



訪客 於 2017/08/27 20:24

請問教授

預防失智症及治療幽門桿菌應如何食用?每日食量多少?

謝謝

早晚各一茶匙椰子油就夠了。

[wleemc](#) 於 2017/08/28 16:47 回覆



mentor 於 2017/08/28 09:09

#2

棒.

我從43歲起每天早上服用一小湯匙, 很神奇的是膽固醇由240->207. 三酸甘油酯由165降至114, 高密度膽固醇變為53(>40).火燒心(胃酸逆流)已2年沒有發生.



訪客 於 2017/08/28 13:09

#3

可以推薦哪種品牌的椰子油嗎? 謝謝!!

胃酸逆流且膽固醇偏高的中年人敬上

Costco 有賣 Kirkland 的椰子油(Coconut oil)。

[wleemc](#) 於 2017/08/28 16:50 回覆



costco椰子油愛用者 於 2017/08/29 15:05

#4

便宜又好用的椰子油就在costco!比較過就知道很純正, 塗麵包也很香。我用最多的是用來保濕滋潤全身, 用法是洗完澡先不擦乾身體先抹油(分裝在小瓶子浴室專用), 從臉到腳都使用(腳底抹油小心滑), 然後才用毛巾印乾, 基本就可以不必擦身體乳, 如果還想加強滋潤再用身體乳, 效果絕佳用了就知道, 大推!

訪客 於 2017/08/29 21:32

#5



請問 苦茶油，或 亞麻仁油 有一樣的效果嗎？天天喝一些些，會對身體有害嗎？

沒有必要刻意去喝苦茶油及亞麻仁油，這兩種油所含的不飽和脂肪酸以C16或C18居多，吃下去如果沒用於細胞代謝，都會轉成脂肪組織堆積在皮下或器官。大家都被科學誤導，人家給老鼠吃過量的不飽和脂肪酸，在餵食受控制下，老鼠不會變胖，不飽和脂肪酸大都當能量消耗，相對於吃飽和脂肪酸那組老鼠，LDL降低是必然的。但人不同，你無法控制人吃東西，也不能給人吃過量的某種脂肪酸(飽和或不飽和)。你吃苦茶油及亞麻仁油，如果沒節制飲食，也沒做適當的運動，吃下去的油全部會轉變成脂肪堆積在皮下及器官。

椰子油不同之處在，C8~C12脂肪酸對腸道細菌有調節作用，但也不宜喝太多。

[wleemc](#) 於 2017/08/29 22:54 回覆



訪客 於 2017/08/30 01:25

#6

謝謝您李教授！



訪客 於 2017/08/31 18:49

#7

奇怪了！
張將軍經營國軍台中總醫院如此平庸
何德何能得以晉任國防醫學院院長？

經營一家總院比經營國防醫學院難多了。經營國醫真的很簡單，每年經費固定，校友出手也大方，只要腦筋清楚，教學及研究大方向掌握好，不管誰來做都可以做得不錯。

[wleemc](#) 於 2017/08/31 19:07 回覆



訪客 於 2017/08/31 20:36

#8

瞭解！謝謝版主回覆。



訪客 於 2017/09/01 20:45

#9

您好教授 學生是M117期
請問您當初剛進入NDMC時會因為軍校的種種規定而過的悶悶不樂嗎？
學生想知道您是怎麼在軍校的生活之中仍能開開心心的過大一的每一天

學生很愛國醫 也想當一名好醫師 學生只是想知道要以如何的心態面對生活才可以開開心心的過每一天。

1. 遵守規定，則沒有規定。
2. 認真讀書，則沒有煩惱。
3. 不想見到的事物，視而不見；不想聽到的事物，聽而不聞。

[wleemc](#) 於 2017/09/01 21:06 回覆



訪客 於 2017/09/01 21:13

#10

謝謝教授的指點 學生會謹記在心！



訪客 於 2017/09/02 00:15

#11

想請問教授，以教授過來人的眼光，告訴我們，讀國醫的缺點是什麼？尤其是功課普普者！

國醫的缺點是，一家醫學院要負責三總及4家總院的經營，這在其它醫學院都不可能辦到(台大到分院就不行了，長庚是雜燴，榮總也是雜燴)，但國醫卻要努力做到，因此，版主只能一再告誡新生，大一就要讀解剖及生化，為自己打基礎，也為國醫將來打基礎。功課普普者，只要有原文書的深厚基礎，將來前途無量，如果只有共筆的基礎，將來前途無亮。畢業分發到805也沒不好，如果能用公費(國防部或教育部)出國讀個博士，回來後就完全不一樣了。

[wleemc](#) 於 2017/09/02 00:28 回覆



訪客 於 2017/09/02 00:28

#12

謝謝教授！



訪客 於 2017/09/02 10:34

#13

805 是三總院長的搖籃



訪客 於 2017/09/02 19:56

#14

版主您好,我是私醫學生
想請問畢業後有沒有出國念書會有影響嗎?
如果英文不太好(尤其聽力)還應該要出國嗎?
謝謝

1. 醫師出國讀書(博士)對台灣整體醫學教育有潛移默化的重大影響，但對個人行醫影響不大，普醫畢業出國讀書不划算，因為不但沒賺錢，還要花錢，讀回來找缺也困難。
2. 出國讀書跟你現在的英文聽力無關，有環境自然能聽能說。

[wleemc](#) 於 2017/09/02 21:45 回覆



訪客 於 2017/09/03 10:58

#15

國防出國念博士的缺點是要念一賠二，代表你回來還要繼續待軍醫院 別家醫院挖角你也跑不掉

1. 版主待過的地方算很多的，別家醫院好嗎「？」，這是個很大很大很大的問號。普醫畢業

如果出國讀書，回來後，好地方都沒你的份。你想想看，別人在好單位等了三四年，幫老師做牛做馬的，你一回國，對這單位毫無貢獻，人家幹嘛要你？

2. 出國讀書的服役早就改了，現在公費出國4.5年，服役只要再多加兩年。

wleemc 於 2017/09/03 11:21 回覆



訪客 於 2017/09/03 18:38

#16

怕的是沒有缺，或升不上主治醫師，不然多服務幾年有什麼關係，薪水好，地位高，又有官當（官餉）。在普醫院當主治，還不一定有這麼好！請問版主及各位前輩，我這樣的想法，對嗎？

讀普醫：

怕的是，再怎麼努力都等不到好缺，
怕的是，有好缺，早就被人訂走了。

讀國醫：

只要肯努力，好缺終究會到手。

wleemc 於 2017/09/03 21:18 回覆



訪客 於 2017/09/04 19:58

#17

請問：

早晚一茶匙椰子油，是指飯前或飯後多久較佳？
另，若已正在服用胃食道逆流藥物者，有無影響？
謝謝您的撥冗指導！

1. 早晚一茶匙椰子油，甚麼時候吃都可以。
2. PPI 之類的胃食道逆流藥物盡量少吃(最好不要長期吃)，這種藥物可能會妨礙全身細胞內「老舊蛋白(Old proteins)」、「錯誤蛋白(Misfolded proteins)」及「突變蛋白(Mutated proteins)」的分解，不是好藥。

wleemc 於 2017/09/04 21:30 回覆



訪客 於 2017/09/14 10:54

#18

版主你好，想請教您一個問題

小弟我胃常時候都會不定時的疼痛，尤其在空腹或是空腹完之後的進食，常常痛到無法繼續做事，實在是很困擾

我目前20歲，剛從入伍訓回來，請問學長有什麼建議可以給小弟改善症狀？謝謝您

20歲男生，空腹或是空腹完之後的進食會胃痛，這是胃酸分泌異常造成。

1. 有些人的乙狀結腸易累積宿便，會引起胃酸分泌異常。如果要確定診斷，可照一張腹部X光。
2. 胃幽門桿菌造成的慢性發炎。要先診斷(C-13 吹氣試驗)才能殺菌治療。
3. 小腸細菌過多，大腸菌落改變，都可能造成胃酸分泌異常。服用足量益生菌可克服腸道不良細菌增生。椰子油對某些人也有效。
4. 膽囊慢性發炎，診斷要抽血，做腹部超音波。
5. 其它，較少，如Gastrinoma。

wleemc 於 2017/09/14 12:22 回覆



訪客 於 2017/11/19 09:26

#19

請教版主

買了COSTCO 的椰子油

天氣冷時,整壺都變白色固體稠狀

回暖時又變淡黃清澈

想請教怎樣保存比較好? 天冷變白固態狀如何食用?

反覆的固態液態變換是否會變質呢?

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/11005>

wleemc 於 2017/11/19 09:51 回覆



訪客 於 2017/11/19 10:22

#20

感謝版主提供的訊息



訪客 於 2018/08/24 13:13

#21

<https://health.udn.com/health/story/5999/3324712>

請問教授,您對美國哈佛大學流行病學系教授所發表的這則新聞的看法?

<https://www.theguardian.com/food/2018/aug/22/coconut-oil-is-pure-poison-says-harvard-professor>

這篇新聞,只說椰子油含有86%飽和脂肪酸,卻不提椰子油將近一半(47%)是好的C12-Lauric acid,可降低LDL,而不好C16-Palmitic acid只佔6.7%. 椰子油有許多有益身體的功效,諸如抑制有害細菌孳生(皮膚 胃及小腸等),改善血糖代謝,改善失智症狀等,即使如此,不建議吃太多,每天兩茶匙就夠了.

wleemc 於 2018/08/24 15:40 回覆



訪客小弟 於 2018/09/23 11:38

#22

甲抗可以吃椰子油改善嗎

不行

wleemc 於 2018/09/23 12:03 回覆



訪客 於 2021/09/13 18:10

#23

教授你好,

大腸鏡檢前的清腸說明書將椰子油列為禁忌食物,

想請教椰子油對清腸的影響原理?

椰子油若沒在小腸吸收完,到大腸可能凝結成固態或皂化沉澱。

wleemc 於 2021/09/13 20:31 回覆