



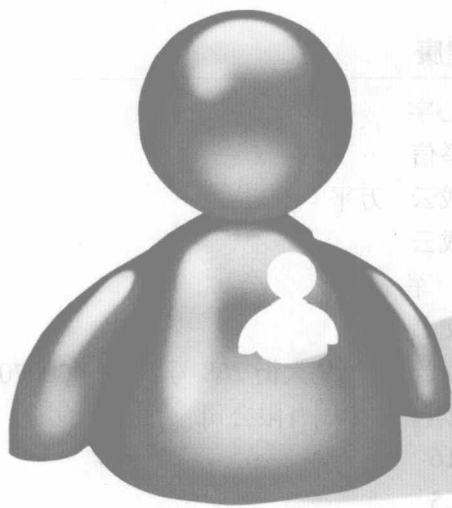
Stop your health being stolen

培养科学化的正确健康观念,让你远离生活恶习

谁偷了 你的健康

真正危害你健康的正是这些看似微不足道的不良习惯

刘心宇◎著



全面揭开日常生活的健康密码

台湾中兴大学食品科学博士 宋祖莹

诚意推荐

湖北长江出版集团
崇文书局



自我保健是健康的关键

人体的各种机能对人体的能量也有一定的要求。当能量下降到一定的水平时，组织的调节再生能力就大打折扣；再下降到某一水平时，自我治疗能力就失去功能；再下降则废物的排除能力、免疫能力都会逐一失去功效。

人类科技不断的进步，生活习惯也不断地改变。这些改变大多对人体造成直接或间接，或深或浅的影响。例如睡眠习惯的改变，很可能使我们占用了身体造血或自我治疗的调理时间。加上长期以来，我们用一知半解的医术来对抗疾病，有许多治疗的手段对身体产生了不良的影响，使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。这些问题都会造成人体能量的下降，而使人体逐渐失去各种功能，造成各种各样的疾病。就像现代个人计算机即插即用（Plug & Play）的简单特性一样，如果我们好好依照使用手册使用个人计算机，计算机应该不太容易出故障。同样的，人体具备了许多的功能，如果能好好依人体所设定配备的条件来使用人体，让人体原先具备的各种能力都能发挥，就能确保人体随时都拥有足够的能量，许多疾病就不会发生。

吴清忠

《人体使用手册》作者



好习惯造就好身体

一个中心：以健康为中心。健康不得病，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会。

两个基本点：第一是糊涂一点，不要整天计较一些鸡毛蒜皮的小事；第二是潇洒一点，度量大一些，风格高一些，站得高，看得远。

三大作风：助人为乐、知足常乐、自得其乐，就能永保快乐。

四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

起床三个“半分钟”：醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来后坐半分钟；两条腿垂在床沿再等半分钟。

运动三个“半小时”：早上起来活动半小时，中午午睡半小时，晚上6至7时慢步行走半小时。

一二三四五：“一”就是每天喝1袋牛奶；“二”是每天250克到400克碳水化合物，相当于5到8两主食；“三”是每天3份高蛋白食品（1两瘦肉、1个大鸡蛋、2两豆腐）；“四”是四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；“五”是500克蔬菜。

红黄绿白黑：“红”是每天1~2两红酒或一个西红柿；“黄”是胡萝卜、红薯等黄色蔬菜；“绿”是绿茶和深绿色蔬菜；“白”是燕麦粉或燕麦片；“黑”是每天5~10克黑木耳。

洪昭光

卫生部健康教育首席专家



推荐序

均衡才是健康之道

当本书作者心字要求我帮他校对这本书时，我曾向他说明，我只能从语言文字的角度看一看，至于书中的内容，我则是以一个普通读者的心态来阅读。然而，当我开始校阅这本书时，却发现这不只是一本能引起读者兴趣、文字浅显易懂、语言亲切真诚的书本，同时它也解开了我对健康问题的某些疑问。我觉得获益良多。

从我个人保健经验的体会中了解到，其实所谓的健康，是与饮食和运动息息相关，缺一不可的。大约 20 年前，我因运动背部受伤，所以在以后的十年间进出医院，最终因学习太极拳而痊愈。因为选择了恰当的运动，且锻炼得法，加上持之以恒，有一天我才突然惊觉，怎么自己已经许久没有腰痛了。因此，选择适当的运动与健康的生活方式是极为重要的；然而，运动只是生活的一面，现代人生活得太好，营养过剩也是值得关注的一面，到底体内需要什么样的营养往往是我们所忽略的。

现在回想起我年轻时的生活规律，我是深有体会。那个时候，虽然我吃也吃得多，睡也睡得香，运动也经常搞，但身体却很消瘦，除了营养不良或者消化吸收不好两种缘由之外，实在找不出第三种理由。消化吸收不好这条理由，在每年的体检也没见检查出什么毛病来。那就只剩下营养不良是唯一可能了，不是可能，而是肯定。因为，我的偏食十分严重，经常引以为豪地对人宣称，不烟不酒不可乐不西餐不海鲜不……说这么多不还不如说，只吃米饭湘菜。湘菜里还有很多东西不吃，比如不喜欢瓜菜。这样的饮食结构，营养是断然不能均衡的。

我记得有人曾说，现代人对于汽车保养比对身体的保养要来得关注。到底我们每天需要吃多少食物？该怎么吃？哪些食物有哪些营养？我们常常以东拼西凑的知识为自己决定该如何选择食物，要不就矫枉过正，为了不该吃哪些食物而造成体内营养不均。

《谁偷了你的健康》从我们的日常起居谈起，让我们对自己身体健康的要素有一个更清楚的概念；同时，本书也改变了我们对许多饮食旧习或陋习的看法，连最简单的饮水、呼吸、人体排放等都有了更科学的认识。

“均衡”是我对健康生活的基本观念，这如同太极拳的“守中”，待人处世的“中庸”一样，只有当你对自己的身体有更客观的了解时，才能从这本书的精髓中获益。

陈桂月

新加坡国立大学文学院语言研究所中心高级讲师



作者序

健康，从饮食营养做起

我的父亲死于肺癌；岳父也死于据说是同癌症有关的并发症；两个妹妹的子宫生瘤，一个动了子宫切除术，一个经常进出医院。我原本以为，或许我的家族比较不幸吧！可是，当我和一些友人交流过后，却发现，原来对我们来说，癌症和其他慢性病是“正常的事”！我原本也以为生老病死是自然的规律，所以也就习以为常，淡然处之了，反正自己的健康情况还好。

直到几年前，自己的膝盖慢慢肿痛起来，连爬楼梯、上厕所、下蹲都成问题后，才开始思索到底身体为什么会这样？当时我只有 42 岁，而不是 60 岁。那时，我还以为是自己运动不足，所以就召集了兄弟姊妹一起去爬山。我们爬得很勤劳，可是几个月过后，膝盖的痛不减反增，我开始怀疑，可能是有些地方做得不够，但就是百思不得其解。也算是一种巧合吧，自己在网络上买了一本书，书名为《现在就停止老化》，开始还以为那是一本美容书，就借给一名同事。

她隔天就把那本书还给我，并且对我说：“你千万要看这本书。”一看之下，才发觉原来食物对健康是那么重要，或许你会笑我这么无知！可是，当我要同亲戚朋友分享这新学到的饮食保健知识时，却发现，十之八九要不是不信，就是半信半疑，大家的口头禅是：“只要什么都吃，就没有问题了。”但我可没有那么乐观的想法。

自那个时候开始，我自己就开始注意营养和身体健康。开始时是吃一些维生素丸、矿物质片和一些保健食品。健康和体力虽然都有些改善，但还是觉得不足，直到大约一年前，机缘巧合地碰上了瑞士百

奥维他有机蔬果汁和其他有机食品。现在回想起来，本身的精神比起二十多年前还旺盛，每天工作十多个小时：开会、讲课、写书、翻译，都不觉得疲惫，同时也很少失眠，通常是一觉到天亮。我一生走到此（47岁了），可以说是到了一个转折点。工作、创业都已到了一个阶段，那么接下来我该做些什么呢？思索了好些日子，想到人到中年了，总得把一些东西流传下去。所以，最后终于决定，要将剩余的精力向大家“卖”健康。

为什么？我的母亲已经老迈，我必须给她我心目中最好的营养和照顾（这并不需要很多钱或很昂贵的药物），希望她能安享天年；而且兄弟姊妹和周围的朋友病痛很多，需要让大家一起分享一份健康的知识和关怀。健康是属于自己的，生病看医生吃药，并不能带来长久的健康。吃药是祛除或抑制病症，要保有健康，必须从饮食营养做起，以提升身体的抗菌、抗病能力（免疫能力）。如果必须长期仰赖药物来维持健康，那肯定不是真正的健康。

对了，忘记告诉大家，我的膝盖已经不痛了，我可以再次和年轻人一样，蹦蹦跳跳地玩篮球了！

刘心宇

于台北寓所



目录

contents

名家说 自我保健是健康的关键

名家说 好习惯造就好身体

推荐序 均衡才是健康之道

作者序 健康,从饮食营养做起

第一章 我们到底需要几种营养素?

第二章 十大健康要素之一:碳水化合物

碳水化合物……………006

简单碳水化合物是导致血糖飙升的元凶……………006

结合态碳水化合物是较好的选择……………007

不断吃糖会导致免疫系统软弱无力……………008

第三章 十大健康要素之二:蛋白质

蛋白质……………010

优质蛋白质的来源……………011

摄取动物蛋白还是植物蛋白?……………012



Stop Your Health Being Stolen

第四章 十大健康要素之三：脂肪

脂肪	014
饱和脂肪酸	015
单元不饱和脂肪酸 $\Omega 7$ 和 $\Omega 9$	016
多元不饱和脂肪酸 $\Omega 6$	016
超级不饱和脂肪酸 $\Omega 3$ (EPA, DHA, LNA, SDA)	017
必需脂肪酸是什么?	018
什么是氢化油?	019
人体必需脂肪酸不足会出现什么症状?	019
一般人摄取过多 $\Omega 6$ 而 $\Omega 3$ 过少	020
必需脂肪酸真的那么重要吗?	021

第五章 十大健康要素之四：维生素

维生素	024
人类对维生素和矿物质的功效了解不够	024
提炼过程舍弃的物质可能是人体所需的	024
要强身健体, 吃回原味	025
古代人是怎么生活的?	025
生于忧患、死于安乐!	026
你的早餐是什么? 是化学大餐	026
没有维生素、矿物质和酵素, 人体就没有生机!	027
我们需要营养补充品吗?	027
抗氧化三大维生素: A、C、E	028
维生素 B 群	030
其他维生素	036

第六章 十大健康要素之五：矿物质和微量元素

矿物质和微量元素	040
----------	-----



Stop Your Health Being Stolen

相辅相成、相生相克	040
全食营养最全面	040
天然和人工营养素有很大的不同	041
精制食品为什么要添加矿物质和维生素?	041
矿物质是无机物质	042
大地污染、贫瘠	043
矿物质和微量元素真的这么重要吗?	044
矿物质和微量元素有什么不同?	045
维生素和矿物质每日所需分量	063

第七章 十大健康要素之六: 酵素——生命的火花

酵素——生命的火花	066
酵素是什么?	066
酵素来自何方?	067
食物是怎样消化的?	067
消化是从口里开始	067
消化不良像一个定时炸弹	068
加工和烹煮破坏食物酵素	068
食物酵素不足导致胰脏肿大	069
食物中酵素不足, 会出现白血球增多现象	069
食物不含酵素, 触发免疫系统动员	070
注意酵素补充和生机饮食——长保健康	071

第八章 十大健康要素之七: 纤维素——没营养的营养素

纤维素——没营养的营养素	074
什么是膳食纤维?	074
溶于水和不溶于水纤维	075
膳食纤维的功能——不只是防止便秘而已	075



Stop Your Health Being Stolen

我们所摄取的纤维够吗?075

如何增加纤维摄取量?076

每天摄取量076

第九章 十大健康要素之八: 肠道益菌——乳酸杆菌

肠道益菌——乳酸杆菌078

抗生素的滥用造就了超级细菌078

人体肠道益菌079

没完没了的菌丛之战080

乳酸杆菌的六大益处080

乳酸杆菌能够合成维生素081

抗生素和乳酸杆菌081

如何摄取乳酸杆菌——要补充纤维素!081

酸奶营养超过牛奶!082

第十章 十大健康要素之九: 有情饮水饱

有情饮水饱084

不但要喝水, 还要喝好水!084

喝水不足, 头疼发炎!084

人体各器官的含水量085

地球水源充足, 可是好水在哪儿?085

城市水源真的适合饮用吗?086

氟化食用水——1939年所种下的祸根086

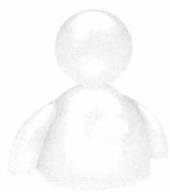
如何取得好水呢?089

好水的特性089

小分子水的特性090

好水应偏碱和含丰富矿物质090

喝水充足, 能防百病!090



Stop Your Health Being Stolen

消化性溃疡自然疗法——喝水法……………093

第十一章 十大健康要素之十：空气和阳光

空气和阳光……………098

家里的空气很肮脏？……………098

应对手法……………099

人是必须接触到阳光的动物……………100

阳光补脑……………100

脑垂体——腺体之王……………100

吸收长波紫外线的眼球运动……………101

野外空气充满了负离子……………101

深呼吸的重要性……………102

腹式呼吸法……………103

第十二章 谁偷走了你的健康？

碳水化合物——太多……………106

蛋白质——可能太多……………107

脂肪——坏的太多，好的太少……………108

维生素和矿物质——严重缺乏……………108

纤维——严重缺乏……………109

酵素——缺乏……………110

益菌——不足……………110

水——不足又不够好……………110

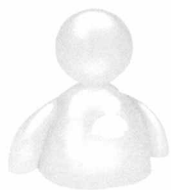
空气和阳光——污浊和不足……………111

运动——不足……………111

胸襟——开阔吗？……………112

第十三章 体内循环：排毒、复健、减肥三合一——欧式人性化断食法

排毒、复健、减肥三合一——欧式人性化断食法……………114



Stop Your Health Being Stolen

肠道排毒·····	116
排毒, 纤维不可少·····	116
排毒, 好水不可少·····	116
排毒的最佳时间·····	117
早上一杯柠檬水——是肝脏的最爱·····	118
柠檬水是清肠饮料·····	118
排毒断食的最佳季节·····	118
断然割爱——氢化油·····	119
牛油和葡萄籽油适合煎炸·····	119
亚麻仁籽油·····	119
买好油取小瓶·····	120
断食——并非那么恐怖·····	120
单靠喝水排毒——瘦得了, 却不健康! ·····	121
欧式有机蔬果汁断食法·····	121
断食三步骤·····	122
断食过程所需的健康要素·····	122
好水要充足·····	122
七天人性化家中小断食·····	123
身体更健康、容光更焕发! ·····	124
复食是塑身的大好良机·····	124
断食时所出现的状况·····	125
断食后会瘦吗? ·····	128

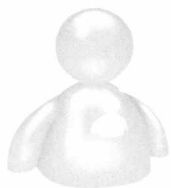
第十四章 巴德维博士抗癌食方: 亚麻仁籽油 / 酸奶加阳光疗法

亚麻仁籽油/酸奶加阳光疗法·····	130
--------------------	-----

疾病与独立分离的脂肪·····	132
-----------------	-----

很多人不知何谓不饱和脂肪酸·····	133
--------------------	-----

阳光与癌症·····	135
------------	-----



Stop Your Health Being Stolen

好的“脂肪加蛋白质”电磁场·····	135
阳光治疗·····	136
电子之轻·····	136
精力之增强·····	136
好的与坏的营养和食物·····	137
巴德维抗癌食方是否有效? ·····	137
巴德维博士的疗法可以治疗些什么疾病? ·····	140

第十五章 布鲁士蔬菜汁癌症断食疗法

将癌细胞饿死而不伤害好细胞·····	145
彻底的体内清洁·····	145
让细胞不窒息·····	146
不让细胞在未成熟前分裂·····	146
没有手术刀的手术·····	147

第十六章 糖分泛滥: 高糖饮食——慢性病根源

高糖饮食——慢性病根源·····	150
从热量(卡路里)讲起·····	150
人类是可以活到122岁的! ·····	151
慢性病的共同根源——高糖高热量的饮食·····	151
吃得越多、死得越早·····	151
胰岛素的主要功能是降低血糖? 错! ·····	152
衰老是一种疾病而不是自然的现象·····	152
治标不治本的疗法·····	153
胰岛素的功能·····	154
患上血胰岛素增多症的人缺镁和钙·····	154
高碳水化合物饮食导致心脏病·····	155
胰岛素和血脂的关系·····	155



Stop Your Health Being Stolen

胰岛素和心血管疾病	156
胰岛素和癌症	156
类胰岛素成长因子	157
甲状腺	157
骨质疏松症	158
高糖饮食导致细胞抗拒	158
有效减缓胰岛素的抗拒, 就能健康和长命百岁	159
如何控制胰岛素抗拒现象	159
人为什么会老化?	159
糖就是碳水化合物	161
增加优质脂肪, 减少碳水化合物	162
细胞抗拒胰岛素的现象是否能扭转?	162

附录

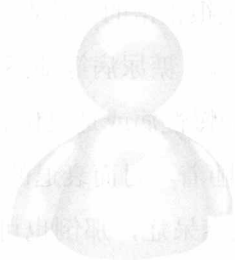
一、癌症病人必须戒口	164
二、糖血指数和糖血负载	166
三、生机、有机饮食——健康生活	174

后记 为我们的下一代请命

第一章

我们到底需要几种营养素

要了解慢性病的根源，就得从营养说起。我们经常听人提起，人体所需的有五大营养素，它们是碳水化合物（淀粉）、蛋白质（氨基酸）、脂肪、矿物质和维生素（也称为维他命）。



》》》我们到底需要几种营养素

“铃……铃……铃铃铃铃铃铃……”这是每天早上都市人们所熟悉又厌烦的声音——清晨六时的闹钟声音，烦不烦？还有昨晚那个“猜什么”和“J什么”的节目，什么时候不播，偏偏选在午夜后才播，节目又这么精彩，你说我哪里睡得够？

蒙蒙眈眈地摸进了浴室，眯着眼睛胡乱地把牙刷了一回，然后用手指把眼皮拨开（夸张一点吧），好让眼睛迎接被吵醒的一天。

穿好衣服，匆匆忙忙泡了杯咖啡，在面包上涂上一层厚厚的牛油或是菜油，早餐就这样解决了。到了办公室，又是习惯性地来杯咖啡或茶。中餐呢？当然不是面食就是鸡饭或是杂菜饭，然后再来一杯加奶咖啡、奶茶或是汽水。

晚餐是三餐中最丰盛的了，不论是在外或家中用餐，辛苦劳作了一天，宠宠自己，大吃一顿，可以说是无可厚非的。饱食一顿后，人也累了，往沙发或床上一躺，就成为典型的“沙发上的马铃薯”（Couch Potato），直到合上双眼。

乍看之下，这种生活是很正常的。可是，正常的背后却暗藏杀机！

要知道，癌症、冠心病、糖尿病等都不是因为病菌感染，因此不是传染病，这些病是所谓的慢性病或是退化病（degenerative disease）。本来，人体器官机能是会随着岁月而衰退的，所以如果一个七老八十的人患上心脏病或是老人痴呆症，那倒也可以理解，可是迹象显示，