

揭開令人震驚的科研真相！

嚴謹探索過千份醫學文獻，反擊坊間不盡不實的健康資訊！要健康的你必看書！

營養謬誤

袁維康



責任編輯 陳靜雯
書籍設計 SoMany People
攝影 SoMany People

書名 營養謬誤
著者 袁維康
出版 三聯書店(香港)有限公司
香港鰗魚涌英皇道 1065 號東達中心 1304 室
JOINT PUBLISHING (H.K.) CO., LTD.
Rm.1304, Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, H.K.
香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓
印刷 中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 14 字樓
版次 2008 年 5 月香港第一版第一次印刷
規格 特 16 開 (150mm×210mm) 328 面
國際書號 ISBN 978.962.04.2762.6
© 2008 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
Published in Hong Kong

免責聲明：本書旨在供研究參考之用，並不能替代醫囑。就本書內容而直接或間接導致任何後果，作者及出版社恕不負責。

Reference

1 Quan, R., et al., "Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk," *Pediatrics* 89, No. 4, Apr 1992.

2 Vallejo, F., Tomás-Barberán, F. A., García-Viguera, C., "Phenolic Compound Contents in Edible Parts of Broccoli Inflorescences after Domestic Cooking," *The Journal of the Science of Food and Agriculture* 83, 2003, 83, 14 :1511 - 1516.

3 *Journal of Natural Science*, 1998, 1:42-3.





揭開令人震驚的科研真相！

嚴謹探索過千份醫學文獻，反擊坊間不盡不實的健康資訊！要健康的你必看書！

營養謬誤

袁維康



袁維康醫生潛心鑽研，用大量的事實和科學知識，分析當前關於飲食營養認識中的一些錯誤，從而提倡「自然營養」。「自然營養」的觀點，也符合「天人合一」理論指導下的中醫飲食原則。《營養謬誤》一書，深入淺出，能指導人們合理飲食，科學營養觀念，裨益於民生。

吳潤秋

湖南中醫藥大學內經學教授、博士生導師

我對健康的體會很簡單：日出而作，日入而息。可惜現代人早已遺忘了，健康的問題才變得複雜。所以我們需要對健康了解透徹的人，深入淺出地，重新提醒我們關於健康的根本。

我非常佩服袁醫生，能夠一人兼負醫療和文字兩種專業工作而依然游刃有餘。不過我們最關心的，當然還是他能否透過簡單易明的方法，讓我們對健康了解更多。看過本書，你便會有一種遠在天邊近在眼前的感覺！

黃源順

前《號外》總編輯，現任《信報》「LifeStyle Journal 優雅生活」主編

作者簡介

袁維康醫生

美國克雷頓自然醫學院醫學博士

香港大學牙科醫學士

名列「亞/美洲名人錄」(第四集)的袁維康，現為私人執業自然療法醫生。1990年畢業於香港大學牙醫學系，接受西方醫學培訓。在執業期間，以開放務實的態度，探索與西醫學截然不同的自然療法對疾病的實效，對其整體治本的理念為之神往。96年取得美國阿拉巴馬州克雷頓自然醫學院醫學博士，成為美國自然醫學試委會 ANCB及ANMCB 認證自然療法醫生。近年更為傳統中醫學現代化作出貢獻，獲頒中國中醫科學院研究進修證書，及為中國湖南中醫藥大學的醫學博士候選人。

將擁有第三個醫學學位的他，一向熱衷推廣自然醫學，因醫學見解獨到精闢，經常成為各傳媒採訪對象，並為《號外》雜誌等撰寫專欄。

www.houseofnature.com.hk

ISBN 978-962-04-2762-6



HK\$88.00

9 789620 427626



聯合出版集團



三聯書店(香港)有限公司

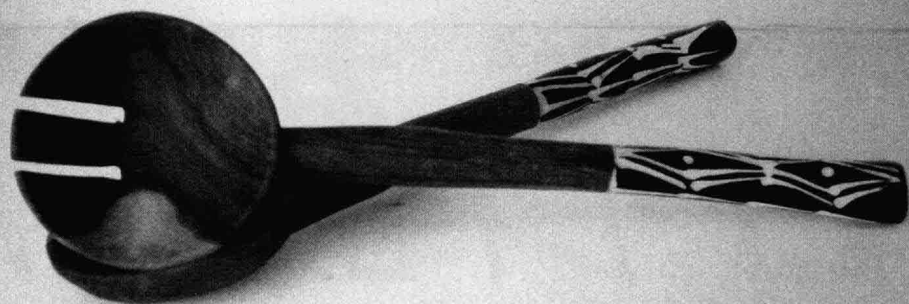
<http://www.jointpublishing.com>





營養諮詢

袁維康



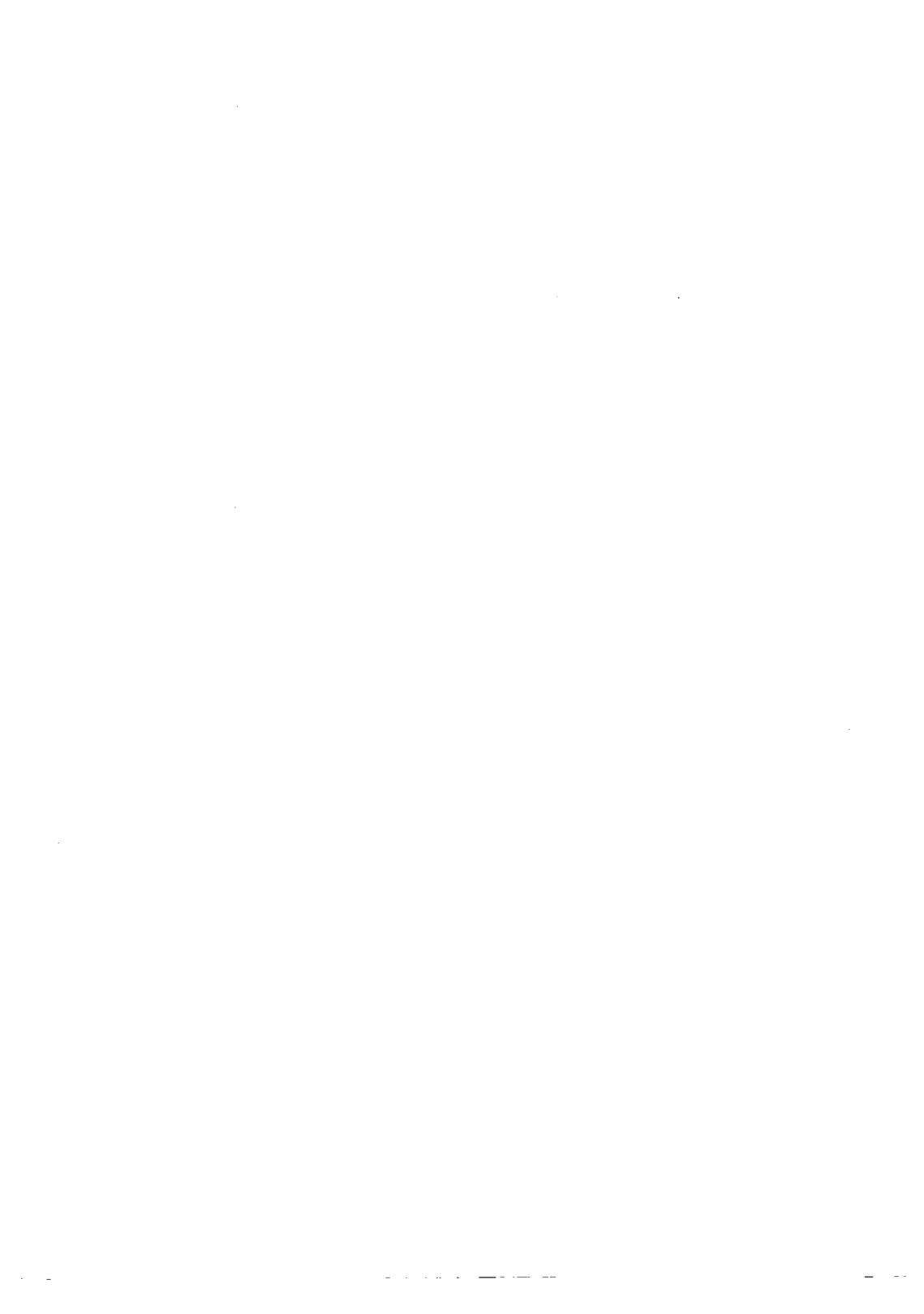
序

食物是人類賴以生存的最基本物質之一。我們不斷地從食物中吸收營養，以維持生命。「民以食為天」，此之謂也。中華飲食文化源遠流長，早在遠古時代，先民就提出了「五味調和」的飲食原則，《素問·藏氣法時論》指出：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」強調從自然食物中吸取營養的重要性；商相伊尹創立食物烹飪術；西周時期醫分四種，「食醫」乃其一，「食醫掌和王之六食、六飲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊。」宮廷中專設「食醫」一職，足見對飲食營養的高度重視。後世名醫張仲景、陶宏景、孫思邈、張鼎、晉殷、陳士良、陳直、賈銘、忽思慧、李時珍、王世雄等，在飲食營養方面，都做過深入的研究。

時移世易，在當今科技迅速發展的時代，人們的飲食發生了很大變化，人造食物比比皆是。在吸取這些食物營養的同時，人們的體質、體形也慢慢地改變，新的疾病也逐漸增多。無論是科學界或普通市民，對飲食營養的認識，都存在一些誤區。為此，袁維康醫生潛心鑽研，用大量的事實和科學知識，分析當前關於飲食營養認識中的一些錯誤，從而提倡「自然營養」。「自然營養」的觀點，也符合「天人合一」理論指導下的中醫飲食原則。《營養謬誤》一書，深入淺出，能指導人們合理飲食、科學營養觀念，有裨於民生，故為之序。

吳潤秋

湖南中醫藥大學內經學教授、博士生導師
2008年4月於長沙



目錄

CHAPTER 1 脂肪謬誤

開門七件事	12
大脂謊話	24
錯怪膽固醇	38
脂肪的「四人幫」	70
寶物掛樹上	88

CHAPTER 2 糖、澱粉質的謬誤

糖衣陷阱	100
致肥元兇	128
代糖臭史	140

CHAPTER 3 蛋白質的謬誤

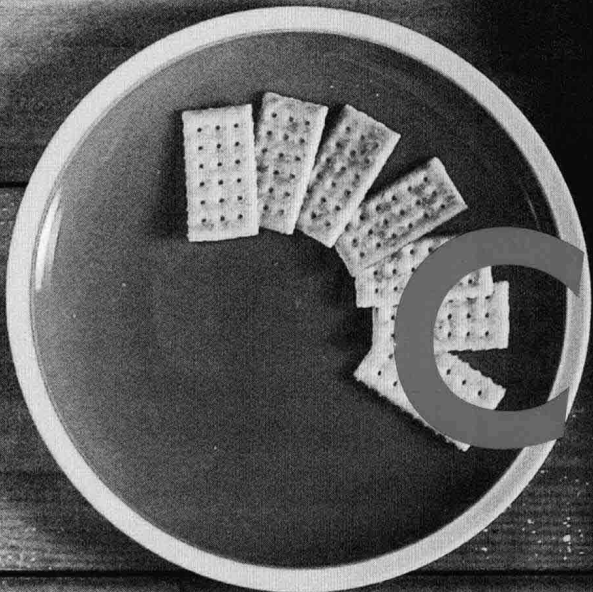
素食神話幻滅	152
放心食蛋	178
黃豆忌食	190

CHAPTER 4 維他命的謬誤

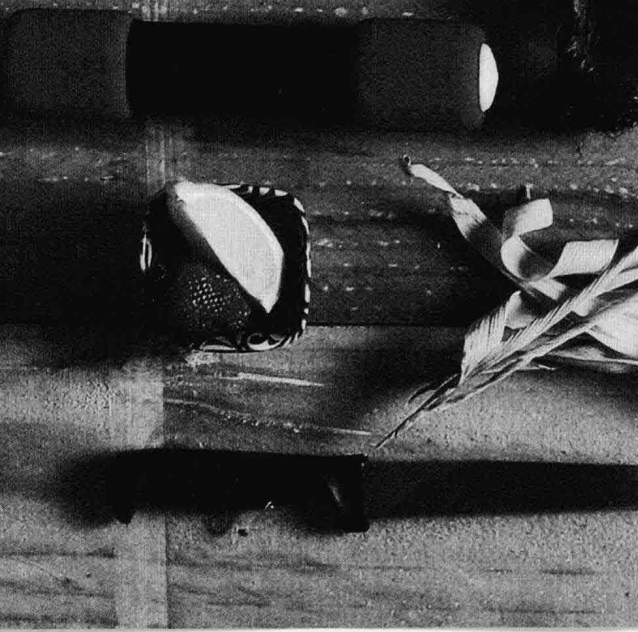
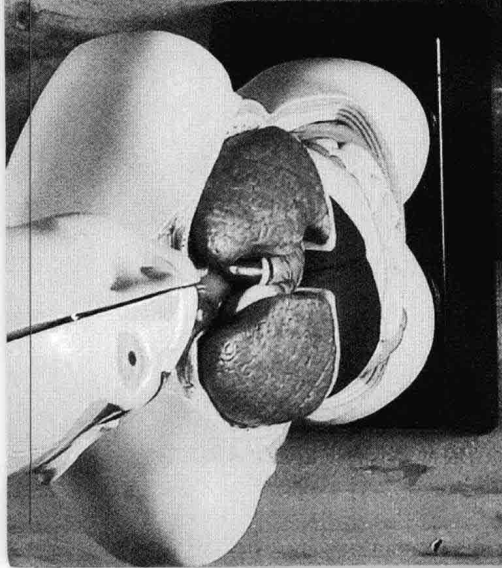
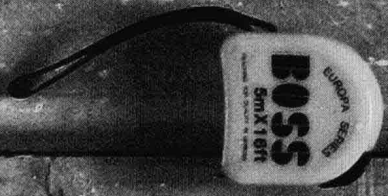
豐衣足食的背後	200
信者失救	206
護體功臣	212
低B的城市人	226
遺傳缺陷	238
食多D	250
E謫筆寫	258

CHAPTER 5 真正醫神——你自己

悲情城市	280
驚流有感	286
細菌當補品	308
微波爐避之則吉	316

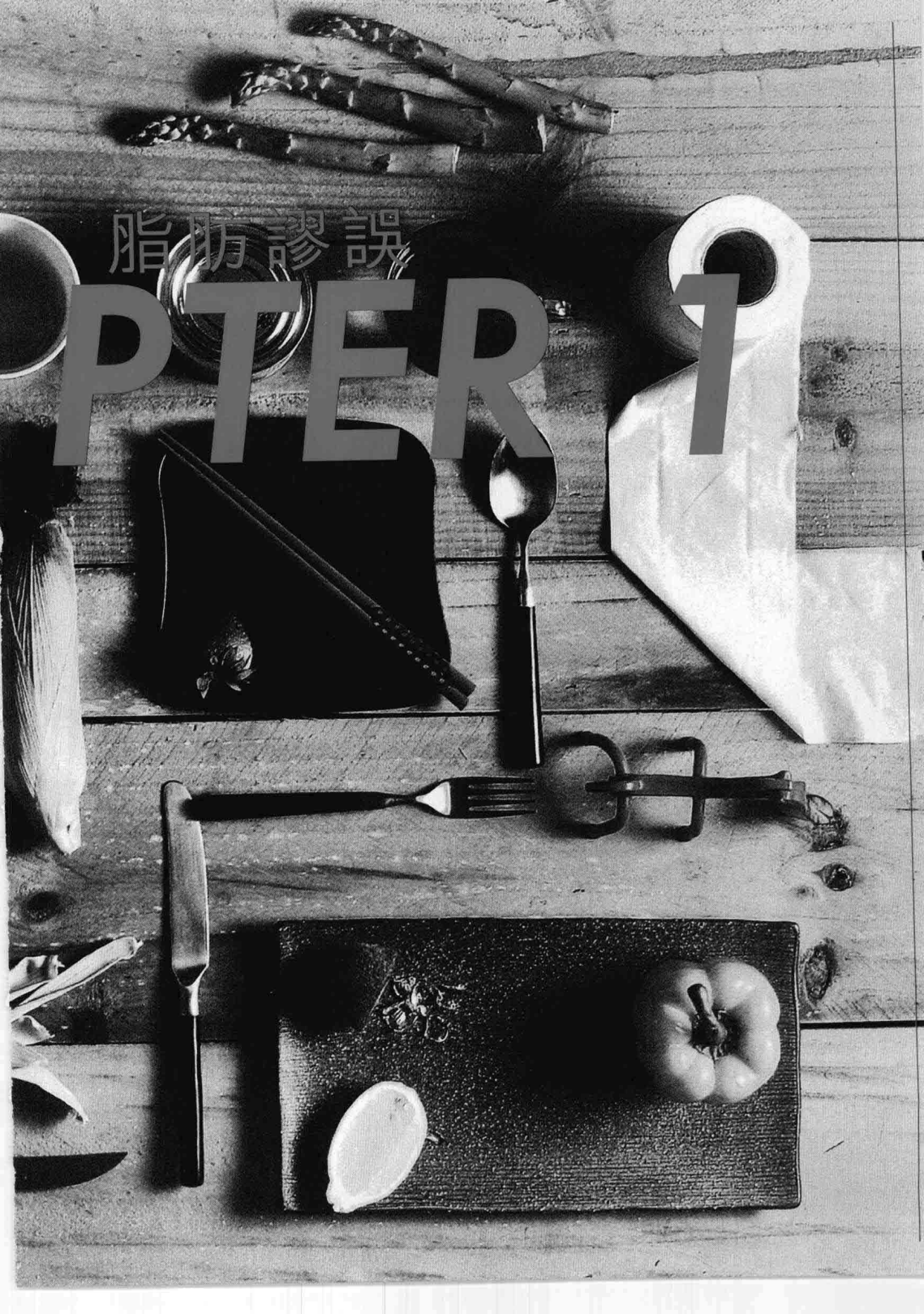


CHAO



脂肪謬誤

CHAPTER 1



開門七件事

俗語所謂：「開門七件事」——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。除了「柴」外，近三四十年轉變最大的，可算是「油」也。豬油、牛油、棕櫚油、椰油、橄欖油、芥花籽油、菜油、花生油、粟米油、紅花籽油、豆油、葵花籽油、亞麻籽油、三文魚油、月見草油等等，林林總總，種類繁多。

記得年幼時，祖父愛吃香噴噴的豬油撈飯，到現在不單無人問津，連講出來也令人打飽嗝。70年代開始，提倡不要用豬油煮食，應改用植物油，花生油因此大行其道。未幾，又說花生油不好，要轉用菜油、粟米油才健康。90年代開始，超市便出現葵花籽油、紅花籽油。現時流行的，卻是芥花籽油、橄欖油。最近，自然醫學界更為棄用已久的椰油來個大平反，倡之為最健康的煮食油。

普通人在媒體報刊，在這方面獲得的資訊極有限。再者，糧油食品既是我們的必需品，涉及的商業利潤達天文數字，亦足以影響國家經濟及政治，既得利益者要壟斷市場，無所不用其極。這些關係到切身健康的問題，大家要多聽多聞，獨立思考，切勿迷信權威，才有明智之選。