

聖瑪莉醫科大學醫院營養部部長

中村丁次



飲食 勝於 治療



以往認為正確的常識被最新營養學推翻了

民間的食物療法不一定是正確的

癌症、心臟病、腦中風三大疾病都與營養有關



中村丁次〔著〕

飲食勝於治療

國家圖書館出版品預行編目資料

飲食勝於治療／中村丁次著．

-- 初版．-- 臺北市：新潮社，2001〔民90〕

面：公分．--（生活VS.健康；2）

ISBN 957-754-924-1（平裝）

1. 營養－問題集 2. 飲食－問題集 3. 食物治療

411.3022

90003731

生活VS.健康 ②

飲食勝於治療

NT\$200

中村丁次／著

2001年4月／初版

〔總代理〕成陽出版股份有限公司

發行所／台北縣樹林市佳園路3段219巷37-3號

訂書專線／（02）2668-8242（代表號）

訂書傳真／（02）2668-8743

郵撥帳號／19000691 成陽出版股份有限公司

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-924-1

こんな食事が病気を防ぐ（中村丁次）講談社

KONNA SHOKUJI GA BYOUKIO FUSEGU

© Teiji Nakamura 1999

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardou-Chinese Media Agency

目錄

前言／5

1 營養學即人類學／15

- ◎肇始於「腳氣」的日本營養學／16
- ◎不看食物而看人／24

2 從成人病到生活習慣病／27

- ◎等到成人之後就太遲了／28
- ◎錯誤的飲食習慣會誘發疾病／33

3 食物的攝取方式決定壽命的長短／47

- ◎今天的菜單沒問題嗎？

女性的長壽與飲食有關嗎？／48

是否會因為飲食而罹患疾病呢？／50

為什麼有些動物如無尾熊等只需植物就可生存，而人卻要吃很多食物呢？／51

經常外食應該注意哪些事項呢？／53

大量攝取砂糖會罹患糖尿病嗎？

——我因為喜歡吃甜食而感到不安／55

◎慢慢享受飲食之樂

聽說吃得太快不好，有沒有能夠改善這種習慣的祕訣呢？／55

一天無法攝取到三〇種食品，這樣是否無益健康呢？／58

單獨在外生活的大學生，飲食生活的注意事項為何？／60

我從事坐辦公桌的工作，是否應該控制食量呢？／61

為了消除壓力而經常進食，該怎麼辦？／64

一餐不吃能夠瘦下來嗎？／65

4 重新檢討對於身體好的食物／67

◎以前的說法……

聽說吃大蒜能夠增強精力，請問這是真的嗎？／68

是否能夠介紹健腦食物？最近總覺得很健忘，頭腦癡呆／69

聽說國人大都缺乏鈣質，請問這是真的嗎？／70

聽說醃鹹梅對身體有益，是真的嗎？／72

維他命C能夠美肌，是真的嗎？／73

◎調整身體失調的食物

因口內炎而感到很困擾，請介紹預防口內炎的食物？／75

最近掉髮的情況嚴重，請問有沒有對頭髮有益的食物呢？／77

便秘的形態不同，聽說食物纖維有時候對便秘反而不好，這是真的嗎？／79

利用飲食可以治好感冒嗎？／81

聽說蛋酒有益於感冒，這是真的嗎？／82

要維持健康，自然食品最好嗎？／83

◎人類也需要金屬

我罹患缺鐵性貧血，請問有沒有良好的鐵質供給源呢？／84

缺乏鋅是否會失去味覺呢？最近總覺得食不知味／85

聽說鋁是導致癡呆的原因，請問鋁鍋可以使用嗎？／86

5 肉和魚的優缺點／89

◎為了健康著想，問題在於量

有人說：「為了健康著想，最好不要吃魚和肉！」

——請問這種說法正確嗎？／90

吃肉是不是比較好呢？但又擔心脂肪攝取過量會衍生問題／92

一天只能吃一個蛋嗎？／93

喝牛奶會拉肚子，請告知其他可以攝取到鈣質的方法／94

吃優格可以消除皺紋嗎？／95

◎應該積極吃的魚

聽說動物性脂肪對身體不好，不過魚也是動物呀！／97

聽說秋刀魚、沙丁魚等青背魚對身體很好，這是真的嗎？／100

利用OA機器進行作業，眼睛容易疲勞。聽說鰻魚對眼睛的疲勞有效，是真的嗎？／102
討厭吃魚，聽說只要曬太陽就沒有問題了，這是真的嗎？魚中含有豐富的維他命D，

——聽說只要曬太陽，就自然能夠在體內合成／103

有沒有能降低膽固醇的食物呢？一旦膽固醇上升之後，難道什麼都不能吃了嗎？／104

6 有益健康的蔬果／107

◎蔬菜很重要

一天要攝取多少蔬菜比較好呢？／108

每天都要攝取食物纖維嗎？／109

納豆吃得過多，真的對身體不好嗎？／112

苜蓿真的是最適合的礦物質供給源嗎？／113

蕨菜等山菜中含有致癌物質嗎？／114

為健康著想起見，一定要吃有機栽培的蔬菜嗎？／114

為什麼吃當令季節的蔬菜較好呢？／116

聽說生蔬菜無法攝取到必要的分量，可蔬菜加熱後又擔心營養素流失，

——因此採用吃生菜沙拉的方式，到底何者比較好呢？／117

吃菠菜可以防止貧血嗎？／118

電視節目中介紹洋葱健康法，據說其對糖尿病有效，是真的嗎？／120

黃綠色蔬菜中所含的β-胡蘿蔔素真的具有抗癌效果嗎？／121

◎水果真的有益於美容與健康嗎？

水果是否和點心一樣，吃太多並不好？／123

最近正在流行的小藍梅，真的對眼睛很好嗎？／124

檸檬等所含的維他命C，具有防癌作用嗎？／125

維他命的攝取量越多越好嗎？／127

聽說加州梅能治便秘，這是為什麼呢？我有嚴重的便秘煩惱，想要嘗試一下／128

7 水與油、砂糖與鹽是飲食的基礎／129

◎高明地攝取水與油

聽說植物油對身體很好，這是真的嗎？／130

奶油和乳瑪琳，到底何者對身體較好呢？／132

只喝茶或果汁而不喝水，可以嗎？／133

喝礦泉水比較好嗎？／135

◎調味料的用量

食鹽與納是相同的東西嗎？看見保健書籍上寫著——「食鹽攝取過量會使血壓上升」，

而有的書上則寫著——「鈉攝取過多會使血壓上升」／136

請告知高明的減鹽方法／137

有的人即使鹽分攝取過多，也不會罹患高血壓，這是真的嗎？／139

低血壓的人攝取食鹽能夠改善症狀嗎？據說鹽分攝取過多就會罹患高血壓，

——所以我認為這是很合理的作法／140

低熱量的合成甘味對身體不好嗎？／141

很喜歡使用辛香料，是否對身體不好呢？／142

8 巧妙利用嗜好品／145

◎消除壓力的方法……

聽說喝蒸餾酒不會宿醉，請問和其他的酒有何不同呢？／146

據說紅葡萄酒能夠預防腦中風和心臟病，這也是謊言嗎？／146

9

重新評估主食的重要性／159

◎餐桌上不可缺少飯

飯會導致肥胖，可以不吃嗎？／160

飯和麵包何者對健康較好？／161

聽說不吃飯會便秘／162

缺乏食慾時，能否只吃菜而不吃飯呢？／163

◎平常令人擔心的麵包

烤焦的土司會成為致癌的原因嗎？／165

發霉的麵包只要去除發霉的部分就可以吃了嗎？／166

為什麼有人不勝酒力，有人卻很會喝酒呢？／149

對於肝臟不好的人酒量到底是若干呢？

——酒的適量到底是多少程度的量呢？／150

◎休息時間的注意事項

聽說吸菸的人會破壞維他命C，那麼抽菸的人吃大量的水果應該沒有問題吧？／152

用腦過度的人可以吃大量的甜食嗎？／154

給孩子吃點心時的注意事項／155

據說喝咖啡容易得胃潰瘍，是真的嗎？／156

咖啡因對身體會產生何種影響？／157

10 食物與營養劑和藥物的關係／167

◎日常的營養可以從營養劑中攝取嗎？

喝了營養飲料，真的能夠去除疲勞嗎？／168

不可以依賴維他命劑嗎？／170

不喜歡牛乳或小魚，可以服用鈣劑嗎？擔心鈣的攝取量比較少／172

聽說維他命E錠劑具有預防老化的效果，這是真的嗎？／172

有沒有具有安眠作用的食物呢？／174

◎服藥時要注意不可服用的物質

服用抗生素時，不可以喝葡萄酒嗎？／175

用茶或果汁送服藥物，應該沒問題吧？／176

感冒藥中含有酒精成分？／177

聽說服用甲狀腺藥物的人最好不要吃高麗菜，為什麼呢？／178

服用抗憂鬱藥時，聽說不可以吃乳酪，請問這是真的嗎？／178

11 預防與治療的食物療法／181

◎合症狀提高治癒力／182

◎生活習慣病的食物療法／184

◎飲食是看護的生命線／199

聖瑪利醫科大學醫院營養部部長

中村丁次



飲食 勝於 治療



以往認為正確的常識被最新營養學推翻了

民間的食物療法不一定是正確的

癌症、心臟病、腦中風三大疾病都與營養有關



勝於治療



作者簡介

中村丁次

一九四八年出生於日本山口縣。七二年自德島大學醫學部畢業後，服務於新宿醫院、聖瑪莉醫科大學醫院。八五年，取得東京大學醫學部的醫學博士學位。曾任聖瑪莉醫科大學橫濱市西部醫院營養部部長，現任聖瑪莉醫科大學醫院營養部部長。為日本臨床營養學會理事、日本肥胖學會評議委員。主要著作包括《飲食治療疾病之書》、《思考餐桌》、《飲食指導ABC》等。

本書主要内容

攝取飲食的方式決定壽命。

一天攝取30項食品，就能夠達到營養均衡的目的嗎？

什麼食物可補腦？

為什麼秋刀魚、沙丁魚等青魚很好？

鋁是導致癡呆的原因嗎？

礦泉水很好嗎？



ISBN 957-754-924-1

00200



9 789577 549242



• 本出版品可在此網站查詢

中村丁次〔著〕

飲食勝於治療

前言

「○○對身體很好」、「吃○○會健康」。一般人幾乎每天都會討論到這類的话题。人類自古以來都很關切疾病或健康與食物的關係，所以從古至今的健康法或醫療大都是食物療法，這種說法一點也不誇張。

但是，傳統醫術或古老醫術真的有效嗎？的確令人懷疑。雖然不確定是否有效，但是既然是前人流傳下來的，就姑且試之。

近代營養學利用科學方式解析食物與健康的關係。一九世紀，法國的化學家拉波傑認為——「人類的生命活動有如機械藉著能源活動一般，是利用氧燃燒碳而產生的能量來進行活動」，這就是近代營養學的開端。

後來，蛋白質、脂肪、醣類三大營養素，以及維他命、礦物質被發現，使營養學體系化。現在已經知道有四五〇種營養素的存在。這些營養素的過與不及都是導致人體罹患疾病的誘因，唯有適量攝取才有助於治療和預防疾病。

最近由於大眾傳播媒體的發達，我們很容易獲得各種營養和健康的情報。然而也由

於情報的氾濫，到究該相信什麼卻無從判斷起。

隨著食物種類的增加，飲食生活更為多樣化，飲食過量的代表性疾病：肥胖、糖尿病，以及動脈硬化者日增。然而也同時存在著消瘦、貧血、拒食症等營養不足的人。

現代真可說是已經步入——「營養混亂的時代」。

在這樣的時代中，著實需要正視飲食、營養與健康的關係。本書即是以科學理論為基礎，來解釋日常生活中的各種疑問，並探討食物與健康的關係。

在本書中，我將明確地告知讀者以往食物療法的正確與否。

最近認為應該以科學的觀點重新評估傳統醫學和民間療法，並掀起了重新認識營養療法和食物療法的有效性的潮流。新的學會、頂尖的研究者為研究這些課題而誕生、而聚集在一起。就目前所知，在先進國家成為最大課題的生活習慣病的預防和治療光靠藥物是不可能完成的，而且在這一方面也花費了太多的金錢，所以才會掀起這陣風潮。

相信營養的力量，並巧妙應用這種力量來過著幸福健康的人生，才是最幸運的事。

目錄

前言／5

1 營養學即人類學／15

- ◎肇始於「腳氣」的日本營養學／16
- ◎不看食物而看人／24

2 從成人病到生活習慣病／27

- ◎等到成人之後就太遲了／28
- ◎錯誤的飲食習慣會誘發疾病／33

3 食物的攝取方式決定壽命的長短／47

- ◎今天的菜單沒問題嗎？

女性的長壽與飲食有關嗎？／48

是否會因為飲食而罹患疾病呢？／50

為什麼有些動物如無尾熊等只需植物就可生存，而人卻要吃很多食物呢？／51

經常外食應該注意哪些事項呢？／53

大量攝取砂糖會罹患糖尿病嗎？

——我因為喜歡吃甜食而感到不安／55