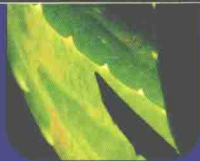
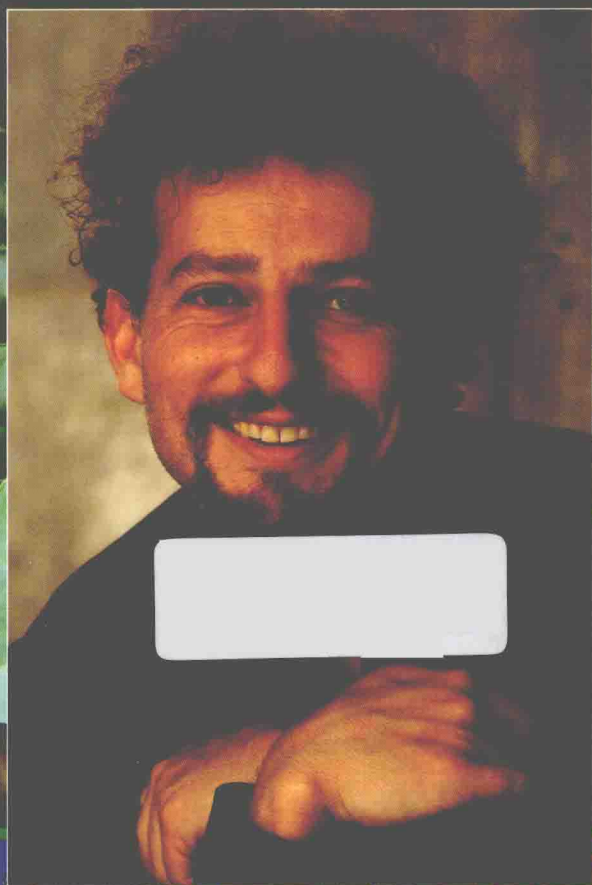


超級食物既是食物也是藥物，

它們是地球上最具療效、濃度最高、營養最豐富的食物——功效比尋常食物高得多。

超級食物

未來的食物與藥物



大衛·沃夫 (DAVID WOLFE) 著
鄧捷文 譯

超級食物

未來的食物與藥物

大衛 · 沃夫 著

鄧捷文 譯



稻田出版

國家圖書館出版品預行編目資料

超級食物：未來的食物與藥物 /
大衛·沃夫 (David Wolfe) 著；鄧捷文譯。--
第一版。-- 新北市：稻田，2013.02

面；公分

譯自：Superfoods : the food and
medicine of the future

ISBN 978-986-5949-10-5(平裝)

1. 食物 2. 營養

411.3

101025241

綠色生活GN01

超級食物：未來的食物與藥物

SUPERFOODS: THE FOOD AND MEDICINE OF THE FUTURE

作者／大衛·沃夫 (David Wolfe)

翻譯／鄧捷文

發行人／孫鈴珠

社長／李赫

主編／左馥瑜

編輯／林雅玲

美編／劉韋均

出版／稻田出版有限公司

地址／新北市永和區中正路660號5樓

管理部·門市／新北市永和區永和路一段69號15F-1

電話／(02)2926-2805

傳真／(02)2924-9942

稻田耕讀網／<http://www.booklink.com.tw>

E-mail／dowtien@ms41.hinet.net

郵撥／1635922-2稻田出版有限公司

出版日期／2013年2月第一版第一刷

定價／630元

版權所有·翻印必究

Printed in Taiwan

SUPERFOODS: THE FOOD AND MEDICINE OF THE FUTURE by DAVID WOLFE

Copyright:© 2009 BY DAVID WOLFE

This edition arranged with NORTH ATLANTIC BOOKS through Big Apple Agency,
Inc., Labuan, Malaysia.

Traditional Chinese edition copyright: 2013 PLANTER PRESS CO., LTD.

All rights reserved.

目錄

序言：為何攝取超級食物？	
超級食物是什麼？	1
食譜注意事項	9

十大超級食物	11
枸杞：青春之源	13
可可：生機巧克力	29
瑪卡：安地斯山催情聖品	59
蜂類產品：原始超級食物	73
蜂蜜	77
蜂花粉	79
蜂王漿	81
蜂膠	83
螺旋藻：蛋白質之后	93
AFA 超級藍綠藻：奧勒岡克拉瑪斯湖的原始食物	107
海洋浮游植物：生命的基礎	125
庫拉索蘆薈：艾賽尼教派與埃及的不朽奧秘	141
大麻籽：未來的超級食物	155
椰子：樂園的象徵	173

其他優異食品	193
巴西莓（阿薩依）：亞馬遜抗氧化食品	193
卡姆果：維生素C之王	196
綠藻：你想像中的青綠色澤	198
秘魯酸漿：印加古道超級水果	202
海帶：海中的礦物質來源	205
諾麗果：玻里尼西亞超級水果	207
雪蓮薯塊根：史前的益菌生向日葵	208
食譜食材詞彙	211
附錄 1：營養資訊	219
附錄 2：科學研究	247
圖片貢獻	287
作者簡介	289
聖加巧克力™	291
水果樹種植基金會	293
www.thebestdayever.com	295
如何訂購超級食物	299
中英對照表	301

序言

為何攝取超級食物？ 超級食物是什麼？

營養的世界正展露出新的曙光，人類營養的潛能終於追上科技的腳步，船運、通訊、電腦與對營養日益增長的知識，使我們能在地球的任何角落，利用以往看似天方夜譚或未知的方式，取得極為優質的食品。

越來越多人開始接觸有機食品與自然保健，有機食品浪潮席捲了連鎖食品雜貨店，我們所接觸的眾多消費者，對有機產品的購買能力都正在提升，你想加入引領潮流的探索之旅，了解如何攝取最健康的食物嗎？

這些特別食物可分為三類，我們正在以現代文化的方式，重新認識這些古老食物族群：

1. 富有生命力的生菜食材：這些是重要的每日食物，包括多數水果、蔬菜、堅果、種子、海藻、芽菜、草葉、新鮮香草與發酵食品（例如德國酸菜）。活的、生菜食材以及生食，正是我前一本書的主題，書名為《陽光健康食譜》（*The Sunfood Diet Success System*）。
2. 超級食物：不只含有一兩種，而是擁有十多種以上獨特性質的食物。舉例而言，枸杞就是完全蛋白質、活化免疫力多醣體、清肝甜菜鹼、抗氧化倍半萜、抗氧化物與超過二十種微量礦物質，以及更多種養分的來源。
3. 超級草藥：包括擁有極度滋補成分與適應原（adaptogen）特質，以及其他獨特優點的草藥。舉例來說，靈芝有助於免疫系統、心臟、肺臟與腎臟的健康，並能讓大腦與結締組織年輕化；另一項例子是貓爪藤，它是來自秘魯的超級草藥，含有單胺氧化酶抑制劑，能讓你覺得心情更好，並有協助免疫系統對抗病毒的特質。往後我將編寫以超級草藥為主題的書，本書中的一些食譜也會收錄其中。

我們生活在空前的富饒時代，有諸多資訊管道，能了解全世界最棒的超級食物、超級草藥以及富有生命力的生菜食材，資訊量可謂前所未見，儘管文明帶來看似無法克服的問題，我們仍致力於活得更加健康、更有自覺，有朝一日，我們將能發現能夠為我們帶來強大力量的全新食物種類，能夠將卡路里降到最低、完全擺脫反式脂肪，還能提供給我們大量的養分、蛋白質、健康、能量以及絕佳的風味。

而目前，我們已經知道，若要達到最佳的健康狀態、建立最佳的食物關係並且吃得開心，就必須要攝取超級食物、超級草藥與富有生命力的生機美食料理，只要我們這麼做，我們將會發現對於不健康食品的慾望自然地消失了，因為我們再也不覺得它們能帶來喜悅。

這三種食物種類中，超級食物是最重要的，也是你眼前每頁內容的焦點。超級食物由一群可食且極為營養的特殊植物組成，它們並非全然被歸類為食物，但也無法完全歸類為藥物（例如草藥）。

超級食物既是食物也是藥物，兼具了雙方元素，它們是地球上最具療效、濃度最高、營養最豐富的食物——功效比尋常食物高得多。超級食物極為美味又令人滿足，能顯著提升人體的生命力與能量，也是對於增進整體健康、活化免疫系統、促進血清素生成、提升性能，使身體淨化並鹼性化的最佳選擇。超級食物滿足我們所有蛋白質、維生素、礦物質、醣質營養素（必需多醣）、必需脂肪酸、免疫系統與其他種種需求，從最深刻的層面滋養我們，它們是現代「超級英雄」的真正推手。超級食物可以用最快、最容易、最新鮮也最有趣的方式，為我們帶來「最美好的一天」。

食物關係

食物

超級食物

草藥

超級食物是營養上的明星，不但有助於滋養大腦、骨骼、肌肉、皮膚、毛髮、指甲、心臟、肺臟、肝臟、腎臟、生殖系統、胰腺與免疫系統，長期攝取還能調整體內失衡問題，並帶給我們更天然原始的飲食方式。攝取超級食物能讓你輕易擁有理想的體重與飲食習慣；使你能輕鬆排毒，變得愛吃比較健康的食物——不用靠意志力強迫自己改變！此外，超級食物讓

序言

你無須服用不具生命力的維生素與礦物質營養品。

本書所引用的科學研究中，某些正在進行的新發現指出，超級食物是達成均衡飲食的必要元素。超級食物使我們吃得更少，卻能獲得更多營養。多數人都有類似體驗，整天吃個不停，就為了維持血糖濃度，但過程中卻只吸收極為少量的營養，因為大部分傳統食物以及現代速食，都只不過是無營養的卡路里罷了。

有機水果、蔬菜、堅果、種子、芽菜與其他健康植物食材，都佔了我們飲食中很重要的一部份，但其實它們的營養含量仍比不上超級食物。就我個人的飲食而言，我攝取蔬菜水果主要是為了風味、纖維質與飽足感，而非為了極為大量的營養；若要吸收真正的營養，只有超級食物能達到人體所有需求，甚至還遠超過我們所需。

攝取超級食物能確保你獲得所需營養，並得以長保健康。因為超級食物相當天然，所以能以天然形式提供豐富的協同要素，使其以科學家尚未通盤理解的方式，在人體中共同運作。科學家尚未能將植物中的所有營養個別命名，我們目前對營養的了解，像是商品外包裝所列出的維生素、礦物質、蛋白質、脂肪與碳水化合物等，並未提供我們完整的營養全貌。人體所需要的營養，並不侷限於我們所熟知的維生素與礦物質；我們目前已經認識超過一千種維生素、礦物質、胺基酸、短鏈醣類、多醣類、脂肪、油脂、酵素、輔酵素、抗氧化物與增進健康的其他物質，然而，在未來的日子裡，我們還將會認識更多種營養。

由於傳統食物（甚至某些程度上的有機食物）的營養不能完全滿足人體所需，我們持續尋找新的可能性，以攝取更全面更均衡的營養。超級食物代表了營養拼圖中的關鍵區塊，因為它們是最優質的營養來源，能提供純淨、無激素、無殺蟲劑、無化學添加物的營養，包括：

蛋白質	維生素
礦物質	酵素
抗氧化物	輔酵素
優質脂肪與油脂	必需脂肪酸
必需胺基酸	多醣類
醣質營養素	

超級食物能夠以生食與有機的型態攝取，而且也應該以這種方式攝取才能達到最佳效果，數十年來的研究顯示，富含生命力的有機生食，其維

生素、酵素、輔酵素、蛋白質、礦物質、醣質營養素與許多其他營養素的含量都相當高，即使是動物園裡的猩猩也會選擇新鮮有機的生食。大自然提供我們生鮮食物，現在就是最佳時機，讓我們利用在活性酵素領域中的科學突破吧！而本書所談論的超級食物正是攝取酵素的關鍵，是自然界中酵素最豐富的食物，能補足人體缺乏的酵素，並使體內酵素更為豐富，這就是超級食物要生食的主要原因，而本書食譜中的材料也因此幾乎都是以生鮮食材、超級食物與超級草藥所組成。

由於超級食物具有大量的內在活力，與富含生命力的能量，所以能以有機方式栽種，不需要化學物質或人工肥料。超級食物不僅對你有益，也能夠幫助地球，因為攝取超級食物就是鼓勵有機農業與農地的適切運用（能種植巧克力時為何選擇種植黃豆？）。這些年來，我們的農業方式大量採用殺蟲劑、除草劑、殺幼蟲劑、基因改造法、荷爾蒙改變法以及氮磷鉀化學肥料等，原出發點是要「以化學改善生活」，最終卻導致疾病爆發，現在，是時候重新探索地球上原始超級食物的益處了。

本書的探討焦點，是我所主張的前十大超級食物，以及額外的「優異食品」族群。前十大超級食物分別是：

- 枸杞
- 可可
- 瑪卡
- 蜂類產品（蜂蜜、蜂花粉、蜂膠與蜂王漿）
- 螺旋藻
- AFA 超級藍綠藻
- 海洋浮游植物
- 庫拉索蘆薈
- 大麻籽
- 椰子與椰製產品

在飲食中加入超級食物

有太多人都活在健康不佳、昏昏欲睡與稍嫌肥胖的狀態之下，生命的腳步不會停下，而我們卻逐漸失去原本充足的生命力，儘管物質成就不斷，但生活品質卻不停衰退，原先不起眼的背痛、頭痛、關節炎、癌症威脅、皮膚問題與失眠症等，都開始越來越顯著，到了某天，隨著不適感的

序言

增加，出現了持續不斷的慢性疼痛，看醫生與動手術只能減輕症狀或移除發病組織，卻無法根除病因，只是空把生存的意志給消磨殆盡。

我確信沒人希望這種情形發生在自己身上，我也幾乎能肯定，除非採取行動，否則這種命運幾乎會降臨到每一個人身上。我百分之百確定，無論在何種年紀，我們都能夠扭轉命運，明智的運用超級食物、超級草藥與生鮮食物的力量，進行全面的療癒，以獲得沒有痛苦的健康身體。我們能改變做法，在當下修正自身習性，改吃最為優質的食物——超級食物。超級食物是真正的健康食品，幾乎能改善所有重大疾病的嚴重症狀，包括：

過敏	肝炎
關節炎	皰疹（I 型、II 型、EB 型）
氣喘	高血壓
動脈硬化	HIV 感染
注意力缺乏症（ADD）	低血糖症
癌症（所有類型）	失眠症
慢性疲勞	多發性硬化症
憂鬱症	神經系統失調
肥胖症（第一型、第二型）	缺乏免疫力
濕疹	乾癬
肌纖維痛	皮膚病
心臟病	

打造新的免疫系統

在你閱讀本書時，你將開始發現超級食物中的共通點：它們全都主動對免疫系統「注入」必要的天然成分，以維持免疫系統的健康，並打造健康的免疫反應。

若你時常關注全球的健康資訊，你或許曾注意過這項重要趨勢：全世界越來越重視免疫系統。有了精心挑選、有機、生鮮並以植物為基礎的飲食中，超級食物所提供的天然成分，以及在超級草藥輔助下即刻打造的免疫系統武器——包括全世界最棒的草藥，例如亞馬遜地區的保果果與貓爪藤、藥用蕈類（白樺茸、靈芝、舞茸、花菇、猴頭菇、雲芝、冬蟲夏草等）、黃耆、五味子、蓴麻、馬尾草與其他數十種草藥——我們可望以過去未曾有過的方式來改善健康。

排毒：擊潰X症候群

幾乎所有在成長過程中選擇現代美式或歐式飲食的人，都攝取了缺乏礦物質或噴灑殺蟲劑的食物、餵養抗生素的肉類、荷爾蒙改變後的乳製品、精製糖、精製穀物與精製鹽，在某些案例中，毒素累積超過了人體的負荷，而引起了被稱為「X症候群」的代謝症候群。患有X症候群者會無法減輕體重，並伴隨免疫系統機能失調以及活力低落的症狀；在飲食中加入有機生鮮食物、超級食物與超級草藥，能夠突破X症候群的箝制，讓人得以減輕體重並達到理想健康狀態。

當我們開始在飲食中添加有機、生鮮且天然的超級食物、超級草藥與其他食物，就會帶來驚人的轉變，最終得以扭轉X症候群。但我們必須非常謹慎，不該超過身體所能負荷的速度，為了應付體內清潔所帶來新陳代謝的變化，你需要以自己的步調來改變，依照自身的情況來開始，適應後再逐漸加快步調。

理想與尊貴的食物

「吃什麼，像什麼」的最終論點，就是你所吃下肚所有食物，都將影響你的身心靈。

人類在漫長歲月中，必須適應許多種類的食物，在糧食資源匱乏時，人類會尋求以現有的替代食物來維生，而基因也會影響對於飲食的適應。在吃下某種食物後，你得存活得夠久，才能讓其他人知道你確實還活著，但若說到什麼才算是理想飲食，並無確切標準。

有了超級食物後，我們得以首次試驗我們的飲食理想，我們能吃下尊貴的食物，激發我們的想像力，想像超級食物正在我們體內產生能量。

自我療癒與減除多餘脂肪所伴隨的作用密切相關，可以將毒物、毒素、化學物質與殺蟲劑等一併從體內排出，而且，超級食物還含有大量營養（礦物質、酵素、多醣類、蛋白質、健康脂肪與油脂），比烹煮或加工後的化學栽種食物還高得多，能提供更高的能量，並帶給人體細胞更多益處，使細胞得以排除先前缺乏能量時，所無法排除的毒素，這項過程就是排毒作用。

酸性與減重

越來越多科學文獻與書籍探討「酸鹼」均衡以及對營養的影響，概略而言，若飲食欠佳，我們的體內環境就會偏酸性，形成培養致癌微生物與有機體的溫床。我們需要三大類型的食物，才能逆轉邁入酸性與慢性病的過程：綠色超級食物、綠色蔬菜以及草藥。

高酸性通常是造成過胖的主要因子，若身體呈現酸性狀態，身體就會保留多餘水分以稀釋酸性，而且身體會將多餘酸性儲存在脂肪組織中，最後成為脂肪團並使體重增加。

有個重點必須了解，當你排毒時，你或許會從脂肪細胞與組織中釋放酸性，若這些酸性無法與身體從各層面所吸收，由綠色超級食物、綠色蔬菜和草藥所提供的高鹼性礦物質接觸，就可能會出現問題，從感覺疲倦、熱潮紅、心情起伏、骨質流失，到蛀牙等問題都有。所以，一定要攝取超級食物、蔬菜與草藥！這是我們對健康與長壽生活的保險。

此刻，每個人大概都很了解節食與傳統飲食策略無法奏效，那到底該怎麼做呢？

人類的天性是不喜歡受到否定的，當你告訴小孩說「不行」，他們會立刻找個方法來說「可以」，只要他們逮到機會就會做他們想做的事，這是永遠不變的習性；身為成人的我們也一樣，要抗拒人類這種劣根性，就像要阻止太陽升起，或使行星停止轉動一樣，所以我們反而要順從真實天性。這是什麼意思？這麼說吧——不是拿走食物，而是多加點食物進去，如何？或是讓人們愛上各種新的食物風味、口味、口感、色澤與組合？能否藉由美妙的「好」食物，使我們獲得好的感受，而讓我們自然遠離「壞」食物呢？就我的經驗而言，答案是肯定的。如此一來，不費吹灰之力就能夠改變飲食，一切都如此溫和的發生，這就是本書的理念、這就是超級食物的要義，我們將焦點放在所有超級美味、超級健康的食物上，它們正等待我們的探索與享用。對我而言，超級食物飲食是史上最佳的飲食方式，因為我只需要依照自己的步調在生活中加入新的美味食物，就能享受到這些美好感受。

所有超級食物都能加入每個人的飲食中，只要找到你喜歡的種類，並大快朵頤即可。拿出調理機，以超級食物打出全新種類的奶昔與果昔，讓超級食物成為犒賞與甜點，調製超級食物沙拉醬，設計超級食物綜合零嘴，用你最愛的超級草藥來泡茶，再將茶飲搭配超級食物享用。

超級食物飲食很接近中國歷史上偉大的神農氏思想，也就是加入最強而有力的超級食物與超級草藥，你將自然而然對飲食中不健康的食物失去興趣。超級食物也有助於使我們的行為舉止更加均衡，因為它能補充身體組織所需的礦物質，並且提供全面性的絕佳營養。

當你將超級食物吃進體內，你的能量將有所改變，你的注意力焦點也會跟著改變，你將重新評估自身價值（你所認為重要的事物），你或許會以充滿活力的雙眼重新看待這世界：有了如此的改善作用，你將更容易生活在欣賞萬物的狀態中，隨著時間經過，你會覺得這個世界比從前更加美妙，因為你更常獲得美好的感受。我每天都吃超級食物，它們讓我擁有最佳心情，而且從不間斷！

超級食物的種子

本書的目標是協助你選擇地球上最健康的超級食物，同時為你的家庭菜園提供新的農作物選擇。既然我們要自己動手種植，為何不在種番茄與萵苣的同時，順手種些超級食物呢？

下一個問題應該是：我如何取得超級食物的種子或幼苗呢？答案是：種子通常就藏在食物當中。舉例來說，我們最近曾嘗試種植有機枸杞，我們在土中種了六十四顆枸杞（先將枸杞剝開，好讓種子能直接接觸土壤），之後每顆都發芽了，發芽率高達百分之百！



食譜注意事項

本書中的食譜分為初階、中階與進階，是為了各種程度的超級食物愛好者所設計的，因為有些食材可能是你第一次接觸，我在書中整理了這些食材列表，協助你熟悉任何陌生的詞彙。

食譜中的某些物品是特別的進口食材，你可以透過線上購物輕易取得。你可以依照自己的預算，選擇少量或大量來購買清單中的超級食物、超級草藥或補充品回來嘗試，這些物品的價格不一，所以你得明智的選購與嘗試並好好享受；切記，這些食材每次只需要很少的份量，因此可以長久使用。

食譜中所提及的廚具設備只是建議用具，並非必備；例如許多食譜中都提到高速調理機，這種調理機在賣場中的價格，會比一般家用調理機昂貴，我從一九八〇年就開始使用維他美仕調理機（Vita-Mix），這廠牌相當耐用且值得選購，而簡單的家用調理機雖然效果稍差，但仍然能代替食譜中的高速調理機。不過，若你認為值得的話，購買高速調理機將讓你更輕鬆完成超級食物料理。

另一項值得一提的設備是風乾機，我建議選擇 Excalibur 牌的風乾機，因為我從一九九八年就開始使用，我找不到其他廠牌的風乾機能讓我用得這麼開心，效果又這麼好。若你無法購買 Excalibur 牌風乾機，建議將瓦斯爐轉至小火，同樣能達到脫水的作用。

現在，加入我們的行列，盡情享用超級食物的各種料理吧！——這是未來的食物！



十大超級食物

The Top 10 Superfoods



