

这样吃， 我的白发变黑发， 年轻15岁！

台湾营养学博士王进昆的
太极饮食法和太极食谱

台湾营养学博士
+ 王进昆 著

台湾中山医学大学营养学系教授
国际保健营养学术组织（ISNFF）理事长

谁说年纪大了就一定有白发？

台湾顶级营养学专家王进昆

从古老的中医太极中汲取智慧

独创太极饮食法，

快50岁的他保持着30岁的活力！

两个月把年轻吃回来，

远离中年疾病危机，

摆脱衰老更年轻！



南方出版传媒
广东科技出版社



这样吃， 我的白发变黑发， 年轻15岁！

台湾营养学博士王进昆的
太极饮食法和太极食谱

台湾营养学博士
+ 王进昆 著

台湾中山医学大学营养学系教授
国际保健营养学术组织（ISNFF）理事长

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃, 我的白发变黑发, 年轻 15 岁! : 台湾营养学博士王进昆的太极饮食法和太极食谱 / 王进昆著. — 广州: 广东科技出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5359-5879-2

I . ①这… II . ①王… III . ①饮食卫生②保健—食谱
IV . ① R155 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090552 号

这样吃, 我的白发变黑发, 年轻 15 岁 ©2013 王进昆
中文简体字版 ©2014 由上海读客图书有限公司
本书经大是文化有限公司授权, 同意由上海读客图书有限公司出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
广东省版权局著作权合同登记 图字: 19-2014-066

这样吃, 我的白发变黑发, 年轻 15 岁!
ZHEYANGCHI, WODE BAIFA BIAN HEIFA, NIANQING 15 SUI !

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 读客 梁余丰 读客 孙青

封面设计: 读客 杨贵妮

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

(北京市大兴区西红门镇一村福益路 6 号)

规 格: 720mm × 1 000mm 1/16 印张 15 字数 200 千

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



Contents

目录

跟我一起实行太极养生法，把年轻找回来 /1

毛遵昆

第1章

我的太极饮食法，想摆脱白发，你要这样吃

营养学博士也是普通人，白发很正常？ /11

太极饮食法的五大原则 /14

三餐吃多少？我用“21比例”来分配 /21

我的太极养生食谱，你也来试试 /23

我是营养学博士，但照吃垃圾食品 /26

Contents

第2章

我的太极养生操，这样动，年轻15岁

轻松快步走，就能唤醒全身活力 /33

我的二十四小时太极养生作息 /35

起床轻梳头、五式拉筋操，醒脑又伸展 /38

慢跑成习惯，享受通体舒畅的快感 /61

人体最重要的排毒，最好一天两次 /65

一条毛巾就能做的“排气养生操” /67

第3章

食物是最好的医药，酸碱平衡最重要

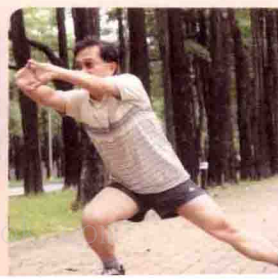
食物是最好的医药，太极饮食怎么挑？ /77

吃起来酸酸的，却是碱性食物 /80

用太极饮食平衡法吃好粗粮 /83

绿紫白黄红，每样都要吃一点 /89

头发变白了，吃对食物就能恢复 /97



Contents

第4章

用太极饮食法唤回人体第一道自愈力

全世界四分之三的人都成了“疾病候选人” /107

让太极饮食唤醒体内的天然医师 /110

人体的第一道自愈力：肠胃 /113

吃出自愈力，90%的病自然好 /125

第5章

辅助太极饮食的纯天然营养补充品

益生菌：住在肠道里的好菌，修复免疫助活力 /135

蔬果：促进代谢活性，远离老化和癌症 /140

Ω饮食：超完美营养素，吃出身心平衡 /144

诺丽果：不可取代的回春功效 /148

青梅：全方位改善免疫力，自然回到年轻态 /150

牛樟芝：极其珍贵的抗氧化排毒能力 /152

木鳖果：胡萝卜素的宝库，改善皮肤还能排毒素 /154



Contents

第6章

立刻把黑发吃回来， 王博士家的太极美食

去最普通的菜市场找太极食材 /161

主食

地瓜枸杞糙米粥 /164

燕麦全谷饭 /166

坚果全麦营养三明治 /168

胚芽米香菇炒饭 /170

彩椒海鲜意大利面 /172

主菜

凤梨香炒猪瘦肉 /174

青木瓜煨蛤蜊 /176

鳊鱼白菜卤豆腐 /178

芦笋鲜炒黄金鸡 /180

消暑牛蒡藕片 /182

Contents

汤品

补气黄芪蒜鸡汤 /184

五行纤蔬海味汤 /186

丝瓜豆腐鲜鱼汤 /188

番茄鲜蔬牛肉汤 /190

萝卜野菇汤 /192

茶饮

红润枸杞茶 /194

回春牛蒡茶 /196

甜点

暖胃地瓜姜汤 /198

鲜果核桃酸奶 /200

山药薏苡仁甜汤 /202

蔬果汁

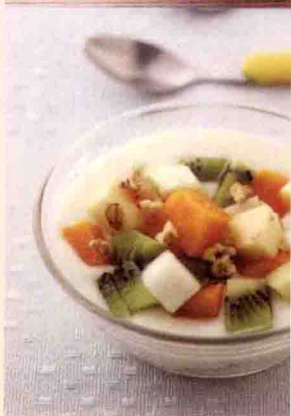
酸甜莲藕汁 /204

五彩蔬果汁 /206

火龙果活力果汁 /208

猕猴桃青梅多 /210

木瓜香豆浆 /212



Contents

【推荐】

现代营养学结合古老中医，

太极养生法竟然那么实用！ /215

中国台湾营养学泰斗 黄伯超 教授

二十五年营养学功力，带你吃回健康 /217

中国台湾大学前校长 陈维昭 医师

太极养生，最容易跟着做的健康法 /220

中国台湾大学食品科技研究所终身特聘教授 孙路西 教授

太极养生法富含中医智慧，带你找回身心平衡 /222

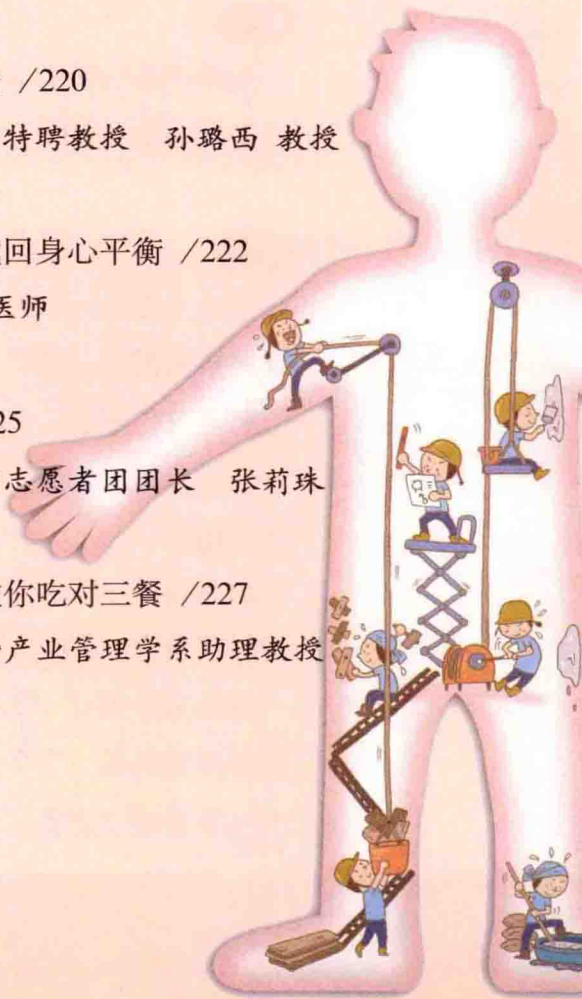
中医针灸实证医学宗师 林昭庚 医师

我们等了十五年的健康饮食书 /225

中国台湾台中市南屯社区健康中心志愿者团团长 张莉珠

营养学博士到你家，用太极饮食教你吃对三餐 /227

中国台湾中山医学大学健康餐饮暨产业管理学系助理教授
沈祐成



跟我一起实行太极养生法，把年轻找回来

王连昆

“王教授，你天天教人怎么吃出营养，自己一定吃得安全又健康吧！”接触食品营养学超过二十五个年头，从青涩的求学阶段到现今的专业教学、工作与生活，我没有一天脱离过营养学。我天天教人怎么吃，哪些食物应该如何搭配，所以我曾天真地以为，凭自己的专业，应该不会有健康的问题发生。

直到五年前的某一天，一位天天见面的研究生突然跟我说：“老师，你怎么看起来很累的样子，发生了什么事？你头发都白了，而且变得很稀疏。”我才惊觉，在担任中国台湾中山医学大学校长期间，



▲担任中国台湾中山医学大学副校长与校长期间，我的白发突然变多，看起来衰老很多（左图）。后来我力行太极饮食法，终于把白发吃成黑发，整个人年轻了15岁（右图）。

忙碌的校务工作与教学研究，让我身心倍感压力，头上的白发就是身体发出的求救警报，但我却完全忽视了。

当时，我刚刚人到中年，身体的代谢与消化能力都刚好进入变化期。人在四十岁左右，会面临人体代谢速度由高至低的一个转折点，有些人下降的速度慢，但有些人会很快。

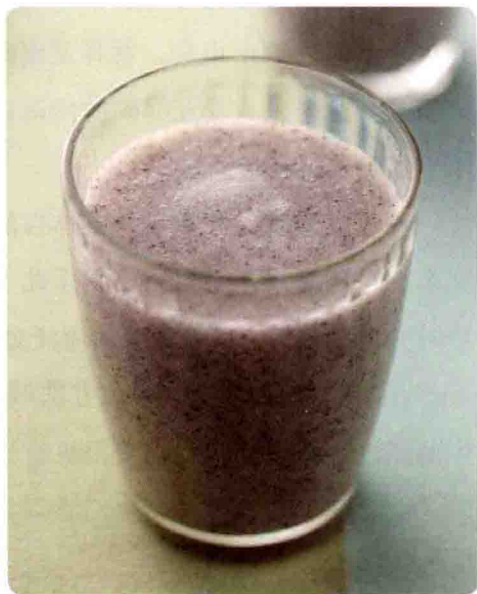
下降速度快就代表老化加快，会有听力退化、老花眼、白内障、消化差、关节无力、记忆衰退等现象伴随出现；外表上还会出现皱纹、皮肤松弛、白发等。但这些症状是可以改善的。

天天教人怎么吃才健康的人，外表居然看起来这么苍老又不健

康，对我真是一大打击。在我面对学生或病患时，所有的理论与建议更是欠缺说服力，可是又不能马上辞掉工作回家专心养生。为了找回健康与活力，我重新回到营养学的本质：食物。靠着二十五年的食品营养学研究心得，开始贯彻太极健康饮食法。

我先将科学定义下的生理酸性食物与生理碱性食物分类，它们分别代表太极的阴与阳，在饮食上重视阴阳调和，不偏向一方，达到互补与协调。例如，**积极运用上天赐给我们的天然全谷杂粮与蔬果（阳性），平衡现代人摄取过多的加工食品、精制面粉制品与肉制品（阴性）。**

于是我开始调整三餐饮食。我的早餐通常是一杯黑咖啡加上一份夹着生菜、奶酪，洒上芝麻的全麦吐司。跟其他人不一样的是，早上我不喝冰凉的蔬果汁或牛奶，也不吃蛋肉类食物。吃完早餐后约十分钟是我每天的第一次排便，排掉前一晚体内代谢累积下的废物与毒素。



▲蔬果汁要喝对时间，在午餐或晚餐的时间喝，都比早上好。

由于工作的关系，我的午餐与大多数上班族一样，往往都是一个便当就打发了。但我会尽量选择全谷杂粮饭，再选择鱼肉、鸡肉或是少量红肉为主菜。通常我会自行准备生鲜蔬果，在午餐后食用。

至于**一般人吃得最丰富的晚餐，却是我一整天中最简单的一餐**。简易的蔬果餐加上一杯现打蔬果汁就够了。工作忙碌时，我就把加热或余烫后的全谷杂粮与蔬果，打成一杯全谷杂粮蔬果汁饮用。晚上九点半，我会进行第二次排便，排掉当天未消化吸收的代谢废物。

此外，我要求自己不管多忙都不再熬夜，每天晚上十一点前一定上床睡觉，而且睡满七小时。然后依照大学时养成的习惯，每天晨跑至少半小时。数十年来，就算是出国开会或访问，我也一定会带着运动服与慢跑鞋，享受在异国的慢跑乐趣。如果遇到下雨，我则会利用家里的跑步机进行锻炼。

不过度运动、不熬夜，身体自然维持在动静平衡（太极）的绝佳状态。自从有晨跑习惯后，我乐此不疲，深深上瘾，世界上没有比跑步时的自我归零，以及跑完后流汗更舒畅、更快乐的事了。

在用这样的饮食和运动方法调整一个月后，我居然长出许多新生的黑发，原有的头发也变得更有光泽，人看起来更有活力。两个月后，白发几乎消失了。学生们看到我还问，我是不是染发了，因为整个人年轻许多。

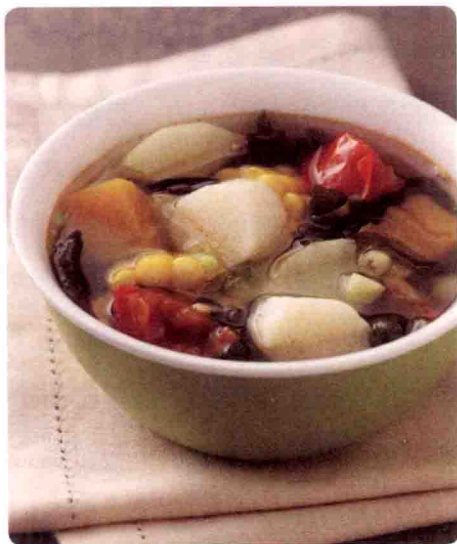
从那时候开始直到现在，五年多来我始终坚持太极健康饮食法的原则：不管是饮食、睡眠与运动，绝对不特别偏重一方；这餐因为

聚会吃得多，下餐就吃得少；忍不住吃了垃圾食品，就搭配来杯蔬果汁。每天能够充分摄取完整的天然营养源、维生素与矿物质（以植物性食物为主），不仅我的黑发维持得很好，而且每天都精力充沛，神采奕奕。

太极饮食法，让我白发变黑发

过去这五年，在我力推太极饮食法的过程中，要特别谢谢我的太太。她是一位资深的中医师，让我得以从西医的角度融合中医的精髓，体会到古老智慧“太极”中的阴阳平衡，原来就是健康的最大关键。什么都能吃，但要懂得“加减”，让身体维持在平衡状态。

此外，我与中医太太还研发出二十五道简易的太极饮食食谱，将中医药膳融入



▲一道简单的汤品，就融合了五行蔬菜及丰富的植物营养素。

每天的一日三餐中，每一道都只要三个步骤就可以完成，非常快捷而且实用，十分适合生活忙碌的我们。

虽然食品营养是我的专业，但专业如果没有落实在生活中，也是无用。过去五年的这段经历，让我开始想把食品营养的理论彻底落实在实际生活中。

成功试验过太极健康饮食法后，我开始把自己靠食物与运动调养成功摆脱衰老的亲身经历，分享给社区民众。期间，常听到民众与病患问我：“多数营养又健康的食物根本不好吃，人如果不能享受美食，活着有什么意义呢？”

在我的太极健康饮食法中，正好可以打破这种误区。因为我爱吃美食，偶尔也会吃鸡排和汉堡这类垃圾食品，但照样养生，甚至把自己的黑发和年轻的活力一起吃回来。

我所倡导的太极健康饮食法，其实就是回归自然法则，将最传统的均衡饮食、睡眠与体能活动的方法正确导入生活中，什么都吃，但得懂“加减”。现在很多瘦身书或是健康书，常标榜一日一餐、不要吃淀粉类食物、一大早就喝蔬果汁、三日断食法、酵素减肥等奇奇怪怪的排毒法，乍听之下似乎都有道理，但实际上却违反均衡饮食的原则，可能会危害健康。年轻时也许感觉不出有什么影响，但等到中年以后就会产生很大的问题，大家不可不慎。

本书第1章我会告诉你，想要靠饮食回春，可以跟我这样吃；第2章则会教大家我的一日太极养生操，怎么动才能活化全身细胞；第3章

会强调食物是最好的医药，说明太极饮食的食物怎么挑；第4章详尽说明太极养生如何唤起人体第一道自愈力；第5章介绍扮演人体自愈力催化剂的各种保健食品。第6章还会将我们家餐桌上的饮食与大众分享，希望通过简单三步骤就能完成的美味食谱，让大家能在自己的家中落实太极饮食法。

这就是让我白发变黑发，找回年轻的太极健康饮食法，相信你也可以做到。

