

美国《时代周刊》评定的
全球十大健康食品之一

마늘, 내 몸을 살린다

大蒜 养生法

[韩] 金美利 著
严莹鲜 译

美国国立癌症研究所认可的
抗癌食物冠军

具有超强力

从古到今在世界各地被广泛使用的 **天然广谱抗生素**

《本草纲目》中赞誉有加的天然健康食品

居家必备的天然养生食物

关于大蒜的12种不可不知的健康功效



广西科学技术出版社

美国《时代周刊》评选的
全球十大健康食品之一
【抗癌、抗衰老、降血脂】

大蒜 养生法

美国国立癌症研究所认可的

抗癌食物冠军

科学验证过

被世界卫生组织列为推广食用的 **天然抗癌食物**

《美国癌症协会》《中国抗癌协会》《中国疾病预防控制中心》

世界卫生组织及世界癌症基金会

关于大蒜可以防癌不可不知的抗癌知识



中国轻工业出版社

大蒜 养生法

[韩]金美利 著
严莹鲜 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-288号

마늘이 내 몸을 살린다 by 김미리

Copyright © 2009 By 김미리

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©2012 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE Simplified Chinese language edition arranged with HANEON COMMUNITY CO through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目(CIP)数据

大蒜养生法 / (韩)金美利著; 严莹鲜译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-80763-731-8

I. ①大… II. ①金…②严… III. ①大蒜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247745号

DASUAN YANGSHENG FA

大蒜养生法

作 者: [韩]金美利

策 划: 陈 瑶

封面设计: 古润文化

责任印制: 韦文印

翻 译: 严莹鲜

责任编辑: 陈 瑶

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 110千字

版 次: 2012年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-731-8 /R·211

定 价: 28.00元

邮政编码: 101149

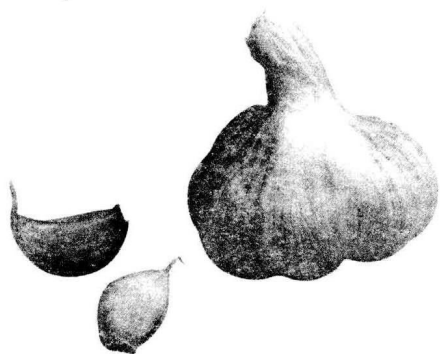
印 张: 11.25

印 次: 2012年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



用自然食品，维护我们自己的健康

大蒜，一种经常作为配料出现在人们餐桌上的食物，喜欢它的人奉之为宝，讨厌它的人避之不及。但不管怎样，都无损它让人惊叹的使用历史。从公元前2500年到21世纪，大蒜一直被人们使用；从古埃及到欧洲再到亚洲，大蒜不仅作为食物更作为药物。

大蒜，当被选为冠军抗癌食物之后，再一次吸引了人们的注意。让我们一起来感受大蒜平凡外表之下不平凡的营养魔力吧。



前言

大蒜,神奇的食物

人人都渴望长命百岁,如果您也有这种愿望,那么我向您隆重推荐一种神奇的食物——大蒜。

人类为了生存需要摄取食物,并从食物中获得营养素维持生命。大蒜作为一种食物,却从很久以前开始就用于预防疾病,一直沿用到现在,在食物中实属罕见。可见,大蒜从一开始就不仅仅只作为食物的调味品,更作为一种预防疾病的药材来使用。可以这么说,大蒜是一种能够预防疾病,甚至作为疾病辅助治疗的健康食品。

从古至今,大蒜的药效一直广为传播。根据古代医学书籍上的记载,大蒜具有增强内脏功能、消除疲劳等二十余种疗效。而在中世纪的西方,大蒜不仅用来治疗传染病,还用作治疗外伤的外敷药材。中国的《本草纲目》也说大蒜能治百病。

大蒜具有抗菌、提高免疫力、抗癌等多种疗效。很久之前,人们就开始研究,大蒜的神奇疗效到底是从哪里得来的,具有疗效的成分是否只有生大蒜才有,加热会不会让这种成分消失呢?

一直以来,为了探究清楚大蒜的所有功能,很多国家都进行了相

关的科学研究，积累了很多资料。根据这些研究结果，大蒜在2002年被美国的《时代周刊》评为十大健康食品之一，更是美国国立癌症研究所认可的48种抗癌食物中的第一名。

一提到大蒜，人们最先想到的就是大蒜特有的气味和口感。自从开始对大蒜的功效进行研究以来，很多研究者都认为它的功效一定与这种独特的气味和口感有关。1942年，终于有研究者发现了大蒜特殊气味的来源——大蒜辣素。

在捣碎生大蒜时，人们常常会闻到一种特有的刺激的蒜味，它的主要成分就是大蒜辣素。大蒜辣素可用在治疗传染病和杀菌等方面。因此，人们认为只有生吃大蒜，才能发挥作用。这种说法虽然并没有错，但也并不完全正确。

为了真正了解大蒜的神奇医疗功效，现在依然有很多学者在进行相关研究，甚至有时出现截然不同的两种结论。其实，会发生这种情况也很正常。因为大蒜辣素的主要成分多为含硫化合物，这类化合物会随着周围的条件迅速变化，导致了研究结果的多样性。

笔者从1979年开始进行大蒜的相关研究，至今发表了许多论文，并在学界举办过多场特别演讲活动，受到业内人士的好评及肯定。之后接到出版社的约稿，希望能为普通读者写一本介绍大蒜功效的大众保健书，笔者也觉得这个提议很好，于是欣然接受。

刚开始接受出版社约稿时，韩国国内关于大蒜的大众健康图书并不多。因此，笔者也怀揣着是否能把专业知识大众化的担忧。后来，因事耽误而迟迟未能动笔。在此期间，有关大蒜的健康图书犹如雨后春笋般纷纷出版，于是又多了一份此书与其他书籍避免雷同的考虑。



最后，笔者对先前构想的原稿进行了大幅度的修改，以食品营养学及医学研究结果为理论依据，增添了关于大蒜的最新研究成果，深入浅出地向读者详细说明大蒜的好处。经过一年的努力写作，几易其稿，终于写成此书。希望读者通过阅读此书，对大蒜的保健功效有正确的了解，并由此守护自己的身体健康。

大蒜不仅仅是令人安康的食品，更是符合“乐活”精神的食品。

最后，笔者要特别感谢在编著此书的过程中给予很多帮助的忠南大学食品营养系的传统饮食及功能性食品研究室的研究人员和研究生同学们；特别感谢亲自制作大蒜营养饭等各种大蒜相关美食，整理编写食谱时给予帮助的沈恩京老师和全美罗老师；感谢提供大蒜相关产品的千湖食品。谢谢你们的付出和努力。

2009年3月

目 录

CONTENTS



前言 大蒜，神奇的食物

第一章 体验过大蒜奇迹的人们

我战胜了晚期膀胱癌	4
与2期胃癌的战斗	13
治疗高血压的好帮手	20
与霍奇金淋巴瘤的抗争	24

第二章 大蒜的神奇功能

抵御癌症	35
软化血管，远离血管疾病	52
扩张血管，稳定血压	61
保持血糖平稳	63
增强肝功能	66
帮助消化，促进胃溃疡愈合	70
对感冒、脚气、皮肤病也有好处	72



第三章 大蒜，最熟悉的“陌生人”

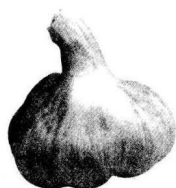
像杰纳斯一样有两面的大蒜	76
非常神奇的大蒜功效	78
大蒜的营养	80
碱性食物大蒜	90
大蒜是拯救肠道的食物	91
深受人们喜爱的大蒜	92
抛开这些有关大蒜的误解	97

第四章 大蒜应该这么吃

发挥大蒜最大功效的烹饪法	103
营养多多的大蒜营养饭	106
刺激性小、功效大的腌制大蒜	108
保护身体健康的醋腌大蒜	110
最能表现食物味道的大蒜活用法	111

第五章 提高大蒜功效的美食

清理血管里的废旧物，防治动脉硬化	115
含量丰富的钾，帮助高血压患者稳定血压	117
促进胰岛素分泌，保持血糖平稳	119
预防前列腺癌的好食物	122



有助排出废物，预防大肠癌	123
抑制幽门螺杆菌，降低胃癌复发率	125
修复肝脏损伤的大蒜美食	127
保护胃黏膜，防治胃炎、胃溃疡	130
治疗感冒的特效药	132
增强食欲、消除疲劳的食物	135
减少压力的生活守则和食物	137
防止过敏的美食	140
增强记忆力，远离老年痴呆	142

第六章 学会坚持，才能更好地管理身体

名人成功的关键——立刻行动起来，并且坚持下去	147
生成意志力的大脑	149

附录 身边的营养宝库——大蒜

大蒜中的常见营养成分	156
大蒜中的特殊营养成分	158
食会伤人，食亦养人	160

第一章



体验过大蒜奇迹的人们

有些精加工食品可能会导致疾病，而天然食物却有保健作用。环顾周围，有利于身体健康的食物很多，但很少有像大蒜一样拥有悠久的历史。让我们来体验大蒜所带来的健康奇迹吧。



一提到大蒜，大家首先会想到什么呢？是熊和老虎吃了大蒜和艾草变成人的檀君神话（朝鲜族最古老的族源图腾神话），还是为日常菜肴增加风味的作料……无论是哪一种，都证明大蒜是老少皆知的食物。

如果单单说，吃大蒜对身体有好处，很多人都会认为这个观点不新鲜，因为很多人都会说：“我早就知道坚持吃大蒜会对身体好。”但如果再问：“大蒜到底有什么样的疗效呢？”很多人又说不出一个所以然来。

大部分人只知道吃大蒜对身体好，至于大蒜对身体哪个部位好，大蒜中的何种成分能强化身体功能，要如何食用大蒜才能有益健康，很多人几乎一无所知。

在对待健康问题的态度上，一知半解比一无所知更可怕。

对大蒜没有了解的人会觉得要正确了解大蒜才能真正让它发挥作用，因此会想着获得正确的知识，并努力以最适用于自身的方法来食用。

而一知半解的人恰恰相反，他总觉得关于“吃大蒜对身体好”的知识自己早就知道，没有必要再去了解。

其实，只有按照正确的方法食用大蒜才能治愈疾病，才会对我们的健康有所帮助。如果只是单纯地知道“吃大蒜对身体有好处”，很有可能反而会失去拯救身体健康的好机会。

有些读者可能曾经听说过身边有人吃了大蒜后恢复健康的事例。整理研究所收集到的案例，我也发现从被诊断出无药可救的癌症患者到患有高血压等生活习惯病的患者，有许多都依靠大蒜恢复了健康。因此，我特意在第一章与读者分享这些依靠大蒜克服疾病的故事。但是在分享大蒜神奇功效的经验之前，有两个关键点是每一位读者都应该清楚知道的。

这两个绝对不能忽略的关键点就是：一、他们充分地了解了大蒜的功效；二、为了治疗疾病，他们果断地改变了多年的生活习惯。

健康人很难想象，某种疾病的患者在与疾病抗争过程中所承受的痛苦和需要付出的努力。而患有相同疾病的人则很清楚这种克服自身疾病的人有多么伟大。对于患有疾病的人来说，能用大蒜克服疾病的人毋庸置疑就是个英雄。

要知道，改掉维持数十年的生活习惯是一件多么艰难的事情。平时喜欢吃咸的人想要改变饮食习惯吃得清淡一些都是多么不容易。十年来每天喝一杯咖啡的人绝对不可能立马戒掉喝咖啡的习惯。虽然如此，体验过大蒜神奇功效的人却成功克服了这一切，所以他们才能最终战胜自身的疾病。



中国有个成语叫“苦尽甘来”，就是说撑过了痛苦之后，幸福总会到来。每一个生病的人对待疾病的态度也应如此。在痛苦的治疗过程的最后会有克服疾病的果实。现在，让我们一起来分享那些用对了大蒜而恢复健康的成功经验吧。

· · 我战胜了晚期膀胱癌

李正甲先生，69岁，现居住在韩国首尔市麻浦区。1997年，被诊断为膀胱癌晚期，当时医生判断他最多还有6个月的生命。看了关于大蒜养生法的图书之后，李先生针对自己的情况，选择了一些有助于身体恢复的大蒜饮食。正确的治疗，有针对性的合理饮食，积极乐观的心态，让李先生在接到诊断书10年后的今天，仍然快乐地和家人生活在一起。

以前在电视和新闻上也常听到有关癌症和癌症患者的话题，但我万万没有想到自己也会成为其中的一员。突然有一天，我在小便时见到了血，还不是尿液中掺着血，而是喷射出来的水柱就是血红色，就好像直接喷血一样，顿时让我有了一种战栗的感觉。一直身体健康的我怎么会得癌症呢？

有很多人说，所有疾病的根源在于情绪。我想我就是个很好的例子，失去妻子的悲伤使我抑郁成疾，让癌症降临到我的头上。

1996年，我们的第一个孩子结婚并有了孩子，我们夫妇过着含饴弄孙的幸福生活。有一天，妻子突然昏倒失去了意识，医院诊断说是脑溢血，要马上进行手术。我渴望着妻子通过手术可以恢复健

康，但手术后的第10天，妻子却永远离开了我，那一年她才57岁。

每一对夫妻，都会经历从如胶似漆的热恋到平淡无奇的婚后生活。并不是说婚后就没有了爱情，而是从炽热的爱情转化成了浓浓的亲情，最后就变成了空气一般的存在。

像空气一样一直待在我和家人身边的女人，却也像一阵风一般离开了我的身边，心中的失落无法用语言表达。上班时我会因对妻子的怀念而无法正常工作，回到家又会感到妻子的离去带来的孤独。

终于有一天，我不得不承认，一直以为会永远待在我身边的妻子是真的离去了。一想到永远无法再见到她，我就会泪如雨下。虽然医院说手术过程中没有任何失误，但我却无法相信。妻子之前身体都是好好的，怎么会突然去世呢。

我申请查看医院的手术记录。医院有规定，手术时要对手术过程进行记录。我坚信只要看到那份记录就能解除疑惑。我仔细检讨了整个手术过程，并打电话给手术时使用的药品的制作公司，询问手术时的注意事项，然后再跟手术记录一一比对。终于，我发现了医院的失误。

制药公司在药品说明书的注意事项中写着，脑部手术结束后缝合血管时不能使用生理盐水。如果使用生理盐水的话，黏合的部位会融化，缝合的部位会重新裂开再次造成脑出血。

而手术日志当中明明白白地写着使用了生理盐水。身为医生都不熟知这么基本的注意事项，最终导致妻子的死亡。一想到这个，我就无法克制心中的愤怒。一想到厚着脸皮断定手术过程中没有任



何失误的医生，就会产生一种想要打死他们的冲动。

最终，参与手术的5名医生都跪在我面前向我赔罪，但我却无法释怀，因为我知道数千次真心诚意的赔罪也无法让死去的妻子重新活过来。

没有失去过心爱妻子的人无法理解这种痛苦，也无法了解活着的人所受到的巨大压力。

我之前并没有不良的饮食习惯，平时身体也很健康。但失去妻子后的7~8个月间，我的生活发生了翻天覆地的变化，每天都受到了极大的压力，觉得心情非常抑郁。1997年9月，我开始出现小便时渗血的情况，之后没过多久，就收到了医院开出的膀胱癌晚期诊断书。

心理状态对身体健康的影响非常大。精神上受到冲击会导致免疫力下降，抵抗病菌的能力自然降低，换句话说，就是患上疾病的概率增加了。失去妻子的失落感和压力，都是导致我患上癌症的诱因。

医生说，我坚持不过6个月的可能性很高，建议我马上动手术。但是我当场拒绝了医生的建议。我的朋友、小舅子以及岳父都接受过著名医生的治癌手术，但都在抗癌治疗和放射线治疗后两年内去世了。我就想，如果我也接受手术的话，很有可能也会在两年之内离开人世。

拿着医生开的诊断书从医院出来，我一个人坐在咖啡厅里。想着生活和我开的大玩笑，不由得苦笑。我那些可怜的孩子，都还未从失去母亲的伤痛中恢复过来的孩子们，我该如何告诉他们我