

最新版  
完整全譯本

**營養與健康**④ 保持飲食最佳的營養品質，不僅可以增進健康，而且能預防疾病與延遲老化。如果具有充分的營養學知識，只要在日常的飲食中注意各種營養素合理的攝取與補充，也許是一些簡單的改善，便可以大為降低疾病的發病率，本書從生理上及生物化學的基礎上研究分析各種營養素與身體健康之關係，提供對現今各種流行疾病如心臟病、癌症、糖尿病、胃潰瘍、關節炎、消化與神經系統失調、甲狀腺功能異常及壓力與性無能等疾病的食療與增加疾病抵抗力的方法，是一本食療與保健最有益的知識來源。

# 食療與保健

Let's Get Well

作者 ■ Adelle Davis 譯者 ■ 陳滿容



暢銷全球營養學的經典

國際中文版獨家授權發行

營養與健康 4

# 食療與保健

by Adelle Davis

陳滿容 譯

世潮出版有限公司

營養與健康[4]

# 食療與保健

定價220元

著者：安德爾·戴維絲(Adelle Davis)

譯者：陳滿容

編輯：世潮編輯群

責任編輯：戴煜

美術設計：沈鴻雁

發行人：林正村

出版者：世潮出版有限公司

登記證：行政院新聞局局版台業第5108號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

總經銷：世茂出版社

TEL: (02)2183277 (代表號)

FAX: (02)2183239

劃撥：07503007 世茂出版

電腦排版：磐古電腦排版有限公司

印刷：世和印製企業有限公司

初版一刷：1993年(民82)六月

三刷：1994年(民83)一月

## 合法授權・翻印必究

◎本書係經由大蘋果股份有限公司取得美國Signet Book獨家授權國際中文版。

・本書若有缺頁、破損請寄回更換・本書 ISBN

原書 ISBN 0-451-15463-0

## 出版序言

財富、名位、健康，是每一個人都希望擁有的。然而許多人卻將其大部份的時間與精力用在追求財富和名位上，而忽略了自己的健康，一旦失去了健康，即使擁有龐大的財富與最高的名位，也變得毫無價值，真是非常的不智。

我們的健康並非靠醫生和藥物來維護，而是靠食物的營養。爲了維持身體健康，我們需要不斷地從食物中獲得各種營養素，而良好的健康絕非偶然，有賴於每一餐、每一天、年復一年持續不斷地攝取適當與均衡的營養。

營養與健康的關係極爲密切，營養學是一門新興的學科。近代營養學是在生理學與生物化學的基礎上逐漸形成，爲一門綜合性的學科，包含的範圍極爲廣泛，然而有關營養的基本知識，則是每一個現代人所應具備的常識。適當的營養，從個人來說，可使身體健康，家庭幸福；從大處而論，國民健康是國家重要的資源，與民族昌盛國家繁榮休戚相關。

由於經濟繁榮，國民所得逐年提高，近年來，國人對於食物的獲取，非僅不虞匱乏，更有擔心營養過量之憂慮。然不可諱言，我們大多數人對於營養有關的知識，不是一無所知便是一知半解。中國人是世界上最講究吃的民族，自古到今，流傳著許多珍餚補品，但

這些傳統古老的食物，是否對於我們健康有益，尙有待科學的分析與研究。

從現代營養學的觀點來說，我們每天的飲食中，各種營養素的質與量必須均衡適當的攝取，才能維護健康、預防疾病及保持充沛的活力。人體需要的營養素達四十種之多，醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質及水，都是維持健康所需的營養素，但必須均衡適當地攝取，過與不及對健康皆有害無益。因此，正確的營養知識極為重要，爲了保持身體的健康，我們每天的飲食，不僅要吃得飽，還要吃得好；同時更要從科學的觀點講求合理的營養。

美國最知名的營養學專家安德爾·戴維絲(Adelle Davis)女士是一位營養學領域的拓荒者，她堅信營養良好的飲食是健康活力的關鍵。她貢獻她的智慧與熱忱，提供現代營養學各種最新的知識與觀念，致力於喚起社會大眾重視飲食的營養，以促進良好的健康，免於疾病的痛苦。

戴維絲女士的著作有《吃的營養科學觀》、《食療與保健》、《營養與保健》及《營養與寶健康》曾經是美國最暢銷書之一，世界各國均有其翻譯本，是公認爲對人類健康最有益的好書。她以生動流暢的筆調，簡明扼要地介紹有關營養的知識，從她的書中讀者不僅瞭解到什麼是營養？食物中所含營養素的質與量，並清晰地瞭解我們的機體如何攝取、消化、吸收和利用食物中的養料以維持生命活動的完整過程。每一本書的內容，不僅適合於一般讀者，即使是專業的醫生及醫護人員，也能從其中獲得極爲有益的知識。

雖然她的某些建議及對各種維生素神奇的療效，從專業的醫學方面而言，尚有探討或修正的必要，但是，她促進人類營養與健康的貢獻，仍然受到肯定。

在戴維絲女士這一系列叢書中，除了提供我們各種營養與健康的知識外，同時還提出許多卓越的見解，值得我們全體國人及政府深思與警惕。例如，她指出：由於化學肥料、殺蟲劑及殺草劑等大量的濫用，使農作物的土壤日漸貧瘠，食物因而缺少應有的營養素；食品工業的精細加工及任意加入添加劑；各種毫無營養價值的垃圾食物充斥市場，不僅使食品的營養大量地流失，對戕害兒童的健康尤為嚴重。同時，她更大聲疾呼，指責食品及製藥業者誇大不實的宣傳廣告，欺騙消費者。她呼籲國人應具有營養的基本知識，購買食物及藥品時，應仔細閱讀其標示與說明，確實瞭解其所含的內容，選擇有營養價值並適合於自己健康所需的物品。

最有意義的一項是，她呼籲全體國民與政府應共同建立飲食營養與健康的共識。因為飲食營養良好可以增進身體健康，減少醫藥費用的支出，促進家庭生活的幸福；而國民健康是國家重要的資源。值此全民健康保險即將實施之際，政府每年以龐大的預算支付醫療費用時，應考慮如何加強對國民有關飲食營養與健康的教育，增加飲食營養的知識，極為重要。

本公司秉尊重讀者，出版好書的原則，特將戴維絲女士所著營養與健康系列叢書取得美國Signet Book授權中文翻譯出版，我們以極嚴謹的態度，將其內容完整地譯出，同時

以專業的編輯將其區分爲適當的章節與標題，使它成爲生動而具可讀性的精鍊著作。希望本系列叢書的出版，能帶給讀者更豐富的營養知識，增進健康的身體，享受快樂的人生。

世潮出版有限公司謹識

## 前言

安德爾·戴維絲女士在本書中，不但說明了食物的醫療作用，也強調了保健的重要性。這是一般人與專業醫師都同樣地不可忽視的。一般而言，維持身體健康的原則有三：第一是自我節制，這點非常重要，如果做不到，其他兩點便沒什麼意義了。第二是適當的體能運動。第三則是足夠的營養。這些原則大家都知道，然而，該怎麼吃，該怎麼做，才能得到足夠的營養，達到保健的目的呢？本書對第三點「足夠的營養」，提出了十分透澈的研究與分析，對讀者相信會有很大的幫助。

關於營養學方面的資訊，醫生與專家們確實盡過心力，然而，遺憾的是醫生們都忙於為病人診斷疾病、做各種醫療工作，以致沒有更多時間去研究營養學的最新領域；此外，醫生們大多精於病理學，都知道怎樣診斷各種疾病，可是卻很少去注意健康的標準與其重要性。如果我們都能重視保健的話，那麼我們就不致疲於應付回生乏力的疾病了。

戴維絲女士在治療與保健方面，提供我們許多值得參考的資料，讀過本書的讀者，可以依照這些參考資料，到圖書館裏得到進一步的求證，便更能了解到適當的營養所能為我們帶來的好處。

我們在醫藥方面的進步，往往起源於非常不顯眼的地方；強心劑（洋地黃），最早是



由一位女中醫師所採用，卻不為西醫所接受，直到其效果獲得證明後，才開始被廣泛地用於心臟病的治療。通常，生病的人都不知道如何治療自己的疾病，甚至可能已經生病，却認為還不到需要看醫生的程度。對於這些情況，我們即使不加治療，而只強調保健的原則，往往也有幫助。在我的外科臨床經驗裏，我感覺到向病人說明善用體能與注重營養保健的重要，其效果並不低於我對他們的醫療，而且，如此一來，我不但治癒了患者的疾病，更讓他們瞭解到什麼才是真正的健康。

對病人最有幫助的建議，就是告訴他們如何去選擇合乎營養所需的食物。平常我們所吃的食物，大都經過加工或精製，結果不是營養過量，就是在加工過程中，營養大量的流失。此外，我們還發現有些食物的營養已完全破壞，並含有相當高的熱量，這些對我們身體的成長與保健都沒有幫助，而只能用來消耗而已。

根據最新的研究，我們發現，營養的需求會因為心理壓力而有明顯的增加。我們日復一日地面對各種意外的或不尋常的壓力，必需增加每日營養的攝取量，才能確保身體的健康。

如果有人讀過本書，想透過戴維絲女士所舉的例子，找出自我診斷與醫療的方法，那並不是我們所希望的。因為如果錯誤診斷自己的情況，那麼結果可能適得其反，所以你應該先去醫醫生，找出自己的問題，再把你從書中得到的食療與保健知識和醫生溝通，才是正確的做法。

讀者們若想善加運用戴維絲女士所著的書，那麼，就不能只是閱讀而已，你應該進步做研究並查證相關資料，因為還有許多關於營養學的知識，都是很值得參考的。

醫學博士 約瑟夫·雷哲



## 導言

曾經獲得兩次諾貝爾獎的賴南士·保林曾說：「如果你沒有許多觀念，那你便產生不出好的觀念。」我覺得這正是安德爾·戴維絲女士最好的寫照。十五年前，她剛提出營養學的觀念時，大家對健康的觀念並不積極，何況對一些健康如生龍活虎的人而言，追求美食才是最重要的，新的營養學觀念是很容易被拋諸腦後的。

戴維絲女士提出營養學觀念的主要目的，是在於預防疾病。現今，適當的營養對於疾病的預防功能，早已廣為人們所接受，並被視為與醫療同樣的重要，戴維絲女士的努力，終於開花結果了。

在本書中，戴維絲只記錄她自己的研究所得，並將其營養學與食療保健並重的觀念整理編輯成書，傳達給社會大眾。

戴維絲寫的書，主要是針對一般讀者，強調影響健康的醫藥管理的重要。她直言不諱地指出食療醫師，對病人的建議有所不足，雖然目前醫學院校已經有充分的營養學教育，她卻樂於知道，有許多醫生都會把他們的病患交給專業的食療醫生或合格的營養師，為他們做進一步的建議。

目前美國心臟病協會與防癌協會之認同營養對健康的重要，乃得力於安德爾·戴維絲

女士在二十五年前所著的《食療與保健》一書大力推動的結果。在書中，她提出了許多值得參考的意見：

●雖然她不能確定禁止或限制攝取高膽固醇食物可以預防動脈硬化，但是她呼籲大家注意，過多的滲透性與氫化的脂肪，可能會引起動脈硬化症。

●早在一九六五年，她建議不分年齡，血液中膽固醇含量的標準不應超過一八〇毫克；並且建議每個人每年都做一次血液膽固醇檢查。

●她建議企業界每年都應為員工做一次血液膽固醇檢查，現在已成爲許多公司的例行公事。甚至在一九八七年時，公立保健機構還將之推廣到全國，為全民做膽固醇檢驗計劃。

●她非常了解一個人的飲食習慣對疾病影響的重要性，因此，她不能認同他人以「突發性疾病」來形容已經累積了許多年而發病的冠狀動脈心臟病。

●她提醒大家注意，咖啡因雖然可以降低心理壓力，却會增加向血液中的膽固醇。

●她提出可溶性的纖維果膠可以降低膽固醇，並且建議大家多吃有果肉的柑橘類水果，尤其是橘子的白色纖維部份，更有幫助。而現在詹姆士·安德遜博士的研究報告，更進一步說明了高纖維食物如燕麥糠、蘋果、梨、乾豌豆、菜豆和扁豆等，都是可以降低膽固醇非常好的天然纖維食物。

●在一九六五年，戴維絲曾提出使用菸鹼醯胺可以降低膽固醇，現今已被醫生們採用

於慢性高膽固醇的病例中。（但這並非沒有副作用，而且許多病人都難以忍受，因此，可能的話，採用低脂肪與高溶性纖維低膽固醇的食療法，會是較好的一種選擇。）

●戴維絲認為健康與體重息息相關，因此，她提出警告：過度肥胖有害健康。她建議節食的人不要不吃食物，而且，平常的少量多餐，會比每天大吃三頓更好。她也勸告肥胖的人不要吃減肥藥或斷食，而應該多去注意熱量和營養的適當與否。

●在以前的醫療觀念裏，都認為減輕體重對糖尿病患者都有幫助，而戴維絲則在當時便已提出低脂肪食療和低糖食療的調整。現今她的說法已為世人所認同。

●她建議一般人在進行節食或運動計劃之前，應該先請教醫生，做過一般性的檢查之後，再作決定。

●她發現抗生藥會破壞腸內有益的細菌，因此她建議我們在用抗生藥來預防微生物白色念珠球病的同時，最好也吃一些酸乳酪或酵素。

●戴維絲強調高膽固醇具有遺傳性，而早期發現，並有效地改善飲食，將可避免。

●她反對人們使用礦物油來幫助排泄，因為礦物油會減低營養素的吸收，它不是通便的良藥。

●在以前，憩室炎患者通常都使用低纖維飲食，但戴維絲却不認同，她反而建議他們食用含粗纖維和一些未經加工的高澱粉食物，現今已為醫療界採用。

●她也不贊同以往為胃潰瘍患者做的無刺激性節食醫療。而現今在醫學上所採用的，

正是她所建議的，依病人的忍受程度，個別爲他們做節食計劃。（她也提出牛奶是醫治胃潰瘍的最佳良藥，現今我們也相信牛奶的確能促進胃酸的分泌。）

●戴維絲相信動情激素與維生素D可以幫助女性對鈣充分吸收，這點在最近也得到了肯定。（她也提醒大家，服用過量的維生素D是會中毒的。）目前醫生都只開少量的動情激素，以幫助停經後的婦女預防骨質疏鬆症。

●戴維絲建議我們每日攝取一千二百五十毫克的鈣，以預防骨質疏鬆症，但是現在每日所需量已降爲一千毫克。

●戴維絲指出維生素A、C和E有防癌效果，如今美國防癌協會已證實這些維生素的確對防癌有很大的功效。

●她所提出的關於防止癌細胞產生的說法，已經得到證實，並造福了許許多多的癌症患者。

●她提議採用維生素E軟膏或丸劑來減少傷疤的形成，目前已被廣泛使用於外科的醫療中。

●戴維絲指出兒童牙齒上形成褐色的斑點，乃是起因於抗生素的使用不當所造成。而今日我們已確定正在長牙的兒童絕不可使用抗生素。

●她建議硬化症患者除了要有食療計劃之外，也要有充分的休息及樂觀的心理建設和強烈的康復慾望。而現在也有許多醫生對他們的病人做這樣的建議。

●她指出，為病人準備飲食營養要充足；烹調要美味，並盡量避免營養素的流失。而且，由於病人的抵抗力弱，所以硝酸塩、殘餘農藥、食物添加劑、化學物品和加工食品，往往很容易對他們造成傷害，應特別注意。

戴維絲非常了解心理壓力會引起動脈硬化，所以她建議大家食用維生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和維生素C，並攝取較多的泛酸，以紓解心理壓力。然而，最新的研究却指出攝取過多的維生素，也會發生反效果，尤其維生素A、D、E和K，在體內都無法溶解，所以一定要注意，如果維生素不足時，大量地攝取油性維生素，會有中毒之虞。

她所說的食用含有氯化鉀的塩會引起疾病和高血壓，現今除非有醫生檢查認定，已不為一般人所認同。而現在天然調味料也已經取代了塩，所以不必去擔心這個問題了。

進入了二十一世紀，我們還有許多事物等著去研究與發現，以取代現有的某些資料。而當我們開始注意健康的重要時，那麼壽命的延長則是指日可待了。

安德爾·戴維絲的研究所得與對人類的健康幸福的關懷，已喚起大家對適當的營養的重視，所能帶來的健康與壽命的延長，也有大幅的增加。她大聲呼籲：「良好的營養就是預防疾病的堡壘，而這堡壘的大門是隨時為你而敞開。」她的呼聲已經響徹了二十五年，至今仍未稍減，而我們更希望透過這本書，你，也能聽到！

哈里特·蘿絲 〈天然粗食的美味〉作者



