



有机蔬菜 的生机饮食指南

台湾膳食营养专家 韩百草 编著

- 内容新颖时尚插图精美
- 简单易懂防老养身妙方
- 专业权威最新健康讯息
- 隽永简洁正确清晰文字
- 普通食材吃出绝佳体质



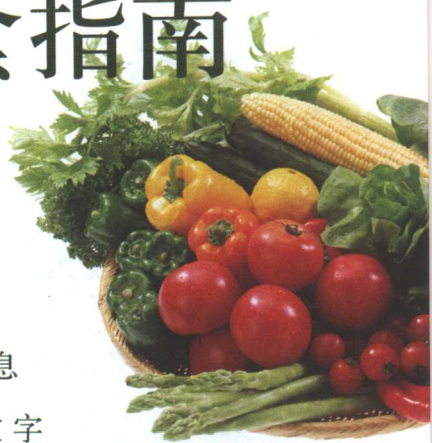


有机蔬菜

的生机饮食指南

台湾膳食营养专家 韩百草 编著

- 内容新颖时尚插图精美
- 简单易懂防老养身妙方
- 专业权威最新健康讯息
- 隽永简洁正确清晰文字
- 普通食材吃出绝佳体质



上海书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有机蔬菜的生机饮食指南 / 韩百草编著. — 上海: 上海书店出版社, 2004.10

(生机饮食健康指南)

ISBN 7-80678-312-1

I. 有... II. 韩... III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—食物疗法③水果—食品营养④水果—食物疗法

IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080952 号

本书由安帆出版社(台湾)独家授权

版权贸易合同登记号: 图字 09-2004-483 号

责任编辑 张旭辉

技术编辑 张伟群

封面设计 程 钢

有机蔬菜的生机饮食指南

出 版	世纪出版集团上海书店出版社
发 行	上海世纪出版集团发行中心
地 址	200001 上海福建中路 193 号
	易文网 www.ewen.cc www.shsd.com.cn
印 刷	上海精英彩色印务有限公司
开 本	890 × 1240 1/32
印 张	4
出版日期	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-6000
书 号	ISBN 7-80678-312-1/R · 3

定 价	18.00 元
-----	---------



CONTENTS

目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星

建立正确的饮食观念，是健康的第一步	2
新兴的健康饮食观念“生机饮食”	2
“生机饮食”的起源与发展	3
“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮食”	5

第 1 章 “生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效

“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手	8
增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键	8
中、西医对“人体免疫力”的看法	9
免疫系统的三大抗病功能	10
增强免疫力的四大方法	11
过量的自由基会使人致病、老化	13
“生机饮食”能有效祛除自由基	13
天天五蔬果 防癌没烦恼	14
“生机饮食”能有效防治癌症	15

第 2 章 “生机饮食”教室 ——认识有机蔬菜的营养价值

维生素能维持生命、促进成长、预防疾病	18
维持视觉、上皮组织正常功能的维生素 A (18) 与能量释放、红血球形成有关的维生素B群(19) 抵抗脚气病的维生素B ₁ (19) 增强视觉功能的维生素B ₂ (19) 治疗贫血、肾脏及膀胱结石的维生素B ₆ (19) 参与肾上腺、免疫系统活动的维生素B ₂₀ (20) 治疗恶性贫血的维生素B ₁₂ (20) 预防感冒、抵抗坏血病的维生素C(20) 将自由基破坏清除的维生素E(21) 抵抗癞皮病的维生素PP(23) 矿物质是构成骨骼、牙齿的主要成分	23
帮助血液凝固、维持心脏正常收缩的钙(25) 维持体内酸碱平衡的磷(25) 维持心脏、肌肉、神经正常功能的镁(26) 影响肌肉、神经传导、心肌活动的钾(26) 对免疫、遗传及细胞分裂、繁殖、生长发育有重要作用的微量元素(27) 造血、输氧、促进新陈代谢的铁(27) 形成血红蛋白的铜(28) 促进儿童生长发育、智力发展的锌(28) 祛除脂肪、防止动脉硬化的锰(29) 预防近视眼的铬(29) 刺激人体产生免疫球蛋白和抗体的硒(29) 合成甲状腺激素的碘(30) 纤维质扫毒、减肥、降血脂、控制血糖	30

构成人体主要成分的蛋白质、供应热能的脂肪 32



第 3 章

“生机饮食”食材 ——有机蔬菜的选择技巧

蔬果汁是天然健康养生圣品 34

“有机蔬菜”的选购秘诀 34

避免蔬果残留农药12招 35

第 4 章

“生机饮食”厨房

叶菜类蔬菜的生机饮食 38

雪里红：含抗坏血酸能增加大脑含氧量(38)

韭菜：二月韭是最适合人体的一种蔬菜(40)

油菜：含钙量在绿叶蔬菜中为最高(42) 苋菜：能增强免疫力的“长寿菜”(44)

大白菜：含微量元素钼，可降低妇女乳腺癌发生率(46)

小白菜：维生素、矿物质最丰富的蔬菜(48)

包心菜：含维生素A、钙、磷，可防止骨质疏松症(50)

菠菜：所含铁质能治疗缺铁性贫血(52)

芹菜：含酸性降血压成分(54)

茼蒿：β胡萝卜素含量最为丰富(56)

莼菜：含胰岛素成分而能降低血糖(58)

根茎类蔬菜的生机饮食 60

芥蓝：能促进胃及十二指肠溃疡的愈合(60)

山药：供给大量粘液蛋白防止动脉硬化(62)

莲藕：消除神经疲劳，缓和神经紧张(64)

茼蒿：最适宜生长期儿童发育食用(66)

萝卜：营养丰富而完整的平民人参(68) 芜菁：促进结肠蠕动，防治结肠癌(70) 萝卜：断食疗法中扮演关键角色(72) 马铃薯：维持体内酸碱平衡，可美容养颜(74) 茼蒿：是低热量食品，也是理想的减肥食品(76) 百合：富含粘液质，可润肺止咳宁心安神(78) 荸荠：抑制感冒病毒，预防脑炎传染(80) 竹笋：低糖、低脂、高纤维、高蛋白的健康食品(82) 芋头：含粘液蛋白，可用来防治肿瘤(84) 洋葱：含栎皮黄素，是最有效的天然抗癌物(86) 慈姑：含秋水仙碱，能抑制癌细胞的增殖(88) 红薯：含粘液蛋白，可抗衰老，防止动脉硬化(90)

豆类蔬菜的生机饮食 92

大豆：富含卵磷脂，防止血管硬化(92) 扁豆：含细胞凝集素，可增强对肿瘤的免疫力(94)

豇豆：提供优质蛋白质补充营养(96) 蚕豆：含丰富钙质，能促进骨骼生长发育(98)

豌豆：富含优质蛋白质，能提高抗病及康复能力(100)

果菜类蔬菜的生机饮食 102

冬瓜：含丰富维生素C，有抗氧化功能(102)

南瓜：含钴量居蔬菜之首，可防治糖尿病(104)

丝瓜：刺激人体产生干扰素抵抗病毒(106)

黄瓜：含葫芦素C，可提高人体免疫功能(108)

苦瓜：新鲜汁液有良好的降血糖作用(110)

番茄：有“天然维生素”的美称(112)

茄子：新鲜茄子汁可降低胆固醇(114)

吃蔬菜已成为世界健康潮流 116

常见蔬菜中英文对照彩色图鉴 120



“生机饮食”

是 21 世纪现代人健康的救星





建立正确的饮食观念， 是健康的第一步

生活在现代的人类，是幸运的一代也是不幸的一代。幸运的是，我们的生活富足、物质文明发达，在饮食方面更是力求精致美味。不幸的是，我们的生活品质却未能与所得看齐，“文明病”丛生：如恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病和糖尿病等，其实这些“文明病”大多与不正确的饮食习惯有关。因此，饮食的观念和行为对健康与生活品质的影响，实在是现代人最应重视的问题。

要改变不良的饮食习惯，就必须建立正确的营养观念。学者研究发现，现代人常有营养不足或营养不均的现象，究竟怎么吃才均衡？而在享受美味佳肴的同时，我们又怎么知道自己吃得对不对呢？食物提供营养素，以维持我们日常活动所需要的热量以及身体各种机能的正常运作。但是，没有任何一种食物可以供给人体需要的所有营养素，所以为了健康，营养学者也都会建议大家均衡地摄取各种食物。也就是说，饮食中必须包含各类基本食物，即五谷根茎类、鱼肉蛋豆类、蔬菜类、水果类、油脂类及奶类。

新兴的健康饮食观念 “生机饮食”

“生机饮食”已经成为21世纪人类新兴的健康饮食观念。随着各种“文明病”的日益增加，人类由于不健康的饮食习惯所导致的疾病，有愈来愈严重的趋势。现代科学研究证明，高脂肪饮食与肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的关

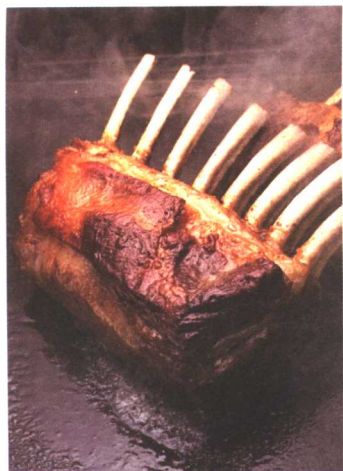
系，所以最好少吃肥肉以及油煎、油炸的食物；而盐分摄取过多容易罹患高血压，烹调应少用盐及含有高量食盐或钠的调味品，尽量让食物的口味清淡一些；而糖类除了提供热量以外，几乎不含其他营养素，同时容易引起蛀牙及肥胖，所以也应该减少食用。

以五谷为主食，同时增加纤维量的摄取，利用天然蔬果养生，少吃掺了人工添加物的食品，平日常吃少油、少盐、少糖的食物，多吃自然食品，多吃蔬菜水果，是预防慢性病的饮食原则，同时也是现代人效果最佳的养生保健之道。食用“有机耕种”栽培的蔬菜、水果——“有机”系指在栽种时不使用化学肥料与农药，因此蔬果中的营养素能避免养分被破坏并减少遭到污染——所以保留了最高的营养价值；蔬果中的酵素、抗氧化剂、纤维质也可被人体充分摄取。“生机饮食”能为“药石罔效”的慢性病患者与渴望追求健康幸福人生的大众百姓，重新燃起新希望、带来新契机，再创“生机蓬勃”的21世纪人类新文明。

“生机饮食”的起源与发展

“生机饮食”的创始者是日本的雷久南边博士。他不但到中国台湾宣扬他的养生理论“身体心灵健康之道”，还到台湾举办“生机饮食”体验营，指导600个人在台北外双溪实行“生机饮食”亲身体验，获得极大回响。尤其“生机饮食”号称可以医治“医师无法治疗的疾病”，因此更是备受瞩目！尽管今天医药发达，但仍有许多的疾病是药物不能治疗的，因此采用非药物治疗的“自然疗法”就显得更加重要。事实上，人体在本能上都有自愈的能力。日本最近有一本畅销书——《脑内革





食物提供营养，然而不当的饮食却可能使人生病。无论是高血压、心脏病、糖尿病，还是癌症，高油、高糖、高盐都扮演着关键的角色。



命》，它所传达的重点，正是利用自然的方法提高精神信念，进而增强身体的自然治愈能力。拥有美国麻省理工学院化学博士学位的雷久南边博士，在获得学位之后，结合东西方的健康养生之道，在美国加州开设了“琉璃光养生中心”，并且游走美国、新加坡等国和中国内地、台湾、香港等地，通过举行演讲传播他的健康养生理念。

食物提供营养，然而不当的饮食却可能使人生病。无论是高血压、心脏病、糖尿病，还是癌症，高油、高糖、高盐都扮演着关键的角色。现代科学研究发现，有些蔬菜和水果确实有预防疾病发生的功能，如花椰菜便具有丰富的维生素C和E，能抗拒癌症的发生。但是在今天，为了提高动植物的生长速度，同时为了预防病虫害而大量使用农药、抗生素和荷尔蒙等，结果却对人类造成了严重危害。根据研究，喷洒的农药，真正被昆虫和细菌吸收分解的只不过是1%，45%仍残留在植物上，其余则污染土壤与河川，最终伤害到的还是人类自己。

因此雷久南边博士所倡导的“生机饮食健康法”，不要求在饮食上坚持“低脂”、“低糖”、“高纤”三大原则，还要选择没有农药污染的蔬果，也就是所谓的“有机食物”。根据台湾大学农业化学系吴三和副教授的研究，“有机蔬菜”蛋白质和矿物质的含量极为丰富，营养价值很高。所以没有使用化学肥料、荷尔蒙以及未喷洒农药的蔬菜，外观虽然不好看，但却是真正的“有机食品”。

雷久南边所提倡的“生机饮食”，是以素食为主，食用在生产过程中没有受到污染的蔬菜，并采用简单、自然的烹调方法。例如：不吃精制的白米、白糖、白面条等，而吃未经加工的糙米、全麦食品等。同时配合人体肠胃消化的顺序，进餐时先喝汤。

“低脂”、“低糖”、 “高纤”的“生机饮食”

现代随着慢性疾病及癌症的罹患率增加，“生机饮食”已俨然成为时尚的名词。但是，你了解“生机饮食”真正的涵义吗？你是否以为只吃生菜或喝蔬果汁就是“生机饮食”？事实上这是完全谬误的观念，因为有许多蔬果中含有毒素，需经由加热方可解毒（如竹笋、马铃薯），尤其患有肠胃病者，贸然生食会使病情恶化，甚至会产生胀气、腹泻等副作用；而尿毒病人，如果只喝果菜汁却不进食，会热量摄取不足，除了让尿素浓度更高，还会过度消耗体能，导致意识不清，甚至有性命之危，所以一味生食是不正确的。“生机饮食”其实指的是“有机饮食”的意思，即尽量选择食用自然的食品，亦即食用没有使用化学肥料、杀虫剂或除草剂等化学药剂所种植出来的天然产品，并且在收成之后的处理以及包装过程中，尽量不经过加热或调味，尽量保持食品的天然风貌，少油、少盐、少糖。例如：少吃白米，改吃糙米，选择全麦面包，水果能够连皮吃就不要削皮，喝果汁不如吃水果，尽量饮用未经过滤的果菜汁或者将各种豆类添加在饮食中。

因此，真正健康的“生机饮食”，并不是什么都生吃，而是只要能够生吃的，就尽量生吃，这样才能完全吸收蔬果中的营养素！例如在色拉吧中常会有的高丽菜、茼蒿、小黄瓜、红萝卜、西洋芹菜、青椒、苜蓿芽、小番茄、苦瓜等，都是最好的生食蔬果！

同时以五谷为主食，增加纤维量。首先，三





一些含丰富水溶性纤维的苹果、草莓、香蕉、木瓜以及燕麦、豆类等,有助于降低血液中胆固醇的浓度,具有预防高血压、心脏病的神奇效果。

餐应以五谷类为主。米、面等五谷根茎类含有丰富的碳水化合物,是人体最理想的热量来源。然而,许多人怕胖,采取“不吃饭、多吃菜”的方式,其实并不恰当。因为谷类食品除了含有丰富的淀粉外,还包括多种必需营养素,而且蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食品有关,所以虽然可以少吃,却不能不吃。

其次,饮食中尽量选用高纤维的食物。比方说,五谷类中的“全谷”如糙米、全麦,因为各式蔬菜及谷类均含有丰富的纤维质,可以促进肠胃蠕动,增加水分的吸收,预防便秘,并可以吸附人体代谢产生的毒素,降低癌症的罹患率。

一些含丰富水溶性纤维的苹果、草莓、香蕉、木瓜以及燕麦、豆类等,有助于降低血液中胆固醇的浓度,具有预防高血压、心脏病的神奇效果。



第 1 章

“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效

“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手

增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键

中、西医对“人体免疫力”的看法

免疫系统的三大抗病功能

增强免疫力的四大方法

过量的自由基会使人致病、老化

“生机饮食”能有效祛除自由基

天天五蔬果 防癌没烦恼

“生机饮食”能有效防治癌症



“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食 是健康的杀手



喜欢吃香肠、火腿、腊肉、培根等腌制肉品的人，经证实罹患胃癌、肝癌、食道癌等消化道器官病变的机率较高。

人活着每天都离不开饮食，每天开门七件事没有一件事离得开“吃”这个话题。只可惜绝大部分的人，都严重地缺乏健康而正确的饮食观念与方法；往往因为一时的口腹之欲而导致病从口入，更因为贪嘴吃出令人遗憾终身的疾病。其实，饮食与健康有着最直接、最密切的关系，大部分的疾病都是由于长期不当的饮食所造成的。

食物提供营养，然而，不当的饮食却可能使人生病。无论是高血压、心脏病、糖尿病，甚至是癌症，高油、高盐、高糖都扮演着关键的角色。根据统计，摄取过多脂肪，而又运动量不足的人，罹患大肠直肠癌的比例较高；而肺癌、卵巢癌、摄护腺癌、胰腺癌与乳癌，也都与高脂肪饮食有关。喜欢吃香肠、火腿、腊肉、培根等腌制肉品的人，经证实罹患胃癌、肝癌、食道癌等消化道器官病变的机率较高。饮食的口味重，吃得太咸，容易产生高血压；因此含钠较高的酱菜、卤肉、豆腐乳、火腿、腊肉、罐头食品等最好少吃。而糖类除了提供热量以外，几乎不含其他营养素，同时容易引起蛀牙及肥胖，所以也应该减少食用。

增强免疫力、祛除自由基是抗老、 防癌的关键

现代人的死亡病因，已从过去的传染性疾病，转变为慢性疾病，也就是所谓的“文明病”。造成“文明病”的因素除了常见的环境污染，如空气污染、饮水污染及农药等种种公害的

影响外，忙碌的生活及药物的滥用等亦为重要因素，但最主要的形成原因还是错误的饮食与生活习惯。包括长期的偏食、错误的生活方式、没有消除当日的疲劳，以致身体某部分出现衰弱状况，而造成病菌的侵入。

据医学界多年研究的资料显示，如果饮食生活失调，每天的疲倦又不能完全祛除，身体的状况就会愈来愈差，很容易患感冒，而感冒通常就是病菌滋生为慢性疾病和癌症的温床，人类发生疾病的主要原因包括：

- ☐遗传基因。
- ☐免疫力衰退或免疫不平衡。
- ☐自由基产生过多。
- ☐代谢器官——肝、肾、肺日益衰弱。
- ☐酵素及激素失去活性。
- ☐能量不足或电解质平衡失调。

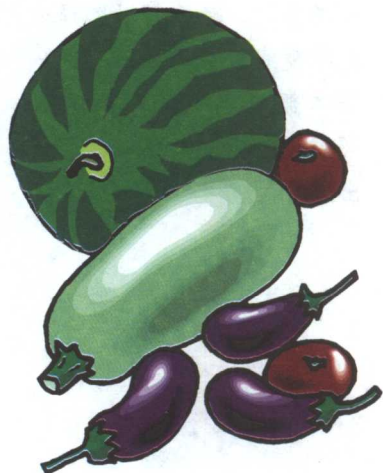
由于免疫力衰退或免疫不平衡，以及过多自由基的产生是人类发生疾病的主要原因，因此抗衰老、防癌的关键在于免疫力和自由基两大项。事实上，只要能增强并调理免疫力，祛除自由基、毒素，人类约85%的疾病都可加以预防。因此如何增强免疫力，以对抗疾病的侵袭，已成为现代人养生保健的第一要务。

中、西医对“人体免疫力”的看法

“人体免疫力”就是“人体对病原体或毒素所具备的抵抗力”，也就是西医所谓的白血球制造抗体增强免疫机能，以吞噬外来细菌，产生防卫功能的作用。免疫力可分为先天免疫和后天免疫，前者得自遗传，而后者可以接种疫苗方式产生抗体。免



现代人的死亡病因，已从过去的传染性疾病，转变为慢性疾病，也就是所谓的“文明病”。





人体免疫力就是人体对病原体或毒素所具备的抵抗力。也就是西医所谓的白血球制造抗体增强免疫机能，以吞噬外来细菌，产生防卫功能的作用。免疫一词，在中医界首见于明朝李时珍的“免疫类方”。免疫可以解释为免除疫病危害的意思，这一基本概念早在春秋战国时《黄帝内经》一书中就已经出现。

免疫力是人体维护健康的最主要防护网，对人体有保护作用。人体本身就有不受病原体侵入或繁殖而产生疾病的特性，也就是所谓的“免疫性”，当病原体侵入体内时，体内会产生抗体对抗，也就是含有抗体的“免疫血清”。免疫学的研究包括疾病的预防、诊断、治疗以及整个生物学的关系，可分为免疫化学、免疫生物学、免疫病理学、免疫遗传学等。而近年来科学界对于免疫缺陷的研究更是不遗余力，因为免疫功能不全或缺失，将造成体液、细胞、吞噬功能等方面的免疫缺陷，故容易感染和发生淋巴系统的恶性肿瘤，可分为原发性和继发性两类。

免疫一词，在中医界首见于明朝李时珍的“免疫类方”。免疫可以解释为“免除疫病危害”的意思，这一基本概念早在春秋战国时《黄帝内经》一书中就已经出现。《黄帝内经》对疾病的认识，是把疾病的因素称为“邪气”，把一切对抗疾病的能力称为“正气”。《黄帝内经》强调“正气”，实质上包含了人体正常的免疫机能。这也正是传统医学所说的“扶正、祛邪”——增强免疫力、能量，祛除自由基、毒素。其中，以“扶正”为本，“祛邪”为辅。“扶正”自然“祛邪”，“祛邪”利于“扶正”。

免疫系统的三大 抗病功能

人体主要借重免疫系统来对抗疾病，并且防癌、抗癌，因此免疫功能的强弱，决定我们是否容易生病和罹患癌症。免疫系统主要是用来保护人体，避免受到外来病毒、细菌、霉菌等的侵害，也可保持细胞正常机能、防止癌化。

一、保护

免疫系统在我们身体中执行巡逻侦测的任务，区别正常细胞和外来入侵物。若是碰到外来的细菌、病毒或是体内的细胞产生病变，它能马上辨识出来，并且立刻攻击消灭这些身体的敌人。拥有免疫监视能力，能有效防止细胞癌化。

二、清除

新陈代谢的废物，以及免疫细胞与病菌打仗时遗留下来的死伤残骸，都必须借由免疫细胞加以清除，系统化排除入侵的病原、抗原；也就是人体的自然生理清除的功能，尤如环保清道夫一般。

三、修补

免疫力能修补受伤的细胞，就像手割伤能自己痊愈，因此它也被称为身体自愈力。当人体的免疫功能正常运作时，自然能克服疾病，保障人体的健康。人体的免疫系统，必须有足够的营养，才有能力去抵抗外来的侵略者。因此，唯有借着均衡的营养，才能强化免疫系统功能，以维持健康的身体。

增强免疫力的 四大方法

男性罹患率最高的癌症是肝癌，女性则以子宫颈癌名列第一。虽然目前癌症治疗以手术为主，以化学治疗和放射治疗为辅，但最根本的方法，还是从饮食与生活习惯着手，加强免疫力，才能有效对抗病魔。人体免疫力强弱、抗癌力高

免疫系统的三大抗病功能



保 护



清 除

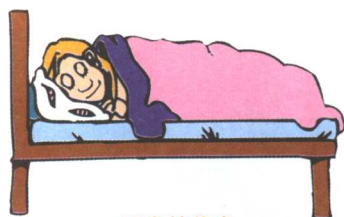


修 补

增强免疫力的四大方法



适当的运动



正常的作息



稳定的情绪



均衡的营养

低，当然和个人遗传、体质有关，但是后天的环境，特别是外在污染、病毒感染等和人体营养状态、能量状态和经络状态等，均有密切关系。如何增强免疫力以抗老防癌，相信是人类在21世纪的一个迫切课题。

一、适当的运动

运动能帮助人体血液循环，输送养分，以及促进新陈代谢更加顺畅，多晒清晨的太阳对身体也是好处多多。

二、正常的作息

身体需要适度的休息，才能达到修补与代谢的功能。

三、稳定的情绪

压力及焦虑会造成神经系统失常，进而会破坏人体免疫系统正常的功能。

四、均衡的营养

您吃的食物决定了您的健康，全身的细胞以不同的形态存在于各种功能不同的器官里。所以，必须供给它正确均衡的养分，唯有营养充足的细胞才能正常运作。

以上四点是提高免疫力的必要条件，其中尤以均衡的营养最为重要。