



利生营养与健康文库[1]
LeeSon Nutrition & Health Series

● 运用天然营养元素防病 · 治病的终极指导手册 ●

营养治病

HEALING WITH VITAMINS

美国《预防》杂志/编 丁 敏/译 张春明/校



教你如何最有效地使用
维生素和矿物质
处理日常健康问题及治疗严重疾病



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

91种

常见疾病的
营养解决方案

● 运用天然营养元素防病·治病的终极指导手册 ●

营养治病

HEALING WITH VITAMINS

美国《预防》杂志/编 丁 敏/译 张春明/校

II

教你如何最有效地使用
维生素和矿物质
处理日常健康问题及治疗严重疾病

91种
常见疾病的
营养解决方案

京权图字：01-2004-4825号

Copyright © 1996 by Rodale Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC. Emmaus, PA, U.S.A.

本书经 Rodale 出版公司授权，由中央编译出版社独家出版简体中文版。非经书面授权，禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

营养治病.2/美国《预防》杂志社编；丁敏译.－北京：中央编译出版社，2005.1

(利生健康丛书；1)

ISBN 7-80211-033-5

I.营… II.①美…②丁… III.常见病－食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第140616号

营养治病 II

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区西直门内冠英园西区22号(100035)

电 话：66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京金瀑印刷有限责任公司

开 本：787×960 毫米 1/16

字 数：621.6千字

印 张：37.5

版 次：2005年4月第1版第1次印刷

定 价：68.00元

本书仅作参考，请勿当作医疗手册使用。本书的目的
在于使你阅读后能够做出对自身健康有益的选择。维
生素和矿物质是人体必须的营养素，但用量过大也会产
生强烈的药物作用。普通人在生活中常常容易过量服用

维生素和

并由此产

作用。除

维生素和

能和药物发生相互作用。因此，当维生素和矿物质使用
剂量超过日需求量时，应该先向医生进行咨询。本书不
能取代医生的治疗。假如感到身体不适，我们恳切建议
你向医务人员寻求帮助。

声明

矿物质，

生一些副

此之外，

矿物质还

疾病预防和健康丛书编者名单

- 主 编：艾丽斯·费恩斯坦
作 者：西丽妮·Y. 克雷格
詹妮弗·海埃
布赖恩·保罗·克夫曼
盖尔·梅尔斯基
艾伦·米切尔德
- 研究副主任：卡罗·斯威克
- 书籍研究员：克里斯汀·德莱丝巴克
- 书籍副研究员：卡罗尔·J. 吉尔莫
- 资料数据核对人员：苏珊·E. 伯迪克，卡洛塔·戈顿，维拉利·艾德华兹-波利克
简·艾克米尔，卡伦·玛莫鲁丝，戴伯拉·派德伦
凯瑟琳·皮夫，萨丽·A. 蕾丝，桑德拉·塞勒拉-洛伊德
安妮塔·斯莫尔，伯纳德第·萨克利，米歇尔·M. 祖伯斯基
玛高·特洛特，约翰·沃德伦
- 艺术效果副总监：费斯·海格
- 内 部 设 计：维克·马泽基维斯克
- 封 面 设 计：李·费奎
- 制 作 室 主 管：乔·高尔顿
- 技 术 支 持：威廉·L. 艾伦
- 版 面 设 计：玛丽·布伦戴奇
- 资 深 编 辑：苏珊·G. 伯格，简·谢尔曼
- 产 品 管 理：海伦·克劳格斯图恩
- 制 作 协 调：帕特里克·史密斯
- 办 公 室 人 员：罗贝塔·穆里纳
朱丽·凯斯
伯纳德第·索尔怀恩
玛丽·卢·史蒂芬

罗戴尔公司保健与健康丛书

副总裁兼总编：戴伯拉·T. 约斯特

艺术效果总监：简·科比·努提拉

研究主任：安·高斯·雅米什

编辑：丽萨·D. 安德鲁斯卡维奇

疾病预防杂志及保健丛书顾问名单

乔安妮·卡伦-瑟琳特诺博士

新罕布什尔大学(所在地达勒姆)营养科学副教授

罗伯特·迪比安柯医学博士

华盛顿基督再临派医院心血管研究、临床心力衰竭及治疗中心(位于马里兰州塔科马帕克)主任，乔治敦大学医学院(所在地华盛顿特区)临床医学副教授

玛丽亚·A. 菲亚塔罗恩医学博士

哈佛大学医学院衰老研究部助教，塔夫茨大学美国农业部吉恩·梅耶人类营养与衰老研究中心生理实验室主任，布莱汉姆女子医院、贝丝以色列医院和西罗克斯伯瑞退休军人管理局医学中心(均位于波士顿)综合医学和老年医学主治医师

米切尔·弗里德雷恩德医学博士

加利福尼亚州拉霍亚斯克里普斯诊所和研究基金会角膜及折射外科主任

斯科特·海德尔曼医学博士、按摩治疗学博士

加利福尼亚大学欧文分校神经学系临床副教授，洛杉矶脊椎指压治疗学院副教授

阿瑟·I. 杰克诺维茨药理学博士

西弗吉尼亚大学(所在地摩根敦)临床药理学教授兼系主任

玛丽·安·E. 吉南医学博士

阿尔伯特·爱因斯坦医学中心整形外科系主任，摩斯康复治疗医院整形外科主任，坦普尔大学医学院整形外科、物理治疗学和康复治疗正教授(均位于费城)

威廉·J. 基勒博士

萨姆福特大学(位于亚拉巴马州伯明翰)制药学院制药系教授兼系主任

罗伯特·D. 克恩斯博士

康涅狄格州VA卫生保健系统(所在地康涅狄格州西哈芬)心理咨询部主任及疼痛治疗综合中心负责人，耶鲁大学精神病学、神经学和心理学副教授

查尔斯·P. 基米尔曼医学博士

纽约医学院(位于瓦尔哈拉)耳鼻喉学教授，曼哈顿眼耳鼻喉科医院医生

阿尔伯特·M. 克里格曼医学博士

宾西法尼亚大学医学院皮肤医学教授，宾西法尼亚附属医院主治医师(均位于费城)

杰夫里·利西医学博士

德克萨斯大学加尔维斯顿医学分校医学副教授兼风湿病系主任

杰克·W. 迈克安尼奇医学博士

旧金山综合医院泌尿科主任，加利福尼亚大学旧金山分校泌尿系教授兼副主任

莫里斯·B. 米林恩医学博士

内布拉斯加大学奥马哈分校医学中心家庭医学和整形外科临床副教授，运动医学中心(位于奥马哈)医学主管

托马斯·普莱茨-迈尔斯医学博士

弗吉尼亚大学(所在地夏洛茨维尔)医学中心医学教授兼过敏及免疫系主任

大卫·P. 罗斯科学博士、医学博士

美国卫生保健基金会内勒·达娜研究所(位于纽约瓦尔哈拉)营养及内分泌部主任，国家肿瘤研究所(位于马里兰州罗克维尔)和美国肿瘤协会营养、肿瘤专家

威廉·B. 鲁德曼医学博士

佛罗里达中部肠胃病学会(所在地奥兰多)执业医师

冯伊·S. 桑顿医学博士

洛克菲勒大学(位于纽约市)客座助理医师, 新泽西州莫里森镇纪念医院围产期诊断测试中心主任

莱拉·A. 沃丽斯医学博士

康奈尔大学医学院(所在地纽约市)临床医学教授, 兼该校“药物更新”计划(一项针对内科医生进行的连续性医学教育计划)负责人

安德鲁·T. 威尔医学博士

亚历桑那大学(所在地图森)医学院社会医学系副主任

理查德·J. 伍德医学博士

马萨诸塞州塔夫茨大学营养学院(位于麦德福)副教授, 塔夫茨大学(位于波士顿)美国农业部吉恩梅耶抗衰老人类营养学研究中心的矿物质生物药效率实验室主任

从自然界汲取强大的治病能力

维生素并不是什么有魔力的药，但现实情况是，人们忍不住认为它就是。如果有一种东西能让你寿命更长，看上去更年轻，能让你远离癌症和心脏病，还能提高你的免疫力，让你少得病，又能保持旺盛的生命力，那么它当然会予人一种神奇魔力感。

几十年前曾经有一种非常流行的看法，认为维生素和矿物质具有很大的治病潜力。于是，公众便一窝蜂似的抢着购买这种瓶装营养素，连保健类书籍作家，甚至一些医生也都着了迷。后来又开始流行另一种说法，认为服用大剂量维生素能包治百病，只要吃了足量的维生素或者某些维生素化合物——瞧吧，似乎只是转眼之间，你就已经无病一身轻了！

可惜的是，这些美丽的肥皂泡很快就吹破了。维生素和矿物质当然不可能包治百病，但它们的确能治疗很多疾病。近些年研究上取得的突破重新点燃了人们对这个问题的兴趣，科学上的新发现也使人们对这两类重要营养素的治疗作用开始寄予新的希望。

下面所要讲到的这项研究并没有被公开，让我们大致了解一下它究竟说明了什么：伦敦的一些研究人员在180名英国企业中层管理人员中进行了一项严格的实验，他们让其中一组实验对象服用多种维生素和矿物质补充药物，另一组实验对象服用的则是外表类似但并不含这两类营养素的安慰剂。8个星期后，实验结果显示，补充了多种维生素和矿物质的一组实验对象感到自己的生活质量提高了，而没有得到营养素补充的一组实验对象则感觉不到任何变化。研究人员从中得出的结论是，给这些管理人员补充这两类营养素有助于减轻他们的压力，改善他们的情绪。这一事实真有些让人难以置信——所有这些惊人效果竟只是来自于每天服用一片多种维生素药片……科学统计数据已经有力地证实，这种方法的确是有效的。

随着越来越多严格的科学研究逐步让人们认识到，维生素和矿物质对人体健康有益，他们似乎又回到了几十年前曾经所处的境况：渴望从这种疗法的潜在疗效中获得好处，然而却又对其原理一知半解。当然，现在人们补充维生素和矿物质是有坚实的科学依据的，但在购买营养素时仍然会一时头脑发热，不够理智。

你一定还记得自己在附近药房或超市买营养素时的情形吧。从一列列一排排药架中一路搜寻过去，种类繁多的营养素不禁让你眼花缭乱。你只觉得自己头脑一片混乱：字母、数字、单一营养素和营养化合物、胶囊、药片、不同厂家生产的不同尺寸、不同颜色的药瓶，再加上极具诱惑力的外包装，所有这些都竞相争夺着你的视线和宝贵的金钱。

那么，如果想安全可靠地补充维生素和矿物质，究竟应该怎么做呢？其实你真正需要了解的并不是别的，而是哪些营养素才真正对健康有益。

用不着再去别处寻找了，因为这正是这本书所要告诉你的。

在过去的一年半中，疾病预防和健康丛书五位编者对数百位国内第一流的医生和研究人员进行了采访，从他们那里得到了这些你想知道的答案：哪些维生素和矿物质能预防、治疗或改善某些特殊疾病？应该服用多大剂量？服用这些营养素是否安全？服用后会产生什么样的效果？

为了准确回答这些问题，除了采访外，编者还直接到资料库进行查询，参阅了上千个科学研究项目。虽然用营养素进行治疗的方法层出不穷，在不断更新，但经过编者们的共同努力，这些方法最终被汇集成了一本通俗易懂的书，就是现在你手中的这本。只需找到你想了解的那种疾病，就能依次查出应该服哪些营养素，剂量应该有多大等相关知识。

编者们在如何使用营养素治疗疾病进行调查的过程中，还得到了一些重要发现。

第一个发现是补充营养素不能取代富含营养的食物。只要对自然预防疗法稍加留意，你就会毫不惊奇地发现，在总体治疗效果上科学家无法胜过大自然。

因此，在阅读本书时你将经常发现医生和研究人员建议尽可能地从食物中获取维生素和矿物质。与此同时，他们也会建议补充这两类营养素——至少每天服用一些多种维

生素剂，他们认为这样比较保险。这是为什么呢？

原因在于，指望只从食物中就能获取用以治疗的足量维生素和矿物质通常是不现实的，至少想达到治病目的是不现实的。只有大剂量的营养素才能像药物一样在人体上产生显著疗效。

由此编者得到了第二个重大发现：为安全起见，在补充维生素和矿物质时必须像吃药时一样谨慎小心。

某些营养素使用剂量过大可能会对人体产生毒副作用，也可能会和药物发生相互作用。因此在使用这本书时应该遵守下面这些规则。

第一，请认真阅读注意事项，这关系到你的生命安全。如果你正生着重病，正在接受医生的监护治疗，那么假如你打算服用营养素作为常规治疗的补充，应该首先向医生进行咨询。随着营养治病领域不断出现新的科学突破，医生们也越来越能接受营养疗法。因此，假如你向医生进行咨询的话，也许会惊喜地发现他很乐意与你一起找出适合你的用量，并全程监控你病情的进展情况。

第二，假如你正处于孕期或哺乳期，在补充任何营养素（即使是多种维生素制剂）之前，应先向医生进行咨询。

最后一点，注意你所服用的维生素和矿物质的日需求量。这是食品和药物管理局新近制定的一种标准，目的在于使你能清楚地了解自己对营养素的需求。

很多研究人员和医生认为，新标准中给某些营养元素——例如维生素C，规定的日需求量应该再高些。他们还发现，当患病时，人体对营养素的需求会不断增大。这就是为什么本书中许多营养素的建议用量比标准中规定的日需求量要高一些的原因。

最后，衷心希望这些来自自然界的营养素能对你的健康有所帮助。

本书主编：艾丽斯·费恩斯坦

目 录

导言.....1

从自然界汲取强大的治病能力

第一篇

维生素、矿物质及人体健康

β—胡萝卜素	3	硫	24
维生素H	4	硫胺素	24
钙	6	微量元素	26
叶酸	8	维生素A	38
铁	9	维生素B ₆	40
镁	11	维生素B ₁₂	42
烟酸	13	维生素C	44
泛酸	14	维生素D	47
磷	15	维生素E	49
钾	17	维生素K	51
核黄素	18	锌	53
硒	20	危及人体营养状况的药物	55
钠	22		

第二篇

治疗方法

老年斑

消失吧，讨厌的斑点

衰老

防止衰老的根本方法

酗酒

怎样弥补人体营养状况受到的损害

过敏

能让人不打喷嚏的营养素

阿尔茨海默氏症

抓住偷去你记忆力的贼 83

贫血症

让脸色重新健康红润起来 90

绞痛

怎样缓解痛苦的挤压感 97

哮喘

让呼吸变得自由通畅 102

褥疮

给处于压力之下的皮肤补充营养 110

脚气病

获取充分的硫胺素是关键 114

先天缺陷

准妈妈的饮食关系着小宝宝的健康 116

尿道感染

把麻烦彻底冲走 122

擦伤

怎样治疗身体的擦伤 126

烧伤

怎样有效地修复伤处 131

癌症

预防癌症始于日常饮食 136

口腔溃疡

缓解口腔中的剧痛 153

心肌症

保护心脏的营养素 156

腕骨综合症

怎样缓解你的症状 163

白内障

驱走眼中的云雾 168

乳糜泻

努力吸收足量的营养素 175

子宫发育异常

细胞不听话了怎么办? 178

慢性疲劳综合症

营养素：人体的充电器 183

感冒

常见营养素VS常见病 191

唇疱疹

你的嘴唇又能接吻了 198

囊肿性纤维化

营养素的神奇疗效 202

抑郁症

驱走黑暗 208

皮炎

消除炎症与疼痛 214

糖尿病

怎样控制人体内的糖分 219

腹泻

营养状况出了什么问题? 229

饮食失调

改善饮食方法，关系人体健康 232

子宫内膜炎

怎样消除子宫内的疼痛 239

癫痫

让混乱的大脑恢复平静 245

疲劳

精疲力竭时应该怎么做? 253

乳房纤维囊病

消除乳房中的肿块 257

发生在指甲上的疾病

怎样使指甲不再脆而易折 264

胆结石

清除人体内的碎石块 266

生殖器疱疹

拒绝疱疹的再次来访 271

牙龈炎

探索维生素C的神奇功效 275

青光眼

缓解眼部压力 278

痛风

改变饮食与治疗痛风 282

脱发

怎样保持头发浓密健康 287

心律不齐

怎样平息发生在心脏里的电流暴 290

心脏病

缺乏营养素易患心脏病 296

高血压

矿物质具有神奇的降压功效 308

高胆固醇

危及人体健康的坏家伙 316

艾滋病

积极的营养素疗法能够延长生命 322

免疫

怎样增强人体防卫部队的战斗力? 332

不孕不育症

怎样才能拥有自己的宝宝 342

失眠症

重新设置你的睡眠时钟 348

间歇性跛行

注意改善血液循环状况 353

肾结石

“溶解”疼痛问题 358

腿抽筋

怎样停止腿部肌肉的强烈收缩 364

卢·格里克氏症

有望成功的解决方法 370

红斑狼疮

与免疫系统的战斗 374

视网膜黄斑变性

清清楚楚看到老 380

记忆力减退

怎样使大脑处于更佳功能状态 387

美尼尔氏症

消除恼人的旋转 394

更年期疾病

生命在转折点重焕光彩 399

月经带来的烦恼

哪些营养素能帮你消除每月一次的烦恼 .. 406

偏头痛

疼痛终结行动 412

二尖瓣脱垂症

当心脏有了麻烦时该怎么办? 418

晨吐

驯服爱捣乱的胃 422

多发性硬化症

损害神经系统的疾病 425

夜盲症

眼睛需要维生素A的保护 431

骨关节炎

怎样减少关节受到的磨损 436

骨质疏松症

轻松迈进你的黄金时代 442

超重

苗条身材由营养而来 453

帕金森氏症

怎样使肌肉不再颤抖 460

糙皮病

世纪更替时代之谜 466

静脉炎

避免陷入“深深的”麻烦中 469

经前综合症

消除每月一次的不适症状 473

前列腺疾病

怎样治疗这种常见病 479

牛皮癣

维生素D处方药物带来希望 484

雷诺氏症

“解冻”你的指(趾)头 489

多动腿综合症

如果你的腿不再听从你的使唤…… 493

风湿性关节炎

消除炎症 499

软骨病

怎样塑造强壮的骨骼 507

硬皮病

像岩石一样硬的皮肤也能变柔软吗? 510

败血症

维生素C是灵丹妙药 515

带状疱疹

小水痘又回来啦 519

烟雾

防止污染危害 525

吸烟

小毛病，大危害 530

晒伤

当阳光危及到健康时 537

外科手术

术后康复阶段你该注意些什么 543

味觉和嗅觉问题

营养与感官能力 550

耳鸣

耳朵里的噪声 554

静脉曲张

一场没有硝烟的艰苦战争 560

水滞留

消除肿胀 565

威尔逊氏病

锌的神奇疗效 570

皱纹

怎样消除恼人的“线条” 574

酵母菌感染

让人无可奈何的搔痒 580

第一篇

维生素、矿物质 及人体健康



