

坚果 & 种子食物 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





坚果 & 种子食物 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

坚果 & 种子食物的的生机饮食指南 / 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 7-80678-315-6

I. 坚... II. 韩... III. ①干果—食品营养②干果—食物疗法—食谱 IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 082985 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

坚果 & 种子食物的生机饮食指南

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 7-80678-315-6/R · 6

定 价	18.00 元
-----	---------



“生机饮食”是21世纪现代人 健康的救星

第 2 章 全面提升优质免疫力

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

人体的免疫系统能够对抗传染 病原	18
保护和修补是人体免疫系统的主 要功能	18
自身的免疫系统是治疗疾病的根 源	18
免疫系统是身体的“清洁工”	20
蛋白质和氨基酸能增加细胞的 免疫机能	20
“营养改善法”可以增强免疫系统 的功能	21
多吃蔬果是提升人体免疫力的 最好方法	22
含丰富蔬菜、水果的饮食能预防 癌症	23
优质免疫力创造健康幸福的人生	23

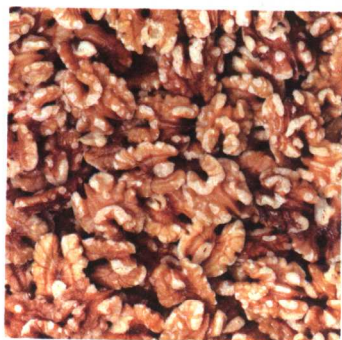


第 3 章 “生机饮食”教室

坚果&种子食物是蛋白质的最佳来源	27
坚果&种子食物是脂肪的最佳来源	28
坚果与种子食物含必需脂肪酸，可以防止胆固醇在动脉血管中凝结、沉淀	30
坚果被《时代》杂志列入十大营养食品	31
营养丰富的坚果食品，是预防心脏病的最佳食物	32
坚果是高血脂及糖尿病患者绝佳的选择	33
经常被食用的坚果&种子食物	33
每天吃1.5盎司胡桃、杏仁、榛果、开心果等，有助于减少心脏病罹患的危险	37



多吃坚果可有效改善手脚冰冷状况	38
坚果与葡萄、绿茶都有防癌疗效	38
一颗坚果的含硒量高达100毫克，硒有助于预防呼吸道感染	39
常吃坚果可预防糖尿病等多种文明病	39
核果类含有非常丰富的不饱和脂肪酸，对于降低胆固醇和胰岛素耐受性有正面的帮助	41
吃坚果可以防治寒冬搔痒症	41
坚果类食品如瓜子、杏仁、芝麻、腰果等所含钙质属碱性，常吃碱性食品对身体健康及肌肤美丽极有助益	42
坚果可以改善经前症候群	44
核桃自古以来即是补肾品，对大脑神经更有滋补强壮的作用	45
每天吃40克的黑芝麻，能够降低人体血液中一成的胆固醇	46
坚果能提升免疫力，有效降低疾病感染	47



吃坚果类尤其要多吃杏仁，其所含矿物质能抑制癌症	48
抗癌养生精力汤应添加坚果	49
外食族群应多吃坚果食品	50
常吃的果仁类食品	51

第 4 章 “生机饮食”厨房

核桃：可防止动脉硬化，降低胆固醇	56
杏仁：每天食用 74 克杏仁，低密度脂蛋白（坏胆固醇）含量减少 9.4%	61
栗子：具有养胃健脾、补肾强精、活血止血等功效	66
白果：能增强记忆力，预防脑中风，改善老年痴呆症	71
腰果：可预防动脉硬化、心血管疾病、心脏病、脑中风等“文明	

病”，对预防心肌梗塞也有益处	76
松子：具有滋补润肺、软化血管、润肤养颜，促进生长发育等食疗功效	80
榛子：含有丰富的维生素 E，可降低肺癌发病率	84
花生：含儿茶素、赖氨酸，有益于延缓衰老，故有“长生果”之称	88
芝麻：富含维生素 E 和木聚糖等抗氧化物，常吃芝麻能健美肌肤	94
向日葵籽：含丰富维生素 E 抗氧化剂，可将自由基破坏清除，具有强大的抗衰防老功能	106
黑瓜子：具有镇静安神、降血压、驱虫等功效	111
芡实：具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中等功效	113
莲子：高血压患者常服莲子茶能平肝降压，强心安神	116



“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——《脑内革命》，它所





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。

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、莴苣、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，三餐应以五谷类为主。米、面等五谷根茎类含有丰富的



“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。





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、莴苣、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！

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。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。

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，而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。

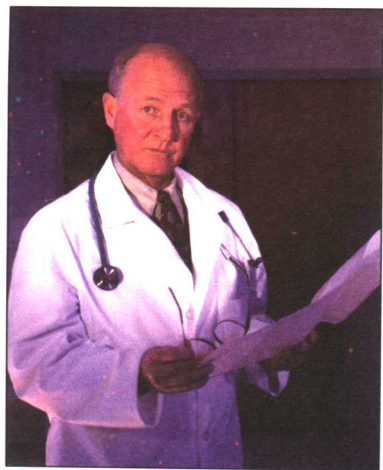
由于免疫力衰退或免疫不平衡，以及过多自由基的产生是人类发生疾病的主要原因，因此抗老、防癌的关键在于免疫力和自由基两大项。事实上，只要能增强并调理免疫力，祛除自由基、毒素，人类约85%的疾病都可加以预防。因此如何增强免疫力，以对抗疾病的侵袭，已成为现代人养生保健的第一要务。



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。免疫



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，在中医学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，这一基本思想早在春秋战国时《黄帝内经》一书中就已经出现。

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，在中医学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”。

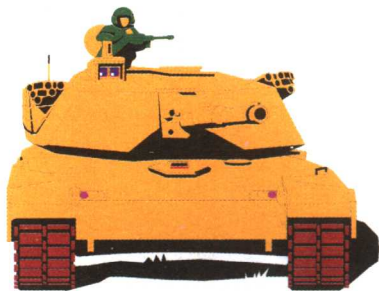
免疫系统的三大 抗病功能

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

免疫系统的三大抗病功能

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。



保护

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。



清除

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。



修补

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、抗癌力高低，