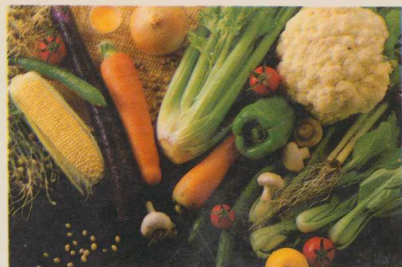


醫食同源③ / 飲食長壽祕譜



鬥志與慾是人類生存的原動力。本書由飲食的觀點來探討如何激發鬥志，使人生更有意義。並經由寶貴的知識與經驗，使讀者重新認識營養均衡與運動的重要性。

黃經良 譯

牛頓文庫

牛頓文庫

醫食同源 ③

這些病增加了三倍以上，其中糖尿病和許多因飲食習慣而導致。改善飲食習慣才是源頭。

以美國為例，美國因飲食習慣而導致疾病，最近十年間的努力，已使因飲食習慣而導致疾病的人數減少百分之二十五。這一次成爲因飲食習慣而導致疾病的人數。

「醫食同源」這個名詞，自從二戰以後，由於美國也曾爲成人病的增加，而導致疾病的人數，最近十年間的努力，已使因飲食習慣而導致疾病的人數減少百分之二十五。這一次成爲因飲食習慣而導致疾病的人數。

「醫食同源」這個名詞，將各種實質的知識與經驗集結而成，其目的在於，希望讀者能以重新認識營養與健康運動的重要性，並檢討和改革過去錯誤的飲食習慣，徹底治療預防成人病，享受健康及充滿活力的生活。

牛頓出版社

醫食同源③

發行人 / 高源清

日文編輯 / 劉滌昭・徐世榮

科學編輯 / 張凰蕙

執行編輯 / 方紫雲

譯者 / 黃經良

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版社

地址 / 臺北市和平東路二段107巷20號1樓

電話 / 7059942・7061976・7061977・7062470

郵撥 / 0731188-1牛頓出版社

印刷 / 華崗印刷廠

定價 / 新臺幣110元

初版 / 1986年1月15日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

● 版權所有 翻印必究 ●

前言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

特集・鬪志的科學

1. 兒童篇

現代兒童是電視兒童	12
遊戲和學業一樣重要	14
體格和體力未必成正比	16
兒童早上無精打采是受父母影響	17
產生活力的蛋白質	19
運動不足感無法察覺	20
七分飽與七分暖	21

2. 中學生篇

無法與大人溝通	24
缺乏社會訓練的孩子們	26
團體生活的重要性	27
考試期間要特別注意飲食的均衡	29
白天才是活動的時候	30
生存慾望由競爭心而來	31

3. 大學生篇

都是「乖寶寶」的大學生	34
憑直覺做事的學生很多	35
只長大而不成熟	36
只會讀書的孩子	38
從嚴厲中培養鬪志	39
以規律的生活維持鬪志	40
百煉成鋼	41
好朋友・好學長・好老師	42

4. 男性的厄年

厄年是人生的一個分界點	46
夫妻的齒輪要啮合	47
健康及營養也必須自我管理	49
厄年的效用	51
不要藉酒澆愁	51
從厄年開始新生活	53
太太的愛情是鬪志的特效藥	54

蛋白質、維他命與大蒜	166
大蒜可做強精劑	166
大蒜可預防成人病	168
如何對付大蒜的臭味	169
大蒜也有副作用	170
千變萬化的大蒜吃法	171

頭痛的原因 173

只在人類身上發現的頭痛	175
頭痛的分類	175
腦細胞不會感到疼痛	176
頭痛的機制	177
腦部有器官性異常時之頭痛	178
如何分辨可怕疾病併發的頭痛？	179
把正確情報提供給醫師	180
頭痛成藥的服用方法	181
頭痛與食物	182
不要使頭痛成爲過度緊張的原因	183

正確的返老還童養生術 185

光是外表年輕沒有意義	187
對緊張肌施予刺激	188
正確的走路方法	189
搭電車時不要坐著	190
姿勢良好才能攝取充分氧氣	192
鈣與必需胺基酸的攝取很重要	193
適度放鬆肌肉	194

牛頓文庫

醫食同源 ③

這些病都增加了三倍以上，其中糖尿病人對這些因飲食習慣而導致改善飲食習慣才是源頭本。

以美國為例，美國因飲食研究與檢討，節省了最近十年間的努力之二十五。這一次成國因飲食人們的夢境。

「醫食同源」這個名詞提出以來，由於我國也曾為成人病的增加之二十五。這一次成國因飲食人們的夢境。

「醫食同源」這個名詞提出以來，由於我國也曾為成人病的增加之二十五。這一次成國因飲食人們的夢境。

牛頓出版社

前言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

特集・鬪志的科學

1. 兒童篇

現代兒童是電視兒童	12
遊戲和學業一樣重要	14
體格和體力未必成正比	16
兒童早上無精打采是受父母影響	17
產生活力的蛋白質	19
運動不足感無法察覺	20
七分飽與七分暖	21

2. 中學生篇

無法與大人溝通	24
缺乏社會訓練的孩子們	26
團體生活的重要性	27
考試期間要特別注意飲食的均衡	29
白天才是活動的時候	30
生存慾望由競爭心而來	31

3. 大學生篇

都是「乖寶寶」的大學生	34
憑直覺做事的學生很多	35
只長大而不成熟	36
只會讀書的孩子	38
從嚴厲中培養鬪志	39
以規律的生活維持鬪志	40
百煉成鋼	41
好朋友・好學長・好老師	42

4. 男性的厄年

厄年是人生的一個分界點	46
夫妻的齒輪要啮合	47
健康及營養也必須自我管理	49
厄的效用	51
不要藉酒澆愁	51
從厄年開始新生活	53
太太的愛情是鬪志的特效藥	54

夫婦同心協力度過厄年

5. 更年期克服法

更年期障礙的各種症狀

重新檢討飲食生活

更年期障礙是從「鬆弛的構造」而來的？

六項因應之道

主婦是家庭的太陽

6. 健康者的秘訣

何謂老化？

停止工作時要注意

不要做不合理的事

擁有自己的樂趣

良好的飲食生活

創造美好的老年

鬪志從人際關係中產生

為高齡化社會預做準備

肥胖驅逐戰

為什麼會胖？

母親對肥胖要負很大的責任

肥胖是成人病的前兆

緊張過度與飲食過度

肥胖驅逐戰的五個條件

減肥作戰菜單

「快眠」健康法

愈先進的國家失眠症愈多

睡眠的型態

失眠症的種類

做夢的重要性

如何消除失眠症

惱人的女性思秋期

煩惱的中年女性們

患有酒精依賴症的女性日漸增多

藉飲酒來安慰自己

孕婦絕對不能喝酒

治病也要治心

合食的新意義

「合食」與「配食」

秋刀魚配蘿蔔絲

胡蘿蔔和小黃瓜會破壞維他命C

傳統型食物

雜食性民族才能生存

眼睛是疾病的縮影

眼睛是身體的窗口

兒童與近視

老花眼還是戴眼鏡為妙

檢查眼底血管可洞悉身體疾病

糖尿病會導致眼睛失明

網膜剝離・青光眼・白內障

充分攝取維他命A

眼睛只是工具

美食有造成結石之虞

所有臟器都可能產生結石

很多人患有結石卻不會痛

結石的形成是受食物的影響？

檢查方法日新月異

以外科手術治療膽結石

再認識日本式飲食

使頭腦更聰明的跑步法

雙腳與腦的進化

從死神手中逃脫

使用雙腳可提高腦部功能

跑步三十分・走路三小時

在開始跑步後十至三十分之間思考

合理的慢跑

跑步及健康飲食

初跑者的進度表

大蒜博士之宏論

以大蒜克服結核

大蒜的臭味和殺菌力

大蒜是精力的來源

115

117

118

120

121

123

127

129

130

131

132

134

134

136

137

139

141

143

144

145

146

147

149

151

152

153

154

155

156

157

158

161

163

164

165

蛋白質、維他命與大蒜	166
大蒜可做強精劑	166
大蒜可預防成人病	168
如何對付大蒜的臭味	169
大蒜也有副作用	170
千變萬化的大蒜吃法	171

頭痛的原因 173

只在人類身上發現的頭痛	175
頭痛的分類	175
腦細胞不會感到疼痛	176
頭痛的機制	177
腦部有器官性異常時之頭痛	178
如何分辨可怕疾病併發的頭痛？	179
把正確情報提供給醫師	180
頭痛成藥的服用方法	181
頭痛與食物	182
不要使頭痛成爲過度緊張的原因	183

正確的返老還童養生術 185

光是外表年輕沒有意義	187
對緊張肌施予刺激	188
正確的走路方法	189
搭電車時不要坐著	190
姿勢良好才能攝取充分氧氣	192
鈣與必需胺基酸的攝取很重要	193
適度放鬆肌肉	194

特集・鬪志の科學

1. 兒童篇
2. 中學生篇
3. 大學生篇
4. 男性的厄年
5. 更年期克服法
6. 健康者の秘訣

吉植 庄平

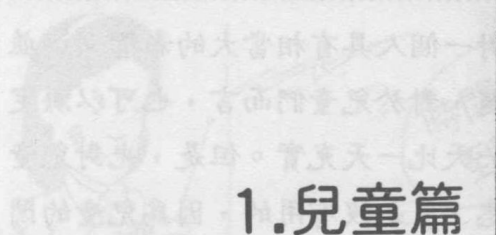
(共立女子大學教授)

營養指導

梅田 博道

(藤田學園保健衛生大學教授)

綜合解說



1.兒童篇

營養指導
綜合解說

岡野俊一郎
大國 眞彦
吉植 庄平
梅田 博道

(日本奧林匹克委員會總務主任)
(日本大學醫學院教授)