

特选畅销书
艾尔·敏德尔博士
保健圣典系列

特选100种

天然食物 药效圣典



国际著名营养保健专家
艾尔·敏德尔博士

告诉你什么食物可以预防疾病？
生病时该吃什么食物？

继《维生素圣典》、《药草保健圣典》之后
又一精心制作

百世文库
内蒙古人民出版社

☆☆☆☆☆

百世文库

特选 100 种

天然食物 药效圣典

〔美〕 艾尔·敏德尔 著

方 勤	译
张 力	校

图书在版编目 (CIP) 数据

天然食物药效圣典 / (美) 敏德尔著; 方 勤译. - 呼和浩特; 内蒙古人民出版社, 1999. 10

ISBN7 - 204 - 04957 - 8

I. 天… II. ①敏…②方… III. 食品营养分析 IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 66089 号

天然食物药效圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

方 勤 译

张 力 校

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 13.25 字数: 276 千

1999 年 11 月第一版 1999 年 11 月第一次印刷

印数: 1 - 10000 册

ISBN7 - 204 - 04957 - 8/R·139 定价: 25.80 元

目 录

食物是最佳的药

第一章	食物——高效药物	3
第二章	植化药——食物中的天然药品	13
第三章	维生素和矿物质的疗效	33
第四章	100 种热门保健食品	89

生病时该吃什么食物

第五章	正确的烹调法	215
第六章	感冒或生病时该吃什么食物	226
第七章	女性的身体	276
第八章	男性的身体	287
第九章	适合特殊需要的食物	296
第十章	如何永葆青春健康	306

错误的饮食观念对人体有害

第十一章	脂肪的真相	319
第十二章	食物添加剂	334

第十三章	了解包装标示的意义	342
第十四章	经放射线照射的食物	350

保健食品

第十五章	新素食族	355
第十六章	最受欢迎的异国美食	362
第十七章	了解谷类食物	372

附 录

术语小词典	380
参考书目	384
资料来源	413

食物是最佳的药

第 1 章

食物——高效药物

“现代医学之父”希波克拉底在公元前 400 年曾说过：“我们应该以食物为药，以药为食物。”2000 多年之后，医学界终于承认他所言不差：食物的确可当做有效的药。

美国国家癌症研究所人员和纽约科学院等知名的研究机构人员都认为，营养对于各种疾病的预防及治疗扮演极重要的角色。此外，一些出色的专业刊物——如《新英格兰医学杂志》和《美国医学学会杂志》，最近都报道，食物中含有维生素、矿物质和其他的成分似乎能帮助我们对抗某些疾病，譬如癌

症、糖尿病、高血压、心脏病和骨质疏松症，而且食物中的某些化学物质还可以延缓人类衰老的过程。许多专家都认为，改变传统食物的内容可以使美国人的平均寿命延长 10 年以上。另外，最近的研究还指出，以前被视为原因不明的流产和先天性畸形儿病例，其实往往是母体营养不良的结果。

然而在 10 年前，有声望的医生很少会把食物和药物相提并论，他们根本没想到要告诉病人只要吃某些食物就可以降低血压、治疗心脏病或预防癌症。这都是因为第二次世界大战之后出现的抗生素和其他一些“神奇药物”大大地改变了美国人原本行医用药的方式。在 20 世纪中期之前，天然疗法（包括药草和食物）仍与化学药物并列于《美国药典》（官方登记的医疗用药）一书之中。当时的医生多半是“家庭医师”，为病人全身治疗——不像我们现在的医疗专家只专治身体的一部分。那时候的医生大都认为营养和压力对人体健康会造成重大的影响。可是到了 1958 年我进入药学学院时，这种饮食或生活习惯影响健康的观念却被斥为不科学的想法，只有医生开处方，药剂师配制的药丸、药水才是正宗的疗方。我们当时都认为没有任何天然药物能比得上实验室研制出来的药物或是进行手术。

在 50 年代，食物很快地失去其医疗的角色而只被当做身体能量的来源。当时崛起的快餐文化迅速地席卷全美国，以高度加工、高脂肪、高盐分食物的快速服务征服了大众的胃肠。自此之后，汉堡、薯条和可乐就为美国食物的主宰，而维生素只被用来预防最严重的营养缺乏症，例如坏血病或脚气病。如果有病人提起营养或维生素的问题，医生就会淡然地说：“只要您的饮食营养均衡，就没什么可担心的。”但是很少医生会

解释什么叫作“营养均衡的饮食”。

在当时，反其道而行的有识之士都被视为骗子，譬如已故的阿德勒·达里斯（Adelle Daris）在其著作中指出不当的饮食会引起许多疾病，但是人们都认为她在胡说八道。谁会想到20年后的医学界竟也得出同样的结论呢！此外加拿大籍的医生威尔弗雷德（Wilfred）及埃文·舒特（Evan Shute）曾在1969年首先提出维生素E可以预防心脏病的看法，当时却被人们斥为庸医。然而在今天，维生素E却是冠状动脉手术后的病人常服用的药物，因为它能加速伤口的复原并防止血管再度阻塞。还有，在诺贝尔奖得主莱纳斯·帕林（Linus Parling）最初提倡以维生素C来治疗一般感冒，甚至用来防癌之时，医学界人士都对他恶言中伤，可是最近的许多研究都指出他的看法是正确的。

当时的医学界否认“饮食——疾病”之间的联系，而全力地发展更广更新的医疗科技，每一年投在医疗保健上的药费不知有几亿美元（至今更高达数千亿美元），但是美国人的健康情况却不见改善。

到了70年代，少数机敏的美国研究人员开始提出疑问：“为什么民生富裕、且医学知识先进的美国，癌症及心脏病的发病率比许多其他较落后的国家高出许多呢？”他们开始从“不科学”的因素——如营养和生活方式——着手研究，结果发现：较贫穷国家的人民食用大量的蔬菜、水果和谷类，因此抵御癌症和心脏病的能力较强；而富国的人民把肉类和马铃薯当做主食，蔬菜只是点缀品，因此比较容易得这两种疾病。然而，许多医学界人士把这项发现斥为“纯属巧合”，要不就指出某些人种比其他入种容易得某些疾病。不过幸好有擅长思考

的科学家仔细地探讨了这一结果，他们发现：许多具保护作用的食物都含大量的纤维素及少量的脂肪，恰好与典型的美国饮食相反。他们因此得出结论：高脂肪、低纤维素的饮食必定在某种程度上增加心脏病和某些癌症的发病率。

这些科学家推论，如果食用大量的蔬菜水果可以降低癌症或心脏病的发病率，那么这些食物中的某种成分——维生素、矿物质或其他的化学物质——可能是提供保护作用的来源。因此世界各地的科学家开始在实验室里将蔬菜水果里面的各种化学物质分离出来，结果发现这些保护性的食物含有丰富的维生素，譬如 β 胡萝卜素（维生素A的植物形态）、维生素C和E，以及如硒和钾之类的矿物质。此外他们还注意到，极少摄取这些重要维生素和矿物质的人，似乎比较容易患某些疾病。

经过更深入的研究，科学家发现蔬菜水果中还含有许多其他的化合物，因此将它们统称为植化物（Phytochemicals），并拿来试用于动物或分离出来的细胞上，看看它们在帮助预防疾病上扮演什么样的角色。实验的结果相当令人震惊，试举数例：

- 西洋芫荽、甘草和柑橘类水果中包含的香豆素是天然的“血液稀薄剂”，可用来预防血液凝块。
- 十字花科蔬菜（如包心菜、绿花椰菜、芽甘蓝）中的吲哚成分可以阻碍雌激素引发肿瘤生长的效用，因而帮助预防乳腺癌。
- 樱桃、葡萄及草莓内的鞣花酸可以使致癌物失去作用。致癌物若任其发展，将造成体内癌细胞的成长。
- 五谷中的植酸可以使促进肿瘤生长的类固醇化合物失去

作用。

- 苹果和葡萄柚中含有的可溶性纤维——果胶，可以有助于降低胆固醇并预防糖尿病。
- 常吃黄豆类食物的人，尿液中含有染料木因，能够阻止肿瘤附近长出新的微血管，使血液无法供应到那儿去。

这些科学家的研究结果使得医学界的怀疑人士开始相信，现代人的许多疾病可能的确是由养分缺乏症所造成的。

换言之，他们的食物中缺乏了重要的维生素、矿物质和其他的生物性物质；而美式饮食尤其缺乏这类营养素。

根据美国国家癌症研究所的统计，只有不到 25% 的美国人食用适当的食物来预防癌症、心脏病和其他常见的疾病，因此造成下列结果：

- 美国人的癌症患者占全国人口的 1/3，而到公元 2000 年时会增加到 1/2。
- 1/2 的美国人患有某种心脏疾病。
- 乳腺癌几乎成为一种时疫，1/9 的女性会受侵袭，而且还会有增加的趋势。
- 50 岁以上的男性之中，每 11 人就会有 1 人得前列腺癌。
- 45 岁以上的美国人之中，有 1500 万至 2000 万的人 would 骨质疏松症，而造成严重的骨折，甚至死亡。
- 有 1400 万美国人患某种糖尿病，因而大大地增加心脏病突发率。

这些统计数字虽然令人寒心，但是我们却不必绝望，因为

国家癌症研究所指出，35%左右的癌症患者与饮食不当有关。如果我们改变了饮食习惯，患癌症的几率就可以减少 1/3 以上。事实上，许多专家还认为这个数字过于保守，应高达 50% 才对；而且饮食与心脏病（全美国男女性的头号杀手）之间的关系更大。其他的疾病，如糖尿病、骨质疏松症、高血压等等，也都可以通过适当的饮食来加以预防或控制。

食物如何产生疗效？

我们必须先了解身体如何运用食物，才能明白为什么适当的食物可以防御各种疾病，而不当的食物却会促使疾病的产生。以下简短的解说将告诉您体内食物的运作方式。

您吃下去的每一口食物都会历经复杂的过程，先从嘴巴开始：食物会与唾液中的酶混合，并被分解成单糖，然后这嚼烂的食物就被吞咽进入食道，再经由消化管道进入胃里。胃中的食物将被各种酶和盐酸再分解一次，并很快被送往小肠，让它吸收可利用的养分。之后，食物继续前往大肠（结肠），在那里脱水并形成半固体状的排泄物。

食物在肠内消化后变成粪便的时间大约是 12 ~ 14 个小时。

消化的目的是把食物分解为各种成分，以便于体内无数的细胞使用。如蛋白质、碳水化合物和脂肪之类的成分提供了身体每种机能——上至呼吸、思考，下至行走所需的能量。维生素的作用是与肝脏制造的酶（一种蛋白质）合作，帮助代谢食

物中的养分，并将之转换为能量。

人体每日都会接触到许多致癌物（即引起癌症的化学物质），有时食物是来源之一，譬如烹调肉类的过程可能产生致癌物；而花生和有些蔬菜水果里面长出的霉菌会制造出一种特别强的致癌物（与肝癌关系甚大）——黄曲霉素。此外，空气中或水源中的常见污染物可能具致癌性，工作环境中使用的化学物质也可能引起人体细胞的突变或改变而诱发癌症。

致癌物作怪的方式有好几种：它可以通过直接破坏某个细胞，使之在适当时机长成癌细胞，因而“引发”癌症的出现；或者它也可以成为癌症“促使者”——即先找出原本脆弱的细胞，将之转变成癌细胞。

食物中包含的许多维生素、矿物质和其他的化学物质能够帮助制造阻碍致癌物作用的酶，有时候这些“保护性物质”还可以消除体内致癌化合物的作用，抗氧化剂即是其中一例：它能防止不稳定氧分子——自由基——的形成，以免正常细胞遭受破坏。

因此，如果体内的“保护性物质”不够，致癌物就会在全身横行霸道，到处流窜。

“保护性物质”的作用不仅在于抗癌，有些还可以调节生化连锁反应来预防如关节炎、牛皮癣及狼疮的发生；有些能够帮助身体维持正常的血糖浓度来预防糖尿病；而有些则帮助身体充分利用各种维生素及矿物质，以强壮骨骼、维持正常的血压及心脏功能。此外，某些“保护性物质”能强化人体的免疫系统，让身体有足够的抗病能力。

当您了解到“保护性物质”对人体健康的重要性之后，您就会对食物保健作用有新的体验及认识。

食疗法的前景

在未来 10 年之内，人类对食疗法的兴趣将大大地提高，而且这方面的资讯也会猛增。以人类为实验对象的研究将更进一步地探索食物的治疗力量，因而增加我们预防治疗许多疾病的能力。美国国家癌症研究所的饮食与癌症部门目前正从事一项大规模的计划，研究传闻中的抗癌食物的化学保护特性，而且他们还进一步想把这些成分提取出来，制成“设计性食物”，以专门治疗或预防某些疾病。全世界各地的研究人员正孜孜不倦地探索千百种食物的潜在医疗特性，豆腐、咖喱、鲑鱼等都在其中，而且令人振奋的研究结果不时地出现。纽约科学院还举办多场会议来检阅评论有关维生素及矿物质功效的最新研究。

然而，有些持怀疑论调者仍认为，我们应等待所有的研究成果出来并分析之后再改变饮食习惯。我觉得他们的观念是完全错误的，因为我们虽然尚未完全得知所有的研究结论，但是目前所知的就足以让我们采取行动了，照目前研究的进度来看，我们必须等到 21 世纪才能得知研究的全部结果，并将这些新资讯传递给大众；而将它运用在美国人的饮食上则需要更多的时间。不过现在已有许多人迫不及待地想开始作饮食上的改变；其中有些人不知从何着手，也有的人被媒体所提供的营养信息所迷惑，因此我写了这本《天然食物药效圣典》来弥补

这项缺憾。本书不仅告诉您有关维生素、矿物质及食物中其他帮助抵抗疾病的化学物质的最新发现。此外，我还会对一些食物的错误观念提出修正，譬如脂肪和胆固醇、食物添加剂，以及食物是否应作放射性处理等等。由于这些资料的正确与否可能事关生死，因此我还附上了“咨询单位篇”，好让读者自行取得最新的营养资讯和建议。

提醒您一点：食物虽是好疗法，却非万灵丹。如果您目前正在服药治病，不可自行停药而专吃某样食物。将饮食习惯作适当的改变虽然有益健康，而且也的确有人因饮食的改变而使病情缓解甚至好转。但是在您的用药尚未出现效果之前就弃之不用，不仅鲁莽而且危险。最好的方法是去请教熟悉营养学且倾向天然疗法的医师。

食物与维生素之间的关系

既然维生素和矿物质在疾病的预防上扮演那么重要的角色，我们为何不只服用维生素而不去管饮食？

人们对于补品的最常见误解莫过于此。许多人认为只要吞下维生素丸，就可以保持健康，不必再担心饮食习惯或生活方式了。这个想法是完全错误的。维生素和矿物质虽然重要，但是必须与食物配合才会有效。而且它们与食物不同，因为它们无法提供相同的营养素，也不能填饱您的肚子。

此外，适当的食物含有许多维生素和矿物质所缺少的成

分，譬如纤维素和植化物，前者可预防多种癌症，而后者是一些生物活性物质，对于维持良好的健康非常重要。

我有时会建议您服用维生素丸或矿物质补品，然而这一点儿也不影响食物的重要地位。