



Education

最权威最科学的营养健康书

这样吃 能治病 NUTRITION ALMANAC

[美] 约翰·D·基尔申曼 著

John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc.

朱奇志 范岳峰 胡立宝 译



第6版
已售450万册

东方出版社

最权威最科学的营养健康书

ALMANAC
NUTRITION
能治病
这样吃



[美] 约翰·D·基尔申曼 著
John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc.

朱奇志 范岳峰 胡立宝 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃能治病/[美]基尔申曼 著.朱奇志 范岳峰 胡立宝 译.—北京:东方出版社,2009.(吃出健康书系)

ISBN 978-7-5060-3484-5

I. 这… II. ①基… ②朱…③范…④胡… III. 食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052125 号

John D. Kirschmann: Nutrition Almanac. ISBN: 0-07-143658-8,

Copyright © 2007 by Nutrition Search, Inc. All rights reserved.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Oriental Press.

本书版权归属 Nutrition Search, Inc. 本书中文简体字翻译版由东方出版社和

美国麦格劳·希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-1999

这样吃能治病

作者:[美]约翰·D·基尔申曼

译者:朱奇志 范岳峰 胡立宝

责任编辑:姬利方璐

出版:东方出版社

发行:东方出版社 东方音像电子出版社

地址:北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码:100706

印刷:北京智力达印刷有限公司

版次:2009年5月第1版

印次:2009年5月第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:16

字数:184317字

书号:ISBN 978-7-5060-3484-5

定价:29.00元

发行电话:(010) 65257256 65245857 65276861

团购电话:(010) 65273937

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65266204



对症下“食”

在民间，老百姓有这样一个共识“有病不背医”。别看这只是一句朴素到不能再朴素的话，却比两千多年前的蔡桓公聪明多了。此次编辑向您推荐的这本书，就是希望她作为神医扁鹊成功地“安插”在您身边。

为什么说“安插”？带有强制性。没办法，本社出版诸多健康类图书，其目的只有一个，那就是：一切为了您的健康。所以，请您务必配合。

大家伙看到编辑写的题目急红眼了，有说“对症下药”，没说“对症下‘食’”的啊！您说对了，这个差别没有逃过您的法眼。但是，本书编辑想请问您知道这其中的奥妙吗？就算你没有茫然地摇摇头，也坐下来或者站在书店里听下本书到底藏着什么样的玄机吧！

是的，得了病我们会很痛苦，不单肉体痛苦，精神也苦矣。肉体和精神交叉着苦，那么一个人的状态就很让其他人心疼。怎么办？单纯告诉他：同志，挺住。可以这么办，但是不够。再告诉他：现代医学发达，别担心。可以这么说，但是还不够。

关爱自己，不是一束新鲜花朵就能抚慰，不是强调医学如何发达就足以摆平难关。您需要告诉自己，告诉您身边人的是：你、

我、他，我们大家都要学会如何对症下药“食”。

本书涵盖 139 种疾病，这些疾病就像靶心一样，但是放心——不怕您手潮射不准，咱们的子弹有很多。本书绝对能令您兴奋起来，因为比您先睹为快的人都这么评说，国内最先通读本书的是翻译们，其次是本书编辑。单看目录就被吸引的，是本社领导们。他们翻看本书后的共同感受就是：这书真好，我一定要收藏一套。

射击疾病的子弹就是本书所讲的方法——怎样吃，吃什么。到底我们需要吃点儿什么才能击败疾病。脓肿、痤疮、哮喘、头痛、脚气病、经前紧张综合征、溃疡……这些倒霉的病，我们光听听它们恶毒的名字就觉得厌恶，但是我们什么时候真正提防过它们？千万别掉以轻心。但也别着急，现在有了这本书在手，我们只需要补充该补的食物、该补的营养素，就能起到预防、治疗的积极作用。

还有一句凝结了中国民间智慧的俗语：“人吃五谷杂粮焉能不得病”，这句话的本意是每一个人都应该正视自己的病——假如得了病。更深层的意义是，不要悲观，心胸要豁达。现在，本书编辑想告诉各位亲爱的读者朋友，这句话按如上解答是没问题的，仍不失为一句劝人良言。但是，郑重指出：你、我、他，倘若天天都吃五谷杂粮，保您身体年年“五谷丰登”，甚至“坐吃山不空”。因为五谷杂粮的好处多多，营养素多多，比吃大鱼大肉要强得多。当然，这一观点仅限于身体脂肪有一定囤积的人士。对于营养不良的人而言，您仍然需要对照本书，查找对症的食物。

别赶扁鹊走，我们不要做蔡桓公，傻要面子活受罪。您拥有各类词典，是否有一本健康词典？把本书带回家，丰富您的医学知识，为您一生的合理化膳食提供专业、全面的参考。

责任编辑 方璐

前言

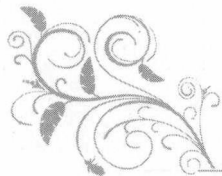
约翰·D·基尔申曼刚过完 50 岁生日就开始了营养学的研究。当时，他的身体状况有点不尽如人意，这促使他从繁忙的工作中解脱出来，去思考为什么自己刚到这个年纪身体就开始变坏。

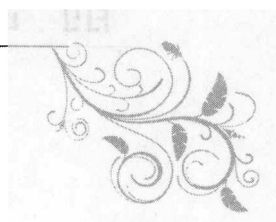
怀着这样的目的，基尔申曼开始了营养学的研究工程，并由此完成了他的这本人生第一部著作。

1971 年，在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，基尔申曼召集了一批医疗和健康领域的专家。基尔申曼经过历时两年的研究，查阅了数以千计的图书之后，最终独立出版了这本书^①，该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。

基尔申曼深知，如果想通过这本书使更多的人受益，就必需找一家有国际影响力的出版商出版。所以后来就有了与 Nutrition Search, Inc 以及 McGraw-Hill 的合作。多年过去了，基尔申曼与这些知名公司的合作关系依然牢固，其印数已超过 400 万册。今天，该书的第 6 版业已成功出炉。

^① 本书中文版分为三本书出版，即《这样吃不生病》、《这样吃能治病》、《这样吃最营养》。——编者注





基尔申曼担任本书的主编长达 28 年，直到 1999 年仙逝。基尔申曼的两个女儿——LaVon 和 Gayla，一直在为该书的出版和研究贡献着各自的力量。她们决定继承父亲的遗志，继续这本书的编写工作。

我们以由 Gayla 所写的该书的第 4 版的序言作为结束语：

自然界是真正的奇迹，但鲜有人可以有效地领悟并且报道这些奇迹。我相信我的父亲就是这样一个人。二三十年前，他主编本书的初衷就是追寻天然营养的方式，经过了这么多年，他始终不渝地帮助那些寻求健康良策的人们……

在任何时候，任何国家，任何不同的文化氛围下，本书作为领头羊，始终都是 20 世纪健康领域的一本著述。随着新一轮的营养学研究热的兴起，我们将本着真实精神把最新、最全面的知识展现出来，并与大家分享。

全体编写人员

目录

前言

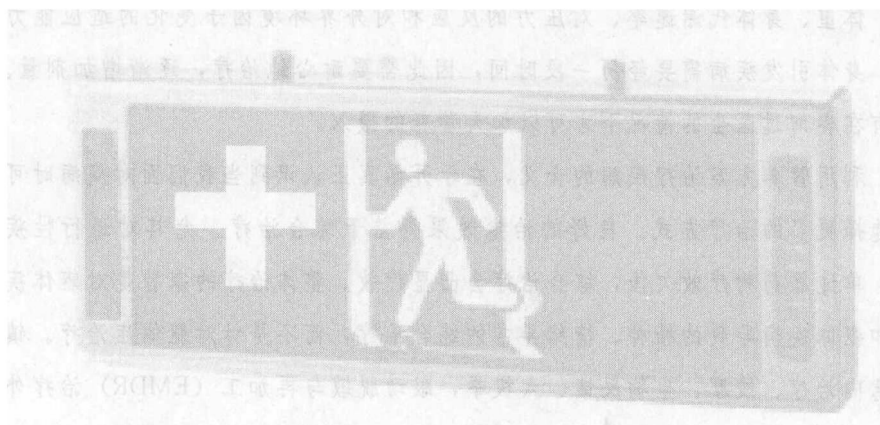
疾病和应激障碍	/ 001
1. 脓肿	/ 003
2. 意外事故、休克和外科手术	/ 004
3. 痤疮	/ 006
4. 肾上腺功能减退	/ 008
5. 艾滋病	/ 009
6. 酗酒	/ 015
7. 过敏	/ 022
8. 阿尔茨海默病	/ 024
9. 贫血	/ 027
10. 动脉瘤	/ 030
11. 动脉硬化、动脉粥样硬化、心绞痛、冠心病	/ 031
12. 关节炎	/ 034
13. 哮喘	/ 037
14. 注意力缺陷/多动症	/ 039
15. 孤独症	/ 041
16. 背痛	/ 043
17. 秃头症	/ 045
18. 脚气病	/ 046
19. 骨骼疾病	/ 047
20. 支气管炎	/ 047
21. 挫伤	/ 049
22. 磨牙症	/ 050
23. 烧伤	/ 050
24. 滑囊炎	/ 052

25. 癌症	/ 053
26. 白内障	/ 058
27. 乳糜泻	/ 060
28. 水痘	/ 062
29. 高胆固醇	/ 063
30. 肝硬化	/ 066
31. 感冒	/ 068
32. 结肠炎和克罗恩病	/ 070
33. 结膜炎(红眼病)	/ 072
34. 便秘	/ 073
35. 义膜性喉炎	/ 074
36. 囊性纤维化	/ 075
37. 膀胱炎(膀胱感染)	/ 076
38. 头皮屑	/ 077
39. 耳聋	/ 078
40. 抑郁症(双相情感障碍)	/ 081
41. 皮炎	/ 085
42. 糖尿病	/ 087
43. 腹泻	/ 090
44. 憩室炎	/ 092
45. 头昏/眩晕	/ 093
46. 耳感染/耳痛	/ 094
47. 进食障碍	/ 095
厌食症	/ 095
贪食症	/ 096
48. 湿疹	/ 097
49. 水肿(水潴留)	/ 097
50. 肺气肿	/ 098
51. 子宫内膜异位症	/ 100
52. 环境污染	/ 101

53. 癫痫	/ 103
54. 眼病	/ 105
55. 疲劳和慢性疲劳综合征 (CFS)	/ 108
56. 发热	/ 110
57. 胃肠胀气 (肠胀气)	/ 111
58. 流感	/ 113
59. 骨折	/ 114
60. 胆囊疾病	/ 115
61. 胆道结石	/ 116
62. 胃炎	/ 118
63. 青光眼/年龄相关性黄斑变性	/ 119
64. 甲状腺肿	/ 120
65. 痛风	/ 121
66. 毛发疾病	/ 122
67. 口臭	/ 124
68. 醉酒	/ 125
69. 枯草热 (过敏性鼻炎)	/ 126
70. 头痛	/ 127
71. 心脏病/心血管疾病	/ 129
72. 血友病	/ 134
73. 痔 (痔疮)	/ 134
74. 肝炎	/ 136
75. 疝/食管裂孔疝	/ 136
76. 单纯疱疹 I 型和 II 型	/ 137
77. 高血压	/ 140
78. 甲状腺功能亢进症	/ 142
79. 低血糖症	/ 143
80. 低血压	/ 144
81. 甲状腺功能减退	/ 145
82. 消化不良 (胃虚)	/ 147

83. 感染	/ 148
84. 不孕不育/阳痿	/ 150
85. 炎性疾病	/ 153
86. 蛋白质营养不良综合征	/ 155
87. 腿抽筋和四头肌僵痛	/ 156
88. 肝脏疾病	/ 157
89. 麻疹	/ 158
90. 梅尼尔氏综合征	/ 159
91. 更年期综合征	/ 160
92. 精神病和精神分裂症	/ 163
93. 单核细胞增多症	/ 168
94. 口腔和舌疾病	/ 169
95. 多发性硬化	/ 170
96. 肌无力与肌肉功能障碍	/ 174
97. 肌营养不良	/ 176
98. 重症肌无力	/ 178
99. 指甲疾病	/ 179
100. 恶心和呕吐	/ 180
101. 肾炎(布赖特氏病)	/ 181
102. 神经炎	/ 182
103. 骨质疏松(脆骨症)	/ 183
104. 超重和肥胖	/ 185
105. 帕金森病	/ 191
106. 糙皮病	/ 193
107. 恶性贫血	/ 194
108. 静脉炎	/ 195
109. 肺炎	/ 196
110. 脊髓灰质炎	/ 197
111. 妊娠	/ 198
112. 经前紧张综合征	/ 201

113.	前列腺炎和前列腺肥大	/ 202
114.	肛门瘙痒	/ 204
115.	牛皮癣	/ 205
116.	脓溢（牙周病）	/ 207
117.	鼻炎	/ 207
118.	佝偻病和骨软化症	/ 207
119.	坐骨神经痛	/ 208
120.	坏血病	/ 209
121.	带状疱疹	/ 209
122.	鼻窦炎	/ 211
123.	皮肤病	/ 212
124.	咽喉炎	/ 220
125.	应激	/ 221
126.	中风	/ 223
127.	婴儿猝死综合征（SIDS）	/ 225
128.	晒伤	/ 228
129.	腺体肿大	/ 229
130.	X 综合征（代谢综合征）	/ 230
131.	抽筋、震颤、抽搐和图雷特（氏）综合征	/ 231
132.	扁桃腺炎	/ 232
133.	牙齿和牙龈疾病、牙龈炎和牙周炎	/ 233
134.	溃疡	/ 234
135.	低体重	/ 236
136.	阴道炎	/ 238
137.	静脉曲张与蜘蛛痣	/ 239
138.	性病 / 性传播疾病	/ 240
139.	蠕虫与肠道寄生虫	/ 242



疾病和应激障碍

拥有健康的体魄是维持人体正常生理、情感和拥有良好精神状态的内在基础。健康为遗传、环境和营养等综合因素共同作用的结果。合理的饮食结构应富含各种基本的营养素和非营养素，这是维持正常生理所必需的。

一旦人体缺少一种或多种营养素，人体正常的生理功能就会受到影响，免疫系统也容易受到威胁，从而造成疾病的入侵。即使有足量的营养来补充体能，现实中还会存在营养素缺乏的现象。大部分由于缺乏营养而引发的一些疾病可以通过补充充足的营养治愈，但对较严重的缺乏，是不可逆的。

本书列出一些经诸多权威专家认可的与营养有关的疾病和应激状态。我们将以字母排序的形式逐一详解，这其中亦包括针对疾病本质的营养建议。每个部位的疾病会一一列出。

每个人的营养需求因个体的差异而存在很大变化。因此，连同内科医生或者资深的专业人员也要慎重确定营养素的补充量，以便有效地治疗。影响个体营养需求的因素诸多，主要包括个人饮食习惯、体内已摄入的维生素的量、身



高、体重、身体代谢速率、对压力的反应和对外界环境因子变化的适应能力等。身体引发疾病需要经历一段时间，因此需要耐心地治疗，逐渐增加剂量。只有在咨询过医生的情况下才可以加大营养的摄入。

利用营养方案治疗疾病的含义，在于开始真正认识到当我们面对疾病时可以选择更多的治疗方式。良好的治愈效果得益于综合治疗。尤其对退行性疾病，单纯靠药物疗效欠佳，综合治疗会凸显疗效。整体治疗的宗旨是对躯体疾病和躯体疾病导致的精神、情绪异常的综合治疗，而不是针对躯体症治疗。镇痛意向治疗、按摩、生物反馈、太极拳，眼动脱敏与再加工（EMDR）治疗外伤后应急综合征、针灸疗法、动物辅助治疗、小组治疗、关于疼痛的认知、行为治疗（CBT）、把疾病的环境带到自然和谐状态的意念，这些都不同程度地被传统医学所接受。还有其他疗法，如螯合物（一种去除有毒化学物质、增加代谢、循环能力的静脉输液用溶液），草药，香料疗法，顺势疗法。科学家一直在寻找证明上述方法有效性的依据。

我们一直建议在采取自我治疗之前，要向那些具有专业资质的医生，或者接受过营养学专业知识的卫生工作人员，如草药专家来解答，顺势疗法医师或香料治疗师咨询。如何应用这些准则措施应该留给这些领域的专家来解答。

草药，是陆地上很普通的植物，用来治疗疾病已有几千年的历史。通过对它们的成分所做的可靠研究，每天已经被数以百万计的人作为处方药和非处方药来使用。依靠科学的研究，这些草药治疗疾病的证据得到证实。

顺势疗法，基于相似性的原理，是用一种药剂治疗患者，这种药剂对正常人能产生同患者类似的症状，因此，这种药物能刺激机体的特异性免疫系统，从而能够产生更快和更好的治愈效果。它是从自然界的植物和草药以及生物类物质如矿物质中提取，在严格的条件下，经过复杂的蒸馏工艺过程制成，以药片或者口服液的形式来供患者服用。这些药剂作用人体的时间很快，从摄入到吸收只需很短时间。顺势疗法已有 200 多年的历史了，科学研究证明，其疗效显著，能够有效地阻止和治愈疾病。少部分为处方药，大部分可以通过非处方

药买到。

芳香疗法源自我们古老的祖先，他们在存放或种植植物时，把植物按药用、食用、毒药和能否引起意识障碍来分类。点燃某一类植物，使其产生熏烟（例如：乳香），可以使人体放松、欲睡、产生某种快感，或者有一种痴狂的感觉。檀香油、樟脑、玫瑰香水都可以祛除病灶，混合某些植物油，可防瘟疫的侵袭。这些芳香植物合成剂一般放在诺曼底人家里的地板上用作杀虫剂，祛除虱子和跳蚤。

今天，一些人认为植物精华油也可以治愈许多疾病，甚至精神抑郁和焦虑。通过采用包括按摩在内的方法，精华油疗效的精髓在于被人体吸入后可缓慢作用于脊柱神经中心循环通路上。它也可以通过皮肤吸收直接作用于体内，这被认为是比口服作用效果更强的途径。芳香治疗需个体化，也就是说需咨询芳香治疗师。如果患者具有下列情况，请勿采用按摩理疗：发烧、（皮肤或关节）炎症、静脉炎、皮肤溃疡、出疹、擦伤、肌肉和韧带拉伤、扭伤、进展期心脏病、静脉曲张、血栓、骨折和烧伤。癌症患者通过轻柔的按摩和芳香治疗可增强其求生信念。某些人可能对高浓度的薄荷油、罗勒、依兰（ylang-ylang）、佛手柑、天竺葵、柠檬香草、蜜蜂花、姜过敏，蔬菜精华油可以帮忙替代。哮喘患者应当注意，一旦吸入蒸汽则会引发哮喘发作。

怀孕期和哺乳期的妇女，12周岁以下的儿童，在使用精华油时用量应减半。婴儿或小孩，使用前要严格遵循医嘱。尤其要注意的是，如果没有适合小孩使用此类产品的相关信息，请不要贸然使用。此外，精华油切忌内服。

1. 脓肿

脓肿是一种可能产生于身体任何部位的局限性感染，表现为大量脓液的包裹。脓肿一般是由于机体抵抗力低下、细菌感染或创伤所致，可发生于体表，也可深入器官。脓肿的症状包括感染区域的肿胀、发热和寒战。消化道蠕动缓慢或排出障碍是脓肿形成的诱因之一。



发生脓肿时，可采用抗生素进行抗感染，但是其中的一些严重病例需要进行外科手术。部分营养素有助于脓肿的治疗。我们推荐锌和维生素 A。因为抗生素的使用会干扰 B 族维生素的吸收，因此，应予补充 B 族维生素。另外，发热会增加机体对于热量、水、维生素 A、C、E 的需求量。饮食对身体的恢复有一定的作用，应多吃新鲜水果和蔬菜，避免食用含脂食物、蛋类、奶制品、肉类、精制碳水化合物和含糖量高的食物。

用于脓肿治疗的草药有紫锥花、紫罗兰、野生菊花、黄连等。顺势疗法为颠茄 6c 和硫肝 6c。

2. 意外事故、休克和外科手术

外伤后，机体对各种营养素的需求会明显增加。垂体和肾上腺分泌大量的激素，这将会导致体内蛋白质的丢失以及用于创伤愈合的蛋白质的生成障碍（这一切会持续一个月甚至更长）。很快，肾上腺就会因为泛酸和维生素 B₂ 的缺乏而衰竭。创伤后，水钠的丢失还会引起胃肠道和泌尿道发生部分麻痹。肠道瘀滞还会引起细菌的滋生和大量气体的生成。同时，维生素 C 很快就被耗竭，而消化酶和盐酸也会出现缺乏。

补充多种营养素将有助于创伤的修复。只有在储备足够的维生素和微量元素的情况下，蛋白质才能合成。只要任何一种营养素发生缺乏，都会延缓创伤的愈合。维生素 C 对于结缔组织的再生来说非常关键。愈合的速度直接取决于维生素 C 的含量和机体的利用率。维生素 C 还参与新生血管的生成以及出血的预防。另外，维生素 C 还能对创伤时生成的有毒物质进行解毒。

肾上腺功能减退可以通过摄入泛酸得到明显的好转。维生素 B₁₂、维生素 C 以及泛酸等有助于缓解患者的排尿困难。外伤后，每隔 2 小时补充 500mg 维生素 C 数天，有助于创伤的愈合和对应激的预防能力。这些应激可能来自疼痛、X 射线、药物治疗、静脉注射营养药和导管治疗。

小贴士：

维生素 E，无论是内服还是外用，都有助于抑制疤痕的形成，并减轻疤痕形成时发生的瘙痒和疼痛症状。维生素 E 还可通过减少细胞耗氧量，达到保护细胞的目的。这种营养素还有助于受伤部位新生血管的生成和血栓的预防。健全的凝血机制是一个复杂的过程，除了维生素 E，还需要其他多种营养素的参与，例如钙、维生素 C 和维生素 K。其中，维生素 A 也有助于组织损伤的修复。

受伤后意识不清时，通过静脉注射含有所有营养素的复合物是有益的。对意识不清患者予以足够的营养支持，可保持皮肤和毛发的健康，然后就是伤口尽快愈合。吞服毒药后，推荐服用维生素 B₂、泛酸和大剂量维生素 C。在服毒后接下来的几天里，维生素 E 和足量的蛋白质也有助于增强肝脏的解毒功能。

休克状况若不及时处理，将会导致某些重要器官的不可逆损伤，有时甚至会死亡。营养不良的个体对休克特别敏感。休克后，维生素 A 和大部分 B 族维生素很快就会流失掉。研究者发现，休克后若发生机体细胞破坏，细胞中所含的本来不具备破坏性的酶类就会变得有破坏性。这些细胞继而开始释放组胺，这是休克时产生的一种主要物质。若补充足够的维生素 C 将会抑制这种转变，有助于临床上多种休克的逆转。休克发生后 3 小时，静脉注射 120g 的抗坏血酸溶液将会使机体组织成功地从休克中恢复。若休克是由于严重出血引起，通过静脉注射 3 000 mg 维生素 C 和 300IU 维生素 E 会有助于减轻组织缺氧带来的损伤。

手术的准备工作的至少要在 1 个月前就开始。通常，术后如果营养素供应充分，就不需要通过静脉注射营养素。术前应摄入足量的蛋白质、维生素、微量元素、消化酶和嗜酸杆菌制剂。阿德尔·戴维斯是《让我们更健康》一

