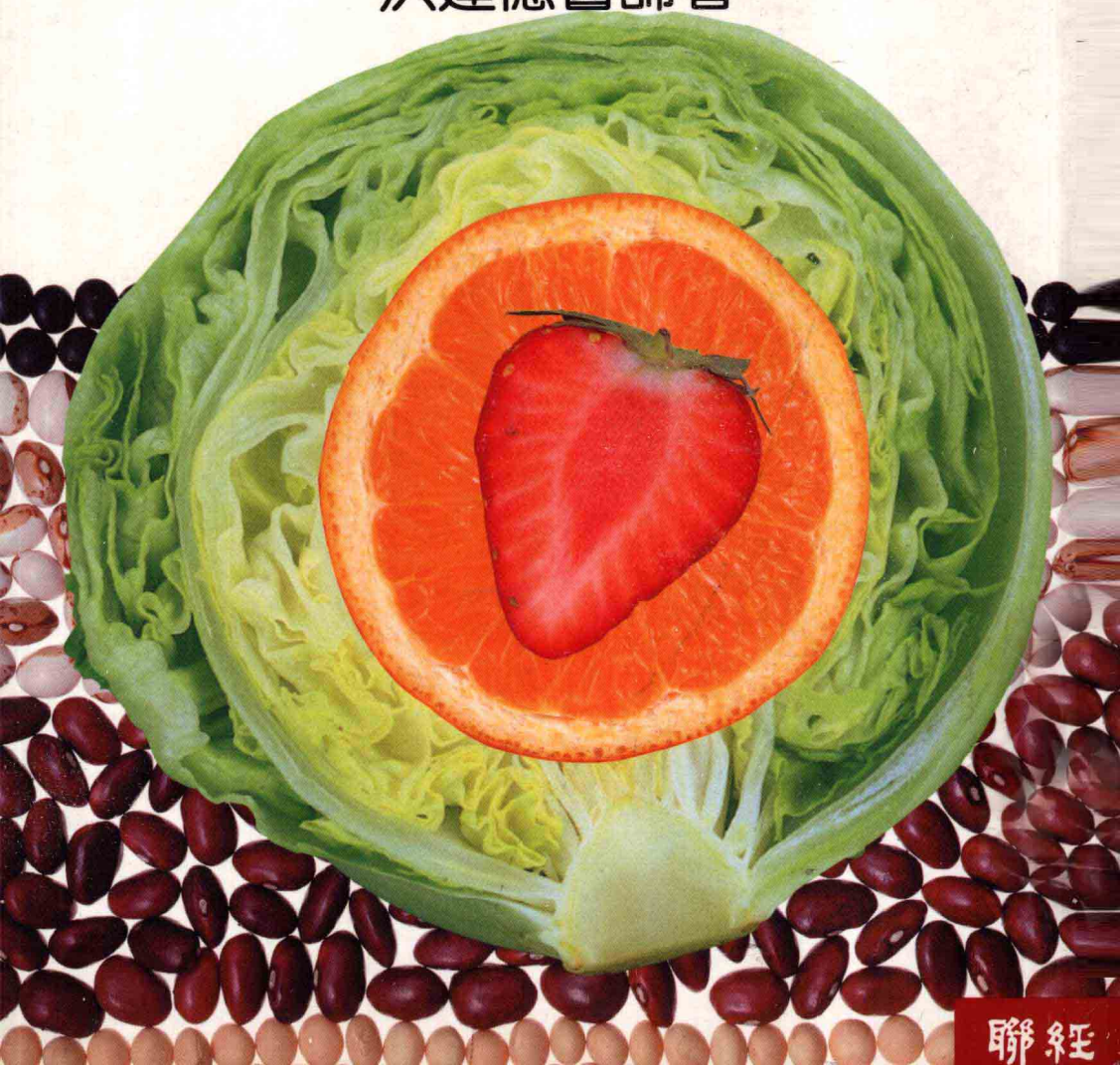


怎樣吃得更健康

德國邁因茲大學醫學博士

洪建德醫師著



國民健康系列

怎樣吃得更健康

洪建德 著

國家圖書館出版品預行編目資料

怎樣吃得更健康 / 洪建德著. --初版.

--臺北市：聯經，2001 年

224 面；14.8×21 公分. (國民健康系列)

ISBN 957-08-2262-7(平裝)

1.營養 2.飲食 3.健康法

411.3

90010959

國民健康系列

怎樣吃得更健康

2001年7月初版

定價：新臺幣180元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 洪建德
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 簡美玉
校對 陳秀容
封面設計 羅秀吉

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2262-7 (平裝)

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

吃出健康

洪建德

——代序

台灣近年來的進步不是在經濟上，而是在文化上的表現，這也是我所投入心力的的一部分，即新的本土醫療文化。十四年前得到德國聯邦政府學術交流獎學金赴德留學，使我能夠嘗試擺脫一些歷史的情結，以世界的眼光來看許多事情。報紙邀我撰寫專欄，就把留學那幾年、回國研究、行醫、文化開創的經驗以文字一一記錄下來。

台灣是我的家，家有問題，需要子女來解決。在二十一世紀的現在，先進國家無不卯足全力，在各個領域中前進。這是個競爭的世界，不進則退，我們豈能不奮起？回國後，深深體會到民衆醫學教育這片值得開發的處女地，亟需從臨床的象牙塔

中走出來。十年來我們穿出了醫院圍牆進入了社區，探討民衆的得病情形，他們需要醫師的何種幫助？要如何教育他們？這些都是創舉。我不希望僅是我一個醫師這麼做，更希望在競技的世界醫學會場上，能夠跟外國人展現一個嶄新的模式，一個在台灣做出來的成功法，而讓外國人來我們這裡學習。

十年來，發表的專業學術論文逾百，幾年前在歐洲主持第十五屆老人醫學會有關新陳代謝疾病的研究，但這一切都還是個開始。從筆者一步一步、一格一格把尖端客觀的研究寫成通俗文章開始。我深信，在這個時代需要更多的年輕人投入各個領域深植文化工作，我們必須以根深入這片土地，而將以花迎向世界潮流。

其實最近的飲食推薦都非常的類似，那就是自然、本土、簡樸、不油炸、減少脂肪與肉類、增加蔬菜與全穀類的攝取。如何吃出健康，可說是現今人們所迫切追求的，但是為什麼還是有那麼多的人不健康地吃呢？因為吃是飲食行為問題，而不是單純的食品營養問題；有許多人是看到東西就吃，也有些人則是得了想到吃就害怕的厭食症，與其相反的又有暴食症。如此，若不從文化、藝術、心理、社會、食物成分、大腦的飲食控制……等一個完整的、全方位的面來了解它，實在無法抓住問題的核

心。

本書正是以現代飲食營養之要素為經，以心理、文化等飲食行為為緯，編織成的一本書。希望能引起廣大的共鳴，鼓勵大家吃出健康。

目次

吃出健康——代序 (1)

食物營養篇

【奶、蛋、魚和肉類】

西式早餐 3

鈣與骨質疏鬆症 6

牛奶的困惑 9

幕府將軍吃不到的美味——秋刀魚 12

目次

垃圾中的黃金——花輝	15
起司與雞蛋	18
牛肉	20
尿酸與內臟	23
【蔬果類】	
水果	26
楊桃與番石榴	29
食物纖維	32
愛玉與苦瓜	36
青花菜——西方菜之王	39
蘆筍	42
椰子	45
葡萄柚	48
芒果	51

小黃瓜 54

洋蔥 57

蒜頭 60

茄子 63

西洋芹菜 66

海藻與甲狀腺腫 69

人參 72

【五穀類】

壽司 75

麵條 78

中華麵點 81

丼 85

燕麥與黑麥 88

麵包 91

薯條 93

玉米 96

【維生素類】

維生素 D 100

維生素 C 103

維生素 E 106

【飲料類】

飲料 110

可樂 112

啤酒 114

白開水 117

運動飲料 120

【甜點類】

蛋糕與巧克力 122

糖果與甜點 125

生活觀念篇

【食物與衛生】

食物衛生 129

鮮與廚房 132

食物為何會腐敗 135

【食物與健康】

從現代醫學看素食 138

如何享受美食 142

不健康的中國菜 146

人體是海洋的子孫 149

補腦、聰明與智慧 153

健康需要灌溉 156

醫食同源另一章 159

看電視、垃圾食物與文明病 162

【食物與疾病】

藥物、食物相容的禁忌 164

那些食物會影響血中脂肪 167

治療飲食 170

甜的迷思 174

為何發胖 177

吃太多和糖尿病 180

怕老 183

減肥門診 187

削足適履 190

【食物與生活】

噪音 193

官大人的肚子	207
走過從前	203
過年	199
茶	197
餐具	195

食物營養篇



西式早餐

西洋人多數吃麵包，這源自歐洲文化發源地自古產小麥。當然在南歐也產米，在北歐、東歐產黑麥等雜糧。美國地處溫帶，小麥的產量占世界第一，所以也以麵包為主食。

常有人問我，北方人長得高是否吃麵包使然？小麥的營養是否比較好？糖尿病人是否要吃麵包而不吃米飯，我對於這些訛傳通常都給予否定的答案。因為北方人的種族本來就有高大的體質，這是遺傳，不是麵食的關係。小麥的營養價值在於它含有比米飯更大量的蛋白質，但其品質並不好，所含的必需氨基酸不完全。所以以質而言，