

畅销全球的
营养学经典

HENRY G. BIELER, M. D.

FOOD IS YOUR BEST MEDICINE

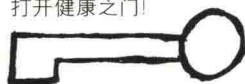
食物、营养与疾病

比勒医生的营养学忠告

[美] 亨利·G.比勒 著 梁惠明 译



打开健康之门!



感冒、发热、肝脏病、
心脏病、糖尿病……

多种疾病的饮食调理

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



食物、营养与疾病

比勒医生的营养学忠告

[美]亨利·G.比勒 著 梁惠明 译

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物、营养与疾病:比勒医生的营养学忠告 / (美)
亨利·G.比勒著;梁惠明译. — 武汉:湖北科学技术
出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5706-0320-6

I. ①食… II. ①亨… ②梁… III. ①营养学 IV.
①R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第119719号

著作权合同登记号 图字: 17-2018-070

原书名: FOOD IS YOUR BEST MEDICINE

This translation published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of Random House Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

本书译文由中国台湾远流出版事业股份有限公司授权使用

Shiwu Yingyang Yu Jibing Bile Yisheng de Yingyangxue Zhonggao

食物、营养与疾病:比勒医生的营养学忠告

[美]亨利·G.比勒 著

责任编辑:李 佳

封面设计:胡博 烟雨

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮 编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:固安县京平诚乾印刷有限公司

邮 编:101111

880 × 1230 1/32

9 印张

150 千字

2018年9月第1版

2018年9月第1次印刷

定 价:45.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

校阅者的话

萧裕源 医师

乍看之下，这本书像是在开医药科学的倒车，大有向草药郎中看齐之势。阐扬的是医药观念的复古，用的是青菜生乳。当医学界天天在努力创造新的抗生素以控制病菌感染时，作者大胆反对支配医学界已久的巴斯德细菌理论。癌症是当今人类的头号敌人，现代医学想尽办法用刀切、放射性元素照射、化学药品控制；而作者则通过菜汤、酵母等来指导大家预防癌症，你愿意相信吗？

科学界，尤其是医学界，往往不容易接受新的事物。一个观念，一个理念，要不是经过周密的求证，并且白纸黑字地印刷出来，在重要的学术期刊上发表，绝不会有人相信或同意。而一个像作者这样的医师，身处抗生素和特效药时代，却敢在患者面前阐述他的自然疗法，指导人们通过改变膳食结构，增强免疫力，进而维护健康。事实上，他并不完全排斥时下的治疗方式或者什么祖传秘方，他接受科学的检验和诊断方式，只是在治病的观念上，更多地借助自然的力量而已。

这本书的出现，可能改变许多人对于健康的意义和疾病、医学、食物的固有观念。读者可能会将信将疑，甚或嗤之以鼻，但它将或多或少影响你。至少，这本书强调了一个古老的养生观念，这对于过分依赖医药的现代人无疑是有益的忠告。

前言

多年前，当我还是一个医学院学生时，大家对营养的研究是肤浅的；甚至现在，大部分医生对营养科学的理解，还陌生得令人哀痛。在我职业生涯的早期，身为一个年轻医生，我因工作劳累而导致健康崩溃，我开始怀疑健康和合适的饮食习惯的密切关系。我是个好奇的人，当我沿着新的途径去深入研究食品化学时，得到一个结论：食物比药物更重要。不久之后，经过重复证实，我决定用食物帮助大家维护健康。

当时我的同事以为我疯了，但时间却更增强了我的信念。

今天我们不但活在原子时代，也活在抗生素时代。在这个年代里，每当面对病人时，我的很多同事就得查询一本堪与曼哈顿电话簿厚薄相比的书，此书列有千万种用以减轻病体痛苦的各种药品的名称。然后医生才决定，是开粉红色、紫色还是蓝色药丸的处方给病人。

我个人认为，这并不是行医之道。

有不少新的“特效药”被夸大宣传后问世，等到发现它的副作用问题很大时，就悄悄地抛弃它，而用更新、更强而有力的药品来取代，宣称可治人类百病。

我谨慎使用药品，部分是因为我开始重审一个古老的医

学真理——大自然利用体内的自然抵抗力实现真正的治疗。在正常的情况下，如果给予机会，大自然常常是最伟大的治疗者。医生的工作是帮助此治疗者，与大自然的力量合作，扮演一个支持者而不是表演者。大自然治病并不是如麦迪逊大道般“越快越好”，而是需要时间，慢慢地，好像一棵树的成长一样，每天只增长一些。大自然决不会迅速地令一个病人或病兽站起来：它需要一个缓慢而有规律的康复过程。病兽们拒绝进食而去休息或睡觉，直至大自然治好它们为止。那么，只要给予大自然机会，为什么不可以预期它对病人做出同样的事情来呢？

我深信此道理，因此反对医生以强力而副作用极大的药品去应付疲惫的病人，然后再被迫以其他的药去“化解援救者”。反之，我令病人“斋戒”，只服用简单的菜汤或果汁，使疲惫的体内器官有机会排泄废物，提高自身的免疫力。

多年的实验室试验和观察告诉我，细菌通常不会引起疾病，它们只是与疾病共存。它们存在于每个病体中，但是因为生病的人身体机能障碍，所以细菌才能够繁殖滋长。在医学的科学领域中，每一个新观念的发展都开辟了一条新路，通往有待探讨的新区域。抛弃药物的滥用和疾病的细菌理论，我打开了一条探讨排除滞留体内废物的途径。概括来说，我的意见是“不适当的食物可以引起疾病，适当的食物可以治病”。为了支持这个理论，我曾经反对（有时甚至非常强烈地反对）某些传统药物。

在寻求更多方法来排除毒素时，我在美国及欧洲开始循着原路线研究，如何利用内分泌，特别是肝、肾上腺、甲状腺和脑下垂体。我在医学上的好奇心指引着我去研究各种刺激性食物和非食物（如盐）对人体的伤害。

普通美国人所偏好的油煎圈饼、咖啡、芥末热狗、冰淇淋、煎肉、炸薯条、各式派饼和正餐间的甜点、可乐饮料、糖果、复合维生素丸和阿司匹林等，均不能带来健康，也不能造出纯正胆固醇。在胆固醇还未成为一个家喻户晓的名词前，我已经对它在身体内所扮演的角色很感兴趣。在本书中，你将会看到对胆固醇问题的独特探讨和如何制造一种在动脉里很耐用的纯正胆固醇。你将会在书中发现哪些食物是有益的，哪些是有害的，以及人体在健康时和生病时的反应如何。你会知道虽然有进食和不进食的建议（因为什么时候不该吃，常常会比该吃什么更为重要），可是并没有一种饮食可以治愈你所有的病。

我4岁时的某一天，在俄亥俄州的辛辛那提对我父母宣布将来要做一个医生。现在我已经做了五十多年的医生，是执业家庭医生，而不是专科医师。

我治疗过的病人有电影明星、工人、政治家、专业人士、农民等不同阶层的患者，我也给世界带来成千上万的健康婴儿，包括我的儿子和孙儿。10年前，我觉得我可以退休而献身于自己的嗜好了——音乐、阅读、雕刻、爬山和研究野生动物，所以我关闭了在帕沙第纳的医务所，在一个能俯瞰暖

和的太平洋的高山上，盖了一间宽敞有落地窗的房子。然而1个礼拜7天总有许多或远或近，甚至从海外来的病人找我，他们想知道有什么适当的食物可以治愈他们的疾病。如果我能够帮助他们恢复健康，我会得到很好的报酬，因为在治疗期间，我已不单是一个顾问，而且还成了他们的朋友。



目 录

第一章 健康与疾病面面观 /1

第一节 治疗比疾病本身更糟糕 /3

日常的食物就是我们最好的保健品 /3

“神药说”是愚弄世人 /5

“万灵丹”可能是后遗症的元凶 /8

特效药有时可能有极大副作用 /10

医生不过是大自然的助手 /12

第二节 身体是你的DIY修理店 /15

改善饮食可以修缮身体 /16

营养角色应重新定位 /20

癌症与膳食的确有关 /23

恒心与合作有助医疗 /27

远离刺激物是当务之急 /29

精致的膳食并非保养之道 /31

第三节 疾病有多面 /33

生物战就是生存之战 /33

细胞的生理异常造成生病现象 /36

有时疾病是一种人体自我保护的方法 /39

第二章 健康从哪里来 /43

第一节 健康之家的基石 /45

适当的膳食可以助人保持健康 /45

当巴斯德的细菌理论当道 /47

疾病源自毒素 /51

内分泌腺排毒的新观念 /55

拓展传统医学之不足 /60

人造环境的危机 /63

第二节 消化：抗病的第一道防线 /66

消化的过程 /68

淋巴细胞的重要性 /71

消化道是养生之“道” /73

第三节 肝脏：抗病的第二道防线 /76

肝脏是身体的灵魂 /76

健全肝脏的重要性 /81

第四节 内分泌：抗病的第三道防线 /84

激素扮演生化使者的角色 /84

内分泌腺的潜力 /88

第五节 医生眼中的你 /91

病人是独立的个体 /92

自我预防是治病的原动力 /95

内分泌腺表现出个人的特质 /98

典型的肾上腺型：强壮而随和 /101

典型的甲状腺型：瘦长易兴奋 /103

典型的脑下垂体型：富有创造力 /105

认识你自己 /106

经由腺体的分类来医治病人 /109

3种腺体型病人 /113

第三章 健康何时被袭击 /117

第一节 疾病什么时候袭击儿童 /119

你的孩子为什么生病 /119

有害的废物才是致病的主因 /123

退烧药与兴奋剂的滥用 /128

毒胆汁造成婴儿消化不良 /131

细心与大自然合作可战胜一切 /133

第二节 胆固醇和有毛病的心脏 /135

胆固醇的作用与制造 /135

高脂肪膳食并非元凶 /138

有益身体的脂肪来源 /140

心脏是血液交通的枢纽 /143
生理人被病理人替代了 /144
心脏功能失常 /146
强壮的心脏需肝、肾来维持 /148
节制饮食是维持健康的良方 /150
时髦的仪器代表正确的结果吗？ /152

第三节 肾脏的缺陷与血压 /156

排除废物的忠臣 /156
肾与新陈代谢 /158
不适当的输液可能会置人于死地 /161
高血压是肾脏受损的表现 /163
肾小球与肾小管所受到的连锁伤害 /166
天然的食物解毒剂有利于稳定血压 /168

第四节 你的体重过重还是过轻？ /171

减肥方法需因人而异 /172
醋曾活跃在减肥舞台上 /175
全肉类膳食的兴起 /177
油疗法 /179
胖子的分类 /179
瘦人的烦恼 /186

第五节 从阑尾炎到妇科疾病 /188

阑尾炎 /188
气喘 /196

- 感冒 /198
- 糖尿病 /201
- 过敏性鼻炎 /203
- 妇女病症 /205

第四章 食物是最好的健康助手 /209

第一节 蛋白质：身体的建筑师 /211

- 蛋白质时代的来临 /211
- 蛋白质的功效 /212
- 细胞生长的要素 /214
- 正确与适量的重要性 /216
- 肝脏的代谢功能决定食物的种类 /219

第二节 过多的蛋白质会伤害身体 /221

- 过多的蛋白质会伤害身体 /221
- 蛋白质的需求量由多到少 /224
- 生的蛋白质为原始天然来源 /226
- 熟肉可能会引起消化不良 /228
- 肝脏与蛋白质的消化 /230
- 餐后甜点的杀伤力 /232
- 母乳是不可遗弃的天然食品 /235
- 破坏天然物必须付出代价 /237

第三节 利用蔬菜保养身体 /239

新鲜蔬菜对人体的好处 /239

日光与水经由植物造就万物 /242

植物是健康的好朋友 /243

选择蔬菜的注意事项 /245

第四节 生乳和酵母是食物也是药品 /248

生乳与肝的相适性 /249

生乳须适量地食用 /250

好的食物保护健康 /253

酵母是毒胆汁的克星 /255

最便宜的解毒剂 /258

第五节 盐及刺激物之于好食物 /259

生命真的需要盐吗？ /259

刺激物残害我们的健康 /262

慢性盐中毒是隐形的杀手 /265

正确的食物在哪里？ /268

没有哪种良药适用于所有人 /270

营养的膳食来自大自然 /272

第一章 健康与疾病面面观

比勒，你身体有病也不吃药。
还把自己饿得奄奄一息，你疯了？

我只是改变了不良的饮食习惯，
戒食了会给身体带来疾病的一些食物和药物，
用自己的疗法改善身体而已。



我食量很大，是一个好吃所有淀粉类食物的食客，如果缺少甜点我就会觉得午餐或晚餐不完美。此外在餐食中，偶而还要有 1 升的牛奶。

我不知道我的膳食习惯有害，我喜欢吃什么就吃什么，任何劝告对我都没有意义。从出生到老死，食物是最受关注的，所以不容易被干预，拼命减肥的大胖子对这点了解最深刻了。