



国际营养学领域经典之作 / 《吃的营养科学观》的作者

戴维斯营养健康宝典②

畅销全球的食物营养治疗功效

吃的营养与治疗



[美] 阿德勒·戴维斯 / 著

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

SHIWEN BOOK

百世文库

戴维斯营养健康宝典

②

吃的营养与治疗

Let's Get Well

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

* * * * * [美]阿德勒·戴维斯 著

陈满容 译

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司 * * * * *

- 中国大陆中文简体字版出版© 2001 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
□本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理
-

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养与治疗/(美)戴维斯著;陈满容译.

—北京:中央编译出版社,2001.4

(戴维斯营养健康宝典;2)

ISBN 7-80109-438-7

I. 吃… II. ①戴…②陈… III. 营养卫生-通俗读物
IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 08071 号

著作权合同登记号:图字 01-2001-1028 号

戴维斯营养健康宝典 ② 吃的营养与治疗

[美]阿德勒·戴维斯 著
陈满容 译

出 版:中央编译出版社
地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)
电 话:66171396 66163377-618
经 销:全国新华书店
照 排:北京践诺电脑设计制作中心
印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:318 千字
印 张:32.25
版 次:2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月第一次印刷
印 数:5000 册(套)
定 价:66.00 元(三册)



前 言

阿德勒·戴维斯女士在本书中,不但说明了食物的医疗作用,也强调了保健的重要性。这是一般人与专业医师都同样不可忽视的。一般而言,维持身体健康的原则有三点:第一是自我节制,这点非常重要,如果做不到,其他两点便没什么意义了。第二是适当的体能运动。第三则是足够的营养。这些原则大家都知道,然而,该怎么吃,该怎么做,才能得到足够的营养,达到保健的目的呢?本书对第三点“足够的营养”,提出了十分透彻的研究与分析,对读者相信会有很大的帮助。

关于营养学方面的资讯,医生与专家们确实尽过心力,然而,遗憾的是医生们都忙于为病人诊断疾病、做各种医疗工作,以致没有更多时间去研究营养学的最新领域;此外,医生们大多精于病理学,都知道怎样诊断各种疾病,可是却很少去注意健康的标准与其重要性。如果我们都能重视保健的话,那么我就不至于疲于应付回生乏力的疾病了。

戴维斯女士在食疗与保健方面,提供我们许多值得参考的资料,读过本书的读者,可以依照这些参考资料,到图书馆里得到进一步的求证,便更能了解到适当的营养所能为我们带来的好处。

我们在医药方面的进步,往往起源于非常不显眼的地方,强心剂(洋地黄),最早是由一位女中医师所采用,却不为西医所接受,直到其效果获得证明后,才开始被广泛地用于心脏病的治疗。通常,生病的人都不知道如何治疗自己的疾病,甚至可能已经生病,却认为还不到需要看医生的程度。对于这些情况,我们即使不加治疗,而只强调保健的原则,往往也有帮助。在我的外科临床经验里,我感觉到向病人说明善用体能与注重营养保健的重要,其效果并不低于我对他们的医疗,而且,如此一来,我不但治愈了患者的疾病,更让他们了解到什么才是真正的健康。

对病人最有帮助的建议,就是告诉他们如何去选择合乎营养所需的食物。平常我们所吃的食物,大都经过加工或精制,结果不是营养过量,就是在加工过程中,营养大量地流失。此外,我们还发现有些食物的营养已被完全破坏,并含有相当高的热量,这些对我们身体的成长与保健都没有帮助,而只能用来消耗而已。

根据最新的研究,我们发现,营养的需求会因为心理压力而



有明显的增加。我们日复一日地面对各种意外的或不寻常的压力,必须增加每日营养的摄取量,才能确保身体的健康。

如果有人读过本书,想透过戴维斯女士所举的例子,找出自我诊断与医疗的方法,那并不是我们所希望的。因为如果错误诊断自己的情况,那么结果可能适得其反,所以你应该先去看医生,找出自己的问题,再把 you 从书中得到的食疗与保健知识和医生沟通,才是正确的做法。

读者们若想善加运用戴维斯女士所著的书,那么,就不能只是阅读而已,你应该进一步做研究并查证相关资料,因为还有许多关于营养学的知识,都是很值得参考的。

医学博士 约瑟夫·雷哲



导 言

曾经获得两次诺贝尔奖的兰斯·保林曾说：“如果你没有许多想法，那你便产生不出好的观念。”我觉得这正是阿德勒·戴维斯女士最好的写照。15年前，她刚提出营养学的观念时，大家对健康的观念并不积极，何况对一些健康状况良好、如生龙活虎的人而言，追求美食才是最重要的，新的营养学观念是很容易被抛诸脑后的。

戴维斯女士提出营养学观念的主要目的是在于预防疾病。现今，适当的营养对于疾病的预防功能，早已广为人们所接受，

并被视为与医疗手段同样重要,戴维斯女士的努力,终于开花结果了。

在本书中,戴维斯只记录她自己的研究所得,并将其营养学与吃的营养与治疗并重的观念整理编辑成书,传达给社会大众。

戴维斯写的书,主要是针对一般读者,强调影响健康的医药管理的重要。她直言不讳地指出食疗医师对病人的建议有所不足,然而目前医学院校已经有充分的营养学教育,并且有许多医生都会把他们的病人交给专业的食疗医生或合格的营养师,为他们做进一步的建议。

目前美国心脏病协会与防癌协会之所以认同营养对健康的重要,乃得力于阿德勒·戴维斯女士所著的《吃的营养与治疗》一书大力推动的结果。在书中,她提出了许多值得参考的意见:

●虽然她不能确定禁止或限制摄取高胆固醇食物可以预防动脉硬化,但是她呼吁大家注意,过多的渗透性与氢化的脂肪,可能会引起动脉硬化症。

●早在1965年,她建议不分年龄,血液中胆固醇含量的标准不应超过180毫克;并且建议每个人每年都应做一次血液胆固醇检查。

●她建议企业界每年都应为员工做一次血液胆固醇检查,现在已成为许多公司的例行公事。甚至在1987年时,公立保健机构还将之推广到全国,为全民做胆固醇检验计划。

●她非常了解一个人的饮食习惯对疾病影响的重要性,因此,她不能认同他人以“突发性疾病”来形容已经累积了许多年而发病的冠状动脉心脏病。

●她提醒大家注意,咖啡因虽然可以降低心理压力,却会增加血液中的胆固醇。



●她提出可溶性的纤维果胶可以降低胆固醇,并且建议大家多吃有果肉的柑橘类水果,尤其是橘子的白色纤维部分,更有帮助。而现在詹姆斯·安德逊博士的研究报告更进一步说明了高纤维食物如燕麦糠、苹果、梨、干豌豆、菜豆和扁豆等,都是可以降低胆固醇的非常好的天然纤维食物。

●在1965年,戴维斯曾提出使用烟碱醯胺可以降低胆固醇,现今已被医生们采用于慢性高胆固醇的病例中。(但这并非没有副作用,而且许多病人都难以忍受,可能的话,采用低脂肪与高溶性纤维降低胆固醇的食疗法,会是较好的一种选择。)

●戴维斯认为健康与体重息息相关,因此,她提出警告:过度肥胖有害健康。她建议节食的人不要不吃食物,而且,平常的少量多餐,会比每天大吃三顿更好。她也劝告肥胖的人不要吃减肥药或断食,而应该多去注意热量和营养适当与否。

●在以前的医疗观念里,认为减轻体重对糖尿病患者都有帮助,而戴维斯则在当时便已提出低脂肪食疗和低糖食疗的调整。现今她的说法已为世人所认同。

●她建议一般人在进行节食或运动计划之前,应该先请教医生,做过一般性的检查之后,再做决定。

●她发现抗生素会破坏肠内有益的细菌,因此她建议我们在用抗生素来预防霉菌白色念珠球病的同时,最好也吃一些酸乳酪或酶。

●戴维斯强调高胆固醇具有遗传性,而早期发现,并有效地改善饮食,将可避免。

●她反对人们使用矿物油来帮助排泄,因为矿物油会减低营养素的吸收,它不是通便的良药。

●在以前,憩室炎患者通常都使用低纤维饮食,但戴维斯却

不认同,她反而建议他们食用含粗纤维和一些未经加工的高淀粉食物,现今已为医疗界采用。

●她也不赞同以往为胃溃疡患者做的无刺激性节食医疗。而现今在医学上所采用的,正是她所建议的,依病人的忍受程度,个别为他们做节食计划。(她也提出牛奶是医治胃溃疡的最佳良药,现今我们也相信牛奶的确能促进胃酸的分泌。)

●戴维斯相信动情激素与维生素 D 可以帮助女性对钙充分吸收,这点在最近也得到了肯定。(她也提醒大家,服用过量的维生素 D 是会中毒的。)目前医生都只开少量的动情激素,以帮助停经后的妇女预防骨质疏松症。

●戴维斯建议我们每日摄取 1250 毫克的钙,以预防骨质疏松症,但是现在每日所需量已降为 1000 毫克。

●戴维斯指出维生素 A、维生素 C 和维生素 E 有防癌效果,如今美国防癌协会已证实这些维生素的确对防癌有很大的功效。

●她所提出的关于防止癌细胞产生的说法,已经得到证实,并造福了许多的癌症患者。

●她提议采用维生素 E 软膏或丸剂来减少伤疤的形成,目前已被广泛使用于外科的医疗中。

●戴维斯指出儿童牙齿上形成褐色的斑点,乃是起因于抗生

素的₈使用不当所造成。而今日我们已确定正在长牙的儿童绝不可使用抗生素。

●她建议硬化症患者除了要有食疗计划之外,也要有充分的休息、乐观的心理和强烈的康复欲望。而且现在也有许多医生对他们的病人做这样的建议。

●她指出,为病人准备饮食营养要充足,烹调要美味,并尽



量避免营养素的流失。而且由于病人的抵抗力弱,所以硝酸盐、残余农药、食物添加剂、化学物品和加工食品,往往很容易对他们造成伤害,应特别注意。

戴维斯非常了解,心理压力会引起动脉硬化,所以她建议大家食用维生素 B₂、维生素 B₆ 和维生素 C,并摄取较多的泛酸,以缓解心理压力。然而,最新的研究却指出摄取过多的维生素,也会发生反效果,尤其维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K,在体内都无法溶解,所以一定要注意。而如果维生素不足时,大量地摄取脂溶性维生素,会有中毒之虞。

她所说的食用含有氯化钾的盐会引起疾病和高血压,现今除非有医生检查认定,已不为一般人所认同。而现在天然调味料也已经取代了盐,所以不必去担心这个问题了。

进入了 21 世纪,还有许多事物等着我们去研究与发现,以取代现有的某些资料。而当我们开始注意健康的重要时,寿命的延长则是指日可待了。

阿德勒·戴维斯的研究所得与对人类的健康幸福的关怀,已唤起大家对适当的营养的重视,所能带来的健康与寿命的延长,也有大幅的增加。她大声呼吁:“良好的营养就是预防疾病的堡垒,而这堡垒的大门是随时为你而敞开的。”她的呼声已经响彻了三十多年,至今仍未稍减,而我们更希望透过这本书,你,也能听到!

医学博士 哈里特·罗丝



目 录

前言.....	(1)
导言.....	(5)
1 适当的营养	(1)
人体所需的 40 种营养素相辅相成/ 营养学是维护健康不可或缺的知识/ 追求健康需要身体力行/	

2	因应压力需要更多的营养 (9)
	什么是压力/ 身体对压力的反应/ 营养需求的增加/ 泛酸的保护功能/ 泛酸与肾上腺衰竭/ 不同程度的营养需求/ 身体对压力与疾病的反应/ 肾上腺皮质激素与可的松的疗法/ 满足压力的需求/
3	药物增加营养的需求 (19)
	营养需求的增加/ 维生素 C 的解毒效果/ 其他的防治措施/ 药物对营养的其他影响/ 让医生做决定/ 药物导致压力/
4	维生素 E 的神奇效果 (27)
	百闻不如一见/ 令人难忘的事例/ 维生素 E 的价值被低估/ 减少氧气的需要/ 旧的瘢痕能够消除吗/ 对体内瘢痕的效果/ 瘢痕组织与衰老/
5	动脉血管硬化的食疗 (35)
	动脉粥样硬化可以治疗/ 饱和脂肪与不饱和脂肪/ 卵磷脂的重要性/ 植物油的需要/ 胆碱与肌醇的需要/ 维生素 B ₆ 与镁/ 维生素 D 有多种功效/ 其他营养素的影响/ 低脂肪与低胆固醇的饮食/ 降低血液中的胆固醇/ 每年实施胆固醇检查/
2	6 心脏病是现代人类最致命的杀手 (47)
	心脏病的类型/ 脂肪与血凝块/ 卵磷脂可抑制血凝块/

亚麻酸的需要/ 维生素 C 与凝血块/ 维生素 E 与心脏病
/ 咖啡、酒精饮料及利尿剂的影响/ 突发性心脏病/



- 7 健康与正常的体重密不可分…………… (57)
肥胖的人并非都需要减肥/ 增加精力/ 多餐少量的重要性/ 天然的食物有益/ 植物油的需求/ 防止饥饿/ 为什么减肥会失败/ 健康的减肥计划/ 选择减肥的饮食/ 成功的要诀/
- 8 溃疡多由于压力所造成…………… (69)
溃疡如何会发生/ 食物与溃疡的关系/ 营养不足会造成溃疡/ 缺乏维生素 C 和泛酸会导致溃疡/ 溃疡食疗与动脉血管硬化/ 溃疡食疗的基本食物/ 过度中和的胃酸/ 学习排解情绪/
- 9 糖尿病并非永久无法改变…………… (79)
糖尿病产生的原因/ 维生素 B₆ 很容易缺乏/ 重视医生的忠告/ 增加胰岛素的产生/ 大量营养的需求/ 预防并发症/ 注意胰岛素反应/ 事半功倍的疗效/ 轻微的糖尿病/
- 10 关节炎可以减轻…………… (91)
肾上腺衰竭/ 适应长期压力所需的饮食/ 有益于关节炎患者的饮食/ 营养对使用药物治疗时的影响/ 心身疾病/ 一项可能的机理/

11	预防感染 (101) 压力的影响/ 维生素 C 产生的奇迹/ 蛋白质的重要性/ 维生素 A 与疾病的感染/ 预防酸毒症/ 感染期间的 饮食/ 维生素 C 的需求量/ 某些疾病对营养素的特殊需 求/ 身心关系引起的感染性疾病/
12	皮肤表层的问题较内层更多 (111) 油性或干性皮肤/ 容易感染晒斑的皮肤/ 皱纹和紧绷的 痕迹/ 色素沉着和色素缺乏/ 牛皮癣和脂肪瘤/ 湿疹 是由于许多维生素不足所引起的/ 疣和皮肤感染/ 痤疮 和酒糟鼻/ 皮肤溃疡/ 霉菌的感染/ 咬伤、螫伤及毒物 的伤害/ 指甲与头发的问题/
13	消化系统问题 (121) 口臭、口腔与舌头发炎/ 恶心与呕吐/ 胃酸的需要/ 胆 碱和酶的重要性/ 肠、胃的蠕动/ 肠内细菌的功用/ 并 非食物作祟/ 气体胀痛/ 便秘、痔疮和腹泻/
14	消化管道的疾病 (131) 胃炎/ 结肠炎、肠炎和回肠炎/ 腹腔的疾病/ 阿米巴与 肠内寄生虫/ 憩室病/ 胰腺炎/
15	过敏性的疾病源自压力 (139) 过敏症是压力的反应/ 泛酸不足会引起过敏性疾病吗/ 消化良好的重要性/ 肝脏损伤可造成过敏/ 过敏原如何



- 进入体内/ 维生素 C 与过敏症/ 盐的需要/ 错误的归咎/ 情绪问题引起过敏/ 过敏症患者的饮食/
- 16 肝脏受到损害已广泛地蔓延 (147)
肝的功能/ 肝受到轻微的损害/ 肝受损害后的康复/
肝严重受损的特殊问题/ 肝炎/ 肝功能测试/
- 17 胆囊引起的问题 (155)
胆汁不足/ 低脂肪饮食的危险性/ 胆结石的实验/ 结石可以化解吗/ 胆囊和胆管发炎/ 黄疸病/ 胆囊疾病的食疗/
- 18 痛风病日益增多 (163)
另一种压力疾病/ 维生素 E 的重要性/ 蛋白质不均衡的危险性/ 肠内细菌的重要性/ 心理的因素/ 痛风患者的饮食/
- 19 肾脏的疾病 (169)
肾脏与膀胱的感染/ 肾炎与排尿问题/ 肾脏病产生的实验/ 肾脏疾病的其他因素/ 维生素的影响/ 压力的影响/ 水肿/ 促进排尿/ 肾脏出血/ 尿毒症/ 低盐饮食/ 肾脏病的食疗/
- 20 肾结石可以溶解 (179)
肾结石的种类/ 结石溶解方法简单/ 草酸的来源/ 钙的保存/ 营养不足的危险性/

21	认识血压····· (185)
	血压的功能/ 改善低血压/ 高血压/ 肾脏受损的影响/ 胆碱的影响/ 钠和钾对高血压的影响/ 动脉硬化的影 响/ 情绪引起的高血压/ 中风/
22	神经系统失调····· (195)
	癫痫症/ 抽搐与震颤/ 麻痹/ 足的灼热或疼痛/ 神经 炎/
23	贫血的原因有多种····· (201)
	缺乏维生素 B ₆ 的贫血/ 缺乏维生素 E 的贫血/ 缺乏叶 酸的贫血/ 药物与杀虫剂的影响/ 胃酸与贫血/ 缺铁 质的贫血/ 恶性贫血/ 素食者与恶性贫血/
24	肌肉功能的反常····· (209)
	肌肉无力/ 长期压力与阿迪森氏病/ 肌炎与纤维组织炎 / 重症肌无力/ 多发性硬化/ 肌肉营养不良与萎缩
25	困扰女性的各种问题····· (219)
	月经前的紧张和经期的腹痛/ 阴道排出污物、发炎与发痒 / 更年期的困扰/ 静脉曲张/
26	骨骼的疾病应及早认识····· (227)
	骨骼不断地新陈代谢/ 骨质疏松症/ 软骨病/ 骨折/ 骨骼发炎/ 饮食营养与骨骼疾病/