

一场新的饮食革命

生食与健康

N a t u r a l f o o d

[韩] 黄圣周 朴美贤 著
池莲花 译



東方出版社



一场新的饮食革命

生食与健康

N a t u r a l f o o d

[韩] 黄圣周 朴美贤 著
池莲花 译

東方出版社



责任编辑:洪霞

装帧设计:曹春

责任校对:吴志敏

图书在版编目(CIP)数据

生食与健康:一场新的饮食革命/(韩)黄圣周等著;池莲花译.

-北京:东方出版社,2001.12

ISBN 7-5060-1559-5

I. 生… II. ①黄… ②池… III. 食品营养-研究 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 090538 号

生食与健康

SHENGSHI YU JIANKANG

[韩]黄圣周 朴美贤著 池莲花译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

网址 <http://01.peoplespace.net>

E-mail:01@peoplespace.net

北京通州电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 4 25

字数:86 千字 印数:1-4,000 册

ISBN 7-5060-1559-5/G·321 定价:18.00 元



推荐词

现代人理想的饮食生活

生于自然、归于自然，人亦为大自然的一部分。因此，人的最佳食物理应接近大自然。

地球上的人类，因所属的地理环境和自然条件的不同，食用不同的食物。到20世纪初期，多数生理学家认为，只要能供应充足的蛋白质和热量，食用何种食物都没有问题。直到现代，维持健康和延续生命所必需的很多营养素才逐渐被人类所认知和重视。

随着世界人口的增长、产业化的浪潮和经济的高速发展，现代人的饮食方式发生了巨大变化。

过去，饥饿与营养不良引起的疾病是导致死亡的主要原因；如今，营养过剩、各种心理压力、不均衡的饮食、运动不足等引起的疾病却成为死亡的主要原因。

医学研究表明，高血压病、动脉硬化、糖尿病、胆石症、便秘、各种过敏症、癌症等疾病，只要采用合理的饮食和适当的运动就能加以预防，其治疗方案也应该由医疗、护理、饮食疗法等多种疗法合理组成。

人的体质不仅仅取决于先天因素，许多后天因素对人的体质同样起到非常重要的作用。如何摄取食物，食用何种食物就是一



个非常重要的后天因素。

现代人的日用食物似乎非常富于营养,其实,这些食物因含有过多的动物性饱和脂肪、胆固醇、糖等成分,与癌症、心脏病、糖尿病等成人病以及肥胖的病因有着密切的关联。

在有关癌症病因的研究中,食物的作用已经成为争论的焦点。不同民族的癌症发病率有差异,但是移民人群的癌症发病率的迅速变化,表明癌症发病率不是固定的,而是可变的。美国国家科学院发表的一份关于营养与癌症的研究报告也指出:食物类型及其成分可以增加或减少发生癌症的危险性。虽然难以定量评估食物对癌症的影响,但戈瑞(Gory)等人发表的文章认为男性癌症的40%和女性癌症的60%的病因是食物。希金森(Higginson)和柏拉(Bailar)也发表过相似的研究报告。当然,有关癌症和食物的关系还需进行更为广泛的研究,以便做出更为精确的评价。

日新月异的社会结构和各种公害、环境污染及生活水平的提高导致生活方式的急剧变化,这种变化带来的是饮食方式的大变化。被称为现代病的癌症和心血管病、糖尿病等疾病可以看做是这种饮食方式的大变化所导致的食源病。

在发达国家中,对食物广泛进行的研究表明,现代病在长寿地区和饮食上以植物为主的宗教人群、特殊团体中的发病率很低或几乎为零。受这种事实和研究结果的影响,以植物性食物为主的饮食方式正在国内外大范围地兴起。

我对通过各种生食方式来预防和减少食源病有着浓厚的兴趣,并为发现生食的科学依据进行了多年的研究。通过研究,我发



现生食方式在很多方面明显优于以熟食为主的饮食方式,并得出生食是一种值得推荐给现代人的饮食方式,通过合理运用生食能发展成一般人理想的饮食方式的结论。更为重要的是,基于防病胜于治病的观点,可以期待通过生食改善饮食方式,为国民健康做出重大贡献。

现今的饮食方式使人们远离大自然,也使食物失去了原有的机能。人们需要以防病、治病的天然饮食方式代替引起疾病的不良饮食方式。素食、生食代替肉食、熟食,将使人得到健康和温和的人生。

健康的身心,充满活力的一生,这肯定是每个人一生最大的期盼。

为此,我向实践仁术的黄圣周博士表示深深的谢意,并祈愿这本书有助于建设充满爱心的、富饶的、健康的社会。

金川大学 食品营养学科 教授 尹玉铉

1999 年 12 月



前言

快乐地编织健康

常言道：最宝贵的东西最容易破碎。

健康是一个人最大的财富，也是我们幸福的支柱。我们知道照顾自己的身体是一件非常重要的事情。问题是遇到紧急的事情时，我们常常把这一重要的事情挤到最后面。健康应在健康时守住。可悲的是，等到因疏忽失去健康时，人们才明白失去健康是何等的痛苦。我是医生，一个每个月必须治疗一千名癌症患者的医生。每当面对病人时，我为他们已经失去守护健康和生命的最佳时机感到痛心，同时我自己也深切地感受到健康的重要性。

在很多有关健康问题的学术研讨会上，我经常呼吁人们去保持健康的饮食生活，去锻炼，去为心理压力减负，去治愈内心创伤。但这里头没有一件事情是容易的，甚至于我。

健康对任何人都很重要，不过人们面对很多高深难行、果效不大的健康方式感到无所适从。自从我开始研究生食，生食——这一行之有效、简单易行的健康饮食方式改变了我很多。通过生食我感受着编织健康的欢乐。随着对“生食与健康”这个课题进行深入的学术研究和广泛的资料收集，我心里开始产生热望：就是为了癌症的预防，我也要把生食普及到全体国民。



大部分现代病,我们还没有完全治愈的疗法。所有成人病实际上几乎是不治之症。所以,预防胜于治疗,增强体质胜于预防疾病。当你去不断地编织健康的时候,疾病就无机可乘。

您,这本书的读者,会庆幸找到了健康的捷径。即使您不接受这本书的观点,也希望能以健康探险者的心态读一遍。

愿此书以 21 世纪健康革命的曙光留在人们的记忆中。

黄圣周

1999 年 12 月

序言二

从大自然得到的生命“生食”

“为什么吃饭？”

“因为饿了！”

谁也不会说是为了维护生命。但是从现在开始，展现在我们眼前的是需要为自己的生命而吃饭的时代。

受到严重污染的食物让我们感到痛苦。眼前有不计其数的美味食物，但正是这些食物正在慢慢地毒杀我们。

眼前有那么多好吃的东西，却没有适合我们吃的。这确实让人感到害怕。

人只有吃食物才能生存，没有不吃也能生存的人。食物成为维持生命的力量，食物成为我们身上的血和肉。因此，应该考虑好了以后再吃食物。食物将构成我们的身体，怎能随随便便、不加选择地吃呢？身体是不会说谎的，吃什么样的食物，就会得到什么样的身体，即食物决定我的身体。你想永远年轻吗？那就吃不加热的新鲜的食物。你想远离疾病、充满活力地生活吗？那就吃在自然风里生长的充满活力、健康的食物。你想拥有明亮的眼睛吗？那就吃在大自然里生长的、未经精加工的食物，吃叶子、根，还要吃植物的枝和茎。你想让生命像彩虹一样绚丽吗？那就吃大自然赋



予的美丽的色彩,吃那绿色的叶子,吃着那不同颜色的果实,连带着它们的皮。

我们需要充满生命气息和太阳关怀的食物,那种把大自然的爱、欢乐和痛苦都升华成生命激情的食物。那应该是一种真正制造健康的食物。应该现在就开始制作这样的食物。

食物是生命。让我们从饭桌开始进行 21 世纪的生命革命。

答案就在这里,那就是生食! 生食不仅仅是食物,而且是生命,是给我们带来健康生命的崭新的食品。在这里,孕育着我们的重生!

朴美贤

1999 年 12 月

黄圣周 医学博士

黄圣周教授是预防医学学者，是韩国权威的免疫治疗学专家。

他毕业于汉城大学医学院，1985年获得医学博士学位，曾担任汉城大学医学院、翰林医科大学的预防医学科教授，韩国总统专用医院预防医学科主任。1992—1993年在德国研究全面治疗学(Wholistic Medicine)和癌症的免疫疗法。回国后带头研究和推广现代医学和替代医学相结合的综合免疫治疗法(Immune Cocktail Therapy)，组织了国际爱心志愿者机构(Loving Concern International)，并创建了爱的门诊部(癌症专科医院)、西山爱的医院等。另外，还担任韩国怡乐生命(Erom Life)生命科学研究院院长。

他的代表性著作有《生食与健康》、《癌症的综合免疫疗法》、《有趣的健康故事》等，其中《生食与健康》在韩国的发行量已经达到15万册，在韩国掀起了一场饮食革命。



朴美贤 理学博士



韩国汉阳大学博士(食品营养学)，历任韩国食品开发研究院的委任研究员，韩国建国大学产业技术研究所研究员，蒲莞园(Pulmuone)饮食生活研究所的研究员。现任韩国怡乐生命(Erom Life)生命科学研究院营养医学研究部的责任研究员。

目 录

推荐词 尹玉铨 1

序言 1 黄圣周 1

序言 2 朴美贤 3

人类最伟大的健康革命

第 1 章 生食疗法 3

生食疗法 3

生食的热量效率比一般食物高 5

最好的天然食品——“生食” 6

生食效果的过程 7

为癌症患者准备的最佳饮食疗法 8

生食常见的 9 种效果 9

第 2 章 生食效果验证团的结果分析 12

高脂血症 13

糖尿病 17

肥胖 32

脂肪肝 41

第 3 章 槲寄生疗法 52

槲寄生疗法 52

现代人的饮食生活与健康

第1章 健康的饮食方法 59

美丽的(?) 外食风景 59

种瓜得瓜, 种豆得豆 60

食物是补药 63

我们现在的食物为何物 64

第2章 生食与健康 67

新的饮食革命 67

健康的吃生食的人 68

生食作为健康食品的秘密 70

第3章 生食的食用方法 84

生食的制作方法 84

可推荐的生食材料 88

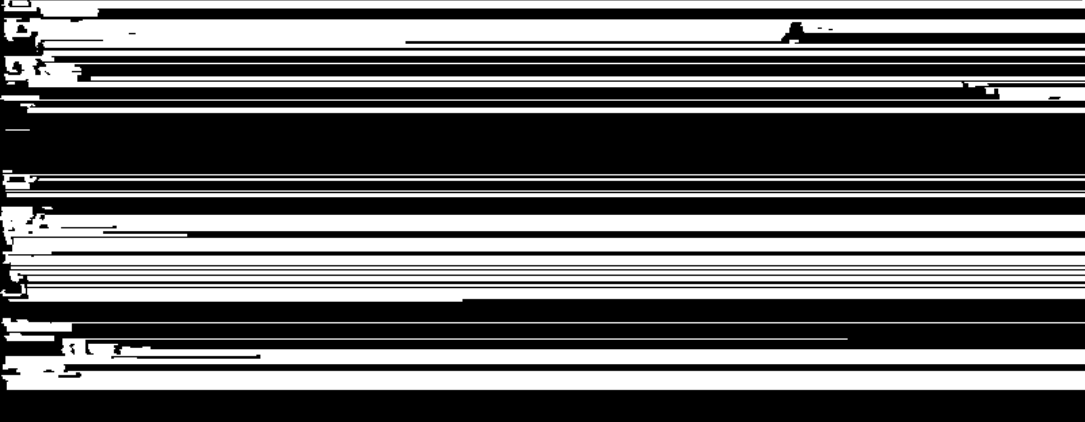
第4章 疾病和生食 104

能治疗疾病的生食 104

吃多少生食才有效果 117

人类最伟大的健康革命







第 1 章 生食疗法

生食疗法

大概是在 1997 年春,我在汉城瑞草洞经营医院时候发生的故事。虽然如今每个月治疗一千名左右的患者,但当时每个月只有二百名左右。有一天,一位牧师给我介绍德国的叫“奥喜歌拉”(Oxygella)的健康食品,他说:“我探访患者时劝他们试用,结果都说有很好的效果。”听完后,我说:“这对患者可能没有多大帮助。”听到这句话,牧师一边观察着我的表情,一边说:“那么,食用生食会怎么样?”当时,我突然意识到自己多年寻求的答案“就是这个”。

当时,我正在为了患者的饮食疗法埋头研究着替代医学。虽然研究了韩国以及全世界的健康食品,但还是没有找到最合适的、可推荐的健康食品。

我为什么关心癌症患者的饮食疗法呢?是为了帮助患者。在结疗癌症患者时,让我吃惊的是他们每个月花在饮食疗法的钱高达数十万元。他们中甚至还有每月支出数百万元到千万元的患



者。所以,我当时正在苦苦地寻找着最恰当的方法,以帮助患者“用最少的费用得到最好的饮食疗法”。而答案就是生食。从那时起,我开始关注生食。随着生食使用者的增多和生食的临床疗效得到证明,我也越来越被生食迷住了。

我自己作为健康的人开始对生食有好感是因为生食在海外旅行时的方便。我不喜欢在飞行中就餐,也不喜欢西餐,所以曾经在欧洲饿着肚子旅行过。但是就在我带着生食粉出国旅游的那年夏天,生食完全解决了我的食物问题。仅食用生食,饥饿感在第一天内就消失,走路也变得轻松。虽然睡觉时间短,但是更有精神,能够集中精力写文章。虽然吃的少,身体和精神状况却很好。从此以后,我全身心地研究生食,为开发最适合于人的生食贡献了一份力量。

吃生食3—4个月后,周围人开始谈论我的白发在逐渐变黑。尝试过食用生食的患者和周围的人渐渐都开始常吃生食。在食用生食以前,我一直坚持早餐必须有米饭、汤和咸菜的饮食方式,而且不吃早饭就会感到非常饿。但是,自从我正式吃生食的第2个月起,早餐只食用少量生食,一上午也没觉得饿,这对我来说简直是奇迹。还有平时常有的胃胀、打嗝等现象也没有了,使我能以最佳状态迎接每一天。

之后,我开始劝癌症患者食用生食,并从那里感受到作为医生的成就感。劝他们使用柰寄生疗法,而且将生食作为综合免疫疗法(Immune CocktailTherapy)的一个重要环节来食用,并看到他们的癌症逐渐得到疗效;看到佳们从放疗和化疗的副作用中恢复过