

牛頓文庫

神奇的營養療法(I)



牛頓文庫

神奇的營養療法(I)

牛頓出版公司

1992年6月24日

F9001/55 (中3-12/95-1)

神奇的营养疗法1 (牛顿文库)

BG000490

神奇的營養療法(I)

發行人 / 高源清

總編輯 / 劉君祖

原作者 / Jonathan V. Wright, M.D.

編譯 / 牛頓編譯中心

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版股份有限公司

地址 / 臺北市和平東路二段107巷25之1號一樓

電話 / 7059942 • 7061976 • 7061977 • 7062470

郵撥 / 1179402-3 牛頓出版股份有限公司

製版 / 大象彩色印刷製版有限公司

印刷 / 江淮印刷廠

定價 / 130 元

初版 / 中華民國77年4月20日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

● 版權所有，翻印必究 ●

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

Printed in Taiwan R.O.C. 1988

原 序

非常感激您能在百忙中，將寶貴的時間花在這本書上。希望您讀了這本書以後，能對時下一些疾病與健康問題，有更深一層的認識。

牛頓出版公司爲我發行中文版，是我個人的榮幸。中國傳統的治療方法以及運用食療的效果，自古以來，廣爲人知。現在，我這個「洋鬼子」醫生，在傳統的繼承人——炎黃子孫面前，夠資格談什麼食療和營養學嗎？

不幸地，目前這個社會，尤其是年輕的一代，已經日漸揚棄中國傳統；中國智慧的精髓，也幾乎消失殆盡。相反地，去學習外國人的不良飲食習慣，吃那些加工精製的糖、白米、白麵和含有化學防腐劑的飲料等「垃圾食物」(junk food)，這種歪風已經由紐約、倫敦、巴黎吹到東方，橫掃東京、香港、新加坡和臺北各地。

一般說來，北美洲和西歐人受害較深，這也可說是他們的不幸。由於各種不同因素和工業化產品的影響，很多西方醫生開始探求、研究，如何力挽狂瀾，扭轉這種病態的發展趨勢。他們並沒有比東方的醫生聰明，只因「天時、地利、人和」，造成他們這方面的臨床經驗比較豐富而已。我這個「洋鬼子」醫生也是其中之一。

不論您是中國人、北美洲人、非洲人或是印地安人，都

得依賴食物來補充養分。其中，蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質等營養素的均衡攝取，是維持健康的不二法門。雖然這本書的起源，是北美的醫生對西方人提出的忠告，但是同樣的，它也可以作為中國人的借鏡。

想要保有健康的身體，首先必須注意下面兩個要點：第一，盡量多吃未經精細加工，並富含維生素和礦物質的天然食品。第二，身體應當能順利地消化和吸收各種營養成分，剔除過敏性因子，避免產生食物過敏的現象。消化不良和食物過敏有礙健康，是造成疾病的主因，這些基本常識經常被我們忽略。不少類似的例子，可以在頭幾章內文中找到特別的解答。

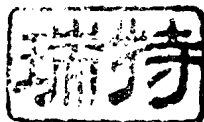
二十世紀科學的發達和研究，提供我們一些珍貴的資料，使我們了解各種不同營養素的功能，以及在治療上的成效。西醫多用綜合性化學藥物和外科手術，往往會帶來難以預測的危險，有時更可能「小題大作」，採取不必要的外科手術。

有科學根柢的預防及治療方法，加上巧妙地配合飲食來調整細胞的新陳代謝，比起西醫的一般治療方法要可靠多了，它不會有化學元素致毒的悲哀，效果有時反倒更好。當然，話又說回來，如果您平時不注重自己的健康，一旦病重時再緊急投醫，也免不了要和外科醫師結緣了。

這本書的主題是讓大家了解，利用身體以外的異物（如藥物的化學治療法）來治病，其實並不是上策，最有利也最基本的方法，是利用組成人體的元素：水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質等物質，來調整身體各組織的

需要。

再次地謝謝您閱讀這本書。希望這本來自北美洲，青出於藍的「中國傳統醫療原理」，能再度啓發您，並帶領您及您的家人邁出健康飲食的第一步。



目 錄

第1章	序言·····	7
第2章	導論：營養醫學與你·····	11
第3章	一個「新傳統」的飲食例子·····	24
第4章	良好的消化·····	36
第5章	食物敏感性·····	56
第6章	一種我們共有的遺傳缺陷·····	73
第7章	心臟疾病·····	87
第8章	糖尿病兼高血壓·····	101
第9章	心悸症·····	113
第10章	心絞痛與心臟病發作的預防·····	132
第11章	學前行爲困擾·····	142
第12章	子宮頸發育異常·····	152
第13章	膽固醇不平衡·····	162
第14章	糖尿病併發症·····	171
第15章	經血過多·····	184
第16章	預防骨質疏鬆症·····	195
第17章	嚴重害喜·····	210
第18章	體液長期蓄積·····	219
第19章	過敏與膽囊痛的症狀·····	228
第20章	經常性頭痛·····	237

第1章

序 言

曙光乍現，穿過參差的枝葉照耀著森林裏。初醒的大地，獵人悄悄尾隨他的獵物，靜默而迅速地在林間穿梭。最後他停了下來，很快地取箭上弦，小心翼翼地瞄準之後射了出去。這一次他終於射中目標；按捺不住內心的興奮，他快步衝向箭落之處，細心地從地上拾起一塊巧克力果凍甜甜圈，然後轉身離開，一邊大口咬著兩天以來的第一頓食物——他的早餐。

四個女人從老遠的地方蹣跚而來，一路搜尋著她們的午餐。終於其中最年老的一位，也是部落中最有經驗的覓食者，終於瞥見一株看來甚為眼熟的植物。她只在小女孩時期看過它，迄今事隔多年她始終不曾忘記。四人圍在這株不知名的樹下，摘取了無數的義大利肉丸、通心麵罐頭，滿載而歸。

一羣口渴的孩子們相繼奔向一棵他們非常熟悉的樹。他們知道每年在這個時候，這棵樹總會孕生出最可口的橘子口味冷飲來，其中含有的維生素C比他們村落另一邊所生長的樹汁還要多出百分之五十。

以上所述的情景看起來是不是荒謬至極？我想大家一定都有同感，但是這些故事之中蘊涵著一個極其嚴肅的主題：我們的身體無論在物理或生化方面也許都跟數千年、數萬年，甚至百萬年以前那個原始社會中的獵人、婦人，以及他們的小孩一樣。當然個體之間會有差異，不過據科學家目前的了解，三、四百萬年以來，人類的生理狀態大致是相同的。

人類存在於地球的這些年間，99.5%的時間當中，我們老祖宗所吃的食物都是來自漁獲、獵捕、挖掘，以及採摘而得。在這段期間，即或有農耕和大規模養殖牛、豬、雞以及其他食用家畜的行為，從整個人類歷史看來，也僅能算是萌芽期。這些行為主要發生在最近的一萬年到一萬二千年間，只占人類歷史的0.5%。

而人類廣泛地使用精製麵粉、精製糖，以及化學合成食物，則只是最近一百年的事。

簡言之，你的身體和心理能夠適合於（科學家有時會說「適應」）千百年來人類所吃的食物型態，卻不能適應最近一百年來在飲食方面發生的重大改變。難怪在我們這個世紀中有那麼多的疾病是因飲食而起。我們的身體正在設法告訴我們什麼地方出錯了。

科技文明改變了我們的生活方式，這對人類而言，是幸也是不幸。某些改變的確是我們迫切需要的；而其他的改變，尤其食品方面，就像試圖在一輛馬車上裝配火箭，然後把它們送上月球一樣。

馬車終究是不會飛的。現在應該儘早恢復那些適合我們

身體狀況的飲食。

下面讓我們再看另一個景象。這一次我們看到的是一位周到的母親，正設法為全家準備她最拿手的食物，上等的牛肉、新鮮的蔬菜，供孩子們早餐喝的牛奶、全麥麵包，還有水果。她為自己感到驕傲，還有什麼比這一餐的營養更均衡呢？

他確實做得很好，也比很多人準備的食物更富含營養。許多營養專家將大感欣慰；衛生署也會宣示，這麼有益健康的飲食將不需另行補充營養，「食物裏已有我們需要的一切。」

但是，事實又是怎麼一回事呢？

牛肉裏含有殘餘的抗生素，同時由於牛隻被強迫餵食以及活動量太少，肉質中所含的脂肪比例也過高。

某些蔬菜栽植在缺乏鋅的土地，這是美國農業部於一九六一年間，發表境內三十二州的土地中所缺乏的元素之一。其他蔬菜則缺乏鎂和硒（Se）。它們在運輸和儲藏的過程中，會喪失大量的維生素B和C。自然，它們含有少量的農藥殘餘。

牛奶雖然含有豐富的鈣和蛋白質成分，其中鎘和鉛的含量也很高，因為豢養牛隻的牧場大多靠近繁忙的高速公路，或距離大型工廠僅有數哩之遙的順風之處。這個工廠也許在最近三年才超出反污染的標準，但是在此之前的三十年當中，經由空氣散佈至土壤中的有害物質究竟有多少？永遠沒有人知道。

完美無缺的水果是拜殺蟲劑所賜，殺蟲劑不僅除去昆蟲，也有少量滲透至水果內。由於這些水果是生長在離我們數千哩以外的地區，它們被採下來的時候都還是青澀的，藉著氣體催熟的作用才送到我們的手中。

在此絕非危言聳聽。它對於我們日常的餐飲是很真實的描述。如果它還不能使你停止食用一般食物，我希望它能夠讓你了解，為何在我們這個世紀中，即便是最佳的飲食法，也不能保證絕對安全，尤其若想儘可能保持身體健康，更不可不注意。

當你閱讀本書時，請記住人類悠久的歷史，和我們這個世紀裏所發生的變化。我希望這篇序言能幫助你了解營養治療、預防醫學以及生化營養學裏的「怎麼做」，和更重要的，「為什麼要這樣做」。

第2章

導論：營養醫學與你

「你究竟如何處理這些琳瑯滿目的維生素及礦物質製劑？……該怎麼稱呼你現在所做的事情，總有個名堂吧？……你就是那個鼓吹健康食品和飲食療疾的醫生嗎？……你相信藥物的療效嗎？……這不就是你正在做的基礎實驗嗎？」

預防醫學(preventive medicine)、生化營養學(nutritional biochemistry)都是一些日漸普及的醫療方法。雖然大多數的開業醫師並未予以重視，但是，再過幾十年之後，它必定會成為醫療法中非常重要的一環。

社會大眾對於預防醫學和生化營養學的注意正逐漸提高，但是若論及對其意義之了解，尤其是它對個人有何重要性，大都意識模糊，並且各持己見。通常這些名詞或多或少都會讓人聯想到有關苜蓿、素食，或者一開始出現感冒徵兆，就立刻服用大量維生素C之類的事情。

儘管上述項目不時在預防醫學和生化營養學的領域裏出現，而由於現代知識的影響所及，這方面的觀念已日漸深植人心，其範圍亦日趨廣泛，但是到目前為止，它們在全體

項目或人體保健當中，仍然不被重視。

預防醫學是研究三、四百萬年以來的人種歷史，尤其在這麼長久的時間裏，曾影響人類健康和疾病的各種因素。事實上，關於這方面的知識確實存在著許多空白，其中有些或許永遠無法被填滿。但是所有從事預防醫學的開業醫師們都深信：儘可能蒐集有關人種歷史的知識，對於發展預防和治療現存的疾病是極為重要的。當然，我們不僅要研究人類，同時也要研究在我們的環境中，過去和現在跟健康有關的一切要素。

這個工作看起來是否過於艱鉅，或者不太可能達成？對任何一個人來說，它的壓迫感確實不小，而且也可能永遠無法圓滿完成。但是在預防醫學的領域裏，有很多單獨做研究的人和開業醫師，卻在這方面有了很好的開始；是他們出類拔萃的智慧和洞察力，組成了現代預防醫學的核心。

當你看完本書時，應該可以了解預防醫學中關於營養的部分。我現在所要說的只是：預防醫學的飲食規則，不僅是新時尚，勉強地將它們湊在一起而不作長程考慮；絕不是這樣的。它們是根據和大自然一樣古老的原則而訂定的。只要有人類去遵循，它們將永遠保持不變。

預防醫學是醫療法中重要的一環，它儘可能涵蓋了關於人體保健的每一件事。其中最重要的就是避免疾病的產生。在這個欠缺完美的世界，病魔無時不在威脅著人類，如果我們遵行預防醫學的觀念，或許就不會引發那麼多的病痛了。對於疾病及其症狀的治療和控制，正是生化營養學的首要任

務。

我們的身體，是由水分、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、激素和其他各種小分子所組成的。生化營養學的基本前提是：身體的疾病應該可以完全藉由組成身體的相同元素來治療，假如我們能夠了解這些組成的元素是什麼？何時使用它們？以及它的正確用量和比例。

這個前提的邏輯很簡單。如果你的汽車故障了，你要用什麼東西去修理？當然是和故障部分相同的零件，而不是飛機的零件，或是來自其他不同規格的汽車零件。其他東西損壞時也一樣，爲了達到最佳的修護效果，我們通常都試著去找跟原來相類似的東西來替代。

人體的構造顯然遠比任何工程師所能設計出來的機械複雜，但是其中的原理卻相去不遠。

在更進一步討論之前，我要提醒各位：從事生化營養學的開業醫師，並沒有人主張一切疾病都是源自生化上的缺失。很明顯地，有些疾病源於身體遭受外傷，有些則是身心方面所引起的生理疾病。而我所關心的則是一般在分類上屬於肉體方面的疾病，這在所有疾病當中占絕大的部分。

而且，我們所提到以相同部分來替代的這件事，並不意味著像心臟移植那樣的大型外科手術。生化營養學所要關心的是人體的組成分子。我們的目標是在疾病發展到需要外科手術治療之前，先用天然物質來治療或控制疾病。

這並非不可能達成的夢想。事實上，這正是從事生化營養的開業醫師，對於那些「奇異的維生素和礦物質製劑」，以

及其他天然物質所抱的期望。我們的目標是供給人體失去的部分，使人體能夠靠自身的力量，來達成修護的功能。

除了供給人體失去的部分，有時候還需要除去人體中因過量而導致問題發生的天然或非天然物質。有時候維生素、礦物質或其他的天然物質，都具有相當於槓桿的功能，只需很小的量，便可以調節整個激素的系統。

這些知識從那裏得來呢？這不都是某種未經證實的實驗嗎？

正如我們在前面所提及，這種形態的人體保健觀念，長久以來已經根深柢固。然而以生化營養學的形式表達的其中之一分支，卻藉由最尖端、最新穎的醫學和生化研究——包括基礎和應用方面的研究——拓展至非常廣泛的領域。

過去數十年來，在生化方面的研究有突破性的發展。一位人體生化學的專家，帕格松大學 (University of Puget Sound) 的布連德博士 (Jeffrey Bland) 指出，目前在生化研究方面的新發現，要達到「倍加時間」(doubling time) 已經降到七年，而且還有繼續下降的趨勢。也就是說，在過去七年間所發表的新資訊和研究成果，相當於七年以前既有的全部資料。

對於直接從事生化營養學的開業醫師和其他人員來說，要跟得上研究工作和新資訊相當不易；而其他各科的開業醫師，有的自始至終還不知道有這門學問。

非常遺憾地，很多醫學期刊並不登載這一類的文章。他們所關心的，似乎只限於藥物治療或手術處理的程序問題，

基礎的生化研究被認為不具任何實用上的價值。很多應用生化方面的著述提到維生素或礦物質的使用問題，卻經常由於上述理由而不得發表。（還好，這種情況漸漸地在改變，不過尚有一段很長的路要走。）

然則，從事生化營養學的開業醫師，都從那裏取得必需的資訊呢？通常得自許多較不為醫學界所熟知的雜誌。它們並不限於醫學方面，也有生化學、化學工程、農業、環境科學、生物物理，以及其他相關領域的期刊。這些資訊經常是來自外國的醫學和科學雜誌，尤其是英國，也有一些來自德國、法國和日本。最後（當然還是很重要），才是一些研究人員和開業醫師著手所寫的書籍。很多這方面的著作之所以採書的形式出版，是由於這些研究成果不為一般的醫學期刊所接受，而這些資訊的價值往往極為珍貴。

值得一提的是，這些資訊大多關於飲食、維生素、礦物質，以及其他天然物質治療疾病的既存事實，而非純屬偶然的臆測。不少從事生化營養學的開業醫師，盡其所能地去蒐集這方面的資訊。本書部分篇章所引用的文獻和我們即將列舉的許多實例，都一再證實某些資訊的重要性。

生化營養學的應用範圍非常廣泛。我自己從事的醫療業務和在研究所專攻的是家庭醫學，這是另一個新的專業領域。就像其他許多家庭醫生一樣，我所執行的業務被稱為非手術的一般醫療。從我們即將列舉的實例中可以看出，生化營養學的應用在一般醫療或家庭醫學方面跨越了相當廣的範圍，例如：心臟病、糖尿病、高血壓、關節炎（arthritis）、

濕疹 (eczema)、黏液囊炎 (bursitis)、機能衰退或抑鬱等問題。總之，這是個「一般」的專科，而非範疇狹隘的領域。

預防醫學和生化營養學聯合構成一個專業的領域，而這個領域確實尚未被大多數的「有組織的醫學」所認同。然而它的處理方式是獨特的，它所傳送出來的訊息也不少，它需要做的研究也像其他的醫學專科一樣繁複——這就是為什麼不要埋怨你的醫生沒有開維生素和礦物質藥方給你的理由。大多數的醫生即使心裏想要知道這個嶄新的專業領域，也礙於太忙碌，以致於沒有時間做到。

現在讓我們回頭來談談生化營養學，雖然它的主題在於只用人體所擁有的天然物質來治療身體的疾病，然而至今為止仍未能百分之百的做到。大多數從事生化營養學的開業醫師，對於這種自然療法並非奉為教條般狂熱地執行。他們對此所持的態度是：可能這樣做的時候就去做。但是無論從事任何醫療形態的開業醫師，心裏都牢記一件事：醫療的目的是在儘可能的範圍之內，用最快速也最安全的方法來幫助人類維持健康，並且幫助生病的人恢復健康。只要是必需的，我可以開出任何藥劑師所未曾見過的非法藥方。假如這樣做能夠幫助解決一種情況，我永遠會去做。或者病人的情況需要動手術，我也會勸他去做。並不是任何情況都可以用自然的方式去處理。

然而由於利用預防醫學和生化營養學的治療方式，使我打從執行業務的第一年開始，就可以做到使用的劑量和開藥次數，較其他診所減少百分之八十。