



[美] 龚则韞 著

不生病的吃法

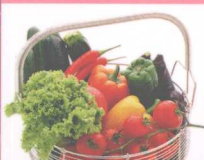
美国国防部著名毒理学专家龚则韞

体内环保饮食方案

龚则韞>>

- 美国加州大学毒理学博士，美国国防医科大学医科和药理科教授
- 曾任美国健康总署另类医学中心科研计划书审核员，现任美国健康总署氰化物题案专家
- 2006 年美国国防部科学女性楷模奖、美国国防部军事医学贡献奖等多项奖章得主

◆ 漓江出版社



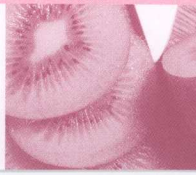


[美] 龚则韞 著

不生病的吃法

美国国防部著名毒理学专家龚则韞
体内环保饮食方案

◆ 漓江出版社



桂图登字：20-2006-097

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的吃法/(美) 龚则韞著. —桂林: 漓江出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5407-3794-8

I.不… II.龚… III.食物疗法—食谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第049281号

不生病的吃法

作 者 [美] 龚则韞

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 森

责任校对 徐 明 田 芳

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcbcs@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京密兴印刷厂

开 本 880×1060 1/24

印 张 7.5

字 数 138千字

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—8000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3794-8

定 价 18.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

【自序】

祝愿

晋王康琚反招隐：“小隐隐陵薮，大隐隐朝市。”说的是身心上的磨练层次。能在吊诡红尘里，酒色财气前，名利是非中，这些转眼成空的莫大诱惑下，近而不染者，才有身心美好带来的健康与成功。

亚马孙的体魄，西湖的曲线；原始与摩登，粗犷与玲珑。大自然缤纷的色彩，活泼跳脱，奥妙灵动，那生命韵律的层层荡漾，就像海鸥撩过的轻轻波浪，也像天鹰飞撒的九霄云烟……经典的美宜，健康的长寿，丰实的成功，如同果园菜圃内瓜熟蒂落般地接踵而来，都是缘于从发尖到脚趾与整体生命的契合，其中之博大与奇妙不禁令人发出由衷的赞叹和感激！这是一曲熊熊的



不生病的吃法

002

生命火焰碰撞出的金红色的交响乐！

我在科学、文学和艺术的植物园里，播种浇水，爱叶扶花，温故知新之中不觉徜徉经年，好像体会了一些生命的底蕴，也不断证实着生命的热力。于是，断断续续地写下了这些小小的心得，尝试以科学的角度来端视人体的奇葩，在似乎只能意会的生命朝气与热量里，走出自己美丽长寿的秘境。如果说婴儿潮（一九四六至一九六四年出生者）还在寻找给予病魔致命一击的“银弹”（西方传说中，只有银制的子弹能杀死狼人），我的归纳就是一首可以自弹自练的长生歌：

吃淡睡少不生气；

戒酒离烟祛赌博；

、好学多做乐舍得。

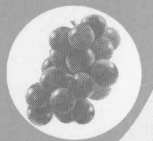
这虽然尚未可与真正的“银弹”比美，却是我愿与读者共勉共享的履下之行。

这一切最终要万分感激现代社会大众对健康的需求，科学信息的发达，以及先行者对美好未来憧憬而力行的奠基，小书的内容才一一找到她内在的促力和自动的目标。书中内容除了收纳我个人多年读书、习练和科研的综合心得之外，也参考了许多新近医学科研报导。（www.usda.gov；www.familydoctor.org；www.healthywomen.org；www.ivilligehealth.com；www.ahaf.org；

www.washingtonpost.com; www.nih.gov; www.health4ever.com.)

俗语说：预防重于治疗，因此本书的第一部分强调正确的饮食可以保持恰当的体重，加上适当的运动，可以免去文明病的降临，体重是维护健康的关键指标；第二部分即在说明身体的精细美妙结构，希望利用恰当的饮食来避免疾病的发生，譬如利用天然的生理周期与身体的酸碱性偏好来生儿育女，又譬如女性的三大疾病（子宫颈、乳房、卵巢）和男性的隐疾（前列腺、睪丸）也可以利用今日的新医学科技早期发现而得到痊愈或控制，还有我们视为当然的头发和指甲也要靠平衡的饮食来达到美化与保护的功能，此外，情绪的掌控也可以端赖摄取正确的蔬果而创造出美好的心境；第三部分是陈述大众已经忘记或轻忽的科学史实，并发觉其中的精神与启迪，而能有一番承先启后的作为。我们若仔细研读，全书充满了健康的坐标与意义。

我在写作中求知请教，学而后知不足；健康文明的进步日新月异，千禧之交又把物理科学的百年带进了新生命科技的世纪！成书之日，我已深感内容不免偏颇与局限，她仅仅仿佛是我的雪泥鸿爪，务请读者阅读中带着修改与加添的眼光，发现纰误和更新知识，才能帮我赶上今天科技的突飞猛进。这里吁请读者们不吝指教斧正。另外，读者若发现书中有可供参考之处，亦请仅将相关内容视为案头索引之便，而非医生配药或营养处方，更不能



不生病的吃法

代替专家医生的咨询诊治，此点还请读者们谨记在心。

我怀着感激之心从一九九八年开始写，当我终于完成最后一篇，身心也在习练写作中逐渐净化改善。原来我们的心可以这样适宜静逸，我们的脑可以这样清明灵颖，我们的皮肤可以这样透亮红润，让我们对生命的拥抱更加炽热！人类的身心构造是如此地精致奇妙，我在谦恭中不禁高声赞美：

“How great the life is! 生命多么伟大!”

我们真的要诚挚地爱惜身心，发掘潜力，调动祖祖辈辈的良好信息，发挥智慧，与自然融溶结为一体，以整体生命作为我们完整的人生，为人类的文明创立更大的幸福与传承，那才不会辜负大自然赋予我们如此完善的人天相合的大生命体。

谨以此书献给我的婆婆俞玉英女士与妈妈洪美卿女士！

二〇〇五年三月三十日

写于美国马里兰州珀多玛克

目录 Contents

自序 祝愿	001
-------	-----

Part1

解毒身体的饮食

◆ 十大抗癌圣品(防癌蔬果)	003
◆ 与卡路里做朋友(热量·体重·肥胖)	008
◆ 吃出青春与苗条(年轻·健康·美丽)	014
◆ 调味你的健康(糖·盐·胆固醇)	020
◆ 食物与血液酸碱度(酸性·碱性·变变变)	026
◆ 从血型看健康(血型与饮食)	030
◆ 高钾食物防中风(控制高血压食物)	035
◆ 认识维生素(解析维生素功效)	041

Part2

解读身体的疾病

◆ 生儿生女随心所欲(精子·卵子·染色体)	053
◆ 生命的故乡(子宫·子宫颈癌·更年期)	057
◆ 健康的乳房(乳房·乳癌)	061
◆ 前列腺癌知多少(前列腺·前列腺癌)	066

◆ 保护子孙袋(睪丸·隐睪症).....	072
◆ 肝是生命的救星(肝脏·肝炎·肝癌).....	075
◆ 畅通的消化器官(肠胃·消化系统).....	080
◆ 肺腑之言(呼吸系统·肺病).....	086
◆ 灵魂之窗(眼睛·视网膜病变).....	092
◆ 告别干涩的皮肤(皮肤病·皮肤癌).....	097
◆ 健康欢喜“心”(心脏·心血管疾病).....	104
◆ 乌丝与玉指(毛发头皮·指甲病变).....	109
◆ 骨质疏松了怎么办?(骨骼·骨质疏松症).....	114
◆ 神秘的内分泌(内分泌系统·糖尿病).....	120
◆ 记忆力衰退(健忘·失智症).....	131
◆ 失眠不可怕(睡眠品质·失眠症).....	135
◆ 花粉热与过敏原(过敏症).....	138
◆ 管理情绪创造高 EQ(情绪压力·过劳症).....	142
◆ 远离抑郁症(学习自我控制情绪).....	149
◆ 不吃不喝的厌食症(厌食症).....	152
◆ 暴饮暴食的忧虑(暴食症).....	155
◆ 抽烟对身体的影响(预防·治疗·戒烟).....	159

后记 全面健康时代来临(另类医学面面观).....	165
---------------------------	-----



Part 1

解毒身体的饮食



防癌蔬果

十大抗癌圣品

我就读中学时的一位女同学,以及后来念研究所的一位男同学,在毫无预警下因癌症而离开人世;前两年得知另有一位大学女同学正与癌症搏斗之中。我们怎么似乎与癌症为邻般的,不时听到谁得了这个恶疾,谁又得了……几乎是已到了谈癌色变的地步。

其实,许多人常常忽略善待自己的身体。避免压力与正确饮食是我们预防癌症的先决条件。然而食物到底有没有防癌作用?根据营养学研究显示,以下十种蔬菜就具有抗癌的功效。

●西红柿

西红柿含有高量抗氧化物的维生素 C 和茄红素 (Lycopene)。维生素 C 增强免疫系统,中和自由基;茄红素则可降低罹患胃癌、口腔癌、膀胱癌、子宫颈癌、大肠癌、前列腺癌的几率。



●十字花科蔬菜

芥蓝、白花椰菜、绿花椰菜、高丽菜、紫高丽菜，都是优质十字花科蔬菜。这些菜都含有极高的抗癌成分。

●菠菜

菠菜含有谷胱甘 (Glutathione)、维生素 C、胡萝卜素、类胡萝卜素、叶酸等，都是抗癌物。

●豆类

所有豆类都是很好的食物。黄豆含有极高的蛋白酶抑制剂、同形黄碱酮 (Isoflavonoids)、类雌激素等等，都是抗大肠癌和乳癌的好食物。北方人早餐喝豆浆就是一个很好的习惯。但痛风患者则不宜多吃。

●红辣椒

又香又美又辛辣的红辣椒是色香味俱全的食物，红辣椒中的辣椒素可以对抗香烟和一些不良食物中的致癌成分，所以它是抗肺癌的最佳食品。

●蒜头

蒜头是烹调中不可或缺的作料，意大利菜和中国菜都用得非常多，有许多餐馆里总可见一罐罐的腌蒜头或一串串的干蒜头。它含有Organosulfides 和 allicinthus，是高度抗乳癌的好东西，对其他的癌症也有些许对抗功能。

●橘橙

橘橙类的水果都含有同形黄碱酮、类胡萝卜素、维生素C、柠檬素，都有强化免疫系统的功能。



不生病的吃法

● 浆果

草莓、蓝莓、黑莓、蔓越莓、桑葚、红葡萄、紫葡萄等等都属于浆果类。它们的深色表皮是Anthocyanins所给予的颜色，可以中和致癌物，这些浆果也含有大量的黄碱酮，是很好的抗氧化物剂，具有抗癌功能。

● 高纤维食品

全麦品、糙米、苹果均含高纤维，可以防胃癌和胰脏癌，也能帮助排除体内毒物。苹果中含极高的鞣花酸（Ellagic acid），该酸可以预防乳癌、胰脏癌、食道癌、皮肤癌、大肠癌、前列腺癌细胞的分裂生长。

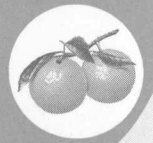
● 绿茶和红茶

茶中含有多酚，是很好的抗氧化物剂，儿茶素（Catechin）是其中最强的成分。不管喝的是冷茶、热茶、绿茶、红茶，都能抗癌。中国是一个喝茶的民族，品茗历史悠久，却一直不知道茶

保护着我们的健康。如今科学的证明还给茶应得的地位。

以上所列举的十种食物都是抗癌圣品，每天都要多吃。此外，我们该买有机食品吗？这是一个令大众疑惑的问题。有机食品是不用农药及化学肥料所种出来的东西，市场价位高，若家庭经济许可的话，我鼓励大家多买、多吃有机食品。有些蔬植盆栽在家中阳台即可种植，像是小西红柿、红辣椒、草莓、小橘子（金橘）等。一方面观赏，一方面还有自产的有机食物可食用，经济实惠。

除此之外，若再养成不喝酒、不抽烟、少吃肉、少生气、少压力、多工作、多运动（静如散步、打太极拳、练气功、打坐、练瑜伽；动如跑步、游泳、打球、举重、练武功），那么健康长寿就不会只是一个白日梦了。



热量·体重·肥胖

与卡路里做朋友

我好心请一位朋友吃一块巧克力，他接过去，一翻身就读起糖纸上的说明，糖果纸标示者，吃下这块糖将给身体一百五十卡路里，他立刻退回糖并说：“假如我吃下这块糖，我晚上得踩至少半个钟头的梯式健身机，才能烧掉那多出的卡路里，太痛苦了。”

我也碰过不相信卡路里的朋友，吃东西像吸尘器般地吸进一切，但是他并没有长胖，仍像竹竿一样细瘦。可是大部分人没那么幸运，都是吃得不当而发胖的。

许多人以为吃中国菜或日本料理不易发胖，于是就开怀大吃，吃得过量，结果，长此以往，体重自然超重，百病丛生，与健康之道背道而驰，失去了中国美食的优雅意味和日本料理的清淡原意。

二〇〇一年《华盛顿邮报》报导，吃美式料理的美国人有一千八百万人过重，另有三千九百万人则是痴肥，加总起来胖子约占美国总人口数的一半。在吃中式料理的台湾，过重人口也有增