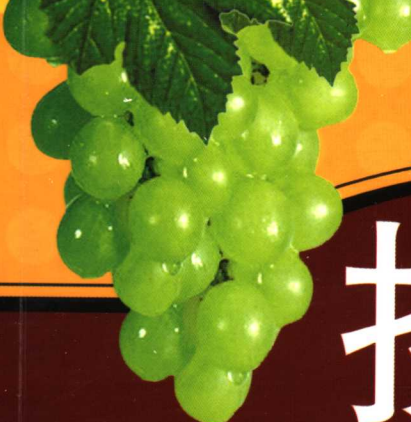


Eat Well Eat Naturally



挑最 自然的吃

别让食物杀了你

黄伟德，澳洲著名自然及传统医学专家，顺势疗法医师。

果汁中的阿斯巴甜、快餐食物中的化学调味剂、植物油中的抗氧化剂……

我们每一口食物中不知隐含了多少毒素，究竟，吃什么才安全？

遵循自然、取材生机，才是免受食品毒害的无敌良方！

饮食新潮流

自然新主张

陕西师范大学出版社



挑最 自然的吃

别让食物杀了你

黄伟德，澳洲著名自然及传统医学专家，顺势疗法医师。

饮食新潮流 自然新主张

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑最自然的吃：别让食物杀了你 / 黄伟德 著. 西安：陕西师范大学出版社，2007，8

ISBN 978-7-5613-3809-4

I.挑… II.黄… III.食品营养：合理营养 IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122316 号

版权登记号：陕版出图字 25-2007-028 号

图书代号：SK7N0749

中文简体版由台湾自然风文化事业股份有限公司授权出版

挑最自然的吃——别让食物杀了你

著者：黄伟德 责任编辑：周 宏 策划编辑：卢云艳

封面设计：大象设计工作室 版式设计：利 锐

出版发行：陕西师范大学出版社（西安市陕西师大 120 信箱 邮编：710062）

印刷：保定天德印务有限公司

开本：787 × 1092 1/24 印张：9 字数：120 千字

版次：2007 年 10 月第 1 版

印次：2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-3809-4

定价：23.80 元

推荐序◎与大自然和好

周兆祥

进入二十一世纪以来，我们这个人间经历着史无前例的巨变：世界观、视野、价值观，甚至基本的生活方式，均纷纷反转、倒置、更新，以致好几十年、甚至几百年来的歪曲、离轨、失衡逐步被拨乱反正，许多世事可以说因此而否极泰来。这个范式转移（paradigm shift）及其影响，将会是亘古以来人类社会最重大的文明转弯，更是全人类众生在地球上生死存亡的最后一击。在这个过程中，上下四方没有什么不会随之而改变，每个人所存在的每一个层面也将从此不再一样。这一切的一切，正在你我眼前发生。

▲参与推动拯救洪流

从个人到团体、社会，以至整个文明层面，大家好像已由灵性的昏迷中苏醒，而再次明白到自己是誰，这是个什么地方，自然造化有什么规律。近两三百年霸占全球意识的那种“现代”式世界观已开始解体，人们逐渐恢复跟大自然（宇宙规律、生命力、天道、上帝……随便你如何理解）的沟通，一方面承认这种力量顺之者昌、逆之者亡；一方面也觉悟到原来自己是身心的整体，个人的小宇宙正好是外在大宇宙的全息式（holographical）缩影，而一切的造化，无非是个人内心所投影出来的幻觉！（注一）

▲医学也不再疯狂坠落

正是在当前这个告别愚昧、重窥天机的过程之中，健康的追寻也一步一步走向“绿色回归”（注二）：

- 由倚赖专业工匠到个人负全责。
- 由机械科技主导到艺术主导。
- 由生理原子主义（医病不医人）到整全概念。
- 由对抗疗法到顺自然之道调理。
- 由病理纠正到医“心”。
- 由消除病征到纠正人生观与生活方式。
- 由集中做“补镬”到养生工作。

于是，人间的医学与保健服务工程重返正轨，使近一两百年来西方医学集体屠杀的罪孽（抗生素、化疗、电疗、打预防针、精神病药物等）成为历史，每个人的存在环境恢复清静，人间也重见净土。

谢天谢地

认识自然医疗的价值，至少要从这样的角度去欣赏、赞叹、感恩。而认识黄伟德的抱负、成就亦然。

我们之中又多了一位觉悟者，且有志投身于推动这个天翻地覆、功德无量的转化工程。万水千山孤身上路，只求给水深火热的众生带出多一点绿意、慈悲、正义。不讲别的，单是这种增加正面力量，务求及早聚得临界质量（critical mass）的奋斗意义，也值得我们喝采、支持、感恩了吧？

近年，人生路上令我欣赏、庆幸、引以为荣的朋友之中，阿德是突出的一位，而这个缘分，让我学到要多多感恩。

注一：详见周兆祥《无非是有心》（香港：水连天，一九七八）

注二：详见周兆祥、袁大明《西医危害健康》（香港：水连天，一九九五）及周兆祥《人民争取健康》（香港：水连天，一九九七）

* 本文作者为香港素食学创会主席、香港浸会大学翻译课程主任。

推荐序◎跟着自然走

范秀琴

通过詹易洁小姐的介绍，经由网络认识了黄伟德先生，得知他长年住在香港，经过一段有机店工作的历练，重新负笈澳洲，潜心学习自然医学，这令我感到羡慕与佩服。羡慕的是，他拥有进入自然医学院陶冶的机会；佩服的是，一位住在香港大都会、远离自然的年轻人，也能体会到真正自然的意义，全心追寻他的梦想，逐步去实现，令人感到无比的期待。

回想自己，曾有一段长时间的病痛，又曾经到处寻访专家，也历经了一般人病魔缠身的经验。从西医到中医，再加上针灸、拔罐、整脊，每天努力练有氧舞蹈、慢跑、气功、瑜伽……每换一个方法，都好像有效，却是不能根本解决问题。最后因缘际会，接触到有机领域，再加上断食排毒，竟然能够戏剧化地将自己脱胎换骨，重新拾回一个健康的身体。由病痛到完全调理好，这个过程长达数十年之久，现在想起来，就像做了一场大梦。

我曾经是那么相信医学科技，也享受文明进步带来的物质生活，信任 CAS（台湾优良肉品）标志下的所有食品。由于父亲是日本京都帝大医科毕业的医师，也曾任台湾防癌协会理事长，在西医环境的熏陶下，我坚持相信科学的无所不能。但是经过数十年的病痛之后，终于体会到只有服从自然的律法，才能得到健康，健康的问题只能自己负责。当我深深地体会到这一点时，感到无限的快乐，因为健康是操之在己，不再感到无助、彷徨。

黄伟德先生在书中提到如何挑最自然的吃，体会完整食物的意义，从各种自然食物的选择，到进一步引导读者如何生活得更自然，这些都与我们的理念非常契合。事实上，人类可以生活得非常简单，食物也应该是非常简单，愈简单反而

愈健康。老天爷不会让我们生活得如此辛苦，用不着深奥的医学、复杂的营养学，我们一样可以活得很好。

读者可以从本书中，学到健康生活的基本理念，体验天人合一的精神，进一步从书中获得实践的机会。

*** 本文作者为藕根香健康顾问有限公司负责人，从事生肌饮食讲座已有十余年，并经常接受东南亚各大企业及电视台特邀主持饮食与营养讲座。个人亦有多本有机相关书籍出版。**

推荐序◎现代神农氏

梁颖勤

“哇！原来你就是黄伟德！”

“哈哈！为什么你这样说？”

这是我第一次跟黄伟德见面时的对话，时间应该是一九九七年，地点是原康堂（当年阿德工作的地方，位于香港中环黄金商业地带，不过早已不存在了）。

为什么我会那样说？当然是有原因的！“黄伟德先生是资深自然医疗研究学者，曾赴澳洲研习澳洲花药（Bush Essence），现在致力研习中医与自然医疗理论的配合。”（《贝曲花药》代序的注脚，利国栋著，一九九五）就是这段文字。想当年，花药为何物，知者能有几人？更何况将其与传统医术相结合！试问：一个专攻医疗健康资讯的记者兼编辑读到这里，又怎能不芳心如鹿撞呢？（还有一点没告诉阿德，就是眼前腼腆斯文、系着花领带的年轻人，跟我脑海里的中年学者形象颇有出入，哈！）

基于编辑与作者的亲密关系，我经常有机会跟阿德在电话中“喁喁细语”，从花药谈到塔罗牌，由卵磷脂说到逆脂肪，在自然医疗的天地里随意打滚。当初，对这位资深自然医疗研究学者的倾心，因着志趣相投、性格相近，渐渐转变为亦师亦友，有什么不懂的，只要一通电话，可爱的阿德包管帮忙找到答案；在生活中，不称心的事，负面情绪积滞不去，也可透过电话中“黄大夫”的声音治疗而得以痊愈。

听阿德说，他的花药老师 Ian White 曾尝试将澳洲花药套入中医药体系，像 Paw Paw 入胃经、心包经，Crowea 入脾经、小肠经。而骨子里崇尚环保天然的阿德又说，如果可以将中药里的贵重药材或禁药，如熊胆、虎骨、长白山野人

参、麝香等，经稀释后能制成顺势疗法药物（homeopathic remedy），则只要一只动物或一株植物，就能化身为无数代人的无数副灵药，岂非美事！凡此种种，对于当年的黄毛丫头来说，实在是个启迪。

久病成良医，是这位顺势疗法准大夫的前半生故事。我曾经大胆地问他：“既然你认同健康就等于自由，健康就等于生命力自由流动，既然你试过、用过、研究过那么多种自然疗法体系，为什么还未找到适当的方法，解决你半生也解决不了的严重皮肤问题？”

是否阿德仍有重重心结未解开？某次，在一位水晶治疗师（以下简称为赵）的办公室里，我目睹了这一幕：

赵：请你闭上眼睛。（灵摆轻微摆动，显示阿德的气场平静。）

赵：现在想象有很多的爱包围着你。（灵摆用力摇晃，显示气场趋向强劲。）

赵：想一件令你很伤心，困扰了你很久的事。（阿德面色渐变阴沉，灵摆霎时停顿。）

赵：再想象你被爱所包围，将心愿达成。（灵摆显示气场再度由弱转强。）

一直闭目站着的阿德，用身体告诉了我，心灵的力量是如此大，果真“一念在地狱，一念在天堂”。赵的当头棒喝，不知令阿德放下了多少包袱？那个下午，正是他离港前数天。这三年来，他全心全意地沉浸在他至爱的自然医疗体系中，抛下工作与惯常的生活轨迹，但又幸运地可跟爱侣并肩学习，在自然天地里探索。

仍然面对每日令人精神紧张的截稿时间、在医疗资讯中尝遍喜怒哀乐的我，唯有衷心祝福，并在各自运转、进化，以及知识和灵性提升之中，期待跟阿德再度擦出火花的一天。

最后，希望大家看这位“用者、病者、医者三位一体”的黄伟德的书，能从文字中体会他对自然医疗体系的神农氏精神，以及他丰富实在的学识。

*** 本文作者是《香港经济日报》副刊首席记者，负责“健康版”及“绿色生活版”的统筹及编辑工作。对健康的看法是：健康就是生活，健康就是身心修炼，健康就是终身学习和恒心实践。**

推荐序◎从自然中获得生机 郑逢喜

出版公司来电邀我为一本书稿写一篇序言,说作者是一位有心推广自然饮食的香港人,我初时回复先看过书稿再说,而等我看过书稿后,对于黄先生所提的饮食理念不禁深感赞同,所以也就乐于为之推荐。

时代的进步,使人类进入了高科技文明的境地,一切都讲求速率、要求精致,饮食层面更是如此。然而,这样的结果却不一定是好的,为了讲求速率,农作物使用了大量化学肥料及农药来生产,人们每一口吃下的食物中不知隐含了多少毒素;为了要求精致,许多食物更已丧失原有的美味及营养。很多人所引以为忧的现代疾病,便是在饮食上出了问题。

本书在首章中即明白指出:“食物是身体的燃料。有好的燃料,身体自然健康;用错燃料,百病丛生。”没错!人类生命的动能几乎可以说是靠食物来补充的,一旦吃下大量有害身体机能的食物,如何不招来难以应付的疾病?可见,选择对身体有益的食物是多重要啊!

无论是动物或植物,莫不是来自于大自然,人类在这个大环境中自是不能例外。所谓“唇齿相依”,正可说明人类与自然的关系,也就是唯有与自然取得和谐平衡的关系,才能确保人类的长久生存。所以,在生活饮食上若能遵循自然、取材生机,生命的健康活泉必然源源不绝。

近年来,人们对于饮食健康的观念已多有关注,亦有不少相关书籍出版,黄先生此书,从食物的选择到自然的生活逐一说明,不仅可让人了解完整食物的意义,更可进一步帮助人去体会自然泥土的芬芳。

祈愿大众能从自然饮食中领悟生机的奥妙!

* 本文作者为台湾有机农业产销经营协会理事长。

作者序◎吃得自然

回归自然的全球大热潮，席卷海峡两岸的华人。

“吃得自然”的洪流中，包括了生机饮食、素食、天然饮食、有机耕种等，这股“自然风”由西方刮起，进入华人的社会，影响了我们不少追求健康的新一代。同时间，西方追求健康一族，又开始热衷寻找古东方文明中的瑰宝，印度人的吠陀文化（Veda）、古印度医学（Ayurveda）、中国人的道家思想、传统中医学、太极、气功，都成了西方人的“彼岸”。

这是一个很有趣、灿烂的年代。

西方的“自然疗法”和“吃的科学”，着重微观分析，了解维他命、矿物质、微量元素、营养物在体内的运作。这些特点，帮我们直接而清晰地窥见，过去一百多年来，农业工业化、食物科技化后，种种化学农药、加工食物、化学药物产生的问题。这些微观的视野，是传统东方医学、食疗所欠缺的。

东方的“传统医学”、“养生术”则着重宏观，中医学上的“阴阳平衡”，简要概括了中国文化的最重要精神。中医学中的诊断（八纲、经络、脏腑、气血、津液辩证方法等）、治疗（理、法、方、药），无不倚重宏观思维方法。由此，中医学跳过了西方医学棘手的微观病理难题，补充了西方主流医学、主流营养学、主流自然疗法中以微观、机械式思维的不足。

在吃的层面，西方自然疗法着重成分的自然、对病的治疗，而东方则较着重阴阳平衡、整体的调和，两者既是对立、矛盾，也是很好的互补。

二十一世纪初的今天，东西方相互切磋，还只是开端，让人既兴奋又期待。

这本书是小小的尝试，企图整合东西方“吃得自然”的知识，也是我多年来亲身经验的累积、集结与分享。

二〇〇一年七月九日 澳洲 悉尼

[CONTENTS]

目录



第 1 篇

挑最自然的吃

◎推荐序

- 与大自然和好 / 周兆祥 001
- 跟着自然走 / 范秀琴 003
- 现代神农氏 / 梁颖勤 005
- 从自然中获得生机 / 郑逢喜 007

◎作者序

- 吃得自然 / 黄伟德 008

1 什么是天然食物? 016

- 返璞归真 016
- 认识有机耕种 018
- 怕农药, 吃肉不吃菜吗? 019
- 抗生素比农药更可怕 020

2 基因工程的可怕 021

- 什么是基因工程? 021
- 为什么要基因工程? 021
- 结果, 有减少使用化学农药吗? 023
- 究竟基因工程有什么危险? 027



第1篇

挑最自然的吃

高科技，高风险？ 030

哪些食物经过基因改造？ 033

找出完整的食物 035

3 添加剂的潜在危机 042

受食品添加剂伤害的高危族群 043

人工调味料——味精 044

代糖——阿斯巴甜 047

砂糖是百病温床 053

4 增色加味零负担 056

生命之盐 056

健康的甜蜜食物 057

5 脂肪可怕吗？ 066

高品质的脂肪 067

择“肥”而吃 074

6 吃醋好处多多 077

醋有什么用？ 077

怎样选择醋？ 079

什么体质适合吃醋？ 079

酿醋的工艺 079

7 最平民的营养高汤——味噌汤 085

[CONTENTS]

目 录



第 2 篇

找出吃的平衡点

味噌有什么好处? 087

怎样选择味噌? 088

自己做味噌汤 089

8 生活更自然 092

小心喝咖啡 092

香料学问大 099

喝一杯好水 101

拒绝重金属污染 110

食物简单就是美 118

1 身体的平衡 124

以五谷做基石 129

每日饮八杯水? 132

牛奶是滋润佳品? 134

你欠缺蛋白质吗? 143

2 健康味道 146

甘味 147

咸味 148

酸味 150

辛味 151

苦味 152

3 开心入厨房 153

烹调器皿的选择 153



第2篇

找出吃的平衡点

用什么燃料好呢? 156

微波食物安全吗? 157

生食好吗? 158

4 电脑人护眼秘笈 160

明目的最佳选择——枸 160

飞行员吃的欧洲蓝草莓 161

都是代糖惹的祸 165

护眼的三个小动作 166

电脑的配置学问 167

5 增强学习效率大法 169

读书补脑也要色、香、味俱全 169

安神健脾糙米饭 179

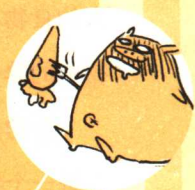
6 女性补充钙质不可不知 181

开源 181

节流 182

附录一：维生素食物来源 184

附录二：常见食品热量表 188



第1篇 挑最自然的吃



看着泥土中长出饱满翠绿的合掌瓜、娇艳的红椒、胖胖的大南瓜，用双手抱入厨房，是很愉快的事。做好一顿饭，满足了口腹，也叫我感到与大自然的契合。吃，是欣赏大自然创造的奇妙，是很美的经验。

这几年，在澳洲悉尼读书，很庆幸找了一个离城市较远的房子。住在隔壁的屋主，是对七十多岁的夫妇，他们在后园种了一些蔬菜，使我常有“不劳而获”的机会，享受他们的成果，可以原汁原味，吃到最自然的食物。这才发现，都市人的食物，已离开泥土那么遥远；才知道，吃的艺术，吃的意义，不只是摄取食物中的养分，也是亲近大自然，跟土地重建联系。

食物是身体的燃料。有好的燃料，身体自然健康；用错燃料，百病丛生。身体每一个细胞、每一个组织的物质，都是从食物转化而来。吃天然食物，是顺应自然的生活方式，人体也因而顺畅地运作。

不过，现在我们吃的东西，很多已经由工厂加工重制，总觉得少了些什么。举例来说：

◎ 米，原来有谷糠，褐色，粗糙；但我们这一代吃的，却是雪白、滑溜。

◎ 面条、面包，原来也该是褐色的，多纤维；但现在的面包，多是软绵绵的，入口即化。

◎ 油，不再是榨出来的，而是用溶剂提取，然后用化学物漂白、除臭，滴晶莹。

◎ 盐，日常吃到的，已不再是海盐，原来灰色的海盐，蕴藏着海洋丰富的矿物和生机，今日的餐桌盐，洁白、纯净，却只是氯化钠。

