

呵护身心健康的营养解决方案

全新彩装

食物医生

—1—

THE FOOD DOCTOR

Healing foods for
mind and body

SHI WEN BOOK 健康
百世文库 经典

如何从食物中获取有益于健康的营养

日常饮食 营养指南

佳基·埃奇森
尹恩·马伯尔/著
刘伟/译

 中国轻工业出版社

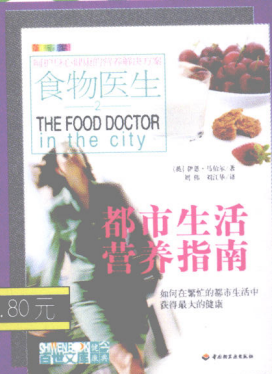
百世文库·健康经典重点推荐

THE FOOD DOCTOR



惊喜
超值价

19.80元



惊喜
超值价

19.80元

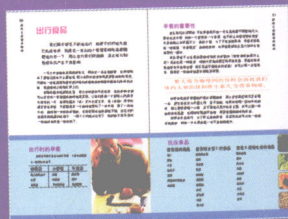
教你如何从食物中获得多种有益于精神与身体健康的营养，由内及外提升身体的活力。

100种有益于健康的食物
疾病与饮食治疗方法

帮助你在繁忙的都市生活中最大限度地获得健康，使身体免受污染。

都市生活面临的挑战
排毒 / 都市生活对身体的影响 / 解决问题的方法
都市生活计划

什么食物能让我们保持清醒 / 如何让自己好看 / 如何抗衰老
周一至周五体重控制计划

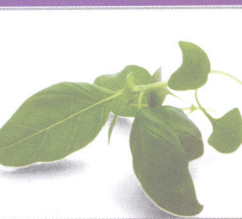


THE FOOD DOCTOR

食物医生



家庭保健实用读本 · 最新彩装版



为什么性生活对你有益
如何通过营养提高性生活质量
如何通过营养改善睡眠
什么因素影响你的睡眠

惊喜超值价

19.80元

食物医生
THE FOOD DOCTOR
in bed

性福·睡眠
营养指南

中国协和医科大学出版社

为什么孩子不想吃的时刻

惊喜超值价

19.80元

食物医生
THE FOOD DOCTOR
for babies & children

育儿营养指南

中国协和医科大学出版社

为什么性生活对你有益
如何通过营养提高性生活质量
如何通过营养改善睡眠
什么因素影响你的睡眠

为年轻而缺乏育儿经验的父母
提供促进儿童健康成长并达到营养
全面平衡的最佳建议，以确保孩子
摄取充足的能量，并且满足生长和
健康的需求。

本书从营养学的角度出发，对如何改善性生活和提高睡眠质量提供了权威性的指导；同时告诉你如何检测性生活和睡眠方面所出现的障碍，并向你阐明为什么营养是一种强有力的、有效的治疗方法。

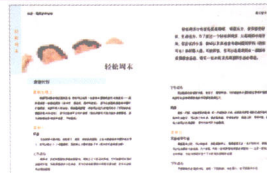
好营养
食物的选择：好与坏
饮食习惯和特殊饮食

孩子们的好食物

身体和大脑成长期的

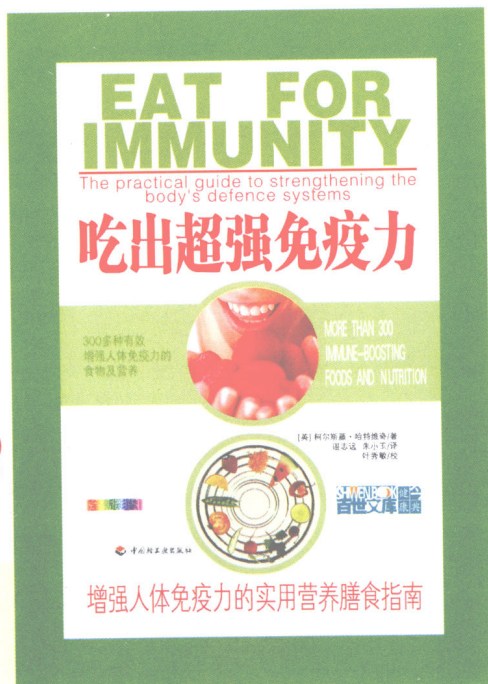
营养

出生到6个月
7个月到18个月
19个月到3岁
4岁到7岁
8岁到青春期



www.shiwenbooks.com www.shiwenbooks.com www.shiwenbooks.com

百世文库 · 健康经典重点推荐



本书将告诉你有关加强免疫力的知识及怎样通过均衡膳食来吸收促进免疫系统功能的营养物质，从而使人体达到最佳的健康状态。掌握这些会让你身体健康，神采焕发，从而更加充分地享受生命的生机和活力！

本册定价：29.80元



呵护身心健康的营养解决方案

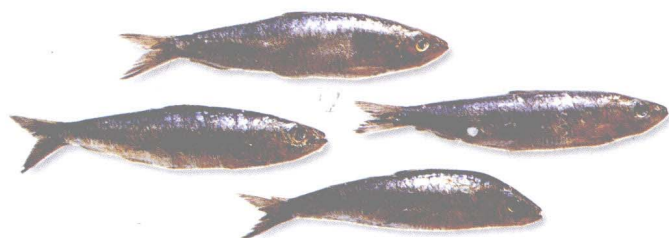
食物医生

— 1 —

THE FOOD DOCTOR
Healing foods for
mind and body

日常饮食营养指南

如何从食物中获取有益于健康的营养



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



Copyright © Collins & Brown Ltd 1999

Text Copyright © Vicki Edgson and Ian Marber 1999

Photography Copyright © Collins & Brown Ltd 1999

First published in Great Britain in 1999 by Collins & Brown Limited,
a member of Chrysalis Books Group PLC, The Chrysalis Building, Bramley
Road, London W10 6SP, UK

Simplified Chinese edition copyright: © 2004 SHIWEN BOOK(H.K.)CO., LTD.

All rights reserved.

SHWENBOOK 健康
百世文库 典

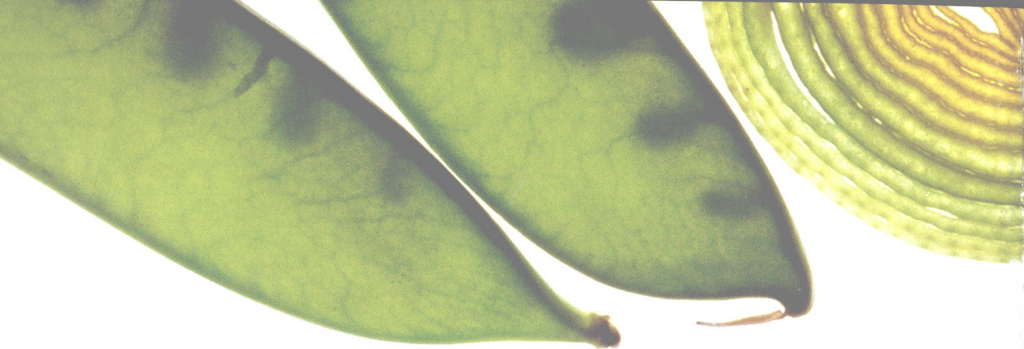
如何从食物中获取有益于健康的营养

日常饮食 营养指南

[英] 维基·埃奇森 伊恩·马伯尔 / 著
刘 伟 / 译
叶秀敏 / 校译

 中国轻工业出版社





□中国大陆中文简体字版出版 © 2004 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食营养指南/(英)埃奇森,马伯尔著;刘伟译.—北京:
中国轻工业出版社,2004.5(2005.9重印)

(食物医生)

ISBN 7-5019-4373-7

I.日… II.①埃…②马…③刘… III.①食品营养:合理
营养—指南 ②营养卫生—指南 IV.R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 043724 号

责任编辑:李颖

责任终审:劳国强

封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区,邮编:102211)

经销:各地新华书店

版次:2005年9月第1版第2次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:5

字数:102千字

书号:ISBN 7-5019-4373-7/TS·2589

定价:19.80元

著作权合同登记 图字:01-2004-2960

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50953S1C102HYW

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



目 录

绪论

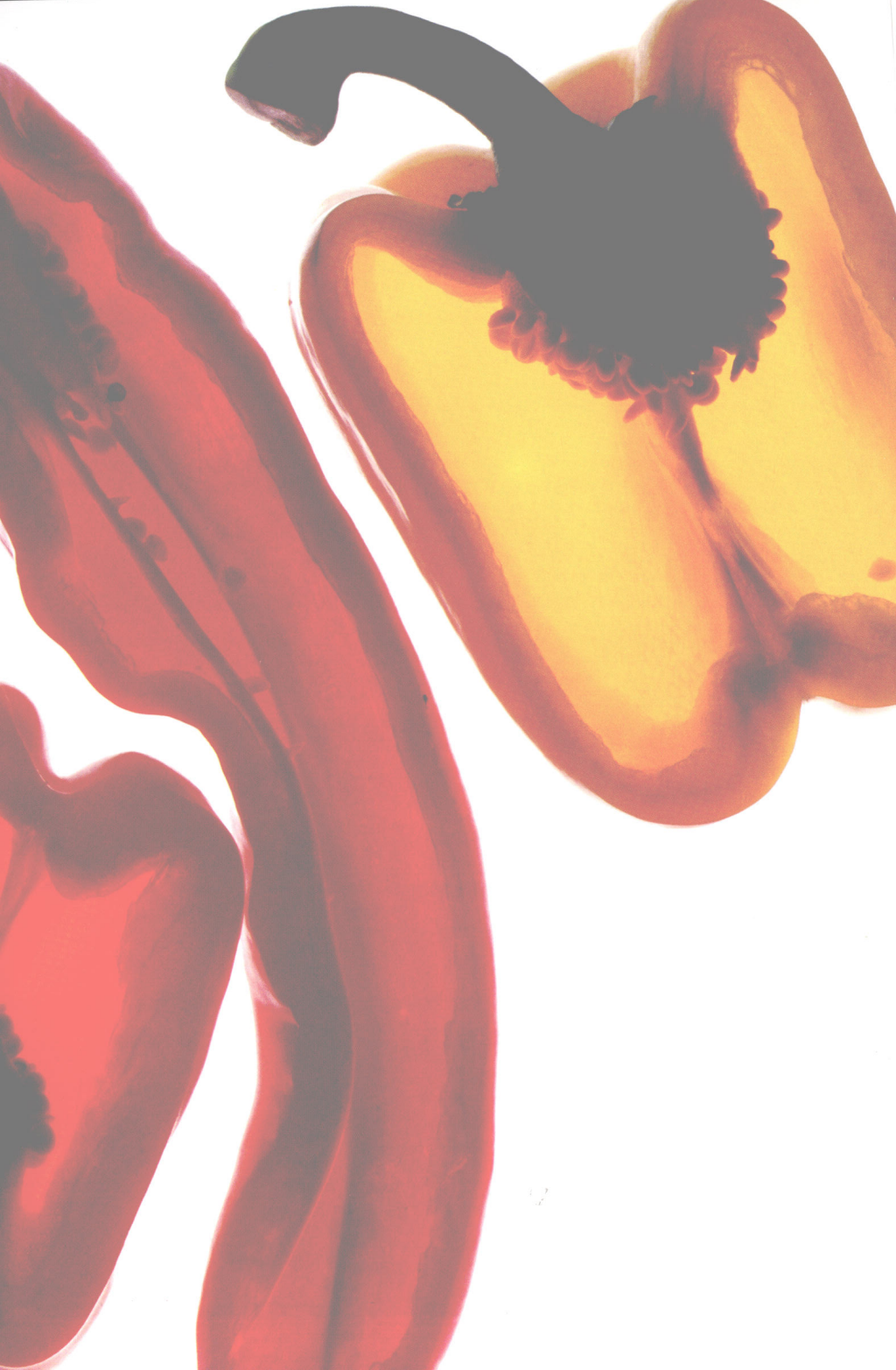
- 生活方式问卷调查 /8
- 100 种有益于健康的食物 /12
- 控制体重 /28
- 食物过敏症 /32
- 烹饪方法 /36

第一部分 精力与情绪

- 好食物，好心情 /42
- 控制压力 /56
- 控制抑郁症 /64

第二部分 疾病与饮食治疗方法

- 消化系统 /70
- 免疫系统 /82
- 炎症 /92
- 过敏症与炎症 /100
- 心脏与循环 /106
- 癌症 /122
- 推荐的饮食配方 /132



绪 论

自从我们两人成为营养顾问以来，饮食习惯、健康及身体的活力发生了很大的变化。都感觉自己至少年轻了10岁，也经常有人说，你们看起来非常好。其实改变最大的是我们的精神状态，我们一整天都能够热情高涨，精力充沛。偶尔，我们也会喝一两杯酒或吃一块巧克力，但我们健康的身体完全能够适应这一点点刺激，而不会出现什么严重的反应！

如果你想了解更多的有关健康与营养的知识，本书将为你提供最基本的指导，另外本书还介绍了一些最新而简单实用的研究成果。第一部分介绍食物及其对心情和精神的影响；第二部分将让你了解如何利用营养来治疗一些特殊的疾病。书中还介绍了许多控制体重、治疗食物敏感症和烹饪的方法，另外还精选了许多美味的、能够促进我们身体健康的饮食配方。我们相信，我们写的这本书将让你更加了解食物在促进我们身体健康和提升我们情绪方面的重要性。



维基·埃奇森



伊恩·马伯尔

生活方式问卷调查

作为营养顾问，我们经常发现来找我们的患者往往都面临同样的问题——病因往往不会立即就表现出来。对于某些疾病来说，一些非处方药即可取得治疗效果，但这些药无法起到根治的作用，因此，对患者的生活方式进行一次问卷调查就显得非常必要。

下面所列举的是患者最易出现的20种健康问题，如果你有类似情况，请查阅相关的问卷调查。如果你的答案大多数为“是”，我们将告诉你可能的原因。例如，你一天到晚都感觉很疲劳，这可能归因于你的工作压力或来自孩子们的压力，如果你还经常想吃糖或含有咖啡因的食物的话，那么可能就是食物敏感症或发酵食物造成的

影响。许多症状表现为身体健康和内脏的正常工作受到影响，而这反过来又与肝脏和胰腺的健康有密切的关系。促进消化系统健康，使其更有效地工作将在短时期内改善这些症状。在本书的不同章节中对这些症状都有较为详细的论述，请仔细阅读。请注意，本书中所列举的只是可能的原因，而不能代替医生对你的专业建议。

1 缺乏精力 / 疲劳

问卷调查

- 你总是感觉疲劳吗？
- 你易怒吗？
- 你的睡眠是否不好？
- 下午你是否感觉精疲力竭？
- 你是否会毫无理由地感觉不舒服？
- 你摄入的糖、茶和咖啡是否过量？

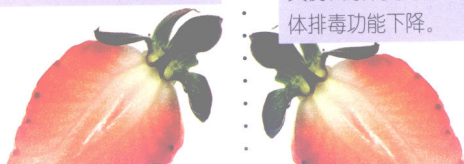
可能的原因 消化道渗漏和食物敏感症，消化道功能失调和体内酵母菌过度生长，有毒金属，低血压，甲状腺功能衰退，饮食不合理和没有控制好血糖，营养不良。

2 疼痛和炎症

问卷调查

- 你的关节，尤其手指及脚趾患有有关节炎吗？
- 你的关节肿胀吗？
- 你的脖子、肩或背痛吗？
- 你是否常吃快餐食品？
- 你是否每天都服用非处方类止痛药，比如布洛芬？

可能的原因 食物不耐症，消化道功能失调和体内酵母菌过度生长，体内缺少必需脂肪酸，免疫系统疾病，甲状腺功能失衡，身体受到伤害，生活环境造成的身体排毒功能下降。



3 消化不良

问卷调查

- 你是否经常吃东西后胃痛?
- 你是否经常性便秘?
- 你的大便中是否还有一部分未消化的食物?
- 你是否经常打嗝?
- 你是否经常性地反胃?

可能的原因 胃酸过低, 缺少消化酶, 细菌感染或有寄生虫, 食物不耐症, 胃溃疡或十二指肠溃疡及胃酸消耗过多, 肝脏功能衰退。

4 胀气和打嗝

问卷调查

- 吃东西后你是否会立即感到腹胀?
- 你是否经常性地打嗝?
- 你是否经常腹部绞痛?
- 你是否经常饮酒?
- 你是否很想吃甜食、面包、意大利面或喝酒?

可能的原因 胃酸过低, 缺少消化酶, 细菌感染或有寄生虫, 食物不耐症, 消化不良, 摄食了不易消化的食物。

5 头痛和偏头痛

问卷调查

- 你是否会经常因头痛而服用止痛药?
- 你会大量摄食巧克力或奶制品吗?
- 在月经期你是否会吃更多的巧克力或奶制品?
- 你有食物敏感症吗?
- 你的消化系统是否出现过问题?

可能的原因 食物不耐症, 消化道渗漏, 有毒金属, 因吸烟而导致的血管收缩, 饮酒, 未能控制好血糖, 身体姿势不对或受到伤害, 视觉缺陷。

6 经前期综合征

问卷调查

- 你的经期是否不规则?
- 在经期前你是否非常想吃巧克力?
- 月经期你是否易怒、急躁或焦虑, 你的经期是否会提前?
- 每次月经期你的体重是否会增加或出现水肿留滞症状?
- 你是否会出现经期前痛经?

可能的原因 缺乏镁或维生素B₆, 内循环失调, 激素不平衡, 垂体激素不平衡, 压力。

7 焦虑和神经过敏

问卷调查

- 你是否会经常设想一些最坏的情况?
- 你是否感觉牙齿间藏有很多剩物?
- 你是在工业区长大的吗?
- 你是否很想吃糖和甜食?
- 你每天都要喝碳酸饮料和(或)含咖啡因的饮料吗?

可能的原因 有害金属和环境污染, 大脑内化学物质不平衡, 氨基酸失衡, 肝脏功能衰退, 食物不耐症, 体内酵母菌过度生长, 压力。

8 抑郁

问卷调查

- 你是否饮食不规则?
- 你是否会通过吃东西来缓解抑郁症?
- 你酗酒或过量吸烟吗?
- 你是否缺乏精力?
- 你的睡眠有问题吗?

可能的原因 没有控制好血糖, 有害金属和环境污染, 大脑内化学物质不平衡, 体内细菌或酵母菌过度生长, 消化道功能失调, 食物不耐症, 压力, 家族病, 吸毒。



9 高血压或胆固醇过高，

胸部疼痛

问卷调查

- 你是否会出现心悸？
- 爬楼梯后你是否会上气不接下气？
- 你的手或腿是否会有麻木感？
- 做饭时你是否会在食物中加盐过多？
- 你吸烟吗？
- 你的饮食中是否油炸食物占大部分？
- 你的体重是否超过标准体重10千克？

可能的原因 缺乏锻炼，营养不良，饮食中含有过量的饱和脂肪和油炸食物，甲状腺功能衰退，肾上腺受到压力，吸烟，酗酒，摄入过多的盐，心脏病。

10 糖尿病

问卷调查

- 你吃的甜食是否过量？
- 一天中你的情绪是否出现很大的波动？
- 你是否会经常丧失理智或好与人争辩？
- 你是否总感觉口渴？
- 你是否尿频？
- 你是否总感觉很疲劳？

可能的原因 胰岛素分泌不足，饮食中含有过量的碳水化合物，缺少消化酶，肥胖，缺乏锻炼，肝脏功能衰退，肾上腺受到压力，缺少铬和维生素B₆。

11 不育症（男性和女性）

问卷调查

- 你的怀孕努力是否超过了一年？
- 你是否经常饮酒？
- 你是否承受了多种压力？
- 你是否摄食了大量的快餐或方便食品？
- 你是否生活在高污染区？

可能的原因 激素不平衡，细菌和寄生虫感染，有害金属和环境污染，缺乏某些特殊营养（特别是脂肪酸、镁、锌和一些氨基酸），食物不耐症，身体障碍。

12 过敏症

问卷调查

- 你是否患有花粉热或鼻黏膜炎？
- 你是否经常头痛？
- 你是否有皮肤刺激症？
- 你是否很想吃一些特殊的食物？
- 你是否经常感觉抑郁？

可能的原因 消化道功能失调和渗漏，接种疫苗，环境污染，肝脏功能衰退，必需脂肪酸失衡，肾上腺受到压力，胃酸分泌过低，缺乏消化酶。

13 皮肤病

问卷调查

- 你是否经常需要外出旅行？
- 你的皮肤是否受到高热或直射太阳光的刺激？
- 你是否承受多种压力？
- 你是否经常饮酒？
- 你摄食的乳制品或方便食品是否过量？
- 你每天吃的食物是否相同？

可能的原因 食物不耐症（特别是乳制品、小麦和柑橘类水果），激素不平衡，寄生虫感染，缺乏必需脂肪酸，缺乏维生素C，吃垃圾食品。

14 湿疹和哮喘

问卷调查

- 你的饮食中是否含有过量的油炸食物和红肉？
- 你是否每天都食用乳制品？
- 你是否经常饮酒？
- 你在服用处方药或非处方药吗？

可能的原因 食物不耐症（特别是乳制品、小麦和柑橘类水果），基本脂肪酸不平衡，身体状态不好，对化妆品和洁肤品过敏，饮食中含有过量的饱和脂肪。

15 多动症

- 你摄食的甜食是否过量？
- 你的饮食是否主要以快餐食品或方便食品为主？
- 你是否喝添加有色彩的碳酸饮料和苏打水？
- 你已经在服用药物治疗多动症吗？
- 你是否经常性地服用阿司匹林？

可能的原因 食物敏感症和不耐症，对食品添加剂敏感，对水杨酸盐敏感（一种类似于阿司匹林的成分，某些食物中含有），缺少必需脂肪酸，环境污染和有害金属，接种疫苗。

16 腹泻 / 便秘

问卷调查

- 你是否会交替出现腹泻和便秘症状？
- 你是否很少吃水果和蔬菜？
- 你是否很少锻炼？
- 你是否服用非处方止痛药？
- 你是否服用泻药？

可能的原因 消化道发炎和渗漏，食物中所含的纤维过低，缺乏锻炼，细菌 / 寄生虫感染，身体状态不好，吸烟，酗酒，肝脏功能衰退。

17 感冒、流感及经常性感染

问卷调查

- 最近你是否没有再见到某个与你关系比较亲密的人？
- 你是否刚做完手术，还处在恢复期？
- 你是否经常感到压力？
- 你摄食的乳制品是否过量？
- 你是否对一些常见的食物或周围的环境敏感？

可能的原因 免疫功能低下，肾上腺受到压力，食物不耐症和消化道渗漏，细菌感染，缺乏维生素A、维生素C和维生素E及锌和硒。

18 酵母菌感染和膀胱炎

问卷调查

- 你的消化系统是否出现了问题？
- 你是否经常吃动物类食品？
- 你的饮食中是否含有过量的糖？
- 你是否患有口腔溃疡？
- 你是否尿频？

可能的原因 消化道功能失调和渗漏，细菌感染，饮食中含有过量的酸性物质。

19 饮食紊乱和肥胖

问卷调查

- 你是否对食物感到恐惧？
- 你是否总是想吃东西？
- 你是否很想吃一些特殊的食物？
- 你是否每日称体重的习惯？
- 你的体重是否超过标准体重20千克？
- 你会对自己的饮食习惯保密吗？

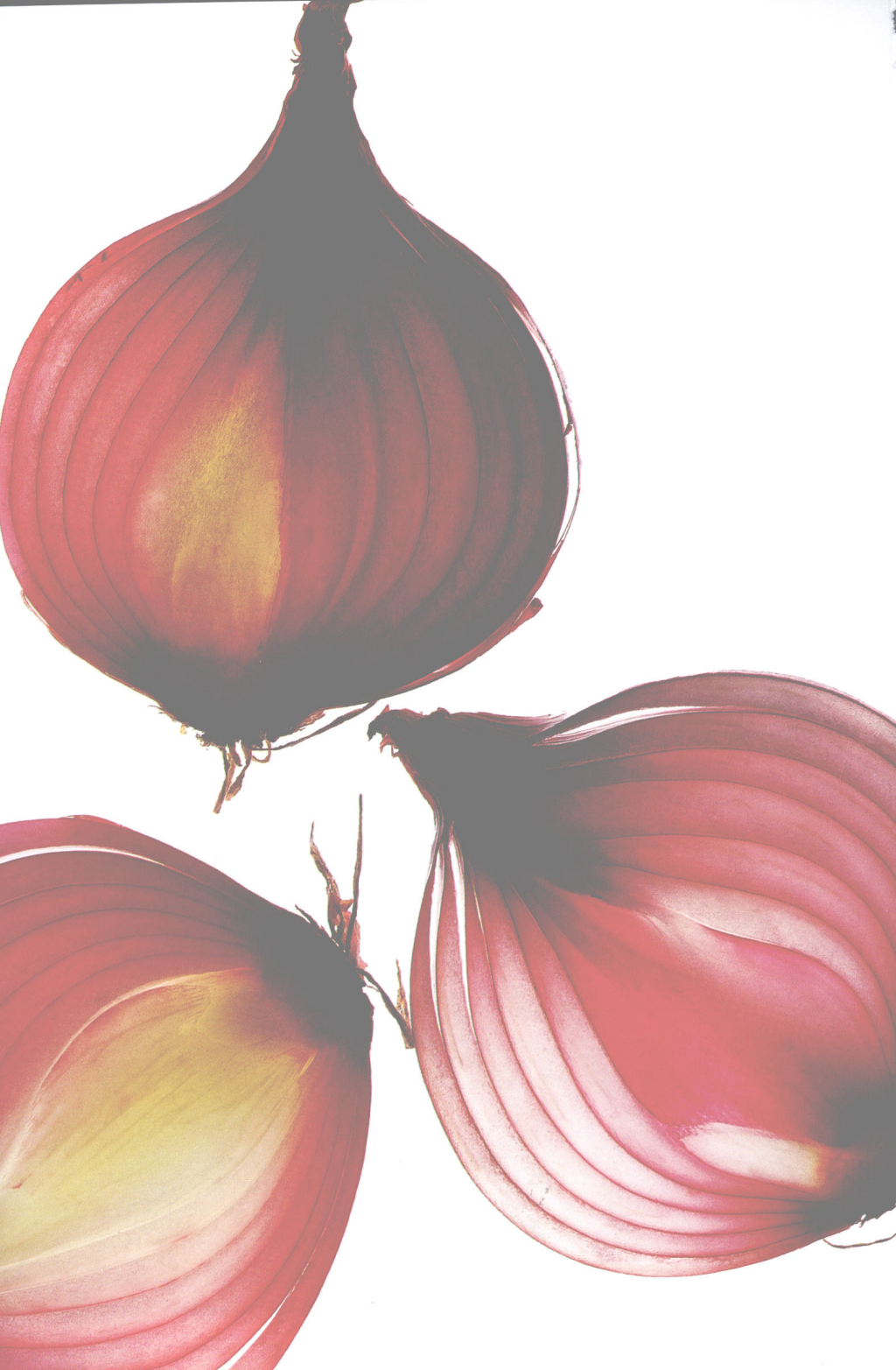
可能的原因 甲状腺功能失调，体内氨基酸不足，缺少锌和维生素B₆、铬及维生素B₁₂，运动过量或缺乏运动，胰岛素分泌不足，未能控制好血糖。

20 注意力 / 记忆力下降

问卷调查

- 你是否饮食不规则？
- 你的牙齿间是否藏有很多汞？
- 你是否经常喝含咖啡因的饮料？
- 你是否总是很想吃东西？
- 你是否消化不良？

可能的原因 有害金属和环境污染，细菌和寄生虫感染，未能控制好血糖，缺乏多种营养。



100种有益于健康的食物

无论你选择何种生活方式,对自己的饮食做一些简单的改变并不是一件困难的事情,但它却能在短时间内促进你的健康。放弃对人造方便食品的爱好吧,它们对你的身体并无好处,因为这些食品往往都缺乏营养,而且还含有对我们的身体存在潜在危害的成分,比如脂肪、糖和盐。我们应该选择那些含有丰富的、对人体有益的营养的食物,在选择的时候看看它们能为我们的身体带来什么样的好处。下面这些食物并非按照某种特殊的顺序排列,因此,你最好把所有这100种食物都了解一遍,看看它们能为你的身体起到什么样的保护作用。

食物

营养

益处

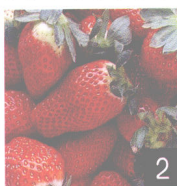


西兰花

1

钙、镁、磷、维生素B₃和维生素B₆、β-胡萝卜素、富含维生素C和叶酸

抗癌,抗氧化剂;清洁大肠,是纤维的很好来源;抗菌,抗滤过性病原体(来自于硫)——改善肝脏功能;是一种很好的食物



草莓

2

维生素A、维生素C和维生素K、β-胡萝卜素、叶酸、钾

抗癌;抗滤过性病原体,抗菌