

家庭百科业书

花粉与医疗

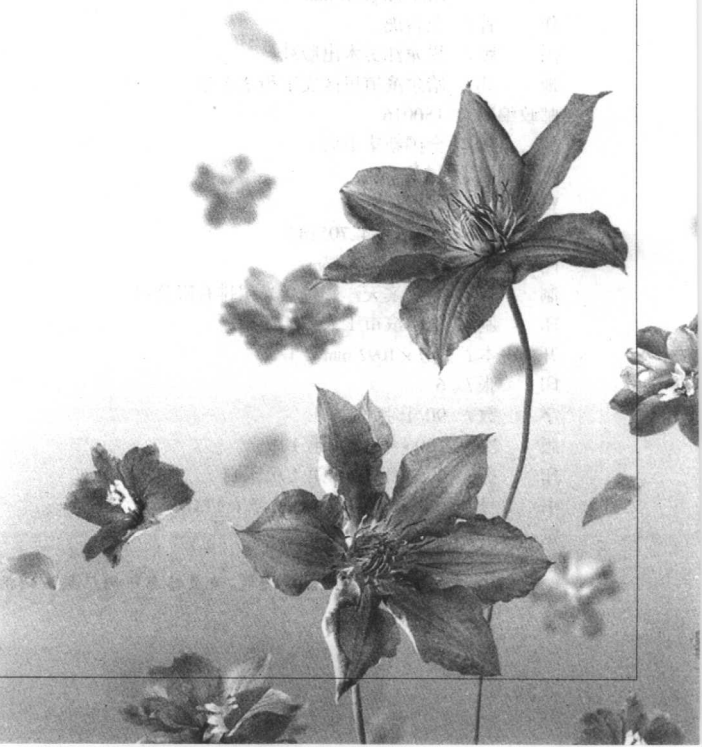
王台虎 著



黑龙江美术出版社

花粉与医疗

王台虎 著



图书在版编目(CIP)数据

花粉与医疗 / 王台虎著.——哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2006.12

ISBN 7-5318-1736-5

I.花… II.王… III.花粉——基本知识

IV.Q944.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 149332 号

书 名 / 花粉与医疗

Hua fen yu yi liao

作 者 / 王台虎

出 版 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 付弦

整体设计 / 马世德

发行电话 / (0451-84270514)

网 址 / www.hljmss.com

制 版 / 哈尔滨天洋彩色激光照排有限公司

印 刷 / 哈尔滨市工大节能印刷厂

开 本 / $787 \times 1092 \text{ mm}^2$ 1/32

印 张 / 6

字 数 / 90 千字

版 次 / 2006 年 12 月第 1 版

印 次 / 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-5318-1736-5/J·1737

定 价 / 20.00 元

本书如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

作者：王台虎，台湾师范大学化学系毕业，美国爱荷华卫斯里杨大学博士。

作品：《花粉的功效》、《花粉·花粉》、《花粉与医疗》、《花粉学》。



目 录

一、花粉与营养平衡	1
二、花粉与溃疡症	26
三、花粉与便秘	55
四、花粉与肝病	62
五、花粉与糖尿病	87
六、花粉与醉酒	102
七、花粉与过敏症	114
八、花粉与气喘病	122
九、花粉与心脏病	132
十、花粉与青春痘	140
十一、花粉与性趣	146
十二、花粉与妇女	153
十三、花粉与素食	161
十四、花粉与贫血	170
十五、花粉应如何服用	183



一、花粉与营养平衡

1. 为什么摄取“营养补助品”

依照理论而言,人体所需的所有营养素,都可在日常的食物中找到,尽管有些食物含某种营养素量较多,有些食物含该种营养素量较少,但只要摄取平衡的“正确”饮食,就能够获得所有必需的营养,的确这种想法是可以成立的。

这种想法本身没有错,问题是没有任何人能够准备出营养极为正确的正餐。《美国的不良营养》的作者,丹尼尔基格雷博士说:“以往凡是吃过砂糖、白面粉或罐头食品的人,都患有某种维生素的缺乏症。患病的程度,依缺乏维生素的食物,在那个人的正餐中的比例而定。”

我们吃到口中的食物,大部分都经过加工处理,因此损失了许多营养。以面包及麦片为例,实际上我们今天在超级市场所看到的面包或麦片,除了碳水化合物之外,没有任何东西。也许有人会说:“这些食物应当是加强过营养的”。的确,标签上都是这么写的:“加强营养”。

“加强营养”吗?在制造白面粉的过程中,至少损失了20种以上的营养素,结果所加强的营养,只不过是维生素B族群中的三种及维生素D和钙、铁而已。白米

也是类似的情形。

被称作生命之粮的面包,所含有的营养素都如此的少。这对于人是否需要摄取营养剂或营养补助食品,是一个最好的回答。

下面的一些事实,你是否相信?

(1) 一根香烟可以破坏 25 毫克的维生素 C。

(2) 添加了合成维生素 D 的牛奶(普通店里卖的就是这种牛奶),会剥夺人体中的镁质。

(3) 每天喝一杯以上鸡尾酒,也意味着消耗了维生素 B₁、B₆ 和叶酸。

(4) 住在烟雾迷漫的城市里,比住在乡下的人,所获得的维生素 D 较少,因为烟雾吸收了太阳中的紫外线。

(5) 有许多女人服用避孕丸,但大部分的人不知道避孕丸会妨碍维生素 B₆、B₁₂ 叶酸和维生素 C 的效果。

(6) 常搭飞机及轮船的人,维生素 B₁ 消耗量特别大。

(7) 摄取高蛋白质食物之时,应大量摄取维生素 B₆。

(8) 常喝酒的人身体中缺少维生素 B₂,也会欠缺维生素 B₆、B₁,叶酸、铁和锌。

(9) 美国 MIT 的癌症研究所发现,维生素 C 与 E,和包心菜、油菜中的一种被称作吲哚(indole)的成分,对于某种致癌物质而言,是安全而没有副作用的抑制剂,



能发挥强力的功效。经由上面的说明,你该知道,即使正餐中营养够了,由于生活习惯和环境的影响,也不能保证你一定会身体健康。

2. 无用的食品与营养

在今日家庭中,很少有家人聚集在一起吃早餐,在家里吃中饭的情形则更是少见;周末全家聚在一起进餐的情形也非常的少。近年来,我们的传统饮食习惯,有了极大的变化,变成了一个“像家畜一样吃食物”的社会。我们今天不论在任何地方、任何时间,都可能吃东西,而且在外面吃的次数越来越多,大部分都是速简食品。

在外面吃的速简食品,通常有营养不够或营养失衡的现象。例如,美国的《商业报道》杂志指出:一般市售的速简食品,都不到足够的营养标准,人类发育和维持生命必需的六种重要营养素叶酸、生长素、泛酸、维生素 A (含胡萝卜素)、铁和铜,速简食品中的标准都不够。但是速简食品中的碘含量,却常高过人体需要量的 30 倍,钠的含量也太多。

因此,虽然在外面吃简单方便,但是不知不觉中,便患了营养失调症。大多数的人也许觉得这不要紧,而实际上自己的身体已经受到损伤却还不自知。

平衡的饮食,在书本中很容易找到,可是在餐桌上却很难发现。虽然营养素分散在所有的食物之中,但是贫乏的土壤,贮藏、食物加工、烹饪等,会使许多营养素

遭到破坏。因此在今日即使摄取“平衡的饮食”，由于饮食中的营养素在各种过程中丧失了不少，因此所获得的营养依然是不充分的。

为了使你所吃的食物获得最大的效果，应注意下列事项。

(1) 如果想获得生蔬菜中所含的维生素 B 或 C，就不应当把蔬菜一直泡在水中，应尽快清洗。

(2) 不要为了省事而预先做许多沙拉，应该在吃之前才做。把切好的水果或蔬菜搁在一旁，会使维生素不断的丧失。

(3) 生的水果和蔬菜，如果不打算在二三天内吃掉的话，要买经过“瞬间冷冻”的。瞬间冷冻过的蔬果，其维生素含量，比一般家庭中冰箱内贮存过一个星期的水果或蔬菜还多。

(4) 冷冻蔬菜在烹调前才解冻。

(5) 糙米比白米营养价值高。

(6) 冷冻食品比罐头食品好。

(7) 用铜锅烹饪，会破坏维生素 C、叶酸和维生素 E 等。

(8) 为了使烹饪中不丧失营养素，应使用铝制的、不锈钢制的或珐琅制的器皿（铁锅虽然能供给铁质，但会引起维生素 C 的不足）

(9) 烹饪时间应尽量短，使用水应尽可能少，才不



会破坏营养素。

(10) 放在玻璃器皿中的牛奶，如果被阳光直接照到，会散失维生素 A、D 及 B₂ 等。太阳晒过的面包也会有同样情形。

(11) 烧焦、烧硬的食物，维生素 B₁ 含量较少。

(12) 马铃薯不剥皮，烤煮之后能保存较多的维生素。

(13) 用蔬菜水或煮肉水做汤，养分较多。

(14) 使用烘焙苏打(重碳酸钠)会散失维生素 B₁ 或维生素 C。

(15) 蔬菜水果买回后应立即放进冰箱。

3. 传统营养品补充法可靠吗？

根据前面所述，大家已经知道，现代人如果只靠平日的饮食，想要获得完全的健康，实在非常困难，因此必须适量的摄取营养品，一般常见的方法，就是食用维生素丸或者人工合成的各种综合维生素、矿物质、氨基酸等。但是这样就可以保障身体的健康了吗？你可知道，某一种营养素进入到身体之后是怎样开始作用的吗？某种营养素会杀死另外一种营养素吗？你看过我们下面介绍的知识后，就知道，食用营养品不当，也是一件很危险的事情。

(1) 为了治疗皮肤的疾病，而大量摄取维生素 A 的人，会引起慢性的维生素 A 过剩症。除非是食用胡萝

卜素,才没有这种副作用。

(2) 维生素 A 不可与矿物油一起摄取。

(3) 维生素 A 的缺乏,会导致维生素 C 的损失。

(4) 维生素 C 不可与韩国人参一起摄取。

(5) 维生素 B₁ 摄取过量,会对甲状腺及胰岛素的形成产生影响。

(6) 缺乏维生素 B₆,会损失其他的维生素 B。

(7) 长时间单独摄取维生素 B 中的某一种,会导致体内其他的维生素 B 大量减少。

(8) 孕妇在食用 50 毫克以上的维生素 B₆ 前,最好先和医生商量。

(9) 得帕金森氏病,而正接受度巴疗法的人,绝不可吃维生素 B₆。

(10) 维生素 D 会促进钙的吸收。因此摄取过多的维生素 D,会导致血液中钙超量而引起钙过剩症。

(11) 不要吃生的蛋白,因为生蛋白会破坏生长素的活性。

(12) 大量的维生素 C 会破坏血液的凝固作用。

(13) 大量的维生素 C 会导致 B₁₂ 与叶酸的丢失。

(14) 长期过量的摄取胆红素,会导致维生素 B₆ 的缺乏。

(15) 心脏有缺陷的人服用维生素 D 之前,应先与医生商量。

(16) 甲状腺机能亢进、糖尿病、高血压、风湿性心



脏病的患者,应十分小心使用维生素 E。

(17) 对高血压的人,维生素 E 有时会使血压更上升。故这种病人服食维生素 E 时,应从少量开始,逐渐增加,才会使血压慢慢下降。

(18) 糖尿病患者服用维生素 E 会减少体内的胰岛素量。

(19) 要减少维生素 E 的摄取量时,应与增加时一样慢慢减少。

(20) 叶酸摄取过量,会使恶性贫血的症状隐藏起来。

(21) 曾经患痉挛性疾病或与激素有关之癌症的人,不可以长期大量服用叶酸。

(22) 大量摄取维生素 K,会破坏红血球造成贫血。

(23) 维生素 K 摄取过量会导致发汗、皮肤发红。

(24) 严重的糖尿病患者、青光眼、消化性溃疡的患者,肝功能衰退的人,摄取尼古丁酸时要特别注意。

(25) P A B A 摄取过量,会对人的肝脏、肾脏、心脏等造成不良的影响。

(26) 维生素 E 不可与无机铁或氯一起摄取。

(27) 患有镰刀形红血球贫血、血红素沉淀症、地中海性贫血的人,不可单独摄取铁。

(28) 大量的咖啡因会妨碍铁的吸收。

(29) 肾脏功能衰弱者,一日不可摄取 300 毫克以上的镁。

- (30) 镁过量,会妨害身体对铁的有效利用。
 - (31) 大量服食镁,会使运动机能衰退。
 - (32) 脂肪过量,会促进磷的吸收,但会减少体内的钠量。
 - (33) 大量出汗,会引起缺钠。
 - (34) 钠摄取过量,会引起钾的损失。
 - (35) 锌摄取过量,会引起铁与铜的损失。
 - (36) 饮食中加锌时,应摄取充分的维生素 A
 - (37) 钴摄取过量,会使甲状腺异常肥大。
 - (38) 吃大量的生包心菜,会引起碘的不足,使甲状腺激素分泌功能紊乱。
 - (39) 含有合成维生素 D 的牛奶,会消化体内的镁。
 - (40) 大量摄取咖啡因(咖啡、茶、可乐)的人,会造成肌醇不足。
 - (41) 铜聚集在血液中,会减少供给脑部的锌含量。
 - (42) 色氨酸不可与蛋白质一起摄取。
 - (43) 不要用牛奶服药,应用果汁或开水。
 - (44) 磷摄取过量,会丧失钙。
- 平衡的饮食加平衡的营养品才能确保健康。
- 看过上面的资料,你是否觉得头昏脑胀呢?仅摄取平衡的饮食,几乎就已经不可能;现代人的生活习惯及环境,也会破坏平衡饮食的效果。服用营养品,禁忌又多,稍一不慎还会惹祸上身,到底该怎么办呢?难道我们就这样束手就擒,一筹莫展吗?



其实也不必这么悲观。所幸上天赐给我们一种“完全的食物”，那就是“花粉”。我们建议服食这种最完美的天然食物（花粉），作为营养辅助品，则前面所谈到的问题，几乎都可以迎刃而解了。

4. 最好的平衡营养补助品

花粉采自植物的雄蕊是植物的雄性生殖体，几千年来被世界各地不同的民族，当作食物、药品、美容和健康佳品。一直到最近三十年来，人类才利用现代的科学把花粉进行了彻底的研究，竟然发现，花粉是有史以来人类最伟大的发现之一，因此花粉被冠上了“世界上唯一的完全食品”之名。

花粉之所以如此被人称道，究其原因，可归纳为下列数点：

（1）花粉是一种纯天然植物性的产品。在历史上从来没有任何人类对花粉推拒的记录；相反的，几千年来，无论是先进国家，或是原始部落，都把花粉视作极神圣的东西。中国的老祖宗把它当作名贵的药材，日本人把它编在童话中述说它的好处，埃及人把它当作美容的圣品，高加索人说花粉是长寿的根源，阿拉伯人把花粉看成男人的精力剂，以色列人说花粉是维持生命的宝物圣食，印第安人把花粉在勇士成年的仪式中使用。在人类历史上被这么多人共同接受，均视为神圣的东西，大概也只有“花粉”吧！

附表 1: 美国食物的平均养分和花粉的养分含量与美国国民饮食营养推荐量之比较)

成分	蛋白质	脂类	糖分	钙		镁		铁		磷
性别				男	女	男	女	男	女	
美国国民之饮食推荐量	20.7g			296mg	400mg	130mg	150mg	3.7mg	9.0mg	296mg
美国国内食物平均养分	40.5g									
平均食物养分所占推荐量%	196			117	96*	99	95*	178	77*	204
花粉的养分	90.0g	22.3g	110g	869mg	869mg	567mg	567mg	34mg	34mg	170mg
花粉内养分所占推荐量%	435			294	217	436	378	919	378	575
花粉内养分与平均食物养分之比	2.22	0.49		2.50	2.26	4.40	3.97	5.15	4.93	2.82

(2) 花粉中含有的营养项目之多之全，无与伦比。经过世界各国的专家检查的结果，证明花粉中含有超过 200 种以上的营养成分，其中包括：

维生素	16 种以上
氨基酸	21 种以上
矿物质	16 种以上
酶与辅酶	94 种以上



成分	维生素 A	噻胺	核黄素	于碱酸	维生素 B ₆		维生素 B ₁₂	维生素 C
性别					男	女		
美国国民之 饮食推荐量	1852IU	0.52mg	0.59mg	6.7mg	0.81mg	1.00mg	1.11mg	22mg
美国国内食 物平均养分	2258	0.64mg	0.82mg	10.0mg	0.74mg	0.79mg	2.25mg	41mg
平均食物养分 所占推荐量%	122	123	139	139	91*	79*	203	186
花粉的养分	~12000	2.42mg	5.29mg	41.6mg	2.65mg	2.65mg	未知	38 mg
花粉内养分 所占推荐量%	670	465	987	621	327	264	0	175
花粉内养分 与平均食物 养分之比	~5.5	3.78	6.45	4.16	3.58	3.35	0	0.93

核 酸 28 种以上

碳水化合物及其他成分多种。

总计花粉中的营养成分超过 200 种,真是又多又完全,迄今仍无任何单一食物能够与之伦比。

正因为花粉的这种特性,所以世界上有许多动物以花粉作为主食或唯一的食物:如各种昆虫、蜜蜂等等。在后面《花粉与素食者》一文中,我们也会报道张世扬先生曾经以花粉作为唯一的食物源喂老鼠的实验,证明了花粉营养的完美性。

(3) 花粉中的每一种营养成分，均属高单位含量，即每种营养成分含量都很大。举一些例子就会进一步了解。如花粉中蛋白质含量高过牛奶、牛肉、鸡蛋和黄豆的 7 倍以上。维生素 A 的原型质胡萝卜素含量高过胡萝卜的 30 倍。矿物质铁的含量高过菠菜之 20 倍。具体的比较数字，在后面《花粉与心脏病》一文中也有列表说明，此处作简要说明，供给各位读者详细的研究。

(4) 花粉中的营养成分，在性质上均属于“活性”，易于被人体吸收和利用，因此虽然少，服用后产生之效果却又快又大。这里也举几个实例以作说明。

如维生素 A，对人体十分重要，功效宏大。可防止夜盲症视力衰退，能帮助治疗大多数的眼睛疾病，增加抵抗力，防止呼吸系统的感染，促进疾病康复、促进外层组织健康、促进成长，增强骨骼，维护健康的皮肤、头发、牙齿、牙龈；外用时有助于治疗青春痘、浓疱疹、皮肤溃疡等，也有助于气肿、甲状腺功能亢进症的治疗。

但是维生素 A 摄取过多，就会出现毒性，其毒性包括——掉头发、恶心、下痢、发疹、骨头疼痛、生理不顺、疲劳、头痛、肝脏肥大、皮肤有时会呈鱼鳞状、视线有时会变得模糊。

一般市售的维生素 A 是油溶性的，需要有矿物质和脂肪才能够消化，而且可以积存在体内而排不掉。而花粉中的维生素 A 却是以胡萝卜素的形态存在，它必须进入体内才会转为维生素 A。这样前面所谈的维生素 A