

[英] 帕特里克·霍尔福德 / 著  
裴咏铭 裴彬 / 译

# 人体 营养手册

英国首席营养专家

畅销书《**营养圣经**》作者

帕特里克·霍尔福德

告诉你：

**食物营养是解决  
人体健康问题  
最好的医药**



**身体会问你的500个营养问题**

PATRICK HOLFORD

**花城出版社** 继

《**人体使用手册**》

《**人体保健手册**》  
《**医生向左，病人往右**》之后

**再次震撼推出**



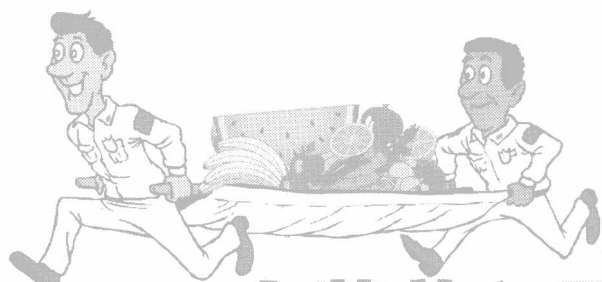
卫生部首席健康教育专家

**洪昭光** 教授  
**撰文推荐**

# 人体 营养手册

【英】帕特里克·霍尔福德 / 著

裴咏铭 裴 彬 / 译



## 身体会问你的500个营养问题

廣東省出版集團  
花城出版社

中国·广州

☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2007 花城出版社  
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有  
☐ 本书中文简体字版版权由博达著作权代理有限公司代理

500 HEALTH AND NUTRITION QUESTIONS ANSWERED by Patrick Holford  
Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited  
Simplified Chinese translation copyright© 2007  
by Shiwen Book (H.K.) Co., Limited  
ALL RIGHTS RESERVED.

合同登记号:19-2007-052 号

图书在版编目(CIP)数据

### 人体营养手册

(英)帕特里克·霍尔福德著; 裴咏铭, 裴彬译.

- 广州:花城出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5360-5070-9

I. 人… II. ①帕…②裴…③裴… III. 营养学—手册 IV. R151-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093893 号

责任编辑:钟洁玲 孙虹 邓裕玲

装帧设计:世文图书

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

(天津蓟县渔阳南路 21 号)

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 19.5

字 数 195,000 字

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

---

如发现图书印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

购书热线:020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站:<http://www.fcph.com.cn>

世界顶级营养学家帮助你了解自己的身体，如果你在乎你的健康，我推荐你不妨看看本书，一定会有大收获的。

## 洪昭光序

帕特里克·霍尔福德(Patrick Holford)是英国首席营养专家，他在英国被公认为是营养、饮食、环境卫生和健康的代言人和最佳营养的倡导者。他的观点在营养与健康方面总是带给人以新的希望。

他的书为什么有这么大的魅力呢？这是因为他的书有两个非常可贵的特色非一般人能企及。一是立论精辟，意境深远。二是细节精微，博大精深。使他能登高望远，宏观把握生命与健康的精髓。又能细致入微，以扎实的现代科学知识回答种种生命疑问，得心应手，相得益彰。比如他说：“我确信所有的疾病都可以被消除，不是通过药物和手术，而是通过最佳营养学、锻炼和在合适的环境中居住。”这个观点与2400年前医学之父——希波克拉底的天才论断：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”一脉相承。他还说，为了消除疾病，还应当“改变造成紧张压力的陈旧观念及行为模式的意愿。”这又与我国古代医典《黄帝内经》：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”的观点如出一辙。现代首席营养专家的观点与古代圣哲大师的观点一致并非偶然，而是充分显示了真理超越时代，超越国界的伟大光辉和生命力。难得的是，帕特里克·霍尔福德还利用自己广博的理论知识，丰富的实践经验，为读者清楚地解答了关于你自身身体的一个个疑问，你的身体，你的情绪，你的饮食营养，你的生活方式，你的运动睡眠，总之这样一位世界营养学权威，世界顶级健康教育专家成了你的良师益友，成了你的保

健医生,这是多么幸运的事。

在本书中作者针对 500 个身体常见的健康问题做出了回答,他以简单易懂生动有趣的语言合理解释了从普通感冒到更严重的医学问题,并且从食物营养角度对许多常见病症给予了有针对性的最佳营养解决方案,这些是你绝不可能从医生那里得到的健康信息,让你不用吃药就能摆脱健康烦恼。

这本书内容丰富,语言流畅,简洁易懂,营养信息也很全面。我想大多数人都能在其中找到自己应该却可能不曾关注的健康问题。

世界顶级营养学家帮助你了解自己的身体,如果你在乎你的健康,我推荐你不妨看看本书,一定会有大收获的。

卫生部首席健康教育专家 洪昭光教授

洪昭光  
07.6.28

阳光、空气、水和运动,这是生命和健康的源泉。

# 目 录

洪昭光序 / 1

## 第一部分 吃的营养科学 / 1

- 第 1 章 饮食习惯决定你的健康水平 / 2
- 第 2 章 食物营养是身体健康的基石 / 7
- 第 3 章 饮食图表及血糖指数;指导你调控血糖水平 / 32
- 第 4 章 有机食物和全营养食物;最好的健康食物 / 34
- 第 5 章 食物的加工和改性;存在未知的健康隐患 / 36
- 第 6 章 素食;也可以很健康的饮食方式 / 38

## 第二部分 关爱女性,呵护女性健康 / 43

- 第 1 章 生殖健康;不仅仅关乎性福 / 44
- 第 2 章 正确避孕护航女性健康 / 45
- 第 3 章 经期健康;细节上的健康 / 47
- 第 4 章 谁夺走了你的生育能力 / 49
- 第 5 章 正确的孕产期健康保健 / 51
- 第 6 章 健康面对更年期,重塑女性“第二春” / 57

## 第三部分 关注男性健康,共享和谐家庭 / 61

## 第四部分 走进儿童世界,引领孩子健康成长 / 65

- 第 1 章 均衡饮食营养,促进儿童健康 / 66
- 第 2 章 儿童常见病的营养防治 / 68
- 第 3 章 不容忽视的儿童心理健康 / 76
- 第 4 章 儿童服药与接种疫苗安全须知 / 81
- 第 5 章 儿童是否需要营养补充品 / 83

第五部分 排出毒素,一身轻松 / 85

第六部分 健康减肥,拾起丢失的健康 / 89

第七部分 内外兼修抗衰老 / 95

第八部分 健康的一半是精神健康 / 101

第1章 营养能否提高记忆力 / 102

第2章 如何提高注意力 / 104

第3章 走出抑郁的阴霾,重新沐浴快乐阳光 / 105

第4章 远离痴呆症,夕阳无限好 / 111

第5章 进食障碍的营养护理 / 114

第6章 精神分裂症的营养防治 / 115

第7章 如何有效治疗两极情感障碍/躁狂抑郁症 / 117

第九部分 睡眠:健康的选择 / 119

第十部分 性:疯狂生活节奏的神奇解毒剂 / 123

第十一部分 运动促进健康,营养激发动力源泉 / 127

第十二部分 环境健康是人体健康的保障 / 133

第十三部分 健康的窃贼:烟、酒、兴奋剂 / 141

第十四部分 营养补充品:饮食营养的良好补充 / 151

第十五部分 食物营养是最好的医药 / 167

第1章 普通感冒、流感以及相关感染 / 168

第2章 头痛与偏头痛 / 172

|        |               |       |
|--------|---------------|-------|
| 第 3 章  | 皮肤、毛发及指(趾)甲问题 | / 175 |
| 第 4 章  | 流鼻血           | / 188 |
| 第 5 章  | 贫血            | / 189 |
| 第 6 章  | 过敏            | / 190 |
| 第 7 章  | 消化系统问题        | / 197 |
| 第 8 章  | 哮喘            | / 202 |
| 第 9 章  | 心血管问题         | / 203 |
| 第 10 章 | 湿疹            | / 211 |
| 第 11 章 | 受伤与意外事故       | / 213 |
| 第 12 章 | 水肿            | / 215 |
| 第 13 章 | 糖尿病和胰岛素抵抗     | / 216 |
| 第 14 章 | 疼痛            | / 219 |
| 第 15 章 | 痛风            | / 222 |
| 第 16 章 | 头晕            | / 223 |
| 第 17 章 | 压力导致的问题       | / 224 |
| 第 18 章 | 眼睛问题          | / 225 |
| 第 19 章 | 痔疮            | / 228 |
| 第 20 章 | 神经系统问题        | / 229 |
| 第 21 章 | 肾结石           | / 231 |
| 第 22 章 | 鹅口疮           | / 232 |
| 第 23 章 | 甲状腺疾病         | / 234 |
| 第 24 章 | 耳鸣            | / 236 |
| 第 25 章 | 溃疡            | / 237 |
| 第 26 章 | 泌尿问题          | / 238 |
| 第 27 章 | 风疹            | / 240 |
| 第 28 章 | 帕金森氏病         | / 241 |
| 第 29 章 | 衰竭            | / 242 |
| 第 30 章 | 口腔和牙齿问题       | / 245 |

- 第 31 章 口臭 / 247
- 第 32 章 关节炎 / 248
- 第 33 章 肌肉问题 / 250
- 第 34 章 脚气 / 252
- 第 35 章 结肠炎 / 253
- 第 36 章 过敏性肠综合征 / 254
- 第 37 章 激素问题 / 256
- 第 38 章 骨质疏松与其他骨问题 / 257
- 第 39 章 胆囊问题与胆结石 / 260
- 第 40 章 肺气肿 / 261
- 第 41 章 风湿病 / 262
- 第 42 章 多汗 / 263
- 第 43 章 带状疱疹 / 265
- 第 44 章 多动腿症 / 266
- 第 45 章 癌症 / 267
- 第 46 章 艾滋病病毒与艾滋病 / 277
- 第 47 章 慢性疲劳综合征 / 278
- 第 48 章 蚊虫叮咬 / 279
- 第 49 章 生殖器疱疹 / 280
- 第 50 章 纤维肌痛 / 281
- 第 51 章 系统性红斑狼疮 / 282
- 第 52 章 其他问题 / 283
- 第 53 章 药物副作用 / 288
- 第 54 章 旅行中的急救 / 289

## 第十六部分 药草及其他自然疗法 / 293



## 第一部分

# 吃的营养科学 (DIET AND NUTRITION)

从营养学来说,我们生活在一个发现的年代,营养科学在不断完善和定义最佳饮食的真实含义。简单追求获取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物和纤维的饮食目标的时代已经一去不复返了。我们不仅发现了新的营养成分(从 $\omega$ -3 脂肪、 $\omega$ -6 脂肪到抗氧化剂),而且现在也认识到大部分天然食物都含有几百种活性成分。最重要的是,有些食物对许多人都不适合,特别是奶制品和含谷蛋白的食物。当然,千差万别的人体化学意味着没有一种“理想的”饮食。找到最适合自己的营养既是一门科学,也是一门艺术。在这个过程中,需要大量有根据尝试,也会犯许多的错误。在这一章,你会找到各种有关饮食问题的答案。

## 第1章

## 饮食习惯决定你的健康水平

问:你的最佳健康饮食的基本指导方针是什么?

答:要获得最佳营养和健康,下面是基本的必需食物。

● 每天1大汤匙冷榨种子油(可以买品质上乘的复方精油)或满满1大汤匙磨碎的种子类食物(最好一半亚麻子,另一半是芝麻、葵花子和南瓜子的混合)。吃2份蛋白质(小扁豆、奎奴亚藜、豆腐、豌豆、蚕豆、有机猪肉或鸡肉、鱼、奶酪或自由放养的鸡蛋);1份矿物质丰富的食品,如羽衣甘蓝、卷心菜、根类蔬菜、酸奶、种子类食物或坚果,以及新鲜水果和全营养食物,如全谷类;3份深绿色叶类或根类蔬菜(豆瓣菜、胡萝卜和西兰花,只列举3种);3份水果(柑橘类水果、苹果、梨、樱桃、甜瓜或香蕉);4份全营养碳水化合物,如全营养谷物(如大米、小米或黑麦);全营养食物中的纤维;1~1.5升水,品质优良的高含量多种维生素和矿物质制剂。

问:均衡饮食就能获得所需的全部营养素吗?

● 答:这是当今营养学的最大谎言。即使充分考虑了每日推荐摄入量(RDA),仍然有90%以上以为自己饮食均衡的人没有达到这些标准。例如,锌的每日推荐供给量是15毫克,但人均摄入量是7.6毫克。部分原因是现在的耕作、食品加工和储存方式使得许多食物的营养素丧失。

现代生活对人体提出了更多的要求。压力、污染、药物、食品添加剂、食品加工等,所有这一切都增加了我们对营养素的需求。如果想拥有最佳的健康状态,无任何身体不适状况,极少生病(如坏血病等营养素缺乏性疾病),有使不完的精力、敏锐的头脑、生病的可能性降至最小(包括减少癌症、心脏病和其他疾病杀手的风险),那么除良好饮食之外,额外补充营养素是非常重要的。这就是我建议每天至少服用1片高含量多种维生素,外加1克维生素C的原因。

找到最适合自己的营养既是一门科学,也是一门艺术。

### 问:我怎么知道自己是否获取了足够的蛋白质?

●●● 答:除生长和发育需要之外,蛋白质还用于给人体提供能量,制造激素、抗体和酶,并帮助维持人体适当的酸碱平衡。如果缺少蛋白质,一般身体也不好,这就意味着伤口愈合不好、情绪低落、感情淡漠、经常感染、激素失衡、血糖不平衡、疲倦、肝功能低下。同时还要看是哪种氨基酸最低,因为不同氨基酸在人体的作用不一样。

获得足够的蛋白质不难。最好应该同时摄取至少 15% 的热量,只要每天至少吃 2 份豆类、奎奴亚藜、豆腐、鸡蛋、鱼、奶酪、种子类食物或坚果,就能很容易办到。如果精力欠佳,吃碳水化合物的时候吃些蛋白质能真正有助于稳定血糖。吃水果时,同时也吃些南瓜子或葵花子。吃烤土豆的时候,也要吃烤自由放养的鸡肉、鲑鱼,或者喝些炖大豆汤。

### 问:“早餐吃得像国王,晚餐吃得像乞丐”,有多少可靠性?

●●● 答:这句古话很有道理,只需稍加修改。首先,白天需要食物供给能量,如果晚餐食物占整天食物的一半没有任何意义。如果睡觉时胃还在消化食物,那绝对不是件好事。一般晚饭要早点吃,至少要在睡前 2 小时。同样,也不要一醒来就吃,可能 1 小时后吃更好。早餐是一天中最重要的一餐,同样也应该是最充实的一餐(比如,一个自由放养的煮鸡蛋和全营养烤面包,或者有许多种子类食物和酸奶、牛奶或豆奶的牛奶什锦早餐)。以前说过,如果一日三餐,三餐之间外加两个水果做点心,那每顿饭就不需要吃太多食物,只要吃得满足,不要吃得太饱。

### 问:我是名十几岁的在校学生,怎样的饮食对我比较好?

●●● 答:这要看你目前的健康状况和生活方式。除了按照我说的最佳饮食建议做以外,另外你还需考虑几点。

要保证激素健康,需要摄入足够的脂肪,但脂肪的类型要正确。少吃猪

肉、奶制品、油炸食品、脂肪被破坏的食品(如许多加工食品),多吃种子类食物、坚果、鳄梨和油性鱼类(沙丁鱼、鲭鱼、有机饲养或野生的大麻哈鱼)。想要避免粉刺,需要做的事情很多,但最重要的是减少食物中的糖和垃圾食品,多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜,以清洁体内有害物质。

控制体重不等于不吃飯,而是一天中按时吃少量的健康食品,早中晚三餐都要吃,两餐之间还要吃水果点心。更要锻炼。锻炼可使新陈代谢速度加快,能量消耗得也快。而不吃饭或节食使能量消耗减慢,更难减轻体重。

这些建议(摄取优良脂肪、少吃多餐、多吃水果和蔬菜、少吃糖和垃圾食品等)也有助于大脑正常运作和保持良好状态,战胜学校功课的种种压力。

### 问:什么是最健康的工作午餐?

答:正处一天中部时间,需补充能量和大脑营养,下面就教你该怎么做。

第一,不要吃得太饱。上午十点左右和下午三四点钟的时候分别吃一个水果,会得到更好的营养,最好是苹果或梨,午餐少吃一些。第二,你需要吃一些蛋白质,一些“缓慢释放”的碳水化合物和新鲜蔬菜。设想你餐盘一分为二,一半应该是沙拉或新鲜蔬菜,其余一半中的一半应该是蛋白质(如鱼、鸡肉、蛋、豆子或豆腐),另一半是缓慢释放的碳水化合物,如全麦面包、意大利面食或糙米。

一份全营养面包做的鸡肉三明治和大量的沙拉非常合适。鸡蛋和水芹也是不错的选择,但水芹的量最好是普通三明治的两倍。对于素食者,一份用豆类和大米做的沙拉,外加一些蔬菜,是非常棒的午餐。如果正在路上,可以吃一小管豆沙、一个生胡萝卜和半打燕麦饼。

不要喝碳酸饮料。可以喝水、苹果汁。

### 问:作为工作的一部分,我要经常招待客人。你能告诉我如何将最佳营养的概念运用到饮食中吗?

答:当然可以。健康、全营养、新鲜、有机的食品本身就非常美味,而且也是最佳营养的组成部分。麻烦在于许多人不知道怎样烹饪豆类、种子类食

从营养学来说,我们生活在一个发现的年代,营养科学在不断完善和定义最佳饮食的真实含义。

高温易产生致癌物质。

物、草本植物,以及其他最佳营养的基础材料。大多数名厨只是口头上说要健康饮食,他们用高糖、高脂肪的酱增加食物的味道,煎炸食物太多。对于奶油和类似食品,我一般代之以椰子汁或椰奶油、芝麻酱,用姜末和柠檬汁代替酱油。我一般将食物蒸着吃,而不是煎炸。

### 问:临床营养师和饮食专家之间有什么区别?

答:临床营养师和饮食专家都是受过培训的,给你提供的是保持身体健康的饮食方案。饮食专家接受的培训可能更保守些,基于每日推荐摄取量的营养素要求,通常的工作对象是有严重健康问题或正在药物治疗的人群。一般医院医生都建议患者向饮食专家咨询,以帮助指导他们自身的日常饮食。

临床营养师注意的是你的最佳营养状况,也就是说,你需要什么营养才能发挥你的最大潜力。临床营养师也会考虑你的生活方式、环境和饮食。临床营养师一般在营养补充方面比较精通,而饮食专家缺乏这方面的知识。去看临床营养师时,要确定他受过3年的职业培训。

### 问:任何食物我都爱放很多胡椒,这对我有害吗?

答:令人高兴的是,没有任何害处。和盐不一样,胡椒对人体有益。这是因为它所含的胡椒碱能增加人体对食物营养素的吸收。胡椒碱能非常有效地提高营养素的吸收率,只要在食物中多多放胡椒,实际上就能使人体从食物中吸收的营养素增加一倍。黑胡椒(而不是白胡椒)所含的胡椒碱特别高,而其他所谓的辣椒中没有,如红辣椒、甜椒。这些全是辣椒家族结的果实,具有各自有趣的特性。比如,红辣椒所含的维生素A最丰富。有的人对这些“辣椒”过敏,对胡椒过敏的人却非常罕见,但是胡椒会使人打喷嚏。

### 问:碳烤食物或用烤肉架烤出的食物比煎炸食物好吗?

答:不是。长期以来,人们一直认为煎炸食物不好,其实碳烤食物或用烤肉架烤出的食物也是如此。油炸食物和火烤食物的主要危害是脂肪在高温

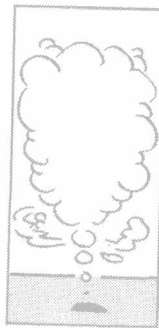
下产生氧化剂(一种很强的致癌物质)。当然,油炸食物脂肪更多,热量更高。

据一项研究发现,高温烹饪食物时,无论有没有脂肪,都会产生一种致癌物质:丙烯酰胺。食物中丙烯酰胺规定的安全限量是 10ppb (10 亿分之……)。在炸土豆条或土豆片中,丙烯酰胺的含量是这个限量的 10 倍。最糟糕的食物是土豆片、薄脆饼干和快餐店出售的炸土豆条。麦当劳的炸土豆条是最糟糕的,紧随其后的是巨无霸汉堡。即使家里做的炸土豆条,丙烯酰胺的含量也很高。煎炸、烤、烘焙、甚至微波都会产生丙烯酰胺。

所以,坦白地说,任何烹调至褐色的食物、烧烤的食物或高温做出来的食物都可能对人体有害。主要是多生吃食物,如果要烹饪的话,应该用蒸炒或煮的方法,而不要翻炒。蒸炒食物时,在锅里加少量橄榄油,将食物原料嫩炒一分钟,只要产生足够的热量就可以。然后加入以水为主的调料,如适量的酱油、柠檬汁和水。盖上盖后,这些液体就开始蒸食物了。做出来的菜热气腾腾,香气扑鼻,却没有抗氧化剂或丙烯酰胺,因为没有高温烧制。



蛋白质用于给人体提供能量,制造激素、抗体和酶,并帮助维持人体适当的酸碱平衡。



## 第2章

## 食物营养是身体健康的基石

## 问:为什么有些蔬菜难以消化?

●●●答:蔬菜中的植物纤维是纤维质的主要来源,但消化系统难以分解。韭菜、洋葱和大蒜含有一种叫菊粉的纤维,十字花科蔬菜,如西兰花、菜花、卷心菜含有葡萄糖苷,这些纤维都很难消化。

使这些蔬菜容易被肠胃消化的办法主要有两种:一种是嫩炒。如果短时间蒸、快速翻炒或蒸炒,保留蔬菜中的营养,也有助于纤维分解,使之更容易消化(蒸炒时,在锅里加少量油,翻炒蔬菜一分钟,然后加点水,或水、酱油和柠檬汁的混合调料,盖上盖,蒸3分钟左右)。另一种方法是补充酶。人体产生消化酶,分解所吃的食物,但有时压力或不良饮食使酶分泌的速度缓慢,或阻碍酶的分泌。所以吃饭时补充含葡萄糖苷酶的消化酶能帮助分解葡萄糖苷。

## 问:蓝莓对人体健康有何作用?

●●●答:所有蓝紫色的食物都含有特别丰富的、被称为原花色素的类黄酮。这些天然的植物化学因子是强大的抗氧化剂,通常有助于消除污染和毒素的不良反应。而且还具有消炎作用,帮助降低过敏反应,保持毛细血管健康,这对于静脉曲张,或身体容易青紫很有帮助。类黄酮有助于发挥维生素C的潜能,而维生素C是蓝莓的另一主要营养成分,因此,蓝莓有助于增强人体免疫力。蓝莓也含有丰富的纤维,而且食用方法也很多,既是果露的好原料,也可以和酸奶、主食和点心配着吃,还可以做水果沙拉。

## 问:为什么胡萝卜对眼睛好?

●●●答:视网膜(眼球后面的特殊组织)中有感光化学物,能将

人所看到的東西傳輸到大腦。這些化學物質是由視黃醇(即維生素 A)產生的。雖然可以從肉類食品中獲取視黃醇,但人體攝入的大部分維生素 A 是從水果和蔬菜中、以  $\beta$ -胡蘿蔔素的形式獲得的。胡蘿蔔和其他柑橘類水果中的含量尤其豐富,如紅薯、杏、瓜類和番茄。缺乏維生素 A 容易使人出現遠視和近視、青光眼、眼睛感染、夜盲、流眼淚或眼睛發癢等問題。

維生素 A 的推薦日攝取量是 600 微克,但這不足以保證眼睛的最佳健康。我們以狩獵和採集野果為生的祖先們可獲得 10000 微克,每天一個胡蘿蔔能提供 7000 微克的量(以  $\beta$ -胡蘿蔔素的形式)。我建議額外補充 2000~3000 微克(6600~10000 國際單位)。B 族維生素和足夠的蛋白質對眼睛健康也很重要。小米草也有益,可有效治療眼睛感染和白內障。另一種有益眼睛的物質是葉黃素,菠菜、羽衣甘藍和其他深綠色蔬菜中含有葉黃素,因此也需要多吃青菜。

### 問:什麼是十字花科蔬菜,為什麼對健康有益?

●●● 答:十字花科家族的蔬菜包括任何葉子呈十字形生長的蔬菜:西蘭花、卷心菜、菜花、孢子甘藍、水芹、辣根、羽衣甘藍、大頭菜、芥菜、蘿卜。它們都含有豐富的多種維生素(比如西蘭花所含的維生素 C 比橘子所含的維生素 C 多)、礦物質和其他促進健康的營養成分,包括纖維。十字花科蔬菜也含有各種強效抗氧化物質,幫助消除污染,有助人體自身的排毒過程。它們還含有被稱為硫配糖體的天然化學物質,能排除各種毒素,包括致癌物質。一項研究表明,每周吃三次十字花科蔬菜能將患結腸癌的风险性降低 60%。所以要增強對疾病的抵抗力,提高人體的排毒能力,飲食中需要含有上述各種蔬菜,一周至少 3 次。

### 問:果汁真的會腐蝕牙齒嗎?

●●● 答:是的,水果和果汁含有酸,酸使牙齒上的琺瑯質(包括牙齒前后的琺瑯質)變薄,這是牙齒腐蝕的主要原因。其中最糟糕的是加糖的碳酸果汁,因為碳酸使果汁的酸性更大。能將糖變成酸的細菌也會產生腐蝕牙齒的酸。

猕猴桃、草莓、葡萄、葡萄柚、瓜类、菠萝和芒果,这些水果的维生素 C 含量都是遥遥领先的。