

全家健康，就从改变饮食习惯开始！
陈俊旭医学博士的健康饮食宝典

吃错了， 当然会生病！

自然医学博士陈俊旭——著



强力
推荐

首都保健营养美食学会执行秘书长

林文杰



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

全家健康，就从改变饮食习惯开始！

吃错了， 当然会生病！

陈俊旭医学博士的健康饮食宝典

自然医学博士陈俊旭——著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

书名：吃错了，当然会生病！

作者：陈俊旭博士

© 2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书 2007 年由中国台湾新自然主义股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2007 第 138 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

吃错了，当然会生病！ / 陈俊旭著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2007.8

ISBN 978-7-5381-5151-0

I. 吃… II. 陈… III. 食物疗法 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 105598 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京京晟纪元印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印 张：7.5

字 数：200 千字

出版时间：2007 年 8 月第 1 版

印刷时间：2007 年 8 月第 1 次印刷

策 划：盛益文化

责任编辑：陈 馨

封面设计：Wenshai

版式设计：Wenshai

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-5151-0

定 价：25.00 元

联系电话：024-23284360

邮购咨询电话：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

作者简介

陈俊旭

第一位毕业于有“自然医学的哈佛大学”之称的

巴斯蒂尔大学的中国台湾人

第一位考取美国自然医学医师执照的中国台湾人

学历

台湾大学复健医学系学士

美国巴斯蒂尔大学 (Bastyr University) 自然医学博士

证照

通过美国 4 项国家考试 (自然医学、针灸、中药和复健)

领有美国华盛顿州医师、针灸师和治疗师 3 张医疗执照

美国国家针灸与东方医学证照委员会 (NCCAOM) 中药文凭

美国国家针灸与东方医学证照委员会 (NCCAOM) 针灸文凭

经历

中国台北市荣民总医院精神部治疗师

美国 TSS、Marquis 与 Sunrise 复健公司治疗师

西雅图华人健安疗养院复健部主任

美国西雅图西北无限健康诊所自然医学医师兼针灸医师

美国西雅图世贸中心联合健康诊所主治医师兼针灸医师

大西雅图华语广播“健康之音”节目主持人

百略集团康适幸福股份有限公司医疗长

百略集团康适诊所副院长

建国科技大学美容系助理教授

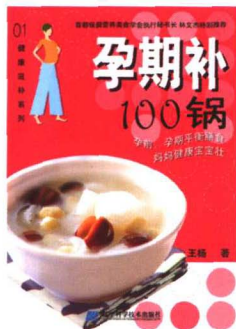
现任

整合医学公司赫尼曼诊所自然医学顾问

正声广播公司“真善美时间”节目主持人之一

想进一步了解自然医学，欢迎参观陈俊旭医师的网站与博客

www.DrJamesChen.com



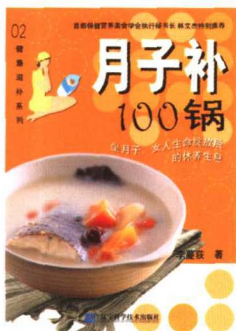
孕期补100锅

妈妈健康宝宝壮

作者：王杨

定价：25元 页数：96页

生命的孕育神奇又伟大。“十月怀胎，一朝分娩”是女人一生中最重要的经历，虽然精神紧张、身体痛楚，但企盼和幸福始终相伴。每个母亲都希望孕育一个健康的孩子，从一个微小的受精卵、生长成完美的足月胎儿，孩子的成长完全依靠妈妈源源不断地输送营养。为给宝宝打下一生的健康基础，也为了自己迅速恢复，女性孕前和孕中的营养补充尤为重要。



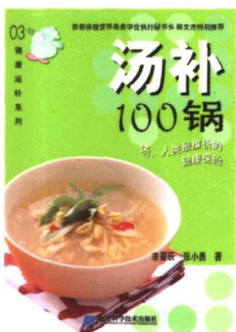
月子补100锅

女人生命绽放后的休养生息

作者：李蔓荻

定价：25元 页数：96页

伴着婴儿的第一声啼哭，这世上不仅诞生了一个新的生命，同时又多了一位母亲。医学上把产妇自胎儿及其附属物娩出，到全身器官恢复至妊娠前状态的阶段称为产褥期，需要6~8周，俗称坐月子。妈妈分娩时损耗了不少的元气，所以民间有“产后百节空”之说。正因如此，妈妈在产褥期需要补充大量的营养，以弥补孕期和分娩的消耗，并为身体恢复、哺育婴儿积蓄能量。



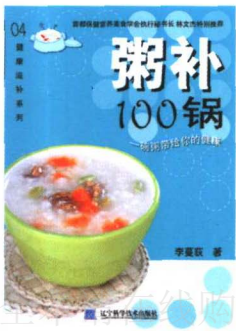
汤补100锅

汤，人类最廉价的健康保险

作者：李蔓荻 张小勇

定价：25元 页数：96页

无论是一桌丰盛的宴席，还是一顿普通的家常便饭，如果没有可口的汤品装点，再多的美食也会显得黯淡无光。汤简便易做，是老幼皆宜的美味。中国有句俗语：“饭后喝碗汤，老了不受伤”。经常适时地喝汤，既有益于身体健康，还能延年益寿。春季以平补为原则，重在养肝，夏季以凉补为原则，重在养心；秋季以清补为原则，重在养肺；冬季以温补为原则，重在养肾。



粥补100锅

一碗粥带给你的健康

作者：李蔓荻

定价：25元 页数：96页

粥可谓四季皆宜的妙品，自古就有春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食莲藕粥，冬食腊八粥的传统，颇有四时食补之道。粥在我国，已有3000多年的历史，堪称中国饮食文化的精华，被古人称为“第一补人之物”。粥之所以具有让人无法抗拒的魅力，不仅因为它味道鲜美而顺喉易食，营养丰富而易于消化，更因为它具有滋养与疗疾的效果。



推荐序

陈博士带给大家的“饮食革命”

推荐一本好书，是一件令人欣慰的事。陈俊旭医学博士所著的《吃错了，当然会生病！》就是一本非常值得推荐的好书。读后，不忍释手，因为它不同于一般的饮食书，而是向现代人发出的警世之音，值得所有关心饮食健康的人一读。

人类有两件事是不学自会的，即呼吸与饮食。饮食对人类的生存来说是不可缺少的。《孟子》中有“居移气、养移体”的记载。这里所谓的“养”是指摄取食物，以养身体。就是说，通过食物使身体发生变化。正因饮食具有养人的效力，所以应当充分地发挥其效力，同时又要巧妙地利用饮食，不使其损害人体。古人有训：“所谓百病横生，多由饮食，饮食之患，过于声色，声色可绝之逾年，饮食不可废之一日，为益者亦多，为患者亦切。如水能载舟，亦能覆舟也。”告诫人们在摄取食物时要格外小心。如今，呈上升趋势的疾病如癌症、心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症和呼吸系统疾病等，几乎都与“吃”脱不了干系。21世纪是一个大健康时代，健康是人生最宝贵的财富。所谓“病从口入”，而人类主要的入口之物就是食品，食品的安全卫生已是全球关注的大事，只有用“吃”的知识才能带领我们走出对“吃”的愚昧和误区。俗话说“得时勿怠”。陈博士的大作遵古训、论今道，坦言真知灼见，传播真实正确的饮食健康和防治疾病的措施，弥足珍贵。他的著述面世，顺应了时代的步伐和科技发展的需要，逢时应运而生，为中华民族的繁荣昌盛

推荐序

做了好事。

常有人教诲：“不可死读书”，同样道理“不可写死书”。本书作者完全跳出了一般撰写饮食保健书的俗套，开拓新思路。视野开阔，治学严谨，在广泛收集、占有资料的基础之上，厚积薄发，以迥异的视角，以丰富的临床实践经验与生活阅历，用厚重的笔触，谱写出这本极富新意的“宝典”。既有通俗易懂的科学合理饮食的道理，又有贴近百姓生活的实例，深入浅出，用理性的思考捕捉住感性的画面，把抽象的专业理论形象化、生活化，使读者易于理解，破解迷思。

本书的撰写思路和章节编排，独特而新颖，非同一般。由此不难看出作者的良苦用心、学养之本、良医胸怀和表现出来的人性化思维，以及对读者与病人的亲和力。既方便各阶层读者的阅读，达到普及大众之目的；又可为众多的饮食业烹调厨师和营养师传递最新的信息和理念，成为指导他们操作的工具书；也可引导各个家庭的巧手主妇们，走出“吃”的误区，成为她们家庭生活的好帮手；尤其能做到贴心、慰藉患疾的病人，与他（她）们互动，协助治疗和恢复健康。我相信本书的内容将会深深地吸引每一位读者。

在此，特别要提及，书中带给我们一个较为陌生的词汇——“自然医学”，这是作者以人类健康为本，推崇科学所致。作者在书中以亲身经历和体会，生动、准确地诠释“自然医学”，并全力倡导这门与健康息息相关的学科，他的见解与倾向亦深寓其间，为读者大众传递了新的思想、新的理念。

本书在祖国大陆地区出版发行，实现了编辑和出版者的美好心愿，正是他们为大众健康，倾注爱心，慧眼识相，辛勤耕耘的结果，开创了海峡两岸健康饮食专业书籍交流的先例。

本书中的某些理念、观点也待我们深思、研讨和验证，让作者得到

更高更强地提升。

《吃错了，当然会生病！》是一本难得的好书。我很愿意为它说几句话，并热情地推荐给更广大的读者，希望每一位读者都能从本书中找到健康生活的乐趣，是为序。

首都保健营养美食学会执行秘书长

林文杰



自序

健康，就从改变饮食习惯开始！

2007年年初，《吃错了，当然会生病！》一书在中国台湾出版上市，短短几个月，就成为销售100 000本的畅销书。对我来说，实在是始料未及的事。当初之所以会写这本书，是因为我发现人们罹患慢性病最主要的原因，多是由“饮食偏差”造成的，而且许多似是而非的饮食迷思，竟被大众奉为圭臬。我因为在美国攻读自然医学并执业，而且自己也因为奉行所学而重新找回健康，所以自觉有责任传播正确的健康知识给社会大众，才决定将所知所学与读者分享。没想到，书一出版便引起很大的反响，不仅关心健康的一般大众口碑相传，许多专业的医界人士和营养师也都人手一本。最让我高兴的是，许多错误的饮食观念和习惯通过这本书得以纠正，帮助大家在追求健康的道路上大步迈进。

很高兴，《吃错了，当然会生病！》一书在很短的时间内，将与中国大陆的读者见面。我曾在北京与南京住过一阵子，也曾参访过大陆农村。中国的经济起飞，举世有目共睹，人们的生活水平，已达百年来的巅峰。但另一方面，由于经济快速发展，也加速了环境的污染，再加上加工食品泛滥、化肥与农药滥用、食品添加剂过多、黑心商品充斥市场、错误的饮食习惯、作息紊乱及压力过大，中国人的健康也如同其他现代化国家一样，正在迅速恶化当中，慢性病的罹患率正以惊人的速度在增长。糖尿病、心脏病、中风、肥胖、过敏、自体免疫、癌症和肝病已从罕见疾病，悄悄转变成流行病。

要预防或扭转健康持续恶化的现象，必须先了解造成慢性病泛滥的

原因究竟为何，从根本做起，才是真正解决问题的方法。换句话说，吃药开刀并非治疗疾病的最好办法，而且往往犯了“头痛医头、脚痛医脚”的弊病。依照我的临床分析归纳，要提升健康，必须从饮食、毒素、作息、压力和运动这五大致病因素着手，而首先，又以饮食营养的调整最为重要，继而改善其他四大致病因素。这五大因素，虽然看似老生常谈，却也是影响人类健康长寿的秘诀。

人体是一部精密复杂的机器，该吃什么，不该吃什么，都有一定的生物化学原理，这是大自然的规律，必须遵循。如果吃错了，当然就会生病。就像汽车一样，不管你开的是多么名贵的汽车，如果不按照车厂的指示，乱加汽油或在加油的同时，加一点水或其他液体，这部车很快就会报销作废。工商业的迅速发展，常使人沉迷在美食、享乐和便利之中，却忽略了背后隐藏的危机，一不小心，就会掉入健康恶化的陷阱里。

俗话说，“病从口入”，一语道破饮食与健康的密切关系。希望《吃错了，当然会生病！》一书的发行，也能带给中国大陆读者正确的健康饮食观念。唯有在日常生活中身体力行，才能防患未然，远离疾病。

为了让大家在百忙之中能有效地吸收到正确、有用的知识，我尽量用最通俗易懂的文字，把与健康相关的饮食知识，写成《吃错了，当然会生病！》这本书。这本书不是人云亦云的剪贴之作，而是把我多年在国内外医学院所学、参考非常大量的科学论文与统计数据，全部重新组合，去芜存菁，再以一种比较有亲和力的方式呈现出来。来源虽然艰深，但我已尽力简化，希望只要中学程度，就可以看得懂，以达到普及大众目的。更重要的一点是，书中的知识大多经过我的亲身体验与临床验证，经得起时间的考验。

阅读本书有三种方法。第一种是从第一页读到最后一页；第二种是从目录中，挑你喜欢的章节读；第三种是从书末的索引中，挑选感兴趣

自序

的专题跳着读。每一种读法都有人喜欢。如果你选择从头读到尾，前面第一章和第二章有些人可能会觉得比较枯燥，没关系，你可以从第三章或第四章开始读，最后再回过头来，你就能更好地理解第一章的用意。这本书也是我给病人的工具书，我会在看诊完毕时，要求病人回家读第几页，照着作，有问题下次来再讨论。如果你是医护人员，我建议你也可以请病人看这本书，只要照着书上教导的原则去作，身体复原的速度一定会出乎你预料之外地快。

我在此书发行的时候，同时也开启了我的博客。欢迎大家随时上网来聊天，我会把健康剖析、医学常识、看诊心得及我的理想抱负等放在博客与大家一起分享，也欢迎你提出问题、发表意见或分享你的心得，与其他读者或患者互动。网络是没有国界的，我希望到时候形成一个健康部落，热闹非常，大家一起分享正确的健康信息，一起提升健康品质。我的博客可以从我的网页中链接，网址是 www.DrJamesChen.com。

本书的目的在于教育，而非诊断。诊断的工作看似简单，其实相当复杂，所以法律规定必须具备医师资格才能下诊断。书中你可以吸收到丰富的健康知识，但在关键时刻，请专家为你做检验和诊断还是很重要的。你到底该吃哪一种饮食，最保险的办法是找专家判定，最危险的方法是道听途说。西谚说：“一个人的良药可能是另一人的毒药”，因为每个人的体质不同、生活环境不同，所以适用的饮食方法或天然药物也不尽相同，因此大家不要迷信哪一种饮食可以适用全部的人。

本书的撰写，不受任何厂商或财团的赞助，立场尽量保持中立，信息尽量客观，但出书匆促，若有任何错误，欢迎各方贤达不吝指正，以便再版时修订。

自然医学博士 陈俊旭





目 录

- 推荐序 陈博士带给大家的“饮食革命” 3
自序 健康，就从改变饮食习惯开始！ 6

第一章

人类 100 年来的健康演变

- 美国重大疾病排行榜 2
十大死因的戏剧性转变 4
为现代人的健康把脉 6
 症状一：95%的人处于亚健康状态 6
 症状二：慢性疾病控制率差 8
 症状三：药物滥用情况严重 10
 症状四：每六分钟看一个病人 11

第二章

近百年来的饮食变化

- 100 年前的西方饮食 14
中国近年来的饮食改变 15
爷爷奶奶们年轻时吃什么？ 20
在外就餐，已成为现代人的饮食文化 25
掉入健康陷阱的现代人 29

第三章

从世界各民族得到的启发

- 爱斯基摩人为何不容易罹患心脏病？ 32
印度尼西亚、日本和墨西哥妇女
 为何少有更年期症状？ 34
地中海国家为何少有心脏病？ 37
皮马族印第安移民的健康转变 37



全世界糖尿病罹患率最高的国家	38
美国阿米什人的故事	39

第四章

你吃对了吗？——现代人的饮食误区

误区一：低油饮食比较好？	42
误区二：少吃高胆固醇食物？	44
误区三：用植物油炒菜比较健康？	47
误区四：别碰猪油和牛油？	52
误区五：人造奶油比奶油安全？	55
误区六：素食对健康大大有益？	58
误区七：低蛋白质饮食可以预防疾病？	62
误区八：多喝牛奶才能补充营养？	64

第五章

追求健康，从改变饮食习惯开始！

解除一代不如一代的魔咒	70
健康第一招：多吃“好油”，少吃“坏油”	72
油的三大问题	72
油对身体的重要性	77
如何分辨“好油”与“坏油”	83
健康第二招：摄取优质蛋白质	96
蛋白质对身体的重要性	101
健康第三招：慎选优质淀粉	108
我该吃多少淀粉呢？	110
健康第四招：戒掉吃“坏零食”的习惯	116
什么是“坏零食”？	116
什么是“好零食”？	124
健康第五招：新鲜蔬果餐餐不能少	127

- 健康第六招：戒除要命的“糖瘾” 129
- 健康第七招：尽量选用有机食物 136
- 为什么要吃有机食物？ 137
- 什么才是真正的有机农业？ 141
- 认识有机食物的认证 142
- 有机食物比较贵吗？ 143
- 有机食品哪里买？ 144
- 如何辨识有机商品 146
- 有机农业需大力推广 148
- 健康第八招：多吃完整食物，少吃加工食物 149
- 健康第九招：适时补充维生素 152
- 健康第十招：在外就餐也要很健康 154

第六章

特殊疾病的饮食处方

- 抗癌饮食：有机加生机最理想 162
- 抗忧郁饮食：避免甜食和垃圾食物 163
- 降胆固醇饮食：必须大量补充蔬果 166
- 抗念珠菌饮食：禁食甜食和含霉菌食物 167
- 低嘌呤饮食：蛋白质不得过量 169
- 抗压饮食：蔬果至少占每餐的50% 173
- 抗发炎饮食：少吃“坏油”，多吃“好油” 175
- 低敏饮食：避开七大过敏原 178
- 降血糖饮食：少吃精制淀粉 183
- 减肥饮食：摄取正确的食物比例 186

附录

- 附录一 各类营养素与食物对照表 189
- 附录二 认识酸碱体质与食物属性 193





附录三	认识寒热体质与食物属性	197
附录四	怎样吃让宝宝最健康	201
附录五	神奇的植物营养素	205
附录六	我的健康饮食标准	207
附录七	要吃得对，先培养敏锐的感官	209
附录八	为什么要写饮食日记？	212
附录九	什么是自然医学？	213

索引 222

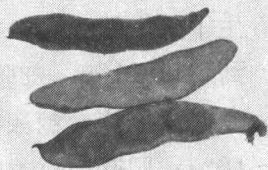
参考书目 226



人类 100 年来的 健康演变

第一章

人类最近 100 年来的生活越来越舒适便利，但健康状况却越来越糟：不仅体力越来越差，疾病越来越多，甚至许多以前罕见的疾病，现在几乎成了流行病。这都和生活形态和饮食文化的改变有密切的关系。



人类与大自然一向是和平共处的，但最近 100 多年来，却发生了很大的转变。电灯的发明，使人类的睡眠时间缩短；汽车的发明，使人类的运动量减少；化学工业的蓬勃发展，严重污染了地球；抗生素、类固醇及种种人工药物的发明，虽然暂时抑制了疾病，却也衍生出许多副作用；现代化农业的进步，看似颇有效率，实质上却少了营养、多了毒素。

美国重大疾病排行榜

人类最近 100 年来的生活越来越舒适便利，但健康状况却越来越糟：不仅体力越来越差，疾病越来越多，甚至许多以前罕见的疾病，现在几乎成了流行病。

2

以美国为例，美国是全世界科技业与医药业的龙头老大。汽车、飞机、电视、计算机、手机、抗生素、类固醇、避孕药、器官移植、原子弹、微波炉、汉堡……通通都是美国人发明的。现代西医使用手术与人工药物的历史不过 100 多年，而它的发源地也同样是美国。

美国人带来了世界的繁荣与便捷，却也因此改变了人类的健康结构。首先，让我们来看看美国人自己的健康 100 年来发生了怎样的改变。在 1900 年时，美国成人的癌症罹患率是 1/27，到了 2000 年，却骤升至 1/2，换句话说，每 2 个美国人就有 1 个会罹患癌症；糖尿病的罹患率则由 1900 年的 2% 提高到现在的 10%；肥胖与过重者的比例，更由 1900 年的 25% 蹿升到现在的 65%；各种慢性病罹病率增加的速度令人咋舌。根据美国 CBS 新闻报道，2000 年，美国人花在减肥产品上的费用高达 350 亿