

「韩」黄圣周 朴美贤 编著

生食

捍卫健康的饮食革命

中国物资出版社

生食

捍卫健康的饮食革命

[韩] 黄圣周 编著
朴美贤



中国物资出版社



图书在版编目(CIP)数据

生食——捍卫健康的饮食革命 / (韩) 黄圣周, 朴美贤编著. —北京: 中国物资出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5047-2852-4

I. 生… II. ①黄…②朴… III. ①食物养生②食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052623 号

责任编辑 秦理曼 钟京燕

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10 字数: 188 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2852-4/R·0050

印数: 00001-15000 册

定价: 38.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

推荐词

现代人理想的饮食生活

生于自然、归于自然，人类为大自然的一部分。因此，人的最佳食物理应接近大自然。

地球上的人类，因所属地理环境和自然条件的不同，食用的食物也是不同的。20 世纪初期，多数生理学家认为，只要能摄取充足的蛋白质和热量，人类食用何种食物都没有问题。直到现代，维持健康和延续生命所必需的很多营养素才逐渐被人类所认知和重视。随着世界人口的增长、产业化的浪潮和经济的高速发展，现代人的饮食方式发生了巨大变化。

过去，饥饿与营养不良引起的疾病是导致死亡的主要原因；如今，营养过剩、各种心理压力、不均衡的饮食习惯、运动不足等引起的疾病却成为死亡的主要原因。

医学研究表明，高血压病、动脉硬化、糖尿病、胆石症、便秘、各种过敏症、癌症等疾病，只要采用合理的饮食和适当的运动就能加以预防，其治疗方案也应该由医疗、护理、饮食疗法等多角度、多层面的疗法合理地综合构建。

人的体质不仅仅取决于先天因素，许多后天因素对人的体质同样起到非常重要的作用。如何摄取食物，食用何种食物就是一个非常重要的后天因素。

现代人的日常食物似乎非常富于营养，其实这些食物因含有过多的动物性饱和脂肪、胆固醇、糖等成分，与癌症、心脏病、糖尿病等成人病以及肥胖的病因有着密切的关联。

有关癌症病因的研究表明，食物的作用已经成为争论的焦点。不同民族的癌症发病率有差异，但是移民人群在移民前后癌症发病率的较大差异，则表明癌症发病率不是固定的，而是因为环境、饮食等因素的作用发生变化的。美国国家科学院发表的一份关于“营养与癌症”的研究报告书也指出：食物类型及其成分可以提高或降低癌症的发病率。虽然难以定量评估食物对癌症的影响，但戈瑞（Gory）等人发表的文章认为，男性癌症的40%和女性癌症的60%的诱因是食物。希金森（Higginson）和柏拉（Bailar）也发表过相似的研究报告。当然，有关癌症和食物的关系还需进行更为广泛的研究，以便做出更为精确的评价。

日新月异的社会结构、各种公害及环境污染、生活水平的提高等因素导致生活方式急剧变化，这种变化带来的是饮食方式的大变化。被称为现代病的癌症和心血管病、糖尿病等疾病可以被视为这种饮食方式大变化所导致的“食源病”。

在发达国家中，对食物广泛进行的研究表明，现代病在长寿地区和日常饮食以植物为主的宗教人群、特殊团体中的发病率很低或几乎为零。受这种事实和研究结果的影响，以植物性食物为主的饮食方式正在全球大范围地兴起。

我对通过各种生食方式来预防和减少食源病有着浓厚的兴趣，并为探索生食的科学依据进行了多年的研究。通过研究，我发现生食方式在很多方面明显优于以熟食为主的饮食方式，并得出生食是一种值得推荐给现代人的饮食方式，合理运用生食可发展为一般人理想的饮食方式的结论。更为重要的是，基于“防病胜于治病”的观点，我们可以期待通过生食改善饮食方式，为大众健康做出重大贡献。

现今的饮食方式使人们远离大自然，也使食物失去了原有的机能。人们急需以能够防病、治病的天然饮食方式代替诱发疾病的不良饮食方式。素食、生食代替肉食、熟食，将使人获得健康和宁静的人生。

健康的身心，充满活力的生活，是每个人一生最大的期盼。为此，我向实践仁术的黄圣周博士表示深深的谢意，并祈愿这本书有助于建设充满爱心、富饶、健康的社会！

韩国金川大学 食品营养学科教授 尹玉铁

序言 1

快乐地编织健康

我们都听说过这样一句话：宝贵的东西容易破碎。

健康是一个人最大的财富，也是我们幸福的支柱。我们知道照顾自己的身体是一件非常重要的事情，而生活中，我们处在紧张的节奏中，呵护身体健康往往最容易被我们所忽视。健康应在健康时守护。可悲的是，等到因疏忽失去健康时，人们才明白失去健康是何等的痛苦。我是医生，一个每个月必须治疗上千名癌症患者的医生，每当面对病人时，我为他们已经失去守护健康和生命的最佳时机感到痛心，同时我自己也深切地感受到了健康的重要性。

在很多有关健康问题的学术研讨会上，我经常呼吁人们保持健康的饮食生活，去锻炼，去为心理压力减负，去治愈内心创伤……但对于忙碌的现代人来说，做到这些谈何容易，甚至连我也很难对自己承诺。

健康对任何人都很重要，今天人们面对很多高深难测、效果却并不显著的健康护理方式感到无所适从。自从我开始研究生食，生食——这一行之有效、简单易行的健康饮食方式大大地改变了我。通过生食我感受着编织健康的欢乐。随着对“生食与健康”这个课题进行

深入的学术研究和广泛的资料收集，我心里开始产生一种热切的期望——为了癌症和更多成人疾病的预防，我要把生食饮食革命也普及到韩国以及全球更多国家。

今天，大部分现代病还没有完全治愈的疗法，大部分成人病实际上几乎是不治之症。所以，预防胜于治疗，增强体质胜于预防疾病。当你不断地编织健康的时候，疾病就无机可乘。

您，这本书的读者，会庆幸自己找到了呵护健康的捷径。即使您不接受这本书的观点，也希望能以健康新概念探险者的心态读一遍，相信你一定会从中受益！

愿此书以 21 世纪健康革命的曙光留在人们的记忆中！

韩国汉城大学 医学院医学博士 黄圣周

2008 年 4 月

序言 2

从大自然得到的生命“生食”

“为什么吃饭？”

“因为饿了！”

面对这样的问题，我们都不会回答“为了维持生命”。但是从现在开始，展现在我们眼前的是需要为自己的生命而吃饭的时代。受到严重污染的食物让我们感到痛苦。生活中有不计其数的美味食物，但正是这些食物正在慢慢地毒杀我们；生活中有那么多好吃的东西，却没有适合我们吃的——这确实让人感到恐慌。

人只有吃食物才能生存，没有不吃也能生存的人。食物成为维持生命的力量，食物成为我们身上的“血和肉”，构建我们的机能。因此，应该考虑好了以后再选择食物，怎能随随便便、不加选择地吃呢？身体是不会说谎的，吃什么样的食物，就会得到什么样的身体状况，即食物决定我们的身体健康。你想永远年轻吗？那就吃不加热的新鲜的食物。你想远离疾病、充满活力地生活吗？那就吃在自然风中生长的充满活力、健康的食物。你想拥有明亮的眼睛吗？那就吃在大自然里生长的、未经精加工的食物。你想让生命像彩虹一样绚丽吗？

那就吃大自然赋予了美丽色彩的红色、黄色、紫色和黑色的植物，吃那些绿色的叶子，吃根、茎，还有各种各样的果实，以及它们的外皮。

我们需要充满生命气息和太阳能量的食物，需要那种把大自然的爱、欢乐和痛苦都升华成生命激情的食物。那应该是一种真正“制造健康”的食物。我们应该现在就开始制作这样的食物。

这样的食物就是生食！生食不仅仅是食物，而且是生命，是给我们带来健康生命的崭新的食物。

让我们从饭桌开始 21 世纪的生食革命吧。在这里，我们将共同孕育我们的重生！

韩国汉阳大学 食品营养学博士 朴美贤

2008 年 4 月



韩国预防医学博士 黄圣周

预防医学学者，韩国权威免疫治疗学专家。毕业于汉城大学医学院，1985年获医学博士学位，曾任汉城大学医学院、翰林医科大学预防医学科教授及韩国总统专用医院预防医学科主任。1992—1993年，在德国研究全人治疗学（Wholistic Medicine）和癌症免疫疗法。后创办功能性生理活性素材研究中心——生命科学研究院以及韩国第一生食品品牌“erom”，并快速将其发展为全球性健康企业。

黄圣周韩文著作

《以爱拥抱世界——黄圣周自传》

《生食与健康》

《青少年，梦想也需要战略》

《造就健康美人》

《压力，生活的调味剂》

《21世纪的癌症革命疗法》

《癌症免疫新疗法——鸡尾酒疗法》

《克服癌症的双重免疫疗法》

《Well Being 时代健康》

《黄圣周的健康生活方式》



韩国理学博士 朴美贤

韩国汉阳大学博士（食品营养学），历任韩国食品开发研究院委任研究员，韩国建国大学产业技术研究所研究员，蒲茺（Pulmuone）饮食生活研究所研究员，现任韩国 erom 生命科学研究院营养医学研究部责任研究员。

contents

目录

1

第一章 生食概述

3	一、生食的定义
3	1. 关于生食
4	2. 生食与火食
7	二、生食起源与发展趋势
7	1. 生食的近代起源
8	2. 生食的发展趋势
9	三、生食的优点
10	1. 有生命的天然食物
13	2. 权威验证
14	3. 生食后分类疾病的临床结果和成功案例
33	四、生食为什么有那么多优点
33	1. 生食符合 10 大健康要素
35	2. 生食作为健康食物的秘密
44	五、值得推荐的生食材料

49

第二章 生食疗法

- 53 一、癌症与生食疗法
- 56 二、肠道疾病与生食疗法
- 58 三、肝脏疾病与生食疗法
- 60 四、糖尿病与生食疗法
- 65 五、循环系统疾病与生食疗法
- 67 六、过敏症与生食疗法
- 69 七、胃病与生食疗法
- 73 八、成长期疾病与生食疗法

77

第三章 生食与现代人健康

- 83 一、生食与纤体
 - 84 1. 四种体重计算方法
 - 85 2. 生食为什么能减肥
 - 88 3. 生食减肥养生食谱
- 90 二、生食与排毒
 - 92 1. 排毒建议
 - 92 2. 排毒饮品推荐
- 94 三、生食与瑜伽
 - 96 1. 瑜伽专家如是说
 - 98 2. 瑜伽生食食谱
- 99 四、生食与白领健康
 - 100 1. 不跟早餐抢时间
 - 102 2. 生食+运动，治疗习惯性便秘
 - 104 3. 生食+运动，摆脱亚健康

107

第四章 正确的生食方法

110	一、适合生食的食物
110	1. 谷类 (Cereals)
114	2. 蔬菜类 (Vegetables)
119	3. 菌类 (Mushrooms)
120	4. 藻类 (Sea Weeds)
122	二、生食对身体的适应反应
126	三、正确挑选生食
126	1. 有机农业产品
128	2. 未经精加工的整体植物
129	3. 多种原材料
129	4. 尽量采用新鲜材料
130	四、生食注意事项
130	1. 哪些食物不宜生食
132	2. 生食的制作方法
133	3. 冷冻干燥法

135

附录 名家生食经验

第一章 生食概述





生食是最佳的天然食品。比起一般食品，天然食品对身体更有好处。构成生食存活的营养素，包括胚芽、酶、叶绿素、食用纤维、维生素、无机物、植物性生理活性物质（Phytonutrient）等，这些营养素大部分很容易在加热时被破坏，因此只有在生食中才能完整地保存下来。在这些存活的营养素当中，最受到关注的就是植物性生理活性物质。

一、生食的定义

1. 关于生食

生食，即“有机种植”的新鲜蔬果和谷类不经过烹饪直接生吃。生的食物能够最大限度地保留各种营养素，促进人体新陈代谢正常化，除去各种废弃物，有效预防糖尿病、癌症、肥胖、便秘等现代人疾病，帮助身体维持健康状态。

生食是最佳的天然食品。比起一般食品，天然食品对身体更有好处。构成生食存活的营养素，包括胚芽、酶、叶绿素、食用纤维、维生素、无机物、植物性生理活性物质（Phytonutrient）等，这些营养素大部分很容易在加热时被破坏，因此只有在生食中才能完整地保存下来。在这些存活的营养素当中，最受到关注的就是植物性生理活性物质。至今人们知道的防治疾病的成分有：抗癌维生素、抗癌无机物、预防癌症的类胡萝卜素（胡萝卜）、番茄红素（西红柿）、防治骨质疏松症的异黄酮（黄豆）等，而这些成分主要在吃生食时才能充分摄取。现已证明，营养素不仅能激活免疫功能，还能增强免疫力，以预防和治疗各种疾病。这是生食能防治癌症和成人病的证据。

生食，是将有生命的食品与少食、全面营养等原理结合在一起的最佳天然食品。当然，生食并不是药物。但是，生食经常能带给病人超乎意料的治疗效果，这是为什么呢？原因之一一是食用生食能创造良好的治疗环境；原因之二是生食能替代患者的一般饮食，并可以持续

食用。创造一个不得病的好环境，要比治疗疾病重要得多。

人们总是暴露在异物、细菌、病毒和致癌因素的攻击环境里，当这些物质侵入到体内的时候，人有可能患各种疾病。但是，我们生来就拥有能抵抗这种外部攻击的免疫系统，因此才有可能健康地生活下来。在相同环境下，有人能保持健康，也有人经常患病，这是因为人和人之间的免疫力有所差异。免疫力强的人能很好地抵抗并战胜各种病毒、细菌、致癌因素等的攻击，但免疫力弱的人则会在异物和病毒的攻击下患各种疾病。人人體內都有癌基因，但并不是人人都将患癌症，不患癌症的人正是得益于免疫系统的抑制癌细胞生长的能力。但是，当免疫细胞失去正常作用的时候，就无法抑制癌细胞的生长，人就会患上癌症。饮食疗法的伟大之处在于可以有效增强机体免疫活力，这样不仅限于对主要疾病有效果，还能同时防治其他疾病。

“食物治不了的病，药也无济于事。”这是希腊名医希波克拉提斯（Hippocrates）曾说过的话，即正确的饮食方式才能根治疾病。

生食因为未经加热，能最大限度地保留天然营养素。作为一种含有生命的、存活的胚芽、叶绿素、酶、植物性生理活性物质等的天然食物，可以恢复身体免疫力，缓解各个脏器的不良症状，再生受伤的组织细胞等，具有出色的人体功能正常化作用。植物生长在灿烂的阳光下，带着清新的、自然的生机，拥有着大地所赐予的丰富营养，其绿色包含着生命的气息。未经加热直接食用这种充满生命力的、新鲜的食物，能为我们带来健康的身体。天然生食方式可以加强人体的自身治愈力，帮助人体依靠自身防治各种疾病，因此对各种疾病均有防治效果。即生食是一种神奇的抗癌剂和最好的成人病预防、治疗剂。

2. 生食与火食

火食，通常指经过火加工后形成的食品。

与生食相对应的火食，以其味道好的特点成为现代人餐桌上的主角，特别是动物性蛋白质和脂肪可以带给人们美味的享受。可是美味的背后，火食也严重破坏了与人体新陈代谢关系密切的维生素、叶绿素等多种营养素，其营养素只有生食中的 60% 左右。维生素 C、维生素 E、β-胡萝卜素等属于抗癌维生素，高温烹饪后就会大受损伤。长期吃这种食物，