

青春保健的竅門《第五集》

飲食篇

杏文保健叢書37

台大 滕儒錚 譯



杏 文 出 版 社

自序

在醫學的領域中學習了許多個年頭，深深地感覺到預防的工作較之治療爲重要。這幾十年之中，由於醫學界的努力及進步，使得在十九世紀以前造成人口驟減或甚至於整個民族滅亡的傳染性疾病，包括：細菌、濾過性病毒、黴菌及寄生蟲等，均受到了極爲良好的控制，而大大地減少了其死亡率。

而在台灣的統計之中，因傳染病而死亡的很少，只有肺結核及肺炎仍然佔在十大死亡原因之中，其所佔的比率實際上很有限。反觀非傳染性的疾病，在現代的社會中已然成爲醫學界所欲解決的主流，諸如：心臟血管系疾病、癌瘤疾患……等，它們在十大死亡原因中均佔前三名的位置，佔死亡率約百分之五十到六十，隨著醫療的進步，人類壽命延長了許多，這些因素，使得非傳染性疾病有機會發展出來，而這類疾病又非用藥物便成完全加以控制，必須因時借著日常生活的重視才可能有明顯的改進。由六十年代開始，預防醫學便開始取代往日以治療爲主的醫學，一直延續到今日。

譯者深感一直受整個社會的恩澤，所以應有一個回報的義務，貢獻出自己的力量，爲每個中國人的健康而努力，只可惜所學有限，而且保健之道也不只限於醫學的範圍，尚包含有營養學、心理學……等，以致於多年來不能如願。兩年前在有緣的情況下，能一睹一套英文的醫學保健書籍，深覺其中的內容十分廣泛而且實用，理論又很精關

易懂，故而心中興起將這套書翻譯出來的念頭，也就著手做了起來。爲了忠於原作者的觀念，譯者將這套書，定名爲「青春保健的竅門」，全套書共分爲八集，計有：(1)生理篇、(2)心理篇、(3)沐浴篇、(4)睡眠篇、(5)飲食篇、(6)疾病篇、(7)藥物篇以及(8)斷食篇。

將這套書分爲八集的原因，除了避免讀者拿到這套書後，因太過於厚重而失去了閱讀的興趣之外，還有便是將內容獨立出來之後，讀者能依照自己其最爲關切的問題來作選擇。小本書的好處是能在興趣不減褪的時間之內看完，這樣不但較有成就感，同時也能對所關心的問題有個整體性的認識。每位讀者均曾爲學生，想必也有這種看法。用兩年的時間來翻譯這套書，或許原著早已再版或改版多次，不過整體說來，仍然跟得上這個時代，特別是這套書中大多數的內容均爲多年來已經證實而加以肯定的，足以成爲國人的參考。或許譯者並不能百分之百地傳達原著的精髓但總也作到忠於自己的信念，只願後日能更努力作學問，而能作出中國人自己的一套書。

譯者：

滕儒鈔 謹誌

青春保健的竅門(第五集)

目錄

◎三十至五十歲之間，是壽命長短的決定期	四七一
◎壽命的延長，與礦物質和維他命有密切關係	四七四
◎飲食習慣，是一件很難改變的事實	四七七
◎作飯前，應該洗手，確保衛生	四七九
◎鋁製及不銹鋼製的炊具，最安全	四八一
◎每天的飲食，作適量食物中的維生素，就足夠應付身體所需	四八三
◎食物配合不對，會產生毒素是絕對不可能的	四八九
◎在日常飲食中，與胆固醇最有關係的，是脂肪	四九一
◎專靠素食必定體力不足，無法發揮功能	四九九
◎稻米，對人類營養的功效	五〇一
◎蕃薯，對人類營養的功效	五〇三
◎牛奶，對人類營養的功效	五〇五
◎雞蛋，對人類營養的功效	五〇七
◎維他命B ₁ ，對人類營養的功效	五一〇

◎	蛋黃與河豚，皆是強精的補品：	：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：
◎	吃葡萄不必將籽吐出：	：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：～五一四
◎	香蕉卡路里居水果之冠，含維他命最高：	：：：：：：：～五一五
◎	海帶含鈉，不適患高血壓者食用：	：：：：～五一七
◎	海藻類，是一種重要的美容食品：	：：：～五一八
◎	生吃食物，是避免營養流失的想法是錯誤的：	：：：～五一九
◎	使用不超量的調味品，對身體無害：	：：：～五二一
◎	中年男子發胖與吃宵夜有直接的關係：	：：～五二三
◎	如能吃下營養豐富的食物，自然會發胖：	：～五二五
◎	吃烤焦的魚，不會得癌症：	：：～五二六
◎	吃醋過多，會使人致命：	：：～五二七
◎	使用軟水過多，会造成心臟病中風而死亡：	：～五二八
◎	水是生命的泉源，但不可喝生水：	：～五三〇
◎	喝冷酒有害脾胃是不正確的：	：～五三一
◎	酒，具有提高性慾與食慾的功效：	：～五三二
◎	啤酒，有利尿作用，但無任何營養成份：	：～五三五
◎	如何預防心臟病發生：	：～五三七
◎	蛀牙的發生率，與食用精煉糖的多寡有關：	：～五三九
◎	缺乏維他命C，可導致畸型牙齒的形成：	：～五四三
◎	咖啡與茶雖可治痢疾，但用量過多，會損傷胃壁膜：	：～五四五

◎患有胃病與腎臟者，應少吃辛辣佐料：	五	四	七
◎潰瘍的食品療法爲少食多餐：	五	五	一
◎過敏性腹瀉的治療法：	五	五	五
◎食用適量的粗纖維的天然食品，是最佳保持大便通暢的方法：	五	五	九
◎一天食用八十至一百公克的糖分，反而對糖尿病有利：	五	六	五
◎食用中佐以適量味精可增食慾，但不可大量食用：	五	六	七
◎老年人的聽覺不靈，是由於缺乏維他命A：	五	六	九
◎老年人應多吃油脂食物：	五	七	一
◎食物與癌症的關係，目前尚無可靠資料：	五	七	三
◎皮膚，主要是由蛋白質所構成的：	五	七	四
◎早產嬰兒欲發育得健全，需在飲食、體溫保持方面，多加細心照顧：	五	七	九
◎抽煙，一經養成難以戒掉的因素：	五	八	一
◎香煙，對人類造成極大的威脅：	五	八	三
◎三百個支氣管炎患者，有百分之九十一爲抽煙者：	五	八	五
◎如何地有效幫助打消吸煙的慾望：	五	八	七
◎患過冠狀動脈、心臟病的人，惟有戒煙，方始防止復發：	五	八	九
◎一刀兩斷的戒煙法，最爲有效：	五	九	三
◎肺癌的發生，與煙量成正比例：	五	九	七
◎每日大量飲酒的人，易致肝臟疾病：	五	九	九
◎酗酒，常是交通事故、意外死亡、暴力，及婚姻破裂的罪魁禍首：	六	〇	一

◎三十至五十歲之間，是壽命長短的決定時期

你可知道我們身體上每一個皮膚細胞，平均每十九天就要為新生的一個皮膚細胞所代替，而且大多數身體結構在正常情況下約每七年完全更代一次，包括人體的各組織都在不斷更新，這也是生理學上的所稱為「新陳代謝」的術語，除了骨骼和牙齒之外，都需要靠營養適當的膳食補充不可缺少的蛋白質，來維持人體各組織的運轉產生新細胞代替，就像一架機器，其用不好零件來修補的話，一定常出毛病，壽命自然不能長久。

望眼深知，人生數十富暑在不斷地向前邁進，身體的新陳代謝在二十歲時最旺盛，到四十歲時效率便減少了。

我們來分析其原因，首先要瞭解人體熱量的需求，是隨着年齡的增長而減少。其一是年紀較老，做較少的體力活動，其二，基於年紀較老，調節熱量需求的基礎代謝較低。舉個例子來說：一般體重的青年，在臥床休息時每日需要一千八百四十卡路里的熱量才是以維持生命，而一個六七十歲的老人在同樣情況之下只需一千六百五十卡路里便足可維持，以百分比來說，基礎代謝在六十至七十歲間的老人比青少年時少百分之十；而九十歲之後，更少百分之二十。由此可見，中老人吃年青時一樣多的食物，甚至吃較少但超過標準的食物，亦易於發胖就是這個緣故。

因此，那些沉緬於熱量豐富食物的中老年人，身體的更新部份質量顯着地差，皮膚漸漸變得灰暗和過早地起皺紋，在眼睛沒有神采，頭髮也很稀疏，故吃太多豐富的熱量，會使身體漸漸走向着加速衰老的肥胖山峯猛往上爬。

有不少人錯誤地認為，身體肥胖是營養過剩的結果。其實，肥胖的人，不過是卡路里（熱量）過剩，其他各種營養素大多數是缺乏的。

既然已瞭解人體的各組織機能的新陳代謝在有生之年無時無刻不時進行，應該減少吃含熱量豐富的食物，如糖和澱粉類食物，以維持足夠的人體必需的氨基酸。

蛋白質是氨基酸構成的，有八種氨基酸是人體不能在體內用其他的氨基酸自行合成，必須由食物中取得。凡全部含有這八種氨基酸的蛋白質，即是優良的蛋白質，可在一般的動物瘦肉和奶類，以及植物性食物中的大豆獲得優良的蛋白質。最適宜老年人而且最容易消化吸收便是魚肉中的蛋白質。

有些素食主義者認為，要延長壽命需要絕對素食。素食未嘗不可以維持良好的健康，但除非你能夠很恰當地選擇食物和懂得如何吃，如將大豆加工製成其他食品，如豆漿、豆腐之類，否則除非天天吃大豆，大豆本身不容易消化吸收，況且八種必需的氨基酸同時吃下，身體才能用以合成身體所需的各種蛋白質，否則絕對素食很難得到足夠的八種必需氨基酸。

假如在這一餐僅吃入某幾種必需氨基酸，身體不能將之保留，待至下一餐吃其他幾種必

6/1
1/25
5

需氨基酸而湊足八種，才加利用。如果素食者不是每餐吃大豆，就必需要計算好那幾種素食中含有那幾種必需氨基酸，將幾種素食配合湊足八種必需氨基酸，在一餐中一起吃，才可以獲得足夠的八種必需氨基酸，這樣很麻煩的事，不如吃魚肉來得快。

哥倫比亞大學以謝爾曼博士為首的研究老年醫學的實驗顯示，優良的蛋白質及其他足夠的營養素，可以延長實驗動物的生命年限，延長壽命；而人類的身體在三十至五十歲之間，是長壽抑或短壽的一個決定性的重要時期；這時期如果貪吃熱量豐富的食物，讓身體過胖，那麼，就大多數是朝着短壽的途徑走；這時期如果吃營養適當的膳食，就多半是向着長壽之途前進，這是不可忽視的時期。

您的心關



◎壽命的延長，與礦物質和維他命有密切關係

維他命與礦物質，是延長壽命確保青春常駐佔極大重要地位。也許你會常常聽到某些人（包括一些醫生在內）說，吃平衡的膳食，就可以獲得身體所需的一切維他命與礦物質，無須再特別補充。假如這話是在三、二百年前說的，那無疑是對的，但是在現代文明說來就不對的。

因為現代許多食物，包括罐頭在內，進入消費者口中時，已經經過了無數的加工處理程序，其中所含有的維他命，不是完全喪失，就是喪失了大部份；因此，要從這些食物中獲得足夠的維他命已成爲不可能的。

所以在此介紹各種維他命與礦物質做爲參考：

1 鈣質——美國衛生當局推薦，成人每日鈣質的需要量爲八百毫克。

有些人認爲，成年人的骨骼與牙齒生長已經停止了，不需要鈣質，而且是無關重要的。若有這種想法是錯誤的，他們不知道，成年人的牙齒與骨骼雖然不再生長，但新的代替老死的仍然不斷在進行。

如果鈣質不足，就沒有足夠的新的骨質細胞代替已老死的，骨就變得愈來愈脆弱，所以許多年紀大的人，骨易於破折，就多是鈣質缺乏的緣故。

2 碘質——防止甲狀腺（大頸泡）腫大的重要礦物質，是維持人體代謝正常所必需的營養素，常吃海產食物，就可以得到足夠的碘質，而不必額外補充。

3 鋅質——即身體能量產生的觸媒劑，對於胰臟的功能佔極重要的地位，如果嚴重缺乏可能引致胰臟分泌之胰島素不足，從而出現糖尿病，故動物的瘦肉中可補充鋅質。

4 鎂質——有避免神經易於緊張的效應，成年人每天需要鎂質約為三百至三百五十毫克。在人類身體中，大約有三十種酶都需鎂質才能發生作用，然而現代大多數食物中都缺乏鎂質，因為每天所吃的精軋的麵粉和米都已喪失了鎂，故極需補充。

像綠葉蔬菜和海產食物亦含有較多的鎂，以及不少的多種維他命丸有含鎂，可以選購服食。

5 鐵質——缺乏會引致貧血；這種礦物質是紅血細胞形成所必需的重要原料。美國衛生當局推薦，成年男子每日鐵質的最低為十毫克，未至經絕期的婦女為十八毫克，收經後的婦女為十毫克。

紅血細胞的功能是運送氧氣和二氧化碳。氧氣是身體每一組織迫切急需的，絕無氧氣而能生存；再言二氧化碳是身體各種細胞在新陳代謝過程中產生的廢氣，若不能充分排出體外，堆積於各組織中，就會產生毒性作用。

最近的實驗研究又發現，在血中的鐵分子，能夠吸引微小的毒素和不受控制的鈣質，以免它們堆積引致衰老性的硬化。

五十歲以下的婦女，由於每月有一次經血，失去的鐵質較多，故對鐵質的需求較大。

鐵質可以由食物中取得，富有含鐵質的食物有動物的肝臟、蛋黃、動物的血等。

6 維他命E——每日的需要量為一百國際單位天然維他命E，防止婦女延遲經絕期來臨的效應、與治療和預防某些心血管系統疾病的作用，更對抗性能力的衰退是有價值的。最佳來源來自麥胚、豆油、菜油等。

7 維他命A——是維持眼睛健康所必需品。

哥倫比亞大學著名的謝爾曼博士表示，每日補充數千國際單位的維他命A，有延長壽命的作用。

8 維他命C——是對抗感染、緊張和維持結締組織健康上是有價值的。不過，人工合成的維他命C，是否可以被身體有效地代謝，仍然未能確定。

最佳的取得方法可自從吃新鮮水果與蔬菜中補充。

9 維他命B₁與B₆——是安撫神經方面是有很大作用，有助於身體應付體況緊張。

10 維他命B₂——每日攝食較高水準的維他命B₂，有延長壽命的功效。

11 維他命D——每日需要四百國際單位才足夠，是身體吸收和利用鈣質所必需。如果缺乏，會使骨質、牙齒衰退，彎腰駝背的老態出現。

普通食物中很難獲得足夠的維他命D，最有效的是晒太阳（皮膚可利用陽光的紫外線，以脂肪合成維他命D）。

◎飲食習慣，是一件很難改變的事實

哲學家布萊特·沙瓦林曾說過：「告訴我你吃什麼，我便可以猜出你是幹什麼的。」一般民衆，對於那些能保持青春活力，養顏健身的食物總是抱着莫大的興趣；而對於那些有毒的調味品、錯誤的烹調方法、不良的蔬菜栽培所可能引起的危險性，則又非常敏感。醫學上，在食物與疾病這方面已有大規模的研究，許多新知識都已被證實，而一些舊的、荒謬的傳說、無稽之談也漸漸被推翻了。

多數人都懂得如何享受食物的美味，就連缺乏食慾的人，也要爲每天的菜單動腦筋，吃些什麼好呢？份量多少？食物與健康的關係，不但爲民俗專家所喜歡研究的主題，就是一般的廣告、雜誌也特別強調這一點。

飲食習慣是一件很難改變的事實。除非讓一般了解有改變的必要，否則叫他們去適應不喜歡的食物，那比登天還難。醫學研究的成果，很難爲一般人採納的主要原因，在於這些事實與他們享受人生，縱情聲色的觀念相抵觸。例如：明知抽煙有害身體，會減短壽命，可是那些癮君子還是不肯放棄這種麻醉自己的享受。

食物所造成最具戲劇性的結果，莫過於因吞嚥不當而造成的窒息，這種現象通常都是由那要命的大塊肉食所引起。典型的例子通常是戴有假牙的中年人，或老年人，在他們酒酣飯

飽之餘，還貪戀着桌上那可口的菜餚，一旦較堅硬的食物哽在喉頭，他們便靜悄悄了！這種意外的死亡，往往被誤會為心臟病突發。據統計，在美國，每年大約有七百至一千個人是這樣糊里糊塗的喪失性命。英國方面雖無正式的統計數字，相信這種死法的人也不在少數。據說中國的大詩人杜甫，就是因為朋友請吃羊肉時，飢不擇食，以這種最時髦的方式升天的。



◎作飯前，應該洗手，確保衛生



到了夏季，所有的衛生所都會張貼「飯前洗手」的海報，我們看了這些海報，頗不以為然。如果說，飯前不洗手就會使人生病，那麼，請舉出實例來證明吧！這句話我們說得很刻薄，但若放在心裡，又覺得很難過，所以我們把「飯前洗手」改成「作飯前洗手」，雖然如此，至今還沒有人對此提出反駁的意見。

根據日本橫濱市衛生單位的調查，市民兩人之中，就有一個人的手上附著大便（即大腸菌）；而五個人之中，只有一人手上附著大便（大腸菌），就算是最好的了。手乾淨的人，都是些從事金屬工作的工人，或是食品店的店員，為何這些人的手會如此清潔呢？是因為金屬的表面具有殺菌作用，而食品店店員的手乾淨，這應該是必然的道理。

人類最髒的地方就是肛門，因為肛門是大便的出口，充滿了細菌。而人類的身體，只有手能接觸到肛門，所以人體最髒的地方是肛門，其次就是手。

於是，形成了飯前應該洗手的習慣性結報，然而這個結論是否正確呢？令人懷疑。因為我們吃飯，並非直接用手抓飯來吃，而是巧妙的使用筷子，即使是用手抓東西來吃，手上的細菌是由肛門來的，對自己的健康沒有影響。至今，我們還未曾聽說過，因為飯前沒有洗手，而導致食物中毒，或赤痢的情形。相反地，在廚房工作的廚師、調配食物員，以及家庭主

婦，不僅僅在飯前要洗手，就是在作飯之前，都應該把手洗乾淨，如此才能避免集體中毒或赤痢。所以在走進廚房之前，洗手是有意義的。

爲什麼要強迫小學生飯前洗手？我猜想：很可能是老師們在我國的風俗習慣中，特別是禮節方面，都摻雜了許多儒教和禪宗的禮節。爲了表現己身的潔淨，必須先沐浴，後來漸漸地這些禮節比較簡化，只在水池，取出二、三瓢水，把手洗乾淨即可，以此代表全身已經潔淨，用來作象徵性的模式。

除此之外，我們吃飯前全無洗手的必要；不過廚房裡的主婦或廚師，烹調食物時，都要用肥皂把手洗乾淨，如果不這樣，作出的菜恐怕不合衛生，嚴重一點不可能使人吃了生病。

一般人並不像農民，因爲施肥而沾污了手。這些農民，在工作後必須用肥皂徹底洗乾淨，這種情形又另當別論，還有小孩子遊玩過後，飯前要洗手，是因爲他們的手抓了泥巴，雖然用筷子吃飯，仍要洗手，上下班的人乘車時必須拉吊環等，回到家去，首先要洗手，也是應該的。



◎鋁製及不銹鋼製的炊具，最安全

硫化銅的中毒事件，曾發生在以瓦斯燃燒的煮沸器上；波頓地方曾有二十名工人，在喝完早茶之後，突然集體中毒，原來是火焰中的硫成份與鍋蓋的銅發生化學反應，產生硫化銅。同時，當他們檢驗該水時，竟發現銅的成份較安全標準多出十五倍。

也許您會問，那麼那種炊具最安全？

以目前來說，鋁製的及不銹鋼的製品較為安全，因為它們的化學性不活潑，不會溶解。銅鍋若鍍有錫保護是應該安全的。

不過，若是錫層剝落，在酸性食物的作用下，銅會很快的溶解而造成中毒。

同樣，罐頭食品若存放過久，錫也會剝落而造成急性中毒。

若食品中含有硝酸鹽成份，則更易加速其作用。

許多食物中所含的化學成份，常會引起中毒的現象。

銅這種元素會經由飲水、麪粉、咖啡、茶等，在人體中沉積。

其量極其微小，不致對人體發生傷害。

不過，有一些老式的炊具，鍍有一層銅，一旦遇到酸性食物，銅或是銻便會溶解出來，造成急性食物中毒。