

新健康大系

健康新视窗

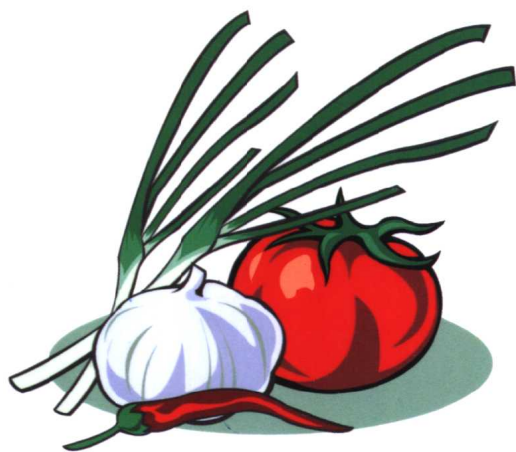
吃的好健康

CHI DE HAO JIANKANG

全方位健康饮食白皮书

这是一本健康饮食白皮书，
不但纠正您错误的饮食观念，
更提供您可以防病、防老，
甚至防癌的饮食新知。

叶道弘◎编著



科学出版社

www.sciencep.com

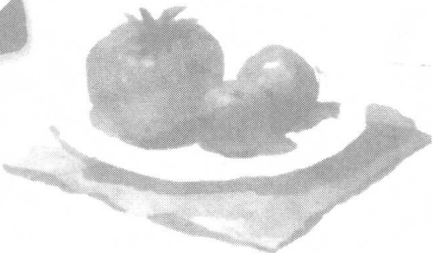
新健康大系

健康新视窗



吃的好健康

全方位健康饮食白皮书



叶道弘◎编著

科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-5113 号

内 容 简 介

这是一本健康饮食的白皮书,不但导正您错误的饮食观念,更提供您可以防病、防老,甚至防癌的饮食新知。

图书在版编目(CIP)数据

吃的好健康——全方位健康饮食白皮书/叶道弘 编著. —北京:科学出版社,2003.8

(健康新视窗)

ISBN 7-03-011852-9

I. 吃… II. 叶… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062919 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:柏连海

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

本书由台湾旺文社股份有限公司将中文简体字版版权授权给科学出版社在中国内地出版发行。

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003 年 10 月第一次印刷 印张:7 1/2

印数:1—7 000 字数:95 000

定价:14.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



现代人为求健康长寿,平日的保健与保养是不可或缺的。健康 DIY 的观念——强化对健康的自我责任,普遍为民众所接受,此时专业医学新信息的获得则显得更加的重要。叶医师以其多年的临床经验加上丰富的医学专业知识,以深入浅出的解说方式,搭配生动的内容,使读者藉由此书获得新知识、新观念,以应实际生活所需。

叶医师系 Maxon.C.L 的总裁兼临床顾问医师,平日于行医之余,将其临床所得及最新医疗信息发表于各医疗专栏中,其所涉猎之范围从遗传、基因疗法、妇幼医疗卫生、营养保健、癌症的预防等,乃至健康食品的食用方法等,不仅介绍了医疗专业知识,而且与日常生活保健息息相关,加强人们预防胜于治疗的观念,将预防医学的理念落实到实际生活之中。现在叶医师愿意抽出宝贵的时间,来编写这本兼具知识性与信息的著作,其意义及重要性是无庸置疑的,特为之作序。

医学博士
张博雅

张博雅序



我们知道，健康不只是人类追求的目标，同时也是每个人一个人的基本权利。近年来，由于经济的发展，生活水平的提高，使得大家对于切身相关的健康问题更加的关注。同时由于教育的普及，知识水平的提高，关注医学相关信息的人口也急速的增加，如何把属于专业领域的医学知识，以深入浅出、浅显易懂的方式，介绍给普通的社会大众，以推广并落实预防医学的理念，实在是一个非常重要的课题。

有鉴于此，叶医师利用目前同时在中美两地执业之便，把美国最新的医疗信息以及个人多年来的经验发表在各大报章杂志及美国洛杉矶《太平洋时报》及《医药与生活》，以便让社会大众能获得最正确且最新的医学知识。

叶医师自中学到大学都与我是同学，我对叶医师之敬业和奉献的精神敬佩不已。以往出版的九册医学新知专集，使读者受益匪浅，本人钦佩叶医师之钻研有成，让读者有机会获得最新的世界医疗信息，因此乐于为之作序。

高雄医学大学校长
美国弗吉尼亚大学教授
王国照



叶道弘医师是临床医学一盏明亮的灯，经验丰富，视病如亲，医疗足迹遍布台美两地。对推动健康卫生教育更是热心诚恳，用医学的“白话文”传播医疗卫生知识，这些年来，出版了九册医学新知专集，最近出的一本书是《妇女健康最前线》。

叶医师是预防医学理念的实践者，是“教不倦”的师道典范，娓娓道来，尽是金玉良言，读者闲来浏览，受益良多。我和叶医师是 20 世纪 60 年代在台北荣民总医院实习的伙伴，我以叶医师为荣。敬佩他忙碌于医疗工作，犹能勤精笔耕，庆幸广大读者能享受这道知识大餐。

中国台北医学大学校长
美国斯坦福大学教授
胡俊弘

胡俊弘序



笔者此次出版第十本专集，是报道欧美最新的保健方面的研究成果，供人参考，但愿对人们获得医学新知有所裨益。笔者不揣浅陋，自 1980 年 12 月开始于《中国时报》之妇幼卫生专栏撰文至今已超过 20 年，并集结九本单行本，颇受读者好评。

笔者在台湾完成医学教育之后，通过美国医师考试，在美国布朗大学医学院之教学医院，接受医师训练，之后在美国执业一段时间，返台后担任省立台北医院妇产科主治医师，并受聘台湾省公共卫生实验院副院长。这期间曾荣获联合国世界卫生组织之奖学金，至加州大学柏克莱分校攻读妇幼卫生之公共卫生硕士课程。

1986 年，笔者受聘担任洛杉矶 S. R. L. 的顾问医师而重返美国执业，但仍往返台美两地，轮流执业。最近笔者又接任洛杉矶 Maxon. C. L 的总裁兼顾问医师，更加重笔者的任务。无可讳言，美国目前仍是执全世界医学的牛耳，笔者藉在洛杉矶工作之便，时常参加最新的医学研讨会，故能迅速地将医学新知传递给读者。

十多年来笔者能够顺利地在台美两地执业，首先应感谢我的双亲及夫人彭淑玲女士，由于他们细心地照拂这个家，使我无后顾之忧，全力在医学领域冲刺，更庆幸两位乖巧的儿子克绍箕裘，大儿子现为美国哈佛大学医学院眼科医师，二儿子现就读加州大学洛杉矶医学院分校，并曾在美国国家卫生院做为期一年的医学院学生研究员，他们两位也提供一些医学新知的信息及良好的建议。

本书即将付梓之际，又蒙张博雅医学博士、我的同窗好友高雄医学大学校长王国照博士、台北医学大学胡俊弘博士及洪敏元教授为序嘉勉，深感荣幸，在此一并致谢！

叶道弘
谨识于美国洛杉矶



第一章 强效防病法

第一节 防病饮食怎样吃

- ◎ 吃菠菜不会变笨 / 2
- ◎ 含钾水果防中风 / 3
- ◎ 番茄养生一级棒 / 4
- ◎ 香蕉越丑越好 / 6
- ◎ 每天不可超过 6 瓣蒜 / 7
- ◎ 含水杨酸的蔬菜有益健康 / 8
- ◎ 黄豆疗效佳 / 10
- ◎ 黄豆制品可预防多种疾病 / 12
- ◎ 更年期妇女与黄豆蛋白质有约 / 16
- ◎ 少吃盐不如多吃蔬果 / 19
- ◎ 10 种最佳的营养食品 / 22
- ◎ 健康食品怎样摄取 / 25
- ◎ 食用纤维好处多 / 33
- ◎ 吃素食如何吃得营养 / 36
- ◎ 为健康的心脏而饮食 / 38
- ◎ 含 DHA 牛乳有益人脑发育 / 42



- ◎ 吃巧克力活得久 / 44
- ◎ 可可是心脏病人的良药 / 46
- ◎ 喝咖啡的好处与坏处 / 47

第二节 这样防病更健康

- ◎ 摄取蔬菜水果未必多多益善 / 51
- ◎ 小心与药物相克的食物 / 54
- ◎ 慎挑食用油少病痛 / 56
- ◎ 吃好油让细胞膜有弹性 / 60
- ◎ 暴饮暴食增加心脏病罹患率 / 62
- ◎ 2 份鱼 5 蔬果及 6 谷类的营养建议 / 65
- ◎ 最新的饮食指导方案 / 67
- ◎ 避免吃含淀粉和糖分高的加工食品 / 69
- ◎ 无脂食品也会致胖 / 71
- ◎ 能量摄入过多是变胖的主因 / 75
- ◎ 慢性节食无碍健康 / 77
- ◎ 少热量多运动是减肥原则 / 78
- ◎ 注意含 GBL 成分的健康食品 / 80
- ◎ 摄取维生素也是保健项目之一 / 82
- ◎ 多吃维生素 A 与纤维, 溃疡不易发生 / 86



- ◎ 维生素增强免疫功能 / 87
- ◎ 高剂量维生素 A 有害健康 / 91
- ◎ 维生素 C 是有效的抗氧化物 / 93
- ◎ 没有人可以逃避维生素 / 95
- ◎ 叶酸防止慢性疾病的发生 / 100
- ◎ 鱼油保障心脏的健康 / 102
- ◎ 鱼油需搭配食物服用 / 104
- ◎ 有益健康的鱼肝油 / 105
- ◎ 红葡萄酒比白葡萄酒更保健 / 107
- ◎ 葡萄酒可降低肺癌风险 / 109
- ◎ 不可视葡萄酒为药品 / 110

第二章 强效防老法

第一节 怎样抗老最有效

- ◎ 抗老三大良方 / 114
- ◎ 防老的优质饮食 / 117
- ◎ 使你长寿十年的生活方式 / 122
- ◎ 老年人需保持乐观的情绪 / 125



◎ 适量 DHEA 可延缓老化 / 127

◎ 抗老保健品 DHEA / 130

◎ 银杏精可延缓老年痴呆 / 131

◎ 维生素 E 可防老化 / 133

第二节 防老新观念

◎ 过量维生素 E 会使老年人免疫力下降 / 134

◎ 老人进大餐易囤积脂肪 / 136

◎ 酒精中毒与缺乏维生素 B1 导致痴呆症 / 137

◎ 终结老年痴呆症的新曙光 / 139

◎ 防脑部退化有新疫苗 / 140

◎ 中年高血压患者易使老化加速 / 143

◎ 抽烟增加老年失明的危险 / 144

◎ 延长寿命的新希望 / 146

第三章 强效防癌法

第一节 防癌饮食正确吃

◎ 多吃豆腐可防子宫内膜癌 / 150

◎ 肉烤太焦或太久容易致癌 / 152



- ◎ 减低致癌的饮食 / 154
- ◎ 脂肪及其他致癌物 / 160
- ◎ 癌症的形成为何与营养有关 / 164
- ◎ 四大营养方针可防癌 / 171
- ◎ 饮食不健康和不运动也会得癌症 / 173
- ◎ 超级菜花——防癌新食品 / 175
- ◎ 每天喝茶可防癌 / 177
- ◎ 绿茶预防皮肤癌 / 179
- ◎ 硒可防癌 / 182

第二节 防癌新主张

- ◎ 不要让高血压药致癌 / 186
- ◎ 分析基因防治癌症 / 188
- ◎ 抗癌药物的突破 / 189
- ◎ 根治癌症的新希望 / 191
- ◎ 检验尿液让癌细胞无处可藏 / 192
- ◎ 清除残存癌细胞的妙法 / 194
- ◎ 核技术打击癌细胞 / 196



第四章 强效健康法

第一节 健康生活这样过

- ◎ 电脑 X 射线有害健康 / 200
- ◎ 糖尿病喜欢找爱看电视的人 / 201
- ◎ 长期吃止痛药会伤肠胃 / 203
- ◎ 铁质超量易患心脏病 / 205
- ◎ 新品种黄豆更有益健康 / 207
- ◎ 抽烟是牙周病的祸根 / 209
- ◎ 适度使用止痛药不会引发肾脏病 / 210

第二节 健康新方案

- ◎ 去除刺青才能接受 MRI 的检查 / 213
- ◎ 烟酒过量损害青少年健康 / 214
- ◎ 中学生摄入过多高胆固醇 / 218
- ◎ 可能引起肥胖的病毒 / 219
- ◎ 改变饮食吃出魔鬼身材 / 221
- ◎ 胆固醇高的人易发生意外 / 223
- ◎ 引发心脏病的 α 脂蛋白 / 225

Good For Eating

第一章 强效防病法



第一节 防病饮食怎样吃

第二节 这样防病更健康

第一节 防病饮食怎样吃

吃菠菜不会变笨

菠菜虽然不利铁质的吸收，但却含有许多抗氧化剂，可阻挡一些会造成记忆力和运动机能减退的有害分子。

菠菜可能有助于防止脑部的老化现象。经过科学家的新研究，显示“大力水手”迷恋菠菜，不是没有道理的。美国的科学家经过8个月的菠菜、草莓和维生素E补充物的饮食控制、试验之后，发现老鼠的神经细胞、通讯显示了改进的迹象，而这种通讯，对于运动的学习和控制尤其重要。

这种饮食法相当于每天吃一次菠菜沙拉或约0.6升的草莓。据说，它也有助于消减老年人常见的记忆减退现象，在过去的研究显示水果和蔬菜有助于抗癌和心脏病之后，这种新发现预料将加强蔬菜和水果的健康分量。

研究人员所以特别重视菠菜和草莓，主要是



因为它们含有许多抗氧化剂，它们可以阻挡一些有害的分子，而这些有害的分子，常被认为是造成老化过程中记忆减退和运动机能退化的原因之一。

但要注意的是，菠菜含有阻止人体摄取铁质的化学成分，容易造成贫血，不利儿童成长。新研究指出一般人以为富含铁质的菠菜含有菲汀酸盐（phytate），反而会阻止人体铁质的吸收。

医学研究已证实人体若缺乏铁质，会导致贫血，对发育中的儿童影响极大，尤其是脑部。据调查显示，目前全球每十名儿童及女性当中，就有一人罹患贫血。

含钾水果防中风

香蕉、番茄、柳橙，都是富含钾的水果，可大幅降低中风的危险，尤其是高血压患者，受益最大。

多吃富含钾的食物，能大幅降低中风的概