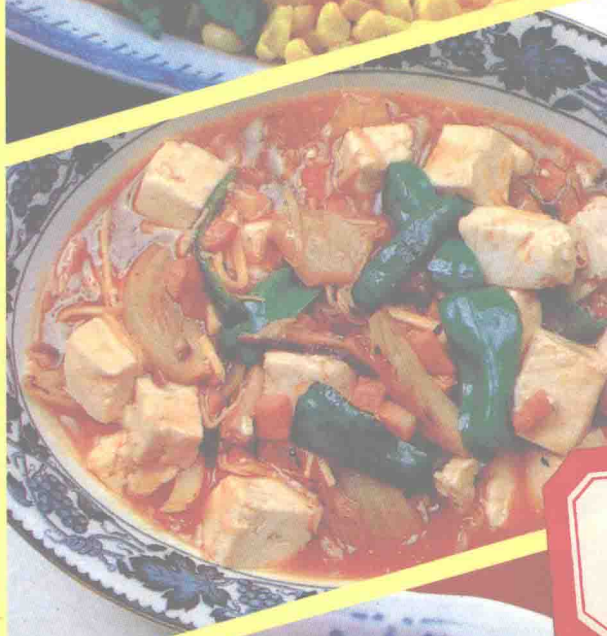


特效食物療法

成人病・老年病・慢性病

徐之才編



X 30

成人病・老年病・慢性病
特效食物療法

徐之才編





成人病・老年病・慢性病
特效食物療法

編者：徐之才

出版者：益知出版社

九龍葵涌和塘咀道健康街致華工業大廈六樓

承印者：益知出版社印刷部

九龍葵涌和塘咀道健康街致華工業大廈六樓

定價：港幣式拾肆元



目錄

「芋類、豆類、青菜」等令人刮目相看的驚人藥用效果

- 可用來矯正現代人的偏食，並預防成人病的「芋、豆、青菜類」……………二
- 馬鈴薯中的維生素C，對體內有害物質具有解毒作用……………五
- 馬鈴薯中含有特別豐富的鉀質，多吃可減少食鹽之害及防止高血壓……………八
- 甘藷不妨連皮一起食用，這樣既可治便秘，亦可預防癌症……………九
- 防止動脈硬化不可或缺的維生素E，在甘藷中的含量有多少？……………一
- 薯蕷（山藥）擦成糊狀澆飯吃，是種最理想的成人病預防食品……………一四
- 甘藷（地瓜）所富含的維生素A，可增強亞麻酸的功能，減少膽固醇……………一六
- 每一顆大豆都含有充足的特效成分，足可增強你對成人病的抵抗力！……………一八
- 大豆所含有的食物纖維，可迅速清除體內有害的膽固醇……………二一
- 大豆蛋白可以保護開始衰弱的血管，以免罹患腦溢血、心肌梗塞等病痛……………二四
- 大豆所含有的蛋黃素，可以有效地防止中年人的昏瞶、老化現象……………二六
- 毛豆具有消除酒害的作用，可說是種最理想的下酒菜……………二九
- 每天只要有一餐配豆豉下飯，即可防範狹心症、心肌梗塞等於未然……………三〇
- 對心臟病發揮很大治療效果，而在美國廣受矚目的大豆新成分……………三三
- 對逐年增多的大腸癌症，具有根除之效的豆類纖維……………三五
- 利尿、解毒、鎮痛、去熱、止咳等，蘊含有多樣藥效的食品——黑豆……………三七

- 紅豆的藥效成分——皂角苷，可促進排尿、消除內臟疲勞……三九
- 較諸萵苣、高麗菜等淡色蔬菜，綠色青菜的營養價值還是特別高……四〇
- 綠色青菜所富含的維生素A，對癌症的預防與治療確實有效……四三
- 菠菜的營養價值是所有蔬菜之最，可為你有效地供應維生素、無機質等……四六
- 若想攝取充足的維生素C，與其把青菜做沙拉生吃，不如煮熟來吃……四八
- 使芋類、豆類、青菜等的特效成分不至於流失的調理、烹飪方法……五〇

食用如蘿蔔、紅
蘿蔔、牛蒡等的

「根菜」，即可有效預防成人病

五三

- 對那些現代人不太愛吃的「根菜」類，現在該是重新加以評估的時候了……五四
- 紅蘿蔔所含豐富的維生素A，經實驗證實具有卓著的防癌作用……五六
- 紅蘿蔔的食物纖維在最新調查中，已被證實具有迅速消除膽固醇的作用……五八
- 可防止中年以後視力減退的，紅蘿蔔出人意料之外的藥效……五九
- 經常食用紅蘿蔔的人，其對疾病的抵抗力必然較強……六一
- 從蘿蔔泥辛辣的味道中發現，可遏止腸內細菌繁殖的新物質……六四
- 富於鄉土味的切片蘿蔔乾，也具有預防動脈硬化、癌症之效……六六
- 煮蘿蔔的搾汁含有豐富維生素C，較之番茄汁有過之而無不及……六七
- 牛蒡乃是種上好的纖維質食品，可有效防治糖尿病、動脈硬化及肥胖症……七〇
- 大腸癌的發生與飲食習慣息息相關，多吃牛蒡等根菜類即可防患於未然……七二
- 燕菁所含的維生素B₁，因具有防治壯年人易罹患肝癌的作用，而備受注目……七三

- 蒜或葱中所富含的「蒜甘」，可與維生素B₁合力解除疲勞……………七五
- 洋葱中所富含的特效成分，可保護中年人的血管以免動脈硬化……………七六
- 素以「強精食品」見稱的大蒜，對高血壓也能發揮驚人的療效！……………七八
- 因狹心症或胃虛弱而煩惱的人，每天不妨試著吃數粒野薤看看……………八〇
- 生薑乃是一種廚房裡的常備藥，對解熱、止瀉及改善體質等非常有效……………八一
- 山芋非但能強精、強胃，對動脈硬化和癌症也有防治的功能……………八三
- 由於鐵、磷、B₁、蛋白質等的相乘作用，可以有效防治貧血的慈菇之藥效……………八六
- 被人廢棄的根菜類葉子，其實是維生素、無機質的重要補給源……………八八

魚類、貝類、「海鮮」在體內所發揮的驚人效果
海藻類等 九一

- 魚類較肉類含有更多預防成人病的有效成分……………九二
- 中年以上的人之所以吃肉不如吃魚的真正理由……………九四
- 青花魚、竹筴魚等黑背魚類，可使血管暢通，防止動脈硬化……………九七
- 竹筴魚中的蛋白質非但可防止高血壓，亦可減少精神緊張……………一〇〇
- 魚類背部呈黑色的肉猶如肝臟，具有幾乎完美的營養效果！……………一〇三
- 小魚類的鈣質較牛奶的鈣質，非但密度濃，而且質地也高……………一〇五
- 魚類與海藻類的相乘效果，可以防止動脈硬化、心臟病等……………一〇八
- 貝類乃是低脂肪的蛋白質源，更不怕會有血中膽固醇過高的危險……………一一〇
- 在實驗中已經證實，海扇和鮑魚具有強力抗癌作用……………一一三

- 貝類中的特效物質，具有降低血中中性脂肪之作用……………一〇六
- 服用八味丸有效的糖尿病患者，若能常吃牡蠣，則效果必然更佳……………一一八
- 海藻類具有預防動脈硬化之效，是預防成人病最方便有效的食品……………一二一
- 能夠降低血壓的有效成分，可從羊栖菜中輕而易舉地攝取……………一二四
- 乾海苔、裙帶菜等的色素，可使血中膽固醇濃度穩定下降……………一二六
- 海藻類所含的「藻膠酸」，可迅速為你消除肥滿、降低血壓……………一二九
- 在動物實驗中發現，海帶具有預防大腸癌的效果……………一三〇
- 海藻類不妨與大豆一起食用，必可增強預防成人病的效果……………一三三
- 綠紫菜的成分可使尼古丁無毒化，發揮預防肺癌的驚人效果……………一三五

連高血壓、心臟病
腎臟病、糖尿病等

也可以自行治療的特效食物

- 柿葉含有20倍於柚子的維生素C，沏成柿葉茶飲用對高血壓非常有效……………一四〇
- 梅肉精具有鎮定精神的作用，用來治療失眠症、胃潰瘍很有效……………一四一
- 治療胃弱、抑制咽喉炎的蘆薈糖、蘆薈酒……………一四五
- 輕度糖尿病患者大可一試的，南瓜粉末驚人的療效！……………一四七
- 「大蒜丸」藥效範圍之廣，自傷風、結核而至高血壓，均可見效……………一五〇
- 與維生素C併用而對末期癌症也發生效果的「山白竹葉汁」……………一五四
- 預防過胖，治療痔瘡與高血壓，不妨天天飲用家庭可自製的豆漿……………一五六
- 具有抑制癌症，消除腫瘤之效的薏仁濃汁和薏仁精……………一五八

- 具有驚人降血壓作用的磨菇熬汁：……………一五九
- 西瓜糖精可使尿水暢通，消除因腎病而來的浮腫：……………一六一
- 預防動脈硬化，有助於治療心臟病的蛋黃油：……………一六三
- 可使齒槽膿漏迅速消退的「茄子蒂粉末」：……………一六四
- 純米醋加蜂蜜的清涼飲料，可以消除疲勞、防治糖尿病和高血壓：……………一六六
- 防治食慾不振、便秘及貧血，不妨飲用清爽可口的冰乾李子汁：……………一六八
- 用枸杞葉製成的茶，具有穩定低血壓、高血壓的雙面作用：……………一七〇

中國五千年的
飲食生活智慧

廚房中的蔬果，就是治百病的良藥

- 一份根據經絡而做的自我診斷表，可迅速找出對您症狀有效的蔬果：……………一七四
- 多喝煮蘿蔔湯，可增強肝臟、降低血壓：……………一七七
- 具有強韌生命力的蓮藕，對各部位的出血都有止血之效：……………一七九
- 薑非僅可治傷風，對防治掉毛及支氣管氣喘也有效：……………一八一
- 經常罹患牙床出血、痔瘡出血的人，不妨多吃煮爛的紅蘿蔔：……………一八五
- 粗糙乾裂的嘴唇，只要吃白菜火鍋即可治好：……………一八七
- 山芋酒非但可增強體力，也可使糖尿病症狀消失無形：……………一八八
- 對消除神經性疲勞，使用百合根可奏奇效：……………一九一
- 如果為早洩而煩惱，不妨把銀杏果（白果）做為下酒菜：……………一九三
- 牙床紅腫而作痛時，不妨用鹽拌牛蒡泥塗抹：……………一九四

大蒜、葱、蕪菜等 這些具有特殊「臭」味的蔬菜，才能治病 一九七

●使大蒜、葱、蕪菜等的特性，發揮得淋漓盡致的食物療法 一九八

防治高血壓、動脈硬化、胃腸病的 特效藥——各種蔬果汁 二〇七

- 番茄紅蘿蔔汁可治心跳、氣喘，亦可有效防治心臟病 二〇八
- 防止食鹽之害，降低高血壓，不妨多喝富含鉀質的番茄汁 二〇九
- 促進血液循環，消除血栓，不妨多喝富含酵素的蔬果汁 二一一
- 一種可使胃潰瘍避免開刀，用喝的方式治好的「活果汁」 二一二
- 蘆薈汁在各項實驗中，被證實具有整腸健胃效果 二一四
- 可降低血壓、醫治痛風症、改善糖尿病病的蘋果、紅蘿蔔、高麗菜汁 二一六
- 以五種新鮮蔬菜的混合菜汁，增強活力，使全身細胞年輕化 二一七
- 黃豆粉加脫脂牛奶飲料，可強精安神消除焦慮不安 二一九
- 給疲勞的肝臟帶來活力的紅蘿蔔、蘋果混合汁 二二〇
- 消除宿醉及酒後不適症狀，不妨飲用自製的果糖汁 二二一

第

1

章

「芋類、豆類、青菜」等，

令人刮目相看的

驚人藥用效果

可用來矯正現代人的偏食，並預防成人病的「芋、豆、青菜類」

每週以吃70種以上食品為理想

一個人過健康生活所需的飲食標準之一，就是每週要吃七十種以上的食品。所吃的食品若在四十種以下，就可說是種偏食，足以危害健康。

就算每天三餐吃米飯而連續吃一個禮拜，由於只能算是一種食品，所以每週吃不到七十種食品的人，想必不少。在一成不變的早餐，再加以簡單午餐的飲食生活中，即使晚餐吃得再豐富，實在也很難達到七十種的標準。還有，此處的所謂「豐富」，其實也是個問題。

在詳述其理由之前，由於筆者手頭有一項耐人尋味的調查，先在這裏介紹一下。這是於分別來自鄉下與都市的平均年齡在五十歲左右的家庭主婦們

舉行集會時，對她們帶來的食物所做的調查。

來自都市的家庭主婦所帶來的代表性食物，有①豬排、②烤火腿、③奶油炸肉餅、④紫菜捲飯、⑤沙拉、⑥芝麻豆腐等。而鄉下來的主婦們則是以①芥末拌香菇、②熬款冬、③煮鹹菜、④雜燴青菜、⑤沾醬油清煮芹菜、⑥紫菜捲飯等為代表。

由於都市主婦的菜餚使用的多為肉類、奶油等，因此乍看之下似乎比較豐富和營養。其實這種洋化的飲食生活，其食品種類卻相當有限。不管豬排也好，紅燒豬肉也罷，菜餚款式雖然有變化，但豬肉卻只算一種食品。而且，由於豬肉脂肪多而熱量高，非但能使人發胖，而且也會造成動脈硬化、糖尿病等成人病。

因此，所謂豐盛的菜餚，不應指那些熱量、脂肪多的菜餚而言，而是指攝取多種食物的飲食方法

而言。尤其是當你邁進有罹患成人病之虞的年齡時，這種對飲食法的觀念更有必要矯正過來。

多吃青菜以攝取食物纖維、維生素和無機物

把都市主婦與鄉下主婦們所帶來的菜餚相比，最大的不同點就在於鄉下的菜餚含有豐富的食物纖維。

食物纖維具有降低膽固醇、血壓以及消除便秘、治療糖尿病等的功能。在預防成人病所需的食物內容中，食物纖維乃是一種最受矚目的成分。

其實，住在都市也好，鄉下也罷，在那種以使用肉食為中心的歐美化飲食生活中，最容易缺少的



就是食物纖維。因此，過著這種飲食生活的人也很容易罹患成人病，乃是不爭的事實。

在歐美化的飲食生活中，若提及青菜，十之八九就是沙拉。其實，青菜這種東西並不一定是非生吃不可的。

我們之所以要吃青菜，除其含有食物纖維外，攝取其中的維生素及無機物類，也是很大的目的之一。因缺乏維生素或無機物而引起的疾病，也不在少數。所以，多吃那些富含維生素及無機物的蔬菜，在健康的維護上，才是合理的飲食法。

若想食用更多種的食物，除了各種不同的青菜之外，不妨也把紅蘿蔔、青椒、南瓜等蔬菜多加利用。至於青菜，則除了最具代表性的菠菜之外，還有油菜、萵蒿、京菜、水菜、萵苣以及蘿蔔和蕪菁的葉子等，許多不同的應時菜。

中老年人不妨多吃大豆，以攝取植物性蛋白質

此外，攝取食物纖維最好的食物，還有豆類。尤以豌豆莢、扁豆莢、四季豆等可連莢食用的豆類為然，由於可攝取莢中富含的纖維質，所以應多加食用。

還有，把大豆或紅豆等摻在米中一起炊煮而食用，對吃慣了精碾白米飯的人來說，乃是最好的食物纖維補給方法。

本來，穀物類是在其外皮中，才含有維生素E、B₁以及食物纖維等，人體所需的營養分。所以食用未經精碾的穀物是最理想不過，但如果無法把吃白米的習慣改變，那就不妨煮些「摻豆類的白飯」食用。

豆類之中，由於大豆是以「田園中的肉」見稱，因此可說是種最具代表性的植物蛋白。平時攝取肉類、蛋類等的動物蛋白固無不可，但很容易連同脂肪也一起攝取，而造成膽固醇值不斷增高的原因。可是大豆就不然，植物蛋白非但不會提高膽固醇值，甚至反有降低膽固醇值的作用。這也就是說，大豆是種適合於中老年人食用，而可以有效防止老人病的理想食品。

若能常吃甘藷、豆類、菜葉

等食物，成人病即可消失無形

若想每週要吃到七十種之多的食物，則連主食也不妨設法變換。不要一成不變地以白米飯為主食，其實麵包、甘藷、芋類，也可當做主食食用。芋類是種富含澱粉的糖質食品，近似穀類，在過去曾經也被當做主食。芋類亦有很多種類，不妨妥加搭配食用。

尤以甘藷為然，應連皮也食用，這樣非但可攝取豐富的纖維質，吃多了也不會有胃口難受的感覺，可說一舉兩得。

考慮飲食時，通常對其「量」、「質」、「營養的平衡」等三項，必須加以綜合性的考慮，而食物纖維也是其中重要的「質」之一。歐美化的飲食生活，似乎以纖維不足的情形居多，而東方人傳統的飲食生活在這一點，卻要強得多。非但含有豐富的食物纖維，而且所吃食物的種類也繁多。

我們只要採取把動物蛋白與植物蛋白平均攝取的飲食生活，對成人病的預防便有很大的幫助。其中，如芋類、豆類、青菜等，那些最近越來越少吃的食物，則更應重新加以評估。

馬鈴薯中的維生素C， 對體內有害物質具有解毒作用

不妨多利用馬鈴薯的維生素C

馬鈴薯從營養學的觀點論，是屬於富含澱粉質的糖質食品之一，過去在維生素C的補給上，曾經也是重要食品。

如今，由於鮮綠的青菜和各種水果極為普遍，維生素C的補充也較之過去方便，所以馬鈴薯的存在似乎很容易被一般人遺忘。但是馬鈴薯在寒冷而難以栽植青菜的地方，由於即便在冬天也容易生產，所以仍然為人們所常食用，尤其在北歐各地，依然是維生素C的重要補給源。

在有豐富糧食的現代，一般人即便偶爾食用馬鈴薯，也多半會在無意中，把寶貴的維生素C丟棄。那是因為一般人不知道馬鈴薯的維生素C就含在

其表皮中，而將其表皮剝除時，大部分維生素C也被一起剝除丟棄。有些人甚至為求菜餚的美觀，或因不善於調理而故意把很厚的一層表皮剝除，所以大量的維生素C就這樣被丟棄。

然而，現代人由於食用各種加工食品，有害成分的攝取量自然也增多。因此其對這種具有解毒作用的維生素C的需要量，想必也較過去的人為多。所以在食用馬鈴薯時，不要把寶貴的維生素C白白糟蹋，應盡可能地留下其表皮，將其表皮所富含的維生素多加利用。

越是美食家，所吃有害物質也越多

自古以來，中國人一向具有「食物就是藥」的觀念，所以同時也具有「食物也是種毒」的想法。



科學上，稱之為生體異物)。

其中最常見的，就是酒精。爲要把酒精分解，肝臟自然會發揮其最大功能。但，如果所攝取酒精量太多，以肝臟的解毒功能也會來不及處理，於是酒精便會傷害身體。即是不會直接傷害身體的物質也一樣，所攝取的只要是非人體所需的物質，由於人體會將之分解，改造成可排泄之形狀，所以仍然必須動員人體的解毒機構。

這些食物中所含有的有害物質，過去的人當然也會吃進肚子裏，但其攝取量卻絕不如現代人多。這一點只要看逐年增高的酒類平均消費量便可知道，而且像葡萄酒等，如果一味追求其味道的香醇，

這種想法

從科學的觀點看，也完全正確。其實，在我們所用的飲

食物中，就含有形形色色的有害物質(在

則酒中多餘的物質也必然增多。烹飪亦然，越好吃的菜餚，其中所含香辛料、調味料等的種類就越多，所吃下非人體所需的物質以及有害物質，自然也越多。換句話說，越懂得享受美食，則所攝取的有害物質就越多。

非但如此，在現代又有所謂的食品添加物。諸如保存劑、染色劑、香料、發色劑、漂白劑、酸味料、人工甘味料、調味料、糊料、乳化劑等等，被用來添加在食品中的物質，多得不勝枚舉。而最可怕的就是，其中卻以非人體所需的物質居多，甚至具有毒性的物質也不在少數。

維生素C對人體內的這些有害物質，就能發揮很大的解毒作用。人體內所進行的解毒作用，主要屬於一種氧化還元作用。而維生素C在這氧化還元作用中，扮演著極重要的角色，對人體解毒作用是不可或缺的。

維生素C深不可測的作用

維生素C除了上述的解毒作用之外，人們相信

它還有各種效用，正不斷致力研究發掘之中。茲將已知的幾種效用列舉如下。

① 對癌症的防治有幫助

美國諾貝爾獎得獎學者萊納斯·波凌博士（Linus Carl Pauling, 1901~），美國化學家，一九六二年和平獎得獎者）在其研究報告中指出：對末期癌症患者給予大量維生素C，不僅有延年效果，而且也可以減少其受痛苦煎熬的情形。

此外，根據其他的研究報告，主要致癌物質亞硝酸（Nitrosamine）在腸道內，被認為是由胺（Amines）和亞硝酸鹽結合而成，而維生素C對亞硝酸的形成，則被相信具有阻礙的作用。

② 可增強對緊張、壓迫感等的抵抗力

人體在遭受寒冷、暑熱、痛苦、外傷、疲勞、睡眠不足、焦慮等的影響而感到緊張時，爲了緩和其緊張感，副腎等的器官便會加速分泌一種荷爾蒙。這時人體便需要大量的維生素C，要不然就製造不出足夠的荷爾蒙。所以，維生素C在增強人體對緊張感的抵抗力上，也是種重要的物質。

③ 可預防動脈硬化

亦有研究報告指出，維生素C非但可以降低血中膽固醇含量，而且對沈積在動脈的膽固醇亦有清除的作用，顯然可用來預防動脈硬化。

包在鋁箔紙中調理，便可防止維生素C的流失

由以上所述可知，維生素C對現代人來說，乃是種非常重要的營養素。所以在處理其重要供給源的馬鈴薯時，應注意避免把維生素C白白糟蹋。

此外，維生素C由於可溶於水，所以在燙、煮時，維生素C是溶化在湯汁中的。因此，那種必須把湯汁丟棄的烹飪法，也會使維生素C大量減少，不妨多採用包以鋁箔紙的調理法，以便連皮帶湯都吃下去。

馬鈴薯是種易於消化的食物，即使是消化器官虛弱的人，也大可以放心食用。而且，其熱量與甘藷相同，僅有同量米飯的 $\frac{1}{2}$ 強，可說是種防止發胖的最理想食品。

馬鈴薯中含有特別豐富的鉀質， 多吃可減少食鹽之害及防止高血壓

醃製食品不要多吃，只有百害而無一益

血壓高的人，易引起腦溢血、心肌梗塞，且平均壽命也較短。然而同樣是高血壓，東方人腦溢血的罹患率較高，歐美人則心肌梗塞的發生率較高。

所謂「血壓」，就是指動脈中的壓力而言。對此壓力影響最大的，乃是位居動脈分支處前端，直徑約〇·一公釐左右的細動脈的收縮狀況。細動脈如變窄，血壓便會上昇；如擴大，血壓則下降。這些細動脈的腔壁，乃是由特殊肌肉所形成，而所謂的高血壓，其原因之一就是這些細動脈的肌肉對外的刺激產生反應，而發生太大的收縮所致。

歐美人很容易在較大動脈腔壁沈積膽固醇，而使動脈變窄或完全阻塞，進而引起狹心症或心肌梗

塞。相對地，東方人則常因上述的細動脈破裂或阻塞，而引起腦溢血。對這些細動脈的收縮，最有影響力的就是「鈉離子」(Sodium ion)。

食鹽，亦名氯化鈉。由此可見，食鹽乃是氣與鈉的化合物。當食鹽在水中溶化時，便會產生鈉離子。體內若保持適量的鈉離子，細動脈則會保持在適度的收縮狀態中，血壓也會正常。但當你大量攝取鹽分時，細動脈便會變得容易過度收縮，而使血壓昇高。過高的血壓不僅會損傷細動脈的腔壁，嚴重時，甚至會衝破腔壁而引發腦溢血。就算沒把腔壁衝破，如血液在該處阻塞，也會引發腦梗塞。

現在，聯合國世界衛生組織以及西歐諸國，正以成人每人每天的食鹽攝取量為5公克以下作為標準，大力推行減鹽飲食運動。但對於吃慣了醃菜、醃肉、醃魚等的東方人來說，要想推行減鹽飲食，