

特选畅销书
阿尔·敏德尔博士
中国独家授权

国际著名营养保健专家
阿尔·敏德尔博士

为每一个渴望健康生活在新世纪里的人而写的健康指南

营养补品 圣典

燃烧脂肪！使大脑聪慧！改善男女性生活！
要靠崭新、先进的营养补品！

继《维生素圣典》、《抗衰老圣典》、
《药草保健圣典》、《天然食物药效圣典》
之后的最新著作

百世文库

内蒙古人民出版社

☆☆☆☆☆
百世文库

营养补品 圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著
张立 胡伊娜 译
方勤 校

内蒙古人民出版社

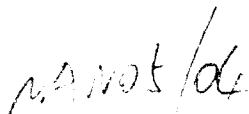
图书在版编目 (CIP) 数据

营养补品圣典/ (美) 敏德尔 (Mindell, E.) 著; 张立等译; - 呼和浩特; 内蒙古人民出版社, 2000.1

ISBN7-204-05019-3

I. 营… II. ①敏…②张… III. 保健-食品-普及读物 IV. TS218-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56286 号



营养补品圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

张立 胡伊娜 译

方勤 校

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11.5 字数: 248 千

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN7-204-05019-3/R·142 定价: 22.80 元

献给
所有热爱健康的人

前 言

前 言

我 在 20 年前第一次出版有关营养补品的书籍的时候，许多人都觉得维生素以及服用维生素的人颇为怪异，并认为药草只不过是番茄酱增添风味的东西罢了。然而如今我们都了解到，维生素和药草能帮助维持健康与活力，而且其角色举足轻重，令众多注重健康的人不敢忽视而每天必定服用补品。事实上，半数的美国人——有 1 亿以上的人口——都会使用补品之类的东西，例如：基本多种维生素、治疗一般感冒及流行性感冒的顺势药物、治疗更年期症状或前列腺疾病的药草

产品。

不久之前，营养补品的选择性还相当有限，因为美国的法令过于严格，许多在欧洲行之有年且陈列在开放架上的产品过去在美国却无法上市。为了迎合消费者的需求，美国国会在1994年通过了“营养补品健康及教育法案”，营养补品在美国销售上市的方式彻底改变了。该法案消除了数十年来阻碍新补品上市的重重障碍，它们使得补品上市即便不是不可能，起码也是十分困难的。新法律则宣布补品属于食物类，因此不必遵循食品药品监督管理局对新药物那些严格又昂贵的测试要求。这样一来，许多原本被归类于药物而受限制的营养补品现在都可以在保健食品店、药店甚至邻近的杂货店的开放架上买到了。

此外，以往的法律规定：即使是在国外风行多年、安全无害的产品，如果没有经过昂贵的临床测试，也不允许在美国出售。而新的法律则允许带有安全纪录的产品，很快在市面上推出。因此，假使有一项产品数千年来都为药草医师所使用或在别的国家通行多年都没有问题，就不必再经历FDA要求的严格测试程序了。现在FDA的责任是反过来证明某项产品不安全之后才能将它从市面上撤回。

另一项重大的改变是，只要有可靠的科学证据，药物制造商就可以在产品标签和广告上作保健作用的宣传。举例而言，某项产品若是能帮助减轻感冒症状或是预防骨质疏松症，制造商就可以公开宣传。

“营养补品健康及教育法案”对消费者是一大福音，仅在它生效的1995年这一年间就有20000种新的补品在美国推出，数量非常惊人。尔后，每年则有上千种的产品问世。走一趟天然食品店或药店，你就看得出这项法案对于补品的推广有多大

前 言

的助益。近年来，除了有更多的传统维生素、矿物质和药草产品的名称成为家喻户晓之外，你还会发现许多名称怪异的新产品出现，其中许多是植化物——一种只有蔬菜水果中才找得到的抗病化合物，其萃取物最近才被分离出来并包装成为补品出售。市面上出现的其他产品还有蛋白质、氨基酸、酶、天然激素（如 DHEA 和褪黑激素）以及其他原本由人体制造但在老年时必须额外补充的物质。还有一些新的补品，在其他国家是已广泛使用的药草产品，而美国最近才开始接受它。

《营养补品圣典》是第一本介绍新法案之后剧增的补品的书籍，适合那些不了解蜂拥而来的新产品的补品使用者阅读。

如何使用本书

本书的重心放在 100 种目前最热门的营养补品上，其中大多数是尖端的高科技新产品，是美国以前所少见的。不过，书中也囊括了一些众所熟知但经过改善更新的或最近医学新闻广而告之的补品。我不仅要告诉您各种补品的详细情况，也教您如何使用它。并非每一种补品都适合每一个人，我会提醒您什么情况不适合使用某种补品。

除了介绍 100 种热门的营养补品之外，我还收集了一些治疗某些病症的补品，因此，您若有特殊的健康需求，本书将是

您的最佳帮手。举例来说，在本书写作期间，减肥丸“芬芬”（Phen Fen）因有安全方面的问题而被禁。结果，数百万的民众只得改选天然的药物来减肥。我为此而写了一章“脂肪转化剂和运动补品”来解说有哪些产品可以帮助减轻体重，使肌肉更结实，使头发和皮肤更光泽，而且使身体更强壮。如果您的目标是感觉体力充沛或是增强运动能力，我也列举出一些营养补品来帮助您达到这些目标。

本书也介绍了一些能够有助于抵抗忧郁症、增进美满性生活、使头脑敏锐以及使肌肤滋润的营养补品。其中有些您可能正在服用的老式补品，本书也将叙述它们的最新信息。

另外，关于越来越受欢迎的顺势疗法药物，我也会简要地介绍给您。

一般人常会提出的问题

我 在写作健康方面的书籍之际，也到处演讲、上脱口秀节目。许多人常向我提出一些有关营养补品方面的问题。

以下就是一些最常被提及的疑问和我的解答：

问 维生素是什么？

答 维生素是一种维持生命所需的有机物质，通常无法由人体制造，必须从食物或补品中摄取。它是一种微量养

分，只需吸收极少量就足以让身体运作良好。如果您严重缺乏某种维生素，就会患维生素缺乏症。譬如，极度缺乏维生素 C 会导致坏血症，而缺乏维生素 D 会引起软骨病。

维生素可分为两种：水溶性和脂溶性。

大多数维生素是水溶性的，也就是说它们无法储存在体内，摄取过量时会随尿液排出体外。而脂溶性维生素（A、D、E 和 K）可储藏在脂肪组织中。

水溶性维生素是以微克（mcg，相当于 1/1000000 克）或是毫克（mg，即 1/1000 克）来计量的。

脂溶性维生素则是以国际单位（IU）计量，唯一例外的是维生素 A，它有时以视黄醇当量（RE）计算，而 1 个视黄醇当量等于 5 个国际单位。

问

矿物质是什么？

答

矿物质是自然产生的化学元素，人体内有很多种，必须从食物或补品中不断得到补充。它们是维持强健牙齿、骨骼和正常细胞运作不可或缺之物。矿物质可分为两大类：必需矿物质和微量矿物质。

必需矿物质的摄取量较大，计量单位是毫克（mg）或克（g）。微量矿物质只需摄取极微量，计量单位是微克（ μg ）。

问

营养食物是什么？

答

营养食物是一种营养素增强食物，专门用来抵抗疾病或是治疗一般的病痛，例如：添加大豆植化物的点心棒可

用来缓解女性更年期发热潮红的症状，并预防男性前列腺疾病。还有，添加了植化物的糖果是给不爱吃蔬菜水果的小朋友食用的。

问

“建议每日摄取量”是什么？

答

人体每日至少需要摄取多少维生素和矿物质才足以预防严重的缺乏症？美国政府制订出一份标准答案，并称之为“建议每日摄取量”。由于它是数十年前所制订的，因此反映出美国当时的医学方式，也就是以治疗疾病为主而忽略了如何维护健康与活力。制订它之时，科学家对人体细胞如何运作以及微养分如何与细胞相互影响这些方面的研究非常有限。而如今我们了解到，矿物质和维生素不仅能抵抗疾病，更能帮助预防多种疾病，包括癌症、心脏病，甚至忧郁症，而且角色举足轻重。

我在本书一再地列举各种研究结果来证明：血液中的维生素、矿物质和其他重要的微量养分一旦低于适当量，人体就无法正常运作。例如，维生素 E 是维持健康心脏及正常免疫系统功能的必需维生素，然而其“建议每日摄取量”只有 8~10 个国际单位，简直微不足道。事实上，由美国国立抗衰老研究所赞助的研究指出，人体每天至少需要摄取 200 国际单位的维生素 E 才能获取其健康益处。偶尔也曾有人提到要修订“建议每日摄取量”的标准，但是要将它付诸实行，恐怕得等上好几年。

因此，我所提出的建议用量都是根据最新的科学研究结果，而非传统的“建议每日摄取量”。

问

“建议每日摄取量”表中未包括的补品是怎么回事？

答

“建议每日摄取量”是为特定的一些维生素和矿物质所制订的，不包括近年来研究开发的多种重要的补品。我在本书介绍的大多数补品实际上并未包括在“建议每日摄取量”的表中。举例来说，从植物中发现的一种重要的化合物——类胡萝卜素就没有“建议每日摄取量”的标准，但是它具有抗癌及维护视力的功效。它的种类包括有番茄红素、叶黄素及其他植化物。好几项研究都显示出，男性食用越多含番茄红素的食物，患前列腺癌的几率越低。我个人建议每天服用类胡萝卜素的综合补品来确保足够的摄取量。然而“建议每日摄取量”表却对这些可能救人一命的化合物只字未提。

微量矿物质吡啶甲酸铬是另一项未列入“建议每日摄取量”表中，但具抗病功效的重要补品。美国农业部门的研究人员发现，吡啶甲酸铬能有效地治疗第二型（成年型）糖尿病。这种病在美国十分普遍，患者人数约为 1600 万名，它会增加心脏病的发病率。许多研究人员认为，服用吡啶甲酸铬可以防患第二型糖尿病于未然。可是，“建议每日摄取量”表中却未见吡啶甲酸铬的影子。在此我要强调的是：像吡啶甲酸铬这种重要的补品未被列入“建议每日摄取量”表中，并不说明它对健康无益，而是传统的“建议每日摄取量”表已经完全落伍了。

问

除了均衡的饮食之外，还需要营养补品吗？

答

在理想的世界里，人人都能吃到营养均衡的食物，没有必要服用补品，而且都可以仔细计划安排每一餐，以摄足每一种微量养分。只可惜我们不是生活在理想的世界里，现实世界中的人大多是匆匆忙忙，没空吃饭，而且常常选择营养不足的加工速食品。虽然国立癌症研究所建议我们每天食用5~8份的水果和蔬菜，但是做得到的人不到10%。也就是说，每一天都有80%~90%的人无法摄足“建议每日摄取量”中一种或多种的维生素及矿物质。

我本人极重视健康的饮食，也慎选食物，只吃新鲜的东西，绝不碰垃圾食物。很多人爱喝含磷酸盐的可乐，我则不然，因为磷酸盐会带走体内的矿物质；我很少喝酒，因为酒精会减少体内的维生素B；我也不抽烟，因为它会降低体内维生素C的含量。然而我知道即使我再小心，也不可能单从食物中获取所有必需的维生素、矿物质和其他养分。纵然尽量食用新鲜的有机农产品，我还是了解到，现代的农耕方式破坏了土壤中的养分，夺走了蔬菜水果应有的珍贵的维生素和矿物质，而且食物在储藏及运送过程中也会流失养分。因此我另外加服营养补品以确保摄足所有我需要的微量营养素，以保持身体的最佳状况。我建议他人也这么做。

问

哪种形态的补品最有效？

答

补品有各式各样的形态，如：片剂、胶囊、水剂、可加水或果汁中的粉剂、营养增强棒、乳霜和凝胶。您可以选择最便于使用的形态，譬如，讨厌吞药丸的人不妨试试浓缩汁或是粉剂。不过，我建议在某些情况下会使用特定形态的

补品，譬如，在服用维生素 B₁₂时使用舌下片剂，因它可在舌头下溶解，比较容易被身体吸收。此外，有些形态的药剂不伤胃肠，也在我的推荐之列。

问

单一的补品较好呢，还是综合的补品较好？

答

补品可能以单独包装出售或是以综合配方形式出售，如我前面提到的类胡萝卜素综合补品里面就含有好几种不同的类胡萝卜素。当然分开购买也是可以的，但是服用一粒药丸显然比较方便。许多不同的综合配方都是针对特定目标而设计的，例如：帮助入睡、减肥或增强免疫功能，而且这类配方里面都含有各种搭配良好的药草、维生素和其他补品。比起单独选购每一种补品来，有些配方的产品价格低了许多。如果您打算服用这类综合补品，请详细看清其标示说明以确保它符合您的需要且合乎我建议的用量。若是其中包含您不想服用的成分，请改选另一种牌子的综合补品。

问

什么时候服用补品最恰当？

答

一般来说，除非有特别的标示，否则补品多半是一日服用 2~3 次，配合着三餐。对于某些情况，我会建议您空腹服用，在饭前、饭后约 1~2 个小时内。为方便起见，我建议您在早上把一日的补品量准备好，装在塑胶袋或小药盒里，出门时随身携带。

会引起昏睡或放松感觉的补品应在晚上睡前服用，而且服用之后切勿开车或操作机器，以免造成危险。

问

这本书列举了好几百种的补品，我怎么知道哪些最适合我？

答

我无意教大家服用本书列举的所有的补品，更不是要您同时服用它们。有些补品虽然可以每日服用，但是许多补品却是针对特定病症或在特别情况下才使用的。例如，好几种极有效的补品可以缓解一般感冒或流行性感冒的症状，生病的时候还能增强您的免疫系统；但是只要症状一消失，就应停止服用它。受经前症候群困扰的女性和希望缓解更年期症状的女性所选用的补品很可能就不一样。血脂高而易得心脏病的人或想抗关节炎疼痛的人都可以在本书中找到能帮助减轻您身体病症的数种补品。

问

市面上那么多新的补品，该如何挑选既有效又安全的品牌产品？

答

选购补品和购买成药的原则是一样的：请选择信誉良好的制药商所生产的产品，因为有较好的质量管理程序来确保它们的安全性及功效。您可以向天然食品店、药店、超级市场、邮购公司或直销公司选购补品，但要确定包装完整无损，最好是里外都有安全封口。每项产品的包装外面都应标有使用期限以及产品号码。产品号码的作用是：万一这种产品有问题，制造商可以迅速将这批货物撤回。

有些制造商会提供功效保证，也就是说，这种产品制成之后已经过分析，确实能达到标签上声称的功效。而有的产品还标有药物等级，以表示品质最佳、绝无杂质。

虽然我相信当今市面上销售的补品绝大多数很安全，但是

我还是提醒民众，声称纯“天然”且不必凭处方就可买到的产品未必可以统统拿来服用。事实上，我在书中将提到，有些补品只适用在某些情况下使用，有些用量极为有限，甚至有些完全不能碰。若是对于补品的使用有任何疑问，请问您的药剂师和天然疗法大夫。

为了让补品的功效持久并防止腐坏，记住将它储存在干爽阴凉处并避免日晒。有的产品需要冷藏，注意其标签说明即可。

问

补品和处方药品一起服用安全吗？

答

这要依补品种类的不同而定，像治疗忧郁症的天然药物：贯叶连翘（Saint John's Wort）就不应与别的抗忧郁药物一起使用。此外，天然的血液稀释剂：Omega-3 脂肪酸也不能和处方血液稀释剂（例如香豆素）同时服用。然而例如促生素类的补品，却理当与处方抗生素一起使用。重点就是：每种补品的情况都不一样。我在本书中会告诉您，有哪些补品可能与其他药物或补品互相影响，必须小心使用。而为了安全起见，服药之前最好请教您的医生或天然疗法大夫。

问

什么时候可以用补品自行治病，什么时候应该请教医生？

答

您所具备的常识会告诉您，对什么样的病症可以拿补品对付，就像您使用成药的情形一样。用补品缓解一般常见的病症尤其有效，例如，普通感冒与流行性感冒的症状——