

AMERICAN HEALTH FOOD



(美) 珊姆医师 著

美国健康食品

REPLAY BLUE
INC.

珠海出版社



(美) 珊姆医师 著

美国 健康 食品

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国健康食品

ISBN7-80607-567-4/R·9 ¥19.80 元

I. 美…

II. 珊…

III. 卫生-当代-美国

IV. R1·15

美国健康食品

©珊姆医师

终审:成平

责任编辑:谭江红

装帧设计:李宁平

插图制作:严敏

出版发行:珠海出版社

电话:2515348 邮政编码:519001

印刷:广东省茂名广发印刷有限公司

开本:787×1092mm 1/32

印张:5.625 字数:88千字

版次:1999年7月第1版

1999年7月第1次印刷

印数:1-7000册

定价:19.80元

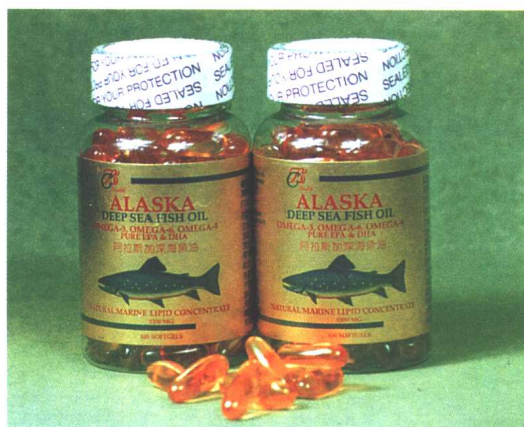
美国健康食品 AMERICAN HEALTH FOOD



这是座落在美国加州洛杉矶的健康食品专卖店。



健康食品
人人珍爱
白雪辉映
寒冬逼人



深海鱼油



青春胎盘素



天然卵磷脂

美国健康食品 AMERICAN HEALTH FOOD



天然银杏精

醒肝宝



儿童多维高钙口嚼片

睡安宁片



美国健康食品
AMERICAN HEALTH FOOD

琳琅满目的健康食品



健康食品研究室原料库



引 言

美国人从小都要服用健康食品，每个人都有很强的保健意识。健康食品已成为美国人离不开的保健品。较早他们比较注重各种维生素的服用，如发现长期服用维生素 C，可以提高人体对疾病的抵抗力，特别是可以预防感冒；长期服用维生素 E，可以使人抗衰老，皮肤光泽，特别由于它的抗氧化作用，使心脏病患者可以得到莫大的裨益。以后又发现了深海鱼油可以治疗高血压及高血脂、高胆固醇等，卵磷脂可提高智力及防治心脏病，鲨鱼软骨粉可以防治癌症及治疗关节炎。健康食品的研究及不断开发已成为人类追求健康的新潮流。

美国健康食品

西医诞生和发展的原因，除了它先进的医疗理论、技术和设备外，人们普遍感觉，服用西药的治疗效果好、快，特别对一些急性病更为显著，受到了患者的欢迎。可是随着时间的考验，西药的弊病不断被发现，也就是化学药物的作用，使得很多人，特别是有慢性病的美国人，不敢或不愿意服用化学药物，而寻求纯天然的保健食品，通过长期服用，来治愈各种慢性病及预防疾病。

健康食品的市场发展迅猛，1999年3月12日至14日在美国洛杉矶举办的全美历史以来规模最大的“天然健康食品展览”，吸引了两千多家厂商，以及全世界参观者达3万多人。根据大展主办单位的统计，97年全美国主流超级市场中，天然健康产品总产值达43亿8000万元美金，其中维他命、草药制品、减肥健康食品等总额约26亿美元，其它天然食品的销售总额近17亿8000万美元。从以上数据可以看出美国人服用健康食品非常普遍，男女老少，全家服用。而且大多坚持长期服用。

天然健康食品的发展很快，从大家知道的阿拉斯加深海鱼油、卵磷脂，到以后的鲨鱼软骨粉、

American Health Food

胎盘素，以及以天然银杏叶为原料的银杏精，以甲壳素做原料的一系列减肥健康食品，还有醒肝宝、儿童多维高钙口嚼片、睡安宁片、鲛鲨烯(斯夸林)、液体钙、综合维生素等等。

为了使读者熟悉、了解美国的健康食品，特以美国 3TBC 牌名牌产品做一个介绍，希望能对每个读者都有裨益。

目 录

引 言

风靡美国健康食品

深海鱼油

鱼油是很好的健康食品	4
鱼油加大蒜可防治心脏病	13
鱼油的历史及功效研究	17
鱼油中的精品：阿拉斯加深海鱼油王	23

胎盘素

胎盘素可以防衰老抗癌	26
胎盘素——男人、女人均可服用	31
青春胎盘素：健康食品中的“伟哥”	

“娇妹”	38
卵磷脂	
卵磷脂：血管的清道夫	47
卵磷脂——大脑食品、生命之本	54
天然银杏精	
高级银杏护脑素（天然银杏精）简介	64
天然银杏精：清静血液、活脑的圣品	68
鲨鱼软骨粉	
鲨鱼软骨粉：癌症和关节炎患者的救星	73
醒酒护肝宝	
醒酒护肝宝：爱喝酒人的福音	78
睡安宁片（多维退黑激素）	
睡安宁片（多维退黑激素）：睡眠的保护神	83
多维高钙口嚼片	
多维高钙口嚼片：成人、儿童两相宜	91

维他命和矿物质	95
健康食品与营养免疫 (食品套餐)	98
怎样选择健康食品	105
服用健康食品康复者病例	114
附: 辛迪小姐服用青春胎盘素之后	121

现代养生保健

人到底能活多少年	130
健康长寿方法多	135
人多活 15 年的增寿要素	140
“笑”的医疗作用	144

全球热点观察

最佳的减肥方法	152
吸烟危害新研究	157
你自己可以控制生男生女	163

风靡美国健康食品



American Health Food

深海鱼油



鱼油是很好的健康食品

请问珊姆医师：我的朋友从中国来探亲，回国时希望带些健康食品鱼油回去。想请教一下有关鱼油的一些问题。听说吃鱼比吃其它食品好，对吗？

答：对。大家都知道，鱼肉的肉质纤维细致，容易消化吸收。所含蛋白质的品质高，容易被人体吸收。特别是儿童，常吃鱼可以从鱼肉中获得丰富和足量的蛋白质帮助身体生长发育，并帮助脑部和身体及体内器官组织的发育。很多人不知道，鱼油里边有一种帮助脑部发育成长的物质，那就是 DHA。有一位研究新生儿发育的医学博士里卡多·胡尔·狄加殊教授，精心研究 20 年发现，人的大脑皮质和视网膜上都有高浓度的 DHA，显示 DHA 和神