荣登纽约时报排行榜畅销书

医生，我该吃什么？

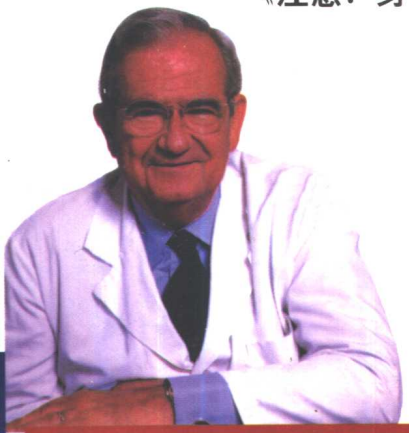
DOCTOR, WHAT SHOULD I EAT ?

美国三大医学畅销书之一

美国人最信赖的著名内科医师罗生福医学博士

继《最佳疗法》及

《注意！身体的警讯》之外的另一力作！



最具权威性的饮食建议

70种疾病的饮食选择

(美国) 伊沙多尔·罗生福医学博士 著

赖翠玲 译

新世纪出版社

医 生，我该吃什么？

DOCTOR, WHAT SHOULD I EAT?

[美国]伊沙多尔·罗生福医学博士 著
（*ISADORE ROSENFELD, M.D.*）
赖翠玲 译

新世纪出版社

责任编辑：符绩才
封面设计：自由博弈
责任技编：吴玉珺

版权所有，翻印必究
博达著作权代理有限公司

© 1995 by Isadore Rosenfeld. This translation published by arrangement with Random House, Inc.

医生，我该吃什么?
〔美国〕伊沙多尔·罗生福医学博士 著
赖翠玲 译

*

新世纪出版社出版发行
广东番禺市官桥彩色印刷厂印刷
厂址：番禺市石楼镇
850× 1168 毫米 32 开本 15.15 印张 350,000 字
1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7-5405-1889-8 / R · 12
定价 26.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

将此书
献给我的第一个孙女勒伯卡（Rebecca）
她出生于 1992 年 5 月 18 日
出生之后
都一直很注重营养

感 谢

一本书如果写得好，才有兴趣去翻阅它的感谢文；而对于不喜欢的书，我就懒得知道有哪些人参与了它的著述工作。如果您觉得本书通畅易读、对您有助益，的确值得购买，那么您应该认识一下我的幕后工作人员。

我曾经好几次被我那工作能力强又个性沉稳的编辑贝齐·雷伯波特女士搞得灰头土脸的（她知道后一定吓一跳，因为我从未告诉过她这一点）。她可能是全美国最富经验的医学书籍编辑，她以专业细心又公正的态度来审阅经手的稿件之余，也对忙昏了头的作者寄予高度的同情心。她曾经编辑过许多别的医生的著作，对于这份工作极为得心应手。我不知道她为什么不去念医学院，把剩下一点不懂的医学知识补足起来，这样就可以当医生了。我非常感谢她的协助、技术以及耐心。而且，贝齐，我还要再向你道歉一次，因为我的书稿要你校正的次数实在是多得数不清。

大部分的感谢文都会向许多人感谢他们的"支持与鼓励"——这是什么意思，我并不清楚。但是对我而言，我非常感谢伦道姆屋出版社的社长艾伯特·维特勒和发行人哈罗德·伊文斯不断地给我信心来完成此书——即使我逾期未交稿仍是如此。

我在书中提到的营养学家桑德拉·普雷斯曼女士，能力强、经验足、又实际。我们花了许多的时间来讨论营养对人

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

体健康和疾病的影响，其详细的内容已被我收录在本书之中。此外，我应该谢谢她那台忠于职守的电话答录机，因为在她夜间入睡后，或在周末假日外出时，这台机器都会忠实地传达我那些紧急的信息（多半有关卡路里和"每日建议摄取量"[RDA]的问题），让她回家之后总有留言可听。

如果本书是使用我的手稿直接去印，恐怕没有人会看得懂。（医生写的处方，您可看得懂?）因此我得感谢厄莱因·格莱仕，她打字的速度比大多数人讲话的速度要快，而且更正确。我的书稿多半由她负责打字，本书也不例外。她实在应该获得医学博士的荣誉学位，或至少是合格营养师的资格。

本书还是现代科技的最佳见证，因为以往我写书的时候，我都得到康乃尔医学图书馆花费许多时间找寻相关的资料及文献。然而这一次我只需坐在家中电脑桌前，按一下按钮，就可以进入全国医学图书馆，找到所有我需要的医学专业杂志。以这种方式来学习及写书真是太美好了！因此我要感谢无数的研究人员和作者，他们辛苦的研究结果都是本书的基础所在。

每当我写完某一医学领域的一部分，我都会请此领域的专家同事替我审查其正确性及完整性。他们宝贵的建议及更正，我大部分都接受。不过如果您对于书中的某些意见有异议，那很可能就是我未采纳他们建议的地方。以下就是为本书付出时间和专业知识的医生朋友们:

丹尼斯·巴伯特，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心神经科主治医师，神经学副教授暨中风中心主任;

迈朗·布克曼，医学博士，F.A.C.S.，F.A.C.O.G.，

康乃尔大学医学院临床副教授，纽约医院主治医师，勒努克斯希尔医院副教授；

哈里·布什，医学博士，康乃尔大学医学院外科副教授；

阿曼德·柯特斯，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心外科临床副教授暨外科副主治医师；

穆勒·沃尔茨基，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心医学临床教授暨主治医师；

菲利普·弗利格，医学博士，勒努克斯希尔医院主治医师暨资深医学人员；

霍华德·戈尔丁，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心胃肠学临床教授，洛克斐勒大学医院顾问；

罗伯特·格林伯格，医学博士，纽约大学医学院曼纳德·佩尔曼皮肤科部门临床助理教授、勒努克斯希尔医院主治医师；

巴里·杰·哈特曼，医学博士，康乃尔大学医学中心传染病部门医学临床副教授；

劳伦斯·凯根，医学博士，康乃尔大学医学院医学教授，特殊外科手术医院主治医师，纽约医院主治医师；

玛里琳·卡玛松，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心精神病学临床副教授；

约翰·拉雷，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心希尔达奥茨克尔医学主教授，心脏血管及高血压中心主任，医学部心脏科主持人；

布鲁斯·勒曼，医学博士，康乃尔大学医学院医学教授，纽约医院康乃尔医学中心心电生理学实验室主任；

丹尼尔·丽比，医学博士，康乃尔大学医学院（肺部及紧急看护）医学临床副教授，纽约医院副主治医师；

詹姆斯·麦克卡龙，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心泌尿学临床助理教授，泌尿科主治医师；

保罗·米斯科维茨，医学博士，康乃尔大学医学院医学临床副教授，纽约医院康乃尔医学中心副主治医师；

马克·帕斯曼蒂尔，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心医学临床副教授；

斯蒂芬·斯克德，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心临床医学教授暨心脏学训练计划主任；

迈克尔·斯克麦林，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心医学临床助理教授；

塞缪尔·瑟勒斯尼克，医学博士，康乃尔大学医学院耳鼻喉科部门助理教授；

雷蒙德·谢曼，医学博士，康乃尔大学医学院医学临床教授；

梅耶·索尔尼，医学博士，纽约医院康乃尔医学中心医学临床讲师；

迈克尔·温斯顿，医学博士，勒努克斯·希尔医院外科手术副主治医师；

马克·韦克斯勒，医学博士，康乃尔大学医学院老人病学及老年医学部门主任，Wright 名誉医学教授；

大卫·沃尔弗，医学博士，康乃尔大学医学院医学临床副教授，纽约医院助理主治医师；

上列的同侪完成了本书各部分的检阅工作之后，我再邀请全美最杰出的医学营养家里查德·里弗林医师为本书做全

盘的审查。他担任康乃尔大学医学院的医学教授、纽约医院和斯洛恩·凯特林纪念医院营养部门的首长，又兼美国营养学学会的总裁职位，愿意在百忙之中以其专业才能、耐心和幽默感，认真地审阅本书内容的正确性与合理性，这份情谊实在令我感铭在心。

最后，还要提到内子卡米拉，她将在本书中出现多次。我以前的著作都献给了她，不过这一次她甘心将这份权利转让给我们的第一个孙女。曾写过书的人都知道这份工作带来的压力之大、费时之多，即使是全部时间的投入也不例外。而我却是在继续行医和教学之余，抽出"空档"来完成这项任务的。这些"空档"本来是我和卡米拉相处的时光，我们原本可以去度假、晚上共同外出，或是享受夜间呆在家中的二人世界。但是为了写书，我们不得不延缓许多享乐的机会。卡米拉却从来不抱怨（嗯！"从来不"似乎又稍嫌夸张）。亲爱的，我答应以后要"狠狠地"为你补偿回来，我更要谢谢你的耐心、谅解，还有挚爱。

您可知饮食对健康的影响有多大？

罗生福医生在本书中开处了许多有效又令人惊异的营养处方，来帮助您预防及治疗各种与饮食有关的疾病，试举数例：

- 帕金森氏症：食用某些营养食品和综合维生素反会延误病情；
- 白内障：怎么吃才不会眼雾茫茫；
- 不孕症：吃对东西就可能有喜；
- 心脏病：每天喝一杯葡萄酒真能保护心脏吗？
- 经前症候群：请安心享受巧克力吧！
- 饮食与性：食物可以改善性生活吗？
- 时差：想要飞行愉快，必须吃得简单；
- 气喘：以红番椒来对付气喘；
- 多动症：患者可以吃糖吗？
- 多数性硬化：高脂的食物可能对患者有益；
- 长期疲乏症候群：不是幻想中的疾病，可借着食物改善病况。

罗生福医生提供的饮食建议既明确又实际，可帮助您在医生的辅导下保持更良好的健康状况。

目 录

前言——本书不是普通的饮食指南 …… 1

1. 粉刺——为了皮肤更光滑，多吃蔬果和纤维质 …… 5
2. 光化性角化病——遵守低脂饮食的原则 …… 9
3. 老化——怎样吃，才能欢度100岁的生日？ …… 10
   ★ 老妇人的样本菜单 …… 18
   ★ 老先生的样本菜单 …… 19
4. 酒精——戒酒，永不嫌迟 …… 22
   ★ 饮酒过度者的样本菜单 …… 30
5. 老年痴呆症——避免接触大量铝素，保持基本营养需求 …… 32
6. 贫血——你的血液真的"倦怠"了吗？ …… 39
   ★ 各类食物的铁质含量表 …… 46
   ★ 各类食物的叶酸含量表 …… 48
7. 焦虑、恐慌和食物——要饮食疗法，不要镇定剂！ …… 50
   ★ 食物中的咖啡因含量表 …… 52
8. 骨关节炎和类风湿性关节炎——饮食营养扮演着举足轻重的角色 …… 54

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

9. 气喘——**吃得正确就喘得少** …… 64
10. 运动比赛时——**吃对头了，再来与人一较长短** …… 70
★ 运动员的样本菜单 …… 78
★ 复合碳水化合物的最佳来源 …… 79
11. 癌症——**与脂肪、纤维素、维生素和遗传的关系** … 80
肺癌：香烟复仇记 …… 85
结肠直肠癌：与饮食的关系最大 …… 87
子宫癌：控制体重才行 …… 90
子宫颈癌：过早发生性行为的人注意了 …… 90
乳癌：吃多少比吃什么更重要 …… 91
前列腺癌：脂肪和肉类是罪魁祸首 …… 93
膀胱癌和肾癌：又是香烟惹的祸 …… 94
口腔及喉头癌：还是香烟惹的祸 …… 95
胰脏癌：最糟糕的一种癌症 …… 96
胃癌：小心日式的烧烤食物 …… 97
恶性黑素瘤：晒坏了的皮肤 …… 97
肝癌：与种族、酒精和病毒有关 …… 98
食道癌：祸首也是烟和酒 …… 99
★ 富含β胡萝卜素的食物表 …… 102
12. 腕管症候群——**手腕疼痛时的救星：维生素** …… 104
13. 白内障——**眼雾茫茫，快快逃离香烟，投靠维生素** …… 107
14. 长期疲乏症候群——**多从鱼类摄取营养** …… 111
15. 一般感冒——**如果不吃维生素C，应该吃什么？** … 115
★ 食物中的维生素C含量表 …… 118
16. 充血性心衰竭——**少量多餐，水也只好少喝了** … 120

17. 便秘——怎样吃，才能向便秘"拜拜"？ …… 124
★ 各种食物的纤维质含量表 …… 130
★ 高纤维样本菜单 …… 132
★ 低纤维样本菜单 …… 134
18. 胞囊纤维症——无所禁忌，爱吃什么就吃什么 … 136
19. 糖尿病——您是否吃太甜、吃太胖了！ …… 144
20. 腹泻——赶紧恢复"电解质的平衡"！ …… 155
21. 饮食与不孕症——饮食营养事关传种接代大事 … 158
22. 饮食与性——斑蝥虫、蠔、锌质、
人参和冷水浴 …… 161
★ 富含锌的食物表 …… 167
23. 憩室形成与憩室炎——少碰精制食物为妙！ …… 171
24. 哺乳期的饮食——你绝对不能节食 …… 175
25. 胀气——放屁元凶：饮食习惯不良 …… 183
26. 体内水分滞留——让盐罐从餐桌上消失 …… 189
27. 食物过敏——找出引起过敏的元凶食物 …… 192
28. 胆石症——脂肪吃太多、纤维质吃太少、
禁食过了头 …… 198
★ 胆石症患者的每日建议饮食内容表 …… 202
29. 痛风——"富人病"：好日子的代价 …… 204
30. 口臭——多吃蔬果，少吃口臭元凶食物 …… 209
31. 心脏保健——维护心脏健康的饮食方法 …… 213
素食主义好不好？ …… 230
您适合参加心脏保健班吗？ …… 232
酒精与法式美食的矛盾 …… 235
抗氧化剂的神奇功效 …… 238

2岁就开始吃有益心脏的食物 …… 240
“吃得正确”永不嫌晚 …… 244
★ 富含饱和脂肪的食物表 …… 246
★ 步骤一和步骤二饮食法中该增减的食物表 … 248
32. 痔疮——**多吃纤维质、多喝水** …… 252
33. 肝炎——**尽量吃任何想吃的东西** …… 254
34. 食道裂孔疝——**别急着动手术，还有饮食疗法** … 259
35. 高血压——**别急着吃药，先把食盐量降下来** …… 263
★ 饮料中的钠含量表 …… 274
★ 含钠量高的食物表 …… 275
★ 样本菜单 …… 277
★ 含钾量高的食物表 …… 279
★ 食物中的钾含量表 …… 280
36. 多运症——**甜食的迷思** …… 283
37. 血糖过低——**调整好胰岛素、饮食和运动三者的关系** …… 285
38. 肠炎——**药物控制，饮食辅之** …… 290
39. 心跳不规律——**不必吃药而维持心律正常的方法** …… 295
40. 激燥性肠症候群——**先从饮食着手，摄取大量纤维质** …… 300
41. 时差——**抗时差饮食法：“吃得好→吃得差→吃得好”** …… 304
★ 减轻时差症状的样本菜单 …… 307
42. 肾功能不良——**肾脏一旦出问题，你的麻烦就大了！** …… 309

★ 肾衰竭患者的样本菜单 …… 318
★ 富含磷的食物表 …… 319
43. 肾结石——**人类和大丹狗的共同点：每天多喝水** …… 321
★ 草酸含量高及适中的食物表 …… 326
★ 低草酸盐饮食的样本菜单 …… 327
★ 富含嘌呤的食物 …… 328
44. 乳糖不耐症——**牛奶和乳制品的健康饮食法** …… 329
★ 乳制品的乳糖含量表 …… 333
★ 乳糖的隐藏来源 …… 334
45. 腿部痉挛——**夜间"舞动"的双腿：缺乏含镁的饮食** …… 336
★ 食物中的镁含量表 …… 338
★ 腿部痉挛者的样本菜单 …… 340
★ 饮料中的钠、钾、镁含量表 …… 341
46. 吸收障碍——**上吐下泻，身体拒绝吸收食物** …… 342
★ 吸收障碍患者应避免的含麸质食物表 …… 346
47. 耳病性眩晕——**头太晕、吃不下饭？** …… 347
48. 更年期——**安度更年期的饮食原则** …… 350
49. 偏头痛及其他头痛——**我头痛，今晚别碰我！** … 356
50. 晕船（机、车）恶心和饮食——**学习中国人：以姜抗晕抗恶心** …… 361
51. 多数性硬化——**脂肪食物终于派上了用场** …… 364
52. 骨质疏松症——**易碎的人生：补钙宜早不宜迟** … 371
★ 会造成钙质流失的药物 …… 378
★ 食物的钙含量表 …… 379

53. 体重过重——一胖百病：别再一人吃两人份 …… 381
54. 乳房疼痛长硬块——有必要限制饮食吗？ …… 388
55. 胰脏炎——酗酒是元凶 …… 391
★ 胰脏病患者饮食表 …… 394
★ 胰脏炎患者每日饮食分量表 …… 396
56. 帕金森氏症——乱服用维生素也有害 …… 397
★ 食物中维生素 B_6 含量表 …… 403
★ 帕金森氏症患者的样本菜单 …… 405
57. 消化性溃疡——多喝牛奶？大错特错！ …… 407
58. 卟啉症——甜蜜的治疗法 …… 413
★ 卟啉症患者每日碳水化合物摄取量 …… 416
59. 怀孕期间——一人吃，两人补 …… 418
★ 富含磷的食物表 …… 430
★ 孕妇每日的饮食目标 …… 431
★ 素食者怀孕期的饮食目标 …… 432
60. 经前症候群——享受巧克力的好机会 …… 433
61. 牛皮癣——片片雪花落肩头之际，
不妨多吃鱼肉 …… 438
62. 雷那德氏症——用深海冷水鱼类来对付 …… 441
63. 肛门瘙痒——公开场合中，教人如何抓痒 …… 444
64. 红斑痤疮——喝冰的，可保脸不变色 …… 446
65. 耳鸣——别认命，吃蠓试试看！ …… 447
66. 尿道感染——蔓越橘（小红梅）的传奇 …… 450
67. 阴道念珠菌感染——吃优格：一石二鸟之计 …… 454

前　言

——本书不是普通的饮食指南

您的医生向您说过“我来告诉你有哪些食物可以帮助你复原得较快……”，或“我们一起上市场去，看看你应该买哪些食物，以及如何解读它们的成分标示”吗？他可曾检查过您的菜篮，看您给家人买什么东西吃吗？答案很可能都是否定的，除非您的另一半是医生，或是您要为医生准备宴会用的餐点。然而，医生却会给您处方单子，要药剂师为您配制特别的药物并且告诉您服用的方法——这正是医生的专长所在。他们开药方给病人服用是为了拯救生命；但是这并不够，因为适当的医疗照顾还必须包括提供病人正确饮食的建议，才能够达到预防及治疗疾病的目标。饮食和药物之间并非竞争或冲突的关系，而应该是相辅相成。但是太多的营养学狂热者及整体治疗师都排斥药物的作用，而传统医生又不够重视病人的饮食问题。其实，几乎我们所知的每种疾病多多少少都受到食物的影响，比如溃疡、肾或肝功能受损、贫血、气喘、心脏病、痔疮、憩室炎、糖尿病等等，都是其中数例。病人吃得正确，病情才可能好转，否则就会对身体造成更多伤害。

每个人的嘴巴上都会讲食物对疾病的预防和治疗有多重

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com