

别为小病烦恼

食物的自然疗法

Penny Stanway 著

林秀嫒 译

天津科技翻译出版公司

别为小病烦恼

天津科技翻译出版公司



别为小病烦恼

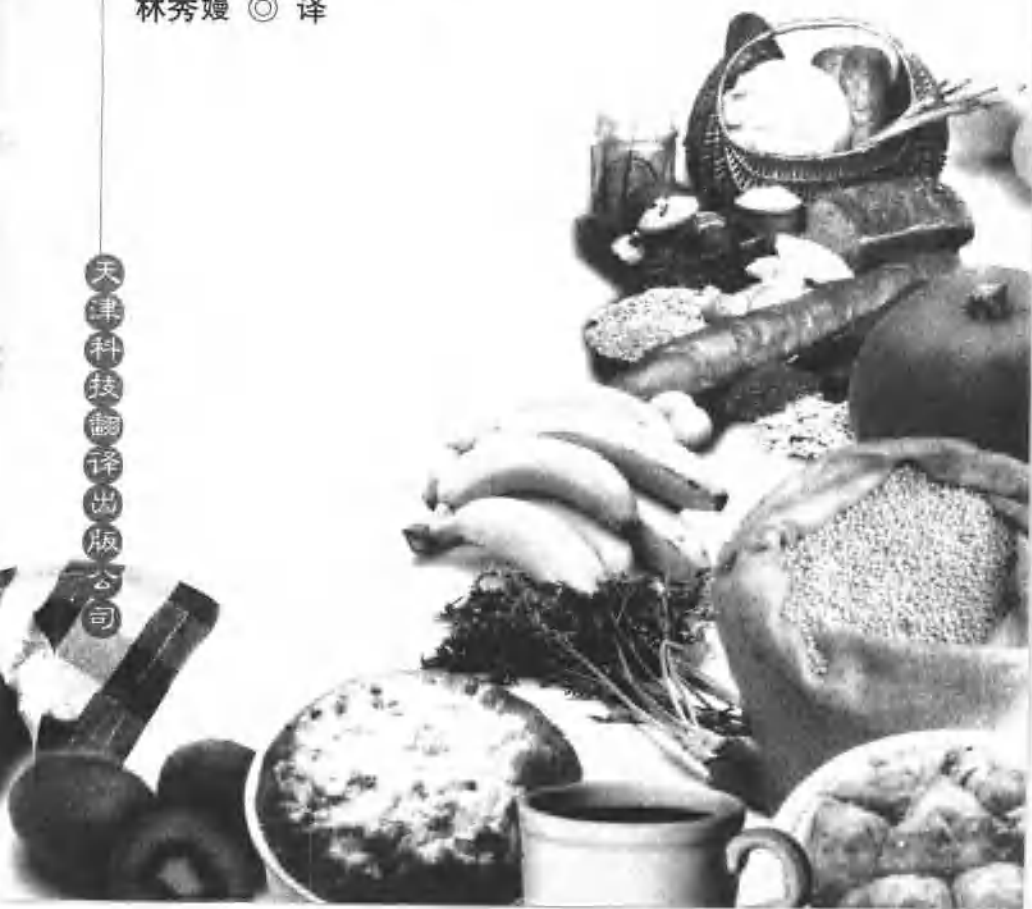
食物自然疗法

BIE WEI XIAO BING FAN NAO

Penny Stanway © 著

林秀嫻 © 译

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2000-98

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小病烦恼 / (英) 斯坦韦 (Stanway, P.) 著; 林秀嫒译.

—天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.5

ISBN 7-5433-1312-X

I. 别... II. ①斯...②林... III. ①食品营养: 合理营养
②食物疗法 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09854 号

授权单位: Gaia Books Limited

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87893561

传 真: (022) 87892476

E - mail: tsttbo@public.tpt.tj.cn

印 刷: 河北省枣强县新华胶印厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开 3.75 印张 95 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 6.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

出版缘起

当人们把目标放在优质生活上的时候，是否就已暗示着人类社会在高度进化之后，出现了一些始料未及的阻碍呢？长久以来，我们已经习惯于压力、紧张、快速、过度精细的饮食，到最后只能整天拖着一副疲惫的身躯，像泄了气的皮球，强撑着却欲振乏力，也就无怪乎我们会再需要重新来思考生活质量的问题。

在Best Life系列里，我们所呈现出来的也许不完全是纯粹属于心灵的沉淀，实际上我们是希望能先唤起您对身体的注意，进而以崭新的状态去面对各项考验，毕竟身心是不可二分的。试想，一个空洞的优质文明，若缺乏有热情的人们来投入的话，它将永远没有办法充实起来。

存在人类既有的文明里，实有许多资产是值得我们去注意的，好比：印度的瑜珈，在您的印象里，它是否只是印度人修行时所运用的方法而已？可曾想过将它与冥想结合在一起的话，其中的奥妙会是怎样呢？再举个例子来说，当身体有病痛时，您是否已经习惯依靠药物，反倒让原本身体所具有的自疗能力消失殆尽了呢？古老的智慧里其实都已经知道并且有所记载，需要的只是我们再把它们重新找回来。

我们并非要提供属于医疗行为的建议，在这一系列关于身心的完整疗法，是希望读者重新注意到这些问题，科技造就生命的进化，的确有它许多奥妙之处，但过度依赖所谓的科技，因而忽略了人与自然之间该有的协调时，总会把原先属于设计者的我们，反陷于一种受制的地位，人类现在所面临的窘状不就是如此发展的预告吗？

慢慢地从自我净化做起，作为全新的开始，Best Life系列是进化社会中你我都要同心去达成的生活愿景。

如何使用本书

第一章“健康的饮食”说明如何选择对自己可能是最好的均衡营养的食物。主旨贯穿本书的“基础的健康饮食”一节,提供了关于必备营养的细目并给予咨询。本章节的其余部分则述及怀孕期、哺乳期和停经期的特殊需求,并提供关于食物处理和药草种植的资料。第二章“常见的疾病”,说明如何通过饮食来预防或治疗疾病。第三章“特殊饮食”则提供关于需要快速改变饮食习惯时的方法。

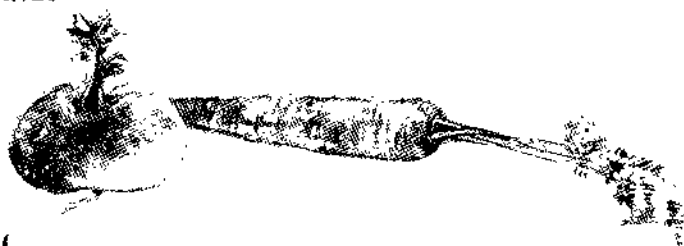
请注意:请勿以本书自行治疗。当您发现问题时,请随时请教有专业资格的治疗人员,再参考本书中的指示和注意事项。本书的作者和出版者无法对下列情形负责:产品成分的变化,食物或药草中未发现的危险性或危及健康的作用。

词 汇

“病源”食物—是指食物中所含有可引起过敏性反应的物质（包括养分或添加物等等）。

“空”卡路里—是指养分中涵盖精制糖类,或已流失必需脂肪酸的聚合不饱和脂肪酸的食物。这些食物提供大量的卡路里,却很少保持它们原有的养分。

必需脂肪酸—是指维持健康且无法由身体自己制造的不饱和脂肪酸。它们会因过度加热而被破坏,特别是与饱和脂肪酸混合或是氢化。



高度营养—是指含有人体必须摄取的养分的食物。

精制食物—是指纤维已流失的食物,在食物精制化的过程中,维生素,纤维和矿物质往往会流失。

西化食物—是指基于大量“空”卡路里和动物性蛋白的饮食。这种饮食方式有时还会缺乏特定的矿物质、维生素、必需脂肪酸和纤维。

导 言

古代的圣人和医生都十分了解食物与健康之间的密切关系,但是,随着以药物与科技为基础的现代医学的接踵而来,数个世纪以来关于营养摄取的智慧,似已消失于夜里。在今天,以商业化考量为基础的食物递增,同时,我们的家庭与工作生活也逐渐分开。我们已不再与食物有众多的交集,而渐渐地倾向使用那些,经由在身体或情感上和我们并没有直接关系的人,所清洗、挑选、切碎、搅拌、保存、调味和烹调的便利食物。很少有人会自己种植他们本身要食用的蔬果,更少有人照料他们将食用的家畜。

我们正目睹富裕的西方国家在饮食习惯上的空前变化,而发展中国家也紧跟着这个模式,平均每人所吃的食物中,包含非常高的饱和脂肪酸、精制糖类以及谷类、肉类和其他肉制品、商业化食品与相当低的新鲜和未经烹调的蔬果。我们不再为了宴客和节庆,保存有价值的甜食、含脂肪的食物和费力筛选的麦粉。如今,宴会每天都在进行,同时也为我们带来不健康的身体。这是一种过度饮食所造成的营养不良的矛盾现象。人们往往吃了太多丰盛、甜美但却营养不足的食物,而缺乏有营养的饮食。这种经由高价位、宴客时所用食物的过度消费的营养剥夺,意味着全然不均衡的饮食,而其结果正由我们的健康在承受。

健康的人们总是可以反应和接受生活中各种不同的压力。帮助增加这种持续的自发性机制的方法之一,就是采用一种可以适应不同年龄的活动。怀孕或哺乳的特殊需求,天气、季节、一天中不同的时间和个人喜好的健康饮食。而另一种方法则是依据个人的健康状况和喜好来改变饮食习惯,并学习将食物视为一种药物。倾听心里和身体传递出来的是很重要的,同时,保持对二者需求的敏感性。长期忽略那些讯息会导致生病的模糊征兆,其最后的结果即

会产生疾病。

对自己负责任

或许我们将会重新学会古人所知道的事情——在卡路里和生化的意义以外,食物也可以是养分和能量的来源。我们可以借由这些食物取得,生气蓬勃且自由流动的能量,以保持健康。这种能量在东方被称为气,是一种生命力,基于食物的品质和新鲜度,或多或少地呈现于食物中。好的食物就是一种取得健康的必要来源。当我们的生命力被不好的饮食所阻碍,我们将感到不舒服、想睡,并逐渐衰退。当能量自体内流出,我们会失去对生命的热情。食物与我们的生命力,和我们对自己、他人、整个星球的情感紧密的结合,同时也是精神力量的来源。但是我们已逐渐将它单纯视为一种身体的能量,并失去对它的任何尊重。

改变饮食习惯会提供我们一种全新的生活方式。我们可以利用食物来照顾、爱、复原和治疗自己和别人。好的食物提供较好的身体、心情、社交和精神健康的机会。我们的健康远比那些科学家和专家们对待食物的方式重要。我们可以开始为自己的健康负进一步的责任,而我们所选择来吃的食物则是开始执行这个责任的最重要的方法之一。

目 录

第一章 健康的饮食	(1)
基础的健康饮食	(1)
怀孕期与哺乳期	(5)
停经期	(5)
动物性或植物性蛋白	(6)
食物处理	(6)
烹调的方法	(8)
药草	(9)
第二章 常见的疾病	(11)
胃酸回流(胃灼热)	(14)
痤疮	(15)
老化	(16)
酒精中毒	(16)
贫血	(17)
焦虑	(18)
阑尾炎	(19)
食欲不振	(19)
动脉疾病	(20)
关节炎	(22)
口臭	(23)
夜尿症	(24)
行为和学习障碍	(25)
哺乳问题	(25)
乳疾病	(26)

癌症	(27)
念珠菌病	(30)
白内障	(33)
黏膜炎(黏液)	(34)
循环系统疾病	(34)
腹痛	(35)
精神混乱	(36)
便秘	(36)
小儿床(有栏卧床)死亡(婴儿促死症候群)	(37)
痉挛	(37)
抑郁症	(39)
糖尿病	(40)
憩室疾病	(40)
耳疾	(41)
干眼症	(41)
食物过敏	(42)
胆结石	(45)
肠胃炎与食物中毒	(45)
甲状腺肿	(46)
痛风	(47)
牙龈疾病	(48)
落发	(48)
头疼	(49)
高血压	(49)
性无能	(50)
消化不良	(51)
传染病(感染)	(51)
不孕	(53)

失眠症	(54)
过敏性胃肠症候群	(54)
飞行不适	(55)
肾结石	(55)
铅中毒	(55)
低血糖	(56)
失忆	(57)
停经	(57)
口腔溃疡	(59)
多发性硬化	(59)
指甲变形	(60)
反胃	(61)
肥胖症	(61)
疼痛	(63)
心悸	(63)
胃溃疡	(64)
月经不适	(65)
身体机能障碍	(65)
怀孕问题	(67)
月经前症候群	(68)
前列腺肿大	(69)
干癣	(70)
风湿	(70)
驼背	(72)
精神分裂症	(72)
性欲低落	(73)
近视	(73)
吸烟	(74)

压力	(74)
味觉丧失	(75)
瘦弱	(75)
疲倦	(76)
蛀牙	(76)
泌尿道感染	(77)
静脉曲张	(78)
胀气	(78)
第三章 特殊饮食疗法	(80)
食物、营养和疾病	(80)
低脂饮食	(84)
低盐饮食	(89)
减重饮食	(91)
半断食饮食	(97)
排除饮食	(99)



第一章 健康的饮食

您所吃的食物反应了关于您自己、您的精神状态、对您而言重要的人及整个世界的个人信仰。您可以改变自己的饮食习惯来传达一个较健康的自我和社会。

以喜悦的态度,对待自己一天中所吃的和喝的东西。涵盖多种颜色的各类五谷类、天然米和豆类,不同形状的豌豆、扁豆、山黎豆和坚果,丰富的水果,蔬菜类的根、茎、叶、花、果所形成的无数形态和结构,都可以提供人们无止境的选择。药草和香料则可以给予官能性的享受。如果您喜欢肉类,则将它当作充满情趣的添加物,并偶而享用。如果您可以有计划的进行包含所有食物的饮食,您将可以收到几乎涵盖所有您需要的养分和最好的营养组合。人们通常并不需要营养补充。大部分的人们需要的是好的食物,而不是不良的食物再加上药丸。这一章将帮助您选择食物以配合正常情况下的需求,与应对怀孕或哺乳等特殊情形下的需要。同时,也提供关于食物准备和药草种植的资料。

基础的健康饮食

基础健康饮食的重要组成有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和纤维。大部分的食物都涵盖不同比例的多种养分,因此,多样化食物的摄取可以提供均衡的营养。为了吃得好和感觉健康,请选择完整、新鲜或小心处理过的食物,并多食用植物性食物。

食物群（请参看“食物、营养和疾病”，该节中有关于含有丰富必需脂肪酸、纤维、矿物质和维生素的食物例子。）

碳水化合物、纤维—淀粉和糖类存在谷物、水果、豆类（豌豆和黄豆）、坚果、蔬菜和鲜奶中。淀粉含量丰富的食物（五谷类、根类植物、豆类和香蕉）应该组成您所食用的卡路里中的1/3。纤维可以保持肠的健康，防止胆固醇的量太高，预防特定的癌症，避免结石和肥胖的产生。

脂肪—提供隔离、建造细胞和使新陈代谢运作的功用。分成饱和脂肪酸、聚合不饱和脂肪酸与单一不饱和脂肪酸。不同种类的食物可以提供良好的均衡。动物性脂肪和硬质的人造奶油比软质的植物性脂肪和油，含有更多的饱和脂肪酸。必需脂肪酸指不饱和脂肪酸，对于健康的皮肤、血管、骨骼、脑部和神经是必备的。它们被用于细胞膜的新陈代谢，制造前列腺素和其他可以控制血液凝结和发炎的物质。

蛋白质—由氨基酸组成，用于建造和修补细胞并使新陈代谢规则。所有的蔬果都含有一些蛋白质。蛋白质的来源有豌豆、



黄豆、扁豆、谷类、坚果、种子、发芽的种子和马铃薯。动物性蛋白质则为鲜奶、优格、起士、肉、蛋和鱼类。

矿物质——在于建造和维持骨骼和牙齿，控制体液和细胞的组成，并释放能量。不同种类的食物，应可以提供身体所需的矿物质。

维生素——是维持正常身体化学组成不可缺少的一环。它们全部来自食物，但维生素D也可以自阳光对皮肤的照射产生，而维生素K可由肠子中的微生物产生。



八项要点

1.摄取足够的纤维 豆类、五谷、五谷谷粉制造的食物（如五谷面包）和蔬果可以提供适当的纤维，同时连结必需脂肪酸、矿物质和维生素一起作用。谷类只有在粗糙地磨成粉的状况下才会比较好。

2.摄取足够的新鲜蔬果，特别是绿叶类 这些食物会提供人体需要的维生素、类黄酮、矿物质、必需脂肪酸和纤维。尽可能不要剥水果的皮（皮和木髓的营养很高）。少以蒸热或油炸的方式烹调蔬菜，并每天食用一些未烹调过的蔬菜，可以取得其中的荷尔蒙和酵素。

3.减少脂肪的摄取（特别是饱和脂肪） 多食用鱼类、碎肉（内脏的肉）、野味、家禽类、五谷、豆类、坚果、种子或发芽的种子。少吃红肉和起士。

4.减少糖类的摄取 将糖当作一种调味料而非食物。避免蛋糕、甜点、巧克力、比司吉、布丁、冰淇淋、果酱、水果罐头中的糖浆、软性饮料、茶与咖啡中的糖和鲜奶雪克。

5.减少盐的摄取 以药草、香料、新鲜的姜、菖菜、大蒜、柠檬汁、番茄浓汤、醋、大豆羹汤、蔬菜原汁、酵母萃取、调味果酱和其他调味料，来取代食物中的盐分的添加。

6.减少处理过的食物的摄取 以避免饱和脂肪、添加的糖、精制麦类谷物和食品添加物的“空”卡路里。

7.只喝适量的酒

8.如果体重过重，请增加运动量 同时摄取使您足以达到并维持标准体重的食物和饮料。

怀孕期与哺乳期

在怀孕前，吃得好和吃得适当是很重要的。“基础的健康饮食”一节可以确保您从怀孕初期即已摄取足够营养，而每天食用叶酸也有帮助。许多人发现自己于怀孕前后，食物的摄取量是一致的，这种现象源于运动量的不足，所以对于能量的需求也维持不变。同时，身体对于食物的消耗可能比以前更有效率。而如果食欲比以往大，则必须记得要摄取有营养的食物，而非“空”卡路里的食物。体重的变化会因人而异，可从7公斤到18公斤（15磅至40磅）。没有人可以确定怀孕期饮用多少的酒精量，对胎儿是安全的，无论如何狂饮含酒精的饮料都是不明智的。素食者则需要注意是否摄取足够含有大量铁、锌和维生素B₁₂的食物。

哺乳期的饮食

哺乳期间，如果没有摄取适当的营养，您的身体会因养分已传送给婴儿而受影响，也会无法生产足够的母乳。为了您和宝宝的健康，营养的饮食是必要的（参看“基础的健康饮食”），并每天额外摄取营养丰富的300~600卡路里。可以食用的垃圾食物量并未增加，所以请避免食用“空”卡路里的食物。婴儿愈大所需要的母乳愈多，就需摄取更多的食物给宝宝食用。

停经期

停经期前即摄取基础的健康饮食是有利的。这种饮食习惯可以防止骨质疏松和因荷尔蒙发生变化而出现的问题，特别是如果您还有足够的运动量，并呼吸新鲜的空气。随着年龄的增长，可摄取的垃圾食物量也减少，因此，食用高质量、有营养的食物也就日益重要。