

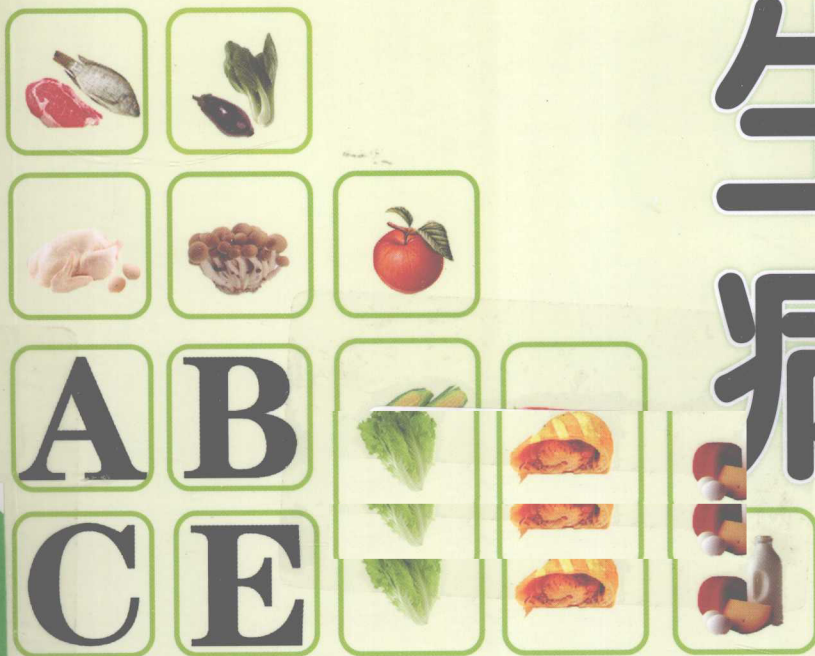
吃对营养

让懂营养的医生，
全方位守护你的健康
王静如、洪淑菁、陈静萍、陈渲琄、汤文璇合著

不生病

家家必备生活书
你可以决定自己的健康

好的医生，懂得开药治病；不好的医生，
开了药，还是治不了病。
上等的医生，不仅懂得开药治病，
更懂得使用**营养素**辅助治疗，全方位守护你的健康。



台湾大学食品科技研究所博士 凌美月 台北医学大学保健营养学系博士生 邹素珍 联合审订

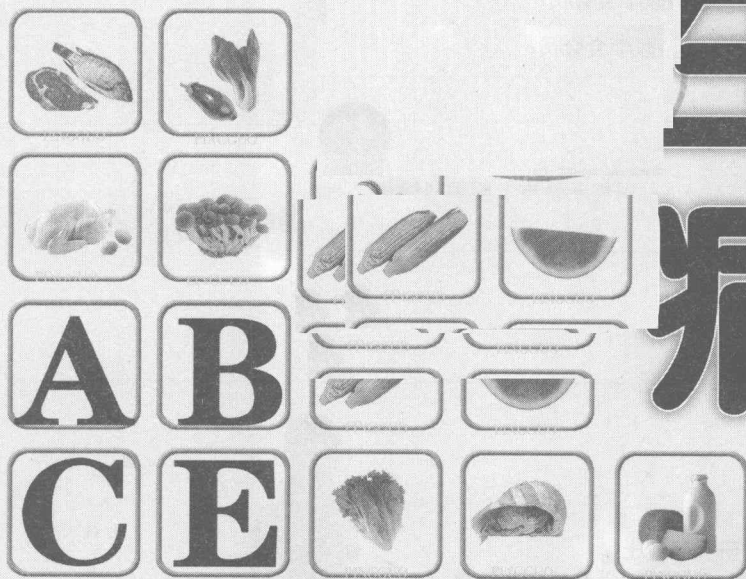
临床经验
分享

京华出版社

家家必备生活书
你可以决定自己的健康

吃对营养 不生大病

让懂营养的医生，
全方位守护你的健康
王静如、洪淑菁、陈静萍、陈渲琰、汤文璇合著



临床经验
分享

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对营养不生病 / 王静茹编著. —北京:京华出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-80724-771-5

I 吃… II.王… III.食品营养—基本知识 VI.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193314号

原著作名:《吃对营养不生病》

原出版社:东佑文化事业有限公司

作者:王静茹编著

本书经东佑文化事业有限公司正式授权,同意经由北京京华出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

吃对营养不生病

作者 王静茹

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印刷 北京市通州富达印刷厂

开本 700mm×920mm 1/16

字数 160千字

印张 14印张

印数 1—10000

出版日期 2009年12月第1版 第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80724-771-5

定价 28.00元

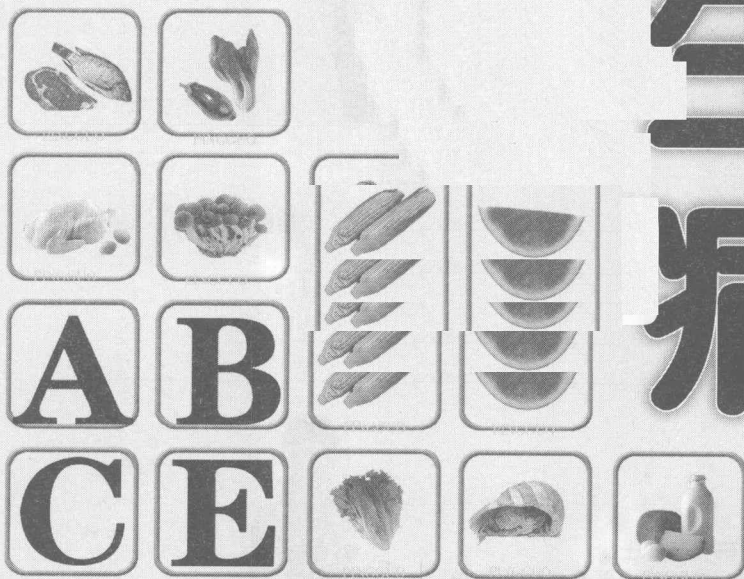
京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

家家必备生活书
你可以决定自己的健康

吃对营养

不生病

让懂营养的医生，
全方位守护你的健康
王静如、洪淑菁、陈静萍、陈道琰、汤文璇合著



京华出版社

● 受访者、审订者简介 ●

本书出版除了感谢每位撰文作者全力配合，选要特别感谢医师群、营养博士的受访、审稿，及美商威望公司营养部的校订。



王褚 医师

- 台湾大学医学系毕业
- 现任长岛立即门诊中心主任 / 法拉盛立即门诊中心主任
- 台北荣民总医院核医部驻院医师
- 纽约州立大学石溪校区外科总驻院医师
- 法兰克林医学中心家庭医生主治医师
- 长岛急诊中心主任
- 美国医学会会员

李德南 医师

- 嘉义基督教医院专科医师
- 台北荣民总医院专科医师
- 现任德南诊所院长



郑增加 医师

- 现任新竹市上明眼科院长
- 台北荣民总医院眼科总医师、主治医师
- 新竹市医师公会理事长
- 阳明大学医学院眼科学系临床讲师



凌美月 博士

- 台湾大学食品科技研究所博士
- 实践大学食品营养与保健生技学系兼任副教授
- 美商威望公司资深营养科技顾问



卢信芬 医师

- 台湾大学医学系毕业
- 新加坡大学不孕症进修
- 台大医院妇产科住院医师暨总医师
- 现任亚东纪念医院生殖医学科主任
- 台大医院生殖内分泌暨不孕科专科医师
- 现任台大医院妇产科兼任主治医师



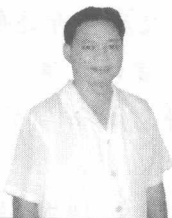
苏铭煜 医师

- 阳明医学院医学系
- 台中荣民总医院胸腔内科专科医师
- 阳明医学院内科临床讲师
- 台湾胸腔暨重症医学会专科医师
- 现任苏铭煜内儿暨胸腔科诊所院长



周朝雄 医师

- 台大医院临床研究
- 日本庆应大学临床研究
- 现任周耳鼻喉科诊所院长



邹素珍 营养师

- 台北医学大学保健营养学系博士生
- 美商威望公司营养部主任

从“人生突然转弯时” 的感激开始

“先生于下班途中被闯红灯的车辆高速撞击，倒下时头部直接着地，紧急送医接受脑部手术；当时他的昏迷指数只有3，医师非常不乐观，认为没有复原希望，想重返工作的可能性几乎是零。当时，突然想起家庭医师——苏铭煜医师，便立刻打电话请求苏医师协助。苏医师在了解整体病情后，悉心为先生调配营养品，并协助我们与马偕医院主治医师沟通，同意以鼻喂管的方式，让先生三餐不间断地补充营养品——辅酵素Q10、综合维生素、益生菌、复合胺基酸、SOD酵素、大麦苗、银杏与抗氧化营养素，并配合高压氧与针灸治疗。没想到五个月后，先生竟奇迹般复原，回到工作岗位上……先生能从原本意识不明、言语不清，甚至遗忘自己的重大伤痛状态中复原，除了要感谢医师、护士与家人的悉心照料外，补充营养品更是功不可没……”

这是蒋淑珍女士“人生突然转弯时”的感激信大意，也是因为看到这篇感激信，让我们决定出版一本——由医师告诉大家如何使用营养补充品的书籍。

大多数的医师们，都是经过很长的医学训练，以研究疾病、寻找疾病、治疗疾病为导向，每天忙着治疗他们所面对的各种疾病，很少花心思去帮助病人了解如何改善生活方式，或运用一些营养补充品来预防疾病，维护健康。



经过热心的陈丽镁小姐协助，我们找到了一群非常有心的医师，他们从临床经验中发现，很多慢性病症确实和营养素不均衡有关，如果在治疗疾病的同时，能正确补充营养素，确实可以让病人得到复原与健康。

人体所需的营养，其实最好来自于我们每天所摄取的天然食物，但是，现代人因生活型態改变，除了饮食不正常、环境不断恶化，想从日常饮食中达到营养均衡的目标，简直是难上加难。

营养是维持身体正常运作的基本元素，吃进一堆食物，却无法摄取到该有的营养素，这样的饮食方法，不仅造成人体负面影响，甚至会导致疾病缠身。

因此医师建议：现代人一定要补充营养素，台湾也有52%以上的人正在服用营养品。只是，你真的吃对了吗？真的有对症补充吗？还是吃了老半天，只是在吃安慰剂？这本由医师所提供的临床使用营养素治疗经验分享的健康预防书，有别于坊间其他营养书，不仅由资深健康版记者群跑遍全省，甚至还远赴美国，采访六位不同领域的专科医师，由医师教你正确使用营养素辅助治疗。而且还烦请凌美月营养博士和邹素珍营养主任的审订校正，让本书在专业上、实证上和运用上都能更精确。在此一并致谢。

一本好书的出版，是经过许多人的共同努力，我们希望能借由此书，让一群懂营养的医师们，教你正确使用营养素，聪明补充营养品来提升身体自我疗养功能，吃出健康，吃出不生病的生活。

CONTENTS 目录

受访者、审订者简介 002

编者的话 从“人生突然转弯时”的感激开始 004

PART 1 检测篇 011

你的身体营养素够吗？

三分钟，确认你的四大健康指数 012

营养不均衡的现代人 020

疾病的产生与缺乏营养息息相关 022

PART 2 基础篇 027

不可不知的现代人健康危机

影响健康的六大杀手 028

现代人补充营养的必备六大概念 031

不同年龄层的营养素需求 034

PART 3 概念篇 037

营养治疗， 最棒的预防医学新主力

营养治疗的时代来临了 038

营养是预防医学的最新主力 040

医生一定要懂营养，才能济世 042

气血循环好，慢性疾病不上身 044

改善营养习惯，病痛消失于无形 046

PART 4 分享篇…… 049

他们为什么转变了？ 医生们的亲身经验

父亲一点都不像癌末病患 王绪医师…… 050

儿子的过敏体质不见了 周朝雄医师…… 052

营养素，找到健康的春天 李德南医师…… 055

眼睛疾病与营养不均息息相关 郑增加医师…… 057

她的不孕症解决了 卢信芬医师…… 059

营养素——防治疾病的利器 苏铭煜医师…… 060

PART 5 实用篇…… 063

吃对营养不生病， 营养素对症调理法

现代人常见症状

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 失眠 …… 064 | 头痛 …… 066 |
| 忧郁症 …… 068 | 便秘、痔疮、肠躁症 …… 070 |
| 食欲不振、消化不良、腹泻 …… 072 | |
| 消化性溃疡 …… 074 | |
| 感冒、流鼻涕、喉咙发炎 …… 076 | |
| 过敏性支气管炎（气喘、胸闷、心肺功能差） …… 077 | |
| 过敏性鼻炎、过敏性结膜炎 …… 079 | |
| 脂肪肝 …… 081 | 肝炎 …… 083 |
| 癌症 …… 085 | 糖尿病 …… 087 |
| 肾脏病 …… 089 | 肾结石 …… 091 |
| 肥胖 …… 093 | |

- ✎ 退化性关节炎（关节疼痛、五十肩）…… 096
- ✎ 记忆力不佳、老年痴呆 …… 098
- ✎ 视力退化&眼睛疼痛、疲劳 …… 100
- ✎ 飞蚊症 …… 102 ✎ 结膜下出血 …… 103
- ✎ 白内障 …… 105 ✎ 麦粒肿（针眼）…… 106
- ✎ 青春痘（痤疮）…… 107
- ✎ 异位性皮肤炎、湿疹、干癣、富贵手 …… 109
- ✎ 嘴破、牙龈出血、火气大、口角炎 …… 111
- ✎ 素食者 …… 113

儿童常见症状

- ✎ 过动症（情绪暴躁、过动）…… 115
- ✎ 近视、弱视 …… 117
- ✎ 发育迟缓、学习力不佳 …… 119
- ✎ 肠病毒 …… 121

女生常见症状

- ✎ 贫血 …… 123 ✎ 丰胸 …… 125
- ✎ 女性不孕症 …… 127 ✎ 低血压、手脚冰冷 …… 129
- ✎ 白带 …… 131 ✎ 眩晕、耳鸣 …… 133
- ✎ 甲状腺机能亢进 …… 135
- ✎ 子宫内膜异位（肌瘤、纤维囊肿）…… 137
- ✎ 经前症候群（经痛、月经不顺）…… 139
- ✎ 骨质疏松症 …… 142
- ✎ 皮肤色素沉淀、黑斑、皱纹 …… 145
- ✎ 地中海型贫血 …… 147 ✎ 更年期 …… 149
- ✎ 孕期（怀孕及产后的保养）…… 154
- ✎ 自体免疫性疾病（红斑性狼疮、类风湿性关节炎）…… 156

男性常见症状

- ✎ 性功能衰退 …… 158 ✎ 掉发、秃发 …… 160
- ✎ 心血管疾病（心肌梗塞、中风）…… 162

- 高血压 164 高血脂 166
痛风 168 男性不孕症 170
前列腺肥大 172

PART 6 解答篇 175

营养素的14大迷思， 为你解开真相

- 迷思① 营养素已被医界证明可以改善病状吗？ 176
迷思② 平常已经很注意饮食健康，还需要吃营养品吗？ 177
迷思③ 如何选择适合自己的营养食品？ 178
迷思④ 我要吃多少粒营养素，量才算足够？ 179
迷思⑤ 吃一大把营养素会不会过重？ 180
迷思⑥ 选购营养补充品时的注意事项有哪些？ 181
迷思⑦ 补充营养素是种养生新观念？ 181
迷思⑧ 依营养补充品的需要分饭前、饭后使用吗？ 182
迷思⑨ 摄取营养补充品要照三餐补充吗？ 183
迷思⑩ 为什么营养补充品要适量多次地补充最好？ 183
迷思⑪ 可以同时补充多种的营养补充品吗？ 184
迷思⑫ 如果只吃营养补充品，而放弃医师的治疗可以吗？ 184
迷思⑬ 营养补充品可否和中西药一起服用？ 185
迷思⑭ 使用营养补充品后，原本的药物可以停药吗？ 185

APPENDIX 附录 187

医生推荐，超好用的50种 营养素科学实证

CONTENTS 目录

PART

1

检测篇

你的身体营养素够吗？

随着生活型态、饮食习惯、环境污染、老化等因素，大概没有人敢大声地说：“我的饮食营养很均衡！”因此借由外来的补充品补足饮食中摄取不足的营养素，已成为现代人养生的首要方式。

（本篇采访凌美月博士）

三分钟， 确认你的四大健康指数

健康很重要吧？ YES!

想要拥有健康活力吧？ YES!

那就从了解自己的健康指数开始吧！请拿出笔，先审视自己的四大健康指数：Ⅰ 体质酸碱、Ⅱ 肠道年龄、Ⅲ 血管好坏、Ⅳ 疲劳程度，充分掌握自己的健康指数，才能知道该如何正确使用及补充营养素。

健康
指数

1 你的体质是酸性？还是碱性？

下面情况，如果与你相符，请打勾☑

- ☐ 1. 你是熬夜族，一星期至少熬夜两天以上。
- ☐ 2. 不爱运动，稍一运动即感觉疲劳，上下楼梯容易喘。
- ☐ 3. 经常不吃早餐，或早餐、中餐一起吃。
- ☐ 4. 你是宵夜族，一星期至少两天以上有吃宵夜。
- ☐ 5. 经常以速食餐当主食。
- ☐ 6. 喜欢吃蛋糕、甜点等精致食物。
- ☐ 7. 是肉食主义者，一餐中没吃到肉类就觉得全身不对劲。
- ☐ 8. 一周吃水果的次数在3次以下，或习惯以果汁取代水果。
- ☐ 9. 喜欢喝浓茶、咖啡。
- ☐ 10. 经常排便不顺畅或排便不定时。
- ☐ 11. 体态肥胖，下腹突出。



- ☐ 12. 皮肤缺乏光泽，易有皱纹，且有黑眼圈。
- ☐ 13. 经常觉得身体虚弱。
- ☐ 14. 睡眠品质不好，经常在上床后想东想西。
- ☐ 15. 经常有消极负面情绪。

勾选数量
0~3

嘻！你的体质不错，请保持并要多吃蔬果，以维持健康的碱性体质喔！

勾选数量
4~6

噢！你的体质已开始偏酸了，此时，除了要有正常生活作息外，饮食中请以补充碱性蔬果及大麦苗来平衡，让你回复到健康的碱性骨质喔！

勾选数量
7~9

你的体质已偏酸许多，身体的新陈代谢可能已受影响。请预防慢性疾病，平时多吃大量酸性蔬果及补充大麦苗，定期做健康检查！

勾选数量
10~14

唉，你的健康已拉警报了！酸性骨质是万病之源，赶快改变生活作息及饮食方式，并补充大麦苗绿色碱性食品，以加速体内毒素的排出，彻底改善酸性体质，并即刻与专业医师、营养顾问联络！

2 你的肠道年龄究竟是几岁？

你的肠道健康吗？你想知道自己的肠道年龄吗？请为你的肠道诊断一下吧！

■ 饮食习惯

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 常常不吃早餐。 | ☐ 不喜欢喝牛奶及乳制品。 |
| ☐ 吃早餐时间短又急。 | ☐ 一星期在外用餐四次以上。 |
| ☐ 吃饭时间不定。 | ☐ 常喝糖水、清凉饮料。 |
| ☐ 蔬菜摄取量不足。 | ☐ 常吃宵夜。 |
| ☐ 喜欢吃肉类。 | |

■ 排便状况

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 不用力就很难排便。 | ☐ 有时候排软便或腹泻。 |
| ☐ 排便及排气很臭。 | ☐ 粪便颜色很深、偏黑。 |
| ☐ 粪便硬又难排出。 | ☐ 如厕后总觉得大便未排干净。 |
| ☐ 粪便呈现颗粒状。 | ☐ 便后粪便都沉到马桶底部。 |
| ☐ 排便时间不定。 | |

■ 生活状况

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 常抽烟。 | ☐ 常熬夜、睡眠不足。 |
| ☐ 运动量不足。 | ☐ 肌肤粗糙或经常长痘子等。 |
| ☐ 经常感到压力。 | ☐ 脸色经常不佳，看起来苍老。 |
| ☐ 早上通常慌张匆忙。 | ☐ 不易入睡，且感到睡眠不足。 |