

平民小土豆，健康大能耐

감자, 내몸을 살린다



土豆 养生法

[韩] 赵贤默 著
沈滢 译

从事土豆专项研究**25**年专家的经验之谈

你知道但却又不完

土豆热量低，富含

最适合女性的天然美容佳品

正确食用土豆

可以减肥·抗衰老·增强体质·改善精神状态

“韩国麦当娜”严正花美体秘诀



2016-2017 年度人權報告
2016-2017 Human Rights Report



在過去一年中，我們持續關注中國人權狀況，包括
政治權利、公民權利、經濟、社會及文化權利、
土著民族權利、環境

及勞工權利等。

政治權利、公民權利、經濟、社會及文化權利

“國際人權報告” 年度人權報告

[韩] 赵贤默 著
沈潼 译



土豆 养生法

著作权合同登记号 桂图登字：20-2010-287号

<감자가 내 몸을 살린다> by 조현목

Copyright © 2008 By 조현목

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©2012 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING
HOUSE Simplified Chinese language edition arranged with HANEON COMMUNITY CO.
through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

土豆养生法 / (韩) 赵贤默著; 沈潼译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80763-732-5

I. ①土… II. ①赵…②沈… III. ①马铃薯-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第247743号

TUDOU YANGSHENG FA

土豆养生法

作 者: [韩] 赵贤默
策 划: 陈 瑶
封面设计: 马筱琨
责任印制: 韦文印

翻 译: 沈 潼
责任编辑: 陈 瑶
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

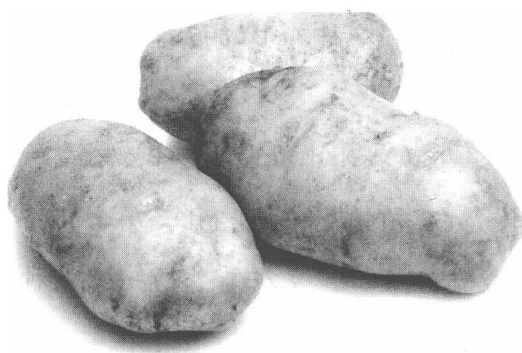
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
地 址: 北京市海淀区上地七街唐家岭路55号
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 110 千字
版 次: 2012年1月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-732-5 /R · 212
定 价: 28.00元

邮政编码: 100094

印 张: 13
印 次: 2012年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722



用自然食品，维护我们自己的健康

土豆，是餐桌上最常见的食物，可以做成种类繁多的菜肴，广受世界各地的人们喜爱。正是因为它的常见和廉价，反而让人们丧失对它深入了解的兴趣。其实，土豆并不像人们惯常认知，仅能作为果腹之用。

土豆，被营养专家称为完全营养食物，是一个营养小宝库。现在，让我们一起开始土豆营养宝库发现之旅吧。



前言

土豆，身边的营养小宝库

在人类的食物历史上，最具戏剧性和划时代性的作物是什么呢？答案就是土豆，这种外形酷似我们赖以生存的地球的作物。

正因如此，自古以来，土豆在原产地安第斯被当地印加人称为“帕帕”。“帕帕”一词具有三层含义：第一，象征着崇高精神的教皇；第二，象征着作为一家精神支柱的父亲；第三，指代上天赐予的最贵重的粮食——土豆。换句话说，安第斯印加人将土豆当做所有粮食作物中最重要的一种。

因为他们认为土豆中蕴含着宇宙的灵魂和万物的气息，所以安第斯地区自古就将土豆尊为灵魂作物。可见土豆是在黄金帝国被发现的比黄金更贵重的安第斯宝物。

世间有许许多多的作物。但无数食物中没有什么能够比得上土豆。这并非因为土豆被称为“灵魂作物”，而是因为它富含各种营养物质，所以人们将土豆称为“完全食品”。

目前，韩国还没有作者编写过土豆健康类的图书。对于我这个研究土豆超过25年的专业土豆学者来说，这种现象很令人不可思议。正巧这时我接到了韩言出版社关于土豆健康类书籍的编写邀请。

接到邀请后，我开始思考自己是否真的能够写好这本土豆作品。这本书的创作到底应该如何进行呢？我有许多这样那样的担心。

正巧，土豆赶上了健康时代的步伐，我们研发出了有益于身体健康的功能性品种。同时，我们成功地确认了新品种土豆的功能性效果，了解了土豆对疾病的疗效。于是，我决定在原有土豆话题的基础上加入最新研究结果，编写成便于读者实践的形式。我希望通过深入浅出的通俗讲解，能够让所有读者轻松理解土豆对身体的益处。

通过本书，我期待读者可以了解土豆的相关知识，并以此保持身体的健康。书中的内容虽然涵盖了从古至今的食品科学、食品营养学、医学研究结果，但叙述比较浅显，通俗易懂。因为现在生土豆汁食疗和与土豆相关的一些错误知识正在普通人之间口耳相传，所以我也希望通过这本书能给人们带去正确的知识，以帮助人们从土豆中获得真正的益处。

为了创作本书，我奋斗了6个多月。为了不对一辈子只研究土豆这一种东西而后悔，我要尽全力写出对人们有所帮助的土豆作品。学问永无止境。我坚持不懈地学习知识，特别是医学的相关领域。因为我想向读者详细解释土豆有利于

健康的原因。

书中收录的内容大多都以直接或间接的研究结果作为基础。希望读者能够通过本书理解土豆，并以此保持健康。

在此，特对提供本书中研究结果的韩国农村振兴厅高岭地农业研究所土豆研究小组致以衷心的感谢。另外，感谢成功完成土豆功能性分析的江原大学郑明根教授研究小组。

2008年6月

记于土豆花盛开的大观岭

目 录

CONTENTS



第一章 他们，都用生土豆汁战胜了宿疾 \ 1

克服恼人的特异性皮炎	3
摆脱纠缠30年的神经性胃炎	9
不再受严重胃痛的折磨	15
轮到阅读本书的您啦	22

第二章 小小土豆，大大功效 \ 25

土豆的抗癌功效	27
让高血压降下来	40
辅助治疗糖尿病	43
清理血管的废物，防治动脉硬化、脑卒中	46
保护心脏，防治心肌梗死	49
养胃好食物，防治胃炎、胃溃疡	52
解救痛风患者的好食物	54
缓解肌肉疼痛、神经痛及风湿	56
护肝佳品，有利于治疗肝炎	58



富含钾的土豆是最好的排盐剂·····	59
彩色土豆的超强抗菌力·····	61
能帮你减肥的土豆·····	63
增强排便力，不再受便秘困扰·····	66
更年期女性健康和美丽的守护者·····	68
土豆可以美白皮肤、去皱·····	72
消除水毒症状·····	75

第三章 关于土豆，你所不知道的 \ 77

完全营养食品——土豆·····	79
土豆是典型的碱性食品·····	86
彩色土豆·····	92

第四章 土豆应该这样吃 \ 97

生土豆汁·····	98
赶走病魔的土豆汤·····	104
有助减肥的土豆沙拉·····	106
最适合考生的好记忆零食·····	107
煮出美味土豆的方法·····	108
爱喝大酱汤的人，土豆是必备品·····	109
土豆泡菜抗癌效果卓越·····	110
新鲜土豆的保存方法·····	113



食用土豆时需要知道的事	116
-------------------	-----

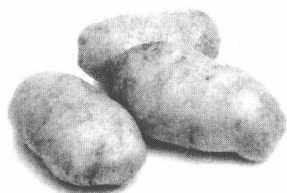
第五章 用土豆做成的健康美食 \ 125

一、煎土豆	127
二、炖土豆	133
三、炒土豆	135
四、炸土豆	141
五、土豆烧烤	149
六、土豆水饺	155
七、土豆比萨	159
八、土豆沙拉	163

第六章 比长寿更好的事情 \ 167

活到100岁不再是梦想	169
人体生理节奏的奥妙	171
成为100岁青年的秘诀	173
克服不良习惯才能掌握自己的健康	176
多多留意身边有益的食物	182
用土豆敲开健康之门	183

第一章



他们，都用生土豆汁 战胜了宿疾



在韩国，土豆可谓是一种家喻户晓的食物。在物质匮乏的二十世纪六七十年代，家境贫寒的人就用土豆来代替主食，用以维持生计。如今，土豆仍是人们餐桌上的常客。但是，土豆现在不仅仅是用于充饥，如果善加利用，还会变成保护身体的好帮手。本书中介绍的土豆饮食烹饪法，可以令身患病痛的朋友或者希望身体健康的朋友体验食疗带来的健康襄助。

通过阅读本书，读者朋友会对印象中平凡无奇的土豆产生新的认识。土豆对多种疾病均有辅助治疗的效果，书中主要介绍了几种常患疾病，虽然每位患者所患疾病的程度略有不同，但如果坚持正确食用土豆，就会逐渐有所好转。

俗话说“苦尽甘来”，下文提及的患者为了克服疾病，历经了各种苦难。他们经过不懈努力，最终战胜病魔。因为这些努力，他们得以脱离病痛的苦海。土豆饮食法为他们的努力增添了一份力量。现在，我们就在故事中了解土豆究竟会给病人带来哪些帮助。

· · 克服恼人的特异性皮炎

 郑贤京，男，34岁，现居住在韩国釜山市。因交通事故患上了特异性皮炎，之后饱受难以忍受的瘙痒、永不停止的伤口化脓折磨。开始服用生土豆汁一个月后，瘙痒和流脓现象就大为改善；坚持服用一年之后，不仅瘙痒和流脓症状消失，而且可以像以前一样饮食和生活。

有些人从一出生就罹患特异性皮肤疾病。但我的情况与他们有所不同。我一直都十分健康，没有丝毫的异常。然而，在一场交通事故之后，我的身体发生了极大的变化。事故发生的几年后，我刚刚从后遗症中摆脱出来，又突然患上了特异性皮炎。它的到来令我完全不知所措，一时间无法适应。

首先困扰我的是，身体各处都会感觉瘙痒。由于实在太痒，我总是不由自主地抓挠，因此身上的皮肤没过多久便满是伤痕，有些地方甚至还出现化脓。为了防止流脓，我将伤口部位清洗干净并敷上药膏，让其慢慢结痂。可是，每每就在结痂掉落之前，脓水又会流出，并出现脓痂。就这样，令人难以忍受的瘙痒似乎永无止境。

随着时间的推移，我的症状越来越严重，甚至到了难以入睡的地步。由于无法忍受的瘙痒，我在睡梦中都会抓挠身体。每天早晨醒来时，我都会发现手指头有抓挠皮肤时沾上的脓水和血痂，因此只能身穿百分之百纯棉的睡衣，手戴仪式用白手套进入梦乡。即便做足如此充分的准备，也难免会在睡梦中抓挠皮肤，以致全身流脓。有时就连仪式用的棉手套都会被抓破洞，手指尖当然也会沾满血痂。

我是个普通的上班族，肯定会有一些工作上的应酬。这时，喝喝酒吃吃肉自然是少不了的，可是我的身体根本就不允许我这样做。一旦吃进刺激性的食物，我的皮肤便会立刻瘙痒难耐，脓水流出。这样一来，我不知不觉间被大家疏远，我的心情也变得有些抑郁。

严重的特异性皮炎对我的日常生活造成了很大的困扰，还影响了与周围人的关系。不了解实情的人往往认为我难以相处，我也因此频添烦恼。那时，与朋友相聚这种普通小事对于我来说都是一种奢望。

我真的想像其他朋友一样，休假时带着老婆孩子出去游山玩水，但这一切只是虚空的梦幻罢了。想到不得不终日待在家中，我对家人有着深深的负罪感。

现在回想起患病时的日子，几乎每一天我都沉浸在烦恼和痛苦之中，整个人都被一种消极情绪所支配。瘙痒虽不及猛揍一顿那般痛苦，但却时刻不停地刺激着我的神经。所以，我渐渐对周围的人与事产生了反感。由于身体异常，我的心态也变得怪异起来。

幸好有乖巧的女儿帮助我度过了那段艰苦的时期。即使看到我流着脓水，全身结痂，女儿还是一如既往地面带笑容，拉着我的手喊“爸爸”。每每看到可爱的女儿，因病痛而满心烦躁的我就会平静许多。

自从患上特异性皮炎，开始出现皮肤流脓之后，我再也不敢接触酒肉等刺激性食物。由于并非先天性特异性皮炎患者，所以强忍着拒绝之前爱吃的美味绝非易事。可一旦吃下，身体便会痛苦难

忍。两害相权取其轻，只得痛下决心不吃，每天只吃蔬菜和水果。就连妻子和孩子都为了不诱惑我而和我吃相同的饭菜，这也是激励我走过来的原因。

由于症状太过严重，一直接受的各种治疗都没有太明显的疗效，甚至可以说是毫无效果。治疗这种疾病，首先应该准确彻底地检查患者的免疫系统，再根据实际情况进行诊断和治疗。可是我所到的医院全部都只对表面伤口展开治疗，自然也就无法根本改善。

特异性皮炎本来就是一种会反反复复发作的皮肤病，常常是刚好了一点儿，又再次恶化。就在这种一次次期待和失望的循环往复中，我不停地在医院穿梭。医院给出的处方全部都是将溃烂处的脓水清除后涂抹药膏。然而，伤口结痂后还会再次流脓，结果是伤口越来越大，伤疤也越来越多，到了最后，简直就是体无完肤。

日子一天天过去了，我突然产生了一个想法：能够改善症状的并不是治疗。治疗仅仅只能暂时缓解病痛，却无法对疾病本身产生任何改变。患上随时随地都可能会复发的疾病简直就像怀抱着定时炸弹，让人每时每刻都情绪不安。无法完全治愈，症状持续，这不仅仅会带来身体的疲惫，更会让人的精神崩溃。

在一次偶然的情况下，我接触到了生土豆汁。从此，这小小的土豆汁改变了我的人生。

我的母亲也患有特异性皮炎，她亲身体会了生土豆汁对特异性皮炎治疗的帮助之后告诉了我的妻子。妻子从听到的第二天开始，每天一大早就起床为我研磨土豆汁。

因为生土豆特有的味道，刚开始喝土豆汁时我感觉非常不习惯



（如果在土豆中加入水果、酸奶等一同研磨，则会好喝一些。——编辑注）。不过，看到为了我而每天早起辛苦研磨新鲜土豆汁的妻子，我就下定决心，就算是为了让一直为患病的我担心的妻女安心，我也要坚持饮用生土豆汁。于是，我决定先喝一个月试试。

后来，令人惊奇的事情发生了。在开始喝生土豆汁一个月后，我身上伤口的脓水渐渐止住了，而且也开始结痂，然后慢慢变得不像原来那般瘙痒。实在是太神奇了。

只是短短的一个月，我就开始真切地感受到了土豆汁的效果。虽然脸和头部还有瘙痒感，身体表面也留下了一些疤痕，但已经不像之前那么让人痛不欲生了。

在饮用生土豆汁之前，每当特异性皮炎发作十分严重时，我一觉醒来就会全身流脓，棉手套也被脓水浸湿并破洞，手指尖沾满血痂。饮用生土豆汁的一个月后，我已经能够摘掉手套睡觉而不抓挠身体了。看到身旁的妻子也能够安然入睡，我的心里别提有多开心了。每天起床后看到自己洁净的身体，就连原本总会沾满血痂的指尖也变得干干净净，我便心情大好，愉快地开始一天的生活。这真是之前根本就无法想象的情形。既然土豆汁如此见效，我就决定再坚持服用下去。

饮用生土豆汁两个多月后，脓水完全止住，瘙痒症状也自然而然地改善了不少，脸颊和头皮也变得干干净净了。最令我开心的当然要数身体不会随时随地都有可能出现难以忍受的瘙痒、流脓的巨大变化了。不知不觉间，我的脸上已然露出了灿烂的笑容。

之前瘙痒症状严重时，我常常感到异常烦躁。现在，这种情况