

● 段木干 編

健康飲食



51

湘新登字004号

健 康 饮 食

段木干 编

责任编辑：王劲松

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1991年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.25 字数：47,000

印数：1——3,200

ISBN7—5357—0939—7

R·206 定价：1.95 元

地科84—041

出版说明

本书为台湾段木干教授编著，是本社出版的第一本台湾作者的著作。

为了促进海峡两岸文化交流，段教授乐于将此书交给本社出版，对此我们表示感谢。

1986年台湾人文出版社出版过段木干先生编著的《健康饮食》一书，此次段先生交本社出版的书稿，书名未改，但结构、内容却全部更新，使其内容更集中，重点更突出。

段木干先生长期从事营养学的研究，对食品尤其是素食与人体健康的研究颇有造诣，出版过好几部通俗读物。早两年广州文化出版社出版过他的《神奇的绝食》，本书是其姊妹篇。

由于海峡两岸文化的某些差异，书中对某些科技名词、计量单位的叫法和习惯用法，与大陆不大相同。为便于大陆读者理解，我们作了部分改动或注解，这是需要加以说明的。

序

“民以食为天”，饮食是人生的大事。

我们的健康，在一定程度上取决于我们日常所摄取
的饮食。而我们的身体，或强或弱，则是食物的产品。
对现代人来说，对身体利多害少的食物，是新鲜蔬菜和
水果；而利少害多的，则是过量的盐、糖与鱼、肉。不幸
的是，我们的食物结构中往往前者太少而后者太多，以
致造成普遍的便秘、肥胖症、高血压与糖尿病……。为
了防治疾病和追求健康，最好的方法，莫过于改善我们
的饮食。医药之父希波格拉第也曾说过：“食物是最好的
医药。”

中国人是最讲究饮食的民族。但人是为生而吃，不
是为吃而生，确定这一前提，然后我们才能正确地选择
健康的食物。

孙中山先生说过：“知难行易”，凡事彻底的明了最是
困难。对真正营养健康的食物，世人或许有或多或少的
误解。但愿本书的出版，能带给读者明智的抉择。

祝福世人皆健康、长寿。大家多为社会作出贡献。

段木干

目 录

第一篇 健康的饮食

第一章 食物的营养	1
第一节 构成食物的七大营养素	2
第二节 食物的营养构成	4
第三节 食物的营养分析	7
第二章 健康的秘诀——素食	10
第一节 素食与酸碱平衡	10
第二节 素食具有足够的营养	13

第二篇 六大健康食品

第一章 人间仙草——灵芝	22
第一节 灵芝的成份与功用	24
第二节 灵芝的临床效果	26
第三节 灵芝的种类与用法	27
第二章 营养之王——花粉	31
第一节 花粉的成份	32
第二节 花粉的功效	34
第三节 对花粉的评价	40

第三章	世纪贡献——蓝藻	41
第一节	蓝藻的成份	45
第二节	蓝藻的功能	50
第三节	蓝藻的用法	51
第四节	蓝藻的临床病例	52
第四章	神奇食品——酵母	56
第一节	酵母的成份	57
第二节	酵母的用法	64
第三节	酵母的效应	66
第五章	人类恩物——乳酸菌	68
第一节	衰老与疾病的原因	68
第二节	大肠中的乳酸菌	70
第三节	乳酸菌食品与药片	72
第四节	乳酸菌食品的益处	74
第六章	回春水——小麦芽汁	77
第一节	小麦芽汁的成份	78
第二节	小麦芽汁的饮用	82
第三节	小麦芽汁的体验	84
附录	饮食指南	86

第一章 食物的营养

一切动物赖以生存的营养完全依靠植物不断地制造，水果、蔬菜、粗糙的谷类、豆类，以及其他硬果与种子中，含有各种的维生素和矿物质。

植物性食物与动物性食物真正不同的地方是所含的碳水化合物。碳水化合物包括一切重要的养分和不能消化的纤维，其中有各种糖分、淀粉、胶质、半纤维素和纤维素。储藏于植物体中的碳水化合物主要的是淀粉，谷类和块根的蔬菜就是供应人类这种能量物质的主要来源。我们的膳食，四分之三的能量是由碳水化合物来的，正确地说，这类食物应叫做“生命的燃料”。

西德营养学权威麦克布朗博士在营养生理学研究所提出的报告指出：“人类所需之蛋白质，如果是动物性蛋白，每天需要61克，植物性蛋白质则只要30克，而如果是发芽中的活性植物蛋白质的话，仅需15克就够了。”

生吃天然食物，喝生的活水(如矿泉水、井水)，我

们的身体便能吸收到大自然最好的营养素——酶、叶绿素、维生素C等。加工加热的食物，是不适合某些生物的(如冷开水就养不活花草、金鱼)。

第一节 构成食物的七大营养素

食物中所含的营养素，约有七种：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水，它们不能各自单独产生作用，必须协调合作，才能维护健康，故我们必须天天进用均衡的饮食。

如果吸收的食料配合不均衡，人的身体与精神两方面，都得不到平衡的发展。虽然这样也可维持生命，还不至于立即死亡，但这样生活的精神状态，多少也有些是失常的。

1.蛋白质：由碳、氢、氧、氮、硫等5种元素所构成。含有氮素是它的特征，它是构成动物细胞的基本物质，是一切生命的原动力。

在构成人体的物质中，水占了三分之二。此外份量最多的便是蛋白质。缺乏蛋白质，轻则致病，重则丧命。

2.碳水化合物：分为淀粉和糖，是供给身体一切功能和肌肉运动的主要能源。

我们日常的主食——米和麦，主要就是淀粉。淀粉

必须煮熟，才能消化。蜂蜜和水果中的果糖，则很容易消化、吸收。不吃碳水化合物，则缺少活力，影响生长发育，引起体内酮体堆和酮症。

3.脂肪：是人体热量的主要来源，可以促进发育，维护健康。

4.维生素：人体需要的维生素约20种，但只能合成少数几种，其余的要从食物中摄取。

维生素对人体的健康和正常的发育，绝对需要。它的主要功能在于调节体内的新陈代谢，促进体内热能的产生，如果缺少了，便会立刻生病。

据营养学家估计，若一个人活到70岁，那么他在70年中所吃食物的总重量约有12吨(饮水除外)，而其中所需维生素的重量，不过2公斤，约占食物总量的万分之一而已。不过，假若没有这2公斤的维生素，这12吨食物决不都能发生营养的作用。所以不要仅看吸取维生素之多少，而要注意吸取维生素之完备无缺。

5.矿物质：矿物质虽然只占体重的4%至5%，却是维持身心健康要素。所有生物的组织 and 液体中，都含有不同分量的矿物质。

人体由几万亿细胞组成，每一细胞都是一个独立的生命体。矿物质、维生素及蛋白质，便是它们最需要的营养。自然疗能便是细胞奋斗求存以维持自身的存在。

6. 纤维素：蔬菜和水果中，含有大量的纤维素，可以刺激肠蠕动，促进消化和排泄。

要维持消化道的正常功能，必须摄取适量的纤维素。如果摄取的食物中纤维素太少的话，则可能会导致心脏病、直肠癌、静脉曲张、过度肥胖等。

7. 水：水是生命的源泉，人体的三分之二是水。

成年人一天约需要2公斤的水，其中一半可以从饭菜和水果中得到，另一半则靠直接饮喝取得。如果人体失去20%以上的水分时，就会有生命危险。

以上七大营养素是构成身体的主要材料，能够供给热能、体能和调节生化作用。

第二节 食物的营养构成

我们日常所需要的七大营养素，事实上都包含于各种日常食物中，足以供应我们维持生命的需要。

一、五谷类 大麦、小麦、玉米、糙米等是身体热能的主要来源，也是维生素B、铁、磷的主要来源。人们尽可能选择全麦食品和糙米，因为两者均含有较多的营养，应和其他种类的食物同吃，而且份量应与其他相同，每日三餐都需要。

1. 大米：90%以上为淀粉。其蛋白质与脂肪，都

在米糠之中，故大米磨得愈精，蛋白质和脂肪的含量愈少。

2.小麦面粉食物：其中所含面筋，全部是蛋白质。麸皮之中含蛋白质与脂肪，故讲究营养卫生的人士，宜多吃黑面包。

3.玉蜀黍(玉米)：玉蜀黍的黄色表皮含粗纤维，人体不能消化，但有刺激肠蠕动的功能，所以吃玉蜀黍，胃病少，无湿气。去皮之后成玉蜀黍淀粉，含有蛋白质和脂肪20%左右。

二、蛋白质类 干豆、种子类(黑豆、红豆、花豆、黑芝麻、葵花子)，黄豆制品(豆浆、豆腐、豆干)，核果、花生等，不仅含有丰富的蛋白质，而且还含有丰富的矿物质、维生素B等。鸡蛋、脱脂较理想的牛奶，蛋白质含量也很丰富。

1.黄豆：含蛋白质40%，矿物质、维生素、脂肪等，容易消化、吸收(豆腐、豆浆、豆干、豆皮、黑豆、红豆、豆芽等营养与黄豆相近)。

2.芝麻：含脂肪50%、蛋白质20%、矿物质、维生素等，其中黑芝麻最好。

3.花生：亦名长生果，含蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，营养丰富。

4.牛奶：含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B、维

生素C、维生素D及矿物质钙等，营养较高，且容易消化。但胃酸过多、伤风感冒、呼吸系统有病者，饮之反而有害。

5.鸡蛋：含维生素A、维生素B、维生素D、维生素E、脂肪、矿物质、蛋白质等，其中蛋白质尤其丰富，但它所含胆固醇较高。胆固醇阻塞血管，不可多吃（一天一个足矣）。

当代营养学家和生物学家，都认为只要我们能广泛利用各种豆类及全麦谷类配合食用，即可获得足够营养的蛋白质。

三、蔬菜水果类 蔬菜水果含有丰富的矿物质和维生素，而且生的比熟的营养。绿、黄色蔬菜含有丰富的维生素A、维生素C，洋芋含有维生素B和维生素C，豆类含有蛋白质、铁、磷和维生素B₁，蕃茄、柑桔含有丰富的维生素C，香蕉、葡萄、枣干、梅干含有丰富的铁质。

(一)蔬菜

1.根生菜：胡萝卜富含维生素A，芥菜类富含维生素C。

2.梗茎菜：芹菜含有粗纤维，可帮助解除大肠中有害细菌的代谢作用，降低血压。大葱、韭菜富含维生素C。

3.叶子菜：色愈绿则含叶绿素愈多，有清毒功能。

菠菜居叶子菜营养丰富之首，含丰富的维生素A和铁质，有增强血的吸收养化之功能。紫菜的营养价值甚高（相当于鸡蛋），所含矿物质及维生素A、维生素B、维生素C均较高。大白菜含维生素A与维生素C甚丰。海带含有较多的钙、碘和铁，其中钙有软化血管之功能。

4.果生菜：四季豆的维生素A、维生素C较丰富；冬瓜利小便；蕃茄维生素A、维生素B、维生素C的含量较高。

5.寄生菜：香菇富含维生素D和维生素B₂，木耳胶质物多，营养高。

(二)水果

1.酸性水果：富有维生素C，但胃酸多者不宜食之。

2.半酸性水果：李子、杏子、桃子、菠萝等可混合食之或用调换方法食之。

3.中和性水果：这类水果可以多吃，其中以苹果为最佳，有润肝之功能；木瓜能帮助消化植物蛋白质，香蕉多淀粉与糖。

第三节 食物的营养分析

首先谈蛋白质。蛋白质是构成肌体组织细胞的主要材料，又是发生热力的一项来源。一般人迷信认为蛋白

质一定要从动物的肉类中取得，但是根据食品分析的报告，肉类只有20%可以利用的蛋白质，而大豆则有40%的蛋白质，不但数量相差一倍，而且品质也不同。根据最新的研究成果，植物性蛋白质均高于动物性蛋白质，而且，肉类还可产生对人体新陈代谢有害的毒素，对人类还有害呢！

至于能量，若干研究指出，能提供给我们身体热能的，绝大部分来自蔬菜、谷类、豆类和水果的碳水化合物，而不是蛋白质。传统的牛排大餐是有违养生之道的，一盘干面丝远较它为佳。

其次谈碳水化合物。碳水化合物是供给身体一切功能和肌肉运动的主要能源。然而它并不是从动物中获取的，其大部分是由植物性的米饭、面包和蔬菜供应给我们的。

第三谈脂肪。脂肪是人体热量的主要来源，可以促进发育，维护健康。动物性脂肪易引起血管疲弱、老化，因它在体内变成胆固醇。血液中胆固醇增加，使血液粘稠、心脏负荷增加，且附于血管内壁，最后导致高血压。植物性脂肪因含不饱和脂肪酸，则可清洁、强健血管。

第四说矿物质。矿物质如钙、磷、钾、钠等在人体内有很大的功用。在蔬菜和水果中含量较多，在肉类中则含量较少，因此喜欢吃肉的人，血液中会呈酸性，不

能中和，易患“酸过多症”，严重的甚至会导致生命危险！！
反过来看吃素的人，由于摄入较多的矿物质，故骨骼强壮，神经健康，发育正常。

第五谈维生素。维生素有A、B、C、D、E、G、H等多种，缺乏了任何一种都会使人不健康。妇女常常小产，就是因为缺乏维生素E。各种维生素在素食中几乎应有尽有，无一不备，但在肉类中则不然，如维生素C在肉类里就没有，所以专爱吃肉的人很容易得败血症，如果没有水果、青菜或蕃茄、红萝卜等来挽救他，就会因此丧命！

最后谈纤维素。要维持消化道的正常功能，必须摄取适量的纤维素。非洲人多吃五谷、蔬菜之类含纤维素较高的食品，故很少患直肠癌、糖尿病及心脏病。究其原因，纤维素可以增加大便的份量，清除肠内的有害物质。纤维素含于蔬菜和水果中，只吃肉食的人，便会缺乏纤维素，带来疾病。

总而言之，素食对人体有很大的营养，其营养价值并不低于肉食，而且不像肉食那样可产生对人体有害的毒素，致人疾病。我们希望素食能够普及全世界，因为以素食为主的营养，才是人类健康的真正保证。

第二章 健康的秘诀—素食

第一节 素食与酸碱平衡

一、人体的化学元素。组成人体的化学元素，有17种：氧占人的体重65%，碳占18%，氢占10%，氮占3%，钙占2%，磷占1%。以上6种元素，在体重中共占99%，其余的11种元素，共占1%，分量极少，但缺一不可。

组成人体之化学元素，80%属于碱性，20%属于酸性。为了达成血液的酸碱平衡，我们的饮食80%应为碱性，20%应属酸性。一般说来，水果、蔬菜、黄豆、小米、牛奶等是碱性食物，各种肉类、蛋类以及大多数谷类(包括小麦和大米)，都是酸性食物。

逐一检讨我们的饮食习惯，酸、碱性食物的比例适得其反。今日大多数人都患了“文明”的酸血症，疾病

十分普遍。因此，健康的秘诀就在素食，素食能保持人体的化学酸碱平衡。

二、食物的酸碱性。消化与吸收，好似一种缓慢的燃烧，而以最后所剩的灰分，来决定食物的酸性或碱性。

人体的血液是微碱性的。唯有微碱性的血液，才能确保健康。因此，我们所吃进的饮食，要随时注意寻求碱性与酸性的平衡。

日本大阪大学教授片濑谈到，实验证明了多吃饼干糖果，是使儿童身体衰弱的基本原因。他首先以白糖饲养动物，结果发现动物不但停止发育，而且很快就衰弱以致死亡。他认为，食物可分酸性食物与碱性食物两种，人体摄取的食物酸碱若不平衡，就会成为病弱的原因。

东方人数千年来都是以酸性白米为主食，副食中的鸡蛋、鱼、肉、鸡、鸭、甜点、白糖等也都属酸性食物，此类食物摄取过多，体液偏呈酸性，则抵抗力减弱，容易致病。故为求酸碱平衡，需多吃自然食物，如蔬菜、水果、海藻，坚果和豆类等，才能确保健康。

附表为酸性食品与碱性食品具代表性的种类，并且标明酸碱度，以供日常调配食品的参考。最理想的调配比率应是酸性食品与碱性食品之比为1:4。