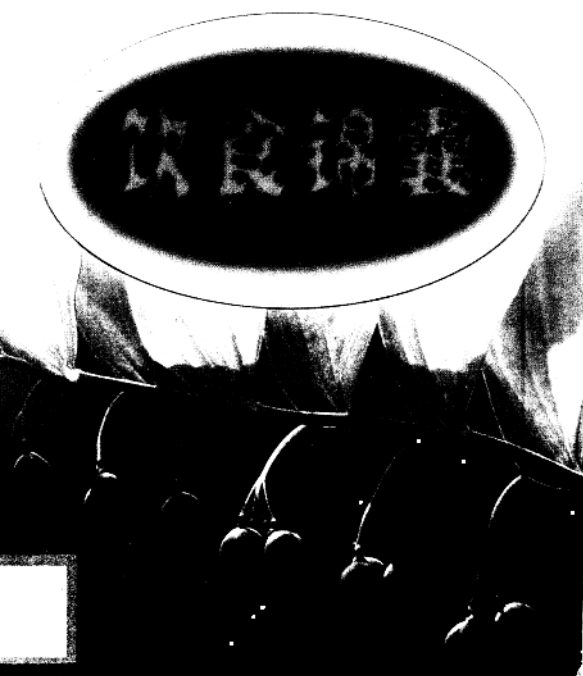


焦金堂 编撰



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食锦囊:九十年代饮食革新的新趋势/焦金堂编撰. —北京:宗教文化出版社,1998.12

ISBN 7-80123-103-1

I. 饮… II. 焦… III. 饮食—研究 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98) 第 40657 号

饮食锦囊

焦金堂 编撰

宗教文化出版社出版发行

(北京市交道口北三条 32 号 电话:64023355-2504 邮编:100007)

北京市燕南印刷厂印刷

版权专有 不得翻印*

850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 90 千字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3500

责任编辑:张越宏

ISBN 7-80123-103-1/G·37

定价:14.80 元

缘 起

健康长寿是古今中外人类的共同愿望。因为它是生存发展的本能需求,是生命成长的活力,是改善生活的动能,是幸福快乐的泉源;更是实现完美人生最重要的基本条件。

现代科学文明的发展,物质建设的进步,为人类带来了许多幸福与利便,却也对人类的健康产生了难以估计的不利影响。由于“功利主义”的抬头,物质与精神建设的失衡,影响所及,最令人忧心的是:名利权势的争夺,导致社会脱序,治安紊乱;纸醉金迷的沉溺,造成社会风气败坏,道德沦丧。以致整日生活在这种混乱不安、紧张焦虑、公害污染、精神空虚环境中的人们,成人慢性病——高血压、动脉硬化、糖尿病、心脏病、脑中风、胃溃疡、癌症——以及老年痴呆症等精神异常有增无减,身心健康日趋衰弱,在生理健康上、人性发展上、社会生态上,都亮起示警的红灯!

鉴于这种“功利主义”的思想，贪婪无厌的欲望所产生的健康危机与社会危机，其演进发展及可能导致的恶果已极为严重，应予以高度的警觉与体认，并迅谋解决之道。否则病入膏肓，不仅个人丧失健康，更可能影响民族精神的解体！

健康是一切的根本。人类有自力造成的破坏力量，亦有向上向善的建设力量。本社认为化解现代人身心危机之道，仍需从身、心、灵整体健康建设着手。协助社会大众获得最新的医药保健资讯，树立正确的健康长寿观，藉着对“哲学养命”与“科学养生”的认知与实践，达到身、心、灵三者的自我更新与调摄，使人人活得健康，活得有价值；并能移风易俗，扭转趋势，为社会作更多的贡献，则可能化危机为转机。因此，出版增进健康长寿的知识、经验和智慧的养生保健丛书，就显得益加迫切需要了。

根据美国参议院管理委员会在 1975 至 1977 年所从事的一项世界性饮食与健康状况的调查研究结论认定：“现今大家视为问题的成人病，皆是现代医药无法根治的疾病。由六十年代开始，预防医学已开始取代往日以治疗为主

的医学。”说明了维护健康,应注意“预防重于治疗”的观念,并视为每个人的责任;这也是中国在两千多年前所提示“上医治未病”、“防病于未生”的医学与养生之道,要我们对自己的生命与健康,作妥善的经营与管理,防患于未然,自求多福。准此,社会大众就需要从更多养生与养德并重的医药保健丛中,获取增进自我健康管理正确知识和方法,达成身、心、灵整体健康的愿望。

鉴于此一迫切需要,本着为中老年人健康长寿服务的心愿,及亲友们的恳切建议,乃决定发行本书,希望能为社会大众的健康长寿作出实质贡献;能为读者们提供“自我健康计划”经营管理的优良读物与丰富的参考资料,创造健康长寿、幸福快乐的人生。同时,我们审慎地确立了下列的出版宗旨,信守不渝!

第一、本书是以“哲学养命”与“科学养生”的理念基础,融合中国传统的养生经验和西方现代科学保健知识的精华内容,祈使养生与养德并重,传统与现代交融,为读者提供德、智、群、美、体五育并重,性命双修的优良读物。

第二、本书在养生保健方面,不谈玄说密,

不介绍灵丹秘诀,而是从饮食、运动、心理、生活、工作及休闲活动等健康基本要素出发,结合食、衣、住、行、育、乐人生六大需要的主要环节,介绍论之有据、言之有物、简便易行、行之有效的方法。在文字表达方面,力求语体化,对采用古代典籍原文或现代科学专用语汇,则加以解释,务求深入浅出,易懂易行,使之成为具有时代性、科学性、知识性和实用性的养生保健读物。

这是一项关系社会大众健康的文化事业。本社同仁报恩回馈社会的愿力无穷,但能力条件均极有限,且疏漏缺失亦在所难免,尚祈专家学者及广大读者,惠予指教批评,并鼎力支持,尤深感禱!

松龄长岁月,鹤算计春秋。谨此以虔诚之心,祝愿您

松鹤遐龄,安登寿域!

谨启

南怀瑾序

安徽当涂焦金堂先生，生于一九一六年，美国新泽西州警官学校毕业。焦氏于少年时期修习儒家学术，为人处世谨遵忠恕之道，律己甚严，而待人以诚信。

焦氏服务公司数十载，历任督导、讲师、讲座等职。中年后更潜心性命之学，颇有心得。退休后仍孜孜不倦，经常远赴美国，收集西方最新医学科技有关健康长寿的信息，再结合中华传统文献、中医及民俗养生经验等，编集成册，倡导“哲学养命，科学养生”的理念，造福社会人群。焦氏著作出版后，极受读者欢迎，被认为是促进健康、祛病延年的佳作。

国家民族的强弱进步与否，是与国民健康息息相关的。有健康的国民才有强大的民族精

神体魄，并可节省医疗资源，加强国家的力量。因而有关增进健康身心的书籍，关系社会极大，不能等闲视之。焦氏数年来努力的贡献自不待言。

焦氏平素乐善好施，不仅捐资帮助焦氏宗亲子弟就学，也经常捐献其他社会公益活动，而且为善不欲人知，相识者无不赞叹他品德的高尚。

今欣闻焦氏著作以简体字在大陆印行，相信广大读者必能受益良多，真佳音也。

南怀瑾

一九九七年四月

自 序

九十年代饮食革新的健康导向

焦金堂

根据科学家们的推算,人类赖以生存的太阳和地球,已经存在了四十五亿年;而人类在地球上的生存,也已将近两百万年。人类生存发展的因素很多,但是最重要的因素,就是每天必须以饮食来维持生命和活动。饮食是人类赖以生存的物质基础,是经营生命的必要条件,可见饮食是人生的一件大事。所以古语说:“民以食为天”。

这本《饮食锦囊》,不似旧小说中所描绘的那位手摇羽扇、头戴纶巾的山人锦囊,内有“未卜先知,化险为夷”的神机妙算,而是汇集了先民的智慧、世界人瑞的经验、专家的卓见以及作者的体验,针对九十年代饮食革新的趋向,提供

您建立“合理饮食方式”的意见,作抉择的参考,愿您透过对本书的阅读,能吃得营养,吃得防病强身,吃得健康长寿。

—

饮食与健康的关系最为密切。我们的健康与疾病,75%以上取决于所选择的食物方式和习惯。本书提供您的第一道锦囊,就是从饮食与健康关系的剖析中,建议您在饮食生活方面,要慎选自然健康的食物,建立合理的饮食方式和习惯,摄取均衡适量的营养。因为这是防治疾病、增进健康、推迟老化、延年益寿的不二法门。

二

时序进入九十年代,人类由茹毛饮血发展到饮食文明,在这一历史长河中,有中国古老文明的璀璨光芒,也有西方科技的做人成就。但是自本世纪三十年代到八十年代这段期间,人类的饮食生活,在已开发及开发中经济发达的富裕社会,由于采行高蛋白、高脂肪、高热量和

低纤维的食物结构,大量摄取肉类、脂肪,少吃蔬菜水果的错误饮食方式和习惯,以致产生“营养过剩”及“营养失调”的危机,影响所及,是成人慢性病的蔓延滋长;而贫穷落后地区则因生产落后,复又灾祸连年,乃有“营养不足”之危机,造成饥民遍野,满眼尸骨的惨状。

有识之士为挽救人类饮食生活的三大危机,乃有九十年代饮食革新多种切中时弊的明智措施。

本书第二、第三道锦囊,对这三大危机的严重性、促成革新的背景,以及革新的趋势与方策,都详加列论,并在锦囊中提出更完善的建议,您只要能顺应这种革新的趋势,调整您的饮食方式和习惯,或是对饮食革新之道及贫穷落后地区的灾难,奉献您的专业智能,或是在人力与财力方面作服务人群的济助,自利利人,就可获得身体的健康与心灵的满足。

三

欧美、中国及日本等国人类长寿研究机构专家和报章专栏记者,曾调查研究世界各种健康长寿的饮食方式,其对象包括世界各地长寿

村的老人、瑜伽行者、佛教僧侣、摩门教、基督复临安息日会、天主教苦修会、中国传统食物结构,以及日本的传统饮食方式。范围之广,可说已将世界各种健康长寿的饮食方式搜罗无遗。他们并凭藉专业的科学知识和方法,总结健康长寿的饮食经验,进而提出饮食健康长寿最值得珍视的导向。

但是营养知识,包罗万象;食品选择,千头万绪;烹调方法,五花八门;热量计算,难以度量,因之,欲研定一种符合营养均衡、增进健康长寿的饮食守则,一般人往往不知如何着手。本书第四道锦囊,特为您提供一项简明要领,对您或有所助益。

我们每日三餐,只要以素食为基础,选择未经加工的糙米,或以杂粮、种子为主食,多吃新鲜未被污染的蔬菜水果;每周各食两次海藻类、茹蕈类食品,三次豆类及其制品;适量的摄取鸡蛋、低脂奶、青背鱼类(鲑鱼、鲔鱼、沙丁鱼、秋刀鱼或小鱼干)及少量家禽或家畜的瘦肉;烹调采用植物油;每天饮用六至八杯清洁的温开水,禁烟禁酒及禁喝含咖啡因较多的饮料,就符合“营养均衡”的标准,达成健康长寿的目的。

四

美国营养专家和消费者团体,几年前因鉴于沿用了四十六年之久的“圆轮型食物结构”,并未能有效解决防止肥胖、高血压、高血脂、动脉硬化、心脏病、脑溢血、糖尿病以及癌症等成人慢性病问题,乃设计了一种“金字塔型食物结构”,提请农业部采纳施行,却由于肉类及奶品类工业对农业部施压,乃遭到了否决的命运。

但是,营养界及消费者团体并不因而罢休,仍继续联络美国癌症协会及“食品与健康大众之声”等压力社团,合力不断地对农业部发动攻势,终于反败为胜,迫使农业部于1992年公布了“金字塔型食物结构”饮食指南,诞生了一件攸关人类防病强身突破性的革新行动。

美国改采的“金字塔型食物结构”饮食指南,确为挽救当前富裕社会饮食危机、有利人体健康的一大福音,如果人人能遵守此一饮食指南,不仅可以降低各种成人慢性病的发生率,减少罹患心脏病、脑溢血和癌症之人类三大杀手的危险,而且能够增进健康,抗老延年。

笔者在多年前即有兴趣从事有助健康长寿

食物结构的研究,并提出一种“金字塔型食物结构”的构想,刊载于拙著《你也能安享天年——为你健康长寿而设计》中,内容与美国农业部所公布的“金字塔型食物结构”大致相同,只是较其多了一层海藻类和茹蕈类食品,因为上列两类食品,是多种人体必需的维生素、矿物质和微量元素的“营养宝库”,更能有助于“营养均衡”防病强身的要求。

本书第五道锦囊,对“金字塔型食物结构”的特点作了详尽的介绍,并提供对这一食物结构的运用要点,如能力行实践,定能获得增进健康长寿的实质效用。

五

本世纪九十年代,经济发达国家中的富裕社会,吃素的人愈来愈多,刮起一股素食风。从素食流行的盛况,显示出素食优于肉食,素食有益于健康。

据专家概略的估计,目前中国台湾省,在2100多万人口中,茹素者至少有200多万,占总人口的1/10。美国现有1200多万人吃素,差不多是五年前的两倍;此外,约有20%的美国人出

门吃饭的时候,要找素食餐厅。另据报导,欧洲人在过去的一生中,平均要吃掉 43 头猪、6 条牛、41 只羊及 800 多只鸡。但是近十年来,欧洲人的饮食方式已有很大的改变。根据欧洲素食联盟的研究指出,愈来愈多的欧洲人改采素食。德国医学界的专家们研究证实,认为人类最好的饮食法是素食。因此,素食也在西德流行起来,蔚成一种新风尚。

但是,吃素够营养吗?这是吃素和想吃素的人,以及营养界和医学界异常关心的问题,经过许多专家调查研究与临床检验的结果指出,素食者的营养都能维持不错的状况,成人慢性病如高血压、高血脂、血管硬化、心脏病、糖尿病及癌症等,均较肉食者的罹患率低得多,只是维生素 B₂、B₁₂、D 及矿物质钙、锌、铁稍有不足。

本书第六道饮食锦囊,对只为养生保健已经吃素的人、计划吃素的人,或是基于宗教信仰、人道主义吃纯素的人,以及不宜吃素的人,均分别提供了补充营养不足的实用意见;补充少量不足的营养素,将更有利于素食者的健康长寿。

六

按照联合国的规定,一个国家 60 岁以上人口占总人口比例达 10%,或者 65 岁以上人口达 7%,即为老年型国家,进入高龄化社会。据此,世界上已开发及大多数开发中国家,到本世纪末,均将进入高龄化社会。

人口高龄化是社会经济、文化、科技进步的一个指标,也是科学发达的结果。但由于人口老化,将为社会经济发展带来一系列新的问题,特别是老年人医疗保健及营养问题,应及时作适当规划与妥善安排,俾使“老有所养”与“老有所用”,保持健康与活力,继续提供宝贵的经验与智慧,成为社会的资产。

人类在长期与疾病的抗争中,在抗衰防老的实践中,曾体验出许多可以延缓老化的食品与药物。到了九十年代,开拓“中药科学化”的厂商以及推展健康食品的企业,掌握住银发族市场的潜力和发展趋势,对这类健康食品和药物,作了进一步的开发,已广受银发族青睐,成为他们的旧爱新宠。

本书对各种抗衰防老食品与药物的特点和作用,作了扼要的分析与介绍,并在第七道锦囊

中,提供了摄取及服用的基本观念和适量原则;同时,诚恳建议:防病强身,延年益寿,并非完全依靠服食这类抗衰防老食品与药物就能达成愿望,而要兼顾到“均衡的营养”、“持恒的运动”、“愉快的心境”、“规律的生活”和“喜欢的工作”(参与社会活动),才能获得身、心、灵整体健康,青春常驻。

七

自然疗法中的“食疗”,在中国三千多年前就已用来治病;在西方两千五百年前,也有“你的食物就是你的医药”之认定;到了近代,“食疗”学日益发展,有关“食疗”的理论和方法更臻完善,而其所发挥的功能也普受重视与肯定。有些西方营养学家并倡言“先到厨房,再到药房”,与中国隋唐医学家孙思邈所主张的“凡欲治病,先以食疗,食疗不愈,后乃用药”,有异曲同工之妙。

本书对“食疗”的源流、优点、功能和在世界受到重视的情形,提出详尽的报告,特别是对重大的成人慢性病及一般常见的疾病,分类提出行之有效的保健食品和“食疗”选方,便于参考