

新世纪生活译丛

# Food—Your Miracle Medicine

## 神奇的食物

— 百种疾病的食物疗法

[美] 简·卡帕 著

Jean Carper

王大鲲 刘玉涛 李再波 译

新 华 出 版 社

# 神奇的食物

——百种疾病的食物疗法

〔美〕简·卡帕 著

王大鲲 刘玉涛 李再波 译

新华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇的食物:百种疾病的食物疗法/(美)卡帕著. -  
北京:新华出版社,1998.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-3897-4

I. 神… II. 卡… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第28126号

**Food-Your Miracle Medicine**

Copyright ©1993 by Jean Carper

Chinese translation copyright ©1998 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Raphael Sagalyn, Inc.

Copyright licensed by Arts & Licensing

International, Inc., New York

Bardon-Chinese Media Agency (International)

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

中文专有权属新华出版社

## 神奇的食物

——百种疾病的食物疗法

[美]简·卡帕 著

王大鯤 刘玉涛 李再波 译

\*

新华出版社 出版发行

(北京宣武门西大街57号 邮编:100803)

新华书店 经销

新华出版社印刷厂印刷

\*

850×1168毫米 32开本 12印张 300千字

1998年3月第一版 1998年3月第一次印刷

ISBN 7-5011-3897-4/R·29 定价:19.80元

# 序

在大多数人看来,实验室中精心研制出的那些大大小小的药片才是治疗我们身上大疾小恙的灵丹妙药。而事实并非如此,现在,正有越来越多的科学家致力于开发和研究另一种大相径庭的药用资源——它们来自于其他的动物和植物,在这个地球上已经存在了上百万年,它们就是我们每日无意识中随餐而入的食物。

这些物质与药物具有同样甚至是更为神奇的魔力,对我们的健康有着非同小可的影响。它们在我们身体的细胞内发挥着从宏观角度看非常微小的作用,以至于常常被我们所忽视。但正是这些微小的作用在日积月累中,彻底地影响着每一个细胞的命运,最终影响着整个个体的命运。

现代科学的研究已经向我们揭示了许多过去鲜为人知的食物的魔力:大蒜可以杀灭癌细胞,菠菜中含有可以抑制造成宫颈癌的病毒生长的成份,芦笋和鳄梨中的某些组份可以阻断当今世界最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖,卷心菜可以帮助人们对付日趋严重的空气污染带来的身体损害,一些植物可以在体内代谢后产生一些可以对抗由于生活水平提高进食高脂肪饮食所导致的血栓形成,并降低肝脏中胆固醇的合成和输出,保护心脑血管等重要器官,我们所引以自豪的区别于其他生物的人类特征——情绪、记忆、警觉状态等甚至也无一例外地受着食物的影响,它们可以进入大脑,并调节神经元之间的信息传递。

总之,饮食对于人体健康绝不是一件无足轻重的锁事。近些年

来,科学界首次在人类历史上投入力量研究,并渐渐意识到,这些来源于自然的物质对生存或死亡意义重大。选择了正确的饮食,就是选择了健康与长寿,反之,就选择了疾病与死亡。它能使我们思路敏捷,情绪饱满,有些又有镇静甚至是过度抑制的作用;食物能在不知不觉中损害我们的关节,阻塞我们的血管,有些又能治疗和逆转由各种其他原因造成的有关疾病;在我们青年时代或童年时代错误的饮食结构,到中年后会面临多发性硬化,老年后会发生帕金森氏病。食物还能促进细胞内最终会导致癌变的异常活动,有些又能清除这些异常变化,防癌治癌,等等。何去何从,选择权在我们自己的手中。本书正是为了使读者了解更多的食物与健康 and 疾病的关系,使您做出正确的选择,踏上健康之路。

在此书之前,我已于1988年出版了一本叫《食物药理学》的专著。应该说它与哥伦布航海发现新大陆一样,具有划时代的意义。它标志着人们初次认识到饮食与健康的重大关联。短短几年的时间,得益于世界各国科学家们和政府相应机构的共同努力,以及新技术的不断发现和利用,使这一主题有了更多更新更深入的内涵。书上提到的见地与观念是我参考了大量的最新文献后奉现给大家的,这些文献包括《科学与医学杂志》(MEDLARS)、《自然的提示》(NAPRALERT),涉及了多达上万项的最新研究。

因此,我将自豪地向您推荐它,并保证您一定会从中受益匪浅。

同时,我还想要对读者再说几句:首先,饮食对健康的确意义重大,但并不是疾病发生的唯一环节。环境中的致病源及个体对疾病的遗传易感性也非常重要。因此,读者在预防或治疗某种疾病的时候不能只依赖饮食的调整,在没有医生许可的情况下不可擅自停药而只用食疗。更不能为防病和保健而片面地只进食某种或某类食物,因为不同的食物每日为我们提供各种必要的营养,有些我们已熟知,有些仍尚待研究,绝不可轻易地放弃一些本书中未提到

的食物。其次,本书并非医学专著,读者阅读后在具体实施时应征求医生的意见。第三,除非特殊说明,本书的内容主要针对成人,并非儿童。

# 目 录

食物与疾病关系研究的历史和现在·····	1
本书涉及的三大基本理论·····	4
<b>第一章 饮食与心血管系统疾病</b>	
第一节 饮食与心脏病·····	15
第二节 饮食与血脂代谢·····	26
第三节 饮食与血栓形成·····	41
第四节 饮食与高血压·····	50
第五节 饮食与脑血管意外·····	60
<b>第二章 饮食与消化系统疾病</b>	
第一节 饮食与便秘·····	67
第二节 饮食与腹泻·····	72
第三节 饮食与胃部不适·····	81
第四节 饮食与恶心·····	82
第五节 饮食与返酸·····	85
第六节 饮食与胃痛·····	86
第七节 饮食与排气·····	87
第八节 乳糖不耐受性·····	90
第九节 饮食与烧心·····	92
第十节 饮食与腹部绞痛·····	96
第十一节 饮食与肠易激惹综合症·····	100

第十二节	饮食与胃肠憩室	105
第十三节	饮食与溃疡病	107
第十四节	饮食与胆结石	116
第十五节	饮食与肾结石	121
<b>第三章 饮食与癌症</b>		
第一节	总论	133
第二节	饮食与乳腺癌	141
第三节	饮食与结肠癌	149
第四节	饮食与肺癌	157
第五节	饮食与胰腺癌	161
第六节	饮食与胃癌	165
第七节	饮食与其他癌症	168
<b>第四章 使你感觉更好、更聪明的食物</b>		
第一节	饮食与智力	173
第二节	饮食与心情	185
第三节	饮食与焦虑、紧张	193
第四节	饮食与行为	200
第五节	饮食与头痛	204
<b>第五章 饮食与感染及呼吸疾病</b>		
第一节	饮食与感染、免疫	223
第二节	饮食与伤风流感、支气管炎、鼻窦疾病及干草热	231
第三节	饮食与哮喘	240
第四节	饮食与膀胱感染	249
第五节	饥饿饮食与疱疹病毒	252
<b>第六章 饮食与骨、关节疾病</b>		
第一节	饮食与类风湿性关节炎	259
第二节	饮食与骨质疏松	275



## 第七章 饮食与生殖功能

- 第一节 饮食与性、激素、生殖力..... 283
- 第二节 饮食与月经异常..... 289

## 第八章 饮食与糖尿病及其他疾病

- 第一节 饮食与糖尿病..... 299
- 第二节 饮食与其他疾病..... 311
- 第三节 食物中的药物成份与健康..... 332
- 第四节 60种普通食物的抗疾病能力 ..... 351

## 附录

- 1 富含 $\beta$ -胡萝卜素的食物 ..... 364
- 2 富含钙的食物 ..... 365
- 3 富含叶酸的食物 ..... 365
- 4 富含钾的食物 ..... 366
- 5 富含硒的食物 ..... 367
- 6 富含锌的食物 ..... 368
- 7 富含VitC的食物..... 368
- 8 富含VitD的食物 ..... 369
- 9 富含VitE的食物..... 369
- 10 油中脂肪酸的类型..... 370
- 11 海产品中 $\Omega$ -3型脂肪酸含量 ..... 371

# 食物与疾病关系研究的历史和现在

在古代,食疗是医生们治疗疾病的主要手段。在古印度,大蒜被认为有神奇的药效,被奉为有魔力的食品,当时人们还大量种植和收集甘蓝,据说它可以治疗 87 种疾病,其中包括腹泻、头痛、耳聋、痛风等;洋葱也被用于 28 种疾病的治疗;在古罗马,小扁豆被用来对付腹泻,同时还用它来镇静、安神;其他象葡萄等也都有很多医用的记载。

当时的医生们之所以使用这些自然之物作为治疗手段,主要是他们结合了自身的生活经验和祖先延袭下来的一些传统。这些实践经验在时间长河的锤炼中保存了下来,必然有其合理性。而且,至今世界上仍有 75% 的人在依靠这些自然之物作为药物。同时,有至少 25% 的现代药物其最终来源仍是自然界中的动、植物。例如,新近开发的一种叫紫杉醇的抗癌药物就是自然界中紫杉树的成份提取物。但是,以当时的科学发展水平,对于这些食物的药疗机理,他们却一无所知。他们把这些问题留给了我们这些现代人。

在早一些的时候,科学家们一直把这些宝贵的经验仅仅当作是民间的传说、偏方,认为它们缺乏科学依据,并没有给予应有的重视和研究。

但近几十年来,现代科学得到了史无前例的发展,科学家们得以从细胞甚至更深的层次去研究各种医学问题。人体约有  $6.0 \times$

10<sup>19</sup>个细胞组成,每个细胞小巧、精密而完整,所谓“麻雀虽小,五脏俱全”。每一分钟,有成亿的化学反应在一个细胞内发生,每一个反应都仿佛是一场战争,每一个细胞都在为整个人体的健康而战。而科学家们日益认识到,为这些事关重大的战斗提供能量和物质基础的便是我们每日摄入的食物,因而也有越来越多的科学工作者投身到这项研究中去。

他们运用很多先进的科学仪器和手段,用复杂而精密的实验来分析食物的各种组份,即使它们的含量极其微小。他们还使用流行病学的研究方法,例如,为研究地中海地区和日本的低患病率的原因,科学家们先设立互为对照的两组试验或被调查对象,随机取样,尽量使两个组在除了无某种被研究疾病上不同以外,全部相同,然后再比较他们的饮食,从而找到这种疾病与饮食的某种联系。另一种被经常采用的研究方法便是“干预法”,它是被科学家们认为最理想的研究方法。例如,以某些患有被研究疾病的人群为研究对象,人为地干预他们的饮食,A组吃甲种饮食,B组吃乙种饮食,进而观察若干时间后,他们身上这种疾病的不同进展程度,从而研究某种饮食对这种疾病的作用。通过这种方法得到的结论往往更有意义,更具说明力。

数年来的研究的确证实了食物的药疗作用。它们可以充当抗高血压药物、抗凝剂、抗溃疡药、抗血栓剂、麻醉剂、镇静剂、抗抑郁药、降脂药、抗疟药,它们还有激素样的作用,还可以治疗便秘,可以充当免疫调节物、生物修饰剂,还可以有抗菌消炎的作用。迄今为止,据美国芝加哥大学 NAPRALERT 数据库提供的资料,有102,000种植物具有药疗作用,而且绝大多数是可食的,这还不包括动物在内。

尽管对食物进行药理学和医学的研究是可行的,并且到目前为止是卓有成效的,但这项研究要远比药物药理学庞大的多、复杂的多,人们还没有,或许永远也不能研制出和甘蓝或其他食物组

份、效果完全一样的药物,但无论如何,随着其他领域,包括对疾病本身的认识的加深,我们对食物与疾病的关系的研究也将更为透彻和深入,使“民间传说”真的成为“科学定理”。科学家们仍将为此而奋斗。

# 本书涉及的三大基本理论

从科学的角度看,食物可能通过很多方式和途径影响人类的健康。科学家们在研究这一问题时,有三大基本理论作为纲领性的指导思想。读者了解这些理论,才能更好地理解食物加速或抑制疾病发生、发展的机理,从而更好地保护自己。

**首先,介绍的是抗氧化剂理论。**

很多疾病和死亡的发生都源于氧。奇怪吗?氧是人类生存的必要条件,同时又在慢慢地消磨着我们的生命。科学家们认为,人体的细胞无时无刻不处于氧的某些有害形式的包围中,它们以其强大的破坏力,逐个瓦解分子、细胞乃至整个人体。它们使血管阻塞、细胞癌变,它们使关节不再能自如地运动,神经系统不再能正常地工作。事实上,这一新的理论已经大大改变了人们对疾病的发生与防治的认识。通过研究,科学家们已将氧的这些破坏作用与衰老及至少 60 种不同的慢性疾病相关联。同时,科学家们正全力设法寻找那些可以对抗这些不良作用的食物。德国杜赛尔多夫医学院生理化学系主席赫尔默特博士说:“我们被氧化得越多,就越容易衰老。打一个不十分恰当的比喻,人就象是一块慢慢变坏的肉,有些变得快点,有些则慢些。”那么,问题便在这里:为什么有人快,有人却能对这一氧化衰退过程抵挡一阵呢?为什么有些人更易患病与衰老,而有些人则反之,是什么在阻止这一变化的进行呢?

答案便是抗氧化剂。赫尔默特博士是这一方面研究的先行者

与权威。他认为,有两种巨大的力量在体内共同运作,其一,便是前面提到的具有破坏性的氧化剂,另一个便是具有保护性的健康卫士——抗氧化剂。尽管有些氧化剂产生于人体的正常代谢过程,对人体有一定的积极作用,但大部分的氧化剂来自于外界环境,使人体发生一些有害的变化,这些变化在无声无息中缓慢进行,而当这些微小的变化成年累月地积累起来时,我们才发现它已带给我们诸多问题——炎症、胸痛、恶性肿瘤、衰老、注意力不集中,等等。而最具危害性也是被研究最多的氧化剂形式是氧自由基,它们产生于空气污染、电离辐射、工业废料、杀虫剂的过度使用、吸烟和滥用药物等,这些“坏分子”们聚集在一起,“寻衅闹事”。由于它们失去了一个核外电子而变得非常活跃,它们总是试图寻找另一个氧自由基,与之结合,并产生另一个新的自由基,而这个新的自由基又可以开始新的危害活动,一传十,十传百,滚雪球似地大肆破坏。在这个恶性循环的过程中,细胞内和细胞膜的质膜及其他成份被过氧化破坏,同时细胞核内的 DNA(脱氧核糖核酸)等遗传物质也被损害,易发生突变,而这些突变往往是癌症的前奏曲。诚然,戒烟和保护环境会减少氧自由基的来源,但已进入人体的氧自由基用什么来对抗呢?对,就是抗氧化剂,其中包括我们熟知的维生素 C、E,β-胡萝卜素、微量元素和我们尚不太熟悉的槲皮酮、蕃茄红素、脂色素、谷胱甘肽等等。食物,尤其是植物(水果、蔬菜等)含有各种各样丰富的抗氧化剂,人体每日摄入食物时,即外源地满足了体内对抗氧化剂的需要,它们进入到人体的组织和体液中,在那里发挥强大的抗氧化作用,对氧自由基等造成的损害进行预防和可能的弥补,在最大限度上延长人类的健康寿命。越来越多的事实使科学家们和普通老百姓都认识到了抗氧化剂的重要性。美国路易斯安纳州立大学生物医学系研究主席威廉姆教授研究并正在推广一种测试血中“抗氧化剂水平”的试验,就象我们平时测量血浆胆固醇水平一样。这个试验可以反映人体内氧化剂的数量和活性。是否

能够维持或超过一个必须的抗氧化剂/氧化剂比例,即是否有能力完全中和氧化剂。如果被试者体内氧化剂水平高,而抗氧化剂不足,即抗氧化剂/氧化剂的比值过小,则说明他十分有必要适当地增加抗氧化剂性食物的摄入,以保持健康;如果他已经受到了由于氧化剂的破坏而造成的疾病的困扰,那么,他就更应该补充抗氧化剂性食物了!

## **第二,我们想介绍一些关于脂类的基本理论。**

脂类对人体有着极其重要的作用,而这些是过去一直被忽视的。它们可以促进或抑制某些疾病,如冠心病的发生和发展,这种作用的实现主要是通过各种不同的脂肪分子间微妙的平衡实现的。不同的脂类分子会引起细胞内很多不同的复杂的变化。有些可能会导致一些激素样介质的释放,引起炎症、免疫应答、血管收缩或栓塞、头痛、恶性肿瘤等不良的反应,而有些则可能会有积极的作用,比如缓解关节疼痛、杀伤肿瘤细胞、溶解血栓等。尽管这些作用涉及的化学反应、酶等非常复杂,各种脂类分子的比例变化又非常微妙,加大了科学家研究的难度,但这些研究的进行必然会最终导致疾病预防和治疗的进展。因而,摄食什么样的脂肪,摄食多大的量,是寻求健康长寿的人们所不能忽视的。

现在的科学研究发现,食物中的脂类物质与体内重要的体液因子系统——花生四烯酸系统紧密相关。这一系统主要包括前列环素、血栓素、白细胞三烯等,这些体液因子可以介导血管栓塞、炎症反应等生理或病理现象。而合成这些因子的原料主要是食物中的脂类分子。因此可以说我们每日饮食中的脂类的种类及数量在很大程度上操纵着我们的命运。在经口摄入脂类分子后不久,它们就会被相继转运到细胞膜上,参与不同的代谢变化。虽然脂类分子的结构复杂种类繁多,但与花生四烯酸系统有关的脂类分子主要有两种—— $\Omega$ -3 脂肪酸和  $\Omega$ -6 脂肪酸,前者主要存在于海洋生物和少数陆生植物中,而后者主要存在于陆生蔬菜,如玉米、向日葵、

藏红花等和一些陆生动物中。

食物中的  $\Omega$ -6 脂肪酸被摄入后,大多被转化成花生四烯酸。这种物质会导致许多不良的反应,前已有述。而  $\Omega$ -3 脂肪酸则有相反的积极性的作用,它们在体内被转化成一些可以抗血小板凝聚、舒张血管和减轻过强的炎症反应及细胞损伤的物质。

其实,我们每天进食的食物中都不可避免地同时包含  $\Omega$ -6 及  $\Omega$ -3 脂肪酸。一种有利健康,一种可能会促成疾病。正常的  $\Omega$ -3/ $\Omega$ -6 的比例关系对人体意义重大。美国芝加哥伊利诺斯大学兰德教授发现,当  $\Omega$ -3/ $\Omega$ -6 下降时,即大量的  $\Omega$ -6 脂肪酸堆积于细胞中,前列腺素等花生四烯酸系统的体液因子大量释放,会引发动脉硬化、心脏病、癌症等,当  $\Omega$ -3/ $\Omega$ -6 正常或上升时,即有充足的  $\Omega$ -3 脂肪酸时,花生四烯酸系统的病理性活跃被抑制,心脏病等疾病就得到一定程度的预防,从而维持了健康。打一个比方, $\Omega$ -3 和  $\Omega$ -6 脂肪酸仿佛每天都在进行一场赌博,而赌注便是我们的健康。兰德教授还发明了简单的抽取指血化验体内  $\Omega$ -3 与  $\Omega$ -6 脂肪酸比例关系的方法。他认为美国人的饮食中含有太多的  $\Omega$ -6 脂肪酸,太少的  $\Omega$ -3 脂肪酸,据该大学另一位叫波文的教授的资料; $\Omega$ -6 脂肪酸占 80%, $\Omega$ -3 只占 20%,而各种慢性疾病的患病率极低的爱斯基摩人,他们的饮食中有充足的  $\Omega$ -3 脂肪酸,约占 78%。不只美国,其他一些西方国家也有同样的问题,法国人饮食中  $\Omega$ -6 占 65%,日本占 50%,都较高。对于  $\Omega$ -6 脂肪酸过高的问题,很多科学家都极为关注,上面提到的兰德教授就身体力行地倡导多进食含  $\Omega$ -3 脂肪酸丰富的鱼类等。美国著名的哈佛大学阿里克萨得教授也指出,在最初的人类体内,存有大量的  $\Omega$ -3 和极少量的  $\Omega$ -6 脂肪酸,但随着所谓文明的来临和发展,在可食性的植物油诞生尤其是当科学家们发现它可以降低胆固醇但尚未意识到它潜在的威胁的一段极长的时间里,人们开始每日大量地进食植物油和一些陆生动物油(如烹调油、色拉油、精制食品、黄油等),而海洋生物的



摄入则远远不够,使这种比例逐渐颠倒过来——即大量的  $\Omega$ -6 和少量的  $\Omega$ -3。而这种不正常的比例,他认为是造成细胞功能紊乱的原因,进而导致许多慢性疾病,如心脏病、糖尿病和癌症、关节炎等的发生。这一点至少已在大量的动物实验中得到充分地证实。因此,他也倡导要保证一定量的海洋性食物的摄入以维护健康。同时,科学家也欣喜地指出,这种正确的做法的积极效应几乎是立竿见影的:当你连续 3 天每日进食 3.5 盎司鱼类后,你组织中由于  $\Omega$ -3/ $\Omega$ -6 比例上升所引起的有益的化学代谢反应就开始发生了。

那么如何才能正确地获得充足的  $\Omega$ -3 脂肪酸呢? 鱼类中含有丰富的  $\Omega$ -3 脂肪酸,含量最高的是一些寒冷深海的多脂鱼类,包括鲭鱼(又叫鲱鱼)、鳀鱼、鲱鱼、鱈鱼、沙丁鱼、大马哈鱼、鲑鱼、金枪鱼,中等含量的如大菱鲆、蓝鱼、有纹鲈鱼、鲨鱼、虹胡瓜鱼、彩虹鳟,其他的如龙虾、贻贝、牡蛎、鱿鱼、蛤等带壳鱼类则含  $\Omega$ -3 脂肪酸稍少。一些植物也含有较为丰富的  $\Omega$ -3 脂肪酸,但其对人体的积极作用仅为鱼类  $\Omega$ -3 脂肪酸的 1/5。这些植物包括:胡桃、亚麻籽和油菜籽和北美大陆野生而欧洲人经常食用的马齿苋。在选择食物时,不仅要注意它们含  $\Omega$ -3 脂肪酸的量,还要注意以下几个问题:要减少进食被现代工业污染的鱼类,相比较而言,海生咸水鱼类要优于淡水鱼,体型小的鱼如沙丁鱼比大体型的鱼在污染源中暴露的时间要短也相对安全,同时不要只选单一的品种,避免进食过多的同一污染源,另外,不要吃鱼皮,那里是鱼贮藏污染物的地方。摄入鱼的时候亦最好不用烹调油煎,只要用水煮或以火烧烤。进食  $\Omega$ -3 脂肪酸的总量也是一个问题。尽管患病率低的日本渔民、爱斯基摩人每天都吃鱼,有时一天吃 1 磅多,但实际上我们不必如此。很多研究表明,每周吃 2—3 次鱼类就可以达到防病保健的目的。对于孕妇,有些特殊的说明,出于对胎儿的考虑,专家们主张进食箭鱼、鲨鱼和金枪鱼,每月 1 次,不要吃淡水鱼,罐装鱼也要少吃。