

营养与食疗新观念100题

崔燕萍等 编译



科学普及出版社

内 容 提 要

本书针对100个人们普遍关心的健康问题,如癌症、心脏病、皮肤病、妇科病的康复,妇女美容及抗衰老良方,以及世界性健康问题——怎样戒烟等,着重从营养学角度,并通过大量实例,揭示了从天然食物中摄取人体所需营养物质可达到防病、治病目的的道理。各题末附有食疗配方与制作方法。书末附有食物营养含量表等,供读者参考。

(京)新登字026号

营养与食疗新观念100题

崔燕萍等 编译

责任编辑:吕秀齐

封面设计:胡焕然

技术设计:范小芳

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平长城印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 12.125 字数: 270千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数: 1—5 250册 定价: 5.10元

ISBN 7-110-02089-4/R·236

前 言

美国国家卫生联合会主席莫琳·萨拉曼女士是一位著名的营养学家，也是享誉世界的演讲大师和获奖作家。莫琳·萨拉曼女士以丰富的医学知识，严谨的科学态度对食物治疗疾病的问题进行了深入探索，综合了世界各国有关的研究成果，在治病防病的领域，进一步将食物疗法的理论系统化，并引向深入。她先后撰写了《饮食指南》、《营养——癌症的克星》、《食疗》等一系列著作。近20年来，她接受了1000多次邀请，在美国和世界各地300多个城市宣讲食物抗病防病知识。她的电视片《莫琳·萨拉曼谈健康》曾在全世界198个电视台播放。这些都受到了人们的普遍欢迎。

莫琳·萨拉曼认为，大自然哺育了人类，也提供了维持人类生存所必需的物质。从天然食物中摄取营养物对缺乏营养引起的各种疾病有积极的治疗作用，同时还可以预防其他疾病的发生。因此，及时补充体内缺乏的营养物质是治病防病的重要手段。另一方面，还可以避免常规治疗可能带来的各种副作用。

基于这种认识，经过12年的潜心研究，莫琳·萨拉曼完成了《营养——癌症的克星》一书，列举了164种含有抗癌物质的食物，以大量科研成果证实了食物可以预防和控制癌症的道理。此书倍受读

者欢迎，销售量达15万册，被美国图书界列为“最佳保健书”。

1989年出版的《食疗》(Foods That Heal) (译名采用营养与食疗新观念100题)一书是莫琳·萨拉曼研究的最新成果。作者以通俗的语言，全面阐述和介绍了天然食物对百余种疾病的防治作用，其中包括心脏病、胃病、哮喘、关节炎、皮肤病、妇科病、阳痿不育症、各种外伤、涉及神经系统的失眠症和偏头痛、婴幼儿湿疹、青春期粉刺、中年人美容抗皱减肥、更年期综合症、老年记忆力减退，以及世界性健康问题——如怎样戒烟等。还有最使人感兴趣的20种天然降低胆固醇的方法、5种非药物降低高血压的途径、6种医治关节炎的食物疗法，等等。该书内容新颖，论述方法别具一格。它区别于其他营养学论著的突出特点是，从分析病理病因及其与各种营养素的关系入手，着重论述从天然食物中摄取人体所需要的营养物质，以达到防病治病的目的，并用大量的实际事例加以证明。同时，在各章末附有食疗配方与制作方法，读者从中可收到治疗、保健、烹饪一举三得之效。该书在美国被誉为“本世纪最好的保健书之一”，是“为千百万人祛病强身提供天然疗法的‘圣经’。”因此是一本既有科学性又有实用性的佳作。本书就是根据该书编译的。

我们向中国读者介绍这本书，目的是吸收和借鉴西方国家在食疗方面的最新科学成果，促进我国人民的身体健康。

本书编译工作分工如下：

1~55题 崔燕萍编译 陆费铭琇审阅

56~80题 宋远越编译 宋 宁审阅

81~100题 齐含弘编译 陆费铭琇审阅

陆费铭琇同志对译稿中的有关概念、译名作了统一，对文字作了一些修改。

丁鼎武教授、张立克同志在百忙中从医学方面作了指导。赵克、张会文、余湘湘同志在本书编译过程中做了大量工作。李正光、吕秀齐同志对本书的出版给予了大力支持，在此一并表示感谢。

编译者

1990年10月于北京

目 录

1. 痤疮.....	1
2. 嗜酒的危害.....	5
3. 阿尔茨海默氏痴呆症	10
4. 贫血	18
5. 神经性食欲缺乏症	23
6. 阑尾炎	26
7. 食欲不振	29
8. 关节炎、类风湿、骨关节炎	32
9. 哮喘	40
10. 脚癣	45
11. 口臭	47
12. 脱发	51
13. 小儿遗尿	55
14. 避孕	58
15. 膀胱炎.....	60
16. 臭汗症.....	63
17. 纤维囊性乳腺病.....	66
18. 母乳喂养.....	69
19. 皮下出血.....	75
20. 烧伤	78
21. 滑囊炎 (关节区疼痛).....	81
22. 癌症	84
23. 膀胱癌.....	89

24.	乳腺癌	90
25.	宫颈癌和阴道癌	94
26.	结肠癌	98
27.	家族性结肠息肉	102
28.	眼癌	104
29.	肺癌	106
30.	皮肤癌	109
31.	真菌感染 (白色念珠菌)	113
32.	白内障	116
33.	降低胆固醇的20种天然食物	119
34.	腿部循环障碍 (间歇性跛行)	125
35.	循环障碍	128
36.	感冒	132
37.	肠憩室病	138
38.	便秘	141
39.	痉挛	145
40.	保持正常体重	149
41.	抑郁症	151
42.	糖尿病	157
43.	腹泻	162
44.	耳鸣	165
45.	湿疹	168
46.	黄斑退行性病变	170
47.	夜盲症与视力缺陷	172
48.	疲乏	175
49.	冻疮	182
50.	胆囊炎与胆结石	184

51.	腹胀	189
52.	青光眼	191
53.	痛风	195
54.	齿龈和牙槽疾病	198
55.	腕管综合症	203
56.	听力丧失	205
57.	心脏疾病	209
58.	痔	212
59.	单纯疱疹 (包括生殖器疱疹)	215
60.	食管裂孔疝	218
61.	高血压	220
62.	活跃过份	225
63.	免疫系统的问题	232
64.	阳萎	238
65.	男女不育症	241
66.	肠道中的毒素	245
67.	肛门瘙痒	248
68.	低血压	251
69.	低血糖	254
70.	记忆力丧失	258
71.	绝经	261
72.	偏头疼	264
73.	对奶不适应	267
74.	流产	269
75.	单核细胞增多症	273
76.	运动病和孕妇早晨呕吐	276
77.	骨软化	278

78.	骨质疏松	281
79.	经前期综合征	286
80.	前列腺疾病 (增大、发炎、癌)	288
81.	牛皮癣	292
82.	带状疱疹	295
83.	皮肤的发炎、磨损和叮咬	298
84.	失眠症	301
85.	嗅觉和味觉减退	304
86.	吸烟	308
87.	打鼾	314
88.	精神紧张	316
89.	萎缩纹	321
90.	磨牙症	323
91.	龋齿	325
92.	磕掉牙齿	328
93.	甲状腺机能亢进	330
94.	甲状腺机能低下	333
95.	胃溃疡	337
96.	阴道炎	342
97.	白癜风	345
98.	疣	348
99.	水肿	351
100.	皱纹	354
附一	各种食物维生素、矿物质和纤维素的含量表	360
附二	部分食物营养成分表	372
附三	糖尿病人饮食营养含量表	375

1. 痤疮

我在美国一家杂志上发表过一篇题为《锌对痤疮的作用》的文章。文章发表不久，我收到了一位中年妇女的来信，她十分欣喜地告诉我，锌治好了她的痼疾。她在信中写道：“我在十六七岁时长了痤疮，身上斑痕累累，布满了脓包，十分痛苦。许多医生安慰我说，过了青春期，痤疮就会好的。可事实并非如此。那几年我感到很自卑，日子可真难熬。后来医生又说：‘别着急，等你有了孩子，痤疮就消失了’。现在我已经42岁了，可是病情依然如故。为了治病，我先后花了几千美元，听到的总是‘别着急，慢慢来，很快就会好的。’而我的症状没有丝毫的改变。就在这时，我偶然读到了您采访卡思卡特医生的文章，于是我开始服用锌补充剂，没想到几周内就见效果。服药期间，我每天都能看到病情在逐步好转。3个月内，我的痤疮逐渐消失了，皮肤变得光滑了，汗毛也变得柔软和清晰可见了。”

“自童年时代以来，痤疮带给我的自卑和难堪消失了，我重新获得了自尊。这一切都应归功于您的文章。祝福您并感谢您对人类的贡献和对我的帮助”。

痤疮是怎样发生的

痤疮属于皮肤皮脂腺感染症，是青少年，特别是青春期男女的常见病。以脸部最明显，颈、背以及胸部被皮脂堵塞的汗腺发炎后也形成痤疮包。医生往往嘱咐病人不要用手去挤，以免损坏面容，留下疤痕和小坑。痤疮不仅给患者带来了身体上的痛苦，而且也给他们造成了沉重的思想负担。

痤疮产生的原因主要有以下几点：

- 1.吃大量油腻食品；
- 2.饮食中缺锌或维生素A；
- 3.胃中盐酸太少，不利于对营养物的吸收；
- 4.人体对某些食物，如对牛奶等发生的过敏反应。

营养学专家建议多食用新鲜蔬菜、水果和高蛋白食物，如鱼、禽、肉、蛋等。

卡思卡特医生的疗法

卡思卡特医生给27名痤疮患者每日服锌3次，每次50毫克，结果表明，服用锌的患者中有87%的人症状在12周内得到了改善。卡思卡特说，如果每次服用50毫克不能取得理想的效果，可以把每次的服用量增加到100~150毫克。但是他告诫人们，没有医生的指导，不得随意增加服用量。

他的痤疮消失了

我有幸亲眼看到用锌治疗痤疮的一个例子。这简直是个奇迹。事情是这样的。

一次我去滑雪，当我弯下腰去系靴子带时，无意中看到了一位年轻人脖子上的痤疮。当时我几乎惊呆了：他脖子上

长满了让人目不忍睹的、红肿的脓包，甚至他那浓密、蓬乱的胡子也掩饰不了皮肤上争先恐后长出来的、一个挨一个的脓包。我关切地问这位年轻人在作什么治疗，他说：“我找遍了皮肤病专家，各种治疗都没有作用”。于是，我把卡思卡特医生的疗法告诉了他，还给他留下了医生的姓名和住址。他表示愿意试一试，每顿饭后记住服50毫克锌。

一年后我又去那里滑雪，再次遇到这位年轻人。年轻人一见我就高兴地叫起来：“你不就是去年建议我服用锌的那位小姐吗？”我仔细地看了看他，不觉吃了一惊：天哪！他的皮肤光滑红润，一点脓疮的痕迹都没有，真是妙极了。谁也不会相信他曾长过痤疮！我为他能摆脱痛苦感到由衷的高兴。

食物可以治疗痤疮

问：前面提到的年轻人是用药物治好的痤疮，用食疗是否可以获得同样效果呢？

答：含有高锌的食物完全可以做到这一点。

问：每天能从食物中获取150毫克的锌吗？

答：当然可以。这种食物可能单调一些，但完全可以提供足够的锌。有人做过这种尝试。

问：治疗痤疮应注意多食用哪些食物呢？

答：应注意多食用鲱鱼、麦芽精、芝麻、土豆、肝、葵花子、蛋黄、羊肉等含锌量高的食物，具体可见书后附表。也可以在服用药剂的同时选择食用含锌高的食物。

食疗配方

下面是治疗痤疮的两个食谱，您若有兴趣，不妨试试，尝尝味道如何？衷心祝愿痤疮患者早日摆脱痛苦，愿我的朋

友们永葆青春之美。

1. 炸熏鲱鱼

8条熏鲱鱼

1杯植物油

适量辣椒

适量玉米粉

将鱼洗净后放入冷水中浸泡24小时，其间换两次水。取出后淋干，撒上辣椒，沾上玉米粉，放入少量的油炸12~15分钟，以炸黄、炸脆为好。炸好入盘即可食用。

2. 自制蛋黄酱

1个鸡蛋

4茶匙白醋

1/2茶匙盐

7茶匙柠檬汁

2茶匙蜂蜜

适量辣椒

1 $\frac{1}{2}$ 杯植物油

除植物油外，将其余配料放在一起搅拌，搅匀后一点一点加入植物油，搅至变稠即可。若喜欢吃甜的，可多加些蜂蜜。

2. 嗜酒的危害

学过解剖学的人都知道，实验室里的各种人体器官是可以以用酒精浸泡，加以保存的。这一事实并不意味着酒精可以保护嗜酒者的大脑。美国巴尔的摩的心理学家，艾伦·诺恩伯格，匹兹堡大学医学院的杰拉尔德·戈德茨坦和肯特州立大学的霍勒斯·佩奇认为，嗜酒者的大脑比不饮酒者的要衰退得快。

他们对美国退伍军人管理局的40名30~60年龄组的病人进行了测验，以另外40名不饮酒者组成对照组。两组在年龄、智力、文化程度、社会和经济地位方面相同。

惊人的事实

3位科学家对受检者的机体功能进行了测验。测验项目包括眼与手的协调及空间的活动能力。结果发现两组之间有很大差别。长期嗜酒者的大脑几乎比他们的实际年龄衰老10年。40~50岁嗜酒者的大脑相当于50~60岁不饮酒者的大脑。科学家们观察到，酒精在很短的时间内就会使大脑、机体，以及肝脏受到损害。有10年饮酒史的30岁嗜酒者比不饮酒的同龄人的大脑功能差。无论属于哪一个年龄组，即使是偶尔大量饮酒，也会诱发中风和脑出血。由此可见，嗜酒者

要为饮酒付出多么沉重的代价。

大量饮酒的不良反映，通常在饮酒后24小时内发生。有时约28克的酒精就会引起小动脉痉挛，使动脉分枝只比毛细血管稍粗一些，中断供氧。这种症状很像中风，在医学上称为“低氧”。

科学家还发现了为什么酒精会最终引起各种精神病疾患，包括临时性眩晕、脑损伤和幻觉。

饮酒后首先引起缺氧，饮酒者感到异常的兴奋。进而出现记忆模糊，多语，随着饮酒量的增加，脑小动脉出现明显的痉挛，视物模糊，言语含糊不清，眩晕，站立不稳，严重时出现昏迷、呆痴和类似中风的症状。

脑小动脉阻塞供氧，会造成临时性或持久性的脑细胞损伤。一旦脑细胞损伤面积扩大，就会出现中风。频繁的痉挛可引起血栓，使血压升高。经常大量饮酒，脑小动脉壁变薄，如果血压升高，就容易引起血管破裂。这一项研究结果说明了嗜酒是极易诱发中风、高血压和猝死的原因。

饮酒对肝脏的危害

肝硬化的一个重要诱因是饮酒过度。肝硬化是指肝脏形成了结节组织，替代了肝细胞，削弱了循环系统的功能，使肝脏的机能发生障碍。肝硬化属不治之症，但是，如果能戒酒，饮食中注意补充蛋白质和维生素B，一般可以阻止病情进一步恶化。

肝脏耐受大量酒精（即纯碳水化合物）的功能有限，超过肝脏耐受能力的酒精，会侵袭以致杀死肝细胞，使脂肪沉积于肝脏，进而发展成肝硬化。如果不能尽早控制病情，则会弥漫到整个肝脏，以致因肝硬化引起死亡。

大量的研究证明，合理饮食，适当补充营养物，可以帮助戒酒。

如何改掉饮酒的嗜好

研究人员发现，在给小鼠投喂精制碳水化合物，尤其是喝咖啡后，小鼠会大量饮酒。若小鼠体内缺乏复合维生素B，小鼠就爱喝酒不爱喝水。研究人员在人身上做了实验，结果相同。

洛马·林德大学公共卫生学院做了一项6星期的小鼠实验。结果表明，食用精制碳水化合物会使动物多饮酒。这组小鼠一星期的饮酒量平均为一夸脱（1.1升）相当于人每日饮威士忌酒的限量。给第二组小鼠投喂同样的食物，同时补充维生素和矿物质，它们每星期的饮酒量为1/3夸脱（0.38升），给第三组小鼠投喂人食用的均衡食物，它们的饮酒量为1/7夸脱（0.16升）。

实验中有这样一个惊人的现象，有20%的小鼠食用高碳水化合物饮食后没有饮酒的欲望，当酒精中加入糖后，它们一下子变成了酒篓子，每星期平均饮酒量超过了人的日饮酒量，高达1.4夸脱（1.5升）。

生物化学家罗杰·威廉博士在实验中发现，给受检者补充营养物L-谷酰胺，可以降低对饮酒的欲望。在一项实验中10人有9人都反映，谷酰胺降低了他们饮酒的要求，而且还消除了忧虑感，改善了睡眠。具体作法是每日半茶匙，分几次服用，最好在想饮酒时服用。

减少酒精的危害

在嗜酒者戒酒之前，可以采取一些措施，以减轻酒精对

身体的危害。嗜酒者体内往往缺乏各种维生素。华盛顿的乔纳森·赖特博士指出，嗜酒者体内缺乏多种营养物，他们最好先采用含62%生食的饮食，其中主要是蔬菜，然后再服用补充剂。

美国的梅尔文·R·沃巴赫医学博士在认真研究了有关嗜酒的医学文献后，撰写了《营养物对疾病的作用》一书。该书介绍了如何服用各种营养物来保护肝脏不受酒精损害的方法，认为可适当补充维生素A、C、E和矿物质镁、硒和锌，以及肉毒碱、儿茶素、 α -亚油酸、谷胱甘肽。另外，嗜酒者还可补充维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、月见草油和 各种氨基酸。

由于嗜酒者严重缺乏各种营养物，他们最好在医生指导下食用各种补充剂。

食 疗 配 方

1. 野餐色拉

140克水田芥	1/2杯坚果，捣碎
2个梨	色拉油
140克鲜菠菜	

菠菜洗净，撕碎，放在碗中，将梨和坚果摆在上面，放上色拉油，即可。

2. 蔬菜色拉

2杯胡萝卜（切碎）	1茶匙洋葱（切碎）
2杯芹菜（切碎）	2茶匙柠檬汁
1/2杯卷心菜（撕碎）	1汤匙麦芽精
盐适量	