

健康飲食系列 5

不要吃出 問題 來

— 每個人應有的飲食常識



704949

健康飲食系列 5

本社編輯部編譯

不要吃出 問題 來

——每個人應有的飲食常識



中 華
F8503/72 (中3-13/228)

不要吃出問題來 (現代人應有的飲食
常識) (健康飲食系列 5)

BG000290

著作權所有・盜印必究

華視叢書 健康飲食系列

不要吃出問題來

——現代人應有的飲食常識

作者：本社編輯部編譯

發行人 吳寶華
主編 李曉蘋
校對 于潤民
美術編輯 黃冷冷

法律顧問 翁國樑律師

出版 華視出版社
台北市光復南路 72 巷 73 號
排版 紀元電腦排版股份有限公司
印刷 台灣彩色製版印刷服務中心

總經銷 華視世界
台北市光復南路 306 號
郵政劃撥 0524524-2 帳號

出版登記證 行政院新聞局局版台業字 0279 號
中華民國七十六年元月出版 (第一印)

定價 120 元

中華民國七十六年二月 (第二印)

7-1949

健康飲食系列 5

本社編輯部編譯

不要吃出 問題 來

— 每個人應有的飲食常識



編者的話

這份報告是由美國參議院營養特別委員會所發表。當我們閱讀完這份超過五千頁的報告時，驚訝地發現；大多數現代先進國的國民，都過著一種錯誤的飲食生活。

這篇報告發表之後，在美國曾引起近似恐慌的反應。因為，先進國家總是認為他們的國民，所攝取的飲食是相當理想的；而這份報告，卻宛如當頭棒喝！

該委員會的成員之一甘迺迪參議員，很悲痛地陳述了他的感想。「我

們實在很無知，而且是有眼無珠。」

同份報告中提到：「先進國家的飲食，已經變得完全不合乎自然，並且是錯誤的飲食。因此當我們發覺到這個現象已為先進國家帶來更多癌症、心臟病、糖尿病患者時，我們必須立刻改善飲食的內容……」。

痔瘡、盲腸炎、大腸癌、糖尿病、膽結石，這些疾病幾乎是所有先進國家的國民經常罹患的，但在非洲就完全看不到這類病症。在明瞭先進國家常見的病症在非洲不存在的事實後，我們終於明白為什麼這項報告在美國民間會引起如此大的衝擊。因為「先進國家的飲食，在不知不覺中變得不平衡；而不健康和錯誤的飲食，就是發生疾病的主要原因。」

文明國家的飲食生活絕大多數是錯誤的——這就是美國參議院營養特別委員會的結論；總而言之，錯誤的飲食使先進國變成病症先進國。不論是癌症、心臟病、糖尿病，都是因為長年錯誤的飲食所引起的；這項理論對其他病症來說，也是相同的。

為了維持健康，最重要的是要注意飲食。每一個人都想過健康的日

子，不希望患有任何疾病。而營養學和醫學長期所探求的，也就是這方面的指引；遺憾的是，在以前並沒有很完美或決定性的指針。現在，美國參議院營養特別委員會，第一次把這種指針，呈現在全世界人們的面前，美國參議院投入了龐大的人力和經費，並集中了全世界的研究機構和專家的智慧。

在閱讀該委員會的報告後，我們不得不感嘆，這實在是給全世界人們非常貴重的禮物。

該委員會探究了全世界每一個國家飲食生活的差異和疾病種類的差異；本書是根據該委員會的審議記錄，詳細地分析，提供正確的飲食常識，並說明那些飲食習慣與病症有關，期望能使每一位讀者在日常飲食生活中，都能吃出健康來。

目錄

編者的話

3

一、爲什麼現代醫學對現代病束手無策

9

若常此以往，先進國會因食源病而滅亡 11
爲什麼腦中風、癌症的病例在先進國家特別多 13

二、爲什麼會英年早逝

21

歐美各國盛行健康飢餓病 23

加工食品會導致維他命和礦物質之不足 33

低血糖症和家庭暴力的關連 41

維他命C可預防胃癌 46

食品添加物的害處首先反映在兒童身上 51

三、現代醫學在根本上產生動搖

57

藥物和手術無法治癒成人病 59

動物脂肪比率愈高愈易罹患心臟病 68

蛋白質過多容易罹患癌症 77

解開纖維素能預防大腸癌之謎 83

肥胖使壽命縮短的實證 88

托洛威爾博士的學說對治療糖尿病具有革命性的影響 98

四、歐美式飲食產生的現象

107

世界各國產生和歐美同樣的現象 109

成長中的兒童未來很黑暗 117

鋅的不足使人依賴人工調味 129

生活計劃中不能缺乏飲食生活 137

五、根據飲食治療病症的事實

142

M委員會指導民衆的六大目標 145

素食主義的飲食是健康的秘密 151

長壽的食譜 156

改善飲食即能治癒病症 168

現代醫學的大變革 188

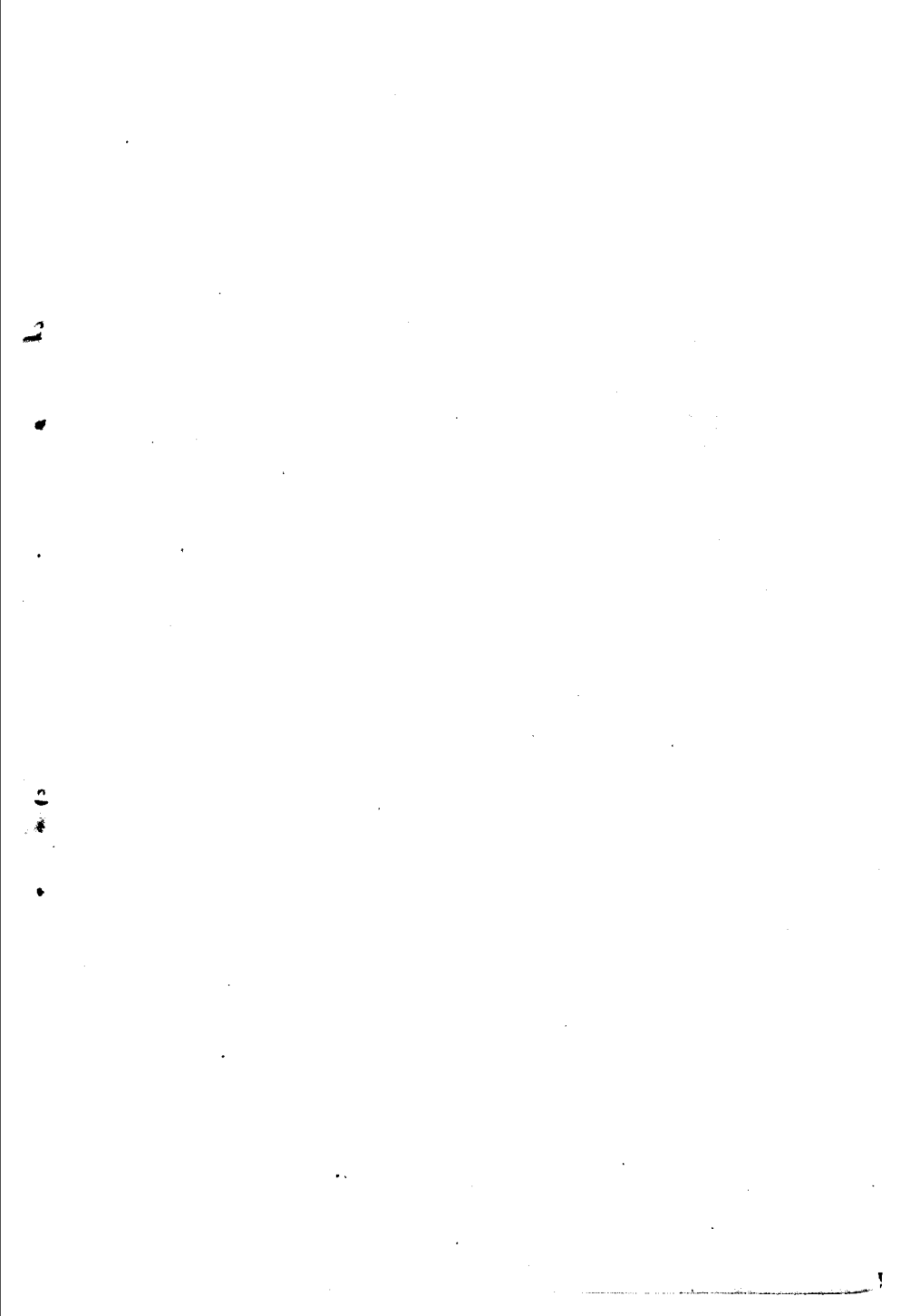
六、不要吃出問題來

191

錯誤的常識 正確的答案 193

一、爲什麼現代醫學對現代病束手無策

——公開美國參議院所調查的資料



若常此以往，先進國會因食源病而滅亡

美國參議院營養特別委員會（以下簡稱M委員會，主席是麥高文參議員），是從一九七五年開始正式的調查活動，直到一九七七年為止。這兩年間，該會徹底調查了健康和飲食的關係。只要看看M委員會的成員是那些人，就可以明白這個委員會受到參議院如何的重視；主席麥高文參議員，曾為民主黨總統候選人，在美國國會具有相當的影響力；另外甘迺迪參議員、帕希參議員（後來擔任參議院外交委員會主席）等大牌參議

員，都是M委員會的成員之一。

M委員會在這兩年內所推行的活動，其密度之高也是令人驚嘆的。帕希參議員說：「這兩年間的調查審議量，遠超過美國國會在過去一百五十年間，所進行有關營養問題審議的總量。」以審議內容的廣泛性來說，該委員會追蹤十九世紀以來，歐美各國飲食內容的變化，病症的變化，又詳細調查世界各國所有民族的飲食內容和健康的關係。這的確充分地發揮了美國參議院的調查能力，其中也包括了對非洲黑人、愛斯基摩人和印地安人的調查。

M委員會不只動員了美國保健教育福利部、農業部各附屬研究機構、癌症研究中心、心肺血管研究中心和營養研究中心（皆為國立機構）等研究單位，還充分地運用英國皇家醫學調查會議和北歐三國聯合醫學會議的成果。

目前，在歐美各國已掀起糖尿病治療食物的革命；如果攝取這種食物，就能治療被認為無法治癒的糖尿病，而且患者可以很簡便地使用此治療食物。托洛威爾博士（英國皇家醫學調查會成員）是此革命的中心人物，他也應邀出席M委員會作證並提供資料。

爲什麼腦中風、癌症的病例在先進國家特別多

這份長達五千餘頁的資料，包括M委員會兩年來的審議結果、對國民發表的報告和其他的重要結論。這份資料本身就是一部文明史；因爲它包括二十世紀初以來，歐美各國飲食變化和病症變化的記錄，營養學和醫學變遷的遺跡，和社會結構、人類想法、生

活變化等一切歷史現象。

M委員會的調查活動，所提出的最大問題就是，現在大多數的疾病，是因錯誤的飲食所引起的「食源病」。相信讀者也了解，引發心臟病的最大原因，是由於攝取過量的動物性脂肪，許多癌症，也是因為攝取過多的脂肪而引起，所以過多的營養容易導致癌症的產生和動脈硬化。此外，M委員會還強調，先進國家罹患率最高的數十種病症，都是因飲食習慣所產生的「食源病」。

所以，現在可說是「食源病」的時代。但事實上，二十世紀初期，歐美的飲食並非像現在這樣以動物性食品 and 砂糖為主，而是因這半世紀以來，動物性食品大量增加，使歐美的飲食習慣起了變化。

很多人認為，現代的疾病是自古就存在的，其實，這是不正確的想法。心臟病、腦中風和癌症，幾乎已成爲現代先進國家人民的三大死因。在美國，大約有五百萬名的糖尿病患者，在日本也有近四十萬的糖尿病患者。但在幾十年前，各國的情形並非如此；因爲這些疾病都是二十世紀後半期所產生的。托洛威爾博士在M委員會中指出：「在本世紀初，倫敦某家大醫院，一年內只治療五名左右的盲腸炎患者，但現在的人數却已超過一千名。」究其根源，是因爲這半世紀以來，飲食內容產生了重大的改變。