

疾病与饮食疗法

最具权威的饮食建议

癌症与脂肪、纤维、维生素、遗传之间的关系

免受焦虑和恐慌侵袭的饮食疗法

维护心脏健康的饮食方案

杨志平·编著

保持通便正常的饮食方案

精制食品带来的后果

什么食物让人不易怀孕

疾病与饮食疗法

杨志平 编著

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人养生与治病指南 / 杨志平著. — 西宁: 青海人民出版社, 1999.5

ISBN 7-225-01662-8

I. 现… II. 杨… III. ①保健—指南②养生(中医)—指南
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第20787号

现代人养生与治病指南

杨志平 编著

出版行 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

邮政编码 810001 电话 6143426

经销: 新华书店

印刷: 中山市新华印刷厂

开本: 1/32 850 × 1168mm

印张: 50

字数: 1000 千

版次: 1999年5月第1版

印次: 1999年5月第1次印刷

印数: 1-5000册

书号: ISBN 7-225-01662-8/Z·99

定价: 85.00元(分册定价 17.00元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

1. 粉刺·····	(1)
2. 光化性角化病·····	(4)
3. 老化·····	(5)
4. 酒精中毒·····	(13)
5. 老年痴呆症·····	(21)
6. 贫血·····	(27)
7. 焦虑、恐慌和食物·····	(34)
8. 骨关节炎和风湿性关节炎·····	(37)
9. 气喘·····	(45)
10. 运动员的饮食营养 ·····	(50)
11. 癌症 ·····	(57)
肺癌 ·····	(62)
结肠直肠癌 ·····	(64)
子宫癌 ·····	(67)
子宫颈癌 ·····	(67)
乳癌 ·····	(68)
前列腺癌 ·····	(70)

膀胱癌和肾癌	(71)
口腔及喉头癌	(72)
胰脏癌	(73)
胃癌	(73)
恶性黑素瘤：晒坏了的皮肤	(74)
肝癌	(75)
食道癌	(75)
12. 腕管症候群	(78)
13. 白内障	(81)
14. 长期疲乏症候群	(85)
15. 一般感冒	(89)
16. 充血性心衰竭	(92)
17. 便秘	(96)
18. 胞囊纤维症	(101)
19. 糖尿病	(108)
20. 腹泻	(118)
21. 饮食与不孕症	(120)
22. 饮食与性	(123)
23. 憩室形成与憩室炎	(128)
24. 哺乳期的饮食	(131)
25. 胀气	(138)
26. 体内水份滞留	(143)
27. 食物过敏	(145)
28. 胆石症	(150)
29. 痛风	(155)

30. 口臭	(159)
31. 心脏保健	(163)
素食	(179)
你适合参加心脏保健班吗	(181)
酒精对预防心脏病的作用	(183)
抗氧化剂——真的有那么神吗	(185)
保健心脏的饮食疗法应从什么时候开始	(187)
心脏病发作过的人又该如何	(191)
32. 痔疮	(193)
33. 肝炎	(194)
34. 食道裂孔疝	(199)
35. 高血压	(202)
36. 过动症	(213)
37. 血糖过低	(214)
38. 肠炎	(219)
39. 心跳不规律	(224)
40. 激燥性肠症候群	(228)
41. 时差反应	(231)
42. 肾功能不良	(234)
43. 肾结石	(244)
44. 乳糖不耐症	(248)
45. 腿部痉挛	(252)
46. 吸收障碍	(255)
47. 耳病性眩晕	(259)
48. 更年期	(261)

49. 偏头痛及其他头痛	(266)
50. 晕机、车、船、恶心和饮食	(270)
51. 多数性硬化	(271)
52. 骨质疏松症	(277)
53. 体重过重	(284)
54. 乳房疼痛长硬块	(290)
55. 胰脏炎	(292)
56. 帕金森氏症	(296)
57. 消化性溃疡	(302)
58. 卟啉症	(307)



粉刺



长不长粉刺与遗传基因大有关联，但是你的皮肤及其腺体的形态也相当重要。不过，如果你的父母都长过粉刺，你大概也免不了。粉刺多出现在青春期，正值男性荷尔蒙——睾丸酮分泌量大增的时期（女性也会分泌这种荷尔蒙），体内多处器官及皮肤都会受睾丸酮的影响，它并会被某种特殊的酶转变成较活泼的二氢睾丸酮。长粉刺的人皮肤上的二氢睾丸酮是正常人的 30 倍之多，也就是说，粉刺是由二氢睾丸酮所引起的（封建社会里的太监则不会长粉刺）。

分布在脸部、背部和胸前皮肤上的小腺体会制造一种蜡状物——皮脂，它是经由一些小管道传送到皮肤表面上去的。二氢睾丸酮使得这些管道的内膜细胞黏在一起，阻碍皮脂输送到皮肤的表层。久而久之，囤积在腺体内的皮脂会将腺体撑大成块状，进而形成粉刺，而且这些粉刺还会受到皮肤内细菌的感染。留在皮肤表层下面的叫做“白头粉刺”，冒出皮肤表层的叫作“黑头粉刺”。后者的颜色并非来自灰尘，而是受黑色素（让你晒成古铜色皮肤的色素）的影响。没有任何一种肥皂或水可使“黑头”变“白头”。

大多数人的粉刺情况都相当轻微，只有 $1/6$ 或 $1/7$ 的青少年须要接受治疗，不过，有时候它会严重到有碍观瞻。男孩子的“战痘”状况多比女孩子的惨烈，因为他们的睾丸酮分泌量是女孩子的 10 倍（长粉刺的少女又比皮肤好的少女分泌更多的睾丸酮）。粉刺的高峰成长期是在 10~20 岁之间，而且多在 30 岁之前消失，不过有时仍看见它出现在 60 岁或甚至 70 岁的老人身上。避孕丸会帮助某些女性改善粉刺的情况，但是也可能让某些人的皮肤更加恶化。人在承受重大压力时或是女性月经来潮前，粉刺长得特别多。此外某些药物也会刺激粉刺的出现，例如苯妥英钠（抗癫痫药）、抗结核病用药、锂（治疗躁狂抑郁症用）、及类固醇（被有些运动员滥用来增强肌肉）。

粉刺又可分为发炎性和非发炎性两种，后者比较常见，也比较容易治疗，其特征就是白头和黑头粉刺，且多出现在脸上。前者则深入皮肤里，最后恶化成受感染的囊肿，留下难消的痘痕及伤疤。

改善粉刺病况的方法很多。最适当的疗法要依粉刺的严重程度及你对它的反应而定：有些人可以泰然地接受青春痘的存在，有的则否。刚开始你或许只须涂抹局部用的水杨酸或过氧化苯甲酰软膏，如果没效，再试试抗生素（口服或直接涂抹）、沙纸摩擦法或其他外科手术（长痘疤时）。

食物对于粉刺和脓疱的形成到底有无影响呢？医生以前认为有影响，因此要“战痘”的青少年遵守一些饮食原则：例如多吃蔬果及谷麦片，并少碰甜食、油炸及高脂的食物、坚果、巧克力、可乐及乳制品。然而现在大多数的医生都放

弃了这种饮食疗法。但是有些病人仍坚称某些食物会影响他们的皮肤状况，像他们在吃完巧克力、甜食、牛奶及乳制品、可乐、高脂的食物、坚果和花生酱之后，粉刺总会长得更多。医生不时也会碰到这类奇怪现象：有时候病人发誓称他（她）作的某件事会改善或是恶化其症状或病况，但是在另一方面，科学界又无法证实他们的说法。

最近有项研究探讨了饮食和粉刺之间的关系，研究人员让 45 位长粉刺的青少年进行 3 个月的饮食测试。他们被分为三组：第一组的人可吃任何东西，第二组的人食用他们认为会恶化粉刺状况的食物，第三组的人则避免食用会使他们皮肤过敏的食物（不论这些食物对粉刺的影响为何）。3 个月 after，医生发现这三组人的粉刺严重程度并无差别，因此他们认为没有理由要粉刺患者遵行特别的饮食禁忌。此外，多年前有一家巧克力公司作了一项实验：长粉刺和正常皮肤的志愿参加者每天要吃近 500 克的巧克力，并维持数周，结果发现他们的体重增加了一点，但是皮肤的情况却不受影响。

我们不敢确定上述实验是否就是真正的答案，因为另有一些观察研究指出了饮食与粉刺之间的关系。举例而言：非洲的青少年和非裔美国青少年虽然遗传基因类似，但是前者出现粉刺的状况要比后者少很多。南非的祖鲁族黑人在其家乡生活时从不长粉刺，但是搬到城市去并改变了饮食习惯后才长出这种东西来。最令人讶异的研究来自对加拿大爱斯基摩人的观察：在二次世界大战之前，粉刺的病例在当地极为罕见，但是战后许多爱斯基摩家庭从冰屋搬到城市里去，并且改变了饮食习惯，结果他们的孩子开始有了粉刺的烦恼。

虽然这种迁徙改变必定会带来一些压力（研究屡屡证实压力会恶化粉刺病况），但是我们认为饮食的变化也一定有影响。因此虽然医学界多数人士认为没有必要节制饮食，但是我们仍向大家建议（包括年轻的“战痘族”），减少脂肪、盐和糖的摄取量，并多吃蔬菜和纤维质——正如以前的皮肤科大夫所开的疗方。长年遵行这项饮食原则将使得动脉阻塞、基因突变、癌症、憩室病、糖尿病、蛀牙和其他现代致命疾病的罹患率降低，而且，皮肤也会看起来更年轻光滑。如果你深信某种食物会让你的粉刺状况变糟，就别再去碰它，因为你比任何医疗专家或统计人员更能作出正确的判断。



2. 光化性角化病



常曝晒在阳光下的人很可能长小小的皮肤瘤，这叫做光化性角化病，它的形态有好几种，例如不易见但摸得着的粗糙斑块或是粉红色、扁平、稍带鳞状的斑点，直径小至1毫米以下，大至1~2厘米。它们是人体最常见的瘤，但是不幸的是，这其中的1%~25%会变成恶性肿瘤，有时是在长瘤10年或更久之后才转变的。这种角化病是日晒引起的皮肤伤害中最严重的并发症，我们应该怎么预防它呢？方法是避

免日晒、使用防晒油、戴帽子、穿长袖及长裤。而已经罹患此病者，或以前得过皮肤癌者，还需要遵守低脂饮食的原则，因为根据最近的一项研究显示，光化性角化病患者如果将脂肪的摄取量降低到每日总摄取热量的 20% 以下，那么新的角化瘤的出现数量就会减少 2/3。

减少脂肪摄取量的方法，请参阅后面“心脏保健”篇和“体重过重”篇。



老化



500 多年以前，有位西班牙籍的海上探险家听说地球的某个岛上涌出青春之泉，于是他出海找寻这个长生不老地——结果却发现了美国佛罗里达州。为了追求永驻的青春，世人花费无以计数的金钱去购买食用“长寿”维生素、奇异药草、各种化学药物及食品；而化妆品公司和整形医院也以恢复青春美丽为诉求，为人们垫臀、丰胸和整容，并赚进了大把的银子。然而真正的问题依然存在：老化的脚步真的可以迟缓下来吗？

自然界中每种生物的生命都不一样，自古至今皆然。举例而言，老鼠和天竺鼠可活到 3 岁，狗是 15 岁，家蝇大约

30 天，马是 25 年，人类则是 80 年左右。而实际上，人可活到 110 岁。

随着社会的演变、经济的繁荣以及医学技术的进步，人类的平均寿命已经越来越长，例如当今美国等发达国家的妇女平均可活到 80 岁（男性稍短），比本世纪初的 45 岁高出许多。但不幸的是现在许多活到 70、80 或 90 岁的老年人却碰上了让人衰弱不堪的疾病，而这些疾病是以前早夭者所极少碰到的。

为什么有的人到了 60 岁就显老态，而有的人到了 80 岁依然活力充沛、享受性生活、打网球、甚至跑马拉松呢？虽然遗传是主因，但是已经有越来越多的人警觉到，良好的生活方式、均衡的营养、定期作体检、以及对疾病的预防，都能够帮助我们延年益寿，并提高生命的品质。

人上了年纪，体内的许多细胞都开始损坏，器官的功能也不如以前的好，例如保护人体防御感染病和癌症的免疫系统会变得较弱，因此老年人比较容易受癌症、肺炎和其他感染病的侵袭；性荷尔蒙的制造量也减少了，使得女性停了经、男性的睾丸酮含量聚降，造成性生活不如以前的美好。此外，头发变灰白、皮肤起皱纹、骨质变脆弱、而且肌肉变松弛，这些都是老化的征兆。但是这些过程如何发生、又为什么发生，却是人类解不开的谜题。

美国老化研究中心提出下列帮助预防老化的建议：

- ①戒烟。
- ②作规律的运动。
- ③定期作体检以防患于未然。

- ④多和家人亲友们相处，别过早退休。
- ⑤多参加社交活动，多认识朋友。
- ⑥睡眠和休息要充足，并放松心情。
- ⑦吃饭饮酒有节制。
- ⑧避免过度接触阳光和高低温。
- ⑨在家中、工作及游乐场合实施安全措施（包括车上系安全带）。
- ⑩作好经济规划，才不必担心下一顿饭的来源，而且想度假时也能负担得起。
- ⑪对生命保持乐观积极的态度。
- ⑫最重要的是，从事带给你快乐的工作或是娱乐。

我们在壮年时期曾费心地注意体重、胆固醇浓度以及食物的热量，而到了老年时期（其定义很模糊，大多因人而异），有些人会认为饮食禁忌应该可以放松一些。虽然许多医生仍建议老人注意钙质、盐份和胆固醇的摄取量，但是有些医生则了解到，其实许多老年人有营养不良的问题，原因包罗万象，例如：牙齿松弛、掉落、蛀牙或是假牙不合，以致咀嚼困难；没钱去买合适的食物；受抑郁症之苦；某种药物或某种潜在的疾病破坏了食欲……等等。此外，感官的灵敏度降低，也会使得老人减少对食物的渴望，其中嗅觉变得最差，味觉次之，因此即使最诱人的美食当前，他们也未必食欲大动。基于上述因素，再加上他们的器官功能减退，因此老年人的体重多半会减轻。

根据上述说法，老年人是否该多吃一点？这么作是否可以减缓老化的过程？没有人敢肯定地回答，但是有相当多的

研究证实，多吃并不一定好。研究人员曾试着让实验室的动物减少 40% 的卡路里摄取量，结果发现它们得心脏病、癌症、肾病和白内障的机率都比饮食照常的动物降低许多，而且寿命也更长。类似的观察结果也出现在人类身上。根据研究显示，日本冲绳岛的人寿命比日本本岛的要长，原因很可能是冲绳岛居民摄取的热量比日本岛居民低了 30%。这项理论目前正试用在灵长类（猴子）身上：根据研究人员初步观察，热量摄取得较少的猴子比进食量正常的猴子更健康。然而猴子的寿命不像苍蝇只有 30 天；它们可以活 20~40 年之久，因此我们必须再等一阵子才能确知饮食的限制是否真能延长寿命。

分析了上述实验室动物、猴子及人类饮食限制的效果之后，我们可以发现他（它）们比较健康的主要原因是摄取的总热量降低，不过有些研究则认为蛋白质摄取量的减少才是主因。

坚信“热量限制”理论的科学家建议，年逾 50 岁的人应该在往后 4~6 年之间，试着减轻以往体重的 25%，譬如目前 90 千克的 50 岁男性，应该在 56 岁之后减肥到 65 千克左右。我们认为这个建议太极端又不易达成，而且可能很危险。我们觉得没有必要那么急，毕竟实验室的老鼠是一回事，人类又是另外一回事！由于以人类为对象的这类研究太少，因此我们认为要老年人限制摄取热量是言之过早了一些，对那些原本就不健朗的人尤然，因为蛋白质和热量的摄取不足会引起湿疹、疲倦、肌肉虚弱、复原能力减弱以及免疫力变差。

减少热量的摄取为什么会对老年人有益？这是个很有趣的问题。这可以拿汽车来作比喻，人体“机器”好比汽车一样，在生理运转过程中会产生废物，不过我们的排除系统却不像汽车的那么有效率（有谁会具备两个排气管呢？），因此无法将全部有毒的代谢副产物排入尿液、粪便和汗水中。不过只要减少“燃料”（食物）的吸收，这些为害人体的毒性物质（其中最出名的是无氧自由基）就会减少；换言之，吃得越少，废物也就制造得越少。

根据一项流行的理论（但未经科学的证实）的说法，这些自由基会加速老化的进程，促进癌症、高血压和衰老的形成，并降低人体对疾病和感染病的抵抗力，除非尽快将它们消除，否则它们将囤积到毒害人体的地步。动物实验显示，体内自由基含量少的动物活得较久、抵抗力较强，而且癌症的罹患率也较低。减少食物热量和脂肪的摄取量并增加天然抗氧化剂（维他命 E、 β 胡萝卜素、维生素 C 和硒）的食用量，可以降低自由基的浓度。然而大部分的研究显示，食用这些抗氧化剂的补充药丸并没有上述的功效；反之，在某项大型的研究当中，吸烟者在服用 β 胡萝卜素补充剂之后，肺癌的罹患率反而上升了 18%。而另一项以非吸烟者为对象的研究则显示，长期食用大量生蔬果的人，罹患肺癌的机率最低。由此看来，你应该从食物中获取这些抗氧化剂，因为食物包含了一些人工药丸所缺乏的其他营养成分。

有些科学家觉得老年人不仅吸收了过多的热量，而且蛋白质也摄取得太多。他们认为在细胞的生理变化中有愈少的蛋白质参与，细胞异常的机率就会愈低。因此他们建议 50

岁以上的人减少蛋白质的摄取量，将男性的“每日建议摄取量”降为 63 克，女性为 50 克，并且同时减少热量的吸收；男性每日减少 600 卡，女性 300 卡。根据这项理论的说法，理想的老年人饮食必须热量较低、碳水化合物含量高、脂肪及蛋白质含量低，以期产生最少的有害自由基。此外，为了避免骨质疏松症，更年期后的妇女若正接受雌激素补充治疗，每日至少须摄取 1000 毫克的钙质，而未接受治疗者需要 1500 毫克，男性则是每日 800 毫克。

你在减少蛋白质的摄取量时，不要忘了摄足所有的必需氨基酸。我们发现许多病人分不清楚必需和非必需氨基酸的差别。“非必需”并无否定其重要性的意思；氨基酸共有 22 种，而且每一种都很重要。氨基酸是组成蛋白质的基本结构，它们在不同食物中的结合方式都不一样，例如蛋里面的蛋白质和小麦或米里面的就不一样。其中的 9 种氨基酸是必需的，也就是说它们无法在人体里面合成，必须取自于食物。饮食中含有这 9 种氨基酸，人体才能取得制造所有荷尔蒙、酶及其他物质所需的各种蛋白质。非必需氨基酸则可在人体内合成，其重要性不亚于必需氨基酸。富含必需氨基酸的食物，例如牛奶、鸡蛋、乳酪、红肉、鱼肉和家禽肉被认为具有“高度的生理价值”，而且含有“高品质”的蛋白质。反之，植物性食物、谷麦片、蔬果的必需氨基酸含量不高，因此被视为“生理价值低”的食物，而其蛋白质为“低品质”。然而这不表示这些食物对你无益，只是它们无法提供均衡的蛋白质。不过你可以结合不同食物中的非必需氨基酸——如豆类配上谷类或麦片——来获得完全蛋白质。