

# 法食飲的力精造創

譯合 · 恩聖陽歐  
雲景馬

八——之書叢種甲 報日華中

# 法食飲的力精造創

譯合 · 恩聖陽歐  
雲 景 馬

行政院新聞局核准登記證  
局版臺業字第二六〇六號

版權  
所有

翻印  
必究

中華民國七十四年二月二十日出版

中華日報甲種叢書之一一八

## 創造精力的飲食法

定價：新台幣一百二十元整

譯作人：歐陽聖恩・馬景雲

發行人：黃肇珩

發行所：中華日報社出版部

地址：台北市松江路一三一號

電話：五六三〇七八〇

郵撥：〇〇〇二二五〇九

印刷所：然美彩色印刷有限公司

地址：台北市通河西街一段八八號

電話：八一二一六八五

## 譯者序

在現代忙碌的社會裡，我們時常感覺時間不夠用，因此在緊張的生活中往往充滿焦慮、無奈與恐懼感，如何避免長期暴露在這種壓力下？那就是本書所要告訴您的答案——必須隨時保持充沛的精力，才能接受更艱鉅的挑戰。

我們的一位英國朋友 Ronald J. R. Elias，他已經七十多歲了，仍然神采奕奕，這位老先生送給我們兩本艾特金博士（Dr. Atkins）的醫學名著：「飲食革命」（Diet Revolution）與「創造精力的飲食法」（Superenergy Diet），我們在大略看過之後，為書中新穎的營養觀念所深深

吸引，也明瞭了 Mr. Elias 始終具有旺盛精力的原因。由於「飲食革命」偏重於減肥的飲食法，因此我們決定將適合大眾化的「創造精力的飲食法」譯成中文，承蒙中華日報騰出寶貴的版面連載並出版單行本，特此申謝。

艾特金博士在美國醫學界極負盛名，一九七二年，他的第一本暢銷書「飲食革命」問世後，頓時洛陽紙貴，大衛麥克公司（David McKay Co.）的五部印刷機全天候轉動，一週之內必須印刷十萬本，廣播電視也紛紛介紹，餐館更推出了「艾特金大夫特餐」，在各界熱烈的反應與鼓勵之下，艾大夫更致力於營養學方面的研究。五年之後，他終於將研究營養學的突破心得，寫成第二本暢銷書「創造精力的飲食法」。這本書提出了許多醫學上的新觀念，更明白指出維持充沛精力所必須力行的四點基本原則：

- 一、絕對不要吃糖。
- 二、少吃精製食品及含大量碳水化合物東西。
- 三、服用維生素與礦物質。
- 四、要多作運動。

艾大夫針對不同體質者設計了四種產生精力的飲食法，他一再強調上述四項原則，除了作詳細的說明與分析之外，並舉出遵照此規則而獲致成功的無數例證。

「創造精力的飲食法」共有廿六章，約十二萬字，作者以其豐富淵博的醫學知識，引經據典，對營養學作深入淺出的報導。在這本書的指導下，不但能使您精力永備，對於想減肥、增胖及維持體重身材者，也指出了一條可行的道路；誠如艾大夫所說：只要您確實遵守書中的指示，持之以恆地實行，飲食療法對您將是一個新奇的經驗，更可能是您新生活的開始。

本書在翻譯期間，曾多次請教台大內科醫師蔡敦仁先生，承蔡大夫提供許多珍貴意見，謹此一併致謝；至於譯文中疏漏之處，尚祈各先進讀者不吝賜教與指正。

歐陽聖恩  
馬景雲

七十四年元月於台北

# 作者序

醫學博士 羅勃·艾特金

這本書是與你討論有關「精力」的問題，它能告訴你如何改變日常飲食，以產生充沛的精力和創造幸福美滿的生活。如果你能仔細的讀完此書，並依照它所訂定的規則去實行，你會很快體驗到意想不到的好處——那就是你一切不適的癥狀和疲勞都會如魔術般的消失殆盡。

事實上，任何一位醫生，都是以樂觀的心情和研究的態度去尋找一個對病患最有效的飲食方法，因此在經過多次的試驗和失敗之後，終於設計出最適合人體新陳代謝反應和生活方式的飲食方法。這本書就是要告訴讀者如何根據自

己的體質，訂出最具營養、最適合自己的飲食方法。

而這本書提供你的飲食方法，乃是經過成千上百的人試驗與證明有效，同時也經過比我更具學養與權威的醫生認同。因此這本窮畢生之精力，並耗費一年時間才完成的著作，是值得你信賴與仔細閱讀的。

我希望你不僅要以嚴肅的心情來讀這本書，更要根據書中的指導找出一個最適合你的飲食方法，並嘗試著去實行一段時間，我相信在短短的幾個星期之後，你就會感覺到因營養方面的改變而帶來的無窮好處。

在此我還要感謝林蒂小姐（Shirley Linde），由於她的協助，使我能順利的完成此書。

# 目 錄

譯者序 1

作者序 4

第一章 本書將告訴你些什麼？ 1

第二章 血糖過低怎麼辦？ 4

第三章 危險的食品添加物——糖 15

第四章 我們的營養够嗎？ 33

第五章 消除疲勞增進體力的飲食 50

第六章 瞭解自己過去的飲食 63

第七章 疲倦、肥胖與胰島素分泌 74

第八章 葡萄糖耐量試驗 85

第九章 實行飲食療法前應體檢 100

第十章 最適合你的日常飲食 110

第十一章 飲食法 ① 120

——減輕體重增加精力的飲食法

第十二章 飲食法 ① 使你生龍活虎 142

第十三章 飲食法 ② 155

——增加體重及精力的飲食法

第十四章 飲食法 ③ 173

——維持體重增加精力的飲食法

第十五章 飲食法(四) 186

——特殊暫時性飲食法

第十六章 維生素和礦物質的重要 190

第十七章 認識維生素和礦物質 200

第十八章 如何攝取維生素和礦物質 242

第十九章 實施飲食計畫要有恒心 259

第廿章 飲食法未獲效果怎麼辦？ 279

第廿一章 孩子的飲食問題 292

第廿三章 蛋與膽固醇 300

第廿三章 飲食法的額外功效 313

第廿四章 飲食療法與糖尿病患者 318

第廿五章 引起爭論的問題 327

第廿六章 結論 333

附錄一 碳水化合物含量表 337

附錄二 解答困擾你的問題 341

# 第一章 本書將告訴你些什麼？

假如有人讀過我所寫的第一本書（譯者註：艾博士第一本著作是「飲食革命」主要介紹減肥的飲食法），他一定會說：「不管別人怎麼說，我自己的感覺是比以前好太多了。」能聽到我的病人說出這句話，的確使我感到欣慰。而我希望你們現在讀了這本書後，在最短的時間裡，也有如此的感受。

這本書將告訴你如何去選擇你個人的飲食而為你帶來更充沛的精力、結實的身體和充滿信心等許多好處。同時把一些你已習慣或視為當然的毛病給消除。有太多的毛病我們都視為那是當然的而不屑一顧。譬如我們疲倦，自然而然

的會想到大概是上了年紀，不然就是工作太累的緣故，或者認為是生活太緊張，壓力太大的緣故。

假如我們精神頹喪，做起事來不帶勁，就以爲是煩惱的緣故。實際上，我們並沒有找出這些日常小毛病真正的原因。

我相信假如你讀了這本書，同時改變了日常飲食，無論在身體上或心理上，你將會感到無比的舒暢。如果你常頭痛、倦怠或是精神不振，而去求教於一般醫生，他八成會告訴你：「檢查不出什麼毛病，是你自己神經緊張。」

他可能忽略了你心理上或許有什麼問題。精神和身體是息息相關的，身體不好，精神一定不振作；而精神不振作時，身體可能潛伏著什麼疾病。

在我從醫十六年的歲月裡，我花了大部分的時間爲我的一萬兩千名病人進行改變飲食或加以限制。而在進行飲食療法的過程中，我一再地聽到病人說他們的病情有顯著的進步，而我也以「如何能使這些人覺得更舒服」來要求與勉勵自己。

所以我鄭重的向你介紹這本書，你將會從書中獲得許多益處，包括如何解

決身材上的煩惱，如何使精神煥發，或是消除日常小毛病，以及找出一個適合自己的飲食方法。從我的研究中，我發現過重的人大部分都攝取了較多的糖份，他們一方面忍受著身材上的困擾，另一方面血糖值的不正常也令他們緊張。如果他們能夠接受低碳水化合物飲食，就能使這些情形改觀。碳水化合物的種類繁多且數量也多，尤其是糖類，在二十世紀人們所患的疾病中，扮演著一個重要的角色，諸如心臟病、高血壓、偏頭痛及糖尿病和其他精神方面的疾病。而低碳水化合物的飲食能對這些病患產生顯著且極大的效果。

有許多人認為維他命和礦物質是不需要的。但根據我許多實驗顯示，這兩種東西對我們的身體是不可缺少的。也有人認為只要三餐吃得飽吃得正常，就會夠營養了，但是我從許多病人身上得到一個結論——絕大多數的人無法從正常的三餐中得到充分的營養，這些問題將在以後的章節裡，和你詳細的討論。

## 第二章 血糖過低怎麼辦？

有一次我在診所裡看病的時候，一些候診的病人正聚集著聊天，其中之一是一位秘書，她抱怨著說：「每天一到下午差不多四點的時候，我就會感到疲憊不堪，好像快支持不住了。」另外一個是充滿自信的廣告設計家，他說：「我常會出冷汗，而且脈搏會跳得很快，有時會有神經質的憂慮和煩惱。」還有一位是個家庭主婦，她也抱怨說：「我每天都覺得很急躁，對小孩更是很不耐煩，對他們又吼又叫。」另一位是個時髦的模特兒，她發牢騷說：「我常覺得昏昏欲睡，即使有十個小時的睡眠，第二天仍提不起精神來。」

聽他們說來，真是各人有各種不同的毛病，可是實際上，他們的情形都是相同的，就是——血糖過低，或是低血糖。

因爲以上的情形，都是我所診治過血糖過低病人的典型癥狀。因此基本上，我是從他們的日常飲食上著手改善，也就是所謂的「飲食療法」。不論這些癥狀有多大的不同，當他們改變了飲食以後，大都能不藥而癒。在以後的章節裡，我將陸續介紹不同情形的各種飲食療法。

### 飲食療法是萬能的藥方嗎？

我絕對不認爲我的飲食療法是萬能的，任何毛病都可以治好。事實上，它只對某些情況是有幫助的，其中之一就是血糖過低和低血糖的情形。現在我不是說說低血糖必然會引起以上所說的不同的且煩人的癥狀，而是說明我曾以改變日常飲食的方法，使患者得以恢復正常的體力和健康。