

科學圖書大庫

營 養 保 健

(增訂本)

(附：營養缺乏症分類彙編)

阿黛爾·德菲斯著

徐氏基金會出版

世界圖書出版公司

科學圖書大庫

營 養 保 健

(增訂本)

(附：營養缺乏症分類彙編)

阿黛爾·德菲斯著

徐氏基金會出版

世界圖書出版公司 重印

营养保健

(增订本)

(附：营养缺乏症分类汇编)

阿黛尔·德菲斯著

徐氏基金会 出版

世界图书出版公司 重印

(北京朝内大街137号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年1月第1版 开本：864×1181 $\frac{1}{2}$

1991年1月第1次印刷 印张：9.75

印数：0,001—1,300 字数：18万字

ISBN 7-5062-0826-1/TS·9

定价：4.60元

本书经徐氏基金会特许世界图书出版公司

重印，限国内发行。1991

原 序

就本人所知範圍內，本書作者德菲斯·阿黛爾女士（Adelle Davis）為唯一權威專家，將此重要而複雜的人體營養過程，以深入淺出，趣味盎然的筆觸正確描述出來。故本人捧讀其原稿時，即愛不釋卷，不能中止。本人雖為醫師，且對人體營養平日即具研究興趣，但從此書中仍獲得許多寶貴知識；一如往日獲自作者多次主持之講習會時同樣豐碩。

對讀者而言，本書中每章都具有與個人攸關之意義，使其時而躊躇思索如何將已得之知識實施於自己身上。關於此點，本人亦具同樣經驗，其中許多章節值得一讀，實為一極佳之參考資料與文獻。

本書不論對醫師及受過專業訓練的人，或對一般人士均同樣具有價值。一般人士經常感到需要更多值得信賴的醫學知識，並希望可直接獲自一種易於了解的著作；現在，至少有關食物、飲食及人體營養方面，你已獲得你所需要的佳作。即使對醫師及營養學家，本書亦為一極佳之複習讀物，供你重憶舊日所學，並獲得最新知識。

對我個人而言，我痛惜此書未能在接受醫學教育時付梓應世。記得在醫學院內，在那些過於專門的知識叢林中，學生們常會感到迷惘無靠，不知所從。他們無法掌握住要點，看到較闊境界。他們學的是有關各種疾病特殊療法的健全原則，但我認為人們大部分都是罹患營養不良

症，以及由此導致身體及精神方面的衰退。誠然，人類的營養不良症不可能僅由於一種單純的缺乏，只有當我們以僅缺乏一種營養素的食物飼養動物時，才能產生這種特殊的營養缺乏症。但在人類，此種單純營養缺乏症殆不多見。我漸悟及一種營養之缺乏即為多種營養缺乏的信號，而人體一種組織之損害，亦即其他組織受損之警鈴也。

無疑地，尚有許多維他命及食物成分未經發現，而與人體生命及健康有密切關聯的新營養素亦年有發現，至於今後十年以至百年間又會有多少新的營養素出現，無人能夠預測。但吾人需知，從合成性之食品與維他命中，無法獲得適當之營養，甚至維持生命也屬困難。故吾人必須從食物——佳良食物中獲得真正的營養。

影響吾人由食物而獲致健康的因素極多。首先我們的耕地土壤低劣，故生出來的植物中並不含有應有及足量的營養素，甚至連對人體必需的營養素也嫌不足。而吃這些植物的動物，無論在肉、乳或蛋中，都不可能含有適當的食物化學成分。再加上加工與不當的烹調，就更進一步破壞了其營養價值，最後尚有精神方面的困擾使我們無法吃下正常的飲食，也屬一個重要因素。

在飲食方面，精神的因素影響極大。在我們生命的第一年內大部的飲食習慣即已奠定了基礎，這些習慣多形成在下意識中，而我們自己茫然不知隱藏於個人喜厭背後的原因為何。我們可能由於渴求喜愛而過食，也可能由於敵意未得消解而不思飲食或飲食不當。對心理學家而言，吾

人皆具有下意識的需要與慾望，傷害及煎熬自己一節，已屬常識。即使較為精神接近正常的人亦常責罰自己，不過程度較輕而已。否則吾人為何要「學習喜歡」我們所吃下的那些失去了生活力的食物呢？為何要暴飲那麼多酒精，狂吸那麼多的香煙呢？為何要工作過度或飽食終日，無所事事呢？對某些人，只有在適當的精神分析醫師會診下，才能驅除他們這種自我傷害的傾向。

夫妻間對新想法及必需的改變等，難以彼此採納意見，已為吾人熟知，甚至對其子女亦同。而在飲食習慣方面尤屬如此；因其由來已久，深植於其下意識中，且已為其本人所忘懷。本書對那些衷心想改進家屬的營養，及感到孤立無助的母親，當有極大幫助。在開始，她應要求其丈夫先讀本書的第一章至第二章。事實上，選讀書中任何一章都可，因其每章都自成一段。故每次即使僅讀十至二十分鐘，亦可獲益不少。

如果人們能履行本書所列舉之原則，我相信可導致人類歷史上，在健康方面未會有過的驚人進步。這無疑可奠定預防醫學之良好基礎。

美國國家營養學會總幹事
醫學博士柯爾義 (W. D. Currier)

作者自序

成千的人們畢生從事於營養的研究，其唯一目的即為增進吾人的健康，並較易掌握一己的命運。但此項研究結果，如不實際應用於人類之生活中，則仍無價值，故本書之目的乃在報告事實，使其淺近易解，並鼓勵應用。作者努力將各種研究之結果作翔實之陳述，但本書中之結論應由作者負責。有時由於力求推進營養，付諸實施，故某些結論係屬預測性者，即使其後可能發現其略有錯誤，但如因此達成改進健康的目的，則仍不失本書之原意。

於準備本書原稿時，曾獲許多人士之協助與指正，作者謹此表示由衷之謝意。

目 錄

原序

作者自序

第一章 營養 一個引人入勝的課題..... 1

營養學未被普遍應用的原因

第二章 早餐影響整天工作..... 6

糖分如被緩慢吸收可使工作持久

第三章 構成人體的物質..... 16

身體大部份是以蛋白質構成的

第四章 維持青春的秘訣..... 23

蛋白質的質與量都很重要

第五章 不要低估熟悉的食物..... 33

有時脂肪會與維他命一樣的重要

第六章 注意遏止糖的汎濫..... 42

糖，糖，到處都是糖

第七章 營養價值因地而異..... 46

獲得適當的維他命A不是件易事

第八章 以前的窮人有福了..... 57

B屬維他命在食物精製時多已遺失

第九章 有些推論尚待證實.....	63
那些人們所知不多的B屬維他命可能頗為重要	
第十章 我不敢冒險	69
還有更多的B屬維他命也很重要	
第十一章 怎樣避免憂鬱？	79
可能B屬維他命能加以防止	
第十二章 從鏡子裏觀察自己.....	83
維他命B ₂ 缺乏常一瞥即知	
第十三章 不要厚此薄彼.....	87
維他命B ₁ 並不一定能防止疲勞	
第十四章 怎樣使食物美味可口？	94
食物應採用新鮮而未經精製的	
第十五章 但願我早已知道.....	101
維他命丸能否滿足我們各種的要求呢？	
第十六章 保持警覺與開明態度.....	106
可能B屬維他命能救你的命	
第十七章 有兩百年歷史的維他命C	109
有關維他命C的效用超出你的想像	
第十八章 每件事它都有份兒.....	116
維他命C 可避免身體遭受多種損害	

第十九章 我認識的一些好心人.....	124
維他命D能給你極大報酬	
第二十章 先行應用再行證實.....	131
維他命E似有許多功能	
第二十一章 體態說明需要.....	140
鈣會使你的神經與組織輕鬆	
第二十二章 這種缺乏是不可原諒的.....	150
鐵與碘的價值人們知之已久	
第二十三章 看看基礎是否堅固？.....	159
許多種礦物質都是必要的	
第二十四章 不要僅有一半聰明.....	166
六十種或更多的營養素構成正常的營養	
第二十五章 良好營養對個人的報酬.....	183
健壯的身體快樂的生活及長壽就是報酬	
附表：食物分析表	195
附：營養缺乏症分類彙編.....	213

第一章 營養：一個引人入勝的課題

營養，正如日記與所得稅呈報一樣，是一件個人的私事。你的營養可以決定你的容貌、舉止與感覺；它可使你煩躁不安，也會使你心情愉快振奮，它可以使你面貌平庸，也會使你容光煥發而美麗；它可以決定你在生理上，甚至精神上是年青或衰老，思路是清晰還是混亂，對工作是喜愛還是厭惡；它也可以決定你在經濟上是收入日增，還是終日手頭拮据，入不敷出。你吃下去的食物決定你在每天工作完畢後，是興高采烈地回去享受一個快樂的夜晚，還是疲憊消沉地倒在床上卻輾轉難眠。而且你的營養情況會使你的性格變得優柔寡斷，或是決斷獨行。總而言之，營養能決定你對人生的熱愛程度，對人生的貢獻，以及收穫的報酬。

營養學（Nutrition）這門學問，是研究食物入腹後怎樣使你得到活力，它很容易與飲食學（dietetics）（研究何種食物適於食用的學問）混為一談，你對營養學比較容易發生興趣，因為它與你的關係極為密切。也許你要問，既然這門學問甚為有趣，且與個人息息相關，那麼為什麼許多人並不重視及應用它呢？說起來原因很多，主要因為營養學仍是一門年輕的學問；年來像一隻不能照顧自己的小狗一樣被人踢來踢去。

那些喜在食物方面標新立異的人們把它踢得最慘，他們這些人多半沒有受過科學訓練，卻給予人們許多錯誤的

意見，做了許多不正確的聲明，而其實多半是爲了商業上的利益。他們不僅用許多荒謬可笑的建議來騙人，並且使每個有思想的人，都不禁對營養這門學問發生疑問。

他們的追隨者也多半是些狂熱的人：我的一位朋友會說他們如不迷耽於宗教，就會迷耽於營養。他們能想出許多令人驚奇不置的東西來吃。我對此頗有經驗，因爲他們會要我吃過一些東西，使我深信他們可以由此得到虐待狂的樂趣。我曾吃過一種液體化的青草，那味道好像是剛堆起的乾草堆發出的氣味一樣，他們似乎認爲如果食物的味道適口，則決不會對健康有益。老實講，我常常想，像這類人即使由此得到了極佳健康，又有什麼意義呢？我對營養學下功夫越久，就愈深信，對健康的人而言，所有食物都應是美味可口的。

一個人勉強吃些自己不喜歡吃的食物是沒有意義的。而且你應知道，那些有益健康的東西多是美味可口的。

假定你有某些營養缺乏症，而認爲某些較佳食物可能有助，但這時有人爲你端上的卻是一杯令人噁心的飲料，這會惹起你極大反感，興趣頓消，而又回去吃你習慣的食物。結果你的營養不良變得那麼嚴重，以至無法生活下去，這是誰害了你呢？我認爲這個近似的兇手，就是那個給你無法下咽食物的人，如果他當時給你的是美味的食物，你可能就因此改進了你的飲食方式而開始喜愛這種方式。所以我認爲對任何食物的選擇，應有兩個標準：一是它必須美味可口；再就是它必須有益於健康。

營養知識之未被應用的另一個原因是：我們大部分有關食物的知識，是由廣告得來的。商業目的純為謀利，故多希望我們對某類食品多加購買食用。但是那些高級精製食物(Highly refined food)由於要易於貯藏及搬運，就要使它不能供應細菌及黴菌等的營養，使它較諸自然食物(Natural foods)不易腐壞；但正因如此，它對人體的健康也多無裨益。通常在廣告中對由於精製而損失的許多營養成分，嚴守秘密，一字不提，但對於留下的少許營養的成分，則大吹大擂，極盡宣傳之能事。因此給予人們的印象，誤以為這類食物具有極大的營養價值。

還有一個營養未受重視的原因是人們極易受騙。我們現在生活在一種「頭痛可用阿斯匹靈治好」，「胃潰瘍以及其他疾病可用維他命治癒」的文明裏。成千成萬的人吞服着「包羅萬有」的藥丸，認為靠這些藥丸便可以保持健康。事實上，以今日的知識，這種藥丸雖可能做得出來，但是其體積將大如一隻籃球。

營養知識之未被採用的另一原因，是由於很多資料不夠正確，譬如人們常常向我說：「我在用一種高蛋白質食譜(High-protein diet)。」但當我實際查核這些人的食物時，卻常發現他們攝取的蛋白質僅及美國國家研究協會(National Research council)所提議的三分之一左右。由於他們自以為已有足夠知識，其實卻非如此，所以他們的營養無法獲得改進。

營養之未被應用的可能最重要的原因是人們對飲食之

選擇受着感情的支配。對多數人，飲食象徵着快樂或痛苦、獎勵或處罰等等。那些童年時代在貧窮中度過的人，雖然那時的飲食頗具營養價值，但他卻將此類食物與貧乏聯想到一起。而在另一方面，那些家境富裕的人所吃的飲食，很可能不夠營養，卻被認為那是表示較高社會地位的標誌。例如人們多認為白麵包與白糖，就像以前白色的手術室一樣，代表着純淨與衛生。我們之厭惡某些食物皆有感情之因素存在。譬如我父親堅持吃飯後的碗碟應該不留一粒食物，有次他強迫我要把肥肉吃下，以致使我幾至嘔吐。因之直到今天，我仍討厭肥肉。以前我討厭吃豬腦或牛腦，因為往常我們屠宰時多把腦子與其他內臟一起扔掉。理論上，我堅持我們應當學習食用所具備營養的食物；為求言行一致，有次在一家法國餐館裏，我吃下一大盤蝸牛，其後的幾個鐘頭，我感到極端的不適，其實蝸牛並不會使我生病，那是由於我對蝸牛的厭惡而形成的。直到今天，我每想到了蝸牛，仍覺五臟翻騰。我們每個人都有其對某些食物的特別愛好與厭惡，而且我們多不願改變。一般人對營養學的錯誤想法，是認為它會要我們放棄感情上喜愛的食物，而去食用那些我們所厭惡的。

另一個使營養學難以實施的原因是我們多半向醫師們請教有關健康的問題。如果醫師沒有改正你的食譜，你自然而然地會認為營養是不重要的。我們時常忘記了醫師是「研究醫藥」的，他主要的研究對象是疾病，而不是健康。雖然有些醫師在營養學方面有極大成就，而且這類醫

師的數目年有增加，但是醫學之主要目的乃在協助病人痊癒，以及對重病之人維持其生命的延續。而營養的主要目的在維護健康，預防疾病。有些醫學院，甚至在今天仍不講授營養學。有些雖然講授，亦多僅限於那些嚴重營養缺乏症的治療，對那些較輕的缺乏症，則多避而不提。

最後一個營養之未被實施的原因，是由於近二三十年來科學研究與臨床研究間有極大距離。在世界各地成百成千的實驗室裏，科學家們以缺乏一種或其他營養成分的食物餵給試驗動物，以觀察其對健康的影響。他們研究的結果多半在每月出版的成百的昂貴刊物上發表，而忙碌的醫師們卻難得讀到他們。假如他們讀到，則很可能會立刻聯想到他們診視過的病人的症狀。但是，這些主要由動物研究而獲得有關增進健康的知識，現在逐漸應用於人類身上了。不管你現在看來是如何健壯，有關營養的豐富知識，仍會大大地改進你的健康情況，保證你無論在感覺，容貌及工作上都會獲得最佳效果；並極可能實現你快樂、長壽與活力充沛的生活理想。

現在，讓我們來研討如何保持最佳體力。

第二章 早餐影響整天工作

我們的健康，需要六十多種的營養成分來維持，像牛奶這種未經製鍊的有益食物，可以供應所有這些營養成分。但是高度精製的食物如食糖，則僅能供應一種營養成分。因此，在人體裏，單獨一種的營養缺乏症是絕對不會發生的。飲食不當的人多同時患着多種以及重疊的營養缺乏症。但是有時某種營養成分的缺乏現象特別顯著，而掩蓋了其他營養缺乏症狀，譬如，僅僅幾個小時糖量對組織的供應不足，就會使你整天感到不適。

你每天對自己身體的感覺如何，視你早餐的食物而定。如果你吃得太少，或是雖然吃得很多，但是食物的選擇不當，都會使你精神頹廢，工作沒有效率。你的早餐決定你在這一天裏身體可以產生多少能量(Energy)，或者說得更準確一點是血液裏具有多少糖量。血中糖量決定你體內能量的產生，而此能量則決定你的想法、做法與感覺。人體內的能量是由糖或糖與脂肪燃燒(氧化)而產生的。只有在血漿(Blood plasma)中含有適當之糖量時，每個細胞才能獲取其需要量。血中之糖量是一個指標，可告訴我們有多少糖量可供給每個細胞。

成千的血液分析證明，一個正常人如果十二小時不吃東西，其一百立方釐(約半杯)血液中之糖量約在八十至一百二十公絲左右。其高低則視前一頓飯吃下的食物種類

與數量而定。平均血糖約在九十與九十五公絲之間。這時能量仍可輕易的產生；但是當血糖逐漸消耗時，能量之產生乃漸形減少，而人也開始感到飢餓，並由倦怠變成了疲憊（Fatigue），如果血糖下降至六十五公絲，人乃渴望能吃點甜味，腹內也變得飢腸轆轆了。如果血糖之供應繼續下降，則人體由疲憊變成了衰竭（Exhaustion）、頭疼、脆弱感以及腳步蹣跚、心跳、兩腿發軟，以至噁心嘔吐等病狀都會相繼出現。

神經及腦部細胞僅能從糖這一種營養素獲得能量，而無法直接從脂肪或蛋白中獲取。故而可資供應細胞之糖量稍見減少時，人的思路就變得遲緩而混亂了，神經也變得緊張了。當一個人的血糖降至正常量以下時，他就會變得易被激怒，憂鬱不樂，並且難以合作。

在另一方面，如果你的飲食適當充足，則血糖量可昇至禁食水平以上。這時能量極易產生，而你也會感到全身舒適，活力充沛，思路亦迅速而清晰，你不想再吃什麼東西，甜食似也變得淡而無味了。這是你的體能達到巔峯的時候，你的態度優美，精神抖擻，而且與人相處和諧愉快。生命到此程度，亦變成美麗而可愛了。

有關可能影響血糖水平的因素方面，已有許多研究。譬如，有一個研究以二百個志願者為對象，分別吃過不同的早餐，對每人的血糖在飯前及飯後三小時內每一小時都加以測量。僅喝咖啡不加與糖的人，其後的血糖量即形下降，其人開始感到倦怠、緊張、不安、飢餓、疲憊、衰竭