

全美畅销 2,000,000 册

每一个家庭必备的保健圣经

实用家庭营养治疗 处方百科

(美) 美国医学学会会员 詹姆斯·巴克 合著
权威营养治疗专家 菲力斯·巴克

Prescription for Nutritional Healing

- ✓ 详录人体必需的各种营养，体认健康的要素
- ✓ 自然食物的补充品，天然草药的应用
- ✓ 维生素与矿物质方面的最佳健康忠告
- ✓ 数百种常见疾病最有效的治疗建议与营养处方
- ✓ 与传统治疗相结合的系列营养补充计划
- ✓ 适合专业医务工作者参考，更是普通现代人不可或缺的家庭营养全书

世界图书出版公司

每一个家庭必备的保健圣经

R459.3

803

Prescription
for Nutritional Healing

实用家庭营养治疗

处方百科

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭营养治疗处方百科/(美)詹姆斯(James, F. B.), 菲力斯(Phyllis, A. B.)著. - 北京:世界图书出版公司北京公司, 2000.7

书名原文: Prescription for Nutritional Healing

ISBN 7-5062-4571-X

I. 实… II. ①詹… ②菲… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 65039 号

Copyright ©1997 by Phyllis A. Balch

Reprinted by Special Arrangement with Avery Publishing Group, Inc., Garden City Park, New York, U.S.A.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2000 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

书 名: 实用家庭营养治疗处方百科

著/译者: 詹姆斯·巴克 菲力斯·巴克 著

鲁显生 等译

出版策划: 王小民 杨 钧

责任编辑: 赵保国 黄建沂

封面设计: 风 子

技术编辑: 刘 凌

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司 电话 68250552 68250553

(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 63.5

字 数: 1174 千字

版 次: 2000 年 9 月第一版 2000 年 9 月第一次印刷

版权登记: 图字 01-1999-3390 号

ISBN 7-5062-4571-X/R·101

定价: 89.80 元

世界图书出版公司北京公司已获得 Avery Publishing Group, Inc. 授权在中国大陆独家出版发行本书。

版权所有 翻印必究

作 者 简 介

詹姆斯·巴克 (James F. Balch) 博士毕业于美国印地安那大学医学院, 是美国医学学会会员、美国泌尿科学委员会委员、美国外科学院院士。在过去的十数年临床治疗与研究中, 詹姆斯博士重视一种较天然的治疗方式与营养补充计划, 提倡“人人有责任照顾自己的健康”的预防观念。这个健康哲学理念, 时常反映在他的报刊专栏与广播电视节目中。他是全美最红的营养健康治疗专家, 无数次地出现在全美各地的电视及广播节目中。

菲力斯·巴克 (Phyllis A. Balch) 是专业营养师, 美国著名营养健康治疗专家, 詹姆斯博士的妻子, 同时也是美国媒体上活跃的营养健康专栏作家, 曾在多国学习饮食营养疗法。她对天然营养食品的兴趣, 使她开了一家叫“Good Things Naturally”的健康食品专卖店, 在美大受欢迎。她是一位非常成功的营养健康顾问。

前 言

“聪明的人应把健康看作是最大的幸福。”

——希波克拉底

苏格拉底曾说过，“知识是惟一的善，而无知是惟一的恶。”此话应指导我们的一切行动，尤其是健康方面。然而，真正懂得如何促进健康的人寥寥无几。我们得病就找医生，但没有意识到自我保健的作用。我们天生就有难得的免疫系统，只需照顾好这种内部治愈力。

这种说法听起来是否过于简单？从根本上说，是简单。现代生活方式使我们走上了歧路，主要因为快餐、酗酒、吸毒、环境污染和高科技带来的压力。我们本应借助于天然物质增强内部治愈力，以使身体发挥最大潜能。天然资源——全营养食品、维生素、矿物质、酶、氨基酸、植物化合物和其他天然品——是为免疫系统专门提供的。但由于多数人根本不了解身体正常状态所需的物质，结果发现自己失衡，易患各种疾病。

每个人都应在专业保健人员的指导下积极参与保健和治疗过程。我们对营养问题了解得越多，就越能发挥积极作用。在保健和治疗过程中，态度也是个重要因素，积极的态度有助于身体保持和谐。促进健康的第一步骤是意识到身体（生活方式）、精神（愿望）和心理（信仰）必须和谐。

新版的问世是25年的学习、工作和研究的结晶，旨在为你本人和专业保健人员提供更自然化的治疗方法，这种方法可与目前的医疗方法结合。许多建议只能在专业医生的监督下实施，如静脉疗法。此外，由于身体化学成分各异，有些人可能对某些补品过敏，因此使用任何补品之前要征求专业保健人员意见，一旦过敏，要立即停止使用，不要自做主张自我治疗。

不要把本书的任何一句话看作是治病或防病的秘方。有必要指出的是你不能拒绝主流的治疗方法，重要的是了解自己的身体状况，要不耻下问，要征求多人意见。通过积极参与治疗自己的疾病以获得更多知识是智者的表现，而不是

儒夫的行为。

我们已尽力把营养治疗领域的最新成果写入此书。根据读者的建议,我们增添了许多内容。书中所有信息都得到潜心研究,在出版过程中,所有数据均得到复审和更新。由于此方面的知识更新极快,我们建议你在遇到问题时同时查阅其他信息源,以便验证本书资料。我们将努力收集新的信息、治疗方案和食补品,并在新版中为你提供这方面信息。

800多年前,梅默尼兹说过:“医生诊治的不应是疾病,而是病人。”本书为满足不同人的需要而设计,旨在帮助每个人设计自己的营养方案。

本书使用指南

本书是一本实用家庭保健指南,内容丰富广泛,精心设计的饮食配制和营养补充有助于你保持最佳身体状态。即使身体健康,也能从中获益,这是因为本书告诫人们如何达到最佳身体状态,如何增强免疫系统和如何保持充沛的精力。本书的作者是一位注册营养师和一位医生,综合了科研方面的最新成果和传统治疗方法。本书提供的信息足以满足你设计自己营养方案的需要。此外,作者还提供了传统的和最新的家庭疗方,并建议人们在饮食和生活方式方面重视健康因素。

必须指出:本书的各项建议并不旨在取代通常的检查和治疗方法。针对某种疾病所推荐的营养补充品和治疗方案要得到医生或专业保健人员的允许和监控。如果必须实施外科手术或其他常规方法,营养补充品能缩短愈合时间。

本书分为三章。第一章论述营养与健康的基本原理,并例举和说明营养品商店和药店出售的各种营养品、食补品和草药。第二章涉及常见病,如粉刺、癌和真菌感染,分类后按汉语拼音顺序排列。每一部分论述辨认症状的方法,并提出从饮食和食补方面恢复健康的方法。有益和自我诊断方法有助于你判断是否有所述症状。第三章解释了与营养相结合的传统和常规的治疗方法。此外,书中对热点题材进行了深入探讨。该书讨论了药物疗法的不同分支,也提供了最新医学研究结果。

本书推荐的食补方案要实施3~12个月,长短取决于个人需要和保健人员的意见。首先服用标有“必需者”和“非常重要者”的营养补充品。治疗某种疾病的营养品往往出现在同一产品中。在经常服用之前,要每次检验一种食补品,以便查明是否有效。如果30天内无效,就增添“有益”一档中的食补品。我们每人都有自己的特点,你可能需要列举的所有营养品,或可能只缺乏几种,如果1个月仍无改善,就向保健人员咨询。你也可能吸收不良。

服用食补品时要喝足够的水。食补品浓度高,没有充足的液体就会增加肝脏的负担,水能增强吸收效果,有助于把营养品传到细胞。

食补一年后,你要定期改变品牌,以避免对1种或多种成分产生不耐或耐力。不要忘记:你不仅有可能对维生素和其他补品的成分产生不耐反应,而且对

食品也会产生不耐反应。要学会倾听身体的声音。你会慢慢注意到身体的变化并找出原因。食补期结束时,逐渐减少剂量,给身体自我调整的机会。

《实用家庭营养治疗处方百科》

策 划：王小民 杨 钧

版 权：谢 婷

责任编辑：赵保国 黄建沂

技术编辑：刘 凌

翻译人员：鲁显生 李光立 陈建魁

王伯秋 何 玮 梁 峰

张丽华

目 录

前言

本书使用指南

第一部 认识健康的要素

营养、饮食及健康 /3

营养学基础知识	3
四种基本营养素	3
微量营养素:维生素和矿物质	7
营养素的剂量与健康	8
维生素与矿物质的协同作用与缺乏	11
食品的选择与制作	12

维生素 /19

维生素的功能	19
每日推荐量(RDA)与每日最适量(ODA)	19
各类维生素的均衡与协同作用	20
合成与天然维生素	20
维生素的服用方式	21
维生素的种类介绍	22

矿物质 /37

矿物质的功能	37
矿物质服用方式	37
矿物质的基础知识	38

水 /51

水的简介	51
自来水	51
硬水与软水	51
氟化水	52
水质分析	53
提高自来水质量	54
瓶装水	54

氨基酸 /57

氨基酸的功能	57
氨基酸补充方式	59
各种氨基酸的基本知识	60

抗氧化剂 /71

抗氧化剂简介	71
各种抗氧化剂	71

酶 /77

什么是酶?	77
酶的作用	77
食物中的酶	78
食用酶	78
酶的使用	79

天然食物补充品 /81

引言	81
补充品的选购	81

草药 /99

引言	99
草药制剂类型	99
草药使用方法	99
药茶及疗效	101
草药种类和用途	101

第二部 疾 病

引言 /125

一、神经系统和精神疾病

阿耳滋海默氏病(Alzheimer's Disease)	131
癫痫(Epilepsy)	139
多动症(Hyperactivity)	143
复合硬化症(Multiple Sclerosis)	146
发作性睡眠病(Narcolepsy)	152
记忆力障碍(Memory Problems)	155
碱血症(Alkalosis)	158
焦虑症(Anxiety Disorder)	162
紧张(Stress)	166
精神分裂症(Schizophrenia)	173
老年病(Senility)	177
脑膜炎(Meningitis)	181
帕金森氏病(Parkinson's Disease)	183
偏头痛(Migraine)	188
神经性厌食症(Anorexia Nervosa)	192
神经炎(Neuritis)	195
失眠症(Insomnia)	198
头痛(Headache)	202
唐氏综合征(先天性痴呆)(Down Syndrome)	209
腕管综合征(Carpal Tunnel Syndrome)	212
眩晕(Vertigo)	217

晕动症(晕机、晕船)(Motion Sickness)	220
躁狂型抑郁症(Manic - Depressive Disorder)	222
自闭症(Autism)	225

二、眼、耳、鼻、喉、口腔疾病

眼科疾病(Eye Problems)	229
○白内障(Cataracts)	230
○毕托氏斑(角膜干燥症)(Bitot's Spots)	233
○角膜溃疡(Corneal Ulcer)	233
○玻璃体混浊(浮游物)(Floaters)	234
○带状疱疹(Shingles, Herpes Zoster)	234
○干眼症(Dry Eyes)	235
○黄斑变性(Macular Degeneration)	236
○睑腺炎(麦粒肿)(Stye)	238
○睑缘炎(Blepharitis)	238
○结膜充血(Bloodshot Eyes)	239
○结膜干燥症(Xerophthalmia)	240
○结膜炎(火眼)(Conjunctivitis, Pinkeye)	241
○睫毛稀疏(Thinning Eyelashes)	242
○惧光(畏光)(Photophobia)	242
○青光眼(Glaucoma)	243
○色盲(Colorblindness)	247
○视野盲点(Scotoma)	247
○视觉减退或失明(Dimness or Loss of Vision)	248
○视网膜血管病变(Vascular Retinopathy)	249
○视网膜炎(Retinitis Pigmentosa)	250
○视野模糊(Blurred Vision)	250
○糖尿病性视网膜病变(Diabetic Retinopathy)	251
○下睑坠肉(眼袋)(Bags under the Eyes)	252
○眼睑溃疡(Ulcerated Eyelid)	252
○眼睛疲劳(Eyestrain)	253

○眼痒症(Itchy or Tired Eyes)	254
○眼粘液(Mucus in the Eyes)	254
耳、鼻、喉疾病	258
○鼻窦炎(Sinusitis)	258
○鼻衄(Nosebleed)	262
○扁桃腺炎(Tonsillitis)	264
○耳部感染(Ear Infection)	267
○耳聋(Hearing loss)	270
○喉咙疼痛(Sore Throat)	275
○美尼尔氏综合征(Ménière's Disease)	277
□腔疾病	279
○唇疱疹(Cold Sores)	279
○口臭(Halitosis, Bad Breath)	281
○口疮(Canker Sores)	283
○流行性腮腺炎(Mumps)	285
○磨牙癖(Bruxism)	288
○颞下颌关节综合征(TMJ Syndrome)	289
○龋齿(Tooth Decay)	292
○牙周病(Periodontal Disease)	294

三、呼吸系统疾病

肺气肿(Emphysema)	299
肺炎(Pneumonia)	303
干草热(Hay Fever)	306
感冒(Common Cold)	310
急性喉水肿(Croup)	315
结核病(Tuberculosis)	317
军团病(Legionnaires' Disease)	322
流行性感冒(Influenza)	324

烟草依赖症(Smoking Dependency)	328
哮喘(Asthma)	333
支气管炎(Bronchitis)	338

四、血液循环系统疾病

单核细胞增多症(Mononucleosis)	343
动脉硬化/动脉粥样硬化(Arteriosclerosis/Atherosclerosis)	346
高胆固醇血症(High Cholesterol)	350
高血压(Hypertension)	356
静脉曲张(Varicose Veins)	364
雷诺氏病(Raynaud's Phenomenon)	366
贫血症(Anemia)	369
酸血症(Acidosis)	372
心血管疾病(Cardiovascular Disease)	375
心脏病(Heart Attack)	382
血栓性静脉炎(Thrombophlebitis)	387
血液循环疾病(Circulatory Problems)	390
血友病(Hemophilia)	394
淤血(Bruising)	396

五、消化系统疾病

便秘(Constipation)	399
肠功能紊乱综合征(Irritable Bowel Syndrome)	403
腹泻(Diarrhea)	408
寄生虫(Worms)	410
局限性肠炎(Crohn's Disease)	413
溃疡性结肠炎(Ulcerative Colitis)	418
憩室炎(Diverticulitis)	423
乳糜泻(Celiac Disease)	426
乳糖不耐症(Lactose Intolerance)	
(乳糖酶缺陷症 Lactose Deficiency)	430

疝气(脱肠)(Hernia, Hiatal)	432
食物中毒(Food Poisoning)	434
食欲不振(Appetite, Poor)	441
胃灼热(Heartburn)	443
吸收不良综合征(Malabsorption Syndrome)	445
消化不良(Indigestion)	450
消化性溃疡(Peptic Ulcer)	453
易饥症(Bulimia)	458
痔(Hemorrhoids)	460

六、内分泌、新陈代谢、泌尿系统疾病

垂体疾病(Growth Problems)	465
胆囊疾病(Gallbladder Disorders)	467
低血糖(Hypoglycemia)	469
肥胖症(Obesity)	473
肝炎(Hepatitis)	481
肝硬化(Cirrhosis of the Liver)	485
黄疸(Jaundice)	491
甲状腺机能低下(Hypothyroidism)	493
甲状腺机能亢进(Hyperthyroidism)	496
膀胱炎(Bladder Infection, Cystitis)	497
前列腺癌(Prostate Cancer)	501
前列腺炎/前列腺肥大(Prostatitis/Enlarged Prostate)	507
肾结石(Kidney Stones)	511
肾上腺疾病(Adrenal Disorders)	515
肾脏疾病(Kidney Disease)	519
水肿(Edema)	523
糖尿病(Diabetes)	525
体重过低(Underweight)	533
痛风(Gout)	536
威尔逊氏病(Wilson's Disease)	539

胰腺炎(Pancreatitis)	543
遗尿(Bed - Wetting)	546

七、性病、免疫系统疾病

艾滋病(AIDS)(获得性免疫缺陷综合征)	549
白色念珠菌感染(Candidiasis)	561
过敏症(Allergies)	565
免疫功能低下(Weakened Immune System)	583
囊性纤维变性(Cystic Fibrosis)	591
疱疹病毒感染(Herpessvirus Infection)	595
性传播疾病(STD)(Sexually Transmitted Disease)	599
衣原体病(Chlamydia)	602
真菌感染(Fungal Infection)	604

八、妇女疾病

白带(Leukorrhea)	607
闭经相关疾病(Menopause - Related Problems)	609
哺乳期疾病(Breastfeeding - Related Problems)	614
○胀奶(Engorgement)	614
○乳管阻塞(Plugged Duct)	615
○乳腺炎(乳腺感染)(Mastitis, Breast Infection)	615
○乳头疼痛(Sore Nipples)	616
不孕症(Infertility)	619
经前综合征(Premenstrual Syndrome)	622
妊娠期疾病(Pregnancy - Related Problems)	627
○背痛(Backache)	629
○牙龈出血(Bleeding Gums)	630
○便秘(Constipation)	630
○头昏(Dizziness)	631
○手脚浮肿(肿胀)(Edema)	631
○胀气(Gas)	631