



你不需要額外的 維他命



作者◎ Royner Soothill

譯者◎ 林 憲 正

THE CHOICE GUIDE TO VITAMINS AND MINERALS

獲 **澳洲消費者協會** **CHOICE** 雜誌 **強力推薦**
消費者基金會

你不需要額外的維他命！／雷納·蘇希爾（
Rayner Soothill）作；林憲正譯。——一版。

——臺北市；新苗文化, 1999[民 88]

面； 公分。——（生活書系；L18）

譯自：The choice guide to vitamins and
minerals

ISBN 957-0360-12-7(平裝)

1. 維生素 2. 礦物質 3. 營養

399.6

88014006

生活書系 L18

你不需要額外的維他命！

The CHOICE Guide to Vitamins and Minerals

作者／雷納·蘇希爾 (Rayner Soothill)

譯者／林憲正

責任編輯／張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／1999 年 11 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright © Rayner Soothill and the Australian

Consumers' Association 1996, 1999 together with the following acknowledgment: 'This translation of The CHOICE Guide to Vitamins and Minerals is published by arrangement with the Australian Consumers' Association'.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

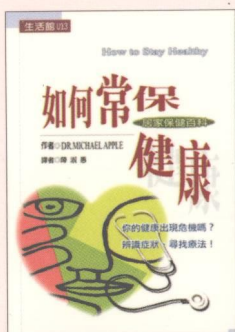
Complex Chinese translation copying

©1999 by New Sprouts Publisher Inc.

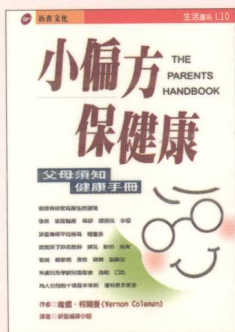
定價／240 元

ISBN 957-0360-12-7

(本書如有缺頁破損請寄回更換)



■ 定價 360 元



■ 定價 170 元



■ 定價 200 元

新人生書系：

- 你是省錢高手
定價：190 元
- 危機處理全書～父母篇
定價：170 元
- 小大人
定價：240 元
- 放手一博
定價：180 元
- 脫離父母・活出自己
定價：180 元
- 生命是彩色的
定價：170 元
- 成功學習百分百
定價：200 元
- 幫助孩子走出離婚陰霾
定價：200 元

電影演出 陳鸞萍工作室

CIP

新苗文化出版書目

台北市和平西路一段一五〇號九樓之五

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

1999.09.6000

Y 青春系列

- Y1 成為女人 華樂芮·荻倫／著 170
透過自我探索一路前行。 程嘉安／譯
- Y2 多情是一種美 石子／著 150
一份貼心情愛，沁人心脾，在空氣中盪漾……
- Y3 男人自白書 艾爾文·白瑞福／著 240
范銘芬／譯
揭開男性神祕面紗，了解男性的內在世界。
- Y4 野女俱樂部 安卡·洛達寇明／著 170
揭示女性內在狂野的慾望和夢想。 應祥／譯
※本書已由派拉蒙電影公司取得電影拍攝權※
- Y5 躍動你的腦 道格·霍爾，大衛·威克／著 220
開發腦力，帶領讀者進入動腦世界。 劉淑祉／譯
- Y6 風中奇緣 蘇珊·唐奈爾／著 260
故事曲折動人的美國拓荒史故事。 陳淑惠／譯
※轟動全球華特迪士尼電影「風中奇緣」原著小說※
- Y7 動腦教戰守策 道格·霍爾，大衛·威克／著 160
腦內革命必讀。
- Y8 血型交際術 鈴木芳正／著 150
運用血型特質，建立人際關係。 謝天明／譯
- Y9 血型性格面面觀 能見正比古／著 160
科學探討血型性格關係激勵潛能。 蔡明耀／譯
- Y10 人間至情話嫉妒 訥摩武俊／著 150
善用嫉妒心，纏綿情，敞開心靈。 孫萬智／譯
- Y11 女性今生的時間管理 秋山里子／著 160
做好時間管理，美好人生在望。 黃明彥／譯
- Y12 真情真愛真心意 石子／著 150
以男人的全知觀點，刻鏤女人在感情的艱辛。
- Y13 單身女郎日記 凱蒂莫里斯／著 160
主角安娜感性、有趣的生活情懷。 陳淑惠／譯
※英國最轟動的連載小說，1997年將放映的電影※
- Y14 紅塵情事 歐陽雨痕等／著 160
紅塵深閨裡，他們提筆上陣，寫下前塵往事。
- Y15 血型V·S·愛情 能見正比古／著 160
維繫情愛關係指南。 蔡明耀／譯
- Y16 愛的書簡 曾野綾子／著 160
悲喜交錯的婚姻智慧。 林雅情／譯
- Y17 多情搖滾 石子／著 160
新好男人，心事大公開。
- Y18 男生是啥東東？ 瑪莉娜·蓋斯克／著 190
發掘男生的內心世界， 繆靜玫／譯
了解男生必讀！
- Y19 碎碎唸 MARC GELLMAN／著 150
讓青少年了解父母叮嚀就是愛 新苗／譯
- Y20 給女孩們～ CAROL WESTON／著 190
一生受用的話 繆靜玫／譯

L 生活書系

- L1 天哪！老師不喜歡我 梅格·F·史奈德／著 150
 ～校園生活適應手冊（上）～ 陳淑惠／譯
- L2 天哪！老師不喜歡我 梅格·F·史奈德／著 150
 ～校園生活適應手冊（下）～ 陳淑惠／譯
 以生活事件探討校園師生問題。
- L3 情侶小秘方 瑪莉·巴比倫／著 150
 ～愛情生活親密手冊～ 陳淑惠／譯
 ※全美最受青年男女喜愛的好書※
- L4 家務非女人事 唐·艾許略特／著 160
 男性清潔專家鼓勵家人做家事。 陳淑惠／譯
- L5 女人·三頭六臂 貝琳達·亨伍德／著 180
 ～怎樣做個職業婦女～ 林憲正／譯
 告訴您如何成為一位勝任愉快的職業婦女。
- L6 再造家緣 約翰·德瑞斯契／著 120
 ～如能再活一輩子～ 陳淑惠／譯
 引導家庭中每個成員勇往邁進。
 ※數度榮獲《讀者文摘》選錄 暢銷全美※
 ※榮獲何嘉仁店長推薦好書※
- L7 TOUCH·觸感刺激你的心 大多和二郎／著 190
 改變性格，監控情緒。 新苗／譯
- L8 媽媽的私房話 SHERRY CONWAY APPEL／著 150
 記錄屬於母親的人生箴言。 繆靜玫／譯
- L9 在家 Make Money 麗茲·佛傑／著 240
 如何邁向自家經營事業的成功之路。 新苗／譯
- L10 小偏方保健康 維儂·科爾曼／著 170
 首屈一指健康權威，收錄的保健偏方。 新苗／譯
- L11 懶人持家很 EASY Connic W·Neal／著 150
 52種方法讓環境更整潔。 新苗編譯小組／譯
- L12 提防自殺 瑪莉安·克魯克／著 190
 青少年自殺探討，強調自尊的重要。 林憲正／譯
- L13 100 創業點子(I) 普利斯希雅·哈福／著 230
 全新創業構思，獻給想在家工作的朋友。 繆靜玫／譯
- L14 八分鐘·好心情 Simon Reynolds／著 180
 只要八分鐘轉換快樂心情 新苗／譯
- L15 威而鋼 Terry Malloy／著 200
 ～性能仙丹妙藥 E·DOUGLAS WHITEHEAD,MD. 洪憶祖／譯
- L16 搖錢書 吉姆·喬金森／著 200
 理財要趁早，退休免煩惱。 新苗／譯
- L17 100 創業點子(II) 普利斯希雅·哈福／著 230
 全新創業構思，獻給想在家工作的朋友。 繆靜玫／譯

M 人間焦點系列

- M1 弑妻？辛普森傳奇悲劇 賴瑞·伯朗／著 160
 保羅·法蘭西斯 陳淑惠／譯
 窺知家庭暴力的緣由。
- M2 有情來自愛 石子／著 150
 從小被遺棄的小男孩，娓娓道出對愛的體悟，
 溫馨感人！

D 兩性話題

- D1 愛情孫子兵法 Dr. Connell Cowan / 著 250
 模擬孫子十三篇啟發性策略 繆靜玫 / 譯
 使兩性成為情場專家。
- D2 不能懷孕的男人 Donn M. Davis / 著 170
 ～新好男人求生法則～ 林憲正 / 譯
 除了不能懷孕外，男人有什麼不能做的。
 跳脫男主外女主內，男尊女卑的傳統制式觀念。

U 生活館

- U1 發現與感動～ 嶋尾 實 / 著 170
 如何鼓勵責備孩子。 趙琪芸 / 譯
- U2 如何培養孩子獨立的個性 吉岡たすく / 著 170
 張靜華 / 譯
- U3 做自己的朋友 安妮·瑪瑟 等 / 著 170
 精彩生活故事，讓人學習善待自己。 林憲正 / 譯
- U4 育兒寶典 芭芭拉·亞勒茲·席爾 / 著 180
 給父母最貼切的育兒建議。 信鴻 / 譯
- U5 寫給父母的兒童保護指南 比爾·吉爾灘 / 著 180
 實用的建議讓父母保護孩子。 陳咨羽 / 譯
- U6 Y 世代的青春攻守教戰守則 珍·古德曼 / 著 160
 青春期的孩子免除暴力侵犯必讀。 陳咨羽 / 譯
- U7 給 3～9 歲兒童的～親子共樂 101 210
 創新遊戲、增進親子情。 溫蒂·斯摩蘭 / 著
 新苗 / 譯
- U8 親子教養策略 史坦利·夏畢羅等 / 著 190
 給父母的金玉良言 新苗 / 譯
- U9 育嬰秘訣 鮑德薩柯·南西坎納西羅 / 著 200
 365 個最常見小兒科問題。 新苗 / 譯
- U10 5 日塑身奇蹟 Adele Puhn / 著 240
 讓精神振奮，充滿活力的新生活方式。 新苗 / 譯
 ※本書在美國上市第一週即榮登「紐約時報」
 實用工具書暢銷排行榜前五名※
- U11 我不再被恐嚇——校園安全重建 210
 蜜雪兒·艾特略 / 著
 自己的孩子欺凌他人或是 新苗 / 譯
 受他人欺凌，你該怎麼辦？
- U12 克服人生逆境 艾爾·席伯特 / 著 200
 如何在面對不幸時，還能獲勝的方法。 新苗 / 譯
- U13 如何常保健康 邁可·艾伯 / 著 360
 ～居家保健百科～ 陳淑惠 / 譯
 你的健康出現危機嗎？辨視症狀，尋找療法。

本書內容 · · · ·

食物具有療效嗎？

我們吃的東西真的會影響我們的情緒和身體機能嗎？

從本書所介紹的三位導師兼醫師——希柏克萊特、羅辛和柏納德·傑森——告訴我們，食物對人體健康確實有深遠的影響。

作者在第一章裡先說明這三位不同時代人物的理論重點，這些論點都是他們三位歷經長期觀察和研究所得到的心得。除了這些基本論點之外，第一章還提供讀者一些健康之道：一般身體不適時飲用的健康飲料、茶、補品、維他命和礦物質，以及其他關於食物對人體系統、機能和健康影響方面的詳細資料。

第二章簡單明瞭地說明了蔬菜和水果的生長歷史、購買時應注意的事項、治療功能和營養成分，是一本簡明的飲食指南。

對於那些想使自己變得更健康的人來說，本書可提供豐富的資料和一般食療常識。閱讀第二章之後，讀者將會了解如何經由攝取營養的途徑來保持自己的健康。

第三章將告訴讀者一些簡單的烹調方法，本章所推薦的蔬果和香料都是最新鮮的天然蔬果香料，不含人工添劑或其他化學成分。唯有如此才能真正達到「食療」的目的。

目 錄

序 言	8		
引 言	10		
第一章 三條健康之路	13		
1. 希柏克萊特和他的著作	15		
2. 羅辛和他的著作	27		
3. 我的著作	45		
結論：改變一下	102		
第二章 蔬菜 and 水果指南	103		
蔬菜和水果	105		
蘋果	109	櫻桃	131
杏果	111	菊苣	132
朝鮮薊	112	椰子	133
蘆筍	114	平葉甘藍菜	134
酪梨	115	甜玉蜀黍 (甜玉米)	135
香蕉	117	曼越橘 (Cranbarrn)	137
甜菜	118	胡瓜 (又稱黃瓜)	138
黑草莓	119	紅醋栗 (Curranf)	139
藍草莓	120	西洋蒲公英	140
綠花椰菜	121	棗椰子 (Date)	142
芽甘藍 (又稱抱子甘藍)	122	茄子	143
甘藍	123	接骨木果 (Elderberry)	144
紅蘿蔔	125	菊高苣 (又稱苦高苣和闊葉菊高苣)	145
花椰菜	127	無花果	146
芹菜	128	大蒜	148
芹菜根	130	醋栗	149

葡萄	150	桃子	185
葡萄柚	152	梨子	186
番石榴	154	青椒	188
越橘	155	柿子	189
無頭甘藍	156	鳳梨	190
球莖甘藍	157	梅子	191
蒜苗	158	石榴	193
檸檬	159	馬鈴薯	194
扁豆	161	南瓜	197
萵苣	162	蘿蔔	198
利馬豆(皇帝豆)	163	覆盆子(又稱懸鉤子)	200
萊姆果	164	瑞典蕪菁(蕪菁)	201
芒果	166	婆羅門參(又稱西洋牛蒡)	202
甜瓜	167	菜豆	203
桑椹	169	黃豆	204
蘑菇	169	菠菜	205
芥菜	171	南瓜類	206
油桃	172	草莓	208
秋葵	173	甘薯	209
洋蔥	175	蒜菜(牛皮菜)	210
柳橙	176	紅柑	211
木瓜	179	蕃茄	212
荷蘭芹(洋芫荽)	180	蕪菁	214
美國防風草(又稱蒲芹蘿蔔)	181	水田芥(又稱豆瓣菜)	215
豌豆	183		

第三章 烹調方法 217

蔬果食譜 219

蘋果	220	• 蘑菇蘆筍	222
• 蘋果粟派	220	酪梨	223
朝鮮薊	221	• 酪梨麵包	223
• 朝鮮薊盅	221	香蕉	224
蘆筍	222	• 香蕉棗椰子鬆餅	224

甜菜	225	• 茄子捲	248
• 蒸甜菜葉	225	• 茄子飯	250
• 甜菜柳橙	226	菊萵苣	251
藍草莓	227	• 煎菊萵苣	251
• 藍草莓蛋糕	227	• 菊萵苣、胡桃沙拉和山羊乳酪	252
綠花椰菜	228	無花果	253
• 花椰菜豆腐餅	228	• 無花果棒	253
• 花椰菜和菜花沙拉	229	大蒜	254
芽甘藍	230	• 大蒜麵包	254
• 芽甘藍煮蕃茄汁	230	葡萄	255
包心菜	231	• 葡萄果凍	255
• 包心菜捲	231	無頭甘藍	257
• 包心菜麵	233	• 馬鈴薯甘藍菜	257
紅蘿蔔	234	• 甘藍、包心菜和豆子湯	258
• 醃紅蘿蔔	234	蒜苗	259
白花椰菜	235	• 蒜苗炒蘑菇	259
• 加哩花椰菜	235	• 蒜苗濃湯	260
• 加哩芹菜飯	236	檸檬	261
菊苣	237	• 檸檬酸豆汁沙拉醬	261
• 茴香、蕃茄和菊苣沙拉	237	扁豆	262
椰子	238	• 扁豆紅蘿蔔麵包	262
• 椰子奶油派	238	• 扁豆派餅	263
• 椰子派餅皮	239	利馬豆	264
玉米	240	• 利馬豆湯	264
• 蕃茄玉米盅	240	芒果	265
• 玉米扁豆湯	241	• 芒果沙拉加柳橙調味汁	265
曼越橘	242	香瓜	266
• 曼越橘鬆餅	242	• 香瓜棉棉冰	266
胡瓜	243	蘑菇	267
• 胡瓜酸奶沙拉	243	• 蘑菇餅	267
• 胡瓜酸奶湯	244	• 馬鈴薯蘑菇盅	268
棗椰子	245	• 蘑菇麵	269
• 棗椰子和巴西核桃麵包	245	油桃	270
• 棗椰子和蘋果糖	246	• 油桃派	270
• 棗椰子芝麻醬餅	247	秋葵	271
茄子	248	• 烤秋葵	271

生活書系 L18

你不需要 額外的 維他命！

The CHOICE Guide to Vitamins and Minerals

作者◆雷納·蘇希爾 (Rayner Soothill)

譯者◆林憲正

目 錄

來自食物的維他命	4
維他命簡史	10
什麼是維他命？	26
維他命 A	38
維他命 D	55
維他命 E	68
維他命 K	83
維他命 C	90
硫胺素	111
核黃素	119
菸鹼酸	125
維他命 B ₆	136

144	維他命 B ₁₂
152	葉酸鹽
164	泛酸
168	生物素
172	抗氧化劑
194	礦物質
213	食物中其他的物質和假維他命
229	誰需要吃好一點？
241	風潮和庸醫
258	維他命風潮

1 來自食物的維他命

事實有時比杜撰更難以令人相信。當提到維他命時，到處都聽得到杜撰的故事！

第一個事實是：絕大多數人不需要服用維他命補充品。

第二個事實是，很多人不相信第一個事實。就如澳洲人，他們每年大約花兩億零九百萬美元在維他命和其他食物的補充品上，以表現他們的不相信。

第三個事實更奇怪：買最多補充品的人，往往是最不需要它們的人。

無疑的，這些事實取悅了生產、推廣和銷售維他命補充品的人。畢竟，他們非常努力工作，以暗中破壞我們對第一個事實的信念，我們花在這方面的每一文錢，就是他們成功的跡象。我們已遭到洗腦而相信食物不能供應我們足夠的營養，然而事實