

 現代飲食養生新知

如何吃得 健康又安心

營養保健研究專家
吳逢清／著



心臟病、癌症、中風、糖尿病
的飲食療法指南

營養與健康 22

如何吃得健康又安心

定價 200 元

著 者：吳逢清

責任編輯：羅煥耿

編 輯：黃敏華、翟瑾荃

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：林 正 村

出版者：世潮出版有限公司

登記證：行政院新聞局局版台業字第 5108 號

地 址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

T E L：(02)22183277

F A X：(02)22183239

劃 撥：17528093 世潮出版有限公司

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印 刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1998 年（民 87）10 月

二刷：

合法授權・翻印必究

• 本書若有缺頁、破損請寄回更換 •

Printed in Taiwan

如何 吃得健康又安心

吳逢清◎著



自序

一九七五年美國參議院營養與健康特別委員會的年度報告中曾說：「現在美國的營養問題，既不是不良，也非過剩；而是關係到影響國民健康的重要課題。今天的危險不是腳氣病或壞血病，而是由於千百萬的美國人填塞入腹中的食物太多，以致引起肥胖症、高血壓、糖尿病和癌症等而逐漸死於非命。」

時至今日，已隔了廿多年，美國人現在的營養與健康狀況，改善的幅度有限。所謂「世紀文明病」的高血壓、癌症、中風、糖尿病等仍列為美國慢性病的四大殺手！這些都是與飲食營養失衡、忽視保健養生、缺乏適當的運動有關。

筆者撰寫本書之目的，除了作為現代醫學的輔助參考資料之外，並期盼企求健康的讀者們，能藉此了解現代科學的飲食營養和保健養生其對於防治疾病和祛病康復的重要作用。但願讀者閱後更加健康長壽和平安快樂！若真如此，則備感幸甚。

筆者在一九四七年畢業於國立中山大學生物學系。過去在中國大陸期間，曾在各大

中學從事生物教學工作達數十年之久。自從一九八九年移民美國之後，因有鑒於上述情形，乃結合本人專業，收集有關中外報刊的最新資料，甚至專程造訪相關的科研單位和醫藥生產銷售部門，了解實際情況，從而獲得第一手資料和最先進的科技情報，以科學小品及科普報導的方式，十多年來，陸續在香港、舊金山、洛杉磯，及中國大陸等地的報刊雜誌發表，所刊載之論文，已有數百篇之多。

茲選擇其中實用且具代表性的數十篇，集腋成裘彙編留念，以饗讀者而償宿願。作者不憚淺陋，紕漏謬誤之處，在所難免；敬祈海內外諸專家、學者能以斧正教益，則不勝榮幸。

一九九八年八月

吳逢清 謹識於

美國舊金山寓所

目 錄

自 序／3

第一章

飲食對疾病的控制和管理

——美國四大疾病殺手的飲食控制和管理

◆ 高血壓的飲食管理／11

◆ 糖尿病的飲食控制／21

◆ 中風的飲食控制／31

◆ 防癌抗癌的飲食／40

第二章

飲食與保健

◆ 美國幾則食療的新報導／57

◆ 食物清淡，有益健康／62

第三章

飲食與防癌抗癌

- ⊕ 控制飲食，能降低膽固醇／70
- ⊕ 注意飲食，可免患痛風／81
- ⊕ 抗氧化劑的食物與保健／91
- ⊕ 高食物纖維的療效和保健／100
- ⊕ 要健康，不要肥胖／108
- ⊕ 飲食能戰勝遺傳疾病／116
- ⊕ 何以高脂肪會致癌／123
- ⊕ 多食用蔬果能防癌／127
- ⊕ 綠茶有防癌抗癌的效應／130
- ⊕ 鯊魚軟骨是防癌抗癌的新希望／142
- ⊕ 魚翅防癌的營養價值／147

第四章 飲食與維他命

- ⊕ 中國烹調要怎樣保存維他命 C / 151
- ⊕ 中國烹調與維他命 B 群的關係 / 167
- ⊕ 切勿濫用維他命 / 186
- ⊕ 植物化學素可與維他命媲美 / 196

第五章 健康食品

- ⊕ 健康食品新寵——褪黑激素 / 203
- ⊕ 卵磷脂是純粹的健康食品 / 208
- ⊕ 蘆薈能保健和美容 / 216
- ⊕ 靈芝的祛病保健效果 / 218
- ⊕ 蜂蜜與蜂王漿的效益 / 239
- ⊕ 大蒜是佐料也是優良的保健食品 / 251
- ⊕ 大豆的保健效用 / 262

⊕核桃能降膽固醇／270

後記／273

主要參考文獻／275

第一章

飲食對疾病的控制和管理

——美國對四大疾病殺手的飲食控制和管理

1 高血壓的飲食管理

美國現在有二億三千多萬人口，平均每天就有三千多人罹患急性心肌梗塞症，每年因患冠心病而死亡的也約有七十多萬人；其中有一部分是猝死的。心肌梗塞、冠心病等心臟病，其主要肇因多半因為罹患高血壓所引發。

上述這兩種心臟病，都是美國的第一號殺手！換言之，高血壓就是心臟病的罪魁禍首。高血壓的罹患者除了應及時由醫生診斷治療之外，對於如何進行飲食管理，也是極其重要而不可忽視的。因為它既有預防心臟病的作用；與藥物治療也有相輔相成的顯著效果。茲探討如下，以饗讀者。

✧何謂高血壓？

人體的血壓是指血液流動時，對血管壁所造成的壓力就叫血壓。

血壓可分為：

1. 收縮壓——即是心臟收縮時的血壓。

2. 舒張壓——即是心臟放鬆而舒張時的血壓。

一般正常的收縮壓為 $90-140\text{mm}/\text{Hg}$ ，舒張壓為 $60-90\text{mm}/\text{Hg}$ （測定血壓是根據血壓計的水銀柱的毫米單位計算，並以收縮壓度數／舒張壓度數的方式記錄）。

人類自從出生之後，血管就開始逐漸老化和硬化；因而其血壓也隨著年齡的增長而升高。但是當其血壓持久高於 $140/90\text{mm}/\text{Hg}$ 以上時，在醫學上就稱之為高血壓（Hypertension）。

高血壓是一種最常見的老年人慢性病。在美國每五個成年人，其中就有一個罹患高血壓；差不多兩個65歲以上的老年人中，就有一個會患此病。任何人都有可能患上高血壓，但以中老年人、肥胖者、吸菸者、糖尿病患者、長期食鹽過量者、心理壓力和情緒緊張者、長期缺乏運動者、長期服用避孕藥者，也有由於遺傳者等，罹患此病最多。

✧高血壓的症狀及其併發症

1. 症狀：

患者有頭痛、頭暈、目眩、耳鳴、臉烘熱、手足麻痺、肩痠、失眠、疲倦，甚至流鼻血等。也有未發現有自覺症者。

2. 高血壓的併發症

(1) 心臟病：1. 冠心病——因心臟的冠狀動脈粥樣硬化，造成血管狹窄或阻塞所引起，多半發生於老年人。患者可能由於飲食過量或暴飲暴食、過勞、天氣寒冷等所導致。其症狀為心窩劇痛、暈眩、噁心、嘔吐等。2. 急性心肌梗塞——是由於心臟的肌肉細胞遽然缺乏氧氣，導致細胞壞死。患者突然心窩或胸前發生劇痛20分鐘以上，常伴有流汗、嘔吐、噁心等症狀。嚴重者可能猝死。

(2) 中風：由於高血壓所引起的腦動脈硬化粥樣，其血管腔逐漸變窄或淤塞。中風可分：1. 腦缺血性中風——因血管淤塞，暫時缺血，即「小中風」。2. 腦出血性中風——血管出血，即「腦溢血」。

此外，高血壓還會導致因視網膜病的失明及因腎臟病而引發水腫……等。由此可見由於高血壓的合併症而引發的多種嚴重的慢性病，它隨時可以威脅著老年人的健康和生

命的安全！患有高血壓的人，除了及時遵從醫生用藥物治療之外，結合科學的飲食管理，就更加顯得其重要性及有意義了。

✧高血壓的飲食管理

1. 高血壓應少吃鹽

(1) 何以多吃鹽會引發高血壓？

人們在飲食中若吃得太鹹，其體內的氯化鈉(NaCl)就會增加，過量的鈉離子(Na^+)在體內滯留，就使細胞因滲透壓的關係，導致細胞膨脹而出現水腫。由於體內各種小動脈腫脹，也使微血管腔變成狹窄，因之促使血壓上升。此外，由於攝入高氯化鈉，促使交感神經興奮，也會使腎上腺分泌激素影響大腦的神經元刺激升壓反應。

(2) 食鹽與高血壓的關聯。

根據最新科研的調查：證明從來不吃鹽的人，並不患高血壓。目前世界上凡未開化的原始部落，他們的飲食中並無食鹽，但也未見他們罹患高血壓。例如巴西北部的印第安人，其中年男子的血壓為 $107/67\text{mm/Hg}$ （毫米銀柱）；女子的平均血壓為 $98/62$

mm/Hg。

在老鼠的飲食實驗中，若令其先食用含鉀的食物，然後餵以含鈉的食物，則並無出現高血壓的現象。

由此可見原始部落的人群，他們雖則不吃食鹽（氯化鈉）而無出現高血壓的現象，這可能與他們經常食用大量含鉀的果蔬有關。以人體正常的生理狀況而論：保持鉀鈉的平衡，就能維繫身體的健康。已故美國著名馬克格森醫生(Dr. Max Gerson M.D.)曾說過：「鉀鈉失衡是一切慢性病的開始，它包括高血壓和癌症。」我們要避免血壓的上升，就應少吃食鹽，才能維持鉀鈉的平衡。

2. 高血壓應減肥和節食

美國每年因為患心臟病和高血壓，約有六千五百萬人需要減肥。凡是超重而肥胖的人，只要減肥，血壓就可下降；反之，若體重增加，血壓也隨之上升。其病理機理目前還弄不清楚。但這或許與肥胖者的胰島素的分泌增加有關。因為胰島素能促進腎臟中的腎小管對鈉的再吸收而導致細胞外液的水份增加，肥胖者的交感神經興奮反應上升。它可能是血壓上升的原因。如果肥胖者能及時減肥，上述的反應可逆轉而使血壓下降。