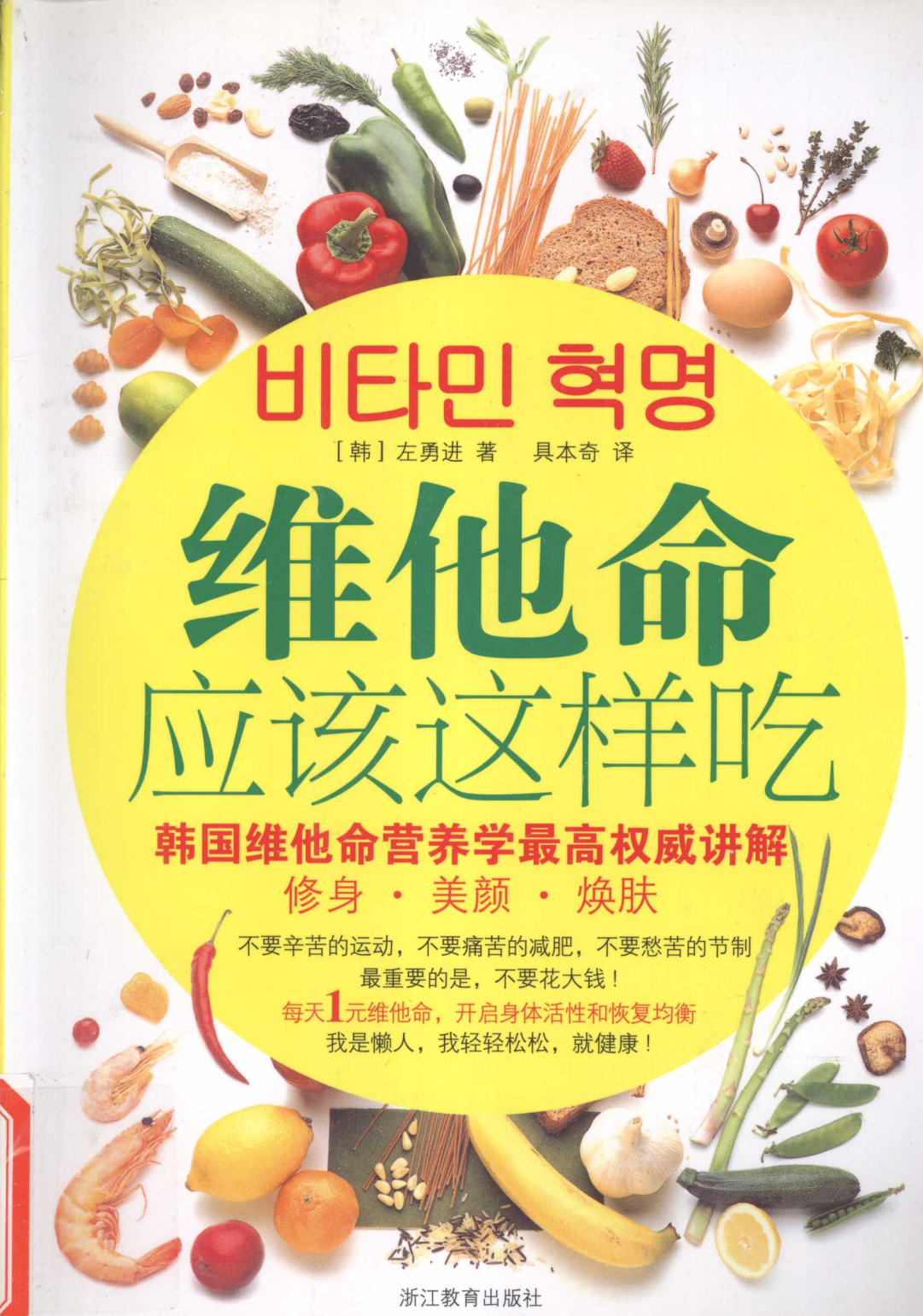




비타민 혁명

[韩] 左勇进 著 具本奇 译

维他命 应该这样吃

韩国维他命营养学最高权威讲解

修身 · 美颜 · 焕肤

不要辛苦的运动，不要痛苦的减肥，不要愁苦的节制
最重要的是，不要花大钱！

每天**1**元维他命，开启身体活性和恢复均衡
我是懒人，我轻轻松松，就健康！

비타민 혁명

维他命 应该这样吃

〔韩〕左勇进 著 具本奇 译

图书在版编目(CIP)数据

维他命应该这样吃/(韩)左勇进著;具本奇译. —杭州:浙江教育出版社,2008. 6

ISBN 978-7-5338-7512-1

I. 维... II. ①左... ②具... III. 维生素-营养学-基本知识 IV. R151. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084527 号

The Vitamin Revolution

Text © Zua, Yong-jin, 2006

All rights reserved.

Chinese(simplified characters) translation copyright

© Zhejiang Education Publishing House, 2008

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd.

著作权合同登记号 浙图字 11-2007-32

维他命应该这样吃

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

著 者 [韩]左勇进

译 者 具本奇

特约策划 卢晓怡 徐曙蕾

责任编辑 胡献忠

装帧设计 高静芳

责任印务 陆 江

责任校对 戴正泉

照 排 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 8.875

字 数 154 000

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次

标准书号 ISBN 978-7-5338-7512-1

定 价 25.00 元

您是自身机体的统帅

“食物是最好的良药。”

医学之父希波克拉底如是说。

这令我再次意识到饮食对我们身体的重大影响。人们一直认为,只要吃好一日三餐,就可以充分满足身体所需要的营养。由于医生和药剂师只学过单纯的营养学知识,所以,他们就对人们说:“吃好三顿饭,营养就没多大问题。”人们生病求医,医生不是去探究根本原因,而是忙着推荐缓解表面症状的药物。但这只是单纯的治疗,根本不解决病人的健康问题。

我曾是一名药剂师,也一度主张:让更多的病人服用更多的药物。这不仅害了我,也害了我的父母和其他家人的健康,一家人全都成了药罐子。我突然感到非常恐惧,于是开始反思。

从那以后,我通过学习国内外多种书籍和研究资料,获得了新的营养学概念和健康知识。与此同时,我们一家人开始补充维他命,并努力培养正确的饮食、生活习惯。我认识到:至今使用的药物,不是改善健康,而是损害了健康。于是,我自愿放弃

了药剂师的前途。

大部分专家认为：现代病的主因是压力，错误的饮食、生活习惯以及营养失调。可专家们并未提供解决之道。于是，维他命就成了热门货。但与人们的想法不同，维他命不是药品，而是营养必需品。如果把它比作“制成药丸的菜肴”，就容易理解了。但是，大部分进口维他命，对我们的健康而言，剂量却严重不足。有时，进口商为了迎合行政指定的推荐量，公然更改白纸黑字写好的维他命剂量，简直让人忍无可忍。我想，与其如此，倒不如干脆扔掉它。我认为这是不了解、不关心最基本人群的营养现状所致。更令人焦心的是，不顾先进国家和韩国一些专家的最新理念，大众媒体依然热衷于聆听“名家”陈腐的营养学常识，反复报道“早期诊断重要”等废话。

维他命是开启生物活性和恢复均衡的密钥，看到它在韩国遭到这般忽视，我感到焦急万分。而且，人们对自己日常消费的“头等营养素”维他命也缺乏正确的理解。面对韩国的现状，我决心为大众当一名更加可信可靠的顾问。这成了我终生的目标。但是，正确的饮食、生活习惯仍是最重要的问题。

此后，我放弃了药剂师的工作，拥有了一个全新的职业——告诉人们获得健康和幸福的方法；向医生、药剂师、护士、营养师和大众讲授新概念营养疗法和正确的饮食、生活习惯。我想告诉更多的人：在他们盲目服用药品（维他命等）之前，先要积极改善营养状况与饮食、生活习惯，这才是根本性的重大课题。

我在本书中尽可能对讲授的专业内容作浅显的说明。尽管仍有不足之处，但我希望读者通过阅读本书，在服药之前懂得如

何获取健康的方法。

不管我们如何后悔不迭,人生不可能重新启动,别人也做不了主。人生最重要的健康和由此而来的幸福,只能靠我们自己。

《维他命应该这样吃》正是由诸位主导的一场健康革命。

但愿您在打开抽屉里的维他命之前,先念一念这本书,开启健康的新视野。

左勇进

2006年3月

目 录

作者的话 您是自身机体的统帅 · 1

第一章 干脆扔了维他命

1. 健康信息为谁而发? · 3
2. 医生、药剂师只盼人生病吗? · 7
3. 医生、药剂师不懂维他命? · 11
4. 消费者是临床试验的对象吗? · 15

第二章 维他命的真实与谎言

1. 该吃多少维他命? · 25
2. 韩国没有“合要求的维他命” · 41

第三章 维他命与压力

1. 解读压力 · 93
2. 维他命,从压力战争中拯救健康! · 105

第四章 设计我自己的维他命

1. 解读机体,健康第一步 · 115
2. 维他命,靠饮食还是补充剂? · 125
3. 设计个性化的维他命计划 · 129

vitamin

第五章 维他命百科

1. 维他命 B · 147
2. 维他命 C · 161
3. 维他命 E · 175
4. 维他命 A(β 胡萝卜素) · 191
5. ω -3、 ω -6 必需脂肪酸 · 205

第六章 健康革命从我开始

1. 我们吃得合理吗? · 217
2. 降低血糖指数的饮食习惯 · 231
3. 降低胆固醇指数的饮食习惯 · 243

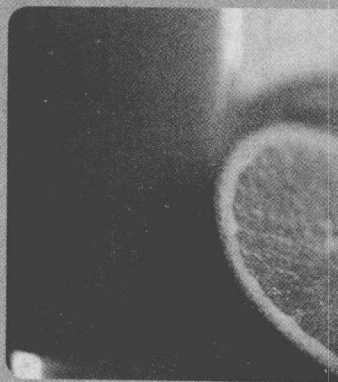
附录 了解机体,生活才快乐

结语 · 276

v i t a m i n

● 第一章

干脆扔了维他命





有位 60 多岁的妇女，绝经后常常感到很累，做什么都觉得倦怠，消化不好，体脂也增加了不少。随后，便秘、肥胖、糖尿病、高血脂、骨质疏松、关节炎、神经痛、肌肉痛接踵而至，令她苦不堪言。她辗转各家医院，做了各种检查，每天服用医生开出的大把药片。她自己也从各家药店、健康食品柜台或上门兜售的推销员那里，购买了形形色色的所谓健康食品，还服用韩医院调制的滋补品。总之，凡是从报上、广播里得知的有助于健康的珍稀食品，她都想方设法地找来服用。前不久，她还去了健身中心，报名参加瑜伽、丹田呼吸、经络按摩乃至香熏疗法……凡是据说有利于健康的，她无所不用。

在我们周围，经常可以看到这类人。可是，健康由此得到改善的却不多。所谓有利健康的医疗保健商品层出不穷，但现代人的健康却反而恶化了。

这是为什么呢？

健康信息为谁而发？

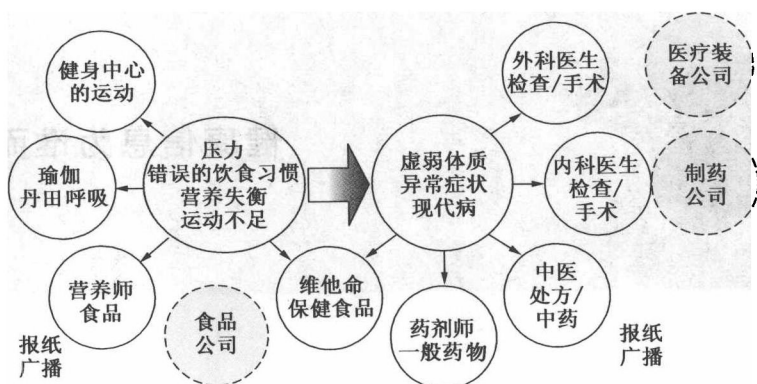


我们通过各类专家、报纸、广播或传言，获得众多的健康医疗信息。其中，自然不乏有益信息，但更多的是虚假、夸张至极的广告。它们甚至互相矛盾，弄得人们摸不着头脑，难辨真伪。

大多数专家把现代人的虚弱体质、异常症状、现代病归咎于压力、不良饮食习惯和缺乏运动。但该用哪些医疗保健品，专家们却莫衷一是。

大家都有过这样的经验：同一种病，外科医生、内科医生、中医、药剂师、营养师、保健食品售货员、健身教练，对病因和治疗方法都各执一词，各自推荐自己专卖的医疗保健品。

图 1-1 医疗保健信息提供者及其医疗保健商品



他们都是拥有资格证书的专业人士,所以,他们的信息和经验或许有可取之处。

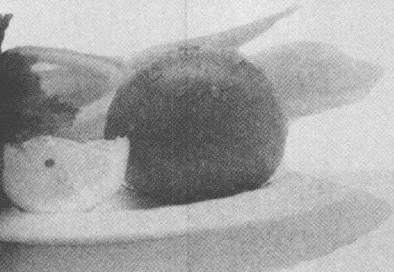
但令人担忧的是,没有什么专家能通晓人体的变化之道,也不可能准确地找出最佳方法,即根据不同对象有针对性地使用医疗保健品。即便学同一个专业、干同一个行当的专家们,也常常向同一个消费者推荐截然不同的医疗保健品,更何况是学其他专业、干其他行当的专家呢?

随着社会的复杂化以及科学的发达,专业也多样化了。医疗保健品的名目也随之增多。因此,提供给消费者的医疗健康信息和产品也多了,相互竞争在所难免。

渐渐地,许多信息成了掏消费者钱包的广告,不是为了增进健康、降低费用,而是旨在提高医疗保健品的销售额。

如果通过合理竞争,专家向消费者提供质优价廉的服务,那该是多么理想啊!但这个期待难成现实。于是,我们消费者也就只剩下一条路,即靠自己消除无知,进而合理选择。

医生、药剂师只盼人生病吗？

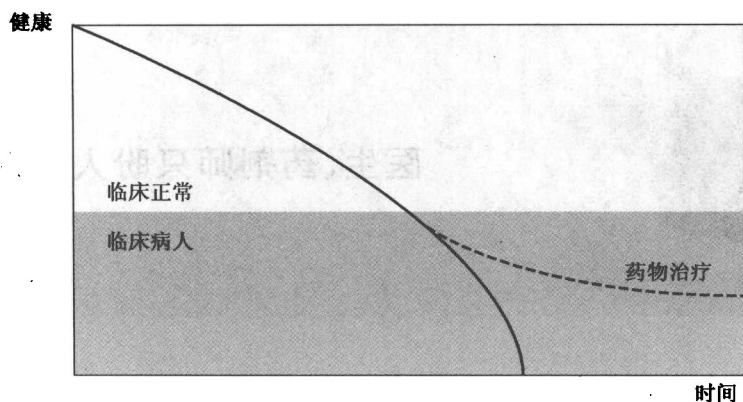


常有身体不适者上医院检查后,听到医生这样的高论:“没什么异常,过几个月再来。”既然无甚异常,那干吗过几个月还要再来呢?

如图 1-2 所示,大部分医院要等到求医者成为临床病人时,才开始着手治疗。大多数医生、药剂师只学了如何对临床病人下药,却没有学会如何帮助临床上正常的人。

另一方面,迄今为止开发的大部分药物,不是旨在提高健康素质或消除病因,而只是为了缓解病情,人们必须服用很长一段时间,有的甚至要服用终身。就像我前面提到的那位 60 多岁妇女,她得终身服用各种药物以缓解诸多疾病的折磨。

图 1-2 至今药物治疗状况



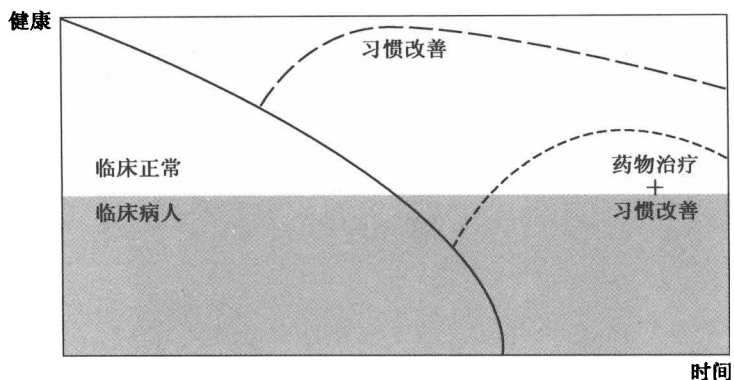
到目前为止,尽管医生、药剂师们承认,现代病的主要原因在于压力、不良饮食和生活习惯,却没告诉我们解决或改善的方法。

如果我们改善饮食和生活习惯,提高了健康质量,那会不会出现下面的图景呢?

如果从(临床上)正常到定为(临床上)病人期间,即在健康恶化之前,医生、药剂师们提供饮食和生活习惯方面的正确信息及合适的医疗保健产品,那么人们的健康质量将会有很大提高。终身依赖药物的人数也会大大减少。

即便必须服用药物的病人,如果告知以改善饮食和生活习惯的方法,他也会逐步减少对药物依赖的程度。这样的话,医生、药剂师的作用,便可以从只为临床病人进行药物治疗的狭小范围,走向为大众的健康提供各种医疗保健帮助的广阔天地。

图 1-3 饮食生活习惯的改善与增进健康



但如前所述,问题在于大多数医生、药剂师只学会了如何对临床病人用药,而不了解改善饮食和生活习惯的方法,尽管他们比一般人拥有更好的学习基础。

我认为在将来,通过学校专业教育培养的医生和药剂师必须懂得:预防重于治疗。给人少配药的医生、药剂师必然会得到大众的肯定和欢迎。