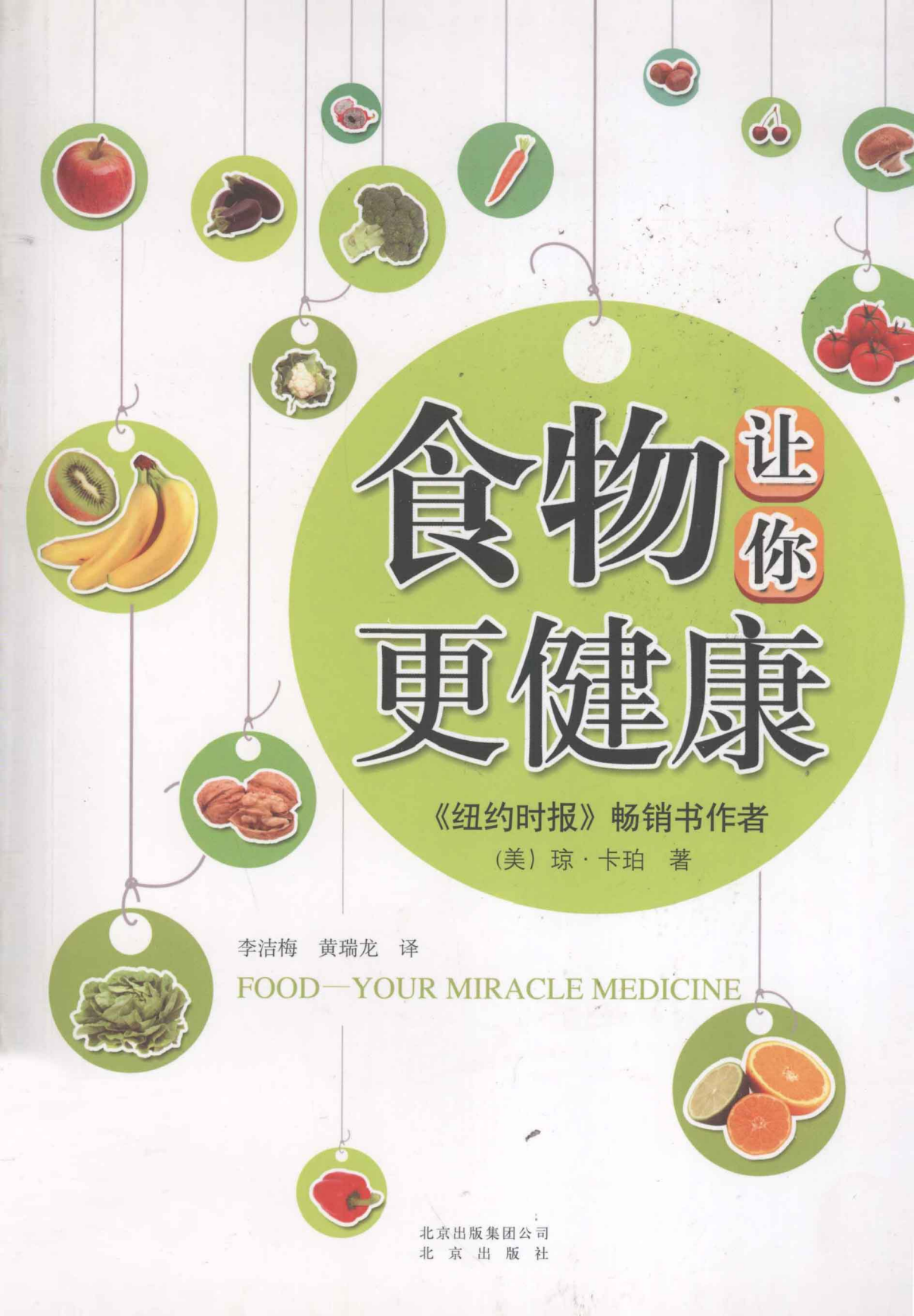




食物让你更健康

《纽约时报》畅销书作者

(美) 琼·卡珀 著

李洁梅 黄瑞龙 译

FOOD—YOUR MIRACLE MEDICINE

北京出版集团公司
北京出版社



食物让你 更健康

《纽约时报》畅销书作者

(美) 琼·卡珀 著

李洁梅 黄瑞龙 译

FOOD—YOUR MIRACLE MEDICINE

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号 图字：01-2011-5483
FOOD—YOUR MIRACLE MEDICINE by Jean Carper
Copyright © 1993 by Jean Carper
Published by arrangement with The Sagalyn Literary Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by ThinKingdom Media Group Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

食物让你更健康 / (美) 卡珀著；李洁梅，黄瑞龙
译. — 北京：北京出版社，2011.12

ISBN 978-7-200-08948-6

I. ①食… II. ①卡… ②李… ③黄… III. ①食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223639号

食物让你更健康

SHIWU RANG NI GENG JIANKANG

(美) 琼·卡珀 著

李洁梅 黄瑞龙 译

出 版：北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址：北京北三环中路6号

邮 编：100120

网 址：www.bph.com.cn

总发行：北京出版集团公司

发 行：新经典文化有限公司

经 销：新华书店

印 刷：三河市三佳印刷装订有限公司

版 次：2011年12月第1版第1次印刷

开 本：700毫米×990毫米 1/16

印 张：20

字 数：287千字

书 号：ISBN 978-7-200-08948-6

定 价：36.00元

质量监督电话：010-58572393

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

致读者

由于个人体质和各国生活习惯存在差异，书中提出的饮食保健方法不一定完全适合我国居民。对于某些疾病来说，饮食疗法只是治疗的一个方面，不能以调整膳食或服用营养补充剂代替医疗诊断和常规治疗，耽误就医。本书提到的饮食疗法已通过科学实验证实了其可靠性，但仍建议需要帮助的读者咨询资深饮食专家等专业人士，及时就医。

前 言

俗话说，病从口入。饮食对我们的身体健康有着重要的影响。

根据自身的健康情况，了解自己该吃或不该吃哪些食物，就等于掌握了预防和治疗各种病痛（从轻微的感冒到致命的癌症）的知识，这也正是我写作本书的目的。

我在 1988 年出版的《食物药房》（*The Food Pharmacy*）一书中，曾经探讨过在一些常见食物中发现的某些药效。那本书就像哥伦布首航探索新世界般刺激。当时，食物中含有某些药用成分的观点尚未得到认可，而现在这种看法已被普遍接受。世界各国的政府与科学研究机构一致同意，饮食对人类健康和疾病的确有很大的影响。以此为题的研究纷纷展开，许多国际性会议甚至专门讨论某项议题——例如，大蒜、茶叶、鱼油、抗氧化剂、膳食纤维，或是单不饱和脂肪酸等——证明了食物中的确具有某些能够预防、治疗疾病的成分。

新的发现证实，食物能够影响细胞的活动，进而影响人体的健康。例如，科学家现在确信他们已经明白血液中的胆固醇何以对动脉非常危险，并且知道该如何控制饮食以避免这种危险。另外，假如你患有某种炎症，如关节炎或哮喘病，吃鱼油会减轻你的不适，而吃玉米油则会加重症状。同时，越来越多的证据显示，许多人对某些食物的过敏反应会严重地影响他们的健康。

因此，本书不仅要说明各种食物的疗效，同时也告诉你哪些食物可能会使你的病痛减轻或恶化。《食物药房》一书曾指出了这个新发现，本书则要告诉你这个新发现对个人有何意义。

对我而言，写这本书是一次十分刺激的经历。我访问了数百位科学家，从电脑资料库中收集了数千页的参考资料，参加了十几场国际科学研讨会，并且阅读了大量研究报告。这些资料主要来自马里兰州贝斯达市的国家医学图书馆（National Library of Medicine），芝加哥伊利诺大学天然产物数据库（Natural Products Alert, NAPRALERT）。保守地看，本书引用的参考资料超过 1 万份。

值得注意的是，本书引用的科学资料都源自全球各地杰出研究人员在著名科学期刊上发表的研究结果。这些研究人员不仅代表当前正统医学主流的科学标准，同时，在不知不觉中，他们的研究也体现了另一无法阻挡的趋势——民间疗法的兴起。调查报告指出，在美国至少有 1/3 的人会选择某种民间疗法来代替正统医学的治疗，其中又以饮食疗法最为安全与经济。它不仅能使病人免受许多不必要的痛苦，同时也能减少庞大的医疗费用。1988 年刊登在美国医学学会期刊中的一篇报告指出，以麦麸代替某种降胆固醇药物可以减少 80% 的药量，而且不会产生副作用。

《食物让你更健康》这本书的主题就是探讨食物具有的引导人体细胞产生生物化学变化的神奇力量，而细胞的变化正是一切健康问题的根源。除了人类之外，大自然同样是伟大的药剂师。仔细聆听自然永不过时的感言，你就能把握自己的健康。

饮食是你唯一可以控制的影响健康的主要因素。你可以决定要不要吃某种食物，却不能控制你周围的环境，如噪声及空气污染等其他因素。如果你不能好好把握这个影响自己健康的因素，那就太可惜了。

——安德鲁·威尔（Andrew Weil）博士，《自然的医药，自然的健康》（*Natural Health, Natural Medicine*）

注意：除了饮食之外，遗传与接触污染源等因素都会引发疾病。因此，你不应单靠饮食预防或治疗疾病，也不应在没有医生的指导下，就以食物代替药物。此外，除非有医生建议，否则你也不应为了防治某种疾病或为了维持健康只吃某一类食物。各类食物的成分对健康都有影响，改变饮食习惯只是维护健康的一项行动。本书的内容并非医疗建议，你还应该咨询医生。此外，除非特别标示，本书的适用范围皆为成人，而非儿童。



目 录

Contents

第一章 食物与健康

食物的神效/2

食物影响健康的三种理论/5

第二章 通过食物改善心血管疾病

利用食物预防心脏病 /18

利用食物预防胆固醇过高 /32

利用食物对抗血栓 /52

利用食物预防高血压 /61

利用食物预防中风 /68

第三章 通过食物改善消化系统疾病

利用食物预防便秘/76

腹泻与食物 /82

胃不舒服应该吃什么 /92
胃肠胀气怎么办 /95
适合乳糖不耐症患者的食物 /98
怎样吃不会引起胃灼热 /101
利用食物治疗腹部绞痛 /106
利用食物赶走痉挛性结肠炎 /110
利用食物改善肠憩室病 /114
利用食物治疗溃疡 /116
利用食物预防胆结石 /124
利用食物预防肾结石 /128

第四章 通过食物对抗癌症

利用食物预防癌症 /136
利用食物预防乳腺癌 /147
利用食物预防大肠癌 /155
肺癌是一种蔬菜缺乏症吗 /163
利用食物预防胰腺癌 /168
利用食物预防胃癌 /170
利用食物预防其他癌症 /172

第五章 食物让你感觉神清气爽

利用食物让头脑清醒灵活 /176
利用食物让心情愉快 /184
利用食物消除焦虑与压力 /189

食物与行为 /194

利用食物治疗头痛 /197

第六章 通过食物预防感染和呼吸系统疾病

利用食物增强免疫功能、预防感染 /210

利用食物预防感冒与呼吸道疾病 /214

利用食物对抗哮喘 /219

利用食物预防膀胱炎 /224

利用食物预防疱疹 /226

第七章 通过食物预防关节和骨骼问题

利用食物预防类风湿性关节炎 /232

利用食物预防骨质疏松症 /241

第八章 食物与生殖功能

性、激素、生育与食物的关系 /248

利用食物改善月经问题 /252

第九章 食物与糖尿病及其他疾病

利用食物预防糖尿病 /258

食物与其他疾病 /265

如何利用食物的药效保持健康 /276

65 种常见食物和草药的药效 /288

附录：食物的各种成分含量表/296



第一章

食物与健康

食物的神效

对大多数人来说，“药物”是指在实验室中由药学专家研制而成的神奇药丸，可以治疗各种疾病。而现在许多科学家正积极地从我每天吃的食物中寻找另一种与此不同的药物宝藏。

在不知不觉中，食物不断地影响我们的细胞，日积月累，终于改变了细胞的命运——也因此改变了我们的命运。

谁能说这不是一种奇迹呢？大蒜可以杀死癌细胞，菠菜可以抑制引发子宫颈癌的病毒，芦笋和酪梨中的某种化合物在试管实验中阻止了当今最悲剧性的传染病——艾滋病病毒的增生，卷心菜能分解人体吸入的遭到污染的空气。植物中的某些神奇化学物质进入人体后，能够预防因脂肪摄入过量引发的血液黏稠，降低胆固醇，促进神经元之间传递信号，进而影响我们的情绪、记忆及思维敏捷程度。

要特别注意的是，对于构成人类的亿万个细胞而言，吃东西可不是一件小事情，它的影响足以左右生死。是健康长寿，还是病痛缠身，决定权就在你的手上。

我们在儿童期或青少年时期吃的食物可以微妙地改变大脑中的化学物质，使我们到中年时罹患多发性硬化症，或是到老年时患帕金森氏病。

食物能够引起细胞病变，最终导致癌症；同时，食物也能终止细胞病变的连锁反应。甚至在不正常的细胞长成后，食物也能使它们缩小或完全消失。

食物的功效还包括：

- 预防白内障。
- 舒张气管，促进呼吸顺畅。
- 活化气道纤毛，消除肺气肿与慢性气管炎。
- 减轻关节炎的疼痛与肿胀。

- 预防头痛与哮喘病。
- 防止胃溃疡。
- 舒缓牛皮癣的红肿痒痛。
- 刺激身体产生抵抗力，预防传染病。
- 消灭细菌与病毒。
- 治疗婴儿腹泻与老人便秘。
- 增强免疫力，减少患感冒与花粉过敏症的机会。

在心脏疾病方面，食物更扮演了重要的角色。食物能够引起动脉硬化、血液黏稠，造成心肌梗塞致死。相反，食物也能溶解血液凝块，保持血管畅通。

食物还能延缓人体的自然老化过程。

总之，人体健康在很大程度上受食物影响。

民间传说的食物疗法绝不只是神话故事。

——戴维·克瑞契夫斯基 (David Kritchevsky) 博士，
费城威斯塔研究中心

由神话到现代医学

过去一直缺乏科学验证的食物疗法最近受到了科学家的青睐，研究者们急欲从中寻找医治各种现代疾病的良方。

为什么食物疗法突然热门起来了呢？就连约翰·霍普金斯大学与哈佛大学这样的著名研究机构都热切地告诉大家：西蓝花含有神奇的抗癌物质，多吃胡萝卜可以预防中风与心脏疾病。

因为有史以来，科学首次证实了食物对细胞的活动有决定性影响，而细胞是人体一切奇妙变化发生的根源，是决定健康或生病的战场，也是生命开始和终结之处。

知道了细胞会发生什么变化，你就能知道健康情形会发生什么变化了。人体约由 4 万亿~60 万亿个细胞构成，每一个细胞就像一个缩小的宇宙，

在你活着的每 1 分钟内历经了数百万次化学反应。而控制这一切化学反应的主要能量来源就是食物。

毫无疑问，古代的医生都把食物作为对抗疾病的主要药方。在古埃及，大蒜被视为一种神圣的植物；十字花科的蔬菜（如卷心菜和西蓝花）主要用来治疗头痛、腹泻、痛风及胃痛。古罗马人认为，扁豆可以治疗腹泻，并且有助于稳定情绪；葡萄干和葡萄则常入药制成各种口服剂、灌肠剂和吸入剂。

人类文明诞生以来，人们就从森林、田野及花园中寻找药方，至今全球约有 75% 的人依然这么做。如此庞大的人类智慧宝库实在不该忽视。

古代医生用天然植物治疗疾病，靠的是自身与祖先留下的经验，他们当然不知道细菌和激素这些看不见的东西如何影响人体健康，更不知道如何分析食物的成分。

科学证明食物药效

时至今日，科学家可以借助精密的科学仪器分析食物的成分，探索它们对疾病的影响。

此外，科学家还通过另外两种方法探讨了食物对疾病的影响。一种方法是将两个地区进行对照，其中一个地区人们罹患某种疾病的概率远高于另一地区，然后比较两地人们饮食习惯的不同，得出食物对疾病可能产生的影响。

另一种方法则是将罹患某种疾病的人分成两组，让两组病人服用两份特定饮食，跟踪检查，比较两三年后两组病人的病情变化情况。这种方法虽用得比较少，但是把食物当成药物一样检验，得到的结论却非常有价值。

利用精确的科学方法得到的结论使许多优秀的科学家相信，食物确实像药物一样能够影响身体活动。大量实验证明，食物具有类似抗抑郁剂、镇静剂、抗生素、止咳药、激素及抗癌药物的功效。食物就像药物一样可以利用，且更为复杂。单一食物中含有的化学成分超过千百种，其中大部分还未完全了解。举例来说，至今还没有人能够发明一种类似西蓝花的药

物，或许以后也永远不会有。

早在 2000 年前，希腊人就已采行健康的饮食。我们实在应该注意看看数千年来人类从大自然中学来的经验。

——塞尔吉·雷诺 (Serge Renaud),
法国生物学家及流行病学家

食物影响健康的三种理论

食物影响健康的理论有数十种，下面这三种理论最受关注：

- 食物中含有能够抵抗疾病的抗氧化剂
- 脂肪的未知药效
- 食物“过敏”的新类型

了解了这些理论，你就能明白食物如何影响健康，进而好好保护自己。

食物中的抗氧化剂能够抵抗多种疾病

氧气是维持生命不可或缺的物质，但它也能使生命消逝。很多身体不适皆由氧元素的强大力量所致——我们的细胞总是被有害的过氧化物包围，而它们的毁灭性力量会逐步破坏构成人体的分子，逐渐造成动脉阻塞，使细胞发生癌变或使神经系统失控，最后终致死亡。事实上，这一理论已经使科学家对疾病的根源和预防之道有了革命性的新观点。到目前为止，科学家发现至少有 60 种慢性病，包括衰老本身，都与氧元素的毁灭性力量有关。

“我们活得越久，就氧化得越严重。”德国杜塞尔多夫大学生物化学系主任赫尔穆特·西斯 (Helmut Sies) 博士说。用通俗的方式说就是，我们就像一块搁置了太久的肉，最终会腐坏，只是有些人腐坏得快一点，有些人慢一点。问题的关键是：为什么有些人衰老得快，有些人衰老得慢？如何减缓衰老的过程？

按照西斯博士的说法，这个道理并不难懂。我们体内有两股巨大的力量在战斗，一方是叛逆的氧分子，叫做氧化剂；另一方则是体内的警察，叫做抗氧化剂。有些氧化剂是在人体正常的新陈代谢作用下产生的，对人体并没有直接危害，但是它们大多是来者不善的侵略者。你可以把它们想象为一群破坏分子，正在你体内到处游走，突袭体内的细胞，扯破细胞膜，破坏细胞核中的遗传物质，使脂肪氧化，让细胞坏死。不过，这一过程是如此缓慢而且毫无痛苦，因此直到多年以后，累积下来的伤害足以引起发炎、视力衰退、胸痛、注意力不集中和癌症时，你才会注意到。

另一方面，经由食物进入你体内的抗氧化剂会竭力保护细胞免遭氧化剂的破坏。总之，如果氧化剂的量一直大于抗氧化剂，你的身体就处在一种“氧化的压力”之下，也就比较容易生病。

当心氧自由基

氧化剂的种类很多，其中最恶名昭彰而且研究最多的，就是所谓的氧自由基（oxygen free radicals）。它们的化学结构中少了一个电子，无法保持稳定，所以它们会发狂似的到处抢夺电子。自由基所经之处，健康的细胞都会受到破坏，并且在瞬间制造出更多的自由基，这种连锁反应最后终会失控。西斯博士解释说，“自由基会一生二，二生四，越生越多”，这是大自然的规律之一。

氧自由基会攻击细胞核中的遗传物质 DNA，造成突变；或攻击细胞膜的脂质双分子层，使其发生过氧化，即变质。更糟的是，发生过氧化的脂分子会变得像火把一样，破坏它接触到的其他脂分子，从而形成一种连锁反应，直到受到外力中断为止。

氧化剂是从哪来的呢？有些氧化剂只是在人体日常的新陈代谢过程中产生的，如呼吸作用产生的废物，对人体无害。但其他来自周围环境中的物质，如射线、有毒的化学物质、杀虫剂、香烟及药物中所产生的氧化剂，则对人体有害。很显然，只要你尽量减少暴露在这些有害环境中，健康就可以得到更有力的保障。