

健康一輩子的飲食法



食物的真相

The
Truth
about
Food

姬爾·傅樂登斯密 著
Jill Fullerton-Smith
曾育慧 譯

- ★ BBC指標性科學節目《The Truth about Food》內容資料完整呈現！
- ★ 結合全球五十多名最具權威的營養專家與醫師的研究成果

為什麼瘦子毫不忌口，你卻連喝水也會胖？因為好食物吃錯了也會出現大問題，本書是目前為止最龐大的食物健康研究書，並實際找來五百位測試者親身驗證，告訴你什麼是食物的真相，什麼是食物的假象，瞭解食物的真相，吃對了，身體才會好。

【專業推薦】（依姓氏筆劃序）

知名作家 陳月卿

自然醫學博士 陳俊旭

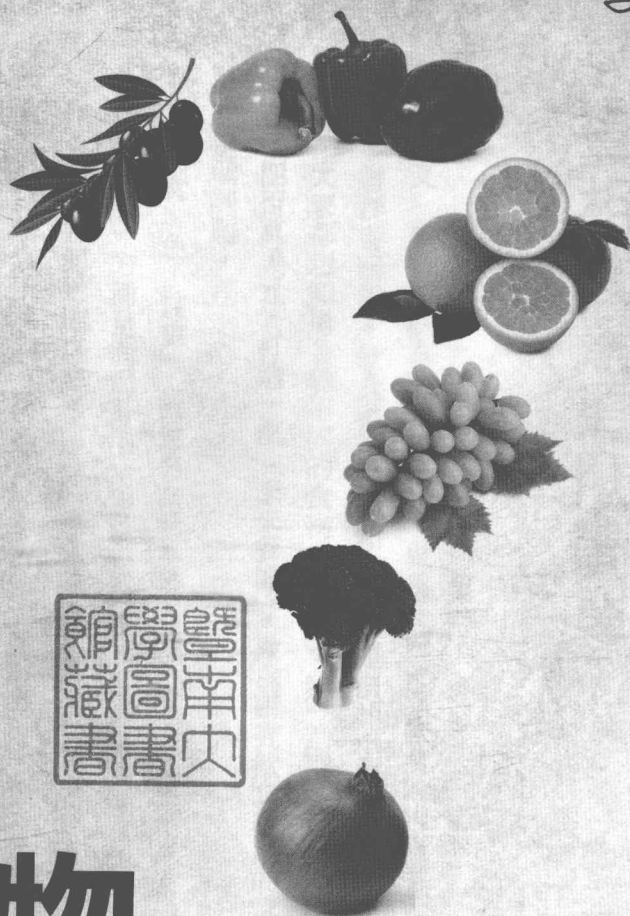
台大醫院營養室主任 鄭金寶

陽明大學醫學院教授 潘懷宗

港台書

R/51.4

2016/1.2



食物 的真相

The
Truth
about
Food

健康一輩子的飲食法

姬爾·傅樂登斯密 著
Jill Fullerton-Smith
曾育慧 譯

商周養生館 04

食物的真相——健康一輩子的飲食法

作者／姬爾·傅樂登斯密 (Jill Fullerton-Smith)

譯者／曾育慧

企劃選書人／余筱嵐

責任編輯／彭子宸

版權／林心紅

行銷業務／何學文、張娛茜

總編輯／黃靖卉

總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02)2500-7008 傳真：(02)2500-7759

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

Blog：http://bwp25007008.pixnet.net/blog

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

24小時傳真服務：02-25001990、02-25001991

服務時間：週一至週五 9：30-12：00；13：30-17：00

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓 E-mail：hkcity@biznetvigator.com

電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

email:cite@cite.com.my

封面設計／張燕儀

排版／陳健美

印刷／韋懋實業有限公司

總經銷／高見文化行銷股份有限公司 電話：(02)2668-9005 傳真：(02) 2668-9790

客服專線：0800-055365

2007年12月初版

2012年8月30日二版一刷 ISBN 978-986-124-968-1

著作權所有，翻印必究

Printed in Taiwan

定價320元

THE TRUTH ABOUT FOOD

by JILL FULLERTON-SMITH

Copyright:© 2007 JILL FULLERTON-SMITH

This edition arranged with BLOOMSBURY PUBLISHING PLC

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

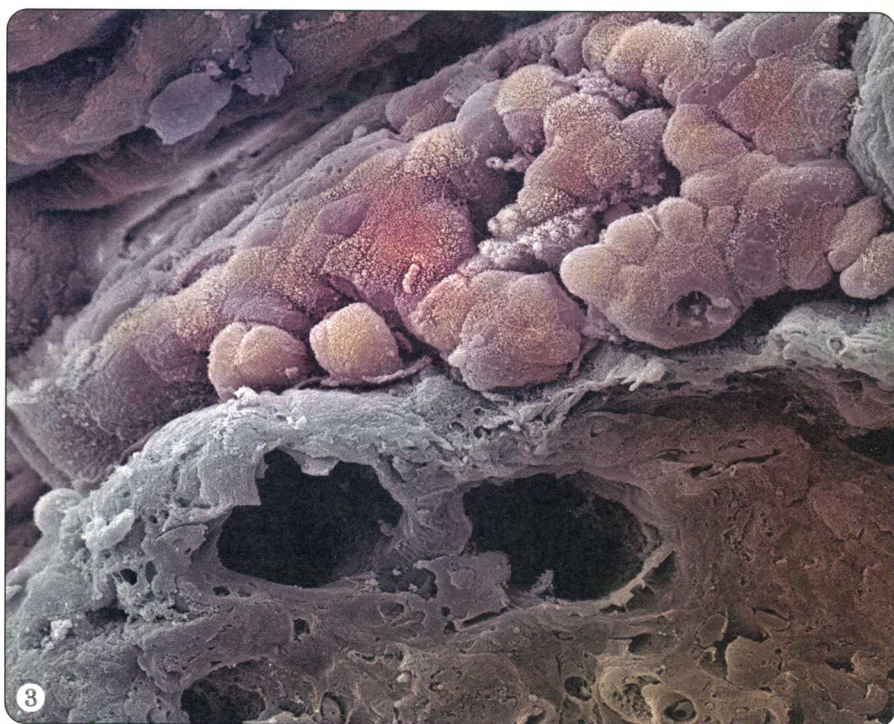
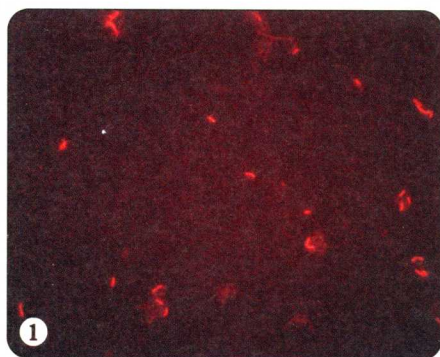
Traditional Chinese edition copyright:

2007 BUSINESS WEEKLY PUBLICATIONS, A DIVISION OF CITE PUBLISHING LTD.

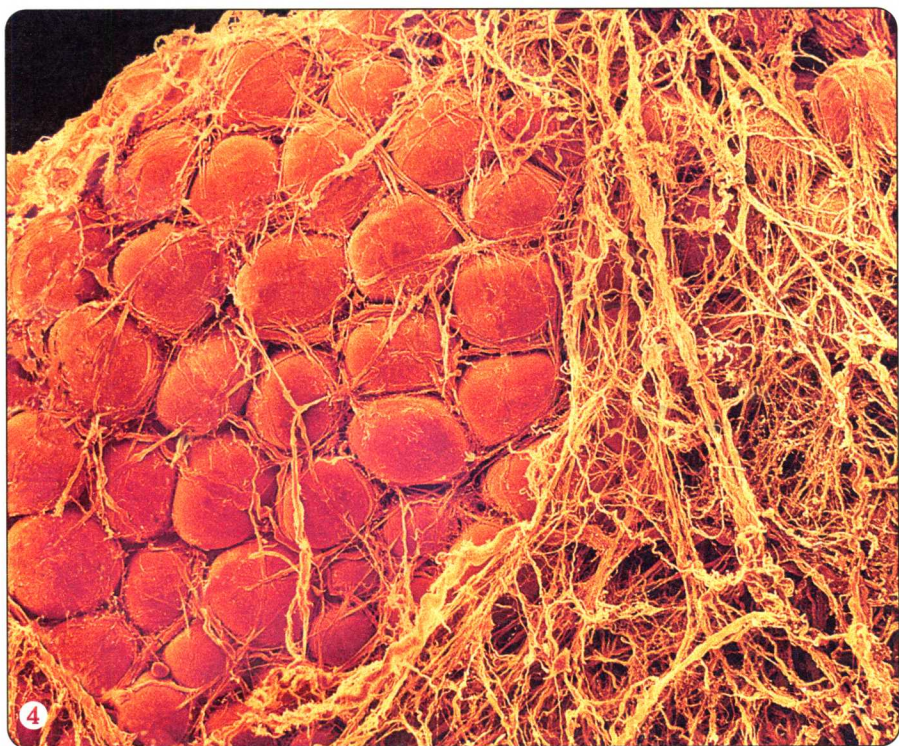
All rights reserved.

城邦讀書花園

www.cite.com.tw



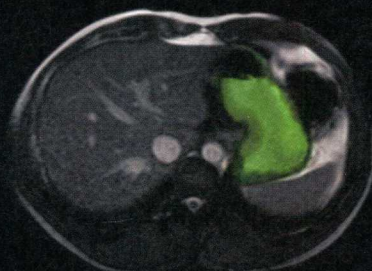
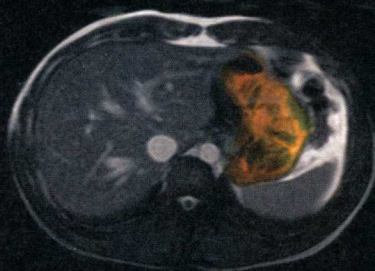
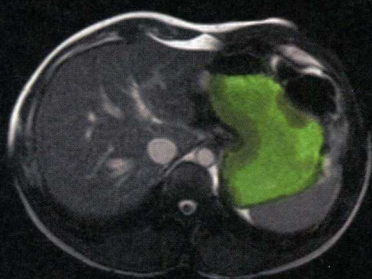
腸癌是由細胞快速增生引起，通常會在結腸內壁發生。上圖標示粉紅色的即為癌細胞，正在形成腫瘤，而且從結腸壁向下擴散。



被結締組織包圍的脂肪細胞（橘紅色部分）成分多為脂肪，在皮下形成隔絕層。脂肪細胞是人體內的大型細胞。

固體食物

湯



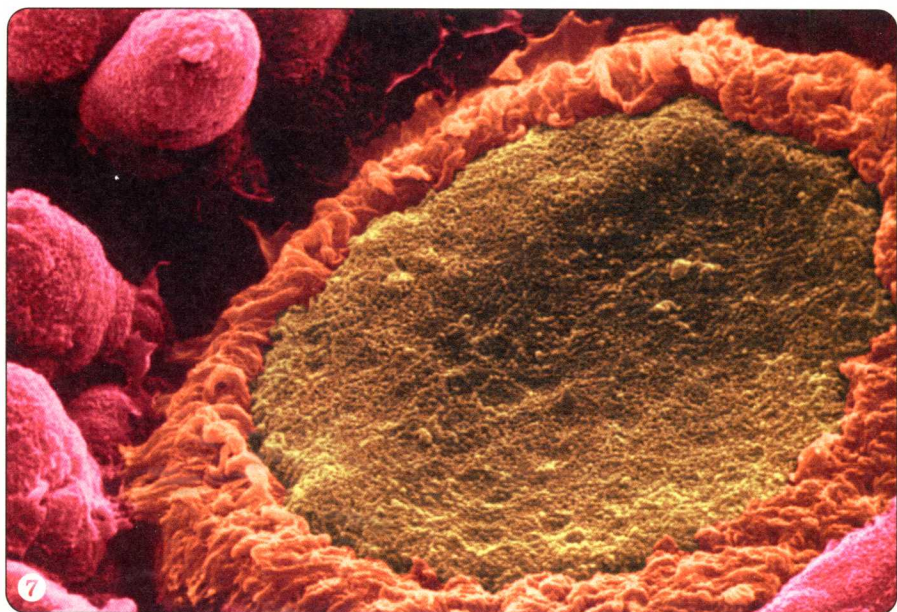
5

我們以相同食物、作法不同的餐點來測量那一種吃法的飽足效果較佳。第一種是菜和水做成湯汁，第二種是先喝水，後吃菜。

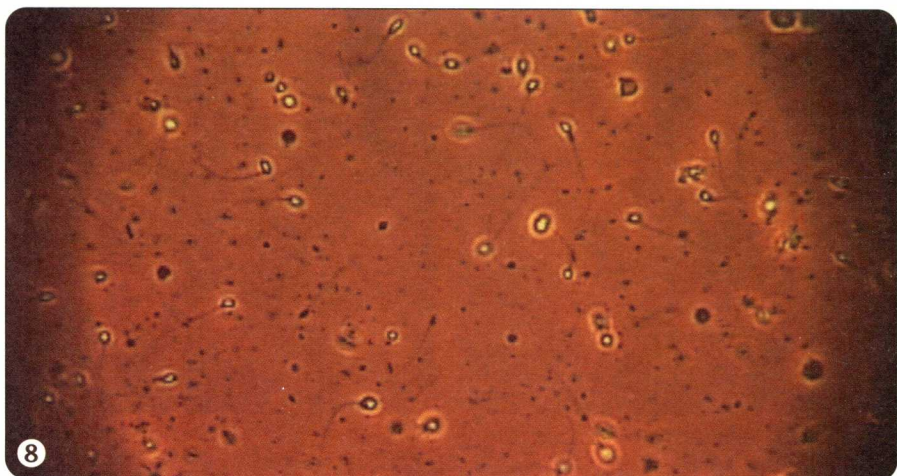
諾丁罕大學用核磁共振造影術追蹤食物進到受試者胃裡的過程。上方的影像是剛吃完時照的，中間那張是在四十五分鐘後，最下方是再經過四十五分鐘所照的影像。固體餐在胃裡呈現塊狀，四周被液體包圍，而喝湯的相片呈現較大塊的連續面積，停留的時間明顯較長。



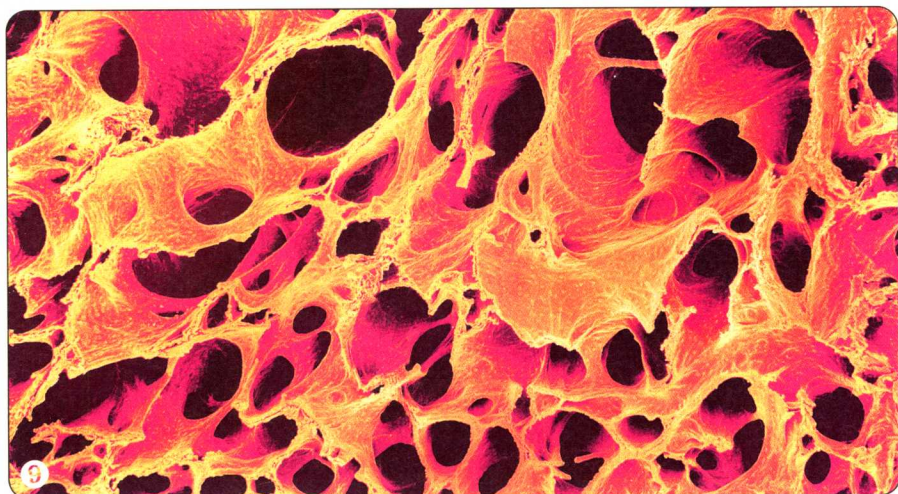
大部分的脂肪會屯積在皮膚最深層。前頁的核磁共振造影相片是肥胖者與正常人的掃描影像比較。皮下脂肪以黃色標示。內臟四周也有脂肪細胞存在，以綠色標示。



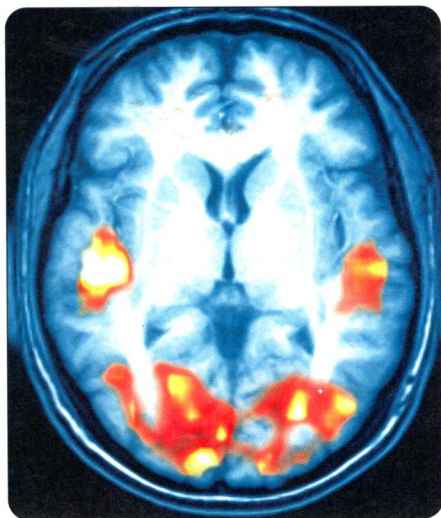
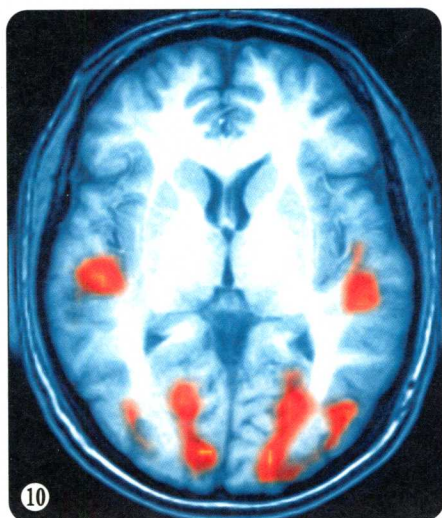
電子顯微鏡下一個放大一千二百倍的味蕾。



飲食會直接影響精蟲的品質。我們讓一組低生育力的男士們吃專為他們設計的菜單，以及所有製造健康精子需要的營養。圖為顯微鏡下「精子大賽」中精子品質提升最多的第一名。正常精子的比例加倍，達百分之五；DNA受損比例減半，降到百分之七；每毫升精子數提高四百萬個。

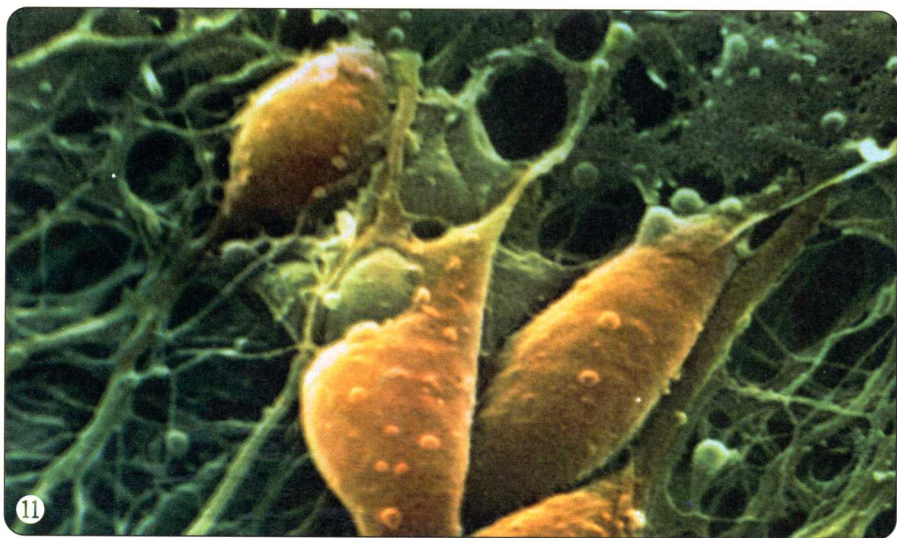


陰莖的海綿組織完全充血膨脹時就會勃起。上方的電子顯微鏡掃描圖顯示海綿狀組織形成的空隙。海綿組織擴張時，血壓上升，會阻止血液往身體回流，造成持續性勃起。

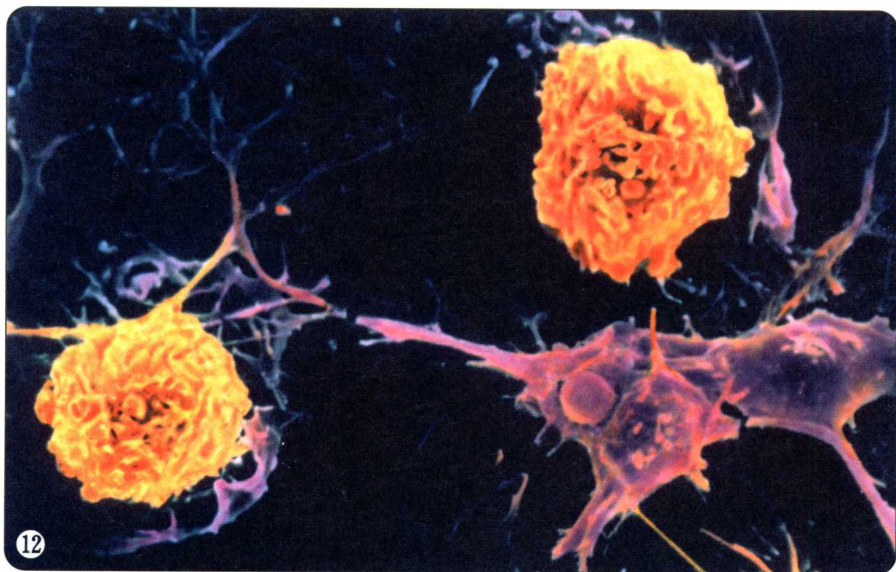


停掉咖啡因會使腦功能低落，只有再喝才能恢復正常。上方左圖是好幾天不喝咖啡，只聽音樂和欣賞照片的腦部照片。黃白色區是表示有特定的活動在進行。右邊的圖也是在做相同動作的腦部照片，不過大腦的主人常喝咖啡。比較兩張照片，可看出右邊的比較活躍。這似乎是告訴我們，咖啡因真的可以提升腦部的活動。然而實際上沒有這麼單純。「正常」的腦，也就是都不接觸咖啡因的腦，會比較接近右邊的圖。換句話說，如果每天習慣喝咖啡的人，要一直喝才能維持正常機能。

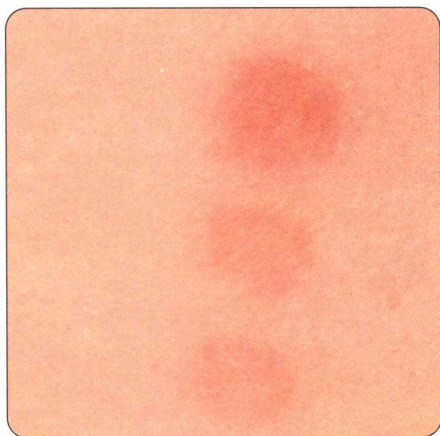
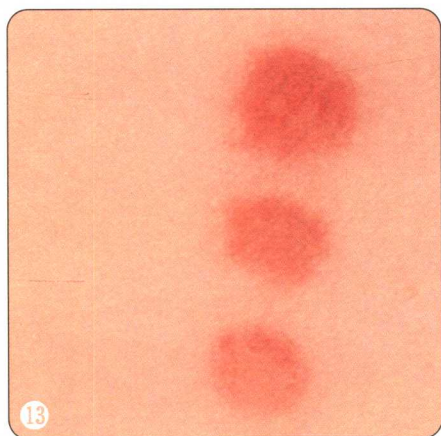
以上圖片由威克森林大學醫學院 (Wake Forest University School of Medicine)、達納基金會 (Dana Foundation)，與國家衛生院 (National Institutes of Health) 的保羅·羅瑞安堤 (Paul Laurienti) 教授提供。



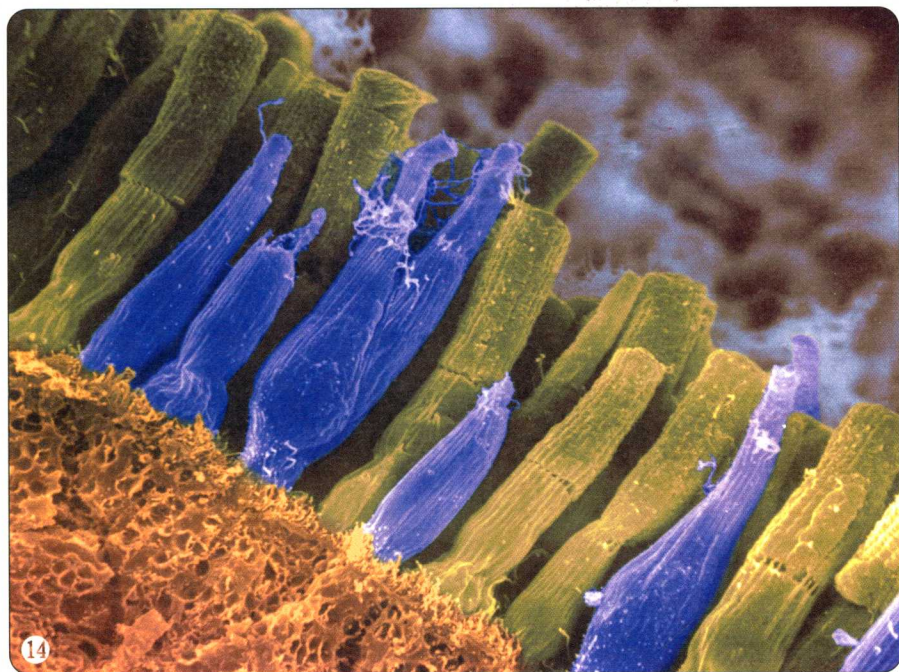
人的思考與記憶都要靠神經細胞（稱神經元）之間的電脈衝。上圖顯微鏡照片中標黃色的細胞體，每個都內含一個細胞核和其他物質，並向外延伸到其他神經元。包覆在神經元周圍的外膜富含omega-3脂肪酸。人的腦部約有一千億個神經元，每個神經元平均會連結七千個神經元。



上圖是掃描式電子顯微鏡下，頭腦免疫系統運作的情形。黃色的微神經膠細胞正在攻擊腦細胞，這就是多重硬化患者腦部發生的實況。攻擊的結果是神經功能喪失。腦的老化和微神經膠細胞似乎也大有關聯，當微神經膠細胞被免疫系統派出來攻擊腦中的自由基時，同時也傷害健康的腦細胞。



以上是我們在實驗中拍攝的兩張照片。左邊的照片是一名實驗志願者在接收一劑紫外線照射後的臀部皮膚，紅色部分是因為曬傷發炎產生的紅斑。右邊的照片是在實驗結束時拍的，紅斑明顯比較淡，在同一個部位接受相同劑量的紫外線照射。



這張經人工上色的照片，是用掃描式電子顯微鏡拍下的人體視網膜剖面圖。光線從上方透入，視桿細胞（綠色部分）只能感應到光亮與黑暗；視錐細胞（藍色部分）可以讓我們辨識顏色。細胞下方的組織能吸收光。黃斑區是視網膜中最厚的部分，也含有最多的保護色素。

此為試讀，需要完整PDF請訪問：www.ertongbook.com

國家圖書館出版品預行編目資料

食物的真相—健康一輩子的飲食法 / 姬爾·傅樂登斯密 (Jill Fullerton-Smith) 著 ; 曾育慧譯. 初版. -- 台北市 : 商周出版 : 家庭傳媒城邦分公司發行, 2007.12

面 : 公分. -- (商周養生館 : 4)

譯自 : The Truth about Food

ISBN 978-986-124-968-1 (平裝)

1. 食物 2. 營養

411.3

96021064

〈專文推薦〉真相就是這麼簡單..... 陳月卿..... 03

〈專文推薦〉具有科學精神的飲食保健書..... 陳俊旭..... 06

〈專文推薦〉你應該知道的簡單食物科學..... 鄭金寶..... 10

引言..... 15

第一章 健康觀念停看聽..... 23

* 如何在十天內降低膽固醇和血壓 * 如何給腸道補充益菌 * 如何在十天內增強你的消化系統 * 如何讓你的身體排除有毒物質 * 如何利用花椰菜抗癌

第二章 維持窈窕好身材..... 73

* 為什麼瘦子毫不忌口，你卻連喝水也胖 * 如何太嚼起司也不必擔心發胖 * 要怎麼做才能減肥成功 * 要怎樣才能吃得少

第三章 養育健康下一代..... 113

* 如何讓小孩吃少一點 * 如何鼓勵小孩嘗試新食物 * 如何讓自己的孩子吃健康零嘴 * 如何才能讓孩子頭好壯壯 * 如何讓孩子愈吃愈聰明

目次 contents

第四章 食色，性也

157

* 如何運用食物增加性慾 * 如何提高精蟲的質量 * 如何重振男性雄風 * 如何吸引異性 * 如何面對每月必來的情緒波動

第五章 叫我第一名

203

* 如何增強肌肉的爆發力 * 如何無時無刻保持精力充沛 * 全球最受歡迎飲料大揭秘 * 如何減壓與提升記憶力 * 如何達到望梅止渴之效 * 如何解決宿醉

第六章 永保青春美麗

247

* 如何讓大腦保持年輕 * 如何挑選有益健康的酒 * 如何抗老防皺 * 如何讓身體持續保有水分 * 吃什麼可以保護靈魂之窗

詞彙表

288

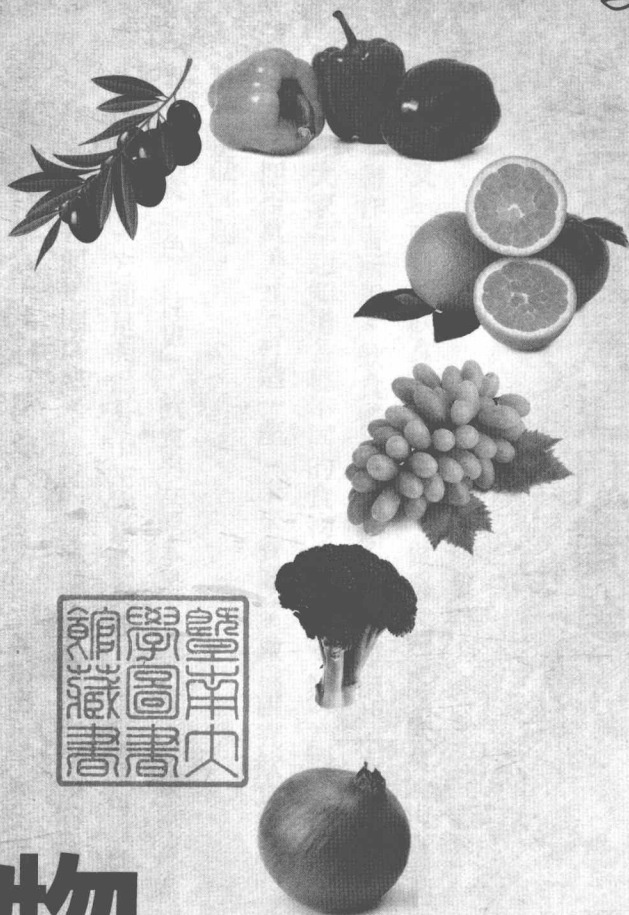
致謝辭

292

港台書

R151.4

2014/1.2



食物 的真相

The
Truth
about
Food

健康一輩子的飲食法

姬爾·傅樂登斯密 著
Jill Fullerton-Smith
曾育慧 譯

1717

1718



〈專文推薦〉

真相就是這麼簡單

陳月卿

又一本有關飲食的書誕生了，做為一個健康飲食的推廣者，我很樂意看到這個現象。誠如本書作者所說，飲食儼然成為顯學，不僅市井小民熱烈討論，頂尖科學家也紛紛投入研究。大家都想知道各種不同的食物進入人體之後，到底會產生什麼影響？荷蘭一所大學甚至花了四百萬美元，打造一座「未來餐廳」，做為研究飲食行為的實驗室，預備花十年時間來研究這個課題。

「食、色，性也」，飲食男女原本是人的本能，生來就會，為什麼現在竟成了先進的科學領域？這一方面是因為分子生物學的突破，讓科學家可以進一步探究食物在身體內部的運作；另一方面是因為愈來愈多的證據顯示，飲食對健康的影響真的很大。美國康乃爾大學著名的農經學者卡凡內（D. W. Cavanaugh）就指出，工業化國家人民百分之六十五的疾病跟飲食直接相關。也就是說在食物供應豐富的現代社會，有不少人正一口口吃掉自己的健康。

作者說寫這本書是希望讀者相信，食物不只跟口慾有關，「還能幫助抗老、提振精神、