第一图书网, tushu007.com

<<食物是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787544244282

10位ISBN编号：7544244288

出版时间：2009-5

出版时间：南海出版公司

作者：阿部博幸

页数：134

译者：游慧娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论——疾病源于细菌。
但人人都不可避免地沾染致病的细菌，却非人人都会得病。
而且，同一个人，在不同时期和不同状况下，对疾病的抵抗力也不同。
因此，把细菌当做病因的观点，看到的只是一种表象。
那么，什么才是致病的深层次原因呢？
根据科学家对细胞学的研究以及根据人的生长期计算寿命的方法，人应该有120-175岁的寿命。
但很少有人活到如此高龄。
且在医学发达、设备先进的条件下。
肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等现代文明病却不减反增。
以此为突破口，经过实践的反复检验，对疾病根源的探求也终于拨云见日——人体垃圾才是引发疾病的罪魁祸首。
人体垃圾因为某些原因过量沉积在体内，导致人体慢性中毒，从而引发多种疾病。
俄罗斯科学家梅奇尼科夫曾因“自身中毒”这一学说而荣获诺贝尔医学奖。
所以，要预防疾病，必须先将人体垃圾排出体外，也即我们所说的排毒。
每个人体内都有毒素，但有些人依然保持着长久的健康。
这就要归功于身体本身奇妙的排毒系统，它们是肝脏、肾、胃肠、淋巴系统和皮肤。
正常情况下，它们能有效地分解毒素并将其排除体外，以维持体内毒素环境的相对平衡。
而一旦毒素超出了排毒系统所能承载的量，身体便生疾病。
备受污染的环境，人类对食物的不良选择，以及过度依赖药物和不健康的生活习惯，都是造成毒素“超标”的原因。
那么，如何排出体内过量的毒素呢？
“现代医学之父”希波克拉底早在2400多年前，就提出“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式”。
在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。
“药食同源”理论认为，许多的食物同时也是医药，同药物一样能够预防疾病。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人为什么会得病？
　　除了细菌，更主要的还是因为体内毒素。
毒素为细菌的增殖和侵袭铺好道路。
俄罗斯科学家梅奇尼科夫因“自身中毒学说”而荣获诺贝尔医学奖。
本书以导致生病的最主要根源——12种毒素为引，详解各种毒素致病的原因和过程，让你清楚真正的病根。
　　药物是健康的制造者吗？
　　药物通常会引起副作用，有时甚至会带来新的疾病。
　　在体内沉积的毒素没得到清理的情况下，服用任何补品、药品，都不会发挥最佳功效。
　　食物是最好的医药　　中医认为“药食同源”。
适当的食物可以治病，而且没有副作用。
本书为预防疾病，针对12种最主要的毒素的清理开出了最佳食物疗方。
在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中！

作者简介

阿部博幸，1938年生于北海道。
毕业于日本札幌医科大学，留学美国。
在医学界享有崇高的声望。
曾任美国斯坦福大学客座教授、日本冠状动脉疾病学会会长，学贯中西，医通古今。
造诣精深，经验丰富。

已出版的著作有《食物是最好的医药》《自我维护健康的时代》《推荐心脏精

书籍目录

前言消除体内废气，预防癌变　疾病根源：体内废气　典型表现：经常腹胀，而且放屁很臭　长期积累的结果：腹痛，溃疡恶化，皮肤老化，发生癌症的危险性增加　食物解决方案：红薯，富含乳酸菌的食物　简单易行的其他疗法：瑜伽，体操，穴位按摩，消除压力消除宿便，预防大肠癌　疾病根源：宿便　典型表现：天天排便仍有残便感，或长期一周内持续3天以上不排便　长期积累的结果：皮肤粗糙，腹胀，腹痛，大肠癌　食物解决方案：富含膳食纤维的杂粮，水，谷物、豆类，海藻类，苹果，酸奶富含寡糖的食物　简单易行的其他疗法：腹肌运动，按摩腹部，洗肠疗法，断食消除淤血，预防子宫肌瘤　疾病根源：淤血　典型表现：身体疼痛，手脚冰凉，女性表现为痛经和月经不调　长期积累的结果：身体各器官功能低下，子宫肌瘤，子宫内膜异位症，不孕症　食物解决方案：生姜，胡萝卜，葛，红花，杏，肉桂，咸梅干　简单易行的其他疗法：穴位按摩和瑜伽姿势，半身浴，足浴消除乳酸，预防慢性疲劳　疾病根源：乳酸　典型表现：身体沉重，肩膀和脖子酸痛，感到疲劳　长期积累的结果：风湿病，神经痛，发生癌症的危险性增加　食物解决方案：富含B族维生素的食物，醋，富含天冬氨酸的食物　简单易行的其他疗法：伸展体操，芳香疗法消除酒毒，预防肝硬化　疾病根源：酒毒　典型表现：面红耳赤，脸色苍白，心悸，头痛，目眩，恶心，呕吐　长期积累的结果：酒精依赖症，脂肪肝，酒精性肝炎，肝硬化　食物解决方案：水，柿子，贝类，姜黄，芦荟，富含蛋白质的食物　简单易行的其他疗法：穴位按摩消除水毒，预防浮肿　疾病根源：水毒　典型表现：浮肿，眩晕，尿频、尿多　长期积累的结果：鼻炎，过敏性皮炎，体重增加，关节痛，不出汗或多汗症　食物解决方案：土豆，黄瓜，红豆，西瓜，鲤鱼，富含钾的食物　简单易行的其他疗法：桑拿减少尿酸，预防痛风　疾病根源：尿酸　典型表现：大脚趾根部肿胀、疼痛，口渴，尿频　长期积累的结果：痛风，高尿酸血症，肾病，尿毒症　食物解决方案：芹菜，西红柿，问荆茶，矿泉水，黑色食物减少坏胆固醇，预防动脉硬化　疾病根源：坏胆固醇　典型表现：初期没有自觉症状，出现黄色瘤（淡黄色的脂肪肿块）时可能已发展成重症　长期积累的结果：动脉硬化，心绞痛，心肌梗死，脑梗塞，血栓闭塞性脉管炎，胆结石　食物解决方案：芝麻，绿茶，干香菇，柑橘类，大豆，坚果类，海带、紫菜，橄榄油　简单易行的其他疗法：步行减少内脏脂肪，预防心肌梗死　疾病根源：内脏脂肪　典型表现：腹部很胖，呼吸困难，心率过速，注意力不集中、健忘　长期积累的结果：心肌梗死，脑梗塞，糖尿病，肝硬变　食物解决方案：乌龙茶，咖啡，富含卵磷脂的食物，富含辣椒素的食物，甲壳质•壳聚糖食品，韭菜　简单易行的其他疗法：有氧运动改善浓稠的血液，预防血栓　疾病根源：浓稠的血液　典型表现：一般没有自觉症状，出现症状时往往已经发展成动脉硬化及其并发症　长期积累的结果：动脉硬化，血栓　食物解决方案：纳豆，鲭鱼，大蒜，银杏叶精，水　简单易行的其他疗法：温水浴，戒烟降低高血糖，预防糖尿病　疾病根源：高血糖　典型表现：异常口渴，排尿次数和量增多，吃得多却日渐消瘦　长期积累的结果：糖尿病及其并发症，如糖尿病性神经病变、糖尿病性视网膜病变、糖尿病性肾病　食物解决方案：洋葱，含黏滑物质的蔬菜，茶类，富含铬的食物，富含γ-亚麻酸的食物减少自由基，减缓身体老化速度　疾病根源：自由基　典型表现：没有典型表现，对人体各部分都有损伤　长期积累的结果：全身各个器官老化，免疫力下降，易发生心脑血管疾病、糖尿病、癌症　食物解决方案：蘑菇类，黄绿色蔬菜，十字花科蔬菜，富含维生素E的食物，富含维生素C的食物，富含多酚的食物，富含硒的食物

章节摘录

插图：消除体内废气，预防癌变不可忽视体内废气的致癌作用我们通常不太在意的屁，其真实面目究竟是什么呢？
其实，屁中约70%的成分都是吃饭时随着食物一起吸入的空气，这其中包括氮气、二氧化碳、氢气、甲烷和氧气。
剩下的30%中有20%是血液中所含的气体通过肠壁进入肠中，还有10%则是大肠内的食物残渣在细菌的作用下分解时生成的气体。
由细菌生成的气体包括氨气、硫化氢、吲哚、甲基吲哚、挥发性胺、挥发性脂肪酸等带有恶臭的物质，从肛门中排出时就会形成臭屁。
另外，肠内的气体不可能全部都变成屁，气体中的70%通过肠壁流向血液中，又会从血液中流出，也就是说，气体会在血液和肠内往返流动。
未从肛门排出的废气会通过肠黏膜被血液吸收，经由肝脏进入尿中，还有一部分会经由肺部呼吸排出。
健康人大概会放多少屁一般来说，健康人消化道内有100毫升的气体，而形成屁排出体外的量，成年男性是每天100～2800毫升，浮动范围相当大。
这是因为不同人的饮食种类有很大的不同，难以消化的薯类和豆类会使废气量增加2～10倍。
欧美人放屁的量很少，这是摄入膳食纤维比较少的缘故；不过相对的，食肉越多屁越臭。
少吞入空气的吃饭方法由口中吞入的空气占了废气成分的70%。
吃东西时少吞入空气的秘诀在于增加咀嚼的次数，使食物和唾液充分混合。
当唾液和食物充分混合后，空气就自然而然地被排出了。
狼吞虎咽、吃饭很快的人，就容易放屁。
屁很臭是体内有害菌很多的信号日常经验告诉我们，有些屁很臭，有些却没有气味。
这是为什么呢？
食物被胃肠消化吸收后，其残渣作为粪便而被排出。
臭屁正是在这一过程中产生的，其主要的场所是大肠。
大肠里生活着约100种100万亿个细菌，它们以进入大肠的食物残渣为食物而生存繁衍，其中既有促进肠功能的乳酸杆菌等有益菌，也有制造有害物质的梭状芽孢杆菌等有害菌。
臭屁的罪魁祸首就是有害菌。
健康的年轻人中，乳酸杆菌等有益菌比有害菌要多，但是步入老年后，有害菌就占优势了。
于是，随着年龄增加，屁会增多且变臭。
因为随着人体的老化，消化能力变弱，食物未被完全消化就送入大肠中，而促进肠功能的乳酸杆菌又少，就会产生恶臭的废气。
决定有益菌和有害菌力量对比的是每天的饮食。
乳酸杆菌喜欢的食物是膳食纤维等，所以平时多摄取这些物质，屁就不那么臭了。
而有害菌喜欢的主要是动物性蛋白质和脂肪。
长期以动物性蛋白质和脂肪为主食，就易为恶臭的屁而烦恼。
此外，夜晚暴饮暴食的生活习惯也和臭屁有关系。
比如在胃肠休息的时间，却吃得很饱，长期这样，胃肠精疲力竭，胃液的分泌就会因过剩或不足而使胃肠功能逐渐减退。
于是，本来应该消化吸收的食物还未消化就被送到大肠中，在有害菌的作用下腐败，产生臭气。
更糟的是，产生臭屁的氨气和吲哚等有害气体，除了直接影响大肠之外，还会被大肠壁吸收，进而对全身产生不良影响。
不好意思在人前放屁，把废气积在肠中会造成腹痛，还会使消化吸收的功能降低，甚至抑制大便的排泄。
而人在便秘时，肠内会堆积有害物质，产生更多的废气，形成恶性循环。
食肉过多，饮酒过多可产生臭屁长期过着以肉食为主的生活，屁会变臭。

蛋白质发酵、分解时，产生的吲哚、甲基吲哚和硫化氨是恶臭的根源。
可以服用消化剂预防，使食物在小肠中充分消化。
此外，因为饮酒过多造成胰腺功能减弱，使消化酶的分泌减少，从而导致不消化物的增加，也会使屁变臭。
不可忽视体内废气的致癌作用肠内积存的废气最可怕之处就是它的致癌作用。
梭状芽孢杆菌等有害菌不仅会在大肠内制造臭气，还会生成亚硝胺和苯酚等致癌物质，以及强化这些致癌物质的粪臭素等气体。
这些物质持续地刺激大肠，会使大肠癌的发病率升高。
经常放臭屁的人以及肚子常胀气的人，有必要尽早改善大肠内的细菌环境，排出废气。
含有害物质的废气通过肠壁溶解于血液中，在全身循环的时候，会影响到功能已经降低的器官。
比如，肝脏起着将氨气转换为尿素的作用。
在肝脏功能衰弱时，若是废气中所含的氨气太多，肝脏无法负荷，就可能造成人的意识昏迷。
此外，肠内积存的废气，有时会压迫血管，造成血液循环不良，引起手足冰冷。
胀气会会溃疡恶化胃肠有溃疡的人，更不能在体内积存胀气。
胀气会刺激扩大伤口，使治疗更加困难。
饮啤酒和碳酸饮料会使体内分解生成大量的废气，所以最好少喝。
横结肠中积存废气会引发剧痛如果运气不好，体内的废气堆积在横结肠的右角，会引起剧烈的疼痛。
这是结肠压迫胆囊和胰腺造成的。
改善饮食生活，根除有害气体为了尽量避免有害气体的产生，首先应改善饮食生活。
习惯于在饮食中摄入过多动物性蛋白质和脂肪的人，应该改换成以根菜类和薯类、豆类、海藻类等富含膳食纤维的食物，以改善肠内的细菌环境。
乳酸杆菌等有益菌增加时，废气便易于排出；相反，有害菌增加后，气体不易排出。
另外，一日三餐中，可以在早餐和午餐时多吃一些食物，而在胃肠的功能较弱的夜晚，则要注意减少食物的量。
因暴饮暴食使得胃肠不舒服时，有人会立即使用胃肠药。
药能使胃肠获得一时的适，但是如果不改变错误的饮食习惯，胃肠功能仍然衰弱，废气还是会不断积存。
此外，压力也会使肠内有害菌和废气增加。
当人有强烈的紧张和不快的情绪时，交感神经会兴奋，从而促进胃肠蠕动的副交感神经无法发挥作用，导致体内废气很难排出。
而且，大肠中的梭状芽孢杆菌会因焦虑情绪而增加。
因此，应尽量避免压力的堆积，学会缓解的方法。
体内废气是美容的大敌大肠内的有害菌产生的有害气体，通过肠壁循环到全身后，会妨碍新陈代谢，使得脸上长粉刺和雀斑，引起皮肤干燥、粗糙。
消除体内废气的两种食物红薯促进排气，预防大肠癌粪便中混有的小气泡，其实也是废气。
增加粪便的排出量，也能使废气一起排出。
红薯中含有大量的膳食纤维，而且其所含的葡糖苷成分有着和膳食纤维同样的效果，在增加便量的同时，能给肠的活动以强力的刺激，引起蠕动运动，促进排便，即使废气充满肠内，也具有将粪便挤出的力量。
此外，葡糖苷在小肠内不会被吸收而是直接运送到大肠，然后在大肠内被细菌食用生成废气。
吃红薯容易排气，特别是吃较甜的烤红薯。
如果连皮一起吃的话，效果会更好。
因为薯皮中含有分解淀粉的酶，很容易消化而不会产生废气。
红薯皮附近膳食纤维很多，而且皮下有紫茉莉甙成分，存在于切红薯时渗出的白色汁液中。
这一成分能够软化粪便，帮助排便。
薯类能预防癌症红薯的膳食纤维，不仅能促进废气排出，更有吸附致癌物质、预防癌症的重要作用。
除此之外，它所含有的维生素C和B-胡萝卜素，能将癌症的根源——自由基无害化。

近年来，研究发现红薯汁有抑制癌细胞增殖的作用。
另外，红薯中维生素C的含量可以和柑橘相提并论，即使加热后，也有60%-70%未被破坏。
薯类是天然的营养胶囊?土豆一般来说，维生素C易溶于水且不耐热。
而土豆中含量丰富的维生素C，由于受到淀粉的保护，在做菜时不容易溶出。
?芋头含有被称为黏蛋白的黏滑成分，既对肝脏有解毒作用，又可强化消化器官的功能，还能保持肌肤的柔嫩。
?山药它比萝卜含有更多的淀粉酶，能促进胃肠的运动，还含有氧化还原酶和分解体内产生的有害物质的酶。
富含乳酸菌的食物*防止有害气体的生成乳酸菌是在肠内分解乳糖、葡萄糖、合成有机酸的细菌。
其中最典型的就是乳酸杆菌，它是有益菌的代表。
除此之外，还有保加利亚菌等。
这些乳酸菌与制造有害物质的梭状芽孢杆菌、大肠菌等有害菌战斗。
因此，摄取乳酸菌，可以减少有害菌，消除有害气体，使致癌物质的毒性丧失，增强身体免疫力。
乳酸菌最好在保质期内食用乳酸菌有不同种类，分别可以被利用于发酵食品中。
乳酸菌是活菌，所以要在10℃以下保存。
发酵食品不会轻易腐败，但是为了更可口，建议在保质期内食用。
另外，还要提醒大家，虽然酸奶和乳酸菌饮料中都含有乳酸菌，但是乳酸菌饮料中乳酸菌的含量只有酸奶中1/10。

媒体关注与评论

本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，以排出毒素为切入点，基本做到“一看就懂、一懂就用、一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

——洪昭光好的一本书，我把对应问题所选用的主要食品汇总成了一张表格，推荐给了许多朋友。

——网友　lhj906我把它当辞典用。吃东西想到了就会去翻翻……哈哈……觉得自己跟营养师一样了　　——网友　valan这是一本非常值得看的书，买来后送给母亲，这本书用通俗易懂的语言介绍，老人家很容易看明白，对身体健康和合理饮食方面都有指导作用。

——网友　糖糖丫儿

编辑推荐

《食物是最好的医药(全新升级版)》是超级畅销书，全新升级版荣获：2005年全国健康类畅销书排行榜第1名2007年中国十大健康图书

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com