

# 《这样吃最健康》

## 图书基本信息

书名：《这样吃最健康》

13位ISBN编号：9787531723776

10位ISBN编号：7531723778

出版时间：2009-3

出版社：北方文艺出版社

作者：（台湾）姜淑惠 著

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《这样吃最健康》

## 前言

活 在 无 病 无 痛 的 健 康 世 纪 真 正 的 健 康 之 道 ， 就 是 全 方 位 提 升 生 命 的 能 量 。 二 十 多 年 前 我 立 志 学 医 ， 十 五 年 前 正 式 展 开 行 医 之 路 ， 八 年 前 我 离 开 大 学 讲 台 ， 转 而 以 社 会 大 众 作 为 医 学 教 育 的 对 象 。 由 于 医 务 工 作 的 转 型 ， 结 识 更 多 的 朋 友 及 病 患 ， 发 现 他 们 都 在 找 寻 “ 教 人 正 确 饮 食 的 医 师 ” “ 专 治 怪 病 的 医 师 ” …… 此 后 ， 询 问 如 何 从 饮 食 、 生 活 及 灵 修 方 面 来 改 善 染 患 的 重 病 ， 或 预 防 方 法 的 人 ， 也 就 更 多 了 。 我 以 能 真 诚 实 践 及 承 担 “ 真 正 的 医 者 ” 为 荣 ， 以 能 助 人 度 过 困 境 为 己 任 。 我 感 到 欣 慰 的 是 ， 愈 来 愈 多 民 众 觉 醒 且 了 解 “ 治 疗 疾 病 ” 与 “ 痊 愈 健 康 ” 是 截 然 不 同 的 ； 生 病 与 排 毒 看 似 相 同 也 很 不 一 样 。 大 家 开 始 有 了 承 担 自 己 病 痛 的 勇 气 与 康 复 的 决 心 ， 更 重 要 的 是 —— 发 现 并 体 验 到 “ 痊 愈 ” 的 原 动 力 —— 竟 然 来 自 于 自 己 。 大 家 不 再 迷 信 药 物 ， 不 再 依 赖 医 师 ， 抱 怨 护 士 。 原 来 “ 自 然 清 净 的 饮 食 ” + “ 良 好 的 生 活 态 度 ” + “ 丰 沛 的 生 命 关 怀 ” ， 三 合 一 的 健 康 模 式 就 是 最 好 的 健 康 保 险 。 当 我 累 积 了 更 多 健 康 痊 愈 的 病 例 后 ， 这 些 生 活 中 、 生 命 里 的 见 证 与 铁 则 ， 使 我 架 构 “ 健 康 之 道 ” 更 具 远 景 、 更 为 恢 弘 、 更 有 希 望 。 医 疗 最 高 的 境 界 是 什 么 ？ 应 是 “ 预 防 ” 。 医 师 最 崇 高 的 使 命 又 当 如 何 ？ 想 必 是 “ 教 育 ” ， 教 导 民 众 如 何 重 建 健 康 。 近 五 年 来 ， 志 同 道 合 的 伙 伴 们 与 我 ， 集 资 数 百 万 元 ， 出 刊 拙 著 《 健 康 之 道 》 近 四 十 万 册 ， 但 这 册 小 书 深 奥 难 解 ， 内 容 亦 未 完 备 ， 所 以 规 划 重 新 编 撰 ， 以 循 序 渐 进 之 法 ， 从 理 论 、 观 念 到 饮 食 调 配 、 食 谱 制 作 、 日 常 保 健 、 健 康 蜕 变 历 程 ， 竭 尽 所 能 ， 深 入 浅 出 ， 展 现 其 精 微 之 美 ， 不 仅 易 懂 易 学 ， 且 值 得 动 心 动 手 。 一 生 当 中 ， 能 真 正 做 出 一 点 有 意 义 的 事 情 ， 俯 仰 天 地 无 所 愧 疚 是 值 得 的 。

# 《这样吃最健康》

## 内容概要

# 《这样吃最健康》

## 作者简介

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。“中央研究院”生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与病患感同身受的态度。苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周遭的食物，重视“吃的效率”。她不仅兢兢业业在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，期许在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。此外并在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训义工的所在基地，是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

# 《这样吃最健康》

## 书籍目录

好好观照你自己 身心灵都要健康 疾病如何形成 造成现代疾病的三个原因 疾病形成的三个步骤  
第一步：不平衡 第二步：废物堆积及不正常分泌 第三步：疾病形成如何分辨食物的优劣？ 食物的  
四大分类法 第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物 悦性食物——宇宙间最高的能量——优等  
食物 变性食物——变性力量——中等食物 惰性食物——惰钝力量——劣等食物 第二类食物：酸性  
食物、碱性食物 分析食物的酸碱性 酸碱食物的取舍 食物中应当增加的碱性食物 决定食物酸碱性的  
考量因素 第三类食物：高压食物、低压食物 现代饮食——高压——高脂肪、高糖分、高蛋白、  
高盐分 传统饮食——低压——低脂肪、低糖分、低蛋白质、低盐分、高纤维（四低一高）  
第四类食物：阴性食物、阳性食物 健康的微阳收缩性食物 健康的微阴扩张性食物 生理特质与食  
物调配 认识生理特质 消化的途径 消化的执行 胃的排空现象 影响胃消化的因素 影响小肠消化  
吸收的因素 列举不当的食物组合 食物调配的原则 十项重要原则 水果应该单独摄取 水果的分类  
水果的调配 食物的钻石组合（The Diamond Diet）——蔬果谷芽饮食法 谷类 从营养均衡上认识谷  
类 从解剖结构上认识谷类 从食物治愈力上认识谷类 蔬菜 排毒净化 抗炎 返老还童 生食防癌  
水果 容易吸收消化 芽菜 希望的种子 开启健康的三个原则（Three Keys to the Treasury of Health） 素  
食 动物性食品的缺失 从营养的观点 从生理结构的观点 从生态保护的观点 吃蛋的坏处 重建对  
牛奶摄取的正确认识 生食 有进有出 生食净化 熟食的缺点 断食 断食是什么？ 断食前的准备 健  
康的实践 健康需要自我觉察与评估 自我觉察评量表 健康平衡的自我检查指标 身体太过酸性的警  
示病症有哪些？ 十项原则 维持理想体重 不可吃夜宵 晚餐减量减食 平常不吃甜点零食 避免高压  
力食物 多摄取高纤维食物 减少盐分、人工添加剂 避免腌、烤、炸、熏的烹调法 避免碳酸饮料  
减少乳类制品、肉类及酸性食物的摄取 摄食原则 一、肉食不如素食 二、熟食不如生食 三、预防胜  
于治疗 四、真正饥饿时才吃 五、食用先后次序 先吃最易消化的食物 不喝开水不配大量的汤 六、  
特殊禁忌 禁烟禁酒 远离辐射 改造环境 避免激素与药物

### 章节摘录

插图：好好观照你自己疾病如何形成造成现代疾病的三个原因第一是“酸质化”。身体的酸质化是不能分解的蛋白质，以及高酸性的物质摄取太多，导致而成的。在生化学上是说我们的细胞、我们的组织、我们的淋巴，已整个浸泡在酸性环境里，所以，长久下去一定会生病第二是“缺乏症”。这是指身体功能运作缺乏某些物质，经过长期的偏差，疾病产生，功能失调。像上班族回家后就会感觉到累得要命，怎么睡也睡不饱，体能特别的差，就是一例。有些人到医院问：“我到底缺了什么啊？”处处检查，想要知道缺少什么东西，想要补足什么。但是，仍旧找不到答案。医护人员顶多告诉他：“你缺乏维生素。”因此，他吃了些维生素片。而有的医护人员告诉他：“你缺乏运动。”于是，他又开始运动了。不过尝试了各种方法之后，他们的体能依旧不能发挥出来。为了唤回这些失去的东西，最好的方法就是从饮食、生活回归自然化。向自然学习，就是找回缺陷、补足缺陷。让你的生活、食物烹调及选择，都极近自然、学习自然，这样你就会恢复应有的健康，补足不足的部分。第三是“压力”。这是指来自生活环境给予身心内外的无形压力。压力也就是不自在。所谓的“自在”就是自己做得了主，自己可以做自己的主人。可是自在并不是领导或控制，就像一国的国王，他可以控制所有人民，但他如果不能控制自己，他依旧不是王，依旧不得自在。“自在”是自己能降伏自己的心。压力对荷尔蒙的调和、血压的高低、心脏及身体的其他内脏都会有很大的影响。对内的压力有时候不会外发出来，于是埋下癌病变的因子。例如得肺癌的人，一般都是对事物要求完美，预想今年再拼什么成绩，再有什么计划，他们整天拼命于事业，永远有做不完的工作，当然肺部就癌化了。肝癌的人则是爱生气，想不开，什么事都要追求百分之百的完美。事情做不完就不睡觉，事情不办好就生暗气，一天二十四小时当做七十二小时来用。其他很多心情的变化，也会产生压力。现代社会，事业、工作、家庭各方面，都直接或间接的有很多压力。这些压力造成细胞的变化，心情不稳定，影响身体的神经肌肉系统、体质以及免疫力，并使能量降低。在能量降低以后，常常又会表现出很多不调和的现象。这就表示，内外的毒素慢慢累积，愈来愈多。另外，在大气里头，有很多放射线素、放射线物质，我们的饮食也遭受到放射线污染的压力，所以放射线有形、无形对我们身心也造成很多影响。在免疫医学上，已经知道压力会有形地破坏我们的淋巴细胞，造成我们免疫力很明显地下降。积久之后，自然我们的抵抗力就弱了，就生病了。因此，酸性体质、缺乏症、压力，三个问题交错之后，形成我们现代的疾病。如果我们能从这三方面去破解，就能恢复健康。酸性化的体质很容易矫正，只要饮食协调，就可以从酸性体质变成健康的弱碱性。而缺乏症，只要采取自然饮食，再加上部分生食，不要全部熟食，则可以从自然的食物中找回缺乏的物质。我们从自然中取得食物，不要去破坏它，久而久之缺乏的东西都能补足匀称，身体会恢复正常。至于压力不论是外来的或内生的，它主要是压在心上。我们要把心解放，把心解开，我们要在外在环境压迫之下懂得安然自处。调整压力着重在调适我们的心，如果心病了，百病就会丛生。所以，只懂得“吃”没有用，即使吃进来的是很多健康食物，但是“心”如果病了，依旧会承载着很大的压力。然而心的问题，可以透过精神领域的薰修，让缠缚在心的绳索得到一个解脱的方法。如果你把握这三个原则：让我们的身体不要日渐进入酸性化；懂得生活、饮食、起居，身心都向自然学习；好好为我们身心上的压力，找到良性的解决办法，那么万病都可以解决。相信慢慢大家都会知道，这是真理！为什么我会有这样大的信心跟果断力？因为，有太多太多的病人，用了这个方法，自然而然就好了！哪怕是最复杂的癌症，或濒临精神分裂的人，都可以恢复，表示这的确是个真理。疾病形成的三个步骤疾病的形成，绝非无中生有，任何疾病的产生都有三个阶段。最初是不平衡的时期，其次是毒素的累积及不正常的分泌，最后则是真实疾病的形成。第一步：不平衡几乎所有疾病的根源都是来自于“不平衡”，因此自我的检视极为重要。如果我们还年轻，身体的一点不平衡现象，反倒可以很快平复，又归于健康。如果失衡现象较为严重，则这些不平衡会持续出现，反复发生，好像身体的警报、自我保卫装置。如果此刻我们依旧忽略，未加以觉察，或只是症状治疗，用一些止痛药、消炎药、肠胃药，这些无疑是消极地关闭了身体的警报系统。就像发生火灾，警铃已响，而我们却不去救火，只是把警铃关掉，只求不想听到警铃声，但经过一段时间，一定会酿成大灾变。因此，我们认识并熟识“不平衡指标”，便是掌握自我身体，自我预防及自我调理。什么是不平衡的指标？1.中度疲倦感。2.精神紧张，健忘，头脑不清楚，无法自我放松。3.头痛，肌肉紧张，局部麻木，抽痛，挛缩。4.食量突然增加，肠胃消化不良，特别喜欢甜食、高钠食物。5.全身或局部发痒。6.有时咳嗽或打喷嚏。7.自己感受到潮热、潮红或畏寒。8.易出意外状况，不安感、挫折感，心情郁闷。9.体重不正常增加。第一个阶段不平衡现象的警讯，显示身体脂肪、甜食、盐分摄取太

多，纤维质摄取不足，因此只要在饮食上妥善调整，就可以恢复平衡，得到健康。如果听任这些不平衡现象，依旧摄取不当饮食，身体必然要格外卖力去清除过多的毒素、压力与废物，然后经由小便排尿、黏膜分泌黏液、咳嗽、阴道分泌物、做梦等等管道排泄疏解，以达到它的平衡。这些负责排泄的器官，如果负担过度，功能会开始减弱，例如肠道不通、便秘、腹泻、血管硬化狭窄、汗腺阻塞发痒、起疹、情绪不安稳、易动怒及失眠，进而全体免疫系统失调，进入第二个阶段。第二步：废物堆积及不正常分泌走到这个阶段，表示第一个阶段的不平衡警告被忽略了。第一阶段的不平衡现象就像跷跷板，一边老是低，一边老是高，后来愈偏愈多，低的愈来愈低，高的愈来愈高。也就是说身体里来自压力、情绪或食物残留下来的毒物排泄不出去，身体很拼命地排除，造成分泌物增加。流鼻水、感冒、汗臭、狐臭、呕酸、白带多，或早上起来一直打哈欠、打喷嚏，遇到特别的事情就哮喘，皮肤痒得不得了，过敏等，这些都是应该要排除掉的东西排不出去，排泄的管道有障碍。进入第二个阶段有的人会口干舌燥、气喘，有鼻窦炎的会打喷嚏，或有些人皮肤过敏起红疹、女性的经期不调，以及有些人会常常关节痛、肿胀等。到了这个时候，毒素已经愈来愈多，等到可以发出来时，就会从皮肤或任何一个孔窍——眼睛、鼻子、嘴巴或借着粪便排出的方式跑出来。大家会不会一天到晚容易感冒？其实感冒并不是病菌来招惹我们，想想为什么别人不感冒，独独你一个人感冒？这是因为我们身体里头累积了太多废物，受不了了，想赶快找出口，一找到机会就往外冲，因此我们也就一天到晚打喷嚏、咳嗽，排出很多的分泌物。只可惜我们治疗的方法颠倒了，一有咳嗽或分泌物就赶快买止咳药压住。我主张应该因势利导，才能把这些废物清除掉。所以，感冒代表身体有这种“自己想要清除它自己内在毒素”的能力，感冒并不是细菌来找我们麻烦，不要老是要求医生开抗生素、止咳药、止流鼻水的药，那是害自己。感冒是一种警示，表示分泌物太多。一个健康的人，当他很平衡时，就没有这些过多的烦恼，即使有，他很快就将它们清除掉。会感冒的人容易罹患疾病，避免罹患疾病的方法只有两条：减少毒素堆积和增加排泄；减少毒素堆积就是预防，增加排泄就是排毒。从第二个阶段要恢复健康，最简易且有效的方法，莫若简化、净化饮食。就是说主要以均衡饮食、高纤维、低油脂、不含人工添加剂、低盐食物等，再配合内在清除法（inner cleansing），恢复健康。我有一个朋友，他有三十五年至四十年狐臭。我告诉他：“狐臭代表肝的去毒能力出了问题。”他说：“我到医院检查都很正常，你怎么说我的肝去毒能力有问题？”我教他应该怎么净化他的饮食，他很高兴，实行不到三个月，他身上近四十年的狐臭治愈了。没有吃药，就只是好好地吃、排毒，再加上心灵修持，不杀害动物，不将臭熏熏的动物肉放入我们的肚子里，把我们的五脏六腑当成停尸间。我告诉他：“动物吃荤，我们再吃它们，就等于把众生的尸体放入我们的胃肠里头，所以发出来的臭味不得了。”第二阶段，是因为身体里面存有太多不平衡的东西，一时之间调整不过来，要赶紧排出去。就像我们有垃圾，不是要往外丢吗？丢到哪里？皮肤和关节就是最常见的地方，所以皮肤与关节肌肉的毛病，也是门诊最常见的病例。我们是环保的尖兵，要把自己制造的垃圾消化掉，自己做环保。将自己的垃圾好好处理就不会发生意外，就能够自由自在，清净安详。其他如情绪上焦虑、恐惧、发怒、情绪不稳、杂乱、吵闹，这些也不能往外倒，倒出去会变成各种病，那时候疾病就真的形成了。晚上睡觉不安宁，容易做梦，常常要靠安眠药才睡得着，这都是身体已经进入第二阶段了，而可怕的第三阶段很快就会到来。第二阶段——废物堆积及不正常分泌的指标1.呼吸时有异味，身体有异味（体臭），口苦咽干。2.鼻窦充血肿胀，反复咳嗽、打喷嚏，经常感冒、气喘。3.皮肤呈现干燥或多油腻，易起红疹，过敏。4.身体过热，容易出汗，手足潮湿。5.打嗝胀气，便秘，腹泻，呕吐。6.女性月经痛，阴道分泌物异常，反复不断发炎。7.反复头痛，肌肉关节、脊柱僵硬疼痛，慢性背痛。8.尿频（尿色浅淡），乏尿（尿色深红），刺痛，四肢肿胀。9.严重焦虑，颓丧，恐惧，易怒，情绪不稳定，狂闹。10.肥胖，高血脂，高血压，高尿酸，血糖偏高。11.易出意外。12.夜卧不安宁。第三步：疾病形成第三个阶段：固定的疾病已经形成，有着特定的名词，例如高血压、糖尿病、关节炎。通常关节开始只是胀、痛、硬、酸、麻、软，还不至于肿、烫、热、不能动、骨头被破坏。前者称为“关节酸痛”，后者就是“关节炎”。所以要把握这个时间赶快回到健康的状态。假设不慎已经走上疾病之路，通常大家会找医生透过医疗来帮忙。但是，医疗往往是愈帮愈忙，除非医生与你自己能够体会疾病的变化。在我们的医疗体系里，我这种说法被视为异类，因为光讲健康观念，光讲教育民众，并不会替医院赚钱。希望大家不要走到疾病这条路上去，因为走到这里来，苦不堪言，对我们医师来讲也是费尽了心思，难过的是，有的还挽回不了，只能看着他走，看着他生病，看着他受苦。这些就像癌症、尿毒症、肝硬化、糖尿病的并发症、心脏衰竭、呼吸衰竭，以及很多加护病房里急迫的病。急迫的病也不是一下子发生的，像心脏麻痹虽然是猝死，但是死亡绝对有原因，只是它来得很快，我们来不及救治罢了。第三阶段——疾病

## 《这样吃最健康》

形成常见情况1.慢性消化不良，饮食不正常，进食困难，溃疡。2.关节炎，骨质疏松症，痛风，退化性关节炎。3.偏头痛，长期习惯性头痛。4.白内障，听力障碍，记忆力丧失。5.失眠，精神萎靡不振。6.不孕症，性生活障碍。7.糖尿病。8.持续性感染，疱疹发作。9.肾或胆结石，肾脏病。10.躁郁症，歇斯底里症，精神分裂症。11.癌症（各种癌病变）。12.心脏血管疾病（心肌梗塞，脑中风，高血压）。13.其他退化性疾病，免疫系统紊乱疾病，不明热。14.成药影响肝脏及肾脏的病变。倘若不幸进入了第三阶段，也不可轻言放弃，因为更严格的饮食治疗、内在清除疗法、运动、适当药物疗法、心理及灵性层次的调整，均可收到意想不到的效果。临床上，我们执行医疗时，倘若病患能够虚心接受，坚定信心，持之以恒地配合正确的饮食疗法，杜绝有害的食物，改变不当的烹调方式，就是再严重的疾病，也有很奇妙的转机。进而再酌量加以适当的药物疗法，心理建设及灵性支持，从死亡边缘挽回的病例，屡见不鲜。健康的建立，在平时的自我觉察。疾病的治疗，不可迷信药物，必须是全面性的。



# 《这样吃最健康》

媒体关注与评论

# 《这样吃最健康》

## 编辑推荐

《这样吃最健康》是顶级畅销书，台湾78次印刷。真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量 最好的健康模式：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀 食物的钻石组合+三宝（小麦胚芽、大豆卵磷脂、酵母）开启健康三个原则：舍肉食、取素食；增加生食；酌量断食身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观！用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观！时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。饮食影响健康是不争的事实，藉着对食物特质的了解，可以将它在身体层面的反应，提升至更高层次，由单纯地供给生理需求的传统观念，进展到对人类心灵的发展的深度影响。过去一般人都知道食物分为五大类，现今姜医师经过长期研究与证实，以中、西医学理论，结合中外智者、科学家、实践者的研究，把食物重新归纳为四大类，让我们更正确了解食物的本质，包括：第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物；第二类食物：酸性食物、碱性食物；第三类食物：高压力性食物、低压力性食物；第四类食物：阴性食物、阳性食物 经济、科技的不断进步，使得各种文明病日增，人类的饮食习惯、生活方式势必需要改变。通过《这样吃最健康》，你会发现，健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。

## 名人推荐

厨房才是最好的药房 文/处暑 据《上海译报》 “我30岁才开始认真学习吃饭这档事”，医师姜淑惠说。因为一场球赛造成腿伤，当她回过头重新检视自己的饮食习惯时，意外发现自己“30年来一直吃错饭”这个惊人事实。

毛病都是吃出来的 大学时代开始素食的姜淑惠，因为打球扭伤脚，上医院照X光的时候，医生告诉她：“你的骨头断了，一定要上石膏。”

医生的话让她大吃一惊，于是她开始认真思考自己的饮食习惯。 “我相信健康和疾病都是吃出来的。”

习医的她，在检视自己的饮食以及行医过程中，越来越肯定饮食和烹饪才是操纵健康的幕后黑手。至于吃药，则是下下策。姜淑惠说，聪明的中国老祖宗老早就在《神农本草经》中说明这个事实，西方医学之父希波克拉底也推荐：“食物是最好的药物。”我们每天吃进肚子里的佳肴美食，可能是毒药，也可能是保证健康的仙丹妙药，差别只在如何选择及怎么料理。多年来，姜淑惠透过亲身体验，极力倡导“肉食不如素食，熟食不如生食，预防胜于治疗”的观念，她殷殷劝告亲朋好友和病人，“自家厨房就是最好的药房”，把上妙饮食当成最好的药物。

不买肥美的料下锅为了吃出健康，在选材上，她建议尽量摄取有机蔬果，即使无法完全做到“有机”，也不妨调整观念，选购少农药的作物，不买那种美美的、太肥太大、完美无瑕的蔬菜水果。没有办法吃全素，也别气馁。姜淑惠说，先从减少肉、奶、蛋的摄取开始，无肉不欢的人，从餐餐吃、一餐吃一盘，减到几天吃一次，一次一小块，慢慢向素食行列靠拢。现代人压力大，就别再吃会增加负担的“高压”食物，举凡甜腻、重咸、厚油以及高蛋白质的食物，都是容易造成身体失衡的压力食物。

营养摄取上，除了注意质和量，还要加进“净化”的概念，尤其普遍吃得太好、太多的现代人，一定要学会“清除”之道。富含纤维的蔬菜、水果，正是最好的“清道夫和肠道刷子”，其中又以生食提供的丰富酵素最具清洁之效。半生半熟改善体质 烹调上，多选择卤、煮、蒸的做法，谢绝煎、炸，传统炒青菜也不妨换种方式，将高温油炒改为滚水烫后，拌油调味，减少维生素C的流失。姜淑惠鼓励大家一定要学习生食，因为“生食具有净化功能，可以改善容易致病的酸性体质，排除身心毒素”，尤其是具有高能量的有机蔬菜，唯有生吃才能完全吸收其中的“生机”。

至于很多人怕生菜太过寒凉，姜淑惠拍胸脯说：“这毫无问题”。因为“我们并不完全生食，至少米饭一定是熟的”。至于日常饮食调配，姜淑惠则建议，最好一半生、一半熟，“最不济也要准备一盘生菜”。怕生冷的菜叶子太寒，可以通过有机果醋、芝麻、杏仁、酱汁以及天然辛香料来做搭配中和。吃健康吃聪明 出自《北京晚报》 摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。身心灵整体健康专家姜淑惠医师用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观，在台湾印刷78次。她认为最好的健康模式就是：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀。

食物调配的原则 十项重要原则 1.食物经辨明种类后，选择以蔬、果、谷、芽为主。 2.每餐建立以蔬菜或水果为中心的调配法。3.蛋白质、脂肪、淀粉摄取量宜减少。 4.淀粉、糖类与蛋白质、酸性水果，切忌等量混用。 5.水果、瓜类宜单独摄取。6.调配食物要种类单纯，简单勿复杂，减少人工调味料。 7.烹调方法及时间，以减少破坏食物本身养分为主。8.食物以季节性、地域性采收为主。 9.食物栽培以有机栽种，无农药及化学制剂残存为佳。 10.两餐间隔四至四个半小时以上为宜。

水果的调配 水果若与其他食物合并使用，将会停留在胃部一段时间，直到食物消化后，才会开始作用。此时滞留的水果，所含的糖分就会发生发酵作用，呈现出与其他食物合并使用的不协调现象。这就是为什么我们在饭后吃水果，会有饱胀感、泛酸、冒酸水等不舒适的感受。热带或亚热带地区以水果当做早餐或夏日的午餐，尤其以水果全餐最为理想。水果全餐能促使我们身体更有效率地善用能量，在早餐后，就可以发挥创造力，在更多脑力、心灵，或身体劳动的工作上。因此，早餐以水果为主，是创造活力的源泉。如果一时之间不能习惯纯粹以水果作为主餐，可以任意选取下列三种建议，加以调配： 1.加一至两汤匙的生麦片（麦片可于前一晚，以冷开水浸泡），这是著名的瑞士营养学家布莱柴尔-班纳（Dr. Max Bricher-Benner）精心调配、极富医疗效果的瑞士营养餐——麦果泥。 2.加一汤匙小麦胚芽或麦麸合用。 3.加一些坚果（如芝麻、葵花子、南瓜子等）。尤其甜性水果加坚果，味道极佳，组成也理想。病中若以水果餐为主，甜味水果则切莫与强酸水果合用，如香蕉、无花果、甜枣等，不要与橘子、葡萄柚或凤梨等合用。

任何水果均以季节性、产地所生长的为宜，摄取时不但要足量，且最好是以有机农法栽种者为上选。食用水果，不要加糖，而任何坚果、种子经过发芽或浸泡后，均可与水果合用。水果摄取是以单独为最适宜，但唯有酪梨例外。酪梨本身含有丰富的蛋白质及脂肪，不仅味道醇美，也提供非常优质又自然的油脂来源。但它丰富的油脂成分，会阻止其他蛋白质、淀粉的消化及延长胃的排空时间。

## 《这样吃最健康》

酪梨可与任何酸性或亚酸性水果合用，可与不含淀粉的蔬果合用。它本身蛋白质的含量，远胜于牛奶，所以不需另外再与其他蛋白质合用（包括种子及坚果类）。并且它是沙拉酱的重要材料。瓜类则是水果中，最容易消化且消化最迅速的水果。不过食用任何瓜类，均宜单独食用。如果与其他食品或水果合用，瓜类会滞留在胃中，因糖分发酵产生气体，形成严重的胀气，甚至腹痛。例如在餐后吃西瓜，西瓜会被食物、分泌增多的唾液及胃的消化液所阻挡，因而在胃中滞留，形成腹胀不消化的现象。食用瓜类的时间，宜在进餐前的半小时以上，或者进餐后至少三小时最为适当。食物的钻石组合——蔬果谷芽饮食法蔬果谷芽或称四大金刚饮食法的比例分配如三角形。它的基底部分是谷类，比例至少要55%~60%以上，蔬菜占20%~25%，水果占15%~20%，最尖端的芽菜则包括种子与坚果类。

——摘自《这样吃最健康》姜淑惠著 北方文艺出版社

# 《这样吃最健康》

精彩短评

## 精彩书评

- 1、部分观点之前也有了解，不过操作起来似乎太麻烦了，尤其是生食感觉还不能接受。。。感觉写得离普通人的生活有点远。。
- 2、看后才知道之前自己的生活真的很不好，等病了才知道去弥补，还好，看了这本书以后，才发现吃是健康的根本。只有改变了吃的习惯，规律的生活，久日的病痛才能转机，大家真的需要多看看！
- 3、特别喜欢这本书的封面，绿色，一片润眼的绿叶，非常唯美。我还喜欢他的图片、用纸，全是那么完美。内容方面我正在看，觉得不错，先推荐一下。看完继续谈感想。
- 4、读到最后没想到作者原来是个素食主义者，宣扬肉食不如素食，熟食不如生食。虽然觉得有点坑人，书名为啥不直接叫《吃素食更健康》呢？但书中有些观点还是让我惊了一下，比如说：“不将臭熏熏的动物肉放入我们的肚子里，把我们的五脏六腑变成停尸间。”“动物吃荤，我们再吃它们，就等于把众生的尸体放入我们的肠胃里，所以发出来的臭味不得了。”作为一个肉食动物，我不得不马上反省自己最近有没有吃动物，猪牛羊鸡鸭鱼算不算动物啊？这些动物现在人工养殖算是吃素还是吃荤？臭熏熏！停尸房！！！不淡定了我--!更让我惊讶的是还在后面：“有个年轻人，上下牙床总共蛀了16颗，牙科医生都不知道该怎么办了，拔也不是，不拔也不是。后来他找到一个医生，这位崇尚自然的医生，告诉他应该如何饮食。半年后，他回去给这个牙科医生看，医生非常惊讶，16颗蛀牙竟然好像填平了，有另外的一些组织长在蛀牙上面。医生拿起钻牙器钻啊钻，没想到非常坚硬，根本钻不下来，就像我们的牙齿结构一样，这就叫做‘脱胎换牙’。”好一个‘脱胎换牙’啊，神奇啊，我看了惊得差点从椅子上掉下来。因为我的牙也不好，做梦都想‘脱胎换牙’，没想到啊没想到，梦想照进现实啊！！
- 5、『十项原则』  
维持理想体重      不可吃夜宵      晚餐减量减食      平常不吃甜点零食      避免高压食物      多摄取高纤维食物      减少盐分、人工添加剂      避免腌、烤、炸、熏的烹调法  
避免碳酸饮料      减少乳类制品、肉类及酸性食物的摄取『摄食原则』  
一、肉食不如素食      二、熟食不如生食      三、预防胜于治疗      四、真正饥饿时才吃      五、食用先后次序      先吃最易消化的食物      不喝开水不配大量的汤      六 特殊禁忌      禁烟禁酒      远离辐射      改造环境  
避免激素与药物-----所谓的健康，不仅代表身体（Body）层面，更应拓展至心理（Mind）及灵性（Spirits）更高的境界。健康的维护，建立在个人的认知，应当落实到人人身上。健康还必须靠自救自济，这是最有效、最保险的方法。重建健康的原动力在于自己，不能依靠任何人。它必须靠自行、自察、自觉，自己去达成、自己去实践。【食物的种类】时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。饮食影响健康是不争的事实，但饮食还能影响心理及灵性。食物会直接参与脑部的工作，参与心智及生理的功能，包括：记忆、睡眠、运动的协调性、疼痛感受、情绪变动、学习能力，甚至有关事实真理的认知等脑部高级中枢的作用。『悦性食物、变性食物、惰性食物』===悦性食物===悦性食物能生成最高生命能量，它表现出来的就是对自我的肯定、认识、自律、祥和以及喜悦。这种力量特别表现在我们的心灵境界中，对宇宙人生表达出稳定、平静、宽恕、放松的心态，且不易受到外在的影响，能时刻让我们维持在极高的能阶及心灵的高层次境界中。悦性食物极易消化，在体内不易堆积尿酸及毒素。这类理想的食物，包括所有的水果、谷类、大部分的蔬菜（除了洋葱、蒜、韭、菇类外）、豆类、坚果类、所有温和的天然香料，及适度的绿茶、草药。食用悦性食物者，通常都是长寿，不易衰老，保有充沛活力，很少罹患疾病。他们身体健康，强壮又无病，自然心情爽快、祥和，充满喜悦。===变性食物===所谓“变”，就是它能够变好也能够变坏，在宇宙中存在着比较中等的能量，力量所及会造成不安的动作及情绪。在心灵上，会使人倾向激动、神经质、不安定、自我无法控制及不能安定放松。它会刺激摄取者的身体及心灵产生变动，因此取用这类食物，应酌量使用，才不至于使心灵受到刺激而变动不安。属于这类食物包括咖啡，浓茶，强烈的调味料，可可，巧克力，酱油，可乐，含碳酸的饮料等等。例如浓茶中的咖啡因、单宁酸含量过高，有时候会让我们中了茶毒。浓茶一喝，心跳很快，自律神经不稳定，有的人甚至会呕酸呕吐。咖啡、红茶、可乐、巧克力都是变性食物，吃多了会让我们太积极，好斗——斗嘴、斗争、斗性、斗事，心理安定不下来。===惰性食物===惰性食物是最劣等的，站在能量的提供上，它提供给我们的是最低的等级。这类食物包括肉类、鱼类、蛋类、洋葱、大蒜、菇类、烟、酒、味精、麻醉药品等。陈旧腐败的食物或放置太久的食物，均属于惰性食物。它会让我们身体、心灵完全受到支配，出现懒散、粗鲁、愚笨、缺乏耐力

、仇恨、昏昧、不安，以及缺乏生命力与开创力。身体机能上也容易出现倦怠，抵抗力、免疫力衰退的情形，所以会使我们经常生病。大蒜，自古以来在食物归属上，属于惰性食物，因它有害于身体及心灵的健康。虽然现代医学科技研究指出，它有非常神奇的妙用，可以杀菌、降血压、清除血脂肪及能够防癌，但它增加胃酸分泌，造成或加重胃及十二指肠溃疡，却也是不争的事实。另外，大蒜的刺激性，还会伤害微细的组织，例如使泪腺分泌增加、流眼泪、扰乱神经及心灵的安定。悦性食物——最高能量——优等食物（应取）变性食物——变动不安——中等食物（渐减）惰性食物——惰性衰退——劣等食物（应舍）『酸性食物、碱性食物』在自然健康的状态，我们身体应当呈现弱碱性，也就是血液酸碱度（PH值）在7.4左右。当身体处此弱碱状态时，体内极为复杂的各种生化作用均可以发挥极致。所有废物的排除，也能快速且彻底，不会累积在体内。相反的，如果摄取太多酸性食物，导致身体及血液转成偏酸性，久而久之，会导致器官衰竭，而衍生各种疾病。食物酸碱性的测定，并不是用舌头、味觉来品尝判定是酸是涩，也不是以石蕊试纸看它颜色的改变来判定的。食物的酸碱性，决定于食物中所含的矿物质种类，及含量多寡比例而定。营养医学上，判定食物的酸碱性，是将食物经过燃烧，烧成灰质，再取出以水溶解，测定它的酸碱度。食物经由胃的消化、吸收，是一连串燃烧的过程，而体内燃烧与空气中燃烧，几乎是相似状态，所以用这个方法模拟检定出食物的酸碱性。必要矿物质中，与食物酸碱性有密切关系的共有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种进入人体之后，呈现碱性；后三种，进入人体后，呈现酸性。===酸性食物===1.肉类、鱼类、蛋类，伤害人体最为严重。2.所有淀粉类和谷类，尤其是经过精制加工后的淀粉类（如白米、白面包、白面条、饼干、冲泡式的精磨谷类餐包等）。3.所有甜食，尤其是白糖、精糖、精盐所制成的果酱、果冻、糖浆、糖果、冰淇淋、饮料（饮料极度酸性，且很快侵蚀牙齿）、巧克力、罐头水果等。4.调味料，泡菜。5.葱、蒜、蕈类。6.部分豆类及坚果类，尤其是花生、豌豆、扁豆。7.所有油类及奶油，油腻及油炸、油煎食物。8.谷类可借适当的烹调及处理，减少它的酸性程度。譬如面包，倘若经过烤箱，稍微烘烤，其中的淀粉会转成果糖。当它们转成这种型态时，就好像水果中的糖分，成为极易消化的碳水化合物。许多全谷类（糙米、糙米粉、黑面包、小麦胚芽等），与加工精制的谷类比较，酸度明显降低，因此大家应尽可能改用全谷类，取代白米与白面。===碱性食物===1.蔬菜类：几乎所有蔬菜，尤其是绿色的蔬菜，都可以煮成菜汤。芽菜则是体内最好的清洁剂，含有丰富的维生素及矿物质。2.牛奶必须是剔除了奶油的酸奶。3.糖蜜、纯酿蜂蜜。4.大多数的坚果类，如南瓜子、葵花子、杏仁、腰果、芝麻、核桃。5.水果及鲜果汁：水果是食物中最容易消化的，因为水果本身的组成非常单纯，人们不需再耗费很多能量去消化。因此，在营养学上，常称水果为最佳的碱性食物，也是最好的体内清洁剂。柠檬：具有高度碱性。每天喝柠檬汁，可以治疗各种不平衡症候。香蕉：含有大量的钾，对神经有益。尤其因缺钾导致情绪低落郁闷时，香蕉很有助益。番茄：高度碱性，是很好的酸性中和剂，可以改善酸性体质。橘子：具有高度的清洁性，含有大量维生素C。成熟的蔬果通常为碱性；未成熟的水果，酸味重或涩味浓，为酸性食物。蔬果若生长在无机或喷洒化肥农药的土壤中，土壤所含的矿物质原本就缺乏，所以生长的蔬果所含的碱性矿物质不足，偏为酸性。所有含植物蛋白的坚果、豆类、核果、谷物均为酸性食物，但有例外，例如豆类中的黄豆，坚果类的杏仁、巴西豆，种子类的芝麻，谷物类的荞麦、小米等。含植物蛋白的种子等，若能经由泡水，催芽，发芽或到形成芽苗，则酸性渐减而碱性渐增，最后反而形成具足碱性的营养食物。食品添加剂，加工、精制食物及各种碳酸饮料，处方用药，合成性维生素片，其他各类合成性药物，均为阴性酸性食物，呈现酸性反应。最安全的花生是经太阳曝晒干燥的有机花生，可以避免黄麴霉毒素生成。我们所说的酸碱平衡是有形的饮食平衡，不要忘记在精神食粮上面也有酸碱不平衡的时候。笑口常开是一天，忧愁苦恼也是一天；忧愁苦恼是把苦吞进去，笑口常开是把快乐喷出来。这都不是平衡。平衡是心不波动，了了分明。碱性化的过程当中要保持情绪的稳定，避免产生“酸性的情绪”，也就是中医讲的“喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲”。情绪不能稳定的时候，贪心、嗔心、痴心、慢心、疑心，还有对“我”的放不下，这些都可以造成无法计算的酸毒，那种酸性化的程度简直是无边无量。我们了解了之后要让自己过一种平衡、低压力的生活方式，透过选择清淨的、低压力的食物，我们的生活就能够配合食物产生喜悦，平和，不激动、不嗔恨。食物会影响心情，心情会影响选择，之后就会促进肝脏排毒、肾脏排尿、大肠排便，因此整个完整的排毒、愈合工作都可以在我们身体里面完成。『高压力性食物、低压力性食物』高压力食物，是指摄食后，足以产生各式各样生理及心理上的变动，小则轻微不适，大则容易造成慢性病，例如糖尿病、心脏病、高血压、肾脏病、肝病、肺病，甚至癌病变等。而低压力食物则是均衡调和、中庸平和的食物。食用之后很平和，使身心平静。现代饮食——高压力——高脂肪、高糖

分、高蛋白质、高盐分===高脂肪食物===包括乳制品、煎炸食物，脂肪含量高的肉类、坚果、火腿、香肠、奶油等。高脂肪食物，在临床上，可生成不良压力性效应——动脉血管硬化，过多黏液分泌，眼、耳、鼻、气管、胃液、泌尿生殖道等经常充血，而且分泌物增加，终致心肝胆肺肠及生殖系统功能障碍。此外，精神思想及情绪会有阻滞及不安感。身体有储存和制造自己所需脂肪的方法，从水果、蔬菜、谷物种子、豆类中就可以得到我们的所需，因为我们需要的油脂并不多，而且能够透过水果里面很容易分解的糖分，分解之后再组合成我们需要的脂肪组织，完美无缺，所以根本不需要再从其他的油脂来摄取，何况这些外来的油脂都经过烹调，烹调因经过加热，使肝脏成为一个很受累的地方。油脂经过加热（尤其是不饱和脂肪），会变性，然后致癌。而食物煮熟之后维生素C也全部破坏了，根本没办法抗拒癌病变。===高糖分食物===包括各种甜食、精糖、蜂蜜、玉米、果糖糖浆、人工代糖、巧克力等。摄取高糖分食物，在临床上会造成血糖不平衡、胰脏过度疲乏，久而久之波及肝、脾、肠道，抵抗力减弱，情绪波动很大，经常自觉疲倦衰弱。好糖就是不经过加工，很原味的糖，像甘蔗、甘蔗汁、红糖、粗糖。加工的糖是细细的、白白的，像晶糖、白糖、细砂白糖，甚至有很多的代糖（糖精）。加工糖会对身体有很大的危害，汽水、巧克力、可乐这些东西都添加了这一类的糖。糖有两种：淀粉和果糖。淀粉是多糖，必须要转换成双糖或单糖才能利用。果糖来自水果、蔬菜，是很简单的糖，吃进去很快就消化完全。因此，如果要补充糖分，应该要有一部分取自蔬菜、水果，它非常容易消化，不费力。取自淀粉的糖一定要经过煮熟，这是很重要的一点，淀粉食物没有煮熟非常难以消化。我们不吃生的五谷，不吃生芋头，也不吃生番薯。因为它们一定要煮熟，到了胃里才能消化。===高蛋白食物===包括动物性肉类，尤其红肉（如猪肉、牛肉、羊肉），及蛋类等。蛋白质经过消化之后，剩下很多不能够消化的酸质，例如尿素氮，这些酸质就是含氮的酸质，会增加肝脏、肾脏的负担。所摄取的食物若以动物性肉类及蛋类做蛋白质的来源，所含的磷质通常相当高，它们属于酸性食物，会形成酸碱不平衡及毒害。高蛋白摄取多寡与骨质疏松症成正比关系。换言之，乳类制品如牛奶、乳酪摄取太多，或动物性肉类食用过度，不但不会增加钙质含量，不会强化骨质，反而溶解骨质，消耗钙质。这是因为肉类及乳制品含磷量相对地高（属酸性食物），血液酸度增加，自然由骨质中抽取钙质，以维持血液中的酸碱平衡。由此可知，身体吸收及利用钙质的能力，取决于饮食中的磷质含量。老化就是一种钙化现象，骨质增生（退化性关节炎）是因为钙质本来应该保留在骨头里面，它被溶出来变成增生的骨质，长到旁边。老年性白内障就是钙质跑到晶状体，造成了堆积。钙质流失到肩关节就造成五十肩，手举不起来。简单地说，就是钙质不能保存在应该保存的地方，它被迫流出来，流到身体脆弱的软组织。流失到关节就造成退化性关节炎，到皮肤就造成皱纹，到泌尿系统就造成肾结石、膀胱结石、尿道结石。钙质流失到血管就变成血管硬化、钙化，无奇不有。流失到心脏的瓣膜就造成二尖瓣缺损、三尖瓣闭锁不全、主动脉闭锁不全等瓣膜病症。这都是老化过程的一种现象，都是钙质大量地从骨骼输送到软组织，也是老化、早衰的原因。所以不要问怎么用药溶解这些结石，只要蛋白质少吃一点，不要随便补钙，以免把钙溶出来到这些不正常、不应该存在的地方。阻断高蛋白肉类食物摄取，可以避免肾结石、肾脏病、肝脏病、关节炎、骨质疏松症、乳癌、前列腺癌、胰脏癌，也可以更长寿健康。===高盐分食物=== 盐分的需求量，随着人体的成长及生理状况有差异。婴儿期：婴儿身体扩张、成长比例极快速，对于具有收缩性的盐分需求量极低。不要随意给婴儿添加含盐的食物，会造成高压性毒害。青壮年期：每日需要一点盐分以维系心智及精神的集中。女性月经期：女性在月经前期，症状包括膨胀感、沉重感、水分堆积增加、情绪不安，对于甜食特别渴望。以上这些症状出现时，可借着减少盐分摄取（尤其月经来潮前两周），以减缓症状。月经来潮进入了收缩期，排泄多余水分、分泌物，一切又会恢复。年长期：年纪大后对于各种事物失去兴趣，精神涣散，不振。可以借着低盐饮食，稳定情绪。日常三餐中，并不需要再额外添加食盐，因为日常食物里，均有或多或少的盐分，如果再添加，极易发生过量的问题与毒害。比较好的优质盐分来源，如味噌、海盐、海中紫菜、海带等。但分量只要酌量添加一点即足够。在购买盐时，应注意不要采购精制食盐，因为它缺乏稀有矿物质元素。也不可食用味精，百害无一益。传统饮食——低压力——低脂肪、低糖分、低蛋白质、低盐分、高纤维（四低一高）『阳性食物、阴性食物』阳性食物就是收缩性的食物，阴性食物就是扩张性的食物。在健康均衡饮食上，我们要摄取微阳收缩性食物及微阴扩张性食物。===健康微阳收缩性食物的特性===

- 致密，沉重。通常长在地上或深入地里。
- 较易保存，不易腐坏。
- 生长在较寒凉的气候（属秋冬作物），成长缓慢，树型矮小。
- 性质坚韧，含高纤维，煮熟后方能食用。
- 它的性质温暖且干燥，味道辛咸，多半适合熟食。
- 含钠离子多，也就是盐分偏高。
- 果实似肉、多肉，或内容充实。果实外表坚硬，水分少，叶



细菱角型，不易煮熟，愈煮愈硬，向心力强。===健康微阳收缩性食物对身体所产生的效应===

- 提供生理性活动力。
- 有目标，能集中注意力。
- 具有果决力，独立性强，竞争性，紧张，压力大。
- 理性科学性，属于偏向左脑思维的效应。===健康微阴扩张性食物的特性===
- 多孔洞，疏松，轻巧，可透气，有渗透性。
- 易腐败，不易保存。
- 往地上生长或爬在地面上，成长快速，树型高大，或如蔓藤般，属春夏季作物。
- 生长于较暖和的气候。性寒、凉、湿，味道甘、甜、酸，略苦。多半适合生食。
- 含钾离子多，果实外表柔软，水分多。
- 叶大而圆，易煮熟，多汁，多叶。
- 离心性强，煮熟后即刻变嫩变软。===健康微阴扩张性食物对身体所产生的效应===
- 提供精神上，心理上，心灵上的活动力。
- 敏感度高，能轻松地工作。
- 心情愉快，温柔，调顺，具同情心，忍受力，合作性高。
- 感性艺术性，属于偏向右脑思维的效应。===过度扩张偏阴型===习惯性摄取较多甜食、蜂蜜、巧克力、高油食物、酒、咖啡、汽水、可乐、太多水果、酸乳酪、太偏阴性的蔬菜（如芋头、马铃薯）等。这类物品极易消耗能量，形成疲惫，手脚末梢冰冷，体质偏于阴寒。生命力表现得没有朝气，精神涣散，自觉喜怒无常，多梦，迷糊，焦虑，伤感，没有企图心，无助感，担忧，恐惧，过度敏感。生理上，腹泻，分泌物增多，极易感染或感冒，若有病则缠绵不尽。===过度收缩偏阳型===习惯性摄取太多肉类、鱼类、海鲜、乳酪、蛋、乳制品，以及含盐分高、添加味精的腌熏制品，炸薯片、饼干、罐头食品等。感到兴奋激动，喜与人竞争、争斗，没有耐心，顽固倔强，高傲自大，愤怒，暴力，强迫性人格，易发怒，感觉迟钝。生理上会出现紧张，沉重，身体发烧，便秘，口干舌燥，急躁，挫折感。===两极化间交替变动型，兼具阴阳偏失===摄取高糖分、高油脂、饮料、酒之后，会使人有虚脱无力感。自然会偏好高蛋白质的鱼、肉、蛋类、乳制品，及高盐分食物，试图借此以求均衡。所以临床上这种两极化的摄食型态，会不断地重复循环不已，如跷跷板的两端，一高一低，此起彼落，追逐不息。可以发现在同一个人身上出现双重的的情绪波动，两极化间交替徘徊，变动不定。影响所及，生理的变化，也是寒热不定，阴阳错杂，非寒非热，亦寒亦热，虚中有实，实中有虚。人虽虚弱却不能吃补。外表看似健康，实则经常罹患感冒或有宿疾。所有的偏差，只要选择中庸的食物都可以调适过来。只要舍弃极偏阴及极偏阳的食物，代之以摄取全谷类、蔬菜、瓜果，就能打断这个永无止境的循环模式，进而获得情绪平和。各种过度的急躁或过分的消沉，均会自然缓解，逐步远离太过刺激、太重口味的饮食习惯，自然而然地择取清淡、低压力性、中庸的均衡食物。烹调法会影响食物的阴阳性质，改变食物的能量。希望食物变成阳性的，就用火慢慢煮、慢慢烧；要让它变成阴性的，就用快速法--水烫、快速蒸、快煮或生食。如果用果汁机搅打或冷冻，会偏到很阴：食物用烤、煎、炸会偏阳，会上火，这样都不是很好。所有食物经过微波炉处理后，就失去它原有的能量，变成几乎一无可取，一种极阴的食物，对我们的身体非常不好。===季节变化与阴阳食物的摄取===(1)夏季饮食型态（以摄取阴性扩张食物为主）暖和的气候，应多摄取一些扩张型微阴食物，借着适当烹调法，协助我们达到放松身心，增益精神的目的。所以应快蒸、快煮、快烫，生食分量可以增加。食物以保持清凉新鲜为宜。多吃向上生长，叶多、汁多，嫩绿色食物，减少盐分使用。并多利用生姜、嫩姜、柠檬、米醋、九层塔等天然新鲜调味料调味。忌用太多冰冻食物，夏季贪凉，反而会种下往后阴寒虚衰的体质。(2)冬季饮食型态（以摄取阳性收缩食物为主）寒凉的气候，应多加选择收缩型阳性食物，以提供舒适暖和及充足的力量。烹调方法是快炒、快煎，小火慢慢煮，加压煮或焖烧的方式。避免在冬季食用太多油炸、炭烤食物，以免体质偏于燥热，化成虚火。食物上尽量多保持温热食用，多吃向地性的根茎类，或组织较致密的蔬菜水果。也可选择绿色强壮多叶食物（如牛蒡、南瓜、大头菜、花椰菜、甘蓝等）。酌量加入一点海盐或味噌调味，或添加一些海中蔬菜（如紫菜、海带、昆布等），并以老姜、干姜、肉桂、小茴香、肉蔻等温和暖性的天然调味料调味，增加收缩型阳性食物的功效。【生理特质与食物调配】食物调配就好像医生开处方，首先要对每一种药物的性能、特质有所认识，才能够调出一道道适合病人的处方，对症下药。做饭做菜也是一样，三餐的饭菜就是最好滋养、疗养我们身心的，所以绝对不可以随随便便从冰箱拿出东西，就随便煮。一个好的厨师、好的调配者，他能够调配得又新鲜美味，又有益健康。调配是门大学问，不懂得调配依旧不能得到真正的健康。『生理特质』消化过程中，第一步自我咀嚼非常重要，若不能细嚼慢咽，经常会造成消化不良。随着年龄的增加，咀嚼次数也应增加，以期达到充分消化的目的。咀嚼除了帮忙食物消化之外，也刺激脑部的活动，减少退化。食物中含有淀粉，消化信号从口腔即开始发动，由唾液腺分泌淀粉酶，选择口腔碱性环境发挥它的活性，把多糖的淀粉分解成简单的糖。淀粉酶在胃液强酸环境中会被破坏，无法发挥作用。所以摄取五谷类含淀粉的食物，应当在口腔中充分咀嚼，方能获得妥当分解，有助于消化吸收。食物中若含有蛋白质，则会

被送入胃中，在胃液强酸（以盐酸为主）环境下，由胃蛋白酶分解成较小分子衍生蛋白质（peptons）。然后再转运到小肠中，借由另一种肠蛋白酶（erepsin）分解成氨基酸。食物中若含有脂肪类时，也会被送入胃中，等待胃脂肪酶（gastric lipase）分解脂肪。但分解脂肪必须在中性偏碱性的环境中进行，若在强酸环境，反而会抑制胃脂肪酶的分解作用。

===胃的排空时间===

1. 如果单独摄取水果时，水果停留于胃的时间不会超过一小时。由此可知水果是极易消化的食物，一小时以内就会完全排空，进入小肠吸收。
2. 淀粉类食物的排空时间约为二至三小时。
3. 蛋白质类食物的排空时间约为四小时。这是指在含有盐酸的胃液下，完全分解，不受外界干扰时。
4. 脂肪类食物的排空时间约需六至八小时以上。
5. 其他若摄取较复杂的食物，如干燥的豆类，则非常不容易消化，因为其中含有高浓度的淀粉及蛋白质，这种食物的组合，至少需要五至六小时以上才能消化完全。蛋白质分解需要强酸环境，淀粉消化却需要在碱性环境，所以蛋白质的排空先完成，淀粉延后。结果淀粉在胃中延长分解时间，造成糖类的发酵及腐败。食物若停留胃中较长时间，容易生成腹胀、打嗝、吐酸、口中有异味、口臭，代表食物的组合不当，导致胃的排空延长，消化不良。因此，食物积存在胃中时间太久，会造成食物腐化现象，进而干扰到营养成分的吸收与利用。摄食的先后顺序、食物的配合组成，都与消化吸收息息相关。

===影响胃的消化机能的因素===

1. 食物的温度：冰冷食物会延缓胃的蠕动。如喝一杯冰水或吃一大杯冰淇淋，胃的温度，由摄氏37度骤然降低至11度左右。约需半小时以后，才能恢复温暖。在这段时间内，一切胃的消化分解蠕动完全停止。
2. 情绪的影响：生气动怒，满脸通红，胃也会胀红。害怕时面如死灰，胃也会变成灰色。兴奋紧张时，胃会剧烈收缩，胃液分泌增加三倍以上。而焦虑不安时，肌肉蠕动几乎完全停止，胃液分泌也会减少。此时如果吃东西，食物就会原封不动堆积在胃中，使人感到又胀又饱，极为不适。因此，情绪不稳定时，最好不要再吃东西了。
3. 刺激品的伤害：如胡椒、蒜、咖啡、酒精、尼古丁等，会刺激胃的内壁，使胃的内膜马上充血，像火灼烧般，并会促使分泌大量胃酸，增加胃溃疡的机会。
4. 药品的影响：如阿司匹林会刺激胃壁，造成胃的糜烂及许多出血点。

===影响小肠消化吸收的因素===

人类的小肠分成三段，第一段是约25厘米长的十二指肠，第二段是2.5米的空肠，第三段是3.5米的迴肠，最后则是1.5米的大肠。所以肠道约有8米。小肠犹如一座复杂的食品加工厂，它能使食物变成血液里正常的成分，提供人体无数万亿细胞的食粮。如果不是小肠能将食物做化学性的转换，就算摄食再多，依旧无法利用。小肠除了纤维质如硬果皮、芹菜筋等无法消化外，其他没有不能消化的。当十二指肠分泌激素，注入血液中，刺激胰脏即刻分泌碱性的消化液，每天大约就有一升左右的消化液会流入十二指肠，用以中和胃酸。如果失去这种功能，十二指肠溃疡就形成了。每天流到小肠的消化液，尚有两升的唾液、三升的胃液、两升胆汁以及肠液，合起来约有八升。肠壁内有几百万根绒毛，为分解及吸收食物的场所，最后蛋白质及碳水化合物，送入血液中，脂肪则取道淋巴循环系统。小肠消化一顿饭时间，约需三至八小时。精神紧张，服用药物，细菌侵入，会加速小肠的蠕动而腹泻。忧虑不安，饮食不当，药物作用会影响小肠蠕动停顿，形成便秘。

『不当的食物组合』食物如果组合得宜，不但能获得完全消化，营养成分也能得到完整吸收。食物不能完全消化，主要是胃内的排空时间延长，在胃内停留而形成自生性毒素，及自生性腐化现象等。譬如碳水化合物未消化完全，形成发酵作用，转生成二氧化碳、乳酸、醋酸或酒精等毒素。又如蛋白质未消化完全，形成腐败现象，分解成尸碱类及蛋白毒碱类等毒素。这些分解形成的毒素，就是残害人们肝脏、肾脏、心脏、胰脏等器官的元凶，也是造成消化不良症状的来由。

1. 酸与淀粉的组合：
  - 因为所有的酸均会破坏淀粉酶，因此在酸性食物存在下，淀粉类的分解必然受到阻碍。这种酸包括水果中自然存在的酸，或食用醋所含的醋酸，均会导致淀粉在胃中停留而发酵及腐败。
  - 酸味水果与甜味水果，不宜合用。
  - 五谷、面包、马铃薯等淀粉类，不要与水果合用。
2. 蛋白质与淀粉的组合：
  - 唾液分泌淀粉酶，进入胃的强酸环境中会遭到破坏。相对地，蛋白质的消化却须在极酸性（盐酸）环境中进行。所以蛋白质与淀粉的配合是酿成许多肠胃病的诱因。
  - 例如米食、面食，再配以鱼、肉、豆类制品或种子坚果类。在我们日常生活中处处可见。
3. 蛋白质与蛋白质的组合：
  - 每一种食物中所含的蛋白质，皆需要有特定的消化液及不同的消化时间，来进行分解动作。
  - 两种以上蛋白质混合使用时，消化会变得很困难。
  - 蛋白质的消化是食物消化中最困难的一种，因此我们摄食时，最好每次仅摄取一种蛋白质。
  - 我们通常会选用两种或两种以上的坚果类合并使用，这是不太理想的组合。
  - 最近的研究显示，蛋白质的需求，在每一餐食间，并不需要具备所有的必需氨基酸。
4. 酸与蛋白质的配合：
  - 蛋白质的消化必须在强酸中进行，胃蛋白酶仅在盐酸环境才能活化运作，其他的酸（如水果的酸）的确会破坏这种酵素。
  - 当水果与蛋白质混用时，水果会积存停留在胃中，直到蛋白质完全消化为止，此时在胃部停留的水果也会发生发酵现象。

· 有一个例外：坚果或种子类所含的蛋白质，不像其他鱼肉等蛋白质那么容易腐化，因为其中含有高量的油脂。蛋白质在胃中消化分解，脂肪会抑制它的作用，因此蛋白质反而在胃内获得了完整且最强消化液的消化作用。所以坚果、种子合并水果使用时，并不是水果的酸延缓消化液的分泌，而是借着坚果及种子内含的脂肪来达到这个目标。由此得知水果可与坚果或种子合用。

5.脂肪与蛋白质的组合：· 脂肪会抑制胃部消化液的流速，达到干扰或抑制蛋白质的消化作用，导致食物的消化作用迟缓，造成消化不良。· 因此我们不需要额外增加油脂的获得，因为大多数含蛋白质的食物，均含有足量的脂肪。所以任何额外添加的脂肪，均会造成消化上的障碍。· 使用含蛋白质食物时，避免再混入奶油、油、酪梨等高油脂食物。

6.糖与蛋白质的组合：· 糖会抑制胃液的分泌，也会干扰蛋白质的消化。水果中的糖分及商业上所用的精糖，均会有干扰现象。糖分留存于胃中，也会进一步发酵，所以这种组合不适当。

7.糖与淀粉的组合：· 当淀粉与糖合并使用时，淀粉会被隐藏起来，致使淀粉的消化作用受到阻碍，唾液腺不会分泌淀粉酶。· 糖进入胃部，会造成发酵的腐败现象。· 这种组合在我们日常生活中常常可以见到，例如：摄取糕饼。糕饼是由含淀粉的面粉，配合为了调味所用的精糖所制成的。『食物调配的原则』

- 1.食物经辨明种类后，选择以蔬、果、谷、芽为主。
- 2.每餐建立以蔬菜或水果为中心的调配法。
- 3.蛋白质、脂肪、淀粉摄取量宜减少。
- 4.淀粉、糖类与蛋白质、酸性水果，切忌等量混用。
- 5.水果、瓜类宜单独摄取。
- 6.调配食物要种类单纯，简单勿复杂，减少人工调味料。
- 7.烹调方法及时间，以减少破坏食物本身养分为主。
- 8.食物以季节性、地域性采收为主。
- 9.食物栽培以有机栽种，无农药及化学制剂残存为佳。
- 10.两餐间隔四至四个半小时以上为宜。

整个食物的配合，要点在于把握蛋白质与淀粉不能够等量相混。犯了这个要点，会造成很多疾病的来源。蛋白质必须要在酸性环境才能消化，淀粉则要在碱性环境，酸碱不协调，不能混用。肉类是以蛋白质与多数的油脂组合而成，它的碳水化合物含量不多。反观五谷类，如全麦、大麦或糙米，主要以碳水化合物为主，它的蛋白质不到百分之十，脂肪不到百分之五，很好消化。自然界长远保留下来的东西，不会因为物竞天择遭到淘汰，这表示它的结构成分有值得我们学习的地方。淀粉与蛋白质不能配在一起，是指不能够“等量”组合。蛋白质在一餐之中最好不要超过三种，不要又吃鸡蛋、又吃牛肉、羊肉、大豆，这样子蛋白质太过复杂，会使我们的胃搞不清楚，所以只要单独地选择一种蛋白质就够了。一餐与下一餐之间要隔四到四个半钟头。而消化不良的人不要吃宵夜，晚上必须减少摄食的总量，并减少碳水化合物的量。如果以蛋白质为主，那就很好消化，不会到隔天还有残留。早餐进食不是看时间，而是看有没有这个需要，以我们自己生理的需求来决定要不要吃早餐。食物的选择、食物的需求要看我们个人的生理状况，不是时间到了就吃。牙齿如果不好，赶快保持在碱性环境下，大量地摄取碱性食物，尽量杜绝淀粉、糖分的食物，即使不用加氟牙膏，蛀蚀的地方也会慢慢变成很好的组织。【水果应该单独摄取】『水果的分类』

酸性水果--葡萄柚、橘子、凤梨、奇异果、柠檬、酸苹果、草莓、酸李。亚酸性水果--苹果、芒果、杏子、木瓜、葡萄、桃子、樱桃、蜜李。甜性水果--香蕉、甜葡萄、干果、无花果、柿子。亚酸性水果可与酸性或甜性水果结合使用，但酸性水果不应与甜性水果合用，因为酸的水果会干扰甜的，影响排空时间。水果潜在性属于碱性食物，但它碱性的作用却必须透过消化系统，才能完全发挥出来。当水果成熟时，水果所含的酸会逐渐转型成为糖分。水果多半含柠檬酸、苹果酸等酸质，经历完整的氧化作用，形成二氧化碳及水，反而会增加血中的碱性作用，帮助人们维持血液的酸碱平衡。原则上摄取水果应限制种类，一次不要超过三种以上。如果要饮用蔬、果汁，应于用餐前三十分钟使用，因为蔬、果汁会使消化液稀释、冲淡，影响消化作用。所以果汁不应与主餐合用，最好单独饮用。『水果的调配』水果若与其他食物合并使用，将会停留在胃部一段时间，直到食物消化后，才会开始作用。此时滞留的水果，所含的糖分就会发生发酵作用，呈现出与其他食物合并使用的不协调现象。这就是为什么我们在饭后吃水果，会有饱胀感、泛酸、暖气（酸水冒出来）等不舒适的感觉。热带或亚热带地区以水果当做早餐或夏日的午餐，尤其以水果全餐最为理想。水果全餐能使我们身体更有效率地善用能量，在早餐后，就可以发挥创造力，在更多脑力、心灵，或身体劳动的工作上。因此，早餐以水果为主，是创造活力的泉源。如果一时之间不能习惯纯粹以水果作为主餐，可以任意选取下列三种建议，加以调配：1.加一至两汤匙的生麦片（麦片可于前一晚，以冷开水浸泡），这是著名的瑞士营养学家布莱柴尔-班纳（Dr. Max Bricher-Benner），精心调配，极富医疗效果的瑞士营养餐--麦果泥（Muesli）。2.加一汤匙小麦胚芽或麦麸合用。3.加一些坚果（如芝麻、葵花子、南瓜子等）。尤其甜性水果加坚果，味道极佳，组成也理想。病中若以水果餐为主，甜味水果则切莫与强酸水果合用，如香蕉、无花果、甜枣等，不要与橘子、葡萄柚或凤梨等合用。任何水果均以季节性

、产地所生长的为宜，摄取时不但要足量，且最好是以有机农法栽种者为上选。食用水果，不要加糖，而任何坚果、种子经过发芽或浸泡后，均可与水果合用。水果摄取是以单独为最适宜，但唯有酪梨例外。酪梨本身含有丰富的蛋白质及脂肪，不仅味道醇美，也提供非常优质又自然的油脂来源。但它丰富的油脂成分，会阻止其他蛋白质、淀粉的消化及延长胃的排空时间。酪梨可与任何酸性或亚酸性水果合用，可与不含淀粉的蔬果合用。它本身蛋白质的含量，远胜于牛奶，所以不需另外再与其他蛋白质合用（包括种子及坚果类）。并且它是沙拉酱的重要材料。瓜类则是水果中，最容易消化且消化最迅速的水果。不过食用任何瓜类，均宜单独使用。如果与其他食品或水果合用，瓜类会滞留在胃中，因糖分发酵产生气体，形成严重的胀气，甚至腹痛。例如在餐后吃西瓜，西瓜会被食物、分泌增多的唾液及胃的消化液所阻挡，因而在胃中滞留，形成腹胀不消化的现象。食用瓜类的时间，宜在进餐前的半小时以上，或者进餐后至少三小时最为适当。【食物的钻石组合】蔬果谷芽比例分配如三角形，它的基底部分是谷类，比例至少要55%~60%以上，蔬菜水果（蔬菜占20%~25%，水果占15%~20%），最尖端的芽菜则包括种子与坚果类。高度精制的白糖、白米、白面，仅是单一葡萄糖，与复合式碳水化合物无法比拟。单一葡萄糖会迅速提升血糖值，血糖急速上升，催促胰脏分泌胰岛素，以缓和高血糖的状态。这种摄食方式，久而久之会使人们的胰脏疲乏，造成血糖耐受不良及其他营养上的缺陷，进而酿成人们急躁、低潮、情绪变动不安，生理容易形成各种慢性及代谢疾病。全谷类提供饥饿时的满足感，味觉上的丰富感，能量与精力，以及神经系统的平稳性，促进深沉的睡眠（此处指的是正面利益），快速的反射作用，增强记忆，使思考能审慎周密。此外，全谷类能促进废物的排除，它含有高纤维，消化排除肠道废物，多食全谷类绝对没有便秘之苦。如果能接受以全谷类为饮食的基础，人们将会找回失去的营养及健康。市售的白面粉、白米，是指小麦或稻米的内胚层而言。传统在面粉厂制作过程中，机器一系列分工运转，分门别类生产各种产品，如粗糠可以供应动物的饲料，胚芽提供面包店及糕饼业者。白面粉除去胚芽、麸皮后，储存时间可以拉长，长久保存，不会发霉，可以制成再制品，甚至行销世界各地。它的缺点是，移去了麸皮及胚芽，使谷物的重要营养素流失殆尽，最后只剩下淀粉的成分。一般人不要皮、不要芽，只要中间白色，白米、白面粉的部分，因此我们平常吃到的只是碳水化合物--淀粉而已。吃面包会让人发胖，那是因为面包中添加剂的关系，如果面包纯粹用白面粉做成是不会让人发胖的。全谷类提供完美的低脂肪、高品质蛋白质，及复合式糖类，是我们每日热量最重要的来源，应占75%以上。在这个世界上，食用未加工精制谷物的人民，极少见到肠道疾病、大肠癌、肠炎等。精制谷物+添加营养 全谷类在每日饮食中，首先应当增强且加重各种谷物的比例，用谷类来平衡每个人偏差的体质，以期达到中庸和平，阴阳气血调和，因为食物为最佳的药物。临床上，可按中医八纲辨证法，先分阴阳两大纲，区别实虚、寒热、表里，或湿、风、燥证，再选用适当谷物调配。平常也可按四季的寒暖灵活调配，达到均衡的目标。例如自觉寒冷，某些地方感到特定的僵硬痛点，腰背难挺立，喜食热性食物。这是寒证，可酌量增加偏热性的谷物，如燕麦、荞麦等。如果自觉懒散、缓慢、全身沉重，病理上可能有水肿，或身体肥胖、痰多、黏液分泌多，出现囊肿、肿瘤等，此属湿证。谷类选择则以干燥性为宜，如小米、荞麦、大麦、裸麦、野米、烘焙过的燕麦等。『蔬菜』蔬菜在酸碱性上面属于碱性，最好要生食，尤其是叶菜的部分。如果是根茎类，煮熟也没有关系。在阴阳属性上面，蔬菜大部分属阴，是非常均衡的食物，里面含有丰富的维生素B群和钙质，而且钙的含量远比磷还高，它还有很多的纤维素、酵素。更重要、更珍贵的地方是在它的叶绿素，它等于蔬菜的生命。摄食时顺序要有先后，先吃点生菜，把口腔布置成为碱性的环境，这样稍后再吃饭的时候，碳水化合物在这碱性的环境里，酵素就很容易分解，这餐饭就会愈吃愈甜，很好消化。最后用完这餐饭之前，再回来吃几口生菜，让口腔又回到碱性的正常环境中，维系健康。蔬菜可以抗发炎状态。常常尿道感染、皮肤发炎或有湿疹的人要多吃绿色蔬菜，它本身可以治疗消炎状态。生鲜蔬菜含有大量维生素C、酵素及纤维质。当我们的食物，若含有防腐剂，或残存硝酸盐时，不论亚硝酸或硝酸盐，若与蛋白质的二级胺相遇（多存于鱼类、动物肉类中），则会形成亚硝酸胺（又称硝胺Nitroamine）。这是一个已知导致胃癌的致癌物。由于丰富大量的维生素C可以阻断这个反应，所以可降低食道癌及胃癌的危险性。『水果』水果本身不但含有丰富的营养成分，并且以最容易吸收及消化的形式存在。它所含的蛋白质多半是氨基酸，脂肪多半以脂肪酸为主，糖分多半以简单的果糖为主。摄取水果时，人们不需要再耗费太多能量于消化过程中。因为它在达到成熟时，经过阳光的照射，所含的淀粉已逐渐转成果糖；而阳光与果树本身的生命力量，相互结合得以完成这部分的工作。成熟的果实，直接提供人们热与能，人们不需要从体内再额外消耗能量去消化分解。水果进入胃中，提供快速的分解及消化，并且快速地由胃部排空，送入小肠，再进入血液循环中。如

果这个消化过程摄取水果，则足以替人类节省许多的能量浪费（消耗）。按季节性吃水果，既干净又清凉。水果是高碱性的东西，它能够调和我们的不平衡，酸性化的体质透过蔬菜水果就能够中和。通常水果都是生吃，而且要吃成熟的。煮熟吃的水果则是拿来当做药用。比如说，木瓜成熟的生吃，未成熟的熟吃。香蕉也是一样，便秘的人用香蕉配合开水，马上就有很好的效果了。相反的，若是拉肚子的时候，拿生香蕉连皮切一切，或是整条拿去蒸熟，它会止泻。这就表示，食物经过不同的调理可以把它的性质改变，从寒改为热，从发散改为收敛。我们应该尊重它的生命，而尊重它就是要新鲜、成熟、生吃。所以水果不要买很多放在冰箱里，这样会失去新鲜也不尽理想。『芽菜』任何种子、谷物或是豆类，我们最好都浸泡它，甚至让它发芽，这是最合乎均衡营养的原则。因为种子、豆类、谷物当它没有发芽的时候，它是一种静止的状态，也就是它在睡觉、休息，它的能量很低。所以我们把种子、谷物、豆子浸泡，然后让它发一点芽，这样就是一个新生命的开始。在发出芽之后，它已经有生机了，营养的结构也改变了，蛋白质就变成很好消化的氨基酸，碳水化合物变成很单纯的糖，而脂肪也分解成脂肪酸。另外它还溶出很多酵素，因为它活了、动了、有了生命，也就是，能量做了很高的提升。有些人怕芽菜那种青草味，把它烫过、煮熟，那就太可惜、太傻了！我们应该要生吃，因为生吃才能达到种子发芽的效果。尤其是有病的人更要在家中多多栽种芽菜，例如癌症、糖尿病、心脏病及家里有慢性病的人，都该这么做。假如照着以上的饮食法实践，全身还是冰冰冷冷的，还能做怎么样的改善？那是因为能量还没有输送到四肢，要再配一点轻微高能量的东西：『自然食物中的“三宝”』

第一是“胚芽”，小麦胚芽或糙米胚芽等第二是好的油，就是“大豆卵磷脂”。第三个是好的“酵母”，例如啤酒酵母，也就是健素，它是蔗糖或谷类里面提炼出来的。如果不吃酵母，可用麦麸或稻谷的糠来替代。还有一个秘诀，就是海中的东西要多吃一点，例如海带、紫菜、深海绿藻都含有高单位的矿物质，对我们身体的偏差有很好的改善。

6、1、肉奶蛋要坚决摒弃2、蔬菜水果采用原始吃法3、阶段性断食总结起来就是这三条，作者废话了一整本。“当我们劳累我们的肠胃，长达三、四五十年之后，调整饮食习惯，你反而会觉得空空的，但只要几个月，或几个星期，慢慢适应就好了……在这历程中虽然会感到很辛苦，但你应该觉得欣喜。”我怎么觉得能写出这段话的人有反人类倾向……

7、如果你看过其他讲述素食的书，并且覆盖面还可以，这本书不是特别值得一看，毕竟理论都差不多，而且这本书的作者的叙述，带着一种女性特有的偏执力量，反正我看得很不舒服。我更喜欢高木直子那种看似没脑子的生活。节制，即使做有意义的事，是不是也是节制一点会更好。看了这本，估计得把这一系列的都看了，才能有完整的收获。哎。。。连环圈套啊

8、看了这本书，其中的内容用两个字总结就是“吃素”。或者是“少吃”。针对某些人来说可能是合适的，但是对于大多数人来说却不一定合适。作者甚至要求读者不吃，这未免太像修某些功了。不过从某个观点来说，适当吃素还是合适的，但如果把吃素和业力什么的联系在一起未免就有些那个啥了。建议还是看黄帝内经吧

9、冲击很大，好多以往一直在坚持的习惯都在书上就是错误的，比如不要再饭钱喝水喝汤，阿门～～～观点很特别，仁者见仁，智者见智吧～～～

10、吃是一辈子的学问，也是每个人的学问。当然但凡畅销书都不会是倡导舒服自由的吃法……当然宣传素食是很有道理的……当然每个人都多多少少知道些宜口忌食的……但真正能够坚持的人还是不多的。只能不断的提醒自己……素食！生食！断食！2013-10-24

11、健康类的书籍买过一些，不过从头到尾认真读完的只有这一本。主要是觉得提法很绝对很坚持，对于肉蛋奶的评价如此之低，是我在以往读物上完全没有看到过的。因为这些提法和说明打动了。关键是，我不再觉得少吃、吃素会让身体吃亏，这个改观很重要。于是，我决定继续试一试。我开始反省自己的饮食习惯，衡量自己是不是酸性体质，告诉自己要开始控制、减少肉食、蛋类、乳类的摄入。今天早晨，我喝了一杯豆浆，吃了一个素包子……呵呵。

12、我的一位好学生看过「这样吃最健康」一书后鼓起勇气要做厨房革命，今天我给他们度身定做一个适合他们的方案。我非常感动也实在为她骄傲！如果每一个妈妈，现在的和未来的，都能够担当起一家人的健康和快乐。真不知道天堂有多远？女同志们，给力哦！我们一定可以的

！<http://www.91183.net/jiankang/45.htm>

13、《两个素食者的创意厨房》作者笨鸟自古以来，人类对健康的追求就是无止境的，健康的话题永远是说不完，道不尽。养生类的书籍常年稳居畅销书排行榜的前几位，可见人们对疾病的恐惧，对健康的渴望。但是畅销书并不等同于好书，面对林林总总的养生类书籍，今天曝出作者的学历丑闻，明

天置疑作者的真实身份，其混乱程度不亚于娱乐圈，也让我们普通的老百姓无所适从。在这些五花八门的养生理论中，姜淑惠以一个职业医师的身份所著的《这样吃最健康》，多少让人觉得更加安心，因为医生总是受人尊敬和值得信赖的。“病从口入”这句话我们从小就听得滚瓜烂熟，然而有谁能真正明白它的含意呢？在《这样吃最健康》这本书里，姜医师把“病从口入”的道理阐述得淋漓尽致，当我们把食物送入口中的时候，就奠定了健康的基础。因此，我们可以选择健康，也可以选择不健康，可以选择疾病，也可以选择自在过一生。这一切都源自于我们对饮食的选择，合乎健康的饮食，摄取了，是最好的妙药；不合乎健康的饮食，摄取了，则是最毒的毒药。虽然以前我也看过一些类似的书籍，但本书仍然让我有耳目一新的感觉。姜医师将食物按四种方式进行了分类，比如悦性食物、变性食物与惰性食物，酸性食物与碱性食物，阴性食物与阳性食物，高压食物与低压食物等分类，并详细说明了每一类食物对身体产生的影响。认识了食物的本质与特性，我们才能够正确地选择最适当、最合乎我们所需营养的食物。知道了该吃什么，不该吃什么，那么，食物该如何搭配才最有益健康呢？接下来，姜医师又为我们介绍了“食物的钻石组合——蔬果谷芽饮食法”。食物的钻石组合就是回归自然、传统的饮食，以蔬菜、水果、谷物、芽菜为四大金刚，根据人的生理特点加以合理调配，它不但能让我们充满活力，甚至能使已有的疾病发生逆转。读完本书，豁然开朗，健康的身体不是靠医生和药物，而是要靠自己缔造。现代人想要摆脱亚健康竟然如此简单，回归自然清静饮食的方式，远离精加工食品，合理饮食，尽量素食，增加生食，适当断食，健康就会如约而至。笨鸟：《两个素食者的创意厨房》作者，曾荣获第二届新浪博客大赛生活类金奖，网页点击率高达1800000，成为当前最热门的中文美食博客。

14、真想不通这样的一本书，为何会成为顶级畅销书。首先，书里的很多观念，并不是新观念，譬如多吃素，不要饭后吃水果，注意食物的酸碱性等，只是再次强调了一遍。而且作者将这些观念都阐述的很极端，比如作者提倡吃素，便将肉蛋奶说得和毒药无二；再比如提倡生吃蔬菜，便将各种烹饪都强调成给自己找病。书里的好些例子也太荒唐了，譬如一个人有很多蛀牙，自从开始了生吃素食，不久牙洞都自己填上了，更有着癌症患者痊愈的例子。这些例子不举还好，举出来反而弄得这一套理论就像包治百病的万能药，如果作者能用些朴实无华的例子，我想效果能好得多。

15、序言 活无病无痛的健康世纪 真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量。二十多年前我立志学医，十五年前正式展开行医之路，八年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。由于医务工作的转型，结识更多的朋友及病患，发现他们都在找寻“教人正确饮食的医师”“专治怪病的医师”……此后，询问如何从饮食、生活及灵修方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相同也很不一样。大家开始有了承担自己病痛 的勇气与康复的决心，更重要的是--发现并体验到“痊愈”的原动力--竟然来自于自己。大家不再迷信药物，不再依赖医师，抱怨护士。原来“自然清静饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。当我累积了更多健康痊愈的病例后，这些生活中、生命里的见证与铁则，使我架构“健康之道”更具远景、更为恢弘、更有希望。医疗最高的境界是什么？应是“预防”。医师最崇高的使命又当如何？想必是“教育”，教导民众如何重建健康。近五年来，志同道合的伙伴们与我，集资数百万元，出刊拙著《健康之道》近四十万册，但这册小书深奥难解，内容亦未完备，所以规划重新编撰，以循序渐进之法，从理论、观念到饮食调配、食谱制作、日常保健、健康蜕变历程，竭尽所能，深入浅出，展现其精微之美，不仅易懂易学，且值得动心动手。一生当中，能真正做出一点有意义的事情，俯仰天地无所愧疚是值得的。我从“病从口入”的棒喝中，体悟饮食改革的真谛与奥妙，进而推衍出一套可以自觉、自察、自疗、自愈的健康法则，诸如“新世纪的健康观”“最正确的营养观”“防治癌症的秘诀”“体质改善的下手处”……二十世纪是重视科技文明，讲求效率的世纪，回首百年历史沧桑，人与环境都病得很沉重，我们几乎嗅不到，也找不到真正健康的人。展望未来，生存的契机与生命的内涵，应着眼在哪儿？只有拥有健康，体认健康的真谛，其他财富、名位、理想、抱负……等才会变得有意义。所以二十一世纪的愿景是什么？是--“重建健康的世纪”。随着地球村的来临，健康的界定，既深且广，广如生物界环境的平衡，深如身心灵性整体的康复。唯有对健康更明确体认及自我把握，二十一世纪才有希望，才能更健康。我们竭诚制作这一系列“健康之道”的丛书，其中涵

## 《这样吃最健康》

容的道理，宽广深远，从生到死，从醒到睡，从静到动，从早安到晚安，从一念到一言一行，斑斑可考。换言之，如何能在这一生中圆满无憾、无畏、无惧，光明磊落，利己利人利天下。但愿它能成为人人的健康手册，参考典籍，传家宝典，国民健康教育的最佳教材。古埃及的金字塔会受到岁月的摧折，但我们心中建立起来的金字塔却是屹立不摇的。如果自己提升到一个高的能量，这个能量又能吸附很多能量，这就是一种改造。我们要实践下去，影响家人、朋友，关怀大环境，这是不可漠视的力量。姜淑惠

16、看看危言耸听的词吧，什么宇宙高能量食物等等，张悟本虽然也是个大忽悠，比这女骗子说得还靠谱些！有钱多吃点水果，多运动，比看这女骗子瞎掰或更是尊重生命，热爱生活的态度。垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾，垃圾。

17、这本书我是和内脏减脂书一起买的，先是看了内脏减脂书，再看的这本，然后就越看越迷糊，感觉这里更多的讲的是中医的理念，而内脏减脂书更多的是讲食品科学层面的，我本来就是更相信西医的，所以同时看了两本书之后觉得很迷茫，毕竟这本这样吃最健康受到很多人的好评，毕竟这本书自己吹捧台湾的战绩，所以，我应该相信我的内脏减脂书，而忽略这本书吗？

18、书的内容虽然有一些理论可取，但是实在过于极端，除了肉类，如果连蛋，鱼不能吃了，那谈何饮食均衡。应该说这样吃了，可以获得干瘪的人生

19、为了健康美颜来看这本书。吃，是我很关注的话题。但是，作者应该是这方面的科学家，科学家最大的优势就是懂很多；最大的劣势就是懂太多，于是容易搞复杂，忘记简化到生活。而我们始终是在生活，生活需要简单，才能更健康的活。我们没有科学家懂得多，但我们懂如何最简单的去吃，还吃得健康。前几天看报道，李嘉诚85岁高龄，还在工作，还那么精干，我爷爷83岁就躺在医院已经10几年，哪也去不了，一出门就生病。我就很好奇到底李嘉诚是如何养生的。李嘉诚说：我的养生秘诀就是吃最简单的。比如晚上一碗面就搞定了。中午一份盖浇饭就搞定了。其实，李嘉诚这个老头，是活明白的人，我想他应该不会有那些专家营养学家懂得那么多专业理论和技术吧，但他懂得，简单一点，不给身体增加负担，身体就能轻松运转，能运转起来，就会健康。就这么简单。除了李嘉诚，比如巴菲特，一个老外，在我看来，老外是很不懂健康的，可为什么巴菲特活到83了，还在上班，巴菲特的养生秘诀就是：如果出门在外，没什么吃的，我就选择吃汉堡堡。在我们那么注重健康的人看来，汉堡包是垃圾食品呀，怎么能吃。可是，巴菲特吃了也健康，为什么，想一想，也和李嘉诚一样，简单！汉堡包包括：蔬菜，肉（/蛋白质），面包（主食），人体的3大基本必须物质，够了，每一餐都吃足3大必须的物质就够了，而且每一种的分量都不多，浅尝辄止，不用吃太复杂。我想，如果我们都懂得简单的去吃，任何东西都浅尝辄止，那我们什么都能吃，也不用忌口，依然会很健康，更不用每一餐都要看看哪个能吃，哪个不能吃，这不是生活，生活是自然的状态，而不是科学家的研究室，什么都要研究一下再吃。看到李嘉诚和巴菲特的例子，我就在反思，或许我们不应该看那么多专家的理论知识，而是看生活中那些不是专家，但反而已经做得很好的人。做和说是2件本质非常不同的事！

20、看完这本书让我觉得，( o )哇，原来动物们在被宰杀的那一刻是如此的痛苦，其实也可以想得到，我们自己在受到伤痛之时也有那种深深地痛苦，让我突然开始审视起自己的饮食习惯，从去年12月第一次看到这本书起，我就在日常的饮食中慢慢减少荤食的数量，有时候素食吃多了发现其实要比荤食的口感更加，对身体的负担也没那么重，可是觉得吧，现代社会能吃到有机的食物那是多么可贵的一件事情，菜市场、超市里哪有没用化肥没打农药的东西呢，人类发明了农药来打死虫子，又发明能洗掉农药的洗洁精，一开始不用不就好了嘛，感觉非常的不低碳和环保，难怪有那么多的灾难来警示我们，真的要爱护自己的家园，对我们人类而言，地球只有一个。动物们也有生存的权利，不是生下来就等着被宰杀和被人类吃到肚子里的命运，虽然动物们不会用人类的语言来表达自己，但并不代表他们就会不知疼痛和欢笑。本书里面的观点个人认为很新颖，可以代表一种新的饮食观，可能有人觉得要是按照书里的说法，可以吃的东西就只有瓜果蔬菜，豆类，坚果类了，要是每天都吃那些肯定觉得很无聊，其实初看完该书的我也这样认为，但通过大半年来实践，发现素食做好了也会很有创意甚至比荤食更能让我们的，特别是随着大家对健康饮食的重视，越来越多的网站有讲健康的素食做法，非常适合我们进行参考调配出适合自己的素食菜谱。当然，也许有人不认同这种素食观，但我相信会有越来越多的人加入素食的行列中来的，低碳、环保的健康饮食观将不再是少数人拥有的观点。

21、《这样吃最健康》在台湾印刷了78次后，首次登陆内地。 饮食影响健康是不争的事实，藉着

对食物特质的了解，可以将它在身体层面的反应，提升至更高层次，由单纯地供给生理需求的传统观念，进展到对人类心灵的发展的深度影响。过去一般人都知道食物分为五大类，现今姜医师经过长期研究与证实，以中、西医学理论，结合中外智者、科学家、实践者的研究，把食物重新归纳为四大类，让我们更正确了解食物的本质。

本书作者姜淑惠医师将食物按四种方式进行了分类，比如悦性食物、变性食物与惰性食物，酸性食物与碱性食物，阴性食物与阳性食物，高压食物与低压食物等分类，并详细说明了每一类食物对身体产生的影响。

22、这本书对食物的分类角度很独特，不同于平时，值得好好一读的书。有人说中国人吃遍天下都不怕，但是吃的种类多了，是否就健康呢？现在很多人患一些莫名其妙的病。所谓病从口入，我们还是最好多多了解食物，知己知彼嘛！希望大家都能健康~

23、看了里面的内容受益匪浅只是希望能再帮我们这些懒人总结一下最好能对号入座，什么样的体质，怎么吃最好哈哈

24、非常赞同本书作者的理念，大自然创造了人类，人类无需猎食其他动物，一样可以活下去，因为大自然没有理由给人类最多的存活条件。众生平等嘛。所以饮食和生活方式的回归自然，才是最好的理疗方式。-----09年时已经入手了，并且读了不下五次吧。

近来吃药吃的绝望，前几日把所有的中药都扔掉了，太苦太苦了。又把这本书翻出来读了一遍。希望今年可以很好的实践下食物的钻石组合（夏天）。食锐性食物和碱性食物，忌食惰性食物，适时断食，尽量食素（在大陆食素很难啊）。

25、其实就是一些很简单的概念。多吃粗粮，崇尚自然，不时不食之类的。关于食物搭配方面还是说得不是很细。书中的配图完全是为了占篇幅的感觉。感觉现在所谓的畅销书就是加些很猛的书评来推介一下，说得煞有介事来吸引眼球。不推荐购买，简单翻翻就够了。

26、最近买菜越来越为难了，买肉闹瘦肉精事件，买鸡鸭有禽流感，买淡水鱼鱼塘变成垃圾池，看着鱼腹大片黑膜真发怵，买海水鱼吧下油锅一煎，一股福尔马林味直冲鼻子。看到《这样吃最健康》这本书，买来研究一下今后怎么吃才行。到手后粗粗翻了翻，看了前两章，想到一句话“尽信书不如无书”，买这本书的人真的要学会如何取舍，不然肯定会把路走偏了。怎么说呢？我看楼下那些评论，持反对意见的人都是有怀疑论者，有质疑权威的习惯，而这本书确实有很多观点很偏激，比如说要变成全素食，肉蛋奶不能吃，当然现在的肉有瘦肉精，蛋都是速生蛋有激素，奶有抗生素，但说到菜，不一样有农药和化肥。我想作者这么写有两种可能，要么就是她为了纠正由来已久的食肉观念，故意以偏激的观点来刺激大家，更有可能是她自己真的相信。还有很多例子很玄乎，比如说某人得了癌症，吃素食肿块就消失啦，某人牙蛀了吃素食牙洞都填满了，这些例子实在很像耶稣的神迹，举了还不如不举，不举这种例子人家还当你朴实，举了这些例子搞得像卖狗皮膏药包治百病了。但是这本书最大的益处，应该是对我们观念上的大改变，比如动物临死前有毒素放出，这是我以前从来没想过的，仔细想想，也是有科学道理的。比如说饭后不能马上吃水果，以前我听说过饭后吃水果等于慢性自杀会中毒什么的，我觉得是吓唬人的，但这本书里给出了科学解释，她说因为饭后马上吃水果，水果会比饭菜慢消化，而在等待消化的过程中会因高温发酵而起变化，水果的益处全没了。噢，这个很有道理啊！诸如此类的观点还有很多，要自己慢慢去体会。因此，看这本书要懂得如何取舍，那些玄乎的绝对的咱们看看，一笑了之，有道理的咱们改良后照办，比如说完全不吃肉和鱼蛋，我想我做不到，而且动物的肉里也有许多微量元素是植物里没有的，必须得吃点，但我可以少吃，以前吃红烧肉，现在改吃肉片炒豆干，动物蛋白有了，植物蛋白也有了。另外，有人提到为什么海鱼有毒，但海藻又可以吃了，其实也是有道理的。动物和植物，以及不同的动物和植物对环境的感应是不一样的，对有毒物质吸收程度也不同，比如，海里的动物，浅海鱼吸引重金属就多，不要吃鱼翅，因为鲨鱼吸收水银是很厉害的，但是吃深海鱼又没什么问题，深海鱼会干净很多。嗯，你看看，这又是作者以偏盖全，劝人吃素劝过头了，搞得有些读者都不信她了。唉！

27、天下养生术如此之多，简直眼花缭乱，有呈泛滥之势。这本书好在主笔医生比较平和，加之是他人所赠之物，所以通读一遍，颇有收获。光吃素我等做不到，少吃荤倒是可以尝试的。好好观照你自己：灵愉悦、心平和、身平衡，才是健康疾病形成的三个原因：酸质化、缺乏症、压力疾病形成的三个步骤：不平衡（疲倦、紧张、头痛、发痒、咳嗽、打喷嚏、潮热、畏寒、易出意外状况、不安、挫折感、郁闷、体重不正常增加），废物堆积及不正常分泌（前面症状的加剧）、疾病形成。健康的自我觉察与评估，身体过酸的警示：1、思考迟钝、情绪不稳、焦虑不安2、疲倦3、肌肉僵硬，抽搐、痉挛、头痛4、颈、肩、下背疼痛，关键酸痛，骨质疏松5、消化障碍，胸闷，胸痛6、经常感染，发炎食



物的四大分类：第一类：悦性食物（应取）、变性食物（应减）、惰性食物（应舍）悦性食物：宇宙间最高的能量——优等食物，提供最高生命能量；使人表现出对自我的肯定、认识、自律、祥和以及喜悦，极易消化，不易堆积尿酸及毒素；包括所有水果、谷类、大部分蔬菜（除洋葱、蒜、韭、菇以外）、豆类、坚果类、所有温和天然的香料，及适度的绿茶、草药。应取。变性食物：变性力量——中等食物，提供能量；使人倾向激动、不安定、不能放松；包括咖啡、红茶、浓茶、可可、巧克力、酱油等强烈的调味料、可乐等碳酸饮料。应减。惰性食物：惰性力量——劣等食物；使人懒散、倦怠、愚笨、仇恨、不安，缺乏耐力、生命力、开创力，免疫力下降；包括肉类、鱼类、蛋类、洋葱、大蒜、菇类、烟、酒、味精、麻醉药品等。应舍。第二类：酸性食物（应减）、碱性食物（应取）我们身体在健康状态下呈弱碱性，血液酸碱度（PH值）为7.4左右。身体处于弱碱状态时，体内各种生化作用均可发挥，排除废物，不产生堆积。相反，如果摄取太多酸性食物，导致血液偏酸，则会引起器官衰竭，衍生疾病。食物的酸碱性不能靠味觉判断，也不能靠PH试纸，而应以食物中所含的矿物质种类及比例判断。将食物燃烧成灰质，再以水溶解，测定水的酸碱度，才能得出食物的酸碱性，因为这一过程与食物在人体中消化、吸收的过程相似。简单酸碱法：1、大部分动物性食物，属酸性食物。2、大多数谷类、部分坚果类，属于酸性食物，它们是我们的主要能量来源。3、碱性食物包括多数蔬菜类、水果类、海藻类。低热量的植物性食物，几乎都是碱性食物。4、吃了过多的高酸度食物，应以其他高碱度食物调和。（书中有具体的酸碱度表）第三类：高压食物（应舍）、低压食物（应取）高压食物：现代饮食，高脂肪、高糖分、高蛋白质、高盐分低压食物：传统饮食，低脂肪、低糖分、低蛋白质、低盐分、高纤维第四类：阳性食物（冬季宜用）、阴性食物（夏季宜用）自然界中充满着收缩性力量与扩张性力量，他们相互协调、制衡。我们应摄取微阳收缩性食物和微阴扩张性食物。阳性食物：健康的微阳收缩性食物；致密、沉重，长在地上或土里；较易保存、不易腐坏；生长在气候较寒凉的地区、生长缓慢、树型矮小；性质坚厚、含高纤维；性质温暖且干燥；含钠离子多，味道辛咸，外表坚硬、果实多肉、水分少。提供给人生理性活动力，使人有目标、能集中注意力、独立性强、竞争性强、感到压力、紧张；属于左脑思维效应。冬季宜用。阴性食物：健康的微阴扩张性食物；多空洞，疏松、轻巧、可透气，易腐败、不易保存，往地上长或爬在地面上，成长迅速、树型高大；生长在气候暖和的地区；性寒、凉、湿，味道甘、甜、酸、略苦；含钾离子多，外表若软，水分多。提供给人精神上的活动力，使人敏感度高，能轻松工作，心情愉快、温柔、调顺、具有同情心、忍受力、合作力；属于右脑思维效应。夏季宜用。食物调配的十大原则：1、食物经辨明种类后，选择以蔬果谷芽为主。2、每餐建立以蔬菜或水果为中心的调配法。3、蛋白质、脂肪、淀粉摄入量宜减少。4、淀粉、糖类与蛋白质、酸性水果，切忌等量混用。5、水果、瓜类宜单独摄取。6、调配食物要种类单纯，简单勿复杂，减少人工调味料。7、烹调方法及时间，以减少破坏食物本身养分为主。8、食物以季节性、地域性采收为主。9、食物栽培以有机栽种，无农药及化学制剂残存为佳。（体内农药残留比例，食肉：食蛋奶：食蔬果=15：5.5：1）10、两餐间隔时间四至四个半小时以上为宜。养成健康的习惯：1、维持理想体重2、不可吃夜宵3、晚餐减量减食4、平常不吃甜点零食5、避免高压食物6、多摄取高纤维食物7、减少盐分、人工添加剂8、避免腌、烤、炸、熏的烹调法9、避免碳酸饮料10、减少乳类制品、肉类及酸性食物的摄取摄食原则：1、肉食不如素食2、熟食不如生食3、预防胜于治疗4、真正饥饿时才吃5、食用先后次序：先吃最易消化的食物，不喝开水不配大量的汤6、特殊禁忌：禁烟禁酒、远离辐射、改造环境、避免激素与药物早中餐调配法：早餐：水果为主，生麦片、小麦胚芽、麦麸、坚果为辅，创造力和活力的来源。中餐：蔬菜为主晚餐：未提及食物的钻石组合：谷（55-60%）、蔬果（20-25%）、芽（15-20%）饮食法1、谷类：精细谷物，如白米、白面粉、白面包，都只是碳水化合物，全谷类才能提供完美的低脂肪、高品质蛋白质、复合式糖类。55-60%2、蔬菜、水果：排毒净化、抗炎、返老还童、生食防癌，容易吸收消化。20-25%3、芽菜：希望的种子。15-20%开启健康的三个原则：1、素食2、生食3、断食：不是不吃东西，而是中断我们平日不正常的饮食习惯。从肉食改成蛋奶素，再到素食、粗食，粗茶淡饭，味道清淡、取材自然。28、基本上半个小时就翻完了。觉得不好主要是因为不认同作者的观点。怪不得买回来半年还没有看完。总之作者就是说不要吃肉，要吃素，要吃生的。然后连牛奶和鸡蛋都不要吃的。然后吃粗粮，要断食。anyway，我肯定不会这样做的。或许当面见到作者本人，才能够接受她说的那些话和引用的那些传奇般的故事吧。29、作者的专业知识并没有达到我所崇拜的程度，但是看完本书，温习了一下营养学的少量知识：比如食物的四大分类方法以及各个分类包括常见的哪些食物；健康的食物搭配方法；保持健康的原则等

等。书中对我留下印象最深刻的还是作者列举了七种不当的食物搭配组合：1.酸与淀粉的组合：

- 因为所有的酸均会破坏淀粉酶，因此在酸性食物存在下，淀粉类的分解必然受到阻碍。这种酸包括水果中自然存在的酸，或食用醋所含的醋酸，均会导致淀粉在胃中停留而发酵及腐败。

- 酸味水果与甜味水果，不宜合用。

2.蛋白质与淀粉的组合：  
与水果合用。  
· 相对地，蛋白质的消化却须在极酸性（盐酸）环境中进行。所以蛋白质与淀粉的配合是酿成许多肠胃病的诱因。

· 例如米食、面食，再配以鱼、肉、豆类制品或种子坚果类。在我们日常生活中处处可见。

3.蛋白质与蛋白质的组合：  
· 每一种食物中所含的蛋白质，皆需要有特定的消化液及不同的消化时间，来进行分解动作。  
· 两种以上蛋白质混合使用时，消化会变得很困难。

· 蛋白质的消化是食物消化中最困难的一种，因此我们摄食时，最好每次仅摄取一种蛋白质。

· 我们通常会选用两种或两种以上的坚果类合并使用，这是不太理想的组合。

· 最近的研究显示，蛋白质的需求，在每一餐食间，并不需要具备所有的必需氨基酸。

4.酸与蛋白质的配合：  
· 蛋白质的消化必须在强酸中进行，胃蛋白酶仅在盐酸环境才能活化运作，其他的酸（如水果的酸）的确会破坏这种酵素。

· 当水果与蛋白质混用时，水果会积存停留在胃中，直到蛋白质完全消化为止，此时在胃部停留的水果也会发生发酵现象。

· 有一个例外：坚果或种子类所含的蛋白质，不像其他鱼肉等蛋白质那么容易腐化，因为其中含有高量的油脂。

蛋白质在胃中消化分解，脂肪会抑制它的作用，因此蛋白质反而在胃内获得了完整且最强消化液的消化作用。所以坚果、种子合并水果使用时，并不是水果的酸延缓消化液的分泌，而是借着坚果及种子内含的脂肪来达到这个目标。由此得知水果可与坚果或种子合用。

5.脂肪与蛋白质的组合：  
· 脂肪会抑制胃部消化液的流速，达到干扰或抑制蛋白质的消化作用，导致食物的消化作用迟缓，造成消化不良。

· 因此我们不需要额外增加油脂的获得，因为大多数含蛋白质的食物，均含有足量的脂肪。所以任何额外添加的脂肪，均会造成消化上的障碍。

· 使用含蛋白质食物时，避免再混入奶油、油、酪梨等高油脂食物。

6.糖与蛋白质的组合：  
· 糖会抑制胃液的分泌，也会干扰蛋白质的消化。水果中的糖分及商业上所用的精糖，均会有干扰现象。糖分留存于胃中，也会进一步发酵，所以这种组合不适当。

7.糖与淀粉的组合：  
· 当淀粉与糖合并使用时，淀粉会被隐藏起来，致使淀粉的消化作用受到阻碍，唾液腺不会分泌淀粉酶。

· 糖进入胃部，会造成发酵的腐败现象。

· 这种组合在我们日常生活中常常可以见到，例如：摄取糕饼。糕饼是由含淀粉的面粉，配合为了调味所用的精糖所制成的。

## 章节试读

### 1、《这样吃最健康》的笔记-第31页

健康微阳收缩性食物的特性：

- 1.致密，沉重。通常长在地上或深入地里。
- 2.较易保存，不易腐坏。
- 3.生长在较寒凉的气候（属秋冬作物），成长缓慢，树型矮小。
- 4.性质坚厚，含高纤维，煮熟后方能食用。
- 5.它的性质温暖且干燥，味道辛咸，多半适合熟食。
- 6.含钠离子多，也就是盐分偏高。
- 7.果实似肉、多肉，或内容充实。果实外表坚硬，水分少，叶细菱角型，不易煮熟，愈煮愈硬，向心力强。

健康微阴扩张性食物的特性：

- 1.多孔洞，疏松，轻巧，可透气，有渗透性。
- 2.易腐败，不易保存。
- 3.往地上生长或爬在地面上，成长快速，树型高大，或如蔓藤般，属春夏季作物。
- 4.生长于较暖和的气候。性寒、凉、湿，味道甘、甜、酸，略苦。多半适合生食。
- 5.含钾离子多，果实外表柔软，水分多。
- 6.叶大而圆，易煮熟，多汁，多叶。
- 7.离心性强，煮熟后即刻变嫩变软。

### 2、《这样吃最健康》的笔记-第36页

影响胃的消化机能有以下因素：

- 1.食物的温度：冰冷食物会延缓胃的蠕动。如喝一杯冰水或吃一大杯冰淇淋，胃的温度，由摄氏37度骤然降低至11度左右。约需半小时以后，才能恢复温暖。在这段时间内，一切胃的消化分解蠕动完全停止。

2.情绪的影响：生气动怒，满脸通红，胃也会胀红。害怕时面如死灰，胃也会变成灰色。兴奋紧张时，胃会剧烈收缩，胃液分泌增加三倍以上。而焦虑不安时，肌肉蠕动几乎完全停止，胃液分泌也会减少。此时如果吃东西，食物就会原封不动堆积在胃中，使人感到又胀又饱，极为不适。因此，情绪不稳定时，最好不要再吃东西了。

3.刺激品的伤害：如胡椒、蒜、咖啡、酒精、尼古丁等，会刺激胃的内壁，使胃的内膜马上充血，像火灼烧般，并会促使分泌大量胃酸，增加胃溃疡的机会。

4.药品的影响：如阿司匹林会刺激胃壁，造成胃的糜烂及许多出血点。

### 3、《这样吃最健康》的笔记-第35页

有关胃的排空时间，情况如下：

1.如果单独摄取水果时，水果停留于胃的时间不会超过一小时。由此可知水果是极易消化的食物，一小时以内就会完全排空，进入小肠吸收。

2.淀粉类食物的排空时间约为二至三小时。

3.蛋白质类食物的排空时间约为四小时。这是指在含有盐酸的胃液下，完全分解，不受外界干扰时。

4.脂肪类食物的排空时间约需六至八小时以上。

5.其他若摄取较复杂的食物，如干燥的豆类，则非常不容易消化，因为其中含有高浓度的淀粉及蛋白质，这种食物的组合，至少需要五至六小时以上才能消化完全。蛋白质分解需要强酸环境，淀粉消化却需要在碱性环境，所以蛋白质的排空先完成，淀粉延后。结果淀粉在胃中延长分解时间，造成糖类的发酵及腐败。

食物若停留胃中较长时间，容易生成腹胀、打嗝、吐酸、口中有异味、口臭，代表食物的组合不当，导致胃的排空延长，消化不良。因此，食物积存在胃中时间太久，会造成食物腐化现象，进而干扰到营养成分的吸收与利用。

### 4、《这样吃最健康》的笔记-第28页

临床上出现以下状况，表示盐分摄取太多，应当切断盐分的摄食。

1.感觉紧张。

2.夜间磨牙。

3.口渴厉害。

4.突然渴望吃甜食（平日吃太咸的关系）。

5.牙关或口腔感觉很紧，无法张开。

6.颈背僵硬疼痛，四肢沉重或肿胀。

7.血压偏高，尿量减少。

5、《这样吃最健康》的笔记-第4页

现代疾病的三个成因：第一，“酸质化”；第二，“缺乏症”；第三，压力。

6、《这样吃最健康》的笔记-第13页

1、

食物的四大分类法：

第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物

第二类食物：酸性食物、碱性食物

第三类食物：高压性食物、低压性食物

四类食物：阳性食物、阴性食物

悦性食物包括所有的水果、谷类、大部分的蔬菜（除了洋葱、蒜、韭、菇类外）、豆类、坚果类、所有温和的天然香料，及适度的绿茶、草药。

变性食物包括咖啡，浓茶，强烈的调味料，可可，巧克力，酱油，可乐，含碳酸的饮料等等。

惰性食物包括肉类、鱼类、蛋类、洋葱、大蒜、菇类、烟、酒、味精、麻醉药品等。

2、

在自然健康的状态，我们身体应当呈现弱碱性，也就是血液酸碱度（PH值）在7.4左右。

食物酸碱性的测定，并不是用舌头、味觉来品尝判定是酸是涩，也不是以石蕊试纸看它颜色的改变来判定的。

食物的酸碱性，决定于食物中所含的矿物质种类，及含量多寡比例而定。

营养医学上，判定食物的酸碱性，是将食物经过燃烧，烧成灰质，再取出以水溶解，测定它的酸碱度。食物经由胃的消化、吸收，是一连串燃烧的过程，而体内燃烧与空气中燃烧，几乎是相似状态，所以用这个方法模拟检定出食物的酸碱性。

必要矿物质中，与食物酸碱性有密切关系的共有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种进入人体之后，呈现碱性；后三种，进入人体后，呈现酸性。

我们应该避免以下的酸性食物：

1.肉类、鱼类、蛋类，伤害人体最为严重。

2.所有淀粉类和谷类，尤其是经过精制加工后的淀粉类（如白米、白面包、白面条、饼干、冲泡式的精磨谷类餐包等）。

3.所有甜食，尤其是白糖、精糖、精盐所制成的果酱、果冻、糖浆、糖果、冰淇淋、饮料（饮料极度酸性，且很快侵蚀牙齿）、巧克力、罐头水果等。

4.调味料，泡菜。

5.葱、蒜、蕈类。

6.部分豆类及坚果类，尤其是花生、豌豆、扁豆。

7.所有油类及奶油，油腻及油炸、油煎食物。

8.谷类可借适当的烹调及处理，减少它的酸性程度。譬如面包，倘若经过烤箱，稍微烘烤，其中的淀粉会转变成果糖。当它们转成这种型态时，就好像水果中的糖分，成为极易消化的碳水化合物。许多全谷类（糙米、糙米粉、黑面包、小麦胚芽等），与加工精制的谷类比较，酸度明显降低，因此大家应尽可能改用全谷类，取代白米与白面。

食物中应当增加的碱性食物

1.蔬菜类：几乎所有蔬菜，尤其是绿色的蔬菜，都可以煮成菜汤。芽菜则是体内最好的清洁剂，含有丰富的维生素及矿物质。

2.牛奶必须是剔除了奶油的酸奶。

3.糖蜜、纯酿蜂蜜。

4.大多数的坚果类，如南瓜子、葵花子、杏仁、腰果、芝麻、核桃。

5.水果及鲜果汁：水果是食物中最容易消化的，因为水果本身的组成非常单纯，人们不需再耗费很多能量去消化。因此，在营养学上，常称水果为最佳的碱性食物，也是最好的体内清洁剂。

### 7、《这样吃最健康》的笔记-第2页

为了健康美颜来看这本书。

吃，是我很关注的话题。

但是，作者应该是这方面的科学家，科学家最大的优势就是懂很多；最大的劣势就是懂太多，于是容易搞复杂，忘记简化到生活。

而我们始终是在生活，生活需要简单，才能更健康的活。

我们没有科学家懂得多，但我们懂如何最简单的去吃，还吃得健康。

前几天看报道，李嘉诚85岁高龄，还在工作，还那么精干，我爷爷83岁就躺在医院已经10几年，哪也去不了，一出门就生病。我就很好奇到底李嘉诚是如何养生的。

李嘉诚说：我的养生秘诀就是吃最简单的。

比如晚上一碗面就搞定了。中午一份盖浇饭就搞定了。

其实，李嘉诚这个老头，是活明白的人，我想他应该不会有那些专家营养学家懂得那么多专业理论和技术吧，但他懂得，简单一点，不给身体增加负担，身体就能轻松运转，能运转起来，就会健康。就这么简单。

看到李嘉诚的例子，我就在反思，或许我们不应该看那么多专家的理论知识，而是看生活中那些不是专家，但反而已经做得很好的人。做和说是2件本质非常不同的事！

### 8、《这样吃最健康》的笔记-第33页

烹调法会影响食物的阴阳性质，改变食物的能量。

同样一种食物，做法不同时，它的阴阳会偏差。希望食物变成阳性的，就用火慢慢煮、慢慢烧；要让它变成阴性的，就用快速法--水烫、快速蒸、快煮或生食。

如果用果汁机搅打或冷冻，会偏到很阴；食物用烤、煎、炸会偏阳，会上火，这样都不是很好。

大家最容易忽略掉的是：所有食物经过微波炉处理后，就失去它原有的能量，变成几乎一无可取，一种极阴的食物，对我们的身体非常不好。希望大家把家里的微波炉当成一个箱子装东西就好，不要再使用它了，因为这是最破坏食物特质的一种烹调法。

# 《这样吃最健康》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)