

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

图书基本信息

书名：<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

13位ISBN编号：9789861301693

10位ISBN编号：9861301690

出版时间：台灣廣廈有聲圖書有限公司

作者：朴用雨，成銀珠，李恩靜，金秀豔 著

页数：216

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>

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

前言

作者序 在惡化的環境，我們更需要吃保健食品 我們的身體是「+」還是「-」呢？健康的問題能夠以數學符號中的正負號表示嗎？

讀者可能會感到很疑惑。

在過去的六、七〇年代，我們的生活處於營養缺乏的狀態，僅僅是填飽肚子而已。現在則正好相反，是營養過剩狀態。

但是，能否把這種過剩的狀態說成是「+」呢？

生活在物質豐富的時代，我們身體的營養狀態看似是「+」，但實際上卻是「-」。因為，構成能量的營養元素是充裕的「+」狀態，但是維持人體生理機能和活力必需的維他命及礦物質卻非常缺乏，是處於「-」的。

那麼，該如何補充不足的營養元素呢？
均衡飲食是最適當的方法。

但是，每一餐都要確實補充到所有的營養元素，在現實生活中並很容易可以辦到的。

而且，如果為了補充所需的營養元素而吃得太多，也會使熱量過多而導致肥胖。

所以，比較實際的作法，是補充含有維他命、礦物質等成分的保健食品。

但是，要吃對保健食品也不是件簡單的事情。

尤其是該如何知道自己缺少哪些營養元素、並如何針對自己所缺少的做補充，還有服用的劑量也不能隨便。

對保健食品的服用量至今還沒有確切的標準。

例如，以維他命C而言，韓國營養學會規定的成人服用量是60~100毫克，每天攝取10毫克時，可以預防壞血病。

但是一部分學者主張，為了預防癌症及感冒，每天的攝取量甚至應該到10000毫克。

這兩個數字的差距範圍是不是太大了呢？

這也就是許多醫生、營養師與相關的專家都勸告要謹慎服用保健食品的原因。

我認為，維他命C的攝取量應該是500~2000毫克，對現代人來說，這個劑量是合適的。

當然，如果是對於處於過度壓力下、經常感冒、常抽煙的人等，則需要攝取更多的量。

沒有一種保健食品的處方對所有人都適用，因為每個人的健康情況及營養狀態都不同。

那麼，該服用多少保健食品、以及該如何正確服用保健食品呢？

本書對這些問題將會一一解答。

當然，誠如前面所說的，保健食品的攝取量需因人而異，因此沒有標準答案，本書也沒有給予確切的解答，但都是基於我們四位作者專業的營養學知識和臨床經驗，並經過充分的研究與討論，給予最合理、最適當的建議。

本書對於為了健康而想適量攝取適合自己的保健食品的人來說，是一個很好的指南。

本書第三章的「找出不足營養元素的小測驗」是引用自英國派屈克·霍爾福德（Patric Holford）博士的著作《營養聖經（The New Optimum Nutrition Bible）》中之內容。

為了提供讀者正確有用的營養資訊，我們的醫學團隊找了許多書籍和論文參考。

在這個過程中，成銀珠教授對如何服用營養品有相當多的臨床經驗，讓這本書有相當的專業水準；李恩靜老師、金秀豔老師查閱了許多資料，對我們的觀點進行補充，讓本書保持客觀。

最後，這本書的介紹只是建議與勸告，無法代替專業醫師所開的處方，尤其是有疾病的人，一定要跟醫師商量服用保健食品的方法。

總之，正確的飲食習慣、對保健食品的正確理解，加上正確地服用，是在現在惡化的環境下能夠擁有健康的最佳選擇。

作者代表 朴用雨推薦序 保健食品聰明吃：補飲食之不足，卻不能過量！

現代人在飲食方面可說是人類史上最豐盛的時代，不但可以吃得飽、還吃得有餘、吃得精緻。

但是很遺憾地，這種飲食的豐足並未帶給人類健康，反而引起更多的文明病，使得目前造成全球死亡威脅的疾病莫不與飲食過度精緻有關。

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

當然飲食中過多的人工添加物、過度的加工方法、營養不均衡等也都是元兇之一。

本書開宗明義就點出了現代人飲食中最大的問題——物質豐富卻吃得不均衡。

而不均衡對很多現代人來說是既無奈又莫可奈何。

因為忙碌、因為外食而無法自己動手烹煮三餐兼顧各種營養元素的攝取，因此，吃保健食品變成了忙碌現代人的變通作法，也是最常見的便利方法。

過去，許多營養專家一味反對人們服用維生素，認為應該要求民眾建立均衡飲食的習慣；殊不知，在等待這樣理想目標的漫長日子裡，政府及專業人員的策略卻被證實是失敗的，是不夠完整的，不敵大環境的變遷（沒有健康的支撐性環境），以及人們追求口腹之慾的渴望。

全球保健食品的消費數量正以驚人的速度成長，相關的研究也陸續出爐，本書作者為四位醫學博士與碩士所組成的醫師團隊，團隊之首的朴用雨醫師也是家醫科醫師兼教授，曾以首爾醫科大學家醫科醫師的身份到美國哥倫比亞肥胖研究中心擔任交換教授。

作者們對於營養與保健知識的涉獵相當廣泛，在此專業議題上下了不少功夫，提出許多現階段所能瞭解的見解。

但誠如作者在序中所言，「對保健食品的服用量至今還沒有確切的標準」、「沒有一種保健食品的處方對所有人都適用，因為每個人的健康情況及營養狀態都不同」。

本書中有一些藉由測驗方式推算出各種維生素的具體建議量，筆者建議讀者可以視自己的狀況與需求審慎參考。

以維生素C為例，即便是「水溶性質」，當人體並不需要時，身體會視同廢物處理，在此過程中仍有可能干預到正常的生理作用，甚至帶出對健康不利的負面效應，因而即便決定服用了，也要自我體會與監測，以不超過建議值的上限（2000mg/天），此點讀者們必需非常謹慎！

本書是在教導讀者進一步認識各種保健食品的特性，在目前隨處都可以買到各式各樣的保健食品的今日，能做個聰明的保健食品消費者及健康有活力的現代人。

台北市立聯合醫院營養部部主任 中華民國營養師公會全國聯合會理事長 金惠民

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

內容概要

吃對了份量 + 吃對了時間 + 吃對了搭配 維他命就能防百病 脂溶性維生素 (A、D、E、K)、魚油、月見草油適合飯後服用 牛奶與抗生素同時食用會減少抗生素的藥效 常抽煙的人要補充維他命C, 常喝酒的人要補充葉酸 你知道以上這些保健食品的知識嗎?

維他命不是安慰劑, 也不是「有吃有保佑」, 聰明買, 正確吃, 才有效!

【本書特色】 一、25種維他命與礦物質知識完全收錄 本書內容包含25種身體必須的維他命與礦物質, 詳細介紹其功效、需要補充的情況、缺乏時可能導致的疾病、食物來源, 並提醒產生的毒性、與藥物或其他維他命產生的交互作用等, 也提供建議攝取量。

利用清楚的文字條列與分項說明, 營養知識一目了然, 輕鬆吸收。

二、不同階段有不同的營養需求, 幫身體找到對的維他命 針對上班族、考生、孕婦、銀髮族等10種不同的族群、年齡層, 說明健康上的問題, 並詳列該補充的食物、維他命與礦物質, 為各類型的人量身打造適合的維他命計畫。

像是三餐老是在外的「老外」外食族, 營養不均衡是健康的頭號敵人, 需要補充維他命B群; 銀髮族則要補充鈣及維他命D, 才能降低骨骼的損傷及骨折的危險性。

另外, 還有針對個人的飲食習慣、身體症狀與生活習慣, 以測驗的方式測試出你真正缺乏的營養元素, 對症下「藥」, 活力更加倍。

三、多吃無益, 少吃不夠, 不吃不行, 吃錯了會要人命!

?維他命吃對了, 就是保健食品; 吃錯了, 不但傷身, 更可能有致命的危險。

?綜合維他命飯後吃較有效。

?鈣和維他命D是好麻吉, 要同時吃。

?鐵和維他命C最好同時吃, 更能吃出好鐵質。

?鐵和鈣卻不能同時吃, 會互相抵銷作用。

?魚油跟阿斯匹靈同時服用, 會有出血的危險。

【內容簡介】 很多人認為保健食品是多吃多補, 沒病也可強身。

根據調查, 台灣有超過四分之一的人, 每天必吃維他命與保健食品, 與美國並列為全世界最愛食用保健食品第三名。

但是, 絕大多數人對於保健食品的知識都一知半解, 或是人云亦云地跟著流行吃各種維他命。

在不清楚自己身體缺乏哪些營養素的狀況下貿然服用, 輕則花錢又傷身, 重則可能致命。

前陣子就有報導指出, 一位直銷主管數年來每天吃5種保健食品, 最後因突然爆發藥物性肝炎不幸身亡, 可見吃錯保健食品, 比吃不更危險。

而藥物跟食品之間也會有交互作用, 例如, 胃中有過多的食物時會阻礙維他命C的吸收, 應該飯後隔一段時間再服用; 維他命A、E、D與含脂肪或油性的食物同時吃, 吸收效果會更好; 保健食品不能混搭服用, 銀杏和抗憂鬱藥一起吃可能會導致昏迷。

本書作者為四位醫學博士與碩士所組成的醫師團隊, 聯手教你聰明買、正確吃保健食品, 以及如何吃對時間、吃對份量、吃對搭配, 徹底發揮保健食品的效果, 增強免疫力。

吃對保健食品很重要, 如何避免吃進毒素也不可忽視。

我們的生活中充滿各種被污染的食物, 像是含恐怖添加物的食物、施加過量農藥的蔬菜水果、殘留抗生素和生長激素的肉類等。

書中也告訴你如何遠離這些有毒物質, 利用吃自然有機的食物, 從最天然、最健康的方式中補充身體所需的營養元素。

【名人推薦】 金惠民 中華民國營養師公會全國聯合會理事長、台北市立聯合醫院營養部部主任
【審定】 許美雅 台北長庚紀念醫院營養治療科營養師

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

作者簡介

朴用雨 | 家醫科醫師、醫學博士 | 成均館醫科大學?江北三星醫院家醫科醫師兼教授、肥胖臨床醫學研究所所長。

畢業於首爾醫科大學，於首爾醫科大學家醫科進修。

曾以首爾醫科大學家醫科醫師的身份到美國哥倫比亞肥胖研究中心擔任交換教授。

著有《新人類減肥》、《治療肥胖的最新見解》、《營養治療》等書。

成銀珠 | 家醫科醫師、醫學博士 | 成均館醫科大學?江北三星醫院醫科醫師兼教授。

畢業於首爾大學醫科大學，於首爾醫科大學家醫科進修。

曾任蔚山醫科大學?首爾峨山醫院的家醫科醫師、美國哈佛大學布萊根婦女醫院 (Briham and Women's Hospital) 臨床營養研究人員。

著有《讓我的孩子健康茁條》、《少兒青少年肥胖》、《營養治療指導》等書。

李恩靜 | 家醫科醫師、醫學碩士 | 均館?醫大三星第一醫院家醫科醫師、肥胖專科臨床醫院副院長。

畢業於梨花女子大學醫科院，曾於成均館?江北三星醫院家醫科進修。

金秀豔 | 家醫科醫師、醫學碩士 | 高麗醫大?九老醫院家醫科醫師、江北三星醫院健康診療中心專任醫師。

畢業於梨花女子大學醫科大學，曾於成均館醫大?江北三星醫院家醫科進修。

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

書籍目錄

推薦序 保健食品聰明吃：補飲食之不足，卻不能過量！

金惠民作者序 在惡化的環境，我們更要吃保健食品
症嗎？

朴用雨Chapter 1 你有保健食品恐慌

...現代人吃得夠多，夠好，就是不夠均衡1. 環境日益惡化，即使吃得好也應該補充營養品 2. 能量過剩、營養不均衡，是引起癌症和慢性病的原因之一 3. 時代進化，食物不淨化，所以人類的身體退化了 4. 用新世紀的營養知識吃出健康 5. 防毒3招，這樣吃就毒不了我 Chapter 2 吃對維生素，活力加倍疾病遠離...這樣吃才有效：吃對份量、吃對時機，補充身體不足元素 1. 你吃的是營養還是毒素 2. 跟著新飲食指南這樣吃才營養 3. 對能量的營養成分要斤斤計較 4. 吃對維生素，活力更加倍 5. 礦物質不是主要能量來源，卻是必要的營養素 6. 抗氧化元素能預防老化及疾病的 Chapter 3 吃錯了，維他命變成壞東西...吃得多不如吃得正確 1. 補充身體所欠缺的營養素才是健康王道 2. 從營養品選擇到服用的13個疑問 3. 從飲食習慣中找出不足營養元素的小測驗 4. 從身體症狀當中找出不足營養元素的小測驗 5. 從生活習慣中找出不足營養元素的小測驗 6. 量身訂做你的維他命 Chapter 4 量身打造維生素計畫...根據個人狀態和體質選擇保健食品 1. 運動量不足或應酬多的30~40歲男性 2. 減肥中的年輕女性 3. 承受就業與職場壓力的20~30歲族群 4. 為更年期症狀所苦的50~60歲女性 5. 能量消耗較多的孕婦 6. 產後的女性 7. 需要打下強健基礎的嬰幼兒時期 8. 容易被零食誘惑的兒童期 9. 正值發育、飽受升學壓力的青少年 10. 身體功能退化的銀髮族 Chapter 5 食在安心，別把毒物吞下肚...為了健康，所以要為身體排毒 1. 吃精緻加工食品，下肚的不是營養而是毒物 2. 農藥，用水就能洗淨嗎？ 3. 無法預測副作用的基因改造食品 4. 反式脂肪是隱形的健康殺手 5. 無所不在的恐怖食品添加物 6. 清除毒素，進行體內淨化大作戰 Chapter 6 超值維他命總複習...25種維他命、礦物質活用速查表

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

章节摘录

【推薦序】 保健食品聰明吃：補飲食之不足，卻不能過量！

現代人在飲食方面可說是人類史上最豐盛的時代，不但可以吃得飽、還吃得有餘、吃得精緻。但是很遺憾地，這種飲食的豐足並未帶給人類健康，反而引起更多的文明病，使得目前造成全球死亡威脅的疾病莫不與飲食過度精緻有關。

當然飲食中過多的人工添加物、過度的加工方法、營養不均衡等也都是元兇之一。

本書開宗明義就點出了現代人飲食中最大的問題——物質豐富卻吃得不均衡。

而不均衡對很多現代人來說是既無奈又莫可奈何。

因為忙碌、因為外食而無法自己動手烹煮三餐兼顧各種營養元素的攝取，因此，吃保健食品變成了忙碌現代人的變通作法，也是最常見的便利方法。

過去，許多營養專家一味反對人們服用維生素，認為應該要求民眾建立均衡飲食的習慣；殊不知，在等待這樣理想目標的漫長日子裡，政府及專業人員的策略卻被證實是失敗的，是不夠完整的，不敵大環境的變遷（沒有健康的支撐性環境），以及人們追求口腹之慾的渴望。

全球保健食品的消費數量正以驚人的速度成長，相關的研究也陸續出爐，本書作者為四位醫學博士與碩士所組成的醫師團隊，團隊之首的朴用雨醫師也是家醫科醫師兼教授，曾以首爾醫科大學家醫科醫師的身份到美國哥倫比亞肥胖研究中心擔任交換教授。

作者們對於營養與保健知識的涉獵相當廣泛，在此專業議題上下了不少功夫，提出許多現階段所能瞭解的見解。

但誠如作者在序中所言，「對保健食品的服用量至今還沒有確切的標準」、「沒有一種保健食品的處方對所有人都適用，因為每個人的健康情況及營養狀態都不同」。

本書中有一些藉由測驗方式推算出各種維生素的具體建議量，筆者建議讀者可以視自己的狀況與需求審慎參考。

以維生素C為例，即便是「水溶性質」，當人體並不需要時，身體會視同廢物處理，在此過程中仍有可能干預到正常的生理作用，甚至帶出對健康不利的負面效應，因而即便決定服用了，也要自我體會與監測，以不超過建議值的上限（2000mg/天），此點讀者們必需非常謹慎！

本書是在教導讀者進一步認識各種保健食品的特性，在目前隨處都可以買到各式各樣的保健食品的今日，能做個聰明的保健食品消費者及健康有活力的現代人。

台北市立聯合醫院營養部部主任 中華民國營養師公會全國聯合會理事長 金惠民 【作者序】 在惡化的環境，我們更需要吃保健食品 我們的身體是「+」還是「-」呢？

健康的問題能夠以數學符號中的正負號表示嗎？

讀者可能會感到很疑惑。

在過去的六、七0年代，我們的生活處於營養缺乏的狀態，僅僅是填飽肚子而已。

現在則正好相反，是營養過剩狀態。

但是，能否把這種過剩的狀態說成是「+」呢？

生活在物質豐富的時代，我們身體的營養狀態看似是「+」，但實際上卻是「-」。

因為，構成能量的營養元素是充裕的「+」狀態，但是維持人體生理機能和活力必需的維他命及礦物質卻非常缺乏，是處於「-」的。

那麼，該如何補充不足的營養元素呢？

均衡飲食是最適當的方法。

但是，每一餐都要確實補充到所有的營養元素，在現實生活中並很容易可以辦到的。

而且，如果為了補充所需的營養元素而吃得太多，也會使熱量過多而導致肥胖。

所以，比較實際的作法，是補充含有維他命、礦物質等成分的保健食品。

但是，要吃對保健食品也不是件簡單的事情。

尤其是該如何知道自己缺少哪些營養元素、並如何針對自己所缺少的做補充，還有服用的劑量也不能隨便。

對保健食品的服用量至今還沒有確切的標準。

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

例如，以維他命C而言，韓國營養學會規定的成人服用量是60～100毫克，每天攝取10毫克時，可以預防壞血病。

但是一部分學者主張，為了預防癌症及感冒，每天的攝取量甚至應該到10000毫克。

這兩個數字的差距範圍是不是太大了呢？

這也就是許多醫生、營養師與相關的專家都勸告要謹慎服用保健食品的原因。

我認為，維他命C的攝取量應該是500～2000毫克，對現代人來說，這個劑量是合適的。

當然，如果是對於處於過度壓力下、經常感冒、常抽煙的人等，則需要攝取更多的量。

沒有一種保健食品的處方對所有人都適用，因為每個人的健康情況及營養狀態都不同。

那麼，該服用多少保健食品、以及該如何正確服用保健食品呢？

本書對這些問題將會一一解答。

當然，誠如前面所說的，保健食品的攝取量需因人而異，因此沒有標準答案，本書也沒有給予確切的解答，但都是基於我們四位作者專業的營養學知識和臨床經驗，並經過充分的研究與討論，給予最合理、最適當的建議。

本書對於為了健康而想適量攝取適合自己的保健食品的人來說，是一個很好的指南。

本書第三章的「找出不足營養元素的小測驗」是引用自英國派屈克·霍爾福德（Patric Holford）博士的著作《營養聖經（The New Optimum Nutrition Bible）》中之內容。

為了提供讀者正確有用的營養資訊，我們的醫學團隊找了許多書籍和論文參考。

在這個過程中，成銀珠教授對如何服用營養品有相當多的臨床經驗，讓這本書有相當的專業水準；李恩靜老師、金秀豔老師查閱了許多資料，對我們的觀點進行補充，讓本書保持客觀。

最後，這本書的介紹只是建議與勸告，無法代替專業醫師所開的處方，尤其是有疾病的人，一定要跟醫師商量服用保健食品的方法。

總之，正確的飲食習慣、對保健食品的正確理解，加上正確地服用，是在現在惡化的環境下能夠擁有健康的最佳選擇。

作者代表 朴用雨

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

媒体关注与评论

金惠民 中華民國營養師公會全國聯合會理事長、台北市立聯合醫院營養部部主任 專業審定
許美雅 台北長庚紀念醫院營養治療科營養師

<<醫學博士教你吃維他命防百病>>

編輯推薦

一、25種維他命與礦物質知識完全收錄 本書內容包含25種身體必須的維他命與礦物質，詳細介紹其功效、需要補充的情況、缺乏時可能導致的疾病、食物來源，並提醒產生的毒性、與藥物或其他維他命產生的交互作用等，也提供建議攝取量。

利用清楚的文字條列與分項說明，營養知識一目了然，輕鬆吸收。

二、不同階段有不同的營養需求，幫身體找到對的維他命 針對上班族、考生、孕婦、銀髮族等10種不同的族群、年齡層，說明健康上的問題，並詳列該補充的食物、維他命與礦物質，為各類型的人量身打造適合的維他命計畫。

像是三餐老是在外的「老外」外食族，營養不均衡是健康的頭號敵人，需要補充維他命B群；銀髮族則要補充鈣及維他命D，才能降低骨骼的損傷及骨折的危險性。

另外，還有針對個人的飲食習慣、身體症狀與生活習慣，以測驗的方式測試出你真正缺乏的營養元素，對症下「藥」，活力更加倍。

三、多吃無益，少吃不夠，不吃不行，吃錯了會要人命！

維他命吃對了，就是保健食品；吃錯了，不但傷身，更可能有致命的危險。

綜合維他命飯後吃較有效。

鈣和維他命D是好麻吉，要同時吃。

鐵和維他命C最好同時吃，更能吃出好鐵質。

鐵和鈣卻不能同時吃，會互相抵銷作用。

魚油跟阿斯匹靈同時服用，會有出血的危險。

作者簡介 朴用雨 家醫科醫師、醫學博士 成均館醫科大學、江北三星醫院家醫科醫師兼教授、肥胖臨床醫學研究所所長。

畢業於首爾醫科大學，於首爾醫科大學家醫科進修。

曾以首爾醫科大學家醫科醫師的身份到美國哥倫比亞肥胖研究中心擔任交換教授。

著有《新人類減肥》、《治療肥胖的最新見解》、《營養治療》等書。

成銀珠 家醫科醫師、醫學博士 成均館醫科大學、江北三星醫院醫科醫師兼教授。

畢業於首爾大學醫科大學，於首爾醫科大學家醫科進修。

曾任蔚山醫科大學、首爾峨山醫院的家醫科醫師、美國哈佛大學布萊根婦女醫院 (Briham and Women's Hospital) 臨床營養研究人員。

著有《讓我的孩子健康茁條》、《少兒青少年肥胖》、《營養治療指導》等書。

李恩靜 家醫科醫師、醫學碩士 均館、醫大三星第一醫院家醫科醫師、肥胖專科臨床醫院副院長。

畢業於梨花女子大學醫科院，曾於成均館、江北三星醫院家醫科進修。

金秀豔 家醫科醫師、醫學碩士 高麗醫大、九老醫院家醫科醫師、江北三星醫院健康診療中心專任醫師。

畢業於梨花女子大學醫科大學，曾於成均館醫大、江北三星醫院家醫科進修。

譯者簡介 丁錦淑 西南民族大學語言系畢業，精通韓文，且熱衷於將其譯為中文與國人分享，長期為中韓友好協會擔任現場翻譯，常有翻譯作品發表於報章媒體。

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>