



DR. MCDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

麥都果醫師的彩色圖畫書

“食物毒害”

如何治療—藉由吃豆類、玉米、
義大利麵、馬鈴薯、米飯等等*



*治療食物毒害的例子只有從麥都果推薦食材，免費食譜
和方法請見我們的網站 www.drmcDougall.com
(非商業噱頭)

The following translations have been performed voluntarily by readers of the McDougall Newsletter. The sole intention is to share this important message of food poisoning worldwide in order to relieve unnecessary suffering. Please point out to us (office@drmcDougall.com) any major errors in translation so that we can make corrections. Minor differences in wording and sentence structure will be overlooked as long as the basic message is correct.

Please distribute widely to friends and family by copying, reprinting, and sending in any form (Facebook pages, e-mail, newsletters, paper print, etc.). However, for profit use of this material is not allowed.

(Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," is under copyright protection in order to avoid unintended reproductions.)

別想合理化、有理智、小心，或中庸。
你行不通的！

你必須修改食物



中庸之道對改善毀壞生命的習慣是沒用的。

一個吸煙者不會減少就戒煙。

酒鬼不會換成啤酒或葡萄酒就清醒。

你必須把食物毒害當成一樣的

善或惡，

對或錯，

走或停，

綠或紅，

向治療藥物成癮一樣的態度。

對於毒害你和你家人的食物

勇於說“不”

我們這邊有真理和成功*



www.drmcDougall.com

*巨食：肉、奶、蛋、魚，和加工食物。產業界掌握了全部的錢，但是我們最後會戰勝它們。

麥都果飲食



真理是簡單易懂的：

麥都果飲食是以澱粉類和一些蔬菜水果為基礎。

麥都果飲食不含任何動物性食物或蔬菜油。

麥都果飲食可能含一些鹽、糖，
和/或香料。

澱粉類



澱粉類是植物每日活動大量能量的儲存處；它們有非常低的脂肪，沒有膽固醇；它們有豐富的蛋白質、維他命和礦物質；澱粉類是飽足你胃口必要的，而且它們讓你苗條有型、健壯和健康。吃澱粉吧！

非澱粉類蔬菜類



植物這些部分提供了致趣、顏色、味道，以及一些重要營養(維他命A和C)。它們提供每日能量所需的卡路里不足，所以它們只能當小菜。你必須吃澱粉為主的飲食！

水果類



水果類幾乎都是簡單醣類和些維他命與礦物質，它們提供了餐點香(甜)味。然而，它們對飽足胃口貢獻渺茫。通常來說，一天1到4份水果類是個不錯的目標。
你必須吃澱粉為主的飲食！

不是食物！



所有動物性產品都附有膽固醇、動物性蛋白質和脂肪；沒有澱粉、食用纖維，或其他健康必要醣類。它們摻有高劑量的人造環境毒化物和高負荷量的感染性細菌、寄生蟲和病毒。

人們因為吃得像國王和皇后而病



歷史文件和圖畫揭示了吃肉、家禽、魚、乳酪、牛奶等等的有錢人變得又胖又病。

唯一的不同處是，現在幾十億的人，因為”進步”(工業革命和化石燃料的利用)，吃得像以前的貴族一樣。

從吃這些富裕的食物你還期待什麼呢？在漢堡王和乳品后服務(麥當勞，塔克鐘，肯德基，所有餐廳、雜貨店等等)

“食物毒害”導致：



肥胖

(加上併發症：高血壓，糖尿病，
心臟病，癌症等)

“食物毒害”導致：



糖尿病

(第一型和第二型加上併發症：眼睛病變，
腎衰竭，壞疽病等)

“食物毒害”導致：



心臟病

(心肌梗塞, 中風, 性無能等)

“食物毒害”導致：



關節炎

(類風濕性, 乾癬, 紅斑性狼瘡等)

“食物毒害”導致：



癌症

(大腸癌，乳癌，攝護腺癌，子宮癌等)

“食物毒害”導致：



胃酸倒流

(消化不良, 食道炎, 潰瘍, 膽囊病變等)

“食物毒害”導致：



便秘

(憩室病, 痔瘡, 肛裂, 疝氣, 靜脈曲張等)

一個萬全的治療

你的身體總是試著在治療它自己



單單停止食物毒害，疾病就會快速改善
和/或離開

再次強調：食物毒害主要成因是吃動物
性食物和蔬菜油

好處很快地發生

24小時內可期待便秘、消化不良、胃酸倒流、油性肌膚、疲勞等開始緩和

7天內可期待：

減重**3.5磅(1.5公斤)**(如果是開始過重)

總膽固醇減少**22mg/dl (0.6國際單位)**

血壓減少**8/4mmHg** (降血壓藥通常可停用)

關節炎大幅改善

大部份用來治療高血壓、第二型糖尿病、消化不良等藥物可被停用(當然是在醫生的指導下)

4個月內大部份源自食物毒害的長期疾病都成為歷史
這是一個免費、無副作用的療法。

其中一個最早的麥都果飲食"科學" 試驗



一個**2600**年前的聖經故事:但以理一群人吃蔬菜類, 對比吃動物性食物的人(像今天大部份的美國人)。在十天後, 吃蔬菜那群人比起任何一個吃吃皇家食物的年輕人看起來健康而且豐潤。

劍鬥士是“大麥人”



力氣和耐力來自吃澱粉類。想想看古代的戰士和今日的長跑者：他們的力氣是從澱粉類來的！贏者從不多吃肉、雞、乳製品等

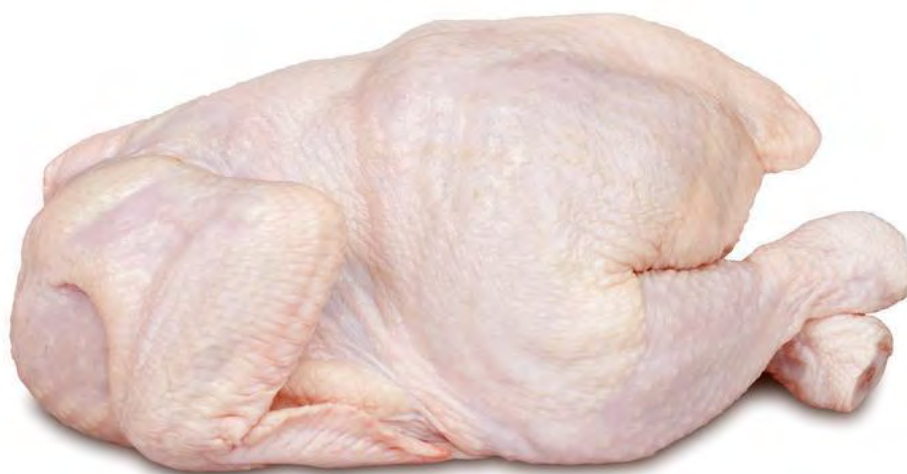
不要吃



肉

(牛, 豬, 羊, 鹿, 水牛, 鯨等)

不要吃



家禽
(雞, 火雞, 鴨等)

不要吃



魚

(鮭魚, 鮪魚, 鱒魚, 河鱸等)

不要吃



貝類

(龍蝦, 蝦, 蟹等)

不要吃



蛋

(雞蛋, 鵝蛋, 鴨蛋, 鴛鴦蛋等)

不要吃



奶

(牛奶, 山羊奶, 羊奶, 駱駝奶等)

不要吃



乳酪

(牛, 山羊, 羊, 駱駝等)

不要吃



奶油或人造奶油
(乃至大地平衡, 明智平衡等廠牌)

不要吃



假肉和乳酪

(熱狗, 香腸, 漢堡, 午餐肉, 乳酪, 冰淇淋等)這大部份是從黃豆中的孤立蛋白質和其他化合物做成的。也應避免從麥、豌豆、真菌等的蛋白質做成的那些。

不要吃



蔬菜油

(玉米油, 亞麻籽油, 橄欖油, 紅花油等)記得:”
你吃的這些肥油就是你穿的這些肥油”

為了要賣掉危險的食物錯誤廣告

肉類產業告訴你你必須吃他們的產品因為有蛋白質

乳製品產業說他們的產品對鈣質是必要的

“Omega-3 脂肪酸”和魚馬上想在一起

事實是在吃足卡路里的任何天然飲食還沒有被報導過缺蛋白質或缺鈣

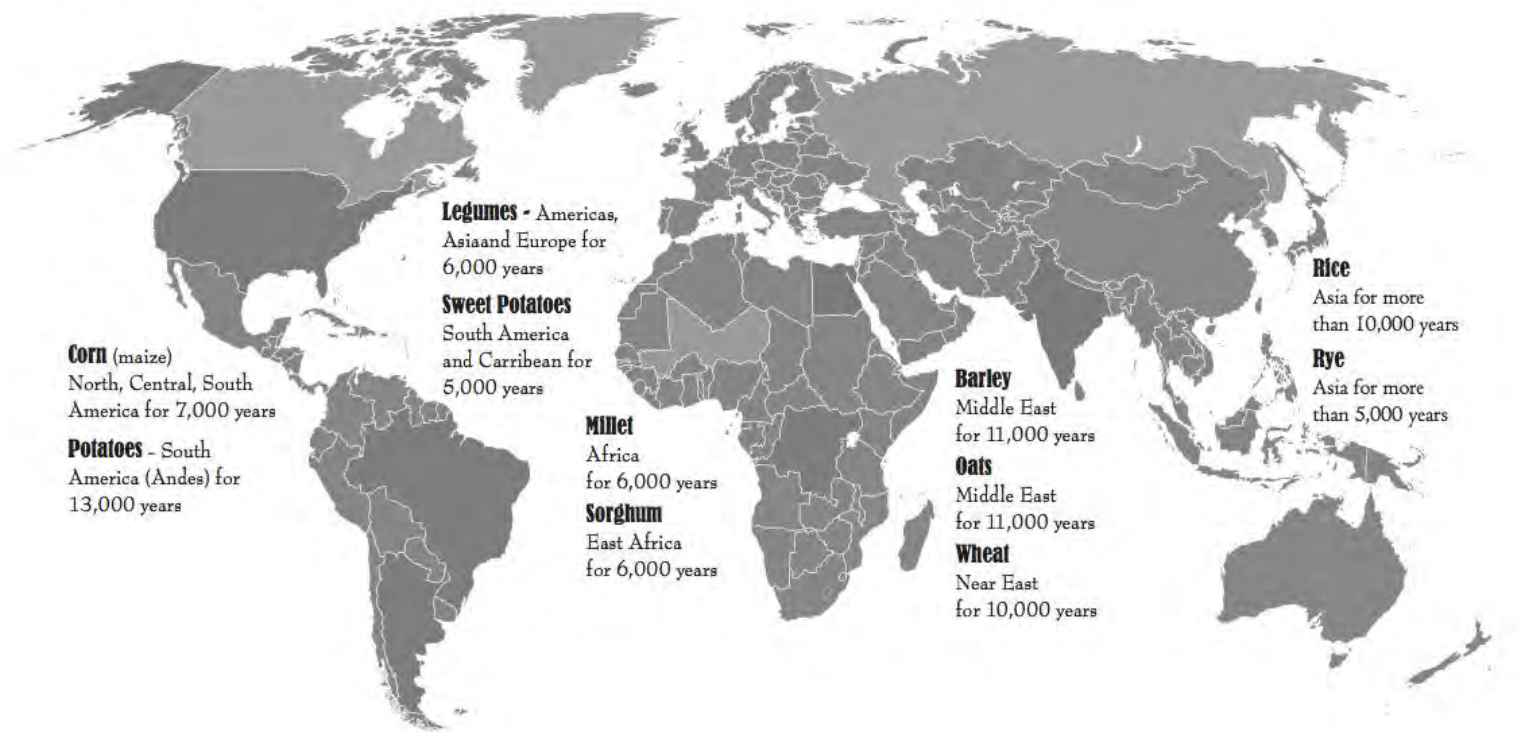
而且只有植物能夠製造Omega-3脂肪酸。沒有魚或其他動物能做成它們。

吃澱粉類：



歷史上所有大的族群以澱粉為主食：玉米、米飯、馬鈴薯等

Caloric Engines of Human Civilization



多吃



穀麥脆片

(麥, 米, 玉米, 粟等)用果汁, 或是一點米漿或
豆漿等來沖泡

多吃



麥片粥

(粟, 卡姆小麥, 角片全麥等)你可以早餐, 午餐, 和/或晚餐吃這個

多吃



鬆餅

(全麥, 蕎麥, 馬鈴薯等)不加油, 奶或蛋。

多吃



薯餅

去油。”煎”在一個不粘鍋或平底電爐，上面加莎
莎醬，番茄醬，其它醬等

多吃



豆子湯

(意大利雜菜湯, 白豆, 豌豆, 扁豆等)在慢鍋或鍋子煮。買現成盒子和罐頭。

多吃



扁豆，馬鈴薯，紅蘿蔔湯

(用你最喜歡的豆類，穀類，和蔬菜類等) 無動物
產品或添加植物油

多吃



(蕃茄, 洋蔥, 玉米, 紅蘿, 大
麥等)

煮一大鍋然後整個禮拜跟麵包、烤馬鈴薯、其他方便
的澱粉類一起吃

多吃



馬鈴薯

(煮的, 烤的, 蒸的等) 絕對不要和油
或脂肪煎！

多吃



(愛達荷馬鈴薯，
紅褐色馬鈴薯，育空黃金
馬鈴薯等)

早餐、午餐和/晚餐吃。馬鈴薯提供了完全營養：
蛋白質、胺基酸、鈣質、鐵質、纖維、
維他命C等

多吃



番薯

(烤的, 泥狀, 煮的等)你可以成功地單以番薯過, 直到你找到其它餐。

多吃



麵包

(全麥, 黑麥等)麵包號稱”生活的職員”是有理由的。不要塗奶油等

多吃



義大利麵

(麥，蕎麥，糙米等)把這個想成”舒適性食物”。
不加橄欖油或肉。

多吃



烤寬麵條

(全麥, 蔬菜, 番茄醬等) 做你最喜歡的”無油”的醬和香料。沒有乳酪或肉。

多吃



披薩

(全麥, 蔬菜, 番茄醬等) 做你最喜歡的”無油”的醬和香料。沒有乳酪或肉。

多吃



糙米

(和其他所有全穀類) 白米飯也比動物性食物和
蔬菜油好。

多吃



飯和菜

有時候你只能找到白米飯和其它精緻穀類。
當然，全穀類是較佳的。

多吃



壽司

白飯和白麵條比動物性食物和蔬菜油好太多，
看看幾十億苗條稱身的亞洲人

多吃



豆類，飯，和玉米

吃澱粉類組成簡單的一餐，然後加點綠色蘇菜和水果補充維他命A和C

多吃



穀類為主的沙拉

(小麥, 大麥, 粟, 庫斯庫斯, 藜麥, 二粒小麥, 玉米, 飯等)這些是傳統中東食物。當然, 不加蔬菜油。

多吃



全穀和豆餅漢堡

(非黃豆漢堡) 以生菜, 番茄, 芥末, 番茄醬, 夠味的醃黃瓜等

多吃



全穀麵包和蔬菜
(豆)醬三明治
(非黃豆做的假肉和乳酪)

吃些



水果

吃一些，大概一天1到4個。它們大多是簡單醣類，只提供短暫的飽足感，你之後一定會餓的。這些為澱粉為主的餐點添加了些致趣，但是不會給你溫飽。澱粉才飽足！

吃些



非澱粉類蔬菜

每天吃一些。如果你的飲食都是綠色，黃色，紅色，和橘色的非澱粉類蔬菜，你整天都會餓肚子的。這些食物是有幫澱粉為主的餐點加入一些志趣和濃縮營養，但他們不會給你溫飽。

小心



豆腐和其它天然黃豆

它們富含脂肪。豆腐、味噌、豆漿等當作料是可以，但不是主食。記得—不要吃假肉和假乳酪。

小心



堅果和種子

它們富含脂肪，會讓你過重和肥胖。你可能會成為“全素胖子”。這對需要增重的人是有幫助的。

小心



酪梨

它們富含脂肪。90%的卡路里是從”好的”但使人變胖的脂肪而來。
這對需要增重的人是有幫助的。

小心



乾果

高卡路里的簡單糖類，對飽足感效用低。對需要增重和需要耐久力的運動員有幫助。

小心



果汁

它們富含高卡路里的簡單醣類。食物的品質不會因為被一個不鏽鋼刀片千次錘打而改善，打蔬菜汁也是一樣。

小心



鹽，糖和香料

大部份人可以用這些調味。如果有疑問可以
跟你的專業健康照護人員確認。

不要吃營養補充品



維他命，礦物質和其他植物營養對健康是必要的，
但是你必須從天然來源攝取，藥裡面孤立濃縮的營養會增加死亡率，心臟病和癌症。
唯一的例外是維他命**B12**

吃維他命B12



維他命**B12**缺乏的機率非常小(百萬分之一),
且需三年以上去構成。

為了慎防這微小的危險, 吃這個維他命,
這個需求量少於每天**5微克(mcg)**。

然而, 店裡賣的最小含量是**500微克(mcg)**。好在
過多並不會有副作用。一周一次就足夠了。

陽光和運動



一些輕鬆的運動

(走路, 游泳, 騎腳踏車等)

不要用一些費勁的活動傷害到自己

一些陽光是必要的

(維他命D和其他好處)但不要太過

最後一點



如果不是救你自己和你的家人，那救地球呢？

畜牧業製造了超過一半的溫室氣體。

肉、家禽、蛋、乳製品和魚產業都是環境主要沒被控管的污染源。

幸運的是，我們一個晚上就可以停止這件事。
向食物毒害說“不”！

以食用豆類、麵包、玉米、義大利麵、馬鈴薯，蕃薯，米飯等來取代

請跟其他人分享



John & Mary McDougall

當你改變你的食物和/或藥物時，找一位專業訓練的、
熟悉飲食對健康影響性的醫護人員