

酵素素

酵素研究先驱与权威
生化博士·酵素教父

江晃荣——著

ENZYME LEVEL

Determines your health

水平

决定健康



浙江科学技术出版社

ENZYME LEVEL

Determines your health

酵素水平决定健康

江晃荣 著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

酵素水平决定健康 / 江晃荣著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5341-6979-3

I. ①酵… II. ①江… III. ①酶—关系—健康—基本知识 IV. ①R151.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 290449 号

鸣谢于娜、刘美芬、张冬妮、严桂梅、包金萍、孙超华、赵赖、韩丹对本书的支持。

书 名 酵素水平决定健康
著 者 江晃荣

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州全全品牌设计有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	880×1230 1/32	印 张	5.5
字 数	80 000		
版 次	2015 年 12 月第 1 版	印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6979-3	定 价	39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群
责任校对 安 婉
特约编辑 胡 晋

帅亦娴 田海维

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖
封面设计 谢雨晟

目录 / CONTENTS

第一章 酵素是生命的原动力 13

生命的续存需要酵素	14
酵素其实是一种蛋白质	17
酵素——新陈代谢不可或缺	20
消化酵素与代谢酵素的神奇关系	22
酵素的有效性取决于活性	25

第二章 酵素水平影响人类健康 29

人类长寿的秘密——发酵与生食	30
缺乏酵素及酸碱失衡导致十大健康问题	33
酵素——人人皆需要	36
人体潜在酵素有多少	40
补充食物酵素的方法	43

第三章 补充酵素，从饮食着手 47

食物消化与吸收的过程	48
------------------	----

浪费酵素的饮食习惯	53
酵素与生机饮食	73
天然酵素惊人的功效	78
吃对食物，帮助补充酵素，打造碱性体质	84

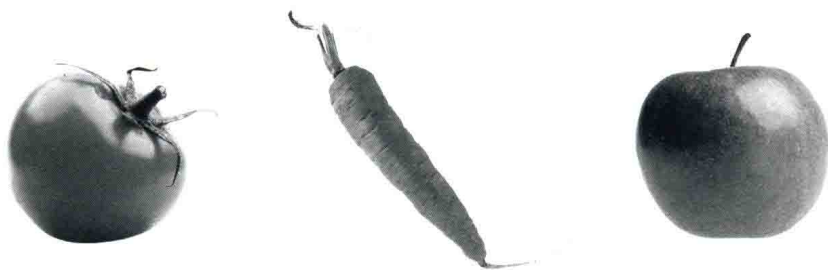
第四章 酵素的神奇功效 87

酵素的六大功能	88
酵素降低心血管疾病发生的概率	102
酵素增强免疫力，发挥强力排毒作用	104
酵素可防止皮肤快速老化	107
酵素可改善的症状	111

第五章 自己动手做酵素，制作过程完整教 119

单一蔬果酵素自制法	124
菠萝酵素	124
木瓜酵素	128
胡萝卜酵素	131
多种材料酵素自制法	134
梨子猕猴桃酵素	134

党参北芪红枣枸杞苹果酵素	137
减肥酵素自制法	140
番茄西瓜汁	141
胡萝卜黄瓜猕猴桃汁	142
鳄梨香瓜菠菜汁	143
菠萝猕猴桃汁	144
香蕉胡萝卜汁	145
回春水——小麦酵素自制法	146
发芽米及糙米酵素自制法	149
黑醋酵素自制法	152
加水酵素自制法	154
酵素面膜自制法	157



市面上销售的酵素原汁到底是啥做的？ 160

服用酵素补充食品有什么好处？ 161

怎样的市售酵素产品是好的？ 162

睡眠不足会影响酵素作用吗？ 164

为何小孩更需要补充酵素？ 165

食用酵素对人体会有副作用及不良影响吗？ 165

肥胖者营养已经过剩了，还需要补充酵素吗？ 167

由压力引起的疾病，吃酵素有用吗？ 167

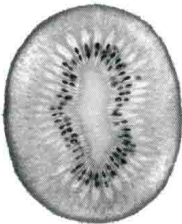
酵素的补充有没有年龄限制？生病时应不应该限制？ 168

单一酵素与综合酵素的功能有何区别？ 169

自由基是什么？酵素如何对抗自由基？ 172

补充酵素的同时，也要补充维生素吗？ 174

酵素能降低胆固醇吗？ 175



ENZYME LEVEL

Determines your health

酵素水平决定健康

江晃荣 著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

酵素水平决定健康 / 江晃荣著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5341-6979-3

I. ①酵… II. ①江… III. ①酶—关系—健康—基本知识 IV. ①R151.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290449号

鸣谢于娜、刘美芬、张冬妮、严桂梅、包金萍、孙超华、赵赖、韩丹对本书的支持。

书 名 酵素水平决定健康
著 者 江晃荣

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州全全品牌设计有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	880×1230 1/32	印 张	5.5
字 数	80 000		
版 次	2015年12月第1版	印 次	2015年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6979-3	定 价	39.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑	王 群	责任印务	徐忠雷
责任校对	安 婉	责任美编	金 晖
特约编辑	胡 晋 帅亦娴 田海维	封面设计	谢雨晟

推荐序

酵素一词在中国大陆已经开始“发酵”，尽管对多数人来说还是比较陌生的。但如果用“酶”，凡是有点生物学知识的人都知道；再如果说“酿酒”，几乎每一个成年人都明白。

酒就是一种发酵食品，它是由一种酵母菌的微生物分解糖类而产生的。猿猴在水果成熟的季节，会收储大量水果于石头坑洼中，堆积的水果受到自然界的酵母菌作用而发酵，它们比人类更早地享用了酵素食品！

据记载，最早的酒是用来治病的，它的前身是“酒醪”——酵素食品。国人善用发酵原理，酒、醋、酱、各种酸菜都是发酵食品，除了绿茶，其他茶类也或多或少都经过发酵。中医虽提倡熟食，但熟食会灭杀酶（即酵素）的活性，而各类发酵食品刚好弥补熟食的不足。

生命的存在方式就是新陈代谢，各种食物在体内不断地进行合成与分解，无时无刻不需要酶（即酵素）参与其中，因此没有酵素就没有新陈代谢，也就没有生命。

以果蔬为主的生食是原始人类的饮食方式，因此酵素缺乏的情况可能很少出现。现代人以熟食为主，又加上各种压力、环境污染等诸多因素的影响，酵素缺乏的情况普遍存在，也因此“酵素水平决定健康”的观点基本成立。

江晃荣先生是生物化学博士，是中国台湾研究酵素的先驱和权威。本书虽为科普著作，但不失科学的严谨性，对书中的观点，我大部分亦赞同，因此作这个简短推荐序。

浙江农林大学生态旅游与健康促进
研究中心主任、教授



2015年10月1日

俞益武教授在任浙江农林大学旅游与健康学院院长期间，创办了中国大陆首个公共事业管理（健康管理）本科专业，现兼任国际自然与森林疗法医学会学术委员、国际亚健康协会专家委员、浙江大学科学技术与产业文化研究中心研究员、江南养生文化研究院学术委员等职。为了突破慢性病康复的难题，俞益武教授综合行为认知学、中医整体理论、现代生理生化、现代营养学等，根据人的自然属性，创建了“身-心-灵”合一的生态医学模式——“环境-心理-生理”模式，构建了生态康养技术体系，筛选出有效的食疗技术与产品，并开展了生态康养实践，对代谢综合征、各类慢性病等的改善与康复、部分疑难杂症的康养起到了很好的效果。

酵素是现代 人养生保健的圣品

现代人的日常生活离不开科学与技术，几百年来，人们靠着眼见为实的实验，普遍都崇信科学，认为科学是万能的，可以解决一切问题，但事实果真如此吗？

其实科学是有其局限性的，科学的研究是偏狭的。人们虽然不断地追求真理，但宇宙间许多现象仍是现今科学无法解释的。就西方医学而言，这种以药物为主的对抗性医疗是直接打压的方式对抗病菌及癌细胞，许多人靠西医所谓的标准化治疗流程治病，却也逃不过死神的魔掌。目前已有不少这方面的例子说明由现代科学所衍生的医学其实还有不少盲点。

同时，随着科技的进步，也带来了很多其他问题，比如污染。人类一出生就被各种毒物包围。毒物来源很广泛，包括被污染的空气、被污染的水、药物、不合格的食品、对人体有害的化学合成物等。虽然生物医学近30年来有了新的突破，但难以理解的是为何医学越进步，

疾病却越多。100多年前没听说过癌症，50多年前没出现过艾滋病，而近年来有“非典”及埃博拉病毒、新型流感病毒及马尔堡病毒等奇特的疾病和病毒出现。有趣的是，“癌”这个中文字是由三个字组成的，就是品、山及病，我们不妨理解为：“加工食品吃得跟山一样多，最后生病便是癌。”

第二次世界大战后，化学工业突飞猛进，尤其是人类所依赖的石油化学工业。石油作为主要能源，除炼制汽油外，也能制造许许多多副产品，知名的塑胶只是其中一种而已。

20世纪70年代兴起了近代生物技术，这些技术结合了化工产业后，又制造出几万种化学与食品用途的添加剂。其中用于食品工业的添加剂与香精就超过1万种，尚且不说合法使用的仅占少数，就是合法的食品添加剂也陆续被发现对人体有害，甚至致癌，正一一被停用。也正是由于这些合法与非法的食品添加剂的滥用，导致了世界各地黑心食品事件不断发生。

最近几年，“排毒”这一词相当流行。但为什么生病的人数还是居高不下呢？这是因为只是排除吃进身体

的食品毒素是远远不够的，日常生活中许多与饮食有关的烹调用品、洗涤用品、餐具……还有我们日常用的上百种生活物品，几乎都是化学合成的。这些有毒化学物质通过呼吸道和皮肤接触就能快速地被人体吸收，远比食物中添加的毒素更可怕，有些甚至几十秒钟就能通过血液循环到达心脏，连肝脏拦截都来不及。

毒物不断进入人体，身体内免疫功能也随之下降，所以除了排毒外，如何适当提升免疫功能是当务之急。长久以来，科学家们一直在寻找有这种功效的产品，现在终于发现，酵素是人类保健的利器，是现代人绝佳的保健圣品。

由于一般民众对酵素并不了解，所以笔者撰写本书以作教育推广之用。本书能够顺利出版，首先要感谢浙江颜惜商贸有限公司的鼎力协助，他们为本书提供了许多宝贵的关于服用纤丽菓酵素之后的客户反馈资料；同时还要感谢浙江科学技术出版社的出版发行，在此致以十二万分的谢意。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '江彦奇' (Jiang Yanchi), written in a cursive style.

序于中国台北
2015年8月1日

目录 / CONTENTS

第一章 酵素是生命的原动力 13

生命的续存需要酵素	14
酵素其实是一种蛋白质	17
酵素——新陈代谢不可或缺	20
消化酵素与代谢酵素的神奇关系	22
酵素的有效性取决于活性	25

第二章 酵素水平影响人类健康 29

人类长寿的秘密——发酵与生食	30
缺乏酵素及酸碱失衡导致十大健康问题	33
酵素——人人皆需要	36
人体潜在酵素有多少	40
补充食物酵素的方法	43

第三章 补充酵素，从饮食着手 47

食物消化与吸收的过程	48
------------------	----

浪费酵素的饮食习惯	53
酵素与生机饮食	73
天然酵素惊人的功效	78
吃对食物，帮助补充酵素，打造碱性体质	84

第四章 酵素的神奇功效 87

酵素的六大功能	88
酵素降低心血管疾病发生的概率	102
酵素增强免疫力，发挥强力排毒作用	104
酵素可防止皮肤快速老化	107
酵素可改善的症状	111

第五章 自己动手做酵素，制作过程完整教 119

单一蔬果酵素自制法	124
菠萝酵素	124
木瓜酵素	128
胡萝卜酵素	131
多种材料酵素自制法	134
梨子猕猴桃酵素	134

党参北芪红枣枸杞苹果酵素	137
减肥酵素自制法	140
番茄西瓜汁	141
胡萝卜黄瓜猕猴桃汁	142
鳄梨香瓜菠菜汁	143
菠萝猕猴桃汁	144
香蕉胡萝卜汁	145
回春水——小麦酵素自制法	146
发芽米及糙米酵素自制法	149
黑醋酵素自制法	152
加水酵素自制法	154
酵素面膜自制法	157

