



一个藏污纳垢的杯子
装什么都是脏的！

人的身体就是一个空间有限的杯子
现代人大多只重视如何将营养“加”进身体
却忘了先“减”去不需要的物质
如果杯子里满是日积月累的污渍与残渣
就算努力注入再多营养
也终将成为奢华的浪费



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

食品安全时代 最安心的防御指南

黄伯诚 著



内容提要

生病了就看医生，作息不正常了就吃保健品，这样做就像蒙着眼睛挥剑，无法真正清除“警报发生”的根源，成为了不折不扣的“盲健客”。当各种健康隐患乘虚而入，就容易造成更加复杂而严重的疾病问题。通过本书，我们将为您进行一次次的健康检查，分析您的“警报”从何发生，又该如何解决，并进一步认识人类生命的守护者——酵素，通过探索营养与身体的亲密关系，了解“先清后补”的真相，为自己和家人找回健康的钥匙，开启更加幸福的人生。

本书详细介绍了酵素食品的起源、种类与功能，并且从细胞的层次阐释了酵素的重要性。回答了酵素为何能改善身体健康、酵素到底有何功效等问题。此外还对酵素食品做了完整的介绍。对于想进一步了解食品安全、保持健康的读者有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

拒当盲健客 健康要有酵 / 黄伯诚著. —上海:

上海交通大学出版社, 2016

ISBN 978-7-313-14742-4

I. ①拒… II. ①黄… III. ①酶—食品营养—关系—健康—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069374 号

拒当盲健客 健康要有酵

著 者: 黄伯诚

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海天地海设计印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 116 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-14742-4/R

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64835344

文明人，你饮食安全吗？

黄伯诚

近年食品安全风暴持续蔓延，所有食品产业几乎无一幸免，让我们从惊觉“什么不能吃”到质疑“吃什么才安全”，发现自己早已深陷风暴之中。而这些食品安全问题所引起的关注，最终都要回归于一个问题：我们吃的每一样东西，究竟会对身体造成什么影响？而这些影响究竟是好还是坏？

其实，食品安全问题早就存在你我的生活中，因营养不均衡、作息不规律而导致身体大小警报不断，甚至累积成难以根治的慢性病，就是我们亟需解决的“食品安全”问题。一般人只注重于

立即显见的病痛，感冒了就去看耳鼻喉科医生，骨折了就去打石膏，我们长期养成的习惯，就是忙于“消除警报”，而非找出“警报”发生的原因。表面的和平，让现代人个个成了“盲健客”，容易因一次次疏忽大意，让对健康不利的不速之客潜入身体，造成更复杂难解的疾病问题。

想要打造长久的健康体质，“对症下药”仅是一种掩耳盗铃的作法，我们必须深入人体健康的根本——自愈力，来一探究竟。大麻烦往往来自小毛病，小毛病则来自坏习惯；不良习惯造成自愈力降低，就容易形成大小病痛不断的恶性循环。关于自愈力的解答，其实早在18世纪就有学者以人体营养的角度归纳出初步概念，只是这样的结果一直未能被真正重视。而除了了解人体自愈力的运作，通过本书，我们也将为您进行一次次的健康检查，看看您与家人是否在某些现象上“对号入座”，接着分析这些警报从何发生，又该如何解决，一起从问题的根源找到开启健康之门的钥匙。

近年运动风潮盛行，许多平常窝在家中的朋友都开始走出户外路跑，“全民动起来”已不再是口号。不过，运动仅是达成健康的第一步，就像一顿丰盛大餐只吃了前菜，尚无法满足身体每

天对多种营养的庞大需求。所以，各种广告开始提醒我们：常使用 3C 商品就应该吃叶黄素，骨头关节疼痛就要加强补钙，血液循环不良或记忆力变差，就表示您到了该补充银杏的阶段等等，让我们迫不及待地将这些保健食品买回家，甚至针对每一位家人的需求“量身购买”，每天按时补充、不敢怠慢。虽然国人对保健食品的依赖多是出于补偿心态，借此减少因生活作息或饮食习惯不良对健康造成的“亏欠感”，但保健食品日后将成为高科技时代的营养趋势，确实是毋庸置疑的。那么，这些吃进身体里的保健食品到底对身体产生了什么效果？又要如何判定呢？

保健食品的原理与药物不同，某些成效仅能“凭感觉”而较难量化，但我们却有方法能优化“吸收效果”。现在，请想像您的身体是一个干净的空杯子，我们不断注入不同的食物，再倒出去，几次往返后，杯内便沉积了不少残垢与杂质。现在，再往杯子里倒入满满的牛奶，此刻杯子里的东西究竟是纯净还是混浊的营养呢？这就和我们补充保健食品的原理是一样的。

一个满是污垢的杯子，就算努力装入再多营养，也终将成为奢华的浪费，何况是经年累月不断在“过滤杂质”的身体呢？

根据笔者研究酵素营养 30 余年的经验，本书将与各位分享，

如何才能让杯子先“清”干净，再注入所需的营养，也就是以“先清后补”的概念，为健康打造稳妥扎实的地基。现在，就请与我一同踏上这趟人体寻根之旅，通过营养奥秘的探寻，一起发现更健康的自己。



推荐序一

这样吃最有酵

王明勇

“无毒的家”自然生活馆讲师
TVBS “健康两点灵” “女人我最大” “57 健康同学会” 等知名节目嘉宾
知名养生食疗作家

体内酵素是攸关人类 60 兆个细胞进行新陈代谢的生化媒介，同时更是维持生命所有力量的来源。人一生中体内的潜在酵素在出生时就决定了，而且只会越用越少，越老越少，自己制造也有限，加上不懂得从饮食中摄取食物酵素，以及错误的生活方式，让许多人在不知情的状况下，过着缺乏酵素的生活，体力及免疫力当然大幅降低，于是小至疲劳、莫名疼痛、排便不畅等病痛不断，严重的话还会导致代谢疾病甚至癌症等各种恐怖的疾病。

健康生活要符合自然法则，阳光、空气、水、食物、运动、

睡眠、情绪等都时时刻刻在影响我们的身体，正确的饮食习惯对于现代人尤其重要！因为生食、酵素、健康三者之间有着密切的关系。现代人生活繁忙压力大、三餐不济、暴饮暴食、缺乏运动及睡眠不足造成营养及酵素快速流失，因此对体内酵素的“开源”与“节流”就显得更加的重要。“开源”可以通过有机饮食并书中的“应用酵素的经验分享”适时补充富含酵素的食物或品质优良的酵素补充品，至于“节流”，除了每餐要有意识地选择食物及避免过量及过度摄入加工食品以外，我还提倡适度的节食或断食，这样可有效减少消化酵素的消耗，让代谢酵素更有效地发挥其功能以维持身体完整的新陈代谢，身体自然取得平衡后即能找回真健康。

轻松做好体内环保

邱 彰

美国哥伦比亚大学法学博士

美国新泽西州大学生化博士

北京大学客座教授

策划这本书的黄伯诚先生朴实、诚实，坚持走对的路超过 40 年。酵素食品发展协会在他的领导之下，长期致力于公众的食品健康与安全事业，真不是盖的。酵素是人体最重要的成分，从受精卵开始分裂那一刹那，酵素开始发挥作用，一直到咽下最后一口气，酵素鞠躬尽瘁。同时，我们的健康也与体内酵素的多少及质量的优劣相关。因此罹患疾病的人，体内一定有一堆酵素在怠工！还好，酵素可以从体外补充，平时要多多摄取优质酵素食品，这就是保持健康的不二法门。黄伯诚理事长的书，对酵素食品的起源、种类与功能，娓娓道来，并且从细胞的层次来阐释酵

素的重要性，十分有创意。酵素食品的制造过程，昂贵而费时，工艺稍有不精，则产品的气味、口味都会受影响，因此坊间大多数的公司都选择以营销产品为主，不会去研发，更不会去宣传正确观念。还好有黄伯诚理事长的坚持，努力推广酵素食品，间接促使厂商必须制造出品质更高、风味更佳的酵素食品，让我们可以轻松地做好体内环保。

谢谢黄伯诚理事长！谢谢酵素食品发展协会！

推荐序三

打造无毒的健康体质

欧阳英

欧阳英乐活生机网创办人
新加坡、马来西亚等地巡回食疗讲座讲师
知名食疗健康作家

现代人将近有 90% 处于亚健康状态，它是慢性疾病的前兆，若不好好保健身体则易导致高血压、糖尿病、心血管疾病等。在我的著作中一再提倡健康饮食的养生方法，因为它是一个改善亚健康身体的最佳方式。以蔬菜水果为主的饮食结构富含人体所需的各类维生素、矿物质、抗氧化营养素及酵素，其中酵素扮演了重要的一个角色，任何的食物吃下肚，从一开始的消化分解直到被人体吸收利用，都需要酵素的协助才能执行。

相信很多人都吃过酵素食品，但是却不清楚酵素到底对人体

的功能性如何？为何能改善身体建康？酵素到底有何神奇之处呢？很开心在这本书中作者对酵素及酵素食品做了相当完整的介绍，在此将这本书籍推荐给所有喜爱酵素及热爱健康饮食的朋友们！

吃出健康，活出美丽

卢静怡

Skin 卢静怡皮肤专科诊所院长
海峡两岸医学美容交流学会特聘讲师
曾任台北长庚纪念医院皮肤科及放射美容中心主治医师

身为皮肤专科以及医学美容医师，多年的执业经验告诉我，不论是皮肤疾病的治疗，或是追求抗老美容的效果，疗效的卓越程度除了来自医师的专业与技术、治疗的正确选择、科技的进步，另一重点取决于个人体质与生活习惯，均衡饮食、规律作息、适度运动……健康的生活与身体，才是医疗美容治疗最强力的后盾。所以，我总是耳提面命地告诉患者：外表要年轻健康美丽，就必须先把身体照顾好。

随着人类文明的发展，虽然带给我们日新月异物质享受，但是也带来过度文明的不良影响。除了 3C 产品发达造成生活作

息不规律与睡眠不足，工作压力、空气以及各类环境污染，甚至令人恐慌的食品安全问题，都会在我们体内逐渐累积不好的毒素以及自由基，进而影响到身体的自我修复能力。面对现代的食品安全风险，每天吃下肚的食物让人隐忧，人们肠道健康状况逐年下降，大肠癌也成为近年癌症疾病的头号杀手。

大家都知道身体健康的重要，也想借由营养素的补充来增强抵抗力以及再生力，但是每天生活中累积的毒素堆积在肠道中，又缺乏净化与矫正平衡的好酵素，久而久之失去机能的肠道，就连真正的营养都吸收不了。如何吃出健康，不能只是一味补充，而是“先清再补”最有效，选择天然蔬果萃取的酵素帮助我们清理肠道废物，再借由适当且足够的营养素，消除自由基的伤害、增强自愈力，来维持身体健康、延缓老化，让人从内而外透出年轻美丽自信的光采。

美丽与健康，息息相关。美好人生，从健康开始。

有酵破解“食”面埋伏

萧佳芙

执业专业营养师
知名酵素品牌亚太地区专任讲师
台视“健康好简单”节目嘉宾

俗话说“民以食为天”，如今馊水油、毒淀粉、三聚氰胺等食品安全问题不断发生，连最基本的每日饮食三大营养素：糖类、脂质、蛋白质都连续出了问题，自古有神农尝百草，而今全民却也在试万毒，到底能吃什么，又该如何自保，有效破解这一波波看似无止尽的未爆弹？

首先，请扪心自问，食品安全事件后您的饮食习惯是否有所改善？2014年台北医学大学公共卫生系研究表明，食品安全风暴过后，台湾民众普遍担心黑心食品危害健康，但仅19%的民众大幅改变饮食习惯。只是大量接收可怕新闻，却无改善现状

的实际作为，与原本被蒙蔽、受害的自己有何不同？毕竟，“光说不练”对健康可是毫无帮助的。

此外，体检报告更不该作为自欺欺人的借口，虽然没有定期服药需求、体检报告书没出现红字……但都不代表您是“真”健康。研究指出，只有5%的人是真正健康的，熬夜、外食、压力、过敏……等坏习惯与外在因素，早已让你我列入亚健康高危人群。

如果您不想再屈服于表面的和平，希望获得“真实”的健康共识，那就快来看看，本书如何教您有“酵”破解“食面埋伏”的时代，从根本重启自愈力，在无法完全避免有毒食品的今天，就让我们回归最原始的营养，利用防毒治愈工具且富含酵素、维生素的天然彩色蔬果，来启动身体防护罩，驱逐外毒、排出内毒，让您从容面对食品安全危机，在健康风暴中全身而退。