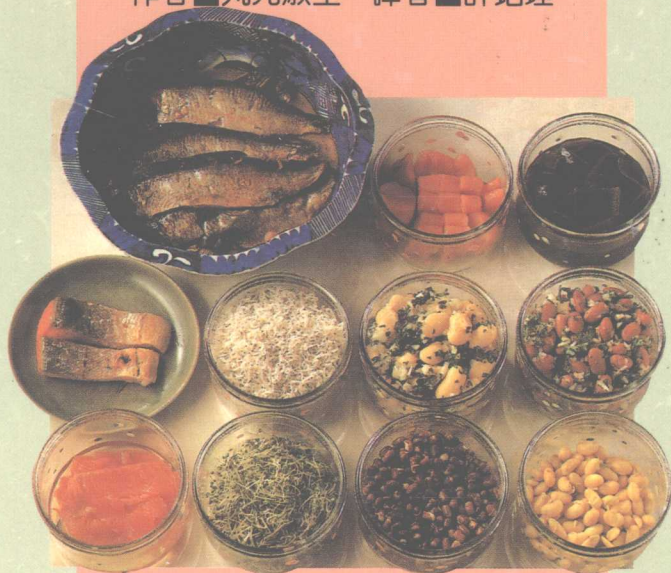


最新版
飲食療法大公開

營養與健康⑧ 人類所攝取的營養可分為兩大類，第一類為視活動量而定的養分，以脂肪和碳水化合物(澱粉、糖)為主；第二類我們稱它為必需營養素，這些營養素具有絕對必要不可欠缺的意義，大約有四十種左右，而且任一種都不能缺乏，整體的作業才能正常進行。營養學家將這四十種必需營養素統稱為「生命之鎖」，其粗細情況決定一個人的健康程度，所以要正常發揮整體的功能非充分攝取這些必需營養素不可；有些人因生命之鎖零散破碎，而造成疾病的蔓延，有些人則因生命之鎖牢固，而擁有健康；本書所介紹的二十五種現代飲食養生法則，就是希望每一個人都能實現「健康又長壽」的人生。

超健康飲食法

作者 ■ 丸元淑生 譯者 ■ 許珀理



暢銷全球「營養與健康」系列鉅著

國際中文版獨家授權發行

營養與健康 **8**

超健康飲食法

定價 160 元

著 者：丸 元 淑 生
譯 者：許 珀 理
編 輯：世潮編輯羣
美術設計：沈 鴻 雁

發行人：林 正 村
出版者：世潮出版有限公司
登記證：行政院新聞局局版台業字第 5108 號
地 址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

總 經 銷：世茂出版社
TEL：(02)2183277 (代表)
FAX：(02)2183239
劃撥：07503007 世茂出版社

電腦排版：辰皓電腦排版公司
印 刷：世和印製企業有限公司
初版一刷：1994 年 (民 83) 八月
二刷：

合法授權・翻印必究

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 • 原書 ISBN 4-10-149802-4

劃撥帳號：07503007 ※單次劃撥300元(含)以下者，
世茂出版社帳戶 請另附30元掛號費。

營養與健康⑧

超健康飲食法

丸元淑生・著 許珀理・譯

世潮出版有限公司

序言

人類曾經長達數萬年的時間，生存在飢荒的恐懼之中，誰也沒有料到，如今擁有過多的食物，人類卻反而漸漸走上自取滅亡之路。心臟病、糖尿病、老人癱瘓症、肥胖症、癌症等，嚴重地威脅著人類的性命；這些疾病的成因都和飲食息息相關。「豐富」的飲食生活，能為人類帶來健康，也會造成疾病，「長壽但百病纏身」談不上幸福，本書所介紹的二十五章現代飲食養生法則，就是希望每一個人都能實現「健康又長壽」的人生。

目錄

序言	3
1 柿子和南瓜的種子充滿鋅的能量	7
2 現代的高蛋白飲食使心臟的健康亮起紅燈	15
3 與生命之鎖有關的維他命和礦物質	25
4 以毛髮分析瞭解礦物質的過與不足	33
5 啤酒酵母消除暑熱	41
6 保護肝臟的蟠曲菌	49
7 競爭社會的爆炸性食品「花粉」	57
8 在家中種豆苗	65
9 降低膽固醇的水溶性纖維	71

10	乳酸菌製劑具有清潔中年人腸子的作用	81
11	年過四十要吃魚頭	93
12	魚的脂肪降低血栓症的危險	101
13	為什麼現在月見草油會如此受重視	109
14	靈芝具有預防「突然死亡」的功用	117
15	防止老化的大豆皂素	127
16	可以用藥草茶取代咖啡	135
17	維他命E具有預防癌症的功能	145
18	維他命C的七大功能	151
19	避免感冒的營養攝取法	157
20	預防老人癡呆症與高血壓的磷脂質	165
21	避免從肉類或油炸食物中攝取脂肪	175
22	預防癌症的十字花科蔬菜	183
23	預防老化的飲食原則	191

24 生活方式影響健康 199

25 「最理想體重」的新計算法 213

後記 220

1

柿子和南瓜的種子充滿鋅的能量

◆生命之鎖

人從出生到死亡，心臟永不止息地跳動著。換句話說，人類好比永遠不停止的汽車，一直向前駛去。而且這輛汽車沒有停息的車庫，更不可能停下來更換輪胎。萬一發生故障時，只能一邊跑一邊修理，更令我感到驚訝的是在長大成人之前，小孩子也是一邊跑，一邊修理或是組合車體。

這種現象其實可以用來解釋所有的生物，拿汽車來做比喻是因為我們所攝取的營養可以分為兩大類。

第一類相當於汽車所使用的汽油，如果沒有汽油，車子就無法發動。但是攝取過量也不合乎健康法則；汽車要加多少油視車程而定，人要攝取多少養分則視活動量而定，攝取過量會造成代謝失調，甚至引起肥胖。這類的養分以脂肪和碳水化合物（澱粉、糖）為主。

接下來這一類營養是裝配或修理車體時必備的，我們稱它為必需營養素，這些

營養素具有絕對必要不可欠缺的意義，大約有四十種左右，而且任一種都不能缺乏，整體的作業才能正常進行。

你不妨將它們想像成四十位各自擁有特殊技術的一個團體，四十個人組合起來進行作業，即使只是一個人能力較差，也會使整體的作業效率降低。而且，每一個人所具備的特殊技術是他人所無法取代的，因此只要其中一個人休息，作業就無法順利進行。

有的車子可以飛快的奔馳，有的車子卻拋錨了跑不動，有的車子像老牛似的走起來慢吞吞；為什麼每一輛車子的差別如此之大，原因應該很容易理解。

營養專家將這四十種必需營養素統稱為「生命之鎖」，就像一條四十個圓圈組合而成的鎖鍊，其中一圈壞掉了，這條鎖鍊就沒有用處。而且，即使其他的都充分攝取，只有一項不足的話，鎖鍊還是會出現特別細的地方，整體就顯得很脆弱。

◆ 超級健康之道

生命之鎖的粗細決定一個人的健康程度，四十種必需營養素之中包括八種必需氨基酸、十幾種礦物質以及十幾種維他命。

這些必需營養素都無法在體內合成，得靠飲食中攝取。而且，如果充分攝取，就能合成體內必需的所有物質。

欠缺其中一項，整體的功能都無法正常發揮，所以在重要性上是毫無差別的。換句話說，維他命B₁或B₂的1和2，只是一個記號罷了，並不是重要性的順位。

科學家們在完成了有關生命之鎖的生化研究之後，得到了一個結論，生命之鎖可以使人類的健康狀態達到過去所未曾有的極限。

有些人因生命之鎖零散破碎，而造成疾病的蔓延；有些人則因生命之鎖牢固，而擁有健康，這是現代人身體狀況的兩個極端。這裡所謂的健康，並非暫時的狀態，而是指防止老化，維持長久的健康，在美國醫學界習慣將它稱為「Super Health——超級健康」。

一個長壽但是百病纏身，甚至臥床不起的人，人生對他而言又有什麼意義呢？我們不僅要活著，還要活得健康、活得快樂，因此就得找出一個擁有超級健康的具

體策略。結論在前文已經一再強調了，就是必須充分攝取生命之鎖中的必需營養素。但是，這並不容易，所以很多人都呈半病人狀態。

首先，找出生命之鎖最容易切斷的地方，大多數現代人的問題都出現在礦物質中的鋅。身體中缺乏鋅會引起陽萎，對年過四十的男性而言，這是全身健康的指標。

◆陽萎與鋅的關係

底特律威斯提大學的醫學教授布拉沙特博士，以五位五十一歲到六十五歲的健康男性為對象，進行一項意義深遠的實驗。

開始進行飲食管理後，每天僅給一毫克的鋅；正常人每天鋅的需要量是十五毫克到三十毫克，所以一毫克是絕對不夠的，博士認為日子久了以後，對性能力一定
有影響。

持續六個月的飲食管理之後，五個人中有四個精子數大幅銳減；五個人的男性

荷爾蒙量全部都降低。而且，精子數減少的四個中，有三個人出現不孕的症狀。每一位被實驗者都有陽萎的情形，這種狀態是理所當然的。

恢復正常飲食後，每天再補充三十毫克的鋅，結果五個人都花了十六週到二十週的時間，才恢復正常。

鋅是睪丸素代謝時不可欠缺的營養素，而且，鋅的不足也會導致前列腺方面的障礙。前列腺是製造精液的地方，也是身體組織中貯存很多鋅的倉庫，一旦鋅的攝取量不足時，必須由這裡來提供。

鋅是性交時專用的營養素，也是腎臟不可欠缺的，對視網膜更是重要。而且，只要稍有不足，就會導致免疫力低落；相反地，攝取足量的鋅能提高免疫力，所以它也是預防癌症的營養素之一。

鋅的不足而引起陽萎或性慾減退時，一定也會引起全身的障礙。

另外還有一份報告指出，百分之七十的腎臟病患者有陽萎的傾向，但是服用了鋅之後，效果非常顯著。

這個實驗是以二十位從二十八歲到六十五歲接受洗腎的腎臟病患者為對象，這

些人的精子數、睪丸素酮量都很低，而且還有陽萎現象。其中十名給予偽藥服用，其他十名則每天服用五十毫克的鋅。

一年以後，服用鋅的十位其陽萎現象完全消失，但是服用偽藥的一組則毫無變化。

長達一年的實驗，效果非常驚人；根據報告指出，在服用了第六週以後，就已經有恢復正常性功能的例子。但是，絕對不能拿來和一吃立即生效的春藥相比擬。想消除障礙，恢復正常機能，的確需要花一點時間，但是，想使機能根本地恢復正常，最重要的還是得維持全身的健康。

◆ 鋅的補給方法

爲什麼大多數的人都會出現鋅不足的情形，接下來讓我們探討能提供鋅的食品種類。

柿子、鯪魚、沙丁魚、文蛤、海藻類、胚芽米、小麥胚芽、南瓜種子、向日葵

種子、芝麻、肝臟、牛肉、羊肉。

如果不吃未精製的穀類，再加上沒有吃魚貝類或肝臟類，很難指望攝取足量的鋅。而且，累積在體內的鋅還會因為抽煙、喝酒或感冒而減少。

想要擁有健康，不需要攝取大量的鋅，因為鋅的需要量並不大。只要增加食用燕麥的次數，煮飯時用胚芽米，麵包也常吃全麥的，還有常利用小麥胚芽就可以了。

另外，南瓜和向日葵的種子也是鋅的重要來源。南瓜的種子洗好曬乾，可以炒來下酒，向日葵的種子也可以炒來吃，製作方法請參照第八章。

2 現代的高蛋白飲食使心臟的健康亮起紅燈