

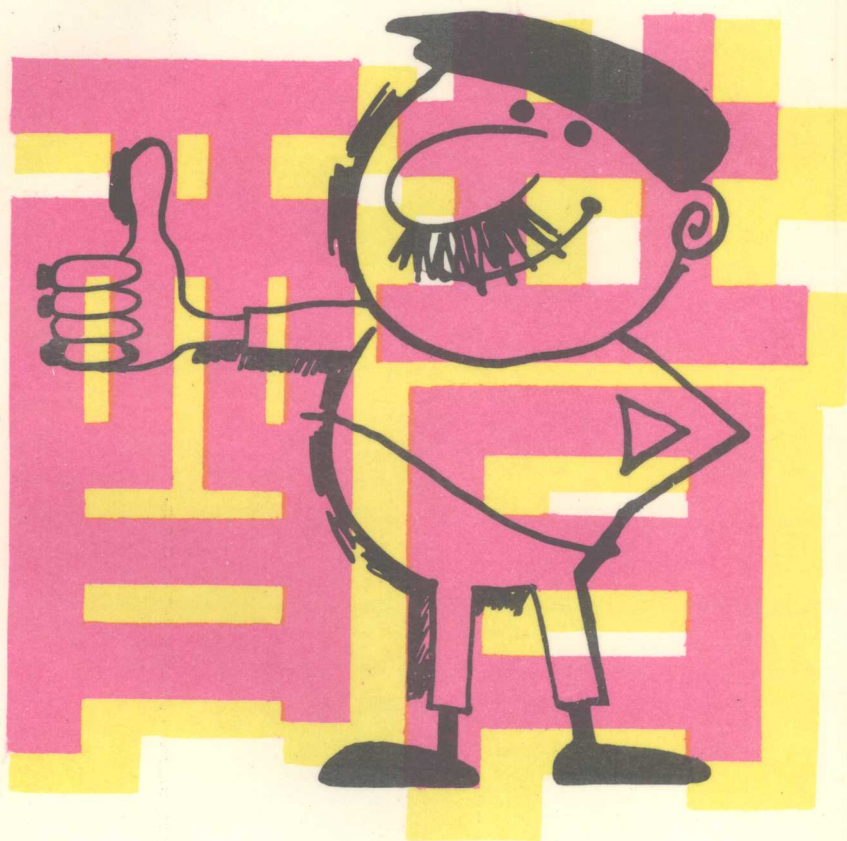
外借

II CU DE JIAN KANG GONG XIAO

食醋的健康功效

〔日〕滝野吉雄 主编

赵清慧 等译



哈尔滨工业大学出版社

食醋的健康功效

〔日〕滝野吉雄 主编
赵清慧 等译

1 哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

醋，人们长期以来只把它作为调味品来食用，而醋对美容、治疗成人疾病及慢性病还竟具有预想不到的功效。

全书共分五章，包括古老的健康食品——醋，醋的健康功效，醋对健康的作用，醋的基本知识，醋的最佳食用方法，以及我们喜欢醋和食醋的妙用等内容。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性及实用性于一体，是当今通过饮食促进健康的一本好书。它一定会成为您所喜欢的良师益友。

食醋的健康功效

〔日〕 滝野吉雄 主编

赵 清 慧 等译

*

哈尔滨工业大学出版社出版

新华书店首都发行所发行

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张3.375 字数73 000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 7-5603-0259-9/TS·2 定价1.50元

前 言

食醋同食盐一样，自古以来就是人类食用的一种调味品。人类食用醋的历史至今已有一万多年。在这漫长的历史过程中，人类给醋增添了许多许多的插曲。醋是日本经营醋食品饭馆里醋拌凉菜不可缺少的材料。目前，人类食用醋越发同健康联系在一起。最近，人们对醋更加称赞，它是食品，制造简单，又无药物副作用，而又对人体有益处。所以，无论是天然食品店，还是大百货公司，均出售各式各样的醋。

平时，人们多半是把醋当作调味品食用的，可是，人们又常想，醋能否起到药物作用。人类历史上有过种种关于醋治病的传说。由于历史条件的限制，很多传说没能经过科学验证。

本书把用动物所做实验的结果，也就是醋对动物身体作用的结果做了介绍。醋的确能给人们身体带来好的功效。

本书内容涉及面较广，从醋的制造方法，如何选用食醋，以及醋能防病治病和如何用醋来调节身体状况等，都做了详细介绍。广大读者若能有效地利用此书，是一定会得到帮助的。

编 者

1988年8月

译 者 的 话

人类食用醋的历史非常悠久，但是，长期以来人们只偏重把醋当作调味品来食用，而醋对人体的健康功效，了解的人却寥寥无几。

食醋不单单是一种调味品，它还是一种健康食品。

随着我国人民生活的不改善，人们越来越重视饮食和健康的问题。日本滝野吉雄先生编写的《食醋的健康功效》这本书，是一部内容丰富，而又从科学理论方面专门介绍食醋对人体健康作用的新书。我们把它翻译出版，介绍给我国所有关心饮食和健康的人。当您获得这本书并能充分地利用它，对增强自身体质，无病防病，以及治疗慢性病，延年益寿，一定会有所帮助的。

本书“我们喜欢醋”及“食醋的妙用”由赵清慧翻译，第1、2、3、4、5章由于志翻译，第2章部分内容由杨子云翻译，全书由赵清慧校订。限于译者的水平，错误和不妥之处希望读者批评指正。

译 者

1989年10月

目 录

楔子 我们喜欢醋	(1)
百岁健康托醋的福	(2)
摄取食醋精力充沛	(4)
饮用食醋体质变壮	(5)
食醋味美令人畅饮	(7)
方法功效因人而异	(8)
第1章 古老的健康食品——醋	(10)
醋——人类最早的人工调味品	(10)
古希腊人对醋的认识	(12)
醋拌卷心菜——健康食品的样板	(13)
女性的传奇故事	(14)
抵抗瘟疫的奇特饮料	(16)
醋在东西方的不同用法	(17)
沃蒙特健康法中的苹果醋	(18)
发现醋的功效的偶然机遇	(19)
对醋的种种传说	(21)

第2章 醋的健康功效 (22)

醋使人体内的能量充分地发挥作用.....	(22)
疲劳的减轻与消除.....	(24)
肩酸、腰痛的减缓.....	(25)
醋能预防结石的产生.....	(27)
增进食欲, 促进消化.....	(28)
具有抑制血压升高的功能.....	(30)
具有防治动脉硬化的作用.....	(31)
具有使体内硅酸排出的作用.....	(32)
减少令人忧虑的胆固醇.....	(34)
具有预防心脏病的作用.....	(35)
缓解盐分过剩的危害.....	(37)
减少体内有害物质.....	(38)
提高肝脏的机能.....	(40)
预防酩酊大醉.....	(42)
醋能杀死脚气病菌.....	(43)
引人注目的美容效果.....	(45)
外用时的皮肤保护效果.....	(46)

第3章 醋对健康的作用 (47)

防止盐分的过量摄入.....	(47)
预防缺钙的对策.....	(48)
促进维生素C的吸收.....	(49)
促进有益的脂肪摄入.....	(50)
防治糖尿病的醋蛋.....	(52)

醋豆与血压.....	(53)
知之即用——醋的简使用法.....	(54)
醋可以使饮食变得安全.....	(55)
 第 4 章 醋的基本知识	(58)
醋的地域性.....	(58)
醋的生产过程.....	(59)
醋的种类.....	(60)
瓶装醋的标签.....	(62)
产品标签内容的五个要点.....	(63)
注意商品名称和商标.....	(65)
怎样鉴别优质醋.....	(65)
几种醋的恰当用法.....	(67)
保存和使用醋的注意事项.....	(69)
醋里含有十种以上的有机酸.....	(70)
醋中含有丰富的氨基酸.....	(71)
如何选择对身体有益的醋.....	(72)
 第 5 章 醋的最佳食用方法	(74)
简便易行的酸性饮料.....	(74)
沃蒙特饮料.....	(76)
儿童点心——沃蒙特酸奶酪.....	(77)
酸冰激凌.....	(79)
辅佐蔬菜的调味汁.....	(80)
混合醋.....	(82)

酸咸菜.....	(84)
吃鱼骨补钙.....	(85)
保护肝脏的下酒菜.....	(86)
补偿钙质的最佳食品——醋蛋.....	(87)
能医治便秘的醋豆.....	(87)
醋拌菜肴调整体质.....	(89)
增加醋的摄入量的14条要诀.....	(94)
附记 食醋的妙用	(95)

楔 子

我们喜欢醋

人们为了自身的健康，在选用食品时，有很多人喜欢醋。醋除了作为调味品之外，还是他们每天不可缺少的健康饮料。那么，在人们实际生活中，把醋当作饮料究竟可以得到哪些益处，请大家阅读关于他们的故事。



• 百岁健康托醋的福 •

日本雕塑界有位首屈一指的老人，名字叫北村西望。北村先生曾获得过日本文化勋章，是长崎和平祈祷像的作者。他生于1885年，至今已经活了一百多岁，身体仍很健康，还在从事着雕塑创作。北村先生就是一位喜欢食用醋的人。关于他平时喜爱用醋的故事，北村先生的助手山谷令子小姐有过下面一段介绍。

北村先生原来并不是一位醋的爱好者。他是在五六年前



患病时，接受医生的劝告才开始对醋发生兴趣的。当时，医生告诫要控制饮食，防止身体发胖。多年来，北村先生身体一直很好，我认为主要应归功于他牢记医生的话，坚持经常饮醋。

北村先生习惯于把一小酒杯醋在玻璃杯中用水稀释后当作饮料喝，有时，还加入一点小苏打，用来减轻醋水的刺激性酸味。虽然加入蜂蜜会更好喝，但是蜂蜜会使人发胖，所以北村先生只是加小苏打饮用。

北村先生食用的醋从不固定于某一种，而是尽可能使用各种各样的醋，而且饮用的时间也不固定。通常情况下，将一杯对好的醋水分为二三次喝完。嗓子干燥时，经常一次就喝一杯，并且随时用醋水来润嗓子。总之，醋是他每天不可缺少的健康饮料。

山谷令子小姐在介绍中说，她本人在做菜时，也尽可能用醋来作调味品，并且充分利用调味汁，想方设法做一个醋拌凉菜。此外，为了限制脂肪成分，尽量多吃青菜。

北村先生以他亲身的感受，设计了一个独特的菜肴。将适量的醋、酱油和生鸡蛋在容器中搅拌均匀后，再放入切好的生茼蒿、黄瓜和胡萝卜等小碎块。难以保证这种菜能够适合于每个人的口味，但北村先生很喜欢吃。

目前，北村先生除耳朵上带有助听器外，身体其他部位无任何疾病，白天指导学生或接待来访者，晚间休息也很迟，真可谓百岁健康老人。

· 摄取食醋精力充沛 ·

身体是职业运动员的资本。运动员们想尽各种办法来维持健康的身体和充沛的精力，其中，有些人就选择了饮用食醋，著名的职业棒球选手高泽秀昭先生便是一例。高泽先生是一名优秀的外野手，攻守技术兼备，在棒球迷中享有很高声誉，曾获1984年金刚石俱乐部奖，并被选聘到最好的棒球队。高泽有下面一段谈话。

* * * *

作为职业选手，我的身体条件并不是很优越（身高178厘米，体重75公斤），而且夏天经常有不适应反应，所以特别注意自身健康。

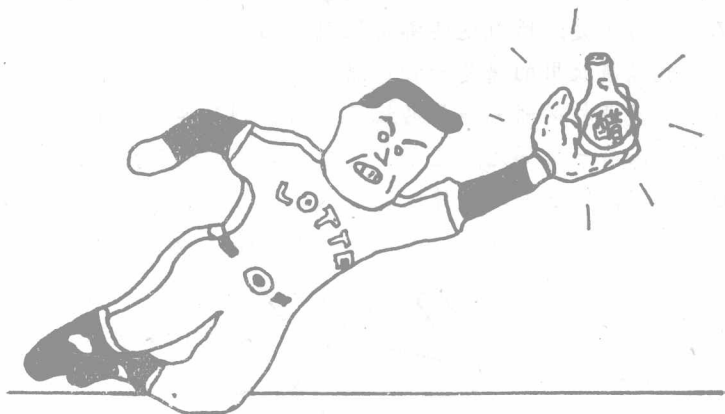
在饮食上，我妻子给予了精心的照料。例如在饮食习惯上，我常爱多吃肉食，她就有意识地多吃一些青菜加以调剂。最近，她还利用书本上所学到的知识，设法使体液呈碱性，从而保持身体的健康。在她的照料下，结婚之后我已改变了偏食的毛病。

醋也使我受益匪浅。大约一年半以前，岳父告诉我说：“醋是对健康非常有益的。”从那时起我一直坚持饮醋。刚开始饮醋时，就感觉身体不易疲劳，而且肌肉疼痛和一些小的外伤也比没有饮醋时恢复得快。这些优点，对于我们这些职业选手来说，是非常难得的。

饮醋时并没有什么特殊的方法，一般是在晚饭以后，把一小酒杯量的粗米醋一口喝光。用水稀释固然可以冲淡酸味，对我来说反而更难喝，这是因为我原本就是一个讨厌酸

味的人，而且也不喜欢醋拌凉菜之类的食物，当然，饮醋时更欢迎量少的了。就这样，为了能够精力充沛地参加比赛而忍受醋的刺激性酸味开始饮醋，到后来，可以明显地感觉到饮醋所带来的效果，所以一直到今天仍坚持饮醋。

除了饮醋之外，还有自己独特的饮食健康法。把大蒜切成薄片，放上红糖搅成糊状而饮用，当感到疲劳时口服维生素E或维生素C等。能够130场比赛打满全场，充分显示了醋的功效。因此，不用说我的饮醋健康法一定能坚持下去。



· 饮用食醋体质变壮 ·

在醋的爱好者中，有很多人不是因为身体某个部位患有

疾病而喜欢饮醋的，凡是坚持饮醋的人几乎体质都变得强壮。但醋的功效因人而异。以下介绍小笠原清詮先生(65岁，某团体干事)所发现的醋的一些功效。

* * * *

我本是一个爱喝酒的人，经常饮酒过量。虽然酒量比年轻的时候有所减少，但是有人劝酒时无论如何要多喝几口。然而自从我开始饮用食醋之后，即使不喝酒也没有关系了，这对我来说真是个特大的变化，不能不说是醋帮了我的大忙。酗酒者经常饮醋，既可以防止酩酊大醉，又可以使皮肤变得光润，走路也变得有力。比我早些开始饮醋的人更有体会，有的气喘消失，有的心跳减轻，有的听力好转，有的记忆力有所恢复。所有这些都是托醋的福。

我习惯饮用的醋是一种白醋，与其他人喝的方法不同，将一小瓷酒杯的醋和等量的红玉葡萄酒倒入水杯中，加数倍水于早饭前一次喝光。迄今作过几种喝法的试验，感到上述喝法稳定，适合本人身体状况。不过我认为每个人都应选择适合于自己的喝法。本来醋是调味品，而不是药物，选



择哪种醋，关键是要适合本人的体质。

· 食醋味美令人畅饮 ·

一般来说，女性比男性更喜欢醋。女人常常不以饮醋有助于健康等大道理，而仅仅是因为醋的味道好而饮醋，这一点对于男人来说是令人羡慕的。虽然美味佳肴对人体健康是有作用的，但光靠美味佳肴的健康方法并不是最理想的。下面是鹤冈春见先生（在电视台工作）叙述的故事。

* * * *

最初，我并不是因为身体某个部位有病才饮醋的，而是从朋友那里学来的。当时，抱着试试看的心理，不自觉地开始喝，感到味道确实不错。我最喜欢的是奈良制造的一种粗米黑醋，它有一股很独特的浓郁香味，圆润而且类似于酒的香味，不象一般的醋那样具有较强的刺激性酸味。

这种粗米黑醋的香味非常有魅力，因此，在使用上与其它用做调味品的食醋有所不同，把它象饭前酒一样，常备在餐桌上。饮用方法是先将醋倒入葡萄酒杯中约 $1/3$ 杯，再加糖或桔子汁搅拌成酸味饮料。桔子汁是香橙类中最上等的果汁，这种酸味饮料具有较高的营养价值，通常在饭前饮用。这种饮料不必每天都喝，只是在想起来时喝即可。经常饮用这种酸味饮料，可以很快消除疲劳，而且即使在没有食欲的情况下，这种饮料也能喝下去。

酸味饮料是我最高兴喝的饮料，同时，我也劝家人喝，

他们也都愿意喝。这种享受，既不增加经济负担，又对健康大有益处。

• 方法功效因人而异 •

市场上出售的醋，有的是经过工厂的销售员、小商贩卖出的。那些和醋的爱好者们直接见面的销售员们自然会收集一些关于醋的功效以及饮用方法等资料。奈良市的专门销售粗米黑醋的杂货店业主大土刚弘先生有一段介绍。

* * * *

在我经营的杂货店里，搜集了许多顾客关于醋的各种功效的资料。如肥胖者减肥、高血压患者血压降低、肩部疼痛减轻、糖尿病也有所改善等。当然这些并非完全是醋的功劳，不可否认医生的治疗和其它因素所起的积极作用，但有很多人认为这是托醋的福气。

有几个例子可供大家参考。一位70岁左右的老人，曾有过腰椎弯曲症，饮用食醋后，弯曲得到了纠正。还有一位44岁的男性，经医生用仪器诊断为肾脏疾病，他对不能继续工作感到绝望。自从食用醋泡大豆半年以后，他血压一直很稳定，解除了心情的不安。托醋泡大豆的福，对未来的生活又重新充满了希望。

我们店里某职员母亲的母亲，现在已有74岁高龄，左腿曾患有严重的关节炎，多年以来都未治好，自从喝醋以后，关节炎引起的疼痛现象基本消失。她采用的方法就是用一小酒杯量的醋对水后饮用，据说在喝了一瓶多醋的时候，效果就已经很明显了。