

酵素 體質再生的能量

才是你的維他命

不論你現在是否已開始使用酵素，絕對別讓你的未來對酵素食品還是一知半解！從前酵素只是一種生物學上的名詞，現在酵素食品已經發展成營養健康的保健聖品，更是營養健康的趨勢；過去的人造營養補充，只是以劑量強迫身體接受，但健康的未來必須回歸到全方位營養強化及細胞的代謝、修補與再生。蔬果發酵正是這體質再生的能量，酵素食品才是你真正的維他命！



黃伯誠理事長◆總策劃
酵素食品發展協會◆著

生化博士**邱彰**博士・生機權威**歐陽英**老師◆熱情推薦

酵素

體質再生的能量

才是你的維他命



黃伯誠理事長◆總策劃
酵素食品發展協會◆著



國家圖書館出版品預行編目資料

酵素才是你的維他命：體質再生的能量／

黃伯誠總策劃，酵素食品發展協會著；

-- 初版.-- 臺北市：大城北，2010. 01

面：公分

參考書目：面

ISBN 978-986-6828-47-8（平裝）

1. 酵素 2. 健康食品

399.74

98023338

酵素才是你的維他命——體質再生的能量

總 策 劃 黃伯誠

作 者 酵素食品發展協會

主 編 群 吳佳靜、吳尚蓉、邵麗華、黃文瓊、張美芳

主 編 鄭美珠

美術編輯 張淑慧

企 劃 李曉秋、宋豪軒

發 行 人 洪有道

製 作 大城北

發 行 所 洪葉文化事業有限公司

登 記 號：局版北市業字第1447號

地 址：106台北市羅斯福路三段283巷14弄22號3樓

電 話：02-2363-2866

傳 真：02-2363-2274

郵政劃撥：1630104-7 洪有道帳戶

客服專用信箱：service@hungyeh.com.tw

<http://www.hungyeh.com.tw>

總 經 銷 紅螞蟻圖書有限公司

地 址 114台北市內湖區舊宗路二段121巷28.32號4樓

電 話：02-27953656

傳 真：02-27954100

版 次 2010年1月23日 初版一刷

I S B N 978-986-6828-47-8

定 價／280元〔如有缺頁、破損、裝幀錯誤，請寄回更換〕

◀ 版權所有・翻印必究 ▶

HUNG YE H

來自蔬果發酵的再生能量

每日攝取完整均衡的營養素，是維持良好健康的基本要求，由於我們在日常的飲食中，很不容易完整攝取到人體所必需的各種營養分子，進而形成各種的代謝疾病或慢性病！也就是說任何一種營養分子的缺少，都可能造成一種以上的代謝病。

雖然當前科學昌旺，對營養知識已有相當深入的研究，但對於一般人而言，仍然無法更進一步且全盤的深入瞭解，只能獲得廠商願意提供的訊息。因而對於日常飲食中哪些是真正必須完整攝取到的營養分子、哪些是容易缺少的、又要在哪些食物可以獲得補救，可以說是「一知半解且模糊不清」；等到疾病形成之後，仍無法正確地補給細胞所缺的營養分子，只能依賴藥物長期的控制，這對大多數的病人是很不公平的憾事。其實這些代謝疾病事前是可以避免的！

我們要知道，有許多的營養分子我們每天都必須要攝取到，這些營養分子是我們的細胞所無法合成的，所以也稱為必需營養分子，共包括九種必需胺基酸、三種必需脂肪酸、各種的維生素和各種的微量礦物質。這些必要的營養分子或特殊小分子元素，是建構細胞、修補細胞、合成各種酵素及激素的基本原料，其中任何一種缺乏都足以讓細胞生化反應中止，而形成代謝問題與疾病，接著再衍生出各種現代人的健康問題，如肥胖、代謝衰弱等。因此，



在我們每日飲食中，對這些必需營養分子一定要通通攝取到，缺一不可！由於這些必需營養分子分散在各種食物中，要一次完全攝取到的確有困難，而當今有一種食物，含有完整均衡的必需營養分子，那就是優質的酵素食品！所謂優質的酵素食品應該是以多種蔬果為基質，並由多種有益菌經過長期發酵熟成。

酵素食品最大的特質是經由多種有益微生物接力發酵，產生了極為豐富的各種維生素，像是B₁和B₂，以及各種必需胺基酸和脂肪酸，更因為是由數十種天然蔬果植物為基質，因而含有極完整又豐富的各種微量礦物質和各種有機酸。由此可知優質的酵素食品是當今維持體內正常的生化反應以及維持良好健康的最佳選擇。這就是我成立協會的原因，更是這本書想跟大家分享的部分。

酵素食品發展協會理事長

黃伯誠

來自蘋果純糖的再生能量

打造無毒的健康體質

現代人將近有90%都是屬於亞健康狀態，它是慢性疾病的前兆，若不好好保健身體則易導致高血壓、糖尿病、心血管疾病等。在我的著作中一再地跟民眾提倡生機飲食的養生方法，因為它是一個很好改善亞健康身體的最佳方式。以蔬菜水果為主的生機飲食富含人體所需的各類維生素、礦物質、抗氧化營養素及酵素，尤其酵素占了最重要的一個角色，任何的食物吃下肚，從一開始的消化分解直到被人體吸收利用，都需要酵素的協助才能執行。

相信很多民眾都吃過酵素食品，但是卻不清楚酵素到底對人體的功能性為何？為何能改善身體健康？酵素到底有何神奇之處呢？很開心在這本書籍中對酵素及酵素食品做了相當完整的介紹，在此將這本書籍推薦給所有喜愛酵素及熱愛生機飲食的朋友們！

歐陽英



輕鬆做好體內環保

策劃這本書的黃伯誠先生絕對是台灣之光。他樸實、誠實、堅持走對的路超過四十年。酵素食品發展協會在他的領導之下，撰寫出這本讓全台灣人都與有榮焉的書籍，真不是蓋的。

酵素是人體最重要的成分，從受精卵開始分裂那一剎那，酵素開始發揮作用，一直到嚥下最後一口氣，酵素鞠躬盡瘁為止；同時我們的健康全取決於體內酵素的多寡及質量的優劣。因此罹患疾病的人，體內一定有一堆酵素在怠工中！還好酵素可以從體外補充，多多攝取優質酵素食品，就是健康不二法門。

黃伯誠理事長的書，對酵素食品的起源、種類與功能，娓娓道來，並且從細胞的層次來闡釋酵素的重要性，十分有創意。

酵素食品的製造過程，昂貴而費時，工藝稍有不精，則產品的氣味，口味都不會好，因此坊間大多數的公司都選擇以行銷產品為主，不會去研發，更不會去宣導正確觀念。還好有黃伯誠理事長的堅持，努力推廣酵素食品，間接促使廠商必須製造出品質更高、風味更佳的酵素食品，讓我們可以輕鬆的做好體內環保，維持不老。

謝謝黃伯誠理事長！謝謝酵素食品推廣協會！

邱新

目 錄

來自蔬果發酵的再生能量——黃伯誠理事長序／I

打造無毒的健康體質——歐陽英老師序／III

輕鬆做好體內環保——邱彰博士序／IV

前言——健康是靠自己不是靠醫生／1

1 「自然尚好」健康的整體觀／3

飲食習慣的改變.....4

現代人的飲食迷思.....5

正確的營養飲食.....9



2 掀開酵素的神秘面紗／15

何謂酵素.....16

酵素的分類.....18

酵素與壽命的關係.....26

為什麼會缺乏酵素.....29

缺乏酵素對人體的影響.....30

如何保持體內酵素的量.....37

3 發酵的營養學／41

——小分子營養素是對細胞最直接的呵護

神奇的發酵工業.....43

發酵處理可以提升食物營養價值.....47

利用小分子營養素來涵養細胞.....52

何謂分子矯正醫學.....59

何謂細胞.....59

細胞的重要性.....62

酵素對體內細胞的重要性	6
酵素食品養生，由內調整之四大階段	7
如何選擇優質的酵素食品	7
人體自然的疾病修復能力——自癒力／77	77
什麼是自癒力	7
影響自癒力自然發揮作用的要素	8
提升人體自癒力的方法	9
酵素是人體自癒力的良方	9
均衡的營養才能打造堅強的自然治癒力	10
酵素與排毒／103	103
毒是什麼？	10
在中醫稱為排毒，在西醫稱為抗自由基	10
人體的排毒系統	11
酵素讓身體變得更乾淨了	11
何謂瞑眩（好轉）反應	12



排毒反應就是好轉反應.....

避免體內毒素累積的作法.....

毒素排除了，身體自然就健康.....

6 酵素與疾病／133

新陳代謝疾病.....

免疫疾病.....

7 酵素與腸道／153

健康之道從「腸」計議.....

乾淨的腸道才能有效吸收營養.....

腸道菌相與人體的健康關係.....

腸道健康保健法.....

營養良好的腸道環境.....

8 酵素斷食打造健康人生／185

斷食的意義.....

何謂酵素食品斷食法.....

酵素食品斷食的效果.....

健康瘦身的好幫手——酵素食品.....

186
187
191
192

9 酵素及酵素食品Q & A／195

10 酵素料理好好吃／219

前言——健康是靠自己不是靠醫生

除了物質生活的提升，心靈上的平靜之外，享有健康的生活更是現代人追求的境界。

廣泛的健康定義，是從生理（充分運動）、心理（可出外散心、放鬆心情、紓解壓力）及社會交際（與朋友出遊、增進感情）三個層面去充實。而追求廣泛的健康，首重身體健康之實際意義，身體不夠健康，不僅是生理方面，甚至連心理及社會交際上都無法順利達到健康的意義。

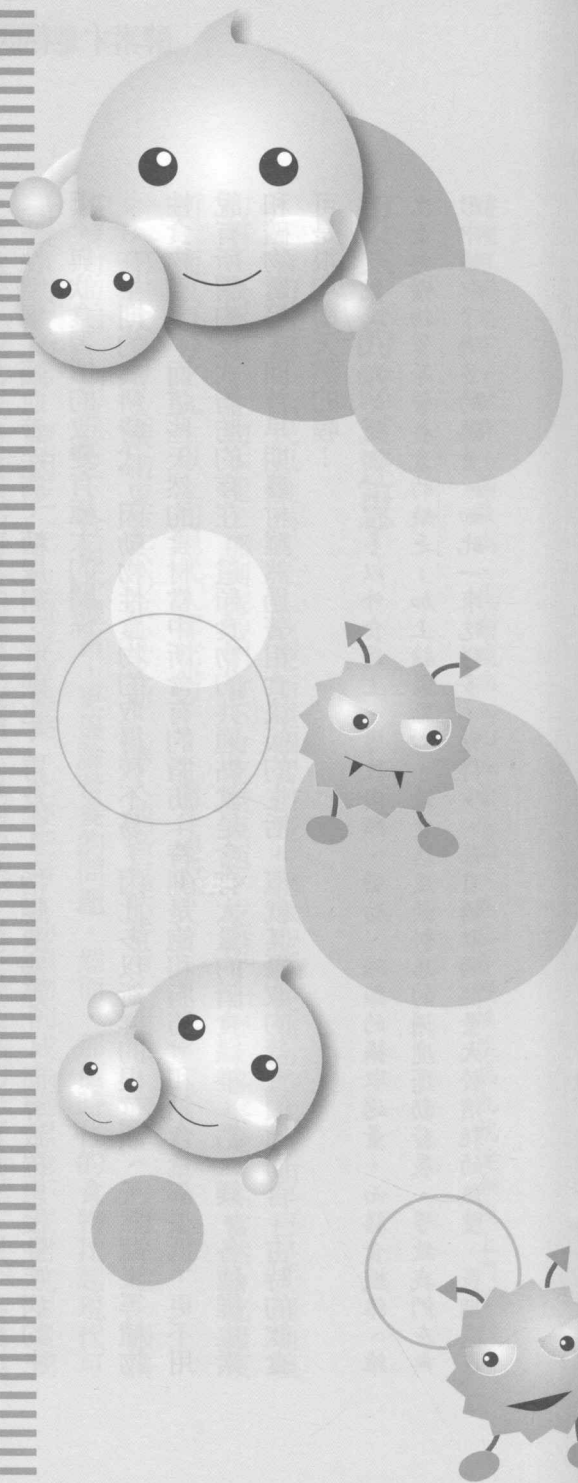
身體健康要由根本做起，人體是由六十兆個「細胞」所組成，由多種不同功效的細胞組成身體的「組織」，很多不同組織會構成人體的「器官」，不同器官串成人體的「系統」，很多系統就變成一個個體。所以人生病，若只是針對某個系統或器官去治療，那只能算是治標，並沒有治本，要從最基本的單位——細胞，去做調理、修補、保健、照顧，終能遠離疾病，永保健康。

本書中就是由健康的正確觀念先傳遞給大家，再簡單介紹人體基本的一些組成，如細胞、六大營養素、酵素等物質，利用最天然、自然的方式去照顧自己的身體，保護自己的健康，先從狹義的健康著手，才能一步步邁向廣義的健康追求。

1

CHAPTER

「自然尚好」 整體觀 健康的





飲食習慣的改變

健康、長壽、樂活的生活品質，是忙碌的現代人所共同追尋的目標。人體每日所需的營養素約有五十種以上，攝取過量與不及都會使得人體出現問題。均衡、適量、適時的供給，才能使這些營養素在體內發揮作用，達到維持健康的目的。然而現代人常常因為忙碌、生活作息不正常、外食、錯誤的飲食習慣等，導致慢性疾病悄悄上身。近十年來慢性疾病是造成國人最常見的死因（惡性腫瘤、腦血管疾病、糖尿病、肝硬化、胃及十二指腸潰瘍等）。而導致罹患慢性疾病的主因，與飲食習慣的改變有極大的關係。

在早期的農耕時代，因動物性食物的取得較不易，因此多以新鮮的根莖類、天然蔬果等植物性食物為主。而這些天然的食材當中所含有的脂肪（特別是飽和脂肪）和鈉含量都很低，更不用說有所謂的反式脂肪的存在；這類食物的共通點就是含有大量的膳食纖維、鈣、鎂、各種維生素和礦物質等。回首早期農村雖然過著粗食淡飯的生活，但就其攝取的營養價值而言，古時的飲食可是很均衡天然的喔！

反觀現代人的飲食習慣多以外食為主，導致肉類、脂肪、糖類的攝取過量，而膳食纖維、維生素與礦物質等營養素的缺乏；加上精製點心、速食店及飲料店的過度蓬勃發展，導致我們在無形中攝取了過多的熱量。如此一來吃得多、動得少、每日攝取的熱量大於消耗的熱量，長期處在

這種危機之下，肥胖、糖尿病、代謝疾病、心血管疾病、癌症等慢性疾病也就逐漸找上門了。

現代人的飲食迷思

有句古諺：「民以食爲天」！吃東西這個習慣是生物本能，從遠古時代開始早已是天經地義的事。既然這是生物本能，那到底我們會不會吃錯東西？吃錯了什麼？答案是：「當然會吃錯東西！而且百分之九十以上的現代人都吃錯了！」爲什麼呢？

第二次世界大戰結束至六〇年代之前，華人地區包括香港、澳門、大陸、台灣等地，因爲經濟力薄弱、物資缺乏、食糧不豐富，更遑論營養的問題。然而，那個時代的食物比起現代可是貨真價實的多，原因之一，以前沒有農藥、化學肥料，動植物的成長過程也不注射抗生素或生長激素，都是以最自然的方式飼養或栽種，諷刺的是，這些最天然的培育過程在現今農藥與化學藥劑充斥的時代，竟被稱爲「有機食物」，爲了避免太多有毒物質殘留人體，我們現在力求回歸自然！原因之二，那時候的人口比現在少，不會造成需求大於供應的現象，故所有的蔬果可以等完全熟成之後再採收，不會因急於採收而讓一些有害物質殘留。同時，這樣的蔬果含有豐富的營養素、植物酵素與天然抗氧化劑，可以促進人體的健康，反觀現在，因爲人口暴增造成食物供不應求，往往還未成熟就趕緊採收，或用人工的方式「催熟」，再加上現代的農耕土壤因爲要多次栽種農作物，較無休耕期，以致於土壤營養貧瘠，故現代人吃到的蔬菜水果營