

減肥治病的

無糖
甘味王



羅漢果

的 健 康 妙 用



有「神果」之稱的羅漢果

具無糖、無熱量的甘味

用於飲料、料理、化妝品中

即有瘦身、健康、美容效果

醫學博士
森 昭胤

中日藥膳交流協會
千頭一生◎

劉雪卿◎譯

減肥治病的無糖甘味王 ——羅漢果的健康妙用

作者／森 昭胤、千頭一生

譯者／劉雪卿

主編／羅煥耿

責任編輯／黃敏華

編輯／羅煥耿、翟瑾荃

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02)221-8327

傳真／(02)221-8339

劃撥／07503007

單次郵購二〇〇元(含)以下，請加30元掛號費

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／長紅彩色印刷公司

初版一刷／二〇〇一年二月

二刷／二〇〇二年三月

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

減肥治病的

無糖甘味王

羅漢果。

的 健 康 妙 用

森 昭胤、千頭一生◎著

劉雪卿◎譯

本書原名爲《中藥神果——羅漢果的驚人藥效》
現易名爲《減肥治病的無糖甘味王
——羅漢果的健康妙用》出版

前言

聽到「羅漢果」，五個人當中有一個人回答：「哦！就是喉糖嘛。」但它到底是什麼東西，恐怕就沒有人知道了。光由字面來看，也知道羅漢果是一種果實。

經由研究逐步了解，羅漢果對於侵襲現代人身體的各種疾病都有效，一部分人已將它當成健康食品、健康飲料，納入每天的生活中心。

各位聽過「活性氧」這個名稱嗎？活性氧是與各種疾病有關的「元兇」，是老化的原因，很多尖端科學的研究者及醫學界的學者，都想要揭開它神秘的面紗。

看似無關的兩個名詞，對我們的健康而言卻是重要的關鍵字。爲了讓各位讀者明白而寫下本書。

對很多人來講仍是未知數的羅漢果，經由閱讀本書就可以培養防範疾病於未然的智慧。

羅漢果可說是現代人必備的「健康特效藥」。

目錄

前言／3

第一章 羅漢果的驚人力量

9

☆疾病與老化的原因在於活性氧！／11

☆身邊充滿產生活性氧的要因／21

☆活性氧所造成的疾病／27

☆去除活性氧的淨化劑／31

☆從實驗證明羅漢果的淨化力量／35

第二章 神奇的羅漢果是什麼？

41

☆只有在中國部分地區才能採摘到的神奇果實／43

- ☆培養羅漢果的土壤與條件／46
- ☆栽培的方法／49
- ☆當成民間藥而備受珍視的夢幻「神果」／52
- ☆記載於文獻上的藥效／54
- ☆羅漢果會在體內發揮何種作用？／56
- ☆擁有四百倍於砂糖的甘甜，卻無熱量／60
- ☆使淨化效果更爲提升的食物纖維作用／62
- ☆使料理更美味的神奇羅漢果／63
- ☆擴大使用方法的濃縮液誕生了／65
- ☆愛用者所列舉的效能／67
- ☆羅漢果的藥效成分／70

第三章 體驗談

「我們藉著羅漢果，從痛苦的症狀中解放出來！」

77

☆利用羅漢果，毫不勉強地治癒疑難症狀／79

☆對於有「一生疾病」之稱的糖尿病，能發揮極高效果／81

☆去除血管內的不純物，使血壓下降／90

☆對於壓力引起的胃部疾病也有效／94

☆消除腸障礙／99

☆幫助預防癌症及恢復體力／102

☆抑制發炎，去除疼痛／107

☆改善過敏體質／110

☆抑制喉嚨的乾燥、咳嗽，對氣喘也有效／115

第四章 防止老化的羅漢果，對婦女病也能奏效

121

☆老化引起的疾病也能利用羅漢果治癒／123

☆對於動脈硬化、心肌梗塞能產生效果／125

☆對於老化引起的白內障也有效／131

☆對於伴隨老化出現的斑點、皺紋及脫毛症也有效／134

☆對於生理痛及子宮肌瘤等婦女病也有效／138

☆減輕更年期障礙的痛苦症狀／143

第五章 想減肥或有問題肌膚的人，一定要使用羅漢果！

147

☆為什麼對斑點、皺紋都有效呢？／149

☆面皰和濕疹的煩惱也消失了／158

☆去除濕疹的發癢、發痛症狀／160

☆抑制曬傷後的刺痛，恢復美麗肌膚／163

☆給予頭髮滋潤，防止掉髮／166

☆消除肥胖，對於減肥能發揮良好的威力／170

第六章 在每天生活中巧妙使用羅漢果的方法

☆當茶和果汁來喝／179

☆當成咖啡或紅茶等的甘味料／183

☆當成調味料加入菜餚中／185

☆各種無糖料理／192

☆當成創造美膚的化粧水使用／204

☆塗抹在斑點、皺紋的部分／206

☆治療特應性皮膚炎、濕疹等的發癢症狀／207

☆割傷、燙傷、蚊蟲叮咬時也可使用／208

☆當成沐浴劑使用／209

☆用來使頭髮健康，增加滋潤度／210

第一章

羅漢果的驚人力量

疾病與老化的原因在於活性氧！

你知道「活性氧」嗎？

相信有不少人聽過這個名稱，也有人叫它作「游離基」，但大都是專門的說法，一般人很難理解。

可是，「活性氧」是最尖端的醫學研究中不可或缺的物質，包括佔死因第一位的腦中風、心臟病在內，活性氧與許多疾病的發生都有關。不，不只是許多，應該說所有疾病都與活性氧有關，甚至老化也是由活性氧所引起的。

活性氧簡單的說，就是氧變得具有極強的氧化力，這種氧化力會傷害身體細胞而引起疾病。

活性氧肉眼是看不見的，但經由現代科學的研究，我們了解到它的確存在於人體內，也是腐蝕身體的元兇。若說忽略活性氧就無法保護身體健康，這種說法絕不誇張。

近五、六年內才開始注意到活性氧，但它存在已久。隨著研究方法的進步，已經可以做到細胞分子、原子程度的研究，而細解其實體。

活性氧是諸病的根源，非常可怕，但反過來說，了解活性氧而加以去除，就能預防及治療疾病。

本書的主角羅漢果，為什麼能對疾病發揮效果，如果不先探討活性氧，就無法了解這一點。關鍵就在於活性氧——也就是說，羅漢果具有非常優秀的去除活性氧的作用。

或許你正奇怪：「我是為了健康才購買本書，為什麼又扯上活性氧？」可是我要告訴各位，先了解活性氧，才有可能深入明白本書的主角羅漢果的效果。

●氧具有毒性

活性氧是氧變化而來的，在探討活性氧之前，我們先來研究氧。

我們都知道，沒有氧，生物就無法生存。沒有水喝或許可以撐過幾小時，但沒有氧卻無法活超過五分鐘。氧對人類及其他生物的生命活動而言，是不可或缺的物质。

通常我們很少意識到空氣中存在的氧，只在水中或登上空氣較少的高山時才有呼吸困難的經驗，這時才會意識得氧的重要性。工作疲倦時經常有人說「補給氧」，爲了更新身心而到戶外呼吸新鮮空氣。

大部分人都覺得氧對人體而言是必要的，不認爲有害。

然而氧雖是生命活動的必要物質，卻也是對身體有害的東西。

最早注意到這點的是二百二十年前的英國科學家普里斯特里。他曾做過關於氧的實驗，有一次讓蠟燭在純氧中燃燒，結果發現比在空氣中燃燒耗掉數倍的氧。

由這現象他留下這樣的記載：「人類或許也是同樣的情形，在只有氧的空氣中體力會迅速消耗，生命也會迅速燃燒殆盡。」指出氧的危險性。

但是這篇記錄並未受到重視，除了一部分人外，已爲大多數人遺忘。時代不斷演變，甚至利用高濃度的氧來治療病人及早產兒，可是氧卻產生了損害。

早產兒送入含有較高濃度氧的保溫箱中，結果其中的一些嬰兒卻發生早產兒網膜症這種看不見東西的症狀。最初以爲是嬰兒身體不完全成熟而引起的，但是後來發現問題出在保溫箱。其原因就是保溫箱中高濃度的氧。而接受高濃度的氧治療的病人中，也有些人因氧而疾病惡化。

高濃度氧具有強烈的毒性，這是使用老鼠和果蠅做實驗而證明的。在濃氧中飼養這些動物，壽命縮短。

經由這些例子而明白氧具有毒性，同時調查人體內的氧濃度也能支持這個事實。大氣中氧的濃度約百分之二十一，但體細胞中所含氧的濃度只達其中的一百五十分之一而已，也就是說我們的身體知道氧的毒性，而拼命使其濃度變淡。

因此，大量攝取氧到體內，將會縮短壽命。慢跑和有氧運動等，若就氧這方面來看，對身體並不是好的運動。體認到這個事實，在美國等地已經有人停止這類運動了。

●活性氧是氧化力非常強的氧

氧為什麼會發揮這種毒性呢？事實上氧對生命活動而言是不可或缺的，但相反的它也會與物質結合，而具有使對方變化的性質。氧是非常活潑的元素，容易形成不穩定狀態，易與其他物質附著而引起反應，謂之氧化。

各位聽過氧化這個名稱吧！削皮的蘋果擱置一段時間，就會變成茶褐色，也聽說「不想使蘋果氧化就泡在鹽水中」。鐵儲放太久會生鏽，這也是氧化的結果。氧

化是日常生活中經常會看到的現象。

一旦引起氧化，物質就發生變化而無法使用，但這不只是發生於體外的反應。利用呼吸而將氧大量送入我們的體內，氧因為各種關鍵而會立刻產生變化，所以人體內也會產生氧化現象。體內發生氧化時，細胞就會出毛病，而引起疾病或老化。不過大氣中的氧（三重項氧）的氧化力是非常穩定緩慢的，並不具有堪稱為毒性的兇暴氧化力。但因某種關鍵而產生變化時，就會發揮強大的氧化力。這種氧化力極強，具有毒性的氧就叫做「活性氧」。

在大氣中較為穩定的氧，一旦進入體內時會引起各種毛病，變成活性氧，會使身體細胞氧化而引起疾病。可說活性氧是「氧化力異常強烈的氧」。

●活性氧具有使細胞變化的構造

關於氧化的構造，必須以分子、原子來說明。可能有點繁雜，但我會儘量簡單明瞭。

大氣中所含的氧原子是兩個成對的，成對以後形成氧分子 O_2 ， O_2 就是兩個原子結合的意思。