



元氣系列 1

預防疾病、創造健康的媒體新話題

# 神奇大麥嫩葉

# 綠效末

九州大學農學部食糧化學工學科教授

山田耕路◎主編  
江秀珍◎編譯



大辰

出版社有限公司

元氣系列 1

山田耕路 主編  
江秀珍 譯

# 神奇大麥嫩葉「綠效末」

大展出版社有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

神奇大麥嫩葉「綠效末」／山田耕路主編；張秀珍譯

——初版，——臺北市，大展，民 89

面；21 公分，——（元氣系列；1）

譯自：大麥若葉の「綠葉末」が效く

ISBN 957-468-053-3（平裝）

1.食物治療 2.健康食品

418.91

89018462

OMUGI WAKABA RYOKKOU MATSU GA KIKU

supervised by Koji Yamada

Copyright ©1999 by Toyo Shinyaku Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Shiki Shuppan

Chinese translation rights arranged with Shiki Shuppan

through Japan Foreign-Rights Centre/Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

版權仲介：京王文化事業有限公司

【版權所有・翻印必究】

---

---

神奇大麥嫩葉「綠效末」 ISBN 957-468-053-3

主 編／山田耕路

譯 者／江 秀 珍

發行人／蔡 森 明

出版者／大展出版社有限公司

社 址／台北市北投區（石牌）致遠一路 2 段 12 巷 1 號

電 話／（02）28236031・28236033・28233123

傳 真／（02）28272069

郵政劃撥／01669551

E - mail / dah-jaan @ms 9.tisnet.net.tw

登 記 證／局版臺業字第 2171 號

承 印 者／高星印刷品行

裝 訂／日新裝訂所

排 版 者／弘益電腦排版有限公司

初版 1 刷／2001 年（民 90 年）1 月

定 價 / 200 元

---

●本書若有破損、缺頁敬請寄回本社更換●

## 主編的話

現代人非常注重健康，而大眾傳播媒體也充斥了有關健康法的特別報導，可以說，社會大眾對於健康的關心度逐年遽增。爲了追求生活上的豐裕，國人的生活習慣產生變化。尤其這一百年以來的生活變化非常大。

爲了應付這樣的變化，實在有必要慎重看待健康這回事了。

如果能夠在日常生活中攝取均衡的營養，則健康多半不會有問題。可是，對於現代人來說，似乎非常困難。不借助藥物，而利用自然「食品」保持身體的健康——這是一種理想，實際上其原本的意義非常重要。市面上售有各種健康食品，而本書所推薦的大麥嫩葉青汁更是備受矚目。

也許讀者諸君認爲，青汁一定是難以入口但卻是有益健康的物質。在我接觸大麥嫩葉的「綠效末」之前，只知道青汁是高麗菜的原

種，即無頭橄欖菜（羽毛甘藍）所製造的青汁。這種「綠效末」含有維他命、礦物質等營養，以及豐富的食物纖維。食物纖維被稱為第六營養素，對於體內的致癌性物質和脂溶性物質有吸著的作用，很早以前就有人認為有攝取的必要性。

動物實驗證明「綠效末」具有抗氧化作用，以及預防肝臟障礙的效果。今後將會陸續發掘其隱藏的潛力。

長年以來，我致力於研究食品中的免疫調節因子，正確的飲食生活能夠提高原有的機能、戰勝疾病、維持健康——這是非常重要的事。

高等動物維持生命重要的機能就是免疫，發揮守護身體的作用。免疫機能以白血球為中心，對於由外界侵入的病原菌，以及在體內形成的惡性細胞等，具有基本攻擊的能力。促進免疫機能作用，就能夠避免疾病的產生，但是當免疫機能低落時，就無法驅趕或攻擊病原菌或惡性細胞，這時候就會變得容易生病。

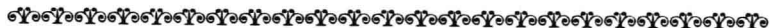
本書所說的大麥嫩葉到底為何物？最近被當作抗氧化作用和肝障



礙預防效果等的研究對象，廣泛受到大家的注意，成爲充滿魅力的食  
材。

大家對於大麥嫩葉的「綠效末」有很高的期待，認爲對於維持健  
康能夠產生很大的效用，而更加深入進行相關的研究，希望各位讀者  
對於其效用有充分的認識。

九州大學農業部糧食化學工學科教授 山田耕路



## 前言

——大麥嫩葉的「綠效末」能夠醫治現代人

回想一下你今天的菜單，早上是麵包和咖啡，中午是義大利麵或麵類，晚上是以肉為主的飲食……，是不是這樣呢？也許有的人一天只吃午餐和晚餐，而且都是外食。也有很多單身的年輕人會感嘆道：「好久沒有吃到媽媽味道的飲食了！」明知道一天確實攝取三餐可以維持健康，不過就是無法做到。

近年來，癌症的死亡率產生很大的變化。以往，國人胃癌和子宮癌的死亡率非常高，可是現在大腸癌、肺癌、肝癌逐漸提升。

根據衛生署的報告，包括飲食生活的生活行動整體產生變化是最大的要因，導致疾病種類的改變。尤其是飲食生活的歐美化，不只是癌症，連高血壓、動脈硬化、糖尿病等，生活習慣病（成人病）、肥胖和壓力也都急遽增加。

雖然一直提倡要恢復過去的飲食生活，但是並不是那麼簡單。到底應該怎麼辦呢？

爲了彌補現代飲食生活的缺失，減少脂肪和蛋白質的攝取，而從自然的恩賜中尋找到了現代備受矚目的大麥嫩葉。並非大麥果實，而是大麥嫩葉的效能。

本書爲各位解說令人驚異的大麥嫩葉的藥效。

市面上所銷售的各種青汁，和大麥嫩葉的青汁有何不同呢？雖然同樣是大麥嫩葉，但是本書所敘述的大麥嫩葉的「綠效末」和其他的商品有很大的不同。

閱讀本書就可以知道其中的不同，以及能夠自製適合飲用、營養價值高且養分均衡的青汁。

實際上，比起其他時代，現代是受到疾病侵蝕的時代。飲食、材料的污染、環境荷爾蒙等的問題到處充斥，追求健康是現代人共同的願望。

我們透過飲食而形成血液、肌肉、骨骼，得到活動的能量。在這





種環境中，要如何保護自己的身體健康呢？不妨透過閱讀本書來思考這個問題。



## 目錄

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 主編的話 .....                     | 三  |
| 前言 .....                       | 六  |
| <b>第1章 因原料、製法的不同而有不同的青汁健康法</b> |    |
| 本質強的青汁受歡迎 .....                | 一六 |
| 青汁中也是大麥第一 .....                | 一七 |
| 自製青汁非常麻煩 .....                 | 一八 |
| 青汁的秘密 .....                    | 二〇 |
| 為何嫩葉較好呢? .....                 | 二二 |
| 利用獨特製法保有原來的營養成分 .....          | 二四 |
| 和其他製品的不同! .....                | 一五 |
| 即使飲用過多也可以安心 .....              | 二〇 |

## 第2章 克服難治之症的大麥嫩葉「綠效末」

「綠效末」令人驚訝的效能 ..... 二四

飲用後在不知不覺中變得健康了 ..... 二六

食物纖維不足就會生病 ..... 二七

「綠效末」可預防大腸癌 ..... 四〇

「綠效末」能夠降低膽固醇和中性脂肪 ..... 四四

「綠效末」能夠預防、改善高血壓 ..... 四六

「綠效末」能夠預防體內形成膽結石 ..... 四八

「綠效末」能夠預防糖尿病或肥胖 ..... 四九

「綠效末」能夠保護身體免於劇毒戴奧辛的毒害 ..... 五一

「綠效末」所含的多量葉綠素令人讚嘆 ..... 五三

## 第3章 大麥嫩葉的「綠效末」是營養素的寶庫

均衡的優良營養 ..... 六一

均衡的營養食品是不均衡的 ..... 六三

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 均衡且富含天然營養素的大麥嫩葉 .....      | 六四  |
| 維他命的特徵 .....               | 六五  |
| 礦物質的特徵 .....               | 七三  |
| 「綠效末」也富含三大營養素 .....        | 八〇  |
| SOD和抗氧化物 .....             | 八一  |
| <b>第4章 「綠效末」中含有豐富的食物纖維</b> |     |
| 人類不可或缺的食物纖維 .....          | 八八  |
| 食物纖維是第八營養素 .....           | 八九  |
| 注意便秘 .....                 | 九一  |
| 糞便是健康的標誌 .....             | 九四  |
| 改善腸內環境有益美容 .....           | 九五  |
| 食物纖維不足 .....               | 九八  |
| 爲甚麼不能夠肥胖呢? .....           | 一〇一 |
| 「綠效末」能夠防止肥胖 .....          | 一〇二 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 預防大腸癌的「綠效末」                    | 一〇五 |
| 預防疝氣的「綠效末」                     | 一〇六 |
| 預防過敏性大腸炎的「綠效末」                 | 一〇七 |
| 預防膽囊炎、膽結石的「綠效末」                | 一〇八 |
| 預防糖尿病的「綠效末」                    | 一一〇 |
| 糖尿病的飲食限制                       | 一二二 |
| 「綠效末」能夠治療糖尿病                   | 一二三 |
| 預防癌症、生活習慣病的「綠效末」               | 一二四 |
| <b>第5章 防護身體避免食料污染、環境荷爾蒙的污染</b> |     |
| 身邊充滿著危險                        | 一一八 |
| 空氣污染                           | 一一九 |
| 空中降下的雨也是問題！                    | 一二一 |
| 地球溫暖化與溫室效應                     | 一二三 |
| 即使是水也無法安心                      | 一二五 |

# 第6章 能夠防止老化、改善體質，對美容有效

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 充滿藥物的農地 .....        | 二二七 |
| 蔬菜不好吃了！ .....        | 二二九 |
| 魚或肉也很危險 .....        | 二三一 |
| 不能安心的食品添加物 .....     | 二二三 |
| 不知不覺中吃進環境荷爾蒙 .....   | 二二五 |
| 對於環境毒性有效的「綠效末」 ..... | 二三八 |
| 致癌性與變異原物質 .....      | 一四二 |
| 保護自身免於活性氧之害 .....    | 一四三 |
| 值得依賴的酵素作用 .....      | 一四五 |
| 自然所具有的力量很大 .....     | 一四六 |
| 促進荷爾蒙分泌 .....        | 一四八 |
| 保護身體免於紫外線的傷害 .....   | 一五〇 |
| 來自外在、內在的美容效果 .....   | 一五一 |

**第7章 利用「綠效末」重拾健康**

即使少量使用「綠效末」，效果也超群……………一五四

了解大麥嫩葉「綠效末」……………一五六

元氣系列 1

山田耕路 主編

江秀珍 譯

# 神奇大麥嫩葉「綠效末」

大展出版社有限公司



