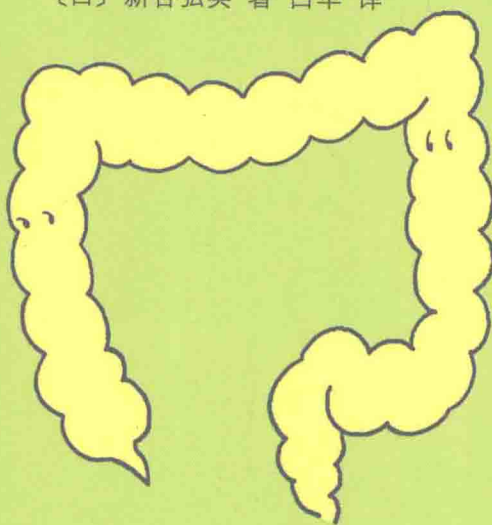


肠胃好 才能身体好

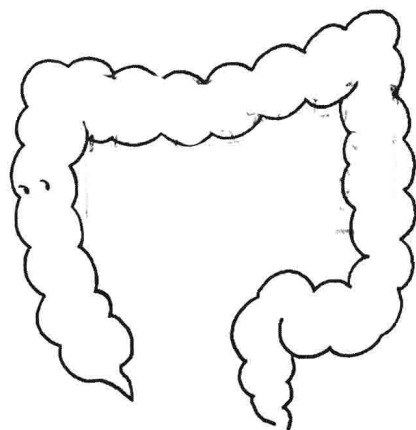
健康の結論

〔日〕新谷弘实 著 白华 译



肠胃好 才能身体好

〔日〕新谷弘实 著 白华 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肠胃好才能身体好/[日]新谷弘实著;白华译.
—海口:南海出版公司,2010.8
ISBN 978-7-5442-4857-0

I. ①肠… II. ①新…②白… III. ①胃肠病—防治
IV. ①R57

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第129664号

著作权合同登记号 图字:30-2007-150

KENKO NO KETSURON-ICHO WA KATARU GOLD-HEN
by SHIN'YA Hiromi

Copyright © 2005 SHIN'YA Hiromi

Originally published in Japan by KOBUNDO, LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with KOBUNDO, LTD., Japan
through THE SAKAI AGENCY and DAIKOUSHA, INC..

All Rights Reserved.

肠胃好才能身体好

[日] 新谷弘实 著

白华 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍

装帧设计 王晶华

内文制作 王春雪

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 700毫米×990毫米 1/16

印 张 10

字 数 118千

版 次 2010年8月第1版

印 次 2010年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4857-0

定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录 | CONTENTS

序 章 新谷式健康法——温故而知新

胃相和肠相 /3

食物、水、排便是健康的 3 个要素 /6

预防高于治疗 /11

第一章 体内的酶和肠内细菌决定生命力

有生命的地方就有酶 /19

酶过多用于消化和解毒十分危险 /23

防止酶过度消耗的 10 个方法——存酶如同存钱 /28

积极补充容易不足的酶 /30

肠内细菌可以产生酶，清除侵入体内的细菌 /33

肠内细菌的分类——益生菌、有害菌、中性菌 /34

益生菌中对身体最有益的是乳酸菌 /36

肠内细菌促进免疫功能发挥作用 /37

肠内细菌和自律神经 /40

有害菌增多会成为溃疡、癌症等的诱因 /41

肠内细菌失去平衡会引发过敏 /43

便秘是健康最大的敌人 /46

过量食用动物性食物会导致肠内环境恶化 /48

第二章 自由基会加速衰老，引发疾病

自由基妨碍营养素在体内停留 /59

紫外线容易让体内产生自由基 /61

电磁波是诱发癌症和脑肿瘤的原因之一 /62

癌症三大治疗法会使体内产生大量自由基 /63

药物一般都对身体有害 /67

常饮绿茶并不防癌 /71

医生坚决反对吸烟 /72

进餐时饮酒会导致酶、维生素和矿物质不足 /74

摄入过多动物性蛋白质是癌症、心脏病、高血压、糖尿病等疾病的诱因之一 /75

摄入过多的脂肪和油脂会产生大量自由基 /76

日本是使用食品添加剂最多的国家 /77

使用了农药、化肥的蔬果会增加体内的自由基 /79

自来水中含有氯和致癌物质 /81

精神压力会导致自由基产生 /83

第三章 这样预防最有效

- 不改变错误的饮食习惯，就无法根治疾病 /91
- 保存体内的酶，用饮食创造良好的肠道环境 /94
- 饮用优质的水非常重要 /134
- 清洗肠道能够改善肠内环境 /137
- 适度运动可以促进体内循环 /140
- 精神上的充实感能够预防疾病 /141
- 给现代医学的箴言 /143

后 记

我认为应该让更多读者了解饮食与健康的关系，因此在《肠胃会说话》一书中，具体介绍了能够改善胃相和肠相的健康法。这本书得到了众多读者的关注，使我深切地感受到，原来有那么多人对健康和长寿怀有浓厚的兴趣。

因此在本书中，我试着将各种通过医学研究证实对人体健康有益的物质纳入我的健康理论。换句话说，就是要告诉读者，如何在亚健康状态下更有效地预防各种疾病。

为满足身患疾病以及处在“未病”阶段的各位读者的要求，我将介绍与保持健康有密切关系的酶以及肠内细菌的重要性，还会针对自由基的有害性进行说明，并告诉大家各种疾病的患病机理以及最有效的预防方法。

首先让我们温习一下《肠胃会说话》的内容。

胃相和肠相

肠胃干净的人全身上下都健康

过去的近 40 年间，我在美国和日本为大约 30 万人做过胃肠内窥镜诊察和治疗。1963 年，我作为一名外科研修医生，第一次踏上了美国土地。而在这之后不久的 1967 年，我成为一名资深外科医生，开始使用食道、胃、十二指肠内窥镜以及大肠内窥镜为患者进行外科诊疗。

那时，我一直思考能否利用内窥镜来切除息肉。

1968年，我开始担任外科主任医生，开创了将大肠内窥镜从直肠插入整个结肠的技术，同时研究设计了利用大肠内窥镜来切除大肠息肉的手术工具，并委托奥林巴斯公司进行研制。

随后，通过不断的临床实验，1969年在不进行开腹手术的情况下，成功地使用大肠内窥镜切除了大肠息肉，这在世界范围内尚属首次。这种技术也立即应用到胃、食道、小肠等部位的息肉切除手术中。

作为肠胃内窥镜的专业医生，在利用内窥镜为患者进行检查时，我发现了一个非常有趣的现象：人的胃相和肠相会随着摄入饮品和食物的变化而变化。另外，胃相、肠相好不仅代表肠胃状态好，还代表整个身体状态良好。通过内窥镜观察胃相和肠相，可以清楚地了解整个身体的健康状况。

摄入不良食物会使身体发生不良反应

——生活方式病和错误的饮食习惯会使胃相和肠相变坏

肠胃是消化食物、排出对身体无益的废物的器官。因此，胃相和肠相直接受饮食习惯和摄取的食物、饮品的影响。如果摄入不良食物，它在体内就会与水分相互作用，从而引起不良反应。如果长期采用错误的饮食，可以肯定地说，胃相和肠相不会太好。在这样的情况下，健康也会每况愈下，身体会加速衰老。

刚用内窥镜进行医疗检查，看到以肉食为主的美国人的肠道时，我非常吃惊。美国人的肠道短而结实，黏膜皱襞很多，肠道内腔较狭窄，有憩室，里面经常残留较多的宿便。

具有这种肠相的人容易患大肠息肉、大肠癌、大肠炎、憩室炎等肠道疾病，并多数伴有动脉硬化、高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症

等生活方式病，还有些人会遭受前列腺癌和乳腺癌的困扰。

美国上世纪 50 ~ 70 年代正是高蛋白、高脂肪饮食泛滥的时期，而肠相真实反映了他们的饮食生活。

摄入过多动物性食物的不良饮食习惯

——日本人与美国人的肠相越来越接近

从 1980 年开始，我每年要回日本两次，停留大约 4 个月左右，为日本患者诊察胃肠疾病。令我吃惊的是，日本人的肠相逐渐开始与美国人接近。这是因为经过上世纪六七十年代的经济高速增长期，日本人的饮食生活逐渐开始以肉类和乳制品等动物性食物为主了。

在这之前，日本人主要食用非精加工谷物、蔬菜、豆制品、海藻类以及鱼类等。但随着国民生活水平的提高，人们逐渐开始大量食用肉类、乳制品等动物性食物。结果造成日本人的肠相越来越糟，大肠息肉以及大肠癌的发病率也出现了激增的趋势。

从 1961 年开始，日本的学校开始强制小学生饮用牛奶。几乎所有日本人都认为摄入牛奶和乳制品（奶酪、黄油、酸奶、奶油等）不仅对身体十分有益，还能增强骨骼，因此开始大量摄入。殊不知这是一种完全错误的观点。

下面先从我个人与牛奶相关的经历谈起。在我参加大学入学考试当天的早上，以前从未喝过牛奶的我在宾馆清洁工阿姨的建议下喝了两大杯牛奶，然后去参加考试。结果在考试过程中，我每隔一二十分钟就要去一次厕所，考试结果可想而知。

这其实是典型的乳糖不耐症。我上小学和中学的时候，牛奶在市场上还很少见，18 岁参加大学考试是我平生第一次也是最后一次喝牛奶。在那之后的五十多年里，我没沾过一滴牛奶，就这样生活到现在。

从医学院毕业之后，我在一个美国海军医院担任实习医生，在那里见到了各种上医学院时没有见过的异位性皮炎、过敏性鼻炎等过敏性疾病，而且还要诊治以年轻患者为主的溃疡性结肠炎、克隆病等各种疾病。当时我并未真正认识到这些疾病产生的原因，而是一直在思考为什么美国人所患的疾病和日本人有这么大差异。美国医生则对我说：“这些疾病的病因不明，而且尚未找到有效的治疗方法。”

食物、水、排便是健康的 3 个要素

胃相和肠相是反映健康和寿命的镜子

我们的生命是靠食物和水来维持的，所以摄入什么样的食物和水，以及怎样摄取、怎样排出都是非常重要的事情。这是我用内窥镜诊察的第二三年时终于悟出的道理。健康的饮食习惯以及规律的排便能够让肠胃保持良好状态，这也是健康长寿的根本所在。从胃相和肠相可以了解一个人的健康状态和寿命长短。

反过来说，保持像儿童一样干净、年轻的胃相和肠相才是健康长寿的秘诀。为了达到这样的目标，我们必须弄清楚应该摄入什么样的食物和饮品，应该怎么进行排便和运动，如何保持良好的精神状态。

多摄取鱼类、贝类、蔬果、豆制品、海藻类等食物

如果你希望健康长寿，就要审视自己的饮食和生活习惯，坚持正确的饮食方式和保健方法是非常重要的。从 1980 年开始，美国人对饮

食的认识发生了急剧的变化，他们开始反省之前高蛋白、高脂肪的不良饮食习惯，摄入的动物性食物开始转变为以鱼类、贝类为主，并且增加了非精工谷物、蔬菜、水果和豆制品的摄入量。

可以说这些变化与 1977 年美国政府发表的“麦戈文报告”相关。当时任参议院营养问题特别委员会会长的乔治·麦戈文提倡改善饮食习惯，他提到：“摄入过量的盐、砂糖和动物性脂肪，与心脏病、癌症、肥胖和中风的发病有密切的关系。美国人所患的主要疾病中，六成是由饮食导致的。应该减少脂肪的摄入，同时增加非精加工谷物、蔬菜和水果等的摄入量，动物性食物也要以鱼类、贝类为主。”

从 1980 年开始，美国人的饮食生活普遍发生了变化，年轻人开始流行健康饮食。而 1980 年以后，美国的癌症死亡率开始下降。禁烟政策的推出也取得了显著的效果，而且为了控制二手烟的危害，公共场所实行了完全禁烟，这些政策的实施都对国民健康有重大的意义。美国大约用了 25 年时间转变了国民的饮食和生活习惯，这样的变化清楚地说明，健康和长寿是建立在正确饮食和生活习惯基础上的。

而现在日本人的饮食生活是怎样的呢？与美国人相比，现在日本人蔬菜和水果的摄入量非常小，而且质量也很差。举个例子，美国西兰花里所含的钙是日本的 3 倍之多，100 克美国西兰花里含 178 毫克钙，而相同重量的日本西兰花仅含有 57 ~ 58 毫克。

因为土壤不同，美国蔬菜所含的维生素和矿物质普遍比日本蔬菜要高；同时美国不像日本一样采用塑料大棚的栽培方式，而是让蔬菜充分接受紫外线的照射，因此蔬菜长得非常大，茎和叶也相对要厚实一些。由于接受了较多的紫外线照射，蔬菜里产生了大量具有抗氧化作用的维生素 C、维生素 E 和 B 族维生素以及类黄酮。

日本人的饮食生活

我们每天食用的蔬菜从土壤中吸收了多少维生素和矿物质，与我们能否健康长寿密切相关。一直食用动物性食物的欧美人之所以能够健康长寿，秘密就在于欧美各国的土壤和水中含有比日本高几倍的维生素和矿物质。

日本的土壤原本来自火山灰，再加上过量使用农药和化肥，变得更加贫瘠。与欧美各国富含钙、镁等多种矿物质的硬水相比，日本的水是软水，矿物质含量仅为欧美的 1/10，甚至 1/100。

而且日本的农民为了提高生产效率，大量采用遮挡日光的塑料大棚生产农作物，现在日本市面上的蔬菜有 1/3 是大棚蔬菜。所以，无论我们吃多少蔬菜，也不能摄取足够的维生素、矿物质以及具有抗氧化作用的类黄酮。

类黄酮是黄色植物在光合作用下生成的黄色色素，能发挥较强的抗氧化作用，它与螃蟹、虾类所含的被称为动物纤维的甲壳素一样，对健康发挥着重要的作用，因此很受关注。关于类黄酮和甲壳素，后面的章节中还会进行更详细的介绍。

身体的氧化进程如同生锈一般，而维生素能够减缓这一过程。维生素是一种抗氧化物质，具有防止衰老、预防癌症等作用。现在不仅日本蔬菜中所含的维生素和矿物质较少，人们摄取的从土地上摘下来的蔬菜以及从海里打捞的海藻类食物也越来越少。

日本国土被海水包围着，日本人自古都是从鱼类、贝类中摄取动物性蛋白质，从海藻类食物中摄取丰富的维生素和矿物质。以最自然的方式吃下从养育我们长大的土地上采摘的食物对身体最有利。因此对日本人来说，无论从遗传方面还是体质方面，动物性食物（猪肉、牛肉、羊肉等）都是不利于健康的。

与蔬菜一样，对我们的身体有利的是海藻类食物。寒天^①、羊栖菜、裙带菜、紫菜、海带等海藻类食物中的膳食纤维含量远远超过了蔬菜类，另外还含有丰富的蛋白质（例如紫菜所含的蛋白质占 39%）。膳食纤维具有通便作用，能有效排出大肠内的有毒物质。海藻类食物中呈黏液状的成分是水溶性膳食纤维和海藻酸，这两种物质能够和消化道内的钠结合，随大便一起排出体外，因此能起到预防高血压，减少血液中胆固醇含量的作用。

羊栖菜的钙含量是牛奶的 14 倍，而裙带菜的钙含量是牛奶的 10 倍。除此之外，海藻类食物中还含有五六十种矿物质。

从谷类、豆类、鱼类、贝类中摄取脂肪才是明智之举

大家都说，随着经济的高速增长，日本人的饮食生活逐渐欧美化。其实日本只引进了欧美对动物性食物的食用方法，而完全没有养成欧美人摄取植物性食物，即每天食用两三大盘沙拉以及煮蔬菜的生活习惯。这种饮食方式一直延续，从上世纪 80 年代后期到 90 年代前期的泡沫经济时期，日本一直处于“美食”、“饱食”的时代。

过量食用动物性食物确实会损害健康。摄入过多的动物性蛋白质、脂肪会导致体内产生大量自由基、脂质过氧化物（氧化过度的脂质）等有毒物质。

而且，摄取过多的动物性蛋白质、脂肪和油脂，肠内还会产生大量的硫化氢、氨、粪臭素、胺类物质等毒素。脂肪会在体内转化成脂质过氧化物，成为导致动脉硬化、高血压等疾病的诱因，并使支撑肠道免疫力和抵抗力的肠内细菌失去平衡。肠内细菌能够制造维持生命

①寒天，从海藻中提炼的一种营养丰富的食品。

力和体内平衡的酶。为了让酶在体内有效工作，还需要十几种维生素和矿物质。

因此，如果持续频繁摄取动物性食物，而较少摄入维生素和矿物质，体内的酶就不能正常工作，对健康长寿有很大影响。那些终日享受饱餐美食的人，胃相和肠相无一例外都非常糟糕，这些人到了五六十岁容易患各种生活方式病，甚至会不幸早逝。

关于过量摄入脂肪和油脂的危险性已经在《肠胃会说话》一书中进行了详细叙述，但因为这种危险性真的很严重，所以在这里我再强调一下。

脂肪一般分为动物性脂肪和植物性脂肪。动物性脂肪容易在身体中形成废物，导致肥胖。而肥胖又是动脉硬化、高血压、糖尿病、癌症等疾病的诱因，所以应该尽力控制动物性脂肪的摄取。相反，植物性脂肪中含有亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等人体必需的脂肪酸，这些物质能够软化细胞和血管，促进体内废物代谢。

因此植物性脂肪对身体是有益的，这也是市面上的精制植物油被广泛使用的原因。但是植物油在制造过程中经过了各种化学处理，产生了反式脂肪酸，容易导致消化不良、胰脏疾病、动脉硬化和肥胖。

另外，虽然脂肪能够促进肠道吸收维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等脂溶性维生素，但为了吸收这些维生素而需要的脂肪是非常微量的，糙米、芝麻、玉米、大豆等食物本身所含的脂肪就足够了。

以一种最自然的状态，通过食用谷物、豆类、鱼类等传统饮食，摄入身体必需的脂肪，是最明智的选择。

预防高于治疗

世界最长寿的日本人九成处于亚健康状态

随着医学和医疗技术的进步，只要充分注意饮食和生活习惯，很多人都能健康长寿。日本人的平均寿命为女性 85.33 岁，男性 78.36 岁，是世界第一长寿国家（出自 2004 年 7 月 16 日本厚生劳动省数据）。而且女性寿命连续 19 年排名世界第一，男性寿命仅次于冰岛（78.7 岁）和香港（78.6 岁），排名世界第三。

然而以百岁以上的人数进行比较的话，日本仅仅相当于美国的 1/3。日本人口总数大约是美国的一半，所以百岁以上老人的人数也应该是美国的一半左右，但实际上仅为 1/3。

为什么会有这样的差异呢？最重要的原因在前面提到过，是因为两国的土壤和水里所含的维生素和矿物质量有一定的差异，还与现在日本人的饮食生活有一定关系。我们平时摄取的一般认为对身体有益的食物中，有很多实际上是对身体有害的。

近年来日本逐渐进入高龄化社会，人们都强烈地希望“健康快乐地生活下去”，也越来越注意饮食，更多人开始尝试保健食品。随着人们健康意识的提高，保健方法和饮食疗法的信息也在不断增加，对临床医疗也有一定影响。但是，这些保健方法绝大多数只有短期效果。我们应该把身体看做一个整体来调养，将健康作为长期的目标来追求。

我们的身边充斥着诸如“维生素 A 对身体好”、“维生素 E 对身体好”、“红葡萄酒中的多酚有益健康”、“茶叶中的儿茶素有利于健康”这样的保健信息，但这并不代表仅仅靠摄取这些东西就可以预防疾病，保持健康。

例如，虽然茶叶中的儿茶素有利于健康，但如果一边喝上几大杯用有农药残留的茶叶泡出的茶，一边大吃富含维生素、矿物质和酶的精制大米、肉类，再加上不断地抽烟、喝酒，就会大大增加患萎缩性胃炎和胃癌的几率。只有掌握正确的饮食、排便、运动方式，让心灵充实、幸福，并长年坚持，才能拿到预防疾病、保持健康的钥匙。

以我近 40 年为大约 30 万美国人和日本人诊断肠胃疾病的经验来看，日本人的饮食生活不是很健康。虽然日本有世界第一长寿国的称号，但与美国相比，百岁以上的健康老人还是非常少，上面列举的数据就是证据之一。

而且日本人一到六七十岁，很多人都会患上高血压、心脏病、糖尿病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，以至于经常要去医院接受治疗。三四十岁的年轻人出现血糖值、尿酸值、甘油三酯、胆固醇值较高的人也占 30% ~ 40%。另外，无论什么年龄，现在很多人都会出现食欲不振、头痛、失眠、眩晕、荨麻疹、恶心、易疲劳、焦躁不安、肩关节活动不利、腰痛等症状，有这些症状的人都处于亚健康状态，可以说占日本全国人口的 90% 之多。

环境中充斥着对体内储存的维生素和矿物质不利的因素

处于亚健康状态的人数增加，当然不仅仅是由于饮食的原因。动物性食物摄入过多，而食物中所含的维生素和矿物质较少是一个主要原因，另外还有环境污染以及生活节奏加快等外部原因。现代社会完全可以说是一个压力社会，生活在其中的人们承受着身体和精神上的双重压力。

在这些压力之下，人的身体里会产生大量的自由基，而为了清除这些对身体有害的物质，必然要消耗大量原本用于协助酶工作的维生