

成功100選健康系列

細胞恢復年輕
預防疾病和老化

DNA核酸健康法

驚異的核酸效果

監修

松永政司

／京都大學工學博士、遺傳基因營養學研究所代表

宇住晃治

／K Y G協會代表理事、生活科學研究所代表

驚異的核酸效果

DNA 核酸健康法

細胞恢復年輕

預防疾病和老化

成功100選健康系列



監修

松永政司／宇住晃治

青春出版社／印行

國家圖書館出版品預行編目資料

DNA核酸健康法 / 廖梅珠譯. — 初版. — 臺北市：青春，1996 [民85]
面；公分. — (成功100選健康系列)
ISBN 957 - 698 - 264 - 2 (平裝)

1. 去氧核糖核酸 2. 營養 3. 健康法

411.3

85006029

DNA核酸健康法

定價：一三〇元

監修者：松永政司、宇住晃治
譯者：廖梅珠

供稿者：松永政司

文字編輯：黃信瑜

美術編輯：高慧如

美工：黃光海

出版者：青春出版社

劃撥：〇五四二七七〇——

發行人：楊世益

地址：台北市大安區雲和街六之一號

電話：(〇二) 三六三一六七四・三六三八七五五

傳真：(〇二) 三六二一〇〇七

登記證：行政院新聞局局版台業字第二六三一號

顧問：黃聯富(前立委)・大崎安夫(駐日代表)

電腦排版：煥晨電腦排版有限公司

印刷者：三華圖書印刷有限公司

著作完成日期：一九九五年十二月

初版：一九九六年十月

版權所有・禁止轉載・複印・翻印，違者必究

——本書缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換——

本書已合法授權出版發行

前言

今年二月，我在爵士樂聖地美國紐奧良市，發現一本書《遺傳基因營養學》（Genetic Nutrition），本書由美國的西蒙波斯博士等人合著。去年，日本國內也出版一本相同書名的書，內容雖然不同，不過這顯示美國也已經進入遺傳基因的時代。

本書將介紹「核酸」驚人的效果。核酸目前被視為第七必須營養素，備受世界矚目。核酸和遺傳基因營養學關係密切，首先就簡單說明遺傳基因營養學。

遺傳基因營養學可簡單用一句英文來表示：「Know Your Genes, Eat Wisely, And Keep Your Genes.」而取其字頭，則遺傳基因營養學就簡稱為K Y G營養學。這句話的中文意思是：「從遺傳基因能預測自己容易罹

患那些疾病，進而使飲食均衡、避免遺傳基因受傷，就能讓人健康且長壽。」

人們之所以會有這樣先進的觀念，是由於近來醫學進步，證實了「所有疾病源於遺傳性體質，再加上環境因素，於是導致發病」。人體內有癌症遺傳基因，當該遺傳基因受損時，便會產生癌症。糖尿病遺傳基因受傷時，便會產生糖尿病；痴呆症的遺傳基因受損時，便可能演變成老人痴呆症，所以疾病是源於遺傳性因素。

一般人都知道小孩子的形貌大致會和父母親相似，這是遺傳所致。其實遺傳基因的功能尚不止如此，遺傳基因中已經被設定行為指令，而這些情報都是人體所必須的。例如，造血、形成能量、製造肌肉，以及將營養素變成人體所必須的物質。所以遺傳基因如果受傷，人就會生病。

環境因素也會傷害遺傳基因，舉凡壓力、致癌性食物、香煙、食品添加物、農藥、紫外線、汽車和工廠所排放的廢氣、自來水殺菌用的氯等，

這些都是讓現代人遺傳基因受損的原因。

既然成人病、現代病是由遺傳基因引起，那麼，要利用藥物、手術來醫治，根本治不好。俗話說：「預防勝於治療」，不正說明了提早預防是避免現代病最有效的方法。

癌症、糖尿病、痴呆症、現代病都屬於家族遺傳性疾病。只要看看自己的父母、祖父母或親戚罹患何種疾病，就能容易預測自己可能會罹患那些病。當然，每個家族容易受傷的遺傳基因不一樣，某些家族的癌症遺傳基因容易受傷，而某些家族的糖尿病遺傳基因容易受傷。

只要了解自己容易罹患那些疾病，便能知道應該吃哪些營養素來預防疾病。遺傳基因營養學的重要性就在這裡。

核酸能預防遺傳基因受傷，並同時修復，其效果驚人。不論是生病或健康的人，希望都能夠藉核酸長保健康年輕。

一九九五年一二月

松永政司

目次

前言

第1章 生命的起源——DNA核酸

- 製造蛋白質的核酸是生命的根源物質 14
- 遺傳基因損失將導致疾病、老化，而如何保護、修護是現代人的課題 18
- 每人都是「癌症預備軍」，遺傳基因受損將造成癌症 21
- 氧氣是遺傳基因的大敵，自由基是造成遺傳基因損傷的主因 26
- 現代社會充滿危險，自由基隨時會發生 29
- 日本之所以長壽是拜SOD之賜，如何預防遺傳基因受損① 32
- 尿酸解毒作用驚人，如何預防遺傳基因受損② 34

● 核酸能促進新陳代謝，修復遺傳基因，預防疾病和老化 36

● DNA 核酸如何攻打癌細胞的兵糧 39

● 核酸食品能轉化惡性循環成爲良性循環；成人普遍有核酸不足的傾向 42

● DNA、RNA 的五種功能，核酸可期待的效果廣泛 43

第2章 「核酸食品」是健康的根本

● 那些食品含有核酸，其中以含量均衡、高分子的最理想 50

● 只靠平時的飲食不夠，要多多攝取營養輔助食品 52

● DNA 由鮭魚精抽出，RNA 由啤酒酵母抽出 55

● 從核酸商品群中能輕易攝取核酸，亦能活用於化粧品成分中 58

● 分辨真正的核酸商品，以防冒牌貨魚目混珠 60

第3章 核酸能預防老化、疾病

- 核酸非常有效，卻不是藥 64
- 聽說核酸能恢復年輕，是真的嗎？ 67
- 為什麼攝取核酸，人就不容易疲勞 70
- 核酸為高齡化社會帶來好消息 73
- 核酸真的能增強記憶力嗎？ 75
- 核酸對減肥也有效，變得更苗條美麗！ 78
- 核酸能促進毛髮生長，改善白頭髮的困擾？ 81
- 沒有副作用之虞？ 83
- 聽說會引起痛風？ 87
- 效果絕佳的核酸食品攝取法 90
- 光靠核酸就足夠嗎？ 92

第4章 對諸多症狀發揮威力的核酸健康法

- 使用前先和醫生談 96
- 高血壓、動脈硬化 99
- 糖尿病 103
- 癌症 107
- 精力衰退 111
- 體驗談 113
- 肝臟病 117
- 體驗談 120
- 肌膚粗糙、黑斑、雀斑 123
- 體驗談 126
- 貧血、骨髓機能降低 129

● 下痢、便秘 131

● 體驗談 134

● 白內障 137

● 記憶力降低、痴呆症 139

● 體驗談 142

● 虛弱體質、成長不良 145

● 癲癇、痙攣、巴金森氏症、肌肉無力症、突發性重聽 148

● 傷口、骨折、燙傷 151

● 特應性症 153

● 過敏 156

第5章 核酸的未來

● 核酸的必要量 162

● 母乳和奶粉的差異在於核酸 167

● 好的核酸飲食也適合健康的人、運動的人 172

前言

今年二月，我在爵士樂聖地美國紐奧良市，發現一本書《遺傳基因營養學》（Genetic Nutrition），本書由美國的西蒙波斯博士等人合著。去年，日本國內也出版一本相同書名的書，內容雖然不同，不過這顯示美國也已經進入遺傳基因的時代。

本書將介紹「核酸」驚人的效果。核酸目前被視為第七必須營養素，備受世界矚目。核酸和遺傳基因營養學關係密切，首先就簡單說明遺傳基因營養學。

遺傳基因營養學可簡單用一句英文來表示：「Know Your Genes, Eat Wisely, And Keep Your Genes.」而取其字頭，則遺傳基因營養學就簡稱為K Y G營養學。這句話的中文意思是：「從遺傳基因能預測自己容易罹

患那些疾病，進而使飲食均衡、避免遺傳基因受傷，就能讓人健康且長壽。」

人們之所以會有這樣先進的觀念，是由於近來醫學進步，證實了「所有疾病源於遺傳性體質，再加上環境因素，於是導致發病」。人體內有癌症遺傳基因，當該遺傳基因受損時，便會產生癌症。糖尿病遺傳基因受傷時，便會產生糖尿病；痴呆症的遺傳基因受損時，便可能演變成老人痴呆症，所以疾病是源於遺傳性因素。

一般人都知道小孩子的形貌大致會和父母親相似，這是遺傳所致。其實遺傳基因的功能尚不止如此，遺傳基因中已經被設定行為指令，而這些情報都是人體所必須的。例如，造血、形成能量、製造肌肉，以及將營養素變成人體所必須的物質。所以遺傳基因如果受傷，人就會生病。

環境因素也會傷害遺傳基因，舉凡壓力、致癌性食物、香煙、食品添加物、農藥、紫外線、汽車和工廠所排放的廢氣、自來水殺菌用的氯等，

這些都是讓現代人遺傳基因受損的原因。

既然成人病、現代病是由遺傳基因引起，那麼，要利用藥物、手術來醫治，根本治不好。俗話說：「預防勝於治療」，不正說明了提早預防是避免現代病最有效的方法。

癌症、糖尿病、痴呆症、現代病都屬於家族遺傳性疾病。只要看看自己的父母、祖父母或親戚罹患何種疾病，就能容易預測自己可能會罹患那些病。當然，每個家族容易受傷的遺傳基因不一樣，某些家族的癌症遺傳基因容易受傷，而某些家族的糖尿病遺傳基因容易受傷。

只要了解自己容易罹患那些疾病，便能知道應該吃哪些營養素來預防疾病。遺傳基因營養學的重要性就在這裡。

核酸能預防遺傳基因受傷，並同時修復，其效果驚人。不論是生病或健康的人，希望都能夠藉核酸長保健康年輕。

一九九五年一二月

松永政司

目次

前言

第1章 生命的起源——DNA核酸

- 製造蛋白質的核酸是生命的根源物質 14
- 遺傳基因損失將導致疾病、老化，而如何保護、修護是現代人的課題 18
- 每人都是「癌症預備軍」，遺傳基因受損將造成癌症 21
- 氧氣是遺傳基因的大敵，自由基是造成遺傳基因損傷的主因 26
- 現代社會充滿危險，自由基隨時會發生 29
- 日本之所以長壽是拜SOD之賜，如何預防遺傳基因受損① 32
- 尿酸解毒作用驚人，如何預防遺傳基因受損② 34