

防止老化的飲食法

蕭松瑞
周惠蓉 譯

防止老化的飲食法

蕭松瑞
周惠蓉 譯

F8709/121

防止老化的飲食法

(中 3-12/71)

C-00300

防止老化的飲食法

定價

100

元

原 著 : Dr. Benjamin S. Frank

譯 者 : 蕭松瑞、周惠蓉

發行人 : 蕭松瑞

出版者 : 郵購出版社

證號 : 局版台業字一三〇四號

社址 : 台中市明義街六十三號

信箱 : 台中市一〇四〇號

劃撥 : 〇二〇九〇八四一四

電話 : (〇四) 三二一九八六五

印 刷 : 興台彩色印刷有限公司

地址 : 台中市忠孝路六十四號

初 版 : 中華民國七十四年三月
本 版 : 中華民國七十四年九月

有著作權・翻印必究

(本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤,請寄回本社更換)

目錄

序言 ● 一個體驗者的見證

譯序 ● 預防重於治療

第1章 遺傳學上的重大發現

● 雀斑、皺紋、脫毛、白髮……等老化現象的原因

◆ 六個月內年輕了十歲以上

◆ 奇蹟的初現

◆ 奇蹟的再現

◆ 諾貝爾醫學生理獎的啓示帶來現代醫學大發現

◆ 奇妙的分子——核酸

◆ 身體老化是由於核酸變質所造成的

◆ 長壽民族與核酸理論

◆ 防止老化的驚人效果

第2章 促成老化的食物和飲料

● “三個月後年輕十歲” 經驗者的實證

(一) 老化現象原因之探討

◆ 二十歲以後不知不覺的老化了

◆ 皮膚衰老的原因並不單是自然現象

- ◆脫毛白髮能以藥物及海藻類治療嗎？
- ◆體力漸衰的原因並不是運動不足造成的
- ◆肉體疲勞的真正因素

◆骨骼老化不僅是磷鈣的因素

◆腦的老化是因為腦細胞代謝被破壞的緣故

◆視力衰退與遺傳無關

◆見了酒就怕是因為營養不足造成肝機能的衰退

◆性能力衰退是由於不當的飲食生活

(二)現代飲食生活帶來的問題

◆老化的原因是由食物引起

◆偏重蔬菜主義者將導致細胞代謝的退化

◆肥胖會加速老化

◆加工食物害處多

◆自然食喜愛者老得快

◆柔軟的食物對腦無益

第3章 你能因為細胞而恢復青春

●DNA核酸 阻止老化的秘密

(一)為何飲食法能使人返老還童？

◆由分子生物學發現的核酸飲食法

★ DNA和RNA支配細胞的秘密

★ DNA在細胞中的任務

★ 核酸機能正常就不會有老化現象

★ 核酸只能由食物獲得

★ 核酸的吸收和利用

★ 高核酸飲食法的奇妙效果

(二)老化的原因只有一種

★ 核酸飲食法的效果之一 臉部表情改變是最早顯露的徵兆

★ 核酸飲食法的效果之二 青春痘消失了

★ 核酸飲食法的效果之三 脫毛白髮的苦惱一掃而盡

★ 核酸飲食法的效果之四 強盛的抵抗力造就了不怕風寒的身體

★ 核酸飲食法的效果之五 提高呼吸功能恢復廿幾歲的體力

★ 核酸飲食法的效果之六 胆固醇降低

★ 核酸飲食法的效果之七 活化細胞代謝，消除懼寒症

★ 核酸飲食法的效果之八 將潛在病原予以消除

★ 體驗者的話之一 對心臟病的奇妙功效

★ 體驗者的話之二 六星期治好肺氣腫

★ 體驗者的話之三 對糖尿病也有效

★ 體驗者的話之四 治癒關節炎

第4章 防止老化之核酸飲食法

◆ 什麼樣的食物含有核酸 · ◆ 一天只需一 · 五 G 的核酸

◆ 核酸飲食法實踐之一 每星期吃四次沙丁魚

◆ 核酸飲食法實踐之二 每星期吃一次鮭魚

◆ 核酸飲食法實踐之三 每星期吃一次魚類（任何種類都好）

◆ 核酸飲食法實踐之四 每星期吃一次蝦、蟹、蛤、牡蠣和墨魚（烏賊）

◆ 核酸飲食法實踐之五 每星期要吃一次肝臟

◆ 核酸飲食法實踐之六 每星期吃一、二次燕青

◆ 核酸飲食法實踐之七 每星期吃一、二次的豆類食物

◆ 核酸飲食法實踐之八 每天至少吃一種：蘆筍、菠菜、紅蘿蔔、磨菇、花椰菜

◆ 提高飲食效果的三原則

◆ 併用維生素劑時效果加倍

◆ 經常在外進食的人也能施行核酸飲食法

◆ 讓核酸飲食法實際應用於健康的維護

附錄(一)：食品的核酸含有量

附錄(二)：食品的嘌呤含有量

附錄(三)：食譜範例 (1) 為上班族外食者設計 (2) 為居家人士設計

附錄(四)：台灣常見的魚介類

防止老化的飲食法

蕭松瑞
周惠蓉 譯

序言

● 一個體驗者的見證

興農股份有限公司董事長 楊天發

幸福的人生，少不得健康。時下隨工商業的突飛猛進，「管理科學」乃應運走紅。管理講效率，以言生產力的提升，講的是「企業管理」；以言時間的有效利用，講的是「時間管理」；以言維護生理機能，進而增進其持久耐力，講的是「健康管理」。管理既屬科學範圍，遵循的途徑，當應言諸成理，持諸有故。

兄弟側身企業界已歷有年，所屬員工近二千人，凡百業務，須首

當其衝帶頭領航，形勢所逼，不得不「以身許公司」，欲病而不可得，是以三十餘年來，鮮有未於鷄鳴而起，作數公里之晨跑。爾今已逾耳順之年，所幸老軀尚保粗健，邇來尚且輒感有「老當益壯」之概而自得，個中奧秘，除拜賜於晨跑外，更有甫於三年前採行的「食物健康管理」之秘訣在焉。

依食物作「健康管理」的觀念，說來並不新鮮。傳統上衆所周知的。不外乎，年逾四十多吃青菜水果少吃肉，塩糖澱粉之類更不宜多，為的是藉此降低罹患老人病（諸如高血壓症心臟病等）的機率。兄弟既以身許公司，身不由己，故自二十餘年前，便奉上開傳統觀念為金科玉律，惟謹惟慎剋盡「健康管理」之能事。其結果體重確從六十八公斤減輕到六十三公斤，但隨伴而來的是，體況漸差，耐力漸減，老態漸現。即以例常晨跑而言，亦時有手脚酸痛之苦。經檢查結果，顯示的尿酸濃度竟高達十（正常濃度為三至七·五）。尿酸濃度到此地步，依醫師面告，爾後唯有靠藥物抑制其繼續惡化之一途，要想回

原已不可能云。當時耳聞及此，沮喪之餘，頓興「廉頗老矣」之感嘆而不能自己。

三年前，兄弟因商務赴日，邂逅一日本友人，閒談間，話及「健康管理」時，承蒙其惠贈一本文新刊書籍，書名為：「老化は食べが原因だつた」，是時該日本友人除對該書之功用讚不絕口外，並力勸兄弟務必以之作為食物面之「健康管理」指南，並以伊係受益不淺之過來人，切勿等閒視之云云，言懇情摯，溢於言表。兄弟為其所動，隨即撥冗瀏覽，視其所載，不特言諸成理持諸有故，且處處列有具體數據以實其說，知其與坊間故弄玄虛，捕風捉影之作大異其趣，驚喜之餘，乃遵其所載，從事於食物面之「健康管理」。為此，於旦夕之間，將歷年來祇因「健康管理」而基於傳統觀念列入忌食食譜之山珍海味一律予以解禁，諸如蝦蟇、貝殼類等，無不隨心所欲大打牙祭大快朵頤。令人驚喜的是，從此體況漸覺日勝，濶別多年之活力亦忽告渾身湧現，頗有令人回歸到早年「虎虎有生氣，源源活力來」之雄

風般。揚棄傳統之「食物健康管理」法而改採近乎革命性的「食物健康管理」法後，固帶來異常的驚喜，但驚喜裡面難免有相當的虞懼，蓋深怕尿酸、中性脂肪、膽固醇等是否已在體內暗潮洶湧，起了急遽惡化也。故為慎重計，乃於解禁半年後，去作精密檢查。檢查結果的數據顯示，所懷虞懼純屬杞憂。因呈現眼前的數據，已顯示全般體況，不但未見惡化，且有較前改善之佳績也（尿酸降為三·九），佳績生信心，此後乃以倍增的信心，樂於遵行新的「食物健康管理」法迄今。必須一提的是，當改採新法歷一年半後，兄弟體重，已較前增加五公斤而到了六十八公斤（兄弟身高為一七五公分，體重相應在六十八公斤即屬正常範圍），先前以為無從回原的尿酸濃度，則奇蹟般地降至三點九而步入正常範圍。再者原先逐日稀疏的周身體毛，竟見日益濃密，周身生理機能，更是鬱鬱勃勃大有不讓少壯往時之概。意想不到的體況變化，令人不得不領悟到古人所謂「返老還童」。所謂「老當益壯」誠不我欺，蓋於我已得見證也。

「廣結善緣，相與為善」為扶輪社之美旨。兄弟忝為扶輪之一員

，既因改採新法作「食物健康管理」而獲有宏益，本於「吃好相報」之義，基於野人獻曝之誠，自彼時起，一遇舊雨新知便無不力勸其採行，就中以台中市分區所屬之扶輪社友為甚，譯者蕭博士松瑞先生與兄弟有同為扶輪社友之誼，年前耳聞兄弟所播上開「福音」，乃於百忙中特將上開書籍予以中譯，企對國人健康之增進有所裨益，蓋有心人。際茲中譯本付梓問世之前夕，蕭博士特來索序於兄弟，自忖才疏學淺，班門弄斧，必貽笑大方，為此懇辭者再，無如蕭博士再三懇懇，盛情難却，終以恭敬不如從命之義，不揣謏陋，略敘親身體驗之經過如右。倘讀者諸賢，因上敘體驗談而能對新的「食物健康管理」法產生信心，進而能對健康之增進有所裨益，則喜過望矣。是為序。

一九八五年三月廿九日

譯序

●預防重於治療

近年來預防醫學已逐漸受重視而成為現代醫學的重要一環，因為以治病為能事的傳統醫學僅能治標，且為事後的補救，即使能將疾病治癒，也需要忍受疾病的煎熬，故不如以事前的預防來杜絕疾病的發生，才是上策。

如何預防疾病的發生，大如環境衛生之加強，各種公害污染的防止；小如平常重視營養和飲食的問題，以改善身體的健康，這些都是減少疾病發生的重要事項。因此我們相信興建醫院，充實設備，固然

可以使生命獲得更多的保障，但是假如我們平時就能注意飲食的習慣與營養的平衡，使人人都有個健康的身體，那麼，我們的生活將是更有朝氣，更加愉快。如此才能帶給人類真正的福祉。

去年陪同國際扶輪社區總監作公式訪問，與區總監代表楊天發先生聊天時，無意中得知他實行美國法蘭克博士 Dr. Frank 所著：「No Aging Diet Cookbook」書中所介紹的飲食法一段日子，具有驚人的輝煌效果。譯者平時對營養與健康問題的研究極有興趣，看法也與該書的主張頗有不謀而合之處，因此決定將這種盛行美日的飲食法譯成中文，介紹給讀者，希望藉此對國人的健康有所幫助。惟譯者才疏學淺，舛誤之處必定不少，尚請國內先進不吝指教。

本書翻譯過程中得本系同仁，徐成金教授、吳文惠講師及楊靜香助教之協助並設計食譜，謹此

聊表謝忱

民國七十四年三月廿九日

蕭松瑞於中山醫學院

目錄

序言 ● 一個體驗者的見證

譯序 ● 預防重於治療

第1章 遺傳學上的重大發現

● 雀斑、皺紋、脫毛、白髮……等老化現象的原因

◆ 六個月內年輕了十歲以上

◆ 奇蹟的初現

◆ 奇蹟的再現

◆ 諾貝爾醫學生理獎的啓示帶來現代醫學大發現

◆ 奇妙的分子——核酸

◆ 身體老化是由於核酸變質所造成的

◆ 長壽民族與核酸理論

◆ 防止老化的驚人效果

第2章 促成老化的食物和飲料

● “三個月後年輕十歲” 經驗者的實證

(一) 老化現象原因之探討

◆ 二十歲以後不知不覺的老化了

◆ 皮膚衰老的原因並不單是自然現象

- ◆脫毛白髮能以藥物及海藻類治療嗎？
- ◆體力漸衰的原因並不是運動不足造成的
- ◆肉體疲勞的真正因素

◆骨骼老化不僅是磷鈣的因素

◆腦的老化是因為腦細胞代謝被破壞的緣故

◆視力衰退與遺傳無關

◆見了酒就怕是因為營養不足造成肝機能的衰退

◆性能力衰退是由於不當的飲食生活

(二)現代飲食生活帶來的問題

◆老化的原因是由食物引起

◆偏重蔬菜主義者將導致細胞代謝的退化

◆肥胖會加速老化

◆加工食物害處多

◆自然食喜愛者老得快

◆柔軟的食物對腦無益

第3章 你能因為細胞而恢復青春

●DNA核酸 阻止老化的秘密

(一)為何飲食法能使人返老還童？

◆由分子生物學發現的核酸飲食法