

酵素健康法

横扫全球的养生革命

裴 颢◎编著



猕猴桃汁 降低胆固醇

芹菜汁 赶走便秘

葡萄酸奶汁 抑制肝功能障碍

混合生汁 控制高血压

荔枝汁 改善阿兹海默症

西瓜汁 抗菌消炎治口疮

番石榴苹果汁 辅助治疗糖尿病

椰子汁 预防关节炎

一种神奇的物质，一种奇妙的健康法；酵素——养颜！抗衰！健康！长寿！

全世界都在用的新一代健康法，还等什么？

“酵”醒细胞，绽放健康！

中国医药科技出版社

主要内容

酵素健康法

横扫全球的养生革命

裴 颢◎编著

主 编 裴 颢
副 主 编 裴 颢
编 委 裴 颢

出版 中国医药出版社
地址 北京市西城区
邮编 100083
电话 010-6300083
网址 www.cmpub.com
规格 710×1035
印次 14.2

字数 180千字
版次 2012年3月
印次 2012年3月

中版 中国医药出版社
经销 全国各新华书店

中国医药科技出版社

定价 29.80元

内容提要

本书介绍了酵素养生保健、医疗健康等方面的功效,为读者提供了详尽实用的酵素养生健康方法,重点介绍了使用酵素摆脱亚健康,远离小病烦忧的方法,以及挑选酵素产品,制造酵素饮品的实用生活建议,让读者清清楚楚明白酵素养生的道理,轻轻松松学会酵素养生保健的方法。

图书在版编目(CIP)数据

酵素健康法:横扫全球的养生革命/裴颢编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7099 - 6

I. ①酵… II. ①裴… III. ①酶 - 食物养生 IV.
①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253226 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 14.5

字数 180 千字

版次 2015 年 2 月第 1 版

印次 2015 年 2 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7099 - 6

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

酵素是一种非常特殊的复杂蛋白质，它是人体中负责新陈代谢的各种化学变化中最重要的酶介质之一，换句话说，如果体内没有酵素，就不会有化学变化，自然也无法进行新陈代谢，当然就没有生命。酵素是生命中不可或缺的物质，生活中的许多疾病都是由于体内酵素缺乏，毒素堆积，从健康到亚健康，再从亚健康到小病，久而久之的小病变成大病。只有体内酵素充足，身体新陈代谢活跃，生命才会活力四射。而事实上，随着年龄增长以及不良的饮食生活习惯，人体自身产生的酵素越来越不能满足需求，因此需要从食物中摄取足够的酵素。

随着时代发展，人们越来越认识到健康养生的重要性，人们对健康的需求已成为生活的第一需要，经济的、自发的、有抉择的健康花费也将逐渐崛起。想象一下，一旦人们意识到酵素是保持身体健康和良好状态的黄金物质时，那么在这个后维生素时代，酵素养生在国内会掀起怎样的养生热潮？可以预计酵素市场不久将迎来一个灿烂的黄金时代。据国家相关机构预测，未来5年，中国食用酵素产品的市场规模将达到200亿元以上。除了在医疗养生保健这些领域，酵素也是美容界的新宠儿，在调理身体、排清肠毒的基础上，唤起您的肌肤活力。在这样一个时代，如果你还不了

解酵素，真的是落伍了。

本书在综合介绍酵素的基础上，在您对酵素有了基本的了解后，重点讲述酵素在医疗健康、养生保健、美容养颜等方面的效用和用法，扫除您生活中的一些小病烦恼，并且对有关酵素常见的 18 个疑问一一做出解答。该书力求先让你心里明明白白地了解酵素，然后再学会如何使用酵素，手把手教您如何运用酵素远离亚健康，如何利用酵素养生保健，如何使用酵素养颜护肤，怎样鉴别酵素产品，怎么制造酵素饮品等等，为您和家人的健康保驾护航，是一本详细适用的酵素健康读本。

编 者

2014 年 12 月



第一章 走近酵素，了解生命之源

酵素，人体催化剂 / 4

酵素量，测量生命力的指标 / 25

酵素养生新观念 / 32

第二章 酵素虽好，规避误区才能更好

酵素随时都有，无需储存吗 / 41

酵素量有限吗 / 43

酵素对身体好，补充越多越好吗 / 45

补充了酵素，就不必再注意饮食多样化吗 / 46

多吃生鲜食品，就能有效补充酵素吗 / 48

有了酵素，就不用常喝果蔬汁了吗 / 53

酵素能治病，不用再吃药了吗 / 55

酵素保健食品可以没有顾忌常常吃吗 / 56

第三章 妙用酵素，防治畏寒带来的小病

身体畏寒症，这是什么病 / 61

畏寒或低体温，是什么造就了它们 / 62

畏寒引起各种小病，激活体内酵素 / 64

第四章 活化酵素，有效调理亚健康

什么是亚健康 / 79

亚健康的表现 / 82

亚健康状态容易引发多种疾病 / 90

哪些人易患亚健康 / 91

造成亚健康的因素 / 93

判断亚健康的方法 / 96

酵素调理亚健康 / 103

第五章 酵素果蔬汁，解决身体烦忧

赶走便秘，常喝富含纤维的芹菜汁 / 113

控制高血压恶化 / 116

胃溃疡和十二指肠溃疡的克星 / 118

降低胆固醇，预防冠心病 / 121

抗菌消炎的天然药物 / 124

抑制肝功能障碍 / 126

辅助治疗糖尿病 / 128

改善阿尔茨海默病 / 131

关节疼痛患者的福音 / 134

第六章 酵素与美容美白

皮肤护理基础知识 / 143

酵素的护肤作用 / 151

酵素的美容美白原理 / 153

酵素美容的功效 / 155

第七章 继续研究新酵素，发现新健康

新酵素，21 世纪绿色保健食品 / 159

酵素，营养界的新革命 / 161

酵素，医学界的新福音 / 163

酵素，养生界的新理念 / 171

酵素，美容界的新风尚 / 174

酵素断食法及正确的复食方法 / 177

酵素在其他领域的贡献 / 184

第八章 有关酵素的 18 问

酵素与蛋白质的区别是什么 / 189

酵素与酵母有什么区别 / 191

酵素与人体新陈代谢有什么关系 / 192

酵素如何改善体内环境 / 194

酵素与一般健康食品的不同之处在哪里 / 195

酵素和一般药物治疗有什么不同 / 197

酵素可以排毒吗 / 198

酵素能解酒吗 / 201

酵素对青春痘有作用吗 / 202

酵素有减肥效果吗 / 204

酵素可以治疗脱发吗 / 207

酵素对鼻炎有帮助吗 / 210

酵素对肝病有什么功效 / 212

酵素对癌症有效吗 / 214

食用酵素的其他用途还有哪些 / 217

健康人还需要补充酵素吗 / 218

酵素保健品该怎么吃 / 220

酵素什么时间吃最好 / 222



第 1 章

走近酵素，了解生命之源



酵素是一种非常特殊的复杂蛋白质，它是人体中负责新陈代谢的各种化学变化中最重要的酶介质之一。换句话说，如果体内没有酵素，就不会有化学变化，自然也无法进行新陈代谢，当然就没有生命。

如果把细胞比作工厂的话，那么酵素则是工厂的机器或工程师。有的酵素负责新陈代谢中氧化、燃烧的任务，这一类酵素哪怕是对一小片食物也会发生一连串的化学反应，形成令人惊讶的物质，这个物质就是三磷酸腺苷，简称ATP。ATP就像是一个功能强大的蓄電池，它能释放出能量，使肌肉组织发生收缩作用。人体在心脏搏动和呼吸的时候，就是ATP给这些动作提供能量。神经也会发生同样的现象，酵素会形成名叫“乙酰胆碱”的物质，它只需要放出微小的量就能越过神经的连续点，进而完成通报工作，这是很令人惊奇的。

因此，酵素的存在是非常神秘的甚至是神奇的，在大多数人看来更是不可思议的，所以有人把酵素称为“生命的魔术师”是很恰当的。

人类的疾病是因为体内无数酵素群中的某一部分失去活力，或失去均衡所引起的。现在已知的约有115种疾病与酵素障碍有联系，因此给予补充自然酵素是治疗疾病的更快更好的方法。非但人体是这样，在广阔天地之间存在的许多生物都是由于酵素而活着。因此，从某种程度上来说，酵素掌握着生物健康。

最正确的保持健康的方法是保持营养均衡，适当锻炼和不断补充酵素。如果摄取丰富的营养，但是补充的酵素不够，就不能完全地促进体内的化学反应将多余的营养分解出体外。过多的营养累积会给器官增加过度的负担，时间一长，疾病缠身，因此，肥胖是万病之源。很多人大概了解



补充营养是非常重要的，但却不能进一步地了解，除了补充营养之外更重要的是补充酵素，这种观念的缺失对健康形成了难以补偿的伤害。

酵素，人体催化剂

酵素，英文名称 Enzyme，又称植物综合性酶，也就是俗称的酶，具有惊人的催化能力，是人体必不可少的催化剂。

健康，是一件很复杂的事情，尤其是在如今巨大的生存压力和环境污染的多重夹击之下，想要健康，就必须掌握生命之源。而一切生命的运作，都在于酵素。所以认识酵素，认识这种本身不具备治病、减肥等功效，却能催动身体其他物质、器官等运作的生命之源，是非常重要的。

酵素与人体关系是很密切的，它对人体贡献非常大的价值。如上所述，酵素会清除人体内的自由基，有助于新陈代谢等，它是人体内担任新陈代谢的各种化学变化中最重要的酶介质，也就是说体内没有酵素，就不会有化学变化，也无法进行新陈代谢作用，当然就没有生命。

如果人体是一家最精密的化学工厂的话，不计其数的各种化学变化在各器官中夜以继日地默默进行着，其中最重要的是靠成千上万的各种酵素，各司其职充分配合运作，最终才能顺利进行。但是在化学变化过程中，部分酵素是会损耗的，损耗的酵素除了部分由人体自己制造补充外，大部分还要靠平时食物中不断补充，才能使体内的酵素维持平衡状态。如果补充不足，就会引起部分器官的新陈代谢障碍，就会出现各种严重的症状，生命也就亮起了红灯。因此，当今你想要拥有健康的身体，更重要的已经不再是用什么药治什么病，而是要用什么方法使得体内整个新陈代谢



作用正常运行，使各种疾病自然消失遁形，要想达到这种效果，除了随时补充酵素外，别无选择。

我们知道，所有的化学转换，必须添加催化剂，加高压或加高温使其完成。例如，在实验室消化一块肉，使它分解为氨基酸，需要把肉放在浓厚的酸内熬煮一天方可完成。但在人体内酵素只需两三个小时，而且在不超过 40 摄氏度的情况下，就可以完成相同的工作。酵素不光是分解物质，同时也能制造新的物质，例如酵素会抽取血液中和肌肉所生成的氨基酸，作为制造完全不同的物质的肌肉材料；又能变砂糖为肝酸，将其储藏于肝脏，根据需要供给能量。

酵素是生命之光。酵素具有高度专一性，任何一种酵素只对一种或一类化合物发生作用。没有酵素，就没有身体的各种反应，如消化、运动或生长、思考。没有酵素，生物就不能生存。无论从哪个方面来说，生命与酵素的活動都密切相关。“酵素是生命的构成体，不单是人类，所有生物如果没有酵素的作用，一瞬间都不能生存”。我们常会听到一些诸如此类的说法，“这些植物具有旺盛的生命力”，或说“因为旺盛的生命力，病人得救了”，那么生命力究竟是什么呢？追究动物或植物生命活动的根源，可以说除了酵素之外，别无其他。而“酵素可以维持生命”之说，便成为目前生命科学的定论。甚至可以说，往昔人们所称的生命，其原形就是酵素。其实，生命就是各种酵素作用的一个系统，所谓的生命现象就是各种酵素作用的总表现。尽管我们目前科学技术还无法全部破译生命，但毕竟找对了方向，看到了生命的曙光。如同人类，其他生物也一样，生命体的存在，都是依赖酵素的作用。在人体内，有无数的酵素负责各种化学变化，如食物的消化、手脚的动作、做运动、头脑思考，在一天 24 小时各种变化不停地运转。人们每天所摄取的营养素，是我们生命活力的来源，而如果没有酵素，这些营养素就无法被消化吸收，所以身体如果缺少了酵



素，即便我们吃再多的食物也无法取得营养。酵素是健康的源泉，也是生命的源泉。

人体内无数化学反应，每一种反应都有固定的一种酵素来催化，一个细胞内，许多酵素都有各自的工作，例如淀粉酵素只负责分解碳水化合物，脂肪酵素只负责分解脂肪，转移酵素只负责承担搬运的任务。酵素对物质做催化作用后，会将其转变为另一种物质，但酵素本身不起变化。

酵素的起源与发展

酵素的起源可以追溯到很久远的年代。早在公元前 1000 年，我国人民就发明了以曲酿酒，后经现代食品化学得出结论，酿酒中所用的曲就是霉菌和酵母的混合物，是用小麦或小米半熟后发霉制成的。后经研究发现，这种霉菌能产生极具消化能力的淀粉酵素。这或许是人们对酵素最早的应用。2500 多年前的春秋战国时期，我们的先辈们已经学会用鸡内金治疗消化不良，用酒曲来治疗肠胃病等。酵素疗法，在圣经上也提到过：埃西家斯临死前，以赛亚告诉他取一块无花果来，贴在伤口上，病就能好。原理是无花果中含有无花果蛋白酶，它能使伤口愈合。在欧洲的中世纪，大戟的枝叶做成汁，被广泛应用于治疗伤口中的刀伤与溃烂（这种酵素治疗方法至今还被用于治疗腿上的溃烂）。在印度中部地区与南非，人们用菠萝的果实和木瓜树的叶子来治疗炎症。

此后，在历代科学家的努力下，人们终于慢慢发现酵素的秘密。从公元 1680 年，荷兰的业余生物学家，布商列文虎克首次在显微镜的观察下发现了酵母细胞，到 1878 年，德国的化学家，居内终于明确地将从一系列有机体中分泌出来的具有催化能力的物质命名为“酵素”。

1783 年，意大利科学家斯帕兰扎尼设计了一个巧妙的实验：他先把肉块放入小巧的金属笼中，然后让鹰吞下去。过一段时间后他把小笼取出，



发现肉块消失了。因此，他推断胃液中一定含有消化肉块的物质，但具体是什么物质，他还没弄清楚。

1836年，德国马普生物研究所科学家施旺从胃液中提取出了消化蛋白质的物质，进而解开消化之谜。从此马普生物研究所一直努力进行酵素的深度研究与提取技术，并成为全球研究酵素的权威机构。

1926年，美国科学家萨姆纳从刀豆种子中提取出脲酶的结晶，并通过化学实验证实脲酶是一种蛋白质。

20世纪30年代，科学家们相继提取出多种酶的蛋白质结晶，并提出酶是一类具有生物催化作用的蛋白质。

20世纪80年代，美国科学家切赫和奥尔特曼发现少数RNA也具有生物催化作用。

在希腊语中，酵素是存在于酵母中的意思。如果说酵母是一种活着的生命体，那么酵素就是制造生命活动的物质。科学家经过仔细研究发现，酵素是一种由碳、氢、氮、氧原子组成的碳化合物，也就是氨基酸。多个氨基酸经过组合能构成蛋白质，不同种类的氨基酸能够组成不同的蛋白质，因此酵素从本质上说也是蛋白质，它们在人体内发挥着各种功能。

资料显示，酵素在美容方面的应用主要源于日本的艺姬。由于本土资源匮乏，自17世纪中期，日本开始与南洋进行大量贸易交流，包括将新鲜的热带水果运回日本，比如菠萝、木瓜、椰子、香蕉等。那个时候，正是日本艺姬蓬勃发展的时期，一些达官贵人为取悦能歌善舞、才艺出众的美姿艺姬，总是把中国的绫罗绸缎、南洋进口的新鲜水果送给艺姬。因为艺姬受赠的水果很多，当时没有储存鲜果的设备，艺姬们就想办法把水果用密封罐密封起来，几个月后再取出食用，无意中发现了这些发酵后的酱状物竟然具有特殊的美白功效。因此，艺姬们广泛采用这种美容法，并流传到民间，一直延续至今。



相比酵素在民间的流行，在学术界对酵素的正确认识却相对较晚。主要是因为，1946年过姆纳博士凭借“酵素的本质就是蛋白质”的学术成果，获得诺贝尔奖，结果就在学术界产生了“摄取蛋白质就可以摄取到酵素”的误解，扭曲了酵素的本质；更有了后来巴布金教授的“酵素可以无限制造出来”错误理论，进一步推迟人类对酵素的正确认识。

直到美国医学博士艾德华·贺威尔潜心50年时间研究酵素，并出版了名著《酵素营养学》，提出了酵素营养、食物酵素、消化酵素适应性分泌法则等完整的系统理论，才彻底推翻了上述观点，进而广大学者、专业人士开始重新认识酵素营养。艾德华·贺威尔也因此成为了世界上酵素研究的权威专家，被后人誉为“酵素之父”。基于此，贺威尔博士说，“人类对酵素的認識晚了至少50年”。

迄今为止，科学家已经发现了3000多种酵素，其中已经命名的有700多种，被提纯并结晶的有100多种，作为商品生产的有120多种……各种各样的酵素因为其消化、消炎、抗菌、分解、还原、转移、凝血、解糖、解胶、防御、再生等千变万化的功能，在食品、医药等数十个行业发挥着巨大作用，使生物能在大自然中延续生命。

目前依日本产经新闻的调查，全球酵素市场大约在10亿美元左右，2004年及2005年日本酵素市场维持在160亿日元（约1.5亿美元）。销售量最大的酵素有制造干酪用凝乳酶、添加在清洁剂的蛋白酶、生产果糖用的异构化酶、淀粉及葡萄糖工业用的淀粉糖化及液化酶、饲料添加用酵素，以及医疗、农业用相关酵素等。

目前全球酵素产业大部分为欧洲公司所控制，且多半属于小国，例如丹麦的Novo公司与荷兰的Gist-Brocades NV公司即占全球市场的六成左右，其余则是由生技大国如美国与日本等国家所瓜分。因此，其他国家在酵素产业几乎无立足空间。