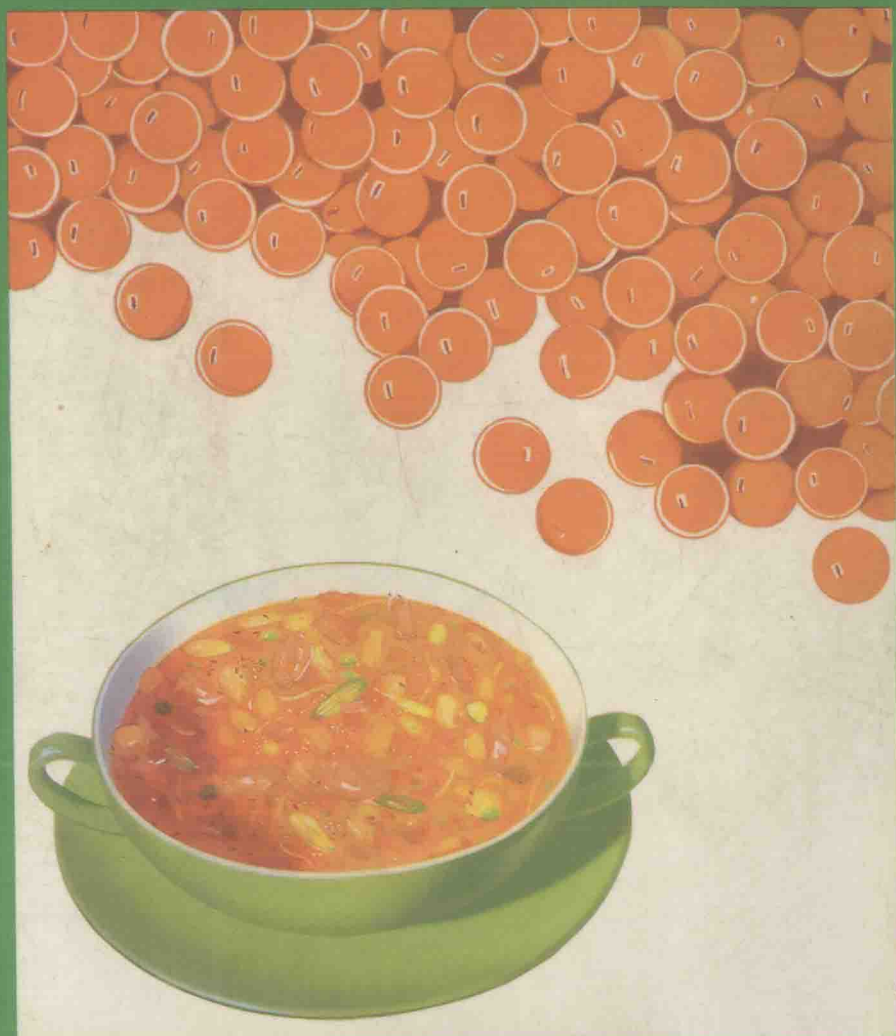


大豆磷脂質

劃時代的營養補助食品

法人營養化學學院理事
醫事評論家 / 國立健康學院教授

小堀博臣 著 歐庭維 譯



正義出版社 / 印行

健康叢書 ②⑨ 大豆磷脂質

作 者：小 堀 博 臣

譯 者：歐 庭 維

發行人：呂 學 鎮

出版者：正義出版社

總經理：名望出版社

地 址：台北市景美區興隆路一段251巷3弄9號

電 話：9343110・9318731

郵政劃撥：0159905-3名望出版社

印刷者：嘉良印刷公司

登記證：行政院新聞局局版臺業字第3217號

初 版 1976 年 4 月

版權所有・翻印必究

定價 200 元

• 缺頁或裝訂錯誤可隨時更換 •

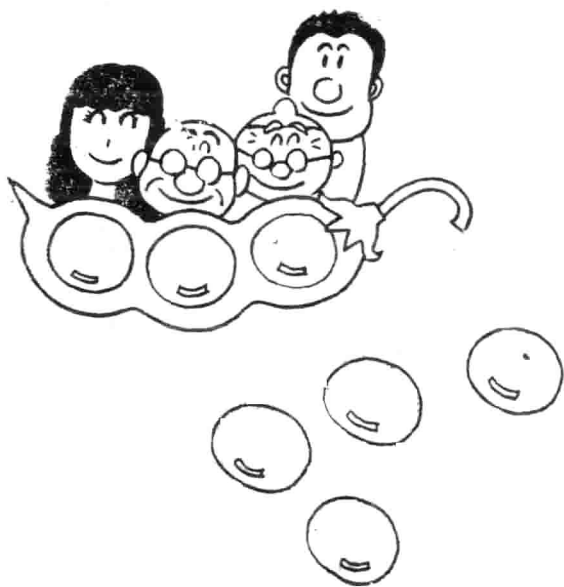
健康叢書 ②9

大豆磷脂質

～劃時代的營養補助食品～

美國財團法人營養化學學院理事
醫事評論家／國立健康學院教授

小堀博臣著



正義出版社／印行

前言

雖然我與醫學、藥學、生化學及營養學等專門科學毫無淵源，我寫本書之主要動機如下：

第一，是我深深為曠世偉大的營養補助食品——大豆磷脂質所吸引。

第二，我是第一位採取直接銷售方式把磷脂質介紹到本國的人。

第三，有關磷脂質之資料在本國相當缺乏。

第四，知道磷脂質的專家不少，但對其特性、效用不了解之處仍多。

第五，多數磷脂質之愛用者、體驗者、銷售者希望我把有關磷脂質之資料整理出來以饗大眾。

在歐美已普遍了解磷脂質，在本國則還是新鮮的名詞。雖然健康食

品業界已開始重視，總覺得還是慢了一些。我期待本書早一些出版，讓國民早一點了解磷脂質的妙用，使更多的人得到健康。

自從一九八〇年秋天，電視影片「將軍」在美國放映以來，整個美國中產階級掀起了日本熱，其中日式料理更被視為健康食品，帶來一片熱潮。另外，一九八二年在日本東京舉行「如何改善飲食，預防動脈硬化」的國際性座談會中，英國、美國、荷蘭、澳洲、日本的心臟病及營養專家共三百多人參加，會中指出一點：最近日本人飲食生活中，動物性脂肪已過量。此為日本人飲食歐美化所導致動脈硬化、膽固醇過高之原因；並建議應增加植物油等不飽和脂肪酸的攝取。

至於為何日本之心臟病罹患率似比美國低呢？W·卡斯特里博士指出：「日美間在心臟病之危險因子如高血壓、抽煙、運動不足、壓力等方面大致相同，但日本在血膽固醇方面較低，美國人如果攝取飲食類似日本的菜食主義者，則心臟病較少，膽固醇亦較低。」

英國之B·路易斯博士認為：心臟病之危險因子中，以膽固醇最重要，如膽固醇值低則可抑制其他因子。另外修道士之飲食亦類似日本飲食，血中膽固醇較少。

會中大家一致讚同「日本人之脂肪來源以魚、大豆製品、植物油為主，宜保持此種良好的傳統飲食習慣。」

一九八一年二月十一日讀賣新聞刊載之厚生省研究所發表的大阪大學教授數內百治之實際調查報告指出：都市中每五人即有一人為膽固醇過多症患者，實已達令人吃驚的地步，原因不外是攝取含脂肪、糖份過多的零食、速食品、漢堡等所致。若要預防成人病，即應從小養成攝取含不飽和脂肪酸較多的食物之飲食習慣。

衆所週知，日本人之壽命已擠身世界長壽之林，這與嬰兒之死亡率低、醫療技術發達、社會保險制度完善及日本人之基本傳統飲食生活有關。但是，長壽之意應是「年輕、健康、愉快的長命百歲。」如

臥病在床，壽命再長都沒意義。如何教導人未雨綢繆，儲蓄健康，建立預防醫學的觀念，應是推廣健康食品的朋友所應負的使命，也是我寫此書最大的目的。

這本書絕非專門書籍，唯願做為希望把自然和心靈調和，自然和肉體調和，真正得到自然健康的朋友之“健康指南”！

一九八六年初夏

著者

目錄

前言.....

第一章 本世紀最偉大的食品——大豆磷脂質.....

1. 重新認識大豆的偉大成份..... 19

2. 我與大豆磷脂質的關係..... 23

3. 磷脂質 (Lecithin) 是什麼食品?..... 28

4. 大豆磷脂質有何功用?..... 34

5. 磷脂質之抽出法、用途及種類..... 38

第二章 生命的基礎物質——磷脂質..... 45

第三章 磷脂質對人體的功用

1. 生命的最小單位——細胞·····	46
2. 細胞與磷脂質可說同體一心·····	52
3. 磷脂質與維他命E具相乘效果·····	55
4. 磷脂質不足的現代人·····	58
1. 磷脂質與分泌腺及神經組織·····	66
2. 磷脂質與血液·····	70
3. 磷脂質與膽固醇·····	77
4. 磷脂質與維他命類之吸收·····	81
5. 磷脂質與解毒作用·····	83
6. 磷脂質可恢復疲勞、增加注意力·····	86
7. 磷脂質與美容·····	90
8. 磷脂質與更年期障害·····	96

第四章 磷脂質的治療效果

9. 磷脂質是長壽秘訣	98
10. 任何時候都保持年輕	100
11. 磷脂質能解消女性的諸多困擾	103
12. 使用磷脂質也無懼成人病	115
1. 動脈硬化症（高血壓、狹心症、心肌梗塞、腦溢血）	125
2. 肝臟病（肝硬化、急性肝炎、慢性肝炎）	126
3. 腎臟病	129
4. 糖尿病	133
5. 膽結石	138
6. 肺結核	141
7. 妊娠中毒症（妊娠浮腫、妊娠蛋白尿、妊娠腎炎、妊娠高血壓、子癇）	145
8. 痔疾	149

9. 皮膚病.....

10. 疼痛症候群.....

第五章 磷脂質體驗記.....

1. 消除疲勞，治好偏頭痛.....

2. 治好了肝硬化.....

3. 降低膽固醇值.....

4. 我完全治好了胃潰瘍.....

5. 消除女性特有的煩惱.....

6. 我們又回到新婚燕爾的生活.....

7. 降低了高血壓.....

8. 消除便秘、肩酸、腰痛.....

9. 在一個月內，克服曾對我造成恐怖經驗的心肌梗塞.....

10. 治好了慢性痔疾.....

11. 四週內治好我二十年的慢性腎臟病.....206
12. 有天我突然因腦溢血倒了下來.....199
13. 罹患心肌梗塞，大腿又骨折住進了醫院.....189
14. 自幼右腳不良於行，後因腦溢血導致左半身麻痺.....187
15. 我患了低血壓症.....185
16. 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃下垂、胃擴張.....183
17. 四個月克服了糖尿病.....181
18. 我患有巴塞杜氏症，先生膽固醇及血壓過高，小孩子意志力減退.....179
19. 認為慢性病的便秘，使用兒子為我買的磷脂質，現在每天早晨都會習慣性的排便.....177
20. 從孩提時代即臉色不好、肌膚粗糙。服用磷脂質兩個月，很明顯地肌膚漸漸有光澤.....175
21. 很想減肥，服用磷脂質的結果，瘦了六公斤，今夏打算穿比基尼泳裝.....173
22. 膽固醇值很高，最近六年一直為心臟病而過著不安的生活，食用磷脂質一.....171

個月，就有效果了。.....211

23. 食慾不振，也有下痢、便秘、耳鳴、焦躁感、失眠等。如此為了自律神經失調症而困擾，結果食用了沒有任何副作用的磷脂質，一切症狀都消失！.....218

24. 每晚喝半瓶威士忌酒而引起肝病，幸而食用了磷脂質及餐食療法的配合才痊癒.....224

25. 連走路都不穩，動脈硬化的人，食用了磷脂質而得到了治癒，這是令人驚訝的藥效。.....231

第六章 磷脂質問與答.....239

第七章 美國之自然醫學、預防醫學觀.....259

磷脂質十大使命.....266

LECITHIN INFORMATION

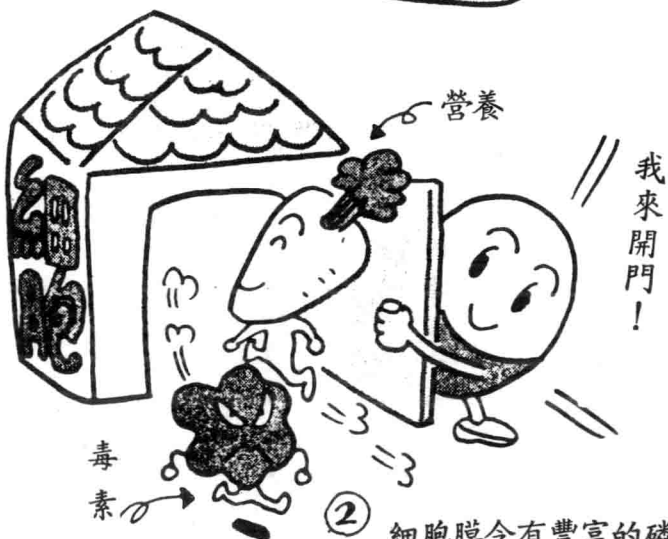
美國目前很流行使用磷脂質（前加州輸出促進委員會駐日代表——林俊明）	42
膽固醇的消除、預防動脈硬化、肝硬化等有效！	63
自閉症小孩是營養障礙引起的，治療上使用磷脂質（產業經濟新聞・S 59.	59.
8・25）	124
老人癡呆可以由餐食生活來防止——磷脂質	159
膽固醇、中性脂肪是動脈硬化、高血壓的原因，可是磷脂質會降低膽固醇和	237
中性脂肪	258
使用磷脂質可以返老還童（摘自日本經濟新聞）	265
開發了類脂質（lipoid）療法，不但沒有副作用，而且直接對患部治療。	265
（摘自朝日新聞）	265

排出體內毒素的 Lecithin



①

體重的百分之一是
Lecithin，換言之，
是構成人體的基本物質。



細胞膜含有豐富的磷脂質，而擔任營養份和毒素的出入口的功用。

排出體內毒素的Lecithin



- ③ 磷脂質能夠剝離附著於血管壁的膽固醇和中性脂肪，所以維持血管流暢性和淨化血液。



- ④ 強化身體的免疫性，提高自然治癒力。