

AKAME WAKAME WAKAME WAKAME

海藻之王

- 食物纤维和微量元素的天然宝库!
- 使您从高血压和成人病中重返健康!

裙带菜

(日) 西泽一俊 著

大连市裙带菜协会 译



大连出版社

食物纤维和微量元素的天然宝库

使您 从高血压和成人病中 重返健康！



责任编辑：李新民 封面设计：张 波

ISBN 7-80612-842-5



9 787806 128428 >

ISBN 7-80612-842-5/S·10

定价：15.00 元



裙带菜

(日) 西泽一俊 著
大连市裙带菜协会 译

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

海藻之王——裙带菜/(日)西泽一俊著;大连市裙带菜协会译. —大连:
大连出版社, 2001.6

ISBN 7-80612-842-5

I. 海… II. ①西…②大…

III. 裙带菜属—基本知识 IV. S968.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 045048 号

辽宁省版权局著作权合同登记号:06-2001-66 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连理工大学印刷厂印刷

开本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数:80 千字 印张:3½

印数:1-10000 册

2001 年 7 月第 1 版

2001 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑:李新民

责任校对:海 丽

封面设计:张 波

版式设计:晓 林

定价:15.00 元

序

日本人从公元前就开始食用海藻,这从出土的贝冢遗迹的发掘中得到充分的证实。另外,位于日本北九州市的裙带菜神社和北九州市对岸下关市的住吉神社现在仍然保留着在每年春节那天清晨,神社的主持步入海中举行裙带菜收获的仪式,并将收割的裙带菜在神前供奉后宣布裙带菜收获季节开始的传统。

裙带菜在古代日本不单单作为供品在神前供奉,也是当时献给大和朝廷的供品之一。因此,对于日本人民自古代以来作为重要水产品的裙带菜,大连市裙带菜协会受日本海藻研究首屈一指的学者西泽一俊教授的委托,将他所著的《海藻之王——裙带菜》一书翻译成中文并在中国出版,是一件非常令人高兴的事情。大连曾由于将日本产的海带成功地进行了工厂化生产而成为世界闻名的城市,现在又因为成功地进行了裙带菜的栽培生产成为有名的地方。

裙带菜原来是仅在日本和韩国进行栽培的食用海藻,而大连市仅用了二十余年的时间就成功地实现了裙带菜的大规模栽培生产,使大连一跃成为世界第一的裙带菜生产地。现在,中国大连裙带菜协会将《海藻之王——裙带菜》一书翻译成中文并在中国出版发行,是一个具有前瞻性的举措,这标志着裙带菜将不仅仅是日本人和韩国人的食用海藻,今后也将会广泛地使用在中国的各类料理中,成为日常饮食生活中的食品而被中国人所食用。我相信,裙

带菜今后将成为中国民众生活中的一种重要的健康食品而受到大家的欢迎。

裙带菜是中国重要的出口水产品之一,我衷心地希望它也成为中国民众喜欢的健康食品。

日本维生素株式会社

名誉会长 永持孝之进

序

裙帯菜は紀元前より日本人が食してきたことが、貝塚等の遺跡により証明されている。又日本の北九州市の和布刈神社と対岸の下関市の住吉神社では春節の早朝に神官が海に入り裙帯菜を刈り取る儀式が行われ、刈り取った裙帯菜を神に奉納した後裙帯菜の収穫が行われれる事になっていた。

裙帯菜は神饌として神に供える丈でなく大和朝廷への献上品の一つでありました。日本人にとって古代より重要な食用海産物として食されてきた裙帯菜について日本の海藻研究の第一人者である西沢一俊教授の著した本が中国大連わかめ協会に依って中国語に翻訳され刊行される事は大変嬉しい事である。大連市は日本の海帯を工業的な養殖に成功した世界的にも有名な都市であり続いて裙帯菜の養殖に成功した所であります。

裙帯菜は本来日本と韓国にのみ存在する食用海藻であります、大連市が裙帯菜の養殖に成功して僅か二十数年で

世界一の裙帯菜の生産地になりました。今般、中国大連わかめ協会が西沢教授の「裙帯菜の本」を中国語版で発刊する事は裙帯菜が日本人と韓国人の食用海藻でなく中国料理にも応用され中国の人々にも食品として食され、且つ中国の方々の健康食品の一つとして認識される素晴らしい企画であると信じております。

裙帯菜が中国の重要輸出水産物であると共に中国の人々の健康食品の一つとなることを期待致します。

以上

理研ビタミン株式会社
名誉会長 永持孝之進

作者简介

西泽一俊, 1912 年生于日本长野县, 自东京文理科大学植物学科在读期间开始海藻方面的研究工作。毕业后, 在东京文理科大学附属的下田临海实验场和研究室一直从事海藻生物化学方面的研究。最近主要研究海藻的药理作用。曾担任信州大学教授、东京教育大学教授、日本大学教授等职, 现任东京教育大学名誉教授、国际海藻论坛咨询委员会委员、德国国际学术杂志《BOTANICA MARINA》编辑委员会委员等职, 是日本第一的海藻研究学者。主要著作有《海藻研究法》等。曾就任于美国亚巴拉马州立大学医学部研究员, 1992 年获国际海藻论坛 MARINALG 协会名誉奖。

前 言

裙带菜是经济价值较高的大型褐藻,在我国主要分布在辽宁、山东、江苏、浙江等地沿海,属于广温性藻类,也是我国北方沿海进行大规模栽培的主要藻类。目前世界上进行裙带菜栽培的国家除了我国以外,主要有日本和韩国,年总产量约 75 万吨(鲜品),生产量仅低于海带居第二位。我国栽培裙带菜的产量约 32 万吨,主要产地是大连,约占全国产量的 90% 以上。产品主要出口日本市场,目前日本市场的产品占有率达到 51%,是大连地区出口创汇的主要水产品之一。

大连地区裙带菜栽培始于 1981 年,在经过几年艰苦跋涉的开发阶段后,在 80 年代末期进入了快速发展阶段。随着中日双方技术交流的增加,日本先进的栽培技术和加工方法被引进大连,使大连地区栽培裙带菜的产量和质量得到大幅度提高。进入 90 年代以后,针对大连地区裙带菜收获期短、藻体小、丛生毛长等问题,大连地区采用了引进日本良种和将栽培浮筏向水深流大海区发展等措施,使裙带菜栽培业出现了新的飞跃,特别是全人工育苗技术的开发和大规模投入生产,从根本上解决了苗种退化的问题,并有效地控制了栽培密度,极大地提高了大连地区栽培裙带菜的产量、质量和在日本市场的竞争力,实现了大连地区裙带菜栽培的第二次飞跃。但是,1995 年以来,受东南亚经济危机和日本经济的长期不景气的影响,中国裙带菜产品在日本市场也逐渐出现滞销,而且市场价格也逐年降低,严重地影响了大连地区裙带菜栽培业的发展。因此,在进一步开拓日本市场的同时,如何开发国内市场,促进国

内的裙带菜消费是摆在大连裙带菜协会面前的一个重要的课题。

裙带菜中含有多种矿物质,具有治疗高血压、心血管疾病和预防癌症等药效,是大海赋予我们的理想的健康食品。但由于我国栽培裙带菜的历史较短,有关裙带菜营养及与人类健康方面的研究较少,目前食用裙带菜的地区也只限于东部沿海的一些大城市,而内地的大部分地区连裙带菜是何物都不甚了解。因此,开展裙带菜营养知识的普及和药用效果的宣传是非常必要的。

日本裙带菜栽培的历史悠久,也是一个消费大国,在裙带菜的营养和与人类健康的关系研究方面居于世界领先水平。西泽一俊先生是日本著名的藻类生物化学专家,多年来一直从事海藻的营养、药理及与人类健康关系的研究,他的著作《海藻之王——裙带菜》一书通过大量的调查结果和实验数据,阐述了裙带菜的营养价值和药用价值,特别在预防和治疗高血压、成人疾病等方面的特殊功效做了科学的论述,并列出了科学的裙带菜食用方法,是一本集裙带菜基本知识、营养价值、药效及其机理介绍为一体的好书。因此,在征求作者同意后,大连裙带菜协会将这本书翻译成中文并出版发行,衷心希望通过本书中文版的出版发行,使裙带菜这一与人类健康密切相关的健康食品能够进入国内的每一个家庭,为广大的消费者的健康服务。

在此,向为大连裙带菜栽培业发展作出突出贡献并推荐此书,在本书出版发行中做了大量工作的永持孝之进先生表示衷心的感谢;向将本书翻译为中文的大连水产学院海藻学教授张泽宇先生表示衷心的感谢。

大连裙带菜协会理事长 王喜福

目 录

前 言

第一章 裙带菜中含有预防动脉硬化及脑中风的有效成分

饮食生活的欧美化正在损害着日本人的健康(1) 经常食用海藻的地区长寿村多(3) 自古以来使用海藻胶治疗高血压病(5) 褐藻酸能降低食盐的副作用,防止高血压病(6) 褐藻酸具有良好的降低胆固醇的作用(9) 裙带菜中含有净化血液、降低胆固醇的藻聚糖(10) 裙带菜中含有防止血液凝固(结块)的成分(11) 裙带菜中有降低胆固醇防止血栓的特殊成分(13) 美丽绿色下面的神秘降胆固醇作用(14) 可净化血液防止血栓的 EPA(不饱和脂肪酸)(15) 裙带菜中含有的降低血压和预防血栓的特殊成分(17)

第二章 实验证明裙带菜可以抑制癌症

食用海藻的老鼠不易患癌症(19) 国外研究证明裙带菜孢子叶(耳朵)具有抗癌作用(21) 裙带菜含有能提高抗癌效果的特殊成分(23) 裙带菜和蘑菇一起食用可大幅度提高免疫能力(24) 裙带菜含有的丰富的食物纤维可预防大肠癌(26) 裙带菜酱汤能够消除吸烟的危害(28) 裙带菜中含有抗癌作用的维生素 A(29)

第三章 裙带菜中富含人体健康不可缺少的矿物质

充分吸收了海中营养的裙带菜(31) 裙带菜中含有丰富的矿物质(33) 食用裙带菜可以缓解现代人的烦躁情绪(37) 具有强化骨质和防止老年性痴呆的钙(40) 裙带菜中的钙与磷能很好地调节体内的平衡(41) 防止衰老所不可缺的碘的作用(44) 裙带菜可以改善女性多发的缺铁性贫血(46) 裙带菜含有的钾能够消除钠的危害(48) 裙带菜中含有的微量元素有良好的保健效果(49)

第四章 裙带菜能使您更加美丽和健康

裙带菜食物纤维可消除便秘保护肌肤(52) 无热量、高纤维的裙带菜最适宜减肥(54) 裙带菜可以增加乳酸菌,防止衰老,增强体质(55) 裙带菜含有肌肤健美的维生素(57) 裙带菜胶质对胃溃疡的创面起保护作用(59) 裙带菜具有降低血糖、治疗糖尿病的作用(61) 裙带菜与大豆、鱼类同食可提高蛋白质利用率(63) 裙带菜可以有效防止重金属污染引起的公害病(64)

第五章 裙带菜的基本常识

从古时候开始裙带菜就是日本人餐桌上的朋友(66) 海藻中的精品——裙带菜的生活史(68) 市场贩卖裙带菜的商品种类(71) 使用方便的煮沸盐渍干燥裙带菜(73) 其他国家海藻的食用方法(75) 美味和健康的裙带菜料理(77)

后 记

第一章 裙带菜中含有预防动脉硬化及脑中风的有效成分

饮食生活的欧美化正在损害着日本人的健康

据 1985 年统计,在日本人的因病死亡顺序中,心脏性疾病的死亡率仅次于癌症,居于第二位,已经成为导致日本人死亡的主要疾病之一。而过去在日本患心肌梗塞、冠心病等心脏性疾病的人是很少的,但现在患这类疾病的日本人的数量在快速增加。据 1950 年的统计,当时日本每 10 万人口中因患心脏性疾病死亡的人数仅为 9.9 人,而到了 1970 年就达到 42 人,增加了 4 倍以上,日本人疾病的欧美化发展速度大大超过了我们的预测。

日本人这种欧美型疾病急剧增加的原因主要在于日常饮食生活的逐渐欧美化。在战后 40 年的时间里,日本人的饮食生活发生了显著的变化,从停战后忍饥挨饿的贫困生活状态逐渐转向了现在的“大吃大喝”时代,特别是在东京举办了奥林匹克运动会以后,日本的经济进入快速增长时期。随着同欧美国家文化交流的增加,日本人的食品也同欧美国家一样开始逐渐丰富起来,肉、鱼等过去认为奢侈的食品可以经常在饭桌上看到,大米和面包也被加工成各种精制的食品,以前在饭桌上很难见到的黄油、奶酪、鸡蛋等奢侈品在一般家庭里也可以经常吃到了。同时,在同欧美经济、文化接触的过程中,日本人的日常饮食生活习惯也逐渐趋向于欧美化,传统的日本式的饮食生活习惯受到了严峻的考验。

这种饮食生活的变化如果从营养学角度来看是件好事。由于肉类、鱼类中蛋白质摄取量的提高,从而使我们的动物性脂肪类的

摄取量有了显著的增加。据统计,日本人脂肪的摄取量与30年前相比增加了70%,应该说这种脂肪和蛋白质摄取量的增加确实增强了日本人的体魄,同时,伴随着抗生素类的发现与发展,使患结核等感染性疾病死亡的人数也大幅度减少,日本人的平均寿命有了很大的提高。

但是,另一方面,以前主要在欧美地区较多发病的欧美型疾病现在日本也急剧增加起来,先前所提到的心脏病仅是其中一例,除此之外,还有大肠癌、乳腺癌、大肠憩室病(大肠上有小袋状突起)等多种疾病。虽然脑中风类的疾病近期在日本有减少的倾向,但如果详细地调查一下就会发现,减少的只是因脑血管破裂所引起的脑出血等疾病,而心肌梗塞和因血管堵塞所引发的脑梗塞等疾病却明显地呈现出增加的趋势。也就是说,由于日本人饮食生活的欧美化,虽然使自古以来的日本型疾病有了一定数量的减少,而取而代之的,却是大量增加的欧美型疾病仍在继续折磨着日本人。因此,专家们认为,如果日本人这种欧美化饮食生活习惯持续下去的话,今后这种状况将会变得越来越严重。因此,就容易使人们产生一个好像很朴素的疑问,究竟是日本式饮食习惯好,还是欧美式的饮食习惯好呢?如果从结论来说,这不是一个两者选一的问题。

首先,因为饮食生活的欧美化,从而使人们的蛋白质的摄取量有了明显的增加,如果从营养学角度讲无疑是一件好事。蛋白质是增强血管强度,保持血压稳定所不可缺少的营养物质。与蛋白质相反,脂肪类则不同,特别是动物性脂肪类则被认为是不应过多摄取的物质。因此,最重要的是如何有效利用日本式饮食习惯中积极有利的一面,尽量减少欧美式饮食习惯中有害的一面的问题。在这里,向大家推荐一种有效预防欧美型疾病的健康食品——裙带菜等海藻类。我们知道,裙带菜等海藻类的能量较低,除了可防止身体肥胖具有减肥的效果外,还由于藻体内含有丰富的纤维素及其它多种可预防动脉硬化及高血压等疾病的有效成分,是预防心肌

梗塞、脑溢血等心血管疾病的理想食品，最近的研究表明还有预防癌症的功能。因此，预防欧美型疾病的最有效方法就是使裙带菜等海藻类能够成为我们日常餐桌上不可缺少的食品。

如果我们能有效地利用裙带菜等海藻类的有效成分，就可以在预防原有的日本型疾病的同时，又可以有效地防止欧美型疾病的增加，从而实现理想化的饮食生活，使日本国民达到健康的目标。最近，有报道说在欧美型疾病的多发区美国，海藻类已被作为海中的蔬菜而被广泛地引入饮食生活中来，在美国兴起的日本料理热潮反过来促使日本人重新思考海藻对人类健康的重要性。下面让我们再深入地探讨一下海藻对人类健康的重要作用。

经常食用海藻的地区长寿村多

自古以来人们就知道裙带菜、海带、紫菜等海藻类是有益于人类健康的植物，但是，第一个用有力的数据来阐述海藻与人类长寿关系的人，应属已故著名的长寿食品研究学者近藤正二先生（东北大学医学部名誉教授）。近藤正二先生为探索人类长寿的秘密，在昭和十年～四十年（1935～1965）近 30 年时间里，克服各种困难，先后调查了日本全国的 990 个长寿村或短寿村，报道了许多已经被现代科学证明了的长寿食品。我们在对他的科学精神表示敬意的同时，更感谢他用科学的方法阐明了裙带菜等海藻类与人类健康的重要关系。

例如，当时生活在沿海地区从事潜水作业捞取鱼、贝类工作的妇女（当时叫做海女），由于工作异常辛苦而被认为大多短命。可是，虽然同是海女村，生活在三重县志摩海岸的海女们不仅普遍寿命较长，而且年过 70 岁后仍能健壮地从事潜水作业，而生活在能登轮岛的海女们却普遍寿命较短。为什么会出现这种差异呢？

根据近藤先生的调查，能登轮岛的海女们日常生活的食物主

要是鱼类和大米，蔬菜和海藻类则吃的很少。而生活在志摩海岸的海女们，除了以甘薯、小麦、鱼为主食外，还经常食用大豆、海藻、蔬菜等。有人认为能登轮岛和三重县志摩海岸之间存在着气候的差异，但与志摩以海岸线相连接的北牟郡的渔村也同样是个短命村，这个渔村的海女们饮食习惯几乎与能登轮岛相同，也是以鱼和大米为主食，几乎不食用蔬菜和海藻类。因此，排除劳动条件和气候差异的影响，我们认为人类健康长寿与饮食习惯有着非常密切的关系。

另外一个重大发现同样是在三重县海岸区域一个叫做南岛町的长寿村。由于村中多为平家的武士，从很早以前开始禁止村民扑获和食用鱼类，因此，村民们的食物以农作物和海藻类为主，辅助食用少量的小鱼虾类。由此可见，长寿村多为农渔兼营的渔村，村民日常生活的食物是以甘薯、小麦、大米等杂粮为主食，蔬菜、海藻类为副食；而短寿村一般是纯粹的渔村，日常生活的主要食物是大米和鱼类，蔬菜和海藻类食用的很少。

从大量的调查中，近藤先生列出了 21 个有代表性的长寿村，其中有 11 个村以海藻为副食。因此，一般长寿村的饮食习惯具有以下特点：

1、有丰富的鱼和大豆。2、经常食用蔬菜。3、不偏食大米（当时的短命村有的人每餐吃 3~4 碗米饭）。4、食用裙带菜等海藻类。

特别需要指出的是，经常食用海藻的地区，长寿老人的数量明显地多于一般地区，而且在这个地区脑中风病的发病率也很低。也就是说，日本之所以长寿村多，除注意饮食生活的营养平衡以外，自古以来具有大量食用海藻的习惯也是健康长寿的重要原因之一。有报道说，以畜牧为主的一些国家，经常食用奶酪的地区长寿村比较多；而在四面环海的日本，经常食用海藻的地区则长寿村较多。因此可以说，海藻是上天赐与日本人的长寿食品。