



健康时尚系列

ZAOCAN
YOUHAI

早餐有害

For
You

震动日本社会的最新医学研究

民以食为天
究竟怎样的饮食
更适合我们
古今中外
人类探寻的脚步
从未停息
早餐有害吗
让我们继续讨论
餐桌上这一革命性的话题



[日]渡边正(医学博士) 著
肖坤华 庆珂 译

西南财经大学出版社

ZAOCAN
YOUHAI
早餐有害

震动日本社会的最新医学研究

[日] 渡边正 (医学博士) 著
肖坤华 庆珂 译

R161

D219

西南财经大学出版社

CHOUSHOKU YUUGAISETSU

© SHOU WATANABE 1999

Originally published in Japan in 1999 by JOHO CENTER PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书著作权登记号为：图字 21—2000—036 号

责任编辑：赵 琴 杨 琳

封面设计：郭 川

书 名：早餐有害——震动日本社会的最新医学研究

作 者：渡边正

译 者：肖坤华 庆 珂

出 版 者：西南财经大学出版社

（四川省成都市光华村西南财经大学内）

邮政编码：610074 电话：(028) 7353785

印 刷：郫县犀浦印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全 国 新 华 书 店 经 销

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：7.625

字 数：106 千字

版 次：2000 年 8 月第 1 版

印 次：2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数：6000 册

定 价：16.80 元

ISBN 7-81055-655-X/G · 20

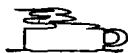
1. 如有印刷、装订等差错，可向本社发行部调换。
2. 版权所有，翻印必究。

前 言

吃早餐这种习惯一直被认为是有益于健康的，但我不这样看。近半个世纪以来，本人一直认为早餐对健康无益，应取消早餐，一日只吃两餐。我自己就是这么实践过来的，对患者也这么要求。本人创建并指导的旨在增进健康的健康俱乐部实践着几个健身法，都是围绕“取消早餐，一日只进食两餐”进行的。

在这几十年间，日本逐渐富裕起来，物质和精神两方面都发生了惊人的变化。

尤其引人注目的是饮食生活的欧美化。物质的极大丰富造成饮食过量。与此同时，包括癌症在内的糖尿病、动脉硬化、心肌梗塞这些所谓生活习惯病即所谓成年人病患者越来越多，糖尿病、心脏病还有向未成年人蔓延的趋势，过敏症、先天性过敏性皮炎也在增多。这不得不引起人们的高度警惕。上述病症在过去的日本很难见到，在发展中国家也不多见，它们可以说是物质生活丰富时代的产物。



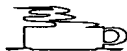
近半个世纪以来，我们的物质生活大大丰富了，但对身体健康而言绝不能说完全是好事。追求物质丰富的结果反而带来了不少麻烦，其中由于饮食过量导致生活习惯病激增就是一个例子。

问题是，至今许多人尚未意识到助长这些疾病发生的原因之一，正是所谓有益健康的“吃早餐”这种饮食习惯。

很多人对“不吃早餐有害健康”这句话深信不疑，甚至把它作为当今时代的一种科学“常识”来接受。但是，本人不敢苟同。这个“常识”毫无医学根据，其实是一种非常有害的饮食习惯，因为它有悖于机体生理常理。只有遵循身体的自然规律才能健康长寿，因此绝不当吃早餐。

我上大学时学的是现代医学，然而我对依赖于对症治疗的现代医学产生了怀疑。从大半个世纪以前开始，我就选择了另一条医疗之道，那就是不靠医药，而是靠人本来具备的自身治愈力（亦称自然治愈力）治病。

现代社会的人之所以产生这样那样的疾病，是因为其一味追求舒适生活，只顾满足一时的欲望，不计后果，不自觉地违背了自然规律所致。结果，保证身体健康的活力被大大削弱。



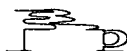
我们的健康医学重视机体的自然治愈力，而现代医学则并不看重这一点。健康医学对待病人不是对症下药，而是最大限度地调动机体自身具有的抗病能力来战胜疾病。健康医学的主要目的是改善和增强人的体质。

本书提倡的“取消早餐”，即“一日两餐”是一种健康疗法，这种健康疗法所要达到的目的就是充分发挥机体本身具有的抗病力。时至今日，已有成千上万的人在实践“一日两餐”，并已显示出良好的效果。

本书的第一部以“不吃早餐有利健康”为题，全面介绍了“早餐有害”和“不吃早餐的健康法”。第二部的大标题是“增进健康的知识”，主要介绍了不靠药物也能达到健体强身目的的理念，同时还具体介绍了几种健康疗法。读者若结合“取消早餐，一日只进食二餐”加以实践，一定会收到相得益彰的效果。

※※※※※※※※※※※※※※※※

（对于早餐是否有害健康，医学界至今并未有明确的定论。本书的观点，是一家之言，仅供读者参考。——编者）

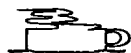


目 录

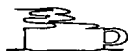
前 言	(1)
-----------	-----

第一部 不吃早餐有利健康

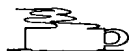
第 1 章 “不吃早餐对身体有害”是骗人的常识	(3)
早晨无食欲非常自然	(3)
“早餐等于汽油”说	(7)
上午的能量由晚餐提供	(9)
分解脂肪可获得能量	(10)
身体能适应饥饿	(12)



缺乏公正性的早餐比较实验	(15)
“不吃早餐会发胖”违背科学	(17)
便秘与早餐无关	(19)
第2章 早晨摄取食物不符合生理机能	(21)
机体的节律紊乱——早餐和自律神经	(21)
给胃肠造成不必要的负担——早餐和血液分配 之一	(24)
饭后为何想睡——早餐和血液分配之二	(26)
不利于排泄——早餐和排泄器官	(29)
吃早餐容易发胖	(31)
反自然的一日三餐型	(33)
第3章 停止早餐能治愈慢性病	(36)
重视自然治愈力的健康医学	(36)
取消早餐的实例——在某农村的实践之一	(38)
胃肠病受到抑制——在某农村的实践之二	(41)
风湿痛消失了——在某农村的实践之三	(44)
饭后立即运动为何不好	(46)
吃早餐容易积存毒素	(48)
防止老化以利健康长寿	(49)
减肥——限制饮食的效果	(52)



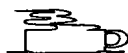
第 4 章 在日本及外国，古时候都是正午用早餐	(55)
“一日三餐”始于何时	(55)
古代日本人即使一日两餐也强壮	(58)
狩猎、采集时代的饮食习惯	(60)
考察外国的早餐史	(64)
“早餐信仰”是日本人特有的现象	(67)
第 5 章 小小的断食有预防百病的效果	(70)
断食后的进餐越迟越好	(70)
排泄宿便清肠	(73)
诺贝尔奖获得者的发现	(75)
脑出血与肠有关	(77)
不做手术治愈脑疾患（实例 1）	(78)
对精神疾病也有效（实例 2）	(80)
能排不太臭的粪便	(82)
第 6 章 能排出剧毒二恶英（Ditoxin）	(84)
让身体不受环境激素的侵害	(84)
排出二恶英——米糠油症事件实例	(88)
排出二恶英——食物纤维的作用	(91)



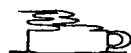
超越现代医学常识的效果	(93)
怎样对付母乳的污染	(95)
第7章 不吃早餐喝生水	(98)
促进细胞的新陈代谢	(98)
饮用水必须是生水	(100)
一日喝两公升生水	(104)
第8章 实践不吃早餐的健身法	(106)
分阶段减少食量	(106)
一日两餐的正确饮食法	(108)
减轻体重只是目标之一	(110)
公司职员体验(实例1)	(111)
重体力劳动者的体验(实例2)	(114)
建议小孩不吃早餐(实例3)	(117)
零食是健康的大敌	(120)
因人而异	(121)

第二部 增进健康的知识

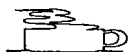
第9章 吃生蔬菜养生	(127)
烟火之食的功过	(127)



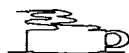
质疑热量营养学	(130)
肝病来自高热量饮食	(133)
生蔬菜的生命力	(134)
保持酸碱度平衡	(137)
人体一活动体液就偏酸性	(138)
必须吃 5 种以上的蔬菜	(141)
第 10 章 补充维生素 C 有益健康	(143)
水分不足伤心脏	(143)
别忘了补充维生素 C	(145)
保持稳定是健康的关键	(147)
大航海时代发现的真实	(149)
人体不能合成维生素 C	(152)
紧张会减少维生素 C	(154)
现代人体内的维生素 C 慢性不足	(156)
茶文化中有古人的智慧	(159)
第 11 章 由皮肤吸收更多的氧	(163)
天然的冷暖装置——皮肤的作用之一	(163)
皮肤会呼吸——皮肤的作用之二	(164)
正确利用吸收作用——皮肤的作用之三	(168)
“饱食暖衣”导致肝病	(169)

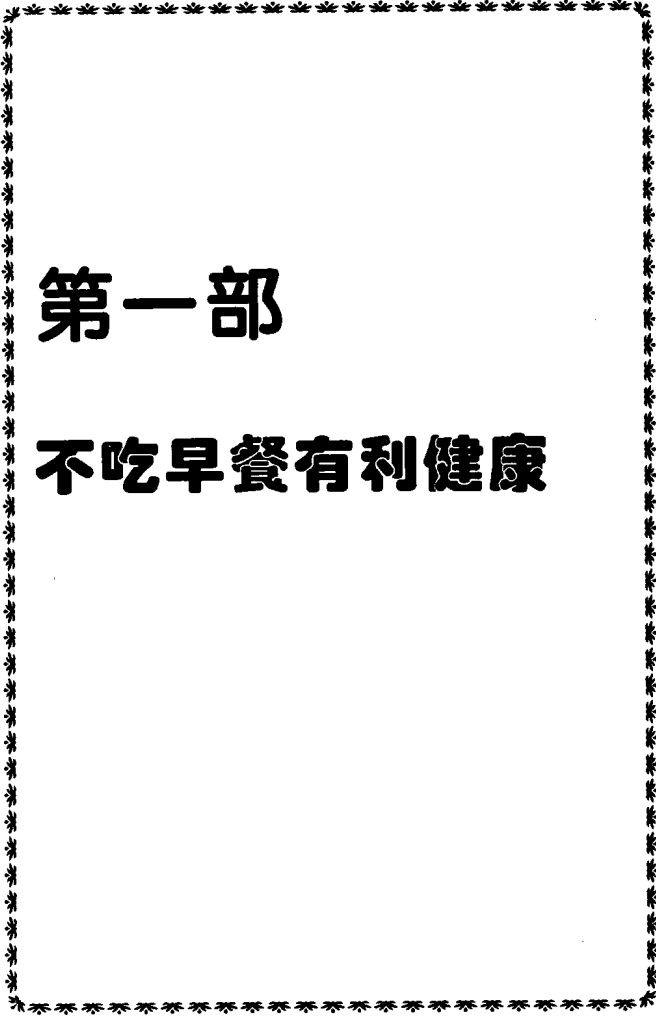


皮肤是内脏的镜子	(172)
从感冒到癌症都能预防	(174)
第 12 章 先天性过敏性皮炎与皮肤的关系	(178)
先天性过敏性皮炎的真面目	(178)
皮肤机能低下是其原因	(181)
从出生起就开始锻炼皮肤	(184)
西医学的新育儿法	(186)
喂奶前先让婴儿喝水以排出胎毒	(188)
血液循环的主角是毛细血管	(189)
心脏不是泵	(191)
缺乏维生素 C 是先天性过敏性皮炎的病因	(193)
类固醇皮肤病的结构	(195)
类固醇皮肤病的治疗方法	(196)
第 13 章 脊柱不正会引起内脏病	(199)
直立行走的人只好认命	(199)
脊柱不正是怎样形成的	(201)
矫正脊柱不正	(204)
脚有毛病会影响内脏	(207)



第 14 章 健全的体魄不患癌症	(211)
癌的原因是一氧化碳	(211)
野生动物不患癌症的原因	(213)
城市生活导致一氧化碳增多	(215)
预防癌症的 4 种方法	(217)
活性氧是元凶吗	(220)
清除活性氧的物质	(224)
培育抗癌力	(226)
后 记	(228)
参考文献	(230)





第一部

不吃早餐有利健康

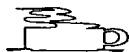
第1章 “不吃早餐对身体有害” 是骗人的常识

早晨无食欲非常自然

不吃早餐的人越来越多。

据日本厚生省1998年版《国民营养的现状》报告的数字，20多岁的男性约30%、女性约15%不吃早餐（1996年的调查）。民间的调查研究也显示出同样的结果。有报告说，小孩不吃早餐的人数每年都在增加。

然而，各种媒体却大肆鼓吹“不吃早餐有害健康”、“早餐是全天的活力之源，要认真吃好”等等。



教师们把小孩不吃早餐看得非常严重，不遗余力地呼吁要强调早餐的重要性。

尽管如此，不吃早餐的人却有增无减，这是为什么呢？

“不吃早餐对身体有害”这句话不管说了多少遍，可许多人就是听不进去。他们说“早晨不想吃东西！”据调查，早晨不吃东西的主要原因是没食欲或没时间。

宣传也罢，呼吁也罢，越来越多的人就是不吃早餐，这个事实说明了什么呢？

夜生活的延长使得晚餐推迟了，或者吃了夜宵，早晨起床后当然就不想吃东西。即便许多人按正常时间吃晚餐，清早起来依然不想吃东西，因为没有食欲。

有些人早晨虽然没有食欲，但还是得吃早餐，这是因为世俗观念认为“不吃早餐对身体有害”，因而这种人把吃早餐当做是在尽义务。如果把这部分人包括在不吃早餐的行列中，上述调查的数字理应更大。尤其是一家主厨的主妇如果坚持“惟有早餐马虎不得，必须吃好”的话，那么她的丈夫、孩子多半是在半强制下吃早餐的。

在这里我想探讨一下，到底有没有必要吃早餐。

