

风靡日本、美国的饮食万能药

我很忙、 却能吃出免疫力 大蒜的魅力

[日]医学博士 松村纪高 著
廉 源 译



GARLIC
IMMUNITY



每年在美国消费量增加**3**倍的“理由”

本书广泛的介绍大蒜的一些鲜为人知的功能，从它的各种有效成分开始，到无臭大蒜、大蒜美容法以及如何“吃出健康”（附带烹饪方法）等都是本书将介绍的内容。

中国民族摄影艺术出版社

我很忙 却有超强的免疫力

大蒜的魅力

医学博士 松村纪高[日] 著

廉源 译

3638.4/3

中国民族摄影艺术出版社

图字 01-2004-4432

图书在版编目(CIP)数据

大蒜的魅力:我很忙 但我有超强的免疫力/(日)松村纪高著;
廉源译.-北京:中国民族摄影艺术出版社,2004.10

ISBN 7-80069-629-4

I.大... II.①松... ②廉... III.大蒜-基本知识
IV.S633.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102326 号

Ninniku no Men - ekiryoku

Copyright© 2002 by MATSUMURA Noritaka

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Kobunsha
Co., Ltd. Through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

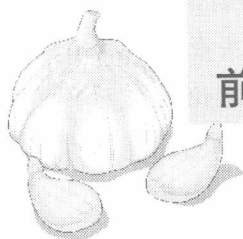
本书由日本光文社授权、贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由中国民族摄影艺术出版社在中国大陆范围内独家出版中文简体字版。

作 者	松村纪高
译 者	廉 源
总 策 划	一恒盛辉
责任编辑	殷德俭
版式设计	万秋世纪
出版发行	中国民族摄影艺术出版社
地 址	北京东城区和平里北街 14 号 100013
印 刷	北京泽明印刷有限责任公司
开 本	32 开
印 张	7
版 次	2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80069-629-4/Z·56
定 价	18.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

到目前为止发现的
更棒、更轻松地掌握癌症预防、
变年轻的方法

前言



自从明治时代以来，近代的日本社会几乎在所有方面都发生了翻天覆地的变化。科学技术在不断地发展，便利且新奇的事物一个接一个登上舞台。即便是我所从业的医学界也不例外，与健康的方法、营养补充剂（营养补充食品）等有关的新东西如雨后春笋般冒了出来。

但是，在寻求效率的同时又注重发展新事物的时代到了现在却处于反省的时期。医学方面的知识在取得长足进步的同时，营

前言



养学方面也取得了令人瞩目的成就，但这些进步究竟造成了什么样的不良后果呢？那就是癌症、糖尿病等生活习惯病正以惊人的势头在增加。更令人讽刺的是，来源于新知识的新生活实际上正在朝着它的反效果方向发展，这样一对矛盾的结果实实在在地摆在了我们的面前。

结论是健康以及对于各种疾病的抵抗力 = 免疫力，也就是所谓的自然治愈力其实都是来源于食物。营养补充剂的大半都是以从古至今、一直以天然形态存在的物品为原料制成的，而其中大蒜更是可以称得上营养补充剂的老祖宗了。

在日本也一样，“大蒜健康法”拥有超强的人气，不仅有专门的介绍大蒜的书，在健康杂志上也刊登过大蒜的特集。以前渡边正先生编著的《大蒜健康法》（日本光文社出版）一书出版后曾好评如潮，销售一空。

同过去相比，现在对于大蒜的相关信息、知识的研究和掌握的程度已是不可同日而语了。尤其是以美国为主的研究队伍，近年来取得的一些新的研究成果，完全推翻了人们过去对于大蒜的一般的看法。在美国开始实施的一项“防癌食品食用计划”中，让人们有计划的多食用一些对于预防癌症有效果的食品，约有 40 种左右的蔬

菜、水果、香辣调料等，从该计划中可以明显的看出观念改变的事实。

其实这也是生活习惯病不断增加的结果，如果医疗费持续不断的增加，国家的财政就会危机重重。为了抑制医疗费的增长，国家就必然会想出各种对策来降低医疗费，也就是说寻求预防癌症的方法，而大蒜被认为是对于预防癌症最为有效的食品。大蒜对于癌症的免疫力受到人们的高度称赞，90年代初，美国悄然地盛行起食用大蒜风，在这10余年间，大蒜的消费量增加了三倍以上。

自古以来，大蒜就作为人们身边的万能药被广泛用于治疗疾病、强身健体上，不管是对于治疗万病之本的感冒、脚气、先天性过敏症、花粉过敏症等常见的传染病，还是一些难以治疗的疾病，例如：癌症、心脏病、糖尿病等生活习惯病，大蒜都以一种不同于药的形式发挥着其自然的、复合性的效果。

本书不但结合最新的研究成果讲述大蒜的作用和效果，而且还将广泛的介绍大蒜的一些鲜为人知的功能，从它的各种有效成分开始，到无臭大蒜、大蒜美容法以及如何“吃出健康”（附带烹饪方法）等都是本书将介绍的内容。

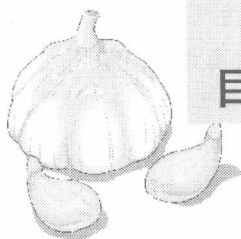


本书致力于让读者重新认识从古至今，一直是营养补充剂始祖的、作为我们身边的万能药存在的大蒜的巨大潜在能力。如果本书能对于读者朋友们度过健康、快乐的人生有所帮助的话，作为笔者的我将感到万分荣幸。

本书在编写过程中，得到了早川和广先生的大力支持，深表感谢。同时对于帮助过我的各位朋友，在此致以诚挚的谢意。

2002 年 1 月
松村纪高

目录



前言

第一章 改变健康常识的营养补充剂

营养补充剂发达国——美国	2
营养补充剂始祖	5
西医信仰上的错误	8
让人质疑的日本的癌症治疗方法	10
再获好评的大蒜的潜藏能量	14

第二章 以讹传讹的大蒜常识

和人类的历史一起发展	22
气味的秘密	25



崩溃的(?)蒜素神话	29
不可思议的调和效果	33
合理的民间免疫疗法	37

第三章 寻求有效成分

因为气味而被疏远的大蒜	44
“大蒜博士”第一人小湊洁	46
意外发现的大蒜增进素	50
从蒜素中得出的无臭成分·大蒜新素	57
无偿派送的“蓬莱”产品	61
受到关注的大蒜新素的免疫力	64

第四章 无臭大蒜的秘密

没有固定定义的无臭大蒜	70
日本大蒜产量第一的产地·青森县	72
制作温和型大蒜	75
吃起来感觉像蔬菜的大蒜	78
长野县·长谷村的地域振兴	80
自给自足的小规模理想村落	82
食后消臭大蒜的发明	85
植酸钙镁酸的抗癌作用	88
香草消臭效果的利用	92
随着品种改良而得到的无臭大蒜产品	94
无臭大蒜是大蒜吗?	98

第五章 目前我们所知的免疫力

抑制活性氧	104
对生活习惯病的治疗效果	108
癌变的抑制作用	111
对于幽门螺杆菌和 O-157 的效果	114
抑制胆固醇的作用	118
预防血栓·脑溢血	120
降低血糖值的功能	122
是治疗脚气的特效药	125
影响肝脏的解毒作用	127
对环境激素的免疫力	131
对更年期功能障碍的治疗效果	133

第六章 值得再认识的大蒜强壮·美容效果

大蒜是强壮剂	138
体力增强效果	140
生殖能力的低下	143
防治痴呆症	147
为了现有的生命	151
大蒜美容法	153
皮肤对大蒜的吸收作用	158

第七章 轻松饮食健康法

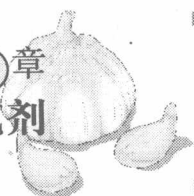
在日语里“食饵”的意思是食用的药	166
素食革命的劝告	169



大蒜的基本准备	171
大蒜薄片	172
各种方便的调味料	173
大蒜酒的应用	177
第三种食品	201
大蒜的十大魅力	205

参考文献

第 ① 章
改变健康常识的营养补充剂



营养补充剂发达国家美国

在美国先行风靡一时的“营养补充剂浪潮”登陆日本了。在这之前，也曾经数次盛行过“健康食品风”，但这次登陆的滋补食品浪潮和这之前的有所不同。

这之前盛行的大半都是一些面向出现啤酒肚的中年男子、疲劳的工薪阶层的维生素、保健药水等，或者是一些



面向中年妇女的能缓除更年期痛苦、肌肉衰弱等症状的健康食品风潮。而这次的浪潮的追捧者主要是一些热衷于美容、减肥、塑身等造型效果的女性及年轻一代。

这数年来，在前所未有的营养补充剂盛行的美国，通过调查，实际上有将近 60% 的成年人经常使用营养补充剂。医院在治疗方面，也是积极使用营养补充剂来代替药物治疗。据说现在美国的医生在给病人开的药物处方中，约有 70% 是营

养补充剂,30%是药物。从上述调查中可以看出,美国已经成为一个营养补充剂广泛使用的国家了。关于医生在治疗中广泛使用营养补充剂这一点,欧洲的医生也不例外。

根据相关杂志的调查,美国的营养补充剂的市场规模 2000 年急速增长到约 167 亿 3000 万美元(约合 2 兆 1000 亿日元)。

据说现在在世界上,像美国那样热心于通过营养补充剂进行健康管理、医疗的国家还没有几个,但其实在美国营养补充剂使用蔚然成风也是有它的特殊的原因的,由于生活环境、食用的食物等因素造成肥胖症、癌症、心脏病等患有生活习惯病的人群增加,医疗费大幅度增长,使得人们不得不想办法来抑制这种情况的发生,具有预防效果的营养补充剂能受到人们的青睐是必然的结果。

还有一项措施加速了美国营养补充剂的发展速度,那就是 1994 年营养补充剂健康教育法(DSHEA)的颁布。在该项法律颁布以前,美国食品医药品局(FDA)对于营养补充剂的功能的表述限制得非常严格。但该项法律颁布后,生产的营养补充剂只要有科学依据,通知了美国食品医药品局后,和营养补充剂的功能相关的信息就



可以正式标明在商品的包装和说明书上。

也因此，在日本营养补充剂属于食品的范围
内，而在美国营养补充剂位于食品和医药品之
间。

1994 年 10 月，当时的美国总统克林顿在签
署该项法律时曾说：“饮食问题对于国民的生活
方式、寿命有着至关重要的影响，国民对此也非
常关心。政府对于营养补充剂制定的法律措施是
为了增进国民的健康，是顺应发展潮流的。”克
林顿的这番话更加加速了营养补充剂的发展，营
养补充剂在美国国民中的人气更加高涨。

还有一点原因就是健康保险制度不同造成
的高额的医疗费。

以前，我有一个患心脏病的朋友因事在美期
间，心脏病突然发作被救护车送到医院，被送入
集中医疗室（ICU）。所幸没有发生什么大事，
但高额的医疗费差点把胆都吓破了，赶紧收拾行
装回国。为什么呢，和日本不同的是，只要求救
救护车首先就得花费不少钱。结果是，可以说保
险根本没起到什么作用，不到一周的住院时间，
据说将近花费了约 300 万日元。

因为高额的医疗费，在美国人们都是尽可能
不看医生，自己的健康自己管理的自我责任意识

比日本人的还强。另外，一般的药物都有副作用，综上所述营养补充剂的风行不是没有它的道理的。

美国拥有超人氣的营养补充剂除了各种维生素以外，其他的如药草类的，美国原产的药草对治疗感冒有很好的疗效，还有能提高免疫力的大蒜、对治疗老年痴呆症有效果的银杏叶的提取液等据说都非常畅销。

营养补充剂始祖

另一方面，日本的营养补充剂的情况怎么样呢？现在，我们的周围随处可以听到、看到关于健康的信息和商品。书店里陈列着数不胜数的健康杂志，还设置了关于疾病及健康的专栏。药房就不用说了，最近连互联网上也设置了关于营养补充剂、健康食品的介绍专栏。原来健康食品主要和健康器具一起贩卖，现在健康食品已成为电子商务中固定的商品了。

社会上健康食品的盛行风潮是人们对疾病的恐惧、对健康抱着不安想法的一个最好的反映。下面我们举一个例作为参考，这个例子是以在日常生活中对于健康和食物的关注比男性更为敏感