

绿色机能食品

# 卵磷脂健康法

马良 编著

51.3

中国中医药出版社

## 在版编目

### 图书在版编目(CIP)数据

绿色机能食品——卵磷脂健康法/马良编著. —北京:中国  
中医药出版社,1997

ISBN 7-80089-613-7

I. 绿… I. 马… III. 卵磷脂-基本知识 IV. R977.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02673 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社  
(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:北京卫辉印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 32 开

字 数:80 千字

印 张:3.875

版 次:1997 年 3 月第 1 版

印 次:1997 年 3 月第 1 次印刷

册 数:12000

书 号 ISBN7-80089-625-0/R·624

定 价:6.00 元

## 出版者的话

卵磷脂是国际公认的机能性营养食品，是欧、美、日等发达国家的家庭常备品，被许多健康专家称为“20 世纪最伟大的功能食品”，克服现代文明病的“救主”，健康食品的“明日之星”。所以有这么多美好的赞誉，主要是由于这种食品对人类健康有十分重要的作用。

人体由 60 兆以上的细胞构成。细胞是人体的最小单元，它的健康程度，决定人体的健康程度。细胞之间的热量生成、能量转换、信息传递、细胞的呼吸，能量的摄入与毒素的排出，对外来侵害的抵御与自我修复，细胞的再生活力等等，在很大程度上是由细胞膜负责的，而细胞膜主要是由卵磷脂构成的。在此意义上，卵磷脂是生命活力的基础物质。人体内卵磷脂含量愈充分，人体的代谢能力、免疫能力、自愈能力和再生能力就愈强。于是，人就愈健康、年轻、长寿、充满活力。因此卵磷脂是值得在民众中大力推广的功能食品。

目前国内至今尚未见到介绍这种食品的普及读物。这不能不说是一种缺憾。在此，我们将马良编著的这本书推荐给广大读者，希望有更多的国民能了解“卵磷脂健康法”，普及“食疗健身”和“预防医学”的观念，为提高大众的健康水平提供有益的帮助。

---

## 序 言

大约1年前,一位回国做事业的海外友人送给我一样礼物,是一种叫“卵磷脂”的保健食品,因为我一直患有严重的神经衰弱症。他说,这是一种在国外十分流行的健康食品,功能独特。它可以活化细胞,提高人体的再生能力,对各种慢性病及现代文明病有非常好的预防和治疗功能,堪称“本世纪最伟大的机能性食品”。因为工作的关系,以前也知道卵磷脂,但它被推崇到如此这般的地步,还是第一次听说。怀着对友人的感激和试一试的心情,开始服用。最初的两天并没有什么感觉,但从第4天开始,一系列“症状”发生了:先是开始拉肚子,既不象痢疾,也不象一般的腹泻,量很大,但精神状态反而比平时好了一些。我以为病了,连续吃药但都不管用。这种情形断断续续持续了大约2周。就在我为拉肚子着急的时候,突然发觉我比以前能睡觉了。原来入睡困难、多梦、头晕、没有精神、整天疲惫不堪的状态有了很大改观。1个月以后,觉得自己的身心从整体上进入了一种清新自如的状态,一扫往日的疲惫和倦怠,觉睡得沉了,似乎也不做梦了,早晨起来头脑清醒,白天也有精神了。我很兴奋,因为差不多有近10年的时间不曾有过如此清新的身心了。我十分感激友人的帮助,同时对卵磷脂产生了极大的兴趣。我被这种健康食品的奇特功效深深吸引了,决心彻底了解它,于是四处搜寻有关的资料。

跑了一段时间以后,发现国内的有关资料实在是少之又

少,仅有的一点资料,差不多还处于动物实验的阶段。于是我把目光投向国外,特别是注重保健并以长寿之国著称的日本,结果惊喜地发现,日本健康专家对卵磷脂的推崇,差不多已经到了无以复加的地步。我又一次被深深地吸引了,而且不仅是被吸引几乎是被感动了。从普通大豆等谷物中居然能提取如此奇特优异的营养物质,这实在是人类健康的福音。我相信,在不远的将来,被西方医学、营养界特别推崇的卵磷脂一定会被国人接受,甚至很可能成为我国保健食品市场的主导产品。

现代西方发达国家正在逐步兴起一种新的健康观念,这些新观念对生活水平日益提高的中国人来说,是极有价值的。

第一,健康根源于生命的内在活力。现代社会,由于生活水平和医疗条件的极大改善,人们已经习惯于把自己的健康寄托于医院和医生,似乎医院和医生就是健康,健康是别人的事而不是自己的事。但是健康专家告诫人们,健康首先是人的内在生命力的全面体现,是人自身的一种再生能力。因此,健康只能立足于自己,立足于自身生命力的提高。医院和医生只是健康的条件而不是健康的支柱,更不是健康的根本。近一二十年来西方兴起各种各样的健身运动,除了娱乐、消遣和交际之外,根本目的即是努力增强自身的生命活力。

第二,预防重于医治。基于上述观念,西方人开始更多地关注对各种疾病的防治,力图将疾病消灭在潜伏状态。因为,当人的疾病严重到了必须去医院作传统治疗的地步,健康已经受到极大的损害。治病不等于健康。防病对健康具有更为普遍、经常和积极意义,是真正建设性的。今天许多人去医院已不再是为了治“已病”,而是为了治“未病”,为了防患于未然。

第三,食疗是健康的基石。健康首先是吃进来的。吃什么、怎样吃以及饮食的质量如何,这些都至关重要。医学家们指出,现代文明病的基本根源首先来自于现代人不合理的生活方式,特别是不合理的饮食结构。正因为如此,有越来越多的西方人开始学习和接受东方人以谷物、蔬菜为主的饮食方式,并在此基础上,经常性地补充适量优秀的功能性保健食品。西方在健康方面的观念变化以及行为方式的改变,大体代表了人类健康的基本方向。

显然,“立足于自身、立足于防病、立足于食疗”,这些健康观念带有浓厚的理性色彩,同时又是现代西方生活实践的经验总结,其中浸透了无数惨痛的教训。在健康方面,现代人类的基本现状是:一方面是经济水平和生活水平的提高,医疗条件的改善,另一方面是现代文明病的普遍化,心脑血管疾病、癌症和糖尿病构成现代人的基本死亡原因;一方面是人类寿命的延长,另一方面则是人类自身生命力的不断下降,人们变得越来越依赖药物。不难想象,一旦失去药物的支持,人们的生命状态将会发生怎样的变化!面对这种严峻的现实,东方人的健康理念——“养生”、“治未病”、“食疗”等,近10年来愈来愈受到西方的重视与认可。其中,如何把维持生命存在的饮食过程,同时变成一个防病治病、健身长寿的过程,是人类追求健康的基本思路,也是最具普遍性的健康之道。“卵磷脂健康法”即是实现这一思路的杰出方法和途径。

“卵磷脂健康法”在欧美已经流行了近20年,在日本也有10年的历史了。70年代中后期,由于解决了大规模提取的技术问题,也由于卵磷脂的保健功能被人们逐步认知,卵磷脂健康法便迅速在美国和欧洲流行开来,受到普遍的欢迎,成为欧

美人的家庭必备品。在美国，人们是很乐于为个人健康投资的，在他们的健康食品投资排行榜中，卵磷脂的名次一路上升，超过许多曾有很大影响的健康食品，购买量与长盛不衰的热门保健食品——复合维生素及维生素E已经十分接近，成为美国最受欢迎的三大健康食品之一，甚至成为“美国人的最爱”。

这种奇特的机性能保健食品传入日本后，很快受到医学、营养和健康专家的极大关注，出版和发表了许多专门研究、介绍这种食品的著作和文章，无数的人因食用这种食品而大受其益。日本的健康专家们对这种健康食品的评价是相当高的。例如，卵磷脂是“本世纪最伟大的健康食品”，是“保健食品的明日之星”，“是战胜现代文明病的救主”，是“划时代的保健辅助食品”，等等。这些评价或许有一点情绪色彩，但同时也反映了人类在终于发现一种堪称伟大的保健食品，健康可以借助于饮食而得以良幻维护之后的欣喜心情。

迄今，卵磷脂的提取和存贮依然是一项尖端技术。据了解，有这种技术的国家目前只有美国和加拿大。不过现在北京也已经有一家保健食品公司能够独自生产和加工卵磷脂了。它的原料和技术都是从美国引进的，决意向大陆民众推广“卵磷脂健康法”，这对中国人的健康事业来说无疑是件意义深远的事。稍感遗憾的是，大众并不能从商店里买到这种高品质的保健食品，因为这家公司是以国家批准的合法“传销”形式，由它的经销商向大众推介此种食品的。不过细想起来，该公司借助这种方式也是用心良苦的。在近几年的国内市场，特别是保健食品市场，每当一个好产品推出后，立即就会有一堆伪劣假冒的骗人产品紧随其后，消费者和正宗厂家无不深受其害。以

“传销”方式推广优良产品,可以最大限度地防止上述情形的出现,确保产品品质,确保广大消费者的利益,也许这正是那家北京传销公司的初衷所在。据说,有些精明的商家已经开始“生产”和销售“卵磷脂”了,但从技术上看,不要说是假冒的卵磷脂,即使是真的卵磷脂在质量上也存在极大的甚至是根本性的差别。有高浓度的,也有低浓度的,其间的差别不少于六倍之多!此外更有食用和工业用两类完全不同的卵磷脂。前者是营养保健食品,后者则是用作乳化剂的无营养价值的工业添加剂。二者的差异可谓天壤之别。

卵磷脂对我国大众来说还是一个完全陌生的东西。除了医学界有所了解之外,绝大部分人还根本不知其为何物,更不要说了解这种食品的独特功能,区分它的不同品质及其真与假了。因此向大众介绍这种保健食品,使大众认识和享用这种健康食品的优异功能是极有必要的。

作者并不是卵磷脂的研究专家,这本小书也不是专门的医学专著。只是觉得有义务把本人对卵磷脂的了解以及有关的资料介绍给大众。作者希望并且相信,风行于西方发达国家的“卵磷脂健康法”一定会在不久的将来,被我国大众所接受,并因此而提高国民的健康水平与生命活力。如果真的因这本小书而使更多的人认识了这种杰出的保健食品,享受其奇特的防病治病功效,并亲身感受到它带来的健康与快乐的话,那么作者将会因此而感到由衷的快慰。

作 者

1996年8月15日

• 5 •

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 序言 ..... | (1) |
|----------|-----|

## 上篇 划时代的机能性营养食品

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 健康从生命的原点开始 .....  | (1)  |
| 一、美国人的现代健康观 .....     | (1)  |
| 二、卵磷脂健康法 .....        | (2)  |
| 三、生命的基础物质 .....       | (6)  |
| 四、滋养生命之根 .....        | (9)  |
| 五、病弱的现代人 .....        | (12) |
| 第二章 本世纪最伟大的功能食品 ..... | (14) |
| 一、活化细胞提高再生力 .....     | (14) |
| 二、脑的食物 .....          | (16) |
| 三、天然精神安定剂 .....       | (18) |
| 四、协调内分泌系统 .....       | (19) |
| 五、与维生素 E 的相乘效用 .....  | (20) |
| 六、天然解毒利尿剂 .....       | (21) |
| 七、天然血液清洁剂 .....       | (22) |
| 八、降血脂、降胆固醇 .....      | (25) |
| 九、消解诸多烦恼 .....        | (27) |
| 十、天然精力剂 .....         | (30) |
| 十一、清除更年期障碍 .....      | (32) |
| 十二、食用化妆品 .....        | (34) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 十三、年轻 10 岁 .....        | (35) |
| 十四、长寿之道 .....           | (36) |
| 第三章 卵磷脂对某些疾病的防治效果 ..... | (37) |
| 一、动脉硬化症 .....           | (38) |
| 二、肝脏病 .....             | (39) |
| 三、肾脏病 .....             | (41) |
| 四、糖尿病 .....             | (43) |
| 五、胆结石 .....             | (44) |
| 六、妊娠中毒症 .....           | (45) |
| 七、便秘与痔疮 .....           | (46) |
| 八、皮肤病 .....             | (46) |
| 九、疼痛症候群 .....           | (49) |
| 十、老年痴呆症 .....           | (50) |

## 下篇 欣喜的体验 健康的坦途

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 日本爱用者自述 .....           | (53) |
| 一、消除疲劳,治好偏头痛 .....          | (53) |
| 二、治好了肝硬化 .....              | (54) |
| 三、降低胆固醇值 .....              | (54) |
| 四、完全治好了我的胃溃疡 .....          | (55) |
| 五、消除女性特有的烦恼 .....           | (55) |
| 六、我们又回到新婚燕尔的生活 .....        | (55) |
| 七、降低了高血压 .....              | (56) |
| 八、消除便秘、肩酸、腰痛 .....          | (56) |
| 九、1 个月内克服了使我深感恐怖的心肌梗塞 ..... | (57) |
| 十、治好了慢性痔疮 .....             | (58) |
| 十一、4 周内治好 20 年的慢性肾脏病 .....  | (58) |
| 十二、有一天我突然因脑溢血倒下了 .....      | (59) |

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| 十三、心肌梗塞,大腿又骨折 .....                                        | (60) |
| 十四、小儿麻痹,又因脑溢血导致半身麻木 .....                                  | (61) |
| 十五、我患了低血压症 .....                                           | (61) |
| 十六、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂、急性胃扩张 .....                              | (62) |
| 十七、4个月克服了糖尿病 .....                                         | (62) |
| 十八、我患有巴塞杜氏症,先生胆固醇及血压过高,孩子意志<br>力减退 .....                   | (63) |
| 十九、3个月治好了长期便秘 .....                                        | (64) |
| 二十、从小脸色不好、肌肤粗糙,食用卵磷脂2个月,肌肤即有<br>了光泽 .....                  | (65) |
| 二十一、减肥6kg,今夏打算穿比基尼泳装 .....                                 | (67) |
| 二十二、胆固醇值很高,6年的心脏病,食用卵磷脂2个月就有<br>了疗效 .....                  | (68) |
| 二十三、食欲不振、下痢、便秘、耳鸣、焦躁、失眠、植物神经功<br>能紊乱,食用卵磷脂,一切症状都消失了! ..... | (71) |
| 二十四、卵磷脂治好了我的肝病 .....                                       | (72) |
| 二十五、动脉硬化走路不稳,因卵磷脂而治愈,真令人惊讶<br>.....                        | (74) |
| 第二章 国人的初步体验 .....                                          | (76) |
| 一、2个月治好了糖尿病 .....                                          | (76) |
| 二、我的妇科病好了 .....                                            | (77) |
| 三、我不再烦恼了 .....                                             | (77) |
| 四、卵磷脂治愈了我20年的皮炎 .....                                      | (78) |
| 五、静脉曲张40年 .....                                            | (79) |
| 六、终于克服了更年期综合征 .....                                        | (79) |
| 七、糖尿病的克星 .....                                             | (80) |
| 八、我比以前健康了漂亮了 .....                                         | (80) |
| 九、消除青春痘,重新恢复自信 .....                                       | (81) |

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| 十、指标都正常了 .....                            | (81)  |
| 十一、意外的惊喜 .....                            | (82)  |
| 十二、走出癌症的阴影 .....                          | (83)  |
| 十三、我更健康更漂亮了 .....                         | (84)  |
| 十四、我终于重新获得了健康 .....                       | (85)  |
| 十五、我觉得自己象是换了个人 .....                      | (85)  |
| 十六、感谢卵磷脂给我们全家带来了健康 .....                  | (86)  |
| 十七、一位医生的临床病案报告 .....                      | (87)  |
| 十八、重获新生 .....                             | (88)  |
| 第三章 卵磷脂健康法问答 .....                        | (89)  |
| [附录] 有关卵磷脂的部分述评和报道 .....                  | (100) |
| 一、美国人的自然医学观和预防医学观 .....                   | (100) |
| 二、美国流行食用卵磷脂 .....                         | (102) |
| 三、智力与卵磷脂 .....                            | (103) |
| 四、儿童抑郁症可以用卵磷脂治疗 .....                     | (105) |
| 五、使用卵磷脂可以返老还童 .....                       | (105) |
| 六、大豆磷脂合剂对大鼠血清、组织脂质和脂质过氧化及脂<br>肪肝的影响 ..... | (106) |
| 七、运动员的健康物质——卵磷脂 .....                     | (106) |
| 八、卵磷脂的保健与医用价值 .....                       | (108) |
| 九、卵磷脂与老年痴呆 .....                          | (109) |
| 十、卵磷脂的十大美称 .....                          | (110) |
| 十一、第七届卵磷脂国际会议纪要 .....                     | (111) |

# 上篇 划时代的机能性 营养食品

## 第一章 健康从生命的原点开始

### 一、美国人的现代健康观

应当说,由于在经济、社会和文化的发展水平方面居于世界的领先地位,美国人的健康观念相对而言也是较为先进的。

首先他们具有强烈的健康意识,把健康看作人生成败的前提和基础。一个不能使自己拥有健康的人,是没有资格拥有财富、地位、荣誉和影响力的,一个不能管理好自身健康的人是没有资格管理他人的。实际上这是一种生活的态度,甚至是一种生存的哲学。

抱上述态度的美国人非常注意以下三件事:一是不吸烟;二是保持适度的体形,执着于减肥;三是努力使自己拥有健康的肤色。这三条不仅带给美国人健康的体质,同时也体现了美国人强烈的自制意识,希望通过这种自制运动来提高自己的社会地位。能够自我控制的人才有可能忠于职守不辱使命,才能有效地管理好自己的下属。所以在美国的中坚阶层中,如政治家、律师、经济师、医师、大学教授、公司经理人员等,吸烟的人、不注重减肥和肤色不健康的人是不多的。也正因为这样,

能够做到上述三条的人通常都是非常富有、有教养、有社会地位、受人尊敬的人。

美国人把健康看作是一个完整的过程。因而注重健身的全面性：心理健身、运动健身、饮食健身、休闲健身；从儿童到老年。健身是生活的本身，是高品质人生的阶梯，而不是生活的负担。

在各种健身活动中，饮食是根本。因为心理健康、运动健康、休闲健康都是以充分而均衡的营养为前提的。没有营养就没有健康。

饮食是生存的基础，也是健康的基础。美国人对健康的关注正是从“吃”入手的。但一般的饮食只能维持人的生命存在，营养丰富的饮食虽然能够使人保持足够的精力，但却难以保持真正的“健康”，也未必能够获得长久的生命活力。只有根据人体生命活动的实际需要，在日常饮食的基础上每天补充适量而必须的营养素，生命才能获得并保持完整而均衡的健康状态，从而预防疾病，延缓衰老，保持生命的最佳活力状态。因此，具有强烈保健意识的美国人愈来愈注重辅助性保健食品的摄入。美国人对保健食品的个人投入是很大的，特别对下面三种健康食品情有独钟：复合维生素、维生素E和卵磷脂。因此，虽有各种颇具知名度的保健食品（如深海鲛油、人参、蜂王乳、小麦胚芽油、蛋白等等），但在美国保健食品销售排行榜中，上述三种健康食品占居前三名，其中以卵磷脂的销量增长速度最快。据业内人士估计，由于卵磷脂的独特功能，它很有可能最终成为保健食品的明日之王。

## 二、卵磷脂健康法

大豆被誉为“田园里面的肉”。原产地为我国东北，后来传

到日本及世界各地。

大豆不但具有极高的食用价值,而且同时具有极高的药用价值。中国传统医学认为,大豆(黄豆)性味甘平,不凉不燥,具有益气养血、清热解毒、宽中下气、健脾生乳、利水消积、通便定痛等功效,是治疗虚劳内伤、消渴水肿、温热伤寒等疾病的最佳食品,不存在任何副作用。只是人们经常食用,所以慢慢忽略了它的药用价值。其实,中国“药食同源”的理念,在大豆中体现的是最为集中的。因此,大豆的独特营养价值与药用价值正在被西方人广泛认同,这也是大豆食品何以近年来风行欧美的基本原因。

大豆与其他豆类不同的地方是,含有大量的植物蛋白(38%)及脂肪(18%)。前者的含量之高及对人体的营养价值完全可以与牛肉相媲美。后者则是一种对人体极具重要意义的脂肪——不饱和脂肪酸(由构成细胞基础物质的亚麻油酸及次亚麻油酸组成)。这种不饱和脂肪酸是人体健康所必需的,也是现代人最为缺乏的,因而为当代医学界所特别认定。现在的许多真正意义上的保健药物或营养食品实际上都是设法为人体提供这种不饱和脂肪酸。此外,大豆还含有多种营养素,如多种维生素、矿物质等。完全可以说,大豆是一种超级营养食品。因此豆制品成为欧美人特别是美国人最流行的保健食品,甚至用大豆来作成牛排或猪排。有关豆制品的书籍也在大量出版。

大豆卵磷脂是从大豆中提取的精华物质,其卓越功能决不是一般大豆制品所能相比的。

1844年法国人高布利(Gobley)第一次从蛋黄中分离出含有氯及磷的脂肪混合物,并以希腊文命名为lecithos即卵磷

脂(现代通用 Lecithin)。本世纪 30 年代又在制造大豆油的过程中发现了大豆卵磷脂。当初并不了解它的作用,只是把它当做男性的强壮剂。

1929 年科学家在饮食中发现,脂肪是人体不可缺少的营养素,其中有一种人体自身无法合成的脂肪酸叫做必需不饱和脂肪酸。这种必需不饱和脂肪酸是卵磷脂的基本成分之一。

大豆中含有很高的磷脂,这些磷脂中的纯卵磷脂高达 29.5%。

卵磷脂在人体内的线粒体膜、内质网膜、细胞膜等组织中含量极高,其中线粒体膜及内质网膜中的含量高达 70%~90%,其在膜组织之间的信息传导机能、热能生成机能、细胞内呼吸作用、膜组织的渗透性控制、酶的活性之维持等等均有极重要的关系。

动物实验表明:机体组织如果大量缺少卵磷脂的话,机体内线粒体的不饱和脂肪酸会减少、线粒体会膨化、信息传导机能会下降、生殖能力会减弱、代谢能力会减退等。经过几十年的研究,医学界越来越清楚地了解到卵磷脂对人体的极端重要性。但由于技术问题,人们还不能大量萃取。直到本世纪 70 年代个别国家逐步解决了技术问题以后,较大量地生产卵磷脂才成为可能。

卵磷脂由不饱和脂肪酸、磷酸、胆碱、甘油等组成,是脑及神经组织细胞膜、线粒体膜、内质网膜、核膜的主要构成成分,对组织的代谢功能相当重要,对心脑血管疾病、脂肪肝、高胆固醇、高脂血症、糖尿病、肝病、肾病等都有很好的治疗作用,也是保持皮肤及毛发健康的必要物质,可使白发根逐渐长出黑发,对秃头症者也可使其慢慢长出小毛发。

出版过很多营养书籍的莱维多·柯多尔曾提出极具鲜明性的观点：“请多摄取卵磷脂，否则您便是在选择死亡！”

卵磷脂有颗粒状的、粉状的，也有液体状的和胶囊状的，其浓度、纯度和品质差别很大，用途也是多方面的。颗粒状、粉状和胶囊状的常用做健康食品或药品，液体状的常用作工业上的特殊添加剂，例如，当乳化剂时，用量为：冰淇淋 0.1%~0.5%，巧克力 0.3%，饼干 0.2%~0.5%，烤酥油、面包、香肠约 0.1%~0.5%，面类 0.5%~1%；另外纺织、皮革、石油等工业可用做柔软剂、乳化剂、抗氧化剂等，油漆、印刷工业用做分离剂，在化妆品、饲料中用作添加剂。

用作各种添加剂和乳化剂的卵磷脂是没有营养的，虽然也叫卵磷脂，但与作为健康食品的卵磷脂不可同日而语。有些不法商人就利用这一点，以一种完全没有营养成分的工业用卵磷脂假冒营养食品卵磷脂，或者以浓度、纯度极低的低质卵磷脂假冒高浓度、高纯度的卵磷脂，以便牟取不正当的商业利润。这种情形在国外并不少见，在今后几年的国内市场可能会变得更为突出。因为卵磷脂是一种功能奇特的健康食品，国内市场尚处于空白状态，一定会引起不法商人的不法竞争。这一点既需要政府方面的干预，也需要消费者本身提高自我保护意识。有关卵磷脂的品质区别，下篇的问答部分会作一些具体说明，读者可以多加留意。

卵磷脂健康法就是通过食用卵磷脂来达到防病健身长寿目的健康方法。这种方法简单易行，而卵磷脂对人体的调节整健作用又很根本，因此近 20 年来在西方声名鹊起，长盛不衰。日本人对这种方法更是推崇备至，几乎到了把卵磷脂看作人类健康的未来“救世主”的地步。卵磷脂健康法在西方发达国