

〈保健系列13〉

EPA健康法

能預防並治療心肌梗塞、腦血栓

醫學博士 熊谷朗 著



HEALTHY BOOKS

正義出版社／印行

〈保健系列13〉 E P A健康法

作 者：熊谷朗

譯 者：鄭建元

發行人：呂學鎮

出版者：正義出版社

辦事處：台北市景美區興隆路一段251巷3弄9號

電話 / 934-3110 • 931-8731

劃撥帳號 / 0159905-3 名望出版社

總經銷：久博圖書股份有限公司

地 址：台北市忠孝東路4段209號701室

電話 / 776-3141 (代表號)

劃撥帳號 / 10711988 (張德和)

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：中華民國76年4月

定 價：70元

版權所有 • 翻印必究

※本書如有缺頁、破損，請寄回更換

〈保健系列13〉

EPA健康法

能預防並治療心肌梗塞、腦血栓

醫學博士 熊谷朗著



正義出版社 / 印行

1183688



序言

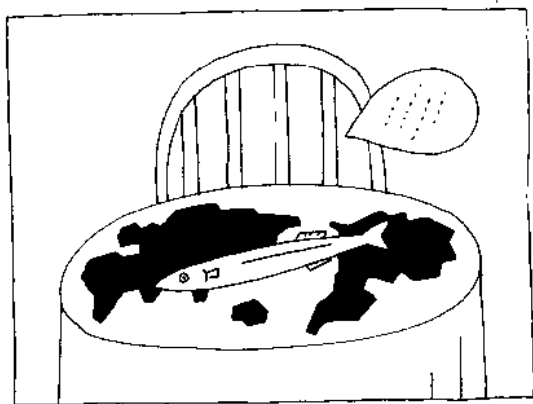
有人認為：人的老化速度與血管的健康狀況有著密切關係。一般人總是關心儀表的修飾甚於對血管疾病的防患。但血管在人體中扮演著極重要的角色，不可輕忽之。血管方面的成人病包括血栓症、狹心症、心肌梗塞、腦出血、腦梗塞……等。

東方人的死亡率中，高居前二、三名的皆屬於血管類疾病。腦溢血居第二位（曾有三十年之久，一直位於第一），心臟病居第三位。其他血栓症、心肌梗塞……等過去罕見的疾病，現在亦有遞增的趨勢，主要關鍵在於東方人的餐食近年來更加歐化所致；餐食的份量中，畜肉食用過量，蔬菜、纖維質食物的攝取減少。鹽份雖然

減少，但食物中却添加了大量的糖份，遂導至肥胖、高血壓、糖尿病……等後遺症的發生，亦因此而使血管受損。

現在的人已深深地體會到餐食對成人病預防的重要性，而開始致力於餐食之改善，這是很可喜的。多數人開始以魚肉代替畜肉。經最近科學家研究發現：魚脂中所含的FPA，可降低血清脂肪，對預防血栓症有著極大的效果。EPA多存在於背部呈青肉的魚類中（例金槍魚、青花魚、秋刀魚、鰵魚……等），其脂肪中含有豐富EPA。

EPA在透過嚴密研究後，成效更



加明確。四周為海洋所環繞的國家，魚類資源豐富，以魚來改善營養有就地取材之利。

目錄

序言

第一章 您的血管健康嗎？

現代人的血管脆弱退化很多.....	12
以爲是神經病的病徵，熟料卻爲動脈硬化.....	15
大約自四十歲起，即有罹患動脈硬化的可能.....	18
健忘、目眩、手脚運動的障礙.....等皆爲危險信號.....	22
容易患動脈硬化的個性.....	26
時時焦躁不安，情緒不穩定會使膽固醇增加.....	28
高血壓會遺傳嗎？.....	31

第二章 動脈硬化引起的駭人之成人病

日本人的腦部天生衰弱，而歐美人是心臟衰弱……

每年遞增的腦梗塞……

爲什麼會產生血栓？……

注意腦溢血的前兆……

冠狀動脈阻塞而產生的心機梗塞……

使動脈硬化的糖尿病……

暫時性血流停止所引起的狹心症……

細動脈的過濾裝置故障所引起的腎臟病……

第三章 魚類中所含能預防成人病的成份

爲什麼愛斯基摩人幾乎都不會患血栓症呢？……

36

38

39

45

48

52

56

59

64

日本以魚爲主食之地域，罕見心臟病人.....	66
爲什麼EPA能夠預防血栓症.....	71
膽固醇對人體亦有好處.....	73
HDL膽固醇含量豐的人會長壽.....	75
EPA可減低劣性膽固醇的含量.....	77
能降低血液中的中性脂肪之EPA.....	78
EPA降低會不會引起心肌梗塞.....	81
血壓的昇高會使動脈硬化惡化.....	82
具有絢爛遠景的普羅斯塔克蘭汀.....	84
同時攝取維他命E和EPA.....	87
第四章 使血管健康的魚餐療法	
現在的美國人對日本的餐食很感興趣，成爲一般熱潮.....	90

多吃魚會延長壽命.....	95
背部青色的魚含豐富的EPA.....	98
紅色的魚肉和白色的魚肉相較之下，何者對人體更有益處？.....	100
食鹽具有與Omega-3相反的作用.....	102
魚所含的蛋白質可抵制食鹽所帶來的不良影響.....	105
魚類的礦物質甚豐.....	105
應選擇新鮮的魚.....	106
魚的吃法.....	108
後言.....	115

效療具油魚·炎節關緩舒

功奏射雷·張曲脈靜療治

●要吃魚的人又有了，被認為對心臟有益的魚油或許可以舒緩關節炎症狀。

紐約亞西尼醫院的克雷斯醫師和他的同事，在三十六週期間，比較了食物添加魚油及安慰劑對四十名患遲緩關節炎患者的效果。

克雷斯說，服用魚油的患者關節不再那麼腫脹，也不覺得那麼僵硬，但是早晨起床關節僵硬、腫脹等另九種症狀則未見起色。

魚油含有二種加上三二種防護，而寒冷水中魚類，如鮭魚、鱒魚、沙丁魚尤其富含此種物質。受試者每天吃的魚油相當於吃二頭有魚大鰲的數量。

魚油也可使一種類似引起關節炎的物質減少百分之六十。

●雷射及新藥已使膝關節的治療更加容易，醫

師們說，愈來愈多人選擇用這種程序治療。

雖然膝關節炎並無危險，但許多人希望加以去除，因為它既腫痛，又不美觀。

加州大學洛杉磯分校的羅爾教授說：「我們現在有幾個辦法治療這個問題，而最須除去腫脹。」

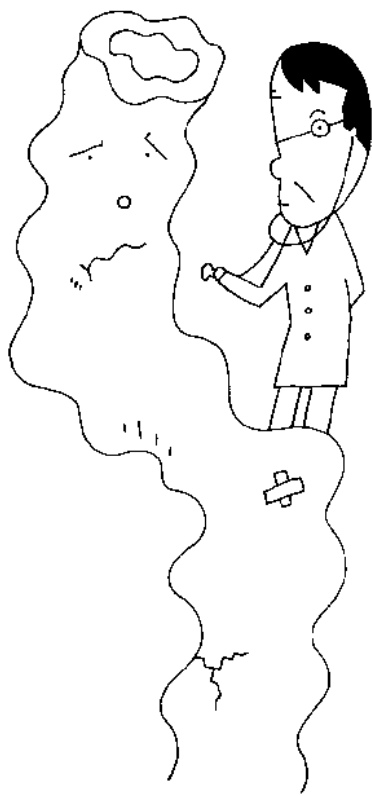
他說：「我們的傾向是避免以手術剷除，膝關節可在動脈及心臟手術上有所用，是良好事件，不能輕易去掉。」

反之，多數醫師會建議藥物及雷射治療，以鬆弛關節，耗盡血液的方式，消除常在膝背上出現的纖維紋路，並使患者不再感到疼痛。

以藥物或雷射治療膝關節患者後，百分之八十的病例不會再患。(吳麗蓮譯稿)



第一章 您的血管健康嗎？

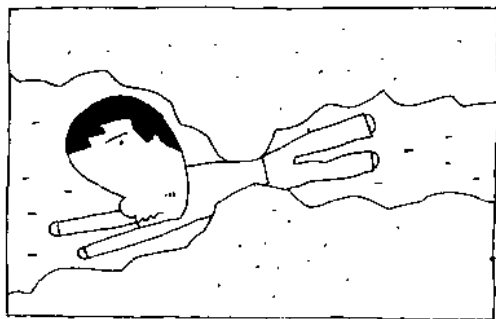


現代人的血管脆弱退化很多

血管對生命的重要性有如馬路對交通的影響一般。血液在心臟不停的搏動下，流經血管，營養素、氧氣得以輸送至全身，提供人體各部組織、細胞活動的能量。而人體內的廢物、二氧化碳等亦由腎臟排尿的管道排出，故血管好比人體的清潔夫。

當血管有異常現象，血液無法暢行時，會發生什麼樣的局面呢？動脈老化或硬化時，即會引發血管類的疾病，如血管變窄、血液流通不順、氧氣或營養素的提供量不足。倘使發生於腦部或心臟，即會促發腦溢血或虛血性心臟病，這兩種病都具有致命的危險性，人們都不敢掉以輕心。

動脈硬化為血管病中，最具代表性者。動脈為心臟送出血液的必經管道，故動脈管壁富有彈性與否，是很重要的。心臟於排出血

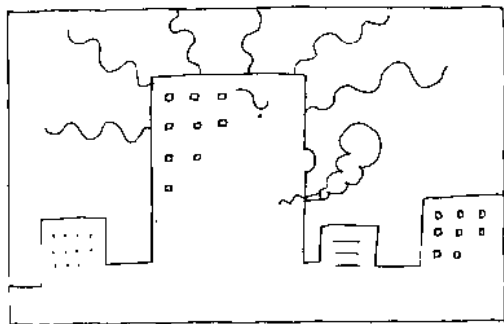


液後即收縮，動脈則擴張，以利血液流動的順暢。心臟擴張時，末梢血管就發揮其特性，予血液加壓，加速血液的流動。動脈一旦有硬化現象時，心臟的負荷量就大增。同時動脈的血管彈性亦將因而降低，變得脆弱。此時血管內部附著一層粘稠的物質，使血管內部狹窄化，阻礙了血液的流通，在這樣的情況下，即很容易會引發各類相關性的疾病。

靜脈的彈性及所承受的壓力小於動脈，具有儲藏血液的功能。人體中約有80%的血液量是儲存於靜脈中。故靜脈若遭到阻礙或擴張過度，也會產生許多疾病。例

如：血栓性靜脈炎。但血管方面的疾病大都起因於動脈硬化。

在這個時代中，血管方面疾病的驟增與餐食習慣的變化，及來自生活方面的緊張情緒有密切關聯。歐美民族的餐食習慣以畜肉為主，魚肉所佔的份量就少得多。血液中的脂質，尤其是膽固醇遂逐漸地昇高，血液的粘度因而發生變化，加速血管的老化，各種疾病於焉滋生。現代人常常生活在緊張、忙碌之中，加諸運動量的缺乏，餐食毫無節制、抽煙、喝酒、肥胖、高血壓等方面的病症都伴隨而生，這些都是間接導至血管硬化的誘因。



動脈硬化為較具代表性的血管類疾病，常會由於當事人的漠視而逐漸惡化，終與心肌梗塞並隨而產生。

以爲是神經病的病徵，熟料却爲動脈硬化

由於皮膚是我們視線可及的，而血管却是無法看得到的，所以一般人很容易漠視它的存在，而將注意力集中於外表的打扮，總認為動脈硬化的疾病不會發生在自己身上。常因為這種僥倖意識，而使原本可治的疾病，演變至不可收拾的局面，誠屬遺憾之事。在此介紹一位六十歲病人的親身經歷，在疾病初期，他感到走路時隱隱作痛，心想大概是年事已大的緣故，去醫院檢查的結果却是：動脈硬化。

〔以下是他的體驗談：〕

我今年六十歲，在某家公司當職員。二月的某日，我去參加朋