

现代生活丛书

藍春 編

保持健康，
防止衰老，
留住青春

饮食的 学问



现代生活丛书

饮食的 学问

蓝 春 编译

广东旅游出版社

出版社登记证号：（粤）新登字08号

饮食的学问

蓝春 编译

*

广东旅游出版社出版发行
（广州市中山一路30号之一）

广东省新华书店经销

广东肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.375印张 115千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数1—12000册

ISBN 7-80521-268-6/Z·19

定价：3.20元

卷首语 ●●●

相信谁都有如下的经验。

几年后，参加同学会，看到怀念的脸庞，相信大家一定都会喜悦地交谈着。

“您一点也没有变。”

“您也是，虽然当了妈妈，却依然像从前一样的年轻。”

虽然彼此口中如此恭维着，但是见到对方的脸庞与身材，心中不免如此想，

“这家伙，几年不见竟然变得这么老！”

“学生时代，她是个皮肤细白、脸颊红润的可爱女孩，怎么在短短的几年内增加这么多的皱纹，看起来真象朵凋谢的玫瑰。”

当然，知书达礼的您，不可能脱口说出这些话，但确实令人想不到的是，在短短的三五年内，友人的变化如此之大，相信必定让您感到吃惊。同样的，对于您的变化，对方也会有同样的感觉。也许您自己没有注意到，当多年不见的朋友，看到您的斑点、皱纹，甚至一根根的白发时，心中一定认为您看起来比实际的年龄更老。

也许您不以为然，认为自己还很年轻，但是您的身体却和您的想法背道而驰。关于这一点，知心朋友比您自己更了

解。当朋友看到您的斑点、皱纹、白发时，一定暗地希望自己不要看起来像您那么老，希望看起来比您更为年轻。

长生不老，是人类许久之来的愿望，但因为这是不可能实现的，所以任何人只好奢求能够尽量延长青春的时光，也因此使恢复青春术大行其道。令人遗憾的是，这些方法效果不大。

然而，美国当代营养学家、医学博士班杰明·S·富兰克医生，却依据诺贝尔医学生理学奖的伟大发现，驱逐了青春的敌人，解开了能够永保青春的秘密——这就是他首创的从细胞层面恢复青春、防止老化的核酸食物疗法。

本书即是全面、详细而又通俗易懂地介绍班杰明·S·富兰克博士花费二十年以上时间从事精密研究而创立的饮食新观念——从细胞中获得青春的核酸饮食法，也就是稍微改变一下菜谱，将过去以蛋白质为主的饮食，改变为以摄入核酸食物为主的饮食，这样，就有可能在半年内年轻十岁以上。

值得敬佩的是，富兰克博士的理论经过其他许多国家的研究实验后，证实那是一个既简单又具效果的方法。而且每个人一学即会。

以下是本书的一些精采观点：

- 也许你还未发现，真正左右你老化的原因，便是每日三餐的食物。
- 怎样吃最正确——从细胞的层面恢复青春的核酸饮食法。
- 如果你不希望年龄继续老化，则要立即放弃欧美化食品。
- 到目前为止你的饮食生活有何害处呢？

●阅读本书可防止从二十岁便已开始的衰老，实际证明有效恢复青春的奇迹。

●阐明皮肤斑点、肥胖、体力减退等老化原因。

●核酸饮食法的要点，

——核酸饮食法是基于诺贝尔医学生理学的伟大发现。

——生命由诞生到死亡都是由核酸来支配的。核酸是存在于细胞中的一种物质，是遗传因子的主体，它指挥蛋白质的合成过程，是涉及人之健康、活力、青春和长寿的最主要物质。

——当人们在一味地强调蛋白质、维生素等营养素时，却把这个最重要的角色——核酸——给遗忘了，因为过去的营养学家都很自信人体自身合成核酸的能力。确实，在20岁以前的成长期间，人体能够充分地合成核酸，也就不会为青春流逝而担心，但在成长期过后，人体对核酸的合成能力就大大地减低了，这样，如果核酸的数量稍有不足，有缺陷或劣质的细胞就会陆续出现，你也就会在不知不觉中走向衰老了。所以在20岁过后，有必要增加摄入高核酸食物。

——高核酸食物可使你皮肤娇嫩、乌发红颜、思维敏捷、精力充沛，你的青春活力就会最高程度地拥有了。

●核酸饮食法的营养食谱。

目 录

卷首语	(1)
-----------	-------

第一章 青春与衰老	(1)
-----------------	-------

●生命的实质	(3)
●老化与衰老	(4)
●我正在变老吗?	(5)
●生命的极限	(6)
●人类应感到委屈	(9)
●饮食与老化	(11)

第二章 青春之源

——恢复青春、防止老化的核酸食物疗法 (25)

●青春在于细胞健康	(27)
●诺贝尔医学生理学奖中的现代医学大发现	(27)
●魔法的分子“核酸”的能源效果	(29)
●核酸理论梗概	(31)
●为什么核酸食物疗法能够恢复青春呢? ...	(32)

- 长寿民族亦能证明核酸理论…………… (38)
- 核酸的奇特功能…………… (40)
- 核酸食物疗法效果 1
 - 首先改变脸部表情…………… (43)
- 核酸食物疗法效果 2
 - 面疱(青春豆)完全消除…………… (45)
- 核酸食物疗法效果 3
 - 脱发、白发奇迹般消除…………… (46)
- 核酸食物疗法效果 4
 - 能够创造不知感冒滋味的强壮身体… (48)
- 核酸食物疗法效果 5
 - 提高呼吸功能,恢复二十几岁时的体力 (50)
- 核酸食物疗法效果 6
 - 能降低血中胆固醇…………… (52)
- 核酸食物疗法效果 7
 - 细胞不断地活动可以消除冷寒症…… (53)
- 核酸食物疗法效果 8
 - 根本消除隐藏在身体内部的疾病…… (55)
- 体验者的心声 1——对心脏病有良效…… (57)
- 体验者的心声 2——对肺部疾患有效…… (58)
- 体验者的心声 3——完全摆脱关节炎…… (60)
- 核酸只能从食物中加以摄取…………… (61)
- 哪些食品中含丰富核酸…………… (63)
- 一天要摄取多少核酸? …………… (64)
- 核酸食物疗法的实践…………… (64)
- 核酸食谱的辅助剂…………… (66)
- 更能提高效果的几个原则…………… (66)

第三章 造成老化的食物与饮料…………… (69)

- 从二十几岁起开始不自觉地急速老化…………… (71)
- 衰老的肌肤——原因并非单纯的自然现象…………… (74)
- 体力的衰退——运动不足并非真正的原因…………… (76)
- 肉体疲劳——能源消失的主要原因…………… (78)
- 骨骼的老化——只摄取磷与钙是不够的… (79)
- 脑的老化——破坏脑细胞代谢之物质…… (81)
- 视力的衰退——与遗传完全无关…………… (83)
- 肝机能的降低——营养不足对酒心怀畏惧…………… (84)
- 性功能衰退——错误的饮食生活造成精力的衰退…………… (86)
- 崇尚蔬菜主义会促进细胞代谢的退化…… (88)
- 肥胖的身体会加速老化…………… (89)
- 你知道加工食品有以下的害处吗? …… (90)
- 爱好自然食品者也很容易出现老化现象… (92)
- 柔軟的餐饮会使头脑变得更差…………… (95)
- 为何日本人舍弃了理想的日本饮食呢? … (97)
- 饮食会造成老化的原因…………… (99)

第四章 全面摄取营养素…………… (101)

- 生命的基础——蛋白质…………… (103)

- 人体能量的主体——糖…………… (107)
- 科学选用食物油——正确认识胆固醇…………… (109)
- 能量平衡…………… (112)
- 延续生命活力的强力化学剂——维生素… (114)
- 神秘的矿物质…………… (132)
- 没有水便没有生命…………… (147)
- 肠道清洁工——膳食纤维…………… (150)

第五章 营养食谱…………… (161)

- 富含核酸的食谱…………… (163)
- 一周核酸食谱范例…………… (169)
- 参考食谱做法…………… (171)
- 富含食用纤维的食谱…………… (175)
- 富含维生素食谱…………… (177)
- 富含矿物质食谱…………… (187)
- 强化血管的食谱…………… (190)
- 防便秘食谱…………… (191)
- 补血食谱…………… (192)
- 美肤食谱…………… (193)
- 乌发食谱…………… (196)

第一章 青春与衰老

- 也许你还未发现，真正左右你老化的原因，便是每日三餐的食物
- 人类的自然寿命要比现在的平均寿命长，应在120岁左右
- 核酸理论的初步分析

现代社会的发展和科学的进步令人们越来越热爱五彩缤纷的生活，然而面对有限的生命和流水般的岁月，却不免有一丝惆怅：年轻人无法挽留的匆匆青春而感慨，老年人更是在为“夕阳无限好，只是近黄昏”而叹息；然而只要您相信现代的科学，相信本书介绍的饮食新法——运用获诺贝尔医学奖的最新成果而研究出来的科学饮食法，您就会确实实地看到你的青春是可以长驻的，人的寿命也是完全可以比想象中的增加数十年……

那么，青春和衰老到底是如何进行的呢？我们又如何施以主动呢？首先让我们来静心探讨青春的奥秘和衰老的科学。

生命的实质

相信我们每一个人都会热爱自己的生命，但是您真正在爱惜生命吗？如果你没有了解生命的实质，你就不知如何去爱惜它、保护它。

什么是生命，即生命与非生命有什么区别呢？从低等的病毒、细菌到最高等的人类，一切生命都具有共同的主要的生命特征即遗传与代谢，而非生命是没有这些特征的。所有的生物都是由细胞构成的，每个细胞就是一个独立的生命，而人体则是由成千上万、各种各样的细胞有机地组成，生命

的特征即在这些独立的小生命中进行，而它们的实质是表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。

生命的全过程，是生物个体不断建造修复与分解破坏的对立统一；外界物质被生物选择性吸收后，在体内一方面进行建造修复，另一方面分解破坏，当前者超过后者，生物个体就生长发育繁殖，反之则机体衰老死亡。无论是低等生物或高等生物，都蕴藏着巨大的自身生命活力，那么能否用科学方法一方面排除妨碍它们生命活力发展的因素，另一方面增强能提高生命活力的因素，这样一来个体就可永存下去呢？答案却是否定的：因为如果任一个体的寿命无限延长，不但对本身的生存不利，也会破坏整个生物圈的生态平衡，引起恶性连锁反应，所以生物在长期进化过程中就获得了一种遗传特性，即规定本种生物各个体何时停止生长，何时衰老死亡。人类的发展也正是遵循这一规律即也是有一定的自然寿龄，但是这种自然寿龄要比人们日常生活中所见到的要长得多。因此虽然长生不老是不可能的，但延长现实中的平均寿龄以期达到自然寿龄的水平却是个合理的要求。

人因为有了核酸和蛋白质的代谢，有了细胞功能，所以有了生命和青春，当自然衰老来临之前，你只要保护好你的核酸、蛋白质，利用好细胞的功能，你一定会拥有充满青春活力的80岁、100岁、150岁……

老化与衰老

一个人的生命历程从受精卵结合至胎儿诞生，经历幼年、少年、青年、壮年及老年的各个时期。人的老化就是指生长发育到成熟后，随着年龄的增长，身体在结构和功能方

面表现出种种进行性衰退变化的现象，从而引起机体对内、外环境适应的逐渐减退。老化的最后阶段为衰老，衰老即是老化的结局。

发生老化的时间，各生命个体间差异很大，各个器官开始老化的时间和进行速度也不尽相同，一般人在三十几岁就开始了。骨、软骨、肌肉、皮肤等对维持生命没有直接关系的组织老化发生较早，而心、脑、肺、肝、肾等担任重要生理机能的器官，老化则较迟。这些事实启示我们，防止衰老的措施，最好在老化发生之前采用，即是说抗老延年并不只是中老年人的事，当你正青春焕发时也别忘了注意防止促老化的各种因素产生，这样才是青春无悔。

尽管老化和衰老在任何人体内都是无法逃避的生理现象，但是利用今天的科学观，大大放缓老化的脚步，远远推迟衰老的降临，却是完全有可能的。

我正在变老吗？

对青春的留恋常会令我们担心同一个问题：“我是否正在变老呢？”那么什么样的表现才是真正老化和衰老现象呢？首先我们从最直观的感受来说起，即外貌和外形的变化；人外貌衰老的首要特点是毛发变白、变稀，中年以后的部分男子还会有秃顶现象，另一个明显特征是皮肤松弛、粗糙和皱纹的出现，松弛的皮肤在重力作用下会出现下垂现象。大约从50岁起，手背面部甚或全身皮肤出现略突出皮肤表面的褐色斑块即老年斑，而毛细血管瘤及皮赘是衰老在皮肤上的又一个表现（毛细血管瘤是躯干和四肢部位的皮肤相继出现散在多处鲜红的痣样物），青少年指甲十分光滑，

063316

进入中年后就会出现与手指方向平行的纵纹。衰老在面部主要是眼睛的改变：大约45岁开始，往往下眼睑出现肿胀并略下垂；65岁后，眼球下陷，并伴有一定程度的上眼睑下垂，眼球角膜巩膜交界处出现灰白色的混浊环即老年环。口腔内变化主要是牙龈萎缩、牙龈外露、牙齿松动。随着老化的发生，身材变矮和驼背均会出现，还有肌肉萎缩、脂肪堆积、体重增加等变化。这些只是些外观的改变，如果进一步从人体的各组织系统来看其功能的衰退，则表现为循环系统的动脉硬化；呼吸系统的肺弹性、肺活量降低；肾脏排泄能力下降；睾丸和卵巢的萎缩，性激素分泌的大大下降；造血组织被脂肪组织代替；脑老化的结果使反应迟纯、学习工作能力减退，对机体其它系统的调控功能衰退；感觉器官的衰老则会出现耳聋眼花等。这一系列现象都是从宏观上来作的观察，而我们知道，人是由细胞形成的，所以人的老化在微观上是从细胞的老化开始的。对多细胞的人体来说，虽然机体某些细胞的衰老和整个机体的衰老并不完全一致，但对人的寿命却有着十分重要的影响。

生命的极限

乌鸦能活100岁，鹰能活150岁，鲤鱼能活150岁，乌龟能活200年，而杉树甚至能活2000多年，自然界许多生物寿命比人类长得多，那么人类的寿命又有多长呢？现在一般人的平均寿命仅60~70岁，我们说，这绝不是生命的极限，人类渴望健康长寿，我们能活百岁吗？

天年即人的自然寿命。2000多年以前，祖国医学即认识到人类有一定的寿限。我国最古老的医学理论著作《黄帝内

经》中指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形为神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”唐代医学家王冰解释道：“度百岁，谓至120岁也。”老子也认为：“人生大期，以百二十岁为限。”总之古人认为人的自然寿命是120岁。

现代科学工作者对人的自然寿命进行探讨研究，推算出大自然赋予人类的寿命，要比人们实际生存的寿命长得多。

1961年，美国斯坦福大学海尔费利克教授，用实验证明了人的细胞在进行了50次分裂以后，就再也不能进行分裂了。海氏在控制很严的实验条件下，取出胎儿的肺细胞、纤维细胞培养，培养基中生长的细胞，约经50次的增殖后，无论营养细胞如何充分，也不再进行增殖。细胞的分裂周期也是相对固定的，约2.4年，细胞分裂周期与细胞分裂代数相乘所得积，就是动物的寿命，所以人的寿命应该是120岁左右。

希腊学者亚里斯多德首先提出动物凡生长期长的，寿命也长。随后布丰提出了“寿命系数”学说，指出寿命系数大约是5~7年，哺乳动物的寿命等于它的生长期乘以寿命系数。例如，猫的生长期1.5年，寿命即为7.5~10.5岁；狗的生长期为3年，寿命是10~14岁；牛的生长期为4年，寿命是20~28年，这些均与它们的实际寿命基本相符。而人的生长期有20~25年，所以人的自然寿命应是100~175岁。

有些学者发现哺乳动物的自然寿命与骨骼充分发育所需年限有一定的比例关系，即为所需年限乘以5。例如，狗骨骼发育成熟约需2~3年，其寿命是12~15年，马的骨骼发育成熟约需4年，其寿命应是20~21年，与实际寿命基本相符。而人也是哺乳动物类，人的骨骼充分发育成熟需25~28年，所以人的自然寿命应是120~150年。