

〈保健系列28〉

高蛋白健康法

對現代病的防治上有顯著
效果的——良質蛋白質。

彭壽貴醫師・吳昭雄 合編



〈保健系列28〉 高蛋白健康法

編者：吳昭雄・彭壽貴

發行人：呂學鎮

出版者：名望出版社

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：名望出版社

地址：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

印刷者：嘉良印刷公司

登記證：行政院新聞局局版臺業字第2110號

初版：中華民國76年8月

定價：120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28〉

高蛋白健康法

對現代病的防治上有顯著
效果的——良質蛋白質。

吳昭雄·彭壽貴 合編



名望出版社／印行

1189087

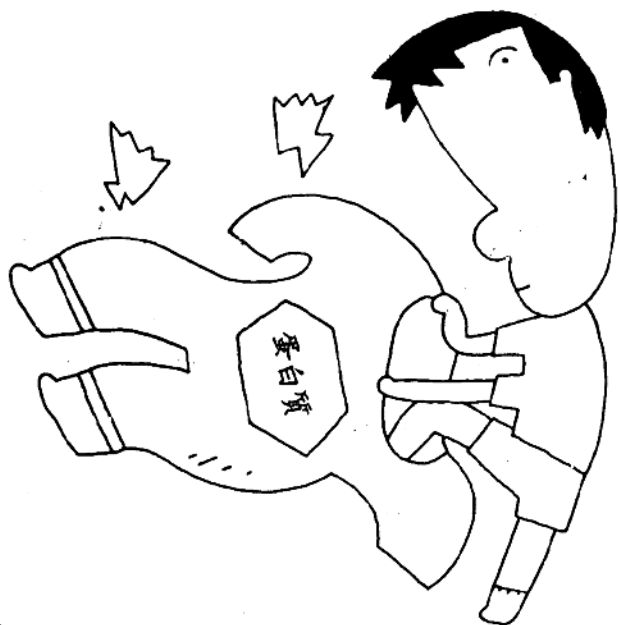
序

文

最近在醫療方面逐漸的注意到蛋白質的問題。科學家們有的研究使用蛋白質來抑制血壓的問題，有的則從醫學調查中來研究味噌湯中大豆蛋白質的抗癌作用，還有目前尚在研究中的干擾素，亦是蛋白質的一種，因為干擾素被認為是一種極具可能性的抗癌劑。

人若要活下去就得注意健康、注意營養，而營養乃自食物中攝取而來的，包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命類、礦物質等，其中蛋白質、碳水化合物、脂肪被稱為三大營養素，亦是食物成份的大部份。人必須擁有這三大營養素，才能過著活動的生活，換言之，即維持生命不可或缺的營養素。

其中蛋白質是有生命的一切生物之主要構成成份。人身體扣除水份後的固形物中，蛋白質即佔了35%，由此可知，蛋白質乃是和人體習習相關的重要物質。



然而現代人是否每個人都能了解正常營養上的問題呢？在每天的餐食生活上，是否對營養素的攝取很注意嗎？依我認為尚有很多問題存在。

近幾十年來，人類已經會檢討蛋白質是否充足的問題，而現代的已開發國家中，大致上無論在文化水準、經濟情況，或是營養方面而言，都是非常良好的，就連青少年的體格也比古人發育的更好。



現代人攝取脂肪多的畜肉較從前增加很多，然而同時地，成人病亦隨之增加了。草木乃從根部吸收水份、營養份，又從大氣中攝取了氮等，接著又靠著陽光來合成蛋白質。人或動物不能合成胺基酸（蛋白質的構成成份），但卻能夠在食物中合成出來。這些胺基酸是人類所必須的，雖無法自製，卻可以從蛋白質食品中攝取。

如上述所言，蛋白質乃人體構成的主要成份，同時在新陳代謝上亦有重要的功用。蛋白質不足會影響成長發育，也會使成人的肌肉或體力衰弱，精神狀態不穩定，因而變得有氣無力，對疾病的抵抗力降低。

人健康的時候，蛋白質的一部份爲了能量的供應而被消耗，也有一部份就留在肌肉、頭髮、指甲、或消化液的分泌物等方面被消耗。如此，當蛋白質被消耗的同時，我們也應該補充新的蛋白質，使我們的身體維持健康的狀態。

• 高蛋白健康法 •

。不但要補充蛋白質，更要考慮該補充那一樣蛋白質？補充方法又是如何？…等問題，這是每個人都關心的問題，本書即針對蛋白質的問題，從各方面解說、檢討。

目 錄

序文..... 3

第一章 現代人所需要的良質蛋白質..... 13

 餐食生活中產生的現代病..... 14

 效率良好的動物性蛋白質之問題..... 18

 良質蛋白質的評定..... 21

 蛋是良質蛋白質的代表..... 23

 日本的傳統料理是很好的健康食品..... 26

△生活智慧▽世界各國都很注意蛋白質.....	28
------------------------	----

第二章 人體需要蛋白質的理由.....	31
---------------------	----

蛋白質的消化和吸收.....	32
----------------	----

每天新陳代謝的蛋白質組織.....	33
-------------------	----

蛋白質和身體組織.....	35
---------------	----

蛋白質和維他命類、礦物質.....	38
-------------------	----

蛋白質和生理作用.....	40
---------------	----

蛋白化學的尖端技術之癌症治療.....	43
---------------------	----

遺傳因子的真象是蛋白質.....	44
------------------	----

△生活智慧▽蛋白質不足會使性機能衰弱.....	46
-------------------------	----

第三章 良質蛋白質的效用.....	49
-------------------	----

精神緊張、壓迫感的抵抗需用蛋白質.....	50
-----------------------	----

運動時需要高蛋白質食物·····	53
爲了維持健康、美麗·····	55
蛋的膽固醇可怕嗎？·····	58
強化血管、抑制高血壓·····	61
注意砂糖和脂肪才可防止肥胖·····	63
無計劃的減肥會產生逆效果·····	66
蛋白質不足會引起智能降低·····	68
△生活智慧▽以美食爲原因所引起的憩室病·····	70
第四章 良質蛋白質的利用法·····	73
育兒是母親和良質蛋白的配合·····	74
比成人更需要蛋白質的成長時期·····	77
攝取動物性蛋白質須注意脂肪·····	79
考慮蛋白質的價格而選食·····	82

魚是良質蛋白源，也是維他命的寶庫.....

大豆被稱為「田園的肉」之理由.....

不喜愛喝牛奶的人最適用的蛋白飲料「豆漿」.....

蔬菜中亦含有蛋白質.....

蛋白補助食品「蛋白粉加工品」.....

△生活智慧▽長壽村的秘訣在於良質蛋白質.....

第五章 高蛋白拯救現代人的疾病.....

高蛋白食物的奇蹟.....

——因蛋白質不足而引起的疾病很多——

• 老花眼消失，恢復原來視力.....

• 半身不遂的手腳開始挪動.....

• 滿月臉消除了.....

• 三週治癒骨折.....

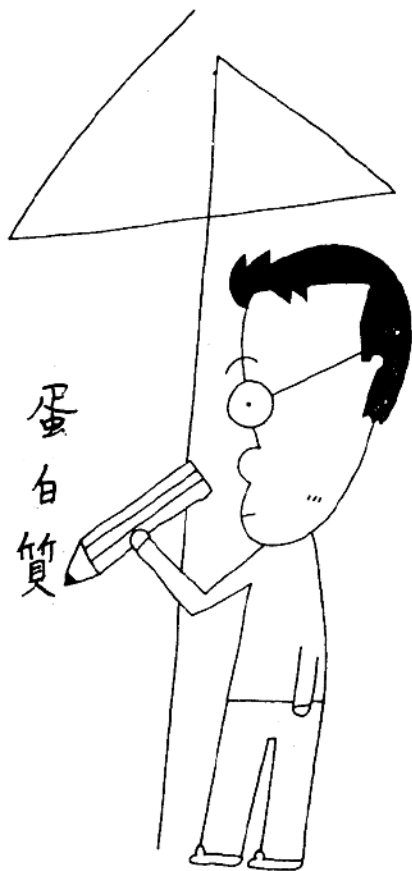
106 104 102 100 100 99 97 94 92 90 88 85

• 調查夏威夷的日系美國人實例	108
• 發育不良和智慧發展遲緩	110
• 運動前服用高蛋白	113
• 骨的強化效果	115
• 間質是骨頭的強度來源	115
• 蛋白質不足，容易骨折	117
• 預防關節痛和閃腰	118
• 閃腰症效果卓越	120
• 高蛋白食品有二十項優點	124
• 高蛋白食物的高低比率差	126
第六章 高蛋白經驗談	131
PART I · 胃腸弱 · 肝硬變 · 精力回復 · 精神煩惱 · 便秘 · 高血壓	132
胃腸弱的體質，要作80轉變，能夠吃蔬菜	132

親身體驗到的可怕的肝硬變.....	137
克服了乏力感和脫力感，恢復了體力.....	143
由便秘而來的不快感也完全消失了.....	148
節食成功血壓也降低了.....	153
PART II 黑斑・皺紋・關節炎・精力衰退・痔瘡・椎間板脫出.....	158
黑斑、皺紋不見了，皮膚也嫩了.....	158
治好了患了很久的風濕痛.....	164
夫妻和好，要喝蛋白質和果汁.....	169
三十年來的宿痔，也解脫了.....	173
意料不到的效果，椎間板脫出症也治好了.....	178
△附錄Ⅴ高蛋白食譜.....	185

第一章

現代人所需要的良質蛋白質



餐食生活中產生的現代病

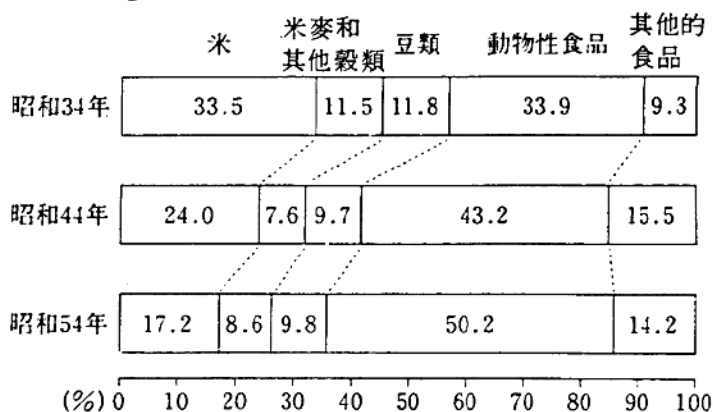
隨著經濟的發展，現代人的餐食生活也愈來愈豐富了，隨著食品工業的發達，使得東方人本來的主食——米的攝取量比古代人少，也有人嚮往歐美式的餐食，亦即以畜肉為中心的餐食。

東方人的餐食生活最近幾年確實在徐徐的改變中，我們可以以日本的「國民營養報告」(昭和五十四年度)作為參考。

從表①來看即知，蛋白質的攝取由動物性食品中的情況愈來愈多，反之，由米、豆類等傳統性的植物性食品之攝取量反而愈來愈少。表②是營養攝取量和平均營養需要量的比較，由此可看出，蛋白質的攝取量平均超過人所必須的份量。這是平均數值，乃意識著有些人比表中的數值攝取更多的蛋白質，有些人則攝取的更少，而表中所登載的需要量即人體要維持健康時所需要的份量。表中的攝取

• 第一章 現代人所需要的良質蛋白質 •

表① 蛋白質的食品群別攝取構成的變動



表② 營養素攝取量和平均營養需要量的比較

營養素	攝 取 量	需 要 量
能 量 kcal	2,113	2,000
蛋白質 g	78.4	65.4
中屬於動物性部份 g	39.4	——
脂肪 g	54.8	——
中屬於動物性部份 g	28.7	——
碳水化合物 g	315	——
鈣 mg	548	604
鐵 mg	13.3	10.7
維他命A IU	1,628	1,749
維他命B ₁ mg	1.18	0.8
維他命B ₂ mg	1.03	1.07
維他命C mg	115	48

資料：厚生省公衆衛生局「國民營養調查」