



预防医学
抗衰老防疾病
最新理念

日本遗传基因营养学研究所
松永政司 工学·医学博士
宇佳晃治 医学博士 编著

DNA 营 养 素

还您青春与健康

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

DNA 营养素 —— 还您青春与健康

DNAYINGYANGSU —— HUANNIN QINGCHUN YU JIANKANG

日本遗传基因营养学研究所

松永政司 工学·医学博士
宇住晃治 医学博士 编 著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

DNA 营养素:还您青春与健康/(日)松永政司编著;林玲译.
—北京:人民军医出版社,2007.3
ISBN 978-7-5091-0727-0

I. D… II. ①松…②林… III. 脱氧核糖核酸—普及读物
IV. Q523-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 020161 号

版权登记号:

图字:军—2006—098 号

策划编辑:杨永岐 文字编辑:高玉婷 责任审读:黄翔兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂
开本:880mm×1230mm 1/32
印张:5.5 字数:107千字
版、印次:2007年3月第1版第1次印刷
印数:0001~6000
定价:16.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

作者介绍

松永政司:

1944年出生于北海道。曾就读于北海道大学、京都大学，获京都大学工学博士。从基因营养学的角度，致力于核酸食品原料（鲑精DNA核蛋白、啤酒酵母RNA）的研究开发与普及20余年。在国际癌症学会、国际维生素学会、亚洲营养学学会，发表了有关核酸营养医学的研究成果。水产厅鱼精核蛋白研究推进委员会前委员，遗传基因营养学研究所代表，桑黄临床研究会总务干事，KYG协会常任理事，中国北京莱福赛茵生物工程技术有限公司顾问。

宇住晃治:

1954年出生于东京。毕业于东京大学医学部保健学科，经过同专业研究生、研究员之后，历任生命科学研究所代表，KYG协会代表理事，遗传基因营养学研究所常任理事，杏林大学客座讲师等。医学博士。专业领域为核酸营养学、人类生态学、减肥指导、健康管理体系及预防医学。医疗法人财团福音医疗会会长。

内容提要

作者从核酸(DNA)的魅力谈起,用通俗的语言、典型的实验说明了基因营养学的起源、核酸在体内的过程,以及核酸与皮肤老化、精力衰退、毛囊老化、便秘、癌症、糖尿病、白内障等疾病的关系。相信广大读者,特别是中老年朋友,读了本书后会对您的健康有所帮助。



译者的话

核酸与蛋白质、糖类等都是机体重要的高分子化合物。机体是细胞的集合体,人体约由 60 兆个细胞组成。核酸大量存在于细胞核中,对生物的生长、发育、遗传起着重要的支配作用并指导蛋白质的合成。

过去,核酸作为一种营养素一直被人们所忽视,营养学观点认为,人体所需的核酸可以在体内合成,无需进行外源性补充。1976 年,美国的弗兰克医生发表了“积极摄取高核酸食品可以预防衰老”的研究成果。他通过 20 多年的临床观察,发现用通常治疗方法没有见效的病人,在使用了核酸营养素后,产生了奇迹般的效果。此后,随着国际上对核酸营养学研究的不断进展及其成果应用领域的拓宽,欧美、日本等国学者大多认为,核酸是继蛋白质、糖类、脂肪等人类六大营养之后的第七种重要营养素。

我国对核酸研究的起步相对较晚,广大

消费者对核酸知识及营养品的了解还不多。鉴于这种情况,译者特将日本松永政司博士、宇住晃治博士的 DNA 营养学的著作译成中文,献给广大渴望健康的读者。

松永政司博士现任日本遗传基因营养学研究所所长,是国际知名的核酸专家,曾多次来中国进行核酸相关知识的讲学活动。本书较为系统地介绍了人体核酸的化学组成、生理作用及核酸营养素的原料来源及其应用价值等相关知识。

众所周知,不论医疗技术多么先进,目前还无法将人类从疾病和衰老中彻底解脱出来。各国健康机构近年来也渐渐开始关注这些问题,纷纷致力于推广以预防为主的健康人生计划。愿您阅读此书之后,能够了解有关核酸营养素的知识,正确选择保健产品,有效地延缓衰老,保持健康长寿,与其在疾病发生后为选择什么样的治疗方法而苦恼,莫不如未雨绸缪,防患于未然,这正是翻译此书的初衷。

译 者



引 言

“遗传基因营养学”的说法起始于 1993 年。每个人易患何种疾病可以从遗传体质进行判断。生活方式,特别是饮食生活的改善,可以减少遗传基因的损伤,从而预防疾病,所以把这样的营养学称为遗传基因营养学,“Know Your Genes, eat wisely, and Keep Your Genes Healthy!”。随着医学的进步,已经知道几乎所有的疾病都与遗传因素有关,再加上环境因素的影响,就会发生疾病,如体内与癌症相关的基因受损就会发生癌症,与糖尿病、痴呆症相关的基因受损就会发生糖尿病、痴呆症。

孩子的外貌与父母长得相像,这是遗传基因的作用,不仅如此,身体的血液、肌肉构成、营养摄取后的消化吸收等,都受到遗传基因的影响。因此遗传基因受损的话,就会发生疾病。现代化的生活环境,如工厂、汽车排放的废气、食品添加剂、农药、吸烟、致癌性食品、自来水中的含氯石灰(漂白粉)、精神紧张等因素,使我们的遗传基因处于受损的巨大危

机中。

现代医学的药物、手术等手段,还无法根治与遗传基因受损的有关疾病的发生。为避免这类疾病的发生,最有效的方法就是预防以及提高机体的自然治愈能力。遗传基因营养学的主旨就是预防遗传基因受损,提高自然治愈能力。

癌症、糖尿病、痴呆症等患者,有的是受家族遗传的影响。观察祖父母、父母、亲戚中患有什么样的疾病,再通过血液、尿液的检查,就能知道自己易患何种疾病。不同家族持有不同的易受损基因,如易患癌症的家族、易患糖尿病的家族。遗传基因营养学就是通过预知疾病,从而预防疾病。不仅如此,它还有更广泛的意义,例如,参与机体代谢的酶是根据遗传基因 DNA 的指令完成的,酶的含量多少也是因人而异。酒量小的人就是因为体内分解酒精的酶不足。苯基酮尿症的人是因为代谢苯丙氨酸的酶有问题,而发生此病。这些由于遗传因素造成的疾病,可以通过营养素的摄取使症状减轻或治愈。



目 录

上篇 核酸的概述

第 1 章 基因营养学的起源 / 3

- 一、家族病史图 / 3
- 二、抑制活性氧危害的 4 种方法 / 3
- 三、有关表述 KYG 的两句谚语 / 5
- 四、遗传基因的活动与营养的关系 / 5
- 五、遗传基因的制造 / 7
- 六、母乳中核酸的作用 / 9
- 七、新遗传基因营养学 / 14
- 八、现代医学对生活方式病的无奈 / 16
- 九、从传统医疗方式到个性化医疗方式 / 17
- 十、通过尿检可知遗传基因的损伤 / 18
- 十一、DNA 氧化受损的测定 / 18

第 2 章 令人惊异的食物——核酸 / 20

- 一、核酸 DNA 和核酸 RNA 的作用 / 20

DNA 营养素 —— 还您青春与健康

二、生命的奥妙 / 21

三、核酸化学 / 23

四、DNA 医药品在国外的使用情况 / 26

五、啤酒酵母药品在日本的使用情况 / 28

第 3 章 人吃鱼为什么不会变成鱼 / 29

一、关于核酸的酶解 / 29

二、酶 / 30

第 4 章 核酸在体内的过程 / 31

一、消化与吸收 / 31

二、新陈代谢 / 34

三、组织器官与细胞的寿命 / 34

四、核酸成分在体内的循环 / 36

第 5 章 核酸的体内合成与外源性补充 / 37

一、核酸营养素 / 37

二、核酸的生物合成 / 38

三、防止衰老与补救合成 / 38

第 6 章 免疫与核酸 / 41

一、流感大流行的恐慌 / 41

二、预防病毒感染的方法 / 41

三、对艾滋患者的临床研究 / 43

四、提高免疫力的营养素 / 43

目 录

第 7 章 老化与核酸 / 46

一、遗传基因老化学说 / 47

二、免疫学说 / 53

三、生化反应学说 / 58

第 8 章 惊人的尿酸功效 / 66

一、尿酸的形成过程 / 66

二、为什么人会患痛风而猫狗不患 / 67

三、人体的尿酸储备与功效 / 69

四、尿酸的惊异效果 / 69

五、关于痛风的问题 / 73

六、利用维生素 C 可抑制血尿酸升高 / 76

第 9 章 惊异的低分子核酸 / 78

一、作为辅酶的核苷酸 / 78

二、作为生物能源的核苷酸 / 78

三、作为细胞内核苷酸的环磷酸腺苷 / 82

四、扩张末梢血管的腺苷 / 83

五、提高勃起力的环磷酸鸟苷 / 84

下篇 核酸的作用

第 10 章 皮肤老化与核酸 / 89

一、何谓皮肤老化 / 89

二、皮肤表面出现的变化 / 90

DNA 营养素 —— 还您青春与健康

第 11 章 贫血与核酸 / 94

第 12 章 精力、体力的衰退与核酸 / 97

第 13 章 毛囊的老化与核酸 / 99

第 14 章 烫伤、外伤和外科手术后的患者与核酸 / 101

一、损伤与维生素 C / 101

二、损伤与核酸 / 102

第 15 章 便秘与核酸 / 103

第 16 章 骨病、牙病与核酸 / 105

一、磷与钙的平衡 / 105

二、核酸对骨骼的强化 / 106

三、牙齿疾患的原因 / 107

四、核酸与维生素 C 能够防止牙齿老化 / 108

第 17 章 癌症与核酸 / 110

一、核酸促使癌细胞自我凋亡 / 111

二、核酸的免疫活化作用可杀死癌细胞 / 111

三、核酸对癌症的改善 / 112

四、核酸的需要量 / 113

五、细胞的自我凋亡 / 113

第 18 章 过敏症与核酸 / 117

第 19 章 放射线及药物损伤与核酸 / 120

一、放射线及药物对增殖细胞的损伤 / 120

二、核酸可以防止放射线及药物损伤 / 121

第 20 章 肝功能的改善与核酸 / 123

一、暴饮暴食、营养平衡失调 / 123

二、肝功能的改善 / 125

第 21 章 脑神经障碍、感觉障碍与核酸 / 129

一、啤酒酵母提取物对脑神经障碍有效 / 129

二、痴呆症的两种类型 / 130

三、核酸 RNA 的奇特功效 / 132

四、鲑鱼精巢提取物的效果 / 134

五、维生素 C 与痴呆 / 135

六、核酸与视觉障碍、听觉障碍 / 135

第 22 章 循环系统疾病与核酸 / 137

一、循环系统疾病与前列腺素 / 137

二、为什么爱斯基摩人长寿? / 138

第 23 章 糖尿病与核酸 / 140

一、饮食不当及缺乏运动 / 140

二、糖尿病的自觉症状 / 141

DNA 营养素 —— 还您青春与健康

三、饮食疗法与核酸营养的双重疗法 / 141

第 24 章 白内障与核酸 / 144

一、白内障的病因 / 144

二、啤酒酵母提取物的效果 / 145

第 25 章 肥胖与核酸 / 146

一、理想的体重 / 146

二、抑制发胖 / 147

三、燃烧褐色脂肪细胞中中性脂肪的方法 / 148

四、鲑鱼精巢提取物中的 DNA 和碱性蛋白质 / 149

第 26 章 核酸的正确摄入方法 / 151

一、食品中的核酸含量 / 151

二、鲑鱼精巢中多胺的效果 / 155

三、一氧化氮的功效 / 159

四、鲑鱼精巢提取物中的蛋白质 / 161

五、低聚核蛋白的效果 / 162

上 篇

核酸的概述

