

人到中年 饮食经典

50岁以后 少吃碳水化合物

50歳からは炭水化物をやめなさい

不生病的 肠道健康法

不生病·不失智·不衰老的健康肠道调理法

[日] 藤田纮一郎 / 著 齐梦鸽 / 译

长寿书——

《大便书》作者最新力作

34

中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

不生病的 肠道健康法

不生病·不失智·不衰老的健康肠道调理法

[日] 藤田纘一郎 / 著 齐梦鸽 / 译

 中原农民出版社

· 郑州 ·

著作权合同登记号：图字16-2014-244

50SAIKARAWA TANSUIKABUTSU WO YAMENASAI

©KOUICHIRO FUJITA

Originally published in Japan in 2012 by DAIWA SHOBO
PUBLISHING CO., LTD., TOKYO,

Chinese(in simplified character only) translation rights
arranged with

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOK
AGENCY, CHINA, BEIJING.

非经书面授权，本书图文不得以任何形式重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的肠道健康法 / (日) 藤田纮一郎著；齐梦鸽译。
—郑州：中原农民出版社，2016.4

ISBN 978-7-5542-0254-8

I.①不… II.①藤… ②齐… III.①肠—保健—基本知识
IV.①R574

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021826号

出版：中原农民出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：0371-65751257

印刷：河南省瑞光印务股份有限公司

成品尺寸：148mm × 210mm

印张：5

字数：80千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：28.00元

目 录

前言

以 50 岁为界，人体会发生巨大变化！

第一章 从 50 岁开始，改变饮食习惯

12 / 人类寿命原本只有 100 岁

14 / 人体依靠“两种发动机”运转

15 / 年轻时，碳水化合物是重要的营养源

17 / 50 岁后，碳水化合物不会转化为营养物质

18 / 摄入过多的糖分，会加速人体老化

20 / 会致癌的饮食习惯

23 / 仅有胆固醇不会导致动脉硬化

25 / 控制能量摄入不会根治糖尿病

28 / 50岁后不要食用白米、乌冬、面包

30 / 摄入过多的糖分会导致老年痴呆

32 / 氡温泉对身体好的原因

34 / 每餐味噌汤可以防止细胞自杀

37 / 超市味噌不是活的

第二章 对寿命点数卡——端粒有效的食物

40 / 人类的寿命长短究竟是什么决定的？

42 / 寿命点数卡——端粒的秘密

43 / 夭折的人并不是都有夭折基因

45 / 寿命长短可以由自己决定

46 / 实现不老长寿的秘诀是减少体内的活性氧

48 / 即使只是通过“检票口”也会加速身体老化！

50 / 在大城市应该不会达到不老长寿的目标

52 / 不存在嗜睡老人的印度尼西亚

54 / 能消除活性氧的是葱、大蒜等所含的植物生化素

- 56 / 香味、苦味和辣味强烈的蔬菜的力量
- 58 / 用浸泡、焯水、去苦的方法除去食物上的农药
残留
- 61 / 在美国备受瞩目的 ORAC 值到底是什么？
- 62 / 烹饪的基本守则是要破坏细胞膜
- 64 / 越嚼越年轻？
- 66 / 美国的癌症死亡率应该在减少
- 67 / 红酒热潮与法兰西悖论
- 69 / 长寿岛的中年人面临危机！
- 71 / 对端粒有益和无益的饮食习惯
- 73 / 人的身体被水支配
- 75 / 高硬度水正是不老的秘诀！
- 78 / 能防止端粒变短的 5 种水
- 84 / 预防阿尔茨海默病的富氢水
- 86 / 返老还童的神药——蜂胶

第三章 打开长寿基因的饮食习惯

- 90 / 长寿基因开关 50 岁以下处于关闭状态
- 91 / 长寿基因的运转能够延缓人体老化速度
- 93 / 推荐大家 50 岁后减肥
- 95 / 必要的是不要空腹
- 97 / 胆固醇稍高的人更能长寿
- 99 / 每周请吃 2 ~ 3 次肉
- 101 / 性激素减少会成为男性更年期障碍
- 103 / 二噁英聚集在脂肪
- 105 / 尽量吃里脊肉和腿肉
- 107 / 预防老年痴呆 正确食用油的方法
- 109 / 人造黄油劣化大脑功能！
- 110 / 不腐烂食物 = 炸薯条
- 112 / 50 岁后参加马拉松长跑很危险！
- 114 / 经过我切身实践过的温泉健康疗法

第四章 养护肠胃 充实心灵 人就不会失智

- 118 / 活力四射的生活从养护肠胃开始
- 121 / 理想的肠道菌群是指什么？
- 122 / 即使有害菌数量为零，肠胃也不能很好地运转
- 124 / 日本人的大便在渐渐变小！
- 125 / 膳食纤维能够防止自杀？
- 128 / 不失智从养护肠道开始！
- 130 / 两种膳食纤维不同的食用方法
- 132 / 发酵食品是返老还童神药
- 134 / 即使没有活着的细菌，对肠道也起作用
- 136 / 烤香蕉是肠内细菌非常喜欢的甜点！
- 137 / 对肠内细菌来说，防腐剂是毒药！
- 139 / 喜欢连蟑螂都不吃的食物的现代人
- 142 / 越干净免疫力越差？
- 144 / 大肠杆菌 O-157 只能在干净的地方生存
- 146 / 免疫力的 30% 由心态决定

- 148 / 每天睡 10 小时以上的人早死！
- 149 / 40 岁后离婚的男性易患癌症
- 151 / 喝酒的人不需要肝休息日！
- 153 / 禁欲的生活方式也不会提高免疫力

结语

- 156 / 知足常乐，珍惜当下，人生每时每刻都将会是快乐的
- 158 / 健康有活力地生活到 125 岁的藤田式长寿饮食方法

不生病的 肠道健康法

不生病·不失智·不衰老的健康肠道调理法

[日] 藤田纘一郎 / 著 齐梦鸽 / 译

 中原农民出版社

· 郑州 ·

前言 ||| 以 50 岁为界， ||| 人体会发生巨大变化！

现在，日本超过 100 岁的老人即“百岁老人”的数量在逐年增加，2011 年有将近 47 000 名。

这是个令人十分震惊的数字。

日本人的寿命确实在延长。日本在世界上也是屈指可数的“长寿国”之一。

但是，在日本却几乎听不到人们发出对此感到欣慰的声音。这是因为数量相当于百岁老人 100 多倍的 517 万高龄者，必须要接受他人的看护。虽然人类寿命得到了延长，但是能够健康生活的老人并不多。

如果不能健康生活的话，不管寿命有多长，人生存在的意义都会变得极其微弱。在少子化、高龄化持续推进的现代日本社会中，能够独立健康生活的高龄者很少，这是一个非常严峻的问题。

人类本来就具有健康生活到 100 岁的遗传基因。

而且，如果条件适合，人类也有活到 125 岁的可能性。

当然，被专业人士看护并不代表一定可以长寿。有一

种方法，可以使我们在可能的 125 年里，作为社会的一分子，独立自主地健康生活。

我今年（2015 年）76 岁了。我现在怀着随时可以去印度尼西亚原始的孤岛上野外生存一个月的精神劲头，健康有活力地过着自己的生活。

我有如此健康的体魄，正是因为我“从 50 岁开始改变饮食习惯”。

之所以这样做，是因为人类的生理功能会以 50 岁为界限而发生变化。例如，癌症、心肌梗死、脑出血、糖尿病这四大疾病的患者，会在 50 岁以后大幅度地增加。

在本书中出现的名词，如线粒体、端粒、长寿基因、肠内细菌等，可能大家都不经常听到，但是它们全都存在于我们的身体中，一边影响着我们的饮食习惯，一边维持着基本的人体功能。

虽然这些物质从我们出生的那一刻就已经开始运转，但是最近我才意识到，也有像线粒体、长寿基因这样的物质，在我们不超过 50 岁的情况下，是不起作用的。

此外，将易生病体质的人的易染病基因与不易生病体质的人的基因做比较，会发现两者并不存在差别。

也就是说，是否生病，与其说与基因有关，倒不如说与我们在日常生活中是否有效激活上面提到的 4 种物质有关。

反过来说，如果 50 岁以后激活这些物质，改变你的饮食习惯的话，“不生病”“不失智”“不衰老”的长寿人生，是任何一个人都可以实现的。

本书分为4个章节，第一章讲“线粒体”，第二章讲“端粒”，第三章讲“长寿基因”，第四章讲“肠内细菌”。循序渐进地向大家介绍长寿不老的秘诀。

长寿不老是依靠自己的努力才能实现的目标。

人生本该是快乐的。年龄的增长，原本也是一件令人愉悦的事情。

人生这125年，一定要好好使用本书中所提到的这4种物质，好好生活。让我们一起来讴歌这充满活力的健康的长寿人生吧！

目 录

前言

以 50 岁为界，人体会发生巨大变化！

第一章 从 50 岁开始，改变饮食习惯

12 / 人类寿命原本只有 100 岁

14 / 人体依靠“两种发动机”运转

15 / 年轻时，碳水化合物是重要的营养源

17 / 50 岁后，碳水化合物不会转化为营养物质

18 / 摄入过多的糖分，会加速人体老化

20 / 会致癌的饮食习惯

23 / 仅有胆固醇不会导致动脉硬化

25 / 控制能量摄入不会根治糖尿病

28 / 50 岁后不要食用白米、乌冬、面包

30 / 摄入过多的糖分会导致老年痴呆

32 / 氡温泉对身体好的原因

34 / 每餐味噌汤可以防止细胞自杀

37 / 超市味噌不是活的

第二章 对寿命点数卡——端粒有效的食物

40 / 人类的寿命长短究竟是什么决定的？

42 / 寿命点数卡——端粒的秘密

43 / 夭折的人并不是都有夭折基因

45 / 寿命长短可以由自己决定

46 / 实现不老长寿的秘诀是减少体内的活性氧

48 / 即使只是通过“检票口”也会加速身体老化！

50 / 在大城市应该不会达到不老长寿的目标

52 / 不存在嗜睡老人的印度尼西亚

54 / 能消除活性氧的是葱、大蒜等所含的植物生化素

- 56 / 香味、苦味和辣味强烈的蔬菜的力量
- 58 / 用浸泡、焯水、去苦的方法除去食物上的农药
残留
- 61 / 在美国备受瞩目的 ORAC 值到底是什么？
- 62 / 烹饪的基本守则是要破坏细胞膜
- 64 / 越嚼越年轻？
- 66 / 美国的癌症死亡率应该在减少
- 67 / 红酒热潮与法兰西悖论
- 69 / 长寿岛的中年人面临危机！
- 71 / 对端粒有益和无益的饮食习惯
- 73 / 人的身体被水支配
- 75 / 高硬度水正是不老的秘诀！
- 78 / 能防止端粒变短的 5 种水
- 84 / 预防阿尔茨海默病的富氢水
- 86 / 返老还童的神药——蜂胶

第三章 打开长寿基因的饮食习惯

- 90 / 长寿基因开关 50 岁以下处于关闭状态
- 91 / 长寿基因的运转能够延缓人体老化速度
- 93 / 推荐大家 50 岁后减肥
- 95 / 必要的是不要空腹
- 97 / 胆固醇稍高的人更能长寿
- 99 / 每周请吃 2 ~ 3 次肉
- 101 / 性激素减少会成为男性更年期障碍
- 103 / 二噁英聚集在脂肪
- 105 / 尽量吃里脊肉和腿肉
- 107 / 预防老年痴呆 正确食用油的方法
- 109 / 人造黄油劣化大脑功能！
- 110 / 不腐烂食物 = 炸薯条
- 112 / 50 岁后参加马拉松长跑很危险！
- 114 / 经过我切身实践过的温泉健康疗法