



【配料】青苹果、胡萝卜、甘蔗芽、小麦嫩芽粉、西洋参、枸杞、矿泉水适量
【功效】补气升阳、营养心脏、抗疲劳

元气饮



牛蒡清肠饮

【配料】牛蒡、青苹果、香蕉、菠萝、黄瓜、蜂蜜、矿泉水适量
【功效】清肠排毒、美体瘦身



营养早餐饮

【配料】苹果、胡萝卜、铁棍山药、香蕉、菠萝、核桃仁、亚麻籽、矿泉水适量
【功效】均衡营养、滋补强身



酵素决定健康

编著 阎世英



清血降压调和饮

【配料】西洋参、青苹果、苦瓜、芦笋芽、小麦嫩芽粉、蜂蜜、矿泉水适量
【功效】平衡血压、降胆固醇



【配料】胡萝卜、甜菜根、黄瓜、生菜、松子仁、海带芽、柠檬、矿泉水适量
【功效】减肥瘦身、降脂压

减肥降脂饮



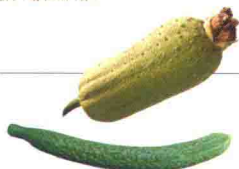
降糖平和饮

【配料】苦瓜、南瓜、黄瓜、菠萝、肉桂粉、蜂蜜、矿泉水适量
【功效】平和降糖、提高免疫力



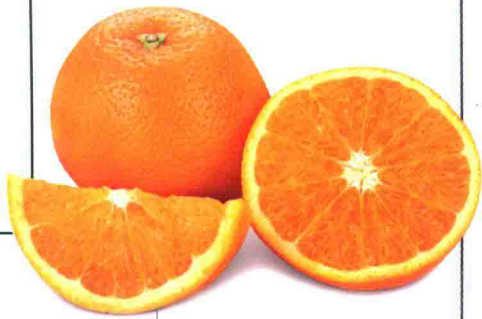
抗癌甜菜饮

【配料】甜菜根、芦笋、大杏仁、猕猴桃、小麦嫩芽粉、生姜、亚麻籽、矿泉水适量
【功效】防癌抗癌、增强体质



香橙抗皱美白饮

【配料】香橙、丝瓜、青苹果、圣女果、大米、蜂蜜、矿泉水适量
【功效】抗皱美白、排毒降脂



消除亚健康

预防衰老

控制疾病

减缓消耗

现代人多食少动、生物钟颠倒、内分泌紊乱、身心超负荷

酵素影响生化反应和新陈代谢、阻止器官老化、未老先衰

酵素的多少与其活性决定健康、疾病和寿命的长短

人体酵素越少，生命终点就越近，必须增加酵素摄取量，减少消耗速度。



酵素

决定健康

编著 阎世英

中国医药科技出版社

内 容 提 要

全国营养自助工程首席专家阎世英教授,亲自告诉你如何利用酵素的能量,来抗衰老、提高免疫力、美容养颜与减肥瘦身、缓解常见病,一次性解决所有问题,让你从内而外焕发活力!这本书除了普及酵素一些基本的常识之外,还针对抗衰老、增强体质、缓解常见病、美容养颜、减肥瘦身等等常见问题,告诉大家什么是酵素、为什么要补充酵素、如何吃对酵素、怎样吃才是健康的食补酵素方法。

图书在版编目(CIP)数据

酵素决定健康 / 阎世英编著. — 北京:中国医药科技出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5067-7993-7

I. ①酵… II. ①阎… III. ①酶—食品营养—关系—
健康—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 290743 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm ¹/₁₆

印张 19 ³/₄

字数 271 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7993-7

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

推荐一本好书

英文“Enzyme”汉译为“酶”，后又称“酵素”。酵素在自然界中广泛存在，为生命的必需品。关于酵素，中外文献中巨著颇多，但科普作品很少，而阎世英教授所编写的《酵素决定健康》一书，刚好填补了这个空白。这是一本非常优秀的科普读物，作者多年致力于营养、健康、衰老方面的研究，应邀在全国各地讲学，获得好评，享有盛誉，曾发表多部著作而获得国务院特殊津贴专家称号，在从事科研工作的四十多年中，参加并主持过国家多项重点科研项目研究并获奖。

这部养生保健科普读物，为渴望健康长寿的人指出了一条看得见、摸得着、可操作的健身之道。本书的特点是内容丰富、文字简洁、通俗易懂、平易近人、实用性强，是一本不可多得的科普读物，建议早日出版。

希望读者也像我一样，热爱健康，学习健康养生的好方法，喜欢读关于健康的书，也喜欢阎教授用心写的这本好书。

陈学存

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员

中国营养学会荣誉理事

2015年8月

注：陈学存教授是国内外享有盛誉的营养学界泰斗，是年以98岁高龄为本书撰写序言。——编者



柳启沛教授的评语

食物是人体赖以维持生命的重要基础，谈论养生离不开日常的饮食物。食物内在的非营养素的膳食成分对人体健康的影响正逐渐被揭示、被认识。“植物化学物”“全食物”“寿命必需”“功能成分”“抗氧化”“均衡膳食、合理营养”等理念逐渐普及。

最近有幸读到《酵素决定健康》一书，作者依据长期的研究与实践提出了酵素养生的概念、原则及其应用。该书将“酵素”定义为“酶类物质的总称”，提出的“立足于全食物或有益微生物发酵的食物是‘酵素养生’的核心”等理论，将有助于成功养生、强身健体。

柳启沛

中国营养学会原副理事长

复旦大学营养学教授

2015年8月

酵素养生开启人类健康大门

收到阎世英教授寄来的样书后，急迫地读起来，看着阎教授用多年的心血积累的思想的结晶，字里行间精确的分析、阐述、论证，我的思绪也不由得随着书稿的进展而不断地跳跃着，时而飞到医院的病房，时而飞到疗养院里，时而想起身边的家人、朋友、同事，似乎看到他们一双双探求健康的眼神和渴望长寿的目光……

改革开放以来，我国在各个方面都发生了巨大的变化，从农村到城市，到处都释放着求发展、促繁荣的经济热情。但是，我们清楚地知道，在经济发展的背后是以牺牲整体为代价的，如资源的枯竭、环境的破坏、道德的陨落……这个代价的付出已经远远超出人们的想象。同时，人们的健康问题越来越不容忽视，看病难、看病贵，成了社会的顽疾，人们纷纷地寻求能够用一种简单而有效的方法来保护自己的健康，使自己不生病或少生病。哪里才能找到这样一个行之有效的方法呢？阎教授为我们解决了这个难题。

《酵素决定健康》这部由阎世英教授编撰的著作，从酵素营养学的角度详尽地揭示了生命、健康、长寿和自然之间不可分割的关系，确定了按照这样一个简单的方法可以有效地抵御目前恶劣的自然环境对我们的身体侵袭。这是当前生命健康领域里一部非常具有可操作性又极具实用价值的科普著作。

很多养生理论只注重强调吃什么、怎样吃的枝节末梢问题，往往使人们产生这样也对、那样也不错的感觉。阎教授在他的著作中清晰明确地告诉读者什么是对、怎样是对，什么是错、怎样是错这样一个看上去简单实际却包含大量理论知识和实践经验的问题。这部著作的出版不仅会极大地普及生命与健康的理论知

识，还能够及时引导人们走上正确的养生之路。

该书用大量的事实和数据详尽阐述了酵素与生命的关系，是一部非常难得的指导教材。虽然酵素的研究目前还在初级阶段，但是，向人们解释酵素的科学含义，并提供详细的实用信息是非常有意义的。

虽然我们现在还不知道酵素与益生菌的全部奥秘，但酵素与益生菌对人体有益无害是千真万确的，我们没有必要等待所有的奥秘都揭示出来再去利用它，到那时你会懊悔自己——相见恨晚。

阎世英教授用多年的实践经验总结出来的这部著作，付出的心血是可想而知的，他为人们在以酵素为主体的养生工作的开展，奠定了坚实的理论基础，开辟了一条简单、实用、易懂的健康之路。我们为开路者、践行者、理论探索者表示深深的敬意。

以上仅为序。

汪诒

中央国家机关老干部养生保健总部秘书长

2015年8月

酵素书评

酵素是所有生物体生命过程中必需的一大类生命活性物质，教科书称之为酶。人体内酵素大约6000多种，人体任何的生命活动，如呼吸、心跳、学习、思考、工作、食物消化、吸收、解毒、排泄等等都必须有相应的酵素参与。如果某一种或几种酵素缺乏或酵素本身活性降低必然引起相应的健康问题。例如：如果消化道内脂肪消化酵素及蛋白质消化酵素缺乏（多数老年人），在饮食高蛋白、高脂肪后就会出现腹泻或腹胀，消化不良；为什么有的人能饮酒八两一斤不醉，而有些人喝上二两酒已是无法耐受，甚至需要送往医院治疗，原因在于不同个体内分解酒精的酵素活力有巨大差异；为什么有些人饮食量不多，却出现肥胖，为什么有些人饮食量挺大，但是并不发生肥胖，其主要原因在于体内脂肪代谢酵素的浓度及活性存在不同差异。所以酵素对我们的健康太重要了，无论如何强调也不过分；酵素对我们的生命太重要了，没有酵素就没有生命。

天然食物（新鲜蔬菜、水果等）含有人体内所需要的大部分酵素。但是如果食物经过高温加热，食物中大部分酵素受到破坏而丧失活性，这些食物进入人体势必要大量消耗人体内在酵素。所以饭后多数人会犯困，主要原因在于大量能量集中到消化系统进行食物的消化分解工作，大脑相对缺血缺氧缺酵素。因此生食原则是酵素养生者必须注意的。植物的种子（如小麦、水稻）的酵素主要存留在麸皮、米糠和胚芽里，长期使用精白米面，也会导致身体酵素的缺乏。随着人们对酵素养生的认识和理解，全麦面粉和糙米越来越受欢迎。

《酵素决定健康》是值得我们每一位重视健康的人认真阅读，仔细研读的一本好书。对于追求健康的养生爱好者，这本书通俗易懂，简单易行，假以时日必

有成效。同时这本书全面论述了酵素的概念、分类、功能、研究进展，酵素与抗氧化、抗衰老，酵素与疾病等现代医学难题，以及酵素对未来医学理论及实践的影响。阎教授运用自己的经验知识，把营养学理论与酵素养生的应用实践结合起来，让读者真正领悟到酵素养生的智慧及其重要性，并告诉读者做到均衡营养与保持高酵素状态的具体做法。所以这本书不仅作为酵素养生的基础读物，同时也不失为一些医务工作者解决慢性疾病拓宽思路的参考资料，甚至一些专业人士会创造性地从中找到慢性疾病的解决方案。此乃慢性病患者之大幸也。

魏说全

营养学硕士

全国营养自助工程办公室主任



古往今来，人们一直在寻求一种灵丹妙药，可以使人留住青春。科学家也不断地宣称已经发现了这样那样的一种药物，然而事实是迄今为止还没有一个人获得成功。

人们真的可以阻止衰老或者使它的进程减慢吗？我们可以安然无恙的活到100岁吗？面对已经到来的老龄化社会，做为老年人，或者中青年——未来的老年人，已经变得越来越理性化。与其去找灵丹妙药，不如好好学习养生知识，通过科学有效的养生方法，使自己保持健康而充满生命活力，每一天都过得丰富多彩。

古今中外有关养生的理论浩如烟海，人们从不同渠道了解到的养生方法也是多种多样难以尽数。目前有关衰老的理论已经达到300余种，这些理论可能都是正确的，而任何一种理论都可能存在相反的论点，难免使人感到困惑而无所适从。从科学的角度而言，在这个世界上，还没有发现什么秘方或者健康食品是万灵丹，也没有什么神奇的方法可以使人长生不老。不论什么养生方法，都是围绕着促进新陈代谢、阴阳平衡和天人合一的理念，使人与自然和谐统一，达到强身健体、祛病延年的目的。

生命与非生命的根本区别就是生命具有新陈代谢的特征，新陈代谢使生物体与外界不断进行物质和能量交换，将环境中的营养物质吸收入体内，再将体内的代谢产物排放出来，从而使生物得以生存与繁衍。一切生命活动都是由新陈代谢的正常运转来维持的，一旦新陈代谢停止了，生命也就终止了。

生物体内的新陈代谢其实是由成千上万个错综复杂的生物化学反应构成的。同样，人体内的新陈代谢，也是依赖于成千上万个化学反应井然有序地进行，才

能制造新的物质，排出老旧废物。人体内每分每秒都在进行着包括合成、分解、转移、异化等化学反应。那么，又是由谁来承担这些化学反应的艰巨任务呢？是酵素。正是酵素具有促进体内各种化学反应加速的作用，才保证了正常的新陈代谢与人的生命活动，如果人体内哪一项生化反应停止或缺少了哪几项，生命就无法延续下去，所以说，是酵素在日夜守护着你我的生命。

20 世纪初人类发现了维生素，之后又发现了矿物质和各种微量元素。维生素和矿物微量元素便成为 20 世纪养生保健的宠儿。直到 20 世纪 80 年代中期，美国等西方发达国家才逐渐认识到酵素是最重要的营养物质。人的生老病死都与酵素密切相关，想想我们一日三餐吃进肚子里的食物，比如一块牛排，是如何进行消化，变成可吸收的营养、再转化为能量的？大功臣就是酵素。酵素不但能把食物变成营养后再转化成能量，而且是人体自愈功能的原动力。当体内细胞组织受到伤害时，即使我们对这种伤害毫无知觉，酵素都会夜以继日地工作，去修复细胞组织，守护我们的健康。若是由于某些因素使酵素停止工作或不足时，人体各个器官的功能便将出现障碍甚至无法工作，健康就敲起了警钟。

为什么现在医疗条件越来越好，生活水平提高了，可得病的人越来越多呢？原来是由于我们的不良生活方式和错误饮食习惯，以及我们对食品的精细加工、过度烹饪和杀菌消毒等都是以损失酵素为代价的。国外最新研究表明，人体所有的疾病，从癌症到轻微的感冒，都是由一个根源——酵素不足引起的，酵素不足是健康的第一大杀手。体内酵素水平高了，免疫力和自愈功能提升，疾病就消失了；反之，体内酵素水平低了，免疫力和自愈功能降低，疾病就会悄然而至；若

酵素消耗殆尽，作用完全停止，则人的生命也随之终止。因此说，没有酵素就没有生命。

美国生物化学学会主席、1959年诺贝尔生物学奖得主阿瑟·科恩伯格说：“对于我们的生命而言，自然界中再也找不到像酵素那样的其他物质。真正赋予细胞生命和个性的是酵素，它们控制着整个机体，哪怕仅仅是一个酵素的功能异常都可能致命。”

如果说人类养生保健划分为维生素、微量元素时代与抗氧化时代，那么未来就是酵素养生时代。酵素养生不仅是健康人预防疾病的有效方法，也是由于没有养生而生病之人的基础治疗方法。

酵素养生的核心就是养护体内酵素。传统的断食养生、食疗养生、生机疗法、植物疗法等等名目繁多的各种养生方法，其实都是围绕着养护体内酵素展开的，只是人们不明白其中的奥妙。现代酵素营养学理论，揭示出古人的养生智慧，破译了自然疗法祛病健身之谜，才使我们幡然醒悟，原来许许多多养生方法的核心就是养护体内酵素。

当我们不再迷醉于药物崇拜的时候，我们依然可以找到普遍适用于每个人的健康祛病方法，即便是营养补充品，它仍可作为医疗或保健的基础，并能发挥其令人震撼的效果，这就是酵素养生能够给予的好处。

酵素养生的时代已经到来，酵素综合疗法是“亚健康的终结者”；酵素是“治疗慢性病的最大利器”。半世纪前成功预测新技术革命社会到来的《大趋势》作者、美国趋势大师约翰·奈斯比特最新的预测是：酵素要在以后几十年中彻底

变革医学。

近年来看到市面上出现了各式各样的酵素产品，每一种都说得好像仙丹一样，甚至有一款产品大受欢迎，就有许多人跟进，推出类似商品“鱼目混珠”。如台湾的凤梨酵素功效受到普遍肯定，就有不肖业者将干燥后的凤梨粉碎后装入胶囊販售，这不仅使消费者蒙受损失，并且使人们对酵素的功效产生怀疑而丧失信心。

笔者经过多年来对酵素的研究与应用实践，希望把酵素基本知识、酵素养生经验以及酵素对终结亚健康和改善慢性病的资讯分享给读者。酵素知识并不复杂，普通人都可以学会。当知识变成常识后，就会使更多的有缘人坚定信心走酵素养生之路而得到实惠。

虽然酵素养生囊括了许多养生理论的内涵，但其做法却很简单，就是要做好三件事：补充酵素、活化酵素和节约酵素。书中用通俗的语言，详尽告诉您这些一学就会的酵素养生方法，只要长期按书中介绍的内容去做，健康生活就会与您相伴终生。

书中有些观点和做法是笔者首次提出并应用的，不当之处在所难免，诚恳地欢迎读者批评指正。

编者

2015年10月



第1章
认识酵素，启动生命之源

一、何谓酵素 / 2

1. 酵素是酶，而不是酵母 / 2

2. 酵素的形态与组成 / 3

深度阅读 什么是蛋白质 / 4

3. 人体像灯泡 酵素如电流 / 4

二、酵素的起源 / 5

1. 酵素来源于人们对发酵机理的逐渐认识 / 5

2. 酵素被发现的历程 / 5

三、科学家们对酵素的证言 / 6

人类长寿90%靠酵素 / 7

酵素可以延缓衰老，帮助长寿 / 7

若要健康，必须补充充足的酵素 / 7

酵素是生命的源泉 / 7

酵素综合疗法，是治疗慢性病的最大利器 / 8

四、被延误了50年的神奇酵素 / 8

1. 酵素的本质是什么 / 9

2. 酵素可以被胃肠系统直接吸收 / 9

五、酵素的主要功能与作用 / 10

1. 优化体内环境，改善体质 / 10

2. 促进吸收，加速排毒 / 11





3. 净化血液作用 / 11
4. 抗菌、抗病毒作用 / 12
5. 增强机体抗炎作用 / 12
6. 促进细胞新生作用 / 13

深度阅读 唾液的五大功能 / 14

八、酵素的种类 / 14

1. 天然食物酵素 / 15
2. 体内消化酵素 / 16
3. 新陈代谢酵素 / 17
4. 酵素补充剂（酵素食品） / 18



第2章 酵素养生的惊人力量

一、没有酵素就没有生命 / 21

1. 酵素生命力与生命起源 / 21
2. 酵素是生命产生的基础和生长发育的原动力 / 23
3. 酵素衰减是衰老的根本原因 / 26
4. 体内酵素决定寿命 / 28

二、代谢酵素各具不同功能且无法化学合成 / 29

1. 调整血压酵素 / 29
2. 维持心率正常的酵素 / 30
3. 血栓溶解酵素 / 30
4. 肝脏功能酵素 / 30
5. 肌肉放松酵素 / 30
6. DNA修复酵素 / 31
7. 白细胞防御酵素 / 31
8. 营养消化吸收酵素 / 31
9. 酒精分解酵素 / 31

三、酵素账户不能透支 / 32

1. 不良的生活习惯会引起酵素透支 / 33



- 2. 亚健康——酵素透支的信号 / 33
- 四、食物酵素是健康长寿的关键 / 34
 - 1. 食物酵素是健康长寿的关键 / 34
 - 2. 少吃无酵素或酵素不足的“美味佳肴” / 35
- 五、端粒酵素破解衰老之谜 / 36
 - 深度阅读 解读DNA / 39



- 一、何谓微生物酵素 / 42
 - 1. 人类营养的另一来源——微生物 / 42
 - 2. 酵素和益生菌是造物的原始配合 / 42
- 二、微生物酵素与肠道 / 44
 - 1. 健康的秘密在肠道 / 44
 - 2. 胃肠道是可以独立思考的“腹脑” / 46
 - 深度阅读 发酵与腐败的区别 / 48
- 三、微生物酵素的作用 / 48
 - 1. 调节菌群平衡，建立黏膜免疫屏障 / 48
 - 2. 微生物酵素的消炎、抗感染作用 / 49
 - 3. 促进营养物质的吸收利用，增强体质 / 50
 - 4. 清除体内毒素垃圾，改善机体内环境 / 51
 - 5. 活化细胞，延缓衰老，防癌抗癌作用 / 52
- 四、胃肠道的守护神——益生菌 / 52
 - 1. 益生菌与健康 / 52
 - 2. 益生菌的优等生——乳酸菌 / 55
- 五、怎样才能摄取足够的益生菌 / 58
 - 1. 直接摄取活益生菌制剂 / 58
 - 2. 益生菌的超级食物——益生元 / 61
 - 3. 喝优酪乳也能补充乳酸菌 / 64



六、微生物酵素及其代谢产物 / 65

1. 短链脂肪酸 / 66
2. 细菌素 / 67
3. 益生菌的代谢产物——氢气 / 67

七、微生物酵素与发酵食品 / 69

1. 发酵食品可以补充微生物酵素 / 69
2. 有益人体的发酵食品 / 69
3. 如何防止发酵食品产生亚硝酸盐 / 71
4. 发酵食品也不是对人体都有益 / 72



第4章 抗氧化酵素

一、自由基——体内隐形杀手 / 75

二、抗氧化——清除过多的自由基 / 75

1. 抗氧化剂的种类 / 76
2. 如何预防人体内过多自由基的生成 / 77

三、抗氧化共生环理论 / 78

四、SOD 酵素——超氧化物歧化酶 / 80

1. 抗氧化 / 81
2. 抗衰老 / 82
3. 抗肿瘤 / 82
4. 防治慢性病及其并发症 / 83
5. 抗辐射 / 83
6. 抗疲劳，改善亚健康 / 84
7. 抗皱美容 / 84

五、SOD酵素与SOD化合物不一样 / 85

六、过氧化氢酶 / 87

七、谷胱甘肽过氧化物酶 / 88