

飲食長壽秘譜

黃恒生譯

飲食長壽秘譜

譯者	黃恒生	翻
出版社	大方文化事業公司	印
社址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	必
電話	九一一一六八八	究
印刷者	大方文化事業公司印刷部	
地址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
定價	港幣拾玖元	

目 錄

◆妳的骨頭正在溶解	9
鈣充足嗎？	10
維生素D與鈣	12
何謂骨質疏鬆？	14
中高年者也需要鈣	16
忍痛使用骨骼	17
◆糖真的有害嗎？	199
糖與糖尿病、糖與蛀牙的關係	21
同時攝取糖和維生素B ₁	23
糖是小孩子不可缺少的物質	25
砂糖的特性	26
◆工作慾望的科學	29
工作慾望是頭腦的問題嗎？	30
飲食定時定量維持工作慾望	33
找尋自己能够達成的目標	35
指導小孩但不要幫助小孩	37
◆長壽飲食的探討(一)	39
對人類有益和有害的腸內細菌	40
嬰兒與雙歧桿菌	41
雙歧桿菌具有預防癌症的功能	42
雙歧桿菌可以防止老化	44
粗食能使雙歧桿菌增殖	45
◆蔬菜就是良藥	49
蔬菜都是良藥	50
含有人體成分的蔬菜	51
礦物質、維生素、食物纖維	52
古代埃及的大蒜	53
辣椒、芝麻、生薑	54
蔬菜宜煮熟後食用	56

◆注意!!花粉過敏症	59
花粉是主要病原	60
飲食習慣也是原因之一嗎?	61
花粉症的因應方法	63
各種治療法	64
如何對付花粉過敏症?	66
◆運動返老還童術——年輕十五歲	69
現代人運動不足	70
年青人應鍛鍊身體	72
體力不用就會退化	72
運動可以促進頭腦功能	74
運動的六種效果	75
訣竅：適量、長期、有恆	77
◆女性們!!應使自己更强更美!	79
具有使胸部健美的效果	80
外觀不肥胖的人也可以練習	81
簡易運動法	82
西脇氏訓練	84
使精神保持安定	86
◆高爾夫的醫學	89
高爾夫熱潮	90
高爾夫球是年紀大者也適合的運動	91
高爾夫喪多於貶	92
忘卻世間的憂愁	94
隨時提高警覺	96
◆西醫與中醫	97
以中醫彌補現代醫學之不足	98
應用於現代醫學上的中藥	99
中藥具有複雜的效用	101
中醫擁有獨特的診斷方法	102
陰與陽、虛與實	103

正確的調合與運用	105
◆夏天日曬過度是皮膚的大敵	107
日曬有益於健康嗎？	108
適應能力優越的黃色人種皮膚	109
皺紋、黑斑、雀斑的防止	111
對於陽光應有妥善的因應措施	113
◆膽固醇新知	115
膽固醇的功能	116
墨魚、蝦、章魚、貝類等再度受到重視	117
帶綠色的魚EPA含量豐富	119
壽司是理想的搭配	121
◆溫泉健康法	123
為何掀起溫泉熱潮？	124
溫泉的效果	125
溫泉浴的程序	126
由半健康人變成健康人	128
◆長壽食物的探討(二)	131
食物纖維的重要性	132
食物纖維的功能	132
便秘、痔、心臟病、大腸癌……	134
長壽村的飲食生活	135
長壽村老人與年青人的差異	137
面臨檢討的現代飲食生活	138
◆鰻魚營養學	141
古時鰻魚的吃法	142
人工養殖、進口和自然生長的鰻魚	143
鰻魚是營養的寶庫	144
◆中醫針灸的涵意	149
具有三千年歷史的針灸治療法	150

中醫與西醫的差異	151
中醫、西醫的胃與心臟	152
選擇經穴	153
以針灸治療肝病	154
針灸的適應症	156
具有速效的針灸	158
治療方法因患者而異	159
可以只用針灸來治療疾病嗎？	159
針灸技術的精良與否	160
針灸是否會痛？	162
巧妙地融合中醫與西醫	163
◆世界性的健康法	165
trim與fitness	166
儘可能活動身體	167
在美國不斷擴大的健康運動	168
以健康運動來預防成人病	170
健康運動的心得	171
◆女性生活	172
女性為何便秘多？	173
食物從進入口中到變成糞便	174
便秘的三種型態	175
用飲食來治療便秘	176
對便秘效果卓越的太極拳和八段錦	178
◆預防癌症的方法	180
不斷增加的癌症	181
半數癌症可以治癒	182
為什麼引起癌症？	183
吸煙與肺癌的關係	185
香煙以不吸為佳	186
初期癌症幾乎百分之百可以治癒	188
飲食習慣與胃痛	190
癌症預防十二要項	191

妳的骨頭正在溶解

五島孜郎

(東京農業大學教授)

五十嵐三都男

(東京都立豊洲院附屬醫院整形外科主任)

最近的小孩們變得愈來愈脆弱，稍微跌一跤就會使骨頭折斷。手腳生得細長，却毫無力量。但事實上，骨頭變得脆弱而容易折斷，並非只有小孩子而已，尤其是對中年以上的女性來說，更是一項切膚的問題。由於鈣的不足，骨頭在不知不覺間被溶解，變成像浮石般佈滿空隙，並形成可怕的疾病。

■鈣充足嗎？

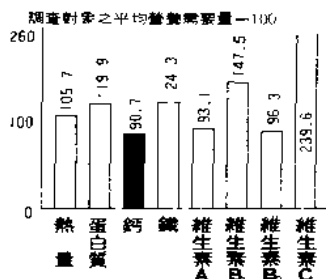
五島 根據日本厚生省每年所進行的國民營養調查，日本人每人每天鈣的攝取量，在一九五五年時僅有大約三百五十毫克，後來不斷地增加，到了一九七九年時，提高為五百五十毫克。

但是，這項調查並未包括飲水中所含的鈣。自來水中也含有鈣，如果每天喝三公升的水，那麼加上水中的鈣之後，攝取量可達六百毫克。看起來鈣的攝取量並不算少，但究竟每天要攝取多少才夠呢？根據營養需要量的數值，每人每天應攝取七百毫克的鈣。依目前的飲食，尚不足一百毫克，換句話說，尚不足大約二分之一瓶牛奶所含的鈣。

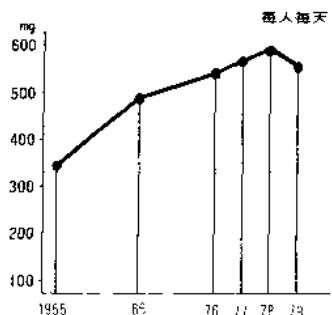
我們由營養素攝取量與調查對象平均營養需要量的比較圖來看，可以發現鈣的攝取量的確少了一點。

含有豐富鈣質的食品，首推乳類和乳製品。另外，可以連骨食用的小魚和深色的蔬菜類等也含有大量的鈣。包心菜

● 營養素攝取量與調查對象
平均營養需要量之比較



● 年度別的鈣攝取量



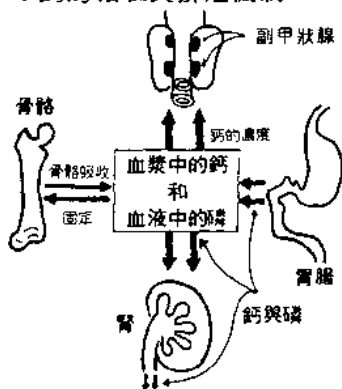
或白菜等蔬菜，外側的葉子中鈣的含量較多，但愈往內側葉子的顏色愈白，鈣的含量也愈少。可見深色蔬菜含鈣較多，因此，蘿蔔最好連葉子一起吃。

不過，人體對鈣的吸收率，即使鈣的含量相同，也會因食品的種類而異。根據金澤大學教授們所做的統計，牛奶為百分之五十三，碳酸鈣為百分之四十二，小魚為百分之三十四，蔬菜為百分之十八。碳酸鈣目前大多使用於食品添加物。在這份資料中，蔬菜僅百分之二十弱，可能會使人懷疑蔬菜的營養價值，其實不然，只是人體對它的吸收率較低而已。如果能大量食用，依然有它的優點，而且，蔬菜中含有大量纖維，使它成為目前最受歡迎的食物，因為大家都知道，多吃蔬菜可以使大便暢通。此外，聽說蔬菜還具有預防直腸癌和成人病的功效，所以，希望大家都能夠每天食用蔬菜。

■維生素D與鈣

五島 關於鈣的吸收和排泄過程，簡單來說，就是由我們的口所攝取的鈣和磷，會進入腸管，亦即胃或小腸之中，經過吸收之後再進入血液。這時，在肝臟或腎臟中受到某種作用的維生素D（活性維生素D），具有將鈣或磷由腸管吸收到血液中的功能，而且，也可以幫助送到骨骼的鈣在骨骼內貯存。至於能使血液中鈣或磷維持一定數量的，則為內分泌腺中之副甲狀腺的功能。

●鈣的吸收與排泄機制



維生素D並非一定要由口來攝取，也可以在晴朗的日子進行日光浴，接受紫外線的照射。我們的皮膚受到紫外線照射後，就能夠自動地產生製造維生素D的脫氫膽固醇（dehydrocholesterol, $C_{27}H_{46}OH$ ）。所以，冬天滑雪或夏天游泳時，皮膚接受大量紫外線之後，脫氫膽固醇就會轉變成維生素D。

由於維生素D在體內發揮功能，即使鈣的攝取量稍微不足，也能夠順利地將鈣從胃和小腸吸收至血液，並導入骨骼中。因此，紫外線的照射和直接攝取維生素D有同樣的效

果，同時，對鈣的吸收也很有幫助。

不過，也不能完全依賴紫外線來製造維生素D，仍然必須由口攝取一部分。

其次，談談關於鈣和磷的關係，磷與鈣同樣都是骨骼成長上所不能欠缺的。而且，磷也是肌肉收縮時非常重要的一種能源。由口攝取的食物中鈣與磷之比以一對一最為適宜。不過，單用比率來說明似乎稍顯不足，因為攝取的絕對量也是非常重要的問題。比方說，每天攝取一百毫克的鈣，如果以一對一的比率來計算，那麼同樣攝取一百毫克的磷即可，但事實上，要維持一個人的身體，鈣與磷各一百公克的量是絕對不夠的。

那麼，究竟需要多少才足夠呢？通常成人每天約為七百毫克。也就是說，除了七百毫克的鈣以外，按一對一的比率，同時也需要七百毫克的磷。

目前，市面上許多加工食品，為了多方面的目的而摻入各種磷酸鹽，這種食物如果吃得過多，則磷的量就有大幅提高之虞。不過，根據我的檢查，到目前為止尚未發現嚴重的問題。

除加工食品外，含磷較多的一般食物有穀類和肉類。所以，大量攝取這類食物的同時，也必須注意增加鈣的攝取。

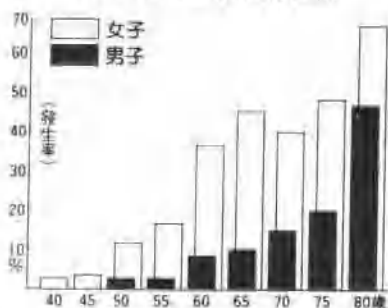


腰椎椎體的縱切面，由於嚴重的骨質疏鬆，使骨骼的量減少而且強烈變形



腰椎椎體的縱切面，雖然有輕度變形性脊椎症，但幾乎沒有骨質疏鬆的情形

● 各年齡層的骨質疏鬆



■ 何謂骨質疏鬆？

五歲 前面曾提到目前每人每天平均不足約一百毫克的鈣，但是到現在為止，還沒有發現任何因此而發生的明顯的症狀

不過，四十歲以後的成年人，尤其是女性，常出現所謂骨質疏鬆（osteoporosis）的症狀，雖然荷爾蒙的分泌失調是一大原因，但女性的運動機會比男性少，或飲食中鈣的攝取量不足等，可能都有關係。而且，由於這種症狀從女性更年期起急遽增加，所以推測與女性的生理也有著密切的關連。

女性在懷孕時會將鈣傳給嬰兒，所以，希望女性從年青時起，就應對鈣有一個大概的認識，並且注意適量的攝取。至於磷，相信即使不特別留意，也可以由日常的飲食中自然吸收到。

五十嵐 年老以後，骨骼變脆也是骨質疏鬆的現象之一。我們將腰推切成薄片，然後拍攝X光照片來觀察，可以發現骨質疏鬆患者的骨骼變形，有如浮石般布滿小孔，而且骨骼變得脆弱並容易折斷。

一般認為這種現象最主要的原因是骨骼老化。但女性停經之後骨骼常迅速脆化，所以，也有人認為是女性荷爾蒙不足所引起。

不過，由於男性也會發生同樣情形，因此又有人認為與女性荷爾蒙無關，而是起因於鈣的攝取量不足；此外，還有人認為骨骼靠肌肉的力量而維持相當的硬度，但年老後，肌肉的力量減弱，骨骼也隨之變脆。



第十二胸椎椎體的壓迫骨折像

雖然衆說紛云，但事實上，除了老化以外，尚未找到確實的原因。

最可怕的就是骨骼在不知不覺中脆化，脆化之後即容易折斷，最初發生的現象是脊椎骨的壓迫骨折，使背和腰部有疼痛的感覺，這是頻度最高的

自覺症狀。

■中高年者也需要鈣

《最近兒童骨折的情形不斷增加。很少到戶外玩耍可能是一大原因，肌肉的力量不足，因而容易摔倒，而且骨骼變脆。另外，鈣的攝取量不夠也是原因之一。》

五島 在發育期間最應注意鈣的攝取，因為身體長高實際上就是骨骼的生長，而構成骨骼的物質則幾乎都是鈣。對於成年女性來說，由於必須生產和授乳，所以也需要充分的鈣。

隨著年齡的增加，食量逐漸減少，使鈣的攝取量也跟著下降，常常導致骨質疏鬆，因此中、高年者同樣需要大量的鈣。而且，上了年紀之後，體重會自然減輕，所以即使需要量相同，但換算成每一公斤體重時，年紀大者反而應該攝取更多的鈣。如果能夠遵守這個原則，相信骨骼質疏鬆的症狀一定能減輕。

《我們常聽說發育期中需要充分的鈣，但到了中年以後更不能缺少鈣。》

● 鈣含量豐富的食物

牛 奶 200cc (1杯)	酸 乳 酪 100g (1/2杯)	乳酪(已加工) 25g (厚4mm)
新鮮鮮魚 100g (中型1條)	沙鱸魚(半風乾) 40g (5條)	若 鱈 魚 10g
油 菜 80g (1/4把)	苣 蒿 菜 80g (1/4把)	秋 葵 50g (7~8個)
豆 腐 150g (1/2塊)	油 豆 腐 80g (1/4塊)	包著青菜的油豆腐 90g (1塊)
裙帶菜(乾燥) 5g (1/4杯)	羊栖菜(乾燥) 10g (1/8杯)	海 帶 10g

■ 忍痛使用骨骼

《不過，根據動物實驗的結果，發現如果攝取了過多的鈣，也會發生種種害處。所以適量的攝取、均衡的飲食、不偏食等都是非常重要的。》

五島 最後列舉六項鈣的攝取方法：

① 攝取適量的乳製食品——牛奶雖然營養豐富，但每天過度飲用會使腹中水分過多而影響正常的進餐。根據經驗，成人每天以二百毫升左右最為適當，兒童則可以飲用大約四