

中国保健协会科普教育分会
源生态健康食品研究中心 组织编写

神奇的

刘建文 邵兴军 丁德华 主编

大麦嫩苗

——完美的细胞营养均衡剂



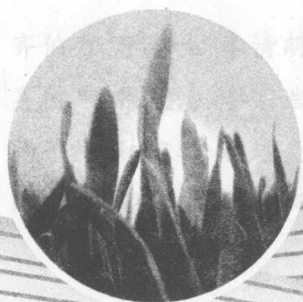
中国保健协会科普教育分会
源生态健康食品研究中心
组织编写

神奇的

大麦嫩苗

——
完美的细胞营养均衡剂

刘建文 邵兴军 丁德华 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的大麦嫩苗: 完美的细胞营养均衡剂/刘建文, 邵兴军, 丁德华主编. —北京: 中国社会出版社, 2008. 5
(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)
ISBN 978 - 7 - 5087 - 2000 - 5

I. 神… II. ①刘…②邵…③丁… III. ①大麦—食品营养②大麦—食物养生 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 043713 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 神奇的大麦嫩苗——完美的细胞营养均衡剂

本册主编: 刘建文 邵兴军 丁德华

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 **电 传:** (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 3.5

字 数: 55 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾问：钱信忠

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利 李宗达

米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白 莉 刘洪海 赵 宏 贾 谦

梁万年 曹泽毅

编委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 孙革新 齐伯力 李春生 李清朗

刘建文 许政刚 吴 逊 吴树燕 张俊清 李宗浩

肖锦模 周乐年 陈宝应 杨子彬 林宝华 林培炎

胡亚美 赵 霖 赵武述 赵熙和 高 方 殷鹤声

高 妍 鲍善芬 滕燕华

序一

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健康，人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，

具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

以上所述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，这是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝应教授，在短期内分别编撰了高血压病、心脑血管疾病、

糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这套系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则奉献广大读者。我们将竭力为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族身体素质的提高作出应有努力。

钱佳思
2006年8.24.

序二

我们每个人体都是由 60 万亿 ~ 100 万亿个细胞组成的。我们人类身体有二百多种不同的细胞（如神经细胞、血液细胞、肌肉细胞、骨细胞等），它们构成许多种不同类型的身体组织，让我们能够吃饭、呼吸、感觉、运动、思考和生殖繁衍。所有这些细胞相互之间传达着信息，并且依赖这些信息，我们得以存活并且活得健康。

当组成我们身体的细胞按照它自然的方式正常运作的时候，我们就会有足够的应变能力在不断变化的环境中好好地生存下来。有着正常运作的细胞，我们会对不同的压力有很强的抵抗能力——不管这些压力是物理的、化学的、生物的还是情绪上的。我们每天都会有能力修复自己的细胞，有能力建造健康的新细胞，以及有能力从身体里将病原微生物和毒素有效地排泄出去。我们身体就会是一个处于最佳平衡状态的生物体，拥有着精神和肉体的整体平衡。

人的一生从 0 ~ 70 岁要吃进体内 60 吨 ~ 70 吨的水和食物，从中摄入适量的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素以及水来供应细胞合理、均衡的营养，从而提高细胞的抵抗力和自愈力，实现健康。如果细胞缺乏营养，缺乏新鲜空气和充分运动、休息，或者被剥夺了所需要的养分，

它就开始退化和死亡。如果新细胞补充和再生的正常过程迟滞，我们的身体就开始衰老，对疾病的抵抗力减退，健康必然受损。

能够产生能量的有三大营养素，分别为蛋白质、糖类、脂肪。参与人体代谢的还有矿物质、维生素、膳食纤维、水。这些营养素在人体中缺一不可，多也不行少也不行，必须达到均衡才能保持身体健康。这也是人体生长的客观需要，如果不按人体的实际需要，而是想吃什么就吃什么，长久下去就会危害健康。根据人体营养均衡的需要，参照《中国居民膳食指南（2007）》，人体摄入蛋白质的适宜量应占摄入总能量的20%~25%，糖类的适宜摄入量应占摄入总能量的55%~65%（其中精制糖不多于10%），脂肪应占10%~15%。如果摄入营养不足、过多抑或结构不合理，就可能发生相应的营养缺乏，而过剩则使体内营养素不平衡，给身体带来损害。

美国参议院于1975年成立了一个“营养问题特别委员会”，集合美国人类生物科学各种领域的精英共同彻底的调查、探讨，题目为：“营养与人类所必要的物质”，其范围几乎涵盖全世界的营养问题。经过两年研究调查，该委员会发表了长达五千页以上的报告书，震撼了全美国及国际医药、营养学界。报告书写道：……现代慢性病其实就是（细胞）代谢异常的疾病，是起因于营养的代谢失衡。对于

此种失衡，不能用应付细菌的方法治疗，因为它是身体本身质变引起的疾病。从前的营养问题主要是热量不足，现在的疾病问题则完全在于营养不均或不良。

营养不均衡，在人体内所表现出来的就是人体细胞生长所需的材料不完整，而不完整的材料是不能建造出健康细胞的；不完整的养分供应还会影响生命的调节，使细胞新陈代谢失调，出现故障。也许你刚开始并没有觉察到故障正在出现，但是长期缺少哪怕只是一种营养最终都会使你生病。当长期营养失衡时，我们的身体会停止修复和自我调整，细胞于是就恶化成为一种病态或死亡。这时候，虚弱甚至畸形的细胞不但担当不了维护肌体健康运转的责任，更抵挡不了任何不利因素的攻击。从而就会诱发高血压、高血脂等心脑血管病、肥胖、糖尿病、骨质疏松、老年痴呆等慢性病。

如今我们的饮食越来越丰富，可是身体所摄入的营养结构却不断失衡。现代人大量摄入高脂肪、高热量的速食，以及各种精加工或半成品食物，导致许多人日常的热量消耗中有35%~45%都来自脂肪，而富含维生素的蔬菜、水果及其他未加工和粗加工的食物摄入量却越来越少。也就是说，尽管我们每天都享受着最丰富的美味佳肴，但却仅仅满足了味觉、视觉和单纯的能量需要，营养的摄入仍然是缺乏而混乱的。

生长于气候寒冷地区的大麦，耐寒而且生命力强，不受病虫害的侵扰，是禾本科植物中的佼佼者。在寒冷的气候中，它生长缓慢，充分吸收阳光与养分，制造出丰富的食物贮藏在叶片中。抽穗前的大麦嫩叶中，新陈代谢十分活跃，其中蕴藏着上百种酶以供绿色工厂“叶绿体”使用。如果我们人类能食用此时的大麦嫩苗，绝对是比吃它的种子（麦粒）或“二手营养”（牛奶、牛肉）好得多。现在我们采用高科技手段，打破植物细胞壁，取出营养素而又保持它的鲜活的原生态，然后将它浓缩、干燥后制成深绿色的粉末供给人类，这就是大自然赐予我们细胞健康的基本食品——麦苗汁粉，一种养分充足而又易于吸收的理想食物。

“世界上最好的医生是大自然赋予人类的免疫能力和细胞的修复及代谢能力。只有及时给予身体足够的、均衡的营养素和适量的运动，身体才能产生这些能力，远离所有的疾病。”愿以此与所有热爱生活、尊重生命的人共勉。愿《神奇的大麦嫩苗——完美的细胞营养均衡剂》一书能给广大读者朋友的生活注入新的内容，为您的健康人生注入生机与活力。书中如有错误，恳请读者朋友批评指正。

编者

2008年2月

· 7 ·

引言

有益生命的绿色植物

50 万年前，我们的守护天使——绿色植物！已经来到这个地球上为人类预做准备，因之生命得以延续。

——Edmond Bordeaux SzekrIV

也许你将春天种种绿意盎然的景象以及所带来的身心纾解视为理所当然，也许你太专注于工作而无暇注意到房前屋后的树和青草随着季节枯荣变幻。然而，在你内心深处，你肯定知道是由于这些绿色植物的存在，你才能在地上继续生存。如果没有光合作用，我们可能没有空气可以呼吸，也没有食物可以吃。

可以这样说，绿色植物之于地球就如同肺之于人类及动物的关系，差别是二者作用恰好相反。植物吸收二氧化碳，呼出氧气；而人类及动物则是吸收氧气，呼出二氧化碳



碳。二者是一种完美的共生关系。

在日本，专家们研究后发现，日本地区人类呼吸及工业所需的氧气量远远超过当地植物所能供应的氧气，若非亚马孙河流域大量供应氧气，并由大气环流传动带到世界各地，许多像日本这样的国家都将面临缺氧的命运。而亚马孙丛林目前因造纸工业及其他木制品制造者的砍伐已日渐枯竭，大气中的含氧量亦日益减少。因此，我们绝不能忘记我们所呼吸空气的品质和我们所居住的空间及气候是由世界各地的绿色植物所决定的。

几年前，汉斯博士（Dr Hans Fischer）和他的同事们因研究红血球细胞而获得诺贝尔奖。他们研究的过程中注意到将氧气带到人体全身细胞的血液和叶绿素在分子结构上非常相似。不同的是：在人体内，红血球细胞是携氧者，血红蛋白的中心细胞核是铁元素；而大多数绿色植物的主要特征——叶绿素的中心细胞核是镁元素。

1930年，阿辛博士（Dr A Zin）发现，将叶绿素注入动物体内可增加红血球细胞中的血红蛋白。利物浦大学的两位科学家哈格斯博士（Dr J Hughs）和拉特那博士（Dr A Lather）则有了更进一步的发现。研究显示，他们先将一群动物以每日抽血的方式使之贫血；当这些动物的血红蛋白降低到一定标准以下 $1/2$ 时，再将这些动物分成 10 组，其中 5 组每日在其食物中添加各种形式的叶绿素制品。另 5 组动

物食品中不供应任何叶绿素制品，而喂以天然、不加工的绿色植物。

观察发现，后者血红素再生率平均比前者高 50% 以上，而且这些动物在两周内即可恢复原有的血红素总数，而前者食用人工合成叶绿素的 5 组动物却毫无进展。根据这项研究，专家们推断，虽然动物有能力将叶绿素转化成血红素，但是只有食用天然的、未经加工处理的绿色植物才能实现这一转换功能。

绿色植物的叶子将阳光转变成能量储存起来。习惯吃肉、喝牛奶的人获得的只是“二手”太阳能，那是因为牛已将太阳能转化成牛奶或肉类了。在大麦嫩苗汁以及一些未煮过的新鲜蔬菜、芽菜等绿色植物中你可以获得“一手”的浓缩太阳能。

这个地球上的许多人总是期望层出不穷的科学发现能解决我们现有的问题。但基础研究不甚受人重视，大多数的研究都着重在工业上。科学值得我们完全依赖吗？无疑，科学在过去数百年来的确为我们带来极多的成就，然而随着工业化进程的不断加快，土壤、空气和水的污染问题日益严重，对生态、对人类生活产生了灾难性的影响，地球人的健康自然不可避免地受到损害，恶性肿瘤更是攀升至所有导致死亡的因素榜首！我们唯一的希望是使自己更强壮，而只有足够的天然绿色植物、适量的运动和积极认真



的态度才能完成上述目标。

“健康的身体源自健康的饮食，而绿色植物在饮食中是主宰生命的使者”。目前，大多数的食品都是经过化学加工处理。加工食品的实验已显示出其危险性，它会引起许多代谢性、退行性疾病，如果我们在吃化学合成食品的路上越陷越深，则“健康”两个字将成为历史名词，而人类也将成为一个空有的“躯壳”。鉴于这个事实，我们还能骄傲地相信自己能改变自然吗？显然地，我们目前最需要的是一个新的绿色革命，最好的方式便是食用绿色植物，各种芽菜及大麦嫩苗汁。

目 录

引 言 有益生命的绿色植物	1
第一章 来自大麦嫩苗的“绿色”力量	1
第二章 大麦苗的种植与加工	11
三江平原——优良的大麦嫩苗有机种植地	11
家庭如何培植大麦苗及榨大麦苗汁	18
第三章 麦苗汁粉与细胞健康	21
第四章 细胞全营养的保证	31
维生素的宝库	31
矿物质的良好来源	37
完全而易于吸收的蛋白质	43
活性酶的仓库	47
重要的功能因子——植物黄酮	49



第五章 碱性食品之王	52
第六章 “绿色的血液”——叶绿素	60
第七章 吃出健康来	64
让疲劳走开——增强耐力和体力	64
有效防治贫血	67
糖尿病康复的新希望	69
治疗痛风病和改善风湿性关节炎的症状	73
助失眠者安然入睡	74
改善癌症康复期病人体内环境	76
净化血液	78
对现代女性健康的特殊作用	79
对抗自由基延缓衰老	82
有效降低胆固醇	84
治疗胃溃疡有效果	85
预防过敏性疾病	86
第八章 麦苗汁粉的服用方法	88
用冷水调服麦苗汁粉	88
配合病情酌量增减	89
久保田教授的建议	90
后 记	91