

792807

花粉的奇妙功效

增山忠俊·班甸 著

455

112

南京理工大学图书馆
基本藏书



花粉的奇妙功效

青春文庫 26

著者：增 山 忠 俊

出版者：青春出版社

劃撥：0542770-1

發行人：劉 代 中

辦事處：台北市景美區景興路 227 號 5 樓 14 室

電話：9349690

信箱：北 市 2 — 5 4 號

印刷者：明 裕 圖 畫 印 刷 有 限 公 司

初版：中 華 民 國 73 年 7 月

特價**100**元

行政院新聞局登記證局版台業字第 2631 號

本書缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

版權所有・翻印必究

青春文庫 26

花粉的奇妙功效

增山忠俊
班甸

著

青春出版社

食用花粉應有的知識

此外，花粉應與等比例純蜂蜜同食，具有相輔相成的增強效果，每天食量為15~30公克，過與不及都不好，其效果並非速效性，不斷取食一段時間，才能呈現效果，效果呈現後是長效的，與速效性者迅速亦失其效，大不相同；不妨以10天、20天、30天，或以1周、2周、3周……等為一服用期，做為比較，自然能顯示其妙用。

觀念上應視花粉為一自然健康食品，像奶粉一樣，天天沖泡飲用，萬不可視之為藥物，有病時才取用，病時急於藥效，無不殷盼早日康復的；以花粉為藥，形如急驚風遇到慢郎中，可謂不得其門而入，自討沒趣。

流入市場的花粉，應詳明花的來源，處理滅菌的過程，不得以偏蓋全，逕自說明所賣花粉含有各類花粉所具有的成分，欺騙買者；最好附上檢驗當局有關養分的真正資料，及食品衛生當局的衛生証明，取信於買者，自可淵遠流長。 ■

農業周刊 第8卷第41期

序

人，要能活下去，纔能談其他；有了健康身體，更能爭取想要的而擁有得到的。

保持身體健康最主要：(一)充足、平衡的營養。(二)每天適當的運動。(三)優良的居住環境。

營養為身體健康之首要，但是絕大多數人誤認，多食大魚大肉就能得到充足營養而沾沾自喜！魚、肉營養的確可以供應較多的體力，可是因而產生的體內代謝物，若不排除出體外，反而得不償失，尤其日久天長蓄積體內的尿酸，將引起內臟機能障礙、老化，因而痼疾沈疴、慢性病萌生，藥石罔效！

「機械平時維護保養，重於故障修理」，人體卻「平時調養保健，重於病時治療」。保養保健經濟又可長久維持健狀，修理治療耗資卻難完全恢復原態。

科技日新月異，發現蜜蜂採集的天然花粉，竟富含高單位所有水果、蔬菜蘊

含的一切營養，加上最新保鮮技術「冷凍乾燥」的處理，可以使人食用少量天然花粉即可獲得大量水果、蔬菜所含的綜合營養。

天然花粉，可直接供給人體充足、平衡的水果、蔬菜營養；又促進消化，吸收其他食物暨分解、排泄體內代謝物，對人體無副作用的效果，屬十分完美食物。

本書對於天然花粉的來源、成份，食用效果有科學性的深入分析與報導，甚具可讀暨權威性，有助於強身、強國、強種特此為序以薦。

農民團體
立法委員

蕭端微

中華民國七十三年五月二十日

於茂霖農場

推薦花粉的贈言

提到健康食品，一向我都有著排斥的心理，豈料這一次，我惟獨情鍾於花粉的價值，同時更認同了它的存在。何以我有這種說法呢？那是因為花粉裏，含有蜂王漿的元素，更何況高加索地帶盡是長命一五〇歲以上的高齡老人，原來花粉佔了他們食品生活的大半。

多年來食用花粉的結果，我感應到年華雖日益老大，然而健康却毫不遜色，或許這正是我的肺腑之言吧！

為了向您細說花粉的好處，本書為您提供了最佳的花粉指南，盼望來日，您有幸成為「花粉」的好友，並祝

您健康、快樂！

高木東六（作曲家）

台灣花粉事業的展望

台灣地處亞熱帶，氣候溫煦，四季如春，開花季節特別長，是花卉、果蔬最適宜栽培的地區。

花粉由於來源不同，其顏色與營養成份也不一致，在台灣一般常見的貴重花粉，有龍眼花、茶花、柑桔花、玉米花的花粉，隨處可見的稻花與油菜花的花粉，也是主要花粉，而在靠海邊的山坡，可以採到百合花粉，深山則有梨花、蘋果花粉，均屬台灣特色。因此台灣可以說涵蓋了所有熱帶、溫帶、寒帶的各種花粉，其花源之多之廣，在世界各地無出其右。不過，台灣的花粉事業發展卻較為緩慢，究其原因，實與國人缺乏系列性的研究計劃有關，一直到國內第一家花粉公司——宣源有限公司（後改名為台灣花粉股份有限公司）成立，緊接著有金百靈、金富齡花粉問世，直至目前，台灣的花粉市場開發，也不過只有五年，較之歐美各國已落後了二十

年，可惜的是，在台灣的花粉學術研究，至今仍未見任何學者提出專業化學術著作，因此國人對花粉的認識仍屬一知半解，殊屬遺憾。

無怪乎近年來，市面上到處充斥著未經殺菌的原體花粉，與添加各種糖類防腐劑、人工酵素等的花粉品牌，消費者不知如何選擇，以致「未見其利，先蒙其害」之事屢有所聞。

本書最後數頁，附錄花粉食品如何選擇，當有助於消費者購買花粉之指南。

本書得以編成，感謝台灣花粉事業股份有限公司提供圖片及審稿，所有台灣花粉股份有限公司所提供的照片及說明，其版權及專用權均屬該公司所有，未得該公司同意，不得翻印及使用。

編者的話

第一章 花粉

目錄

(一) 什麼是花粉？	二二
(二) 花粉是男性精子	二三
(三) 能夠被胃酸徹底分解的外殼	二四
(四) 花粉是發展各門科學的分野	二六
(五) 討厭的先入觀念	二七
(六) 何謂『花粉症』？	二七
(七) 人類歷史中最後登場的驚人食品『花粉』	二八
(八) 蜜蜂、蜂蜜和花粉	三〇
(九) 花粉糰子	三二

第二章 花粉的成份

(十) 白天，雖淪為竊盜，仍廣受失主們的歡迎.....	三二
(九) 被人搶走的花粉糰子.....	三三
(八) 女王的精力劑（蜂王漿）及花粉.....	三五
(七) 花粉一如飯食，蜂王漿猶如母乳.....	三六
(六) 高加索地方的人民何以會長壽？.....	三七
(五) 克麗派屈拉乃花粉愛用者.....	四一
(四) 因幡的小白兔.....	四一
(三) 花粉的未知物質.....	四八
(二) 花粉的蛋白質.....	五一
(一) 人體內無法合成的必須胺基酸.....	五二

第三章 驚人的花粉功效

(四) 花粉的脂肪.....	五四
(五) 花粉的碳水化合物.....	五九
(六) 花粉是維他命的寶庫.....	六〇
(七) 何謂幼覺的維他命“rutin”.....	六三
(八) 對人體有用的礦物質.....	六八
(九) 血液、血紅素、銅和鐵.....	六九
(十) 生存不可或缺的酵素.....	七四
(十一) 花粉也含有抗生物質.....	七五
(一) 生物最後的疾病——預防老衰.....	八二
(二) 緊張與神經機能病的消除.....	八三
(三) 對更年期障礙有效.....	八五

- (四) 可以預防糖尿病.....八七
- (五) 心臟病與花粉的密切關係.....八八
- (六) 亦有利於預防與治療便秘、下痢.....九一
- (七) 食用花粉有利於過份肥胖者和過份消瘦者.....九四
- (八) 花粉的活力與強精作用.....九六
- (九) 促進孩童成長.....九八
- (十) 預防慢性疲勞.....一〇〇

第四章 花粉是使女性苗條健美而絕不至肥胖的優良食品

一〇五

- (一) 健康是美容的基礎.....一〇六
- (二) 改善餐食生活且應有充足的睡眠.....一〇八
- (三) 貧血是美容之敵.....一一一
- (四) 花粉能使肌膚美麗.....一二二

(五) 為了不過份肥胖……………一一八

推薦花粉的贈言……………六

附錄 美國南卡羅來納州的內科醫師報告……………一二一

(班甸博士提供)

- | | | |
|---|----------|---------|
| 1 | M · G 夫人 | 糖尿病 |
| 2 | A · S 夫人 | 動脈硬化症 |
| 3 | L · E 先生 | 全身乾癬病 |
| 4 | H · C 先生 | 前立腺惡性腫瘍 |
| 5 | F · B 先生 | 十二指腸潰瘍 |
| 6 | L · M 夫人 | 重更年期症 |
| 7 | X · N 夫人 | 粘液水腫 |
| 8 | S · C 夫人 | 靜脈洞炎 |

- | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-----------|---------|-------|---------|--------|-------|
| 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| E . B | O . M | T . C | H . D | H . A | B . H | V . A | L . J . H | C . T | M . D | J . H | W . A | C . K |
| 先生 | 夫人 | 夫人 | 夫人 | 先生 | 先生 | 先生 | 夫人 | 夫人 | 夫人 | 夫人 | 先生 | 先生 |
| 老人性精神病 | 皮膚病 | 更年期症 | 退行期精神病 | 失眠症 | 變形性關節症 | 肝硬化症 | 慢性膽囊炎 | 神經循環無力症 | 重更年期症 | 慢性酒精中毒症 | 變形性關節症 | 靜脈洞炎 |

- | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| I · M · G 夫人 | I · H 夫人 | C · A 先生 | L · A 夫人 | W · B 夫人 | W 夫人 | N · R 夫人 | K · F 夫人 | C · F 先生 | J · L 夫人 | J · L 先生 | M · B 夫人 | P · G 先生 |
| 更年期症 | 退行期精神病和更年期症 | 兩肺氣腫 | 粘液水腫 | 慢性膽囊炎 | 冠狀動脈硬化症 | 粘液水腫 | 胃切除後遺症 | 前立腺炎·尿道炎 | 十二指腸潰瘍 | 慢性氣腫 | 脊椎變形關節症 | 過敏性鼻炎 |