

● 怎樣吃最正確

—— 防止老化的方法

科學的吃

生理學獎的偉大發現
從細胞到皮膚恢復年輕的核酸飲食法的秘密

■ 閱讀本書可防止從廿歲便已開始的老化實際證明有效恢復青春的奇蹟

■ 闡明黑斑、白髮、脫毛、體力減退等老化原因



諾貝爾獎得主醫學博士

班傑明·S·富蘭克著

曾雪玫譯



書名 科學的吃

編著者 醫學博士 班傑明·S·富蘭克

出版者 香港書城有限公司

地址 香港中環皇后大道中269—271號一—三樓

電話 五—四一六三九四

印刷 建興印刷廠

地址 板橋市雙禾路二段七〇巷九號

電話 二五二一零〇三

一九八八年十二月十五日出版

版權所有 請勿翻印

■本書由武陵出版社授權香港書城有限公司同時出版，如翻印台版或港版必定依法追究。

SUNNY BOOKS

科學的吃

怎樣吃最正確

防止老化的方法

諾貝爾獎得主

醫學博士 Benjamin S. Frank 著

序——對於現代醫學的進步引以為喜與感動

「對不起！請問妳今年幾歲？」

經常搭飛機的我，每個月至少兩次會碰到這種問題。使我感到非常困擾，因此，每當鄰座的人問起這問題時，我經常閉口不談。

隨及報以年輕的笑容，然後隨口說：「我大概只有七、八歲吧！」

相信不只是我，過了二十五歲的人，通常都有隱瞞自己年齡的傾向。遇到男士問及自己的年齡時，大概也會和我的回答一樣吧。事實上，有位三十五歲的男性會計師，在八年後，大家都公認他一點也沒變，還是一樣年輕。永遠保持青春，可以說是所有人類共同的願望。

可是該如何做才能使自己看起來更為年輕呢？這個人類自古以來不變的問題，答案是五花八門，莫衷一是。一般人認為只要使自己消瘦、漂亮，看起來便會顯得年輕。也因此出現了像節食這一類能夠使人消瘦的方法。然而，真是如此嗎？的確，一個肥胖者經過減肥後，看來會顯得年輕十歲，但是並非每位肥胖者皆是如此。隨著年齡的增長，身體消瘦的人顯得老化較快，但更糟糕的是，如果為了減肥而拼命節食，只會糟蹋自己的身體。目前歐美各國以及日本，再也不認為

原书缺页

原书缺页

減肥是使自己年輕的最佳方法，大家都開始探討更深奧、更根本的問題。亦即是說，如果身體細胞不健康，缺乏活力，則整個身體也不可能會獲得青春。

最早發現這基本結構，且花費二十年以上時間從事精密研究與收集資料，證明可以從細胞中獲得青春的這一套新理論，便是本書作者班傑明·S·富蘭克博士的成就。值得敬佩的是，他的理論經過其他許多國家的研究實驗後，證實那是一個既簡單又具效果的方法。

目 錄

第1章

〈諾貝爾生理學獎〉

遺傳因子科學的重大發現

● 斑點、皺紋、脫毛，白髮……這些均是促進老化的原因——11

半年內年輕十歲以上 12

首次出現的奇蹟 13

開始不斷的出現奇蹟 14

諾貝爾醫學生理學中的現代醫學大發現 17

魔法的分子「核酸」的能源效果 18

身體的老化起於核酸的變質 21

長壽民族亦能證明核酸理論 23

防止一切老化現象產生的驚人事實 27

第2章

造成老化的食物與飲料

●創造「三個月內年輕十歲的奇蹟」之實證

1 了解老化現象的根本原因

從二十幾歲起開始不覺地急速老化 34

衰老的肌膚——原因並非單純的自然現象 37

脫毛、白髮——藥物或海藻也無濟於事 41

體力的衰退——運動不足並非真正的原因 44

肉體疲勞——能源消失的主要原因 47

骨骼的老化——只攝取磷與鈣是不夠的 50

腦的老化——破壞腦細胞代謝之物質 53

視力的衰退——與遺傳完全無關 56

肝機能的降低——營養不足對酒心懷畏懼 59

性功能衰退——錯誤的飲食生活造成精力的衰退 62

2 到目前為止你的飲食生活有何害處呢？

飲食會造成老化的原因 66

崇尚蔬菜主義會促進細胞代謝的退化 68

第3章

你的細胞也能夠恢復青春

●防止老化現象產生的DNA核酸效果的秘密

肥胖的生活會加速老化 69

你知道加工食品有以下的害處嗎？ 72

愛好自然食品者也很容易出現老化現象 75

柔軟的料理會使頭腦變的更差 79

為何日本人捨棄了理想的日本飲食呢？ 82

1 為什麼食物療法能夠恢復年輕呢？

從分子生物學中所發現的核酸食物療法 88

支配人類細胞的DNA（去氧核糖核酸）與RNA（核糖核酸）的秘密 89

將舊細胞變成新細胞是DNA的工作 92

如果去氧核糖核酸（DNA）的功能不降低，就不會產生老化現象 94

攝取含有核酸食品會馬上引起DNA反應 99

高核酸食物療法的卓越效果獲得証實 102

2 老化原因只有一種

核酸食物療法的效果1——首先會改變臉部表情 107

第4章

「不會增加年齡的核酸食物療法」以及令人感動的實驗 ●為何身邊食物能產生決定性的效果呢？

哪些食品中含有豐富的核酸 152

一天只要攝取一・五g的核酸便告足夠 154

核酸食物療法的實踐 1 156

核酸食物療法的效果2——面皰完全消除 112

核酸食物療法的效果3——脫毛、白髮奇蹟般地消除了 115

核酸食物療法的效果4——能夠創造不知感冒滋味的強壯身體 119

核酸食物療法的效果5——提高呼吸功能，恢復二十幾歲時的體力 123

核酸食物療法的效果6——能降低成人病原菌的膽固醇 127

核酸食物療法的效果7——細胞不斷地活動可以消除冷寒症 130

核酸食物療法的效果8——根本消除隱藏在身體內部的疾病 134

體驗者的心聲1——對心臟病能夠發揮良效 136

體驗者的心聲2——六週後肺氣腫痊癒的男子 140

體驗者的心聲3——對於糖尿病也很快產生效果 144

體驗者的心聲4——完全擺脫關節炎 146

核酸食譜「沙丁魚」 159

核酸食物療法的實踐 2 164

核酸食物療法的實踐 3 164

核酸食物療法的實踐 4 165

核酸食譜「魚貝類」 167

核酸食物療法的實踐 5 171

核酸食譜「肝臟」 172

核酸食物療法的實踐 6 175

核酸食譜「燕青」 176

核酸食物療法的實踐 7 178

核酸食譜「大豆」 180

核酸食物療法的實踐 8 182

核酸食譜「蔬菜」 183

更能提高效果的三大原則 186

併用維他命劑則效果倍增 189

即使外食，只要注意幾個重點亦無所謂 191

使身體從細胞開始改變的核酸食物療法之應用 195

第1章

（諾貝爾生理學獎）

遺傳因子科學的重大發現

● 斑點、皺紋、脫毛、白髮：這些均是促進老化的原因

◆半年內年輕十歲以上

相信誰都有如下的經驗

幾年後，參加同學會，看到懷念的臉龐，相信大定都會喜悅地交談著。

「妳一點也沒有變。」

「妳也是，雖然當了媽媽，卻依然像從前一樣的年輕。」

雖然彼此口中如此恭維著，但是見到對方的臉龐與身材，心中不免如此想：

「這傢伙，幾年不見竟然變得這麼老！」

「學生時代，她是個皮膚細白、臉頰紅潤的可愛女孩，怎麼在短短的幾年內增加這麼多的皺紋，看來真像個歐巴桑。」

當然，知書達禮的妳，不可能脫口說出這些話，但確實令人想不到的是，在短短的三、五年內，友人的變化如此大，相信必定讓妳感到吃驚。同樣的，對於妳的變化，對方也會有同樣的感覺。也許妳自己沒有注意到，當多年不見的朋友，看到妳的斑點、皺紋，甚至一根根的白髮時，心中一定認為妳看起來比實際的年齡更老。

也許妳不以為然，認為自己還很年輕，但是妳的身體卻和妳的想法背道而馳。關於這一點，

知心朋友比你自已更了解。當朋友看到你的斑點、皺紋、白髮時，一定暗地裡希望自己不要看起來像妳那麼的老，希望看起來比你更為年輕。

長生不老，是人類許久以來的願望，但因為這是不可能實現的，所以任何人只好奢求能夠盡量延長青春的時光，也因此恢復青春術大行其道。令人遺憾的是，這些方法效果不大。然而，我卻使這種願望，經由研究而得以實現。

我驅逐了青春的敵人，解開了能夠永保青春的秘密。

本書所介紹的內容，對於一般人而言，相信是很難以接受的，這一點也不足為奇。可是，我卻希望能把這奇蹟報告出來。

在半年內年輕十歲以上——相信你一定會以為這是科幻故事，或是在神話的故事中才可能出現的事。但這是我親眼目睹的事實，也是二十幾年前的事了，可是至今我仍然能清楚地記起當時它的變化。

◆首次出現的奇蹟

他前來我的診所，是為了要治療偶發性的狹心症。不知是身任律師職務或是生病的關係，三十七歲的他，外表看起來像是五十多歲。毫無血色的臉龐、微禿的禿頭、乾癟的肌膚，以及表情

變幻時所出現的深刻皺紋、緩慢的動作、平板的聲音，使他整個人看起來死氣沈沈。

我對他採取治療狹心症的根本方法，給予預防發作的處方，並指示他一些簡單的食物療法。依照我的指示實施一個月後，狹心症未再發作，藥量也逐漸減少；三個月後，再也不會感到胸口疼痛。

對於他的恢復迅速，我也感到詫異，但我不得不相信這個事實。

恢復健康後，他的臉上開始出現血色，全身肌膚也出現活力。原本乾瘦的皮膚，也開始恢復了彈性。

除此之外，原本出現在臉上的深刻皺紋，從額頭到嘴角，甚至魚尾紋也開始消失。同時，額前的禿頭，也開始生出毛髮。看到他漸漸地恢復青春，我不得不承認那是一項奇蹟。

半年後，不論從哪個角度來看，他都是一位三十二、三歲具有能力的律師。換言之，從他來到本診所後經過半年，看起來確實年輕了十歲以上。

我一直努力地想要發掘他改變的原因，雖然這是個奇蹟，但是我相信一定有科學依據可循，而且，我採取的方法，並不是創新的治療法。

◆開始不斷地出現奇蹟

在同一時期，我又遇到另一樁不可思議的事情。一位三十二歲的家庭主婦，因為手指犯了關節風濕症而前來我的診所。她的手指因為發炎而感到十分躁熱，如果繼續下去，會影響到其他的關節。

對於她的關節風濕症我採取一般的治療方法，並且給她一些指示。當她關節炎嚴重時，我讓她服用一些類固醇劑；但是當症狀較輕時，為了預防關節的萎縮，我希望她能夠充分地運動關節。同時，我要她實行食物療法。與其說是治療她的關節風濕症，倒不如說是為了要減輕她的體重。

當她首次前來就診時，是兩個孩子的媽媽，身材十分臃腫，比結婚前重了約十公斤。對她而言，如果一直保持目前的狀況，極可能引起身體其他的障礙，因此我建議她要選擇低卡路里的食物。

如果她的關節風濕症迅速復原，再也沒有出現嚴重的發炎症狀，並且不會再影響到其他的關節。在日常生活方面，她的疾病再也不會對她造成任何的障礙。我對她只是採取一般的治療方法，但是令人難以置信的是，她卻能在短期間內復原。

二個月後，當我再度看到她時，不禁驚訝萬分。原本身材臃腫有如大地女神的她，現在變得