

822176

529

7/4034

維他命的寶庫

啤酒酵母與健康

赤澤好温

從胃腸病、糖尿病、肝臟病的治療
以及制癌的作用，以致在地球上逐
漸引人注目！

麥申公司為讓國人了解健康的重要，特向本社
購買「啤酒酵母與健康」一書贈送讀者，請附回
郵拾元寄北市四維路52巷16號麥申公司收。

維他命的寶庫

啤酒酵母與健康

赤澤好溫

從胃腸病、糖尿病、肝臟病的治療
以及制癌的作用，以致在地球上逐
漸引人注目！

青春出版社

青春文庫 ②

森林浴

最新潮健身法

空氣維他命的祕密

森林浴最新潮健身法 90元

目前森林療法備受矚目。

「森林浴」——在此句新名詞的推動下，森林之存在與效用，將更爲人所熟知。對於這點，我們感到相當欣慰。

我們可以藉著森林，重新體認森林浴的種種好處，而將此自然恩惠應用在日常生活的裏，以增進健康。

什麼叫「森林浴」？

本書將爲你作最詳盡的說明和附帶全國森林野遊區。

青春出版社／郵撥：五四二七七〇

序 言

古代人類雖然不懂得有酵母這種生物的存在，可是却會利用酵母的性質而享受到酵母的恩惠。這個歷史要講起來的話很長，同時也不知從何時開始。

大概在好幾千年前的古人之餐食生活中，偶然發現發酵的現象，而且知道這是由酵母所引起的。結果經由這種發酵產生出酒精，也可以說就是釀此而釀造出酒來，如此人類就和酵母開始打交道了！古人在祭神或舉行典禮儀式時總是用酒，像這種神話傳說，我們可以在各民族間看到。由此可見，酒的歷史是起自很早的！

可以和酒相提並論的就是麵包。在古代的歷史，有關麵包的故事說明中，就可以清楚看到這是利用酵母的發酵作用而產生的。

現代，雖然科學發達，並且也知道酵母這種生物，而和酵母或多或少有關的食品種類也很多，例如，味噌、醬油、醬菜……等等的風味，都是依靠酵母的幫忙！

酵母的代謝生成物，如酒精。這種經由酵母所產生的酒精之性質，在工業上也廣泛

地被利用。除了酒精的釀造之外，高純度的酒精大量製造上也是不可缺少的。第一次世界大戰中，德國為了生產爆炸藥品，也動腦筋利用酵母。「炸藥（dynamite）」的原料是硝化甘油，而對硝化甘油來說，其最主要的原料就是甘油（glycerin）。而有一種酵母就具有能產生甘油的效能，德國人就是因為注意到這一點，並且把它工業化，因而生產出很多甘油，並且經此而製造炸藥。同時，我們也應該知道甘油本身也是屬於一種酒精。

以上所說的例子，就是利用酵母生活而所產生的代謝物。不過也有的是利用酵母的菌體之成分之使用法。

酵母對於人類的疾病之治療也插上一脚，而且也是從相當早的古代人類就會利用。在紀元前的一些文獻紀錄上，我們看得到的是酵母菌體的成分，並且確實對疾病的治療很有用。雖然是這麼說，但真正開始促使大家注意酵母的藥效，而且為了保健也樂於使用的時期，是在進入二十世紀之後的事。

酵母的成分作為食料的評價很高。第一次和第二次世界大戰中發生食物危機的時候，德國、英國都紛紛培養酵母而來確保蛋白質源，這些計畫都是很有名。

第三種酵母的利用，就是污染的防止，也就是說，讓酵母吃掉污染自然環境的物質而來產生另一種新的資源。譬如說，紙漿工廠會排出很多廢水，然後再利用廢水來培養特殊的酵母，這就是一個很好的例子。

第四種的酵母利用，就是現代的尖端技術的遺傳子工學範圍的利用。由此可見，酵母在現代的世界中確實是很活躍。

如此，酵母在很多方面都有用途。本書把其中對我們的健康和啤酒酵母有關的部分作為標題，而來寫這本書。凡是對健康的維護和管理有濃厚關懷的人，相信看了這本書之後或多或少總會有帮助的。

基於這種目的下來寫一本和實際生活息息相關的一本書時，就有人建議把「啤酒健康法」作為本書的書名，但是我還是採用「啤酒酵母與健康」書名較妥當。因為，我認為「健康法」為書名時，必須具體性地把一項一項列舉出來，而作詳細的解說或有關的方法都要寫出來。可是，我並沒有意思要來確立啤酒酵母和健康有關的規定，而讓讀者們一定要接受。所以，我還是避免使用「健康法」這種書名。

不過，啤酒酵母為了健康管理，可以說是很優秀的資源，所以對這一方面我是詳細

地要作一番介紹；同時有關這方面的健康法就要靠讀者各位自己的情況而適當地使用，這也是我把本書命名為「與健康」的理由。

當我幾乎寫完本書的草稿的時候，出版社的編輯人員就告訴我說：

「我們本來自認對啤酒酵母的知識很豐富，可是自從看了您的一部分草稿，才知道啤酒酵母和健康有關的範圍，竟然是意料之外的這麼廣濶，也感覺到我們的知識是如此淺薄。因此，我們建議您這本書應該改為「啤酒的驚異」作為書名比較妥當！」

最近一、二年，醫學、藥學正以日新月異的速度快速發展，而啤酒酵母無論在保健上或其他方面越來越令人感覺到很大的魅力。本書介紹一些讀者們還不知道的啤酒酵母的一些魅力部分，而讓大眾對啤酒酵母更身了解的話，那麼「啤酒酵母與健康」這本書，就不會給人批評掛羊頭賣狗肉的情況，所以最後我還是決定使用這種書名。本書的記述中所用的「啤酒酵母」除了一小部分之外，都不是啤酒工廠所用的活的酵母，而是已經完成了釀造啤酒工作的酵母；而且經過精製乾燥的所謂「乾燥啤酒酵母」，對這一點請讀者們注意，不要搞錯了！

一九八三年七月

赤澤好溫

目錄

序章 不爲人知的啤酒酵母的魅力 15

被認為是維護健康的優良食品之理由 16

返老還童和長壽的秘種「不可思議的食品」 20

第一章 人類和啤酒酵母之

悠久歷史的來源 23

古埃及人早就知道啤酒酵母的價值 24

與高等生物很接近的酵母之構造 25

啤酒酵母是什麼樣的東西 28

到半世紀前，才有所發現的近代科學 32

製造一個不生病的身體之威力 34

酵母和酵素的關係 36

乳酸菌的伙伴、啤酒酵母 40

第二章 隱藏於啤酒酵母中的大活力 43

重要的「必須胺基酸」 44

形成蛋白質的關鍵物質，就是胺基酸 46

從外界攝取的「必須氨基酸」 48

近於理想狀態的啤酒酵母中的「必須氨基酸」 51

必須控制其平衡的餐食生活 52

細胞不斷地在進行新舊的交替作用 55

對維他命的發現也極有貢獻的酵母 57

令人驚訝的維他命之寶庫 60

啤酒酵母能製造維他命 61

啤酒酵母中的維他命B₁，容易吸收和利用 63

啤酒酵母中所含的維他命B₁，是不會破壞素破壞的良質 64

能夠使能量更為圓滑、代謝 66

維他命是沒有流行的時期 71

骨骼中不可缺少的維他命D之供應來源——最為北歐所重視的維他命D 73

啤酒酵母對治療便秘、癌症也有強大的效力 75

同樣是現代熱門話題的物質——核酸 77

礦物質的補給也很豐富 80

酒花是健胃的有名物質，同時也具有鎮靜作用 84

攝取多少的啤酒酵母，才是理想的狀況呢？ 86

巧妙的食用和利用法 91

病原性酵母和啤酒酵母的差異 94

即使不喝酒也令人醉的麻醉物 96

第三章 合乎現代人！令人驚異的

啤酒酵母之效能 99

1. 強化胃腸機能的啤酒酵母

為什麼食慾會旺盛呢？ 100

加強酵素或細胞的活性化 103

向胃腸障礙挑戰的煉鐵工廠 106

能夠強化腸內的益菌，就是具有整腸的作用 109

目前深受人矚目的餐食食物中的纖維質，在啤酒酵母中的含量很多 111

啤酒酵母和長期性的便秘 114

2. 對肝臟發揮威力的啤酒酵母

保健肝臟就需要營養均衡的食物 118

啤酒酵母可以排除有害物質而保護肝臟 121

啤酒酵母對脂肪肝的防止，也具有相當大的功效 124

- 對肝硬化患者，使用大量的啤酒酵母作為治療，而結果顯示有效的實例 127
- 給愛喝酒的人帶來福音的惡醉之預防 131
- 對飲酒者也有好處 134
3. 引人矚目的啤酒酵母之抗癌，制癌的研究
- 以米食為主的人種，患肝癌的比例較高 137
- 比小麥具有更高發癌率的白米 138
- 啤酒酵母具有制癌的效用 140
- 為了克服肝癌是大家都很關心的問題 141
- 加強解毒的機能 143
- 深具希望的啤酒酵母之免疫療法 145
- 在免疫力的威力下，癌細胞就無法發生作用 149
- 啤酒酵母的細胞壁（YCW）就和菇類的制癌物質相同 151
- YCW會抑制癌細胞的繁殖 152
- 動物自然產生的癌，也可以利用YCW而達到退縮，抑制的作用 154

為什麼能抑制癌細胞呢 156

4. 對成人病之治療有效的啤酒酵母

高血壓的預防 159

糖尿病和酵母 163

現代人的飲食習慣之缺點以及腳氣病 166

低蛋白血症的改善 169

苗條的身材 171

防止頭腦老化 173

5. 啤酒酵母有如下的功用

尋遍名醫而後才治好的美尼攸氏病 175

白內障好轉的經驗談 179

靠啤酒酵母的營養而克服肺結核的人 182

服用五十年的期間，每天過着健康的快樂日子 184

終於消除便秘所帶來的苦痛之經驗談 188

家庭寵物或家畜也可以得到的恩惠 190

對寵物的美容和健康有益的啤酒酵母 190

啤酒酵母也可以用來治療牛的胃病 192

第四章

注意！

可利用啤酒酵母補給妊娠的營養 195

能夠應付胎兒最優先的母體 196

「子宮時代」的營養可以影響到後代 199

小孩子的智能是母親的責任 201

妊娠中的便秘可以依靠啤酒酵母素來作自然的控制 205

第五章 在尖端技術上的

遺傳子工學上要登場的酵母 209

何謂遺傳子工學 210

在遺傳子工學的世界上發生作用的酵母

215

213

序章 不爲人知的啤酒酵母的魅力