

利用番茄防止「癌症、癡呆、動脈硬化」

番茄的紅色素「茄紅素」是成人病最佳的預防藥

番茄

宮尾興平 (著)
二宮英治

好處多多



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM



宮尾興平
二宮英治
〔著〕

番茄好處多多

——利用番茄防止「癌症、癡呆、動脈硬化」

前言

根據最近科學的解析，癌症、心臟病、老人癡呆症等成人病，原因就在於體內反應性極強的氧（活性氧）。我們生活的周邊存在有香菸廢氣、食物、放射線等各種活性氧的發生源。不光如此，汽車引擎燃燒汽油時所排出的廢氣，以及我們體內燃燒食物（氧化）轉換為熱量時，也會產生活性氧。當然，身體自然會分解活性氧，將其無害化。但是隨著年齡的增長，這個機能會逐漸減退，無法去除的活性氧會損傷身體各部分，這就是導致老化及成人病的原因。

根據經驗，只要多吃蔬菜就不容易罹患癌症等成人病。這就是因為蔬菜中含有很多能夠去除活性氧的成分。黃綠色蔬菜中含量較多的β-胡蘿蔔素就是其中之一，而最近則發現番茄的紅色色素——茄紅素，其去除活性氧的效果更是β-胡蘿蔔素的兩倍，維他命E的一〇〇倍。事實上根據報告顯示，血液中茄紅素濃度較高的人較不容易得癌症。茄紅素豐富的番茄和預防糖尿病具有卓效的洋蔥，都是可以期待的成人病「預防藥」。

目錄

前言

第一章 目前番茄備受注目

1 蔬菜是藥

2 黃綠色蔬菜能夠防癌

3 成為王牌的番茄

第二章 番茄變紅時，醫生臉發青

1 番茄和馬鈴薯同樣屬於茄科蔬菜

5

13

14

19

27

31

32

第三章

番茄的茄紅素含有強大抑制癌症的成分

- 2 番茄是春藥嗎？..... 36
- 3 番茄的營養分析..... 38
- 4 番茄同類中含有很多藥用植物..... 47
- 5 番茄變紅時醫師臉變青的理由..... 49
- 1 致癌的構造..... 52
- 2 活性氧會使基因混亂..... 59
- 3 類胡蘿蔔素是天然的「防癌藥」..... 62
- 4 β -胡蘿蔔素的防癌效果..... 66
- 5 最有希望的番茄的紅色素（茄紅素）..... 73

6	番茄的營養素也有助於防癌	78
---	--------------	----

第四章 番茄能夠抑制老化		83
---------------------	--	----

1	壽命的界限	84
---	-------	----

2	老化的原因	91
---	-------	----

3	老人癡呆症（病態的癡呆）與生理的癡呆	95
---	--------------------	----

4	番茄是預防癡呆的最佳食品	97
---	--------------	----

第五章 番茄能夠預防循環器官或肝臟等的疾病		101
------------------------------	--	-----

1	循環器官的疾病與膽固醇	102
---	-------------	-----

2	動脈硬化的原因也是活性氧	105
---	--------------	-----

第六章 有益身體的番茄利用法

- 3 番茄對肝病也很好.....106
- 4 消除壓力及疲勞、預防骨質疏鬆症.....107
- 5 消除菸害、酒害的番茄成分.....108
- 6 運動會縮短壽命嗎？.....110
- 7 預防成人病.....111
- 8 番茄是很好的美容食品.....122
- 1 番茄種類與茄紅素的含量.....126
- 2 當令季節完全成熟的番茄比較好.....127
- 3 有效的加工食品.....129

4	吃多少比較有效？	134
5	大量利用在料理中	136

第 1 章

目前番茄備受注目

▼ 1 蔬菜是藥

食物具有三種機能：「美味」、「營養」與「生理活性」。

「美味」是維持生命不可或缺的要素，能帶給我們喜悅，使人生更豐富。食物若不「美味」，則世界就變得索然無味。以前就有人說：「人是為了吃而活著。」亦即有很多人都是藉著吃東西才能感受到生命的意義。「美味」的感覺主要是由味覺創造出來的，而嗅覺、視覺、觸覺、聽覺則能幫助味覺增添「美味的色彩」。「美味」能帶給我們喜悅，同時也能增添食慾，幫助我們攝取維持生命所需要的各種營養素。

從維持生命這一點來看，食物最重要的作用就是供給營養。我們藉著營養即可創造出健康的身體，並得到生命活動必要的能量。營養素包括：醣類、脂肪、蛋白質等多量營養素，以及維他命、礦物質等微量營養素的作用。能夠成為身體的素材，同時產生能量的就是多量營養素，而微量營養素則具有潤滑油的作用，所以能使生理作用順暢進行。想維持生命、健

康的活著，就必須藉著食物不斷充分地供給這些營養素。

食物機能中，目前備受注目的就是生理活性。尤其是蔬菜，含有各種能使生理作用活化的各種成分。這些成分雖然不像營養素一樣，是人體不可或缺的要素，但是卻能調節、促進生理作用，因此能強化免疫力、抑制老化、預防疾病，或幫助治療疾病。人們之所以會注意到食物的生理活性，乃是因為癌症、血管、心臟病、糖尿病等成人病激增的緣故。

藥物對於細菌或病毒等病原體由體外侵入體內而產生疾病（外因性疾病）非常有效。例如抗生素，是細菌性疾病的特效藥。以前被認為是難以治癒的霍亂、傷寒、赤痢等急性傳染病，或奪走許多年輕人生命的結核，都藉著抗生素之賜而銳減。至於那些病毒性的疾病，雖然還沒有有效的治療藥，但卻能藉著接種疫苗加以預防。例如天花、小兒麻痺，在二〇世紀中葉之前，世界各地非常流行，威力驚人，後來由於疫苗普及，天花絕跡，小兒麻痺也受到了控制。最近，像MRSA（二甲氧苯青黴素耐性黃色葡萄球菌）等使用藥物也無效的病原菌陸續增加了，在病毒性疾病中，愛滋病、流行性感官等並無有效疫苗可加以控制，不過目前也已經開發出這類疾病的治療藥或預防疫苗。外因性的疾病只要殺死病原體就可以了，所

以理論上要控制這些疾病並不困難。

不過令現代人困擾的成人病卻是無法用藥物治好的。由於疾病的原因是來自於體質，因此殺死病原體就可以治好疾病的方法並不適用。藥物無法使體質變好，因為藥物（化學藥劑）對人體而言只是異物。對成人病投與各種藥劑，並不能治好這些疾病，只是暫時緩和伴隨疾病所產生的症狀。例如使用降壓劑使血壓下降，以及糖尿病患者藉著胰島素保持血糖值正常，並非治好了高血壓或糖尿病，因為等到藥物的效果消失後，又會回復到原先的狀態。亦即治療成人病的藥物只是一種對症療法，並無法完全根治疾病，其證明就是逐年開發的各種新藥，然而癌症、血管、心臟病、糖尿病、肝病、腎臟病等成人病還是持續地增加。藉著藥物（化學藥劑）的力量可以克服外因性疾病的現代醫學，很遺憾的對於成人病並沒有有效的治療方法。

而預防醫學，則嘗試對這些成人病進行各種研究。同時針對抽菸、喝酒，大氣或水質的污染、精神壓力、飲食習慣等成人病的因素進行疫學調查，尤其是飲食習慣，被視為與成人病最有關係，在世界上成為重要的研究主題。什麼樣的食物容易得成人病？可以控制成人病

的食物又是哪些呢？針對這些問題進行研究並提出成果報告。例如大量攝取動物性脂肪容易得血管、心臟疾病，另外根據最近的研究發現，也會提高大腸癌或乳癌的發生率。而過度攝取鹽分則容易引起腦中風，另外也和胃癌的發生有關。

在各種能抑制成人病的食物中，黃綠色蔬菜尤其備受注目。在世界各地進行的疫學調查發現，黃綠色蔬菜是最能夠防癌的食品，而且也逐漸解析出其有效成分。此外，多吃黃綠色蔬菜，不光是能夠防癌，也有助於預防各種成人病。

基於成人病和飲食習慣有關的研究成果，在先進國家發表了預防成人病的飲食指針。當然每個國家都有些不同，不過都認為必須減少動物性食品（脂肪、蛋白質）或精製糖、精製鹽的攝取量，而要大量攝取穀物、蔬菜，尤其是黃綠色蔬菜。少肉多菜以前被認為是健康、長壽的必備條件，最新的醫學也證明了這是非常正確的。

日本厚生省也建議國民要多吃蔬菜。蔬菜，一天理想的攝取量是三〇〇公克，其中黃綠色蔬菜佔一五〇公克。日本人平均一天的蔬菜攝取量為二五〇公克，並未達到厚生省建議的攝取量。黃綠色蔬菜的攝取量雖有增加的傾向，但是也只有八〇公克，只有建議量的一半而