

國家圖書館出版品預行編目資料

核酸DNA：利用基因的想法掌握健康／草野真行著．

-- 初版 -- 臺北市：智慧大學，2001〔民90〕

面：公分．--（健康家族；24）

ISBN 957-452-169-9（平裝）

1. DNA 2. 健康食品

411.3

90019776

健康家族 24

核酸DNA

NT\$200

草野真行／著

2001年11月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥 19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-169-9

健康 😊 家族

今天開始也無妨～
使細胞年輕 10 歲的方法！

基因修復物質

核酸DNA



杜絕癌症・成人病・老化的根源

醫學博士／山田義歸〔主編〕

綜合醫學中心主任／草野真行〔著〕

醫學博士

山田義歸〔主編〕

綜合醫學中心主任

草野真行〔著〕

核酸DNA

——利用基因的想法掌握健康

前言

基因科學到底是什麼？它給人的印象可能是應該在某個大學的研究室裡，由偉大的教授們透過電腦與顯微鏡進行研究，是令人難以理解的東西——如果您也認為如此，我希望您能改變想法。這也正是筆者出版本書的關鍵。

基因的確是我們無法直接接觸、無法看到的神奇物質。但是，如同父母生育子女維持家族系統一樣，無論工作或運動，所有生活與行動都和基因有關。如果您能了解這一點，也許就會開始關心基因了。

本書提及的基因與健康是大家切身的問題。現代基因科學只要從一部分體液或體毛中取出基因，就能預測您容易罹患何種疾病，同時也能診斷您已經罹患哪些疾病。

也就是說，基因與疾病發症和老化等皆有著十分密切關係。

例如，因為父親遺傳給子女的因子而使得疾病發症，這就是遺傳病。現在的基因科學已可以在受精卵階段進行診斷（能否診斷與是否應該診斷的問題在此暫不探討）。

與這些遺傳疾病不同的是，最近的醫學已經了解遺傳性體質與環境因子結合的發病構

造。也就是說，環境因子（壓力、飲食生活與有害物質等）會損傷基因而成為疾病的原因。

除了癌症、糖尿病、動脈硬化與癡呆等，因為基因損傷而引起的疾病不勝枚舉。但是，過同樣生活的人有人罹患癌症、有人卻很健康。因此，生病或不生病的過程具有很複雜的因素，其中一項最重要因素就是，個人是否具有防止基因損傷的力量。

本書不僅詳細地說明了基因的作用，同時也介紹防止基因損傷的營養素核酸的有
效作用。

為了讓讀者們更了解本書，各章相關內容都有極為深入的探討。您不但可以從最初的章節開始一一閱讀，也可以從比較關心的部分開始閱讀。

看了本書之後，才察覺現代社會中充滿了許多使基因損傷的危險。此外，也深切感覺應該從生活中保護基因的重要性。保護基因並不困難，只要利用核酸這個非常有效的物質，就能使您再度擁有年輕與健康。

希望各位都能仔細閱讀本書，並再次確認DNA基因的重要性。

綜合醫學中心主任草野真行

目錄

前言

5

序章

利用基因的想法

克服癌症與難治之病

15

• 急增的基因相關消息

16

• 基因突變製造壓力與疾病的時代

18

• 利用基因的想法掌握健康

20

• 除了本身的健康也要避免將不良影響留給子孫

22

第1章

基因・DNA的基本知識

25

01	什麼是基因？	26
02	基因掌管生命活動	28
03	染色體是基因的集合體	31
04	基因存在於細胞的何處？	33
05	DNA與基因的不同點	36
06	DNA是雙重螺旋的構造	38
07	何謂RNA？	40
08	DNA與蛋白質的關係	43
09	蛋白質的合成是DNA與RNA的共同作業	47
10	成為蛋白質設計圖的RNA的暗號	49
11	再次確認「基因」、「染色體」、「DNA」與「RNA」	51
12	DNA與RNA由核酸構成	55
13	何謂核酸合成？	57
14	實際使用的DNA為六・六%	61
15	科學之夢「解析人類基因計畫」	64

第2章

疾病是因為DNA的損傷而造成的 疾病與基因的關係

16	基因治療的可能性	67
17	藉著DNA鑑定可以了解哪些事？	70
18	個性也由基因決定嗎？	72
19	才能是否會遺傳？	73
20	何謂遺傳病	74

21	不斷發生的DNA的錯誤	78
22	DNA的錯誤是如何發生的？	82
23	造成DNA損傷的物質	84
24	DNA的修復構造	87
25	細胞的自殺現象	89
26	使基因受損的「壞蛋」活性氧	92

27	活性氧在體內做惡的情形	94
28	老化現象與DNA	98
29	疾病與基因的關係①糖尿病	101
30	疾病與基因的關係②阿茲海默症	102
31	疾病與基因的關係③白血病	103
32	疾病與基因的關係④愛滋病	104
33	疾病與基因的關係⑤血友病	105
34	疾病與基因的關係⑥白內障	107
35	病毒是「擬生物」	108
36	病毒所具有的致癌基因	110
37	發現制癌基因——身體具有防禦癌症的機能	112
38	制癌基因擊潰癌症	114
39	基因修復力是健康的關鍵	117

核酸保護您的基因

免於癌化

10	核酸在體內如何變化	120
11	核酸能夠提高修復基因的效率	122
12	為何攝取核酸能提升免疫力呢？	125
13	抗氧化物質核酸	129
14	核酸對於癌症的效果①光靠三大療法無法治好癌症	131
15	核酸對於癌症的效果②提升抗癌劑治療效果的活路	132
16	核酸對於癌症的效果③減輕抗癌劑的副作用	133
17	核酸對於癌症的效果④核酸食能杜絕癌細胞的營養	134
18	核酸對於癌症的效果⑤核酸濃度愈高，癌細胞愈容易死亡	135
19	核酸對於癌症的效果⑥提高QOL的作用	136

50	核酸對於癌症的效果⑦併用維他命、礦物質、使效果倍增	137
51	核酸對於糖尿病的效果①可怕的併發症	140
52	核酸對於糖尿病的效果②很難早期發現	141
53	核酸對於糖尿病的效果③核酸食的效果	142
54	核酸對於肝病的效果①暗中攻擊沈默臟器的病魔	144
55	核酸對於肝病的效果②改善肝功能的核酸	145
56	核酸對於高血壓、動脈硬化的效果①好的與壞的膽固醇	146
57	核酸對於高血壓、動脈硬化的效果②腺苷能使血液流動順暢	147
58	核酸對於高血壓、動脈硬化的效果③備受注目的前列腺素	148
59	核酸對於癡呆症的效果——保持記憶力所需要的RNA	150
60	核酸對於骨質疏鬆症的效果——核酸能強化骨骼	152
61	核酸對於異位性皮膚炎、過敏的效果——核酸與提升免疫力	154

第4章

使細胞恢復青春的

「核酸」DNA的美容效果

159

62

攝取核酸恢復青春

..... 160

63

核酸能消除肌膚乾燥、斑點及皺紋

..... 163

61

對便秘有效的核酸

..... 168

65

核酸食物的副產品——恢復精力

..... 172

66

核酸食能夠預防禿頭和白髮

..... 174

67

好萊塢女明星的核酸減肥法

..... 177

第5章

實踐篇！核酸食健康法

利用核酸積極預防成人病

179

68	藉著核酸食享受長壽之樂	180
69	成人出現慢性的核酸缺乏狀態	183
70	利用核酸提升基因的修復能力，恢復青春	185
71	核酸含量較高的食品	188
72	高核酸食是鮭魚魚精和啤酒酵母	190
73	聰明攝取核酸食品的方法	193
74	核酸食不是藥	196
75	核酸食無副作用	199
76	期待成為抗癌食品的核酸食	200

序 章

利用基因的想法 克服癌症與難治之病

急增的基因相關消息

經常閱讀報紙或健康雜誌的人應該都會發現，最近有很多基因相關的社會問題。

前些日子某大報紙在同一天早報刊載兩則與基因有關的消息。其中一則是——『體外受精與遺傳病檢查／允許著床前診斷』，另外一則是有關——『癌基因診斷指針』的報導。

『允許著床前診斷』是指為了檢查胚胎是否罹患有嚴重的遺傳病，因此對於體外受精的受精卵進行基因檢查的『著床前診斷』。根據日本婦產科學會理事會的決議，在一定的條件下是可以進行這種診斷的。

第二則報導則針對據說乳癌或部分大腸癌等與基因有關。關於這些家族性腫瘤，由醫生和研究學者們成立「家族性腫瘤研究會」，整理出發症前診斷相關指針。研究會考慮社會倫理與患者及家人的隱私，最後獲得的結論是——以研究為目的的基因診斷終於可以進行了。

因為上述的兩則報導，使得一般人重新了解基因與疾病的密切關係。同時，我們