

新健康大系

健康新视窗

圆白菜如何吃**最**健康

YUANBAICAI RUHECHI ZUIJIANKANG

净化血液·祛除万病

常吃发酵圆白菜
不但可以预防心血管疾病
更能通畅血液循环
增强身体免疫功能

李承翰◎编著



47.1

301

科学出版社

www.sciencep.com

华北水利水电学院图书馆



208781095

R247.1

L1301

新健康大系

健康新视窗

圆白菜

如何吃最健康

净化血液、祛除万病

李承翰◎编著



科学出版社

北京

878109

北京市版权局版权登记号:01-2003-8044 号

内 容 简 介

现代饮食模式导致消化酶不足,血液循环不良,引发众多疑难杂症。本书介绍了多吃蔬菜水果可补充消化酶。书中详细介绍了发酵的圆白菜、消化酶饮料的做法及应用到治疗疾病中的实例,引导人们日常饮食生活不但要吃出好气色,更要吃出健康来。

图书在版编目(CIP)数据

圆白菜如何吃最健康:净化血液、祛除万病/李承翰 编著. —北京:科学出版社,2004.1

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012568-1

I. 圆… II. 李… III. 白菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110144 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:邱 璐 / 责任校对:刘小梅
责任印制:赵德静 / 封面设计:东方上林 张 放

本书由台湾世茂出版社将中文简体字版权授权给科学出版社在中国内地出版发行。

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 1 月 第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 1 月 第一次印刷 印张:4 3/8

印数:1~7 000 字数:54 000

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<长虹>)



吃出好气色，吃出好健康

蔬菜对于保护健康非常有帮助。不过到目前为止，大家都以为对身体有好处的蔬菜，只有胡萝卜以及西红柿之类的深色蔬菜。

的确，深色蔬菜含有丰富的 β 胡萝卜素、维生素C、维生素E等营养成分，应该积极摄取。

但是，由于深色蔬菜的重要性被过度地强调，淡色蔬菜的重要性在无形中被忽略了。事实上，淡色蔬菜等对人体的重要性并不亚于深色蔬菜。

在淡色蔬菜中，如今最受人关注的是圆白菜。因为它不仅能够防止胃溃疡、胃癌，还可以增强人体对自由基以及癌细胞的抵抗力，同时还能

8AB43/09

003



够提高身体的免疫力。

而且，圆白菜经过发酵以后，它本来就含有的维生素 U、维生素 B 等营养成分，钙、镁等无机营养物质，以及氨基酸(蛋白质的原材料)等药效成分会增加好多倍。例如 100 克经过发酵的圆白菜就含有 18 毫克的维生素 U。

圆白菜所具有的免疫力，在经过发酵后也能够增加好多倍。这是因为圆白菜在发酵后，能够增强人体 NK 细胞(能杀死病菌细胞)的活性。

血液中的白细胞，在免疫力方面担任很重要的角色，NK 细胞就是其中的一种。NK 细胞的任务就是破坏掉感染癌细胞以及细菌的细胞。发酵圆白菜因能增强这种作用，所以能预防各种疾病。

发酵过的圆白菜还能够凭着它丰富维生素 U 的作用，防止发生胃炎以及胃溃疡，并避免进一步发展到癌症。





发酵圆白菜做法很简单，读者不妨依本书所介绍的方法，自制一些发酵圆白菜，把它当成营养补助食品，借此维护健康，预防疾病。





序 吃出好气色,吃出好健康

第1章 消化酶的重要性 / 001

消化酶不足会影响血液循环 / 003

现代饮食模式导致消化酶不足 / 008

现代人的饮食生活是消化酶不足的元凶 / 008

经过加热之后,消化酶会流失 / 011

多摄取消化酶,避免心血管疾病 / 014

血液太黏稠会导致动脉硬化 / 014

血液黏稠会招来头痛、肩膀酸痛及各类感染 / 017

利用蔬菜、水果补充消化酶不足 / 019

自己制造消化酶饮料 / 019

发酵圆白菜是强化胃肠的妙药 / 022

胃黏膜很容易衰退 / 022

职业妇女中患胃病人数增加 / 024

发酵圆白菜能够保护胃黏膜 / 027



- 圆白菜的维生素 U 能促进胃黏液的分泌 / 027
- 发酵的圆白菜含有更多的药效 / 029
- 发酵圆白菜能够增加肠内益菌 / 031
- 发酵圆白菜是强化肠胃的药物 / 031
- 最先的效果是便秘与皮肤的改善 / 034
- 第 2 章 发酵圆白菜的两种做法及营养比较 / 037
 - 发酵圆白菜与生圆白菜的营养比较 / 039
 - 发酵圆白菜的做法 / 040
 - 只要使圆白菜发酵,就会增强它的药效 / 040
 - 能够增强胃肠机能,对抗各种疾病 / 040
 - 增加肠内益菌,消除消化不良及皮肤粗糙症状 / 041
 - 能够避免自由基之害 / 042
- 第 3 章 吃发酵圆白菜治好病痛的案例 / 051
 - 案例 1 发酵圆白菜治好湿疹,皮肤粗糙也消失了 / 053
 - 脸上吓人的一大片湿疹 / 053
 - 光滑细致的皮肤诞生了 / 056
 - 案例 2 发酵圆白菜改善了脑梗死与心脏病 / 059





仅仅一个月就改善了痴呆症 / 059

发酵圆白菜治好了狭心症 / 063

案例 3 偏高的血脂肪值恢复正常 / 066

吃发酵圆白菜后,眩晕症消失了 / 066

仅仅两星期后,高血糖值就恢复正常 / 071

案例 4 吃了发酵圆白菜后,再也不需要拐杖了 / 074

复原速度连医生也感到惊讶 / 074

仅仅在两星期内,半身麻痹就消失大半 / 078

案例 5 胃痛吃不下饭的沉疴完全断根 / 082

早晚都没有食欲,又腹泻不停 / 082

胃的不舒服感逐渐消失 / 086

案例 6 吃发酵圆白菜后,胃抽痛痊愈了 / 089

夜间扰人无法睡觉的胃痛 / 089

不但胃疾痊愈,性格也变得开朗 / 093

案例 7 吃发酵圆白菜后,皮肤变得水汪汪 / 096

粗糙的皮肤变得光润了 / 096

吃发酵圆白菜,三天内消除便秘 / 100





案例 8 血压与血糖值在两个月后就恢复正常 / 105

对于药物无效的高血压也能够奏效 / 105

脑溢血的后遗症迅速痊愈 / 108

案例 9 吃发酵圆白菜治好耳鸣与膝盖痛 / 113

仿佛拦水坝溃堤,立刻畅通 / 113

就连肺部的杂音也消失了 / 117

案例 10 20 年来的飞蚊症消失 / 118

进行手术也无法根绝的白内障 / 118

黑点完全不见了 / 121

案例 11 发酵圆白菜让股关节痛痊愈 / 123

叫人忍受不了的剧痛消失了 / 123

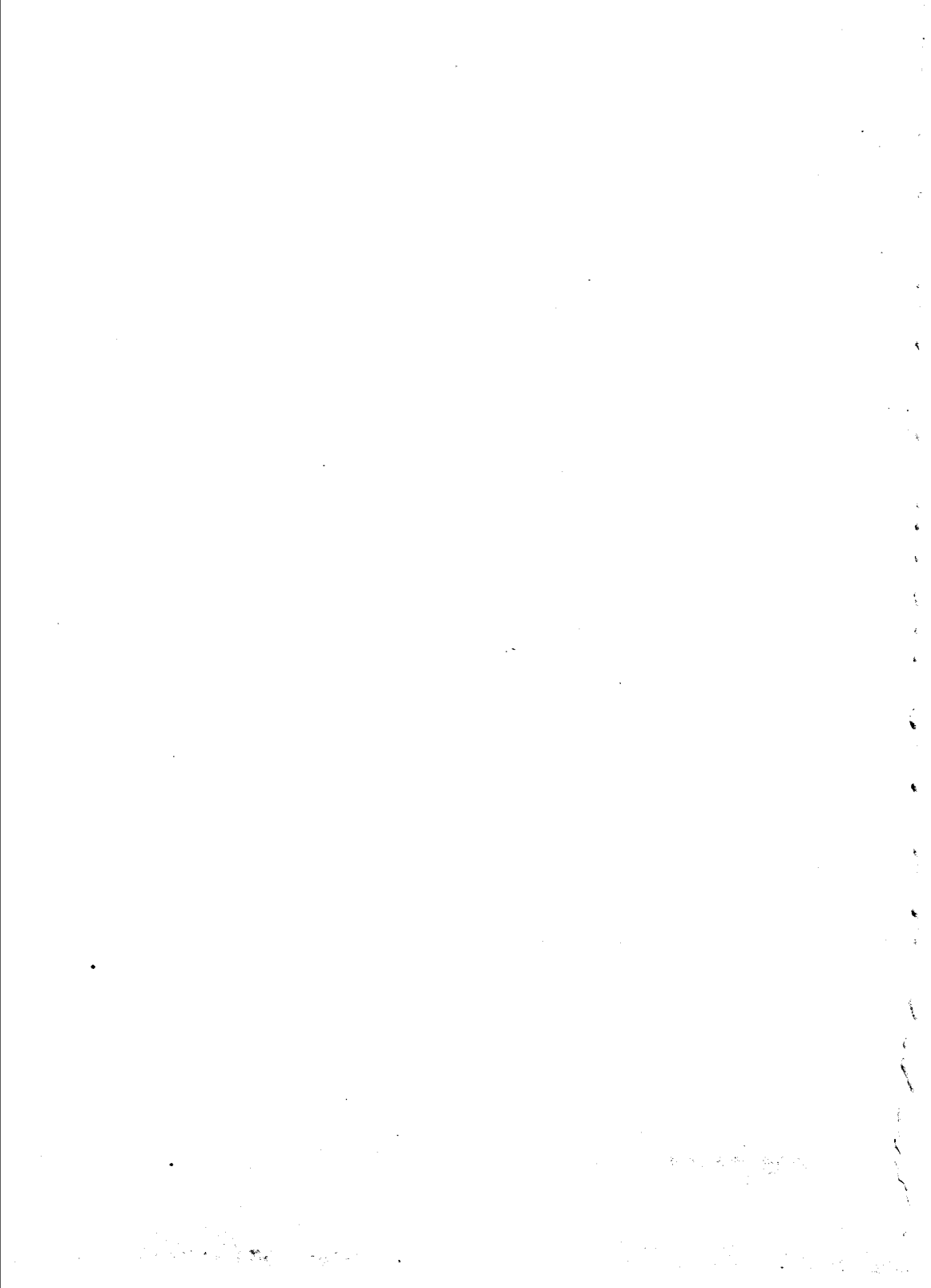
案例 12 膝盖的水肿消失了 / 127

曾因跳舞造成水肿的膝盖痊愈了 / 127



第1章

消化酶的重要性





消化酶不足会影响血液循环

血液的过度黏稠会引起动脉硬化，甚至会招来致命的心肌梗死，或者脑梗死。血液中过多的脂肪、糖以及尿酸，是导致血液黏稠的原因。那么，为什么血液中的脂肪、糖以及尿酸会过多呢？

导致血液黏稠的第一个原因是摄取太多含有丰富脂肪以及糖的食物。第二个原因是运动不足。

摄取太多脂肪以及糖会使血液中的脂肪成分与糖分增加。同样的，摄取太多热量的话，将加速体内的尿酸合成。

如果运动不足，则体内的脂肪与糖不会被消化，因而会长久地滞留在血液里面。

因此，要避免血液变得黏稠，就必须减少脂肪、糖等高热量食物的摄取，并从事适度的运动。





除了上述两点之外，维生素以及矿物质的不足，也是形成血液黏稠的原因。

维生素 B₁ 会促进糖的分解，维生素 B₂ 则会促进脂肪的分解。其他的维生素、矿物质将成为制造酶的原料，这种酶能够分解脂肪和糖。

正因为如此，一旦维生素以及矿物质不足，就会导致血液变得黏稠，进而引发其他的并发症。

另外，还有一个导致血液黏稠的原因，这个原因叫人感到很意外！那就是体内的酶不足。

酶是一种能促进我们体内产生化学反应的物质。最具代表性的酶有分解蛋白质的蛋白酶、分解脂肪的脂酶，以及分解糖类的淀粉酶。

同时，表示肝机能的 GOT 以及 GPT，也是肝脏中所含有的一种酶。

到目前为止，我们已经知道在人体内有 3000～4000 种的酶，在源源不断地被分泌着。





直到最近，医学专家们才知道，人体内酶的数量与血液的浓度有着密切的关系。

人体里的酶根据它们的作用，大致上可分成消化酶与代谢酶两大类。

消化酶负责分解食物，使人体容易吸收并利用食物里面的营养成分。

代谢酶则负责使消化酶所消化的营养成分，容易被人体当成能源利用。

代谢酶是一种非常重要的酶，如果没有代谢酶的话，我们就不可能活下去了。

代谢酶能够帮助人体的各个器官，使它们正常地发挥功能。例如，脑、心脏、肝脏、肾脏等器官能够正常地发挥功能，甚至我们能够看见东西、能够听见声音、能够运动身体等，都是代谢酶的功劳。

代谢酶在我们生命活动的范围之内，都在发挥它的作用。正因为如此，我们的身体总是先制





造跟生命有关联的代谢酶，而把制造消化酶的事情放在后头。

因为消化酶的分泌被放在了后头，其分泌量很容易受到各种因素的干扰，所以时常会处于不足的状态。

其实，这种消化酶的不足，才是造成血液黏稠的真正原因。

血液变得黏稠的人，十之八九都是由于消化酶不足所引起的。

食物所含有的蛋白质、脂肪以及糖等营养成分，都是在胃肠内被分解成微细的粒子后，才由肠所吸收。

而且，就算这些营养成分被肠所吸收，如果不经消化酶在胃肠做最后分解的话，身体仍不能直接利用这些营养成分。

如此一来，营养成分会不断地进入血液里，但是身体无法利用它们，就只好滞留于血液里





了。

换一句话说，脂肪与糖滞留而形成的黏稠血液，正是消化酶不足的结果。

那么，我们为何会招致消化酶的不足呢？答案就在我们日常所过的饮食生活之中。

