

全家人的健康

健康新知

糙米昆布湯的驚異效果

——抑制老化與癌症，具有豐富的抗氧化作用！

# 糙米昆布湯



智慧大學  
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

糙米昆布湯／我的健康編輯部主編。

--初版.--臺北市：智慧大學，2001〔民90〕

面；公分。—（健康新知；13）

ISBN 957-452-093-5（平裝）

1.食物治療 2.糙米 3.食譜

418.91

90015455

健康新知13 糙米昆布湯

NT\$200

我的健康編輯部／主編

2001年10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

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](mailto:linyu@linyu.com.tw)

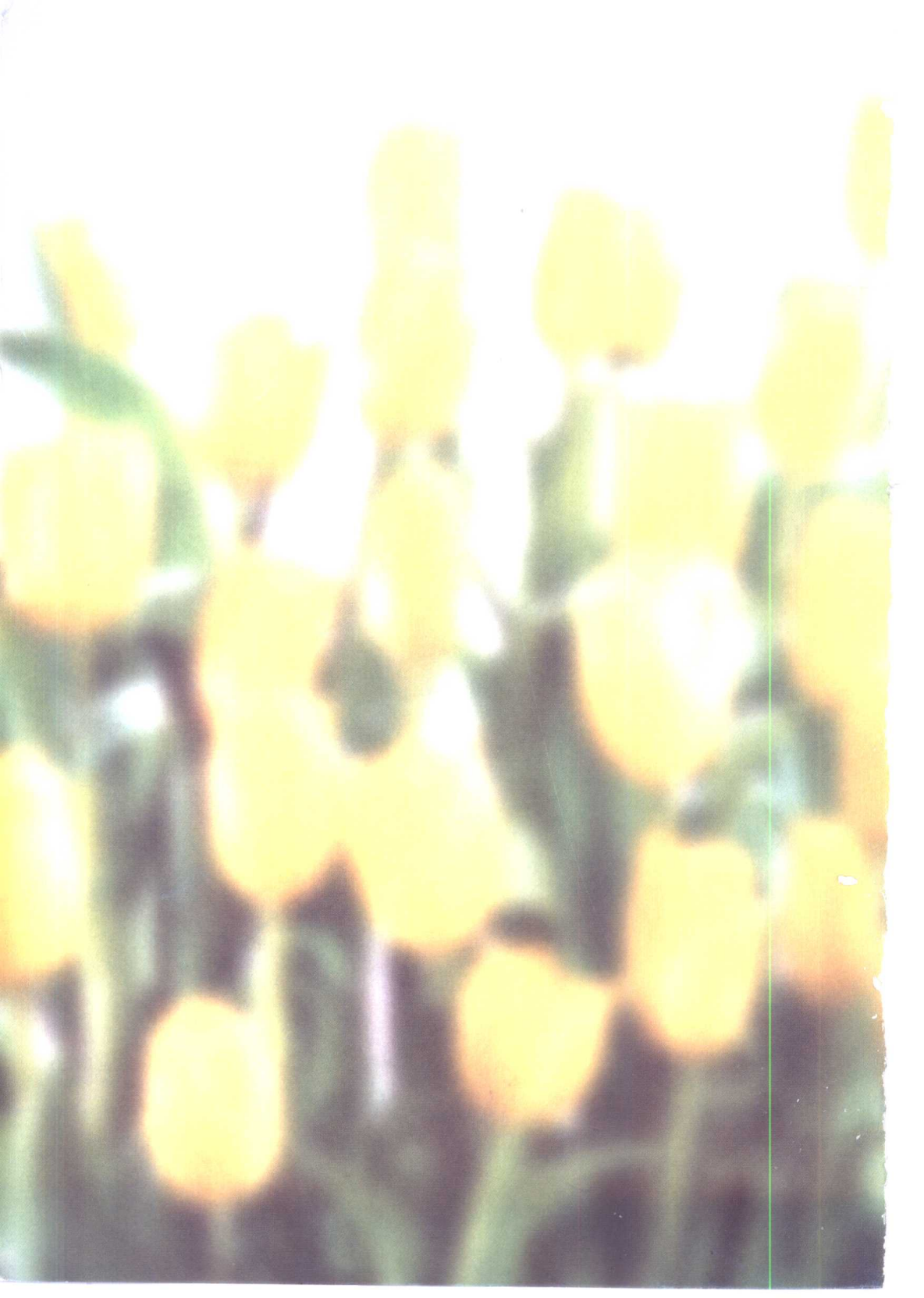
《總經銷》

**吳氏圖書有限公司**

台北縣中和市中正路788-1號5F

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 957-452-093-5







活性氧與SOD……看似美，不得不面對的問題。所謂的活性氧，就是人體內所產生的不良反應。當活性氧過多時，就會傷害細胞，進而引發癌症、腦中風、心臟病、白內障、過敏症等。

糙米昆布湯是唯有飲用過的人，才知道其好處的魔法湯！

糙米昆布湯中富含現今已蔚為風潮，能徹底擊退活性氧的SOD酵素！

# 糙米昆布湯

SOD是能中和、分解活性氧的酵素。人體本身原本就具備有SOD，但生活在空氣污染及壓力過重時代的現代人，在不知不覺當中，體內的SOD力量變弱了，因此人體就有必要攝取類似SOD作用的食物，而米的胚芽中就具有強力的SOD類似作用，可擊退疾病之源的活性氧。所以在此推薦給大家「糙米昆布湯」。這是一種含有豐富米胚芽成分、美味的湯，每天飲用，不僅能增進健康，也有益於改善成人病體質。「醫食同源」的本意不就是如此嗎？

『我的健康』編輯部



## 食米的種類

稻穀的構造由外而內，分別有稻殼（穎）、糠層（果皮、種皮、糊粉層的總稱）、胚及胚乳等部分。去除稻殼後之稻米即為糙米。而後再加工去除糠層，並依去除糠層時胚保留之程度，可將食米分成胚芽米及白米。另外，在國外還有將稻穀經浸潤、蒸煮、乾燥等處理而得的預熟米或改造米；添加一種或多種營養素的營養強化米；經加工處理，以開水浸泡或經短時間煮沸即可食用的速食米。而在水稻栽種的過程中，不施用農藥、化學肥料，採有機式（以天然萃取物防治病蟲害及施用有機肥料等）管理，種植生產，再經加工所得的食米稱為有機米。



取材自

《稻米品質小百科》  
台灣省政府糧食局

# 目錄

## 糙米昆布湯的製作方法

可以親自動手製作的簡單方式

6

## 糙米昆布湯的驚異效果

抑制老化與癌症，具有豐富的抗氧化作用

8

## 糙米昆布湯的健康體驗

從大明星到各行各業人士的體驗報告

13

## 糙米昆布湯的各種疑問

回答您對飲用糙米昆布湯的各種問題

85





糙米、米糠、胚芽米……  
任何一種都可以製作喔！



### 材料

糙米 ..... 100g  
(如果沒有糙米，可使用米糠 40g 或胚芽米 150g)

水 ..... 1L (1000ml)

調味用 { 昆布 ..... 適量  
醬油 ..... 少量  
酒 ..... 少量

### 作法



1 以小火炒糙米，注意不要炒焦了。當顏色改變，聞到香味時即OK。



亦可使用米糠或胚芽米。  
以和 1 相同的要領炒。亦可使用砂鍋。

簡單

## 糙米昆布湯的製作方法



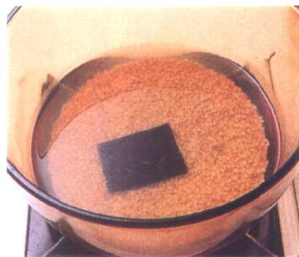




**4** 用濾網過濾後即完成。



**3** 加入酒及醬油調味，並加入 2 小茶匙的綠茶後熄火。



**2** 加入水及昆布，加熱煮沸，再以小火約煮 20 分鐘。如果使用米糠，加熱時間可縮短。



放入冰箱內冷藏，要在 1~2 天內喝完。冰冰的喝，味道會更好。

### —— 注 意 ——

- 使用米糠時，儘量使用新鮮的。在米店或百貨公司內的超市有賣一整包的。
- 在日本也有胚芽與米糠混合的產品。一般超市都有販賣，商品名稱叫「玄米胚芽」。



# 糙米昆布湯可抑制老化和癌症 具有豐富的抗氧化作用， 還可以改善高血脂症與血液循環障礙！

## 米糠的成分可做成抗高血壓的藥

日本人的飲食，只注重高蛋白質、高熱量，飲食習慣日漸西化（根據厚生省的統計，一天之中，動物性蛋白質攝取量在一九七〇年時為34.2g，一九九〇年時變成41.4g。編輯部的調查也顯示，脂肪從46.5g變成了56.9g）。成人病患人數的增加，也可看出此種飲食型態的害處。不過，注意到這種現象，提出警告的並不是日本，而是美國。

美國營養學專業雜誌《Journal of Nutrition》便曾刊載有關的大豆專輯，企圖將民眾過去富含動物性蛋白質與脂肪的飲食生活轉變為以碳水化合物與植物性蛋白質為主的飲食生活。即使在日本，味噌和醋等發酵食品及傳統食品也再次受到人們的重視，其

中之一就是米糠。

除了爲了健康，故意吃糙米或胚芽米的人之外，在這個只吃白米的現代社會，大多數人都認爲，米糠唯有在醃漬食物時才用得到。其實，米的胚芽部分和米糠部分，就如大家所知，是富含各種營養素的。

首先，第一種營養素就是所謂的 $\gamma$ -Oryzanol（穀殼素）的植物性膽固醇。這種物質長久以來，在日本一向被製成抗高血壓藥使用。此外，也被用於治療更年期障礙、神經性消化不良、因頭部撞傷所引起的後遺症如暈眩等的治療。 $\gamma$ -Oryzanol當中，也有目前熱門的抗氧化物質。

第二種是維他命B<sub>1</sub>。這是一種對於熱量的產生、神經傳導機能、脂肪酸合成等運作都很重要的維他命。一旦缺乏，神經機能就會變差，心情會變得悶悶不樂，注意力無法集中，甚至還會引發心臟功能不全症，乃至於腸胃功能不全症，肝臟和腎臟的機能也會下降。因此，B<sub>1</sub>被稱爲「活動的維他命」。

## 利用昆布和綠茶預防成人病

接下來讓我們看看這次體驗者所喝的糙米昆布湯的材料——米胚芽加米糠，再加

爲什麼「糙米昆布湯」可以改善體質，治癒疾病？

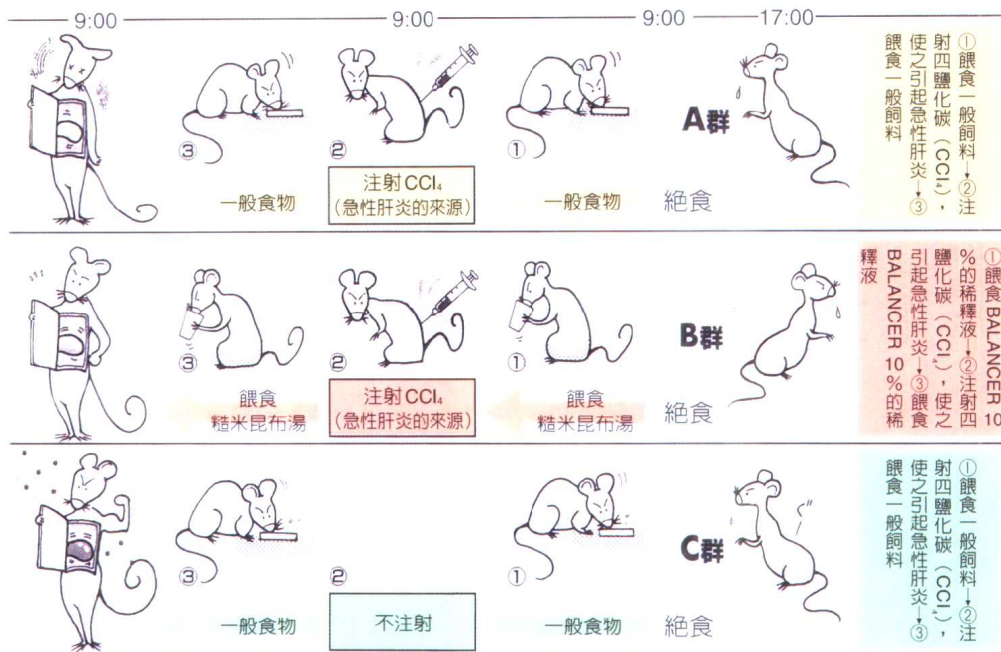


# 讓老鼠引發急性肝炎

## 採取檢體

觀察血清與肝組織的變化

## 實驗開始



上昆布與綠茶。現在就來看看它的功效吧！

首先，昆布一經熬煮，就會溶解出許多黏液，且變得美味。其真正的名稱叫作水溶性食物纖維與穀氨酸。

如大家所知，食物纖維除了可抑制膽固醇的吸收，降低血中膽固醇值之外，也可清潔腸內環境。也就是說，它可預防動脈硬化及心臟病等成人病，同時還能預防大腸癌。

另一方面，穀氨酸會被體內吸收，變成γ-氨基酸酪酸，即所謂的GABA。它是神經傳導物質，因而被製成防治腦中風與腦障礙的藥品。

以前曾流傳著如果攝取「味之素」等



調味料，能讓腦筋變好的說法，其根據即在於此。

最後是綠茶。綠茶具有抗氧化和抑制變異原的作用。簡單說，就是具有「排毒」能力。關於這一點，最近已逐漸受到驗證。特別是在茶中所含有的兒茶素，更具有抑制癌症、抑制細菌繁殖的能力。

## 用糙米昆布湯回復低下的肝功能

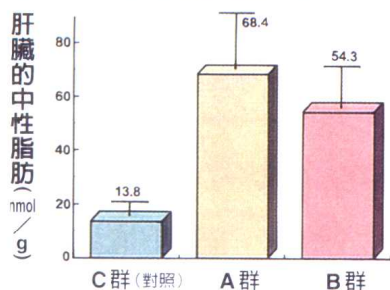
糙米昆布湯所含的營養成分，就各種生理效果來看，可說是非常有效的。但如果將這些效果組合在一起，會產生什麼樣的功能呢？現在就讓我們實驗看看吧！實驗方法就是讓飲用糙米昆布湯和攝食一般食物的老鼠注射四鹽化碳（ $\text{CCl}_4$ ），使之引發急性肝炎，而後再分別繼續餵食糙米昆布湯和一般食物，然後再比較這時兩者有何差異。在此使用的是成分類似糙米昆布湯的市售品「S.O.D. BALANCER」（前頁圖中以BALANCER表示）稀釋10%後餵食的。

實驗結果顯示，感染急性肝炎的老鼠，喝了BALANCER稀釋液的比沒喝的，肝功能障礙明顯少了許多。（次頁圖①②）

此外，也發現了過氧化脂質較不易累積在肝臟內（圖④）。再加上因為喝了BAL-

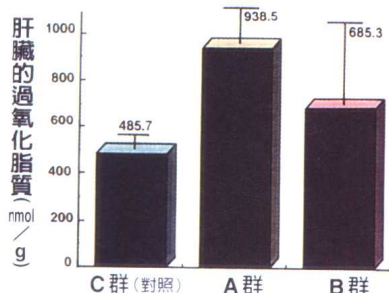
爲什麼「糙米昆布湯」可以改善體質，治癒疾病？

### ③ 中性脂肪有減少的傾向



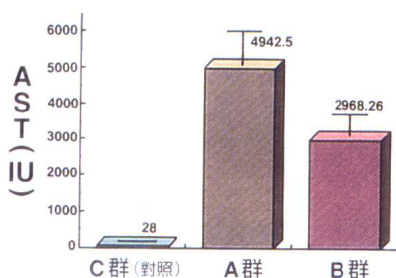
中性脂肪 (nmol/肝臟g) → 皮下脂肪的來源，是動脈硬化與肥胖的主要原因

### ④ 過氧化脂質減少



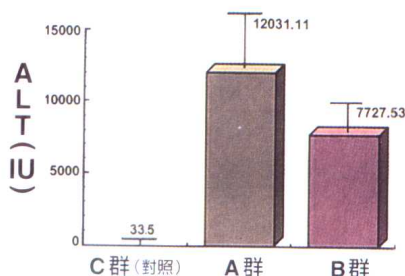
過氧化脂質 (nmol/肝臟g) → 一旦罹患肝炎、肝硬化，數值就會上升

### ① 肝功能提高



肝功能 AST = GOT (IU) → 肝細胞中含有的酵素。當引發肝炎，肝細胞受到破壞時，此酵素就會往外分泌，數值就會上升。

### ② 肝功能提高



肝功能 ALT = GPT (IU) → 肝細胞所含的酵素。和AST一樣，隨著肝功能變差，數值會上升。

ANCER 的關係，中性脂肪也較不易累積在肝臟中。(圖③)

從以上的實驗可知，糙米昆布湯的確具有強化肝功能，不累積脂肪的功効。也就是說，糙米昆布湯可算是最適合預防成人病的食物之一。

注意飲食，是健康管理的基本原則。當然，生病了就要使用效果強的「藥」進行「治療」。可是，當症狀已過了高峰，逐漸恢復，就要用效果較溫和的「食品」「維持健康」。再怎麼說，藥物都是在非常時期使用的。這才是藥物與食物的正確關係。請試試用糙米昆布湯幫自己管理健康吧！



● DHT 健康料理學院，DHT 體質改善研究所院長 鈴木直子

在攝食了糙米昆布湯之後，  
異位性皮膚炎的小孩完全治癒了；  
我自己的肥胖、肌膚粗糙也同時獲得改善！

對於生活在現代癌症社會中的我們而言——

糙米食品是一種能改善體質的食物

我目前是一位健康料理學院及體質改善研究院的經營者。我堅信人體是由食物所組成的，如果不改善每天的食物，絕對無法治癒疾病，改善體質。

讓我們仔細看看「食」這個字。它不就是「讓人變良」的意思嗎！而且，「飲食即文化」，如果食物不美味，就沒什麼意義了。

因此，我的健康料理學院所提倡的料理雖然都是以營養學為基礎，但所有的料理都是人人在家中均可輕易完成的美味料理。

都是靠大家的幫忙，讓我的學院從開始的七個學生，到一年後的現在，已經有了

為什麼「糙米昆布湯」可以改善體質，治癒疾病？



三百位會員了。我可以很驕傲地說，在這個生病的現代癌症社會中，我仍堅持在家中維持健康的理念，得到了許多人的認同。

食物中，我最重視的就是糙米。糙米也是醫食同源的基礎。我以糙米為中心，提出了「九種食物＋海草」的菜單，用來改善體質。所謂的九種食物，就是1乳製品、2蛋製品、3魚製品、4肉製品、5豆製品、6蔬菜、7薯類、8水果、9穀類，再加上砂糖（黑砂糖）及油（最好是無油脂的）。

市面上充斥著許多健康食品。但不論吃下多高價的健康食品，如果身體代謝不佳，也不會有任何效果產生。這和在地基鬆軟的土地上無法蓋房子的道理相同。糙米食物＋9種食物＋海草的飲食，就是用來強化地基的。

或許有人會擔心糙米食物不容易消化，不適合老人與嬰兒食用。但如果用的是糙米昆布湯或市售的balance等，消化吸收就沒問題了。此外，它也適合不喜歡吃糙米及下廚的人飲用。

## 異位性皮膚炎症的痊癒例子和我本身的體驗，就是最好的證據

百聞不如一見，證明勝過理論。接下來我就介紹一下使用糙米昆布湯改善體質的



爲什麼「糙米昆布湯」可以改善體質，治癒疾病？



#### 均衡液創意面膜

- 材料 ①麵粉6大匙，②米糠4大匙，③黑砂糖2大匙，④蜂蜜2大匙
- 作法 將1～4仔細混勻，加入5～6大匙的均衡液（balancer），做成黏稠狀。一定要放置一晚。
- 使用方法 洗過臉後，在臉濕濕的狀態下以按摩的方式將面膜塗滿全臉，當面膜表面有點乾了時，再用水沖洗乾淨。

例子。

這是一個來到我的學院接受營養指導，進而治癒了異位性皮膚炎的小孩。

因爲這孩子是喝母乳的，所以要先從母親的體質改善起。小孩的母親是一位非常熱心的人，她按時攝取飲用九種食物＋海藻食物，以及糙米昆布湯（使用 balancer），以徹底改善體質。

當然，她也讓孩子喝糙米昆布湯。經常感染異位性皮膚炎的孩子大都不吃蛋、肉、豆類。這個孩子雖然一開始也不吃，但隨著體質的改善（約一個月後），就開始乖乖地吃這些食物了。在最重要的生長期卻不吃高營養價值的蛋及肉類，從營養學的角度