

健康  家族

# 鋅

(亞鉛)

## 是精力的泉源

成為元氣的礦物質，鋅的力量之祕！

日本大學名譽教授  
微量營養素研究所所長

富田 寬〔著〕



電視中大家所熟悉的「礦物質博士」的證明！  
鋅的效果！

對於 味覺障礙 性機能障礙 癌症 糖尿病 等成人病、兒童  
的焦躁、肌膚乾燥等都具有神奇的治療效果

國家圖書館出版品預行編目資料

鋅是精力的泉源／富田 寬著．  
-- 初版．-- 臺北市：智慧大學，2001〔民90〕  
面：公分．--（健康家族；21）  
ISBN 957-452-173-7（平裝）

1. 礦物質

399.24

90019842

健康家族 21

鋅是精力的泉源

NT\$200

田 寬／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](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

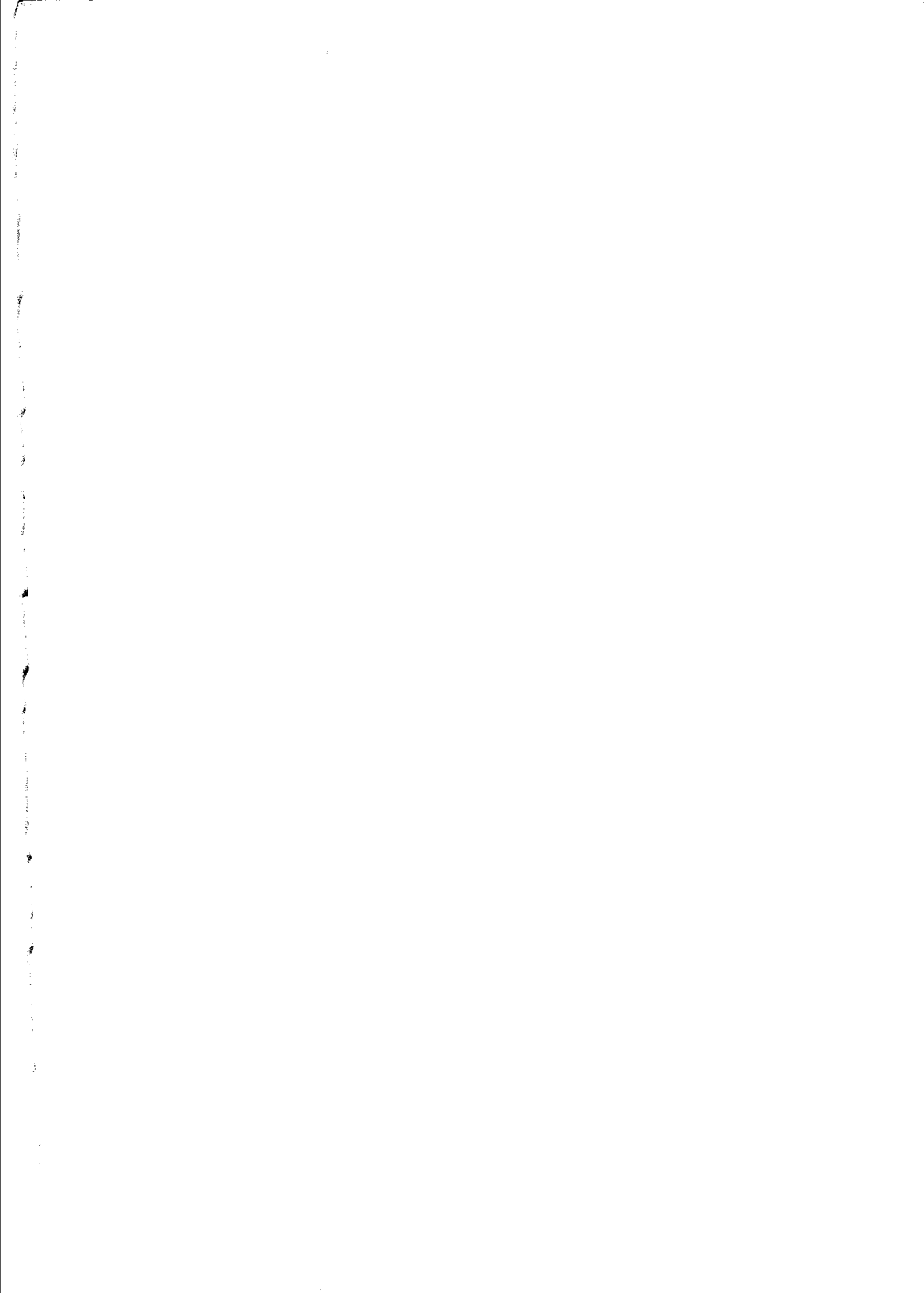
訂書專線 (02) 3234-0036 \* 傳真(02) 3234-0037-8

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-173-7

日本大學名譽教授  
微量營養素研究所所長

富田寬〔著〕

# 鋅是精力的泉源



## 前言

### ✿ 鋅不是鉛的親戚

我在距今二十五年前即利用鋅來治療味覺異常的毛病。當時甚至有些醫師誤以為鋅和鉛同樣是屬於毒性很強的金屬。以礦物的觀點來看，鋅的外觀看起來的確很像鉛，而且事實上也是經常和鉛一併挖採到的金屬。但是它們在我們體內的作用卻是完全不同的。

十五年前，我到中國的耳鼻喉科學會進行使用鋅的味覺障礙治療演講。直到那時我才知道英文的亞鉛在中文就是「鋅」。

以前我一直以為中國人把Zn說成是「亞鉛」，於是調查語源，發現在一七一三年，日本的寺島良安認為其外觀和鉛很相似，因而將Zn命名為「亞鉛」。

公害大國日本，竟然把鋅視為鉛的親戚，一直使用「亞鉛」這個名稱，實在是

一種很不幸的命名法。

### ✧ 鋅宛如千手觀音好處多多

一九八九年，由我擔任會長舉辦的國際微量元素醫學會議舉行之後，各方面的研究者一起成立了日本微量元素學會，認真的研究包括了鋅在內的必須微量元素的作用。以往在討論高齡化社會的QOL（生活品質的提升）的問題時，也經常探討高齡者的味覺，以及在國內漸增的味覺異常的問題。每次我都認為在味覺障礙的原因和治療方法上，鋅這種礦物質非常重要。

到了最近，大家終於了解我的「鋅的好處說」，開始明白「必須微量元素」的重要性。經由長年的研究，終於發現這個金屬具有極佳的作用，真是可喜可賀。

人體不可或缺的礦物質，包括：鐵、銅、硒等，對身體的有效量和成為毒的量沒什麼差距，所以在治療上使用時一定要慎重其事。關於這一點，鋅不會過剩積存於體內，所以是一種不必擔心的「無毒礦物質」。

體內的酵素（幫助化學反應的物質）超過三百種以上，但是沒有鋅就無法發揮作用。例如蛋白質或核酸的合成、糖或脂肪的代謝，以及細胞更新時所需要的基因複製的控制等等。鋅在體內具有八面玲瓏的作用，就好像千手觀音一樣。

鋅不但是保持身體健康的重要營養素，而且一定要從我們每天的飲食當中補充才行。但是化學肥料導致土地荒廢，生活方式也產生變化，自動販賣機和便利商店十分普及，因此要從食品中巧妙的攝取到鋅，的確是需要一些知識和努力。

希望各位讀者能藉著本書了解到鋅的重要性，尤其是負責家庭餐桌菜餚的主婦，以及今後將要生兒育女的年輕女性，如果都能夠了解到鋅的重要性，將是作者最大的喜悅。

# 目錄 · CONTENTS

## 前言：

- 鋅不是鉛的親戚／3
- 鋅宛如千手觀音好處多多／4

## 第 1 章

### 再這樣下去，我們的將來很危險！／13

#### ❖ 年輕男性的性功能障礙不斷增加／14

- 精子數減少為一半以下／14
  - 給予精子元氣的礦物質／15
  - 是不生、還是不能生／18
- #### ❖ 正常的懷孕、生產／19
- 孕婦容易缺乏鋅／19

## 第 2 章

### 失去味覺……您沒問題吧？／27

#### ❖ 味覺遲鈍的人增加了／28

- 每年有十四萬人會罹患的「國民病」／28
- 年輕人急速增加的味覺異常／29

#### • 母乳中含有高濃度的鋅／20

#### • 鋅和使女性美麗的荷爾蒙的關係／21

#### ❖ 現代孩子的未來令人擔心／23

#### • 看起來像十歲的二十歲青年／23

#### • 偏食是大敵／24

#### • 孩子缺乏鋅已經變成全球性的問題／26



❖ 味覺的構造／32

• 感覺味道的器官——味蕾／32

• 生存不可或缺的味道／33

❖ 何謂「味覺障礙」？／35

• 症狀與原因／35

• 首要原因就是缺乏鋅／38

• 不斷更新的味細胞／39

❖ 現代人缺乏鋅／40

• 容易缺乏鋅的理由／40

• 食品添加物與鋅的缺乏／42

❖ 味覺障礙要早期治療／44

• 限定時間約六個月／44

• 味覺檢查非常簡單／45

• 味覺障礙的治療法／47

第3章

創造元氣的礦物質「鋅」的真相！／49

❖ 何謂「礦物質」？／50

• 人體是由元素所構成的／50

• 維持健康不可或缺的礦物質／51

• 生命的根源存在於海中的金屬元素／53

• 飽食時代缺乏礦物質／55

• 食物中的礦物質減少／56

❖ 何謂「鋅」？／58

• 以往被忽略的礦物質／58

• 鋅的作用／59

- 從配角變成主角／61
- 讓有害金屬轉為無害的鋅／63
- 必須懂得保護自身／65
- 攝取再多的鋅也無妨嗎？／66
- 使用錠劑時要慎重其事／68
- 鋅以外的礦物質／69
- 鐵∥令女性煩惱的缺鐵性貧血／70
- 銅∥預防成人病不可或缺的物质／71
- 錳∥可以代替其他的礦物質／73
- 鈣∥不補給就會立刻流失／74
- 鎂∥能夠發揮預防心臟病的力量／76
- 硒∥防止老化、制癌／78
- 磷∥與鈣一樣都是骨骼的必要物質／79

## 第 4 章

- 鉀∥保持酸鹼平衡／80
  - 鈉∥與成人病有密切關係／81
  - 碘∥甲狀腺素不可或缺的物质／82
  - 氯∥合成胃酸的必要物質／83
  - 鉻∥具有預防糖尿病的效果／83
  - 鈷∥增加血紅蛋白的數目／84
  - 鉬∥令人期待的抗癌作用／85
- 利用鋅來預防所有的疾病與症狀！／87**
- ◆ 利用鋅創造不輸給癌症的身體／88
  - 為什麼會得癌症？／88
  - 呼吸對身體不好嗎？／90

• 鋅蛋白質能夠幫助DNA複製／92

❖ 鋅與糖尿病的關係密切／94

• 十人之中就有一人得糖尿病？／94

• 糖尿病的可怕併發症／95

• 食物療法的缺點／97

❖ 遏止白內障或黃斑變性／99

• 要治療白內障必須一併攝取維他命C／99

• 可以用來治療黃斑變性／100

❖ 鋅也可以治好夜盲症／101

• 使用維他命A和鋅比較有效／101

❖ 缺乏鋅會導致憂鬱症／102

• 輕微的心病／102

• 鋅能使腦活化／103

❖ 鋅能夠防止動脈硬化／105

• 調整膽固醇的作用／105

第5章

出現這些症狀時

您就要趕快補充鋅了！／107

❖ 肌膚乾燥的情況很嚴重／108

• 與維他命不同的美肌效果／108

• 使皮膚新陳代謝旺盛／110

❖ 指甲的變形、變色／111

• 經常檢查指甲可得知是否缺乏鋅／111

❖ 掉髮較多／112

• 頭髮是健康的指標／112

• 在體內進行的「裁員」／114

❖ 割傷很難痊癒／116

- 以前治療外傷的藥也含有鋅／116

❖ 經常出現起立性暈眩／118

- 不斷的運來二氧化碳／118

❖ 眼睛容易疲勞／119

- 使眼睛的神經傳遞順暢進行／119

❖ 不勝酒力／121

- 幫助乙醇脫氫酶的作用／121

❖ 精力衰退／123

- 鋅在美國被稱為「性礦物質」／123

❖ 沒有生理／125

- 不使用藥物就能治好生理不順的現象／125

❖ 沒有食慾／126

- 傳達「肚子餓」的訊息／126

❖ 容易健忘／127

- 缺乏鋅會使記憶力遲鈍／127

❖ 容易焦躁／128

- 幫助鈣的作用／128

- 缺乏礦物質產生不良少年？／129

❖ 容易疲倦／131

- 「老化」並不等於「年紀大」／131

❖ 容易感冒／133

- 提高免疫機能，擊退病毒／133

## 第6章

在生活中攝取鋅，必須注意的事項與方法！／135

❖基本上要從食物中攝取鋅／136

- 偏食會引起礦物質缺乏／136
  - 鋅含量豐富的食品／137
  - 注意食物搭配的問題／139
  - 壓力會導致鋅的流失／140
  - 隨著老化，體內的鋅會減少／141
  - 懷孕時特別需要大量的鋅／142
  - 兒童的腦部發育令人擔心／144
- ❖特別需要鋅的人／146
- 減肥的人／146

## 第7章

能夠攝取到鋅的  
美味食譜20則／153

❖巧妙的使用健康食品／150

- 過單身生活的人／147
- 經常喝酒的人／149
- 一顆就可以滿足一日所需量／150
- 一日份的食譜／155
- 美味的食譜／167
- 下酒菜／188
- 大家都喜歡的健康點心／193

結語

現在開始，為時未晚！／197

• 缺乏鋅的自行檢查方法／198

• 請專門醫師在早期加以治療／202

• 味覺障礙的進行／203

• 缺乏鋅以外的原因／205

• 不要盲目追求流行，要有正確的了解／206

# 第 1 章

## 再這樣下去 我們的將來很危險！

---

●

為什麼現代男性  
無法進行性行為  
或者很快就玩完了……  
原因就在這裡！

## ✿ 年輕男性的性功能障礙不斷增加

### • 精子數減少為一半以下

現在是連男性也可以打扮得漂漂亮亮的時代了。看到滿街都是留長髮、戴耳環的人，常常讓人分辨不出對方到底是男的還是女的。以前濃毛乃是男性的象徵，甚至嚮往有著濃密的胸毛，而最近毛比較濃卻會被視為邋遢，被女性討厭，甚至有些男性到美容沙龍要求脫毛。現在雄偉的男性似乎已經逐漸銷聲匿跡了。

男性的女性化傾向，不僅表現在外表上，在肉體上也是如此。最近年輕男性的精子量變少了，這的確是相當駭人聽聞的調查報告。美國曾以提供精子者為對象，進行大規模的調查，發現過去五十年來，男性精液中的精子濃度減少了一半。

日本男性也不例外。例如我在擔任部長時，有位體育會系俱樂部的學生，他是泌尿科醫師，調查自己的精子數。結果發現一毫升精液當中的精子數，一次是六千萬，另一次只有二千六百萬。精子數在二千萬個以下時，即為男性不孕的原因。



以運動鍛鍊身體的他們，看起來肌肉壯碩，在現在的年輕人當中是屬於較雄偉的男子，但是精子數卻如此的少。在我們年輕的時候，儘管是身處於戰後食物匱乏的時代，精子數卻能輕易的就超過了「億」。

最近的男人愈來愈衰弱了，我想原因可能在就於此吧——我不得不這麼認為。

### • 給予精子元氣的礦物質

最近男性精子數減少的原因，有人說是戴奧辛等環境荷爾蒙造成的。原因眾說紛紛，但是並沒有定論，而有力的原因之一，就是缺乏鋅。一九六三年，美國A·S·普拉沙德博士等人偶然發現，埃及和伊朗男性的「侏儒症」是因為缺乏鋅所造成的。而缺乏鋅的典型症狀之一，就是性器發育不全。而另外一項研究則認為——缺乏鋅時，精巢（睪丸）的精曲小管就會萎縮，而無法製造出精子。

以前鋅被視為「性礦物質」，尤其與男性的生殖器官有密切的關係，精液中即含有高濃度的鋅。根據最近日本的研究，精液中的鋅，濃度與鈣和鎂相匹配（二四