

21 世纪的自我保健新观念

不依赖药物的 益生菌 保健法

乳酸菌

双歧乳酸杆菌

●原著●

中谷 林太郎
日 平塚秀雄

●主译●

刘公望



华夏出版社

21 世纪的自我保健法：不依赖药物的——

益生菌保健法

日 中谷林太郎 原著
平塚秀雄
刘公望 主译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

益生菌保健法/(日)中谷林太郎等原著;刘公望主译,
北京:华夏出版社,2002.6

ISBN 7-5080-2762-0

I. 益… II. ①中…②刘… III. 细菌—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033053 号

©2001 by NAKAYA Rintaro/HIRATSUKA Hideo

All rights reserved

First published in Japan in 2001 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China(excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) ©2002 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本作品由华夏出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编 100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 5.5 印张 95 千字 插页 2

2002 年 6 月北京第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

定价:19.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

原 著 (日) 中谷林太郎 平塚秀雄

主 译 刘公望

译 者 胡 备 袁哲敏 罗 萍 王秀云

审 阅 刘志峰

前 言

何为益生菌保健法？

您是否正因为对这个词感兴趣才买了这本书？

在人的肠内，生长着对身体有益的细菌。经过多年的研究，证明肠内细菌对预防疾病和增进健康都有重要作用。益生菌保健法就是利用这类有益菌的作用健身防病的一种方法。可能大多数人还不知道，欧共体为了推进预防医学，在 1996 年提供资金启动了“STARLAB”和“PROBDEMO”两个项目，欧共体中主要的乳酸菌研究机构和乳品公司都参加了这项计划和研究工作，从各种角度对肠内细菌进行了研究，取得了大量的研究成果。在此研究的影响下，益生菌保健法已风靡整个欧共体国家，各国的超级市场都开设了“益生菌”柜台，摆满了以肠内细菌乳酸杆菌和双歧乳酸杆菌为代表的乳酸菌饮料、饮



用酸奶等制品。

益生菌有极为广泛的功效,不仅能预防癌症和生活习惯病,对过敏体质的人来讲也是一个喜讯。因此敬请诸位务必对益生菌加以认识,并利用它造就一个健康无病的体魄,为此我们编写了此书。

70年前日本就开始了对于肠内细菌的研究和商品化,因此在此领域处于世界领先地位。本书对包括肠内细菌研究在内的最新成果加以介绍,其中有些是专业性较强的内容,但只要开卷一读,诸位一定会对肠内细菌的出色功效有所了解。

最后,务请诸君能活用此书,并祈望此书能为21世纪诸君的健康和保健服务。

日本小学馆·家庭医学研究会

益生菌保健法研究组

目 录

前言

第一章 与有益细菌“共存”时代的来临	1
一、利用细菌的力量来维持健康的“益生菌”	
保健法	2
健康自我管理时代的来临	2
抗生素已不起作用	4
益生菌能提高机体的抵抗力	6
二、年轻女性与日俱增的“肠老化”现象	8
侵袭现代人健康的“肠内腐败”	8
老化从“肠”开始	10
您的肠已老到 60 岁了吗?	11
欧美型饮食习惯容易引起肠老化	12
以肉食为主的欧美型饮食习惯容易引起	
大肠癌	13
扰乱肠内环境的大敌——应激反应	15
节食不当可使肠的力量减弱	17
便秘不可忽视	18
检查一下您的肠的状态	20



健康的肠不易发生食物中毒	23
第二章 乳酸菌·双歧乳酸杆菌的作用	25
一、有益菌和有害菌的肠内战争	26
因人而异的肠内菌群	26
人与细菌的最初接触	26
细菌容易栖息的场所	28
肠内常驻菌和通过肠的细菌	33
健全的肠中有益菌群应该占优势	35
引起肠内菌群变动的七种原因	35
由大便的颜色和气味判断肠内细菌的 平衡状态	38
为什么有害菌增加大便会变臭?	41
有害菌是健康的大敌	41
二、利用乳酸菌、双歧乳酸杆菌营造理想的 肠内菌群	46
梅契尼科夫博士的“酸奶长生不老说”	46
作为“益生菌保健法”的乳酸菌和双歧 乳酸杆菌	50
有益菌中的优等生——乳酸菌	51
曾是酿酒发酵捣乱鬼的乳酸菌	54
双歧乳酸杆菌的发现	55
神秘的双歧乳酸杆菌	56
双歧乳酸杆菌的特性	57
双歧乳酸杆菌的种类	58



三、乳酸菌和双歧乳酸杆菌的作用	59
被医学证明乳酸菌和双歧乳酸杆菌的	
七大作用	59
作为医药品利用的乳酸菌和双歧乳酸杆菌	
的作用	66
期待已久的双歧乳酸杆菌酸奶的诞生	68
 第三章 乳酸菌有美容和抗衰老的功效	71
一、美容的关键在于肠	72
皮肤老化的四种原因	72
肠和皮肤老化的关系	72
便秘是皮肤健康的大敌	73
二、便秘是十分可怕的事情	76
习惯性便秘的女性易患乳癌	76
中老年人要注意“大肠憩室症”	77
糖尿病和便秘的关系	79
节食不当造成的“闭经”和“骨质疏松症”	
.....	80
三、解除便秘造成的苦恼	82
便秘时肠内的状况	82
知道自己的便秘是属于哪种类型吗?	85
消除和预防便秘的四个要点	88
 第四章 预防疾病,使婴幼儿茁壮成长	97
一、对婴儿有保护作用的双歧乳酸杆菌	98



母乳喂养的婴儿具有较强的抗病能力	98
新生儿肠内菌群的形成过程	102
随着年龄增长而逐渐减少的双歧乳酸杆菌	103
二、婴幼儿腹泻和便秘的预防和治疗	108
腹泻时肠内的状况	108
肠内菌群的变化可导致腹泻	111
婴幼儿腹泻的治疗	112
双歧乳酸杆菌治疗顽固性小儿腹泻	113
乳酸菌和双歧乳酸杆菌营造健康的胃肠	115
婴幼儿便秘的治疗	116
三、改善过敏体质	119
过敏反应的起因和食物过敏	119
为何发生食物过敏反应	120
乳酸菌可以调节免疫机制	123
第五章 生活习惯病(成人病)的预防和抗衰老	125
一、癌和传染病的预防	128
肠是机体防御的最前线	128
感冒时身体的状况	129
独特的肠道免疫系统	132
乳酸杆菌可以提高巨噬细胞和 NK 细胞 的活性	133



医学证明乳酸杆菌对癌有抑制作用	136
乳酸菌对膀胱癌的预防作用	138
双歧乳酸杆菌可增加 IgA	140
二、血胆固醇增高症和动脉硬化的预防	142
生活习惯病的可怕之处	142
肠内菌群紊乱可导致糖尿病	143
造成动脉硬化的低密度脂蛋白胆固醇	146
增加高密度脂蛋白的饮食	147
乳酸菌和双歧乳酸杆菌对动脉硬化的预 防作用	148
 第六章 乳酸菌和双歧乳酸杆菌的有效摄取方法	 151
酸奶有不同种类	152
酸奶的营养特性超过牛乳	155
能用作“益生菌保健法”的细菌的条件	156
选择标有特定保健食品商标的产品	158
双歧乳酸杆菌的援军——低聚糖	159
注意不要过多摄取低聚糖	161
 结 语 崭新的预防医学——益生菌保健法	 163

第一章

与有益菌“共存”时代的来临

益生菌保健法对新时代预防医学所起的促进作用倍受关注。使人们意识到预防保健要从活用肠内细菌着手。





一、利用细菌的力量来维持健康的“益生菌保健法”

◆健康自我管理时代的来临

早晨,A小姐一觉醒来感觉浑身无力,懒得起床。她有些发烧,并开始打喷嚏,也有些鼻塞。其实她在昨晚加班时喉咙就有些痛了,“别是感冒了吧?”,她取出体温计一量,果然是 37.5°C 。她给公司打电话请了假,然后去了医院。经常给她看病的女医生说:

“你感冒了。”

“哦,最近我好像特别容易得感冒。稍微一累点就浑身难受。而且最近有时被公司里年轻的小姐说,你的皮肤缺少光泽啊!”

“你还这么年轻,怎么会这样呢。你身体的抵抗力是不是下降了?你吃的东西是不是保持了营养均衡?”

说起来,A小姐是住单身公寓的,早晨大多数是忙得顾不上吃早饭。中午吃快餐,晚上也是吃盒饭。

“这样可不行呀!你们总认为有病找医生,把自己的健康交给医院管理是天经地义的事儿,这种想法该彻底改变了。在21世纪自己的健康要自己管理才行啊。”

不知不觉的医生对A小姐上起了保健课,一些生疏的词汇不断出现。

“预防医学先进的欧美各国现在对益生菌的关心越



来越多了。欧盟正联合产业、官方、学校三方面对益生菌进行研究。”

“什么？那个‘益生菌’是什么呀？是医疗用的新型高性能抗生素吗？”

“不对。所谓益生菌就是在人体中发挥有益作用的像细菌那样的微生物。”

“咦，细菌？！”

A小姐被医生的这个解释吓了一跳。



益生菌是有益健康的细菌

“是的。说起细菌，一般人都有恶心、肮脏的感觉，认为它是引起食物中毒、疾病的罪魁祸首。其实，细菌中也有对人的健康起好作用的菌种，借助这些好的细菌可以



提高我们身体的抵抗力,使身体变得不容易患像流行性感冒那样的感染症和癌之类的疾病。”

听了医生的话,A小姐一下子兴趣大增,可是这个对身体有益的细菌是像药品那样在药店买吗?我怎么从来没听说过呢?难道说把细菌像药品那样喝下去身体就能变健康了吗?等等,A小姐的脑海里涌现了一连串的问题。

读到这里,大概你也会有同样的感觉吧?

下面我们就替女医生一个一个地解答这些问题吧。

◆抗生素已不起作用

◇细菌的反击

为什么益生菌作为预防医学的方法之一而引人注目





呢？为什么在欧洲对它的研究如此盛行呢？

其答案的关键是因为抗生素的存在。

英国细菌学者阿雷克桑达·佛莱明发现青霉菌产生的青霉素这种物质具有抗菌作用是 1928 年的事情。在此之前由鼠疫、霍乱等致病菌引起的传染病一直折磨着人类。

到那时才有了抗生素这一对付它们的强大的武器。从那以后，从各种各样的微生物中发现了具有抗菌作用的物质，现在即使不依赖微生物也能通过化学的手段合成抗生素。

由于抗生素的出现，拯救了众多的感染症患者。而且随着抗生素研究的进步，使人类的平均寿命大幅度地增加了。

可以说 20 世纪掌握了抗生素的人类才在与细菌等微生物的较量中第一次占了上风。

但是，我们不得不承认人类与细菌的斗争是魔高一尺，道高一丈的局面。这是因为虽然至今为止人类开发了超过 500 种的抗生素，可是，只要有一种新抗生素开发出来，一定会出现对该抗生素具有抵抗力的病菌。抗生素开发的历史正是与耐药菌进行魔高一尺，道高一丈较量的历史。而且可怕的是细菌获得耐药性是通过细菌之间交换遗传基因而“互教互学”的，因此使抗生素失效的耐药性菌在不断地增加着。

人类获得抗生素这一具有魔力的药物已经 50 年了，



现在我们却遭到了细菌等微生物的意想不到的反击。

◆益生菌能提高机体的抵抗力

◇对预防疾病意识的转变

像这样,被我们当作救世主的抗生素已经失去了魔力,它对我们来说反倒变成了一把双刃剑。

由于这个原因以欧美为中心对预防医学的关心越来越高。

也就是说,我们应该改变过去的“有病找医生,吃药治疗”的观念,而应平时就注意保养身体不生病,即养成不需要抗生素之类的药物治疗的身体。

在日本,对于预防医学的重要性也开始重视了。现行的日本国民健康保险制度漏洞百出,越来越不适应形势的发展。我们的健康不能再只靠医生了。21 世纪不应是“生病才治”,而是到了自己“防病于未然”的时代。

◇益生菌是“共存物质”

人体本来天生具有抵御细菌、病毒的能力——“机体防御力”。免疫机制是其中之一。不错,在我们身体的周围是有很多细菌,但是稍微有一点细菌侵入身体也不会出问题,而且有时还能够进一步提高“机体防御力”而对预防疾病有益处。

前面提到的用益生菌促进身体健康的研究,可以称为新预防医学。抗生素是“杀死病菌”的物质,而益生菌