

酵素研究的先驱与权威 中国台湾酵素教父·江晃荣 著

酵素

正在风行全球的**抗衰老**革命

激发细胞活性，让你由内而外焕然一新！

酵素是一种营养，能让细胞焕发活性、决定寿命长短！

酵素是一种能量，没有它，你就老得快、常便秘、瘦不了、睡不着！



酵素

正在风行全球的**抗衰老**革命

江晃荣 著



图书在版编目 (CIP) 数据

酵素 / 江晃荣著.

-- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5384-8273-7

I. ①酵… II. ①江… III. ①酶—食品营养 IV.

① R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205082 号

版权登记号: 07-2014-4420

原名《吃对酵素》, 经台湾远足文化事业股份有限公司 (方舟文化) 授权
在中国大陆地区独家出版发行

酵素

著 者 江晃荣

策 划 紫圖圖書 ZITQ

丛书主编 黄 利 监 制 万 夏

特约编辑 宣佳丽 车 璐 关 琳

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 张 卓

开 本 640mm×900mm 1/32

字 数 80 千字

印 张 5.25

印 数 1—20000 册

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8273-7

定 价 38.00 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

编者序

没有酵素，就没有生命

现在，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，很多人开始寻找健康的生活方式。各类养生之道层出不穷，但能真正抓住养生核心的图书、讲座或者节目着实很少。

据科学研究表明，养生的关键很大程度上在于“酵素”。在国外，比如美国、日本等国家对酵素的认知，就如同中国人对钙的认知一样普遍，酵素养生也早已成为现代人养生的新理念，如今也渐渐引起中国对酵素养生的全新认识。

我们常常听到“酶”，这种在人体内起着十分重要作用的物质其实就是酵素。它们是生命不可或缺的生物催化剂，参与着人体各项生理机能的活动，比如呼吸、食物的消化与吸收等等，都离不开酵素的帮助。可以说，“没有酵素，就没有生命”。

尽管我们体内可以自行生产一定量的酵素，但我们每时每刻都在消耗它，消耗得越多，我们就老得越快。此外，现今社会烹饪食物、精加工食物层出不穷，我们生活中被空气污染、防腐剂等东西包围，这些也都会直接或间接地影响到酵素的功能。因此，食补酵素十分重要。

“酵素”在全球已经很流行了，利用食补酵素来抗衰老、增强体质、美容减肥也已经成为一种风尚。但市面上还始终没有一本真正意义上可以将酵素这个概念普及的书。因此，我们引进这本由酵素研究的先驱与权威、中国台湾酵素教父江晃荣先生所著的《酵素》，以帮助读者了解“酵素”对我们人体的重要作用，使我们更好地补充酵素，实现抗衰老的目的。

这本书除了告诉我们酵素是什么、酵素都有哪些功能、为什么要补充酵素、怎么获取酵素等基础知识外，更重要的是，告诉我们什么样的身体状况要获取哪种酵素，怎样吃对酵素，才能更有效发挥酵素的作用。

除此之外，本书还附有 100 多种食物的酸碱度一览表，以帮助读者更加方便、快速地查询食物的酸碱程度，从而可以选择出有益身体的碱性食物。针对不同病症，本书每一章节后面还附有 15 种相对应的天然酵素食材，以及独家专业的 42 道酵素养生食谱，比如对治疗中暑、腹泻、脚气湿寒有很好疗效的青木瓜炖排骨粥，能补虚止汗、补肾壮骨的黄豆小排汤等等，可以对症用酵，有效摄取。另外，本书的最后一章还附赠 13 道 DIY 天然酵素食谱，手把手教你如何制作天然酵素。内容翔实，专业实用。

让我们一起加入到风行全球的抗衰老革命中，吃对酵素，重获健康与美丽！

编者谨识

2014 年 8 月

目 录

第 1 章

酵素启动人体能量

一、没有酵素，人体组织就死机 / 2

1. 酵素是让生物体内所有组织活跃的催化剂 / 2
2. 酵素是一种蛋白质 / 4

二、酵素助你不仅活得长，更活得好 / 5

1. 酵素能维持人体基本生命活动 / 5
2. 酵素是人体的发电机 / 6
3. 新陈代谢与细胞修复都靠酵素 / 7
4. 酵素是分解消化食物、吸收营养的大魔术师 / 9

三、酵素工作也有脾气 / 11

1. 各种酵素分工合作，保证人体功能正常 / 11
2. 维生素和微量元素是酵素好帮手 / 12
3. 高温、酸碱失衡，会使酵素失去活性 / 13



四、人体自身产量低，食补酵素更重要 / 19

1. 为什么要获取酵素 / 19
2. 如何获取酵素 / 22
3. 补充酵素的一些注意事项 / 24



五、天然酵素食材，各具妙用 / 29

1. 酒曲、味噌曲和酱油曲，来自谷物 / 29
2. 抗炎、抑癌，菠萝酵素功效好 / 30
3. 消化、解毒，木瓜酵素作用大 / 30
4. 消化肉类、消炎，香蕉酵素最给力 / 32

第 2 章

酵素缺得越多，就老得越快

一、老化皮肤有信号，不可不防 / 34

1. 皮肤老化初表现 / 34
2. 日晒加剧皮肤老化 / 34

二、活化皮肤细胞，酵素修复功效强 / 35

1. “酸”是导致老化的罪魁祸首 / 36
2. 对抗自由基，抗氧化酵素帮助抗衰老 / 39



三、抗衰老专用的天然酵素食材 / 42

1. 抗老化, 麦子酵素可制酒 / 42
2. 去除自由基, 松树皮防老效果好 / 43

四、食物酸碱性一览表 / 44

1. 食物碱性一览表 / 44
2. 食物酸性一览表 / 46



第 3 章

酵素帮你提高免疫力

一、改善亚健康, 酵素更有效 / 50

1. 你的身体真的健康吗 / 50
2. 酵素帮你摆脱亚健康 / 50

二、增强体质、提高免疫力, 酵素作用大 / 52

1. 改善内分泌失调 / 53
2. 缓解压力 / 54
3. 治疗慢性便秘 / 54
4. 消炎清脓, 比抗生素更管用 / 55



三、提高免疫力专用的天然酵素食材 / 56

1. 滋补强身，猕猴桃酵素提高人体免疫力 / 56
2. 山药酵素黏液，吃一抵三 / 56
3. 日常保健，糙米及发芽米是好选择 / 57
4. 胃和小肠不一样，菠萝酵素最有益 / 58
5. 促进胃肠蠕动，小白菜酵素有神效 / 59



四、提高免疫力专用的酵素养生食谱 / 60

第 4 章

酵素帮你告别生活常见病

一、小心，我们都有病 / 66

1. 体内缺少酵素，生活常见病找上门 / 66
2. 年轻人也要小心生活常见病 / 66

二、治疗生活常见病，酵素堪称一绝 / 68

1. 酵素能量失调，低血糖、低血压跟着你 / 68
2. 分解血凝块，酵素帮你缓解高血压 / 69
3. 调整胰岛素分泌，帮你摆脱糖尿病 / 70
4. 辅助抗癌，就靠吃对酵素 / 71
5. 杀菌治痔，细胞增生免烦恼 / 71



三、生活常见病专用的天然酵素食材 / 73

1. 养生小人参，胡萝卜酵素能抗癌 / 73
2. 吞噬癌细胞，萝卜酵素建屏障 / 75
3. 预防糖尿病、提高心脏收缩力，大豆及花生酵素效用广 / 76
4. 防止血栓，天然发酵纳豆助长寿 / 77



四、生活常见病专用的酵素养生食谱 / 79

第 5 章

酵素化妆课，告诉你年轻貌美的秘密

一、酵素使你的肌肤重新焕发活力 / 90

1. 细胞新生，告别青春痘 / 90
2. 净化血液、解毒排毒，拥有白皙皮肤 / 91
3. 毛根更通畅，秃头也生发 / 91

二、美容养颜专用的天然酵素食材 / 93

1. 美白又补血，草莓酵素女人少不了 / 93
2. 抗氧化，苹果酵素很“多酚” / 93
3. 抗氧化，甜菜根酵素是神赐之礼 / 94



三、美容养颜专用的酵素养生食谱 / 95

第6章

减肥瘦身，从吃对酵素开始

一、减肥又养生！巧用酵素一次 OK / 102

1. 胖不胖，怎么量才正确 / 102
2. 体重正常，也可能是隐形肥胖 / 103
3. 减肥前，先走出三大误区 / 104
4. 减肥、瘦身、塑身，不一样 / 106



二、酵素帮你分解、排出废物，塑造好身材 / 107

1. 最佳体内清道夫，废物不囤积 / 107
2. 分解废物，新陈代谢可除“酸” / 107
3. 脂肪酵素帮助燃烧脂肪，加强瘦身效果 / 109

三、减肥瘦身专用的酵素养生食谱 / 110

第7章

自己动手做天然酵素，安心又方便

一、自己动手做酵素，制作过程全攻略 / 124

1. 制作之前的准备 / 124
2. 制作时的注意事项 / 124



3. 制作完成之后 / 125

二、抗衰老专用酵素 / 126

1. 小麦酵素 / 126
2. 菠萝酵素 / 128

三、提高免疫力、告别生活常见病专用酵素 / 130

1. 梨子猕猴桃酵素 / 130
2. 糙米酵素 / 132
3. 党参北芪红枣枸杞苹果酵素 / 134
4. 胡萝卜酵素 / 136

四、美容养颜、减肥瘦身专用酵素 / 138

1. 木瓜酵素 / 138
2. 酵素面膜 / 140
3. 减肥用酵素汁 / 140

五、综合酵素 / 143

1. 综合草本中药酵素 / 143
2. 九果酵素 / 144
3. 加水酵素 / 146
4. 超级黑醋酵素 / 148



第1章

酵素启动人体能量

对于酵素这个新鲜名词，

许多人都是一知半解。

而酵素却是维持身体正常功能、

消化食物、修复组织的必需品，

也是保持身体健康的关键。

没有酵素就没有生命，

因此，提高我们的生命质量，

就要从了解酵素开始。

一、没有酵素，人体组织就死机

我们的体内一共有大概 60 兆的细胞，它们每天默默无闻地活跃在各项生命活动中，让我们欣赏这个美好的世界。这些细胞中，每一个细胞又有着成千上万的酵素分子在交互作用着，负责帮助生命活动更好、更快地进行。

可以这样说，如果人体像灯泡，那么酵素就像电流，也只有通电之后，灯泡才会发亮。而这电流正是人体生命力的表现，如果没有这些生命能，人类充其量不过是一堆化学物质的聚集而已。

也就是说，生命的存在，都是依赖酵素的作用，没有酵素，人体组织就死机。

1. 酵素是让生物体内所有组织活跃的催化剂

体内成千上万的酵素听起来很神奇，其实它们还有个更为通俗的名字，就是“酶”。它们是生物体内的催化剂，负责加快新陈代谢以及维持各项生理功能，比如食物的消化与吸收、各个器官的运作、细胞的修复与改善以及激素分泌的调节等，都需要酵素的帮助，才能正常运转。

举个例子来说，大块食物被分解为小块颗粒后，酵素大家族就

要发挥它们的作用了。它们会和这些食物颗粒混合在一起，加速启动消化功能，帮助分解到小于 15 微米，食物的营养成分才能被毛细血管所吸收，从而被转化利用。如果酵素的含量不够，活性不强，这过程就很难进行，人体也就没办法吸收所需要的养分。

酵素广泛存在于一切生命体中，参与着生命体各项机能的活



动，因此，人体内所有组织的活动都需要酵素。

可见，酵素对于我们现代人的健康，有着多么重大的影响。

2. 酵素是一种蛋白质

我们都知道，蛋白质是体内除了水分以外，数量最多的物质。数量众多的酵素虽然个头小，但从构成元素来说，它们还是蛋白质的一种，因此也具有蛋白质的一些基本功能。

在维持生命与促进生长方面，酵素是建造与修补细胞组织的好帮手；在调节生理机能方面，酵素可以辅助调节体内酸碱平衡、抵抗疾病的传染与催化营养素的消化；在构成身体重要的物质方面，酵素还是构成细胞、制造或替换维持生命物质的一分子；在供给热能方面，每克酵素被完全氧化后，也能产生不小的热能。

既然酵素是蛋白质的一种，那蛋白质都是酵素吗？

当然不是，因为它们在结构和构造上还有不相同的地方，所以并不是所有蛋白质都具有酵素的功能。比如说，当淀粉要分解为葡萄糖时，就需要“淀粉分解酵素”来帮忙。而每一个人的唾液、肠胃中都有这种“淀粉分解酵素”，但人体肌肉中的蛋白质，就没有分解淀粉的功能，所以蛋白质和酵素并不能等同。但这并不妨碍我们关注这些好帮手对人体产生的有益功效，只有更好地了解它们，才能更好地保持身体健康。

二、酵素助你不仅活得长，更活得好

酵素作为蛋白质的一种，能够帮助启动人体能量，加快催化人体内的生化反应，虽然主要是帮个小忙，但小小的酵素依然发挥着不可或缺的作用。还是那句话，酵素是维系生命的重要组成部分，没有酵素，人体组织就会停止工作。当然，这仅仅是酵素的基本特性，让我们再来看看酵素还有什么其他具体的作用。

1. 酵素能维持人体基本生命活动

如果把人体比做高速运转的机器，那么这台机器就需要生命能的积累作为必备的燃料。这些生命能就好比生活中常说的“精气神”，精气神越旺盛、劲头儿越足，人体的生理机能就能更好地进行工作。酵素中就存在着这些十分有益的生命能，来维持生命基本的组织活动。因此，没有酵素，就没有生命。

同样，不仅限于人类，对于其他生命体来说都是如此。生命的存在，都依赖着酵素的作用。如果生命体中缺乏酵素，就没办法产生基本的生化反应。酵素影响着生物体的生理机能运作，尽管我们体内有足够多的维生素、矿物质、水分、蛋白质及碳水化合物（糖类）等，如果没有酵素，我们就无法维持生命。