

人类没有酵素，就等于失去生命

生活的艺术

为什么有些治疗能药到病除，
而有些却“病”不除？
关键就在“酵素”。

神奇的酵素 养生法

自然疗法博士
(美) 亨伯特·圣提诺◎著
汤雪梅◎译

改变全球健康观念的奇迹

安全 · 有效 · 健康 · 快速

- 引起全球注目的“酵素疗法”
- 酵素的惊人力量
- 药物对难治疾病束手无策的理由
- 终极医疗
- 酵素决定寿命和老化
- 预防疾病的酵素储蓄法



经济日报出版社

人类没有酵素，就等于失去生命

为什么有些治疗能药到病除，
而有些却“病”不除？
关键就在“酵素”。

神奇的酵素 养生法

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的酵素养生法 / (美) 圣提诺著 ; 汤雪梅译

. — 北京 : 经济日报出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80257-167-9

I. ①神… II. ①圣… ②汤… III. ①发酵食品—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第092391号

版权登记号: 图字 01-2007-3277

神奇的酵素养生法

作 者: (美) 亨伯特·圣提诺

译 者: 汤雪梅

责任编辑: 周海波

策划编辑: 闫翠翠

特约编辑: 刘卓

责任校对: 刘涛

装帧设计: 万蕊

出版发行: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区白纸坊东街2号

电 话: 010-63567690 (编辑部) 010-63567683 (发行部)

邮政编码: 100054

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 10.25

字 数: 150千字

版 次: 2010年8月第一版

印 次: 2010年8月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80257-167-9

定 价: 28.00元

版权所有 盗印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目录 CONTENTS

前言

酵素——能与医疗、保健发挥相辅相成效果……………1

第一部分

终极医疗——引起全球瞩目的“酵素疗法”

第一章 人人都应该掌握的酵素常识……………5

第二章 人体生病的“真正原因”……………16

第三章 食物酵素的惊人力量……………28

第四章 如何获得酵素……………38

第二部分

酵素在现代社会的重要性

第五章 爱斯基摩人健康的秘密……………47

第六章 现代人吃什么才好……………57

第七章 生食饮食与先消化……………69

第三部分

“酵素疗法”全面调理身心

第八章 酵素可有效调理身、心……………77

目录 CONTENTS

第九章 酵素改善内分泌系统·····	82
第十章 过度肥胖与循环系统疾病·····	84
第十一章 健康排毒分享·····	90
第十二章 酵素与过敏的预防及念珠菌症·····	101
第十三章 酵素、运动和营养·····	105
第十四章 提高孩子免疫力·····	108

第四部分

酵素决定寿命和老化

第十五章 酵素决定寿命和老化·····	115
第十六章 什么人应该补充酵素·····	124
第十七章 蔬果汁养生法·····	133
第十八章 酵素产品的简单识别方法·····	152

附录

生命——从衰退趋势到重生趋势·····	154
---------------------	-----

前言

为什么有些治疗能药到病除，而有些却是药到病“不”除？关键就在“酵素”。

美国植物治疗学博士
亨伯特·圣提诺的证言

酵素——能与医疗、保健发挥相辅相成效果

我身为医师、作家及研究人员多年，就学术角度而言，虽然没发现这世上有什么秘方或健康食品是万灵丹，但我在从事治疗时，仍坚信有适用于任何人的东西，即使只是营养补充品，它仍可作为医疗或保健的基础，并与其发挥相辅相成之效。现在，这个愿望终于实现了，我发现食物酵素就是寻觅许久的谜底。

如果您对长寿之道、远离病痛有兴趣，或正为服用维他命及矿物质多年却没有效果时，那么这本书肯定会让您兴趣盎然。

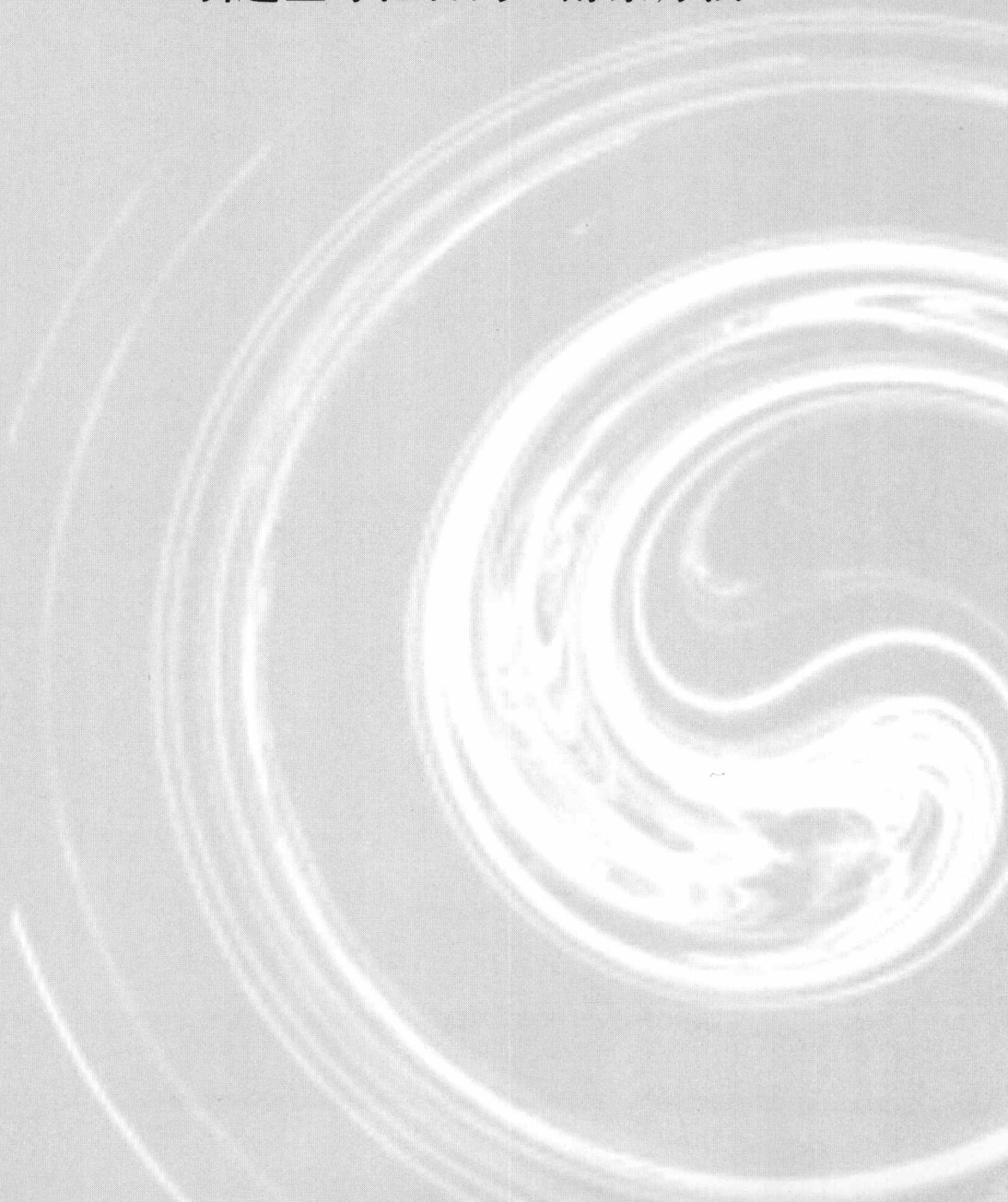
三年前，《21世纪生存指南》的作者库文斯，将艾

渥·洽威尔医师所写的《健康、长寿与食物酵素》一书寄来，我才恍然大悟。书中阐明为什么有些治疗能药到病除，而有些却是药到病“不”除，关键就在于“酵素”。人体内所有的化学反应都需要酵素，我们的器官、组织及细胞，都是由代谢酵素所控制，而矿物质、维他命和荷尔蒙也都需要酵素才能正常运作。简言之，酵素就是在人体内做工的劳动英雄。

第一部分

终极医疗

——引起全球注目的“酵素疗法”



第一章

人人都应该掌握的酵素常识

简单地说，酵素就是承担我们人类最基本生命活动的体内几千种酶的通称。对生物而言，“酵素是维持生存活动的根源”。

酵素是什么？

简单地说，酵素就是承担人类最基本生命活动的体内几千种酶的通称。提到酶，很多人会想到洗衣粉，加酶洗衣粉更易于洗去衣服上的污渍，而洗衣粉中所加的这种酶就是从植物当中提取的一种酵素，是一种分解力很强的活性物质。

在生物体中，酵素协助生物体分解各种物质，进行新陈代谢。无论动物植物，只要有生命存在就一定会会有酵素的存在。生物体内物质的合成、分解、运输、排出，以及提供能量、维持最基本的生命活动都与酵素有着密切关联。如果没有酵素的存在，生物就不能成活，身体中酵素的多寡与其运作情形，与生命体的青春、健康、疾病、老化息息相关。

在人体内，已经发现的有5000多种酵素的存在，酵素的

种类之所以多，是因为每一种酵素只具有一种功能，它的这种特性决定了它的数量。比如说，唾液当中所含有的一种酵素叫做唾液淀粉酶，这种酶只和碳水化合物发生反应。又如脂肪和蛋白质的分解、消化和吸收的过程都是分别由不同的酶来完成的。

酵素由哪里来的呢？维持生物体生命活动的酶，都是在生物体的细胞内合成的。除了我们自身所含有的几千种酶以外，我们还需要从其他食物中摄取并在体内合成新的酶。

现在全世界都在倾力研究关于酵素是如何影响生物体健康这一课题。但酵素研究被医学界广为认可却只是近30年的事情。

没有酵素，就没有生命

人类为了生存而吃食物，食物中所含的养分被吸收并转换为热量。这个热量可以成为展现行动时的能量，或击退疾病时的免疫能量。补充这些养分，对我们的生命活动而言是不可或缺的。

“蛋白质、脂肪、碳水化合物”三大营养素，是支持生命活动的主要能量。若以汽车来比喻，这些养分就相当于汽油。

汽车光靠汽油无法奔驰，而人体光靠养分也无法活动。我们的身体要将这些养分燃料（材料）适当的分解、消化，才能够提供足够的动能。而负责在身体各处发挥催化作用（变换作用）的物质，就是“酵素”。“酵素”相当于汽车的电瓶，会仔细分析摄入体内的食物养分，并将必要的东西进行“同化（消化、吸收）”，再配合各种行动进行“异化（能量转化）”。

换言之，所谓“酵素”，就好像是“使生命活动顺畅进行的作业员”。因此，没有酵素的存在，我们也无法存活。

对生物而言，“酵素是维持生存活动的根源”。生命活动的“代谢”，就是一连串的“同化（消化、吸收）”与“异化（能量的消耗、残留物等的排泄）”活动，只有借着“酵素”才能发挥作用，才能够持续进行这些活动。

以盖房子为例，“酵素”就相当于工人，要用水泥建造墙壁、在地面贴瓷砖、铺地毯、造隔间，同时也要埋水管、电线等。想要打造一个家园，拥有这些素材及技巧熟练的工人是很重要的。

我们的身体也是如此。长年久住的房子，需要经常修补，这时，材料和工人是必要的。材料就相当于身体的养分，利用这些养分重新拥有理想“生命”的，就是扮演工人角色的“酵素”。

每一种酵素在人体内各司其职

人体内的每个反应都少不了酵素，没有酵素，就没有生命。比如说，酵素消化食物，使营养物质小到可以穿过肠膜细孔并进入血液中。血液中的酵素将消化完全的营养物质，用来建造肌肉、神经、血液及腺体。同时，酵素有助于将糖类储存在肝脏及肌肉中，并将脂肪转变成肥胖组织。

酵素不仅有助于尿素的形成（尿素会从尿液中排除），同时有助于从肺中排除二氧化碳；而有一种酵素会辅助骨骼和神经组织吸收磷，另有一种则会辅助红血球细胞吸收铁。另外精子中的酵素会溶解卵子薄膜上的缝隙，然后精子才得以进入卵子。

在医学上，有一种链激酶，被用来溶解血栓；而在免疫系统中的酵素，则会消灭血液及组织里的废物和毒素，这几个少数的例子，就足以证明酵素对人体各项功能运作的重要。

尽管人体内的酵素总数多得惊人，然而每一种酵素都有独特的功用。蛋白质类的酵素无法消化脂肪，而且，脂肪类酵素也不能消化淀粉，这就是酵素为人熟知的“专一性”，换言之，酵素具有相当高的智慧。

酵素发挥作用后，将一种物质转变成另一种物质（可能是起化学变化，也可能是变成某种副产品），但本身却不起

变化。被酵素作用的物质称为酶作用物，随之酶作用物原来的特性被完全改变；换句话说，每一种酵素都刚好可以解构一种物质的分子，这些分子被酵素解构的过程，可以用“图表一”中几何图形的分解过程来做说明。看来，酵素的工作量的确大得不得了。

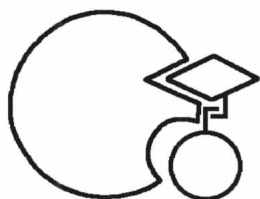
每种酵素如何运作



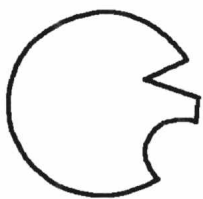
作用前的酵素



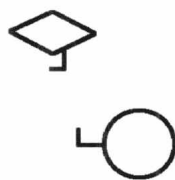
完整的分子



作用中的酵素



作用完后的酵素



分离的分子

※引自1954年美国阿思摩所著之《生命的化学物质》。

体内的“潜在酵素”与外部的“食物酵素”

在体内发挥作用的酵素大致分为两种。一种是“代谢酵素”，另一种是“消化酵素”。

“消化酵素”的作用就是帮助食物消化，而这个“消化酵素”以外的酵素，总称为“代谢酵素”，主要负责将肠道吸收的营养透过血管运送到各器官，转换为热量，进行生命活动，亦即进行这一连串的化学反应。

豪尔博士称：“存在于体内的酵素为‘潜在酵素’，而存在于食物中并可以由外部摄取的酵素称为‘食物酵素’。”

前面提过，动植物等有生命的生物体内都存在着酵素。换言之，我们在不知不觉中会从植物或动物那里摄取“食物酵素”。

人类为了维持生命，必须要借助“消化酵素”的功能，消化、吸收养分，使得人体代谢酵素正常发挥作用，这样才能维持身体健康。

人体所有的器官、组织中，都存在着独自运作的“代谢酵素”。根据调查显示，光是在动脉中就发现98种不同的代谢酵素，而在心脏、脑、肺、肾脏等各处，也存在着不同作用的代谢酵素。

每个脏器中各自存在着数千种酵素，但到底有多少，目前不得而知。

酵素各自进行自己的工作，例如蛋白酶消化酵素进行分解蛋白质的工作，SOD（超氧化歧化酶）代谢酵素进行去除活性氧的工作，各酵素群按照既定的责任分担完成自己的工作。

人体能否健康的活动，就要看这些代谢酵素群是否能够准确的发挥作用。体内若能充分制造出代谢酵素并顺畅的使用，就能够远离疾病。

发现酵素之路

1758年，意大利生物学家拉扎洛·斯潘朗切尼把肉片放入有孔的空金属筒中喂食老鹰，不久以后当他取出金属筒时，却发现里面的肉已经化了。他觉得很奇怪，因此持续数十年进行实验，终于发现了具有溶解肉的作用的物质，并将其命名为蛋白酶。

1833年，法国的培安和培洛里将磨碎的麦芽液体放在淀粉中，结果发现淀粉被分解了，于是将这个分解淀粉的物质命名为Diastase，也就是现在所谓的淀粉酶。后来，Diastase在法国成为用来表示所有酵素的名称。