

大蒜

健康法

活用大蒜增強精力、治百病

世界各國研究專家一致肯定——
可預防高血壓、降低血脂肪
殺菌抗菌效果、增強活力

據報導，英國「大蒜研究所」的負責人盧思爾對大蒜降低血脂肪，預防高血壓、腦溢血等疾病的功效，給予了高度的評價，並說人們若每天吃上二、三瓣大蒜，對身體有極大的好處。

龍德水

編著



智典

ZhiDian

大生藥

健康法

健康法



國家圖書館出版品預行編目資料

大蒜健康法／龍德水著. --初版.
-- 臺北縣深坑鄉：新潮社, 2010.02
面； 公分.--

ISBN 978-986-167-651-7 (平裝)

1. 食療 2. 健康食品 3. 大蒜

418.914

98025416

大蒜健康法

NT\$200

龍德水／著

2010年2月／初版

〈代理商〉旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02) 2245-1480 * 傳真(02) 2245-1479

〈企劃〉



〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔郵撥帳號〕11803960 (新潮社)

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南大學正對面)

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.xcsbook.com.tw>

〔E-mail〕service@xcsbook.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN : 978-986-167-651-7

龍德水 著

大蒜 健康法

活用大蒜增強精力、治百病

世界各國研究專家一致肯定——

可預防高血壓、降低血脂肪、殺菌抗菌效果、增強活力

據報導，英國「大蒜研究所」的負責人盧思爾對大蒜降低血脂肪，

預防高血壓、腦溢血等疾病的功效，給予了高度的評價，

並說人們若每天吃上二、三瓣大蒜，對身體有極大的好處。

前 言

現在，物質文明高度發達，豐裕的物質生活之後，留下的問題便是如何使人健康長壽。

現代人的壽命普遍延長，無論男女，平均壽命都已超過 70 歲。有的學者認為，人的真正壽命比這還要長得多，可達一百四、五十歲！話雖如此，大多數人也只能享有一半而已，我想這是一般人有喝酒、抽菸等惡習，戕害身體，加之生活無規律、不常運動，因此縮短了自己的壽命。要使身體健康不衰，除了建立良好的生活習慣以外，攝取有益的食物也很必要。而具有代表性的食物之一便是大蒜。

自古以來，具有神秘活力的大蒜，現在經過科學實驗和分析，充分證明它是非常優良的食物。儘管如此，如果只圖以此攝取為唯一的健身的靈丹妙藥，那就大錯特錯了。飲食營養貴在平衡，這一重要大家均明白。編寫本書的目的，在於向讀者介紹大蒜所含的豐富的營養成分，以及它在膳食、健身方面應用的知識，書中有專家的講解，及生動的實例，相信讀者從中會得到不少的啟發。

目 錄

第一章 大蒜、大蒜

一、人類對大蒜的認識／7

二、大蒜的藥用價值／9

(1)大蒜的成分／9

(2)大蒜的藥理作用／10

三、大蒜是保健佳品／12

第二章 大蒜的神奇功效

一、中醫對大蒜的論述／15

二、日本學者對大蒜的研究／16

(1)大蒜對什麼的疾病有效／17

(2)津津有味地品嚐大蒜／39

(3)能否去除大蒜的氣味／45

(4)大蒜的食用量以多少爲宜／51

(5)錯誤的使用方法——大蒜過敏／54

(6)大蒜購買及保存的方法／60

(7)大蒜加工品／63

第三章 探索大蒜的藥效

一、大蒜常識的謊言／69

- (1)吃大蒜血壓不會升高／69
- (2)吃大蒜是否會導致貧血／71
- (3)了解身體狀況再充分利用大蒜／73

二、實驗證明大蒜沒有副作用／74

- (1)有副作用就不能使用／74
- (2)大蒜對體溫影響的實驗／75
- (3)大蒜會不會影響運動神經／75
- (4)大蒜不會擾亂精神作用／76
- (5)大蒜到底有沒有「毒性」？／77
- (6)其他各種實驗／79
- (7)促進胎兒成長／81

三、中醫肯定大蒜的藥效／82

- (1)《本草綱目》中記載的大蒜藥效／82
- (2)治好皇帝的奇病，也是止鼻血妙方／83
- (3)是強壯身體、消滅寄生蟲的特效藥／84

四、探索大蒜的成分／86

- (1)含有豐富的營養成分／86
- (2)有關大蒜的異味／87
- (3)愛力辛的功能使大蒜發揮藥性／90

五、大蒜的藥效／91

- (1)以動物實驗證明有增強體力的作用／91
- (2)產蛋能力實驗／93
- (3)對於消除疲勞有顯著效用／94
- (4)促進分泌生長激素和性激素／96
- (5)增大睪丸增加精子數的作用／97
- (6)提高卵巢機能促進卵子形成／98
- (7)服用大蒜提高受孕率／99
- (8)促進新陳代謝加速兒童成長／100
- (9)加強生理防禦系統／101
- (10)防止水銀等重金屬中毒／102
- (11)提高肝臟解毒機能增強體力／103

六、大蒜也能立即見效／105

- (1)有助於平衡全身各系統機能／105
- (2)攝取有效成分兩三天後在體內發揮效力／106
- (3)女性比男性明顯／107

第四章 大蒜健康法

一、大蒜可強化體質／111

- (1)預防感冒／111
- (2)消除食慾不振的症狀／114
- (3)改善貧血／115

(4)防止老化增強體力／117

(5)治療腳氣病的特效藥／119

(6)結核病的治療／122

二、要預防成人病吃大蒜有效／123

(1)預防癌症也很有效／123

(2)大蒜還可以用於防止動脈硬化／127

(3)保護肝臟／132

(4)大蒜對糖尿病的治療亦有效用／138

(5)大蒜對胃潰瘍也很管用／141

三、大蒜對鎮痛及美容也很有效／144

(1)大蒜能治療神經痛和肌肉疼痛／144

(2)大蒜還可以治療香港腳／147

(3)大蒜亦具有驅除寄生蟲的作用／148

(4)大蒜具有預防眼睛疾病的功效／149

(5)大蒜對美容亦有極佳的效果／150

第五章 大蒜治療驗方及臨床報導

一、中醫大蒜療法選方／153

二、大蒜療法臨床報導／159

三、臺灣報導大蒜能預防癌症／173

第一章 大蒜、大蒜

一、人類對大蒜的認識

蒜，古稱葫，也叫葫蒜，祖籍爲蘇聯的吉爾吉斯沙漠地區，最初爲野生植物，公元前三千年首先由古埃及人正式栽培。我國漢朝時，張騫出使西域把蒜帶回我國。因爲葫蒜是野生蒜大，一直稱做大蒜。蒜，除了蒜頭供食用外，蒜苔也是很好的食用部分。用蒜瓣或整個蒜頭進行保護性栽培，前者收穫青蒜，後者收穫「蒜黃」，是冬春季極美的佳蔬。

人類對蒜的認識和醫療作用，可上溯到三千多年以前，早在古埃及時，人們就已經把蒜作爲防病治病的藥品使用了。古埃及人認爲蒜能使士兵驍勇，提高戰鬥力。所以在古埃及、古羅馬時期，蒜在軍隊中就成了重要的軍需品。據說，古埃及人在建造金字塔時，民工們靠的就是大蒜強身健體，才得以完成人類這一宏偉工程。

當年秦始皇征集三十萬人修築萬里長城，民工們勞

動極其繁重，生活條件極為惡劣，營養不良，缺醫少藥，他們就是靠吃大蒜以增強體力，完成這一歷史奇蹟的。

在磺胺、抗菌毒素藥問世之前，許多國家都用大蒜作為殺菌的重要藥物，用於各種內外科疾病的防治。中世紀時，歐洲瘟疫大流行，疾病奪去數以萬計的寶貴生命。那時，沒有疫苗，也沒有殺菌劑，人們靠的就是吃大蒜治療傷寒。

蒜，所以能夠預防瘟疫，控制傷口感染，是因為蒜中含有「蒜素」。蒜素具有很好的殺菌作用，對各種菌都具有很好的抑制作用。

根據醫療部門觀察，每日進餐時吃 5 克生大蒜，連續三天，就能使流行性腦膜炎的帶菌率由 15% 下降到 1.3%，充分說明大蒜滅菌的良好效果。

我國使用大蒜防病治療也有悠久的歷史。三國時期的名醫華佗已用大蒜治療蛔蟲病。到了明代，著名的醫藥學家李時珍在他的《本草綱目》中系統地歸納了大蒜有「通五臟，達諸竅，去寒溫，辟邪惡，消腫痛，化積肉食。」等多種功能。

用大蒜治鼻出血也有奇效。《本草綱目》上載，「嘗有一婦，衄血一夜不止，諸治不效。」最後李時珍用大蒜敷其足心止住了衄血，使這位失血一晝夜的病人轉危為安。

大蒜能治療中暑，葉萬林在《避暑錄話》中記載一個病案，說：「一僕暑月馳馬，忽撲（倒）地欲絕。同舍王相教用大蒜及道上熟土各一握研爛，以新汲水一盞和取汁，扶齒灌之，少頃即蘇。」

由於大蒜能防治許多疾病，古時人們外出旅遊時總是帶大蒜在身邊。稱讚大蒜是：「炎風瘴雨不能相加，食蝸蠟毒不能害。夏月食之能解毒氣，北方食肉麵不可無。乃食經之上品，日用之多助者也。」

二、大蒜的藥用價值

大蒜屬百合科植物，我們平常吃用的大蒜是這種植物的鱗莖，全國各地均產，極易取得。

(1)大蒜的成分

新鮮鱗莖每100克中含水分70克、蛋白質4.4克、脂肪0.2克、碳水化合物23克、粗纖維0.7克、灰分1.3克、鈣5毫克、磷44毫克、鐵0.4毫克、硫胺素0.24毫克、核黃素0.03毫克、尼克酸0.9毫克、抗壞血酸3毫克。

大蒜含發揮油約0.2%，具辣味和特臭，內含蒜素或大蒜辣素(Allicin)以及多種烯丙基、丙基和甲基組成的硫醚化合物。此外，揮發油中尚含檸檬醛、芳樟醇等。

大蒜辣素有殺菌作用，在新鮮大蒜中並不存在，是大蒜中所含的蒜氨酸(Alliin)受大蒜酶(Alliinase)的作用，水解產生。大蒜辣素的溶液遇熱很快便失去作用。

(2)大蒜的藥理作用

①**抗菌**：某些高等植物含有抗菌性物質（植物殺菌素），其中效力最大者為大蒜與洋葱。現知大蒜中的植物殺菌素即為蒜素（大蒜辣素）。蒜素雖係純品，但性質很不穩定，所以迄今無實際應用價值，而大蒜粗製劑，甚至大蒜本身則早已廣泛用於臨床，對於數種細菌性、真菌性與原蟲性感染，已充分證明其治療與預防的價值。

大蒜的揮發性物質、大蒜汁、大蒜浸出液及蒜素在試管內對多種致病菌如葡萄、腦膜炎、肺炎、鏈球菌及白喉、痢疾、大腸、傷寒、副傷寒、結核桿菌和霍亂弧菌等都有明顯的抑菌或殺菌作用，對青黴素、鏈黴素、氯黴素及金黴素耐藥的細菌，大蒜制劑仍敏感。

大蒜浸出液對恙蟲熱立克次體也有明顯的殺滅作用。紫皮蒜的抗菌作用較白皮蒜為強。大蒜揮發性物質、大蒜浸出液及大蒜粥體外試驗，對多種致病真菌包括白色念珠菌也有抑制或殺滅作用。

大蒜製劑的抗菌及抗真菌作用，可能是由於使SH基失活而抑制了與微生物生長繁殖有關的含SH基的酶

的緣故。

②**抗原蟲**：體外試驗，大蒜水浸液有殺滅阿米巴原蟲的作用，紫皮大蒜較白皮大蒜效果好。用於阿米巴痢疾患者亦有顯著療效。大蒜汁、大蒜揮發性物質或大蒜浸出液體外試驗，對陰道滴蟲也有明顯的殺滅作用。

③**抗癌**：腹腔注射大蒜水浸液，對小鼠艾氏腹水癌有一定效果。大蒜粗提物對大鼠腹水肉瘤的癌細胞具抗有絲分裂作用。飼以新鮮大蒜之雌小鼠，可完全抑制乳腺癌之發生，蒜素可能是其活性成分。蒜素同系物乙基硫代磺酸乙酯，對小鼠肉瘤（腹水型及實體型）及大鼠淋巴肉瘤均有明顯的抑制。

④**對心血管系統的作用**：大蒜製劑能減慢心率、增加心收縮力、擴張末梢血管、增加利尿，能降低實驗性動脈粥樣硬化兔的血壓，而對正常動物則無明顯降壓。臨床上治療高血壓及動脈粥樣硬化有效。對於餵飼膽固醇的家兔，蒜油可抑制其動脈硬化的發展。

⑤**其他作用**：大蒜與芒硝研成的糊劑，可用於外敷治療闌尾炎。大蒜中的植物殺菌素對家兔及大鼠實驗性感染性及無菌性創傷有一些刺激作用，肉芽形成及上皮增生加速（藥物不與創面接觸而是利用其蒸氣）。對感染性創傷，可使創面由灰色變成玫瑰紅色，化膿現象消除，氣味消失，上皮廣泛增生。大蒜製劑口服，可改善慢性

鉛中毒症狀，其效果可能是由於其中含大量的硫化物。

三、大蒜是保健佳品

大蒜的揮發油內，含有蒜素和大蒜辣素以及多種化合物。大蒜辣素和蒜素具有廣泛抗菌能力，對多種細菌、真菌和原蟲都有抑制作用。特別是某些對抗生素已產生耐藥性的細菌，對於大蒜仍然敏感，其中以大腸桿菌、痢疾桿菌尤為明顯。所以夏天常吃些大蒜可以預防痢疾和腸炎。

近年來實驗證明，大蒜還有減慢心率、擴張血管作用。國外已使用大蒜製劑（新加坡）治療高血壓、動脈硬化症。動物實驗還發現，大蒜對小鼠的腹水也有一定的抑制效果。

大蒜營養豐富，每100克鮮蒜含蛋白質4.6克、碳水化合物19.3克、鈣10毫克、維生素B0.03毫克、核黃素0.04毫克。青蒜和蒜苗中還含有豐富的維生素C，前者每百克中為37毫克，後者可高達120毫克，是補充維生素C的極好蔬菜。

蒜的治病強身範圍很廣，食療方法也很多，可入粥，可炒食，也可搗泥外用。

大蒜粥：紫皮大蒜2個、大米100克，同煮成粥，以

白糖調服。有殺菌消炎、止咳、止痢降血壓作用。主治肺結核、百日咳、痢疾、腸炎。可作為高血壓患者的食療。煮粥時，先將大蒜瓣煮1～2分鐘後，取出，用煮蒜水煮粥，粥熟再入大蒜。《《中藥大辭典》》

大蒜燒鯽魚：鯽魚1條，洗淨、去鱗，除去內臟，紫皮蒜10克塞入魚腹中。外面裹以乾淨白紙，浸濕，置入谷糠燒熟食用。每日食一條，有補脾消水作用，主治慢性腎炎浮腫。《《新中醫》》

大蒜煎劑：大蒜15克、紅糖10克、生薑3片，水煎，每日2次，溫服。主治小兒百日咳。《《貴州中醫驗方》》

大蒜糖漿：紫大蒜50克，搗碎浸於38℃溫開水100毫升內，浸2小時後用乾紗布絞汁，加半量糖漿調勻。每日2次，每次20～30毫升。主治痢疾、腸炎、百日咳、肺結核、高血壓等症。《《新中醫》》

生食大蒜：每次用餐時生食大蒜5～10克，連食3天，可預防流行性腦脊髓炎。據報導，連食3天後帶菌率由15%下降到1.3%。

大蒜滴鼻：大蒜搗碎絞汁，配製成10%的溶液，用於流行性感冒時滴鼻，有較好的預防作用。《《新中醫》》

外用：紫皮大蒜，搗泥，用麻油調好，敷於患處。主治痔瘡腫毒。貼於足心治鼻出血。《《簡要濟衆方》》

