

一百個問題，揭示一個距離健康最近的真理。
酵素與益生菌是你開啟健康大門的關鍵之鑰！

酵益密碼

—— 酵素與益生菌100 Q&A

陳立維 著

台灣益生菌保健推廣協會會長



酵益密碼

—— 酵素與益生菌100 Q&A

陳立維◎著

台灣益生菌保健推廣協會會長



國家圖書館出版品預行編目資料

酵益密碼：酵素與益生菌100 Q&A／陳立維著：

-- 初版.-- 臺北市：大城北，2010. 01

面：公分

參考書目：面

ISBN 978-986-6828-55-3（平裝）

1.乳酸菌 2.酵素 3.健康法 4.問題集

369.417022

99000036

酵益密碼——酵素與益生菌100 Q&A

作 者 陳立維

主 編 鄭美珠

美術編輯 張淑慧

企 劃 李曉秋

發行人 洪有道

製 作 大城北

發行所 洪葉文化事業有限公司

登 記 號：局版北市業字第1447號

地 址：106台北市羅斯福路三段283巷14弄22號3樓

電 話：02-2363-2866

傳 真：02-2363-2274

郵政劃撥：1630104-7 洪有道帳戶

客服專用信箱：service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

總 經 銷 紅螞蟻圖書有限公司

地 址 114台北市內湖區舊宗路二段121巷28.32號4樓

電 話：02-27953656

傳 真：02-27954100

版 次 2010年1月 初版一刷

I S B N 978-986-6828-55-3

定 價／250元〔如有缺頁、破損、裝幀錯誤，請寄回更換〕

◀ 版權所有・翻印必究 ▶

HUNG YEH

〈推薦序一〉

益生菌與酵素 ——維持腸道健康的二寶

近代主流醫學由十九世紀開始發展，二十世紀1970年代之後又引入了生物技術成為現代生物醫學。可是生物醫學的進步並沒有使疾病種類減少，反而增加，此種對抗性的現代醫學可能有其盲點。

或許目前的醫學理論並不是完全合乎實況，有盲點之處。長久以來，科學家認為血液是在骨髓中製造的，國外有些學者持不同看法，認為骨髓造血是在人體危急或特別情況下才會進行，正常情況時血液是在腸道生成再變成體細胞，這是大膽的推測，會改變整體生物學的觀念，是否會對目前生物醫學產業（臍帶血銀行、骨髓銀行以及幹細胞相關產業等）造成影響則不得而知，而此一說法近來在台灣也引發討論，如果進一步證實腸造血理論為真，那麼腸道保健是預防疾病不二法門，選擇適當食物有利腸道造血也就顯得更為重要了。

人體生理機能的基本是：「食物→血液→體細胞」生命得以維持。所以疾病（包括癌症等西醫感到頭痛的病）致病的發展機制應該是：「食物的腐敗→血液的汙染→體細胞的病變」，尤其是慢性病、成人病，幾乎都是依同一模式。

生物體基本構造是：「食物的世界→血液的世界→體細胞



的世界」，所以體細胞發生問題，疾病就會發生，而使體細胞產生問題的直接原因可由「血液」來探討，影響血液品質的好壞則是「食物」。

可見有利人體食物可使腸造血功能健全，體細胞正常就可遠離疾病。

疾病的發展大致有三階段：

1. 消化道內食物腐敗：產生氨、胺類、酚、硫化氫與吲哚類物質，這些都是腐敗物，也會發生毒素，容易使病毒進入。
2. 有害物質吸收入血液中，汙染血液。
3. 汙染血液的有害物質，還會逐漸侵襲體細胞，降低人體抵抗力，甚至發生腫瘤。

食物中有兩大類是對腸造血不利的，一是動物肉及奶蛋類，尤其三種紅肉（豬、牛、羊）以及牛乳、蛋類食品等；另一是精白食物，如米、白麵包、精製鹽等。

消化道的功能好壞是人體健康的關鍵，道理已非常明顯，近年來益生菌大為流行是明證，但要整腸及排除宿便除了益生菌之外，酵素是不可缺少的，腸道中的宿便是食物的殘渣，因為藉由酵素分解功能，再結合益生菌等便可達到腸道保健目的，但一般人都忽略了酵素的角色。

市面上益生菌與腸道保健書籍很多，但都無法完整的討論到全盤問題，本書作者陳立維老師一直致力於養生保健工作，對益生菌研究尤具心得，已出版過幾本相關書籍，但我特別要介紹這本《酵益密碼——酵素與益生菌100Q&A》，因為此書



推薦序

不同於其他書籍，是以問答方式編寫的，也就是說，用一般讀者的觀點提出一百題疑問，而由作者來回答，這種編寫方式若不是對益生菌與酵素很瞭解，寫作功力也強的人是絕對辦不到的，而本書作者卻辦到了。

所以這是一本好書，不但值得珍藏，一讀再讀，介紹給親朋好友也會獲得掌聲，因此樂為之序。

台灣大學生物化學博士
日本京都大學博士後研究

江晃榮

〈推薦序二〉

酵益問題的全方位解讀

本書作者陳立維是一位了不起的科學家也是辛勤的文字工作者，本身是醫事技術出身，因此對於免疫醫學和微生物學有深厚的學術底子，不但有實務的經驗，在其著作中更常常將其獨到的見解無私地公開於世，只要閱讀其著作後即能找到自己要找的答案。

這是一本可供作入門者、研究者、專業人士，或者是對益生菌和酵素希望有更多瞭解的參考書籍。雖然我從事醫藥品研究和益生菌研發也有二十多年的經驗，看過許多的中、外學術和文章專論，但是，這是第一本讓我覺得非常欣賞和喜歡的書，作者把益生菌和酵素的面面觀寫得非常仔細，藉由Q&A的寫作方式容易讓讀者很快地抓到重點，這100個問題也幾乎是消費者或專業人士常要碰到的問題，可見作者的用心程度。

身土合一

「身土合一」是朝鮮族的土話，以漢民族的說法就是「一方人，食一方食，飲一方水」，更白話地說就是「水土相符」。很多人都有出國旅遊的經驗，在隨身行李當中最常帶的藥品就是腸胃藥或者益生菌，因為好不容易出國旅行或者是公差，鬧肚子腹瀉不止那可不是好玩的事，但是我們仔細想想當



地的人也是食用相同的食物為什麼就沒事，其實道理很簡單，因為不同地區的人飲食習慣不同腸道內的菌相和益菌種類也不同，一般生食食物當中都含有乳酸菌和細菌，造成外來的旅客腸道不適應而引起腹瀉，這個時候只要補充益生菌通常很快就能好轉。

乳酸菌之父

1908年俄羅斯的微生物學家梅基尼可夫是最早發現酸奶具有保健功能的科學家，同時提出腸道中毒學說。他在保加利亞旅遊時，發現當地有許多超過百歲的人瑞，於是便開始探討當地人長壽的原因，他從當地人的飲食習慣中，發現他們有每日飲用「酸乳」的習慣，並經研究證實，飲用酸乳有助延年益壽，長保青春，其關鍵便在於酸乳中所含的乳酸菌。

益生菌的研究

二十世紀初，微生物研究最偉大的發展無非是自黴菌中提煉出青黴素，到了二十世紀末，益生菌的研究則是生物科技發展的顯學，可以這麼說，現代人50%的疾病是吃出來的，70%的腫瘤則是與飲食有關。以目前的研究已知益生菌可以改善過敏症狀、改善骨質疏鬆、提升免疫力、預防腸道癌症、抑制幽門螺旋桿菌、預防蛀牙和牙周病、改善失眠和焦慮、重建腸道菌相促進消化、改善便秘、降低膽固醇、改善女性陰道感染。



酵素——食物消化全靠它

我們日常生活當中所攝取的食物有澱粉、脂肪、蛋白質等等大分子結構，這些食物是不能直接利用的，酵素則是扮演將食物切割分解的作用，因為食物種類的不同，基本上可分為澱粉分解酵素、脂肪分解酵酶、蛋白質酵素，這些酵素來源除了身體部分製造之外，主要還是由蔬菜和水果而來，另外則是腸道的細菌也會產生酵素參與作用。有人這樣子解釋，一旦人體無法自行製造酵素，代表最後一點的精力消失，可知酵素對人體身體的營養和健康是息息相關的。

我在益生菌研究的貢獻

過去一段時間我有這麼一個機緣，在台灣景岳生技公司擔任研發長和營運長的工作，在我的研究過程當中，瞭解到乳酸菌有千百種，每一種的乳酸菌的作用特性差異性非常大，真正能成為益生菌的只有經過嚴格的實驗，並滿足八大條件：菌是自健康人體腸道篩選出來、耐胃酸和膽鹽、可吸附在腸道上、可定殖在腸道、能產生抑制壞菌的物質、對於致癌與致病菌具有拮抗性、人類攝取後具安全性，並且要臨床證實具有健康效果。目前世界上知名的益生菌有Lactobacillus GG、Lactobacillus Casei Shirota、Enterococcus faecalis EC12、Bifidobacterium longum BB536、Lactobacillus paracasei LP33，分別有相關的研究報告證實。



小結

我非常樂意，也推崇作者在這本書裡的用心，只要閱讀完本書對想要瞭解益生菌和酵素的作用必能有深刻的認識，十分值得推薦給各界人士。

台灣大學醫學院藥學博士
前任景岳生技研發長、營運長

俞篤文

〈推薦序三〉

百善酵為先，萬物菌為首

2005年7月下旬，成天忙碌的我，因睡眠不足加上飲食不當等因素，導致安穩了三十多年的胃疾與腹中腫瘤同時發作，其來勢洶洶，險些讓我「陰溝裡翻船」砸掉自然醫學的招牌。遂在歷時約兩年半的與痛共舞、與腫瘤共存的奮發求生中，皆採用自然方式自我療癒；在輔助食品方面，除了大量攝取靈芝（子實體濃縮劑）外，並善加運用夠量的益生菌與蔬果酵素，結果，終於化險為夷，病癒身安。

親身體悟中，對於益生菌與酵素即大為關注。但畢竟對相關知識涉獵有限，即使儘量購買相關書籍，上網查詢，並常向其他老師請益，但實踐中仍遇上不少困惑待解。說來真巧，就在此時，陳老師立維兄到訪舍下，相談甚歡，並有幸先睹其新作，又蒙邀為之序。

翻開目錄，竟看到100個問答，幾乎都是我想再深入瞭解的議題，便欣然答應，願以一個學生的身分，認真拜讀後，再寫心得——

陳老師具有紮實的醫學背景，卻在洞悉現代醫學的對抗性治療（Allopathy）的種種弊病後，毅然決然地投身到道法自然的領域，鑽研在預防醫學及自然醫學上。他博覽群書，並身體力行，將相關益生菌與酵素龐雜的知識資訊，化繁為簡地呈現

給讀者大眾。

本書，從第一個問題「何謂益生菌」，到最後一個問題「可否藉由益生菌和酵素的結合，提出其時代背景，並研判重大病症的突破」，一一做了剖析及陳述；從問題在哪裡？為什麼？怎麼辦？這三個層面都深入淺出地說清楚，講明白。

認真讀完這一百個問答後，其心得有：

一、認同自然療法及涉獵自然醫學的同道，都知道最好的醫生其實是自己的自然療能（Medicatrix），而益生菌和酵素卻是這個「醫生」的左右得力助手。曾聽一位劉醫師這麼說：「百善酵為先，萬物菌為首」。

二、我一直在深思「體質為何」？而益生菌和酵素應該是決定體質好壞的重要因素之一。所以，只要覺得自己體質不理想，多多攝取益生菌和食物酵素，應該對體質改善大有裨益。

三、養生防病的關鍵是：(1)能食不藥；(2)能養不醫；(3)能簡不繁。飲食習慣宜：(1)能素不葷；(2)能生不熟；(3)能少不多。如此，可確保體內微生態的正常，生命方能「細水長流」。

四、上一世紀七〇年代，以蘇俄、澳洲、英國等國家為主的世界醫學會，有鑑於西醫、藥的副作用太多太強，經研究反省後，產生了新的治療觀念，那就是適應原（Adaptogen）其要件有三：

1. 無毒（Nontoxic）、無副作用。
2. 廣效性（Nonspecific），其作用不限於特定的臟器、器官。
3. 具使身體各機能正常化作用（Normalization）。能



調整激發全身，使全身正常化而達到體內動態平衡（Homestasis）或自癒力。

我相信：自然食物中除了靈芝外，益生菌和酵素也符合了「適應原」這三個要件。

五、愈對益生菌和酵素瞭解，就愈懂得當如何珍愛尊重衆生（包括細菌），並與之道並行不相擾，萬物並背不相害；或唇齒相依，共生共榮。

六、知道腹腦與免疫系統有密不可分的關係，讓我聯想到中國人常講的「心腸」二字的意涵，可能有其生理心理的關聯性，而益生菌和酵素在其中仍然舉足輕重。

七、據悉，在美國每年有將近十一萬名患者，在醫院內，正確地服用醫師處方藥而往生，在社區和家裡過世的必定更多。其他先進國家及台灣，其實同樣存在嚴重的「醫源病」與「藥源病」的事實，只是現代人大多已被現代醫學「催眠」，對疾病的真正本質知之甚少。其主要因素就是西醫給了治療最錯誤的定義與方向，即用有毒之藥，做症候消除之治標。結果是破壞了體內微生態，呈現了愈文明的地方愈無知，疾病的嚴重度愈可怕。而補充益生菌和酵素是一有效的補救之道。

八、就我個人的研究與體悟，癌症是全身的問題局部的表現。而內環境的不良就是最大問題及首要病因，即體內益生菌與酵素越少，內環境就越壞。所以，防、治癌瘤之道，首重改善內在環境，而非處心積慮地毒殺癌細胞。

九、俗云：「人必自辱而後人辱之」。同理，「木必先腐而後蟲生」。如果能保持腸內益生菌占優勢，與中醫所言「正氣存內，邪不可干」有異曲同工之妙。所以，適時適量補充益



生菌與酵素，必定可大幅降低各種感染和各類流感。

十、本書內容，應證了中醫所說的「若要長生，腹中常清；若要不死，腸中無屎」的立論。

以上心得，希望能先分享給讀者先進，並藉曾與陳老師的對話做本文結束——

問：益生菌與酵素要吃多久？

答：你想活多久？

恭祝 有緣人身心安泰 福慧雙全

美國自然醫學研究院亞洲區癌病研究中心 主任

中華自然醫學教育學會 秘書長

自然醫學文摘雜誌社 社長

何永慶

〈自序〉

覺知與自覺

靠自覺找到天賦

最近讀了《讓天賦自由》，感觸良多，很自然回顧自己人生的所有學習之路，尤其是學生時代的填鴨式學習，以及必須拿成績回家向父母親報告的成效式學習，深覺國家辜負我們太多，我們的教育只有「失敗」兩個字可以形容。令自己遺憾與慚愧的還不只自己的懵懂求學路，是我們繼續把這一套模組複製在下一代身上，結果多數人的生命都是永遠拼不起來的拼圖，不是遺失一塊，就是從來就沒有拼湊的章法，學歷與文憑從來和人生的快樂水平沒有太多交集，長久以來，卻一直是我們教育的方針與基準。

年輕時，我早意識到讓聯招決定一生很荒唐，套一句廣告詞，我們這一代的人生是電腦選的，我自己讀了一年台大農學院就知道讀不下去，轉到北醫完成大學學業之後，開始進入人生的摸索路。用「摸索」形容是因為沒有方向，只知道要擁有自己的事業，卻是亂槍打鳥式的投石問路，在謀生這條路上，我被家人看成打游擊式的叛逆，原來我一直在找尋能夠和天賦結合在一起的熱情，過程中賺錢的需求其實是很干擾的，來自長輩與內心的期望好像在洗三溫暖，還好我從未對自己失去信



心，確信自己的人生態度可以把天賦送到對的舞台。

小時候我在家畫素描與漫畫，在學校編壁報，參加書法與作文比賽，長期擔任學校的鋼琴伴奏，表現出喜歡創作的天分，可是有一件事擱置所有藝術的樂趣，這一件事叫做升學，是比興趣都還重要的事；可是這一件事還有其他意義，在我的人生記憶中，它某種程度是榮耀，某些因素又代表面子，回到自己的精神面叫做壓力。父親有其社會地位，我的人生路必須在設定好的軌道內運轉，不全是父母親的意思，學校也是這樣教，同學之間的競爭也都是這種氛圍。

還好大學所學和興趣有了交集，從小對人體已展現高度興趣，是人體複雜的生理令我滋生好奇，有一種訊息叫做健康，是身體的本務，也是生物的最高價值。對我來說，探索人體就是追逐健康，閱讀健康書和搜尋健康商品的腳步不會停止，一直到自己習慣站在台上向很多人分享善知識的某一刻，我從台下的眼神體會到人生最可貴的價值；一直到自己習慣從文字創作的激盪中追逐快樂，我從讀者的回應中確認了自己的天賦，天分和熱情終於產生充分交集。

如今，我以使命來看自己的獲得與付出，一切都是老天撰寫好的劇本，不是宿命，是時機，是相信責任已落在自己身上，早幾年不會有這些靈感與體會，是自己的心境已經進階，是自己的知識已經貫通，當人生價值觀十分明確的時刻，是該全力以赴的時候了。

追逐健康必然的覺知

一直在人際互動中體驗主觀，也一直在人生道路中學習客



自序

觀，針對健康觀念，問我夠不夠客觀，結果客觀不會是我唯一的答案，反覆驗證過的都已變成主觀，只是我希望夠明確的主觀中還可以保留一點客觀的空間，讓知識變成常識之後，還有空間可以修正成為更偉大的通則。因此在即事窮理之中，客觀是必要的態度，在健康產業，客觀是科學，客觀也需要事證，這一條路不可謂不辛苦，因為已經偏差的主流太過強大，扶持它的不只是利益和人性，還有廣大民衆的盲目相挺。

經常有人質疑我和醫療對立的立場，這的確是我最難過的主觀，因為人生經歷與之重疊太深，成長與求學幾乎都伴隨著消毒水的氣息，如果我自滿於環境的主觀，人生路不至於走到今天的體會；如果我繼續堅持主流送來的滋潤，或許我心中還拜一尊叫做藥廠的神，或許我和一般民衆一樣，接觸到病痛的第一反應就是健保卡的效益，所有健康事都得求教於身穿白袍的大夫。光是教育民衆健康不等於醫療這件事，我深刻體會到對抗主流的艱辛，橫豎都是不和我在同一陣線的堅定意志，健康就是有病痛時，找醫生矯正回來的合理結果。

現代人不健康，醫療的確脫逃不了責任，在觀念上，也在用藥的後遺症上，其精密與繁複的程度令人嘆為觀止，好像偉大的建築工程，用先進形容之絕不為過，看到人力、物力、財力、科技力及社會力堆疊出高聳的白色巨塔。從演化看這位白色巨人，我們有充分理由相信基因早已經過多次突變，診斷與治療都一再精進，白衣服一旦穿上，嘴裡就是門外漢聽不懂的名號和簡稱，神秘到民衆只能抬頭仰望，不幸病痛纏身，只有任其宰割一條路。

在大力倡導環保的時代，我們都應該有顛覆舊思維的自