

健康叢書②〇

醋・健康・美容

瀧野吉雄著

健康叢書②⑩ 醋·健康·美容

作 者：瀧 野 吉 雄

譯 者：劉 華 亭

發行人：呂 學 鎮

出版者：正義出版社

總經理：名望出版社

地 址：台北市景美區興隆路一段251巷3弄9號

電 話：9343110・9318731

郵政劃撥：0159905-3名望出版社

印刷者：嘉良印刷公司

登記證：行政院新聞局局版臺業字第3217號

初 版：中華民國 76 年 2 月

版權所有・翻印必究

F 8810 / 69 (中 8 — 18 / 211)

醋·健康·美容 《健康

叢書》20

B G 000270

健康叢書②〇

醋・健康・美容

瀧野吉雄著

序言

醋和食鹽一樣，都是自古即被採用的調味料。據說醋在被人所知而使用的時期已長達一萬年。在日本被作為壽司或醋拌菜的材料，和每個人的關係均極密切。而愈接近現代，愈被使用於健康方面。尤其最近，把醋視為健康飲料的一種在日本已形成一股熱潮。在自然食品店和百貨公司中陳列著各種醋，不是作為調味之用，而是以健康食品的姿態出現。

所以會造成這種熱潮，其原因之一是，醋原來就是食品，可輕易利用而無藥品的副作用。並且，在最近風行的健康熱潮中，一般人會仔細地研究、選擇食物，而有效地攝取食物能夠預防疾病，維持健康，有時也能治療疾病的想法已經漸漸深入人心，也是其原因之一。

然而，醋是一種食品，對食品要求如藥品般的效果，是會有困難的。雖然自古就流傳著各種說法，今日之人也透過經驗而知其各種有效的效果，予以宣揚，但是其中的多數並未經醫學證實。所以，如果以為醋對一切均有效，反而有危險。

因此，本書就針對醋在身體上造成的作用此點，淺顯說明由動物實驗等被證明的事實（主要在第二章、第三章）。讀者不妨從科學觀點來看醋對身體有何種效果，這些效果又有什麼樣的限界。

同時，也提及了醋的製造法和適當的選擇法（第四章）和如何配合身體情況攝取醋（第五章）的方式。有關愛醋人士的故事（開場白）和歷史上的各種插曲（第一章）也提出來供作參考。至於健康以外的醋的應用法，在書頁上方以「醋的小偏方」為名記載，相信能提供讀者一些生活上的幫助。

目 錄

序言	3
愛醋者的話	13
「健康的一〇〇歲」是由醋所造成的	14
攝取醋以充實精神體力	17
開始飲醋之後體質改變	20
因味道佳而持續飲用	22
飲用法和效果皆因人而異	24
第一章 醋——古來的健康食品	27

醋是人類最早的人工調味料	28
以醋促進健康，始於希臘時代	30
高麗菜和醋是決定性的健康食品嗎？	32
埃及豔后的美容飲料	34
不可思議的抗鼠疫飲料	36
差異極大的醋之使用法	38
佛蒙特健康法使蘋果醋受矚目	40
偶然發現的醋的效用	42
醋的傳說	44
第二章 已為人知的——醋的健康效果	45
有效率地燃燒體內熱量	46
防止並加速恢復疲勞	49
對肩膀酸痛及腰痛也有良好影響	51

使結石不易形成.....	53
能增進食慾，促進消化.....	55
能抑制血壓上升.....	57
防止成人病之因——動脈硬化.....	59
有利於矽酸的排除.....	61
能減少令人憂心的膽固醇.....	63
有利於防止心臟疾病.....	65
能緩和鹽分過剩的害處.....	67
人體的銹——過氧化脂質能因醋減少.....	69
提高肝臟的機能.....	72
飲醋能避免大醉失態.....	74
能消滅足下之憂——香港腳之微菌.....	76
醋的美容效果.....	78
保護皮膚表面.....	80

第三章 醋對健康的各種功用	81
---------------------	----

防止鹽分過多	82
--------------	----

鈣質不足的對策	84
---------------	----

醋 + 維他命 C Good !	86
---------------------------	----

醋和植物油的最佳搭檔	88
------------------	----

對糖尿病等有益的醋黃豆	90
-------------------	----

使血壓變正常的醋黃豆	92
------------------	----

醋的其他簡便使用法	94
-----------------	----

使用醋的安全飲食	96
----------------	----

第四章 你最好知道——有關醋的基本知識	99
---------------------------	----

醋也俱有地方色彩	100
----------------	-----

醋是腐敗的酒所製成·····	102
醋的種類·····	104
在醋瓶上應留心察驗的要點·····	106
總括標示閱讀五重點·····	109
應注意商品名稱及商標·····	111
良醋的選購法·····	113
各種醋的使用法·····	115
保存及使用的注意事項·····	119
醋中含十種以上的有機酸·····	121
醋也含有豐富的氨基酸·····	124
挑選對身體有益的醋·····	126
第五章 幫助你攝取多量醋的有醋食譜·····	127
輕鬆好喝的酸性飲料·····	128

效果已被證實的佛蒙特飲料	130
可作小孩點心的佛蒙特凝乳	132
夏天吃最可口的酸冰果子露	134
幫助人攝取大量蔬菜的調味汁	136
拌醋之樂	139
不用顧慮鹽分的酸醃菜	141
以魚類菜肴攝取魚的鈣質	145
保護嗜酒者肝臟的下酒菜	147
補給鈣質最佳的醋蛋	149
醋黃豆可消除便秘的煩惱	151
對各種身體情況所應該各別攝取的含醋菜肴	153
● 感覺慢性疲勞時可吃糖醋排骨	153
● 累積緊張情緒的人，適合吃美國花椰菜沙拉	154
● 憂心肝臟的嗜酒者宜吃醬醋炒肝	155
● 擔心糖尿病的人士宜多吃鮭魚沙拉	155

● 有感冒跡象時宜吃水果沙拉	156
● 易患感冒者宜吃紅蘿蔔沙拉	156
● 憂心動脈硬化者可吃海藻沙拉	157
● 如想預防心臟病宜吃嫩炸豬的裏脊肉	158
● 有暈眩、氣喘現象者宜吃串燒醋醬肝	159
● 擔心香煙害處的癮君子宜吃醋炒蘿蔔葉	160
● 預防成人病宜吃醋扮鯖魚	161
大量提高攝取量的一四要點	162

愛醋者的話

許多人喜歡醋，把醋當作有利於健康的食品。除了拿醋當調味料使用之外，把醋視為健康飲料每天飲用的人也日益增多。那麼，這些人士究竟是以何種方式攝取醋，又獲得了什麼效果呢？——以下就是愛醋人士的意見。

「健康的一〇〇歲」是由醋所造成的

日本彫塑界的第一人，北村西望先生，曾經獲得文化勳章，又是長崎和平祈念像的製作者，在日本其名廣為人知。他生於明治十七年（西元一八八四年），現年已過一百歲，而仍然很健康地持續製作彫塑品。北村先生也是醋的愛好者之一，以下是由其傭人山谷令子女士口中得來的，北村西望先生食醋的情形。

先生大約是從五、六年前開始，接受家庭醫生的勸告而開始飲用醋。當時飲用的原因並不是因為血壓高，而是爲了「避免過分肥胖」。

先生飲醋時是以分量約爲一小酒杯的醋稀釋成一杯玻璃杯左右的



分量，有時也在其中加入重碳酸蘇打，以中和刺激性較強的酸味。據說蜂蜜也俱備了和重碳酸蘇打的效果，不過蜂蜜會造成肥胖，所以先生還是只使用重碳酸蘇打。

先生使用醋的廠牌種類和飲用時間並不確定。有時遇到喉嚨乾渴時也會一口氣喝光，不過一般一杯約可喝二、三次，在想喝時才以醋潤喉。不過，先生對醫師交待的事向來都嚴格遵守，所以對飲醋他也從無一日中止。

至於我烹調菜肴時，也會盡量使用醋當作調味料。譬如說多多利用西餐中的調味汁，或是做成醋扮涼菜等。此外我也會盡量避免脂肪，多增加蔬菜的分量。有時候先生也會自己發明獨特的菜肴。譬如說用生雞蛋加醋、醬油，攪勻之後澆在切碎的生萵苣、黃瓜、紅蘿蔔上