

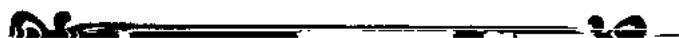
有正確的健康與養生知識
才能享受健康與充滿活力的人生

飲食長壽秘譜

黃恒生譯

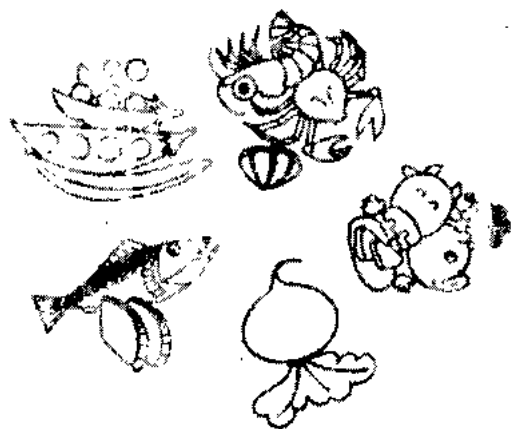


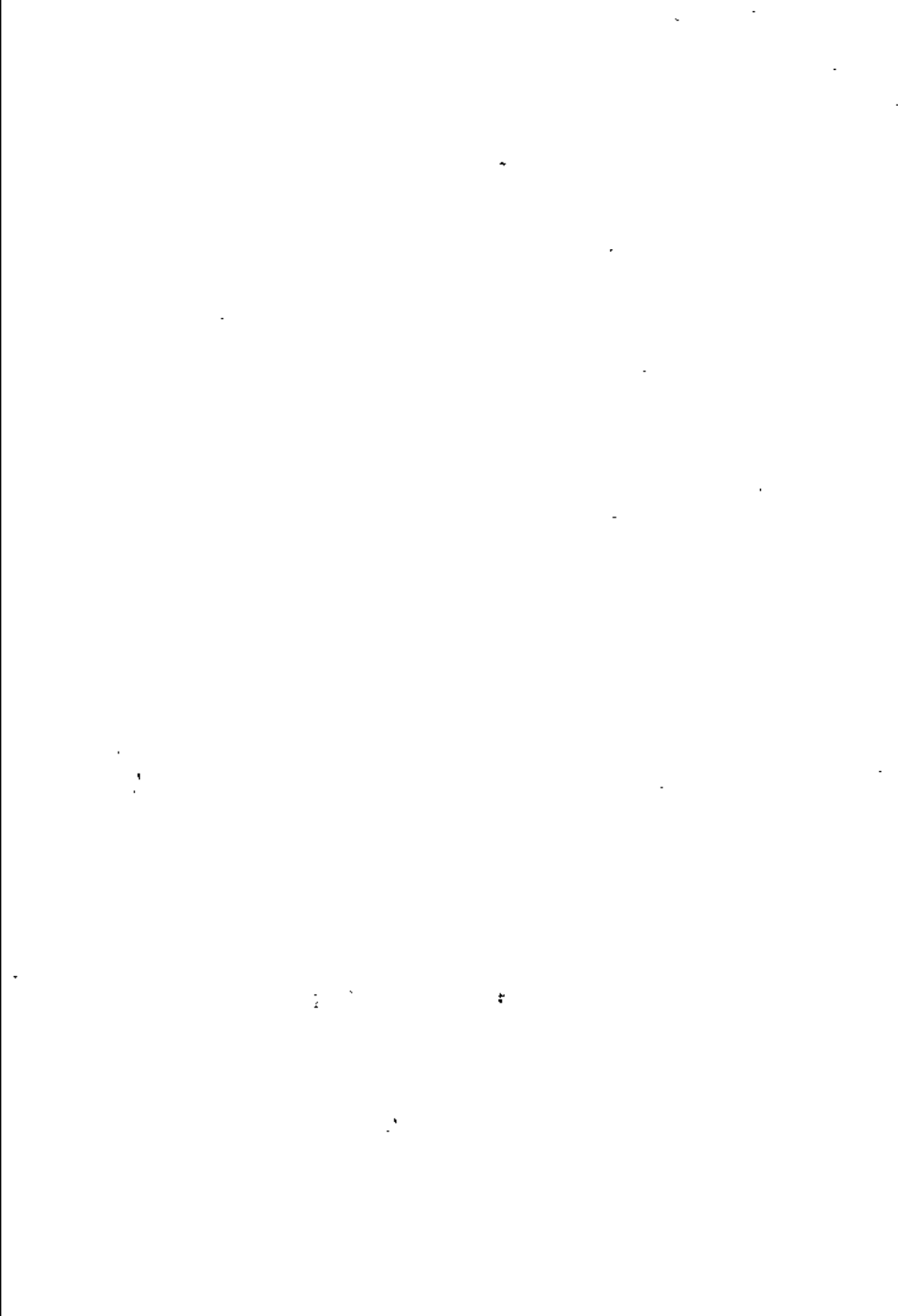
大方出版社出版



防止老化的飲食法

核酸食譜





編序

自從「防止老化的飲食法」一書發行後，在世界各地造成無比的震撼，核酸具有促進細胞的新陳代謝，防止身體的老化，達到返老還童的效能，已普遍受到大家的重視與迴響。

這本「核酸食譜——續防止老化的飲食法」是作者市川桂子根據法蘭克博士之核酸飲食法的原則，而設計出來的各式各樣食譜，諸如沙丁魚、蝦貝、肝、豆、蔬菜等類，全是我們日常所吃的東西，只是我們如未做適當的調配與烹調，會導致核酸攝取量的不足。

根據醫學實驗上的報告，人體每日需要一一・五公克的核酸來促進體內細胞活化，保持年輕。本書推介一一九種食譜所用的材料，全是含有核酸的食品，均耐詳細的制作圖解製作過程，可使你每天輕鬆地享受種類繁多、色香味俱全的核酸飲食。它與其他食譜最大的不同是，它是一本有醫學根據的營養食譜，不只是治療表面症狀而已，更能從體內促進細胞的活化，來使你更健康、年輕、而富有朝氣。

目錄

編序 3

第一章 「核酸飲食法」防止老化的奇蹟 9

●法蘭克博士革命性的研究——「核酸」效果的秘密

席捲全日本的「核酸飲食法」理論 10

在日本學術界引起的震撼 11

「核酸飲食」法在日本造成的奇蹟 13

核酸效果的秘密1 每天臉部的表情截然不同 16

核酸效果的秘密2 促進細胞的分裂、恢復年輕的頭髮 16

核酸效果的秘密3 對預防因老化所造成的成人病有空前效果 17

核酸效果的秘密4 每日只需用極易取得的食品做核酸食譜的調配 17

核酸效果的秘密5 不需藥物和昂貴費用 18

採用核酸飲食法的注意事項 18

第二章 「核酸效果」使細胞再生返老還童

●食物的吃法 119 項食譜大公開

核酸飲食法示例 1	沙丁魚食譜	31
核酸飲食法示例 2	鮭魚食譜	61
核酸飲食法示例 3	蝦類食譜	73
核酸飲食法示例 4	其他魚類食譜	95
核酸飲食法示例 5	肝的食譜	107
核酸飲食法示例 6	燕窩食譜	121
核酸飲食法示例 7	豆類食譜	133
核酸飲食法示例 8	蔬菜類食譜	155

第三章 核酸飲食法經驗者的報告與實證

177

●正確效果的實例和方法

疑問解答 1 關於與核酸飲食法攝取方式有關的問題

179

疑問解答 2 關於沙丁魚

183

疑問解答 3 關於鮭魚

186

疑問解答 4 關於蝦、螃蟹、魚貝類

187

疑問解答 5 關於其他魚類

188

疑問解答 6 關於肝類

189

疑問解答 7 關於蕪菁

191

疑問解答 8 關於豆類

191

疑問解答 9 關於蔬菜類

192

疑問解答 10 關於牛奶、水

194

●效果別索引

197

第一章

「核酸飲食法」防止老化的奇蹟

● 法蘭克博士革命性的研究——「核酸」效果的秘密

● 席捲全日本的「核酸飲食法」理論

美國醫學博士班傑明·S·法蘭克所著「防止老化的飲食法」，不僅在世界各國造成轟動，在學術界也引起了很大的反應。日本帝京大學醫學院安田教授研究出：人體各種老化現象的產生，是因為構成細胞的物質「核酸」發生變化所致，這點已經成為生理學的定論。

法蘭克博士認為，過了二十歲，人體的核酸所以會發生變化，是因為人體核酸的合成能力降低所致。不僅如此，自然界中的輻射線元素也會加速核酸的變質。一提到輻射線，人們首先想到的就是核子彈、氫彈等爆破後產生的物質，這些物質會使核酸變質而引起癌症、白血病等，這是屬於極端的例子。而實際上人體每天或多或少都會受到微弱輻射線的照射，日積月累的結果是有可能使人體中的核酸變質，造成身體細胞的老化，如果不及早防範，繼續使構成人體幾十兆個細胞的核酸受到破壞，人就會加速老化，雖然只有二十多歲，却出現了黑斑、皺紋，皮膚也變得粗糙；三、四十歲頭髮開始脫落、變白，而且有了視力減退、體力衰弱、健忘……等等老化現象，這些都是因核酸變質所造成。

在從前，人們對於前面所提到的這些老化現象，總是不以為意認為是人生的必經過程。

事實上，老化的根本原因是細胞的核酸發生變化，既然如此，如果能從體外攝取補充新的核酸，來加速細胞的新陳代謝，這些老化現象應該可以防止，這就是法蘭克博士權威的發現！只要攝取含有豐富核酸的食品，皮膚得到滋潤，就能保持光滑美麗，黑斑、皺紋自然會消失，看起來當然就年輕而富有朝氣了。

法蘭克博士根據病人的臨床資料，發現了這個事實，而且日本的安田教授，也證明了這種「核酸飲食法」的效果：

就以奶粉和母乳比較，二者營養成分差別甚小，只是含核酸質與量的不同而已。奶粉中僅含有極少量的核酸分解物，母乳却含多量的核酸和核酸分解物，所以人工授乳的嬰兒抵抗力要比吃母乳長大的孩子為弱。

成人體內的核酸經由飲食中攝取而來，必須經過適當的分解，被人體吸收。但胎兒由臍帶或嬰兒由母乳吸收而來的核酸，則可以直接利用。

●在日本學術界引起的震撼

學者專家一致認為，核酸的確有使細胞再生，恢復健康活力的功能。所以法蘭克博士的



母乳含多量核酸，可培育出抵抗力強的幼兒。

「核酸飲食法」，也就成為食品學、生物學、遺傳學等新興科學研究的熱門課題。

用科學方法來查證核酸飲食，以同位素放射性元素來代替食物中的核酸，再追蹤人體的代謝情形；又發現核酸和維他命一樣，可由飲食中攝取，成為人體的「必須營養素」。

日本胃腸臨床學專家末眞保先生，在學生時代，曾經發現核酸有維持人體平衡的功能，但它是否就是醫學上所說的「體內情況穩定」？還不能確知！或許核酸和賀爾蒙的分泌也有關吧？日本千葉大學農學博士小倉長雄教授的研究也認為：「核酸是構成人體細胞的重要元素」。

法蘭克博士這種革命性的理論，教導我們由飲食中攝取核酸以防止老化。但是究竟核酸

經由何種途徑才被人體吸收？如何被利用？還值得大家作這方面的研究。」

●「核酸飲食法」在日本造成的奇蹟

「核酸飲食法」是無需特別材料和添加物的飲食方法。每天我們吃的東西中，或多或少都含有核酸。那些食品含豐富的核酸呢？法蘭克博士列舉的都是我們日常所吃的東西，其中尤以沙丁魚為主的魚貝類，核酸含量最多，應多加攝取。

法蘭克博士提到一些含有高核酸的食品，如沙丁魚、鮭魚、大蛤、烏賊等魚貝類，豆腐、黃豆等豆類食品和各種蔬菜，早已是我們經常食用的傳統食品。所以我們可以說是早就實踐部份的核酸飲食法了，只是未做適當的調配，以至核酸的攝取量未盡充足。

曾到國外旅遊的人，一定有這個經驗，我們的體格雖然較歐美人士為小，但和同年齡者相比，我們的皮膚較為潤滑，黑斑、皺紋也較少，看起來比實際年齡還年輕。

實行核酸飲食法不但可以防止外觀老化，還能預防因年紀大而引起的成人病，進而延長壽命。如日本沖繩縣的竹富、石垣二島、三重縣鳥羽市的國岐鎮、島根縣的隱岐島等聞名的「長壽村」居民，就因經常攝取魚貝類等高核酸食品，其平均壽命比別的地方要長，成為當

199~100	99~50	49~0
鮭魚(182) 大蛤(168) 鯖魚(182) 鮪魚罐頭(175) 鱈魚(179) 鰹魚(158) 鰻魚(172) 若鰻魚(147) 鰻魚(144) 鱈魚(196)	魚板(77)	鮭魚卵(28) 鮭魚卵(35) 魚肉香腸(35) 鮭魚罐頭(26)
豬肩部里脊(147) 牛腱肉(161) 豬腰肉(165) 牛舌(133) 豬腹部肉(116) 雞腿(189) 豬上好里脊(182) 雞皮(196) 豬里脊肉(140) 羊肉(140) 豬腿肉(179) 鯨魚肉(175) 牛肩部里脊(133) 洋火腿(112) 牛腹部肉(116) 義大利香腸(179) 牛肋脊里脊(109) 牛菲利內(147) 牛腿肉(165)	洋式小熱狗(56) 熱狗(77) 燻鹹肉(95)	
	落菜(95) 花椰菜(98) 金菇(88) 洋菇(63) 生香菇(98)	高麗菜(21) 茭白(39) 蘆筍(28) 青椒(14) 紅蘿蔔(11)
紅豆(133)	菜豆(60) 豌豆(63) 豌豆(95) 青豆(98) 豆腐(53)	豆奶(35) 醬油(28)
蕎麥粉(133)	糙米(63) 胚芽米(60) 大麥(77)	精製白米(46) 低筋麵粉(32) 中筋麵粉(42) 高筋麵粉(46)
		乳酪(11) 牛奶(0) 雞蛋(0)

(注3) 有些食物核酸含量雖低，但含有其他重要的營養素，如以下食品。蔬菜類、水果類、蛋、牛奶、乳酪、奶油、玉米片

食品的核酸含有量 (100 g / mg)

	1500~500	499~400	399~300	299~200
魚貝類	沙丁魚罐頭 (590) 紫魚片 (746) 小魚乾 (1187)	沙丁魚乾 (466)	鯉魚(315) 明蝦(301) 海蝦(392) 南極蝦(375) 鱈魚乾(382) 秋刀魚乾(326)	沙丁魚(280) 秋刀魚(238) 鮭魚(235) 泥鰱(214) 鱈魚(210) 鱈魚卵(200) 飛魚(228) 馬賊(248)* 鱈魚(284) 鱈魚(200) 比目魚(200) 松葉蟹(221) 鱈魚(210) 蛤蜊(235)* 鱈魚(252) 針蝦(284)* 鮭魚(203)
肉類	雞肝(518)*	豬肝(431)*	牛肝(357)*	雞翅膀(210) 雞胸肉(231) 雞肝(228)
蔬菜類	香菇(634)			耳菇(249)
豆類	大豆粉(1358)	花菜豆(485) 扁豆(484)	黑豆(306)	大豆(294) 凍豆腐(287) 味噌(214)
穀類				
其他				

(注1) 上表為每100g 食物中核酸的含量(單位:mg)。

(注2) 印有*者表示膽固醇含量高,但含有重要的營養素。