

神奇的酸乳酪

YOGURT

神邊道雄

神奇的酸乳酪

願受世人矚目的「21世紀的健康食品」

神邊道雄著

青春出版社

神奇的酸乳酪

著 者：神邊道雄

出版者：青春出版社

劃撥：0542770 - 1

發行人：楊世益

社 址：台北市泰順街 26 巷 26 號 1 樓

電話：(02)3411674

信箱：北市郵政 2 - 54 號

印刷者：國順圖書印刷有限公司

裝訂者：源太裝訂有限公司

初 版：中華民國 76 年 10 月

著作完成日期：中華民國 76 年 2 月

定價：100 元

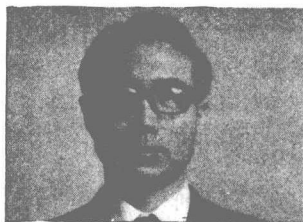
行政院新聞局登記證局版台業字第 2631 號

本書缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

版權所有・翻印必究

健康食品市場的新寵 酸乳酪

【作者介紹】

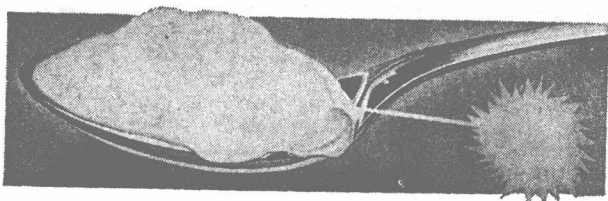


神邊道雄

西元一九四〇年出生於日本愛知縣。

一九六二年，畢業於日本三重大學農學部之農藝化學系，其後進入東京酸乳酪株式會社從事乳酸菌的研究，以及乳酸菌飲料、酸乳酪等的研究。

現在擔任乳酸菌研究室主任。



【推薦人】



光岡知足 二農學博士・理化研究所主任

古來即有酸乳酪乃長壽食品之說詞，直到近代科學研究下，酸乳酪之謎終於得到證實。

這是一個身體力行的時代，圍繞你周遭的一切，正等著您的抉擇，而您身負家庭與事業的雙重職責，一個補給您明日之源的酸乳酪，正是閤家幸福與健康的聖品。

本書在此為酸乳酪的歷史淵源及近日之飲用作最詳盡的解說。並盼諸君善加運用，實乃您我之幸！

序文

自古，就有許多國家製造著發酵乳，且皆採以本身傳統性的方法，但是近年來，根據科學研究的資料，有了更大的生產，隨著生產量之增加，消耗量也增加。目前，發酵乳在各方面已受到衆人矚目。

最近，人們注重著食物與健康之關連。亦即探討「食物和腸內菌類」、「腸內菌類和長壽」、「食物和長壽」等等的問題。從營養方面而言，我們的餐食生活乃相當完美，但是，仍易患有慢性鈣質之不足以及鹽分之過剩食用，也是應改進之處；其他，食物纖維之不足、偏食精製加工食品、過分食用動物性脂肪、不用早餐等等也是應改進之處。現代，盛行食用自然食品以及健康食品，乃受到人之矚目。

5 目前每一個人對各種食品都經過一番嚴密的考慮，深信未來這種傾向將愈來愈強烈。其中，酸乳酪是經得起考驗的優良食品之一，那是由於酸乳酪有利於健

更引人注目的是酸乳酪和癌的關係。根據動物實驗報告而言，酸乳酪對抑制癌方面能產生相當大的功效，且這種報告接二連三的被發表。癌的死因已占了極大的比例，祇要一提及有關癌，大家都會很重視，因此，人人更期待著能利用酸乳酪來抗癌。目前已有許多世界人士愈來愈重視酸乳酪的問題。

換言之，欲求健康良好和長壽者，難免對酸乳酪寄於很大的希望。

一般而言，現在的人也已知酸乳酪有利於健康。本書即根據各種實驗與研究報告為基礎，而更理論性或具體性的來說明。

本書所要談論的主題是神奇的酸乳酪，因此，不可和藥劑同樣的說明其效能，所以，本書乃從食品之角度而來說明酸乳酪食品之利益，關於這一點，深信讀者們必定會諒解。

我著作本書時，理化學研究所的光岡知足博士給予許多資料與助益，我在此致以最大之謝意。

目錄

第一章 酸乳酪乃天下之名醫

I、酸乳酪不但能預防癌症，也是長生不老之有力武器

癌的產生約有百分之五十與餐食有關

酸乳酪所能預防癌症之效果日趨明顯

認為酸乳酪是長生不老之秘藥的博士

從腸內細菌解說至長壽之秘訣的「光岡理論」

世界各地長壽村之共通點即在於酸乳酪

II、酸乳酪可防治內臟疾病

酸乳酪可治療胃病

酸乳酪也能預防或治療腸胃疾病

..... 30

慢性便秘亦可採以酸乳酪治癒

..... 33

酸乳酪能有效的預防肝臟障礙

..... 39

III、使用酸乳酪而能保持健美

以酸乳酪來防止膽固醇

..... 42

酸乳酪可造就美人

..... 44

酸乳酪可以增加牙齒的抵抗力

..... 48

為了預防宿醉仍必要飲用酸乳酪

..... 51

酸乳酪對火傷等的皮膚疾病也有顯著之效

..... 53

酸乳酪也能防止放射線的障礙

..... 58

乳糖不耐症者也能安心飲用酸乳酪

..... 60

第二章 古今中外的酸乳酪秘話

I、埃及艷后克利奧佩特拉、中國美人楊貴妃都是酸乳酪的愛用者——酸乳酪的世界歷史

酸乳酪隨著文明而產生.....66

三大聖人在宣教上活用酸乳酪發酵乳.....68

成吉思汗的軍隊經常飲用酸乳酪發酵乳以保精力充沛.....72

酸乳酪之利用法從古至今仍未改變.....75

酸乳酪也廣擴的被利用為美容化粧聖品.....77

科學證實了酸乳酪之功效.....79

明日香美女也是喜愛飲用酸乳酪.....81

經過長期的低迷時期而酸乳酪時代又開花了.....85

II、世界的酸乳酪食品，日本的酸乳酪食品

從科學上對酸乳酪下定義……………

88

世界各國中有如下的酸乳酪產品……………

90

芬蘭的酸乳酪之消耗量多，而人民極少發生結腸癌……………

94

蘇俄人將酸乳酪利用於治療疾病……………

97

我在酸乳酪的發源地保加利亞聞聽到長壽之秘訣……………

99

待客的最高之道是酸乳酪、洋蔥和誠意……………

103

台灣應向酸乳酪先進國家邁進……………

104

純粹酸乳酪普及於日本……………

106

如何選擇市面上所販賣的酸乳酪……………

109

第三章 科學解開了酸乳酪之謎

I、腸內菌類保持平衡乃仰賴酸乳酪

腸內菌類和老化、疾病有著密切關係……………

腸內的良菌與毒菌……………

大腸內充斥無以數計的菌類（良菌與毒菌）……………

癌是腸內細菌平衡狀態崩潰下的產物……………

營養源受到毒菌作用的弊病……………

酸乳酪能抑制毒菌之作用並增強良性細菌之抗力……………

食用酸乳酪即可期待的四項健康效果……………

II、酸乳酪是理想的營養食品

酸乳酪的碳水化合物易於消化……………

富含牛奶蛋白質的酸乳酪……………

膽固醇和脂肪的代謝比牛奶更佳……………

III、酸乳酪乃是礦物質、維他命的寶庫

酸乳酪含有豐富的礦物質·····

142

酸乳酪含有許多維他命·····

148

IV、 酸乳酪的細菌學——關於乳酸菌

酸乳酪乳酸菌影響食物的三效用·····

151

酸乳酪是以嗜熱菌和保加利亞菌為中心·····

153

兩種菌的共生作用會使風味豐富且增強抗菌力·····

157

第一章

酸乳酪乃天下之名醫

I、酸乳酪不但能預防癌症，也是長生不老之有力武器

●癌的產生約有百分之五十與餐食有關

現代的醫學已是日新月異、發展神速，可是，至今却仍未研究出癌的眞象。對今世紀的人類而言，癌是最令人駭害的疾病，患了癌症者確實很悲慘。根據統計資料而言，癌症是三大成人病之一，而且每三分鐘就有一人死亡之比例。甚至，發現患有癌症之時，往往已經惡化至無法挽救的地步，現代人幾乎都會有這種不幸的體驗。亦即在自己的親屬、朋友中必定有死於癌症者。由此可見，癌症的罹患率是相當高。無論任何癌症，都應早期發現早期治療，而當醫生向病人宣佈患有癌症之時，無異是向病人宣判死刑。

早期發現早期治療才是唯一的好方法，若失去時機，縱使施行手術或採以放射線治療也無效。所以，人人談癌色變。那麼，日常生活中，究竟有什麼方法能預防癌症之發生？

很遺憾的！至今仍未研究出癌的發生之主因。有些學者認為，健康者的正常細胞中，突然出現異常的細胞，這種細胞反覆分裂，在分裂中才會產生癌。由於這種學說認為沒有分裂的細胞（神經細胞或心臟細胞等等）就不會有癌症的發生，所以，相信此學說者也不少。也有些學者認為，癌的發生是來自特殊的過濾性病毒，縱使健康者，其體內也仍存在著數種與癌症有關的過濾性病毒，當一個人的身體狀況略有異常時，這種病毒就開始活動，而至抵抗力弱小的部位製造根據地，使這個部位的細胞癌症化。

另一方面，經過改良的變異原性物質試驗法中發現食品中含有各種變異原性物質（這種物質被認為會造成癌）。

癌的成因有各種，其中百分之八十～九十是來自環境之因素。據說，女性約百分之六十、男性約百分之四十以上的人皆與餐食營養有關才患了癌症。近年來，大腸癌的醫學調查報告指出，由於西洋餐食極含有高蛋白、高脂肪、低纖維，因而對大腸癌造成很大的威脅。

其他，關於腸內棲身的腸內菌類之問題，也極其引人注目。我舉個例子來說明吧！將蘇鐵果實中的一種配糖體給了無菌的老鼠吃，不會發生任何異常，亦即不會患了癌症

，可是，若給了一般帶菌的老鼠吃，則老鼠的腸內細菌就會分泌出B—葡萄糖酵素（Glucosidase），而把這個配糖體分解，這種被分解的成分即具有致癌性，因此，老鼠就患了癌症。

目前，對於腸內菌類和癌的關係，被認為和癌之產生有關的危險因素有如下各種。

- (1) 氨基酸代謝生產物〔例：從酪氨酸（Tyrosine）所產生的酚、P—甲酚等等〕，
- (2) N—亞硝基化合物〔例：亞硝酸（Nitrosamine）〕，
- (3) 膽汁酸代謝生產物〔例：二氧化膽汁酸等等〕。

腸內菌類中，會產生和癌症有關物質的，就有如下各種酵素活性因素，例如：B—葡萄糖酵素、硝基還原酶等等。

攝取高脂肪、高蛋白之西餐者與素食主義的中國人、日本人相比較，則食用西餐者所產生的硝基還原酶、B—葡萄糖酵素等等的活性高，且其膽汁酸的排泄量也多。此狀況乃與大腸癌之發生有關，簡而言之，這種人即處於容易發生大腸癌之條件下。

● 酸乳酪所能預防癌症之效果日趨明顯