

medical / May 31, 2009 09:49PM

[新谷弘實《不生病的生活》](#)

【書名】不生病的生活-全美首席腸胃科醫師的健康秘訣

【作者】新谷弘實

【譯者】劉滌昭

【出版項】台北: 2007, 2008, 如何出版社有限公司

【關鍵字】神奇酵素 (miracle enzyme)、自然生活、壓力

【警告】本文僅供日常參考，非醫療建議。且本書作者為在美執業的日裔醫師，我們不應直接移植經驗到不同的國情脈絡中。

【摘要】

臺大醫學院外科教授張金監推薦序中列舉本書重點有四：

- 一、身體依所需而形成的特定酵素之前的「原型酵素」很重要，而本書介紹的飲食觀，透過正確飲食以及生活型態，而避免浪費「奇妙酵素」。
- 二、「如果人類無視以自然法則為依據的「生命劇本」，那麼就會落入「慾望」的桎梏中」。
- 三、壓力是疾病的根源。
- 四、健康維護的主權掌握在自己的手裡，而且就在每天生活的每一個環節。

前言

- ※「要怎樣才能健康又長壽呢？一言以蔽之，就是在生活中不要消耗「奇妙酵素」 (miracle enzyme) 。」 (26)
- ※「「奇妙酵素」就是支持人類生命運作的五千種以上「體內酵素」的原型。」
- ※「酵素是在生物細胞內製造生產的蛋白質觸媒的總稱...有生命的地方就有酵素。」 (27)
- ※養成能補充奇妙酵素，以及不浪費奇妙酵素的飲食和生活習慣，能夠改善腸相和胃相。 (29)
- ※「[筆者]認為能夠維繫人體複雜的關聯，為了健康生存而保持必要的恆常狀態的，就是奇妙酵素。」 (30)

第一章 相信常識是危險的

- ※「身為醫師，[筆者]敢斷言，由健康的真正意義來說，醫師不論如何努力，單純的治療是無法使病患健康的。[筆者]認為改善病患日常的生活習慣比手術或投藥更為重要。」 (35)
- ※除了「健康」與「不健康」之外，作者引介東方醫學的觀念「未病」：指「雖然看起來還算健康，但離生病僅差一步的狀態。」 (38)
- ※依據作者的臨床資料，許多流行健康法是「錯誤健康法」，如：
 - 為了腸胃健康，每天飲用優酪乳。
 - 每天飲用牛乳，以防止鈣質不足。
 - 水果容易發胖而少吃，藉營養補充劑來攝取維生素。
 - 攝取高蛋白低熱量的食物。
 - 引用富含兒茶素的綠茶作為主要水分來源。
 - 為了除去自來水中殘留的氯，水要煮沸後再喝。
- 主要原因是，「大家只看到食物中某一種成份的效能」，卻沒有整體的考量。 (40-43)
- ※吃肉並不能產生體力。能加速成長的肉食生活，換一種說法，就是「加速老化的飲食生活」。(43-47)

第二章 健康長壽的飲食法

新谷飲食法精要：

- 一、植物性與動物性食物的比例為85 (~90) %比 (10~) 15%。
- 二、整體來說，穀物 (包括豆類) 占50%，蔬菜和水果占 35~40%，動物占15~10%。
- 三、占全體的50%的古物最好選擇未精緻者。
- 四、動物性食物盡可能選擇魚類等人類體溫低的動物。
- 五、選擇未精緻的新鮮食物，並盡可能保持自然的狀態。
- 六、盡可能不要攝取牛奶或乳製品 (乳糖不耐症、過敏體質以及不本身不喜歡牛奶和乳製品的人更要完全避免) 。
- 七、避免人造奶油和油炸食物。
- 八、充分咀嚼，勿暴飲暴食。

飲食對師身體的影響是日積月累的，這樣的飲食方式可以保持身體的恆定性，並在體內儲存充足的酵素。

(待續)

註：本文僅供日常參考，非專業醫療建議。

Edited 5 time(s). Last edit at 06/19/2009 02:20PM by medical.
