

不生病的生活

--全美首席胃腸科醫師的健康秘訣



譯自：BYOUKI NI NARANAI KIKATA

作者：新谷弘實

譯者：劉滌昭

出版：如何

書摘：104醫管中心

作者簡介

- 1935年生於日本福岡縣。順天堂大學醫學院畢業後赴美，成為胃腸內視鏡學的先驅。目前擔任亞伯愛因斯坦醫科大學外科教授和貝斯以色列醫院內視鏡部門主管，另外兼任前田病院（原赤?胃腸科診所）、半藏門胃腸診所的顧問。著有《胃腸會說話》
- 作者最期待的，就是下一代的教育「食育」：在教育或醫療的場合，讓更多人獲得正確的飲食知識

作者成就

- ❑ 19歲罹患流行性感冒痊癒後，就不會再接受過任何醫藥治療。
- ❑ 擔任醫師45年間，從來沒有生過病
- ❑ 發明世界首創的新谷式大腸內視鏡插入法，利用大腸內視鏡取代開腹手術，成功切除息肉，對醫學有重大貢獻
- ❑ 行醫超過45年不曾開過死亡診斷書
- ❑ 在美日兩國合計實施30萬例胃腸內視鏡檢查，以及超過9萬例的息肉切除術，是此領域的世界權威
- ❑ 臨床案例中，大腸內徑1/2~3/2被癌細胞侵襲的患者，接受手術切除病兆後，確實實踐「新谷飲食健康法」，都能恢復健康，癌細胞未發生轉移或復發
- ❑ 受美日政治家、企業家所信賴，看過美國總統、日本首相、奧斯卡影帝、搖滾歌手、國際時尚設計師、好萊塢巨星等等的腸胃

可以讓人不生病又長壽的方法

- 一言以蔽之，就是在生活中不要消耗「奇妙酵素」，其乃支持人類生命運作的五千種以上「體內酵素」的原型
- 酵素有許多種類，因為每一種酵素只能發揮一種功能。例如唾液中含有的消化酵素「澱粉酶」(Amylase)，只對碳水化合物起反應
- 特定部位大量消耗特定酵素時，身體其他部位會出現必要的酵素不足
- 艾德華．豪爾博士(Dr. Edward Howell)認為生物一生中能夠製造的酵素總量是固定的
- 臨床上已經證實，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，能夠改善胃相和腸相

流行健康有許多騙局

- 剛接受完內臟手術的病人，「爲了減輕胃腸的負擔」，伙食通常先供應稀飯，是很大的錯誤
咀嚼可以促進唾液的分泌。唾液中含有消化酵素，可順利分解食物，幫助消化與吸收。沒有胃腸毛病的人，最好平常就養成咀嚼三十至五十次的習慣
- 牛奶是最不易消化的食物(沒組嚼)，飲用過多牛奶反而容易骨質疏鬆，市售的牛奶是「生鏽的脂肪」
愛喝牛奶的人最好改喝未經均質化的低溫殺菌牛奶，而且偶爾喝就好，妊娠中的母親飲用牛奶，小孩容易出現過敏
- 人類的腸子裡本來就存在著乳酸菌，稱爲「常在菌」，優酪乳的乳酸菌一進入胃裡，幾乎都會被胃酸殺死
- 吃肉並不能產生體力
能加速成長的肉食生活，就是加速老化的飲食生活
- 人造奶油是最不利健康的油脂，油本來就對身體不好，烹調之後放置一段時間的油炸食物則絕對不可再吃

美國與日本人的腸子有何不同

- 日本人胃不舒服時，通常會立刻服用胃藥，美國人則很少使用胃藥但人經常服用的是消化酵素的補充劑，日本人的胃癌發生率高出美國人的十倍
- 以藥物來抑制胃酸，反而會使胃黏膜萎縮，可能發展成胃癌(越吃胃藥越傷胃，藥基本上都是「毒」)
- 活用酵素補充劑，來取代一般市售的抗酸劑、制酸劑等胃藥

健康關鍵在「酵素」的量

- 不論動植物，凡是有生命的地方就有酵素
- 酵素的量與活性度，對健康狀態有極大的影響
- 胃相、腸相佳的人，共通點是大量攝取富含酵素的新鮮食物相對的，胃相、腸相不佳的人，共通點是生活習慣都會大量消耗酵素
- 體內酵素的量掌握著生命體的命運是肯定的

「奇妙酵素」=自癒力

- ❑ 大部分食物的酵素都會在消化過程中被分解成胜肽(peptide)或胺基酸(aminoacid)，然後被腸子吸收
- ❑ 推測飲食中若含有豐富的酵素，體內將會產生「原型酵素」
- ❑ 當某個特定部位消耗了大量特定酵素後，身體其他部位就會缺乏必要的酵素。例如，在大量飲酒後，肝臟會大量消耗分解酒精的酵素，胃腸用來消化和吸收的酵素就會不足
- ❑ 分解速度較快的人，是因為肝臟有較多分解酒精的酵素。這種人常被稱為「酒量好」。「酒量差」的人則是酒精分解酵素較少的人
- ❑ 原本酒量不好的人，持續訓練可以提升酒量

抗癌劑不能治癒癌症(1/2)

- ❑ 任何藥物皆會大量消耗奇妙酵素，其中以「抗癌劑」對奇妙酵素的破壞力最大
- ❑ 療法:首先切除被癌細胞侵襲的部分。除去了肉眼可見的癌細胞後，再排除患者罹患癌症的可能原因。第一當然是戒掉吸菸、喝酒的習慣，然後建議患者四、五年間完全停止攝取肉類、牛奶、乳製品，在精神方面也鼓勵患者每天都要抱著幸福感度過，以提高患者的免疫力以防止癌症復發
- ❑ 執掌免疫力、生命力，以及幫助細胞修復、再生的，正是各種酵素

抗癌劑不能治癒癌症(2/2)

- 抗癌劑藉著製造大量毒性強烈的活性氧，來殺死全身的癌細胞
- 當體內出現大量毒性強烈的自由基時，體內的奇妙酵素就會變成解毒用酵素
- 抗癌劑的副作用主要有食欲不振、噁心、掉髮等，推測這些症狀都是因為大量的奇妙酵素被用在解毒上，而導致各部位酵素不足所致

健康長壽的飲食法

- 你的健康由你吃的食物來決定，調查癌症患者的飲食習慣，可以發現大多數人都習慣攝取大量葷食，如肉、魚、蛋、牛奶等動物性食物
- 罹患乳癌的女性和罹患攝護腺癌的男性，出現大腸異常的比例相當高
- 飲食所引起的癌症會不斷的累積也就是持續，「持續」不論在正面上或負面上，都能形成可觀的力量

新谷飲食健康法能防止癌症復發(1/2)

- 最初在某個部位形成的癌細胞，不會在增殖的過程中像火花般「飛濺」到其他器官
- 日常生活中在體內累積的「毒素」，如同附著在細胞上的定時炸彈。這無數的炸彈，哪一個會最先爆炸，依每個人的遺傳基因、生活環境等而有不同
- 癌症不是僅有某部位遭侵襲的「局部性疾病」，而是整個身體都被侵襲的「全身性疾病」，看起來好像是癌細胞個身體其他部位「轉移」，其實是分布全身的炸彈不定時的相繼爆炸

新谷飲食健康法能防止癌症復發(2/2)

- ❑ 原本生命力已經下降的肉體，再切除器官、淋巴腺和血管，當然會使身體的免疫功能大幅降低，切除淋巴腺對身體的傷害要大於癌細胞留在體內
- ❑ 如果癌症已惡化至末期，不論如何改善飲食和生活習慣，或提升免疫力，都很難完全恢復身體的機能。因為這時身體的奇妙酵素已幾乎消耗殆盡

多吃新鮮富含酵素的食物

- ❑ 所有的動物都需要酵素
- ❑ 酵素不耐熱，在48~115℃時就會死亡
- ❑ 以一顆蘋果為例，採收後所經過時間，會使蘋果中所含的酵素的量出現很大的差異
- ❑ 最好的食物就是在含有豐富礦物質的肥沃土地上，未使用化學肥料或農藥所栽培出來的作物，而且收成之後必須趁鮮立即食用
- ❑ 不論蔬菜、水果、肉類或魚類，越新鮮酵素的含量越多

吃生鏽的食物，身體也會生鏽(1/2)

- 新鮮食物對身體有益，除了含有豐富的酵素之外，未經「氧化」也是主要原因，過期的食物可說就是「氧化過度的食物」
- 自由基具有強大的氧化力（使物質生鏽的力量），而且是普通氧的數十倍
- 自由基雖然大多被視為有害物質，但是它也能消滅進入生物體內的病毒、細菌、黴菌，防止傳染病侵襲，對身體具有重要的功用。不過，若自由基超過一定數量，就會破壞正常細胞的細胞膜或DNA而危害到身體

吃生鏽的食物，身體也會生鏽(2/2)

- ❑ 身體具備了屬於抗氧化物質的酵素，在自由基過度增加時會發揮中和自由基的功能，最具代表性的就是「超氧化物歧化酶」（**SOD**）的酵素
- ❑ 四十歲以後，**SOD**會急速減少
- ❑ 吃了氧化的食物後，會在體內產生大量自由基
- ❑ 經常攝取大量新鮮且富含酵素的食品，不但體內很難產生大量自由基，也可以防止消耗體內的奇妙酵素

必須脂肪酸的最佳攝取法

- ❑ 魚類中所含的不飽和脂肪酸最爲穩定
- ❑ 特別是沙丁魚、秋刀魚、鯖魚、鮭魚等「青背魚」類中含有豐富的「DHA」、「EPA」
- ❑ 不論哪一種油，與空氣接觸，很快即開始氧化。因此，最好盡避免使用油來烹調食物
- ❑ 所謂保持天然形態，是指直接食用穀物、豆類、堅果或植物的種子等食物。這是最安全，而且最健康的油脂攝取方式。

體溫高於人類的動物肉會汙染血液(1/2)

- 不論多麼好的食物，若攝取的量超過身體所必須，反而會變成毒素
- 過多的蛋白質最後會隨尿液排出體外，但在此之前可能會對身體造成各種傷害
- 多餘的蛋白質被消化酵素分解成胺基酸，在肝臟內被分解後流入血液中。於是血液偏向酸性，爲了中和酸性血液，必須從骨骼和牙齒中引出大量的鈣質。鈣質和氧化的血液在腎臟內過濾，多餘的蛋白質與大量的水分和鈣質再一起排出體外

體溫高於人類的動物肉會汙染血液(2/2)

- 以魚肉爲主的人，不論腸相多麼不佳，也不致於形成「憩室」，體溫遠低於人類紅肉魚剖切後，若與空氣接觸很快就會氧化，**DNA**和**EPA**等抗氧化物質，則以紅肉魚含量較多
- 比人類體溫高的動物的脂肪對人體有害，體溫較低的動物的脂肪則較佳
- 牛、豬、鳥的體溫比人類高

理想食物：植物性85%+動物性5%

- 從植物性食物中，也可以攝取充分的蛋白質
- 海苔的營養成分中**37%**是蛋白質
- 大豆含有豐富的胺基酸，自古以來就有「田裡的肉」之稱

白米是死亡食物

- ❑ 我的飲食中，穀類占了整體的**40~50%**
- ❑ 稻米的收穫期有限，不可能隨時取得剛採收的產品，因此我都購買未與氧接觸的真空包裝糙米，並在開封之後的大約十天內吃完。因為，米與空氣接觸後，也會逐漸氧化
- ❑ 會發芽的糙米，才是蘊含著生命力的「活的食物」
- ❑ 穀物最好熟食

「充分咀嚼、吃八分飽」有益健康

- ❑ 充分咀嚼有各種好處，最重要的就是節省奇妙酵素
- ❑ 消化食物所用的酵素的量減少，代表提供身體解毒與修復、供應能量等維持身體恆常性的酵素增加，抵抗力、免疫力隨之提升，並且使壽命增長
- ❑ 吸收、消化不佳，與過度攝取一樣，腸內都會發生腐敗或異常發酵，產生各種毒素。為了解毒，身體必須消耗大量酵素
- ❑ 充分咀嚼反而有利瘦身，因會延長用餐時間，可防止暴飲暴食且可殺死寄生蟲
- ❑ 對人類而言，飲食可以帶來莫大的喜悅，勉強吃不好吃的東西是不會健康

好習慣能塑造將康的身體

- ❑ **多數疾病原因，習慣大於遺傳：** 子女容易出現與父母相同的疾病，並非接受了上一代致病的基因，而是承襲了導致疾病的生活習慣
- ❑ **習慣能改變基因：** 人類的體質由兩個要素來決定，「遺傳基因」，「生活習慣」
- ❑ **菸、酒最傷身體：** 菸、酒都會在體內產生大量的自由基要中和自由基需要消耗大量抗氧化酵素
- ❑ **睡前：**
 1. 睡覺前四、五個小時不要再進食，就寢時讓胃部淨空
 2. 喝酒後比較容易入睡，但是在睡眠中容易出現呼吸停止的狀況
 3. 讓小孩在睡前喝熱牛奶，容易容易發生逆流夜裡實在難忍飢餓的人，建議吃少量新鮮而富含酵素的水果

水是奇妙酵素的好伴侶

- ❑ 進食一小時前喝水
- ❑ 由身體的節奏來看，水的補給以剛起床和用餐前一小時最爲理想
- ❑ 早上起床時，喝**500～750cc**
- ❑ 中餐前一小時，喝**500cc**
- ❑ 晚餐前一小時，喝**500cc**
- ❑ 據說人類體溫在**36～40℃**時，體內酵素最爲活性化

還原力強的水才是「好水」

- ❑ 「好水」可說是「未受化學物質污染，還原力強的水」
- ❑ 自來水是含有毒性的水
- ❑ 淨水器即利用電氣來分解水，使水離子化，然後製造出具有還原力的水，不論鹼性離子淨水器或負離子淨水器，都是以相同原理製作出具有還原力的水
- ❑ 礦泉水裝在保特瓶中長時間放置，還原力會逐漸降低
- ❑ 每天大量飲用「好水」能瘦身，20°C左右的溫水最能增加熱量的消耗
- ❑ 水溫不要超過體溫

新谷醫生不浪費其妙酵素生活-上午

- 早上六點起床
- 醒來後先在床上輕鬆活動四肢
- 對著清晨的新鮮空氣進行深呼吸
- 再躺回床上，以仰臥的姿勢，進行左右交互抬手和交互抬腳
- 伸展柔軟體操
- 左右手各向前用力推百下，然後隨著音樂做五分鐘體操
- 慢慢喝下五〇〇～七〇〇cc溫度約二〇℃左右的好水
- 先吃含有豐富酵素的新鮮水果，三〇～四〇分鐘後再吃早餐
- 小叮嚀：早餐主食是將糙米與五～七種雜糧混合而成的米飯或粥或麵食，配菜包括溫蔬菜、納豆、海苔或裙帶菜

新谷醫生不浪費其妙酵素生活-中午

- 上午十一點過後，喝大約五〇〇cc水
- 半小時之後吃水果
- 糙米和雜糧為主食的便當
- 飯後午睡二〇～三〇分鐘左右
- 飯前吃可促進胃腸的功能
- 先吃沙拉之類未經加熱調理的食物

新谷醫生不浪費其妙酵素生活-晚上

- ❑ 吃過中餐後盡可能不要吃點心，到了下午四點半左右，再喝500cc的好水
- ❑ 半小時吃水果
- ❑ 用完晚餐，大約五個小時後就寢，在這段時間中不再吃東西和喝水
- ❑ 用餐時不太說話（小叮嚀）

疲勞時小睡五分鐘

- 「瞌睡」是身體節奏自然產生的反應
- 安眠藥會大量消耗腦部的酵素

運動過度有百害而無一益

- ❑ 運動越多越可能在體內產生自由基
- ❑ 只要有空，就閉起眼睛深呼吸
- ❑ 性生活是健康的指標，停經後更能享受快樂的性生活醫學上證實，精神和肉體的幸福感能提高人體的免疫力

傾聽「生命劇本」

□ 維持生命的機制

生命本來就具備了能夠健康的走完壽命的機制

□ 依器官分科的醫學使醫師能力變差

捨「今夜的燒肉」，選「十年後的健康」

□ 改善飲食加上每天按摩乳房五分鐘，對於乳癌的預防相當有效

□ 人類的生存全拜微生物之賜

□ 營造益菌增殖的腸內環境

□ 請記住，每天累積酵素，將可幫助我們萬一需要時使用

使用農藥的作物沒有生命能量

- ❑ 農藥扼殺了土壤生物的生命
- ❑ 農藥讓「水」含有各種污染物質
- ❑ 植物爲了保護自己，能製造出大量的抗氧化物質，這種抗氧化物質是植物接受紫外線時製造出來的
- ❑ 有蟲咬過的痕跡這種蔬菜才真正具有「能量」
- ❑ 如果食物本身就沒有能量，那麼不論吃多少對健康也無益

「愛」能活化免疫力

- 不論什麼人，都有無限的潛力，這種潛力一旦啓發，體內的酵素就會活化，產生的能量可將人從絕望的深淵解救出來
- 由血液檢查中發現，當人感受到真正的幸福時，能活化免疫機能，「感覺到幸福→副交感神經占優勢→壓力減輕→腸內平衡改善→副交感神經占優勢→傳達至下視丘→心中充滿了幸福感」的幸福循環
- 因為愛別人而感覺幸福的人，自癒力也隨之提高，就是這種幸福的循環產生大量自由基所發揮的作用
- 短暫的人生不要為疾病所苦

後記-讓逐漸衰敗的身體甦醒再生(1/2)

- 身體是不會騙人的。一個人走過什麼樣的人生，都會表現在他的身體上
- 選擇哪一條道路，是個人的自由
- 物質逐漸破壞、毀滅的過程稱為「能趨疲」
- 所有的生命都有「死亡」的宿命
- 人類還有一個能讓能趨疲轉向甦醒再生的力量，即「精神力」
- 不再吃生鏽的食物、不再食用乳製品與開始飲用好水

後記-讓逐漸衰敗的身體甦醒再生(2/2)

- 每天抱持感謝和愉快的心情生活
- 你的肉體就可以從能趨疲轉變逼甦醒再生
- 「下了決心卻無法做到」的罪惡感或挫折感，反而會阻礙動機或破壞愉快的心情
- 一九九六年，日本將過去稱為「成人病」的疾病改稱為「生活習慣病」，但我認為這是而是自我管理缺失病
- 好的習慣不間斷的持續，不論多麼小的習慣，都能產生極大的力量
- 至少堅持實踐四個月

來吧！一起過不生病的生活