



**迷思一：多喝茶可以長壽 事實：損害胃黏膜**

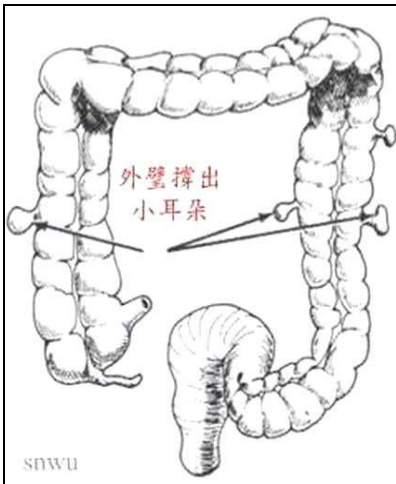
那麼，為什麼會使胃相、腸相惡化的作法，確被認為對健康有益而在坊間流行呢？我認為可能是大家只看到食物中某一種成分的效能吧！以綠茶為例。綠茶中的豐富兒茶素，確實有殺菌效果和抗氧化作用，因此產生出多喝綠茶可以長壽，或能預防癌症的說法。其實我很久以前就對這種「兒茶素神話」抱持疑問。因為如前面提到的，臨床資料顯示，「有大量飲茶習慣的人多數胃相不佳」。茶中的兒茶素，是具有抗氧化作用的多酚的一種，但是**數個兒茶素結合**，就會變成名為「**單寧**」的物質。

單寧是植物中所含的「澀味」成份，柿子的澀味就是這種單寧物質。丹寧非常容易氧化，與熱水或空氣接觸很容易變化成「單寧酸」，**單寧酸**會使**蛋白質凝固**，推測就是茶中的單寧酸對胃黏膜產生不良影響，而使胃相惡化。事實上，常喝富含丹寧酸的茶（綠茶、紅茶、咖啡、魚腥草茶、杜仲茶等）的人，用內視鏡來觀察他們的胃部，常可發現黏膜變薄的萎縮性變化。目前已知萎縮性變化或萎縮性胃炎很容易成為胃癌。2003年9月，三重大學的川西正和教授（衛生學）等人，在日本癌症學會中發表**兒茶素**會造成DNA損傷的報告，正可以證明這項理論。**茶帶來的危險還不只如此**。因為現在市面上銷售的茶葉，栽培過程中大多使用了**農藥**。考慮殘留農藥、單寧酸和咖啡因等的影響，我並不建議用茶來取代水作為飲料。愛喝茶的人應該用**無農藥栽培**的茶，並避免在空腹時飲用，以減輕對腸胃黏膜的負擔，而且1天最好以2,3杯為限。很多人會誤信上述資訊，我想是因為現代醫學並沒有從整體來觀察人類身體之故。人體所有部位都密切關連。對某一部未能發揮正面作用的成分，對整個身體未必有益。有一句成語「見樹不見林」，食物也是如此，僅看其中某一成分，並不能判斷他對身體好或不好。

**迷思二：吃肉能產生體力 事實：喜歡吃肉將加速老化**

1977年，美國有一項關於食物與健康的有趣報告。此報告為參議員喬治·麥高文(George S. McGovern)等所發表，因此依據他的名字稱之為「麥高文報告」(McGovern Report)。製作這份報告的背景，是當時美國的醫療費用大幅膨脹，壓迫到國家財政。基於此危機感，美國參議院設立了「國民營養問題美國參院特別委員會」，由麥高文擔任主席。委員會成員從世界各地蒐集飲食與健康的相關資料，然後與當時最權威的醫學、營養學專家攜手研究調查疾病增加的原因。這項研究的結果，就是厚達5000頁的「麥高文報告」。這份報告發表後，美國國民被迫做出重大選擇。因為，報告的結論指出，大部分疾病的原因來自於過去「錯誤的飲食生活」，並強調改變目前的飲食生活是使美國人健康的唯一方法。當時的美國，餐桌上的主食是厚厚的牛排等高蛋白質、高脂肪類食物。蛋白質是構成身體的最基本物質，可說是身體相當重要的養分。因此一般認為攝取富含動物性蛋白質的食物，不但對運動員和發育中的年輕人非常重要，對體弱或高齡的人也有幫助。「麥高文報告」完全顛覆了當時美國人對食物的常識，並將日本元祿時代以前的食材定義為最理想的食物。元祿時代以前的日本人以未經加工的糙米為主食，再配上季節蔬菜或海藻類，動物性蛋白質則從小型魚介類中攝取。近年來，日本食物被認為對健康有益而廣受世界注目，也是因為這份報告所致。確實，所謂不吃肉就無法使肌肉發達的說法，完全是謊言。這點由觀察自然界即可了解——肉食動物的代表獅子，身體非常強壯，看起來有著堅韌的肌肉，但實際上，馬、鹿等草食動物的肌肉遠比獅子發達。最好的證明，就是獅子、老虎不會長距離的追捕獵物。因為牠們擅長的是能發揮瞬間爆發力的速度，持久力不如肌肉發達的草食性動物。不吃肉身體很難健壯的說法，也是騙人的。例如大象和長頸鹿的身體，是獅子、老虎的好幾倍，牠們都是草食動物。不過，大量攝取動物性蛋白質能加速人體的成長卻是事實。近年來，青少年的成長速度較快，推測就是動物性蛋白質的攝取量增加的緣故。

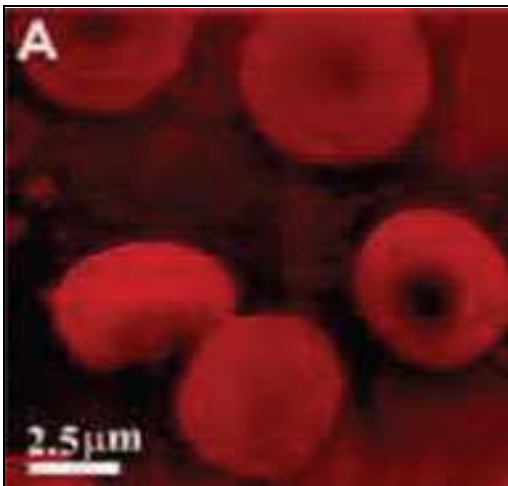
但是要注意不要落入肉食的陷阱裡了。「成長」的現象在超過某個年齡之後，就會改稱作「老化」。也就是說，能加速成長的肉食生活，換一種說法，就是加速老化的飲食生活。因此喜歡吃肉的人要記得，這樣會破壞您的健康，加速您的老化。



肉食破壞腸相的最大原因，是它**缺乏膳食纖維**，同時含有大量脂肪和膽固醇。持續攝取肉食，腸壁會逐漸變硬、變厚，而且因為缺少食物纖維，糞便的量也較少。爲了排出這樣少量的糞便，腸子必須過度的蠕動。也就是說，腸子因爲過度的蠕動，構成常必大部分的肌肉會因爲經常鍛鍊而增厚，結果導致腸子變硬、變短。腸壁變厚，內腔則變窄。變硬、變窄的腸子，內壓會增高，加上大量攝取動物性蛋白質和脂肪，使得腸子周邊的脂肪層變厚，對腸壁的壓力也加倍了。腸內的壓力提高，會將粘膜由內往外推，而出現所謂的「憩室」(diverticulum)的現象，形成袋狀的突出物。這時，連非常**少量糞便**也很難在腸內前進。結果在腸子裡累積成爲**宿便**。  
**圖片資料引用自** 防癌長鏈 124 志工團部落格

糞便常附著在腸壁上，但如果腸壁上有憩室的話，宿便會進入袋狀的凹陷處，更難排出。累積在憩室內或褶皺之間的糞便會產生毒素，使附近細胞的基因發生變化，形成息肉。息肉繼續成長，就可能成爲癌症。人類的身體是建構於極爲精密的結構和平衡之上。這種精密的結構和平衡是從單細胞生物的微小生命開始，經過漫長的時間一點一點進化而成。人體由大約 60 兆個細胞所組成，每個細胞各自發揮作用。因此，思考人類健康時，有必要從細胞層次來考慮什麼對維持健康最爲重要。

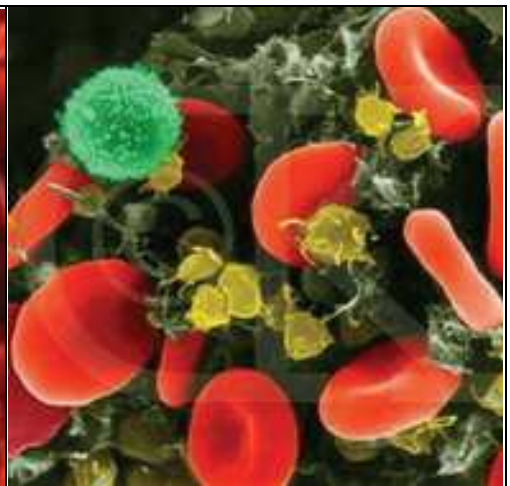
人體細胞會不斷的代謝，代謝時間依部位而有所不同，短則數日，較長者可能達數年之久。製造新細胞的就是每天攝取的食物和水分，所以當然可以說食物和水質左右人的健康了。而腸胃則是接受食物的主要器官，如果**食物和水質不佳**，**首先受害**的就是**腸胃**。之後被消化吸收的不良成分則由血管運送至全身細胞。



健康弱鹼性血液



紅血球串連酸性血液



不健康養分血液

儘管養分來源不佳，細胞也無法選擇，只能接受血管運來的材料製造新細胞。於是，飲食的品質就會反映在全身上下。

**迷思三：內臟手術後吃稀飯 事實：未充分咀嚼難消化**

有住院經驗的人大概都知道，醫院常讓住院病人吃稀飯。特別是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。

看起來似乎是爲身體著想，其實是很大的錯誤。我對剛接受完胃部手術的病人，一開始就供應普通伙食。爲什麼普通伙食比稀飯好？只要了解酵素的作用即可明白。普通伙食的好處，**是需要充分「咀嚼」**。咀嚼可以促進唾液的分泌。唾液中含有消化酵素，藉著咀嚼，酵素與食物混合，可順利分解食物，幫助消化與吸收。稀飯成糊狀，無需費力咀嚼即可吞嚥，由於未混合充分酵素，因此不易消化，反而是需要咀嚼的普通伙食消化良好，形成了十分諷刺的結果。

我有時在胃部手術的三天之後，就提供病人一般的壽司，但會叮嚀病人：**「每一口要咀嚼 70 次。」**

不僅限於病人，對一般人而言，充分咀嚼也可以幫助消化吸收，特別是沒有腸胃毛病的人，最好平常就養成咀嚼 30~50 次的習慣。

醫院伙食經常可見的另一個錯誤是「牛奶」。牛奶含有的住要養份有蛋白質、脂肪、糖份、鈣、維生素。由於富含人們普遍缺乏的鈣質，因此非常受歡迎。**但事實上**，說**牛奶是最不易消化的食物**絕不爲過。





#### **迷思四：牛奶可防骨質疏鬆 事實：反而減少體內鈣質量**

牛奶呈液體狀，不少人在口渴時用它取代飲用水來喝，這是很大的錯誤。牛奶所含的蛋白質，其中 80 % 為酪蛋白（casein），進入胃中後立即凝固，非常不易消化。而且，市售的牛奶都經過均質化（homogenize）。所謂均質化，是指為了使剛擠出的牛奶的脂肪成份均等化而進行攪拌。在攪拌時，空氣會混入牛奶，使脂肪成份變成過氧化類脂物。所謂過氧化類脂物，顧名思義，就是「氧化過度的脂肪」。更簡單明白地說，即「生鏽的脂肪」。

**這與活性氧，對身體有非常不利的影響。這種生鏽的牛奶，會再以 100。C 以上的高溫來殺菌。酵素不耐熱，在 48~115。C 之間就會死亡。**

也就是說，市售的牛奶不但未含有重要的酵素，而且脂肪氧化成爲過氧化物，蛋白質也因爲高溫而變質，在某種意義上，變成是非常不好的食物。如上述般，牛奶可能造成種種傷害，但是人們對他最大的誤解，莫過於任爲牛奶有助於預防骨質疏鬆症。

**體內鈣質會隨著年齡增長而減少**，因此經常有人建議多喝牛奶，以補充鈣質，預防骨質疏鬆症。這是很大的錯誤。因爲飲用過多牛奶反而會導致骨質疏鬆症。有人說牛奶的鈣質比小魚等其他食物含有的鈣質容易吸收，這也有些錯誤。人類血液中的鈣濃度，經常保持在 9~10 毫克（每 100 cc）。但喝了牛奶之後，血中的鈣濃度會快速上升。看起來似乎可以吸收到較多的鈣，但是這種「血中鈣濃度的上升」卻可能帶來悲劇。

**當血液中的鈣濃度快速上升，身體爲了保持恆常性，將血液中的鈣濃度恢復至通常值，會將血液中的多餘鈣質經由腎臟排至尿中。**也就是說，爲了取得鈣質而喝牛奶，反而會減少體內的鈣質量，帶來諷刺的結果。每天大量飲用牛奶的世界四大酪農國：美國、瑞典、丹麥、芬蘭，罹患股關節骨折和骨質疏鬆症比率較高或許就是這個緣故。相對的，日本自古以來就以**小魚、海藻**等作爲鈣質來源，才不至於因快速吸收造成**血中鈣濃度上升**。而且，日本在尚未養成飲用牛奶習慣的時代，骨質疏鬆症並不常見。



#### **迷思五：喝優酪乳有益腸子 事實：常喝將使腸相惡化**

最近，「裏海優酪乳」、「蘆薈優酪乳」等各種優酪乳品大肆宣傳健康效果，在日本掀起旋風。但我認爲，「每天喝優酪乳對腸子有益」的**說法是騙人的**。持續使用優酪乳的人常說：「胃腸變好」、「便秘改善」、「腰圍縮小」。而且，他們都相信這些效果是拜優酪乳所含的「乳酸菌」所賜。「拜乳酸菌所賜」這種說法有一些奇怪。

人類的腸子裡本來就存在著乳酸菌，這種原本就有的細菌稱爲「**常在菌**」。人類的身體具備了對抗外來細菌或病毒的安全防禦系統，即使是對身體有益的乳酸菌，**若非常在菌**，也會被這種防禦系統殺死。

**身體的防禦系統首先發揮作用的是「胃酸」。**

**優酪乳的乳酸菌一進入胃裡，幾乎都會被胃酸殺死。**

因此最近市面上出現了特別經過改良，以「能夠到達腸中的乳酸菌」爲賣點的優酪乳。

但是，就算乳酸菌能夠能夠到達腸子，真的能夠跟常在菌對抗嗎？

或許在實驗過程中已確認乳酸菌可以活著到達腸子，但**實際的胃腸畢竟與實驗室不同**。

我對這種「乳酸菌」感到疑問，是因爲在臨床現場，經常食用優酪乳的人腸相未必較佳。

所以我認爲，優酪乳所含的乳酸菌即使能活著到達腸子，也無法發揮改善長內平衡的作用。

那麼，爲什麼很多人覺得優酪乳有效果呢？推測原因之一是分解「乳糖」的酵素不足。

乳糖是乳製品中含有的糖分，分解乳糖的酵素「**乳糖酶**」（lactase）會隨著年齡的增長而減少

在某種意義上，這是理所當然的。因爲，所謂的「乳」是嬰兒喝的，而非成人的食物。

換言之，乳糖原本就不是成人需要的酵素。優酪乳中含有大量乳糖。

因此，時用優酪乳後，乳糖因爲乳糖酶不足，無法完全消化，結果引起消化不良，不少人發生輕微腹瀉。

這種輕微腹瀉使原來留在腸內的宿便排出，因而產生「**乳酸菌治好便秘**」的錯覺。

經常食用優酪乳，會使腸相逐漸惡化。根據 30 萬例的臨床結果，我很有自信的這樣說。如果您經常食用優酪乳，糞便和排氣應該都會有強烈的氣味。這就是**腸內環境惡化的證據**，因為，**臭味表示腸內產生了毒素**。



**補充資料：腸內細菌根據其對人體的作用，大致可分為三種類型：**

- (1) 對人體**有良好影響的益菌**。
- (2) 對人體**有不良影響的壞菌**。
- (3) 以及依情況**有時是好菌，有時是壞菌的中間投機菌**等。

**最典型的代表，即為吃母乳的寶寶。**因嬰兒吃母乳的緣故，所以腸內有益菌佔優勢。由於 [有益菌] 是在接近純粹培養的狀態下繁殖，他們的腸內細菌叢 99 % 都是益菌，如：比菲德菌、乳桿菌，而且又控制了中間 [投機菌]。因此吃母乳嬰兒的便便非常乾淨，氣味是甜甜酸酸的，絕對不會臭。

由於 [有益菌] 將母乳乳糖分解成，製造出**小分子有機酸**，其 PH 值是 5.0 左右，完全偏向健康的酸性，因此**可以抑制壞菌生長**；**還可刺激腸道蠕動、促進礦物質吸收、促進排便與減少致癌物質在腸道中堆積太久，有助腸道健康的保持。**

**小分子有機酸**更可作為**腸道黏膜細胞的能源**，**幫助維持腸道黏膜的完整性**，形成一般稱為「**腸壁屏障**」結構的防護毯，阻隔過敏原和病原穿透腸壁進入血液。所以對於預防腹瀉、脹氣、便秘、降低過敏都有功效。**人體 70 % 的淋巴組織在腸道**，所以**好菌越多，身體就越健康**。

相反的，喝配方牛奶的嬰兒便便會有點臭，PH 值也在 5.7~6.7 接近中性的狀態，雖然「有益菌」擁有相當大的勢力，但**牛奶是動物性蛋白質（酸性食物）**，在腸道被**壞菌**分解成**胺、氨、indole、硫化氫...等腐敗物質**，助長繁殖，「壞菌」也多了起來。

資料來源 **腸內革命** 作者：**光岡知足 / 著**



**迷思六：少吃白飯以免變胖 事實：未精製穀物有益身體**

近年來，很多人認為碳水化合物會使人發胖，因此最好儘可能減少白飯的攝取量。其實，這種吃飯會胖的說法是錯誤的。我的飲食中，穀類佔了整體的 40~50%，但依然能取得均衡的營養，並未發胖。不過，我做為主食的穀類並非大多數人所食用的「精製白米」，而是從糙米、麥片、小米、玉米、苋米（苋菜籽 Amaranth）、蕎麥、薏仁、藜麥（quinoa）等雜糧中選出五種，加以混合作為主食。而且，這些穀類都選擇無農藥栽培，是未經精緻的新鮮作物。

但稻米的收穫期有限，不可能隨時取得剛採收的產品，因此我都買未與空氣接觸的真空包裝糙米，並在開封之後的大約 10 天內吃完。因為，米與空氣接觸後，也會逐漸氧化。尤其是精緻的白米，以除去外殼，比糙米更容易氧化。這與削皮後的蘋果很快便成色是同樣的道理。

「米」是稻子的種子。在種子的狀態時，有外殼包裹。將外殼除去就成為糙米，糙米再除去名為「糠」的皮層則成為「胚芽米」，最後除去胚芽後，剩下的胚乳就是「白米」。白米色澤純白漂亮，口感軟 Q 而味甜，因此幾乎是人人都愛吃白米。但白米已除去了最重要的營養素，等同於沒有生命能量的「死亡食物」。蘋果和馬鈴薯削皮之後，很快就會氧化變成褐色。若家中備有精米器，食用剛精製完的白米感覺特別好吃，就是因為白米尚未氧化的緣故。白米因為沒有了「糠」和「胚芽」，所以泡在水中只會膨脹而不會發芽。但若糙米溫度適當，在水中就會發芽。會發芽的糙米，才是蘊含生命力的「活的食物」。單由這一點，即可瞭解白米是已死的食物。植物的種子含有豐富的酵素，因此在適當的環境中能夠發芽。種子也含有能抑制發芽的強力物質即「胰蛋白酶抑制因子」（trypsin inhibitor），使種子不至於輕易發芽。

**生食穀物，豆類和芋類**等有害身體，就是因為要中和，消化這些物質，會耗去大量的消化酵素，使得能量消失。但**胰蛋白酶抑制因子**只要**加熱就會消失**，使種子類食物容易消化，所以**種子類穀物等最好熟食**。因為精製的穀物含有大量對身體有益的營養素。例如蛋白質、碳水化合物、脂肪、食物纖維，還有維生素 B1、維生素 E 以及鐵、磷等多種重要的微量營養素。當然也含有奇妙酵素支援的豐富酵素。

白米不論再好，與糙米相比，營養素只有糙米的 1/4 而已。**特別是胚芽部份，含有各種營養素**，所以我建議大家，若要精製稻米，最好只加工製作至胚芽米的程度即止。很多人認為糙米不容易煮熟，其實現在市售的一般電鍋都具有烹煮糙米的功能，而且市面上可以輕易買到稍微發芽的「發芽糙米」。