

## 不生病的生活（新谷弘實著 如何出版）

「你吃什麼，造就怎樣的你，食物能決定一個人的健康」(you are what you eat.)看到這一句話，我深深覺得有點慚愧，曾經有一位同事，就為了每天回家煮健康的晚餐給小朋友吃，不惜離開薪資優渥但很難準時下班的工作。而我，因為家裡瓦斯爐壞了，順理成章也就不煮飯（其實，瓦斯爐就是因為少用才壞的）。可憐的兩個兒子都跟著大人一起吃些不怎麼營養的東西（薯條、炸雞、洋芋片、糖果、餅乾，家裡的零食庫是爸爸跟媽媽的傑作）。反正，我從小好像也是吃泡麵加飯長大的，不也是挺健康的嗎（除了眩暈、白血球低之外）。

就是因為自己有一點點怪病（眩暈、白血球低），因此，我對這一本書特別好奇，怎樣才能達到「不生病的生活」呢？還有就是它的書摘寫得太棒了，破除了一般人的許多迷思，馬上到書店買來看（撇下其他想看的書，這本最重要），我也因此不再強逼小朋友多喝牛奶了。

一個「從 19 歲感冒以後，行醫 45 年間不曾生病的 72 歲腸胃科醫生。」，這樣的標題就很吸引人了吧？（這是我下的標題）。記得有一部電影裡描述，一個從不生病的人（布魯斯威利）跟一個摔跤就會骨折不斷生病的人（山謬傑克森），當時覺得不太可能有這種人，但這個醫生卻是活生生的例子。難道你不會好奇嗎？

這種書就是我認為的好書之一，一個人將畢生的經驗整理成一本書，只要花幾個小時就可以得到作者體驗一生的觀念。問題只在於你會不會去實踐他的理念，是否能執行他的「新谷健康飲食法」，以及他所建議的良好生活習慣。

「隨時開始好的生活習慣永遠不嫌遲。」，命好不如習慣好，我是以這樣的信念來教導小孩的，但是習慣的養成，要改真的很不容易。一開始給小朋友教什麼，之後就算花百倍的力氣也不見得能改正過來。就以「超人」一詞來說，當初不知是誰念「超ㄉㄨㄣˊ」的，到現在，矯正不知多少次了，老大還是念「超ㄉㄨㄣˊ」，弟弟會學哥哥，到時候，可能又是另一個「超ㄉㄨㄣˊ」了。

對了，有關百歲人瑞的採訪，大體上，都有一個重要的點：「覺得幸福」，新谷弘實認為：「覺得幸福是人類健康不可或缺的要素。」，有些人瑞說每天飯後一根煙，我覺得重點在後一句：「快樂似神仙」！不管你是不是幸福，為了你的健康，你一定要想辦法幸福，「要幸福喔！」不知何時已變成大家互相鼓勵的話語了。我是覺得自己挺幸福的啦！再幸福一點也無妨。

還有一點我特別認同：「人類的身體為了健康的維持生命，具備保持『恆定性』的功能，例如，受傷能漸漸痊癒，曬黑的皮膚會慢慢恢復原來的顏色，都是拜『恆定性』功能之賜。」

我深深覺得體重的維持，也是身體『恆定性』的功能之一，所以，減肥一定要先把體重用各種健康的方法降到心目中理想體重後，再來維持這個體重就很容易了。像有些很瘦的女生，為什麼吃很多也不會胖？日本的大胃王裡就有不少瘦子（小林尊 173 公分，只有 58 公斤左右）。只要不是天天吃很多，身體都會盡量恢復到原來的體重，身體會記憶你平常進食多少，消耗多少，然後取得平衡。所以，我就是用這種方法讓自己的身體接受我吃很多，消耗也多的習慣，這樣我就可以既享受美食又享瘦囉！這是我減肥數十年來的成功心得。

書中有很多很好的觀念，茲摘錄部分如下：

「隨時開始好的生活習慣永遠不嫌遲。」

「人活著不能單靠食物，『覺得幸福』是人類健康生活不可或缺的要素。」

「不生病的關鍵，首先是喝好水。」

「有大量飲茶習慣的人多數腸相不佳。」

「兒茶素具抗氧化作用，但是兒茶素組成的單寧氧化成單寧酸，會使腸相惡化。」

「愛喝茶的人應使用無農藥栽培的茶葉，並避免在空腹時喝，一天以兩三杯為限。」

「能加速成長的肉食生活，換句話來說，也是加速老化的飲食生活。」

「胃不舒服時立即服用抑制胃酸的藥物，只會加速胃的惡化。」

「越吃胃藥越傷胃。」

「藥基本上都是毒。」

「盡量在就寢前四、五個小時用完晚餐，睡覺時讓胃保持淨空狀態。」

「所謂『酵素』，以科學的說法，即『生物細胞內製造出來的蛋白質觸媒的總稱』。」

「胃相、腸相佳的人，共通點是大量攝取富含酵素的新鮮食物。」

「活性氧是一種自由基，會破壞體內的正常細胞，導致疾病和老化。」

「人類的身體不論何時都會保持恆常性。」

「充分咀嚼可以幫助吸收，一般狀況下，最好平常養成咀嚼三十至五十下的習慣。」

「過期的食物就是氧化過度的食物，氧化，簡單說就是『生鏽』；吃生鏽的食物，身體也會生鏽。」

「氧化後的食物進入體內，就會產生自由基，已知自由基會破細胞內的基因，成為致癌因素。」

「自由基具有強大的氧化力，也就是讓食物『生鏽』的能力，紅酒、可可、大豆製品等具備抗氧化物質。」

「說牛奶是最不易消化的食物也不為過。」

「牛奶的製造過程，使脂肪成分成為過氧化類脂物，也就是『氧化過度的脂肪』，簡單的說就是『生鏽的脂肪』；市售的牛奶是『生鏽的脂肪』。」

「飲用過多牛奶反而容易骨質疏鬆。」

「牛奶是給小牛喝的，大量飲用牛奶的美國人，骨質疏鬆的很多。」

「優酪乳神話有待商榷，經常食用優酪乳的人，會使腸相惡化。」

「未來的趨勢：自己的健康必須自己來維護；傾聽來自自己身體內部的聲音很重要。」

「你的健康由你吃的東西來決定，You are what you eat. ；攝取的食物能決定一個人的健康，這話絕不誇張。」

「癌症是一種生活習慣病；切除淋巴腺對身體的傷害大於讓癌細胞留在體內；人類本身有很強的免疫力與自癒力。」

「在自己的手掌吐口水給狗舔，可以很快和狗交朋友：因為狗喜歡唾液裡頭的酵素。」

「反式脂肪酸不好，會增加有害的膽固醇，人造奶油含有很多反式脂肪酸→請馬上丟棄。」

「炸過一段時間的食物絕對不要吃→過氧化脂肪。」

「『不飽和脂肪酸』是好的脂肪酸，魚類所含的不飽和脂肪酸最為穩定，特別是沙丁魚、秋刀魚、鯖魚、鮭魚等。」

「魚的『不飽和脂肪酸』可以降低膽固醇。」

「一天中，每一公斤體重的人，僅需要 一克 蛋白質。」→我需要 50g!很少耶! 下午茶的一塊炸雞排就不止了吧?

「一般認為白肉魚較有益健康，是因紅肉魚易氧化，所以要趁新鮮吃；但是 DHA, EPA 等抗氧化物質以紅肉魚較多，且具豐富鐵質。」

「海苔的成分有 37%是蛋白質。是植物性的蛋白質。」

「白米是死的食物，糙米、胚芽米營養價值較高。」

「覺得『幸福』是人類健康生活不可或缺的元素。對人類而言，食物可以帶來莫大的喜悅，勉強吃不好吃的東西是不會健康的。」

新谷飲食健康法

- ★「85%為植物性食物（『穀類』、『蔬菜水果』為主），動物性食物降低在 15%以下」
- ★「整體來區分，穀類（包含豆類）佔 50%，蔬菜水果佔 35~40%，動物性食物 10~15%」
- ★「佔整體 50%的穀類最好選擇未精製者。」
- ★「動物性食物盡可能選擇魚類等比人類體溫低的動物。」
- ★「選擇未精製的食物，盡可能保持自然的狀態。」
- ★「盡可能不要攝取牛奶和乳製品。」
- ★「避免人造奶油和油炸食物。」
- ★「充分咀嚼，勿暴飲暴食。」

「最好從小就養成健康飲食習慣。」

「若是想享受『美味』的樂趣，偶爾來客厚厚的牛排或喝上一杯也無妨，偶爾放鬆一下，其餘 95%堅持健康的飲食原則即可維護健康。」

「好習慣能塑造健康的身體。」

「多數疾病原因，習慣大於遺傳。」

「肥胖的人不能成為公司的經營者，在美國已成為社會常識。因為他們認為連自己的健康都管理不好，當然無法管理好整個企業。」

「美國人的知識水準與經濟能力大多成正比。」

「選擇好的食物和水、規律地生活、盡可能不吃藥、繼承對身體有益的習慣，那麼小孩無須特別照料，就可以健康的成長。」

「菸、酒最傷身體，觀察一個人的臉就可以知道他是否吸煙。因為吸煙的人毛細管會收縮，細胞很難接受氧和營養的補給，而且體內的廢物和腐敗物也無法排出體外，使的皮膚變黑。」，  
嗯~看看周遭的人，有道理喔！

「睡眠不足會降低免疫力和代謝等維持生命的生理機能。」

「進食一小時前喝水，每次 350~ 500CC，一天至少 1500CC~ 2000CC」

「進食中或吃完後喝水會稀釋消化酵素，可能阻礙消化和吸收，進食中喝水以 200CC 為限。」

「水的補給以『剛起床』和『用餐前一小時喝水』最為理想。水溫勿超過人體溫，水溫以 20 度 C 最能增加繞量的消耗。」

新谷飲水法

★早上起床時，喝 500CC～ 750CC

★中餐前一小時，喝 500CC

★晚餐前一小時，喝 500CC

「水可以改善血液和淋巴液的流動。」

「口渴時要喝好水，而非咖啡、茶、啤酒等。」

「還原力強的水才是好水，海洋深層水。」

「引用經過電器處理過的水，可以獲得較多的礦物質。」

「每天大量引用『好水』能瘦身。」

「咖啡灌腸法」（詳見書中內容）

「人類的身體為了健康的維持生命，具備保持『恆定性』的功能，例如，受傷能漸漸痊癒，曬黑的皮膚會慢慢恢復原來的顏色，都是拜『恆定性』功能之賜。」

新 谷 醫師不浪費奇妙酵素的生活：詳見書中說明。

「疲勞時小睡五分鐘，短暫的休息或睡眠能使減緩的血液循環、淋巴流、神經和內分泌等身體所有機能恢復正常。」

「運動過度有百害而無一益。」

「人類違反一切大自然的法則就會生病。」

「奇妙酵素＝生命力；最會消耗這種重要酵素的就是自由基，現代社會是一個容易發生自由基的環境：精神壓力、空氣污染、紫外線、電磁波、細菌或病毒感染 X、光或放射線等等，都會使身體產生自由基。」

「愛能活化免疫力。」

「病人抱著自己能夠治癒的堅定信心，而且打心底愛著某個人，我認為這樣的人一定能克服疾病。」

「強烈的動機能夠開啟人類無線的潛力。」

「不論對象是誰，由衷的愛一個人，都可以產生動機或帶來健康、快樂。」

「要變得健康，愛人的心絕對不可少。」

「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。」

「覺得幸福時，神經系統中的副交感神經處於優勢，因此壓力減低。壓力降低可以抑制自由基，腸內益菌便佔多數。」

幸福循環：「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。」

「要健康的生存，不僅要養成良好的飲食和生活習慣，精神上保持平和、穩定也很重要。」

「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。」

「每天保持感恩和愉快的心情生活」

光瞭解知識是無用的，必需化動機為行動，使動機更為堅定，「最重要的是瞭解正確的事，然後確實實踐。如果得到正確的知識，卻不付諸行動，是完全沒有意義的。」看完書，若沒有任何思考、行為的改變，就等於沒看書一樣。

「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！」持續每週一書的習慣，也是好的習慣囉！