

能将高血粘度的血液改善的方法

日本易食研究所 大林惠运

高粘度的血液形成，蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素摄取过剩是最大的原因。所以，饮食习惯左右着我们血液的健康。因为，高粘度的血液，是诸如高血脂症，动脉硬化，心脑血管疾病的元凶，是心肌缺血，脑缺血的元凶。

我们不幸生长在这个环境、食物都是最糟糕的时代，不管是在地球上的哪个国家，不管是大富翁、大土豪，还是贫困者，都在遭遇到同样的对待。即使许多人拼命地致力于健康，但血液的高粘度状态却总是无法改善，特别是现代的年轻人健康状况每况愈下，血液不健康的人比比皆是。

尽管不断有媒体所介绍的多如牛毛的方法，如哪种食物，哪种料理，哪种运动方法可以减低血液的粘度，而实际上到底有多少效果呢？谁也不知道。因为，经过巨大努力仍然无法改变糟糕透顶的血液粘度的人还是层出不穷，甚至人数不断攀高。病情蔓延的状况颇有势不可当的模样。

那么，究竟原因的所在是什么呢？

从以前的有机农业进化到如今的化学农业，从露天栽培发展为温室栽培，在产量不断增加，我们的食物日益丰富的同时，我们从节食的时代迈入了饱食时代。但是，作为代价，是农作物的营养成分日益减少，如维生素、矿物质的含量大幅度降低，空能量的食品大量进入我们的胃囊，我们的三大营养素不断过剩，而维生素、矿物质、抗氧化剂等摄取却始终处于不足状态。

如果，我们摄取的三大营养素能够完全在体内成为我们的能量的话，那我们就无需为营养过剩而发愁，也不用担心血液的粘度会变高。问题是，大量的脂肪、糖分和蛋白质，在体内不去转化为能量供我们使用，却去转化为脂肪沉积，这是问题的根源。

为什么摄取的营养素无法转化为身体所需的能量呢？摄取过剩不是一个问题，问题是在将摄取的营养素分解成能量上。也就是我们体内的酵素问题上。如果我们身上拥有充足的必须酵素的话，分解的问题就能迎刃而解。

脂肪、蛋白质、碳水化合物的分解，需要消化酵素。如果消化酵素不足的话，人体就会动用分解酵素。但是，人体的酵素，不是能无限生产，取之不尽的。如果，不断地、大量地摄入脂肪、蛋白质和碳水化合物，人体只能酷使消化器官，使其大量生产酵素来应付。其中，胰脏首当其冲，会发生肥大化。即使如此，还是满足不了素性饕餮之人的胃囊之巨大，酵素的生产供不应求。于是，脂肪分解为脂肪酸，碳水化合物也转为脂肪，蛋白质分解为氨基酸的过程，只能尽酵素的能力而行，吸收不了的全囤积在内脏，皮下，形成肥胖之巨体，实在没处去，就在血液中。以致有的人血液变成粉红色的，更有甚者，变成乳白色的，这还是血液吗，简直是油液了。这样的血液，已经脏到什么程度？还有不生病的道理吗？这是将体内的酵素消耗殆尽的结果。

保持体内有足够量的酵素，是维持血液健康的要因。

酵素的来源，一是由体内合成，还有就是从食品中摄取。但是食品中的酵素，如果通过加热，只要温度超过 50 度，一分钟内酵素就会全部死亡。也就是说，再也无法发挥任何作用。所以，要想获得食品中的酵素，就要使用生鲜的食品，要生食而不能加热。比如说，新鲜水果、刺身、生食的蔬菜，纳豆、奶酪、乳腐等都含有丰富的酵素。而通过摄食这类食品，可以节省人体内的酵素的使用。



同时，酵素的摄取，可以增加人体的营养素的分解能力，从而让我们的血液变得更为干净健康。

2016年9月29日