

《营养和运动是三健的决定因素》

日本易食研究所 大林惠运

三减三健

- 三减指减盐、减油、减糖，三健是指健康口腔，健康体重和健康骨骼活动。这是国家为全民健康提出的具体对策，也是预防“三高”的具体方法。

对食物也能治病的理解

- 数十年来，我一直从事食物的营养研究和应用，同时也研究将运动作为维护健康的一环，与食物营养相结合的方法，收到了极为理想的效果。也就是说，在除了药物治疗之外，用食物也能进行一部分疾病的治疗。二十多年前我在日本推行这一方法时，尽管书籍畅销，但并不为主流医学和普通大众所接受。仅获得了一小部分医生的赞同和认可。

依赖医生的习惯

- 毕竟，普通的观念是，有病就得找医生。日本尽管是一个长寿的国家，尽管有这样的一句俗语：苹果红了，医生的脸青了。也尽管日本人都知道，是药三分毒，但在二十年前，日本还是较少采用将营养医学作为医疗的重要辅助手段的这一方法。主流还是吃药打针开刀。

时代的变迁

- 但是，时代在变迁。二十年后的现在，日本医生的观念大大的改变了。日本的许多名医，都极为看重食物的营养和运动，世界上的最新营养研究，在日本的各大电视台得到传播，有关食物营养与人体关系的临床验证和介绍的专题节目，几乎每天都有播放，极受日本大众的欢迎。特别是黄金时段的晚上7点到10点、每周一次播放、每次播放长达3小时的专题节目《名医的大鼓判（名医的保证）》，几乎都是用饮食来改善疾病的内容，参加的是日本著名的各科医生，针对日本的名人和普通人进行检查和诊治。收视率极高。

对营养认识的转变

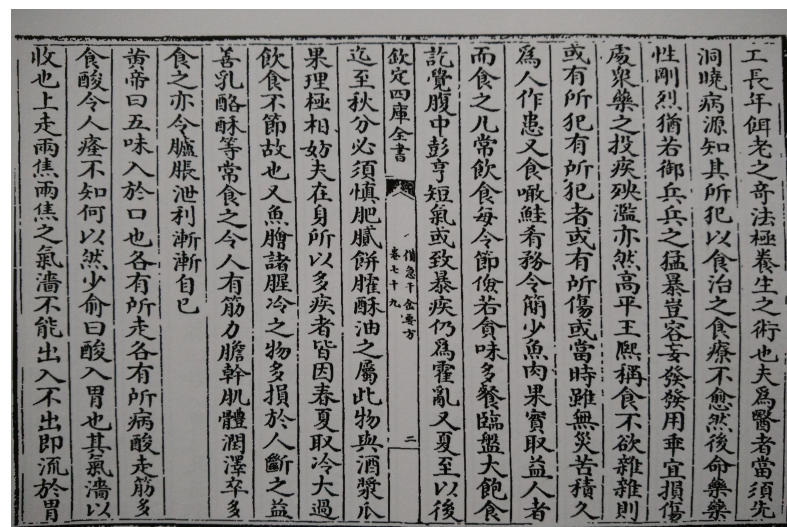
- 而且，对于营养，不再是局限于二十年前的三大营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物。而是转为对食物所具有的特殊化学成分、脂肪酸、抗氧化性能、抗三高、抗炎症等对人体健康作用的重视。
- 看到这种转变，我感到很欣慰。因为我看到了现代医学正在改革，正在走向更人性化和更实用化。已经走出了单纯依靠药物的时代。

病从口入的另一重含义

- 医学上有这么一句话，那就是“病从口入”。其实，这里指的病从口入，并非仅指用不干净的手拿食物吃，或是经口呼吸感染细菌，应该还包括那些吃的不对法、吃的过量或单一、吃的是对自身无益甚至有害食物的情况。
- 所以，很多情况下，人体的病是吃出来的。但是，从药食同源角度来看，食物也同时具备着药效。

药王孙思邈的食治理论

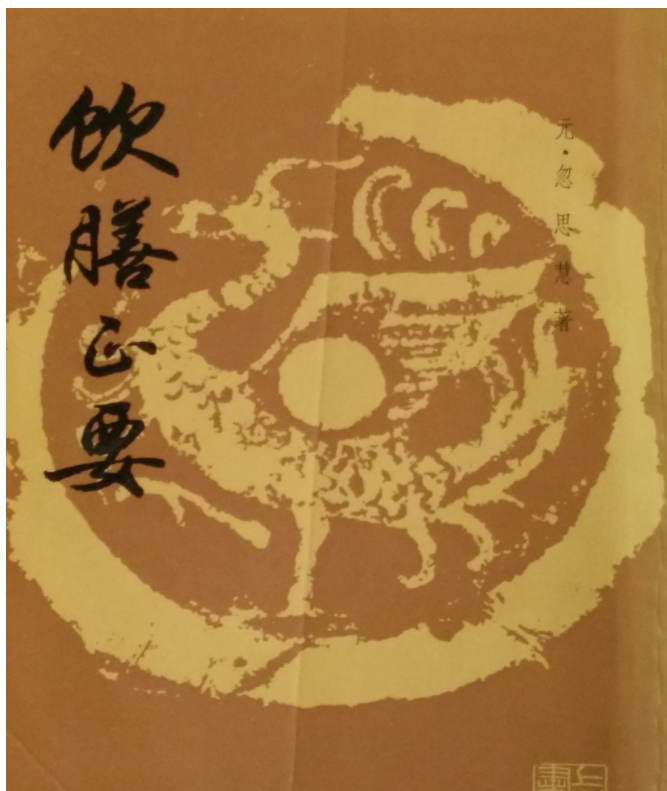
- “食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平病、释情、遣疾者，可谓良工。”
- “为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”



《食治》

- 孙思邈在他的名著《备急千金方》中，就专门用两卷的篇幅，写了《食治》一章，例举了果实29条目，菜蔬59条目，谷米26条目，鸟兽42条目，共计156种食物，对其药理和对人体的健康作用，进行了详细的分析。这是区别于中国古代传统药物学之类的本草书籍，但又并非仅只叙述食物的篇章，而是充分展示了药食同源的本质。

忽思慧和《饮膳正要》



- 元代的皇帝以短命著称。自忽必烈死后三十多年中，皇位更替近十次。
- 当时的饮膳太医忽思慧就写了《饮膳正要》一书（成书于1330年）上呈。
- 此书为中国食疗、药膳和养生的巅峰作。

现代医学与中医的殊途同归

- 古代的先贤们为我们留下了这些极为珍贵的宝藏，药食同源才能得以传世。
- 如今，中国保健协会启动三减，三健的公益活动，正是强调了中医的药食同源的重要性。从现代医学角度来看，这是在营养医学上下功夫，实际上是殊途同归，与药食同源是无法分离的。
- 毕竟，民以食为天。这就是中医的伟大之处。

发挥食物的能量与功效

- 上世纪的90年代，我在研究脂肪酸与人体的健康关系的同时，开始着眼于用饮食来调节人体的健康，主要是集中在骨质疏松症和糖尿病及心血管疾病等问题上。
- 所有的治疗方法，几乎都是天然食物，外加少量的运动，重在应用食物的相乘相克的效果。
- 如使用量、配比、配合等。因为正确的配比和配合，可使食物的能量和功效成几何级的上升。

关于健康骨骼

- 三健中有一个就是健康骨骼。据国内有关部门的统计，我国骨质疏松症的患者已达近亿，甚至有些小孩的骨质都非常脆弱。
- 这在**50**年前是不可想象的。我非常吃惊。这说明，这些年来，我们的饮食明显出了问题。

关于健康骨骼

- 因为对骨质问题，我搞的研究时间比较长，2005年在四川大学举办的《道教养生与当代世界国际学术研讨会》上，专就增强骨质密度问题做过发言，并发表过专题论文《道家养生为什么推崇芝麻》。
- 因为我当时带去2份自己的骨密度检查数据，所以引起很大的反响。

关于健康骨骼

- 如今十多年过去了，再有一个半月，我就满**70**足岁了。但是我的骨质密度，还是与日本的**20**岁一代的年轻人一样，而与同年代人的标准相比，要高上**30%**左右。
- 比我小**4**岁的妻子，她的骨密度也在同年代的标准数值。我的许多医生朋友都感到非常惊奇。

关于健康骨骼

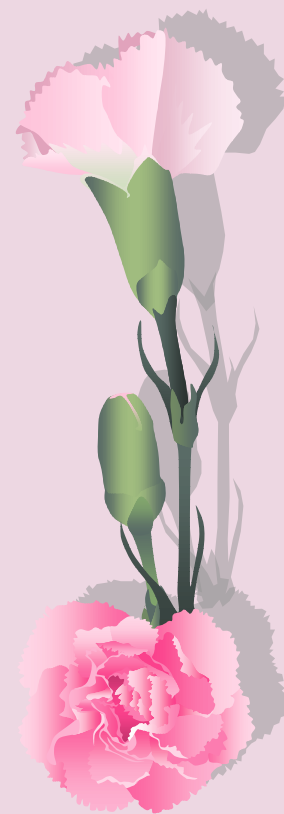
- 因为，对我这个不喝牛奶的中老年人来说，从来就没有过骨质疏松的烦恼和骨折的事故。
- 而且我还天天喝数杯咖啡，浓茶不断。

提高骨密度的方法

饮食

晒太阳

运动



三减与骨密度

- 在饮食上，想要避免骨质疏松，三减是很重要的，特别是减糖和减盐很关键。
- 因为这会对血钙的平衡带来负面作用。

一 饮食

- 我的祖籍是宁波。虽然从小在上海长大，受父母影响，独爱海产品。但我倾向于新鲜的，而非腌制的，还喜欢吃海藻。
- 海产品既能补钙还能补充维生素D，更重要的是能补充欧米伽3脂肪酸和镁、硅、锌等元素。
- 另外，蔬菜、坚果等农产品中的含钙量也很多，所以不必局限于牛奶。

光有钙还不能造骨

- 因人体只接受持续的适量的补钙，所以，坚持良好的饮食习惯是很重要的。
- 而且，如果只有钙而缺乏镁、硅、胶原蛋白及磷，并不能增强骨密度，因为，骨的构成是多元素的，并非只要有钙就能造骨了。

人体的自动调节

- 人体特有的自动平衡系统在血钙一失衡时就会自动调节。
- 但这个平衡系统的对我们人体来说的重大缺陷是：
血钙一超过指标就被排出体外而绝不留在体内积蓄，
而当钙不够时则会抽取骨骼中的钙。

喝牛奶也有方法

- 我们必须常时补钙。
- 我不喝牛奶是因为每次喝一升半升牛奶不但不补钙，反而会加速钙的流失。不过如果每次只喝**100**毫升的牛奶，就不会有这样的麻烦了。
- 所以，我一直提议将每次喝奶的量作限制，同时更多的补充其他含镁、含硅及胶原蛋白的食物。

二 晒太阳

- 沐浴日光，是促进骨质合成的好方法。
- 每天仅需**15**分钟沐浴在阳光下，人体就能合成一天所必须量的维生素**D**。
- 外出时有意识的在阳光下行走，是很重要的。
- 但必须避免炎夏的烈日暴晒。

三 运动

- 我们人体是处在一个重力的空间中。而地球的引力会提高我们的骨质密度。为什么宇航员去太空一次，回来后的骨密度会大幅度的下降？这是因为太空是失重的空间。
- 医学上还有一个实验，一个人如果在床上连续躺8天，会带来骨质的大量流失，如想恢复到原先的程度，在正常的生活中需要三个月以上才行。

运动与造骨的关系

- ✦ 在重力空间中的运动的最大好处，是可以刺激、促进骨骼释放除荷尔蒙，有利新的骨细胞的生长。
- ✦ 还能增加肌肉的力量，提高人体的免疫能力。



日本的新研究

- 这里我想重点介绍一下近年来日本对硅元素在骨质疏松症上的研究开发和应用。
- 硅元素之多，在地球上继氧之后的第二位，与铁元素同为构成地球的主要元素。
- 硅主要以氧化硅或盐酸硅的状态存在，我们大家最为熟悉的含硅的物质，那就是水晶、玻璃、半导体等材料。当然都是人体无法吸收的。

中国古文献的启发

- 早在4000年前的先秦时代，就有赤松子服用水晶的记载，在屈原的离骚诗中也有食玉英的词句。
- 而日本的研究者从这些记载和信息中发现了中国先贤们的智慧，通过不断的研究发现，水晶的主成分是二氧化硅。
- 水晶的名称，据说是因为在发现了一部分天然水晶中有一些空间，而在这些空间中包含有液态的水，通过晶莹的外表可见，故而得名水晶。

硅元素的奇迹

- 在研究中发现这些水晶中的水含有较多的可以为人体吸收的水溶性硅元素，于是，通过现代科学技术，在高温下将水晶气化后制成了水溶性硅的液态水。
- 而在日本的大量临床实验中，骨折的患者，在服用水溶性硅及外敷硅后，疼痛消失，2周后断骨愈合的患者不断出现，令人瞠目结舌。

硅元素的异军突起

- 这几年，硅元素作为一种崭新的医疗手段，异军突起，广受瞩目。
- 据研究，认为水溶性硅有激活人体自身的*iPS*细胞的可能，能为人类的健康带来意想不到的奇迹。
- 如今，日本已出现了高浓度的由水稻中抽取的水溶性硅。在对老年人的骨密度的改善的临床实验中，获得了近乎**100%**的效果。
- 日本的卫生法，在**2005**年就将硅元素正式列为对人体健康无害的物质之一。

硅元素的机理

- 硅能为骨折患者带来这样的疗效，是因为硅元素能合成胶原蛋白，改善骨质。
- 同样的原理，不管是男性还是女性，硅元素还能够改善人体的肌肤，使其富有弹性，保持年轻的状态。

关于糖尿病的问题

- 糖尿病不光是中国有，日本，西方诸国也都在为这一问题烦恼，因为高血糖引起的后遗症是极为可怕的。

糖尿病患者剧增

- 除了部分先天的问题之外，大部分的糖尿病患者都是由于不良饮食习惯造成的。
- 现今治疗糖尿病的方法大致为吃药、打针，然后是在饮食上对碳水化合物的摄取进行控制。
- 但是，治愈的效果并不是很理想。不然，全世界的糖尿病患者数不会年年增长了。
- 据统计，在2000年，全世界糖尿病患者数为1.5亿左右，到2017年，已达4.25亿。可见增长之速。
- 中国的糖尿病患者数已超过1亿人数，成为世界糖尿病患者最多的国家。

糖尿病的发病原因

- 糖尿病的问题，主要是胰脏细胞的长期受损，引起胰岛素分泌的障碍，从而引发高血糖，形成糖尿病。
- 糖尿病会诱发各种并发症。

以食物制食物

- 既然高血糖的形成原因明确了，那我们就有对付的方法。
- 一是摄取升糖指数不高的食物。
- 二是用其他方法将食物的升糖指数降低。
- 另外，既然有升糖指数高的食物，也必然有抑制升糖指数的食物，可以采取“以食物制食物”的方法，阻止血糖指数猛升猛降。

阻止血糖升高的小方法

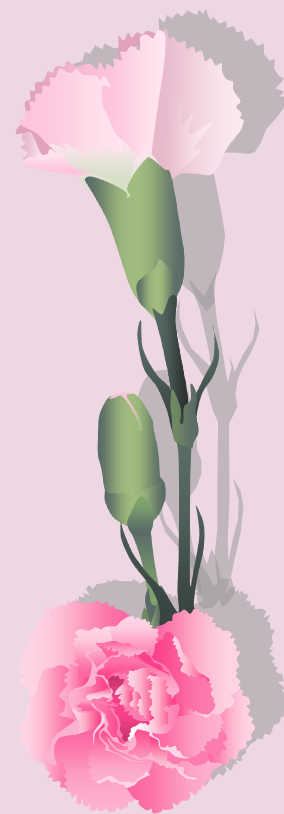
- 我在家每天的早餐是精白粉面包片和水果，咖啡及奶酪加核桃。有时甚至是大块的蛋糕。应该说，早餐的升糖指数很高。
- 但是，当我把面包放进烤箱，烤成金黄色之后，面包的升糖指数就发生了变化，原本升糖指数很高的精白粉面包，变得比全麦粉做的面包的升糖指数还低。
- 吃蛋糕时加上一些降糖的食料，喝杯抑制血糖上升的咖啡，别看这些不显眼的方法，效果确实极佳。我的血糖指数一直很正常。即使有时饿肚子，也不会发生低血糖的状况。

激发自身器官的能量

- 在指导糖尿病患者时，我采取的是全方位的方法，基本上对患者不做饮食上的限制，蛋糕、面包、水果、面条、精白米饭都可以吃，对肉类，蛋类也无限制，对鱼类更是可以大快朵颐。
- 但是有一个要求，必须根据我按对方的状况制定的、与上述食物同时摄取一些指定的食物和饮料以控制血糖的上升。而且，吃饭时对主食菜肴的摄取顺序也有规定。
- 也就是，你有升糖魔，我有降糖道，魔高一尺，道高一丈，只要不是注射胰岛素的患者，基本都能恢复到正常。而且，这种方法，对患者没有任何心理上的压力，便于激发患者本身器官组织的活力和能量。

三减三健活动非常及时

 三减三健活动开展得非常及时，这也说明了国家对面临的全民健康问题的重视。祝愿这一活动如火如荼的展开，为大家送来健康，让中华民族以强健长寿的姿态展现在世界的舞台上。



谢谢各位静听