

《不生病的生活》作者新谷弘實

想健胃？少吃乳製品！

常食用牛奶、優酪乳，腸胃狀況會惡化

因人體的防禦系統：胃酸、腸內常在菌會殺死、對抗

飲用的外來乳酸菌，不但無法受益，更令大小便均有

強烈氣味；乳脂肪接觸空氣氧化成過氧化物反成負擔

動、植物性食物應 1:9；藻類的鈣質是牛奶的 10 倍

每口咀嚼 50~70 次；水果酵素含量豐、半小時即消化吸收

1163 期《商業周刊》有篇「名醫獻四計腸胃不生病」的專訪文章，很值得大家參考，在此整理、摘述於下：

著有《不生病的生活》、《元氣的免疫力量》等 11 本書的知名腸胃科醫師新谷弘實，2 月底訪台。他在紐約執業 46 年，為 35 萬人次做過腸胃道內視鏡檢查，其中包括日本皇室和美國前總統。3 月初年滿 75 歲，皮膚的飽水度、色澤均衡和彈性，卻讓日本的檢測儀器認定是 25 歲的年輕人。

在他的 11 本著作中，新谷弘實分享了他健康的種種秘訣；但此次《商業周刊》專訪，給他一個大難題：給最懶惰的人，只要 10 個，最簡單卻能改善腸胃狀況的健康飲食方法。但訪談後發現，其實只要做到下面這 4 個原則，你就已經能開始感覺自己的不同了。

(1) 想健胃？少吃乳製品！

新谷弘實以 35 萬人次臨床案例為基礎，很自信的說，經常食用牛奶、優酪乳，腸胃狀況會惡化。他發現，經常飲用所謂含有乳酸菌、對腸胃有益的優酪乳，病例的排氣和排遺都有強烈的氣味，用內視鏡檢查到的腸相並不佳。乳酸菌本身無害，但人體的防禦系統，如胃酸、腸內常在菌，都會殺死、對抗外來的細菌，根本無法受惠於外來的乳酸菌。

其次，牛奶和優酪乳中含有大量的乳糖，許多人體內缺乏分解消化它的乳糖酶，使得消化不良，引起腹瀉或過敏。另外，市售高溫殺菌均質化的牛奶中，讓乳脂肪接觸大量空氣而氧化，食用後人體吸收這些過氧化物，反而是種負擔和不健康的主因。

海中的藻類，鈣質是牛奶的 10 倍，是在意鈣質攝取量而喝牛奶的人，更好的食物。習慣塗奶油的人，可選未過度精緻化的蜂蜜、楓糖，無糖良質的芝麻醬、花生醬(需新鮮、避免氧化)代替。

早餐本來都喝牛奶的人，可以改喝豆漿。不但可以改善乳糖不耐症，並讓身體免於受到过氧化物的傷害，腸胃狀況

可得到改善。

(2) 怕吃素？蔬菜加鹽嚼！

不只是新谷弘實，多數健康飲食一再強調蔬菜水果的重要性，以及獸肉對身體的不良影響。他認為植物和動物性食物的攝取比例，應為 9:1。

好的食物應該讓人感覺美味，特別是小孩的反應最直接。但他認為很少吃蔬菜的人，不見得是討厭蔬菜，而是沒有吃過好吃的菜。他建議買不含農藥、非溫室栽培的自然健康蔬菜，如高麗菜和生菜，甚至不需要烹煮，只要加一點海鹽，連續一直咀嚼品嚐，連小孩也會吃得津津有味。

(3) 怕肥胖？每口嚼 50 次！

飲食過量的人，不斷進食仍感到飢餓，是因為未能攝取到身體需要的營養素引起的反應。吃進肚子的食物，若養分都能被腸胃充分吸收，過度飢餓感就會消失。他建議透過充分的咀嚼，每一口至少咀嚼 50~70 次，整個變成糊狀才吞下去，很簡單就能改善消化不良和吸收不佳的狀況，進而讓人在進食間更快感到飽足感。

(4) 難消化？吃大量水果！

酵素，是新谷弘實認為帶來健康最重要的元素，亦即充分消化和提供身體分解毒素最重要的因子。植物中的酵素比動物食物多，水果尤其豐富。重點是，討厭水果的人實在不多。木瓜、草莓、奇異果、鳳梨和充分成熟的香蕉，都含有豐富的酵素，遠超過為了消化它們本身所需。

一般食物從胃移動到腸子要 2~4 小時，水果只要 30 分鐘。比較值得注意的是，為了讓水果的酵素發揮幫助消化的最佳效果，最好在餐前 30 分鐘(此點本人不表贊同)，就先吃水果，讓酵素抵達腸子。另一方面也可避免飯後食用，容易產生的過度發酵乃至脹氣的現象。

(99. 3/12 摘錄、整理自 99. 3/8《商業周刊》· 1163)