第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

图书基本信息

书名：<<甲田式断食法>>

13位ISBN编号：9787531723110

10位ISBN编号：7531723115

出版时间：2008-10

出版时间：北方文艺出版社

作者：（日）东茂由（著），（日）甲田光雄（主编）

页数：161

字数：200000

译者：任健

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

前言

恢复身体活力，改善各种不适和疾病　　你现在身心愉快、健康吗？
还是每天带着身体上的不适和疾病、总感觉好像哪里不顺畅似的度日？
其实，在现代，很多像生活习惯病和过敏症这样的病症，以及各种各样身体健康状态不佳的最大要因正是“饮食过量”。
饮食过量会对肠胃形成过多的负担，导致肠胃运动不足。
其结果就是致使宿便长期滞留体内，引发各种各样的身体不适和疾病。
另一方面，肝脏、肾脏的运动也会随之减缓，这也是给身体带来不适和疾病的原因之一。
甲田光雄博士以自身的疾病通过现代医学无法完全治愈为契机，进行了绝食的体验，并且了解到“西氏健康法”后，把这种“西氏健康法”与绝食相结合进行了实验，最终恢复了健康。
甲田光雄博士成为医师之后，不是用常规的药物治疗病患，而是通过对病患进行使用绝食疗法，成功救助了各种有疑难杂症和身体状态不佳的患者。
他对绝食和西氏健康法的饮食疗法不断地进行改良，也经历了一段艰苦的时期。
不久，“妙手回春”的美誉盛传开来，在医师当中也给予了“最后可以依靠的只有甲田医生了”这样的高度评价。
这样令人钦佩的甲田博士最后得出的结论是：“只有过度饮食这种不良的生活习惯才是导致身体健康状况不良和诱发疾病的主要原因。
”甲田博士研究出了现在一日两餐的节食疗法，构筑了被称为“甲田式健康法”的治疗方法。
食物是孕育生命和健康的根本，但同时也成为了损害健康最重要的原因。
事实上，现代的人们正处在不正确的饮食生活当中，但是我们大多数人并没有意识到这一点。
错误的饮食生活不仅会导致内脏衰退，而且会引发肌肉和骨骼的扭曲。
更进一步说，作为人体内部环境，会阻碍血液循环，扰乱自主神经系统和酸碱平衡，这些又会引起身体的不适和疾病。
被甲田博士重视并引入临床治疗当中的西氏健康法，是为了调整血液循环、自主神经系统等的方法，是实践了六大法则的运动疗法。
也就是说，基于西氏健康法的“甲田式健康法”是综合医学，是维持并改善自身健康状态、预防疾病的自然医学。
甲田博士的“节食疗法”是以省去早餐的“一日两餐”法和粗米素食法为基本，注重直接摄取植物性食品为特点。
也许也有人认为这样太苛刻了，自己肯定不行，但这种方法只限于运用现代医学也难以治愈的疑难杂症的场合。
甲田医师从6万人以上的治疗经验中，结合每个人的症状、患病的程度和个人体质对病患给予细致周到的饮食疗法的指导。
因此，在为了维持身体健康而实施“节食疗法”的情况下，并不是那么严苛，无论谁都可以做得到。
感觉身体状况不佳的人群只要不吃早餐、注意节制饮食，就能惊喜地发现身体状况开始逐渐好转。
现在，代谢综合征正在成为人们关注的话题。
以过度蓄积的内脏脂肪为基础，伴随着高血压和血糖值上升的状态，如果放任自流会引发动脉硬化、糖尿病、心肌梗塞、脑中风等一系列危险性疾病。
代谢综合征是象征着现代“过度饮食社会”的病症，甲田博士断言：“我指导的疗法实施起来并不难，并非那么严苛，简单的就能治疗。
”　　因此，说“甲田式健康法”是“最强的健康策略”并非夸大其词。
建议大家灵活运用以保持健康、预防疾病，改善身体的不良状态、代谢综合征、生活习惯病以及过敏等等。

第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

东茂由

第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

内容概要

仅仅注意一日两餐的绝食，就能深切地体会到真正的舒爽与健康！

实际上，身体的各种不适和可怕的疾病其原因大都是“饮食过量”，其中最严重的是早餐。

本来，早上应该是从体内“排、世”粪便，让内脏稍作休息的时间。

但是，在这时摄取食物的话，以肠胃为主的内脏会发出悲鸣，渐渐疲惫不堪。

其结果是肠中残留的粪便腐败，毒素和有害菌丛生，这些物质通过由于粪便而受伤的肠壁进入血液，散发到全身。

头痛、肩酸、目眩、倦怠感，还有癌症和动脉硬化，甚至过敏性皮肤炎和花粉症……很多人所患有的不适和各种疾病，脆弱的肠和肝脏是最大的原因。

本书介绍了以节食疗法为中心，治疗了众多疑难杂症的甲田博士的理论和他的实践方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

甲田光雄，医学博士，1924年生于日本大阪府。
原大阪大学医学教授，现任甲田医院院长，日本综合医学会关西分会会长。
在中学到士官学校期间，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎。
二战后，他进入大阪大学医学部，志愿成为一名医师，其愿望就是能治好自己的病

第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

书籍目录

前言第1章　现代医学的治愈能力是有限的　什么是真正健康的身体？
“甲田式疗法”到底好在哪里、怎么好？
当现代医学的局限性遇上绝食　亲自成为实验台，走上攻克疑难杂症之路　“能治好，试试吗？”　不仅仅是患处，而是从全身诊断病情　从患者的外在表现诊断其健康状态　可治愈多种疑难病症！
充分了解人体，才能清楚病源　单纯依赖药物是不正确的　难道把身体的不适都归罪于衰老吗？
健康身体和非健康身体的区别表现在这些地方　许多人意识不到自身的不健康状态　一眼看穿对方身体状况的方法　身体僵硬的人难以长寿　看手相可充分了解身体的健康状态　人为什么会生病？
如果体质发生戏剧性的变化就能杜绝疾病　你的“恶习”种下了病根　守护健康，只有“节食”　只有节食才是健康的原点　节食将成为人类新的常识第2章　你的肠胃正在发出悲鸣　现代医学和营养学的诺言　重视饮食是现代营养学的过错　“加法营养学”导致疾病　“正确饮食生活规则”的危害　早餐真的一定要吃吗？
早餐不是金而是“禁”　即使不吃早餐，大脑也能很好的运转　重要的是如何排泄吗？
上午是肠胃排泄的时间　如果持续空腹，可以促进排便　人们对于过度饮食并不在意　如果不吃早餐就会变胖是真的吗？
为什么只吃草的牛也会长肌肉？
现代营养学导致肥胖和疾病　保持健康的秘诀是少吃肉，更多地食用蔬菜吗？
即使对身体有益的东西过度食用也会造成危害　肉食更能长寿？
过多地摄取盐分真的对人体有害吗？
过度控制盐分有害　不摄取盐分的人不会长寿　不摄取盐分就会变得想吃甜食　远离疾病的“健康五大条件”第3章　一日三餐带来的宿便的弊病　肠内的粪便是万病之源　你知道“宿便”的真正面目吗？
过度饮食是宿便积存的根源　残留在肠内的粪便是这样导致疾病的　宿便会污染血液，是万病之源　肠受伤是导致过敏的病因　这样的人宿便多　定期检查宿便　你的肚子里积存着宿便　现代人的肠内环境令人担忧　肉质食品的宿便性质更加恶劣　过量饮食易引起肠粘连　压力和运动不足也是形成宿便的原因　已经不能置之不理的“肝脏”疲劳　现在，你的肝脏正处在危险之中　即使肝机能的数值正常也不能大意　如果有这些症状请注意“钝重肝脏”第4章　节食和健康运动才能长寿　恢复本来的体力　一日三餐为什么对身体不好？
食物未被消化下一个食物已经到胃里了　大肚汉最终会搞坏肠胃　减少饮食就可以延长寿命的理由　通过节食能延长寿命已经被证实　现代医学认可的长寿之道　一日两餐，让你变得健康苗条　一日两餐最适合减肥　通过一日两餐的节食方法变回标准体重　一日两餐带来意外的健康效果　减少活性氧，预防癌发生　恢复肠内细菌群的平衡　不吃饭仍旧精力充沛，头脑灵活，不可思议　一日两餐的节食可提高免疫力　一日两餐的节食可增强体力　节食可以预防疯牛病　“不吃早饭”带来快感　“正确的绝食”可以击倒疾病　一日两餐，取得与绝食相当的效果　绝食，从身体的根本引出治愈力　绝食，从体内排出有害物质　为什么绝食中也能产生能量？
改善身体状态的“健康运动”　西氏健康法：“改善身体状况的捷径”　①金鱼运动　②背腹运动　③毛细血管运动　④合掌合足运动　⑤平床寝台　⑥禾枕　⑦温冷浴　⑧裸疗法第5章　实践的规则和成功的关键　一日两餐少食法的注意事项　能做到这样就能迈出健康的第一步
只停止加餐和夜宵也有效果　身体的良好谁都能体会到　要恪守的“一日两餐法”的规则
18个小时什么都不吃是基本　晚饭是10点的话，白天什么时候吃饭？
以不规则的饮食习惯生活着的人　省去晚饭，一天吃两顿饭不可以吗？
工作到深夜，中午才起床的人　早晨正确的“饮水方法”是健康的保证　早上喝水能促进便意

第一图书网, tushu007.com

上午要充分补水　为什么喝常温的生水比较好？
你的水分补给方法是错误的　让身体愉快地摄取蔬菜的方法　比起熟吃蔬菜，生吃蔬菜更好的理由　蔬菜中含硝酸的问题　高品质食品和有害食品　粗米素食更有效果　把肉量减少一半比较好　吃肉时的解毒法　甜食会构成危害　应该注意水果食用过量　与酒精、香烟打交道的高明之法　酒精、香烟、咖啡也OK　预防酒精危害的方法　一日两餐的节食疗法，这些人应该怎么做？
下饭馆或者是聚会的时候　运动选手的饮食怎样做好呢？
孩子一天两顿饭好吗？
妊娠期一日两餐比较好第6章　关不勉强，以得戏剧性的效果　医学上正确控制饮食的方法　一日两餐的少食疗法成功的关键　一日两餐之路　一日两餐节食疗法[初级篇]　一日两餐[初级篇]的实践注意事项　一日两餐节食疗法[初级篇]的成功要领　一日两餐节食疗法不适合这些人　节食到恢复健康的程度　一日两餐[初级篇·中级篇]的菜谱　一日两餐节食疗法[初级篇]的菜谱　一日两餐节食疗法[中级篇]的菜谱　一日两餐节食疗法中不可缺少的食物群　什么是进一步提高效果的一日绝食和本绝食　一日绝食的建议和实践中的注意事项　通过一周一次的一日绝食变成另一个身体　通过本绝食，对疑难病症有戏剧性的效果第7章　从可怕的内脏疾病到过敏症　严重的症状通过这种方法也能改善　可怕的内脏疾病通过节食来克服　日本人的三大死因只能通过节食来防治　预防癌症提高免疫力，节食最适合　让50岁患糖尿病、高血压的人返老还童　这样的全身症状通过不吃早餐也能顺利改善　过敏　胶原病　骨质疏松症　更年期障碍　妇科病　眼病　慢性腰、肩、头痛　皮肤问题　忧郁症　龋齿　牙周病　肠胃虚弱　寒症　发稀·脱发　压力　结语：这是一本给我们的身体带来健康的福音书附录：少食疗法治愈胃溃疡

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图:第二章 ☆你的肠胃正在发出悲鸣现代医学和营养学的谎言重视饮食是现代营养学的过错“ 加法营养学 ”导致疾病现代的营养学是加法营养学。
“ 一天必须要摄取多少的卡路里 ”，另外“ 作为其明细蛋白质、脂肪、碳水化合物、维他命、矿物质营养素，分别要摄取多少 ”，再加上“ 一定要吃早餐 ”等等，强调、重视营养的摄取。
甲田博士指出“ 重视摄取的加法营养学，带来了现代人的不健康和疾病 ”。
“ 吃早饭血液会在肠胃里徘徊，忽略了肾脏，这个部分的废旧物变得无法排出。
甚至造成宿便的堆积。
”甲田博士知道的饮食养生法和重视摄取的加法营养学从根本上是对立的，因此，可以说是重视如何少吃、完全排出废旧物质的“ 减法营养学 ”。
“ 正确饮食生活规则 ”的危害在现在的营养学常识中，把一日三餐看作是正确的饮食方法。
很多人将这个观念深入地渗透、形成强迫观念。
比如，前一天吃到深夜，但是第二天早上因为觉得必须要吃早饭，即使心情也不好、食欲也没有，却也勉强地吃了。
本来这个时候不吃东西肠胃和身体应该会感觉比较轻松，但是由于深信“ 不吃的话整个上午就没有精力了，对身体不好 ”，所以努力地吃了。
甲田博士认为，“ 不能不说这种规则的正确性对于健康来说危害的方面比较大。
肚子不饿却要吃东西的只有人类，野生动物是不会这么做的 ”。
他还说，“ 在生命诞生的四十多亿年历史中，‘ 绝食可以复活生命力 ’的信息已经传输给了遗传因子。
所以，按理说‘ 身体不好的话就不吃饭 ’的生存方法应该是很自然的事 ”。
动物都遵从的事情人类却不遵从。
这是因为绝食就会变衰弱的‘ 错误的纸上谈兵的理论 ’占了先机。
是餐真的一定要吃吗？
难道身体不适也要勉强吃吗？
早餐不是金而是“ 禁 ”加法营养学的象征就是“ 必须要吃早餐 ”的想法。
早餐对健康来说是不可缺少的想法，在医学、营养学的世界中是主流。
香川靖雄作为自治医大的名誉教授，以自治医大的学生为对象进行的调查显示：“ 不吃早饭的学生学习成绩也不好 ”。
群马大学医学部和香川医科大学的调查也得出了同样的结果。
不吃早饭的学生成绩不好的理由，香川教授说：“ 因为作为脑部能量源的葡萄糖不能遍及全身，因此思考力和行动力都会下降。
”但是甲田博士对于这种说法却很难认同。
理论上认为，大脑的重量约占体重的百分之二，脑部是经常消耗能量的器官，需要的能量占整个身体消耗能量的18%～20%。
而且，能量源100%都来自葡萄糖。
不消耗脂肪和蛋白质。
早餐必要派的理论如下。
假定我们一天活动消耗2400千卡热量，如果通过葡萄糖补给其20%（480千卡），一天需要120克的葡萄糖（葡萄糖1克相当于4千卡）。
即使晚饭能补给60克葡萄糖，经过8个小时的睡眠，这些葡萄糖也都全部消耗掉了，因此，早上睡醒的时候葡萄糖当然就没有了。
所以必须要吃早饭，不吃早饭的话就会造成脑部能量供给不足，因此头脑就会晕晕乎乎的，工作学习的效率也会下降。
但是甲田博士指出，这个调查也是有陷阱的。
比如，在一般情况下，吃早饭的学生比不吃早饭的学生过着更规律的生活、更认真地学习？

第一图书网, tushu007.com

吃不吃早饭能不能反映成绩，不限于以整个生活条件相同的情况为基础是无法作比较的，也不能得出正确的结论！
顺便说一下，在香川教授的著作中，介绍了NHK电视台的人气电视节目“ 实践与发现 ”中进行的实验结果。
这个实验分为习惯性的“ 吃早餐派 ”和“ 不吃早餐派 ”两组，睡眠时间相同。
两组都是在前一天中午吃炸肉饼，晚上吃牛肉。
但是考虑到不吃早饭的那一组上午会肚子饿，于是前一天晚上吃了黄油拉面，补充了能量睡觉了。
第二天，从上午8点30分到11点30分，经过4同的“ 集中力检查 ”。
其报告结果显示，“ 不吃甲饭组 ”和“ 吃早饭组 ”中，错误次数是20对2，“ 不吃早饭组 ”绝对性地占了多数。
但是，在这个实验中，让“ 不吃早饭派 ”夜宵吃拉面，条件就不一样17。
甲田博士说，“ 如果吃了夜宵，第二天早上集巾力下降是理所当然的。
”即使不吃早餐，大脑也能很好的运转那么，假设在不吃夜宵的同样条件下，分为“ 吃早饭派 ”和“ 不吃早饭派 ”进行试验，结果又会如何呢？
平时吃早饭的人不吃早饭进行这样的试验，头会晕晕乎乎的，身体使不上劲儿！
这种感觉，好像变成了实验，也是维护早饭必要论的了。
甲田博士说：“ 认为大脑的葡萄糖不足过于草率。
”平时吃早餐的话，大脑会使用葡萄糖作为能量米源，但是不吃早饭的话，大脑会以别的物质作为能量源来使用。
根据加拿大的欧文斯博士的试验，就能明白了。
欧文斯博士进行了“ 绝食中大脑以什么作为食物源 ”的试验。
其结果是，B氨基丁酸水占50%，氨基醇氮气和乙酰乙酸各占10%，葡萄糖只不过占到全体的30%。
“ 因为大脑使用能量的方法如此，所以即使不吃早饭，也不会对大脑的能量供应不足。
因此头脑也不会晕晕乎乎、摇摇晃晃的，反而会更加清醒。
”不吃早饭会体力不支的想法，也是因为没有实践过不吃早餐的缘故。
在没有习惯的时候可能会出现身体无力的感觉，但是坚持1～2个月习惯后，就能体会到比吃早饭的时候更有精力。
重要的是如何排泄吗？
每天早上能顺畅地快速排便吗？
上午是肠胃排泄的时间“ 早餐对健康来说，既不是金也不是银，甚至不是除了有害物以外的任何东西。
”甲田博士之所以这么说的理由是，“ 在作为‘ 应排泄时间段 ’的上午，还没有排泄就又进食了 ”。
肉食更能长寿？
我们可以看到，食肉的美国人比日本人顽强。
对日本和美国进行调查，有数据显示，美国100岁以上长寿者所占的比例更多。
在日本，东京都老人研究所对都内所居住的70岁以上老人长达15年的追踪调查。
作为关于长寿条件巾的饮食生活，能举出像“ 血液中的白蛋白多 ”“ 血色素多 ”“ 胖瘦适中 ”“ 喝牛奶 ”“ 经常吃含油脂的饭菜 ”等等。
在同一个调查当中，也对100岁以上人群的饮食生活进行了调查，100%的男性、80%的女性每天不可缺少的就是食用肉类、鱼类等动物性食品。
基于这种调查报告，有很多强调肉食优越性的医生和营养学者，但是完全是这样的吗？
甲田博士对于“ 美国100岁以上的长寿者所占的比例大多是肉食的功劳 ”这一看法不能赞同。
甲田博士认为：“ 年龄一大，患有认知症（老年痴呆症）的一种，阿尔查默症的人群就会增加。
如果比较认知症患者的数字，日本1亿3000万人口当中，约有180万人，美国2亿9000万人口当中，约有450万人。
不难看出美国要远远多于日本。
即使这样也能判定肉食是好的吗？

第一图书网, tushu007.com

”另外，补充一句，对于东京都老人研究所进行的调查结果提出质疑的医生很多。
甲田博士说，肉食使气性猛烈、素食使气性温和。
在一天当中，上午是“应该排泄废旧物，让肠胃休息的时间”，在这个时间段进食，会阻碍排泄。
以此为根据，举胃动素荷尔蒙的分泌为例。
空腹的话，肠蠕动亢奋，会出现被称为胃动素的消化器官荷尔蒙。
这种物质，是为活跃肠部运动、排泄肠道内残留的物质而分泌的。
1971年，加拿大的布劳恩博士发现的。
空腹的时候，肚子发出咕噜咕噜的声音，这个时候的胃动素分泌倍增。
如果持续空腹，可以促进排便这个结构组织是群马大学的伊藤渐教授通过内视镜确认并明确的。
胃动素通常在饭后8小时左右分泌，如果饮食量多，分泌所需要花费的时间也长。
在现代医学中，往往无视、忽略排泄。
甲田博士提出了疑问：“早饭必要派单纯强调摄取食物的好处和重要性，但关于排泄的认识却非常淡薄。
”如果继续吃早饭而忽视排泄的生活，会变成什么样呢？
甲田博士断言：“肠胃是身体状况好坏的根本。
常年持续吃早饭的习惯，就会在应排泄时间段给肠胃造成过多的负担。
结果成为肠胃活动减弱、宿便积存的原因。
而且，这也会对肝脏、肾脏等其他脏器造成不良影响，最终会带来身体不适、原因不明的疾病，甚至是性命攸关的疾病。
”人们对于过度饮食并不在意其产肥胖和疾病的元凶是……如果不吃早餐就会变胖是真的吗？
否定不吃早餐的理由之一就是“不吃早饭的话会变胖”的想法。
这个看法太过模棱两可也太鲁莽了，因此我不能赞成。
甲田博士进行了以下的说明。
“因为在我们医院，认真实行不吃早饭一日两餐的患者，全都恢复了健康的体魄，事实胜于雄辩。
的确，即使不吃早饭，中午和晚上的两顿饭的量都比以前增加了，当然也会胖。
如果实行一日两餐的节食疗法，肥胖无一例外的都能改善。
”为什么只吃草的牛也会长肌肉？
在现代医学中，与营养一同重视的是热量。
说男性每天要摄取2200千卡、女性每天要摄取2000千卡热量。
但是，这个所需热量数值是根据什么计算出来的呢？
其实，是基于一天消耗的热量平均在2000千卡左右，所以最低每天也必须要摄取2000千卡到2200千卡的热量这种单纯的想法。
甲田博士指出：“这不过是不懂得人体构造的纸上谈兵的理论而已。
说我们身体的新陈代谢很神秘也可以，是不能靠计算的。
”他说，实际上，如果观察患者的饮食量和体重的增减之间的相互关联，就会发现不可思议的事情。
“比如，实行一日两餐的节食疗法，最初的3个月左右体重猛减。
但是，过了这个时期，每天的饮食量不变，但是体重却增加了。
”即使是关于营养素，在现代营养学中也是设计了如蛋白质每天应该摄取70克等等这样各种营养素必需摄取量的条条框框。
蛋白质是为了守护我们的健康所不可或缺的。
但是，调查甲田医院的患者中，长期一概不食用动物性食品的人的血液，白蛋白满足标准。
为什么几乎不摄取蛋白质，而血液中的蛋白质却满足标准呢？
“这件事情，想想只吃草的牛也能长肌肉，就能够理解了！
牛只吃牧草也会长肌肉。
人类也是一样的，吃素的人即使几乎不从食物摄取蛋白质也能在体内合成氨基酸，长出肌肉。
而且，比起肉食，更能长成富有柔软性和耐力的肌肉。
”现代营养学导致肥胖和疾病甲田博士提醒我们注意，如果按照现代营养学的指导进食，肯定会饮食

第一图书网, tushu007.com

过量。
肥胖和糖尿病人的增加就是证据。
从昭和40年代开始，牛活渐渐富裕起来。
为了步调一致，现代营养学思想也开始在大众当中渗透开来。
如果看当时面向大众的健康书，就会看到关于体力劳动者一天最好摄取4000 千卡热量的号家的见解。
其结果大家都知道。
从那段时间起，以肥胖和糖尿病为首，癌症、脑梗塞、心肌梗塞等等的生活习惯病开始增加。
错误的饮食生活也是导致遗传性皮炎的重大原因，从昭和40年起急剧增加。
另外，现代营养学强调平衡地摄取营养的必要性。
比如，蛋白质每天动物性食品和植物性食品加起来共55～70克，脂肪20～25克。
另外还指出，作为微量元素的各种维他命、矿物营养素也必须要充分摄取。
这个是现在的基准，比以前脂肪的量有所减少。
但是，有些专家还是敬告我们：由于人类身体的新陈代谢与动物不同，我们需要积极地摄取热量和营养，以保证身体拥有足够的能量。
为了摄取必要的营养素，厚生省（现厚生劳动省）常年推荐应该一天摄取30种以上的食材。
但是，普通生活中一天根本不可能摄取30种以上。
厚生省的官员们设定了一个连自己也不可能达到的目标。
缺点不光是难以实行。
如果30种全部都满足的话，结果就是酝酿了饮食过量这个更大的风险。
顺便说一下，平成12年（2000），厚生省和农林水产省、文部省，共同出台了新的《生活指南》，其中每天30种的目标被排除在外。
保持健康的秘诀是少吃肉，更多地食用蔬菜吗？
你的饮食没有问题吗？
即使对身体有益的东西过度食用也会造成危害甲田博士指出：“ 在各种食品当中，不管是对身体有多么好的食品，吃多了也会对身体造成危害。
有利于身体的食品代表是蔬菜。
也许有很多人会认为，蔬菜的话，即使吃很多对身体有益也是没错的，食用过量也不会有害的。
这是毫无道理的认知洪区，吃很多生蔬菜的话，会很快破坏胃部。
”即使是关于肉食，现代营养学专门研究这方面的人，也没有切实地考虑到肉食有害的部分。
很多人到现在也只能说出像肉类动物性食品中的牛奶、鸡蛋等的效用。
甲田博士指出，缺乏对无沦是什么种类的食品，多吃也会形成危害，成为损害健康的原因这个认识，是现代医学的盲点之一。
肉食更能长寿？
我们可以看到，食肉的美国人比日本人顽强。
对日本和美国进行调查，有数据显示，美国100岁以上长寿者所占的比例更多。
在日本，东京都老人研究所对都内所居住的70岁以上老人长达15年的追踪调查。
作为关于长寿条件中的饮食生活，能举出像“ 血液中的白蛋白多 ”“ 血色素多 ”“ 胖瘦适中 ”“ 喝牛奶 ”“ 经常吃含油脂的饭菜 ”等等。
在同一个调查当中，也对100岁以上人群的饮食生活进行了调查，100%的男性、80%的女性每天不可缺少的就是食用肉类、鱼类等动物性食品。
基于这种调查报告，有很多强调肉食优越性的医生和营养学者，但是完全是这样的吗？
甲田博士对于“ 美国100岁以上的长寿者所占的比例大多是肉食的功劳 ”这一看法不能赞同。
甲田博士认为：“ 年龄一大，患有认知症（老年痴呆症）的一种，阿尔查默症的人群就会增加。
如果比较认知症患者的数字，日本1亿3000万人口当中，约有180万人，美国2亿9000万人口当中，约有450万人。
不难看出美国要远远多于日本。
即使这样也能判定肉食是好的吗？

第一图书网, tushu007.com

”另外，补充一句，对于东京都老人研究所进行的调查结果提出质疑的医生很多。
甲田博士说，肉食使气性猛烈、素食使气性温和。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

<<甲田式断食法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com