

## <<变化你身体>>

### 图书基本信息

书名：<<变化你身体>>

13位ISBN编号：9787543558724

10位ISBN编号：7543558726

出版时间：2011-9

出版时间：广西教育出版社

作者：张敏超

页数：135

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>

## &lt;&lt;变化你身体&gt;&gt;

## 前言

自由基是许多疾病的根源 日常生活里，我常接触两个至亲的人，一个是将近九十岁的母亲，另一个是八十七岁耳聪目明的岳父大人。

老母亲从六十岁起，便力行少糖、少盐、吃半碗饭、爱喝茶及餐后吃水果的饮食习惯，而且到今天，每天起床后第一件事就是打扫内外。

而曾长期在公立医院上班的岳父大人，年轻时候虽然有抽烟喝酒的习惯，但是近二十年却非常注意身体保健，身体上一有小毛病绝对看成是一件大事，马上求医或做相关医学检验了解真相，他每天必吃综合维生素、维生素E及木瓜、香蕉等各种水果。

现在，他们两个人除了行动不方便、轻微程度老化疾病外，身体各方面机能都相当不错。

我常思考他们长寿又健康是否与他们的饮食和生活习惯有关。

现代的医学研究者指出，人们的很多疾病尤其是一些慢性疾病，确实与人们的饮食和生活习惯有关。

有一派的学者，从自由基的观点解释两者问的关系，因此我要先从我的自由基经验谈起。

我的工作是在一家研究机构，从事有关化学的技术研究开发，二三十年来，我从最早期前十年的高分子塑料材料的研究，到最近十年从事环境保护相关的科学与技术研究，我有幸在这三十年的研究中，同时接触到这两个研究领域（对于大多数人来说，这样的机会并不多），在这两个领域有关技术的建立中，自由基都扮演着重要角色。

于高分子塑料合成的研究领域，有所谓的自由基聚合（Free Radical Polymerization）反应，它是我们日常所接触的塑料材料，如聚乙烯、Pvc、保丽龙等材料的基本合成反应，这个反应可透过自由基，将简单的分子如乙烯等石化原料变成高分子量的塑料材料。

而于环境科技领域里，氢氧自由基（Hydroxyl Free Radical）常出现在一种称作化学氧化（chemical Oxidation）法的废水处理技术的文献中，它在水中有机污染物的分解及杀菌功用上扮演重要角色。

另外，由于我的弟弟是一个外科医生，让我有机会接触到医学刊物，如台湾医界杂志，通过阅读这些医学文章，我读到有许多讨论自由基与疾病关系的文章，其中令我印象极为深刻的是癌症的基础医学研究者从自由基的观点讨论癌症肿瘤发展的过程，有起始期、促进期、发展期，我看到这样的论述观点时非常震惊，因为我十几年前所研究的自由基聚合反应也有相似的起始期、促进期、发展期这三个阶段。

更奇妙的是，我在废水化学氧化处理技术中，常看到的会产生氢氧自由基的芬同反应（Fenton Reaction），也在讨论饮食与疾病的论文中被提及。

因此，我更加深信自由基与身体各种疾病的产生有深切的关联。

透过报纸杂志、电视报道，一般民众或多或少了解到自由基会与疾病的发生有关，但是对大多数的人来说，其中的来龙去脉，由于牵涉好几个领域的不同专业知识，他们无法很深入地了解，也因此要应用到日常生活上疾病的预防，常不知从何做起；纵使有心去做，也因为获得的知识是片断的，常无法分辨一些现代的江湖郎中所说的话真假如何，常一不小心就损失不少金钱，有时甚至赔上身体健康。

因此，基于了解亲人长寿原因及我对疾病的发生具有探索的兴趣，我把我多年的探索心得与大家分享，期望让一般民众有系统的了解，了解现代医学专家或化学家如何从自由基的观点谈一些我们日常所遇见的疾病的发生及其预防之道。

在撰写过程中，我所接触或引用的资料，不仅有国内相关学者所发表的文章，也有许多国外相关学术期刊中的文章。

将这些数据消化后，我尽量用浅显的语言，将这些国内外专家观察或研究得到的结论写出，希望让一般民众更深入了解自由基与一般疾病之间的关联性，而有助于大家建立避免各种疾病发生的生活方式。

张敏超

## <<变化你身体>>

### 内容概要

《变化你身体》以流畅的笔法，深入浅出的介绍，从饮食、睡眠、疾病等角度，带领读者探索身体骇客“自由基”。

《变化你身体》涉及医学、化学、自然科学多重领域，是普及大众科学知识的实用书籍，相信读者阅读之后，必会对身体保健有深入的认识。

## <<变化你身体>>

### 书籍目录

认识病源——自由基

吃里表外的身体骇客——自由基

身体骇客何处来?

对抗疾病，大智慧

良好的消化系统是健康的第一步

饮食西化的代价——心血管疾病上身

胖哥与胖姐的噩梦——糖尿病

癌症的真相

自由基，让神经系统不自由

让岁月的痕迹不出现在你身上

工业化社会的产物——日益增多的过敏性疾病患者

.....

拥有健康，小秘诀

## &lt;&lt;变化你身体&gt;&gt;

## 章节摘录

酒少健身，酒多伤肝 有关于酒的记载几乎与人类的文明同步，而且世界上几乎没有一个民族或部落不酿酒。

酒是人类饮食文化重要的一部分，然而，饮酒对健康是好还是不好呢？

我们平常接触的酒有好多好多种，到底要如何区分它们呢？

喝酒，要先认识酒 大部分人应该了解，酒的主要成分是水 and 酒精，其他成分则是因为不同的制造原料和制造方法而有所不同。

蒸馏酒如威士忌、高粱酒等含酒精以外的成分较少，而啤酒和葡萄酒中则含有酒精以外的营养成分，如碳水化合物、铁、钙、镁、磷、钾、钠、锌、维生素B1、维生素B2、维生素B6、烟碱酸及叶酸等。

一般熟知的葡萄酒，至少有两百多种非酒精成分。

白葡萄酒是去皮葡萄酿成，红葡萄酒则是连皮的红葡萄酿成的。

因此，红葡萄酒有较多的非酒精成分。

啤酒的非酒精成分则以微量矿物质、维生素B群为主。

常听说少量饮酒对健康有益，而长期饮酒过量则是有害身体，会导致肝病、高血压及其他严重疾病，要了解其中的道理，就要先了解酒精的药理作用，及其他非酒精成分在人体生化反应过程中扮演着何种角色。

酒后的身心 酒精对人体各器官系统的影响，以中枢神经系统的表现最为直接与明显。

它会对中枢神经系统产生抑制作用，人的动作会变得不协调，反应较为迟钝，这也就是为什么酒后驾车容易发生车祸的道理。

酒精对血液循环系统的影响，可由它对血管的效应来说明，酒精会使表皮血管舒张、皮肤潮红。

酒精会促使脑部血管收缩，降低脑中氧的获得量，因此，有中风倾向者最好不要饮酒。

酒精会促进胃液分泌，因此有胃溃疡及十二指肠溃疡的人，最好不要饮酒。

大量的酒精会抑制胃肠蠕动，造成幽门肌麻痹而导致呕吐现象。

喝酒后排尿频繁且尿量多，是因为酒精会抑制肾脏中肾小管对水分的吸收。

饮酒过量的伤害 常言喝酒伤肝，大量饮酒的确会对肝脏造成伤害。

早期会出现急性肝炎，继而变成慢性肝炎，最后转换成肝硬化，少数会变成肝癌。

人体内酒精的代谢有90%~95%于肝脏中进行。

许多学者认为过量饮酒造成肝损伤，是因为过度的酒精摄取，会在肝脏中产生活性氧自由基，导致脂质过氧化、蛋白质发生病变、DNA受损，造成肝脏永久性的伤害。

除此之外，由于酒精代谢是先氧化成乙醛，乙醛是对肝脏有毒之物，有些东方人因为遗传的关系，体内来不及代谢乙醛，过量饮酒时会造成乙醛中毒现象。

饮酒过量容易在胰脏或妇女的乳房中造成过氧化压力，产生自由基而导致DNA病变，在含铁食物存在下，尤易产生自由基。

这也就是说饮酒过量又喜吃含高量铁食物如牛肉者，会是罹患乳癌、胰脏癌的高危人群。

饮威士忌或高粱酒等烈酒对身体是伤害还是有益，纯粹与酒精量多寡有关。

相对于过量饮酒，临床医学统计研究结果指出，不喝酒的人比饮用少量或适度酒精的人，更易罹患致命性的冠状动脉心脏病。

可能的原因是，适度饮酒的人比不饮酒者，血液中保护心脏的高密度脂蛋白（HDL）高出10%~20%。

由于高密度脂蛋白可以将血管中的胆固醇运送至肝脏重新使用或排除，因此，堆积在血管壁的胆固醇就会比较少，因而形成粥样硬化斑、造成血栓的机会跟着减少。

适度饮酒，也可增加胰岛素敏感度，促进血液中葡萄糖的代谢，避免糖尿病发生。

但是，对于饮用红酒、白酒、啤酒或绍兴酒等酒类来说，其他非酒精成分也扮演相当重要的角色。

红酒里含有的非酒精成分，主要是来自葡萄皮的多酚类化合物（Polyphenol）抗氧化剂。

这类抗氧化剂具有消除自由基的作用，可减低其对细胞的伤害，对许多致癌物有去毒功能，对肝细胞也有特殊保护功能，另外，它可减少自由基对脂质的伤害，可避免血管脂质过氧化，降低心血管疾病

## &lt;&lt;变化你身体&gt;&gt;

的发生率。

白葡萄酒的制造是采用去了皮的白葡萄，所以红葡萄酒比白葡萄酒更有益人体健康。

啤酒的成分则与其制造原料、方法有关，酒精浓度范围可从10%至0.055以下，其他的非酒精成分，主要有碳水化合物、维生素B群，如维生素B6、维生素B12、叶酸等及一些矿物质，如硒（Selenium）、纤维质、多酚类化合物抗氧化剂等。

其中碳水化合物含量约25%，其主要成分为半分解性淀粉，这也就是啤酒被称为液体面包之故。

从以上的啤酒成分来看，适量地喝啤酒，对均衡营养素的摄取是有帮助的。

**最佳酒类的选择** 曾有人研究比较红葡萄酒、白葡萄酒、啤酒三种酒类的抗氧化能力，研究结果指出，一瓶红葡萄酒（150毫升）的抗氧化效果相等于12瓶白葡萄酒或等于3.5瓶（500毫升）啤酒的抗氧化效果。

所以，从有益身体健康的观点来看，红葡萄酒应是最佳酒类选择。

有些酒品中非酒精成分是致癌物。

一些非蒸馏酒，如绍兴酒、陈年绍兴酒、大曲酒或进口的某品牌威士忌酒中，常含有氨基甲酸乙酯（EC，Ethyl Carbamate）。

氨基甲酸乙酯会引起皮肤肿瘤、恶性淋巴瘤、肝细胞癌以及血管瘤等病变。

近年来，有关于其致癌特性研究颇受各国医学专家的重视，他们探讨如何在食品及酒精性饮料中，降低其含量。

另外，喝啤酒后痛风比较容易发作，主要是啤酒成分中，含有会使血中尿酸上升的嘌呤物（Guanosine）。

综合分析，要慎选酒类及避免过量，以免没有带来好处，反而引来其他疾病。

另外，过量酒精会抑制中枢神经系统，造成判断障碍，易生危险，故要避免酒后驾车。

.....

## <<变化你身体>>

### 编辑推荐

《变化你身体》用浅显的语言，带领一般民众深入了解自由基与一般疾病之间的关联性，以化学养生，掌握疾病原理，帮助大家建立避免各种疾病发生的生活方式。

<<变化你身体>>

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>