

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

图书基本信息

书名：<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人生>>

13位ISBN编号：9789866369070

10位ISBN编号：9866369072

出版时间：2009

出版公司：商周文化事業股份有限公司

作者：齋藤滋

页数：214

译者：謝育容

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>

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

前言

前言：細嚼慢嚥～被遺忘的最佳健康方法 「這真是太好吃了！」
不論是誰、不管在什麼地方，能夠隨心所欲大啖美食，同時又是一個物資充裕的國度，那就是現代的日本。

但從另一方面，以醫療的角度來看，各位是否知道日本儼然已經成為生活習慣病的國家了。

平成十六年（西元二〇〇四年）的醫療費總額高達三十一兆四千億日圓。

雖然依據統計的方式不同，所得到的數據也會有所差異，但是，花費在生活習慣病的治療費用卻的確佔了總費用的七成左右。

依照數據來看，由於不適宜的生活習慣所引發疾病所需要的治療費竟高達二十二兆日圓。

這些疾病並非病原菌所引起。

因此不會因為他人造成感染，也不會傳染給其他的人。

利用抗生素或化學療法藥物也無法預防該疾病的產生。

運動不足、睡眠不足等現代人特有的生活習慣，以及由於壓力所引起的暴飲暴食或營養不良等，這些就是造成生活習慣病的最主要原因。

這些現代人特有的生活習慣，是伴隨著戰後急速的經濟發展產生社會結構性變化所帶來的惡習。

由於全球化造成日夜顛倒以及長時間工作現象而導致現代人不得不過著不規律的生活。

另外，嚴苛的入學考試、成果主義的壓力以及威脅著上班族企業裁員併購的風潮等，現代人面臨著各種不同大大小小的壓力，我想這些絕對就是造成生活習慣病的主要來源。

另一方面，飲食文化和戰前比較也產生了急劇性變化。

其中一項就是愈來愈不吃口感較硬的食物。

如同各位也都知道的，義大利麵、漢堡、麵包以及布丁等質地柔軟且容易吞食的食物，已經成為現代人受歡迎的食物。

這些質地柔軟的食物，由於咀嚼容易，因此只要簡單咀嚼幾下就可以吞下去了。

戰後飲食文化產生變化的結果，導致現代人已經愈來愈不重視「細嚼慢嚥」了。

但是依據最新的研究，我們了解到「細嚼慢嚥」與生活習慣病之間有著密不可分的關係。

細嚼慢嚥不只可以預防肥胖以及認知症（癡呆症）的發生，也可以使牙齒更健康、削減生活壓力，甚至可以幫助視力改善。

「細嚼慢嚥」這個自古以來所傳襲下來的飲食習慣，經過科學證明的確可以保護我們的身體、頭腦以及心臟。

小時候，父母親或是祖父母，不就是每每在吃飯的時候總是再三叮嚀小朋友要「細嚼慢嚥」嗎。

我們的祖先一定是依據經驗的累積，知道「細嚼慢嚥」這個絕佳飲食習慣的效用吧。

但是，核心家庭的演變，造成三代同堂的家庭愈來愈少，這個飲食習慣愈來愈難藉由世代來傳遞，甚至光是小家庭要聚在一起吃飯的機會也都變少，使得這個飲食的智慧連想要藉由父母傳遞給小朋友都有其困難性。

另外，每天生活受到被時間追著跑的影響，咀嚼次數不多就將食物吞進肚中這種「囫圇吞棗」習慣的人也急速增加。

「細嚼慢嚥」這個優越的飲食習慣瀕臨被遺忘的危機。

相信認為只要營養充分就可以保有健康的人一定不在少數。

但是，光有營養是不夠的。

依據最新的研究結果顯示，若沒有加上藉由「咀嚼」賦予牙齒和下顎的細胞物理性力量，身體吸收營養的效率就不高，頭腦也就無法發揮它原本應有的機能。

在本書中，我們想要對於“忘記咀嚼的現代人”敲響警示的鈴聲，「咀嚼」這個為了生存的基本行動，除了理解如何藉由現代科學驗證先人智慧，我們也會詳細說明「咀嚼」這個簡單的行為與維持並且提升健康是存在著多大的相關性。

“咀嚼行為”擔負著引導出人類原本所持有“生存能力”的角色。

若是能夠重新認識這個力量，並且確實運用在日常生活中，那將是我身為筆者最喜悅且樂見之事。

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

內容概要

日本健康長壽權威、聖路加國際醫院理事長日野原重明：「充分咀嚼能帶來人類健康生活所需的熱量

。左5下右5下，重複2次，兩邊一起再10下 咀嚼令人意想不到的保健效果防止肥胖 預防癡呆 改善視力 消滅壓力 保護牙齒經由科學的驗證得知，「細嚼慢嚥」具有相當多的功效以及保護人類身體的各種能力。

但是，這個良好的飲食習慣，卻漸漸被現代家庭所遺忘。

喜歡精緻美食、口感滑嫩的甜點、用餐時間緊張……

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

作者簡介

齋藤 滋 一九三一年出生於日本茨城縣，東京醫科齒科大學齒學部畢業，齒學博士。
曾任神奈川齒科大學口腔生化學教授，一九九三年擔任該大學研究所齒學研究科科長。
一九九六年起二年期間擔任日本咀嚼學會理事長，二〇〇四年獲頒國際齒科研究學會（IADR）最優秀論文賞。
現任特定非營利活動法人・健康資訊促進機構理事長，主要著作有《咀嚼的力量、生命的力量》等。

譯者簡介 謝育容 專職譯者。
譯有《我們生活的風景》（布克文化）、《展現品味的社交禮儀》、《世界醃漬美食DIY》（商周出版）等書籍。

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

書籍目錄

前言第一章 忘記咀嚼的現代人現代人所特有的疾病—生活習慣病戰後最大的被遺忘物「飲食教養」「充分咀嚼」八大效果~卑彌呼的牙齒非常好不要咀嚼、不能咀嚼的現代人第二章 最重要的「牙齒與下顎」為什麼非得咀嚼不可呢?

咀嚼力量穩固地支撐著牙齒下顎的骨骼愈來愈堅固形成酸梅乾臉的理由先決條件是要讓骨骼有意思準備好接受鈣質!

第三章 充分咀嚼保有健康身體充分咀嚼可以防止肥胖產生「咀嚼法」這個所謂的減肥法咀嚼健康法「弗萊謝爾健康法」充份咀嚼可以使身體的運動機能提升不咀嚼容易產生近視不造成胃部負擔的咀嚼方式第四章 藉由咀嚼來維護頭腦藉由咀嚼向腦部發出防止老化的“喝止命令”咀嚼改變了頭腦的重量頭腦中促使口腔活動的區域運動下顎~腦的慢跑~既使年齡增長也要讓海馬的腦細胞增加充分咀嚼記憶力就會變好嗎?

第五章 利用咀嚼維護好心情更像人類應有的腦部運作過程訓練前額葉皮質區並鍛鍊腦部現代人所承受的沉重壓力大聯盟選手或士兵為什麼要嚼口香糖呢?遠離暴飲暴食肥胖症的方法第六章 唾液是長壽不老的妙藥「口水」是很骯髒的東西嗎?

唾液分泌的機制唾液的功能 1再鈣化作用防止蛀牙唾液的功能 2抵抗細菌唾液的功能 3幫助消化、防止疾病唾液的功能 4抑制致癌物質的活動唾液的功能 5更了解食物的美味唾液的功能 6增長細胞、恢復身體青春唾液的功能 7提高女性特質、男性特質咀嚼後唾液增加十倍!

第七章 輕鬆學習「細嚼慢嚥」的技巧充分享受食物的「質地」與「美味」食物的硬度與嚼勁口感能夠左右咀嚼的次數有效果的咀嚼技巧為何一口咀嚼三十下比較好呢培養「一口三十次」的咀嚼習慣建議肥胖的人在吃飯前後咀嚼口香糖愉快進食保有好元氣自然而然增加咀嚼次數的料理方法避免牙病以保健康預防蛀牙以及牙周病,首重「刷牙」利用飲食教育培養「充分咀嚼」的習慣消除肥胖研習營的成果口香糖是最佳預防生活習慣病的道具最末章 藉由咀嚼重新擁有人類原有的力量「活動的物」與「一之谷戰役」後記參考文獻

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

章节摘录

第二章最重要的「牙齒與下顎」 首先,「咀嚼」的必要條件是必須擁有健康的牙齒和下顎。如果沒有健康的牙齒和下顎,就連「咀嚼」二字都談不上。然而令人驚訝的是,經由科學驗證,藉由「咀嚼」這個動作的本身,就可以讓牙齒和下顎骨頭的結合力量更強壯。

為什麼非得咀嚼不可呢?

過去有一位日本首相曾經因為「所得倍增論」受到民眾歡迎,但卻因為一句「貧窮的人就吃麥穀」而引發民怨。

雖是如此,但我還是想要提倡「現代人應該要吃一些口感較硬的米飯、魷魚絲,以及醃漬蘿蔔乾」。

並非執意要大家必須吃硬的米飯和蘿蔔乾。

但希望年紀大的高齡者如果無法咀嚼的話,也不要放棄盡量吃一些自己喜歡口感較硬的食物。

當然,無法與年輕人使用同樣的力量和速度咀嚼,但千萬不要急,只要慢慢咀嚼就可以了。

年輕人和小朋友也是一樣。

因為細嚼慢嚥的習慣可以創造健康的牙齒以及下顎的骨頭,這就是可以過著健康生活的基本條件。

那麼接下來,我們就針對藉由細嚼慢嚥可以強化牙齒以及骨頭的原理來加以說明。

為了讓生物的基本單位,也就是細胞,得以正常活動,必須給予蛋白質、糖分、脂肪、維他命、礦物質以及賀爾蒙等營養。

但是,光是這些並非絕對足夠。

為了讓細胞發揮它原本所持有的機能,我們知道,除了給予營養之外,還必須對於細胞施以機械性(物理性)的力量。

例如,咀嚼的時候,食物被強大的力量(以最大每一平方公分體重的二至三倍公斤的力量)碾碎成為細粒子後才吞入胃中。

這個咀嚼的力量傳達到所有正在咀嚼咬合的牙齒,並深入到支撐牙齒的齒根膜纖維(膠原蛋白纖維。連接牙齒到骨頭的纖維)以及下顎骨頭的細胞。

這個力量進一步藉由臉部的肌肉陸陸續續傳達到前頭骨、側頭骨以及頭頂骨等頭蓋骨全體,壓迫或牽引著骨頭中所存在的細胞。

如此一來可以使附著在骨頭上細胞的新陳代謝更加活性化,更活絡地攝取營養以及鈣質,開始在頭部以及臉部製造密度更高的骨骼。

相反地,因為蛀牙或牙周病導致無法充分咀嚼時,或是掉光牙齒的時候,牙齒周圍的骨頭就會急速消失。

也就是說,即便吸取營養,若沒有加上因為咀嚼所施予的力量,養份被細胞所吸收的效率就無法提高而導致無法活絡地製造骨骼。

順帶一提,施予機械性(物理性)的力量造成細胞活性的這門研究學問,在我們的研究團隊中稱之為「Mechano-Cytology; 機械性細胞學」,並進行了相當多的研究。

所謂「Mechano」就是機械性或是物理學性的意思。

而「Cytology」就是細胞學的意思。

咀嚼力量穩固地支撐著牙齒 因此,藉由咀嚼的動作,物理性給予下顎周圍細胞充分的力量,讓牙齒可以更加牢固地附著在下顎的骨骼上,讓牙齒變得更強而有力。

而這個原理也經過各種多項實驗更加明確獲得了證實。

首先是神奈川齒科大學的佐藤貞雄教授,他將兔子的牙齒套上鋼套後,使之處於經常性的物理性力量狀態下,在這個實驗結果中獲知,骨芽細胞(骨頭的表面上附著在骨頭的細胞)的營養(琥珀酸)吸取量有增加趨勢。

也就是說,與營養全然無關的鋼套的力量,卻可以使營養的攝取量增加。

接下來相反地再進行減少給予牙齒力量的實驗。

這個實驗則是利用小老鼠來進行。

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

將小老鼠的臼齒咬合的部份削去，使之無法咬合。

如此一來使牙齒與下顎連結的齒根膜細胞（製造齒根膜纖維的細胞），其合成能力在十二個小時後約降低三分之一，三天後，細胞的合成能力幾乎消失殆盡。

即便經過三個星期也完全無法恢復原有能力。

整理以上的實驗結果，我們獲得以下的結論。

對於牙齒施予物理性的力量，藉由在下顎骨骼表面製造骨骼的骨芽細胞來積極吸取營養，促使骨骼製造作用得以活絡地進行。

相反的，一旦施予牙齒的力量消失，擔負著連結下顎的骨骼與牙齒之間角色功能的齒根膜細胞的糖合成就愈難進行。

也就是說，只要對於牙齒給予物理性的力量，牙齒和下顎的骨骼就可以更加堅固地連結著，若沒有施予力量的話，牙齒與下顎骨骼之間的連結度就會減弱，牙齒就會變得不牢固。

在於人類的細胞，有以下的實驗例證。

神奈川齒科大學的川瀨俊夫教授們，從因為以治療目的而拔下來的牙齒上的齒根表面，利用銳利的刀刃採取到齒根膜之後並進行培養。

約十日後，齒根膜細胞增殖至滿滿的整個培養容器的壁面後才停止。

接著在這個時候，對於這些細胞試著施予力量。

結果，一開始類似像網球形狀的細胞便開始長出像觸角般的突起物而伸展開來，並且緊密貼在培養容器的壁面。

這個現象其實就像細胞在人體內時所活動的樣子。

也就是說，藉由對於牙齒施予力量，從齒根膜細胞開始伸展出突起物，而前端的接連物質，也就是蛋白質（纖維糖連蛋白；fibronectin）就開始被製造。

牙齒與下顎骨骼可以被牢牢地互相結合的這個理論，在世界上第一次因為這個實驗得到證明。

另外，神奈川齒科大學的出口真二教授們，也證實了這些被施予力量的細胞培養液，是具有聚集齒根膜細胞性質的物質所合成的。

相信這樣已經相當清楚了。

愈咀嚼的話，牙齒與下顎的骨骼就愈能強而有力地牢牢結合。

為了製造牢牢支撐牙齒的齒根膜，「充分咀嚼」的這種機械性施壓是有絕對的必要性。

如此，保有細嚼慢嚥習慣的人，其牙齒就會是愈來愈健康的牙齒，而不習慣咀嚼的人，牙齒就會愈來愈衰退。

下顎的骨骼愈來愈堅固 就如前面敘述的一樣，下顎的骨骼也藉由「咀嚼動作」對於細胞施加力量，促進細胞新陳代謝的活性化，開始活絡地攝取營養和鈣質，製造密度高且健康的骨骼，進而變成強壯的骨骼。

和牙齒相同，經常性咀嚼的人，就會有健康的下顎，而不習慣咀嚼的人，下顎的力量就會變得薄弱。

因此，一旦沒有牙齒後，下顎的骨骼就會脆弱。

如此，藉由運動對於骨骼施加「力量」，確實讓骨骼的細胞得以活性化，再加上給予特定的荷爾蒙後，我們可以得知，的確可以非常有效果地促進骨骼細胞的活動性。

但是，千萬不要忘記，即便充分給予營養素和荷爾蒙等元素，但卻沒有適切地運動的話，仍然很難形成強壯的骨骼。

例如鈣質，若沒有運動的話，構成其基礎的膠原蛋白等就無法被製造。

因此，每天賴在床上或是討厭運動的人，我們可以說，對於骨骼的形成是處於一個非常不利的狀態。

總而言之，一開始就要對於細胞施予力量，讓製造骨骼的細胞處於接受鈣質的狀態。

沒有在這個時點下攝取鈣質，鈣質就無法有效率地成為骨骼。

科學的根據提供給我們，為了維持骨骼以及牙齒的健康，光是攝取鈣質和營養是不足夠的，勤於咀嚼的這種物理性力量則是十分重要。

形成酸梅乾臉的理由 隨著年齡的增加，常常就會有人被問到「看起來衰老了些。

是不是有哪裡不舒服呢？

」，相反的，要是有人不經意地對著你說「為什麼你可以看起來這麼年輕？

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

」，相信一定有過當下心情相當愉悅的經驗吧。

老化的徵狀是誰都無法避免的，因為會很明顯呈現在臉部。特別是進入年邁，就如同插畫般，嘴部凹陷，以嘴唇為中心呈放射狀的縱向皺紋不斷增加。這被稱為「老人性容貌」，通稱為「皺容」或是「酸梅乾臉」。

事實上，各位可能不知道，其實這個皺紋之所以形成的最大原因在於牙齒。如同前面所敘述的，一旦沒有了牙齒，支撐牙齒的下顎骨骼就會大量消失，皮膚產生鬆弛，這時就形成了黑褐色的皺紋。

因此，為了維護年邁後的下顎骨骼，並非單純攝取均衡的營養物質和鈣質，重要的是讓咀嚼形成習慣，這可以說是讓皺紋不顯著並維持年輕面容的一個秘訣喔。

對於臥病在床的人也一樣。就像看護人員，幫忙進行手腳伸展和按摩的道理一樣，要記住的重點是確實做到咀嚼，如此至少就能保有健康的牙齒和下顎。

另外，高齡者中有一些沒有辦法清楚發音，說話含糊不清的人。但其實只要藉由咀嚼的動作讓下顎的骨骼強壯，一旦周圍的肌肉結實，不單是表情，就連說話都會變得清楚明瞭。

咀嚼行為和說話行為所使用的腦部中樞神經不同，雖然無法期待因為咀嚼這個行為對於語言方面因腦部運作而更加靈活，但是從咀嚼到吞嚥的這個過程中，使用唇、舌以及喉嚨進行複雜的動作鍛鍊了各個部位，這些訓練讓在要說話的時候，嘴部四周的各個器官都能更容易活動。因此，「充分咀嚼」就能夠讓話說得更清楚而且容易明白。

先決條件是要讓骨骼有意思準備好接受鈣質！

骨質密度低，只要不小心跌倒就容易導致骨折現象發生，如此一來無法期待能有健康美好的生活。因此，社會上普遍再度重視鈣質的重要性而引起不小的一股流行攝取添加鈣質的食品或營養補給品的風潮。

看到這股風潮，讓我對於現代人這種簡單天真的想法感到十分擔憂。

因為鈣質不足導致骨骼脆弱，所以只要補充鈣質就好……。

確實對於小學生而言，是一個相當合理的解釋。

但是，真的這樣就足夠了嗎？

例如，對於臥床的高齡者提供大量的鈣質，難道就有可能馬上站立並且健步如飛了嗎？

然而事情並非如此簡單。

即便攝取大量的鈣質，只要骨骼沒有意思準備接收的話，是完全沒有任何作用的。

什麼是讓骨骼「有意思」準備接收呢？

也就是說，建立讓骨骼處於準備好接收鈣質的狀態。

因此，「運動」，也就是對於製造骨骼的細胞給予物理性的力量（施壓），是具有絕對的必要性。

午餐通常草草用簡單的麵食打發掉，覺得這樣可能不太健康，因此就補充含鈣飲料或營養補給品。這不過是一種自我安慰的作法罷了。

「沒有確實做到細嚼慢嚥→也不做運動」，只要這種惡性循環不改善，就沒有辦法擁有健康的骨骼。

只要細嚼慢嚥，身體就會產生元氣而有動力。

然後在身體運動的過程中，骨骼就會有意思準備接收養分。

其實骨骼也有代謝，大約每三個月的時間，一半左右的骨骼會進行再製造取代。

如此頻度高的代謝一直在不停地作用，藉由運動給予負荷，只要這時適當補充鈣質，骨骼密度就會增加而成為健康的骨骼。

為了讓鈣質在腸道被吸收，需要維生素D的配合。

小魚等食物中就含有豐富的成分。

充分咀嚼小魚攝取其中的成分，就可以不需要依靠營養補給品了。

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

另外，製造骨骼所需要的成分不單只要鈣質。也包括蛋白質和磷這兩種成分。

我認為不應該靠簡單方便的攝取營養補給品方式來自我安慰，攝取豐富均衡的營養美食才是真正對骨骼發展有幫助。

只要讓身體動起來，吃飯就會變得更好吃、更加美味。

因此，充分咀嚼，盡量攝取多樣化的食材，不僅可以攝取到鈣質，當然也包括了骨骼所需要的蛋白質和磷等，如此自然就能夠預防骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症是一種「只能預防，沒有治療方法」的疾病。

充分咀嚼、每一餐都吃得健康而美味、運動身體……。

重新檢視飲食生活和生活習慣，就可以防患於未然。

因為未來骨量會愈來愈減少，所以從年輕時就事先儲存足夠的骨量，這就是最好的預防方式。

為了保持骨骼的年輕化，從現在開始就要大量製造密度高的骨骼，千萬記住要預先“儲存骨本”！

<<一口30下: 細嚼慢嚥的健康人>>

编辑推荐

日本財團法人老人癡呆預防協會推薦書籍

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>