



## 蛋油卵磷脂的驚人健康效果

### 第一章 廣受美國和日本注目的蛋油卵磷脂

#### 一封從美國洛杉磯的來信

敬啟者：

感謝您將蛋油卵脂的製作法告知大眾。

卵磷脂是全美各地家庭最愛的健康食品之一，無怪乎美國被稱為全世界健康意識最高的國家！

「自己的健康要自己照顧」，管理自我身體的方法，可能已經變成個人日常生活的習慣，而這些方法與習慣被視為成人病的原因。身體肥胖的人在職場無法獲得升遷，因為一個連自己健康都管理不好的人，如何能管理部下呢？

丈夫和我都是 50 多歲的人，我們希望在不久將來的老年生涯中，仍能保有一副健康無病的身體，因此夫婦二人打算要和「卵磷脂」一起共度健康的人生。含有豐富卵磷脂的蛋油是自古傳承下來的民間療法，知道這一點以後，我們都感到非常的驕傲！

來自洛杉磯的伊藤

敬啟者：

很高興地看完您的來信，知道卵磷脂健康法的風行，不得不承認美國確實是預防醫學第一流的國家。

事實上，以四、五十歲的中年人到六十歲以上的老年人為中心，在日本亦引爆了「蛋油卵磷脂健康法」的流行風潮。

按照一九八八年度日本厚生省白皮書的記錄，平均每八人即有一人患有疾病；過了65歲之後，90%的人會出現成人病的症狀。此外，發病的年齡也快速地年輕化。

成人病是日常生活長期累積而成的結果，因此又別名「生活習慣病」，以目前的醫學來說，一旦罹患就不易痊癒。因此，若想預防成人病，必須在日常生活中培養良好的生活習慣，我認為「飲食問題」就是培養這種習慣的核心要領。然而，想在這個快速變遷的時代，過著正常的飲食生活，其實是非常困難的。根據調查結果，以及《讀賣新聞》曾經揭載的震撼報導：每四個幼兒中就有一個未來必定罹患成人病！

板本教授等人說：「國人必須對會導致肥胖，膽固醇異常、高血壓等成人病之危險因子，如：飲食偏差或運動不足等的生活習慣，作一番檢討與改善。」

卵磷脂是一種對身體的重要機能具有重大作用的營養素，特別是在預防成人病及老化上有顯著的影響，因此蛋油卵磷脂健康法的流行是可想而

知的。

我將把接下來的後半生奉獻於蛋油卵磷脂健康法的普及，以達成大眾健康的祈願。

野本二士夫

附註：

在中國《本草綱目》中早有記載：「卵黃炒取油和粉敷頭瘡。」又《事林廣記》云：「治小兒頭瘡：煮熟雞卵黃，炒令油出，以麻油膩粉搽之。」又《唐瑤經驗方》：「拔瘡已破：雞卵黃熬油搽之，甚效。又治天泡水瘡，方同上。」《聖惠方》云：「消滅癍痕：雞卵五七枚，煮熟，取黃炒黑，拭塗，日三，久久自滅。」《淡堃翁方》：「治耳疔出汁：雞卵黃熬油塗之，甚妙。另外可治脚上臭瘡及鼠屨已潰等。」

追求健康是無國界的——教導製作法同時過著雲遊人生

由於指導會員製作蛋油的關係，一年之中我泰半不在家；不僅如此，如果有人要求的話，即使是在國外我也會飛去。

前文中的來信是參加了我在洛杉磯舉辦演講會者所寄來的，不禁令我有所感觸，可見追求健康是無國界的！

過去二十年間，只要有人想獲得健康，即使再偏僻的地區我也樂意造訪，有人還戲稱我為「推廣蛋油卵磷脂健康法不遺餘力的超人」哩！不過

值得自誇的是，即使我已超過 60 歲，頭髮仍然烏黑，不見黑髮，妻子還常常為了別人把我跟兒子誤認為兄弟的事而鬨眉不已。

以前就認識我的人，甚至連我自己，都不敢相信我今天變成這幅模樣；事實上，發現卵磷脂的效用以前，我的健康狀況並不好。

自出生起，我就病痛纏身；母親懷著我的時候，患有有腹膜炎的病症，由於在體質欠佳的情況下生產，導致我的健康一直不太好。

除了天生的虛弱體質，我在青春期還罹患了慢性胃炎及肺浸潤的毛病，以致後來就把胃和十二指腸完全地切除；也就是說，我自出生以來至今約八十載，每天都在跟自己的健康搏鬥。

把我從病痛中解救出來的，正是妻子親手做的蛋油卵磷脂。蛋油不僅僅是我的救命恩人，甚至帶給我一個美好的人生目標：推廣蛋油卵磷脂健康法。

設立「自製天然食友會」之初並非一帆風順，不過，「路是人走出來的」雖然試行錯誤多次，但是每當回顧過往，從只有十八人擴增至今數十萬人的會員數，以及每天收到近三百封因蛋油健康法而重獲健康朋友們的感謝信函，都在在令我快慰不已。

自此以後，為了宏揚蛋油卵磷脂的偉大效果，令大眾皆得其裨益，我將奉獻一生，過著雲遊講授蛋油製作法的人生。

卵磷脂的預防、治療效果令人期待

卵磷脂對我們的身體具有重大的作用，具體效果主要分為以下三點：

- 一、 卵磷脂是細胞膜的主要成分，能保持細胞的年輕。
- 二、 能溶化血管壁的膽固醇，可保持血管的年輕、韌性。
- 三、 活化腦及神經系統的活動，對預防老化及老年痴呆症極具效果。

卵磷脂之所以被認為是生命的基礎物質，理由就在於它是人體細胞中細胞膜的主要成分，尤其在對人體有著重要功能的腦與肝臟中，其細胞膜內皆含有多量的卵磷脂。

卵磷脂的效果是豐富多樣的，可以使細胞保持活躍健康。

卵磷脂是由不飽和脂肪酸、膽鹼、肝油、磷四種物質所構成，其中的不飽和脂肪酸，具有除去膽固醇與強化血管的作用。

所謂「血管會隨著年齡老化」，事實上人自十歲起血管就開始老化，因此適時地補充卵磷脂是十分重要的。

此外，備受注目的膽鹼，具有防止肝臟脂肪變性的抗脂肪肝的作用，這種作用足以預防肝硬化的病症。

再者，膽鹼和乙醯基結合後，會製造出「乙醯膽鹼」，這種化學物質是腦神經的傳遞物質，具有促進神經傳導活性化作用。經過多次研究結果發現，如果乙醯膽鹼不足，將會造成老年痴呆症的發生；因此，適量補充乙醯膽鹼可以防止老化。

具有預防及治療效果的機能性食品

也許有人曾在報章雜誌上讀過有關「機能性食品」的報導。

事實上，所謂「機能性食品」並不單單只是營養而已，它又稱為「二十一世紀食品」具備有預防及治療各種疾病的功效。

我們日常所攝取的食品多具有三種機能：一、是營養、二、是味覺、三、是受到注目的生理調節機能。

具有生理調節機能的食品，對預防及復原疾病、抑制膽固醇及老化等亦深具成效。

伴隨著高齡化社會的來臨，慢性病患者已日漸增加；因此，若想預防疾病，第一步就要注意個人健康。在考量國人健康之際，機能性食品制度化的標準是刻不容緩的。雖然現階段機能性食品還在研發中，但卻有代表機能性食品的天然營養物質，這些物質純粹是食品而非藥物，而蛋油卵磷脂可說是其中的代表素材，因此，早在二十多年前，蛋油卵磷脂就已經被視為機能性食品來使用。

卵磷脂代表來自「蛋黃」

一八八四年法國科學家哥布利成功地自蛋黃中分離出卵磷脂，並以希臘語命名為「Lecithos」（意指蛋黃），後來演變成今天的英語名稱「Lecithin」。

卵磷脂的正式名稱是「磷脂醯膽鹼(Phosphatidylcholine)」，屬於磷

脂質。

大豆、牛肝、小麥胚芽、鰻魚等食品中均含有卵磷脂，然而含量最豐富的則是雞蛋蛋黃，事實上，蛋油（或是蛋油卵磷脂）正是蛋黃的主要成分。

「蛋油」是自古傳承的卵磷脂健康法

誠如前言，卵磷脂目前正被素有「預防醫學先進國」之稱的美國當作是具備預防、治療效果的機能性食品而大量使用。

但是令人意外的是，蛋油卵磷脂這項自古以來傳承的民間療法，早有多數歷史。按文獻記載，早在日本江戶時代（一六〇三年至一八六七年），卵磷脂就以「卵精」之名成為後宮傳承的秘藥，到了明治時代（一八六八年至一九一一年），更被視為對疾病有療效的貴重民間藥品，而以「秘傳蛋油」之名，享譽全國。

事實上，被當作尊貴靈藥傳承下來的蛋油卵磷脂，一直到大正時代（一九一二年至一九二六年）才由近代醫學加以研究。

《赤本》是從大正、昭和時代（一九二六年至一九八八年）流傳下來，到現在仍是深受日本民間重視的家庭療法暢銷書。

其中大正十四年出版的《家庭實用看護秘訣》（《赤本》的一般通稱）更被視民俗療法的經典之作。

在這本書中，首次採用由三位醫學博士發表的蛋油臨床實驗成果，（內

容將於後面章節中說明 )，更稱得上是賦予蛋油卵磷脂健康法科學解說的  
第一步。

每當思及先人將親自體驗出來，具有神奇效果的蛋油傳給子孫之際，  
先人的偉大智慧不禁令我感動。