

生機飲食中含有最豐富的酵素

楊乃彥 博士

(酵素是催化人體生化反應的觸媒)

在烹調的過程中，食物的酵素可能被高溫所破壞，
酵素常需維生素和礦物質作為其催化作用的輔助因子；
而酵素比維生素更不穩定，易被破壞而失去活性。

酵素又稱為酶，存在於所有的細胞中。動物、植物及細菌的細胞，無時無刻都有成千上萬的各種生物化學反應在進行，酵素正是這些生化反應所必需的觸媒；因為有酵素的的存在，各類生化反應才能以理想的速率進行。每種生化反應所需的酵素都不同，一種酵素只能催化一個生化反應，因此體內的酵素種類也很多，已知道的就有數千種。

酵素對溫度與酸鹼度敏感

酵素也存在於各種體液中，如血液、消化液等。消化液在唾液、胃液、腸液中都含有能使食物分解的酵素，這些酵素自然與消化器官的功能有關。酵素的活性因年齡而異，由出生的嬰兒期至幼兒期之間，消化能力隨著酵素活性增加而增進，人進入中老年後，酵素的活性下降，消化功能也因而減退。

酵素是一種蛋白質，因此具有蛋白質的一切特性，對溫度與酸鹼度都很敏感。在烹調的過程中，食物的酵素可能被高溫所破壞，酵素常需維生素和礦物質作為其催化作用的輔助因子；而酵素比維生素更不穩定，易被破壞而失去活性。

在傳統的生理學及營養學裡，只重視體內的酵素，而來自食物中的酵素很少受到注意，美國和日本的研究已顯示食物酵素有益健康，可預防某些慢性病。

美國和日本對食物酵素的研究超過了三十年，這類的報告已有五百篇，彰顯了食物酵素的重要性。

口服酵素會改善系統性疾病

一般的觀念裡，屬於蛋白質的食物酵素會在消化過程中被分解為氨基酸，自然被破壞，不復有酵素的活性；可是研究顯示，口服的酵素部分會在尿液中出現，證明酵素有被吸收的可能。口服酵素會改善某些系統性疾病，例如屬於消化系統的消化不良、脹氣、便秘，屬於免疫系統的過敏反應蕁麻疹、氣喘等。

當食物被生食時，食物的細胞被破壞，其內的酵素被釋出而恢復活性；在體內的消化液

中的酵素作用之前，這些來自食物的酵素就先發揮了作用。

生食新鮮食物酵素完全攝取

當一種食物適合生食時，生食新鮮的食物，不僅各種營養素未受任何破壞，來自食物的酵素群也被完全攝取；例如日本人愛吃生魚片，就有這樣的優點。當然，食物的衛生與安全非常重要，生食時更不容忽視。

如果能符合安全要求，適度生食，經年累月所攝取的食物酵素，將遠超過體內的總酵素量或消化道分泌的酵素。實驗證明，食物酵素在試管中及動物的器官中，都顯著地能幫助食物的消化。

有個有趣的現象，草食動物的唾液中缺乏酵素，其胰臟大小不及人類的一半。草食動物每天所吃的大量碳水化合物主要是靠食物中的酵素來進行消化工作；人類因為已習慣熟食，食物的消化就要靠體內分泌的酵素了。愛吃大量煮熟澱粉的東方人，其唾液腺和胰臟都比西方人大得多，證實消化器官會受食物的影響。

飯後體內和尿液中的酵素量都會增加，增加的程度和飯量有關。許多動物實驗都證明，吃得太多的動物反而短命。

體內酵素隨著年老而降低

老年人的代謝率下降，唾液和尿液中的酵素量也減少，病人體液中的酵素也會降低；老化和生病的過程中，其身體組織所出現的化學變化非常相似。

生病發燒時所產生的高溫，會使尿液中流失的酵素量增加，人體發燒時，體內酵素的活性會上升，細菌的活性則下降，因此發燒對人體有保護作用。在免疫系統中負有重要任務的白血球，就比體內其他細胞含有較多種類的酵素。

在各地原住民的研究中，如美國的印地安人和愛斯基摩人，這些喜愛熟食的部落反而多疾病。生食療法對人類的慢性病有療效，其效果與食物中的酵素量有關。愛熟食的人也嗜吃鹽，鹽在體內有刺激酵素活性的作用；現代人的慢性病常與吃鹽太多有關，部分食物生食可降低鹽的攝取，有益現代人的健康。

補充酵素可以預防慢性病

口服酵素或常吃含高酵素的生食有益健康，可預防慢性病，尤其是與消化器官有關的疾病。另外，酵素能降低血糖和減少糖尿，也都在研究中證實。