

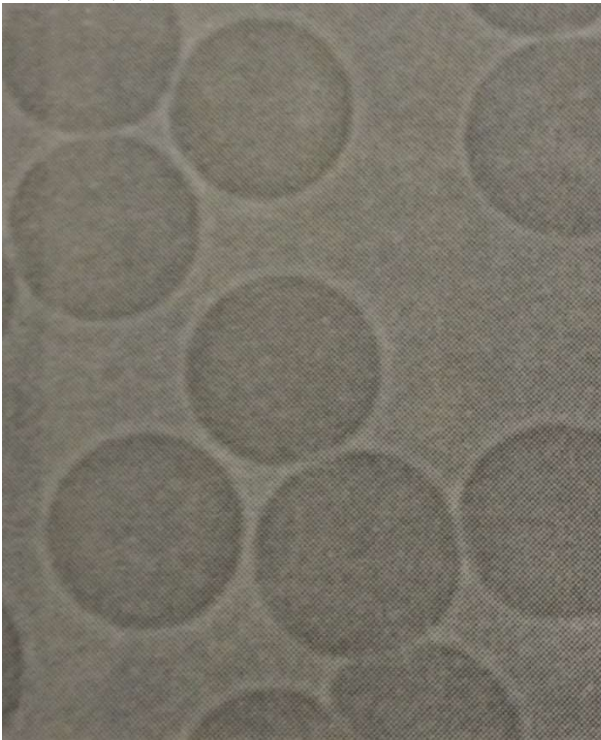
小心血液被自己默默地污染

日本易食研究所 大林惠运

这个污染，并非指食品饮料的农药残留等污染引起的。而是指因摄入的饮食的不良习惯引起的血液污染。如高血脂，高血糖等的数值，都是指血液被污染的状态。因为，血糖，血脂、其他的营养素如钙、钠、钾等高数值的血液，会变稠、变黏的，血液甚至颜色都会变淡，从而使人的血管负重不堪，伤痕累累，诱发各种疾病。所以血液要定时清洁，血管要定时维修，不让它们变质生锈。

血液的污染，其实是血液变得很脏，也就是被各种不应该在血液中大量存在的物质所占据，人体的自我清洁机能达到限界，以致无法处理，只能放任不管。而这些多余的物质，会破坏整个人体的生理平衡，成为潜伏在体内的定时炸弹。

我们先来看一下正常血液中的红血球：（图一）



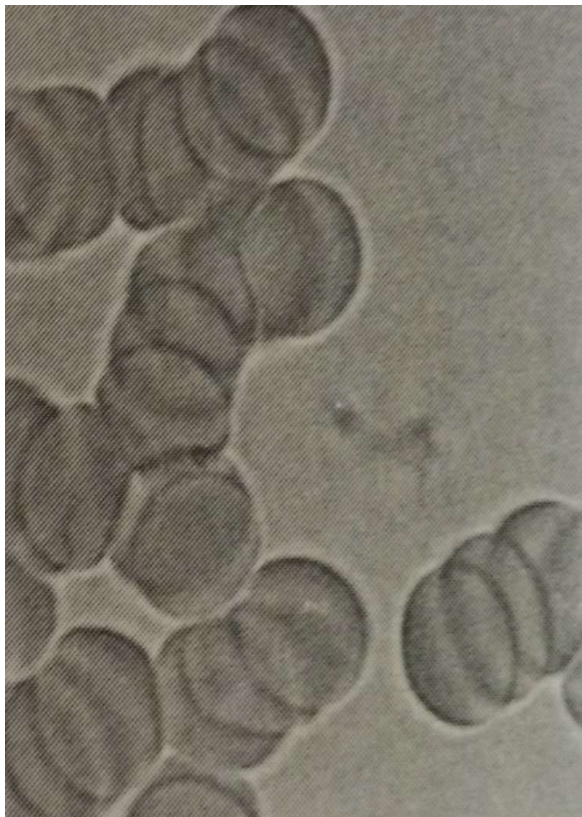
这是血粘度很低的，健康的血液中看到的一个个独立的红血球。红血球是负责向全身输送氧、免疫物质和营养素的。

我们再来看看血糖值很高的血液：（图二）



这种血液的红血球流动起来阻力很大，无法顺畅。很显然，输送营养的能力很差，是人得病的原因。

下面是一张血中脂肪和蛋白质含量很高的血液：（图三）



因为脂肪和蛋白质摄取过多，红血球变成像一串串的铜钱一样，使血液的流动性大受影响。输送营养的能力剧减。

这是一张长期便秘，肠道很脏的人的血液中可以看到的红血球，已经变形如长刺般的。（图四）



你能指望这种红血球为自己的健康带来营养素吗？（以上相片摘自《回复身体疲劳的酵素》一书 日本 鹤见隆史著）

只要将这四张照片做一下比较，血液的污染的危害可想而知。

其中，高血糖的主要原因是糖分、碳水化合物过多摄取引起的。我们吃的米饭、面条、面包、蛋糕等都是碳水化合物的大本营。即使是糙米、荞麦面也都是碳水化合物的大本营。所以，想让你的血液不要发生如图二的情况的话，就应多吃蔬果，并在吃完蔬果和其他料理后，最后吃饭。这样就能避免高血糖的发生。在已经患了糖尿病时，那就更应该注意血糖值的忽高忽低，同时应该积极的治疗。

如不想让自己的血液如图三那样的被污染，对于高脂肪（包括高蛋白）的饮食要适当地控制，不要大量地喝牛奶，吃肥肉，少吃油炸的食物。如果已经得了高血脂症，应该控制油腻食物，包括糖分多的食物的摄取。因为糖分也会转化为脂肪。只要一个时期多摄取清淡的蔬菜，高血脂的状况可以较快改善。

如果不想发生如图四那样的症状，就必须改善肠道的环境。这可与专科医商谈，也可采用食疗。不过，每个人的情况都不同，还需按具体情况对待。

以上只是几种常见的血液污染，还有诸如高钙，高钾，高钠等现象，都会对器官，血管造成各种程度的伤害。不要认为钙多多益善，高血钙也是个危险的症状，还会对泌尿系统的器官带来危害。高钾、高钠都会对血管造成影响。不可等闲视之。

2016年8月7日