

新谷式

咖啡排毒法

新谷弘實 ◎著 賴惠鈴 ◎譯

晨星出版

推薦序

新谷式 咖啡、好水及酵素排毒法

第一次接觸到咖啡灌腸是在二〇〇六年十月十六日，於德國布魯士——哥森自然療法中心，一處風光明媚、悠然寧靜的小鎮裡。那天我同時體驗了咖啡灌腸及大腸水療，感覺咖啡灌腸確實比較溫和舒服，而且價錢便宜，又可以DIY，不像大腸水療需要儀器，而且價格高昂。這次的半斷食營很有趣的是，同時在場的人，沒人敢做咖啡灌腸，大家起鬨推我第一個上去做體驗，然後大家才接續輪流著做，那次的經驗，讓大夥兒都感覺到咖啡灌腸所帶來的清新暢快。回國後這批人陸陸續續都喜歡上了咖啡灌腸後的清爽感覺，一天不做就覺得渾身不對勁，就像沒洗澡一樣，所以後來都把咖啡灌腸變成每天例行的公事！

本書除了詳述咖啡灌腸及花草咖啡的好處外，作者更不厭其煩的再三強調他每本書都提到的「好水」及「酵素」。一位七十五歲的長輩，對於追求自然養生的生活方法如此執著，並親身貫徹實踐，又熱心地一再叮嚀讀者實現他的飲食養生法，著實令人感動不已！這次在做本書校稿工作時，我一再地細讀，雖然部分內容是他在過去幾本書中都提過的養生概念，但仔細閱讀後，仍讓我受益匪淺。

在眾多飲食療法及自然療法的學派中，我最信任新谷醫師所研發出來的理論，因為他是著名的腸胃科醫師，臨床經驗豐富且接觸之案例甚多，再加上他自己的身體力行，以身作則，讓我不得不由衷佩服並且追隨實踐！

本書中第五章，「提高生命力的七個準則」檢測，你夠標準嗎？本人實踐新谷式飲食養生法及咖啡灌腸已經三年多，每半年做一次血液檢驗，都有明顯進步，今年的檢查結果更是幾乎滿分，高興之餘，樂於與大家分享！

無毒的家國際連鎖 創辦人 王康裕

前言

「腸」是健康的中心

腸，握有開啓健康的鑰匙。改善腸的健康狀態，也就等於改變人生。這絕非空口白話。但是到底有多少人真的知道，腸道在我們的身體裡所扮演的重要角色呢？相信大部分的人，別說是好好地保健了，平日的飲食生活根本是在壓榨腸胃！

尤其現代人通常都有吃太多、不然就是攝取過多動物性食品（肉類、牛奶、乳製品等）的傾向。一九六〇年以前很少有人得大腸癌或有大腸息肉，而現在罹患醫學中較難治癒的潰瘍性大腸炎、克隆氏症等大腸疾病患者，正以驚人的速度不斷增加。

大家都知道，除了大腸疾病患者，罹患癌症或文明病、過敏等毛病的人也有逐年增加的趨勢。我身為一位腸胃內視鏡的專科醫生，行醫將近40多年，看過近35萬人的腸子，從中了解到一件事，那就是腸胃狀況不好的人，身體一定也會有不對勁的地方。這點我在本書中將會繼續向大家說明，總之腸的健康和全身的健康是息息相關的。

就像人類有手相一樣，我把這種透過內視鏡觀察到的腸內健康狀態稱為「腸相」。

那麼，到底要如何才能創造出良好的腸相，奠定全身健康的基礎呢？

不用說也知道，肯定是要靠每天的飲食習慣。因為您每天所吃的東西，會形成您本身的腸相，成為身體健康的基礎。

如果可以的話，與其等到身體出現異狀，才急急忙忙地衝進醫院，不如在那之前，先實踐我所提倡，改善腸相的飲食保健法（新谷飲食健康法）。因為光是改變飲食，就能充分預防疾病。

只不過，對於每天忙碌的現代人來說，應該也有不少人會有這樣的煩惱：「醫師說的我都明白，但是要照著做卻沒那麼簡單。」

這本書就是要指導有這種煩惱的人，除了養成飲食健康法外，要再加上咖啡這種大眾化的飲料來達到排毒效果。那便是把乳酸菌發酵粹取物等有效物質，加入稀釋的咖啡原液中，再直接送到腸內的「咖啡灌腸法」。

有人一聽到「灌腸」二字，或許就會產生排斥感，但其實我所提倡的方法任何人都可以在自己家中輕易地嘗試，既不會疼痛也沒有副作用，我身邊已經有許多人養成這種習慣了。

不說別人，就連我自己，這30年來每天工作結束，一吃完晚飯後，都會以自己開發的飲食健康法（盡量減少動物性食品，攝取大量含有豐富酵素的新鮮蔬菜、水果、未精製的穀類及好水）連同「咖啡灌腸法」一起進行，為年輕和健康打好基礎。

為了讓更多人都能輕鬆愉快地改善腸相，我最近還研發出一種新的「花草咖啡」，其中

結合了上等咖啡和花苞的有效成分。我保證「咖啡灌腸法」與「花草咖啡」都是值得推薦的「腸相改善法」，尤其是正為便秘、皮膚粗糙、斑點及皺紋所苦的女性。請務必在日常生活落實書中的方法，一定能產生很大的功效。

我經常往來於日本和美國之間，目前仍站在醫療的最前線，每天都過得很活力。而健康的祕訣就是「咖啡」這個令人感到意外的關鍵字，希望大家也都能跟我一樣，真正享受「咖啡」帶給身體的好處。

新谷弘實

二〇〇八年八月

目錄

推薦序——新谷式 咖啡、好水及酵素排毒法 2

前言——「腸」是健康的中心 4

第1章

為何要使用「咖啡」為腸道排毒？ 15

- 咖啡因有助長興奮作用的魔力 16
- 茶的咖啡因足以與咖啡匹敵 18
- 咖啡因與白砂糖是「很糟」的組合 19
- 光是減少咖啡因的攝取是沒有意義的？ 21
- 咖啡裡也含有多酚 22
- 咖啡和奶精的組合其實才是「最糟」的 24
- 牛奶並不是需要特別攝取的飲料 25
- 為什麼要攝取與體質不合的食物？ 27
- 就連乳製品都稱不上「奶精」 29
- 只要多喝一點「好水」便行了 31

第2章

用花草的成分淨化腸道！

- 要攝取的是「水」而不是「水分」 32
- 善用咖啡的藥理作用之逆向思考 34
- 擁有70多年歷史的「咖啡灌腸法」 36
- 迅速改善腸相的「殺手鐮」 38
- 在不會對身體造成負擔的情況下消除便秘！ 39
- 改善腸相有助於全身的健康 42
- 便秘是腸內堆滿廚餘的狀態 46
- 攝取過多動物性食品是最大的原因 47
- 兩週內就讓小腹平坦、水腫消失 49
- 改善壓力造成的過敏性大腸炎 50
- 自然而然就減重了，而且不復胖 52
- 解決焦躁不安的問題，心情也會變得輕鬆開朗！ 54

第3章

- 有助於改善腸相的植化素 56
- 只有五大營養素並不能保證健康 57
- 支持著植物生命活動的「幕後無名英雄」 59
- 植化素優越的抗氧化作用亦有助於改善腸相 60
- 咖啡和植化素的意外組合 62
- 具有改善腸相效果的「花草」成分 64
- 從清朝傳承至今的獨門食譜 65
- 從開始喝的那天起，每天都很順暢 66
- 防止有害物質污染腸道 67
- 排泄才是最重要的排毒之道 69
- 補充「酵素」和「水」是重返年輕的祕訣 73
- 利用良好的飲食打好健康的基礎 74
- 提高生命力不可或缺的酵素 75

第4章

- 避免消耗酵素的飲食為何？ 76
- 用「是不是活的」來判斷食物 78
- 發酵食品也是很重要的酵素來源 80
- 利用自製的「發芽糙米汁」來提高生命力 81
- 從健康檢查的數值中無法看出「生命力」 83
- 回到「被賦予生命」的原點 84
- 攝取有機食材的用意何在 86
- 現代人的身體有非常嚴重的「缺水」問題 87
- 並不是「什麼水都可以」 88
- 請戒掉「口渴就喝啤酒」的壞習慣 90
- 「飲食」改變，腸相也會跟著不一樣 93
- 以「植物的種子」糙米為主食 94
- 任何人都會做的糙米飯 95

第5章

讓人生變彩色的新谷式生活術

- 濃縮在小小一粒米飯上的生命力 97
- 不用勉強自己也能自然地改變 98
- 從齒列就能看出理想的飲食習慣 99
- 在日本的傳統飲食中加入「酵素」和「水」 101
- 如何巧妙地利用酵素營養補充品 103
- 維生素、礦物質是很重要的「輔酶」 104
- 土司加乳瑪琳真有那麼「罪大惡極」嗎？ 106
- 了解油的不同特性，靈活地加以運用 108
- 重點在於體內能消化吸收多少 110
- 沒有生命的砂糖和精鹽的危害 112
- 心靈的健康也會表現在腸相上 116
- 奢侈地度過「早上的15分鐘」 117

- 用「飯前的水果」來補充酵素 119
- 爲了迎接清新順暢的每一天 120
- 醫生自己沒法醫自己？ 121
- 利用「打瞌睡」來重整身心 123
- 養成在就寢前說聲「謝謝」的習慣 124
- 了解提高生命力的準則 126
- 攝取「良好的飲食」的12大重點 127
- 補充「好水」的7大重點 129
- 注意「正常的排泄」的7大重點 131
- 從事「適度的運動」的7大重點 133
- 進行「正確的呼吸」的5大重點 135
- 得到「適度的睡眠與休息」的5大重點 137
- 不要失去「愛與感謝」、「笑容與幸福感」的5大重點 139
- 「心想事成」真正的意義 140

第6章

「咖啡灌腸法」和「花草咖啡」的Q & A

143



關於咖啡灌腸法

144

〈問題1〉可以用市售的咖啡飲料，進行「咖啡灌腸法」嗎？

144

〈問題2〉「咖啡灌腸法」的原液裡所含的乳酸菌是什麼？

145

〈問題3〉「咖啡灌腸法」會讓肛門受傷嗎？如果患有痔瘡，也可以進行嗎？

146

〈問題4〉孩子似乎有點便秘，也可以給他實施「咖啡灌腸法」嗎？

147

〈問題5〉自從懷孕之後就一直為便秘所苦。孕婦也可以嘗試「咖啡灌腸法」嗎？

148

〈問題6〉我有嚴重的便秘問題，一天多做幾次「咖啡灌腸法」也不要緊嗎？

149



關於花草咖啡

150

〈問題1〉喝了花草咖啡會拉肚子嗎？

150

〈問題2〉沒有便秘的人也可以喝嗎？

151

〈問題3〉為什麼要結合咖啡和花苞成分呢？

151

〈問題 4〉我想要盡快改善便秘的問題，一天應該要喝多少「花草咖啡」才好呢？

152

〈問題 5〉「花草咖啡」可以和「咖啡灌腸法」一起進行嗎？

153



關於其他的飲食保健方法

153

〈問題 1〉常吃優格真的可以改善腸內環境嗎？

153

〈問題 2〉我因為便秘嚴重，曾經吃過番瀉葉和蘆薈，請問這類草藥真的有效嗎？

155

〈問題 3〉何種飲食有助於消除便秘！

156

〈問題 4〉除了飲食之外，還有什麼方法能有效改善便秘？

157

後記——令人通體舒暢的「排泄」是通往幸福的入口

161

重返年輕的「7個關鍵詞」自我檢測

165

第1章

為何要使用「咖啡」為腸道排毒？

●咖啡因有助長興奮作用的魔力

咖啡是目前日本人在日常生活中不可或缺之飲料之一。

街頭上的咖啡廳四處林立，有許多人都是早上起床時喝上一杯咖啡，工作空檔、吃飽後再來一杯……每天至少都要喝上兩到三杯吧！

只是，站在醫生的立場，我實在很不樂見日本人養成每天喝咖啡的習慣。咖啡的確有很好的藥理作用，但一般大眾的攝取方式卻無法充分發揮咖啡的療效。

咖啡的藥理作用中，最爲人所知的應該還是咖啡因的功効吧！

一般人都知道，咖啡因具有提神醒腦、消除疲勞、促進排尿、增加肌肉收縮、活化運動機能等作用。

簡而言之，攝取咖啡因可以刺激包含腦在內的中樞神經，讓身心進入短暫的興奮狀態。從生理層面來看，咖啡很容易產生心跳加快、血壓上升等作用。

咖啡因的提神作用，能讓昏昏欲睡的大腦變得條理分明，也能提高幹勁和集中力。我想有許多人起床後先喝一杯咖啡，就是爲了利用咖啡因的作用來提神醒腦，好神清氣爽地迎接一天的開始吧！這樣看來，咖啡因似乎就像是某種興奮劑呢！

咖啡因是一種生物鹼（alkaloid），是植物裡原本就含有的活性成分之一。所謂的「活性

成分」，其實是植物爲了抵禦外敵、保護自己所發展出的一種「毒素」。由於毒本來就可以作藥，只要運用得當，就可以得到如前所述的藥理作用。然而這可不是說現代人就能有事沒事來上一杯咖啡。

咖啡因雖然沒有像同樣是生物鹼的古柯鹼、嗎啡、尼古丁等那麼強烈的毒性或成癮性，但是一樣會讓人體興奮、提神。但是如果每天都喝，就算只有少量還是會讓感覺一點一點地麻痺，對刺激的反應愈來愈遲鈍。雖說沒有強烈的成癮性，卻還是有咖啡因中毒的可能性。

試想，現今社會生活如此快速刺激，應該有很多人在精神上出現焦躁、憤怒、不安、憂鬱等自律神經方面的問題，換句話說，現代人正處於源源不絕的興奮狀態中，以自律神經爲例，就像都是交感神經在運作一樣，自己可能並沒有感覺，但其實自律神經已經失衡了。

可見許多人都藉由「喝咖啡」使交感神經持續處於興奮狀態，或許自以爲是在放鬆精神，但其實正在把身心都逼至極限。

咖啡除了會造成身心能量的過度浪費（這點容後再說），還會浪費生命能量的來源——
醇素。

此外，在每天大量飲用咖啡的人之中，有人會出現心悸、血壓或眼壓上升、或是食欲不振、胸口鬱悶等症狀。咖啡似乎也會對腸內的好菌有著不良的影響。雖不至於因此危害健康，但如果持續飲用過量咖啡的生活方式，可以預見，總有一天會對人體健康造成傷害。

●茶的咖啡因足以與咖啡匹敵

我之所以會擔心咖啡因的毒性，是因為咖啡以外的飲料及食品，也有不少含有可觀的咖啡因。首先想到的應該就是日本人很熟悉的綠茶了。

大家可能不知道，綠茶的咖啡因含量通常比咖啡還高，例如眾所周知的高級茶——玉露的咖啡因含量高達160毫克（0.16%），相當於一杯咖啡（100毫升）的咖啡因含量40毫克（0.04%）的4倍之多。

即使是一般人常喝的煎茶或番茶，咖啡因含量雖然沒有玉露那麼多，但是每100毫升也都各自含有20毫克和10毫克左右的咖啡因。除了綠茶（日本茶）以外，烏龍茶也同樣含有20毫克的咖啡因，紅茶更多，咖啡因含量高達50毫克。

這些茶都具有養生的形象，又是保特瓶裝的飲料，可以輕易在市面上買到，所以就某方面來說，飲用的機會可能遠比咖啡多。換句話說，咖啡加上茶，現代人其實攝取了過多的咖啡因。而茶類飲料除了咖啡因之外，另外還有兒茶素所帶來的「危害」。

綠茶（煎茶、番茶）裡含有許多兒茶素，兒茶素是一種多酚，具備抗氧化作用及殺菌效果，一般被認為是「對人體有益的成分」，但是從臨床醫學的角度來看，我並不完全同意這種說法。因為只要用內視鏡觀察常喝這種茶的人的胃，就可以發現許多人都患有因黏膜變薄

所引發的萎縮性胃炎。

兒茶素又稱為「單寧」，也是讓茶具有澀味的成分之一。這種成分只要加入熱水就會變成單寧酸，會對胃黏膜帶來不良影響。

日本自古以來就有很多胃炎、胃潰瘍、胃癌等跟胃有關的疾病，這跟愛喝茶的習慣多少有點關係。鈴鹿醫療化學大學的川西正祐教授的報告裡也指出：「單寧可能會破壞細胞內的DNA，進而誘發癌症。」可見單寧是一種不好的成分。

此外，在探討單寧或咖啡因的問題之前，許多目前在市面上流通的茶（茶葉），在栽培及製造的過程中都使用了過量的農藥。從殘留農藥會對人體造成傷害的角度來想，茶實在不能說是一種「對身體好」的飲料。從這些的角度來看，茶還是不要喝太多對身體比較好。

● 咖啡因與白砂糖是「很糟」的組合

請容我岔開一下話題，除了茶和咖啡以外，含有咖啡因的食品不勝枚舉。其中現代人飲用最多的，莫過於碳酸飲料類的可樂了。

雖然每一家製造業者都把可樂的詳細配方列為最高機密，外人不得而知，但可樂基本上都是碳酸水為原料，再加上咖啡因、白砂糖以及其他添加物混合而成的飲料。喝下去的感

覺或許很「清爽」，然而就我的認知，咖啡因與白砂糖可以說是「最糟」的組合。為了健康著想，最好能不喝就不喝。

白砂糖在所有的冷飲裡都有同樣的問題，但是最大的問題就是會讓體內鈣質大量流失。

由於白砂糖的維生素和礦物質，在精製的過程中幾乎已經流失殆盡了，所以如果攝取過多的白砂糖，身體爲了取得平衡，就必須消耗體內的礦物質成分，其中又以鈣質的消耗最爲劇烈，也因此很容易造成骨骼脆弱、骨質疏鬆症。

鈣質除了能強健骨骼之外，在調整神經或肌肉的作用上也是不可或缺，因此，一旦鈣質攝取不足，身心就會失去平衡，很容易陷入焦躁不安等精神不穩的狀態。

因此，具有提神作用的咖啡因加上會造成鈣質流失的白砂糖，正是年輕人容易衝動易怒及出現體力不繼、有氣無力行爲的原因之一。

另外，食品中作爲巧克力原料的可可也含有大量咖啡因。加上大部分的巧克力都含有高比例的白砂糖，所以巧克力對健康來說也是一種不利的食品。如果只是爲了轉換氣氛、改變心情吃上一點倒還無所謂，但是絕對不可以吃太多。

照這樣看來，不難發現我們像是活在一個被咖啡因這種「興奮劑」包圍的世界裡。

強調咖啡具有保健效果的人，通常都是只把咖啡單獨提出來，強調它的作用，在我看來，那根本是一種「見樹不見林」的說法。就算單獨以一杯咖啡來說是在「標準值以內」，

但是從所有吃進去的東西放大來看，一般人的攝取量還是太多了。

爲了保持身心的平衡，最好盡可能不要喝咖啡比較好。除此之外，在第3～4章還會爲大家提到，爲了改善腸相、避免浪費生命之源的酵素，每個人都得時時刻刻提醒自己要改善飲食習慣、轉換生活方式，好的習慣比什麼都來得重要。

●光是減少咖啡因的攝取是沒有意義的？

關於咖啡因，請容我再花點時間說明。最近有愈來愈多人因爲擔心咖啡因的害處，轉而攝取所謂的「不含咖啡因」飲料。「不含咖啡因」的飲料主要有以茉莉花、薄荷葉或洋甘菊等花草爲原料的所有花草茶、以及產自南非的植物葉子爲原料的如意波斯茶、將大麥的種子加以烘焙、熬煮的麥茶等。

無論是哪一種「不含咖啡因」的飲料，都具有將毒素排出體外的排毒效果，同時還具有利尿、舒緩身心緊張的作用。基本上都是刺激性較低的天然飲料，如果又是使用無農藥栽培的原料，經過完善的加工處理製造而成，適度地飲用應該不會有什麼壞處。

也有一種咖啡稱之爲「低咖啡因咖啡」(Decaf)，這是利用特殊的作法把咖啡豆裡的咖啡因脫除。雖然在日本還不是很普遍，但是在美國點咖啡的時候，店員通常會問：「請問是

要一般的或是低咖啡因的咖啡？」

低咖啡因咖啡反映出美國人愈來愈重視飲料的健康，但就算是低咖啡因咖啡，也不是百分之百完全不含咖啡因。話說回來，目前已知存在咖啡裡的化學物質就有27種，只把其中的咖啡因去除，就以爲咖啡「對人體無害」，這種想法也似乎太單純了。

如果真的要喝咖啡，倒不如少量攝取無農藥、有機栽培的咖啡，或是把乾燥的蒲公英的根加以烘焙之後的蒲公英咖啡，這是歐洲自古以來就在飲用的「替代性咖啡」。雖說是替代性咖啡，但是維生素和礦物質都很豐富，還具有清血的效果，因此素負盛名。由於這種替代性咖啡不含咖啡因，可說是最適合正在「戒咖啡」，又想要品嘗咖啡風味的人飲用。比起在咖啡豆上加工的低咖啡因咖啡，「替代性咖啡」更值得推薦。

●咖啡裡也含有多酚

前面幾節已經談過許多咖啡因的壞處了，不過咖啡其實還有其他的藥理作用。

以下將簡單地說明，比咖啡因還受到矚目，一般稱之爲咖啡單寧酸(chlorogenic acid)的一種多酚。

咖啡單寧酸是構成咖啡的苦澀、顏色和香氣的成分之一，具有優異的抗氧化作用。也

有人說咖啡單寧酸和茶裡含的兒茶素性質相同，但是就含量而言，咖啡裡的咖啡單寧酸比較多，大約是茶中兒茶素含量的2倍。

也有些人會無視於以上的數據，強調「喝咖啡可以攝取到大量對身體好的多酚」，但凡已是已看過我前面說明的讀者，應該都不會說出這麼單純的話吧！

翻開與咖啡有關的文獻，我們可以看到許多的實驗結果，咖啡單寧酸的確具有減少糖尿病、動脈硬化及心肌梗塞可能性的各種健康效果，但是這些效果再怎麼說，都必須是在適度飲用的情況下才能產生的效果。

正如我在提到兒茶素時所說的一樣，如果因為對身體好，就喝下過量的咖啡、攝取太多咖啡因，反而會對身體造成負擔。

前提還得是必須攝取有機栽培的上等咖啡豆作成的咖啡，才可能有上述的健康效果，如果期待速食店裡的便宜咖啡豆，或市售的即溶咖啡也能有同樣的效果，那就大錯特錯了。

由於咖啡豆是一種非常容易招惹害蟲的原料，農民為了降低成本、提高產量，還會在咖啡豆上使用大量農藥。甚至是檢驗出有DDT等的強效農藥的案例也時有所聞。

即溶咖啡使用的是比平常咖啡還要便宜的咖啡豆，雖然輕鬆省下了泡咖啡的時間，但是風味也會相對變差，爲了健康著想，請少碰爲妙！

至於可以在自動販賣機輕鬆買到的咖啡，除了原料的問題，多半還加入了大量的白砂

糖、乳化劑及安定劑等添加物，喝多了對身體絕對沒有好處。

「喝咖啡可以攝取到多酚」、「具有保健的效果」的研究案例，都沒有把咖啡的各種危險性列入考慮，就某種意義來說，可說是一種空談並不切實際。

●咖啡和奶精的組合其實才是「最糟」的

請恕我再重複一次，如果真的想要藉由喝咖啡得到健康效果，首先請一定要選擇有機栽培的咖啡豆，盡可能自己磨、自己煮。或者是尋找有提供這項服務的咖啡廳，在閒暇時刻的時候悠閒地來上一杯就好。如果能養成這種喝咖啡的習慣，或許身心都會覺得很舒暢，也能親身感受到各種健康的效果。

只是，高品質、有堅持的咖啡也不是隨時都可以喝得到，總是會有不方便的時候。像是開會或和朋友聚會的時候，就可能只是在一些普通的咖啡廳。以我來說，通常我在一般店家都會點美式咖啡，也就是把黑咖啡再加水稀釋。如果是去我常去的咖啡廳，我會請服務生給我一壺熱水，自己稀釋到認為合理的濃度再喝。看在熱愛咖啡的人眼中，這種喝法可說是不登大雅之堂，但是爲了自己的健康著想，我認為這是最好、也是最爲必要的選擇。

另外，我也絕對不加糖和奶精。若想來點甜味的時候，我會加入一片自己帶的黑糖。很

多人都會在咖啡裡加糖和奶精，大概是咖啡對日本人來說，太過於強烈刺激（太苦）了。仔細想想其實不難理解，咖啡豆原本就是熱帶的產物，刺激性強正是這種地區的食材特色，原本就不適合在溫暖濕潤的氣候中安穩成長的日本人飲用。

因此應該也有不少人在飲用咖啡之後，會出現胃不舒服、胸口鬱悶及食欲不振吧！

至於少喝黑咖啡，並藉由加入白砂糖和奶精來中和刺激的說法，乍聽之下似乎有那麼一點道理，但是在我看來，天底下可以喝的東西太多了，根本沒有必要想一些牽強的方式，只爲了去喝與自己體質不合的飲料。

雖然咖啡加白砂糖的組合也好不到哪裡去，但是牛奶咖啡、咖啡歐蕾、維也納咖啡等，將咖啡與牛奶（也包括奶精和鮮奶油）加在一起的調味咖啡其實才是「最糟」的。

●牛奶並不是需要特別攝取的飲料

關於牛奶（牛乳）的問題，我在之前的著作裡也曾多次提到，簡單地說，也就是牛奶跟咖啡一樣，並不適合日本人的體質。

身爲一名內視鏡的專業醫生，我從診察爲數眾多的日美患者經驗中發現，平常攝取過多牛奶、乳製品及肉類等動物性食品的人，腸相（腸的狀態）都不會太好，最簡單的理由就是

這一類的食品都非常不好消化。肉類非但不含有膳食纖維，在烹調的時候不是用炒的就是用炸的，還使用了很多會對消化功能造成負擔的油（植物油）。此外，肉類還含有大量的脂肪和膽固醇。如果沒有細嚼慢嚥，就把這麼難消化的東西給吃進肚子裡，便會大量地消耗掉原本儲存在體內的消化酵素。酵素可說是我們生命力的來源（詳細內容請參照第3章），一旦不足的話就會導致身心俱疲，增加生病的機率。

另外，消化不良還會導致宿便停留在腸子裡，引發大腸息肉或大腸癌，以及最近愈來愈常見的過敏性大腸炎、難以治癒的潰瘍性大腸炎和克隆氏症等大腸方面的毛病。要是不好好正視飲食習慣的問題，具有這些毛病的人很容易同時罹患癌症或其他文明病。

同樣是動物性食品的牛奶和乳製品當然也不例外。牛奶本來是給小牛喝的，等到小牛離乳之後就不會再喝母牛的奶了，這是因為小牛腸內，已經不再分泌用來分解牛奶的一種乳糖成分酵素（乳糖酶）了。對於哺乳動物來說，體內會有一種「不再分泌乳糖酶→不再喝奶」的自然循環。但是人類卻無視於這種天然的循環，硬要喝牛奶（而且牛奶還是其他動物的母乳），使得乳糖無法在腸內分解，其副作用就是會出現肚子咕嚕咕嚕叫和拉肚子等症狀。

一喝牛奶就拉肚子的人一般都會被視為患有「乳糖不耐症」，但是長大之後不再喝奶原本就是理所當然、天經地義的事。這一點只要從動物的角度上來看就不辯自明了。即使是患有乳糖不耐症的人當中，也有些人的體質並不排斥乳糖，因此「喝再多都沒事」。