



来自哈佛医学院最权威的营养知识

吃出健康的智慧

来自哈佛医学院的健康新理念

著名华裔科学家

哈佛大学教授
哈佛大学医学院
脂类营养研究中心主任

康景轩
著

- 你为什么老爱上火
- 均衡饮食的秘诀是什么
- “一日三掺” 掌握健康法宝
- 人类基因决定了我们应该怎么吃



营养三宝：纤维素 抗氧化物 Omega-3

中华医学会会长、中国科学院院士
哈佛医学院终身教授、美国科学院院士
中国医师协会常务副会长
原卫生部副部长、中华医学会常务副会长

钟南山教授
亚历山大·利夫博士
杨镜教授
曹泽毅教授

联袂推荐



化学工业出版社
米立方出版机构



来自哈佛医学院最权威的营养知识

吃出健康的智慧

来自哈佛医学院的健康新理念

著名华裔科学家

哈佛大学教授
哈佛大学医学院
脂类营养研究中心主任

康景轩
著

营养三宝：纤维素 抗氧化物 Omega-3



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

内 容 简 介

本书从人们日常生活中最常见的“上火”出发，向读者介绍了来自哈佛大学医学院最权威的营养知识，提出了引发亚健康状态和重大疾病发生发展的全新观点。重点推荐了帮助人们远离亚健康、预防和控制重大疾病的三大天然营养素——纤维素、抗氧化物和Omega-3，以及均衡膳食的新方法。

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康的智慧 来自哈佛医学院的健康新理念 / 康景轩著.
北京: 化学工业出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-122-03783-1

I. 吃… II. 康… III. 养生保健-大众健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第149841号

责任编辑: 杨建忠 肖志明 刘 钺

文字编辑: 高 霞

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 晴朗设计工作室

插 画: 刘 伟

特约策划: 刘玉波 郑 莉

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 11¼ 插页1 字数123千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

感谢

本书凝聚了许多人的辛劳和智慧，没有他们的奉献和帮助，就没有本书的诞生。在此，让我向他们表示最衷心的感谢。

我首先要感谢 PHC 董事长刘玉波女士和总经理汪洋先生，是他们在中国致力于推广保健新理念的热情及执著激发了我写这本书的热情；同时，他们对中国健康问题的见解和建议也给我的写作提供了灵感和素材。他们在我写这本书的过程中提供了大力的支持和必要的协助，是本书能问世的重要基础。

我要特别感谢郑莉小姐，她是本书写作的得力助手。在资料收集、整理、文字加工、内容编排及校对等多方面，她都做了大量工作，并在我写作的各个阶段都提供了非常及时和很有价值的帮助。

我还非常感谢我的好友、哈佛医学院国际亚太区主任徐东先生，他从百忙之中抽出时间审阅文稿，并提出了许多宝贵的修改建议，使本书更加的完善。

我也很感激化学工业出版社的编辑们，他们对本书的内容、编排和插图等做了大量建设性的指导和帮助。

同时，我还要感谢众多科学家们为营养学及预防医学作出的贡献，没有他们的科研成果，就没有本书的内容。其中，我特别感谢美国科学院院士、哈佛大学教授亚历山大·利夫博士为现代预防医学、尤其是脂类营养学所做的卓越贡献，以及对我本人的培养所做出的非常专业的指导。

最重要的是，我要感激我的家人，尤其是我的太太谢雪梅。他们给予我的无尽的爱、理解、鼓励和支持，是我事业工作的基石和动力。

最后，把本书奉献给所有热爱健康、追求长寿的人们。

关于本书

我们吃的食物会影响体内器官的化学成分，我们的基因通过与这些化学成分交流以维持身体的正常运转。如果我们吃的东西与我们的基因不匹配，基因就无法正确、有效地执行它本该执行的功能，这就触碰了生病的链条：身体失去平衡→免疫功能失调→身体构成的基本单位——细胞受到“内伤”→炎症长期不退……一环扣一环，直到最后夺走我们的生命。（见图1）

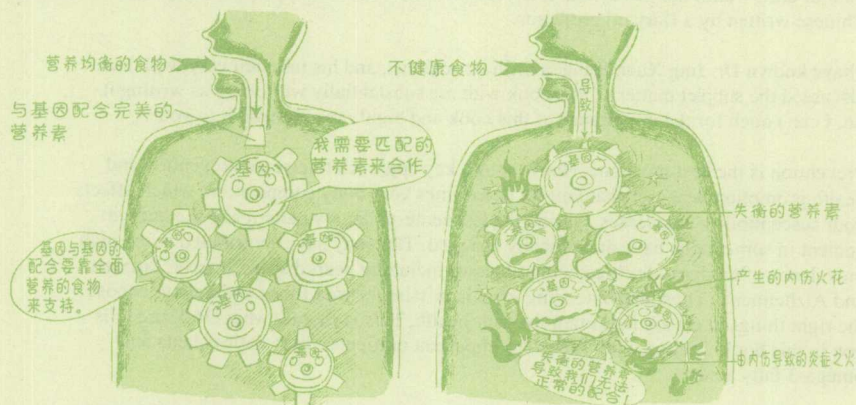


图1 食物、基因、疾病、炎症与内伤之间的关系

美国国家卫生研究院（NIH）最新研究认为，身体长期处于“发炎”状态是许多重大疾病发生的重要诱因之一，包括癌症、脑卒中、冠心病、糖尿病和老年性痴呆症等。

其实，基因的组成对每个人都是大同小异的，它也给每个人都设定了一百岁左右的寿命。能否实现甚至超越百岁的界限，就取决于我们能否始终把自己的身体保持在理想的平衡状态。而调整身体平衡的秘诀也很简单，其中的一个就是：一日三“掺”，补充现代人真正缺乏的三种营养素。

这就是本书所要谈到的内容。

Preface one



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

Department of Medicine
Building 149, Thirteenth Street, Room 4001
Charlestown, Massachusetts 02129-6020
Tel: 617.726.5908, Fax: 617.726.6144

Alexander Leaf, M.D.
*Jackson Professor of Clinical Medicine,
Emeritus
Harvard Medical School*

Dear Chinese readers:

First of all, I would like to say that it is your fortune to have this splendid book in Chinese written by a Harvard professor.

I have known Dr. Jing Xuan Kang, a brilliant scientist, and his research very well. He discussed the subject matter of this book with me substantially while he was writing it. So, I can vouch for the importance of this book and highly recommend it to you.

Prevention is the best medicine. Nutrition is a key approach to disease prevention and health promotion because what you eat determines your body composition, which affects your susceptibility to diseases. During the last century, dietary pattern and the nutrient content in some foods have dramatically changed. This may have contributed to the high prevalence of modern life-threatening illnesses including heart disease, cancer, diabetes and Alzheimer's. Thus, understanding what is missing in your foods and how to choose the right things to eat are important for your health. This is exactly what Dr. Kang tells you in this book, dealing with three very important nutrients: fiber, antioxidants and omega-3 fatty acids.

Armed with the latest research findings, Dr. Kang's book gives sound and explicit advice about how to eat well. I believe that those who are wise enough to follow his advice will greatly increase their chances of living a long and healthy life.

With my best wishes for a good health.

Alexander Leaf, M.D.
*Jackson Professor of Medicine, Harvard Medical School
Member of National Academy of Sciences, USA
Former Chairman of Departments of Medicine and
Preventive Medicine, Harvard Medical School*

序 一

致中国读者：

首先，我想说，你们很有运气可以读到一本由哈佛教授用中文写的精彩的图书。

我熟识康景轩博士，并且非常了解他的科学研究。他是一位非常杰出的科学家。当他写这本书时，他与我反复、详细地讨论过这本书的内容和观点。因此，我可以肯定这本书的重要性并真诚地向你们推荐。

预防是最佳的医药。膳食营养是预防疾病和增强体质的重要途径，因为你吃的食品决定你身体里的营养成分，从而影响到你对疾病的敏感性和抵抗力。在过去的一个世纪里，膳食结构和一些食物中的营养成分和含量发生了显著的改变，这与现代威胁生命的疾病，如心脏病，癌症，糖尿病和老年性痴呆症等发病率增高密切相关。因此，了解你食物中缺乏什么营养素和如何选择正确的食品是保证你健康的关键。这正是康博士在本书中要告诉你们的。本书所涉及的三个营养素：纤维素、抗氧化剂和 Omega-3 脂肪酸对健康都是非常重要的。

康博士基于最新的研究结果，在本书向你们提供了科学和实用的饮食建议以及健康的生活方式。我相信那些明智地遵循他的建议的人将能很大程度地提高健康生活的品质和延长寿命。

最后

祝你们健康！

亚历山大·利夫，医学博士
哈佛大学医学院终身教授
美国科学院院士
原哈佛医学院内科和预防医学系主任

序 二

康景轩教授现任美国哈佛大学医学院脂类研究中心主任，是具有全球知名度的华裔青年科学家。他在 Omega-3 不饱和脂肪酸营养研究领域有很高的建树，是动物脂类基因改造技术的开创者。本书是康教授首次在国内出版，并专门针对中国的普通大众而写的营养健康普及书。

本书《吃出健康的智慧 来自哈佛医学院的健康新理念》是国际前沿的研究成果与国人饮食保健的完美结合。

本书以一种独特的视角、用最朴素和大众化的语言讲述目前国际医学和营养学界权威的保健知识，介绍了生活中三种常见但又常被忽视的营养之宝。它让我们记住：一日三餐，一日三“掺”，必不可少。

往往知名学者所写的书都存在学术性太强、不适合阅读的遗憾之处，但这本书却非常难得地做到了两者兼顾，既保有学术的严谨和权威，又增添了阅读的乐趣，令人爱不释手。

这是来自著名的哈佛医学院的医学专家专门为中国人写的一本营养书，让我很感动。希望读者们也能和我一样，从中获得新鲜、科学、先进、正确的营养保健知识，拥有健康人生。不生病不等于就健康，反而容易让人麻痹大意、错过补救的最佳时机，带来更大的遗憾。本书从与我们生活最为息息相关、也最容易操作的“吃”入手，帮助我们及时填补健康防护的漏洞，真正留住健康。

康景轩

教授

原卫生部副部长
原中华医学会常务副会长
清华大学医学院副院长
清华大学第二附属医院妇产中心主任
中华妇科肿瘤学会主任委员
中华妇产科学会名誉主任委员

自序

为什么生活水平提高了，重大疾病却多了？

我们先来看一组卫生部等官方机构公布的数据。

从1997年到2006年，在中国城镇人口疾病死亡原因的前10位里，癌症始终高居榜首，脑血管疾病和心血管疾病紧随其后。

近30年来，中国人的癌症发病率增加了133%。

每年，中国新发脑卒中（中风）的人数为200多万，每年死于脑卒中的患者就达150万人，而存活的600万~700万患者中又有3/4留有不同程度的残疾。脑卒中已经成为中国成年人致残的首位疾病。

目前，中国糖尿病的发病率约为5%，且以每年100万新发糖尿病患者的速度增加。患病人数仅次于印度，居世界第二位。并且，世界上糖尿病的发生多在65岁左右；而在中国，则提前到45岁左右。

全球每7秒就会产生一个新的老年性痴呆症患者。中国现有老年性痴呆症患者598万人；到2020年将翻一番，达到1020万人。

目前，中国的高血压患者达到1.6亿，高脂血症患者也有1.6亿，也就是说，平均每8个中国人里，就有1个高血压患者和1个高脂血症患者。而高血压、高血脂是引发心脑血管疾病和糖尿病的重要原因。

据统计，我国18岁以上人群高血压患病率约为18.8%，与十几年前相比，增加了1/3。另外，30岁左右发生心肌梗死、脑梗死和脑出血的患者越来越多。有人计算，平均每15秒就有一个中国人被冠心病夺去了生命。

.....

看看这些令人触目惊心的事实，不知大家有没有想过，早在三四十年前，生活水平并不高，医疗条件也不是很好，心脑血管疾病、

癌症、糖尿病和老年性痴呆症等重大疾病是较为少见的。为什么现在的生活水平提高了，卫生条件改善了，医疗水平也大大改进，这些所谓的“现代病”、“富贵病”却越来越多，威胁到我们每一个人的健康，甚至带来生命危险？

其实出现这种现象并不奇怪，因为我们现代人的生活方式发生了改变，尤其是饮食变得和以前大为不同，而这种不同就会给我们的健康带来风险和威胁。

关于不良生活方式会损害我们的健康，这是老生常谈了；但你知道为什么生活方式尤其是饮食变化了，我们的健康就难以保证？食物对于我们的健康仅仅起到能量补充的作用吗？补了那么多维生素、钙片，我们现代人真正缺乏的营养素又是什么呢？均衡饮食说起来容易，关键是如何才能做到呢？

这些问题都是我多年来一直思考的，也是很多人曾经问过我的。为了让更多国人了解这些与健康 and 生命息息相关的生活真相，转变原有陈旧的健康观念，并掌握科学、正确、健康的做法，我便开始了本书的写作。

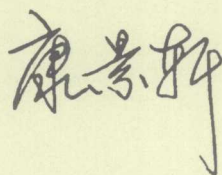
为使本书能够真正走到大众的心里、为大家所用，我在写作时一直提醒自己，尽量少用学术的、艰涩难懂的语言，多用通俗、直白的语言，并努力把医学上看起来复杂、枯燥的医学现象写得形象、生动、易于理解。

于是在书里，我从生活中司空见惯、看似是小问题的“上火”入手，从大家很容易忽视的炎症出发，从饮食——这个与生活最密切相关的方面着手阐述，并辅之生活中的常见健康问答（同时包括运动、保健等多个饮食之外的领域），希望提醒读者“上火”、炎症和多种疾病、包括心脑血管疾病、癌症、糖尿病和老年性痴呆症等重大疾病的关系，了解我们最缺的营养素是什么，并能够实际应用健康、科学、正确的饮食方法和健康理念。

那么，怎样吃才健康呢？这就要做到一日三“掺”——一掺“降糖之宝”纤维素，二掺“降火之宝”抗氧化物，三掺“降脂之宝”Omega-3。要知道这营养三宝正是现代中国人最为缺乏的营养素。而这也是本书所要传达给读者的最重要内容。

希望亲爱的读者能在本书中找到自己的健康答案；更希望我们每个人都能既生活小康，又身体健康！

是为序。



于美国波士顿哈佛大学

目 录

第一章 小题也可大做：从“上火”到癌症 / 1

Part 1 为什么你老爱“上火”？ / 2

Part 2 看不见、感觉不到的致命“内伤” / 3

Part 3 炎症的“孩子”叫癌症 / 4

Part 4 专家健康问答 / 9

1. 怎样才能避免患上重大疾病？ / 9
2. 哪些因素会影响我们的健康？ / 11
3. 如何才能健康长寿？ / 12
4. 要健康，必须遵守哪些规律？ / 13
5. 什么是能引起“上火”及炎症的自由基？ / 15
6. 能导致“内伤”的致病因子有哪些？ / 15
7. 预防炎症可以有哪些方法？ / 15
8. 运动也分人，你最适合什么运动？ / 17
9. 你的运动白做了吗？ / 18
10. 抗生素就是消炎药吗？ / 19
11. 感冒是由于吹风受凉吗？ / 19
12. 感冒后能用抗生素吗？ / 19
13. 抗生素应该作为日常预防用药吗？ / 19
14. 全面的体检是健康的保证吗？ / 20
15. 体检时，你应该检查哪些项目？ / 23
16. 什么时候最该去急诊？ / 24

第二章 “病从口入”新解：从进化论看我们的饮食问题 / 29

Part 1 “病从口入”新解：吃出来的重大疾病 / 30

Part 2 基因决定我们应该怎么吃 / 33

Part 3 一日三“掺”：补充现代人真正缺乏的营养 / 36

Part 4 专家健康问答 / 39

1. 古人比我们更健康吗？ / 39
2. 古人寿命短，难道另有原因？ / 40
3. 年纪大了就该得病吗？ / 40
4. 我们常吃的食品中，哪些不利于健康？ / 41
5. 脂肪也分好坏吗？ / 43

第三章 “降糖之宝”：纤维素 / 45

Part 1 能调控血糖的“糖”：纤维素 / 46

Part 2 纤维素——肠道抗癌卫士 / 50

Part 3 纤维素抗击心脑血管疾病 / 52

Part 4 纤维素——天然减肥药 / 54

Part 5 纤维素食品大“PK” / 56

Part 6 专家健康问答 / 60

1. 补充纤维素时应该注意什么？ / 60
2. 如何确保纤维素的足量摄入？ / 61
3. 淀粉也是“糖”？ / 61
4. 为什么纤维素是“糖”却不甜？ / 62
5. 只有甜食才会引起糖尿病吗？ / 62
6. 常见食物的血糖指数是什么？ / 63
7. 吃富含纤维素的食物减肥，会产生营养失衡或反弹吗？ / 63
8. 纤维素的补充会影响矿物质等营养素的吸收吗？ / 64

第四章 “降火之宝”：抗氧化物 / 65

Part 1 氧化的副产品——自由基 / 66

Part 2 自由基从哪里来？ / 68

Part 3 自由基与衰老 / 70

Part 4 自由基与人体免疫力 / 72

Part 5 自由基与心脑血管疾病 / 73

Part 6 自由基与糖尿病 / 74

Part 7 自由基与癌症 / 75

Part 8 自由基的天敌——抗氧化物 / 76

Part 9 抗氧化食品大“PK” / 79

Part 10 专家健康问答 / 81

1. 凉茶为什么能“降火”？ / 81
2. 为什么会发生老年性痴呆症？ / 82
3. 蔬菜一定要生吃才好吗？ / 82
4. 要不要专门补充复合维生素？ / 83
5. 补充完维生素后，饮食就可以毫无顾忌了吗？ / 84
6. 我需要专门补充维生素吗？ / 84
7. 维生素补充过量会中毒吗？ / 85

第五章 “降脂之宝”：Omega-3 不饱和脂肪酸 / 87

Part 1 认识Omega-3不饱和脂肪酸 / 88

Part 2 Omega-3不饱和脂肪酸——能降血脂的“脂肪” / 93

Part 3 Omega-3不饱和脂肪酸抗击心脑血管疾病 / 94

Part 4 Omega-3不饱和脂肪酸——“消炎之宝” / 96

Part 5 Omega-3不饱和脂肪酸抗击癌症 / 99

Part 6 Omega-3不饱和脂肪酸抗击糖尿病 / 101

Part 7 Omega-3不饱和脂肪酸抗击神经系统疾病 / 103

Part 8 Omega-3不饱和脂肪酸促进大脑发育 / 105

Part 9 Omega-3不饱和脂肪酸食品大“PK” / 106

Part 10 专家健康问答 / 111

1. 什么是必需脂肪酸？ / 111
2. 缺了Omega-3会怎样？ / 111
3. 深海鱼油真的是液体黄金吗？ / 112
4. 如何快速估算深海鱼油Omega-3的浓度？ / 113
5. 如何鉴别高质量的深海鱼油？ / 113
6. 为什么说高质量的深海鱼油是一种功效确切又安全的保健食品？ / 114

7. 身上哪里胖最危险? / 114
8. 如何测量腹部的脂肪? / 116
9. 如何减去身上最危险的脂肪? / 117
10. 仰卧起坐真的可以减腹吗? / 118
11. 炒菜的油越贵越健康吗? / 118
12. “吃什么, 补什么”是迷信, 还是科学? / 119

第六章 一日三餐, 一日三“掺” / 121

Part 1 均衡饮食的秘诀 / 122

Part 2 超市健康购物清单 / 123

Part 3 每日健康食谱(1人份) / 126

Part 4 对《中国居民膳食指南》(2007)的几点建议 / 127

Part 5 专家健康问答 / 129

1. 喝水也能防癌吗? / 129
2. 老年人不用多喝水吗? / 130
3. 究竟喝多少水才足够? / 131
4. 喝什么水才健康? / 132
5. 吃肉就会长胖吗? / 132
6. 最好的肉类是什么? / 134
7. 人人都该吃素吗? / 135
8. 牛奶到底该不该喝? / 136
9. 为什么会对牛奶过敏? / 137
10. 什么是真正的保健食品? / 137
11. 如何判断保健食品是否有用? / 139

附录 / 141

附录 1 与媒体谈营养 / 141

附录 2 《中国居民膳食指南》(2007)(部分) / 148

附录 3 康教授其人其事 / 153

索引 专家健康问答 / 163

第一章

小题也可大做： 从“上火”到癌症

可能很多人都有过口角生疮、口腔溃疡的“上火”经历，大多数人对此都不以为然。然而千万不能忽视这些小毛病，用一句“上火”以概之。要知道，小毛病往往隐藏着大问题。

其实，“上火”往往是体内有炎症的表现。美国国家卫生研究院（NIH）最新研究证实，身体长期处于“发炎”状态是许多重大疾病发生的重要诱因之一，包括癌症、脑卒中、冠心病、糖尿病和老年性痴呆症等（见图1-1）。



图1-1 炎症之“火”与癌细胞蠢蠢欲动

本章提示

1. 为什么你老爱“上火”？
2. 看不见、感觉不到的致命“内伤”
3. 炎症的“孩子”叫癌症
4. 专家健康问答

Part I

为什么你老爱“上火”？

无论是在哈佛医学院的课堂里，还是在国内的医学会议上，常常有人问到我关于“上火”的问题：“上火”到底有没有科学根据？如果没有，为什么许多人都有过“嘴里起疱、咽喉肿痛、皮肤干燥、脸上长包、痔疮便秘”等“上火”的经历？如果有，那么科学根据又是什么？

这是一个很有中国特色的问题，但并不代表只有中国人会“上火”。事实上，“嘴里起疱、咽喉肿痛、皮肤干燥、脸上长包、痔疮便秘”等“上火”症状在外国人身上也会见到。只不过“上火”是中医对多种症状的一个模糊、笼统的说法，难以从现代医学中找到一个完全对应的称呼，但仔细比较后就会发现，在这点上中西医并不是完全对立，而是相通的。

从现代医学的角度看，中医里的“上火”与西医所讲的炎症（inflammation）有着密不可分的关系。

① 从字面上看，汉字的“炎”字是“火上加火”，离不开“火”；英文中 inflammation（炎症）的动词形式 inflame（发炎），本义为“燃烧”，也必须有“火”；而 inflame 又来源于 flame，即“火焰”之意。由此可见，



中医的“上火”
与西医的“炎症”，
有着密不可分的关系。