



〔美〕迈克·考尔根博士 著
刘琦 唐明川 译

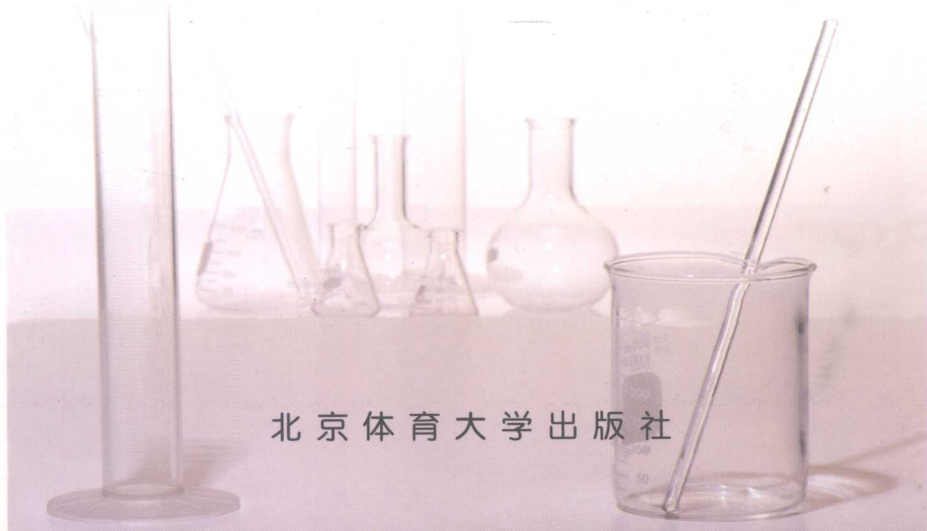
新 / 干 / 年 / 的 / 医 / 学

营养新概念

THE NEW NUTRITION

它完全可以代表21世纪的养生之道，我向每一位希望拥有健康和更多活力的人推荐这本书。

——本·韦德博士 (Ben Weider, PhD)，国际举重联合会主席



北京体育大学出版社

营 养 新 概 念

[美] 迈克·考尔根 著

刘 琦 唐明川 译

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-5250

The New Nutrition

Copyright: © 1995 by Michael Colgan, Ph. D.

Artwork/cartoons: Copyright: © 1996 by Michael Colgan and David Alavoine

Cover Design Copyright © Apple Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

营养新概念/(美)迈克·考尔根著;刘琦,唐明川译.-北京:北京体育大学出版社,2009.1
ISBN 978-7-5644-0061-3

I. 营… II. ①迈…②刘…③唐… III. 营养学
IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152337 号

营养新概念

(美)迈克·考尔根 著
刘 琦 唐明川 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsap.cn
网 店 shop36324830.taobao.com
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 13.5

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

营养学的乏味持续了几十年的时间。无聊的发言人用抚慰的语调向我们保证，在过去的几十年里重要的进展莫过于一日三餐。迈克·考尔根博士发挥了带头人的作用，他让营养学变得重要而且引人入胜。他的建议充满了乐趣而又显著促进个人健康。我和家人正在利用“新千年的医学”奔向更好、更健康的生活。

鲍勃·阿诺特博士 (Dr. Bob Arnot)

哥伦比亚广播公司医疗部

迈克·考尔根的营养学建议让我在过去的 15 年中保持着年轻、健康和幸福。他的新书《营养新概念》对于任何希望获得健康和提高生活品质的人来说都是无价的。

凯西·基顿 (Kathy Keeton)

Omni and Longevity 杂志总裁

这本书铿锵有力，任何人都可以用来了解我们所吃的食品的真象。这本书是讲营养的，是有关行业不想让你读的书。

李·拉布拉达 (Lee Labrada)

国际健美冠军

作为按摩治疗行业听众人数最多的专业讲座的首席运营官，我有非常好的机会与科研、营养领域的名人合作，其中包括诺贝尔将获得者利诺斯·鲍林 (Linus Pauling)。迈克·考尔根博士是我们的 VIP，他专业从事营养研究，同时是一位作家和发言人。考尔根博士在我们的行业内倍受推崇，他展示营养科学资料的实用性和信息性的方式赢得了我们的尊敬。这本新书是他的另一本营养学杰作，每一位读者都会受益匪浅。

卡尔·帕克博士 (Dr. Karl Parker)

达拉斯帕克按摩治疗首席运营官

考尔根博士又一次站在了营养科学的最前沿。和他的前一本著作一样，

他用简明易懂、引人入胜的手法展示了关键的信息。任何希望健康的人都应阅读，不，应该是研究这本书。

戴维·科恩斯维特博士 (Dr. David Cornsweet)
加州德尔马

感谢迈克博士美妙的专家建议。他推荐的补剂给我的训练带来了巨大的影响，我刷新了我的个人记录而且还刚刚在全国比赛中获胜。我正在开始感觉到我做出了精确的身体状况调整，效果真的好极了。

雷吉娜·雅各布斯 (Regina Jacobs)
美国全国 1500 米赛跑冠军

迈克·考尔根博士的著作发挥了关键作用，让公众和医疗行业认识到维生素补剂在促进健康和延长寿命方面所扮演的重要角色。他的新书《营养新概念》站在了现代营养研究的前沿，让人们营养的认识向前迈进了一大步。读了这本书，你收获的是健康。

伯纳德·利姆兰博士 (Dr. Bernard Rimland)
孤独症研究院院长

过去的十几年我和迈克·考尔根密切合作并对他的研究充满敬意。他的新书《营养新概念》是一部经典之作，将使我们营养及维生素和矿物质在抵抗疾病中如何发挥重要作用的看法发生革命性巨变。迈克·考尔根的确为 21 世纪的成年人（男人和女人）展示了一个养生之道的典型。我向每一位希望拥有健康和更多活力的人推荐这本书。

本·韦德博士 (Ben Weider, PhD)
国际举重联合会主席

简介

此书对政府文件和医疗、科研的证据进行了分析，这些证据显示我们耗尽了土壤的营养，污染了我们的水源、食品和空气，使我们的食品出现了退化和虐待我们的身体，并因此制造了多种让我们深受其害的疾病。

此书同时披露的证据显示，这种退化的很大原因是一些医疗部门的无能和不正当行为，这些医疗部门与贪婪的商业企业秘密勾结，为了扩大权力和追求利润而不顾人们的健康。今天的美国正在庞大的医疗行业的手心中无助地挣扎。政府和卫生机构没有能力保护你，你必须学会保护你自己。

此书还分析了很多无可辩驳的证据，这些证据表明，通过选择正确的食品和营养素补剂以及在生活方式上做出简单的调整，你可以预防甚至是逆转的疾病要远多于任何医生、医院、药物和人类所知的任何治疗手段。

但是记住，我是一位科学家，不是一位医生。我在 20 年中研究的是营养、运动和生活方式对人类健康、身体功能和寿命的影响。我不能做出医疗诊断，那是医生要做的事。我所能做的是告诉

你科学真相。

我迫切要求你查阅和每一种推断相关的医学、科学和政府参考资料，那样你就可以自己确定我的分析是否有价值。因为这本书的篇幅很小，列举的证据只是很小的一部分。为了保证这些证据的真实性和代表性，我已经尽了全力。即便如此，大剂量的营养素和经常性体育运动也都是试验性的健康方法。所以如果你选择利用这些方法，你只能责任自负。

在具备营养背景的医生表示同意以前，任何人都不应从事经常性的体育运动，也不能经常服用大剂量营养素。营养素和体育运动对一些疾病有反作用，一些营养素会使一些处方药失效。

尽管如此，在过去的 20 多年中，看到 32,000 多人受益，其中包括采纳考尔根研究所健康项目的数千名运动员精英，看到我自己和家人取得的同样健康进步，我迫切地请求你仔细检查营养和运动将成为 21 世纪健康的所有证据，因为这样做可能会挽救你的生命。

目 录

第一章	你吃得还好吗?	(1)
第二章	正确的饮食结构金字塔	(4)
第三章	我们制造了土地贫瘠	(9)
第四章	没有营养的食品	(11)
第五章	肉出了什么问题	(14)
第六章	腥臭的鱼类产品市场	(17)
第七章	农产品中的杀虫剂	(20)
第八章	水, 无处不在的水	(23)
第九章	退化的食品有害健康	(28)
第十章	失败的美国医学	(35)
第十一章	心脏疾病: 人造瘟疫	(42)
第十二章	在与癌症的抗争中我们正在退败	(47)
第十三章	骨质疏松症是一种流行病	(51)
第十四章	疲惫不堪的身体	(63)
第十五章	维生素: 生命的基础	(68)
第十六章	矿物质构成身体的骨架	(80)
第十七章	选择正确的维生素	(89)

第十八章	营养素补剂的安全性	(95)
第十九章	营养学是新的医学	(97)
第二十章	对抗疾病的抗氧化剂	(103)
第二十一章	有益的脂肪, 无益的脂肪	(122)
第二十二章	让你发胖的节食方案	(132)
第二十三章	超重是病	(141)
第二十四章	苗条一生	(144)
第二十五章	运动: 关键的预防手段	(168)
第二十六章	拯救你的大脑	(188)
第二十七章	你的个人营养计划	(198)
第二十八章	真相会大白吗?	(206)

第一章



你吃得好吗？

一些消息不太灵通的医学界人士依然认为大剂量地摄入维生素和矿物质并不是预防疾病的灵丹妙药。他们始终默守着4大食物系这一错误的观念，声称每人每日所需要的营养只需从丰富的3餐中获取即可，3餐中肉类、乳制品、水果和蔬菜及谷物能够提供足够的营养。他们也称只要你进食4大食物系中的各类食物，就不必费心去寻找整粒谷物、或有机蔬菜、或低脂肪肉类和乳制品，因为我们的食物供给是受到严格管理的，食物也是世界上最有营养的。如果你希望保持最佳的身体状况，千万不要相信以上这些话！

其实所谓的4大食物系及我们食物中所提供的大量营养是一种骗局。这种说法是由精明的商人和被他们收买的科学家提出的，这样做的目的是为了商业回报。他们不考虑人们的健康，在过去的50年里，这些错误的说法被强制性地推向了大众。

这场重大的骗局是起源于对人体一些机制的发现，人体的这些机制促使我们寻找并摄入脂肪和糖类食品。这些机制有可能是在人

类早期形成的，那时我们的祖先以狩猎和采摘获得食物，这些机制可以保证他们在食物丰富时尽量多地摄入动物脂肪和含糖食品，以便在频繁的食物匮乏时期具备足够的能量和微量营养素储备。今天，这些人体机制依然存在于我们的身体里。

由遗传决定的对脂肪和糖类的食欲一经科学确认便被一些不怀好意的企业家用尽各种方法加以利用以出售他们的产品。4大食物体系的说法随之得以诞生，肉类首当其冲，乳制品位居第二。食品加工行业迅速开发和推广高脂肪肉类和世界上脂肪含量最高的乳制品。

肥肉很便宜，在动物身上也很容易生长，如果推销方法得当，可以卖出很高的价钱。富含脂肪的纽约牛排价格昂贵，这就是一个很好的例子。

今天，我们所把对甜食的青睐称作“甜齿”。在这种身体机制的促使下，我们的祖先通过食用水果和含糖量高的蔬菜摄取糖份。大自然用这种方式保证了他们获得所有维生素、矿物质和食用纤维的自然来源。对营养学一无所知的狡诈的企业家开发了从营养丰富的食物源中提取糖份的方法，并将这些糖份添加到热量极高、营养匮乏的食品中。

由于遗传因素我们对甜食依然具有强烈的欲望，但现在我们所吃的大多数甜食基本上无营养价值。有关4大食物体系的骗局以及关于我们的食物供给营养丰富的谎言已使多数国人受制于脂肪和糖类食品加工行业，这些行业同时也大发横财。

如果是因为我们天生的食欲而让一些人大发横财，那么事情还不算太糟。但是比经济损失更为严重的是我们的食品加工还造成了无可估量的疾病和苦难。成千上万诚实善良但学识受限的人们，包括医生、营养师、社会福利工作者、老师和治疗师都落入了精心设计的骗局，他们把超市食品和4大食物体系作为正确的营养食品进



行宣传。数以百万计的国人听信了他们的宣传。您在本书中将会看到，这种情况的直接后果就是心血管疾病、癌症、成人糖尿病、肝脏及肾脏疾病、肥胖、老年痴呆症、关节病和骨质疏松症的急剧增加。

.....

第五章 营养师的金宅

我遇到的一些医生拒绝接受关于营养、运动和生活方式是预防疾病的主要手段方面的证据。他们的表情让我怀疑他们这样做是因为他们想让每个人都身处和他们一样的平庸健康状态。

迈克·考尔根



第二章



正确的饮食结构金字塔

是的，我知道这听起来简直难以致信：50 年来人们一直被误导在病态之中，而关于营养的真实信息却被刻意压制。但我并不是在孤军奋战。自从我第一次将这一问题落笔成文以来，大量证据显示国人的饮食是致病的主要原因，无数新的研究证实一些特定的营养素补剂可以预防或治愈疾病。这让众多医疗专业人士意识到了自己的错误。

例如在拥有 3 千会员的华盛顿医师协会（Physicians Committee for Responsible Nutrition）和众多其他卫生组织就要求美国农业部（US Department of Agriculture, USDA）废除 4 大食物体系，并将肉类和乳制品按照“可选择性”的食品进行重新分类。他们还要求美国农业部建议大幅度削减对脂肪、糖和食物油的摄入。

康奈尔大学营养生物化学教授、著名的 T·科林·坎贝尔博士（Dr. T. Colin Campbell）向美国农业部呈现了十分明确的证据，表明目前对肉类和乳制品的摄入量是癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症

及骨质疏松症高发率的主要原因。如果肉类和乳制品影响到你的日常生活以致于引起重大疾病,那么千万不要相信这些食品对健康有益的话。

包括我在内的许多科学家和医师向政府呈递了类似的证据,直到最为倔强的政客也不能再不闻不问。但当美国农业部试图于1991年推出正确的饮食结构时,乳制品、肉类、糖和食物油行业的游说团提出了强烈抗议。经过长时间的争论,1992年4月27日美国人终于得到一份内容已大打折扣的健康指导文本,内容是为了达到最佳健康状态你应进食的不同食物类型及摄入量。



图1 正确饮食结构金字塔

图1是目前美国农业部推出的正确饮食结构金字塔。金字塔结构图中最大的一部分是谷类食品，这在你的饮食中应是最多的，比例为30%~45%；第二大部分为蔬菜，比例占15%~25%；之后是水果，在饮食中占10%~15%。

在这幅结构图中肉类和乳制品各占不到10%，它们在你的饮食结构中也应少于10%；脂肪、食用油和甜食是最不利于健康的，这些食品加在一起应只占你饮食的5%。

饮食结构金字塔与我们的日常饮食

让我们把正确的饮食结构金字塔与国人受4大食物系欺骗所吃的东西及美国超市出售的食品比较一下。尽管目前很多新上市的食品都号称清淡、低脂肪甚至于无脂肪，美国农业部的数据依然显示美国人脂肪和食物油的平均摄入量占饮食的37%。

即使我们的饮食结构金字塔中包含高脂肪的肉类及乳制品，但图中显示这些脂肪和食物油在我们饮食中最多占20~25%。在我们的食物出现退化以前的19世纪末我们的饮食就是这样的。所以这幅饮食结构金字塔使我们的健康朝前迈了一大步，这一步把脂肪从我们的食物中剔了出去。

另一类致病食品就是糖。美国农业部的数据显示当前糖的消耗量是每年每人153磅。美国人糖的摄入量已经从18世纪末期饮食中的10%增加到现在的65%。

正确的饮食结构金字塔表明含糖量很高的水果应该仅占饮食的10~15%，位于金字塔尖上的精制糖和甜食应该少于5%。如果降低饮食中糖分的摄入，那么我们又向健康迈进了第二大步，从而把我们的糖摄入量带回到1920年的水平。

第三种会导致疾病的是一种食品加工方式，这种加工方式会添

加过量的盐,并且除去食品中天然的钾成分,这样做的主要目的是延长肉类和乳制品的保质期,以及弥补这些过度加工食品在口味上的不足。目前美国人对盐的摄入量是最佳健康水平的20倍。

自然界的食品,即使是盐水鱼类,都是钠含量低而钾含量高。这些食品正是人类所需要的。在大量的食品加工使我们的食品出现退化以前,人类的饮食从未出现过当今国人饮食中高钠低钾的现象。这样的饮食和人体精细的结构设计是不相容的,也是有毒害作用的。

表1中新鲜食品和加工食品的对比显示出食品加工让我们的食品出现的退化程度。在天然食品中钠和钾的平均比例是1:7,而在加工过的食品中这个比例却逆变为3.6:1。

表1 新鲜食品和加工食品中钠与钾的含量对比
(每一百克中的含量,单位毫克)

新鲜食品	钠	钾	加工食品	钠	钾
全麦面粉	1	120	全麦面包	530	92
牛排	70	400	牛肉肠	1100	220
烤鸡	75	320	罐装鸡	495	122
烤猪腰	66	430	熏肉	2400	390
金枪鱼	65	325	罐装金枪鱼	800	240
鲑鱼	60	350	熏鲑鱼	620	305
全脂牛奶	50	140	黄油	630	25
脱脂牛奶	52	165	脱脂奶酪	725	98
煮土豆	2	540	炸薯条	270	430
芦笋	0.2	185	罐装芦笋	235	53
苹果	0.3	128	苹果酱	260	190
生胡萝卜	48	342	罐装胡萝卜	245	145

续表 1

新鲜食品	钠	钾	加工食品	钠	钾
平均	41	287	平均	721	200
比率	1.0 : 7.0		比率	3.6 : 1.0	

资料来源：加州圣地亚哥考尔根研究所。

在美国 3,500 万高血压患者中 1,500 万人的高血压是直接由含钠量过高的食品引发的。在心血管疾病中高血压是最具危险性的。这幅饮食结构金字塔通过降低膳食中肉类和乳制品的比例来恢复钾含量的平衡。

饮食结构金字塔进行修正的最后一项食物成分是食用纤维，它强调未加工的谷类食品，使你远离那些纤维含量很低的加工面粉类食品。这幅金字塔可以让多食用仍然含有胚芽、麸皮和外壳的面粉类食品，这些食品是有益纤维的最大来源。我们将会认识到，虽然食用纤维不是一种营养成分，但它在预防心血管疾病和癌症中能发挥关键的作用。

这幅正确饮食结构金字塔对于美国人来说是迈向健康营养的第一步，但是它未涉及到图中各种食品的品质问题。我们将会看到为我们的健康负责的医疗和政府当局是如何行事的，它们让大部分食物供给出现退化和污染，以致于这些食品再不能造福于人类的健康。