

一部中国家庭必备的健康保健工具书

内容全面 · 理念先进 · 方法科学 · 简明实用

超值白金版

29.80

全国健康类畅销书

全面系统介绍食物防病、治病的百科全书



食物是 最好的医药

大全集

肖枫 许俊霞 主编

◎现代医药不是万能的

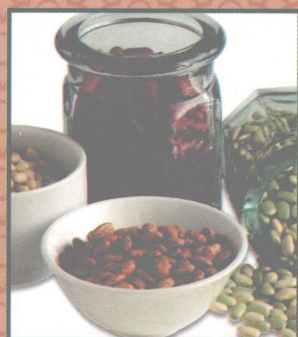
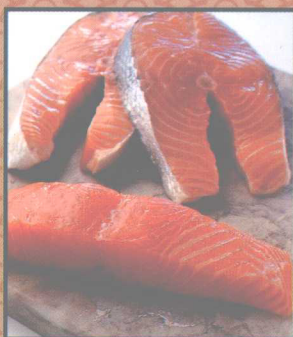
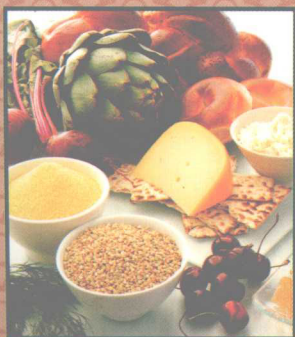
现代生活方式所导致的一些慢性病以及病菌不断出现新的变种，使得医药也变得措手不及，人们不可能为可能出现的疾病找到完全有效的药物。

◎现代医药对人体健康的负面影响

医药在迅速治愈某些疾病的同时，又制造出了新的疾病，医药巨大的毒副作用对人体造成的损伤往往是不可估量的。

◎食物才是最好的医药

食物治疗疾病的有效性，从古至今一直为医家所推崇。相对于现代医药而言，食物不会伤害身体，以温和、安全、简便的方式治愈疾病。



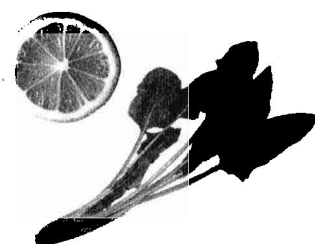
华文出版社

一部居家必备的生活工具书

食物是最好的医药



大全集



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药大全集 / 肖枫, 许俊霞主编. —北京: 华文出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5075-3006-3

I. ①食… II. ①肖… ②许… III. ①食物疗法—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217410 号

书 名: 食物是最好的医药大全集

标准书号: ISBN 978-7-5075-3006-3

作 者: 肖 枫 许俊霞 主编

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 许 翎

美术编辑: 王静波

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/10 44 印张 806 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

一部食物防病治病的百科全书
全面、实用、系统、科学

前言

p r e f a c e

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部分有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如 2400 多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就这一点而言，疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，降低或规避了本身产生突然病变的可能性；也提高了人体抵抗诱发疾病的外

因（如各种病毒的侵袭）的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系，对我们的食物有全面而科学的认识，从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗，我们特组织了国内外营养保健学方面的专家，结合中医传统养生理论与国外最新保健概念，编写了《食物是最好的医药大全集》一书。

本书通过六个部分的讲解，让读者不仅认识到食物是最好的医药，而且学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”，从食物药用的化学基础讲起，让人们从医药的角度来重新认识食物，详细阐释食物在生活中的医疗保健效用，并结合我们的日常的饮食结构与膳食习惯，指导大家科学利用食物，为身体健康服务。第二篇“200种食物的药用功效”，选取了人们日常生活中最常见的200种食物为例，分门别类进行解析，介绍了每种食物的特性，让大家认识这些食物的营养性能及药用功效，且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳，使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”，本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例，对每一种病都描述症状，分析疾病根源，讲解日常检查和防治方法，提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案，并对各类食物食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”引进了当前最流行的食物排毒理念，教大家利用日常的饮食来进行体内排毒，学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素，并附有各种营养排毒餐点，让人们可以轻松排毒，健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品，不仅提出了它们的保健治病功效，还讲到了这两种食品在日常生活中的一些其他功能。

本书不仅是一本食物治病指南，更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书，你会更加正确地认识我们的食物，找到适合自己的科学饮食方式，拥有更积极健康的生活。

目 录

c o n t e n t s

第一篇 食物是最好的医药

第一章 食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物	3
远古人饮食的医药性	5
食物药用的科学探究	6

第二章 从药的角度来认识食物

食物的种类与营养价值	8
食物的成分与我们的健康	9
平衡膳食宝塔	10
食物的搭配原则	18
常见疾病的饮食宜忌原则	21
不同人群的饮食宜忌原则	25

第三章 食物药用的化学基础

碳水化合物	27
蛋白质	29
脂 肪	31
维生素和矿物质	34
水	36
其他微量元素	36

第四章 科学利用食物

什么是全面营养	39
维持平衡	39
多吃水果蔬菜	40
人体对蛋白质的需求	41
碳水化合物的选择	42
均衡摄入脂肪	42
维生素的补充	44
富含矿物质的食物	47

人体必需的益生菌	49
----------------	----

第五章 人体不同阶段的食物需求

婴儿时期	51
学龄前时期	52
学龄儿童时期	52
青少年时期	53
成年时期	53
孕期和哺乳期	54
老年时期	55

第六章 食物与疾病的双面性

肥胖是一种病	56
不容小觑的高血压	59
糖尿病很严重	61
健康杀手冠心病	64
缺钙的标志骨质疏松	68
健康生活防癌症	71

第七章 作为药的食物

浆果：有益于思考的食物	74
红酒：与心脏健康的关系	75
番茄：拯救你的肌肤	77
菠菜：对视力的帮助	79
西兰花：防癌明星	80
可可：能量的双刃剑	82
苹果：让你远离医生	85
蔓越橘：抗衰老的水果	86
石榴：补血专家	86
柿子与沙仑果：保持生命的活力	87
坚果：最可口的药	87
肉桂：不仅是调味品	88

茶：血糖的平衡者 88

第二篇 200 种食物的药用功效

第一章 谷物豆类

小米 91
玉米 92
爆裂型玉米 94
大麦 94
小麦 95
燕麦 96
荞麦 97
黑麦 97
面粉 98
面包 99
豌豆 99
黄豆 100
黑豆 101
绿豆 102
红豆 102
蚕豆 103
红花菜豆 103
鹰嘴豆 104
豆腐 104

第二章 蔬菜类

菠菜 106
白菜 106
卷心菜 107
莴苣 108
菊苣 109
芝麻菜 110
马齿苋 111
蒲公英 111
芥菜 112
花甘蓝 113
球芽甘蓝 114
甜菜 114
芜菁 116
胡萝卜 116
红萝卜 117

白萝卜 118
芜菁甘蓝 119
茄子 119
甜椒 120
黄瓜 121
番茄 122
冬瓜 123
苦瓜 123
南瓜 124
佛手瓜 125
芦笋 125
竹笋 126
蕨菜 127
西兰花 127
花椰菜 128
芹菜 129
马铃薯 130
芋头 132
山药 133
木薯 133
红薯 134
荸荠 135
莲藕 136
细香葱 136
大葱 137
韭葱 137
大蒜 138
洋葱 139
平菇 140
金针菇 141
香菇 142
牛肝菌 142
木耳 143
紫菜 144
裙带菜 144
海带 145

第三章 水果干果类

苹果 146
梨子 147
桃子 148
樱桃 148

葡 萄	149
草 莓	150
覆盆子	151
橘 子	152
金 橘	152
柚 子	153
柠 檬	153
香 蕉	154
菠 萝	155
柿 子	156
猕猴桃	156
石 榴	157
无花果	158
西 瓜	159
荔 枝	160
龙 眼	161
木 瓜	161
榴 莲	162
枇 杷	162
芒 果	163
枣	164
椰 子	165
鳄 梨	166
木菠萝	167
红毛丹	167
番石榴	168
西番莲果	168
山 竹	169
橄 榄	170
花 生	170
核 桃	171
板 栗	172
芝 麻	173
葵花子	174
杏 仁	175
银杏果	176
松 仁	177
腰 果	177
榛 子	178

第四章 肉禽蛋类

猪 肉	180
-----------	-----

牛 肉	181
羊 肉	182
兔 肉	183
动物心脏	184
牛羊胰脏	184
动物肝脏	185
动物舌头	186
动物大脑	186
动物肾脏	187
牛 肚	188
鹌 鹑	188
母 鸡	189
火 鸡	189
鸭 子	190
鸽 子	191
腌熏肉	191
火 腿	192
香 肠	193
鸡 蛋	194

第五章 水产类

鲤 鱼	196
鲫 鱼	196
青 鱼	197
草 鱼	197
鲢 鱼	198
鳙 鱼	198
河 鲈	199
鳊 鱼	199
沙丁鱼	200
鳗 鱼	200
金枪鱼	201
鲱 鱼	202
鲱 鱼	203
鲟 鱼	203
胡瓜鱼	204
鲑 鱼	204
鳕 鱼	205
鲨 鱼	206
鲂 鱼	207
虾	207
龙 虾	208

螃蟹 209
鲍 鱼 210
扇 贝 211
蛤 蜊 212
贻 贝 213
牡 蛎 214
鱿 鱼 215
乌 贼 216
章 鱼 216
鲈 鱼 217

第六章 其他类

油 类 218
盐 219
酱 油 220
醋 221
咖 喱 222
发酵粉 222
酵 母 223
生 姜 224
辣 椒 224
胡 椒 226
芥 末 226
肉 桂 227
芫 荽 227
丁 香 228
薄 荷 228
孜 然 229
藏红花 229
百里香 230
蒔 萝 231
茴 芹 231
月桂树叶 232
罗 勒 232
鼠尾草 233
迷迭香 233
罗望子 234
山羊奶 235
酸奶油 235
人造黄油 236
奶 油 236
酸 奶 237

奶 酪 238
冰激凌 239
蜂 蜜 240
巧克力 241
茶 242
咖 啡 243

第三篇 食物治病

第一章 食物治疗心血管疾病

防治动脉阻塞 247
防治心绞痛 249
消除胆固醇 250
防治血栓 253
防治高血压 256
防治中风 258

第二章 食物治疗消化系统疾病

防治便秘 262
防治腹泻 265
防治胃酸过多 267
防治烧心 268
消除胀气 269
防治婴儿腹绞痛 270
防治胃溃疡 271
防治胆结石 273

第三章 食物治疗呼吸系统疾病

防治感冒 275
防治支气管炎 276
防治哮喘 278

第四章 食物治疗内分泌系统疾病

防治糖尿病 280
防治痛风 284

第五章 食物治疗神经系统疾病

防治头痛 286
防治神经痛 288

第六章 食物治疗骨科疾病

防治关节炎	290
防治骨质疏松症	293

第七章 食物治疗口眼疾病

消除眼疲劳	296
防治白内障	297
防治青光眼	298
防治牙周炎	300

第八章 食物治疗生殖泌尿系统疾病

防治泌尿系统结石	302
防治肾炎	303
防治膀胱炎	305
防治男性不育	305
防治前列腺疾病	306
防治月经紊乱	307
防治阴道炎	309

第九章 食物治疗精神科疾病

防治抑郁症	311
消除焦虑	312
防治失眠	314

第四篇 食物排毒

第一章 生鲜食物排毒

食物排毒法的优势	317
关于食物排毒法的误解	318

第二章 生鲜食物排毒方法

食物排毒原理	320
净化身体细胞	321
认识速排食物	323
激活体内活性	327
清除体内垃圾	329
认识过渡阶段	332

第三章 其他食物排毒方法

我们的毒素来自哪里	335
中医食物排毒	335

生机饮食排毒法	338
断食排毒法	339
三阶段排毒法	340
单一饮食法	341
排毒法总结	342

第四章 生鲜食物排毒食谱

基础菜单	343
更多食谱	344

第五章 一周排毒计划

周一	355
周二	355
周三	356
周四	356
周五	357
周六	357
周日	358

第六章 排毒示范菜单

膳食纤维菜单	359
素食菜单	361
排毒养颜的蔬果大餐	363

第五篇 醋：神奇的治愈力量

第一章 醋时代

醋的力量	367
关于西方醋的传说	368
欧美的醋热潮	369

第二章 苹果醋

神奇的醋	377
苹果醋的奥秘何在	380

第三章 红酒醋

传统与新型营养成分	385
红酒醋的健康功效	386

第四章 其他醋

健康的米醋	389
-------------	-----

陈年意大利醋 390
草药醋 391
水果醋热潮 393

第五章 醋的神奇功效

抗衰老的神奇食物 395
家庭醋疗法 397

第六篇 葡萄酒：健康的长寿力量

第一章 葡萄酒生活

保护身体之酒 409
健康活到 100 岁 409
喝出健康来 410
红葡萄酒中的有益成分 410

红葡萄酒是怎样保护血管的 412

第二章 葡萄酒与健康

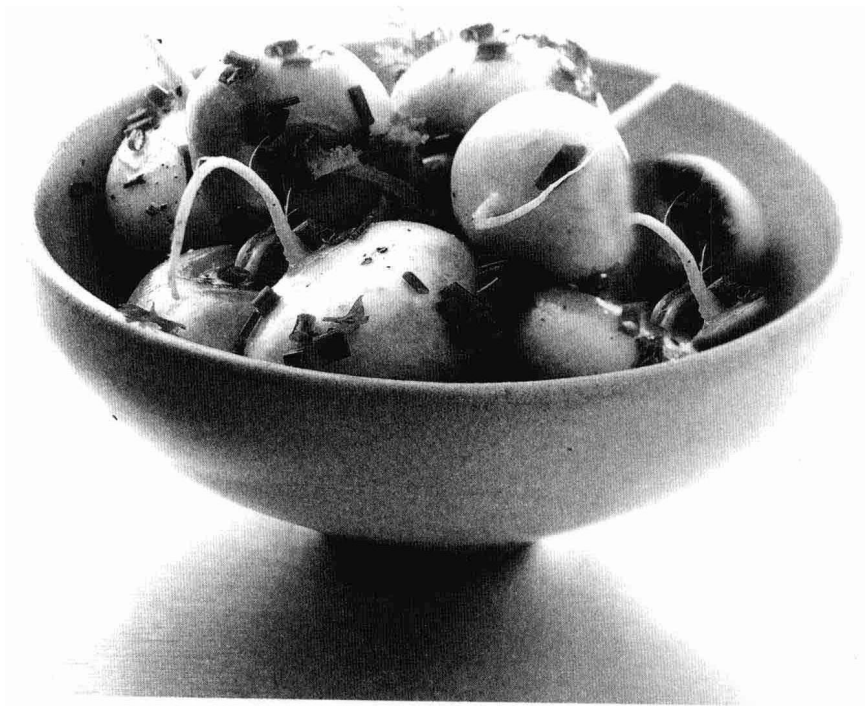
20 世纪早期的研究 414
酒精的影响 414
葡萄酒和法兰西奇迹 415
葡萄酒胜过其他酒精饮料吗 415
葡萄酒是最好的医药 416

第三章 选择最健康的葡萄酒

多酚的味道 420
橡木单宁酸 420
怎样才算是最好的葡萄酒 421
从标签中学习 421
影响葡萄酒中原花青素含量的因素 ... 421
寻找富含原花青素的葡萄酒 423
红葡萄酒的推荐 423

第一篇

食物是最好的医药



第一章

食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物

饮食决定健康，你所吃的食物在很大程度上决定着你的身体状况。现代医学和营养学的研究成果告诉我们，对人体健康影响最大、最直接的就是我们每天的饮食。饮食为我们提供每日所需的营养素、保持人体各器官的正常运作，是生命活动的基础。如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。我国古代人民很早就认识到了这一点，他们非常关注食物的养生功效，形成了博大精深的饮食养生文化。无独有偶，在西方，几千年前的希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的（You are what you eat）。”

但在物质文明高度发达的今天，我们的饮食却越来越不健康了：我们大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品，我们习惯不吃早饭，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；我们不知道什么是时令果蔬，也从不购买有机食品；我们追随着各种各样的流行“食”尚，却没有自己的饮食标准……不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，导致我国肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。

密不可分的食物与药物

自古以来，食物与医药就是密不可分的，药物来源于食物，食物也演化成为药物，在中国传统医学里，很多药材也可以认为是食材，或者很多食材也是药材。

人们进餐不仅是为了自己的口腹需求，更是出于健康的考虑。通过合理而恰当的饮食，人们在吃得满足的同时，还可以治疗或

者预防各种各样的疾病。这些也正是中国饮食文化中最博大精深的一部分——将食物与养生紧密结合在了一起，产生了药膳。

食物即是医药，我们的食物为我们的身体提供我们所需求的，食物决定健康，我们所吃的食物在很大程度上决定着我们的身体状况。

我们不仅在与时间赛跑，同时也在不停地与健康进行较量。在这个过程中，我们必须清楚我们所摄取的食物有什么作用。健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维食物及低脂奶制品，而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、快餐、零食、大量的油炸食品。

可供我们选择的饮食越来越广阔，我们面临的问题也就越来越多，我们在吃这些食物之前，是否先去思考一下，这些食物对我们的身体到底是有益的还是有害的，通过吃这些食物，我们的身体是否可以更加健康呢？

究竟什么样的饮食才是健康的饮食呢，我们在吃食物之前，在考虑食物的健康与否的时候，从哪些方面进行考虑呢。越来越多的营养健康专家给我们提供了各式各样的建议和饮食方案，另我们目不暇接，他们的建议和方案就一定是正确的吗？一定会适合我们吗？在美食面前，我们更有可能迷失自己的判断力。所以，我们需要的是科学的生活方式和适合自己的饮食方案。

人们研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

当然，并非所有疾病都是与食物相关的，

吸烟、压力及污染也是重要的因素，我们天生的基因也是一个重要因素。许多研究均强烈指出高脂、高糖、低纤维的西式饮食是导致心脏病、糖尿病及癌症的主要因素。

食物使我们远离疾病的危害，其在人体内的作用是什么？人类善于通过自己的第一线防御与疾病作斗争，主要的防线是免疫系统，如肝、肠道内的益生菌群，而它们需要补充什么样的食物？

我们看一下膳食纤维的角色，它是现今典型的西式饮食中所缺乏的。纤维在保持人体健康中至少起两方面的重要作用。首先，它向寄生在大肠的益生菌群提供营养。其次，有证据证明高纤维饮食能阻止肠癌的发生。我们对这两种观念进行调查，甚至在消化系统置入导航照相机以发现更多问题。

人体有一套精细的排毒系统，但是很多人担心在当今世界，我们对很多有害物质超负荷。“排毒”是指人们尽可能将体内的毒素清除，即使生活在现在这个充满毒素的世界，它也能为我们提供保持健康的机会。我们要证实排毒计划是否真能起到作用。

有毒物质摄入过量后我们会感到暂时的不适，比如比较普遍的有兴奋作用的有毒物质——酒精，比起那些危害人体健康的毒物，其作用并不明显。医药学专家已能战胜危害发展中国家人民健康的最大杀手，如霍乱及天花。但许多研究人员更关注的是慢性疾病如心脏疾病和癌症。

科学家发现有的化学物质可以对抗癌症，这些化学物质在不同人体中起的作用不同，这取决于人们的基因构成。事实上，许多基因决定了特定食物对不同个体来说是健康的还是不健康的。将来，基因检测会提供适合不同个体的健康饮食建议。

随着科学的不断发展，健康营养方面的研究成果将会越来越多，我们对食物与我们身体健康关系的了解程度也会越来越深，人们将会用更严谨而科学的方法来提高人类的健康水平了。

对于我们而言，我们需要做到的就是建立一种健康积极的饮食习惯和生活方式，为我们是健康加分。

与健康较量的过程中，我们必须清楚什么样的食物有什么作用。看起来，健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维面包及低脂酸奶酪，而肥胖、走

路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、汉堡包、炸薯条、融化干酪及白面包。

是什么将健康的赢家和输家区分开？人体内部到底在怎样运行？为什么燕麦粥有利于健康，而碳酸饮料和冰激凌对健康不利？作为对健康不断追求的群体，我们已经开始了探索最适宜健康的饮食的征程。

研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

当然，并非所有疾病都是与食物相关的，吸烟、压力及污染也是重要的因素，我们天生的基因也是一个重要因素。许多研究均强烈指出高脂、高糖、低纤维的西式饮食是导致心脏病、糖尿病及癌症的主要因素。

食物使我们远离疾病的危害，其在人体内的作用是什么？人类善于通过自己的第一线防御与疾病作斗争，主要的防线是免疫系统，如肝、肠道内的益生菌群，而它们需要补充什么样的食物？

我们看一下膳食纤维的角色，它是现今典型的西式饮食中所缺乏的。纤维在保持人体健康中至少起两方面的重要作用。首先，它向寄生在大肠的益生菌群提供营养。其次，有证据证明高纤维饮食能阻止肠癌的发生。我们对这两种观念进行调查，甚至在消化系统置入导航照相机以发现更多问题。

人体有一套精细的排毒系统，但是很多人担心在当今世界，我们对很多有害物质超负荷。“排毒”是指人们尽可能将体内的毒素清除，即使生活在现在这个充满毒素的世界，它也能为我们提供保持健康的机会。我们要证实排毒计划是否真能起到作用。

有毒物质摄入过量后我们会感到暂时的不适，比如比较普遍的有兴奋作用的有毒物质——酒精，比起那些危害人体健康的毒物，其作用并不明显。医药学专家已能战胜危害发展中国家人民健康的最大杀手，如霍乱及天花。但许多研究人员更关注的是慢性疾病如心脏疾病和癌症。

科学家发现有的化学物质可以对抗癌症，这些化学物质在不同人体中起的作用不同，这取决于人们的基因构成。事实上，许多基因决定了特定食物对不同个体来说是健康的还是不健康的。将来，基因检测会提供适合不同个体的健康饮食建议。

远古人饮食的医药性

两片白面包卷着牛肉夹饼做成美味的三明治，大分量的法式炸薯条和起泡酒，餐后甜点，巧克力和冰激凌，这样可口的食物让我们满足，但经常吃会升高血压水平及胆固醇水平。许多医生认为它们是引起最大的健康杀手——心脏病及中风的最重要因素。

现代医学认为胆固醇及血压降低即可明显降低患心脏疾病的概率，事实的确如此。成千上万的美国人服用达汀（阿司匹林复合药）来降低“有害”胆固醇水平，还服用许多降低血压的药物。

你也可不用药而降低胆固醇及血压水平，一些科学家建议你必须对垃圾食品及快餐说“不”，而像远古时的祖先那样吃饭。

很久前进化“设计”的人体，是不吃冰激凌、巧克力及薯片的人体。早期的人类没有医学方面的记录，但考古学家可明确他们吃什么及死于什么。祖先吃的食物是探索最健康饮食的关键。在寻找理想点心时，我们要求一组喜欢垃圾食品的人做志愿者，来研究远古时的饮食是否能改善他们的状态。

物种的起源

现代人已存在很长时间，我们这一物种——智人大约20万年前起源于非洲。进化只是瞬间发生的事，你和那时的人们在起源上差别不是很大。

回到10 000代人以前，即大约公元前18万年。那时所有人类均生活在非洲，很显然没有商店，同样也没有农田，甚至没有成群的动物，男人打猎、捕鱼，女人采集野果、照

看孩子。他们的饮食与多毛类的祖先的食物没有什么不同，他们的消化系统也是一样。像身体的进化一样，他们的消化系统也进化得非常缓慢。

我们如何确定史前祖先的食物呢？他们并没留下菜单或是食物包装，考古学家研究粪便的化石（称为粪化石），许多残留的营养成分能描述历史，如果考古学家足够幸运，他们甚至能发现一些未消化食物的化石。

早期的人类与其祖先的重要区别是吃肉类及鱼。他们吃的肉类是打猎来的野生动物，富含热量及蛋白质，这正是新种群成长及生存所需要的。他们的食物绝大多数是蔬菜叶子、嫩芽及品种多样的水果、种子及坚果。

早期人类的饮食中纤维含量很高，它能使胆固醇水平下降。纤维在人体内直接通过，并能吸收废物及水。可溶性纤维可减慢肠道葡萄糖的吸收，它在人体营养缺乏时对保持体重起着重要作用。

我们祖先的饮食包括很多富含不饱和脂肪酸的蔬菜及瘦肉，它比饱和脂肪酸及垃圾食品中常有的“反式脂肪酸”更健康。饮食中也有足够的植物固醇，能降低血液胆固醇水平。新鲜蔬菜能提供抗氧化剂这类化学物质，有助于减少体内细胞的损伤。

垃圾食品文化

让我们穿越时间，在农业起源的时代——大约12 000年前（600代人以前），看看农民在吃什么。那时家禽没有野生动物强壮，因此家禽肉含脂肪多。小麦已成为主食，淀粉

小知识

脂肪的3种类型

不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸健康。它们存在于许多植物性食物中，特别是橄榄油、鳄梨、坚果、黄豆。肉类的饱和脂肪酸多于不饱和脂肪酸。

反式脂肪酸常存在于加工食物中，在植物油凝固成“氢化”、“还原”的植物脂肪后产生。正如其名一样，在这一过程中，油中的氢被抽离出来。在快餐食物中，氢化脂肪是入嘴即溶的固体形态，而不是像植物油那样的液体，因此它们能改变加工食品的质地，也能延长食品在货架上的保存时间。例如典型的巧克力条，若没有氢化脂肪，保质期只有30天而不是18个月。然而，越来越多的证据表明反式脂肪酸与心脏疾病的发病率升高有关。