

真正能让你不生病的饮食方法



食物如药

〔希腊〕林德博格 医学博士 著
Fedon Alexander Lindberg

魏源 译

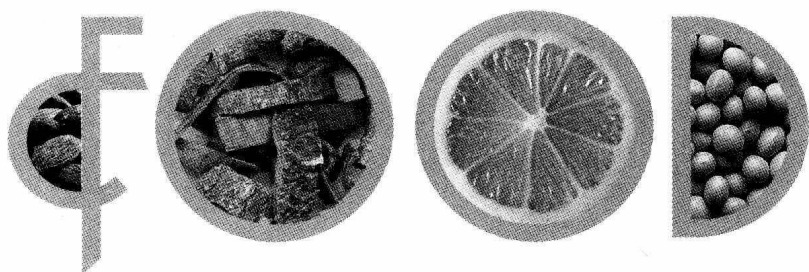


自从我的第一本著作于2001年在挪威出版以来，令人吃惊的是，有24%的挪威人已经改变了他们的饮食习惯而转向我所提倡的平衡、低碳水化合物、优质脂肪的地中海式的饮食……

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

Food Is Medicine

食物如药



〔希腊〕林德博格 医学博士 著
Fedon Alexander Lindberg

魏源 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食物如药 / (希) 林德博格 (Lindberg, F. A.) 著 ; 魏源译. — 长沙 :

湖南文艺出版社, 2008.6

书名原文: Food is Medicine

ISBN 978-7-5404-4172-2

I. 食… II. ①林…②魏… III. ①食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 097626号

Copyright © -2005, 2006 by Fedon Alexander Lindberg. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

外版图书登记号: 图字18-2007-92

食物如药

出 版 人: 刘清华

作 者: 林德博格 (希腊)

译 者: 魏 源

责任编辑: 唐 明

文字统筹: 胡卫星 文 浩

整体设计: 进 子 吴学军 蒋武智 燕 子 盼 盼

排版制作: 

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

长沙化勘印刷有限公司印刷

2008年7月第1版第1次印刷

开本 = 970 × 640 mm 1/16

印张 = 15

印数 = 1-10,000

书号 = ISBN 978-7-5404-4172-2

定价 = 29.80 元

版权所有, 侵权必究

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

Introduction

中文版序

我非常荣幸地将我的第一本书奉献给中国读者。此时此刻，我心中充满敬意！因为我知道中国具有悠久的历史 and 光荣的传统，它在很多领域对世界文化作出了卓越的贡献，当然也包括了烹调和健康。在北京举行奥运之年推出此书的中文版是再合适不过了，因为这恰好是在我的家乡——希腊举办奥运会的 4 年以后。

中国和希腊都是古代文明的发源地，通过几千年的演变，它们仍屹然挺立在这个星球之上，并且不断进化。它们对哲学、艺术、科学、医学、烹调学以及健康方面都作出了巨大的贡献。

自从我的第一本著作于 2001 年在挪威出版以来，那里已经发生了一场悄无声息的变革。1986 年我从希腊雅典大学获得医学博士学位后就来到了这个北欧国家。令人吃惊的是，有 24% 的挪威人已经改变了他们的饮食习惯而转向我所提倡的平衡、低碳水化合物、优质脂肪的地中海式的饮食。

从 2001 年以来，我以 14 种语言，在 20 个国家（包括美国），总共出版了 7 部著作。你现在拿在手里的这本书——《食物如药》，把我的饮食原则向中国读者进行了全面的介绍，并且提供了各种选择食物的必备信息（特别介绍了如何正确选择碳水化合物的问

题)。传统的中国饮食中含有很多特别健康的元素，包括我常提到的摄入大量的蔬菜、坚果和种子、豆科植物（比如扁豆，特别是大豆）及鱼、甲壳类动物、家禽肉和猪肉。除了在脂肪使用方面有些区别之外（希腊人均消耗对健康具有重要作用的橄榄油在世界名列前茅，而橄榄油在中国并不普及），希腊饮食和中国饮食具有很多相似之处。

在中国米饭一直是一种主食，这在很大程度上和希腊以及很多其他欧洲和中东国家食用的面包及其他谷类食物相似。从进化角度来考虑，这些食物才刚刚进入人类饮食的大菜单中。因为随着农业的发展及其随后面粉或稻米的食用存在了仅仅一万年，而人类已经有七到八百万的进化历史了。在这之前的进化过程中，我们祖先的饮食来源于对猎物的捕获和食物的采集，而不是来自于农业。因为食物很稀少，因此我们的祖先必须保持充足的活动。在这种食物和能量低供给、而能量高消耗的情况之下，那些保持正常体重的人与那些骨瘦如柴、极容易感染传染病（80年前未发现抗生素时致人死亡的主要原因）的人相比，具有极大的进化优势。

中国目前正在经历一场轰轰烈烈的社会改革浪潮，现代化及生活水平（按照西方标准）迅速提高的同时也付出了一些代价。全球化使得美国的生活与饮食方式被迅速带到了中国。随着中国变得越来越富裕，田园农家式的乡村生活方式逐渐被久坐不动的城市化西方生活方式所取代。中国变得越来越都市化，与此同时，现代生活疾病也大面积爆发。肥胖（特别是青少年肥胖）、糖尿病、心脏病和癌症在全球大肆流行，中国也未能幸免。

最新由中国和美国研究者完成了一项关于饮食碳水化合物、血糖指数、血糖负荷和Ⅱ型糖尿病在中年中国妇女中的发病率的应用研究。研究成果于 2007 年在由美国医学会主办的著名杂志《国际医学档案》发表。研究者对 64227 名中国妇女进行了平均为期 5 年的研究，在研究过程中，1608 名妇女形成了糖尿病。他们发现，那些摄入碳水化合物更多（特别是米饭）的妇女是最容易形成糖尿病的。该研究小组还发现，那些摄入高血糖指数饮食的妇女以及那些摄入更多诸如面包、面条和米饭此类食物的妇女患病的风险增高。每天摄入 300 克甚至更多米饭的妇女比那些每天摄入量少于 200 克的人患上糖尿病的可能性要超过 78%。世界上大部分人口都以米饭和碳水化合物作为他们的主食，这些将摄入精炼碳水化合物与患上Ⅱ型糖尿病风险增加联系在一起的研究无疑对于大众健康具有重大意义。

根据中国目前的情况，减少米饭（特别是黏米类型的）和面粉制品的摄入量，增加蔬菜、豆类、豆制品、坚果、种子、鱼、家禽的摄入，对于减少像糖尿病、肥胖和心脏病等一类疾病具有意想不到的效果。对于那些不经常运动和居住在城市的人来说更为重要。

读了这本书以后，你将会对血糖指数（GI）非常熟悉，血糖指数是一种根据它们使血糖浓度增加的快慢而将食物进行排序的一种方法。有很多鼓励低血糖指数饮食的著作在近年来出现，但是其中有很多观点似乎和以前的饮食著作相矛盾。30 多年以来，营养学家们深信，如果你想减肥，那么你所要做的就是减少脂肪

摄入，而碳水化合物并不是个问题。科学研究发现不是所有的碳水化合物效应都是一样的，尽管它们可能给人体提供相同的能量（以卡来衡量，每克碳水化合物能够产生 4 卡的能量）。实际上，它们对血糖的效应各不相同。某种稻米，如巴斯马蒂水稻和长穗不黏稻米（最好是棕色的）在消化和吸收时均比较缓慢，导致升血糖效应比较温和，而其它稻米，如 Jasmine 稻米和黏米吸收很快，引起一个迅速升高的升血糖效应。某种食物使血糖升高得越快，它的血糖指数就越高。

为什么这个信息对人体健康是如此重要？简而言之，因为我们的血糖水平与饥饿、对某种食物的嗜好、体内储存或分解脂肪的程度以及相关的几种激素有重要关联。如果某碳水化合物具有高血糖指数，那么它就会迅速升高血糖，给我们身体提供大量能量，而如果这些能量不能被利用，它就会以脂肪的形式储存在体内。然而，还存在一个问题，就是血糖指数可能被人误解，因为它总是以 50 克碳水化合物、而不是以 50 克食物来衡量的。尽管血糖指数告诉你某种食物内的 50 克碳水化合物能够在多长的时间内提升你的血糖，可是它却不能对于食物中各成分的比例给你提供任何线索。为了获得 50 克碳水化合物，你需要摄入 50 克葡萄糖或果糖，但是如果是橘子的话，那么大约要摄入 550 克左右。

这就是为什么血糖负荷被认为是一个更精确的衡量指标而广泛应用的缘故。血糖负荷是一个与血糖指数相似的指标，也是一种根据食物对血糖的效应而排序的一种方法。但是血糖指数告诉我们摄入 50 克碳水化合物（在某种食物中）后对血糖变化的影响快慢，而血糖负荷不仅考虑到了血糖指数的影响，而且考虑到了

在 100 克食物或某一数量食物中含有多少碳水化合物，因此反映了我们摄入食物中的碳水化合物的量。

另外我们还要记住，血糖指数并不是衡量健康的唯一因素。如果那样的话，人造黄油的血糖指数是 0，那么对人体的健康就特别有利了吗？大家都知道不是那么回事。本书将会帮助你理解健康的脂肪和蛋白质及碳水化合物。因为健康的饮食是一种平衡饮食：既不低脂也不低糖才是减肥与保持健康的明智之举。本书所讲的都是关于平衡的问题，并且在传统的地中海饮食智慧的基础上结合了最新研究成果。在本书中，除了全面的血糖指数和血糖负荷表以便参考之外，你还会发现有大量的信息帮助你在外出购物或就餐时作出正确的选择。

读懂此书，吃出健康生活！

林德博格

Fedon Alexander lindberg

2008 年 4 月

目 录

- 001 ▶ 绪论
- 005 ▶ 第一章 这本书能为你做些什么？
- 013 ▶ 第二章 让食物成为你的药品
- 038 ▶ 第三章 你喝了什么，那么你的健康就会是什么样
- 049 ▶ 第四章 缓慢发生的碳水化合物革命
- 063 ▶ 第五章 激素平衡：保持身体健康的关键
- 073 ▶ 第六章 如何使你身体代谢达到最佳状态
- 087 ▶ 第七章 现代生活的生活方式疾病
- 114 ▶ 第八章 利用最多的脂肪来生存——来自我们基因的报复
- 125 ▶ 第九章 为什么仅仅依靠节食很难减肥？
- 138 ▶ 第十章 你是否需要营养补充品？
- 150 ▶ 第十一章 希腊医生的饮食
- 176 ▶ 第十二章 一个四周的菜谱方案
- 188 ▶ 附录

绪 论

20 世纪 60 年代初我出生于希腊，在那里我学会了如何去享受生活的一些简单的东西，如阳光、蓝色的海洋和希腊的美食。当祖母在烹制一道道佳肴时，我会在旁边观看、学习。她是一个技艺精湛的厨师，并且很胖。她在 50 岁时，被诊断患有Ⅱ型糖尿病，一种“成年人发生”的糖尿病，同时她的血压也比较高。她喜欢美食，但并不暴饮暴食。我祖父基本上吃和祖母一样的食品，然而他身材一直不错。他们俩都不特别好动，也从来不按规律运动。为什么只有我祖母肥胖呢？为什么只有她患有糖尿病和高血压呢？

在我父亲也被诊断患有糖尿病和高血压后不久，和我祖母相似，他在五十出头时，在短时间内体重增加了 13 千克，几乎所有增加的体重都集中在他的腹部。后来，甚至我的母亲，虽然她总是保持正常的饮食和有规律的运动，但她在 70 岁时还是患上了轻微的糖尿病。

我的祖母在 65 岁时因第一次中风发作而饱受痛苦，紧接着是第二次，第三次。这是危害我们整个家族的恶魔，我亲眼目睹了一个健康的人从恶化到远离我的整个过程。从中风到她的心脏出现衰竭，时间不长，还不到七十她就永远离开了我们。为什么会发生这些？能不能在悲剧发生之前做点什么而避免它的发生？我的家族有很多人是医生，包括我父亲和我的三个同辈。我开始研究医学，并且对糖尿病和肥胖形成了初步

的兴趣。这两种代谢方面的紊乱都是有规律的，如果你的双亲中有一个人患有Ⅱ型糖尿病，那么在生命中相同的年龄时你就有 40% 的几率患上此病。我想做任何事来阻止这种悲剧在我身上发生都是值得的。

20 世纪 80 年代初我移居挪威。在挪威和美国居住的那两年时间，我一直致力于糖尿病和胰岛素抵抗（引起Ⅱ型糖尿病发生的机制和肥胖的主要原因）方面的研究。1987 年，在做了血糖正常夹测试（该测试是医学研究上用来确定胰岛素抵抗的程度，因为此过程比较复杂，目前还没有作为临床上一种常规的测试方法）后，我被诊断患有中等程度的胰岛素抵抗。我并不肥胖，然而我被预诊将会患有Ⅱ型糖尿病。信息已经非常清楚了，我必须想办法做点什么来阻止它的发生。

我一直喜欢美食而且偏好甜食，尽管我从来没有明显超重，并且我一直认真控制体重。我知道在体重指针线往上冲和腰围显著增加以前，一切不会改变太多，难道我比别人的代谢水平要低，还是吃和别人一样的食物却不能满足我的身体需要？

我们都知道那些代谢紊乱综合征，如肥胖、糖尿病、高血压和高胆固醇血症通常是具有遗传特性的，但是生活方式决定了谁将患病，何时患病。通过我的医学专门研究，我对肥胖、糖尿病和其他生活方式导致的疾病具有较强的洞察力，这让我比其他医生在告诉公众如何阻止此病发作的建议时更具说服力。

我看到过很多糖尿病患者在确诊前身体健康慢慢恶化，然后他们就会经历一个所谓的“饮食控制”时期，几乎没有例外，如果没有明显改变患者的生活方式，这病会慢慢发展，然后需要口服药物来治疗，最后，甚至需要胰岛素注射。直到近几年来，才出现了一种促进身体产生胰岛素的药物（胰岛素对于血糖水平的调节具有重要作用，在Ⅱ型糖尿病和绝大部分肥胖患者的早期，该激素已经处在较高水平）。这些药物确实对改善血糖水平有效，然而在一般情况下，它们会导致体重（80% 的Ⅱ型

糖尿病患者超重或者肥胖)、血压和血中甘油三酯与胆固醇水平增加,最后胰岛素注射成为不可避免,导致进一步的体重增加和代谢紊乱。最明显的观点是:过多的胰岛素导致肥胖。

是什么影响我们的胰岛素水平? 答案非常简单:是我们所吃的食物! 并且不是我们吃了多少东西,而是我们吃了什么东西!

我在美国时,特别注意了不仅仅影响到我个人,并且影响世界上很多人的两个术语:血糖指数(GI)和血糖负荷(GL)。血糖指数是一种帮助你选择恰当的碳水化合物的科学方法;血糖负荷指在一份(或者100克)所吃的食物中血糖指数对应的碳水化合物的量,这使我们在比较食物时要容易得多。合适的碳水化合物,配合以恰当质量和数量的蛋白质及脂肪,将有助于身体达到一种自然的健康平衡状态。我意识到这是现代营养学中最重要基础之一。

GI 和 GL 的重要性

近来,科学家们对 GI 和 GL、食物是如何影响血糖、激素及如何通过它们而影响到我们的健康方面进行了大量的研究,如果这些营养原理运用得当的话,会有助于阻止肥胖的发生,及帮助超重与肥胖病人逐步减肥并恢复身体健康,有助于糖尿病患者稳定他们的胰岛素与血糖水平。正确使用 GI 和 GL 原理有助于控制血压,甚至完全消除高血压的发生,同时对其它心血管疾病也有一定效果。吃低 GL 食物能够增加机体代谢率,特别是提高能量级——耐力或精力。

大量证据表明,即使对一些慢性炎症反应的疾病,如哮喘、风湿和癌症、免疫系统紊乱及女性不育等疾病,通过改善他们所吃的食物也会有所帮助。我们健康状况如何,关键看我们吃了什么食物,这点是毋庸置疑的。然而,有一点不是很明显,即我们祖先吃的食物通过进化也会影响我们的身体。人们已普遍意识到食物能够阻止并治疗疾病。一句话:食物就是药品!

1999 年，我在挪威开办了一个专门医治由生活方式引起的代谢紊乱类型疾病如肥胖、糖尿病、心血管疾病和其它功能衰退型疾病的诊所。诊所主要通过对病人在营养、烹调方面的指导，及有规律的运动来多层次改善病人的生活方式进而改善病人的身体状态，如果有必要的话，让病人服用辅助型的食品和药品。目前我在挪威有三家诊所，前后有 24% 的挪威人通过治疗而改变了他们的饮食习惯，转向了我提倡的平衡、低糖、适当脂肪的地中海式的饮食。如果想了解更多信息，请查看网站：www.dr.lindberg.com。

自从本书初版发行以来，我和世界上很多读者进行了大量的交流，我为他们因为本书而获得成功备感兴奋。一直是我这本书里关键部分的血糖负荷已经被越来越多的读者所接受，同时，学者们持续对此和传统地中海式饮食的其它部分进行深入研究。保持低血糖指数、选择合适的脂肪和吃天然、未处理过的食物比几年以前人们猜想的更有助于人体的健康。在新版中，我增加了一些最新研究内容。

当你阅读这本书时，你将会了解到怎样正确运用最好的“药”——我们所指的食物，然后通过自己的饮食方式来更好地促进身体健康、减轻体重及增加耐力。你可以饱尝对健康有利的美食，并且无需计算摄入了多少能量或者觉得没吃饱，想吃多少好吃的都可大快朵颐，不过前提是你得选择合适的食物且合理地搭配。

第一章

这本书能为你做些什么？

你

喜欢美食吗？毫无疑问！其它的回答都是无稽之谈。即使你是处于超重状态或者患有糖尿病，对食物持有一种积极的态度是至关重要的，而这种积极的态度恰好是地中海周围人们对食物的传统认识。传统的地中海式的饮食，特别是希腊饮食（典型的橄榄油、鱼、蔬菜、菜豆、扁豆和水果，少牛羊肉、马铃薯、黄油和奶酪），在过去四十年间一直被认为对健康特别有利，这就是本书的出发点。

不夸张地说我们的身体是由我们所吃的食物组成的，为了维持身体健康，我们需要大量合适的食物。这本书就是告诉你如何从大量可用的食物中去选择正确的，而通过更好的选择，你会获得良好的激素平衡和健康的身体。请记住：你将来的健康取决于你今天的选择！

你是否超重？

本书特别适合于对有一个身体重量增加的趋势或者已经超重、肥胖

的人去阅读。或许你的一些家族成员有相似的问题；或许你吃了和你爱人或兄弟姊妹一样的食品，却只有你的体重在增长。你是否发现你腹部的脂肪在猛增，而手臂和腿部相比而言却很瘦？你的医生或许已经劝告你要减肥，少吃多动。你或许尝试过无数次的减肥或者所谓的“瘦身”产品，或者加入过减肥一族。然而，当初你想方设法去减肥，或许注意饮食比其它方式更有效，可是你却不能持之以恒。或许你不能坚持这种单调无聊的严格控制饮食的生活方式，或者是无穷无休地计算卡路里、碳水化合物或其它，最后却在吃东西之前又回到你过去习惯的路子上面。最终，你的身体重量比你当初决定减肥时还要多。你的意志力是否和你一样感到疲倦？不要绝望！这不是你的错！本书保证会让你大赦饮食。未必是因为你吃得太多而使体重大大增加，大都是因为你选择了错误的食物。通过选择正确的食物，加上适度的计划，你会在吃好的时候永远地减肥，越吃越健康。

这不是一种速成的减肥计划，而是一种在今后生活里你能够做到，也应该遵循的营养理念。如果你处于超重状态，你不要指望每周就能减少体重 1~1.5 千克，要是你减体重达到并超过此水平，就会影响你的瘦体重（肌肉质量），这不是一件好事，因为就是肌肉维持着新陈代谢。这种程度的减肥对某些人来说似乎太慢，但是遵循这些指导方针，你将会体验到一种与日俱增的健康和活力感，并且这种感觉将鼓励你坚持下去。

你是否易患心脏病？

如果你患有高血压、高胆固醇或甘油三酯（高血脂），或者已经出现了心绞痛等心脏病或中风，很有可能你的饮食是因素之一，它导致严重的激素紊乱。如果你能戒烟、保持心态平和以及坚持有规律的身体锻炼，平衡的饮食将很大程度上有助于你的身体健康。不仅你觉得舒服，而且你的血压将会改善，或遵医嘱你甚至会减少药物的服用。另外，你的动

脉粥样硬化也将得到改善，几乎堵塞的动脉将会重新畅通。只要给它这个机会，我们的身体就有一种令人难以置信的能力来自我复原。

你是否易患糖尿病？

如果你的家族有糖尿病倾向，本书能够在很大程度上减少你患上此病的机会。如果你是世界上一亿三千万Ⅱ型糖尿病患者中的一员，你能够更好地控制你的血糖水平，阻止一系列该疾病并发症的发生（此病会触发血管、神经病变，导致眼盲、截肢、阳痿、肾脏疾病、心脏病和中风）。作为一个意外的收获，如果你超重的话，你的体重会逐渐下降，并且你的血压、血脂水平都将会得到改善。你可以不用口服药物或注射胰岛素，即使要注射胰岛素也会降低你平常使用的剂量，或者从胰岛素注射转向一种改善胰岛素水平而不是增加胰岛素水平的药物。经过我治疗的病人，有很多人从此不再需要注射胰岛素，尽管此前他们已经注射胰岛素多年。人们都知道，胰岛素注射虽然能增加胰岛素水平，但是容易导致身体重量增加、高血脂、高血压和心血管疾病患病的风险。

如果你患有Ⅰ型糖尿病，你会发现你身体内的血糖会持续地增加，同时对胰岛素的需要将会降低，尽管此时仍然需要胰岛素注射。你也需要避免此病综合症的形成。基于血糖指数负荷原则的饮食和生活方式的某些改善将会使你拥有一个崭新而美好的生活。

你能否避免 X 综合症？

某些人可能会疑惑 X 综合症到底是什么，它是一个什么让你烦心的东西。X 综合症就是一种激素紊乱综合症，每年发达国家死亡人数里超过一半的人因它而死亡。X 综合症使你患Ⅱ型糖尿病、肥胖、心脏病、中风、某些癌症及某些炎症反应疾病，如哮喘、过敏反应、牛皮癣、偏头痛、风湿、肌肉骨骼痛、局限性回肠炎、溃疡型结肠炎、月经紊乱、

不孕不育和惊厥等疾病的可能性增大。

X 综合症、代谢综合症与胰岛素抵抗这几个术语经常交换使用，虽然很多人对胰岛素抵抗有点了解，然而，他们并不完全知道胰岛素抵抗或 X 综合症的确切含义。如何辨别是否患有胰岛素抵抗？最简单的方式是从镜子里观察你自己。尽管身体其余部分看上去正常，如果你的腹部隆起比较明显，你就完全有可能容易患上高血糖胰岛素症（胰岛素生产增加），或许已经形成了胰岛素抵抗（身体对抗胰岛素增加的防御机制）。如果你处于超重状态或患有 II 型糖尿病，那么几乎可以肯定你患有胰岛素抵抗。如果你患有高血压或者你的医生在测试了你的血脂后发现你的甘油三酯增加、HDL（高密度脂蛋白）胆固醇降低，那么同样说明你存在胰岛素抵抗。

即使你保持正常的体重和体型，你也可能患有胰岛素抵抗。在发达国家，将近 10% 的人患有胰岛素抵抗，但是并不存在健康或超重问题。

部分人具有遗传性的容易成为胰岛素抵抗的倾向，但是我们所吃的饮食和运动习惯决定了我们是否患上此综合症，因此毋庸置疑：改变你的习惯、改变你的生活！

压力过大

警告：压力能够严重危害你的身体！在自然界，压力是一种生存必须的反应，但是现代生活的压力却让我们处于真正的危险之中——因为你无处可逃！因此在自然界中帮助我们对付压力的激素仍然存在于血流之中，它引起一些慢性疾病（症状表现为体重增加、性欲低下、注意力无法集中、记忆力降低）和一些严重的疾病，如心脏病、糖尿病、骨质疏松、皮肤病和腹部炎症。

压力通常影响我们的饮食方式：我们一天中有一餐不吃，或者转向所谓“安全食品”。而我们通常选择的“安全食品”中的高糖、高脂成分