

The
Metabolic
Typing Diet

William L. Wolcott
Trish Fahey



食物
就是最好的药

别人的美食可能是你的毒药

正确的食物 + 科学的比例 = 健康的身体

〔美国〕威廉·林兹·沃尔科特 著
特里希·费伊
袁毓莹 王淳 译

 译林出版社

THE UNIVERSITY OF
SHEFFIELD

THE UNIVERSITY OF
SHEFFIELD
SHEFFIELD HALLAM
UNIVERSITY

THE UNIVERSITY OF
SHEFFIELD
SHEFFIELD HALLAM
UNIVERSITY

食物

是最好的药

让人们更健康更快乐更长寿

THE UNIVERSITY OF SHEFFIELD

THE UNIVERSITY OF SHEFFIELD

食物

就是最好的药

别人的美食可能是你的毒药

〔美国〕威廉·林兹·沃尔科特 著
特里希·费伊
袁毓莹 王淳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

食物就是最好的药：别人的美食可能是你的毒药 / (美) 沃尔科特 (Wolcott, W. L.), (美) 费伊 (Fahey, T.) 著; 袁毓莹, 王淳译. —南京: 译林出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5447-2796-9

I. ①食… II. ①沃… ②费… ③袁… ④王… III. ①西医疗法—食物疗法 IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第086791号

THE METABOLIC TYPING DIET.

Copyright © 2000 by William L. Wolcott and Trish Fahey.

Simplified Chinese translation copyright © 2012

by Beijing PengFeiYiLi Books Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Doubleday, an imprint of the Knopf Doubleday Publishing Group, a division of Random House, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文译稿由台湾商周提供

著作权合同登记号 图字: 10-2011-258号

书 名 食物就是最好的药：别人的美食可能是你的毒药

作 者 [美国] 威廉·林兹·沃尔科特 特里希·费伊

译 者 袁毓莹 王 淳

责任编辑 韩继坤

特约编辑 冯旭梅

原文出版 Broadway, 2000

商周出版, 2010

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 20.25

字 数 304千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-2796-9

定 价 35.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

致 谢

Acknowledgements

本书得以成功出版是许多人共同努力的结果，我无法充分表达对这些人的谢意。

首先，我要特别感谢那些在营养研究学界留下许多重要科学遗产的伟大学者，如威斯顿·普莱斯、弗朗西斯·布登杰、罗依·李、罗杰·威廉斯、乔治·瓦森、亨利·哈罗尔、亨利·白乐、马尔文·佩吉、艾略特·阿布拉瓦内尔、詹姆斯·戴德蒙、彼得·戴德蒙、迪特里斯·克林哈特，以及杰出的艾曼诺·拉威吉等。

我尤其感激威廉·唐纳·凯利，他不只在临床营养学方面做出杰出贡献，还促成了代谢类型领域令人振奋的进展。我们也很感谢盖·史恩克，他对于代谢独特性的先进研究，不断鼓舞着我们。

我要特别感谢罗恩·霍夫曼、唐·戴维斯、利奥·罗伊、罗恩·韩林哈克、雪莉·罗杰、丹尼尔·费伊、安·吉特曼、米洛·西维特、加布里埃尔·卡森、哈罗德·克、多丽丝·拉普、彼得·科柯尼希、艾蒂安·卡尔伯特、大卫·沃恩、安德烈亚娜·沃恩、凯伦·高尼，以及贡献卓著的保罗·恰克。

我衷心感谢哈罗德·史密斯、阿黛尔·史密斯以及斯科特·贝克多年来的卓越表现及合作，也深深感谢琼·哈钦斯、雷妮·曼尔顿、山姆·威廉姆、山姆·卡斯特。

我要特别对兰登书屋 (Random House) 的朱迪·克恩和迈克尔·班戈，以及百老汇出版社的杰出编辑团队包括安·坎贝尔和阿曼达·格鲁斯等人，表达谢意。我也谢谢我们的代理人凯瑟琳·考尔斯、极具天分的插画家艾

娜·佩莱德和伊娜·张，以及负责本书出版企划的蒂娜·汤普森和克里斯·福尔图纳托。

安妮塔·夏皮罗、丹尼斯·库尼克、迈克尔·卡瑞、朱迪·加雷、劳拉、马克·顿、琼·费伊、亨利·林、莱瑞·林、伊莱恩·施维特、乔·施维特、苔·露丝、戴安娜·德·露西亚、阿德里亚·凡、黛布拉·莱斯、麦考林·哈里斯、潘妮·卢卡斯、史蒂夫·波拉克以及芬丽·考恩等人支持本书并且提供个人独特的见解，我们铭感五内。

派特·康诺利以及“普莱斯—布登杰营养基金会”的整个团队真是无价之宝，我们深深感谢他们多年来价值非凡的研究成果。我们也非常感谢优秀的奥黛丽·克莱默，她对于代谢类型研究方面的贡献可以追溯到许多年前。也谢谢肯尼·克莱默、艾利森·克莱默和凯瑟琳·麦肯。

我要对雪莉·马文和罗伯特·马文表达谢意，他们的生活、对另类医学的研究成果，长期以来鼓舞着我们。除此之外，若是没有聪明慷慨的玛丽·乔·费伊、布鲁斯·安德森、彼得·金、芭芭拉·塔尼亚、大卫·施穆勒、潘妮·卢卡斯以及凯瑟琳·马尔卡斯的支持，是不可能有一本书的。

我要特别感谢多迪·海耶斯·安德森，谢谢她在本书实务工作上的付出，也谢谢她杰出的领导力、洞察力及健康教育上的专业。

最重要的，我要谢谢我的家人，尤其是我的妻子苏济，她的天分、智慧以及牺牲、奉献，使许多原本不可能的事得以实现。

最后，我实在不知道要如何谢谢特里希·费伊，能跟她共同执笔真是太幸运了。若是没有她独特的才华、视野以及深度的知识，这本书是无法完成的。我欠她一份我永远不知道如何表达的感谢。

前 言

Foreword

大约 15 年前，我得知代谢类型的特殊临床效果后，便投入这方面的研究（编者按：本书最早于 2000 年出版）。这门崭新的营养技术，让医生得以确定个人与众不同的饮食需求，我初次得知后便对它产生了浓厚的兴趣。不过，我对它也不无怀疑，因为它的效果实在好得令人难以置信，而且它所根据的观念迥异于传统见解，即便在另类医学领域。不过当时我认为，我应该可以从中发现某些价值，于是便继续研究该主题。

20 世纪 80 年代时，我和许多医生一样，对于饮食及营养的价值深信不疑。但我也像所有人一样，面对营养科学的内部矛盾和复杂性深感挫折。营养疗法显然极有潜力发展为主要疗法，然而要将它应用于临床治疗，仍要面对许多实际的挑战。当时，这方面的专业人员并没有可靠的方法可以评估人们的饮食缺陷或是预先推荐有效的营养建议。我一再面临的两难状况就是，某个饮食计划对某人有很好的效果，然而对另一个人却没什么帮助，甚至毫无效果。这看起来似乎没有简单明了的解决之道。

到了 20 世纪 80 年代中期，我听说美国有一群科学家和医生几年下来发展出一套独特的方式，可以解决上述难题。他们称该系统为“代谢类型划分”。这些研究人员包括威廉·唐纳·凯利、乔治·瓦森和罗杰·威廉斯，他们建立起来的体系基于更早的一些科学家和医生的研究成果，如威斯顿·普莱斯、弗朗西斯·布登杰以及罗依·李（编者按：本书前几章将会进一步介绍这些人物的事迹）。他们对威廉斯称为“生理独特性”的概念极有兴趣。这种概念认为，从生物化学或生理层面来看，没有两个人是

完全一样的。

早在 20 世纪 30 年代，威斯顿·普莱斯到偏远地区进行人类学考察时便发现，慢性疾病与现代饮食习惯有关，不存在绝对的“健康饮食”。世界上不同的文化和民族，由于当地的气候、食物和环境条件有极大的差异，加上演化与遗传等因素，几个世纪下来已发展出非常不同的饮食需求。

之后几年，威斯顿和凯利等人从代谢和生物化学的角度出发，探讨不同的基因有何不同的营养需求，取得了卓越的成果。他们得知，某一套饮食可能会使某些人朝气蓬勃，却可能使另一些人死气沉沉。但为什么会这样呢？这种现象有没有合理的科学解释？

早期他们所发现的一个原因是，自主神经系统在决定个人的代谢类型、影响健康与疾病上，皆扮演关键角色。主要负责人体新陈代谢功能的自主神经系统有两大分支，其一是“交感神经系统”，主要控制身体运作及能量的利用；另一分支则是“副交感神经系统”，负责控制跟储存能量有关的活动。

多数人的自主神经系统某一分支往往较另一分支更强大或更具优势，从而导致某种程度的生理失衡或代谢失调。倘若这种失衡现象过于严重，人就会生病。有趣的是，某些食物或营养素恰恰能够强化较弱的自主系统。因此，代谢类型划分能帮助人们取得自主神经系统的平衡。要吃哪些食物才能保持健康，另一个决定性因素是每个人的细胞将食物转换成能量的速率，亦即“细胞氧化率”。身体若要正常运作，细胞氧化率也必须保持平衡，而细胞氧化率同样深受遗传因素影响。“快速氧化型”的人能迅速将食物转换成能量，他们需要高蛋白质及脂肪类食物等转换速度较慢的食物，才能维持代谢平衡。另一方面，“慢速氧化型”的人则可摄取碳水化合物这类比高蛋白质及脂肪转换速度更快的食物，以维持其代谢平衡。

20 世纪 70 年代末至 20 世纪 80 年代初，本书作者威廉·沃尔科特投入代谢类型的研究，取得自主神经系统和氧化系统相互关系的突破性发现后，将这门新兴科学又向前推进了一大步。比起过去的方法，威廉·沃尔

科特所称的“支配因素”更能精准预测什么人需要什么样的食物和营养才能建立其代谢平衡。在之后的几年，他独力大幅扩展并厘清了代谢类型划分的基础原则。经证明，其实际成果的确令人惊艳。

借由按照个人独特的生理需求提供有效饮食建议，威廉·沃尔科特揭示了饮食及营养的真正影响力，证明只要吃对食物，身体就能展现卓越自我治愈能力。其方法解决了现代营养科学中的很多矛盾和限制，使饮食疗法走出了猜测和假设的阶段。

代谢类型划分不是用来让医生“治疗”特定疾病或症状的，相反的，它没有“针对”什么症状或毛病，而是去分析是什么样的生理失衡引起慢性健康失调的。这就是根据自己的代谢类型摄食的人可以从根本上保持健康，而不仅仅是头痛医头、脚痛医脚的原因。这种饮食和营养的基本方法，对于人体的所有系统恢复健康具有“骨牌效应”，可以一举消除诸多不适。

我在临床上实际运用代谢类型划分已经有很长一段时间，我确信，这是评估饮食、提供饮食建议的一套绝佳方法。我发现，它可以成功解决或减轻各种严重的健康问题，诸如过敏、消化不良、慢性疲劳、贫血、肥胖、荷尔蒙不平衡、情绪起伏、注意力不集中、忧郁症、糖尿病、高血压、低血糖及关节炎等。但大家更应该了解，代谢类型划分不仅仅能消除上述症状，当生理取得平衡时，不只需要不用再受疼痛和疾病所扰，还能活得生气蓬勃且愈来愈健康。

不像其他决定个人饮食的方法（如血液或体型）只测量单一、固定的变项，代谢类型划分是一个全面、动态的系统，纳入了人体所有已知的适应或调控机制。换句话说，它是将各种生理方面的变项纳入考虑，这些变项在人的一生中都会不断变动。这是一门非常先进的营养学科，精确、实用，又不是很难。

由于代谢类型划分有多方面的意义，我相信，它对此领域专业人员来说将是一种先进又神奇的临床技术。更令人兴奋的是，本书提供给各位简单、快速又可靠的方法，以厘清自身代谢类型，让各位可以随时依需求调整饮食。

现今，“革命”一词已经被滥用，但它用于“代谢类型划分”却再贴切不过了。当你读完威廉·沃尔科特这本神奇的书后，你会同意我的说法。

医学博士艾帝安·卡尔伯特于伦敦，1999年

序 言

Preface

过去的 25 年里,人们对于“健康”和“状态良好”的看法有了重大的转变。如今我们了解到,现代医学并没有所谓的“仙丹妙药”可以治疗多数人的病痛,也了解到人的健康及寿命其实和饮食及生活方式息息相关。如今人们认识到,想要免于病痛并且享受高质量的健康和生活,就必须追求正确的饮食和营养疗法。在某个层面,这件事似乎够简单了,然而对大多数人来说,找出一套真正有效的饮食方案,却是个难以企及的目标。

其中一个原因是,我们不断受到复杂且往往对立的饮食信息的轰炸。“专家们”对于人们应该吃什么,众说纷纭。此外,我们也已对五花八门的告诫、建议和广告感到麻木。多年以来,营养科学界都在制订一套“一体适用”的饮食计划,自认能适用于所有人,而临床上却少有成功的案例。

标准化的饮食和营养计划并未将以下这些因素考虑进去:基于遗传因素,所有个体在生理或代谢层次上是非常不同的,亦即“每个人消化食物和利用营养的过程大异其趣”。就像某些车子要用汽油才能跑,另一些则非柴油不能运作,我们的身体亦有其独特的“代谢引擎”,需要特定的营养才能有效运作。

从代谢和生理的观点来看,人与人是非常不同的,每个人对食物和营养的需求也大不相同。比方说,每个人对于蛋白质、碳水化合物和脂肪(巨量营养素)等的需求落于一个宽广光谱的各处。在光谱某一端的人,得吃高蛋白和高脂肪食物(像肉类和起司),才能健康茁壮。但在光谱另一端的人,则要吃高碳水化合物和低脂食物(像谷物、蔬菜和水果等),才能

有绝佳表现。更别说是更多的人是散落在光谱两端之间的各处了。但是，我们普遍没有意识到存在人体内的这类差异。

一个人的饮食需求主要由遗传决定，而你祖先的饮食需求，则是演化和适应诸多环境因素（包括地理位置、气候、食物来源等）的结果。能使住在酷热非洲的人获得健康的饮食和能使住在严寒北欧的族群保持健康的饮食，非常不同，这事不难理解。遗憾的是，我们一直将饮食和营养产业带往错误的方向。多年来倡导着所谓的“健康饮食”，其实并不是所谓的“健康饮食”，食物本身没有“健康”与“不健康”之别，只有“适合不适合某人”的差异。

关于营养，人们长期以来所不知道的是，一套能使某人活力充沛的饮食或营养，或许对另一个人没效，甚至会危害第三个人。更精确或更有技术性的说法是，对于不同的人，任何食物或营养素都可能有全然不同的生理影响，而这正是代谢类型划分所要阐述的要义。

代谢类型是什么？对每个人来说都不一样。例如，过去近15年，敝公司已提供给健康专业人士一个由计算机整理出来的先进的代谢类型划分法。医师运用这个技术评估人们的营养需求，据此制订个人专属的营养计划。代谢类型是医师、生理学家、营养学家和心理学家等诸多领域的学者70年来开创性的努力和相关发现的极致，是一门令人兴奋且不断发展的学科，当代许多研究者都视之为现代营养科学“遗失的环节”。

由于本书的引介，如今任何人都可以用代谢类型划分的方法为自己安排个性化的饮食。只要填写本书第六章的问卷，你就可以轻易确定自己的代谢类型，然后据此安排食物和食物比例，使身体得以良好运作。

现行的饮食方法大多简单地认定你隶属某个明白而固定的类别，指出你大概需要什么营养。代谢类型划分是动态的，因此也更精准、更具弹性。本书另附了一系列自我检测和微调工具，帮助你更精准地为自己制订适合的饮食计划。

代谢类型划分可以使你在新陈代谢状态转变时随时修正自身饮食。了解“你的代谢类型并非一成不变”是很重要的。虽然由于遗传的关系，你天生具有特定的饮食需求，但这种需求会因诸多因素，比如生病、压力、

老化、营养素缺乏或过剩等而转变。跟代谢相关的所有事物，每个人都不尽相同，而且会持续变化。这就是每隔一段时间就该重新检测自己的代谢类型，并且微调饮食的原因。

即使你现在正服用质量最好、最健康的食物和保健食品，仍可能营养不良，比如，严重缺乏某些能使你的身体良好运作的食物和营养素。一旦你得知自己的代谢类型，并且依照它摄食，你会在很多方面大幅改善。短时间内，适合你的代谢类型的饮食，会使你不再老想吃东西、觉得肚子饿、血糖不平衡、消化不良、头痛、沮丧、易怒等，不论在生理还是精神上，你都将拥有丰沛的能量，吃进的食物将会有效转变成能量，而不是变成脂肪囤积在体内。如果严格遵守所属代谢类型的饮食计划，长期下来还有不少益处，包括体重自然而然变正常，不用刻意饿肚子和限制热量的摄取，免疫力提高，能量和耐力更持久，延缓老化，而且有能力预防及扭转多种慢性疾病。

我怎么知道你可以做到？因为代谢类型划分不是一种新的饮食潮流、理论或者实验。它已存在多时，且有无数的使用过它，并且获得空前的成功。当然，你个人的经验才是唯一算数的检测。因此我鼓励各位，实行专属于你的饮食计划，亲自体验它们能带来的益处。

目录CONTENTS

致 谢	1
前 言	1
序 言	1

第一章 别人的食物可能是你的毒药	1
第二章 代谢类型发展简史	19
第三章 全新的医疗思维	35
第四章 营养学革命——一个人的专属营养	53
第五章 你的代谢类型是独一无二的	75
第六章 找出你的代谢类型	91
第七章 吃对食物	117
第八章 常见问题	181
第九章 微调你的饮食	197
第十章 量身定做减重计划	223
第十一章 除了饮食，还要注意什么	245
第十二章 如何当个聪明的消费者	275

附录 A 疑难排解测试	285
附录 B 九大基础体内平衡控制机制	293
附录 C 各代谢类型的营养补充品	305

别人的食物可能是你的毒药

One Man's Food Is Another's Poison

古老的饮食智慧

你相信吗？在世界上某些偏僻地区的古老原住民中，心脏病、癌症、糖尿病、高血压和关节炎等现代流行病是不存在的。

这些原住民所吃的，并非你我所熟知的“健康”饮食。他们生活在原始、未开化、与文明工业区隔绝的环境，不但缺乏高科技的医术、科学家、医师和先进的学术研究单位，也没有动辄数百万美元的研究计划，更别说有官员或政府单位会关心民众健康了。维生素产业、健身俱乐部、减重诊所等，更是前所未闻。奇怪的是，多年来，科学家们观察到，那些远离文明的民族，健康及体能状况都远比现代人要好。

传统阿拉斯加爱斯基摩人的每日菜单包含驯鹿、海草、鲑鱼、麋鹿、海豹和鲸脂，即使一天吃下大量脂肪和肉类，他们仍拥有绝佳的免疫力和健康的心血管。

澳洲内陆偏僻地区的原始民族至今仍过着和祖先一样的生活，吃的是各种昆虫、蛆、莓果、袋鼠和沙袋鼠，但其体能和体魄不输给奥运选手。

瑞士一些偏僻山村的居民只吃简单且原始的食物，像黑麦面包、大量高脂奶酪、奶油以及生羊奶，仅偶尔补充酒类和少许肉类，仍个个身体强健，无惧于严冬。

以体魄强健著称的非洲马塞族 (Masai)，仍保持着过去几百年来的饮食方式，定期从活畜身上取得少量的肉、乳汁和生血作为主食。其他偏僻地区，诸如安第斯山脉、亚马逊热带雨林及南太平洋小岛上的原住民，也都保持着祖传的饮食习惯，个个拥有非凡的生命力、体能与抵抗力，活到 100 岁是常有的事。

研究人员发现，这些过着原始生活的民族展现了惊人的生理弹性，没有新生儿有缺陷、畸形或体重问题。他们骨头的形状及骨架都异常优秀，面部比例好、呼吸系统功能极佳；坚固的颞骨中，包藏着完美无瑕的牙床及排列整齐的牙齿。这些，是现代人中很少见的。

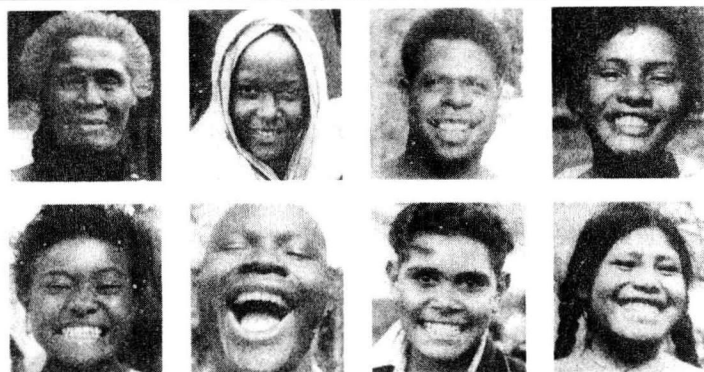
不过，当这些族群接触到现代的食物和饮食习惯后，健康就急速恶化，罹患的疾病与现代工业社会中常见者非常相似。说到这件事，就不能不提威斯顿·普莱斯博士。

普莱斯博士是 20 世纪初期美国的一位牙医，后来成为卓越的医学研究人士。当时有不少美国人有牙齿退化和牙龈疾病，还有上颌过小和牙齿脆弱、歪斜等严重缺陷。他研究后发现，未开发地区的人们完全没有这些问题，既不需要戴牙套、补牙，亦无须动手术、做根管治疗。他决定找出这些问题的答案。他对营养失调问题的兴趣，便由此产生。

1934 年起，普莱斯博士足迹遍及非洲、北欧、加拿大、阿拉斯加、澳洲和南太平洋群岛等人烟稀少的地区。他考察当地文化，仔细检视这些地方原住民的饮食与健康状况后，一次又一次地发现，这些地区的原住民中，没有美国或其他先进国家极为常见的慢性疾病和身体缺陷。他也观察到，这些原住民一旦放弃原有的饮食、拥抱现代饮食习惯后，很快就会出现先进文化中常见的健康问题。

1938 年，普莱斯博士的著作《营养与身体的退化》(*Nutrition and Physical Degeneration*) 出版，当中记载了他这方面的发现。书中收有许多戏剧性的照片，清楚地显示出世界各地原住民的生理状况如何因改用现代饮食而急速衰退。

< 图表 1-1 > 摄取当地特有食物的原住民



19 世纪 30 年代，威斯顿·普莱斯博士主持了一项关于全世界偏僻、未工业化地区的人类学研究。他发现，食用当地特有食材、远离文明饮食习惯的原住民有个共通点：他们不会有身体退化、畸形的问题，也很少生病。这些原住民普遍骨骼发育良好，脸部骨骼生长比例正确，牙弓宽阔，鼻腔生长良好，下颚与牙齿完美结合，呼吸、消化及其他新陈代谢功能亦达到最佳状态。

< 图表 1-2 > 摄取现代饮食的原住民



当这些偏僻地区的人们跟进现代的饮食习惯、偏离其基因所设定的营养需求后，他们的身体会很快出现畸形和慢性疾病（只经过一代），而且不管哪个民族，其身体畸形和疾病都非常相似。上面这些年轻人一出生就有许多问题，最显而易见的是骨骼发育有缺陷，脸骨压缩，下颚和鼻腔有缺陷，牙床太小，牙齿歪斜杂乱。