

后浪

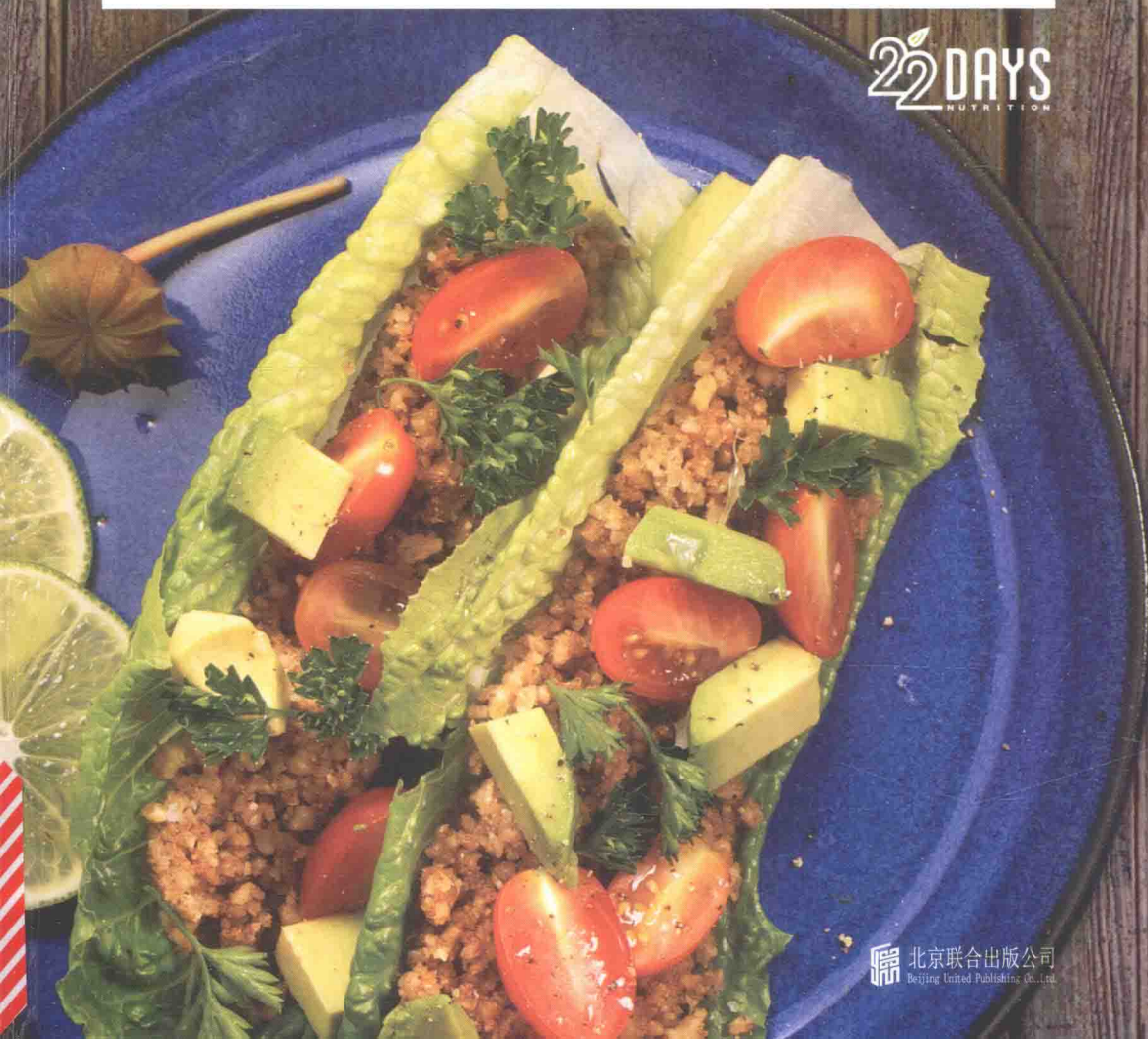
THE 22 DAY REVOLUTION

Marco Borges [美] 马可·博尔赫斯 著 赵燕飞 译

植物性饮食革命

22天改造身体、重塑习惯

22 DAYS
NUTRITION



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

THE **22** DAY
REVOLUTION

植物性 饮食革命

22天改造身体、重塑习惯

Marco Borges

[美] 马可·博尔赫斯 著 赵燕飞 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

植物性饮食革命 : 22 天改造身体、重塑习惯 / (美) 马可·博尔赫斯著 ; 赵燕飞译 . -- 北京 : 北京联合出版公司 , 2017.7 (2017.7 重印)

ISBN 978-7-5596-0085-1

I . ①植… II . ①马… ②赵… III . ①水果—食物疗法—食谱
②蔬菜—食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 072244 号

Copyright © Marco Borges, 2015

Foreword copyright © Beyoncé Knowles Carter, 2015

Introduction copyright © Dr. Dean Ornish, 2015

Illustrations accompanying The 22-Day Revolution Exercise Routine and Power Foods: Nicole Hitchens

Photography for the Plant-Based Proteins chart: Ben Coppelman

Photo insert: Concept and photography by Ben Coppelman

Photography styling: Arlene Delgado and Ben Coppelman

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Celebra, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

植物性饮食革命：22 天改造身体、重塑习惯

作 者：[美] 马可·博尔赫斯

译 者：赵燕飞

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

特约编辑：徐 娇

责任编辑：管 文

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：7 拾 3 号工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 200 千字 690 毫米 × 960 毫米 1/16 16.5 印张 插页 16

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5596-0085-1

定价：42.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

献给我的妻子和挚友玛丽莲，谢谢你的爱和支持。

献给我的儿子们，小马可、马泰奥和马克西莫，你们是我生命中的太阳和月亮。

序 言

掌控你的生命质量

我在休斯敦出生、成长，美食是我们德克萨斯州人的最爱，食物一直在我家里占据中心地位，是我成长过程中的重要组成部分。食物（不一定是健康食物）是我们庆祝节日、维系情感、表达慰藉与爱的方式。家乡人最爱的食物是炸鸡、墨西哥玉米饼、户外烧烤、炸虾和“穷小子”三明治。多年来四处奔波的我养成了一些不好的饮食习惯，它们默默地损害着我的健康。

生下女儿后，我暗自下决心要重新掌控自己的健康和身体，但我不想搞速成节食。我现在是妈妈了，应该做女儿的榜样。于是我联系了我的密友兼健身营养专家马可·博尔赫斯。多年来，马可帮助我维持健康体形，我信任他。他常常跟我谈起植物性饮食（plant-based diet）的惊人益处，我听了也觉得植物性饮食很棒，也想体验它的益处。虽然我也在日常饮食中纳入了植物，但似乎做不到全盘接纳。我太热爱食物了，还没准备好舍弃一些食物，我需要一个契机。

一年后（大约在 2013 年 11 月），我和我的丈夫决定尝试马可推荐的全植物性饮食。之前通过马可制订的锻炼与营养方案，我成功恢复了孕前体重。现在我想更加积极主动地掌控我的健康，我知道植物性饮食就是答案，我准备好了。

一场梦幻旅程开始了，我的身材变得越来越好。我曾以为植物性饮食跟其他节食法一样，会剥夺你的食物，不允许你去餐厅、聚会，让你头疼、易怒。但完全不是这样。几天适应期过后，我发现自己有明显的变化：精力更旺盛，睡眠质量更高，体重更轻，消化功能更好，思维更清晰。我更加坚信植物性饮食的持久威力，植物性饮食对自己、家人、朋友和环境都好。令我不敢相信的是，我竟然能通过掌控食物来掌控健康，同时又不用割舍对美食的热爱，而且这次美食也爱我。我们还用全素派对庆祝我丈夫的生日，看到植物美食，朋友们有的特兴奋，有的有顾虑，但最后大家都吃得很满足。健康是植物性饮食送给你和家人朋友的最好礼物。

我跟大家分享这些体验，是希望每个人都来尝试植物性饮食，把最好的礼物送给自己和家人。你值得拥有最美好的人生，力量来自你的内心决定，你能通过食物来掌控你的生命质量。如果一个休斯敦长大的吃货都能做到，你也能做到，你只需要尝试 22 天！

碧昂丝（Beyoncé），美国知名女歌手

导 言

疗愈从觉知开始

近四十年来，我和美国预防医学研究所及加州大学旧金山分校的同仁们做了一系列临床研究，证实了综合性生活方式转变的许多益处。这些生活方式的转变涉及：

- 全食、植物性饮食（降低脂肪、精制碳水化合物的摄入）——正如本书所介绍的
- 压力管理技巧（包括瑜伽、冥想）
- 适当的身体锻炼（如散步）
- 人际支持和社团（爱与亲密）

简而言之，我们应该吃好、多活动、少发愁、心中充满爱。很多人认为医学进步都是和高科技以及金钱相关的，比如某种新药、激光和外科程序，我们很难相信简单的生活方式转变就能产生如此大的作用，但的确如此。

研究过程中，我们使用最前沿的科学方法证实了这些简单、低科技、低成本干预手段的威力，并在一流的医学学术期刊上发表了这些随机可控实验

的研究结果。

我们发现，综合性生活方式的转变不仅能预防许多慢性病，还能逆转这些疾病进一步恶化的趋势。

我们率先证实了生活方式转变能逆转心血管疾病的进一步恶化，五年测量结果比一年测量结果逆转效果更好，心脏病发病次数减少了 60%。此外，生活方式转变还能逆转二型糖尿病，减缓、停止甚至逆转早期前列腺癌的病情发展。

改变生活方式能改变基因，在短短三个月内，能开启使你健康的基因，关闭诱发心脏病、前列腺癌、乳腺癌和糖尿病的五百多种基因。人们常说：“这些都是基因、遗传，我又能做什么呢？”你当然有事可做！懂得了生活方式可以改变基因，你是不是非常振奋？基因是一种倾向，并不是你的命运。

我们的最新研究表明，饮食和生活方式的改变甚至可能延长端粒的长度。端粒位于染色体两端，决定人的寿命。你的端粒延长了，寿命就延长了。这是迄今为止第一次对照实验，证明了生活方式的改变能通过延长端粒的长度在分子层面逆转衰老过程，生活方式的改变越持久，端粒就延长得越长。

这跟个性化药物不同。不是说逆转心脏病需要一种药，逆转糖尿病需要另一种药，改变基因或延长端粒需要第三种药。在我们的所有实验中，只要求患者食用全食（whole-foods）、植物性饮食。似乎只要给了身体正确的原料，身体就知道该怎样生产个性化药物似的。

这不是全有或全无的关系。在我们的所有实验中，我们发现各个年龄段的结果都是——饮食和生活方式的改变越大，身体和心情的改善就越大。如果你今天放纵了自己，第二天就吃得健康些。

“生活方式药物”是当今医药界最具影响力的趋势之一，即生活方式既是预防方法又是治疗方法。

对你好的东西也对地球好。当我们转变为全食、植物性饮食，我们不仅改变了自己的人生，也对地球环境产生了积极影响。

全球变暖、高昂的医保成本、能源危机，所有这些令我们不知所措，我们自问：“我作为一个个体能做些什么呢？”这个问题让我们抑郁、虚无、无所作为。

然而，当我们意识到我们每天选择吃什么食物对上述危机均有影响时，我们感到自己是重要的、自己的选择是有意义的。有意义带来可持续，带来长寿。

健康危机

每年 2.8 万亿美元的医保花销中，75% 以上花在了慢性病上，这些慢性病是可以通过植物性饮食来预防甚至逆转的。

欧洲在癌症和营养方面的前瞻性研究发现，遵守健康饮食原则（少食肉，多食水果、蔬菜和全麦面包）并且不吸烟、不超重、每日至少锻炼 30 分钟的患者与其他病人相比，患慢性病的概率减少 78%。具体来讲，患糖尿病的概率减少 93%，患心脏病的概率减少 81%，患中风的风险减少 50%，患癌症的概率减少 36%。

另一项对两万多名男性的研究发现，没有腹部脂肪堆积、饮食健康、不吸烟且锻炼适度的男性心脏病发作风险能减少 80%。

这不仅仅是低脂还是低碳水化合物的问题。另一项研究发现，独立于脂肪和碳水化合物之外的动物蛋白质能显著增加早亡风险。六千多名被试中，50 ~ 65 岁饮食习惯含大量动物蛋白质的人，在接下来的 18 年内，死亡率升高 75%，癌症致死率升高 400%，二型糖尿病发病率升高 500%。

与此同时，生活方式整体改变的优势越来越被研究证实，高科技药物的

缺陷也越来越明显。

随机对照实验证明，血管成形术、斯滕特氏印模和冠状动脉搭桥术并不能预防心脏病发作及延长生命。前列腺特异抗原值低于 10 的早期前列腺癌患者中仅有 1/49 能从手术或放疗中获益。二型糖尿病和前驱糖尿病在美国泛滥成灾，波及几乎一半美国人口，但使用药物降低血糖并不能有效阻止糖尿病并发症。美国联合医疗推测，到 2020 年，二型糖尿病的治疗成本将为 3.3 万亿美元，显然不可持续。

生活方式药物既有效又划算，它有效利用了身体自身的生物机制。我们的研究证明，将生活方式药物用作治疗（不仅是预防），在第一年就可节省大量成本。

美国蓝十字蓝盾医保组织发现，西弗吉尼亚州、宾夕法尼亚州和内布拉斯加州的 24 家医院和诊所中，经历了生活方式改变的心脏病患者和心脏病高风险人士，其医疗支出减少了 50%。在另一项研究中，奥马哈互助保险公司发现，经历了生活方式改变的患者医疗支出在第一年平均每人减少了 30000 美元。

自 2010 年起，美国医保开始将生活方式药物划为可报销的范畴。如果它是可补偿的，它便是可持续的。（想了解更多信息，请登录 www.ornish.com）

全球变暖危机

很多人不知道畜牧业比交通业制造的温室气体还多，全球畜牧业贡献了 18% 的温室气体，而全球交通网络贡献了 13.5% 的温室气体。最新研究估计，牲畜及其副产品占全球每年温室气体排放量（至少 326 亿吨二氧化碳）的 50% 以上。

畜牧业制造的甲烷占人为制造甲烷总量的 37%，而甲烷对臭氧层的伤害性是二氧化碳的 23 倍。畜牧业制造的一氧化二氮占人为制造一氧化二氮总量的 65%，而一氧化二氮的温室效应是二氧化碳的 296 倍。一氧化二氮和甲烷大多数来自粪便，可想而知，560 亿头牲畜每天会制造多少粪便！

畜牧业使用着 30% 的全球陆地总面积，大多数是牧草场，但还有 33% 的全球可耕地被用来种植牲畜的饲料。大片森林被砍倒，用来做牲畜的牧草场，亚马孙 70% 的森林已经被砍伐用来放牧。

能源危机

美国超过 50% 的谷物、全世界将近 40% 的谷物被用来喂养牲畜，而没有直接被人食用。美国有超过 80 亿头牲畜，喂养这些牲畜所需的谷物大约是美国总人口食用谷物的 7 倍。

生产一千克新鲜牛肉需要约 13 千克谷物和 30 千克草料，这些谷物和草料需要 43000 升水。

我们选择植物性饮食，就相当于节约了大量资源，这些资源可以转而惠及更多的人。我认为这是非常有意义的事。当我们怀着同情心行动，我们的心灵也得到滋养。

我们每一天都在做出选择，如果我们得到的大于放弃的，这种选择就是可持续的。植物性饮食所蕴含的生物机制十分强大，你只需坚持 22 天，就能体验到各方面的提升。你将发现你的选择是多么值得，为了生的喜悦，而非出于死的恐惧。

基于以上种种原因，这本书来得真是太及时了，我们的身体、人生需要植物性饮食革命！

马可·博尔赫斯亲身实践着这本书的核心价值，他所阐述的植物性饮食

革命将对你的健康产生重大影响。

哈佛医学专业研究和哈佛护士健康研究追踪了 37000 多名男性和 83000 名女性，人年数将近 300 万人年。研究发现，加工红肉和未加工红肉的食用与早死率增高有关，死亡因素包括心血管疾病、癌症和二型糖尿病等。

红肉吃多了不仅会阻塞心血管，还会造成勃起障碍、阳痿，40 岁到 70 岁的男性中，超过 50% 的人有勃起障碍。幸运的是，马萨诸塞州男性老年化研究表明，多吃水果、蔬菜、全麦和鱼，少吃红肉、加工肉类和精制谷物，可以大大降低阳痿风险。

这不是全有或全无的关系。先从不吃肉的星期一（或者星期二、星期三）做起，朝着植物性饮食的方向行进，你就能够获益。

你将变得更漂亮、更快乐，性生活更棒，温室效应也将因你而减轻。

这才是真正的可持续化。

迪恩·奥尼什（Dean Ornish），医学博士

美国预防医学研究所创始人、所长

美国加州大学旧金山分校临床医学教授

《个体光谱》《迪恩·奥尼什博士的心脏病逆转方案》作者

植物性饮食革命宣言



我们相信成功是努力与坚持的副产品



我们相信我们应该过渴望的生活而非现有的生活



我们相信我们拥有改变的力量



我们相信自己

目 录

序 言 掌控你的生命质量	1
导 言 疗愈从觉知开始	3

第一部分	改变你的习惯，改变你的人生 为什么植物性饮食革命如此有效
------	---------------------------------



1 欢迎来到植物性饮食革命	3
2 积极的习惯创造积极的生活	19
3 植物统治	26
4 你的食物 = 你的健康	36

第二部分	准备就绪 设置你的成功策略
------	------------------



5 通往成功的每日策略	47
6 植物性饮食革命营养入门	58
7 植物性饮食革命厨房	75
8 植物性饮食革命每周购物清单	86

第三部分	出发吧！ 植物性饮食革命计划
------	-------------------



9 第一周：培养成功的饮食习惯	93
-----------------	----

10	第二周：创造持续性	122
11	第三周：提升意识	154
12	第二十二天：你最美人生的序幕	181

第四部分

加大革命功率 让革命为你所用



13	优雅地应对挑战	187
14	健身革命	192
15	减肥快速化	207

第五部分

一生的革命 22天后的菜单与动力



16	22天之后	213
17	无比美妙的果昔	215
18	更多革命美味	218
结束语 开始你的革命，就在今天！		239
附录 关键维生素列表		240
致谢		241
出版后记		243

第一部分

改变你的习惯，改变你的人生

为什么植物性饮食革命如此有效



