

营养革命

——从维生素到露卡素

西木 金玮 著

 中国轻工业出版社

序 言

你打开的这本书，将改变你的一生！无论你的目的是减肥、降糖，或是追求健康美丽！

这本书影响的不只是你，它将改变所有中国人的饮食观念，无论是男人、女人，老人还是儿童，带给他们健康！

中国正踏入美国三十年前的死亡四重奏：
是健康危机，更是经济隐患！

2004年10月12日，卫生部公布《2002年中国居民营养与健康现状报告》：

中国超重和肥胖人口 2.6 亿

高血压人口 1.6 亿

血脂异常人口 1.6 亿

血糖受损人口 4 000 万

好像一夜之间，中国突然从脱贫温饱变成了全球第一“肥胖”国，第一“三高”（高血压、高血脂、高血糖）国，第一“慢性病”国。慢性病主要包括“三病”：糖尿病、心脏病和癌症。肥胖加“三高”叫做“死亡四重奏”。肥胖、“三高”加“三病”称之为“代谢综合症”，俗称“富贵病”。所以，我们成了全球第一“代谢综合症”大国或“富贵病”大国。

超重可以转化为肥胖，肥胖可以转化为“三高”，“三高”可以导致“三病”，“三病”可以造成残废和死亡！代谢综合征不仅严重影响亿万人民的健康和生命，而且会造成巨大的生产率损失和国民经济负担。科学饮食不仅是人民健康问题，而且是国民经济问题！中国正在重蹈美国三十年前的垃圾饮食覆辙！美国每年花在肥胖症和糖尿病方面的开销超过两千亿美金，中国仅花在糖尿病上的开支每年超过一千七百亿人民币！⁽¹⁾

人类第二次营养革命： 从维生素到“露卡素”！

哈佛等大学的科学家发现：⁽²⁾⁽³⁾

成为威胁现代人类健康的最大杀手！

富贵病的共同病理是胰岛素失调。

富贵病是吃出来的，吃过多的精制糖和淀粉的。

摆脱富贵病最有效的方法是食用

露卡素（low-carbs）营养食品。

露卡素是继维生素之后人类第二次营养革命，由此引发了一场正在从美国席卷全球的新饮食革命。美国人正在告别美国农业部旧膳食宝塔所推荐的低脂高糖饮食，风行哈佛新健康膳食宝塔所建议的露卡素健康膳食和营养补充。

肥胖症和糖尿病急剧泛滥的背后：

不是遗传基因变异，而是生活饮食变化！

二十年前，中国人几乎没有肥胖和糖尿病，何以今天迅速泛滥成灾？难道大规模的基因变了？不可能，一个种族的基因不可能在几十年内发生根本变化！是生活方式变了。所以，肥胖和糖尿病是生活方式病！为什么你母亲有糖尿病，你容易得糖尿病呢？是因为你们的饮食结构相似，她吃什么，就给你吃什么，吃出来的！科学家发现，只要给老鼠吃足够多的糖，它就会得糖尿病。所以，我们每个人只要摄入过量的精制糖和淀粉，都可以得糖尿病。

代谢综合症祸根：

不是天然脂肪和油，而是精制糖和淀粉！

从 1982 年到 2002 年二十年间，中国居民代谢综合征何以从“零”到“世界第一”？

表面上看，正如《中国居民营养与健康现状报告》所指出的，这是由于高脂肪高热量饮食引起的。但是，这是误解！欧美人中法国人的饮食脂肪含量最高，法国人却是最苗条健康的。英美人饮食在 1970 年代开始高糖多淀粉，与此同时，肥胖和代谢综合征蔓延成灾。过去的爱斯基摩人、冰岛人、南斯拉夫人和波兰人的饮食高度含脂，也没有什么代谢综合征。直到在引入精制糖和淀粉一二十年后，他们的代谢综合征才如期而至。

现代内分泌学发现，食用过量精制糖和淀粉会引起血糖大幅度波动，刺激胰岛素大量分泌，营养素严重缺乏。血糖大幅度波动导致饥饿感和暴饮暴食，营养素严重缺乏导致代谢障碍。胰岛素是制造脂肪的引擎，它可以把糖转化为脂肪储存起来。所以，高糖饮食会开启制造脂肪的引擎，产生肥胖。相反，食用脂肪不会引起血糖波动和胰岛素分泌，所以不会引起暴饮暴食，不会引发制造脂肪的引擎。因此，与常识相反，高脂饮食不会导致肥胖。

中国人健康现状： 不是营养过剩，而是营养不良！

报告说中国居民植物油吃得过多。如果你吃精制的色拉油、调和油或氢化油，那你的确需要控制植物油摄入量。因为色拉油或调和油过于精制，只含脂肪，而维生素和矿物质等其他营养素被去掉了。缺乏这些营养素，你不能有效燃烧和代谢脂肪。氢化油是转化脂肪，你无法代谢。如果你吃全植物油，你用不着控制。事实上，哈佛大学的新健康膳食宝塔鼓励你吃（全）植物油。所以，中国居民不是植物油吃多了，而是吃错了，即太精制或转化了。

根据食糖生产量、进出口量和库存量变化估计，中国居民的糖消费量从 1989 年的 701 万吨增长到 2003 年的 1 053 万吨，14 年间增长了 352 万吨，增长了 50%。中国居民越来越多地依赖包装食品和包装饮料（部分大城市居民每天达 50%），而它们的含糖量与日俱增。此外，中国居民吃的淀粉越来越细，从标准粉、富强粉到精粉，营养素荡然无存，只剩下空白热量——糖。

你吃得越精制，营养素就越缺乏。因此，报告显示：中国居民的大部分营养素摄入量在下降，包括蛋白质（氨

基酸)、维生素 A、维生素 B (族)、维生素 C、钙、铁和磷等等，特别是城市居民在 1992 年到 2002 年间的营养素摄入量。可见，中国人的营养状况每况愈下。

哈佛金字塔： 精制淀粉有害，天然油脂有益！

其实，富贵病和营养缺乏是一个硬币的两面。它们的共同成因是精制糖和淀粉摄入过多，造成血糖波动，营养不足。防治富贵病的根本出路在于：推行从维生素到露卡素的营养健康宣传教育，采用“哈佛健康膳食宝塔”。哈佛金字塔提倡吃鱼类、禽类、蛋类、植物油、坚果、豆类、蔬菜、低糖水果和全麦食物，严格控制精制糖和淀粉的摄入，补充维生素和矿物质。

露卡素健康饮食新概念：精制淀粉有害，天然油脂有益！

低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖！

露卡素新饮食风暴，正从哈佛席卷美国，向全球蔓延。千千万万肥胖者因此成功瘦身，糖尿病患者从此摆脱饥饿和药物，追求健康美丽的人们青春再现，从总统、好

莱坞明星到印度女郎.....

正在步入健康危机的中国人不能再等待！无论你是公务员、企业家、记者、明星或者普通人.....



目 录

序 言 /

上篇 饮食与健康 /

第一章 富贵病威胁人类健康 /

1. 富贵病世界流行 /
2. “三高”人群急剧增多 /
3. “克理威 20 年法则”的警示 /
4. 世界卫生组织发出的警告 /
5. 中国成为世界第一“肥国” /
6. 日本人的启示：以营养改变民族 /

第二章 传统饮食的误区 /

1. 富贵病都是吃出来——垃圾食品征服世界 /
2. 美国人三十年饮食恶梦 /
3. 甜蜜的代价——糖是慢性毒品 /
4. 20 世纪最大谎言——“三低饮食”的错误观念 /
5. 人类到底吃什么好？ /

第三章 肥胖与减肥 /

1. 中国女孩减肥梦——减肥的爱与恨 /



2. 肥胖“性”命攸关 /
3. 胖人为什么好吃懒做（减肥失败）？ /
4. 传统减肥——营养失衡 /
5. 体重管理——年龄性肥胖、产后肥胖和儿童肥胖 /
6. 什么是天然减肥食品 /

第四章 糖尿病人的困惑 /

1. 糖尿病是吃出来的——碳水化合物代谢失调症 /
2. 不正确的饮食和药物治疗法危害深重 /
3. “无糖食品”不能降血糖 /
4. 糖尿病患者最缺乏哪些营养素？ /
5. 你真的了解糖尿病是怎样发生的吗？ /
6. 糖尿病的爱与恨 /

下篇 露卡素：营养革命 /

第五章 露卡素：人类健康的福音 /

1. 新饮食革命席卷全球 /
2. 你多好莱坞明星健康管理的选择 /
3. 亿万美国人的追捧 /
4. 人活百岁不是梦 /

第六章 露卡素：营养食疗新概念 /

1. 超越克隆技术的伟大发现 /
2. 从维生素到露卡素 /



3. 从抗氧化到抗糖化 /
4. 淀粉有害，脂肪有益 /
5. 哈佛健康膳食金字塔 /

第七章 露卡素：构筑健康的基石 /

1. 保持代谢平衡 /
2. 降“三高恶魔” /
3. 防“三病”危害 /
4. 尽享健康人生 /

第八章 露卡素：营养瘦身新方法 /

1. 营养瘦身——真正实现国际减肥“三原则” /
 2. 无糖低碳——帮你走出低脂低热减肥陷阱 /
 3. 营养补充——快速启动体内脂肪燃烧的引擎 /
 4. 对症代餐，分段食程——圆每个瘦身者的美丽梦想 /
- 附录 露卡素营养瘦身成功的例子 /

第九章 露卡素：征服糖尿病的利器 /

1. 减少糖碳——降服“野马” /
2. 补充营养——纠正失衡 /
3. 摆脱药物——促进功能 /
4. 合理锻炼——持之以恒 /



5. 改变习惯——掌握主动 /

附录 露卡素糖尿病营养食疗成功故事 /

第十章 露卡素：量身定做营养食疗计划 /

1. 以营养改变人生——谁最需要健康管理 /
2. 露卡素营养食疗膳食计划的“四项基本原则” /
3. 吃出苗条与美丽 /
4. 吃出健康与长寿 /
5. 吃出你的精力和智力 /
6. 吃出你的“性”趣和“生”力 /
7. 使孩子智商超过 125 /

4

第十一章 露卡素营养配餐——以营养改变民族 /

1. 露卡素营养配餐的三要素：养、味、价 /
2. 露卡素食物加工方法的优先顺序：生、蒸、煮、炒、烤、炸 /
3. 长寿民族膳食——露卡素营养食品 /
4. 食肉文化——饮食人类学 /
5. 中国人为什么不能喝牛奶？ /
6. 中国人为什么戴眼镜？ /
7. 中国人为什么睡午觉？ /
8. 中国人为什么容易得糖尿病？ /
9. 中国人为什么不能踢足球？ /
10. 中国大陆科学家为什么没有得诺贝尔



奖? /

11. 以营养改变民族, 吃出狼性文化 /

附录 /

附录一 体重标准与肥胖自测表 /

附录二 血糖情况自测表 /

附录三 血脂、血压自测表 /

附录四 露卡素红黄绿灯食品(中国) /

附录五 露卡素膳食组合(中国) /

附录六 正常人露卡素食谱举例 /

附录七 几个重要概念 /

1. 维生素 /

2. 露卡素 /

3. 无糖低碳 /

4. 低糖低碳 /

5. 血糖生成指数 /

6. 抗氧化 /

7. 抗糖化 /

8. 好胆固醇与坏胆固醇 /

9. 死亡四重奏 /

10. “X-综合征” /

11. “代谢综合征” /

12. 露卡素营养食疗膳食计划(分段食程) /

后记 /

上 篇

饮食与健康



第一章 富贵病威胁人类健康

1. 富贵病世界流行

随着人们生活水平的提高，饮食结构已发生了极大的变化，各种经过精细加工的食品日益增多，与此同时，被称为富贵病的各种慢性疾病也呈世界流行趋势。肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、心脏病及癌症等富贵病已构成对人类健康的严重威胁。

目前，根据世界卫生组织和中国卫生部等机构的估计：⁽¹⁾⁽²⁾

全球肥胖病人超过 3 亿，我国超重及肥胖人口已达 2.6 亿。

全球糖尿病患病人数达 1.9 亿。

我国糖尿病患病人数达四五千万，已超过印度，居世界第一位。⁽³⁾

富贵病流行不仅是健康问题，更是经济问题！2003



年，美国花在肥胖症和糖尿病方面的开销超过 2000 亿美元，我国花在糖尿病的开支估计达 1700 亿元人民币。

开展肥胖、糖尿病等慢性疾病的防治已成为全人类面临的迫切任务。

2. “三高”人群急剧增多

“三高”人群是指患有高血压、高血脂和高血糖的人群。在我国，“三高”人群已呈急剧上升的趋势，形成对慢性病防治的巨大压力。

我国高血压人数约为 1.6 亿，成人患病率 18.8%。农村高血压患病率上升迅速，城乡差距已不明显。

我国血脂异常人数约为 1.6 亿，成人患病率 18.6%，城乡差别也不明显，中老年患病率相近。

我国糖尿病患者人数为四五千万，且发病群体日趋年轻化，青少年糖尿病已占全部糖尿病人数的 5%。⁽⁴⁾

3. “克理威 20 年法则”的警示

英国医学家克理威（T. L. Cleave）提出了世界著名的“克理威 20 年法则”，认为食用精加工的碳水化合物和精制糖，一二十年后可患心脏病和糖尿病。



图 1.1 医学家克里威 (T. L. Cleave)

“克里威 20 年法则”已被美国哈佛科学家进行的哈佛健康膳食研究项目所证实。该项研究耗资 1 亿美元，历时 10 年以上，参加者在 10 万人以上。

人类对精制碳水化合物和精制糖的适应能力还很弱！

冰岛人在 20 世纪 20 年代以前尽管饮食中脂肪含量很高，但并没有出现心血管疾病和糖尿病。但自 20 世纪 20 年代初引进了精制碳水化合物和糖以后，心血管疾病和糖尿病在 20 世纪 40 年代如期而至。类似的情况也发生在前南斯拉夫和波兰等地。

我们的祖先在远古千百万年漫长的岁月里，靠采集、捕鱼和狩猎为生，食用坚果、野果、野菜、野山菌、鱼、肉和蛋类，没有什么肥胖、糖尿病和心脏病。这些天然食