

超级营养畅销书 健康奥秘新发现

欧
咪
伽
健
康

● 简单易行的长寿计划

The Omega Diet

[美]

Artemis P. Simopoulos, M.D.,

Jo Robinson 著

张帆 译

上海科学普及出版社



超级营养畅销书 健康奥秘新发现

欧咪伽健康

简单易行的长寿计划

The Omega Diet

[美]

Artemis P. Simopoulos, M.D.,

Jo Robinson 著

张帆 译

上海科学普及出版社

English edition copyright ©2003 by

Artemis P. Simopoulos, M. D. & Jo Robinson,

All Rights Reserved.

Chinese adaptation edition copyright©2003 by

Shanghai Popular Science Press. All Rights Reserved.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2003-444 号

责任编辑 张 帆

欧咪伽健康——简单易行的长寿计划

[美] 阿尔特米斯·西莫普勒斯 (Artemis P. Simopoulos) 著
乔·鲁滨逊 (Jo Robinson)
张 帆 译

出 版 上海科学普及出版社

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

经 销 各地新华书店

印 刷 苏州吴中区文化印刷厂

开 本 850×1168 1/32 **印 张** 5

字 数 100 千字

版 次 2003 年 10 月第 1 版 **2003 年 10 月第 1 次印刷**

印 数 1-30000 **定 价**:20.00 元

书 号 ISBN 7-5427-2563-7/R·254

吃得对路,健康永驻

——代 2003 中文版序

欧咪伽膳食代表了有着 4500 多年历史的传统希腊克里特岛膳食,其组合成份与早期人类赖以生存的旧石器时代的膳食(以野菜、野果、野兽肉为主)颇为相似,这是一种符合人类身体根本需求的膳食。

不仅如此,欧咪伽膳食还接受了科学的检验。从 1980 年开始,人们进行了大量的研究,以寻找希腊克里特膳食的精髓所在。为什么在接受调查的希腊、日本、美国、芬兰、荷兰、意大利等地域中,希腊克里特岛居民心血管疾病的发病率最低,而且预期寿命最长?更为奇怪的是,克里特人血液中胆固醇水平却同其他地中海地区的人口相似。那么,究竟是什么因素成就了克里特这个长寿之岛呢?

人们开始研究必需脂肪酸 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 在膳食中的作用,结果发现克里特居民的膳食中 $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 脂肪酸处于平衡状态,两者的比率约为 $1:1\sim 1:2$,与早期人类的膳食相似。这是因为那儿的居民一天的膳食中几乎顿顿都有 $\omega-3$ ”。那儿的动物是散养的,吃的草中含有大量的 α -亚麻酸($\omega-3$ 脂肪酸的一种),而经过人体的代谢

后,亚麻酸可以转化为二十碳五烯酸(EPA)。这类散养动物提供的肉产品及黄油、奶酪、酸奶、冰淇淋之类的奶产品中都会含有丰富的 $\omega-3$ 。克里特人还食用大量的水果和野生植物,而野生植物中亚麻酸($\omega-3$ 脂肪酸的一种)的含量要高于亚油酸($\omega-6$ 脂肪酸的一种)。而且其中维生素E、C、谷光甘肽和基本矿物质的含量均高于养殖植物。在克里特岛,人们还常把核桃和无花果当零食,而核桃中 $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 的比率非常好,达到1:4,在所有的坚果中核桃的 $\omega-3$ 脂肪酸的含量最高。同样,鸡蛋是蛋白质的重要来源,在克里特岛鸡都是散养的,这些鸡将富含 $\omega-3$ 脂肪酸的马齿苋、昆虫、蚯蚓作为自己的食物。蚯蚓中二十二碳六烯酸(DHA)的含量非常高,这种 $\omega-3$ 脂肪酸对于生长和发育至关重要。克里特人日常烹饪主要用橄榄油,而在我们分析过的所有橄榄油中,克里特岛的原生橄榄油中 $\omega-6$ 脂肪酸的含量比希腊其他地方或意大利、西班牙生产的橄榄油都要低。克里特岛出产的橄榄油中油酸(一种单不饱和脂肪酸)的含量高达80~85%,而油酸不会像亚油酸那样与 $\omega-3$ 脂肪酸中的 α -亚麻酸争着去与细胞膜结合,因此对身体非常有益。另外,橄榄油中具有抗氧化作用的酚类化合物的含量很高,同时还包含着具有抗血栓及抗炎功效的角鲨烯。最后我们终于得出结论,在克里特膳食中具有以下特征:

1. 脂肪

克里特膳食中的脂肪含量适中,约占总能量的30~35%,大量选用橄榄油,脂肪中饱和脂肪的含量低,低于总能量的8%, $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 脂肪酸的比率约为1:1~1:2。

2. 蛋白质

克里特膳食中蛋白质含量高,20~25%来自豆类、面包、鸡蛋、奶酪、酸奶、鱼和肉。

3. 碳水化合物

克利特膳食中碳水化合物含量适中,约为15%。纤维的含量很高;克利特人食用大量水果(每天约480克)和食用大量蔬菜,及各种蔬菜色拉。

我们的发现解释了为什么克里特居民血浆中胆甾醇(羧)酸酯的含量是荷兰 Zutphen 居民的三倍,但其冠心病的死亡率只有后者的1/3。

德洛热尔(De Lorgeril)与雷诺(Renaud)博士进行的里昂膳食研究,以改良后的克里特膳食为基础。他们把橄榄油作为主要的烹饪用油,增加膳食中的水果和蔬菜的含量,减少熟菜和黄油摄入量。食用克里特膳食改良版的实验组与食用美国心脏病膳食的对照组食用相同量的鱼及奶酪。这次实验采用了医学研究中对于严格的盲测方法,具有603位患者分成两组自愿参加了实验,这些患者都曾发过心脏病,并仍在接受治疗。在两年的研究期间,食用改良型克里特膳食的实验组中的患者的死亡率下降了70%,仅有一例突然死亡的,而其膳食中 $\omega-3$ 对于降低心脏病的发病率是至关重要的。这项研究于1994年在《柳叶刀》(The Lancet)杂志上发表,第一次显示了克里特膳食强大的通用性。在2002年11月,R. B. Singh博士在印度实施了印度版地中海膳食计划,并取得了相似的结果。这些研究表明,欧洲人及亚洲人对于以克里特传统膳食为基础的欧咪伽膳食均表现出良好的适应性,并对健康产生了极好的效果。这是因为欧咪伽膳食的组份与早期

人类的膳食组份非常相似。

欧咪伽膳食最重要的要求就是以橄榄油和柯罗纳油来代替普通的植物油(如葵花籽油、红花油、玉米油及棉籽油),并且每周吃两三次鱼。

欧咪伽膳食所要求的另一项重要的变化就是多吃水果和蔬菜,尤其是要增加坚果(特别是核桃)和豆类的摄入量,以增加膳食中 $\omega-3$ 的含量。

欧咪伽膳食会给你带来医药之父希波克拉底所说的“绝对健康”。

请遵循欧咪伽膳食的七项基本原则,吃得对路,健康长驻。

阿尔特米斯·西莫普勒斯

2003年9月

导 言

我很荣幸能在本书中介绍一些有关膳食和健康对于长寿影响的新发现。在过去的 15 年中,许多严谨的研究表明脂肪不仅只是人体的燃料,而且是一种能够影响你的各个方面的基本营养物质。脂肪酸的独特的组合方式决定了其对你的健康产生何种影响,食用配比均衡的脂肪酸能降低你得心血管病、癌症、糖尿病、肥胖症、关节炎、哮喘等各类疾病的风险,它甚至可以挽救你的生命。

在理想的状态下,我们其实不需要了解脂肪酸的知识,就可以拥有健康的膳食。在那样的世界里,我们可以随便就在小店买到营养均衡的食物。但目前我们并没有这样的幸运,因为无意之中,我们已经允许食品生产企业在对其生物后果不甚了解的情况下,对传统的食物进行了技术加工。其结果就使得我们今天的膳食与自然的人类膳食有了很大的不同,而这就增加了我们得心脏病、癌症、糖尿病、肥胖症和免疫系统疾病的危险。本书介绍的经医学证明的欧咪伽膳食,旨在重新把健康平衡的基础营养带回到你的饮食中。这些简单而美味的食品将帮助你身体

中的每一个细胞、每一个系统顺应生命的需要。

非常幸运，我本人就是吃与欧味伽膳食非常接近的食品长大的。我出生在希腊这个有着 5000 年美食传统的国家，我母亲总是尽量给我们吃一些新鲜、健康的食物，当然她娘家世代相传的大庄园也让这项工作变得简单易行。在这个由石头墙围起的大庄园里，有鸡、山羊、绵羊，还有数百棵果树，为我们提供着橄榄、梨子、无花果和石榴。而当地适宜的气候让水果和蔬菜全年都能生长。在这种大自然的恩赐下，我们所吃的每一样东西都是绝对新鲜的：菠菜馅饼中所用的蛋就是我们家的母鸡当天早晨下的；牛奶是早上刚刚挤的；全麦面包是新出炉的；连我们涂面包用的橄榄油都是从自家的橄榄果中榨取的。中饭时我们吃的用木炭烤制的鱼，一天前还在地中海里畅游。我童年时的乐趣之一就是早上醒过来，赶着去吃早饭，因为总会有一碗好吃的水果在等着我。这些水果吃上去凉凉的，并不是因为它们刚从冰箱中取出，而是因为它们是在拂晓以前被采摘下来的。

1949 年我到美国的巴纳德学院学习化学时，曾感到惊讶极了。坦率地说，我感到很多食物都无法下咽。至今我还记得当时在寝室里吃的第一顿早餐。仅有的面包就是白面包，而我觉得它的口感像棉花一样。仅有的奶酪是一种乏味的、像橡皮糖一样的乳酪。水果看上去倒是不错，但吃起来却也是淡而无味的，我简直不敢相信它们和在希腊时吃的算是同一品种。在巴纳德学院，还有另外 3 名来自希腊的学生，他们也都同样对美国的食品望而生畏。最后，我们终于发现把白面包烤着吃会比较可口，而黑麦饼干也可以代替全麦面包。

目 录

导言	1
----------	---

第1章 新发现:健康的身体少不了它	1
当人体摄入的必需脂肪酸的比率适当时,身体的机能就会达到最佳的状态。	

第2章 有关脂肪的误区	15
与通常的说法相反,吃脂肪并不会让你长脂肪,除非你同时还摄入了过多的热量或是摄入了错误的脂肪。如果你能减少热量的摄入,高脂膳食甚至还能帮你减肥。食用含脂量极低的膳食,会将你的身体变成造脂机器,而且这时身体所制造的脂肪是饱和脂肪。食用脂肪替代品会激起人们对真脂肪的渴望。	

第3章 我们为什么会摄入错误的脂肪	25
我们的身体从遗传学的角度来说,依靠旧石器时代的膳食就能茁壮成长。与现代的膳食相比,旧石器时代的膳食中包含了更多的肉类和鱼类,更多的蔬菜和水果,不含有奶制品或谷	

类,含有较少的饱和脂肪,其反式脂肪酸的含量低于2%,另外其 ω -6脂肪酸的含量较低,而 ω -3脂肪酸的含量较高。

第4章 有关脂肪酸的初级读本 41

脂肪酸由脂肪和油类的分子组成,它们的碳原子数、化学键的位置和特性各不相同。脂肪酸分3大类:饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。欧咪伽膳食中主要的油类及脂肪均向你提供了丰富的单不饱和脂肪酸、相对较少的饱和脂肪酸。这样的脂肪酸组分据信是有益健康的。

第5章 如何通过欧咪伽膳食防止心脏病的发生 49

在心脏病发作或心力衰竭之前,心血管系统会发生许多变化。有些变化在你二三十岁的时候就发生了。越能防止这类变化的发生,得心脏病或心力衰竭的几率就越低。欧咪伽膳食从多方面保护心血管系统。

第6章 以欧咪伽膳食来抗击癌症 61

动物实验表明,多吃富含 ω -6脂肪酸的油类,会增加恶性肿瘤的生长速度,并提高它们的扩散能力。与此相反, ω -3脂肪酸(DHA、EPA及LNA)则抑制、延迟动物体内肿瘤的出现,显著降低其生长速度、减少癌细胞转移的风险。至少有15项研究表明,像欧咪伽膳食这类比传统美式膳食含有更少 ω -6脂肪酸、更多 ω -3脂肪酸的膳食,可以降低癌症的发生率。

第7章 欧咪伽膳食如何将你的新陈代谢正常化 75

不同的膳食可以增加或者降低出现胰岛素抵抗性的几率。

如果你食用以下膳食,则出现胰岛素拮抗性的几率就会增加;(1)高糖分及精制的碳水化合物;(2) $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 脂肪酸的比率低;及/或(3)反式脂肪酸的含量相对较高。欧咪伽膳食中所含的脂肪及脂肪酸比率,被证明能增加胰岛素的敏感性,改善许多与X综合征有关的状况。

第8章 有关脂肪与智力、精神疾病及情绪关系

的惊人发现 85

膳食中的脂肪类型可能会影响到你的记忆力、情绪、对压力的反应及学习能力。大脑中脂肪的百分比很高, $\omega-3$ 脂肪酸DHA的含量异常丰富。DHA可以改善婴儿、成人、甚至是老年人的大脑功能。

第9章 欧咪伽膳食怎样调节你的免疫系统 99

在膳食中增加 $\omega-3$ 脂肪酸可以减少体内IL-1及ITB4等与许多自身免疫性疾病及炎性疾病相关的促炎性物质的产生。在减少 $\omega-6$ 脂肪酸摄入的同时增加 $\omega-3$ 脂肪酸的摄入,可以降低下列疾病的发病率,减缓下列疾病的严重程度:

- | | |
|-----------|--------------|
| ◇ 风湿性关节炎 | ◇ 系统性红斑狼疮或狼疮 |
| ◇ 哮喘 | ◇ 痛经 |
| ◇ 慢性阻塞性肺病 | ◇ 牛皮癣 |
| ◇ 节段性回肠炎 | ◇ 骨质疏松症 |
| ◇ 溃疡性结肠炎 | ◇ 齿龈炎 |
| ◇ IgA肾病 | |

第10章 实施欧咪伽膳食的7项膳食原则 117

我们的目标是让身体获得它们“想要”获得的东西,其实它就是这种有着数百万年的历史,并且亦被现代医学证明能

让你更健康、更苗条、更长寿的欧咪伽膳食。

第 11 章 采购欧咪伽食品 133

欧咪伽膳食的许多“功课”其实是在食品店里完成的。如果你采购得当的话，很容易就能实现欧咪伽膳食的 7 项原则。

第 1 章

新发现：健康的身体少不了它

当人体摄入的必需脂肪酸的比率适当时，身体的机能就会达到最佳的状态。健康人体所需要的各种脂肪含量：饱和脂肪酸 $\leq 10\%$ ，不饱和脂肪酸 $\geq 75\%$ ，必需脂肪酸 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 的比率 1:4。

近年来,医学研究打破了许多我们有关膳食的片面观点。例如,过去流行的所谓“脂肪让你发胖”、“动物脂肪不好”、“植物脂肪好”之类的观点,已经被诸如脂肪能防病健身这类的新发现所推翻。同样,有关维生素补给能代替水果和蔬菜的幼稚观点,也已随着对健康食品中所含营养成分的日益重视而被迫让路。本书将这些新发现诠释为简单而美味的食谱,帮助你在保持体重的同时,获得健康而长寿的人生。

医学研究的主要结论之一,是认为你大可不必为了减肥或健康就放弃脂肪。

医学研究的主要结论之一,是认为你大可不必为了减肥或健康就放弃脂肪。大多数减肥食品或称健康食品,都将好脂肪和坏脂肪一起扔掉,做成了干燥乏味的东西。很少有人能长期忍受这样的食品,于是人们心中充满了挫折感、失败感。本书中所介绍的具有突破性的欧咪伽食品,则以有益的脂肪取代有害的脂肪,允许你所吃食物热量的30%~35%来自于脂肪,而全然不必感到内疚。而且,我甚至还会鼓励你多吃某类脂肪。研究表明,与吃那些无油色拉、脱脂奶酪、米糕、脱水蔬菜以及无皮鸡胸肉所做的汤相比,这种全新的含适度脂肪的饮食计划会让你变得更健康。

需要说明的是欧咪伽膳食并不会让你为此而增加体重。如果辅以适当的体育锻炼,欧咪伽膳食甚至还能让你变得更健美。即使你确实需要减去相当的体重(5千克或更多),本书一样能对你适用。

有关脂肪酸的新发现

我们对于脂肪的新评价主要是来自对组成其分子的不同脂肪酸的研究。当你把植物油倒入量杯时,它看上去好像是一种均衡的物质,但在亚微观的层面,它却是由6种或6种以上不同种类的脂肪酸组成的。新的研究表明,不同种类的脂肪酸对健康有着全然不同的作用。有些能导致癌症的发生,有些却能防止癌症的发生;有些增加你得心脏病的几率,有些却能降低这个几率;有些与沮丧的情绪或是其他一些精神上的问题有关,而有些却有助于培养心智健康的人。因此,某种脂肪对你的身体产生何种影响,往往取决于它独特的脂肪酸组分。

不幸的是,许多膳食所富含的,是那些与严重的健康问题紧密相关的脂肪酸。而在人体健康所必需的某些脂肪酸的含量上,却显得明显不足。因此,即使你有很多营养学的知识,又能积极关心自己的饮食,也仍然可能在向身体输送着比率错误的脂肪酸。

好脂肪和坏脂肪

有一类脂肪的名声欠佳,被认为是坏脂肪,它的名字就是饱和脂肪。这类在肉类、奶制品及一些热带油类中存在的脂肪,会增加你得冠状动脉疾病、糖尿病和肥胖症的几率。最近,又发现了一个该为此类问题负责的元凶——反式脂肪酸,

新的研究表明,不同种类的脂肪酸对健康有着全然不同的作用。因此,某种脂肪对你的身体产生何种影响,往往取决于它独特的脂肪酸组分。

有些脂肪酸对你的身体的确是大有益处的。例如在橄榄油中发现的单不饱和脂肪酸,就能保护心血管系统。

它是在植物油的氢化加工过程中产生的一种人造分子。最新的研究表明,对于心血管系统而言,反式脂肪酸的影响比饱和脂肪酸更恶劣,它甚至还会增加乳癌的发病几率。所以说,用麦淇淋来代替黄油可不是个好办法。

不过,也有些脂肪酸对你的身体的确是大有益处的。例如在橄榄油中发现的单不饱和脂肪酸,就能保护心血管系统。同时,还会降低诸如胰岛素拮抗性糖尿病之类因代谢失调而引起的疾病的出现几率。另外,它们与癌症的低发病率也有一定的关系。人们已渐渐知道了这个消息,难怪橄榄油会出现热销的状况,这是一种与欧咪伽膳食的理念相一致的健康时尚。

但是,有关脂肪酸还有一些最为重要的发现仍被局限在医学领域。例如很少有人知道食用配比适当的必需脂肪酸对于健康至关重要。必需脂肪酸是指那些为正常的生长发育所必需,但又无法在体内合成的脂肪酸,因此你必须通过膳食来获得它们。必需脂肪酸分为两大类: $\omega-3$ 必需脂肪酸和 $\omega-6$ 必需脂肪酸。在常见的植物油,如玉米油、红花油、棉籽油、葵花子油中,就富含着 $\omega-6$,而 $\omega-3$ 则主要存在于海味、绿叶蔬菜、鱼类、柯罗纳油及核桃中。

另一个重要的发现是,当你摄入的必需脂肪酸的比率适当时,身体的机能就会达到最佳的状态。但在典型的西方膳食中, $\omega-6$ 的含量大约是 $\omega-3$ 含量的 14 至 20 倍。而这种不平衡与下列疾