

美国
健康类图书

第1名

排毒 饮食计划

[美] 尼古拉斯·裴礼康
(医学博士) 著
Nicholas Perricone
龙飞/译

THE PERRICONE
WEIGHT-
LOSS DIET



美国医学家们发现：

肥胖是身体内的毒让脂肪细胞出现了慢性炎症。

心血管疾病是身体内的毒让动脉出现了慢性炎症。

糖尿病是身体内的毒让胰腺出现了慢性炎症。

.....

出版社

排毒 饮食计划

**THE PERRICONE
WEIGHT-LOSS
DIET**

[美] 尼古拉斯·裴礼康
(医学博士) 著

Nicholas Perricone

龙 飞/译

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒饮食计划 / (美) 裴礼康 (Perricone, N.) 著; 龙飞译. — 长春: 吉林文史出版社, 2007.1

书名原文: The Perricone Weight-Loss Diet

ISBN 978-7-80702-503-0

I. 排… II. ①裴… ②龙… III. 毒物-排泄-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第156594号

The Perricone Weight-Loss Diet: A Simple 3-Part Plan to Lose the Fat, the Wrinkles, and the Years by Nicholas Perricone, M.D.

Copyright: © 2005 by Nicholas Perricone, M.D.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright: ©

2007 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2006—1587号

排毒饮食计划

The Perricone Weight-Loss Diet

作 者: 尼古拉斯·裴礼康

译 者: 龙 飞

责任编辑: 袁一鸣 邱荷

责任校对: 袁一鸣 邱荷

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 170千字

印 张: 13.25

版 次: 2007年1月第1版

印 次: 2007年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80702-503-0

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

序 言



几十年前，我注意到了一种慢性炎症，它是由身体内聚积的毒引起的；几十年来，我一直埋头研究这种慢性炎症在衰老和诸多慢性疾病中所扮演的角色。《排毒饮食计划》是我多年研究的结晶。从多方面看，本书都是我迄今为止写出的最让人激动、最具创新性的作品。虽然越来越多的科学家承认由内毒引起的炎症在许多疾病和慢性病中的作用不容忽视，但是我相信，《排毒饮食计划》首开先河地论述了：只有在显微镜下才能看见的慢性炎症如何引发许多代谢疾病和加速衰老；如何给人们的健康带来威胁；如何导致体重增加并患上肥胖症。

如果对成年人来说这则消息还不算糟糕的话，那再看看下面这则消息吧。现在，有惊人的迹象表明，这种和饮食有关的、由内毒引起的炎症也在儿童和青少年群体中引发体重增加、肥胖症、Ⅱ型糖尿病和新陈代谢综合症等许多疾病或症状。

由于疾病惊人的增长态势，国家健康研究所和其他一些重要的健康机构已经修改了传统的食物金字塔。例如，他们所推荐的食物中新增了大量的蔬菜和水果。这一点我极力赞成，因为这些食物中

含有上佳的抗氧化剂，是大自然赋予的天然排毒（抗炎）资源。

这种修改当然是好事，因为我相信，排毒问题以及保持健康就跟下一顿饭一样紧迫。我的研究表明，排毒抗炎饮食是防止体重增加和许多老年性疾病的重要方法。据我观察，数千位患者仅仅将饮食中的有毒促炎食物撤掉，换成排毒抗炎食物，就取得了显著的效果。《排毒饮食计划》将把这些食物介绍给你，永远消除你在厨房和超市中的困惑。你将获得一个简单易行的健康饮食方案，通过它，你不仅能快速排毒，治疗疾病，还可保持身心健康。

使我特别感兴趣的是，能有效防治慢性病、抵抗衰老、皮肤松弛、起皱纹等症状的那些食物（具有排毒抗炎特质的）同样也能有效地减轻体重，而且对每个人都是安全无害的（不管是儿童还是成人）。与此相反，那些有毒促炎食物在加速衰老、增加我们患病几率和降低我们认知能力的同时，还能引起体重的增加。有毒促炎食物和饮料还干扰人体的正常代谢功能，使身体排毒变得更加困难。

《排毒饮食计划》所推荐的排毒抗炎饮食非常独特，遵循该方案的人不仅在短时间里有毒脂肪明显减少，许多慢性病得到了控制，而且对有些患者来说，其疾病还被彻底根除，他们容光焕发，韶华重驻。

选择排毒抗炎的生活方式，最基本的，就是选择排毒抗炎的饮食。排毒抗炎饮食能切实控制血糖和胰岛素水平，所以，高血压、Ⅱ型糖尿病、肥胖症、心脏病和代谢综合症的发病率自然就会减少。

将内毒引起的慢性炎症视为衰老和一些慢性病的病因是个非常新颖且具开创性的观念，正因如此，我们的排毒饮食计划才屡试不爽。

医学博士 尼古拉斯·裴礼康

目录



CONTENTS

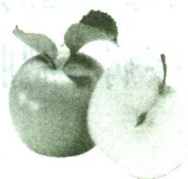
第一部分 内毒引起的炎症与疾病的关联	1
第一章 内毒引起的炎症与衰老 - 疾病 - 肥胖	
之间的关联	2
关于内毒引起的炎症的基础知识	4
炎症的危害	5
发现之旅	6
大脑与美丽的关联	7
恶性循环机制	9
第二章 打破内毒引起的炎症与疾病之间的关联	
.....	12
炎症与肌肉的关联	15
人体脂肪的真实面目	15
我们的肌肉为什么会减少?	17
总而言之	20

	我们应如何打破这个怪圈?	21
	一个“高贵”的办法	25
第三章	排毒饮食与艾娃的故事	27
	先来回顾一段历史	28
	简而言之	30
第四章	$\Omega-3$ 脂肪酸的排毒奇效	35
	加大体热消耗	36
	营养因素是关键	40
	$\Omega-3$ 脂肪酸: 鲜为人知的信息	43
	关于 $\Omega-3$ 脂肪酸的另一惊人发现	45
第二部分	排毒的三步走战略	55
第五章	第一步: 10 组排毒超级食物群	56
	1 号排毒超级组合: 丰富的冷水鱼类	57
	2 号排毒超级组合: 水果的魔力	62
	3 号排毒超级组合: 抗击人体脂肪的水果脂肪	69
	4 号排毒超级组合: 食物添香, 疾病下降	76
	5 号排毒超级组合: 食物变辣, 脂肪融化	80
	6 号排毒超级组合: 种子与坚果	84
	7 号排毒超级组合: 稳定血糖的豆类家族	89
	8 号排毒超级组合: 低脂益生奶制品, 骨骼补钙又排毒	92
	9 号排毒超级组合: 传统全麦食品	97
	10 号排毒超级组合: 生机勃勃的蔬菜	106
第六章	第二步: 12 种有助于排毒的营养补充剂	111
	1 号排毒超级辅助物: $\Omega-3$ 脂肪酸鱼油	112

2号排毒超级辅助物: α -硫辛酸	114
3号排毒超级辅助物: 虾青素	116
4号排毒超级辅助物: 肉毒碱	117
5号排毒超级辅助物: 乙酰左旋肉毒碱	119
6号排毒超级辅助物: 共轭亚油酸	121
7号排毒超级辅助物: 辅酶 Q10	123
8号排毒超级辅助物: 铬	124
9号排毒超级辅助物: γ -亚麻酸	126
10号排毒超级辅助物: 谷氨酸盐	127
11号排毒超级辅助物: 舞茸(菇中之王)	131
12号排毒超级辅助物: 二甲氨基乙醇	134
第七章 第三步: 排毒抗炎生活方式	137
锻炼的排毒抗炎作用	138
你需要的是一个计划	139
运动起来, 舒畅呼吸	140
有氧运动的时间和频率	141
能量消耗表	143
伸展运动: 增强身体柔韧度	145
伸展运动的原则	145
力量训练和阻力训练	146
力量训练的量和频率	147
力量训练的安全建议	148
循序渐进	149
压力及其带来的健康问题	150
皮质醇——导致压力/死亡的激素	150
压力是如何导致健康问题的?	151
胆固醇成分	152
减少压力, 让身体健康又有型	153

第三部分 裴博士的排毒饮食计划	161
第八章 说在排毒饮食计划之前	162
说在你开始裴礼康排毒饮食计划之前	165
关于鱼的真实信息	165
请购买放养鸡、健康蛋和天然奶制品	166
水果和蔬菜——富含排毒抗炎植物营养素和纤维的食品	167
多吃纤维以消除疾病	169
吃有益脂肪以消减体内脂肪	169
佐料和调味品的排毒作用	170
关于巧克力和可可的好消息	171
食物中的隐性危险	173
亚硝酸钠的潜在危害	174
味精的潜在危害	174
隐形糖类的危害	176
应避开的甜味剂	176
ZSWEET™牌甜味剂	177
龙舌兰替代品	177
甜叶菊神话	178
第九章 裴博士的排毒饮食计划	180
我们应该吃什么	180
我们应当心的食物	184
 附录1 豆类食品的利与弊	 187
 附录2 海产品的安全性	 194

第一部分



内毒引起的炎症 与疾病的关联

第一章



内毒引起的炎症 与衰老 - 疾病 - 肥胖之间的关联

人的头脑一旦注入新的思想，就不会再倒退到以往的认识水平。

——奥利佛·文德尔·荷默斯

吃进什么样的食物，身体就会有怎样的反应。

从这个角度看，尽管世界上的食物种类繁多，但对身体的作用只有两种：一种会在给身体提供营养的同时释放毒素，从而引起身体细胞的慢性炎症；而另一种则会排解毒素，抵抗炎症的发生。前者被营养学界称为“有毒促炎饮食”，后者则被称为“排毒抗炎饮食”。

发炎是司空见惯的事情，不足为奇，几片消炎药就能药到病除。但请注意，你说的是“急性炎症”，而本书将要讨论的则是“慢性炎症”。这种炎症肉眼看不见，有时连显微镜都很难观察到。



这种“慢性炎症”是由身体内聚积的毒引起的，它潜伏于身体的每一个器官，每一个角落，时刻威胁着我们的健康。

千万不要忽视这种肉眼看不见的、由内毒引起的慢性炎症，它会让身体处于失控的状态，当代医学研究结果清楚地证明：正是这种由内毒引起的慢性炎症导致了心血管疾病、糖尿病、某些癌症、帕金森症、阿尔兹海默氏症、自身免疫性疾病、肥胖……

令人吃惊的是，导致这种慢性炎症的根本原因，不是别的，而是我们一日三餐的饮食。更令人吃惊的是，要消除这种炎症也没有别的特效药，只有排毒，而最有效的排毒方法就是排毒抗炎的饮食。

看过我以前的书的读者都知道，我的排毒抗炎饮食方案既能有效地抗衰老，治疗疾病，还能有效地去除皮肤皱纹。

其实，本书中的排毒抗炎饮食方案基本上就是我在日常生活中采用的饮食方案。我推荐的那些食物不仅能让你快速排除体内的有毒脂肪，有效地治疗许多慢性病，还能增加你的体能，提高你的精神状态。

通过阅读本书，你将了解到一些惊人的事实，一些刚被发现时连科学界都感到吃惊的事实。你将发现人体脂肪是一种内分泌器官，它有生命，会呼吸，会繁殖；你还将发现，如果你很胖，你将变得更胖。看完本书后，你在体重增加和减轻方面的惯有想法将发生改变。问题的关键不是你每天的脂肪摄入量，也不是碳水化合物的摄入量，而是一个其他书籍都还没有谈论过的事实：内毒引起的炎症与人体之间的关联（以及两者间的共存关系）。本书将帮助你认识到：这种炎症是由哪些食物所导致，如何减轻和预防这种炎症，从而根除各种慢性疾病。

关于内毒引起的炎症的基础知识

先来看看我所说的炎症是什么东西。炎症是身体免疫系统对感染和刺激所做出的反应。它的变动幅度很大，严重时呈红色隆起状，例如太阳灼伤的手指；轻微时肉眼看不见，也感觉不到，但它真真切切地存在，还能引发一系列的疾病。通常情况下，颜色红艳、伴有疼痛感的太阳灼伤类严重炎症持续时间较短，医生们把这种炎症叫做“急性炎症”。肉眼看不见的轻微炎症持续的时间一般较长，被称作“慢性炎症”。

你或许会问：轻微炎症无法看见，我们又觉察不到，那怎样才能知道它是否存在呢？答案很简单：可以通过显微镜来观测。但是，某些轻微炎症在显微镜下也可能无法看出，因为它存在于分子里面，要在使用特殊仪器的化学检测中才能发现。

研究表明，这种轻微炎症虽说是慢性的，肉眼看不见的，但它却是导致衰老和老龄疾病（如心血管疾病、糖尿病、某些癌症、帕金森症、阿尔兹海默氏症、自身免疫性疾病，甚至皮肤起皱和松软下垂）的罪魁祸首。

坏消息还不止这些。我把自己在这方面的观点粗略地概括为：那种轻微的炎症，是由身体里聚积的毒引起的，它是造成体内脂肪过剩、食欲失控、嗜食、糖尿病以及超重的病根。

你或许会想，如果以上属实，我们吃点消炎药不就解决问题了吗？抱歉，事情没有那么简单。你得明白这样一个事实：这种炎症并非是对某次病因的一次性反应。病害一直在侵袭我们的身体，无休止的进攻最终引发了轻微炎症——起因也可能只是小小的一袋薯片，结果却是在我们体内建起了一家工厂。这家工厂的工作之一就



是生产更多的脂肪细胞和更多的致炎化学物质。

解决办法有二：首先，认识并避开各种导致炎症的毒素；其次，通过自然的途径减去已有的炎症，排除体内聚积的毒素，从而达到治病的目的。选择排毒抗炎的饮食和生活方式，不仅会减去你多余的、有毒的脂肪，还将大大提高你的生活质量，延长你的寿命。

这种看不见的、由内毒引起的轻微炎症是医学界过去 10 年的前沿研究，也是我 20 年来的研究重点。多年来，由内毒引起的细胞炎症要么被忽略，要么被划入疾病过程中的“副产品”，现在终于得到了主流媒体的关注，而且还成为了《时代》周刊的封面故事。

炎症的危害

急性炎症是肌体组织对刺激、受伤或感染的一种保护性反应，常伴随疼痛、红肿等症状，有时还会导致肌体功能的丧失。一般情况下，急性炎症给患者带来的是益处，因为它能帮助身体修复外伤或感染带来的影响。而内毒引起的慢性炎症则持续时间长，影响面大，带给患者的只有害处。

正如我在第一本书《除皱美肤圣经》中介绍的那样，如果是构成我们的器官系统的细胞发炎，那么我们就很可能患上一系列退化性的老年并发性疾病。这是因为细胞受到衍生性炎症的侵袭后，就难以正常发挥自身功能（也就是说，我们的某种行为导致细胞产生促炎反应，从而引起细胞功能紊乱，有时细胞功能甚至会全面丧失）。

换句话说，细胞只是在对我们的行为做出反应。如果我们使它

们处于健健康康的状态，不让它们受到伤害，并为它们提供适当的营养，那么它们就会让我们朝气蓬勃，生龙活虎。

如果不那样做，而是让它们接触太多的阳光，将它们暴露于环境毒素面前，或是让它们经受长时间的压力，或是让它们接受血糖生成指数高的糖类或淀粉类食物，那它们就会做出背离正常防御机制的反应，生产出有毒的促炎化学物质来。

另外，如果我们经常这样虐待我们的细胞，我们的系统就会出现故障。我们就会患上前面列举的种种疾病，还会引发糖尿病和肥胖症的代谢综合症。

在我们的流行病研究方面，这种隐形的炎症尚属刚被发现、还不被承认的“缺失环节”。《排毒饮食计划》的目的，就是要让读者掌握减轻这种炎症和预防炎症反应的方法，从而根除许多慢性疾病，还你一个健康的身体。

发现之旅

我曾是一位皮肤科医生，皮肤不像心脏或肝脏可以直接观察，所以这一职位给予我得天独厚的机会，观察这种由内毒引起的轻微炎症带给病人的种种负面影响。皮肤是健康的晴雨表，它能清楚地反映出体内发生的种种变化。这些变化很细微，很可能仅仅表现为红色或苍白色。其实，内科医生们可以通过察看皮肤来比较准确地诊断体内疾病。

很多人认为皮肤只是人体的一层外壳，如果不出毛病（比如某个重要日子前夕突然生出粉刺）就不大注意它。

然而，事实远非如此。

皮肤是一种非常复杂、非常重要的器官，担负着多重功能，包括



大家都知道的保护层作用，保护人体免受环境的侵害。它是人体抵御病菌和有害毒素的第一道防线。它不仅使我们免受阳光和寒冷的侵害，还帮助我们调节体温。皮肤的功能还不止这些，它还是人体免疫系统一个独特的构成部分，和中枢神经系统关系密切。

大脑与美丽的关联

如果你看过我在电视上的专题节目，或是看过我以前的书，你就知道我经常谈及“大脑和美丽的关联”。这一提法有其迷人之处，它清楚地表明，我们各种器官的细胞彼此一直进行着“交流”。换句话说，皮肤在和大脑交谈，大脑在和消化系统交谈，依此类推。这种东西谁知道？直到最近，科学家才知道，人体是一个巨大的通讯网络。因为这个问题对于我们至关重要，我们一起来回顾一下这个概念。

在医学院学习期间，胚胎学是众多基础学科之一，它是生物学的分支学科，研究的是生物体的形成、生长和发展。简言之，胚胎学研究的是胎儿从怀孕到出生这一段时间内的发育问题。胚胎学告诉我们，人体的所有重要器官，包括肌肉、骨骼和其他类型的组织，都源自胚胎内三个层次的基本组织。当时我了解到，皮肤和大脑源自胚胎中的同一种组织。这一惊人的发现激发了我的兴趣，于是我开始去寻找皮肤和大脑在结构、结构性功能和基本功能等方面的相似之处。

组织学是解剖学的分支学科，研究的是动植物组织（包括主要的器官系统）在显微镜下可辨识的细微结构。在学习组织学的过程中，我在显微镜下确实观察到皮肤的结构和大脑的结构有很多相似之处。在药理学的学习过程中，我进一步观察到：用药物治疗

中枢神经系统疾病，患者的皮肤质量会随着他们大脑状况一起好转。

还在医学院读书的时候，我就开始设想由内毒引起的炎症与疾病的关联。在显微镜下观察疾病的发展过程时，我发现心血管病患者的动脉中和糖尿病患者的胰腺中有明显的炎症迹象。

后来，我学习了皮肤病学，我又开始了在显微镜下观察疾病的发展变化。那时，我观察到大多数皮肤癌的周围都有轻微炎症出现。我在老化的皮肤中也发现了炎症的迹象。但是，没有临床老化症状的皮肤中就没有炎症。那时我通过显微镜还发现，阳光曝晒后的皮肤中呈现出大量的炎症。随着我研究的深入，一个清晰的模式开始在我的大脑中浮现。我坚信，由内毒引起的轻微炎症在严重侵害我们的细胞，它所造成的损伤甚至是无法弥补的。尤其让人担忧的是，这种炎症我们感觉不到，肉眼也看不到。然而，它却在我们的心脏、大脑和皮肤等器官中一天天蔓延。这种损伤是累积性的，最终会引发一系列的疾病，使人处于慢性褪变状况。

由于我深信由内毒引起的炎症是老化和老龄疾病的根源，我进而钻研炎症的治疗方法。但是，先得弄清楚一个重大的问题：“究竟是什么导致了这种微型炎症”？对于皮肤而言，阳光显然是导致炎症连锁反应的因素。换言之，是阳光引发了多米诺骨牌式的反应，直至细胞的整体存在受到威胁。当然，阳光只是导致皮肤炎症的因素之一。

我利用自己的皮肤病学专长，开始对阳光引发皮肤炎症进行细致研究。我相信，这种研究可以为其他原因在其他器官中引发炎症的研究提供蓝本。由于皮肤细胞中的炎症与所有其他器官系统中炎症的变化过程非常相似，后来的事实证明，我的研究对于其他研究有很大的帮助作用。以下是对该工作原理的详细描述：