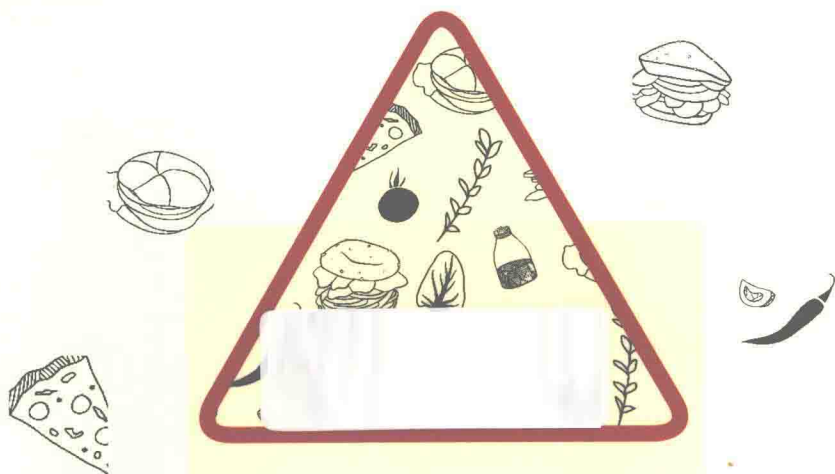


是肉

Total Health: The Next Level

七分毒？



今天的食物，就是你明天的健康

（加拿大）彼得·伯沃什（Peter Burwash） / 著

雪莉 / 译

是肉七分毒？

（加拿大）彼得·伯沃什（Peter Burwash）／著

雪莉／译

Total Health: The Next Level by Peter Burwash

Copyright © 1997–2008 By Peter Burwash

This Edition Arranged With Torchlight Publishing, Inc.

Through Big Apple Tuttle–Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2008 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2014 海南出版社

本书由 Big Apple Tuttle–Mori Agency 安排, Torchlight Publishing, Inc. 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30–2014–060 号

图书在版编目 (CIP) 数据

是肉七分毒? / (加) 伯沃什 (Burwash, P.) 著;

雪莉译. -- 海口: 海南出版社, 2014.7

书名原文: Total health: the next level

ISBN 978–7–5443–4254–4

I. ①是… II. ①伯… ②雪… III. ①食品营养 – 合

理营养 IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122806 号

是肉七分毒?

作 者: (加拿大) 彼得·伯沃什 (Peter Burwash)

译 者: 雪 莉

责任编辑: 刘 铮

装帧设计: 黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京天恒嘉业印刷有限公司

读者服务: 蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898–66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11

字 数: 70 千

书 号: ISBN 978–7–5443–4254–4

定 价: 30.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

这本书并不是要介绍医学上的治疗方法，也不是要给你医学上的建议。这本书的目的，是要鼓励你更了解自己的健康、身体与环境。因为有了这一层的了解，我们才会思及改变目前的饮食习惯与生活形态。

如果你的确想改变目前的饮食习惯、生活形态，我们仍建议你找医生谈一谈，让他成为支持你做出改变的伙伴。

出版缘起

我们每个人或多或少都碰到过一些事情，并因此改变了自己原先的生活。但，这些事情多半是些创痛的经验——由于创痛，我们乍然了解现实，或遽然做出改变。阅读本书并不会为你带来创痛，却有可能影响你此后的生活。

过去几十年来，我们的世界急速增加了许多罹患心脏病、癌症、艾滋病的人口。另一方面，我们的自然生态也不断地遭受破坏，因为我们未曾歇息地摧残自然，导致我们在个人心态和集体意识上，都认为对“大自然”予取予求是件理所当然的事。

自工业革命兴起，我们便开始破坏天人之间的和谐关系。因为工业革命一直灌输给我们的观念是：“大自然是我们人类的，所以我们有权使用它。”所以我并没有天真到，以为出版了一本书，就能使世界从此改观，但或许我能就此播下一些种子——让世界更好的种子！



序

我花了十年的时间准备这本书，花了两年的时间才写作完成。我的准备工作包括去医院采访、与世界各地的医生会面、了解不同的文化、订阅各种医学杂志等。



是肉七分毒？

在着手写这本书时，我的目的并不是要写一本医学书籍或是健康手册，我只是想要让大众知道一些很重要的观念。我既不是医生，也不是科学家，我只是对营养有着浓厚的兴趣，并且有三十年以上的研究经验。

而且，我有相关的学位，是个合格的营养师，同时也是名运动员。那些学术上的研究，与我旅行过一百三十四个国家而得到的经验相比，学校里所学到的知识实在是微不足道。

每次有这一类的新书问世，总免不了会出现质疑的声浪，不管是关于其中的内容，还是其中的资料或研究。为了减少这些疑虑，我应该让大家知道：我花了十年的时间准备这本书，花了两年的时间才写作完成。我的准备工作包括了去医院采访、与世界各地的医生会面、了解不同的文化、订阅各种医学杂志等。

我们也可以从其他关于健康的书籍中，找到不少相关资料。我发现的资料多半为估计的大约数字，所以，当我引用这些数据时，除非我有确切的证据，不然我会给一个保守的数字。我的书里也看不到任何的广告，因为我不希望内容有偏差。

所以在你阅读此书之前，我有三个请求：

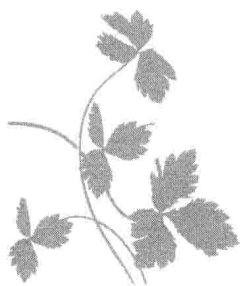
第一是希望读者们能相信这些资料。因为如果这些数据是有疑问的，我就不会放进我的书里。

第二是希望读者能知道，这本书是从全球性的角度来观察的，它融合了东西方的观点。

第三是希望读者在阅读前先把旧有的习惯抛开。因为这

本书关于个人的健康，也关于全球的环境，有的内容可能颠覆了我们原有的观念。

另外，我要预先向那些我所批评到的行业表示歉意，但我认为，我们在做生意时，毕竟要摸一摸自己的良心，在得到那些利益之余，我们是否真能问心无愧。而且我知道，真正的大企业是敞开心胸，愿意接受批评，且适时地做修正的，因为唯有做出对环境有益的事，我们才能为下一代开拓海阔天空的未来，这才是双赢的政策！



目 录

第一章 改变一生的事 / 1

遇到贵人 / 2

了解健康的重要性 / 3

第二章 商业化的生活 / 7

快餐营销的可怕 / 8

屠宰场与饲养场 / 10

加工食品 / 15

心境影响健康 / 17

我没时间、没时间 / 19

第三章 我们的健康不只是医生的责任 / 21

错误观念 / 22

第四章 了解你的身体 / 27

心脏 / 28

血液是生命的源泉 / 29

动脉 / 30

是肉七分毒？

胆固醇 / 31

消化系统 / 31

大肠：垃圾的消除者 / 33

肝脏 / 34

肾脏 / 35

免疫系统：身体的防御系统 / 35

毒素 / 39

细菌 / 40

酵素：体内的劳动组织 / 40

第五章 认识营养 / 43

四大类食物 / 45

如何摄取蛋白质 / 45

碳水化合物 / 48

脂肪 / 49

肉类 / 51

汉堡与热狗 / 54

鸡肉 / 56

鱼肉 / 59

蛋类 / 63

乳制品 / 64

谷类 / 67

豆类 / 68

蔬菜 / 69

水果 / 70

纤维 / 71

维生素 / 72

矿物质 / 74

糖 / 75

第六章 现代人的疾病 / 77

心脏病 / 78

高血压 / 81

胆固醇过高 / 81

动脉硬化 / 82

癌症 / 83

肥胖 / 85

骨质疏松 / 87

压力 / 88

第七章 运动的重要 / 91

运动的好处 / 93

举重锻炼肌肉的力量 / 99

运动员 / 100

运动该强化哪些方面? / 101

对运动的错误观念 / 102

运动如何持之以恒? / 104

第八章 你真的瘦了吗? / 107

减肥计划 / 108

新陈代谢 / 111

卡路里：是朋友还是敌人? / 112

是肉七分毒？

第九章 生态危机 / 115

十大危机 / 117

第十章 我们的道德意识 / 131

不吃肉的原因 / 132

故事分享 / 136

第十一章 对于健康的建议 / 141

养生小秘诀 / 142

第十二章 过渡时期 / 149

习惯成自然 / 150

第十三章 断食疗法与休闲娱乐 / 153

传统疗法 / 154

断食养生 / 155

休闲娱乐 / 157

第十四章 我们的未来 / 159



第一章 改变一生的事

这件事情是改变我人生的重要事情之一。要是没有遇见那位医生，我就不会去参观屠宰场；要是没有去参观屠宰场，我就不会了解每个生命都有其意义；要是没有遇见那位医生，我也就不会去关心离我有千里之远的雨林发生了些什么事。



是肉七分毒？



遇到贵人

在1970年，我碰到了一件改变我一生的事。当时，我正准备去新西兰参加职业网球赛。过境夏威夷时，我在那里停留了几天，空闲的时候就在海滩上玩飞盘。没想到，一不小心打到了一位正在欣赏海景的男士，我吓了一跳，赶紧跑过去道歉。

他是个相当热诚的人，于是我们聊了起来。我得悉他来到夏威夷是为了参加一项预防医学研讨会。当他知道我是个职业网球选手时，他问我是否注意到运动员应在参赛前的六个月里，避免吃任何肉类、鱼类及蛋类。

但我却对这套理论不感兴趣，因为我喜欢吃三分熟的牛排及烤肉。而且，我不吃色拉，因为我觉得蔬果是猴子才吃的食物。

虽然我并没有接受他的建议，但他仍然邀请我去参加隔天的研讨会。我其实并没有想要去听的意愿，但我还是参加了。因为我想听听他有什么方法能让我赢过其他选手，同时也觉得听听无伤大雅，我相信只要敞开心胸，任何一个来临的机会都有值得我学习的地方。

当我走出那场会议，我了解到运动员在参赛前六个月里不吃肉类、鱼类和蛋类的原因，并且也下定决心这么做。这对我来说是前所未有的改变，因为我一直是个讨厌吃蔬果

的人。

刚开始改吃素食的那段时间，我觉得非常痛苦。医生解释为：当蔬果净化了我的身体之后，我的味蕾便会改变。事实也的确如此，一些我以前不爱吃的蔬菜，现在对我来说都是美味佳肴了。

在那个过程中，有一句话一直使我印象深刻：“吃荤会使你的心灵冷漠。”现在回头想想，这句话还真是说得对极了！

所以，这件事是改变我人生的重要事情之一。要是没有遇见那位医生，我就不会因缘际会去参观屠宰场；要是没有去参观屠宰场，我就不会了解每个生命都有其意义；要是没有遇见那位医生，我也就不会去关心离我有千里之远的雨林发生了些什么事。

以前的我毫不关心生存于世界上的其他动物，也不在意这些动物正受着什么样的痛苦，甚至不在乎有些人正受着什么样的折磨，就更别说关心这个地球的生态环境了。



了解健康的重要性

我们都知道，人要是没有健康，那生活几乎没有快乐可言。但遗憾的是，一旦我们痊愈，我们又轻易地忘了生病时的痛苦。所以，下一次生病时，我们不妨列下想做的事情。我们会发现列下的清单是这么多，也才会再度了解健康的重要。

是肉七分毒？

有了健康，我们才能做任何想做的事，而均衡的营养是身体健康的基础。除了营养之外，规律的运动、良好的身心态度也是不可忽视的功臣。做了多年的观察之后，我发现良好的生活态度与决心有关。

举例来说，在美国几乎有一半的成人想要减重，每年都花了大把的银子在减肥上。但大部分人付出了辛苦的代价，却没有得到相应的成果。或是他们减到了自认的理想体重之后，仍把暴饮暴食视为一种解放。

据估计，只有 2% ~ 5% 的人在减到理想体重后，能有效地维持，而还没达到目标就放弃的大有人在。有些人甚至在实行减肥计划的第一天就放弃了。

我再举一个戒烟的例子（抽烟也许是一种最难戒的习惯）。通常能成功戒烟的人，是先了解尼古丁会对身体造成什么样的损害，然后才下定决心的。也有些具有烟瘾的人，只是因为不喜欢自己早晨时的口腔气味，才决定戒烟。更有些人只是因为答应了孩子，要活到能参加孩子的大学毕业典礼，才决定戒烟的。

良好的饮食习惯与运动其实是相辅相成的。过去大家一直认为，只要有运动，在饮食方面是不必忌口的。但事实上，良好的饮食习惯才是健康之冠。

本书的内容，便是着重在良好的饮食习惯，但我不是从物理医学的角度来写，而是从道德与生态的角度，因为我知道从后者的角度，才能使人们下定决心。在这个时代，几乎没有有人会只为个人的健康而改变饮食习惯的。

多年来，在我主持的研讨会中，我总是会听到有观众说：“不要忌口，什么都适度地吃一点，也很好啊。”这一直是最让我感到沮丧的话。因为这是个人的偏差观念，也是不正确的事实。

有一次，我对这句话做了回应：“什么都适度地吃，会让你对疾病丧失警戒心。”我会这么说是因为两个原因。

第一个原因是我曾经参观过戒酒中心。与病人深谈后，我才发现，他们也曾经只是适度地饮酒。

第二个原因是来自一本书。这本书告诉我们，如果你放纵自己的生活习惯，你的生活将会是一团混乱。即使让自己的生活有规律，我们仍是自由的，只是这种自由有别于 20 世纪六七十年代嬉皮般的放纵。所以，即使“规律”这个字眼隐含了某种程度的剥夺，但我们还是得了解让生活有规律的重要性。

除了帮助你了解正确的饮食习惯，我还希望在本书里解开医学神秘的面纱。如果你曾听过医生演讲，你应该知道陷在医学术语里那种茫然的感觉。我在这本书里极少用到专业术语，就是希望读者们能够轻松地阅读与了解。

在提出一种新的生活形态之际，我所遇到的最大困难，是来自那些对某种食物有特殊偏好的人，或是那些卖垃圾食物的商人。

例如约翰·罗宾斯（John Robbins）在出版《新素食主义》（*Diet for New America*）之时，美国肉品业者对他相当愤怒，因为这本书改变了许多人的生活习惯与想法。但这些