

● Food is Better Medicine than Drugs

英国最长销的经典健康书

最佳营养指南



YZL10890152895

国际营养学权威**帕特里克·霍尔福德**

英国首席医学记者**杰罗姆·伯恩**

倾力奉献

(英)帕特里克·霍尔福德 (英)杰罗姆·伯恩 著 吕冬莲 译

北京出版集团公司
北京出版社

● Food is Better Medicine than Drugs

最佳营养



YZLI0890162896

伯南

(英)帕特里克·霍尔福德 (英)杰罗姆·伯恩 著 吕冬莲 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号 图字：01-2011-5482

FOOD IS BETTER MEDICINE THAN DRUGS: Your Prescription for Drug-Free Health

by Patrick Holford and Jerome Burne

Copyright © 2006 by Patrick Holford and Jerome Burne

Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2011

by ThinKingdom Media Group Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

最佳营养指南 / (英) 霍尔福德, (英) 伯恩著; 吕冬莲译. — 北京: 北京出版社, 2012.1

ISBN 978-7-200-08951-6

I. ①最… II. ①霍… ②伯… ③吕… III. ①营养学—通俗读物 IV. ①R151-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第226379号

最佳营养指南

ZUIJIA YINGYANG ZHINAN

(英) 帕特里克·霍尔福德 (英) 杰罗姆·伯恩 著
吕冬莲 译

出版: 北京出版集团公司

北京出版社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

发行: 新经典文化有限公司

经销: 新华书店

印刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

开本: 700毫米×990毫米 1/16

印张: 24.5

字数: 360千字

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-200-08951-6

定价: 39.80元

质量监督电话: 010-58572393

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

致读者



个人体质不同，书中建议补充的营养成分的剂量不一定完全适合我国居民。对于某些疾病来说，营养疗法只是治疗的一个方面，不能因为调整膳食或服用营养补充剂而耽误就医，停止相应的常规治疗。尽管本书提到的营养疗法都已通过科学实验证实了其可靠性，仍然建议需要帮助的人去咨询资深营养师等专业人士。请将营养补充剂妥善放置，谨防婴儿及儿童接触。本书内容纯属作者个人观点，仅供参考。

目录

contents

缩写、度量单位与参考 / 1

介绍 / 3

苦药 / 4

对食物的思考 / 5

风险增加 / 7

好药 vs 畅销药 / 8

本书的编排 / 9

第一部分 药物的真相

第1章 过度依赖药物

为什么我们要戒除吃药的习惯 / 15

药物不容乐观的另一面 / 16

食物疗法占据一席之地 / 18

医生的观点 / 20

改变什么，为什么改变 / 21

做见多识广的医疗消费者 / 23

万络：一个令人警戒的故事 / 23

安全与“创新” / 28

最新的死亡率 / 29

两种药的故事 / 30

第2章 畅销药的黑暗面

他们还隐瞒了什么？ / 34

隐藏真相 / 35

获取相关知识 / 36

选择性 5-羟色胺再吸收抑制剂——紊乱的关系网 / 38

选择性 5-羟色胺再吸收抑制剂的替代法——营养治疗方法 / 41

他汀类药物——给患者判了“无期徒刑” / 42

降低血压 / 48

治疗胃灼热的渴望 / 50

如何治愈内脏问题 / 52

建构选择 / 52

第3章 全谱优势

制药公司如何控制 / 54

钱用在什么地方 / 55

隐秘的药物检测系统 / 56

临床实验如何产生利益 / 57

医学杂志如何被拉拢 / 58

学术界人士如何被拉拢 / 60

医生如何被拉拢 / 62

新药未必好——只是更贵而已 / 65

无效的药物监督 / 66

第4章 警惕

如何区分药物的好坏 / 70

即将到来的革命 / 70

新药宣言 / 71

处方药是最大的问题 / 72

第二部分 换个角度看问题

第5章 如何重获健康

探索疾病的真正原因 / 79

身体是一个生态系统 / 80

为什么药物不起作用 / 82

找到最适合身体的方法 / 87

寻找安全有效的方法 / 89

基因的秘密 / 91

健康新模式 / 93

找出并改善不稳定因素 / 97

第6章 健康之路

重塑健康的6个关键步骤 / 99

6个关键的健康因素 / 104

预防是更好的治疗 / 109

第7章 / 100% 健康检查

了解你的健康状况和健康“潜能” / 112

你的基本健康状况 / 112

重塑你的健康 / 119

平衡你的血糖 / 120

如何平衡激素水平 / 121
调整思维和情绪 / 122
改善你的消化功能 / 123
给你的身体解毒 / 124
解决过敏和发炎问题 / 125
增强免疫系统 / 126
皮肤、头发和指甲健康 / 127
小结 / 128

第三部分 食物是最好的医药

第 8 章 抑制糖尿病

糖尿病药物 vs 血糖平衡 / 131
痛苦的事实——“2 型”当道 / 132
糖尿病药物 / 136
天然的选择 / 140
食物是治疗糖尿病最好的医药 / 152

第 9 章 更年期的激素平衡

激素替代疗法 vs 自然控制 / 155
雌激素和黄体酮的平衡 / 156
激素替代疗法——激素的地狱 / 157
天然选择 / 165
食物是平衡激素的最好医药 / 172

第 10 章 战胜抑郁症

百忧解 vs 天然抗抑郁药 / 174
百忧解和其他抗抑郁药 / 176

天然的选择 / 183

食物是摆脱抑郁症最好的医药 / 193

第 11 章 预防记忆丧失和阿尔茨海默病

增强记忆力的药物 vs 天然大脑功能促进剂 / 196

令人震惊的诊断结果 / 196

增强记忆力的药物作用极小 / 198

天然的选择 / 200

食物是治疗阿尔茨海默病最好的医药 / 209

第 12 章 缓解焦虑和失眠

安眠药 vs 天然催眠剂 / 211

为什么会失眠 / 211

安眠药的“丑闻” / 213

天然选择 / 218

食物是治疗失眠最好的医药 / 226

第 13 章 减轻疼痛

消炎药 vs 天然止痛药 / 228

疼痛和止痛药——双刃剑 / 228

消炎药的问题 / 231

一些非类固醇抗炎药会引起心脏问题 / 232

止痛药——利大于弊吗 / 238

天然选择 / 239

食物是缓解疼痛最好的医药 / 248

第 14 章 根除哮喘和湿疹

药物吸入器、可的松软膏 vs 天然治疗方法 / 251

药物吸入器的利弊 / 252

可的松膏剂的副作用 / 254

天然选择 / 255

食物是治疗湿疹和哮喘最好的医药 / 268

第 15 章 塑造健康的心脏

心血管药物 vs 营养疗法 / 270

检测你的风险因素 / 271

心血管药物 / 276

天然选择 / 284

食物是治疗心血管疾病最好的医药 / 301

第 16 章 解决注意力和学习问题

利他林 vs 营养方法 / 305

你的孩子有注意力不足过动症吗 / 305

利他林和其他药物 / 307

天然选择 / 312

食物是改善注意力和学习问题最好的医药 / 319

第四部分 改变系统

第 17 章 药品法案：两难的窘境

非药物方法如何被禁止 / 325

药物垄断 / 325

天然药物的“黑洞” / 327

第 18 章 攻击维生素的“坏科学”

为什么维生素是健康必需品 / 332

β -胡萝卜素的恐慌 / 334

被扭曲的数据 / 338

维生素 E——对动脉是好是坏 / 340

对维生素 C 的质疑 / 343

谁在为维生素的谣言添油加醋 / 347

第 19 章 安全 ≠ 有效

为什么“预防原则”可能损害健康 / 350

第 20 章 未来的医药

医药将走向何方 / 355

我们该怎么做 / 357

完美的饮食和生活方式 / 359

健康的关键因素 / 360

储蓄计划 / 362

有益身心的医药 / 363

主流医学的观点 / 365

第 21 章 关于新医药

如何鼓励医生采用食物疗法 / 367

如何应对异议 / 368

如何“培训”你的医生 / 372

医生和营养——天作之合 / 373

说服医生 / 374

寻求慈善机构的帮助 / 377

前进的道路 / 379

缩写、度量单位与参考

缩写和度量单位

1 克 (g) = 1000 毫克 (mg) = 1000000 微克 (mcg, 也写作 μg)

维生素以毫克或微克为单位。维生素 A、维生素 D、维生素 E 通常使用国际单位 (ius)。国际单位是使各种不同效能的维生素标准化的单位。

平均 6 微克 β -胡萝卜素以及蔬菜中维生素 A 的前体可转化成 1 微克视黄醇，即动物形式的维生素 A。所以 6 微克 β -胡萝卜素相当于 1 微克视黄醇 (即 mcgRE, RE 代表视黄醇等同物)。本书中 β -胡萝卜素的单位是微克视黄醇 (mcgRE)。

1 微克视黄醇 = 3.3 国际单位维生素 A

1 微克视黄醇 β -胡萝卜素 = 6 微克 β -胡萝卜素

100 国际单位维生素 D = 2.5 微克

100 国际单位维生素 E = 67 毫克

1 磅 (lb) = 16 盎司 (oz)

1 千克 (kg) = 2.2 磅

1 品脱 = 0.6 升

1 升 = 1.76 品脱

参考

本书引用了数百个相关科学文献。其他支持研究的陈述来自于最佳营养学会（ION）图书馆。最佳营养学会也提供信息服务，包括文献检索和图书馆检索。本书中很多内容来自 www.patrickholford.com。如果你想了解最新消息，建议订阅《100% 健康》通讯，详情见以下网站：www.foodismedicine.co.uk。

介 绍

最近，电视、报纸都在宣传不合理的饮食会让人生病，有害健康，而吃新鲜的、有益的食物会让人更健康。

摩根·斯波洛克的电影《超码的我》生动而深刻地展示了食用一个月汉堡、可乐和奶昔带给人们的切身感受。而英国电视系列片记录了杰米·奥利弗长期为在校儿童提供合理膳食的大胆尝试，这不仅说明了改变习惯是多么困难，还揭示了合理膳食对孩子的影响有多大。在本书完成后不久，美国发表的一份报告表明，如果一个十几岁的青少年一天喝一听碳酸饮料，一年会增重 6.4 千克，从而为糖尿病或心脏病埋下隐患。

与此同时，揭示营养方法益处的研究也在快速发展。2005 年 1 月，英国发表了一项对 14000 名女性进行 15 年跟踪调查的大课题。该课题的科学家指出，孕妇食用 Omega-3 必需脂肪酸的数量对提高孩子的智力、活动能力以及减少“反社会行为的倾向”方面很有帮助。

食物是最好的医药。尽管如此，大多数人还是没有采用合理的饮食，而且对各种必需的维生素和矿物质的摄取也不够。统计数据证实了这一点，和每天喝一瓶可乐的青少年一样，这些人老了之后无一例外会受到各种慢性病的折磨。例如，6 个人中就有 1 个人会患上糖尿病，6 个人中就有 1 个人可能早逝，最常见的原因是心脏病、中风和癌症。

肥胖的人越来越多，到了 50 岁，每 3 个人中就有一个真正的肥胖者。肥胖与成人 2 型糖尿病及其他一些健康问题有关。这种状况还在恶

化。25%的人在生命的最后30年会遭受关节炎的折磨，80多岁的人中有25%还会得阿尔茨海默病（老年痴呆症）。一些统计数据让人感到很沮丧——在英国，每天10个人中就有3个人生病或遭受疼痛折磨。这方面的精确统计数据与其他西方国家可能略有不同，但整体的情况都差不多。

这一情况令人担忧，但并不是不可改变的。我们可以预防这些疾病，改变治疗方法。本书就是告诉我们应该怎么做以及为什么这么做。

苦 药

受疾病困扰的人们如何对付病症？一言以蔽之：药物。为了缓解症状，一开始可能是两粒或三粒，后来增加到一打或更多。许多人因轻信药物会减少得慢性病的几率而逐渐对药物产生依赖，哪怕是像高血压和高血脂这类不太严重的病也是如此。但是，这真的是解决健康问题的最好方法吗？

很多人认为看医生是一步到位的解决方法，但很少有人认识到这种方法的局限性。首先，药物几乎无法解决病因。它们只是用来对付症状，如血压升高和关节疼痛，但它们最终还是无法治疗这些疾病。假设你的健康问题就像一个漏雨的屋顶，症状是水不断滴到你的房间，成年累月用桶接水可以解决症状，但更明智的办法则是更换漏雨处的那块瓦片。

假设医生告诉你，你的血糖水平过高，患有成人2型糖尿病，他们很可能会给你开甲福明二甲双胍（一种抗糖尿病及降血糖药），它会很快降低你的血糖水平。即使甲福明二甲双胍奏效，也显然不能马上解决血糖升高的原因。这就是典型的“水桶”方法。

清楚地掌握自己的病情，就像替换漏雨处的瓦片一样，需要一种更好的方法，一种无药、无痛、能解决特定问题并改善整体健康状况的方法。从本质上讲，你要避免摄入那些会升高血糖的食物。但如果仅仅列出食谱，就像现在大多数医生做的那样，也不会起太大的作用。我们需要知道哪些特定的食物治疗特定的疾病，以及如何将这些食物与食品健康的基本知识相结合，以绘制出一幅最有益于我们身体健康的营养蓝图。

对食物的思考

越来越多的人注意到西方国家的慢性病是由于不合理的饮食和不健康的生活方式引起的。本书提供的证据非常清楚地说明：我们正在用刀叉为自己掘墓。所以，为了预防和治疗疾病，合理的办法是改变你放入口中的食物。此外，还应该多锻炼，并学习怎样减压。

这就是我（帕特里克）在过去 20 年中一直倡导的方法。当我听说加拿大医生亚伯拉罕·胡佛用营养疗法成功治愈精神分裂症时，我就有了这方面的设想。胡佛是萨斯喀彻温精神病研究中心的主任。他已经治疗了 5000 多位精神分裂症患者。我问他成功的几率是多少，他说：“85% 的病人可以治愈。”

我也是擅长治疗精神病的心理学家，我知道药物对治疗精神病发挥不了什么作用，充其量也只是对症状起约束作用。所以，与其说它是帮助患者，倒不如说它是在帮助患者的家属！胡佛对精神分裂症痊愈的定义是“症状消除、可以和家人朋友交流、有能力工作”。我感触很深，便拜他为师，学习如何正确地将饮食和营养补充剂相结合，希望能真正治愈大范围的严重健康问题。

随着阅读的深入，你会更加明白，大多数医生对运用营养方法预防和治疗慢性病的详细情况知之甚少。他们信赖的基本上只是药物。但我们针对药物的原因，不只是它仅能解决症状，也是因为事实证明很多应用最广泛的药物存有风险和副作用。本书揭露的问题就是，药物不良反应（ADR）比大多数人想象的要严重得多，而且制药公司还竭尽全力去蒙蔽医生和患者。

这是我（杰罗姆·伯恩）一直研究的领域之一。6年前我在威尔士用了—个晚上的时间采访精神病学家大卫·希利先生。从那时起，我开始注意到制药公司掩盖药物副作用的做法是多么常见，而且影响极大。多年来大卫·希利先生一直在追踪调查抗抑郁药选择性5-羟色胺再吸收抑制剂（SSRIs）和自杀的联系，这是经药品监督局官方认定的正常调查。他将他发现的大量材料给我看时，我着实吓了一跳，其中有一些公司的内部备忘录和从未发表的临床实验结果。所有这些材料都说明，在一小部分患者中，这种药会增加自杀的几率，但公司却想尽办法隐瞒这一事实。大概过了5年的时间，官方才承认这种药确实存在问题。

作为一名记者，我感到这是一个没有被正确报道的惊人事实，而从基本的人道主义角度来看，这是错误的。随着我研究的深入，我发现选择性5-羟色胺再吸收抑制剂的真实面目被掩盖不是一种失误，而是一种惯例。如果人们要处理健康和疾病问题，应该了解那些有关药物的负面信息究竟被隐瞒了多少，而那些正面信息又有多少是基于营销策略而不是基于科学的证据。

但不是说药物在医学上不起主要作用。如果你遭遇了一次严重事故或需要进行髌骨置换术、冠状动脉搭桥手术，毋庸置疑，你应该去当地医院进行急救处理。但如果你的病不严重，或者身体出现慢性病的早期症状，或者这些疾病和营养不均衡有关，你该怎么办？