

IF IT'S NOT FOOD, DON'T EAT IT
一本远离垃圾食品，治愈病痛的饮食求生指南

[美] 凯莉·海福德 / 著
周 鹰 / 译

加工食品 的真相

(修订本)



你还敢乱吃乱喝吗



臭皮鞋老酸奶、塑化剂饮料、瘦肉精猪肉、染色馒头
三聚氰胺奶粉、香精包子、苏丹红咸鸭蛋……
你吃的是食物，还是饲料、废料、毒物？

[美] 凯莉·海福德/著

周 鹰/译

加工食品 的真相

(修订本)

学院图书馆
★
藏书

IF IT'S NOT FOOD, DON'T EAT IT! : THE NO-NONSENSE GUIDE TO AN
EATING-FOR-HEALTH LIFESTYLE by KELLY HAYFORD
Copyright © 2005 by KELLY HAYFORD

This edition arranged with COLUMBINE COMMUNICATIONS & PUBLICATOIN / BOI
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Chongqing Publishing House Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版由大苹果公司授权重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。
未经出版者书面许可,本书的任何内容不得以任何方式抄袭、复制或转载。

版贸核渝字(2011)第 163 号

图书在版编目(CIP)数据

加工食品的真相 / (美) 海福德著; 周鹰译. -- 修订本.
-- 重庆: 重庆出版社, 2014.11
ISBN 978-7-229-08768-5

I. ①加… II. ①海… ②周… III. ①食品卫生—
基本知识 IV. ①R155.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233767 号

加工食品的真相 (修订本)

JIAGONG SHIPIN DE ZHENXIANG
[美]凯莉·海福德 著 周鹰 译

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 陈渝生
责任校对: 杨 婧
装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1 000mm 1/16 印张: 11.25 字数: 136 千

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08768-5

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

好评推荐

就是这本书！它为我们的饮食灾难提出了真正的解决方案！美国饮食真是糟透了！本书指引我们如何回归天然饮食方式。这不是另一本“时尚”食谱，而是每个人都用得着的实用知识。这本书铺好了通往健康的路，我们终于可以更加健康了！

——塔拉·贝洛（Tara Berro），理科硕士，运动心理学家和教练，加州马里布

《加工食品的真相》是每个脊骨神经科医生候诊室里的必备书！

——艾米·杜塞克（Amy Dusek），
《当代按摩疗法》（*Today's Chiropractic*）杂志编辑

凯莉·海福德的书可以奠定良好健康的基础。本书用轻松愉快、浅显易懂的笔调描述了真食物在我们这个充满假食物社会中的重要性，也是恢复健康、预防疾病的实用饮食生活指南。每个重视健康的人都应该反复阅读这本书。

——维克·谢恩（Vic Shayne）博士，临床营养师，食物科学研究员

我嫂嫂给了我一本《加工食品的真相》，它真正改变了我的生活。过去三年来，我每天都在想方设法摆脱顽固的偏头痛，什么办法都试过了，都可以写本自己的书了。是这本书让我的所有痛苦和苦难都成了过去！我现在还比以前有耐心多了，而且第一次在生活中感觉自己是个完整的人了。

——帕特利斯·简·奥尔（Patrice Jane Orr），科罗拉多州李特顿市

简直大开眼界！《加工食品的真相》中包含大量信息，不仅浅显易懂，还引人入胜。我建议人人都读这本书。它对我们大家都非常有益！

——卡罗尔·汉德勒（Carole Handler），亚利桑那州土桑市

太好了！《加工食品的真相》中提供的综合研究信息让我刮目相看，不仅全面，而且适时。最重要的是，这本书浅显易懂，鼓舞人心，还介绍了许多实用方法，每个人，包括初学者，都能改善自己的整体健康状况，提高生活水平。

——约翰·狄马提尼（John F. Demartini）博士，
畅销书《想想你有多幸福》（*Count Your Blessings*）作者

我 11 岁的儿子出生后的大多数时间一直受到头痛的折磨。游戏的时候，他常常不得不玩到一半的时候跑回家，痛得躺在床上哭。后来，我开始按照凯莉“健康饮食”的第一条指导原则去做：“如果不是食物，就不要吃！”做起来其实不难。儿子从此没再头痛过。我现在的感觉比任何时候都要好，而且一天比一天更好。

——贝姬·盖特林（Becky Gatlin），德州泉市

尽量别吃药，只吃自然食物

自然保健的重点在于营养。营养是恢复健康、增强细胞活力、促进生长发育和预防疾病的基础，但它在现代医学中却失去了应有的重要性。适当的营养是一种基本的、生物的需要。正因为如此，本书才会这么直接告诉你：如果不是食物，就不要吃！这是我们这个时代最直接、最能挽救生命的忠告。但对那些未受到过伤害的人来说，这句话可能听起来过于简单，很容易被当成老生常谈的建议而遭忽视。毕竟，怎么会有人吃不是食物的东西？如果你有这样的疑问，本书将会让你茅塞顿开。如果是在我多年前进入这个领域时就有一本这样的书，那该多好啊！

美国大多数人现在吃的东西都不能被定义为“食物”，也不能被界定为是“有营养的东西”。但是，我们都被误导了，被长期的、狡猾的、骗人的广告误导了，我们相信那些加工过的、有毒的和人工的东西是合格的食物。广告已经把我们的观念颠倒了。我们已经成为一个终日饱食假营养食品的民族，化学物品已经阴险地代替了营养食物，这与我们的生物和细胞所需要是相悖的。营养不足的日常饮食已经导致疾病和死亡率逐年上升，即使有我们所谓的“先进”医学系统。

真相是这样的：现代医学已经失去许多信众，人们对于现代医学中缺乏能增进健康的方式感到十分不满，因此有越来越多的人开始回归采用最原始、最天然

的自然疗法。而且，也有成千上万名的医生投入到这个行列中。凯莉·海福德就是站在最前线的天然保健提倡者。他们之所以投入到这个行列，是因为这是他们热衷的事业。从战胜慢性疾病的个人经验中，他们懂得了，我也懂得了：天然保健没有副作用，它播下的是更快乐、更健康、更完美的生活种子。

在这本挽救生命的书中，凯莉·海福德教我们如何利用人类都知道的最天然而古老的治疗方法重拾健康——用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。正确的饮食不仅能治愈疾病，也没有副作用。药物则不然，身体会把药物当成外来入侵者。

真正的、完全的、未经污染的食物才是我们精密复杂的身体能消化的唯一物质。没有添加剂的天然食物在滋养我们的同时，还能在我们体内和我们产生共鸣。所以其他物质，包括药物、人造成分和加工过的假食物，对我们的身体都是没有营养的。

只要看看我们的四周就能发现，不论是我们自己或是周围的亲朋好友，有的身体不适，有的超重，有的正在受癌症的折磨，有的药物上瘾，有的慢性疲劳，或者在忍受着不计其数的健康问题。但由于我们的媒体并没有意识到这一点，没有对社会上日渐严重的健康危机，以及造成我们死亡的罪魁祸首进行报道，所以我们看不到这种后果的巨大危险性。

报纸、电台和电视这些媒体应该履行让我们了解重要大事的职责，现在却被利用为欺骗或对付我们的工具。它们宣传促销的不是能挽救我们的东西，而是让我们生病的东西。它们每天欺骗我们，鼓动我们去买有害健康的東西，打压那些提倡用不含化学物质用品以解决健康问题的人。媒体只为它们的广告客户服务，而不为它们的读者、观众和听众发声。这可能有利于它们的业务发展，却也正在名符其实地杀害着我们。

幸好，并非所有媒体都被滥用了。我们仍然有许多种渠道可以获得挽救生命

的信息。以我这个研究人员的观点来看，这本书可以排在最佳图书之列。作者向我们揭示，解决大部分健康问题的途径比大多数人想象的都更简单。凯莉·海福德成功地战胜了自己的健康问题，具备让我们重新获得天然健康状态的能力和见解。她的健康忠告建立在下列基础上：常识、大自然和真正的食物所具有的治愈和预防疾病、让我们恢复永久生命力的力量。

凯莉·海福德公正地把天然保健革命的秘诀告诉了我们：要战胜疾病问题，我们必须改变生活方式，而不是依赖治疗方法。天然食物符合我们的生物、情感、心理和精神需要。本书中介绍的大自然的内在智慧、力量和潜力，对于治愈和预防疾病是没有什么可以替代的。

维克·谢恩

维克·谢恩博士（Dr. Vic Shayne, PhD），临床营养师，食物科学研究人员，著有《人不能只靠维生素生活》（*Man Cannot Live on Vitamins Alone*）、《完全食物营养》（*Whole Food Nutrition*）和《疾病不是吃药太少引起的》（*Illness Isn't Caused by a Drug Deficiency*）等书。

因为曾受苦，所以更懂

在鲁道夫·巴伦坦（Rudolph Ballentine）博士的经典著作《饮食和营养》（*Diet & Nutrition*）的前言中，写道：“本世纪杰出的营养学家之一克理夫·麦凯（Clive McCay）早在 20 世纪 30 年代的文献中就预估，为了不漏掉任何有关营养的出版品，在每天 8 小时的全部工作时间中，每个人每 3 分钟就要读完一篇文章。”

今天，他预估的间隔时间可能会缩短到原来的 1/10，因为在过去的几十年里，我们已经被泛滥的信息淹没。而且，各种信息好像都在不断地增加。

基本上，人们都会同意，自己吃的东西对身体和健康会产生影响。但是，每个人好像都不知道该吃什么、什么时候吃、吃多少。尽管营养学家和科学家都正忙着揭开食物的奥秘，明白食物在人类健康和疾病中扮演的角色，但每一种新食物或新的解释理论好像都让辩论更加激烈，让人们更加迷惑。

对于这点了解最深的，莫过于那些为了保持或重新获得身体健康和平衡而常常绝望地进行各种尝试的人。尽管迷惑（或者尝试之后更加迷惑！），仍然有数百万人想尽办法搜集任何有关饮食和营养的信息，煞费苦心地想要减轻体重、缓解某些症状，或者治疗折磨他们的疾病。

我很久以前就发现，每个人对平衡饮食、适量饮食、什么食物有利健康、什么食物不利健康等问题都有不同的解释，而且每个人的解释往往差异很大。

本书中提倡的指导原则是我自己亲身经历的成果。我起初是为了寻求缓解症状的方法，后来却开始探索起预防威胁生命疾病的方法来。我和你们中的许多人一样，是得到教训之后才懂得，为了获得渴望的生活质量，有时甚至仅仅为了能够真正地生活，都有必要为了健康而吃。

凯莉·海福德

Contents 目录

好评推荐 / 1

推荐序 尽量别吃药,只吃自然食物 / 3

作者序 因为曾受苦,所以更懂 / 6

Part 1

你吃的是饲料还是食物 / 1

改变饮食,就能脱胎换骨 / 2

第1章 事实吓死人,逃避则会死人 / 5

曾经有许多年,我也是假食物、垃圾食品的爱好者、吸烟者和暴饮暴食者。过去我还常常夸耀自己任何东西都能吃,没有什么会让我觉得不舒服。这种幼稚而草率的生活方式,最后让我成为任何东西都不能吃的人。

第2章 健康饮食指导 5 原则 / 21

由于人们非常频繁地吃自己会过敏的食物,甚至每天都吃,结果症状就变成长期性的了。这是人们慢慢对某种特定的食物过敏的原因之一:吃得太多,结果逐渐形成不耐受性,消化和免疫系统退化了。然后,身体会用它自己的方式告诉你:“我受够这些食物了!”

第3章 设定等级,随着健康状况调控饮食 / 48

在戒掉如同饲料般的垃圾食物这段过渡的阶段,可以采取一些方式,比如先将吃真食物的时间和比例增加到 10%~20%,可以在午餐或晚餐时吃一个苹果或一些坚果当做小吃等,然后在之后的几个星期或几个月的时间里,以 10%~20% 的比例逐渐增加吃全食物。

如果不是食物就不要吃 / 53

捍卫健康，对抗黑心食物 / 54

第4章 吃得健康，没你想象中难 / 55

吃健康食物也能享受吃的乐趣：味觉是后天建立的，已经将健康饮食融入自己生活习惯的人，也能享受饮食的乐趣，只不过他们享受和喜爱的食物与你不同。

第5章 带领孩子与家人亲近真食物 / 60

拒吃垃圾食物应该从小就养成习惯。孩子一旦开始吃有害食物，无论他们现在是否有症状，将来罹患慢性病的概率都会大幅提升，而且发病年龄也可能会提早。

开始展开饮食革命 / 67

做就对了：告诉你如何实践健康饮食 / 68

第6章 健康的关键在于吃的习惯 / 69

尽可能遵循食物结合原则，确保消化正常。如：空腹吃水果之后，至少 15 分钟后再吃别的东西；蔬菜可以和蛋白质或淀粉一起吃，但蛋白质和淀粉最好在不同餐分开吃，如果要在同一餐吃，要先吃蛋白质，再吃蔬菜，最后再吃含淀粉的食物。

第7章 强力推荐的天然食品 / 79

椰子油是非常健康的饱和植物油，也是唯一在受热状况下仍能保持其完整性的油。特级初榨橄榄油是另一种用途广泛的好油，尤其适合拌色拉和涂在食物表面食用。非精制芝麻油在中温时能保持其完整性，是用于低温炒菜的好油。

第8章 认识恐怖的食品添加剂 / 91

对味精的急性反应,叫做味精症候群,有两种解毒方法都很有效。一种是喝绿薄荷茶或用绿薄荷茶泡澡。另一种是连续几天每天服用3次50毫克维生素B₆,直到症状消失。

第9章 摆脱对特定食品的上瘾、渴望和过敏 / 99

我们会特别渴望吃某些特定的食物,这可能是你身体缺乏某种营养的信号。如果你渴望吃含脂肪的食物,如薯条、牛奶、奶酪、冰淇淋等,可能表示你没有得到足够的必需脂肪酸。如果你想吃苦味或辛辣食物,可能是身体缺乏帮助消化的东西。对糖和其他甜食的渴望可能是身体缺乏全面营养的强烈信号,也可能还代表你血糖低,需要更多的蛋白质或复杂碳水化合物来平衡它。

Part 4

聪明买,健康煮 / 111

准备食物的诀窍与美味食谱 / 112

第10章 做好事前准备工作 / 113

要确保蔬菜能洗得干净又安心,可以自制蔬果清洁剂。方法是在水槽中浸泡蔬果时,在每2000毫升的水中加入10滴葡萄柚种子提取物,或是将10~20滴葡萄柚种子提取物滴进喷水瓶中与水混合之后,然后单独清洗每个蔬果。

第11章 快速上桌的简单食谱 / 121

结语 / 164

Part 1

你吃的是饲料还是食物

你所不知道的饮食真相

- ◆ 事实吓死人，逃避则会死人
- ◆ 健康饮食指导 5 原则
- ◆ 设定等级，随着健康状况调控饮食

改变饮食，就能脱胎换骨

贝蒂在第一次接受咨询时告诉我，她一直忍受着疼痛的煎熬。她正在吃 7 种不同的药，因为有严重的关节炎，几乎无法走路，每天还必须为自己导尿。

我看了她平常吃的东西，这是我对所有顾客的基本要求。我问贝蒂她的医生中是否有人问过她的饮食情况，或者给过她任何饮食的建议，她说没有。她吃的是标准美国饮食（SAD），看来是任何美国人都可能在吃的东西。但问题就出在这里。

标准美国饮食（SAD）

1980~1997 年间，美国每年每人平均消费的主要食物如下：

- | | |
|-----------|------------|
| ◎111 磅红肉 | ◎580 磅奶制品 |
| ◎29 磅冰淇淋 | ◎53 加仑软性饮料 |
| ◎66 磅脂肪和油 | ◎39 加仑酒 |
| ◎150 磅小麦 | ◎24 加仑咖啡 |
| ◎154 磅糖 | |

（1 磅=0.454 千克，1 加仑=3.8 升）

——美国人口普查局，《统计摘要》，1999 年

别再怀疑了，就是你吃的食物惹的祸

刚开始时，贝蒂对我的建议持怀疑态度，但我不断鼓励她尝试一下：“相信我，结果会让你信服的。”她已经走投无路，只好半信半疑地接受了我的建议。短短几个星期之后，她就发现自己已经可以停用4种药物，完全摆脱疼痛，不用助行器也能走路了，体重也减轻了几磅。此外，她的胆固醇已经降到比她服用降胆固醇药物的时候还低。

究竟是什么让贝蒂的健康状况能在这么短的时间内大大改善？你可能会很惊讶，其实贝蒂没有停止或减少热量、碳水化合物或脂肪的摄取，没有按照特别的食谱进食，没有强迫自己不吃最喜欢吃的食物，没有吃特别的药物或药草配方，没有接受催眠，也没有刻意去运动。她只是把吃了多年化学成分含量高的劣质加工食物，换成了不含添加剂的天然食物。她每天也吃少量的全食物、新鲜食物和天然食物。

现在消费量极大、最受欢迎品牌的加工食品，以及含化学成分的包装食品（也就是假食物）都是有害身体的。事实上，不良饮食习惯的最大特色就是经常吃这些假食物，包括精制的糖、盐、有害健康的脂肪和有毒化学物质。

由于美国人经常吃劣质、低营养食物，近年来已经开始陷入重大健康的危机中。除了与饮食明显有关的心脏病、糖尿病和肥胖症之外，它还是所有慢性不适的罪魁祸首。我之所以用“不适”这个字，是因为它不仅包含疾病，还包括任何让身体或大脑感觉不舒服的症状。

如果早知道……就好了

贝蒂后来告诉我：“我获得的效果真是匪夷所思，而且这么容易。简直不敢相信我现在感觉会这么好。”她接着说：“为什么过去没人告诉过我呢？如果早知道是这么简单的改变饮食就能解决我的问题，我就不用受那么多苦了。”

她的话听起来很耳熟，这些几乎就是我多年前告诉过自己许多次的话。那时

我才刚开始发现自己吃的食物和日益恶化的健康状况之间的关系。我就是不明白，为什么没有人告诉过我，为什么我周围的人也不知道。当我懂得越多后，越觉得这些都应该都是常识。

我记得母亲曾告诉我说，早在 20 世纪 50 年代初，她就开始抽烟，当时她才十几岁。那时抽烟是很时髦的事，他们完全不知道抽烟会对健康造成巨大的伤害。多年以后，美国卫生署才决定在每个香烟盒背后印上“吸烟有害健康”的警示语。但那时母亲已经上瘾，最后肺也毁了。母亲努力想戒掉这个恶习，在我小的时候就经常听她说她多么希望当初就知道吸烟会对健康造成潜在的破坏。

同样地，对于美国饮食方式对健康造成的潜在破坏，我的朋友，还有我自己，以及许许多多的美国人都会发出这样的感慨：“早知道……就好了。”

吃得健康，不是为了追求时尚，而是要回归自然饮食

为什么不良的饮食习惯已经成了欧美国家大多数人共同的习惯？为什么大家越来越看不到吃营养食物对于健康和生活质量的重要性呢？在第一部分我们要探讨的就是这些问题。

健康饮食的重点是：选择食物时，要将健康放在首要的考虑。这不是种时尚，也不是要按照标新立异的饮食法则，而是要回归到现代饮食文化诞生前就已存在的自然饮食方式。只是现在这种自然的饮食文化与方式，反被一心追求利润的假食物制造商所控制，让这样自然有机的风潮被包装为所谓的时尚与流行。

如果长期持续健康的饮食方式，就会得到许多过来人所经历过的惊人效果。就像如果给予正确的燃料，身体的精力自然就会恢复，减去多余的体重，不适状况好转，恼人的症状消失。当然，每个人的状况都会有所差异，因此也将体验到不同的结果。但是，只要你和家人持之以恒地按照本书介绍的方法，无论原本的健康状况如何，日后一定会有丰富的收获。