

[美] 凯瑟琳·沙纳汉
(Catherine Shanahan)

—— 著

[美] 卢克·沙纳汉
(Luke Shanahan)

马冬梅 王芳 —— 译

深度营养

Deep Nutrition

Why Your Genes Need
Traditional Food



牛排 / 每6盎司含蛋白质42克

Steak: 42 grams of protein per 6 ounces

鸡蛋 / 每枚含蛋白质6克

Egg: 6 grams of protein

每盎司坚果或种子大约含5克碳水化合物

About 5 grams of carbohydrate per ounce of nuts or seeds



为什么人类的基因
需要传统饮食？

深度营养



Deep Nutrition

Why Your
Genes Need
Traditional Food

[美] 凯瑟琳·沙纳汉 ——— 著
[美] 卢克·沙纳汉

马冬梅 王芳 ——— 译

图书在版编目 (CIP) 数据

深度营养 / (美) 凯瑟琳·沙纳汉, (美) 卢克·沙纳汉著; 马冬梅, 王芳译. --北京: 中信出版社, 2018.12

书名原文: Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food
ISBN 978-7-5086-9600-3

I. ①深… II. ①凯… ②卢… ③马… ④王… III. ①营养学—普及读物 IV. ①R151-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第229458号

Deep Nutrition : Why Your Genes Need Traditional Food
Copyright © 2008, 2016 by Catherine Shanahan, and Luke Shanahan
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Grayhawk Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

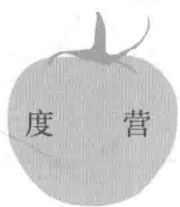
深度营养

著 者: [美] 凯瑟琳·沙纳汉 [美] 卢克·沙纳汉
译 者: 马冬梅 王 芳
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16	印 张: 30.5	字 数: 380千字
版 次: 2018年12月第1版	印 次: 2018年12月第1次印刷	
京权图字: 01-2018-4350	广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号	
书 号: ISBN 978-7-5086-9600-3		
定 价: 78.00元		

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

深 度 营 养



序

这本书为约翰·道尔（John Doyle）而写。

约翰退休后不久，就和他的妻子从美国的俄亥俄州搬到了加利福尼亚州纳帕县以北的克利尔莱克。他们住到儿子家附近，一边照看孙子，一边享受四季都如天堂一般的户外环境。但在搬家几周后的一天，约翰刚刚抱起两岁大的孙女，背部就感到了一阵钻心的疼痛。大家本以为约翰只是轻微拉伤，几天之内就能恢复，但他的状况逐日恶化，甚至连洗澡都需要别人帮忙。他非常坚忍，忍受了两个星期的痛苦才去看医生。X射线检查显示约翰体内有个奇怪的阴影，随后的MRI（磁共振成像）结果证实了他的神经周围有良性包块，医生认为这可能是造成疼痛的原因之一。他觉得自己很幸运，因为肿瘤发现得很及时，只需手术就能治疗。因此，约翰和他的妻子来到我在纳帕工作的医院。这本来只是一例普通的神经外科手术，但就在那个时候，他的厄运开始降临。

这例普通的外科手术一点儿也不普通。感染非常严重，约翰脊髓中的血

栓使感染变得异常复杂，我们再次见面的时候，他已无法行走，大小便完全失禁。作为他的保健医生，我每周都会见到约翰好几次，但不幸的是，每次见到他都会发现新问题。直到今天，我还清楚地记得他每次因为发现新问题而来就诊时的沮丧心情，但几天后又会出现另一个新问题。写书、在博客上发表文章、在公共场合发表演讲，我做的这一切就是为了帮助人们避免这些状况，避免约翰的遭遇在其他健康人身上重演。他的身体彻底垮了，这一切本来可以预防，但我没有机会对其进行早期干预。约翰来找我看病的时候已经太晚了。

这本书也为约翰的妻子玛格丽特（Margaret）而写。在我们相识6个月后，约翰·道尔去世了。他的感染尚未清除，他又患上了另一种血栓，致使他的心脏永远停止了跳动。和她相濡以沫50年的丈夫去世之后，玛格丽特不知道该把她和丈夫曾经计划开着一起去旅行的房车开到哪儿去，因为除了儿子和孙子，她在克利尔莱克不认识任何人。她搬到了纳帕的一个退休社区，在那里我继续为她治疗失眠、抑郁和焦虑。与约翰不同，她总是尽量食用健康食品，所以除了压力诱发的某些疾病之外，她的身体状况尚可。但不幸的是，她的儿子更喜欢约翰的饮食习惯，不太重视健康饮食，不知不觉中也将其后代置于险境。

这本书还为约翰年幼的孙女凯拉（Kayla）而写。虽然她的父母都非常尽心，但是在凯拉患上湿疹后，儿科医生建议将母乳换成配方奶粉给她喝，却无济于事，而且他们发现这一点时她的妈妈已经没有母乳了。三岁时凯拉的一只脚开始跛行，后来我们发现这是脑瘤造成的结果。玛格丽特把房车开回克利尔莱克，把车停在她儿子的车道上，这样她就可以帮忙照顾凯拉了。就像我的许多有健康意识的病人一样，她发现自己家的两代人都面临健康状况不佳的困境，而很多健康从业者却把这一现象简单地归结为运气不济。

厄运的突然降临使得道尔家族的故事——关于生活、希望、梦想和计划的故事——被打断了，这是我在办公室里看到的一个悲剧，而它本来可以拥有更加美好的结局。如果能早一点儿进行预防干预，事情的发展一定与此不同。但当前的医疗体系缺乏最有效的预防方式，那就是全面的饮食教育。我

们经常会听到对医疗保健不足的抱怨，但约翰·道尔没有这个问题。他很幸运，拥有完备的保险，涵盖了他所有的医疗账单，并让他有足够的机会随时接触所需的专家。但约翰的医疗服务提供者无法为他提供健康饮食培训，这也是几乎所有医生都无法为他们的病人提供的服务。如果缺乏这方面的知识，就会被最阴险的杀手——标准的美国饮食所伤害。

约翰·道尔以前的医生从来没有和他谈过饮食。他们为什么要谈呢？除了肥胖、糖尿病和心脏病，医生们也没有接受过将饮食和各种病症联系起来的训练。我们的医生对如何预防疾病知之甚少，仅有的一点儿知识几乎没用，因为就连医生们自己也不太会遵循。由于缺乏标准化的营养学培训，任何对营养学感兴趣的医生都需要自发学习。要想充分了解体内营养和毒素的运行机理，医生还需要良好的生物化学和细胞生理学背景。

2001年，我的健康状况开始恶化，我主要依靠在罗格斯大学接受的本科教育和在康奈尔大学读研究生时对生物化学和分子生物学的研究，找到了导致我出现健康问题的饮食因素。挖掘得越深，我就发现相关的教育越重要。这些发现非常有意义，随后我开始借助它们来帮助我的病人。

和大多数医生一样，我给每个病人平均7分钟时间。因此，尽管我没有时间对他们的饮食方案进行大刀阔斧的修正，但我至少可以给他们一些关键性的建议，比如远离植物油^①、减少糖分摄入等，而且这些建议往往会产生惊人的效果，比如缓解高血脂、高血压、湿疹、反复感染、偏头痛等病症。

尽管医院和诊所都喜欢谈论健康和预防，但事实上医生不可能在办公室跟病人认真地讨论健康饮食。他们不讨论营养，而是给出一些空洞的建议，比如：“吃适合你自己的食物”，这种建议并没有实质的意义；或者说“一切都要有节制”，在当今很多不健康食品被贴上健康食品标签的情况下，这种建议可能是有害的。提供真正的饮食指导需要的时间远比目前的保守模式允许的时间更多。要跟任何一个想遵循真正健康饮食标准的人展开讨论，涉及的

① 本书中所提到的植物油，是指除花生油、棕榈油、橄榄油、椰子油等少数几种以外的大部分常见种子油，尤其是精炼过的种子油。

内容足够写一本书，这就是2003年我开始写这本书的原因。

5年后，《深度营养》终于问世，而且非常受欢迎。来自世界各地的人们写信给我，分享他们的故事——他们因为遵循这本书中的原则而使自己的生活得到很大的改善。不久后，洛杉矶湖人队也对此产生了兴趣。湖人队主教练加里·维蒂（Gary Vitti）和体能训练师蒂姆·迪弗朗西斯科（Tim DiFrancesco）认为，NBA（美国职业篮球联赛）未能为球员提供良好的营养。所以，我开始为他们培训员工，我们一道制订了PRO（体能恢复定向进化）营养计划，并跟全食超市建立合作关系，以确保我们的球员在任何时候都无须依赖垃圾食品。从那时起，其他NBA球队也与全食超市建立了良好的关系，在职业运动中引入真正的健康食品成为一种必然的趋势。

在我看来，《深度营养》不是一本饮食方面的书，而是一本教你掌握自己健康命运的书。这是一个完全不同的选择，这样一来，你就不用把命运的掌控权交给医院或跨国公司的财务部门。在这些机构看来，你只不过是一幅X光片，而且他们对缺乏医学指导、唯利是图的操作模式视而不见。你肯定不想依赖别人来使自己的生活回到正轨，无论其是否出于善意；你也不需要依赖别人。

《深度营养》不仅是一本饮食方面的书，它还是一本关于“如何享受退休生活”的书，一本关于“如何不再依赖药物”的书，一本关于“如何帮助孩子保持健康”的书，一本关于“如何保持精力充沛”的书，一本关于“如何健康地活到孙女毕业”的书，一本关于“如何进行我喜欢的体育运动”的书，一本关于“如何做自己想做的事”的书；最重要的是，这是一本关于“如何过自己想要的生活”的书。因为如果想拥有自己真正想过的、规划好的生活，第一步就是管理自己的健康。

你可以把饮食看作一种策略，一种工具。在完成优化健康这一任务而使用的所有工具中，饮食是最强大的。作为一名医生，我和我的丈夫卢克·沙纳汉（Luke Shanahan）撰写第一版《深度营养》时，目的就是把这种工具传递给尽可能多的人。这本书的第一版确实帮助了很多，这使我感到喜悦和满足。我感激我的病人，他们有时买回去十几本与家人分享；我感激像科

比·布赖恩特（Kobe Bryant）、史蒂夫·纳什（Steve Nash）、德·怀特·霍华德（Dwight Howard）和布赖斯·萨尔瓦多（Bryce Salvador）这样的运动员，他们不仅采纳了书中的建议，为他们的球迷做榜样，还在他们效力的球队内部推广这些原则；我感激那些权威的健康专家、博客作者、医生、营养学家和作家，他们逐渐把我们的理念融入他们的工作。我感激他们，是因为他们中的每个人都在用这本书改变自己健康命运的进程。

如我所愿，《深度营养》改变了人们有关营养和饮食的对话方式。但这远远不够。

可悲的是，美国人的总体健康状况并没有发生改变。统计数据显示，美国人现在的健康状况还不如2008年。肥胖症、儿童孤独症、食物过敏症的发病率比以前更高，运动员和士兵的不可逆性脑损伤也更多。我们仍有许多工作要做。值得庆幸的是，我们现在有了更新、更强有力的科学数据，使我们得以更新《深度营养》中的很多概念，大量的研究成果也肯定了这本书的基本理念。此外，还有一些研究要求将这些理念扩展到新的领域。

对于那些购买了第一版《深度营养》并遵循书中建议的人，那些骨子里认可传统食品（食材来源更健康，由有机饲养动物产品做成的食品）的人，我要欣喜地告诉你们，新版中增补的数据进一步证实了你们所信赖的理念。但是，随着营养科学的不断发展以及健康话题的不断变化，还有很多需要探讨的问题。在增订版中，我希望能给你们带来4类信息，相信在你优化健康状态的旅程中一定会用到。

第一，新版《深度营养》解答了许多问题。

在《深度营养》第一版中，我提出了一些核心概念，我认为这些概念对任何想要了解人类健康的人而言都很重要。如果说第一版是我的书，增订版就是你们的书。

我不仅更新了数据，也增加了新的章节。我还对第一版读者提出的问题、反馈、批评及希望就某些问题给予更充分解释的要求都做出了回应，这些被逐一写入新增的章节。其他问题，尤其是现在大家都在关注的话题，比如解毒作用、转基因生物、动物权利、可持续性、谷蛋白、大脑健康和微生物群

落等，都被收入单独设置的章节（第14章），并一一解答。

在夏威夷考艾岛做医生时，我要求卢克帮我编写一本小册子，用浅显易懂的术语向我的病人介绍营养及其相关问题。我很快就在这本小册子的基础上写成了第一版《深度营养》，但我从未预料到会有一个新群体出现。一些读者采纳了书中的观点并进行补充，有时他们还会做营养学方面的演讲，甚至自己写书。许多人因此开始创业，开设汤吧和各种餐饮公司，将我提出的饮食理念付诸实践。让我难以置信的是，在第一版问世6年之后，仍然每天有人给我打电话、发电子邮件或在社交媒体上发表评论，告诉我他们的生活因为遵循我在书中提出的建议而发生了翻天覆地的变化。我听到了很多充满希望的故事：有人建立了新家庭，生了孩子；有人的慢性疼痛得到治愈；有人从疾病中康复；有人的身体恢复活力；有人虽然年逾花甲，但感觉比20多岁时的状态还好。这些故事让我确信这本书现在依然很重要。

自从第一版问世以来，我亲眼看见数百名病人在遵循《深度营养》提出的原则之后，健康状况发生惊人的逆转。我欣慰地看着他们血压降低，胆固醇恢复正常，皮肤问题治愈，偏头痛问题得以解决，情绪稳定，自身免疫性疾病甚至致残性疾病都得到明显的改善和缓解。我手头掌握的证据越来越多，证实了如果摄入真正健康的食物，身体就会有奇迹般的治愈能力。

下面我列举一些《深度营养》对读者生活的影响：

对成人的影响

- ☐ 改善情绪
- ☐ 抑制饥饿感，戒除零食
- ☐ 强健关节
- ☐ 改善皮肤
- ☐ 提高生育能力
- ☐ 减少感染
- ☐ 心脏病或脑卒中（中风）发病率几乎为零
- ☐ 消除过敏症状

☐ 降低痴呆的发病概率

对儿童的影响

☐ 提高学习能力

☐ 减少发脾气次数及各种行为问题

☐ 有利于颌骨发育，减少牙齿矫正需求

☐ 增强免疫功能，减少过敏现象

☐ 发掘身高潜力

☐ 促进青春期正常发育

对我触动最大的是：读者的很多经历都证明，他们在面对自己与食物的关系时有所觉醒。这是一种早在《深度营养》问世之前就已经开始的趋势，但如果有人告诉我这本书彻底改变了他们与食物的关系，我会觉得自豪，因为我的努力使这种意识得到了强化。他们声称要立即清理橱柜，重拾祖母的烹饪书籍，还要去寻找那些能让损耗过度的土壤恢复活力并以应有的尊重视待动物的农民。

这使我想到了另外一件事，我将在这一版中进行探讨，就是我从素食主义者那里学到的经验——有益于饲养的食用动物、环境保护及人类健康的经验。虽然杂食者和纯素食者就我们这个时代的核心伦理问题存在分歧，即我们是否可以吃动物产品或奶制品，但是素食主义者和有责任心的杂食者在很多方面已经达成共识。这两个群体越早聚在一起就这些共识展开讨论，我们就能及早地让人类健康状况发生重大改变，我们的地球也会越健康。

第二，新版《深度营养》提出了一个方案。

知道什么对你有益是一回事，但真正决定遵循一种新的饮食方式又是另外一回事。在我收到的请求中，数量最多的是希望我能就如何在生活中践行《深度营养》的理念提供一些具体可行的指导。所以，这个版本中有一整章的内容将会指导你慢慢适应健康的生活方式。这一章的大部分内容都来自我们的读者，他们不仅慷慨地分享了他们的成功经验，还提供了一些细节信息，

讲述了他们如何开始新饮食，以及在适应新饮食习惯过程中的应对措施。当然，这个版本也包含了大家最需要的东西：饮食方案和食谱！

由于我经常谈及动物性产品对人类健康的重要性，但没有明确告诉读者即使不吃肉也能从《深度营养》倡导的原则中获益，因此在增订版中我也提供了一个植物性饮食方案，来帮助素食主义者达到营养优化的目标。

第三，新版《深度营养》提供了更多的证据。

感谢那些向家人和朋友推荐《深度营养》理念的人！无论你是让病人或客户读这本书的营养师、医生、营养学家或教练，还是接受并宣传书中理念的厨师、学生、美食家、科学爱好者或家庭主妇，我都非常感谢你们。你们的思想很快就会得到认可。越来越多的人在谈论糖的危害，甚至包括医生；越来越多的人拒绝在非绝对必要的情况下服用抗生素；越来越多的人开始重视睡眠需求；越来越多的人开始对有益菌感兴趣，服用益生菌，避免使用抗菌肥皂和乳液，自己动手制作康普茶（kombucha）、克菲尔（酸牛乳酒，kefir）、酸奶、酸菜等；越来越多的人开始关心动物福利，愿意高价购买有责任心、善于管理土地并用心照顾动物的农民生产的肉制品。

如果你已熟知这些，这个版本将会带给你自2008年以来这一领域的新进展。这些健康领域的新发现表明，接受《深度营养》中的理念是正确的做法。像我一样，你也一定认为只有大家（或者至少大多数人）都积极参与进来，美国和其他地方的健康状况才会越来越好。所以这不仅涉及个人健康状况的改善，还关系到你是否愿意生活在一个健康状况日益恶化的社会中。

对我们来说，好消息是，自第一版《深度营养》问世以来的所有相关研究表明，我们所信奉的“饮食是健康的核心”这一理念是正确的。每天，世界各地的研究人员都在不断提供证据，证明了要想改善生活质量，健康饮食是重中之重。而坏消息是，就什么样的饮食才是健康饮食，我们仍未达成共识。而且，由于受到误导，人们越来越多地消费那些营养成分含量越来越少的食品。我们的健康状况和预料中的一样，正在不断恶化。事实上，某些健康问题越来越严重，比如食物过敏、糖尿病和精神疾病的发病率自2008年以来只增不减。如果你正在向他人宣传《深度营养》的理念，这个新版本将为

你提供更多的资源，帮助你更好地完成你的使命。

第四，新版《深度营养》目标更明确。

2012年的一天，当我走进办公室时，看到办公桌上放着一份署名为“CIA 校长”的传真，上面写着“紧急”二字。这个“CIA”并不是指总部设在弗吉尼亚州麦克莱恩的美国中央情报局，而是指美国烹饪学院。这份传真是为了回应卢克和我为《纳帕谷记事报》(*Napa Valley Register*)写的一篇文章而发来的，那篇文章的标题是“菜籽油”(The Canola Blob)。我们在文章中说道，这种被吹捧为“有益心脏健康”的有毒油不仅取代了黄油和奶油，还取代了纳帕谷大部分高级餐厅菜单上的橄榄油、椰子油和花生油，其中包括一家美国顶级餐厅。我们想借此敲响警钟：与其他经过提炼、漂白和脱臭处理的植物油一样，菜籽油对心脏没有半点儿好处。相反，菜籽油和其他植物油是导致美国人患心脏病、脑卒中及其他常见疾病的主要原因。我们希望引起厨师的注意，并能与之就该问题进行探讨。因此，我们很高兴美国烹饪学院的校长能“传唤”我们，并就我们传播“错误信息”一事进行探讨。

美国烹饪学院的校长查尔斯·亨宁(Charles Henning)是一位和蔼可亲的绅士，他邀请我们共进午餐，一起讨论双方看法存在分歧的原因。几天后，我们和亨宁一起坐在一家露天餐馆里，俯瞰着下面山谷里起伏的绿色葡萄园和挺拔的橡树。他为我们准备了一顿美餐，其中有一份巧克力搭配橄榄油。他对橄榄油的质量很有信心，花了几分钟的时间向我详细讲述了为保护抗氧化剂而付出的种种努力。橄榄油之所以有浅绿色泽和浓郁香气，都要归功于抗氧化剂。他对生物化学的了解给我留下了深刻印象，我对他说：“没有多少人能对氧化过程进行如此清晰详细的解释，但是，我们之所以坐在一起就是因为我们对菜籽油的看法存在分歧。所以我不得不问：既然您已经意识到我们应想方设法保护橄榄油中的营养成分，为什么不考虑加工过程对菜籽造成的影响？要知道，菜籽可从未被如此温柔地对待过。如果菜籽油真的很健康，我们为什么不用菜籽油搭配巧克力？”

亨宁的回答让我尝到了真相的苦涩滋味。亨宁说：“我们必须养活大众，没有足够的橄榄油让每一个人食用。”所以，才有了菜籽油。

这让人难以启齿。在《深度营养》第一版中，我曾提出植物油有害。我认为食用植物油是导致心脏病及脑卒中的主要原因之一，但不知为什么，我的这一观点并没有引起人们的关注。

虽然几乎少有人在意，但是洛杉矶湖人队却注意到了。马克·西森（Mark Sisson）也注意到了，他正在创立目前美国市场上销售的唯一不含植物油的蛋黄酱品牌。值得庆幸的是，大多数与我通过信或交谈过的人都知道这个信息。与这本书第一版讨论的其他问题（比如营养密度，减少摄入碳水化合物，健康脂肪和发酵食品对健康的好处，骨汤的好处和草饲动物的价值等）不同，植物油问题并未真正引起人们的重视。

这个问题没能引起厨师的重视，尤其令我沮丧，因为我对厨师非常有信心。接下来我会讲到，在我看来口感就意味着营养，追求和提升口感就意味着营养价值的提升。如果你能理解这个概念，也就不难理解为什么说厨师都是营养师，天才厨师的烹饪方法是营养学家及向营养学家咨询建议的消费者应该采用的方法。但问题是，每次涉及植物油时，许多厨师便放弃他们的直觉而选择较为便宜的植物油，因为植物油的口感并无特别之处且烟点较高。有些厨师甚至声称这是为了顾客的健康着想，比如照顾对花生油敏感的顾客。事实上，厨师在用这类廉价的植物油烹饪，或者在菜籽油上面滴几滴橄榄油冒充纯橄榄油，或者告诉员工在被顾客问及使用的油品种类时只说“调和油”时，他们只是听从了餐馆老板的安排，或者更具体地说是听从了餐馆会计的安排。但是，那些只靠底线约束自己的厨师不仅低估了他们的顾客，也轻贱了自己。

我曾与一名洛杉矶的厨师兼餐厅财务顾问黛比·李（Debbie Lee）一起参观一家著名的连锁餐厅，我们目睹了原本健康的有机食材因错误地使用有毒油脂烹饪而被毁掉。我问黛比，如果用橄榄油代替廉价植物油，每份餐的成本会增加多少？她说粗略估计每盘大约增加50美分。对一个每盘沙拉只卖2.75美元的餐厅来说这个成本可能有点儿高，但是现在就连美国最好的餐厅也开始使用植物油。事实上，在NBA到访过的29家五星级酒店中，有26家使用廉价植物油或调和油制作比萨酱、沙拉酱、荷兰酱、腌泡汁、马铃

薯（土豆）泥、烘焙食品等，每一道菜品都因这种商业投机行为而遭到破坏。你之所以选择50美元一盘的高级菜品，是因为你觉得他们应该会多花点儿钱，给你提供一顿营养未遭破坏的晚餐。烹饪大亨和餐馆老板托马斯·凯勒（Thomas Keller）的旗舰餐厅离我的办公室只有几分钟的路程，当我得知他的餐厅也在使用植物油时，我意识到像菜籽油这样的植物油不仅会毁掉我们的健康，还会威胁到整个餐饮行业。

也许是因为对“植物油为什么有害”这个问题我给出了太多的解释，比如植物油会造成动脉损伤，导致脂肪肝及干扰细胞发育等，因此别人不太明白我的意思；也许我应该选择一个具体的原因有针对性地进行讨论；也许是因为我还说过高糖饮食也不健康；也许是因为我没有说，有健康意识的人群每日摄入的热量中只有15%来自植物油，而一般人群摄入的热量中则有30%~60%来自植物油。¹也许植物油仍然无处不在，因为它们无臭无味，在你毫不知情的情况下，那些投机取巧的商家已经悄悄地将植物油加进你的食物中；也许这些油还很受欢迎，只是因为购买的食品有太多问题，比如转基因问题、农药对内分泌的干扰问题，以及谷蛋白过敏的隐患等，从而使我们忽略了植物油问题。

因此，我在增订版中增加了一章，重点介绍了植物油对大脑造成的危害。我为什么要重点介绍植物油对大脑的影响？首先，任何对大脑造成损伤的疾病都可能危及你的生命，没有什么比这更具毁灭性了。其次，因为大脑问题不能靠客观检测，而要根据病人的情况来判断。有一个棘手的问题：我们有时候可能意识不到某些症状是由大脑问题导致的。与其他重要器官不同的是，大脑中没有感觉系统，使得我们无法感知大脑本身的疼痛（头痛被认为源于颅内血管，而不是代谢紧张的神经元）。最后，植物油在破坏人体的其他组织（比如肠道、血液和淋巴循环、免疫系统甚至是基因）时，大脑通常也会受到损害。植物油对这些组织造成的损伤会产生下游效应，对大脑造成特定的影响。

自2008年以来，已经有大量的数据让我更加确信植物油对大脑尤其有害，所以我想写一本相关主题的书。比如，意大利米兰的研究人员已经发现，

植物油中的一种有害化合物会损害被称为中间丝的神经细胞内部“高速公路”。²美国赛奈山的研究人员将不同浓度的植物油代谢物喂给老鼠，结果发现食用最多植物油的老鼠在很小的时候就出现了类似阿尔茨海默病的症状。³由于大量的新证据表明植物油是对大脑毒性最强的化学物质，因此在修订《深度营养》时，我认为有必要增加有关植物油的那一章内容，这些信息必须马上公之于众。这一章提供了大量的信息，对现在已经非常普遍的脑部障碍和情感障碍有很大的启发意义，我希望你们能仔细阅读这一章，甚至把它当作一本书来读。

未来的一代

靠技术手段解决健康问题的时代即将结束。

美国的技术热始于“二战”之后。医学和制药领域的巨大进步使我们普遍认为：无论我们生什么病，现代医学都能拯救我们。我们逐渐将自己本该对健康负有的责任交给了政府、企业及其他权威机构。这些机构向我们灌输了这样的观念：只要女性愿意放弃传统的食材和配方，转而信赖各个企业的工业产品，比如宣称“化学使生活更美好”的杜邦公司的产品，她们最终就能摆脱厨房的束缚。这种理念很快被人们接受，每当健康饮食标准对天然食材的需求让我们感觉不方便时，我们就会习惯性地去向这类公司寻求满足需求的捷径。

这会对我们有什么影响呢？

现在已经有1/4的感染对抗生素治疗产生了抗药性；而且我们最近发现，每一个疗程都会杀死数百种有益菌，这些有益菌可能再也不会回来帮助我们抵御致病菌。

我们与癌症的斗争几乎没有意义。事实上，美国的癌症患者数量一直在增加。1960年女性患乳腺癌的概率是1/22，而现在是1/8。⁴儿童的癌症发病率增加了近60%。⁵

无论对男性还是女性来说，心脑血管疾病仍然是头号杀手。⁶在美国，阿尔茨海默病导致的精神功能受损人数比以往任何时候都多。根据阿尔茨海默病基金会的数据，75~85岁的样本人群中，有44%的人患有或将会患上这一疾病，生活无法自理。⁷一旦阿尔茨海默病夺走人们的黄金岁月和所有记忆，花钱延长寿命还有什么意义？

我们的健康状况比以往任何时候都糟。如今，医疗保健是美国经济的头号驱动力。制药行业积累了充足的资本游说国会，他们的钱比石油、天然气和国防军事开支的总和还多；但如此发达的制药行业却无法阻止肥胖、心脏病、糖尿病、癌症、阿尔茨海默病、孤独症以及其他疾病的蔓延。

科技未能使我们保持健康。现在，数以百万计的人越来越明智地意识到这一事实：真正能使我们拥有健康子嗣、健康心脏和健康心智的技术早在地球生命诞生之时就已存在，而且一直与时俱进，不断发展完善，那就是“大自然的技术”。

《深度营养》的基本论点为：人类与“大自然的技术”之间的联系越紧密，就会越健康。当然，最好的方法是精心选用健康食材，并使用已经延续了数千年的传统烹饪技术，保护和提升食材的营养价值。

无论是已经与朋友或家人分享了这本书的第一版的你（谢谢你！），还是刚刚开始接触《深度营养》所涵盖理念的你，我都希望这本书可以为你提供科学上的支持：非天然食物对我们的健康有百害而无一利，食物对健康有深远的影响，而食材来源和传统烹饪方式非常重要。健康饮食可能赋予人体非凡的能力，使我们终生保持最佳健康状态。

如果你想更好地了解这些事实，以及如何充分利用自然的力量改善自身健康状况，那么这本书就是为你而写的。