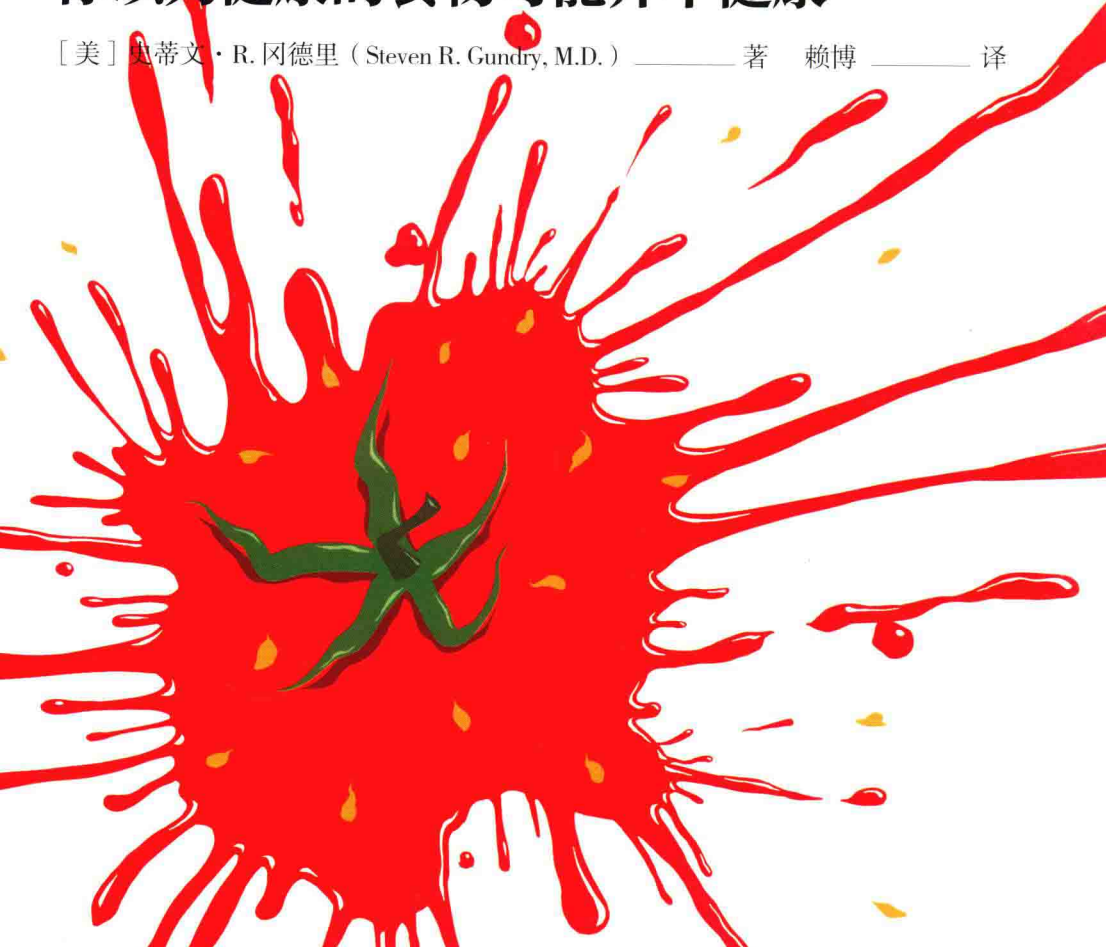


饮食的悖论

你以为健康的食物可能并不健康

[美] 史蒂文·R. 冈德里 (Steven R. Gundry, M.D.) 著 赖博 译



The Plant Paradox:

The Hidden Dangers in “Healthy” Foods
That Cause Disease and Weight Gain

重新认识无麸质食物，适合不想运动却想减肥的你

[美] 史蒂文·R. 冈德里 (Steven R. Gundry, M.D.) 著 赖博 译

饮食的悖论

你以为健康的食物可能并不健康

The Plant Paradox:

The Hidden Dangers in "Healthy" Foods
That Cause Disease and Weight Gain

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食的悖论 / (美) 史蒂文·R. 冈德里著; 赖博译

北京: 中信出版社, 2018.7

书名原文: The Plant Paradox: The Hidden
Dangers in "Healthy" Foods That Cause Disease
and Weight Gain

ISBN 978-7-5086-9087-2

I. ①饮… II. ①史… ②赖… III. ①食品卫生-基
本知识②合理营养-基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第124602号

The Plant Paradox: The Hidden Dangers in "Healthy" Foods That Cause Disease and Weight Gain

Copyright © 2017 by Steven R. Gundry

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers

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

饮食的悖论

著者: [美] 史蒂文·R. 冈德里

译者: 赖博

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: 三河市西华印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

版次: 2018年7月第1版

京权图字: 01-2018-2258

书号: ISBN 978-7-5086-9087-2

定价: 69.00元

印张: 21.25 字数: 251千字

印次: 2018年7月第1次印刷

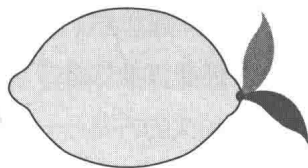
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

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



前 言

这不是你的错

你准备好了吗？在本书中，我将告诉你，你知道的所有关于饮食、健康以及体重方面的知识可能都是错误的。我也曾被这些谎言欺骗了数十年。我一直坚持吃“健康”的食品（毕竟，我可是一名心脏外科医生）。我很少吃快餐，常吃低脂的乳制品和全谷物食品。（好吧，我承认我很喜欢喝健怡可乐，但这总好过喝含糖的普通可乐吧？）我也一直坚持健身。我每周跑30英里^①，并且每天都去健身房锻炼。尽管那时我体重超标，患有高血压、偏头痛、关节炎，并且胆固醇偏高，身体还出现了胰岛素抵抗的症状，但我仍认为我所做的一切都是正确的。（透露一下：我现在的体重比那时要轻70磅^②，并且不再被这些健康问题困扰。）然而，在我的脑海中，一直有一个怀疑的声音在问我：“如果我所做的都是正确的，为什么我还会被这些问题困扰呢？”

这听起来是不是很熟悉？

如果你正在阅读本书，那么你很有可能也察觉到你有哪里做得不对，但却不知道究竟是哪儿出了问题。也许你只是难以控制对某种食物的渴求或者

① 1英里≈1.6千米。——编者注

② 1磅≈0.45千克。——编者注

狂热。无论是低碳水化合物饮食法、低脂饮食法、原始人饮食法、低升糖饮食法，还是其他饮食方法，都无法帮助你真正地减掉体重，而且它们大多不是一个长久方法——在初见成效之后，你的体重很快又会长回去。无论是跑步、竞走、举重训练、有氧健身操、CrossFit训练、瑜伽、核心力量训练、动感单车，还是高强度间歇性训练，都无法赶走你身上的多余体重。

超重（或者体重过轻）是一个非常严重的问题，但你更关心的可能是食物不耐受或对食物的渴求、消化问题、头痛、脑雾、乏力、关节痛、晨僵、成人痤疮，或者其他一大堆你无法摆脱的健康问题。也许，你正在被一种或者多种自身免疫性疾病或失调困扰着，比如1型糖尿病或2型糖尿病、代谢综合征、甲状腺疾病或其他激素疾病。你可能还患有哮喘或过敏症。你也许会觉得你的健康状况一团糟，体重超标完全是你自己的错，这份自责会让你的心理负担变得更重。如果有什么能够安慰你，那就是面临这种窘境的人不在少数。

欢迎阅读本书，在这里，你的一切都将彻底改变。

请跟着我说：“这不怪我。”没错，你的健康出现问题并不是你的错。

我知道如何解决这些困扰你的问题，但请先做好准备，你知道的所有关于健康生活的知识都将受到质疑。本书将肃清那些根植于我们饮食文化中的谬误，并介绍一些会让你大吃一惊的概念。但是，我也有一些真正的好消息。我会与你分享一些秘密，告诉你是什么使你生病、疲倦、缺乏精力、超重（或体重过轻）、头脑不清或者疼痛。一旦你发现并扫除这些横亘在你的健康或者减肥之路上的障碍，你的生活就将彻底改变。

其实，大多数健康问题都是由同一个原因造成的，而且毫不夸张地说，我已经找到它了。这个结论基于大量的研究，包括我发表在同行评议医学期刊上的文章，但之前从来没有人把它们好好总结一番。那些健康“专家”会把这些健康问题的原因归结于我们的懒惰、我们对快餐的热爱、我们饮用含有大量高果糖玉米糖浆的饮料、环境中存在的许多有毒物质（这只是其中一

部分原因)。不幸的是，他们都错了（并不是说这些因素不会加重你的健康问题）！真正的原因隐藏得很深，你可能从未意识到。但是，现在就这样说有些早了。

从20世纪60年代中期开始，患有肥胖症、1型或2型糖尿病、自身免疫性疾病、哮喘、过敏或鼻窦炎、关节炎、癌症、心脏病、骨质疏松症、帕金森病和痴呆的患者数量急剧增长。同样是在这个时期里，我们的饮食和个人保健品似乎也在不知不觉间发生了许多变化，这绝非巧合。在短短几十年里，我们的整体健康水平为什么会下滑得这么厉害，我们的体重又为何增长得如此迅速呢？对于这个难题，我已经找到了最关键的答案。下面让我们从一种名叫凝集素（lectin）的植物蛋白讲起吧。

你可能从未听说过凝集素，但你肯定对麸质不陌生，它就是上千种凝集素中的一种。在绝大多数植物以及某些食物当中，我们都可以发现凝集素。事实上，在如今的美国人饮食中，绝大部分食物，包括家畜肉、家禽肉和鱼肉等肉类当中都有凝集素的存在。凝集素有许多功能，其中一个非常重要的功能就是它能够使植物在与动物的战争中不落下风。它是怎么做到的？早在人类出现以前，植物就能够产生毒素，以此保护自己以及它们的后代免遭饥饿昆虫的侵袭，这些毒素就包括凝集素，它存在于植物的种子以及其他部位之中。

这些能够杀死或者麻痹昆虫的植物毒素同样会悄悄地毁掉你的健康，并在不知不觉间影响你的体重。本书将告诉你，尽管有很多植物对你的身体是有好处的，它们也是我的饮食计划的基本组成部分，但还有一些所谓的“健康食品”实际上是导致你生病以及超重的罪魁祸首。大多数植物实际上对你都不太友好，只有一小部分植物对你是有好处的。

我很快就会对其中的更多细节进行探讨。

是否有人对你说过：“你今天是不是有点儿不在状态？”你随后将了解到，你之所以“不在状态”，可能是因为常吃的食物或者烹饪方式发生了细微

改变，服用了某些保健品或者你认为有助于你的健康的药物。借用计算机术语来说，就是你的身体被“黑”了。你的全部细胞、身体里的输入和输出以及细胞间的交流方式都被改变了。

但你也不必太过担心。这种改变实际上是可以逆转的，你的身体会痊愈，体重也能恢复到健康水平。为了恢复我们的整体健康，我们需要先往后退一步——实际上是好几步——再向前进。数千年前，我们就选择了一条错误的道路，并在随后的几乎每次选择中一直错上加错。（我需要澄清一点，所谓的原始人饮食法和我正在讲的内容完全是两回事。）本书将为你提供一条路线图，引导你回归正轨。我们先从消除对某些食物的过度依赖开始，虽然它们是我们饮食的基本组成部分。

你可能会觉得以上这些话实在难以置信了，你也许会好奇我到底经历了什么，才会说出这样的话，或者你会怀疑我到底是不是个医生。我向你保证我确实是个医生，下面简单介绍一下我自己。我以优异的成绩从耶鲁大学毕业后，拿到了佐治亚医学院的医学博士学位，随后加入密歇根大学心胸外科项目。之后，我还赢得了美国国立卫生研究院的一项重要研究基金。在担任罗马琳达大学医学院外科和小儿心胸外科教授以及心胸外科负责人的16年里，我曾见过成千上万饱受健康问题困扰的病人，这些问题包括心血管疾病、癌症、自身免疫性疾病、糖尿病以及肥胖。随后，我做出了一个令我的所有同事都感到惊讶的决定，我离开了罗马琳达。

是什么让一位成功的医生辞去在一所知名医疗中心的一个重要职务呢？那都是因为在我的健康情况好转起来，身材也由肥胖变得苗条之后，我的想法发生了变化：我意识到我可以借助饮食而非手术来治疗心脏病。为了实现这个目标，我在加利福尼亚州棕榈泉和圣巴拉建立了国际心肺研究所（International Heart and Lung Institute）以及其中的康复医学中心。我还出版了我的第一本书《冈德里医生的饮食进化》（*Dr. Gundry's Diet Evolution*），其中描述了那些患有心脏病、糖尿病、肥胖症等疾病的人在体验

过我的饮食计划之后所经历的一系列变化。这个饮食计划给我的医疗实践带来了革命性变化，它还改变了许多读者的生活。它也激励着我继续沿着这个方向前进，最终促成了本书的诞生。

我除了是一名医生以外，还是一名医学研究者和发明者，我发明了许多在心脏手术过程中保护心脏的设备。我和我的前搭档伦纳德·贝利（Leonard Bailey）一起完成了多次婴儿或小儿心脏移植手术，在数量上世界领先。我手里握有许多医疗器械的专利，也撰写过多篇移植免疫学和异种器官移植方面的文章。所谓异种器官移植，具体指的是欺骗某一物种的免疫系统，让机体接受来自另一物种的器官。在一次将猪的心脏移植给狒狒的手术中，我创下了受体存活时间最长的纪录。所以，我知道如何欺骗免疫系统，我也知道免疫系统什么时候会被骗，我还知道如何修复它。

和很多作家以及所谓的健康专家不同的是，这不是我第一次撰写这方面的文章。在耶鲁大学的时候，我的毕业论文课题就是关于一年中不同时期成熟的植物是如何促使类人猿进化成人类的。作为一名心脏外科医生、心脏病专家以及免疫学家，我的整个职业生涯都围绕着一个问题，那就是免疫系统是如何识别敌友的。这些宝贵的经验给予了我独一无二的优势，使我有资格在本书中指点你如何解决你的健康和体重问题。

在我逐渐成长为一名“健康侦探”的过程中，我发现，很多利用我的食谱来治疗冠状动脉疾病、高血压或糖尿病（或同时患有两种或三种疾病）的人声称，我的食谱使他们的关节炎症状有所缓解，胃灼热的症状也完全消失了。我的患者还提到，他们的心情也有所改善，由来已久的肠道问题也得到了解决。他们还毫不费力地就减掉了多余的体重，一并消失的还有对食物的强烈渴望。我给我的患者精心设计了一套实验室检测，并对他们的饮食安排进行了测试。在对结果进行研究之后，一些显而易见的模式浮现在我眼前，这也促使我对最开始提出的饮食计划进行了一些小小的调整。

尽管这些结果已经非常让人满意，但是仅在我的患者身上看到这些惊人

的改变还不够，我还必须知道到底发生了什么以及为什么。（请记住，我除了是一名医生，还是一名研究者。）是什么让他们不再生病或超重？在我列出的“有益”以及“有害”食物清单上，究竟是哪些让他们恢复了健康？或者更重要的是，引起这些健康问题的还有哪些清单上未提及的食物？除了饮食变化以外，哪些因素也在其中发挥了作用？

在仔细考察了患者的经历、健康状况、实验室检测结果以及血管弹性测试结果之后，我确信大部分人的身体内耗都比较严重，导致这一情况出现的罪魁祸首就是某些常见的会干扰身体自我恢复能力的“破坏者”。改变家畜的喂养方式，食用某些所谓的健康食品（比如全谷物、小扁豆和其他豆类），以及使用某些化学物质（比如除草剂草甘膦、广谱抗生素），都会导致这些破坏者进入我们的身体。此外，我还发现抗酸药、阿司匹林以及其他非甾体抗炎药会导致肠道环境发生很大的改变。

在过去的 15 年里，我在一些重要的医学学术会议（比如美国心脏协会会员会议）上陈述了我的发现，在同行评议的医学期刊上发表了文章，与此同时我一直在完善我的饮食计划。¹因为这些工作，我成为人体微生物（包括体内以及体表的细菌和其他微生物）领域的知名专家。

目前，我的“植物悖论饮食计划”由大量蔬菜、一定量优质蛋白、某些水果（必须是当季的）和坚果，还有某些奶制品和食用油组成。但那些我建议不要吃的食物也同等重要，包括谷物及其加工成的面粉、准谷物、扁豆和其他豆类（包括所有的豆制品）、那些我们称为蔬菜的水果（西红柿、辣椒及其近亲），以及精制油。

你可能已经迫不及待地想要开启你的植物悖论饮食计划了，但是我认为，如果先搞清楚健康问题的根源，你将更有可能成功自愈。因此，在我们着手“解决”问题之前，请先阅读本书的第一部分，这部分讲述了一些令人惊奇的故事，以及它们在过去的几十年是如何影响大多数人的。在第二部分，你将会了解一个为期三天的排毒计划。然后，你会了解修复已受损的肠道的方法，

以及如何给肠道菌群输送其所需的食物，其中包括抗性淀粉，这种物质还能维持你的好心情，且不会使你发胖。一旦你的健康状况有所好转，你将来到植物悖论饮食计划的第三阶段，了解延年益寿的方法。这个计划还包括定期、适当地节食，从而让你的肠道从辛苦的消化工作中解脱出来，稍微休息一下。与此同时，大脑中能够产生能量的线粒体以及细胞也可以借此机会享受一下应得的休闲时光。对于你们中那些亟须恢复健康的人，我还专门用一章的篇幅详述我的“植物悖论饮食计划之生酮重症护理计划”（以下简称为生酮重症护理计划），它们会让你忘掉那些曾经让你发胖、生病以及疼痛的食物。

改变你的饮食习惯是这个计划中非常重要的一环，但除此以外我还会建议你做出一些其他方面的改变，比如不再服用某些非处方药和保健品。如果你能把整个计划贯彻下去，我保证你的全部，至少是大部分健康问题都会得到解决，你的体重将维持在健康的水平上，你的精力会得到恢复，心情也会有所好转。一旦你开始感受到这种新的饮食和生活方式所带来的效果——几天之内，我的病人就感觉好多了，体重也有所下降——你就会明白当你给你的身体（以及你体内的菌群）提供它所渴求的食物时，你的身体会发生多么重大的改变。作为额外的奖励，你还能铲除那些横亘在你的健康长寿之路上的绊脚石。

赶快阅读后面的内容吧，我将讲述的内容足以改变你的人生。

目录


CONTENTS

前 言 这不是你的错	III
● 第一部分 饮食的困境 / 001	
第 1 章 动物与植物之战	002
第 2 章 肆无忌惮的凝集素	022
第 3 章 肠道保卫战	059
第 4 章 身体的七大破坏因素	076
第 5 章 现代饮食之罪	106
● 第二部分 植物悖论饮食计划 / 135	
第 6 章 改变你的习惯	136
第 7 章 第一阶段：三日排毒	155

第 8 章 第二阶段：修复	163
第 9 章 第三阶段：收获	189
第 10 章 生酮重症护理计划	206
第 11 章 推荐的补充剂	226

● 第三部分 饮食计划和食谱 / 237

饮食计划	238
食 谱	249
致 谢	303
注 释	307
关于作者	323

A stylized illustration of a tomato with a splatter effect. The tomato is a light gray circle with a dark gray stem and leaf. It is surrounded by a large, dark gray splatter that radiates outwards in many directions, resembling a sunburst or a splash of paint. The background is white.

第一部分
饮食的困境



第 1 章

动物与植物之战

别被这一章的题目吓跑了。这不是一本植物学教材，你也没有置身《阿凡达》电影的片场中。我保证，本书讲的是如何让你的身材更苗条、精力更充沛，以及怎样为健康长寿打下基础。如果你想了解植物的行为究竟对你有什么用——尚且不论植物的行为是不是有意为之——就请系好安全带，并做好目瞪口呆的准备吧，我将回溯过去的4亿年时光，展开一段穿越之旅。你将发现，树叶、果实、谷物以及其他植物性食物并不是被动地等待被食用的。它们拥有一套复杂的自我保护方法，以使自己免遭像你这样的捕食者的侵袭，它们使用的手段就包括分泌有毒的化学物质。

但有一点我必须说清楚，食用某些蔬菜对于维持良好的健康状况来说必不可少，这是毫无疑问的，但这也是悖论所在。它们能为你的身体提供能量，还能提供你的生存以及健康所需的成百上千种维生素、矿物质、抗氧化剂和其他营养物质。在过去的15年里，有超过1万名患者发现，在按照我的植物悖论饮食计划调整自己的饮食之后，他们的体重有所减轻，多种健康问题都得到了明显缓解。而那些因消化问题而体重过轻的人，他们的体重最终也达到了健康水平。与建议多食用肉类的原始人饮食法以及其他低碳或者生酮饮食法不同，我的计划将以植物性食品为主，同时摄入少量的野生鱼类和贝类，

以及牧场肉类。我还为素食者提供了替代选择。

在一切开始之前，我还要公布一个让你大吃一惊的消息：患者食谱中水果的数量越少，他们就会变得越健康，胆固醇指标和肾功能指标也会有所好转。食用的多籽蔬菜越少，比如黄瓜和南瓜，患者的心情就会越好，体重会下降得越多，胆固醇水平也会更正常！（顺便说一下，从植物学角度看，那些含有种子的“蔬菜”，比如西红柿、黄瓜、南瓜、四季豆，实际上都是水果。）另外，我的患者吃的贝类和蛋黄越多，他们的胆固醇水平就会降得越低。是的，事实就是这样。食用贝类和蛋黄能够显著降低总胆固醇水平。¹我在前言中就说过，你需要忘记之前信奉的所有“健康真理”。

为了生存，不能含糊

所有生命体都拥有同一个本能要求，那就是生存，以及把基因传递给后代。我们把植物当作朋友，因为它们为我们提供了食物。但是植物把所有捕食者都当作敌人，其中也包括我们。然而，即便是敌人，我们也可以利用起来。因此，我们这些捕食者不得不面临这样一个困境：我们所吃的每一种植物都在用自己的方法来阻止我们食用它和它的后代。由此可见，动物王国和植物王国之间的战争一直在轰轰烈烈地进行着。

但是有些植物生来就和其他种类不一样。我们常常食用的某些蔬菜和水果中实际上也含有一些可能伤害我们的物质。1万年以来，我们一直在无视这个悖论。近年，人们开始狂热地追求无麸质饮食，然而麸质只是许多可能造成健康问题的其中一种植物成分。麸质属于一种凝集素，而凝集素这一大类蛋白质是我在制订植物悖论饮食计划时重点考虑的一个因素。你马上就会了解到，这种蛋白质导致我们做了许多徒劳无功的尝试。在这一章的后面，你会更加深入地了解这种物质。

本书所介绍的饮食计划将让你更加广泛、细致以及全面地了解植物是如

何伤害我们的，并揭露凝集素（以及其他植物化学防御物质）与人类的体重增加和疾病之间的关联。并非只有人类和其他捕食者才会制订计划。植物也不想被吃掉，所以它们这样做也无可厚非。和所有生物一样，它们的本能就是繁衍下一代。为了达到这个目的，植物“想出”了一些十分聪明的办法来避免它们及其后代被捕食者吃掉。我必须再次声明，我并不讨厌植物。如果你和我一起共进午餐，你就会知道我有多么喜欢植物了！但我会告诉你如何在植物中做出选择，分辨哪些植物是你的朋友，哪些植物是你的敌人，以及哪些植物是我们可以用某种方法驯服的，比如采取某种方法将其妥善处理，或者只在当时才食用。

在捕食者和猎物之间的生存竞争中，成年瞪羚通常跑得比饥饿的雌狮更快，机警的麻雀能够在被家猫逮到之前飞走，臭鼬能够释放出一股有毒液体导致狐狸暂时失明，猎物并不总是处于劣势的那一方。但如果一株植物被它的捕食者盯上了，它是不是就束手无策了？不可能！

大约4.5亿年前，²陆地上就出现了植物，昆虫直至9 000万年后才首次出现。在这些植物捕食者出现之前，地球对于植物来说是一片真正的乐土。它们不需要逃跑、躲避或者战斗。它们能够安静地茁壮成长，散播种子，繁衍生息。但是在昆虫和其他动物出现（最终，我们的灵长类祖先也出现了）之后，生存游戏就开始了。这些物种把可口的绿植和种子当作晚餐。尽管植物不想被吃掉，但是在这场游戏里动物似乎更占优势，它们借助翅膀或腿来到植物生长密集的地区，然后把这些不能移动的植物吃得干干净净。

先别这么着急盖棺论定。实际上，植物也进化出了一系列惊人的防御策略来保护自己或者它们的种子免遭各种动物的侵袭，这些侵袭者中也包括人类。植物的物理防御包括：改变颜色以融入周围的环境；把自己的质地变得粗糙；分泌树脂和树液等能够黏住昆虫的黏性物质，这些物质还可以将沙子、土壤或者沙砾附着在植物表面形成一个保护层，³这样一来，这些植物就会变得难以下咽了；把外壳变得坚硬无比，比如椰子，或者长出带刺的叶子，比

如朝鲜蓟。

还有一些防御策略更加隐蔽。植物都是伟大的化学家，或者叫炼金术士，它们能把太阳光转化为物质！它们进化出生物武器来对付捕食者，让这些捕食者中毒、被麻痹或者失去方向。植物也会把自己变得难以消化，以此保护自己 and 它们的种子，提高生存繁衍的概率。这些物理和化学防御策略有效地牵制了捕食者，有时候甚至能让动物受植物的差遣。

植物的头号天敌是昆虫，所以植物进化出凝集素，以麻痹任何一只试图啃食它们的虫子。显然，昆虫的体形和哺乳动物差距很大，但两者会受到同样的影响。（如果你患有神经系统疾病，请注意看！）大多数人不会在吃了某种植物后几分钟之内就被麻痹，尽管有时候一粒花生（含有凝集素）就可以要了某些人的命。在摄入某些植物化合物之后，我们会不可避免地受到某些长期效应的影响。哺乳动物的体内含有大量细胞，以至于在几年之内可能都感受不到食用这些化合物给身体带来的损害；即便是出现了什么问题，也不会被轻易发现。

我从上百名患者那里了解到了植物化合物和疾病之间的关联，他们对这些有害的植物化合物的敏感程度非常令人吃惊。因此，我把这些病人称为我的“金丝雀”。煤矿工人曾把金丝雀装进笼子里带进矿井，因为这种鸟对一氧化碳和甲烷特别敏感，少量的一氧化碳和甲烷就足以让它们死亡。只要金丝雀还在歌唱，矿工们就可以安心工作，一旦它们不再鸣叫，就意味着矿工们需要尽快撤离矿井。我的“金丝雀”对某些凝集素的敏感程度远高于常人，这实际上是一个优势，因为及早发现问题并寻求帮助总比很晚才发现要好。你会从本书的“成功故事”中了解到这些患者的故事。（请注意，为了保护个人隐私，文中的大部分名字都是化名。）