

一本书解答关于健康饮食 90% 的问题!

非药而愈

一场席卷全球的餐桌革命

[美] 徐嘉 / 著

美国责任医师协会临床营养学专家
美国约翰·霍普金斯大学医学院生理学博士
北京大学生物物理学学士



一切病苦的出现都是提醒我们要醒来
当我们在正确的方向上做出改变时
我们会很快“奇迹般”地康复

一本书解答关于健康饮食90%的问题!

非药而愈

一场席卷全球的餐桌革命

[美]徐嘉 / 著



图书在版编目(CIP)数据

非药而愈:一场席卷全球的餐桌革命/(美)徐嘉
著.--南昌:江西科学技术出版社,2018.12(2018.12重印)

ISBN 978-7-5390-6524-3

I. ①非… II. ①徐… III. ①全素膳食—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第209514号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2018420

图书代码:B18165-102

非药而愈:一场席卷全球的餐桌革命

(美)徐嘉 著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:0791-86623491 传真:0791-86639342
经销	各地新华书店
印刷	固安县保利达印务有限公司
开本	710mm×960mm 1/16
印张	18
版次	2018年12月第1版 2018年12月第2次印刷
字数	272千字
书号	ISBN 978-7-5390-6524-3
定价	48.00元

赣版权登字-03-2018-319

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题,可联系调换。

质量投诉电话:010-64926437

“低脂纯素”给了我第二次生命

20年糖友40天恢复正常

文竹

我61岁，得糖尿病20年了，一直在吃西药，饭和水果小心控制着，可是血糖还是超正常值。自从看了徐博士的纯素食健康讲课视频，我马上吃素食了。

坚持到今天第四十天了，血糖降到5.1，达到正常值了，吃的西药也减半了。我好开心地转告给朋友们，坚持素食一定能提高人生的质量！谢谢徐博士！

老人吃素，扔掉药物

六月

我父母70岁开始吃素，71岁又加上食果，血压不超过120/80毫米汞柱，心脏病已经逆转，有几种伴随几十年的疑难杂症也逆转了。低脂素食、多生食确实受益匪浅，扔掉了所有药物。朋友们，吃素吧！

纯素食控制心脏病

黑色爱丽丝

我只能说我老爸被我劝说改吃纯素后，心脏病得到了很好的控制，现在完全不再依赖任何药物了。

另外，如果有人拿吃肉、吸烟、喝酒也活到八九十的例子来怼我，我一般都会一脸遗憾地感叹：啊，好可惜，如果吃素的话，这么棒的底子活到三位数都是

小儿科吧，止步于两位数浪费了。

糖尿病真的是纸老虎

张镛

我老妈糖尿病15年，打胰岛素都没用了，但在跟我一起吃素几天之后，奇迹突然出现，她的血糖值从十几猛降到5。在医院查血糖时，她甚至怀疑医生是不是拿错了化验报告单，直到医生反复确认真的没有拿错，她才放心。医生甚至认为老妈的血糖偏低，胰岛素也开始减量了。

食素不是坚持，而是享受

海不扬波

我曾是一个嗜肉如命的人，半年前开始吃素，陆陆续续由肉边菜到蛋奶素，直至全素。基本都是有机蔬菜，饭量也缩减到原来的一半左右，标准就是博士说的：不饿不吃，饿了就吃，吃就吃饱。

我的身体随之而来的好处无法言喻，可以说是神清气爽，曾经的三高已经不见，经常犯的低血糖也再没有发生过，汗液也变得很清澈，不再黏黏糊糊。早上没有口气，而且我重新品味到了久违的菜根香。

对我来说，食素不是坚持，而是享受。

全家吃素，幸福又省心

[美] Bonnie

小时候自己养过小动物，为它们的死伤心，不理解大人怎么可以一边养着兔子鸭子，一边吃它们。

20年前吃素，但不被大人理解，只好说医生不让吃肉。老公和我结婚前吃素了，现在全家素食。妈妈全素，爸爸基本上是素食。他们快80了，啥毛病也没有。

妈妈12月在雪地上摔了一跤，以为要出大事，结果扶她起来后就自己回屋

了，仅仅是手腕有点瘀血而已。我39岁生的素宝宝，从怀孕到生产都很顺利，宝宝也很健康。

现在积极推动朋友吃素，甚至带美国老板到中国吃素菜馆。

一个新的世界

[美] Stella

2012年初和同事一起参加了一个绿色健康食品推广展示会，其中的几场健康素食演讲将我带入了一个新的世界。

转眼将近5年，从小体弱多病的我没有感冒过一次，没有吃过一片药。困扰多年的胃病不见了，5年中没有牙痛过。待人接物也耐心了很多。

致医生爸妈

Clara

刚吃素那阵子家里老是因为蛋白质的原因希望我吃肉，然而适量的豆类和全谷物摄入以后并没有出现蛋白不足的问题。

另外吃素以后，从前的感冒发烧、急性胃炎和每年一次的扁桃体炎都消失了。希望家里当医生的父母亲早些明白吧。

健康生活新起点

小白菜

我是小白菜，遇见徐嘉博士是我健康生活的新起点——低脂纯素后，变得精力旺盛，力大无穷（单手抱2岁儿子爬六楼，轻轻松松）。

素龄虽然只有3个月，效果已经很明显！在看到各种疾病的逆转案例时，感到开心又兴奋。让我们一起在素食这条路上自利利他！

推荐序一

今年是改革开放四十周年，我国经济和科技飞速发展，人们的生活方式却日益恶化，具体表现在高血压、冠心病、中风、糖尿病、癌症、骨质疏松等因生活方式造成的慢性病患者越来越多。这些慢性病与大鱼大肉的饮食方式有着密切的联系，因此改变生活方式是防治各种慢性病的必由之路。

2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调，没有全民健康，就没有全面小康。同月，《“健康中国2030”规划纲要》推出，要求把人民健康纳入政府所有工作中。《非药而愈：一场席卷全球的餐桌革命》这本书就是对全国卫生与健康大会精神的践行，书中大胆地提出“餐桌革命”理念，引用大量营养学和临床医学数据证明素食更营养、更健康。

由于营养学知识普及不足，包括医务人员在内的社会各界人士对素食存在着较大的疑虑，或认为吃素食营养不够，或认为吃素食没有力气，或认为素食农药残留量高，这些问题在《非药而愈：一场席卷全球的餐桌革命》中均有翔实的解惑。该书是一本科学性和实用性都很强的营养学科普读本，适合医务人员、营养学工作者、慢性病患者以及社会大众阅读参考。

萧长江

中医主任医师

湖南省中医药研究院附属医院心血管大科主任

国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家

推荐序二

健全的生活习惯需要良好和正确的指引，并且重复执行，方能得以“养成”及巩固。世界卫生组织的资料显示，不少国家（包括中国）百分之八十的疾病都与生活习惯相关。例如，饮食不当、缺乏运动，以及一些不良的个人习惯，如吸毒、吸烟、酗酒等等。

好消息！徐嘉博士撰写的这本《非药而愈：一场席卷全球的餐桌革命》，可使我们快速而精准地获得良好并正确的指引。此书很切实际而生活化，并以平易、精确且科学的叙述，引导读者以天然整全食物为原则，摄取健康的素（蔬）食。凡是期望实践健康生活习惯的人们或家庭，此书值得一读，这是一本非常实用的好书！

持续性的、健康良好的生活及饮食习惯，需要一而再、再而三的提醒及不断的鼓舞激励！因为现今社会普遍性的不良饮食文化太有诱惑力了，太多有冲击性的美食广告充斥着大街小巷。此书可成为我们的良师益友，时刻提醒我们。

胡子辉博士

亚洲生活方式医学会主任委员

曾任香港安医院董事长

曾任台湾台安医院董事长

现任台湾三育健康教育管理中心执行长

推荐序三

每一个人都想要健康，但大多数人都把健康交给了别人。其实健康是自己可以做主、也应该自己做主的事。

吃，是直接影响健康的一件事情。为什么吃？如何吃？吃什么？这些最基本的问题，在大口咀嚼的时候有哪一个人会思考呢？当然，这些问题也有不同的答案，那什么样的答案是有利于健康的呢？

徐嘉博士是一个很勇敢、很有担当的人，我非常敬佩他。这几年他在中国不遗余力地倡导健康饮食，让大家有机会了解到饮食与健康的关系，了解疾病怎么来又怎么走，这是大家可以为自己的健康做主的一个良好开端，也可以说是打开了一扇迈向健康自主的大门。听闻博士要出这本书，真的是很高兴：人民大众有福了，恭喜大家。

徐嘉博士这本书，是健康的一个缘，大家要珍惜。要知道，“健康”从来不是别人的事情，是每一个人自己的事情，所以大家要为自己的健康负百分之百的责任。

有一句话是这样说的：“吃什么就会成为什么！”你的健康，是你吃的什么的结果！

健康更是身心灵整体平衡的一个结果，我们吃对食物的同时，也要去关注社会、关注环境、关注心灵，肩负起社会责任。我们在学习博士倡导的健康饮食的同时，也要学习博士关心社会、关心环境的美德，更要学习博士承担社会责任的魄力与勇气。博士为了大众的健康不辞辛劳、大声疾呼的精神值得我们效仿。所以，请把您学到的知识、受益的经验，分享给身边的家人朋友。

感谢徐嘉博士！让我们一起做自己生命的主人吧——行动起来，做到就能得到！

祝福所有人健康、自在、幸福！感恩大家！

温秀枝

自然疗法医师

人智学学者

酵素公益全球倡导者

中国酵道孝道顾问及导师

作者自序

十多年以前，我和很多人一样，过着朝九晚五两点一线的生活。虽然工作上也有建树，但是总觉得哪里不对劲儿。国家和社会培养了我这么多年，自己能帮助社会的地方实在太少。学习了这么多年医学相关的专业，却看不到谁真正受益。

眼看着周围病人越来越多，看病吃一辈子药也治不好。我知道那和他们不健康的饮食有关。我能帮他们什么？

内心的呼唤越来越强，直到有一天我下决心放弃了从事多年的第一个事业，开始了健康饮食传播之路。

我进入了预防医学前沿的美国责任医师协会，2012年开始负责华语区推广，2014年开始在中国进行健康饮食巡讲。2017年底，我的公众号问世了。

特别感谢闪耀从一开始就对公众号的推动。有了这个窗口，健康饮食的传播更有效率了。

从一开始，公众号的定位就是做大家的图书馆，我把最前沿的、大家最关心的营养学知识写成短文，注明文献出处，以便大家今后反复查阅。

因为一些家人想知道如何从每天众多互联网信息中辨别出有用的信息，我专门写了几篇关于科学性的文章。

进入21世纪，越来越多的研究发现健康饮食对我们赖以生存的环境也有重要的影响。为了开阔视野，我也分享了这方面的资讯。

迄今为止在公众号发布的这些文章，经过徐嘉博士后援团很多人的默默辛苦付出，被纳入了这本书的逻辑体系。在这里，我替读者向他们表示深深的感谢。

这本书的核心思想是觉醒。之所以我们的疾病治不好，不在于外因，而在于我们自身。我们的身体是一个强大的自愈机器。我们唯一需要做的就是去除障碍它自愈的原因。

这些障碍包括行为上的，也包括认知上的。而行为上的障碍往往也是认知的局限性造成的。所以去除认知障碍，即觉醒（和唤醒），是我们的首要工作。

觉醒非常简单，瞬间就可以达到。其实，一切病苦的出现就是提醒我们要醒来，改变自己的行为。当我们在正确的方向上作出改变时，我们会很快“奇迹般”地康复。反之，当我们任由习惯和旧认知摆布，我们就会受苦或继续受苦。

澳大利亚的自然疗法大师汤姆·乔科（Tom. J. Chalko）曾经说：

“……你能犯的最大的错误是接受某人的‘忠告’，说你得了不治之症。如果你接受了这样的思想，你的恐惧最终会破坏自愈的过程。……恐惧障碍所有的逻辑，极大地降低你自我疗愈的能力。

“宇宙中我们无须害怕任何事情，除了我们自己的无知和无知的后果。不幸的是大多数人怀疑所有人 and 事，除了他们自己的无知。”

徐嘉博士

2018年6月25日

目录

第一章 膳食指南 指向何方 / 001

美国 2015 年膳食指南真的取消了对胆固醇的限制了吗? / 001

膳食指南背后那些你可能不知道的事 / 004

第二章 健康饮食的基本逻辑 / 009

你在吃食物, 药物, 还是毒药? / 009

荤素搭配: 科学还是伪科学? / 013

今天我们来捋一捋吃肉或吃素的逻辑 / 018

为什么现代人吃那么多肉还长寿? / 021

康复最强大的力量, 是人体的自愈能力 / 025

第三章 食品安全漫谈 / 029

都说鸡蛋是最有营养的食物, 可是…… / 029

吃饭赠送兴奋剂？这个买卖要不要做？ / 033

加工肉类是1级致癌物 / 035

为什么要尽量避免白米、白面、白糖？ / 039

有机食品与农药残留 / 042

第四章 健康素食与慢性病的自愈 / 047

高血压、高血糖、高血脂是因为缺营养吗？ / 047

逆转糖尿病·糖尿病治不好，病人负全责（上） / 049

逆转糖尿病·糖尿病治不好，病人负全责（下） / 055

逆转糖尿病·脂肪肝是如何发展成糖尿病的 / 059

逆转糖尿病·不喝牛奶降低一型糖尿病的风险 / 062

逆转心血管疾病·血脂正常为什么还会心梗？ / 066

逆转心血管疾病·吃蛋=吸烟？ / 070

逆转心血管疾病·是时候为心脏病平反了 / 077

逆转心血管疾病·如果不避免这类食物，吃素不吃素都容易得心脏病！ / 080

逆转心血管疾病·要不要补充卵磷脂？ / 082

逆转心血管疾病·这么吃7天，效果远超降压药 / 085

逆转心血管疾病·你知道经常吐口水不利于降血压吗？ / 088

远离癌症·癌细胞最喜欢这种氨基酸 / 091

远离癌症·杂环胺：这种强致癌物大家每天都在吃…… / 093

远离癌症·如何提高血液的抗癌能力？ / 098

远离癌症·如何避免乳腺癌？ / 102

第五章 这些病症也可以通过饮食调理 / 107

肠漏：糖尿病、过敏性鼻炎和甲状腺结节竟然是同一种病？ / 107

痛风可以吃大豆，但不能吃这类食物！ / 110

慢性肾病患者应该吃什么？ / 114

如何远离子宫肌瘤？ / 120

- 得了甲亢、甲减、甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌，该怎么吃？ / 123
- 如何吃才能防斑抗皱、延缓衰老？ / 131
- 中国人为什么开始长痘痘了？ / 135

第六章 健康素食与母幼健康 / 138

- 对于母亲，生孩子是个排毒过程 / 138
- 不要忽略了妊娠反应传递给母亲的信息 / 142
- 宝宝哭闹、贫血和湿疹可能是同一原因 / 145
- 宝宝饮食：如何简单赢在起跑线 / 148
- 是什么提前了中国女孩的初潮？ / 151
- 没有健康，我们拿什么面对世界的未来？ / 155

第七章 饮食、运动与科学瘦身 / 158

- 吃肉可以变得更强壮？施瓦辛格有不同的观点 / 158
- 这么吃或许能帮助中国多拿几枚奥运金牌 / 161
- “节食而不节食”的瘦身良方 / 165
- 你的体重达标了吗？ / 168
- 高蛋白饮食，不光减肥，还能减寿！ / 171

第八章 健康素食起步与入门 / 175

- 吃素这么久还各种不调？你可能吃的是假素！ / 175
- 人体必需的营养元素——维生素 B₁₂ 答疑汇总 / 179
- 到底要不要补充胶原蛋白？ / 181
- 素食者如何保证蛋白质的均衡摄取？ / 184
- 我吃素后为什么脸色发黄？ / 187
- 《谷物大脑》、PURE 研究和生酮饮食——碳水化合物真的那么不堪吗？ / 190
- 白细胞少？恭喜你！ / 195
- 鱼、鱼油？亚麻籽、亚麻籽油？乔布斯留下的营养学困惑 / 198

- 徐博士，蜂蜜能吃吗？ / 202
- 补了这么多年钙，为什么还缺钙？ / 207
- 女人比男人长寿可能是这个原因 / 211
- 生机饮食能帮助我恢复健康吗？ / 215
- 朋友圈里的营养学，科学吗？ / 221

第九章 健康素食之实操技能 / 227

- 想尝试素食？徐嘉博士分享轻松起步的6点建议 / 227
- 如何在一日三餐之内摄入更多营养？ / 230
- “1天工作48小时”如何一日三餐？ / 233
- 如何选购破壁机？ / 235

第十章 饮食方式与人类之前途 / 240

- 进化到食物链顶端的人类应该吃什么？ / 240
- 地球CO₂达400万年最高，人类何去何从？ / 245
- 每天，8000儿童死于饥饿 / 250

第十一章 一起唠嗑，聊聊情怀 / 255

- 2017年末，推开一扇门，遇见新世界 / 255
- 素食不是目的，爱才是 / 257

案例分享 / 262

- 癌后余生，向素而生（苏苏，33岁，云南） / 262
- 健康快乐一家人（马晓红，48岁，美国） / 264
- 低脂纯素，活出全新人生（丽萨，22岁，德国） / 265
- 慢病终结者造福千万家（爱心家谱，47岁，北京） / 265
- 弱女子变身女汉子（章家小琼，44岁，上海） / 266

每个胖子都是潜力股！（扳手，35岁，贵阳） / 267

厨师哥哥的悲喜人生（郭辉，32岁，南京） / 267

参考文献 / 269