



# 谷物大脑 完整生活计划

[美] 戴维·珀尔马特 (David Perlmutter) 著  
克里斯廷·洛伯格 (Kristin Loberg) 著  
阎佳 译

The Grain Brain  
Whole Life Plan

Boost Brain Performance,  
Lose Weight, and Achieve Optimal Health



机械工业出版社  
China Machine Press



中国纺织出版社

# 谷物大脑 完整生活计划

[美] 戴维·珀尔马特 (David Perlmutter) 著  
克里斯廷·洛伯格 (Kristin Loberg) 著  
阎佳 译 李奕博 审校

The Grain Brain  
Whole Life Plan  
Boost Brain Performance,  
Lose Weight, and Achieve Optimal Health



机械工业出版社  
China Machine Press



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谷物大脑完整生活计划 / (美) 戴维·珀尔马特 (David Perlmutter), (美) 克里斯廷·洛伯格 (Kristin Loberg) 著; 闫佳译. —北京: 中国纺织出版社: 机械工业出版社, 2018.12

书名原文: The Grain Brain Whole Life Plan: Boost Brain Performance, Lose Weight, and Achieve Optimal Health

ISBN 978-7-5180-5681-1

I. 谷… II. ①戴… ②克… ③闫… III. 谷物-影响-大脑 IV. R322.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 264311 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-3644

David Perlmutter, Kristin Loberg. The Grain Brain Whole Life Plan: Boost Brain Performance, Lose Weight, and Achieve Optimal Health.

Copyright © 2016 by David Perlmutter, MD.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Little, Brown and Company through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Little, Brown and Company 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 谷物大脑完整生活计划

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

中国纺织出版社 (北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124)

责任编辑: 朱婧琬

责任校对: 李秋荣

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 15.5

书号: ISBN 978-7-5180-5681-1

定价: 65.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

## 前言

P R E F A C E

# 你能碰到这本书，一定有原因

你的健康命运，全部由你做主。你想要什么：轻松减肥？免受神经障碍和其他慢性疾病的影响？精力无限充沛？外表光芒四射？良好的睡眠？平坦的小腹？强大的免疫系统？不抑郁、不焦虑？大脑思维敏锐？自信又幸福？超高品质的生活？

这些都是非常棒的目标，我敢打赌，你希望自己能尽快实现它们。此前采纳了我建议的人实实在在得到了自己想要的结果。这是真的。但毫无疑问：没有艰苦的努力和牺牲，就实现不了这些巨大的成就。你不一定非得放弃标准的美式饮食（面包、苏打水、橙汁、糖、谷物、松饼、百吉饼、加工食品），并在一夜之间投入完全无麸质、低碳水的生活方式。这需要你的坚定承诺，需要你付出努力。但有了这本书的帮助，你一定做得到。

在《谷物大脑》<sup>①</sup>的帮助下，世界各地有100多万人改善了身体、精神和认知健康，这本书也迅速成为畅销书。之后出

---

① 本书已由机械工业出版社于2015年出版。

版的畅销书《菌群大脑》<sup>①</sup> (*Brain Maker*) 强调了寄居在人类脏器内的数万亿微生物组织的重要性，进一步拓展了这个话题。现在，让我们把这两种力量整合成一套实用性强、循序渐进的整体生活方案。

欢迎来到“谷物大脑完整生活计划”。

本书的主要目的是帮助你把我的概念付诸实践，并向你说明，过最美好的生活，远远不止了解把什么东西放进嘴里那么简单。它扩充了我前两本作品的核心建议，介绍了令人兴奋的新信息：多吃脂肪和纤维，少吃碳水化合物和蛋白质，彻底放弃麸质，满足你的肠道菌群等这些举措会带来什么好处。书中包含了大量原创美味食谱，应对不同挑战的技巧，便于跟进的两周饮食方案，以及饮食之外的生活习惯建议。“谷物大脑完整生活计划”对睡眠为生、压力管理、锻炼、补剂等做了详尽介绍，告诉你怎样过上开心而健康的生活。

《谷物大脑》和《菌群大脑》都建立在我的整体营养建议基础之上，再辅之以所有支持性的科学证据。如果各位读者接触本书的计划之前还没有读过它们，我强烈建议读读看。它们用丰富的细节解释了故事的“为什么”环节。本书的内容是“怎样”去做。如果你读过我之前的作品，你会看到一些篇幅里出现了重复内容，但这是我有意为之。这些提醒旨在巩固你的动机改变，帮助你继续跟进此前的良好实践。

2012年，我动手撰写《谷物大脑》时，我提出的观点似乎已经流传开来，自此以后，它们不仅一次次得到了科学文献的证实，还出现了更多的科学支持（我将在本书中逐一介绍）。就连美国政府也修改了饮食指南以反映相关研究，放弃支持低脂、低胆固醇的饮食，变得更接近我的饮食建议。

① 本书已由机械工业出版社于2019年出版。

本书中还有一个我此前并未涉及的新主题，那就是减重。虽说我原来并未强烈地许诺这套饮食方案可以减重，但从成千上万认真接受《谷物大脑》及《菌群大脑》两本书信条的人那里我了解到，减重是这套方案带来的最常见、最直接的结果之一。而且有可能减得很明显。你不会觉得自己正在坚守一套枯燥无味的饮食计划，也不会感到克制不住的饥饿，但多余的肉就那么神奇地消失了。

我的亲身经历也为我撰写本书提供了动力。我曾用尽全力，想方设法地保持健康。但如今我已经 60 多岁了，不免会出现一些健康问题，我学会了秉持自己的原则，成功地应对疾病。我开始把这本书视为一个机会：为了未来的 40 年，我要让自己进入最好的身体状态。像所有同龄人一样，我显然有可能面临所有的常见疾病。而且从家族史来看，我患上阿尔茨海默病的风险较大。但我知道自己正在降低风险，并按照本书里介绍的策略，积累对自己有利的牌。我想向你展示我学到了些什么，每天又是怎么做的。

有些人以为这只是另一本有关饮食与生活方式的书，会在有限的时间里检验你的意志力和决心。我很高兴地告诉你，如果你这么想，那就错了。“谷物大脑完整生活计划”是要帮助你启动一套能无限期坚持下去的健康生活方式。

食物是这套计划的核心组成部分，可要达到最佳效果，其他方面同样重要：你要合理安排进食、睡觉和锻炼的时间；你每隔一两个星期不吃早餐；你知道该服用哪些补剂，哪些药物可以酌情减少；减少日常压力，减少生活环境里接触的化学物质；照料好自己并处理好人际关系；优雅、轻松地应对生活中的挑战；定期为个人发展制定目标；找时间进行各种体育活动，为大脑提供动力，同时疗愈身体。

本书第一部分解释了这套计划是什么，为什么会有这样的计划，怎样使用。我将详细介绍基本规则，提供新数据，并给出一套分三步走的框架，帮助你执行我的建议。不过在进入第一步之前，你要先来一段前奏，对风险因素做自我评估，接受一些实验室测试，并做好思想准备。主要步骤如下。

第一步：改进饮食和所服用的药物。

第二步：增加支持策略。

第三步：制订相应的计划。

第二部分为你提供了遵循这套计划所需的信息，包括吃哪些食物、服用哪些补剂、怎样借助睡眠的力量，以及其他能增进成功的减压策略。

在第三部分，你可以找到最后的提示和提醒，补充思路清单、基本的购物单、14天饮食计划，以及这一路上可供享用的美味食谱。后续支持和额外资源，请访问网站 [www.DrPerlmutter.com](http://www.DrPerlmutter.com)。

## 我自己的小故事

在进入下一部分的内容之前，我想分享一些私人情况。2013年《谷物大脑》出版之后，我碰到了很多事情。2015年，我失去了挚爱的父亲，他从前是一位杰出的神经外科医生，却倒在了阿尔茨海默病手里。我关掉了自己的诊所，通过教学、媒体和讲演等方式来传播我想要广而告之的信息。我有幸与世界各国临床医学及生物医学研究领域的顶尖专家合作，进一步巩固了我的建议。（各位将在本书中读到有关他们的一些相关内容；[www.DrPerlmutter.com/learn](http://www.DrPerlmutter.com/learn)上可找到我对很多人采访的视频。）

2016年初，我惊闻噩耗，一位亲密的朋友突然去世。没过多久，我自己也遭遇了一场健康危机，躺进了重症监护病房。这件事，我在本书稍后部

分会提到，但这么说吧，它彻底改变了我的观点。压力有多危险，爱又有多伟大，它给我上了一堂生动的课。它强化了如下理念：拥有健康的心灵和身体，远远不止是控制好吃什么东西、进行多少锻炼那么简单。

出院以后第二天，我就和妻子以及我岳母一起去了瑜伽班。课程快结束时，教练读了一段动人的话，当即打动了我。它出自《研习瑜伽》（*How Yoga Works*）一书，大意是：为了达成生活里至高的目标，我们应当努力维持“……一种持续的、温和的、喜悦的心智状态，在我们自己所生活的小小世界里，想方设法地保护他人免受伤害。”

虽然我在日常工作中已经不再直接参与病患的护理，但我相信，我的目标正是如此——继续写作、办讲座、教导、学习、尽全力保护你免受伤害。我将继续与人产生联系，听取他们的转变故事，为他们喝彩欢呼。知道自己能让人们的生活变得更好，而且无须动手术或开处方药，这太让人心满意足了。你也可以通过执行一些实际策略，改变自己，做一个不同的人。其实，当你翻开这本书时，就已经迈上了通往更美好、更健康的未来之路。

所以，不管你是因为什么原因接触到这本书的，不管你是为了自己的健康还是为自己的挚爱亲人担心，请放心：大好的机会就在你眼前。哪怕你心怀顾虑，这也没那么难。毫无疑问，你曾在生活里做过更为艰巨的事情。或许你生养过孩子，照料过有特殊需求的病人，经营过公司，送别过爱人，与癌症等重大疾病战斗过。光是熬过生活里日复一日的战斗就足够棘手了。所以鼓励一下你自己，你已经走了这么远的路，你知道前面的事情有可能积极而深刻地把你的生活变得更好。

在这里，我只请你接受如下承诺：你与生活中许多东西的关系将发生改变，从食物到人。你将建立新的习惯。你将改变自己生活的方式，收获最终的回报——达成我前面列举的所有目标。采用我的14天饮食方案，你不



会倒数着熬日子，一心巴望着它结束，或是突然感觉像是在给自己硬塞咽不下的食物（哪怕它们精烹细作）。恰恰相反，你将按照自己的步伐，对自己的日常习惯稍作调整，学习一种可持续性极强的、可行的全新生活方式。

一天一天地来，一次只培养一个新习惯。对自己要有耐心，要善待自己。我有个朋友也是医生，他喜欢这样问患者：“谁是这世界上最重要的人？”如果对方不能响亮地回答“我”，他就会教他们。因为这就是事实：你是这世界上最重要的人。承认它。坚守它。你配得上。选择健康。这是迈向全面健康之路的第一步。

欢迎来到“谷物大脑完整生活计划”。动身吧。

# 目录

CONTENTS

前言 你能碰到这本书，一定有原因

## 第一部分

欢迎来到谷物大脑完整生活计划 • 1

第 1 章 谷物大脑完整生活计划是什么 • 2

第 2 章 主要目标 • 9

减少和控制炎症 • 11

借助脂肪，把身体变成燃脂机 • 12

平衡肠道益生菌的水平 • 15

平衡激素，减少胰岛素波动，提高瘦素敏感性 • 21

控制个人基因 • 25

保持生活的平衡 • 28

第 3 章 饮食规则 • 29

摒弃麸质（哪怕你认为自己不存在相关问题） • 30

- 追求低碳水、高脂肪和高纤维 • 34
- 抛弃糖（真正的糖、加工糖和人造糖）• 37
- 避免转基因食品 • 39
- 当心蛋白质太多 • 43
- 拥抱神奇的鸡蛋 • 46
- 不仅仅是关于吃 • 47



## 第二部分

### 谷物大脑完整生活计划概要 • 49

#### 第 4 章 着手：评估风险因素，了解数据，做好思想准备 • 50

评估风险因素 • 52

了解数据：血中奥妙 • 54

做好思想准备 • 57

#### 第 5 章 第一步：改进饮食和所服用的药物 • 66

盘点厨房 • 66

该吃（不吃）哪些药 • 78

#### 第 6 章 第二步：增加支持策略 • 92

培养可持续的锻炼习惯 • 93

注意疼痛，特别是来自腰背和膝盖的疼痛 • 102

为睡眠腾出空间 • 105

减少压力、获得平静的四种简单办法 • 111

为实体环境排毒 • 126

## 第7章 第三步：制订相应的计划 • 131

什么时候吃饭 • 132

什么时候锻炼 • 134

什么时候睡觉 • 136

生命中的一天 • 136

## 第8章 故障排除 • 140

“如果离家在外，必须在外就餐，该怎么跟进计划？” • 142

“不好了！我偏离了方案。这下怎么办？” • 143

“这种饮食使我出现了严重的头痛和其他副作用” • 145

“救命啊，我总是饿着肚子上床” • 146

“我吃素，该怎么办呢？” • 146

注意孕妇和新手妈妈 • 147

“我需要服用抗生素，会有什么问题吗？” • 148

“我感觉好多了，可以停止服药吗？” • 149

关于儿童的最后说明 • 149



## 第三部分

开始吃 • 153

## 第9章 最后的提醒和有关零食的点子 • 154

最后的提醒 • 155

零食 • 160

第 10 章 14 天饮食计划 • 162

美味 14 天 • 164

第 11 章 食谱 • 169

致谢 • 218

精选参考文献 • 220

译后记 • 235



## 第一部分

# 欢迎来到 谷物大脑完 整生活计划

2016年1月22日，我71岁生日那天，有人送我《谷物大脑》和《菌群大脑》作为生日礼物。我从2月1日开始了无麸质、无糖、高脂肪饮食。25天之后，我原来的3种“神经”健康问题（胳膊靠在椅子扶手上，左臂会颤抖；丧失平衡；记忆力下降）一下解决了两种。前两种问题现在已不复存在，记忆恢复方面尚未出现进步，但我满怀希望。此外，我愿意这么想，我的说话能力说不定改善了，因为采用这种饮食方式之前，我的大脑和嘴巴几乎不能彼此沟通，让我很难进行流畅的对话。我还减了3千克的体重呢！

——安东尼奥·L

## 第1章

### CHAPTER 1

# 谷物大脑完整生活计划是什么

在接下来的18分钟里，会有4个美国人因食物枉送性命。也就是说，每4分半钟就有一个人，这简直叫人无法理解。更令人难过的是，这居然是真的。这个说法来自明星大厨杰米·奥利弗（Jamie Oliver）几年前的一场18分钟TED演讲，现场观众和数百万看过这段视频的人都目瞪口呆。奥利弗一直在领导反对学校使用加工食品的斗争，他坚决捍卫儿童食用健康食品的权利，以免其患上慢性病和长期疼痛。据推测，由于肥胖症带来的下游效应，如今这一代的孩子恐怕活不到父母那么大岁数。

但这还不仅仅是关于孩子。在西方发达国家，死于饮食相关疾病的人，比事故、谋杀、恐怖主义、战争和其他所有疾病（非饮食相关）加起来还要多。超重、肥胖、2型糖尿病、高血压、心脏病、牙病、中风、骨质疏松、痴呆和多种癌症都与饮食有这样那样的联系。有些病痛已经存在了几个世纪，但此前并未大范围流行开来。

35年前，我决定做专攻大脑失调问题的神经病学家。在早年工作中，我主要采用的是“诊断和辅助”思路。换句话说，做出诊断后，我常常发现自己没法给患者提供很多治疗，治愈就更别想了。当时没

有任何东西派得上用场，这让身为医生的我和身为患者的他们都太沮丧了。不过，这里我要告诉你，从那以后，情况发生了很多变化。只是变化也不都是积极的。让我先介绍几点事实。

你兴许知道，过去一个世纪里，科学为医学领域带来了巨大的进步。100年前，三大死亡原因来自细菌感染：肺炎和流感、结核病，以及胃肠道感染。今天，死于传染病的人变得很少；最重要的死亡原因是大体上可以预防的非传染性疾病：心脑血管疾病和癌症。靠着预防措施和药物，我们在减少上述部分慢性病的发病率方面取得了一定进展，但可悲的是，我的领域（即预防和治疗脑部疾病）没有出现太大的改变。它们对医学提出了最大的挑战。在我的职业生涯中，有很多次，我不得不告诉那些患有严重神经系统疾病、很可能破坏当事人及其家属生活的病人：我的武器库里没有任何东西可以提供治疗。

尽管投入了数十亿美元的研究经费，我们对阿尔茨海默病、帕金森病、抑郁症、注意缺陷多动障碍、自闭症、多发性硬化症等许多疾病，始终没有找到有意义的治疗方案。就连如今影响了千万人，跟脑部疾病有关系的肥胖症、糖尿病等慢性疾病，也没有可靠的治疗和补救措施。美国现在每5个人死亡，就有一个是因为肥胖症。肥胖症是导致大脑相关疾病的因素里风险最大的一个。我想告诉你，肥胖症其实是营养不良的一种形式，这大概会让你吃惊吧。听上去虽然违反直觉，但人们吃得过多，摄入的营养却不足。

美国是全世界最富裕的10个西方国家之一，过去20年里，死于脑部疾病（多为痴呆症）的人数激增。事实上，我们遥遥领先。自1979年以来，死于脑部疾病的美国人，男性增加了66%，女性增加了92%。如今的美国，据统计有540万人患有阿尔茨海默病，到2030年预计将翻一番！每隔66秒，美国就会有一个人患上这种病；死于它的



人比死于乳腺癌和前列腺癌的人加起来还多。

美国有超过 26% 的成年人（占总人口的大约 1/4）患有可明确诊断的精神类疾病，从焦虑症、情绪问题到精神障碍、双相情感障碍以及全方位发作的抑郁症（在全球范围内，这是致残的主要成因）。1/4 的女性在服用抗抑郁药，并有可能终其一生都依赖这种药物。

你最近一次头痛是什么时候？昨天？现在？头痛是最常见的大脑疾病，有人甚至估计这是头号脑病。抱怨头痛的人比其他有任何健康问题的人都多。虽说几乎人人都会偶尔头痛，但有大约 5% 的人每天头痛。更叫人难以置信的是，有 10% 的美国人患有偏头痛——比患糖尿病和哮喘的人数加起来都多。

多发性硬化症是一种破坏大脑和脊髓沟通能力的可致残的自体免疫性疾病，据统计在全球影响着 250 万人。光是美国就有近 50 万此类患者。一个人终身治疗多发性硬化症的平均成本超过 120 万美元，主流医学告诉我们，这种病如今无法治愈。除了多发性硬化症，自身免疫性疾病的发作呈整体上升趋势。有一件事我觉得很有趣，也颇能说明问题：研究古代疾病的学者（也就是古病理学家）认为，在接受农耕生活方式之前，人类似乎没怎么受过自身免疫性疾病的困扰。自身免疫性疾病在人群中也并不像现在这么普遍。如今，尤其是在美国等发达国家，一些自身免疫性疾病的发病率比几十年前高了 3 倍多。《素食迷思》（*The Vegetarian Myth*）的作者莉瑞·基斯（Lierre Keith）解释说：“这正是因为谷物能‘策反’我们的身体，让它对着自己干。农业必将吞噬我们，一如它吞噬整个世界。”我喜欢这个说法。

美国 4% 的成年人和 500 多万儿童被确诊患有注意缺陷多动障碍，在这些患病儿童当中，又有 2/3 的人在服用改变心智的药物，而服药的长期后果从未经过研究。全球整整 85% 的多动障碍药物是在美国