

DR. ATKINS'
AGE-DEFYING

DIET

抗衰老饮食

阿特金斯医生的营养饮食计划

[美] 罗伯特·C·阿特金斯 (Robert C. Atkins) 著
全雅青译



衰退并非“变老”的结果，大多数衰老只是疾病的一种表现

《纽约时报》畅销书，全球销量超过 10,000,000 册

《时代》年度最有影响力人物经典著作



北京联合出版公司 · 拼音
Beijing United Publishing Co., Ltd.

DR. ATKINS'
AGE-DEFYING

DIET

抗衰老饮食

阿特金斯医生的营养饮食计划

[美] 罗伯特·C·阿特金斯 (Robert C. Atkins) 著

全雅青 译



常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老饮食 : 阿特金斯医生的营养饮食计划 / 罗伯特·C·阿特金斯著 ; 全雅青译 . -- 北京 : 北京联合出版公司 , 2018.7

ISBN 978-7-5596-1916-7

I. ①抗… II. ①罗… ②全… III. ①抗衰老-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 067985 号

DR. ATKINS' AGE-DEFYING DIET

Text Copyright ©2001 by Robert C. Atkins

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

Simplified Chinese edition Copyright © 2018 by Beijing United Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 : 01-2016-6105号

抗衰老饮食：阿特金斯医生的营养饮食计划

作 者 : [美] 罗伯特·C·阿特金斯

译 者 : 全雅青

出版监制 : 刘 凯 马春华

选题策划 : 益博轩

责任编辑 : 闻 静

内文排版 : 聯合書莊 bjlhcb@sina.com

封面设计 : 尚書堂·叫獸

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京华联印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 889毫米×1194毫米 1/16 18.5印张

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1916-7

定价 : 60.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832

特此说明

本书中的相关观点，尽管基于作者从治疗成千上万的患者中获得的经验，但是不能替代你私人医生的建议和意见。虽然推荐的内容适用于大多数人，基于每个人不同的健康状况对医疗会有不同的需求。没有任何模式适用于所有的人。



CONTENTS

目录

第1章 抗衰老计划 / 001

挑战流行的信条 / 002

两面出击 / 003

第2章 我们所处时代的衰老疾病 / 005

疾病的“西化” / 006

20年法则 / 007

饮食的区别 / 008

第3章 探讨心脏 / 010

胡编乱造的高昂代价 / 011

饮食与心脏 / 013

第4章 血液中的营养与心脏病 / 017

导致心脏病发作的因素 / 018

血脂形态 / 019

高密度载脂蛋白：好的胆固醇 / 020

甘油三酯 / 020

高水平甘油三酯 / 低水平高密度载脂蛋白：
致命组合 / 021

载脂蛋白(A) / 023

同型半胱氨酸：隐藏的心脏危害 / 024

第5章 我们为何衰老：胰岛素的联系 / 029

心脏病和糖尿病 / 030

胰岛素和衰老的联系 / 033

如此甜美的酸味 / 035

老龄化快车道 / 037

糖如何导致我们衰老 / 038

高血压 / 041

脱氢表雄酮的干扰 / 041

处理胰岛素和血糖的困境 / 042

第6章 我们为何衰老：自由基理论 / 044

衰老的自由基理论 / 045

理解自由基 / 046

自由基损伤 / 047

自由基的其他来源 / 049

反击 / 049

打破链条：抗氧化剂救援 / 050

抗氧化酶和生命营养物 / 051

食物和补充物 / 053

第7章 为何不能进行卡路里限制 / 054

实验室里的老鼠和猴子 / 055

饥饿的人类 / 056

没有饥饿的节食 / 057

第 8 章 抗氧化物是“重要的”营养素 / 059

最好的抗氧化剂 / 061

行动与互动 / 061

预防心脏病 / 062

保护大脑 / 065

预防癌症 / 066

用抗氧化剂挽救视力 / 069

免疫和抗氧化剂 / 069

选择抗氧化剂 / 070

第 9 章 抗氧化酶 / 073

超氧化物歧化酶、过氧化氢酶和谷胱甘肽 / 073

提高酶水平 / 075

氨基酸 / 075

矿物质和维生素 / 078

辅酶 Q10 / 078

褪黑激素：幕后的抗氧化褪黑素 / 080

第 10 章 为何需要类胡萝卜素 / 083

类胡萝卜素 / 084

胡萝卜素 / 085

番茄红素 / 090

叶黄素和玉米黄质 / 092

阿特金斯医生的胡萝卜素处方 / 093

第 11 章 生物类黄酮的好处 / 095

绿茶：一杯茶中的抗氧化剂 / 096

受益的心脏 / 097

茶的其他好处 / 097

槲皮素 / 098

大蒜 / 100

寡聚原花青素：强劲的抗氧化剂 / 101

葡萄酒怎么样 / 102

银杏 / 102

多吃蔬菜！保持平衡 / 103

第 12 章 逆转降低的激素水平 / 105

激素的作用 / 106

激素使用注意事项 / 106

激素乐团 / 108

脱氢表雄酮：激素的母体 / 109

脱氢表雄酮和心脏病 / 110

脱氢表雄酮增强免疫力 / 111

癌症和脱氢表雄酮 / 111

脱氢表雄酮强壮骨骼 / 112

服用脱氢表雄酮 / 112

与皮质醇的联系 / 113

脱氢表雄酮剂量 / 114

孕烯醇酮：激素祖母 / 115

第 13 章 永葆青春之激素 / 118

雄烯二酮和天然雄性激素 / 119

关于雄性激素 / 120

女性雄性激素 / 123

黄体酮建造骨骼 / 127

生长激素 / 128

生长激素缺乏综合征 / 129

生长激素治疗方法 / 130

不利因素 / 131

如何提高类胰岛素生长因子 -1 水平 / 132

如何花钱 / 133

脱氢表雄酮和生长激素 / 133

褪黑激素和睡眠的重要性 / 134

刺激生长激素：甲状腺功能、氨基酸 / 135

喜德镇和生长激素 / 136

提升生长激素 / 137

饮食和生长激素 / 137

第 14 章 好脂肪和真正的坏脂肪 / 138

饱和点 / 139

好脂肪 / 141

必需脂肪酸的作用 / 142

ω -3 族脂肪酸和心脏 / 143

必需脂肪酸预防癌症 / 145

必需脂肪酸的其他好处 / 145

替代药物 / 146

ω -6 族脂肪酸和 γ -亚油酸 / 146

怎样获益于脂肪酸 / 147

在饮食中添加必需脂肪酸 / 148

地中海饮食 / 149

最坏的反式脂肪酸 / 150

第 15 章 提高你的免疫力 / 153

有益于提高免疫力的饮食 / 154

免疫与癌症 / 155

有益于增强免疫力的生命营养物 / 156

植物免疫增强剂 / 161

谷氨酸：免疫系统的动力 / 163

胸腺支持 / 163

第 16 章 给身体解毒 / 165

减少与有毒物质的接触 / 166

你是在毒害自己吗 / 167

帮助肝脏 / 170

排铅和其他重金属 / 172

螯合排毒的关键 / 173

螯合试剂绕过搭桥手术 / 175

汞的解毒 / 176

汞和心脏 / 178

第 17 章 锻炼 / 179

为健康的进行锻炼 / 179

锻炼的好处 / 180

更大的画面 / 181

做出抉择 / 182

健美操与力量训练 / 183

走出更好的健康 / 183

伸展真相 / 186

做的多得到的少 / 186

从现在开始 / 187

启动锻炼计划 / 188

第 18 章 提高大脑活力 / 189

为什么要保护大脑 / 190

如何帮助大脑 / 192

大脑的食物，大脑的锻炼 / 192

大脑的生命营养物 / 193

银杏 / 194

磷脂酰丝氨酸 / 195

胆碱 / 197

二十二碳六烯酸 (DHA) / 197

乙酰左旋肉碱 / 198

孕烯醇酮 / 199

B 族维生素 / 199

“智能药物”和同样的承诺 / 202

第 19 章 创建抗衰老饮食 / 204

抗衰老饮食计划 / 207

消除已有的破坏 / 207

理解糖类食物 / 208

使血糖不稳定的糖类 / 209

脂肪的事实 / 210

选择安全食物 / 211

多从膳食中获取 / 212

变化是健康的调味品 / 213

避免食物过敏 / 213

评估过去的饮食 / 214

第 20 章 抗衰老饮食的基础知识 / 215

目标：稳定的血糖 / 216

抗衰老饮食的成分 / 217

饮料 / 223

我应该吃多少 / 224

第 21 章 抗衰老的饮食生活 / 226

理想的糖类水平 / 227

平衡糖类 / 228

喜人的水果 / 231

清点类胡萝卜素 / 234

水果和蔬菜的价值 / 238

全谷物的故事 / 239

建议菜单 / 241

菜单和食谱 / 241

菜 单 / 243

食 谱 / 249

第 22 章 抗衰老的生命营养物计划 / 263

基本的生命营养物 / 264

生命营养物解决方法 / 266

心血管健康 / 267

高胆固醇 / 268

高血压 / 269

血糖失衡 / 270

超重和肥胖 / 272

脑营养 / 273

更年期综合征 / 273

预防和治疗骨质疏松症 / 275

前列腺保护 / 276

第 23 章 总结 / 277

与医生合作 / 277

改变健康的世界 / 278

最后的话 / 279

附录：常见食物的升糖指数 / 281

第 1 章

抗衰老计划

随着年龄的增长，人们精神和体能的衰退被认为是无法避免的。假如可以不受年龄增长带来的影响，不必屈从于这种衰退该有多好。

其实你可以做到，这种衰退并不是无法避免的，在健康长寿的生命中保持生理和精神的良好状态是可能的。

我是怎么得知的呢？我做了四十多年的全职医生，在这期间，我在纽约市的阿特金斯医疗中心已经治疗了超过六万五千名病人。很多患者都有因衰老引发的各种退化性疾病：骨质疏松症、视力衰退、心脏病、糖尿病等。通过挑战传统观念，中心做了许多为传统观念所不屑的医疗创新，这给很多老年患者带来了新生。这些患者变得“年轻”，这里的“年轻”并不是指年龄上，而是针对很多常见的医学检测指标来说的，毕竟没有谁能够让时间倒流。这些患者的后期检测结果以及生理和精神状况的测试都显示，他们比初次来中心检查时有了很大改善。这也意味着，这些患者因年老而遭遇各种问题的步伐得以放缓，而且是大幅度减缓。

在 21 世纪的今天，对抗衰老影响的知识就掌握在我们的手中，各种

科学突破日新月异地汹涌袭来。证据确实就摆在眼前，即使医学主流一直在固执地摒弃证据并忽视它，要么认为需要进行更多的研究来确认。

我们所谓的衰老在大多数情况下就是疾病的一种表现，普遍存在的慢性疾病不断地侵蚀我们的身体，使我们普遍地接受这种衰退是“变老”的结果。但事实胜于一切，许多常见的疾病是可以预防或减少的。

是什么因素导致了这些疾病？是什么加速了老化进程？在后面的章节中，我们将仔细审视这些所谓的衰老疾病的特征和产生的根本原因。

我们可以看到，有很多特殊的原因使某些疾病在 20 世纪后半期变得十分普遍，特别是心血管疾病和糖尿病，而这些疾病在以前是不常见的。我们会看到诱发这些疾病的衰老因素到底是如何产生作用的。

我们知道了遭受疾病折磨及疾病产生的根本原因，才有可能制定抗击疾病的策略和抗衰老计划，无论我们有多老。

< 挑战流行的信条 >

关于抗衰老，你可以了解的远远多于所被告知的。关于生活健康和长寿方法的证据往往是在现代科学的声讨中被认知的，当科学发现的主流给我们提供了对抗衰老需要的突破信息时，经济利己主义逆流令人们难以突破现实的屏障，并阻止这些突破广泛使用和得到应有的认可。

例如在营养学领域，维生素和矿物质抵抗疾病、挑战衰老的潜力说明了这一点。自从 1920 年维生素被发现，在以后的八十年里，越来越多的营养物质被发现，它们都具有保持和恢复健康的作用和功能。现在，大量的科学研究已经表明，这些物质在克服和预防疾病方面的效果往往比药物更好。医学界早在 20 世纪初，就已经专注于制药治疗体系，在他们的惯用配方中没有这些营养物的立足之地。维生素和矿物质被摒弃在医学院抵御疾病的课程之外，直到今天依旧如此，只有个别的特例。

天然的草药也是如此，它们作为药物使用可以追溯到几个世纪以前，但对于草药为何与如何产生疗效的科学分析是在最近几年才开展的。对于许多草药减缓或逆转衰老影响的能力，相关分析给出了引人注目的证据。但在主流医学界依旧找不到它们应占有的一席之地。

同样的反对意见可以在激素平衡、益生菌平衡、螯合治疗法、解毒和更多的抗衰老方法中发现，我们会在本书的后续章节中加以介绍。这些都已经得到了各种科学研究的支持，但还是没有被普遍使用。

今天，在改善健康方面，我们有了一个特别的机会。当营养研究的突破性成果从实验室里如洪流般涌出的时候，当你利用勇敢有创新精神的科学家为我们提供的知识的时候，你需要知道的是：这个体系何时将有助于抗衰老，以及何时调动这个系统将有助于实现你的目标。

本书的抗衰老计划提供了这种可能性，它包含了那些起作用的，即可以挑战衰老影响的一系列方法和实践以及营养学方面的建议，无论这些知识是来自于坚持占优势观点的人，还是挑战流行观点的人。对于没有太多时间浪费的人，本书中的观点将会把你从科学抉择的旋涡中解救出来，并将其证据的归属权抓在我们的手中。

< 两面出击 >

基本上有两种途径可以抗衰老。一种是通过应用促进健康的方法，使生命之钟逆转。当你保持良好的健康状态，才能更好地挑战与衰老相关的疾病，在其萌芽初期就将其扼杀。另一种是逆转可能出现的疾病进程，特别是我们这个时代的产物——心血管疾病。

我在本书中介绍的计划就包括这两种途径。

这两种途径的关键是饮食。不管是逆转疾病进程还是武装自己消除早期的疾病隐患，饮食都是强有力的武器。我不是很严谨地使用

“饮食”一词，毕竟，作为一个有效饮食减肥方式的倡导者，我已经享有盛誉。本书的目的并不是告诉你如何用豪华的阿特金斯方式来减肥，当然，如果你需要，它肯定会帮到你的。抗衰老饮食是整体的抗衰老营养计划，旨在消除你生活中的老化因素，同时优化身体在未来抵抗它们的能力。

但是，仅仅靠饮食调节还是不够的。近几年来，一直有许多关于维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸、草药、激素和其他形式的天然营养物的发现，我把这些物质称为生命营养物（Vitanutrients）。vita是拉丁语“生命”的意思，当然，生命营养物确实可以滋养和维持生命。药物抑制正常的身体机能，生命营养物是促进人体自然生理活动的激活剂，比较安全、有效和廉价，可以替代药物和主流医疗机构常用的侵入性的治疗方法，这可能是主流医疗机构会趋向于摒除生命营养物，认为其不重要的原因。但是，就像我在本书后面讨论的那样，证据表明用生命营养物补充饮食在消除衰老的许多疾病方面是非常重要的。

你以前可能听说过锻炼身体是十分重要的，本书会告诉你如何进行锻炼以及锻炼可以战胜衰老的原因。

抗衰老饮食方式结合了三种抗衰老的武器：饮食、补充营养物和锻炼身体。我会教你优化组合来清除体内的毒素，使老化的器官变得年轻，恢复你的消化道中健康的细菌，优化你的大脑功能，以及更多其他的好处。达到上述效果的方法都在这里，易于操作而且是行之有效的。所谓的“权威们”可能会告诉你不要这样做，但权威有时候也是会受到质疑的。

你是否意识到自己正在衰老？是时候进行彻底的改变了，让我们从现在开始吧。