



HOW
救命!
NOT

逆转和预防致命疾病的科学饮食

《纽约时报》畅销书

美国亚马逊网站百大畅销书
全球发行超过33种语言版本

TO

回归全食物，饮食营养领域里程碑式巨著

[美] 迈克尔·格雷格 (Michael Greger, M.D.) / 著
[美] 吉恩·斯通 (Gene Stone) / 著

谢宜晖 张家绮 / 译 余力博士 / 审订

科林·坎贝尔博士 黄明达 作序力荐

新药食同源，饮食结构决定你的寿命

DIE



中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

救命!

逆转和预防致命疾病的科学饮食
HOW NOT TO DIE

[美] 迈克尔·格雷格 (Michael Greger, M.D.) / 著
[美] 吉恩·斯通 (Gene Stone) / 著
谢宜晖 张家琦 / 译 余力博士 / 审订

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

NutritionFacts.org Inc. © 2015.

This edition arranged with InkWell Management, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书译文经成都天鸢文化传播有限公司代理，由漫游者文化事业股份有限公司授权使用。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-4320

图书在版编目（CIP）数据

救命！逆转和预防致命疾病的科学饮食 /（美）迈克尔·格雷格（Michael Greger），（美）吉恩·斯通（Gene Stone）著；谢宜晖，张家绮译. —北京：电子工业出版社，2018.7

书名原文：HOW NOT TO DIE: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease

ISBN 978-7-121-34010-9

I. ①救… II. ①迈… ②吉… ③谢… ④张… III. ①饮食营养学 IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第070377号

审 订：余 力

策划编辑：杨福平 郝志恒 周 林

责任编辑：周 林

文字编辑：李文静 张燕杰

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：北京画中画印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：36.25 字数：580千字

版 次：2018年7月第1版

印 次：2018年9月第2次印刷

定 价：118.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn，QQ 25305573。

谨将此书献给我最爱的奶奶



弗朗西丝·格雷格 (Frances Greger) 女士
她的心脏病给了她见证蔬食力量的机会，
也促使我走上了学医之路。



推荐序一

这是一本救命书 This book can save your life

科林·坎贝尔博士 (T. Colin Campbell, PhD)

康奈尔大学终身教授

上海交通大学顾问教授

中国预防医学科学院名誉教授

《救命饮食》作者

(此文为坎贝尔先生为《How Not to Die》中文版出版而作，由余力博士翻译。)

The science of nutrition, among the professionals and public alike, worldwide is not respected as it should be. Medical practitioners are seldom, if ever, taught nutrition during their training and, in many instances, they do not receive adequate compensation for their services. The public has a widespread interest in nutrition, but are confronted with too much controversy and confusion.

无论是对专业人士还是百姓大众来说，营养科学都没有得到本来应有的尊重。大多数医务人员在其职业培训期间极少涉猎过营养医学。许多情形下，即使能提供相关服务，他们也无法得到充分报偿。大众对营养的兴趣广泛，但却迷失在过多的争论和困惑中。

In spite of this confusion and ignorance, however, we now have compelling scientific evidence that a proper understanding of nutrition can both prevent and treat (i.e., cure) many serious diseases and ailments. Heart disease, even its advanced stages, can be cured by food alone. A whole food, plant-based (WFPB) diet, practiced as a lifestyle—has a remarkable ability to resolve a broad array of diseases and ailments and to do so remarkably quickly. A composite of the most commonly used pills and procedures of contemporary “Western” medicine cannot compete with the ability of the right kind of food to maintain and restore human health.

尽管存在困惑和无知，我们现在还是有了令人信服的科学证据，即充分认识并重视营养可以预防和治疗许多不适甚至重疾。即使在心脏病的晚期，也可能通过食物来治愈。全蔬食(WFPB)作为一种生活方式，具有非凡的能力来处理一系列不适和疾病，且效果立竿见影。在维持和恢复人体健康上，现代西医中最常用的药物和疗程组合在一起，也无法和正确饮食背后的治愈能力相提并论。

If this information were made available and properly used, evidence shows that at least two-thirds of health care costs could be spared (at least for those populations using the Western diet), that environmental catastrophes could be substantially averted, and that violence against humans and other sentient beings would be greatly reduced.

如果这些信息能够被接受并恰当使用，证据表明，医疗费用可以减少2/3以上（至少对深受西方饮食习惯影响的人群而言是这样）。同时，减轻对环境的破坏，而且对人类和其他生灵的暴力也将大大减少。

This book, *How Not To Die* by Dr. Michael Greger is unusually informative as to what are the scientific facts that support the use of a whole food, plant based diet. I have had an unusually productive career with many medical colleagues in China since 1981 and have always been convinced that the Chinese people, because of their amazing history in the health and medical sciences, are in an excellent position to adopt this dietary lifestyle and to show the world what is possible. The information in this book is high quality and can save your life.

迈克尔·格雷格医生撰写的《救命！逆转和预防致命疾病的科学饮食》这本书，信息量巨大，从科学数据的角度支持推广全蔬食。自1981年以来，许多中国医疗的同事见证了我不寻常高产的职业生涯。由于中国在健康和医学上令人难以置信的历史，在接受该饮食方式，并向世界展示其成果方面，中国人具有巨大优势，对此，我心悦诚服。本书非常有价值，是你的救命书。

推荐序二

用健康生活方式解决生活方式病

黄明达

世界健康产业大会执委会主席，国际生命质量管理协会会长
《健康中国2030规划纲要》专家组成员
中国健康城市蓝皮书健康产业发展篇撰写者

健康是人类永恒的主题，也是社会文明进步的重要标志。当今世界面临着三大全球性医疗危机：严峻的人口亚健康形势，慢性非传染性疾病呈现井喷式上升趋势，以及医疗费用居高不下和药源性疾病频发。中国政府站在了对人民健康高度负责和对全球人类健康治理贡献中国智慧、提供中国解决方案的新时代历史起点上，制定了国家最高级别的《健康中国2030规划纲要》，在大卫生与大健康的理念下，把发展健康文化、加强健康教育、普及健康生活、培养健康行为、提高全民身体素质放在了首要位置。在《健康中国2030规划纲要》中，明确要求制定实施国民营养计划，推进健康饮食文化建设，引导居民养成科学的膳食习惯，并特别提出应充分发挥非医疗健康干预在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。

现代慢性病高发的一个重要原因就是吃错了食物，并把更多的希望寄托在药物上，却忽略了“是药三分毒”。虽然我们患病不能忌医讳药，但我们更要明白，阳光、空气、食物和水才是保障我们生命健康最为重要的根本性条件。现代人类要想在未来活得更好，就要树立“先进厨房、后进药房”的大健康理念，用健康生活方式解决生活方式病！

迈克尔·格雷格医生在大量临床营养医学实证文献研究基础上，以困扰和威胁人类身心健康的15种现代慢性病为例，撰写出版的《救命！逆转和预防致命疾病的科学饮食》一书，是在饮食营养领域具有里程碑意义的科普专著，在整个西方世界引起了巨大反响。书中所倡导的将全蔬食营养作为一种人体自我健康疗愈的生活方式，与中华民族几千年来健康养生理念和医学实践可谓不谋而合。今天我们要贯彻落实健康中国战略规划，就要充分重视传承和弘扬中医“治未病”、药食同源的食疗养生文化，以及天人合一、道法自然的大生态与大生命的健康整体观，积极学习并融合现代功能营养医学的最新研究成果，创建具有中国特色的新药食同源现代中医营养医学。

本书在中国的翻译出版，对于普及全民健康营养知识，改变人们不合理的饮食结构，培养科学的饮食习惯，提高生命质量，延长健康预期寿命，打造中国健康4.0，都将具有十分重要的意义和价值。

2018年第七届世界健康产业大会的主旨报告中提出了中国健康4.0体系，含义如下：

- 1.0——以治病为工作中心的慢性病康复临床医疗管理；
- 2.0——以防病为工作中心的疾病风险防控管理；
- 3.0——以养生为核心内涵的全时空和全方位生活方式自我管理；
- 4.0——以养命为核心内涵的全要素与全环境生命质量管理。

“吃什么和怎么吃”的问题决定着一个民族的生死存亡。今天的时尚潮流将完全可能成为明天的社会主流。我们不难断言，一个集东西方人类生态文明和生命智慧于一体、以全蔬食营养和药食同源食疗养生为基础的植物性组合膳食功能营养医学时代必将到来！

审订者序

关于几个术语的说明

余力

科学博士，28年蔬食经验
全蔬食营养和蔬食大健康推广人
“蔬福百姓 健康中国”项目发起人
《救命》推广人，微信公众号：说蔬

《How Not To Die》原书中最高频出现的词 plant based，其意思是植物性或基于植物的。该词是坎贝尔博士在1982年左右提出的，通常用于植物性营养（plant based nutrition）和植物性饮食（plant based diet）中，后者是一种全新的饮食结构。这个词的提出，坎贝尔博士是经过深思熟虑的，主要是为了和素食（vegetarian）及维根（vegan）有所区别。因为素食和维根只是规避了部分或全部动物性食物，并没有清楚定义应该吃什么，导致很多不健康的加工性食物和化学添加物也混于其中。所以，素食和维根都不算完整的健康饮食方案，严格意义上讲，也不算是饮食结构。2009年我在翻译 plant based 时，发现中文用“蔬”来对应比较贴切和简洁，所以有了蔬食、蔬食营养、

全蔬食的提法。这里的“全”是指全食物（whole foods）。从2005年《救命饮食》到2015年《救命！逆转和预防致命疾病的科学饮食》在美国出版，整整10年，从播种、孕育、壮大到起飞，美国出现了从营养到产业的蔬食革命（Plant based revolution）。

本书从科学数据的角度证明全蔬食可以预防和逆转15种致命疾病。强调的不是单一食物的功效，而是多种食物，特别是多种全食物的组合威力，这就是饮食结构。豆谷蔬果，菇藻种坚，大众每天有200~500种食物可以自由选择和组合，这也是今天可以谈论饮食结构的物质基础。从吃饱饭，到吃出健康，在保证营养均衡和食品安全的前提下，如何最大限度地提高人体自身的自愈力和免疫力是时代新需求，也是谈论饮食结构的外部驱动力。

全蔬食基于营养学的反思，受到了中国传统饮食和中医整体论的影响。不同于传统药食同源对食品的功能解读，全蔬食强调的是基于三顿饭的饮食结构的健康价值。这既丰富了药食同源的内涵，又更好地诠释了药食同源的“预防”思想，故称为“新药食同源”。在预防的层面上，新药食同源让东西方思想得以融合，在食物层面上，营养和中医药得以共存共生，其前景值得期待。

在新中医和大健康的框架下，打造以饮食为龙头、基于生活方式的社区预防体系是蔬食大健康产业的核心内容。而文化、教育、服务和产品则成为其产业逐步递进的四个维度。对全世界来说，慢性病都是一个大问题。归功于健康中国和生态文明建设的国策，13亿中国人注定会不断创新，最终在产业结构上给出解决方案，在推动世界健康水平进步上扮演重要角色。

愿大家携手，推广本书，蔬福百姓，健康中国！

以下是书中几个关键词的翻译。

- Food或Foods：食物或食品，可以是单一食品，也可以是食物总称；
- Diet：饮食或饮食结构，强调在营养均衡的前提下多种食物的组合规则；
- Plant based foods：蔬食、植物性食物或植物性饮食；
- Plant based diet：蔬食、植物性饮食或蔬食饮食结构；
- Plant based nutrition：蔬食营养或蔬食营养学；

- Whole foods: 全食物, 主要是完整的谷物、豆类和种子, 以及粗加工衍生物;
- Whole foods plant based (WFPB): 全蔬食或全食物蔬食, 全代表全食物;
- Whole foods plant based nutrition: 全蔬食营养, 蔬食营养界广为接受的概念;
- Low fat: 低脂, 脂肪供能比在10%~12%, 10%最为理想, 加工性袋装食品的脂肪含量应该在20%以下;
- Low fat whole foods plant based: 低脂全蔬食;
- Processed foods: 加工性食物, 其中“加工”的含义作者在第2部分中有特别解释;
- Unprocessed: 未加工, 没有添加不良物质, 同时保留好物质;
- Vegan: 维根或纯素, 1944年由英国人提出, 规避任何动物成分, 包括蜂蜜。2008年中文翻译为“维根”, 维根是包括服饰在内的生活方式, 从这个角度“纯素”一词不够准确;
- Vegetarian (veggie): 素食, 1842年出现该提法, 核心意思是没有肉食。素食有蛋奶素或鱼素。也有净素或弹性素等。

作者序

这条路任重而道远，前景却日渐光明

一切要从我奶奶说起。

当医生用轮椅把奶奶送回家等待死亡的时候，我还只是个孩子。她被诊断为心脏病晚期，做过很多次心脏搭桥手术，外科医生已经束手无策了——每次开胸手术留下的疤痕，都增加了下一次手术的难度，最后，医生终于没有其他选择了。我奶奶只能坐在轮椅上，强忍着胸部的剧烈疼痛，而医生老实告诉她，他们能做的都做了，她活不过65岁。

我想对许多人而言，让他们成为医生的理由，可能都是因为他们曾经目睹死亡慢慢逼近，却只能眼睁睁看着挚爱的亲人从受苦到步入死亡。但对我来说，学医的理由，却是因为亲眼看着奶奶的病情慢慢好转。

奶奶出院后，开始认命地等着走完人生最后一程。没过多久，电视节目《60分钟》（*60 Minutes*）播出了一段关于内森·普里特金（Nathan Pritikin）的报道。普里特金是倡导生活方式治疗[★]的先驱，因为逆转晚期心脏病而闻名。他刚在

★编者注：
原文为lifestyle medicine，生活方式治疗是一门利用改变生活方式来减少疾病风险和负担的科学方法，例如改善营养、锻炼身体、减轻压力、多休息、戒烟酒等。生活方式治疗是从根本预防和治理许多慢性疾病的推荐方法。

加州创建了一家医疗中心。我的奶奶决定赌一把，她长途跋涉成为这家医疗中心的第一批病人之一。该院采取的是住院疗程，每个住院病人都要吃蔬食，然后开始实施分级运动疗法。奶奶入院时是被轮椅推进去的，出院时却是自己走出来的。这件事我永远都忘不了。

在普里特金的传记《普里特金：美国心脏病权威》（*Pritikin: The Man Who Healed America's Heart*）一书中，也收录了我奶奶的病例。书中称她是其中一个“生命垂危的病人”：

住在佛罗里达州北迈阿密的弗朗西丝·格雷格（Frances Greger），坐着轮椅来到圣塔芭芭拉，加入了普里特金的其中一个早期疗程。格雷格女士患有心脏病、心绞痛，双脚行动不便；她的情况很糟糕，每次勉强走路时，都必须忍受胸部和腿部的剧烈疼痛。然而，治疗不到3周后，她不仅不需要坐轮椅，还能每天步行10英里（1英里 \approx 1.6千米）。^[1]

在我小时候，这件事对我的唯一意义，就是我现在能够再跟奶奶一起玩了。但这些年来，我才逐渐明白，这件事所代表的意义。当时，医学界甚至不相信能逆转心脏病。医生治疗心脏病时，只能用药物尽量减缓病情恶化，用开刀手术来治疗动脉阻塞，试着缓解症状。但不论怎么做，病情还是会一如预期地逐渐恶化，直到死亡。然而，现在我们已经知道，一旦我们停止摄取会让动脉堵塞的食物，身体就可以开始展开自愈过程，在很多情况下，甚至不需要药物或手术治疗，动脉就通畅了。

我奶奶在65岁时被医院宣判死刑，但因为健康的饮食和生活方式，让她继续在这个世界上跟6个孙子一起又度过了31年的岁月。她曾被医生告知，只剩下几个星期的生命，后来却一直健康地活到了96岁。她近乎奇迹般的康复，不仅激励了她的孙子从医，也给了她自己足够的健康和时间，看着孙子从医学院毕业。

当我成为医生时，一些医学界的巨擘，如非营利性的预防医学研究所（Preventive Medicine Research Institute）的所长兼创办人狄恩·欧尼斯（Dean Ornish），已经完全证明普里特金的成果为真。通过运用最新的高科技——心脏正子计算机断层扫描^[2]、定量冠状动脉造影^[3]及放射性核素心室造影^[4]，欧尼斯医生和他的同事发现，饮食习惯和生活方式这种几乎不涉及科技的方法，无疑才是逆转健康头号杀手心脏病的途径。

欧尼斯医生和同事的相关研究，多次发表在最负盛名的医学期刊上。然而，令人沮丧的是，直至今日，治疗心脏病的医疗手段几乎没有任何改变。为什么？为什么医生还是继续开处方药、继续开刀，只顾着缓解心脏病的症状，而不是设法阻止病人一步步走向死亡，反而宁愿相信死亡是这种病不可逆的最终结果？

这开启了我的觉醒之路。我眼睁睁地看着这个令人心灰意冷的现实，但真相是：除了传统的医疗，还有医学以外的其他力量可以帮助我们对付疾病。由于美国医疗保险系统的有偿服务模式，医生通过处方药和疗程赚钱，一切按件计酬，而非注重医疗质量。花时间向患者讲解健康饮食的好处，是无法获得报酬的。假如连医生也在追求业绩，那么就可能产生诱因让他们动不动就用药物来治疗因生活方式导致的疾病。

倘若现行的薪酬体系无法改变，我估计美国的医疗保健和医学教育就不可能大幅改革。^[5]

在美国，只有1/4的医学院提供专门的营养课程。^[6]我还记得，在申请医学院时，第一次面试是在康奈尔大学，面试官特别强调：“营养学对人体健康完全无益。”他自己还是一名小儿科医生呢！当时我就知道，我还有一段漫长的路要走。现在回想起来，唯一问过我家人饮食状况的医学专业人士，只有我们家的兽医。

一开始，我申请到了19家医学院，最后我选择了塔夫斯大学（Tufts University），因为他们最自豪的就是拥有全美国医学院最多的营养学培训课程——总共有21个小时，尽管这还不到全部课程的1%。

在我的医疗生涯中，曾经接受过大型药厂无数次的招待，吃喝玩乐、大啖牛排，但却从来没有接到过西蓝花商家的请客电话。这也是你在电视上只会看到新药的各种信息，却看不到红薯广告的原因。基于同样的理由，食物对于健康和长寿的突破性影响，可能永远都不会有机会向大众披露，理由当然是无利可图。

即使是医学院那少得可怜的21小时营养学课程里，也完全没有提到可以靠饮食来治疗慢性病，更别提逆转疾病了。由于家人的亲身经历，我是唯一知道这方法可行的人。

在受训期间，一直困扰着我的问题是：如果治愈心脏病的方法被忘在兔子洞里，那么其他疾病的疗法有没有可能也被埋在医学文献中呢？我把查明这件事，当成了我这辈子

的使命。

我在波士顿的大部分时间，几乎都待在哈佛大学医学图书馆的地下室，挖掘尘封已久的资料。等到我开始执业后，不管我在门诊时看了多少个病人，即便我的一席话能够改变一个家庭的命运，但仍然觉得这只是杯水车薪。因此，我继续着我的长征之路。

在美国医学生协会（American Medical Student Association）的协助下，我的目标是，每隔两年，就在全美各个医学院举办一次演讲，希望能影响整个新一代的医生。我不想再有任何一位医生，在不懂饮食功效的情况下就从学校毕业。如果我的奶奶不应死于心脏病，其他人的爷爷奶奶也一样。

有段时间，我一个月就排了40场演讲。一早开始，镇上的康复社区有个早餐会谈，午餐时在医学院做简报，然后晚上则在社团发表演讲。

我几乎生活在车上，钥匙链上只有一把车钥匙。最后，我在世界各地总共办了1000多场演讲。当然，这样东奔西跑的生活是无法持续的。为此，我失去了婚姻。越来越多的演讲邀约超出了我的负荷，因此，我开始把所有的年度研究成果，转录成一个DVD系列：《临床营养的最新结论》（*Latest in Clinical Nutrition*），整整录了惊人的30卷。从过去到现在，我通过这些DVD所获得的每1分钱，都直接用于慈善事业；演讲收入和出书版税也一样，包括你现在正在看的这本书。

如同金钱对医学的负面影响，在我看来，金钱对营养学的破坏更是变本加厉，似乎每个人都有独家的骗人万灵药或神奇道具。成见根深蒂固，而数据往往被精挑细选出来以支持先入为主的观念。

当然，我也有自己应该被约束的偏见。即使我原本的动机是健康，但多年下来，我已经变成了相当程度的动物爱好者。我家里养了3只猫和1只狗，而在我的职业生涯中，也花了很多时间在美国人道协会（Humane Society of the United States, HSUS）服务，担任这个慈善机构的公共卫生健康部主任。因此，就和许多人一样，我关心农场动物的福利，但首先最重要的，我是一名医生。我的主要职责，一直都是照顾病人，以及准确地提供现有的恰当医学证据。

在临床诊疗上，我或许能帮助数百人；而四处旅行演讲，或许能教育数千人。但关乎生死的重要信息，却必须要传达给数百万人知道。加拿大的慈善家杰西·拉许（Jesse Rasch）认同我的理念，加入了我的行列，愿意免费把基于实证的营养学知识提供给每一个人。他与夫人茱莉（Julie）的基金会，把我所有的作品全部上线，催生了“能救命的营养学”网站（NutritionFacts.org）。现在，我可以穿着睡衣在家里工作，让更多人接收到我想传达的信息，人数比起我马不停蹄地满世界跑时还要多得多。

如今，“能救命的营养学”已经是个能够自给自足的非营利组织了，有超过1000个短片，几乎涵盖了每个你能想到的营养话题，而且每天我都会持续上传新视频和文章。网站上的一切，都是随时免费提供给所有人的。没有广告，没有企业赞助。这单纯只是一份出于爱的奉献。

我在十多年前开始这项工作时，认为守护健康的答案是培训教员，以及教育专业人士。但随着信息普及化，医生不再是健康知识的守门员，不再能垄断所有信息。我意识到，凡是涉及安全简单的生活方式处方时，直接赋予个人力量，可能会更有效果。在最近关于医生门诊的全国调查中，大约只有1/5的抽烟者被告知要戒烟。^[7]但就像你不必等医生亲口告诉你才戒烟一样，你也不用等谁告诉你，就可以开始吃得更健康。然后，我们就可以携手努力，向我的医学界同事们展现健康生活的真正力量。

现在，我住得离世界上最大的医学图书馆之一——美国国家医学图书馆很近，骑自行车就能到。光是2014年，营养医学文献就新增了24000多篇论文；而我现在拥有一个研究团队、一群很棒的助理和志愿者，帮我从堆积如山的新信息中，挖掘出有用的数据。这本书不只是又一个让我可以分享信息的平台，也是我期待已久的机会，能让更多人分享一些实用的建议，在日常生活中实践这种改变人生、挽救生命的科学。

我相信，奶奶会以我为荣。

前言

预防、阻止并逆转危害生命的主要杀手

或许，世界上根本没有“老死”这件事。通过对超过42000个尸检案例的研究，发现其中活过百岁的那些老人，100%都是死于疾病的——即便他们大多数在去世之前，都被认为身体很健康（包括他们的医生也这么认为），但没有一个是真正“老死”的。^[1]最近，年事渐高也被认为是一种疾病^[2]，但是人的身体不会因为高龄而死亡。人会死都是因为生病，而最常见的原因就是心脏病。^[3]

其实，大多数的致命疾病都是可以预防的，而且跟我们所吃的东西息息相关。^[4]饮食结构不合理是英年早逝和部分生理功能丧失的首要原因。^[5]由此可见，饮食结构理应列入医学院最重要的课程，不是吗？

但事实并非如此。根据美国最新的全国性调查，只有1/4的医学院开设营养课程，比30年前的37%更少。^[6]虽然大众普遍认为医生是“非常可靠”的营养信息来源^[7]，但在7个受访的医学院毕业生里，就有6个认为医生并没有受到足够的训练可以应对患者的饮食咨询。^[8]而通过一项研究也发现，一般人有时还比他们的医生了解更多的基本营养知识，因