




Dr. Atkins' Age-Defying Diet

抗衰老计划

阿特金斯 医生的建议

[美] 罗伯特·C·阿特金斯 著 冕阳 林峥 译





R161.7/26

2007

Dr. Atkins'
Age-Defying Diet

抗衰老计划

阿特金斯医生的建议

[美] 罗伯特·C·阿特金斯 著 晁阳 林峥 译

生活·读书·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2007 by SDX Joint Publishing Company. All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老计划：阿特金斯医生的建议 / (美) 阿特金斯
著；晁阳，林峥译. —北京：生活·读书·新知三联书店，
2007.5

ISBN 978 - 7 - 108 - 02687 - 3

I. 抗… II. ①阿…②晁…③林… III. ①衰老 - 基本知识
②长寿 - 基本知识 IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035786 号

责任编辑 黄 华

装帧设计 宁成春

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

版 次 2007 年 5 月北京第 1 版

2007 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 20.5

字 数 260 千字

印 数 00,001 - 10,000 册

定 价 25.00 元

译者序

俗话说：“民以食为天。”在 21 世纪的今天，科技高度发达，人们已经不再为温饱而发愁。但是，饮食仍是生活的极为重要的组成部分。另一方面，随着医学的发展，那些曾经逞凶肆虐的疾病如天花、霍乱、结核病等等，对人类不再构成威胁，许多已一去不复返。同时，另一些过去并不常见的疾病，如糖尿病、心血管病、老年痴呆症取而代之，成了人类健康的主要威胁。那么，什么样的饮食方式，或者更广义地说，什么样的生活方式有益健康，可以预防疾病，使人延年益寿？这正是《抗衰老计划——阿特金斯医生的建议》一书所要探讨的主题。

作者阿特金斯医生是一位有着四十多年从医经验的心血管病专家，早在 1972 年，他根据当时的科学发现并结合自身的实践经验，出版了他医生生涯中的第一本著作——《阿特金斯医生的饮食革命》，首次提出了阿特金斯饮食的概念。阿特金斯饮食与传统的低热量、低脂肪的饮食不同，认为热量和脂肪不是肥胖的决定因素，而主张高蛋白、低糖类（旧称碳水化合物）的饮食方式。这本书出版后不久，即风靡美国。许多人按照阿特金斯饮食方式成功地减肥。阿特金斯医生的一系列著作，其中还包括这本《抗衰老计

划》和《持续减肥与健康》等，一版再版，长期名列畅销书排行榜榜首，总发行量超过 1 500 万册。阿特金斯饮食在美国也成了家喻户晓的名词。

我们都知道，肥胖和超重只是现象，减肥是手段而不是目的，因为许多慢性疾病常常与肥胖相伴而生。肥胖和超重背后的元凶则是代谢失调问题。随着科学和医学的进步，阿特金斯医生结合最新的研究成果和自己多年的临床经验，进一步发展了阿特金斯饮食理论。正如阿特金斯医生指出的，胰岛素的分泌失调直接影响衰老的进程。造成这一情况的一个主要原因，是现代生活方式，而饮食首当其冲。因此，抗衰老从饮食入手，是最佳的选择。于是就有了今天我们读到的《抗衰老计划》一书。

这本书与多数饮食保健类书籍的一个最大的不同之处在于，作者引用了大量发表在著名科学刊物上的研究结果，论据翔实且每一条都有可靠的出处（见参考文献）。

另外，我们也应该看到，尽管阿特金斯饮食方式的功效已被成千上万的患者和读者的亲身经历证实，主流医学界一直对阿特金斯饮食理论持怀疑态度。主流医学界坚持认为脂肪和胆固醇是主要老年疾病如心血管病的元凶。尽管如此，阿特金斯医生的许多观点，如大量摄入精制糖类不利于健康，食物中添加的反式脂肪（部分氢化植物油）比天然脂肪更为有害，已经被大多数医生和研究者接受。

正如书中提到的：“我们都是有着不同的基因倾向、不同的历史、不同的需要克服的健康问题、不同的饮食口味和不同的代谢反应的个体，没有一个可以适合所有人的饮食。”愿读者能够从这本书中受到启发，找到适合自己的饮食及生活的方式。这也是我们将此书呈献给大家的目的。

目 录

译者序 1

- 第一章 挑战衰老的计划 1
- 第二章 我们时代的衰老疾病 6
- 第三章 探讨心脏 11
- 第四章 营养和心脏病在血液中 19
- 第五章 我们为什么衰老：胰岛素的联系 31
- 第六章 我们为什么衰老：自由基 46
- 第七章 限制卡路里——为什么你不能这样做 56
- 第八章 抗氧化物是“生命”营养物 61
- 第九章 抗氧化酶 75
- 第十章 你为什么需要类胡萝卜素 86
- 第十一章 生物类黄酮的益处 99
- 第十二章 逆转降低的激素水平 110
- 第十三章 永葆青春的激素 123
- 第十四章 好脂肪和真正的坏脂肪 144
- 第十五章 建立你的免疫力 160
- 第十六章 给你的身体解毒 172
- 第十七章 锻炼身体 187
- 第十八章 提高大脑的活力 198

第十九章	建立你的抗衰老饮食	213
第二十章	抗衰老饮食的基本知识	224
第二十一章	在抗衰老饮食中的生活	235
第二十二章	挑战衰老的生命营养物计划	281
第二十三章	总结	294
附录	普通食物的升糖指数	297
参考文献		299

第一章

挑战衰老的计划

伴随着年龄的增长，人们的精神和体力的衰退被认为是不可避免的。但假如你能够感觉不到年龄增长带来的影响，不必屈服于这种衰退该多好。

这是可以做到的，这种衰退不是不可避免的，相反，在一个健康长寿的生命中，保持精神和生理的良好状态是可能的。

我怎么知道的呢？我做了四十多年的全职医生，而且在这段时间里，我建立的设在纽约市的阿特金斯医疗中心治疗了六万五千多位病人。这些病人大多患有由年老引起的各种退化性疾病：骨质疏松、视力衰退、衰老、心脏病、糖尿病等。通过挑战传统观念，阿特金斯医疗中心使用许多为传统观念所鄙弃的医学创新，给绝大多数年老的病人带来了新生，使他们变得更年轻了，这并不是说在年龄上，因为没有人可以真的让时光倒流，而是指在所有常见的医学检测指标上变得更年轻了，他们的实验室化验结果和对生理和精神状况的检测要比他们第一次来中心看病时要好。这也就是说这些病人因年老而遭遇各种问题的步伐得到了减缓，而且常常是程度巨大的减缓。

在 21 世纪开始的今天，挑战衰老影响的知识就掌握在我们手中，各种科学突破以惊人的速度向我们扑来。证据就摆在那里，不管医学主流固执地摒弃这个证据，或者视而不见，或者坚持认为需要更多的研究才能有彻底的把握。

我们所称的衰老在多数情况下就是疾病的表现，普遍存在的慢性疾病持续不断地破坏我们的身体，使得我们普遍接受这种衰退是“变老”的结果。但事实胜于一切，许多这类常见的疾病是能够预防或减少的。

什么导致了这些疾病？什么驱动衰老的过程？在后面的章节中我们将仔细地审视这些所谓衰老疾病的特征和根本的原因。我们将看到有许多非常特别的原因使一定的疾病，特别是心血管病和糖尿病，在 20 世纪后半期会变得如此普遍，而且为什么它们以前不常见。我们将看到这些疾病的衰老因素到底是如何起作用的。

一旦我们知道为什么我们会有疾病及什么是根本的病因，就有可能制定抗击它们的策略和挑战衰老的计划，不管我们有多老。

首先，挑战流行的信条

关于挑战衰老，你可以知道的比你已被灌输的要多得多。

关于活得更健康、更长寿的证据常常是在现代科学的反对意见中被发现的，就当科学发现的洪流提供我们挑战衰老所需的突破性信息时，经济的自私自利的逆流使得人们难以突破现状，并阻止这些突破被广泛应用和得到应有的承认。

例如在营养学领域，维生素和矿物质抵抗疾病、挑战衰老的潜力就能说明这一点。直到 1920 年维生素才被鉴定出来，在以后的 80 年里，越来越多具有保持和恢复健康的作用和功能的营养物质被发现。到现在，成千上万的科学研究显示在克服和预防疾病方面这

样的营养物质常常比药物要好。但是医学界早在 20 世纪初就已经是一心一意地认准了只有药物的治疗体系，在他们的惯用配方中没有这些营养物的一席之地。维生素和矿物质被摒弃在医学院抵抗疾病的课程之外，而且直到今天还是如此，只有极个别的例外。

天然的草药提供了另一个例子，它们的医疗使用可以追溯到好几个世纪以前，但是对它们为什么和怎么样达到它们的治疗效果的科学分析只是近些年才做的。而且对于许多草药减缓或扭转衰老的影响的能力，这些分析给出了引人注目的证据。但是在主流医学中还是找不到它们应处的位置。

同样的反对意见可以在激素平衡、前生命期细菌平衡、螯合作用疗法、解毒等等抗衰老技术中发现，我们会在这本书后面介绍它们。所有这些都得到了各种科学研究的支持，但是没有一个是普遍使用的。

今天，在健康进步方面，这给了我们一个独一无二的机会。当营养方面的突破从实验室中持续不断地涌出的时候，当你利用勇敢的、有创新精神的科学家已经提供给我们的知识的时候，你需要的是这样一种意识，什么时候赞同这个体系会帮助你抗击衰老，什么时候挑战这个体系会帮助你达到你的目标。

这本书的抗衰老计划提供了这样的意识，它拥护那些起作用的，即可以挑战衰老影响的一系列技术和实践及营养方面的建议，不管这些知识是来自那些坚持占优势观点的人，还是来自那些挑战流行观点的人。对那些没有太多时间可以浪费的人，这本书的安排把科学发现从科学政策制定的漩涡中解救出来，并把证据直接放在它应该在的地方——我们的手中。

两面出击

抗衰老基本上有两种途径，一种是通过应用提高健康的技术，

看上去使生命钟回转。当你整体上更健康的时候，你可以更好地挑战与衰老有关的疾病，在它们有机会发作之前就阻止它们。另一种挑战衰老的途径是扭转可能出现的疾病进程，特别是我们时代的产物——心血管疾病。

我在这本书中介绍的计划包括这两种途径。

这两种途径的关键是饮食。不管是逆转一种已经染上的疾病的过程还是武装自己抗击可能要来的疾病，饮食都是一种强大的武器。我较不严格地使用“饮食”一词，毕竟，我作为一种行之有效的减肥饮食方式的发明者已经有点名气了，但是这本书的目的不是告诉你如何用奢侈的阿特金斯方式减轻体重，尽管如果你需要，这确实会帮助你做到，而抗衰老饮食是针对消除你现在生命中的衰老因素，同时优化你的身体在将来抵抗它们的能力的一个整体营养规划。

但光饮食还是不够的，在近些年，已经有许多关于维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸、草药、激素和其他形式的天然营养品的发现，我把这些物质称做生命营养物（vitanutrients）。vita 是拉丁语“生命”的意思，当然生命营养物确实滋养和维持生命。药物实际上抑制身体的正常机制，但生命营养物是促进身体天然生理活动的激活剂，它们一般也是安全的、有效的，并且通常是不昂贵的可以替代药物和主流医学界常用的侵袭性手段的治疗方法。这也可能是为什么主流医学界趋向于摒除生命营养物，认为它们不重要。可是就像我在这本书后面要讨论的那样，证据表明用生命营养物补充你的饮食在消除许多衰老疾病方面可能是十分重要的。

当然你以前已经听到过，锻炼身体也可能是十分重要的，这本书的计划会明确告诉你如何和为什么锻炼可以击败衰老。

我的抗衰老饮食方式结合了所有这三种抗衰老武器：饮食、补充营养物和锻炼身体。我将教你们使用什么样的特定组合来清除你

身体中的毒素，使你正在衰老的器官变得年轻，恢复你消化道中的健康细菌，优化你的大脑功能，还有更多。做这些的工具全部就摆在那里，很容易得到并证明是行之有效的。“权威们”也许会告诉你不要这样做，但权威应该总是受到置疑的。

你现在正在变老吗？那么你知道现在是作彻底改变的时候了，让我们现在就开始吧。

第二章

我们时代的衰老疾病

我们现在的生老病死和过去不一样，上个世纪，人们在并不很老，常常是很年轻的时候，就被感染上各式各样的疾病，早早离开了人世。

但是，那些疾病已经属于过去。20 世纪的科学发现消灭了流行性感冒、天花、肺结核，还有脊髓灰质炎，这些疾病都已经在地球上消失了（尽管有些又死灰复燃）。在我看来，这些发现是人类在不断延长自己寿命的斗争中所取得的最大的突破。我敢打赌，没有一个世纪，甚至没有其他 500 年，对人类寿命的提高可以和 20 世纪相媲美。在 20 世纪，科学进步使传染性疾病得到控制，人类摆脱了几千年来困扰自身的导致人类过早死亡的传染疾病。

这一切成就归功于各方面的共同努力，荣誉属于那些在实验室里工作的科学家们，那些致力于控制疾病传播的公共卫生官员们，还有那些发展了各种治疗手段，使得危及生命的疾病变得只是一时麻烦的医生们。

这一成就的分量是显而易见的，在 20 世纪初，人类的平均预期寿命只有 45 岁，据最近的统计，人类平均寿命已经延长到 75.6

岁。¹1900年以前，75%的美国人活不到65岁；而今天，我们当中70%的人会活到70岁以后。能够在短短的一个世纪内就使人类的寿命得到如此显著的提高，这本身就是一个了不起的成就。

但是，20世纪同样留给我们很多难题去解答：即使我们攻克了许多上个世纪的疾病，新的疾病又随之而来，我们并没有达到真正健康长寿的目标。心脏病、糖尿病、高血压、癌症、老年性痴呆症*，还有其他各种各样的到20世纪才出现的疾病，至少在20世纪就发展到了流行的程度，到21世纪就更加普遍了。我们客观地注意到当我们在制服某些疾病的过程中取得了进步的同时，其他疾病又会把我们击倒。年老的人还会在大致同样的时间走向衰老。

这到底是怎么回事？难道是我们做了什么我们一个世纪前的祖辈们没有做的事？或者是我们比我们的祖辈们少做了什么？是我们高度工业化的技术先进的西方文化的什么显著特征导致了这些特别的疾病？很有讽刺意味的是，20世纪不但产生了这些疾病，而且也向我们提供了这些疾病成因的一些线索和彻底根绝他们的科学发现。

“西方化”的疾病

早在1974年，一个名叫T·L·克利夫(T.L.Cleave)的杰出医生编著了一本名为《糖的疾病》的流行病学研究的书，从中我们知道了认识当代疾病本质的重要线索。克利夫当时是英国皇家海军的上校外科医生和前海军医学研究所的医学研究主任。我一直推崇这本书，它是20世纪最好的关于卫生方面的书，很可惜现在已经不再出版发行了。

克利夫仔细地分析了主要在非洲的第三世界国家的医院病历，

* Alzheimer's disease, 又译为阿尔茨海默症，俗称老年痴呆症。——译者注

他发现当地人没有一例过度肥胖、糖尿病、直肠癌、胆结石、憩室炎或心脏疾病的病例。这些在发达的西方世界肆虐的疾病，不仅仅是在克利夫调查的地方不常见，而且是根本不存在。

就像克利夫明显地看到的，他总结说是由于西方文化和当地文化在饮食上存在很重要的差别，所以，种种 20 世纪“西方”的疾病是和饮食不当相关的。但这仅是他的部分结论。

他的同事，丹尼斯·伯基特（Dennis Burkitt）分析了同样类型的的数据，他认为当地人食物中高含量的食物纤维保护他们不得这些疾病。但克利夫相信事实正好相反，他的观点，也是我的观点，认为是由于在第三世界国家人们饮食中没有加工过的糖类，从而他们没有遭受在我们西方世界流行的各种 20 世纪疾病。

20 年法则

克利夫走得更远，他认为一旦当地人的饮食中引入精制的糖类（carbohydrate，旧称碳水化合物。——译者注），替代他们原来的食物，那么在 20 年内糖尿病和心脏疾病就会在当地人群中出现，在 40 年内，这些疾病就会扩散。克利夫提出了他的 20 年法则，而且我看到这法则一而再、再而三地被证实。

例证一：在冰岛，当食糖成为当地主要食物成分 20 年后，糖尿病和冠心病的死亡病例就开始出现了。²

例证二：按照传统方式生活的也门犹太人从没听说过糖尿病。这些曾经过着游牧生活的犹太人后来移居以色列，放弃了他们传统的非精制的糖类食物，转而食用高糖的更西方化的食物。大约 20 年后，在 1977 年，以色列的调查显示他们的糖尿病和血糖的不耐受性比率达到 11.8%，³而且开始出现冠心病。

例证三：在沙特阿拉伯，精制的糖类和更西方化的饮食成为标准后，糖尿病和相关的心脏疾病的出现也几乎刚好是 20 年时间。

在今天的沙特阿拉伯，糖尿病折磨着居住在城市里的12%的男人和14%的妇女。在年龄51岁到60岁的城市妇女中，糖尿病发病率高达惊人的49%。在乡村人口中还保留着部分传统的饮食习惯，糖尿病发病率是男人7%，妇女7.7%，低于城市人口，但还是偏高。沙特阿拉伯从一个在1970年以前根本不存在糖尿病的国家发展成一个全世界糖尿病发病率最高的国家。⁴

克利夫找到了正确的目标，在日本、印度、墨西哥和其他许多国家他的20年法则都一再得到了验证。在我看来，它的最大价值在于它的预言能力：它能预报糖尿病、糖尿病引发的心脏疾病和一系列相关情况在何时会爆发流行性的发展。

饮食的差别

这一法则同时能帮助我们回答许多反复重复的问题：为什么在日本20世纪50年代心血管科只是一个小的医学专业，而现在会是主要的必需的专业？为什么亚洲会成为新的糖尿病流行的温床，有超出1亿例的病案发生？为什么世界卫生组织预计在2025年之前，发展中国的糖尿病患者会从8400万增加到2.28亿，增长率高达170%？为什么在全世界范围内，糖尿病患者预计会增加122%，从1.35亿增加到3亿？为什么在1995年到2025年期间，印度的糖尿病患者会翻番？

所有这些问题的答案都是一样的，这些特殊疾病的暴发正是西方文化侵袭的结果，在生物学上意味着接受精制糖类的饮食。克利夫的发现从而奠定了理解遍及世界各地的现代疾病的基础。

这些发现可能是超前的，也就是说，在找到科学的解释之前我们就观察到了现象。但是这一切又是显而易见的，有这么多的证据把糖和精制糖类食物与胰岛素分泌失常联系起来，进而和心脏病、高血压、中风联系在一起，我认为任何有权制定公共卫生政策的医

学咨询机构的成员对此保持沉默就是渎职行为。更简单地说，如果有医学界的人士还继续推荐糖衣麦片是有益心脏健康的食品，那么他们真的需要找辩护律师咨询了。

大家都知道心脏疾病在西方世界是危害健康的头号杀手，心脏病如此臭名昭著，是由于部分健康权威人士的错误判断和他们固执地拒绝改正错误。我的观点是，现在绝大多数危害健康和威胁生命的疾病的产生及难以消除，在根本上是由于那些错误判断极大地阻碍了我们追求达到人类应有的寿命的目标。

20 世纪还是以我们掌握了彻底根绝这些疾病的知识结束的，科技先锋们做了杰出的工作，他们的成果清楚地表明这些疾病与我们的饮食有相关的因素，现在继续误导我们的是政治和经济的因素，而不是科学的因素。这就是为什么我们要更仔细地全面地看待与饮食相关的疾病，而且要分析这一原因，没有比我们的头号杀手——心脏病——更好的研究目标了。