

核心饮食

(修订本)

31位医学专家与营养师
颠覆饮食观念最新巨作

黄建勋 等/著



核心饮食

(修订本)

31位医学专家与营养师
颠覆饮食观念最新巨作

黄建勋 等/著

R155/17

10

图书在版编目 (CIP) 数据

核心饮食 / 黄建勋著. — 修订本. — 重庆: 重庆出版社, 2014.11
ISBN 978-7-229-08777-7

I. ①核... II. ①黄... III. ①饮食卫生—研究
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233881 号

版贸核渝字 (2011) 第 07 号

核心饮食 (修订本)

HEXIN YINSHI

黄建勋等 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

责任校对: 何建云

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·卢晓鸣

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 13 字数: 223 千

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08777-7

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

本书由博雅书屋有限公司授权重庆出版社在中國大陸地区出版其中文
简体字平装版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个
人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权所有 侵权必究

推荐序 1

王进昆教授

世界卫生组织指出,癌症、糖尿病、心脑血管疾病、高血压等非传染性疾病已约占 60%死亡率与 47%疾病负担之主因。有鉴于全球非传染性疾病之危害与负担日益沉重,世界各国面临饮食文化快速变迁、健康亮起“双负担”红灯。“推动健康饮食”与“提高身体活动量”,可以缓和或减少非传染性疾病之负担,因此,建立正确健康饮食观念、养成适当健康饮食习惯、均衡摄取各类有益健康的食物、控制肥胖患病率等已成为世界趋势。

素食与健康之关系一直是世人所讨论的焦点,撇开宗教观点,以科学的证据来说明,应该是最明确也最为大家所接受的。对健康的追求是世界的趋势,饮食与营养的问题早已不是不足而是失衡,现代人对营养之认知,误以为高营养、高蛋白质的饮食可以提供足够的营养,如果,再加上高精致的饮食习惯,则会因为摄取过量的生理酸性食物,带来更大的健康负担。素食在此时又成为被注目的焦点,但重要的是正确的素食摄取才能真正有益健康。

本书汇集了素食与族群、疾病以及营养的相关论述,可以提供正确的知识与方法,非常值得推荐选读与推广。

推荐序 2

苏主惠医师

近年来,在美国与加拿大等西方国家的医学新研究中发现:导致国民生病之四大因素中,以行为因素及不健康的生活习惯居首,大约占 50%。不少的医疗暨营养临床研究与论文,披露了肉食的危害,也证实了“病从口入”、“你吃什么会造就你自己”并非谬论或传闻。

多年来,作为一名医师及医院管理者,我与许多坚守岗位同事,甚至患者及家属,都深深体会到健康饮食对于防治疾病的重要;同时越来越多人也意识到,正确选择并贯彻实行有益健康的饮食方式,不但可免除患者与其亲友的痛苦折磨,减少大众保健不必要的费用,更可降低对环境的破坏,可谓一举数得,不啻为明智、健康、经济、持续、和平、高雅的最佳选择。

1999 年所公布的美国基督复临安息日会健康研究(The Adventist Health Study),针对共 34 192 位基督复活安息日会成员(参加者中有 29%为素食者,而素食者中又有 7%—10%为全素食者),进行对素食者健康与死亡率之持续研究(1976—1988 年)结果显示:与非素食者相比,素食者减少大约 1/2 的高血压及糖尿病的发病率,1/2 的大肠癌的发病率,2/3 的风湿性关节炎及摄护腺癌的发病率,而乳癌、肺癌及子宫癌也都有较低的趋势。

如今,由医疗及营养学界之诸位热心人士,所编撰之《核心饮食》一书即将面世,此书汇集了数百篇科学文献的实证观点,足可作为众人深思饮食与身心健康,乃至保护环境和友爱动物的绝佳参考。本书犹如一把为大众开启新生活大门的金钥,可谓读者大福音,值得喝彩,因而乐为之序。期待诸位知音,善用此书,一起鼓励所有亲友珍惜一日三次促进健康、改善世界的机会,明智选择三餐食物,共同开创出美好、祥和、喜乐的新生活。

推荐序 3

杨寰阳医师

讲起来很遗憾，一个错误的营养学，在短短的一百年间，已经伤害了三代的人民，医界人士却眼睁睁地看着它发生，无力制止。幸运的是我们生在不一样的时代里，康乃尔大学营养生化系教授——柯林·坎贝尔博士(T. Colin Campbell)的著作——《救命饮食》已彻底推翻了旧有的观念。如今，诸医界先进同仁著书立说，宣扬素食的好处，就像站在巨人的肩膀上，可以看得更清楚、更远了。

我推荐本书，因为它代表了一种觉察力的苏醒，也引领着未来健康大趋势——吃素是好的、正确的。正如坎贝尔博士所言：“日常15%—16%的每日动物蛋白质摄取量，就可能启动癌症。”如果大家仍是大鱼大肉、大吃大喝，日积月累迟早会出大问题的！

我对本书的作者群有更深的期许，“坐而言不如起而行”，除了著书之外，对下一代要有交代，恐怕还要办些健康生活培训班，教导他们身体力行才是。

大家加油！

推荐序 4

姜淑惠医师

欣见《核心饮食》问世，刘登杰医师特别交代后学，写篇短文为介，是故得有机会先睹为快，不亦乐乎。

一群有心人士，在短短时间里，推陈出新，使得内容又增添相当篇幅的新意，真令人不得不敬佩编辑诸前辈，所付出的辛劳与心力。

通过整合更专业的研究信息，补足大众的粗浅认知，便利好乐者的随手查阅，在知识经济的时代里，祈愿家家户户，一家一册，由真知灼见的揭示，令素食(素食)的落实，变得更方便、更有理、更容易。届时

举手之劳，作环保；张口之时，更健康。

心心念念，护生命，绝对不再是梦话呓语耳！

推荐序 5

邱雪婷营养师

营养学是一门年轻的科学,在短短 50 年间,历经了革命性的改变,在 20 世纪 80 年代,美国营养学会 (American Dietetic Association; ADA) 对素食的营养价值,持极大的怀疑,然而,近年来(2003 至 2009 年),由于研究结果不断指出素食的优点,ADA 的立场声明书,也从反对转换成认同,声明:“适当计划的素食饮食不但健康,营养充足,也有利于某些疾病的预防和治疗。”其实任何一种科学或伟大思想,常都是由被嘲笑、被攻击、被怀疑,一步步转向不情愿地接受,勉强认同,最后被推崇,素食营养也不例外。可惜不少居民,甚至医疗专业人员对素食的观念仍停留在 30 年前。《核心饮食》一书汇集了数百篇近年来相关研究,以实证医学及实证营养学为基础,值得所有医疗及营养专业人员,以及关心健康的您参考与实践。敬祝此书能够破解众人对素食的迷思,帮助大众提升健康。

作者序

越来越多的科学证据指出,素食比其他动物性食物带来更多的健康利益,这主要和素食富含复合型碳水化合物、纤维素、植物蛋白、镁、叶酸、维生素 C、维生素 E、类胡萝卜素和许多植物化合物有关。虽然不同类型的素食者饮食内容各异,整体而言,素食者所摄取的饱和脂肪酸、胆固醇和动物性蛋白质较低;全素食者饮食中不含奶蛋等所有动物性食品,部分研究显示也有更佳的健康状态。

当代学者表示,过去研究中存有若干对素食的误解,例如素食曾被认为可能缺乏蛋白质、铁、锌、钙、碘、维生素 A、维生素 B₁₂、Omega-3 脂肪酸等,如今许多研究已发现上述不足的结论,是源自不佳的饮食计划或不当的烹饪过程。事实上,均衡的素食能充分满足生命周期的各个阶段,例如:儿童、青少年、怀孕和哺乳妇女、老年人与运动员等等,而且在多数情况下,素食还能防治诸多疾病,例如:心脏病、高血压、糖尿病、癌症、骨质疏松症、肾脏病、失智症、憩室病、胆结石和风湿性关节炎等等^[1]。

虽然居民对于素食大多抱持正面的看法,但在部分研究与报章媒体的渲染下,许多人对于长期吃素的态度却多迟疑,因此本书特别邀集医疗圈中食素或关心素食的同行,协力为大众汇整国内外医学、公卫或营养学专家所发表的科学文献,提供素食与健康的科学实证以飨读者,并就教于学界同道。

事实上,过去对营养学重视不够,一直是许多临床医师的缺憾,而居民对素食与营养的观念,除了来自媒体的片面报道,也可能得自一般医疗从业人员的传统建议,以致大众对素食的健康效益有不正确的认知,或轻视了许多饮食研究的新进展。例如:瓦基教授证实食品中的动物成分,会在体内同化形成毒素和微生物的特殊接受器。他在 2008 年《自然》^[2] 期刊中提到,人类和植物、细菌不会制造一种名为 Neu5Gc 的抗原,相反的,所有动物肉包括家禽和鱼类都含有 Neu5Gc,尤其红肉和牛奶最多,人因为吃下含有丰富 Neu5Gc 的肉

或奶品,使其吸收后合成到细胞膜上,才让毒性大肠杆菌分泌的 Su-bAB 毒素得以结合在 Neu5Gc 上,而导致美国牛肉污染的致死事件。

此外,Neu5Gc 也会在细胞膜形成有利动物病毒进入的通道,可能会增加日后罹患新流感(H1N1)的风险,和一旦感染后大量肺泡细胞破坏导致呼吸衰竭的重症,这或许也是有些年轻健康的患者会变成重症病例的原因。另外值得一提的是,科学家也发现人类透过摄食动物食品所累积的 Neu5Gc 抗原,会进一步诱发抗原抗体的慢性发炎反应,结果可促进癌细胞的进展,此一突破性的发现,也为肉食致癌的机制提供有力的分子基础^[3]。

因此,本书在总论中介绍了饮食指南新观念,与美国饮食协会对素食的最新声明;另外,特别邀请小儿科、妇产科、复健科、青少年与老年健康专家,为有特殊营养需求的特定人群撰文;本书也针对常见的二十几种健康问题,作疾病与素食之专论,同时提供素食者的营养素考虑与摄取建议。此外,全球暖化已成当下人类最大的生存危机,也是 21 世纪最严酷的健康威胁,从美、荷、澳等国将气候变迁的严重警戒层级提升到超过反恐可见一斑。如今除了追求健康因素外,有更多素食的爱好者,基于环保、和平等因素,为谋求人类、动物与环境的持续生存发展,选择改变自己的饮食习惯,那么本书的发行,相信可为其高雅愿景,增添一分在健康方面的保障。

本书虽再三查阅最新科学文献,但科技进展一日千里,因此疏漏之处恐在所难免,尚祈各界贤达不吝指正。又细想本书之发行旨在抛砖引玉,以期唤起更多学界同道与认同食素的社会大众,共同加入身体力行与宣扬的行列,因此付梓之后,才是开始,种种不足之处,或可化为诸君齐心协力的原动力,那么本书的宗旨也算达成了。

最后,感谢诸多促成此书出版的朋友,和所有同行奉献的精力。本书的问世,献给所有曾为促进人与环境及动物和谐相处的人,也献给即将有所行动的您!

黄建勋



- [1] LEITZMANN C. Vegetarian diets: what are the advantages? . Forum Nutr 2005:147-56.
- [2] BYRES E, PATON AW, PATON JC et al. Nature 2008, 456(7222):648-52.
- [3] HEDLUND M, PADLER-KARAVANT V, VARKI NM, VARKI A. Evidence for a human-specific mechanism for diet and antibody-mediated inflammation in carcinoma progression. Proc Natl Acad Sci USA 2008, 105:18936-41.

养生核心在饮食

1

Part1

新式饮食指南为健康把关

- | | | |
|-----------|----------------|----|
| CHAPTER 1 | 均衡摄取新五大类食物 | 8 |
| CHAPTER 2 | 最具权威公信力的饮食研究报告 | 11 |

Part2

守护家人从核心饮食开始

- | | | |
|-----------|--------------|----|
| CHAPTER 3 | 宝宝自然成长无负担 | 16 |
| CHAPTER 4 | 孕妈妈为孩子做的第一件事 | 20 |
| CHAPTER 5 | 青少年饮食新指标 | 27 |
| CHAPTER 6 | 老掉牙也能享受健康 | 32 |
| CHAPTER 7 | 运动选手的制胜秘诀 | 36 |

Part3

改变饮食习惯让你远离病痛

- | | | |
|------------|---------|----|
| CHAPTER 8 | 用刀叉战胜癌症 | 44 |
| CHAPTER 9 | 释放心血管压力 | 50 |
| CHAPTER 10 | 绝对防治脑中风 | 55 |
| CHAPTER 11 | 糖尿病从根救起 | 57 |

CHAPTER 12	零胆固醇的美食	65
CHAPTER 13	瘦身密技—有蔬最美	69
CHAPTER 14	代谢症候群的克星	72
CHAPTER 15	过敏与气喘的救星	75
CHAPTER 16	天然养肝第一方	78
CHAPTER 17	不一样的好“胃”道	80
CHAPTER 18	重新找回好新“肠”	82
CHAPTER 19	宿便 EASY GO	85
CHAPTER 20	强肾固本,无石一身轻	88
CHAPTER 21	举手之劳远离痛风	91
CHAPTER 22	让头痛靠边站	93
CHAPTER 23	预防失智忧郁有妙法	95
CHAPTER 24	神经保健的第一堂课	97
CHAPTER 25	骨骼保健,牛奶别“钙”了	102
CHAPTER 26	告别关节炎	108
CHAPTER 27	别闹了! 顽固肌痛	112
CHAPTER 28	与月经重修旧好	115
CHAPTER 29	健康美丽的更年期	117
CHAPTER 30	中医看素食养生	121

Part4

聪明摄取人体必需营养素

CHAPTER 31	维生要“素”—B ₁₂	128
CHAPTER 32	永保安康“铁”定要	134
CHAPTER 33	钙质健康基本盘	142
CHAPTER 34	必需脂肪酸少不了	145
CHAPTER 35	优质蛋白换口味	148
CHAPTER 36	这样吃就对了	157

Part5

山珍海味不愿面对的真相

CHAPTER 37 食肉与养肉的惨痛代价	164
CHAPTER 38 奶与蛋的迷思	170
CHAPTER 39 白色恐怖——吃鱼与白肉的真相	176
CHAPTER 40 暖化,吃出来的	182



养生核心在饮食

►► 养生核心在饮食, 饮食核心在素食。

病苦折磨因何来? ——健康核心在饮食

长久以来, 癌症和心血管疾病一直是文明世界的两大健康杀手。研究发现, 不论红肉或白肉, 在烹调后都会产生杂环胺化合物的致癌物, 而且加热程度越大或时间越长, 产量越多; 流行病学的调查结果也证实, 包括大肠直肠癌、乳癌、前列腺癌、肺癌、卵巢癌、淋巴瘤等在内的多种癌症, 都与动物性食品的食用量呈正相关, 意即食用越多, 罹癌越多!

值得一提的是, 科学家已发现一种名为 Neu5Gc 的抗原, 人类和植物都无法自行制造, 相反的, 所有动物肉, 包括家禽和鱼类都含有 Neu5Gc, 尤其红肉和牛奶最多, 人类透过摄食红肉或乳制品, 此抗原将累积在体内, 进一步诱发抗原抗体的慢性发炎反应, 结果可促进癌细胞的进展, 此一突破性的发现, 为肉食致癌的机制提供有力的分子基础。

克里夫兰医院的卡尔德威尔·埃塞尔斯廷医师(Dr. Caldwell B. Esselstyn), 是美国十大外科名医之一。他对医疗的最大贡献, 始于 20 年前的研究, 因为有感于冠状动脉心脏病患病率节节攀升, 治愈率却乏善可陈, 于是率先使用纯植物饮食, 结果证明重度心血管疾病患者, 采用植物为主的饮食后(这种饮食也是没有心脏病国家的典型饮食), 不仅可以遏止此疾病, 还可以治愈它, 而且 20 年的经验中, 不曾有任何人出现蛋白质缺乏的情形。

埃塞尔斯廷医师的方法, 帮助心脏病患者获得新生。因为长久以来, 医界治疗此病有一特殊方法, 叫做血管成形术, 其实算不上治疗疾病, 因为这只是一种权宜的



核心饮食

修补术,而且悲哀的是,不论支架、成形术或绕道手术的益处,都会随时间消减,而且过程有风险亦极其昂贵。相反的,当你仅是改为植物性饮食,并正确地执行,就不会再发病,更令人兴奋的是益处不会消减,而是继续改善。

事实上,在人类进化的研究中显示,我们的祖先都是天生的素食者。人类的身体结构并不适于肉食。哥伦比亚大学韩汀博士(Dr. G. S. Huntingen)在一篇比较解剖学的论文中就证明了此论点。他指出肉食动物的小肠和大肠都短,而且大肠特别地直而平滑。相反地,素食动物的小肠长,大肠也长,这是因为肉的纤维含量少,蛋白质含量高,肠子不必慢慢地吸收养分,因此肉食动物的肠子较素食动物的小肠短。

人类和其他天生素食的动物一样,大肠和小肠都是长的。我们的肠子约有8.5米长。小肠来回重叠,肠壁有皱褶又不平滑。由于它较肉食动物的小肠更长,所以我们吃下的肉会在肠中滞留、腐败并产生毒素。

尽管肉食致病的证据已堆积如山,有些人却因营养疑虑迟迟没有改为素食,然而一位美国医师米勒博士(Dr. Miller),他行医40余年,创办了医院,院内所有员工和病人都实行素食。他说:“老鼠是素食和肉食都可以维持生命的动物,如果将两只老鼠分开,让一只吃肉,另一只吃素,发现两只老鼠生长和发育的情形是大致相同的,不过素食的老鼠寿命较长,对疾病的抵抗力也较强。此外,两只老鼠患病后,也是素食老鼠恢复得快。”

他又说:“受近代科学之赐,医药已经大有进步,但是药物只能治病,食物才能维持健康。他指出,植物的营养比动物更为直接。人们吃动物,但是动物的营养却得自植物。大部分动物寿命都不长,人类有的疾病,动物也几乎都有,所以人的病可能都是吃了患病动物的肉而传入人体。”著名的素食医生克罗博士(Dr. J. H. Kellogg)也说:“我们吃素时不需担心食物是因什么病而死,这让人吃起来多愉快啊!”

大部分的人以为肉品卫生安全可靠,但是每天有那么多牛、猪、鸡、鸭等被屠宰出售,根本没办法一一确实检查。要检查出一块肉是否带有癌细胞,就已经极为困难了,更何况是逐一检查每只动物。目前,肉品工厂都是采取头有问题就砍头,脚有病就剁脚的方式,只是把有病的部分去掉,剩下的部位照常出售。

结果居民常在无意间,无可奈何地被迫吃入许多有碍健康的食物。例如,在某项居民头发中含汞量的调查,发现吃大型海鱼的人头发含汞量是不吃鱼的6倍;而荤食者又比素食者头发含汞量高出8倍。头发含汞量多少,跟发型、有没有烫染一点儿关系都没有,影响最大的竟然是个人的饮食习惯。毛义方教授也进行食品检测,

结果发现含环境荷尔蒙的食物以鸡、猪最浓,因此专家建议多吃蔬果少吃肉。

那么人们为什么不直接从植物获取营养呢?很多人有一种观念,认为“动物性蛋白优于植物性蛋白”。关于动物蛋白质的迷思,有“营养学界爱因斯坦”美誉的康奈尔大学营养学荣誉教授柯林·坎贝尔博士(Dr. T. Colin Campbell),对此下了中肯的批注:“长期以来,动物蛋白质被认为是优质蛋白质,或拥有更高的生物价。这种观点已经误导我们数10年之久,甚至已近100年……这一论点对我们的危害,几乎比其他任何发现都多。”

坎贝尔博士曾主导医学史上最广泛而深入的研究之一——“中国营养研究”(The China Study),证实植物性蛋白质是最健康的蛋白质,饮食中动物性蛋白摄入量只要超过总热量的15%,就能启动癌症!

也常有人误以为肉食者会比素食者更强壮,但在耶鲁大学费希尔教授(Professor Irving Fisher)的一项实验中显示:32名素食者及15名肉食者中,吃素的人比吃肉的人更有耐力。他要参加试验的人尽可能将手臂平举,实验结果十分明显:15位肉食者中,只有2位可以举臂15—30分钟;不过在32位素食者中,却全部都可举臂15—30分钟,有15位超过了半小时,9位超过1小时,4位超过2小时,有1位还超过了3小时。

近年来,有越来越多的科学实证指出,植物性饮食比动物性食物带来更多的健康利益,因为植物性饮食含有人体必需的所有营养素,且相对于动物性饮食,有以下几项特点:1.不含胆固醇,是高血脂症、癌症或心血管疾病患者的最佳选择;2.有丰富的维生素;3.含膳食纤维,可保健肠道、预防便秘;4.有抗老、防癌的植物化合物,如大豆异黄酮、茄红素、儿茶素、胡萝卜素、蒜精、多酚类等,是许多保健食品的主要原料。

其实,全世界最大的营养专家所组成的美国营养学会(American Dietetic Association),已从许多科学实证中提出极具权威与公正性的见解:“妥善规划的素食,能满足生活周期中任何时期与各年龄层的营养需求,包括怀孕以及哺乳的妇女、婴儿、儿童、青少年、成人、老年人和运动员等。而且有益身体健康,能防治癌症、心脏病、糖尿病、高血压、高血脂、肥胖症、骨质疏松、肾脏疾病、失智症、大肠憩室症、胆结石、痛风和风湿性关节炎等慢性疾病。”

环境破坏为哪桩? ——生态核心在饮食

为了吃肉而饲养动物会带来一些后果:雨林的破坏、全球温度上升、水质污染、