

别再吃错了！

健康饮食新密码

许志忠
钟淑慧

著

认清主流饮食的误区
解码真正的健康饮食

胆固醇并非心血管病的元凶？

碳水化合物才是致肥胖主因？

糖世界饮食对年轻人有害无益？

低脂饮食可能影响生育能力？

鸡蛋让胆固醇损害肝脏？

世世代代饮食使年轻人记忆衰退？

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
HAIKUAN PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

别再吃错了

—— 健康饮食新密码

许志忠 钟淑慧 | 著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HEXIAI PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

版权登记号13-2016-019

原书名：别再吃错了！——主流饮食谬误大披露

原著者：许志忠教授、钟淑慧

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经经济日报出版社（香港）授予福建科学技术出版社有限责任公司独家出版及发行，未经许可不得以任何形式复制或转载。本书限于中国大陆地区发行。

图书在版编目（CIP）数据

别再吃错了：健康饮食新密码 / 许志忠，钟淑慧
著. —福州：福建科学技术出版社，2019.1

ISBN 978-7-5335-5670-9

I. ①别… II. ①许… ②钟… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第196815号

书 名	别再吃错了——健康饮食新密码
著 者	许志忠 钟淑慧
出版发行	福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	14.75
图 文	236码
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5670-9
定 价	45.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



推荐序 1

扭转主流饮食的时代

身为大学的食品和营养科学系教授，本人对教学和研究的热情来自改善人类健康的使命感。众所周知，正确的饮食能够保持身体健康及减少患上某些疾病的风险。

食品和营养科学的研究在近数十年进展快速，新的科学研究结果不断涌现，所以我们应该做好准备接受新的观念和知识。美国发布的“饮食指南”咨询委员会科学报告（DGAC）策略不仅会调整美国人现有的饮食指南，而且会扭转全球过去数十年营养指导的策略。此报告澄清了以往两个饮食观念的误解，指出饮食中的胆固醇和脂肪对人体并非是弊大于利。因此，我们应该认真重新审视均衡饮食的定义，不必再严格限制食物中胆固醇的摄取量和总脂肪的摄取量。

本书承接上述 DGAC 科学报告，又有两位作者独到的见解和亲身体验，为读者解读正确的营养理念，出版正是适逢其时。作者从个人饮食经验谈起，利用科学证据为论据，来证明他们的论点。作者们仔细检阅了大量的文献，解释为什么说大众对膳食胆固醇和总脂肪摄取量存在广泛的误解。作者们引用了很多科学的证据，同时利用非常简单浅显的文字、数据和插图，深入浅出地进行说理，让读者理解各项重要概念。

因为每个人的遗传倾向、环境和生活方式各有不同，所以一套能为一些人带来健康的饮食建议，不一定适合另外一些人。但我相信那些能够了解本书健康讯息的读者，必定能够善用书中的营养建议，钻研出一套适合自己的、最佳的个人化饮食。

张志强 教授

香港中文大学食品及营养科学系主任

推荐序 2

“食物福尔摩斯” 查找健康真相

与许志忠相识已有 35 年，我们都是香港大学的学生。许志忠是一个好奇心极高、非常好学的人；他喜欢寻根究底，毫不吝惜地将个人心得与朋友分享。

今天，许志忠已是资深的遗传学教授，他对探求知识的热情不减当年，不会盲从接受“公众以为正确”的观点为真理，更使我诧异的是他的身形和精力竟与 35 年前一样，完全没有任何老态；经一番讨论后，才知道他原来对健康饮食有另一番体会。他会像福尔摩斯般查找食物真相，而且身体力行，为自己和朋友设计合适的健康餐单。

这次他将近年关于饮食健康的心得编写成书，与广大读者分享，真是一件令人欣喜的事。大家不妨用开放的态度，咀嚼他的科学逻辑和建议的饮食方法。我从来都不大接受所谓的“另类医学”，不过我相信本书所讲述的论据，很快会成为主流，并突破传统及因循守旧的观念，为跟随者带来真正的健康！

黄汝迅

牙科医生

自序

不吃药的“降三高，减体重”方法

“所有疾病都是从肠胃开始的。”（All disease begins in the gut.）

——医学之父 希波克拉底（Hippocrates）

患上高血压、高胆固醇血症或糖尿病等慢性病时，西医会开出降血压、降胆固醇或控制血糖等药物的处方。由于那些药物只能控制症状，所以一旦开始服用，便停不了；然后到症状加深后，药物的分量也要加重，直至终老也不能停药。不过，近年已经有很多人利用简单的饮食法则，成功地降低血压、血糖及改善血脂的比率，从而扭转终身服药的命运，我本人和太太便是两个成功的例子。

低脂 + 低胆固醇 \approx 健康

我从事科学研究工作数十年，过去的饮食观念跟随主流建议，并没有特别用科学角度去探索这些观念究竟是否正确。平常在家的晚餐都是由太太负责，她为了家人健康，会经常留意新闻，阅读有关营养方面的新闻资讯，并按照主流认为是正确的饮食观念去买菜做饭，以饮食金字塔的那一套以粉、面、饭等谷物粮食为基础，多吃水果蔬菜，少吃含脂肪、胆固醇食物的饮食方法。多年来，我们都跟从这种大家都认为是正确的饮食方法，但是我们的血压及血糖却持续缓缓上升，体重亦逐年增加。

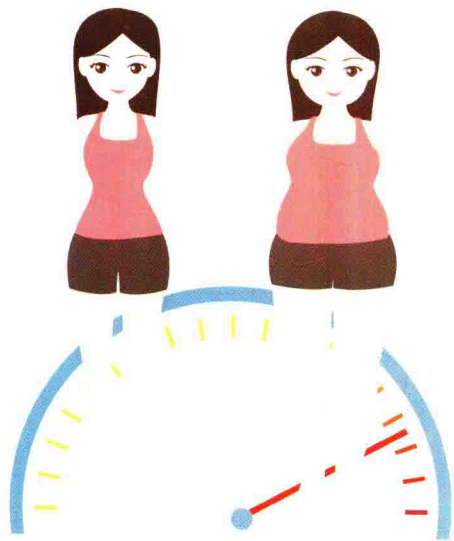
我服用降血压药已十多年了，而且近年的血脂指标也不太理想，因为家中父母都有血压高和胆固醇高的现象，所以最初我推断自己这些症状都是遗传因素影响。太太在过去数年的血糖指数也逐年微升。一般人都认为随着年龄增长，指数升高是正常的。由于太太的体重和血糖水平近年渐升至正常范围的边缘，为了健康，她便聘请了教练定期到健身房指导她做运动；可是，经过几个月的努力，身体健康没有显著改善，体重亦只减轻了约 500 克。

刚巧我那时买了一本与主流饮食观念迥然不同的书，太太读罢，接下来查阅了大量近年有关营养学的资料、科学论文和书本，发现低脂肪、低胆固醇的主流饮食观念基本上只依靠流行病学的推论，并没有很确切的科学根据。她的钻研令我重新用科学的角度去评估主流饮食建议。于是，我们渐渐塑造了一套与主流饮食观念不尽相同，但是合乎生物化学、遗传学和进化论的减糖饮食方案。

改变饮食习惯后的健康人生

改变饮食习惯后，我俩的体重都减轻了，恢复二十多岁时的体重。同时，我们的皮肤状态亦有好转，再没有莫名其妙的青春痘和疹子；关节痛也消失了，睡眠质量都有所改善。最重要的是我无须再服用降血压药，血脂指标都较从前大大改善，而太太的餐后血糖指数也较以前改善了。同时，我俩也希望亲朋好友的健康能得到改善，所以每逢聚会，我们便会谈谈营养知识。

那些听从我们建议的亲朋好友，在3个多月后再见面时，他们的体重一般都会减轻三四千克；精神和健康都有改善，当中有刚进行体检的，各项数据亦有好转。



我俩都觉得能够帮助别人是一件非常有意义的事。但是，短短的聚会并没有足够时间详细解释这些信息。刚好有一次，有位同学听我谈到饮食的话题后甚感兴趣，于是邀请我举办一个相关的讲座。讲

座后有出版社联络我，建议将讲座内容出版成书；我和太太商量之后，认为出书可以让更多人了解到现时主流饮食观念的谬误，从而帮助读者理解什么才是令身体健康的饮食方法，于是便决定合著一本能帮助大家改善饮食健康的作品。

出版本书的路并不平坦，多亏友人的帮助，辗转之下本书才能面世。透过本书，我们希望能帮助各位读者认识饮食金字塔的谬误，了解不同食物对身体的影响和订定个人的饮食计划；恢复健康身体，走上轻身、耐老之路。



最后，我们借此机会多谢吴澍仁脊医伉俪、吴乐生先生对本书出版做出的努力和帮助；多谢张志强教授和黄汝迅医生为本书撰写推荐序。最后多谢在书末，慷慨与我们分享个人资料的G女士。

许志忠、钟淑慧

饮食金字塔大谬误

“让食物成为你的药，也让药成为你的食物。” (Let medicine be thy food and let food be thy medicine.)

——医学之父 希波克拉底 (Hippocrates)

食物除了为我们提供热量和营养外，还会令我们分泌各种不同的激素，产生不同的生理反应。因此，按照正确饮食原则进食，如同吃对了药，令身体及精神恢复健康。可是，当饮食原则出错，就会像吃错药似的，对身体造成极坏的影响，后果不堪设想。

一般人都认为低脂肪、低胆固醇饮食是健康的，现在很抱歉要告诉大家，原来这些主流观念是错的——我们过去都吃错了！1977年《美国饮食指南》(Dietary Guidelines for Americans)最先建议要减少食用含胆固醇和脂肪的食物，但38年后的2015年，《美国饮食指南》的科学报告却指出“胆固醇是一种不需要担心过分摄取的养料”，同时亦没有再对脂肪的总摄取量做出限制。

我和太太按照饮食金字塔的建议：“吃得清淡一点”的时候，以粉、面、饭等粮食为主，多吃水果，不吃肥肉，只吃精瘦的肉食，用菜籽油煮食。由于本人不爱吃甜食，所以过去数十年都属于低糖饮食，但体重仍然连年上升。改变饮食习惯后，我们没有特别增加运动量，只是按照自订的减糖饮食要点，体重便轻了七八千克。



从前以粮食谷物为主时，在进食后的两三个小时便会感到饥饿；但在减糖饮食下，现在的饱腹感更加持久，有时过了饭餐时间也不知，精神好了，头脑和思想亦较从前清晰、敏捷了。

谬误 1：多吃粉面饭

饮食金字塔的最大谬误是建议吃最多谷类、面包、饭、面粉及面等碳水化合物。事实上，不同体质和活动量的人，对碳水化合物的需求量和耐受力都有很大差异。那些需求量少和耐受力低的人若吃过多的碳水化合物，只会损害他们的健康。

谷类和豆类等食物和糖分一样，在体内最终也会变成血糖，身体会将过多的血糖转成脂肪，那些脂肪最后全被储藏起来；所以吃多



了碳水化合物会令人肥胖。长期血糖过高除了会引致肥胖外，亦会导致血压高、糖尿病和血脂异常。高血糖会助长癌细胞扩散及促使脑部退化，形成老年痴呆症（亦称阿尔茨海默病）。只要按照本书的减糖饮食计划要点，便可以找到适合个人的碳水化合物摄取量。

谬误 2：少吃含高胆固醇的食物

饮食金字塔的第二个谬误是建议尽量少吃含高胆固醇的食物。胆固醇是人体必需的物质，如果没有胆固醇，这个世界便不会有人类或其他动物存在了！目前降胆固醇的建议，是建基于 20 世纪初科学家对心血管病成因初步而粗略的认识。百年之后的今天，科学界已证明心血管病并不是由血胆固醇水平高而引起。可惜主流医学界并未能与时俱进，仍然利用陈旧的方法排除心血管病的风险，令不少市民无辜饱受降胆固醇药物副作用的影响。

谬误 3：愈少吃脂肪愈健康

饮食金字塔的第三个谬误是，吃的脂肪愈少愈有利健康。依照这个建议而选择低脂或脱脂奶类食品的女性，生殖能力会较进食全脂奶类食品的女性更低。举例来说，母乳是最适合婴儿的食品，当中却有 54% 的热量来自脂肪，属高脂食品；证明脂肪对人类，特别是妇女、婴儿和小孩的健康都非常重要。

低脂饮食的建议，建基于 20 世纪五六十年代时的流行病学研究

及其引申的假设，并未有确切的科学根据。另外，部分人进食饱和脂肪后，血胆固醇的水平会在短时间内微升；胆固醇水平高被认为会导致动脉粥样硬化和增加患心血管病风险。因此，主流饮食观念提倡低脂、低胆固醇饮食。现在，科学界已证明心血管病并不是由血胆固醇水平高而引起，所以低脂、低胆固醇饮食的建议对健康并没有帮助。可惜的是饱和脂肪摄入量仍然受到官方建议限制。饱和脂肪主要来自动物脂肪，动物脂肪因此也成为不健康的食品。

日本人以长寿见称，其中冲绳岛更是百岁人口密集的地区。冲绳人心血管病患病率极低，却是日本最爱吃猪肉的人群；冲绳人认为红烧猪腩（一味类似东坡肉，用酱油和冲绳岛米酒煮的五花腩料理）有助长寿。传统爱斯基摩人以水陆动物为主食，特别喜爱吃动物脂肪，而他们的心血管病和癌症患病率都极低。法国人喜爱高脂肪食品，如奶酪、黄油和鹅肝等，其心血管病患病率亦同样较很多发展中国家为低。

其实脂肪有好有坏，但好的不是玉米油和大豆油等植物种子油，坏的亦不是饱和脂肪。胆固醇是身体必需的有机分子，努力去降胆固醇对身体没有什么好处。现在我们所参照的主流饮食原则（如低脂、低胆固醇）大部分源自1977年的《美国饮食指南》和1992年制成的饮食金字塔，美国人依照那些建议进食，却见近年肥胖症、高血压、糖尿病、癌症等慢性病患者与日俱增，医疗设施负荷沉重，说明这一指南仍有不完善之处。

在 1960 年以前，香港中餐煮食、糕点制作普遍都用动物油，如猪油、鸡油等，只有烹调素菜才会用花生油。那时肥胖的人并不多见，“代谢症候群”这个医学名词仍未诞生。渐渐地，“动物脂肪堵塞血管”“胆固醇过高不健康”等说法成为香港人的“常识”，人人都说要吃低脂、低胆固醇食物，酒楼和快餐店为了顺应潮流，改用植物种子油来代替猪油煮食。吃猪肉或鱿鱼的时候会收到身边人的温馨提示——不要吃高脂、高胆固醇食物等等。

减重：脱离主流饮食，恢复正常食欲

肥胖是很多慢性病的危险因素，主流意见认为肥胖症是因为吃得多、运动少所致，将责任推到个人身上。然而，从前只有少数人肥胖，现在肥胖的人数却日益增加。一般人都认为只要吃少一点、多做运动便能消耗多余的热量，但事实却并不是如此简单。一部机器只要消耗燃料便会按部就班地运作；人类与机器不同，人体是一个活性个体，自身的激素会控制将热量耗掉或是变成脂肪储存起来。食物中的“肥膏”不一定会变成身体上的“肥膏”，但吃多了碳水化合物就一定会变成身体上的“肥膏”！

很多现代的加工食品都会影响人体各种激素的分泌，使人愈吃愈多，令人怠惰。依循传统预备食物和饮食的方法，选择天然完整的食品，能让人恢复正常的食欲，保持健康的体重，减低患上各种慢性病的风险。

我和太太经过这段时间的深入研究、结合个人体验和互相讨论的结果，认识到“高碳水化合物、低脂、低胆固醇”的主流饮食观念，是建基于流行病学不正确的结论和没有实证的科学假设，依照这种饮食方法不但不能保障健康，反而会造成肥胖症、糖尿病、高血压、血脂异常、老年痴呆等大家最想避免的慢性病，也会增加患上癌症的风险和助长癌细胞增生。我们综合多方面的科学研究和知识，制订了简单的减糖饮食，希望能帮助大家找到适合个人的饮食方法，使每天的食物变成大家的养生良药。



第一章

不健康的饮食金字塔

- 1.1 主流饮食观念的诞生 3
- 1.2 为什么会愈吃愈病 15
- 1.3 真正适合人类的饮食 19

第二章

碳水化合物 = 糖

- 2.1 从营养标签看碳水化合物 27
- 2.2 令人肥胖的高碳水化合物饮食 33
- 2.3 吃多少碳水化合物才正确 42
- 2.4 升糖指数与血糖量 47
- 2.5 复合碳水化合物食用贴士 53
- 2.6 高碳水化合物饮食引起的慢性病 58

第三章

胆固醇不坏

- 3.1 无辜的胆固醇 71
- 3.2 我们全身都需要胆固醇 76
- 3.3 胆固醇不是心血管病的“元凶” 87
- 3.4 动脉粥样硬化的真正成因 90
- 3.5 胆固醇与心血管病风险的测试 96
- 3.6 他汀类药物，副作用极多 102