

《纽约时报》
畅销书

原始 饮食

THE
PALEO
APPROACH

远离自身免疫性疾病的细胞营养学

【美】莎拉·巴兰坦 Sarah Ballantyne◎著 郑璐 邓源◎译
易楚木森◎审定

北京科学技术出版社



原始 饮食

THE
PALEO
APPROACH

远离自身免疫性疾病的细胞营养学

【美】莎拉·巴兰坦 Sarah Ballantyne◎著 郑璐 邓源◎译
易楚 木森◎审定

 北京科学技术出版社

The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body
Original English language edition Copyright © 2013 Sarah Ballantyne
Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o SIMON & SCHUSTER INC.
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All Rights Reserved.

著作权合同登记号 图字 : 01-2017-1580

图书在版编目 (CIP) 数据

原始饮食 / (美) 莎拉·巴兰坦著; 郑璐, 邓源译. —北京: 北京科学技术出版社, 2019.1(2019.2 重印)
ISBN 978-7-5304-9687-9

I . ①原… II . ①莎… ②郑… ③邓… III . ①饮食营养学 - 研究 IV . ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 097063 号

原始饮食

作者: [美] 莎拉·巴兰坦

译者: 郑璐 邓源

策划编辑: 孔倩

责任编辑: 刘瑞敏

营销编辑: 葛冬燕

责任印制: 张良

版式设计: 天露霖

出版人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网址: www.bkydw.cn

经销: 新华书店

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

印张: 21.25

版次: 2019年1月第1版

印次: 2019年2月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-9687-9 / R · 2489

定价: 98.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

在我读到这本书的书稿时，我的第一个念头是：“我的天！”第二个念头是：“这会彻底改变原始饮食科普的局面！”接着第三个念头是：“啊，我居然不知道这个（我已经懂得挺多了）！”接着闪现在我脑中的无数个念头，综合了以上所有想法。即使在替代疗法以及原始饮食方面的书籍已经相当丰富的情况下，你之前仍未见过这样一本好书。

之所以在此之前没有人能够写出这样的书，其中的一个原因是：没有人像莎拉·巴兰坦博士那样具备相应的资历。凭借自己的医学背景、从1200多项科学研究中获得的卓见以及她个人的健康经历，莎拉提出了一套饮食和生活方式的完整方案——用以调节你的免疫系统，让你的身体能够停止自我攻击，并使疾病最终得以治愈。

莎拉有很强的解释复杂科学概念的能力，她能让这些概念易于理解又不被过度简化。她运用这种天赋和一些非常棒的科普插图创造一个强大的指导方案。她试图解决一个非常重要的公众健康问题——自身免疫性疾病。自身免疫性疾病在美国已经影响了超过5000万的人，这个数字还在不断增加，我们迫切需要一个更好的解决方案——而不用再继续忍受疲劳、疼痛和药物副作用的折磨。这本书为我们提供了这个方案。

在书中，莎拉详细解释了我们所吃的食物如何与身体相互作用，从而直接影响我们的健康。她的写作风格会让你感觉像坐在餐桌旁，与一位亲密的朋友讨论健康——而且是一个绝顶聪明的朋友！在阅读这本书时，你将发现自

己学到了详细的细胞生物学和生物化学知识，搞清楚了自身免疫系统的众多组成部分和它们之间复杂的相互作用，认识到了激素和神经递质对免疫健康的贡献，还发现了有着70万亿细菌的肠道的健康与你自身健康的重要关系。莎拉的书关注营养密度——营养成分（千克）与热量（焦）的比值，意即在相同热量下，食物中各种营养素的含量。她深入地讨论了饮食结构，不是仅仅给你一个“不要做什么”的列表，而是告诉你什么应该做、什么应该做得更多。通过这些指导，你不仅可以学会避开那些对你的疾病可能造成影响的食物，而且可以了解哪些食物能为你的身体提供有效治疗所需的营养。

这本书填补了健康和营养学著作间的空白，它不仅关注自身免疫性疾病和一般免疫健康，而且提供了综合的应对方案。莎拉不满足于简单地解释饮食是如何影响免疫健康的，她还强调了生活方式这一因素的重要性，例如，睡眠的多少、运动的强度、对压力的管理以及对各种激素的调节。是的，亲爱的读者，它不仅仅是告诉你应该吃些什么。

这本书不仅解释了你要改变什么，它还激励你完成这些改变。在这个意义上，它是一本真正的指南，解释了为什么，并给你提供了实际的策略来实现饮食和生活方式的改变，从而真正改善你的健康。通过莎拉有趣和易于理解的阐释以及她创新又实用的想法，你最终得以看到这一简单明了又可以做到的健康改善指南的全貌。

这本书是患者寻求自然而有效的疾病解决方案的最佳资源。它以严谨的当代科学研究作



为基础，弥补了患者与医护人员之间的认知差距。终有一天，饮食和生活方式的调整将成为患者治疗计划的中心；终有一天，自身免疫性疾病患者会有一个控制和逆转疾病的长期的可行性方案。

如果你患有自身免疫性疾病或其他慢性疾病，或哪怕仅仅是想了解你的饮食和生活习

惯如何影响你的肠道健康、激素水平和免疫系统，那么你需要这本书。这本书应该放在你的书架上，放在你的医生的书架上，放在每个候诊室里。

罗伯特·沃尔夫

纽约时报畅销书《原始饮食解决方案》作者

自序

亲爱的读者，你即将坐上营养学的过山车。这本书中的一些观念可能会从根本上颠覆你认为自己已知的健康观念。但是，你将很快了解到，我所给的每一个建议都深深立足于科学之中。

无论是从我的学历还是从我的天性来看，我都是一名科学家。对我个人而言，了解事物的成因能帮我做出更好的选择。虽然这在我生命中的每个方面都适用，但在我身体康复的整个过程中，这对我尤为重要。有很多时候，我感到失意、感到快乐被剥夺，但一旦理解了这些感觉产生的原因以及那些必须做出的选择背后的原因，我就能够为我的健康而去做正确的事情。

我对科学知识总是充满热情。我相信，一般公众理解科学的能力比我们通常认为的要强得多。是的，我说的就是你。我相信你可以理解关于饮食和生活方式如何影响健康的复杂科学——即使你从未在培养皿中培养过任何东西，

即使你不知道元素周期表中有多少元素（118种！），即使这是你书架上的第一本科普书籍。这本书会让你了解健康的真相，并且帮助你做出正确的选择。

虽然这本书的重点是自身免疫性疾病，但书中绝大多数的科学知识几乎可以适用于每个人。例如，我详细解释了谷物中的植物蛋白质，如麸质和麦胚凝集素（WGA）是如何影响肠道外壁和免疫系统的。这些影响发生在我们大多数人身上，而不仅仅是那些有自身免疫性疾病遗传倾向的人。自身免疫性疾病患者也并不是唯一能感受到食物中的营养密度、睡眠质量和压力管理是如何影响健康的人群。所以，即使你没有自身免疫性疾病，我也希望这本书可以更好地帮助你了解饮食和生活方式在整个健康中所起的作用。

谢谢你阅读本书！

祝你身体健康！

莎拉·巴兰坦



“人们总是从疾病的苦涩中
领会到健康的美妙。”

——加泰罗尼亚谚语

前言

自身免疫性疾病已成为当今社会的流行病，但这本是不应该发生的。

控制自身免疫性疾病和解决谜题非常相似。着手构建解决方案来逆转病症的第一步就是：理解到底有哪些因素相互作用并导致了这些疾病。那么，这些因素是什么？随着科学家对自身免疫性疾病形成原因的逐步了解，越来越多的证据表明，基因只是导致自身免疫性疾病的众多因素之一。事实上，最新的证据显示，自身免疫性疾病与饮食和生活方式联系紧密。从这点上看，自身免疫性疾病与肥胖、2型糖尿病、心脏病极为相似，但有一个重要的区别——导致自身免疫性疾病的因素远比引起肥胖和糖尿病的因素复杂。但别担心，本书会让你明白这些因素是什么、它们之间如何相互作用以及最后——如何利用我们的所知来构建解决方案。

我对了解自身免疫性疾病的热情来自于我本人与这种疾病的斗争。是的，我也患有这种流行病。2003年的春天，我发现我患上了扁平苔藓。那些皮肤病灶在我身上已有几个月，但我的医生并没能给出正确的诊断。直到我回家时拜访儿时的医生，我的疾病才得到确诊。现在，我回想起疾病发作前几年的健康状况时，才发现我的身体早已发出过许多警报。

作为一个在少年和青年时期都显著超重的人，我一直以为我最主要的健康问题就是肥胖。在当时看起来，我很“胖”这个简单事实比我不可能存在的其他任何健康问题都要悲惨得多。但我的确还有很多其他健康问题，真的很多：胀气、胃痉挛、由肠易激综合征导致的慢性便秘、偏头痛、焦虑症、轻度抑郁、严重的成人

哮喘、严重的过敏（包括一些很不常见的情况，如身体局部对硬纸板过敏）、胃食管反流、轻微的胆绞痛、严重粉刺、疲劳、关节疼痛、跟腱炎（诊断跟腱炎时的X线检查还发现了早期的关节炎）、腕管综合征、经常性发作的肺炎和鼻窦炎、湿疹、头皮银屑病以及上述的扁平苔藓。同时我还处于临界高血压、糖尿病前期，并饱受静脉曲张的痛苦。近30岁时，我已经开始服用治疗胃反酸、胀气、便秘、哮喘、过敏、焦虑以及偏头痛的药物。医生给我开了很多类固醇药物，包括外敷类固醇、吸入类固醇、静脉注射类固醇以及针对不同状况的口服类固醇。所有这些药物都有着让人很不舒服的副作用。

由于我的体重问题和糟糕的整体健康状况，我的第一次怀孕伴随着严重的并发症〔我最终减重120磅（约54千克），主要是为了我的孩子；你可以在ThePaleoMom.com上读到更多关于我的故事〕。在我通过低碳水化合物饮食来控制血糖水平之后，我的很多病症都减轻了，这让我的第二次怀孕顺利了许多。尽管如此，哮喘、过敏（虽然变轻微了）、频繁发作的偏头痛、轻度的焦虑、所有消化问题和皮肤症状等种种病症仍然困扰着我。更糟糕的是，到2011年的夏天，在我给我的小女儿断奶之后，已被成功控制多年的扁平苔藓出现了复发。

备受打击之下，我开始在网上寻找扁平苔藓的成因，希望能从中获得解决我的健康谜题的办法。虽然我当时对此一无所知，但我最终找到了从功能医学的角度来控制疾病的方法。我知道湿疹往往由食物过敏引起，而食物过敏在我的家族中很常见。并且，由于我的湿疹往

往与扁平苔藓同时发作，我猜测它们有共同的疾病根源。后来，我发现食物与炎症反应之间的关系远不止于食物过敏。我了解到，有些食物会引发炎症反应并导致调控免疫系统的激素失衡；有一些食物会引起肠道不适、干扰消化系统，从而消减身体所能吸收的营养。我也了解到我的主食是营养匮乏的，而微量元素的缺乏可能在我的所有疾病里扮演了关键角色。在我发现肠道健康与皮肤健康的直接关系之后，我终于解开了我身体的谜题。我也因此开始了原始饮食。

原始饮食是一种基于天然食品的饮食法，限定于能提供最高营养密度和维持健康的食物。当代的原始饮食食谱是以我们旧石器时代的祖先身边触手可及的食物为起点，并以最新的、高质量的营养学和生物医学研究成果作为指导，探究出的通过饮食达到最佳健康状态的饮食方法。因此，你无须再担心你的食物会引发体内的炎症反应，导致激素水平失衡或者慢性疾病。更具体地说，原始饮食的食谱包括优质的肉类、鱼、蛋、蔬菜、水果、坚果和种子。

原始饮食极大地改善了 my 的健康状况。而我再也不会被肠道不适、偏头痛、焦虑、哮喘和湿疹所困扰。我的鼻窦炎消失了，肺炎也不再需要类固醇来控制了。我的体重减轻了，睡得更好了，并且比以前更加快乐了，但即便如此，我仍然没有完全解开扁平苔藓这个谜题。因此，我不得不“超越”原始饮食的标准食谱来着力控制我的扁平苔藓病情。直到那个时候我才明白，扁平苔藓是一种自身免疫性疾病。是的，8年来，来自5个不同城市的6位医生，没有一位提及我罹患的是一种自身免疫性疾病。

在原始饮食的框架之中，有一种被改良的饮食方式叫作自身免疫性饮食方案（最初见于罗伯特·沃尔夫的《原始饮食解决方案》）。在我挣扎于如何实施更严格的食谱时，我深入了解了这背后的科学原理。我了解了哪些食物会

让我的身体状况恶化，哪些食物有助于我的身体恢复，以及其他会影响我健康状况的、与生活方式相关的因素，比如充足的睡眠、压力的管控以及更多的户外活动。这就是我称其为原始饮食方案的原因：这是一套广泛的、综合的根治自身免疫性疾病的生活建议，它解开了谜题的所有部分，方方面面。

采用原始饮食意味着我不再需要为我的自身免疫性疾病和其他病症寻求治疗了。我不再需要任何药物，仅仅用合理的饮食和生活方式就能控制我的病情了。原始饮食不仅给予我极大帮助，而且也帮助了数以千计的人（你可以从书中找到他们的自述）。原始饮食的一个版本甚至被用于临床试验以探究逆转多发性硬化的可能性。

你可以从原始饮食中得到什么好处？

这本书的目标是让你明白饮食和生活方式对于控制你的病情有多重要。我会带你梳理这背后的科学原理——不仅是关于饮食方式的改变，也包括改变生活方式中不同活动的优先级，从而帮助你治疗疾病、减轻炎症反应、修复免疫系统。除了告诉你该怎么做以及为什么要这么做，我还会列出具体的策略和额外的资源帮助你顺利实施这些建议，并克服改变过程中会遇到的常见困难。

本书的第一部分集中介绍了自身免疫性疾病的病因。第一章初步介绍了免疫系统如何工作，以及它在自身免疫性疾病中出现了怎样的问题；接着解释了基因与环境层面的诱发因素，比如感染、毒素和激素；随后介绍了与自身免疫性疾病直接相关的高风险饮食、生活方式。第二章解释了为什么现代人的高糖、高麸质、精加工、富含 $\Omega-6$ 不饱和脂肪酸的饮食导致了自身免疫性疾病发病率的飙升（你也应该从避

免进食这些食物开始)。更重要的是，我解释了为什么营养密度如此重要，以及为什么它可能是解决自身免疫性疾病这个谜题的最关键部分。我也会带你梳理食物与我们的身体（特别是肠屏障、激素和免疫系统）相互作用的细节，以及那些常常被错误地宣传为健康食品的食物是如何促进了自身免疫性疾病的发生和发展。在第三章中，你会了解到改变饮食习惯只是控制自身免疫性疾病病情的一个维度，而生活方式对控制病情同样重要。具体来说，你会了解到如何改变慢性焦虑、睡眠不足和久坐不动的生活方式——它们不仅会让你容易患上自身免疫性疾病，也让你患其他疾病的风险大增。第四章介绍了原始饮食疗法的基础，提供了与医生合作以进行必要改变的策略，并为你阅读第二部分做好铺垫。

在第二部分中，我们将聚焦积极的一面——治愈方法。我深知遵循充满限制的饮食制度而放弃许多你热爱的食物绝非易事。我也知道为了新的生活方式改变作息和行事安排的优先顺序需要极大的努力与坚持不懈的毅力。根据我对抗自身免疫性疾病和实际执行这套方案的经验，我明白要使你做出这些改变，仅靠解释这一切背后的科学原理是不够的，我需要告诉你能让你真正执行的实用建议！第五章详细讲述了应该吃什么食物，以及能应用于日常生活的具体建议，包括完整的食物列表、从哪里找到高质量食物、囊中羞涩时的饮食建议以及常见问题回答等。第六章是实用策略：如何采用合理的生活方式以促进身体的痊愈、激素的稳定和免疫系统的平衡。这包括一些简单的减压办法以及如何改善睡眠和增加锻炼活动的建议，这些策略的目标是通过为你的身体提供足够的营养来源从而实现真正的痊愈。第七章和第八章介绍了如何过渡及实行新的饮食方式、该抱有怎样的期待、如何与你的医生合作、如何服用膳食补剂以及遇到问题时该怎么办。第

九章介绍了如何在疾病缓解之后让被禁止的食物重回你的食谱以及治愈之后的长期策略。

请记住，你越早采用这些建议，彻底地逆转病情的概率就越高。如果自身免疫性疾病是你的家族遗传病，或者你的一些症状显示了你可能已处在自身免疫性疾病的早期，现在就是采取行动的时候。从现在开始改变你的饮食能让你在今后免受更多的折磨。我希望你能对原始饮食法进行一次全身心投入的尝试，持续2~3个月，你应该能和绝大部分执行本方法的人一样，感受到巨大改善。最坏的情况也不过是你可能需要在一段时间内放弃喜爱的食物和深夜电视节目。而最好的情况则是你会体会到从未有过的全新活力，有效控制和逆转病情，拥有充满希望的未来。这时候，你已经解开了自身健康的谜题。



致谢

在2011年的11月初，我问我的丈夫大卫：“你觉得我开个博客如何？”他非常支持我（我在3天之后就开了博客ThePaleoMom.com）。短短10个月之后，我得到了写这本书的机会，大卫再次全心全意地支持我投入其中。没有他无条件的爱、他的情感支持以及贯穿始终的加油鼓劲，这本书不可能会完成。同样，如果没有我的女儿们给我提供如此多的启发——无论是在个人生活还是专业方面，这本书也不可能呈现在大家面前。

养育子女真不是一个人能做到的事。在我撰写这本书的一年时间里，这句话从没有显得这么正确。如果没有那些帮助我、支持我，并在我专注于写作时填补了我的孩子们的生活空白的人们，这本书不可能如期付梓。我尤其感激在此期间承担了双份责任的大卫、在这么多星期天帮忙照顾孩子们的戈德堡一家和英格兰一家、我的好邻居克朗斯和克普斯一家、瑞秋·布洛什凯、凯莉·波萨达、东柯布基督教青年会、达菲太太；帮助我的长女开始正确的早期教育的哈密特太太；亚当斯女士，我了不起的婆母；还有雪莉阿姨和桑迪叔叔——是的，在我忙于做饭和写作的时候，你们的Skype视频通话让我的女儿们如此快乐（在我们登门拜访时更是这样）！

我的母亲是我生命中最积极、最具影响力的助力之一。没有她，我不会是现在的我。在提供情感支持、在我写作和修改时帮忙照看我的孩子以及在我说“妈妈，我需要关于某个词语的更好表达”时提供智力上的帮助之外，是母亲的努力让写作和绘制插图仍然还保留在我

的技能列表之内。

我想感谢指导我完成博士课程和博士后工作的研究人员，尤其是支持和帮助我在学术工作和养育义务中找到平衡的珍·威尔逊博士。

从业余博主到作家和专家，我在投身原始饮食的历程中得到了不少很棒的人的帮助。我要感谢查德·霍根告诉我什么是植物凝集素；感谢我的搭档塔斯黛西·托斯和马特·麦卡里，你们在我真正做到之前就意识到我能够实现什么，感谢你们在这一过程中提供的如此珍贵的友谊、建议和陪伴；感谢黛安·圣菲利波给我的这么多支持和意见。我也想要感谢“祖先健康运动”的其他领导者，是你们从科学的角度推动了这些主题的传播，你们的调研常常成为我的研究工作发射点；感谢罗登·科德恩、罗伯特·沃尔夫、特里·华尔斯、克里斯·克莱斯克、马克·西松、克里斯·曼德约恩、斯蒂芬·圭奈特、保罗·杰米内特和团队里的其他成员。

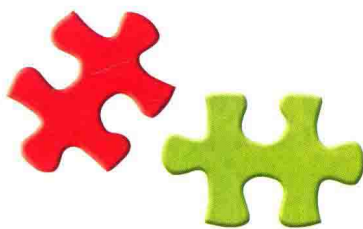
只有作者的名字能够出现在书的封面上，这看起来真不公平。写一本书远不止是作者一个人总结研究、整理思路再花时间把它们写出来的过程。我无法用言语来强调埃里克·克劳斯、迈克尔·法灵顿和维克托里·贝尔特出版社（Victory Belt Publishing）中其他了不起的、有才华的人对本书诞生所起的重要作用。我祖父的挚友把他作为作家的成功归功于他的编辑。我也怀有类似的感激之情。我想感谢塔马尔·英格兰和艾莉森·丹迪为本书所做的研究支持，还有为我解答了一些临床问题的劳拉·戴维斯博士。我也想感谢安吉·阿

尔、米奇·特西滕、克里斯蒂娜·林恩·芬德尔和梅丽莎·休斯（也被称作原食母亲团队）帮助我处理庞杂繁多的邮件问题以便我能够专心写作。我想给帮我绘制插图的罗伯·福斯特（robfoosterstudio.weebly.com）和杰森·佩雷斯（sadbacon.com）一个大大的感谢，同样要感谢我杰出的摄影师道恩·布鲁尔。

最后，我想要感谢我的博客读者和播客听众表现出的巨大的支持和热情。通过社交网站、博客、电子邮件和播客与你们的交流让我获益良多。你们提出的许多问题为本书讨论的主题提供了指引，帮助你们是我过去一年持续写作的动力。



目录



引言

自身免疫性疾病已成为流行病 / 1

第一部分 起因

第一章

自身免疫性疾病的起因 / 13

关于蛋白质、抗体和免疫系统的初步介绍 / 14

自身免疫性疾病的 3 大成因 / 30

自身免疫性疾病之间有什么共同之处? / 41

尽你所能做出改变 / 52

第一章回顾 / 53

第二章

影响自身免疫系统的饮食因素 / 55

营养不足的饮食 / 57

导致肠漏症和肠道菌群失调的
食物 / 76

炎症反应和免疫原性食物 / 103

你终于搞懂了! / 123

第二章回顾 / 125

第三章

影响自身免疫系统的生活方式 / 127

压力爆表的紧张生活 / 128

为什么昼夜节律很重要 / 135

睡眠 (质量不佳或时间不足) / 139

身体活动 / 142

再议饥饿激素: 来自进食频率的影响 / 148

药物 / 150

将一切拼起来 / 156

第三章回顾 / 157

第四章

改变之路 / 159

站在巨人的肩膀上 / 160

原始饮食是一种全面的饮食和
生活方案 / 162

与你的医生合作 / 163

全心投入的时刻到了 / 165

第二部分 自愈

第五章

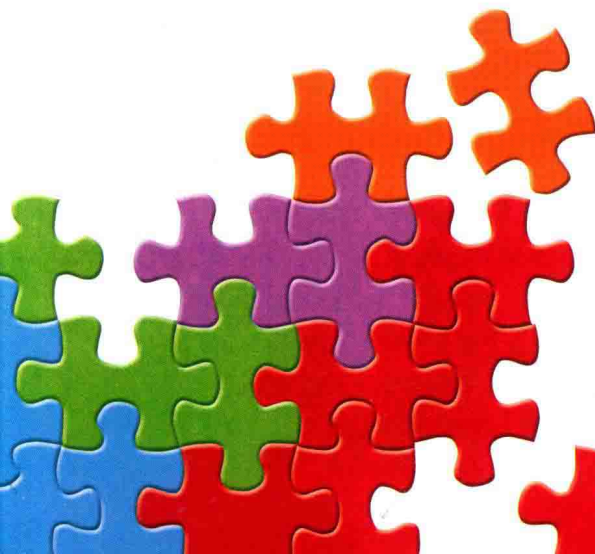
原始饮食吃什么? / 169

畜肉、禽肉和海鲜 / 171

蔬菜水果 / 183

健康的脂肪 / 197

宏量营养素的比例 / 200





益生菌食品 / 201
香料 / 205
我能喝些什么呢? / 207
食物问答 / 209
做好准备了吗? 开始行动吧…… / 215

第六章 原始饮食的生活方式 / 217

管理用餐 / 219
管控压力 / 222
保护昼夜节律 / 230
改善环境 / 236
第六章回顾 / 237

第七章 踏上原始饮食之路 / 239

原始饮食真能治病吗? / 240
你自己决定度过过渡阶段的方法 / 240
为实行原始饮食做准备 / 243
度过第一个月 / 245
经过多长时间后身体可以自愈? / 247
你需要多么严格? / 248
体重达到健康水平 / 250
问答环节 / 253
做好充分的准备迎接成功 / 260
第七章回顾 / 261

第八章 排查问题 / 263

何时开始排查问题? / 264
消化不良 / 264
益生菌的服用 / 269
严重的小肠细菌过度生长 (SIBO) / 271
持续性感染和寄生虫感染 / 273
肠-脑轴 / 274
过敏、不耐受和敏感 / 279
支持器官功能 / 290
加强血糖调节 / 291

微量营养素缺乏 / 292
身体修复肠道功能时需要帮助吗? / 293
身体调节免疫系统时需要帮助吗? / 294
关于补剂的一些注意事项 / 295
排查问题表 / 298

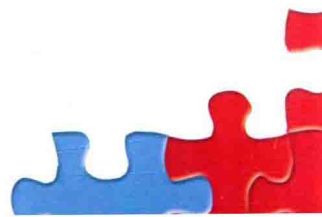
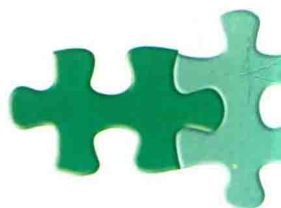
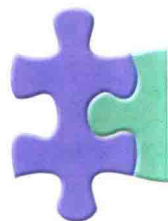
第九章 享受美食, 享受健康 / 301

何时开始恢复食物? / 303
如何恢复食物? / 304
恢复食物的顺序 / 307
为什么以前经常吃的食物现在会导致如此剧烈的身体反应呢? / 310
一生的健康 / 312

词汇表 / 314

总结 / 319

- 应避免的食物 / 319
- 可以食用的食物 / 324



引言

自身免疫性疾病已成为流行病

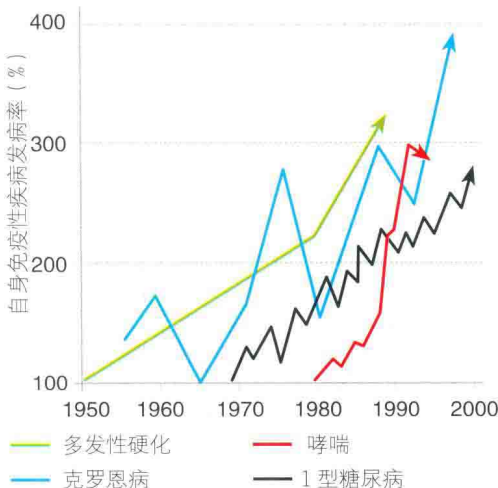
目前已有超过 100 种明确病种的自身免疫性疾病；此外，还有很多疾病怀疑与自身免疫有关。自身免疫性疾病的症状极为多样，例如，自身免疫性脊柱炎引发的让人虚弱的背痛，多发性硬化引起的肢体瘫痪，红斑狼疮造成的皮肤发痒、红肿等。然而，所有自身免疫性疾病的根本原因都是一样的——我们的免疫系统功能紊乱了，本应该保护机体免受外来刺激和病原体的侵扰，但却掉转枪口去攻击我们自身的细胞和组织器官。被免疫系统攻击的细胞或蛋白质种类决定了自身免疫性疾病的种类和症状。

绝大多数的自身免疫性疾病都是慢性的。在美国，慢性疾病是造成死亡和残障的主要原因，而自身免疫性疾病可能占据了美国所有慢性病的一半。据美国自身免疫相关疾病协会（AARDA）估计，有 5000 万美国人受到至少一种自身免疫性疾病的困扰。相比之下，美国只有 1200 万的癌症患者和 2500 万的心血管疾病患者。不仅这些数字本身就令人难以置信，而且自身免疫性疾病的流行程度还在持续增加。

罹患自身免疫性疾病的人常常感到无助，他们就像是疾病的奴隶，无力去改善自身健康状况。其实不必如此。虽然还没有得到普遍承认，但自身免疫性疾病的确与饮食和生活方式有直接关系，就像心脏病、肥胖和 2 型糖尿病一样。虽然比起这些疾病，自身免疫性疾病的成因更加复杂（我们会在第二章详细讨论），但改变饮食和生活方式的确能带来强大的、有益的改变，你甚至可以彻底逆转你的病情！

自身免疫性疾病仍处于严重漏诊的状态，因此，患者的真实数目仍然未知；比如，据估

自身免疫性疾病发病率在不断升高



尽管哮喘是免疫性疾病的一种，但不属于自身免疫性疾病，它可能有类似的病因。

J. F. Bach, "The Effect of Infections on Susceptibility to Autoimmune and Allergic Diseases," *New England Journal of Medicine* 347 (Sep 19, 2002): 911–920. Copyright © 2002 Massachusetts Medical Society. Reprinted with permission from Massachusetts Medical Society.

计，只有 5% 的乳糜泻患者的病症被正确诊断。自身免疫性疾病普遍出现在同一家族，家族中女性患病的可能性是男性的 3 倍以上。一旦发生一种自身免疫性疾病，未来发生其他自身免疫性疾病的风险也会大大提高。目前，我们仍然没有可靠的筛查方法检验常规人群中是否有属于患自身免疫性疾病的高风险人群，也无法准确判断患者是否已经出现自身免疫性疾病的早期症状。

自身免疫性疾病表现出的一系列症状过于常见，不具特征性（如疲劳、头痛、肌肉关节疼痛），这让该疾病的诊断充满挑战。大多数时候，这些症状会被诊断为睡眠不足、工作间

过长、压力、超重或体重过轻、衰老。事实上，AARDA 开展的一项调查显示，大多数之后被诊断为患有严重的自身免疫性疾病的患者在被正确诊断之前都有误诊经历：45% 的患者在疾病的早期被诊断为瘰病（译者注：即认为你的病是自己想出来的）。自身免疫性疾病的诊断已经是如此具有挑战性，而其治疗更是困难重重。

有多少人患有自身免疫性疾病？

美国国立卫生研究院（National Institutes of Health, NIH）仅根据 24 种自身免疫性疾病的流行病学调查，估计大约有 2350 万人患有自身免疫性疾病。

据 AARDA 估计，5000 万美国人被诊断患有自身免疫性疾病。AARDA 根据流行病学研究，结合来自独立患者群的资料，发现约有 20% 的美国人正受到自身免疫性疾病的影响——这可是差不多 6300 万人！

无论患自身免疫性疾病的美国人数目是 2350 万还是 6300 万，这个数字都非常庞大。

的研究指向了 3 个关键因素。

1. 基因易感性。
2. 感染、环境诱发因素或者坏运气。
3. 饮食和生活方式。

对于前两者，我们能做的非常有限。然而，我们对于自己吃什么和如何生活却有巨大的控制权。你将看到，饮食和生活方式因素（比如睡眠、运动和压力管理）与自身免疫性疾病的发展紧密相连。更重要的是，饮食和生活方式还与身体的痊愈能力密切相关。这一点非常重要，因为这意味着自身免疫性疾病的病情可以被正确的饮食和生活方式所改善。我希望你能明白，自身免疫性疾病的患者是有希望的。被诊断患有这种疾病并不意味着你被判了一个充满疼痛、疲倦和处方药的无期徒刑。应用这本书里的饮食和生活建议，你可以控制疾病的进展，甚至让疾病得到完全的缓解。你可以重新掌控你的生活。

医疗机构无法为自身免疫性疾病提供任何治愈方案。疾病的治疗或者病情控制因疾病种类而异。一般来讲，激素治疗是那些激素缺乏导致的疾病（如甲状腺功能减退或者 1 型糖尿病）的标准治疗方案。皮质类固醇经常被用于抑制免疫系统，但通常会带来副作用。药效更强的免疫系统抑制剂（如缓解病情的抗风湿药）常用于重病患者，但这伴随着更高的风险——特别是长期使用时，是更高的感染风险和致癌率。止痛药也会在恰当的情况下被使用。虽然典型的治疗方案并不包括改变饮食和生活方式，但越来越多的证据表明这两者应被囊括在治疗方案当中。事实上，仅仅通过改变饮食和生活方式，许多人就可以控制甚至逆转自身免疫性疾病。

从本质上看，自身免疫性疾病来自于免疫系统的背叛。医学研究人员仍没有完全理解人们患上自身免疫性疾病的原因和方式，但已知




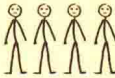


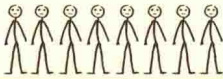




有 1%~3% 的西方人患有银屑病



每 133 个美国人中就有 1 个乳糜泻患者

自身免疫性疾病的经济成本

	患者数量 (美国)	估算直接医疗成本	研究经费投入 (2003 年)
癌症	1200 万 	\$930 亿 	\$61 亿 
心脏病	2500 万 	\$2730 亿 	\$24 亿 
自身免疫性疾病	5000 万 	\$1000 亿 	\$5.91 亿 

据 NIH 的保守估计，每年用于自身免疫性疾病的医疗支出有 1000 亿美元。

真实的费用可能要远远高于这个数字。据估计，仅在 100 多种已知自身免疫性疾病中的 7 种疾病（克罗恩病、溃疡性结肠炎、系统性红斑狼疮、多发性硬化、类风湿关节炎、银屑病和硬皮病）产生的直接医疗成本每年就有 700 亿

美元。

尴尬的是，尽管自身免疫性疾病已经如此流行，投入该领域的研究经费仍然不足。AARDA 评估了 2003 年美国国立卫生研究院的研究经费，发现花在自身免疫性疾病上的研究经费不到 6 亿美元，花在癌症上的研究经费则是其 10 倍以上。

你患有自身免疫性疾病吗？

许多人从来没被他们的医生告知他们的健康问题可能源于自身免疫。或者他们被告知他们的疾病与自身免疫相关，但他们不知道这意味着什么。就我的个人经验来谈谈这个问题。我在 2003 年初被诊断出扁平苔藓。之后的 8 年中，我在 5 个不同的城市看了 6 位不同的医生，没有人提及我的疾病是自身免疫性疾病。与此同时，也没有人建议我尝试去改变饮食或生活方式。除了强效的局部外用类固醇和低剂量口服类固醇外，我也未接受过任何其他治疗。所以，我不得不自己去探索。

已经确认的自身免疫性疾病和那些有充足证据证明和自身免疫有关的疾病——这些疾病的完整列表相当惊人（见第 6—7 页）。你也许会和我一样，惊讶地在列表中看到一些相当常见的疾病，比如类风湿关节炎和银屑病。你可能还想知道，除了这些，你对你的疾病还有哪

些不明之处，例如疾病的根本原因，以及你可以做些什么简单的改变来逆转病情。

还有许多疾病被怀疑是由自身免疫引起或有某种程度的关系，但尚未被证实。几乎不可能列出所有这些有嫌疑的疾病，以下是其中一些疾病。

- 阿尔茨海默病
- 肌萎缩性脊髓侧索硬化症（ALS；也被称作卢伽雷病）
- 慢性疲劳综合征
- 慢性阻塞性肺疾病（COPD）
- 痴呆
- 德尔肯病（也被称作痛性肥胖症）
- 癫痫
- 纤维肌痛
- 化脓性汗腺炎
- 硬皮病
- 神经性肌强直
- 眼阵挛 - 肌阵挛综合征

- 帕金森病
- 进行性炎症性神经病变
- 精神分裂症
- 某些癌症

自闭症有可能在某一天被添加到疑似自身免疫性疾病的列表之中。我们现在还没有确定答案，但越来越多的对自闭症儿童的研究发现，他们的病症与母亲所患的乳糜泻、类风湿关节炎以及其1型糖尿病家族病史有关联。这可能反映了患有自身免疫性疾病的母亲存在自身免疫性疾病的风险基因，并且她们子宫环境也受到了自身免疫性疾病的影响。

自身免疫性疾病是如何被诊断的？



(插图由杰森·佩雷斯创作)

由于自身免疫性疾病至今还未被归为一类疾病，现在还找不到专精于此类疾病的专科医生。因此，患者必须根据具体患病的器官或系统向相关的专科医生求助。

不幸的是，没有一个单一的测试可以明确诊断你是否有自身免疫性疾病。相反，医生必须从病史、症状、身体检查、实验室检查（最常见的是血液检查）、射线检查结果和组织病理切片检查中将各种线索拼凑起来。

用于诊断自身免疫性疾病的血液检查可能包括如下指标。

- 抗核抗体
- 自身抗体
- 全血细胞计数（CBC）和（或）分类计数
- C反应蛋白（CRP）
- 红细胞沉降率（ESR）
- 食物敏感/过敏
- 激素水平
- 微量营养素缺乏症
- 器官功能
- 分泌型 IgA 抗体



你有患上自身免疫性疾病的风险吗？

目前还没有办法预测你是否会患自身免疫性疾病，尽管家庭成员中存在自身免疫性疾病的患者会增加你患病的概率。如果你真的患病了，你所患的疾病通常也与你的家庭成员不同。有研究检测了健康人群血液中含有的自身抗体（可以攻击其自身细胞的抗体）的比例，结果相当惊人：20%~30%的健康人可能已经处于自身免疫性疾病非常早期的阶段（虽然要形成自身免疫性疾病，所需的条件不止自身抗体一项）。

自身免疫性疾病的早期症状可能特别难归因于某个特定病症。除了会体验到下面列出的“轻微”不适之外，人们可以持续几年甚至几十年没有任何症状。下面的任一症状都可能出现在自身免疫性疾病的早期阶段。

- 过敏
- 焦虑和抑郁
- 血压变化（通常为低血压）
- 消化问题
- 极度疲劳
- 胆囊疾病
- 低血糖
- 不适（时常感到身体不适）
- 记忆问题
- 偏头痛
- 肌肉或关节疼痛