



最新修订版

# 营养圣经

NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

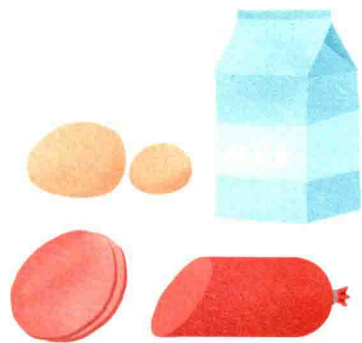
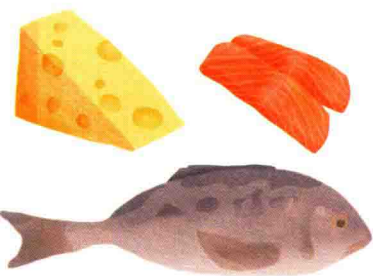
Patrick Holford

健康一生的营养计划



国际最佳营养学会创始人

〔英〕帕特里克·霍尔福德——著 范志红等——译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

Patrick Holford

# 营养圣经

〔英〕帕特里克·霍尔福德——著 范志红 等——译

图书在版编目 (CIP) 数据

营养圣经：最新修订版 / (英) 帕特里克·霍尔福德著；范志红等译. — 北京：北京联合出版公司，2018.1  
ISBN 978-7-5596-1063-8

I. ①营… II. ①帕…②范… III. ①营养学—基本知识 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 248426 号

著作权合同登记 图字：01-2017-6746号

New Optimum Nutrition Bible

Copyright © 2004 Patrick Holford

First published in the English language in 1997 by Piatkus Books.

This expanded and updated version first published in 2004 by Piatkus, and imprint of the Little, Brown Book Group Ltd, United Kingdom.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED

All rights reserved.

### 营养圣经

作者：[英] 帕特里克·霍尔福德 著  
范志红 等 译

责任编辑：咎亚会 夏应鹏

特邀编辑：崔莲花

封面设计：朱琳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

新经典发行有限公司发行

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 700毫米×990毫米 1/16 32.5印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1063-8

定价：88.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-68423599

# 前言

本书现已被翻译成20种语言，是帮助你保持美好形象、良好感觉和获得健康长寿的前沿著作。这本书最初写于1998年，总结了最佳营养学会（ION）20年来的研究成果。这个版本是最新修订的，根据目前营养学研究情况进行了扩充。

在过去几年当中，我们对于健康、疾病和营养的理解有了很大的改变。我工作的意义，就在于让你了解这些进步。我们有很多新的发现——成功瘦身的奥秘、预防早老性痴呆症、无须服药摆脱抑郁症、乳腺癌和前列腺癌的发病率不断上升的原因以及尽力避免这些疾病的方法等。许多猜想已经被事实所证实，例如最佳营养能大幅度地提升精力，比药物能更有效地降低血胆固醇，令感染疾病后恢复时间缩短一半。在本书首次出版之后，从那些通过最佳营养彻底改变自己生活的人们——像你这样的读者当中，我得到了数以千计的证明案例。

这就是我的工作——帮助你远离病痛，达到活力充沛的健康状态，能够尽情享受生活。我花时间研究数百种科学与医学领域的前沿学术刊物，劝说先行者们尝试新的方法，然后把它们转变成容易理解的语言，以便你能够在日常生活中加以应用。当你健康常驻，远离病痛，身体没有不适、疲乏和药物需求时，我就完成了自己的使命。但首先，请让我告诉你，我是怎样开始这项工作的。

1977年，那时我是个心理学专业的大学生，我遇到了两位杰出的营养学家，布瑞安·怀特和西莉亚·怀特夫妇（Brian and Celia Wright）。他们一边吃着大碗沙拉、大豆香肠，还有一把维生素片，一边向我解释，为什么多数疾病都是因亚营养状态造成的。我当时难以接受这个观念，但出于一种冒险心

理,我请他们为我设计一个膳食方案——完全不含小麦的素食食谱,大量吃蔬菜和水果,并服用从美国舶来的多种营养补充剂(当时英国还没有这些东西)。这与我过去的鱼和薯条加上一瓶苦啤酒的生活相去万里!我的同事、朋友和家人都认为我疯了,但我还是坚持了下来。

在两个月之内,我减去了6.4千克的体重,而且再也没有反弹。我的皮肤,曾经如月球表面一般凸凹不平,现在变得光洁了,我的经常性偏头痛一去不返。但最值得注意的是,我拥有了充沛的精力。我不再需要那么多的睡眠,我的思维变得更为敏锐,我的身体充满了活力。我开始研究这个“最佳营养”。作为一个心理学专业学生,我查阅了当代精神健康方面最大的问题——精神分裂症的相关文献。在科学期刊上,有明确的证据证实,最佳营养的效果甚至优于药物和心理的结合疗法。这一领域的先行者卡尔·普非佛(Carl Pfeiffer)博士,一位美国医生和心理学家,宣布营养治疗方法可令精神分裂症获80%的缓解率。我对此十分着迷,不久就奔赴美国,希望实地印证。

普非佛是个杰出的人,他把自己大半生时间用于研究大脑化学。他在50岁时遭遇了一次严重的心脏病发作,当时他生存的希望非常渺茫,即便装上心脏起搏器,也很难活过10年。他决定不装起搏器,而把他余下的生命用于追求和研究最佳营养。“这是我坚定的信念,”他告诉我,“只要有充足的微量营养素——我们需要滋养自己的必要物质——多数慢性疾病就不会存在。好的营养疗法就是未来的医学,我们已经为此等待太久。”

艾布拉姆·霍夫尔(Abram Hoffer)医生已经治疗过5000名以上的患者,并出版了他40年的回访录。他告诉我,最佳营养能使疾病达到80%的治愈率。我问他如何定义“治愈”,他说:“症状消失,能与家人和朋友过正常社交生活,能交所得税!”艾布拉姆·霍夫尔医生现在已经是87岁高龄,但他仍然每周有4天在加拿大温哥华岛工作。这两位前辈给我留下极深印象,我成了他们的学生。

最佳营养疗法并不算新:许多幻想家都曾经怀有这样的理想。公元前390年,希波克拉底说过:“让食物成为你的药物,药物成为你的食品。”20世纪初的爱迪生说过:“未来的医生不会开药,而是引导患者关注人本身以及膳食和疾病预防。”1960年,当时的天才之一,两度诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林(Linus Pauling)医生创造了“正分子营养学”一词。莱纳斯·鲍林之于化学,

正如爱因斯坦之于物理学。鲍林于1994年逝世，位列20世纪最重要科学家的第二名。他是唯一两度独自获得诺贝尔奖的学者，他还拥有48个博士学位！他宣称，通过给自己身体正确的分子，多数疾病都可消除。他说，“最佳营养，是未来的医药。”

1984年，在莱纳斯·鲍林的帮助和支持下，我在伦敦建立了最佳营养学会（ION），以研究和推广这个理念。ION是一个独立的、非赢利性的机构，它现在是欧洲培训营养治疗专家的前沿学校。经粗略估计，我们在多数重要的健康问题上领先大众常识10年。

\* 我们的“第一场战役”是禁绝含铅汽油，因为我们从科学研究得知，铅对于儿童的智力有损害。

\* 1986年，我们让更多的人了解锌，通过宣传锌这种英国人最缺乏的矿物质的作用，使多数人认识了锌的好处。

\* 1987年，我们进行了第一次实验——证实维生素补充剂可以提高智商。实验结果发表于《柳叶刀》杂志，实验过程还被BBC（英国广播公司）的《地平线》节目拍摄。

\* 20世纪90年代，我们证明抗氧化物质可以降低癌症的发生率，并延缓衰老。

\* 1993年，我们公开反对激素替代疗法（HRT），现在已经被证实这么做是正确的。

\* 1995年，我们宣布有比药物治疗更好的抑郁症自然疗法。很多SSRI（选择性5-羟色胺再摄取抑制剂）抗抑郁剂增加了自杀和攻击行为的风险。近年，医生们被正式告诫，不要给任何18岁以下的未成年人开这些药物。

近年来，我一直在解释为什么同型半胱氨酸水平是最大的独立健康指标，为什么早发性痴呆症是可以预防的，为什么牛奶消费不可否认地与乳腺癌和前列腺癌相联系，为什么食物的血糖负荷是体重增加的最佳预测指标。可能你从没有听过以上四个观点，但你以后会听到的。我们一直领先大众常识10年——这些知识可以给你增加10年的寿命。

本书的目的是让你看到，如何通过最佳营养达到健康和抵抗疾病的目标。本书第一部分解释了最佳营养的原则，对健康、保健和药物提出一套完整的全新定义；第二部分定义了最佳膳食——虽然很难在一夜之间实现，但可以激励

自己以此为目标，接近最佳标准；第三、四、五部分在营养科学最新进展的基础上，证明了最佳营养的益处；第六部分告诉你如何一步一步地将最佳营养付诸现实，帮助你改进膳食，并设计你自己的营养补充方案；第七部分是特定健康问题的指南大全以及如何通过最佳营养来解决这些问题；第八部分是营养素的详尽食用指导，讲解它们的功效、缺乏的表现，应当怎样从食物和补充剂中补充；为你揭开有关食物的真相，提供数据表格，帮助你把最佳营养运用于实际生活当中。

从我发现最佳营养之时起，已经过去了将近30年。自那时以来，已有成千上万的科学研究论文发表，证明其功效。且到目前为止，没有任何负面的案例。我现在确信，最佳营养的理念是一个多世纪以来医学界最伟大的进步，丝毫不逊色于路易·巴斯德对病原细菌的发现，或是对基因的发现；而且我确信，如果及早开始应用这个理念，可以保证你度过健康长寿的一生。

祝你健康！

帕特里克·霍尔福德

# 目 录

前言	(1)
----	-----

## 第一部分：什么是最佳营养

第1章 健康——绝不仅仅是平均水平	(2)
第2章 定义最佳营养	(7)
第3章 从猿到人——营养与进化	(12)
第4章 你是独一无二的	(19)
第5章 营养素协同作用效果更好	(22)
第6章 反营养物质	(27)

## 第二部分：找到你的完美膳食

第7章 最佳膳食方向	(38)
第8章 有关蛋白质的问题	(47)
第9章 生命的脂肪	(64)
第10章 糖的真相	(74)
第11章 让人上瘾的刺激物	(85)
第12章 维生素家族	(92)
第13章 从钙到锌的“有用”元素	(102)



- 第14章 从铝到汞的有毒元素····· (111)
- 第15章 抗氧化剂——预防的力量····· (119)
- 第16章 同型半胱氨酸——最重要的健康指标····· (129)
- 第17章 活力食物——植物化学物的革命····· (139)
- 第18章 水——占你身体的2/3····· (155)
- 第19章 食物搭配：事实与谬误····· (160)
- 第20章 按血型选择正确食物····· (165)

### 第三部分：给身体器官最佳营养

- 第21章 食物造就了你····· (172)
- 第22章 改善你的消化功能····· (178)
- 第23章 健康心脏的奥秘····· (185)
- 第24章 增强免疫系统····· (198)
- 第25章 自然平衡激素····· (206)
- 第26章 骨骼健康的秘密····· (212)
- 第27章 皮肤健康——吃出你的美丽····· (221)

### 第四部分：最佳营养的益处

- 第28章 改善智力、记忆力和情绪····· (232)
- 第29章 增强体能和抗压能力····· (240)
- 第30章 达到体能巅峰····· (249)

第31章	让时光倒流·····	(253)
第32章	征服癌症·····	(258)
第33章	自然地抵抗感染·····	(269)
第34章	解决过敏问题·····	(279)
第35章	给你的身体解毒·····	(291)
第36章	击溃脂肪屏障·····	(298)
第37章	解开进食紊乱症的谜团·····	(306)
第38章	心理健康——与营养的联系·····	(310)

## **第五部分：不同年龄的营养**

第39章	有关生育的对与错·····	(324)
第40章	超级宝宝——滋养下一代·····	(334)
第41章	青春期、经前期和更年期·····	(344)
第42章	防衰老问题·····	(351)

## **第六部分：你的个人营养方案**

第43章	确定你的最佳营养·····	(358)
第44章	你的最佳膳食·····	(363)
第45章	你的最佳营养补充量·····	(368)
第46章	营养补充剂的必知内情·····	(380)
第47章	建立你自己的补充方案·····	(386)

第48章 选择最好的补充剂····· (393)

第49章 维生素和矿物质——它们的安全性有多高····· (403)

### **第七部分：营养疗法完全档案**

第50章 消化系统疾病的营养疗法····· (415)

第51章 呼吸系统疾病的营养疗法····· (422)

第52章 血液循环系统疾病的营养疗法····· (426)

第53章 脑、神经与精神疾病的营养疗法····· (429)

第54章 内分泌疾病的营养疗法····· (433)

第55章 泌尿生殖系统疾病的营养疗法····· (438)

第56章 骨骼肌肉疾病的营养疗法····· (443)

第57章 皮肤及黏膜疾病的营养疗法····· (447)

第58章 其他常见病症的营养疗法····· (453)

### **第八部分：营养素与食物真相**

第59章 营养素档案大全····· (460)

第60章 食物真相档案····· (481)

译后记····· (503)

# 第一部分 营养圣经

## 什么是最佳营养

### New Optimum Nutrition Bible

Optimum nutrition is very simply giving yourself the best possible intake of nutrients to allow your body and brain to be as healthy as possible and to work as well as it can. By nutrients, I mean protein, carbohydrate, essential fats, vitamins, minerals and water—each of which we'll explore in more detail in the coming chapters. These are the substances from which your body is built. For example, your skin renews itself in 21 days, your bones can repair themselves in six weeks and your inner skin, your digestive tract, replaces itself every four days. In five years, you will be an almost completely new person. Your body is an incredible regenerating organism that is constantly self-regulating and rejuvenating. But without the right nutrients, this process becomes impaired. Then you don't replace your body cells quite so accurately—that's called aging. And with our modern nutrient-lacking diets and endless temptations, maintaining a healthy body is a challenge for everyone.

# 第 1 章 健康——绝不仅仅是平均水平

这本书是达到目标的一个方法——这个目标就是健康。而这个目标并不仅仅意味着没有疾病，还意味着充沛的活力。积极的健康，有时也被称为“功能的”健康，可以从三个方面进行衡量：

- \* 能力状况——你在体力上和智力上的表现如何
- \* 无疾病——没有疾病的表现和症状
- \* 长寿——长而健康的寿命

我相信，每个人都能深刻体验到处于良好健康状态的感受。这种感受表现为：能长时间保持头脑清晰、精力旺盛、心态平和、思维敏锐，并且有一种维持身体健康的愿望以及一种清醒的意识：知道什么适合身体，什么会增进健康，我们每时每刻需要的是什么。这种健康的状态包括罹患传染病之后的康复能力以及保护我们免遭主要致命疾病，如心脏病和癌症困扰的能力。由此，衰老过程被延缓，我们就能拥有健康长寿的人生。在生命的最高意义上，健康不仅仅没有痛苦和紧张，反而有一种生的喜悦、一种真正的感激——对拥有健康身体、能够体验世上许许多多乐趣的感激。

对我来说，这不仅是一种信念，而且是一种亲身体验，也是自从开始追求最佳营养以来，亲眼目睹的和我一起工作的人们身上发生的事实。健康不是一种静止的状态，而是一个无穷无尽的旅程，不断地从身受疾病和身体不平衡中了解自我；健康也是一个持久的发现过程，去发现更充沛更旺盛的精力。从这些体验当中，也从我治疗的罹患各种疾病的千万人身上，我完全肯定，只要摄取最佳的营养，勤于锻炼，在适宜的环境中生活，愿意改变制造紧张和压力的那些陈腐信条和行为模式，靠我所坚持的这些方式就能彻底地预防疾病。

## 卫生保健——增长最快的失败产业

在西方文化当中，没有谁真正告诉我们如何保持健康。除了父母传授的一点生活智慧，多数人在他们的后半生中忍受不断增加的痛苦。我们在中小学、大学和媒体中都学不到保持健康的方法。政府的宣传中可能忠告我们不要抽烟喝酒，但这并没有多少真正的指导作用，产生的实际效果微乎其微。而且，即使有这些宣传，仅在英国，我们每年还是要消耗60亿瓶酒精饮料，还有750亿支香烟。

我们所说的“卫生保健”一词，字面意义上是“健康关怀”，实际上是“疾病关怀”。正如阿拉巴马医学院教授伊曼纽尔·科拉斯金（Emanuel Cheraskin）所言，作为“增长最快的失败产业”，现代医学没能提供真正的健康关怀，而是从中赚取大笔利润。科拉斯金说，它是“健康恶化的初级预防手段”。

以心脏病为例，现代人一生当中罹患心脏病的几率达50%。65岁之前死亡的人中，有1/4死于心脏病；而在男性当中，1/4的人在退休之前就经历过一次心脏病发作——而这些人当中有一半血胆固醇值并不高！高血压被公认为严重心血管问题的首要征兆。传统医学建议高血压患者减轻体重并服用降血压和降血脂药物，却很少注意到许多已知的可能产生同样效果的膳食。其实仅服用1000毫克的维生素C就能显著降低血压，但很少有人推荐这样做。据一项剑桥大学开展的大型安慰剂对照实验研究，仅500毫克维生素E就能把心血管疾病患者的心脏病发作风险降低75%。补充B族维生素可以降低血液中同型半胱氨酸水平，也能降低心脏病和中风的风险。血液中同型半胱氨酸水平，是一个比胆固醇水平更重要的风险因素，却经常被人们忽视。

与人们通常的认识相反，许多常见癌症的死亡率正在上升，而不是在下降。看看乳腺癌，在已被诊断患癌症的女性中，1/3的人患的是乳腺癌，每年约导致12,000人死亡。如果治疗有效，那么患乳腺癌的妇女应当活得更长一些，死亡的风险应当降低。我们被告知，在过去的30年当中，乳腺癌存活率从60%增至75%。然而，在同一时期，癌症的死亡率却在稳步地上升。如今人们可以更早地发现癌症，所以看起来好像存活时间延长了，事实上我们在与癌症的斗争中是输了，而不是赢了。

按照医学专家约翰·李（John Lee）博士的观点，与20世纪80年代中期

相比，现在乳腺癌的发生率更高了，发生年龄也更早了。现在乳房X线照片能显示出乳房的微钙化现象，而以前是不可能做到这一点的。乳房的微钙化并不是令人忧虑的侵犯性肿瘤，但它的存在使统计数字发生了偏差，让乳腺癌患者的生存率看上去上升了。乳腺癌通常的治疗方案是外科手术加上他莫昔芬<sup>①</sup>药物治疗，然而治疗后和未经治疗的病人在身体状况上并没有多少差异。李博士相信，乳腺癌的主要病因是“失去制衡的雌激素”（通常情况下，雌激素在体内是与黄体酮相平衡的），而许多因素可能导致雌激素失衡。例如，压力可提高皮质醇激素的水平，它与黄体酮相竞争，造成黄体酮水平下降；胰岛素抵抗也有同样的作用，胰岛素抵抗是由于摄入过多糖分和精制碳水化合物造成的。来自于环境的外来雌激素能够损害组织，导致生命后期的癌症风险上升，而杀虫剂和塑料等都是环境雌激素的常见来源。牛奶也是促进乳腺癌和前列腺癌生长的因素。

显而易见，有很多营养因素需要关注。然而医生们还在给妇女们继续开未加平衡的雌激素处方，这种激素替代疗法（HRT）已经持续了10多年，尽管早在1989年就有了明确的证据，当时伯格菲斯特（Bergfist）医生在斯堪的纳维亚进行的研究表明，如果妇女使用激素替代疗法超过5年，她罹患乳腺癌的风险就会加倍。此后艾默里大学公共健康学院的一项研究跟踪了24万名妇女达8年之久，发现在补充雌激素的妇女当中，致命的卵巢癌患病的风险提高了72%。然而，直到“百万妇女研究”的结果发表于《柳叶刀》（*The Lancet*）杂志，激素替代疗法才开始退出历史舞台。该作者的研究表明，激素替代疗法中联合使用雌激素和黄体酮可将乳腺癌的风险增加66%，他估计在上一个10年当中，2万名妇女因为激素替代疗法而患上乳腺癌。

再看看另外一个例子。在60岁时，10个人当中有9个患有关节炎。一旦疼痛达到不可忍受的水平，患者就被推荐使用类固醇或非甾体类抗炎药物。但这两类药物在降低疼痛和肿胀程度的同时，也会加速这种疾病的进展。在美国，非甾体类抗炎药物是一个300亿美元的庞大产业——170亿美元用来购买这些药物，另外130亿美元用来治疗其副作用。成千上万的人因这些药物的副作用而死去。现在已经证实，安全的营养疗法同样可以达到显著的抗炎效果，

<sup>①</sup> 译者注：tamoxifen，一种抗雌激素药物。

而没有副作用的危害。

将这些因素和其他风险因素代入健康的方程式当中,就很容易理解为什么医学界认定本来一个健康人的寿命至少可以是100年,而如今普通人注定了只有可怜的75年寿命,而且最后20年都挣扎在很差的健康状态当中。令人悲哀的真相是,寿命的统计数据并没有提高。我们在药物、手术和医疗技术方面都有了很大进步,然而一个45岁的男人预期只能活到74岁,仅比1920年时的预期年龄72岁多活两年。传统的卫生保健方式显然误入歧途。或许,我们需要的正是找到一个新的方向。

## 健康的新理念

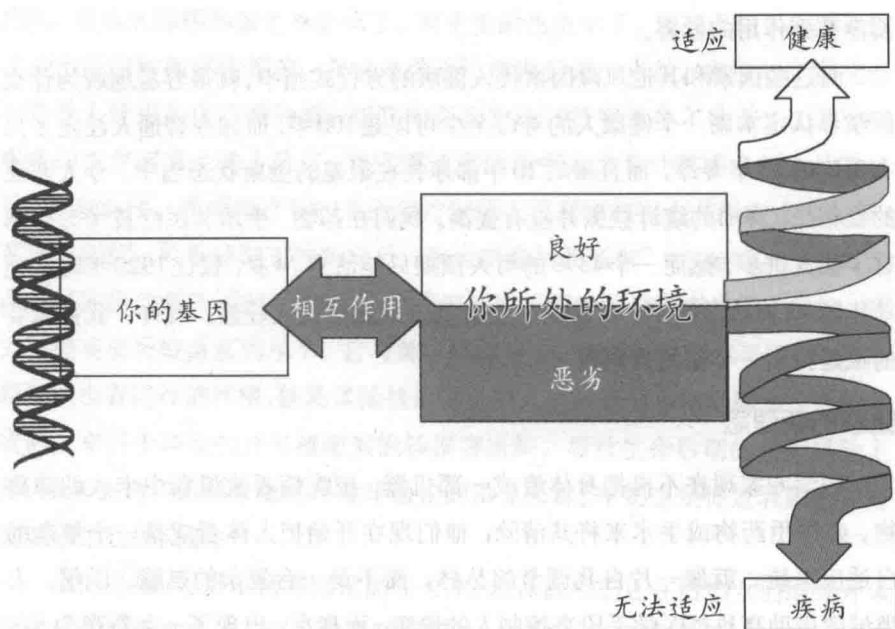
医学专家现在不再把身体看成一部机器,把疾病看成机器中卡入的障碍物,必须用药物或手术来将其清除;他们现在开始把人体看成是一个复杂的自适应系统,就像一片自我调节的丛林,而不是一台复杂的电脑。以前,人类试图借助高科技医学手段来控制人的健康;而现在,出现了一种新观念,它把人看成一个整体,在适宜的环境中,人体可以通过互相联结的心灵和身体进行自我调节,以获得健康。

当然,每个人的适应能力是不同的。我们与生俱来的优势和劣势各不相同,患病后的康复能力也处于不同的水平上——通俗地说,一些人拥有“优良基因”,而另一些则没有这些人幸运。所以,按照这个新的理念,我们的健康状况就是由遗传而来的适应能力与我们所处的生存环境之间相互作用的结果。如果我们的环境非常恶劣(如糟糕的饮食、污染、病毒感染、过敏原等),超出了身体的适应能力,我们就会生病。

再回到癌症的话题上。我们知道,如果我们经常抽烟、喝烈酒、吃牛肉和乳制品<sup>①</sup>、服用某些药物和激素、处在汽车尾气和其他污染物等当中,患癌症的危险就会上升。从另一方面来说,如果我们大量吃某些蔬菜、纤维、β-胡萝卜素、维生素C和维生素E等含抗氧化成分的食物,生活在未被污染的环境当中,患癌症的风险就会降低。证据表明,当有益因素明显多于不利因素时,健康状况就会得到改善。

<sup>①</sup> 译者注:适量地食用牛肉和乳类并不是引起癌症的主要原因,这里实际上指的是大量吃这些食物,如以此类食物作为三餐的主要食物。





**健康的新理念。**你的基因与你的环境（你吃的所有的食物、饮料以及呼吸的空气）相互作用而造就了你。如果你有好的营养，你就可拥有适应生活压力的能力。这就是健康。如果你的环境总负荷超过了你遗传而来的适应能力，你就可能会生病。

基因和环境的关系就像鸡和蛋的关系一样。科学证实，我们的基因受到环境的影响。同样，我们如何与环境相互作用——例如我们消化某些营养素的能力——也取决于我们的遗传特质。我相信，未来的医学将主要集中于遗传学以及环境医学上，在这其中，营养学起着重要的作用。然而，改变基因比改变膳食要难得多，所以营养很可能成为卫生保健新途径的主要部分，其他部分包括减少反营养因素——环境污染物、杀虫剂和化学合成食品添加剂，它们会干扰营养素的作用。

要记得，我们总是处于挑战之中，不管是严寒的天气，还是无处逃避的汽车尾气。我们摄入身体的东西，无论是健康食品、饮料、药物还是零食，都会在相当程度上影响我们保持健康的能力。