

高血压、高血脂、糖尿病及心血管疾病的新处方

X 综合征

防治中老年代谢疾病全营养方案

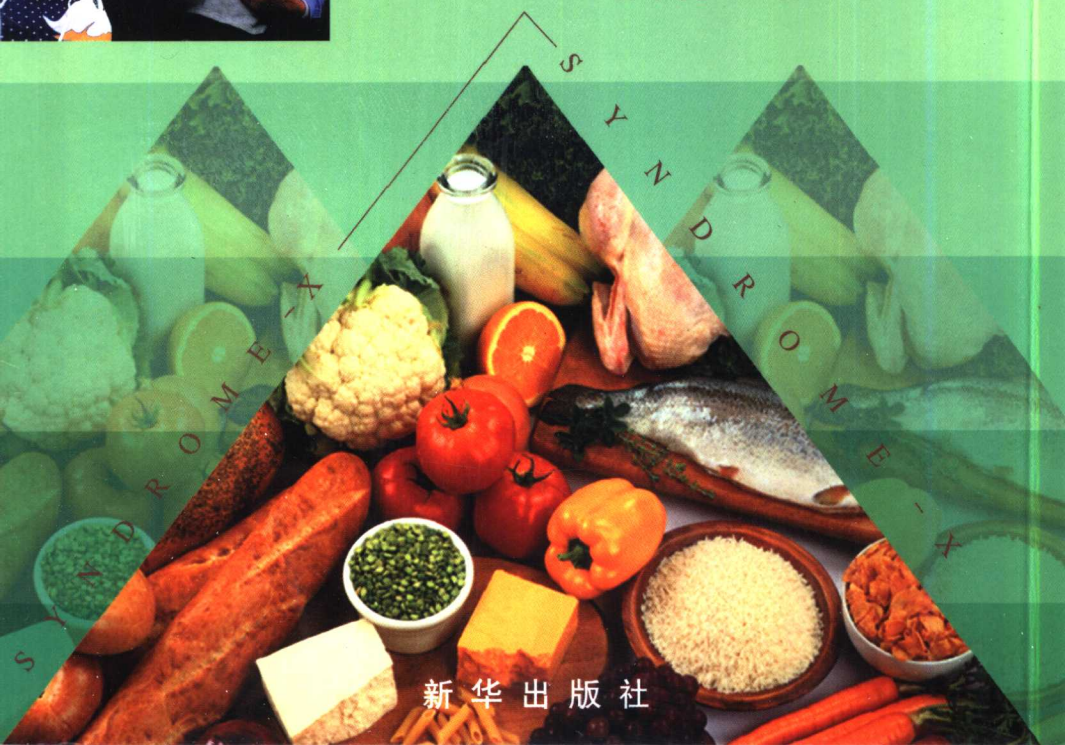


〔美〕杰克·凯伦

博特·勃克逊

梅利莎·史密斯 著

孙若亮 杨青云 译



新华出版社

新世纪生活译丛

X — 综 合 征

防治中老年代谢疾病全营养方案

〔美〕 杰克·凯伦
博特·勃克逊
梅利莎·史密斯 著
孙若亮 杨青云 译

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

X-综合征:防治中老年代谢疾病全营养方案/(美)
凯伦等著;孙若亮等译.-北京:新华出版社,2001.8
(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-5305-1

I.X… II.①凯…②孙… III.代谢病-综合征-防治
IV.R589

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第046818号
京权图字:01-2000-3315号

Syndrome X

Copyright © 2000 by Jack Challem, Burt Berkson,
and Melissa Diane Smith.

Chinese translation copyright © 2001 by Xinhua Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

X-综合征

防治中老年代谢疾病全营养方案

[美] 杰克·凯伦 博特·勃克逊
梅利莎·史密斯 著
孙若亮 杨青云 译

*

新华出版社出版发行
(北京宣武门西大街57号 邮编:100803)
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 9.75印张 230千字
2001年8月第一版 2001年8月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5305-1/R·57 定价:19.80元

序

如果从未听说过“X-综合征”一词，那么大家看到该书的标题之后可能禁不住要问：这到底是一种什么样的疾病？我们为什么应该关心这一问题？

答案非常简单：我们可能已经患上了X-综合征。

我认为，X-综合征是多数中年人都有可能遇到的问题，有些人甚至在进入中年之前就已经开始出现这一问题了。例如感到疲劳乏力、头脑不清醒等。另外，X-综合征还可以使患者衰老得更快，使患者遭受各种严重疾病的折磨，如心脏病、糖尿病、早发性痴呆、癌症及其他年龄相关性疾病。

所谓综合征，是指一组相关的症状，又可称为症候群。X-综合征则是指一组健康

问题，其中包括胰岛素抵抗（不能正常地利用食物中的碳水化合物，如糖）及一种或多种其他方面的问题，如血液中的脂肪酸含量异常（高甘油三酯血症或高胆固醇血症）、身体超重或高血压等。

多年来，医生们一直都很清楚这些健康问题可以增加其他疾病的发病危险，如心脏病和糖尿病。但是，直到最近一段时间他们才把这两个方面联系在一起，并把这些健康问题当作一种综合征来对待。众所周知，进食大量的碳水化合物（如糖果、面食以及面包等）可以使体内胆固醇、甘油三酯和胰岛素的水平增高。由于上述问题彼此相关，而且常常相伴出现，所以我们可以将其称为一种综合征。

在代数学中“X”是未知数的意思，而X-级电影则是指限制级电影或成人电影（18岁以下儿童不得观看），但是一般情况下“X”都是代表“未知”的意思。科学家们之所以把这一综合征命名为“X-综合征”，主要是因为最初认识这一问题的时候，其中的许多问题都还没有得到科学的证明，人们对此还感觉很神秘。现在，X-综合征已经不再是一个谜了，它是一种相当常见而又常常被人忽视的健康问题。

值得庆幸的是，X-综合征并不是一定会对我们的身体造成伤害。具体来讲，X-综合征主要是一种由不合理饮食导致的营养性疾病。我们完全有能力通过调整自己的生活方式来预防X-综合征，该书所讲述的正是这方面的问题。

如果大家厌烦了超重、高甘油三酯血症、高胆固醇血症或高血压等问题，如果进餐后感觉头脑不清，如果感觉自己的健康状况失去了控制而又找不出具体的原因，那么我们就应该认真地钻研一下这本书。书中所设计的调整方案包括饮食调节、适度运动以及营养素补充等方面，我们简单地称之



为抗 X-综合征计划。这一计划是经过实践验证的，它可以帮助我们摆脱肥胖、控制血糖，可以使我们感觉精力更加充沛。我们亲眼目睹了这一计划对许多患者的帮助作用，我们相信它也会对广大读者朋友产生同样的帮助作用。

杰克·凯伦
博特·勃克逊
梅利莎·史密斯



我们将面临一次严重的疾病流行，这在北美国家已经发生了。这并不是危险的流感病毒，也不是其他致病微生物，而是由于机体不能有效利用饮食所导致的一种疾病。

这种疾病可以加速人们的衰老过程，使人们感觉自己比实际年龄老得多。一旦患上这种疾病，各种老年病的发病危险也将急剧升高，其中包括肥胖症、高血压、神经系统疾病、眼部疾病、糖尿病、心血管疾病、癌症以及早老性痴呆等。除了躯体症状之外，我们还将感到精疲力尽、空虚、抑郁、烦躁易激或莫名其妙的生气等。

对于这种流行病的潜在病因，不同的医生可能会有不同的叫法，如胰岛素抵抗、葡萄糖不耐、前驱糖尿病或X-综合征等，这些不同的术语在很大程度上具有重叠性。在

这本书里，我们将统一使用“X-综合征”这一术语，其中包括胰岛素抵抗和一种或多种相关的健康问题，如肥胖症、高胆固醇血症、高血压和高甘油三酯血症。即使我们只存在胰岛素抵抗而没有其他相关的健康问题，书中的各种建议和注意事项同样适合我们。尽管目前还没有人能够完全认识这种疾病，但是我们不得不承认，大多数人已经受到了它的威胁。

如果年龄在 35 岁以上，那么我们很可能对以下症状或体征已经很熟悉了：餐后或其他许多场合感觉呆滞（包括躯体和精神），身体越来越胖而且体重越来越难以控制，血压正在逐年升高，胆固醇、甘油三酯和血糖水平也是越来越高。上述症状或体征都是公认的衰老过程中的表现，但是他们完全可以很容易地得到逆转。

这类症状一般提示我们的身体健康出现了一些基本的问题，而且它们具有叠加效应。换句话说，两个或三个这类症状对机体健康的影响要比一个症状严重得多，可以大大增加严重疾病的发病危险。我们不妨审视一下自己的健康状况：是否感觉身体比较虚弱？血压是否稍微高出了正常范围？医生是否告诉我们胆固醇水平偏高？如果不及时采取有效措施的话，这些症状将会逐渐加重，它们对机体的影响也将越来越重，这无疑破坏了我们的健康状况和对幸福、健康将来的向往或追求。

大家是否希望获得一些好的消息？首先可以肯定地告诉大家，我们完全有能力逆转这些症状。我们可以逆转上述变化，使我们的机体健康避免出现恶性循环。我们完全可以健康、幸福地度过余生。

许多 X-综合征患者以及我们研究人员自身在实施我们的保健方案之后身体健康出现了显著的改善，因此我们的上

述言论是绝对有根据的。下面我们可以举一个简单的例子：两年前，杰克·凯伦的空腹血糖水平为 111 毫克/分升（高出正常范围，属于前驱糖尿病表现）。另外，凯伦先生还出现了明显的“啤酒肚”，这也是健康状况不佳的一个表现。在博特·勃克逊医生的指导下，凯伦先生调整了自己的营养补充结构，补充了大剂量的能够帮助机体逆转胰岛素抵抗的营养素。在营养学家梅利莎·黛安·史密斯的建议下，凯伦先生还实施了书中所描述的抗 X-综合征饮食计划。经过几个月的时间，凯伦先生的腰围下降了 4 英寸，体重下降了 20 磅，空腹血糖水平降低了 24 点（降至 87 毫克/分升，属于正常范围）。

X-综合征概述

胰岛素抵抗（由饮食导致的激素功能低下，可以影响机体有效代谢饮食的能力）是 X-综合征的关键部分。当胰岛素抵抗与高血脂（胆固醇和甘油三酯）、肥胖以及高血压结合在一起时，即可确定 X-综合征的存在。由于胰岛素抵抗和 X-综合征几乎可以影响（直接或间接）所有的疾病过程，因此能够增加心脏病、糖尿病及其他许多严重的具有生命危险的疾病的发病危险。

在这种严重威胁我们生命安全的健康问题当中存在两个重要的角色：葡萄糖（又称血糖）和胰岛素。由于现代人们的这种不良饮食结构和饮食习惯，我们躯体的血糖和胰岛素水平已经无法控制了。简单地说，我们体内的葡萄糖和胰岛素严重超载，从而加速了机体的衰老过程，促进了疾病的发展。

胰岛素抵抗和 X - 综合征之间的关系

胰岛素抵抗完全可以离开 X - 综合征而独立存在。但是, X - 综合征肯定包括胰岛素抵抗——即机体的胰岛素合成增多而葡萄糖代谢能力下降。

因此, 胰岛素产生过量可以促进肥胖以及血脂和血压的升高。如果存在高胆固醇血症或高甘油三酯血症、高血压和异常肥胖, 那么几乎肯定也存在胰岛素抵抗。所以, 高血脂、高血压或肥胖症患者几乎总是患有 X - 综合征。

X - 综合征主要是由于饮食中精制碳水化合物过多所致, 这些精制碳水化合物可能就包括我们非常喜欢而且经常食用的许多食物, 如谷类食物 (主要指早餐吃的麦片粥等)、松饼、面包、干面食、饼干、油炸面圈和软饮料等。这些精制碳水化合物不仅可以使机体的血糖和胰岛素水平升高至异常水平, 而且还不能为机体提供足够的维生素、矿物质和维生素样营养素 (这些营养素是机体有效利用上述碳水化合物所必需的)。

换句话说, 几乎所有人都在“享用”一种威胁机体健康的饮食。在日常生活中, 我们摄入了过多的不利于机体健康的食物, 为疾病的发展打下了基础。相反, 那些能够保护我们机体健康的食物明显摄入不足。结果, 我们的身体在中年时候即开始出现各种各样的健康问题。

营养是我们最好的药物

由于人们长期以来形成了这样一种观点: 饮食与疾病的发展和机体健康的保持几乎没有什么关系。因此, 在逆转

X-综合征的过程中,患者的认知程度是我们常常会遇到
的一个问题。相反,饮食的质量对机体健康的质量具有直接的
和重要的影响,其影响之大甚至超过了遗传基因的作用,这
已经得到了大量科学实验的验证。

在接下来的各章节里,我们将会向大家描述一下现代饮
食是如何使体内的血糖和胰岛素超载并最终导致 X-综合
征的。我们还将描述一下我们祖先的基本饮食以及这种饮食在
过去数百年间所发生的巨大变化,同时指导大家如何在保证
饮食口味的情况下还能够轻松地保持传统饮食的诸多益处。

另外,我们还将对饮食与躯体健康之间的相互作用(通
过现代的、易于实施的躯体活动)展开讨论,并描述一下各
种重要的维生素、矿物质、草药和维生素样营养素,这些物
质可以帮助机体有效地预防 X-综合征。 α -硫辛酸是其中
非常重要的一种营养素,它可以安全地降低血糖和胰岛素水
平。为了使书中的各种建议适合每一个人,我们甚至还可以
给大家提供一些非常具体的指导,其中包括饮食计划和营养
素补充计划。

书中的许多建议相对来说都是很简单的,我们不能被动
地接受 X-综合征,不能把它看做是衰老过程中不可避免
的一个问题。我们完全有能力使自己感觉良好,并降低肥胖
症、糖尿病、心脏病、癌症、早老性痴呆以及其他老年病
的发病危险。另外,实施抗 X-综合征计划之后很快就能
够见效,我们无须等待多年才会见到其积极作用。在采纳
书中的一些建议之后,我们可能会在几天之内即可体会到
其中的益处。

作者简介：

杰克·凯伦 营养学专家，著有《如何击败超级微生物》、《维生素大全》等书。

博特·勃克逊 医学博士，主要从事营养学研究，著有《B族维生素大全》等书。

梅利莎·史密斯 营养学顾问，著有《矿物质锌大全》、《我为什么总是感觉很疲倦》等书。

新 世 纪 生 活 译 丛

心理的警讯	20.00
儿童保健与自然疗法	35.00
精神疾患与心理健康	18.00
四十岁以后的夫妻生活	18.00
让您的孩子远离肥胖	19.80
爱与生存——亲密关系的医疗作用	16.80
老年人自然保健指南	21.00
四十岁以后的健康生活·男性篇	36.80
四十岁以后的健康生活·女性篇	42.00
脑长寿——战胜脑退化的秘诀	20.00
常见病的自然疗法	34.00
改善睡眠——从今晚开始	16.00
自然医学疗法全书(上、下)	65.00
免疫训练——增强和协调身体抵抗力	13.80
体内清洁——排除体内毒素 恢复健康活力	15.00
延缓衰老——延缓和逆转衰老进程的基本策略	20.00
不治而愈——发现和提高人体自我康复能力	16.00
八周强身法——获得健康体魄的捷径	14.00
神奇的食物——百种疾病的食物疗法	25.00

责任编辑：丁 慧

DESIGN BY RED OCTOBER STUDIO
红十月工作室 TEL: 13901105614

目 录

录

1

166	躯体运动与机体健康
	第三部分 抗 X-综合征 补充计划
183	α -硫辛酸：主要营养素
199	维生素 E：心血管营养素
216	维生素 C：健康营养素
227	铬、锌、镁及其他矿物质
244	其他有益的营养素
257	X-综合征的草药疗法
	第四部分 为自己设计抗 X-综合征方案
277	根据自己的具体要求制定计划
296	结束语

第 一 部 分

**X - 綜合征：
一種營養性
疾病**

