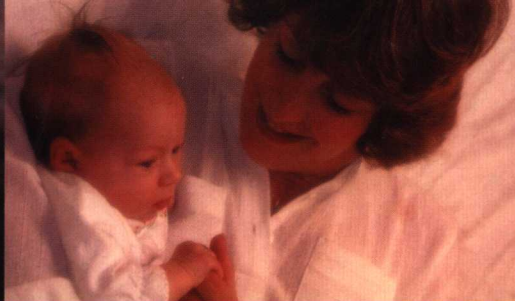




The Optimum Nutrition Bible

by Patrick Holford

[英] 帕特里克·霍尔福德 著 徐玲 译

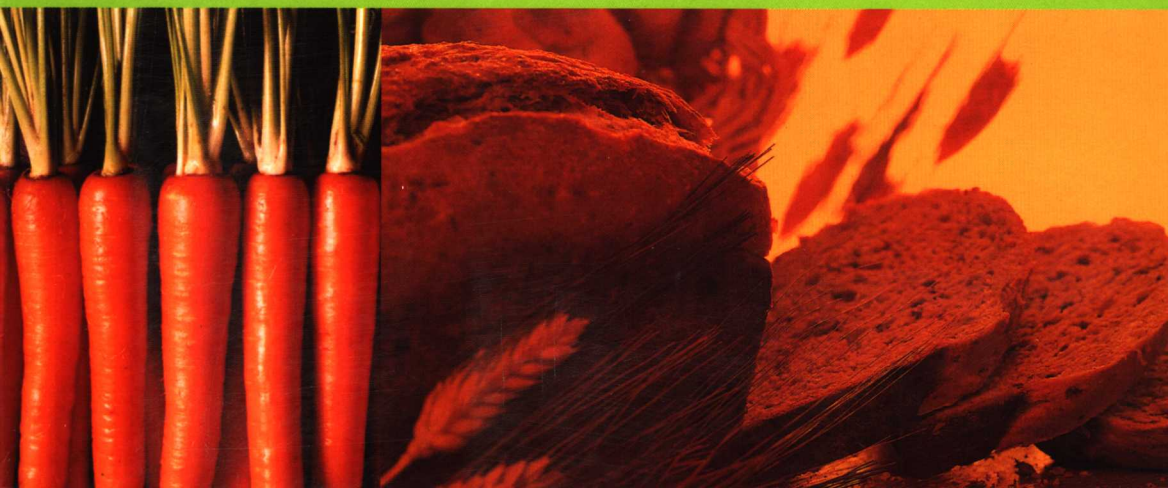
最新修订版

营养圣经

[最佳营养学实用指南]

英国最佳营养协会 (ION) 权威推荐
亚马逊网络读者评选★★★★★最佳图书

中国友谊出版公司



营养圣经

THE OPTIMUM NUTRITION B I B L E

[英] 帕特里克·霍尔福德 (Patrick Holford) 著

徐 玲 译

 中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

营养圣经/(英)霍尔福德(Holford, P.)著;徐玲译.
-北京:中国友谊出版公司,2002.6
ISBN 7-5057-1812-6
I. 营… II. ①霍…②徐… III. 营养学-基本知识
IV. R151
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 031568 号

书名	营养圣经
著者	英国 帕特里克·霍尔福德
译者	徐 玲
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市尚艺印装有限公司
规格	787×1092 毫米 16 开本 24.5 印张 397000 字
版次	2004 年 1 月第 2 版
印次	2005 年 8 月北京第 2 次印刷
书号	ISBN 7-5057-1812-6/R·19
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01 2002 2081 号



责任编辑：吴昌荣

封面设计：友好介面

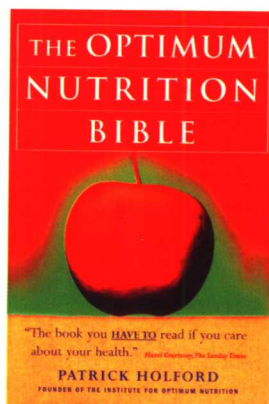
作者简介

在英国,Patrick Holford (帕特里克·霍尔福德)是营养、饮食、健康问题的代言人和引导者。他于1984年创立了Institute for Optimum Nutrition (最佳营养协会)。他环游世界,为公众和健康专家做广泛的演讲。十多年来,他先后撰写了20多本关于健康和营养的书籍,在世界26个国家出版发行。除本书外,其他作品包括:100%Health (健康百分百), Say No to Heart Disease (杜绝心脏病), Balancing Hormones Naturally(自然平衡荷尔蒙), Boost Your immune System (增强你的免疫系统), The Whole Health Manual (健康完全手册), Elemental Health (健康基础)等。

译者简介

徐玲,女,1999年毕业于北京外国语大学英语学院,获“美国研究”专业硕士学位。现任北京外国语大学英语学院英语讲师。主要译著有:“Biggest and Best (最大和最好)”儿童图书系列之“The Natural World (自然世界)”和“Sports and Entertainments (体育与休闲)”等。

在人类健康保护的历程中，“最佳营养”概念的提出堪称是一次划时代的革命。它意味着为你提供最佳的营养摄入方案，从而保证你的身体尽可能的健康。“最佳营养学”创始人帕特里克·霍尔福德亲笔撰著的本书不仅阐明了最佳营养学的原理，重新定义了一整套有关健康、保健、药物治疗以及最佳饮食的基本概念，更通过专为读者设计的多方面的健康营养指导方案，循序渐进，引导读者将最佳营养的观念应用于实际生活之中，使你切身感受到，健康不仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽快乐的感激。



前 言

在 1977 年我结识了两位杰出的营养学家，布莱恩·怀特和赛莉亚·怀特（Brian and Celia Wright）夫妇。他们向我讲解了大多数疾病是如何由亚营养状态引起的。而他们则只吃一大碗色拉、一些“豆制香肠”和一把维生素片。当时我觉得很难接受他们的观点，但是出于冒险的精神还是请他们为我设计一个饮食方案。那时候，我正在大学里学习心理学，没有了以前经常吃的炸鱼和土豆片以及每天一品脱的苦啤酒，我的饮食完全变为素食，不吃小麦，每天只吃大量的水果和蔬菜，以及一大把从美国进口的增补剂，因为当时英国还没有这些东西。我的同事、朋友以及家人都认为我疯了。但我还是坚持下来了。

在两个月之内我的体重减轻了 14 磅，而且再也没有反弹；曾经如月球表面一般的皮肤变得富有光泽；周期性偏头痛的症状也消失了；最明显的是充沛的精力。我不再需要长时间的睡眠，大脑变得更加敏锐，身体充满活力。于是我开始研究这门“最佳营养学”。作为一名心理学学生，我查阅了有关精神分裂症的研究报告，这是当今精神健康领域存在的最严重的问题。在科学刊物中有清楚的证据表明“最佳营养学”的效果比药物和精神疗法的效果都要好。美国医生及精神病学家卡尔·普非佛（Carl Pfeifer）医生是该领域的先驱，他认为其康复率可以达到 80%。我对此非常着迷，不久就去了美国，想自己亲眼看看究竟。

普非佛医生很有才气，他将毕生的大部分时间都致力于大脑化学的研究。在他 50 岁的时候，心脏病严重发作，他存活的机会非常渺茫——即使装上心脏起搏器，最多也只能活 10 年。他决定不装心脏起搏器，并在接下来的 30 年中不断地研究最佳营养学。他告诉我说：“我坚信如果我们

摄入适量的微营养物质——即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”

最佳营养学的方法久已有之：许多伟大的预言家都信奉这一点。早在公元前 390 年，希波克拉底（Hippocrates，古希腊的名医，被称为医药之父——译者）就曾说过：“让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物。”在 20 世纪初，爱迪生曾这样说过：“未来的医生不再给病人药物，而是引导病人关注人类结构、饮食的保养以及疾病的起因和预防。”在 1960 年，我们这个时代的天才之一，两次诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林（Linus Pauling）创造了“调整分子营养学”一词。他认为通过向体内移入正确的（调整）分子，大多数疾病都可以被根除。他说道：“最佳营养学将成为未来的医学。”

1984 年，我在伦敦成立了最佳营养学研究院，研究并推进这个观念的发展。我们宣传健康进食和维生素增补剂的益处；我们提醒人们注意各种危害，如汽油中的铅、食品中的添加剂、水中的污染物、煎炸食物以及自由基；我们还讲解抗氧化剂维生素 A、维生素 C、维生素 E 以及诸如硒、锌等矿物质的功效，以及营养学、精神健康和行为之间的关系。令人欣慰的是，这些概念中有许多已经被人们牢记于心中。汽油中含有的铅和食品中的添加剂正逐渐被消除，而有关水中污染物的控制将渐渐加强。政府正出资研究维生素 A、维生素 C 以及维生素 E 的最佳摄入量，以预防癌症和心脏病。营养学还逐渐进入了处理精神健康问题、包括犯罪行为的领域。看来最佳营养学的广泛发展指日可待。

本书的目的在于告诉您如何通过最佳营养学实现充满活力的健康状态增强抵抗疾病的能力。第一部分讲述了最佳营养学的原理，并提出了全新的健康、卫生保健和药物的定义。第二部分定义了最佳饮食——虽然很难在一夜之间就实现，但可以一直为之努力。第三、第四和第五部分以营养科学领域最新的突破为基础证明了最佳营养学的益处。第六部分告诉您如何一步一步地将最佳营养学用于实际生活之中，帮助您改进饮食并设计出您自己的增补方案。第七部分是一个详细的特殊健康问题的指导，以及如何利用最佳营养学医治这些疾患。第八部分是一个详细的营养物质指导；讲解它们的功效，缺乏的症状和起因，应该吃什么食物以及应该服用哪些增补剂进行补充。第九部分为您提供一个食物档案以及表格，帮助您将最

佳营养学应用到您的实际生活中。

从我发现最佳营养学到现在已经有 20 年了。在这 20 年中，有成千的科学论文被发表，都可以证明其功效，且其中没有一篇是要对其进行否定。我现在完全相信最佳营养学概念的提出是本世纪医学领域的进步，如果从小时候就开始应用，完全可以保证健康长寿。

帕特里克·霍尔福德

致 谢

本书的成功出版得到了众多人士的帮助与支持。在此谨感谢凯特·内尔(Kate Neil)为本书编写第二部分, 安托尼·海恩斯(Antony Haynes)为本书编写第24章, 苏珊·克里夫特(Susan Clift)和艾利娜·伯顿(Eleanor Burton)为本书进行研究工作, 乔纳森·菲利浦斯(Jonathan Phillips)、克里斯·奎勒(Chris Quayle)、罗得尼·保罗(Rodney Paull)和迪克·维恩(Dick Vine)为本书制作插图及图表, 海瑟·詹姆斯(Heather James)为本书整理所有的数据, 伊恩·谢伯德(Jan Shepherd)为本书进行校对以及海瑟·罗克林(Heather Rocklin)为本书编辑工作提供的帮助与建议。

缩略语和计量单位换算

1 克(g) = 1000 毫克(mg) = 1,000,000 微克(mcg 或者 μg)

大多数维生素以毫克或微克为单位进行计算。维生素 A、维生素 D 以及维生素 E 还以国际单位(ius)进行计量, 用来对这些具有不同功用的维生素的各种形态进行标准化。

1 微克视黄醇(mcg RE) = 3.3 国际单位维生素 A

1 微克 β -胡萝卜素视黄醇 = 6 微克 β -胡萝卜素

100 国际单位维生素 D = 2.5 微克

100 国际单位维生素 E = 67 微克

1 磅(lb) = 16 盎司(oz) 2.2 磅 = 1 千克(kg)

1 品脱 = 0.6 升 1.76 品脱 = 1 升

本书中提到的卡路里热量都是以千卡(kcals)为单位计算

目 录

前 言
致 谢

第一部分：什么是最佳营养？

- 1·健康百分百 ····· 2
- 2·定义最佳营养学 ····· 7
- 3·从猿到人——营养学与进化 ····· 12
- 4·独一无二的你 ····· 18
- 5·协同作用——整体合作效果更佳 ····· 21
- 6·抗营养物质——躲避维生素强盗 ····· 24

第二部分：理想饮食详解

- 7·平衡饮食之谜 ····· 32
- 8·蛋白质之争 ····· 40
- 9·生命中的脂肪 ····· 52
- 10·糖分——甜蜜的真相 ····· 61
- 11·维生素丑闻 ····· 69
- 12·健康基本元素完全手册 ····· 79
- 13·抗氧化剂——预防的力量 ····· 89
- 14·天然食物——植物化学革命 ····· 97
- 15·食物组合——现实与误区 ····· 104

第三部分：奇妙的内部世界

- 16·饮食造就人本身····· 112
- 17·改善你的消化····· 118
- 18·健康心脏秘诀····· 124
- 19·增强你的免疫系统····· 135
- 20·自然均衡荷尔蒙····· 142
- 21·骨骼健康——不为人知的秘密····· 148
- 22·肌肤健康——吃出你的美丽····· 154

第四部分：最佳营养受益无穷

- 23·增进智力与记忆力····· 164
- 24·增强活力缓解压力····· 172
- 25·实现最佳运动表现····· 181
- 26·时光倒流····· 185
- 27·征服癌症····· 190
- 28·自然抵御感染····· 197
- 29·打破脂肪壁垒····· 207
- 30·破解饮食失调之谜····· 216
- 31·心理健康与营养学····· 219

第五部分：老少咸宜的营养学

- 32·生儿育女对错谈····· 230
- 33·超级宝宝——营养下一代····· 238
- 34·青春期、经前期综合症以及更年期····· 245
- 35·预防老年问题····· 250

第六部分：个人营养方案

- 36·确定你的最佳营养需要····· 258
- 37·你的最佳饮食····· 262
- 38·你的最佳增补方案····· 266

- 39·了解增补剂 ····· 278
- 40·制定你的个人增补方案 ····· 284
- 41·选择最好的增补剂 ····· 290
- 42·维生素与矿物质的安全剂量 ····· 298

第七部分：营养学疗法完全档案

痤疮—酗酒—过敏症—心绞痛与动脉硬化症—关节炎—哮喘—乳腺癌—支气管炎—灼伤、割伤及淤伤—癌症—念珠菌病—感冒和流感—结肠炎—便秘—慢性疲劳—膀胱炎—抑郁症—皮炎—糖尿病—憩室炎—耳部感染—湿疹—胆结石—痛风—头发问题—宿醉—花粉热—头痛以及偏头痛—高血压—消化不良—感染—不育症—炎症—肠易激综合症—更年期综合症—肌肉疼痛及痉挛—肥胖症—骨质疏松症—经前期综合症—前列腺问题—牛皮癣—精神分裂症—衰老症—鼻窦炎—睡眠问题—甲状腺问题—溃疡—静脉曲张 ····· 306

第八部分：营养物质完全档案

维生素—矿物质—半必需营养物质 ····· 346

第九部分：食物档案

蛋白质食物有哪些?—脂肪及油类有哪些?—碳水化合物有哪些?—纤维知多少?—平衡酸度/碱度 ····· 370



第一部分

什么是最佳营养?

健康百分百

本书将为您提供一种实现健康的方法。健康不仅仅意味着远离疾病，更意味着充满活力。积极的健康，有时也被称作机能健康，可以从以下三个方面进行衡量：

- 工作状况——完成体力和脑力工作的情况
- 远离疾病——没有疾病的迹象和症状
- 长寿——健康的一生

我相信每个人都有可能体验到那种强烈地处于良好健康状态的感觉。它表现为：持续、清晰、充沛的精力，稳定的情绪，敏锐的头脑，希望保持身体健康的意愿，且十分清楚什么适合我们的身体，什么可以促进我们的健康以及我们在任何时候需要什么。这种健康状态包括对传染性疾病的复原能力，以及预防主要致命疾病如心脏病和癌症的能力。它可以减缓衰老的过程，使我们健康长寿。当处于最佳状态时，健康不仅仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽可能快乐的感激。

对我来说，这不仅仅是一种信仰，也是我自己亲身经历的体验，而且，从开始研究最佳营养学以来的这些年中，我从同我一起工作的人们身上也看到了它的作用。健康不是一个静止的状态，而是一个从自身所经历的疾病和失衡状态中了解自己的永无止境的过程，一个不断发现更充沛、更清晰的精力的过程。通过这些自身的体验以及对上千名患有各种疾病的病人的研究，我确信所有的疾病都可以被消除，不是通过药物和手术，而是通过最佳营养学，锻炼，在合适的环境中居住，以及改变造成紧张和压力的陈旧观念及行为模式的意愿。

卫生保健——发展最快的失败产业

在西方文化中，没有什么东西真正教我们如何保持健康。我们的父母

或许可以传授给我们一些经验，但他们中的大多数人在晚年却要忍受越来越多的疼痛。除此之外，中小学、大学和媒体从未教过我们如何保持健康。政府的宣传活动可能会劝告人们不要吸烟和酗酒，但是很少提供指导性服务，因此也没有什么效果。每年仅在英国，我们就要消费 260 亿瓶酒精饮料和 830 亿支香烟。

人们所说的“卫生保健”事实上是“疾病保健”。现代医学并没有提供真正的卫生保健，相反却从中赚取了高额利润。阿拉巴马大学医学院的名誉教授伊曼纽尔·切拉斯金（Emanuel Cheraskin）医生将其称为“发展最快的失败产业”。切拉斯金医生认为：“医学只是预防健康状况恶化的主要手段。”

以心脏病为例。目前人类在一生中患心脏病的可能性是 50%。65 岁之前死亡的人中有四分之一是死于心脏病，四个人中就会有一个人退休之前有过心脏病发病史。高血压被普遍认为是严重心血管问题的最主要的征兆。对此，传统医学会建议减肥并推荐降低高血压的药物，但是很少有人注意已知的众多可以达到同样效果的食物要素。1000 毫克的维生素 C 就可以显著地降低高血压，然而很少有人推荐这个方法。在剑桥大学医学院进行的大范围的无效对照剂控制试验结果表明，仅 500 毫克的维生素 E 就可以使心血管病人心脏病发病率降低 75%。

与多数人所认为的相反，许多普通类型癌症的死亡率正在上升，而不是下降。例如乳腺癌，被诊断患有癌症的女性中有三分之一患有乳腺癌。如果治疗有效，患乳腺癌的女性的死亡率应该会降低，从而可以活更长的时间。我们得知在过去的 30 年中，其存活率已经从 60% 上升到 75%。但是同一时期内癌症的死亡率也在逐步上升。事实上，人们只是更早地被诊断出患有癌症，因此从表面上看存活的时间显得更长。在对抗癌症的战争中，我们没有胜利，相反我们失败了。

根据医学专家约翰·李（John Lee）医生的观点，与 20 世纪 80 年代中期相比，现在女性乳腺癌的发病率更高，而且发病时间更早。乳房 X 光照片可以显示出乳房中存在的微钙化症状，这在以前是无法做到的。通常的治疗方法是先进行手术，然后服用一种叫做它莫西芬的药物（Tamoxifen，一种抗雌激素，用于治疗妇女乳腺癌或不育症——译者），然而经过治疗和未经治疗的患者的情况没有多少区别。李医生认为乳腺癌主要的病因是“失控的雌激素”

（在正常情况下，与黄体酮在体内达到均衡），而很多种因素都可能造成这种

状况。例如，压力会使得与黄体酮竞争的荷尔蒙皮质醇的水平上升，造成黄体酮水平下降。来自于环境的外来雌激素，如在杀虫剂和塑料等普通来源中发现的外来雌激素能够破坏组织并增加日后患癌症的可能性。很显然，我们也是可以考虑利用营养物质进行治疗的。然而医生们为女性提供的依然是荷尔蒙相关疗法，还是要服用雌激素。伯格非斯特（Bergfist）医生在斯堪的纳维亚半岛进行的研究表明，如果一位妇女接受荷尔蒙替换疗法的时间超过 5 年，她患乳腺癌的风险就会增加一倍。艾莫利大学公共卫生学院进行的一项研究在 8 年中跟踪了 24 万位妇女，发现服用雌激素的妇女中患致命的卵巢癌的几率比正常人要高 72%。

让我们再考虑另外一个例子。60 岁的人中有 90% 患有关节炎。一旦疼痛发展到无法忍受的程度，医生就会建议病人服用类固醇或非类固醇类抗炎的药物。这两类药物都可以减轻疼痛和肿胀，然而它们又都会加速疾病的发展。在美国，非类固醇类药物的行业产值已达到 95 亿美元——50 亿美元用于购买药物以及另外 45 亿美元用于治疗其副作用。上千的人就死于这些药物的副作用。然而没有人采用已被证明安全有效的营养疗法，它们同样具有抗炎的功效，且没有有害的副作用。

把这些因素以及其他的风险带入健康等式，就不难理解为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘，而医学上已经得以确定的事实却是健康人类的寿命至少可以达到 100 岁。更令人悲哀的是，这些数据并没有得到任何提高。尽管我们拥有先进的药物、手术和医学技术，现在一位 45 岁的男子预期可以活到 74 岁，这比 1920 年时预期的 72 岁多两年。很显然，传统的卫生保健方法选错了方向。或许我们需要做的正是开辟一个新的方向。

健康新概念

医学科学家们已不再把人体看做一台机器，把疾病看做必须用药物或手术进行清除的破坏因素，相反他们现在开始将人类看做是复杂的自适应系统，它更类似于一片能够进行自我调节的丛林而不是一台复杂的电脑。现在出现了一种新的看待健康的方法，它不再试图以高科技的药物充当上帝“控制”人的健康，相反它将人视为一个整体，互相连接的大脑和身体可以在合适的环境下进行调节以达到健康。

当然，每个人的适应能力是不尽相同的。我们生来就具有不同的优势和不足以及不同水平的复原能力——我们中的一些人拥有通常所说的“优质基因”或属于“优良品种”，而另外一些人则不是这样。所以，根据这种新观念，我们的健康状况就是我们先天继承的适应能力（从物理/医学的层次来说，就是我们的基因）和我们所处的环境相互作用的结果。举例来说，如果我们所处的环境非常恶劣（糟糕的饮食、污染、充满病毒、过敏原等等），我们的适应能力不足以进行调节，我们就会生病。

让我们再回到癌症问题上。大家都知道如果我们吸烟、嗜酒、食用肉类、服用某些药物和激素以及接触排放的烟雾和其他污染物等，我们患癌症的几率就会高一些。而在另一方面，如果我们大量食用某些蔬菜、纤维、抗氧化维生素如 β -胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E，并生活在没有污染的环境中，那么这些风险就会相对低一些。证据表明，当增益大大超过负作用，健康就能够得到恢复。

