

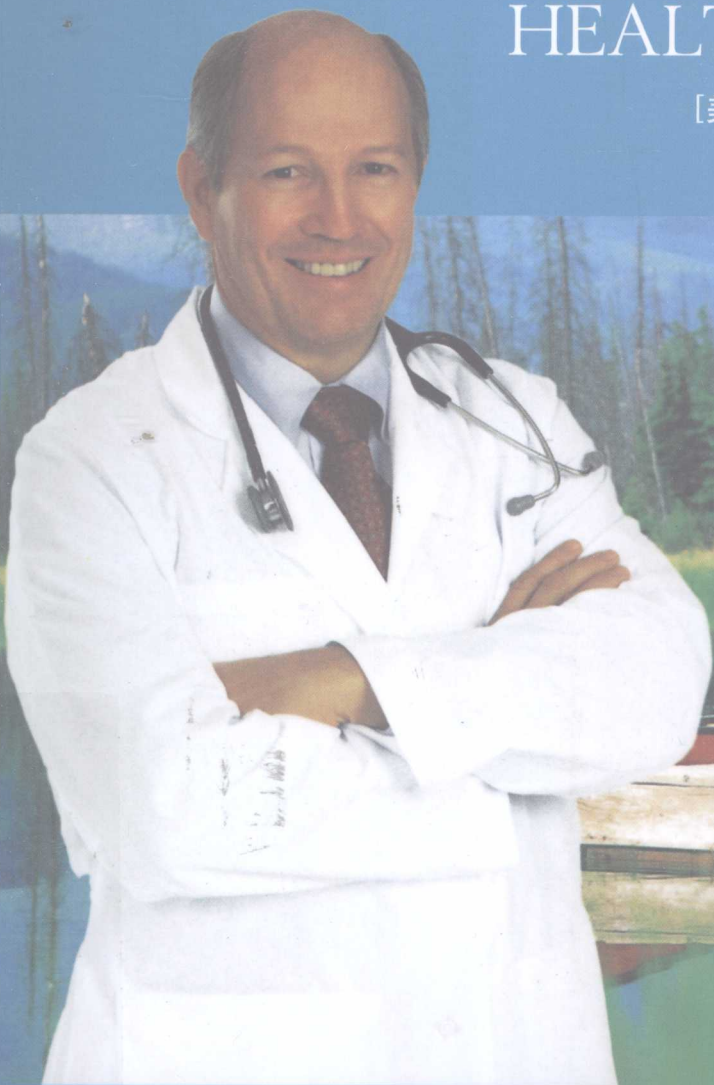
大趋势丛书

国际创富大师、美国著名健康保健专家雷·斯丹博士继
《别让不懂营养学的医生害了你》、《致命药方》后全新力作

一生健康

HEALTHY FOR LIFE

[美] 雷·斯丹博士(Ray Strand) 著
王宇 郑蕊 赖伟雄 译



药物和现代医疗并不能解决所有健康问题。通过生活方式的改变，
不仅可以降低体重，还能够降低血压、胆固醇水平以及心脏病和糖尿病的发病风险。
最终避免或减少对药物依赖。

中国青年出版社

国际创富大师、美国著名健康保健专家雷·斯丹博士继
《别让不懂营养学的医生害了你》、《致命药方》后全新力作

一生健康

[美] 雷·斯丹博士(Ray Strand) 著
王宇 郑蕊 赖伟雄 译

中国青年出版社

目 录

第一篇 自由的代价

第 一 章 深陷富足之地	3
安妮的故事	6
第 二 章 嗜糖国度	9
高糖低脂现象	11
可以信赖的建议	13
速食产业的介入	14
调味师的兴起	16
“精加工”的定义	17
结论	18
第 三 章 血糖指数	21
糖的作用	21
碳水化合物的评价	22
单糖还是多糖	23
革命性突破——血糖指数	24
基础食物的血糖指数	25
是什么决定了食物的血糖指数	26
纯天然食物	27
纤维素含量	28
淀粉比率影响血糖指数	28
糖成分的种类对血糖指数起着主要作用	28
食物如何加工对血糖指数有很大影响	29
血糖负荷的概念	30

确定混合餐中的血糖指数	31
结论	31
第四章 一个糖瘾君子的自由	33
胰岛素——身体的储脂激素	35
胰高血糖素——身体的降脂激素	35
高血糖和低血糖	36
高血糖指数饮食背后的故事	36
胰岛素滥用	38
罗丽的故事	39
低血糖指数饮食背后的故事	39
结论	40

第二篇 人们因为无知而毁灭

第五章 幻影——代谢综合征(X综合征)	43
玛丽的故事	45
胰岛素抵抗的阶段	47
哪一症状先发生——肥胖还是糖尿病	54
故事后续	55
第六章 杀伤性脂肪	57
辛西亚的故事	57
你是超重还是肥胖	58
身高/体重表	59
体重指数	59
腰臀比例	60
腰围	61
汉克的故事	61
轨道被扳动了	63
变得越来越胖	64
“有一卡路里进,就有一卡路里出”是谬论	64

释放脂肪	65
结论	66
第七章 不仅仅是关于减肥、糖尿病和心脏病	67
高血压	67
心脏病	69
B 亚型血脂谱	70
兰迪的故事	71
纤维蛋白原水平增高	72
高胰岛素血症(血中胰岛素水平增高)	73
II 型糖尿病	73
糖基化	73
低血糖指数饮食	74
结论	75
第八章 救救孩子	77
莎拉的故事	77
谁来拯救我们的孩子	79
甜饮料	83
美国青年人中的糖尿病高发生率	84
体重异常增加	84
基因易感性	85
维生素与运动	86
作好选择	86

第三篇 健康生活,顺便减肥

第九章 为什么节食对减肥无效	91
伊莎贝拉的故事	91
没有神奇疗法	92
慢性疾病的短期治疗	93
保持饮食疗法	95

低脂肪、高碳水化合物饮食的问题	96
体重计——朋友还是敌人	97
阿特金斯博士关于进食低碳水化合物、高蛋白质、高脂肪的 减肥方法	98
区域饮食减肥法	101
结论	102
第十章 停止减肥,自由生活	103
认识胰岛素抵抗	103
身体评估	105
家族健康史	105
个人健康史	106
身体测试	106
秘密	109
健康生活三部曲	110
道格的故事	110
结论	112
第十一章 选择美味食物——富含营养的碳水化合物	113
“一生健康”计划的食物金字塔	113
碳水化合物、脂肪和蛋白质之间的平衡	116
用眼睛去选择食物	116
无须计算热量和控制食量	117
健康份量	118
分次进食	118
高质量碳水化合物	119
天然食物	120
蔬菜	121
土豆	121
水果	122
谷类早餐	123
面包	123

饼干、蛋糕、甜面包圈、小吃、糖果	125
结论	125
第十二章 选择美味食物——脂肪和蛋白质	127
选择最好的脂肪和蛋白质	127
脂肪种类	127
胆固醇	128
饱和脂肪	129
不饱和脂肪	130
必需脂肪酸	131
顺式脂肪与反式脂肪	133
脂肪的摄入量提高胰岛素敏感性	134
蛋白质	135
多少蛋白质为足够呢	136
蛋白质与胰岛素抵抗的关系	137
结论	138
第十三章 为彻底自由而运动	139
运动改善胰岛素敏感性	141
体能运动与胰岛素抵抗	141
运动的作用	142
适合超重者的温和运动	143
保持运动,好处多多	143
多少运动是必需的	144
设计一个持续不断、有效的个人运动方案	145
运动方法	145
持续而有效的运动	146
成功完成目标	146
为什么运动计划会失败	147
合理选择	148
小心对待你的弱点	149
选择替代性运动	149

力量训练和阻力训练的好处	149
久坐者生活方式	150
结论	151
第十四章 可信赖的细胞营养	153
氧化应激	153
食物是盟友还是敌人	155
高血糖与自由基	155
高脂肪餐	156
补充抗氧化剂	157
维生素 C	157
维生素 E	157
铬元素的补充	158
镁元素的补充	158
其他微量营养元素	159
细胞营养	159
医药级的生产质量管理规范	160
营养补充的完整与平衡	163
增效协作	163
美国药典	164
如何选择优质产品	164
结论	165

第四篇 健康生活

第十五章 健康生活	169
现代医学方法	169
第一阶段治疗	171
“一生健康”的试点研究	172
血脂	172
体重减轻	173

血压	173
约翰的故事	173
“一生健康”计划的第一阶段	174
第二阶段——纠正胰岛素抵抗	179
结论	183

第一篇

自由的代价

第一章

深陷富足之地

身体从不撒谎。

——马萨·格雷厄姆 (Martha Graham)

你最后一次在山坡草地上追逐蝴蝶是什么时候的事情，或者最后一次在湍流上，从一个岩石跳到另一个岩石，是什么时候的事情？我们多少人能够为了单纯的娱乐而去打球和放风筝？你悠然自得地在公园里荡秋千，是多久之前的事情了？很多美国成年人以及越来越多的孩子的身体状况，已经不可能让他们去公园荡秋千了，甚至连爬几层楼梯都气喘吁吁！

我们生活在一个衣食无忧、生活富足、自由自在的国度里，去选择健康的生活方式还是随意而为。我们绝不会故意让自己生活在一个有毒的世界中，而且也不会打算养成坏习惯。我们只是太忙了，太紧张了。我们的预算和日程表都太紧张了，而我们的食物品质首先被打折掉了；下一个被打折的是体育运动和娱乐。很快，我们的休息时间也被压缩了。几年以后的一天（通常是在医生办公室里），我们将会不得不面对这样一个事实：我们不再自由了。

抛开肤色、种族或者社会阶层，美国已经由一个“自由与勇敢之邦”沦落为一味追求美食、到处充斥着肥胖躯体的国家。我们深陷富足之地。我们为自由付出昂贵的代价。对于那些正在被健康和体重所困扰的美国人来说，体育运动和户外冒险已离他们而去。各行各业的人们已经淡忘了，身体才是生命中最宝贵的财富。没有任何房子能和一个健康机体带给人的

舒适感相比；没有任何交通工具能有着如此大的满足感和持久性。没有任何人造器械能与错综复杂的身体机能相媲美。然而，我们在挥霍、忽视和糟蹋这个在出生时就赋予我们的天赐礼物。在对很快就消逝的物欲的追求中，我们已失去了自由。

数百万美国人躺在沙发上看电视或者那些与他们梦想无关的视频节目。他们要么是太胖，要么是太累，要么是太沉醉于自我，而没有运动。我们需要一杯冷饮和一袋薯条来缓解一天的劳累与浑身酸痛。我们宁愿在嚼零食和大睡中获得所谓的休息，也不好好利用这个能够带我们领略乐趣与惊险刺激的躯体去感受生活。

- 埃德无法再和老友们一起打手球了。
- 在高中体育课上，阿什利因无法在她的朋友面前逃避体育考试而感到难堪。
- 罗恩年轻时酷爱云霄飞车，身体发胖后再也没玩过。安全带根本系不上他不断增大的腰围。
- 米勒过去酷爱户外运动，然而现在她却不得不靠吸氧来维持生命……
- 史蒂夫曾经是战斗机飞行员，他已经无法享受太阳落山时漫天飞霞的美景了；被诊断为成人糖尿病之后，他失明了。
- 在37岁生日之后的第三天，温迪进行了乳房切除手术。
- 瑞克，27岁，因患恶性淋巴瘤在进行化疗。

这些人都有哪些共同点呢？肥胖。超重已经不再是一个美观问题了。我现在不是在谈几磅额外的体重，也不是要赶宣传海报里好莱坞超级模特的潮流。肥胖已经成为我们这一代人普遍的健康问题。针对所有年龄段的人群，在涉及一些与肥胖相关、威胁生命的健康焦点中，美国在世界上处于遥遥领先地位。

肥胖已经成为我们这一代人普遍的健康问题。针对所有年龄段的人群，在涉及一些与肥胖相关、威胁生命的健康焦点中，美国在世界上处于遥遥领先地位。

科学研究表明，超重将会缩短寿命。据估计，一位20岁肥胖的白人男性，由于体重原因将会导致寿命缩短大约13年。假设他的预期寿命为78

岁，他将损失 17% 的预期寿命！毫无疑问，我们的体重与健康是息息相关的。

实际上，正是由于肥胖伴随的严重健康风险以及可能对身体造成的致命性打击，医学界对这个问题非常关注。美国公共卫生署署长发出一项强烈警告：如果无视超重与肥胖问题，“可能会抵消我们在某些领域取得的重大成就，例如心脏病、肿瘤和慢性疾病等”。

作为医生，面对每年因肥胖而死去 32 万人，以及大约 930 亿美元的直接医疗保健支出的事实，我无法保持沉默；我无法被动忍受超重和肥胖人士要比正常人多花费 37% 的医疗保健费用。肥胖导致的医疗支出与吸烟相关的医疗开支并驾齐驱了！我们必须采取行动，减少人们罹患与肥胖相关疾病的风险，而不是将时间花费在等待和为以下疾病开处方上面：

- 高血压
- 心脏病
- 糖尿病
- 致命水平的胆固醇和甘油三酯

我们是否已经变得慵懒，或者被宠坏了呢？我不这么认为。我们为了生存而努力工作，不断给自己的日程表加码，送孩子上学放学、塞车、上夜校等，统统塞在我们的下班时间里。长期以来，超重者被指责为缺乏自律、没有努力工作……他们根本没有意识到，自己是一种严重上瘾症的牺牲品。

我们糟糕的生活方式会导致可怕的结果，也就是上瘾。我谈的是糖瘾和它对身体所造成的毁灭性影响。当我们进食的食物无法满足身体所需，身体会渴求更多。恶性循环由此开始。

你所谓的自由是什么？我认为自由是“有能力去选择”。这就是本书的主旨所在，过一种健康、精炼和自由的生活。但是，我们要从开始谈起：一旦身体受控于这种上瘾的恶性循环，我们将丧失最根本的选择能力……市场营销公司指望着这点。

你认为广告专家会忽视超重者在麦当劳餐厅要比正常人多消费 50% 这样的事实吗？不会的。他们指望着将 90% 的商品出售给 10% 的顾客，猜猜这些人都是谁？广告公司不仅通过广告来控制我们的消费心理，他们也控

制了我们的身体——我们确实已经沉浸于每日数以吨计的加工食物和食用糖里。

当你头晕、乏力并不断压抑自己对那些碳水化合物小食的渴求时，你越压抑这种欲望，你就越无法控制自己——下意识地去打开食物柜……你其实并非意志力不强；你正在经历与毒瘾发作时驱使自己寻找毒品以获得解脱相类似的一次真实的、化学性和生理性的过程。这是否听起来太极端呢？在接下来的几个章节中，我将给你解释，这绝不是空穴来风。

安妮的故事

星期日播出的“Cathie”是我最喜欢的动画片了。从一个女人的角度，我完全可以理解主人公对服装潮流的挑剔和对美味甜点的酷爱。我们女人总是对“超级想吃巧克力”和诸如“喷洒巧克力的蛋糕”的食谱津津乐道。然而，我们却没有人能坐下来好好想过，并对昨晚这种令人作呕的胡闹付之一笑。我从未将自己对诸如瓶装果子软糖等一摞食物的冲动告诉他人。CH糖就像可卡因一样，让我对其欲罢不能。当我得知如果参加了斯丹医生的研究项目，自己对美食的冲动就会减少甚至会消失的时候，我对此完全嗤之以鼻。直到我亲身经历了这一切才深信不疑。最后，我解脱了。

美国是文化之邦，成功人士为我们输送了大量有关最新、最让人惊异的饮食方面的自助指南、烹饪书和烹饪节目。“迅速溶脂”的运动项目为肥胖人士提供所谓快捷、简易的减肥方法，那些不可思议的、能够让我们感觉年轻了20岁的药丸等，每天轰炸着我们。可是，美国正在因为对健康知识的匮乏而变得沉沦。为什么呢？我们忘记从生命最基本的形式——细胞——来思考生命。

作为医生，我对人类身体总是抱有敬畏之情。最近10年，我一直专注于研究人类身体在细胞水平上表现出来的美妙的奇迹。很少有人意识到：生命不仅起源于细胞，而且延续于细胞。我们会感觉到神采飞扬、精疲力竭、打喷嚏、体重增加或者皱纹增加；因为我们的身体是动态的。从微观角度来看，生命由细胞构成。

当我对人类身体了解得越深，我就越对其无与伦比的复杂性和超级精美性而惊叹不已。细胞，并非乒乓球般空洞无物的一个简单的空架子；它是一个错综复杂的有机体。细胞的众多功能之一是为生命供应能量；这就需要一种被称做葡萄糖的物质作为燃料。在每一个细胞的表面，都有着能够与胰岛素和葡萄糖特异性结合的受体，在细胞内部，还有着一些被称为葡萄糖转运因子（GLUT）的运送载体。这些运送载体与葡萄糖分子结合之后，将其运送到细胞产能工厂（线粒体）中。在那里，葡萄糖将被分解，并产生能量（ATP）。

构成机体数十亿的细胞在不受人类意识控制之下进行高效工作，其复杂过程让人难以想象。然而，我们选择的食物，却会对整个过程有着直接影响。我们可以令细胞充满活力，也可以令它残废，甚至可以杀死它。我们必须认真考虑，我们过往对饮食的选择与习惯，是如何影响细胞的状态的。

我们必须对细胞的健康问题作出明智选择。要知道，细胞需要碳水化合物、蛋白质和脂肪这三者之间恰当的平衡。接下来，我们将谈论一个被称为血糖指数的有趣新发现。通过血糖指数，我们可以对机体中的碳水化合物及其作用进行评分，从而为悬而未决的肥胖问题提供重要线索。我们可以根据血糖指数来选择那些不会导致血糖大幅升高的碳水化合物食物，从而终结那些令我们沉迷其中的上瘾。之后，我们将会了解到机体中胰岛素的作用，以及出现紊乱时，机体如何通过建立强大抵抗而使脂肪不受破坏。这也是贯穿当今大多数重大疾病问题的一个普遍现象——胰岛素抵抗。

人们正因为无知而变得麻木不仁。现今面临的医疗保健危机，医疗费用飞涨，而且将会变得越来越严重。尽管美国每年在医疗保健上投入近1.5万亿美元巨资，但是，诸如糖尿病、肥胖和很多慢性退行性疾病的发生率却在逐年升高。究竟问题出在哪里呢？为什么每年都能看到这么多肥胖和糖尿病患者？答案就在你身上。世界因你而变。随着越来越多的人采取健康生活方式，不仅可以预防疾病，而且还能逆转疾病进程，到那时，我们又重获自由了。

很多节食计划基于摄入相对少的热量，同时辅以较多的运动。对于大多数减肥饮食而言，合乎逻辑的方式是，显著减少脂肪的摄入，而增加碳水化合物的摄入。然而，当节食计划结束后，人们又开始走向老路，开始

吃回那些精加工碳水化合物食物和快餐食物。请你们重新考虑和正视这个恶性循环。毫无疑问，它已经成为美国头号医疗保健危机了。

那么，孩子们的饮食情况又如何呢？在现今社会，铺天盖地的垃圾食物广告连同游戏和玩具一道，将孩子们的活动空间禁锢得密不透风，成为对父母的一大挑战。为了把孩子们培养成为他们本该成为的样子，家长和小孩都需要在饮食方面获得更好的指导。来自圣地亚哥的儿科医生，同时也是一名作家的克里斯汀·伍德医生说道：“与体重超标密切相关的成人型糖尿病（Ⅱ型糖尿病），在9~19岁年龄段儿童中，1980年的比例仅占2%，而到了2000年，这个比例竟然高达30%~50%，令人难以置信。”

孩子们应该拥有一个更好的机会，能健康成长。大人们愿意用多少钱去买到孩子的一个健康将来呢？没有一个孩子愿意让自己生活在一个肥胖躯体之中，背负着心理阴影和生理负担踏上人生道路。通过了解胰岛素抵抗和糖尿病，及其相关疾病对身体健康所造成的破坏，我们就可以有意识地改变对健康不利的生活方式，从而切断糖尿病的家族遗传性。

我经常对我的患者说，他们现在采用的新的健康生活方式，恰好有着一个可以减肥的副作用。似乎不会有人对此抱怨。我的患者们按照我的建议，对生活方式作出简单可行的改变之后，结果是令人振奋的。请和我一起看看这些医学证据，将会惊喜地发现，如何能让青春保持更长时间，而且也可以知道为何有些人无法减肥。

你是愿意随波逐流地生活，还是愿意选择自由生活呢？我可以向你保证，我的患者更在乎的是他们生命的质量，而不是他们寿命的长短。

想象一下，你拥有足够的体力、能量和活力去实现所有的人生目标。想象一下，你以你的体形为傲，以穿衣得体为荣，时刻感觉周身舒适。你向世人展示一个充满自信的自我，没病没痛、强壮苗条、充满活力、精力充沛和健康。

大胆梦想吧，敢于自由，敢于追求生命之健康！