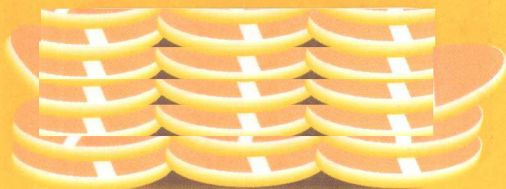


恰当的天然营养品治疗身体，而合成营养品会伤害身体。

SUPPLEMENTS EXPOSED

营养品的真相

他们不想让你知道的
有关维生素和矿物质的
秘密



[美]布莱恩·克莱门特/著 肖雄/译



现代出版社
MODERN PRESS

中国医药出版社

中国医药出版社 地址：北京市东城区东直门内大街165号 邮编：100027 电话：010-64686992



营养品的真相

他们不想让你知道的
有关维生素和矿物质的
秘密



中国医药出版社 地址：北京市东城区东直门内大街165号 邮编：100027 电话：010-64686992



中国医药出版社

wellbooks

营养品的真相



[美] 布莱恩·克莱门特 / 著

肖雄 / 译



现代出版社
MODERN PRESS

□中国大陆中文简体字版出版 © 2010 现代出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

图字:01-2010-1248

图书在版编目(CIP)数据

营养品的真相/(美)克莱门特著;肖雄译. —北京:现代出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80244-685-4

I. ①营… II. ①克… ②肖… III. ①人工合成-维生素-营养卫生-基本知识 IV. ①R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 046747 号

作者:(美)布莱恩·克莱门特

选题策划:百世文库

责任编辑:陈世忠

出版发行:现代出版社

地址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电话:(010)64267325 64245264(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂

开本:880×1230 1/32

印张:6

版次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80244-685-4

定价:28.00 元

销售热线:010-84831086 84833410

更多百世文库书讯请登录:<http://www.shiwenbooks.com>

对布莱恩·克莱门特和《营养品的真相》的赞誉

“当享受我们认为是营养品的这些化学汤剂的时候,我们身体的活力反而可能被削弱了。小心点,留意克莱门特博士所说的话。”

——尼尔·伯纳德

医学博士,美国医师医药责任协会创始人和主席

“在担任希波克拉底健康协会主任几十年期间,布赖恩·克莱门特通过实践认识到了什么天然食物营养能强化人体生理。”

——柯林·坎贝尔医生

博士,畅销书《中国健康调查报告》(The China Study)作者

“恰当的天然营养品治疗身体,而合成营养品会伤害身体。克莱门特博士一针见血。”

——伦纳·史密斯

医学博士,美国外科医师协会会员

“营养品不是朋友就是敌人;听从克莱门特建议,作出正确的抉择。”

——约翰·麦道格医生

医学博士,麦道格计划创始人

“在保健医学领域,克莱门特医生的经验和知识是当今首屈一指的。”

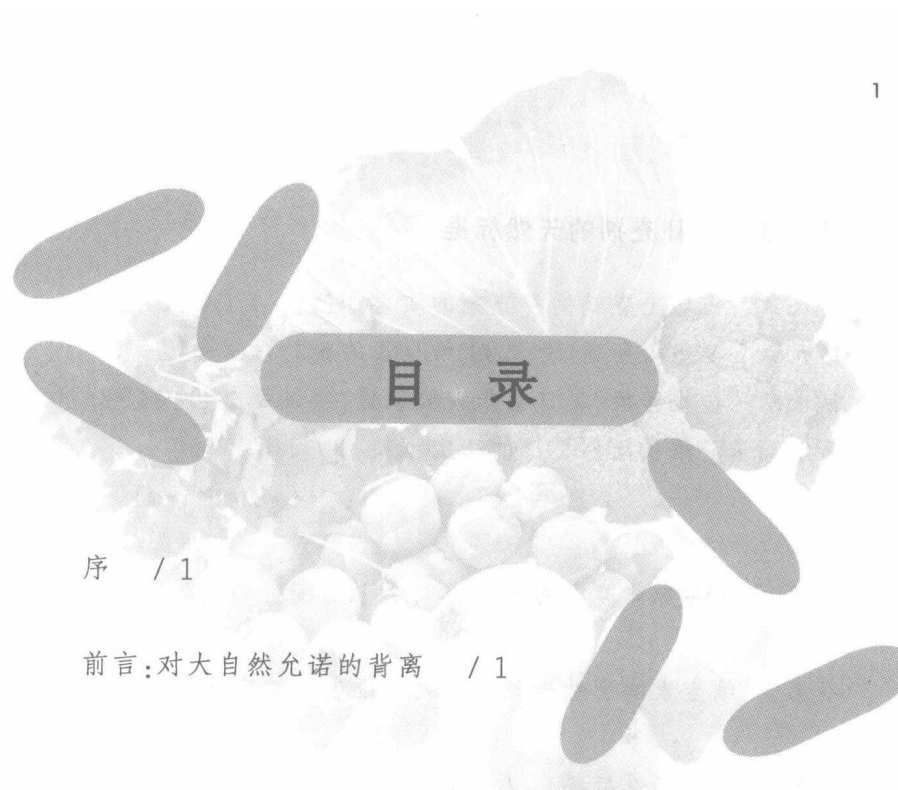
——科雷塔·斯哥特·金

黑人民权领袖马丁·路德·金遗孀

“克莱门特医生和希波克拉底健康研究所的同道们,半个世纪以来对

数以百万计的临床个案进行了深入研究,进而清晰地揭示出人们寻常津津乐道的营养补充品的真实状况。请阅读这本书,记住他的告诫,并且把这一切转告你的朋友们。”

——维克托勒斯·卡尔文斯卡
理学硕士,希波克拉底健康研究所共同创始人



目 录

序 / 1

前言：对大自然允诺的背离 / 1

第一部分 有关维生素的四种误解

第一章 误解 1 食物中含有你所需要的全部维生素 / 15

第二章 误解 2 合成营养素等于天然营养素 / 35

第三章 误解 3 有关维生素的科学研究结论都是可靠的 / 51

第四章 误解 4 你可以信任“天然”标签 / 67

第二部分 补充剂究竟对你有什么影响

第五章 关于脂肪酸和鱼油的谬论 / 89

第六章 各种维生素的保健作用 / 99

第七章 对健康有益的重要矿物质 / 125

第三部分 补充剂的天然标准

第八章 市场上直销的补充剂的质量如何? / 141

第九章 要当心所谓“食源性”维生素的骗局 / 147

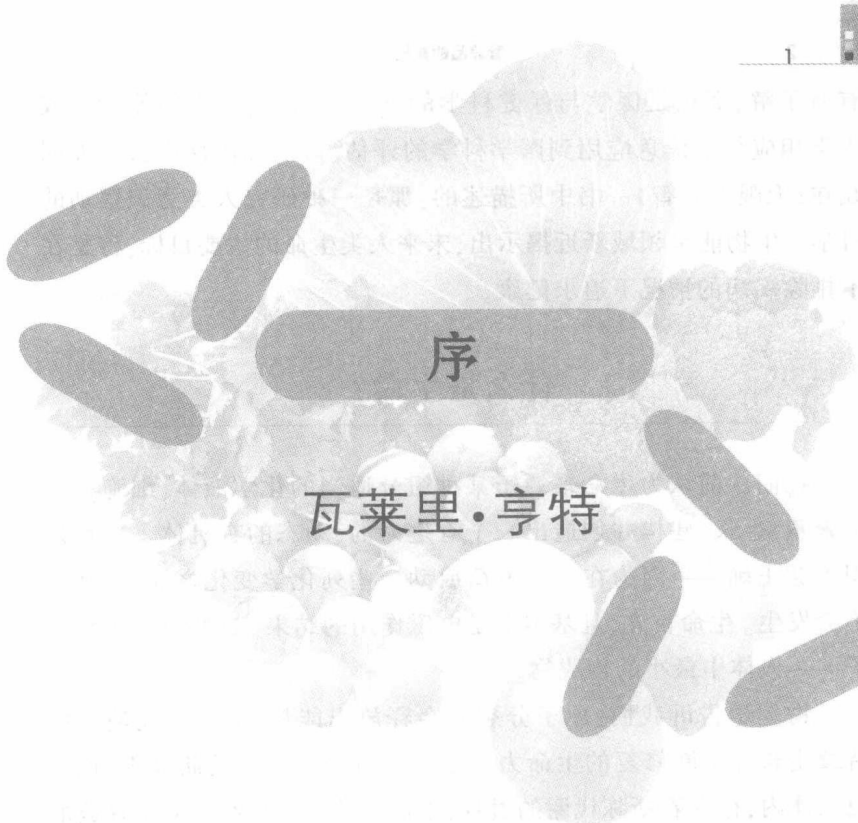
第十章 被推荐的“每日营养素摄取量”谬误百出 / 153

第十一章 维护天然标准的法定框架 / 161

结语:保障你身体健康的新标准 / 168

附录 A 维生素的天然来源以及缺乏维生素的症状 / 170

附录 B 天然标准摘要 / 176



序

瓦莱里·亨特

这本重要的著作,其意义绝不仅限于对维生素、矿物质以及脂肪酸之类的营养补充剂所作的深入探查和评判。迄今为止,关于人类饮食营养的文章,比其他任何领域写的都多,其出版物规模仅次于心理学领域的著述。通常大多是人们根据个人经验写下的一己之见,无论借助的是多变量研究还是局限性研究的方法,总之都声称达到了科学的标准(可控、可重复,定义严谨)。

克莱门特医生,在纯科学领域拥有丰厚的治学与研究背景,加之在希波克拉底健康研究所的大量研究工作,使他这本书提供的信息有根有据,精准而全面。文字叙述也条理清晰。关于我们摄取营养的习惯以及我们与周遭有生世界——尤其是植物和矿物质的关系,这本书提供的是最新的研究成果。

有些熟悉我的人或许对我那个“磕破了宇宙蛋壳”的研究领域



有所了解,那正是医学与保健科学的下一个前沿:将生物能量学或人类相应频谱信息应用到医学科学的评估、诊断和治疗中去。如同我在《无限的心智》一书中所描述的,那是一种研究人类意识摆动的科学。生物能量领域新近揭示出,未来人类生命的主要目标,将是在不排除疾病的情况下追求健康。

什么是生命?

我们从前认为生命来源于某种组分适当的化学液体,细胞在其中繁殖、生长,建构并创造出一个有生命的、动态的有机体。这种认识不够正确——因为在一个电荷启动一些列化学变化之前,什么也不会发生。生命首先、且基本上是电磁作用的结果。这些电荷来自原子——人体中最小的构成物。

物理学告诉我们,原子分裂时会释放出能量,那就是促使机体持续生长并不断修复的生命力。在充溢着温热血液的肌体内,比如说人体内,存在着新陈代谢的过程,生命由此得以持续。原子释放的能量形式有正电荷与负电荷,或曰正、负离子。正离子,作为自由基,在肌体内循环,寻找负离子,以便重新构成原子。如我们知道的,这些自由基会损害细胞,直至它找到负离子并与之结合。同时,负离子会在肌体表面迁移并形成生物场(或曰:气场、能量场)。这些负离子并不会很快脱逸,因为肌体表面,也就是皮肤,充斥着正离子,把负离子吸引在它们的周围。

我的小侄子把这种能量场叫做“身体表面悬挂着的一层毛茸茸的东西,你得斜着眼睛才能看见它们。”

我设计了一个装置来量测这种以“微伏(百万分之一伏特)”为单位的能量,那就像一个影子,但是在显微镜下它们是真实存在的。这种方法引领我描绘出所有物质单元是如何由原子构成的——无



论是金属、石头、树木、人造物,还是其他东西,但是这些原子的组合形式是静态的。它们没有生命和变化——他们只发散出狭窄而有限的场。我们能察觉到这些场的振动,但是我们对这种场的感应十分微弱。在有机物范畴,也就是植物、动物、树木以及空气——所有动态的、持续振动的物质——我们动态地与之发生作用,意味着我们的生物能量场会选择自己最喜欢的某种场的振动。此外,我们每个人的生物场形成都是由各自对待生命与健康的心态、情绪决定的,它们可以利用每个人的快乐,也能把快乐反馈给我们。

如今,我们都在选择某些特定的气场,根据我们各自既往的经历接受某种震动而排斥另一些。由此,来自个人核心经历的的习惯模式就会扰乱大自然原来馈赠给我们的东西——选择错了,我们就不会健康。

从人类感应和处理自然生物场信息的角度,我们可以切近地了解克莱门特医生洞察到的东西——生机盎然的、成长中的东西以及鲜活的植物,都有生物场的振动,而这是维持我们健康、活力以及对周围世界的信息加以感受、处理和协调的能力的源泉。

克莱门特医生指出,人体的振动系统在自己的信息交流场中具备正确选择的能力。它知道纯天然物质与人工合成物质的区别,因为后者不像有机体那样振动。

作者揭示给我们,许多关于人体对营养素需求的研究实际上是与疾病相联系的。基尔良摄影术,或者光束套色版技术,让我们看到了有机食品的辐射振动。

这种技术并没有显示出人类气场与有机食物能量场振动的戏剧性差别。克莱门特医生指出,在食物与人体能量场之间找到相似振动的“邮码”,会激励人体对自然营养素的吸收。

天然维生素的生物利用度,及其自身带有生物联系因子和生物场追踪物质,都属于生物振动场际兼容的模式。

我很欣赏他对双盲研究法提出的批判,因为这种研究并没有把



人们自身的反应精确记录下来并加以考虑。希波克拉底健康研究所对人类个体营养史的广泛研究则具有极大的准确性。克莱门特医生聪明地提出了一种拓展营养研究计划,以确保在新标准下找出充足的营养素食源清单,也就是天然营养素标准,即 NOS。

我希望我的《生物能量场监测》一书能尽快面世,以便每个人都能根据各自的年龄、性别、健康状况以及压力水平等方面的信息,重新考察自己对各种营养素的摄取。

我为许多前沿医学著作写过序,但哪一次也不尽如为此书作序时感到的快乐:营养品的真相——他们不想让你知道的关于维生素和矿物质的秘密。我相信这本书会被翻译成多种语言出版。我感谢你,布赖恩,为着你以这本小型百科全书提供的信息对世界的贡献,也为你在这个课题上带给我的启发。

致谢意。

瓦莱里·亨特

科学教育出版社编辑,RPT

加利福尼亚大学洛杉矶分校生理科学研究部主任

生物能量场基金会名誉教授

前言

对大自然允诺的背离

如果你曾在生命中任何阶段进补过维生素——据健康调查统计,我们中间三分之二的人都有此经历——你很可能无意间上了一种最为持久且有害的谬论的当,而长久以来,公众的保健意识正是由这样的谬论构建起来的。

有人误导你相信,进补维生素可以让你强身健体,防病治病,即安全,又有效。

有人告诉你,这些营养素补剂统统源于大自然,是经过提纯的天然产物,出自促进健康的配方。你大概也注意到了——220 亿美元,没错,美国每年仅在营养素补充剂上花掉的钱就有 220 亿美元,这笔钱是为保障公众健康而支出的,是有益的投资嘛。

你将从这本书里了解到,在营养品的问题上,上述谬论以及其他类似的、我们一向尊崇的保健观念,都是何等危险的一些无稽之



谈抑或是半吊子理论,它们都基于对合成物信仰体系的热衷,而这种信仰使我们的文化误入歧途,远远背离了自然界对人类的允诺——人类肌体原本被赋予了保健和修复的潜能。

这些文字罗列出的主要问题是,全世界行销的大多数维生素补剂都是人工合成的,是从实验室里制造出来的,而那些实验室为制药公司所拥有和控制;对维生素类补剂,制药公司采用的是与生产处方药物和药房销售药物同样的制作标准和流程。根据有机产品消费者协会的统计,如今,所有类型的维生素补剂中,至少有 95% 的产品不同程度地含有人工合成的组分。

制药厂商争辩说,他们在实验室调配出来的化学合成维生素,与植物中自然产生的维生素毫无二致,而且同样有效。这本书,根据自然法则、科学观点、就药物对人类健康影响的观察以及消费者满意度,本书将从多种角度批驳他们的辩解。

药物的协同作用,是指两种或多种化学元素或混合物相互作用而产生药效,比单一元素发挥的作用要大得多。

药物协同作用是一种基本的自然法则,也是主导合成物信仰体系的一个事实,它所强调的独立“神奇子弹”式的分子,是专门用以抹煞我们承受的伤害的。事实上,没有人能仅靠单纯的合成营养素存活;我们还必须进食自然生长的食物才能维持生命。那么,自然界那些能让生命延续的食物和营养物中,究竟存在着什么人类所不能仿造和替代的? 尽管我们当中很少有人会在日复一日的生活中思考这个神秘的问题,对生命和健康来说,这却是不可或缺的决定性因素。

尽管科学家能仿照自然海水的化学组成制造出同样的海水,当你把咸水鱼放入这种人工合成的海水中去,鱼并不能像在天然海水中一样健康生长。Reefkeeping,一份水族爱好者的网上杂志,指出:“较之于海洋生物存活所必需的天然海水,作为替代品的人工合成海水存在着很大缺陷,远远不够完美。”一些化学家仍然在试图让人



们相信,海水只不过是 H_2O (水)中加入氯化钠的结果;合成海水与天然海水,化学成分都是一样的。然而实际上,正如水族专家提到的,海水“是一种复杂的,人们尚未完全了解的混合物。实际上,地球表面存在的每一种物质,都以其独特之处,辉映着大自然的恩泽。”这些物质共同构成了一个生机盎然的、繁育和维持海洋生命的生态环境。

天然海水中究竟存在着什么物质,可以维持海洋生物的生机,是人类制造的合成物所不能替代的?究竟存在着什么力量,是人类仿造物所无法企及的?实际上,它们与滋养和维持我们生命形式的自然产物一样,体现的是同样的生命力的法则,属于同样类型的、我们在天然食物中所发现的、多种营养素的协同效力。这种生命力,就是本书将要探讨的主题之一。

科学家一直在实验室勾勾兑兑,但从未成功地炮制出一个苹果来。而自然界有能力产出苹果,却是不言自明的。科学家卡尔·萨根曾说:“如果你想凭空制造出一个苹果派,你必须先制造出一个宇宙来。”倒是言之有理。同样,科学家也不可能制造出完全可以替代天然营养物的合成营养素。当那些狂妄自大的科学家们凭借荒诞的假设,构建起一种自信可以超乎自然的思想体系,并试图用这一意志来取代自然界的演进与智慧,其后果会如何,对你的健康又会有怎样的影响?本书都将一一谈到。

推销维生素和矿物质的主流市场一直竭力在消费者中推广这样的谬论:每一种营养素都可以独立于其他而存在并发挥作用;实验室把各种营养素合成到一起,对我们的保健作用与天然水果和蔬菜中存在的营养素的效用是一样的。这就是所谓的“魔弹”心态,它始终处于我们文化的合成物信仰体系的核心。本书将证明,这是一种存在着致命缺陷的观点。

从消费者安全的角度看,自然营养素与人工制造的营养素相比,也具有显著优势。除了具有潜在毒性的合成色素(从煤焦油中提



炼的)、合成调味剂以及投放到“营养品”中的其他添加剂之外,许多制造液体维生素的制药厂还向其中添加了部分氢化大豆油。是的,你看到的这些千真万确!这种油脂一直是与造成心血管疾病、中风、心脏病的致病因素密切相关的,而正是这种油脂,被添加到维生素制剂中,在保健品柜台上出售。

即使谨慎的消费者为避免买到合成品而尽力寻找带有“天然”字样商标的维生素制剂,到手的商品也难保确属天然制品。长久以来,“天然”这两个字也被滥用和“稀释”了,早已不具备它原有的含义,这在很大程度上要归功于合成制药厂商的市场操控和政治诡计。

在后面的篇章里我们所言及的天然营养素或全食物营养素,都是指真正存在于大自然中的天然维生素以及其他含有多种天然营养素的混合制品(特指或非特指)。例如: β -胡萝卜素。市场上销售的人工合成的 β -胡萝卜素大多是用乙炔气生产出来,而且都是由单一分子构成的。在自然界,从未发现有孤立和单一存在的 β -胡萝卜素,它只是以整个胡萝卜素家族中的一部分的形态存在的。因此,当我们从胡萝卜和西红柿中发现 β -胡萝卜素的时候,我们同时还可以发现 α -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素以及一系列其他胡萝卜素家族成员,它们在发挥协同效力的过程中都有各自的职能。把 β -胡萝卜素从它具有抗氧化功能和微量养分的庞大家族中分离出来,合成维生素制造商实际上剥除了许多对人体健康有益的养分。

这就难怪,医学研究中在尝试将某些以特定疗效闻名的营养素用于防治疾病的时候时常得不到预期效果,因为他们采用的是合成制剂而不是天然营养素。最新近的实例是,研究者试图鉴别营养素在癌症预防方面的作用,由于采用的是人工合成的营养素,致使整个实验走入死胡同。《临床营养学观察》杂志 2009 年 6 月刊上的一篇文章评议了一系列应用合成营养素的研究报告,结论是,“研究者很可能把饮食与癌症的复杂关系过分简单化了”。他们过于强调尽



可能分离出某种具有特定生物活性的营养素而没有充分注意到“多种生物活性物的综合效能”。换句话说,当用于疾病预防,合成营养素不能替代纯天然食物营养素。这种有缺陷的方法论,加之定位于孤立营养素以及采用合成营养素的实验方法,几近试图窥一斑而知全豹。

至于天然维生素与合成维生素的生物利用度(人体的吸收程度),后者也全然不能与前者相比。你的身体完全清楚二者的区别,即便合成物被设计得具备相应的诱骗能力。天然营养素具备是人体充分吸收的能力,因为人类肌体的生物学程序能够识别出自然生成物中存在的纯正营养素。而单一的化学药物成分,或者说合成的“营养素”,虽然表面上会迅速被身体接纳,但要到肌体经过识别确认它是自己所需要的多种元素,才能发挥效用。这是一个极为复杂的过程,一开始,肌体要分析摄入物的化学成分,包括核查自身对相应元素的存储方式,以便确认自己可以将该种药物转化成可利用的形式。如同你将在后面章节中看到的,每一种合成营养素中至少有50%的组分会被肌体鉴别为无用的成分,剩下的50%组分才有可能被肌体转化。另外,根本不能担保这剩下的50%组分真能被有效转化;这完全取决于每个人肌体独特的生理条件。合成营养素,总体来说,充其量只能算是“营养素”的一种“可能的来源”。

对此,一个很好的例证是,合成维生素E,无数相关研究结果显示,这种制剂作用于人体的生物活性效力只有天然维生素E产物的一半,甚至只有三分之一。剑桥大学教授伊沙贝尔·詹宁斯,一位营养素研究领域的先驱,在其《维生素的内分泌代谢》一书中提出了这样的论点:“合成维生素,即由化学合成而来的物质,用以代替天然维生素,所具有的生物活性通常远远小于天然的同种维生素,因此它们的实际效用大打折扣。”

合成维生素就像我们在镜子里看到的影像,它们看上去与实物一模一样。化学家声称他们在显微镜下看到:合成营养素与天然营