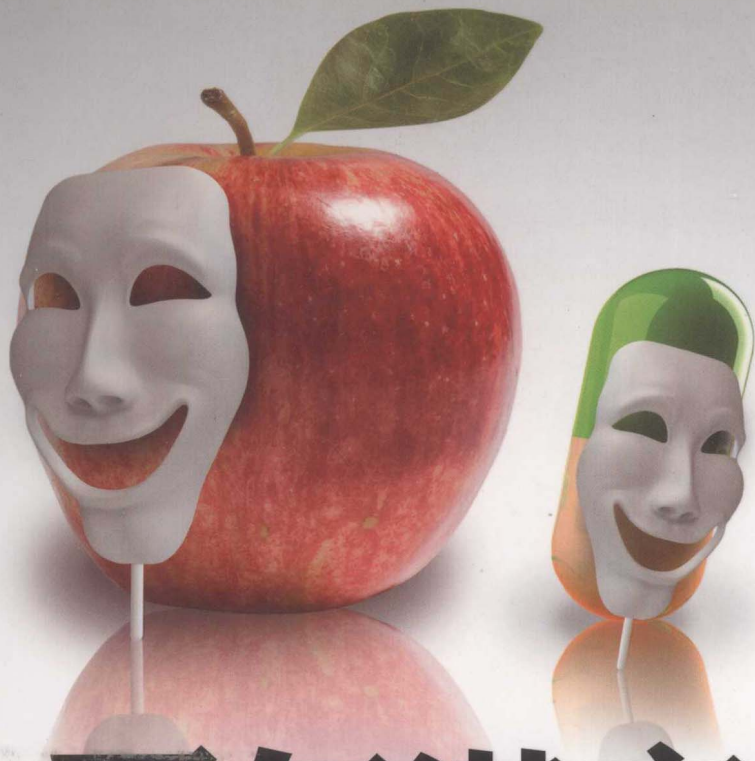




百年谎言

THE HUNDRED-YEAR LIE

食物和药品如何损害你的健康

[美] 兰德尔·菲茨杰拉德 (Randall Fitzgerald) 著

但汉松 董 苹 译

我们还能吃什么？

过去的100年里，“合成优于天然”的谎言伴随着我们
了这个星球被污染最严重的生物，我们本身正在成为化学实验的对象

卫生部首席健康教育专家 解放军总医院营养科研究员

赵霖作序推荐



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

百年谎言

THE HUNDRED-YEAR LIE

食物和药品如何损害你的健康

[美] 兰德尔·菲茨杰拉德 (Randall Fitzgerald) 著
但汉松 董 苹 译



版权声明

The Hundred-Year Lie

Copyright © 2006 by Randall Fitzgerald

Originally published in the USA by Dutton, division of Penguin USA

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2007 by Beijing Normal University Press

This edition licensed by Waterside Productions, Inc. arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

简体中文版由 Waterside 公司授权北京师范大学出版社出版发行

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-2637

图书在版编目(CIP) 数据

百年谎言: 食物和药品如何损害你的健康 / (美)
菲茨杰拉德著; 但汉松, 董莘译. —北京: 北京师范大学
出版社, 2007.4 (2011.8 重印)
ISBN 978-7-303-13229-4

I. ①百… II. ①菲…②但…③董… III. ①食品添加
剂—影响—健康—研究②药物副作用—影响—健康—研究
IV. ①R151.3 ②R961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 154713 号

BAI NIAN HUANG YAN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 16.5

字 数: 192 千字

版 次: 2011 年 8 月第 2 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

策划编辑: 孙祥君 戴 轶 责任编辑: 连 轶 戴 轶

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 锋尚设计

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

推荐序

“药片文化”还是饮食文化？

首先要感谢译者的辛勤劳动！兰德尔·菲茨杰拉德所著的《百年谎言——食物和药品如何损害你的健康》一书终于出版了。读完此书，不禁使我想起一句中国古话：“索物于暗室者、莫良于火，索道于当世者、莫良于诚。”本书作者的诚实态度令人震撼！由于“偏见比无知离真理更远”，导致许多人长期被谎言所蒙蔽，《百年谎言》一书的作者用犀利的文字毫不留情地对百年来损害人类健康的谎言进行了彻底的揭露。作为读者，我深深感到，这是一部伟大的作品！我们每个人都应当认真阅读这本书，并会从中受益。

从1906年美国国会批准《纯净食品和药品法》以来，公众就被错误的安全感所欺骗，该体系制造出的最主要的谎言就是“化学给人类带来了更美好的生活”，即实验室中制造出来的化学合成物质与天然食物和药物相比，不仅同样无毒无害，反而会更加有效。在这种理念的指引下，出现了西方现代农业，所采用的方法是化肥的直接补充，化学合成农药直接对抗农作物病虫害！然而，维生素、矿物质、微量元素等外源性营养素的直接补充，以及抗生素等化学合成药物的对抗疗法，则成为西方现代医学依据的理念和方法。

人类生活在化学物质的海洋中，在丧失天然食品属性的“洋快餐”中，重要的维生素、抗氧化物质都损失殆尽，取代它们的是形形色色

的化学添加剂。食品中的添加剂与环境和消费品中的化学物质协同，削弱免疫系统，导致疾病发生，然后医生再用副作用很强的化学合成药物进行治疗。在崇尚“药片文化”的现代社会，这样的恶性循环在不断地重复着。

作为一种制度化的科学，现代医学由于过分依赖化学合成药物而深陷困境。35年来，美国政府与癌症斗争的历史生动地说明了这一点：纳税人的数千亿美元用于癌症化疗药物的研发，但结果却是在黑暗中瞎碰乱撞。2005年12月《纽约时报》曾刊登文章报道了就“癌症研究的危机”这一命题的调查结果，被调查的医学专家指出：“在希望和现实之间，癌症是所有的疾病中落差最大的。过去20年美国食品药品监督管理局（FDA）批准的抗癌药中只有不到1/5能够延长生命，但时间并非以‘年’——而是‘月’或‘星期’——为单位。尽管如此，服用任何一种抗癌药的患者，平均还要支付25万美元的费用。”所以，摆在人类面前的冷酷现实是现代医学越来越强烈地受到了医药公司和医疗仪器公司的控制。

随着西方工业文明的发展，市场竞争和利润导向推动着食品的工业化，从而制造出了大量更便宜、更丰富的食物。性激素是在美国首先用于家畜饲养，用来增加动物的脂肪和体重，假如你在1947~1977年经常吃肉、尤其是牛肉，你就会接触到高水平的性激素——二乙基固醇（DES），它作为饲料添加剂在美国应用的历史长达30年。几十年以后，尽管二乙基固醇已经被证实确有致癌性，而当FDA禁用该物质后，仍有不法农场主继续给家畜注入非法剂量的二乙基固醇。

在所有的加工食品中，食品添加剂以合成色素、调味剂和防腐剂的形式出现，它们会让孩子注意力不集中，增加出现儿童多动症的几

率。调查显示，一旦儿童改为进食不含化学合成色素添加剂的天然食物，多动症就会大大减少。

“洋快餐”则危及食品的慢性安全！食品慢性安全是指食品对各种慢性疾病和人体健康与寿命的影响。有关食品慢性安全的评价标准如下：

1. 食品对某些疾病发病率和死亡率的影响；
2. 食品对某些疾病危害因子的影响；
3. 食品对人体基因的影响；
4. 不平衡的饮食结构对人体健康存在的潜在影响。

据美国《公共健康》(*Public Health*)杂志刊登的研究报告：从1974年到1997年间，对包括美国在内的九个西方国家的调查结果发现：大脑疾病（包括阿尔茨海默氏症、帕金森氏症和运动神经元紊乱等）的死亡率增长了两倍。研究人员认为最可能的原因就是食物的农药污染和丧失天然属性的各种加工食品中的添加剂，后者似乎是毒性的元凶。因为在被调查的十个国家中，只有日本的大脑疾病死亡率没有增加，原因是日本人大量食用天然食物，他们的饮食结构比西方人健康合理。而当日本公民移居到西方国家，大量食用丧失天然属性的加工食品（如美式快餐）后，发病率就会超过日本国内的整体发病率。

二战后，在崇尚速度和效率的美国，快餐业迅速崛起，20世纪末美国的快餐厅有12.8万家，占全美餐饮业的42.6%。1970年美国快餐业销售额约60亿美元，2005年已飙升至1340亿美元。《快餐国家》(*Fast Food Nation*)一书的作者施洛瑟指出，美国人在快餐上的花费已经超过在教育、电脑或购买新车方面的支出。2000年美国因饮食不当死于肥胖的人数是死于传染病的5倍。美国的律师、营养

学家、医学专家和公众一致认为，快餐业应该对美国公众的健康状况承担重要责任！在一则西方媒体的漫画中，汉堡包、热狗、炸薯条、冰淇淋等“洋快餐”旁边赫然写着：“我们杀死的美国人和香烟杀死的一样多！”

2005年1月，《华盛顿邮报》刊载了彼得·古德曼的文章《快餐咬了中国文化一口》，文章指出：在对28个国家的1.44万名成年人的调查中，中国41%的受访者表示每周至少要吃一次“洋快餐”，而美国的这一数字仅为35%。文章说“中国目前约有两亿人体重超重，6000万人肥胖。公共医疗专家认为：‘洋快餐’消费日益增多是造成中国糖尿病和高血压发病越来越多的首要原因。”

东西方传统饮食结构存在的巨大差异，使中国国民对反式脂肪酸(Trans fatty acids, TFAS)的认识远远落后于西方，我国消费者甚至不知道饮食中存在反式脂肪酸。伴随“洋快餐”的泛滥，国民饮食中反式脂肪酸越来越多。一般的脂肪七天就能代谢、排出体外，反式脂肪则需要51天才能分解排出，因此容易造成肥胖。它会使防止血管硬化的“好”胆固醇(HDL)减少，而引起血管梗塞的“坏”胆固醇(LDL)则会增加。所以，长期摄入反式脂肪酸会导致糖尿病、冠心病等慢性病的发生。

1989年，美国参议院史无前例地召开了有关中国饮食营养调查的听证会，报告了美国康乃尔大学、英国牛津大学和中国预防医学科学院6年的合作研究结果。20世纪80年代，中国人的各种慢性非传染性疾病的发病率远低于西方发达国家居民，调查认为：这与中华民族传统饮食结构密切相关。中国传统饮食结构既是由我国经济水平、人口与农业资源的平衡所决定，同时也是中华民族几千年生活体验和食疗保健经验积淀的结晶。于若木同志曾经指出：“科学配餐是不用资金

推荐序 “药片文化”还是饮食文化？

投入就能提高和改善人民健康状况的有效方法！”为了达到提高全民族健康素质的目标，避免重蹈西方发达国家的覆辙，坚持中华民族传统饮食结构，保持中餐特立独行的民族风格，捍卫中餐健康的烹饪文化，引导全民族科学、合理地进行食物消费，已是当前刻不容缓的历史任务！

赵 霖

卫生部首席健康教育专家
解放军总医 养科研究员

CONTENTS 目录

导言 我们在对自己做什么? / 1

第一部分 掉进陷阱 / 13

第一章 阅读标识 / 15

我们坚持的迷信：中毒是别人的问题 / 20

政府知道什么是安全的 / 23

产品标识里存在真相 / 24

毒性取决于剂量 / 28

我们能对付体内负荷 / 29

生物学的轮盘赌 / 31

第二章 从婴儿到坟墓 / 34

协同作用的隐秘角色 / 35

健康之谜的线索 / 42

我们生命中的五个中毒阶段：第一阶段：胎儿发育 / 43

第二阶段：童年阶段 / 46

第三阶段：少年时期 / 50

第四阶段：成年时期 / 51

第五阶段：老年时期 / 53

个人毒性测试 / 55

第三章 百年谎言的历史 / 63

灾难滑坡的索引：

第一阶段：1900~1939 年，合成物信仰体系出现 / 63

第二阶段：1940~1961 年，合成物改变了生活方式 / 69

第三阶段：1962~1973 年，合成毒素的迁移 / 72

第四阶段：1974~1997 年，食品质量恶化 / 75

第五阶段：1998~2005 年，健康影响加速 / 83

第二部分 异国的陌生人 / 93

第四章 绿野仙踪：食品工业 / 95

让我们开个宴会吧 / 95

吃什么，就长成什么样 / 99

营养与我们擦肩而过 / 101

我们坚持的迷信：食品添加剂是无害的 / 106

人造增甜剂是安全的 / 111

宠物食品是无害的 / 115

美国宇航局已让合成食品变得完美 / 118

第五章 魔法师的学徒：制药与医疗业 / 124

被滥用的自然馈赠 / 128

我们坚持的迷信：政府会保证药物的安全 / 131

所有人的剂量都一样 / 134

氟化水有利健康 / 137

我们摄取了所需的全部维生素 / 141

疫苗只有好处，没有坏处 / 146

药物延长了我们的寿命 / 150

令人担忧的趋势：我们给孩子吃的药太多 / 151

推销疾病 / 152

我们不知道还会发生什么 / 154

第六章 我们正在成为变异物种吗? / 146

煤矿里的金丝雀 / 159

我们坚持的迷信：塑料是无害的 / 163

一切都是正常的 / 167

动物实验能够预测人类健康 / 160

进化还是灭绝? / 173

学会自我保护 / 177

第三部分 超越现代启示录 / 181

第七章 我们的健康是天然形成的 / 183

纯净食物是良药 / 187

有医学奇效的食物 / 190

我们坚持的迷信：只有药物能够治疗抑郁 / 192

食物不会导致暴力 / 194

只有药物可以缓解疼痛 / 196

安慰剂不能真治病 / 198

有机粮食就是纯净食物 / 201

百岁老人有变异基因 / 203

自然是我们最好的药房 / 206

第八章 当西医无能为力时 / 210

我们坚持的迷信：古代医生浅薄无知 / 216

古代的治疗方法是科学的 / 219

重新发现古代智慧传统 / 223

第九章 全带回家 / 226

我们深陷麻烦 / 229

保护我们自己 / 233

后记：解毒之旅 / 237

神奇的“以食当药” / 239

排毒方案见效 / 243

导 言

我们在对自己做什么？

在过去的一百年里，我们人类从事了一项庞大而复杂的化学实验。我们当中的每一个人，连同我们的孩子、我们的父母和我们的祖父母，都成为这项试验里的小豚鼠。我们的身体、我们的健康、我们的财富和美好的初衷，都被用来验证一种观点：现代科学能够改进自然界中的食物和药物。

我之所以想到把后文所述的内容称之为“百年谎言”，是缘于对自己家人的关注，因为他们似乎进退维谷，正滑向非健康的泥潭。我的弟弟身体超重，很明显是处方药有副作用，再加上饮食中有加工食品所致，肥胖引起了Ⅱ型糖尿病，医生确诊后又开了更多的药让他每日服用；我父亲因为关节炎服用过处方药 Vioxx，结果出现中风，成为该药的数千名受害者之一——后来该药因为存在健康隐患而被迫撤市。我的父母因为各种病痛，每天要服用七八种处方药，从治甲状腺紊乱的到治高血压的，而其中某些药是为了抑制其他药的副作用。我父母每个月总共需要花 900 美元在药上，比伙食费还高。

我妹妹因为纤维瘤，41 岁时切除了子宫，这些肿瘤是在她出车祸受伤并接受类固醇注射治疗后几个月迅速长出来的。有很多像她这个年纪的女性朋友也做了子宫切除术，另一些则被发现患有不孕症。“假如这种趋势继续下去，”她在 2005 年动完手术后对我说，“我们会将把

自己毒得断子绝孙，而且这话绝不夸张。”

我的朋友和熟人同我一样，都是“婴儿潮”（Baby Boom）时期出生的，有的还更年轻。他们中有三人正在和各种癌症进行搏斗，三人正处于癌症康复期，三人患上了多发性硬化症（multiple sclerosis），一男一女得了艾滋病，两人受到晚期帕金森症的折磨，两人三十几岁就得了克罗恩病（Crohn's disease），还有三人出现了严重的偏头痛和食物过敏，以至于医生半开玩笑地说，他们一定是“对文明过敏”。

我朋友圈子里的人接二连三地病倒，这反映出一些宏观规律正在我们文化中发挥影响。在这30年当中，我一直在给报纸和杂志当调查报道记者，我的新闻职业生涯通常取决于能否在公众、政府和企业的活动中辨别一些规律，有时，只有当我想象出更大的历史语境时，这些规律和趋势才能被观测到。为了能超然物外地作宏观考察，我假装自己是一个他乡异客，一个访问地球文明的外星人，然后看这里是否合理。

你将要面对的模式和观点也许看上去很荒诞不稽或杞人忧天，和你习以为常的世界观格格不入，以至于你会感觉自己是置身于异邦的陌生人，但请你不要因为这些警示而踟躇不前。我们都时不时地需要这样的敲打来震醒自己，从而看到我们有意无意忽略的更大真相。

和很多人一样，我大多数时候都把食品和健康当成理所当然的事，直到身体出现了健康危机，我才会想到原来自己也受制于自然法则。一旦危机过去，一旦医疗技术治愈了我的症状（或相反），我肯定就会慢慢地恢复到以前的生活方式，再次胡吃乱喝。

在为写作本书而进行的研究中，我开始看见一些深刻的规律已被越来越多的证据所证实：尽管我们精密强大的医学技术能让危重病人继续存活，让人均寿命变长，但我们人类的整体健康状况却在不容乐

观地迅速下滑。在过去的100年里，我们的癌症死亡率从总死亡数的3%增加到20%，我们糖尿病的发病率从总人口的0.1%增加到近20%，心脏病在100年之前几乎闻所未闻，但如今每年会夺走70多万人的生命；与此同时，医疗费用不断上涨，和世界上其他工业化国家相比，美国每年花在每人身上的医药费是别的国家花费的两倍之多。

更让我震动的是一些新闻报道。它们的标题危言耸听，读起来咄咄逼人，让我们觉得自己无能为力，因此我通常对这样的报道置若罔闻（你们当中的很多人可能也是如此）。但后来我开始意识到，我们对食物、药物和卫生的选择是多么的危险。这次，我开始密切关注此类新闻报道，它们在2004年的几个星期之内涌现出来，让这种危局和置身其中的我们成为被关注的焦点。

在根据科学杂志《公共健康》(*Public Health*)的研究而作出的第一份报道中，我了解到的事实是：从1974年到1997年间，在包括美国在内的九个西方国家，大脑疾病的死亡率，如阿尔茨海默症(Alzheimer's disease)、帕金森症和运动神经元素乱(motor neuron disorder)等，增长了两倍。研究人员发现，最可能的原因是农作物中播撒的农药、我们食用的加工食品里添加的合成化学物，和我们现代生活中几乎无处不用的工业化学制品。“原因不止一个，”该项目的英国研究人员之一科林·普里查德(Colin Pritchard)承认，“大部分时候，我们并不研究这些化学制品放在一起会产生什么样的复杂反应。”

食品似乎是毒性的主要元凶，因为在被研究的十个国家里，只有日本的大脑疾病死亡率没有增加。很明显，这是因为日本人的饮食比西方人更加健康。当日本公民移居到西方国家，并开始食用加工食品之后，他们的发病率就会超过日本国内的整体发病率。

在读到这个报道后的第二天，我收听了一个广播节目，里面有一

位加州环保官员做了如下的警示：最近的水源检测显示，在该州60%的河流里，氟西汀（Prozac）、利他林（Ritalin）和抗生素含量都过高。这样的污染究竟是如何发生的呢？因为人们将他们多余的处方药都倾倒进这些水体中，直接或通过身体废物将它们冲到下水道和排污系统里，这些化学制品进而从那里渗入地下水。我不得不怀疑，这些药物对鱼类和野生动物会有什么影响，人类食用这些受污染的鱼类后，身体组织内的毒素会累积到什么程度。

几天之后，我又碰巧读到了另一则更让人不安的报道。美国超市食品被有毒的化学阻燃剂污染了。（是的，你没看错！）一种缩写为PBDE的化学阻燃剂被用地毯、电器和家具中，然后又被吸收到动物的脂肪组织中。经过对全国超市的抽样调查，这些动物被加工成食品后，已经污染了32种普通名牌食品中的31种。这个发现是经过对32种产品（包括冰淇淋、鸡蛋、牛奶、黄油、奶酪、鸡肉和火鸡）的调查和化学分析后做出的，并刊登在一份同行审查的科学期刊《环境科学与技术》（*Environmental Science & Technology*）上。在可检测的水平上，只有脱脂牛奶不含有PBDE分子。一旦进入人体，PBDE能够在我们的组织内停留很多年，甚至终身。还没有人研究过何种浓度的PBDE会对人体有害，但动物实验显示，这种化学制品对神经系统、荷尔蒙功能和生殖器官都有破坏和致癌作用。

经过一点点深入调查后，我找到一份由国家海洋大气局（National Oceanic and Atmospheric Administration）主持的研究报告，其中描述了PBDE是如何在密歇根湖几百英尺深的沉积物中聚集。鱼将PBDE吸收到它们的脂肪组织当中，然后将这种化学物质转移给吃鱼的人。“这些化学物质正在全世界出现，”协助起草这份报告的威斯康星大学科学家比尔·逊左格尼（Bill Sonzogni）警告说，“五大湖区因为其生

物富集（bioconcentration，指的是鱼类吸收毒素，当人类食用这些鱼的时候，这些毒素就在他们的脂肪组织中积累——译者注）污染物的食物链有时可以成为世界其他角落的观测哨。”

另一份测试人体组织中毒程度的报告来自英国。在世界野生动物基金会（World Wildlife Fund）的资助下，研究人员对七个家庭进行了全面验血，结果发现在父母子女的体内，至少含有75种合成化学物质，包括农药和电器上的聚氯联二苯（PCB）。

一个来自威尔士的九岁农村男孩阿尔温·琼斯，被发现感染了29种不同的有毒化学物质，尽管他出生时，有几种化学制品因为存在健康隐患已被禁用很多年了。阿尔温的母亲伊妮德被发现体内含有21种有毒化学成分。她对试验结果做了很有哲理的诠释：“这说明我们竟置身于如此繁多的人造化学制品当中。我们体内能有多少种、我们孩子体内累积的速度，都是难以预测的事情。让我担忧的是，我们竟然对家庭日用品中的成分、它们潜在的健康影响都不够了解。”

后续研究更加令人不安。纽约西奈山医学院（Mount Sinai School of Medicine）发现，在九个志愿者的血液和尿液内，平均存在91种工业合成物、污染物等化学合成物，而他们在职业或地理上都与这些化学物质以及产地没有联系，这91种合成物中一半以上据知会导致先天缺陷、癌症或人体大脑和神经系统紊乱。疾病控制和预防中心（Center for Disease Control and Prevention）对2400名成年人和儿童进行了一轮更加广泛的测试，结果在受试者体内发现了200种以上合成化学毒素，并怀疑另几百种化学物也有存在的可能。

“在这种污染的影响下，我们现在已经成为了这个星球表面受毒害最深的物种之一。”葆拉·贝利·汉密尔顿（Paula Baillie-Hamilton）——这位毕业于牛津大学的英国医生及食品毒性的权威研究员认为。她还说：