



阿特金斯补充医学中心创始人
医学博士罗伯特·C.阿特金斯力作



抗衰老饮食

阿特金斯

纽约时报畅销书
全球销量超过千万册

【美】罗伯特·C.阿特金斯/著 仝雅青/译

医生的

涵盖全面饮食
运动和抗衰老的生命营养物计划

普通蔬菜和水果的总抗氧化物/糖类比值

推荐抗衰老菜单及菜谱

十大常见健康问题每日营养物摄入量

常见食物的升糖指数

营养饮食计划

DR. ATKINS' AGE-DEFYING DIET



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

抗衰老饮食

阿特金斯医生的 营养饮食计划

【美】罗伯特·C.阿特金斯 著
仝雅青 译

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老饮食 : 阿特金斯医生的营养饮食计划 / (美) 罗伯特·C.阿特金斯著 ; 仝雅青译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2016.12

ISBN 978-7-5502-9306-9

I. ①抗… II. ①罗… ②仝… III. ①抗衰老—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第299469号

DR. ATKINS' AGE-DEFYING DIET

Text Copyright ©2001 by Robert C. Atkins

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2016-6105号

抗衰老饮食 阿特金斯医生的营养饮食计划

作 者: [美]罗伯特·C.阿特金斯

译 者: 仝雅青

选题策划: 益博轩

责任编辑: 牛炜征

装帧设计: 韦志民

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 880毫米×1230毫米 1/16 17.5印张

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9306-9

定价: 48.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

特此说明

本书中的相关观点，尽管基于作者从治疗成千上万的患者中获得的经验，但是不能替代你私人医生的建议和意见。虽然推荐的内容适用于大多数人，基于每个人不同的健康状况对医疗会有不同的需求。没有任何模式适用于所有的人。

目录

CONTENTS

- 第一章 抗衰老计划 / 001
- 第二章 我们所处时代的衰老疾病 / 05
- 第三章 探讨心脏 / 010
- 第四章 血液中的营养与心脏病 / 017
- 第五章 我们为何衰老：胰岛素的联系 / 028
- 第六章 我们为何衰老：自由基理论 / 042
- 第七章 为何不能进行卡路里限制 / 052
- 第八章 抗氧化物是「重要的」营养素 / 057
- 第九章 抗氧化酶 / 070
- 第十章 为何需要类胡萝卜素 / 080
- 第十一章 生物类黄酮的好处 / 091
- 第十二章 逆转降低的激素水平 / 101
- 第十三章 永葆青春之激素 / 113
- 第十四章 好脂肪和真正的坏脂肪 / 132
- 第十五章 建立你的免疫力 / 147
- 第十六章 给身体解毒 / 158
- 第十七章 锻炼 / 171
- 第十八章 提高大脑活力 / 181
- 第十九章 创建抗衰老饮食 / 195
- 第二十章 抗衰老饮食的基础知识 / 205
- 第二十一章 抗衰老的饮食生活 / 216
- 第二十二章 抗衰老的生命营养物计划 / 255
- 第二十三章 总结 / 269
- 附录 常见食物的升糖指数 / 272

第一章 抗衰老计划

随着年龄的增长，人们精神和体能的衰退被认为是无法避免的。假如可以不受年龄增长带来的影响，不必屈从于这种衰退该有多好。

其实你可以做到，这种衰退并不是无法避免的，在健康长寿的生命中保持生理和精神的良好状态是可能的。

我是怎么得知的呢？我做了四十多年的全职医生，在这期间，我在纽约市的阿特金斯医疗中心已经治疗了超过六万五千名病人。很多患者都有因衰老引发的各种退化性疾病：骨质疏松症、视力衰退、心脏病、糖尿病等。通过挑战传统观念，中心做了许多为传统观念所不屑的医疗创新，这给很多老年患者带来了新生。这些患者变得“年轻”，这里的“年轻”并不是指年龄上，而是针对很多常见的医学检测指标来说的，毕竟没有谁能够让时间倒流。这些患者的后期检测结果，以及生理和精神状况的测试都显示，他们比初次来中心检查时有很大改善。这也意味着，这些患者因年老而遭遇各种问题的步伐得以放缓，而且是大幅度减缓。

在 21 世纪的今天，对抗衰老影响的知识就掌握在我们的手中，各种科学

突破日新月异地汹涌袭来。证据确实就摆在眼前，即使医学主流一直在固执地摒弃证据并忽视它，要么认为需要进行更多的研究来确认。

我们所谓的衰老在大多数情况下就是疾病的一种表现，普遍存在的慢性疾病不断地侵蚀我们的身体，使我们普遍地接受这种衰退是“变老”的结果。但事实胜于一切，许多常见的疾病是可以预防或减少的。

是什么因素导致了这些疾病？是什么加速了老化进程？在后面的章节中，我们将仔细审视这些所谓的衰老疾病的特征和产生的根本原因。

我们可以看到，有很多特殊的原因使某些疾病在 20 世纪后半期变得十分普遍，特别是心血管疾病和糖尿病，而这些疾病在以前是不常见的。我们会看到诱发这些疾病的衰老因素到底是如何产生作用的。

我们知道了遭受疾病折磨及疾病产生的根本原因，才有可能制定抗击疾病的策略和抗衰老计划，无论我们有多老。

挑战流行的信条

关于抗衰老，你可以了解的远远多于所告知的。关于生活健康和长寿方法的证据往往是在现代科学的声讨中被认知的，当科学发现的主流给我们提供了对抗衰老需要的突破信息时，经济利己主义逆流令人们难以突破现实的屏障，并阻止这些突破广泛使用和得到应有的认可。

例如在营养学领域，维生素和矿物质抵抗疾病，挑战衰老的潜力说明了这一点。自从 1920 年维生素的发现，在以后的八十年里，越来越多的营养物质被发现，它们都具有保持和恢复健康的作用和功能。现在，大量的科学研究已经表明，这些物质在克服和预防疾病方面的效果往往比药物更好。医学界早在 20 世纪初，就已经专注于制药治疗体系，在他们的惯用配方中没有这些营养物的立足之地。维生素和矿物质被摒弃在医学院抵御疾病的课程之外，今天依旧如此，只有个别的特例。

天然的草药也是如此，它们作为药物使用可以追溯到几个世纪以前，但对于草药产生治疗效果与如何产生治疗效果的科学分析仅仅是在最近几年才开展的。对于许多草药减缓或逆转衰老影响的能力，相关分析给出了引人注目的证据。但在主流医学界依旧找不到它们应占有的一席之地。

同样的反对意见可以在激素平衡、益生菌平衡、螯合治疗法、解毒和更多的抗衰老方法中发现，我们会在本书的后续章节加以介绍。这些都已经得到了各种科学研究的支持，但还是没有被普遍使用。

今天，在改善健康方面，我们有了一个特别的机会。当营养研究的突破性成果从实验室里如洪流般涌出的时候，当你利用勇敢有创新精神的科学家为我们提供的知识的时候，你需要树立这样一种观念：认可这个体系何时将有助于抗衰老，挑战这个体系何时将有助于实现你的目标。

本书的抗衰老计划提供了这种可能性，它包含了那些起作用的，即可以挑战衰老影响的一系列方法和实践以及营养方面的建议，无论这些知识是来自于坚持占优势观点的人，还是挑战流行观点的人。对于没有太多时间浪费的人，本书中的观点将会把你从科学抉择的漩涡中解救出来，并将其证据的归属权抓在我们的手中。

两面出击

基本上有两种途径可以抗衰老。一种是通过应用促进健康的方法，使生命之钟逆转。当你保持良好的健康状态，才能更好地挑战与衰老相关的疾病，在其萌芽初期就将其扼杀。另一种是逆转可能出现的疾病进程，特别是我们这个时代的产物——心血管疾病。

我在本书中介绍的计划就包括这两种途径。

这两种途径的关键是饮食。不管是逆转疾病进程还是武装自己消除早期的疾病隐患，饮食都是强有力的武器。我不是很严谨地使用“饮食”一词，

毕竟，作为一个有效饮食减肥方式的倡导者，我已经享有盛誉。本书的目的并不是告诉你如何用豪华的阿特金斯方式来减肥的，当然如果你需要，它肯定会帮到你的。抗衰老饮食是整体的抗衰老营养计划，旨在消除你生活中的老化因素，同时优化身体在未来抵抗它们的能力。

但是，仅仅饮食调节还是不够的。近几年来，一直有许多关于维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸、草药、激素和其他形式的天然营养物的发现，我把这些物质称为生命营养物（Vitanutrients）。vita 是拉丁语“生命”的意思，当然，生命营养物确实可以滋养和维持生命。药物抑制正常的身体机能，生命营养物是促进人体自然生理活动的激活剂，一般安全、有效和廉价，可以替代药物和主流医疗机构常用的侵入性的治疗方法，这可能是主流医疗机构为何会趋向于摒除生命营养物，认为其不重要的原因。但是，就像我在本书后面讨论的那样，证据表明用生命营养物补充饮食在消除衰老的许多疾病方面是非常重要的。

你以前可能听到过锻炼身体是十分重要的，本书会告诉你如何进行锻炼以及锻炼可以战胜衰老的原因。

抗衰老饮食方式结合了三种抗衰老的武器：饮食、补充营养物和锻炼身体。我会教你优化组合来清除体内的毒素，使老化的器官变得年轻，恢复你的消化道健康的细菌，优化你的大脑功能，以及更多其他的好处。达到上述效果的方法都在这里，易于操作而且是行之有效的。所谓的“权威们”可能会告诉你不要这样做，但权威往往是受到质疑的。

你是否意识到正在衰老？是时候进行彻底的改变了，让我们从现在开始吧。

第二章 我们所处时代的衰老疾病

我们现在的生老病死和过去不同，一个世纪以前，人们往往在很年轻的时候就经受席卷而来的传染病感染而英年早逝。

有些疾病已经成为历史的尘埃。20 世纪的科学发现消灭了流感、天花、肺结核、小儿麻痹症，这些疾病在地球上基本消失了（尽管有些又死灰复燃）。在我看来，这些科学发现是人类在坚持不懈地延续寿命的斗争中取得的最大突破。我敢打赌没有任何一个世纪，甚至几个世纪，对人类延长寿命的影响可以和 20 世纪相提并论。20 世纪科技进步使传染性疾病得到了控制，人类摆脱了困扰自身几千年的导致早亡的传染性疾病。

这一切归功于各方面的共同努力，贡献源于专注于科研的科学家，致力于控制疾病传播的公共卫生官员，以及那些改进各种治疗手段，使那些危及生命的疾病成为只是小麻烦的杰出医务人员。

这个成就的重要性显而易见：20 世纪初，人类的平均预期寿命是 45 岁，据最近的统计，人类平均寿命已经延长到 76.5 岁。1900 年以前，75% 的美国人在 65 岁之前死亡；今天，我们有 70% 的人寿命超过了 70 岁。在短短一

个世纪，人类的寿命能够有如此显著地提升，这不能不说是一个奇迹。

但 20 世纪同样留给我们很多未解的难题：我们攻克了上个世纪的许多疾病，新的疾病又随之而来，我们并没有真正实现健康长寿的目标。心脏病、糖尿病、高血压、癌症、阿尔茨海默病和其他 20 世纪才出现的各种疾病，至少在 20 世纪就已经流行了，在 21 世纪变得更加普遍。当我们在对抗个别疾病的过程中取得进展的同时，其他疾病又会将我们击败，年老的人还会在相同的时间一步步走向衰老。

到底是怎么回事？是我们做了一个世纪前的前辈们没有做过的事情，还是我们比他们少做了些什么？是我们高度工业化、技术先进的西方文明的什么特征导致了这些特殊的疾病？具有讽刺意味的是，20 世纪不仅产生了这些疾病，也提供了导致这些疾病成因的线索和根除它们的科学发现。

疾病的“西化”

早在 1974 年，一个名叫 T.L. 克利夫（T.L.Cleave）的杰出医生出版了一部名为《糖的疾病》的流行病学研究著作，从中我们可以了解到认识当代疾病本质的重要线索。他当时是英国皇家海军上校外科医生和前海军医学研究所的医学研究主任。我非常推崇这本书，认为这是 20 世纪关于卫生方面最好的书，遗憾的是现在不再出版发行了。

克利夫仔细研究第三世界的国家尤其是非洲国家的医院病历，观察到当地几乎没有一例过度肥胖、糖尿病、结肠癌、胆结石、憩室炎或心脏病等疾病的病例。这些在发达的西方世界肆虐的疾病，在他调查的地方不常见，甚至根本不存在。

如同克利夫了解的那样，他总结说由于西方社会和当地的饮食文化存在极大的差异，因此，20 世纪种种“西方”的疾病与饮食是息息相关的，这只是他结论的一部分。

他的同事丹尼斯·伯基特博士 (Dennis Burkitt) 分析了同类型的数据后得出结论, 认为当地食物中高含量的食物纤维保护他们不会患上这些疾病。但是克利夫的看法恰好相反。他的观点我是认可的, 我们都认为第三世界国家人们的饮食中没有加工过的糖类, 从而使他们避免了在 20 世纪西方世界经历的各种疾病。

20年法则

克利夫认为一旦当地人的饮食中引入精制的糖类 (Carbohydrate, 旧称碳水化合物), 替代本地饮食的话, 那么在 20 年内糖尿病和心脏疾病将出现在当地人群中。在 40 年内, 这些疾病将广泛存在。克利夫提出了他的 20 年法则, 我看到这个法则一再被证实。

例证一: 在冰岛, 在食糖成为当地主要膳食成分的 20 年后, 糖尿病和冠心病死亡病例出现。

例证二: 按照传统方式生活的也门犹太人从没听说过糖尿病。这些曾经游牧的犹太人移居以色列, 放弃他们传统的非精制的糖类饮食, 青睐于更西化的高糖类食物。20 年后的 1977 年, 以色列研究表明, 他们的糖尿病和葡萄糖耐受性比率达到 11.8%, 冠心病开始出现。

例证三: 在沙特阿拉伯, 精制的糖类和西化饮食成为标准后, 糖尿病与心脏病的出现也刚好是 20 年的时间。在如今的沙特阿拉伯, 糖尿病困扰城市人口男性和女性的比例分别达到 12% 和 14%。在年龄在 51 岁到 60 岁之间的城市女性糖尿病的患病率惊人的高达 49%。在农村, 人们保留着部分传统的饮食习惯, 男性和女性的糖尿病发病比率分别为 7% 和 7.7%, 虽然低于城市人口, 但还是偏高。沙特阿拉伯已经从一个在 1970 年前从未有过糖尿病的国家变为一个世界糖尿病发病率最高的国家。

克利夫的观点是正确的, 他的 20 年法则在日本、印度、墨西哥还有其他

许多国家都一再得到了验证。在我看来，其最大的价值在于其预言能力：它可以预测糖尿病、糖尿病引起的心脏病，以及一系列相关的情况在何时会呈现爆发性流行性的发展。

饮食的区别

这一法则也有助于回答被反复提到的问题：为什么在日本的 20 世纪 50 年代，心血管科只是一个小的医学专业，现在是一个主要的必需专业？为什么亚洲一个新的糖尿病流行的温床，有超过 1 亿例的病例发生？为什么世界卫生组织预计在 2025 年之前，发展中国家的糖尿病患者人数会从 8400 万人增加到 2.2 亿人，增长率高达 170%？为什么在世界范围内的糖尿病患者人数预计会增加 122%，从 1.35 亿增加到 3 亿？为什么在 1995 年到 2025 年之间，印度的糖尿病患者数量会翻番？

所有问题的答案都是相同的：上述这些特定疾病的爆发正是西方文明侵袭的产物，这在生物学上指接受精制糖类饮食。克利夫的发现，奠定了理解遍及世界各地现代疾病的基础。

这些发现可能是超前的。也就是说，在找到科学解释之前我们首先观察到了现象。但这又是显而易见的，有如此多的证据已经把糖和精制糖类食物与胰岛素的分泌失常联系起来，进而联系到心脏病、高血压、中风。在我看来，有权制定公共卫生政策的医学咨询机构的成员对这件事保持沉默的话，无疑是一种渎职行为。简而言之，如果医学界的成员继续推荐糖衣麦片作为有益心脏健康的食品的话，也许他们真的需要找辩护律师咨询了。

众所周知，心脏病是西方世界危害健康的头号杀手。心脏病如此臭名远扬，在很大程度上，是由于部分健康权威人士错误地判断并固执地拒绝改正。在我看来，现在大部分危害健康和生命的疾病的产生和难以消除，根本上是由于这些错误的判断极大地阻碍了人类理想寿命的目标。

20 世纪结束，我们已经掌握了根除这些疾病的知识。这归功于科技先锋们的卓有成效的努力，他们的成果清楚地表明这些疾病与饮食相关的因素。现在使我们误入歧途的是政治和经济因素，而不是科学因素。这就是为什么要仔细全面地审视与饮食有关的疾病，要分析这个原因，没有比探索我们的头号杀手心脏病更好的研究目标了。

第三章 探讨心脏

动脉粥样硬化（Atherosclerosis）这个词来自希腊语中的两个单词：athero 和 sclerosis 分别表示“黏稠状”和“硬化”。动脉粥样硬化由脂肪沉积物、胆固醇、细胞废物和其他物质积聚在动脉内壁，积聚硬化后形成斑块，最终将部分或完全阻塞动脉血管中的血液流动。

动脉粥样硬化是 20 世纪和 21 世纪的典型疾病，如果能够根治的话，科学家估计我们的整体寿命将增加六到八年，甚至十几年。那将是健康的新纪元，人们将不再受因为变细无法正常工作的血管导致的慢性疾病和行动不便与衰老的影响。

我们能根除它吗？答案是肯定的。我们只需要回到过去的时间点，具有讽刺意味的是，一个世纪以前动脉粥样硬化性心血管疾病是前所未有的，现在却成为与年龄相关的主要疾病。在这种情况下，我们不就能发现关于这一流行病形成的精确条件吗？毋庸置疑，事实上，这个答案已经被“发现”一段时间了。那么，为什么这种疾病没有被根除？

回答这个问题有点儿难。我相信，让你认同我的结论不是件简单的事情。

我几十年前就得出了这个结论，我帮助了数以千计的患者返老还童，恢复了青春活力。但是人们很久以来一直被关于心脏病的谎言所误导，诚实的学术研究者也丝毫没有怀疑，不断重复这些谎话。

所以，在了解心脏病可以减缓和逆转的原因之前，我们必须忘掉长期以来医疗机构灌输的所谓“智慧”，这意味着美国心脏病学会组织的福音。

胡编乱造的高昂代价

医学界多年来一直提倡的有关心脏健康的信息不乏胡编乱造，如果你统计研究的成本，如此高昂的代价还无法证实这些消息的可靠性，可以说这胡编乱造的成本是相当高的。如果再计入因此付出的疾病和早亡的损失，就是一个代价相当昂贵的胡编乱造了。

在我看来，它是充满经济私利主义，不是为了国民健康考量的编造行径。一旦我们意识到这一点，就可以从中解脱出来，从而发现老龄化疾病产生的真正原因，找到抗衰老的有效途径。

美国医学协会、美国糖尿病协会、美国政府和国家胆固醇教育计划组织与美国心脏病学会组织（AHA）带来的福音相似。所有的人都坚信，个人想实现心脏健康的话，必须坚持以下的信念：

所有的膳食脂肪必须受到限制，特别是饱和的脂肪。

饮食中的胆固醇必须被淘汰。

人造黄油及其他多聚不饱和脂肪是健康的，超过黄油和其他饱和脂肪，应取代它们。

白面粉组成的糖类食物应作为健康饮食的基础。

每天吃十匙的糖是绝对健康的。

主流医学界从不留意任何反对上述信念的新的科学信息，即使是刊登在知名期刊上的信息。例如，最近的研究指向明确地指出反式脂肪酸的有害影

响，却很少受到关注。反式脂肪酸是部分氢化处理的食用油，在加工过的蛋糕、薯条、爆米花和人造黄油等食品中使用比较普遍。研究显示心脏的伤害可以通过精制的垃圾糖类食物引起，但我们根本没有注意到。一直以来我们对问题提出的质疑被医学界顽固地拒绝，这肯定是有原因的。从经济学的角度来看，我认为原因是医疗行业和食品加工业存在的经济利益关系。

美国心脏病学会的“有益心脏健康”的标签都贴在高糖、零卡路里的食物上，这就更加明显地表明了他们之间存在着经济利益的关系。你可以从很多无价值的食品上，包括谷物早餐和低脂馅饼等甜点上看到贴着“有益心脏健康”的标签，这些食物往往只有大量精制的糖类，有的甚至可能含高达50%的糖，但是每份中含有少于3克的脂肪，所以美国心脏病学会说这是很好的食物。美国心脏病学会的传达的正确信息是：只要给我们提供资助，我们就会推荐你的低脂食品，根本不会考虑你的食品是否有益于健康。

难怪绝大多数注重营养的市民相信低脂的饮食准则和生活，他们认为四十年的科学研究已经证明了这一点，这是毫无疑问的。

但是我认为：当我重新为病人制定了新的饮食和营养清单后，他们的病情明显好转了，有的已经彻底康复，这一结论成为最好的证明，没有比事实更能说明问题的了。

当然你也可以不接受我的意见，事实是，为了支持摄入脂肪会导致心脏病的假设，投入几十亿美元的研究，却得到一个完全相反的结果，研究一次次证明低脂肪饮食是一个失败的策略，整个饮食 - 心脏假说被不断质疑。

事实胜于雄辩，可以让数据来说话：20世纪心脏病发作非常少见，第一例心脏病案例描述出现在1912年。在1930年，美国心脏病发作导致不超过3000人死亡。

看到这个数字，我们有必要问一下美国人在20世纪初都吃什么食物。那个世纪前30年的时候，人们每天摄入的脂肪要比现在还要多，现在却是心脏病大规模的发病期。在当时，我们的先辈主要摄入的脂肪有三种：分别是猪油、黄油和牛油。根据今天医学界的标准，无论是脂肪的数量还是脂肪的