



# 生酮膳食疗法

如何预防和减缓认知障碍

〔日〕白泽卓二 著 陈静 译

南海出版公司

图书在版编目 ( C I P ) 数据

生酮膳食疗法：如何预防和减缓认知障碍 / (日)  
白泽卓二著；陈静译。——海口：南海出版公司，  
2018.2

ISBN 978-7-5442-6567-6

I. ①生… II. ①白… ②陈… III. ①阿尔茨海默病  
—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292872号

## 生酮膳食疗法：如何预防和减缓认知障碍

〔日〕白泽卓二 著

陈静 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典发行有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花  
特邀编辑 黄渭然  
装帧设计 朱琳  
内文制作 博远文化

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/32  
印 张 4.5  
字 数 75千  
版 次 2018年2月第1版  
2018年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-6567-6  
定 价 39.00元

版权所有，侵权必究

如有印装质量问题，请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

## 序

我于 20 世纪 90 年代开始研究阿尔茨海默病，当时医学界对这种病症的研究已有了突破性进展。美国加利福尼亚大学旧金山分校的一个研究小组发表声明说，疑似诱发阿尔茨海默病的高危因素中，有 7 项是可改善的，能在很大程度上预防阿尔茨海默病。这 7 项高危因素分别为：糖尿病、中年高血压、中年肥胖症、抑郁、运动不足、吸烟、低教育水平。除了抑郁和低教育水平外，其他 5 项都是一些不良生活习惯及与之相关的疾病。简而言之，只要能改善生活习惯，就有可能预防阿尔茨海默病。

但这对于我当时治疗的、已经罹患阿尔茨海默病的患者，全无用处。阿尔茨海默病是一种进行性发展的神经系统退行性疾病，目前仍没有特定的药物或疗法可以完全治愈。甚至，改善症状、减缓病情发展的药物也没有。我只能眼睁睁地看着我的认知障碍患者们一天天加重病情，却无能为力。

为了寻找能够减缓认知症病情加剧、改善病症的方法，我一直坚持查阅和更新世界权威医疗机构发表的相关研究论文。直到我读到美国儿科医生玛丽·T. 纽波特 (Mary T.

Newport) 的书。她在书中写道，她的丈夫患有早发性阿尔茨海默病，症状日益加重。没想到，纽波特医生尝试让丈夫食用椰子油后，不仅暂停了病情恶化，还成功改善了病症。

椰子油作为一种普通食用油竟然可以改善阿尔茨海默病的症状，我是无论如何都无法相信的。但书中详尽地描写了他们的尝试经历，并以医学数据佐证，于是我确信，这个食疗方案很有价值，可以让我的病人一试。

在接下来的临床诊疗和实验室试验中，我证实了椰子油所富含的中链脂肪酸在肝脏中分解成酮体，对阿尔茨海默病的症状有极大的改善和减缓。我开始指导患者及其家属依照特定配方食用椰子油。有些患者第二天就有了效果，这让我更积极地投入到用酮体治疗阿尔茨海默病的研究中。

为了让酮体发挥更大的作用，我提倡采用生酮膳食疗法——限制米饭、面条等碳水化合物的摄入，扭转人体以葡萄糖为能量源的代谢模式，改以酮体为主要能源。因为阿尔茨海默病的基本病理是，由于“脑内老年斑”的沉积，神经细胞无法摄取葡萄糖。没有了能源，细胞很快衰竭，记忆消失，认知能力退化……葡萄糖的代表食物是构成我们主食的碳水化合物，而酮体的代表食物脂肪，是人类在数千年农耕文明之前，食用了上百万年的果腹之物。生酮膳食起到的作

用，与其说是“扭转人体以葡萄糖为能量源的代谢模式”，不如说是让人体回归以酮体为能量源的代谢模式。

如果有读者看到“脂肪”二字开始担忧摄入酮体会发胖，那就多虑了。人体进入生酮代谢模式之后有显著的减肥效果。事实上，许多顶级超模都会食用椰子油来减肥。

本书将尽可能简单地解说以阿尔茨海默病为代表的认知障碍的病理、病因，并详细说明我目前所推行的以椰子油为中心的酮膳食疗法。希望这种食疗方法能为广大受认知障碍威胁和困扰的读者带来一点益处。

顺天堂大学研究生院医学研究科

白泽卓二

# 目录

## Chapter 1

---

### 第一章 总貌：什么是认知障碍 7

#### 一、首先，你要知道对手是谁 9

(一) 主力军：阿尔茨海默病 9

(二) 骑士团：脑血管疾病认知障碍 14

(三) 伏击者：路易体痴呆 15

#### 二、症状：当它来到你身边 17

(一) 核心症状 17

(二) BPSD——不开心，想打人 19

#### 三、目前的治疗手段及药理 21

(一) 间接的兴奋剂 21

(二) 间接的保护者 23

(三) 研发中，待成功 24

(四) 试试别人家的药 24

四、轻度认知障碍，别忽视 28

## Chapter 2

---

第二章 解惑篇：谁是真凶 29

一、别担心，它不遗传 31

二、要当心，你的生活习惯 32

（一）七大潜在诱发因素 33

（二）敲黑板划重点：警惕高血糖状态 36

三、可怕的魔鬼三角 40

（一）高血压 40

（二）高血糖 42

（三）内脏型肥胖 43

四、动物性油脂，求放过 46



五、运动器官综合征 48

六、厉害了，我们的牙齿 50

(一) 留下的牙齿越少越容易患认知障碍 50

(二) 牙齿能否紧密咬合事关重大 51

(三) 可得好好刷牙了 52

(四) 增加唾液分泌，保持口腔清洁 53

## Chapter 3

---

第三章 反转篇：重启大脑的“黑科技” 55

一、细胞的电力：葡萄糖 57

二、在谷物称霸餐桌前，酮体才是生命能量源 59

三、葡萄糖与酮体大PK 60

(一) 都通过细胞线粒体制造能量 60

(二) 长命电池与短命电池 61

#### 四、什么是酮体 63

(一) 饱和脂肪酸并不是坏蛋 64

(二) 糖尿病，请别对酮体 Say No 66

#### 五、生酮状态 68

(一) 当酮体成为电源 68

(二) 减肥啦 69

## Chapter 4

---

### 第四章 解决篇：生酮膳食 73

#### 一、借问酮体何处有 75

(一) 神器就是椰子油 75

(二) 椰子油的效果也因人而异 79

(三) 椰子油从哪儿来 81

(四) 大脑的呼唤：请用椰子油淹没我 82

(五) 如何选择椰子油 83

(六) 核心原则：维持酮体水平 86

(七) 生酮膳食 89

(八) 烹调小贴士 101

(九) 椰奶 102

(十) 用椰子油进行口腔保健 104

## 二、植物生化素：抵御认知障碍，算我一个 107

(一) 抗氧化的强力军 107

(二) 葡萄酒中的多酚 109

(三) 绿茶中的儿茶素 110

(四) 能够替代非类固醇抗炎药的植物生化素 110

(五) 咖喱中的谷氨酰胺 111

## 三、限制热量 113

四、有氧运动 114

五、使用你的大脑 117

## Chapter 5

---

第五章 问答篇：或许你还想知道 119

# 目录

## Chapter 1

---

### 第一章 总貌：什么是认知障碍 7

#### 一、首先，你要知道对手是谁 9

(一) 主力军：阿尔茨海默病 9

(二) 骑士团：脑血管疾病认知障碍 14

(三) 伏击者：路易体痴呆 15

#### 二、症状：当它来到你身边 17

(一) 核心症状 17

(二) BPSD——不开心，想打人 19

#### 三、目前的治疗手段及药理 21

(一) 间接的兴奋剂 21

(二) 间接的保护者 23

(三) 研发中，待成功 24

(四) 试试别人家的药 24

四、轻度认知障碍，别忽视 28

## Chapter 2

---

第二章 解惑篇：谁是真凶 29

一、别担心，它不遗传 31

二、要当心，你的生活习惯 32

（一）七大潜在诱发因素 33

（二）敲黑板划重点：警惕高血糖状态 36

三、可怕的魔鬼三角 40

（一）高血压 40

（二）高血糖 42

（三）内脏型肥胖 43

四、动物性油脂，求放过 46

五、运动器官综合征 48

六、厉害了，我们的牙齿 50

(一) 留下的牙齿越少越容易患认知障碍 50

(二) 牙齿能否紧密咬合事关重大 51

(三) 可得好好刷牙了 52

(四) 增加唾液分泌，保持口腔清洁 53

## Chapter 3

---

第三章 反转篇：重启大脑的“黑科技” 55

一、细胞的电力：葡萄糖 57

二、在谷物称霸餐桌前，酮体才是生命能量源 59

三、葡萄糖与酮体大PK 60

(一) 都通过细胞线粒体制造能量 60

(二) 长命电池与短命电池 61

#### 四、什么是酮体 63

(一) 饱和脂肪酸并不是坏蛋 64

(二) 糖尿病，请别对酮体 Say No 66

#### 五、生酮状态 68

(一) 当酮体成为电源 68

(二) 减肥啦 69

## Chapter 4

---

### 第四章 解决篇：生酮膳食 73

#### 一、借问酮体何处有 75

(一) 神器就是椰子油 75

(二) 椰子油的效果也因人而异 79

(三) 椰子油从哪儿来 81



(四) 大脑的呼唤：请用椰子油淹没我 82

(五) 如何选择椰子油 83

(六) 核心原则：维持酮体水平 86

(七) 生酮膳食 89

(八) 烹调小贴士 101

(九) 椰奶 102

(十) 用椰子油进行口腔保健 104

## 二、植物生化素：抵御认知障碍，算我一个 107

(一) 抗氧化的强力军 107

(二) 葡萄酒中的多酚 109

(三) 绿茶中的儿茶素 110

(四) 能够替代非类固醇抗炎药的植物生化素 110

(五) 咖喱中的谷氨酰胺 111

## 三、限制热量 113