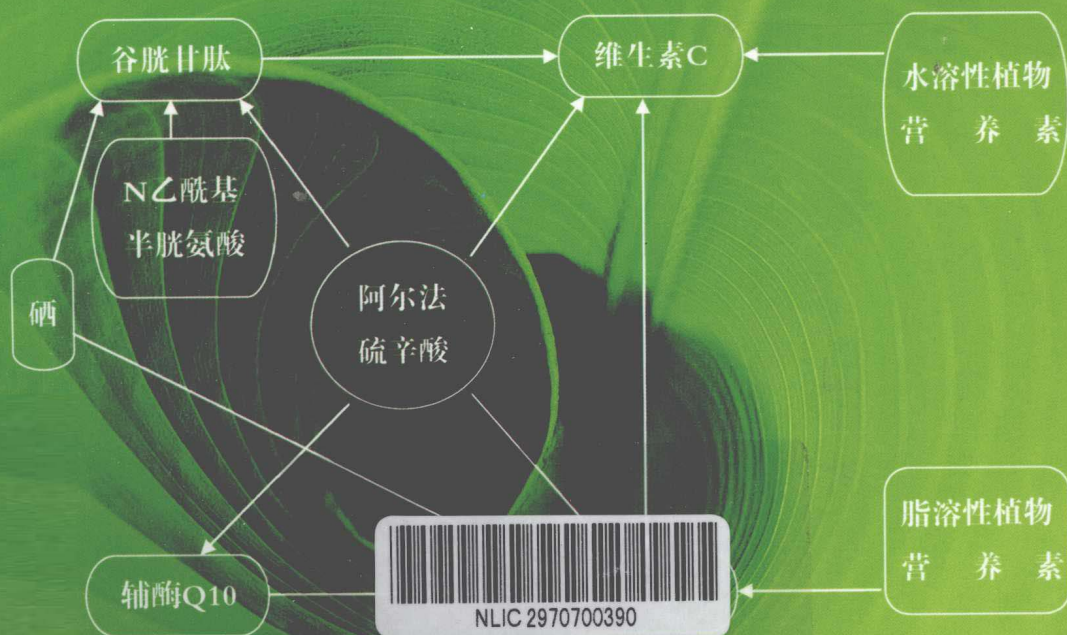


现代全营养新观念

忙人和懒人的健康福音

[美] 查理·赵 著



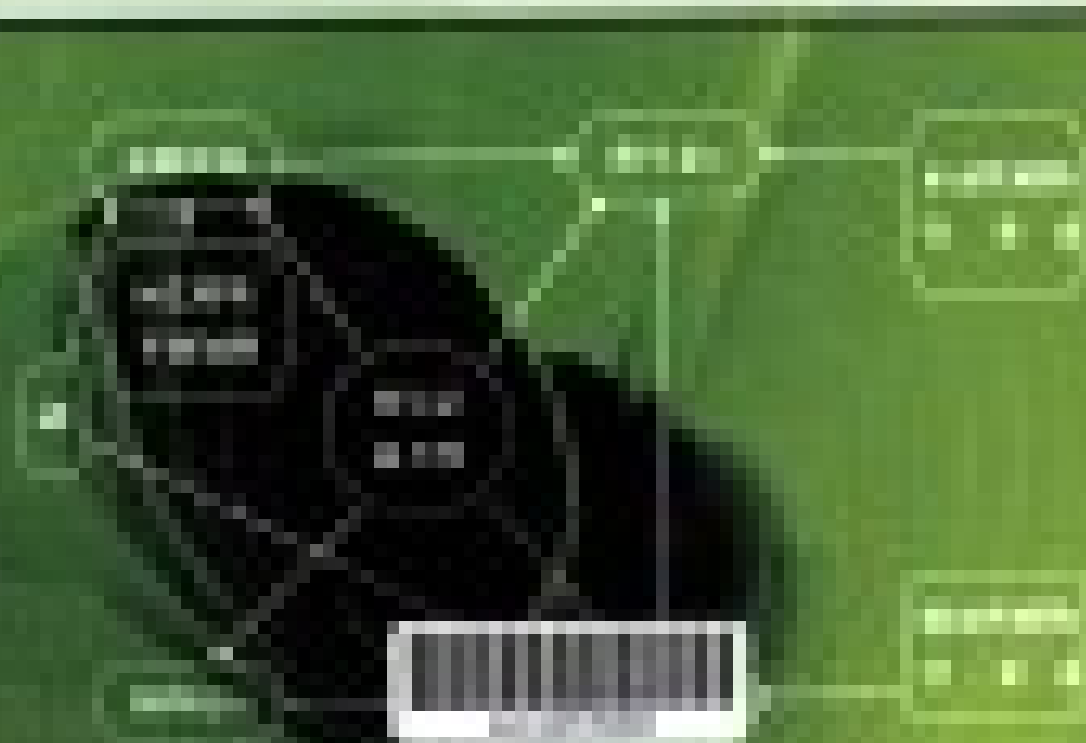
中国社会科学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

現代營養新觀念

初、中、高、大專營養師、營養師

陳國治、謝一國、謝一國



中國醫藥出版社

地址：中國北京市東直門內大街165號 電話：010-64613451

现代全营养新观念

忙人和懒人的健康福音

 中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

现代全营养新观念：忙人和懒人的健康福音/查理·赵

著.——北京：中国社会出版社，2011.2

ISBN 978-7-5087-3502-3

I. ①现… II. ①查… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第015485号

书 名：现代全营养新观念——忙人和懒人的健康福音

著 者：[美]查理·赵

策划编辑：赵二冬

责任编辑：毛健生

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲33号

电 话：编辑部：(010) 66079885

邮购部：(010) 66060275

销售部：(010) 66080300 传真：(010) 66051713

(010) 66051698 传真：(010) 66080880

网 址：www.shebs.com.cn

经 销：各地新华书店

印刷装订：河北省廊坊市博企印刷有限公司

开 本：170mm × 240mm 1/16

印 张：14.5

字 数：193千字

版 次：2011年2月第1版

印 次：2011年2月第1次印刷

定 价：28.00元

献给
我的父母和家人
以及
所有追求健康的人们

序一

也许是因为从一个外科医生、胸外科医生，到三级甲等医院的院长、北京市卫生局的副局长、局长，漫长的职业生涯培育出来的理念所影响；也许是一个管理者必须具备的——要看到一大片森林，同时更要照料每一棵大树的管理和领导的基本意识所决定；更可能是我上下求索的职业追求。碰到了查理·赵，他写了一本书《现代全营养新观念》，并请我为此书作序。尽管他不是医生，他书中的一些文字和表达也还不全尽我意，但书中还是提出了一个明确的理念，尤其是现代全营养观念中的基本知识与方法。所以，我欣然答应了他的要求，这可能与我的职业责任有关。

科学研究早已证明，氧化应激——自由基导致的细胞破坏是当今世界70多种慢性退行性疾病产生的根源，如冠心病、糖尿病、癌症、中风、阿尔茨海默症、帕金森综合症等等。换言之，所有这些慢性退行性疾病都是由于氧气的毒性引起的。氧化应激就是氧化过程背后最主要的原因，如果我们不能抵抗这些氧化过程，不知道身体内部正在不断地被锈蚀，结果就是细胞遭受破坏，最终诱发疾病。一旦了解了氧化应激对身体的危害，你就会意识到优化自身防御系统的重要性。预防医学知识告知人类追求健康的法宝应该是健康饮食、坚持锻炼（适度的体育锻炼是预防疾病的重要手段）如有条件可服用高品质的抗氧化剂和矿物质等等。

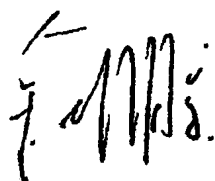
你是否会害怕衰老，你是否会认为慢性疾病是不可避免、不可逆转的，你是否会愿意为健康而改变生活方式，你是否真想实现活到一百岁的梦想，那你必须了解那场正在我们身体内部的战争，你必须知道抗氧化物

构成防御网络系统的重要性，它从何处而来，那就请看这本书吧！你会从中得到养生保健、延年祛病、抗老防衰的有益感悟和方法。

这是处方药物远远不能达到的效果，越来越多的人从健康教育的知识中获得健康。长期坚持，那越来越多的健康奇迹就会发生在你的身上。

北京健康教育学会会长

北京医学会会长



2011年2月16日

序二

现代人有现代人的健康问题。当今，面临着最大的健康问题——慢性病的肆虐对生命健康的威胁，我们如何应对！

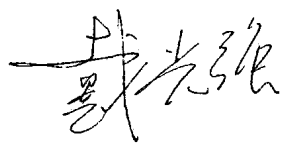
查理·赵先生著的《现代全营养新观念》就是试图从“营养”这个角度来探讨这个问题，这是一个很好的视角。

营养与健康休戚相关，现代人的健康问题，就应该研究与现代人健康有关的营养问题，就应该出现“营养新观念”。《现代全营养新观念》就是一个很好的尝试，值得大家去读、去思考、去讨论。

本书不仅有理论，而且还有“实践”，即在前沿理论指导下，对如何获取合理的、科学的、有益健康的、远离疾病的各种营养素的方法和选择进行阐述和讨论。既有现实性又有指导性。

这样的书，我想您会去读它的！

中国健康教育学会常务理事
安徽省科普作协副理事长



2011年2月22日

序三

营养作为人类生存繁衍、抵御治疗疾病，保持健康状态的最基本必备要素，从古至今，都是人们密切关注、求知探索、反复实践总结的一门学问。并在近代逐步形成了一个独立的专业学科，出版了众多的书籍，对医学学生和相关医护人员进行教学培训，同时也利用多种形式对大众进行宣传、教育，以期达到预防疾病、控制治疗疾病和使人体从病态中康复，并保持健康状态及延年益寿的目的。

近30~40年来，生命科学与医学从理论到实践，都取得了飞速的进步和发展，对生命、健康及疾病的认识有了更加深入、全面地了解，特别是对营养的概念及营养与疾病和健康的相关性都有了新的发现和转变。例如，以往一谈到营养要素，多集中在碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及微量元素五类，而现代医学发现酶和植物性调理素也是基础营养代谢、脏器功能平衡所必不可少的营养要素，甚至把水也列入到营养要素之中，形成了现代全营养要素新概念。

另外，我们所处的工业化时代，使人口压力骤增。为了追求高产，人类对耕作土地投入了大量的化肥，导致土质的下降，使高产的农作物中营养成分大幅度减少。同时养殖业也发生着类似的状况，禽畜的圈养、饲料中各种添加剂、抗生素的使用，使出栏率提高，而肉质下降。再加上空气和水源的污染，有害物质不断侵蚀着人类机体的健康。过去30年间，我国的癌症发病率、死亡率都在逐年增加，成为危害人类健康的重要杀手。然而，现实是我们对这一局面并不够警觉。城市生活越来越舒适，饮食过

量、营养比例失衡、吸烟饮酒、暴食熬夜，人群中亚健康状况的比率不断增加。这一切都使我们看到：人类的健康状况不容乐观，我们每天饮食中所提供的营养成分和含量，既不全也不够，同时还伴有多种对健康有害的毒素。

那么，如何改善人类饮食的营养状况，进而达到预防疾病的发生、辅助治疗疾病，保持人体健康状态呢？查理·赵先生参阅了大量的文献资料并结合临床实践，著了《现代全营养新观念》一书，为我们提供了现代营养学的全新概念。并就营养补充的方式方法、营养补充剂的选择与应用，以及营养补充对健康与疾病的影响等方面进行了全面、系统的阐述，使我们从另一个视角对营养、健康、疾病有了新的认识 and 了解。希望能有更多的读者加入到科学探索营养的行列之中，并从中获益。

外科主任医师、教授、博士生导师

北京市肝病研究所所长

首都医科大学肝病与肝癌临床研究所所长

首都医科大学附属北京佑安医院院长



2011年2月18日



前言

把营养学从专家手中解放出来

在中国，科学的营养补充观念的普及率非常低。国家发改委公众营养与发展中心主任于小冬说：我国第四次居民营养和健康状况调查发现，全国无论城市乡村，居民的维生素、矿物质等微量营养不足的现象很普遍，缺乏的程度也较为严重。特别是与历次调查相比较，不仅没有好转，而且有继续严重恶化的趋势。于小冬主任特别指出，与发达国家不同，我们的一个大问题是全民营养教育的缺失，经常上网的白领中有40%属于“营养盲”。

据“公众营养与发展中心”的统计，国内营养健康认识的普及率大约只在5%左右，营养补充的状况亟待改善。中国营养补充剂的人均消费量，只是日本的1.3%、香港的6.3%、台湾的2.7%。美国人均维生素C的消费量是中国的35倍。在发达国家，非常重视健康知识的普及，很多营养学的研究成果迅速成为公众常识。一般人不必学会太多的营养学细节，只是接受营养研究的最新结果就可以自觉地补充营养素。根据《公众营养与社会经济发展》一书引用的资料：一半以上的美国人会主动定期地服用营养补充剂，他们从补充剂中获得的营养占其营养摄入总量的25%。

国内营养补充观念普及率低的一个重要的原因是，医学界和营养学

界认为营养补充是一项专业工作，必须由有资格的专家施行。但是，由于有资格的专家如此之少，普及就成了问题。联合国儿童基金会和国际微量营养素行动联盟联合发表的报告指出，维生素和矿物质缺乏的问题在发达国家已经基本上得到了控制。但是中国还把这个问题看成是一个需要专家来执行的工作，普及率必然上不去，微量营养严重缺乏的状况始终不能改善。

然而，公众的营养补充真的只能靠医生专家指导吗？几千年来人类都是自然地食材中摄取营养，如果你了解高品质的营养补充品虽然有“药”的外表，其实只是取之于食材的营养时，你还会质疑自己汲取营养的能力吗？只要有足够普及的营养知识，一般人都可以自主地选择包括高品质的营养补充品在内的营养摄取方式。在上个世纪七十年代，美国的两次诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林博士率先提倡大量补充维生素，他纠正了主流医学界和营养学界把维生素视为药物的看法。指出维生素本来就是人体每天所需要的营养，补充大量维生素不仅满足身体的营养需求，还能够预防和抑制许多慢性疾病。在他的诺贝尔奖光环的影响之下，大量的普通美国民众开始自觉地补充维生素和矿物质。今天，超过50%以上的美国民众有健康营养的观念，而且定期补充维生素和矿物质，都是由于鲍林博士为代表的精英人士努力推动普及先进正确的营养观念的结果。

因此，只有把营养学从专家的手中解放出来，变成普通人生活中的健康常识，才能够真正地使公众的营养健康水平有所提高。所以，现代营养学健康观念的普及和教育远比专家的营养品使用咨询重要的多。实际上，什么时候营养专家已经不需要对普通公众进行咨询，而只是对有特定需求的群体给予帮助时，营养补充就已经真正变成全民的共识，健康水平也会随着大幅提高。

笔者通过学习最新的营养学知识，逆转性地改变了自身的健康状况。

由此把现代营养学的进展汇总整理成简便易记的图形，形成了一个较为完整的“现代全营养概念”，在中国各地讲演一百多场，从听众（包括一些专家）的热烈反应中看得出国内公众对现代营养学知识的饥渴性需求。笔者并与一些关注营养的同好们组成“现代全营养俱乐部”讨论网站（www.xdqyy.com）共同学习和实践现代全营养的新观念，效果好得超乎想象。在许多受益者以及专家的不断鼓励和催促下，笔者把演讲稿进一步整理充实，汇集成此书。

本书的主要对象不仅是注重健康的中老年人，也适用于那些在职场上努力拼搏的忙人。职场人士过于忙碌，没有时间也没有条件像退休人士那样在各个方面注意保持身体健康。他们也缺乏现代营养学的最新知识，不知道如何用最简便最有效率的方式提高身体的基本健康水平。本书提供的就是他们所需的知识和实践经验。此外，对那些不肯花费时间锻炼身体和保持良好生活习惯的懒人，本书的营养摄取方案也能部分地弥补他们的懒惰，有助于他们保持基本健康的状态。

在完善“现代全营养概念”的过程中，笔者衷心地感谢许多专家的指点和帮助，但本书中存在的缺点和瑕疵完全只与笔者本人的水平有关。笔者尤其要感谢三位医学专家的鼓励，他们是，曾任北京市卫生局长的金大鹏教授和安徽省卫生厅长的戴光强教授，以及首都医科大学附属佑安医院院长李宁教授。笔者也要对“现代全营养俱乐部”的朋友们致谢，你们的无数提问和讨论磨砺了笔者的思维。谢谢笔者的助理唐菲菲女士、苏芯芮女士、汪怡女士和孙慧女士帮助打印和整理资料，她们也提供了有价值的意见。最后要感谢责任编辑赵二冬女士的热心，在听过笔者讲演之后坚持不懈地促成书稿的付梓出版。

目 录

第一部分 现代全营养新观念

本节必读精华——现代全营养的图解形式.....	2
第一章 营养来源的多样化.....	5
一、现代社会生活环境的三大变化.....	6
食物的营养价值大幅流失.....	6
环境恶化导致营养消耗增加.....	8
不良生活方式加剧营养失衡.....	9
二、营养分析图解.....	11
每天需要的营养.....	11
宏量营养与微量营养.....	12
从五大营养素到九大营养素.....	13
三、高品质营养补充的四大优点.....	17
四、食疗观念的现代化.....	19
第二章 营养摄取的系统化.....	21
一、“对症下药”的缺失.....	21
怎么才能准确地知道缺什么营养素.....	21
如何判断营养素的多与少.....	22
营养素是单独对人体起作用的吗.....	24
二、“整体调理”的智慧.....	26

重建身体的基本营养平衡.....	26
三、细胞营养学.....	29
细胞健康与人体健康.....	29
细胞健康与营养供给.....	30
发现“隐藏的奇迹”	31
四、现代全营养金字塔.....	32
系统营养摄取模式.....	32
第三章 营养内涵的现代化.....	36
一、好身体还是扛不住恶劣环境的侵蚀.....	36
二、慢性病的根源.....	37
自由基和慢性炎症.....	37
三、对抗自由基的唯一有效方法.....	40
产生自由基的因素.....	41
自由基清除剂.....	43
抗氧化剂三军.....	44
四、抗氧化网络防御体系.....	46
五、对传统“营养”观念的超越.....	52
防御性营养.....	52
小结：优化的综合营养摄取.....	54

第二部分 构建傻瓜式营养方案

本节必读精华——傻瓜式营养方案的基本构成.....	58
第四章 人人每天都需要的基本营养.....	60
一、膳食平衡与宏量营养.....	60
二、综合性微量营养.....	62

三、维生素和矿物质优化.....	64
营养素的优化.....	65
四、必不可少的新角色.....	67
内源性营养素.....	67
外源性营养素.....	69
五、剔除或控制哪些营养素.....	71
不需要额外补充的营养.....	71
需要控制的营养素.....	73
六、促进智力发展和生长发育的基本营养素.....	75
儿童的基本营养补充.....	75
青少年的基本营养补充.....	76
七、实例分析.....	78
十家公司的基本营养补充产品对比.....	78
第五章 针对特定需要的功能性优化营养.....	84
一、生命器官的营养.....	84
肝——健康的大总管.....	85
心——生命的发动机.....	87
脑——人体的指挥中心.....	88
二、系统营养.....	91
消化系统.....	91
血液循环系统.....	93
骨骼系统.....	96
免疫系统.....	99
三、抗衰老营养.....	101
抗氧化就是抗衰老.....	101

心血管疾病.....	103
糖尿病.....	104
脑部退化.....	106
癌症.....	108
皮肤营养.....	111
小结：傻瓜式营养方案的基本模式.....	114

第三部分 更多的解答

第六章 优质营养补充品的判断标准	118
一、美国产品是否就是品质保证.....	118
二、有公信力的第三方专业评价是品质的客观判断标准.....	120
三、成分标示.....	123
“消费者实验室”的检测.....	123
四、超一流品质的认定.....	125
NutriSearch的研究.....	125
比较的标准.....	126
比较的结果.....	128
顶尖产品.....	129
比较的权威性.....	130
第七章 营养补充的争论	133
一、诺贝尔奖巨人与医学界主流的论战.....	133
二、医学界态度的转折点.....	139
三、药片文化和吸收方式.....	142
第八章 现代全营养概念的三大要点	145
一、摄取量的优化.....	145