

全球素食先驱

食物革命

THE FOOD REVOLUTION



继畅销书《新世纪饮食》后作者又推出畅销全球的巅峰之作！

[美] 约翰·罗宾斯 著
李 尼 译

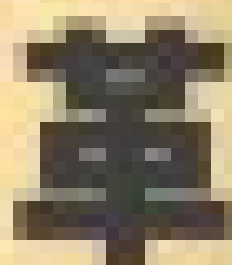
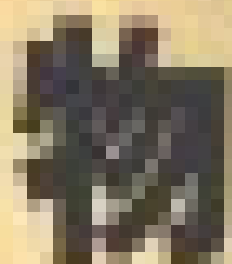
饮食之道能拯救我们和我们的地球！

吃，应该是一种享受，但要和自己的生命共享。
饮食之道能拯救我们和我们的地球！
他曾受邀在联合国发表演讲，令全场代表动容而起立致敬。
他倡导的素食理念被誉为本世纪人类最重要的成就之一。
作者出身豪门，是全球最大的冰淇淋公司“美国三一”冰淇淋创办人的独子，
却毅然放弃继承家族的庞大财富和殊荣，成为一名素食生活倡导者。



1000

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



姓名：_____

[illegible]



[美] 约翰·罗宾斯 著
李 尼 译

食物革命

全球素食先驱

THE FOOD REVOLUTION

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2009-105 号

原书名: The Food Revolution
Copyright © 2001 by John Robbins
All Right Reserved
Published under arrangement with
RED WHEEL WEISER AND CONAIR PRESS,
Newburyport, MA 01950-4600, U.S.A.

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

食物革命/(美)罗宾斯著;李尼译.—哈尔滨:
北方文艺出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5317-2400-1

I. ①食… II. ①罗…②李… III. ①饮食—关系—
环境保护—研究 IV. ①TS971②X

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第019726号

食物革命

作 者	[美]约翰·罗宾斯
译 者	李 尼
责任编辑	刘 薇
封面设计	烟 雨
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	23.5
字 数	200千
版 次	2011年2月第1版
印 次	2011年2月第1次
定 价	36.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2400-1

名人与媒体盛赞《食物革命》

“约翰·罗宾斯的《食物革命》一书极可能成为十年来出版界的盛事，他为我们提供信息，给予我们鼓励，这些正是恢复身体健康与保存这个星球所必需的。这本书有着强大的力量，一定会改变我们的人生。书写得明白直率，该说的话一句不漏，作者花了很大精力从事研究，行文出神引胜，只要离不了吃喝的人，这本书非读不可。”

——乔安娜·梅茜 《重获生机》作者

“在《食物革命》一书里，约翰·罗宾斯继续展示其破天荒的研究成果，讲述了我们每个人在现代饮食习俗中承受的不良后果。我们的饮食习惯已经成为所面对的最麻烦的毒瘾。拯救我们的生命，也就是拯救整个世界。一定要认真看看这本书。”

——詹姆斯·雷菲尔德 《塞莱斯廷预言》作者

“一个人，如果他教导的吃喝方式能促使灵魂觉醒，这样一个人就是我所说的先知了。约翰·罗宾斯在隧道的尽头向我射来一线光亮，也为我提供了一台‘道德罗盘’。现在，说真话的人没有几个。我对约翰·罗宾斯此人充满敬意，也相信他说的饮食之道对于我们居住的地球会产生深刻的环境影响。我觉得我们早就应该开始一场食物革命了。”

——伍迪·哈莱尔森 电影与电视明星

“约翰·罗宾斯文笔犀利、才思利如剑锋，刺破神话与谎言的大泡泡，让每年数以百万计深受毒害的美国人如梦初醒。《食物革命》教我们如何保养身家性命，如何延年益寿，如何轻轻松松减少人世灾难，并对生命与健康形成具体可感的明确概念。有很多书，很长时间才会见到一本能够真切地改变人们的一言一行的书，《食物革命》就是这样一本书。赶快买一本，认真读一读，遇到认识的人都要大力推荐！”

——托姆·哈特曼 《几抹残阳》作者

“《食物革命》富于挑战性，让人觉得非认真看几遍不行，它传达了我们这个时代最重要的几条消息。书写得清楚明白，确定不疑，让读者顿生敬畏又深受鼓舞。为拯救我们自己的生命和保护这个星球，我们每个人都可以放下刀叉投下一票，也就是要彻底改变我们的饮食方式，罗宾斯使我们这样一个信念得到大力强化。《食物革命》是一道行动召唤，一定要送一本给我们的亲朋好友或同事。我极力推荐本书。”

——苏珊娜·哈瓦拉 《素食傻瓜书》及《天厨》作者，
她在1988和1992年两届美国素食者联盟大会上发表过
论述素食者饮食方法的极具创见的论文

“《食物革命》一书的作者提醒我们，个人的选择应当与对环境的关注联系起来，这样做会让人身心愉悦。我现在已经成为一名不吃蛋奶制品的严格素食者，在过往的日子里，我的身心完全康复，焕发出昂然生机。由于意识到自己有助于减少对这个美丽星球的破坏，我的内心升起无以名状的快乐，得到极大充实，这是吃肉类和奶制品的人不能做到，也永远做不到的。”

——朱莉娅·希尔 环保活动家、《月神遗产》作者

“约翰·罗宾斯再度出手。《食物革命》是他的《新世纪饮食》一书的姊妹篇，而且毫不逊色。一旦拿上手便难以放下了。论述基因工程的那几章，给我留下的印象尤其深刻。他解释此事的方式比我知道的任何人都

更清楚明白。像我一样的数十万美国人，由于看了《食物革命》这本书，生活方式和生命质量都会发生无法逆转的改善。这是一本一定要看的书。食物革命是相当简单的一个选择，就是看看我们吃喝的东西会不会对周遭环境造成不利影响。”

——亚当·沃巴赫 环保组织“塞拉俱乐部”前任主席

“《食物革命》一书写得漂亮极了，是一位了不起的人士写的一本了不起的书。它拓展了眼界，也打开了心扉。这本书真的可以挽救我们的性命。”

——莱恩娜·艾思勒 《圣杯与刀锋》及《明日之子》作者

“环保运动已成为我们这个时代最强大的草根运动之一。约翰·罗宾斯通过这本书继续表明他的身份，即这场运动最杰出的代言人与领导者之一。”

——弗里特约夫·卡普拉 《人生之网》作者

“《食物革命》写得铿锵有力，出神入化，很容易消化，任何关心身心健康的人都应该看一看。这本书是十年来罕见的励志之作。”

——英格里德·纽克尔克 善待动物组织（PETA）主席

“《食物革命》像哺乳宙斯的羊角一样隐含丰富信息，让人警醒，也让人三思。罗宾斯以令人惊叹和震撼的手法表明，我们生产出来的食品事关重大，在个人健康与给予生命的这个星球的平安之间起着生死攸关的作用。尤其有说服力的一点是，这本书资料翔实，记录了‘大牲口’产业对我们的动脉和土壤含水层造成的种种灾难后果。”

——艾德·阿耶里斯 世界守望学会编辑主任、《最后的神赐》作者

“约翰·罗宾斯再次帮我们找到一条迷宫出路，在有关饮食选择与食品工业的汪洋大海信息里理出头绪来。他的资料搜集与前瞻性世界观无可挑剔，是送给每一位希望选择健康饮食者的一份大礼。从我个人角度来看，他就我们这个时代许多流行饮食进行的思索大有裨益。”

——安娜·莫迪弗伊 流行歌手与作曲家

“《新世纪饮食》开创的事业，在《食物革命》一书中得以成就，这可真是太美妙的一件事情。但凡我们关心爱护的人，一定要买这样一本书送给他们！”

——彼德·鲁塞尔 《赶快醒来》与《从科学到上帝》作者

“《食物革命》在致命时刻应运而生，引导我们走向健康饮食与养生农场。易读，尖锐，精彩，出人意料，这本书是与亲朋好友性命相关的必读书。”

——布伦特·布雷克韦尔德 环保组织地球之友主席

“在《食物革命》一书里，约翰·罗宾斯指出，典型的‘美国饮食’不仅仅与有害人体健康的不利因素相关，而且还与我们对待动物的、必须加以谴责的处理方式有关，与大地和水体遭受到的无法修补的损害也有关系。这本书汇集了大量令人惊讶的事实和极富启发性的洞见，对于有志改善营养水平、善待动物或关心地球这颗行星命运的人来说，这本书都是难得的珍品！”

——大卫·凯茨 耶鲁大学医学院医学博士、公共健康硕士

“约翰·罗宾斯在《食物革命》一书中讲的内容坦诚明白，富于同情心，他带领读者穿越食品广告设置的重重迷雾，粉碎他们的谬论宣传。如果我们希望掌握如何使人体得到最大益处的知识，最好多听听《食物革命》一书给予我们的启发和传递给我们的消息。

——大卫·斯哥特 铁人三项竞赛六任世界冠军、铁人三项名人

纪念馆首任名人、《大卫·斯哥特铁人三项训练》作者

“约翰·罗宾斯重出江湖！《食物革命》揭示了我们当前的饮食存在的一些问题，言辞恳切，语重心长。该书向我们每个人发出挑战，让我们所有人都为自己的选择承担起责任，并为有利的改变采取行动。”

——韦桑托·马林娜及布伦达·大卫斯 注册营养师、

《素食进阶》与《严格素食者进阶》作者

“《食物革命》汇集了最全面和最有说服力的论证，说明以植物为主的饮食法最有利人体健康。我们的生命与人类的未来都取决于约翰·罗宾斯传来的重要消息。”

——约翰·麦道加尔 医学博士、圣海伦娜医院麦道加尔
研究计划医学顾问，著有10本全国畅销的作品，

并主持全国性麦道加尔电视联播节目

“在《食物革命》一书里，约翰·罗宾斯再次打开我们的眼界，唤醒我们的心灵。他提出有利健康和有利地球的饮食选择，他的远大眼光让人看到希望，辨明方向，促使我们走向富于营养和可持续发展的明天。”

——迈克尔·克雷帕尔 医学博士、营养教育与研究院院长

“约翰·罗宾斯是一位有识之士，在他这本催人奋进的《食物革命》中与我们分享他的智慧，触动我们的心灵，开启了我们的思路。他劝告我们接受富于同情心的饮食方式，使我们的身心都获得营养，感到自豪和愉快。他认真研究过转基因食品的潜在危害，因此，任何关心健康与环境的人士都应该认真看看《食物革命》这本书。”

——克拉格·温特斯 转基因食品强制贴签运动执行主席

“关注食品的消费者一定要看看这本书，约翰·罗宾斯的这本书告诉我们如何拿起自己的刀叉，切实支持一个可持续、有利健康和符合人性的世界。”

——龙妮·卡明斯 自然食品消费者协会全国执行人、

《转基因食品》作者

“约翰·罗宾斯再创佳绩。他的写作风格富于吸引力，体贴入微，富于人情味，因此必须看看这本书。最重要的是，他将环境、个人安康、社会经济学及人生意义汇集了起来。科学研究者听听罗宾斯说的话也不无裨益。”

——柯林·坎贝尔 美国癌症研究院高级科学顾问、

康奈尔大学营养生化学教授

“约翰·罗宾斯的《食物革命》使人大开眼界，倍感安慰，让我们知道在21世纪必须要拯救我们的性命、保护地球。这份全面报告记录了众多事实，指出食品业的贪婪对我们的健康造成了极大危害。这是一本必读之书，也是极好的评估资料。”

——科德韦尔·艾塞尔斯汀 医学博士、
克利夫兰诊所预防心脏病学顾问

“约翰·罗宾斯指出，我们的饮食与这个世界息息相关。引发疾病的饮食习惯与耕作方式正在伤害动物与地球。现在，一些转基因工程正在形成新的危害。罗宾斯清楚地表明，恢复个人安康的合理之道，就是要恢复整个星球的安康，并重建与其他生物合乎道德的关系。”

——玛塔·赫伯特 麻省综合医院儿童神经科学系医学博士、
哲学博士、担负责任的遗传学协会副主席、
哈佛工学院神经科学系讲师

目 录

自序：三文鱼儿要回家	4
代序	11
前言：什么是食物革命？	16
第一篇 饮食与康复	
第1章 健康的心脏，健康的生活	24
科学数据还是产业宣传？（28）治疗心脏病（36）如何降血压（40） 挣脱罗网（43）	
第2章 防治癌症	46
寻找疗方（49）专注防治（50）预防和利润彼此矛盾怎么办（52） 乳腺癌（55）肺癌（57）前列腺癌（60）结肠癌（62）我们听到的 消息（63）我的朋友迈克（64）	
第3章 节食减肥法的误导	68
减肥计划（72）	
第4章 以植物为基础的健康饮食	91
肉类食品业加入争吵（94）可信赖的朋友？（96）以植物为基础的健康饮食（99）	
第5章 牛奶与骨质疏松症的谎言	102
钙质阴谋（104）牛奶与豆奶（108）奶制品业感觉到了威胁（110） 出人意料的变化（112）	

第6章 肉、蛋是最不安全的食物 115

食源性疾病 (117) 屠宰场的真相 (121) 辐照食品——经过放射线处理的食物 (123) E型大肠杆菌——汉堡病 (125) 鸡肉中的禽类弯曲杆菌 (128) 禽蛋中的沙门氏菌 (131) 冰箱内壁上的李斯特杆菌 (132) 世界上最安全的肉类供应? (133)

第7章 肉类食品中的抗生素和激素 136

吃肉、蛋、奶就像长期服用抗生素 (137) 肉类中的激素 (141) 疯牛病 (143)

第二篇 我们的饮食，我们的同类

第8章 生猪养殖户的故事 150

第9章 养殖的真相 162

这不是人性最完满的时候 (165) 揭开动物养殖的面纱 (171) 有没有人提起麦当劳诽谤案? (175) 善待动物组织介入争论 (176)

第10章 菜谱里的悲惨世界 180

肉用犊牛 (180) 养鸡场的真相 (186) 美丽新鸡 (190) 真的是散养鸡吗? (193) 养猪场的真相 (195) 名人呼唤理智行为 (199)

第11章 良心饮食 201

喂给动物吃的东西，我们最后也会吃掉 (203) 只有妈、爸和几只动物吗? (205) 世界最大肉类包装公司被曝光 (206) 保护动物与虐待动物之间的较量 (210) 欧洲带给我们的希望 (214) 那又怎么样? (215) 一封来信 (217) 旅途 (221)

第三篇 我们的食物，我们的世界

第12章 为健康环境作出选择 224

星球上的引领员? (226) 水都流到哪里去了? (227) 消失的蓄水层 (231) 母牛、生猪和鸡 (234) 我们的饮水 (238) 放牧对环境的破坏 (241)

第13章 拯救地球就是拯救我们自己 244

拿热带雨林交换芝士汉堡 (245) 全球变暖正在威胁人类 (249) 肉类生产业应该为温室气体的增加负责 (255) 拯救物种，一次一小口 (258)

曾有这样一颗行星 (262) 觉醒起来, 拯救美丽的地球 (263)	
第14章 扼制饥荒	272
富有的人在吃肉, 贫穷的人在挨饿 (274) 喂牛而不是喂人 (278) 过度捕捞的海洋渔业 (284) 鱼类养殖能解决问题吗? (288) 愿天下人人食能果腹 (291)	
第四篇 转基因食物	
第15章 转基因食物的谎言	294
远大理想 (295) 生物科技产业 (297) 谋取利润 (299) 世界范围的饥饿问题 (302) 自杀之种 (305) 这些风险是否被夸大了? (306) 没有保险公司愿意承保的一个行业 (309)	
第16章 食品的末日战场	310
基因轮盘赌 (317) 左旋色氨酸的故事 (318) 从用过药的母牛身上挤出的牛奶 (320) 食用转基因食品对健康有影响吗? (321) 食品管理机构值得信赖吗? (323) 如实标记 (327)	
第17章 转基因带来的潜在灾难	330
意料之外的基因传递 (332) 怪物食品 (334) 每个细胞都含有杀虫剂 (337) 在杂货店和餐馆里 (341) 植物类食物 (342) 动物类食品 (344)	
第18章 有机种植潮流	347
正确认识有机肥料 (349) 农业种植潮流的改变 (354)	
第19章 结语: 我们的食物, 我们的未来	361
此时此刻的地球 (363)	
致谢	366

自序

三文鱼儿要回家

出身豪门，约翰·罗宾斯是“三一冰淇淋”王国的创办人的独生子，但是他却选择放弃万贯家财，追寻更远大的理想，后来他果然掀起了一场革命。他的著作《新世纪饮食》（DIET FOR A NEW AMERICA），《还我健康》（RECLAIMING OUR HEALTH），《觉醒的心》（THE AWAKENED HEART），以及《食物革命》（THE FOOD REVOLUTION）唤醒世人改变饮食方式，以慈爱心改革健康医疗制度，康复自己，也康复整个地球。他所提出的理念被誉为本世纪人类最重要的成就之一。

七月，美国北加州红杉木林的一幢木屋里，全场一百多个人起立鼓掌，掌声持久不竭。屋外，午后的凉风，轻拂着这片长满红杉树的山林，夏日的阳光，透过屋顶的一片大玻璃，洒在每个人的头上。讲台上，约翰·罗宾斯带着淡淡的笑容，接受大家的致意。

他的演讲令在座的每一个人动容和感动。一些人的眼角闪烁着泪光…… 我们开始明白约翰·罗宾斯当年受邀在联合国发表演讲时，全场代表为什么会起立并以掌声向他致敬。

因为出于至诚，因为正气凛然，他对地球的关怀，对宇宙万物的平等心，他为全人类谋福利的情怀，不畏强权的浩然正气，对妻子、儿子、媳妇和两个双胞胎孙子的亲情挚爱…… 这些，会打动僵硬的心，会让傲慢的人低头。

约翰·罗宾斯接受雷久南博士的邀请，于今年七月在琉璃光主办的美国北加州研习营上发表演讲。雷博士说，能聆听约翰·罗宾斯的演讲是难遭难遇的机缘。我们有幸听君一席话，深深觉得这么美好的东西，一定要尽快与大家分享。以下是约翰·罗宾斯演讲的部分内容：

欢迎大家，我也欢迎自己跟大家在一起。

让我先告诉你们一个小故事。我和我太太迪奥已经在一起生活了37年，在美国文化中，这么持久的婚姻关系是很罕见的。我的儿子名叫奥辛，今年29岁。他的太太，是我们很钟爱的媳妇。他们生了一对双胞胎，我们三代住在同一个屋檐下。

离家儿子改变了富爸爸

我的父亲今年87岁，15年前，也就是他72岁那年生了一场重病，他患上糖尿病、高血压、心脏病，而且超重。我父亲所卖的冰淇淋比世界上任何一个人所卖的还要多，他吃的冰淇淋也比任何一个人多。在他的观念里，饮食和健康一点关系都没有。

我的姑丈体重250磅，他死于心脏病，他也吃了很多很多的冰淇淋。他去世的时候，我问我父亲：“你认为姑丈的心脏病和他

大量吃冰淇淋有没有关系？”我的父亲斩钉截铁地说：“完全没有！”但是真理就是真理。我的第一本书《新世纪饮食》出版时我送了一本给他，我还亲自在上面签了名，但是我想他根本没有读。

我父亲是一个非常非常成功的生意人，他卖的是冰淇淋，他不愿意相信他所卖的冰淇淋对别人有害，他根本不愿意如此相信。

有一天他去检查心脏，他的心脏科医生是最有名的心脏科医生，或许也是最贵的一位。因为他病得很重，医生对他说：“西方医学能做的只是让你服药，好让你的有生之年过得舒服一点，不过如果你真的想要活得健康一点，你一定要改变你的生活方式，你应该读这本书。”那本书就是《新世纪饮食》。

这位医生不晓得这本书的作者和他眼前这位病人有什么关系，我的父亲也没告诉他这本书的作者就是他的儿子。虽然他已经有了这本书，但是，他什么也不说地接受了这本书。因为是医生推荐的，所以，他就开始阅读这本书了。

我的父亲果然慢慢地开始改变他的饮食，一点一点地改变。他早餐开始少吃熏肉片，后来他改变得越多，健康也就越好。他的胆固醇指数从之前的260降到160。他的糖尿病曾经很严重，甚至得截肢，目前已不需要再注射胰岛素，成为隐性糖尿病。虽然他没有成为全素者，但是他已经不再吃冰淇淋了，也不再吃乳制品。对他而言，这是一个不可思议的改变。

他体验到康复所带给他的好处，所以现在他对我还感到蛮骄傲的。他被迫相信我所提倡的的确有其可信之处。虽然我们有时候还是会大眼瞪小眼，我们有一些理念还是不一样，他还是不能谅解我当初放下了一切，走出了他的生活，因为我是他唯一的儿子，所

以，他很难接受这个事实。他还是没有支持我，但是，我也不需要他的支持。

我父亲是一个极其富有的人，他身边总是围绕着一群人，只要他付钱，他们就替他办事。在他家里，时常有10到15个人在为他做事，在公司，他雇用了1万人，只要他付钱，他们就根据他的意思办事。而我却一分钱也没拿地离开他，他曾经对我说：“你知道吗？你令我感到困扰的是，你似乎没有一个价码！”

他已经来到人生的最后几年，他也知道他身边的人是因为拿了他的钱才替他办事的，只有我例外！我是他生命中唯一不要求回报的人。所以当我打电话问候他，或者告诉他我爱他的时候，他知道我并不是为了他的钱而向他问好，我是这个世界上唯一让他有此感觉的人。其他的人都是为了钱才接近他，因为他有很多很多的钱，这很极端，然而，这就是他的处境。

有趣的是，就因为我不听他的话，不接替他的冰淇淋事业，不接受他为我安排的生活方式，我却反而对他更有帮助——我确实在他的黄昏岁月里，改善了他的健康情况。如果我当初遵从他的意愿，我或许无法在他晚年的时候如此帮他。

我们必须尊重我们的父母，但是，有些时候，即使我们必须与父母背道而驰，我们也必须选择尊重自己的心灵。我的情形即是如此。或许，今日的他，会因为有我这个儿子而觉得很刺激。这真是不可思议。

有时候，他会说：“为什么你会活得这么好，我真的搞不清楚。”

不过，他还是不能完全接受我，因为我有着和他截然不同的价