



从维生素到露卡素

营养革命

为什么淀粉有害，脂肪有益？中国人为什么容易得糖尿病？
中国人为什么不能喝牛奶？中国人为什么多近视？中国人为什么睡午觉？……

西木 金玮 著



中国轻工业出版社



从维生素到露卡素

营养革命

西木 金玮 著

图书在版编目 (CIP) 数据

营养革命：从维生素到露卡素/西木，金玮著．—北京：
中国轻工业出版社，2006.3
ISBN 7-5019-5055-5

I．营… II．①西…②金… III．合理营养—基本
知识 IV．R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091911 号

责任编辑：胡玫娟 责任终审：劳国强 封面设计：刘 鹏
责任校对：郎静瀛 责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销：各地新华书店

版 次：2006 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：6.375

字 数：200 千字

书 号：ISBN 7-5019-5055-5/TS·2919 定价：12.50 元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729

传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60174S2C102ZBW



序 言

你打开的这本书，有可能改变你的一生！无论你的目的是减肥、降糖，或是追求健康美丽！

这本书影响的不只是你，它也许会改变所有中国人的饮食观念，无论是男人、女人，老人还是儿童，带给他们健康！

**中国正踏入美国三十年前的死亡四重奏：
是健康危机，更是经济隐患！**

2004年10月12日，卫生部公布《2002年中国居民营养与健康现状报告》：

中国超重和肥胖人口 2.6 亿

高血压人口 1.6 亿

血脂异常人口 1.6 亿



血糖受损人口4 000 万

好像一夜之间，中国突然从脱贫温饱变成了全球第一“肥胖”国，第一“三高”（高血压、高血脂、高血糖）国，第一“慢性病”国。慢性病主要包括“三病”：糖尿病、心脏病和癌症。肥胖加“三高”叫做“死亡四重奏”。肥胖、“三高”加“三病”称之为“代谢综合征”，俗称“富贵病”。所以，我们成了全球第一“代谢综合征”大国或“富贵病”大国。

超重可以转化为肥胖，肥胖可以转化为“三高”，“三高”可以导致“三病”，“三病”可以造成残废和死亡！代谢综合征不仅严重影响亿万人民的健康和生命，而且会造成巨大的生产率损失和国民经济负担。科学饮食不仅是人民健康问题，而且是国民经济问题！中国正在重蹈美国三十年前的垃圾饮食覆辙！美国每年花在肥胖症和糖尿病方面的开销超过两千亿美金，而中国仅花在糖尿病上的开支每年就超过1700亿元人民币！⁽¹⁾

人类第二次营养革命： 从维生素到露卡素！

哈佛等大学的科学家发现：⁽²⁾⁽³⁾



富贵病全球蔓延成灾，已成为威胁现代人类健康的最大杀手！

富贵病的共同病理是胰岛素失调。

富贵病是吃出来的，吃过多的精制糖和淀粉。

摆脱富贵病最有效的方法是食用露卡素(low-carbs)营养食品。

露卡素是继维生素之后人类第二次营养革命，由此引发了一场正在从美国席卷全球的新饮食革命。美国人正在告别美国农业部旧膳食宝塔所推荐的低脂高糖饮食，风行哈佛新健康膳食宝塔所建议的露卡素健康膳食和营养补充。

3

肥胖症和糖尿病急剧泛滥的背后： 不是遗传基因变异，而是生活饮食变化！

二十年前，中国人几乎没有肥胖和糖尿病，何以今天迅速泛滥成灾？难道大规模的基因变了？不可能，一个种族的基因不可能在几十年内发生根本变化！是生活方式变了。所以，肥胖和糖尿病是生活方式病！为什么你母亲有糖尿病，你容易得糖尿病呢？是因为你们的饮食结构相似，她吃什么，就给你吃什么，吃出来的！科学家发现，只要给老鼠吃足够多的糖，它就会得糖尿病。所以，我们每个人只要摄入过量的精制糖和淀粉，都可以得糖尿病。



代谢综合征祸根：

不是天然脂肪和油，而是精制糖和淀粉！

从1982年到2002年二十年间，中国居民代谢综合征何以从“零”到“世界第一”？

表面上看，正如《中国居民营养与健康现状报告》所指出的，这是由于高脂肪高热量饮食引起的。但是，这是误解！欧美人中法国人的饮食脂肪含量最高，法国人却是最苗条健康的。英美人饮食在20世纪70年代开始高糖多淀粉，与此同时，肥胖和代谢综合征蔓延成灾。过去的爱斯基摩人、冰岛人、南斯拉夫人和波兰人的饮食高度含脂，也没有什么代谢综合征。直到在引入精制糖和淀粉一二十年后，他们的代谢综合征才如期而至。

现代内分泌学发现，食用过量精制糖和淀粉会引起血糖大幅度波动，刺激胰岛素大量分泌，营养素严重缺乏。血糖大幅度波动导致饥饿感和暴饮暴食，营养素严重缺乏导致代谢障碍。胰岛素是制造脂肪的引擎，它可以把糖转化为脂肪储存起来。所以，高糖饮食会开启制造脂肪的引擎，产生肥胖。相反，食用脂肪不会引起血糖波动和胰岛素分泌，所以不会引起暴饮暴食，不会引发制造脂肪的引擎。因此，与常识相反，高脂饮食也许不是导致肥胖的主要原因。



中国人健康现状： 不是营养过剩，而是营养不良！

报告说中国居民植物油吃得过多。如果你吃精制的色拉油、调和油或氢化油，那你的确需要控制植物油摄入量。因为色拉油或调和油过于精制，只含脂肪，而维生素和矿物质等其他营养素和抗氧化剂被去掉了。缺乏这些营养素，你不能有效燃烧和代谢脂肪。氢化油是转化脂肪，你无法代谢。如果你吃全植物油，你用不着严格控制。事实上，哈佛大学的新健康膳食宝塔鼓励你吃（全）植物油。所以，中国居民不是植物油吃多了，而是吃错了，即太精制或转化了。

根据食糖生产量、进出口量和库存量变化估计，中国居民的糖消费量从1989年的701万吨增长到2003年的1 053万吨，14年间增长了352万吨，增长了50%。中国居民越来越多地依赖包装食品和包装饮料（部分大城市居民每天达50%），而它们的含糖量与日俱增。此外，中国居民吃的淀粉越来越细，从标准粉、富强粉到精粉，营养素荡然无存，只剩下空白热量——糖。

你吃得越精制，营养素就越缺乏。因此，报告显示：中国居民的大部分营养素摄入量在下降，包括蛋白质（氨基



酸)、维生素 A、维生素 B(族)、维生素 C、钙、铁和磷等等，特别是城市居民在 1992 年到 2002 年间的营养素摄入量。可见，中国人的营养状况每况愈下。

哈佛金字塔： 精制淀粉有害，天然油脂有益！

其实，富贵病和营养缺乏是一个硬币的两面。它们的共同成因是精制糖和淀粉摄入过多，造成血糖波动，营养不足。防治富贵病的根本出路在于：推行从维生素到露卡素的营养健康宣传教育，采用“哈佛健康膳食宝塔”。哈佛金字塔提倡吃鱼类、禽类、蛋类、天然植物油、坚果、豆类、蔬菜、低糖水果和全麦食物，严格控制精制糖和淀粉的摄入，补充维生素和矿物质。

露卡素健康饮食新概念——精制淀粉有害，天然油脂有益！

低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖！

露卡素新饮食风暴，正从哈佛席卷美国，向全球蔓延。千千万万肥胖者因此成功瘦身，糖尿病患者从此摆脱饥饿和药物，追求健康美丽的人们青春再现，从总统、好莱坞明



星到印度女郎……

正在步入健康危机的中国人不能再等待！无论你是公务员、企业家、记者、明星或者普通人……



目 录

上篇 饮食与健康·····	1
第一章 富贵病威胁人类健康·····	3
1. 富贵病世界流行 ·····	3
2. “三高”人群急剧增多 ·····	4
3. “克理威 20 年法则”的警示 ·····	4
4. 世界卫生组织发出的警告 ·····	6
5. 中国成为世界第一“肥国” ·····	7
6. 日本人的启示:以营养改变民族 ·····	8
第二章 传统饮食的误区 ·····	11
1. 富贵病都是吃出来的——垃圾食品 征服世界 ·····	11
2. 美国人三十年饮食噩梦 ·····	13
3. 甜蜜的代价——糖是慢性毒品 ·····	15
4. 20 世纪最大谎言——“三低饮食”的 错误观念 ·····	16
5. 人类到底吃什么好? ·····	20
第三章 肥胖与减肥 ·····	23
1. 中国女孩减肥梦——减肥的爱与恨 ·····	23
2. 肥胖“性”命攸关 ·····	28



3. 胖人为什么好吃懒做(减肥失败)?	29
4. 传统减肥——营养失衡	32
5. 体重管理——年龄性肥胖、产后肥胖和 儿童肥胖	34
6. 什么是天然减肥食品?	37
第四章 糖尿病人的困惑	45
1. 糖尿病是吃出来的——碳水化合物 代谢失调症	45
2. 不正确的饮食和药物治疗危害深重 ——食品政治	46
3. “无糖食品”不能降血糖	51
4. 糖尿病患者最缺乏哪些营养素?	52
5. 你真的了解糖尿病是怎样发生的吗?	53
6. 糖尿病人的爱与恨	56
下篇 露卡素:营养革命	59
第五章 露卡素:人类健康的福音	61
1. 新饮食革命席卷全球	61
2. 众多好莱坞明星健康管理的选择	64
3. 亿万美国人的追捧	66
4. 人活百岁不是梦	68
第六章 露卡素:营养食疗新概念	71
1. 超越克隆技术的伟大发现	71
2. 从维生素到露卡素	74



3. 从抗氧化到抗糖化	80
4. 淀粉有害,脂肪有益	83
5. 哈佛健康膳食金字塔	84
 第七章 露卡素:构筑健康的基石	87
1. 保持代谢平衡	87
2. 降“三高恶魔”	89
3. 防“三病”危害	94
4. 尽享健康人生	98
 第八章 露卡素:营养瘦身新方法	101
1. 营养瘦身——真正实现国际减肥 “三原则”	101
2. 无糖低碳——帮你走出低脂低热减肥 陷阱	103
3. 营养补充——快速启动体内脂肪燃烧 的引擎	104
4. 对症代餐,分段食程——圆每个瘦身者 的美丽梦想	104
露卡素营养瘦身的成功例子	107
 第九章 露卡素:征服糖尿病的利器	113
1. 减少糖碳——降服“野马”	113
2. 补充营养——纠正失衡	115
3. 摆脱药物——促进功能	115



- 4. 合理锻炼——持之以恒 116
- 5. 改变习惯——掌握主动 118
- 露卡素糖尿病营养食疗成功故事 118

第十章 露卡素:量身定做营养食疗计划 127

- 1. 以营养改变人生——谁最需要健康管理 ... 127
- 2. 露卡素营养食疗膳食计划的“四项基本原则” 129
- 3. 吃出苗条与美丽 131
- 4. 吃出健康与长寿 133
- 5. 吃出你的精力和智力 136
- 6. 吃出你的“性”趣和“生”力 138
- 7. 使孩子智商超过 125 140

第十一章 露卡素营养配餐——以营养改变民族

- 素质 145
- 1. 露卡素营养配餐的三要素:养、味、价 ... 145
- 2. 露卡素食物加工方法的优先顺序:
生、蒸、煮、炒、烤、炸 146
- 3. 长寿民族膳食——露卡素营养食品 ... 148
- 4. 食肉文化——饮食人类学 151
- 5. 中国人为什么不能喝牛奶? 153
- 6. 中国人为什么戴眼镜? 155
- 7. 中国人为什么睡午觉? 157
- 8. 中国人为什么容易得糖尿病? 158



9. 中国人为什么不能踢足球?	160
10. 以营养改变民族素质,吃出狼性文化 ...	161
附录	165
附录一 体重标准与肥胖自测表.....	165
附录二 血糖情况自测表.....	166
附录三 血脂、血压自测表.....	167
附录四 露卡素红黄绿灯食品(中国)	169
附录五 露卡素膳食组合(中国)	170
附录六 正常人露卡素食谱举例(中国)	171
附录七 几个重要概念.....	171
1. 维生素	171
2. 露卡素	172
3. 无糖低碳	173
4. 低糖低碳	173
5. 血糖生成指数	173
6. 抗氧化	173
7. 抗糖化	174
8. 好胆固醇与坏胆固醇	174
9. 死亡四重奏	175
10. “X-综合征”	175
11. “代谢综合征”	175
12. 露卡素营养食疗膳食计划(分段食程) ...	175
后记	177
参考文献	183

上 篇

饮 食 与 健 康

