

饮食定生死

国民健康的饮食真谛

修订版

The Diet Concerns Your Health

完全颠覆传统观念

- 错误的营养观念毒害了我们
- 好看好吃不等于有营养
- 快节奏的餐饮无法均衡营养
- 婴儿的食品正在背离我们的食谱
- 健康毁于合成
- 有一半的死亡是可以预防的
- 命短，60%的原因取决于生活方式
- 自己的病不能完全交给医生

杨志红 著

中国言实出版社

饮食定生死

国民健康的饮食真谛

The Diet Concerns Your Health



杨志红 著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食定生死 / 杨志红著.

—北京: 中国言实出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80250-008-2

I. 饮…

II. 杨…

III. ①合理营养②营养卫生

IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 011899 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963105 (二编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市欣欣印刷有限公司

版 次 2008 年 3 月第 1 版

2009 年 7 月修订版 2009 年 7 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/6 19 印张

字 数 230 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-008-2/N·12

修订版序

PROLOGUE I

健康就是幸福

健康就是幸福。这是十几年前我为某制药企业做营销战略时给出的一句口号，今天看来似乎还不过时。人忙来忙去，还不是为了过个舒坦的好日子，但忙过头了，把身子也糟践了，到时却是：有那福，没命享。有一年，我为了登山，不得不进医院把那颗老年顽痔割掉，虽说是个小手术，却令我浑身不自在，在手术台上麻醉药的作用中，晕乎乎的，就觉得这命交在他人手里不是自己的。后来我逢人就说：千万不能病，千万不要躺进医院。当我步出病房，回到世俗里的阳光里，内心在狂呼：自由的空气，我爱你。有健康，就有自由，当然少不了幸福。很庆幸，我有一副健康的体魄，得助于从小爱劳动，以苦为荣。在云南的一位兄弟给我起一个很雷的别名：熬败三代郎。说是我把同龄人熬败了，把70后熬败了，又把80后熬败了。

其实，我自从到了云南之后，有人告诉我，云南有两宝，一是普洱茶，一是螺旋藻，服用之后有益健康。每次去云南我必带回之物就是这两物——邹记的普洱茶，做茶的老板邹家驹是我老朋友，喝他的茶放心；再就是螺旋藻之老牌产品“绿A”。因为替大牌企业做过广告营销，



也时常关注同行在一行业里的作为，七八年前我看到白马广告公司为云南一个保健产品做了套设计，就是“绿A”。好上口的名字呀！从包装视觉上看真是无可挑剔，主色调是单纯绿色，绿色的“A”，没有任何花哨和悬念，简单到底，让人印象深刻。就是由于怀着这种好感，云南的朋友说吃螺旋藻对身体有益无害，劝我服用，我就毫不犹豫选了“绿A”。不知不觉一服就是四五个年头，惹得连家里的老妈老妹也服用起来，就当是饭后果。

“熬败三代郎”不知与普洱茶和“绿A”有没关系，反正我感觉良好。

料不到，有一天“绿A”的总经理杨志红到广州拜访我，送来一本书，书中写着她对生命的理解，对国民饮食健康现状的担忧，提出“饮食定生死”警示，以及对螺旋藻的深入研究。她告诉读者，在中国丽江有一个高山湖泊——程海湖，孕育着35亿年的螺旋藻，这古老的生物将给人类带来新的希望。书中她搜集了大量有关饮食健康的资料，还有她的预言：日本人说一杯奶改变一个民族的高度，这是在瞎忽悠；她认为“洋快餐”是危害国民健康的“定时炸弹”；再者，民众食用转基因食品，吃那些被不良饲料喂大的猪牛羊等，都有天大的问题……这些话让人想起“毒奶”、“毒鸡蛋”的现实，也想起净空大师一段话：人的体内，有百分之八十是水，如果水浊了就堵塞了，身体就得郁结；现代人为贪图方便，食“洋快餐”，都不知那些靠饲料喂大的鸡的大翅膀是怎么长的！小鸡从出生那天起，就被人关在一个狭窄的笼子里，被逼食那些人造的饲料，心情极其压抑，当然就血液不畅，长的一双飞不起来的大翅膀，其实都是不健康的肉，人却把这样的垃圾吞下去了。正如杨志红在书中引用动物学家所言：那些饲养鸡已完全丧失生活的乐趣，被逼“疯”了，“现在的鸡肉不香因为鸡不是鸡了”。想一想，人类这样“拧

巴”那些本该自然成长的蔬果、家禽，它们被扭曲的基因就反过来“拧巴”人类。

中国人对饮食的追求乃世界之最，几千年前的老祖宗讲的就是天人合一，每个人就是一个活生生的小宇宙，一切皆要和谐相处，心情不好了，病由心生；吃的东西不对头了，都会使自身的五脏六腑失去平衡，留下症结，又叫“病从口入”。岂料，现在的母亲为追求时髦，婴儿不哺母乳，对儿童的奖赏是吃顿“洋快餐”，母亲们哪里知道这全是对后代的慢性残害。这些事全被杨志红言中。她被媒体称为是一个倾其一生，与健康共舞、与健康同存，最终站在健康塔尖的女人。在她的《饮食定生死》一书中，对现代人的饮食习惯的改变敲响了警钟，又有很好的建议，让老人读、让当父母的读、让事业有成的人读……读了有益健康哦！说来也是对健康的追求，对生命的敬仰。

快乐靠心态，健康靠饮食。

《新周刊》杂志社社长 孙冕
2008年12月5日于广州海风轩



序

PROLOGUE II

合理营养是健康的基石

国外社会经济发展过程表明，人 GDP 由 1000 美元增至 3000 美元的阶段，是居民膳食结构发生迅速变化的关键时期，也是营养干预的最佳时期。中国正处在这么一个最佳时期。北京亚健康防治协会为此成立了健康饮食专业委员会，致力于更好地传播营养知识及正确的营养理念，规范并改善国人现有营养知识架构，让营养科学与食品工业更紧密地结合，从而实现国民整体素质的提高。

如今，随着中国的改革开放，居民的收入增加，市场放开，食品供应极大丰富，鸡鸭鱼肉、蛋品奶类汉堡快餐……想吃什么就吃什么。广大居民彻底摆脱了饥饿的生活状态，但却忽视了膳食的合理搭配。随之而来的高血脂、高血压等慢性非传染性疾病开始出现，并呈现出逐渐递增的趋势，严重影响了我国经济的发展及奔小康社会前进的步伐。

生活中合理营养对于我们的健康很重要，均衡营养是饮食健康的关键，有人认为价格贵的食品营养价值高。生命在于运动，也在于营养。我们每个人的健康和疾病大多是“吃”出来的。是不是经济发展了，人民的生活水平提高了，营养就跟得上，就合理了？不一定，这里存在

一个合理营养与健康饮食的关系。我们每个人都要重视营养，因为营养不仅是个人问题，而且是社会问题，更是关系整个民族的问题。

我曾经看过一项资料，中国 40 岁以上的人平均身高比日本人高，但 40 岁以下的身高则不如日本人。究其原因，则是日本在第二次世界大战后，食物严重缺乏，但后来经济发展了，特别重视营养，有“每天一杯奶，强壮一个民族”的故事，而且对合理营养认识比较高。

经济发展了，并不等于营养就改善了，就合理了。目前，由于营养不良或营养不合理，导致死亡的人数高于其他任何传染病。

造成营养不良的原因一方面是经济条件差，营养元素缺乏；另一方面是对食品营养认识不高，营养知识不够和膳食营养搭配不合理。一些人认为饿了就要吃，喜欢吃什么就要吃什么，想吃什么就是缺什么，等等错误观念，不认为吃饭也是一门科学。吃的问题里面大有文章，其中不仅反映出一个人的文化素质，还有怎样科学地利用食品、保持自己健康的问题。健康是靠吃出来。

那么，什么营养物质才最有益身健康呢？

在不断探索和学习中，我们发现：天然原生和均衡的营养物质，才是最有益于健康的。人们越来越重视健康，而螺旋藻作为“21 世纪最理想的健康食品”，其最重要的一点就是富含我们所需的和各种天然的原生的有益人体健康的功效成分。本书直观而系统地剖析了中国人的健康问题，更完整地向我们展示了螺旋藻与健康之间的奇迹。可以说它从某个层面上开启了人们营养价值观的一扇门，对中国人的营养健康观具有重要意义。

(作者陈飞松系北京亚健康防治协会会长)



自序

AUTOBIOGRAPHIC NOTE

是什么颠覆了我的健康观念

写这本书的整个过程，就是我真正面对自我，面对生命，聆听生命心声的过程。我认为对于我们的生命，只要我们对所有的饮食多一些自觉认识，我们就可以改善自己的健康状况，从而提高整个国家的人才竞争力。

小时候我是家庭的一个负担，我的父亲是一个剧作家，母亲是医学院的教授。由一个保姆负责照顾我和姐姐的生活，可我的身体却是羸弱的。家虽住在昆明市中心唯一的湖泊翠湖边，守着这样一泓湖水，我却很少到湖边玩。因为我基本不能外出“吹风”，只要一“吹风”就会高热不止，甚至发生惊厥。在我八九岁时，医生告知母亲，我的寿命可能不会太长，如果能多活一些年，这个孩子的大脑也可能会被高热“烧坏”。其实也是暗示母亲不如早点放弃我的生命，还会减轻他们的负担。为此，小时候的我没少费父母的心血。

我从来对饮食不感兴趣，但每每看到小孩子吃饭很香的样子，我又忍不住想了解：在我们这样的文化背景下，人们都在吃些什么？每天的饮食会对我们的健康有什么样的影响？特别是在我们的生活日渐好转

后，心脏病、糖尿病、癌症却成为这个社会的常见病时，我想我们的饮食是否得为这些疾病负些责任。

我的丈夫也是一个医生，丈夫和母亲是帮助我了解饮食和健康最重要的人。

我第一次真正开始关注饮食和健康的关系是在一次体检时。一位同事在体检时竟然抽不出血来，医生说是因为血中的脂肪过多导致血液过于黏稠。检查的结果不出所料，他得了高脂血症，但这个结果却没有让他改变自己的饮食习惯和结构。我是唯一在这个问题上坚持让他改变饮食习惯的人，却不为大家所理解。在8年后的今天，他成了冠心病患者，在45岁时不得不去做了心脏的搭桥手术，这是一个过去只有老年人才会动的手术。

当血中的脂肪过多时会沉积在血管壁上，就会阻塞血管。当脂肪阻塞在心脏的血管上时就是冠心病。如果血管因为阻塞而不能为心脏提供氧气和血液，就可能导致心脏死亡，人也就要随之死亡。有医学专家对冠心病做过尸体解剖，真的能从死者的冠状动脉中抽出一条“黄油”来。

全世界的医学专家们对心脏病病人做了不下300万次的研究，所有的原因都指向高脂肪、高蛋白质的饮食，绝对没有一次会指向蔬菜和豆腐。你可以一辈子不吃肉，却仍能健康地活着，但不可以一个星期不吃蔬菜，否则你就会开始患病。多吃动物脂肪饮食的人比少吃动物脂肪的人，患冠心病的几率高出50%。

那么对于其他疾病，如癌症的发病与饮食的关系重要吗？综观全世界，各国人民患癌症有不同的几率，这让医学家有研究癌症的发病与饮食关系的机会。

20 世纪 80 年代，美国康奈尔大学坎贝尔教授在中国完成了对饮食和疾病间关系的研究。他通过研究中国人的饮食和患乳腺癌等其他疾病间的关系，发现假如你吃的是低脂食物，以蔬菜和米饭为主，辅以少量的油和肉，你得乳腺癌的机会不大。这个研究传达的信息是很清晰的，如果你要防止得癌症就要少吃肉类、乳制品，减少脂肪的摄入量。你不需要以素食来预防癌症，但一定要少吃动物性蛋白质和脂肪。

在坎贝尔教授调查的那个年代，中国人的动物性蛋白质食物占 10%，而美国人的动物性蛋白质食物占 70%。而今天国人餐桌上的动物性蛋白质食物早已超过 30%。

我身边的不少人每周大吃大喝超过 8 次。肉类已不再是新奇的食物，能吃到肉也不再是件难事。恐怕等这些成年人到老年以后，其健康状况将会更加堪忧。因为西方人的基因基本是对应于世代流传下来以肉食高糖为主的饮食结构，而中国人的饮食结构则以谷物蔬菜为主，少糖，少肉。过多地摄入高脂食品给中国人带来的危害可能会比西方人大得多。

不仅动物性蛋白质的增加和“洋快餐”的泛滥，使我们的健康每况愈下，那些合成维生素和精加工食物的出现，也起着推波助澜的作用。合成物品的化学结构看似和天然的一致，但实际在营养上却有天壤之别。为了延长面粉成品的保质期，维生素 E 被提取掉了，因为它能够加快食物腐烂过程，但是维生素 E 对心脏是有益的，所以 20 世纪初只有少数心脏病例出现，而现在心脏病却成了主要的致命疾病之一；同样原因，白糖里的维生素或矿物质，也几乎荡然无存。

天然的物质拥有一种合成物无法复制的“生命力”，即使科技再先进，也没有哪一种人工产品可以代替含有各种营养成分的天然产品。

由一些国际大型研究机构研究表明：人工合成的维生素和矿物质对人体的危害是显而易见的，提示人们只靠吃补充剂的药丸来保健，也许会掉进一个毒药的陷阱。

当我在国内考察时，我也思考我的见闻，我想深入探讨我们所见的食物，我想看看生产这些食物的幕后过程。

今天的鸡再也不是我儿时在家中后院看到的鸡，它们不再抓虫子和拨土，不再过着踱步逍遥自在的日子。它们挤在笼子里连动一下翅膀都不可能，成千上万只小鸡在一字排开、几层叠加的狭小笼子里，偶尔机械地吃一下饲料。

为了避免鸡瘟带来的经济损失，所有的鸡吃的是添加了生长激素、开胃剂、抗生素和镇定剂的合成化合物，以及无意中带进来的农药和除草剂的残余成分。这些成分在它们体内囤积下来，然后转移到我们体内。我们发现在肉类和乳制品中都会含有抗生素，没有人知道这些抗生素药物对人体会有何种危害。

短命，都因我们的饮食造成。

许多疾病都与食物有着非常密切的关系，再加上猪是瘟的、牛是疯的、鱼是有毒的，越来越多的人对吃的东西开始提心吊胆。

我们为什么会变成这样？是什么把我们的健康推向危险的境地？我们如何才能有一个健康无毒的饮食环境？这个问题一直困扰着我。这让我想起了非洲乍得湖边的阿毛利酋长，在他生存的环境中，只有饮食是原生的，其他的条件都很有限，但他和他的族人都很健康。研究了他们的生存方式和环境我开始明白，其实人类的健康是建立在原生营养上的。后来原生营养的概念在脑海中形成后，才使我豁然开朗。于是我开始着迷于代表原生营养的螺旋藻的研究。这种研究一发而不可收，我知

道了虽然健康不仅只是饮食问题，但饮食对人的健康却是至关重要的。

当我在我生活的城市成为《健康时报》一个小有名气的记者和副总编辑时，一个偶然的机会看到《参考消息》上报道，在苏联的切尔诺贝利事件时，日本人援助的药品中有一种叫“螺旋藻”的药丸。这种神奇的药丸能让受核辐射影响的人，快速地排除体内的放射性毒素，同时还能提高人体的白细胞数，减少癌症发生的风险。最重要的是，螺旋藻是迄今为止人类发现的一种含有最全面最均衡的天然营养素。我依然记得我第一次听到螺旋藻的那份震惊。我明白地感受到天然饮食中的原生营养会深刻地影响整个国家的国民健康问题。

随后我在互联网上查到美国的不少医学家也在研究螺旋藻这种非常奇特的生物，他们把螺旋藻喂给患有癌症的仓鼠吃，结果发现仓鼠的癌细胞缩小了。不过，更多的美国医生在研究螺旋藻中的各种成分用于提高生活质量和提高癌症病人的术后生活质量，所以 20 世纪 90 年代中期美国螺旋藻的单体克隆价格，超过了海洛因的黑市价。另外，用螺旋藻中的藻蓝蛋白做成的荧光探针，虽然价格不菲，但医学家们依然趋之若鹜。

就在这时，我的家庭中发生了两件大事，一是把我从小带大的父亲被查出患有胆管癌，从发现到撒手人寰，仅仅三个月的时间。我们全家还无法从失去父亲的悲痛中走出来，又被告知在医学院做教授的母亲又罹患了肺癌。

我长达十多年的原生营养的研究，就是从资讯的偶闻和父母的患病开始的。也许有人会觉得我的研究动机掺杂了太多的私人情感。但这并不影响我对原生营养的研究，相反给了我十足的动力。

为了完全了解饮食与疾病之间的关系，我开始研究原生营养这个课

题，我学的知识让我很意外。在研究了螺旋藻后，我被螺旋藻的惊人疗效震惊了。这种源于 35 亿年前的生物，从它被人类认识的那一天起就像是来拯救人类健康的神奇生物。它的均衡性、植物性、高消化吸收率及其和其他多种活性物质的完美配比和天然合一，无不是人类健康所需要的。

营养学上有一个简单的观念，就是我们每天都需要补充一定的蛋白质。但大多数人却以为从植物中得不到蛋白质，这是大错特错的观点。螺旋藻就是一种天然的高植物蛋白质的来源。

螺旋藻并不是一种全球资源，它是一种天然的稀缺资源，只有在特殊的水域中才可生长，因此也就成了一种非常有限的原生营养物种。事实上，我通过长达十多年对螺旋藻的研究和服用螺旋藻的经历，来证明原生营养对人类健康的重要性，同时也想通过对一些我们身边真实存在的疾病数据的分析，来告知天下：饮食对你的健康至关重要！

目前，我国国民健康的状况不容乐观，但国民的健康也不只是靠螺旋藻就能获得的，我对螺旋藻的钟爱纯粹是出于一种社会责任的驱使。我非常希望我国国民都能使用上螺旋藻，但是由于螺旋藻的资源有限，要让中国人民都来吃螺旋藻做不到，这也是我作为一个螺旋藻研究者最大的遗憾。我对螺旋藻的剖析是想让国人了解和理解只有原生营养才是我们健康所需的，应该有效地活用螺旋藻，借此来促进人类健康的饮食形态。

我在书中给心脏病、糖尿病、癌症患者，开出的药方就是新的饮食方法。我坚信如果我们每天摄入的是原生营养物质——即摄取我们所必需的天然物质，大多数的慢性疾病就会消失。

同时，我也呼吁在学习西方先进科技的同时也把他们的饮食方法予以扬弃，不希望我们国力在一天天增强的同时，国民健康体质却在一天天地下降！这并非国民健康的盛世危言！

饮食定生死

The Diet Concerns Your Health

国民健康的饮食真谛·完全颠覆传统观念

目录 CONTENTS

修订版序 健康就是幸福 孙冕 1

序 合理营养是健康的基石 陈飞松 4

自序 是什么颠覆了我的健康观念 6

导语 你在为自己的健康做什么? 1

第一章 中国国民的健康状况 6

全世界每 10 秒就有 1 人死于糖尿病 8

中国肥胖人群超过 9000 万 9

中国每死亡 5 个人中有 1 人死于癌症 11

中国每年约有 300 万人死于心血管病 12

每 4 个中国成年人中有 1 人患有高血压 13

中国血脂异常患病人数已高达 1.6 亿 15

中国城镇居民每 10 个人中就有 1 人患有脂肪肝 16

全球最大的不眠人群在中国 17

“富贵病”在中国越来越低龄化 19

不孕症成为世界三大疾病之一，在中国也一路飙升 25

痛风，一种新增的“富贵病”席卷中国 27

page

1

中国有 2600 多万抑郁症病人 28

荷尔蒙失调导致中性人增多 29

人类健康 10 大危机 30

第二章 谁夺走了你生命的另一半 32

错误的营养观念毒害了我们 33

食草性的我们都摄入了过多的动物蛋白 35

动物蛋白的高致癌性 36

吃高脂肪食物等于慢性自杀 38

现代餐饮过于精制且摄糖量过多 38

好看好吃不等于有营养 40

快节奏的餐饮无法均衡营养 41

食肉过多使我们体质变酸 43

膳食结构的西化使我们的健康每况愈下 45

美式快餐正在毒害我们的下一代 48

“洋快餐”是危害我国国民健康的“定时炸弹” 49

合成维生素从补药变“毒药” 51

转基因食品的安全性有待观察 53

不是天然小鸡发狂 55

“可乐”让我们从此不快乐 57

低营养食品时代的来临 59

婴儿的食品正在背离我们的食谱 61

汽车时代的病 62

压力让我们用健康换金钱 65

第三章 餐桌上的危险 68

- 你还在喝牛奶吗? 69
- 你所不知道的牛奶危险 70
- 充满抗生素的牛奶 71
- 补钙, 牛奶不是最好! 73
- 油炸食品带给你的癌症因子 74
- 显富带来的餐桌危险 76
- 生吃带来的寄生虫 77
- 为吃而战的人 80
- 我们每天都在赴“鸿门宴” 81
- 不吃早餐=自杀 83
- 似是而非的饮食时尚 85
- 喝酒, 是交情还是谋杀? 87
- 沾满农药的蔬菜 89
- 味精: 调出美味, 调走健康 90
- “重口味”制造的高血压 92

第四章 死亡报告 94

- 什么是未来中国的第一死因? 95
- 第一杀手: 心血管疾病 95
 - 防不胜防的猝死 95
 - 心血管病包括了哪些病? 96
 - 影响最大的三个病症 97
 - 与心血管病有关的数字 97
 - 你的心脏有问题吗? 98

