

营养革命

——从维生素到露卡素

西木 金玮 著

 中国轻工业出版社



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！

1

**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。

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……

序
言

上 篇

饮 食 与 健 康



第一章 富贵病威胁人类健康

1. 富贵病世界流行

随着人们生活水平的提高，饮食结构已发生了极大的变化，各种经过精细加工的食品日益增多，与此同时，被称为富贵病的各种慢性疾病也呈世界流行趋势。肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、心脏病及癌症等富贵病已构成对人类健康的严重威胁。

目前，根据世界卫生组织和中国卫生部等机构的估计：⁽¹⁾⁽²⁾

全球肥胖病人超过 3 亿，我国超重及肥胖人口已达 2.6 亿。

全球糖尿病患病人数达 1.9 亿。

我国糖尿病患病人数达四五千万，已超过印度，居世界第一位。⁽³⁾



年，美国花在肥胖症和糖尿病方面的开销超过 2000 亿美元，我国花在糖尿病的开支估计达 1700 亿元人民币。

开展肥胖、糖尿病等慢性疾病的防治已成为全人类面临的迫切任务。

2. “三高”人群急剧增多

“三高”人群是指患有高血压、高血脂和高血糖的人群。在我国，“三高”人群已呈急剧上升的趋势，形成对慢性病防治的巨大压力。

我国高血压人数约为 1.6 亿，成人患病率 18.8%。农村高血压患病率上升迅速，城乡差距已不明显。

我国血脂异常人数约为 1.6 亿，成人患病率 18.6%，城乡差别也不明显，中老年患病率相近。

我国糖尿病患者人数为四五千万，且发病群体日趋年轻化，青少年糖尿病已占全部糖尿病人数的 5%。⁽⁴⁾

3. “克理威 20 年法则”的警示

英国医学家克理威（T. L. Cleave）提出了世界著名的“克理威 20 年法则”，认为食用精加工的碳水化合物和精制糖，一二十年后可患心脏病和糖尿病。



图 1.1 医学家克里威 (T. L. Cleave)

“克里威 20 年法则”已被美国哈佛科学家进行的哈佛健康膳食研究项目所证实。该项研究耗资 1 亿美元，历时 10 年以上，参加者在 10 万人以上。

人类对精制碳水化合物和精制糖的适应能力还很弱！

冰岛人在 20 世纪 20 年代以前尽管饮食中脂肪含量很高，但并没有出现心血管疾病和糖尿病。但自 20 世纪 20 年代初引进了精制碳水化合物和糖以后，心血管疾病和糖尿病在 20 世纪 40 年代如期而至。类似的情况也发生在前南斯拉夫和波兰等地。

我们的祖先在远古千百万年漫长的岁月里，靠采集、捕鱼和狩猎为生，食用坚果、野果、野菜、野山菌、鱼、肉和蛋类，没有什么肥胖、糖尿病和心脏病。这些天然食



品是我们身体最习惯和最容易接受的食物。

种植业和养殖业只有上万年的历史，我们的身体对粮食和牛奶的接受能力要低一些。但由于在工业化以前粮食的加工仅仅是一个简单的过程，谷物的整体破坏较少，进入人体后消化吸收较慢，不会引起餐后血糖和胰岛素水平的剧烈波动，并易产生较强的饱腹感。

精制碳水化合物和精制糖仅有上百年的时间，我们的身体还不能完全适应这些食品。当你经过一二十年的高精制碳水化合物饮食，机体再也不能很好地调整体内血糖和胰岛素水平后，就将发生肥胖、糖尿病等慢性疾病。

“克理威 20 年法则”的提出对人类从根本上控制富贵病的流行，从饮食上开展肥胖、糖尿病等慢性疾病的防治有着重要的现实意义。

4. 世界卫生组织发出的警告

随着人类摄取精制碳水化合物和精制糖数量的增加，肥胖病人的数量也在不断增长。肥胖者除常常伴有高血压、高血脂和高血糖外，最易发生糖尿病、心脏病和癌症。

世界卫生组织（WHO）的研究发现：

肥胖人群比普通人：

患糖尿病的危险性高三倍以上！

患心脏病的危险性高两到三倍！



患癌症的危险性高一到两倍！

患性生殖障碍的危险性高一到两倍！⁽⁵⁾

5. 中国成为世界第一“肥国”

全球肥胖病人已超过3亿，我国超重及肥胖病人已达2.6亿，其中超重人口约2亿，肥胖病人口约6000万，中国已成为全球第一“肥国”。

二十年前，中国几乎没有肥人。今天，中国城市肥胖流行。

北京已成为全国第一肥城，每三个近一个超重，每四个有一个高血脂，每五个有一个脂肪肝，直逼美国水平！

中国城市每五个人中有一个胖子，已经超过三十年前美国每七个人中有一个胖子的水平。中国人正步入美国人三十年前的饮食营养陷阱！

当今中国，各种洋快餐、冰淇淋、各种速食及加工食品、罐装饮料等垃圾食品与日俱增！人体摄入糖和精制碳水化合物数量不断增加，而摄入的维生素、矿物质和必需脂肪酸等营养素则不断减少。

中国人正在走美国人走过的路，身体脂肪越来越多，心血管等疾病越来越多！



二十年后的中国人健康状况会是什么样子？

根据“克理威 20 年法则”，到 2025 年，中国人很可能会像今天的美国人，每两个人中有一个胖子。

从短期来看，糖和碳水化合物是人类最廉价的身体热量来源。但是长远来看，我们可能要为此付出昂贵的代价！我们将为治疗肥胖、糖尿病和心脏病等各种慢性疾病花费成倍的费用。

6. 日本人的启示：以营养改变民族

当今世界，日本是世界上寿命最长的几个国家之一。其中日本女人平均寿命近 85 岁，美国女人平均寿命近 80 岁，中国女人平均寿命约 70 岁。我们比日本人少活近 15 年！

日本人不仅寿命长，而且肥胖率也很低，尤其是女人。日本女人不少偏瘦，而且肥胖率还在下降。

日本人寿命、身体状况优于其他国家的原因主要与饮食有关。日本人喜欢吃深海鱼、鸡蛋、豆腐和蔬菜。这些膳食提供了丰富的必需脂肪酸、氨基酸、维生素和矿物质。

日本人以营养改变民族的做法值得我们学习。第二次世界大战后，日本政府先后颁布和实施了《营养法》、



《营养改善法》和《学生营养配餐法》等法规，并于 20 世纪 80 年代初第一个提出了“功能食品”的概念，开展了以社区为单位的营养学培训及普及工作。日本年轻人的平均身高已经超过同龄中国人，并率先打入足球世界杯。

在饮食方面，中国人应当吸取日本人的经验，美国人的教训！