

<<中国健康调查报告>>

图书基本信息

书名：<<中国健康调查报告>>

13位ISBN编号：9787807023975

10位ISBN编号：780702397X

出版时间：2006.09

出版时间：吉林文史出版社

作者：T. Colin Campbell, PhD, Thomas M. Campbell

译者：张宇晖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国健康调查报告>>

前言

这是一本石破天惊的书。

当我们还未读完它时，就惊呆了，书中的一条条结论深深地震撼了我们，其中最令我们震惊的就是牛奶中的酪蛋白具有极强的促癌效果，它促进各阶段癌的发展。

我们不是一直在宣传一杯牛奶强壮一个民族吗？

我们不是一直在说日本人因为喝牛奶就增加了身高吗？

我们不免产生疑问，但杰出科学家数十年的研究不容我们怀疑；那长达27年的一个个动物实验不容我们怀疑；那一组组科学数据不容我们怀疑；那一项项流行病学调查结论不容我们怀疑；那一次次临床医学的成功不容我们怀疑。

就在今天，我们又看到了一条来自英国的消息，说冲绳岛上日本人的平均寿命由以前的世界排名第一，降到了排名第二十六位，其罪魁祸首就是西方化的膳食。

在此，我们要感谢那些不为名利而献身科学的人，就像本书的作者T·柯林·坎贝尔一样。

是他们的真诚和执著，才使我们得到了真正科学的信息。

正如美国预防医学研究所创始人及所长迪安·奥尼什所说：“阅读本书能挽救你的生命！

”

<<中国健康调查报告>>

内容概要

- 《救命饮食》是作者经过数十年研究，终于发现“肉、奶、蛋”此动物性饮食与疾病的关联，以下是原文部分重点节录.....好书笔记:
1. 最容易罹患慢性病是吃最多动物性食物的人，就算只摄取少量动物性食物，也有负面效果
 2. 酪蛋白(在牛奶蛋白质中占87%)，可促进任何阶段的癌细胞生长，而来自小麦和大豆等植物蛋白质，就算摄取高单位也不会致癌
 3. 酪蛋白甚至所有的动物性蛋白，可能是食物里致癌可能性最高的物质，只要调整饮食中酪蛋白的份量，就可以启动或阻断癌症生长
 4. 每日摄取15%至16%的动物蛋白，就可能启动癌症；降低动物蛋白质的摄取可大幅减少肿瘤启动
 5. 即便有明显罹癌基因体质，只要改变动物性蛋白质摄取量，就能决定坏基因的开启或关闭
 6. 动物性食品会促进肿瘤发生，植物性食品则可减少肿瘤发生
 7. 饮食富含动物性食品，会让生育年龄延长九到十年，而生育年龄增长会提高乳癌风险
 8. 人体发育和蛋白质有关，而植物性蛋白质和动物性一样有效；植物性蛋白质虽然合成新蛋白质的速度较慢，但比较稳定
 9. 没有任何手术或化学药物能和饮食(低脂植物性饮食)一样，对心脏病的成效这么令人印象深刻
 10. 无论科学研究人员、医师或制定政策的官员怎么说，外行人一定要知道，全食物蔬食绝对是最健康的饮食
 11. 高纤的全食物蔬食能避免糖尿病，而高脂高蛋白的动物性饮食，则会促成糖尿病
 12. 饮食最西化的地区(摄取高动物性蛋白质、高动物性脂肪)，居民胆固醇浓度最高
 13. 乳癌风险高的女性除了看著办、终生服药、乳房切除外，还有一种选择：不吃动物性食品、少精致碳水化合物、辅以定期监测
 14. 雌激素和提高乳癌风险有关，而低脂全植物饮食可降低雌激素
 15. 我们会接触环境中有毒化学物，90%至95%是因为吃了动物性产品
 16. 动物性蛋白质、肉、乳制品、蛋等主要促成因素，与高比例的摄护腺癌相关
 17. 专业协会、医生和政府所推崇的“正常”饮食，却会造成瘫痪、癌症、心脏病、肥胖、自体免疫疾病和糖尿病的比例极高
 18. 牛奶喝越多，骨折率越高；植物蛋白的摄取量越高於动物蛋白，越不会出现骨折
 19. 现在的父母或孩童都不晓得牛乳和第一型糖尿病、摄护腺癌、骨质疏松症、多发性硬化症、或其他自体免疫疾病有关
 20. 纵然证据显示乳制品增加骨质疏松的危险，但因攸关大笔金钱，业者或专家仍鼓励人多喝牛奶
 21. 黄斑病变和白内障这两种眼疾，都是因为未摄取足够深绿色蔬菜
 22. 摄取过多脂肪和胆固醇，易增加各种失智症的罹患机率，尤其是阿兹海默症
 23. 植物性食品没有胆固醇，人体需要胆固醇时，身体会自行制造，不需从食物中摄取
 24. 肉类真正的危险是造成营养失衡，就算改吃有机牛肉也不安全，因为营养成分相似
 25. 自体免疫疾病可藉由饮食，减缓速度或减轻病情
 26. 任何手术或药丸，都不能有效预防或治疗任何慢性疾病
 27. 在疾病早期阶段(诊断前)能预防疾病的营养物质，在疾病后期阶段(诊断后)同样能终止或扭转病情
 28. 藉由摄取全植物性的饮食，我们使用的水、土地和资源变少，制造的污染减少，也让农场动物承受较少痛苦；食物的选择不仅影响身心健康，并影响全球环境
 29. 最营养健康的饮食：摄取全食物蔬食，将精致食物、盐分、脂肪降到最低，尽量避免动物性食品，最理想的建议摄取量是零
 30. 一般人以为减少脂肪摄取量就一定健康，其实是大错特错，因为你可能吃下更多动物性蛋白质
 31. 要防止人民痛苦，政府最好提倡全食物蔬食，但政府却说动物性食品、乳制品、肉类、精致糖和脂肪对人类有益
 32. 其实人体只需要5%至6%的膳食蛋白质，代替体内定期流失的蛋白质(像胺基酸)
 33. 饮食含有越多动物蛋白，会使血胆固醇含量增加，也提高动脉硬化症、癌症、阿兹海默症和肾结石

<<中国健康调查报告>>

等等的罹患机率

- 34.整个体制都落入企业界的掌控中，政府和学术界各司其职，但大多是在做业者希望他们做的事
- 35.你不该认定医师就比你的邻居和同事，更了解食物与健康的关联，因为没受营养训练的医生可能让有骨质疏松症的患者喝过多牛奶
- 36.令人心惊的是，大多数医生没受过营养学训练，也不知道营养和健康的相关性
- 37.大部分的癌症机构都不愿讨论关于饮食的建议，甚至嗤之以鼻，因为这严重挑战了以药物和手术为本的传统医学
- 38.医师决定如何进行医治的考量要点，通常是基于金钱
- 39.医师习惯接受药物业界的好处，而业界就利用“殷勤”的服务，影响医师此后所受的医学教育；导致负责人民健康的医疗体系正在损害我们的健康
- 40.营养专家竟当众赞美麦当劳汉堡的营养价值，难怪消费者对健康资讯感到一头雾水
- 41.“研究过程中，我一再看到蔬食的好处与效果，远胜过医疗上所使用的药物或手术...若科学或医学界的人还对此不闻不问，那么这些人不光是固执，更是不负责任”
- 42.“堆积如山的证据部分来自我自己，部分来自其他科学家，再加上中国营养研究的结果，说服了我改变饮食与生活型态，十五年前我就不再吃肉，六到八年来也几乎不碰动物性食品，包括乳制品...我的家人也采取了新的饮食法”

<<中国健康调查报告>>

作者简介

T·柯林·坎贝尔 (T. Colin Campbell)，被誉为营养学爱因斯坦的柯林·坎贝尔博士，出身传统酪农家庭，他也曾深信牛奶是自然界中最完美的食物，鼓励人多摄取牛奶、蛋和肉，以为这是“优质”动物性蛋白质。

他是全球最受敬重的营养学权威，四十多年来一直位居营养研究最前线，撰写超过三百篇研究论文，做过无数生物医学研究，包括为期二十七年、由最具声望的基金会赞助的实验室计划，还有“中国营养研究”，集结康乃尔大学、牛津大学和中国预防医学科学院二十年结晶，是生化研究史上，涵盖范围最广泛的一次关于人类饮食、生活型态和疾病的调查，加上逾七百五十项的参考书目所完成的《救命饮食》，是健康和营养领域中，最全面而完整的研究著作。

T·柯林·坎贝尔 (T. Colin Campbell)，康奈尔大学终身教授，被誉为“世界营养学界的爱因斯坦”。

40年来，坎贝尔教授一直身处营养科学的最前沿。

在该领域中，每个人都站在坎贝尔教授这个巨人的肩上。

他是全球最受敬重的营养学权威，由他主持的中国健康调查，是流行病学研究史上规模最大的，关于营养、饮食与疾病的调查研究。

而根据这次调查完成的《救命饮食》被《纽约时报》称为“世界流行病学研究的巅峰之作”。

<<中国健康调查报告>>

书籍目录

导言 第一部分 中国营养研究第一章 我们面临的健康困境 第二章 蛋白质之屋 第三章 关闭癌症表达 第四章 中国健康调查的经验 第二部分 有钱人的富贵病第五章 破碎的心 第六章 肥胖 第七章 糖尿病 第八章 几种常见的癌症 第九章 自身免疫病 第十章 广泛的影响 第三部分 最佳饮食指南第十一章 吃得合理 第十二章 怎样吃 第四部分 为什么你从来没听说过这些信息？第十三章 科学，黑暗的一面 第十四章 科学简化主义 第十五章 产业界的所谓科学 第十六章 医药垄断 第十七章 历史总在重复自身

<<中国健康调查报告>>

章节摘录

第一章 我们面临的健康困境1946年夏秋交际的一天清晨，金色的阳光洒满牧场，一片静谧。这里既没有汽车马达的轰鸣声，天空中也并没有飞机拖着长长的尾线呼啸而过，一切都是那么祥和。鸟儿轻快地鸣叫着，牛群发出低沉的哞哞声，公鸡在打鸣，偶尔的鸡鸣犬吠衬得周围环境更加宁静。那时我是个12岁的快乐少年。

我刚吃完一顿丰盛的早餐，有鸡蛋、烤肉、香肠、炸薯条、火腿肉和两大杯全脂牛奶。我妈妈的手艺真的是太棒了！

其实从早晨4：30开始，当我和我父亲汤姆、哥哥杰克挤奶的时候，我就已经在渴望着这顿丰盛的早餐了。

我父亲当时45岁。

他打开了一袋45磅重的苜蓿种子，把所有的种子都倒在地板上。

然后他打开一个小盒子，盒子里面是一些很细的黑色粉末。

他告诉我们这些粉末是细菌，能帮助苜蓿生长。

如此情景，其乐融融！

可是一场疾病破坏了这一切。

17年后，我父亲第一次突发心脏病，当时他61岁。

70岁的时候，他最终因为大动脉血管梗塞而不幸病故。

我当时完全崩溃了。

那个曾经和我们一起站在田间、通过言传身教给予我们许多人生经验的父亲与世长辞了。

从事营养与健康的研究以来实验研究几十年后，我知道导致父亲死亡的是我们引以自豪的美味餐盘，我们摄入过多的牛奶、肉类和鸡蛋，最终导致了严重的心脏病。

在美国，这样的惨剧每天都在发生。

癌症、糖尿病、肥胖病、心脏病等慢性病日益侵袭着我们，使我们成为这个星球上最不健康的民族。

这无疑是对我们这个“地球上最富裕国家”的讽刺。

慢性病中的美国我们是全球癌症死亡率最高的国家之一，而且情况正变得越来越糟糕。

根据美国癌症协会的估计，如果你是一名正常的美国男性，你一生中有47%的概率会患上癌症；如果你是女性的话，运气会好一些，但一生中患上癌症的概率仍然高达38%。

在过去30年中，我们在对抗癌症的斗争中投入了巨额的资金，取得的成绩却微乎其微。

我们正在迅速成为这个星球上体重最重的民族，超重的人数已经明显超过了体重正常的人数。

根据国家卫生统计中心的报告，20岁、以上的成年人中，有1/3的属于肥胖。

而且，美国人的肥胖率正在急剧攀升。

糖尿病的发病率近些年来也在急剧升高。

每13名美国人中就有一人患有糖尿病，而且这个比例还在迅速攀升。

如果不注意饮食，数以百万计的美国人会在不知不觉中患上糖尿病，许多人还会终生受到包括失明、截肢、心血管疾病、肾病、早衰和早死在内的各种病痛折磨。

糖尿病和肥胖通常还伴随着其他的并发症。

这些并发症往往是一些更严重的健康问题的前兆，这些疾病包括心脏病、癌症或脑卒中。

但是美国社会中最具有威胁性的疾病并不是肥胖、糖尿病或是癌症，对美国人健康威胁最大的是心脏病。

每三个美国人中就有一人最终死于心脏病。

根据美国心脏病协会的数据，大约有1000万美国人受到心脏疾病的困扰，包括高血压、脑卒中和心脏病。

失灵的医疗保健系统很多美国人都是慢性疾病的受害者。

我们希望医院和医生能竭尽所能去帮助他们。

但是报纸和法庭上却充斥着这样的故事或案例，声称：医院的医疗能力已经达到了极限，患者得不到充分的医疗护理已经成为一种正常得不能再正常的现象了。

<<中国健康调查报告>>

医学界最具代表性的杂志《美国医学协会杂志》(JAMA)发表了巴巴拉·思达菲尔德博士的一篇文章。

文中称,每年由于医生误诊、用药错误以及药物不良反应和手术失误造成的死亡人数达到了225400人(见图表1.1)。

临床医疗差错已经成为美国第三大死亡原因,仅仅排在癌症和心脏病之后(见图表1.2)。

这篇报告总结分析了39项研究后,发现大约有7%的住院患者,即每15个住院患者中就有1人曾经历过严重的药物不良反应,“需要住院,延长住院时间,导致永久性残疾或死亡”。

在此类病例中,患者都是按照医嘱用药的。

上述数字并不包括那些给药或用药方式错误的受害者,也不包括“可能”属于不良药物反应的受害者,也不包括那些未能达到预期疗效的用药患者。

换句话说,“每15个住院患者中就有1位患者经历过不良药物反应”还属于非常保守的估计数字。

可以说,我们的医疗保健系统已经失灵,已经偏离了最初的宗旨。

昂贵的坟墓是不是资金的问题?

不是的。

我们的“健康”成本一直在呈螺旋式攀升,已经到了无法控制的程度。

医疗成本的升高速度远远超过了通货膨胀的速度。

美国经济每产生7美元的收入,就有1美元花在了医疗保健上在过去不到40年的时间中,相对GDP增长比例而言,我们在医疗保健方面的成本已经增加了300%。

那么我们多花的这部分钱都购买了哪些东西呢?

给我们带来了更好的健康保障了吗?

答案是否定的。

我相信公正的评论家都会同意我的看法。

我们在医疗保健上的花费比世界上任何一个国家都要多。

近来有研究根据16项不同的医疗保健效能指标比较了美国、加拿大、澳大利亚和西欧七国等12个国家的健康状况。

其他国家在医疗保健方面的平均开销只占美国在这方面的人均开销的一半。

那我们一定有理由期望本国的医疗保健系统的排名高居榜首吧?

实际上在这12个国家当中,美国医疗保健系统可能是最糟糕的。

在另外一项独立调查中,世界卫生组织按照医疗保健系统的绩效评估标准进行比较,美国的排名是第37名。

很明显,我们的医疗保健系统并不是世界上最好的,尽管我们在这个方面投入的经费最多。

在美国,医生对患者采取什么样的治疗措施和手段,决策的出发点常常是医疗成本,而不是能否真正解决问题。

今天,美国有4400万人没有医疗保险。

在医疗健康方面花了这么大的代价,比其他国家都要高,但是有数以千万计的人连最基本的医疗保险都得不到,这种情况是很难让人接受的。

仅仅重复那些数字和图表并不能说明问题。

我们中的许多人,花费大量时间去医院治病,或者是在养老院和看护中心陪护我们患病的亲人,你对医疗系统的效能之差肯定有切身的体会。

一个本来应该提供医疗、保障健康、治疗疾病的系统却常常变成伤害我们的武器,这不是很矛盾的一件事情吗?

一个全新的解决方案如果你经常去书店,而且熟悉“健康”类书籍,你很可能听说过诸如阿特金斯博士的《新饮食革命》、《南部海滩饮食》、《糖衣炮弹》之类的书籍,这些书使得健康信息更加混乱,更加晦涩难懂。

只要你还没有被这些快速做饭的方案折磨得精疲力竭,你一定会不停地盘算着如何计算热量,如何测量碳水化合物、蛋白质和脂肪是几克等问题。

但是你思考了这么多问题,真正的问题是什么?

<<中国健康调查报告>>

是脂肪么？

碳水化合物么？

什么样的营养素配比能让你最大程度减轻体重？

十字花科蔬菜适合你的血型吗？

服用的补充剂对吗？

每天需要摄入多少维生素C？

是多钾症吗？

每天需要多少克蛋白质呢？

我讲到这里，大家可能就明白了，这些都是所谓的时尚饮食，和真正科学的饮食观没有什么联系。

它是误导性的医学科学和大众媒体结合的产物。

如果你只是对两周减肥食谱感兴趣的话，那么我这本书并不适合你。

我想给你提供一种更深刻、更有益的方法审视健康。

我给你提供的处方是很简单的，也是很容易执行的，它给你带来的好处比任何药物或手术都要有效，而且没有任何的副作用。

我的处方不是某种食谱，不需要你每天画图表，不需要你计算每天摄入多少热量，我写本书的目的也不是为了挣钱。

关键在于，我想用非常翔实和有说服力的证据，说服你改变你的饮食和生活方式，这样能给你的健康带来巨大的好处。

那么，我的健康处方就是：以青菜萝卜为主的植物性食物会给健康带来多种益处；以肉蛋奶为主的动物性食物会给你的身体带来意料不到的危险。

我并不是从某种假设的观点，或是从某个哲学思想出发，来证嘲青菜萝卜为主的植物性食物对健康的价值。

我所持观点的科学证据主要来自于实际生活中的观察和切实的科学实验，不是假想性的、幻想性的、或是哗众取宠式的噱头，是从合理的研究成果中总结出来的。

很多证据都来自我本人、我的学生以及同事的研究结果，这些研究的方法各式各样，目的也是形形色色，包括对菲律宾儿童肝癌发病率以及黄曲霉毒素摄入量关系进行的一项调查。

这是在菲律宾进行的一项全国性的调查研究，是全国自助营养中心的菲律宾营养不良的学前儿童的项目。

还有一项在中国进行的针对800名妇女的营养调查，调查饮食因素对骨密度和骨质疏松的影响。

还有一项针对乳腺癌生物标志物的研究，该标志物的出现表明乳腺癌发生，主要用于乳腺癌的早期诊断。

另外一项是全国性的、综合的饮食与生活方式因素与疾病死亡率的调查，该调查在中国大陆和台湾的170个村庄中进行，即中国健康调查。

这些研究涉及的范围之广，程度之复杂都是史无前例的，这些研究涉及被认为与各种饮食习惯做法有关的疾病，因此提供了全面观察饮食与疾病关系的机会。

我是中国健康调查项目的负责人，中国健康调查的有关工作从1983年到今天仍在继续。

除了在人群中进行流行病学调查外，我还在实验室中进行了一项为期27年的动物实验研究。

60年代末期，国家卫生研究院资助我进行了一项有关饮食和癌症关系的研究，我们的研究结果发表在最好的科学杂志上。

通过这项研究，我们对癌症发生的核心机制提出了置疑。

我们的研究成果得到了业界的广泛承认和尊重。

我也多次出现在国会的各级委员会，以及联邦和各州的各种机构中，这说明公众对我们的研究也是非常感兴趣的。

我上过不少电视节目，接受过不少采访，例如麦克尼尔的“新闻时段”，以及其他至少25家电视台的采访，我还接受过《今日美国》的采访，并登上该报纸的头版。

《纽约时报》和《星期六晚邮报》也采访过我，给我写了专栏文章，还有专门拍摄我们研究工作的电视纪录片，这些都是我公众生活的一部分。

<<中国健康调查报告>>

未来的希望通过这些工作，我认识到以植物性食物为主的饮食能给我们带来更多、更深远、也更为有益的影响。

这些好处是任何手术和药物治疗所不能比拟的。

心脏病、癌症、糖尿病、脑卒中和高血压、关节炎、白内障、阿耳茨海默氏病、勃起障碍以及各种各样的其他慢性病大部分都可以通过饮食预防。

这些疾病都与年龄增长和组织退化有关，是导致多数美国人盛年早衰或早夭的原因。

而且，我们现有证据证明，晚期心脏病、某些类型的较晚期癌症、糖尿病以及其他一些慢性疾病都可以通过饮食实现逆转。

我记得，我的上级一度不能够接受营养能预防心脏病的证据，他非常强烈地怀疑营养能够扭转晚期疾病。

但证据是不容忽视的，无论是科学界还是医学界的从业者，如果他们对这样的观点完全置之不理的话，他们就是僵化教条的、不负责任的科学工作者。

良好营养更令人鼓舞的一种益处是，能够预防本认为是由于遗传因素引起的疾病。

我们现在知道，即使我们本身携带这样的致病基因，我们仍然可以在很大程度上避免这些遗传病。

我们已经通过动物实验证明：尽管动物体内携带有强致病性基因，通过调整饲料中的营养素，我们还是可以激活或抑制癌的生长。

我们对此进行了深入细致的研究，并将结果发表在最好的科学杂志上。

稍后你会看到，这些发现简直可以说是惊人的，而且在人群调查研究中也重复观察到了同样的结果。

良好的饮食结构不仅能够预防疾病，而且也能造就健康，在生理、心理上都能给你带来一种幸福、安康的感觉。

有些世界级的运动员，如铁人戴维·斯科特、田径明星卡尔·刘易斯、艾德文·摩西斯、网球运动员蒂娜·那夫拉蒂诺娃、世界摔跤冠军克利斯·坎贝尔（和我没有亲属关系）以及68岁的马拉松选手卢斯·希腊德等都食用以植物性食物为主的低脂饮食，这样的饮食能够让他们的竞技状态更好。

第二章 蛋白质之屋我全部研究生涯的核心就是蛋白质。

蛋白质就像一副看不见的枷锁，紧紧把我攫住，无论我走到什么地方，做什么工作——从早期的基础研究工作，到菲律宾营养不良儿童肝癌发病率调查，到制订国家健康政策的政府会议。

大众常常带着一种无与伦比的敬畏感来看待蛋白质，这个神奇的名字贯穿了营养科学的历史和今天。

关于蛋白质的话题，有些属于科学范畴，有些属于文化范畴，还有一些属于神秘学范畴。

我能想起我的朋友——霍华德·黎曼给我说过歌德的名言。

霍华德是一位知名的演说家和作家，早年和我一样，也曾在牧场上放过马。

歌德是这样说的：“对于显而易见的事实，人们总是视而不见。

”当我们回顾蛋白质的历史时，这句话太正确不过了。

自从1839年荷兰化学家葛哈德·穆德勒发现含氮化合物开始，蛋白质就被视为所有营养素中最神秘的化合物。

蛋白质这个词来自于希腊词汇“proteios”，在希腊文中这个词的意思是“最重要的”。

19世纪，蛋白质相当于肉类的代名词，这种观念上的联系对人类思维的影响长达100年以上。

直到今天，许多人仍然把蛋白质等同于肉类来源的食品。

当我提到蛋白质的时候，请你说出你能想到的第一种食品，你很可能会说“牛肉”。

你不用感到特别，因为你不是唯一这么说的。

关于蛋白质的很多基本的概念，人们都是混沌不清的：最好的蛋白质来源是什么？

一个人每天应摄入多少蛋白质？

植物来源和动物来源的蛋白质是否品质一样好？

是否需要在膳食当中添加植物来源的食品，给你一种更平衡的蛋白质膳食？

对于经常运动的运动员，吃蛋白粉好，还是吃氨基酸营养品好？

你是不是一定要摄入蛋白质营养品，肌肉才能更强壮？

有些蛋白质被认为是高品质蛋白，有些被认为是低品质蛋白，那么高品质和低品质是什么意思？

素食者从什么地方摄取蛋白质？

<<中国健康调查报告>>

素食的孩子不摄入动物蛋白，他们的发育是不是正常？

产生这些疑问的根本在于：长期以来人们认为蛋白质就是肉类食品，肉类食品就是蛋白质。

人们相信蛋白质是肉类食品的“营养核心”。

在很多肉类和奶制品中，我们可以选择性地把脂肪剔除掉，剩下的主要是肉制品和奶制品。

实际生活中，我们也是这么做的，我们把肉中的肥肉剔除掉，对牛奶也作脱脂处理。

但是如果把蛋白质从动物来源的食品中去掉的话，就剩不下什么东西了。

不含蛋白质的牛排，剩下的只是水、脂肪以及一小部分的维生素和矿物质，谁会喜欢吃那些东西呢。

如果一种食品是动物来源的食物，其中必须含有蛋白质。

蛋白质是动物来源的食品的核心组成部分。

早期的科学家，如知名的德国科学家卡尔·沃特（1831-1908），是蛋白质的忠实捍卫者。

沃特发现人每天只需要48.5克的蛋白质，但是他还是建议每天摄入的蛋白质应达到118克。

这些现象都是由当时的文化氛围所决定的。

蛋白质等同于肉类，所有人在吃饭的时候都会将肉类作为主要的营养来源，就像今天我们都想拥有更大的房子和更快的汽车一样。

沃特认为蛋白质太好了，吃多少都不过分。

沃特的学生中，有好几位是20世纪早期知名的营养科学研究者，包括马克思·鲁勃纳（1854—1932）

和W·O·奥特沃特（1844—1907）。

像他们的老师一样，这两位学者都坚定地鼓吹蛋白质的营养价值。

鲁勃纳认为，蛋白质的摄入，即肉类摄入，本身就是文明的象征，“大量的蛋白质供给量是文明人的权利”。

奥特沃特率先倡导并组建了美国农业部（USDA）的第一个营养学实验室。

他建议人们每天摄入125克蛋白质，而当今建议的标准是每天55克蛋白质。

我们稍后可以看到，这种早期的先例对政府机构有多么的重要。

文化上的这种偏见深透进了人们的意识。

如果你是个有教养的人，你应该摄入大量的蛋白质；如果你是有钱的人，你应该多摄入肉食；如果你是穷人，你只好靠素食，比如马铃薯来果腹。

社会阶层越低的人，通常被看作是懒散、没有能力的人，是肉类和蛋白质摄入不足的结果。

这种社会精英主义的傲慢和偏见，是19世纪营养学领域内占统治地位的观点。

当时的概念是“强壮就是好的”，是更有教养、更高尚的象征。

这种观点在某种程度上更使得蛋白质的偏见充斥到社会中。

麦哲·麦凯是20世纪早期一位著名的英国医生，他在历史上扮演了一个非常滑稽、但也是非常不幸的角色。

麦凯医生被派到印度行医，但实际上他的任务是去印度寻找强壮的、适合作战的部落，招募其中的土人参军。

他曾说：“这些人摄入的蛋白质太少了，他们的体质太差。

你能招到的都是一些体力潺弱、精神萎靡的娘娘腔。

”但实际的情况却令他非常尴尬。

对蛋白质品质的追求实际上，蛋白质、脂肪、碳水化合物和酒精提供我们所消耗的热量。

除了水外，被称为“宏量营养素”的脂肪、碳水化合物和蛋白质是食物重量的主要组成部分。

剩下的少量物质主要是维生素和矿物质，被称为“微量营养素”。

每天身体所需的微量营养素量实际上非常少，通常在毫克级或是微克级的水平。

蛋白质是所有营养素中最受重视的成分，是我们身体的关键成分之一。

蛋白质的种类成千上万，它们起着酶、荷尔蒙、组织结构分子、转运分子的作用，维持着生命。

蛋白质是成百上千的氨基酸组成的长链分子，其中含有大约15种到20种不同的氨基酸（取决于如何对氨基酸进行计算）。

蛋白质不断地消耗，必须得到补充。

补充蛋白质主要靠摄入含蛋白质的食物，食物消化后，其中的蛋白质被降解成氨基酸，这些氨基酸被

<<中国健康调查报告>>

用于合成新的蛋白质，补充身体中消耗掉的蛋白质。

有人说，不同食物中的蛋白质品质是不一样的，主要取决于其中的氨基酸是不是我们身体所必需的，以及是不是容易被吸收。

<<中国健康调查报告>>

媒体关注与评论

本书是流行病学研究的巅峰之作。

——《纽约时报》 《救命饮食》提供了强有力的证据，它无可辩驳地证明：我们完全可以通过调整饮食来预防心脏病、癌症和其他西方式疾病。

这本书不仅适用于经济发达国家，也是那些因经济快速发展而导致饮食习惯发生巨变的发展中国家的首选图书。

——陈君石（全国政协委员、中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员） 柯林·坎贝尔的《救命饮食》不仅在营养学图书中占有重要的地位，其文字本身亦具有高度的可读性。

本书对饮食和疾病的关系进行了深入研究，其中提出的动物蛋白对人体有害这一结论是令人惊奇的。中国健康调查本身就是一个值得仔细品味的故事。

——罗伯特·C·理查森（诺贝尔奖得主、康奈尔大学教授） T·柯林·坎贝尔是世界营养学界的权威之一，营养科学的从业者能够站在这一巨人肩上定会获益匪浅。

这是迄今为止最为重要的一本营养学专著，阅读本书能够挽救你的生命。

——迪安·奥尼什（医学博士、预防医学研究所创始人及所长） 柯林·坎贝尔的《救命饮食》是一部人类试图了解健康与饮食关系的奋斗史，这一努力迄今仍在继续，永无休止。

——马理林·詹森（美国癌症研究所所长） 对于那些关注肥胖流行病、自身健康以及西方饮食对环境和社会影响的人来说，《救命饮食》提供了精辟而且实用的解决方案。

——罗伯特·古德兰德（世界银行集团首席环境科学咨询专家）

<<中国健康调查报告>>

编辑推荐

《救命饮食》是全国政协委员，中国工程院院士，中国疾病预防控制中心研究员陈君石隆重推荐！中国疾病预防控制中心、美国康奈尔大学、英国牛津大学20年流行病学研究的巅峰之作。

你知道吗？

动物蛋白（尤其是牛奶蛋白中的酪蛋白）能显著增加癌症的发病几率。

牛奶和乳制品摄取最多的国家，骨折率最高，骨骼也最差。

以肉食为主的美国男性，死于心脏病的比例是以素食物为主的中国男性的17倍！

医生会动手术和开药，却不懂营养，因为他们根本没受过营养学训练。

没有任何手术或药物可以有效预防或治疗任何慢性疾病。

那么，到底要怎么做才能维持健康呢？

《救命饮食》告诉你，所有的健康问题都与三件事情有关：早餐、午餐和晚餐。

《救命饮食》被是中国疾病预防控制中心、美国康奈尔大学、英国牛津大学20年研究的成果，被《纽约时报》誉为“流行病学研究的巅峰之作”。

《救命饮食》以确凿无疑的证据揭示了疾病与饮食关系的一大发现：以牛奶肉类为主的动物性食物会引发肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松等慢性疾病；而以青菜萝卜为主的植物性食物，不仅可以有效降低一些慢性病的发病几率，还可以有效缓解病情，挽救你的生命。

<<中国健康调查报告>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>