

# 《抗衰老饮食》

图书基本信息

# 《抗衰老饮食》

## 内容概要

抗衰老饮食：阿特金斯医生的饮食建议，ISBN：9787108023001，作者：（美）阿特金斯 著；晁阳林 译

# 《抗衰老饮食》

## 作者简介

罗伯特·C·阿特金斯医学博士 1951年毕业于密歇根大学，1955年在康奈尔大学医学院获得医学学位，专攻心脏病学。他不仅创建了纽约城阿特金斯补充医学中心，而且写了一系列介绍健康饮食方法的著作。他倡导的阿特金斯健康生活方式有数百万的追随者。其主要的畅销作品有《抗衰老饮食——阿特金斯医生的饮食建议》和《持续减肥与健康——阿特金斯医生的特别食谱》等。

# 《抗衰老饮食》

## 书籍目录

- 译者序1
- 第一章 挑战衰老的计划1
- 第二章 我们时代的衰老疾病6
- 第三章 探讨心脏11
- 第四章 营养和心脏病在血液中19
- 第五章 我们为什么衰老：胰岛素的联系32
- 第六章 我们为什么衰老：自由基48
- 第七章 限制卡路里 为什么你不能这样做5
- 第八章 抗氧化物是“生命”营养物65
- 第九章 抗氧化酶80
- 第十章 你为什么需要类胡萝卜素92
- 第十一章 生物类黄酮的益处106
- 第十二章 逆转降低的激素水平118
- 第十三章 永葆青春的激素133
- 第十四章 好脂肪和真正的坏脂肪156
- 第十五章 建立你的免疫力174
- 第十六章 给你的身体解毒188
- 第十七章 锻炼身体204
- 第十八章 提高大脑的活力215
- 第十九章 建立你的抗衰老饮食232
- 第二十章 抗衰老饮食的基本知识244
- 第二十一章 在抗衰老饮食中的生活256
- 第二十二章 挑战衰老的生命营养物计划304
- 第二十三章 总结318
- 附录普通食物的升糖指数321
- 参考文献323

# 《抗衰老饮食》

## 编辑推荐

我们为什么会衰老？《抗衰老饮食：阿特金斯医生的饮食建议》作者基于治疗几千名病人的从医经验，挑战衰老的计划，挑战衰老的生命营养物计划，告诉你抗衰老饮食的基本知识和怎样提高大脑的活力。

## 精彩短评

### 1、小金花玻尿酸雪肌储水蚕丝面膜

中国首款轻奢面膜，第一款独享Picc中国人宝面膜，R商标，CCTV合作品牌，并由广州洁宝集团正规面膜厂出货。目前市场上网络上已卖疯！  
V信：will6347 它集：

瘦脸美白  
补水保湿  
祛痘淡斑  
淡化痘印  
抗皱嫩肤

防敏感为一体的全效面膜，0.03mm的384蚕丝，特别添加了雪肤因子和玻尿酸作为肌肤水嫩的重要基础，质地非常之轻薄、与肌肤帖服力极强，绝对给你带来最舒适的护肤体验。那么本人在此承诺：无效过或者效果不明显，你拿砖拍我！

2、快过年了，买给你的父母吧！郑重推荐。

3、载脂蛋白a，高半胱氨酸，胰岛素，

4、迷惑。。

5、2012.03.26本书作者的主要观点是：饮食结构应当是低糖的，而目前主流营养学界提倡的低脂饮食结果无助于健康也无助于避免三高和糖尿病。

6、送给妈妈的书，我先看看。

7、糖的危害

8、:R151/7228-1

9、好

10、精致的糖类才是导致心血管疾病极具增高的健康杀手。而脂肪似乎并不那么可怕

11、ORAC指数还是能够参考的

12、很多专业知识

1、用元旦的休假时间看完了这本书。本书译文质量惨不忍睹，正在学习汉语的人或对汉语的纯洁性有较高要求的人应当避免阅读这本书。书中很难找到一句完全符合中文语法的句子，整段整段的内容都像是基于翻译软件生成的。读者可以勉强理解文章的意思，学过英文的人可能理解起来会更容易一些。但我相信，不可能有人能从这些文章中得到一丝阅读的乐趣。我在很多技术书籍中看到过此类拙劣的译文，但三联书店竟能出这种译著，实在还是让我大跌眼镜。不知为何三联的编辑竟会没有起码的职业荣誉感，竟会如此践踏自己身后的品牌。不过，本书的内容仍然值得我们一读。在很难接触此书原文的情况下，对健康饮食感兴趣的人仍可以考虑捏着鼻子把书读下去的。只要你没有因为译文的拙劣而错误领会作者的意图，那么你一定能够从中找到不少有用的信息，有价值的观点。我在此给出关于此书的一些摘要和介绍。首先，本书的受众是美国人；而美国人的饮食结构、健康状况和医疗体制和中国人有很大的差异，因此本书对中国人而言更多地具有的是参考价值而非指导意义。其次，本书作者是有丰富实践经验、提倡“替代疗法”（即较多采用食物和营养剂，而较少采用药物的治疗方法）的一名医生。他与美国的主流医学界观念相左，在文中多次痛斥美国心脏病学会等机构的观点，认为他们与食品加工业巨头勾结，向民众传达错误的信息。但作者背后似乎也有补品制造商的影子若隐若现。本书作者的主要观点是：饮食结构应当是低糖的，而目前主流营养学界提倡的低脂饮食结果无助于健康也无助于避免三高和糖尿病。所谓低糖饮食，指的是尽量少地摄入糖类（即碳水化合物），而以葡萄糖为代表的可以快速吸收的简单糖类尤其对人有害。因为这些可以快速吸收的简单糖类能够导致血糖水平的剧烈变化。这种剧烈变化被作者认为是导致衰老的一个重要原因。书中有这一结论的详细推导。而低脂被作者认为是错误的选择，作者提醒民众注意避免的仅仅是人工和精加工脂肪，即人造黄油和人造奶油等，他认为此类产品中包含大量非天然的反式脂肪（人造不饱和脂肪），对人体有害。他提倡民众摄入天然脂肪（饱和脂肪），即黄油等。这种观点和传统营养学观点恰恰相反。作者还提倡大量服用营养品和补充剂（他几乎列出了这些年流行过的所有保健品），他认为这些营养品是人类靠日常饮食无法足量摄入的。他还认为，由于目前人类的生存环境非常恶劣，污染严重，生活压力大，大量摄入营养剂是对抗恶劣环境的必要手段。作者声称大量摄入营养剂是安全的，但在这方面，我个人深表怀疑。按他最后给出的营养剂服用指南，我们每天都要像吃饭一样大把地吃下很多药片，这实际上大大改变了我们体内很多物质的正常浓度，其后果难以预料。最后，给出作者认为好和不好的食物的列表。好的蔬菜：大蒜，甘蓝，番茄；不好的蔬菜：土豆，甘薯（主要是因为它们的含糖量较高）。肉类：肉基本上都是好的，鸡蛋尤其好，每天至少应该吃两个，当然柴鸡蛋比鸡场的鸡蛋更好。糖类食物：糖类食物基本上都是不好的，简单糖类（葡萄糖麦芽糖乳糖果糖蔗糖）多的食物尤其不好，如果要摄入此类食物应该吃没有精加工的，比如粗粮。水果：含糖少的水果更好一些，干果（葡萄干）很不好，饭后吃水果有助于水果中糖类的缓慢释放，更好一些。好的饮料：纯水和茶水；不好的饮料：各种含糖饮料，果汁，酒。

2、《抗衰老饮食》是这次在经典书店购书过程最得意地一本。其实很早就想买，但是一直觉得自己没有足够的专著心理去阅读，反而浪费了好书！这次能让我有足够决心的原因是猫猫戏谑的问我，能不能看懂这些专业术语哦！咦？既然这么小瞧我，那我还真要研读研读啦！这本书的作者阿特金斯医生曾经出过一本很风靡的减肥饮食书籍，然而出这本书的原因却很简单，他提出了与传统（主流）医学所认为的，人的衰老疾病与食用了太多的动物脂肪有关系，而他认为是与精制糖类食品有关……我想，对于科学这二字所涵盖的意义，不仅仅是遵从，更多的是探索与推翻！所以，这是这本书吸引我的原因之一！另外一个原因就是大量、有趣的、花样繁多的蔬菜、水果等食物会对人体产生的作用的解释，我很开心读着这些文字，比如，我刚刚吃过的火锅中，油碟中有很多大蒜（哈哈！），平常我就会认为那是提味必不可少的佐餐料，然而吃过以后我即便吃很多颗口香糖对它固有的气味都是欲盖弥彰！！而现在随手翻开的一页（112页）写着这样的字：“有刺激性的食物像洋葱和大蒜有很重的味道，是因为它们充满有价值的生物类黄酮。大蒜里有如此多的各种各样的生物类黄酮、维生素和像硒和锌这样的矿物质，以至于你很难说到底是哪一种物质使它具有最强的抗氧化能力。无论如何，大蒜总的作用是卓越的，它降低胆固醇、甘油三脂和血压；它可以作为血液中天然的抗凝血剂；它还是降低心脏病危险的极好的食物。”

3、2005年美国食品与营养学会出版了新的饮食结构指南，纠正了很多以前的错误看法。《科学美国人》03年的一篇报道：<http://www.sciam.com.tw/read/readshow.asp?FDocNo=176&CL=4>撰文 / 魏勒特



## 《抗衰老飲食》

(Walter C. Willett)，哈佛大學公共衛生學院流行病學與營養學教授、營養學系系主任、哈佛醫學院教授。史丹普佛 (Meir J. Stampfer)，哈佛大學公共衛生學院流行病學與營養學教授、流行病學系主任、哈佛醫學院教授。翻譯 / 姚若潔，台灣大學昆蟲學碩士，目前就讀於英國布來頓大學視覺傳達博士班。審訂 潘震澤，前陽明大學生理學研究所教授，現旅居美國。關於飲食指南金字塔…… 1992年，美國農業部發佈了「飲食指南金字塔」，建議人們避免脂肪的攝取，但要多吃富含碳水化合物的食物，例如麵包、穀類、米與麵食。其目標在於降低飽和脂肪的攝取，因為它會提高膽固醇的量。研究者發現，大量食用精製的碳水化合物如白麵包或白米，會擾亂體內的葡萄糖與胰島素濃度。以健康的脂肪（單元與多元不飽和脂肪）取代這些碳水化合物，確實可以降低患心臟病的風險。營養學家目前已提出新的飲食金字塔，鼓勵人們食用有益健康的脂肪與全穀類食物，但要避免精製過的碳水化合物、奶油及紅肉。遠離飽和脂肪1992年，美國農業部正式公佈了一份「飲食指南金字塔」（見下圖左），希望幫助美國民眾選擇有益健康、減低慢性病風險的食物。這份以金字塔形狀呈現的飲食建議立即廣為人知：應該盡量減少脂肪與油類的攝取，但每日要吃6~11份富含複合碳水化合物的食物，例如麵包、穀類、米飯、麵食等等。這個食物金字塔也建議食用大量蔬菜（包括馬鈴薯，這是另一個複合碳水化合物的豐富來源）、水果與乳製品、每日至少兩份食物來自肉與豆類；最後這個類別將紅肉（牛、羊、豬肉）、家禽、魚類、堅果、豆類與蛋都算進來

。<http://www.sciam.com.tw/read/images/200302032.jpg><http://www.sciam.com.tw/read/images/200302033.jpg>當這個金字塔還在發展成形時，營養學家早就知道某些種類的脂肪對於健康是不可或缺的，也可以減低罹患心血管疾病的風險。再者，科學家並未發現什麼證據證明攝取大量碳水化合物有益。自1992年以來，越來越多的研究顯示美國農業部的金字塔有嚴重的瑕疵。它鼓勵各種複合碳水化合物的攝取、戒除所有的脂肪與油類，但這其實造成誤導。簡單的說，並非所有的脂肪都對我們不好，複合碳水化合物也並非全部都是好的。美國農業部的「營養政策與推動中心」目前正對該金字塔重新進行評估，但這項計畫預計到2004年才會完成。在此期間，我們已經繪出新的金字塔（見上圖右），更能反映目前對於飲食與健康之間關係的了解。研究指出，依循修訂後的食物金字塔，無論男女皆可顯著降低心血管疾病的風險。美國農業部原先的金字塔怎麼會錯得如此離譜？部份原因在於營養學家太想把飲食建議簡單化。數十年來，研究人員都知道，在紅肉與乳製品中含量豐富的飽和脂肪會增加血液中的膽固醇；高膽固醇則與罹患冠狀動脈心臟病的風險有關（冠狀動脈心臟病包括心臟病突發，以及其他因動脈栓塞而造成的心臟問題）。1960年代的攝食控制研究中，參與者謹慎攝取規定的食物數週後，證實了飽和脂肪會增加膽固醇量；不過研究同時也顯示，多元不飽和脂肪（polyunsaturated fat，多存在於植物油與魚類中）會降低膽固醇。於是，1960~70年代間的飲食建議強調以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪，而不是全面的少吃脂肪。（後來美國人的不飽和脂肪攝取量增為雙倍，可能對1970~80年代間美國人的冠狀動脈心臟病減半有重大貢獻。）至於各種脂肪都應盡量避免的觀念，則是基於以下的觀察：富裕的西方國家攝取大量脂肪，同時冠狀動脈心臟病的比例也高。然而此相關性僅限於飽和脂肪；食用相對高比例的多元不飽和脂肪與單元不飽和脂肪（monounsaturated fat）的族群，心臟病的比例較低（參見35頁圖示）。例如，在希臘的克里特島，傳統飲食中含有大量的橄欖油（富含單元不飽和脂肪）與魚類（多元不飽和脂肪的來源），儘管脂肪佔了飲食中熱量來源的40%，他們的心臟病比例卻比傳統日本飲食族群要低，後者的脂肪只佔熱量來源的8~10%。再者，不同國家之間的比較也可能產生誤導：許多對健康有負面影響的，諸如吸菸、運動不足、大量的體脂肪等，也都與西方國家的富裕有關。脂肪絕對有害健康？不幸的是，許多營養學家覺得，要教育大眾這些細節太過困難，因此他們放出簡單明瞭的訊息：「脂肪有害健康」。由於飽和脂肪在美國人所有的脂肪攝取量中佔了40%，美國農業部的想法是，提倡低脂飲食，自然會降低飽和脂肪的攝取。這項建議迅速由食品工業界所強化，他們開始販售餅乾、馬鈴薯片以及其他脂肪含量低、但卻往往含有大量甜味劑（如高果糖玉米糖漿）的產品。當這座金字塔正在成形時，典型美國人的熱量大約有40%來自脂肪、15%來自蛋白質、45%來自碳水化合物。營養學家不想鼓勵人們攝取更多蛋白質，因為許多蛋白質來源（例如紅肉）同時也富含飽和脂肪。所以「脂肪有害健康」這句口號自然推論出「碳水化合物有益健康」。美國心臟學會及其他團體所推出的飲食指南建議人們：熱量來源中至少要有一半來自碳水化合物，而來自脂肪的熱量不能超過30%。這項30%的上限在營養學家之間變成如此根深柢固，以致於連細心的觀察者都以為：應該有許多研究顯示，30%脂肪攝取量的人，健康狀況應該比脂肪攝取量更高的人要好。但並沒有研究證實長期的健康直接得利於低脂飲食。30%的脂肪攝取上限，根本是憑空而來。當研究者發現，兩種帶有膽固醇的主要化學物質對於冠狀動脈心臟病風險的影響差異很大之後，前述想法顯得更為可疑



## 《抗衰老飲食》

。這兩種化學物質分別為低密度脂蛋白（LDL，即一般所知的「壞膽固醇」），和高密度脂蛋白（HDL，即所謂「好膽固醇」）。增加血液中LDL對HDL的比例，會提高冠狀動脈心臟病的風險；相反的，降低比例可減輕風險。1990年代早期的攝食控制研究顯示，當一個人把熱量來源中的飽和脂肪替換為相同熱量的碳水化合物，則LDL與總膽固醇的量都會降低，但HDL的量也一起降低。由於LDL對HDL的比例並沒有改變，此人患心臟病的風險只降低一點點。不過，替換為碳水化合物會提高血液中三酸甘油酯的量，原因可能在於內分泌系統受到了影響。高三酸甘油酯也與高心臟病風險有關聯。如果把單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪替換為碳水化合物，影響更為嚴重：LDL濃度會上升而HDL下降，造成更糟的膽固醇比例。相反的，把飽和脂肪換成單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪，可使比例變佳，而且應該可以減少心臟病。唯一顯然比碳水化合物有害的脂肪，是反式不飽和脂肪酸（trans-unsaturated fatty acid）；這是液態植物油經部份氫化加工的產物，此過程使之變為固體。反式脂肪存在於許多人造奶油、烘焙食品及油炸食品中，它會提高LDL及三酸甘油酯、降低HDL，對人體相當有害。然而，要徹底評估飲食對健康的影響，我們不能只看膽固醇比例與三酸甘油酯的量。我們所吃的食物，可以透過各式其他途徑造成心臟病，包括血壓的提高、促成血栓等。其他的食物，則以令人驚奇的方式防止心臟病，例如 $\omega$ -3脂肪酸（omega-3 fatty acid，存在於魚類與部份植物油中），可以降低心室纖維性顫動的可能性；這是一種心律紊亂，可造成猝死。理想上，要評定所有有害與有益的效應，必須進行大規模的試驗，隨機指定某人食用某特定的食譜，並做多年追蹤。由於實行上與費用上的限制，此類研究為數不多，而且大部份的焦點都放在已患有心臟病的病患。儘管有此局限，這些研究都支持「以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪有益健康」，而如以碳水化合物取代則不然。另外，根據大規模流行病學調查顯示，如以不同國家來比較，脂肪的總攝取量並不是心臟病風險的良好指標（見右圖）。重要的是攝取的脂肪類型。比起普遍食用不飽和脂肪的地區（例如希臘的克里特島），在飽和脂肪佔傳統飲食份量頗高的地區（例如芬蘭東部），心臟病的發生率也特別高。而克里特島的地中海飲食多半使用橄欖油，甚至比低脂肪的日本傳統飲食對心臟更好

。<http://www.sciam.com.tw/read/images/200302035.jpg>碳水化合物的利與弊現在讓我們來看看碳水化合物對健康的影響。複合碳水化合物由葡萄糖與果糖等單元組成的長鏈所構成；糖則是由一或二個單元所組成。由於認為糖只提供「空熱量」，沒有維生素、礦物質與其他營養，複合碳水化合物就成為美國農業部食物金字塔的最底層。但是精製的碳水化合物，例如白麵包或白米，可以十分迅速地分解為葡萄糖，提供身體最根本的燃料；精製過程產生的澱粉（由葡萄糖分子聚集而成）很容易被消化吸收，也移除了許多維生素、礦物質與纖維。所以，這類碳水化合物比起未被磨為麵粉的全穀，可以更快增加血液中的葡萄糖濃度。或者來看看馬鈴薯。吃水煮馬鈴薯使血糖濃度提高的幅度，比起吃下相同熱量的蔗糖還要高，因為馬鈴薯幾乎全是澱粉，可以迅速地分解為葡萄糖。相對的，蔗糖是雙醣，由一個葡萄糖分子與一個果糖分子構成，果糖需要較久時間才能轉為葡萄糖，所以血液中葡萄糖濃度的提高速度較慢。血糖迅速提高，會刺激胰島素大量釋放；此種激素的作用是把葡萄糖引導至肌肉與肝臟。結果，血糖濃度迅速掉落，有時甚至落於基線之下。高濃度的葡萄糖及胰島素對心血管健康有負面影響，會提高三酸甘油酯、降低HDL（好的膽固醇）。葡萄糖的突然降低也會導致在高碳水化合物的一餐後更為飢餓，並造成過度進食及肥胖。在我們的流行病學研究當中，我們發現，攝取大量來自精製穀類與馬鈴薯的澱粉，與第二型糖尿病及冠狀動脈心臟病的高風險有關。反之，攝取較多的纖維，則患病的風險較低。有趣的是，如同較早的預測，攝取纖維並不會降低罹患結腸癌的風險。過重且缺乏運動的人，可能會對胰島素的作用產生抗性，並因此需要更多胰島素來調節他們的血糖。最近的證據指出，因碳水化合物而產生的有害代謝反應，在那些已經對胰島素有抗性的人身上更為糟糕。這項發現也可以用來解釋亞洲與其他地區的農民，他們十分清瘦且高度勞動，食用大量精製的碳水化合物也很少發生糖尿病或心臟病；同樣的飲食，對坐辦公室的族群卻具有毀滅性的後果。美國農業部的金字塔還有另外一點需要考慮，就是它過度推銷乳製品，建議每日攝取相當於二至三杯牛奶的量。其理由在於乳製品所含的鈣質，被認為可以預防骨質疏鬆症與骨折。然而骨折發生比例最高的地方正是乳製品消費量大的國家，而大型的前瞻性研究並未顯示食用大量乳製品的人有較低的骨折風險。鈣是必需營養素，但它對骨質健康的需要可能被過度強調了。更有甚者，我們不能假定攝取這麼多的乳製品是安全的：在好幾個研究中，食用大量乳製品的男性，前列腺癌的風險較高；某些研究中，女性食用多量乳製品者，卵巢癌比例也較高。雖然起初人們假定脂肪才是禍首，不過並沒有受到較詳盡分析的支持。大量的鈣質攝取本身似乎與前列腺癌的風險最有關係。要知道乳製品對健康的影響還需更多研究，但目前看來，建議高攝取量實為輕率之舉。絕大部份的成年人，如果全面遵從良好的飲食，一

## 《抗衰老饮食》

天只要喝一杯牛奶就有足夠的鈣質。在某些情況下，例如女性停經後，可能比一般狀況需要更多鈣，但這可以從補充劑中取得，不但費用較低，也不會攝取到額外的飽和脂肪與熱量。

# 《抗衰老饮食》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)