

尊敬的各位朋友，大家好！

上一节我们提到肥胖跟健康的关系，这个问题是非常困扰现代人的，所以减肥在这个时代也是一个非常流行的活动。很多人在做减肥的工作，因为担心太肥胖的身体会造成我们健康上的一个影响。但是减肥怎么减才健康？这个需要我们很冷静的来学习。因为有非常多的报导，我们也看到，很多人因为减肥而造成身体健康上不可逆的伤害。很多的减肥因为要求快速，或者是要求比较有效益的方式，结果往往用太激烈的方式，或者是用一些损害比较大的药物，造成了身体莫大的伤害。下面我们来跟大家探讨一下，怎么样安全的减肥的一个状况。

这张投影片告诉我们，首先减肥不可以求速，不可以求快速，必须采取渐进安全的模式，这一点非常非常的重要。我们前面也说到，中国的经典里面，一再的告诫我们「欲速则不达，见小利则大事不成」。我们这个身材的变胖，绝对不是一天或者是一个礼拜所造成的，它是长时间累积所造成的，我们用多少时间把它胖到这样的程度，我们可能就需要同样的时间把它瘦回去。这样子的一个减肥才是比较安全的，这是第一点，不可以求速。第二点，严格而且纯天然的低脂肪素食，对于减肥的效果来讲是最好的。我们要从整个营养学的角度来看，确实这一点是很关键的。肥胖多半是因为饮食的结构出了问题所造成的，基因的影响是非常微小的。如果能够从饮食的方向来下手，我们就可以达到比较安全而且健康的减肥。以吃什么样的食物为主？这里就说到非常清楚的，就是纯天然的，而且是低脂肪的素食。所谓纯天然的是没有或者比较少有人工加

工的这样一个饮食结构，就是我们现在常讲的粗粮，吃粗粮。譬如蔬菜、水果从地里面收成之后，立刻到市场上来贩卖。这些蔬菜、水果不要经过太剧烈的烹调，用一个温和的方式来烹调，不要用太高温的、很多油炸的方式来做烹调，对于身体它保留更完整的营养成分，又没有这些过多的脂肪来让我们产生肥胖。这个部分是一个非常关键的一点。一定要管住我们这一张嘴，这个肥胖才有可能降低。

很多的朋友采取了这样子的一个饮食结构之后，一般大概一个月的时间，不用到一个月的时间，就可以看到有些显著的效果。而且身体并不会感觉到特别的不舒服，反而在素食的过程当中身体会变得愈来愈有精神。但是在改变饮食的前一个礼拜，这一个礼拜是一个调整期，熟悉肉食的朋友可能会觉得比较容易饿，比较容易感觉到需要进食，这是一个非常正常的现象。因为肥胖本身它其实并不一定说是脂肪的累积很多，它还有很多不好的毒素在里面。身体长期吃一些营养成分非常低的东西，但是可能脂肪的含量很高，其他的毒素含量很高，我们吃进去之后，身体没有办法完善的得到这些营养成分，所以体内的机能对于这些营养的需求非常的渴望。因此当我们在吃进天然蔬果的时候，它有非常多的营养成分可以直接为这个身体所利用，所以一吃下去，它马上就被吸收了。身体因为渴望这些营养成分已经非常久了，如「久旱逢甘霖」这样的状况，所以它的吸收就特别的快，毒素的排除也很快。这个时候身体会出现某一方面不平衡的状况，这是很正常的，因为它在排解毒素的过程，它在吸收它需要养分的过程，身体会稍微的感到不适，甚至於有头晕，或者是很渴望进食，肚子会饿，这样的状况，这是非常正常的状况，也请各位在尝试当中的朋友不要因此而有担心。

最后一点，它提到远离牛奶、鸡蛋等这些产品和精致的碳水化

合物。这一点是很多素食者并没有考虑到的。很多的素食者，他还是有饮用牛奶，还有吃鸡蛋，而且吃大量的精致的碳水化合物。这也是为什么素食者当中也有很多罹患慢性病的一个根源。我们千万不要认为蛋糕也是素的，饼干也是素的，没想到这些精致的碳水化合物，其实它对身体的危害并不亚於肉食。它在身体里面，我们并不能够吸收到非常需要的这些养分。因为很多的养分在加工的过程当中已经流失掉了，我们吃进去的可能只是食物的残渣而已。它填饱肚子，但是它并没有办法给我们身体细胞真正需要的这些营养，它做不到。当然牛奶跟鸡蛋我们在前面也已经跟大家报告过了，虽然它有我们现在目前人看起来大量的营养成分，像蛋白质、像钙质，但是它对身体负面的影响可能也是存在的。像鸡蛋虽然营养成分很高，可是也不要忽略了全蛋里面的胆固醇也是非常高的。怎么样来做调节？可能我们自己要非常的清楚，它的量一定要降低、降低、再降低。那事实上，在这个世界上愈来愈多所谓严格素食者，他们是不吃鸡蛋，不吃牛奶的，但是他们的身体状况并不会比较不健康，反而很多的研究，找到这些严格素食者他们来做健康调查的时候，他们的健康状态往往都是所有族群当中最好的。这个我们必须要有信心，而有信心之后，下一关要打破的就是我们的「口腹之欲」。每个人只要对健康的追求、对健康的信念非常的强烈的话，我想克服我们的口腹之欲应该是可以做得到的。

下面这一张投影片就讨论到肥胖跟热量的问题。这里讲到不需要斤斤计较热量。一般的群众可能会有这样的一个概念，就是说好像吃的热量愈高就愈容易发胖，其实这不一定是有关系的。我们看这个图表它上面提到，这是二十多年以前，中美膳食的一个比较。这是在坎贝尔教授「中国健康调查报告」里面所列出来的一张表格。他比较中国跟美国两个地区人民每天所摄取的热量的状况。上面

这个红色的数字，我们看到，在中国每天以65公斤的人来讲，把它标准化。65公斤的人来讲，大概摄取的热量是2641千卡；而在美国同样重量的人大概只摄取了1989千卡。看到这个数字，很多人会很惊讶，为什么很惊讶？美国人的体态一般大概比东方人的体态还要来得肥胖，而肥胖的这个族群为什么反而摄取的热量是比较低的，苗条的族群反而摄取的热量是比较高的。这跟我们过去的概念正好是有矛盾的。

这里往下看我们就晓得了。第二行是总脂肪的热量，在中国只有14.5%，到了美国却高达34%~38%。这是在饮食的脂肪的百分点里面，我们看到结构不太一样。而膳食纤维，中国人所吃的食物，膳食纤维是比美国还要高的，高将近3倍左右。总蛋白质的摄取，美国人虽然比较高，但是「中国健康调查报告」里面看到64克，这个量其实并没有偏低。我们所需要的蛋白质量，其实不需要太高。再下来，动物蛋白的这个热量所占的百分比，中国人的饮食比起美国要低得非常的多。从这一个来看，也可以了解到、对照到，他所做的这个「健康调查报告」里面，中国人的慢性病为什么样的低，绝对跟这些膳食的结构是有关的。最后一项是总铁，中国虽然是以植物性的饮食为主，可是它的总铁量并不少於美国，反而是多过美国的膳食结构，以动物性膳食为主的这个膳食结构。所以这个表格给我们的启发非常的大，我们对每个数字的解读都要非常的专业。从这些数字里面整体的表现，我们可以看得到，两个族群的健康状况，其实都跟这些数字呈现的有关，所以单位体重来计算中国人的热量摄取比美国人高了将近30%，但是平均体重中国人却比美国人还要低20%。这告诉我们，各位朋友，减肥是不需要斤斤计较热量的，不一定说你吃的食物热量很高一定比较肥胖的，不是这个意思，而在於您吃的食物的结构是什么。

我们来看下面这张投影片。减肥不需要刻意的去饿肚子，我们看到肥胖的机转。左边这部分红色的，以高蛋白、高脂肪的饮食为主的话，这些高蛋白、高脂肪的饮食很容易转换成脂肪，存在我们的身体里面，这个时候人就容易发胖。所以饮食结构，如果您是以动物性的饮食结构为主，它就很有可能引发肥胖，不一定是热量，这是食物种类的问题。我们看到右边这部分，它是以低蛋白、低脂肪的饮食为主，那当然包括米饭，以淀粉类为主的主食，它吃到肚子里面的时候，虽然它的热量可能很高，但是它并不是以脂肪储存在我们的体内。虽然它吃进去很多的热量，但是这些热量，因为它是植物性的膳食，它很容易转化成体热的方式散发出去，所以不易发胖。因此从肥胖的机转来看，要达到安全而且有效的减肥，最好的方式是采取天然的植物性的膳食。因为虽然它可能热量很高，你可能吃米饭吃得很多，一天吃好几碗的米饭，但是吃到肚子里面这些热量它并不太容易转换成脂肪囤积在体内，而是以体热的方式散发出去。因此不需要斤斤计较吃进去食物它的热量到底有多高，反而是要去看我们所吃进去的食物是哪一种类的食物，是动物性的食物还是植物性的膳食？这个部分才是肥胖与减肥的关键点所在。这一节是谈到肥胖的问题。

下一个主题我们跟大家分享，肥胖之后所引发的另外一种威胁的疾病，那就是糖尿病。这个投影片上面告诉我们，罹患糖尿病的人死於心脏病或者是脑中风的危险比一般人还要高2~4倍，这是糖尿病患者第一个健康的威胁。第二个，70%以上糖尿病的患者患有高血压。第三个，糖尿病病人是成人失明的主要的一个族群，就是成年人罹患糖尿病很有可能会引发失明，这也是成年人失明的主要的一个原因。第四个，糖尿病是晚期肾脏病的主要致病的一个原因。这些都是我们看到临床上显现出来糖尿病的威胁。第五个，60%

~70%的糖尿病患者也同样的患有中度或者重度的神经系统损伤的疾病。接下来有高於60%的患者必须会遭遇到下肢截肢的不幸，这也是糖尿病病患一个非常痛苦的遭遇。再来，它会导致牙周病，加重牙齿的脱落。因此，糖尿病它所表现出来的是全身心的伤害，它造成整个我们身体的健康大幅度的下降，而且它有很多的并发症。现在全球有2.46亿的人罹患糖尿病，这个比例是非常高的，而平均每10秒钟就有一个人因为这个疾病而死亡。10秒钟的速度是非常可怕的一个速度，我们这个时代，对於糖尿病绝对不能够掉以轻心。它对於整个医疗的负担，对於整个社会经济的负担确实是不容小觑的。

怎么样来看待这个疾病？我们首先就必须要先来认识糖尿病，这张投影片给我们分享糖尿病的类型。在前面我们讲到有一型糖尿病，这里我们又介绍一个叫二型糖尿病。在看糖尿病之前，我们先来了解一下糖代谢的一个过程。我们吃进去的碳水化合物在我们的体内最终会被分解成葡萄糖，而葡萄糖会进入血液当中，经由胰岛素来控制它的运输跟分布。用胰岛素来控制这些葡萄糖在血液当中的浓度，最后胰岛素会引导葡萄糖被体内需要的部分来使用它，或者是来储存它。所以胰岛素是一个非常重要的激素，它参与的是糖类代谢的一个过程。葡萄糖的使用、葡萄糖的储存都跟这个激素密切相关。如果在葡萄糖代谢的这个路径上出了缺陷，就会产生糖尿病。

我们来看，在这个过程当中，如果是胰岛素的分泌受到影响、受到伤害的话，我们称为一型糖尿病。就是我们前面讲到，胰岛细胞本身受到自体免疫系统的攻击，它没有办法产生足够的胰岛素，这个时候葡萄糖在血液当中就没有办法得到顺利的调节。这是属於没有胰岛素的这类的状况，我们称为第一型糖尿病。这一类的糖尿

病多半是好发於10几岁以下的儿童，所以它的发病可能都是在幼年、童年的阶段。也是我们前面讲到它属於一种自体免疫性的疾病，它的发病通常都是比较年轻的阶段。它占的比例其实比较少，大概是5%~10%。这几年有增加的趋势，那就是我们生活形态的改变，哺乳的时间缩短有很重要的一个关系。这我们前面已经跟大家做详细的讨论。这是第一型糖尿病，它自己不能产生胰岛素，因为它的胰岛受到了自体免疫系统的攻击，而丧失了分泌胰岛素的能力。

第二型糖尿病它的区别，就在於它的胰岛本身没有坏掉，它是好的，但是它产生的胰岛素却并不能够发挥正常的生理功能，它可以产生胰岛素。第一型是不能产生胰岛素，第二型是它可以产生胰岛素，但是很不幸的，不能产生正常的功能，可能它的传导过程当中，出现了某一种障碍，不能够发挥正常的生理功能，这叫二型的糖尿病。这一类的疾病好发於年纪比较大的，大概是四、五十岁这样的中年以后的年纪。它占的比例在所有的糖尿病当中是比较多的，大概是90%~95%这样的比例。这两型糖尿病我们认识到之后，我们就了解到现在威胁我们人类健康，大部分我们讨论的糖尿病是属於第二型的糖尿病。当然它跟肥胖，还有跟饮食有绝对不可分的关系。我们下面再继续来探讨糖尿病它攀升的一个状况。

这个投影片告诉我们，糖尿病在中国大陆目前是急速的在攀升，现在中国大陆大约有二千多万的糖尿病患者，另外还有二千多万是糖耐量递减的患者。也就是说有二千万是糖尿病病人，另外的二千万是准糖尿病病人，也就是有四千万的人正遭受这一个疾病的折磨。其中青少年罹患糖尿病的占有所有糖尿病患者的5%，而且每年还要以10%的幅度来上升。而在所有二型糖尿病的病患当中再去做详细的检查，发现大概有80%的二型糖尿病患者，他的体重是过重的。各位朋友，这个状况我们不难了解，它与饮食结构的改变是绝对

脱离不了关系的。在中国大陆这几年经济的成长，跟动物性食物增加的幅度来看，这些疾病都是在这十年当中快速的窜升起来的。就像我们前面跟大家分享到大肠癌的比例一样，都是在这几年的时间当中，以很快的速度来窜起。所以动物性的脂肪跟动物性的蛋白，对于我们现在人健康的威胁绝对不容小觑，这是大事情。这是整个中国大陆罹患糖尿病的状况的一个分析。

下一张投影片我们看到不是只有在中国大陆，在日本二十五年之内，日本儿童，这是儿童二型糖尿病，并不是一型糖尿病，二型糖尿病它现在也不是只有中年人的专利，二型糖尿病增加两倍，这是二十五年内日本儿童的状况。这也跟日本社会饮食结构的改变有关，当然与动物性脂肪跟蛋白质的摄取增加是有密切不可分的关系。这个表格看到从一九五五年到二〇〇二年，日本糖尿病的病患激增740万人，增加这么多。几倍？大概增加31.5倍。我们就了解到这是全球性的问题。各位朋友，不管是开发中国家或者是已开发国家，这绝对是我们未来十年内不可忽视的问题。我们从整个宏观的角度来看，这些疾病已经构成整个社会，不是只有健康的问题，还包括文化、包括生活的模式、包括经济上的问题，这是一个整体的考虑。

下面有几个研究把糖尿病跟膳食的关系做一个连结。第一个是美国的研究，在科罗拉多州有1300名受试者，发现增加脂肪的摄取，二型糖尿病的发病率也会升高。这是在美国的一个观察。第二个，在1945年到1950年因为战争而被迫素食，英格兰威尔斯的糖尿病患者有明显下降的趋势；但是战争之后又回升到战争以前的状况，而且有愈来愈恶化的情形。这是英格兰的一个调查报告。最后爱荷华州由36000名妇女去做这样的一个调查，也发现如果全谷类的，就是吃谷类和纤维摄取比较多的这个族群，比较不容易得糖尿病。也



就是说，如果以植物性膳食来作为我们食物主要的结构，我们跟糖尿病的发病就开始在远离了。这是饮食结构跟糖尿病的关系。当然还有非常多的资料也显示这样的状况，可是我们没有办法跟大家一一的来做例举，只举比较具有代表性的几个。

下面这张图，它也做了一个糖尿病跟膳食关系的比较。我们从美国、荷兰、英国、苏格兰、义大利跟日本，这几个国家他们在饮食上面，脂肪跟碳水化合物比例的一个关系，来看到糖尿病的死亡率。我们左手边的这一个纵轴是能量的一个百分比，蓝色的代表碳水化合物提供的能量，红色的这个柱状图代表的是脂肪所提供的能量的百分比。在美国，很显然的比起其他的几个国家，它从脂肪所摄取到的热量是比较高的，慢慢的看到，碳水化合物的部分是愈往右边愈为递增，也就是说，碳水化合物从左到右愈来愈多，而脂肪的摄取愈来愈少。我们看到右边的这个纵轴是因为糖尿病而死亡的人数，它的指标是图上面这个淡蓝色的曲线。你们可以看到由於脂肪的摄取愈来愈少，碳水化合物的摄取愈来愈多，整个因为糖尿病罹患的比例愈来愈下降。这个是整个健康调查报告跨国的一个调查的状况。结论是，愈少的动物性蛋白跟动物性脂肪，愈多的植物性膳食这个结构，是有助於我们来预防糖尿病的，再次证实了饮食跟疾病是有非常密切的关系。就糖尿病的治疗来讲，这张投影片给我们一个很大的启示。

有个研究机构它挑选了3234个有糖尿病危险的非糖尿病患者。也就是血糖比较高的这一个族群。他还没有罹患糖尿病，但是他已经是准糖尿病的病人。3000多个给他分成三个组别，一个组别是对照组，两组是实验组。在对照组这里，这一组的人，他接受一般的膳食，因为这个实验是在美国所做的实验。所谓美式的一般膳食，指的就是高脂肪、高动物性蛋白、低纤维的这个膳食，并且让他服

用安慰剂。什么叫安慰剂？就是我们所指的可能是淀粉，就是没有治疗效果的这一个药物，但是它也不会干扰到整个实验的进行，它是一个安慰剂。在实验组分成两组，第一组接受一般的膳食，它一样的，就是平常病患他的饮食结构是怎么样，他还是保留这样的饮食的结构，不去做外力的干预，不作干预。这次不是吃安慰剂，这次真的是服用糖尿病治疗的药物。第三组的试验非常的巧妙，第三组，他干预了他的膳食，就是让他接受低脂肪的膳食；而且做一些运动，但是没有吃药，不提供任何的药物，只让他吃低脂肪的膳食，也就是以植物性的膳食为主，让他吃素。但是并没有吃全素，这个实验并没有吃全素，他也吃一点点的肉食，但是接受一些锻炼。

结果，观察多久？观察三年，这3000多个人追踪了三年。三年之后，罹患糖尿病的比例，我们以实验组跟对照组来做比较。因为对照组并没有做任何的处理，他一样是以他平常的生活来过，就是没有做任何干预性的介入，没有。第一组的实验组，他吃药但是没有改变他的生活习惯，发现他比对照组三年之后罹患糖尿病的比例减少了31%。这告诉我们什么？这告诉我们这个药物确实是有效，可是效果并不大，只减少了三成罹患糖尿病的比例，这个效果不大。第二组，这是让实验者比较惊讶的是，第二个实验组，他吃比较多的植物性膳食，而且接受锻炼，他比起对照组居然减少了58%将近六成的罹患糖尿病的一个比例。这让实验的研究人员十分的吃惊，干预了一些饮食，对这个病人做饮食的干预，做生活习惯的干预，居然可以让整个糖尿病的罹患率大幅度的降低将近六成，比药物的效果还要多出一倍。

各位朋友，从这个实验我们得到什么样的启发？如果第二个实验组能完全的素食，不要吃任何的肉食，我们肯定的可以相信，这个减少的比例幅度一定会更拉大。而糖尿病的患者还有一个，除了

饮食需要做素食，天然的素食这一个重点之外，还有一个非常重要的重点，就是一定要运动。在坊间流行一句预防糖尿病的一个方法，那就叫：管住嘴，迈开腿。把这张嘴管住，不要吃动物性的食品，不要吃高脂肪、高动物性蛋白的食品。要吃什么？吃高纤维、低脂肪，甚至於完全天然的素食，对于糖尿病的患者是绝对必要的。这是一个从准糖尿病病患得到的实验。

下面这个实验是本身已经是糖尿病的病患。这是詹姆斯·安德森博士的一个实验。他挑选50个体重不超重的糖尿病患者，这50个都是糖尿病病人。为了要让实验的变因（变数）降低，他特别挑选50个都不超重，不过重。但是这个比较难挑。其中25个是一型糖尿病的病人，另外的25个是二型糖尿病的病人。这两组，他让他来进行美式膳食1周。让他们这50个人，先以美式的高脂肪、高动物性蛋白、低纤维的食物，让他们先吃一个礼拜。为什么要这样子做？先让这50个人的身体状况差不多，接受食物的污染，污染的状况让他先污染得差不多。一个礼拜之后，停止供应这些美式的膳食，开始供应低脂肪、高纤维的膳食，就是以蔬菜、水果为主的这个膳食。先让他们身体污染的程度一样，然后再进行低脂肪的膳食。我们来看结果怎么样？这25个一型糖尿病的病人吃了三个礼拜低脂肪、高纤维的素食之后，胰岛素的剂量平均降低40%，而胆固醇的水平也降低了30%。这是个不得了数字。我们看到一型糖尿病的病人，因为这是终身胰岛素依赖的，居然他可以透过素食，就是植物性的膳食，来降低他对胰岛素使用的需求量。这是非常令我们惊讶的。第二个实验更为讶异，这25个二型糖尿病的病人，我们刚刚说过，这个病人是可以分泌胰岛素的，只不过他的胰岛素不起作用。这25个人在吃了高纤、低脂的素食之后三个礼拜，才吃三个礼拜，其中已经有24个人不需要再用胰岛素来治疗。24个，这个比例很高。剩

下的那1个人，因为那一个人他是一个21年糖尿病的患者，所以他的状况比较特殊。我们看下面，21年每一天他都使用了35个单位的胰岛素，这个病人他也在吃了八个礼拜的素食之后，完全的停用胰岛素。

各位朋友，詹姆斯医生的这个实验给我们非常大的信心。二型糖尿病的患者，如果能够彻底的在饮食上面调节结构，把饮食的结构完全的调节成天然的素食、粗粮，不要有太剧烈的烹调，而且一定要远离精致的碳水化合物，不能吃那些精致的蛋糕西点，不可以的，远离这些东西，以低脂肪、高纤维的素食为主的话，糖尿病一定可以得到非常好的控制。希望各位朋友，了解到这个讯息的朋友，可以转达给我们周遭有罹患糖尿病的这些亲友，让他们来尝试一下，你可以看到三个礼拜到八个礼拜就已经见到效果，而这个是有文献可以调查的。这是安德森医生在一九八六年所做的实验，这事实上已经是二、三十年的历史了。这样的一个事实，这样的一个现状，我们为什么一直都很忽略？所以就感受到在营养学的这个领域，确实我们的宣导还不够，整个医疗体系的宣导还不够。这是糖尿病的一个状况。

接下来我们分享一下，另外一个对现代人健康非常严重的疾病，那就是心脏病的威胁。这个投影片上面我们看到，每24个小时就大概会有3000个美国人心脏病发作。在一天的时间当中就有3000个人有心脏病发作的状况，这在整个公共健康来讲也是非常严重的一个问题。我们看下面心脏病的一个成因，我们的一个分析。图里面我们看到这是一条血管，这个血管很像是一条河流，但不同的是，这个血管壁本身是有弹性的。如果这个血管当中的血液里面，有太多不好的胆固醇的话，慢慢的，我们这些脂肪跟胆固醇就会累积在这个血管壁上面。就像图里面我们看到的，血管壁黄色的这一层东

西。慢慢的，就是说累积得愈来愈多的时候，这个血管壁就会呈现一个比较硬的状况，我们叫动脉硬化。如果这个时候，动脉硬化的状况出现，血压升高，因为血管壁变窄，血压升高的一个状况，我们如果还不注意我们的饮食习惯，最后就像这个图上面看到的，他的血管就会彻底的被塞住。我们看到右下图有两个血管，一个血管是非常通透的，另一个血管是已经有阻塞的现象；如果这个血管完全塞住的话，就会产生很大的问题。

在临床上就有人曾经做过这样的试验。在左下图，大家可以看到，两根试管，左边的这一根试管是正常人血液的一个样品，把它静置之后我们可以看到分成两层，上面这一层是血清的部分，是非常澄清、透明的，它是一个液状的状态。右边的这一个试管，它是从一个有血管硬化的病人抽出来的血液，我们看到静置之后，它的上方并不是一个澄清、透明的血清的状态，而是像是果冻一样的半固态的状况，这一层就是构成我们血管阻塞的原凶。如果我们看到我们的血管里面有这些东西的时候，我们能保证我们的血管不塞住吗？这一点就是心脏病的一个最主要的成因。

这一节因为时间的关系，我们先跟大家分享到这里，谢谢大家。

。