**心脑血管病和糖尿病人应当吃多少热源食物？**

**世界医药卫生理事会荣誉医学专家 陆 江**

人吃多少主食肉食，是人健康和寿命的关键因素。对于健康人来说，是养生益寿的首要问题，**对于患冠心病、脑动脉粥样硬化、高血脂、高低血压和高黏血症或已患过中风和心梗与糖尿病等代谢性病症的人来说，更是关系到这些因多食致病者的病，是否会发展恶化、或能否逐渐减轻至祛病康复。**人每天应摄取的热量因活动而异。如用“吃七八分饱”来衡量主食肉食量不科学，忽视了“热量平衡”原则，不能以理智抑制食欲，不知调整主食肉食量，整天不知饥饿，到了该吃饭时就吃饭，不限食，使血脂血压血糖升高。

心脑血管病和糖尿病患者必须改变多吃少动的习惯，用“已饥方食”来调节和控制主食肉食量。这是**我国古代许多医学家养生家倡导的热量平衡原则，要求“先饥而食”、“ 已饥方食”,就是饿了再进食，那么应该吃多少呢，这就要看各人的活动消耗了，如果在进餐前不觉饿，就应该减少上一餐主食肉食量，或增加活动与消耗**；**餐前应有饥俄感再吃饭。该“已饥方食”的养生原则，是患者的祛病保健之道，也是健康人养生益寿之法。这与美国当代营养专家佛莱在《吃的宪章》中提倡的主张一样：人应在有食欲时就餐，不饿不进食**。心脑血管病和糖尿病患者细胞内糖脂多，细胞膜上糖脂通和闸门受损，**如餐前不觉得有点饿，细胞內糖脂不拿出来消耗，微小分子团水就进不了细胞，患者的三高四病与心脑血管病和中风后遗症等细胞缺水性病症都不会治好。**健康的中老年人如果不控制热源食物量，必然会生病和早逝。请看20世纪30年代的动物试验:

**1934年美国康奈尔大学的克莱德•麦凯（C.M.McCay）教授，对小白鼠做限量饮食和自由饮食的对比实验证实:吃自由饮食的小白鼠不到两年半全部死亡，而喂正常量1/3的限量食物的小白鼠大多活四年才死，最长命的活6年。而且限量食物的小白鼠，心血管病和肿瘤发病率大大低于自由食物组。这就是老年医学研究中最惊人的“麦凯效应”。**后来**各地学者用猴子等哺乳动物不断地重复试验，都证实了限量食物能延缓衰老，并有提高免疫力的同样结果。这个著名的“麦凯效应”启示人们饱食损寿，多吃短寿，若控制食量，则限食延寿，节食长寿。现在世界各国科学家、生物学家、免疫学家都认为限食节食是延缓动脉粥样硬化、推迟衰老和延寿健身的秘法。生物学家认为，成人每天需主食才50克，体力劳动者每天为100克。有的患者担心一天才吃二、三两，怕影响身体健康。这无须担忧，生物学家研究证明：人实际所需的热量，只是想吃的1/3-1/5。**建议想治愈病症的患者或健康人花40元买台体重秤放在家里， 经常监视自己体重，以消除减轻体重的担心。

现在我国高血压者2亿，糖尿病人1亿，共3亿多三高四病患者，务必知道患病的外因是摄入主食肉食过多，但是许多人受了“吃七八分饱”误导，整日不知饿，只图享口福，不懂每天摄入热量应当多少，以致热量过剩而患三高四病**。人体对热量平衡点的信号是有饥饿感，而不是饱。**孔子曰:“食勿求饱”,古代养生家说:“饱则疾动”、“饱生众疾”。我国《黄帝内经》主张“食饮有节”，“度百岁乃去”；饮食无节，则半百而衰。公元四世纪西方著名医学家就提出了“饱食促老、少食延寿”的观点。唐代孙思邈在书中写道：“是以善养性者，先饥而食……丰饶之地，人多早夭；俭啬之地，人多高寿。”他享年101岁。我国历代医学家、养生家都主张“已饥方食”、“积饥乃食”的主张，中国古代的养生文化给我们健康人和心脑血管病与糖尿病患者祛病康复提供了借鉴。

我国广大患者饮用微小分子团水给脱水细胞补水，治愈了高低血压、冠心病、脑动脉硬化和2型糖尿病与前列腺增生等,说明病之内因是细胞脫水，这是宝贵的科学发现，它使许多靠药不可治愈的病治愈了。喝微小分子团水只是解决细胞缺水的内因，要让患者治好病必须搞淸这些细胞脱水病，也是细胞糖脂代谢紊乱症，患病之外因是医生都知道的，即长期多吃主食肉食，每天摄入的热量过剩，餐前不饥，使细胞代谢紊乱，细胞内糖脂过多，致通道闸门关闭，使組织液内小分子团水进入不了细胞，细胞不能正常代谢。而**我特别强调的是，细胞脱水是内因,而内因是根本，外因是条件，外因通过内因而起作用**。**这是《病理生理学》中被遗漏的病因，是现有医生不知道的内因。**所以，**患者和健康人不要被“吃七八分饱”误导，应当节食限食，限制摄入过多热量，用“已饥方食”调整主食肉食量，让微小分子团水进入细胞，才能唤醒脱水休眠细胞逐渐正常地代谢，从而治愈多种细胞缺水病，并修复衰弱器官，以延年益寿。人若每天摄入热量过剩，餐前不饥，使细胞代谢紊乱，细胞内糖脂过多，致通道闸门关闭，使組织液内小分子团水进入不了细胞，细胞不能正常代谢。因此，心脑血管病和糖尿病患者务必管住嘴，才能治好病，这是科学合理治愈病症的方法。**患者应自觉地管住嘴，以祛病增寿。

广西巴马百岁老人晚餐只吃蔬菜水果，我国长寿地区百岁老人每天吃主食也只有二三两。上海101岁的儿科教授苏祖斐每日主食量不到100克。如87岁的张鹏图教授等每日主食仅三两。湖南湘乡市五里村所冠心病、糖尿病、高（低）血压、中风偏瘫和中风瘫痪失语患者痊愈，都在喝微小分子团水同时严格控制食量，多吃各种蔬果，逐渐逆转和消除动脉粥样硬化，则可治愈心脑血管病、糖尿病和中风后遗症，使人健康长寿。请阅以下学者的文章：

**米饭是垃圾食品之王**

**(本文从百度网点击”白米饭是垃圾食品”后复制)**

要改变千年的饮食观念？改变主食米饭为零食？白米是糟粕？

这篇文章讲述的道理相对透彻，有利于保护大家的身体健康，可以仔细阅读理解。为阅读方便，在不损害原意的前提下，对原文适当作了删减压缩，特此说明。

人吃五谷杂粮，难免会生病。现代营养学家，已经从稻米壳中提取了至少两种营养素，在抗击癌症肿瘤疾病以及类风湿关节炎方面有很高的疗效，一个叫做：「 IP6 」一个叫做 「 1 ， 3 ， β 葡聚糖」，而米壳中所包含的蛋白质、維生素 B 、维生素 E ，也都被证明对人体有很大的好处。遗憾的是，我们倒过来「去其精华，取其糟粕」，并且拿这个糟粕作为我们一日三餐的主食，堂而皇之地将这个「粕」，每天坚持要吃上一碗，否则，就觉得自己没在进餐！**可惜，人们没有注意到，当年公布食物金字塔的机构，并非是健康教育管理机构，而是农业部 —— 专门卖米的机构！**

拿米饭作为主食，是在改革开放之后。在这之前，定量供应口粮，文革期间，直到八十年代初，还在发行粮票，人民没有足够的白米饭的来源，必须用南瓜、土豆、芋头、大豆、地瓜，这些蔬菜来替代主食米饭，那个肘候的人很少有高血压、心脏病、糖尿病、癌症等慢性疾病。

南瓜、地瓜、土豆、芋头、大豆可提供丰富的纤维、维生素、矿物质、蛋白质、植物脂肪，足够而不过量的碳水化合物（糖）的来源。**而米饭却不同，它不含有完全蛋白质，含少量脂肪、维生素、矿物质—— 但含淀粉多、糖多！按照世界卫生组织对垃圾食品的定义：高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维！白米饭是最符合垃圾食品的食物！其升糖指数高达87 ，与油炸马铃薯条一样危险！**

即使是小米、糙米、黑米的含糖量都同样不可忽视。 100 克地瓜含糖只有 27 克！ 100 克土豆含糖 17 克， 100 克西瓜含糖 8 克， 100 克哈密瓜含糖 7 克，但每 100 克的谷类，含糖都在 76 克左右。**很多糖尿病病人被错误地告知不要吃水果，却让糖尿病病人无所顾忌地一碗一碗吃着白白的米饭 —— 相当于一碗一碗的糖！**

**美国哈佛医学院早就在 2002 年修改了食物金字塔，并且将五谷类食物，从金字塔的底端，改到金字塔的最上端，也就是鼓励人们大量减少吃高淀粉、低纤维、低蛋白质、低维生素矿物质的食物！**而美国《活得够长活得更幸福》的作者雷.库兹富乐（美国发明家。 获得许多奖项狄克森奖、卡耐基梅隆科学奖。麻省理工学院提名他为「当年杰出发明家」。他曾获 9 项名誉博士学位， 2 次总统荣誉奖，更是在他所推出的食物金字塔中，将五谷类完全去除，代以更多的丰富的蔬菜，和我一样主张由蔬菜、水果中获取碳水化合物！

**米饭是垃圾食品之王！人体每天需要的碳水化合物只有 50 克，体力劳动者需要也只有 100 克（二两），这是指一日三餐，全天的需要量！**可是中国许多人，都是一餐就吃100-250克米饭，甚至八两（ 400 克）！一天吃了不低於于600 克的米饭，所摄入的糖，超过身体需要的几倍！**那些早已经不再劳动，退休在家的老人，热量需要已经减少很多，却依然以米饭、面条为主食！而每天如此，日积月累，最终能不得糖尿病么？多余的糖，如果没有留在血液中造成糖尿病，就必定被转化成脂肪留在皮下组织或者血液中，引起肥胖或者因血管被脂肪阻塞引起的心脏病。**

**我们这个国家，上到卫生主管部门，下到各类养生专家，却少有人关注这个显而易见的事实！这个可怕的事实，正在吞噬越来越多人的健康，造成大量的病人群体，导致医疗部门不堪负荷，导致医疗改革举步维艰！这吃一碗白米饭的习惯，就可以影响整个民族的健康！这个国家的人民把它变成了主食！主食其实就是偏食！**代表一日三餐主要吃的就是米饭，哪里还有均衡的饮食？也有人除了米饭，还要吃面条、面包，这些同样都是大量的淀粉，这些淀粉的学名叫做多糖，经由酶的分解，转化为葡萄糖！大量的糖，导致胰岛素分泌紊乱，导致由糖转换而来的脂肪堆积！寻致脑部、眼部耳部等各个微循环受到阻塞！

在世界卫生组织公布的人体所需要的七大营养素中，蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、碳水化合物、水、纤维，对大多数中国人的膳食模式而言，只有碳水化合物是最容易造成过量，也只有碳水化合物（糖），是人们生活中最不可能缺乏的，糖类有着极其丰富的来源。除非你生活在非洲难民区，否则，大部分国家的饮食中，都有著非常丰富的糖的来源！

中国人的早餐，很多人不吃早餐，而吃早餐的，多半是稀饭 + 油条 + 馒头 + 包子或者是面条、面包、米糕，用学术的角度看，可以叫做淀粉配淀粉再配淀粉，然後再配点淀粉！全部都是糖！还不得糖尿病？还不造成血粘度升高？多么可怕的陋习！

米饭之类的碳水化合物，半小时左右就被转为热量，在缺乏维生素 B 的情况下，这种热量被营养学称为空热量，也就是无法被利用的热量！**多余的热量未被转换利用，就会转成脂肪存储，这种由糖类转化而来的脂肪，都是大分子的，难以被利用的脂肪，管养学上称为转式脂肪！转式脂肪的危害远远超过饱和脂肪！因为饱和脂肪实际上只要不缺脂肪酶、卵磷脂就可以被分解利用，但是转式脂肪的利用率非常低，很容易造成血管阻塞和皮下组纤堆积以及肝脏负担！你可以调查那些长期大量吃米饭、面条的人，大部分都有脂肪肝的疾病。再调查那些肝硬化的患者，这些人未必都有喝酒的历史，却肯定有大量吃米面，却很少吃蔬菜水果的历史！**

低纤维、高淀粉类食物（米饭、面条、面包）的摄取，大量消耗了体内的酶，而酶的制造又要消耗蛋白质、维生素、矿物质，这些珍贵的营养被廉价的米面带走，营养学上称这样的垃圾食物叫做「营养漏斗」。其特点是，高热量，低蛋白质、低维生素、低矿物质，不但低，而且消化过程还要营走体内的营养，这就是漏斗！

从垃圾食品的危害程度上看，白米饭、面条、白面包的危害，远远大于可乐、肯德基、麦当劳！因为后者多数只是一周吃一两回，而白米饭、面条、白面包却潜伏在我们的一日三餐，无时无刻不在威协生命！而且，从营养结构上看，麦当劳、肯德基的成分有生的蔬菜，少许沙拉酱、肉类、面包组成，相对于白米饭，要显得均衡多了！当然肯德基，麦当劳依然也是垃圾食品的典范，尤其是油炸的部分！

不吃或少吃米饭的道理，我讲了十年了，自己也就十年没有吃过饭了！好吃的面包一年吃三块！好吃的面条一年吃半碗！都从主食变成了零食！我的弟子们遍及世界各地，全部都不吃米饭了！他们的身体越来越好，远离了医院，成了自己健康的主人！

如今，全世界的营养专家，都把注意力从早期关注的「胆固醇、脂肪」问题转移到糖的问题上来！科学家不断地试验、追踪，越来越多的证据证明，胆固醇、脂肪并不是心脏病、高血压形成的真正原因， 缺乏维生素 B ，引起的高同型半胱氨酸，以及高糖摄取，才是罪魁祸首！糖类的摄取，促进身体粘液的不断分泌，多糖即多痰，粘液减少後，组织就会干燥，无法清除细菌、病毒和有毒物质，导致鼻炎、咽炎、支气管炎、宫颈炎、肠炎、肺炎、肝炎！**所有粘膜器官都会因为你多吃淀粉、糖类而受害！上述疾病患者，一旦减少糖类的來源，身体就会自然有所好转！**

一个国家全面的健康，应該从小抓起！这个小，不仅是从儿童、幼兒开始，更是要从小事抓起！那些看起来微不足道的小习惯，确是人們日常生活中重复的频率最高的大危害！一日三歺的错误，累积十年，二十年，就注定要有一场疾病的灾难发生！不吃米面，可以为国家减少粮食进口的负担、节省不菲的外汇，更可以因此鼓励人們吃更多的蔬菜、更多的水果！农民的收入也会因此提高，农业也就成功改革！不吃饭，自然少放盐和味精、糟糕的工业反式脂肪（氢化加工油），人患心脏病、高血压的危险还会进一步降低！不吃饭，可以空下肚子吃很多菜，饭桌上的菜吃干净，可以減少剩菜倒入下水道，流入江河，减少环境污染！一个习慣可以拯救一个民族！

**让人们一起行动起来，号召身边的人，多吃蔬菜水果，少吃主食米饭**、**面条和肉食，从小抓起，改变整个中华民族的体质！** 让我们改变这个以吃饭为主食的不良恶习，让国人从糟糕的餐饮文化中解脱出来，全面健康从餐厅改革开始！从厨房改革开始！ 让蔬菜、水果成为我们的主食，让**肚子解放可以吃更丰富的食物：豆类、地瓜、南瓜、山药、薏仁、西兰花、甘蓝、红枣、花生等等，不吃那一碗饭，可以多吃几十种蔬菜，吃得又好，味道又香，身体更棒，如此简单**

**～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～**

**本文作者的理念，因与当前我国某些“砖家”的意见不同，并批评某些主管部门，把米作为食物金字塔的底层，故隠去作者姓名，以免争论不休。我认为本文言之有理，我国应改变某些民族的膳食习惯和结构，有利于我国民众的健康，免患或少患心脑血管病和糖尿病，使人健康地长寿。请注意文中“美国哈佛医学院早就在 2002 年修改了食物金字塔，并且将五谷类食物，从金字塔的底端，改到金字塔的最上端，也就是鼓励人们大量减少吃高淀粉、低纤维、低蛋白质、低维生素矿物质的食物！”**