**用新的健康理念调整食物金字塔造福大众**

**世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆 江**

食物金字塔形象地指导人的食物比例。过去食物金字塔的底层是米、面、玉米、红薯等淀粉多的食物，二楼是蔬菜、瓜果，三层是肉、蛋、鱼、虾，四层是奶类和大豆制品及坚果，塔顶是油盐。今天再看这种食物金字塔，发现缺憾很大:热量过多和某些营养不足，漏写了水。这种金字塔对民众健康的危害是长期的。我国民众的膳食结构长年以米面等为“主食”，以蛋奶鱼肉鸡鸭为“副食”，蔬菜与水果消耗少，食物中含高淀粉转化为高糖，低蛋白质、低纤维、低矿物质，以致产生种种营养缺乏病。而水是人的第一食品，是消化食物、运送营养和构成人体的重要物质，在肌肉细胞内占72～78％，是人体的重要营养，尤其喝微小分子团水能较快补充细胞脱水。食物不合理是造成疾病的外因，以致我国民众在全世界前20个人口大国中，心脑血管病、糖尿病和癌症发病率最高。心脑血管病和糖尿病的发病外因是吃主食肉食多，使血糖血脂高，耗费消化器官细胞内小分子团水多，使动脉细胞脱水无“胞吐”而丧失自洁功能，产生动脉粥样硬化;并使胰岛细胞脱水，制造胰岛素不足。国人应当减少摄取含高淀粉的“主食”，主动定时地饮水。

近年来的营养学研究表明，糖份在人体的作用远没有想像中的重要。米饭含糖量高，必须少食;人体血液正常含糖量是60～100毫克/分升，大约每1000毫升血液中含有1克糖，每个人的血液总量为体重8％，总量4000～5000毫升，血液经微血管过滤向外，成为喂养细胞的组织液，占体重15％，以体重70千克计算，细胞组织液约10500毫升，则每天应有16克糖就够了。而一碗白米饭(米约100克)，含糖量大约为40克！其它如面条、馒头、土豆、红薯等富含碳水化合物可转化为大量的糖。现在我们应当担心摄取糖份过量对健康的危害:血脂升高，增加患冠心病和中风的风险。2012年2月发表在国际顶级学术刊物《自然》上一篇题为《公共卫生:糖的毒性真相》一文指出:糖就像烟草和酒精一样，危害远在脂肪和卡路里之上。糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的讯号，肚子饱了还想继续吃。我们应重温二千多年前孔子曾告诫“食勿求饱”，我国历代医药养生家倡导“先饥而食”、“积饥乃食”、“已饥方食”，使许多人少食节食延寿。近几十年我国民众受“吃七八分饱”误导，摄取米面等主食多，使人年近半百或六七十岁发生中风或心肌梗塞的比例高，成为心脑血管病、糖尿病的罪魁祸首。

人每天应吃的“主食”究竟多少？只有 50 克，体力劳动者也只需 100 克（二两），这是指全天的需要量！可是我国民众，都是一餐就吃100～200克米饭！每天摄入的糖，超过身体需要的2～5倍！若每天如此，人体细胞脱水从便秘开始，至动脉细胞脱水，使动脉失去自洁功能，而动脉粥样硬化;胰岛细胞因得不到足够微小分子团水而衰弱，难以制造足够的胰岛素，致糖尿病患病率高。体内多余的糖，必定被转化成脂肪留在皮下组织中引起肥胖，或因血管内沉积脂质而患冠心病、脑动脉硬化、高低血压和脑卒中。主食量关系到人的健康水平和寿命。

美国哈佛医学院早就在 2002 年修改了食物金字塔，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、低矿物质的食物！美国杰出发明家雷.库兹富乐，是《活得够长活得更幸福》一书的作者（获得许多科学奖。他曾获 9 项名誉博士学位， 2 次总统荣誉奖)，他推荐的食物金字塔中，将五谷类完全去除，代以更多的丰富的蔬菜、水果中获取碳水化合物！这种理念使人避免从食物中获取热量过多，以免形成过早动脉粥样硬化之害。我国医学界已开始接收这种理念，2019年1月《健康指南》上发表胡维勤(原某中央领导保健医生)的《断糖健康生活新理念》文章警示说:“若想要防治糖尿病、心脏病、高血圧等疾病，或者期望改善这些疾病，让身体更加健康，那么釆用‘断糖饮食’才是更好的选择。”这一理念使“吃七八分饱”的说教无地自容。我国应倡导少吃主食。

我研究水29年，发现心脑血管病、糖尿病和癌症共同的内因是细胞脱水，前二种病占我国人口死因的65％，后者占死因30％，总共95％的人均因细胞脱水而病故，上至各国元首、总统，如罗斯福、斯大林、沙龙、金日成、撒彻尔夫人等和我国的领导、精英，如任弼时、胡耀邦、徐悲鸿、梅兰芳、华罗庚、包玉刚、黄大年等，下至老百姓，都因动脉细胞脱水致动脉粥样硬化加重，当跌落一小片则可能患心肌梗塞或脑卒中，或患癌致死。敬爱的周恩来总理原患冠心病，体内严重脱水，胸腺、脾脏萎缩，免疫力低下，致患膀胱癌过世。他临终前给毛主席写信:“我的体重61斤……”**[1]**而医生不知人体细胞脱水，以致无法医治。伟大领袖毛主席患冠心病、肺心病、肌萎缩过世，病根也是细胞脱水。细胞脱水是人病逝的根本原因。

我19年来通过发明产品卓康离子水瓶，经过三家省级医院做临床，通过北京与广西医学专家鉴定，于2000年做为准字早医疗器械上市，其处理水经核磁共振半幅宽**17**O-NMR=55.82Hz，为微小分子团水，经大量心脑血管病、糖尿病和乳腺癌患者饮用，向脱水细胞补水，使动脉细胞恢复了自洁功能，逐渐逆转至消除动脉粥样硬化，并使胰岛恢复正常分泌，治愈糖尿病，同时让胸腺、脾脏增大增强，增多了免疫细胞，大幅度提高了免疫力，治愈心脑血管病、糖尿病和乳腺癌等慢性细胞脫水病。19年来，我倡导中国古代养生理念，用“已饥方食”调整主食肉食，让上述病患者管住嘴，喝够水，治愈了心脑血管病、糖尿病和乳腺癌等病症。(详见nnzk,com)

“食物金字塔”密切关系人们的健康。我国现有心脑血管病2.9亿人，糖尿病1.14亿人。为了他们能逐渐治好病，并为了其余10亿同胞预防病症，延长生命，别再前仆后继地终生服药。人们应铭记:每天膳食应当力求热量平衡、营养均衡，且应监视自己体重，如体重超标，必须减主食肉食量，晚餐最好不吃主食肉食，只吃蔬菜水果。我现年80岁，体重标准指数，膳食经过长期实践，每天早餐:燕麦15克、乔麦粉15克、煮熟豆10克、炒黑芝蔴粉6克、坚果10克、奶粉25克、蔬菜100克;午餐:鸡蛋1个、鱼肉约100克、熟蔬菜200克，不吃主食;晩餐也不吃主食肉食，红枣8个、熟蔬菜200克和水果一两个，经一年体重不变，表明每天摄取热量与消耗基本平衡。此前，我指导大量患者饮用微小分子团水，仅倡导“已饥方食”，已使大量患者康复，治愈三四十年的高低血压、几十年的冠心病、脑动脉硬化，二十多年病史的糖尿病和中风后遗症，甚至中风瘫痪失语7年的患者也痊愈，充分说明中老年人每天主食必须减少，吃一二两主食已足够。若主食偏多，人体细胞会自然地脱水致病，而饮用微小分子团水给脱水细胞补水，可防止和祛除用药难以治愈的多种慢性细胞脱水病，使人减少病痛、延长生命。

现在很多医生和患者不知补水祛病，对心脑血管病、糖尿病，仍釆用控制性药物，不能治病于本。医生应当倡导患者喝微小分子团水补水，患者应按生理需要，弥补细胞内欠缺，主动补水祛病，健体延年。我国将会逐渐减少慢性细胞脱水病，减少亿万人的病痛，延长人均寿命。

据北京301医院田院长介绍，连续吃水果蔬菜数月，可治愈癌症，成功率为80%; 癌症病人应慎用化疗或放疗，以免身体更衰弱，癌细胞迅速扩散。国外也传说某人患癌症，主要吃蔬莱水果后痊愈。我国老艺术家于蓝现年98岁，40年前患癌，早已痊愈，其饮食就是蔬莱水果，偶尔吃点红烧肉，现仍健在。患者多吃蔬莱水果治愈癌症的道理，是因为水果蔬菜中含水95％，细胞内都是单个水分子缔合的微小分子团水。蔬莱水果中并有足够的糖、矿物质、维生素，而普通人缺乏理性认识，不知道水果蔬菜细胞内水都是微小分子团水，可使胸腺、脾脏两个重要的免疫器官增大增強，经3～6个月后可增长很多免疫细胞，大幅度提高免疫力。我的新疆用户张菊福，饮用微小分子团水5个月，治愈乳腺癌，她和医生都很惊讶。(详见nnzk,com)

一般人听到喝微小分子团水可治心脑血管病、糖尿病和癌症，觉得不可思议，认为只有吃药才治病，而不知现在的病根是动脉、胰岛、胸腺、脾脏细胞脱水而衰弱萎缩，不能以“胞吐”来清洁动脉，致动脉粥样硬化，且许多胰岛细胞会脱水休眠，分泌少，远远不能满足人多吃主食肉食需要制造胰岛素的需要;当胸腺、脾脏细胞脱水萎缩，产生免疫细胞少，免疫力低下，致患癌症。如癌症病人注意少吃主食肉食，饮用微小分子团水或多吃蔬莱水果之后，免疫力比正常人更强。为了让我国人民和子孙从新的“食物金字塔”中得到教益，我建议把“微小分子团水”列为最底层的笫一食品，每人每千克体重日饮水30～40毫升。且应将口渴之后才被动饮水的习惯，改变为定时地主动饮水，则心脑血管病、糖尿病和癌症大多会痊愈。

为了国人世世代代的健康，少患心脑血管病、糖尿病和癌症等多种慢性脫水病，建议由国家卫健委修订发布新的《食物金字塔》，倡导把微小分子团水作为底座上的笫一食品，每千克体重日饮30～40毫升;笫二层应为蔬莱水果，成人每天蔬菜500克，水果100克;笫三层为鸡鸭鱼肉100～150克，蛋50克;笫四层为主食50～100克;笫五层奶制品和豆制品50克;第六层为食油25克，坚果10克，塔尖为食盐5克;则我国民众健康少病，活得更长更幸福。建议少吃猪牛羊红肉，则造福大众，少患病症，共享健康。