**以新的理念认识新的食物金字塔增进人体健康**

 **世界医药卫生理事会荣誉医学专家 高级工程师 陆 江**

随着我国农业、渔业、养殖业的发展，国人早已解决了温饱。可是我国民众的健康理念，仍然受到“吃七八分饱”误导，膳食结构仍以米面等为“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，高糖(转化为脂肪)，低蛋白质、低纤维、低矿物质。食物不合理是疾病的外因，影响着国民的健康，以致我国在全世界前20个人口大国中，心脑血管病、糖尿病和癌症发病率最高，这些病的发病外因是吃主食肉食多，耗费消化器官细胞内小分子团水多，逐渐形成细胞脱水和动脉硬化。细胞脱水是发病内因。内因是根本，外因是条件，外因通过内因才起作用。如减少摄取主食肉食，给脱水细胞补水，则可治疗心脑血管病、糖尿病和癌症。

人为什么逐渐形成细胞脱水？因为近几十年科学研究成果确认:生物细胞膜**上有**糖通道、脂通道、水通道、离子通道。德国科学家Erwin Neher和 Bert Sakmann研究发现细胞膜水通道为2nm，荣获1991年诺贝尔生物学及医学奖**[1]**。另据美国科学家Peter Agre和Kcderick M ackinnon进一步研究细胞膜通道，发现糖脂病患者细胞膜上的糖脂通道是关闭的，Peter Agre还拍摄细胞膜水通道的照片，也证明细胞膜水通道为2nm，并发现细胞膜水通道最狭窄处为0.28nm，根据水分子半径0.099～0.138nm计算，说明水通道只可进出单个水分子，荣获2003年诺贝尔化学奖**[2]。**于是细胞膜水通道排斥大分子簇团水进入细胞，只能选择呑噬跌入2nm喇

**1991 年诺贝尔奖水通道 2003年诺贝尔奖水通道** 叭口的4～6个水分子缔合的小簇团，一个个地进入细胞。而普通水中的小簇团少，更大的水分子簇团不能进入细胞膜水通道，只好接受细胞吐的废物由组织液回到血液，过滤成尿排出。这是细胞逐渐脱水笫一个生理性因素。

人形成细胞脱水的原因，还因人习惯于被动地喝水，不渴不喝水，而口渴神经从幼儿到成年至老年间不断地萎缩，口渴阈值逐渐提高，使某些器官细胞吃不到足够的水，经常入不敷出，所以人喝普通水，细胞内含水率逐渐減少，致细胞脱水，部分细胞脱水休眠、凋亡，使某些器官逐渐衰弱萎缩患病，这是细胞脱水的笫二个习惯性因素。一般人吃主食肉食是需要量的3～5倍，需要分泌消化液多，耗费体內小分子团水多，是形成细胞脱水的笫三个因素。以上三个因素不断促使体内细胞脱水。而几千年来，医学《病理生理学》中遗漏了“细胞脱水致病”这一重要病因，错误来源于高中《生物》书上写:“水在细胞膜可自由通过”。人从出生起到成年，再到中老年，细胞逐渐脱水。初生儿体内含水80％，成年人体含水仅65％，年龄越大，细胞内含水率更低。这就是中老年人饮用微小分子团水后滋养细胞，能修复衰弱器官，治愈多种慢性细胞脱水病的原因。

当人多吃主食肉食，消化器官细胞脱水，会产生慢性胃炎、慢性肠炎、慢性胆囊炎;前列腺细胞也会脱水，大分子簇团水潴留在前列腺细胞周围，致前列腺增生;当小动脉细胞脱水，大分子簇团水潴留在小动脉细胞周围，使小动脉增厚;当大动脉、主动脉细胞继续脱水，使动脉粥样硬化逐渐加重，致心脑缺血，形成冠心病、脑动脉硬化、高低血压和中风后遗症;当胰岛细胞脱水休眠，分泌胰岛素少致糖尿病，当粥样硬化斑块脱落一小片，人就会患中风或心肌梗塞而早逝;或因胸腺、脾脏萎缩，产生免疫细胞少，致免疫力低下而患癌。所以，细胞脱水致患慢性细胞脱水病，迟早会在人身上普遍出现。一般人难免细胞逐渐脱水，终致患中风或心肌梗塞者占65％，或患癌症者病逝占30％。水是构成人体细胞的最多的成份，水占体重的65～70％，是人的第一食品。

我19年来通过发明产品卓康小分子团离子水瓶，经过三家省级医院做临床**[3]**，通过北京与广西医学专家鉴定**[4]**，于2000年做为准字早医疗器械上市，已让大量心脑血管病、糖尿病和乳腺癌患者饮用微小分子团水，经向脱水细胞补水，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，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，以致治愈心脑血管病、糖尿病和癌症等多种慢性脫水病。为了让我国人民和子孙从新的“食物金字塔”中得到教益，我将建议把“微小分子团水”列为最底层，每人每天补充2000～3000毫升，体重40～50千克的女性可减至1600毫升。且应将口渴后被动的饮水习惯，改变为定时地主动饮水习惯。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“务必管住嘴，并喝够微小分子团水”，以治愈心脑血管病、糖尿病和癌症。

人体每天需要的碳水化合物究竟应当多少？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，一天吃 400～500克主食！摄入的糖，超过身体需要的几倍！若每天如此，胰岛细胞因得不到足够微小分子团水而衰弱，难以制造充足的胰岛素，致患糖尿病。多余的糖，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冠心病。

近期，我国医学界有了新认识，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》文章说:“近年来的营养学研究表明，糖份对人体的作用远没有想像中的重要。我们真正应该担心的问题反而是糖份摄取过量对健康的危害。”“米饭含糖量高，必须少食;正常情况下，人体血液中的含糖量是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4000～5000毫升，也就是说，血液中只要有4～5克糖就足够了。而一碗白米饭(约100克)，其含糖量大约为40克！不仅仅是米饭，面条、面包、馒头、土豆、红薯等富含碳水化合物的食物，都含有大量的糖。”并写道:“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。**[5]**”

“食物金字塔”与人们健康关系密切。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、低矿物质的食物！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等科学奖。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)，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！

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，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。并应监视自己体重，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79岁，已经过一年实践，每天早餐:主食50克、奶粉25克、红枣8个、坚果10克、蔬菜若干，午餐:鸡蛋1个、鱼肉约100克、一碗半熟蔬菜，不吃主食，晩餐也不吃主食肉食，只吃熟蔬菜一碗和水果一两个，经一年体重不变，表明每天摄取热量与消耗基本平衡。我倡导的“已饥方食”已使大量三高四病患者恢复健康，治愈三四十年的高血压、几十年的低血压和脑动脉硬化、二三十年病史的糖尿病、冠心病和25年中风后遗症，包括7年的中风瘫痪失语也痊愈(详见nnzk.com) ，**[7]**充分说明中老年人每天主食必须减少，一天吃2～3两主食已足够。

为了我国人民世世代代的健康，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的笫一食品，二层应为蔬莱水果，成人每天摄取蔬菜500～600克，水果100克，蛋奶鱼肉适量，主食50～150克，坚果10克，则我国粮食需求由进口变为出口，民众健康少病，活得更长更幸福。

我研究水29年，我从非最贫穷国家民众的病故原因总结出一个规律，世界上95％的人都是因细胞脱水致病而死，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，下至普通百姓，如任弼时、胡耀邦、徐悲鸿、梅兰芳、华罗庚、包玉刚、黄大年等，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……”**[6]**而当时医学专家组长不知人体细胞脱水，补水可很快改善病情，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。现在医生对心脑血管病、糖尿病，仍在坚持应用控制性药，却不知补水祛病，则不能治病于本。上海笫二军医大学，已开始应用微小分子团水静脉输液，已治愈很多癌症。医生应倡导患者喝微小分子团水补水，适应生理需要，弥补细胞内欠缺，治病于本，健体延年。癌症也是慢性细胞脱水病，患者饮用后，大幅度提高人体免疫力，防治癌症效果好。如：

●新疆和田市退休工人张菊福于2009年11日30日来信说：“我2004年患乳腺癌，免疫力低下，经常感冒，浑身发冷，白血球、红血球都特别的低;2009年3月经人介绍购了卓康水瓶喝小分子水，三个月后，走路有劲了，也不感冒了，精神也好了，8月份去医院检查，身体指标明显好转，各项指标基本正常，一切都好，白血球、红血球都上升了，医生非常惊讶，我也很吃惊，医生问吃了什么东西，我只笑了一下，这应归功于我坚持喝的卓康小分子水。感谢您发明了这个好产品，给我带来健康和幸福。”这位患者当时不知其中的科学道理，医生在医科大学沒有学过相关知识，医生也不理解其补水祛病的医理科学。**[7]**

●2011年春，两位留美博士后任立新和马新益，是学植物遗传学的，在河南省溫县办研究所，见我产品好，介绍给当地患癌症的农民使用，几个月后反映说效果非常好，表明可大幅度提高免疫力，癌症可自然痊愈。

●上海笫二军医大学从我国基础医学研究成果和我用户的病例受启发，釆用微小分子团水对癌症患者静脉输液，已治愈几百例癌症:肝癌、膀胱癌、乳腺癌等，说明用微小分子团水输液使人体免疫器官增大增强，免疫力大幅度提高，这一医学成果在世界上闪耀出灿烂的光芒！

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。我国老艺术家于篮现年98岁，40年前患癌，早已痊愈，现仍健在，其饮食就是蔬莱水果，偶尔吃点红烧肉。患者多吃蔬莱水果治愈癌症的道理，就是因为水果蔬菜中都是单个水分子缔合的微小分子团水，并有足够的糖、矿物质、维生素，而普通人缺乏理性认识。水果蔬菜中的水占95％，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，战胜癌症。

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，他们误以为只有吃药才治病，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，且胰岛细胞已干枯休眠，少量细胞有分泌，远远不够多吃主食肉食需要的胰岛素;胸腺、脾脏细胞脱水萎缩，产生免疫细胞少，免疫力低下，才患癌。当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。

我国卫健委针对国人多发心脑血管病、糖尿病和癌症，应主持修订发布新的《食物金字塔》，金字塔底层的笫一食品应是微小分子团水，笫二层应为各类蔬莱水果，再往上是蛋奶鱼和鸡鸭，更上方为猪牛羊肉，建议民众少吃红肉，少吃主食，塔尖应为坚果，则民众可战胜病症，增进健康。

**[参考文献]:**

**[1] 《修复细胞糖脂通道 破译糖脂病关键密码》：《祝您健康》杂志，2006年10期；**

**南京师范大学化学与环境科学学院 程瑶琴、陆真：《揭示生命中钿胞膜通道的奧秘》；**

**[2]《细胞膜通道之谜》2013年12月31日《健康报》；**

**[3] 广西三家省级医院的《离子水瓶的临床疗效观察》1994-5（详见：www.nnzk.com）；**

**{4}《科学技术成果鉴定证书》－（94）桂药科鉴文09号，1994-8 （详见：[www.nnzk.com）；](http://www.nnzk.com）；)**

**[5] 2019年1月《健康指南》胡维勤文章:《断糖健康生活新理念》；**

**[6] 本文所述病例均详见：（详见：www.nnzk.com）[【用户反馈】](http://www.nnzk.com中【用户反馈】)；**

**[7] 周总理临终前给毛主席的最后一封信,从百度搜索可见 。**

**本品供饮用微小分子团水，破解难题，医理科学,填补了世界空白。网址:nnzk.com，微信号:13768308380。或搜索：“南宁卓康公司”、“微小分子团水”、“卓康离子水瓶”。退休用2型1980元，水容量540毫升;便携式5型2180元，容量260毫升;豪华6型2480元，容量320毫升，另加运费,配彩印书《补水的大智慧》、《延命水》及用户信。性价比超高。电话：0771-3937093，2233213，联系人：陆江，对邮购者跟踪服务指导，手机:13768308380。诚征各地市总代理，并招微商直销商。对冠心病、脑动脉硬化、高低血压、糖尿病、前列腺增生承诺疗效，一年无效退货款，对癌症承诺使用半年显著提高免疫力，无效退货。邮编地址：530001 广西南宁市秀厢大道东段55号7-1-102，南宁卓康微小水科技有限公司 荣获：**

**中国新技术新产品博览会金奖 中国名优产品 中国消费者满意名特优品牌 全国质量▪服务▪信誉AAA品牌 中国著名品牌 中国医疗器械十大影响力品牌 科技创辉煌▪中国年度最具影响力创新成果金奖 中国大健康产业科技创新价值品牌企业**