

关于脂肪的新发现

“人们说我在玩火，说我做的事情是危险的，他们愤然离我而去。”英国南安普顿执业医师大卫·安文说道。对于来找他看病的Ⅱ型糖尿病患者，或想要减肥的人，安文提出了一些与官方卫生机构饮食指南完全背道而驰的建议。他建议他们不用再精心计算卡路里摄入量，建议他们可以多吃高脂肪食物，但要限制碳水化合物（即糖和淀粉）的摄入量。少吃糖没有争议，但安文的其它一些说法，却无异于医疗上的“异端邪说”。

虽然他的这些建议听起来有些疯狂，但安文发现，按照他建议去做的大部分糖尿病患者的血糖都得到了控制，一些人甚至不再需要吃多年来一直依赖的药物，一些体重超标者也达到了瘦身效果。

越来越多的研究人员，以及世界各地的医生和营养学家开始支持安文的观点，并在同行评议的医学期刊中报告他们的一些新发现。不久前，英国国家肥胖论坛——一个参与体重管理的专业机构，在论坛头条上提出：淀粉类食物不仅不利于糖尿病，还会导致肥胖和心脏病发作，建议人们放弃计算卡路里摄入量，改变只以低脂食物和碳水化合物为主的膳食方案，对脂肪则要消除偏见，另眼相看。

这场与我们的健康息息相关的争论，引起了主流科学家和营养师的强烈反弹。几十年来，标准的饮食建议对脂肪都是避之不及，而对淀粉类碳水化合物食物则青睐有加，如面包、土豆和米饭。我们被告知多吃这类食物对我们有好处，可缩小腰围，保护心脏健康。英国、美国和澳大利亚在健康指南中大力推荐淀粉类食物（烤土豆、白米饭、玉米片等），英国公共卫生署 2016 年年初的“膳食平衡盘”修改版中，将添加脂肪（如食用油等）减少到只占推荐食物摄入量的 1%。

寻找潜伏在饮食中的真正健康风险

脂肪最早被列入危害健康嫌疑黑名单是在上世纪初。当时医生发现，导致心脏病发作的动脉斑块中含有脂肪化合物胆固醇。之后又有多项研究显示：在脂肪摄入量较多的国家，心脏病发病率相应也更高，特别是来自于肉类和奶制品中的饱和脂肪。此外，脂肪还被减肥者视为大敌，因为脂肪中含有的热量是碳水化合物和蛋白质的 2 倍。

从上世纪 50 年代开始，这些观念成为官方饮食指南的准则，健康意识较强的人开始少吃肉，只吃低脂牛奶，以植物油和人造奶油代替黄油，并大量进食含有淀粉类碳水化合物的食物。

然而，人们的平均体重还是在持续攀升，已成为人类健康危机的Ⅱ型糖尿病发病率也在不断增多。在英国、美国和澳大利亚，糖尿病或肥胖症已占人口总数的三分之二。

当一些节食者采用了 21 世纪初轰动一时的阿氏食谱减肥法时，传统的健康理念受到了挑战。阿氏减肥法敦促人们少吃水果蔬菜，多吃肉类、黄油和奶油。医生们告诫称，如此减肥行不通，大量摄入饱和脂肪会引起心脏病发作。

但研究显示的结果与人们预想的并不一样。在一次为期一年的实验中，研究人员对分别遵循阿氏食谱和低脂饮食的 156 名女性进行了直接比较研究，遵循阿氏食谱的人体重下降更多，血压和胆固醇水平也都比低脂饮食组的人保持得更好。

按照传统的健康饮食咨询意见，Ⅱ型糖尿病患者必须计算和控制碳水化合物摄入量，但也有患者不会或不愿严格遵循这样的饮食原则。安文一次在对一位“不守常规”的糖尿病患者检查时，有了不可思议的发现。“检查结果令我惊讶，各项指标都显示，患者已没有任何糖尿病的症状。”他说。

这显然违背了常识。Ⅱ型糖尿病被认为是一种渐行性的不可逆转的病症，患者体内的细胞会变得对胰岛素的抗性越来越强。胰岛素是胰腺分泌的一种激素，作用是帮助摄取血液中的葡萄糖（血液中提供能量的糖分）进入器官细胞内，而糖尿病会导致胰腺超负荷工作，直到再也无法分泌足够的胰岛素来控制并保持正常的血糖水平。患者在每次进食后血液中的血糖水平就会升高，如不能得到控制，就会引起一系列严重后果，包括截肢和心脏病发作等。

对于新诊断发现的糖尿病患者，医生通常都会要求他们多锻炼、少吃油腻食物、多吃含有纤维素的食物（包括面包、麦片、水果和蔬菜）。但像大多数节食减肥者一样，通过食物控制的方法控制糖尿病发展，人们通常很难坚持，在确诊后的一年里，大多数患者都需要口服药物来控制血糖。

安文那位不循常规的病人告诉他，在偶然发现一个推荐低碳水化合物饮食的网站后，她就开始照着做，而正如安文所发现的那样，这个饮食方案真的有效。

脂肪与碳水化合物：哪个真正不利于健康

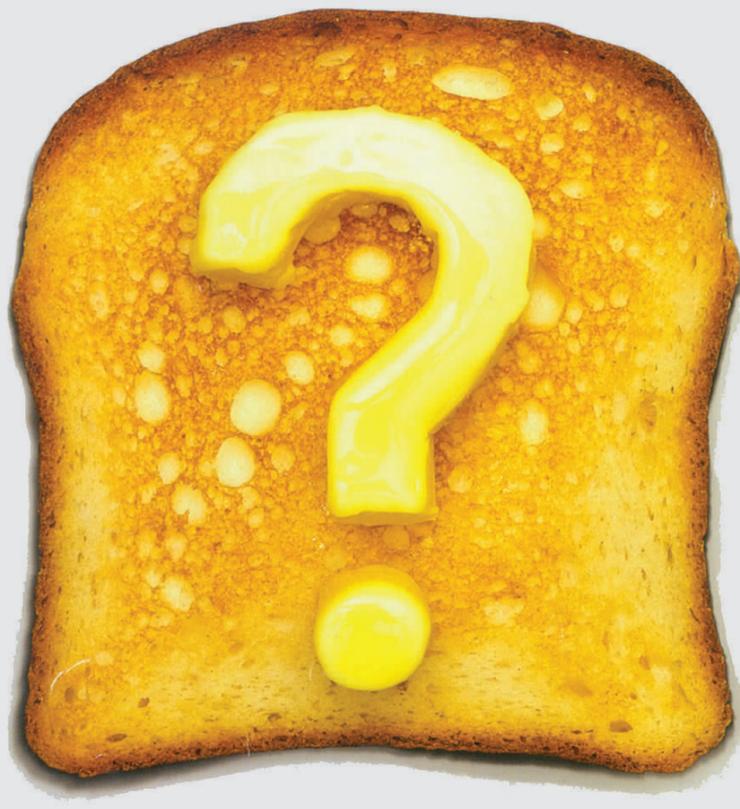
方陵生 编译

脂肪、碳水化合物和健康之间的关系，近年来已成为争论的焦点。一些研究证据显示，人们多年来形成的某些共识可能需要改变和重新认识。

以往的标准饮食建议对脂肪都是避之不及，倡导一种低脂加碳水化合物为主的饮食方案。健康意识较强的人开始少吃肉，只吃低脂牛奶，以植物油和人造奶油代替黄油，以淀粉类碳水化合物为主食。然而，人们的平均体重还是在持续攀升，Ⅱ型糖尿病的发病率也在不断增多。

越来越多的研究人员，以及世界各地的医生和营养学家开始支持“多吃高脂肪食物但要限制糖和淀粉类食物”的新建议饮食方案，且取得了意想不到的效果。

或许，我们一直低估了碳水化合物的危害，而饱和脂肪的危害却被夸大了。



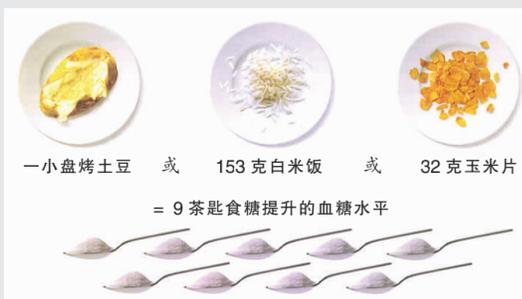
脂肪的好与坏：被颠覆的传统观念

“好”脂肪与“坏”脂肪的说法近年来引发了诸多争议和极大的关注。传统观念认为，“好”脂肪是“好”脂肪，由于其含有欧米茄-3，所以对心脏有好处。据认为，欧米茄-3 还具有抗炎作用。但一个事实是，大多数植物油加热后，形成的醛类化学物质与心脏疾病、癌症和老年痴呆症相关。因此，如果你要煎炸东西，用葵花籽油不如用黄油。

以往我们对于胆固醇一些坚信不疑的认识，现在也被证明是错的。如血液中含有过多胆固醇，特别是低密度脂蛋白（LDL），会产生斑块在血管中堆积起来。但最近研究发现，较小的 LDL 颗粒比大的 LDL 颗粒产生更多的斑块，摄入饱和脂肪导致 LDL 颗粒水平升高，而促使小 LDL 颗粒增多的，多数都是精制碳水化合物食品。

这一发现令人震惊，表明以往以总胆固醇平衡量心脏疾病风险可能会产生误导，因为低估了精制加工碳水化合物的危害，同时夸大了饱和脂肪的危害。

导致血糖水平升高的风险



传统的标准饮食方案：低脂肪

建议每日摄入量女性 2000 大卡，男性 2500 大卡。（因量化误差，百分比总计为 99%）

低脂肪饮食方案建议要点

碳水化合物
■ 低糖
■ 多吃淀粉类碳水化合物，特别是全麦食品和高纤维食物，少添加脂肪、盐和糖。

脂肪

■ 尽量避免加工食品中的反式脂肪。
■ 煎炸食物选择含不饱和脂肪的油品，少吃油炸食品。

■ 尽量限制脂肪摄入，以避免体重增加。

奶制品及替代品

■ 选择低脂低糖奶制品。

蛋白质

■ 少吃红肉和加工肉类。
■ 多吃豆类。

水果和蔬菜

■ 每天至少摄入 5 份不同的蔬菜和水果。

新建议的饮食方案：高脂肪

没有每日总卡路里摄入量建议，只推荐每种类型食物卡路里摄入量范围。为与低脂肪饮食方案有足够可比性，图表取每组类型食物的平均卡路里摄入量百分比。

高脂肪饮食方案建议要点

碳水化合物
■ 低糖
■ 限制淀粉类食物，如面包、土豆、米饭、面食和谷类食品。

脂肪

■ 避免反式脂肪和加工的多不饱和植物油，如葵花籽油、玉米油和大豆油。
■ 多吃橄榄油、黄油、全脂牛奶和肉类中的脂肪油。

■ 不用担心卡路里超量，此饮食方案让你更有饱腹感，防止过度饱食。

奶制品及替代品

■ 选择全脂奶制品，可以尝尝不同口味的奶酪。

蛋白质

■ 选择草场放牧畜肉类和自由放养禽类蛋品。

水果和蔬菜

■ 多样品种的蔬菜和水果搭配食用，每日摄入量至少为 400 克。

淀粉本质上就是葡萄糖分子聚合而成的长链化合物，在肠胃里会很快被消化吸收转化为糖。

另外，即使是健康专家推荐的全麦碳水化合物食物，也会让血糖升高，虽然与精制米面食物比较起来，转化为糖的速度要更慢一些。据研究，一片全麦面包增加的血糖水平相当于 3 茶匙纯白糖，吃一个带皮煮的土豆相当于吃 9 茶匙糖。当然，转化为糖的速度有多快，取决于你与何种其他食物搭配在一起吃。脂肪和蛋白质可降低这种转化速度。

糖分会导致更多的胰岛素释放，而胰岛素会促进脂肪堆积，长期下来就会产生胰岛素抵抗。相反，摄入一些脂肪和蛋白质可以降低胰岛素释放量，而蛋白质是最能饱腹的食物，可以更好地抑制食欲。

健康饮食创新理念的争议与探索

医生通常会建议糖尿病患者多吃低血糖指数（GI）的饮食，因为血糖升得快，细胞吸收葡萄糖的速度就会迅速达到峰值。不易被消化的食物转化为葡萄糖的速度较慢，因此相比高 GI 值的食物，严格的低 GI 饮食对血糖的影响较小。

安文向体重超标的糖尿病患者宣传这种健康理念，每周和他们交流一次。他给患者制定的是一种改进型的不太激进的阿氏食谱，让他们减少含淀粉类食物的量，多吃不含淀粉的蔬菜和含糖量较少的水果，如蓝莓和草莓等，还要补充一些肉类、鱼类和全脂奶制品、蛋类和坚果，以代替减少的一部分碳水化合物。（见“传统的标准饮食方案”和“新建议的饮食方案”图表）

安文的方案看来有效。他的患者每周来复诊时都比之前体重稍有下降，而且也自述不像以前那样容易感到饥饿了。血糖同时显示，这些患者的血糖和胆固醇水平都得到了控制和改善。

与安文的饮食建议相类似的一项美国的研究实验显示：34 位体重超标的糖尿病患者坚持 3 个月低碳水化合物、高脂肪、不计卡路里的饮食后，血糖控制明显改善，其中一些患者至少可以停掉一种糖尿病药物。安文的非常规饮食疗法引起了关注，并因此获得 2016 年英国国家卫生服务创新奖。经他治疗的糖尿病人的服药量比当地糖尿病人的服药量减少了三成。

那么，是否到了全面修改官方饮食指南的时候了？英国国家肥胖论坛发布的新报告显然站在了这一变革的最前沿。但在官方的正式声明中，英国公共卫生署的负责人艾莉森·泰德斯通指称报告内容不负责任，陈述的是观点，而非证据；她的同事约翰·牛顿称该报告与国际共识冲突，甚至在国家肥胖论坛内部也有分歧，论坛内许多成员对此报告表示不满。

持批评意见者称，主流营养学建议是建立在数十年研究基础之上的，无数研究人员的努力成果都显示，饮食结构中包含过多饱和脂肪有害于心脏健康。

然而在过去几年里，大量新的研究论文指出，脂肪的功过或许并非我们一直以来所认为的那么简单而明确。例如，最近一项对过去研究的分析发现，减少饱和脂肪摄入与较低心脏病和中风风险之间，并不显示有意义的相关性。另一项研究发现，减少饱和脂肪摄入量的效果取决于人们以什么来代替它，如果以多不饱和脂肪来代替饱和脂肪，只能带来很微小的一点好处，而如果是以碳水化合物来代替，则没有什么好处。

最好的办法是通过改变人们饮食的随机实验来观察健康变化，但这些实验同样会产生一些互相矛盾的结果：有的实验显示减少饱和脂肪有好处，而另外一些实验则显示没有好处，甚至有害无益。高脂肪饮食还会掩盖其他不良生活方式或饮食习惯带来的危害，如吃太多甜食或缺乏锻炼，而这些恐怕才是真正导致心脏疾病的罪魁祸首。

胰岛素抵抗是糖尿病的一个关键问题，另外它对心脏疾病的影响也超乎我们的想象。最近一项研究发现，对于男性来说，胰岛素耐受性是比高血压、高胆固醇和体重超标更大的一个心脏病风险因素。“一直以来，我们集中在了一个错误的方向上。”英国李斯特医院心脏科医师、低碳水化合物饮食的积极倡导者阿西姆·马洛特拉说。

但许多主流营养学家仍持怀疑态度。英国雷丁大学的朱莉·洛夫格罗夫是政府咨询委员会的营养问题专家，她说：“高脂肪饮食不会是心血管健康的最佳选择。”这些互相矛盾的饮食建议让我们许多人无所适从，不知道究竟该吃什么。但争论双方几乎一致认同的是，糖对健康有害。

比较适中的做法是，限制饱和脂肪、额外添加的糖和精制碳水化合物，代之以类似于地中海食谱的饮食结构：多吃全麦食物、鱼类、水果、蔬菜、坚果和橄榄油。

安文从 2015 年开始在一个免费网站上发布他关于膳食结构的建议，该网站注册人数达 11 万人，其中 8 万人对他推荐的饮食方案进行了为期 10 周的尝试，半年后对其中 2500 人的跟踪调查发现，通过药物控制糖尿病的患者比例从 70% 下降到了 60%。安文感慨道：“因特网造就了民主化的医学，患者的创新理念让我获益良多，这是一个全新的领域，医生们也都应该加入其间。”