

基于实证的饮食指南

打造健康生活

作者：格雷格医生 | [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)



为什么营养很重要

你知道吗，大多数的死亡和残疾都是可以避免的，它们都与饮食相关。威胁我们健康的头号杀手是饮食问题¹。许多人都认为，生命结束的方式都已经预先由基因编码好了，55岁得高血压，60岁得心脏病，也许70岁的时候得癌症，诸如此类。然而，科学家针对威胁人类健康的几个头号杀手的研究表明，基因方面的风险通常只占10%~20%²。举个例子，一个人从低风险国家移居到高风险国家，他的患病率几乎总会向移居目的地的人口患病率靠拢²。新的饮食意味着新的疾病，但新的饮食也可能减少疾病。如果我们原本吃的是西式饮食，然后再把饮食结构调整成全食物蔬食（或者蔬菜、水果占比较高的形式），那么生病的情况就会减少。

注：这里的“西式饮食”指的是动物制品和深加工食品占比较高、而植物制品占比较低的饮食结构。所谓的植物制品包括蔬菜、水果、豆类和全谷物等。

我们只需遵守4条简单而健康的生活习惯守则，即不吸烟、不肥胖、每天锻炼半小时和采用更加健康的饮食结构，就可以颇为有效地防止慢性病的发生。所谓的“更加健康的饮食结构”指的是增加蔬菜、水果、豆类和全谷物等的摄入量，同时降低肉类的摄入量。研究发现，仅仅通过这4项措施，人们罹患慢性疾病的风险就可以降低78%。也许是时候把眼光从基因上挪开，转而关注那些我们可以直接控制的风险因素了³，主动权在我们手里。事实表明，饮食结构中包含更多的植物有助于预防、甚至在部分情况下有助于治疗和逆转许多疾病，如高血压、心脏病、II型糖尿病等。

我开始这份工作的契机是我祖母的亲身经历。在我还小的时候，祖母就被诊断出患有末期心脏病，只能回家等死。她已经做了许多次心脏搭桥手术，直到最后连医生都束手无策。最后，她一步都离不开轮椅，胸口还一直疼痛不已。年仅65岁，她的人生就快被划上句号。

然后，她听说有一个生活习惯医学的先驱，名叫内森·普里特金。接下来发生的事情在普里特金的传记里都有所记载。当时我的祖母“一只脚已经踏进了坟墓”，“身患心脏病、心绞痛，同时下肢无力。

她坐着轮椅来到这儿的时候，情况已经非常严重了。只要一下地走路，她的胸口和腿部便会感到阵阵剧痛。然而，仅仅过了三个星期，她不仅摆脱了轮椅，每天还能走上十五公里。”⁴

随着我渐渐长大，我开始明白祖母近乎奇迹般的康复过程究竟有多么重要。只要不再摄入堵塞动脉并引发心脏病的食物，我们的身体就可以开始自然痊愈。我下定决心，要将这辈子奉献给向世人传播基于实证的饮食方式这一事业。我希望在我的帮助下，您的家庭也会出现当年我的家庭所发生的奇迹。

NutritionFacts.org是我做的一个非盈利网站。我会尽力通读每一份世界上有关营养的英文研究期刊，这样像您这样的大忙人就不必如此了。网站上的视频内容涉及2000多个健康和营养方面的主题，免费观看、没有广告，也不会向您销售任何产品。此外，网站上每天都会更新视频和文章，内容都是基于实证的营养学的最新成果。我当年学医的时候，拥有一个类似的网站曾经是我的梦想。

如果您从小到大都吃的是西式饮食，转而采用健康的饮食方式可以带来巨大的改变，至少对我来说是这样的。好在我29年前，还没有出现任何明显的健康问题之前，就已经放弃了西式饮食。回首往昔，我认为这是我人生中最正确的一项决定。健康饮食没有您想象中那么难，成本也并不高昂；而且，它还可能拯救您的生命。

您真诚的朋友，



迈克尔·格雷格医生
NutritionFacts.org 创办人



“红绿灯饮食”

最健康的饮食结构当中，未加工的全食物和植物性食物占比应尽可能大，加工食物和动物性食物的占比应尽可能小。“红绿灯饮食”这一方案可以帮助您在饮食结构中尽可能添加健康的食物，并尽可能减少不那么健康的食品摄入（即含钠、额外的糖分、反式脂肪、饱和脂肪和胆固醇等物质的食品）。和马路上的红绿灯一样，“绿灯”食物代表“可以添加”，“黄灯”食物代表“慎重添加”，而“红灯”食物代表“下肚之前要三思”。

尽可能多摄入“绿灯”食物，尽可能少摄入“黄灯”食物，尽可能不吃“红灯”食物，并养成一个天天坚持的习惯。您可以想象一下过山车：坐过山车是为了游玩，而不是为了旅行。摄入垃圾食品与之类似，您可以把它当作为了游玩在吃东西。垃圾食品可以给您的味蕾一时的快感。然而，一辈子坐过山车对身体不好，长期吃“红灯”食物也是一样的道理。偶尔在特殊场合吃一下就可以了。

“**“全有全无”思想的问题在于，这种想法使人无法踏出第一步。**

若是只要一想到以后再也没有炸鸡吃了，就使您驻足不前无法踏出健康饮食的第一步，那就把目标缩小成“炸鸡减量”。我们的日常饮食才是对我们全身健康影响最大的因素。特殊场合的饮食和每天日常的饮食比起来，对健康的影响微不足道。只要没有习惯性地对身体造成伤害，那么您的身体就可以从零星的伤害当中神奇恢复。思想不要太绝对，不要把吃和不吃完全对立起来，而要让“绿灯”食物和更加健康的饮食选择占据主流。



“红绿灯饮食”





“红灯”食物

深加工食物和加工过的动物性食物，如白米、饼干、薯片、糖果、汽水、热狗、培根、午餐肉、炸鸡、香肠和食用油。

理想条件下，这些食物都应该避免接触。和现实世界的闯红灯一样，您可以偶尔越一次线，但肯定不愿意习惯性地违反规则。

注：白米不仅是一种加工食物，而且其中砷含量较高，或许会加重患癌的风险。将每日摄入白米的三分之一换成糙米，糖尿病风险可以降低16%，而将等量的白米换成如燕麦、大麦等全谷物，效果会更好！也就是说，其他类型的谷物的砷含量只有白米的十分之一，造成的患病风险也更低。如果您家里只有大米一种谷物可以吃，那么您可以用烹调意大利面的方式，加入大米十倍的水来烹调米饭，烹调完成后滤净多余的水分，如此也可以帮助降低大米中的砷含量。

“黄灯”食物

加工过的植物性食物和未加工的动物性食物，如面包、牛排等。

理想条件下，“黄灯”食物的摄入越少越好，其理想作用是将“绿灯”食物的摄入最大化。

“绿灯”食物

未加工的植物性食物，即最接近自然界存在形态的食物，如全谷物、豆科植物、坚果、种子、水果、蔬菜，以及药草和香料。

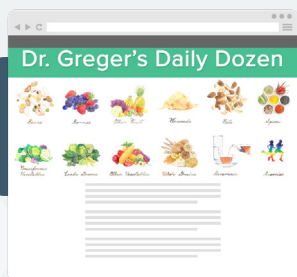
未加工的植物性食物含有的保护性营养素通常较高，而加工过的食物更易含有致病因素。在“红绿灯饮食”方案当中，您可以把“未加工”这一概念等同于没有添加有害物质、也没有去除有益物质。

每日饮食十二清单

基于可用的最佳证据，格雷格医生制订了这份每日饮食十二清单。该清单本身并非饮食计划，亦不是饮食安排，它的作用是激励您在您的饮食中添加最健康的食物。清单中貌似含有很多勾选项，然而一次性勾掉好几项也并非难事（如第11页和第12页的参考菜谱）。

该清单可以协助您反思如何改善一日三餐的营养。例如，您可以自我反思，在这顿饭里加一点亚麻籽或者核桃行不行？加点豆子、加点绿色蔬菜好不好？此外，该清单也可以协助您设计更加平衡的膳食结构。您一定要清楚，该清单只是平衡膳食设计的一种途径，而非唯一途径。

该清单只提供最低限度的参照指南，使用时您可以自由添加其他类型的“绿灯”食物。运动员、青春期人群、孕期和哺乳期妇女以及身体活动比较频繁的人群可能需要在该清单中添加食物种类，以满足对应的能量需求。如果您对适当满足需求有任何疑问，请联系有资质的饮食管理师。



每日饮食十二清单



在理想情况下，为了实现最佳的身体条件和最长的寿命，每日应该规律食用的食物。



豆类

每日三份

一份为75克烹煮过的豆类，或60克豆泥



水果

每日三份

一份为一个中等大小的水果，或40克水果干



绿叶菜

每日两份

一份为60克生蔬菜，或90克熟蔬菜



亚麻籽

每日一一份

一份为一大匙亚麻籽粉



全谷物

每日三份

一份为100克燕麦片，或一片面包



锻炼

每日一次

中等强度运动90分钟，或剧烈运动40分钟

浆果类

每日一一份

一份为60克新鲜或冰冻的浆果，或40克浆果干



十字花科蔬菜

每日一一份

一份为30~80克碎末，或一小匙辣根



其他蔬菜

每日两份

一份为75克无叶蔬菜



坚果&种子

每日一一份

一份为30克坚果，或两大匙坚果酱



香料

每日一一份

一份为四分之一小匙姜黄粉



饮料

每日五份，一份350毫升
可以是水、绿茶或洛神花茶



注：1大匙为15mL，1小匙为5mL。
1杯为240mL。

小贴士：如何将每日饮食十二清单中的食物添加到日常饮食中



豆类：可添加到汤、沙拉和酱料中。

可把豆类加到每天早上喝的粥里，也可以往汤里加豆渣和蔬菜，让汤更加浓稠。



浆果类：可以加进果昔、燕麦片和沙拉里。

像小米粥这样的全谷物菜肴和枸杞搭配效果非常好。



其他水果：可以加进果昔、沙拉、燕麦或全谷物沙拉里。

可以用冻香蕉做成一款美味的“绿灯”冰淇淋。也可以把肉桂和苹果一起烤制成派。



十字花科蔬菜：可以加进汤、沙拉、意大利面等菜肴之中。

用上海青来煮汤是个很不错的选择，还可以往您最爱的意大利面里加点西蓝花和羽衣甘蓝。



绿叶菜：任何一顿饭、任何一顿加餐都可以加。

果昔、汤、炖菜、意大利面、三明治，统统不成问题。要吃100多克生羽衣甘蓝貌似有点可怕，那就把它切碎煮熟，混在其他食物里面一起吃。



其他蔬菜：可以加进汤、沙拉、炖菜、三明治里，其他的地方也可以用！您甚至可以试试把蔬菜加到果昔里。



亚麻籽：可以把碾碎的亚麻籽混进燕麦片、果昔和自制沙拉酱里，吃饭前在餐食上撒一点也可以。



坚果和种子：可以加进燕麦片、沙拉、果汁和意大利面里。

腰果、葵花籽和芝麻可以混进浓稠的酱料里。



药草和香料: 可以把四分之一小匙的姜黄粉加进果昔、燕麦片以及其他咸味的菜里。

要是您想开发新菜品,可以把姜黄粉和腰果、去核枣用搅拌机搅拌过后一起喝。咖喱和汤里也可以加。



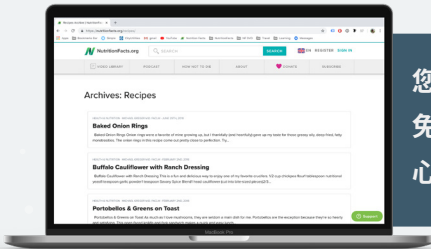
全谷物: 早上除了吃平时吃的东西以外,可以再来一碗荞麦或藜麦。此外,还可以在汤和沙拉里添加全谷物,比如大麦、荞麦、藜麦、燕麦、小米,等等。



饮料: 水、绿茶和洛神花茶是最健康的三种饮料。



锻炼: 走路、跑步、骑车、游泳、划船、有氧运动、跳舞、武术、竞技体育、瑜伽、太极拳。选一个您喜欢的、安全的锻炼方式,然后就开始吧!



您可以登陆[NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)网站查询免费的菜谱!手把手教您制作从酱料到点心,从开胃菜到晚餐的各种菜肴。



达到每日饮食十二清单需求的参考菜单

接下来我将给出几份参考菜单，以供您勾掉十二清单上的所有选项时参考。您可以随意往其中的正餐和小吃部分添加“绿灯”食物，或者对菜单内容进行调整，以满足您个人的需求。

菜单一

早餐: 早餐谷物碗

点心: 1颗橙子加 $\frac{1}{3}$ 杯烤鹰嘴豆

中餐: 味增汤面+1杯香瓜

点心: 香蕉冰淇淋

晚餐: 毛豆浓汤



菜单二

早餐: 1杯煮熟的燕麦加1大匙花生酱、 $\frac{1}{2}$ 杯浆果、1根中等大小的香蕉、1大匙亚麻籽粉、 $\frac{1}{2}$ 小匙肉桂粉、豆奶（适量加入，用以稀释）

点心: 新鲜水果（如芒果、香瓜、樱桃、浆果等）

中餐: 小米时蔬饭

点心: 1根香蕉，抹上1大匙腰果酱或花生酱

晚餐: 羽衣甘蓝沙拉佐西红柿孜然酱

（菜单二中，“一份”的分量可供单人食用。如需供多人食用或希望有节余，则依据实际需要，将材料用量相应倍增即可。）



食谱

在家尝试一下这些食谱吧!

早餐谷物碗

四人份

食材

2杯水

2大匙 顺滑生杏仁酱

3杯煮熟全谷物 (如糙米、藜麦、燕麦等)

¾杯 白芸豆, 捣成泥

3大匙 亚麻籽粉

1小匙 姜黄粉

1小匙 新鲜磨碎的生姜 (可选)

1杯 新鲜或冷冻浆果

1根 熟香蕉, 切片

4大匙 椰枣甜浆 (可选)

步骤

1. 用搅拌机将水和杏仁酱搅拌均匀, 制成杏仁奶。
2. 将煮熟的全谷物、白芸豆、杏仁奶、亚麻籽粉、姜黄粉、生姜放入可微波的碗中, 拌匀。微波2~3分钟, 或直到温热但不至于过烫。将搅拌物分入四个碗中, 每碗放入¼杯浆果和¼根切片香蕉。可在每碗淋上1大匙椰枣甜浆。



味增汤面

四人份

食材

230克 100%荞麦面
4~5杯 无盐蔬菜高汤或水
½杯 洋葱, 切块
¼杯 白味增酱
2杯 西红柿, 切丁
2½杯 香菇, 切片
1杯 胡萝卜, 刨丝
4杯 青江菜或白菜, 切段

步骤

1. 将荞麦面依照包装上的指示煮熟, 放于一边。
2. 将4~5杯水或无盐蔬菜高汤倒入锅中, 煮沸。
3. 加入洋葱块、味增酱、西红柿、香菇、胡萝卜和青江菜, 煮至蔬菜变软。
4. 将煮好的蔬菜汤淋在煮好的面上, 食用前可加上新鲜香菜。



香蕉冰淇淋 四人份

食材

4根 冰冻香蕉 (冰冻前先切段)

2大匙 杏仁酱

1杯 草莓, 切片

½小匙 香草萃取液



步骤

将香蕉和杏仁酱放入食物处理机, 搅拌至顺滑浓郁。加入草莓和香草萃取液, 使用瞬间转速搅拌至剩下一些草莓块。将冰淇淋放入密封容器。若冷冻30分钟, 则质地较软, 冷冻1~2小时则质地较硬。若冰淇淋变得太硬无法以汤匙盛取, 可在食用前放置于室温下10~15分钟。

小贴士: 您可在冷冻库常备切段的冰冻香蕉, 便随时可在几分钟内制作出冰淇淋或果昔。

毛豆浓汤

二人份

食材

2杯毛豆

4杯羽衣甘蓝

¼杯海带

1颗中等大小西红柿

½杯腰果

3杯水(可加更多稀释)

1大匙味增

2大匙米醋

½小匙黑胡椒, 提味

步骤

1. 将所有食材放在平底锅中翻炒, 炒至毛豆变软, 以味增、醋和黑胡椒调味。
2. 将煮好的食材放入搅拌机, 搅拌至均匀。
3. 可单独食用, 或倒入煮好的全谷物一起食用。



小米时蔬饭

四人份

食材

- 2杯 小米
- 1杯 干扁豆
- 1杯 香菇, 切丁
- ½杯 胡萝卜, 切丁
- ½杯 芹菜, 切段
- 2颗 中等大小西红柿, 切块
- 1杯 西蓝花, 切块
- ½杯 菜花, 切块
- 1大匙 味增
- 1小匙 生姜粉
- 1小匙 姜黄粉
- 1小匙 混合香草香料 (详见18页)
- 4杯 水

步骤

1. 将所有食材放入锅中, 煮软。时不时搅拌, 以防止粘锅。
2. 煮好后便可上菜。



羽衣甘蓝沙拉佐西红柿孜然酱

两人份

食材

酱汁

- 1大颗 熟西红柿，去芯、切四块
- 1瓣 大蒜，压碎
- ¼杯 苹果醋
- 2大匙 营养酵母
- 1小匙 孜然粉
- ½小匙 干牛至
- ½小匙 白味增酱
- ½小匙 混合香草香料 (或依个人喜好适量)
- ¼小匙 黑胡椒碎

沙拉

- 1大把 羽衣甘蓝，除去硬叶梗
- 1½杯 煮熟的黑豆
- 1个 小红甜椒，去籽、切丁
- 1½杯 新鲜或解冻的玉米粒
- 1颗 熟牛油果，去皮、去核、切丁
- ¼杯 新鲜香菜，切碎

步骤

酱汁制作步骤： 将所有的食材放入搅拌机，搅拌均匀至顺滑，并将容器四周的剩余酱汁刮下。若酱汁过于浓稠，可加入最多¼杯水稀释；若酱汁过稀，可加入更多西红柿。调料可依个人口味斟酌加减。

沙拉制作步骤： 将羽衣甘蓝切细，放入大碗中。加入黑豆、红甜椒、玉米粒、牛油果和香菜。

上菜： 在沙拉上依个人喜好淋上酱汁，并轻拌使其均匀。可撒上孜然。



椰枣甜浆

食材

1杯 去核椰枣

1杯 开水

1小匙 柠檬，去皮打碎

步骤

将去核椰枣和开水共同放入隔热碗中，放置1小时，软化椰枣。将椰枣和水一起放入高速搅拌机，加入柠檬碎，搅打至细滑。倒入玻璃瓶或其他材质的密封容器，可在冰箱中保存2~3周。



混合香草香料

食材

¼杯 营养酵母
1大匙 大蒜粉
1大匙 洋葱粉
1大匙 干香芹
1大匙 干罗勒
2小匙 干百里香
2小匙 芥末粉
2小匙 红椒粉
2小匙 孜然粉
1小匙 黑孜然粉
1小匙 生姜粉
½小匙 姜黄粉
½小匙 芹菜籽
½小匙 黑胡椒碎

步骤

将所有食材放入香料研磨机或搅拌机里混合均匀, 并将其打碎。将打碎混合后的材料倒入调料瓶或密封罐中, 并置放在干燥阴凉处。

营养上的考量和常见问题

不吃肉的人营养够不够？为了回答这一问题，研究人员调查了美国境内13000人一天的生活，比较吃肉和不吃肉的人营养摄入上的区别。结果显示，不吃肉的人在获得同等热量的基础上，摄入的几乎一切营养素都要高于吃肉的人，这些营养素包括纤维素、维生素A、维生素C、维生素E、B族维生素（硫胺、核黄素、叶酸）、钙、镁、铁、钾。植物基饮食结构包含丰富的营养素，如维生素A、维生素C、维生素E、钙、镁、钾等，而采用西式饮食方式的人往往摄入这些营养素都有所不足。此外，不吃肉的人群摄入的有害物质，如钠、饱和脂肪和胆固醇等，也少于吃肉的人群⁵。

下面给出各个营养素及富含该营养素的食物清单。

钙：羽衣甘蓝、甘蓝、西蓝花、上海青、大豆、天贝、无花果、白芝麻、杏仁、菜豆、鹰嘴豆、黑豆。

注：菠菜、甜菜和青头甜菜都很健康，但含钙量并不高，而且如果一天内大量食用，会提高患肾结石的风险。

铁：全谷物、豆类、深绿色带叶蔬菜、水果干、坚果和种子。含铁的植物基食物要配合维生素C丰富的食物，如柑橘、甜椒、西蓝花和热带水果等一起食用，以增强铁的吸收。

蛋白质：要是还有人说植物基食物没有蛋白质，那他们一定不了解豆类。包括豆腐在内的豆制品都富含植物蛋白质。此外，全谷物、坚果、种子，甚至蔬菜当中也含有蛋白质成分，例如，90克生西蓝花就含有2.5克蛋白质。



虽说如此，受我们现代世界的生活方式影响，还有一些营养上的缺口需要补齐。举个例子，维生素B₁₂是地表土壤中的微生物所合成的，并非植物本身的产物。然而，当今的时代讲究卫生，我们用氯给水源消毒，杀灭了所有的细菌。虽然值得高兴的是霍乱爆发的次数减少了，但我们摄入的维生素B₁₂也有所下降。同样的，经过漫长的进化，我们的身体可以在太阳照射下自主合成所需的全部维生素D，然而多数人都不再一丝不挂地在非洲赤道附近跑来跑去了。如果您住在北方高纬度地区，窝在室内，全身裹得严严实实，那您就需要在饮食当中补充一些这种“阳光维生素”。



以下是部分需要额外补充的营养素及其每日需补充的量。

必需摄入：

维生素B₁₂ 每周一次，一次2000微克；或每日不少于50微克的氰钴胺。应以咀嚼片、舌下片或液体辅助剂的形式空腹摄入。
注意：65岁以上人群应每日摄入至少1000微克氰钴胺。

考虑摄入：

维生素D 2000单位维生素D₃补充剂（维生素D₃效果可能优于真菌提取物维生素D₂），或接受正午太阳光照射15~30分钟（15分钟适用于肤色较浅人士，30分钟适用于肤色较深人士），具体照射时长取决于您所在的纬度*。

ω-3多元不饱和脂肪酸

每日250毫克，要求为零污染，由酵母菌或藻类植物萃取的长链多元不饱和脂肪酸（EPA / DHA）。

碘 平时不吃海带、也不食用碘盐的人群，应每日补充150微克碘，孕期女性尤应如此。

注：羊栖菜中碘含量较高，应避免食用；巨藻含碘过多，亦应避免食用。

*更多内容，请移步NutritionFacts.org网站中“最佳营养”和“维生素B₁₂”专栏查阅。您也可以查看“Vegetarian Nutrition Dietetics Practice Group”网站，了解更多关于钙和蛋白质的信息。

行动起来

到目前为止，我们已经讲过了健康饮食的小贴士，复习了一遍格雷格医生的每日饮食十二清单，还讨论了用参考菜谱来指导一天的饮食。那么，要如何把这些信息都转化为行动，并且每天坚持下去呢？

经常做饭

保证健康饮食，最好的方法之一就是自己做饭。自己做饭比点外卖花时间，但这么做可以让您吃到更多的“绿灯”食物，并减少“红灯”食物的摄入。一项持续十年的研究发现，与最不常做饭的人相比，自己做饭频率最高的那些人的死亡风险只有其59%，部分原因是因为这些人摄入的蔬菜更多，食物结构整体更加营养。⁶

从易到难

美国凯撒医疗提出了改变生活方式的三步法，可以供您参考：

1. 回想之前您吃过、并且很喜欢的三顿植物基晚餐，例如一碗汤面。把这些晚餐都换成全谷物的形式，比如刚才的那碗汤面，就可以换成全谷物面条，再加些蔬菜。
2. 回想之前您吃过的三顿饭，把这三顿饭当中的菜转变为“绿灯”食物构成的菜肴，例如把猪肉粥换成蔬菜粥。
3. 开发新选择。您可以从图书馆借本菜谱，或者上网搜索“素食菜谱”，就可以发现有上千道菜谱供您选择。在里面选三道可以立刻上手的菜谱。

恭喜！您现在就有了九道菜，可以轮着做。生活方式的改变，就从这里开始！晚餐搞定了，接着就是做早餐和午餐，这个过程也不会很难。



不使用油脂

炒菜的时候，往锅里加水或者无盐蔬菜高汤。烘烤食物的时候，把油换成苹果酱、香蕉酱、豆泥或者南瓜泥。

参考格雷格医生的每日饮食十二清单

把这张清单贴在冰箱上，或者用智能手机上的“Daily Dozen” App做参考。您可以尝试接受“每日12清单挑战”，努力在一天内勾掉参照表上所有的选项。从最开始的改变，到形成健康的习惯，看看您能坚持多久！

出门吃饭，自信满满

您家周围也许有很多提供植物基饮食的餐馆，如果没有的话，提前做计划就可以了。先联系餐馆，问问能不能给您做素菜；叫服务员不要放油、不要放盐。最开始您可能会感觉有些奇怪，但习惯之后，就会变得容易许多。

有准备的旅行

无论是坐大巴还是坐飞机，都可以准备一些健康的零食，比如水果干、坚果、切好的蔬菜或新鲜水果。如果您的旅途匆忙，没法完全做到健康饮食，那就尽最大努力去做，等回了家再按照健康的习惯吃饭就可以了。

收集资源

您可以参考《救命食谱》一书。此外，在NutritionFacts.org以及我们的官方微博和微信公众号上，您也可以找到健康菜谱。到网上搜一搜，记录下来，然后开始下厨吧！



设置健康目标

把健康饮食想象成一场实验。您可以先尝试三周，看看感觉如何，味蕾如何改变，甚至看看您的胆固醇和其他指标是否有变化。您吃得健康越久，食物也就越加美味。设置三个SMART目标，让自己始终处在正确的道路上。所谓SMART目标，指的是这个目标要特定 (specific)、可量化 (measurable)、可实现 (achievable)、有相关性 (relevant) 且及时 (timely)。举个例子，这个目标可以是这样的：“接下来的一个月里，我每个星期至少有五天要勾掉当天每日饮食十二清单上的内容，而且具体的进度要在App上跟踪。”

目标一：

目标二：

目标三：

其他记录：

记录下您的进步，与家人、朋友和同事分享您的成功吧！

多多学习, 多多交流



关注我们的公众号
@nutrition_facts_org



微博@NutritionFacts
能救命的营养学



B站 @格雷格医生

- 关注NutritionFacts.org网站上的视频和文章, 紧跟最新的健康研究。
- 您还可以购买《救命》和《救命食谱》两本书(格雷格医生售书获得的所有收入都将捐作慈善用途)。

最后一提

根据大多数病例的统计数据, 以全食物蔬食为中心的饮食结构是已被证实可以逆转心脏病的途径。此外, 这一饮食结构还可以有效预防、治疗其他排名前列的致死疾病。请您尝试一下吧, 或许这能够救您一命。

“ 每当一种食物下肚, 我们就失去了一次摄入更加健康的食物的机会。”

我们每天所需的能量大概只有2000卡路里, 所以为了最大化营养摄入, 我们需要食用营养最为丰富的食物。健康的生活方式并非一味追求完美, 更重要的是持续坚持健康生活。从现在开始, 每天多吃一些营养丰富、对抗疾病的食物吧!

参考文献

1. China. The Institute for Health Metrics and Evaluation website. <https://www.healthdata.org/china>. Accessed April 28, 2022.
2. Willett WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science*. 2002;296(5568):695-8.
3. Wahls TL. The seventy percent solution. *J Gen Intern Med*. 2011;26(10):1215-6.
4. Monte T, Pritikin I. *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart*. Emmaus, PA: Rodale Press; 1988.
5. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL III, et al. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J Am Diet Assoc*. 2011;111(6):819-27.
6. Chen RCY, Lee MS, Chang YH, Wahlqvist ML. Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. *Public Health Nutr*. 2012;15(7):1142-1149.

医学免责声明

本指南中涉及的信息仅作为医患交流信息的补充，不可替代医患交流信息，且只作信息传播使用，并非医嘱，亦不可将其视为诊断信息及治疗信息。如果您对任何医疗状况存在疑问，请咨询医生或有资质的卫生服务人员。您可以在NutritionFacts.org网站或其他资源处了解信息，但切勿因为这些信息而忽视或推迟寻求医务工作者的专业建议。




NutritionFacts.org是免费更新实证营养学最新成果视频的非盈利、非商业科普网站。

请和更多人分享本健康饮食指南!

扫码观看免费电子版。



翻译: 张祖逸

 Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)

PO Box 11400 • Takoma Park, MD 20913

