

谷物大脑

作者：（美）戴维·珀尔马特（David Perlmutter）

谷物大脑

Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar—Your Brain's Silent Killers

（美）戴维·珀尔马特（David Perlmutter） （美）克里斯廷·洛伯格（Kristin Loberg） 著

温旻 译

ISBN: 978-7-111-49941-1

本书纸版由机械工业出版社于2015年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip

目录

前言 谨防谷物

第一部分 全谷的真相

第1章 脑部疾病的根源——你所不知道的炎症知识

第2章 黏性蛋白——麸质在脑部炎症中的作用（不仅限于腹部）

第3章 爱吃甜食的人和厌恶脂肪的人请注意——关于大脑的真正敌人和爱人的惊人真相

第4章 糖的甜蜜陷阱——这是你摄入糖后大脑的情况（无论是否为天然糖分）

第5章 神经发生和控制主控开关的礼物——如何改变基因中注定的命运

第6章 大脑流失——麸质是如何夺去你和你的孩子内心安宁的

第二部分 谷物大脑康复计划

第7章 有利于大脑达到最佳状态的饮食习惯——禁食、脂肪和必要的补剂

第8章 遗传医学——锻炼你的基因，构建一个更好的大脑

第9章 大脑，晚安——利用瘦素支配你的激素王国

第三部分 与谷物大脑再见

第10章 一种新的生活方式——4星期行动计划

第11章 吃出健康的大脑——饮食计划和菜谱

结语：使人迷惑的真相

致谢

译后记

出版说明

你的大脑

重达3磅^[1]，血管总计长达10万英里^[2]。

拥有的神经元数量比银河中的星星还多。

是人体中脂肪最多的器官。

可能此刻正在遭受危害，而你却对此一无所知……

[1] 1磅约等于0.454千克。

[2] 1英里约等于1.609千米。

前言 谨防谷物

是故圣人治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？

——《黄帝内经》

如果你问你的祖父或者曾祖父，他那个时代的人们有何种死因，那么你可能会听到“年龄到了”这种说法。或者你会听到某人染上了可恶的细菌，患肺结核、霍乱或者痢疾而过早离世的故事。你不会听到患上糖尿病、癌症、心脏病和痴呆症这样的事情。事实上，从20世纪中叶起，“年龄到了”这种说法就不再出现在死亡证明上；取而代之的是，我们将直接死因归因于某种单一的疾病。如今，这种单一的疾病可能是一种持续的慢性退化疾病，并涉及经年累月累积的若干症状和多种并发症。这就是为什么八九十岁的老年人通常不是死于某种特定的小病，而是死于多种并发症，就像是一栋年久失修的老房子，材料风化、生锈，管道和电器陈旧，墙壁开始有不明显的细小裂纹。在房子的自然老化中，你在必要之处修修补补。但是除非你拆掉重建，否则老房子永远不会变新。每次修补都会为你争取更多的时间，但是最终整栋房子必须要完全重建或者到处需要大修。而且，正如人生之中的所有事物一样，人体也会衰老。先是使人体衰弱的某种疾病缠上身，接着以令人极度痛苦的速度缓慢发展，直到人体最终停止运转。

脑部功能失调尤其如此，其中就包括脑部功能失调症中最令人惧怕的一个——阿尔茨海默症。阿尔茨海默症是现代医疗中的怪兽，时常见诸报端。如果说有一种健康隐患能让其他老年疾病都黯然失色，那么就是阿尔茨海默症或者其他类型的痴呆症。这些疾病让人无法思考，失去推理的能力，并丧失记忆力。研究显示出人们对这类疾病的忧虑有多严重。2011年，由哈里斯互动调查公司（Harris Interactive）为大都会人寿基金会（MetLife Foundation）进行的一项民意调查显示，31%的人对痴呆症的恐惧更胜于对死亡和癌症的恐惧。^[1]而且，这种恐惧不仅仅存在于老年人之中。

人们对于包括阿尔茨海默症在内的一系列大脑退化疾病存在错误的认知：它是在基因之中注定的；随着年龄增长，这是不可避免的结果；如果你已经80岁高龄或年纪更大，那么这是理所当然的事情。

没这么早。

我在此告诉你，你大脑的命运并非由基因决定，也并非不可避免。而且，如果你患有其他类型的脑部功能失调，比如慢性头痛、抑郁、癫痫，或极端喜怒无常，那么罪魁祸首可能并没有编码在你的DNA之中。

罪魁祸首在你所吃的食物之中。

是的，你没有看错：脑功能障碍源于你日常所吃的食物。我会向你证明这一点。我重申一次，因为我知道这听起来有多么荒诞：现代的谷物正在无声无息地摧毁你的大脑。在这里我用“现代”这个词的意思，不仅仅是指已经被反肥胖的人士妖魔化的精制白面粉、面食和米，还包括许多人认为是健康食物的全麦、全谷物、杂粮、七谷麦片、口粮、石磨粮食，诸如此类。基本上，我要说的是，我们最钟爱的食物是一个损害我们最宝贵的器官——大脑的恐怖集团。更甚的是，我会表明水果和其他碳水化合物如何成了可能具有深远影响的健康威胁。它们不仅给大脑带来危害，而且会由内到外地加速你身体的老化进程。这不是科幻小说，这是记录在案的事实。

我写这本书的目的是提供全面的信息，而且是基于进化理论、现代科学和生理学角度的信息。本书摒弃外行人的教条，并且远离企业的既得利益。这本书提出了一种理解脑部疾病根本原因的新方式，并且提供了一条光明的、充满希望的讯息：你做出的生活选择，可以在很大程度上预防脑部疾病。如果你现在还没想明白，我就明确地说出来了：这并非又是一本讲减肥的书，也不是一本通用型的预防性身体保健指南，这本书是颠覆性的。

在与慢性疾病，尤其是可以通过调节生活方式和习惯来避免的疾病的各种斗争中，我们每天都会听到一点儿新的信息。虽然人们把钱花在了如何保持苗条的信息上，却仍在逐年长胖。如果你不知道这一点，你一定是住在深山老林里。你肯定也很难找到一个不知道2型糖尿病发病率正在上升的人，或者一个对“心脏病是排名第一的杀手，而癌症紧随其后”这一事实一无所知的人。

多吃蔬菜，刷牙，偶尔锻炼一下流流汗，休息充足，不要吸烟，多多开怀大笑——这些原则是健康常识，而且我们都知道应该将其纳入日常生活，遵照执行。但在涉及保持大脑健康和大脑功能正常运行时，我们却往往认为自己无能为力。不知何故，我们就是注定会在盛年出现脑部功能失调，并随着年龄增长而变得年老糊涂；要不然就是我们要凭借优良的基因或者医疗突破才能摆脱这一命运的安排。当然了，我们或许会保持得不错，退休之后仍然思维活跃，仍能完成填字游戏，读书看报，还能去参观博物馆。而且，在脑部功能障碍与特定的生活方式选择之间，也没有像一天吸两包香烟与患肺癌或者吃许多炸薯条与肥胖之间有这样明显、直接的相关性。正如我所说的，我们有一种将脑部疾病与其他归因于不良习惯的疾病区分对待的习惯。我要把生活方式与出现一系列脑部相关问题之间的相关性展示出来，改变这一错误的思维。有一些脑部问题在你还蹒跚学步时就会爆发出来，而另一些则在你垂暮之年才会被确诊。我认为在过去的一个世纪之中我们的饮食转变了，从高脂肪、低碳水化合物饮食转变为如今基本上由谷物和其他破坏性的碳水化合物构成

的低脂肪、高碳水化合物饮食，这是以下这些与大脑相关的现代疾病的根源，包括慢性头痛、失眠、焦虑、抑郁、癫痫、运动障碍、精神分裂症、注意缺陷多动障碍（ADHD），以及那些很可能预示着严重的认知衰退与具有典型症状的、无法治疗和治愈的、不可逆转的脑部疾病的老年健忘问题。我会向各位揭示谷物此刻在不知不觉中对脑部的直接和深远影响。

大脑对我们所吃的食物颇为敏感，近来这一点在最有声望的医学文献中静悄悄地反复出现。这一信息急待广为人知。因为一个销售被普遍认为是“有营养的”食品的行业在欺骗大众，而且这一情况越演越烈。这也导致像我这样的医生和科学家质疑那些大众认为“健康”的食物。碳水化合物和经过加工的以多不饱和脂肪酸为主要成分的植物油（比如，转基因芥子油、玉米油、棉籽油、花生油、红花籽油和葵花籽油）是心血管疾病、肥胖和痴呆症的罪魁祸首？富含高饱和脂肪酸和胆固醇的饮食实际上对心脏和大脑的健康有利？我们可以真的摆脱与生俱来的基因而改变我们的DNA？已经有不少人认识到，人口中有一小部分人的消化系统对麸质（存在于小麦、大麦和黑麦之中）过敏，但其实每个人的大脑都会对这一成分产生负面反应，这可能吗？

随着我的病人病情恶化，证据确凿的研究结果浮出了水面。这些问题让我十分不安。作为一名执业的神经科医生，面对寻求退行性脑部问题症结所在的病人，以及有丧失脑部功能病人的家庭，我必须弄清楚这一切。或许，这是因为我不仅仅是一名经过专业认证的神经科医生，我还是美国营养学院（American College of Nutrition）的成员，美国国内唯一一名兼有这两种资格证书的医生。我也是美国整合医疗学会（American Board of Integrative and Holistic Medicine）的发起人和成员。这使我能够从一个独一无二的角度审视饮食和大脑功能之间的相关性。包括在这一新学科确立之前受过数年教育的医生在内，大多数人并没有很好地理解这一点。现在我们留意到了，是时候像我这样的人——从实验室的显微镜后和临床检查室走出来了，并且直言不讳，敲响警钟。说到底，这方面的统计数据十分惊人。

首先，糖尿病和脑血管病是美国国内治疗费用最昂贵和最致命的疾病，而它们在很大程度上可以预防，并且两者之间有密切的相关性：糖尿病人患阿尔茨海默症的风险会增大一倍。事实上，如果这本书表明了一件事情，那么就是许多与脑部相关的疾病具有共性。糖尿病和痴呆症似乎毫无关联，麸质过敏和抑郁也是如此，但是我会向各位展示潜在的脑功能障碍与极少被大众归咎于大脑的那些疾病之间的紧密联系。我还会指出千差万别的脑部功能失调之间的惊人关联，比如帕金森病和一种暴力行为倾向的根本原因都是几种脑部疾病。

普遍认为加工过的食品和精制的碳水化合物是肥胖和所谓的食物过敏的原因，然而，没有人解释过谷物和其他成分与大脑健康和DNA之间的关系。简单明了地说，我们的基因不仅仅决定了我们如何消化食物，更重要的是还决定了我们对吃下的食物产生什么样的反应。现代社会中，在大脑健康水平终极下滑方面规模最大并且影响最深远的事件，就是将小麦引入人类的饮食。我们新石器时代的祖先极少吃谷物，如今我们称之为小麦的东西与我们的祖先偶尔吃的野生单粒小麦之间的相似之处寥寥无几。随着现代杂交和基因改良技术的发展，美国人平均每年消耗掉的133磅小麦，相比狩猎采集时代的人类偶然发现的小麦，在基因、结构或者化学组成上几乎没有相同之处。问题就在于此，我们用自身基因尚未做好准备的食物成分给自己的生理机能带来了越来越多的挑战。

在此郑重声明，这不是一本关于乳糜泻（即一种罕见的自身免疫性紊乱，这种疾病与麸质有关，不过只是对一小部分人有影响）的书。如果你认为这本书不适用于你的原因是：你还没有被确诊有任何疾病及紊乱的问题，或者据你所知，你对麸质不过敏，那么我恳求你，继续读下去。这本书适用于所有的人。我将麸质称为“悄无声息的病菌”，它能够在不知不觉中产生持久的损害。

我们现在明白了，除了热量、脂肪、蛋白质和微量元素之外，食物还是一个强大的遗传表达调节器，这意味着它可以改变我们的DNA，可以让我们的DNA变得更好或者更糟。事实上，食物不仅仅是热量、蛋白质和脂肪的来源，还调节许多基因的表达。我们从这个角度了解食用小麦带来的破坏性后果的道路才刚刚开始。

我们大多数人认为，当疾病出现时我们可以去找医生看病，并期待医生用最新和最好的药快速治好我们。这种便捷的想法促使医生采用以疾病为中心的处理方法，使医生扮演了药物提供者的角色。可悲的是，这种做法有两点不妥之处：第一，这种处理方法的侧重点是疾病，而非健康；第二，治疗本身往往会带来危险的后果。例如，颇负盛名的《内科学纪要》（Archives of Internal Medicine）近期的一份报告显示，服用他汀类药物以降低胆固醇的绝经后妇女与不服用此类药物的相比，患上糖尿病的风险会增加近71%。^[2]如果把患上糖尿病会使患老年痴呆症的风险提高一倍也考虑在内，那么这个报告就更为重要了。

如今，我们看到公众在生活方式对健康和疾病风险的影响上的意识越来越强了。我们经常听到“有利于心脏”的饮食法或者增加膳食纤维以降低患结肠癌风险的建议。但是为什么关于如何保持大脑健康和延缓脑部疾病的宝贵信息少之又少呢？是因为大脑与思想这个缥缈的概念关联在一起而使它错误地与我们产生了距离，变得不受我们控制吗？或者也许是因为制药公司的投资妨碍了人们认识对大脑健康有深远影响的生活方式？郑重警告，我对我们的制药业没什么好话说。人们受药物滥用之害，比从药物中受益更多，这样的事情我知道得太多了。本书后面的内容中会出现此类故事。

这本书是关于改变生活方式的，你今天就可以做出一些改变，使你的大脑保持健康、敏锐并充满活力，与此同时，可大幅降低你将来罹患退行性脑部疾病的风险。我致力于研究脑部疾病已经有35年多。每天早上，在我开始一天的工作之

前，我都会去看望我的父亲。他已经95岁了，现在住在穿过我的办公室停车场即到的一家养老院里。久负盛名的雷希诊所（Lahey Clinic）培养了他，他曾是一位优秀的神经外科医生。他或许记不清我的名字了，不过，他几乎每次都会记得告诉我给他的病人查房。他已经退休25年多了。

我将向各位揭示的信息，不仅仅令人大吃一惊，而且无可争辩地确凿无疑。你会立刻改变你的饮食方式，而且会用全新的眼光看自己。就在此时，你可能会问：这种损害已经木已成舟，不可逆转了吗？正如人们在青少年时期受到的严重晒伤会影响数十年。在吃了这么多年的蛋糕后，你大脑的命运是不是已经注定了？请勿惊慌失措。我希望这本书能让各位读者具备甄别的能力，使你们能够遥控未来大脑的健康。一切都取决于从今以后你如何做。

利用数十年的临床和实验室研究（我所作的研究也包括在内），以及我从业30多年以来看到过的惊人效果，我将告诉你我所知道的知识，以及如何利用这些知识。我还会提供一份综合行动方案以改变你的健康观念，并且帮助你延年益寿。我可以保证此方不仅对大脑健康有益处，它还可以在以下若干方面有所帮助：

- 记忆力问题和轻度认知功能损害，这些常常是老年痴呆症的前兆
- 集中精神和注意力方面的问题
- 注意缺陷多动障碍
- 抑郁症
- 焦虑以及创伤后应激障碍
- 情绪障碍
- 癫痫
- 失眠
- 慢性头痛和偏头痛
- 包括关节炎在内的炎症和疾病
- 妥瑞氏症（Tourette's syndrome）
- 包括腹部不适、麸质过敏性疾病和过敏性肠道综合征在内的肠道问题
- 糖尿病
- 体重超重和肥胖
- 其他更多

即使你没有患上上述疾病，这本书也会有助于你保持健康和大脑的敏锐度。这本书对于老年人和年轻人都适用，计划怀孕的妇女和孕妇也包括在内。就在我写前言期间，另一项研究的结果显示对麸质过敏的妇女生下的婴儿在以后的生活中患精神分裂症和其他精神病的风险较高。^[1]这是一个令人心寒的重大发现，所有准妈妈都应该知道。

我见过因为改变饮食而引起健康状况发生翻天覆地变化的实例。比如，23岁的年轻男子在饮食方面稍作改变后，他局部震颤的症状消失了。还有癫痫病人在用更多的脂肪和蛋白质代替谷物后，癫痫停止了。这样的案例数不胜数。还有一位患过一连串疾病的30多岁的妇女，她在改变饮食后，健康情况发生了惊人的转变。在她来找我看病之前，她不仅经历过严重的偏头痛、抑郁和令人心碎的不孕不育症，而且还患过一种叫作肌张力障碍的极为罕见的疾病。肌张力障碍让她的肌肉扭曲到异常的位置，使她几乎无法自理。多亏了简单的饮食调整，她让身体和大脑恢复了健康，并且怀孕了。这些故事不言自明，而且是成千上万的病友的典型例子，这些病友都患有不必要的消耗生命的疾病。我听过很多病人说他们“什么都试过了”。他们做过各种神经检查，拍过各种片子，希望从中找到治病的疗法。不需用药，无须手术，甚至不用谈到疗法，只要简单的处方，他们大多数人会无药自愈，恢复健康。这些处方就在本书之中。

简要说明一下本书的结构：我将本书的内容分为三部分，以综合问卷调查开始，旨在启发各位日常习惯是如何对大脑的功能和长期健康造成影响的。

第一部分：全谷的真相，带你认识大脑的真正朋友和敌人。这些敌人使你易患功能失调症和疾病。把经典的美国食物金字塔上下颠倒，当大脑遇到常见的食物成分，像是小麦、果糖（水果中含的天然糖）以及某些油脂的时候，我会解释发生了什么。虽然极低的碳水化合物和高脂肪是理想方案（这里指的是每天不超过60克碳水化合物，也就是一份水果的量），但我会推荐你把每天的面包换成黄油和鸡蛋，这听起来可能也会让人觉得荒唐。你很快就会吃更多的饱和脂肪酸

和胆固醇，并且重新思考应该购入哪些食品。被确诊患有高胆固醇血症并且按照处方服用他汀类药物的人将会猛然醒悟，我将解释你体内已经出现了什么情况，并且告诉你无须吃药，如何简单地用美味治疗这种疾病。我将在科学的基础上，以令人信服的主要内容，重新阐释炎症这一主题。为了控制炎症这种脑部疾病之王的可能致命的生化反应（更不用提从头到脚的所有退化性疾病），你需要改变饮食习惯。我会向各位展示，对食物的选择是怎样通过改变基因表达来控制炎症的。吃抗氧化剂毫无意义，相反，我们需要把能够打开人体自身强大的抗氧化和解毒通道的成分吃进体内。第一部分包括如何改变先天基因和控制DNA“总开关”的最新研究成果。这一研究十分吸引人，它会鼓舞大多数讨厌运动的快餐爱好者。在第一部分的结尾，本书会更深入地探究危害最大的心理和行为障碍，比如注意缺陷多动障碍和抑郁症，还有头痛。我会阐释其中许多情况能够无药自愈。

第二部分：谷物大脑康复计划，我会在这部分中讲述有利于大脑健康的习惯背后暗含的科学道理。这其中涉及3个主要方面：营养和营养补充品、锻炼以及睡眠。在你执行第三部分“与谷物大脑说再见”的一个月计划时，在这一部分学到的内容将会对你有所帮助。第三部分中包括饮食方案、食谱配方以及每周目标。

那么究竟什么是“谷物大脑”呢？我想你已经知道了。回想一条以前的新闻就容易明白了。如果你曾经留意过20世纪80年代中期的广告，你可能会想起一则大规模反毒品运动的公益广告。这则广告上是一个鸡蛋在煎锅里，配图的标语是：这就是吸毒后的大脑。这幅极具冲击力的图片表达出了毒品对大脑的影响就像鸡蛋在煎锅里吱吱地被加热一般。

这很好地总结了我对于谷物对大脑的影响的论断。请让我证明给你看，然后由你决定是否要严肃对待这件事，并迎接一个没有病痛的光明未来。如果对此毫不在意，那么就会遭受惨重的损失。如果遵照去做，那么就会受益良多。

自我评估：找出你的危险因素

我们总是将脑部疾病看作某种随时可能来袭的东西，而且除了遗传素质之外别无其他解释。脑部疾病与心脏病的发展不尽相同。心脏病是由于某些基因和生活方式的因素结合在一起，经过一段时间逐渐发展而成的。脑部疾病则好像是随机降临的疾病似的。我们之中有些人幸免，而另一些人则“饱受其苦”。然而，这种想法是错误的。脑部功能失调其实和心力衰竭并无二致。它们都是由我们的行为和习惯逐渐发展而来的。从积极的一面来看，这意味着我们能够有意识地预防神经系统功能失调，甚至像延缓心脏病一样预防认知功能衰退：吃对食物，锻炼身体。科学向我们揭示，事实上许多大脑相关的疾病，从抑郁症到痴呆症，都与我们的营养摄取和生活方式紧密相关。然而，我们100个人之中只有1个人能够终其一生不受大脑损害，更不用提头痛一类的了。

在我探讨脑部功能失调往往是营养不良的反映这一大胆观点，以及其他咄咄逼人的断言之前，让我们先做一份简单的调查问卷。这份调查问卷会让你明白，哪些习惯此刻正在无声无息地损害着你的健康。下面的调查问卷的目的是衡量你在神经系统疾病和严重的脑部功能衰退方面的风险因素。现在的这些风险因素能够让你将来患上疾病，比如，偏头痛、癫痫、情绪和运动失调、性功能障碍以及注意缺陷多动障碍。每个问题都以最受推崇的、最新的科学研究为基础。请尽量诚实地回答这些问题。不要考虑这些问题与脑部疾病之间的隐含关联，请根据真实的情况回答“是”或者“否”。在接下来的章节中，你会渐渐开始明白我提出这些问题的原因，以及你自己的危险程度。请注意，如果你觉得自己的回答在“是”和“否”之间，而想要回答“有时”，那么请选择“是”作为回答。

1. 我吃面包（任何一种）。 是/否
2. 我喝果汁（任何一种）。 是/否
3. 我一天吃超过一份水果。 是/否
4. 如果有龙舌兰糖浆，我就不选择糖。 是/否
5. 日常步行时我会气喘吁吁。 是/否
6. 我的胆固醇检测指标低于150。 是/否
7. 我是糖尿病患者。 是/否
8. 我的体重超重。 是/否
9. 我吃米饭或比萨。 是/否
10. 我喝牛奶。 是/否
11. 我锻炼身体不规律。 是/否
12. 我有精神系统疾病家族史。 是/否

- 13.我不额外补充维生素D。 是/否
- 14.我吃的是低脂饮食。 是/否
- 15.我服用他汀类药物。 是/否
- 16.我避免吃高胆固醇的食物。 是/否
- 17.我喝苏打饮料（无糖型或者普通型）。 是/否
- 18.我不喝红酒。 是/否
- 19.我喝啤酒。 是/否
- 20.我吃谷类食品。 是/否

得分：这个测试的完美得分是一个大大的“0”。如果你有一个问题的回答是肯定的，你的大脑和整个神经系统患疾病和失调的风险就比得0的人更高。你回答的“是”越多，风险相应地就越高。如果你的得分大于10，那么你已经进入严重神经系统疾病的危险区域。这类疾病可以预防，然而确诊后未必能够治愈。

测验，测验，1-2-3

“我的风险有多大？”我每天都无数次问这个问题。好消息是我们现在有了个人健康预测的手段，可以确定人们患上某种疾病的风险——从老年痴呆症到肥胖（有许多病历记录证明，肥胖现在已经成为脑部疾病的一个危险因素），并且可以跟踪这种疾病，记录其发展情况。下面列出的是可选用的检查项目。这些项目价格合理而且是大多数保险范围内的项目。你会在后面的章节中学到更多有关这些检查的知识，还有改善你的结果（你的“命数”）的方法。然而，我在这里列出来这些检查项目的原因是，这些检查有助于你对自己脑部疾病的危险因素形成真实的认识。我知道许多人想要立刻知道自己可以找医生做哪些检查。不要犹豫，请尽管在下次看病的时候带上这份列表，并要求做以下这些检查^[4]：

·空腹血糖：一种用以检查前期糖尿病和诊断糖尿病的常用检测指标，这项检查测定的是至少8小时未进任何食物后的血糖（葡萄糖）数值。在70~100毫克/分升之间是正常值；超过这个范围则表示有胰岛素抵抗和糖尿病的迹象，而且脑部疾病风险较高。

·糖化血红蛋白：与血糖不同，这项检查显示的是90天的“平均”血糖，是总体血糖控制得更好的指标。它能够显示血糖（某种叫作“糖化血红蛋白”的东西）造成的脑蛋白损伤。它是脑部萎缩的最佳预测指标。

·果糖胺：与糖化血红蛋白检查类似，果糖胺检查也是用来衡量平均血糖水平的，不过是短时期的——过去的2~3星期。

·空腹胰岛素：在发展成糖尿病之前很长一段时间一个人的血糖会开始攀升，空腹胰岛素水平会上升说明胰腺在加班工作以处理膳食中过剩的碳水化合物。这是发展成糖尿病之前的一个非常有效的早期预警系统，而且与预防脑部疾病也有极大的相关性。

·同型半胱氨酸：身体产生这种氨基酸的水平较高与许多疾病相关，包括动脉粥样硬化（动脉狭窄和硬化）、心脏病、中风和痴呆症；服用特定的B族维生素往往很容易使之降低。

·维生素D：现在维生素D被认为是一种至关重要的脑激素（它不是一种维生素）。

·CRP（血清C-反应蛋白）：这是炎症的一个标志。

·Cyrex array 3：这是现有的最全面的麸质过敏标记。

·Cyrex array 4（可选）：测试24种食物“交叉反应”的敏感性，对麸质过敏的人可能会有反应。

即使你今天不打算做这些检查，对它们和它们的作用有一个总体理解也对你有益。这会有助于你接受本书中的理论。我会在书中提到这些检查及其意义。

[1] MetLife Foundation, What America Thinks: MetLife Foundation Alzheimer's Survey, study conducted by Harris Interactive, February 2011, <https://www.metlife.com/assets/cao/foundation/alzheimers-2011.pdf> (accessed February 13, 2013).

[2] Annie L. Culver et al., Statin Use and Risk of Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative. *Archives of Internal Medicine* 172, no. 2 (2012): 144-52.

[3] Asa Blomstrom et al., Maternal Antibodies to Dietary Antigens and Risk for Non-affective Psychosis in Offspring. *American Journal of*

Psychiatry 169(2012):625-32.

[4] 除最后两项关于麸质过敏的检查仅在实验室中进行之外，其他检查在中国医院临床检查项目中均较常见。——编者注

第一部分 全谷的真相

如果说一碗美味的意大利面或者一盘香甜的法式烤面包让大脑痛苦不堪，似乎令人难以置信，那么请做好准备。你或许已经知道加工过的糖和碳水化合物对身体不太好，尤其是过量的时候。那么，像全谷和天然的糖类这样所谓的健康的碳水化合物又如何呢？欢迎了解全谷的真相。在这一部分中，我将探究碳水化合物轰炸大脑时会发生什么。许多碳水化合物中含有炎性成分，像是能够刺激神经系统的麸质。日常的不适感，比如头痛、无法解释的焦虑都是损害的开始，进而会恶化为抑郁症和痴呆症。

我们也会探查常见的代谢疾病，像是胰岛素抵抗和糖尿病在神经机能障碍中的角色，还有我们可能应该把流行的肥胖和阿尔茨海默症归因于我们对碳水化合物至死不渝的爱，以及对脂肪和胆固醇的严重鄙视。

在这一部分的尾声，你将会对膳食中的脂肪有全新的认识，并明白大多数碳水化合物的让人忧虑之处。你还会学习如何才能刺激新的脑细胞生长，掌握遗传命运的控制权，还有保护你的智力。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《谷物大脑》（美）戴维·珀尔马特（David Perlmutter） 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/4016.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

