

[英] 尼科·汉博尔顿·琼斯/编著
Nicky Hambleton-Jones

吴宇峰/译

10 YEARS YOUNGER NUTRITION BIBLE

年轻10岁的 营养圣经

你知道吗？

大蒜和橘子能让我们的皮肤重新焕发光彩！

蘑菇能让我们拥有一副好莱坞明星般的指甲！

苹果有助于消除我们身上的脂肪团！

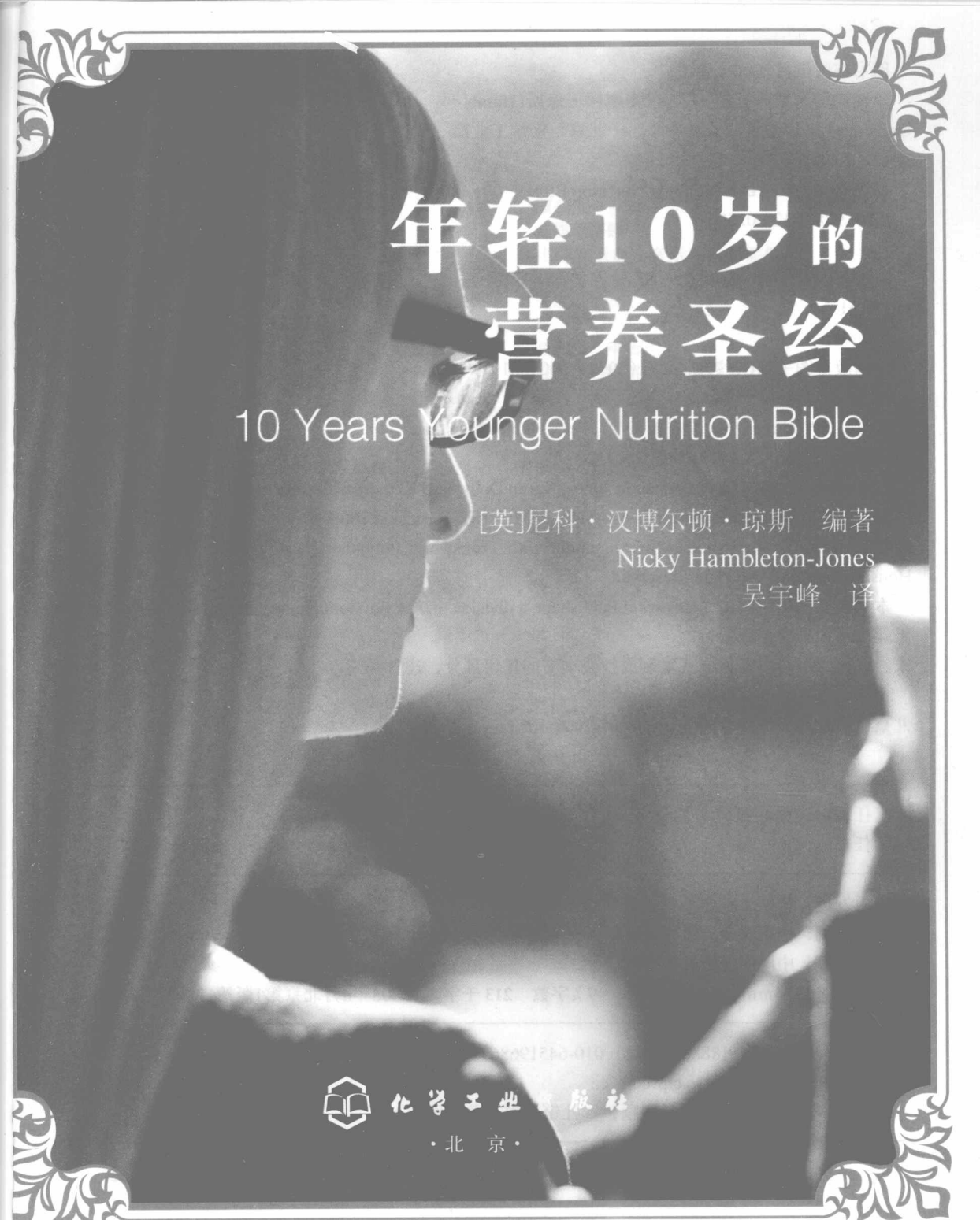
豌豆能使我们的头发更有亮丽光泽！

.....

英国
时尚节目主持人
全新力作



化学工业出版社



年轻10岁的 营养圣经

10 Years Younger Nutrition Bible

[英]尼科·汉博尔顿·琼斯 编著

Nicky Hambleton-Jones

吴宇峰 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

年轻10岁的营养圣经/[英]汉博尔顿·琼斯(Hambleton-Jones,N.)编著;吴宇峰译. —北京:化学工业出版社, 2008.5

书名原文: 10 Years Younger Nutrition Bible

ISBN 978-7-122-02506-7

I. 年… II. ①汉…②吴… III. 营养学-基本知识
IV. R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第046819号

10 Years Younger Nutrition Bible/by Nicky Hambleton-Jones

ISBN 190502617X / 978 1905026173

Text copyright © Nicky Hambleton-Jones, Karen Dolby and Katherine Lapworth 2006 series.

Series and programme materials copyright © Maverick Television 2006.

This edition is published by arrangement with Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd. All right Sreserved.

本书中文简体字版由 Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2007-1013

责任编辑: 贾维娜

封面设计: 金视角工作室

责任校对: 吴 静

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

装 订: 中国农业出版社印刷厂

889mm×1194mm 1/26 印张 9¼字数 213千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

推荐序

R E C O M M E N D A T I O N

“年轻10岁”，多么令人神往的几个字！面对这几个字，你可能只是感慨一番，然后慢慢忘掉它。

其实，你错了！

《年轻10岁的营养圣经》和《年轻10岁的保养圣经》的原著作者是一位优秀的营养专家，同时也是英国热门系列片“年轻10岁”的主讲，她以女性特有的细腻笔触和亲身体会告诉所有爱美的女性：保持完美的体型、紧致的肌肤、健康红润的脸庞、快乐的心情……获得所有这些美好的东西都不再是梦想！而且，你也不用再像苦行僧一般剥夺自己所有的爱好！

读过这两本译稿后，我觉得我有必要将它们推荐给爱美的女性朋友们——不仅仅是因为书中有关于营养、健康、美容的丰富知识，不仅仅是因为书中的小技巧简单实用，也不仅仅是因为整本书轻松幽默、时尚漂亮，这些都不是最主要的原因！最重要的是，看过这两本书后你会更加自信，更加热爱生命、热爱生活！

不想再多说什么，你只要往下看，翻翻后面的精美书页，你就会发现，“年轻10岁”竟是如此简单！

北京协和医院 营养科

于康

2008年夏

前言

I
N
T
R
O
D
U
C
T
I
O
N

作为一名合格的营养学家，我对食物略知一二，知道什么食物对人体好，什么不好，什么很糟糕。我也明白你每日所进食物会对你产生积极的（或消极的）影响，使你看起来或者自我感觉或好或坏。本书赞美食物的力量，还会告诉你改善饮食不仅会延长寿命，还能使你变得更加年轻。嘿，别对我转眼珠，我说的是真的，如果不相信我，读下去，你会相信的。

我从不、也从未相信过节食。“节食”这个词本身就会让你的臀部堆积脂肪。为什么这么说呢？你很清楚，一旦你开始节食，就会对所有你不应该碰的食物开始着迷。我说的对吧？极有可能通过节食减去一些体重，但很快那些重量趁你不注意，又悄悄地回到你身上。

还记得我在第一部书——《年轻10岁》里说的吗？看起来显得年轻与态度和生活方式有关。皮肤容光焕发，头发顺滑有光泽，牙齿坚固，指甲健康，要想获得这些，唯一的途径就是改善你的饮食习惯。本书将帮助你通过饮食习惯的改善获得年轻。我能猜出你现在怎么想：这又是一本告诉我如果想变得年轻，只有咀嚼这些所谓的“营养”片和那些令人没胃口的食物。不是这样的。改善饮食习惯不一定会让你感到压力，也不一定就那么索然无味，相反，它会让你感到精神饱满，精力充沛。

我们都知道衰老是谁也躲不开的，但不能那么死板地理解这句话。如何衰老完全取决于你的选择，尤其是取决于你所吃的食物。吃那些垃圾食品只会让你的体重增加，加速衰老。然而，简单地改善一下你的饮食习惯就可以使你产生明显的改观——精力得到提升，脸上的皱纹减少。其实真的非常简单：你把什么吃到肚子里，身体就

会有相应的表现。难道你不想在50岁的时候看起来像20岁时那么健康吗？或者说在40岁的时候，身体像30岁那样好？如果你准备改善一下你的饮食习惯——只是简单地变动，这些是完全有可能实现的。

第七章是关于食谱的，我为你们设计了一些简便的食谱，你们可以加以参照，制作一些美味的食物，使自己变得更年轻。下一次当你调制鸡尾酒、夹鱼子或小鱼的烤面包时，请听从我的建议，在减少皱纹、保持年轻活力的同时，还能够享受到一次快乐的聚会。如果你正深受新年忧虑的困扰，也请听从我的食物计划，为你的生命增添活力和魅力，让你的皮肤焕发年轻的光彩。准备八点钟的晚餐？没问题，提供一顿给他们带来惊喜的晚餐，不仅是味蕾的惊喜，还会带来抗衰老的效果。无论你的年龄有多大，也不管你的生活方式是什么，在这本书中你都会发现适合自己的抗衰老计划。

那么，什么是帮助你保持年轻的秘密处方呢？很抱歉，没有。没有魔法，没有什么惊天大秘密，也没有什么昂贵的药丸和方剂，有的只是这些超级食物。就像全副武装的十字军战士和野蛮的哥特人的城堡，这些食物拥有的令人吃惊的力量（换句话说，就是维生素、矿物质和抗皱纹的营养元素）可以使时间倒流。我会告诉大家应该多吃什么食物（当然还有应该尽量避免什么食物），还会让大家明白如何吃这些食物与吃什么食物一样重要。只要大家能保证每日所食包含这些超级食物，不久，效果就会体现出来。

即使有人出生时皮肤非常棒，不管年龄几何，都需要悉心照料皮肤。我会帮助大家明白皮肤的构成，并且明确什么东西会使皮肤起褶，变得晦暗、不健康。了解衰老的过程只是在保证你的皮肤维持新鲜、光彩、年轻的道路上走了一半。

作家玛丽·艾吉沃斯写到：“如果我们充分利用零碎时间，生命就得以延长。”我相信这句话从营养学的角度理解也有道理。“吃得健康”，不仅使你看起来显得年轻，自我感觉良好，还会给你以后的生活带来惊喜。

Nicky Hambleton Jones

献给所有支持我、相信我的朋友们，如果没有你们，就不会有今天的我。

目录 C O N T E N T S

第一章 不同年龄，不同的营养需求 1

第二章 吃得好，身体好 15

给皮肤养料 16

身体与食物 37

有益于头发、指甲和牙齿

健康的食物 65

第三章 抗衰老的营养物质和超级食品 74

第四章 营养补充剂 107

第五章 习惯、激素、情绪与食品 124

第六章 选择使你年轻的食物 149

第七章 食物计划 174

作者简介 228

致谢 228



第一章

不同年龄，不同的营养需求

不论你是否在二十多岁的时候过着一种高热量、高脂肪的生活方式，三四十岁的时候在身为母亲与职业之间左右摇摆，在五十多岁的时候面临更年期月经停止，你仍然能看起来显得容光焕发，性感，比实际年龄显得年轻。能帮助你战胜衰老的最有潜力的武器之一就是看你吃什么。

日常饮食可以直接影响我们的外表和我们自身的状态。但是我们应该注意到，在我们18岁的时候吃的营养大餐，在我们34岁的时候未必就是好食品。再过20年，你身体对营养的需求又会发生改变。当我们变老的时候，我们的身体需要不同的饮食习惯来面对各种的挑战。无论如何，虽然衰老不可避免，但可以避免看起来衰老，也可以避免皱纹的出现。我们的目标是让大家年轻，延缓衰老。





飞速上升的20岁

啊，成人责任感带来的喜悦！获得一份工作，找到一处住房，品味社会场面，享受爱情生活。要做这么多的事情，时间却这么少。可能你感到自己处于世界的顶端，健康、舒适和年轻的顶峰，但你现在所吃的食物会影响你的健康、你的外貌，以及你的衰老过程。

当你繁忙的时候，你很容易就会匆匆忙忙吃饭，抓起方便速食，甚至不吃饭。高盐、高糖的加工食品会在将来给你带来一系列的问题，更重要的是，它会给你的皮肤带来无法弥补的伤害。好的食物应该能提升体内能量水平，消除压力，提高免疫水平，如此，就可以帮助我们维持年轻的面容。

当我们二十多岁的时候，我们的皮肤看起来非常棒。几年前激素给我们带来的烦恼（指青春痘）现在已经不复存在，而此时年龄大一些的人会羡慕我们年轻富有活力的皮肤。这都归功于胶原蛋白的功劳，皮肤组织中的70%是由胶原蛋白构成的。它是皮肤构造中的主要蛋白质，它的纤维结构就像脚手架一样强壮皮肤、维持皮肤弹性。弹性蛋白是皮肤组织中的另一种纤维蛋白，能增强皮肤弹性（深入了解皮肤结构，请参见第16页）。

不要将这段生命的一切认为是永远不变的。外表是具有欺骗性的，我们的皮肤也许正处于年轻活力的巅峰，但是在17~25岁的这段时间里，皮肤已经开始衰老了。即使是美容行业，也将20岁左右的皮肤称作成熟期皮肤。

“如果有什么东西感到了害怕的话，是人体感到了害怕。”

——沃尔特·怀特曼

- ▶ 从20岁到25岁，细胞更新率下降了28%，细胞分裂的速度减慢，因此，我们所提到的“脸上闪耀着年轻的光彩”的更新也变慢了。
- ▶ 25岁之后，真皮层逐渐变薄，我们的皮肤以年均约1.5%的速度丢失胶原蛋白。
- ▶ 身材苗条是年轻的另一个标志。要明白从20岁开始，我们的新陈代谢率开始减慢，肌肉开始萎缩，同时，脂肪开始增多。
- ▶ 不过，油脂腺仍然在分泌大量的油脂，皮肤和头发得以润泽。进食合适的食物会帮助我们获得自己体内分泌的油脂来润泽皮肤，防止皱纹的出现。
- ▶ 有个好消息：20岁时我们的头发是最密的。
- ▶ 如果想保持脸和身体的年轻状态，现在就必须建立起良好的饮食习惯。
- ▶ 准备拥有一台“健康”电冰箱，换句话说，不能仅仅放入伏特加酒和一片柔软的生菜叶（请参见第222页电冰箱重要食物）。
- ▶ 维生素C对机体生产胶原蛋白非常重要，由于维生素C在体内存在时间不长，很快就被代谢出去了，因此需要每日补充（请参见第76页富含维生素C的食物）。
- ▶ 任何皮肤问题都是内脏不健康的表现。平衡、营养的膳食对你所追求的健康皮肤是非常关键的。维生素A、维生素C、维生素E、蛋白质以及必需脂肪酸都是抵御皮肤过早衰老的非常重要的武器。
- ▶ 培养一种习惯——喝水的习惯。每日饮水量大概2升（4.5品脱）左右，这是有效保持皮肤水分，维护皮肤健康光泽的重要方法。
- ▶ 少吃药，适量喝酒。酒精和药物会影响肝功能、免疫功能、血糖水平和脂肪代谢。这些都会导致机体失水，使皮肤粗糙，面容加速衰老。
- ▶ 适量饮酒对健康有利（请参见第170页）。狂饮酗酒对身体有害，尤其是会加速身体衰老。

►快速减肥也许能让你早日穿上瘦身型牛仔服，但同时也会带来松懈下垂的皮肤和像被拉伸过的折痕，这当然会影响皮肤的外观。“吃得健康”饮食食谱可以帮你远离那些赘肉，延缓衰老。请参见第171页查询食物选择小贴士，看看应该吃些什么食物。

►户外工作和体育活动能强健肌肉，能使你看起来皮肤光滑，健康，年轻。但是，不要忘记你的骨骼。如果想以后看起来年轻，想自我感觉良好，我们必须拥有强壮、健康的骨骼。骨骼会持续生长到25岁左右。所以，最好趁现在它们还在发育，抓紧时间加固这些骨骼。

►钙是最重要的营养元素之一，遗憾的是，许多女性都未能从其每日饮食中获取推荐的钙摄入量——800毫克。

►限制嘶嘶冒泡沫的（碳酸类）饮料摄入，研究表明它们会消耗体内钙的储存，影响骨骼形成。

►饮酒也会减少钙的吸收，所以，要保证每周有两天时间不饮酒。

►想知道更多关于钙和骨骼的信息，请参见第38页、第39页和第113页。



吸 烟

我知道，这本书主要谈的是我们应该吃什么食物，需要什么营养。但是我还是非常想谈谈吸烟。没有什么比吸烟能使你衰老得更快了。如果你是一位烟民，那么当你30岁的时候，你看起来会像40岁一样的人。吸烟会破坏胶原蛋白和弹性蛋白，从皮肤上滤去氧和水分，使面容晦暗，促使皱纹出现，尤其是唇角的皱纹。吸烟会在体内产生自由基（请参见第18页），夺取我们珍贵的维生素C。而维生素C是强大的抗衰老维生素。如果现在你还在抽烟，你每日需要摄入的维生素C量比不吸烟的人要多出66%。因此，快戒烟吧。



30岁

我非常确信一点，无论何时开始采取健康的生活方式、遵从抗衰老食谱，都不算晚。预防永远比治疗要好。一旦出现伤害，吃什么食物也不能让你的皮肤恢复到从前那么光鲜。也许在二十多岁的时候我们经常参加各种各样的聚会，但是，现在，真得为自己多考虑考虑如何将衰老的进程最小化了。

对于许多三十多岁的女性来说，这段时间正是她们一生中最为劳碌的时期。这正是我们开始发展的时期：事业刚刚起步，家庭刚刚建立起来，开始成长。每件事情都有了一点点成长，压力也多了一点点，但是我们仍然要大踏步前进。

“35岁是非常吸引人的年龄。伦敦到处可以看见那些出身高贵、选择保持在35岁状态的女性。”

——奥斯卡·瓦尔德

►进入30岁，女性每年损失150~175克（5~6盎司）的肌肉组织，同时会增加同样重量、甚至更多的脂肪。因为此时机体能量消耗的速度减慢了2%~4%。负重锻炼，像快步走、瑜伽等都可以加快机体能量消耗，减少脂肪。

►继续维护我们的骨骼系统。这段时期是为我们储存钙，保持骨骼健康的最重要的时期。到40岁以后，我们身体吸收、储存钙的能力就开始下降，女性可能平均每年丢失2%的骨质。

►皮肤开始变干燥，因为我们的油脂腺分泌量减少。

►由于生活压力大，饮食不规律，引起激素水平波动和血糖不稳定，身体水液滞留开始增加。

►细胞更新率减慢，因此，我们的皮肤开始失去年轻时的光泽和弹性。

►污染和太阳紫外线的伤害开始显现，皮肤内的胶原蛋白开始分解，皮肤出现了更多的细小的皱纹。

►饮食仍然会影响我们的皮肤，皮肤正下

方的脂肪层帮助我们撑开皮肤上的皱纹，使我们看起来年轻一些。如果减肥过度，这层帮我们抵御衰老的脂肪也会消失。

►眼睛周围精细的皮肤开始变薄，眼睛肿胀消退也变慢了。

►注意饮酒量。饮酒除了能提高体内血糖水平（对皮肤有害，请参见第33页），还能使你的头发变灰。维生素B能够保持头发颜色，但酒精能把某些维生素B从体内带走（请参见第66页）。

30岁，你必须为你的责任打拼。稍不注意，工作和家庭压力就会过度，只有少得可怜的时间可以供自己支配。如果你再不怎么锻炼，吃饭过于简单，打发了事，那只会使自己面临的压力加快上升。我们知道，压力会使体内自由基增多，而自由基增多又会加速衰老。

不是只有十几岁的少年才会长青春痘（粉刺）。三十多岁的女性也会长，原因不是吃了太多的巧克力或者脂肪含量过高的食物。这其实是由于对身体血液中正常的睾丸激素水平产生的不正常反应。生活

压力大、节奏快的女性体内睾丸激素水平较高，因此会出现粉刺。可以通过锻炼和饮食来减轻压力，提升雌激素水平，降低睾丸激素水平。

书后附有令人难以置信的食谱，不仅可以帮助你安然度过这段时期，还能让你年轻几岁。具体请参见第185页减压食谱。

主动些，先发制人，不能处于被动。不要让你的生活方式加速衰老进程，通过平衡膳食来反击。多食富含维生素A、维生素C、维生素E和 β -胡萝卜素等抗氧化剂的食物，来抵御自由基。

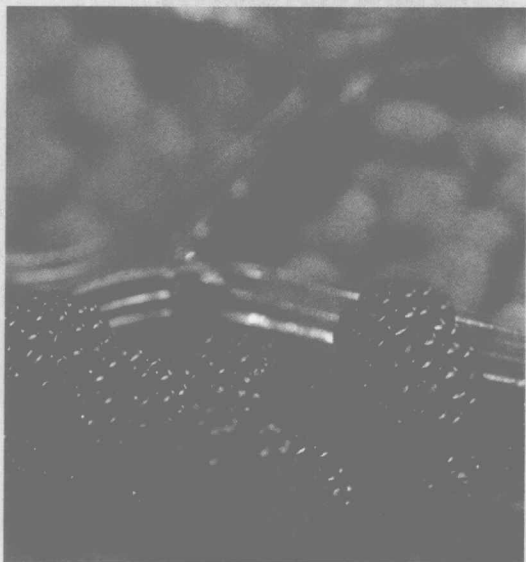
►多食水果和蔬菜。每天至少食用五种新鲜水果和蔬菜（这是推荐的最少食用量）来保证机体获得足够的抗衰老维生素和矿物质。请参见第三章选择能恢复活力的食物。

►提前做准备。准备一些不用包装的速食，新鲜烤鱼（最好是富含油的三文鱼或鳟鱼等），蒸蔬菜或是带皮的土豆（马铃薯）等，都可以作为看电视时的消遣食品。

►少食盐，多食富含钾的食品，如香蕉、葡萄、土豆和干果等，可以帮你减少胖女人臀腿部的脂肪。

►多喝水不会引起体内水滞留，多喝水可以避免脱水，使你看起来年轻健康。每天需要饮用2升（4.5品脱）水。

►我们都知道维生素A有滋润作用，因此，要保证你的食物中包含丰富的维生素A，例如蛋类、胡萝卜、卷心菜、南瓜、甘薯（地瓜、山芋）、杏、芒果、菠菜、胡椒等，详情请参见第76页。



衰老——性别的战斗

即使不好，事实终归是事实。有句老话说：男人比女人老得慢。这句话确实有一些医学依据。

因为男性体内会分泌更多的男性性激素，男性皮肤的中下层更厚，使得他们脸上的皱纹和其他衰老的征象要少一些。他们还能够获得睾丸激素，从而促使皮肤分泌更多的油脂来保护自己。35岁以后，睾丸激素水平开始下降，男性开始显露更多的衰老表现，女性也开始长更多的脂肪，这种区别随年龄不同而逐渐扩大。

不过，谈到头发，还是有好消息告诉女性。尽管在更年期（体内雌性激素水平下降，雄性激素水平上升）后，女性的头发会变细，但是，早期的谢顶现象仍然更多是男性的“专利”。男性除了秃顶这项“专利”外，鼻毛、耳毛和眉毛却很浓厚。

精力充沛的40岁

“生存很重要，但活得好需要一流的优雅。”美国作家玛雅·安吉露写道。我认为这个关于如何生活的描述非常精辟。什么时间能比在40岁增添你的优雅更合适呢？中年？算了吧，你甚至还没有进入中年呢。在1901年的英国，女性的预期寿命是49岁，男性为45岁；现在女性的预期寿命是81岁，男性为76岁。在21世纪，40岁实在算不上衰老的开始，相反，它是让人难以置信的、精力充沛的十年。

“对于我，俊友，你永远不会衰老，因为自从我的眼碰见你的眼，你还是一样美。”

——威廉·莎士比亚

“亲爱的朋友，对我来说，你永远也不会变老。你在我眼中一直都没有改变，好像你的美丽永驻我心中。”

——威廉·莎士比亚

►四十多岁时，30%的皮肤细胞仍然保持活力。

►快50岁时，女性体内雌激素（该激素控制胶原蛋白和弹性蛋白的合成，保持水分）分泌减少，所以多吃一些富含抗氧化剂的食物来抵御自由基的危害是很重要的。

►在这个年龄，新陈代谢（请参见第47页）和消化食物的速度开始减慢。

►维生素A和类维生素A（能促进皮肤新细胞的生成）能让皮肤更光滑。维生素C能促进皮肤中胶原蛋白和弹性蛋白含量，让皮肤更显年轻（想知道更多促进胶原蛋白生成的食物，请参见第76页）。

►随着油脂分泌减少，皮肤也开始变薄，皮肤越来越干燥，皱纹也越来越多。

►死皮细胞在皮肤上堆积，皮肤组织愈显粗糙。

我们很难完全避免压力，尤其是四十多岁的人，生活风风火火，要平衡家庭和工作之间的关系。但毫无疑问，现在你处

理压力的能力已经不如以前了，睡眠也减少了。参见第185页查找减压效果很好的食谱。

随着年龄增大，肌肉开始萎缩，身体对我们所吃的有助于更新肌肉的蛋白质的敏感度开始下降。不过，你可以通过进行较为剧烈的运动（比如，快步走）来促进生长激素的分泌。如果你在运动后一小时，再多吃一些富含瘦蛋白的食物（比如，牛排和三文鱼），分泌的生长激素和这些蛋白结合在一起，就更有可能维持你的肌肉状态。

现在是时候仔细审视你的食物的时候了。十年前所吃的食物可能不再适合你。如果你想避免衰老带来的伤害，希望保持健康，激素以及雌激素平衡食品对你很关键。

你知道吗？

根据健康安全管理局的统计数据，2003年由于压力而生病，但仍坚持上班的时间，共计有650万个工作日。

- ▶试试pesco素食法（鱼类素食法），主要是食用鱼和蔬菜。
- ▶每天至少吃五份水果和蔬菜（最好弄成糊或者汤，可以一次吃两到三份）。
- ▶富含油脂的鱼类，例如，沙丁鱼、鲭鱼、三文鱼，不仅对一些遗传性疾病，如心脏病、关节炎和骨质疏松症等有效，还能非常有效地保护美丽的肌肤，这都归功于其富含的饱和脂肪酸。
- ▶并不是所有的脂肪都对身体不好。饮食中我们需要对健康有利的脂肪，因为这些脂肪可以帮助我们消除皱纹，避免皮肤像皮革一样粗糙、干燥、多皱纹。
- ▶豆类食物（鹰嘴豆、小扁豆和其他豆类）能帮助你改善即将到来的更年期。
- ▶铜元素能减缓人体组织的退化，使得皮肤饱满有光泽。富含铜元素的食物有坚果、大豆、豌豆、小扁豆、全谷食品和牡蛎。
- ▶大量饮水。有助于补充皮肤水分，保持肌肤润泽，还有助于消化。

- ▶减少盐摄入量，尽量避免即食食品，如薯片等。
- ▶补充钾、钙和镁元素，有助于降低血压。

“42岁就像是新的22岁。”

——马丁·雷蒙德，伦敦未来实验室主任

