

健康的普罗旺斯

365 天①营养之旅

每日的健康笔记
全新的生活方式

王欣◎著



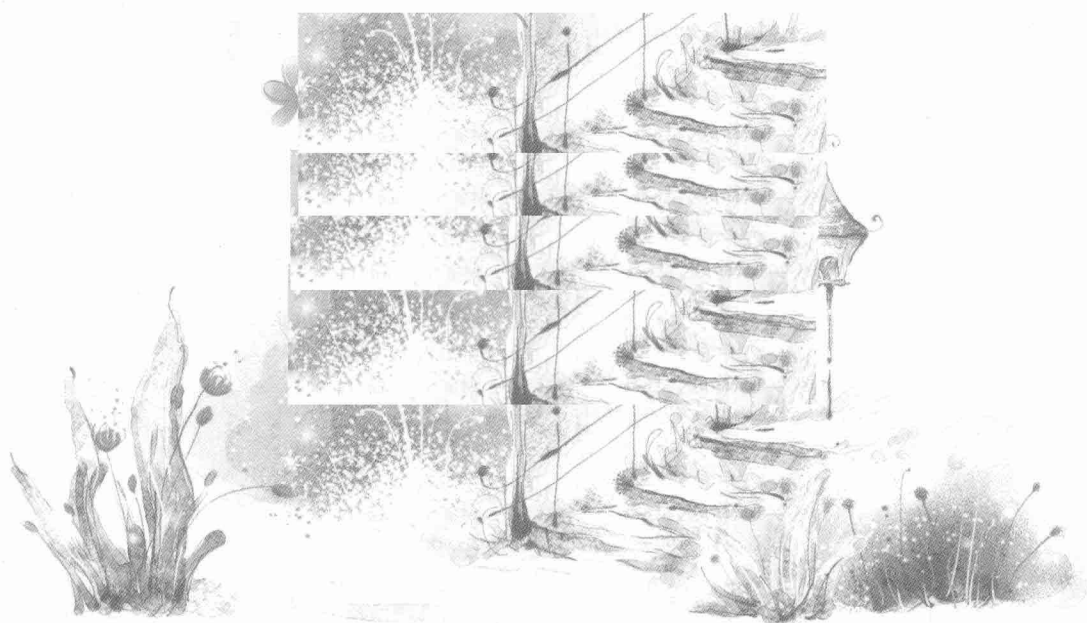
科学出版社

www.sciencep.com

健康的普罗旺斯

365 天④营养之旅

王欣◎著



科学出版社

北京

内 容 简 介

营养不是刻板的知识,不是繁琐的指令,而是我们每一天都会触及的关爱。它源于一位母亲对孩子的期许,一位智者对众生的爱愿,以及每一位旅人对生命的敬畏。我希望,这本书能帮你了解营养学的精华,并在365个日子里体会它的美好和珍贵。我更希望,关于健康的理念永远陪伴着你,带你找到快乐而幸福的地点——不管那里是叫普罗旺斯,还是心中的玫瑰园。除了实用的营养知识,这本书还会带你领略与营养相关的历史、地理、自然、文艺……因为营养学原本就是丰富多彩的,把我们的生活点缀得更加绚烂。细致贴心的美容验方也是这本书不可或缺的部分,祝愿每一位读者聪明、健康、美丽。

图书在版编目(CIP)数据

健康的普罗旺斯:365日的营养之旅/王欣著. —北京:科学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-03-027504-2

I. ①健… II. ①王… III. ①营养学-基本知识 IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082918号

策划编辑:侯俊琳/责任编辑:陈浩/插图绘画:涂乐 迟洪燕

责任校对:陈玉凤/责任印制:赵德静/封面设计:无极书装

编辑部电话:010-64035883

E-mail: hounjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年5月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2010年5月第一次印刷 印张:14 1/14 插页:2

印数:1—10 000 字数:220 000

定价:29.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



目 录

一月 *January*

我们即将踏上温馨、浪漫的营养之旅，遇见许多美味的食物和神奇的营养素。最先出场的是魔术师般的蛋白质，它缔造了每个细胞并赋予活力。怎样摄入充足的蛋白？怎样获得均衡的营养？让我们揭开春之序幕，欣赏天然食材的无限魅力……001

February 二月

即将换上春衫的你，是否对脂肪更加敬而远之？让我们访问脂类大家族的各个成员，揭开奶油蛋糕、巧克力、鲜鱼的营养奥秘，让美味和健康可以兼得。对爱美的女孩，我要讲述一个青春长驻的秘密，帮助你通过饮食留住美丽……019

三月 *March*

三月的风景目不暇给，我们会遇见一个个有趣的问题。什么是胆固醇？什么是性激素？什么让你变聪明？我们会一起分享自助、野餐、零食、红酒、可乐，当阳光吻着你的额头，看那些营养天使在呵护你洁白无暇的皮肤……035

April 四月

乳汁中的糖哺育我们成长，水果中的糖带给我们喜悦，米饭中的糖赐予我们能量。领略过糖的多姿多彩，我们将来





到五色缤纷的食物世界，探索色彩背后的营养宝藏，那里有青青茶山、起伏麦田、古老药店、流水时光……055

五月 *May*

我们将遇见极具人缘的维生素家族，它们是不是你最熟悉的陌生人？我们将邀请漂亮可爱的水果们同行，你可深谙它们的优良品性？春来万物生，我们的目光还将投向更广阔的天地，看饮食与人类、自然、宇宙的休憩相关……073

June 六月

六月，是潮湿的梅雨天，是紧张的高考季，让饮食带给你每一天的好心情。我们将继续熟悉维生素家族中的水溶性分支，到开心菜园品尝各种新鲜蔬菜，并了解常见的明目食品，巧笑倩兮、美目盼兮，谁是夏夜里最迷人的恋曲……091

七月 *July*

有些地方人杰地灵，你知道源于矿物质的造化之功吗？钙、磷、铁、锌等矿物元素，不仅构成人体支架，更绽放出美丽的生命火花。我们将解开大地之谜，把握增高、补血、益智、抗疲劳等诀窍，并周游世界熟悉各地美食、追随时光调整一生营养……109

August 八月

绿叶葳蕤的夏天，我们去拜访矿物质大家族中其余成员，然后寻访现代科技革命中诞生的食物新品种：转基因食品、保健食品、核酸食品以及人造食品。接着，我们来到开满鲜花的湖畔，体会植物的芳香和滋养、安全与保障……129



九月 *September*

即将遇见的是纤维素大夫，他防治疾病的业绩可圈可点，在这儿了解常见疾病的病因和食疗方法，让我们的明天更加晴朗。紧张的医学实习之后，将回到饮食的主题，琢磨合理搭配的技巧，学习调味品和香料的使用，让用餐变得更加快乐……147

October 十月

有一群类似维生素的精灵，在保护心血管、改善情绪、减肥等方面发挥着奇妙的作用。我们将和它们作亲密的接触，还将回顾历史的长廊，了解亦庄亦谐的饮食文化和历史悠久的地方菜系，让你在思慕之余，满心向往地筹划未来之旅……165

十一月 *November*

水是宇宙最神奇的创造，在我们血脉中流淌细胞内充盈。感恩地喝下一杯水，明了它的建造、涤净和平衡。我们还将关注那些容器，和饮食日日接触中有怎样的作用。让源源不断的流水和清新健康的饮食带着我们，从容踏上追求美善的心路旅程……187

December 十二月

白雪飘飘，大地封藏，万物在沉默中积蓄着生机。让我们回首一路上认识的各类营养素，牢牢建立起营养平衡的理念。临别情更切，叮咛复叮咛，感谢这一路上有你同行，完成奇妙的营养之旅，愿这份对健康生活的珍爱永远陪伴着你，化为一生中最美的祝福……205

主要参考文献……223

附录……224



月

月



一月一日 新年伊始

元旦是一年的开始，这个节日据说从四千年前颛顼的时代就产生了，随历法更迭移至今天。一元即始，万象更新，人类的智慧使一个寻常的日子成为一生中新的起点。不管是谁，到了这一天都会展望未来，为新的一年做好准备。

有多少计划等待实施，有多少梦想渴望实现，可你能否停下脚步，先听听自己内心的需要，为奔波了许久的身体和心灵，寻找一些滋补的良方呢？

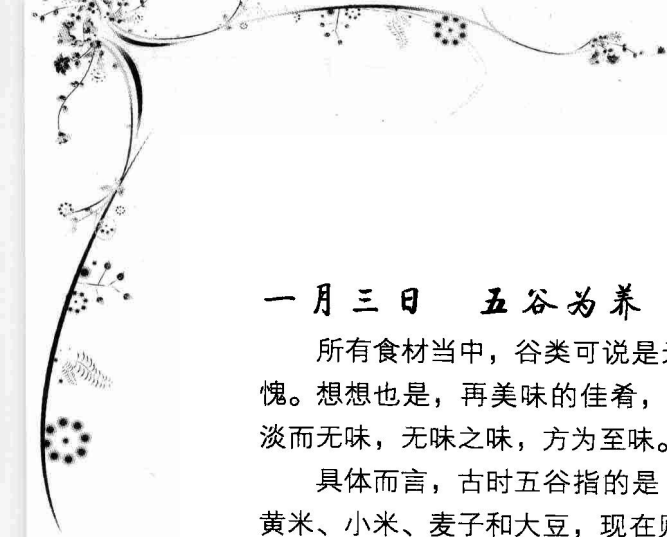
本书愿意带给你的，就是一场轻松而愉快的营养之旅。如同一个伴你同行的朋友，在每一天休憩的片刻，将有关营养的信息用故事般的语言告诉你。通过调整饮食、改善营养，你会发觉自己在不知不觉中，变得更加健康、美丽和快乐！珍爱自己、关爱他人、热爱生命——如果每个人都做到这样，世界没有理由不成为美好。

一月二日 奇妙的食物

没事的时候，不妨到菜场里转转，看那些碧绿生青的菠菜、紫水晶般的葡萄、憨厚敦实的南瓜、吹弹可破的柿子……你是否也体会到丰收的喜悦呢？这些来自田野的精美佳作，将进入我们的身体，化为我们的一部分，这该是怎样一个不可思议的过程。

保健品广告里的那个女白领愁眉苦脸地说：“吃了那么多，营养还不够……”别听她忽悠了，大自然是最慷慨的，在每一种食物中都赋予了蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水……我们身体所需的几乎应有尽有。虽然它们的营养素含量有多有少，只要合理搭配，就能取长补短全面均衡。把那些瓶瓶罐罐放一边去吧，让我们从新鲜的食物中汲取丰富而天然的营养。

带哪些食物回家才好呢？别急，我会慢慢把它们各自的才能脾性介绍给你。现在，你只需从中挑选一见钟情的就好，保管里面就有你需要的七大类几十种营养。爱上营养，如同和食物的一场恋曲，唇齿间细细品尝，那奇妙芬芳的味道。



一月三日 五谷为养

所有食材当中，谷类可说是无冕之王，“主食”这个词当之无愧。想想也是，再美味的佳肴，天天吃都会吃腻——只有这谷类，淡而无味，无味之味，方为至味。

具体而言，古时五谷指的是“稻、黍、稷、麦、菽”，即水稻、黄米、小米、麦子和大豆，现在则泛指各种粮食了。粮食中的淀粉是人体能量的主要来源，同时粮食还为我们提供丰富的蛋白质、维生素B₁、钙、磷和纤维素。国人素来以谷类为主食，这样可以避免大鱼大肉导致的营养过剩，不容易患西方人常见的结肠癌、乳腺癌、冠心病等“富贵病”。

《黄帝内经》中提到“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气”，可谓中华饮食观的精髓。谷类以小御大，以弱胜强，以不变应万变，占得饮食排行榜的头筹，尽得智慧之道。

004

一月四日 绽放的味蕾

电影《加勒比海盗》中，海盗船长巴伯萨和他的船员们受到诅咒，再也尝不出食物的味道。在生命的最后一刻，巴伯萨恢复了人身却也濒临死亡，这时他向一只苹果伸出手去，眼神中流露出无限的渴望……味觉应该是人最重要的感觉了，试想一个人食不知味，活着的乐趣就要大打折扣。但是往往我们并不把它当一回事，大概因为我们从未失去过它吧。

让我们感受到食物味道的，是舌头上的味蕾，它们可以感受四种基本味——酸、甜、苦、咸。而辣味，则是温度觉和痛觉的复合感觉。辣能刺激大脑释放脑啡肽，从而产生快感，这就是为什么很多人会吃辣成瘾，无辣不欢。一般来说，辣过于刺激，还是少吃为好，但如果你实在喜欢，也没有必要勉强自己。人哪，有声就该尽情唱，有味就得尽情尝，让各种各样的味道在舌尖起舞，如同生命蓦然绽放。



一月七日 均衡

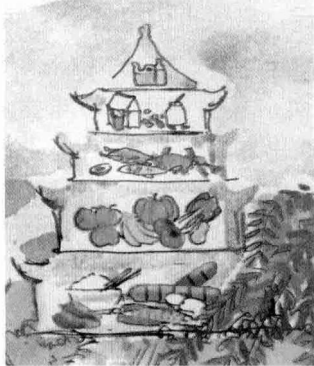
用一个词来概括营养学特点的话，那就是——均衡。任何一种营养素过量都会中毒，任何一种食物过多都变成毒药，譬如鸡蛋，如果一口气吃十个定会头昏眼花，那是蛋白质过剩导致的氨中毒。

所以，我们一定要有一个“度”的概念，对任何食物或营养素都不要过于贪恋、暴饮、暴食。还是以蛋白质为例，每日的需要量一般成年人为 70 克左右，如果超过 100 克，就容易得肾结石、骨质疏松和癌症；反过来低于 45 克，就会出现浮肿、肌肉萎缩和抵抗力下降。

那么，怎样获得这 70 克蛋白质呢？米饭等主食大约供应了一半，另一半则来自肉、蛋、奶、鱼和豆类等副食，请注意每天保证摄入适量蛋白质丰富的食品，会让我们的身体充满活力！

一月八日 平衡膳食宝塔

怎样保证各种营养素全面而均衡呢？我们不妨来看看这座宝塔，这是中国营养学会为宣传合理饮食观念，在《中国居民膳食指南》中设计的模式图。平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的各种食物。谷类食物居第一层，每人每天应吃 300~500 克；蔬菜和水果居第二层，每天分别应吃 400~500 克和 100~200 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃 125~200 克（鱼虾类 50 克，畜、禽肉 50~100 克，蛋类 25~50 克）；奶类和豆类食物占第四层，每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克。第五层塔尖是油脂类，每天不超过 25 克。



有了这个基本的比例，你就不必担心哪种营养太少了，哪种又太多了。这五层宝塔，可说是营养乐园的一道美丽风景，你一定要好好地观赏。



一月十一日 世上没有“垃圾食品”

很不喜欢“垃圾食品”这个词，总让人觉得不公平。如果一样东西是垃圾就不应该是食品，是食品就不应该是垃圾。譬如汉堡包，你可以说它高糖高脂，可是偶尔吃一个也未尝不是弥补食堂中缺乏的油水。再如油条、烤肉、薯片之类，本身何罪之有，却因为不合理的加工染上了有害成分。

这常常让我联想到一些原本有着透明的纯净的灵魂，却不能达到天赋的使命从而承受的伤痛。希望每一个人都能懂得生命的珍贵，没有无用的人，如同没有无用的食品。即便无法成为人人眼中最成功的那一个，也请相信你的唯一你的独特，相信在造物眼中你是如此重要，以至他赐下种种食物来养育你，赐下日月星辰来照亮你，赐下繁花似锦来点悟你，赐下山川岁月来等待你。

一月十二日 宠爱自己

你是如何犒赏自己呢？当有了一些小小进步的时候。

又是如何安慰自己呢？当遇见一些小小麻烦的时候。

有两个故事给我的印象深刻，一个是讲一位女作家，她喜欢吃西梅，每当完成一份工作之后，常用西梅来奖励自己。西梅既不太甜，也不太酸，吃一颗，吮一下手指，这种感觉真是奇妙。还有一个故事讲的是“文化大革命”中分散的两个富家小姐，她们各自遭受很多的磨难、很多的挫折，可是多年后重逢的时刻，她们怡然地喝着下午茶，淡淡谈起曾用铁锅和煤炉做蛋糕的经验。生活剥夺了许多，却夺不走这份优雅和精致。

在这个忙碌的、时悲时喜的世界上行走，宠爱自己是必须常常温习的功课。也许是一杯清香的花茶，也许是一道精美的菜肴，唤起多少美丽的心情，往日余晖且留一声珍重，抬眼处又是晴朗的蓝天。

一月十三日 消化与吸收

古人把脾胃称为“水谷化生之海”，这个比喻挺形象的，可惜光靠想象力，还是无法说清这“化生”的奥秘，到了17世纪，医学专家从胃部受外伤的病人身上观察到胃酸的分泌和胃的运动，从此一步步了解了消化和吸收的过程。

简单地说，消化是把食物分解变成小分子的过程。吸收则是让这些分子通过肠道上皮细胞，进入血液和淋巴液的过程。消化靠咀嚼、胃肠蠕动、消化酶水解等方式完成，它是吸收的前奏。而吸收需要各种通道和载体参与，才能让营养分子真正进入人体。进入人体的营养分子，还要经过肝脏的转换，最终成为我们身体的一部分行使各自的职能。

这些奇妙的转变，都通过消化系统完成，它包括口腔、食道、胃、小肠、大肠等消化管道，以及唾液腺、肝脏、胆囊、胰腺等消化腺。它们的结构及分工，将在下一篇中描述。

一月十四日 心灵的宫殿

如果把人体比作一座宫殿，消化系统占了很大一块地方，而且前后门禁都由它把守，足见其重要。这消化系统弯弯曲曲，像一座迷宫，我们且化身为一颗豆子，进去看看吧。

首先，豆子被咬碎嚼烂，经过咽喉进入了食道。食道如同一条长长的隧道，走在里面倒也平安无事。下一步进入胃，这里可热闹了胃酸、胃酶来帮小豆子洗了个澡，里面还不断地挤压研磨，不久豆子就成了一团糊糊，再也看不清本来面目了。在一阵晕头转向之后，豆糊被送进了小肠，这里才真是九曲十八弯呢，还有各种各样的消化液兜头淋下，豆糊不知不觉中就成了细小的分子。分子们穿过肠壁进入血液和淋巴液为我们的身体提供营养，剩下的就是一团残渣。残渣被运到大肠，减少水分后被送了出去，完成了它的人体之旅。

这番旅行当中，几位幕后英雄值得一提：唾液腺、肝脏、胆囊、胰腺，它们都分泌消化液并由导管运输至消化管道，齐心协力完成“化生”的使命，维持人体各大系统运行——心中的潮汐澎湃、脑中的奇思妙想，无不得益于此。



一月十五日 营养简史

作为近代科学之一的营养学，主要以西方的理论与实践为依据。其鼻祖希波克拉底，既是医学之父，又是营养学之父。他曾说过“让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物”等言论，虽多为主观臆断，却率先提出了营养的概念与价值。

营养学真正成为一门学科，是随着生理学、生物化学、病理学、临床医学等学科的发展，逐步成长和完善。17世纪，人们开始研究胃的功能，初步建立了消化的概念。18世纪，法国科学家拉瓦锡创立了氧化燃烧的理论，为营养学中的能量计算奠定了基础。19世纪，人们已经能够测定食物中糖、脂肪、蛋白质的含量。20世纪，人们又发现了维生素和矿物质，这一时期各种营养素的功能基本弄清。

营养学是研究各类人群营养状况，提高膳食质量，改善人体健康的科学。这门古老又年轻的科学，必将不断发展下去；一方面深入微观世界，研究单细胞的营养；一方面利用生物工程改造动植物，改善公众营养。

010

一月十六日 祖先的智慧

中国人说到“吃文化”可谓是源远流长、博大精深，远非外国可比。从《黄帝内经》到《随园食单》，历代的诸子百家文人墨客，对饮食都有真知灼见，中医和道家更是把食物的四气五味阴阳平和说得头头是道。可惜的是老祖宗们只顾著书立说、身体力行，却没有想到把食物放到显微镜下看看，放在试管架上烤烤，以致说到“营养学”三个字，还是让洋人占了先。

不过我们也不要妄自菲薄，要知道说到底“吃”还是自己的事。外国人学问再好，天天吃牛排啃面包，实在没什么可羡慕的。哪像我们有八大菜系，几十种烹调方法、数百道色香味俱全的名菜，老外们想学还学不来呢！

中国的茶文化、酒文化、药膳文化，也都可称雄世界。但愿今日之国人大力推广改进中华饮食，将此国粹发扬光大。

