

国际营养学领域经典之作

SHI WEN BOK
百世文庫

新
修订本

畅销全球的食物营养与健康指南

〔美〕阿德勒·戴维斯／著 刘伟／译

吃的营养科学观

LET'S EAT RIGHT TO KEEP FIT

戴
维
斯
营
养
健
康
宝
典

中国轻工业出版社

SHWEN
百世文庫

健康经典

戴 维 斯 营 养 健 康 宝 典

Let's Eat Right

To Keep Fit

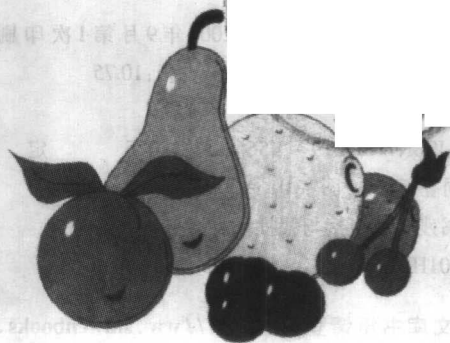
吃的营养科学观

畅销全球的食物营养与健康指南

[美]阿德勒·戴维斯 / 著

刘 伟 / 译

叶秀敏 / 校译



中国轻工业出版社

- 中国大陆中文简体字版出版©2004 中国轻工业出版社
 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养科学观/(美)戴维斯著;刘伟译.—北京:中国轻工业出版社, 2004.9

ISBN 7 - 5019 - 4566 - 7

I. 吃… II. ①戴… ②刘… III. 饮食营养学—普及读物

IV. R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第094171号

Copyright: ©1970 HARCOURT BRACE JOVANOVIČ, INC.

This Edition Arranged with HARCOURT BRACE JOVANOVIČ, INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., and Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright: ©2004 SHIWEN BOOK (H.K.) CO., Ltd.

All Rights Reserved.

责任编辑:李颖 责任终审:李克力 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销:全国新华书店

版次:2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.75

字数:199千字

书号:ISBN 7 - 5019 - 4566 - 7/R·075 定价:22.00元

著作权合同登记 图字:01 - 2004 - 5331

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40974S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

前言

阿德勒·戴维斯是我所熟知的惟一了解如何通过一种实用有趣的途径来吸收人类所需的重要而复杂的营养的权威人士。当我第一次读到此书的原稿时就爱不释手。即使是一名对营养学颇有兴趣和研究的医生,我仍从这本书中学到了不少知识,另外,我也从多次听作者的演讲中获益匪浅。

本书的每一章都会让读者的思想受到一次冲击,也会对他们产生深远的影响,他们的阅读会不自然地停下来,深思一下如何将从书中学到的知识应用于他们自身。这种情况也发生在我的身上。许多章节需要反复地阅读。这本书可以作为很好的文献资料和参考资料来源。

本书不仅适合医生和具有相关专业知识的人士阅读,同样也适合一般人。非医学专业的人士经常希望获得许多相关的专业知识,他们对那些知识不仅要求直观,而且语言还必须简单易懂。本书就为他们提供了饮食和营养等多个方面的丰富知识。另外,本书甚至还可以作为医生的一个很好的对专业知识回顾的素材,同时也为营养学家们带来了最新的营养学知识。

我多么希望以前或者我在医学院接受教育的时候就已经阅读了此书。如今医学院的学生们的专业知识是越来越匮乏了。对他们来讲,获得大量的专业知识已经是非常困难的了。现在他们所学到的都是一些所谓的治疗特殊疾病的特殊疗法。依照我的

观点,现在的人都患有不同程度的营养缺乏疾病,这导致了他们身体和精神健康的恶化。人类永远不可能只缺乏某种单一的营养。只有长期喂食缺乏某种单一营养的食物的圈养动物才会出现某种特殊的营养疾病。你能想像出人类的缺乏某种单一营养的饮食来吗?对于我来说,缺乏一种营养,就意味着其他营养的不足,如果身体的某个组织受到损害,那么其他的组织也必然会受到损害。

毫无疑问,还有许多维生素和其他营养成分未被人类发现。但每年都会有一些新的营养成分被发现,它们对于人类的生命和健康都是非常重要的。在今后10年,还会有多少营养成分被分解出来呢?今后100年呢?人造食品和维生素无法为我们提供即使仅仅是维持生命所必需的足够的营养,它们对于我们的帮助是有很有限的,却可能使我们对安全产生一种错觉。我们必须从我们所摄食的食物中,从那些有益于我们的食物中获取真正的营养,这也是本书的作者所倡导的。

多种因素都会妨碍食物对我们的身体健康的积极促进作用。首先,现在的土壤变得越来越贫瘠,从而使得种植出来的庄稼无法含有足够的营养。而依靠这些庄稼为生的动物的肉、奶和蛋中自然也就无法含有足够的食物营养。其次,加工食品和不正确的烹饪方法会进一步使得食物中的营养流失。最后,心理上的压力也会妨碍我们摄取正确的营养。

心理因素能对饮食行为产生深远影响。通常来讲,婴儿在出生之后的第一年内就会形成其基本的饮食习惯。这其中许多习惯的形成都是潜意识的,我们无法知道我们的喜好和厌恶后面



所隐藏的真正原因。在疾病康复之后我们可能比平时吃得更多；由于面临激烈的对抗我们可能食不甘味甚至胃口全无。心理学家都懂得，人们往往会去追求一些无意识需求和愿望，而这些需求和愿望总会伤害到他们，神经质患者是无法意识到自己是神经质的。否则，人们怎么会那么喜欢吃那些毫无益处的食品呢？怎么会喝那么多的酒呢？怎么会抽那么多的烟呢？又怎么会那样玩命地工作呢？对某些人来说，只有求助于正确的心理咨询才能解决他们的自我毁灭的问题了。

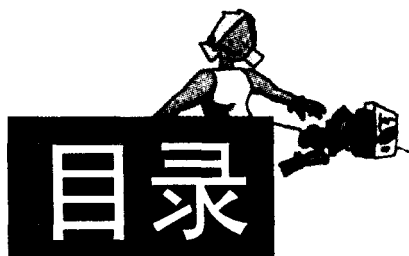
众所周知，夫妻双方要说服对方接受一些新的主意或必要的改变并不容易，对他们的孩子来讲情况同样如此。而要改变他们的饮食习惯尤其困难，其一旦形成，就将变得根深蒂固，而且成为一种潜意识的行为，它将是一辈子的。本书可以为那些不知如何为她们的家庭提供良好营养而感到无助的母亲们提供帮助。首先她们必须要求她们的丈夫阅读本书的第二章。实际上，本书的任何一章都可以单独阅读，因为任何一章的内容都是完整的。因此，即使每次你只阅读本书 15~20 分钟，你也能从中获益不少。

如果大多数人都能遵循本书中所提出的原则，我相信人们在健康上取得的成功将比以往任何时候都要大得多。本书中的所有原则都代表了预防医学的基本观点。

美国营养学会秘书长
W.D.柯里尔医学博士
1954 年



仅以此书献给追求完美健康的人们



- ① **营养学——一个令人着迷的话题 1**
营养学未能得到广泛应用的原因
- ② **早餐的质量影响你的一天 8**
糖被缓慢吸收可为身体提供持续的活力
- ③ **为身体提供合适的营养 19**
身体结构的主要成分来自蛋白质
- ④ **保持年轻的窍门 25**
蛋白质的充足供应可弥补身体受到的损害
- ⑤ **千万别低估了常见营养素的价值 35**
某些脂肪与维生素一样重要
- ⑥ **我们能防止糖的泛滥吗 44**
无处不在的糖
- ⑦ **哪种杏，生长在哪 48**
获得充足的维生素 A 非常困难
- ⑧ **原先的乞丐都比我们现在强 60**
精制食物使大量的 B 族维生素流失

9 这只是一假设 67

我们对 B 族维生素知之不多,但实际上它们可能非常重要

10 我恐怕没有这个运气 77

其他 B 族维生素同样重要



11 蓝色星期一一定要出现吗 87

也许 B 族维生素可以预防它们

12 研究镜子里的你 92

维生素 B₂ 缺乏症一眼就能看出

13 它并不比其他的更重要 98

维生素 B₁ 并不总是很丰富

14 味道更好的食物 105

它们只能来源于新鲜非精制的食物

15 我希望我知道 115

维生素补充剂能够满足我们的各种需要吗

16 降低血液胆固醇 122

血管畅通有助于循环

17 具有 200 年历史的维生素 C 129

虽然人们知道维生素 C 的种种好处,可它还是未能得以广泛应用

18 每个馅饼里都插一指头 137
维生素 C 可保护身体免受多种危害

19 我所认识的最健康的人 147
补充维生素 D 可得到丰厚回报

20 每个细胞都需要的 158
维生素 E 具有多种功能

21 你的身体状况说明了一切 176
钙有助于放松神经和身体组织

22 天然镇定剂 184
镁对身体作用非凡

23 正如我所见的,没有任何借口 192
铁和碘的价值早已为人们所熟知

24 必须保持一种平衡 203
过量的钠将导致钾的流失

25 基础有多牢靠 214
矿物质对土壤来说至关重要



26 你可以做得完美 227
每一个细胞的健康,就是身体的健康

27 只有部分智慧是不够的 235
40种甚至更多种营养素才构成正常的营养

28 好营养给你好回报 257
正常的体重、和谐的性生活和长寿是好营养的回报

29 民众的健康状况如何 271
生活简单的人比我们更健康

30 这很容易让人相信 282
食品工业如何愚弄公众

31 能力什么时候变为责任 293
你该为促进全民健康做些什么

32 附录 306

附录 I 一周的食谱

附录 II 重量与容积单位

附录 III 每日饮食各种营养素供给量

附录 IV 食物营养成分表





Chapter

营养学——一个令人着迷的话题

言 养是一个个人问题，就如你的日记和收入所得税报表一样。不论你高兴与否，长相俊丑，心理年龄大小；也不论你的思维是清晰还是混乱，是否喜欢你的工作，收入在不断增加还是经济状况一直没什么大的变化，你的营养状况将决定你的容貌、行为和感觉。你摄食的食物不同，所产生的结果也将迥异——你可能一天下来仍然精神饱满，从而度过一个令人愉快的夜晚；也可能筋疲力尽，不得不浑身无力地瘫倒在床上。你所摄取的营养将在很大程度上对你的身体产生影响，你可能身体虚弱，也可能精力充沛。总之，为自己提供良好的营养，它将使你的生活充满情趣。

营养学是研究食物如何构建人体健康的科学,人们经常把它与饮食学混淆,饮食学是研究食物本身的科学。营养学是一个令人着迷的话题,因为它与你息息相关。既然这门科学既是个人性的,又是那么令人着迷,但为什么并不是每个人都在应用它呢?原因是多方面的。营养学目前还是一门新兴的科学,还不为人们所熟知,许多人甚至对它嗤之以鼻。

对食物乐于赶时髦的人和对食物有不切实际想法的人对待营养学的态度就是极力地贬低。他们一般都没有接受过营养学方面的专业培训,却大肆散播对营养学的歪曲报道,不负责任地乱做声明,其行为经常是带有商业目的的。他们不仅依靠其荒谬的建议使许多不了解真相的人不接受营养学知识,还使得许多有思想的人对整个营养学产生了怀疑。

乐于在食物上赶时髦的人的追随者们通常也是一些狂热分子。我的一个朋友声称,他们要么皈依宗教,要么皈依营养学。他们能够做出最令人不可思议的混合食品。他们也曾经怀着一种虐待狂似的欣喜之情让我品尝过这些食品。我曾经吃过一种经液化处理的草,吃的时候我几乎能闻到一股就像刚刚堆起来的干草堆所散发出来的气味。虽然其气味闻起来还算好,但吃起来却实在令人难以下咽。他们那些人都认为,食物只有如毒药般难吃,才能对身体健康真正起到作用。坦率地讲,我常常 would 感到怀疑,他们是否真的是为了获得身体的健康。我在营养学领域工作的时间越长,就越相信只有美味的食物才能真正有益于健康。

如果让你吃某种你不喜欢吃的食物,你是不会有任何快感的。但是,当你意识到你所摄食的食物有益于健康时,你就会感觉它非常美味,而当食物中含有多种身体发挥正常功能所需的营养时,你的感觉将会更好。在摄食这些食物时你会一点一点地咬,慢慢地品尝。也许每一个喜爱喝咖啡或波旁威士忌的人都不会忍心

一口喝光。

假设你缺乏某种营养,并且认为一些好的食物能够对此有所帮助,但是,当你看到的是一些令你作呕的糊状混合物时,你的食欲会因为厌恶之情而立即消失殆尽,而只愿意吃一些平常所吃的食物了。最后,你的营养不良状况日益恶化,简直令你痛不欲生了。是谁几乎要了你的命?我认为,凶手就是那个为你提供你不爱吃的食物的人。相反,如果他让你吃的是美味的食物,那么你将胃口大增,感觉良好。依照我的观点,选择任何食物都必须符合两个标准:美味,且有益于健康。

营养学未能广泛应用的另一个原因是我们所获得的许多有关食物的信息都来源于广告。商家总是希望我们购买和摄食某些食物。比如商家对高度精制食品的宣传就要比天然食品多得多,因为精制食品更易储存和装运。它们不易变质,因为细菌、真菌、霉菌和象鼻虫等寄生虫都无法繁殖,当然,这类食品也无法为促进身体健康提供多少益处。商家们往往大肆渲染这类食物中仅剩的那些营养,而对在精制过程中所流失的其他大量营养却只字不提:其隐含的意思不言而喻——这类食品含有很高的营养价值。然而,既然这类食品的营养价值很高了,那又何必劳神费力地鼓动大家增加摄食量呢?

人们对营养学了解不多的另外一个原因是社会上有太多的“不应该”规范。例如,我曾应邀为某个“健康”组织做演讲。在介绍我之前,该组织的负责人以一种几近狂怒的语调就“精制糖就是毒药,无异于杀人的刽子手”做了一番慷慨激昂的演说。听众中几乎每个人都吃过“就是毒药的精制糖”,然而,他们看起来似乎都活得很好。如果我也这样介绍营养学的话,那么在介绍完之后我一定会感到一阵阵的难受。在向人们说明某些食物能比其他食物提供更多的营养的时候,我们的介绍应该更富有建设性一些。

还有一个原因令营养学未能受到重视,那就是人都是容易受骗的。如今我们生活在这样一个文化当中:治疗头痛就必须用到阿司匹林,而治疗溃疡或其他异常症状自然也就离不开维生素片。现在有数以百万计的人在服用“无所不含”的胶囊,他们认为他们的这种未雨绸缪之举能够让他们获得健康。这种胶囊确实应该生产,但其体积至少应该有棒球那么大!为什么不尝试一下呢?蟒蛇还能吞下一头猪呢!

营养学未能得到广泛应用的另一个原因是到处充斥的大量错误信息。例如,经常有人告诉我,“我正在吃高蛋白质食物”。但在我检测他们的饮食之后,往往发现他们的蛋白质摄入量也许只及美国国家研究委员会所推荐量的1/3。他们认为自己拥有足够的营养学方面的知识,但实际上并非如此,其造成的结果就是他们无法改善自己的营养结构。虚假信息和谣传同样能产生这样的结果,而社会上充斥的这些虚假信息和谣传数不胜数。

造成营养学没有得到广泛应用的一个重要因素——这令我非常担忧——就是妻子们往往比她们的丈夫更早地对此表现出兴趣。当某位丈夫出现营养缺乏时,深爱他的妻子总会想方设法地去改变他的饮食习惯。然而只要不是一个不可救药的懦夫,任何一位丈夫都不会愿意对自己的饮食习惯做出改变。有时倒是可能出现相反的情况。丈夫不把原因归咎于自身,也不采取任何的医疗措施,而责怪他的妻子未能做出合适的饭菜,显然这会引起妻子的强烈不满。但无论哪一种,以上两种情况都只会使问题陷入僵局。

如果说对于此书我有何愿望,那就是我希望每一个家庭都能停止他们之间无休止的纷争,一起来阅读这本书。如果你的家庭中只有你这一名成员阅读了此书,那么我的建议是你尽可能静静地应用这些营养学知识。当你取得一些成绩之后,我相信你的伴

侣会注意到它的,他也会渴望取得你所取得的成绩。

也许营养学未能得到广泛应用的最重要原因就是由于饮食已经包含有情感的成分:对很多人来说,它就意味着快乐、痛苦、回报或惩罚,诸如此类。在贫困中长大的人也许也吃过营养食品,但即使在那时,他仍然会想到贫困。现在的营养食品越来越少,只有有钱人才能吃得上,它已经成为一种显示社会地位的标志。精制面包和精制糖往往意味着纯净和干净,就如洁白的手术室一样。对于许多人来讲,喝橘子汁就像喝蓖麻油一样。一位精神病学家告诉我,有些孩子憎恨喝牛奶其实并非讨厌牛奶本身,而是憎恨他们的妈妈强迫他们喝下牛奶,在他们内心有一种罪恶的感觉阻止他们痛快地服从妈妈的指令。每个人厌恶或喜爱吃某些食物都是有情感方面的原因的。例如,我的父亲一直严格地恪守“盘中食物必须吃干净”的原则:曾经有一次,他让我吃光了令我作呕的肥肉,由此至今我对吃肥肉深恶痛绝。我也讨厌吃动物的脑髓,因为我们在屠宰动物之后,一般都是将脑髓和内脏一并丢弃的,我认为动物的脑髓与内脏一样不可食用。理论上我认为,我们应该学习食用各种营养食品。为了让我的这种理论与实际相结合,我曾经在一家法国餐馆吃下了一盘蜗牛,在此后的数小时之内,我都感觉极度地难受。实际上,并非蜗牛本身令我难受,而是我对它的反感令我感觉浑身不适。每个人都会喜爱某些食物,而讨厌另外一些食物,而且我们的这种喜爱或讨厌之情很难改变。即使我们下了很大的气力去试图改变,但改变的可能性并不大。人们常常认为营养就是放弃那些我们在情感上喜爱的食物,而食用那些我们不爱吃的食物。

另一个影响营养学广泛应用的因素是我们过多地寄希望于医生来指导我们的健康。如果医生无法对某个人的饮食做出改变,那么他就有理由相信营养学并不重要。但我们常常忘记一点:

医学与营养学并非一码事。一名医生从他读医学院的第一天开始到他整个的从医生涯,作为他首要研究的始终是疾病,而非营养。当然,现在也有很多医生在营养学方面做出了突出贡献,且人数每年都在增加。然而,医学的目的始终都是治病救人。而营养学的目的则是保持健康和防止疾病。虽然有少数内容包括在其他课程之中,但美国至今也没有一所医学院开设有正式的营养学课程。即使有少数有关营养学方面的内容,也仅仅涉及到了解与治疗所谓的与营养不足有关的疾病,例如坏血病,而这种病的发病率是极其低的。其悲惨的结果就是营养学不被重视,患者被误导且不得不忍受无休止的痛苦,不得不大量地服用药物,而这本来是通过食用营养食品就可以解决的。

医生经常都得超负荷工作,甚至工作到筋疲力尽。然而,他们仍然必须不断地了解最新的抗生素和激素研发情况,学习最新的外科手术技术和对新老疾病的治疗方法。我曾与医生共事40年。他们都非常优秀。在我看来,指责医生没有告诉你饮食非常重要,对他们来讲是不公平的,就与期望我做是一个非常复杂的脑部外科手术一样的不公平。你可以有时间去学习营养学方面的知识,而他们不行。

最后,营养学不被广泛应用是因为在过去二三十年里,科学研究与临床研究之间存在着巨大的差异。在全世界数百个实验室,科学家都在研究缺乏某种营养会对动物的健康产生什么样的影响。这些科学家不以人类作为研究对象,自然也就无法了解营养对人类健康的影响。他们的研究结果每个月也只是在数百种价格不菲的科技出版物上刊出,而繁忙的医生是很少看到的。

不过,科学家通过对动物研究而得到的大量有关如何获得健康的方法经不断地研究发现也同样适用于人类。不论你有多么健康,全面了解有关营养的知识及其应用方法总能让你的健康得到