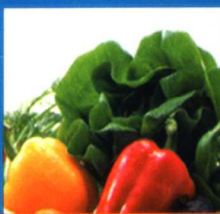
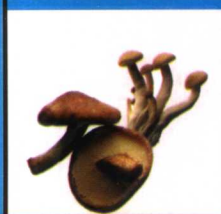
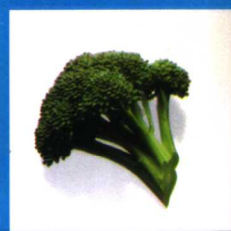


〔美〕S·耶格尔 著 慕娴 译



随手可得的健康 50 种 食物

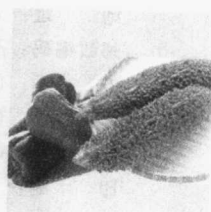
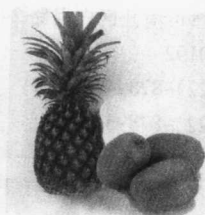
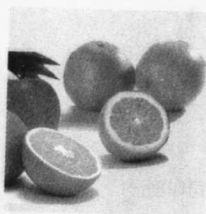


天津科技翻译出版公司

50种 随手可得的健康食物

——吃得健康真简单

[美] S·耶格尔 著 慕娴 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-247

图书在版编目(CIP)数据

50种随手可得的健康食物/(美)耶格尔(Yeager,S.)著;慕桐译.——天津:天津科技翻译出版公司,2005.1

ISBN 7-5433-1846-6

I.吃... II.①耶...②慕... III.食品营养:合理营养—普及读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第087049号

Copyright © 1998 by Rodale Press, Inc.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Rodale Press, Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: (022)-87894896

传真: (022)-87893482

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发行: 全国新华书店

版本记录: 880x1230 32开本 7.625印张 180千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价: 12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

食物与健康的身体	1
从拒绝到重视	1
万物之母最清楚	2
25个吃得正确的理由	3
健康的饮食策略	10
食物指南金字塔的力量	11
发掘你的健康潜力	14
聪明采购的要诀	15
维护健康的烹调妙法	17
不定点用餐(外食)的对策	20

谷 类

燕麦	24
米饭	29
小麦	33

蔬 菜

芦笋	38
----------	----



豆类	42
甜菜	48
青花菜	51
芽甘蓝	55
甘蓝家族	59
胡萝卜	63
花椰菜	66
芹菜	69
红辣椒	72
大蒜	76
姜	81
绿叶蔬菜	86
洋菇	92
洋葱家族	96
防风草	101
豌豆	105
马铃薯	108
南瓜	112
洋南瓜	116
甜椒	119

水果

苹果	124
杏果	127



酪梨	131
香蕉	135
小红莓	139
无花果	143
柠檬和莱姆	146
甜瓜	149
柳橙	153
梨子	157
凤梨	160
干梅子	163
葡萄干	166
番茄	169

乳 制 品

牛奶	174
优格	179

肉 类

鱼类	184
甲壳类海鲜	189

脂 肪

亚麻子	194
坚果	197



橄榄油 201

其 他

蜂蜜 206

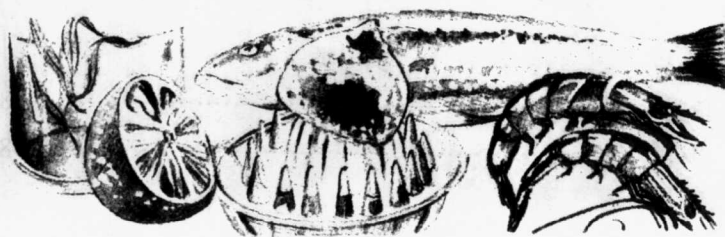
海菜 209

大豆制品 213

茶叶 219

水分 224

生病时,该吃什么? 228





食物与健康的身體

科学家已经发现,革命性的“特效药”能摧毁胆固醇、消除高血压、对抗癌症,甚至于还能抑制老化。

而且它不只是药物而已——至少不是你在药房买到的那种。事实上,它具有药丸无法取代的疗效。

在哪可以找得到这种医药奇迹呢?试试家里的厨房吧!

没错:我们讨论的正是食物。你吃的东西会影响你的健康,这一点科学家已认识到它的重要性。它能增加你的抵抗力,并解决许多医学上的问题,包括占美国前三大死因的心脏病、癌症和中风。

“当你坐下来用餐时,你正在决定食用这一天即将通过身体的大量物质。”华府医学内科医师委员会主席巴纳德博士,同时也是《养生食品》和其他相关探讨食物疗效书籍的作者,他提出这样的看法:“大多数的人不把食物当做药物,但实际上,它是我们所能接触到的最大宗的药物。”

从拒绝到重视

这表示主流医学团体的想法有了巨大的转变,他们多年来对任何跟食物与健康相关的说法都持怀疑的态度。直到最近,少数医师才接受了基本营养学的训练。



“我们忙着学如何固定骨折的手臂、接生，并在医学院做所有‘医生’该做的事，却认为营养很无聊。但我们行医后，大多数的时间都花在治疗长期以来因忽略营养要素而生病的患者”。佛罗里达州营养医学专家克莱普医生做了这样的表示，他同时也是加州营养教育与研究协会的主席，这个组织教导医生营养与疾病的关系。事实上，不少研究把不良的饮食习惯与整个疾病领域做了相关的讨论，从青春痘到关节炎，从脱发到听力减弱以及经前症候群等。

但依靠药物治疗这些疾病数十年后，人们开始对营养学有了更进一步的了解。他们想知道食物在健康中所扮演的角色，以及什么样的食物可能让他们更健康，克莱普医生提到了这点。这让医学团体重新思考他们对营养学的态度与门径。医生和病人终于了解百年前被接受的事实：食物是最好的药物。

万物之母最清楚

数千年来，世界各地的人已利用食物来治疗病人并维护健康。考古学上的发现显示，古苏美、亚述、阿卡德和巴比伦人重视某些食物、药草和香料，因其有医疗上的价值。古埃及人用无花果、葡萄，甚至啤酒来治疗气喘，并为了治疗传染病及其他症状而食用大蒜。公元200年前，在亚洲民间疗法中，开业医师就已经用芹菜来医治高血压了。

即使在美国也有把食物作为药物的传统。20世纪以前，美国主要是个小农庄的国家。那时人们吃的是自己种的食物——主要是健康、“天然未加工”的食物，如像谷类、水果和蔬菜。而且因



为还没有抗生素和其他药物,他们的庭园被当成医药箱,而厨房就是药房。

工业革命改变了一切,包括我们吃的东西以及我们对食物的态度。典型的饮食从低脂、高纤植物性食物变成高脂、低纤维的动物性食物。克莱普医师说:“这对我们今天遇到的健康问题有很大的影响。例如,过去人们很少得癌症,最早的心脏病文献出现在1908年,记载于《美国医学会杂志》中。”

二次世界大战后,我们开始迷恋新兴的疗效英雄,食物作为药物的地位逐渐瓦解。“我们开始依赖抗生素以及所谓的特效药,并且越来越不认为食物可作为药物。”洛杉矶西太平洋大学营养学教授暨《作为药物的食物》和其他营养相关书籍的作者明德尔博士做了以上的说明。在20世纪50年代以前,食物基本以三餐为主,是身体的主要能源,如此而已。

当然,近来舆论又开始重视过去的论点。科学家接连提供证据,证明食物对我们身体和情绪的健康扮演了相当重要的角色。根据到目前为止的发现,食物的疗效甚至比我们了解的还要多。

25 个吃得正确的理由

当然,科学家对于食物与健康的关系知道的还只是皮毛而已。但到目前,他们的发现已相当令人印象深刻了。这里只是一些吃得正确的理由。

1. 预防心脏病 心脏病为美国死因排名第一位。许多专家把这种不是很可靠的差别归咎于饮食中摄取过多的脂肪。但他们也相信,橄榄油、大豆、大蒜和葡萄汁之类的食物可以减少



追根究底溯源头

没有一种食物可以涵盖所有的营养素。因此大部分的专家强调均衡、多样的饮食,以大多数高纤、低脂的食物,如水果、蔬菜和全谷类为重点。

研究显示,长寿与多样化的饮食有关。一份针对10 337个人的研究中,饮食最单调的人死亡率最高。通常这些人很少食用蔬菜和水果。“每天从所有的食物群中选择食物是有帮助的。”这份研究的领导者纽约市立大学皇后学院营养学教授坎特博士做了以上的结论。

好,我知道你正在想什么。“我们何不每天服用补充品,有了它就大功告成?”如果你吃的正确,但在某些营养上还需要加强的话,补充品是很好的选择。但就如它的名称所示,它们只是健康饮食的补充品,不能当成替代品。

只有食物能供给你碳水化合物、蛋白质和纤维素,你的身体需要这些和同样多的维生素、矿物质来维持运作。而且只有食物含有鲜为人知的化学化合物,科学家相信,它能预防心脏病和癌症之类严重的疾病,得州女子大学营养学临床副教授玛莎·儒提出了以上观点。

此外,研究还得证明,从药丸中获得的维生素和矿物质在体内的作用与从食物中所得的毫无差异。然而,有件事是肯定的:补充品容易过度使用,很可能对健康造成严重的后果。此外,吃东西远比吞食补充品要愉悦多了。食物具有感官上的吸引力,提供一连串令人兴奋的芳香、组织和滋味。补充品是——嗯,药丸,意思是服用补充品的刺激感就像是服食阿司匹林一样。

最后,首先要指望能提供身体所有营养需求的食物。然后或许——选择补充品以弥补每日饮食中维生素和矿物质的不足。



25%患心脏病的机会。

2. 打倒高胆固醇 血液中胆固醇太多可能会造成动脉堵塞,并成为心脏病的温床,宾州州立大学营养学教授奎斯·艾森东博士做了上述的解释。你或许已经知道高脂饮食会把胆固醇值推向高峰。但现在有些证据显示,某些食物,尤其是富含纤维的豆类和富含果胶的水果,如葡萄柚,可降低胆固醇,并让动脉保持畅通。

3. 抑制高血压 高血压是另一个引发心脏病的前兆。大约每4名美国人就有一名患有此病。四种容易从食物中获得的营养素——钙、镁、钾和维生素C,或许是让血压值维持健康指数所必须的。

4. 对抗癌症 典型高脂、高热量的美式饮食使美国有60%的女性以及40%的男性罹患癌症。若减少饮食中的脂肪并增加水果、蔬菜和全谷类,女性可减少 $\frac{1}{4}$ 罹患乳癌的危险,而男性则可以减少 $\frac{1}{6}$ 罹患前列腺癌的机会。“我们从大多数的研究中知道,食用大量农产品的人较不可能得癌症。水果和蔬菜似乎含有能阻止或抑制癌生长的化合物。”耶鲁大学癌症中心癌症预防与控制研究副主任梅恩博士说。

5. 预防中风 高胆固醇和高血压会增加中风的机会。无论你有一个或两个这种危险因子,第一步的预防就是让它们得到控制。你甚至可以借由水果和蔬菜使中风延缓发生。农产品富含营养,包括维生素B叶酸,可以抵抗导致中风的动脉损伤。

6. 远离糖尿病 在预防和治疗糖尿病上,饮食扮演了重要的角色。事实上,如果你是第二型(非胰岛素依赖型)糖尿病,只



要吃得正确,并且规律运动,就能把糖尿病控制得很好。而如果你是第一型(胰岛素依赖型)糖尿病,有个来自营养的好消息摆在眼前:初步研究显示,在饮食中摄取丰富的橄榄油可以减少13%胰岛素的需求。

7.强化骨骼 两个女性中就有一个以及五个男性中就有一个,会在生命中的某个时候碰到与骨骼疏松有关的骨折。只要你确定在饮食中获得足够建立骨骼的钙质,就可以减少 $\frac{1}{2}$ 的危险。

8.保持适当体重 这点或许不用说,包含大量谷类和农产品的低脂、低热量饮食计划,是你对累赘的身躯说再见最好的方法。你有充分的理由这么做,因为身体过重会造成严重的健康问题,如心脏病和癌症。

9.延缓老化 随着年龄的增加,许多身体上的改变也随之而生,例如,皮肤松弛、肌肉活动状态变差、免疫力降低等,可以追溯于称为自由基的分子伤害了细胞。理论上只要让自由基无法作用,就可以抵御老化的影响。那就是抗氧化剂维生素C、E和 β -胡萝卜素。食用富含这些营养素的食物,可以延缓老化的过程,并对抗与老化有关的疾病。

10.提高免疫力 身体需要食物以维持免疫系统正常运作。它需要天然原料的营养素来制造并修复细胞,同时亦能增进对疾病的抵抗力。

11.消除疲劳 全麦、豆类和蔬菜的复合碳水化合物可以让你的体力维持一定的水平。它们也提供你身体疲惫时最需要的营养素。

12.减轻压力 虽然到目前为止,还没有明确的发现,但许



多专家相信，长期的压力会用尽身体主要的营养供给，如钙和锌。在压力大时，你更需要加倍且适当地补充营养。也有初步的证据显示，维生素C可以保护你的身体对抗压力。

13.增强智力 食用低脂蛋白质可增强你的警觉性、专注力和记忆力。蛋白质和认知能力又有什么关系呢？它提供神经传递素的制造，能使你心智敏锐。

14.维护生殖功能的健康 就像身体的其他系统，你的生殖系统也需要依赖健全的营养以妥善运作。研究人员猜测，几个生殖功能，从性冲动到生殖，都需要有营养成分。

15.舒缓经前症状 经历经前症候群的妇女会发现，服用维生素B₆和钙可以得到一些舒缓。两种营养素都可缓解每个月经周期之前的暴躁、失眠、肿胀、头痛、易怒、便秘、疲惫和胸部疼痛等症状。

16.裨益宝宝 如果你是个计划怀孕的妇女，可以先确定自己是否涵盖了所有的营养基础，以给宝宝一个健康的开始。首先，你的饮食中要有足够的叶酸。维生素B能促进胎儿的成长，并预防缺陷。如果你打算哺乳的话，适当的营养也是相当重要的。

17.掌握更年期 日本妇女比美国妇女经历较少的停经症状。研究认为，因日式烹调主要是豆类食物。豆类食物含有植物性动情激素，为植物性化合物，与女性身体中雌激素的作用相似。雌激素的减少是引发停经的主要原因。

18.拯救皮肤 吃得健康可预防青春痘、口坏疳疼痛、荨麻疹和其他较轻微的皮肤疹。也有证据显示，大量的水果和蔬菜可

以使你较不容易得皮肤癌。

19. 保护视力 黄斑退化是老年人丧失视觉的主要因素,但你可以使你的眼睛免于这种潜伏的疾病——现在就开始——摄取大量的多叶绿色蔬菜。菠菜、绿叶蔬菜以及其他含有类胡萝卜素的绿色蔬菜,至少已经有一份研究证明可减少43%罹患黄斑退化的危险。

20. 缓解偏头痛 据估计,有 $\frac{1}{3}$ 的偏头痛是由吃的东西引起的。专家相信,改变饮食习惯可减少偏头痛的频率与强度。也就是说以健康、天然的食物(尤其是谷类和蔬菜)来取代加工制品。

21. 抑制肾结石 估计约有10%~20%的男性与5%~10%的女性,会有肾结石。为了防止这种情况发生,最好是少吃盐——当然还有喝大量的水。

22. 减少消化方面的困扰 所有的消化性疾病,从便秘到刺激性的胃肠综合征,都有饮食的成因,应该是毋庸置疑的。有些食物会让肠子打结,但有些能减缓不适,让消化过程缓和运作。

23. 防止贫血 贫血通常的症状是极度疲倦,因血中缺乏铁而引起,尤其在妇女中相当普遍。加州洛杉矶的拉格医师,也是《长期疲惫与劳累》的作者,他指出:“我们可以从富含矿物质的食物中补充铁质,如瘦肉及菜豆。”

24. 舒缓关节炎 这点很有争议,但有些专家相信鱼类可以减轻关节炎的疼痛。许多种提供健康的 Ω -3脂肪酸,可以润滑关节并减轻疼痛。其他研究显示,摄取高剂量的维生素C和维生素D,可以减少骨关节炎的形成。

25. 强健牙齿 钙,身体中主要的造骨者,同时在维持牙齿



的强健上扮演重要的角色。维生素C和叶酸也具有一定的作用，可强健牙齿的结构并使其免于感染。





健康的饮食策略

有些食物可以抵抗疾病,还可以让你身体健康。同样的,健康、均衡的饮食一开始就能让你免于疾病。

当然,这里得提出一个问题,什么是健康、均衡的饮食呢?

老实说,它不见得很容易明白。虽然我们现在营养资讯的取得比以前还容易,但今天我们得到的许多讯息跟昨天得到的有所冲突——而且跟一个星期、一个月或一年之后得到的也会有冲突。事实上,根据调查显示,有%的美国人 对报纸报道他们应该避开哪些食物感到困扰。

如果这是你的经历,不要让挫折来打消你在正确饮食上所做的努力。科学家会有持续的突破性发现,以取代过去的新发现,这点并没有错。有些营养原则须在科学的审视下不断地经实践来检验,因此你必须以这些不能犯错的原则为基础,建立自己的健康饮食习惯。

接下来是基本营养的概况,以及一些让它们融入你生活形态的实用建议。如果你需要动机,只要记住,在饮食习惯中,即使是微小的改变,也能减少罹患一大堆疾病的危险。而且坦白说,把薯条换成胡萝卜,是为了健康生活必须付出的重要代价。