



美国《预防》杂志女性时尚健康丛书



Food Smart 聪明饮食

有益身心健康的饮食手册

[美] 苏珊·G·博格 《预防》杂志编辑部/编



《预防》杂志
全球每月发行超过
12,000,000 册
美国最具影响力的时尚健康杂志

世界图书出版公司



健康新生活

JIAN KANG XIN SHENG HUO

004

聪明饮食

有益身心健康的饮食手册

[美] 苏珊·G·博格 《预防》杂志编辑部 编

王中州 等译

美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明饮食: 有益身心健康的饮食手册 / (美) 博格, 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部合编; 王中州等译. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2002.1

(美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

ISBN 7-5062-5251-1

I. 聪… II. ①博… ②美… ③王… III. 女性-保健-食谱

IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084976 号

Food Smart: Savoury Strategies to Defy Disease

Copyright©1998 by Rodale Press, Inc.

Illustrations Copyright© 1998 by Gayle Kabaker and Tom Ward

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

Simplified Chinese Translation Copyright© 2001 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

书 名: 聪明饮食 (美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

著/译者: [美] 苏珊·G·博格 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部 合编 王中州 等译

出版策划: 王小民 谢 婷

责任编辑: 杜丁丁 审 校: 张军荣

封面设计: 卢 罡 技术编辑: 刘 凌

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司 电话 64038342
(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京京丰印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11

字 数: 218 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2001-4690 号

ISBN 7-5062-5251-1/R·106

定价: 22.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得 Rodale Press, Inc. 授权在中国大陆独家出版发行

版权所有 翻印必究

目 录



第一部分 女性需要什么

饮食要聪明	2
使聪明饮食成为习惯的 20 条理由	
脂肪含量应多低	11
合理配置营养物质比例	
不仅仅是钙和铁	22
8 种基本的维生素和矿物质	
女性食物及营养金字塔	43
我们每天需要什么？	

SAE56/02



第二部分 健康饮食每一天

健康的厨房	56
数十种厨房必备食物的储放	
老食谱,新吃法	65
味道和方便就是成功	
决策超市	77
超市中的 15 种最佳选择方式	
保健佐料	101
在健康上撒一点儿保健佐料	
沙拉的误区	109
好事变坏事了吗?	
水——液体黄金	118
一杯水带来的 9 种好处	
为了健康	124
谨慎饮酒	
零食方略	129
零食还可以继续吃	

甜点	137
----------	-----

几种尽情享用的方法

50 种最好的低脂食品	141
-------------------	-----

你肯定会喜欢的口味



第三部分 健康饮食

乳房保护	156
------------	-----

需要慎重考虑的证据

心脏病	163
-----------	-----

合理饮食能降低发病率

骨质疏松症	171
-------------	-----

补钙的十种良方

打垮胆固醇	179
-------------	-----

数字的含义

不再有偏头疼	187
--------------	-----

13 种能吃与不能吃的食物

控制经前综合症	194
---------------	-----

逃离荷尔蒙的魔掌

提高免疫力	202
女性预防感冒的几种良方	
额外的精力	208
能使你精神抖擞的食物	
美容秘诀	216
吃美肤美发食物的 8 个建议	
绝妙的想法	228
从蛋白质中寻找体能	
再见, 晕眩的节食	232
有效的饮食策略	



第四部分 独自在家面对冰箱时

食物与情绪	248
饮食给你带来多大快乐	
忧郁食物	260
情绪化饮食的 15 个问题	
烹饪, 使人心平气和	271
如何用食物来摆脱压力	

巧克力, 爱你没商量	277
------------------	-----

女性需要什么, 为什么需要



第五部分 外出就餐指南

餐馆策略	284
------------	-----

留心菜的价格和数量

品尝异国风味	291
--------------	-----

饭馆的选择

快车道上的女性	307
---------------	-----

快餐店指南

全家福	311
-----------	-----

带孩子外出就餐的掌控原则

晚宴	317
----------	-----

娱乐饮食指南

无处不在的饮食	327
---------------	-----

购物和旅游策略



第一部分

女性需要什么

饮食要聪明

使聪明饮食成为习惯的 20 条理由

合理的饮食能对你的身体产生意想不到的奇迹。对于女性，这一点尤为重要。

为什么这样说呢，因为女性的身体在一生中要经历一系列比男性多得多的重要变化。琼·古兰·希兰塔诺博士指出，“女性有月经期、生育期，还有更年期，每一个阶段身体都会有大量的营养需求。”

而且，女性寿命一般来说比男性长，这就大大增加了女性患慢性病的机率。因此，如何通过健康合理的饮食来降低这种机率无疑会对众多女性产生无穷的吸引力。

健康合理的饮食关键在于营养，然而为什么你的医生从来就没有提及过这一问题。答案是因为你周围的人们根本就没有认真考虑过它。事实上，也只有为数不多的医生接受过这方面的专业训练，不过让人欣慰的是，这种状况与以往相比已大有改观。

苏珊·凯尔弗·芬博士指出：“我们现在已认识到女性身体往往有特别的健康需求，而营养或多或少会影响这些需

求，那么合理的饮食也许就成了女性健康的重要因素。”

不可思议的美食

由于女性营养与健康研究还是一门新兴的学科，因此研究人员对于食物与营养的关系还没有更深的认识，不过他们迄今的发现已足以让人感到振奋。例如，他们列举了 20 种合理饮食能给你的健康带来的益处。

免受心脏病的困扰

在西方所有能导致女性死亡的疾病中，心脏病排在第一位。不少专家把这一现象粗略地归因于奶类脂肪摄入过多。但他们同时认为橄榄油，豆类食物，大蒜和葡萄汁能使患心脏病的机率降低 25%。

降低胆固醇

众所周知，高脂肪类食物能使人体内的胆固醇含量大大增加，然而研究表明，一些食物，特别是高纤维的豆类和富含果胶的葡萄能降低胆固醇，保持动脉畅通。

降低血压

在 35 至 44 岁的女性中，每 10 个人里面就有一个人患高血压。从食物中，一个人能获得约 1/4 的营养物质——钙、镁、钾和维生素 C。正是这些物质，能够使你的血压保持在正常水平。

聪明饮食

免得癌症

女性如果能降低奶类脂肪摄入量，而相应地增加水果，蔬菜和谷物的摄入量，那么 1/4 的乳腺癌就可得以预防。积极的膳食调整能使卵巢癌的发病率降低 50%。

驱走糖尿病的困扰

只要饮食合理，2/3 的 II 型糖尿病患者能够从容应付一切。

强筋健骨

高达 50% 的女性一生中可能会遇到由于骨质疏松而引起的骨折。只要你能从膳食中摄入足够量的钙，那么你患骨折的可能性就会减少百分之五十。

减轻肥胖

如果你的食谱中多是低脂肪，低热量的谷类，那么你就可以对你身上的赘肉说再见了。你有足够的理由这样做：因为肥胖一向都与心脏病和某些癌症等紧密相连。

延缓衰老

随着年龄的增长，你的皮肤开始变得失去弹性，免疫力逐渐下降。原因是你身体的细胞受到了一种叫自由基的物质的破坏。通过摄入富含抗氧化剂维生素 C、维生素 E 和胡萝卜素的食物，你便可使衰老减缓，并且免受与年龄增长有关疾病的困扰。

增强免疫力

合理的饮食能够保证你的免疫系统正常工作。营养物质就是用来制造和修复细胞的原材料。

消除疲劳

当你体内能量消耗时，谷类、豆类和蔬菜等复合碳水化合物能供给营养物质，使你的能量保持平衡。

减轻压力

许多专家指出，如果一个人长期处于某种压力之下，那么他体内的主要营养物质如钙和锌就会大量消耗。有人预言，足量的维生素 C 能够使人在一定程度上抗拒压力。

调节情绪

大脑能够利用营养物质制造调节情绪的神经介质，因此不同的饮食能对人的情绪产生截然不同的调节作用。

增强智力

脑力劳动感到疲劳时，适当地吃一些低脂肪的蛋白类食物会令人思路清晰，精神集中，记忆力增强。因为蛋白质能帮助产生神经介质来保证你反应敏捷。

保证生殖健康

与你体内的其他系统一样，生殖系统的正常工作也有赖于充足的营养供应。研究者认为，从怀孕到生产，直至育儿，生殖繁衍的每一步都离不开充足的营养供应。

聪明饮食

缓解经前综合症

维生素 B₆ 和钙能大大缓解经前不适症。如头疼、失眠、易怒、急躁、体乏、肿胀和便秘等。

缓解更年期综合症

研究表明，和西方女性相比，日本女性很少受更年期综合症的困扰。原因在于日本人的饮食中豆制品占很大的比例。而豆制品中含有一种类似女性荷尔蒙的植物雌激素。

保护你的皮肤

合理的饮食能预防痤疮、溃疡、炎症、麻疹和其他的皮肤病。事实证明，多吃水果和蔬菜能大大降低患皮肤癌的机率。

预防贫血

导致贫血的原因是血液内铁含量降低。贫血的主要症状是体乏无力。因此，大量食用富含铁的食物，如瘦肉和菜豆，才能恢复血液内的铁含量。

抑制静脉曲张

富含纤维的饮食，再加上经常的运动，会使你远离静脉曲张。因为纤维能防止便秘和肥胖，而两者都是导致静脉曲张的罪魁祸首。

保护你的牙齿

钙，作为人体骨骼的强壮剂，在口腔维护中也发挥着重



女性咨询

有女性朋友问为什么不能通过服用多种维生素来获取身体所需的营养？

简单地说，因为多种维生素不能提供身体所需的所有营养。比如说钙，人们在多种维生素中加入了一定量的钙，但是这只是人体每日所需钙量的几分之一。因为钙不像维生素和矿物质，它很难被压缩，所以你只有服用比一般多种维生素片含量大3倍的钙片，才能满足身体所需钙量。

而且，钙是一种只有你过度依赖于营养品才需要的物质。同时多种维生素中也不含身体所需的另外一些物质，例如复合碳水化合物，蛋白质和纤维。

多种维生素同样不能提供植物营养素和人体所需的上百种的天然化合物。人体只能从水果和蔬菜中获取这些物质。它们中一些可以抵御疾病，特别是癌症和心脏病。而在众多的营养品中，人们通常发现最多的只有胡萝卜素。

过多地依赖于多种维生素引发的另外一个问题是人体吸收和利用营养物质的能力将会受到影响。多种维生素中的维生素和矿物质通常由食物中提取，再以合成的方法制成营养品。这就使得这些物质很难被吸收。例如，多种维生素中的铁远不如食物中的铁容易吸收。

健康合理的饮食意味着从健康全面的膳食中获取人体所需的营养物质。因此把服用多种维生素作为食物之余的营养补充也不失为一个好主意。

阿比·布罗奇 博士



女性之间

女儿改变了母亲的健康状况

卡罗·波里蒂是苏格兰一家银行的管理人员，她与她的双胞胎妹妹从小就患有过敏症和皮肤疾病。长大后她们又患上了呼吸系统的疾病。当她5岁的女儿健康出现了危机时，她的家庭饮食习惯发生了根本的转变，不料却带来了健康状况的大改观。

一个人如果喜欢吃高脂肪食物、抽烟、又整天躺在沙发里看电视，准有人会认为她会患高胆固醇症。当我可爱的5岁的女儿被诊断患了可怕的高胆固醇症时，我被震惊了。尽管我和我的双胞胎妹妹患有高胆固醇症及其他健康问题，我却从来也没料到我这年幼的女儿也难逃厄运。出于母性的本能，我开始想方设法来保护她的健康。

我所做的第一件事就是抛弃了家里的不良食物，继而是鸡蛋、汉堡和冰激淋。为了使女儿的饮食合理化，我决定彻底调整我们家的食谱。我开始给她们做鱼、鸡和面食。以前很难见到的水果和蔬菜也成了我们餐桌上的主食。我也开始自己制做低脂肪的饼干，好让她们有或甜或咸的零食吃。偶而我也会放纵她们吃一次快餐或一块蛋糕。

谢天谢地，饮食的变化在克里司蒂娜的身上发生了立竿见影的变化。3个月后，我惊奇地发现我的健康状况也有了好转。一直以来，由于过敏，我的上呼吸道疾病经常发作，而现在居然连喷嚏都很少打了。

曾一度是干涩痒痛的皮肤也变得光滑细腻。胆固醇含量也从 244 降到了 190。身体内的两块结石也不见了。体力也充沛多了。使得我有充足的精力来工作和照顾家庭。

从我开始削减脂肪至今的两年中，我的健康状况越来越好。两年内我只缺过三天的班，而以往，在一个过敏症多发季节，我的缺勤率就高达 25 天。有趣的是，我有了一个内在的健康状况改善标尺：两年来的我的双胞胎妹妹依然在吃高脂肪食物，她的病症自然就没有丝毫改善。不过令人可喜的是，她从我的故事里得到了灵感，也开始了膳食调整。人们说事物都是一分为二的，而我希望这两个故事的结局是一致的。

大的作用。只有钙含量充足，牙齿才能保持健康坚固。充足的维生素 C 能够抵御炎症，保护你的牙龈。

健康来自合理的饮食

健康合理的饮食，会使你受益无穷。在以下的章节里，我们将提供一系列的饮食保健策略，你可根据自己的生活方式作适当取舍。你能够从专家那里获得几乎任何一方面的饮食保健建议。从如何在饭馆里繁多的沙拉品种中挑选自己适口的一餐，到怎样亲自用药草和调味料烹一顿小吃，从如何阅读食品标签到合理安排你的饮食，从如何把中国菜打包带回家吃到如何纠正你的嗜巧克力症。