

SHIWEN BOOK
百世文庫

健康金庫



[英] 伊恩·马伯尔/著 刘伟 刘江华/译

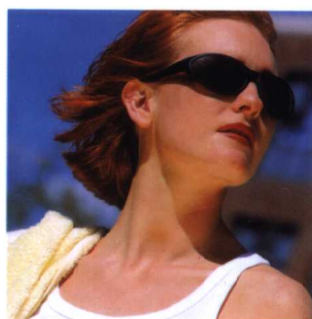
THE FOOD DOCTOR

食物医生

2

全新彩装

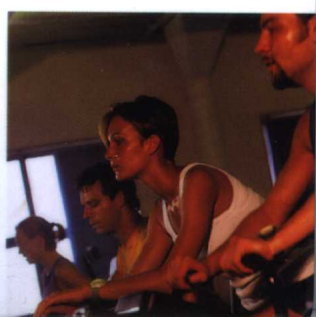
in the City



都市生活营养指南

如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康

 中国轻工业出版社





The Food Doctor In the City



Maximum Health for Urban Living

如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康

Copyright © Collins & Brown Limited 2000

Text Copyright © Ian Marber 2000

Photography Copyright © Collins & Brown Limited 2000

First published in Great Britain in 2000 by Collins & Brown Limited,
a member of Chrysalis Books Group PLC, The Chrysalis Building, Bramley
Road, London W10 6SP, UK

Simplified Chinese edition copyright, © 2004 SHIWEN BOOK(H.K.)CO., LTD.

All rights reserved.



SHI WEN B U
百世文庫
健康经典

THE FOOD DOCTOR 食物医生

都市生活营养指南

如何在繁忙的都市生活中获得最大的健康



[英] 伊恩·马伯尔 / 著
刘伟 刘江华 / 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

图书在版编目(CIP)数据

都市生活营养指南/(英)马伯尔著;刘伟,刘江华译.—北京:中国轻工业出版社,2004.6

(食物医生)

ISBN 7-5019-4377-X

I. 都… II. ①马…②刘…③刘… III. ①合理营养—基本知识
②营养卫生—基本知识 IV. R 151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 044756 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强 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:北京恒信邦和彩印有限公司(北京朝阳区洼里龙王堂工业区18号,
邮编:100029)

经销:各地新华书店

版次:2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:4.5

字数:80千字

书号:ISBN 7-5019-4377-X/TS·2592 定价:27.00元

著作权合同登记 图字:01-2004-2961

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40251S1X101HBW

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目 录

如何使用本书 / 6

第一部分 都市生活面临的挑战

- 特殊的压力 / 10
- 毒素 / 14
- 毒素的影响 / 16
- 排毒 / 18
- 都市生活对身体的影响 / 22
- 空间和阳光 / 24
- 空气质量 / 26
- 出行食品 / 30
- 适合于驾车时食用的食物 / 33
- 骑自行车 / 35
- 步行 / 37
- 保护性食物 / 39
- 解决问题的方法 / 41

第二部分 都市生活计划

- 生活方式问卷调查 / 44
- 摄食营养的原则 / 48
- 控制血糖 / 50
- 在适当的时间进餐 / 52
- 都市中的一周 / 54
- 早餐 / 56
- 什么食物能让我们保持清醒 / 58
- 典型饮食配方 / 60
- 预先做好计划 / 62
- 如何吃午餐 / 64
- 有助于抗压的午餐食品 / 68

- 晚上外出前吃些什么 / 70
- 锻炼时间 / 72
- 在都市中寻找宁静 / 78
- 为自己找到一段宁静的时间 / 80
- 如何让自己好看 / 82
- 水 / 84
- 如何抗衰老 / 86
- 茶、咖啡及其他刺激性食物的影响 / 88
- 哪些食物对人体无害 / 90
- 兴奋类药物及它们对身体的影响 / 92
- 睡眠的重要性 / 94
- 保持心情愉悦 / 100
- 解决问题的方法 / 102

第三部分 饮食配方与计划

- 汤 / 108
- 开胃菜 / 110
- 主食 / 114
- 蔬菜和谷物的饮食配方 / 122
- 拼盘 / 126
- 五种能快速做好的午餐 / 128
- 外出用餐 / 130
- 如何让一天精力充沛 / 132
- 如何让一天心情平静 / 134
- 周末排毒计划 / 135
- 周一至周五体重控制计划 / 138
- 解决问题的方法 / 140

编后记 / 142



如何使用本书

本书是专门写给那些生活在都市中的人群的。不仅包括食物和营养，还介绍了多种生活方式和有关健康的一些知识。虽然不能说哪个人的生活就是典型的都市生活，但都市人都有着相类似的经历，也比那些居住在乡村的人们要面临更大的压力及污染的威胁。

都市人在一天中要承受更多的疲劳和情绪低下的困扰，相对而言，更加缺乏活力，压力更重，更容易焦虑、头痛、消化不良，免疫系统功能紊乱和出现炎症。

虽然我们都知道应该吃些什么，但仍然有许多人不关心自己的健康，不按照我们所知道的方式饮食，这使得我们在享受都市生活带来的一切机遇时，也同样面临着巨大的挑战。

..... 以正确饮食提升我们身体的活力其实 比我们大多数人想像的要容易得多

《都市生活营养指南》一书将告诉你：对于你来讲，什么是最好的——从简单的食物和营养到生活方式，都是你在平常的生活中可以采纳的。书中向你展示的所有这些可以让你给自己稍稍做些改变，或者你也可以重新设计你的生活和饮食方式，这样你就能够享受你所生活的那座城市给你带来的一切美好事物。例如，在下午5点钟，经过一整天的工作得以喘息并逐渐恢复了正常呼吸之后，你仍然感觉到累吗？你经常头痛吗，或者到晚上睡觉的时候，胃里仍然感觉很胀吗？《都市生活营养指南》不但对这些问题都做出了回答，还回答了其他许多问题。

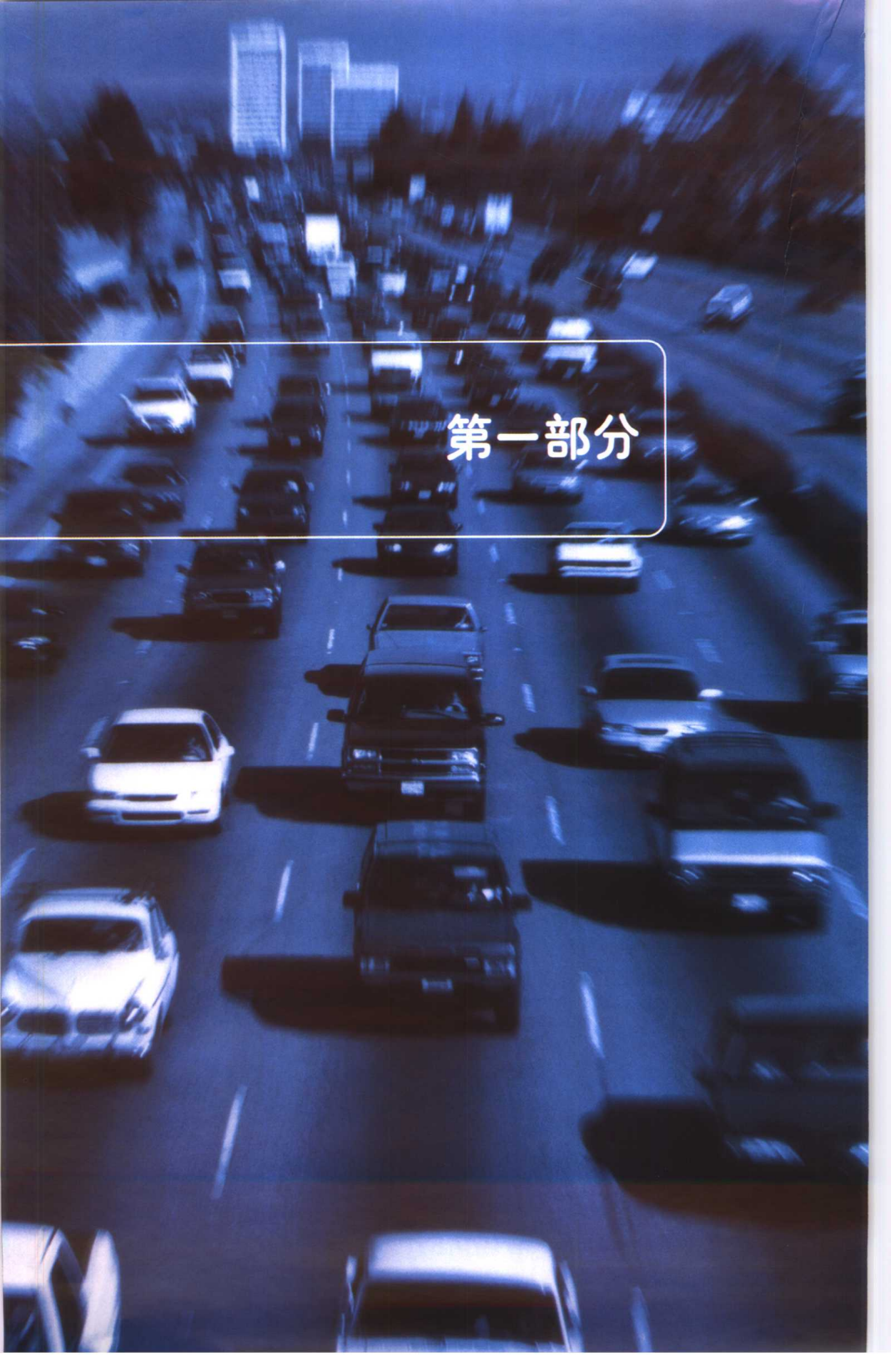
本书共分三个部分：第一部分关注的是我们所面临的各种毒素、压力及都市生活带来的各种威胁，并就现代都市生活方式对我们身体的影响进行了深入的研究。该部分还提供了多种排除身体毒素的方法，及哪些食物有助于排除毒素，而哪些食物又会对排除毒素产生不良影响。

第一部分同时谈到了工作环境。现代都市中的工作场所大多容易令人产生压力。我们还关注空气质量，它如何影响你的健康（包括在室内和室外），以及如何通过那些平常的、在城市中的每一个超市和咖啡馆中就能买得着的食物来重新平衡我们的身体。近一段时期以来，我们经常听到关于频繁使用移动电话而存在潜在危险的讨论，但事实的真相是什么呢？《都市生活营养指南》这本书将教给你为了健康该如何最佳饮食，以便将电话和电脑屏幕所产生的一些较低的辐射对我们身体所造成的危害降低到最低程度。在城市中旅行也是产生压力的另一种途径，但书中所建议的一些特别的小吃能让你即使走了一整天之后，不用借助咖啡因和糖的刺激，也能避免饥饿和精力低下。

第二部分向你揭示了什么是都市生活计划。书中所设计的都市生活计划将教你如何在都市中度过一周，以适应你每一天的生活。该部分谈到一些基本的营养问题，例如如何控制好血糖（即如何最有效地综合蛋白质、纤维及碳水化合物等营养物质来让我们的身体充满活力和警觉）。这些计划还将让你学习到在一天中在什么时候吃什么东西：晚上外出以前，如何让自己显得容光焕发，如何通过运动来获得最大的益处。另外，它还向你展示了在都市中通过一些简单的营养配方来找到宁静与放松，获得所需的充足睡眠和抵抗焦虑、压力和沮丧的有效途径。“一周都市生活”一节中提供的一些商业午餐、熟食小吃和十种最佳的晚餐配方及晚餐小吃，将指导你成功摆脱都市生活给你带来的压力。

第三部分教你如何将都市生活计划付诸实施。其实，即使你还是一位新手，做的饭菜也很随意，但只需要一些简单的汤、开胃菜、主菜、蔬菜和谷物，再加上一些美味的调料你就可以做到。这部分还对你在外面餐馆里吃饭时选择食物提供了一些建议。为了提高你的精力，让你心情舒畅，避免情绪波动，在这一部分中还介绍了许多不同的饮食配方。另外，所提供的详细的时间表将向你揭示如何最好地进行周末排毒计划，还有周一至周五体重管理计划。第三部分将让你了解到，为了在都市生活中获得最大的健康应该做些什么，又该如何在都市环境中保持最佳的身体状态。





第一部分



都市生活面临的 c i t y 挑战 challenges

特殊的压力

都市生活往往会产生许多特殊的状况与压力，其中有一些是我们所了解的，而有一些则只产生于我们的内心。比如，我们在都市中会听到一些刺耳的、声音巨大的噪音，许多看起来似乎无害的环境，其实会对我们的精神和身体产生长期的、负面的影响。



“搏斗或逃脱”

每个人都在承受着压力，我们的身体能够以一种积极的姿态来回应并处理好压力，但这种回应只能是暂时的。数万年前，当我们的祖先还是以狩猎和采集野果为生时，他们就曾经在危险的境地中感觉到了压力——也许这是发生在他们寻找食物时。为了对我们已经感觉到的压力做出回应，处于大脑底部的脑下垂体会通过肾脏刺激肾上腺分泌肾上腺素，这种激素在短期内会产生积极的效果，让身体做出反应——是“搏斗或逃脱”。

在每天的都市生活中我们所承受的压力水平已经远远超出了我们的预计。

现代都市生活所带来的压力都不可能是短期的，现在许多人都生活在一种持续的压力当中。这不仅仅意味着某种外在的危险或威胁——我们的身体还可能需要承受各种来自内在的压力，比如：疾病、受

都市生活压力

向你展示的是都市生活所带来的一些特殊压力的例子：

没有时间购物或用餐	污染
一整天都不在家	药物（包括处方药和毒品）
生活在病毒和细菌中间	出行
排队	烟尘
乘车（包括自己开车和乘坐公共运输工具）	缺乏新鲜空气
缺乏阳光	充满压力的工作环境
社会压力	其他人不停地在你面前出现

几乎每个人都会面临上述这些外在压力，但我们该如何看待它们对我们的健康所产生的危害呢？



伤、抑郁及毒素等。

在都市中，我们已经习惯了排队，比如在火车站、银行或者咖啡馆。但你是否发现，当你站在队伍中时，就因为你急着要赶回去工作或者回家，你已经变得越来越容易动怒？在这种情况下，你的肾上腺很可能会分泌肾上腺素，你的血压将会升高，而这些反应会对你的身体产生各种影响。比如，肌肉和肝脏将释放所储备的葡萄糖，内能将从消化系统转移至大脑和肌肉。

内在压力

有的时候我们感觉不到内在压力，但它确实会对我们的身体功能产生直接的影响。例如：任何形式的营养不足都可能导致我们体内潜在的危险。长期饮用含咖啡因的饮料，例如茶或苏打水可能破坏我们体内重要的矿物质元素，比如镁——一种能够有效抑止压力的基本营养物质，另外，为了发挥其正常的功能，肾上腺也需要适量的镁。

一些人认为食用加工食品或快餐食品是一种最省事的饮食方法，但如果经常食用这些食品将给我们的都市生活带来压力，更严重的将使我们体内的基本营养物质流失，或者给我们身体器官带来不必要的负担。加工食品和快餐食品中有许多都含有过量的糖和盐。

绝大多数人在饮食的过程中都会摄食许多不必要的盐（其数量是我们真正需要的10倍）。食用含有过量盐的食物将导致我们心律不齐，或者破坏营养物质在细胞间的正常流动。过量的盐还将对我们身体钠和钾的吸收产生负面的影响，而这两种矿物质负责我们身体细胞对营



养物质的吸收，并将细胞内所产生的废物运送出细胞。长期食用含有过量盐的食物，将降低我们体内细胞的功能。

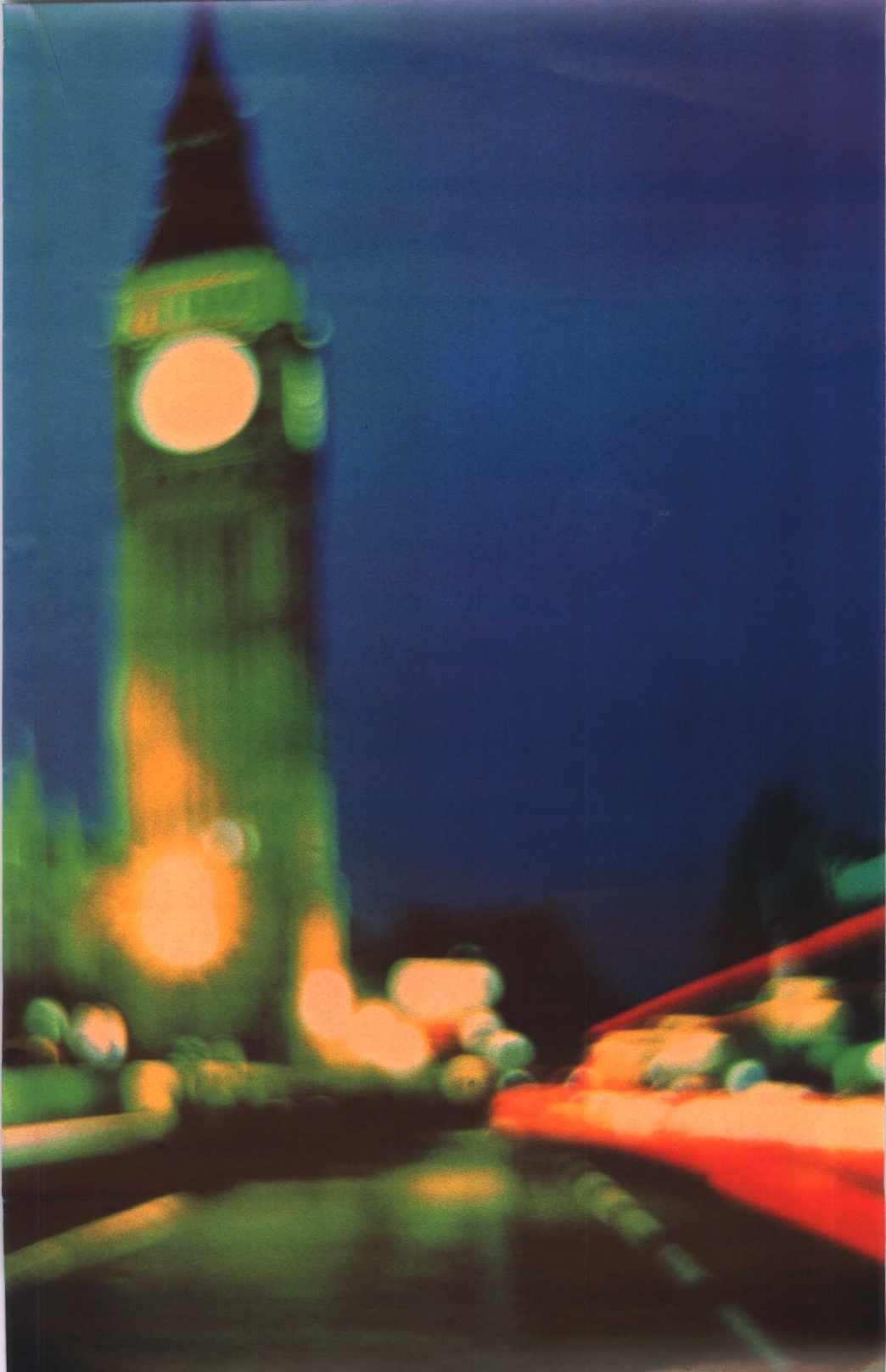
自由基与抗氧化剂的“斗争”

请看另外一个例子：都市生活给我们带来了越来越多的自由基——这是我们身体产生的一种生命非常短暂、却极具破坏性的分子——它对我们的身体会造成许多具有破坏性的影响。自由基使得动脉血管内壁变得脆弱，导致内壁发炎甚至老化。自由基是我们身体新陈代谢自然产生的一种副产品，其数量会随着都市生活中污染、化学品及压力的增加而不断增多。

我们的身体具有抵抗自由基侵蚀的自我保护功能，即我们所知道的抗氧化剂化合物。但是要获得这些抗氧化剂化合物必须有某些充足的矿物质和维生素，主要包括维生素A、维生素C和维生素E以及矿物质硒和锌（当然，还需要其他许多这类物质）。因此，为了让我们的身体产生充足的抗氧化剂化合物以抵抗自由基的侵蚀，我们应该大量摄取这些营养物质。

压力所产生的影响

短 期	长 期
肌肉释放氨基酸，骨骼暂时提供能量	肌肉和骨骼断裂，无法再充分愈合
储备在肝脏中的肝糖分解成葡萄糖进入血液以暂时提供能量	血液中的葡萄糖平衡遭到破坏，导致产生对肾上腺和胰腺的压力
为了暂时升高血压，钠被滞留在血液中，以便营养物质和氧气能够更有效地被送到肌肉中，废物和二氧化碳被运走	过高的血压增加了心脏和肌肉的压力，大量的钠阻碍了营养物质在细胞间的流动，同时也导致心律不齐
当我们的身体承受压力时，皮质醇（一种甾类激素）的分泌增加，可抵抗传染疾病对我们身体的侵扰	如果我们身体长期大量分泌皮质醇，将对免疫系统产生压力，导致其功能下降，使得我们患上传染疾病的危险大大增加
皮质醇分泌增加可抑止伤口可能出现的炎症	皮质醇过高将使得血糖指数升高，这将刺激胰岛素的分泌。长期承受压力可能导致身体筋疲力尽和胰岛素细胞的生成
为了适应身体对能量的额外需求，组织中的脂肪被燃烧并释放出能量。在某些情况下，这将提高胆固醇和血脂的含量	血液中脂肪的增加将导致甘油三酯的升高，它会增加我们患心血管疾病的危险



毒素

“毒素”一词来自拉丁语“toxicum”，意思是“毒药，毒害”。我们每天都在承受着各种潜在毒素的影响，比如我们呼吸的空气、饮用的水以及所吃的食物。

肝脏负责消化这些毒素，它先将有毒物质提取出来，然后将它们与我们身体所产生的无害物质化合。这一过程需要分两个阶段进行。第一阶段，在被分解之后，这些有毒物质的毒性会变得更强。在这一阶段，排毒过程即告完成。简而言之，毒素在进入肝脏并进行多种化学反应之后被分解为“中间代谢物”（表现为一种类似于自由基的物质），然后再被化合成最终产物，即我们所知的“排泄物”。

第二阶段就是排泄，毒素通过我们的肾脏、大肠或皮肤被排出体外。许多人在排毒的过程中会患上一些皮肤疾病，这说明皮肤对于身体排毒的重要性。

如果我们的肝脏、肾脏或大肠由于压力而无法正常工作，那么将会影响身体的排毒。

体内毒素

我们身体内的毒素一般都是堆积在细胞中。它们会完全阻碍细胞正常功能的发挥。每一个细胞为我们的身体提供能量，但细胞内堆积的毒素会阻碍这一过程的正常进行。这样说来，毒素也就会潜在地影响我们身体的精力。

毒素还会穿过我们大脑的保护层，即我们所知的“血液—大脑屏障”。在通常情况下，这一屏障能够保护我们的大脑不受身体不需要的

潜在的污染物和毒素

空气中的污染物

花粉
家庭或工业产生的化学物
铅
一氧化碳
吸烟产生的气体
氟氯化碳（空气漂浮物和冰箱中含有）
自由基

食物和水中的毒素

化学物 / 杀虫剂
着色剂
氯气
铝
细菌

物质的侵扰。然而，许多毒素都能穿过这一屏障而进入大脑并在大脑细胞中储存下来。一个最好的例子就是汞，很多人都可能受到汞的毒害。汞一旦进入我们的大脑，它会影响大脑的认知功能、我们的情绪以及自我感知的能力。

即使那些不易受到汞毒害的人也可能会有其他毒素穿过他们的血液一大脑屏障而进入他们的体内。酵母菌和细菌，虽然它们本身很少进入我们的大脑，但它们产生的毒素却可以影响我们的大脑功能。

有一个例子就是酵母菌有机体——白色念珠菌，它在我们的生活中已经变得越来越常见。这种酵母菌存在于我们的内脏中，如果让其大量的增生扩散，将导致各种症状的出现，包括体内产生难闻的气味、疲劳、头痛及腹胀。食物中的糖、日常饮食和生肉中的饱和脂肪以及发酵产品，例如酒精、醋和蓝纹奶酪都会导致白色念珠菌的产生。

促进免疫系统功能

免疫系统功能低下会进一步导致我们身体不需要的酵母的生长，只有免疫系统功能健全才能抵制这些酵母对身体的危害。

现代都市人所接触的人群越来越广泛，所受的污染越来越严重，都市生活带给他们的各种毒素也越来越多，这使得他们对自己免疫系统功能的要求也不得不越来越高。营养不良也可能导致免疫系统功能下降。例如，缺乏维生素B₆——鳄梨、鲑鱼及糙米中都富含这种维生素——可能抑制免疫细胞杀死和分解导致疾病的病原体。

因此，我们应该少吃那些容易产生白色念珠菌的食物，尽量多吃新鲜水果（即使不是无核小水果也无所谓）、蔬菜（特别是那些深绿色的叶状蔬菜，因为这些蔬菜中含有丰富的镁和钙等矿物质）、富含B族维生素的全谷食品及新鲜坚果和带壳果实（比如芝麻、南瓜子）。这些食品能够提高免疫系统功能，更有效地杀死酵母菌及各种微生物和细菌。

