



让你大吃一惊的科学



谁说咖啡有害健康

专家告诉你 64 个饮食真相

*Coffee is Good for You: From Vitamin C and Organic Foods to Low-Carb and Detox Diets,
the Truth About Diet and Nutrition Claims*

【美】罗伯特·戴维斯(Robert J. Davis) 著

陈松筠 黄燕祺 译



上海科技教育出版社



让你大吃一惊的科学



谁说咖啡有害健康

专家告诉你 64 个饮食真相

【美】罗伯特·戴维斯(Robert J. Davis) 著
陈松筠 黄燕祺 译



上海科技教育出版社

责任编辑 吴 昀

装帧设计 杨 静

“让你大吃一惊的科学”系列丛书

谁说咖啡有害健康

——专家告诉你 64 个饮食真相

【美】罗伯特·戴维斯(Robert J. Davis)著

陈松筠 黄燕祺 译

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 www.ewen.co, www.sste.com

经 销 全国新华书店

印 刷 常熟文化印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

字 数 147 000

印 张 10.5

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6291-4/N · 951

图 字 09-2013-240 号

定 价 26.00 元

前言

用科学避免饮食误区

食物原本是生活中最单纯不过的享受,但人类进食时的焦虑不安却远甚于其他活动。这也难怪;我们总是被告诫吃什么东西才健康,怎样吃才会变瘦,如何烹煮才安全,还有许多我们应该避之唯恐不及的化学物质与添加剂。种种顾虑绝对能让人消化不良。

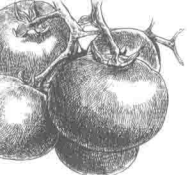
关于食物的争论由来已久。1910年,《华盛顿邮报》发表一篇文章批评当时流行的饮食法与营养观念。“所有事情里,”文章写道,“饮食是最容易滋生出各种荒谬说法的领域。”

为了更正视听,该文提出某位医师的看法,列了39条“错误的饮食观”。这些所谓的错误的饮食观包括:

- 糖果和糖分对人体有害
- 有菜茎和菜叶的蔬菜富含营养
- 每餐的进食时间应该超过30分钟
- 普通美国人吃得太多了

结果这位专家认为,糖是“最便宜又最好的养分之一”,像芹菜与西兰花等蔬菜缺乏营养,“悠闲地进食”有害健康,还有很多美国人其实吃得太少。呃,我猜根据这些逻辑,许多经常狼吞虎咽速食快餐,并且从来不碰西兰花和菠菜的人应该是健康模范。《华盛顿邮报》如果只列出所谓的“荒谬说法”,对读者的帮助或许要大得多。

和100年前相比,今时今日要区分谬论和可靠说法变得更加困难。在近期一项美国食品药品监督管理局(FDA)所做的民调中,超过2/3的美国人同意“坊间太多健康饮食建议,我无所适从”的说法。关于饮食的信息从四面八方铺天盖地地袭来,它们来自新闻媒体、食品公司、卫生团体、政府机构、社会名人、饮食书籍作者,当然还有



II

网络。网络让每个自认为专家的人靠几个关键词就能接触到世界各地的观众。

这些饮食建议通常互相矛盾到令人发指的地步。咖啡对健康有害;不,等等,咖啡是好的。纤维能预防大肠癌;不,纤维不能。脂肪会造成肥肉;不对,是碳水化合物会造成肥肉。照着政府建议的食品金字塔用餐;算了吧,看看就好。诸如此类,不胜枚举。

如果你不知道该相信什么,那么恭喜你选择了一本正确的书。在本书中,我会以深入浅出的方式——检视目前流行的饮食法和营养主张。身为健康方面的记者,我一直想写这样一本书。不管在家里或外面,演讲或聚会时,经常有人询问我有关饮食和健康的问题。每次和朋友家人聚餐,到最后一定会有人拿出个盒子或罐子,当面问我里面的某种成分到底适不适合食用。

具讽刺意味的是,在这个人们对食物越来越感到困惑的年代,其实营养科学家对养分的了解正达到历史颠峰。过去数十年营养学的发展日新月异,科学家们发现了许多关于健康的知识。为何有如此落差?首先,我们通常接触到零星片段的健康和饮食知识,容易造成误解。现代人主要的健康观念来源是媒体,但媒体报道多半只截取科学研究的一小段落。就像是我们只看到拼图的一小片,根本不知道这片拼图和其他拼图的关联有多大,关联是什么,甚至不知道整个拼图的内容。

同样,单凭一份医学研究报告并不能作出正确的结论。比方说,有一份医学研究显示枣干(也称为加州梅)会让你的耳朵下垂,这并不见得就是真的。但是如果媒体报道的口气肯定,但却没有提供相关背景资料,我们可能最终就相信枣干对身体有害。

然后,当另一个研究发现枣干其实无害时,我们觉得困惑又沮丧,科学家们怎么这么举棋不定。问题并不是源自科学或科学家,而是人们对于科学的错误解读——我们只看到一片拼图就妄下结论。

知识传播者选择性地采用科学证据也是造成困惑的根源之一。很多告诉大家该怎么吃和该吃什么的人背后都有目的:可能是销售产品,推广减肥方案,或只是想引起注意。于是他们特意挑选某些医学研究来加强自己的论述。一家打算推销热带水果饮料的公司,可能会宣称该饮料的成分经过实验后证实可以帮助减肥。听起来很有

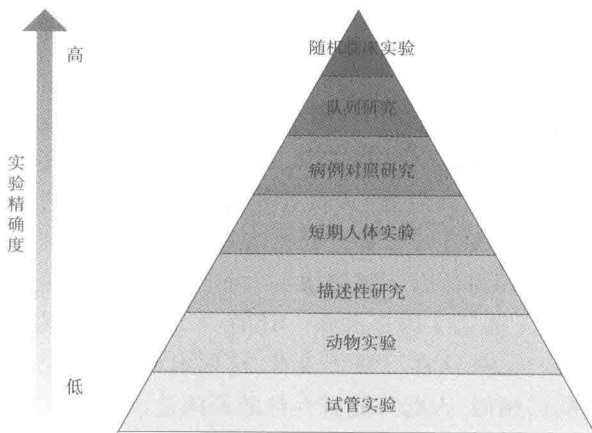
说服力,但是你不知道受试对象其实是一群胖老鼠,因此这些成分可能对人体减肥无效。

在这本书里我会带着你看穿那些零碎的资讯及其背后的目的,详细并且客观地告诉你科学界对于我们常听到的说法到底怎么看。你可以把我当成营养裁判,铁面无私地评估各种说法,道出利弊。我的判断功力则来自于流行病学与生物统计学的正统学术训练,还有超过20年的营养健康方面的记者生涯。

我选择的是生活中最常被询问的问题与建议。虽然这本书无法回答一切关于健康和饮食的问题,我希望至少解答了读者大部分的疑惑。我也相信许多答案将会出乎你的意料。

科学金字塔

在我开始解释自己如何做出结论之前,先概述一下各种形态的医学研究。虽然这一段会略为枯燥,但请耐心看完。有了这些知识才能理解研究成果的意义何在。简单了解科学报告的定义,不仅能让你更了解我是如何得出书中结论的,也让你自己有能力判断关于食物与营养的各种说法是否可信。科学研究实验有很多不同形态,有一些的可靠度较高。事实上,我们可以根据研究证据的完整程度,把各种科学研究排成一座金字塔。越往上走,研究结果越能提供确定的答案。现在我就由下往上一一介绍。





IV

试管实验:又称为体外实验,这些实验用的是人体或动物的细胞或身体组织。试管研究适合用来发展新的假设或是解释关于人体的发现。但是就算证明了实验物质会对细胞产生作用,也完全不等于该物质会影响到人体的健康。

动物实验:和试管实验一样适合用来发展新的假设。动物实验也适合用来测试可能有毒的物质,因为故意在人体上测试有毒物质有违道德。但必须小心使用动物实验的结果,实验室里的小白鼠毕竟不是人类,对鼠有害(或有益)不代表对人体有相同的作用。

描述性研究:详细描述特定族群或个人的特征,但有许多不同的形式。例如人口研究会比较不同地区的居民,试图找出是否是某些饮食习惯(如脂肪摄取量)造成疾病发生率的不同。横断面研究则只看某一特定时间点上单一族群的饮食习惯和发病率。描述性研究可以看出两件事情是否相关,但无法看出其中的因果关系。或许研究中没有描述到的因素才是造成事件相关的主要原因。

短期人体实验:该实验会要求受试者食用所要研究的食物。经过数小时、数天或数星期后,研究人员测量特定的指标,如血液中某些物质的浓度是否发生变化。有时候还会有未食用这种食物的对照组。虽然短期人体实验能够明显看出食物对疾病的影响,但被视为初步研究。人体某些数据发生短期变化并不表示疾病发生率必然上升或下降。

病例对照研究:相对快速并且成本低的研究方式,可用来检测上述几种实验所发展出来的假说。研究人员先筛选出两组相似的团体,但是第一组(实验组)的成员处于特定情况,第二组(对照组)则反之。接着研究人员开始探究受试者过去的饮食习惯,看是否有相异之处可以解释为什么一组健康、一组生病。病例对照研究可以看出关联性,但不能证实因果关系。还有一个可能的的问题是人们不见得清楚记得自己的饮食习惯。或者,这两组成员其实不如研究人员所预期的那样相似,因此可能有其他的原因造成实验组成员的疾病。

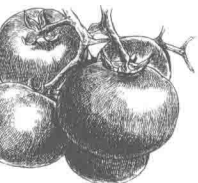
队列研究:队列研究和病例对照研究相反,首先选定健康的对象,然后开始观察未来发展。研究人员问清楚研究对象的饮食习惯,接着展开长达数年的追踪,看哪些对象罹患所研究的疾病,哪些对象没有。虽然队列研究无法解释因果关系,但是规模够大并且设计完善的队列研究能提供强有力的间接证据。目前许多已知关于健康和饮食的知识,都来自于大型长期的队列研究,如由哈佛大学研究人员所主持的护士健康研究计划。

随机临床实验:最顶级,也是唯一能解释因果关系的研究实验。随机地分配或不分配某种特定的食品给受试者。如果测试的主题是营养补充品,受试者可能拿到营养补充品或安慰剂。接着长期观察(通常为期数年)两组成员,看有无不同的结果。虽然随机临床实验用来测试营养补充品的效果很好,但如果测试的是饮食方法,效果就可能打折,因为一般人不一定总是吃所规定的食物。由于成本和复杂度,通常不会用随机临床实验来测试一般食物或饮食习惯。另外,任何有疑虑会伤害人体的物质也不能使用此实验方法,因为要求受试对象服用有疑虑的成分有违规范。

有一种研究方法没有出现在金字塔中,叫做“系统性回顾”。系统性回顾针对的是单一主题,它研究所有相关的实验证据进而得出结论。简单说,这就好比找出每一片拼图,然后试着拼凑出全貌。有时候系统性回顾会用到“荟萃分析”,一种从不同研究实验汇集数据的技术。虽然系统性回顾同所有实验一样有发生偏差或错误的可能,但是做得好的系统性回顾可以非常有效地评估出实验证据的总体质量和强度。

信心指数表

关于饮食与健康的研究结果从来就不像基因研究那样清楚明白。而且前述金字塔里的所有研究方式,包括随机临床实验,都有不足之处。然而,适当地解读研究实验就能很好判断一个说法是否可信。



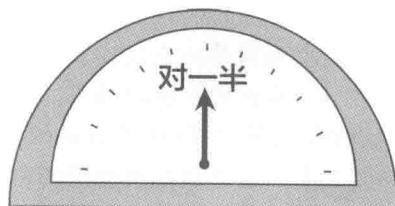
VI

因此,我仔细地看过相关实验研究,替每种说法下一个信心指数,告诉你科学证据怎么说。信心指数共分四级:



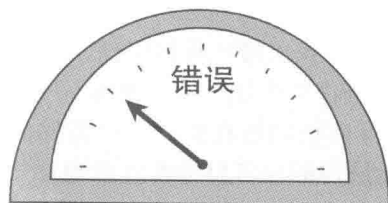
正确

这表示该说法可信度高,有来自至少数个随机临床实验或大型队列研究的证据支持。整体来说,各种实验的结果大致相同。



对一半

这表示该说法只对了一半,其中有一部分的确有证据支持。比方说这种说法在特定情况下对特定的人确实是真的,但总体而言还是误导了一般民众。



错误

这表示现有证据并不支持该说法,因此不可信。支持的证据可能微乎其微或者根本没有。如果有许多相关实验,那么大部分的实验结论,尤其是金字塔顶端的实验,都和该说法抵触,或是彻底驳斥了该说法。



未成定论

这表示还处在科学的灰色地带。总体来看,各项实验的结果不一致,或者金字塔中段的实验有足够的证据支持该说法,但是不足以构成绝对信心。

当你阅读我对每一条说法的评论时,请记住下面几件事:

研究资金从哪儿来。越来越多的饮食和营养研究是由食品公司、农场、减重机构、超市等赞助出资。公司出钱不一定表示研究结果不可信,但是研究结论受到赞助者立场影响的可能性的确比较大。举个例子,某项研究分析了关于汽水、果汁、牛奶的多项实验计划后发现,受到特定产业赞助的研究,比较容易做出有利于该公司产品的结论。因此在引述研究计划时,我尽可能地采用由中立单位赞助的实验,诸如国立卫生研究院。

这些食品对人体的作用一般不大。研究实验通常是评估相对风险率。比方说,一个队列研究的结论是相对风险率为2,那表示食用X食物导致得到Y疾病的概率增加为两倍。一般营养实验的相对风险率都小于2,可以说相当小(比较起来,吸烟之于肺癌的相对风险率是23)。相对风险率小并不表示食物对人体的潜在伤害不重要,只不过一般而言伤害有限。我在书中很少提到相对风险率,因为读者还是无法得知真正的风险(两倍于什么?),而且容易错误解读。

左右摇摆不见得是坏事。有时候,我们不断听到咖啡、鸡蛋或脂肪这些东西对人体有害,然后过几天又听见其实不必担心,真的是令人气恼。有时候,这是因为我们只听见某一个研究实验的内容,或是像我之前提及的对实验结果的错误解读。但有些时候则是因为科



学家的确有了更新、更进一步的发现。仔细想想,每一个科学领域都是如此:持续拓展人们的知识领域,越来越接近真相。因此,本书的部分内容也可能被未来新的实验结论所推翻。

我不过是个裁判

在几年前的一场演讲上,一名年轻女听众举手向我咨询她正在服用的营养补充品。我告诉她目前的实验证据不足,而且已知的结果看来也并不支持该食品;她的脸色明显一沉。显然,这不是她想听到的答案,于是最后她说:“嗯,我其实不相信这些研究实验。”

科学研究当然不可能完美。证据不足也不表示理论一定是错的,很有可能经过更多实验之后,这名女子笃信的营养品效果终于获得证实。不过,现代科学研究仍然是饮食和营养领域中区分信念和事实的最佳工具。如果我们不采纳科学结论,那只能依赖信念、直觉、谣言,像是100年前那位专家在报纸上发表的看法。后者的可信度如何一目了然。

我的目的是帮助读者活用科学研究,替自己和家人作出明智的决定。我就像裁判一样尽可能地作出公平正确的评论。但我毕竟不是裁判,没有强迫别人执行的权力。你才是决定是否采纳我意见的人。当你忍不住像那位女听众一样想拿食物砸我的时候,可别忘了你才是作决定的人啊!

图书在版编目(CIP)数据

谁说咖啡有害健康:专家告诉你64个饮食真相/(美)戴
维斯(Davis, R.J.)著;陈松筠,黄燕祺译—上海:上海科技
教育出版社,2015.8

(让你大吃一惊的科学)

书名原文: Coffee is good for you

ISBN 978-7-5428-6291-4

I. ①谁… II. ①戴… ②陈… ③黄… III. ①饮食营
养学—普及读物 IV. ①R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第168621号

目录



1 / 前言 用科学避免饮食误区

1 第一部分 搞定饮食习惯才能享受健康

- 3/ 素食比其他饮食更有益健康?
- 5/ 地中海饮食对你有好处吗?
- 7/ 排毒饮食让你更健康?
- 9/ 穴居人的饮食最健康?
- 11/ 高水分食物有助于减重?
- 13/ 超低热量饮食能延长寿命?
- 15/ 袋装生菜要清洗吗?
- 17/ 瓶装水比自来水更安全吗?
- 19/ 使用塑料容器进行微波加热危险吗?
- 21/ 转基因食品对健康有害吗?
- 23/ 辐照食品不安全吗?

25 第二部分 淀粉与脂肪真的让你变胖又变老吗

- 27/ 黄油比人造黄油更有益健康?
- 29/ 橄榄油是最健康的植物油?
- 31/ 鱼油能预防心脏疾病吗?
- 33/ 坚果能预防心脏病发作吗?
- 35/ 饱和脂肪真的有害心脏吗?
- 37/ 反式脂肪有害人体健康吗?



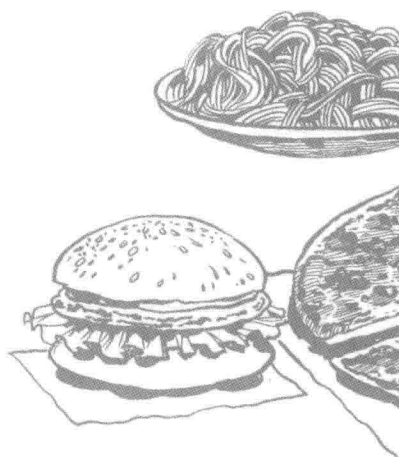
- 39/ 碳水化合物使人发胖吗？
- 41/ 碳水化合物有助于减重吗？
- 43/ 薯条含致癌化学成分？
- 45/ 多谷物食品对健康有益吗？
- 47/ 燕麦能降低人体内的胆固醇？
- 49/ 麸质有害健康吗？

51 第三部分 蛋白质的功与过

- 53/ 红肉有害健康吗？
- 55/ 草饲牛肉比谷饲牛肉好？
- 57/ 全熟肉品会致癌吗？
- 59/ 鸡蛋对心脏有害吗？
- 61/ 养殖鲑鱼不如野生鲑鱼有益健康？
- 63/ 大型鱼类含汞所以寿司有毒吗？
- 65/ 酸奶可以促进消化？
- 67/ 生奶比杀菌牛奶更有益健康？
- 69/ 豆奶比牛奶更健康？
- 71/ 要强壮骨骼就要喝牛奶？
- 73/ 乳制品会致癌？
- 75/ 乳制品可促进减重？

77 第四部分 蔬食、调味佐料的美味与营养

- 79/ 砂糖比高果糖玉米糖浆好吗？
- 81/ 蜂蜜比砂糖有益健康？



- 83/ 阿斯巴代糖不安全?
- 85/ 海盐比一般食盐健康?
- 87/ 味精有害健康吗?
- 89/ 肉桂能预防糖尿病吗?
- 91/ 本地生产的食物更有益健康吗?
- 93/ 巧克力对健康有益吗?
- 95/ 大蒜能降低胆固醇吗?
- 97/ 生的蔬菜比煮熟的蔬菜更有营养?
- 99/ 有机食品比一般食品更有益健康?
- 101/ 巴西莓有助于减重?
- 103/ 大豆可抗癌吗?
- 105/ 番茄可预防前列腺癌?
- 107/ 纤维能预防直肠癌?

109 第五部分 你喝进的是健康还是热量

- 111/ 咖啡有害健康吗?
- 113/ 红酒是健康价值最高的酒类吗?
- 115/ 酒精会导致乳腺癌吗?
- 117/ 一天至少要喝8杯水?
- 119/ 低热量苏打水容易让人发胖?
- 121/ 食物榨汁能得到最多养分吗?
- 123/ 蔓越莓汁能预防尿路感染吗?
- 125/ 绿茶有助减重吗?



127 第六部分 你吃的是“维生素”还是“化学品”

- 129/ 维生素C真的能抗感冒吗？
- 131/ 大多数人需要更多的维生素D？
- 133/ B族维生素能带给你能量？
- 135/ 烟酸能改善胆固醇水平？
- 137/ 抗氧化剂对眼睛有益？
- 139/ 复合维生素有益健康？

141 结语 破解饮食及营养主张的十个法则

145 致谢

第一部分

搞定饮食习惯才能享受健康

