

国际营养学领域经典之作 全球销量超过105 000 000册
畅销全球的食物营养健康指南


A D E L L E D A V I S
阿德勒·戴维斯


营养健康宝典①

[美] 阿德勒·戴维斯/著
王明华 刘 骏/译

吃的

营养与保健

Let's  STAY
HEALTHY

 重庆出版集团
重庆出版社

shiwentbooks

最新
第3版

shiwenbooks

最新第三版

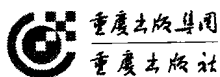
戴维斯营养健康宝典 ①

Let's Stay Healthy

吃的营养与保健

畅销全球的食物营养保健知识

[美]阿德勒·戴维斯/著 王明华 刘骏/译



□中国大陆中文简体字版出版 © 2009 重庆出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

版权核渝字(2008)第 90 号

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养与保健/(美)戴维斯著;王明华等译. —重庆:重庆出版社,
2008.12

(戴维斯营养健康宝典:1)

书名原文:Let's stay healthy

ISBN 978-7-229-00274-9

I. 吃… II. ①戴… ②王… III. 饮食营养学 IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176878 号

吃的营养与保健

[美]阿德勒·戴维斯 / 著

王明华 刘骏 / 译

出版人:罗小卫

策划:百世文库 shiwenbooks

责任编辑:王念

特约编辑:李明辉

责任校对:何建云

封面设计:阿元



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

北京朗翔印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话:010-84831086 84833410

E-MAIL:shiwenbooks@263.net

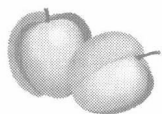
全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:9.25 字数:198 千

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

本书仅限在中国大陆地区销售!



吃的营养与保健
Let's Stay Healthy

LET'S STAY HEALTHY by Adelle Davis
Copyright © 2008 by Adelle Davis Foundation
This edition arranged with Adelle Davis Foundation
through Beijing International Rights Agency.
Simplified Chinese Translation rights
© 2008 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.
All rights reserved.

再版序

几十年来,阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解,不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首,并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。如今,适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受,并被视为与医疗手段同样重要。戴维斯博士的不懈努力,终于得以开花结果。

戴维斯博士是营养学界贡献卓著的开拓者之一。在第二次世界大战期间,营养学还是一门相当新的科学,并且没有受到应有的重视。戴维斯博士四处奔走,不断大声疾呼,希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。恰在此时,有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书,于是《吃的营养与健康》诞生了。这本书的出版,使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。这四本书后来都成为国际畅销的图书,读者超过百万人,并被不断地定期修订、再版。

现在,我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营



养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。“戴维斯营养健康宝典”中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。

在《吃的营养与保健》一书中,戴维斯博士曾说过:“营养学正处于萌芽阶段,未来还有一段很长的路要走,以后的研究将更能证明营养学的重要性,而且大量新的知识将不断地加入这个领域,所以我们必须更加努力,才能与营养学进步的速度齐头并进。”直到今天,这些话依然振聋发聩。在本书中,她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识;同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造,并且了解人体生长所需的营养,供给人体能量的来源,以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。所有这些都使我们活得更有生命力,无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。

戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中,不但说明了食物的医疗作用,也强调了保健的重要性。这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。一般而言,维持身体健康的原则有三个:第一是自我节制,这点非常重要,如果做不到,其他两点就不再有意义;第二是适当的体力运动;第三则是正确的营养。这些原则大



家都知道,然而,该怎么吃,如何做,才能得到正确的营养,并达到保健的目的呢?本书对第三点“正确的营养”进行了十分透彻的研究和分析,相信对读者会有很大的帮助。关于营养学方面的资讯,医生与专家们确实尽过心力,然而,遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查,以致没有更多时间去研究营养学的最新领域;此外,医生大多精于病理学,知道怎样诊断各种疾病,可是却很少去关注健康的标准及其重要性。如果大家都能重视保健的话,那么人们就不至于疲于应付即使是医生也

回天乏力的疾病了。

《吃的营养与妈妈宝宝健康》让我们认识基本的营养与儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。阿德勒·戴维斯博士不断地让公众了解营养学方面的最新知识,目的是帮助人们培育“优秀、健康、漂亮的孩子”。本书的重点是为了强调营养的重要性,敦促医学界注意这一受到忽略的问题,并促进公众的营养学知识,使父母了解自身对子女营养的责任,引导父母及孩子获得健康。本书初版时,人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性,医学界也未给予重视。然而,现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养



素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。

阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。她不断大声呼吁：“良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。”如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过“戴维斯营养健康宝典”，让你也能听到！

彼德·史密斯(营养学博士)



目录



第一篇 消化与酶

- 1
- 1 营养学与健康的关系 3
 - 2 正确的饮食营养成分与组合 5
 - 3 食物在身体内消化与吸收过程 9
 - 4 科学的术语 14
 - 5 交通联络网 17
 - 6 酶的重要性 20
 - 7 消化作用 25
 - 8 我们究竟吃了多少糖 38
 - 9 我们需要多少脂肪 47
 - 10 蛋白质的重要性 54
 - 11 蛋白质的需要量及缺乏时出现的症状 61
 - 12 产生能量的热量 67

第二篇
维生素的功能

- 13 能量的释放 75
- 14 为什么肝脏如此重要 80
- 89
- 15 维生素A的功能 91
- 16 维生素A与自然抵抗力 97
- 17 维生素A的基本认识 101
- 18 维生素A的来源 105
- 19 维生素B₁(硫胺素)的需要 108
- 20 维生素B₂(核黄素)的需要 112
- 21 烟酸的需要 115
- 22 B族维生素中其他维生素 118
- 23 B族维生素是一个完整的复合体 122
- 24 维生素C与坏血病 128
- 25 抗坏血酸的需要 133

26 维生素C的需求量与来源 139

27 维生素D的需要 144

28 阳光的价值 149

29 维生素D的来源 151

30 维生素D的需求量 153

31 维生素E与维生素K 155

第三篇
空气
水与矿物质

***** 159

32 空气与水 161

33 血液的功能 171

34 健康的血流 174

35 我们为什么需要钙 179

36 钙的来源及需求量 184

37 磷的重要性 186

38 碘的功用 188

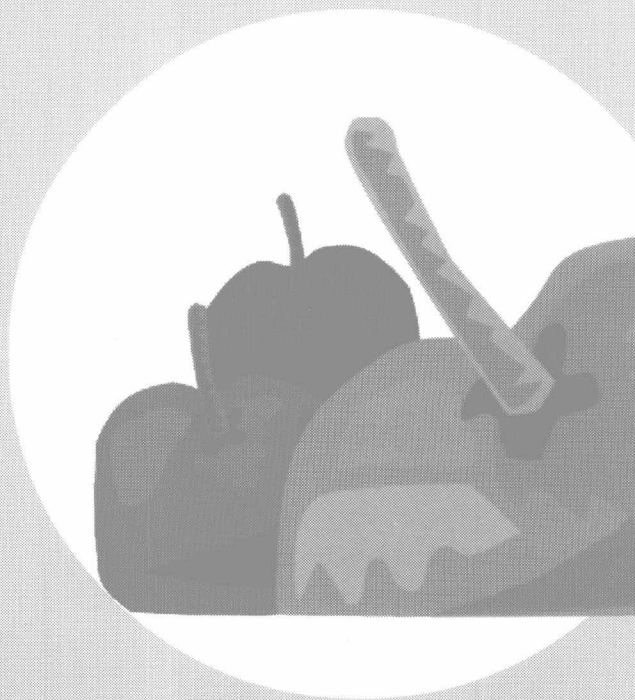
第四篇
家人的健康

39	其他矿物质的需要	192
40	微量元素	196
41	我们需要维生素补给品吗	201
42	家人健康的规划	207
43	饮食的需要因人而异	218
44	家人的健康问题	226
45	影响健康的严重问题	232
46	如何保存食物的最大营养价值	242
47	食品的加工及标示	247
48	如何以有限的预算购买营养的食物	251
49	旺盛的生命力由有计划的饮食获得	256
附表		261

第一篇



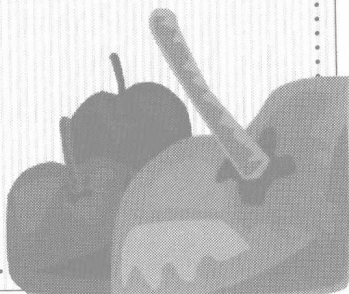
消化与酶



吃的营养与保健

1

营养学与健康的关系



健康,就像快乐一样,很难明确地定义。当我们生病时,渴望能拥有健康;但在健康状况良好时,就忘记它的重要性了。健康应该是我们与生俱来的权利,但是很少有人能够享有这个权利。对于如何获得健康,人们有许多不同的看法,有些人觉得运动是最重要的;而有些人觉得,心理因素才是最重要的。对营养学家而言食物才是影响健康最重要的因素,因为我们任何人都必须一日三餐,所以食物自然成为影响健康的最重要因素。

这本书不仅包含了营养学,同时也包括生理学方面的知识。由于篇幅的关系,无法一一列出我们所需的各种食物,但我们应知道的是,各类食物的重要性及它们对身体可能造成的影响。有了这些基本的认识之后,我们就可以正确地运用这些常识,让我们吃得更健康。

如何吃才会健康,一直有各种不同的意见。比如,朋友善意的忠告,食品工业的广告及医疗保健职业人员的无稽之谈。想要从这些言

词中分辨出真伪,便需要具备营养及生理学的基本知识,而这些知识是一点一滴累积而成。等到我们需要,再拿来加以运用。

营养科学是一门相当新的学科,直到近几十年,才逐渐受到大学教育的重视;但它并不是一门全新的知识,营养学的历史其实与生命一样地久远。

今日,我们所吃的食物,受到各地的风俗习惯、气候及个人的经济、年龄、性别、宗教信仰、工作性质及其他因素的影响。因为受许多外部因素的影响,所以我们选择食物并不完全是基于健康的理由。事实上,不管是在家中或出外用餐,没有人会故意去伤害自己的健康。无论你是家庭主妇或家中的其他成员,想要引介新的营养观念或新的食物时,都必须有好的理论及具体的事实来支持。许多没有营养的食物,经常会出现现在我们四周并影响我们的健康。我们应该接受这种挑战,设法加以克服。