

妮娜·普朗克 著
顾景怡 译

★★★★★

亚马逊五星级图书

牛奶有毒
脂肪有害
红肉致癌

食物信任大崩盘后
你到底该吃什么



吃好不求医

让你找回健康的完美食物



饮食决定健康

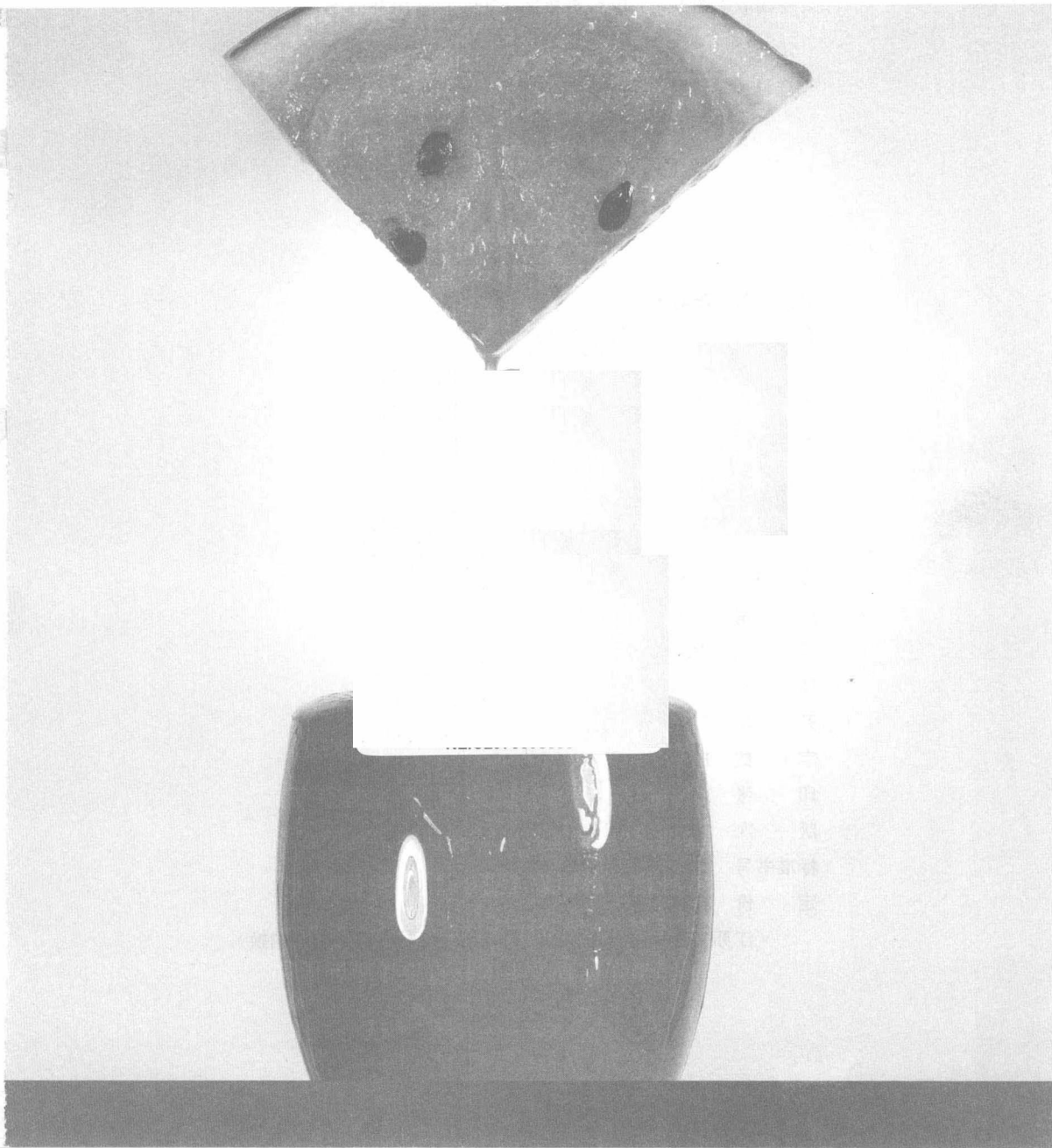
食物是最好的医生

妮娜·普朗克 著
顾景怡 译

吃好不求医

让你找回健康的完美食物

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

吃好不求医 / (美) 妮娜·普朗克; 顾景怡译. —南京:
江苏文艺出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5399-3093-0

I. 吃… II. ①妮…②顾… III. 食物养生 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013856 号

本书译文由天下杂志授权使用
登记号 图字: 10-2008-425 号

书 名 吃好不求医
著 者 (美) 妮娜·普朗克
译 者 顾景怡
责任编辑 江山华
责任校对 姜楠
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏新华印刷厂
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 190 千
印 张 14.5
版 次 2009 年 4 月第 1 版, 2009 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3093-0
定 价 22.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

真正的健康之道

何奕佳



1

推荐序

这几年经营有机事业，常常有人问我工作中最大的困难是什么？大家总会猜是有机生产成本比较高，因此消费者无法接受；或是农业得看天吃饭很辛苦。其实都不是。我觉得最挫折的其实是，有太多消费者宁愿相信必须以非常极端的饮食方式才能获得健康。

比如说现在很多人宁愿喝一杯精力汤加一卷芽菜卷当作一餐，甚至更严重的人会喝所谓的“营养均衡”的代餐饮料过一餐。有一种人，他想到现在肉品及鱼品都充满着抗生素、荷尔蒙及饱和脂肪的问题，所以干脆吃素，比较保险。还有人，他觉得健康就是食物无油无盐，然后全部用滚烫烹调。也有一种人是怕胖，完全不吃任何淀粉类。有一种人更有趣，平时饮食不健康，然后以保健食品来当安慰剂。还有人，听到某种食物好就狂吃它，其他食物都不吃。从我的角度，这样的饮食方式，简直不可思议，但许多人都认为那是为了健康，不得不做的牺牲。如果真的这么吃就健康也就算了，但其实这些方法都是会让你营养不均衡，长期下来是非常不健康的。

当然，我并不是鼓励那种每天吃油炸食品、大鱼大肉缺乏蔬菜水果，或是那种吃到饱的饮食，因为那是明显的不健康。毋庸置疑，这样的饮食正是让中国人的十大死因从以往的传染病及意外，变成了现在的癌症及慢性病的原因。就像普朗克所说的，真正的健康其实在真正



的食物中。而真正的食物就是各个文化里最传统的美食。这些传统的饮食方式可以流传这么久，必然是符合自然生态、风土人情与人体健康的。现在来谈环保与健康似乎变得十分困难，但不久前，在食物还没有被工业化之前，我们的阿公阿嬷们理所当然的吃着最健康的饮食，而这不但不是像现代人所认为的那种“吃药”式饮食法，而且长久以来，所有的生产方式也都是可持续利用与发展的。

普朗克所叙述的 real food 是属于英美文化中的真正食物。对她来说真正的食物是吃自然牧草长大的牛排，或是加了奶油而非氢化植物油的马铃薯泥及当令蔬菜。她认为真正使我们变得不健康的并不是这些动物脂肪或是高卡的马铃薯。这几年有许多研究已证明，许多心血管疾病最大的原因竟是我们原本以为比较健康的精制（氢化）植物油。奶油及红肉并没有什么不好，真正不好的是那些用工业饲料及荷尔蒙、抗生素养大的肉品及脂肪。

对于台湾人来说，虽然我们很少吃普朗克所叙述的那些西式加工食品，但反式脂肪及各式的添加剂与工业化生产的农产品，一样充斥在我们的饮食中。台湾人一般最常吃到的就是炒菜油，台湾有九成以上的油品都是经过漂白及高温精制的油，而且大都伪装成对健康有益的调和油，葵花油、橄榄油、玉米油。而反式脂肪我们都在哪里能吃到呢？并不是只有大家知道的人造奶油里面。在大部分的面包、蛋糕、冰淇淋、珍珠奶茶，甚至葱油饼、烙饼及馅饼、炸猪排、咸酥鸡、炸鸡腿、泡面及洋芋片都含人体无法代谢的反式脂肪，几乎是无所不在。

因此如果真的要选炒菜油，务必选择天然冷压的第一道植物油，或是回到台湾人原本吃猪油的习惯反而比较好。猪油的问题就跟奶油一样，现在养殖的猪脂肪里相对单元不饱和脂肪含量较低，而且有各种药物及荷尔蒙残留物，因此要找天然饲养的猪脂肪自己炼成油比较好。当然，如果有好的猪油，卤肉饭、卤猪脚、猪油拌饭、猪油拌烫青菜、葱油饼、馅饼等传统料理，这些真正的食物对身体并没有什么不好。油脂其实对人体健康扮演着非常重要的角色。没有好的油，许多食物的营养就无法运输及吸收；没有好的油，人的脑细胞及神经细胞



都会出错,因此没有任何油脂的余烫食物,并不一定是最健康的。由于人本身是杂食动物,因此吃素的时候,如果没有吃到动物性 $\omega-3$ 的脂肪,而料理时又不得不使用许多精制油及反式脂肪,长期下来,对身体绝对是个负担。这也是为什么普朗克在吃素的那段时间,身体变差的原因。

除了油脂以外,另一个使大家不健康的主要原因就是现在工业化生产的蔬菜、水果、海鲜及肉品。在大自然的法则里,所有这些东西都有它自然的生长时间,但我们为了能够大量出产并降低成本,所有东西的生产时间都缩短了好几倍。比如说蔬菜,台湾这几年推动专业生产区,因此生产效率都大大提升,利用化肥所生产的蔬菜,生长速度比以前快了一到两倍,而且单位重量也都比以前重,但不幸的是因为我们都不轮种再加上大量使用化肥,土壤严重被毒害,因此这三十年来,我们减少了三成的可耕地。更悲哀的是,这几年许多研究已证明,工业生产的蔬菜水果,平均养分的含量不到有机生产的一半,因此如果要得到同样的营养,我们必须吃两至三倍的量才可以取得。而我们如此破坏土地,还不只是预支它的额度,是完全没有得到任何好处。也有人说,如果不用化肥农药,我们就无法喂饱所有的人,但其实照这样下去,台湾可耕面积持续减少,吃的东西只会越来越少,而不是越来越多。

同样的道理也发生在海鲜及肉品上。我们现在所有吃的东西几乎都是快速生产的工业化产品,因此抗生素及荷尔蒙是不可避免的,而该摄取的营养却又特别少。有人觉得,有机、天然的海鲜与肉只有有钱人消费得起,但其实台湾人现在肉类的摄取量是健康建议量的二到三倍,如果我们可以回到老一辈的饮食习惯,不用吃整块的肉,而是以炒一点肉丝配大部分青菜的煮法,几片肉或排骨与青菜一起炖汤,甚至是面上淋一点肉末的话,同样的钱,你也可以吃到天然有机的肉品。大块的肉,或是整只鸡就等到逢年过节再吃。这样吃,不但可以保持身体健康,也不会污染环境。

另外大家要特别注意的,就是加工食品的添加物。其实,几乎没



有任何加工食品是会对你好处的。因为食物本身就是会变质的天然产物,任何加工品如果要常温下放在架上販售都必须加入各种添加物,并且要以非常高温杀菌,如此一来,营养都流失了。因此有专家就建议,在超市中不靠墙,在常温架上的商品就都不要碰。回想我们的祖先,并没有加工品的选择,因此所有饮食都是从新鲜食物做的。如果要调味,他们都是吃天然的海盐,蔗糖以及天然酿造酱油、醋及酱菜。现在的问题是,我们似乎有各种精致的调味品,但对身体有益的真正食物却少之又少。现在各种的酱料几乎都是用味精及人工香料调和出来的,最简单不过的盐,也都成了合成的盐。酱油及醋再也不是用大豆及蔬菜用陶缸慢慢发酵的,而是用脱脂豆渣以化学方式,快速发酵。因此以前我们的祖先做菜,有好的食材,用简单的酱油加点糖,就可以卤一锅好菜,而现在的食谱,复杂的不得了,要添加的东西非常多,还不一定能煮出那种好味道,就是因为我们所用的都是假食物。

总而言之,如果要健康又环保,就试着回到以前老祖宗所吃的食材以及料理方式。不需要吃奇奇怪怪的健康食品,只要吃道地的美食。但提醒你一点,如果你选择在外头吃,你所吃的东西一定是不健康的。要健康就要试着买真正天然的食材、天然的油及调味品,回家给自己做真正的食物。

(本文作者为永丰余生技总经理)

只要真食物，对抗假食物

中国时报 黄惠如



在毒奶粉、毒奶精、毒四季豆……冲击时，一个与有机农友聚餐的场合，有媒体记者开玩笑地问：“这会不会是毒果汁？青菜会不会用毒奶粉种的？”虽然大伙嘻嘻哈哈，但后来问有机农友的感受，他说，“很沮丧，很痛苦呀！”

什么时候食物变成值得嘲谑的话题？我们吃了一辈子的食物，那些深藏记忆里的美味，以及附随人际关系的回忆，如今却因为种种原因变成了危机。

“这是个食物丰富却难以选择，标示众多却缺少信任，经济进步却破坏环境，科学发达却迷失信仰，物质富足却心灵贫乏的年代。”长期推动有机农业的宜兰大学有机产业发展中心主任黄璋如有感而发地说。

危机：这次是三聚氰胺，上一次是瘦肉精，那下一次呢？

只是，食品安全问题从来不是今天才发生，也不会是最后一次，偏偏政府暂时不会有解药。

“卫生署长上电视叫我们放心，真的就可以放心吗？”

“这样就没问题吗？”

“认证或品牌就能相信吗？”

食物信任的大幅崩盘，损失最大的是我们自己。我们无法安心地



享受食物带来的满足,无法尽情地享受咀嚼的乐趣。

但是,就算无奈、抱怨、嘲讽,我们不得不承认,台湾当今的饮食方式建立在我们的筷子夹起了什么。

一直以来,很多人不知道食物生长的周期、地点,不知道如何挑选,也不知道如何安全地储藏、保存。由于贪图便利,鲜少下厨做菜,我们将大部分的食品生产工作交给了食品加工业者或是餐厅负责。

我们瞎吃、随意就吃,甚至恣意吃到饱,剩余与扔弃许多生命,一点也不在乎浪费,造成农业变成工业,农场变工厂,农夫必须大量生产,制造价廉的食物,但食物的价格没有反映健康付出的代价。

历经食物安全危机的出现,现代人更需要重新跟食物建立更紧密的关系,毕竟这些食物会融入我们的身体,进入神经、肌肉和血液,伤害不仅深远,而且广泛。

《康健》至少和你约定一件事——不再瞎吃。

多吃“真食物”,少吃“食品”

真食物有两层定义。

一是指本身会变质的天然生鲜食物,如鱼、肉、蛋,最简单辨识方法就是在超市中靠墙而立的冷藏、冷冻货架上的东西。总结《康健》10年来采访经验,许多专家建议尽量少碰不靠墙的、在常温架上的“食品”。

另一层定义是,这些鱼、肉、蛋不是用大量生产、降低成本的方式生产,而是回到传统“我们素来惯常食用它们的方式”,如“真正的牛肉来自以草饲养且足龄生长的牛、真正的蛋来自吃草吃虫的母鸡、真正的猪油不会经过氢化、真正的豆腐是发酵过好消化的黄豆制成”,《真食物的奥秘》作者妮娜·普朗克指出:改变饮食的观念与行为模式,应该“量少质精”。

大部分的人已经吃太多肉了,从营养学来看,一天只能吃不超过一个手掌的肉。我们应该减少吃肉,但精挑细选,要求业者提供品质



优良的肉类。

吃得量少质精，也可鼓励农夫不必为了快速、大量生产，变成“工业农夫”，不需施加过多的化学肥料、农药、成长荷尔蒙，以品质而非价格来竞争。

目前不景气时机，也正是调整支出形态的时候，重新去过简单但高品质的生活。

了解食物的来源

唯一且最有力的品质保证就是，业者坦然直视顾客，“人们会花很多精力去挑选修车技工或房屋承包商，反而不太花心思去挑选食物生产者，你不觉得是一件很奇怪的事情吗？”《到底吃什么》的作者麦可·波伦说。

很多人去菜市场常买错、买贵，甚至受骗。广受许多美食家好评的阿正厨房厨师阿正说得对，去传统市场买菜时，再精明、再多的挑拣也比不上跟农渔牧业者交朋友。

虚心向食物供应者学习食物知识，在这个领域里，“他们是研究生，我们是小学生。”阿正说。

万一还是担心受骗，詹长权教授缓缓地说：“饮食是一个过程，不是结果。”和贩卖者交易、互动也是饮食的一部分。重要的是，你有意愿要跟摊贩反映，当他改善了，你也再回去消费，才会形成善的循环。

还有一个方法是，社区自发性组成小团体，一起探访、发掘住家附近的优良生产者。亲自拜访、集体购买，慢慢建立稳定的生产消费关系，也便于就近监督，为自己吃的食物把关。

尽量自己烹煮，若实在困难，则每周至少做菜一次。

自己煮不仅减少在外面瞎吃的风险，而且“烹煮的意义中，对我们吃下的食物表达敬意”，麦可·波伦说，用心烹调食物让它展现另一种风貌，是对生产这些食物的土地、人们以及满足我们需求的动植物，表达我们的敬意。



目 录

推荐序 真正的健康之道	何奕佳	1
-------------	-----	---

推荐序 只要真食物,对抗假食物	中国时报 黄惠如	5
-----------------	----------	---

第一章 浪子回头	1
----------	---

什么是真正的食物	3
----------	---

当起菜农	6
------	---

被迫吃自制食物	8
---------	---

“理想饮食”使我变胖又乖戾	11
---------------	----

查尔斯王子也来祝贺	14
-----------	----

温斯顿·普莱斯与他的特殊见解	20
----------------	----

大家都害怕真正的食物	25
------------	----

第二章 真正的奶、奶油与乳酪	29
----------------	----

在母乳的滋养下长大	33
-----------	----

帮乳牛玛贝尔挤奶	36
----------	----

奶的简史	38
------	----

关于奶类争议	41
--------	----

奶、奶油、胆固醇与心脏病	46
--------------	----

传统奶与大量生产的奶不同	51
--------------	----



生奶的优点	58
学会欣赏正统的乳酪	61
第三章 真正的肉	65
为什么连蔬菜农场都需要动物	67
工业养殖的真相	70
为什么草最好	75
牛肉、猪肉与家禽脂肪的优点	79
吃得跟丘吉尔一样	82
红肉导致癌症?	86
真正的肉哪里找	89
第四章 真正的鱼	95
为什么吃鱼长智慧	97
后鲑鱼年代产物：肥胖、糖尿病与心脏病	98
忧郁吗？试试看多吃鱼	99
养殖渔业的真相	102
第五章 真正的蔬菜水果	109
因为蔬菜而存在	111
大量生产的番茄	115
你买的是有机蔬果吗	118
怎么做可以吃下更多的蔬菜	123
第六章 真正的脂肪	127
令人惊讶的脂肪	129
如果你只有两分钟认识脂肪，就读这段	131
停止忧虑，试着喜欢饱和脂肪	135



吃红萝卜请涂奶油	140
让我的油变顶级	142
我对次要蔬菜油的想法	145
椰子油有益健康	149
第七章 “假”脂肪	153
人造奶油业者大战酪农	155
“假”奶油怎么导致心脏病	156
为什么我不吃玉米、黄豆或葵花油	160
我不相信菜子油	161
第八章 更多的好食物	163
鸡蛋重创	165
完整的谷类与真正的面包	167
传统与大量生产的黄豆不同	173
盐的好坏差异	179
巧克力:颜色愈深愈好	182
第九章 恶棍胆固醇	187
胆固醇是什么?	189
胆固醇为何成了恶棍?	191
胆固醇怀疑论者	193
先饮食、再医药	196
营养不足的疾病	199
第十章 今晚要吃什么	205
附录 如何选购安心食材?	211

第一章 浪子回头

- 什么是真正的食物
- 当起菜农
- 被迫吃自制食物
- “理想饮食”使我变胖又乖戾
- 查尔斯王子也来祝贺
- 温斯顿·普莱斯与他的特殊见解
- 大家都害怕真正的食物





什么是真正的食物

我是在乡下菜园里长大的,现在看来,小时候吃的才是“真正的食物”。会这么说,是因为我们餐桌上的每一样食物都是在地、当季而且还是自制的;自家种的新鲜蔬菜味道比超市买来的好多了。不过,我以前认为,自制的麦片、全麦面包还有鸡肝都很逊,更别提它们的颜色明显不敌市面上五彩缤纷的加工食品。

如今人们对昔日的简单食物不再尴尬,我认为那才是最好的食物,因为它们美味又健康。

什么是真正的食物?我粗略的定义成两个部分。首先,真正的食物必定历史悠久,例如鱼、肉、蛋,我们已吃了数百万年之久。部分真正的食物(如奶油),是近代才出现的。虽然酪农业何时出现不是很清楚,不过我们食用奶油至少有上万年了。相反地,把蔬菜油氢化、变硬,还染成黄色以模仿传统奶油的人造奶油,其历史不过一个世纪,人造奶油不是真正的食物。

想想黄豆。亚洲人吃味噌、豆腐、酱油这些黄豆发酵品,约有五千年之久。未经发酵的黄豆,并不适合人类食用,而且美国人现在吃的大豆(即黄豆)制品多数并非传统黄豆食物。这些现代大豆制品以及许多的加工食物(点心棒之类),主成分是黄豆油工业衍生的副产品,“单一大豆蛋白”,这种未经发酵且去掉脂肪的大豆蛋白,并不是真正的食物。

第二,真正的食物以传统方式生产。对我而言,“传统”意味着“我们素来惯于食用它们的方式”。也就是说,不同的食物有不同的特点:水果是在地、当季的最好;谷物应该保持完整;油脂毋需精炼。真正的食物其生产与制备过程皆遵循古法,这不单单是出于怀旧,下列的每一种真正食物,通过传统的准备、烹煮法,可“提升”食物的营养与风味,但大量生产却是削减这两者。



真正的牛肉，来自以草（而不是黄豆）饲养、且足龄生长的牛。

真正的奶，来自以青草喂食的动物生奶，且未经均质化（详见第二章），表面还浮着一层乳脂。

真正的蛋，来自吃草、吃虫的母鸡，而不是“吃素”的母鸡。

真正的猪油，不会经过氢化，不像大量生产的猪油。

真正的橄榄油是冷压制造，保留完整的维生素 E 与抗氧化剂。

真正的豆腐是发酵过好消化的黄豆制成。

真正的粗磨粉是用石磨研磨整颗玉米，烹调前再用苏打水泡开。

☆ 美味没有罪过

工业食物与真正的食物正好相反。真正的食物历史悠久且具传统，工业食物却是刚出现的合成品。顺便一提，工业食物把真正的食物特色去除，这并非偶然也不是秘密。像人造奶油这种工业食物便是“刻意”复制传统奶油的。真正的食物基本上很保守；它没啥改变，然而工业食物却有保持新奇感的压力，以便每年生产数以千计的新商品。这些“新”食物，多半不过是旧瓶装新酒，换换新包装（把生奶油放进喷雾罐）；新的配方也一直被改造以赶搭流行（无胆固醇乳酪、低糖贝果）。真正的食物反而没有改变，因为毫无必要。

以上就是我个人对“真正食物”的定义——它“古老”、“传统”。对吹毛求疵的人而言，这个定义的确很不精确也不完整。不过，针对我们要讨论的，我希望它已经够清楚了。

人人都喜爱真正的食物。他们喜欢美味的牛排、脆皮烤鸡，但他们也害怕，吃下这些食物会发胖，或者更糟的，造成心脏病。因此他们照专家所说的去做，喝脱脂奶、吃只用蛋白做的煎蛋卷。最喜爱的食物成了有罪恶感的欢乐。我认为专家错了：心脏病的真凶不是传统食物，而是工业制成的食物，如人造奶油、蛋粉、精炼玉米油、精糖。而真正的食物对你有益无害。

难道这意思是说，你应该享用真正的培根还有奶油，非因其美味