

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④

[美] 阿德勒·戴维斯/著
刘伟 刘潇潇/译

吃的

营养科学观

Let's 

EAT RIGHT
TO KEEP
FIT

最新
第3版

2015年诺贝尔生理学或医学奖获得者
畅销全球的饮食营养健康指南

A U T H O R S E A S Y T O R E A D
阿德勒·戴维斯

营养健康宝典

1979-2014

吃的

营养科学观

EAT RIGHT
TO KEEP
FIT



中国医学出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

china-medical.com

shiwentbooks

最新第三版

戴维斯营养健康宝典

Let's Eat Right To Keep Fit

吃的营养科学观

畅销全球的食物营养与健康指南

[美]阿德勒·戴维斯 / 著 刘伟 刘潇潇 / 译



重庆出版集团

重庆出版社

□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 89 号

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养科学观/(美)戴维斯著;刘伟等译. —重庆:重庆出版社, 2008.12

(戴维斯营养健康宝典;4)

书名原文:Let's eat right to keep fit

ISBN 978-7-229-00272-5

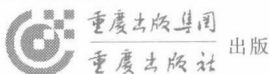
I. 吃… II. ①戴… ②刘… III. 饮食营养学 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177775 号

吃的营养科学观

[美]阿德勒·戴维斯 / 著
刘伟 刘潇潇 / 译

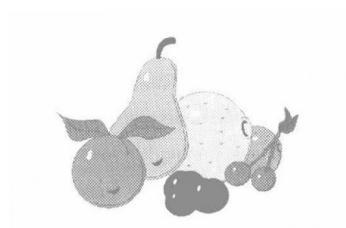
出版人:罗小卫
策 划:百世文库 shiwenbooks
责任编辑:王 念
特约编辑:李明辉
责任校对:夏则斌
封面设计:阿 元



(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:199 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!



仅以此书献给追求完美健康的人们!

LET'S EAT RIGHT TO KEEP FIT 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.

前 言

阿德勒·戴维斯是我所熟知的惟一了解如何通过一种实用有趣的途径来吸收人类所需的重要而复杂的营养的权威人士。当我第一次读到此书的原稿时就爱不释手。即使是一名对营养学颇有兴趣和研究的医生,我仍从这本书中学到了不少知识,另外,我也从多次听作者的演讲中获益匪浅。

本书的每一章都会让读者的思想受到一次冲击,也会对他们产生深远的影响,他们的阅读会不自然地停下来,深思一下如何将从书中所学到的知识应用于他们自身。这种情况也发生在我身上。许多章节需要反复地阅读。这本书可以作为很好的文献资料和参考资料来源。

本书不仅适合医生和具有相关专业知识的男士阅读,同样也适合一般人。非医学专业的男士经常希望获得许多相关的专业知识,他们对那些知识不仅要求直观,而且语言还必须简单易懂。本书就为他们提供了饮食和营养等多个方面的丰富知识。另外,本书甚至还可以作为医生的一个很好的对专业知识回顾的素材,同时也为营养学家们带来了最新的营养学知识。

我多么希望以前或者我在医学院接受教育的时候就已经阅读了此书。如今医学院的学生们的专业知识是越来越匮乏了。对他们来讲,获得大量的专业知识已经是非常困难的了。现在他们所学到的都是一些所谓的治疗特殊疾病的特殊疗法。依照我的



观点,现在的人都患有不同程度的营养缺乏疾病,这导致了他们身体和精神健康的恶化。人类永远不可能只缺乏某种单一的营养。只有长期喂食缺乏某种单一营养的食物的圈养动物才会出现某种特殊的营养疾病。你能想像出人类的缺乏某种单一营养的饮食来吗?对于我来说,缺乏一种营养,就意味着其他营养的不足,如果身体的某个组织受到损害,那么其他的组织也必然会受到损害。

毫无疑问,还有许多维生素和其他营养成分未被人类发现。但每年都会有一些新的营养成分被发现,它们对于人类的生命和健康都是非常重要的。在今后10年,还会有多少营养成分被分解出来呢?今后100年呢?人造食品和维生素无法为我们提供即使仅仅是维持生命所必需的足够的营养,它们对于我们的帮助是很有限的,却可能使我们对安全产生一种错觉。我们必须从我们所摄食的食物中,从那些有益于我们的食物中获取真正的营养,这也是本书的作者所倡导的。

多种因素都会妨碍食物对我们的身体健康的积极促进作用。首先,现在的土壤变得越来越贫瘠,从而使得种植出来的庄稼无法含有足够的营养。而依靠这些庄稼为生的动物的肉、奶和蛋中自然也就无法含有足够的食物营养。其次,加工食品和不正确的烹饪方法会进一步使得食物中的营养流失。最后,心理上的压力也会妨碍我们摄取正确的营养。

心理因素能对饮食行为产生深远影响。通常来讲,婴儿在出生之后的第一年内就会形成其基本的饮食习惯。这其中许多习惯的形成都是潜意识的,我们无法知道我们的喜好和厌恶后面



所隐藏的真正原因。在疾病康复之后我们可能比平时吃得更多；由于面临激烈的对抗我们可能食不甘味甚至胃口全无。心理学家都懂得，人们往往会去追求一些无意识需求和愿望，而这些需求和愿望总会伤害到他们，神经质患者是无法意识到自己是神经质的。否则，人们怎么会那么喜欢吃那些毫无益处的食品呢？怎么会喝那么多的酒呢？怎么会抽那么多的烟呢？又怎么会那样玩命地工作呢？对某些人来说，只有求助于正确的心理咨询才能解决他们的自我毁灭的问题了。

众所周知，夫妻双方要说服对方接受一些新的主意或必要的改变并不容易，对他们的孩子来讲情况同样如此。而要改变他们的饮食习惯尤其困难，其一旦形成，就将变得根深蒂固，而且成为一种潜意识的行为，它将是一辈子的。本书可以为那些不知如何为她们的家庭提供良好营养而感到无助的母亲们提供帮助。首先她们必须要求她们的丈夫阅读本书的第二章。实际上，本书的任何一章都可以单独阅读，因为任何一章的内容都是完整的。因此，即使每次你只阅读本书 15~20 分钟，你也能从中获益不少。

如果大多数人都能遵循本书中所提出的原则，我相信人们在健康上取得的成功将比以往任何时候都要大得多。本书中的所有原则都代表了预防医学的基本观点。

美国营养学会秘书长
W.D.柯里尔医学博士
1954 年



目录



1

营养学——一个令人着迷的话题 1

认识营养 / 营养学被忽视的原因 / 食物营养与心理影响

2

早餐的质量影响你的一天 7

糖类提供持续的活力 / 早餐营养分析 / 过量吃糖加重胰腺负担 / 适当的蛋白质摄入量 / 血糖低的害处

3

为身体提供合适的营养 16

蛋白质对健康的影响 / 蛋白质与抗体 / 蛋白质维持消化系统的正常 / 补充蛋白质可消除水肿

4

保持年轻的窍门 21

氨基酸与健康 / 氨基酸的种类 / 蛋白质的需要量 / 食物的蛋白质含量

5

千万别低估了常见营养素的價值 29

脂肪和维生素同样重要 / 肥胖的原因并非全由多吃脂肪所致 / 选择哪种油类最好

6

我们能防止糖的泛滥吗 37

食品中到处都有糖 / 糖的来源和种类

7

哪种杏,生长在哪 40

维生素A对视力的影响 / 缺乏维生素A会使皮肤老化 / 含维生素A的食物 / 维生素A的摄取

8

原先的乞丐都比我们现在强 50

现代人多数缺乏B族维生素 / 肠内细菌能合成B族维生素 / B族维生素缺乏所产生的症状

- 9 这只是一假设 56
B族维生素不可或缺 / B族维生素对毛发的影响 / 肌醇可降低血中胆固醇 / 胆碱可预防肝硬化
- 10 我恐怕没有这个运气 65
维生素B₁₂的功用 / 孕妇最容易缺乏叶酸 / 泛酸缺乏所产生的症状 / 缺乏维生素B₆问题多
- 11 蓝色星期一一定要出现吗 74
烟酸可使人乐观 / 烟酸对精神病的治疗功效 / 烟酸与犯罪行为
- 12 研究镜子里的你 79
缺乏维生素B₂可从镜中自检 / 维生素B₂对视力的影响 / 老年人的视力也可以改善
- 13 它并不比其他的更重要 84
维生素B₁不是万灵丹 / 维生素B₁是形成酶的一部分 / 缺乏维生素B₁会导致便秘及神经炎
- 14 味道更好的食物 90
糙米、全麦面营养价值高 / 动物肝脏与酵母营养丰富 / 强化牛奶营养多
- 15 我希望我知道 98
B族维生素的需要量 / B族维生素的协同作用 / 压力越重维生素需要量越大
- 16 降低血液胆固醇 104
疏通动脉帮助血液循环顺畅 / 胆碱和肌醇可降低胆固醇 / 卵磷脂与胆固醇 / 饮食对胆固醇的影响
- 17 具有200年历史的维生素C 111
含丰富维生素C的食物 / 缺乏维生素C会导致坏血病

18

每个馅饼里都插一指头 118

维生素 C 有保护身体的作用 / 维生素 C 是很好的抗生素 / 维生素 C 的需要量

19

我所认识的最健康的人 126

促进钙与磷的吸收 / 阳光与维生素 D / 过量摄取维生素 D 会中毒 / 儿童发育期维生素 D 不可或缺 / 维生素 D 对成年人的帮助

20

每个细胞都需要的 135

维生素 E 功效多 / 维生素 E 具有抗氧化剂功效 / 缺乏维生素 E 会导致贫血 / 维生素 E 可防止组织老化 / 维生素 E 与生殖 / 维生素 E 可治疗疤痕 / 维生素 E 与静脉曲张 / 维生素 E 有预防凝血的功效 / 维生素 E 可增强肝的解毒功能

21

你的身体状况说明了一切 150

你的脾气告诉你是否缺钙 / 女性经期前后更需要充足的钙 / 钙是良好的镇痛剂 / 钙是牙齿及骨骼健康必需的矿物质 / 钙与磷的相互作用

22

天然镇定剂 157

缺镁所产生的症状 / 镁可以防治心脏病 / 镁有治疗癫痫的效果

23

正如我所见的,没有任何借口 164

缺铁所引起的贫血症 / 精米面使铁大量流失 / 碘对孕妇极为重要 / 碘与甲状腺疾病 / 加碘盐可防治甲状腺肿大 / 碘与放射性尘埃的危害

24

必须保持一种平衡 174

钠吸收过量会使钾流失 / 钠的摄取量与血压的关系 / 缺乏钾会导致局部瘫痪 / 血液中缺乏钾会使血糖偏低 / 钾、镁与心脏病的关系

25

基础有多牢靠 184

钴与铜的功能 / 锌与锰的需要量 / 矿物质对人体健康的利与弊 / 土壤中的矿物质与作物的营养

26

你可以做得完美 195

细胞的构造 / 酶的功能 / 激素的作用 / 矿物质的需要 / 各种维生素的相互作用 / 体内每种组织各司其职

27

只有部分智慧是不够的 202

食物的选择与烹饪方式 / 人体需要 40 多种营养素 / 心理因素影响营养吸收 / 营养食谱的设计 / 各种营养素的来源

28

好营养给你好回报 220

良好的营养可使身心健康 / 改善营养有助于戒酒及戒毒 / 营养与健康保持正常的体重 / 营养良好使人精力充沛与健康美 / 改善营养可增进性生活的和谐 / 良好的营养是永葆青春的妙方

29

民众的健康状况如何 232

原始民族的健康远比我们强 / 工业革命带来健康冲击 / 现代人普遍营养摄取不足

30

这很容易让人相信 241

虚假的食物广告 / 加工食品使大量营养流失

31

身体力行改善营养 250

自己动手烹饪营养食物 / 家庭主妇主宰家人的健康

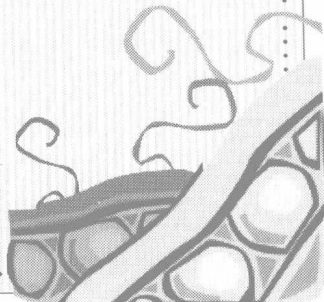
32

附表 260

吃的营养科学观

1

营养学—— 一个令人着迷的话题



认识营养

营养是一个个人问题,就如你的日记和收入所得税报表一样。不论你高兴与否,长相俊丑,心理年龄大小;也不论你的思维是清晰还是混乱,是否喜欢你的工作,收入在不断增加还是经济状况一直没什么大的变化,你的营养状况将决定你的容貌、行为和感觉。你摄食的食物不同,所产生的结果也将迥异——你可能一天下来仍然精神饱满,从而度过一个令人愉快的夜晚;也可能筋疲力尽,不得不浑身无力地瘫倒在床上。你所摄取的营养将在很大程度上对你的身体产生影响,你可能身体虚弱,也可能精力充沛。总之,为自己提供良好的营养,它将使你的生活充满情趣。

营养学是研究食物如何构建人体健康的科学,人们经常把它与饮食学混淆,饮食学是研究食物本身的科学。营养学是一个令人着迷的话题,因为它与你息息相关。既然这门科学既是个人性的,又是那么

令人着迷,但为什么并不是每个人都在应用它呢?原因是多方面的。营养学目前还是一门新兴的科学,还不为人们所熟知,许多人甚至对它嗤之以鼻。

对食物乐于赶时髦的人和对食物有不切实际想法的人对待营养学的态度就是极力地贬低。他们一般都没有接受过营养学方面的专业培训,却大肆散播对营养学的歪曲报道,不负责任地乱做声明,其行为经常是带有商业目的的。他们不仅依靠其荒谬的建议使许多不了解真相的人不接受营养学知识,还使得许多有思想的人对整个营养学产生了怀疑。

乐于在食物上赶时髦的人的追随者们通常也是一些狂热分子。我的一个朋友声称,他们要么皈依宗教,要么皈依营养学。他们能够做出最令人不可思议的混合食品。他们也曾经怀着一种虐待狂似的欣喜之情让我品尝过这些食品。我曾经吃过一种经液化处理的草,吃的时候我几乎能闻到一股就像刚刚堆起来的干草堆所散发出来的气味。虽然其气味闻起来还算好,但吃起来却实在令人难以下咽。他们那些人都认为,食物只有如毒药般难吃,才能对身体健康真正起到作用。坦率地讲,我常常感到怀疑,他们是否真的是为了获得身体的健康。我在营养学领域工作的时间越长,就越相信只有美味的食物才能真正有益于健康。

如果让你吃某种你不喜欢吃的食物,你是不会有任何快感的。但是,当你意识到你所摄食的食物有益于健康时,你就会感觉它非常美味,而当食物中含有多种身体发挥正常功能所需的营养时,你的感觉将会更好。在摄食这些食物时你会一点一点地咬,慢慢地品尝。也许每一个喜爱喝咖啡或波旁威士忌的人都不会忍心一口喝光。

假设你缺乏某种营养,并且认为一些好的食物能够对此有所帮助,但是,当你看到的是一些令你作呕的糊状混合物时,你的食欲会因为厌恶之情而立即消失殆尽,而只愿意吃一些平常所吃的食物了。最后,你的营养不良状况日益恶化,简直令你痛不欲生了。是谁几乎要了你的命?我认为,凶手就是那个为你提供你不爱吃的食物的人。相反,如果他让你吃的是美味的食物,那么你将胃口大增,感觉良好。依照我的观点,选择任何食物都必须符合两个标准:美味,且有益于健康。



营养学被忽视的原因

营养学未能广泛应用的另一个原因是我们所获得的许多有关食物的信息都来源于广告。商家总是希望我们购买和摄食某些食物。比如商家对高度精制食品的宣传就要比天然食品多得多，因为精制食品更易储存和装运。它们不易变质，因为细菌、真菌、霉菌和象鼻虫等寄生虫都无法繁殖，当然，这类食品也无法为促进身体健康提供多少益处。商家们往往大肆渲染这类食物中仅剩的那些营养，而对在精制过程中所流失的其他大量营养却只字不提：其隐含的意思不言而喻——这类食品含有很高的营养价值。然而，既然这类食品的营养价值很高了，那又何必劳神费力地鼓动大家增加摄食量呢？

人们对营养学了解不多的另外一个原因是社会上有太多的“不应该”规范。例如，我曾应邀为某个“健康”组织做演讲。在介绍我之前，该组织的负责人以一种几近狂怒的语调就“精制糖就是毒药，无异于杀人的刽子手”做了一番慷慨激昂的演说。听众中几乎每个人都吃过“就是毒药的精制糖”，然而，他们看起来似乎都活得很好。如果我也这样介绍营养学的话，那么在介绍完之后我一定会感到一阵阵的难受。在向人们说明某些食物能比其他食物提供更多的营养的时候，我们的介绍应该更富有建设性一些。

还有一个原因令营养学未能受到重视，那就是人都是容易受骗的。如今我们生活在这样一个文化当中：治疗头痛就必须用到阿司匹林，而治疗溃疡或其他异常症状自然也就离不开维生素片。现在有数以百万计的人在服用“无所不含”的胶囊，他们认为他们的这种未雨绸缪之举能够让他们获得健康。这种胶囊确实应该生产，但其体积至少应该有棒球那么大！为什么不尝试一下呢？蟒蛇还能吞下一头猪呢！

营养学未能得到广泛应用的另一个原因是到处充斥的大量错误信息。例如，经常有人告诉我，“我正在吃高蛋白质食物”。但在我检测他们的饮食之后，往往发现他们的蛋白质摄入量也许只及美国国家研究委员会所推荐量的1/3。他们认为他们拥有足够的营养学方面的知识，但实际上并非如此，其造成的结果就是他们无法改善自己的营

养结构。虚假信息 and 谣传同样能产生这样的结果，而社会上充斥的这些虚假信息 and 谣传数不胜数。

造成营养学没有得到广泛应用的一个重要因素——这令我非常担忧——就是妻子们往往比她们的丈夫更早地对此表现出兴趣。当某位丈夫出现营养缺乏时，深爱他的妻子总会想方设法地去改变他的饮食习惯。然而只要不是一个不可救药的懦夫，任何一位丈夫都不会愿意对自己的饮食习惯做出改变。有时倒是可能出现相反的情况。丈夫不把原因归咎于自身，也不采取任何的医疗措施，而责怪他的妻子未能做出合适的饭菜，显然这会引起妻子的强烈不满。但无论哪一种，以上两种情况都只会使问题陷入僵局。

如果说对于此书我有何愿望，那就是我希望每一个家庭都能停止他们之间无休止的纷争，一起来阅读这本书。如果你的家庭中只有你这一名成员阅读了此书，那么我的建议是你尽可能静静地应用这些营养学知识。当你取得一些成绩之后，我相信你的伴侣会注意到它的，他也会渴望取得你所取得的成绩。



食物营养与心理影响

也许营养学未能得到广泛应用的最重要原因就是由于饮食已经包含有情感的成分：对很多人来说，它就意味着快乐、痛苦、回报或惩罚，诸如此类。在贫困中长大的人也许也吃过营养食品，但即使在那时，他仍然会想到贫困。现在的营养食品越来越少，只有有钱人才能吃得上，它已经成为一种显示社会地位的标志。精制面包和精制糖往往意味着纯净和干净，就如洁白的手术室一样。对于许多人来讲，喝橘子汁就像喝蓖麻油一样。一位精神病学家告诉我，有些孩子憎恨喝牛奶其实并非讨厌牛奶本身，而是憎恨他们的妈妈强迫他们喝下牛奶，在他们内心有一种罪恶的感觉阻止他们痛快地服从妈妈的指令。每个人厌恶或喜爱吃某些食物都是有情感方面的原因的。例如，我的父亲一直严格地恪守“盘中食物必须吃干净”的原则：曾经有一次，他让我吃光了令我作呕的肥肉，由此至今我对吃肥肉深恶痛绝。我也讨厌吃动物的脑髓，因为我们在屠宰动物之后，一般都是将脑髓和内脏