

ALMANAC

NUTRITION

最营养

这样吃

[美] 约翰·D·基尔申曼 著

John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc.

朱奇志 范岳峰 胡立宝 译



第6版
已售450万册

东方出版社

最权威最科学的营养健康书

这样吃 最营养 NUTRITION ALMANAC

[美] 约翰·D·基尔申曼 著

John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc.

朱奇志 范岳峰 胡立宝 译

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃最营养/[美]基尔申曼 著,朱奇志 范岳峰 胡立宝 译.—北京:东方出版社,2009.(吃出健康书系)

ISBN 978-7-5060-3485-2

I. 这… II. ①基… ②朱…③范…④胡… III. 食物营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第052124号

John D. Kirschmann; Nutrition Almanac. ISBN: 0-07-143658-8,

Copyright © 2007 by Nutrition Search, Inc. All rights reserved.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Oriental Press.

本书版权归属 Nutrition Search, Inc. 本书中文简体字翻译版由东方出版社和

美国麦格劳·希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-1999

这样吃最营养

作者:[美]约翰·D·基尔申曼

译者:朱奇志 范岳峰 胡立宝

责任编辑:姬利方 璐

出版:东方出版社

发行:东方出版社 东方音像电子出版社

地址:北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码:100706

印刷:北京智力达印刷有限公司

版次:2009年5月第1版

印次:2009年5月第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16

印张:10

字数:111878字

书号:ISBN 978-7-5060-3485-2

定价:25.00元

发行电话:(010) 65257256 65245857 65276861

团购电话:(010) 65273937

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65266204

开个食物派对

你参加过什么派对？派对是洋文“party”。说白了，大爷大妈参加的扭秧歌儿也算派对，时尚男女K个歌儿也算派对。正如某歌星唱的那样：不如跳舞，聊天倒不如跳舞，让自己觉得舒服，是每个人的天赋。

时下热播的电视连续剧《潜伏》，该剧主演吴敬中的扮演者分析此人物时说道：“他活了几十年，终于悟到一个道理，就是‘人不为己，天诛地灭’。”

这个悟够毒的。

每个人的天赋是“让自己觉得舒服”；人若不为己，天地就追着他撕咬，要诛他灭他。可见，前者吹的是温柔的小风，告知人们“让自己舒服的天赋不可扼杀”；后者刮的是8级大风，告诉人们“不为自己活就要被扼杀”。

这么一分析，感觉更毒。

以上这些，统统不是本书想参与的。本书只是非常务实地、非常唯物地告诉每一位读者：开个食物派对要紧，把有营养的食物统统列入自己的饮食清单，以保证健康、青春永驻。

关爱自己，本书告诉您方法论，当各种言论风起云涌，让您迷失时，本书只是简简单单告诉您：多谈些问题，少谈些主义。

本书是毫不张扬，但又耀眼无比的，因为她用内容说话，用质量说话，在她身上，体现的是专业、是全面。您初看此书，可能会惊讶表格之多。是的，每一个表格里每一种食物各种营养含量的记录，都凝结着美国医学研究学者们的心血。每一种食物都关乎人体的健康，合理地、正确地摄入它们，才是真正对人体关爱的表现。

不管您来自哪一行，从事什么职业，您可以是医生、营养师、厨师，或者就是普通大众的一分子，只要你真正理解关爱自己的真谛就是——让自己健康，达到身心和谐。那么，您就需要这本书，这本朴实无华但深具力量的健康枕边书。她来到中国，再次验证知识无国界，使你、我、他体验到开放知识的兴奋感，请让我们手拿本书，在内心深处暗下决心：我，一定要和家人、朋友以及我认识的人，一起开个食物派对！

带她回家，她将一天 24 小时、一年 365 天为您布置健康膳食。

责任编辑 方璐

前言

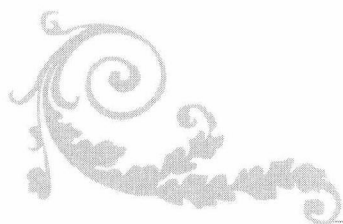
约翰·D·基尔申曼刚过完 50 岁生日就开始了营养学的研究。当时，他的身体状况有点不尽如人意，这促使他从繁忙的工作中解脱出来，去思考为什么自己刚到这个年纪身体就开始变坏。

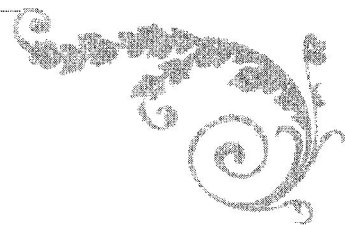
怀着这样的目的，基尔申曼开始了营养学的研究工程，并由此完成了他的这本人生第一部著作。

1971 年，在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，基尔申曼召集了一批医疗和健康领域的专家。基尔申曼经过历时两年的研究，查阅了数以千计的图书之后，最终独立出版了这本书^①，该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。

基尔申曼深知，如果想通过这本书使更多的人受益，就必需找一家有国际影响力的出版商出版。所以后来就有了与 Nutrition Search, Inc 以及 McGraw-Hill 的合作。多年过去了，基尔申曼与这些知名公司的合作关系依然牢固，其印数已超过 400 万册。今天，该书的第 6 版业已成功出炉。

^① 本书中文版分为三本书出版，即《这样吃不生病》、《这样吃能治病》、《这样吃最营养》。——编者注





基尔申曼担任本书的主编长达 28 年，直到 1999 年仙逝。基尔申曼的两个女儿——LaVon 和 Gayla，一直在为该书的出版和研究贡献着各自的力量。她们决定继承父亲的遗志，继续这本书的编写工作。

我们以由 Gayla 所写的该书的第 4 版的序言作为结束语：

自然界是真正的奇迹，但鲜有人可以有效地领悟并且报道这些奇迹。我相信我的父亲就是这样一个人。二三十年前，他主编本书的初衷就是追寻天然营养的方式，经过了这么多年，他始终不渝地帮助那些寻求健康良策的人们……

在任何时候，任何国家，任何不同的文化氛围下，本书作为领头羊，始终都是 20 世纪健康领域的一本著述。随着新一轮的营养学研究热的兴起，我们将本着真实精神把最新、最全面的知识展现出来，并与大家分享。

全体编写人员



前 言

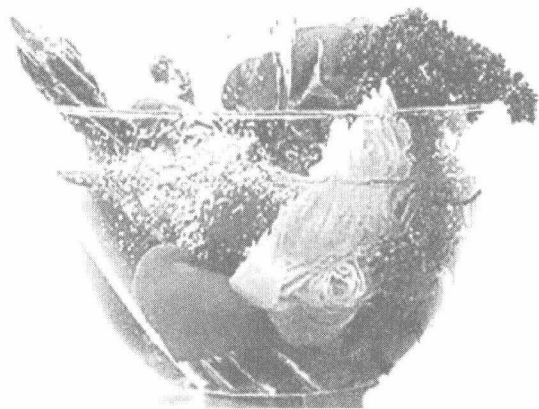
第一章 食物表 / 001

- 1. 有药理作用的食物 / 001
- 2. 酸性和碱性食物 / 001
- 3. 富含营养素的食物 / 002
 - 具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物 / 002
 - 含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物 / 004
 - 酸性和碱性食物 / 005
 - 富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 的食物 / 005
 - 富含维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 的食物 / 006
 - 富含生物类黄酮、生物素和氯化物的食物 / 007
 - 富含维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 的食物 / 007
 - 富含钙、胆碱、氯和碘的食物 / 008
 - 富含铬、钴、辅酶 Q₁₀ 和铜的食物 / 008
 - 富含叶酸、肌醇、铁和钾的食物 / 009
 - 富含 L 肉毒碱、L 氨基甲硫基丁酸、L 牛磺酸和 L 色氨酸的食物 / 010
 - 富含镁、锰、钼和烟酸的食物 / 010
 - 富含本多生酸 (维生素 B₅)、对氨基苯甲酸 (PABA)、磷和植物营养素的食物 / 010
 - 富含多酚、硒、钠和硫的食物 / 011
 - 富含不饱和脂肪酸、钒、锌的食物 / 012

第二章 食物营养成分表 / 013

- (a) 换算表 / 013

(b) 表格里的缩略语和符号	/ 014
推荐膳食摄入量表	/ 015
(a) 膳食营养素参考摄入量: 个体推荐摄入量	/ 017
(b) 膳食营养素参考摄入量: 个体推荐摄入量	/ 018
● 食物营养成分表	/ 019
食物种类	/ 020
饮料	/ 021
干酪	/ 024
奶油	/ 034
奶油、冰冻甜点、牛奶	/ 035
牛奶	/ 037
牛奶、酸奶酪	/ 040
酸奶酪、蛋类	/ 041
油脂类	/ 043
水果和果汁	/ 050
谷物	/ 069
面包	/ 076
面粉	/ 083
豆类	/ 084
牛肉	/ 091
羊肉	/ 095
猪肉	/ 096
小牛肉	/ 099
小牛肉 猎物	/ 101
午餐肉和香肠	/ 102
坚果类	/ 108
鸡	/ 113
鸡、鸭、鹅	/ 118
鹅 火鸡	/ 119
猎物 海产品和海藻	/ 121
海产品和海藻	/ 122
蔬菜和蔬菜汁	/ 133



第一章 食物表

1. 有药理作用的食物

表 1.1 为了具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物。表 1.2 为含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物等，食物种类非常丰富，所含营养的含量分析也很专业、全面。关于各种食物的药理作用的更多信息可以从美国农业部（USDA）和天然食品警示数据库（NAPRALERT）得到，这一数据库位于芝加哥的伊利诺伊大学，涵盖超过 10 万项研究结果。

2. 酸性和碱性食物

表 1.3 按酸性或碱性递减次序排列。但对于某些食品属于哪个类别的问题，专家仍有分歧，有些营养师推荐平衡食品，指那些既不非常酸性又不非常碱性的食物，为第三类食品，这类食品为本表内靠下方的食品。至于乳制品属于哪类食品有不同意见。乳制品在某些营养系统称为“缓冲”食物，另一些则称为微酸食物。食物分类是根据它代谢留下的碱性或酸性残滓，而不是它最初的含酸量。比如，味酸的酸性柠檬属于碱性水果，因为它们最终留下碱性残

滓，尽管饮用的柠檬水首先增加胃酸。

一般来说，典型的西方食品均为酸性食物，所以多数西方人需要进食碱性食物。请注意，纯天然的完整食物比精制食物碱性大。

3. 富含营养素的食物

若需要增加特殊营养素的摄入，可参考表 1.4~1.15 的食物营养素指南。这些食物是特定维生素和矿物质的丰富的来源。

具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物

表 1.1 具有镇痛、抗菌、抗癌和抗凝作用的食物

镇痛	抗菌	抗癌	抗凝
辣椒	苹果	芦笋	白苋
桂香	香蕉	大麦	桂香
丁香	罗勒	罗勒	孜然
咖啡	甜菜	莓果	鱼油
大蒜	蓝莓	椰菜	大蒜
姜	卷心菜	抱子甘蓝	姜
甘草	胡萝卜	卷心菜	葡萄
葱	腰果	甜瓜	瓜
薄荷	芹菜	胡萝卜	木耳
	辣椒	花椰菜	葱
	香葱	芹菜	瑞士牛皮菜（唐莴苣）
	椰子	辣椒	茶
	蔓越橘	香葱	西瓜
	孜然	柑橘	
	萝卜	黄瓜	
	苜蓿	萝卜	
	亚麻	茄子	
	大蒜	小茴香	
	姜	葫芦巴	
	蜂蜜	亚麻	
	辣根	大蒜	
	甘草	姜	

(续表)

镇痛	抗菌	抗癌	抗凝
	石灰	扁豆	
	紫菜	甘草	
	肉豆蔻	瓜	
	橄榄	薄荷	
	葱	味噌	
	番木瓜	蘑菇、香菇、enoki ^① 、maitake ^②	
	李子	芥菜	
	马齿苋	燕麦	
	萝卜	橄榄油	
	鼠尾草	葱	
	海草	牛至	
	黑茶、绿茶、 乌龙茶	番木瓜	
	酸梅	荷兰芹	
	西瓜	欧洲防风草	
	酸奶	胡椒	
		土豆	
		糙米	
		迷迭香	
		大头菜	
		鼠尾草	
		海产品	
		大豆	
		龙蒿	
		黑茶、绿茶、乌龙	
		百里香	
		番茄	
		姜黄	
		白萝卜	
		全麦	
		笋瓜	

注：①原产自日本的一种小蘑菇；

②国内称灰树花，属食、药兼用真菌。



❧ 含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、 降胆固醇和起镇静作用的食物 ❧

表 1.2 含水杨酸、具有抗氧化、抗病毒、降胆固醇和起镇静作用的食物

抗氧化	抗病毒	降胆固醇	水杨酸	镇静作用
杏子	苹果	杏仁	杏仁	大茴香
芦笋	大麦	苹果	苹果	芹菜种
鳄梨	黑醋栗	鳄梨	蓝莓	丁香
罗勒	蓝莓	大麦	樱桃	孜然
莓果	香葱	豆(干燥)	无核小葡萄干	小茴香
巴西坚果	咖啡	胡萝卜	咖喱粉	大蒜
椰菜	羽衣甘蓝	大蒜	枣	姜
抱子甘蓝	蔓越橘	葡萄柚	甘草	蜂蜜
卷心菜	蒲公英	蘑菇、椎茸	橘子	墨角兰
胡萝卜	苜蓿	燕麦	辣椒粉	葱
花椰菜	亚麻	橄榄油	胡椒	荷兰芹
辣椒	大蒜	糙米	柿子	鼠尾草
丁香	姜	大豆	菠萝	薄荷
羽衣甘蓝	醋栗	核桃	李子	
小茴香	葡萄柚		覆盆子	
鱼	葡萄		黑茶、绿茶、乌龙	
大蒜	柠檬			
姜	蘑菇、椎茸			
葡萄柚、桃红色	葱			
葡萄、红色	橘子			
甘蓝	桃子			
甘草	菠萝			
墨角兰	李子			
肉豆蔻	覆盆子			
燕麦	鼠尾草			
橄榄油, 特级初榨	海草			
洋葱、红色或者黄色	薄荷			
橘子	草莓			
花生	黑茶、绿茶、 乌龙茶			
胡椒				
薄荷				
南瓜				
鼠尾草				
芝麻籽				

(续表)

抗氧化	抗病毒	降胆固醇	水杨酸	镇静作用
薄荷				
菠菜				
甘薯				
蕃茄				
绿色蔬菜				
西瓜				

❧ 酸性和碱性食物 ❧

表 1.3 酸性和碱性食物

酸性食物	碱性食物
醋	大多数蔬菜
酒	莴苣
莓果	蘑菇
菠萝	孢子甘蓝
番茄	胡萝卜
精致面粉	大多数水果
精制糖	瓜
油脂和油	枣
豆、扁豆	无花果
咖啡	番木瓜
牛奶	枫蜜
大多数乳酪	糙米糖浆
鱼	蜂蜜
禽畜	全谷
肉	可可粉
蛋	

❧ 富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 的食物 ❧

表 1.4 富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 的食物

维生素 A	维生素 B ₁ (硫胺)	维生素 B ₂ (核黄素)
肝脏	酿酒酵母	动物内脏
蛋	全谷	鱼和猪肉
橙色的水果或蔬菜	麦芽	蛋
胡萝卜	松子	乳酪

(续表)

维生素 A	维生素 B ₁ (硫胺)	维生素 B ₂ (核黄素)
南瓜	全谷面粉	牛奶
芒果	米糠	酸奶
蒲公英嫩叶	赤糖糊	杏仁
甘蓝	糙米	鸡
金枪鱼	亚麻	肾脏 (牛)
鲑鱼	马卡达姆坚果	酿酒酵母
全脂牛奶或奶制品	动物内脏	麦芽
鱼肝油	肉、鱼、禽畜	
	三文鱼	
	猪肉	
	蛋黄	
	豆类	
	鸡豆	
	芸豆	
	菜豆	
	大豆	
	葵花籽	

富含维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 的食物

表 1.5 富含维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 的食物

维生素 B ₃ (烟酸)	维生素 B ₆ (吡哆素)	维生素 B ₁₂ (氰钴胺)
甜菜	鳄梨	牛肉肝脏
酿酒酵母	香蕉	乳酪
猪肉	胡萝卜	蛋
火鸡	扁豆	鱼
鸡	糙米	蛤蜊
小牛肉	牛肉肝脏	奶和奶制品
羊羔	麸皮 (麦子和米)	
鱼	大豆	
三文鱼	向日葵种子	
箭鱼	欧洲榛树	
金枪鱼	金枪鱼	
向日葵种子	虾	
花生	全麦芽	
	全谷面粉	

富含生物类黄酮、生物素和氟化物的食物

表 1.6 富含生物类黄酮、生物素和氟化物的食物

生物类黄酮	生物素	氟化物
柑橘水果	蛋黄	茶
果子	肝脏	海产品
黑醋栗	未磨光的米	氟化水
荞麦	酿酒酵母	
	全谷类	
	沙丁鱼	
	豆类	

富含维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 的食物

表 1.7 富含维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 的食物

维生素 C	维生素 D	维生素 E	维生素 K
番石榴	鳗鱼	冷榨油	甘蓝
番木瓜	鲛鱼	蛋	瑞士牛皮菜
甜椒	三文鱼	杏仁	菊苣
柑橘水果	沙丁鱼	麦芽	菠菜
野玫瑰果	鲱鱼	肉	深绿叶菜
黄褐花樱桃	鲭鱼	糖浆	蛋黄
紫花苜蓿种芽	金枪鱼	白薯	红花油
黑醋栗	维生素 D 强化奶	叶菜	赤糖糊
葡萄柚	奶制品	向日葵种子	花椰菜
柠檬	蛋黄	花生	
橙汁	动物内脏	巴西坚果	
番茄	鱼肝油	腰果	
甜椒	骨粉	胡桃	
甜瓜		杏仁	
草莓		榛子	
猕猴桃		麦芽	
椰菜		大豆	
抱子甘蓝		利马豆	

(续表)

维生素 C	维生素 D	维生素 E	维生素 K
卷心菜			
花椰菜			
甘蓝			
豌豆			

富含钙、胆碱、氯和碘的食物

表 1.8 富含钙、胆碱、氯和碘的食物

钙	胆碱	氯	碘
奶或奶制品	蛋黄	食用盐	海产品
酸奶	动物内脏	海产品	海带
意大利干酪	酿酒酵母	肉	
巴马干酪	麦芽	成熟橄榄	
深绿色菜	大豆	黑麦面粉	
驱虫苋	橙汁	掌状红皮藻	
菠菜	西瓜		
散叶甘蓝	鱼		
椰菜	豆类		
大豆	卵磷脂		
鹰嘴豆			
秋葵			
贝类			
鲭鱼			
三文鱼			
沙丁鱼			
糖浆			
杏仁			
栗子			

富含铬、钴、辅酶 Q₁₀ 和铜的食物

表 1.9 富含铬、钴、辅酶 Q₁₀ 和铜的食物

铬	钴	辅酶 Q ₁₀	铜
椰菜	动物内脏	菠菜	肝脏
橙汁	海产品	椰菜	牡蛎