

幸福
关键词

真健康 日本孩子

SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN

把东京厨房搬回家

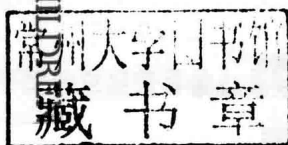
〔日〕森山奈保美
〔美〕威廉·道尔
有印良品
译 著



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN

真健康 日本孩子 把东京厨房搬回家



〔日〕森山奈保美 著
〔美〕威廉·道尔

有印良品 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2018-0855

Secrets of the World's Healthiest Children

Copyright © Naomi Moriyama and William Doyle 2015

图书在版编目(CIP)数据

把东京厨房搬回家. 日本孩子真健康/ (日)森山奈
保美, (美)威廉·道尔著; 有印良品译. —北京: 人
民文学出版社, 2018
(幸福关键词)
ISBN 978-7-02-013147-1

I. ①把… II. ①森… ②威… ③有… III. ①饮食-
文化-日本 IV. ①TS971.231.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 051886 号

责任编辑 朱卫净 张晓清
装帧设计 钱 珺

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
经 销 全国新华书店等

开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 7
字 数 156 千字
版 次 2018 年 8 月北京第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-013147-1
定 价 35.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

关于作者

森山奈保美是《纽约时报》畅销书《把东京厨房搬回家：日本女人吃不胖》一书的联合作者，该书被华盛顿邮报誉为“美味的健康之路”，美国饮食协会称之为“基于健康的科学饮食计划，给出直接的饮食建议，很实用”。这本书被介绍翻译成20种文字，激起了“日式饮食”的狂潮，并且也是《华尔街日报》国际版年度最佳饮食书籍。

奈保美曾为拉夫·劳伦（日本）的首席市场顾问；纽约美国家庭影院频道（HBO，Home Box Office）的市场总监；（东京 & 纽约）格雷广告对宝洁公司、卡夫通用食品公司的业务经理；而她的第一份工作，是东京迪士尼乐园的翻译。

她生在东京、长在东京，孩提时代的夏天通常都是在日本乡村——她祖父母家的山地农场度过的。她曾经是美国食品网络大热节目“铁人料理”的评委，并且是美国著名网络电视节目《今日秀》《看法》和《奥兹医生秀》的邀请嘉宾。

奈保美现与她7岁的儿子、先生威廉·道尔——也是本书的另一联合作者——一起生活在纽约。

威廉·道尔与奈保美合作撰写了《纽约时报》畅销书《把东京厨房搬回家：日本女人吃不胖》及《日本饮食》，他已经写过或与他人合作出版了14本书，同时也是纽约HBO的原创类节目导演，HBO、A&E和PBS网络电视节目制片人。荣获2015～2016年度富布赖特学者奖。

致读者

免责声明：本出版物旨在为书中论述的主题提供有用信息。在本书出版销售之际，作者、出版商并未从事医疗、健康或其他任何形式的个人或专业相关服务。读者在采纳书中建议或由书中观点得出结论之前，应咨询自己的健康顾问或医生。

此书涵盖了各组别专家的意见，但每个孩子每个家庭都是不同的，与您孩子健康相关的问题需向真正符合资格的医疗专业人士（如医生，注册营养师或心理医生）咨询。

作者及出版商特此声明：对因使用本书内容而导致的直接、间接或后果性伤害、损失或风险不承担任何责任。

致 谢

感谢克劳迪娅·康纳和利特尔 & 布朗出版集团的吉利安·斯图尔特、我们的文学经纪人 WME 的梅尔·伯杰、我们的文字编辑扬·卡特勒和我们在美国和日本的家人。

我们也感谢以下审查及评论我们核心建议的医疗、科学和学术专家们：哈佛大学公共卫生学院医学博士、营养科主任沃尔特·威利特博士；伦敦大学学院和大奥蒙德街儿童医院名誉高级研究员露西·库克博士；悉尼大学副院长教授，医学博士，威斯米悉尼儿童医院临床儿科教授，悉尼大学公共卫生学系教授，体重管理服务的儿童健康顾问，韦斯特米德儿童医院儿科医生路易斯·鲍尔；医学博士，公共卫生硕士，美国预防医学会会员，美国内科医师学会会员，董事，耶鲁大学预防研究中心，耶鲁大学医学院格里芬医院临床教师，美国生活方式医学会主席，《儿童期肥胖》杂志主编大卫·L.卡茨博士；博伊德·温彭博士，医学博士，美国内科医师学会会员，奥克兰大学人口营养与全球健康学教授，墨尔本迪肯大学副主任；世卫组织预防肥胖合作中心艾尔弗雷德·迪金教授；琳恩·L.伯奇教授，博士；佐治亚大学食品和营养学威廉·P.比

尔·弗拉特教授；渥太华大学约尼·伏里朵夫，医学博士、家庭医学助理教授，家庭医学和致力于减肥医学及非手术体重管理研究所创办人及执行官；罗斯玛丽·史丹顿博士，获澳洲 OAM 勋衔，理学士，营养/饮食荣誉博士，注册营养师；Fortis-C-DOC 糖尿病、代谢性疾病和内分泌疾病中心主任，美国国家糖尿病、肥胖和胆固醇基金会董事，糖尿病与代谢性疾病，新德里糖尿病基金会（印度）安诺普·米斯拉教授；塞马·古拉蒂博士，营养学研究小组带头人，营养与代谢研究中心（C-NET），国家糖尿病、肥胖和胆固醇基金会（N-DOC），糖尿病基金会（印度）首席项目官员。

我们也感谢夏洛特·品特；扬乔·克雷格博士；肯尼斯·派科塔博士；康奈尔大学农业与生命科学学院艾伦·莱文特瑞女士；以及为本书的写作所采访的许多日本母亲们，其中包括：冈美津子（Mitsuko Oka），长谷川千慧（Chisato Hasegawa），埃丽卡桥本（Erika Hashimoto），林美里（Misato Hayashi），石川淳子（Jyunko Ishikawa），小松贵子（Takako Komatsu），园下美穗（Miho sonoshita），米田真纪（Maki Yoneta），吉野奈美子（Namiko Yoshino）。

父恩比山高，母恩比海深。

养儿方知父母恩。

孩子的品格父母最了解。

对孩子的纵容等于对孩子的放弃。

育苗要趁早。

3岁定终身(3岁看老)。

饭吃八分饱，医生不用找。

世事难料。

人生如春梦一场。

——日本谚语

目 录

关于作者	1
------	---

致读者	1
-----	---

致谢	1
----	---

导读	1
----	---

第一部分 我们如何解决这个世界性问题?	7
---------------------	---

1. 孩子健康的“世界大战”	9
----------------	---

2. 为什么日本孩子是世界上健康的孩子?	19
----------------------	----

第二部分 为孩子提供充足营养的七大秘密	27
---------------------	----

秘密一 改变家庭食谱,以保证高营养密度	29
---------------------	----

秘密二 提倡快乐饮食以及柔性约束	50
------------------	----

秘密三 激励孩子享受新食物	62
---------------	----

秘密四 重新平衡家庭餐——日式风格家庭饮食	75
-----------------------	----

秘密五 激励孩子享受日常运动	83
----------------	----

秘密六 养成家庭“打包式”生活方式	95
-------------------	----

秘密七 成为你孩子生活方式的权威	110
------------------	-----

第三部分 日式家庭料理创意 123

1. 传统日本料理 125

2. 选择最健康的食材 129

3. 发掘日本食材 134

4. 日式家庭食谱 150

5. 健康饮食的灵感 205

附录一 日本料理的创意 207

附录二 日本料理的创意 209

附录三 日本料理的创意 211

导 读

日本儿童赢得世界健康奥林匹克金奖。

听说乐土在很远很远的地方；只要想去，一日即达。

——日本诗歌

太平洋群岛上正发生着美妙的事情，数以百万的孩子斩获了全球健康的奥林匹克金奖。他们愿意和世界分享其改变生活的经验。

2012年12月，由比尔及梅琳达·盖茨基金会资助的国际研究团队在世界顶级医学期刊《柳叶刀》(*The Lancet*)上发表了一项名为“全球疾病负担”(GBD)的健康调查结果。此一世界范围内的健康调查因最为详尽，且针对的健康及健康期望寿命分析涵盖的国家数量最多，从而也被称作“全球健康之奥林匹克”。

此研究团队综合了死亡率、疾病、风险因素及各项健康指标，以预期的健康期望寿命(HALE, healthy life expectancy)为基础在全球187个国家展开调研，最终获得了这份特定时间点的排名。据“全球疾病负担”研究员、华盛顿大学全球卫生系副教授王海东称，健康期望寿命(HALE)估算的是一个孩子从出生所在的国家在完

全健康状态下生存的平均年数，HALE 考虑了如下因素：各年龄段所属的死亡率及发病率，但此估算不包括因疾病、住院或因受伤而处于“非完全健康状态”下生存的年数。

全球范围内的肥胖症正在吞噬众多的孩子，破坏他们的健康，缩短他们的寿命及引发其未来可能患上的各种各样疾病，《柳叶刀》的研究正好为此提供了希望之光。

此研究显示，全球范围内男性及女性的健康期望寿命最长的国度是日本，且日本比列第二位的国家健康期望寿命要多两年。

据此研究显示，如果你是今天出生在日本的一个孩子，你将预期比世界上任何一个国家的孩子都活得长久和健康。你将会拥有一个相对最快乐、最长寿的人生。

那英国在排名中表现如何呢？连前 20 名都排不上，列第 23 位，仅仅领先于智利和葡萄牙。以下为“全球健康长寿奥林匹克”的结果：

健康期望寿命最长的国家（男性及女性）：

国 家	全球排名
日 本	1
新加坡	2
西班牙	3
瑞 士	4
安道尔	5
韩 国	6
意大利	7
澳大利亚	8
以色列	9
瑞 典	10
加拿大	11
法 国	13

续表

国 家	全球排名
新西兰	14
奥地利	15
荷 兰	16
德 国	17
哥斯达黎加	18
冰 岛	19
塞浦路斯	20
马耳他	21
希 腊	22
英 国	23
智 利	24
葡萄牙	25

排名靠后的国家还有：

美 国	32
中 国	34
科威特	51
阿联酋	59
沙特阿拉伯	60
朝 鲜	92
印度尼西亚	93
俄 国	104
埃 及	112
巴基斯坦	133
印 度	134
南 非	159
索马里	175
阿富汗	176
海 地	187 (最低)

原始资料：1990～2010年187个国家及地区的健康预期寿命（HALE）：2010全球疾病负担研究的系统性分析——《柳叶刀》2012年12月15日至2013年1月4日。健康预期寿命（HALE）是在一特定时间点，综合各健康因素及死亡率，针对新生儿的一份健康预期寿命的排名。

本书由威廉及森山奈保美合作编著，以奈保美的口吻贯穿

全书。

日本健康的生活方式

这是一本关于日本健康生活方式的书：书中讲述了日本这个国家如何依赖其全民健康的食、行、思的模式摘取了全球健康长寿桂冠的，虽然这一全民模式在某种程度上是被大家偶然发现的。但不管怎样，日本的健康排名成绩与好几个发达国家相比，还是显得尤为突出和优异的。

这也是一本探索日本出生的孩子如何能在我们这个星球上活得最长、最健康原因的书。此番探索旨在为全球父母提供养育健康长寿孩子的相关经验教训。

我相信日本的模式可为生活在地球上任何一个角落的父母提供可立刻付诸行动的经验。

书中会探索为什么日本孩子是最健康的，其他国家可以从他们那里学到什么？

当然，毫无疑问，日本的孩子也同样面临着其他发达国家孩子一样的挑战：过多时间泡在电子屏幕前，不规律的饮食习惯，不健康的速食，来自学校及社会适得其反的压力，日益减少的自由玩耍及放松时间，以及愈发稀少的快乐阅读及探索大自然的时间。本书完全无意宣称日本的食物或日本育儿技巧在本质上如何比其他国家要强。尽管他们在生活的很多方面真的非常健康，但日本的饮食模式也不完美，在有些方面也渐渐朝西方不太健康的生活方式靠拢。尽管如此，专家们通常还是会把日本传统食物及传统的生活方式习惯排于全球最健康之列。近些年，日本开展了一项全国性的“食物

教育”活动，此活动旨在扭转不良趋势，以期把全民带回一个更理想的饮食模式中来。

作为一个生长在纽约的7岁男孩的爸爸和妈妈，我们在育儿上也是新兵（菜鸟）一枚。我在日本出生，孩子的爸爸在纽约出生，为人父母的我们每一天都过得谦卑且充满敬畏——要学的东西太多，而育儿又没有固定的方便公式可资借鉴，再加上育儿过程本来就不那么完美，真心是一个不断随着家庭的成长演变的过程。

我们也并非要在书中鼓吹小孩子必须吃日本菜才能获得健康。可如果你选择了（选择权在您），很想开心地尝试一下，我们在本书的最后附上了几道有日式料理灵感的食谱供您参考。

最后一点，本书不是一本关于探讨情感、精神或者其他方面的健康书。“全球最健康小孩”这一说法可能多少把重心落在了“体格健康”上，虽说这有点儿武断，可我们觉得2012年《柳叶刀》发表的全球疾病负担研究结果恰恰把体格健康及健康长寿作为了衡量一个人综合健康的重要指标。

本书扼要

书中关于一个家庭怎么想、怎么食、怎么行的相关模式正好也体现在众多世界级幼童健康及营养专家的最新推荐中，举例来说，世卫全球饮食，体育活动，健康战略——预防儿童肥胖的推荐就包括以下内容^①：

① 此书主要对象为5到12岁的孩子。如您需新生儿及幼儿的喂养指导，请参见世界卫生组织在附录三的推荐。

- 增加水果、蔬菜、豆类（豆类食物：豌豆，蚕豆和扁豆）、全麦类及坚果的摄入。
- 控制饱和脂肪酸中能量（卡路里）的摄入；脂肪摄入应从饱和脂肪换到不饱和脂肪。
- 控制糖的摄入量。
- 保持运动——每天至少保持与发育阶段相当的 60 分钟运动，运动时间可以累积计算，强度可为正常，中等或高强度。

以上推荐非常简单，但要实施起来可就不那么容易了。在撰写本书前我们收集了全球各类顶级医疗、科学及学术研究人员关于如何帮助孩子度过一个健康人生的各类观点，另外，威廉和我还采访了一组移居到纽约的有年幼孩子的日本母亲，收集了她们对孩子健康及饮食习惯非常新奇有趣的见解。

这些采访使 7 大秘密浮出水面，而我坚信这些秘密能帮助父母培养和提高他们孩子的健康，此内容会在书中第二部分介绍。