

百世文库
内蒙古人民出版社

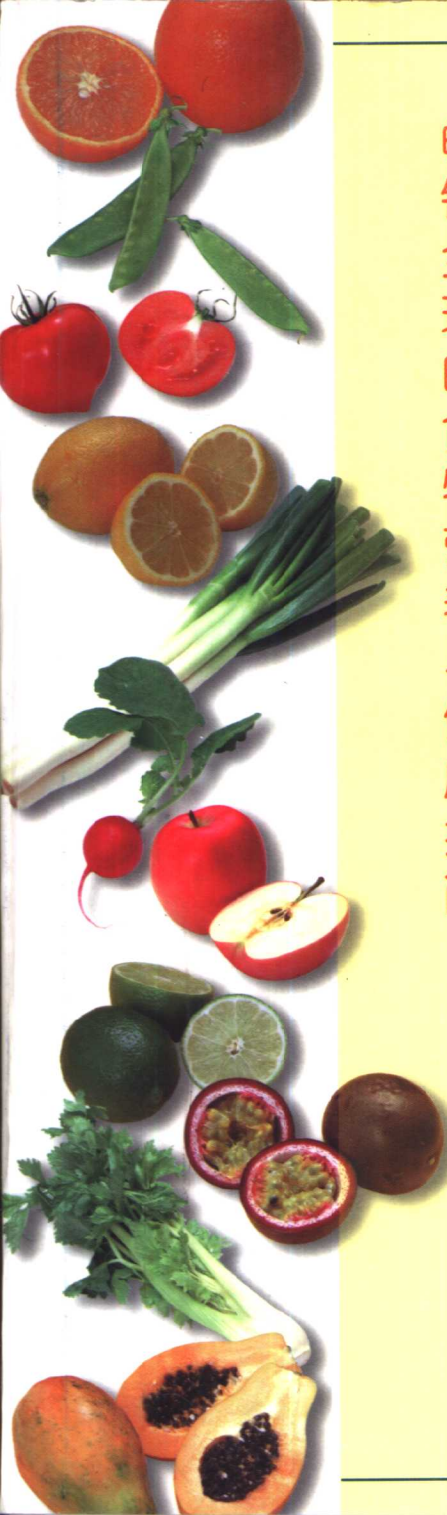
中文简体版独家授权
国际营养学领域经典之作

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



☆☆☆☆☆

百世文库

吃的营养科学观

[美]阿德勒·戴维斯 著

王明华 方力 译

内蒙古人民出版社

- 中文简体字版 © 2000 内蒙古人民出版社
 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司及
北京版权代理公司共同代理

吃的营养科学观

[美]阿德勒·戴维斯 著

王明华 方力 译

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 字数:233千字

2000年5月第一版 2000年5月第一次印刷

印数:1-10000册

ISBN7-204-04109-7/Z·70 定价:22.80元

序

序

阿德勒·戴维斯女士以生动流畅的文章,介绍有关营养的专业知识。初次阅读她的手稿时,我简直爱不释手,身为医生,当我阅读本书并数度聆听她的演讲后,对于营养学知识更倍感兴趣,并且获益良多。

本书内容丰富,每一章都能带给读者极大的震撼和启示,并使读者思考如何将书中的知识学以致用。我也有同感,许多章节都反复阅读,这是一本公认的营养学方面最佳的参考资料。

本书不但适合于受过医学及技术训练的专业人员,也适合一般人阅读,它将我们日常饮食及与营养有关的知识,以浅显易懂的文字表达出来,即使是专业医护人员,也能由本书中获得最新的营养知识。

我真希望在就读医学院时,就能读到这本书。医学院的学生们经常在技术性知识的丛林中迷失,缺乏广阔的视野。他们学到的是治疗疾病的原则,然而,人们常因为营养不良而生病,造成肉体与精神的衰弱。此外,人类不可能只缺乏一种营养,只有实验室中的动物,在刻意的饮食控制下才会如此。我逐渐地体会到,缺乏某种营养,意味着其他的营养也不足;如果某一个组织受到伤害,其他的组织也无法幸免。

每年都有许多新的维生素及影响健康的重要食物被发

现,无疑,还有许多尚待探索。即使从合成的食物与维生素中我们也无法完全获得充足的营养,它们虽然对健康有所帮助,但可能造成不真实的安全感及一种假象。因此,正如作者所言,我们必须由良好的食物中摄取足够的营养。

有许多因素影响我们从食物中获得营养。多数的土壤现在都不甚肥沃,甚至贫瘠,以致植物不再含有应有的养分了。动物吃了这些植物,他们的肉、奶或蛋的养分也不足了;其次,不当的食物加工过程及烹调方式也使营养严重流失;而最重要的是心理因素的影响,使我们无法获得足够的营养。

许多心理因素阻碍我们接受适当的食物,且多半存在于潜意识中,人们对于好恶的真正原因并不自知,我们可能因为渴望感情而吃得太多,或是因不自知的敌意而吃得太少。垃圾食物、烟酒、工作过量或是过于懒散,都是因为人们不自觉地想要伤害自己。

对某些束手无策的妇女们,本书可以帮助她们改变家人的营养。她可以让丈夫看这本书的第二章,事实上,每一章都可以单独阅读,内容都很完整。所以,每个人一次只要花12~15分钟,就能从本书中获益。

本书所提原则已经得到许多人的认同,我相信在人类的健康史上,我们将会取得长足的进步。

美国营养学会秘书长 考瑞尔博士

译 序

营养与健康的关系,大家都很关注,尤其是在生活相对富裕、市场繁荣的今天,人们对自己的健康、饮食分外关心。人们在吃上舍得花钱,酒楼、饭店生意兴隆。但吃得好并不意味着你能摄取到身体所需的各种营养素,并不意味着健康,收入低者,无缘山珍海味,也未必就营养不良。营养的不足与过剩,都对身体有不良影响。所以,要想吃得科学,吃出健康,还必须了解营养学方面的知识。美国权威营养学家阿德勒·戴维斯博士的《吃的营养科学观》一书就是介绍营养学与健康关系的权威著作。此书出版后,曾在美国引起营养学热,多年来一直畅销不衰。世界各国均有译本,足见此书的价值。本书以通俗流畅的语言、丰富的实例,讲解了营养与健康、营养与人的性格及心理以及酗酒、吸毒、暴力犯罪等社会问题的关系,并以生动具体的事实告诉我们怎样吃才能摄取足够的营养,让我们身心健康、精力充沛、生活健康美满以及通过补充营养来预防治疗疾病,进而解决暴力犯罪、酗酒、吸毒等社会问题。本书作者的其他营养保健著作《食疗与保健》、《营养与健康》和《营养与宝宝健康》都在世界引起轰动。世文出版(香港)有限公司已购得这三本书的中文简体字版版权,目前正在加紧翻译,并将陆续由内蒙古人民出版社在大陆推出。

译者在翻译此书的过程中,不断地感到震惊。营养与

健康的关系密切,在情理之中。但书中所举的实例还是令我震惊:缺乏营养竟能造成如此严重的疾病,而有些严重的疾病只要针对性的补充营养,竟能不治而愈。

另一个让译者震惊的地方是,营养竟与人的性格、心理以及暴力犯罪、酗酒、吸毒等社会问题有关。作者指出,人的脾气暴躁,性格忧郁、悲观和智力,都与营养有关,只要适当地改善营养,就能使人的性格、情绪和智力发生明显的变化,使人的性格圆融、朝气蓬勃、自信。作者认为,美国社会的高犯罪率与美式饮食和美国食品工业关系极大,只要改变美国的饮食方式、改变食品工业的现状,让每个家庭都掌握基本的营养学知识,让每个人都能科学地进餐,将会使美国的社会发生巨大的变化。当然,人的性格问题和暴力犯罪等社会问题绝非仅仅通过改善营养就能彻底解决的。但我认为,你不能不同意作者的观点并承认,这些问题与营养的关系远比人们想象的要大得多。如果人们都能科学进餐,获得充足的营养,我们的家庭,社会肯定会变得更美好。

书中让译者震惊的还有戴维斯女士的减肥方式。作者认为,节食减肥是一个极大的误区,很多人的肥胖是因为体内缺乏蛋白质,导致不能将体内的废物及时排除,只要改善营养,摄取充足的蛋白质,减肥不是难事。不知读者看到这一论点及书中的实例,是否会像译者一样吃惊。

书中最让译者震惊的是,我们通常认为是属于心理学范畴的问题,竟是营养问题,例如青春期的逆反心理。作者指出,青春期是人的一生中发育最快的时期,通常的饮食很难满足此阶段的身体发育之所需,导致许多营养素,尤其是钙的严重缺乏。只要充分满足青少年青春期发育所需的营

养,那么青少年的青春期过渡将会平稳得多。对许多家长和青春期的男女学生来说,这是多大的福音啊。

书中还有一个地方让译者既震惊又愧疚:孩子的坐立姿势不正确也是营养不良所致,父母喝斥孩子坐没坐相,站没站相是没有道理的,因为儿童营养不良的责任应由父母来负。然而,大多数父母不知问题根源之所在,反而训斥孩子。译者女儿的站姿就像书中所描绘的那样——含胸挺肚,为此没少挨骂。看了此书后,我自责不已。同时,也希望读者早日读到此书,使年轻父母了解该问题的根源所在,免去日后为曾经无端斥责孩子坐立姿而自责,还能让坐立姿有毛病的儿童免受训斥,尽早恢复挺拔秀丽的身姿。

戴维斯女士认为,仅仅缺乏维生素就可能导致十分严重的疾病,如心力衰竭,有些读者恐怕难以相信;另外,对作者对粮食精加工的强烈抨击,可能也不以为然。2000年初某期《中国电视报》上的一篇报导,证实了作者的看法是正确的,她对粮食精加工的抨击是有道理的。《中国电视报》上的这篇报导说,1998年7月,安徽省费池地区棠溪乡大岭村的30位村民上山干活,第二天,其中十多人双腿厚肿,还有心慌、头昏等症状,最严重的一个经医院抢救无效死亡,被诊断为心力衰竭。经卫生防疫人员调查确定,这是严重缺乏维生素 B_1 所致。调查组还揭示该村村民严重缺乏维生素 B_1 的原因:稻米加工较细;淘米煮饭习惯不当,淘米先用开水烫,再用手反复搓洗,煮饭的米汤还要撇出喂猪。

缺乏维生素 B_1 为什么会如此严重的后果呢?维生素 B_1 的生理作用是作为一种糖代谢的酶参与人体的能量代谢,另外它对神经的调节也具有一定的生理作用。因

此,缺乏维生素 B₁ 会对神经系统、心血管系统产生严重影响。

看了这条消息,我想,读者不会觉得作者在维生素功效问题上夸大其词,也不会再认为作者对粮食加工方式的抨击是小题大作,而是考虑是否应与作者一起大声疾呼,改变现行的粮食加工方式。

本书是一本可操作性极强的营养和科学进餐指南。缺乏营养知识、不懂科学进餐不仅会造成健康问题,还会造成如此之多的心理、家庭以及致社会问题。译者衷心希望,本书的翻译出版能为读者的身心健康、家庭和谐与社会安定做出一定的贡献。

译者

2000年3月1日

导 言

营养学是一门新兴的科学。自 1947 年起,阿德勒·戴维斯即致力于唤起社会大众对营养的重视,以增进健康。当时医学院的课程只注重疾病的治疗,并不重视如何预防疾病,今天,人们已经强调预防胜于治疗,医学院也开始让未来的医生们了解,营养在疾病的治疗与预防中所扮演的角色。经过不断地研究,现代营养及食疗专家对日常饮食习惯对于健康的影响,已经有了更深入的认识。

关于阿德勒·戴维斯的大声疾呼,在《吃的营养科学观》中,作者明确地表达她的理念,即营养对于维护健康、预防疾病的重要性。她的许多真知灼见,对现代的营养观念产生了深远的影响。

早先,她强调仔细阅读食品标示,选择不含化学品及防腐剂的食品,避免过于精制或加工的食品,并建议以糙米和全麦面以及新鲜的蔬菜、水果作为主要的食物。虽然她对于冷冻食品不以为然,但在先进的技术之下,冷冻食品比那些名为“新鲜”,其实在销售前已经储存一段时间的食品好得多。

阿德勒·戴维斯肯定营养剂的作用,但强调“天然营养”更好,她是一位主张健康与美味并重,并示范烹调美味食物的健康专家。她也强调以适当的营养食物培养婴幼儿良好的饮食习惯。

由于良好的营养对于人生的各个阶段都有影响,阿德勒·戴维斯关心自婴儿时期开始正确的喂食法,特别注意婴儿食品添加剂的危险性。她反对婴儿食品中添加饱和脂肪,如椰子油,现今许多食品已经将其剔除,改用其他成分。她批评市场中销售的婴儿食品中添加过量的盐和糖,现在食品已经大有改善。我们应为此感谢戴维斯的批评。

为了解决这些问题,她教母亲们用新鲜的蔬菜及水果,自行调制婴儿食品。于今,有了现代化的搅拌机及食品加工器具,比戴维斯时代方便多了。

她也提出饱和脂肪及胆固醇容易引发心脏病的警告。其后的科学研究也确认应该限制饱和脂肪的摄取量,不可超过食物总量的7%。

阿德勒·戴维斯找出高血压与过量钠的关联——不只是食盐,还包括苏打、硝酸盐、淀粉及隐藏在300种以上食品添加剂中的钠。现在,由于消费团体施加压力的结果,食品业者已经加以改善,清楚地标出食品中钠的含量。(阿德勒·戴维斯担心过量的钠影响人体内钾的平衡,她建议使用氯化钾来替代盐。现在我们有了更简便的方式,即降低每日食盐及钠的摄取,并多吃富含钾的食物,如新鲜的柑橘、香蕉及杏等。)

阿德勒·戴维斯以食物治疗各种早期的疾病,在当时具有先见之明。这种理论受到国家胆固醇教育计划的支持,虽然有各种降低胆固醇的药物,在使用药物之前,最初六个月应该先采用食疗法。此外,使用药物时,维持低脂肪、低胆固醇的饮食也是有必要的。

阿德勒·戴维斯不断地反驳有病就服药的方式,到今天

依然受到认同。她反对使用利尿剂控制血压及体重,并反对滥用抗生素。她指出不当地服用维生素及矿物质会有中毒的危险,并不断地强调这些重要的物质应该由天然食物的来源取得,而非补充各种维生素。她说:“服用维生素,一知半解的知识是很危险的。”

阿德勒·戴维斯也提出压力对于新陈代谢及食物消化吸收的影响,在承受巨大压力的现代社会,更是真知灼见。她倡导在没有压力的环境下吃合宜的食物。

她提出缺乏钙及维生素 D 对于骨质疏松症的影响。现在,钙的标准摄取量已经增加为 1000 毫克,这是阿德勒·戴维斯在 35 年前所建议的剂量!(当时阿德勒·戴维斯提出钙质必须在胃酸中溶解才能吸收,现在的做法是将钙片溶于四盎司的醋酸中,以加速胃的吸收。)

阿德勒·戴维斯还发现了缺钙与更年期激素不足之间的关系。

阿德勒·戴维斯提到饮食与癌症的关系,受到现代研究者的支持。他们比较美式饮食与第三世界国家的饮食,发现饮食不当可能是美国癌症发病率高的的重要因素。例如,低纤维、高度精制、大量脂肪的典型美式食品,使美国人的癌症发病率,比不发达国家的国民所食高纤维、粗加工、低脂肪的食物高出甚多。阿德勒·戴维斯认为国民的健康是国家的问题,她认为国家的教育必须让国民在营养方面建立共识,否则健康状况不容乐观。她提到贫瘠而缺乏天然矿物质的土壤,造成食物中营养素的缺乏,这也是现代人的难题之一。发展不使用化学肥料及杀虫剂的科学农业,已经是当务之急。

并非所有阿德勒·戴维斯的建议都是可接受或适当的。例如,她曾建议食用白云石并不恰当,因为其中杂质太多,会有不良的影响;她建议由阳光获得适量的维生素,由于臭氧层受到破坏,暴露于阳光下的皮肤,罹患皮肤癌的危险性已经比从前严重许多。

虽然这位营养学先知的某些建议仍有待探讨,她的警觉、智慧及促进人类营养与健康的贡献,依然受到肯定。阿德勒·戴维斯认为衰老并非简单的自然过程,而是长期缺乏营养的必然结果,的确值得我们深思。虽然基因决定生命的蓝图,然而适当的营养很可能是延长寿命的关键。

海瑞特·罗斯(《粗食的美味》一书的作者)

作者简介

阿德勒·戴维斯女士是美国著名的营养学家，毕业于加州伯克莱大学，曾在哥伦比亚大学进修，并在南加州大学医学院获得生物化学硕士学位。她曾在纽约的伯尔文及福特罕姆医院接受食疗专业训练，后担任加州亚勒明达国家健康诊疗中心的营养顾问。

戴维斯是国际营养学领域的拓荒者，她贡献其智慧与热忱，提供现代营养学各种最新的知识和观念，告诫千千万万读者注重日常饮食中的营养，以确保健康免于疾病的痛苦。

她所著的《吃的营养科学观》、《食疗与保健》、《营养与宝宝健康》、《营养与健康》等营养学著作，均曾畅销美国及许多国家，是公认的营养学权威著作。

委托经销：

全国各地新华书店

北京世文图书声像有限责任公司

电话：(010)64448223/64448949

责任编辑：黄爱民 李明辉

美国营养学界的先驱
阿德勒·戴维斯女士
为大众健康生活献礼
营养与健康丛书

即将出版


《吃的营养与保健》

《吃的营养与治疗》

《吃的营养与妈妈宝宝健康》

免费送货 (☺) 满意服务

张军 檀林

 0551-3668128
13966661317

装帧设计:  世文·阿元工作室

目录

目 录

序	(1)
译序	(3)
导言	(7)
1 营养——一个令人迷惑的话题	(1)
认识营养/营养学被忽视的原因/食物营养与心理影响	
2 营养丰富的早餐使你全天精力充沛	(9)
糖类提供持续的活力/美式早餐营养分析/过量吃糖加重胰	

脏负担/适当的蛋白质摄取量/血糖低的害处

- 3 蛋白质——构成细胞的主要成分…………… (21)
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 永葆青春的秘诀…………… (29)
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 不可忽略的脂肪…………… (39)
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 加糖食品泛滥成灾…………… (51)
食品中到处都有糖/糖的来源和种类
- 7 容易缺乏的维生素 A …………… (57)
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 食品的精加工使维生素 B 大量流失…………… (71)
现代人多数缺乏维生素 B/肠内的细菌能合成维生素 B/维生素 B 缺乏所产生的症状
- 9 缓解压力的维生素 B …………… (79)