



贝尔 写给你的

荒野求生

[英] 贝尔·格里尔斯

[英] 凯·万·贝尔斯姆 著

陈芳芳 译

少年生存百科

健康营养饮食



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

BEI'ER XIEGEI NI DE

HUANGYEQIUSHENG

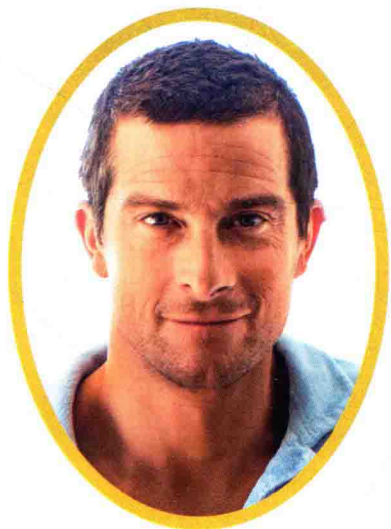
SHAONIAN SHENGCUN BAIKE

荒野求生

贝尔写给你的荒野求生少年生存百科

健康营养饮食

JIANKANG YINGYANG YINSHI



[英] 贝尔·格里尔斯

[英] 凯·万·贝尔斯姆 著

陈芳芳 译



接力出版社
Publishing House

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

桂图登字：20-2014-243

Fuel for Life

Copyright © Bear Grylls Ventures 2015

Photography by Emma Myrtle and Cristian Barnett

Food styled by Vicki Keppel-Compton and Emily Jonzen

Props by Polly Webb-Wilson

Designed and typeset in Sentinel by Smith & Gilmour

Translation Copyright © 2016 by Jieli Publishing House Co. Ltd

图书在版编目（CIP）数据

健康营养饮食 / (英) 贝尔·格里尔斯, (英) 凯·万·贝尔斯姆著; 陈芳芳译. — 南宁: 接力出版社, 2016.10

(贝尔写给你的荒野求生少年生存百科)

书名原文: Fuel for Life

ISBN 978-7-5448-4517-5

I. ①健… II. ①贝…②凯…③陈… III. ①饮食卫生—少儿读物②合理营养—少儿读物 IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第208998号

责任编辑：胡金环 车颖 朱丽丽 袁怡黄 美术编辑：王雪

责任校对：贾玲云 责任监印：刘冬 版权联络：王燕超 营销主理：张猛

社长：黄俭 总编辑：白冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

http://www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：北京尚唐印刷包装有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16 印张：16.5 字数：255千字

版次：2016年10月第1版 印次：2016年10月第1次印刷

印数：00 001—60 000册 定价：49.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440



我二十五岁时，已经成功攀登过珠穆朗玛峰，也在英国空军特种部队服过役，而今，我已步入不惑之年，但看上去却比二十多岁时更结实、更健康，身材也更好。至于我是怎么做到的，我会在这本书里告诉你，具体方法可能比你想象的要简单哟。

部队的训练足以把我累趴下，甚至还远超于此，可即便这样，训练的效果也从未达到过我的期望值。没错，力量、耐力以及支撑我继续下去的钢铁般的意志我一样都不缺，可我的身材看上去就是不怎么健美。我一度觉得自己天生不是那种人——可能一辈子也练不出六块腹肌！

其实我错了，之所以这么说，是因为我从未重视过我的饮食。

先卖个小小的关子，饮食一会儿再说，先聊点儿别的。

从小到大，有益健康又精细的营养搭配从来都没被我重视过。我想，这可能既有文化因素，也有时代因素。上学的时候，没有人教我们健康饮食，小时候的家庭教育也不包含这项内容。吃饭向来都是风卷残云，至于吃了什么，那我可忘不了——自然是英式菜的标配：小羊排、土豆、煮白菜，当然，还有葡萄干奶油布丁。要是不到吃饭时间就饿了，我们会冲进厨房，胡乱弄些面包，就着黄油和果酱塞进肚子，草草了事。

后来，我离开学校，谋生，进入部队，在这几个阶段，健康饮食对于我来说，更多成了“能吃多少吃多少，能吃多快吃多快”，和“吃什么”并没有关系。结果呢，不知不觉就养成了多吃快吃的习惯，事情就是这个样子。

我意识到问题时很是震惊，我觉得是该向我的身体敲响健康饮食的警钟了。那个时候，距离我攀登珠穆朗玛峰大概过去了一年，我也已经从部队退役了。这一年的关键词就是“光吃不锻炼，写第一本书”。当时我刚做完最

早的一期电视访谈，从屏幕上回看节目时，我才发现自己的身体显得很臃肿，而且脸色暗淡。真是够难看的。不过，我依然没有当回事儿。后来，我和萨拉结了婚，经济上不宽裕，所以总是跑去廉价超市采购便宜的商品，吃得也毫无质量可言，雪上加霜的是，父亲后来又因心脏病离世。一个月后，饱受折磨的我获得了为 Sure 牌除臭剂拍广告的机会，广告以我攀登珠穆朗玛峰的经历为背景。当时感觉这就像是阴阳相隔的父亲送来的一份礼物，我真的需要歇口气。可问题是，拍广告必须得光着膀子！这真是个不错的动力！我决定了，一定要改变形象！只有三个月时间！

就这样，我开始了大胆的尝试——在健身房里发了疯似的锻炼，节食，甚至连街角不靠谱的减肥药广告我也相信。凭着重志力，我看上去的确是瘦了一点儿（当然，开拍时合适的灯光和姿势是绝对不能少的），广告拍摄完成——勉强算是过了关。很快，我又接到了更多电视商业广告，我继续在健康和减肥的道路上拼命，靠的依然是意志力、自律性以及蹩脚的食谱。可问题是，没有正确的知识，单靠动力，我根本走不远。

不管我做什么，训练多么辛苦，甚至采纳最新的阿特金森饮食法，我都依然无法做到拥有好身材的同时，还能健康快乐。我想尽办法变换花样，增加训练强度，减少食量，改变饮食时间与蛋白质和碳水化合物的摄入比例，甚至是根据血型来饮食，总而言之，你能想到的我都尝试了，可结果呢，体重只是偶尔出现暂时的波动，仅此而已。

很快我便意识到，健康饮食才是发生变化的关键所在，若非如此，我应该比在英国空军特种部队时更健康、更结实才对啊。健康饮食才是重中之重。可是，营养和健康的世界对我来说完全是陌生的，我根本不懂。我知道，如果真想看到我所希望的积极变化，我必须靠自学。

说干就干——广泛阅读，扩展关于健康的知识；留心其他人看上去很合理的习惯。随着自己对健康饮食的了解逐步增多，曾经那些关于健康的信条和习惯也都被我一一抛弃了。当然，在健康饮食这条道路上，我也犯过错，偶尔还会走进死胡同，不过，我慢慢总结出了一套适合我的健康饮食习惯。其影响力真是不可思议。我现在感觉特别舒适，体形看上去也比早期拍电视广告时健美多了。

不过，还有一个问题没解决——我依然很喜欢吃不健康的食物，因为健康的食物的味道确实不怎么样，而且我依然讨厌蔬菜，这一点丝毫没有变。要保持健康，只能靠自律，管住嘴，只能逼着自己吃健康的食物。

所以呢，接下来的挑战就是如何让健康的食物吃起来非常美味。我可不想每次补充能量时都感觉空虚和无趣，我希望健康食物能比垃圾食品更美味，这样自己才会充满对健康食物的渴求，这才是理想的境界。

可健康饮食的乌托邦真的能实现吗？

于是，我开始了搜寻神奇食谱的尝试，也就是说，我开始热衷于健康饮食了，而不仅仅视其为鸡毛蒜皮的小事。最初是一份简单的食谱，脂肪含量不高，含糖量也很低，不过，味道可不怎么样，我坚持了一个月。后来，我尝试着不断更改这份食谱，先证实哪些食材比较好，然后再用好的食材替代不好的食材，直到实现健康美味一体化才罢休。紧接着，我又找到了一份新的食谱，就这样，我的健康食谱越来越多。没过多久，我就发现，相较于垃圾食品，我居然更喜欢健康的食物了，而且健康的食物更容易产生饱腹感，也就是说，我吃得更少了。多划算啊——吃得更满足，想吃多少吃多少，味道比垃圾食品好，而且，自己也更结实，身材更好了！

尤里卡！^①

这就是本书涵盖的主要内容：

纯天然的健康食品，味道绝对胜过我们大多数人一直选择的深加工垃圾食品；真正的健康食品，是让我们健康、吃过后身材看上去健美的创新型“舒适食品”。如果这都不去尝试，那不就太傻了吗？

当然，本书不仅和一时的感受，一时的身材有关，还着眼于我们的长期健康。以前，人们大多认为健康80%源于锻炼，20%和健康饮食有关。其实恰恰相反，这一点现在也获得了广泛认同。健康、舒适、幸福、心态、效率、长寿在很大程度上都取决于我们吃了什么、喝了什么。现在，我只要吃东西，就

^① 古希腊语，意思是“找到啦”！传说中阿基米德发现久未解决的计算浮力的方法时，从浴缸中跳出来，一丝不挂地跑到街上，对着惊讶的邻居们大喊：“尤里卡！”——本书脚注如无特别说明，均为译者注

会思考：“这种食物真的有助于细胞修复、排出毒素吗？是有助于我精力充沛，还是会让我筋疲力尽、加重身体的负担？”我觉得你每次吃东西时也应问问自己，并在潜意识里养成一种习惯。阅读本书，你会找到回答以上问题的方法和诀窍，然后再做出明智的选择，合理摄入，健康饮食。

如果一个人向我推荐某人，我会随便听一听；如果两个人向我推荐他/她，我会稍微留心；如果二十个人都向我推荐，那我就得对他/她另眼相看了。和我一同写书的凯·万·贝尔斯姆就是第三种情况。

凯看上去非常健康，身材苗条，充满活力。她甚至还没开口，我就已经确定“我会听这个人的意见”了。

很欣慰我这么做了。你一定没见过像凯这样了不起的营养咨询师。她非常谦逊，一心想把健康、营养且美味的食谱带给大家。她是我所认识的人当中最不看中物质的——她唯一的追求就是让大家的生活更健康，看到大家因为采纳了她的建议，健康状况得到了改善，她就快乐无比。

见面交流时，凯说的每一句话都言之有理。她就像是健康情报的储藏库，这些年不同的人、不同的书所教给我的全都集中在她这里了。她说的话会让你觉得一切简单又合理——生命中所有的真理不都是如此吗？她说的话不但不会过时，反而总是切中要害。

我现在依然在孜孜不倦地阅读和学习健康饮食的知识，日复一日，似乎所有内容都在验证多年前凯所说的话。而我推出的新理论也往往和她鼓励大家食用和购买的清单完全吻合。

当我写这本书时，凯也是非常出色的搭档。将食物碾碎、丢掉、重做，重新建构食谱——就这样，她投入了不知多少个小时，任劳任怨，而我和家人、朋友的任务就简单多了——只负责测试，只负责吃！她才是本书背后真正的英雄，所有功劳都应该归于她。我真是备感荣幸，能够和她一起，尝试给读者书写健康饮食的内容，让读者调整适应并一直坚持下去。

这就是目标！欢迎大家加入我们，成为更健康、更健美、更幸福、更舒适的自己！

贝尔·格里尔斯



1	第一章 饮食的基本原则
13	第二章 贝尔的饮食清单
14	卡路里
17	蛋白质
22	糖和碳水化合物
27	脂肪
32	胆固醇
38	液体
43	盐
46	谷蛋白及谷物
55	牛奶和奶制品
59	肉类和鱼类
66	蔬菜和水果
72	坚果和种子
76	超级食品
79	保健品
84	兴奋剂
90	有机食品
94	微波食品

- 96 _____ 断食与排毒
- 101 _____ 运动营养学
- 107 _____ 购物原则
- 113 _____ 第三章 身体的“燃料”**
- 114 _____ 食品室
- 117 _____ 早餐
- 127 _____ 沙拉和轻食
- 139 _____ 主餐
- 159 _____ 让三餐更加满足的汤品
- 167 _____ 零食
- 187 _____ 布丁
- 193 _____ 酱料和配餐
- 211 _____ 果沙、奶昔和果汁
- 222 _____ 贝尔推荐的中国菜

233 _____ 第四章 八周饮食计划

- 249 _____ 后记



饮食的 基本原则

第一章



民以食为天，没有食物，就没有我们。我说的可不只是野蛮的洪荒年代，也是现在的每日生活。

食物为我们提供能量，让我们的大脑及身体的其他器官保持正常运转；食物维系我们的心跳，促进肌肉生成以及伤口的愈合，皮肤、毛发以及指甲的健康也离不开食物。如果饮食不当，久而久之，身体就会“罢工”，我们也就无法正常工作了。

然而，我们很少从这个角度审视食物。关于“吃”，我们可以找出很多理由——饿了可以吃，紧张了可以吃，无聊了可以吃，急需补充能量时也可以吃。而真正要“吃”的理由——有意识地为身体提供正确的基础材料，维系身体的各项功能并实现自我延续，我们是否会经常考虑呢？

身体就是一座房子（或是一辆车）

我们可以把身体想象成一座房子，它由坚实的砖构建而成，房子里有壁炉，维持着房子内部的温度。可是，时间长了，天气原因以及正常使用都会造成房子的磨损，内部和外部都是一样。

好在一直有坚固的砖和优质的水泥为房子做修补，所以房子总能保持最佳状态，壁炉的柴火也时常得到补充，因此，房子才会始终温暖。只要供给跟得上，把磨损降低到最低程度并不难。

现在想象一下，假如我们没有用砖和水泥进行维护和修补，而是图省事，弄了一堆沙子和脏兮兮的水，壁炉里的柴火也用塑料取而代之。毕竟，这些东西更便宜、看起来更美观，而且量还很足哟。

沙子和水或许能帮你修补一些细小的裂缝，不过，很快你就会发现，沙子的黏合性很差，脏兮兮的水也会对墙壁造成损坏。此外，在壁炉里燃烧塑料，导致味道刺鼻的浓烟飘得到处都是，房子的内部被熏得漆黑。还好，至少取暖的功能多少实现了啊，于是，你就这么继续下去了，看上去做出这种选择很容易，而且这也是最简单的做法……

你觉得这个主意听着很不错？千万别这么想。

我们还可以把身体想象成一辆崭新的汽车——闪闪发亮的车身，十足的马力，飞一般的速度。新车需要良好的燃料——高纯度的油，只有这样引擎才能保持在最佳状态。要让车身看上去发亮，优质的蜡也是少不了的。

不过，燃料有便宜的品种哟，而且比比皆是，广告力度还很大，听上去似乎都很棒呢。汽车打蜡也有不同的选择，廉价蜡里含的锡会让车看上去更闪亮，于是，你决定试一试。

时间紧促，或者干脆这么说，你有些懒！因此你把车随意丢在了车道上，或停在了车库，几周时间都不闻不问。很快，汽车就开始出现损耗了，你发现，这儿需要修，那儿也需要补。速度变慢了，马力还不到新车时候的一半；车身锈迹斑斑，有些部件甚至已经坏

掉了。“颜值”完全不再。

房子为什么会倒塌，为什么会出现漆黑的烟雾痕迹，原因难道不是显而易见的吗？为什么漂亮的汽车时不时抛锚，答案也很容易寻找啊。然而，我们往往意识不到，其实我们的身体和房子、汽车没什么两样。选择不健康的食物，就像我们没有给房子提供坚固的砖，让其保持稳固良好的状态；没有给汽车提供它所需的燃料，让其能够快速高效地行驶；没有给汽车打合适的蜡，让其看上去闪亮如新。

我想把吃出长寿和最佳健康状态的秘密告诉你。如果你认同我的观点，认为身体真的如同房子或汽车，那就已经成功一半了，现在你要做的就是学会每天都合理地给身体提供它所需的营养。

本书的内容会助你一臂之力。不过，首先我想跟大家分享下面四条经验，这些都是我在健康饮食之路上的经验总结。

怎样才能把健康的食物做得美味又可心呢？

如果你和我多少有点儿像，那么，一定会脱口问出如下问题：我该怎么做才能让健康的食物拥有丝毫不逊色于诸多方便食品的口感呢？

相信我，这是有可能做到的。原因很简单：“纯天然”食品，当然“天生”就有好味道。我们只要重新训练我们的味蕾就行了。这不是一天两天的事，不过，做起来也不难，我希望这本书能够帮你加速完成这一进程。

不健康的加工食品的味道可能非常有吸引力。增味剂、盐、糖、脂肪似乎都会触发我们大脑的相关神经，让其产生幸福感，即便只是短暂的。从历史的角度来看，这的确讲得通。我在野外狩猎的时候，可没工夫苦思冥想什么最佳营养，我需要做的是找到吃的，活下去，不管在哪儿，不管吃什么。我们的祖先靠采集、狩猎为生，情况也是一样。现成的食物不会一直有，这一天或这一周采

集到什么就吃什么，打猎有什么收获，就吃什么，当然，饿肚子是在所难免的。结果，身体逐步进化，就会渴求最能维持生命的食物——不用太费力就能得到最多的能量摄入；身体一旦需要，就能立刻转化为能量；这种能量还可以储备，以供青黄不接时使用。以上条件糖和脂肪全都符合，因此，身体会对糖和脂肪有渴求也就不足为奇了，不过长久来看，糖和脂肪对身体也没什么好处。

不仅如此，糖和盐一样，形态各异，因此，吸引力十足。研究表明，糖的吸引力可能要比可卡因高八倍。一项关于盐的研究发现，它和兴奋剂所激活的大脑区域是一样的。对我这本书而言，这可不是什么好消息。

关于盐和糖还有一个问题，那就是，我们的味蕾会调整，适应盐和糖的摄入量。摄入的越多，你需要的就越多，否则，味蕾不会满足。如果你习惯了高盐，不放盐或少放盐你就会觉得食物寡淡无味。

不过，我们倒是可以充分利用这一点。逐渐减少盐和糖的摄入量，时间长了，你会发现，味蕾对于盐和糖的需求完全变了。曾经喜爱的食物你会觉得太咸或太甜。这种变化很快就会发生。因此，我们要克服一些轻微的“上瘾”感觉，要对味蕾进行一些再训练。在接下来的几页里，你会了解如何用纯天然的食物替代不健康的食物。不过，我保证，你要舍弃的并不多，事实上，我是教你扩展选择面哟。

用“花时间”来“赚时间”

如果你的生活和我生活大致相同，那就说明你也很忙。听到有人说，他们不是不想做健康的食物，只是没时间，我完全理解。长时间地工作似乎要比锻炼、健康饮食更应优先考虑。可我却发现，健康饮食实际上可以为你节省时间。如果你一头雾水，听不懂我在说什么，那不妨看看下面两个情景案例。

情景一

漫长的一天结束了，下班后，你准备开车回家，“炸鱼 & 薯条”店就在你回家的路上。你知道，即便回到家，也还得处理几封和工作相关的邮件，另外还得上网缴费、洗洗涮涮。你还想锻炼身体，所以，还是节省时间吧，你直接开到快餐店，要了一大份炸鳕鱼和薯条。

刚吃完的满足感很快就变了样儿，感觉肚子胀，接着是懒得动，最后甚至觉得疲惫不堪。精力水平下降了，所以，你决定看看电视，随便打发掉晚上的时间，然后上床睡觉。你对自己说，那堆电子邮件、账单，还有清洗以及锻炼，干脆留到明天再做吧……

晚餐给你提供了大量的卡路里，过多的反式脂肪、盐和碳水化合物——还有慵懒的生活态度！

情景二

漫长的一天结束了，下班后，你准备开车回家，超市就在回家的路上。你停车，买了一些野生鲑鱼肉排、蔬菜以及红薯。鱼排加上植物调味料，放上烤架；蔬菜和红薯上锅蒸。与此同时，你腾出手洗洗涮涮。

二十分钟后，晚餐好了，你用四十分钟吃得饱饱的，肚子却不胀。你不但没有慵懒感，反而头脑清醒，为自己的好厨艺备感骄傲。现在，你觉得精力恢复了，足以应对那堆邮件以及账单支付问题。一个小时后，食物消化得差不多了，邮件和账单也都处理完了，正好可以出去遛遛狗，顺便散散步。睡觉前，你依然有时间放松身心，舒缓白天的压力，还可以看看电视或读读书。

晚餐为你提供了大量的维生素、矿物质、健康的脂肪、纤维以及蛋白质，而且还让你感觉良好，思维活跃，精力充沛。其积极的影响力甚至还辐射到晚上的睡眠、消化以及第二天早晨的精神状态呢。

以上情景都是完全真实的。摄入的食物可以在很大程度上影响

你的精力水平，你只要在野外生活一天，就会意识到这一点，可是，我们每一天都过着寻常的日子，似乎已经忘了野外生存的状态。造成身体失衡的食物也会酿成心理失衡，其结果就是注意力不集中、缺乏希望和抱负、动力和干劲儿不足。谁想过这样的日子呢？

每天烹饪健康的食物，一旦形成习惯，从中获得的能量就会为你节省大量时间。这一点我的体会很深，我觉得怎么强调都不为过。

本书的“购物原则”在一定程度上会帮你填充家里的食品储藏室、冰箱、冷柜，所以，厨房也会进入待命状态，为快捷又健康的一餐时刻准备着。不过，无论我身处何地，无论我有多忙，在进食之前我都会先问自己以下四个问题：

- 吃这种食物会让我精力充沛，还是会让我倦怠？
- 吃这种食物会让我感觉良好，还是感觉不佳？
- 从长期和短期来看，这种食物是会给身体提供营养，还是会对身体造成损害？
- 吃这种食物是对身心的尊重，还是对身心的应付？

80 : 20 法则

我希望生活非常充实，你肯定也是。要做到这一点，我们就得将注意力放在自己喜欢的事情上。我们当中很多人，包括我自己在内，都把饮食和烹饪视为一种享受。实际上，饮食和烹饪对我而言，甚至是一种爱好。我的意思是，新出炉面包的香味、盛夏让人透心凉的冰激凌，有谁会不喜欢呢？

不过，生活要是一成不变，中规中矩，就太乏味了。时不时打破几条规则并非不健康。我觉得这本身就是一条规则！

我希望你能认识到，热爱食物并不一定等同于摄入含糖量高、容易发胖的食物，新鲜出炉的健康三餐和零食也会给你带来很多乐趣哟。老实说，我的目的还不止于此，我还希望你意识到，这类食物带给你的乐趣比不健康的零食带给你的乐趣要长久得多。健康食

物有助于提升身心状态，从长期来看，也有助于情绪和生活质量的提升，健康食物不光滋养身体，同时还是对精神和灵魂的滋养。

可我们还得面对现实：有时候我们会放纵自我，根本不会考虑长期结果。我们需要在长期的约束和坚强中得到心灵的小憩。想想电影《泰坦尼克号》中经过甜品手推车的那些女性吧！

所以，偶尔放松一下当然没有问题，这也是我说坚持“80：20法则”的原因所在。80%的时间我都会坚持健康的食谱——含有各种各样优质新鲜的蔬果、优质脂肪、蛋白质以及未加工的碳水化合物，而所有这些，你都将在本书接下来的内容中读到。

剩下20%的时间——假如和小伙伴们一同外出，或举办烧烤、参加生日派对，或只是自己想要放纵一下，我都会随心所欲，想吃什么就吃什么。也就是说，即便我的饮食选择已经非常健康了，偶尔我还是会吃汉堡包、薯条和奶酪蛋糕等饕餮大餐。我觉得这没什么问题。实际上，作家兼健康大师蒂姆·菲利普斯就对自己做过无数次的实验，并在此基础上进行营养研究，他说，每周留出一天的“撒谎日”至关重要！他也证明了这种做法实际上已经启动了身体下一周的新陈代谢，对健康以及维持肌肉状态都有积极影响。蒂姆真是了了不起，太棒了！做得好！

所以呢，我喜欢也渴望“撒谎日”或“撒谎餐”！（尽管本书中很多食谱做出来都特别美味，“撒谎餐”的吸引力也不比从前，想想曾经，健康食品和垃圾食品之间的鸿沟多大啊！我向你保证，我的巧克力奶酪蛋糕远比饭店不健康的那种要美味得多，不过，饭店还是要去的呀，真是讽刺！）

这种“80：20”的“撒谎”，对我而言，实际上就是每周一天或几顿饭的“撒谎”，要视具体情况和我所在的地点而定。即便休假，我也严格遵循这一惯例。实际上，只要经历一段时间，就没那么困难了，本书的目标是让健康食物的口感超过垃圾食品，就算达不到，也要旗鼓相当！这样的话，坚持“80：20法则”就真的很简单了。