

健康新智慧 >>

好碳水化合物

一本全世界都在关注的有益膳食、
减轻体重和良好身体不可或缺的指导性读物

坏碳水化合物

[美] 乔安娜·布拉尼
琳达·拉奥 著
田志东 译

- 解释碳水化合物为何是人体的最佳能量来源
- 鉴别出有利于保持健康、减轻体重的碳水化合物
- 陈述食用有益碳水化合物带来的各种健康收益

健康新智慧 >>

好 碳水化合物

一本全世界都在关注的有益膳食、
减轻体重和良好身体不可或缺的指导性读物

坏 碳水化合物

[美] 乔安娜·布拉尼
琳达·拉奥 著
田志东 译

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

好碳水化合物,坏碳水化合物/田志东译. - 上海:
上海科学技术文献出版社,2008.1

(健康新智慧丛书)

ISBN 978-7-5439-3383-5

I. 好… II. 田… III. 碳水化合物-关系-健康 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172022 号

**Good Carbs, Bad Carbs: An Indispensable Guide to Eating the Right Carbs
for Losing Weight and Optimum Health**

Copyright© 2002, 2005 by Johanna Burani

Copyright licensed by Marlowe & Company, part of the Avalon Publishing Group

This edition arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only)©

2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字: 09-2007-335

责任编辑: 张 树 李 莺

封面设计: 钱 祯

苏州市·雅安秀 [美]

著 奥莉·拉琳

著 宋志田

好碳水化合物,坏碳水化合物

[美] 乔安娜·布拉尼 琳达·拉奥 著

田志东 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 660×990 1/16 印张 9 字数 129 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3383-5

定价: 15.80 元

<http://www.sstlp.com>

上海出版文字改革出版社

让食物成为最好的药物

——希波克拉底

本书旨在帮助读者为了自己,同时也为了自己心爱的人的身体健康,选择合理饮食。本书内容不可以替代医生的诊治,也不宜作为专业的医疗保健方法。虽然作者和出版社已经在努力确保所提供信息的准确性和前沿性,但不能保证任何使用该书内容的人不出现不良反应。

前言

写这本书以前,我们的首要任务是要搞清楚我们要面对什么样的读者。本书的目的是给那些不熟悉糖类(碳水化合物,本书称碳水食物)的读者做一个简易的介绍,主要介绍其功能,介绍它为什么是保持身体健康和补充体能的首选食物。本书的许多内容是以谈话的形式进行的,其中也包括一些专业性较强的描述。

在谈本书要说什么以前,我们先要搞清楚本书不会涉及哪些内容:本书不是一本介绍碳水食物的教科书,不是一本生理学教材,也不能说本书是以碳水食物为专题的著作。但只要你以前对碳水食物有所了解,并且想进一步了解它们的有益之处,那么这本书就值得你好好读一读!

另外,虽然本书要说明碳水食物的好坏,但应该说根本没有无益的碳水食物。碳水食物之所以重要是因为它们会给我们的身体提供必要的能量。食用某些碳水食物——就是可以慢慢消化的那种——能够帮助你控制血糖量,提供足够维持你一天活动的能量,帮助你轻松、健康减肥,也能够帮助你维持一颗健康的心脏。我要谈的就是这种碳水食物。

本书的结构

从目录我们可以看出,本书由两部分构成。第一部分描写了什么是碳水食物;它们如何在我们体内发挥作用,以及如何适量摄入碳水食物来确保你拥有健康的身体。

第二部分说明了食用缓慢分解的碳水食物如何促进减肥,如何改善糖尿病和心脏病患者的身体状况。然而,我并不是说单纯吃碳水食



物就可以预防疾病，没有什么食物可以做到这一点。我们的目的只是要说明正确合理地食用碳水食物能对许多疾病产生辅助疗效。另外，第二部分还谈到了有关儿童和运动员如何摄入碳水食物的问题。

现在，了解到第二部分所涉及的碳水食物对某些疾病的作用，你大概很想马上就开始读这本书了。不过我们还是建议你从第一部分读起，因为这部分的内容是你阅读后面内容的信息基础。如果你从头读起，你就可以更好地理解我们通篇涉及的一些词汇和表达，也就能搞明白为什么碳水食物会对你的健康有这么大的功效了。

你为什么需要这本书

如果你认为自己的健康没有问题——没有糖尿病、没有心脏病，也没必要减肥——那么会想何必要看这本书呢？那就请问自己几个问题吧：

——每天晌午是否总是感觉昏昏欲睡？

——是否不到吃饭时间就去冰箱找吃的？

——你认为自己可以吃得更好一点吗？

如果这些问题的答案为“是”，本书将帮你解答这些困惑；如果你已经患了肥胖症、糖尿病或者心脏病，我们将告诉你如何更好地应对这些疾病，如何减少其症状的发生，以及如何使自己恢复健康。

为了你的健康！

约翰娜·布拉尼（理学硕士，注册营养师，糖尿病专家）

琳达·拉奥（教育学硕士）

目 录

第一部分

碳水食物:人体的能量之源

1

第一节 什么是均衡和健康的饮食构成(diet)

3

第二节 碳水物如何在人体中发挥作用

13

第三节 高热量食物和能量缓释食物

28

第四节 升糖指数:碳水物血糖上升的衡量标准

38

第二部分

碳水类食物:保持身体健康的重要保障

47

第一节 碳水食物:减肥奇招

49

第二节 碳水食物:糖尿病控制的妙方

68

第三节 有益的碳水物:心脏健康的守护神

80

第四节 碳水食物:儿童健康成长的保障

99

第五节 碳水食物:强壮体魄的原动力

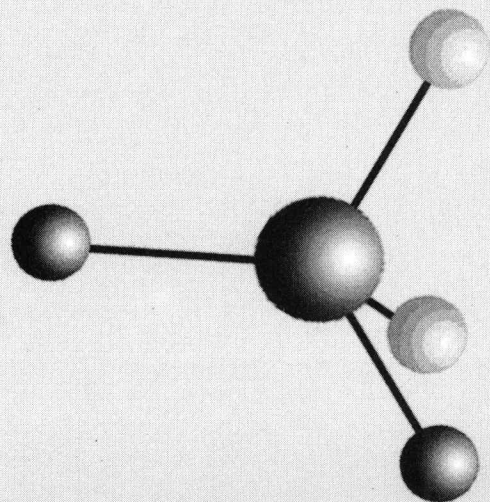
115

第六节 为自己选择合适的碳水食物

122

附录:一些日常食物的升糖指数

130





第一节

什么是均衡和健康的 饮食构成 (diet)

我们平时总能看到很多广告在宣称某种食品有什么独特功效,但没有什么食物可以保证你不生病。同样,虽然很多食物难免有一定的副作用,但没有什么食物可以让你毙命。其实,没有什么食物是不健康的,只有不健康的饮食结构。于是反过来,也就有了健康的饮食结构。那我们又怎样才能知道食物健康与否呢?什么又是健康的饮食构成呢?

何为均衡饮食构成 (diet)

我们都听到过许多可以帮助减肥的饮食方案,其中的食品大多被称为是低脂、高蛋白或者低热量(卡路里)类的,总的目标都是为了使你更苗条。或许你就尝试过这些减肥方法,如果是这样的话,别以为这样做的人只是几个人哦!你可知道,每年都有一半以上的美国人在尝试通过节食减肥,或者通过节食保持身材。但不幸的是,他们中很少有人能够如愿以偿地成功减肥。

然而,有时人们生活中所关注的不仅仅是如何减肥和节食,你可能还听说过高纤维食品、心脏保健食品和低钠食品等。这些食品的目的可能不是为了减肥,但作为一种额外功效,它们对减肥有很大帮助。那么究竟什么是健康饮食构成呢?这种构成能够减肥吗?或者说,什么样的食品能帮助人们减肥呢?

健康饮食(diet)的定义是什么

在《韦氏学院词典》第 10 版上,健康饮食(diet)这个词被定义为



好碳水化合物,

坏碳水化合物

“人们的日常饮食”(在其他词典中我们还发现了另外几个 diet 的定义:①自我约束的,尤其是以控制体重为目的的限制性饮食;②为了治疗疾病或作为处罚的限制性饮食。后者居然把节食当作惩罚的方法,显然这不可能成为营养学家所认同的定义)。

因此,健康饮食(diet)应该就是我们的日常饮食。本书将给大家说明如何选择健康饮食以及正确的饮食办法,即如何选择适当的日常食品来促进和保障身体的健康。其中,碳水食品就是日常饮食中唯一的、也是最重要的营养食物,它影响着我们每天的生活和身体的健康。本书就将详细说明其中的原因。

健康饮食中可以获得的 40 多种营养成分

我们首先来谈谈均衡的健康饮食。均衡饮食可以提供我们身体需要的 40 多种营养元素,从而维持我们身体的健康。这些饮食也包括大量名目众多的浓缩营养素和保健食品(浓缩营养素就是可提供人体每天必需的各种营养元素和能量的保健品,例如钙、纤维素和蛋白质等)。均衡和健康的饮食要含有足够的碳水食物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。如果说这些营养元素在人体中相当于一个球队的队员,那么碳水物就应该是队长。

每次到饭店吃饭或到超市买菜时,有些人总是试图吃到、买到包含所有营养元素的食物,但这显然是很难做到的。一般情况下,因为总是太过于关注自己的身体健康,希望能通过饮食全方位地保障身体对营养的需求,希望在营养方面可以做到尽善尽美,这种强烈的愿望甚至影响到我们做事的习惯。正是出于这种目的,美国农业部和卫生服务部出版发行了《美国市民健康饮食指南》,书中号召人们要关注我们自身的饮食健康,改善自己不良的饮食习惯。为了能够准确反映现状和保证信息的更新,该书每 5 年修订一次,第五版已于 2000 年出版发行。

健康饮食中的基本营养成分

营养成分	功效	营养来源食物
主要营养： 碳水化合物	人体能量的主要来源	谷物、粗粮(包括面食、大米、大麦、土豆和玉米)、豆类、水果、蔬菜、牛奶以及奶制品等。
其他 营养成分：		
脂 肪	能量不足时可及时提取的能量存储	瘦肉、鱼肉类、禽肉类、蛋黄、奶酪(非无脂)、牛奶制品(非无脂)、黄油、人造黄油、食用油、日常奶油和色拉拌酱、蛋黄酱(非无脂)、种子类及坚果类食物；
蛋白质	是身体器官、组织、皮肤、骨骼、酶以及激素(荷尔蒙)的基本组成单位	瘦肉、鱼肉、禽肉、蛋白、奶酪、豆腐、牛奶及牛奶制品、豆类、坚果类；
维生素	帮助维持身体各器官的正常运作，也可预防疾病	谷物、水果、蔬菜、牛奶制品、肉类、食用油、坚果和种子；
矿物质	帮助维持身体各器官的正常运作，也可预防疾病	谷物、水果、蔬菜、牛奶制品、肉类、食用油、坚果和种子；
水	新陈代谢的必需物质；运送葡萄糖和其他主要营养物质给人体细胞；帮助排泄细胞废物；帮助人体保持恒温	液体饮料，如水、果汁、牛奶、汽水、非咖啡因饮料；水其实存在于任何食物中。

美国人健康饮食指南

如果你在日常健康饮食选择方面需要一些建议，以下内容可做参考：

- 要保持健康的体重。
- 每天要保持适量的运动。
- 请依据健康饮食金字塔选择日常的饮食内容。
- 每天要食用适量的谷物食品，尤其是粗制谷物食品。
- 每天要食用适量的蔬菜和水果。
- 要确保食品的安全性。
- 日常食物中要限制饱和脂肪和胆固醇的摄入，全脂食品摄入要适中。
- 选取的饮料和食物中要限制糖分的摄入量。



好碳水化合物,

坏碳水化合物

➤ 饭菜中用盐量要少。

➤ 饮酒要适量。

摘自《美国人健康饮食指南》第五版

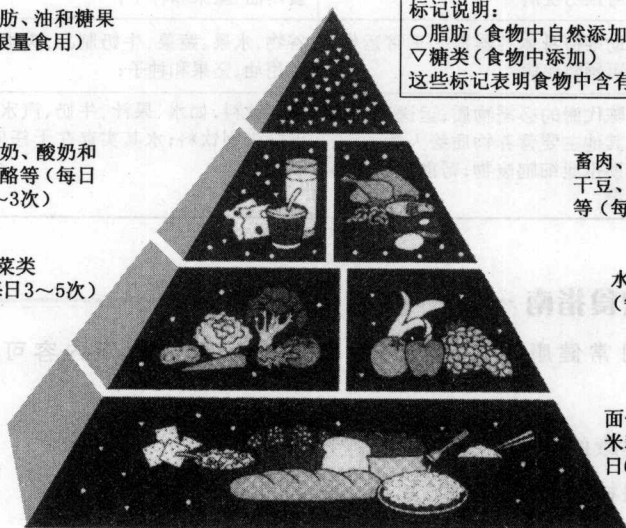
我相信这些建议能帮你为自己的健康饮食和健康生活提供一个好的规划。最新的医学研究表明,均衡和健康的饮食足够为你保障一个良好的,甚至最佳的身体状态。建议中的第三点,“请依据健康饮食金字塔选择您的日常饮食”,要求我们注意饮食金字塔的食物构成,这也是美国农业部和卫生服务部给我们提供的另外一条重要信息,它告诉我们什么样的饮食构成才是健康的。

健康食物金字塔图

脂肪、油和糖果
(限量食用)

牛奶、酸奶和
奶酪等(每日
2~3次)

蔬菜类
(每日3~5次)



畜肉、禽肉、鱼肉、
干豆、蛋类和坚果
等(每日2~3次)

水果类
(每日2~4次)

面包、谷物、大
米和面条(每
日6~11次)

资料来源:美国农业部和美国卫生服务部

从以上食物金字塔我们可以看出,图中的饮食构成和《健康饮食指南》所推荐的食物种类是一致的。两者都强调了均衡饮食的重要性,图中包含了很多高营养的食物。这都要求我们的日常饮食要多样化,饮食中各种食物的量要适中;如果我们的日常饮食能参照以上文献合理安排,我们将从构建合理健康的饮食开始,逐渐转变和形成一种健康的

饮食习惯。

健康饮食金字塔的食物构成中非常明确地强调了食物多样化的重要性。除了要选择多样化的食物,它还告诉我们健康饮食的基础底层应该是谷类食物(尤其是全麦和粗制食物,包括大米、面食等。这一重要性贯穿于整本书中)。健康饮食金字塔还告诉我们,每天要食用适量的水果和蔬菜。实际上我们每天有 75% 的食物应该来自这些含丰富碳水物的食物群。事实表明,食用全麦食品、水果和蔬菜会使我们的身体获得足够的碳水物、蛋白质、维生素、矿物质、纤维素和水等成分,但同时,我们还不能摄入过量的脂肪。这是因为,虽然我们从饮食中摄入一定量的脂肪是很必要的,但我们需要的是那些对心脏有益的脂肪(单一不饱和脂肪)。我们可以从植物油、鱼类、坚果和植物种子等食物中获取这一类的脂肪。更多关于脂肪和心脏健康的内容,请看第二部分第三节的详细分析。

日常饮食之一:碳水物的作用

从以上的资料中我们可以看出:日常饮食中的谷物、蔬菜和水果非常重要,它们和牛奶、牛奶制品等其他一些含丰富碳水物的食物成为我们获取好营养的首选食品。但是,我们为什么要如此关注碳水食物呢?为什么我们大部分饮食都应该选择碳水食物呢?碳水物质对我们身体系统各功能到底有什么样的影响和功效呢?

首先,我们要再次强调:我们的身体需要蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水和碳水成分来维持身体的平衡和健康,而且我们可以通过各种各样的食物来获取我们足够所需要的各种营养成分。这些营养成分对维持我们饮食的均衡非常重要,这就使得我们(就像健康饮食金字塔所要求的那样)必须要从含丰富碳水物的食物中获得这些成分。那么这些碳水物的重要性到底体现在哪里呢?体现在碳水物是我们身体的能量来源。

相比较蛋白质和脂肪,我们的身体系统更容易从碳水物质获得能量。我们先不去用化学的方式来分析为什么碳水物具有如此特别的功



效,我们现在要知道的是,这是保障我们的身体健康的客观需要。因为只有碳水物才能保障我们身体有充足的能量供给。我们的身体系统很清楚,与食用蛋白质和脂肪的效果相比,食用碳水食物后,血液中就会很快增加葡萄糖的流量;而且,食用碳水食物,我们的身体还能用最少的工作量获得相同的能量。

那么食用含丰富碳水物的食物后,我们会得到什么呢?答案是,你将得到日常活动所需要的大部分能量。

碳水食物的来源

含量丰富的碳水食物有:粗粮、谷物、豆类(比如小扁豆、四季豆)、水果、蔬菜和牛奶制品。决非偶然的是,这些食物大部分位于健康饮食金字塔的底层。

日常饮食之二:脂肪的作用

也许是因为太关心能量的快速补充,我们的身体系统几乎忘记了脂肪的作用。你要知道,脂肪最大贡献在于,它是我们体内的一种重要的能量存储,而且从脂肪提取能量十分轻松、方便和快捷。脂肪是这样存储能量的:在我们摄入的所有营养成分中,脂肪含有的热量(卡路里)是最多的。由于热量特殊的化学结构,我们的身体把它作为最喜欢的营养物质,并以脂肪的形式存储起来。你知道吗?我们的身体已经通过进化,程序化地把日常摄入的脂肪在身体中存储下来,然后在需要的时候及时提取出来。因为很少有人会(其实根本不会)饿肚子超过几个小时,所以一般情况下,我们也就几乎不需要去动用自身的能量存储。我们也都很清楚这些存储的能量去了什么地方:大腿、腹部和臀部。

因此,脂肪就是一种人体能量的存储方式。实际上,我们的身体本身乐于存储脂肪,而且可以无限制地存储下去,存得越多越好。这对我们来说可不是好消息哦!不过这种存储方式和过程也告诉我们,减肥

就意味着去除我们身上的脂肪。

脂肪的食物来源

日常食物中脂肪主要来自:瘦肉、鱼肉、禽肉类、蛋黄、奶酪(非无脂)、牛奶和牛奶制品(非无脂)、黄油、人造黄油、食用油、日常奶酪、色拉拌酱、蛋黄酱(非无脂)、植物种子和坚果。

日常饮食之三:蛋白质的作用

饮食中的蛋白质在我们身体中的作用也是很大的:蛋白质是我们体内仅有的具有存储和自我养护作用的机体组织物质。因为碳水物是人体最主要的能量来源,当你的身体被迫提取蛋白质作为能量的时候,就说明你体内的碳水物质已经相当缺乏。一些极端的情况在我们生活中确实是有的,比如长时间不吃东西等类似的情况。但是,通过分解蛋白质来获得能量是一个相对很复杂的过程,而且也不是可以很容易完成的。

因此,可以说,人体可以通过蛋白质食物获得生产和养护人体器官、肌肉、皮肤、组织和整个人体的织体材料,它对人体的健康起着非常关键的作用。但值得注意的是:摄入过多的蛋白质能量并不会使你变得更强壮,也不会使你的肌肉更发达,它只能使你的身体发胖。

蛋白质的食物来源

日常食物中蛋白质主要来自:瘦肉、鱼肉、禽肉类、蛋白、奶酪、豆腐、牛奶和牛奶制品,以及豆类和坚果等。

那么,在日常饮食中,究竟怎样的饮食才能维持均衡的营养呢?

◇ 均衡的营养摄入比例为,碳水物质(55%~60%),蛋白质(10%~15%),脂肪($\leq 30\%$)

◇ 足够的热量来满足一天的能量需求



好碳水化合物，

坏碳水化合物

✧ 如果不能获得全部维持身体健康需要的 40 多种营养成分，也要争取获得大多数营养成分中每一种最基本的需求量

好像听起来并不难做到，不是吗？如果你每天的一日三餐都能满足这样一个饮食标准，你一定会面色红润、精力充沛、活力四射。

本节重要提示

- ✓ 健康饮食就是日常饮食
- ✓ 能够补充人体需要的 40 多种营养成分的饮食才是均衡和健康的饮食，会保障你的身体健康
- ✓ 碳水物质是人体的能量来源
- ✓ 碳水物质提供人体日常活动所需要的能量