

清楚明白，简单易懂，阿呆系列《身边的营养》与众不同，是所有关心自身健康的人的必读书。——克林顿政府时期国会女议员卡罗琳·马隆尼 (Carolyn B. Maloney)



Nutrition FOR DUMMIES

身边的营养

(原书第4版)

(美) 卡罗尔·安·林兹勒 著

(Carol Ann Rinzler)

陈国华 巢剑非 译

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



Amount/Serving		% DV
Total Fat	0g	0%
Sodium	0mg	0%
Total Carb.	2g	10%
Sugars	0g	
Sugar Alcoh		

Serving Size 2 pieces (3g)
Servings 6



R155/6

2008

Nutrition FOR DUMMIES®

系列

身边的营养

(原书第4版)

(美) 卡罗尔·安·林兹勒 著
(Carol Ann Rinzler)

陈国华 巢剑非 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



良好的营养是保持正常体重和终身健康的关键。但是在超市和餐厅中可供选择的食物越来越多的今天,如何确保我们个人及家庭成员的健康饮食呢?本书在更新补充了最新的生活指南和研究结果后,给我们提供的正是我们如何做好每日的食物选择的方法。本书将教你学会:如何解读营养标签;如何从“垃圾食品”中区分“有益”的碳水化合物和脂肪;如何烹饪健康美味的食物;如何保持食物中的营养成分,包括烹饪过的食物;在外明智就餐;进行食谱营养成分评测。

Wiley Publishing, Inc. 是“*For Dummies*”商标的独家持有人,本书使用经过 Wiley Publishing, Inc. 授权。

Original English language edition Copyright © 2006 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved. Including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

The simplified Chinese character edition Copyright © 2008 by China Machine Press. All rights reserved. This translation published by China Machine Press with arrangement by Wiley Publishing, Inc.

原版英文版 © 2006 by Wiley Publishing, Inc. 版权所有。该翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

中文简体字版 © 2008 机械工业出版社。版权所有。机械工业出版社出版的翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* 以及相关商标标识由 John Wiley and Sons, Inc. 持有。未经许可,不得使用。

本书版权登记号:图字:01-2007-5831

图书在版编目(CIP)数据

身边的营养 / (美)林兹勒(Rinzler, C. A.)著;陈国华,巢剑非译. —北京:机械工业出版社,2008.6

(阿呆系列)

ISBN 978-7-111-24468-4

I. 身… II. ①林…②陈…③巢… III. 饮食营养学 IV. R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第089462号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:李新姐 责任编辑:隋兰兰

责任印制:李妍 责任校对:侯灵

保定市市画美凯印刷有限公司印刷

2008年6月第1版第1次印刷

184mm×233mm·20.25印张·2插页·383千字

0001-6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-24468-4

定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线:(010)88379001

封面无防伪标均为盗版

作者简介

卡罗尔·安·林兹勒 (Carol Ann Rinzler) 是卫生健康和营养学方面的著名权威，哥伦比亚大学硕士。她曾为《纽约每日新闻》撰写过营养学专栏，并发表了 20 本与健康相关的书籍，其中包括阿呆系列《控制胆固醇》(*Controlling Cholesterol For Dummies*)、阿呆系列《减肥诀窍》(*Weight Loss Kit For Dummies*)，以及深受读者欢迎的《雌激素与乳腺癌：对女性的警告》(*Estrogen and Breast Cancer: A Warning to Women*)。林兹勒与她的丈夫——酒类评论家佩里·伦兹 (Perry Luntz) 和他们可爱的猫咪——凯特共同生活在纽约。

献辞

谨将此书献给我的丈夫——作家佩里·伦兹。他在我把家里（和心情）弄得一团糟的时候表现出了天使般的耐心和令人难以置信的平静。

致谢

阿呆系列《身边的营养》的新版制作让我有机会接触到了威利出版公司阿呆系列组的另一群可爱的专家。编辑迈克尔·刘易斯（Michael Lewis）对新版的制作表现出了极大的热情，并在这项工作的顺利进行中作出了很大的贡献。资深编辑娜塔莉·哈利丝（Natalie Harris）对作者表现出了极大的耐心，她在整理营养学更新需要的数以百种甚至上千种信息时更是展示了极高的修养。感谢丹尼尔·沃伊罗（Danielle Voirol），我对她的感激之情远非她所能了解；医学和科学类作家们都知道，离开了熟练、知识渊博的审稿编辑的帮助，我们每天的写作生涯就会如履薄冰。最后，我要感谢阿尔弗雷德·布什威（Alfred Bushway）博士，他曾不止一次地阅读和评论了我的手稿。谢谢你们。

目 录

引言	1
关于本书	1
本书习惯用法	2
无需阅读之处	2
阿呆的假设	2
本书组织结构	3
本书所用图标	4
如何开始	5
第一部分 营养学基本常识	7
第1章 究竟什么是营养	9
营养等同于生活	9
搜寻营养常识	15
第2章 消化:24 小时全天候的食物工厂	18
消化系统简介	18
了解机体消化食物的过程	19
第3章 卡路里:能量激发剂	26
计算食物中的卡路里	26
你需要多少卡路里	29
你的标准体重是多少	32

第4章 你需要多少营养	39
推荐膳食供给量:合理营养指南	39
适宜摄入量(AIs):曾被称做安全适宜日饮食推荐量(ESADDIs)的营养学数值	42
膳食营养素参考摄入量(DRI):新型营养学参考指南	42
销售永不停止	46
第5章 营养补给品的故事	47
营养补给品简介	47
人们为何需要营养补给品	48
营养补给品的安全性:不确定的命题	51
挑选最有效的补给品	53
选择食物而非补给品补充营养的重要理由	55
第二部分 你从食物中获得了什么	57
第6章 强大的蛋白质	59
观察身体内外:你的身体将蛋白质放在了哪里	59
将蛋白质用于工作:机体如何利用蛋白质	60
将蛋白质重新打包:蛋白质进入人体后发生了什么变化	60
分析蛋白质类型:蛋白质间也有不同	61
确定你的蛋白需要量	66
第7章 为你解读真正的脂肪和胆固醇	69
脂肪类营养常识	69
评估胆固醇与你的关系	77
第8章 碳水化合物:复杂的故事	83
详说碳水化合物	83
膳食纤维:碳水化合物类食物中的非营养素	90
第9章 酒:葡萄和谷物的另一种形式	98
解读酒的多面性	98
探讨酒精饮料的制作过程	99

瓶子里有多少酒精	101
让酒精在你的体内流动	102
酒精与健康	103
请听老人言:饮酒要适量	108
第10章 充满活力的维生素	109
审视机体所需的维生素	109
从这里获取维生素	119
过量或不足:避免维生素摄入的两种错误方式	124
超过 RDAs:因需要摄入额外维生素	126
第11章 强大的矿物质	131
机体所需矿物质的详细目录	131
获取机体所需矿物质	139
过量或不足:太多或太少	142
超出推荐膳食供给量(RDAs):需要额外摄入矿物质的人群	145
第12章 寓言般的植化素	149
植化素到处皆是	149
细论不同种类的植化素	150
欲测(预测)植化素的伟来(未来)	153
第13章 水的作用	154
探讨机体利用水分的各种方式	154
维持机体内适量的水分	155
获取身体所需的水分	157
因需要摄入额外的水分和电解质	159
第三部分 健康饮食	165
第14章 人为什么要吃饭	167
明白饥饿和胃口的区别	167
燃料补给:饥饿和饱足的循环	168
内脏水平上应答环境	171

食欲错乱:饮食障碍	173
第15章 你为什么钟情于某些食物	175
探寻味觉的奥秘:大脑和舌头如何共同工作	175
确定哪些是美味	178
改变你的菜单:适应奇异食物	181
第16章 什么是健康饮食	184
《美国膳食指南》是什么	184
控制体重	185
选择合适的食物	188
保障饮食安全	192
好,现在放松	193
第17章 选择食物要明智	194
把玩积木:食物金字塔中的基本元素	194
建造属于你的金字塔	198
解读营养成分标签	200
根据个人金字塔和营养成分标签挑选食物	206
关于图表和统计的最后建议	207
第18章 外出用餐要明智	208
解读饭店菜单	208
作出明智的菜单选择	210
透视快餐食品健康的一面	212
第四部分 食物制作过程	215
第19章 食物制作过程	217
食物的保存:制作过程中的5种方法	217
令食物更美味、更适合你的口味	221
仿制:替代性食物	222
最后建议:跟随那只鸡	226

第20章 烹饪与营养	228
什么是烹饪	228
变换花样:烹饪如何影响食物	233
选择炊具:炊事用具如何影响食物味道	238
保护熟食中的营养成分	242
第21章 食物被冷冻、罐装、烘干或照射后发生了什么改变	244
低温保存:冷藏及冷冻	244
罐装食品:防止污染物入内	247
烘干的食物:没有水便没有生命	249
照射:热点话题	250
第22章 化学物质助饮食更上一层楼	253
透视食品添加剂的本质(和知识)	253
分析食品添加剂的安全性	257
添加剂背后的故事:事物的本质无法合成	260
第五部分 食物与药物	263
第23章 当食物给你带来荨麻疹时	265
寻找更多有关食物过敏的内容	265
最易导致过敏反应的食物	267
鉴定:食物过敏反应	269
应对食物过敏症	269
认识身体的其他食物反应	270
第24章 食物和情绪	272
化学物质如何影响情绪	272
食物如何影响情绪	274
利用食物控制情绪	277
第25章 食物与药物间相互作用	279
食物与药物间相互作用的过程	279



食物之战:药物 VS 营养素 VS 药物	280
避免不良的食物药物相互作用	283
利用食物提供药效	283
第26章 食疗	286
以食为药	286
分析那些具有完全、肯定的正面医学作用的饮食	287
以食防病	288
吃出健康的身体(和大脑)	292
用晚餐递送药物	293
食物 VS 药物的最后建议	294
第六部分 十大秘诀	295
第27章 十大营养学网站	297
美国农业部营养数据库	297
美国农业部食品与营养信息中心(FNIC)	298
美国食品与药品管理局	298
美国饮食协会	299
美国心脏病协会	300
美国癌症协会	300
食物变态反应与过敏反应信息网	300
国际食品咨询协会(IFIC)	301
美国科学与健康委员会(ACSH)及公众利益科学中心(CSPI)	301
塔夫斯大学营养导航者	302
第28章 十大明星食品	303
酒精	303
豆类	304
浆果	304
野牛肉	305
母乳	305
巧克力	305
咖啡	306

鱼	307
坚果	307
白茶	308
全谷类	309
酸奶	309
第29章 减少卡路里摄入的十大轻松方式	311
选择低脂或不含脂肪的乳制品	311
选择糖类替代品	312
以焖炖代替煎炸	312
选择低脂甜点	312
家禽去皮	312
沙拉不上油	313
制作单层三明治	313
去除高脂元素	313
蔬菜由黄油浸泡改为凉拌	314
焯排骨	314

引 言

以前，人们吃饭仅仅是为了填饱肚子或满足食欲。没有人会说，“哇，那个奶油汤的热量太高了”，也不会关心面包是不是高纤维素佐餐面包，更不会因为鸡肉没有去皮而满腹怨言。不过，这都已经是过去的事了。如今，餐桌已经成为健康和美味斗争的舞台。人们准备膳食的认真劲儿简直可以与少将带领军队冲锋陷阵相媲美，而且，对于大多数人来讲，选择健康还是美味的食物已经成为伴随他们一生的斗争。

这本书就是用来解决人们既渴求营养又热爱美味之间的矛盾。实际上，（注意，听好了！）富含营养的也可以是美味的——反之亦然。

关于本书

阿呆系列《身边的营养》第4版并非要让你重返课堂，正襟危坐，然后认真地记录从现在直到104岁每天都该吃些什么。这是一本参考书，所以你无须刻意记住任何事情——当你想了解某些信息时，你只需信手拈来、随意查阅就可以了。

本书意在为你提供某些信息，指导你如何做出明智的食物选择——同样也是一些能愉悦味觉、心灵和身体的食物选择。某些你即将看到的信息确实是非常、非常基础的内容：维生素、矿物质、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及（你能想得到吗？）以及再正常不过的水的阐释。另外，你还能得到一些小技巧，譬如教你食物怎样搭配才最有营养，以及如何烹饪出令人垂涎三尺的美味。

对于那些只知道营养与饮食有关，除此之外一无所知的人，这本书就是你们的起点。而对于那些已经掌握了较多营养知识的人来说，这本书将成为你们的进修课程，带领你们从之前的起点处更快地提高。

对于那些想要了解全部内容的人来讲，阿呆系列《身边的营养》第4版的内容是最新的，它包括了《2005年美国膳食指南》的最新热点信息、最新的各种营养成分的推荐日摄入量，以及自上一版本之后营养学家所提出的各种零散的饮食建议和评论。

本书习惯用法

以下这些习惯用法贯穿本书始末，使文章内容更加连贯、更易于理解。

- ✓ 所有的网址均采用 monofont 字体。
- ✓ 粗体用于强调各标题以及图表中的关键词。
- ✓ 营养学家通常使用 g、mg、mcg 等公制单位来描述蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和其他营养成分的质量。如果你忘记了它们各自代表的含义，不用担心，请随时查阅本书首页的备忘单。

无需阅读之处

什么？还有可以不用阅读的地方？对，你没有听错，这本书里有些小地方虽然既有趣又有用，但是对于营养学的整体理解来讲并非至关重要。

- ✓ 阅读栏中的内容：阅读栏就是指那些书中随处可见的阴影框。这一部分为你分享了一些个人的故事和评论，但并非非读不可。
- ✓ 图标“专业知识”所指内容：该部分信息虽然很有趣，但不会影响到你对营养的理解。
- ✓ 版权页包含内容：这不是开玩笑。除非你莫名其妙地喜欢法律术语和各种数字，否则这部分内容没什么有趣的。

阿呆的假设

每位作者写作时头脑中都会有一名假想的读者，我也不例外。在该书的写作过程中，对于你是谁以及你为什么会花钱买这本有关营养的书，我作了如下假想。

- ✓ 你在高中或大学阶段未曾接触过营养学，现在你发现，如果你知道如何搭配均衡、营养的食物，你将能更好地保持健康。
- ✓ 你被各种有关维生素、矿物质、蛋白质、脂肪和碳水化合物的铺天盖地、相互矛盾的建议弄糊涂了。换句话说，你需要一张真实可信的路线图指引你走出营养的迷宫。
- ✓ 你想要掌握一些基本的信息，但并不希望成为营养学专家，也不想花费太多的时间来消化医学教科书和杂志上的知识。

本书组织结构

以下是本书各部分的摘要。你可以利用这部分内容来帮助自己决定从哪儿开始阅读这本书。本书一个极大的好处就是你不需从第1章开始一直看到最后。相反，你可以随意地顺手翻开一页读下去，这丝毫不会影响你对书中各种丰富的营养知识的掌握。

第一部分 营养学基本常识

第1章阐释了什么是营养以及营养对身体的作用。本章还指导你怎样正确看待营养学研究，以及如何判断报纸、杂志和电视上相关营养学信息的价值。第2章则清晰地讲述了消化系统如何将食物和饮品转变为健康机体所需的各种营养成分。第3章着重分析了食物和饮品中的能量因素——卡路里。第4章告诉你保持健康体魄时每种营养成分的需要量。第5章则讲述了有关营养补给品（日常饮食之外扮演营养鸡尾酒身份的各种丸剂、粉剂和饮剂）的某些补充规则。

第二部分 你从食物中获得了什么

第6章讲述了蛋白质相关常识、蛋白质的来源及其在体内的代谢过程。第7章讲述了有关食用脂肪的内容。第8章主要讲解了碳水化合物如糖、淀粉以及碳水化合物中无法消化但至关重要的物质——膳食纤维的相关内容。第9章则揭示了酒精饮料对身体的潜在风险以及最新被证实的某些益处。

第10章是有关维生素的，这是一类能够引发机体内多种重要化学反应的物质。第11章涉及矿物质，一类通常与维生素共同发挥作用的物质。第12章讲述了食物中的一种新型重要物质——植化素。第13章则重点讲述水——人体体重的70%均由这种重要的液体构成。该章还描述了电解质的功能，电解质是一类用以维持体液平衡（细胞内外水分的正确含量）的特殊矿物质。

第三部分 健康饮食

第14章涉及饥饿（摄食的需要）和胃口（摄食的欲望）的相关内容。在这两种摄食因素间取得平衡有助于人体保持健康的体重。第15章从另一角度讨论了摄食喜好的相关内容：你为什么喜欢某些食物，而非常厌恶另一些食物？（球花甘蓝，有谁喜欢？）第16章则指导你如何搭配出健康食谱。这些建议都基于美国农业部和健康福利部制作的美国饮食指南和美国国家科学院医学研究所提供的最新研究资料，所以你可以相信他们对你是有利的。要想知道如

何利用这些营养学指南在家烹饪出健康美味的食物，请参考第 17 章。第 18 章为你提供了外出就餐的饮食指南，这样无论你是在小的快餐窗口还是大的豪华餐厅等各种饭店就餐，都可以准确评估食物的营养价值了。

第四部分 食物制作过程

第 19 章涉及一个简单问题的问答——食物的制作过程是什么样的。第 20 章则展示了烹饪对于食物色泽、味道和营养价值的影响。第 21 章讲述了冷冻、罐装、脱水以及照射等技术的相同内容。第 22 章则为你奉送有关食物保鲜类化学物质的真实内容。

第五部分 食物与药物

第 23 章讲述了为什么有些食物会让某些人患上荨麻疹，同时还提供策略指导你如何辨别和避开那些可能会令你过敏的食物。第 24 章则是关于食物和饮品如何影响人的情绪的——这是营养学研究者当今研究的热门话题。在第 25 章里，你将了解到食物如何与药物相互作用——对于任何过去服用、现在正在服用或将来打算服用药物的人来说，这都是一个非常值得期待的话题。第 26 章将告诉你食物如何扮演预防性药物的角色，或怎样减轻某些特定疾病的症状，这些疾病涵盖的范围很广，从可怕但并不严重的普通感冒到两大疾病——心脏病和癌症等各种疾病几乎均有涉猎。

第六部分 十大秘诀

有哪一本阿呆系列图书能少得了十大秘诀吗？在这部分（第 27、28 和 29 章）中，我为你提供了十大著名的营养学网址，列举了十大明星食物，最后，还为你安排了十大减少卡路里摄入的轻松方式。

本书所用图标

图标是阿呆系列丛书中所使用的一种简便快捷的方法，目的是在你浏览文章内容时吸引你的注意力。本书的图标包括以下几种，每一种都有自己特定的含义。



营养学包含了许多“每个人都知道”的内容。这个蒙面的幽灵为你揭露了所有人都奉为真理的日常营养误区（这种情况经常发生）。



这个小人儿看上去非常精明，这是因为他所标记的内容是对营养学专家所用术语的诠释。



官方信息的图标代表：这里包含了制定标准营养学方针所使用的科学研究、数据、定义和指南。



这一次，这个同样精明的小伙子为你指示的是有关专业术语和专业流程的简明、清晰的解释内容，虽然这些细节很有趣，但对你理解某个主题并非必不可少。换句话说，如果不喜欢，这部分内容你完全可以不看，不过我建议你刚开始时还是应该看一点。



正中靶心！你可以使用这些省时、省力的小技巧来提高自己的饮食和健康水平。



这是一个警示性的图标，它提醒你留神一些营养陷阱，例如鸡肉未去皮（令低脂食物变成了富含脂肪和胆固醇的食物）等。这个图标同时还会提醒你避免营养补给品给身体带来的危害。

如何开始

哦，这是最好的一部分。阿呆系列图书的内容不是直线型（意指书的内容是按照从 A 到 B 到 C 的形式依次展开）的。事实上，你可以选择任何一处作为你的出发点，例如 L、M 或者 N，这丝毫不影响你对内容的理解，因为每一章节的内容都是相对独立的。

例如，如果碳水化合物是你的最爱，你可以直接翻到第 8 章。如果你想知道外出用餐时该如何点餐，请打开第 18 章。如果你一直对食物的制作过程感兴趣的话，你应该选择第 19 章。你可以通过目录找到相关信息的概略分类，或者利用索引查找更具体的内容。

如果你还不太确定从哪儿开始，那为什么不从头开始，从第一部分开始呢？这里为你提供了营养学的基本知识，而且还为你查找更加详细的营养学信息指明了方向。