

美丽一生系列丛书

美丽一生



朱莉亚·罗伯茨

Beauty for Life

科学饮食

科学的常识给予我们一生的美丽

4

健康饮食的原理 科学饮食的原则

厨房里的科学 日常饮食的误区

奶豆蛋鱼食用指南 果蔬食品的科学食用

四季饮食巧安排

中国电影出版社

美丽一生系列丛书

Beauty for Life

科学饮食



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学饮食/世安编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.4
(美丽一生系列丛书: 4)

ISBN 7-106-01949-6

I. 科… II. 世… III. ①合理营养-基本知识 ②饮食卫生-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014275 号

责任编辑: 陈 琛

封面设计: 半 间

版式设计: 正前方

责任校对: 天 土

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之四

科学饮食

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京师范大学印刷厂

版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张/7.25 插页/2 字数/160 千字

书 号 ISBN 7-106-01949-6/I·0388

定 价 17.60 元

美
麗
之
王

吃出你的健康与美丽（代序）

在我们的大脑里约有 1000 多亿个神经细胞在不间断地从事着最繁重的工作。为了能持续保证这些高效率的工作，我们的脑细胞就需要能量。尽管我们的大脑只占体重的 2—3%（约重 1500 克），但是它所需要的能量占一个人全天营养的 20%。我们每日的食物，便决定了一天的精神状态。某些食品是要提高我们的接受能力和工作效率，使我们的思维更加敏捷、精力更加旺盛。同样地，人的机体的每一个细胞都在从事着各自所承担的工作，也在消耗着它所必需的营养和能量。如果有一天，某些细胞得不到它所必需的营养和能量，它就不再工作了；如果是它得到了太多的营养和能量，就会因为营养和能量过剩而囤积在机体的某个部位，成为机体的负担。这两种情况，医学上都称之为生病。

民以食为天，人不吃饭会饿。这个道理任何人都知道。上升到医学的高度，你需要明白：原来，你所从事的任何活动，都依赖于机体上上亿个细胞来完成的，而每一个细胞的生存则完全依赖于你的一日三餐！换言之，你的日常饮食负责为你机体上的细胞提供合理的、平衡的、必需的营养和能量！这就是本书将要告诉你的——科学饮食的真相。

朱莉亚·罗伯茨之所以成为本书的形象代言人，是因为这位好莱坞的“大嘴美女”不仅演技超群，而且还是位美食专家。喜欢美食的朱莉亚同时还是一个营养专家，她曾经表示过，在她的生活当



中，最重要的就是健康，而健康的根本保证就是科学饮食。遍尝美味的“大嘴美女”，非常讲究能量平衡和营养配餐，从而也吃出了她的健康与美丽。本书系统地分析了朱莉亚·罗伯茨科学饮食的独家观点，大量吸收了目前有关食疗养生的各种理论和方法，并科学地考证了传统中医学的养生之道，为广大女性科学饮食提供了一系列可以借鉴、应用并可以掌握的实用方案，让大家可以轻松拥有像朱莉亚·罗伯茨一样的健康与美丽。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》、《美容化妆造型》等杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。



目 录

吃出你的健康与美丽 (代序)

第一章 健康饮食的原理

- 第一节 对食物营养的基本解读 2
- 第二节 建立科学的膳食结构 11
- 第三节 营养搭配的实用法则 18
- 第四节 新世纪的营养观 25

第二章 科学饮食的原则

- 第一节 健康饮食的基本准则 34
- 第二节 一日三餐的饮食要领 46
- 第三节 日常饮水的学问 57
- 第四节 选用饮料的依据 68

第三章 厨房里的科学

- 第一节 食物的选购技巧 74
- 第二节 食物的储存与保鲜 79
- 第三节 健康饮食的烹调方略 83
- 第四节 食物中毒的预防与处置 90



第四章 日常饮食的误区

- 第一节 餐饮中常犯的错误 96
- 第二节 选购与保存食物的误区 101
- 第三节 疾病患者的饮食禁忌 104
- 第四节 食物搭配的禁忌 111

第五章 奶豆蛋鱼的食用指南

- 第一节 奶制品的食用要领 116
- 第二节 豆制品的食用准则 122
- 第三节 蛋类食品的食用学问 126
- 第四节 鱼类的食用功效 129

第六章 果蔬食品的科学食用

- 第一节 食用水果的学问 134
- 第二节 喝果汁的健康要点 141
- 第三节 蔬菜的营养与食用 146
- 第四节 预防蔬菜的毒副效应 156

第七章 四季饮食巧安排

- 第一节 春季科学饮食要点 160
- 第二节 夏季饮食养生宝典 164
- 第三节 秋季饮食的健康选择 175

第四节	冬季饮食进补要领	180
-----	----------------	-----

第八章 养生保健的食疗方术

第一节	解析食物中的药用成分	188
-----	------------------	-----

第二节	常见病的食疗秘方	199
-----	----------------	-----

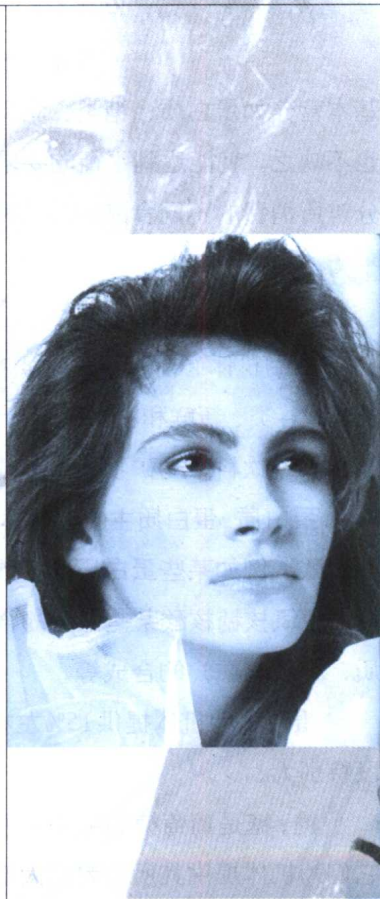
第三节	女性饮食美容的要点	206
-----	-----------------	-----

第四节	女性健美的经典食谱	211
-----	-----------------	-----



第一章：健康饮食的原理

●朱莉亚·罗伯茨科学饮食观点：“我很爱惜自己，所以我从不乱吃东西，尽管我很喜欢各种美食。就像我要做的每一件事一样，我对饮食比较挑剔，口味、色泽、营养……我所要食用的任何食品，我都要弄清楚它究竟是什么，它有什么营养，它的热量是多少，它对我有什么样的影响……不要以为我太挑剔了，事实上，我不这样做，我的健康就没有了保证，更别说我的形象了。”





第一节：对食物营养的基本解读

食物不仅是机体热量的来源，也是细胞生长、代谢和各种器官正常运转所必需的基本营养的来源。各国的饮食习惯不同，但所有的饮食习惯都重视营养的平衡。只要精确地给机体提供它所需要的食物量即能量和基本营养如蛋白质、糖类、脂类、水和矿物质、维生素等，不过量也不缺乏，就能达到平衡的要求。科学饮食的前提之一就是要学会分辨所消费的不同食品的品质和可能存在的缺陷，以便达到营养的平衡。

1、食物的主要成分

人的机体必需的营养物质存在于用动物（肉、鱼、蛋、乳制品）、植物（谷类、新鲜和脱水蔬菜、水果、块茎油科植物）和矿物质（食盐、水和饮料中的矿物质）制成的食品中。

蛋白质。蛋白质主要为机体内的合成作用提供必需的成分——氨基酸，例如某些蛋白质（基础蛋白质、酶、激素、抗体等）的合成，脱氧核糖核酸某些部分的合成，或细胞之间交流分子（神经介质，细胞间质）的合成等。

蛋白质为机体提供15%左右的能量。蛋白质的需求量在发育阶段特别大。

糖。糖是葡萄糖的主要来源，是细胞使用的碳氢化合物。所以，它们为机体提供其所需要的大部分的能量。它们也进入到某些复杂

的成分之一，如细胞膜分子或脱氧核糖核酸分子。

脂肪。它们是机体的第二种能源。它们不会马上被消耗掉，而是事先储存在脂肪组织中。它们构成能量储备，机体将根据需要进行使用。此外，脂肪是生命物质的基本成分，参与细胞膜、细胞器的组成，以及某些激素和神经结构的合成。

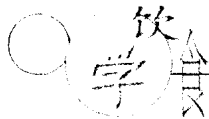
维生素。除维生素D外，机体不能合成其他维生素。这些维生素只能由充足的食物提供。维生素不能带来额外的能量，它们不是建筑材料，但它们的存在对机体的生长和生存所必需的许多化学反应是必不可少的。同时，它们对细胞结构具有保护作用，保证不同的组织处于良好状态。坏血病是由维生素C缺乏造成的；佝偻病是由维生素D缺乏造成的……这些情况在越来越多的国家开始消失。因为，所有的维生素都可以从各种食物中得到，如新鲜蔬菜、水果、谷类、肉和蛋、奶和奶制品等。

维生素的作用，今天已经被人们充分认识。我们知道，即使不是严重缺乏维生素，而只是某些维生素供应不足，也会对身体造成长期的影响。例如，使人体抗感染的能力减弱，造成癌症和心血管疾病等。所以，注意食用富含这些基本成分的食物永远是重要的。

矿物质。所有的食物中都含有不同量的矿物质，氯化钠、氯化钾、钙、磷、铁和镁。

钙在骨骼构成中起主要作用，它有助于骨骼的坚实，也积极参与细胞的活动和神经冲动的传递。应该在青少年时期就保证骨骼中钙的储存，然后维持钙的储量，以避免将来骨质发脆和多发性骨折





(与骨质疏松有关),这对妇女来说尤其重要。所以,在每个年龄阶段,尤其在儿童和青少年时期,都应该摄入足够的钙。奶和奶制品是钙的主要来源,某些蔬菜和饮用水中同样含钙。

微量元素。从它们的名字可以看出,微量元素是指机体中存在的数量稀少的矿物元素。但它们是必不可少的。它们有助于许多酶的活动,有助于抵抗机体组织的不断衰退。所以,它们是保护元素。足够的锌、铜、硒和其他一些微量元素是由多种食物提供的。

水。人体绝对不能缺水。我们可以绝食,但不能绝水。由于身体常常会失水,例如,排出尿液、呼出废气、食物通过肠道和出汗排出,所以补充这些失去的水非常重要。水的需求量一半是从吃下去的食物中得到的。各种食物根据他们的构成成分不同,含有50—90%的水。剩余的部分则通过饮水得到。

2、机体的能量和热量需求

人的机体为了满足以下三个方面的要求,每天要消耗一定量的能。

基础代谢。即人体在休息时的最基本活动如呼吸、心跳、蛋白合成等。这种最低的消耗水平多半由遗传决定,不同的个体会有很大的区别。这能解释为什么胖瘦相同,却有胃口大和胃口小的区别。

产热。这个词既指为了保持体温稳定产生的热(不管外部条件如何),也指在消化储存的营养物时产生的热。

体力活动。当然,不同的职业性质和不同的体育锻炼时间等因素,会使人的体力活动的量有很大的不同。

人体所需的能,主要是由糖和脂肪提供的,但也有一部分来自蛋白质。能量的消耗用卡路里或焦耳计量。工业化生产的食品,它们的热量值通常被标在包装盒上。糖是热量的主要来源(能量消耗



的50—55%应该来源于糖)。糖的来源最好选择谷物、淀粉和豆科植物(即豆类植物)。

平衡的饮食结构是指内容丰富、含有不同的动植物产品、不偏



重、不缺少任何一类食物的饮食结构。热量最好从营养丰富的食物中寻找。喝半升甜汽水可以满足对能量的需求，但不能向机体提供任何其他有用的营养。

有些食物更应该经常食用，如谷物和面包，干菜、鱼、水果和蔬菜。由工业生产的一切其他产品（甜



饮料、糖果、冰淇淋、糕点）不是必需品，不应该成为经常性的食品。

3. 成人营养缺乏与疾病

骨质疏松症。骨质的充实是从幼年开始积累的，20岁以前钙的沉积速度最快，到35岁达高峰。如果35岁以前骨质达不到理想的高水平，那么随年龄增长，发生骨质疏松的危险性就会增大。

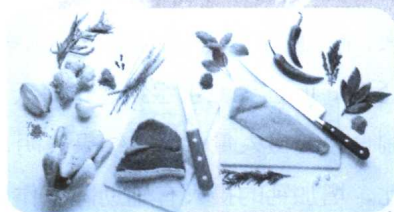
骨质疏松症的临床表现：腰腿酸痛，中老年人常出现小腿抽筋、全身乏力、疼痛，疼痛时轻时重，劳累后疼痛明显加重；身高降低，老年人患骨质疏松症后易产生驼背，身体不能直立，身高相对降低；易发骨折，骨质疏松患者如摔倒、扭伤、甚至起床时不慎都可造成骨折，严重者可发生自发性骨折，骨折多发生于易受碰撞和负重较多的脊柱及髋关节等部位，给老年人生活带来极大不便。

我国目前钙的摄入量普遍偏低，还达不到供给量的标准的50%，是造成骨质疏松的主要原因，其他如膳食中存在着妨碍钙吸收和利用的多种因素，如磷、钙比例不当，膳食中存在较多的植酸、草酸等干扰钙的摄入量，钙的最好食物来源是牛奶及其制品，另外大豆制品、海带、虾米皮、绿叶菜等食品含钙也较高，但是由于我们日常所食的米、面、肉、蛋等食物的含钙量较低，所以适当地补充钙剂可有效补足体内的缺钙，增加儿童青少年骨密度，减缓中老

年骨中钙的丢失,降低骨质疏松的发病率。

缺铁性贫血。铁是人体造血、制造红细胞中血红蛋白的重要物质,参与许多重要酶的功能。体内铁缺乏时,可损害神经、消化、肌肉和免疫系统的功能,表现为皮肤粘膜苍白或苍黄,以口、唇、眼结膜及指甲床最明显,全身疲乏无力、注意力不能集中、学习成绩下降、工作效率降低、行为异常等。

导致缺铁性贫血高发的原因很多,不合理的饮食结构和不良饮食习惯是主要原因。由于我国膳食中植物性铁的摄入量占70—90%。而人体对植物性铁的吸收率很低,所以,应注意膳食铁的补充,即合理搭配饮食,多吃一些含铁丰富的动物性食物,如动物肝、血、心、肾、瘦肉、鱼及蛋黄,这些食物不仅含铁丰富,且吸收率较高;同时,一些深绿色蔬菜(如菠菜、芹菜、油菜)、水果(红果、葡萄)、海带等植物性食物,含铁量也较高,亦可以经常食用,但吸收率不如动物性食物。



维生素C可以促进铁的吸收,因此,每天应多吃些富含维生素C的水果及新鲜蔬菜,也可预防体内缺铁。另外,婴幼儿、处于第二生长发育高峰期的青少年及孕妇对铁的需求量大,易患缺铁性贫血,更应注意铁的补充。

肥胖。近年来,肥胖的发生率在人群中呈上升趋势,尤以城市居民为多,肥胖的主要原因是长期摄入高能、高脂肪的食物,即所谓的美味佳肴,造成过多的脂肪存储体内,引起肥胖。肥胖不仅使人体态臃肿,运动能力下降,更重要的是影响人体的健康状况,肥





胖者心血管疾病、糖尿病的发病率远远高于体重正常者的发病率。

为了预防肥胖的发生，应注意以下几点：

营养素的摄入要合理，做到营养平衡。即蛋白质、碳水化合物摄入应适量，并控制动、植物油的摄入量；饮食习惯应做到一日三餐，定时定量，每天只进食两餐更易出现饥饿感，其结果反而造成饮食过量，得到相反的结果；少吃零食，许多零食含热量高，如巧克力、糖果、炸土豆条。如吃零食应吃含热量较少的零食，如酸奶、水果等；加强锻炼，多参加体育运动，促进体内的能量消耗。

高血压。目前全国包括临界高血压在内约有 5000 万高血压患者。研究表明，高血压的发生与食盐的摄入量成正比，即食盐量越大，高血压的发病率越高。我国居民盐的摄入量较高，每天达 13—15 克，而世界卫生组织建议每天盐的摄入应低于 6 克。因此，应限制食盐的摄入量。另有结果表明，钙可以拮抗钠的升血压作用，因此，增加钙的摄入有辅助降压作用。

心血管疾病。在心血管疾病中，冠心病居重要地位。血清胆固醇水平高是其发病的主要原因之一。饱和脂肪酸可以使血清胆固醇

