

874893
食品与营养

SHI PIN YU YING YANG

〔美〕 南希·牛金特 著

马恩普 译

4118

7/4582

82

中国商业出版社

食 品 与 营 养

〔美〕南希·牛金特 著

马 恩 普 译

中国商业出版社

责任编辑 黄琳

食品与营养

〔美〕南希·牛金特 著

马恩普 译

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销

二二〇七工厂印刷

(北京百万庄大街8号)

787×1092毫米 32开 7.5印张 168千字

1988年11月第1版 1988年11月北京第1次印刷

印数：1—8,000册 定价：2.80元

ISBN 7—5044—0243—5 / TS·36

译者的话

《食品与营养》是1983年美国出版的有关饮食卫生的科普丛书中的一本。

世界上的事物，变化之快，令人目不暇接。昔日构木为居，今则广厦刺天；往日钻木取火，今人遨游太空。如此万千，怎可枚举。然人类饮食王国，亦不为世外桃园。昨日野菜渔猎充饥，今则山珍海味果腹；前人半饥半饱活命，今朝膏粱盈余无奇；古人不知造火烹炊，当今炊事易如翻掌。如此巨大的变化，若古人有知，定会驻目停舌。举世皆知，人类历史已数十万载，今人所见，乃近世人之功勋。这近世的创业史，与人类整个历史长河相比，犹似瞬间的功夫而已。尤其近三四十年以来，人类饮食上的长足进展，在历史的任何时期，都无与伦比。然而人类的身体，在过去的数十万年间，已逐渐适应了一定的营养格式，现在，面对这个饮食上的万千世界，它“落后了时代”，因而，“故障”百出，令人做难，甚者非命。所谓“文明疾病”，即为佐证。心脏病、糖尿病，甚至癌症，千古罕见，今则屡见不鲜，且在与日俱增。究其原因，是人类在汲取营养上出了毛病。那么，在汲取营养上，怎样驱弊就利？什么样的滋补才是上乘？今日饮食种类之多，无人可以胜计。但在我们食用的主要饮食里都有些什么营养成分？它们对人体都有何利弊？食用什么样的饮食可使人健康长寿？吃哪些东西可使人避开高血压？万一患上了“文明疾病”，在饮食上又该注意些什么？在市场上该选购什么样的食品才有利于健康？超级市场在西方世

界，遍地皆是。它利用了哪些手段来达到逐利骗人的目的？我们该怎样应付它？这些都是人们越来越关心的问题。本书对这些都有详尽的阐述。尤其是书中提到的“营养革命”，对饮食的选择、食用，对人体的健康及疾病，都有新的观点，论述中都有充分的科学依据。其观点有独到之处，其依据确实可信。目前，人们的生活在趋向高速运转，业余时间里，人们还要学习和娱乐。因此，在家中可用于烹调的时间越来越少。怎样解决这个矛盾？在你读完此书之后，出路也就展示在你面前了。

此书实为男女老幼必备之读物，也是医学院校的师生和卫生保健工作者有价值的参考资料，是一本不可多得的好书。

在这个领域，本人初次试笔翻译；加之才疏学浅，外文功底甚微，幸得江苏商业专科学校中国烹饪系副主任路新国老师从多方热心帮助，该系彭景老师又从译文到专业上的悉心指正，致使本人勇气倍增，仓促间将它拙译出来。在这里，我向他们表示由衷的感谢。书中谬译之处，在所难免，就教读者，尚祈各方不吝赐教，以匡不逮，幸甚！

译 者

1985年12月

前 言

财富上的新挑战。

挑选。这几乎是今天生活中的全部内容。什么使得挑选这件事如此困难而又如此令人兴奋呢？

曾祖父的那辈人，吃的是燕麦粥、黑面包、大麦粥、白菜、土豆、胡萝卜和洋葱头，并且只要他们有足够的吃的，身体就不会发生什么问题。

今天，在购买食品人的面前有着几乎是成千上万种的选择。这种多种多样的选择和丰富多样的商品，真能使昨日的沙皇的想象力相形见绌。这种选择食品的自由是新近才有的，是前人从未见过的。它的出现，带来了前所未有的责任。

人类对自己饮食上的理解，我们称之为营养革命。它使我们了解到，在这万花筒般的饮食世界里，却有很多种食品使我们上当。多少年来，马铃薯向我们提供过大部分的维生素C，而今天，端到饭桌上的马铃薯，看起来可能比以前更蓬松些，也更新鲜些，然而里面却连一点点的维生素C也没有。青菜，在被放到饭桌上时，里面主要的维生素和矿物质很可能都遭到了破坏，代之的却是超量的钠，我们吃的时候，还几乎感觉不出来。这种超量的钠对身体很有害。有些饮料，看起来象果汁，但可能是用糖、咖啡因和化学药品制出来的，甚至还可能在4升左右的这种果汁里，却连一个真正的水果分子也找不到。人们担心有“低劣食品”——糖果蜜饯

被伪装做成“营养条棒”状食品和“格拉诺拉^①”的产品，诸如此类等等。在一杯牛奶里，你是不是要放六大调羹的糖？在现代的奶制品店里，竟有人把它叫做“低脂”水果型酸乳酪。

营养革命给我们的还不止这些。它还说明，在那些加工过头的食品和许多今天为人们所常见的疾病之间，有着非常密切的联系。容易疲倦、无法说得清的神经质、长期的疼痛、高血压、超重的体重、心脏病和其它病患，人们对它们的根源，都做了追溯，结果发现，这些疾病的根子，在很大程度上是由于饮食不当。与此同时，人们也在探讨如何找出还未被发现的有利的方面，结果人们得出了答案，最重要的是营养和含最低热量的食品，即帮助身体抵御疾病和取得最大精力的食品。

今生，不管你想要干什么，首先须把身体搞好。

① 格拉诺拉，即与其它成分（如红糖、葡萄干、椰子或坚果仁）混合在一起做成的燕麦卷。适于早餐并被做为健康食品。

目 录

第一章 营养革命	(1)
传染病为什么减少了.....	(2)
新世纪里的健康环境.....	(5)
原始人的饮食和当今人的健康.....	(7)
低脂肪的大地.....	(9)
甜蜜的梦和严酷的现实.....	(11)
盐,人类的历史和高血压.....	(13)
纤维素,被遗忘了的健康因素.....	(16)
更有利于健康的未来的饮食.....	(18)
补充资料	(19)
第二章 一流的滋补应该贯穿人的整个一生	(22)
母乳为什么要比人造乳好?	(23)
使孩子适应吃全价食物.....	(24)
使人生长的饮食.....	(26)
吃双份的饮食.....	(29)
你再也不是个孩子了.....	(32)
中年在营养上的危机.....	(34)
为您的身体做退休生活的规划.....	(35)
补充资料	(38)
第三章 按个人的方式料理自己的饮食	(40)
邀请自己吃晚餐.....	(41)
为两个人做饭.....	(42)

给孩子恰当的东西吃·····	(44)
你娇惯孩子么? ·····	(47)
到了个新地方, 怎样才能买到好吃的东西·····	(48)
为愉快地度过假期, 准备好身体的条件·····	(54)
补充资料 ·····	(57)
第四章 在食物采购上的新观点 ·····	(63)
双重麻烦·····	(69)
“没派头”商店·····	(71)
做交换的顾客·····	(72)
“健康食品”健康么? ·····	(73)
小甜面包和角树糖果过道·····	(74)
补充资料 ·····	(75)
第五章 怎样挑选最佳食品 ·····	(80)
能让真正新鲜的蔬菜站立住吗? ·····	(81)
把水果篮子装满·····	(84)
买上等肉·····	(86)
童子鸡·····	(88)
购买鲜美的海味·····	(88)
鲜奶制品·····	(90)
真干酪、假干酪·····	(91)
补充资料 ·····	(93)
第六章 保鲜 ·····	(98)
最好的水果和蔬菜·····	(98)
肉类、禽类和鱼类·····	(101)
奶制品·····	(102)
面包、面粉和谷类食物·····	(103)
罐头食品·····	(105)

罐头食品的新鲜程度·····	(105)
冷冻食品·····	(108)
自制罐头·····	(108)
自己进行冰冻·····	(109)
自己干燥·····	(111)
补充资料·····	(113)
第七章 灵巧的炊具, 精湛的技术 ·····	(116)
最佳和最糟的烹饪法·····	(118)
炊事用具·····	(122)
补充资料·····	(125)
第八章 有医疗效用的菜圃 ·····	(129)
大自然的援助之手·····	(130)
补充资料·····	(132)
第九章 有损健康的饮食世界 ·····	(137)
快餐上的问题·····	(138)
快餐要吃得好·····	(141)
快餐的害处·····	(142)
吃健康的零食·····	(145)
补充资料·····	(147)
第十章 食品和健康百科全书 ·····	(151)
肉类·····	(152)
脂肪与心脏病·····	(155)
患癌症的危险增加了·····	(158)
健康用肉的九条真言·····	(159)
野味和填牛肉·····	(160)
补充资料一·····	(164)
补充资料二·····	(168)

第一章 营养革命

专家们断定，对于我们未来的健康，药物不是最理想的出路，饮食会对我们的命运起决定的作用。

这本书是营养革命的产儿。在书内，我们揭示了仅仅在近年来才成为人们注意力焦点的饮食和营养问题。在这个新的观点看来，饮食不单纯是维持生命的必需品，就如同我们呼吸的空气一样，而应把它看成我们从自己周围吸取能量和变成自身一部分的交响曲。营养革命还指出，对于输入能量的每个音符，我们都非常敏感。我们怎样感觉事物，怎样对待事物，怎样成长，怎样衰老，怎样考虑问题，怎样恋爱，都受到它的影响。自然，对我们生命起作用的这个革命，不是唯一的因素，然而它的影响面却远比我们绝大多数人所能意识到的要大。饮食就是我们的命运，这场营养革命就是这样认为的。

我们是怎样得出这个看法的呢？是怎样知道营养如此重要的呢？比如，经常去量一量你的血压，难道不比你关心早飯碗里盛的什么东西更重要吗？我们如果盖起更大更好的医院和造出大脑扫描机，不是要比我们费力找出白面包中的缺点更要好些吗？在我们向人家介绍说，“这是我女儿，是位医生”和对人家说，“这是我女儿，是位营养学专家”，坦率地说，在我们的内心里是不是对前者会感到更骄傲些呢？

有位英国人叫托马斯·麦基奥恩，就不那么认为。倒不是麦基奥恩认为医生这个职业不好或不重要；他本人就是位

医生，而且，他还分别取得了生物学和生物化学的博士学位。40多年来，在病因上和医学与社会环境对健康的关系上，他都蜚声医坛。麦基奥恩的观点的中心是，现代的药物“并不像大多数人认为的那样灵验”，而且药物在延长人类寿命上所起的作用，“也要比绝大多数人认为的小得多。”相反，他却主张，过去几百年来在健康与延寿上取得的巨大进步，在很大程度上，应该归功于环境的改善，特别是在营养上所取得的进步。

传染病为什么减少了

麦基奥恩指出，几百年前，传染病是引起各种疾病和死亡的主要原因，如结核、斑疹伤寒、天花、传染性腹泻、猩红热等等。那时，人们的寿命要比今天的短几十年，其主要根源在于，许多儿童的生命都被这类传染病给夺走了。儿童死亡率之大，令人生畏。在阅读小说时，大家可能了解到，17、18世纪的社会环境并非十分恶劣，但自19世纪开始以来，社会环境反而变得很糟。成千上万的人从乡村迁进了工业化了的大城市。在工厂，他们的工作时间很长；居住地区既拥挤，卫生条件又极差。可是，有一件有趣的事居然发生了。死亡率竟然比传染病盛行时期下降了，而不是上升了。随着岁月的流逝，死亡率还在逐渐下降。显然，这种下降绝不是一时的减缓，而是一个确定无疑地发展的趋向。

这是怎么回事呢？在很大程度上是因为，到了19世纪后半叶，卫生条件开始有了改善。在那以前，医疗条件很差，很不象样子。那么差的医疗条件，对人们很可能没有什么好处，反而是有害的。

从而，麦基奥恩得出结论，这其中的答案完全是由于营养条件比以前好了。或者说得更确切些，就是人们有了更充足的饮食能够提供出热量、蛋白质、维生素和矿物质，供身体的需要和抵御疾病的需要。麦基奥恩还指出，如果人们没有表现出患营养不良的征兆，如由于缺少维生素B而引起的脚气病，就认为他们的营养状况是好的，这种结论是错误的。他还提醒我们说，在正在兴起的第三世界的国家里，千百万人的营养状况不良，但他们没有明显的临床症状，这就使得他们更易受到传染病的袭击。麦基奥恩得出结论说，在这些国家里，有很多婴儿因传染病死于非命。婴儿死亡率非常之高，令人生悲，究其根源，就是营养不良所致。

麦基奥恩还指出，到了19世纪初叶，人们可以获得某些种类新颖的饮食了，因为在农业上有了某些重要的变化。玉米和马铃薯是从美洲传播到欧洲的，这是两个高产作物。特别是马铃薯它易于保存，在冬季可以提供大量的优质营养成分。有很多因素，在使人们能很容易地获取新的种类的饮食方面，都起了一定的作用。如作物的轮作制；在土地上施用有机肥料；种子生产的商品化；农具的改良；利用新凿的运河，使食品从生产地能更有效地被运到城市去；等等。事实上，人们能够获取新种类饮食的机会的增大，不仅仅降低了人们生病的可能性，而且还使欧洲的人口大幅度地增长了。

这种农业生产上的进步，给人们带来了更多可供选择的食品，也把我们带进了当今的这种卫生环境里。农业上的这些变化，可以认为是农业进步的第一个阶段。

农业进步的第二个阶段，大致可以从19世纪中叶算起，一直到20世纪初。在这个阶段里，值得注意的是，有人以为是开始了卓有成效的卫生保健工作，然而事实却不是这样。

医院仍旧是传染疾病的令人讨厌的地方；医生催促大批的孕妇到医院去分娩，而这些妇女却死于产褥热。除了天花疫苗接种这个例外，对于那些致人于死命的主要传染病，如结核，既没有预防措施，也没有治疗办法。这些疾病，当时盛行整个欧洲和北美。

但就在这时，奇迹又一次出现了。在这一时期里，几乎所有的这些传染病的死亡率，都稳步而急剧地下降了。麦基奥恩归结说，产生这种怪现象的直接原因是公共卫生事业有了长足的进展，如对饮用水实行了净化，地下排水系统得以大规模地修建和对牛奶进行了消毒。与此同时，食品的数量也在不断地上升，花样也在不断地翻新。这些有关营养和健康上的综合措施，增加了人们对疾病的抵抗力，并且，公共卫生环境也大规模地得到了改善。今天，有很多人并没有意识到这一点，这也使人们减少了接触致病的微生物的机会。

假如我们还记得那些严重的传染病，如结核、肺炎、百日咳、麻疹和猩红热，我们这些生活在当代的人，会不加思索地认为，这些疾病在今天不常见了，因为我们今天有了先进的医疗条件。麦基奥恩医生又一次打开了我们的视野。第一个有效治疗结核病的药物链霉素，直到1947年才被发现。但是到了1947年，结核病死亡率与19世纪相比，已下降到一个非常小的小零头了，19世纪，对这种疾病的死亡数字已有统计。麦基奥恩指出，事实上，自19世纪以来，用药物治疗好的结核病例，仅占免于结核病死亡率的3%。其余得救的人，首先，要归功于能获得优于以前的滋补品，其次，要归功于得到改善了的公共卫生条件和生活环境。肺炎的情况也大体与此相似。第一次生产出治疗这种疾病的有效药物，是在1938年，在这以前已有多数年，肺炎死亡率已稳步、急剧地下

降了。百日咳，这是种致儿童于死命的病症，它的情形又如何呢？麦基奥恩指出：“在有效的药物治疗出现以前，百日咳的死亡数字，已有了明显的下降。”麻疹又怎么样呢？发现治疗这个疾病的有效药物是在1935年，在此之前，这个疾病的死亡率已减少了80%。在有效的治疗药物被发现以前，已有约10%的属于死亡的人有了生机。总之，我们甚至可以说，在广泛采用接种疫苗或使用药物治疗之前，夭亡的主要根源如果不是全部、也是绝大部分得到了控制。

新世纪里的健康环境

可以说，现代卫生环境的改善，开始于1940年。这是第三个阶段。现在人们第一次可以说，由于抗菌素和其它药物的发现，现代的医药真的有效用了。在免疫规划里，还不能完全铲除白喉和脊髓灰质炎，当前的营养条件和生活水平改善的状况，还没有大幅度降低它的发病率。采用使用新药物和免疫结合的办法，已使其它传染病的死亡率急剧地下降了。然而早在这以前，运用非医疗手段，就已经使这个数字下降了。死亡率下降幅度很大，尤其是在青年中，这个数字下降得更大，因为医院里的卫生状况得到了改善，有了新的外科技术，增添了各式各样的新技术，医生的队伍也有了扩大。大概到了1980年，一些有远见的、健康方面的权威人士，如麦基奥恩医生，开始意识到了，这第三个阶段所取得的成就不可能永远持续下去。事实是，看来这些成就正在逐渐然而而是迅速地衰减。现代的医药，曾惊人般地有效地摧毁了传染病的某些残余势力，但这也是较好的饮食条件和生活环境能够控制得住的。然而，在结核和其它传染病正在销声匿迹的

同时，一批新的疾病却出来取而代之了。这主要是些慢性病和恶性病，明显的如心脏病和癌症。随之而来的还有糖尿病、高血压和一些其它疾病，这些病虽然不致使人立即死亡，但却使人长期蒙受很大痛苦，甚至使人致残，如结肠憩室、溃疡、胆结石、肾结石、骨质疏松症（骨骼变疏）和其它某些疾病。研究上花去了大量的金钱和时间，在治疗这些疾病上，也取得了一定的成绩，但总的说来，真正的治疗办法还不能认为已被发现了，至于为预防这些疾病的免疫措施或其它技术，则更无从谈起了。

现在让我们迈入第四个阶段吧。1979年，美国军医总监朱利叶斯·M·里奇蒙德医学博士曾指出，在健康方面的下一个巨大突破，不会发生在医药的发现上，而会是亿万万个单个的突破，就如同人们学会过有益于健康的生活方式一样。大约就在这同一时间，成百名的其他医生也产生了同样的看法。大家的一致意见是有益于健康的生活方式，包括有更好的营养、不吸烟、避免过量饮酒、要运动和节制精神上的紧张程度。心脏病已成为现代社会致命的头号疾病，而要控制心脏病，绝顶重要的是要控制饮食，这是非常明显的。在1982年，美国科学院宣布，如果人们在饮食上有明智的措施，癌症发病率实际上是可以减少的。

因此，营养革命是我们称之为现代健康进步中的第四个阶段中的主要部分。这里还有很多情况与实际不协调的地方，一度食物匮乏，曾是疾病和死亡的主要潜在根源。现在，过多地食用某种食物被认为是导致心脏病、癌症和许多其它疾病的主要因素。我们可以说，在第一个阶段里，人们的健康要依赖于食用大量的牛奶。在第二个阶段里，因为对牛奶施行了巴氏消毒，食用起来更安全了。然而在第三个阶

段里，因为牛奶被做成了冰淇淋和干酪蛋糕，所以人们吃得是太好了。在第四个阶段里，我们则要根据食谱进食了。

在对食物新的认识中出现的另一个不协调是，人们认识到了，昨天“穷人的饮食”，即粗糙的黑面包、大麦、燕麦、豆类和马铃薯，正是我们今天需要食用的东西。显然，心脏很喜欢其中的某些东西，而癌却不喜欢。

在饮食技术上的进步，看来对我们不但没有带来多少好处，反而却有了某些害处。

原始人的饮食和当今人的健康

营养革命，有时看起来有种自以为是的劲头。首先，你会听人家说，吃下去的奶酪太多了，吃下去的牛排太多了，吃下去的蛋也太多了，喂养我们长大的所有的食品，都被认为是优良滋补品的壁垒。这些食品，如果吃得太多了，对我们可能是有害的。其次，你也会听到，豆类和马铃薯，就是一度被嘲之为“淀粉”的食物，对我们说来却真的有什么好处了。难道说，营养革命是一种时髦，它没有什么实际内容可谈吗？况且，既或说这种革命是基于科研成果之上的，那么我们又怎么能知道，这个革命所讲的一切不会被明天的科学发现所推翻呢？

的确，我们今天有关饮食的信息和你在本书里将读到的一切内容，都来自可靠的科学研究的成果。但除此之外，本书还搜集了近期发现的成果，并对人体的功能和这些功能是怎样同自人类有史以来就食用的各种饮食相联系的问题，有了一种新的理解。要对营养的需求做出概括的说明，就会很快而又很容易地弄出些麻烦来。但有一件事，我们不必担心会有