

一份具有革命意义的营养提升计划

THE COLOR CODE

最新
营养资讯

[美] 詹姆斯·约瑟夫医学博士

丹尼尔·纳杜医学硕士

安妮·安德伍德 / 著
马睿 / 译

SHI WEN BOK
百世文庫

有色食物吃出健康

吃 的 颜 色 密 码





一份具有革命意义的营养提升计划

有色食物吃出健康

吃 的 颜 色 密 码

詹姆斯·约瑟夫医学博士

[美] 丹尼尔·纳杜医学硕士 著

安妮·安德伍德

马 睿 译

 中国友谊出版公司

- ☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2003 中国友谊出版公司
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

有色食物吃出健康/(美)约瑟夫(Joseph, J. A.)等著;马睿译. - 北京:中国友谊出版公司,2003.4

书名原文:The Color Code

ISBN 7-5057-1893-2

I.有… II.①约…②马… III.蔬菜-食品营养-水果-食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 014661 号

书名	有色食物吃出健康
作者	[美]詹姆斯·约瑟夫 丹尼尔·纳杜 安妮·安德伍德
译者	马睿
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 11 印张 184 千字
版次	2003 年 4 月第 1 版
印次	2003 年 4 月第 1 次印刷
印数	1-4 000 册
书号	ISBN 7-5057-1893-2/R·36
定价	23.50 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2003-1386

致 谢 **ACKNOWLEDGMENTS**

首先我得感谢上帝,是他创造了本书中所描绘的五颜六色、斑斓多姿的水果和蔬菜。在此我还要感谢我实验室的同事们——芭芭拉·舒奇特-黑尔博士、纳塔丽·丹尼索瓦博士、库雷什·约蒂姆博士、安东尼奥·马丁博士和冬娜·比耶林斯基博士,以及德里克·费舍先生、戈玛·卡萨德索斯女士和我们的外部合作者鲍拉·贝克福德博士和马克·史密斯博士,他们在阐明水果和蔬菜对人体健康的裨益方面都做了很多不容忽视的工作。我还想感谢我的妻子玛琳妮,她曾为我的研究提出了非常宝贵的建议和忠告。

——詹姆斯·约瑟夫

首先我要感谢我的学术导师和朋友,已过世的十世吉拉默尔子爵——托马斯·F.格莱蒂博士,他给我的启示是那样地恒久,宛若夜空中的北斗星辰。我还要特别感谢注册饮食学家、文学博士玛丽·E.弗莱明,她花了大量的时间制作本书中的食谱,为我们的菜单出谋划策,并在确保“七日饮食计划”中每天的营养平衡方面为我们提供了宝贵的帮助。还要感谢伯尼·马里在技术上的协助。

——丹尼尔·纳杜

要感谢所有为本书的撰写和出版做出贡献的人,仅仅这一页纸是远远不够的。但是我想在此特别感谢一些人。首先我想感谢始终给我以关爱的丈夫雷德利·安斯洛,在撰写本书的那几个月里我们很少见面,但他仍然用自己的耐心给了我始终如一的支持。其次,我希望感谢本书的合作者丹·纳杜和詹姆斯·约瑟夫所提供的专业化指导和杰米·萨克逊出色的编辑工作。再其次我还要感谢所有的科学家——总共 200 多位科学家——是他们花了很多宝贵的时间跟我通电话、向我解释不同的植物化学元素所发挥的作用,回答我的疑问,并毫不吝惜地把他们的学术论文传真给我。这些科学家实在是太多了,在此无法一一列举,但我想特别列出其中的几位,感谢他们提供的特别宝贵的帮助,他们是艾米·赫威尔、威利·考特、保罗·塔拉雷、弗雷德·卡其克、詹姆斯·杜克、兰蒂·哈蒙德、詹姆斯·德默尔斯、龙·罗尔斯塔德、约翰·弗尔茨、艾伦·康尼、丹尼尔·尼克逊和约翰·威斯伯格。最后我想说的是,如果没有《新闻周刊》中编辑们的合作和他们欣然允诺给我假期以撰写这本书的话,本书的最后问世是根本不可能的。我衷心感谢他们每一个人。

——安妮·安德伍德

目 录

CONTENTS

颜色可以治病..... (1)

第一章 关爱健康,关注颜色 (3)

正如美国癌症协会会长迈克尔·桑所说:“那些经常锻炼并食用低脂、高农产品饮食的人的确有着多种健康方面的裨益,这是再清楚不过的事实。这些裨益包括心脏病和中风、糖尿病、肥胖和各种癌症发病率的减少。这是个非常简单的道理。”《有色食物吃出健康》以一种新鲜而独特的方式阐述了这个道理,它着重阐述的就是颜色的重要作用……

第二章 红色 (35)

红色无疑是所有颜色中最引人注目的……红色的食物有助于减轻疲劳,并且有驱寒作用,可以令人精神抖擞,增强自信及意志力,使人充满力量……酸樱桃的那一抹绛红可以缓解关节疼痛。美国密歇根州的研究员们发现酸樱桃比阿司匹林要有效 10 倍
.....

第三章 橙黄色 (77)

橙色食物中最常见的橙色色素胡萝卜素,是强力的抗氧化物质,能减少空气污染对人体造成的伤害,并有抗衰老功效……黄色的食物能帮助培养开朗的心情,增加幽默感,更可以强化消化系统与肝脏,清除血液中的毒素,令皮肤也变得细滑幼嫩。黄色食物可以让人集中精神,玉米上的那一层金灿灿的黄能够保护视力。所以,阅读时别忘了喝杯甘菊茶,或吃点粟米、果仁之类的黄色小食品……

第四章 绿色 (128)

无论你怎么看待它,绿色都意味着生命……自古以来,绿色的药草都被用来救死扶伤,足以证明绿色的确具有调和身体机能的功效……大部分蔬菜都拥有绿色的能量,可以维持人体的酸碱度,而且能提供大量的纤维质,有助于清理肠胃……绿色的食物可舒缓压力及头痛等相关的毛病……

第五章 蓝紫色 (180)

蓝紫色的食物并不常见……蓝莓和黑莓是新鲜蓝紫色水果中打头阵的,梅干和葡萄干则在干果中名列前茅……蓝莓能够延缓甚至逆转对老化的大脑的某些损害,改善记忆力和协调功能。和蓝莓有点亲戚关系的越橘,其蓝色能够改善夜视……

第六章 颜色密码饮食计划 (214)

……特殊饮食——或曰饮食结构、饮食计划等——
实际上,英文中的这个词来源于希腊语,原意为“生之道”。说到我们的“颜色密码饮食计划”,用这个词是再合适不过了。它是一种将大自然赋予我们食物中斑斓色谱奉为至尊的生之道,也是一种可以带给我们述说不尽的健康裨益的生之道……

第七章 黑白分明的真理 (251)

……许多饮食结构本身就是套在这个促进健康的公式之上的……不管你选择什么样的饮食结构,一个主导性的原则就是,你需要每天都用红色、橙黄色、绿色和蓝紫色装扮你的缤纷多彩的餐桌……

第八章 颜色密码食谱 (259)

本章中的这些食谱就是要帮助你用更健康的食物代替那些空虚没用的富含热量的食物,并启发你去尝试新的、你以前从未吃过的水果和蔬菜,水果和蔬菜与通心粉、肉、禽类、鱼和海鲜的完美组合,美味得让人无法抵御诱惑……在熟悉了这些食谱之后,相信你定会有雅兴创造自己的颜色密码食谱!

颜色可以治病

我们每个人都知道健康的饮食是长寿的关键,但是关于为什么构成了那些五颜六色的水果和蔬菜的色素也能够保护我们的身体的问题却鲜为人知。本书的两位作者——一位资深的科学家和一位杰出的医生,将他们在老化和营养学方面的专业知识结合起来,向你打开了一扇门,告诉你如何通过一个简单的多色的饮食计划来预防最常见的与年龄相关的疾病。

大多数健康和营养类书籍都倾向于只从一个视角展开论述,要么是科学,要么是医学,要么是营养学。而《有色食物吃出健康》一书将三方面的知识有机地结合起来,使你对于含色素的食物可能对健康产生的裨益有一个综合全面的理解。

颜色可以治病!这本具有革命意义的健康手册正是基于这一简单命题撰写而成的。它着重阐述的就是颜色的重要作用。而植物化学元素就是本书作者关注水果和蔬菜的一个重要原因。把这些种种发现奉献给你的同时,告诉你一个不容置疑的真理,那就是——一个建立在水果、蔬菜和全麦基础上的低脂肪的饮食结构最有可能使人们的健康得到有效保障。一个健康的饮食结构的基础应该是在本书中讨论的这些食物——水果、蔬菜、豆科植物、全麦食物、鱼、茶、果汁和果仁。一代又一代的父母告诉自己的子女们要多吃蔬菜和水果,可为什么呢?本书向你揭开了最后的谜底。

没有哪一本营养书中涵盖的知识如这本书这样深入浅出,这样易懂易行。不仅如此,本书中还专门用了一个章节教你如何针对包括心脏病、癌症和糖尿病在内的疾病和健康状况为自己量身

制作“颜色密码”食谱,并提供了饮食计划样本和 75 则美味食谱。

现在就让我们开始为延长健康的寿命而努力吧!让有色食物帮你找回好心情、好身体。

关爱健康1关注颜色

“如果我们不照顾好自己的身体,我们的灵魂到哪里安身?”

——无名氏

生活不是一碗樱桃,不过生活或许真应该是一碗樱桃。浓香而深红色的樱桃,再配上甘美的蓝莓和多汁的桃子,真是有滋有味。或者在路边小摊上买一颗金灿灿的玉米棒子,远远地便能闻得见那独属于夏日的香甜。再就是一碗香喷喷、热腾腾的意大利面,浇上浓郁的红色海员式沙司。这些食物不仅颜色好看,味道诱人,对我们的健康也大有裨益。

这说的可是实话。早在公元前 15 世纪,西方医学之父希波克拉底就宣称:“你的食物就是你的医药。”古人洞察世事的能力确实要比我们强。老普林尼^①记录下来的白菜的功效不下 87 种,大蒜也有 28 种。古罗马人还发现了小扁豆、葡萄和葡萄干的医药功能。

古代圣贤们从来没有像如今的医生一样,用科学研究证明他

^① 老普林尼(23-79),古罗马作家,共写作品 7 部,现仅存百科全书式著作《博物志》37 卷。——译注

们的想法。但是我们相信他们的说法一定自有道理。在世界各国,低脂肪、富含新鲜农产品的饮食结构都能使人更长寿、更健康。日本人的传统饮食主要由大米、大豆、茶、鱼和各种五颜六色的蔬菜组成,因此日本人的平均寿命居全世界首位。在中国农村地区,人们的饮食倾向于素食,心脏病和某些癌症的发病率是全世界最低的。但是奇怪的是,亚洲人一来到美国,养成了标准的美国式饮食习惯,吃了高脂肪、高热量的垃圾食品,癌症和心脏病的发病率就急剧升高。

亚洲人的例子并不是孤立的。当年亚利桑那州的皮马印第安人赖以生存的是自己的传统饮食结构,包括小麦、南瓜、豌豆、仙人掌芽、折唇鱼和长耳大野兔,从未有过一例成年发病的糖尿病记录。可是,好心的“山姆大叔”给他们送去了自己吃剩下的肉和奶酪,从此当地人的糖尿病发病率开始上升。而当他们也开始大嚼快餐和典型的美国垃圾食品时,就有一半 35 岁以上的成年人饱受糖尿病的困扰。与此同时,他们远在墨西哥的同族堂兄们却仍然保持着自己的传统饮食——糖尿病的发病率也保持在传统的低水平。

我们如何解释这些医学难题呢?最新的科学研究开始把各种答案拼接起来。尽管这些难题本身仍然很复杂,总的情况已经是再清楚不过了。原因就是,色彩斑斓、新鲜美味的农产品是任何有益于健康的饮食结构的主要特征。那是因为蔬菜和水果,特别是那些最鲜艳的蔬果,都包含大量的抗疾病化合物。你也不必听了我们的话就去四处寻找中国卷心菜或皮马人的仙人掌芽。地中海人宛如调色板的餐桌也为我们提供了类似的健康保护。的确,几乎每一种鲜艳的食物——从刚刚采摘下来的苹果到透心儿凉的绿色猕猴桃、鲜红的草莓和甜熟的橙子,个个都满载着预防疾病的物质。想一想:

- 染红了番茄的天然染料可能有助于预防前列腺癌。一项哈佛大学的研究发现,每周吃 10 个中等大小的番茄,进行性癌症的发病率可以减少近一半。
- 酸樱桃的那一抹绛红可以缓解关节炎疼痛。美国密歇根州的研究员们发现酸樱桃比阿司匹林要有效 10 倍。
- 玉米上的那一层金灿灿的黄能够保护视力。反复进行的研究表明它有助于防止黄斑部退化,而这是造成 65 岁以上老年人失明的最主要原因。
- 咖喱粉的金黄色色素能够减少炎症。研究人员目前正在研究它防止结肠癌的潜力,后者常常与炎症有关。
- 和蓝莓有点亲戚关系的越橘,其蓝色似乎能够改善夜视。在第二次世界大战中,皇家空军让英国飞行员们吃越橘,以帮助他们顺利进行夜间航行。
- 或许最引人注目的还要数蓝莓中的靛青色素可以延迟随着年龄的增长自然的智力衰退了。本书的几位作者之一,詹姆斯·约瑟夫在老鼠身上进行了一项具有突破意义的实验,发现蓝莓能够延缓甚至逆转对老化的大脑的某些损害,改善动物的短期记忆力和协调功能。

正因为这些,还有许多其他的原因,当我们说这些食物是健康生活的“颜色密码”的一部分时,并不完全是在比喻。人们日益担心的许多疾病——癌症、心脏病、糖尿病和骨质疏松症,以及许多其他疾病,都不是完全无法避免的。它们都是我们生活方式和饮食方式的结果。通过在饮食中多加入鲜艳的水果和蔬菜,我们可以先行一步,有效地预防许多此类疾病的发生。但是要做到这一点,我们需要知道所有这些色彩鲜艳的农产品究竟有什么样的保护性功效。“或许我们提倡一天吃五种蔬菜和水果其实就是为了

其中的色素。”北美野蓝莓协会执行会长约翰·索维说,“我们可以为自己描绘健康的蓝图,但是我们需要所有的颜色才能画得出来——红色、绿色、橙色和蓝色——有些颜色甚至是我们每天必需的。”

想想这些色素的力量吧。

民以食为天

吃彩色的食物有许多理由。除了色素之外,植物中含有各种具有加味、驱虫功能的化合物。这些化合物统称为“植物化学元素”(英文词源于希腊语),严格来讲,它们包括那些我们熟悉的物质如蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。但是在本书中我们使用的是这个词的一般含义,即通常所指的植物中的其他物质。植物产生那些化合物的目的是保护自身免受从太阳光辐射到细菌等各种危险的侵害,但妙处就在于这些蔬果卫士们也同样能够保护人免受多种疾病的侵袭。

比方说,某些植物化学元素可以激活有助于机体抗癌的基因。科学家们已经开始将它们看成是基因治疗的一种形式——但仅限于疾病生成之前。“基因治疗已经成为癌症治疗中的时髦话题了,”纽约长老会医院-康奈尔大学纽约医疗中心癌症预防主任安德鲁·丹内伯格博士说,“它属于一流的高科技,但是它非常昂贵,不是每个普通人都可以享受的。另一方面,我们每天都要吃食物。或许饮食是最有效的基因治疗方式。它是预防疾病的第一道屏障。”

拥有这么多促进健康效力的植物化学元素是当今营养学界最令人兴奋的话题。多年来,我们知道维生素、矿物质和纤维,这些都是有益的物质——非常有益——可是现在我们知道对于一个健康的饮食结构而言,还有比维生素和矿物质更重要的,那就是这些

植物化学元素。它们还有防止疾病的作用,虽然你无法从药瓶中得到这种保护,但你可以指望含有丰富的彩色农产品的饮食结构。

这种全新的思维方式不啻为营养学领域的一次革命。你可不要偷懒,认为从食物中提取维生素和矿物质制成药片吃就可以了,这样做就无异于从大自然给予人类的生命健康礼包中只取出一部分礼物;其实,礼包中还有丰富的自然抗病卫士,可以保护你免受从失明到癌症等各种疾病的困扰。

食以养生

如果你在自己的饮食中加入五颜六色的食物,定能大大地受益。几乎每一种彩色的食物都满载着抵御疾病的化合物。就拿蓝莓来说吧,直到最近,这些小巧玲珑的水果一直被人们认为营养价值不高而备受冷落。现在科学家们又不得不收回他们以前说的话。美国农业部的一份资料库透露,蓝莓中含有十多种少量的维生素和矿物质,它们富含纤维,而且还含有近 100 种植物化学元素,其中就包括染得我们的满嘴都是,有时不小心还弄到衬衫上,很难洗掉的色素染料。据一项美国农业部的资料称,这些植物化学元素中只要有一种类属于下面这些保护性特质——“镇痛、抗菌、抗癌、抗炎症、抗氧化、防腐、防晒、防溃疡以及增强免疫力”——在饮食中合理地使用那些元素,就可以达到美国糖尿病协会的伊丽莎白·沃德所称的“防病饮食”。

而那还只是一种水果。想象一下如果你每天的饮食中全都是这些色彩鲜艳的东西,生活将会有多么美好。人们习惯于认为这种水果中含有这种营养,那种蔬菜中含有那种营养——橙子里就是维生素 C,吃香蕉就是为了摄取钾。但是事实上,每一种水果和蔬菜都可以被比做一架复杂的防病机器。暂且不说钾、硫胺素(维生素 B₁)、叶酸和大量的维生素 C 这些众所周知的营养素,一杯橙

汁中含有的植物化学元素就有 170 多种,胡萝卜中共含有 217 种化合物,苹果中至少 150 种。说了这么多,一句话,妈妈的话是对的,尽管她不知道为什么。老人们关于除了粮食之外要多吃些蔬菜水果的朴素智慧绝对是真理。只是光说蔬菜水果还不够,今天我们知道还应该在日常饮食中加入各种颜色的食物,赤橙黄绿青蓝紫,颜色多多益善,越多越好。

振奋人心的新发现

每年都有各种振奋人心的新发现让我们越来越深信在饮食中增加各种颜色的食物的道理。其实,要是再给蔬菜水果商店增加一点药品公司的营销支持,我们可能就都会争先恐后地要去试试这种神奇的食疗法了。病人将要求医生给他们开这类药方,消费者也要求建立起专卖这类养生食物的绿色通道。我们说这些绝不是信口开河。

本书的三个作者为此做了各自不同而又不无关联的工作。詹姆斯·约瑟夫进行了关于各种有着最鲜艳颜色的食物的基础研究,丹·纳杜在治病过程中使用色彩鲜艳的食疗方案,而安妮·安德伍德则研究整理了各种植物化学元素方面的文献,并与全美上百位专家进行了探讨。我们反复地得出同样的结论:全食物——彩色食物——为我们的身体提供预防各种疾病的保护屏蔽。至于原因,还要从它们中包含的色素和其他植物化学元素说起。

研究工作是艰深复杂的,但最终的道理很简单。我们的一整套哲学可以归结为一句简单的格言:

关爱健康,关注颜色!

颜色密码

那么,颜色密码方案的核心是什么呢?那就是学着用这些又

好看又提神的食物装扮你的餐桌,款待你的舌头。为了简单起见,我们把各种水果和蔬菜归为四个大的颜色群——红色、橙黄色、绿色和蓝紫色。我们的目标就是每天都吃这四类颜色中的各种食物。几十年来,营养学家们已经知道绿色和橙色食物中都含有有效维持生命的化学元素,其中就包括各种类胡萝卜素色素。红色和紫色食物中则含有各种强效的抗氧化色素。而每一种水果或蔬菜还有其自身独一无二的植物化学元素补充物——也就是使草莓有别于橙子或葡萄等其他水果的东西。在饮食中包括各个颜色群的食物有助于保证我们摄取身体所需要的所有物质。在阅读本书的“各色”章节时,相信你会很快明白我们的餐桌原本应该由各色食物拼凑而成,正所谓“颜色吃个饱,营养少不了”。

当然,水果和蔬菜不能代替所有的食物。其他食物也是健康饮食中必不可少的——包括全麦、鱼、各种坚果和豆类。我们将在第六章制定颜色密码饮食方案时专门讨论这些。你会惊喜地发现,要获得健康,我们并不需要全都变成素食主义者。瘦肉——包括鱼和无皮家禽,也都是健康饮食中必不可少的一部分。但是你摄取的水果和蔬菜越多,你在自身健康防卫力量中吸收的抗病植物化学元素就越多。这么说吧,每次你放弃了想吃的海藻三明治、糖或苏打而吃下一个水果,你就用促进健康的化合物武装了自己的身体而不是仅仅吃进了没用的热量。你选择的食物包含的颜色越多越好。可以说,这正是我们提供的让老年人鹤发童颜、让年轻人红光焕发的水果饮食方案。但是你最好不要盲目信从我们的话,你大可以试一试这些色素的效力,看看是不是觉得步履越来越轻盈,身体越来越健康了。

颜色密码饮食计划最可爱的部分是它又好吃又好玩。你不仅可以尝试新的美味,更可以开始以一种全新的眼光看待每天的饮食——在你的碗碟中摆放最斑斓多彩的食物。你将看到这样做还