

德国最权威的饮食指南→新世纪饮食营养宝典

饮食观念误区

LEXIKON DER POPULÄREN ERNÄHRUNGSIRRTÜMER

[德] 乌多·波尔默 苏珊娜·瓦尔穆斯/著
Udo Pollmer Susanne Warmuth
陆小慧 陈 鹏/译



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

最新修订版

德国最权威的饮食指南→新世纪饮食营养宝典

饮食观念误区

LEXIKON DER POPULÄREN ERNÄHRUNGSIKRTÜMER

[德] 乌多·波尔默 苏珊娜·瓦尔穆斯/著
Udo Pollmer Susanne Warmuth
陆小慧 陈 鹏/译



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

最新修订版

(京权)图字 01 - 2002 - 2559

Original title: Lexikon der Populären-Ernährungsirrtümer

by Udo Pollmer, Susanne Warmuth

Copyright © Eichborn AG, Frankfurt am Main, 2000

Chinese Language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

本书中文版由 Eichborn AG 授予中央编译出版社独家出版发行。版权所有,未经许可,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

饮食观念误区/(德)波尔默,(德)瓦尔穆斯著;陆小慧,陈鹏译.

—北京:中央编译出版社,2002

ISBN 7 - 80109 - 644 - 4

I. 饮…

II. ①波… ②瓦… ③陆… ④陈…

III. ①食品营养②饮食卫生

IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102853 号

饮食观念误区

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E m a i l: edit@cctpbook.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 388 千字

印 张: 22.5

版 次: 2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.80 元



维生素C有助于感冒的痊愈，盐是不健康的，水果和蔬菜预防癌症——这是三个有关饮食营养的观念。可是千万别以为众所周知的东西就都是对的，因为事实上，以上三者就都属于观念误区之列。营养专家乌多·波尔默（Udo Pollmer）和生物学家苏珊娜·瓦尔穆斯（Susanne Warmuth）对我们习以为常的饮食习惯提出了批判性的观点。他们考察了食品工业和营养权威举办的各种宣传活动对公众的影响，审视了其内容的客观科学程度，还细致条理地分析了大量其他的错误观念。他们的认识是：许多被我们认为是健康的東西，其实几乎是毫无功效的，而大量被我们认为是有害的食品事实上却是无辜的。这本《饮食观念误区》既是一篇辩护词，维护着我们安逸享受的饮食态度；也是一个呼吁：我们应该相信的是自己的身体及其反应，而不是那些所谓“专家们”的层出不穷的一知半解的饮食营养建议。





乌多·波尔默，1954年出生，德国最有声望和最引起争议的营养学家。自1995年起担任欧洲食品和营养学研究所（www.das-eule.de）的学术带头人。几年来因其畅销书《饮食人生好舒服，为好胃口干杯》而引起了广泛关注。居住在德国巴登-符腾堡州郊区海尔布隆。



苏珊娜·瓦尔穆斯，1959年出生，生物学家，从事自然科学书籍的编辑出版及翻译工作。翻译出版了《第一次百科全书》。目前居住于德国黑森州达姆施塔特。

责任编辑 / 苗永姝
版式设计 / 尹 璐

封面设计 · 田路工作室

Tel: (010) 65815229

前言 食,乃人之性

我感觉,整整40年来所进行的饮食营养观念教育似乎只达到一点:人们最多只是有一点点不安而已,他们仍旧享用他们一直在享用的食物。

——德国营养研究会主席 沃尔克·普德教授

“所有能带来快乐的东西,往往不是被禁止了,就是被认为不合乎规矩,或者干脆就被指责为不健康。总是如此!”一位享乐者的沉重叹息真是说到点子上了。我们生存在一个压抑兴趣的时代。减肥主义的布道士们频频出招,抓住了人们的弱点;形形色色的营养专家们也在禁锢着我们的嘴;“节食教头”们则把他们的理念捧到了宗教般的高度,并承诺生命永恒和青春美丽——只要你追随他们的信条。他们不仅如传教般地批判着我们饮食中的罪孽(过量,过甜,过油,过咸),而且喋喋不休地告诫着信徒们:鸡蛋会导致心脏衰竭,手淫会造成脊髓缺失。不同的是,这些当代“传教士”们并不像过去那样,以谋求上帝的赦罪信为己任,纯洁地帮助有钱人解脱富贵之罪恶。相反,他们现在变得和有钱人一样媚俗,不仅跟着拼命购买维生素片来抗拒阳痿,并以此减轻对衰老的恐惧;而且狂热尝试各种减肥食谱来塑造自己时尚的体型。

拼命宣扬有关饮食的清规戒律,终于奏效了。在美国,就连一个六龄小童也以他的第一个节食食谱开始了对自己的折磨。成年人每日坚持用浴室里的人体秤检验自己对信念的坚韧与执著,乖乖地计算着每顿饭摄入的卡路里,并随身携带食物热量表,还把它看成是教义问答手册,虔诚地跟着专家们,为他们那些虚幻的健康饮食说教进行无意义的祈祷。

假如所有这些健康饮食说教真的能使人们日益健康起来,没有人会再指责什么。但是,40年来,以健康的名义对大众开展洗脑般的饮食营养观念教育,仍然无法证明,放弃美食真的有利于健康。相反,因节食而使健康受损的体胖人

士以及厌食症患者的数量却在上升。更苦涩的嘲讽是:那些依靠顽强意志成功地将节食进行到底的人最终却变得骨瘦如柴。他们时刻关注自己的体重,抑制享受美食的欲望,每口食物坚持咀嚼 20 次,熟记食物热量表,一旦超过自己规定的卡路里数就绝不再吃。无论面对的是炸薯条配蛋黄酱,还是巧克力味的奶油炼乳,都是如此。他们的愿望实现了——但是也付出了很高的代价。

试图通过教育来改变饮食营养观念,这种做法注定是要失败的。一方面是因为,食欲几乎无法受理智支配。尽管我们受过良好的教育,但是也不得不承认,向来只有自我控制力的不足,而享受能力永远不会匮乏。食,是一种欲望,无论是对营养的摄取,还是对食物花样的选择,都是这种欲望在支配着我们。比起性欲来,食欲的发展史还要久远些。它是人类天生的本能,不可能长时间地受理智的支配。甚至可以说,理智、理性在它面前完全行不通。而人类的性行为相对则显得更有理性些,并且它是可受环境影响的。饮食可以说是生命攸关的基本需求,无论我们接受与否,这一点已得到了生物学方面明确的论证。几十年来,各种建议、说教连篇累牍,就连节食食谱也是层出不穷,但是依然难以战胜我们的食欲。仅仅通过这些事实,不抱任何成见的明眼人一看便知:其中肯定存在着一个基本思路的谬误。既然思路不对,其结局当然注定要失败了。

导致失败还有另外一个原因。对全人类不加区分的一刀切,怎么可能解决问题呢?方法论不对,也注定了失败的结局。因为我们人类,人与人之间天生是有区别的,区别不仅仅在于穿着不同尺码的鞋和不同大小的衣服,就连我们的肠胃乃至肝脏的酶也在以不同的方式工作着。既然如此,为什么我们必须要吃同样的东西?要制订一份对所有人都适用的“健康饮食食谱”显然只是个幻想。想来肯定不会有人赞成这个主意,尽管它听起来是如此的“宏伟”:所有人都应该削足适履,就为了能挤进 25 码的鞋子,因为只有这个尺码才是更符合健康标准的平均水平,而且这可是统计调查得出的哦……

调查统计得出的结果总是具有一定的诱惑力。因为它们提出了某种因果关系,尽管实际上,它们所能证明的只是同时发生的某个现象而已。在饮食营养科学里,无论是过去、现在还是将来,都倾向于在实践研究和探讨中注重关联性,而非闭门造车地计算数据。现在我们来举个例子。饮食总是与富裕程度有密切联系的,而富裕同时也在影响着社会生活的其他方面,诸如税法的效力范围、交通牌照的数量、离婚百分比或者心理医生的任务以及心理疾病等等。因此,饮食几乎不可能不与这其中任何一种事物扯上关联,比如说心理疾病。依

此类推,还有汽车牌子、加班加点、健身房等等,将饮食与它们联系起来也变成可能。尽管这些关联多少有点牵强,但是丝毫不会影响专家们编出对应的饮食食谱范本。

难道这意味着,所有的科学数据都不值得相信了?圈内早就流传这么一个笑话——“不要相信任何不是你编造出来的统计结果”。不过,这只是个笑话而已,幸好现实还没有这么黑暗。因为即使是那些能够做出结论的研究项目,它们的说服力也非常不同,这要视它们所采用的具体方法而定。在本书里,作者重视运用所有具有干预性及前瞻性的课题研究项目,这些研究项目不仅是可资证明的,而且也不会轻易受外界操纵而改变数据的真实性。相比起来,那些建立在记忆基础上的调查,往往会由于被访问者局部记忆的缺失而使事实模糊不清。而且,因为试图将这些通过访问获得的数据用于尽可能多的因果关系,数据也很容易被搞混。毕竟,只有这样才有可能算出一些结果以迎合新理论。道理很简单:掷骰子的次数越多,中头彩的几率就越大。

在一个前瞻性研究项目里,研究者必须首先明确一个待测指标,然后长达几年甚至是几十年地追踪记录受测者的行为。最近几年来,这类研究的结论在科学研究领域引起了关注,因为它们中的大部分都证实,当前流行的健康饮食建议中,有很多实际是毫无用处的。干预性研究得出的结论也很相似。这类研究总是由两个小组参与,一个接受实验,另一个则作为对比参照小组,他们顶多服用了安慰剂(他们以为自己也服用了某类药物参与实验,但实际上并没有),然后将两组进行对比,以观察出采取干预措施后的效果。

就算有必要咨询一下关于健康饮食营养的建议,那么是不是先弄清楚其概念更为必要?某个追求健康的人,在没考证清楚所谓的“健康饮食”食谱究竟是否只是凭主观臆想编造出来的之前,就盲目地根据它的要求机械地咀嚼每口食物,这和另一个把性欲放在首位的人,由于受矫形外科学的观点影响,防患于未然地想减轻他的脊柱负担,没什么两样。

我们在此引用澳大利亚心理物理学家罗伯特·麦克布赖德的一句话:那些来自学术象牙塔的烹饪研究,由于脱离现实生活,因此就算是很讲究营养,也好像没有性高潮的性交一样,令人乏味。

或许您不禁会问,而且,您也绝对有理由问:那么我们究竟该向谁看齐呢?我们的建议是:您还是尊重您的食欲吧!它会友善地提示您该怎么做;而且,当您在面对诱惑或禁忌时——它们往往总是同时出现的,您可以利用理智和常识来判断,究竟什么才是正确的。我们绝不会越雷池一步,对您在冰箱里的储藏

物指指点点;而且也特别小心,不去败坏您对吃的兴致,要知道,那可是您一直垂涎的食物。相反。从这本《饮食观念误区》中,我们保证会让您重新找回长久被抑制的对享受美味的欲望。而这本书正好像是一顿丰盛的自助餐:它不仅向您介绍了有关胆固醇、盐以及人体对维生素需求等重要方面的观念误区,就好比为您准备了大鱼大肉等主菜;而且还有很多小吃,也就是一些饮食小常识;当然更不会缺少那些味道鲜美的开胃小面包片:块菌果真能促进性能力吗?对酩酊大醉真的是无药可解吗?难道只有饿鬼才会在危困时咽下苍蝇?您可以随意地从托盘上选取一些自己喜爱的小食品,然后细细地品尝。您肯定能体会到这种感觉:在您阅读的时候,好胃口回来了。

乌多·波尔默

苏珊娜·瓦尔穆斯

格姆明根/达姆施塔特,2000年夏

可以肯定,而且无须解释:饮食是会导致死亡的!因为每一个吃饱喝足的人最终还是会与世长辞。相反,不吃不喝的人至少不会是因为吃而死的。

法兰克福大学 哈拉尔德·弗斯特教授

CONTENTS

目 录

前 言	食,乃人之性	1
1 减 肥	误区一:只要减肥,都益于健康 误区二:减肥者,都长寿	1 3
2 酒	误区:酒总是最大的健康隐患之一	5
3 抗氧化剂	误区一:抗氧化剂阻止食物腐败 误区二:我们应当给自己提供充足的抗氧化剂 误区三:作为抗氧化剂的维生素预防癌症 小常识百宝箱:原子基的世界:亲氧化剂及抗氧化剂	8 9 10 13
4 苹果汁	误区:天然的苹果汁应该是混浊的	15
5 香 精	误区一:天然香精的味道像什么,就是什么 误区二:“与天然保持一致”的香精和它们在自然界里的天然 蓝本就是一回事	17 18
6 油煎鱼	误区:油煎鱼与煎烤没有关系	21
7 纤维素	误区一:纤维素(Ballast 物质)是废物(Ballst) 误区二:纤维素是对身体无害的泻药 误区三:纤维素可以有效降低胆固醇水平 误区四:纤维素不产生卡路里	22 23 25 26

	误区五:纤维素预防肠癌	27
8 辐 射	误区一:德国始终禁止对食品进行辐射 误区二:对食品进行辐射必须要声明	29 30
9 β 胡萝卜素	误区: β 胡萝卜素使吸烟者远离肺癌	32
10 啤 酒	误区:啤酒的热量使您发胖	36
11 俾斯麦鲱鱼	误区:俾斯麦鲱鱼与铁血宰相奥托·冯·俾斯麦毫无关系	38
12 蓝 色	误区:德语中“是蓝色的”(喝醉了)和“制作蓝色”(旷工)与酒无关	40
13 圈 养	误区:圈养无论如何要比笼养好些	42
14 面 包	误区一:由面包师单独烘烤的面包,其添加剂含量比面包厂流水线上“大众货”里的少 误区二:在面包师那儿现烤的面包尤其新鲜 误区三:新面包令肚子痛,陈面包使小脸红	44 46 47
15 香 槟	误区一:香槟酒是法国人的发明 误区二:德国汽酒就是香槟 误区三:在打开的香槟瓶中插上一把勺能够防止香槟中的碳酸气流失	49 51 52
16 油煎牛排	误区:夏多布里昂油煎牛排是一位同名诗人的作品	53
17 胆固醇	误区一:胆固醇有害于健康 小常识百宝箱:好胆固醇?坏胆固醇? 误区二:食物中的胆固醇提高了血液中的胆固醇水平 误区三:胆固醇和动物性脂肪是造成动脉硬化症和心肌梗塞的罪魁祸首	55 57 58 59

小常识百宝箱:检察官的证人(Ⅰ)——弗拉明翰项目	63
检察官的证人(Ⅱ)——北卡洛林项目	64
误区四:降低了胆固醇含量,也降低了心肌梗塞的患病风险	65
误区五:胆固醇水平特别低意味着身体特别健康	67
18 可 乐	
误区一:可乐的配方是最高机密	71
误区二:可口可乐与可卡因没关系	72
误区三:可乐的成功归于优秀的市场营销策略	73
误区四:可乐就盐棒点心有助于治疗腹泻	74
误区五:可乐能化解肉	75
小常识百宝箱:今天我们自己做可乐	76
19 羊角面包	
误区:羊角面包是法国人的发明	78
20 节 食	
误区一:节食使您苗条	79
误区二:蛋白质类减肥食谱有助于去掉脂肪,构建肌肉	80
21 胖 子	
误区:胖子比瘦子吃得多	83
22 鸡 蛋	
误区一:鸡蛋提高胆固醇水平及心肌梗塞发作风险	87
误区二:红皮蛋比白皮蛋好	89
误区三:通过蛋黄颜色的深浅可以识别出柴鸡蛋	90
误区四:如果鸡蛋吃起来有鱼的味道,是因为鸡饲料中有鱼粉	91
误区五:新鲜的鸡蛋味道好些	92
23 猪 肘	
误区:德语的“猪肘”与“冰”没有关系	93
小常识百宝箱:酶	95
24 饮 食	
误区一:要想人是铁,就得饭是钢	97
误区二:60%的疾病是由于饮食造成的	98
误区三:谁讲究饮食,谁就更健康	100

25 标 签	误区一：食品里有的，标签上一定就标	102
	误区二：标签上标的，食品里一定就有	104
26 欧 盟	误区：这儿可以出售化学啤酒，都是欧盟惹的祸	106
27 快 餐	误区：快餐是现代发明	109
	小常识百宝箱：脂肪传奇	111
28 脱脂食品	误区一：脱脂食品是减肥的妙方	115
	误区二：脱脂食品可以有效降低胆固醇含量	116
	误区三：脱脂食品预防心肌梗塞	118
	小常识百宝箱：脂肪、油和脂肪酸	120
29 高脂食品	误区：高脂食品使血液中胆固醇含量升高	122
30 脂肪酸	误区：脂肪酸决定脂肪是否有益于健康	124
31 指 甲	误区：钙使指甲坚固	126
32 苍 蝇	误区：就连魔鬼也只是在危困时才吃苍蝇	128
33 露天牧场放养	误区：露天牧场放养——人、动物和环境皆大欢喜	131
34 粗 粮	误区：粗粮是人类最经典的天然食品	133
35 果 汁	误区：果汁是老幼皆宜的理想饮料	136
36 早 餐	误区：早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少	139
37 基因食品	误区：传统人工栽培获得的食品比转基因食品安全	141

38 健 康	误区:德国食品法保护着人们的健康	144
39 烧 烤	误区:烧烤食品有害健康	147
40 汉 堡	误区:汉堡餐厅里的食品是不健康的	150
41 标准体重	误区:完美的标准体重	153
42 激活免疫系统	误区:能激活免疫系统的食品是有益的	156
43 日 本	误区:日本的情况证明:脱脂食品预防心肌梗塞	158
44 咖 啡	误区一:咖啡有害于健康 误区二:咖啡使人上瘾	160 162
45 小牛肝香肠	误区:小牛肝香肠含有小牛肝	165
46 卡路里	小常识百宝箱:卡路里 误区:借助卡路里表满足对身体的能量供应	167 168
47 食人行为	误区:食人行为只是一个非常罕见的现象	172
48 胡萝卜	误区:胡萝卜对眼睛有好处	175
49 酩酊大醉	误区:没有任何办法能够缓解酩酊大醉的痛苦	177
50 口香糖	误区:口香糖是美国人的发明	180
51 鱼子酱	误区:德国的鱼子酱完全不比俄国的差	182
52 甜烧酒	误区:科尼克班甜烧酒以它的发明人命名	184
53 大 蒜	误区:大蒜能够吓跑吸血鬼	186

54 烹 制	误区:忘掉炒锅吧!烹制的食品是毫无营养的	188
55 生 菜	误区:生菜特别具有营养价值	190
56 食品质量	误区:贪婪的食品生产者毁掉了食品质量	192
57 莱比锡什锦炖菜	误区:莱比锡什锦炖菜出自萨克森州	195
58 低 X 食品	误区:低 X 食品能够使减肥变得轻松	197
59 厌食症	误区:患厌食症是因为以前受到过性侵害	200
60 人造黄油	误区:人造黄油能够保护人们的心脏	203
61 牛 奶	误区一:牛奶是一种适合所有人的富有营养的健康饮品 误区二:在暴风雨的天气里牛奶会变酸 小常识百宝箱:矿物质与微量元素	206 208 210
62 地中海式 节食法	误区:“地中海式节食法”是以地中海地区饮食习惯 为样板的	211
63 麦 片	误区:麦片比果酱面包还要耐饿	215
64 复合维生素	误区:大多数人都能从复合维生素中受益	218
65 营养价值推荐	误区:营养价值推荐是以科学为根据的	221
66 水 果	误区一:水果是健康食品 误区二:仔细清洗能够消除水果上的农药残渣 误区三:蔬菜水果能够防止癌症	223 224 225

67 骨质疏松	误区:喝牛奶能预防骨质疏松症	229
68 植物油脂	误区一:植物油脂和减肥人造黄油不含有胆固醇 误区二:植物油脂比动物油脂利于健康	232 233
69 蘑 菇	误区:蘑菇菜肴不宜被再次加热后食用	235
70 匹萨饼	误区:玛格丽塔匹萨饼是以同名鲜花命名的	237
71 强化生物 功能食品	误区:强化生物功能食品能够增强人体中的肠菌群	239
72 原子基	误区:原子菜对身体并没有造成什么损失	242
73 啤酒酿制法	误区:啤酒酿制法始终保障着德国啤酒的纯净	244
74 疯牛病	误区一:疯牛病来自英国 误区二:疯牛病是由于动物食用了受感染的肉骨粉而造成的 误区三:只要避开牛肉制品,就能有效预防疯牛病	247 248 249
75 风险因素	误区:降低风险因素,可以预防疾病	251
76 生 吃	误区:蔬菜生吃比做熟后吃更有营养	254
77 奶 酪	误区:生奶酪是由生奶做成的	256
78 食 盐	误区一:食盐会导致血压升高 误区二:要想节食效果好,就要减少食盐摄入量	258 261
79 火 腿	误区:不能把火腿和奶酪一起加热	263