

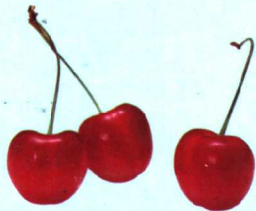


国际营养学领域经典之作 / 《吃的营养科学观》的作者

戴维斯营养健康宝典①

畅销全球的食物营养保健知识

吃的营养与保健



[美] 阿德勒·戴维斯 / 著

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN WEN
百世文庫

SHIWEN BOOK

百世文库

戴维斯营养健康宝典

①

吃的营养与保健

Let's Stay Healthy

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

* * * * * [美]阿德勒·戴维斯 著

王明华 译

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司 * * * * *

- 中国大陆中文简体字版出版© 2001 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
□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暨北京版权代理公司联合代理
-

图书在版编目(CIP)数据

吃的营养与保健/(美)戴维斯著;王明华译.

—北京:中央编译出版社,2001.4

(戴维斯营养健康宝典;1)

ISBN 7-80109-438-7

I. 吃… II. ①戴…②王… III. 营养卫生-通俗读物

IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 08052 号

著作权合同登记号:图字 01-2001-1028 号

戴维斯营养健康宝典 ① 吃的营养与保健

[美]阿德勒·戴维斯 著

王明华 译

出 版:中央编译出版社
地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)
电 话:66171396 66163377-618
经 销:全国新华书店
照 排:北京践诺电脑设计制作中心
印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:318 千字
印 张:32.25
版 次:2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月第一次印刷
印 数:5000 册(套)
定 价:66.00 元(三册)



序

本书是阿德勒·戴维斯女士有关营养与健康的著作中最新的作品。她以最简洁的语句告诉我们有关营养学方面最专业的知识。同时并附有简明清晰的图表,使我们轻易地了解复杂的人体构造,同时也了解人类生长所需的物质是什么;供给人体能源的物质是什么;什么食物会使我们发胖,什么样的物质对我们的身体有害。本书可使我们活得更有生命力,无论生理或心理上都能保持最理想的健康状态。而且经由详尽的目录、附录及索引,我们想要的资料很容易就可获得,所以本书也是相

当理想的参考书籍。

一个世纪以前,在美国,没有任何医学院认为临床营养学是一门值得研究的学问,而如今这种现象正快速地改观。由于大众对于健康的重视,对营养资讯的需求,专业的营养学训练就愈来愈热门了。内科医师,无论年青或是年长,都想尽量补充这方面的知识,医科的学生也开始修习营养学,毕业后的实习课程,也加上了临床营养学。

过去三十多年来的改变,直接或间接地影响了阿德勒·戴维斯的著作生涯。比起其他的营养学家,阿德勒早就意识到营养学对于人体健康的重要性。

对于一个完全没有营养学概念的人,本书是很好的入门指导,至于已有基础的人,本书也可提供更进一步的资讯。它的内容,有组织且符合逻辑的表达方式,我相信,作为学生研读的教科书是非常适合的,无论是高中生或主修人类生态学及对人类生长发育有兴趣的大学生,阅读本书都会有益。

最后,也是最重要的,我想给本书作者一些勉励:身为一个内科医师,经历过各种大大小小的临床病例,在看过本书之后,我深深觉得,任何人读了这本书都不会被误导,相反地,本书可帮助读者自混乱、矛盾但又迷人的临床营养学中获得事实的真相。

医学学士 琳娜·拉斯加顿

序

2



导 言

这是阿德勒·戴维斯女士的第一本而且也是最后一本书，这样说，一定会令读者迷惑，不过，只要稍加解释就会明白了。在第二次世界大战期间，营养学还是一门相当新的科学，当时，就有人要求阿德勒写本有关营养与健康方面的书，于是《吃的营养与保健》这本书就诞生了。由于这本书的出版，使得阿德勒又继续写下另外四本相关的书，这四本书后来都成为国际相当畅销的书，读者超过百万人，并不断定期地修订、再版。

阿德勒女士去世时，她几乎已完成了所有的著书计划——

除了第一本书的增修工作之外。因为这本书出版的时间已久，所以阿德勒女士希望能加些修改，使它更符合现代的要求，内容能够更为简单易懂，而同时又能将营养学方面的理论融入书中。本书的出版，就实现了阿德勒女士的愿望。

在《吃的营养与保健》这本书中，阿德勒女士曾说过：“营养学正处于萌芽阶段，未来还有一段很长的路要走，以后的研究将更能证明营养学的重要性，而且大量新的知识将不断地加入这个领域，所以我们必须更加努力，才能与营养学进步的速度齐头并进。”直到今天，这些话依旧适用。而身为本书的编者，知道阿德勒女士有意修改之后，我的工作就变得简单多了。经过这么多年，无论维生素、矿物质或是饮食方法的观念，都有了很大的改变。饮食的适当与否，可以用科学的方法来计算，但是其中还有部分理论引起争议，大家都宁可相信事实而不相信理论。因此我的职责就是从这些事实中整理出合理的结论。

今日，还存在着一个矛盾的现象，就是维生素的用量及其利弊。理论上维生素是用来帮助营养的吸收，至于它们的重要性，医学界、健康食品制造者及研究工作者的看法都各不相同。但是从各种现象观察，我觉得维生素对于人体的健康应该是重要的，所以在本书中，特别利用一章的篇幅去介绍它。

另外，我觉得普通生理学方面的知识可以帮助读者了解营养学方面的资讯，因此也附加在书中。

饮食和健康部分，我也把它扩充，使其包含较多医学方面的资讯，比如，某些疾病的食疗方法。现今有些疾病，可以用食物治疗与药物治疗双管齐下，效果会比单一治疗来得有效。而对于现代人容易罹患的疾病，如糖尿病、肥胖症及心脏方面的疾病，我也提出了正确的饮食方法，以降低患病率。



当然,修改本书时,我总是尽量尊重原著,但是经过这十数年,改变的东西实在太多了,某些章节不得不做大篇幅的修改。我希望修改后的内容能将阿德勒女士的理念更合宜地传输给读者。阿德勒女士是营养学界一位伟大的先驱者,她值得我们及后人的尊敬与赞扬。

同时我也要感谢所有帮助我编修这本书的朋友及同事,感谢他们所贡献的时间与知识。

另外,我要特别谢谢波莉·布朗司的校稿,还有潘妮·马迪的打字排版,及克里夫·山多先生精美详细的插图及说明。而山多先生要我在此代替他谢谢伦敦皇家医学院所提供的建议及协助。

理工硕士 安·欧德罗



目 录

序.....	(1)
导言.....	(3)
第一篇 消化与酶.....	(1)
1 营养学与健康的关系	(3)
2 正确的饮食营养成分与组合	(5)
3 食物在身体内消化与吸收过程.....	(10)
4 科学的术语.....	(17)
5 交通联络网.....	(20)

6	酶的重要性	(24)
7	消化作用	(30)
8	我们究竟吃了多少糖	(46)
9	我们需要多少脂肪	(56)
10	蛋白质的重要性	(65)
11	蛋白质的需要量及缺乏时出现的症状	(73)
12	产生能量的热量	(80)
13	能量的释放	(89)
14	为什么肝脏如此重要	(95)
第二篇	维生素的功用	(107)
15	维生素 A 的功能	(109)
16	维生素 A 与自然抵抗力	(116)
17	维生素 A 的基本认识	(121)
18	维生素 A 的来源	(126)
19	维生素 B ₁ (硫胺素)的需要	(130)
20	维生素 B ₂ (核黄素)的需要	(134)
21	烟酸的需要	(137)
22	维生素 B 族中其他维生素	(141)
23	维生素 B 族是一个完整的复合体	(146)
24	维生素 C 与坏血病	(153)
25	抗坏血酸的需要	(159)
26	维生素 C 的需求量与来源	(166)
27	维生素 D 的需要	(172)
28	阳光的价值	(178)
29	维生素 D 的来源	(180)
30	维生素 D 的需求量	(183)



31 维生素 E 与维生素 K	(185)
第三篇 空气、水与矿物质	(189)
32 空气与水	(191)
33 血液的功能	(204)
34 健康的血流	(208)
35 我们为什么需要钙	(214)
36 钙的来源及需求量	(220)
37 磷的重要性	(223)
38 碘的功用	(226)
39 其他矿物质的需要	(231)
40 微量元素	(236)
41 我们需要维生素补给品吗	(242)
第四篇 家人的健康	(247)
42 家人健康的规划	(249)
43 饮食的需要因人而异	(263)
44 家人的健康问题	(273)
45 影响健康的严重问题	(280)
46 如何保存食物的最大营养价值	(291)
47 食品的加工及标示	(297)
48 如何以有限的预算购买营养的食物	(301)
49 旺盛的生命力由有计划的饮食获得	(307)
附录	(313)
附录 I 一周的食谱	(315)
附录 II 重量与容积单位	(317)
附录 III 每日饮食各种营养素供给量(RDA)	(318)
附录 IV 食物营养成分表	(320)

PART ONE ①

消化与酶







营养学与健康的关系

健康,就好像快乐一样,很难有明确的定义。当我们生病时,渴望能拥有健康;但在健康状况良好时,就忘记它的重要性了。健康的身体应该是我们与生俱来的权利,但是几乎很少有人能够享有这个权利。对于如何获得健康,人们有许多不同的看法,有些人觉得运动是最重要的;而有些人觉得,心理因素才是最重要的。对营养学家而言食物才是影响健康最重要的因素,因为我们一日三餐,所以食物自然变成影响健康的最重要因素。

这本书不仅包含了营养学,同时也包括生理学方面的知识。由于篇幅的关系,无法一一列出我们所需的各种食物,但我们应知道的是,各类食物的重要性及它们对身体可能造成的影响,有了这些基本的认识之后,我们就可以正确地运用这些常识,借由这些常识,可以让我们吃得更健康。

如何吃才会健康,一直有各种不同的意见。比如,朋友善意的忠告,食品工业的广告及医疗职业的无稽之谈,想要从这些言词中分辨出真伪,便需要具备某些基本的知识,而知识是一点一滴累积而成,等到我们需要时拿来加以运用。

营养科学是相当新的一门学科,直到近几十年,才逐渐受到大学教育的重视,但它并不是一门全新的知识,营养学的历史其实是与生命一样地久远。由于有机物质的存在,使得地球在数百万年前就已经有了生命与无生命物质的区别。这些原始的材料包括固态、液态及气态的物质,它们使得生命能够生长、繁殖,并不断地延续下去。

今日,我们所吃的食物,受到各地的风俗习惯、气候及个人的经济、年龄、性别、宗教信仰、工作性质及其他的因素的影响。因为受许多外来因素的影响,所以我们选择食物并不完全是基于健康的理由。事实上,不管是在家中或出外用餐,没有人会故意去伤害自己的健康。无论你是家庭主妇或家中的一份子,想要引介新的观念或新的食物时,都必须有好的理论及具体的事实来支持。然而,许多没有营养的食物,会经常出现在我们四周并影响我们的健康。因此我们应该接受这种挑战,设法加以克服。



2

正确的饮食营养成分与组合

一般而言,具有营养成分的物质便是好的食物。但是食物必须被摄取。被身体吸收利用之后,才能获得这些营养。如果只是猎取各种营养学方面的常识,然后列出一份食谱、一份计划,把它贴在墙上而不去实行是不够的,除非我们能够遵照计划,购买正确的食物,准备规律而且均衡的餐饮,然后将这些有营养的食物吃掉。

对许多人而言,“吃得营养,吃得健康”是他们的目标。他们幻想当有钱时就可以买很多昂贵的食物,花很多时间来准备精

致的美食；而且深信如此日复一日，他们的身体便会更结实、更强壮、更具活力。但是实际生活并不是如此。虽然我们常抱怨没有太多的时间与金钱，但是好的食物并不一定就要花费许多的时间与金钱，而且经常就在我们身边。在超级市场里，我们可以很容易地买到一些加工过的食物，但同时我们也可以买到一些新鲜的食物及营养品，我们只能从这些食品中去挑选。看起来似乎别无选择，但是实际上却是个很简单的问题。如果今日我们知道自己的身体状况，就会选择所需的食物。虽然只有少数的食物是不好的，但是吃了太多这一类的食物，就会导致很多问题发生。例如含过多脂肪的食物对于心脏有害，而且会导致过度肥胖、生长雀斑和青春痘等。当人们摄取太多油脂类的食物，或是当身体不适、无法有效利用食物时，就会导致疾病的发生。但是也不能因此就拒绝脂肪类的食物，毕竟脂肪是饮食中不可缺少的一部分，而且没有人能够长期不摄取脂肪性的食物而不发生任何疾病。

当我们研读营养学及生理学时，我们首先必须考虑的是：我们需要多少量的食物，以及如何进食，才能获得必需的营养成分。其次必须考虑的是身体的状况，包括身体是如何地运作、如何消化、如何运送及利用食物。

食物就是能量，它常被比喻成汽车中的汽油，但事实上，身体比汽车更复杂。食物可以提供生长及修补身体所需的各种物质，包括骨骼、肌肉、皮肤、毛发、牙齿及指甲等身体各部分的新陈代谢所需。甚至当我们还在母亲腹中、身体还未成形之时，也需要食物供给营养，借由脐带胎儿可以由母亲体内得到各种养分，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质等类的营养物质。因此我们就更能明白食物对于生命的重要性了。