

别让错误的营养观害了你 · 姊妹篇

# 你吃进的 是营养 还是负担

扫除生活保健迷思  
建立正确的营养观念  
让自己告别食盲

白小良◎著

美国哥伦比亚大学营养教育博士

脂肪肝可以吃回去？  
想吃东西就是肚子饿了？  
豆制品吃太多容易导致痛风？

江西科学技术出版社



# 你吃进的 是营养还是负担

扫除生活保健迷思  
建立正确的营养观念  
让自己告别食盲

白小良◎著

美国哥伦比亚大学营养教育博士



## 图书在版编目(CIP)数据

你吃进的是营养还是负担 / 白小良著. — 南昌 :  
江西科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5390-6631-8

①你… Ⅱ. ①白… Ⅲ. ①食品营养—基本知识  
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第259625号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2018443

图书代码: B18249-101

著作权合同登记号 图进字: 14-2018-0357

作品名称: 《别让错误的营养观害了你2: 你吃进的是营养还是负担》

作者: 白小良

中文简体字版©2019年北京品雅文化有限公司

本书由厦门外图凌零图书策划有限公司代理, 经时报文化出版企业股份有限公司授权, 同意授权北京品雅文化有限公司中文简体字版权。非经书面同意, 不得以任何形式任意改编、转载。

你吃进的是营养还是负担

白小良 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009

电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 710mm × 960mm 1/16

字 数 151千字

印 张 13

版 次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6631-8

定 价 42.80元

赣版权登字-03-2018-412

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-64926437

## 推荐序一 正确营养观，健康从口入

最近十几年来，我一直在推广“年过四十，健康不亮红灯”的观念，从3C的预防来看健康。3C就是脑血管病（CVA）、冠心病（CAD）和癌症（Cancer）。事实上，若不计先天性血管畸形或遗传基因，正确饮食与营养均衡是促进身心健康极重要的一个因素。特别是在这物质丰厚、不缺食物的年代，生活中充斥着各种“怎么吃才健康”的说法，至于哪些是正确的，哪些是谣言，不免令人雾煞煞。

“病从口入”的典故出处源自中国晋代，古人认为疾病多是由饮食不慎而引起，亦即告诉我们应该注意饮食卫生。可见，在科技、信息传播落后的时代，先人已在生活中观察出饮食与疾病的关系。随着医学的发展与进步，营养学渐获重视。在生活中，正确的营养、适量的营养及安全的营养，关系着我们的健康；不适当的营养、过度的营养，则可能伤害到人体器官。

怎么吃是营养，而不是负担？在媒体信息发达的现代，医疗、营养、保健信息多得让人眼花缭乱，尤其是这些信息常常被坊间非专业人士、广告、

市场营销术以断章取义或移花接木的方式撷取，很容易误导大众，不仅在信息的取舍上无所适从，更常常有民众以食用营养补充剂及偏方来追求健康，甚至自成一套养生之道，而这些都不是来自专业人员的建议，亦是危害健康的风险因子。

如何破除生活中的饮食迷思？旅美营养专家白小良博士的著作是非常值得推荐的好书。继去年出版《别让错误的营养观害了你》破除58个常见迷思之后，今年第2本《你吃进的是营养还是负担》更贴近生活，以日常饮食养生、疾病预防做分类，并针对时下流行的各类减肥饮食法以及明星养生食物提出建议。

例如，对于近年来很热门的关于“生酮饮食”能否迅速减重、治疗糖尿病的问题，白博士不仅指出，以“生酮饮食”来减重或治疗某些代谢症候群，对健康的危害相当大，她也以浅显的文字，对生酮饮食的原理及负面影响详加说明。她认为采用生酮饮食短期内体重看似明显下降，其实是伴随大量脱水所呈现的假象。

另外，生酮饮食因为摄取过多的油脂，对心脏血管造成极大的负担，同时无法摄取足够的必需营养素，例如维生素、矿物质、纤维、抗氧化剂、植物化学物质等，心脏病或糖尿病患者最好不要轻易尝试。甚至，生酮饮食同时也会导致体内代谢酸中毒。

而坊间被说成可软化血管、防癌、降“三高”的万能圣品“醋”，尽管在日本有多项研究表明其对健康有益，但仅止于大鼠的动物实验阶段。诸如此类，白博士在新书中以40个常见问题破解生活保健迷思，带领读者认识基础营养常识。最可贵的是“跟着营养专家这样做”部分，还教导了读者如何

安心吃，不只是保健食品的食用方面，还包括日常营养迷思、餐桌上的自疗饮食、慢性疾病的预防饮食以及减重饮食等。此外，书中对特定内容、专业术语的注解，均放在了每小节的最后一页，以便读者集中查阅。

过去，我们谈预防医学就是通过健康检查，希望可以早期发现、早期诊断、早期治疗；之后，随着高科技仪器的发明与运用，更可使脑血管病、冠心病和癌症这些3C疾病在未出现症状前即无所遁形，让医疗介入更及时。健康检查好比汽车的定期保养与维修，而一日三餐就是日常保养与维护，日常吃对了，绝对有利于身体健康。

即使是对病人，也不应仅是临床治疗，更应该从生活和日常饮食方面进行长期调整。在医院，医疗上讲求跨团队合作，营养师的角色非常重要，他一方面要了解病人过去的饮食习惯，一方面要给予病人正确的营养饮食建议，帮助病人早日恢复健康。另外，医院营养师团队除了营养咨询门诊外，也应时常运用讲座、撰写文章来传递正确的营养知识。

白博士的文字让营养学变得浅显易懂，是一本值得收藏的饮食营养保健指南，可以厘清来路不明的健康信息，最重要的是有助于建立与时俱进的营养观念，摆脱坊间似是而非的饮食迷思，在餐桌上吃出食物的美味，也吃出健康，远离“三高”的威胁。

林欣荣

花莲慈济医学中心院长

慈济大学医学系教授

## 推荐序二 原来专业的营养观念，可以如此平易近人

行医超过30年，常碰到营养观念方面的问题，一般性的像“我应该怎么吃”或问特定食物“我可以吃××吗”，甚至问到特殊食疗主张如全素食、生酮饮食、饥饿疗法等等。这本书中，我看到一位营养专家，全面性地对大众所疑惑的营养学观念进行深入浅出的解说。

营养相关问题可细分为多个层面，琳琅满目，但信息却常常参差不齐，很多营养宣传或活动又伴随各家的信仰主张，甚至演变成超越事实证据的迷思及谬误。本书作者以营养学的专业素养，用平易近人的说明，让读者能够更正确地理解、吸收实用的营养知识。

细看这本书内容，我看到客观而专业的剖析。这是一位可信任的营养专家，以多少证据说多少话的实证，来解说日常生活会碰到的营养问题。她向读者提供正确的营养观念，并破除一些错误迷思，使读者能与时俱进地以最正确的饮食方式获得健康。

举例来说，癌症病人和家属常见的疑问是：“我是不是要补充特别的

营养素，才不会患癌？”常常，他们听信宣传，花大钱购买所谓的抗癌补充剂，其实那些宣传大部分是信口开河而无实证。作者指出，营养补充剂大多着重于单一营养素的效用，但生理健康需要均衡的营养素维持，天然蔬菜水果所含有的营养素更全面、多元，其营养价值远远超过人工合成的营养补充剂化合物，且价格更为实惠。作者精辟的剖析相信可以让广大读者受益。

我郑重推荐本书！您会发觉，轻松看完后，已经历了一次对营养学深入浅出的导览。原来专业的营养观念，可以如此平易近人地落实在生活中，帮助人们打造更健康的生活！

陈荣隆

和信治癌中心医院小儿血液肿瘤科主治医师



### 推荐序三 营养知识，是每个人都应该具备的基本素养

与白小良博士的缘分始于40年前，当时我在实践大学任教，而她则是课堂上一位优秀勤勉的学生。毕业后她学以致用，持续在营养领域深耕，并与夫婿一同远赴美国，在营养信息来源的第一现场深造。如今她决心替社会大众扫除饮食迷思，匡正营养观念，先是于2017年出版了《别让错误的营养观害了你》，新书《你吃进的是营养还是负担》也于2018年7月付梓。这对广大关心饮食健康的读者来说，无疑是一大福音。

在21世纪的今日，不良生活习惯所导致的慢性疾病，已跃升为现代人死亡的主因。对比从前需依靠抗生素等药物治疗的传染性疾病，慢性疾病可以借由调整生活作息、修正饮食内容得到控制与预防。也因此，吃药与手术逐渐被视为一种较为消极、成本甚高的医疗行为；从日常三餐开始摄取健康的食物，打造良好的生活模式，此种预防胜于治疗，才是更应该被提倡且更有效的保健方法。

然而，该怎么吃才正确？营养学是门非常专业的学科，对没有受过相

关学科、医疗训练的普罗大众来说，很容易被非专业或断章取义的信息所误导。“多喝水多健康”的健康口号看似正确，但过量的饮水其实会有水中毒的隐忧；“无麸质食品”被商业媒体渲染成健康食品，但对无麸质过敏的一般人而言，无麸质食品不但价格昂贵，甚至也不比小麦制品健康；“生酮饮食”是近年来大受欢迎的减肥饮食，但背后伴随的健康隐忧不可忽视。书中从生活饮食、慢性疾病与癌症、保健食品及近年来流行的超级食物、减重方式着手，罗列了数十条常见且具话题性的营养迷思，每一项都可以活用于日常生活之中。

白小良博士长期钻研营养教育，她深感健康及营养知识应该被视为每一个人都应具备的基本素养——毕竟健康是人生基础，没有了健康一切都只是空谈。期待这本书的出版，可以将正确的营养观念，普及于每个人与每个家庭之中。欢迎读者随着营养专家的提问，逐一检视自己的营养知识是否正确，摆脱谬误迷思的危害，让自己成为健康的第一道防线。

谢明哲

台北医学大学保健营养学系名誉教授

## 推荐语

此书以问答的形式提出大家对营养保健的疑惑，从专业及日常生活的角度作出解答，更以营养专业提出解决改善之道。知道“原来如此”后，“跟着营养专家这么做”就对了！

朱堂元

慈济医学中心妇产部主任

营养是健康的基础，然而时下流行的标榜养生的饮食风潮却似是而非，不尽有益。鉴于此，执着的白小良老师身为营养兼教育专家，以阐明营养实证科学为己任，为求真知的读者们解答方方面面的营养问题，把颠倒的理论是非从科学的角度重新导正过来。

张静芬

嘉义基督教医院营养科技术主任

本书与姐妹作《别让错误的营养观害了你》，两书宗旨都是借由精确的科学验证，厘清市面上似是而非的观念，匡正一般大众对营养学的迷思。前作从五大营养素着手，奠定大众的营养观基础；本作则深入日常餐桌，从三餐饮食、慢性疾病、减重方法、保健食品等与一般大众切身相关的议题切入。作者白小良博士有扎实的学术背景，再配合临床营养师的经验，她所带给大家的，是一本有凭有据又实用的营养教战手册。推荐给所有关心自身与家人健康的读者。

吴成文

台湾地区最高科研机构院士

台湾地区卫生研究院创院院长

阳明大学特聘讲座

生活周遭充斥着许多营养信息，有正确也有错误，往往经由网络及媒体到处传播，一般民众根本无法判断真伪。白小良博士以其优异的专业背景，详尽地阐述了现代营养保健的正确观念。本书文字浅显易懂，适合大众阅读，于生活中落实尤能促进健康，是一本全家保健不可多得的好书。

黄秀华

台湾地区最高营养师团体理事

随着时代进步及信息网络的发达，通过电视传播媒体看到、找到、听到有关饮食与营养的资料很容易，谈营养论饮食的人也很多，但是许多充

满矛盾、似是而非的内容也造成民众盲目地追随。白小良营养师2017年出版的《别让错误的营养观害了你》广获好评，2018年接着出版了续集《你吃进的是营养还是负担》，书中提到时下最热门的议题，包括椰子油、生酮饮食、胆固醇等。让我们听听专业的营养师怎么说，相信能带给读者豁然开朗的解惑。

郭素城

成大医院营养师兼主任

小良学姐多年来一直持续推广饮食营养与健康。这本书结合正确的饮食与营养观念，阐述了如何正确地吃。摄取健康的饮食，不道听途说，从最基本的吃开始，守护自己的健康。

谢蓝琪

高雄市立联合医院营养室主任

台湾地区教育主管部门助理教授

## 自序 文盲无害，食盲有害！

在步入营养领域的近40年间，曾无数次想要转业，却一直无法割舍，因为营养知识与自身和家人息息相关。

在营养学的课堂上，曾有位华裔学生，举手要求发表意见。当时我心里有点不安，因为他满脸不悦，强烈地表示无法理解美国教育部门为何连性教育都已列入中学的学习课程，却独漏了营养学这门生活知识。过去几星期，我的教学让他深刻体会到，每天该如何正确地吃，是每一个人所迫切需要了解。我感动得当场称赞他：“我以你为荣。”这件事让我深深感受到，自己能够在教学上改变一个人的健康和营养思维，是件多么值得的事。

如今我虽身处异乡，却仍心系家乡，希望家乡人更健康。每年回家探望家人的同时，也会回到原来工作的医院见见老同事，但每次都感到不解：为什么医院门诊里的人总是那么多？姑且不论疾病统计数据，这种医疗大楼内的特殊景象难道没人警觉到吗？社会的健康品质好比一条溪流，溪流生态是否平衡，是否经常有人溺水危及生命，取决于是否有干净安全的社会环境，

而这又取决于上游的政策规划制定。拥有正确的营养保健知识，就好比一个人具备了游泳的技能，这是免于在急流中溺水的重要条件。

当今许多人饱受慢性疾病如心血管疾病、糖尿病、癌症等的折磨。即使现代医学进步、科技发达，这些救援亦仅仅是治标不治本。若是社会医疗体系仅在末端做下游的急救工作，而不试图从上游解决根本问题，整个社会必会付出高昂的医疗成本。

少数非专业人士断章取义，甚至挑战正确的营养理论，这些被吹捧出来的论调，更是有形无形地造成混乱，扼杀大众的健康。文盲无害，食盲有害！正确的营养知识看似简单，事实上是一门相当复杂的应用科学，极易被曲解误导。为此，教育部门更应该有广阔的视角，长远的眼光，经由教育途径对下一代的健康意识负起责任，也就是将生硬的营养知识和生活结合，让民众在极度复杂的食品污流中具备独立思考的能力，而不是一味地遵守教条。拥有健康的体魄，才能培养健全的社会梁柱。

再者，有关部门对营养认知的倡导更须跟上时代的脚步。我曾数次痛心台湾地区有关部门及政治人物漠视民众的基本权益。本人在此不仅仅是以一个营养专业人士的身份，更是以一个平民百姓、母亲、老师及朋友的立场，用撰写的方式分享个人的专业和经验，自我期许能够让更多人自救和救家人！

无法好好吃饭的人，大多数的借口不外乎没有时间，工作忙碌。别忘了健康才是真正的投资和财富，健康来自营养，营养来自正确的饮食内容和态度，必须从小开始培养。千万别忘了真正的营养素来自各种天然食物，而不是昂贵的加工品。舍不得好好吃，当健康出了问题，即使有医疗保险给付，

也会将毕生辛苦赚来的钱付给医疗账单，并把时间用在病床上。再者，任何人的一生中最美好的是能够品尝各种食物而不是调味料，真正有营养的健康饮食来自自己的双手和自家厨房，家里的餐桌是最温馨的、构筑健康人格的地方。早午餐吃得好是营养学的实践，成效必定呈现在一天之中；清淡的晚餐，更是培养精神盛宴的重要时刻。



# 目 录

## 第一章 保健概念的建立

- Question-1 营养保健论述越知名的越可靠? ..... 003
- Question-2 健康可以用公式计算吗? ..... 008
- Question-3 医疗人员患病, 是种医疗讽刺? ..... 012
- Question-4 健康出状况就得吃药? ..... 015
- Question-5 身体质量指数 (BMI) 是判断理想体重的重要  
指标? ..... 021
- Question-6 孩子圆嘟嘟的是生长好的象征, 长大就好了? ..... 028

## 第二章 日常的营养迷思

- Question-1 蔬果需要连皮吃, 才能摄取到完整的植物化学  
物质? ..... 039
- Question-2 海鲜、鱼类富含蛋白质与不饱和脂肪酸, 多吃  
有益? ..... 044
- Question-3 饭后喝瓶乳酸菌饮料, 可帮助消化? ..... 048
- Question-4 煲汤, 能将食材精华浓缩, 富含营养成分, 可  
以快速恢复元气? ..... 051
- Question-5 多喝水有益健康, 可以尽情喝? ..... 053