

别让错误的营养观 害了你

旅美权威营养学专家
破除58个常见饮食迷思

白小良◎著

美国哥伦比亚大学营养教育博士

生活中常见的保健“常识”，
真的正确吗？

多喝牛奶可以预防骨质疏松？
水果应该在饭前还是饭后吃？
罹患糖尿病，白米饭都不能吃？
年纪大了必须少吃肉？
胆固醇是高血脂的元凶？

江西科学技术出版社

别让错误的 营养观害了你

旅美权威营养学专家
破除58个常见饮食迷思

白小良◎著

美国哥伦比亚大学营养教育博士



图书在版编目 (C I P) 数据

别让错误的营养观害了你 / 白小良著. -- 南昌 :
江西科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5390-6604-2

I. ①别… II. ①白… III. ①营养学—基本知识

IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第261482号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2018444

图书代码: B18228-101

著作权合同登记号 图进字: 14-2018-0356

作品名称: 《别让错误的营养观害了你: 旅美权威营养专家, 破除58个常见饮食迷思》

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。

别让错误的营养观害了你

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 978-7-5390-6604-2

定 价 42.80元

赣版权登字-03-2018-418

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 为食品界、营养界及餐饮界搭起一座桥梁

与白小良博士相识已有40年，她一直是我心目中很佩服的对象。白博士赴美前已是台湾地区营养界知名人物，创建了肠道静脉营养制度，建立了烧烫伤营养制度，后远赴美国纽约进修，对从台湾前往纽约哥伦比亚大学深造营养学位的留学生助力不少。白博士在孩子进入大学之后，自己重返学校，于2013年取得美国哥伦比亚大学营养教育博士学位。

白博士夫婿谢泽鸿博士亦是国际知名分子生物专家，台湾地区现行脐带血贮存制度亦有部分师承白博士夫婿。他们夫妻每次回台湾，都传回了许多新的国际专业知识，提供给台湾地区专业人士精进。这种在学术上无私的胸襟，不得不令人肃然起敬，也值得大家学习。

现在大家都很重视食品安全，可是营养安全却乏人问津，《别让错误的营养观害了你》与营养安全有着异曲同工之妙。过度的营养、不适当的营养都会造成人体器官的伤害。我们过去都以为果糖很好，可是果糖现在却是健康超级杀手之一；我们都以为牛奶可以补充钙，可是却忽略了钙的伴侣——

维生素D及适度的日晒；我们更认为含铁量高的红肉，可以预防贫血，可是摄取过量铁也会破坏红细胞，且忽略了其所含的饱和脂肪酸及食物胆固醇；我们都认为多吃蹄筋、猪脚可以补充胶原蛋白护身，而事实上，来自食物的胶原蛋白，并不能生成人体的胶原蛋白……这些问题，白博士在本书中都一一详细叙述，让大家得以有正确的营养、适量的营养以及安全的营养。

从事营养、食品及餐饮的专家学者都是为“吃出健康、吃出快乐”在牺牲奉献着。我自己也是一个食品及餐饮安全的工作者，深感台湾地区食品界、营养界及餐饮界互动的机会实在是少得可怜。《别让错误的营养观害了你》——单看书名就知道是一本很棒的书，事实上，它的确是为食品界、营养界及餐饮界搭起桥梁的一本好书，其撰写与编辑都是依据于营养学科学观念。读者很容易从章次查阅到自己所需要的正确营养知识，借以改正自己错误的观念。

一本书的写作，说起来很容易，但写起来却很难。白博士这本书的内容，几乎涵盖了她的过去40年的营养经验，尤其融合了她在美国31年所接触到的最新营养学新知，可谓集白博士毕生之精华，与坊间其他类似的书籍大不相同。本书以对答方式写作，下笔浅显易懂，不但适合营养、食品、餐饮、公共卫生从业人员使用，更是适合广大民众阅读。另外，每一章节中需要注解的特定内容、专有名词或术语等，均放在了每一章的最后一页，以便读者集中查阅。

世界各国慢性病及癌症罹患率年年上升，已使各国长期医疗预算节节升高，大大加重了各国的财政负担，因此，如何降低慢性病及癌症罹患率，已成为当今各国重大公共卫生之课题。我深切相信，阅读过本书的读者，只要

配合本书的论述，一定可以降低慢性病的罹患率，达到“营养安全好，放心活到老，健保不愁倒”的终极目标。

精读《别让错误的营养观害了你》，可以让我们摆脱不当营养对身体的危害，进而达到养身愉悦之目的。这是一本超棒的好书，值得推荐给大家阅读。

文长安

辅仁大学食品科学研究所餐旅管理系兼任讲师
台湾地区卫生福利主管部门前食品药物管理技术负责人

推荐序二 一本扫除营养迷思的教战手册

出版了一本餐桌上的教养书籍且热卖后，这位学有专精的营养学者白小良博士其教养小孩的“美味”经验开始在台湾地区广为人知。而这位曾担任医院临床营养师并拥有人类营养学硕士暨营养教育博士背景的营养专家，在沉淀两年之后新端出来的这道“可口大餐”，则是要匡正一般民众一知半解的营养观念。书中开宗明义地以破除饮食迷思为本，以教导正确营养观念为纲，其丰富与扎实的饮食见解，是阅读本书的一大知识“飨宴”。“民以食为天”，这是自小耳熟能详、系之于心的认知。饮食是人类维持生命的必需，也是各国稳固民生的最基本条件，饮食大焉者牵动着社会的安定，所以各国政府均订有严谨的食品安全管理办法，希望借助法规来保障民众吃的权益。而对于广大民众，如何在安全的前提下吃出健康，更是万目所指的关切所在。这时候，正确的营养观念，就是大家所必须掌握的了。

在网络查询一键千里且快捷的当下，日常的社群信息及随处可上网搜寻的各种资讯中，反而有许多似是而非的观念。例如，有机食品最为营养、自然粗食杜绝疾病、转基因食物一定有问题、以肉食减重身体从中获益、昂贵

的健康食品（或维生素）可祛除病痛、进补就是吃营养……种种不一而足。如此的观念不仅是以偏概全，如果让大众奉为圭臬，更会成为健康的大忌。

当然，有关营养的科学知识是与日俱进的，例如2016年美国最新公布的饮食指南，取消了胆固醇摄入量的上限，这使得很多过去因为担心胆固醇过高而戒食某些食物（例如戒食鸡蛋）的人，感觉被发达国家所谓的营养学术欺骗了半个世纪。此种观点虽然亦不尽然，但种种事实表明，我们必须借助更精确的科学验证，来修正营养认知，饮食观念方能更加健全与正确。

有幸能为白小良博士的两本重要著作撰写序文，更进一步欣赏到小良在家庭教养之外的一方学识与建树。她非常有系统地依据维持人类生命所需的五大类营养素，逐一探究流行于坊间的诸多似是而非的饮食迷思。

例如前述所言的以肉食减重、借助高蛋白保健食品来锻炼肌肉，以及全谷物食品与多谷物食品之间的异同暨营养认知上的谬误，还有大家一直迷惑的水果应该饭前吃还是饭后吃等，牢牢详列数十项，书中皆以问答的形式逐一列举，除浅显易懂外，更附有小良这位营养专家的中肯建议。在阐述与解说之下，本书实在是一本不可多得的饮食营养保健指南，除了可以帮助大家扫除各方来路不明之信息引发的疑虑外，更重要的当然是能够帮助我们建立与时俱进的营养观念。

人类的饮食，过去仅以维生为基本需求，如今发达国家已经进步到研究怎么吃才健康。宝岛台湾是一块非常幸福的土地，不仅在于其高水平的农业产品以及悠久饮食文化的良好传承，更在于台湾多数民众于年寿延益的今日，于吃出丰厚、美味外，还有一个更重要的诉求，就是要营养均衡地吃出健康。可以说，每个人都需要拥有正确的营养知识，才能在享用饮食之际，

也同时增强体魄。

看来白小良博士这本兼具“实务”与“食物”的教战手册，是人人都应拥有的家庭健康书籍，对重视优质健康的民众而言，理应人手一本，用以重新检视我们的饮食营养观念是否符合日新月异的科学实证成果。套用小良撰写本书的一个重大思维结尾：她“邀请大家一起来跟她这么做”，而“原来如此”的食物解铃将让我们更能品尝出健康美味。

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

推荐语

记得多年前，一位被怀疑患有再生不良性贫血的小女孩被转介来就诊，且怀疑有癌症恶病质，体重由原先的50公斤掉到30公斤，来寻求骨髓移植治疗。检查结果显示，她不仅造血功能退化，心脏、肝脏等功能也出现异常，最特别的是骨髓切片检查显示特异胶质变性。详问得知，这小女孩为了处理便秘问题，完全排除淀粉及脂肪类食物，她意志力惊人，坚持长达近一年。我笑说，你变成胶质美人了。她不需要骨髓移植，营养观念校正后，所有器官功能恢复，现在又是50公斤的健康女孩。与小良全家相识多年，其全家都是科学人，正确的营养观念早已融入生活中。这本书将科学的营养知识融入生活，阐释深入浅出，绝对令人受益良多，值得成为家庭必备生活指南！

陈荣隆

和信治癌中心医院小儿血液肿瘤科主治医师

不论是电视健康性节目，还是报刊健康性文章，其最热门的都与疾病防治、营养健康、养生饮食有关。食物提供不同的营养，而健康来自适当的营

养。食物被摄取后在人体内进行正常的生化反应及生理运作，维持及促进身体机能。坊间许多颠覆营养科学理论或大胆提倡挑战身体机能运作的谬论，导致民众把错误信息奉为圭臬，而影响健康及病情控制，慢慢失去健康而不自知的情况比比皆是。营养学是门专业。认识小良博士有三十余年，她不但治学严谨，更以科学家的精神专研影响人体健康甚巨的营养学。本书将提供最新最正确的营养知识，帮助读者导正观念、破除迷思，让我们一生受用不尽。

蔡玲贞

彰化基督教医院血管医学防治中心主任

彰化基督教医院营养体系前主任

台湾地区最高营养师团体前领导人

白博士以其丰富的学养及关怀社会的热忱，针对时下常被误导的营养观念，提供最新的专业论述。这是一本现代人营养保健不可缺的好书。

黄秀华

台湾地区最高营养师团体理事

网络上时常出现一些关于营养或饮食方面似是而非的错误信息，却因为受到民众极度重视而被疯狂转发。希望本书的出版能帮助大家厘清真相，导正观念，让不实的传言自动退散。

潘怀宗

阳明大学医学院药理教授

台北市议员

啊！原来如此。这本书将解开你的许多疑惑，而你的“为什么”及好奇心也会在书中得到满足。看完后你不但可以好好健康吃，也可以学习到正确的营养理论。书中整理的信息非常完整，对于营养学工作者，也可以作为导正民众饮食观念很好的工具书喔！

萧慧美

嘉南药理大学保健营养系教授

小良和我应该算是早期的营养师，她在马偕我在长庚。那个年代，我们常被病人戏称为教吃饭的小姐，营养师还没执照化，但是小良却是非常用功的营养师，不断有临床研究的成果发表。后来她因为家庭因素到美国去，偶尔会有新的营养信息分享给我们。这次用功的小良针对台湾媒体上流窜的似是而非的观念做一个澄清，很值得大家多看。想在媒体发表聚焦话题的言论很简单，但是非专业发表错误信息很可能误导民众，不是一件好事。希望通过这本书，民众能更清楚地知道该如何选择信息。

谢宜芳

长庚医院前营养师

自序 吃对三餐才是真正的预防医学

1986年带着对台湾临床营养工作又爱又恨的复杂心情离开，赴美进修。1987年由营养转念公共卫生。当时在流行病学课堂上举证的十大例子，其中竟然有五六个案例来自台湾地区，心里除了愤怒之外，更心痛自己的家乡人因为缺乏保健观念而不懂得自保。20世纪70年代，台湾地区市场上出现进口的廉价苹果及澳大利亚牛肉，拜政商的无知及图利，这些受到核污染的食物，被倾倒入台湾百姓的体内。这也是20世纪90年代台湾在经济起飞的时刻，人民癌症罹患率也同时飙升的肇因之一。1960年左右，市面上出现一种采用鱼肝油制造的糖球，许多父母在缺乏营养知识及不实广告的宣传下，误认为鱼肝油有预防近视眼的功效，造成不少孩童大量食用，导致脂溶性维生素中毒。

有关单位不仅没有对过往的伤害吸取教训，食品安全的问题还愈演愈烈。食品安全的保障要求政府机构对人民的健康负责，除了对食物来源严谨把关外，另一课题是建立全民的营养保健意识，这是大众自救更重要的课程。

吃对三餐才是真正的预防医学。在筛检之后若发现身体有异状，绝不应仅是短线地采取手术及各种药物治疗，而是应从饮食和生活习惯入手，进

行长期调整。如罹患糖尿病、癌症、心血管疾病等，医疗人员尽全力给予人工呼吸急救，即使抢救有效，也很可能是暂时的。这就好比溺水，人掉入急流后，在死亡边缘挣扎才施救，而预防溺水的积极对策应该是从一开始就防堵，识别急流，并传授游泳自救技能。因此教导民众以及年轻的下一代如何在混乱的食品市场急流中自救，准确判断为什么要吃、该怎么吃等正确的营养知识，才是当务之急。

营养相关论述之所以很容易被误导，是因为营养学知识是由许多片段的基础科学证据加以组合而成的应用科学，信息来源不外乎动物实验的基础科学和流行病学的统计数字，再进一步归纳出饮食与健康的相关性，所以绝不能武断地推论因果关系。然而这些信息又经常被坊间非专业人士、广告、市场营销术及媒体信息以断章取义的方式撷取，造成误导。媒体、网络信息发达，加上健康保健意识高涨，营养、医疗、保健信息多得让人眼花缭乱，让大众在信息的取舍上无所适从。最常见的实例是，无论居住在哪个地区的华人，都经常服用营养补充剂及偏方以追求健康，且人人自成一套养生之道。而这并非来自专业人员的建议。

营养学看似简单，但却是一门相当复杂的科学，它融合了生理、心理、行为、食品科学、病理、流行病学、生活、文化、环境等学科，因此许多专业的术语及论述，稍有不慎就会出现误导，引发混乱、矛盾，分不清事实与虚构。个人有幸在台湾地区和美国接受正规的临床营养、基础研究、营养教育及学术教学的历练，漫长的38年的洗礼，使我更自许有这个责任和义务，依据科学信息，澄清许多误导的观念，更期盼中国人在饮食文化上能够建立更正确的自我保健意识，由此追求更美好的健康和生活质量，成为最健康的民族。

目 录

第一章 碳水化合物篇

- Question-1 吃淀粉含量高的食物容易发胖?003
- Question-2 褐色面包就是全麦面包?007
- Question-3 冷饭热量比较低?011
- Question-4 蜂蜜吃再多也不会发胖?013
- Question-5 红糖或黑糖的营养价值比白糖高?015
- Question-6 高果糖玉米糖浆是果糖, 有益健康?017
- Question-7 喝牛奶会腹泻, 再也不能喝牛奶?020
- Question-8 代糖不是糖, 吃了不会发胖?022

第二章 蛋白质篇

- Question-1 吃肉可以有效减肥?027
- Question-2 练肌肉要饮用乳清蛋白粉?031
- Question-3 吃鸡蛋会导致胆固醇过高?033
- Question-4 年纪大了必须少吃肉?036
- Question-5 黄豆富含植物雌激素, 多吃容易引发乳腺癌?039
- Question-6 吃素健康更有保障?042
- Question-7 饭后吃香蕉可帮助消化?045
- Question-8 多吃蹄筋、猪脚和白木耳, 可增加胶原蛋白?047

第三章 油脂篇

Question-1 吃油不健康?	051
Question-2 橄榄油和葡萄籽油都是健康油?	056
Question-3 人造奶油(乳玛琳)是植物性奶油,比动物油健康? ...	060
Question-4 多吃红色肉类补血?	063
Question-5 胆固醇是高血脂的元凶?	065
Question-6 全脂鲜奶比低脂奶和脱脂奶有营养?	069

第四章 维生素篇

Question-1 服用维生素,健康有保障?	075
Question-2 大品牌的昂贵维生素,含有的营养更完整?	078
Question-3 多吃胡萝卜可以预防近视?	080
Question-4 多喝柠檬水补充维生素C有益无害?	084
Question-5 晒太阳会罹患皮肤癌,能不晒就不晒?	088
Question-6 火气大要用护肝保健品?	092
Question-7 水果应该在饭前还是饭后吃?	094

第五章 矿物质篇

Question-1 矿泉水可以补充矿物质?	099
Question-2 脱水时只要补充大量水分即可?	102
Question-3 运动之后必须喝运动饮料吗?	105
Question-4 腹泻只吃白稀饭就可以了?	107
Question-5 贫血要多补铁,越多越好?	109
Question-6 多喝牛奶可以预防骨质疏松?	112

第六章 健康篇

- Question-1 现代人较健康长寿?117
- Question-2 精神健康和饮食没有关系?120
- Question-3 只要吃对食物就可以确保健康?124
- Question-4 让孩子用刀、汤匙、叉子进食比较方便?129
- Question-5 越贵重稀少的食物越营养?131
- Question-6 现代人只有营养过剩,没有营养不良的问题?133
- Question-7 依人体组织中营养素所占的比例,应把饮食金字塔倒过来吃?137
- Question-8 肠道是消化系统,与免疫系统无关?139

第七章 生活保健篇

- Question-1 碱性水可以调节体内的酸碱度,有益健康?147
- Question-2 提神饮料可以消除疲劳,补充能量?149
- Question-3 吃甜食可以改善心情?151
- Question-4 睡前喝酒有助于睡眠?153
- Question-5 睡前吃夜宵只需担心变胖?156
- Question-6 瘦的人想增重,可以爱吃什么就吃什么?158
- Question-7 啤酒肚是喝太多啤酒所致?160
- Question-8 标示无糖和无脂肪的食品,真的不含热量?163

第八章 疾病保健篇

- Question-1 血糖高就是罹患糖尿病?167
- Question-2 罹患糖尿病,白米饭都不能吃?171