

风靡世界的
健康读本

食物 圣经

[英] 吉莲·麦克凯斯 著

Dr Gillian McKeith

高弘兰莹 译

英硕文化 统筹翻译

封面图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

FOOD BIBLE

你的食物
决定你的健康

让你更健康、
更快乐、更容光焕发的秘密!

时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



食物 圣经

FOOD BIBLE

饮食与
健康

作者：[美] 詹姆斯·史密斯

译者：[中] 王明

食物 圣经

[英] 吉莲·麦克凯斯 著

Dr Gillian McKeith

高弘兰莹译

英硕文化 统筹翻译

FOOD BIBLE



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1209642

图书在版编目(CIP)数据

食物圣经/(英)麦克凯斯(McKeith, G)著;高弘,兰莹译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013. 3
ISBN 978-7-5337-5076-3

I. ①食… II. ①麦…②高…③兰… III. ①食品营养-关系-健康 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 044945 号

Original Title: Food Bible

Copyright © Gillian McKeith, 2008

Copyright licensed by Penguin Books Ltd

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

如果你想改变饮食结构,尤其是孕妇、体弱或年长或未满 16 岁者,我们建议您最好咨询全科医生。吉莲·麦克凯斯博士毕业于美国整体营养学院——American Holistic College of Nutrition(该学院现名为克莱顿学院——Clayton College)营养学专业,而并非专业医生。同时她也是英国营养教育中心——Centre for Nutrition Education 的研究成员之一。

食物圣经

(英)吉莲·麦克凯斯(McKeith, G) 著 高弘 兰莹 译

出版人:黄和平 选题策划:吴萍芝 责任编辑:吴萍芝 杨洋

责任校对:潘宜峰 责任印制:廖小青 封面设计:冯劲

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)64456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:17

字数:333 千

版次:2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5076-3

定价:39.80 元

版权所有,侵权必究

前 言

我知道我是个说话不中听的人——我的风格总是很强硬,更像野战训练营,不管怎样,你别指望我用甜言蜜语!那是因为,我真正关心的是怎样使人们能够更健康,而你能做到更健康的最好方法就是通过食物来实现。

你的健康就掌握在你自己的手中,掌握在你的厨房中。要知道,你具有治疗并使你的身体、思想和灵魂重获活力的力量。但是你需要做好准备,并且愿意掌握主动。从生命产生那一刻起,甚至在那之前,食物就给了我们能量。食物具有治疗的力量,能提供能量,能改善你的心情,甚至能增加你返老还童的机会。正因为如此,看到人们因为不重视食物或不好好选择食物而使身体不适,有的甚至使自己宝贵的生命旅程缩短,我都会感到很难过。

但是我在这儿不只是要唠叨,我是来帮助你的。我已经决定把余生投入到人人关心的饮食研究中。这本书你可以偶尔翻翻,也可以从头到尾仔细地阅读。从中你能找到什么是特殊的食物或补品,也可以了解食物是怎样影响你的健康的。无论你想了解什么,比如吃什么能让你冬季不怕冷或者吃什么有助于平稳度过更年期,或是吃什么能改善你的肠易激综合征(IBS),你都可以翻开本书从中找到答案。请将我当成你的私人饮食顾问吧。从此,你不再孤军奋战——只需要问问吉莲!

我在饮食和营养界已经工作了15年以上,观察了上百名客户,参加了世界各地的专业研讨会和讲习班,并且向数不清的专业人士讨教过,获取了大量的信息。正因为这样,我把热情投入到帮助你吸收、理解和提炼这些信息上。正如我所发现的,对于我的读者来说,简单是通往成功的关键。而饮食的成功就等于通过我的建议,能帮助你变成一个更健康、更性感、更容光焕发、更快乐的你。

我认为有3个因素对你的健康至关重要。这些因素看似都非常简单,但是却非常有效:

1. 转变思想;
2. 做真实的你;
3. 把食物当成能量。

前两个因素看起来可能和关于营养的书相关性不强,但是对一个如果体重超标、酷爱啤酒又总是大嚼快餐食物的人来说,想要让他改吃红小豆,就需要转变他的思想,转变饮食观念,即改变饮食方式。很多人需要改变不良的饮食方式,树立健康的饮食和生活方式,并为之努力。不久,你会发现有很多生活方式可以让你活得健康并且拥有能量。

下面的练习将帮助你实现目标：

1)早晨醒来先深呼吸几次,并静静地聆听呼吸的声音。然后轻声对你的身体下达指令:“我毫无束缚地伸展肢体。”(如果你的伴侣在旁边打鼾,你可能就要默念这句话了。)重复这句话三次。

2)起床,光脚站在地上,将双臂伸过头顶。注意身体的感觉。

关键是要做到心无杂念。别想也别问自己那么多问题,最后练习的结果是你能越来越较好地控制自己的情绪和自己的身体,这样你会更高兴地接受各种事物,包括新的想法、新的观念、新的事物、新的食物以及全新的你。

一旦你转变了思想,你就需要坚持你的新观念——做真实的你。当你的饮食有益健康时,你的思考方式也会因之不同。你的身体会更加健壮,思维会更加清晰、直观,在生活中能够作出正确的判断。但可能这些变化会令你周围的某些人感到惊异。他们可能会试着阻止你,以免这变化影响到他们。你可能经常会听到这样的话,如:“这是什么食物?能好吃吗?”“你这可太浪费钱了。”“别给我吃这些东西。我不喜欢这个。”

注意不要被类似的这些话所引导。别因为他们的阻止而放弃自己的立场。为了实现身体的和谐,你得坚持自己的立场。做真实的你自己!这是你的健康信念。

第三个因素很简单,但当它真正引导你通过饮食来达到健康生活的目的时,你会发现确实具有令人无法置信的效果。一旦你“得到”这个观念,你会发现它是如此显而易见,你可能会懊恼为什么没有早一点用这种方式来思考。我希望你能把饮食看做“能量”——无论是积极的还是消极的。炎炎夏日,当一只黄桃成熟时;或是在秋日,当你采摘品尝黑莓时,请想象:在你齿间流动的是能量——纯粹而积极的能量。另一方面,关于消极的能量,请想象你的身体对一顿快餐——那些汉堡、土豆条或是一瓶浅蓝色汽水,充斥着甜味剂、色素和化学物质——将会做何反应。当那种刺激劲儿一过,你就会觉得筋疲力尽、昏昏欲睡,而且更容易生病。

请将饮食视为能量,这是一门艺术。一旦你掌握了它,你就会开始真正关心你正在吃的食物,就会真心希望能够享受食物的自然原生态,而不是那种经过种种加工、富含添加剂的东西。我希望在你的眼里,健康的饮食是美味的,是充满活力的能量。在这里,我要告诉你未经加工的食品富含各种食物酶——美妙的积极能量的源泉。请想象一下新鲜的、汁液充盈的蔬菜的颜色;再想象一下炒过了头的卷心菜那难闻的味道和令人毫无食欲的菜品颜色。很简单,只要在你的食谱上,增加一些未经加工的食品,或是在炒菜时拧小火,就能让它们保持营养和活力——这些改变都会在你的感觉、思维和外表上看得出来,我保证!

是的,我承认,生活在这个熙熙攘攘的世界上,想要餐餐完美并不容易。虽然我们有很多选择,但时间有限。饮食在我们生活中的优先地位也是每况愈下。我们在午餐时随便抓起一个三明治;在电视前匆匆咽下那微波炉里热过的剩饭。太多的人



对甜味剂、咖啡因、酒精和人工调料上了瘾。而更有讽刺意味的是：天然的健康食物，看起来是如此的“不便捷”。

我想改变这些状况，因而编写了此书。在本书中，你会找到如何做出健康饮食的方法、如何保证饮食的鲜美及常见饮食的健康元素。我希望本书在讲解知识的同时，也能激发你亲手制作健康饮食的欲望。本书共分为四章：构建健康的关键因素、健康饮食的构成、一生各阶段需要的食物以及各种不适症状的具体饮食分析和对策，内容浅显易懂。如果你在生活中想了解有关食品和健康知识，那它们现在就在你面前，唾手可得。现在，请你阅读本书，获取健康饮食的秘诀。每天运用这些知识，为你自己，也为你爱着的人，获得健康与活力，成就完美的自己，做自己生活的主人！

作者

2013年1月

目 录

前言	1
构建健康的关键因素	1
消化功能	3
血糖/能量	3
食物过敏	3
心脏和循环	4
激素	4
甲状腺	4
心情和情绪	5
解毒	5
压力	5
免疫力	6
健康饮食的构成	7
水	8
碳水化合物	9
食物纤维	10
蛋白质	11
脂肪	12
维生素和矿物质	15
早餐建议	20
午餐建议	21
晚餐建议	21
零食建议	22
饮料	22
美食	22
一生各阶段需要的食物	25
婴幼儿	26
青少年	31
6~11岁	34
青春期	34

生育适龄期	38
男性	38
女性	40
孕期	43
妊娠呕吐	45
减肥	47
更年期	56
老年	59
各种不适症状的具体饮食分析和对策	69

A

脓肿(Abscesses)	70
酸碱平衡(Acid-alkaline balance)	71
痤疮(Acne)	73
艾滋病(AIDS)	75
酒精中毒(Alcoholism)	77
过敏症(Allergies)	79
脱发(Alopecia)	82
老年性痴呆症(Alzheimer's disease)	84
贫血(Anaemia)	85
神经性厌食症(Anorexia nervosa)	87
抗生素(Antibiotics)	89
焦虑症(Anxiety disorder)	89
关节炎(Arthritis)	91
哮喘(Asthma)	91
动脉粥样硬化(Atherosclerosis)	93
脚癣(Athlete's foot)	95
注意力缺陷多动症(Attention deficit-hyperactivity disorder)	96
孤独症(Autism)	97

B

背痛(Backache)	100
胀气(Bloating)	102
肠癌(Bowel cancer)	103
乳腺癌(Breast cancer)	106
支气管炎(Bronchitis)	108
淤伤、青肿(Bruising)	110



暴食厌食症(Bulimia nervosa)	111
烧伤和烫伤(Burns and scalds)	112
滑囊炎(Bursitis)	113
C	
癌症(Cancer)	115
念珠菌病(Candidiasis)	118
口腔溃疡(Canker sores)	121
腕管综合征(Carpal tunnel syndrome)	122
橘皮组织(Cellulite)	123
衣原体感染(Chlamydia)	125
慢性疲劳综合征(Chronic fatigue syndrome)	125
肝硬化(Cirrhosis of the liver)	128
乳糜泻(Coeliac disease)	129
唇疱疹(冷疮)(Cold sores)	130
普通感冒(Common cold)	131
便秘(Constipation)	134
鸡眼(Corns and callouses)	135
痉挛(Cramps)	136
克罗恩病(Crohn's disease)	137
膀胱炎(Cystitis)	138
D	
头皮屑(Dandruff)	140
抑郁症(Depression)	141
糖尿病(Diabetes)	143
腹泻(Diarrhoea)	146
憩室炎(Diverticulitis)	148
肌肤干燥(Dry skin)	150
E	
湿疹(Eczema)	152
肺气肿(Emphysema)	154
子宫内膜异位症(Endometriosis)	155
癫痫(Epilepsy)	157
眼睛疾病(Eye problems)	158
睑缘炎(Blepharitis)	158
眼睛充血(Bloodshot eyes)	159

白内障(Cataracts)	160
结膜炎(Conjunctivitis)	161
黑眼圈(Dark circles under the eyes)	162
玻璃体混浊(Eye floaters)	162
视网膜黄斑变性(Macular degeneration)	163
F	
乳房纤维囊肿(Fibrocystic breast disease, FBD)	164
子宫肌瘤(Fibroids)	165
纤维肌痛症(Fibromyalgia)	165
骨折(Fractures)	168
G	
胆囊切除术(Gallbladder removal)	169
腺热(Glandular fever)	170
痛风(Gout)	170
H	
血友病(Haemophilia)	173
痔(痔疮)(Haemorrhoids)	173
口臭(Halitosis)	175
宿醉(Hangover)	176
心脏病(Heart disease)	177
胃灼热(烧心)(Heartburn)	180
肝炎(Hepatitis)	181
疱疹(Herpes)	183
高血压(High blood pressure)	184
高胆固醇(High cholesterol)	186
高同型半胱氨酸(High homocysteine)	188
荨麻疹(Hives)	189
甲状腺功能亢进(Hyperthyroidism)	190
低血糖(Hypoglycaemia)	191
甲状腺功能减退(Hypothyroidism)	192
子宫切除后相关功能失调症(Hysterectomy-related disorders)	193
I	
阳痿(Impotence)	195
小便失禁(Incontinence)	196
消化不良(Indigestion)	197



炎症(Inflammation)	198
流行性感冒(Influenza)	199
失眠症(Insomnia)	200
肠易激综合征(Irritable bowel syndrome)	202
J	
时差综合征(Jet lag)	205
K	
肾结石(Kidney stones)	206
L	
乳糖不耐症(Lactose intolerance)	207
肺癌(Lung cancer)	207
红斑狼疮(Lupus)	210
M	
代谢综合征(Metabolic syndrome)	211
偏头痛(Migraine)	213
孕妇晨吐(Morning sickness)	214
多发性硬化症(Multiple sclerosis)	214
肌肉痉挛(Muscle cramps)	215
N	
恶心和旅行眩晕(Nausea and travel sickness)	216
O	
水肿(Oedema)	218
骨关节炎(Osteoarthritis)	219
骨质疏松(Osteoporosis)	221
P	
胰腺炎(Pancreatitis)	224
消化性溃疡(Peptic ulcer disorder)	225
牙周疾病(Periodontal disease)	227
肺炎(Pneumonia)	228
经前综合征(Premenstrual syndrome, or premenstrual tension, PMS or PMT)	229
前列腺癌(Prostate cancer)	231
前列腺增生(Prostate enlargement)	232
牛皮癣(Psoriasis)	233

R

雷诺病(Raynaud's disease)	235
风湿性关节炎(Rheumatoid arthritis)	236
酒渣鼻(Rosacea)	238

S

疥疮(Scabies)	240
脊柱侧弯(Scoliosis)	240
精神分裂症(Schizophrenia)	242
季节性情绪失调(Seasonal affective disorder)	244
皮脂溢或脂溢性皮炎(Seborrhoeic dermatitis)	245
带状疱疹(Shingles)	246
鼻窦炎(Sinusitis)	247
咽喉疼痛(Sore throat)	249
压力(Stress)	249

T

扁桃体炎(Tonsillitis)	252
龋齿(Tooth decay)	252
旅行病(Travel Sickness)	252

U

溃疡性结肠炎(Ulcerative colitis)	253
体重不足(Under weight)	254

V

静脉曲张(Varicose veins)	256
----------------------------	-----

W

免疫失调(Weakened immune system)	257
肠虫病(Worms)	259



构建健康的关键因素

曾经有位青年朋友写信给我，说：“我原来每天只吃方便面、面包和奶酪，我为自己从不吃任何绿色食物而感到自豪，我唯一的锻炼在周末时跳舞。有一天一个同事向我推荐了你的书，读完后突然意识到虽然我认为自己是个二十几岁的健康青年，但是实际上我一直在忽视自己的身体健康。如果我再不做点儿什么的话，我的身体可能迟早会垮掉。而最近已经出现一些细微的迹象了——总觉得累、身体肿胀、情绪波动、大便不规律等。是你让我相信：如果我再不做一些必要的改变，这些症状会越来越严重，最后我可能会受到病痛的折磨。对我来说，最为重要的是，从现在开始就要做一些改变，更多地了解食物，更多地了解身体需要什么才能达到最佳状态。渐渐地，我爱吃蔬菜了，我有意识地多喝水，一周锻炼3次。最近我开始喜欢喝食物榨汁……在我开始改变的时候我就知道，我能做到……。”

我们每个人的身体都需要营养和能量，以保证机体正常的新陈代谢。你很容易就能给出一份营养均衡、多样化，而且充满活力的食谱。但是如何吃得好，请听听我的建议，根据我提出的这些构建健康的关键因素，你就能在不知不觉中创造奇迹：

- ▲ 消化能力
- ▲ 血糖/能量
- ▲ 食物过敏
- ▲ 心脏和循环
- ▲ 激素
- ▲ 甲状腺
- ▲ 心情和情绪
- ▲ 解毒
- ▲ 压力
- ▲ 免疫力

影响这些健康因素的营养物质包括维生素、矿物质、必需脂肪酸(EFA)、纤维素、水、植物营养素和氨基酸。这些因素中出现任何的不平衡和营养不良都会影响你的精神状态和健康。这些因素与体重增加、皮肤问题、能量不足、情绪波动、性欲低下、头痛、暴躁易怒和很多疼痛都有关系，而且更容易患上一些退行性疾病。



消化功能

好的消化功能与身体健康密切相关。我曾见过太多的人因消化、吸收食物的功能较差而导致身体不适。

消化就是将食物分解为细小颗粒,帮助身体充分吸食物。这个过程需要有胃酸、唾液和各种消化酶参与。为了完全消化、吸收你所摄入的食物,一定要细嚼慢咽。

生的食物含有多种食物酶,所以多吃生食对你的消化系统有一定的帮助。我喜欢每次吃煮熟的食物同时搭配一些生食,如西兰花等。

对肠胃有益的食物应包含丰富的纤维和大量的水分。太多加工过的白糖、精制的食物、红肉、奶制品和加工食品会增加消化器官的负担,减弱消化能力。关于肿胀、消化不良、肠易激综合征、克罗恩病的详细介绍可参见后文A~Z部分。

血糖/能量

如果你的血糖水平不稳定,那每天你的身体和情绪都会像坐过山车似的时高时低,甚至你还可能会有点儿喜怒无常。我们研究发现有很多或大或小的健康问题都与血糖水平不稳定有关,而这种情况与你的饮食有很大关系。

只要定时进餐,天天吃早餐,并控制饮食,别碰那些精制的或者含糖高的食物、咖啡因和酒精,你就可以避免上述情况的出现。迄今做出这样改变的人中,还没有人说:“嗨,吉莲,我认为我以前的感觉更好。”

食物过敏

过敏性疾病被列为21世纪重点防治的三大疾病之一,其中包括有食物过敏。据报道,每3个人中就有1个因为原因不明的食物过敏或者对食物不能耐受而饱受困扰。为什么说原因不明呢?因为这些症状通常不会在进食后立刻发作——常常要过一两天之后才出现症状。所以你很难判断究竟是哪种食物致敏。当人们发现对食物不耐受而不再食用这种食物时,他们会有生以来第一次感觉到真正地健康。这是我们非常高兴看到的事。

对某些食物和化学品的敏感或者不能耐受不只影响你的消化系统,而且还有很多健康因素都可能受到影响,甚至会有其他方面的疾病。免疫力下降通常是产生食物过敏的根本原因。

最常见的食物过敏原有小麦、牛奶和桔子。其他还包括大豆、贝类、花生和酵母。改善消化功能,增强免疫力和保持身体健康,就会减少食物过敏的概率。定期改变食物的种类,换句话说,就是别天天吃同样的东西。关于食物过敏的详细条目可参见A~Z部分。

心脏和循环

心血管系统维持血液在体内循环,传输营养物质和氧气,并且代谢二氧化碳和废物,它包括心脏和动脉、静脉和血液系统。

一些人可能有心血管疾病的家族史,但是对绝大多数人来说(包括具有遗传基因的人群),是可以通过生活方式来控制发病风险的。很多人用家族史做借口而拒绝尝试健康的生活方式。举例子来说:我父亲有心脏方面问题,而且他也承认是因为吸了50多年的烟让他有了心脏问题。他给我留下的遗言是:请告诉所有人,你可以做到永远不碰香烟。

你应该这样饮食:饱和脂肪、糖和精制的碳水化合物尽量少食,多食含复杂碳水化合物含量高的谷类、水果和蔬菜。多喝水,少喝或者不喝酒、茶、咖啡。关于心脏病、动脉硬化症、高血压病、高胆固醇血症和高同型半胱氨酸血症的详细条目参见A~Z部分。

激素

我们一直都在激素的支配之下生活——不只是女人在每个月有几次而已,男人也一样!激素是化学信使,它们在血液中流动,对某些细胞发出指令。激素是否平衡直接会影响你的感觉、你的衰老过程、你的性能力和你应对压力的能力。

激素水平平衡是指获得了足够的必需脂肪酸、富含纤维的食物,而且很好地进行了水合反应。不稳定的血糖、不能代谢的脂肪酸和吸收不良会打乱体内激素水平的平衡。奶制品、红肉、软塑料(常用作食品包装)和食物中渗透进去的杀虫剂中存在雌性激素类化合物,接触这些化合物也是有害的——这是选择食用有机食品的一个重要原因。酒精和咖啡因会严重破坏激素水平平衡,烧烤食物、氢化脂肪(存在于人造黄油和很多加工食品中)和大多数饱和脂肪也是如此。

甲状腺

甲状腺是重要的内分泌器官。它可以促进新陈代谢,控制身体燃烧热量和使用能量的速度。如果你体内的甲状腺激素分泌不足,你身体的代谢速度都会慢下来。如果你的甲状腺激素分泌过多,身体就会加速运行,每个系统都会超负荷工作。

甲状腺功能正常还需要身体里有充足的碘和酪氨酸。应选择那些含有硒、钙、锌和维生素A、维生素C、维生素E和B族维生素的食物,如海藻。必需脂肪酸也很关键,而且你还要补充足够的蛋白质。现在,你还得听我说一些你从来没想过的事:生的十字花科蔬菜可能会对有问题的甲状腺带来不好的影响。所以,尽管西蓝花、甘蓝和羽衣甘蓝都是非常好的食物,但是如果医生诊断你患有甲状腺问题,那你就得少吃这些食物,最好不吃。最好买个滤水器,它可以帮助你过滤掉自来水里的氟和