

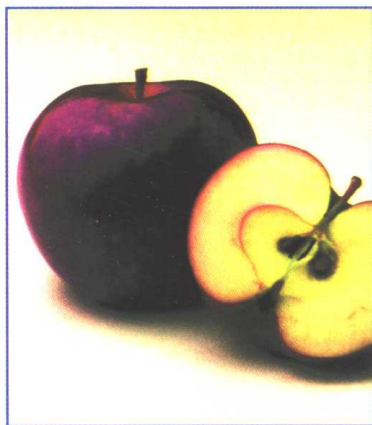
完全 傻瓜 IDIOT

“你将愉快地学会，更重要的是理解如何能使健康饮食融入你的生活。”

——爱丽斯·索琴，
纽约西奈医疗中心
营养师

精明饮食

- ◆ **风趣指导**：让您轻松理解总营养与健康
- ◆ **简单步骤**：叫您很快做出精明的饮食选择
- ◆ **专家建议**：教您怎样减肥和保持体形



乔依·保尔 著
尤红 杨晓春 译

 辽宁教育出版社



精明饮食

乔依·保尔 著
尤红 杨晓春 译



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06 - 1999 - 252 号

图书在版编目(CIP)数据

精明饮食/(美)保尔(Bauer, J.)著;尤红等译. - 沈阳:辽宁教育出版社, 2000.3(2001.1 重印)

(完全傻瓜指导系列)

书名原文:Eating Smart

ISBN 7 - 5382 - 5709 - 8

I. 精… II. ①鲍… ②尤… III. 饮食营养学 - 通俗读物 IV. R155.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02847 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright© 2000 by Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Eating Smart

Copyright© 1996 by Joy Bauer

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32	字数: 371 千字	印张: 10 1/4
印数: 6 001—9 500 册		
2000 年 3 月第 1 版	2001 年 1 月第 2 次印刷	

责任编辑: 闵 凯 严中联
封面设计: 吴光前

责任校对: 王 莉
版式设计: 赵怡轩

定价: 17.00 元

1161168

前言

无论在餐馆、办公大楼、电影院，还是在聚会、婚礼或葬礼上；无论在东西还是南北，大家都常谈到 IT。大家都要做 IT，做 IT 使我们开心，但是如果 IT 做过了头，我们就要吃苦头。IT 选择失误可能导致严重疾病。当然，IT 就是吃，几乎人人知道健康饮食对人体健康的重要性。早年做出明智的食物选择并在成年时期一直保持下去，我们就可以预防某些疾病或减少它们发生的可能性。诸如肥胖症、高血压、骨质疏松。但是，有时关于食物和营养的信息却使人困惑，种种说法各不相同。而且 RDA、FDA、CHO、PRO、DV、CCS 和 KND 这些词到底是些什么呢？

谁能使这些营养学行话让公众消化的了(拙劣的双关语)？这样的人可不多，但乔伊·保尔在这本《完全傻瓜指导系列：精明饮食》中就做到了。书中每一章都闪烁着她的魅力、知识和机智。本书集中探讨了每一年龄段的人应该如何健康地饮食，但同时也包括关于举止、情感和个人差异的有用信息。对于过去自己想知道却一直未能找到答案的问题，你也许就一笑了之。这些问题如：

- 是不是所有的脂肪都是一样的？
- 那些关于胆固醇的数字到底是什么意思？
- 怀孕期间是否一定要补充牛奶？
- 进行减肥训练时是否要额外补充蛋白质？
- 有没有可能入校后不增加那“新生 15 磅”？
- 中国食物是非常健康的，对吗？
- 在跑步机上运动 30 分钟后是否能使脂肪燃烧？
- 我吃得并不多，可怎么就减不了肥？
- 豆腐真的有那么多的好处吗？还是这只是一种时尚？

但阅读完《完全傻瓜指导系列：精明饮食》，你就能够回答这些问题，并且理解如

何把这些答案用于自身。

乔伊·保尔曾就职于西奈山医疗中心，任教于纽约大学，并在纽约各处做过演讲。在这本书中，你将看到她数年各种经验积累之精华。乔伊不仅是一位具有丰富咨询经验的营养学专家，而且充满爱心，她使得每一个她接触过的人对自己充满信心。在本书中，乔伊以同样的热情和洞察力教你有关健康饮食之道，你将收获匪浅并感到趣味无穷，而且最重要的，理解如何在日常生活中融入健康饮食，使自己处于最佳状态。

爱丽斯·索琴(注册营养师)

爱丽斯曾获营养学硕士和理科学士学位，她是西奈山医疗中心妇女保健部的营养家。现在她同别人一起负责一项减少青少年心血管病的计划，而且为西奈山医疗中心青少年部的孩子们提供营养指导。爱丽斯也是该分部 CHDICE 计划的营养顾问，这项计划主要治疗患有饮食紊乱的青少年。她为妇女提供的咨询服务主要涉及高风险怀孕和妊娠期糖尿病。

爱丽斯是美国心脏病协会和西奈山康健部的讲课者，她讲授的内容主要包括减肥、减少青少年患心血管疾病的危险、健康饮食及饮食紊乱。

爱丽斯在曼哈顿开有私人诊所。

简介

有时似乎是我们需要具备天才的资质才能理得清每天蜂拥而至的大量关于营养的信息,我们常常从官方、媒体,当然,也包括从亲爱的朋友和亲人那儿听到相互矛盾的说法,那么怎样才能在全人注意健康饮食的今天搞清孰是孰非呢?我在职业生涯中所见所闻可谓多矣:有依赖维生素药片的人,有热衷于追求时尚饮食的人,有患了“恐胖症”的一代,有蛋白质的信使,还有的人在饮食中追求“seafood(海鲜)——他们是看到“seafood”就吃。

那么到底什么是良好的饮食呢?良好的饮食要求适度、均衡和多样,它就是开始一生的努力给自己的身体提供高质量的燃料。它要求我们知道碳水化合物、蛋白质和脂肪的基本情况,而且我们还必须记住,一切食物都要适度才能使我们处于最佳状态。

在这本书中,你将最终找到全面的指导,教你吃得明智,变得健康。这些信息不仅是最新的,而且最重要的是,它是为读者着想的!在写作时,我不仅融入了专业经验,同时也兼顾了在日常生活中的亲身体会。谨将此书献给想要变得苗条或变得强壮,或希望看上去最美或感觉最好的人们。

使用指南

为使阅读更加方便,本书按内容分为七部分。

第一部分,理解当今营养学 这一部分将澄清人们对食物的基本知识的模糊认识,破解了均衡饮食结构图,并提出了简单易行的方法使人们的日常饮食包括结构图中所规定的5类食物。同时读者也将了解简单碳水化合物和复杂碳水化合物的一些知识、蛋白质的力量以及过量摄入脂肪和心脏病之间的关系。在本部分中,我们也将向读者介绍一些纤维和盐的常识,并帮助你熟悉人体所必须的维生素和矿物质。

第二部分,做明智的食物选择 在本部分中,你将了解到健康的饮食并不意味着

必须放弃饮食的乐趣，并具备足够的洞察力，成为食品店里的夏洛克·福尔摩斯，理解商品上的营养标签，做出更有把握的食物选择。我们将一起在超市里做一次实验，看看哪些是应该储存在厨房里的健康食品。在本部分中，我们还给大家准备了许多简单易行、新奇美味的食谱，并帮你掌握低脂烹饪的技巧。同时读者还将对各种各样的民族餐馆有所了解，这样，无论在什么样的餐馆中就餐，你都能应付自如。

第三部分，学会锻炼 ABC 在本部分中，你将得到如何开始运动并坚持这一良好习惯的动力和方法。不错，这是一堂健身速成课！你将学到如何通过有氧运动来加强自己的心脏和肺的功能，以及如何通过适当的身体训练来健美自己的体魄。读者将会得知正确的热身、放松和舒张肢体的重要性，以及获得必须的能够使你充满信心地走进健身房的必要知识。本部分同时也将系统地研究营养运动学，并提供人体在进行日常锻炼和参加竞赛性运动所需的向身体提供燃料的技巧。

第四部分，营养的其他知识 本部分向严格素食主义者、乳制品素食主义者和乳蛋素食主义者及半素食主义者提供了全面的素食指南。在这一部分中，我们也将一起来看一下一些导致食物过敏、厌食和其他对食物高度敏感的疾病的原因。

第五部分，两个人的营养与健康 在这一部分中，你将找到如何使孩子吃健康食物的秘诀，这一部分也包括如何做低脂零食，如何巧妙地把蔬菜掩盖起来，以及如何鼓励儿童进行更多的体育活动。针对大学生的要求，我也将帮助他们在校园餐厅里挑选最好的饭菜，以及如何在自动售货机前购买食物，哪些食物可以作为夜晚的小餐和聚会的饮料。当然，我也帮助他们避免进入大学后不知不觉长出的令许多人头痛的“新生 15 磅”问题。

第六部分，健康的孩子从摇篮到大学毕业 我将提供重要的信息帮助未来的母亲增强自身和正在成长中的婴儿的健康。在这一部分中，我还将指出健全营养的重要性，并将提供具体的帮助孕妇顺利度过怀孕期的食物指南。你将学到在这一时期你应该增加多少体重，哪些是合适的食物，而哪些食物应该避免。本部分同时也将提供怀孕期进行适当运动时应注意的一些问题。

第七部分，控制体重的诀窍 在这一部分中，我们将帮助你制定明智的计划：不管你是想减肥、变健美还是最重要的是让脂肪停止堆积，你都将在最后一部分中找到答案。我将向你提供一些减肥计划，帮助你减掉多余的体重，并使它不再反弹。此外，我也有帮助骨瘦如柴的人士变得健美的计划。在本部分中，我们也将一起看一下威胁生命的饮食紊乱，以及当饮食和运动超过健康的范围，变得失控时，我们应向哪儿求助。

附言

为帮助读者最好地使用本书,书中穿插了以下各种信息框。



走出误区

进行饮食或锻炼时应牢记的警告。



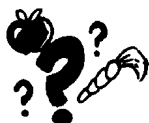
建议食谱

帮助缓和紧张生活的样品菜单。



资料

读者在哪儿可找到更多信息。



问与答

大家都想问的问题。



定义

食物及锻炼术语的意思。



好主意

确保你的所做所为是对的。



基本常识

使每天饮食及锻炼充满乐趣的关于吃和运动的趣闻。

题献

谨以此书献给我的丈夫伊恩,女儿杰西,是他们使我心情愉快。

致谢

我感谢给我机会创作本书的代理人米奇·道格拉斯以及以下诸位:才华横溢、古道热肠的编辑南希·米克汉尔;帮我与相关人士取得联系的迈克尔·西蒙;给我提供了宝贵资料的梅瑞狄斯·冈斯伯格;及两位杰出的健康顾问杰拉林·库柏史密斯和伊万·斯宾克斯。他们不仅向我提供了专业知识,也使我共享了他们的幽默感。此外,我也感谢其他帮助撰写了本书的人士。他们是:爱丽斯·索琴(硕士,注册营养师)、格雷斯·李德、梅格·费恩、丹尼·莱维、甘迪·革尔科、简·丝苔恩、万尼撒·革力高力亚迪丝、凯瑟林·弗德里博士、苏姗·瓦葛纳博士、贝特丝·凯勒(硕士,注册营养师)、丽莎·德莱尼(硕士,注册营养师)和海蒂·丝克尔尼克(理科硕士)。

私人方面,我真诚地感谢爱我的家人和朋友:我的父母艾伦和阿迪·斯克劳斯,他们一直对我说“世上无难事,只要肯登攀”;我的祖母玛莎,她保证要活到我的书出版的那一天;(这一帮人)戴布拉、史迪夫、格兰、帕姆、唐、南希、约翰、卡伦、哈利、利沙和捷森(我感谢唐和史迪夫所提供的专家建议和自愿帮助)。我同时也感谢利沙·亚历山大无微不至地照顾我的女儿,我的姻亲卡罗和维克,玛利奶奶和奈特爷爷,谢谢他们的鼓励和支持。最重要的是,我想感谢我的丈夫伊恩和美丽的女儿杰西,谢谢他们时时刻刻对我的爱。人生如此,夫复何求!

感谢出版商,技术审核者及其他各位人士

《完全傻瓜指导系列:精明饮食》由两位专家进行了审核,他们不仅检查了该书内容的技术精度,而且提供了自己的见解和建议帮助读者卫生地饮食,保持身体健康。我特别感谢以下两位人士:

凯利·麦克嘉蒂(硕士,注册营养师)是一位在营养学领域有10年丰富多样经验的注册营养师。她曾获塞顿山学院饮食学理科学士学位,波士顿大学营养传播学理科硕士学位以及芝加哥烹饪社交学院专业烹调证书。凯利现就职于一家国际公共关系公司(任营养传播专家),并有自己的咨询公司。

亚伦·E·麦克斯凯（博士）是印第安纳波利斯市印第安那大学——波体大学体育学院的副教授，也是该校人体机能和生化实验室的主任。他同时也在该校医学院及解剖系任职，而且是美国健康和运动研究所的非正式研究人员。麦克斯凯博士在得克萨斯州 A & M 大学获得生物学学士学位，在密歇根大学获得体育硕士学位。

目 录

第一部分 理解当今营养学

第一章 到时间了! 做一次营养调节吧	3
是时间了,来一次营养调节吧!本章破译了均衡饮食结构图,并帮你学会如何在日常饮食中包括五类食物	
第二章 细看碳水化合物	14
本章检查碳水化合物的详情:从简单到复合	
第三章 蛋白质的力量	23
本章讲述了人体应摄入多少蛋白质,以及最好的蛋白质食物是什么	
第四章 关于脂肪的话题	33
本章涉及了脂肪的各个方面,包括不同类型的脂肪、脂肪同心脏病的联系、如何理解胆固醇数字以及减少饮食中脂肪摄入量的方法	
第五章 不要让盐损害你的身体	45
本章探讨了为什么我们应该放弃盐瓶以及一些无盐烹调法	
第六章 正确利用纤维	55
本章描述了奇妙的纤维(包括可溶性纤维和不可溶性纤维)的各个方面	
第七章 维生素和矿物质:这些“小”家伙	63
本章讲述了水溶性维生素和脂溶性维生素,展示了它们的工作原理和富含维生素与矿物质的食物	
第八章 钙和铁:两种“亮点”矿物质	79
本章详细分析了铁和钙的重要作用	

第二部分 做明智的食物选择

第九章 解读营养标签	91
解读营养标签帮你理解营养标签上的所有信息	
第十章 塞满你的厨房	100
搜寻食品店的货架,挑选最好的蔬菜类、水果类、乳制品类、面包类、谷物类、肉类、家禽肉类、鱼类、蛋类、豆类食物、冷冻食品和罐装食品、零食、调味品和食用油来塞满你的厨房	
第十一章 如何烹调出美味的一餐	115
实际动手烹调帮你提高喜爱的食谱,使其更具营养,此外还有 10 个令人垂涎的菜谱	
第十二章 饭店生存指南	133
明智美食家指南使你成为就餐侦探,同时又能学会如何在各种各样的民族餐馆中点健康的食物	

第三部分 学会锻炼 ABC

第十三章 让我们来锻炼吧	149
开始一个适当的体育锻炼计划	
第十四章 体操房:不包括衣帽间	162
告诉你体操锻炼的一切,从体操术语到设备	
第十五章 运动营养学	171
为你的身体提供足够营养,以使体育活动获得最佳效果	

第四部分 营养的其他知识

第十六章 “外出吃素食”	187
素食指南及一些绝妙的“无肉”食谱	
第十七章 食物过敏症和其他疾病	201

深入分析各种食物过敏、乳糖过敏和乳糖泻疾病

第五部分 两个人的营养和健康

第十八章 母亲和胎儿的饮食	213
为了孕期健康需正确饮食	
第十九章 妊娠期的锻炼	226
怀孕期间进行安全有效的锻炼	

第六部分 健康的孩子:从摇篮到大学毕业

第二十章 从纵容到有选择——小孩的饮食	237
为使你的小孩吃健康的点心和主食提供建议	
第二十一章 大学时期的饮食	248
介绍大学食堂的食物,为避免“新生 15 磅”问题提供建议	

第七部分 控制体重的诀窍

第二十二章 来吧,把体重减下去	263
用营养均衡的计划毫无痛苦地减肥	
第二十三章 假如你想增加体重该怎么办呢	282
对储存热量、增加体重提供建议	
第二十四章 了解饮食紊乱症	286
当饮食和锻炼失控后,将写致厌食症、易饿症和过量饮食	

附录 更有趣和更有营养的食谱	295
-----------------------	------------

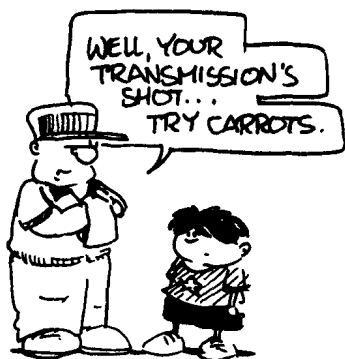
第一部分

理解当今营养学

我们常常从朋友、亲人和邮递员（不错，给我家送信的邮递员马蒂有一次就对我说过喝胡萝卜汁能让头发更浓密）那儿，看到或听到许多互相矛盾的关于食物的建议，难怪现在很多人对应该吃什么感到更加困惑了。

本书第一部分揭示了健康饮食不一定是复杂的或有重重限制的。事实上，恰恰相反，在这一部分中，我们一起来研究一下丰富多彩的均衡食物结构图，同时读者也将获得关于碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维和盐类的许多详情。在掌握了关于食物的基本知识后，读者就可以进一步深入学习你过去不理解或没有认识到的事情的细节。好，现在就让我们开始吧！





到时间了！做一次营养调节吧

本章提要

- 剖析均衡饮食结构图
- 平衡日常摄入的食物种类
- 卡路里的合适位置在哪儿
- 成功饮食的关键
- 制定计划按时给你的身体提供能量

在翻阅了成百上千份复杂的关于营养的文章和杂志广告，在从朋友和亲人处零零碎碎地获得了各种建议，在观看了无数的保证能马上使你身体强健的广告片后，你也许对到底应该吃什么感到更加困惑了。那么，你到底应该吃什么呢？

信不信由你，健康饮食并不需要你特意开车数里，到某家偏僻的保健食品商店去找绿色食品，也无需每天只吃豆芽和麦胚。这倒不错，是吧？事实上，根据营养专家的说法，健康的饮食比你想象的要简单得多。

解开金字塔之谜

1992年,美国农业部(USDA)制定了金字塔状的均衡饮食结构图。这张图是关于打小你就熟知的5种基本类型的食物的最新排列形式。我相信你一定在食品杂货店商品的包装上或是在你自己最喜欢的麦片盒背面看到过这个色彩斑斓的金字塔。这种妙趣横生又很直观的讲解营养学的方法给我们指出了每天应该吃什么,这使得健康饮食大大地简化了。虽然每个人的具体要求都不同,但是这张结构图公众提供了可信的饮食行为指南。

均衡饮食结构图强调应该从5种主要类型中吃多样性的食物(不错,美国农业部把水果和蔬菜分成了两组),它同时限制饮食中的脂肪、食用油和糖。下面就是该图:

第一组:面包、谷物、米饭、面食类。

第二组:蔬菜类。

第三组:水果类。

第四组:牛奶、酸乳酪、乳酪类。

第五组:肉、家禽、鱼、豆子、鸡蛋、坚果类。

均衡饮食结构图

每日饮食指导

