

品 · 味 · 健 · 康



健康饮食的一流保障
幸福家庭的必备之书

现代饮食与营养指南

The American Dietetic Association's
Complete Food & Nutrition Guide



美国饮食协会

〔美〕Roberta Larson Duyff 著

陈葆新 黄福南
孙梅君 霍秀岩

译



中国轻工业出版社

品味健康

现代饮食与营养指南

The American Dietetic Association's
Complete Food & Nutrition Guide

【美】美国饮食协会 著
Roberta Larson Duyff

陈葆新 黄福南 译
孙梅君 霍秀岩



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

品味健康: 现代食品与营养指南 / (美) 杜伊夫
(Duyff R. L.) 著; 陈葆新等译. —北京: 中国
轻工业出版社, 2001.1

ISBN 7-5019-3047-3

I. 品… II. ①杜… ②陈… III. ①饮食 - 保健 -
指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81537 号

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 27.25

字 数: 740 千字

书 号: ISBN 7-5019-3047-3/G · 193 定价: 45.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-0239 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

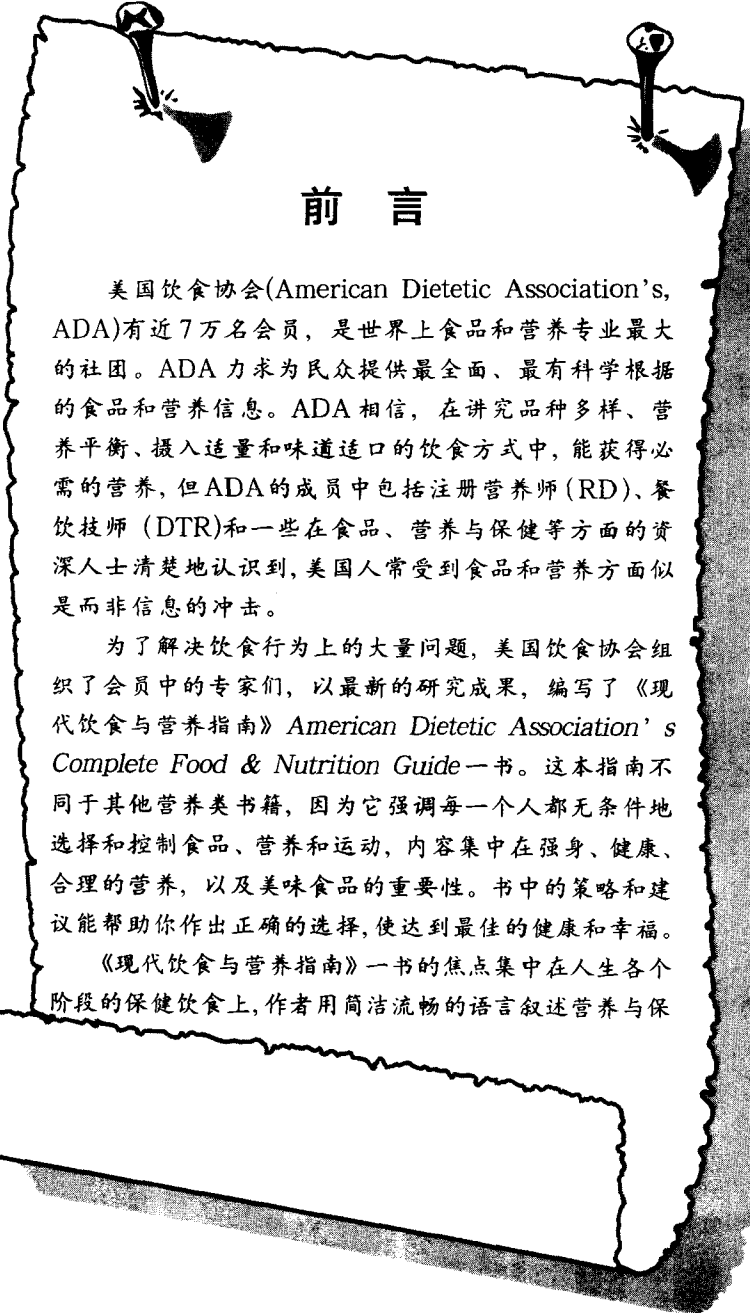
版权所有 · 翻印必究

Complete Food & Nutrition Guide (《品味健康: 现代饮食与营养指南》)

COPYRIGHT © 1996, 1998 by The American Dietetic Association.

All rights reserved. Except for brief passages for review purposes, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Chronimed Publishing.

To copyright the Translation in the name of China Light Industry Press



前言

美国饮食协会(American Dietetic Association's, ADA)有近7万名会员,是世界上食品和营养专业最大的社团。ADA力求为民众提供最全面、最有科学根据的食品和营养信息。ADA相信,在讲究品种多样、营养平衡、摄入适量和味道适口的饮食方式中,能获得必需的营养,但ADA的成员中包括注册营养师(RD)、餐饮技师(DTR)和一些在食品、营养与保健等方面的资深人士清楚地认识到,美国人常受到食品和营养方面似是而非信息的冲击。

为了解决饮食行为上的大量问题,美国饮食协会组织了会员中的专家们,以最新的研究成果,编写了《现代饮食与营养指南》*American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide*一书。这本指南不同于其他营养类书籍,因为它强调每一个人都无条件地选择和控制食品、营养和运动,内容集中在强身、健康、合理的营养,以及美味食品的重要性。书中的策略和建议能帮助你作出正确的选择,使达到最佳的健康和幸福。

《现代饮食与营养指南》一书的焦点集中在人生各个阶段的保健饮食上,作者用简洁流畅的语言叙述营养与保



健概念,运用许多有用的图表、图解、实例,每一章都提供实例让你估价自己的食品、营养知识与实践。这本全方位的指南通过生活中的实例和提示,说明合理的营养习惯和体育活动如何与多种多样的生活方式结合在一起。

每个人在不牺牲享受美味和安全食品的前提下都有机会获得健康,为了帮助人们达此目标,美国饮食协会组织编写的这本书,将营养建议作为对你和你全家的具体和适时的劝告。涉及的内容正是人们最感兴趣的命题,包括安全地实施减肥;减少脂肪摄入的途径;到食品店购物的提示;到餐馆吃饭时的点菜;在家庭里保持饮食安全,如此等等。据此,你将完全有能力去鉴别利弊,并对食品作出最佳选择以适合你的口味。

本书将是每个关心健康、营养和强身人士的家庭必备藏书中的一部分,不仅因为本书是对一般问题的一部优秀著作,而且也为当今消费者面对的食品与营养两大难题,提供了现实的答案。这部指南可以看作是营养专业人员,如注册营养师的全面的不可替代的专家评论和咨询服务。

为了美国饮食协会会员的利益,健康的选择和美食应该全都属于你!

美国饮食协会

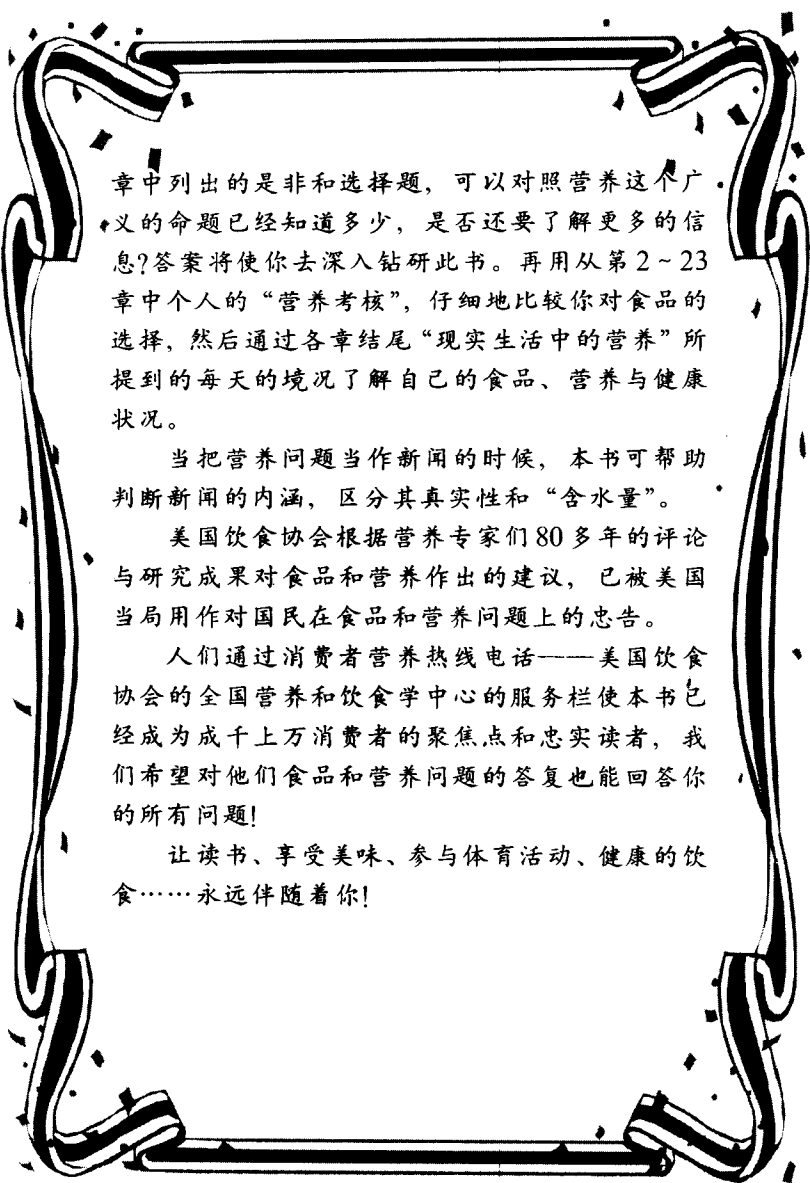
导 言

美国饮食协会的《现代饮食与营养指南》为你的健康饮食提供了一部实用的最新资料。全书主要叙述健康饮食如何与体育活动结合起来促进强身。同时，将明白营养和美味如何完美的结合。

为了帮助你解决每天饮食中食品与营养的两大难点，本书写的尽是一些具体的忠告——无论是生活方式还是生活需要。从控制体重到低脂肪饮食……从超市购物到户外餐饮……从素食者的饮食到运动员的营养，有简易图表、图解、副栏和实例，包括“厨房里的营养”警句及“标签提示”，将为安逸、方便和美味找到无数的忠告。

本书作为营养方面全方位的资料，可以从选择最有健康作用的婴儿食品开始，一直到预防老年人骨质疏松症，在人的一生中按不同年龄和不同阶段都可参考。书内各个章节讨论了整个人生的营养问题，所以这本书是奉献给你和你所关心的所有亲人——可能是你的孩子，也可能是你的配偶、伙伴、年迈的双亲或是你的朋友。

通过个人的营养“考核”，将有机会估算一下你的营养知识和每天所选择的食品是否合理。第



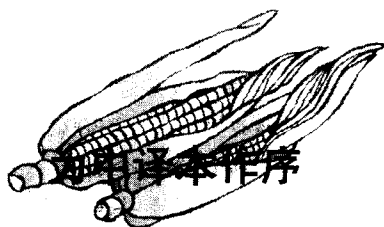
章中列出的是非和选择题，可以对照营养这个广
义的命题已经知道多少，是否还要了解更多的信
息？答案将使你深入钻研此书。再用从第2~23
章中个人的“营养考核”，仔细地比较你对食品
的选择，然后通过各章结尾“现实生活中的营养”所
提到的每天的境况了解自己的食品、营养与健康
状况。

当把营养问题当作新闻的时候，本书可帮助
判断新闻的内涵，区分其真实性和“含水量”。

美国饮食协会根据营养专家们80多年的评论
与研究成果对食品和营养作出的建议，已被美国
当局用作对国民在食品和营养问题上的忠告。

人们通过消费者营养热线电话——美国饮食
协会的全国营养和饮食学中心的服务栏使本书已
经成为成千上万消费者的聚焦点和忠实读者，我
们希望对他们食品和营养问题的答复也能回答你
的所有问题！

让读书、享受美味、参与体育活动、健康的饮
食……永远伴随着你！



《现代饮食与营养指南》是美国饮食协会为美国人的健康编写的一本科普读物。美国是一个物质生活十分富裕的国家，但由于人们饮食和生活方式的不合理，与饮食有关的心脏病、癌症、中风、糖尿病等却成了美国人死亡的主要原因。怎样才能预防这些致命的疾病？怎样才能提高生活质量？怎样才能健康长寿？这便是本书要回答的问题。

为了让读者对营养与健康有更加清晰的认识，本书作者对碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水分六大类营养素作了全面阐述后，提出了人们关心的问题：营养素吃多少为好？是不是营养素吃得越多，人就越健康？作者从科学的角度阐明，营养素要充足，但不能太多，有的营养素（如脂肪）还要适当控制。合理的、科学的饮食方式可以摄取充足的各种营养素，一般人不必再吃“营养补剂”，有些营养补剂吃多了不但无益，反而有害健康！作者根据现代人的饮食生活模式，还指出了一种重要的非营养素——膳食纤维，它是现代人比古人更需要补充的膳食成分，因为它对心脏病、高血压、便秘和某些癌症等方面有重要作用。

什么是完全食品？什么是合理饮食？作者反复强调，应该把粮谷、蔬菜、水果、乳品、肉禽鱼蛋等五大类食品像金字塔那样按层次以不同比例摄食。五谷杂粮是金字塔的基础，在膳食中应占较大份额，从粮谷类中摄入的能量应该占到总能量的60%左右；水果、蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，它是金字塔的第二层，每天吃入的种类和数量要居第二位；肉、禽、鱼、蛋和乳制品是蛋白质、钙、铁等营养素的重要来源，蛋白质是肌肉的构筑材料，钙是

构成骨骼的成分,铁是造血成分,这些食品每天应有一定量的摄入,是金字塔的第三层;第四层是金字塔的塔尖,由食品中天然存在的和加工时添加进去的油脂和糖构成,它们属于高能量而低营养的食品,来自脂肪的能量不应超过总能量的30%,应该少量食用。由这样五大类四层构成的金字塔所包含的食品就是完全食品。合理的饮食讲究吃的品种要多样,摄入的能量要与消耗的能量保持平衡,各种食品都要吃得适量。于是,多品种、平衡和适量就成为健康饮食的最基本要求。

本书的重点集中在人生各个阶段的保健饮食上,孕妇都希望生个健康活泼的宝宝。那么,孕期要注意什么营养呢?婴儿出生后应该怎样喂养?母乳喂养有什么好处?母乳不足又如何喂养?婴儿长到多大断奶才好?两岁以内的幼儿要不要吃低脂食品?青少年要注意什么营养?为什么要注意吃早餐,不按时进膳,特别是不吃早餐,对身体有什么影响?生长发育中的青少年如何为一生的健康打好基础?中年人如何解决工作忙、负担重、压力大的诸多矛盾?进入成年期后如何预防一些常见疾病?老年人如何提高生活质量?素食者容易缺乏哪些营养素?应该如何选择食品?运动员如何提高体能去赢得比赛的胜利?在家做饭如何保持厨房的卫生和保证食品的营养?在超市如何选购食物?经常外出在外用餐的人怎样点菜?正在减肥或控制体重的人士参加宴会或社交活动时,如何享受美味菜肴?诸如此类的问题,无论你是处在人生的哪个阶段,这些都是必然要面对的问题,为了健康,本书作者一一给了你符合科学的指导。

本书的特点是把选择食品、美味、营养、运动和健康等问题统一在一起。作者指出,健康是人生最重要的投资,是人人都要追求的目标。为了健康,要科学地选择食品,选择不是挑食,是多样性,是生活中丰富多采的食谱。选择食品不但不放弃美味佳肴,而是要充分享受美味,即使是需要减肥或控制体重的人,仍然可以享受美味。同时,讲究营养要与适当的体育运动相结合,因为营养和运动是健康的基础。

本书的另一个特点是理论与实践的统一。作者在每一章作了理

论阐述后，最后都有营养知识考核的内容，回答这些问题，可以考核你对饮食和营养知识掌握的程度。从第2章到最后，每章都有现实生活中的营养问题，通过各种典型的实例，引导读者去解决影响健康的问题。

本书的宗旨是告诉读者，一生都要为健康而饮食，为健康而选择有营养的饮食是一生中最明智的选择，同时还要享受美味。作为健康的饮食方式，作者对营养与美味两个方面提出了这样的观点：有了营养，要想着美味；有了美味，要想着营养，这是在日常生活中需要牢牢记住的。科学地处理营养和美味之间的关系，是保证一生健康的前提。

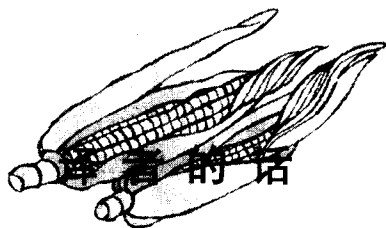
我国党和政府以及各有关部门一贯十分重视全国人民的营养状况，并采取种种措施，改善城乡居民的食物结构。例如：① 1959、1982和1992年，先后三次进行了全国性大规模的营养调查，并根据中国营养学会研究制订的RDA(推荐的膳食营养素供给量)对不同省市、不同收入水平的城乡居民进行了营养素摄入量的评价。② 1993年，国务院第220次总理办公室会议审议、通过并公布了《90年代中国食物结构改革与发展纲要》，其基本目标是：按照营养、卫生、科学、合理的原则，继承中华民族饮食习惯的优良传统，吸收国外先进、适用的经验，调整我国的食物结构和人民消费习惯。③ 1997年，国务院办公厅向全国印发了《中国营养改善行动计划的通知》，总目标是减少营养不良的发生率，预防与营养有关的慢性病，并订有具体目标和策略措施。④ 1997年，中国营养学会对原有膳食指南进行了修订补充，发行了《中国居民膳食指南及平衡膳食塔》，其特点是通俗易懂，符合中国国情。⑤ 建国以来，各有关部门和出版界编写并发行了大量与食物营养有关的专业书籍、期刊、科普读物与工具书。在全国人民的共同努力下，建国后的50年中，各方面都取得了巨大成绩。农业年年丰收，畜牧业逐步发展，食物结构渐趋合理，因而人民健康水平不断提高。表现在：儿童和青少年的身高一代超过一代，全国人民平均寿命由1949年的34.5岁上升到目前的70岁，科技与生产蓬勃发展，体育运动也进入国际先进行列。

改革开放以来,由于国民经济高速发展,人民生活相应提高,有一部分已经富裕起来的地区和家庭,没有注意有关平衡膳食的宣传介绍,忽视饮食不当对健康的影响,片面贪图“口福”,错误地认为多吃动物性食物就是“吃好”,以致重蹈西方国家的覆辙,营养过剩或不平衡所导致的慢性病,如高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、癌症发病率逐年上升。据卫生部统计,我国每天约有1.5万余人死于上述慢性病,已占全部死亡人数的70%以上。不仅造成的经济损失十分惊人,而且将会影响人民健康水平的提高和经济的发展。

《现代饮食与营养指南》中译本的问世,可以加强膳食平衡的宣传力度,洋为中用,借美国人的经验教训,及早处理好饮食与健康的关系,让全国人民以健康的体魄、饱满的精神,昂首阔步进入新世纪。

萧家捷

2000年春于北京



《现代饮食与营养指南》一书译完后，我们意识到美国饮食协会的专家们所以要出版此书，是针对美国人饮食方式中的弊端提出的对策。近几十年来，美国人的生活的确很富裕，各种食品应有尽有，肉、禽、乳、蛋等食品的消费量都占世界前列，一句话，美国人吃得很“好”。但是，心脏病、高血压、癌症、糖尿病、肥胖症等与饮食有关的疾病的发病率居高不下，经过长期多方面的研究才知道，这是吃得不合理、不科学造成的结果。

为了健康，怎么吃法才合理、才符合科学？美国的营养专家总结了经验教训，提出了食品指南金字塔的原则，吃的东西要多样化，摄入的能量要与消耗的能量保持平衡，要多吃五谷杂粮、水果和蔬菜，少吃高脂肪、高饱和脂肪、高胆固醇的食品，食物中含糖量、含盐量要适中，还要节制饮酒，这些已经成为指导人们获得健康的饮食方式的准则。

在我国步入小康生活、食品供应日益丰富的今天，高血压、心脏病等“现代文明病”日渐上升之际，中国轻工业出版社及时引进此书，组织力量翻译成中文本出版，这是针对我国当前的消费形势采取的明智决策。前车之覆，后车之鉴。将科学的饮食准则和营养指南以科普读物的形式奉献给我国各行各业的男女老少及关心健康的广大读者，必将为我国悠久的饮食文化融入新的科学内容，为提高我国国民的健康素质起到推动作用。

我们荣幸地请到我国食品业界的老前辈、食品营养专家、中国食品发酵工业研究所原总工程师萧家捷教授为本书作序，概括了本书的特点，结合我国的国情以及在营养饮食问题上洋为中用的重要

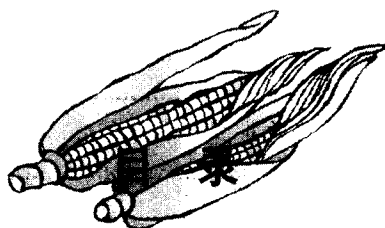
性，阐明了本书出版的意义与潜在价值，并对我们翻译中遇到的一些疑难问题给予热情的指导，在此，我们表示深深的谢意！

本书是在美国出版不久即引进，并在短时间内翻译完稿的。书的前9章及附录由陈葆新教授翻译；第10~15章由黄福南教授翻译；第16~18章由孙梅君教授翻译；第19~23章由霍秀岩工程师翻译，全书由陈葆新统稿。原书中度量衡大多为英制，翻译过程中多数已换算成公制，而保留了大家习惯用的热量（能量）单位卡（1千卡=4.18千焦耳）。由于工作忙、时间紧，又限于我们的业务与外文水平，错误之处在所难免，谨请读者不吝指正。

本书在翻译过程中得到龚蕊芳、倪汝涛、胡军、何辉、黄刚、钟爱红、史长颖、李森和胡娟等同志的协助，并提出了不少宝贵意见，在此谨致谢意！

译者

2000年春于北京



第1章	为了强身选好食品	1
	何谓“强身”？	1
	营养点燃强身之火	2
	为了健康选择食品	6
	合理的营养需要战略性安排	16
第2章	健康的体重	24
	什么是健康体重	24
	能量的基本因素	29
	掂量风险	39
	控制体重是战略性任务	43
	太瘦有无问题	59
	特种饮食无济于事	65
	当需要帮助时	68
第3章	脂肪真相	76
	脂肪问题的实质	76
	胆固醇：不同于脂肪	92
	好事过头反成坏事	96
第4章	维生素和矿物质要充足，但不要太多	109
	维生素和矿物质是团队选手	110
	维生素的基础知识	111
	矿物质——不是重金属	132
	膳食补充剂	157
第5章	糖和其他甜味剂	170
	甜味的基础	170

	食品中的糖	182
	强甜味剂只有甜味没有能量	189
第6章	纤维是体内的清道夫	198
	纤维是一种重要的非营养素	198
	膳食纤维要多样性	205
第7章	钠与咸味	216
	钠和健康	217
	在选择的食物中含有钠	221
	用低盐低钠达到美味	223
第8章	体液要时刻检查	232
	流动的最宝贵的财产	232
	喝什么好	238
第9章	关于食物过敏	264
	食物不耐性	264
	食物过敏	279
第10章	当今餐桌上的食品	288
	商店里的食品	288
	保障食品供应	311
第11章	精明的饮食计划	340
	食品指南金字塔	340
	食品指南金字塔里的内容	345
	明智的饮食策略	360
第12章	超级市场上的精明	379
	今日的食品标签	380
	超级市场心理学	391
	购物指南	395
	食品安全性：从商店开始	426
第13章	厨房安全	431
	食品传染性疾病	431
	清洁厨房检查单	439

保持安全	440
安全准备和供餐	449
防止伤害事故的快速指导	460
“生态厨房”	462
第14章 厨房营养	466
为了口味和健康重新安排食品	466
营养与美味	478
加一点香辛料和草本香料	499
第15章 户外饮食	511
晚餐	512
快餐食品，健康食品	524
民族风味的食品	538
旅途中的饮食	549
第16章 健康的起点	561
用母乳喂养宝宝	561
奶瓶喂养	573
关于固体食品的有益忠告	580
第17章 儿童食品	598
幼儿和学龄前儿童：早期的食物	598
学龄儿童的饮食基础	613
给青少年“加料”	637
第18章 妇女话题	651
在怀孕之前	651
营养和月经	653
你就要有一个小宝宝	654
致母乳喂养者	669
绝经期	673
第19章 成年人的健康饮食	680
营养是健康投资	680
营养和健康问题的预防	688