



营养圣经

丽莎·哈克博士

达尔文·狄恩医师

关桂梧 李式琰

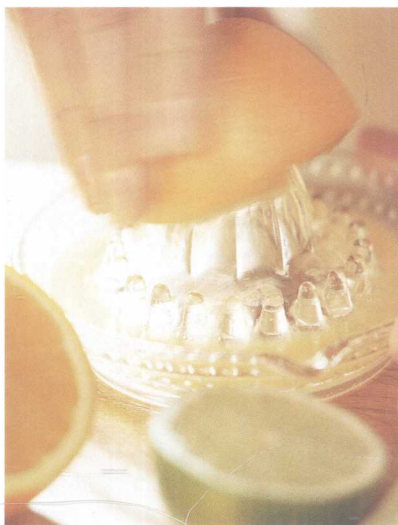
著

译

合理进食 促进健康的营养百科

中国妇女出版社

营养圣经






营养圣经

合理进食 促进健康的营养百科

丽莎·哈克 博士
达尔文·狄恩 医师
关桂梧 李式琰

著
译



 中国妇女出版社



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE, DELHI

图书在版编目 (CIP) 数据

营养圣经: 合理进食 促进健康的营养百科/哈克、狄恩著; 关桂梧、李式琰译.
—北京: 中国妇女出版社, 2008.6
ISBN 978-7-80203-550-8

I. 营... II. ①哈... ②狄...③关...④李... III. 膳食-营养卫生 IV.R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第068075号

Original Title: NUTRITION FOR LIFE

Copyright©2005 Dorling Kindersley Limited,London

Text Copyright©2005 Lisa Hark and Darwin Deen

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2008-0928

营养圣经: 合理进食 促进健康的营养百科

作者: 丽莎·哈克 达尔文·狄恩著

译者: 关桂梧 李式琰

责任编辑: 朱婷婷 陈晓华

责任印刷: 王卫东 支 岩

图书制作: 北京锦创佳业文化传播有限公司

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开本: 170×230 1/16

印张: 20.5

字数: 500千字

插图: 24

版次: 2008年7月第1版

印次: 2008年7月第1次

书号: ISBN 978-7-80203-550-8

定价: 89.00元

策划: 北京时尚博闻图书有限公司

网址: <http://www.book.trendsmag.com>

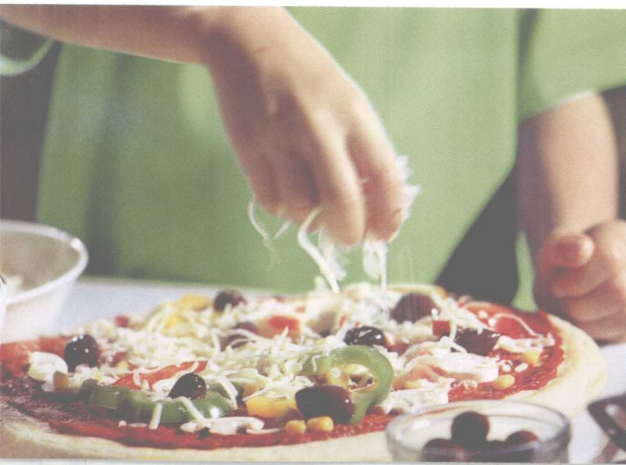
版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

禽类供给蛋白质	88	怎样添加辅助食品	120
健康饮食中的鱼类和甲壳类水产品	90	1~2岁幼儿的营养	122
豆类、种子类和坚果类	92	学龄前儿童的饮食	124
蛋类与健康	95	学龄儿童的营养	128
我们需要液体	96	青春期的膳食需要	132
休闲食品，少吃为宜	98	成年期的营养	136
吃素更为健康吗？	100	一人吃两人份	138
外出用餐	102	产后的营养需要	142
		围绝经期与后绝经期	144
		运动员的额外需要	146
		从中年到晚年	150
		惬意地进入老年	154

合理进食 贯彻终生

104 控制体重的真相 156


当我们的需要有了变化	106	为什么控制体重非常重要	158
儿童需要的能量	108	审查减肥膳食方案	162
儿童的生长	110	减肥膳食述评	164
1岁以内婴儿的饮食	114	减肥需要额外的帮助	198
母乳的好处	116	你自己的减肥膳食方案	200
用配方奶喂养婴儿	118	经常锻炼与减轻体重	202



儿童与体重管理	206
什么时候需要增加体重?	208

以食为药 寓医于食 210

通过饮食促进健康, 防治疾病	212
心血管疾病	214
心血管疾病与营养	216
呼吸系统疾病	222
消化系统疾病	226
营养与消化道疾病	228
泌尿系统疾病	236
骨与关节病	240
糖尿病	246
糖尿病与营养	248
食物过敏与不耐受症	252
偏头痛	256
癌症	258
维生素与矿物质缺乏症	264
营养补充剂	266



从你所购买的食物说起 272

营养与现代化食品生产	274
食品是如何贮存的	276
精明的采购	281
如何贮存食物	284
家庭贮藏食物	286
食物的加工与烹调	288
食品卫生	292



食物分析 294

你所吃的食物含什么?	296
------------	-----



前言

近年来，科学知识和医药保健工作发展极快。但是在这个过程中，我们却忽视了影响健康的一个最基本的因素——营养。现在人们认识到我们所吃的食物能影响我们的精神，影响我们能否集中注意力，会不会享受生活，对感染的抵抗力，以及罹患严重疾病的危险。我们已清楚地知道能量平衡的膳食的重要性，它能减少体重超标的现象；但是我们更需要了解适量的维生素和矿物质对人的一生，从幼到老，维护健康和良好的生活质量是同样重要的。

许多“现代病”究其根源都可以追溯到不健康的生活方式上。我们对食品的态度，加工或烹饪的方法，以及如何进食都有可能改善或有损我们的健康。无论我们的目标是减轻体重，或是改善某些健康问题，又或者只是为了保持良好的健康状态，我们每个人都能够通过许多方式达成目标，但改善饮食是拥有健康身体的根本基础。

很多人的困难在于不知从何做起。《营养圣经》提供了实用的信息和必需的建议。我们吃东西有双重的意义：健康与社会生活——在我们增强身体健康的同时，我们可以和全家人共享营养的、可口的食品，共度美好时光。生命为了生活，而营养是为了生命。



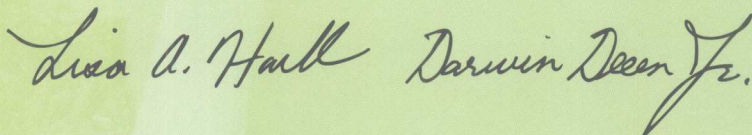
伊恩·坎贝尔
英国肥胖病论坛主席

序

这本《营养圣经》的出版，正处在最恰当的时机。因为现在肥胖病不只在北美，而且在高度工业化国家及发展中国家里都成了流行性疾病。世界卫生组织估计，目前全世界有三亿以上的成年人处于肥胖状态；其中有一亿一千五百万以上的人患有与肥胖相关的疾病，如心血管病、癌症及糖尿病。这些数字超过了传统的卫生健康问题，如营养不良和传染病。

但是，这对你有什么意义呢？营养和生活方式，对人生的各个阶段，从幼儿到老年，都有着极端重要的作用。在《营养圣经》中，我们将向大家介绍如何从不同的方面来改善你一生的健康。它谈到了所有你会提出的、有关你和你家人的健康问题。


《营养圣经》用轻松愉快的方式来帮你认识和解决饮食与生活方式的问题。无论你是单身、已婚或有孩子，身体健康或者患有慢性疾病，在读了本书并且实行它的建议后，都会对你近期及长远的健康有莫大好处。



Lisa A. Hark, PhD, RD
费城宾夕法尼亚大学医学院

Darwin Deen, MD, MS
纽约艾伯特爱因斯坦医学院





把脉健康 自省生活方式

当你打算改善你的健康状况时，首先想到的多半是从改变饮食和生活方式做起。但是，为什么要做这些改变呢？它们对你合适吗？能帮你达到目的吗？本章将帮你指出需要改进的关键所在。

营养——能量平衡

良好的营养和持续的锻炼能使你健康长寿

你的健康是由你吃进的食物决定的。你吃进去的每一种食物都会影响你身体的机能。并且，在生命的各个阶段，身体需要不同，生活方式不同，营养需要也随之改变。

了解你的身体需要

饮食和健康的关系是很清楚的：为了良好的生长和正常的生活及活动，你需要一系列的营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂类、膳食纤维和水，以及各种维生素和矿物质（见32~67页）。

这些营养素中的许多种不只是能够维持身体的正常机能，而且确实能够增强你的健康，保护你不得某些疾病。吃得好使你感觉良好，精神饱满，遇到压力时能更好地应对。

你的膳食健康吗？

如果你的膳食缺少某种营养素或者某种成分过多，身体的各种机能就不会处在最佳状态，而在将来的某个时候，也可能导致你的身体出现问题。举例说，目前已经证实过量摄入动物性脂肪会导致心血管疾病（见214页），而在青少年时期缺少富含钙质的食物今后可导致骨质疏松（见240页）。



一天吃五份 每一天的饮食要包括至少5

份蔬菜和水果，以保证你得到充足的维生素和和其他营养素。



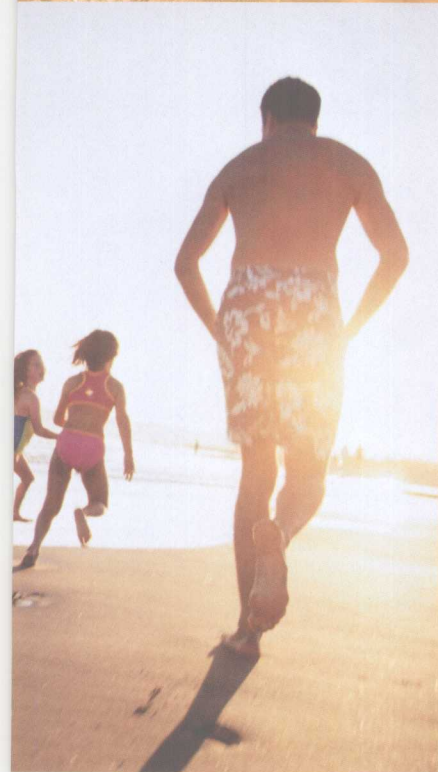
营养均衡的要素

为了身体的正常功能，你需要一系列必需的营养素，包括各种水果，蔬菜，豆类，全谷类，低脂的奶制品，瘦肉类，鱼类和甲壳类海产品，以及健康的油类如橄榄油等。

我们所吃的食物含有两大类营养素：宏量营养素和微量营养素。人体对前者的需要量比较大，它们是日常饮食的基本成分，包括蛋白质、碳水化合物和脂类。它们供给热能。

维生素和矿物质在食物中的含量较小，属于微量营养素，但是它们对维持人体的正常机理和功能却是极其重要的。

大多数食物都同时含有两类营养素，只是含量的多少不一样。所以，搭配多种多样的食品是组成平衡且健康的膳食的关键。



食物——能量平衡

为了保持健康的体重，你从吃进的食物所得到的能量必须与你日常生活活动所消耗的能量保持平衡。

由于我们的生活方式或工作性质，许多人的活动和运动太少。过量的进食变成脂肪储存在体内，使得体重增加甚至肥胖。而超重和肥胖又有可能引起各种疾病，像糖尿病、心血管病、癌症以及关节问题等。

当然，反过来也是一样。如果我们吃进的能量少，而消耗的能量多，

那我们就会减重——这便是许多减肥膳食的基本原理（见162~197页）。然而，体重过低也会导致一些健康问题，并且会降低预期寿命（见208~209页）。

你的生活方式健康吗？

本章内，我们将谈谈饮食、运动、身体健康及体重等各方面的问题，并且请你检查一下你自己在这些方面的情况。如果你已经注意到饮食与运动的重要性，祝贺你！如果还没有，这里的信息会帮你指出哪些问题使你的健康不能达到最佳状态。

充满健康活力 满足身体营养和能量需要的膳食，加上充满活力的生活方式，是获得最佳身心健康的关键。

食物和热能

热能是生命的基本需要，人从食物中获取热能。我们的身体在很多方面都要消耗热能：一部分维持生命的基本机能像呼吸、心跳以及其他无意识的或叫作不自主的活动。日常自主的活动，从坐办公室的生活算起，如静坐、读书、看电视，一直到剧烈的运动和锻炼，都需要消耗热能。甚至思维和睡眠也需要热能。

在不同的年龄和不同的条件下，比如儿童和孕妇，哺乳和体育训练以及生病和病后的康复，人体更需要额

外的热能去应付这些时期增加的消耗。同样的，在外科手术或严重创伤后，人体更需要大量的热能来进行

修复。如果不能从食物中得到这些额外的热能，创伤就不容易愈合，完全的康复需要更长的时间才能实现。

热能的平衡 我们各项活动所消耗的热能必须和我们从食物中得到的热能相平衡。



看一看你的生活方式

走向健康的第一步

本书的目的是向你解释你的饮食与你的感觉之间的联系。不管你的生活方式和饮食习惯是什么样的，我们将向你介绍使你和家人达到最佳健康的途径。

第一步，请你考虑一些有关饮食和生活方式的简单问题。从你的饮食习惯的各个方面开始，包括你每天吃

增加活动量 锻炼对身心健康异常重要，要努力将活动形成每日常规。

几餐，吃什么，吃多少。

其次，看看你生活方式的其他方面，比如你爱活动吗？你参加运动或锻炼吗？或者你只是在接送小孩上下学及上班时走走路吗？

最后，还要考虑其他可能影响营养卫生的因素，如饮酒、吸烟等。

评估你的状态

在你考虑这些问题之后，请你回答第 21 页的问卷。你答案的得分就会指出哪些方面你做得正确，哪些方面需要改进。

一天吃几顿饭最合适

你一天吃三顿饭吗？答案无所谓对或错。每个人的生物钟不同，个人的日程要求也不一样。但是，你的身体和精力整天都需要持续不断的热能和营养素供应，所以，一天吃三顿营养平衡的膳食是最好的办法。

研究表明，每天吃饭少于三顿的

人，当他们真坐下来吃饭或吃零食的时候，更偏爱吃高脂肪和高热能的食品。如果你喜欢每天只吃两餐，请你务必做到其中一顿是早餐（右侧），而且晚饭不要吃得太饱太晚。尤其是儿童，每天需要按时吃正餐和加餐。

吃饭要有规律 每天吃三顿平衡的膳食，可稳定地供给你必需的营养素。

别省去早饭

早饭非常重要。在长夜的空腹之后，早餐可以使你清醒、活跃地开始新的一天，使你上课或上班工作更机敏，又免得中间饥饿。如果你离家前吃了早饭，就不会在上班途中找些高脂肪的零食充饥。

- 方便而健康的早饭可以是一碗全麦早餐谷物加些新鲜水果或干果，和去脂或低脂牛奶或豆浆。
- 如果时间充裕，你可以做个鸡蛋饼或者煎鸡蛋配上全麦面包片。
- 可以用酸奶和脱脂或低脂牛奶，加一支香蕉或浆果打成匀浆。用果汁也行。
- 如果你时间紧张，可以吃一个苹果或香蕉，外加些坚果或种子类食品，或者一杯低脂酸奶也好。



加餐与零食

有些人每天只吃三餐就够了，但我们好多人习惯在中间吃些零食作为加餐，也算是一种享受。如果你习惯吃加餐，关键是你吃些什么，为什么要吃。你是真的饿了还是就是贪吃（右侧）。

如果你确实感觉饥饿，那就吃些健康的零食而不必等到吃饭，免得过于饥饿，反而想去吃不健康的快餐。加餐最好选择新鲜水果或干果，生蔬菜，低脂酸奶，米粉糕饼配花生酱，以及坚果类。居家、旅行和工作场所都常备一些健康的零食，以备随时取用。

加餐对儿童特别重要，因为他们胃纳较小，三顿饭常常不能满足他们的营养需要。正规而健康的加餐对维持能量

水平也很重要。

许多流行的加餐食品像薯片类，巧克力棒，饼干等含有大量的糖，脂肪和食盐，但营养价值很低，所以只可偶尔食之，不能每天都吃这类零食。

要调节你的进食量，关键是感觉到饥饿再吃，吃饱了便停止。当你特别贪吃零食时，想一想你是真的饿了吗？是不是渴了？喝杯水，再决定你是否还需要吃东西。

想一想是什么引起你的食欲——是不是无聊？或者看到或闻到什么东西？找出你确实实想要的某种东西并给予满足。比如说，如果你真的就想吃巧克力，那就只吃一块，慢慢地品尝它。

饥饿和贪吃

说到加餐或零食，重要的是区分真的饥饿和贪吃。

饥饿 是在人体需要营养时提示给脑子的一种生理反应。饥饿时你会感到胃痛肠鸣。

食欲 这是一种生理本能，饥饿时就会产生吃东西的欲望。外界的影响能刺激食欲。

贪吃 是由外界环境影响引起的一种心理状态，比如看到或闻到食物的香味，也受情绪、习惯、心态和幻想的影响，而不是由饥饿引发的。

吃水果和蔬菜

水果和蔬菜应当是各种膳食的基本成分。每顿饭都应该有蔬菜或水果。它们也应该是加餐的首选食品。

素食者（见 100 ~ 101 页）已经得到吃这些营养食物的好处，但很多人吃的量不够多。水果和蔬菜不含脂肪，含钠很少，都提供主要营养素如维生素 C，叶酸，膳食纤维和植物化学物质。有证据表明每天至少吃 5 份水果和蔬菜可以帮助预防心血管病（见 214 ~ 221 页）和癌症（见 258 ~ 263 页）的发展。

根据在美国做的调查，每天吃 3 份以上蔬菜和水果的人群得心血管病的危险有所降低。世界癌症研究基金会估计每天吃 5 份或更多的蔬菜水果，能够降低癌症患病率 20%。此外，吃大量的蔬菜水果能帮助控制体重，因为它们富含膳食纤维，使人有饱足感。

英国饮食学会、食品标准局和世界癌症研究基金会都建议人们每天至少吃 5 份蔬菜和水果。达到这个目标并不难，可是目前很少人能做到。你也许不清楚一份究竟是多少，所以这里举例来说明：

- 一个中等大小的水果像一个香蕉、苹果或桃子。
- 150 毫升的水果汁或蔬菜汁。
- 3 汤匙（满勺尖的）熟豌豆或胡萝卜，或者一小碗色拉。

如果你早餐有一杯果汁或早餐谷物配一支香蕉，加餐吃胡萝卜，晚饭有青豆和色拉，这就满足了你的营养需要。

必需营养素 为了养成良好的饮食习惯，从一开始就坚持给儿童吃水果或蔬菜作为加餐。



奶制品和钙

牛奶、酸奶、干酪和其他奶制品是矿物质钙的主要来源（见62页）。钙是人体含量最多的矿物质，但同时它也是在正常膳食中最容易缺乏的矿物质。很多英国人摄食的钙不够，尤其是青少年和老年人。

健康的骨骼和牙齿

钙是人体骨骼和牙齿的正常生长和维护的基本元素，所以人的一生都必须有充足的供应。在儿童生长期，怀孕和哺乳期，对钙的需要量最大。长期缺钙能导致骨质疏松，这时随着

骨质的退化，发生骨折的危险增加（见241页）。你若每天至少吃2到3份的牛奶或奶制品就能满足对钙的需要。

某些奶制品，如硬干酪和全牛奶含饱和脂肪的量较高（右侧），而摄入饱和脂肪太多是得心脏病的一个危险因素。所以最好选食低脂奶制品（见82~83页）来满足对钙的需要。

在英国人的膳食中，干酪是饱和脂肪的一个主要来源，但是你不必完全不吃干酪，可吃一些低脂的品种像Feta奶酪，Cheddar奶酪和Moggarella奶酪等。

术语浅释

饱和脂肪 主要源自陆地动物。这类脂肪的化学结构是被氢化的“饱和”键。膳食中饱和脂肪太多和胆固醇过高及心血管病相关联。

不饱和脂肪 这类脂肪的化学结构键没有完全被氢化“饱和”。它们主要存在于植物油和鱼油中。橄榄油、菜子油和麻油里所含的单不饱和脂肪可以帮助预防心血管病。葵花子油、花生油、玉米油以及鱼油等所含的多不饱和脂肪对于生长、细胞结构和健康的免疫系统都是不可缺少的脂类（见38页）。

鱼和甲壳类海产是健康食品

所有的海产品是一种特别重要的营养素——蛋白质（见44~45页）的极佳来源，又含有丰富的磷和碘等矿物质（见60~67页）。它们含饱和脂肪很少，因而是高脂肪的肉类和深色禽肉的良好替代品。许多种含脂肪多的鱼类，包括三文鱼、鲭鱼、鲱鱼、

沙丁鱼、刀鱼和鲜金枪鱼等都含有omega-3脂肪酸。这种脂肪酸具有保健功能，比如它可以改善情绪，减少抑郁，减轻关节和动脉的炎症。有研究表明，多吃鱼类可以降低血压和血中甘油三酯水平（见38页），从而减少得心血管病的危险。

每周至少吃两次

请注意这个信息：如果你还没做到，请你每周至少吃两次鱼或甲壳类海产品，其中一次最好是含脂肪多的品种。外出吃饭时请你点鱼而别点肉。最好是选铁扒（不加黄油）而不吃煎炸的，因为油炸会增加不健康的饱和脂肪（见43页）。

健康的选择 烤三文鱼，只刷少许油，挤上几滴柠檬汁。这顿美餐可提供极佳的蛋白质和omega-3脂肪酸。

