

最健康的食品 最科学的吃法  
出自哈佛研究小组的权威报告



[美]沃尔特·威力特博士/著 孙素英/译

# 哈佛健康饮食忠告

*The* HARVARD  
MEDICAL SCHOOL  
GUIDE TO HEALTHY EATING



[ 颠覆流行饮食指南  
推荐50道营养食谱 ]

EAT, DRINK,  
AND BE HEALTHY



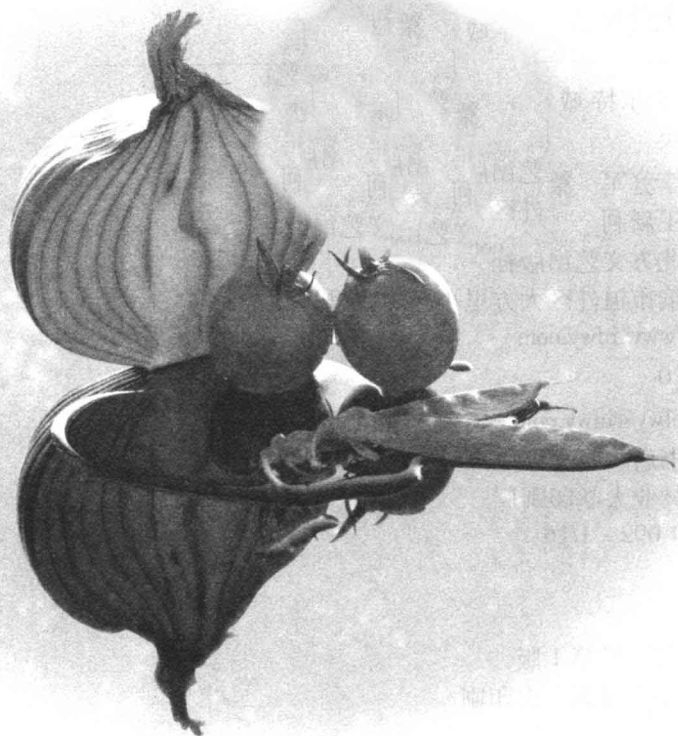
亚马逊五星级 ★★★★★ 美国国家畅销书

北方文艺出版社

[美]沃尔特·威力特博士/著 孙紫英/译

# 哈佛健康饮食忠告

*The* HARVARD  
MEDICAL SCHOOL  
GUIDE TO HEALTHY EATING



北方文艺出版社

EAT, DRINK, AND BE HEALTHY © 2001 by the President and Fellow of Harvard College

版权合同登记号：图字 30-2003-178 号

版权所有 不得翻印

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

哈佛健康饮食忠告 / (美) 威力特著; 孙素英译.  
哈尔滨: 北方文艺出版社, 2005.7  
ISBN 7-5317-1843-X

I. 哈... II. ①威... ②孙... III. ①合理营养 - 基本知识②营养卫生 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073885 号

**哈佛健康饮食忠告**

---

作者 / [美] 沃尔特·威利特

译者 / 李素英

责任编辑 / 李庭军 梁志民

封面设计 / 王新利

出版发行 / 北方文艺出版社

地址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网址 / <http://www.bfwy.com>

邮编 / 150020

电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经销 / 新华书店

印刷 / 东北林业大学印刷厂

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 22.5

字数 / 250 千

版次 / 2005 年 7 月第 1 版

印次 / 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价 / 36.00 元

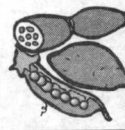
书号 / ISBN 7-5317-1843-X / C·17

---

# 前言

**写**这本书的意图,是为了与您分享我们的研究成果。二十年来,我和我的同事们就饮食对健康的长期效应进行了研究,目前这项研究还在继续进行着。这本书有助于你理智地选择饮食,并期望直到你年老时,这种理智的选择还有助于你保持健康与活力,关于这一点,现有的证据非常充足。我们一直怀疑饮食有影响心脏病的危险,但是,各种各样的关于饮食影响心脏病、饮食影响其他疾病的信息,使醉心于营养学研究的我们感到震惊。例如,饮食能够减少严重的先天缺陷、各种癌症,以及在几年前还未引起营养学界足够重视的白内障。而且,在营养学领域,饮食的许多方面,如反式脂肪载荷和低叶酸的摄入,在不久前人们还不认为这是个问题,但现在却发现是相当重要的。对这些问题的深入了解,对于你获得长期的健康有决定性作用,但是你可能还没有意识到这些问题,或者仅仅是顺便听说过。对那些关心自己和家人健康的人来说,这本书将指导你作出更好的饮食决定。

我们当前所作的关于饮食对健康的长期效应的研究,始于20世纪70年代末期。那时,我发现,在吃什么和不吃什么方面,有特别多的建议,但支持这些建议的直接证据通常是不充分的、或不存在的。所缺少的一个关键部分是那些个体的详细饮食资料,这些资料与他们将来的心脏病、癌症和其他健康问题有关。当然了,还需要有关的病史、吸烟、体育活动和其他生活方式的资料,从而能分离出饮食的作用。幸运的是,现在,我已经在护士健康研究中研究了吸烟与心脏病的关系。护士健康研究是一项仍在进行的研究,包括美国各地的121,000名妇女,而且,这是一个研究调查各种饮食的长时影响的理





想团队。第一步是制定一个适于这么多人口的饮食评估的标准化方法。许多同事怀疑这是否可能,也许的确如此。借用我们1940年在哈佛完成的研究成果,我们形成了一系列自我管理的饮食问卷,通过一系列详细的评价,记录其有效性。自1980年起,在这项研究中,我们开始追踪研究女性定期的最新饮食和其他信息,而且,也增加大量的男性参与者和追加的女性参与者。虽然,我们的大量研究对饮食与健康这一课题提供了独特的、强有力的信息,然而关于饮食这个复杂的话题,最好是组合所有可获得资料中的数据。这本书试图作到这一点,并对人类现在的疾病危险给予特殊的关注。

我自己对饮食与健康的兴趣,实际上可以追溯得更远。威赖特家族在密歇根经营畜牧农场已经许多代了,所以,我长大以后加入4-H俱乐部是再自然不过了。种菜是我的主要活动之一,在全美青年蔬菜种植者协会的蔬菜评判比赛中,我是密歇根州的获胜者。作为密歇根州立大学的在校大学生,我主修物理和食品科学,而且通过在夏季种菜来付学费。在密歇根大学的医学院里,我有机会参加一项土生土长的美国人社区的营养调查。我第一次经历流行病学的研究和饮食评估的标准化方法,这些都在以后获得了发展并有更大规模的应用。作为实习医生,在实习期间,我加入了波士顿城市医院的哈佛医疗服务中心,在那里,我非常幸运地遇到了一些人,其中有许多人至今仍是我的同事。他们对疾病的环境和文化方面的根源更感兴趣,而不仅仅是如何治疗。因此,我成为哈佛公共健康学院的学生,在这儿我学到了更多的营养学知识。在内科实习结束之后,我在坦桑尼亚的达累斯萨拉姆,医学教工学校教了三年的社区医学。在这一时期,我研究了儿童寄生虫传染病与营养不良的关系,我更醉心于流行病学的研究,以了解疾病的发生,指导人们预防和治疗疾病。返回波士顿后,我成为哈佛公共健康学院的流行病学的博士,并且参与到已经开始一年的护士健康研究中。从那以后,我工作的中心议题就是运用流行病学的方法来研究饮食与疾病发生的关系。这个研究的结果是一本教科书——营养流行病学,并发表了600多篇科学论文。正如我们的研究结果,我们利用了这些资料,从本质上调整了我们的活动水平和饮食。直到现在,我们还没有用一种关联的方式来整合这些信息,从而使普通大众易于直接接受。这本书是我的一个尝试,希望能引导大家过更健康、更长寿、更有趣的生活。

在写这本书的过程中，爱德华L. 乔凡努斯博士在饮食与癌症的研究方面给予了合作。P.J.斯凯里特这位有经验的科学作家，帮助我们设计出了这本不同于常见的科学著作的教科书。莫琳·卡拉汉，著名的营养学家和饮食作家，在将营养学的原理转为实际的食物选择和准备方面，为我们提供了更多的内容，并且提供了许多能体现本书所述观点的食谱。

本书最重要的结论之一是：健康饮食——并不存在惟一的健康饮食——并不意味着是限制性的、单调的饮食。事实上，情况恰恰相反。以土豆泥、烤牛排、肉汤为主的美国中西部传统饮食，是世界上最不健康的饮食之一，而且与本书后面章节所描述的饮食相比，是特别单调的。本书后面所描述的饮食只是健康诱人的、大量饮食中的一部分。



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

## 前 言

### Chapter

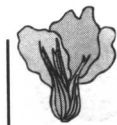
## 1 重建食物金字塔

- 美国农业部食物金字塔是错误的/004
- 重建食物金字塔/005
- 农业部食物金字塔的漏洞/006
- 农业部食物金字塔是如何形成的/010
- 以科学为依据的健康饮食金字塔/010
- 农业部的饮食指南在健康试验中失败了/014
- 关于饮食与健康的最新思考/015

### Chapter

## 2 关于食物,你能相信什么?

- 证据不足的科学猜测/020
- 对人的研究确是一个特殊的挑战/021
- 针对不同问题的不同方法/023
- 如何看懂各种健康新闻/026



SB299/07

# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

## Chapter

### 3 健康的体重

肥胖症的流行/032

健康的体重是什么？/033

你能太瘦吗？/034

目前的体重指导数可能是太宽松了/036

使你的体重指标保持低水平/037

上学时的体重/038

我们的体重为什么会增加？/039

苹果型和梨型/041

一卡就是一卡，只是一卡/042

纠缠于热量形式无助于降低体重/043

控制体重的三步曲/047

消耗更多的热量：锻炼对于健康最重要/047

燃烧脂肪，产生肌肉/048

如果不锻炼的话，脂肪会取代肌肉/048

点滴预防胜于大量治疗/049

走路利于健康/050

一天至少锻炼30分钟/051

使你的生活更有活力/051

使锻炼成为一种享受/052

关注你摄入的热量并遵从健康饮食金字塔/052

精制碳水化合物含量低的饮食是最好的/052





# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

健康的全球性饮食/053

保护性地吃：一种革命性的饮食策略/053

## Chapter

### 4 关于脂肪的令人吃惊的消息

一些脂肪对人是有益的/059

脂肪的真实面目如何被歪曲了/061

简单并不总意味着更好/062

用碳水化合物代替脂肪产生的新问题/063

吃不饱和脂肪的好处/064

脂肪的类型/064

饱和脂肪的危害性/069

好的脂肪能够提高胆固醇品质/072

吃越多的好脂肪，越少得心脏病/074

用不饱和脂肪来挽救生命/075

反式脂肪——一种特殊的担心/077

N-3脂肪——一种特殊的益处/080

饮食中的脂肪与癌症：一种微弱的联系/082

选择健康的脂肪/084

吃哪些不饱合脂肪/087

脂肪替代品/088



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

## Chapter

### 5 碳水化合物的好和坏

- 错误类型的碳水化合物害处更大/096
- 单一碳水化合物与复合碳水化合物之争/097
- 碳水化合物为什么重要/098
- 胰岛素问题/099
- 高碳水化合物的饮食对超重的人尤其不好/100
- 碳水化合物对人体中糖的影响/100
- 什么决定食物的糖血症指数和糖血症负荷? /102
- 精炼的与未经加工的谷类/105
- 全谷类有助于预防糖尿病/107
- 未经加工的谷类意味着心脏病发病率降低/107
- 未经加工的谷类能提高GI健康/108
- 未经加工的谷类可以抑制癌症/108
- 全谷类是如何做到这些的/109
- 从谷壳中分离出麦仁来/109
- 吃哪些全麦食物/110

## Chapter

### 6 选择更健康的蛋白质来源

- 蛋白质是什么/115
- 身体需要多少蛋白质/116
- 用植物蛋白质代替动物蛋白质/118



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

蛋白质和慢性病/122

适量的蛋白质/124

为什么大豆是女孩最好的朋友,而钻石不是? /124

大豆是女性应对更年期和乳腺癌的食品吗? /126

大豆可能也有不好的一面/127

大豆也要适量/128

怎样摄入蛋白质/129

## Chapter

7

## 多吃水果和蔬菜

什么是水果、什么是蔬菜/134

家庭营养/136

农业部的饮食指南几乎不能提供真正的指导/137

吃得太少/138

水果和蔬菜有助于预防癌症/138

有助于预防心血管疾病/140

有助于预防眼病/142

水果和蔬菜中的哪些成份有营养/142

我们的健康依赖于植物/145

吃什么和怎样吃/146



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

## Chapter

### 8 | 喝什么好呢

水/153  
苏打水/154  
果汁/155  
牛奶/157  
咖啡/157  
茶/159  
酒/159

## Chapter

### 9 | 钙：不是最急需的

人体为什么需要钙/169  
钙需求量尚不清楚/171  
钙和乳制品的副作用/174  
如果不是钙，那是什么/178  
摄取钙要注意的三件事情/181

## Chapter

### 10 | 为什么要吃多种维生素

维生素是什么/187  
抗氧化剂/187



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

维生素A/192

$\beta$ 胡萝卜素、番茄红素及其他类胡萝卜素/193

维生素C/195

维生素E/196

三种B族维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、叶酸/198

高半胱氨酸和心脏/198

维生素D/203

维生素 K/204

钙/205

铁/205

镁/206

钾/207

钠/209

硒/211

锌/212

多种维生素片是最可取的人身保险/213

## Chapter

## 11 健康饮食金字塔

健康饮食策略的益处/220

传统饮食也有问题/220

地中海饮食及其影响/221

传统饮食移植的效果/223



# CONTENTS

哈 佛 健 康 饮 食 忠 告

全球式的健康饮食/225

Chapter

12

## 健康营养的美味食谱

养成健康的饮食习惯/229

富有创意的点心/231

看懂食品标签/235

寻找健康的替代品/236

各种谷物/240

购买健康食品/250

一周食谱/251

开胃品和饮料/262

面包和谷物/271

主菜/282

素食/303

汤类和炖菜类/314

沙拉及佐餐/321

甜点/336



附录 度量衡单位换算表/343



*The* HARVARD  
MEDICAL SCHOOL  
GUIDE TO HEALTHY EATING



Chapter  
1

## 重建食物金字塔

我写本书的目的,是要告诉读者美国农业部食物金字塔哪儿错了,以及它产生错误的原因。我希望能给出一个新的、基于科学事实基础上的、有益于健康的指南,这一指南将修补美国农业部食物金字塔的基础性疏漏,更有助于读者选择食物。

哈佛  
健康饮食 忠告



HARVARD  
MEDICAL SCHOOL GUIDE



**吃**饭是为了活着，这是显而易见的真理。在生活中，我们每天都需要食物，从而可以输送血液、运动肌肉、进行思维。

但是，我们也能够借助饮食活得更好些、更长久些。通过正确的选择，人们可以避免一些食物，避开那些容易在年老时产生某种不良后果的食物。拥有良好的饮食结构，进行经常性的锻炼、不吸烟，这样做，可以减少80%的患心脏病的几率，减少70%的患某种癌症的几率。

从对人无益的食品中区分出有益的食品，这是一件令人沮丧的事情。每天，你不得不在日益增多的产品和食物中进行筛选，筛选出有益的和差一些的食品。很可能你准备食物的时间，甚至是用餐的时间会逐渐减少。更糟的是，你可能会被那些关于饮食的、相互矛盾的建议弄糊涂。在日常的报刊、电视、广播中充斥着最新的营养学研究成果，杂志上也极力宣传当前最热门的食谱。每隔一天，书架上就会出现一本有关食谱或营养的新书。甚至超市、快餐店也像粮店和互联网站一样，为人们提供各种饮食建议。这众多的信息很快就成为人人避之不及的营养学噪音了。

