



营 养 与 人 体 健 康

How Nutrition Works

人 体 如 何 摄 取 营 养 及 营 养 对 人 的 重 要 性

KRISTINE M. NAPIER, M.P.H., M.D. 编著

DEBRA I. MUROV 绘图



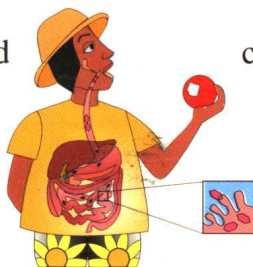
NUTRITION NUGGET: How to reach (and maintain) your healthiest weight without dieting 🍌



How to understand fat and

cholesterol once and

for all 🍌 How to eat fewer

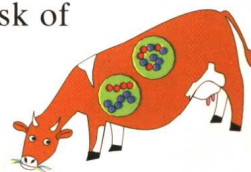


calories and more



nutrients 🍌 How to eat to lower your risk of

cancer, heart disease, and stroke 🍌 and more



环 保 · 生 活 · 健 康 系 列

营

| How
Nutrition
Works

养与人体健康

人体如何摄取营养及营养对人的重要性

KRISTINE M. NAPIER, M. P. H., R. D. 编著

DEBRA I. MUROV 绘图

广东人民出版社
纬辉电子

合作出版

CHINESE EDITION

© 1995 by World Fair Publishing. Authorized translation of the English edition

© 1994 by Ziff-Davis Press, USA. This translation is published and sold by permission of Ziff-Davis Press, USA, the owner of all rights to publish and sell the same, through Leed & Wood Co. Ltd..

Original title HOW NUTRITION WORKS

A Ziff-Davis Press Book

Copyright © 1994 by Ziff-Davis Press.

Ziff-Davis Press, ZD Press, are trademarks of
Ziff Communications Company.

《营养与人体健康》是《环保·生活·健康》系列之一，
1996年由广东人民出版社和纬辉电子出版公司联合出版中国简体版。
原英文版 How Nutrition Works 由 Ziff-Davis 出版社于 1996 年出版，版权所有。

营养与人体健康 HOW NUTRITION WORKS

编者：Kristine M. Napier

绘图：Debra I. Murov

翻译：徐炳雄 丁孝弘 张为良

审校：吴新

责任编辑：黄彦辉

责任技编：孔洁贞

合作出版：广东人民出版社

广州市大沙头四马路 10 号

电话：020-3863888转

纬辉电子出版公司

香港北角英皇道 499 号 B 座地下

电话：25643112

发行：广东人民出版社发行部

广州市大沙头四马路 10 号

电话：020-3818687

020-3863888-3076

制作：纬辉电子出版公司

印刷：深圳中华商务联合印刷有限公司

深圳市车公庙工业区 205 栋二楼

787 × 1092 毫米 16 开本 11.5 印张 4 插页 230,000 字

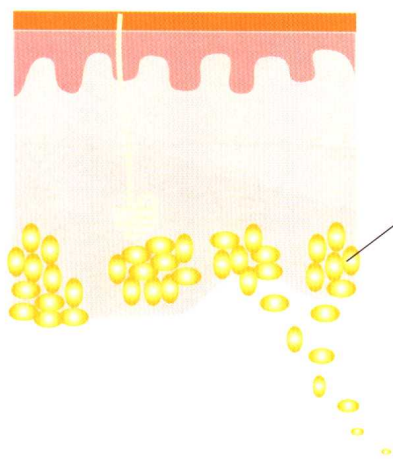
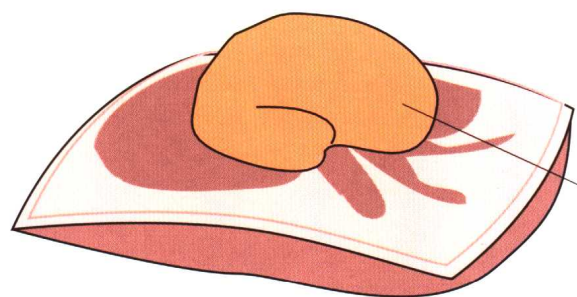
1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-218-01659-6/R·32

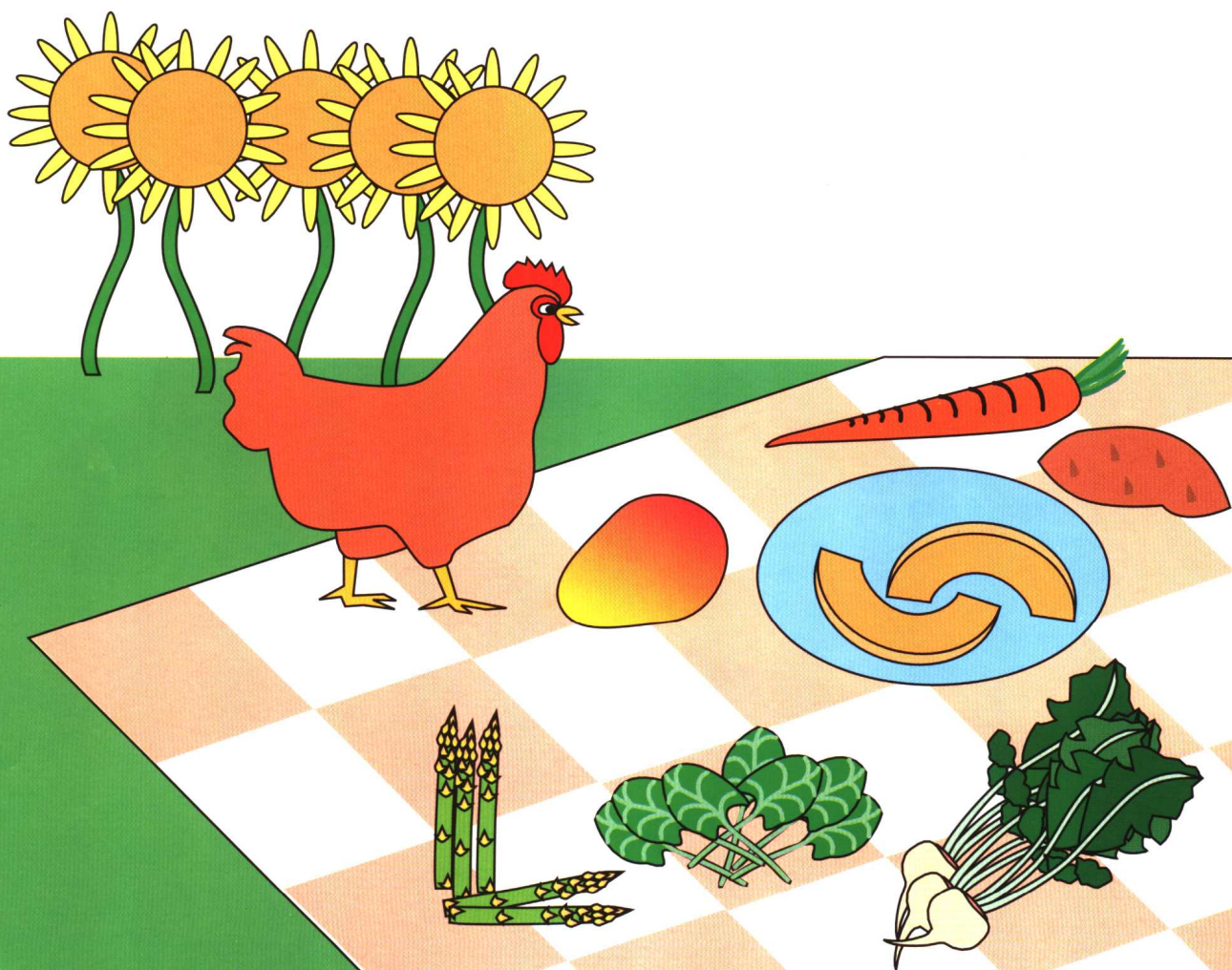
人民币定价：47.00 元

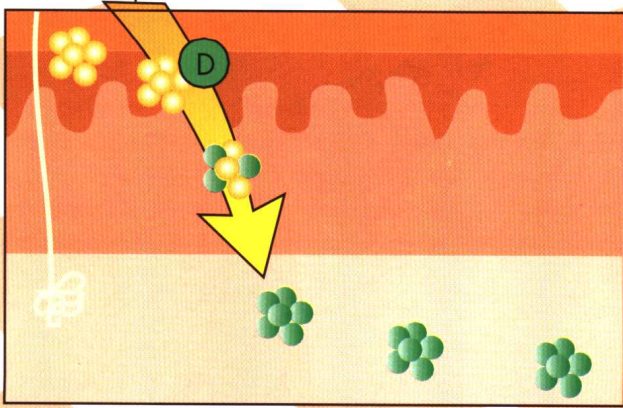
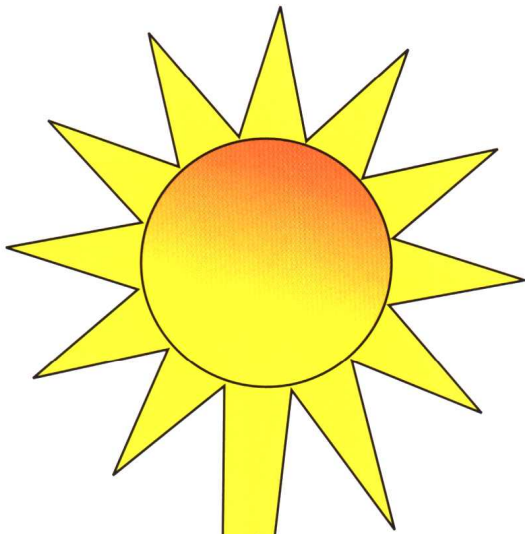
身体如何使用脂肪



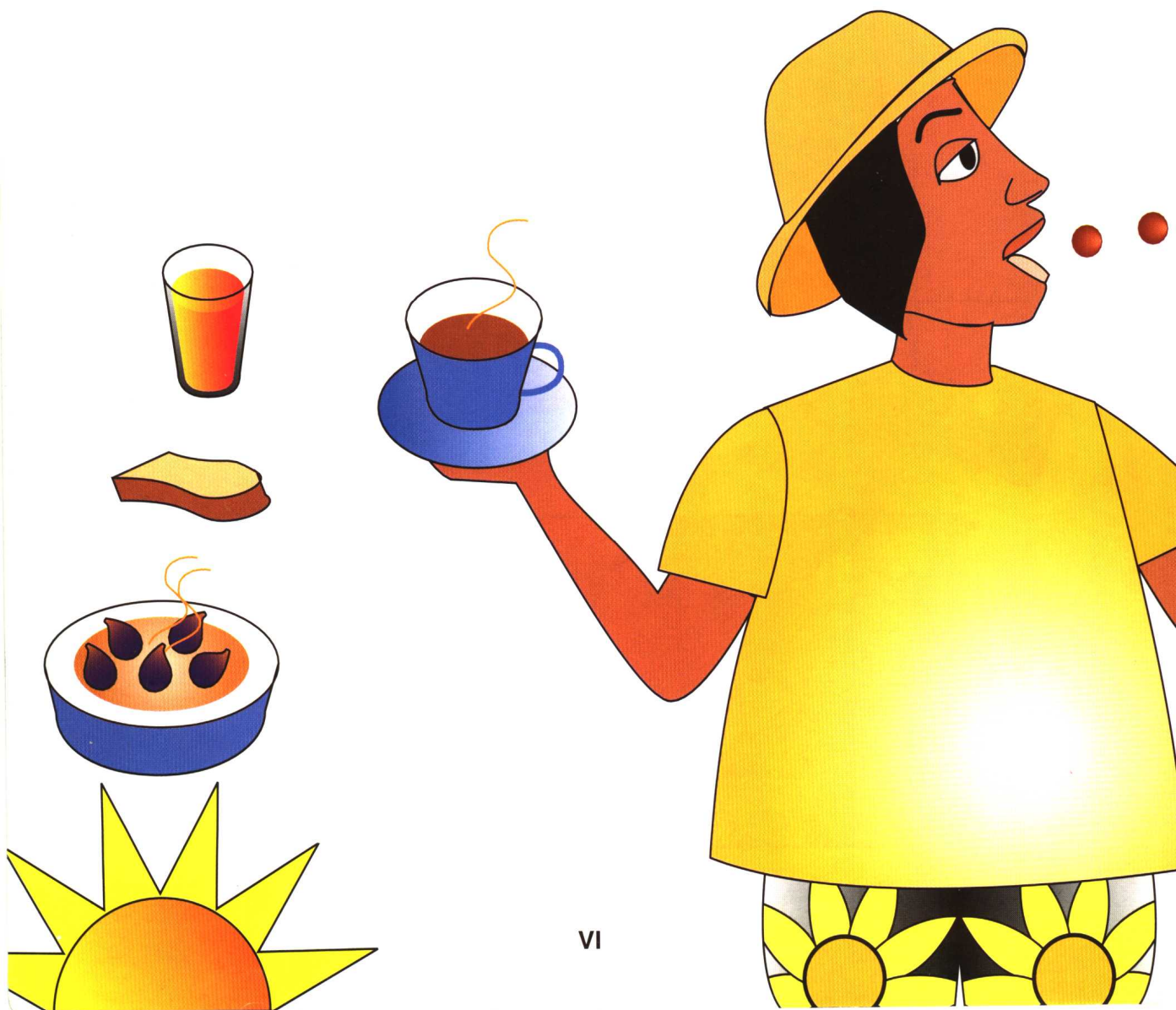


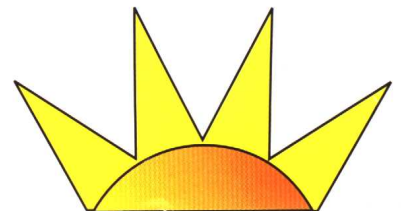
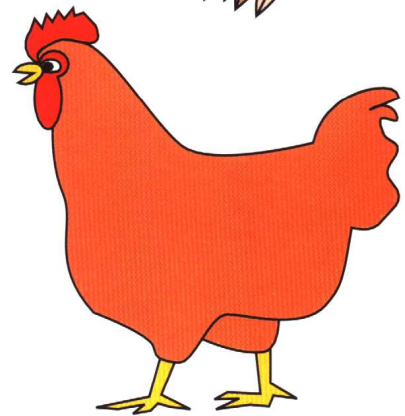
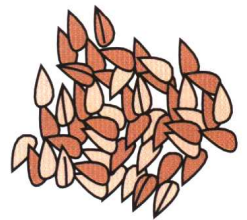
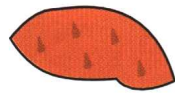
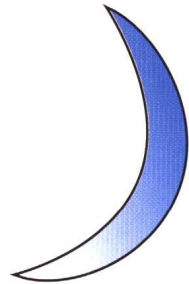
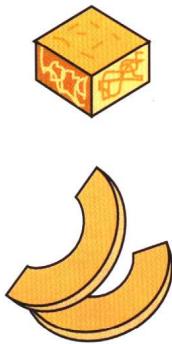
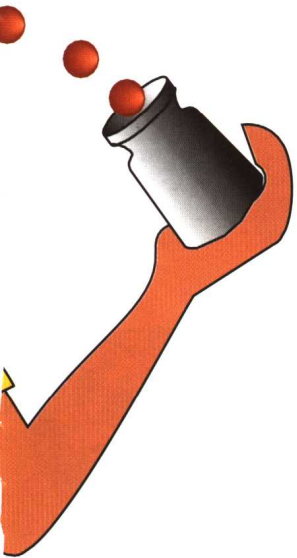
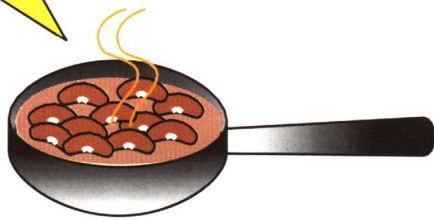
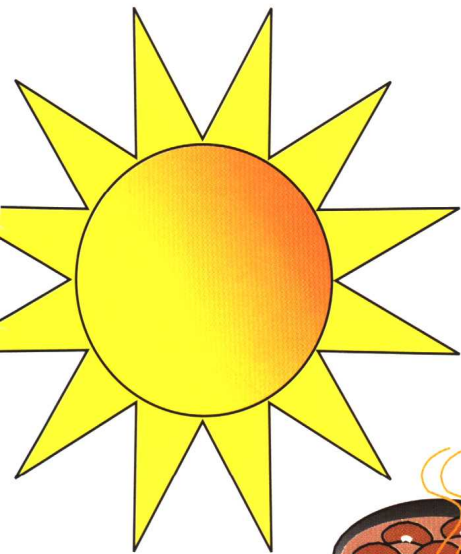
身体如何摄取脂溶性维他命



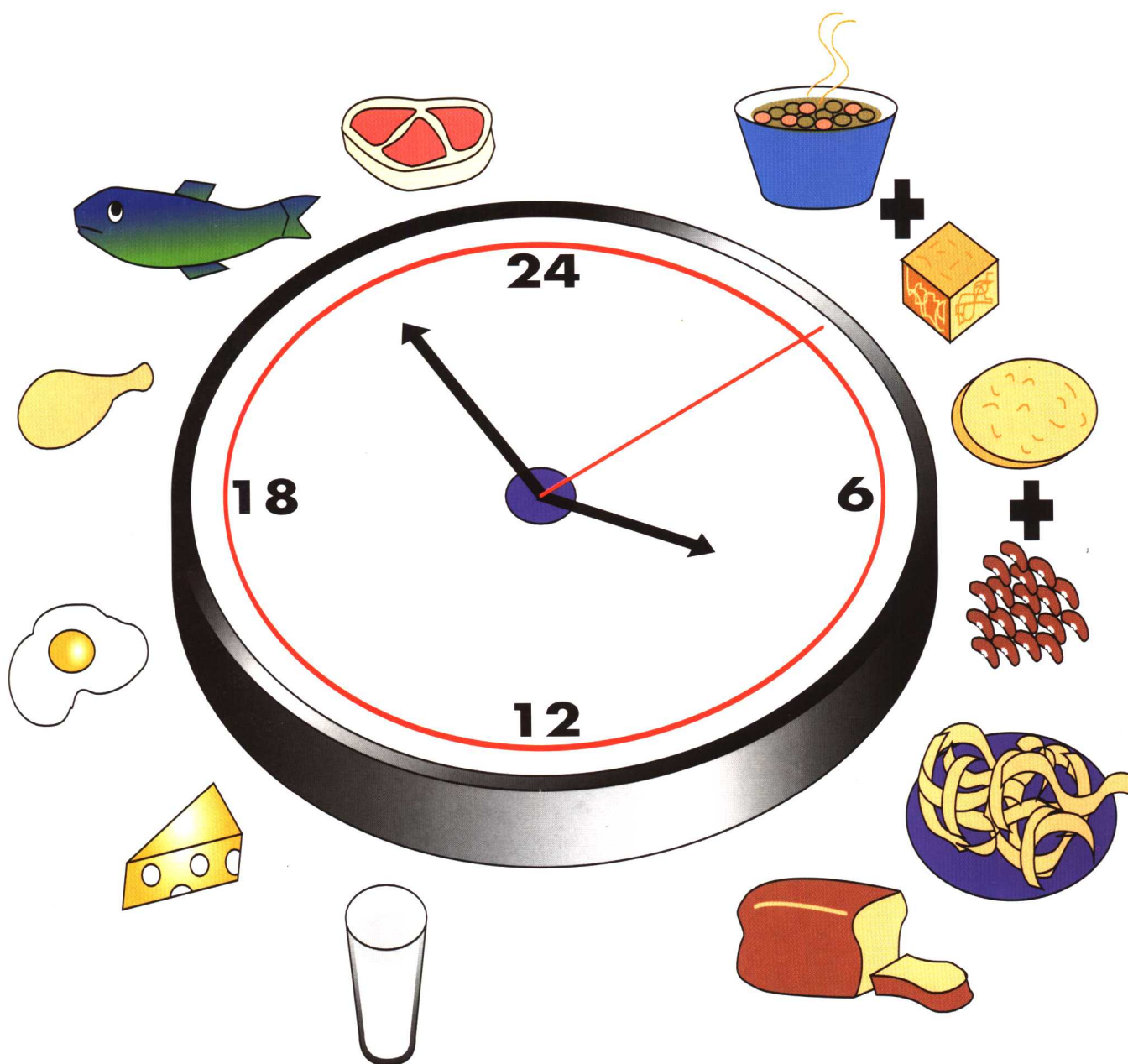


怎样获取一天所需的足够铁 并尽可能多地吸收它





很多搭配都能获得一天所需的完全蛋白



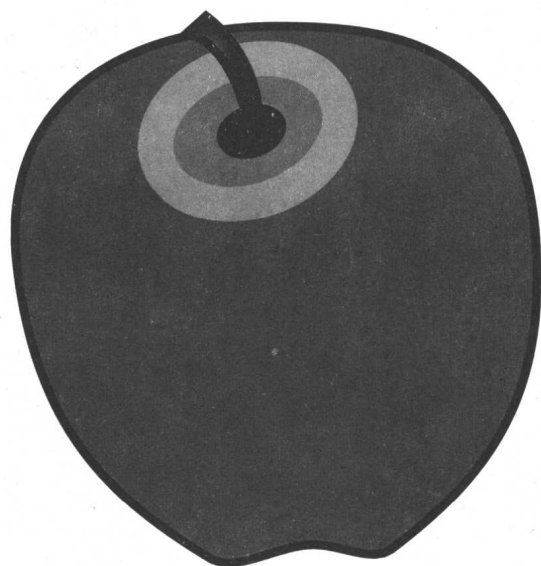
环 保 · 生 活 · 健 康 系 列

营
养

How
Nutrition
Works

养与人体健康

人 体 如 何 摄 取 营 养 及 营 养 对 人 的 重 要 性



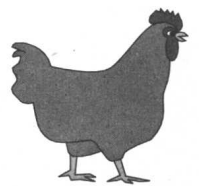
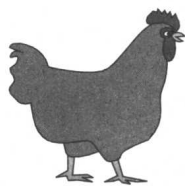
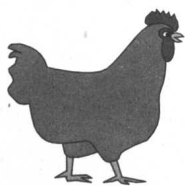
《营养与人体健康》一书概述人体摄取营养的基本知识及维他命、矿物质对人的不同作用，以帮助你更准确地选择一些健康服务与药品。但它不是医疗建议，无法取代就诊及体检，如有有关健康的任何疑问请咨询医生。



我很感谢 Ziff-Davis 出版社的许多人，他们对本书的构思、成形和定稿都给予了许多帮助。他们当中有出版社社长 Cindy Hudson，他从一开始就给我以鼓励；学术编辑 Eric Stone，他给了我宝贵的帮助，即使在一些最细微末节上都照顾到了；还有演绎编辑 Mary Johnson，她发自内心的热情，鼓励和无穷无尽的新思想使我得以顺利完成此书。最后，但并非最不重要的是，我还要感谢 Ziff-Davis 出版社负责此书编排出版中最细微最重要的细节工作的各位：文稿编辑 Kelly Green 和策划编辑 Barbara Dahl。

我还要衷心感谢美术设计者 Debra Murov，感谢她高超的艺术才能，把我的铅笔草稿转化成一目了然的美术作品。

我还要把爱意和感激送给我的丈夫 Jim 以及我的孩子 Susie 和 Jim，感谢他们的耐心，幽默感，新颖的看法和充满爱意的支持。



跟上最新的营养新闻有困难吗？你是否发现，当听说某种食物坏而另一种食物好的时候，你就避开这种而用那种？你是否总是试图往药柜里多塞几瓶补剂，因为你读到还有一种维他命、矿物质或其他食物对你的健康有益？你是否迷惑得乱了套，不知道到底吃什么才好？那么这本关于营养的书就是为你而写的。

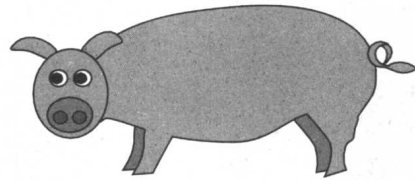
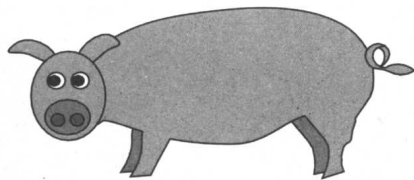
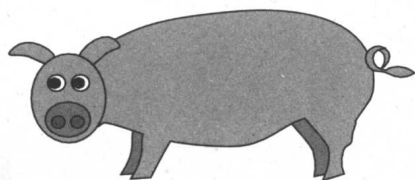
此书将使你跟上最新营养讯息，然后告诉你怎样根据实际的食物制定一个进食计划，这能帮你变得苗条，保持健康体重（而不需要节食减肥），使你精力充沛，预防如骨质疏松症和心脏病这样的疾病，并有助于你在体育运动上发挥得更为出色。

人体是一种非常复杂的机器，它需要正确配制的燃料，才能够最佳地运行。但只有少数美国人食用这种维持健康的燃料混合物。虽然你的身体还不至于像因灌入配制不当燃料的割草机那样劈劈啪啪响几下就停下来，但从长远来看，你可能会发现自己总是感到疲倦，懒散，不舒服——可又的确说不清楚为什么感到不完全正常。

信不信由你，在这块富饶的国土上，数以百万计有健康意识的美国人都缺乏一种或多种必需的营养素，而大多数人却没意识到这一点。大多数美国妇女没有获取足够的钙，这就使她们有患骨质疏松症并感到虚弱无力的危险。男人和女人都没有摄入足够的几种维他命 B，这就增加了他们患心脏病和癌症以及其他病症的危险。很少有美国人摄入足够的各种必需矿物质，这些矿物质以无数的方式使人体机器保持最佳工作状态。与此同时，大多数美国人却食用着过多的脂肪——尤其是饱和脂肪，这就增加了患多种疾病，如癌症、心脏病和肥胖症的危险。

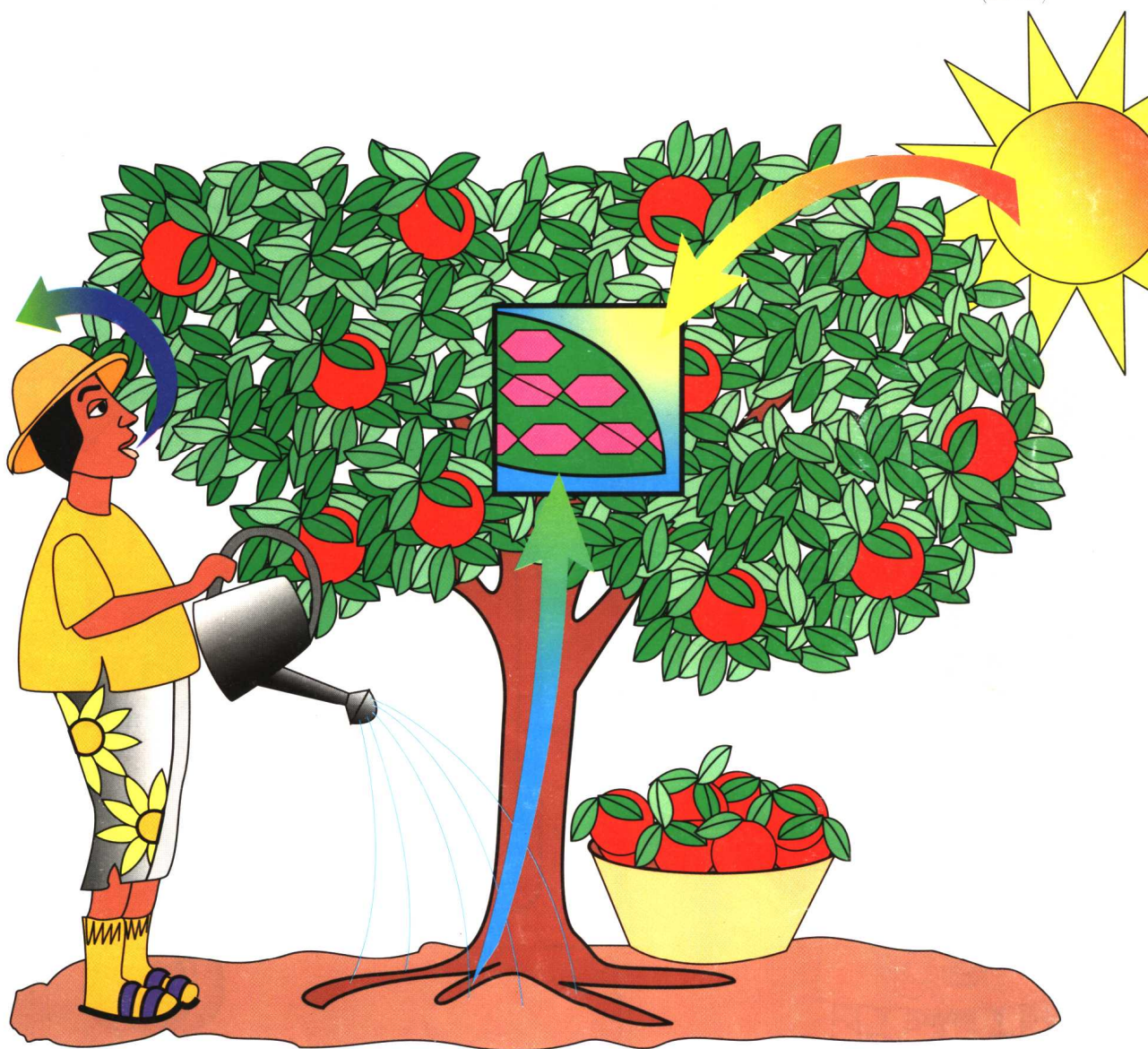
大自然有着惊人的能力把许多种维他命、矿物质和人体健康所需的其他种种物质充实到最保健的食物里。例如，某些蔬菜含有纤维素和几种必需维他命和矿物质，并且几乎不含脂肪（和饱和脂肪）。水果、豆科食物以及各种完全谷物也是如此。同时脂肪和含热量高的高度精制食物却几乎不含任何必需营养素。

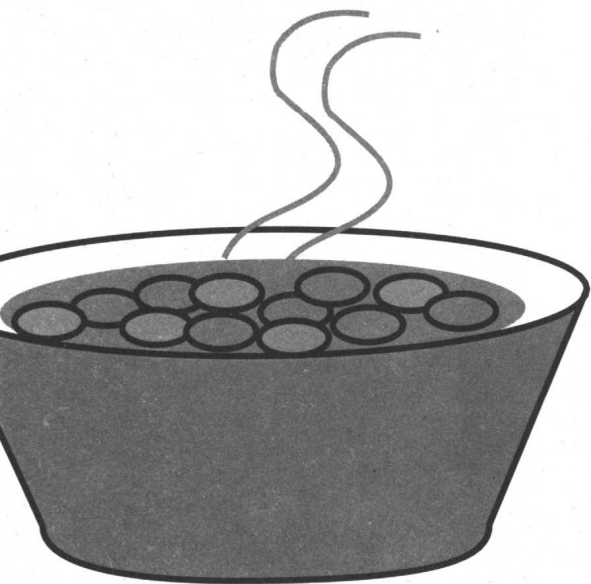
继续读下去，看看为什么你的身体需要这么多的必需物质，为什么它们不能彼此取代，以及如何草拟一份你完全喜欢又对身体机器合适的饮食计划。



大自然是如何制造碳水化合物的

大自然是如何制造碳水化合物的	I
(10-11)	
身体如何使用脂肪	II-III
(32-33)	
身体如何摄取脂溶性维他命	IV-V
(52-53)	
怎样获取一天所需的足够铁 并尽可能多地吸收它	VI-VII
(94-95)	
很多搭配都能获得一天所 需的完全蛋白	VIII
(24-25)	





致谢	ix
概论	xi



第一部分
宏观营养素：不仅仅是热量

1

第一章

碳水化合物：工作身体的
高辛烷值燃料.....5

第二章

蛋白质：大脑、发育、愈合
……和生存的动力.....15

第三章

脂肪：既是朋友又是
敌人.....27

第四章

平衡宏观营养素，获得令人
敬畏的健康.....35



第二部分

微量营养素：良好健康
的更具体细节

45

第五章

脂溶性维他命：它们黏附在
你的肋骨上.....49

第六章

水溶性维他命.....57

第七章

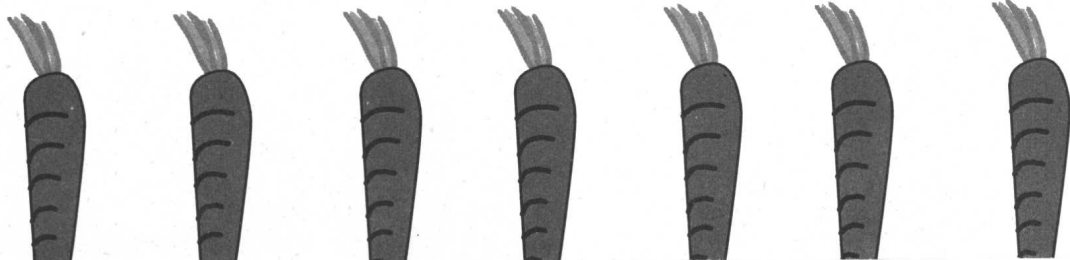
作为抗氧化剂的维他命：
基本保护.....65

第八章

矿物质：给良好的健康
增添力量和生机.....71

第九章

钙：不仅仅意味着坚硬的
骨头.....81



PART
3

第三部分
怎样打赢你的营养战

87

第十章

铁：怎样预防最常见的
营养不足 91

第十一章

营养密度：每一卡路里
更多的营养 99

第十二章

如何设计出低脂肪饮食计划
——并严格遵从 105

第十三章

如何以进食来降低胆固醇：
事实与风尚 113

第十四章

调节你的饮食含盐量来
控制血压 125

第十五章

如何摄入足够的纤维来
抵抗疾病 133

第十六章

怎样停止节食并保持
身材苗条 141

第十七章

怎样以健康的饮食抗癌... 147

第十八章

你仍有问题 155

索引 163

