

完美的健康 = 良好的生活方式 + 科学的营养补充

西方食疗经典

SECRETS
OF
SUPPLEMENTS

营养的奥秘

—— [加] 格丽娅·奥斯基 (Gloria Askew) ——

杰里·帕奎特 (Jerre Paquette) 著

王 龙 译

THE GOOD

THE BAD

THE TOTALLY TERRIFIC

九州出版社
JIUZHOU PRESS

中国疾病预防控制中心·中国疾病预防控制中心·中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心·中国疾病预防控制中心

SECRETS
OF
SUPPLEMENTS

营养的奥秘

中国疾病预防控制中心·中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

完美的健康 = 良好的生活方式 + 科学的营养补充

西方食疗经典

SECRETS
OF
SUPPLEMENTS

营养的奥秘

—— [加] 格丽娅·奥斯基 (Gloria Askew) ——
杰里·帕奎特 (Jerre Paquette) 著
王 龙 译

THE GOOD

THE BAD

THE TOTALLY TERRIFIC

图书在版编目(CIP)数据

营养的奥秘/(加)奥斯基(Askew, G.), (加)帕奎特(Paquette, J.)著;王龙译. - 北京:九州出版社, 2008.10
ISBN 978-7-80195-922-5

I. 营… II. ①奥…②帕…③王… III. 营养学 IV. R151
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第154756号

Originally published in Canada under the title "Secrets of Supplements: The Good, The Bad, The Totally Terrific"

Copyright© 2008 by Gloria Askew, RRN, and Jerre Paquette, PhD; Copyright Number 1050569

Published by Phyte Media Inc.

31 Mt. Douglas Point S.E. Calgary, Alberta, Canada, T2Z 3J6

"Secrets of Supplements: The Good, The Bad, The Totally Terrific" 一书, 版权归格丽娅·奥斯基和杰里·帕奎特所有, 版权号为1050569, 于2008年由Phyte Media Inc. 出版。

营养的奥秘

作 者 (加)格丽娅·奥斯基 (加)杰里·帕奎特

译 者 王 龙

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 环球印刷(北京)有限公司

开 本 880 × 1230毫米 32开

印 张 8.5

字 数 176千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-922-5 / R · 63

定 价 29.80元

谨以此书献给我亲爱的家人：女儿米切尔、女婿凯文、儿子布拉德、丈夫阿尔夫，还有我可爱的外孙女肯尼迪。

自始至终，他们对我都充满了信心，不断地鼓励我，让我充满热情。他们一直鼓励我用营养学的知识来帮助人们，不仅帮助人们满足生存的需求，更要帮助他们满足生活的需要。

——格丽娅·奥斯基

我的儿子杰里米在他人生的最后几年里不断尝试从传统医学和替代医学方法中获得帮助，以解决自己严重的健康问题。虽然他没有成功，但他对科学的信任、对超越性思维精神的坚持，不断激励着我继续他未完成的研究。

谨以此书献给我的儿子和他的两个孩子伊拉奇米尔·帕奎特、伊丽莎白·帕奎特。

——杰里·帕奎特

致 谢

一本书的问世看起来仿佛是闭门造车：所有的风险、挣扎、期望、快乐都是你的。但实际情况是，为了让一本书得以出版并展现在读者眼前，必须有一个团队在工作：有人提供咨询和建议；有人提供道义支持；有人帮助研究，有时甚至帮你创作；有人进行编辑、校对、设计、复印；有人帮助你修电脑；有人挑战你的观点；有人反对你的观点；有人同意你的观点；还有人在需要的时候给你拥抱，不断地提醒你要坚持自己的梦想。

卡洛尔·杰弗里斯既是杰里的妻子，又是他一生最好的编辑，她为我们做了大量的工作，一直是我们最好的伙伴。在这本书问世的每个阶段，她都进行了大量无私而严谨的研究和修订工作，对此我们不胜感激。

我们还要感谢邦尼·班诺特和路易丝·唐纳修在编辑和设计方面的工作和支持，感谢布拉德·奥斯基和米切尔·奥斯基在语言和营销方面的帮助，感谢卡罗尔·麦克格莱格帮我们解决软件问题，感谢戈登·麦克格莱格为我们照相并邀请我们共进晚餐，感谢戴夫·雷诺兹在营销上的帮助，感谢沃尔特·布鲁诺教我们如何使用排版软件，感谢吉姆·贝克尔和弗里森斯印刷公司的同仁，感谢菲尔德律师事务所的律师韦恩·洛根，他总是充满热情和爱心地为我们提供法律建议。

我们要感谢温迪·波德博尔斯基、鲍勃·哈里斯、罗伯特·柏斯曼博士和朱蒂·弗雷姆在百忙之中抽出时间，帮助我们完

成工作计划。

特别值得一提的是，皇家山学院(MRC)的汤姆·麦卡李斯特博士花费了大量时间和我们一起工作，解决科学和生物学方面的问题。本书中在这些方面出现的错误与她无关——若有错误也都是我们的错。

我们还要特别感谢以下人士：爱德华·让提斯博士、迪克·林恩博士、吉姆和莎伦·扬兹、伊丽莎白·查卡博士、丽贝卡·萨根博士、杰夫和利萨·阿普莱鲍姆。感谢你们花时间快速审读本书。

最后，还要对多年来一直支持我们创作的所有人致谢，没有你们的坚持、支持以及先见之明，这本书可能甚至还没有开始。

推 荐

格丽娅·奥斯基是营养学领域的资深专家。在我看来,她是营养学领域知识最渊博的人之一。她亲身参与这个课题的研究和实践,在这方面的知识和经验远远超过大部分的营养学专家。

她到过世界各地,为成千上万的人培训。每次听她讲课,我都会留下深刻的印象。培训结束时,对于如何用“自然的方式”保持健康,我总会有全新的理解。

本书中有关营养补充的信息,也许是你能了解到的最新、最好的信息。你会希望自己关心的每个人都能有这样的一本书。

——吉姆·扬兹(Jim Janz)

扬兹合伙人公司总裁

人不会自然而然地健康,良好的健康状态需要精心地照料和关注。你的健康状态很大程度取决于你的营养选择——如果不懂得营养补充剂背后的原则和科学知识,你就很难做出健康的营养选择。这本书可以满足你在这两个方面的需求。

如果你准备使用营养补充剂,这是一本必读之书。

——爱德华·让提斯博士(Edward F. Gentis)

加拿大皇家内科医学院院士

无论是专家还是对营养学一无所知的普通人,都可以从本书中获得丰富的知识。这本书不但简单易懂,而且风趣幽默。它资料翔实,可以快速查考,不过它最大的好处是激励你改变饮食习惯。

——伊丽莎白·查卡(Elizabeth Thakkar)

医学学士,英国伦敦皇家内科医学院医生,
英国皇家外科医生学会会员,加拿大医学理事会医生

为什么写这本书(代序)

这本书的面世，是由于有太多的人需要格丽娅的帮助，而她的时间和精力有限。她的演讲日程排得满满的，每次演讲后解答听众提问的时间跟演讲的时间一样长，她的邮箱总是满满的……很多人希望进行个人咨询，远远超出了她的接待能力。看起来人们对营养知识的关注在快速升温！所以我们都认为，格丽娅必须要精心创作这样一本书给大家。

来自各方的声音都要求她写这么一本书，可是她实在是太忙了，大部分时间她都忙于面对面地进行辅导和咨询。

有一天我说：“格丽娅，我们一起写一本书吧！”她连眼睛都没有眨一下就答应了。于是，就有了这本书。虽然我们努力想把复杂的事情说得简单，但是你还是得花些时间来阅读这本书，因为有些事情实在并不简单。

如果你非常渴望把握自己的营养和健康，就好好读一读这本书，因为，这是一本值得你认真阅读的书。读过之后希望你把学习到的知识与他人分享（这也是我们正在做的事情）。

我们建议你：先读几章，然后把书放下，想想自己的饮食习惯和生活方式，检查一下你家的冰箱和食橱，再去食品杂货店购物！但是这次购物，希望你仔细阅读产品的标签，然后问自己几个问题，看看对于有益的食物和有益的营养补充剂你都了解哪些知识。当你再拿起这本书时，你心中的很多问题都会得到解答——即使这本书没有直接给出答案，它也能够帮你自己找到答案。

我们的目标是：在看完这本书以后，你不仅可以获得几个答案，更重要的是，你们可以带着尖锐的问题去找营养补充剂生产商。我们认为，这些问题所揭示的秘密要远远超过本书所能包含的内容。

为了能够获得最好的营养补充剂，我们也在使用这些问题。我们相信，当你对营养补充剂背后的科学知识有了一定的了解，这些问题也能够帮你找到最适合你的答案。

这些问题列在本书的最后一章。千万不要提前去偷看。只有读完前十二章的内容，并有了一定的了解之后，这些问题才能很好地帮助你。

杰里·帕奎特博士

目 录

第一章 食物决定健康

有多少病源于食物 6

你的体内医生 13

第二章 健康危机始于营养断层

垃圾食品的陷阱 19

慎选加工食品 21

食品中的化学制剂 25

新鲜食品上的毒素 25

慎选产地与品牌 27

均衡饮食的不足 31

第三章 营养改变体质

营养与细胞 42

营养与基因 43

细胞与体质 47

有生命的细胞膜 51

第四章 强大的蛋白质,富有活力的酶

- 每日必需的营养 57
 - 蛋白质该怎么吃 58
 - 多少氨基酸才够 61
 - 撬动健康杠杆的酶 68

第五章 小心碳水化合物

- 碳水化合物的来源 78
- 碳水化合物对血糖的影响 78
- 区别对待不同的碳水化合物 80
 - 纤维类碳水化合物 80
 - 淀粉类碳水化合物 82
 - 糖类碳水化合物 83
- 免疫卫士益生菌 88

第六章 庭审脂肪

- 对脂肪的指控 97
 - 脂肪的语言 101
 - 辨明正身:三种不同的脂肪 102
 - 法庭辩护:脂肪的真面目 105
 - 法庭合议 113
- 最终裁决 115

第七章 不可或缺的必需脂肪酸

- 重要作用 120

- 认识不足 122
- 攸关生死 124
- 必需脂肪酸与炎症 130
- 必需脂肪酸与心脏病 131
- 必需脂肪酸与癌症 131
- 必需脂肪酸与精神障碍 131
- 必需脂肪酸与衰老 133
- 必需脂肪酸与怀孕 133
- 什么是合格的必需脂肪酸产品 134

第八章 让你活力十足的维生素

- 少而精的微量营养元素 139
- 越走越近的维生素 140
- 脂溶性和水溶性维生素 143
- 抗氧化剂:防衰抗癌 145

第九章 让你精力充沛的维B家族

- 维B家族与心脏病 157
- 维B家族与癌症 158
- 维B家族与糖尿病 159
- 维B家族与精神障碍 160
- 维B家族与老年病 163
- 维B家族与出生缺陷 164
- 维B家族与腕管综合征 166
- 均衡服用的法则 168

第十章 维生素DIY

维生素D:阳光维生素 173

维生素K:血液凝结的关键 178

第十一章 非凡的矿物质

常量矿物质 186

钙和镁协同作用 186

提供能量的磷 189

小心盐的量 190

微量矿物质 192

为何吃甜食会累 192

疲劳、青肿因为缺铜 193

保护甲状腺的碘 194

维持头脑清醒的铁 196

摧毁自由基的锰 196

维持新陈代谢的钼 197

提高免疫力的硒 198

不要单补锌 199

矿物质与健康 200

矿物质与肌肉 200

矿物质与心血管病 200

矿物质与免疫系统 201

矿物质与血糖 201

矿物质与精神健康 202

矿物质与内分泌健康 202

第十二章 神奇的植物营养素

- 大自然的伟大之处 209
- 预防百病的生物类黄酮 210
- 不可或缺的类胡萝卜素 214
- 不偏食的营养效果: $1+1 > 2$ 217
- 确保营养吸收的秘诀 218
- 藏在产品中的科学秘密 220

第十三章 如何找到理想的营养补充剂

- 先食后补,吃出健康 230
 - 第一步 打好营养基础 231
 - 第二步 因人而异,个性养生 234
 - 第三步 测定基因,精确调整 239
 - 第四步 安全健康,理想品牌 240
- 十个绝佳问题 241



第一章

食物决定健康

THE FOOD-HEALTH CONNECTION