

→ 魅力教室系列 ←

作者 艾斯米·弗罗伊德
主译 鲍曼 贺爱军
刘滨 袁满

吃出健康奇迹的 1001个小贴士

ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

吃出健康奇迹的 1001 个小贴士

作者 艾斯米·弗罗伊德

主译 鲍曼 贺爱军 刘滨 袁满



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1208561

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康奇迹的 1001 个小贴士/(英)弗罗伊德著. 鲍曼等译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 3

(魅力教室系列)

ISBN 978-7-5337-4590-5

I. 吃… II. ①弗…②鲍… III. 食品营养:合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 007508 号

1001 LITTLE HEALTHY EATING MIRACLES by ESME FLOYD

Copyright:©2007 BY CARLTON BOOKS LIMITED AND CAROL MORLEY

This edition arranged with CARLTON BOOKS

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Anhui Science and Technology Publishing House. All rights reserved.

吃出健康奇迹的 1001 个小贴士 (英)弗罗伊德 著 鲍曼等 译

出版人:黄和平 选题策划:姚敏淑 责任编辑:陈芳芳

责任校对:高清艳 责任印制:李伦洲 封面设计:王艳

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:合肥华星印务有限责任公司 电话:5714687

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/24

印张:9.5

字数:180 千

版次:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4590-5

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

吃出健康奇迹的 1001 个小贴士





(本书插图: 卡罗尔·莫里)

你知道吗?想收紧已经松弛的下巴,只需坚持锻炼你的面部肌肉就可以了;坚持食用必要的脂肪酸,你的皮肤就会重现光泽;而好好地睡上一觉,对于你的新陈代谢则至关重要。

我们在这里共收集了1001个健康饮食的小秘方,希望借此能让你永葆健康和快乐。书内还收集了简单易行的小贴士。这本小书摒弃了那些佶屈聱牙的专业术语,转而给大家展示吃什么以及如何吃的事实。无论你是想用食疗法缓解压力,还是寻求热量少的健康食谱,还是不想再被食物上的标签弄得晕头转向,你都能在本书中找到简单易行的方法,轻松改变自己,并且一直保持下去。

让你看起来 更年轻的 10 大法宝:

3

计算脂肪热量

(见理解那些食品上的
标签,第1页)

53

无需保证

(见转基因食品,第10页)

105

补充消耗了的

(见饮食计划,第22页)

271

选择自然的

(见健康推动力, 第 60 页)

384

度过一个

美妙的黄昏

(见疾病及突发状况, 第 83 页)

413

香浓的饮料

(见保持体型, 第 90 页)

553

注意酒精饮料

(见外出就餐, 第 119 页)

610

不要太强迫孩子们

(见家庭饮食, 第 130 页)

782

储存蛋黄

(见保持新鲜, 第 170 页)

839

做一只早起的鸟儿

(见大餐计划, 第 182 页)

目 录

你在吃些什么?	1
食物的构成	25
为健康饮食	53
健康的生活方式	85
购买及储存食物	135
准备及烹制食物	181

你在吃些什么？

理解那些食品上的标签

1 注意淀粉

“改性淀粉”这个词表示食物中的淀粉已经经过物理或化学处理，一般在食品烹制时用做增稠剂。这个词并不意味着该食物已经经过基因转变。你可以与供货商联系，以得到确认。

2 能标注一种日期

那些很容易变质的食物上通常标有“至此为止，请勿食用”日期的标签，比如在熏鱼或即食沙拉的外包装上，都有类似的标签，因此千万别在标注日期后还食用此类食品。而标注有“在此之前食用”字样的日期更多的是与食品质量有关——此类食品一旦过期，可能就会变得无味或是口感差了，而不会变质。

3 计算脂肪热量

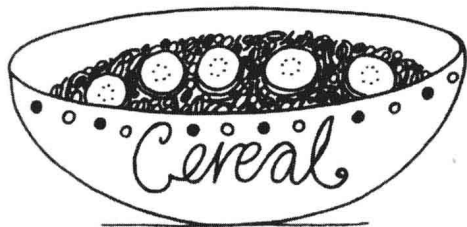
请注意观察食物上标注的“脂肪热量”标签。我们日常生活所需的热量大约只有30%来自脂肪摄取——如果你每天需要1500个单位的卡路里，那么只能有500个单位来自脂肪类食品，不可以更多。

4 交通信号灯标识

有些超市选用类似交通信号灯的标识。这些标识提醒我们注意某些营养的摄取——例如脂肪、糖类、盐类以及碳水化合物——红色表示每100克(4盎司)的食品中所含有的这些成分很高;琥珀色表示一般;而绿色则表示低含量。这样,购买者对于该产品是否健康就能够一目了然。

5 纤维卫士

纤维不仅能够保证我们的消化系统健康,而且还能够减少我们体内的胆固醇含量。最令人惊叹的是,纤维食品内通常不含卡路里,并能让你产生饱腹感。你应该经常购买每份至少含3克纤维的食品食用,例如全麸皮早餐麦片。



6 别吃过量

应当注意食品标签上注明的建议食用量(100克、4盎司、一小杯,等等),尽量按照推荐量食用。当然如果你觉得很饿,可以稍微多吃些。通常标签上所推荐的食用量要比你日常习惯的食用量小得多——你在餐馆里用餐或吃外卖食物时,会不知不觉吃下非常多的食物。

7 避免教条主义

记住一般推荐的食用量是以人均每日食用量为基础计算的,因此如果一份食物声称提供25%的维生素C,并且它针对的是每日摄取2000个单位的卡路里的人(当然根据年龄而定,一般指妇女的每日摄取量),那么如果你每天摄取的卡路里不足2000个单位,这份食物提供给你的维生素C也就超过了它所声称的25%。

8 有益菌

注意检查超市里的酸奶标签上标明的食用日期,尽量选购最新鲜的。酸奶的保质期一般是超过食用日期10天,但是吃越新鲜的酸奶,你就越能吸收其中的有益菌成分。

9 国际日期

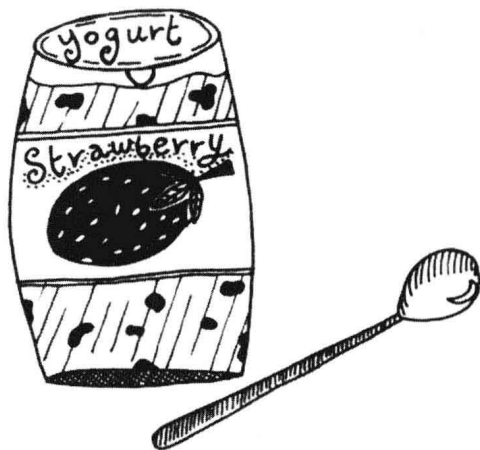
你在检查产品的日期时，应该要意识到不同的国家有不同的日期标注格式。例如，美国的日期07/03/07意思是2007年7月3日，而在欧洲大陆及英国，该日期格式则意味着2007年3月7日。

10 摄取你应该摄取的每日饮食量

每天你的饮食都应当给足你所需的养分。如果一份食物每日的摄取量只能提供给你5%的养分或更少，那么这种食物的营养价值就不足。通常当一份食物的营养提供量为10%到19%时，这种食物就是不错的食物，而占到20%或更多的话，就更好了。请按照这个比例选择你应该吃的食物。

11 看清你吃的鸡蛋

打上“本鸡蛋”标签的鸡蛋通常由鸡棚里的鸡产出。这些鸡能够四处活动，也有机会接近栏杆、鸡窝及生活垃圾，这样就可以自由觅食以及活动。但这其实还是与牧场鸡不同；尽管牧场里的鸡也在类似的环境里生活，但是它们更有机会接触大自然的新鲜空气。



12 含水果食品

你应该选择标有水果名的食物，而非那些标有“水果味”的食物。例如，草莓酸奶就应该富含草莓，但是草莓味的酸奶就不一定真的含有草莓，而是添加了草莓增味剂。还有，如果食品的外包装上画有草莓的图案，那么按照法律规定，它就应该完全或部分从真正的草莓中提取香味。

13 自由食品

在英国,皇家防止虐待动物协会成立了一个农场,并设立了动物福利计划。基于此,顾客就可以选购从受监控的农场生产出的肉类、家禽类、鸡蛋以及奶制品。只要在购买时认准“自由食品”标识即可。有些反对者却说该计划并非十分有效,选购食品最好还是选有机食品。其他一些国家也有类似的机构,例如美国的防止虐待动物协会以及加拿大和澳大利亚的皇家防止虐待动物协会,它们也都有类似的食物监督体系。

14 寻找有机食品标签

英国的土壤协会已经制订出一项食品认证计划,这套计划只认证那些严格执行有机食品相关规定的食物。这一计划已经得到普遍认可,只要食品的标签上印有土壤协会的认证标识,你大可放心购买该食品,因为其中所含的有害成分几乎为零。澳大利亚类似的机构名称是澳大利亚有机农业联合会,而在美国,合格食品的标识则是 USDA 有机食品。

15 走向素食

如果你不想吃含动物成分的食物,那么就选购标有“素食”标签的食品,这个标识意味着该食品内不含任何动物成分。

16 注意脂肪摄取量

“不含胆固醇”或“低胆固醇”标签指的是该产品中不含或仅含少量动物脂肪或饱和脂肪,但是并不意味着该产品的脂肪含量很低。植物油就是不含胆固醇的食品,但它完全就是脂肪。

17 食品产地

大约30%的欧洲消费者都很注意食品的产地,然而产地标签有时标注不清楚,具有误导性。例如,威尔士的羔羊可以被送往法国宰杀,然后就标注为法国羔羊肉——这个标签会让你理所当然地认为你买的就是法国本地的羔羊。有些标签写着“欧洲或南美生产”或者“欧洲、巴西或泰国生产”,这种表达很模糊。去问问超市员工或者卖肉的人,究竟该产品产自哪里,毕竟,你有权知道这点。

18 信息不完整

要记住公司没有义务提供给顾客十分详尽的食品营养信息，只是大概地标注一下而已，例如“低脂肪”或者“高纤维”之类。换言之，有些食品标识为“90%脂肪去除”，也就是说，仍有10%的脂肪含量，而这10%的含量事实上就已经远远超过能够标识为“低脂肪”的3%的规定含量了。因此，购买前得先问清楚。

19 检查脂肪类别

别只是看看标签上的脂肪含量就算了，要注意看饱和脂肪的含量——饱和脂肪才是我们真正的敌人——饱和脂肪的含量才是最关键的。每100克该食品中若含5克饱和脂肪，就应当归类为高脂肪食品，而含1克的则是健康的低脂肪食品。

20 增加纤维摄入

所谓“更多纤维”或“添加纤维”的食品大约每份食用量比未添加的食品多出至少2.5克的纤维，也就是说，相比之下，这种食品是更好的选择。但是，购买前一定要先看看食品上的标签，弄清楚该食品是否添加了更多的糖分、盐和脂肪。

21 高糖食物

患有糖尿病的人或者那些担心自己血糖水平的人应该避免高糖食物：即在食品成分标签上将糖列在首位的食物；并且要尽量避免购买食品成分标签上将糖列在第二位的食物。这些食物都很容易导致血糖升高。

22 注意隐藏的糖分

如果食品标签标明“低胆固醇”，那就意味着该食品事实上每份食用量含有少于20毫克的胆固醇，并且至多含有2克饱和脂肪。但是，要注意提防这类食品中隐藏的糖分，狡猾的制造商可能偷偷地把多出来的脂肪转化成糖分。

23 没有标识的食品

在英国，商店都要求给食品标注基本的营养信息。有些没有标识的食品，例如新鲜面包和其他一些烘烤类食品，在购买时，就得检查超市的相关价格标识——价格标识上应该有相关的基本信息及食物成分单。

24 为健康保鲜

标有“不含防腐剂”的食品就意味着该食品内不含任何形式的添加剂，但是千万别把它和标有“不含添加剂”的标签混淆了——后者可能含有天然的防腐成分，例如盐和基础油类。

25 清淡的食品

尽管对于某些轻工产品何谓清淡有比较严格的规定，但有时这个词仅仅就所指称的对象的味道或颜色而言。例如，“清淡的”橄榄油并非比普通的橄榄油的热量少或脂肪少，“清淡”只是说口感更微妙而已。

26 选择苗条

想摄取蛋白质，但是又不想摄取随之而来的脂肪，那么你就应当选择标有“苗条食品”的食品。这种标签意味着每份饮食量仅有10克或更少的脂肪，而在这10克脂肪里只有4.5克或更少的饱和脂肪。当然，通常每份饮食量指的是85克（即3盎司）的分量。吃得多当然摄取的脂肪就会相应增加。

27 不含麸质

对于乳糜泻即对小麦过敏患者而言，食物内是否含有麸质十分重要。然而，生产商却没有义务说明食物里



不含麸质

究竟含有多少麸质。因此，你自己得仔细看清楚食物成分表，要么就干脆选购有食品标准机构认证的无麸质标签的食品。

28 低盐最好

高盐食品通常含有0.5%克的钠（1.25克盐），而低盐食品则只含有0.1%克的钠，低于一般标准的0.2%~0.4%的含钠量。你应该尽量选购低盐食品。

29 别超过3克

脂肪通常以克为单位。每天进食的脂肪量大约可以这样计算：每摄取100个单位的卡路里，脂肪的摄取量最好低于3克。

30 被“减少”所吸引

食品上一旦标有“减少”这样的标签，就有可能误导消费者。这个标签真正的含义可能是：该产品含有比同类产品少25%的某种特殊成分（例如脂肪或糖分）。检查一下成分表，以确定究竟每份食用量里含多少单位所谓“减少的”成分。

31 寻找低盐标签

食品有“低钠”或者“低盐”的标签，指的是每份食用量里最多含有140毫克的盐。在购买例如汤类和酱类的时候，应该尤其注意选购有这个标签的产品，因为此类食品特别容易含有大量的盐分。

32 降低糖分摄取量

一般而言，当食品中糖分的含量达到10%的时候，该食品即为高糖食品；而含有2%糖分的食品则是低糖食品。这就是你选购食品的标准。食品中不添加糖并不是说该食品的含糖量就一定低。很多食物（例如水果）含有大量天然糖分，因此不添加糖其意思是不再添加加工糖而已。

33 别被耍了

有“健康食品”标识的食品不一定就那么健康。也许该类食品确实低脂肪、低饱和脂肪、低钠、低胆固醇，还添加了多种维生素，但是你不能确定这些概念的具体数量。因此，一定要仔细地研读食品标签，以确定这些成分的具体数量。

34 注意看百分比

如果一个馅饼的标签注明“多出20%的鸡肉”这样的字眼，它只是个相对数字罢了。如果这个馅饼重200克，并且一直只含有20克鸡肉，那么现在也不过只增加了4克鸡肉而已，这不算什么。

35 无脂肪，但是高糖？

食品上如果标有“无脂肪”或者“无糖”，那么它就一定在每份食用量内含有不多于半克的脂肪或糖分。但是你要记住，通常食品只能要么无脂肪，要么无糖，而不可能两者皆无。千万注意别只顾到其中之一，而不小心摄取了过多的另一种成分。

36 查看单子

如果你正在查看食品成分单，那么要记住成分一般是按照由多到少的顺序排列的，成分最多的营养排在第一位，依次类推。比方说你想购买肉类产品，那么你就应该在该食品的成分单里最先看肉类排名。

37 盐还是钠

有些生产厂家想尽办法用钠的含量标识代替盐的含量。这时，你就得自己计算出盐的含量：将钠的含量乘以2.5即得到盐的含量。一般而言，含盐量是1.25%的食品是你的最佳选择。

38 文字背后

即使那些标识有“传统食品”字样的食品也不见得就一定用传统的成分制成的；有时这些食品的标签上会印有特定化学添加物的数量，而且法律也没有规定食品标签上不可以印E数。你应该仔细察看食品的成分标签，以免中了生产商的营销圈套。其他一些类似的圈套文字还包括“农场食品”“有益健康”以及“原汁原味”，等等。

39 高含量

如果某个食品标签为“……高含量”，那么通常这一高含量的成分将是你日常所需全部该成分的至少20%。你要仔细查看这种标签，找到具体的含量数字。

40 吃新鲜的鸡蛋

那些标有“农村新鲜鸡蛋”标签的鸡蛋可不一定就是真正的农村本鸡蛋，尽管该鸡蛋外包装上印有和煦的阳光和自由呼吸的母鸡；很可能产出这些鸡蛋的母鸡只是生活在笼子里而已，一辈子都不知道外面的世界是怎么回事儿。类似欺骗还包括“农场鸡蛋”“新鲜本鸡蛋”“精选鸡蛋”以及“传统鸡蛋”，等等。唯一的好办法就是选购放牧式家禽和/或有机的鸡蛋。

41 把饮料放下

果汁一般是100%纯果汁（尽管有时可能是用浓缩法提取的），但是“果汁饮料”则一般仅含有5%的纯果汁，只是名字应个景儿罢了。5%的纯果汁不过是微不足道的一点而已，剩下的成分基本就是水、人造甜味剂、糖分、色素、调味剂，甚至增稠剂。

42 小陷阱

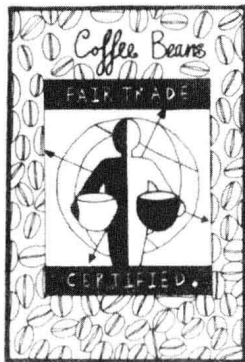
有些食品标有“清淡口味”字样，也就是说它们所含的脂肪或卡路里是普通食品的2/3，因此尽管这些食物比高脂肪食物要健康一些，但却不一定是真正的健康食品。

43 高纤维最健康

高纤维食品是很健康的选择，因为不含热量，而且容易让人产生饱腹感。标有“高纤维”标识的食物必须在每份食用量里含5克或更多的纤维，而这个数字是很可观的。

44 博览会食品

去食品博览会购买食品不仅意味着给全球的食品业工人以机会，更意味着能够买到放心的食品。正是因为博览会食品通常对化学品的使用有很严格的规定，因此我们的健康才得以保证，我们才能避免摄入过多的毒素。



45 小心诱惑的词汇

你可能会被标有“富含……”的词汇所吸引，但是你得当心——这些词汇意味着就你每天应该摄取的某种成分，该食品中含有至少10%的量，对于你应该摄取的某些维生素而言，这个量可能还远远不够。

46 照顾好自己

如果你选购的食品标有“无卡路里”标签，你就应该相信该食品所含有的热量确实不多。但是你应当注意的还有该食品标明的每份食用量，有些生产商可能会故意把每份食用量细化得小一些，以达到他们的商业目的。

47 低卡路里不一定就健康

如果某种食物标有“低卡路里”，这就是说每份食用量大概含不到40个单位的卡路里。然而，这不是说该食品就一定健康，我们还得看它的构成成分，它含有多少添加剂以及该食品是如何加工成型的，因此一定别忽视了对标签的细读。