

[美] A. 戴维斯 著

屠敏珠 译

饮食营养与长寿



社会科学文献出版社

饮食营养与长寿

〔美〕 A. 戴维斯 著

屠敏珠 译

社会科学文献出版社

1989·北京

Adelle Davis
Let's Eat Right to Keep Fit
Hancount Brace Jovanovich.1970

根据美国哈考特·布雷斯·乔范诺维奇公司1970年版译出

饮食营养与长寿

〔美〕A.戴维斯著

屠敏珠 译

社会科学文献出版社出版发行

(北京建国门内大街5号)

新华书店经销 地质出版社印刷厂印刷

787×1092 132开本10.5印张236千字

1990年1月第一版 1990年1月第一次印刷

印数0001—3000

定价：3.80元

ISBN 7-80050-114-0/G·20

译者前言

随着社会生产力的发展，人民生活水平的不断提高，在我国，生活方式因素（包括消费类型）的变化已成为当前影响健康诸因素中十分重要的因素之一。其中，尤以消费类型的变化对疾病谱和死亡谱发生的明显改变起着引人注目的作用。我国最新统计学资料同美国70年代调查结果相似，显示出不懂营养卫生、抽烟、酗酒、吃肥肉、吃盐多、偏食、不吃或少吃新鲜蔬菜和水果等，与大多数死亡之间存在着不同程度的统计学联系。普及营养卫生科学知识确实已是当务之急。

本书结合生活实际，生动、具体、深入浅出地全面阐述了人体所需40种以上必须营养素的摄取来源、各自价值和各营养素之间的重要联系，以及当今发达国家在膳食、食品、营养方面存在的种种问题和弊端，很值得我们学习和借鉴。它是一本较为理想的、指导我们正确选择食物、摄取营养、增强自身健康的自我保健指南。

本书作者A.戴维斯（Adelle Davis）是美国最著名的营养学家之一。早年就读于普渡（Purdue）大学，毕业于伯克利、加利福尼亚大学，在她获得南部加利福尼亚大学医学院生物化学硕士学位前，是哥伦比亚大学和洛杉矶、加利福尼亚大学研究生。她终生从事营养学的研究、教学、培训和咨询工作，并始终与临床内科医生共事，她曾为两万多名各类患者设计过个人营养食谱。她是美国四部最畅销书《让我们正确烹饪》《让我们的孩子健康》《让我们获得幸福》和《饮

食营养与长寿》的著作者。她为营养学的发展奉献了毕生精力，对促进美国人民的健康起着卓越的作用，深受美国人民的热爱。

《饮食营养与长寿》在美国被誉为最畅销书不无道理，此书发行量已逾350万册。

译者将此书介绍给我国广大人民，目的正是要让群众了解如何通过食物和营养途径保护自身和促进健康，预防各种与营养不当有关的疾病，以便更好地投身“四化”建设。

本书科学性、可读性强，受到美国人民的热烈欢迎，成为美国的最畅销书。我深信，它同样也会打动中国读者的心，成为大家喜爱的一本读物。

1989年3月

序

A.戴维斯是我所知当今能以如此生动和富有魅力的方式、令人信服地准确阐述了与人类生命有关的复杂营养过程的唯一著作者。在我第一次阅读时，我难以放下手稿，正如一位内科医生对人类营养问题特别关注和感兴趣一样，我从这本书中学到了许多知识，如同我曾有机会聆听作者讲演时所获得的知识一样。

对读者来说，每一章节都具有切中各自需要之意义，因而会使你停下来立即去考虑如何结合实际应用所得知识于自身。对我来说也同样如此，许多章节我都重读好几遍。此书确实是个好文本，也是一份丰富的原始文献资料。

本书可供内科医生和专业受训者阅读，同样也适合非专业人员和非医务工作者之需要，因为他们不断要求得到更多通俗易懂、深入浅出、可靠性强的专业性知识。其实，此书所涉及的范围已大大超过了食物和饮食以及人们关心的营养问题。它可供内科医生反复阅读之用，也可供培养营养学者之用。

我多么希望能在受医学教育之前或受教育期间读到此书。在医科大学，学生们倾向于去获得在专业知识之树上所遗漏的知识，对于他们来说，把握住较广阔的知识面是困难的，他们所受的教育是根据特殊疾病采取特殊治疗的一般原则。据我判断，我们都患有营养不良症，并伴随由此而造成的体力和智力的衰减。天论如何，人类可能永远会有某一营养素

的缺乏。就动物而言，我们用围栏饲养，并投以缺乏某一营养素的饲料，也会间接地使我们人类产生特殊的营养缺乏病。你能想像我们一餐中会只缺那一种营养素？我已渐渐发现，一种营养素缺乏往往意味着其他营养素缺乏；若一种组织受损，往往也有其他组织受损。

无疑，还有许多维生素和其他食物成分尚未被发现，每年还会有新品种被找到，它们对生命和健康必定是重要的。下10年和下100年会怎样？从人造食品和维生素那里我们不能得到足够的营养素，即使维持生命也难，它们不能给予真正的帮助，或许只能哄我们进入一种虚假的安全感之中。我们一定要从我们的食物中取得所需之营养，就像作者所阐述的那样，要从好的食物中获取。

许多因素妨碍我们去获得良好的健康。食物应该带给我们健康，但今天，我们的土壤已很贫脊，植物并不能得到适当的和足够的、甚至是基本的营养。动物吃了这些植物，在他们的肉、奶、蛋中同样不可能有适当的食物化学成分。再则，这些食物的制作过程和不适当的烹调进一步降低了它们的营养价值。最后，还有许多重要的心理因素阻碍着我们自己吃得恰当。

许多心理因素很影响我们进食。在我们出生第一年，大多数现行方法是躺着喂，这是一种习惯，多数人这样做是一种下意识行为，在喜欢和不喜欢背后，我们并不知道有什么道理。我们因为渴求满足而暴食，我们进食方面的失误或适当是一种下意识的反应。我们所有人都具有下意识的需要和愿望会损害身体和伤害感情。这对心理学家来说，是个普遍经验，只是在精神上他们较少惩罚他们自己。否则，为什么我们会“学着去喜欢”吃如此多伤身食物？为什么饮如此

大量的酒精？为什么我们要吸得这么多？为什么我们要工作过度或少做事？一些人只需适当的心理咨询即可消除这种自我损伤的趋势。

很容易理解，对于新的打算和必须的改变，丈夫和妻子或他们的孩子，彼此之间是很不容易说服的，特别需要尊重进食习惯，因为它是终身养成的。当他们的习惯根深蒂固和下意识地不以为然之时，这本书会有极大帮助。譬如一位母亲试图为她的家庭改善营养而感到十分无助时，开始，她可请求她的丈夫只去读本书的某一章节——辅助的。事实上，几乎任何一章单独阅读，其本身的内容都是充足和完整的，所以，即使人们每次只阅读15—20分钟也能受益。

假如上述原则为多数人所遵循，我相信，对健康的促进比人类历史上任何其他方面所产生的效果都要大得多。它确实阐明了预防医学的基础。

美、国家营养学会秘书长

W. D. 柯瑞尔

目 录

序

第一章 营养是个富有魅力的主题

——营养知识不能被应用的原因…………… (1)

第二章 早餐获取完成一天工作所需的基础能量

——糖缓慢吸收维持精力…………… (7)

第三章 组成你身体的要素

——身体是由大量蛋白质组成…………… (17)

第四章 保持年轻的秘诀

——供给充足的蛋白质以补充损耗…………… (23)

第五章 不可低估亲友

——有些脂肪如同维生素一样重要…………… (31)

第六章 我们能阻止洪水泛滥吗？

——糖、糖，到处都是糖…………… (40)

第七章 那一种杏树？长在何处？

——去获得足够的维生素A是困难的…………… (44)

第八章 贫民境况更好

——精制食物丢失大量B族维生素…………… (55)

第九章 只是一种假定

——很少有人知道B族维生素是多么重要
…………… (61)

第十章 我想恐怕是碰巧得到的

——诸多B族维生素都很重要…………… (71)

第十一章	忧郁的星期一是必然的吗？	
	——或许B族维生素能防止	(81)
第十二章	在镜中研究你自己	
	——维生素B ₂ 缺乏往往一眼可瞥	(86)
第十三章	它并不比其他的更重要	
	——维生素B ₁ 并不总是需要增量	(92)
第十四章	食物的味道十分好	
	——它们应该用新鲜的、非精炼的原料制作	(98)
第十五章	我希望知道	
	——维生素增补剂能满足我们的不同需要吗？	
		(108)
第十六章	降低血胆固醇	
	——通畅的动脉有利于循环	(115)
第十七章	维生素C的200年	
	——有关维生素C的知识还未被应用	(122)
第十八章	参予每一件事	
	——维生素C可保护身体免受损伤	(130)
第十九章	我所知道的最健康的人	
	——维生素D可支付丰富的红利	(140)
第二十章	每一个细胞都不可缺少	
	——维生素E有许多功能	(151)
第二十一章	你的性格来历	
	——钙帮助松弛神经及组织	(168)
第二十二章	天生的自身镇静剂	
	——镁一定要多提供	(176)
第二十三章	依我看不能原谅	

——铁和碘的价值已知道很久	(184)
第二十四章 一定要平衡	
——过多的钠会引起钾丢失	(195)
第二十五章 如何使基础稳固	
——土壤里的矿物质最为重要	(205)
第二十六章 你是完美的	
——不断增殖的细胞的健康就是你的健康	(217)
第二十七章 不能是部分健壮	
——营养由40种以上营养素组成	(224)
第二十八章 营养对每个人的报答	
——正常的体重、满意的性生活和长寿是 营养对人们的报答	(246)
第二十九章 我们国家的健康状况如何?	
——本土人的健康胜过我们	(260)
第三十章 很容易相信	
——食品工业如何愚弄公众	(271)
第三十一章 当能力转化为责任时	
——为促进民族健康你能做些什么?	(281)
食物成分表	(294)

第一章

营养是个富有魅力的主题

营养如同你的日记和所得税单据一样是个个人问题。你的营养状况能决定你的外表、行为和感觉：你的脾气究竟是好是坏；你是健康的还是虚弱的；你是生理性的甚或心理性的年轻或衰老；你的思想清晰还是混乱；热爱你的职业还是把它当作苦役；你的收益增加还是停留在原水平上？你所进食物能决定一天终末时是精神饱满地去享有一个愉快的夜晚还是因筋疲力竭迫使你早早就寝。不可忽视的是，营养会给你一个娇弱的个性，也可使你像一台发电机。简言之，营养能决定你的生活情趣。你投进的好，得到的结果也满意。

营养是研究什么样的食物被咽下后能使你受益。它常与营养学混淆，研究的食物应该是已被吃下的食物。营养问题所以具有魅力是因为它关系到你自己。

既然这门知识因涉及自身而富有魅力，为什么不能人人都去应用它？原因有种种。营养学是一门新课题，长时期它像一位呆笨的公子被搁置一边自身难保。

许多好事人和狂想家已相当无情地把它踢开。他们通常没有受过科学训练，他们传播大量谬论，并且常常是为了挣钱。他们不仅用荒谬的介绍使人上当受骗，而且以讹传讹，使许多有心人反而对真正的营养学发生了怀疑。

他们的追随者往往都是些过分热心的人，我的一位朋友主张，要不就过“修道生活”，要不就要讲究营养。他们设计出来的食品大多数是惹人注目的混合调制品，他们给我吃

过，我认为简直是虐待狂的杰作。给我吃的液化龙须菜，嗅起来很像新近堆放的干草堆里发生的气味，这种气味往往是很不错的，但吃起来却完全是另码事。他们似乎相信，除非食物的味道都像苏格拉底的毒胡萝卜一样，否则就不能增进健康。坦率地说，我简直不知道这些人设计出来的食品他们自己吃起来会感到怎样。我从事营养工作时间较长，我越来越确信，对于健康人来说，所有食物都必须是美味可口的。

吃你不喜欢吃的食物是没有意思的，但无论如何去领会一下你知道的许多有利于健康的美味食品是理智的。更有理性的是要学着吃那些特别富有营养的食物，它们是维持正常生理机能所必须的。你可以采用一点一点吃的办法，大概每一个人最初享受咖啡或加热威士忌时，都是一点一点呷的。

让我们假设你缺乏某种营养，并且已考虑好有营养价值较高的食物可以帮助你，向你提供的是一种使人讨厌的食物，它令人作呕，使你立即对它丧失了兴趣，重又按你的习惯去进食，终于，营养不良使你病得几乎不能指望活下去。是谁差点杀害了你？依我看，近似凶手的是给你这种难吃食物的人。用可口食物替代后，你的饮食增加了，并且感觉异常良好。照我的想法，选择任何食物必须具有两条标准：它的味道必须可口；它有利于增进健康。

营养学知识不被应用的一个原因是，我们关于食物的介绍大量来自广告，商业界是希望我们去购买并食用这些食物。高度精制的食物比天然食物更好保存，它们容易贮存和运输；它们不易变质，因为它们不能支持细菌、霉菌和其他小生物的健康生长——当然，它们同样也不能促进人类健康。虽然有少数营养素保留在这类食物中，结果，明明已在精炼过程中被移走了许多其他营养素，却大肆宣传说成是它们仍太

太平平地保存下来。言外之意这类食物具有极高的营养价值，为什么还要搅扰着去改进这些已经是极为优良的食物呢？

人们有意避开营养学知识的再一个原因是，存在着一种普遍的“应该——不应该”哲理观点。譬如有一次，我讲述一个“健康”组织，在我未被介绍前，主席用令人吃惊的愤怒痛斥“有毒的白糖”正在杀害人们。大概在场的每一位听众都吃过“有毒的白糖”，但是他们却都活着。假如我介绍营养学，我大概会发现，当提到这个主题时会引起令人厌恶的波澜，我不如介绍某些食物比另一些食物提供的营养较丰富更为积极些。

营养学知识不被重视还有一个原因是人们太易受骗。我们生活在文明国度，那里头痛靠阿司匹林“治愈”，那么，溃疡或其他异常就可以靠维生素丸“治愈”了？！无数人服用着“包含一切”的胶囊，相信这些制品能维持健康。假如这类胶囊可以制造，它的大小应该像棒球一样。为什么不去试试看？一条莽蛇能吞一头猪！

营养学知识未被应用，还有一个原因是许多介绍不准确。例如人们常告诉我：“我正在吃一种高蛋白饮食”。当我核对这些人所吃食物后，发现蛋白质摄入量大约是国家研究委员会推荐量的三分之一。这是因为他们认为自己已掌握了营养学知识，如果不照着去做，就不能改进营养。这类情况的发生都是受假情报和错误消息影响的结果，而且影响范围之大似乎是无边的。

营养学知识为什么不被应用的一个十分使我震惊的重要原因是，在丈夫之先妻子对营养问题已予关注，妻子出于对丈夫真诚的爱，竭力设法去改变他们的饮食习惯，而任何一位丈夫都不是无望的意志薄弱者，对妻子这种做法感到不愉

快，其结果常常适得其反。丈夫真心想避免医药费用的开支，当出现诸如易疲劳易急躁之类倾向时，经常只批评妻子选择的食物和做的菜不适当，这种明显的批评实际上是反对他的妻子。无论是那种情况都会发展到双方无法生活下去的地步。

假如可爱的人家应允我去关心这本书，我希望全家能在一起大声朗读，这样往往会中止他们之间的争论。万一你是全家唯一阅读此书的一员，我劝你最好尽最大的努力平平静静地去实践，一旦有成效的改进随之而来，你的配偶不会不注意，他会承认你已获得成功。

也许营养学知识不能被应用的一个最重要的原因是，进食具有情感的内涵：对于许多人来说，它可以象征愉快、痛苦、奖赏、惩罚等等。人们在小时候经历过贫困，也许曾经吃过富有营养的食物，但日后，会使他联想起痛苦；缺乏营养的食物一旦被阔人所吃，就会变成社会地位的标志，如白面包、白糖常代表纯正和清洁，恰如明亮干净的手术室一样，有好些人会把桔子汁当作蓖麻油……。一位精神病学家告诉我，有些人厌恶牛奶，实际上是厌恶他们的母亲，因为母亲总要他们喝牛奶，而厌恶母亲的直率是有罪的，才使他们转而厌恶牛奶。我们讨厌某些食物或喜欢另一些食物都带有情感色彩，譬如我的父亲严格坚持“清扫你的盘子”的规定。有一次，他强迫我吃掉肥肉，而肥肉令我作呕，至今我厌恶肥肉。又如我讨厌吃脑髓，因为我们杀生时总是随同下水一起把它扔掉，所以我把脑髓与下水等同看待。从理论上讲，我认为我们当然应该学着去吃一切富有营养的食物，并付诸于实践。一次，我在法国餐馆吃了一大盘蜗牛，数小时后，我感到十分严重的不舒服，并不是蜗牛使我得病，是我嫌忌蜗牛，总有蠕动之感引起的。我们中的所有几乎与食物都

有过愉快或不愉快的联想，我们往往无法改变这种状况，即使努力也是枉然。人们常认为讲究营养就是放弃那些我们偏爱的食物和吃那些我们厌恶的食物。

妨碍我们应用营养学知识的另一因素是，我们总是指望医生来指导我们的健康，假如医生不去要求改进饮食，那么人们认为营养并不重要是合乎逻辑的。我们常常忘记，医学的研究是一门研究的医学，从医学院校的第一天起到内科医生整个一生的实践过程，对健康的研究与对疾病的研究相比，总是把后者放在首要位置上。虽然目前已有许多内科医生开始对营养学作出贡献，他们的人数在每年增加，但医学的目的仍然是使病人痊愈或使危重病人免于死亡，而营养学的目的是保持健康防止疾病。直至今日，美国的医学院校尚未专设营养教学课程，只是包括在其他课程之中不深不透地提及而已。有限的一点知识只是局限在对所谓缺乏症的认识和治疗时讲授，诸如坏血病，而这种病现已属罕见。悲剧性的结果是过分地强调某种营养被人误传，使许多灾难不必要地延续下去，又指望用药物去治疗，其实，只有优质食物才能达到解除痛苦的目的。

内科医生常过度工作达到筋疲力竭的地步，但他们必然继续坚持使用抗菌素新产品、激素和外科技技术去治疗新疾病和用新疗法对付老疾病。我与内科医生共事四十多年，他们都是出色人物，我不得不巧妙地去接近他们，用含蓄的语言批评他们。“为什么我的医生没告诉我饮食重要呢？”这对我似乎是不公正的，就如同期望我去完成精细的脑手术一样。你可能会挤出时间去研究营养学，而他大概就不能。

最后，营养学不常被应用是因为在科学研究与临床之间存在着大约20—30年的巨大间隔。在全世界无数实验室里，

科学家们用缺乏某一种营养素或另一种营养素的饮食喂养动物，并研究对动物健康的影响，但这些科学家并不去研究如同他们在动物试验中所造成的结果那样去发现人类相对应的异常表现。他们的研究成果仅只是在每月出版的价格昂贵刊物上发表而已，而这些刊物，繁忙的内科医生是难得去看的，假如看了，他们很可能会立即认识病人每日同他讲述的各种症状。

虽然增进健康的这门营养学知识主要是通过对动物的研究而获得，但现已发现用于人类也是同样一致的。假如你没有关心如何使自己容光焕发，那么，通过营养学知识的应用常能使你得到最好的改善。它的应用是你具有最佳感觉、最佳外貌、最佳赋与的保证，并会尽可能接近你所期望的长久富有活力，并会得到生活对你的真正回报。

让我们学会如何保重身体！