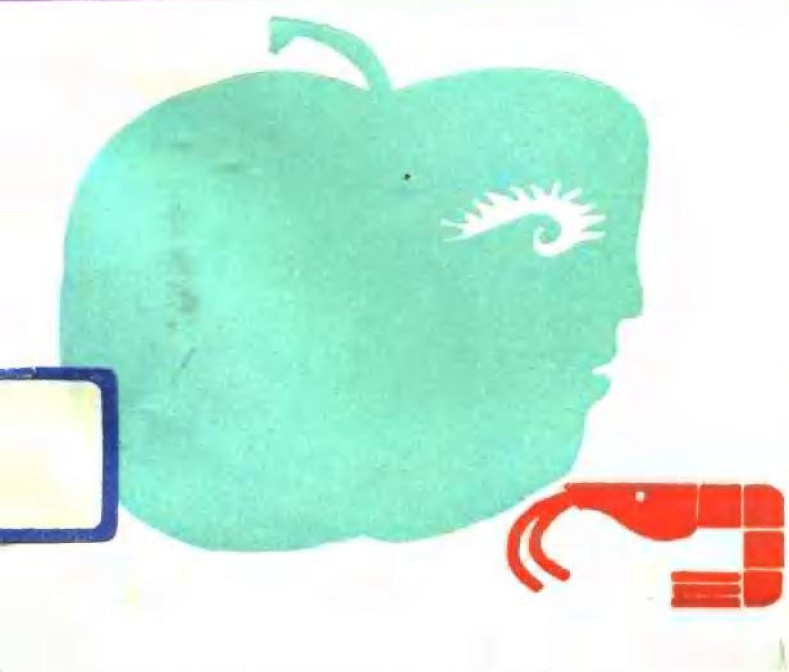


怎样当自己的 营养保健师

〔美〕斯图亚特·M·伯格 著

金社胜 饶毓辉 译

中国环境科学出版社



Stuart. M. Berger

HOW TO BE YOUR OWN NUTRITIONIST

Auon Books USA 1988

怎样当自己的营养保健师

[美] 斯图亚特·M·伯格 著

金社胜 饶毓辉 译

责任编辑 陈菁华

*

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街8号

煤炭工业出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1993年4月第 一 版 开本 787×1092 1/36

1993年4月第一次印刷 印张 13³/₈

印数 1-3, 000 字数 252 千字

ISBN 7-80093-231-1/Z·155

定价：9.50 元

(京) 新登字 089 号

内 容 简 介

这是美国著名内科医生、医学博士斯图亚特·伯格先生的最新论著。

作者详细论述了不同年龄、体重、性别、职业、健康状况、生活习惯等的各类人的营养保健要领及食物配方。作者根据多年的工作经验为我们提供了大量典型事例，科学地评判了当今营养保健领域里错综的观念和争论，并对饮食的营养平衡提供了大量有价值的参考数据。书中还为各种慢性病患者、运动员、吸烟者、孕妇和哺乳期妇女等有特殊需求的人制定了最佳饮食配方。

此书自 1988 年纽约阿芬出版社第一次出版以来，一直是美国的畅销书。

它不仅是所有寻求健美、长寿的人的良师，而且是医务工作者、营养保健人员的参考书。

怎样当自己的营养保健师

你将发现一种把握健康的全新方式。我可不是信口开河,而是用这一本书从最基础的东西讲起,教你如何成为自己的营养师、你自己的保健专家。本书将用一种不落俗套的方式使你掌握以前从未知晓的关于你自己以及营养的学问。

医学博士 斯图亚特·M·伯格

目 录

1 怎样当自己的营养保健师	(1)
2 错综的营养学密林.....	(24)
3 消化过程一窥.....	(44)
4 欢迎来学营养 101	(57)
5 金字塔的底层：碳水化合物与纤维.....	(73)
6 塔的上层：脂肪与蛋白质	(102)
7 个人处方	(133)
8 创造奇迹的微量营养素	(184)
9 矿物质：具有神奇效用的微量营养素 ...	(226)
10 氨基酸：营养学的尖端.....	(285)
11 健康饮食.....	(307)
12 健康契约.....	(337)
速查一 营养与人体系统.....	(344)
速查二 维生素及其效用.....	(363)
速查三 矿物质及其功效.....	(380)
索 引.....	(400)

1 怎样当自己的营养保健师

你是不是一直在寻找一位细心的、称职的保健专家，他能根据你自己的特殊需要为你制定专门的营养计划？不必再找了，你已经找到他了——那就是你自己。你很惊诧吗？在这本书里你会发现很多令人吃惊的事，这只不过是头一个。

你将发现一种把握健康的全新方式。我可不是信口雌黄，而是用这一本书，从最基本的东西讲起，教给你如何成为自己的营养师，你自己的保健专家。这本书将用一种不落俗套的方式，使你掌握以前从未知晓的关于你自己和你的营养的学问。

您怎么会到这里来的？

在我着手给病人治病之前，通常总是先问他这个问题：“您怎么会到这里来的？”所以，让我也问你同样的问题：你为什么买这本书呢？

是否隐约感到某种不满？或是总觉得你没你想象得那么强健？还记得童年时代，你所感受的那种浑身自在、舒服的感觉吗？那时，我们不知道考虑身体怎么样了，我们只知道运动的快乐，总有使不

完的劲儿，这都是理所当然的，甚至成年人中，一些人似乎还充满着生命和活力的火花。一种生活之乐使他们玩味着人生中无穷乐趣的点点滴滴，而我们当中绝大多数人，过了大半辈子，才感到我们缺少的正是精力充沛的优势。

或许你读此书，是因为你感到你的身体没达到最佳状态。你并非病人，但这几年来，你总是被病痛所困扰，各种各样的刺痛、疼痛、阵痛还有骨节吱嘎作响，仿佛在说，你的身体老得简直象一部生了锈的机器。当你走在街上时，你不象从前那样行动自如、优雅轻快了，所以，你希望这本书能使你重新拥有一个强壮、轻捷的身体，以便你能自由支配。

或许，你听很多人说过，从我的另一本书《免疫饮食》中获益匪浅，没准儿你就是其中的一个，而且你想进一步使你确保强健和持久的健康。

或许你买此书的目的，是你实在不耐烦了，因为每次从镜中看到自己时都感到泄气。你看腻了自己那过胖的身躯，你厌倦了自己总是失败的感受，能做的都做了，但似乎就是控制不了自己的体重；总是呼哧带喘地爬上楼梯，然后，不得不埋在椅子里喘粗气；总得找出最能掩饰你背着的特大包袱的衣装，你再也无法忍受那种自惭形秽的感觉。

你所担心的还不止这些。因为你知道，为了这些多余的体重，你付出了自己的健康、快乐甚至长寿的机会这么重大的代价。对你来说，成为自己的营养师，就意味着可以一劳永逸地掌握自己的“命

运”——随心所欲地控制自己的体重。

或许，你简直困乏之极，也许你是数百万整天忧心忡忡的人之一，必须煞费苦心才能把一天打发过去，现在你意识到，你从没听见自己开怀大笑过，在你的生活中，真正感到兴奋和刺激的事已被淡忘，取而代之的是什么都燃不起你的热情，对于你来说，这本书意味着给你掌管自己营养的机会，重新燃起你的热情，精神饱满地迎接新的一天。

假如你觉得自己符合上述任何一种情况，这本书就将正中下怀。在这本书中，我提供的措施将告诉你，如何控制自己的营养健康，以及怎样才能告别病痛、告别肥胖、告别沮丧和压抑。至于你的健康和活力、你的体重、你的情绪、你对整个世界的热情和快感、你的一切的一切，本书都将显示出令人吃惊的显著效益。

你会发现如何滋养身体才能开启身体的每一个零件，这本书能使你明了，什么是已经得出的营养学知识，并将介绍最新成果。当你读完此书时，你已经能够把新旧知识归纳综合，并可以它为根据，绘制出适合自己的营养蓝图了。

其实，当你读完这本书时，我敢打保票地说，你对于营养在保持、促进强健和活力方面所起的作用的了解程度，远在一般医生之上。这意味着你将拥有一种使你比以往任何时候都更感觉良好、更机敏、更能摆脱慢性病的方法。我在最后一章立下了“军令状”，我保证：如果你真正掌握了这本书中的原理，你将成为一个更快乐的人，更健康的人，更加充满

朝气的人。对此，我深信不疑。

你不相信吗？这也不难理解。这个保证的确有点野心勃勃，但我能使它兑现，因为我知道，这本书将教给你怎样给自己开营养处方。所谓“营养处方”，不是简单地指通常所讲的食谱，而是一个根据你自己的情况，如：你的年龄、性别、遗传因素、生活方式（吸烟与否、职业特点、睡眠情况等等）、精神压力，还有医疗状况等一系列个人因素，制订出的食品、维生素、矿物质的综合补养方案，这个方案能使你的健康不仅只停留在不得病的水平，而能使你焕发出更充沛的精力，使你能比别人在同样的24小时内做更多的事情且不知疲倦，给你带来更多更好的社会效益和经济效益，不用去求医生，你自己就能办到——只要认真领会本书的精神。

在我的个人实践中，我已经进行过尝试和验证。对你来说，可能这是一本“新书”，但在某种意义上讲，它是一本“旧书”，有14000多人对本书中的观点并不陌生。大约7000多病人，我曾对他们进行过10次以上的临床诊断和指导，所有这些人现在都能根据他们自己的医学、心理方面的病情，成功地控制自己的营养，使自身变得异常健康。有了这些病人人们的试验，这本“旧书”就比新书还要科学、还要有把握，也更能称您心意了。

这本书中的许多观点都是来自全新科学——“预防营养学”的最新理论。如果你很注意学习营养学的知识，你也许已经见过这一术语，或许你听到过一些传闻，但从没深究过。说白了，“预防营养

学”的意思就是：你要吃那些能使你比你想象的更健康 and 结实的东西。它的侧重点在于防患于未然。

本书将告诉你，如何以营养促进心、肺、血管、消化道、大脑、神经和腺体的功能。

对身体各系统的检验

要想知道向何处去，必先弄清身在何处。请拿出铅笔，做做这个身体系统检验题，然后，当你读完这本书，准备设计自己的营养摄生法时，可再把它拿出来，制订你的改进措施。

● 你是否呼吸困难、胸闷气短？

- (1) 不是。
- (2) 有时有，但不经常。
- (3) 对我来说司空见惯。

● 当你早晨醒来时，是不是总要咳嗽？

- (1) 几乎不，除非我正在生病。
- (2) 有时咳，但很快就过去了。
- (3) 经常如此。

● 你是否常患伤风、感冒或其它疾病？

- (1) 从不，或偶尔有之。
- (2) 一年内两到四次。
- (3) 一年内四次以上。

● 当你生病后，多长时间才能完全康复？

- (1) 三四天。
- (2) 至少一星期。
- (3) 好长时间，我都没觉得好利索。

● 当你被划破或擦伤后,伤口愈合得快不快?

- (1) 几天就完全愈合了。
- (2) 我发现现在伤口愈合得没以前快了。
- (3) 瘀血长时间不退,划破的口子留下明显的伤痕。

● 是否发现行走、掌握平衡或动作协调方面有什么问题?

- (1) 没有。
- (2) 有点小问题而且还在发展。
- (3) 对我的运动有较大妨碍。

● 描述你的视力:

- (1) 很好,不用任何矫正器。
- (2) 带普通眼镜或隐形眼镜。
- (3) 有进行性青光眼、白内障、传染病等。

● 你的头发是否稀少且缺乏光泽?

- (1) 不,我对它挺满意。
- (2) 它还可以更好,但没什么毛病。
- (3) 它的情形很糟糕。

● 描述一下你的皮肤:

- (1) 光滑柔软,有光泽、无鳞片状,不易发红。
- (2) 在有的季节里粗糙、干燥,偶有色斑。
- (3) 常常刺痒、脱皮或发红。

● 是否头痛?

- (1) 两个来月一次。
- (2) 经常头痛,但好得也快。
- (3) 疼得磨人,伤脑筋。

● 你的腿、胳膊或肌肉有否经常抽筋儿?

(1) 几乎没有。

(2) 偶尔地、有时在我睡觉时抽筋儿。

(3) 是的，经常发作，尤其是我运动的时候。

● 是否有关节炎或关节疼的毛病？

(1) 没有。

(2) 关节有时似乎感觉僵硬，我再注意一下。

(3) 是的，它已经限制了我的行动或灵活性。

● 你是否容易出血或瘀血？

(1) 我还没发现。

(2) 是的，但还不算什么问题。

(3) 是的，一碰就青，或者出血很多。

● 四肢曾否发冷、麻木或有刺痛感？

(1) 我没有这种感觉。

(2) 是的，有时候发生，但不多。

(3) 我常有此感觉。

● 你最后一次进行剧烈的运动是什么时候？

(1) 近五天之内。

(2) 近一月内。

(3) 近一年来。

● 近一年来，有没有骨折？

(1) 没有。

(2) 有一次小事故。

(3) 两次以上。

● 你有没有腹泻、便秘这类消化道疾患？

(1) 没有或很少。

(2) 只在我生病或吃得不合适时发生。

(3) 这是经常的事，我对吃的东西很在意。

● 你是不是常闹停食、胀气或烧心？

- (1) 不是的。
- (2) 偶然也有。
- (3) 这是我的老毛病了。

● 当你没按时进餐或者少吃一顿时有何感觉？

- (1) 我没什么特别的感觉。
- (2) 我感到饿得难受，而且爱发脾气。
- (3) 我觉得没劲儿、头晕、发抖或恶心。

● 下面哪条最象你的睡眠情形？

- (1) 通常每晚我睡 6~8 小时，醒后精神振奋。
- (2) 我总是睡眠不足，但在周末补觉。
- (3) 我入睡很困难，夜里老醒，早晨却又起不来。

● 你的体重如何？

- (1) 和我的身高大体相称。
- (2) 至少超重 10 磅，医生已叫我减肥了。
- (3) 我老是超重，它已影响了我的健康和精力。

● 家庭成员中有无糖尿病、高血压或心脏病患者？

- (1) 两代人内，无人患此种疾病。
- (2) 父母当中有一或二人曾患此病。
- (3) 父母和（或）兄弟姐妹中有此病史。

● 家庭成员中有无癌症病史？

- (1) 两代人中没有。
- (2) 父母中有一或二人有此病史。
- (3) 父母和（或）兄弟姐妹中有此病史。

● 服用过几种药？

- (1) 没有，一般从不吃药。
- (2) 现在或近一年来吃过一至三种药。
- (3) 现在或近一年来至少服过四种药。

● 曾否因病住院？

- (1) 没有。
- (2) 一年前有一次，或因一点小毛病，或因分娩。
- (3) 因为小毛病或大毛病住过一次以上医院/外科手术。

● 平时精力如何？

- (1) 好得很，我精力很旺盛。
- (2) 我的精力是一阵阵的，有些日子里我感觉很好，但大部分时间里，我觉得吃力。
- (3) 精力一直不足。我常感到需要睡觉，有时即便睡了，还是萎靡不振。

● 有没有因环境而过敏的现象？

- (1) 没有。
- (2) 有时眼睛痒，春夏季爱流鼻涕。
- (3) 这是我的老毛病了。

● 你是否注意到某种食物或饮料使你过敏？

- (1) 没有，我一点没感觉到。
- (2) 是，有一两种。
- (3) 对三种以上饮食过敏。

● 家庭成员中有无过敏史？

- (1) 没有，据我所知没有。
- (2) 是的，多半是花粉热。

(3) 有对食物、药品或环境严重过敏症。

● 你的工作情形和职业选择怎么样？

(1) 我很喜欢我的工作，它使我振奋。

(2) 总的来说我感到满意，但有时也真烦人。

(3) 我的工作不如意，我想辞掉/我不上班。

● 在你的生活中有没有你绝对信赖的人，可以向他吐露内心深处的秘密？

(1) 有，是我的伙伴。

(2) 这要看是什么样的秘密。

(3) 在我的生活中，没有什么人可以让我向他吐露秘密。我是一只孤雁。

● 你是否有时间真正享受人生、友情和某种消遣？

(1) 是的，我平衡的生活方式带给我无限快乐。

(2) 我的大部分时间都用在做家务和照顾家上。

(3) 最后一次狂欢我都记不得了。

● 总体上你的健康状况怎样？

(1) 好极了——我很满意。

(2) 通常不错，但还可改进。

(3) 偏偏很糟，我倒真希望它好一点。

● 有没有什么锻炼项目？

(1) 每周至少3次高氧运动，2次健美操或举重练习。

(2) 每周锻炼顶多也就一两次。

(3) 走路就是我的主要锻炼，不然，我就什么锻炼也没有了。

● 选择一个最象你的：

(1) 平静，甚至是温和的，总的来说是快乐的。

(2) 我很想一切井然有序，却总不如意。

(3) 我简直管不住我的脾气，我觉得很压抑。

● 照镜子的时候，感觉怎么样？

(1) 我的样子和我的感觉都和年龄相当。

(2) 要费点劲儿才能叫我感觉良好，看上去不错。

(3) 我觉得我得改头换面才行。

现在，将你所圈出的数码相加，

如果你的总分在： 那么你的情况是：

40 分以下， 很可能恰到好处。你可用此书来帮你进一步增长健康知识。

41~80 分 基本健康，还有余地。有希望在实施本健康措施之后取得重大突破。

81 分以上 有必要来一次大的转变。无论在哪方面，坚持按照本书中的原理去做，都将得到令人瞩目的效益。

这就是贯穿于全书、帮你制订计划的总体方针。记住这些问题及其范畴，这样，在你制作营养方案时就可以有的放矢了。

预防医学将是下个世纪的真正的医学，使其成为可能的新发现，每天都从全世界的科学实验室里涌现出来，就在我写《免疫饮食》一书以后短短的两年中，我们看到，在这一领域里所出现的重大突破，比其它所有健康科学领域里的总和还要多。我

相信，预防医学对于长寿和人们的生活将产生根本的影响，我还相信，以后几代人将理所当然地接受它，就象我们现在看疫苗和抗菌素一样，可为什么要等到那时候呢？明日的发现无助于你的今天，你无须乎花费很多时间，埋头在医学图书馆里，从许许多多似是而非的实验报告中去伪存真，我，已经为您做好了这一切。

本书将研究成果的精华送至您的手边——请往后翻几页就是。本书还将所有激动人心的研究成果以非常实用的方式汇总在一起，恰恰就是这些健康管理的全新原理使本书成了**最新、最完整、最系统阐述的营养大纲**。

你就是专家

或许你已经知道，在生活中你有许多擅长，可能很善于应付你的家庭或工作，或与朋友们建立特殊的联系。也可能你会弹钢琴、滑冰或一些其它擅长的事，但你可能从没想过当自己的营养专家。毕竟，这听起来太难了点，这方面需要专门的知识，是不是？别急，看完这本书，你就拥有了最实用的知识，而你是最了解自己的，因此，要想设计一套最适合于你的营养计划，非你不可！

别的人无法每时每刻跟踪了解你的嗜好（不管是好的还是坏的）、你的家族病史、你的环境、你的工作、你的烦恼……。总之，一切的个人健康因素——精神的和体质的——只有你自己清楚。不论这