

柯 林 斯 百 科 图 鉴

健康饮食

HEALTHY EATING

卡伦·苏利范 著 郭忠壮 张继红 译

 辽宁教育出版社

养成和保持营养
均衡、有利健康
的饮食习惯的实
用指南



为选择和准备富
有营养的饮食提
供了实用建议



详细介绍了特殊
人群的特殊饮食
需要



知 识 源 泉

信 息 宝 库

最新版

柯林斯百科图鉴

健康饮食

(最新版)



辽宁教育出版社

版权合同登记: 图字 06 -2001- 77 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食 / (英) 苏利范 (Sullivan, K.) 著; 郭忠壮等译. — 沈阳:
辽宁教育出版社, 2002. 11

(柯林斯百科图鉴)

ISBN 7-5382-6404-3

I. 健… II. ①苏… ②郭… III. ① 食品营养—基本知识 ② 饮食
卫生—基本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 055140 号

Collins Gem Healthy Eating

Copyright © Grapevine Publishing Services Ltd, 1999

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 By Liaoning Education Press.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved.

版权所有 侵权必究

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 77 千字 印张: 3.5 插图: 74 幅

印数: 1-5 000 册

2002 年 11 月第 1 版

2002 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 严中联

责任校对: 马 慧

美术编辑: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 12.00 元

目 录

简介	6
健康饮食要素	9
什么是食物?	9
健康饮食	9
脂肪	12
什么是脂肪?	12
必需脂肪酸	14
减少脂肪的摄取量	15
胆固醇	18
碳水化合物	19
糖	19
淀粉	20
糖与淀粉	20
纤维	22
蛋白质	24
关于盐的几点建议	26
维生素与矿物质	27
营养均衡的饮食	34
食物金字塔	34
健康饮食的 10 项建议	36
什么是营养均衡的饮食?	37
早餐	38
午餐	39
晚餐	41
快餐	42

17x12 28/18

家中常备点儿营养美食	43
去饭店用餐的几点建议	44
吃什么?何时吃?	45

儿童与饮食 46

时代变了	46
新生儿	47
襁褓与蹒跚学步期	48
挑食的小家伙	55
教导宝宝养成健康的饮食习惯	57
儿童饮食禁忌	57
早餐	58
午餐饭盒	59
青春期的少男少女	61
当吃饭成问题的时候……	62

特殊需要 65

妇女	66
妊娠期及计划怀孕期	67
哺乳期的母亲	68
男人	69
老年男性	70
素食主义者	71
特殊需要	75

选择与预备食物 76

新鲜即最好	76
选择食物	77

食物储存	79
厨房卫生	80
健康烹调	81

我们的食物中含有什么? 83

食品添加剂	83
读商标	84
这些术语是什么意思?	85
农场里的情形	87
鱼肉	88
鸡肉和蛋类	89
水果和蔬菜	90
选择绿色食品	92

良好的饮水习惯 94

水	94
喝咖啡还是喝茶?	96
酒	98
软饮料	99
健康的牙齿	101

有益健康的食物 103

特殊饮食	103
过敏与不耐性	108

简介

我们生活在一个食物空前丰富的时代,各种各样的食物从世界各地运来,我们在家附近的超市就能买到,其品种之多我们父辈连做梦都想不到。我们还拥有一系列烹饪新方法:微波炉的出现使各种食物的烹调都变得既快捷省事又效果非凡;我们还从世界各国引进了各种各样的烹调方法,如焗炒法等;我们还有各种各样新式烹饪设备,如食品加工器、烤箱、烤架、环流炉等,这些设备使烹饪变得容易多了。

那么,我们的饮食习惯为什么还是如此糟糕?富含各种维生素和矿物质的营养均



衡的饮食是人体健康的基本保证,这个理念丝毫都不会改变。大家都很清楚,这个理念已经家喻户晓,因为在过去的10年中,维生素的销售量已增加了200%多。尽管人们比以往更加了解我们应该吃什么食物,但似乎我们没有多少人真正把健康的饮食习惯付诸实践。

我们的现代生活方式

现代生活方式是影响我们饮食选择的诸多因素之一。越来越多的家庭夫妻二人都上班赚钱,这就意味着夫妻二人都没有多少时间采购或烹调食物。另外,还有一个现实情况——5个英国家庭中,不到1个家庭能坐在一起共享用餐时间,并且在我们所营造的今日文化中,以前为人所熟知的“吃饭时间”正在变得越来越没有规律,在一些家庭里,这个概念已不复存在了。

我们试图把太多的东西塞进自己的生活中，食物和吃饭时间在我们的优选清单中排得越来越靠后：我们常常边跑边吃；在下班之后回家的路上，匆忙买上一份外卖快餐；把一份便餐塞进微波炉中一热，然后坐在电视机前边吃边看；我们还总愿意选择那些方便快餐而不愿意选择营养均衡的饮食。

我们应该与家人一起用餐，共享饮食所带来的幸福与喜乐。有时，孩子们不愿吃我们认为他们应该吃的东西，作为父母，我们一定要当心，不要为此感到自责。但同时，我们提供给孩子们的食物一定要营养丰富，并且一日三餐要及时。我们的许多饮食习惯都是从家人一起用餐的时候学来的。尤其是孩子们，吃饭时，不仅获得营养，而且还培养了社会与文化价值观。

我们有必要重新调整自己的计划，给生命中那些应该优先考虑的事情留出时间——其中最重要的一件事情就是健康饮食。在饮食方面，不可做事后诸葛。毋庸置疑，我们的饮食决定了我们的身体状况。我们所吃的每口饭菜、去往超市与市场的每次购物，都会成为使我们变得更健康更快乐的一个机会。

一日三餐都以电视广告宣传的食品和精加工食品为主会给人们带来什么样的长期影响，我们现在尚不清楚，因为这些食品出现的时间还不是很长。但是，已经有迹象表明，由于食用现代饮食中的加工食品和化工合成食品，我们和我们的孩子们的健康已大受影响。

我们正在改变自己的思维方式

在过去，我们很愿意请专家帮助决定哪些食物对我们和孩子有好处。现在我们开始对那些专家提出疑问了。1945年以后，我们极力强调应食用大量的牛奶、黄油和肉。最近，人们一直担心，心脏病的高发病率跟西方饮食中动物脂肪含量高有关。你若能相信的话，最近的研究结果表明，西方饮食是从心血管疾病到肥胖症等数以百计的健康问题的根源。

但这个信息正逐渐为众人所认可，越来越多的人开始选择新鲜食品和粗加工食品，而不购买营养价值较低的食品。超市也开始大量采购品种繁多的绿色食品，食品制造商也在改变食品制造方法，减少了食品中人工成分和添加剂的含量。

谁有那么多的时间？

享用健康饮食，并不是一件很难做成的事。若能买来现成的食品，谁还会花几个

钟头的时间在超市细读各种商标？若能买来1瓶维生素，谁还想花心思去算计如何摄取足够的维生素？与饮食相关的信息一直在不断变化更新，谁有时间去赶上这个潮流？

但是，健康饮食跟以上所说的都毫不相干。你一旦掌握了有关饮食的基本常识，你就能做到有的放矢，学会享用味美营养的饮食，这会给你带来一种令人难以置信的美好感觉。



享用你的美食

健康食物味道丰富、色泽多样，富含各种新鲜的天然成分。健康食物令人赏心悦目，吃起来会让你津津乐道、心满意足。无论如何，最重要的是，有营养的才算好吃。

健康饮食价钱要便宜得多。若能仔细挑选，新鲜食物比加工食品和半成品食物价格要低不少。包括焗炒、烤炙和清蒸在内的诸多烹调新方法使饮食制作起来既快捷又有营养。

本书能为你做些什么？

本书着重探讨我们对饮食的需求以及如何安全有效地满足这种需求。从杀虫剂和由食物引起的疾病到过敏反应和抗氧化剂等所有与现代饮食有关的主要问题本书都加以全面的详尽阐释，其版式排列独具匠心，使本书方便易读，让读者一览无余。

我们为什么应该食用绿色食品？有哪些是本地出产的食物？我们应不应该吃本地出产的食物而不吃从数千英里以外的海外运来的食物？随着年龄的改变，我们对饮食的需求有何变化？我们应该吃多少肉？若不吃肉做素食主义者对身体健康有益处吗？

我们正处在一个新的世纪，若使用本书作为你营养、健康饮食和生活方式的指导，你就会以健康和充满活力的身姿拥抱新生活。

健康饮食要素

什么是食物？

食物是人体能量的源泉，由蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水等诸要素组成。所有这一切对于人体成长、机体功能、组织修复等生命活动都是必不可少的。人类传统的食物来源是动、植物，但是，随着食品加工业的发展，出现了越来越多的化学合成的“人造”食品。

食品生产商认为天然食品平淡无奇，因此，往食品中添加了大量的不同成分以使食品变得更加悦人眼目。为了延长食品的储存时间，使食品做起来容易、吃起来爽口，他们又往食品中添加了各种制剂。一句话，所有这一切都是图个方便，可代价又是什么呢？

许多经过深加工的食品或化学合成食品以卡路里的形式给我们提供能量，也就是说，我们吃这样的食物能凑合活着。但是，它们缺少维生素、矿物质、纤维以及其他重要元素，这就意味着我们最终会因营养不良而生病。



养成健康的饮食习惯会使你气色好看、感觉良好，并保证你的身体总是处于最佳状态。

健康饮食

健康饮食是指你所吃的食物包含了身体生长、组织修复等所有生命活动所需要的一切营养元素。任何一种食物都可能含有其中几种基本营养元素以及帮助吸收这些营养元素的物质。

这些基本营养素可以分为两大类：“常量营养元素”，包括脂肪、碳水化合物和蛋白质；“微量营养元素”，包括维生素、矿物质以及其他微量元素。

● 常量营养元素给我们人体提供能量，所需数量很大，可以用普通天平称量出来。

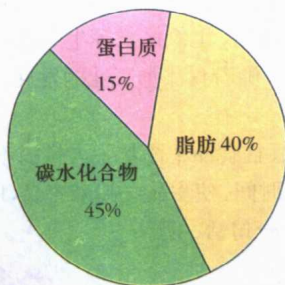
● 相反，维生素和矿物质则常常被称做微量营养元素，虽然它们所起的作用很大，但人体对它们的需要量却很小，甚至可以说小到了“微乎其微”的程度。

微量营养元素不能给人体提供能量。但人体要释放能量却离不开它们。

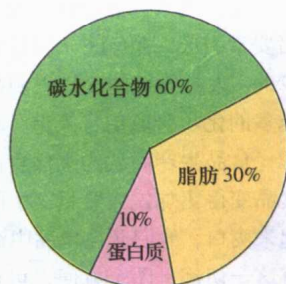
西方饮食中，胆固醇、脂肪尤其是饱和脂肪含量普遍偏高，精制糖及动物制品含

量也很高,纤维含量都很低;而脂肪和胆固醇含量低,可食用纤维、水果及蔬菜含量高的饮食可以使人更健康、更有活力。

典型的西方饮食



推荐的饮食



增加食物的营养价值

几乎未经过加工的新鲜食物最有营养。食物存放得越久,所含的“活跃的”营养元素,特别是维生素和矿物质,损失得就越多。因此,我们应尽可能保持食物的营养成分不遗失。

- 尽量多食用糙米以及其他粗加工谷物。精加工食物所损失的营养元素高达80%,纤维含量也极低。
- 应首选新鲜的蔬菜、水果,但记住,储存的时间越长,其营养价值越低。如果不打算一次吃完,最好冷冻起来。已经在货车里或自选商场的货架上摆放了好几天的新鲜食品比本地市场上出售的营养价值要低得多,因为本地市场上出售的货物通常都是当天直接从农场运来的。
- 蔬菜、水果如有可能就尽量生吃,非要煮熟的话,也尽可能少添水,因为许多养分都会因加热而损失掉或溶进水中。
- 食用由有机肥料培植的蔬菜、瓜果等食物。这样花费可能大点儿,但这样确保培植过程中没有使用杀虫剂或其他化学制品,并且其品味更好!
- 蔬菜、水果尽量带皮吃(胡萝卜除外,因为胡萝卜皮会从土壤中吸收一些有害物质),但一定要仔细地清洗干净再食用。

切 记

为了充分摄取食物营养，必须做到如下几点：

- 食用粗加工谷物，不吃精加工谷物。
- 选择新鲜的或冷冻食品而不是罐装食品。
- 蔬菜、水果要尽可能生吃。
- 蔬菜、水果尽量带皮吃，不削皮。

- 不要提前早早地把蔬菜水果切好、洗好或浸泡在水中，最好是现吃现做。切面暴露在空气中会失掉许多养分。



脂 肪

脂肪是一个极有争议的话题。我们知道,脂肪是一种“常量营养元素”,我们需要它给我们身体提供能量。它在我们的身体中还扮演着其他角色,有些脂肪是我们身体健康的必要保证。在这里,我们所关注的是我们摄取的是哪类脂肪以及摄取量是多少。

什么是脂肪?

食物中的脂肪是我们身体能量的主要来源,它能保证人体机能的协调运作,特别是神经系统的运作。脂肪中含有维生素A和维生素D。肉类、鱼类、乳制品及植物油中含有脂肪。

脂肪储存在人体当中一些特殊的细胞里,这些细胞容易在皮下、某些器官及关节处形成堆积,起到保暖及保护人体免受外力冲击震动的作用。的确,脂肪的功能之一就是给你保暖、使你不受寒冷的侵袭。

内在的能量源泉

人体中储存的脂肪是产生人体能量的源头,为我们身体的一切活动提供能量。消耗这些储存的脂肪能为肌肉收缩提供能量。一个健康的人体内约储存15千克脂肪,理论上能够维持大约两个月的生命活动。肥胖的人体内储存的脂肪可能重达100千克——足够一年用的!研究证明,男人和女人体内储存的脂肪用途不同:男人常常腹部储存脂肪,为快捷的动作提供能量;而女人常在大腿和臀部储存脂肪,为怀孕和哺乳提供能量。

你需要多少脂肪?

人们普遍认为,不管哪种类型的脂肪都少吃为妙,并且饱和脂肪与不饱和脂肪应该轮换着吃,不要偏食一种。在西方,大多数人的饮食中40%~65%是脂肪,在美国,人们建议饮食中的脂肪含量不应超过30%~35%。在瑞典和加拿大等国,人们所推荐的脂肪含量比美国的还要低。人们根据最新的研究成果,最近又提出饮食中的脂肪含量应该是30%左右,并且其中大部分应该是不饱和脂肪(单不饱和脂肪或多不饱和脂肪,二者皆可)。

饱和脂肪与不饱和脂肪

“饱和”与“不饱和”这两个概念是指脂肪酸内部不同的化学结构而言的：

- 在室温下，饱和脂肪比不饱和脂肪硬度更大。黄油及肥肉中所含的脂肪都属于饱和脂肪。通常，饱和脂肪都来源于动物制品（椰子油例外，属于饱和脂肪）。
- 不饱和脂肪在室温下多呈液体状态。植物油通常都属于不饱和脂肪，其中包括玉米油及葵花籽油等。



不饱和脂肪又可进一步分成两类：单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。橄榄油和鳄梨油属于单一不饱和脂肪，玉米油、葵花籽油及花生油等属于多不饱和脂肪。

有害油脂

过量摄取饱和脂肪即动物脂肪能引起心脏病、中风、肥胖症及癌症等许多疾病。饱和脂肪容易使动脉血管形成栓塞，妨碍身体新陈代谢的正常进行，使体重过度增加并阻止身体对有益的营养成分的吸收。

虽说不饱和脂肪比饱和脂肪对身体更有益，但它也有其危害性。属于多不饱和脂肪的人造植物黄油、加在湿面里使糕饼松脆的油脂以及涂在面包、糕点上面的“凝脂”状涂味品通常都经过了氢化处理。也就是说，经过加工，它们由液体（液体油）变成了固体或半固体脂肪，原本对人体有益的油脂被人为地加工成饱和油脂，与动物油脂一样，给人们带来了健康问题。食用氢化油脂能引起癌症、心脏病及其他疾病。

选购油脂时，一定要读一读标签上的产品说明，若标有“氢化植物油”字样，就不要购买。

有益油脂

“多不饱和脂肪”和“单不饱和脂肪”一般都是有益油脂：例如，橄榄油就属于单一不饱和脂肪；鱼类、坚果及种子内所含的油都属于多不饱和脂肪。单不饱和脂肪似乎对心脏具有一种保护功能，能防止心脏病的发生，这在某种程度上解释了奇异的

“法国”或“地中海”现象：那儿的人们普遍嗜好烟酒，又大量地食用油脂，但心脏病的发病率却相对较低。他们所食用的橄榄油等有益油脂似乎能防止心脏病的发生，并且降低体内胆固醇的含量，胆固醇能导致各种心血管疾病。

怎么办？

- 选用橄榄油，不吃猪油。
- 选用纯植物黄油，不用氢化人造黄油。
- 食物要快煎、快炒，不要烹调过度。
- 尽量少食用动物油脂、肉及奶制品。



必需脂肪酸

某些多不饱和脂肪是“必需”的，人体无法通过摄入体内的其他食用油脂合成它们，我们必须从饮食中直接摄取。主要有两大类必需多不饱和脂肪：它们分别是亚油酸和亚麻酸。

种子、坚果、蔬菜、鱼，甚至野味的肉等新鲜食物中含有上述两类天然脂肪酸。为确保身体健康，你每日需要食用2~4茶匙此类必需脂肪酸。尽管西方人每日都吃掉大量脂肪，但在西方人的饮食中却很少能见到这类必需脂肪酸。

各类种子，特别是芝麻和葵花籽富含亚油酸（又称“ $\omega-6$ ”），而南瓜籽和亚麻籽富含亚麻酸（ $\omega-3$ ）。尽管有许多人因低脂肪含量的饮食而使身体大受益处，我们还是应该摄取一定数量的脂肪，以保持身体健康。一点儿脂肪都不吃具有潜在的危险性。实际上，最近的几项研究表明，一



什么是有益油脂？

有益油脂应含有必需脂肪酸

应选用如下油脂：

- 橄榄油（单一不饱和脂肪酸）。
- 芝麻油及葵花籽油（ω-6）。
- 南瓜籽油和亚麻籽油（ω-3）。
- 鱼油。
- 月见草及琉璃苣油。

些身体非常健康的运动员，在他们每日摄取的卡路里中，脂肪的含量低于15%（而正常含量应为30%），这些运动员的免疫系统就出现了问题。

左面列出了一些“有益油脂”的名称，一定要保证你每日饮食中能含有其中的几种。

减少脂肪的摄取量

避免购买油腻食物的最好办法是读一读食品商标。尽管不少食品商标中标明的油脂含量仅仅是整个油脂含量的一小部分，但是大多数食品商

标还是能够给我们一些提示，让我们知道其中的油脂含量大约有多少。对于哪些食品油腻、哪些清淡，你必须做到心中有数，并且一定要保证在你的日常饮食中，有益油脂（不饱和脂肪）所占的比例要比有害油脂（饱和脂肪）更大、更突出。

选择下表所列的低脂肪食品，你就能很轻松地把日常饮食中的脂肪摄取量降下来：

脂肪含量高的食物

黄油
全脂牛奶
切达干酪
奶油乳酪调味品
蛋黄酱
花生酱
油炸食品
肥肉、“五花”肉
带皮的鸡肉
奶油酱汁
油炸马铃薯片
炸面包圈

脂肪含量低的食物（可替代前者）

植物黄油
脱脂牛奶
希腊白软干酪或用酸牛奶做的软干酪
低脂酸乳酪调味品
柠檬汁或香醋色拉酱
火腿或果冻
蒸的或烘烤食品
精瘦肉
去皮的鸡肉
芥末、酸辣酱（用酒、醋、香料等配合成的）、腌泡菜
爆玉米花
米糕

下表所列的是一份高脂肪含量的每日菜单:

下表所列的菜单脂肪含量占 30%:

食品名称	卡路里	脂肪 (克)	饱和脂肪 (克)
油炸金枪鱼 (100 克/4 盎司)	226	9	2
腌制金枪鱼 (100 克/4 盎司)	150	2	0
全脂牛奶 (250 毫升/8 盎司)	150	8	5
半脱脂牛奶 (250 毫升/8 盎司)	120	5	4
脱脂牛奶 (250 毫升/8 盎司)	80	微量	微量
切达干酪 (30 克/1 盎司)	115	9	6
希腊白软干酪 (30 克/1 盎司)	75	6	4
用酸牛奶做的软干酪 (30 克/1 盎司)	108	5	3
用酸牛奶做的低脂软干酪 (30 克/1 盎司)	104	2	1
普通全脂乳酸酪 (30 克/1 盎司)	139	7	5
普通低脂乳酸酪 (30 克/1 盎司)	143	4	2
黄油 (每小块 10 克/半盎司)	74	8.2	4.7
软植物黄油 (每小块 10 克/半盎司)	73	8.1	2.5

食品名称	卡路里	脂肪 (克)
早餐		
两片熏猪肉	292	18.9
两大根煎香肠	254	19.7
两只黄油煎鸡蛋	184	14.5
1 只羊角面包加 1 小块黄油	333	24
奶油加咖啡	20	2
早茶 (上午 10 午时左右)		
50 克牛奶巧克力	265	15.2
午餐		
1/4 磅重的汉堡包	413	20.7
150 克炸薯片	378	16.4
午茶		
炸面饼圈	262	11.9
奶油加咖啡	20	2
晚餐		
100 克烤牛胸肉	367	30
两个不大不小的烤土豆	173	5.3
约克布丁	225	12.5
1 份罐装豌豆	47	0.3