

第1图典

优质生活 如此简单

健康食材 怎么吃，才能远离病痛、精力充沛，达到健康高峰！  
最完整的指南

全球顶级营养学宝典 最权威的天然食材圣经

# 地球上最健康的 150种食材

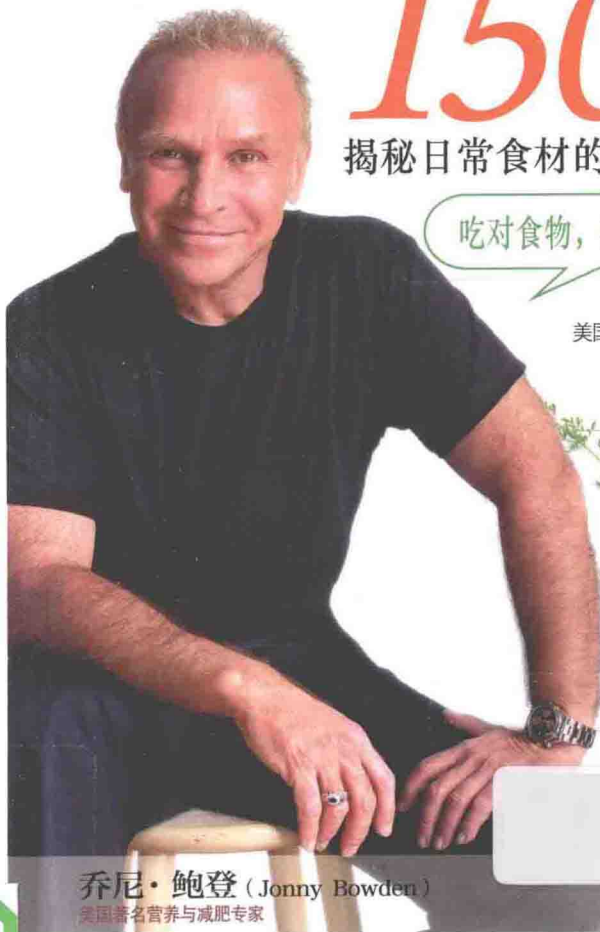
The 150 Healthiest Foods on Earth

轻图典

揭秘日常食材的真相：哪些才是真正健康的食物？

吃对食物，排毒、防癌、降三高、抗衰老，让身体变年轻！

美国著名营养与减肥专家 乔尼·鲍登 (Jonny Bowden) 著  
曾育慧 译



乔尼·鲍登 (Jonny Bowden)  
美国著名营养与减肥专家



## 蔬菜

瑞士甜菜

西兰花



## 水果

木瓜

桃

鳄梨



## 坚果与种子

开心果

核桃



## 肉禽蛋

草食牛肉

鸡蛋



## 乳制品

酸奶

奶酪



## 鱼类与海产

鲑鱼

野生阿拉斯加  
鲑鱼

贝类

## 谷类

燕麦片



轻图典

# 地球上最健康的 150种食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

〔美〕乔尼·鲍登 (Jonny Bowden) 著  
曾育慧 译



 中国出版集团  
 现代出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

地球上最健康的150种食材 / (美) 鲍登著 ; 曾育慧译.

— 北京 : 现代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5143-2512-6

I. ①地… II. ①鲍… ②曾… III. ①食品营养

IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第185763号

版权登记号: 01-2014-4964

THE 150 HEALTHIEST FOODS ON EARTH by Jonny Bowden

Text © 2007 by Jonny Bowden

First published by Fair Winds Press, a member of Quarto Publishing Group USA, Inc.

Simplified Chinese Edition © 2014 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

中文译文由城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权使用

---

作 者: [美] 乔尼·鲍登

译 者: 曾育慧

责任编辑: 许君达

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 24.5

版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-2512-6

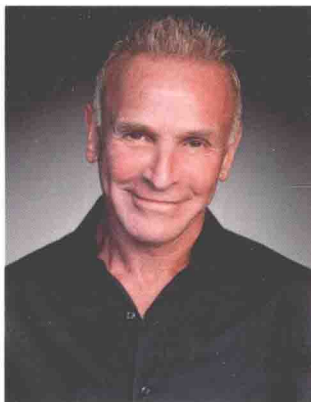
定 价: 59.90元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载







## 美国亚马逊网站 中国台湾诚品购书网五星读物

### 乔尼·鲍登 博士

Jonny Bowden, Ph.D., M.A., C.N., C.N.S.

全球最为炙手可热的健康与营养学专家之一  
全美 12 位顶尖富豪的私人营养顾问  
美国营养学会会员  
最杰出的营养学家之一

### 要吃真正的食物

加工最少的天然食品就是真正的食物。

### 选择食材请特别注意

omega-3脂肪酸，纤维，抗氧化剂，升糖指数（简称GI值）。

### 要吃食物本身“质”的部分

请享受食物本身，仔细品尝人生当中的每一刻和每一口。

### 没有任何一种食材可以营养全包

要想吃到全面的营养，就必须什么都吃，而且是以正确的方式吃。

### 没有十全十美的饮食法

唯一可以被称为真理的，就是多吃蔬菜水果。就算是想吃肉，本书也会告诉你怎么选、怎么吃才好。

### 蔓越莓果汁



蔓越莓果汁可以防止泌尿系统感染，对心脏有益，降低胆固醇，预防动脉硬化，降低患糖尿病的风险。



红酒

饮品

### 特殊食品类

绿色食品与饮品



芽菜



### 调味料

大蒜



姜



姜在印度阿育吠陀医学中被喻为“世界上最良药”，有助消化、预防恶心与呕吐、抗肿胀、增强免疫系统和改善血液循环的功能。

红棕榈油



油品

亚麻籽油

亚麻籽油富含Omega-3脂肪酸，可以降低胆固醇，预防动脉硬化，降低患糖尿病的风险。



建议上架类别：生活·保健

ISBN 978-7-5143-2512-6



9 787514 325126 >

定价：59.90元



轻图典

# 地球上最健康的 150种食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

〔美〕乔尼·鲍登 (Jonny Bowden) 著  
曾育慧 译



 中国出版集团  
 现代出版社



# 目录

作者序

吃真正的健康食物，品尝人生每一刻 / 9

15位顶级专家自己在吃的10种最健康食材 / 20

编者序

150种健康食材，吃出你的健康来 / 22



## Chapter 1 蔬菜

小白菜 / 27

👑 西兰花 / 28

花菜 / 30

👑 羽衣甘蓝 / 32

硬花甘蓝 / 34

球茎甘蓝 / 35

👑 抱子甘蓝 / 36

👑 卷心菜 / 37

芥蓝 / 39

芝麻菜 / 40

👑 豆瓣菜 / 41

四季豆 / 43

凉薯 / 44

秋葵 / 45

芹菜（西芹） / 46

👑 洋葱 / 48

蒜苗 / 50

苦白苣 / 51

茴香 / 52

👑 胡萝卜 / 54



南瓜 / 56

瓠瓜 / 58

茄子 / 60

西红柿 / 62

甜椒 / 64

辣椒（红辣椒、

红番椒、墨西哥辣椒） / 66

马齿苋 / 68

👑 甜菜 / 70

👑 瑞士甜菜 / 72

洋姜 / 73

👑 菠菜 / 74

👑 菌类 / 76

朝鲜蓟 / 79

👑 蒲公英 / 80

辣根 / 83

大头菜 / 84

红薯 / 85

芦笋 / 87

叫我第二名 / 89

专家自己在吃的10种最健康食材 / 91





## Chapter 2 谷类

- 👑 藜麦 / 97
- 👑 燕麦片 / 98
  - 叫我第二名 / 100
  - 专家自己在吃的10种最健康食材 / 101

## Chapter 3 豆类

- 青豆 / 105
- 👑 豆子 / 106
- 👑 扁豆 / 108
- 鹰嘴豆（埃及豆） / 110
  - 专家自己在吃的10种最健康食材 / 111

## Chapter 4 水果

- 桃 / 115
- 杏 / 116
- 木瓜 / 117
- 西瓜 / 119
- 哈密瓜 / 121
- 甜瓜 / 123
- 芒果 / 124
- 👑 猕猴桃 / 125
- 👑 番石榴 / 127
- 枸杞 / 130
- 香蕉 / 132
- 枣 / 134
- 无花果 / 135
- 👑 椰子 / 137
- 橙子 / 140



- 柠檬 / 酸橙 / 142
- 葡萄柚 / 144
- 葡萄 / 146
- 葡萄干 / 148
- 鳄梨 / 150
- 菠萝 / 152
- 洋李干 / 154

- 👑 草莓 / 155
- 👑 覆盆子 / 157
- 👑 蓝莓 / 159
- 👑 樱桃 / 162
- 蔓越莓 / 164
- 苹果 / 166
  - 叫我第二名 / 169
  - 专家自己在吃的10种最健康食材 / 173



## Chapter 5 坚果与种子

- 👑 杏仁果 / 杏仁酱 / 177
- 芝麻 / 芝麻酱 / 白芝麻 / 179
- 花生 / 花生酱 / 181
- 南瓜子 / 183
- 👑 核桃 / 185
- 👑 美洲山核桃 / 187
- 巴西栗 / 188
- 澳洲核桃 / 189
- 开心果 / 190
- 腰果 / 191
- 榛果 / 192
- 葵花子 / 193
  - 专家自己在吃的10种最健康食材 / 195



## Chapter 6 大豆类

毛豆 / 200

发酵大豆（天贝与味噌） / 201

👑 纳豆 / 202

专家自己在吃的10种最健康食材 / 203

## Chapter 7 乳制品

👑 奶油 / 酥油 / 209

👑 有机生乳 / 212

奶酪 / 214

👑 酸奶 / 216

专家自己在吃的10种最健康食材 / 220

## Chapter 8 肉类、禽类、蛋类

土鸡（鸡肉与火鸡） / 228

羔羊肉 / 230

草食牛肉 / 232

肝（小牛肝） / 234

👑 鸡蛋 / 236

专家自己在吃的10种最健康食材 / 239

## Chapter 9 鱼类与海产

野生阿拉斯加鲑鱼 / 243

👑 沙丁鱼 / 246

👑 甲壳类 / 248

白肉鱼 / 251



贝类 / 253

金枪鱼 / 255

鲭鱼 / 257

汞污染隐忧 / 259

专家自己在吃的10种最健康食材 / 261

## Chapter 10 特殊食品类

甘草 / 264

👑 乳清蛋白粉 / 266

👑 芽菜 / 268

👑 海藻 / 270

小麦胚芽 / 272

梅干（梅酱） / 273

黑巧克力 / 274

👑 蜂花粉、蜂胶与蜂王浆 / 276

👑 绿色食品与饮品 / 279

👑 德式酸菜（未经杀菌处理） / 282

👑 韩式泡菜（未经杀菌处理） / 284

橄榄 / 286

叫我第二名 / 287

专家自己在吃的10种最健康食材 / 288

## Chapter 11 饮品

巴西莓汁 / 293

👑 水 / 294

👑 石榴汁 / 298

咖啡 / 300

红酒 / 303

蔓越莓果汁 / 306

👑 诺丽果汁 / 308



- 👑 新鲜蔬果汁 / 310
- 👑 茶 / 314
- 叫我第二名 / 319
- 专家自己在吃的10种最健康食材 / 322

## Chapter 12 香草、香料、 调味料

- 丁香 / 327
- 👑 大蒜 / 328
- 小豆蔻 / 331
- 小茴香 / 332
- 百里香 / 333
- 👑 肉桂 / 334
- 芥末籽 / 336
- 迷迭香 / 337
- 荷兰芹 / 338
- 👑 牛至 / 339
- 醋（苹果醋） / 340
- 👑 姜 / 342
- 👑 姜黄 / 343
- 鼠尾草 / 345
- 叫我第二名 / 346
- 专家自己在吃的10种最健康食材 / 347



## Chapter 13 油品

- 杏仁果油 / 353
- 大麻籽油 / 354
- 👑 亚麻籽油（亚麻籽） / 356
- 芝麻油（未精制、  
冷压、有机） / 358

- 👑 夏威夷核果油 / 359
- 👑 粗榨特纯橄榄油 / 360
- 👑 椰子油 / 363
- 红棕榈油 / 365
- 菜籽油好吗 / 366
- 专家自己在吃的10种最健康食材 / 367

## Chapter 14 甜味剂

- 未过滤生蜂蜜 / 372
- 黑带糖蜜 / 374
- 专家自己在吃的10种最健康食材 / 375
- 专家自己在吃的10种最健康食材 / 376
- 词汇表 / 377
- 感谢辞 / 386



## 吃真正的健康食物， 品尝人生每一刻

某日，有人问我蜂蜜算不算是好的甜味剂。

我回答“不一定”。

如果“蜂蜜”是指在超级市场买到的，装在可爱小熊罐子里的东西，那答案就是否定的。如果“蜂蜜”是指未经加工、过滤、消毒的有机生蜂蜜，那么我会毫不迟疑地给你肯定的答案。

这让我想到一个小故事。

某个周五的晚上，我跟着看完电影的大批人潮从纽约林肯中心的16厅大楼走出来，想不到竟然在大厅的手扶梯边碰到多年不见的老友，我们便决定到附近咖啡店叙叙旧。一坐下来，我们便先聊起刚才看的电影。“故事真感人。”我说。“感人？”她不可置信地回应，“我觉得那根本是瞎煽情又幼稚。”我说：“才怪呢，电影很精彩，而且编剧也不落俗套。”“什么叫不落俗套？”她不屑地说，“好吧，也许你真的觉得亚当·山德勒演得很不落俗套。”

一阵沉默。

我们彼此对望……

……然后才发现……

……原来我们看的不是同一部电影。

这个小故事的启示跟食物有关，跟用字也有关。

问我“蜂蜜”的那个人并没有区分小熊瓶装蜂蜜和未经过滤的生蜂蜜，这是两种完全不同的东西。如果我没先搞清楚朋友讲的是哪一部电影就做回应，我们的对话就会像是自以为在讨论同一场电影，其实一方讲的是严肃的戏剧，另一方讲的却是喜剧。我跟你可能会针对养宠物展开讨论，但如果你心中想的是“猫”，而我想的却是“狗”，虽然我们以为说的是同一回事，但重点绝对不会一样。



这一点在我写这本书时，体会更是深刻。举例来说，鲑鱼是很好的食物，大家都同意吧？所有的营养师都会推荐。可是有个问题：养殖鲑鱼不等于野生鲑鱼。读了这本书，你会知道野生鲑鱼富含 omega-3 脂肪酸，鱼肉的鲜艳颜色是因为鲑鱼通常以磷虾为食，而磷虾提供有高营养价值的虾红素（astaxanthin），这是天然类胡萝卜素的一种，鲑鱼肉的鲜红外表就是这么来的。而养殖的鲑鱼压根儿没见过磷虾，它们平常吃的是谷类，这有点像是用巧克力脆片饼干来养狮子的感觉。因此这种鲑鱼体内几乎不含 omega-3 脂肪酸，鱼肉的颜色是养殖工人染出来的。野生鲑鱼和养殖鲑鱼是完全不一样的食物。只是，我们依然毫无所知地用相同的字眼来描述两样东西。

这问题很大。

我还是不要离题太远，重点就是我认为用语的问题会导致我们在研究“荤食者”或“素食者”时，难以骤下结论。“素食者”可以是只吃奶油蛋糕跟白米的人，也可能是只吃青菜、全谷类、水果和蛋的人。同样，“荤食者”可以指餐餐吃热狗、觉得每样蔬菜都讨厌的人，也可以指吃草食动物（如果能抓到）和大量野菜、野生水果与坚果的狩猎与采集部落民族。

知道我的意思吗？

我认为，在美国，我们试图在蛋白质、碳水化合物和脂肪当中订出完美的饮食组合，各式各样的食谱和减重书写的那些公式：多少碳水化合物，多少脂肪，多少蛋白质，却忽略了食物本身“质”的部分，但这可能远比这些营养素的比例更重要。


这便是我提笔写这本书的原因。

当我接下挑选地球上 150 种最健康的食材的重任之后，我面临不少棘手的抉择。有些很好挑，用膝盖想就知道（蔬菜一定不会被判出局，除非把薯条也算进来）。有些则是因为用语的关系，像前面提到的例子，就必须详加说明。牛奶如果是生的，没有被处理过的，就是健康食物，可是现在常见的经过均质化（译注：均质化指打断牛奶中的脂肪球，破坏后令其解散的制作方法）、杀菌处理的牛奶，令我不敢苟同。

所以当你开始阅读时，我希望你注意每一项食材入选的条件。你也许会奇怪有些食材竟然中选了，有些却不在榜内（比方说大豆类食品，上榜的就很少）。





曾经有人建议我为每一类食材“排名”，但最后我决定不采用这个做法。理由是因为食物就跟朋友一样，可以带给我们不同的好处。你不可能只跟某个特定朋友去看球赛，而完全不跟他分享婚姻中的甘苦。有些食物含有大量的 omega-3 类脂肪酸，但不提供钙质；有些给你各种维生素和矿物质，但没有蛋白质。没有一种食物可以营养全包，所以如果要排名，就得先比较各种必要维生素、矿物质和微营养素，看看哪些比较重要，但这同样是做不到的事，因为这些都是人体不可缺少的。话说回来，具备高营养价值的特殊食物，我还是会以皇冠符号  特别标记出来。

看这本书之前，要先提出四个重要的概念，熟悉这些概念会有助于你对内容的了解。因此我在此先简略介绍，之后书中再提到时，我们就能很快地理解。第一项是 omega-3 脂肪酸，食物中只要有这个东西，几乎就是上榜的保证；其次是纤维，再来是抗氧化剂，最后是升糖指数（glycemic index，以下简称 GI 值）。现在我们就来一一认识它们。

## 脂肪简介：Omega-3 脂肪酸

脂肪以多种形式出现，不同的形式对健康有不同的影响。大多数人都知道要尽量避免饱和脂肪，也约略听过单元不饱和脂肪（比如橄榄油所含的脂肪）和多元不饱和脂肪（比如蔬菜油、坚果类和鱼中所含的脂肪）。虽然我很想针对脂肪进行详细说明，但由于篇幅限制，只能简要列出，然后再针对 omega-3 这类特别的多元不饱和脂肪加以介绍。以下是希望你能记住的重点：

特别  
说明

### 关于皇冠

要不要给皇冠，真的很难决定，我知道你一定会不服气，为什么有些很好的食物竟然没拿到皇冠。但换个角度来想，每一种被选到书里面的食材就已经是受到肯定了。我在这一篇里，只把皇冠给了“超级明星”，也就是含有最多营养素、纤维、抗癌物，或者同时有上述这些东西的蔬菜。即使在竞争激烈的蔬菜项目当中，有皇冠的也值得我们特别提出来让大家参考。



- 饱和脂肪并非一无是处。有些饱和脂肪（如椰子油）就很健康。所以既不必过量使用，也无须把饱和脂肪视为洪水猛兽，真的！
- 反式脂肪就完全不一样，它是代谢的毒药。饼干、苏打饼、烘焙类食物和零嘴、甜甜圈、炸薯条，还有大部分的人造奶油里所含的都是反式脂肪。不管标示内容说什么，只要成分中有“半氢化油脂”，就含有反式脂肪。简单一句话：不要碰反式脂肪。（只有共轭亚麻油酸CLA是唯一例外，它是在草食动物乳品和肉品当中自然形成的，不是人造的。）
- 单元不饱和脂肪是很好的东西，存在于坚果类与橄榄油中，对心脏有益。
- 多元不饱和脂肪有两种：omega-3家族和omega-6家族。omega-6虽然不错，但是供应来源很充足，而omega-3却是不够的。

omega-3 家族有三名成员。其中包括存在于亚麻籽的 ALA（亚麻酸）。ALA 被认为是必需脂肪酸，因为身体无法自行制造，必须从饮食当中摄取。另外两种 omega-3 分别是 DHA（二十二碳六烯酸）和 EPA（二十碳五烯酸），可以从鱼类当中摄取，如野生鲑鱼。后两者对我们的重要性可能比 ALA 还大。虽然人体理论上可以借助 ALA 制造另外两种 omega-3，但实际上似乎不是如此。所以我们才需要从鱼身上获取这些重要脂肪酸“成品”，因为它们对我们健康的好处真的难以言喻。

那么为什么人体需要 omega-3？它的功效是什么？这得从细胞膜开始谈起。omega-3 脂肪酸是细胞膜的重要成分，能增加细胞膜的流动，促进细胞的传导功能。举例来说，让血清素和多巴胺等“好心情”神经传导物质轻易进出细胞，就能带给我们好心情。事实上，科学家正在努力研究 omega-3 对于忧郁症的正向效果。

另外，科学家也想找出 omega-3 脂肪酸对于行为、感觉与思考的影响。几乎所有和问题行为相关的研究，都发现研究对象的血中 omega-3 浓度非常低，不管是单纯的精神不集中或是服刑人员的侵略行为都是如此。这并不是说 omega-3 可以解决所有的问题行为，不过在学术兴趣之外，我们的确经常发现二者之间有关系。顺便一提，鱼肉中的 omega-3 对胎儿的脑部发育有非常大的



影响。因为脂肪占婴儿脑部重量的 60%，而脑部脂肪又多为 DHA（储存于鱼肉中的 omega-3），因此怀孕的妇女食用鱼油（或是从健康的野生鱼类当中摄取）对宝宝的发育最有帮助。鱼类可说是头脑的食物，孕妇饮食中 omega-3 的分量多少，可以决定孩子的智力、精细肌动技能（比如操作细小对象以及手眼协调的能力），以及反社会行为的倾向。

omega-3 还具有消炎功能。几乎所有的退化性疾病，从心脏病、糖尿病到阿兹海默症，都跟发炎有关，发炎一向有“沉默的杀手”的恶名。因此抗发炎食品和补充品对健康是很有帮助的。此外，omega-3 成员也可促进循环，帮助红血球将氧气输送到各组织，预防血球凝结成块（不要忘了，血块很可能导致心脏病和中风！）。omega-3 与阿司匹林一样，都有稀释血液的功能，但不会带来副作用。哈佛大学医学院的安德鲁·斯托尔医师（Andrew Stoll）估计，摄取适量的 omega-3，每年可以挽救 7 万人的生命，致命的心律不齐风险也可以减少 30%。omega-3 可以降血压，同时也能有效改善糖尿病人的胰岛素与葡萄糖代谢。

## 纤维

纤维，特别是水溶性纤维，也可降低血中胆固醇并减缓血糖吸收，这对糖尿病患者和血糖异常的人（代谢综合征）很有帮助。高纤饮食被认为可以降低罹患二型糖尿病的风险。豆子、覆盆子、麦麸、燕麦片、黑枣、鳄梨、葡萄干，还有大部分绿色蔬菜，都是含有丰富纤维质的食物，跟马铃薯或小麦类食物相比，更能使血糖降低。高纤食品也有助于减重，因为纤维多，自然会增加咀嚼的时间，给身体额外的时间向脑部传递饱足感，减少吃得过量的机会。而胃里的纤维也会延长饱的时间。宾州大学芭芭拉·罗斯（Barbara Rolls）博士的研究显示，纤维体积大，热量低，很适合体重管理。我在上一本书也告诉读者，纤维是减肥的最佳伴侣！

## 食物 GI 值：为什么它很重要

GI 值（升糖指数）是反映食物让血糖上升的数值。很甜的或会在体内迅速转换成糖分的东西，就属于高 GI 值食品。为什么要注意 GI 值？因为血糖升高



会刺激胰岛素分泌。经常、大量而长时间的胰岛素分泌会导致糖尿病、心脏病并加速老化。吃低 GI 食品绝对可以保证你的健康，这是我一向强力推荐低 GI 食品的原因。

不过，不谈分量，光是注意 GI 值可能会造成误导，主要该关注的其实是食物升糖负荷（glycemic load）的数值。现在只要记住一点：少吃甜食，少吃会在体内迅速转换成糖分的食品（也就是所有加工过的碳水化合物）。如果你对这个很有兴趣，我也建议大家多去了解，有不少写得很好的介绍。想知道一些基本数据，可以上网到 <http://www.fatfreeitchen.com/glycemic-index.html> 查询。

另外，Hormel Foods 网站也有很好的介绍，网址如下：<http://www.hormel.com/templates/knowledge/knowledge.asp?catitemid=108&id=767>。

如果想获得更深入的信息，可以参考俄勒冈州立大学（Oregon State University）网站（<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/foods/grains/gigl.html>）上的文章。最后，还可以上网（<http://www.mendosa.com/gilists.htm>）查询各种食物的 GI 值与升糖负荷表，请注意，要特别看升糖负荷那一栏。

## 抗氧化物：究竟是什么

我在整本书里都会谈到食物中的抗氧化物，因为它实在很重要。在此我只提一点，削皮的苹果放在空气中所产生的反应就是氧化作用。当体内在氧化时——事实上氧化每天都在发生——会对细胞和器官造成莫大的伤害。几乎所有退化性疾病跟体内氧化（或称氧化压力）脱不了关系。而抗氧化物就是在抵抗这种过程，抗氧化物一旦不足，便会导致心脏病、癌症、眼疾，和因老化带来的记忆力衰退。所以当我推荐含高抗氧化物的食物时，你就会了解用意何在。

## 胆固醇：想知道内情吗

我超爱吃蛋！蛋的好处实在太多，我在书里还给它了一个皇冠。我几乎每天吃一颗蛋，这是大自然最美好的食物之一。我最后一次挑掉蛋黄，只吃蛋白做成的煎蛋，已经是 1985 年的事了。

你也许会发现，我不会要你完全不吃饱和脂肪。

大家一定会问：“那胆固醇的问题呢？”

