

食出健康丛书

for energy and strength

Power



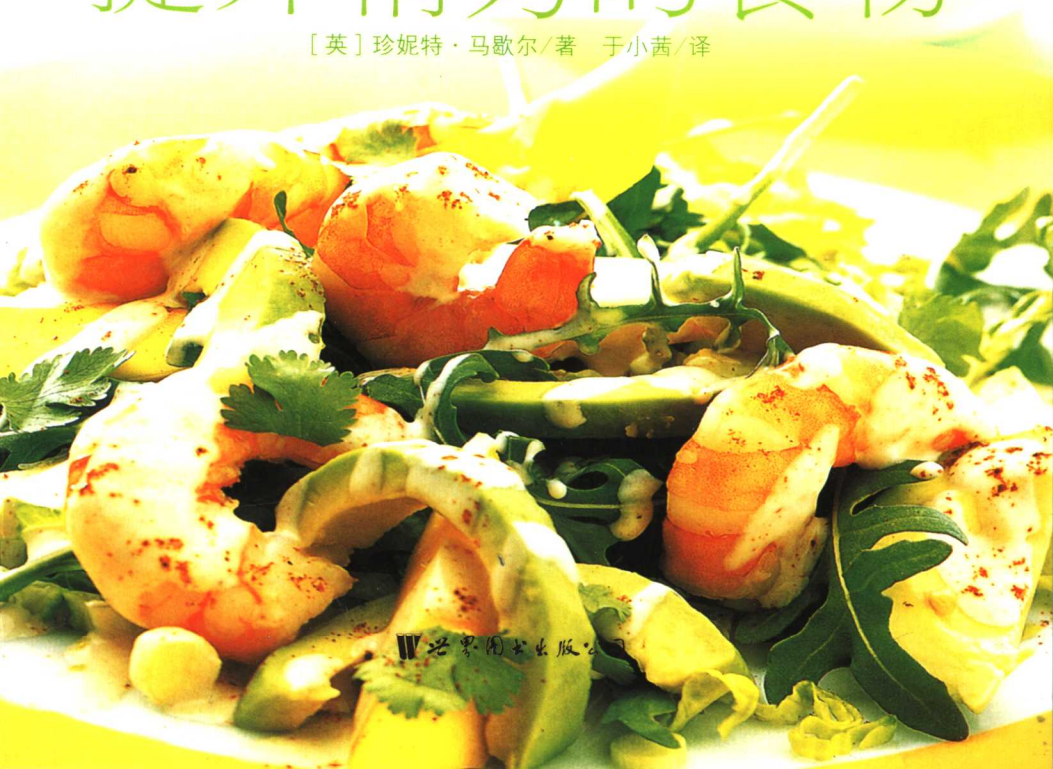
英国营养学家和医师共同推荐

25种能量食物为你充电，每天保持精力充沛

Food

提升精力的食物

[英] 珍妮特·马歇尔/著 于小茜/译



W 世界图书出版公司

提升精力的食物

[英] 珍妮特·马歇尔著 于小茜译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目(CIP)数据
提升精力的食物/(英)马歇尔(Marshall, J)
著; 于小茜译. —上海: 上海世界图书出版公司,
2006.1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7956-8

I. 提... II. ①马... ②于...
III. 西餐—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第
125764号

First published in 2002
under the title Power Food by Hamlyn, an
imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2 - 4 Heron Quays, Docklands,
London E14 4JP

©Octopus Publishing Group Ltd.
2002, 2004
All rights reserved

书 名 提升精力的食物
著 者 [英] 珍妮特·马歇尔
译 者 于小茜
出版发行 上海世界图书出版公司
地 址 上海市尚文路185号B楼
邮政编码 200010
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 890×1240 1/32
印 张 4
字 数 100 000
版 次 2006年1月第1版
印 次 2006年1月第1次印刷
印 数 1—8 000
I S B N 7-5062-7956-8/R · 132
图 字 09-2005-304号
定 价 22.00元
网 址 <http://www.wpcsh.com.cn>



提升精力的食物



什么是高能食物？	6
健康饮食中的高能食物	18

高能食物 & 菜谱

杏	24
鳄梨（牛油果）	28
香蕉	32
橘类水果	36
枣	40
玉米	44

胡萝卜	48
豌豆	52
西洋菜	56
马铃薯	60
糙米	64
全麦面条	68

目 录

全麦面粉	72
面包	76
荞麦	80
高能量谷物	
藜谷麦和蒸粗麦粉	84
小麦胚芽	88
燕麦	92
坚果	96

子实	100
猪肉	104
瘦肉和野味	108
肝	112
鱼	116
海鲜	120
词汇	124
索引	126
致谢	128

什么是高能食物？

高能食物给予你能量和力量。进食这些食物使你的精力更加充沛，让你能更满意地享受生活。高能食物可以抵抗疲劳，增强免疫力，有助于你保持健康。

享受食物的能力

在所有你进食的食物中，不可否认，其中某些食物比其他食物更有益于健康，具有更丰富的营养：维生素、矿物质以及天然植物化学成分。多进食这些食物，令你的饮食结构保证不同食物的正确比例，你就可以获取更多的能量，也会有更多的精力、持久力和耐力。许多研究表明，在饮食中多进食某些食物，可以使你更健康，并且避免某些疾病的发生。

在本书中，你将会了解这些食物的营养成分，以及如何用它们烹制出美味佳肴。我们特别强调，多食用复合碳水化合物类食物（也叫淀粉食物或全麦食物）以及水果和蔬菜，因为它们是最强大的能量来源。比如说，进食全麦食物，有助于保持心脏的健康以及消化和免疫系统的健康。食用全麦食物可增加纤维的摄取，帮助增加肠道有规律的蠕动，预防肠道疾病。富含全麦食物的低脂肪饮食和其他植物类的食物，可以提高身体对血糖的控制力，这对于控制发病率呈不断上升趋势的糖尿病是非常重要的。

你还会对水果和蔬菜有更多的了解，它们是抗氧化物的重要来源，这些抗氧化物存在于维生素、矿物质、植物化学成分和植物的其他天然物质当中。抗氧化物有助于增强免疫力，保护你不受重疾的侵袭。

不能单靠食物

生活中还有其他方面也对你的健康有着重要影响，不过它们超出了本书的论述范围。以下这些方面是非常重要的：

- 进行足量的运动
- 不吸烟
- 控制酒精和药物的摄入
- 有效地对抗压力

积极和乐观的心态可以增强免疫力，增进身体健康。冥想是可以用来达到这种无压力境界的一种技巧。你积极的态度，亲朋好友对你的关爱支持，以及你从工作、家庭生活和其他活动中获得的满足感，也会影响你在生活中的活力水平。

增加能量的最佳食物

高能食物最重要的一个品质，是能够为你提供能量，而有些食物比另一些食物能更好地为身体提供能量。最好的能量来源是碳水化合物。碳水化合物是四大类食物之一。

其他三类是：

- 蛋白质类食物。强健肌肉，使机体有力量。
- 水果和蔬菜。提供身体免疫和活力所需的重要营养成分。
- 奶类食物。提供钙和其他矿物质，保持骨骼和牙齿强健有力。





力量

力 (power), 是指做某些事的能力, 实际上是做任何事的能力。它是身体或思维的一个功能, 通常是指动用力气做某件事的能力, 它涉及力的运用和控制。这与食物和饮食有何关系呢? 是这样: 如果你吃得好, 你就给你的身体提供了高品质的燃料, 使其在身、心两方面能够全力发挥它的功能。

血糖指数 (GI) 的重要性

不同食物对血糖水平的影响形成了一个重要的营养因素, 这种影响用血糖指数GI (glycaemic index) 来衡量, GI是根据对血糖水平的影响而定的食物分级方式。低血糖指数说明食物在消化过程中分解得很慢, 是慢慢地将能量释放到血液中, 因而使血糖只是微微上升。这对提高你的耐力和健康更有益。而血糖指数高意味着食物使血糖大大上升。低血糖指数更有益, 因为它能:

- 有助于减少饥饿感、食欲和体重
- 血脂肪少量增加
- 增加对胰岛素的敏感
- 帮助控制糖尿病
- 有可能帮助预防2型糖尿病 (后天患上的糖尿病)

分别以健康人和糖尿病人为对象, 通过对数百种食物在他们身上所产生的血糖反应的研究, 科学家们提出了从0 (好) 到100 (糟) 的食物血糖指数分级, 标明了各种食物对血糖水平的影响。低血糖指数食物得分低于55, 中等血糖指数食物得分在55~70之间, 高血糖指数食物则大于70。

有些研究结果特别出人意外, 例如, 有一些种类的面包、马铃薯和米饭消化得很快, 而另一些含糖的混合食物 (冰淇淋, 某些甜食) 却并不如大家预想的那样, 会使血糖急速地增高。

用传统方法由硬质小麦制成的面条、白面粉和全面粉, 血糖指数都很低 (30~50), 全麦面条的指数就更

低。这是因为硬质小麦的谷粒很硬, 只能磨压成大颗粒的粗粒面粉, 在消化过程中不能被酶分解。用大米、植物粉或较软的面粉制成的面条通常血糖指数更高一些。在所有淀粉类主食中, 面条 (新鲜的或干的) 的血糖指数最低。马铃薯和大米的血糖指数因品种不同而有差异, 但这种差异很小, 在整个饮食中可忽略不计。

不管血糖指数的高低如何, 面包、马铃薯、面条和大米都是有营养价值的食物, 而全麦谷物和糙米类又是最有营养的。还有就是, 高能食物如豌豆、胡萝卜和甜玉米等, 在各种蔬菜中的血糖指数是极低的。

我们在开始介绍每一种高能食物时都对其血糖指数作一评估。但是, 到目前为止, 并非所有的食物都经过了血糖指数的评估。



怎样进食更多淀粉类食物

世界各地的主食都是复合碳水化合物类食物，如大米、面条、面包、马铃薯等淀粉类和谷类食物。如今，大多数西方人食用淀粉类食物不足，因此不能保持饮食结构的平衡。要保证淀粉类食物有很多种方法，这里有主要的几种：

- 让面包、面条、马铃薯或大米成为你每一餐食物的主要部分。
- 进食更多分量的面包、面条、大米和马铃薯。
- 经常食用由全麦谷物，如稻米和荞麦做的面条和面包。

- 早餐用的谷类食品也可以在一天当中作为零食随时进食，特别是那些营养加强型的谷类食品 and 全谷类食品，非常适合孩子放学后饿了吃。
- 食用不同种类的大米。例如用长颗粒的米（糙米或精米）做鱼或肉饭（用鱼或肉及调味品煮成的饭）；用圆颗粒的米来做肉菜饭（一种用番红花调味的大米与肉、海味、蔬菜烹调成的西班牙饭食）；用糙米做色拉。
- 试着用红薯、车前草或者洋芋代替马铃薯。

碳水化合物类食物

许多食物都同时含有碳水化合物、蛋白质、脂肪和各种营养成分。大脑、心脏和神经系统都需要不断补充碳水化合物。碳水化合物是日常生命活动的燃料；人体利用碳水化合物提供的能量来呼吸、思考和活动。

有两种碳水化合物：淀粉和糖。淀粉和糖是我们食物能量的主要来源。纤维存在于复合碳水化合物类（淀粉）食物的结构中，所以也被认为是一种碳水化合物。近年来，人们把纤维称作无淀粉多糖（即NSP）。有许多不同类型的无淀粉复合碳水化合物，最为人所知的两种是纤维素酶（cellulose）和果胶。

复合碳水化合物或全谷类食物是最有营养的能量来源。它们能比糖更稳定地持续给身体提供能量，因为它们在消化过程中是慢慢地分解，持续地向血液释放能量，因而使血糖只有较少上升。这对健康有好处，并能更长时间保持你的能量供给。

糖自然存在于水果和蔬菜当中，但我们说到糖时，通常是指糖罐里的精制糖和甜品、饼



干、蛋糕和酥皮点心中的糖。营养学家把这类食品看作是“空卡”食品，因为它不能提供维生素、矿物质、纤维（NSP）或其他有益的物质，它是纯粹的卡路里。因为淀粉食物在消化过程中被分解为单糖，并以这种形式进入血液，为身体细胞提供能量，所以从营养的角度来说，人没有必要吃糖。但是也不必矫枉过正，一点糖也不沾。作为均衡饮食的一部分，少量的甜食不会成为问题。



你需要多少NSP／纤维？

一般人每天需摄入12克NSP。但如果女性能摄入16克，男性能摄入20克，这样就更好。

但也不要走极端：

- 对大多数人来说，每天24克是最大的量。
- 每天食用超过32克并不能带来更多的益处。

食用全麦面条是在你的饮食中增加NSP含量的方法之一。

能量释放得越慢，越能产生更大的力量，这看起来好像自相矛盾，但事实就是如此！

复合淀粉食物缓慢、持续地释放能量，也是由于它们的血糖指数（GI）水平低。

淀粉食物的其他好处

血糖指数（GI）还是一个新概念，而淀粉食物中的NSP能预防便秘，却是大家早都知道的。它会在通过肠道的时候使废物胀大（和有益菌一同工作，见16页）和变软。帮助消化系统更好地发挥其功能，可以预防憩室病，帮助控制某些急性肠道症状。预防便秘还有助于避免痔疮和静脉曲张。

对纤维作测定的混乱局面

给食物注明纤维或NSP含量的做法目前还无章可循。在欧盟内部，有两种纤维分析法在使用。Englyst法只测量NSP的含量，这也是英国卫生部在建议每日消费膳食纤维18克（见上面方框）所采用的方法，这样能让消费者知道健康的饮食标准是什么。还有一种方法叫作AOAC，它测量除NSP以外的物质（其他类型的糖类，“低级的”淀粉，木质素和其他

物质）。食品制造商喜欢使用AOAC法，因为这样能让他们生产的食品看起来含有更高的纤维，因而也更健康——其实未必。到目前为止，对于如何把这些可供人体利用的营养成分标注出来，比如说，标注在早餐用的谷类食品，如玉米片的包装上，尚未达成一个全球统一的协定。

全谷类食物为什么重要

食物作为一个整体，比单独的组成部分和营养成分更重要，也更有营养（这就是为什么维生素补充剂永远不能取代真正的食物）。植物类食物中的营养成分和其他物质以一种强大的方式协同作用。它们对健康的好处来自于所有元素在食物整体中彼此相互作用。

植物类食物中的植物化学成分也是强抗氧化剂，如果饮食当中这一类食物充足，就能增进健康。谷物制作越精细，这类抗氧化物质的成分就越低。全谷物中的主要抗氧化物（除了某些植物化学成分之外）有维生素E和微量元素硒。

完整的食物如水果、蔬菜和全谷类提供多

种营养成分和植物化学成分，它们在一起协同作用，保护身体健康。单纯的NSP则缺少全谷类食物中增进健康的成分。

虽然我们还不知道全谷类食物是怎样维护健康的，但是有几项研究清楚地表明，经常食用未经加工的食物是有好处的。最近的一个研究发现，在数量很大的一组55~69岁的女性中，每天至少进食一份全谷类食物（主要是黑面包，如德国的全麦黑麦面包，以及早餐用的全麦食物），与其他几乎不吃全麦食物的女性相比，健康情况有极大的改善。

淀粉食物保护心脏健康，预防癌症

关于全谷类食物如何对心脏健康起保护作用，有几种说法。全谷类食物富含维生素E，现在人们认为维生素E能通过预防致癌物的形成来抑制癌症。

- 全谷类食物还是其他有益营养物质的来源，如固醇和植物固醇（stanols），已经表明它们可以降低胆固醇。
- NSP经由肠道菌发酵后，形成短链脂肪酸，可以帮助降低血胆固醇。燕麦之类的谷物中的可溶性纤维，也能通过把更多的胆固醇排出体外，来帮助降低血胆固醇，并且还能预防胆石。
- 全谷类食物还是微量元素硒的丰富来源，虽然硒的含量多少取决于谷物生长的土壤情况。一般普遍认为，硒的摄入量高于平均水平（通过补充），可以降低患癌症的风险。这可能是因为硒和一种酶共同起作用，抵抗氧化组织破坏的缘故。高水准的硒摄入量，可以抑制可能对身体有害的细胞的繁殖，但要提醒注意的是，过量的硒会有毒性。
- 在全谷类食物中发现了一种叫做木质素（lignans）的植物动情激素（phytoestrogen），它可以保护与激素有关的乳腺癌和

前列腺癌。精加工的谷物去除了谷物的表皮，而木质素主要集中在表皮；全谷类食物则含有木质素丰富的谷粒表皮。

全谷类中的抗营养物质（anti-nutrients）

全谷类还含有抵销营养素的几种物质，包括植酸盐（即肌醇六磷酸盐，phytates）和其他物质。直到最近，这些物质都一直被认为是只对营养有不良作用，但是，它们其中有一些可以用作癌症的抑制剂。例如，糖麸中的植酸或植酸盐会阻碍人体对矿物质的吸收，比如能够抗疲劳的铁，这就是为什么单纯的糖麸不能添加到食物中的原因。但是，作为全谷粒的一部分，植酸却可能是有益的。植酸盐不会令全麦食物对身体产生危害，是因为在习惯适应了一种植酸盐含量高的饮食后，例如，从吃精制面包和面条改为吃全麦面包和面条，人体自己作出调整去吸收矿物质。



释放复合碳水化合物能量

淀粉食物中还有更多大家熟悉的营养成分，可以帮助能量释放，增强身体的活力。

维生素B₁（硫胺素）存在于糙米、豌豆、黄豆和其他蔬菜、营养早餐谷物、全麦面包和谷类、猪肉、火腿和动物肝脏中。

维生素B₁对体内的一种酶来说很重要，这种酶将食物转化为燃料供身体利用。大脑和脊椎之间的资讯传递也需要它。

维生素B₂（核黄素）存在于动物肝脏、肾脏和肉、营养早餐谷物、某些绿色蔬菜、鸡蛋、牛奶、乳酪以及酵母精华中。

维生素B₂还与铁、维生素B₆和叶酸共同作用。它对于能量释放以及皮肤和眼睛的健康都非常重要。

维生素B₃（烟酸）存在于肉、禽类、多油鱼类、面包、马铃薯和早餐谷物中；它也能由色氨酸（tryptophan，一种重要的氨基酸）合成而来。

对能量从食物进入人体的组织和细胞起至关重要的作用。帮助维持神经系统和消化系统的健康，对正常的生长发育和皮肤健康也非常重要。

维生素B₆（吡多醇）存在于全麦面包、肉类（特别是肝脏）、鱼、香蕉、麦麸和营养早餐谷物中。

参与红细胞中血红蛋白（haemoglobin）的形成，

因而可以防止疲劳、疲倦和贫血。对蛋白质的转化也非常重要：能促进皮肤健康，对神经系统至关重要。帮助形成抗感染的抗体。

铁 存在于动物内脏、红肉特别是牛肉和猪肉、罐装沙丁鱼、鱼、贝类、全麦谷物、鸡蛋、鸡肉、菠菜、带叶绿色蔬菜和营养早餐谷物中。

缺铁会导致贫血，但是在出现疲倦、注意力不集中、脑力不足等症状时，也能表明缺铁。铁对于形成红细胞中的血红蛋白很重要，红细胞负责把氧输送到全身。

锌 存在于红肉、肝脏，贝类（特别是蚝）、豆类、全麦面包和其他全麦谷物以及南瓜子中。

锌防止疲劳的作用与铁类似，也是多种酶的重要组成部分，其中包括超氧化物歧化酶（super-oxide dismutase，强抗氧化酶，能中和可能对人体造成伤害的自由基）。辅助人体生长发育；参与免疫细胞发挥作用，保护头发、皮肤和指甲的健康。

镁 存在于绿色植物中。主要的食物来源是未加工的谷类和蔬菜，花生和全麦面包。

参与体内多种酶的合成，帮助能量从食物中释放出来。对神经系统和肌肉运动以及形成健康的骨骼和牙齿都至关重要。





作为叶酸优质来源的食物

叶酸的优质食物来源（按每份含量的多少排序）：

- 每份15~50 微克：熟黄豆，花椰菜（花菜），熟鹰嘴豆，马铃薯，生菜，莴笋，橙子，豌豆，橙汁，欧洲防风（欧洲萝卜），焗豆，全麦面包，大白菜，酸奶，白面包，鸡蛋，糙米，全麦面条。
- 每份50~100微克：熟牛眼豆（black-eye beans），抱子甘蓝（Brussels sprout），牛肉和酵母精华，熟动物肾脏，羽衣甘蓝，菠菜，春季绿色蔬菜，花嫩茎椰菜和绿豆。

淀粉食物提供叶酸

有几种牌子的面包和早餐用谷类都添加有叶酸，而英国很快会立法，规定在所有面粉中添加叶酸，就像现在美国的做法一样。为什么这么重要呢？叶酸是和叶酸盐（folates）相当的维生素补充剂，B族维生素的一个成员，主要存在于绿叶蔬菜和全麦食物中。它一直作为补充剂给准备怀孕的妇女和孕妇服用，预防她们未出生的孩子患上脊柱裂（spina bifida）和其他神经管的缺陷。现在人们知道，它还有抗心脏病的能力，而这种疾病仍然在夺去和损害着太多尚在盛年的生命。

同型半胱氨酸的故事

我们都知道，血胆固醇水平升高会使一个

人患心脏病的风险增加，但现在人们认为，与胆固醇升高而使人患心脏病、中风和血管疾病的风险增加相比，同型半胱氨酸（homocysteine）水平的升高与之关系更紧密。

同型半胱氨酸是一种氨基酸。它在体内被叶酸转化为蛋氨酸，这是构成人体的最基本的一种蛋白质，以及构成其他对大脑发挥功能和生成DNA都非常重要的物质。所以，和胆固醇一样，同型半胱氨酸对于正常的身体功能和构造是非常重要的。而同型半胱氨酸水平升高的问题会出现在饮食当中没有提供足够的叶酸，以及稍微次要一点的，没有提供另外两种维生素B——B₆和B₁₂，来清除系统内的同型半胱氨酸。

血胆固醇水平升高后，是很难降下来的（需要减体重、节食和运动），同型半胱氨酸则不同，只要每天额外服用200微克叶酸，就能快速、轻松地降低同型半胱氨酸水平。这200微克超过了参考营养摄入量（Reference Nutrient Intake，即RNI——被认为是能起到保健作用的量，即使对于高出平均需要水平的人群）。除了孕妇和准备怀孕的妇女每天需要400微克以外，11岁及以上人群的RNI是每天200微克。除了服用补充剂外，也可以常吃富含叶酸的食物。过量摄入是没有什么危险的。

要轻而易举地增加摄入量，可以去找添加了叶酸的淀粉食品，如面包和烘烤食品。通常它们的包装上都标有很大的蓝色F字样。标有“含额外添加的叶酸”的食品，每份含100微克叶酸，而标有“含有叶酸”的那些则每份有33微克的叶酸。

但是要记住，同型半胱氨酸水平只是问题的一部分，还有其他许多相关的因素导致心脏病和中风：吸烟、高血压、过度肥胖、摄入过量的盐和高（饱和）脂肪，等等。

为什么少吃糖对人有好处

前面提到过，淀粉食物是比糖类食物更有营养的碳水化合物，因为糖没有营养和NSP。糖还有另外一个缺点，习惯性地吃糖会令人陷入情绪波动和渴望吃糖的恶性循环。糖会迅速提高能量营养，但需要大量的胰岛素和其他激素来清除血液中的糖分，因而在吃完糖之后，血糖水平降得更低。血糖这样忽高忽低会让人感觉虚弱和打颤。淀粉类的碳水化合物食物，如全麦面包或早餐谷类；不太甜的、好消化的饼干或压缩饼干（cereal bar）；以及香蕉和大枣之类的水果等，所有这些都是比较好的选择，因为它们能提供稳定的能量流，并含有更多的维生素和矿物质。当然你也可以吃巧克力，但偶尔尝尝就好，不要常吃。

糖比自然存在于水果、全麦淀粉食物和牛奶中的糖，更容易引起蛀牙（见41页）。

运动员的碳水化合物储存

运动员要吃大量的淀粉食物。大多数优秀运动员在长时间的比赛之前，都要吃几天碳水化合物含量高的饮食，这叫作碳水化合物的储存。他们在赛前也要吃一餐淀粉食物，以提高能量和耐力。身体把淀粉转化为葡萄糖供给大脑，并储存在肌肉里，作为糖原（亦称“肝糖”）储存在肝脏中。淀粉是比糖更好的能量来源，这是因为它们含有纤维、维生素和矿物质，而这些在糖里是没有的。所以要记住，在运动锻炼之后，一份淀粉类的小吃，比糖果或甜饮料或脂肪多的食品，更能为身体补充消耗掉的能量。而一根香蕉和一些水，比起那些时髦的运动饮料便宜很多，却能同样有效地为身体补充水分和增加能量。



储存力量、抵抗疲劳的最佳食物

- 你有以下这些感觉吗？
- 总是很疲倦
 - 感觉没有你原来那么健康
 - 一用力就气喘吁吁

这些症状可能就是贫血症的标志（见右边方框），或者是贫血症的开始。如果你怀疑自己是这种情况，就去看医生。1/3的女性体内铁的存量都偏低，而生完小孩以后，就更容易出现铁的含量水平降低的症状。

哪里去找富含铁的食物

人体最容易从红肉中吸收铁，这对素食者来说就是个难题。他们可以从这些食物中去吸收铁，如深绿色的蔬菜、水果干、果仁、全谷类、豆子、子实和添加营养成分的早餐用谷物等。但是，植物类食物中的铁较不容易吸收，

而同时吃富含维生素C的食物则可以促进吸收，比如说，吃布丁的时候再吃一个橙子，或用一杯橙汁配一餐饭。

B族维生素的最佳来源

肉类还含有维生素B₁₂，B₁₂与铁共同作用预防贫血。要选择你能买到的最精瘦的肉来

什么是贫血症？

血液中的血红蛋白（haemoglobin）太少就会引起贫血。血红蛋白把氧输送到身体各部分。如果你缺铁，你的红细胞中的血红蛋白就会减少，于是你的身体就要更努力地工作来供给氧。这就导致你感觉疲倦、虚弱和气短。青少年、经期的妇女和孕妇，由于生长发育的需要、替代经期血液的流失，以及在孕期储存大量的血液，对铁的需求都很高。

抗氧化水果和蔬菜的最高排名

水果排名	蔬菜排名
西梅干 5770	芥蓝 1770
葡萄干 2830	菠菜 1260
蓝莓 2400	抱子甘蓝 980
黑莓 2036	苜蓿芽菜 930
草莓 1540	花椰菜 890
覆盆子 1220	甜菜 840
李子 949	红甜椒 710
橘子 750	洋葱 450
红葡萄 739	玉米 400
樱桃 670	茄子 390
猕猴桃 602	
粉红葡萄柚 483	

* 这个氧化自由基的吸收能力（Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC）得分排名是根据试管试验测量食物抗氧化的总能力得出的。这些数字是每100克食物含有的ORAC单位。
来源：Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University, Boston, US.

吃。素食者可以从添加营养的果蔬产品中获得维生素B₁₂，比如，某些豆奶和酸奶，以及肉类替代品，如蔬菜蛋白质。其他来源还有酵母精华和营养早餐谷类。

人体也需要其他的B族维生素与铁共同作用来预防贫血，这里面包括叶酸。优质的叶酸食物来源是牛眼豆，卷心菜类，酵母精华，豆子，蔬菜，橙汁和鸡蛋。许多早餐谷物和面包都添加有叶酸——要去找包装上标有巨大的蓝色“F”标志的那种。

富含维生素C的食物

要生成健康的红细胞，预防疲劳和贫血，也需要维生素C。橘类水果（包括橙、柠檬、葡萄柚）、黑醋栗，其他水果和绿色蔬菜都是很好的食物来源。建议每天进食5份（或更多）水果和蔬菜，可以增加维生素C的摄入量，提高免疫力。



是什么杀死了肠道的益菌？

- 抗生素
- 胃肠炎
- 轻泻剂
- 放射治疗
- 化学治疗
- 严重缺乏B族维生素
- 情绪的压力
- 过量的体育运动，如马拉松长跑
- 衰老：50岁以后，益生菌的数量就开始急速减少

增强你的免疫力

由病毒感染引起的咳嗽、感冒，特别是流感，会令你精神不振，缺乏活力。因为预防总胜于治疗，所以要努力增强你的免疫力。维生素C和B族对健康的免疫系统的贡献是显而易见的，但吃大量的淀粉碳水化合物和水果及蔬菜，还可以在其他很多方面强健免疫系统。

人们不太知道的一个贡献是复合碳水化合物中所含的纤维给予的。像面包、大米、面条、马铃薯、各种豆类、蔬菜、水果、麦片和其他谷类，都含有不能被消化的碳水化合物，能原封不动地到达大肠。在那里，寄生在肠道黏液层的益生菌把低聚糖和果糖分解，把胰岛素和半乳糖分解。把这些物质发酵以后，细菌制造出一种叫生物量（biomass）的物质，它把人体内的废物胀大（粪便重量的一半以上都是细菌）以预防便秘。发酵的过程还能产生像丁酸盐之类的物质。在实验室里，已经显示丁酸盐可以促使癌细胞自杀。益生菌发酵的另一个作用是，降低患胆石的危险，降低胆固醇水平。

对健康人进行的一个进食实验表明，在每

健康的微生物群（microflora）能为你做什么？

干酪乳酸菌（*Lactobacillus casei*）和双歧杆菌（*bifido bacteria*）：

- 控制旅行者的腹泻和与抗生素有关的腹泻。
- 通过把纤维分解代谢，使其能将胆固醇排出体外，从而帮助降低血胆固醇水平。
- 预防或抑制结肠癌。

乳酸（Lactic acid）、保加利亚杆菌（*Lacto-bacillus bulgaricus*）和嗜热链球菌（*strepto-coccus ther-mophilus*）：

- 帮助消化乳糖，减轻一些人身上会出现的乳糖吸收不良的症状。虽然这些细菌在肠道中不能存活太长时间，但是它们产生的乳酸却可以。
- 把植物性雌激素（*phytoestrogens*）从大豆食物中代谢出来，成为有生物活性的形式，预防乳腺癌。
- 结合凝血所需要的B族维生素和叶酸以及维生素K，预防大出血。
- 刺激免疫系统增加抗体的生产。抗体保护身体不被有害细菌和病毒入侵。