

掀起美国饮食革命的畅销之作
体重减轻·体态优美！
食用 7 种健康的颜色！

What Color Is Your Diet?

健康
饮食
风向标

多彩膳食 健康全解码

原著 [美]大卫·赫伯
译者 柴巍中 张玉红



保护你的心脏、视力和基因
增强你的免疫力，减少炎症
帮助你抵抗癌症，健康持久的控制体重！

北京大学医学出版社

歐陽姿與歐陽雲兩姊妹的暢銷之作
保證健康、保證美麗、
保證了身體與顏色的關係

What Color is your Diet?



多彩膳食

健康全解碼

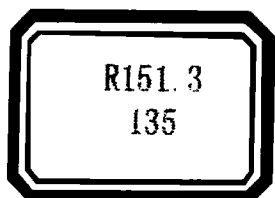
歐陽姿 歐陽雲 · 著

歐陽姿 歐陽雲 · 編



擁有健康的色彩，魅力無窮
擁有健康的色彩，魅力無窮
擁有健康的色彩，魅力無窮

北京科學出版社



多彩膳食健康全解码

What Color is Your Diet?
The 7 Colors of Health

原著 [美]大卫·赫伯
译者 柴巍中 张玉红

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

多彩膳食健康全解码/ (美) 赫伯 (Heber, D.) 著;
柴巍中 张玉红译. —北京: 北京大学医学出版社, 2007
书名原文: What Color is Your Diet
ISBN 978-7-81071-626-0

I. 健… II. ①赫… ②柴… ③张… III. 食品营养—
基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 185165 号

版权登记号: 图字 01-2007-4331

WHAT COLOR IS YOUR DIET? The 7 Colors of Health
by David Heber, M. D., Ph. D.

Copyright © 2001 by David Heber, M. D., Ph. D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2008

by Peking University Medical Press

Published by Arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

多彩膳食健康全解码

译者: 柴巍中 张玉红

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网址: <http://www.pumppress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经销: 新华书店

责任编辑: 王凤廷 责任校对: 杜悦 责任印制: 郭桂兰

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 8 字数: 216 千字

版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-81071-626-0

定价: 26.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

多彩膳食健康全解码

What Color is Your Diet?

The 7 Colors of Health

本书不是要代替医疗建议,或者取代医生。如果你患有疾病,或者怀疑自己患有疾病,就应该去看医生。如果你正在服用处方药物,在没有咨询你的医生以前,不要改变膳食或者锻炼的状态,因为这些改变会影响处方药物的代谢。

预防总是最好的药物,但是预防只有通过个体才能实施,包括正确饮食和经常锻炼,这是健康生活方式的基础。

虽然本书是谈论膳食和锻炼的。作者和出版者明确声明,因遵循本书建议,但没有采取适当医学监督而引起的负作用,不承担任何责任。

献给我的家庭、病人、朋友和我忠实的支持者！
献给那些思考如何用食物来改善健康的人们！

序

中国在世界营养学方面有着悠久的历史。以水果、蔬菜和大豆为基础的膳食，中国给世界树立了健康饮食方式和健康膳食的典范。20年前开展的著名的康乃尔—牛津—中国营养项目研究，证明中国居民的膳食远比西方膳食好许多。这一研究项目开展了中国大陆和台湾一万多户乡村家庭的膳食、生活方式和疾病的调查。那时，中国乡村居民碳水化合物的摄入量占能量摄取量的70%，相比之下，美国只占约40%。中国乡村男性只有约15%的能量消耗来自脂肪，而美国当时几乎已达到40%。虽然中美两国的蛋白质摄入总量近似，但蛋白质来源则差异很大。在美国，超过70%的蛋白质来自不包括鱼类的动物性食物，而中国则只有7%。可是，在过去短短的数年里，中国人的饮食习惯则发生了快速转变。1989年至1993年间完成的中国健康和营养调查显示，摄取高脂膳食的成人比例已从22.8%上升到了66.6%，正在快速转向工业化国家的典型膳食模式。在饮食的嗜好选择上发生了根本改变，高脂、高糖和高能食物越来越流行。城市个人收入增加、更容易获得加入糖和植物油的美味食物是主要原因。中国的现代食品工业发展，人口从农村向城市迁移和大众媒体对这种饮食习惯的转变起到了推波助澜的作用。加之，从农村生活转向城市的制造和服务业工作，中国居民减少了日常的体力活动。这确实减少了中国营养不良人口的数量，但同时显著增加了超重和肥胖的人数。采用本书的知识和信息，个人可以建立平衡营养和健康的生活方式。本书有关利用高品质蛋白质、有色水果蔬菜并结合健康生活方式的介绍，希望给尽可能多的中国人带来有关均衡营养的知识指导。向高脂肉的膳食转变，会减少来自高纤维水果蔬菜的健康碳水化合物，加之活跃的体力活动减少，会

引起很多的营养健康问题。了解本书谈到的许多植物营养素的健康益处，在吃饭以前，只要看看餐盘，利用食物的颜色帮助选择健康的膳食是一个非常容易和自然的方式。我希望你们能够利用本书来教育自己和周围的中国人掌握平衡营养和健康生活方式的知识。

大卫·赫伯，医学博士，哲学博士
于美国加州洛杉矶，2007 年 11 月

译者的话

膳食营养与人类健康存在密切关系。那么怎样的膳食才是营养健康的？如何才能吃出健康来？美国著名营养学家——大卫·赫伯教授提出的色彩膳食可以给你一个解答！大卫·赫伯教授对水果蔬菜及其制品进行了颜色分组编码，制定了颜色编码菜谱，并分别推出了男士、女士一周的颜色编码食谱计划，以及如何采购和制作颜色编码食谱。这是本书非常独特创新的地方，具有重要价值和实际指导意义！大卫·赫伯教授还专题讨论了典型的植物性食物、补充剂、调料和药草的保健作用和使用方法，进一步拓展了色彩膳食的概念和范围。这与我们中国饮食养生、药食同源的思想不谋而合，异曲同工。色彩膳食是对西方膳食的反思和调整，代表了西方饮食革命的新探索，反映了世界饮食发展的新风尚！对我们今天的饮食方式转变和西式化发展具有重要的启迪和借鉴意义！

现在社会上流行的一些营养与健康的说法，给人们带来了许多困惑。大卫·赫伯教授简洁生动地论述了常见的营养谬误、锻炼与健康、脂肪与减肥、衰老和生病机理以及保持健康的膳食措施，读来令人茅塞顿开，增长见识！与过去相比，我们吃的“越来越好”了，但营养不良的问题依然存在，膳食相关性慢性疾病呈快速发展和愈趋严重复杂。大卫·赫伯教授独到的见解和分析，令人深思，发人深省！“吃什么，怎样吃”，攸关个人的健康长寿，也关乎民族命运和社会和谐发展。大卫·赫伯教授作为国际一流的营养健康专家，以他几十年的研究经验和知识积累，从国际和人类发展的大视野，通过简洁生动的科普文笔给我们论述了基因与疾病、膳食与健康、食品演变与政治经济的深刻道理，值得阅读和学习！

我在中国高等学术机构从事营养健康的教学科研工作，也在西方留学，非常理解并认同大卫·赫伯教授的观点和建议，也从中学到了很多东西。我为能有机会翻译大卫·赫伯教授的书籍而感到荣幸和高兴！我向关心自己健康、以及“不关心”或者不知道如何关心自己健康的人们大力推荐阅读本书，一定会有所助益的！由于时间仓促，加之个人水平有限，错误和纰漏的地方在所难免，还望读者不吝赐教！

译者，柴巍中博士

2007年12月于北京

目 录

引言

颜色保护你的身体免受氧损害 [1] 垃圾食品和垃圾膳食 [2] 重新调整你的膳食 [2] 水果蔬菜增加营养减少热量 [2] 本书有哪些关于水果蔬菜的新内容 [3] 为什么编写本书? [4] 了解为何这样做 [4] 我想帮助你的个人理由 [5]

配制膳食的颜色

你的膳食颜色如何?

9

从褐色到彩虹色 [10] DNA 和四个碱基组成的语言 [10] DNA 与基因 [11] DNA 损伤和如何应对这种损伤 [11] 膳食对 DNA 的保护作用 [12] DNA 损伤和常见病 [13] 世界经验 [14] DNA 编码和水果蔬菜的颜色编码 [15] 重新设计膳食, 控制饮食过量 [15] 用颜色编码来配制膳食色彩 [16] 基因和膳食: 你为何有风险 [16] 总结各种方法来创造膳食色彩 [17]

配制自己的膳食颜色

18

热量供给与身体需要匹配 [18] 蛋白质摄入与身体需要匹配 [18] 控制脂肪摄入 [19] 蔬菜、水果和调料: 你的花园药房 [19] 水果蔬菜的颜色编码系统 [20] 为什么说这不是“一句话”的膳食计划 [22] 挑选的食物就是你吃的食物 [23] 颜色编码膳食计划 [24]

使用颜色编码

45

不买它, 你就不会吃它 [45] 彻底清理厨房 [45] 减少多余的脂肪 [46] 重新设计晚餐菜盘 [47] 色彩厨房的核心: 水果和蔬菜 [47] 容易获得的颜色编码食品 [49] 调料和其他原料 [50] 超级大豆蛋白解决方法 [51] 有时候你会喜欢坚果 [51] 用爆玉米花填饱肚子 [52] 颜色编码食谱 [52] 一周有色食物原料采购清单 [73]

使用颜色编码旅行和就餐

77

避免大盘特价促销菜〔78〕关注脂肪：餐厅风格〔79〕国际颜色编码〔79〕点你想吃的〔83〕用颜色编码去旅行〔84〕家庭聚会和假日时的饮食〔84〕

起床锻炼

86

建造肌肉〔86〕健美〔87〕健康“成瘾”〔87〕循环训练来建造和保持肌肉〔88〕安排锻炼前后的食物〔91〕

补充剂：有利于健康的丸剂和食品

93

维生素和矿物质的核心组别〔94〕松果菊〔97〕中国红曲米〔97〕小白菊〔98〕锯状矮棕桐〔98〕人参〔99〕大蒜〔100〕白果〔100〕卡瓦胡椒〔101〕缬草〔102〕贯叶连翘〔102〕

探索植物性食物的王国

104

扩展乏味的膳食〔104〕试用某些新型的水果和蔬菜〔105〕你还没有了解到全部〔111〕你能种植和采集的药草和调料〔112〕种植自己的药草〔112〕胡椒、辣椒和辣椒油〔115〕吃一些坚果〔116〕只是一个开始〔118〕

15 个最常见的营养谬误

119

为什么对食物有如此多的困惑〔119〕谬误一：减少体重要做的唯一事情是少吃喜欢的食品〔119〕谬误二：去掉膳食中的所有脂肪是唯一需要做的事情〔120〕谬误三：去掉膳食中的糖是要做的唯一事情〔121〕谬误四：摄入的热量太少会使身体进入饥饿状态并会停止减重〔121〕谬误五：高蛋白膳食引起酮症，减少饥饿〔122〕谬误六：唯一所做的是采用锻炼减肥，因为膳食不起作用〔122〕谬误七：食用四组基本食物会获得身体所需的维生素和矿物质〔123〕谬误八：胡萝卜和香蕉是发胖食品〔124〕谬误九：花生酱是蛋白质的良好来源〔124〕谬误十：猪肉是一种白肉〔124〕谬误十一：多食用人造黄油和植物油能降低胆固醇〔125〕谬误十二：吃三文鱼降低胆固醇水平〔125〕谬误十三：虾会升高胆固醇水平〔126〕谬误十四：奶酪饼干是钙的良好来源〔126〕谬误十五：冷冻的蔬菜不如新鲜的好〔126〕

膳食色彩有助获得最佳健康

DNA 损伤如何产生疾病

131

常见疾病有常见原因〔132〕氧自由基导致细胞损伤、细胞死亡和癌症

[132] 吸烟产生氧自由基并吞噬抗氧化剂 [133] 污染和氧气对 DNA 的损害 [133] 为什么 DNA 的损伤是致命的 [134] 抗氧化剂防卫系统 [136] 炎症的常见危害 [137] 膳食和发炎：阿司匹林的启示 [137] 水果蔬菜是如何保护你的 DNA 的 [140]

令人惊讶的脂肪细胞：远不只是一包脂肪 141

脂肪细胞发挥白细胞样的作用 [141] 为小鼠和人制定的最好计划 [142] 瘦素可以治疗肥胖吗 [142] 瘦素是免疫系统的一部分 [143] 脂肪细胞储存有色的化学保护物质 [143] 脂肪细胞、脂肪细胞——到处存在 [143] 你需要多少脂肪细胞 [144] 不消失的脂肪细胞 [144] 认真看待脂肪细胞 [145] 小孩有时候会长成肥胖 [145] 人类更适应饥饿，而不是营养过剩 [146] 脂肪会使你更性感 [146] 脂肪会维持你的生育功能 [147] 古代的优势变成了现代疾病 [147] 多少体脂才算正常？ [148] 颜色编码有何帮助 [148]

心脏病、胆固醇和你的 DNA 149

什么是胆固醇？ [150] 心脏病的产生 [151] 有高胆固醇的基因吗 [153] 他汀类药物和红曲米 [154] 载脂蛋白 B [155] 同型半胱氨酸 [157] 纤维蛋白原、发炎和感染 [158] 植物食品的益处 [160] 心脏病是可以预防的 [161]

癌症是一种 DNA 疾病 162

癌症是一种文明病 [163] 癌症是怎样产生和扩散的 [164] 高风险、低风险：膳食和环境的作用 [165] 前致癌物到致癌物的转化 [165] 限制热量来减缓癌症生长 [166] 氧化、抗氧化剂和癌症 [166] 为何烟草并不总是引起癌症 [167] 增加癌症风险的膳食模式 [168] 一些植物微量营养素的防癌效果 [170] 脂肪和脂肪酸平衡 [172] 用益生菌调节免疫功能 [172] 早期诊断的重要性 [174]

衰老、性欲、记忆功能和 DNA 175

为什么我们会衰老 [175] 我们已经比过去活得更长了 [176] 衰老理论 [176] 端粒缩短 [176] 细胞周期检测点和 DNA 突变 [177] 限制热量延缓衰老 [178] 抗氧化剂延缓衰老 [179] 多余的肌肉，而不是多余的脂肪可能是一个优势 [179] 钙、维生素 D 和维生素 B₁₂ 补充剂 [180] 活得更长，感觉更好 [181] 维持你的视力 [181] 预防骨骼变薄和破碎 [182] 某些植物雌激素有帮助 [183] 你只有摔倒才会造成骨盆破裂

〔183〕保持性欲〔184〕维持你的记忆力〔185〕阿尔茨海默病和抗氧化剂〔185〕共同分母〔186〕

你的基因和食物：昨天、今天和明天

基因-膳食失衡和对DNA的损害

189

生命早期的平衡营养〔189〕断奶后〔190〕不饥饿时吃饭〔191〕吃饭不像真正的吃饭了〔191〕好吃不饱腹〔192〕为你的味蕾而战〔192〕调整味道的科学〔193〕变大的美国餐盘〔193〕多巴胺和食物“成瘾”〔194〕5-羟色胺，愉快激素〔194〕触发食品和压力〔195〕暴饮暴食〔196〕饮食过量和糖尿病、心脏病以及癌症的危险〔196〕大鼠给我们的启示〔197〕脂肪细胞和调定点〔198〕为什么女人比男人胖〔198〕大背景〔199〕

文化演变和伊甸园的失落

200

地球人类的早期历史概述〔200〕人类探索地球〔201〕一个欢乐大家庭〔201〕爸爸的Y染色体和妈妈的线粒体〔202〕祭司和入侵的军队〔203〕一个非洲遗失部落的基因证据〔203〕沿尼罗河迁徙〔203〕处方药、植物食品和基因〔204〕动物和植物的共同进化〔205〕现代电视商品广告轰炸〔205〕人类破坏了伊甸园〔206〕农业的出现〔207〕冰川期和变异的植物食品〔207〕植物的驯化〔208〕从发现新大陆到烹调风格的融合〔209〕早期的美国食物〔210〕接管中西部〔210〕美国农业部膳食金字塔：马、骆驼还是肥胖处方〔211〕

食物演变和农业经济

214

炸薯片的历史〔214〕不要拿走我的油炸圈饼！〔215〕又红又热的腊肠和索尔兹伯里牛排〔216〕调味番茄酱或者烹调酱〔217〕花生酱的发明〔218〕不要吃圣代〔218〕问题的关键是什么〔219〕狩猎采集者的膳食指导委员会〔219〕古代农业与现代食品的生产和销售〔220〕烹饪熔炉〔222〕恢复膳食的多样化〔224〕1950年代欢乐谷膳食引起了膳食书籍的畅销〔224〕维生素补充剂和减肥产业的兴起〔225〕学术界、食品企业与政府〔225〕应用RDA的困惑〔226〕营养的政治学〔227〕选择新的食品仍然是可能的〔228〕蔗糖聚酯的故事，无脂的脂肪〔228〕农业对消费者的回应〔229〕消费者是上帝〔229〕预防处方正在优化我们的膳食〔230〕

附录 1	检测你的热量和蛋白质需要	233
附录 2	配制膳食的工具	236
致谢		237

引 言

你的膳食是什么颜色？褐色，还是白色？大多数美国人很少吃有颜色的食物。调查显示，每个美国人每天平均吃三份水果和蔬菜，一份相当于半杯煮熟的蔬菜，或一杯生蔬菜，或者一片水果，可以简称为两份蔬菜一份水果。如果这三份蔬菜水果由卷心莴苣、炸薯条和少许调色的番茄酱组成，那你的健康就会遇到大问题！

多数美国人的膳食主体是谷物和肉。一大块肉排或一大块鸡肉是一顿饭的核心。10%的美国人根本不吃水果蔬菜。

几乎所有食物都有值得推荐的地方，但是许多食物实际上已去除了有效用的有色化合物，这些有色化合物可以保护你的基因、视力和心脏，减少身体炎症、预防常见癌症和其他衰老疾病。

颜色保护你的身体免受氧损害

食物有颜色，是因为食物含有可以吸收可见光的化合物，这些被称为“植物营养素”的化合物的碳原子间具有化学“双键”。化学键实际上是一团电子云，它能吸收环绕在活性氧原子（氧自由基）周围并具有破坏作用的脱轨电子。氧自由基不会对学院的管理大楼造成毁坏威胁，但能对人们身体活细胞的多数部位带来烧伤状的损害，包括损害组成基因的关键化合物——DNA。并不是植物中有保健作用的化合物都能吸收颜色，但如果有足够多的化合物能够吸收颜色，并给你的膳食带来尽可能多的不同颜色，这就很有意义了。