



哈佛健康饮食忠告

《哈佛健康饮食忠告》TXT 电子书阅读索引

- ◆ [第一部分 前言](#)
- ◆ [第一部分 重建食物金字塔 \(1\)](#)
- ◆ [第二部分 关于饮食, 你能相信什么?](#)
- ◆ [第三部分 健康的体重](#)
- ◆ [第四部分 关于脂肪的令人吃惊的消息](#)
- ◆ [第五部分 碳水化合物的好和坏](#)
- ◆ [第六部分 选择更健康的蛋白质来源](#)
- ◆ [第七部分 多吃水果和蔬菜](#)
- ◆ [第八部分 喝什么好呢](#)
- ◆ [第九部分 钙: 不是最急需的 \(1\)](#)
- ◆ [第十部分 为什么要吃多种维生素](#)
- ◆ [第十一部分 健康饮食金字塔](#)
- ◆ [第十二部分 健康营养的美味食谱](#)
- ◆ [第十三部分 各种谷物](#)
- ◆ [第十四部分 购买健康食品](#)
- ◆ [第十五部分 忙碌日食谱](#)
- ◆ [第十六部分 开胃品和饮料](#)

 [第十七部分 面包和谷物](#)

 [第十八部分 主菜](#)

 [第二十部分 素食](#)

 [第二十一部分 汤类和炖菜类](#)

 [第二十二部分 沙拉及佐餐](#)

 [第二十三部分 甜点](#)

《哈佛健康饮食忠告》TXT 电子书内容简介

本书的意图，是为了与您分享我们的研究成果。二十年来，我和我的同事们就饮食对健康的长期效应进行了研究，目前这项研究还在继续进行着。这本书有助于你理智地选择饮食，并期望直到你年老时，这种理智的选择还有助于你保持健康与活力，关于这一点，现有的证据非常充足。

本书最重要的结论之一是：健康饮食——并不存在唯一的健康饮食——并不意味着是限制性的、单调的饮食。事实上，情况恰恰相反。以土豆泥、烤牛排、肉汤为主的美国中西部传统饮食，是世界上最不健康的饮食之一，而且与本书后面章节所描述的饮食相比，是特别单调的。本书后面所描述的饮食只是健康诱人的、大量饮食中的一部分。

作者：威力特

出版：哈佛健康饮食忠告由北方文艺出版社出版

类型：健康阁

第一部分 前言

写这本书的意图，是为了与您分享我们的研究成果。二十年来，我和我的同事们就饮食对健康的长期效应进行了研究，目前这项研究还在继续进行着。这本书有助于你理智地选择饮食，并期望直到你年老时，这种理智的选择还有助于你保持健康与活力，关于这一点，现有的证据非常充足。我们一直怀疑饮食有影响心脏病的危险，但是，各种各样的关于饮食影响心脏病、饮食影响其他疾病的信息，使醉心于营养学研究的我们感到震惊。例如，饮食能够减少严重的先天缺陷、各种癌症，以及在几年前还未引起营养学界足够重视的白内障。而且，在营养学领域，饮食的许多方面，如反式脂肪载荷和低叶酸的摄入，在不久前人们还不认为这是个问题，但现在却发现是相当重要的。对这些问题的深入了解，对于你获得长期的健康有决定性作用，但是你可能还没有意识到这些问题，或者仅仅是顺便听说过。对那些关心自己和家人健康的人来说，这本书将指导你作出更好的饮食决定。

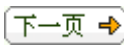
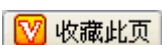
我们当前所作的关于饮食对健康的长期效应的研究，始于 20 世纪 70 年代末期。那时，我发现，在吃什么和不吃什么方面，有特别多的建议，但支持这些建议的直接证据通常是不充分的、或不存在的。所缺少的一个关键部分是那些个体的详细饮食资料，这些资料与他们将来的心脏病、癌症和其他健康问题有关。当然了，还需要有关的病史、吸烟、体育活动和其他生活方式的资料，从而能分离出饮食的作用。幸运的是，现在，我已经在护士健康研究中研究了吸烟与心脏病的关系。护士健康研究是一项仍在进行的研究，包括美国各地的 121000 名妇女，而且，这是一个研究调查各种饮食的长时影响的理想团队。第一步是制定一个适于这么多人口的饮食评估的标准化方法。许多同事怀疑这是否可能，也许的确如此。借用我们 1940 年在哈佛完成的研究成果，我们形成了一系列自我管理的饮食问卷，通过一系列详细的评价，记录其有效性。自 1980 年起，在这项研究中，我们开始追踪研究女性定期的最新饮食和其他信息，而且，也增加大量的男性参与者和追加的女性参与者。虽然，我们的大量研究对饮食与健康这一课题提供了独特的、强有力的信息，然而关于饮食这个复杂的话题，最好是组合所有可获得资料中的数据。这本书试图作到这一点，并对人类现在的疾病危险给予特殊的关注。

我自己对饮食与健康的兴趣，实际上可以追溯得更远。威赖特家族在密歇根经营畜牧农场已经许多代了，所以，我长大以后加入 4-H 俱乐部是再自然不过了。种菜是我的主要活动之一，在全美青年蔬菜种植者协会的

蔬菜评判比赛中，我是密歇根州的获胜者。作为密歇根州立大学的在校大学生，我主修物理和食品科学，而且通过在夏季种菜来付学费。在密歇根大学的医学院里，我有机会参加一项土生土长的美国人社区的营养调查。我第一次经历流行病学的研究和饮食评估的标准化方法，这些都在以后获得了发展并有更大规模的应用。作为实习医生，在实习期间，我加入了波士顿城市医院的哈佛医疗服务中心，在那里，我非常幸运地遇到了一些人，其中有许多人至今仍是我的同事。他们对疾病的环境和文化方面的根源更感兴趣，而不仅仅是如何治疗。因此，我成为哈佛公共卫生学院的学生，在这儿我学到了更多的营养学知识。在内科实习结束之后，我在坦桑尼亚的达累斯萨拉姆，医学教工学校教了三年的社区医学。在这一时期，我研究了儿童寄生虫传染病与营养不良的关系，我更醉心于流行病学的研究，以了解疾病的发生，指导人们预防和治疗疾病。返回波士顿后，我成为哈佛公共卫生学院的流行病学的博士，并且参与到已经开始一年的护士健康研究中。从那以后，我工作的中心议题就是运用流行病学的方法来研究饮食与疾病发生的关系。这个研究的结果是一本教科书——营养流行病学，并发表了 600 多篇科学论文。正如我们的研究结果，我们利用了这些资料，从本质上调整了我们的活动水平和饮食。直到现在，我们还没有用一种关联的方式来整合这些信息，从而使普通大众易于直接接受。这本书是我的一个尝试，希望能引导大家过更健康、更长寿、更有趣的生活。

在写这本书的过程中，爱德华 L. 乔凡努斯博士在饮食与癌症的研究方面给予了合作。P.J.斯凯里特这位有经验的科学作家，帮助我们设计出了这本不同于常见的科学著作的教科书。莫琳·卡拉汉，著名的营养学家和饮食作家，在将营养学的原理转为实际的食物选择和准备方面，为我们提供了更多的内容，并且提供了许多能体现本书所述观点的食谱。

本书最重要的结论之一是：健康饮食——并不存在唯一的健康饮食——并不意味着是限制性的、单调的饮食。事实上，情况恰恰相反。以土豆泥、烤牛排、肉汤为主的美国中西部传统饮食，是世界上最不健康的饮食之一，而且与本书后面章节所描述的饮食相比，是特别单调的。本书后面所描述的饮食只是健康诱人的、大量饮食中的一部分。



[第一部分 重建食物金字塔 \(1\)](#)

第一部分 重建食物金字塔（1）

重建食物金字塔

我写本书的目的，是要告诉读者美国农业部食物金字塔哪儿错了，以及它产生错误的原因。我希望能给出一个新的、基于科学事实基础上的、有益于健康的指南，这一指南将修补美国农业部食物金字塔的基础性疏漏，更有助于读者选择食物。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

吃饭是为了活着，这是显而易见的真理。在生活中，我们每天都需要食物，从而可以输送血液、运动肌肉、进行思维。

但是，我们也能够借助饮食活得更好些、更长久些。通过正确的选择，人们可以避开一些食物，避开那些容易在年老时产生某种不良后果的食物。拥有良好的饮食结构，进行经常性的锻炼、不吸烟，这样做，可以减少 80% 的患心脏病的几率，减少 70% 的患某种癌的几率。

从对人无益的食品中区分出有益的食品，这是一件令人沮丧的事情。每天，你不得不在日益增多的产品和食物中进行筛选，筛选出有益的和差一些的食品。很可能你准备食物的时间，甚至是用餐的时间会逐渐减少。更糟的是，你可能会被那些关于饮食的、相互矛盾的建议弄糊涂。在日常的报刊、电视、广播中充斥着最新的营养学研究成果，杂志上也极力宣传当前最热门的食谱。每隔一天，书架上就会出现一本有关食谱或营养的新书。甚至超市、快餐店也像粮店和互联网站一样，为人们提供各种饮食建议。这众多的信息很快就成为人人避之不及的营养学噪音了。

美国农业部食物金字塔是错误的

为了获得有价值的、令人信赖的营养信息，人们通常求助于美国农业部的食品指南金字塔（见图 1），它被当

作经典之作，居于众多错误信息及相互矛盾的声明之上。

美国农业部食物指南金字塔(每日食量)美国农业部食物金字塔是错误的，这令人感到遗憾。美国农业部食物金字塔是 1992 年建立的，它建立在一个不稳固的科学基础之上，从建立之日起，就被来自全球各方面的新研究所批评。无数或大或小的研究，将它的基础（碳水化合物）、中层（肉、奶）以及顶部（脂肪）不断地剥离掉了。而作为美国农业部食物金字塔具体化的《美国人饮食指南》的状况则稍好一点。它们每五年被更新一次，有时会将当时的研究成果纳入其中。但是，尽管营养与健康研究已经取得了重要进展，美国农业部食物金字塔的结构却没有真正改变过。

从好的方面讲，美国农业部食物金字塔虽然经不起时间考验、缺乏科学依据，但它毕竟给出了一些关于吃什么这一关键主题的忠告。从不好的方面讲，这些错误信息带来了超重、健康不良及不必要的过早死亡。从以上任何一方面讲，它都丧失了提高公众健康的可能性。

重建食物金字塔

我写本书的目的，是要告诉读者美国农业部食物金字塔哪儿错了，以及它产生错误的原因。我希望能给出一个新的、基于科学事实基础上的、有益于健康的指南，这一指南将修补美国农业部食物金字塔的基础性疏漏，更有助于读者选择食物。我还将向读者展示有关新发现的最新信息，这些信息将对我们的饮食模式产生深远的影响。

图 2 健康饮食金字塔健康饮食金字塔的结构与美国农业部饮食金字塔同样简单。读者无须仔细计算食物量或脂肪的克数，也无须复杂的食物代换表。同样，读者也不必吃奇怪的食物混合品，或像某些宗教徒那样禁用某种食品。相反，健康饮食金字塔的目标在于：促使读者吃那些大家比较熟悉的食物，而这些食物已经被证明能够增进人体健康，减少慢性疾病。在一定阶段，读者自己可以做些简单的变化，因为这是一种目的在于增进健康的饮食策略，而不是一种单纯的减肥食谱。而且书中所推荐的变化，能够使你的饭菜及点心更有味道，令你坚持多年而不厌倦。

健康饮食金字塔不只是一个富于智慧的、容易记住的图表，它是从大量不同研究中提炼而成的。这本不应该

成为重要的一点，但事实却的确如此。因为当今数以百万计的美国人所遵循的几个食谱正是基于这些事实而形成的。这一点从美国农业部在 2000 年 2 月所资助的“营养大辩论”中可以很清楚地看出来。在这次辩论中，最畅销的食谱书的作者聚在一起，进行自由的、大多是缺乏证据的辩论。在这一长达三小时的辩论中，提出了截然不同的建议——食用大量肉类，一点肉也不要吃；食用大量碳水化合物，一点碳水化合物也不要吃；将脂肪的摄入量限制在所需热量的 20% 以下，可以尽情地食用脂肪；远离糖类食品，吃土豆——我们所处的这种无序状况代替了合理的、令人信赖的健康饮食忠告。这些矛盾使得美国农业部的秘书雪莉·沃特金斯在事后说道：“我们将处在金字塔后面。”但是，美国农业部食物金字塔比这些未经证实的食谱也好不了多少。

农业部食物金字塔的漏洞

一些有关饮食及营养的建议是偏离正轨的，其原因在于它们是建立在不充足或不完整的信息基础之上的。但对美国农业部食物金字塔而言，却并非如此。美国农业部食物金字塔之所以是错误的，其原因在于它忽视了过去四十年来所积累的事实。下面是美国农业部食物金字塔主要的、危害人体健康的错误：

☆ 所有脂肪都是不好的。毫无疑问，有两类脂肪对身体有害，一类是饱和脂肪，它富含于全脂牛奶和红色食肉（即牛肉、羊肉等）中；另一类是在人造黄油及蔬菜中发现的反式脂肪。这两类脂肪容易导致动脉栓塞从而引发心脏病、中风及其他问题。但是美国农业部的建议——“慎用脂肪”，却忽视了另外两类脂肪：单不饱和脂肪与多不饱和脂肪，它们存在于橄榄油、其他蔬菜油、坚果、全谷类、其他植物及鱼类中，而这两类脂肪对心脏有益（见第 5 章）。

☆ 所有“复杂”的碳水化合物都是有益的。碳水化合物是美国农业部食物金字塔的基础。美国农业部食物金字塔建议，每天要食用 6-7 次面包、谷类食品、米饭、面食。但是，与脂肪一样，这个建议过于简单化，而且忽视了一个基本事实，即人们所吃的碳水化合物会更多（见第 5 章）。

大多数饮食指南都建议限制食用简单的碳水化合物（如糖），要多吃复杂的碳水化合物（如淀粉）。白面包、土豆、面食及白米等都适用于这一解释，而且这些正是美国饮食结构中主要的碳水化合物来源。尽管简单及复杂两个术语具有特定的化学含义，但在人体内它们并不是很多。实际上，人体的消化系统将白面包、烤土豆或者白米转化成葡萄糖，然后将这些糖送入血液中，这一过程与将一杯纯葡萄糖中的糖运送过去一样迅速。

迅速的、高峰值的血糖会导致胰岛素的大量分泌。当所有胰岛素迫使葡萄糖转化为肌肉和脂肪细胞时，血糖值就急速下降，引发一个虚假信号——饿了。更糟糕的是，这种血糖和胰岛素分泌的峰值，现在则被当作是导致心脏病和糖尿病的部分病因。对于超重人群来说，能被快速消化的碳水化合物的危害性尤为严重。

重建食物金字塔（2）

碳水化合物应是健康食谱的关键成分，它来源于全谷物，如糙米或燕麦；也来源于全谷物制成的食物，如全麦面食或面包；同样也可从豆类中获得。人体需要花费较长的时间来消化这些碳水化合物，特别是当它们碾磨粗糙、原始完整时，消化所需要的时间就更长。这也就意味着它们对血糖和胰岛素水平的影响缓慢、小而平稳，这将对心脏病和糖尿病的发病起阻碍作用。它们能使人感到饱的时间更长些，还可以提供人体所需的纤维及大量的维生素和矿物质。

美国农业部食物金字塔的主要观点是食用碳水化合物是有益的，特别是用碳水化合物取代脂肪，对人体更为有益。但是，如果人们食用过量的、不恰当的碳水化合物，而极度缺乏恰当的脂肪类食品，就将使自己又回到试图解决的问题之中。

☆ 蛋白质就是蛋白质。蛋白质构成了美国农业部食物金字塔的上层。人们每天都需要这种营养，而且可以从众多食物中获得。美国农业部食物金字塔将红肉、禽类、鱼类、蛋类、豆类及坚果列为蛋白质的优质来源。但是，红肉是一种不良的蛋白质载体，其原因在于它携带有大量的饱和脂肪和胆固醇。同时，它还带有过量的铁元素，而这种铁元素无论人体是否需要，都会被吸收。鸡肉提供给人体的饱和脂肪量则比较少。鱼类也是如此，同时，鱼还带有某些重要的不饱和脂肪。作为蛋白质的来源，豆类和坚果与动物来源相比，则具有一些优势。它们可以为人体提供纤维、维生素、矿物质以及有益于健康的不饱和脂肪。像水果和蔬菜，它们还为人提供大量的植物化学物质，这是一种日益增长的植物产品，可以帮助人体防止多种慢性病的发生。

☆ 乳制品是必需的。美国农业部食物金字塔认为一天要食用两至三份乳制品。有这样一个广告：“喝奶了吗？”以及更进一步的“牛奶肌肉”（均由奶制品厂家赞助）将各项统计数字击败了。作为钙的基本来源，乳制品被用于遏制所谓的、正在威胁美国人骨骼的钙危机。但是，这里却不存在钙危机。除荷兰和斯堪的纳维亚半岛的国家之外，与世界上其他国家的居民相比，美国人摄取的钙更多。而且，尽管存在着大量的、社会服务方面

的相关公告，事实上，却没有什么证据能证明摄取高量钙可以预防老年骨折（见第九章）。使该话题更趋复杂的是，某些研究表明，饮用或食用大量乳制品，会增加女性患卵巢癌的几率；对男性而言，则会增加患前列腺癌的几率。

如果需要更多的钙，其实有更廉价、更容易、更健康的途径。全脂牛奶乳制品中含有饱和脂肪，它会大幅度提高胆固醇水平。含脂量 1% 或脱脂的牛奶是更好的选择。菠菜、椰菜、豆腐、强化橙汁、强化早餐谷物的含钙量很高，是钙的很好来源。除此之外，它们还有别的好处，即含有的不健康脂肪比乳制品少，并且可以提供很多其他营养成分。若每天食用 2-3 份乳制品，会花费差不多 1 美元，而服用钙补剂和钙基抗酸剂，每天只花一点钱（并且大部分不含热量），所以说，通过乳制品获取钙，是一种很昂贵的途径。

食用土豆。根据美国农业部的统计，美国人平均每年每人食用 140 磅土豆，土豆是最受欢迎的蔬菜。在饮食大典中，只提到了很少的几种蔬菜，土豆即是其中一种。其实它不应该被归入蔬菜类，因为它的主要成分是淀粉，很容易被消化，因此，应该被归为碳水化合物一族。超过 200 项研究表明，人们食用大量的水果和蔬菜可以降低患心脏病、中风、癌症、便秘以及消化系统疾病的概率，但是，研究同样表明，食用土豆并不能带来这些好处。

营养学家以及饮食类书籍经常把土豆称为“完美的食品”。其实，天天食用土豆，对于经常进行体育活动或经常进行体力劳动的瘦人来说是很好的。但是，对于其他人，应该在食用土豆的数量和次数上有节制，不应该把它作为每天食用的食品。松脆的烤土豆片会迅速增加血糖和胰岛素的水平，与食用同等数量的纯糖相比，它会使血糖和胰岛素升高的幅度更快、更大。通常出售的法式土豆条，其作用也是这样，并且还含有不健康的反式脂肪。

对于体重、体育活动、酒精和维生素，像斯芬克司一样，美国农业部食物金字塔只字未提，但这确是人们应该知道的。人们应该了解以下内容：控制体重的重要性、日常锻炼的必要性、日常饮酒对健康的潜在益处、食用多种维生素的作用等。

农业部食物金字塔是如何形成的

在拉迪亚德•吉卜林的经典儿童故事中，象孩受到了猛烈的攻击：鳄鱼夹住了他的鼻子、蛇缠住了他的腿。这与美国农业部食物金字塔的形成及结构十分相似，都是出于各种别的目的，几乎没有考虑将人的健康作为中心。

关于美国农业部食物金字塔，应该牢记在心的是，它源于农业部，而农业部是负责提升美国农业的部门，它不是一个为监控和保护人体健康而建立的机构，监控和保护人体健康而建立的机构有：卫生部、国民健康研究所、医药研究所。这就是问题的根源，对于农业有益并不一定对人有益。（这种严重的分歧不仅美国农业部存在，原子能委员会也存在，如：原子能委员会被赋予相互矛盾的两项任务，提高核能的利用，限制核能的使用。）

同时为两个主人服务是需要很高技巧的，特别是当其中一个与肉类、乳制品业和糖业有密切联系时，要求就更高。这种相互纠缠的结果，是出现了一个绝对的、令人感觉不错的、面面俱到的建议，而这个建议与那些有助于提高个人以及全民族健康的、简单而重要的原则背道而驰。

以科学为依据的健康饮食金字塔

人们应该得到比美国农业部食物金字塔更准确、更有益的信息。我试图将它们归纳到健康饮食金字塔中。毫无疑问，我现在占有的资料比十几年前美国农业部食物金字塔构建者多得多，这是一大优势；另一个同样重要的优势是，我不必受一些特殊人群的影响。

健康饮食金字塔并不是确定不变的，我并不知道所有的答案，同样，也不能预测未来十数年间营养学研究可能出现的新成果。但是，我能够给人们一个现在所能给出的确定的概念。它不仅仅是对美国农业部食物金字塔的调整，它还吸收了不依赖于特定文化的、更为广泛的健康饮食研究成果。亚洲、拉丁美洲、地中海以及素食金字塔中推荐的观点有很多是有益的，这已被事实所证明。

健康饮食金字塔和美国农业部食物金字塔的惟一共性是它们都强调蔬菜和水果。除此之外，在每一点上，它们几乎都是不同的。在以下的章节中，我将列举支持健康饮食金字塔的各种证据，并且，对那些有特殊营养需求的人们则给出附加的信息，使他们能从饮食中获得最大的收益。这些人包括：孕妇、老年人以及心脏病、

糖尿病、高胆固醇、高血压和其他慢性病的患者或高危人群。

现在，给出 7 项有利于健康的饮食策略，从而使读者可以对健康饮食金字塔和美国农业部食物金字塔的区别有一个大致的了解。

首先是控制体重。

☆关注您的体重从长远的观点来看，要防止体重过分增加，这比控制脂肪和碳水化合物的比值，或控制食物中抗氧化剂的数量和类型更为重要。体重越低、越稳定，则患突发性心脏病、中风或其他心血管疾病的可能性越小，形成高血压、高胆固醇、糖尿病或绝经后乳腺癌、子宫内膜癌、结肠癌，或患其他慢性病的可能性越小。当然，这也有可能因为过瘦，以至于导致厌食，但是，事实上没有几个美国成年人会这样。

☆少吃不好的脂肪、多吃好的脂肪健康饮食金字塔和美国农业部食物金字塔的显著区别就是：食用健康脂肪而不是限制所有脂肪。这里的信息与美国农业部食物金字塔的同样简单，但对人体更有益。健康的脂肪来源于坚果、种子、谷物、鱼、液体油（包括橄榄油、芥菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花籽油、花生油及其他蔬菜油），对人体有益。特别是当人们用这些健康脂肪来代替饱和脂肪和反式脂肪时，对人体就更为有益。

“所有脂肪都是有害的”这一观点引发了全国性的试验。人们减少脂肪的同时，食用了更多的碳水化合物。在当今美国，这意味着消费更多的精制且易消化的食物，如：糖、白面包、白米、土豆等。这种改变通常使得减肥和降低胆固醇的愿望落空。相反，它通常会导致体重增加，从而导致血液中脂肪潜在的危险变化，即高密度脂蛋白（HDL）降低，甘油三酯（血液中的一种主要脂肪）升高。高密度脂蛋白被称为是有益的、能起保护作用的胆固醇。

用不饱和脂肪代替饱和脂肪，尽管增加了胆固醇含量，但是它可能有助于防止心率紊乱而导致的猝死。

食用脂肪的底线是这样的：只要摄入的脂肪主要是不饱和脂肪，人体每天 30% 多的热量来自脂肪，都对健康有益。健康饮食金字塔强调将饱和脂肪和反式脂肪控制在最低限度，即要控制红肉、全脂牛奶乳制品、黄油、氢化蔬菜油。

重建食物金字塔（3）

☆少食用精制的谷类碳水化合物，多吃全谷物碳水化合物健康饮食金字塔有两种碳水化合物基石，以不易消化的全谷物碳水化合物为主，以易消化的高度精制的碳水化合物为辅。

二十多年来，我们一直致力于研究精制食品与未经加工的谷物对健康的作用，我们是这一研究方向的几支队伍之一。这项研究的结果是相当引人注目的：食用大量的、易于被快速消化和吸收的碳水化合物，会使血液中的糖含量、胰岛素含量、甘油三酯含量升高，而使胆固醇含量降低。从长远来看，这些变化会导致心血管疾病和糖尿病的发生。相比之下，从长远的观点来看，食用全谷物食物对人体的健康有益，而且有助于预防糖尿病、心脏病、癌症以及憩室病、便秘等肠胃系统的疾病。世界上其他研究也得出了与此相同的结论。

☆选择健康的蛋白质来源在健康饮食金字塔中，红肉被明显地突出出来，其原因在于，红肉主要是饱和脂肪，当红肉被煎炸后，形成一种潜在的致癌物质，并且与许多慢性病有关。

☆食用大量蔬菜和水果，但是应该控制土豆的食用量几乎在所有的烹调风格中，蔬菜和水果都是基本的原料。当人们在饮食中强调蔬菜和水果时，就会得到除美味、口感及众多的花样之外的许多回报。富含水果和蔬菜的饮食，可以降低血压、减少心脏病发作和中风的几率，有助于预防多种癌症，防止便秘和其他多种肠胃疾病，降低老年性疾病如白内障和黄斑退化等（而这些正是 65 岁以上老人视力退化的通常原因）。由于土豆会显著增加血液中甘油三酯的含量并使血压升高，我已经将土豆从蔬菜类中剔除，而将它归于“慎用”一类。

☆有节制地饮酒当适量饮酒会降低心脏病发病率的报告公布后，许多科学家认为可能不是饮酒本身，而是饮酒者的某些其他习惯，带来了这一好处。而现在，证据表明，正是酒精本身在发挥作用。根据目前所得出的结论，女性每天饮酒一杯、男性每天饮酒一至二杯，少量的酒精可以将心脏病的发病率以及因心脏病而死亡的几率降低三分之一，并且还可以降低发生缺血性中风的危险性（见第 8 章）。

像许多药物那样，酒精的作用取决于其剂量的大小。适量饮酒是有益的，而酒精摄入量过大，就会伤害肝脏、导致多种癌症、使血压升高、诱发出血性中风、逐渐削弱心肌、引起大脑混乱、损伤未出生的胎儿、损害生

命。

饮酒和嗜酒的显而易见的危险，使得适量饮酒这一建议成为一个政治上的烫手山芋。在承认酒精所引发问题的同时，我认为承认它对中老年人可能带来的益处，这一点是十分重要的。

如果你不饮酒，也没有必要强迫自己饮酒。你同样可以遵循我们推荐的饮食策略，通过锻炼身体（如果没有锻炼的习惯的话），或提高体育锻炼的强度和时间来取得类似的效果。但是，如果一个没有饮酒历史的成年人处于心脏病的高危状态时，每天饮一点酒可能有助于降低发病的危险。这一点对于那些Ⅱ型糖尿病患者，或那些 HDL 胆固醇含量低，并且通过饮食和锻炼没有多大改善的人来说更有意义。对于那些已经饮酒的人，请一定要保证适量。

☆每天服用一片多种维生素在普通的多种维生素片中有几种成分，特别是维生素 B6、维生素 B12、叶酸、维生素 D 是预防心脏病、癌症、骨质疏松及其他慢性病的必要成分。大约每天花费五美分，服用一片廉价的多种维生素，作为防病的保险是一个很好的策略，它不能弥补不健康饮食所造成的损害，但是，它可以填补即便是最谨慎的饮食者也会存在的营养上的漏洞。每天一片多种维生素，对于那些从食物中吸收维生素困难的人，以及那些不能或不愿意每天出来晒晒太阳的人来说，更加重要。每天服用一片多种维生素，对于那些饮酒的人也是很重要的，其原因在于它可以提供额外的叶酸，而酒精影响了人体对这种关键维生素的吸收。

农业部饮食指南在健康试验中失败了

在这本书的全部章节中，我们将给出相关的证据。我们希望自己不像别人那样，重复地说一些某一饮食策略是否存在足够证据之类的言语。证据是非常重要的。没有证据，所谓的推荐不过是一种言论和学术上的猜测而已，它们是否能达到目的就不得而知了。

在美国农业部食物金字塔形成后的 10 年内，它从未被更新，从没有反映饮食与健康方面的最新成果，也没有进行过是否有效的测试，直到现在！

几年前，美国农业部的营养策略及提高营养中心设计了一种叫做健康饮食索引的表格，来衡量美国饮食与推

荐的健康饮食模式相符合的程度。这个索引对经常食用的食品分别给予了 0 到 10 的分数。其中五种来源于美国农业部食物金字塔（每天食用谷物、蔬菜、水果、肉类、乳制品的数量），另外五种来源于美国健康饮食指南（饮食中的总脂肪量、来源于饱和脂肪的热量百分比、胆固醇摄入量、钠的摄入量、饮食的种类）。得分 100 意味着遵循了美国农业部的推荐，而 0 分则意味着对美国农业部推荐饮食的完全背离。

我和同事们使用政府的健康饮食索引，测试了那些遵循美国农业部食物金字塔的人们，是否比那些未遵从这个指南的人们更健康这一课题。结论是否定的。在参加长期饮食研究试验的 121000 名女护士当中，在试验的 12 年中，那些获得高分的人与那些低分的人相比，在主要疾病的发病率和死亡率方面并没有得出什么具有优势的结论，这些将在以后的章节中详加叙述。那些按健康饮食索引得分很高的女性，只是在心脏病的发病率上略低一些。在有 50000 名男性参加的另一项长期研究中也呈现了相似的结论。

得出这些令人沮丧的结论，并不让人觉得意外，其原因在于美国农业部食物金字塔忽视了这些特定饮食方式与长期健康相联系的大量事实。相反，这应该成为一个警示：现行的美国农业部食物金字塔并不能帮助人们吃得更好、活得更长久。

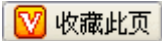
关于饮食与健康的最新思考

本书所论述的是关于饮食与健康的最新思考。为了给读者一个清晰的指南，我们将提炼后的信息尽可能多地放在健康饮食金字塔中。但是，我们仍然要让读者看到这个健康蓝图所根植的科学事实，这些事实在第 3 至 11 章中得到了充分的叙述。同时，我们也给出了可能会改变健康饮食模式的一些关键研究的内容，这些内容包括：在一些油类和坚果中发现的 N 3 脂肪酸的益处；在西红柿中发现的可能抗癌的一种物质——番茄红素；摄取过量的钙可能会造成的危害；每天服用维生素的意义。

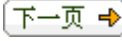
本书给出了一些购买健康食品以及保证健康的饮食窍门，有助于读者将这些信息融入日常饮食中。同时，在第 12 章给出了五十多个美味的健康食谱。

本书的这些内容不是要取代保健医生的建议，特别是当你正需要特定饮食时，就更要与保健医生多沟通。我们建议你与保健医生讨论并共享这些信息。但遗憾的是，现代医学和保健的压力通常使医生很难有时间与病

人讨论他们的饮食方案。



[第一部分 前言](#)



[第二部分 关于饮食，你能相信什么？](#)

第二部分 关于饮食，你能相信什么？

关于饮食，你能相信什么？（1）

事实上，就像一百年前一样，马克·吐温对关于健康信息的冷嘲热讽，他那简洁的评论在今天仍有益处：“小心阅读关于健康的书籍，你可能死于一个印刷错误。”

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

关于饮食和营养学的研究似乎自相矛盾，与现存的规律相背离。你刚不吃黄油，改在面包上涂人造黄油，不久就听说人造黄油对身体的危害和黄油一样。你早餐改吃麦麸制成的松饼，是因为富含纤维的食物能预防结肠癌，但你又听说一项大规模的研究显示，纤维并不能预防结肠癌。早期的研究显示，喝咖啡会增加患胰腺癌的机会，不过后来的研究又显示，喝咖啡对身体没有害处，可能还有一些益处。一些研究发现，吃鱼能预防心脏病，但另一些研究的结果并非如此。这些突然转向的观点如此令人困惑，又如此普遍，因此，一项关于维生素 E 和 β 胡萝卜素的否定报告，就曾经促使波士顿环球时报的专栏作家埃伦·古德曼写到：“目前，在医学新闻方面，似乎是有一些人为的商品废弃现象，今天的药品就是明天的毒药。新研究的有效期比谷类食物的有效期还要短。”

纯粹的、大量的信息是没有用的。五十年前，医学研究人员大多都忽视营养学。例如，美国的一项关于健康的长期研究——富有传奇色彩的、正在进行的弗莱明汉姆心脏研究，几乎收集了自 1949 年这一研究开始以来、任何一个时期的饮食情况。随着时间的流逝，关于饮食与健康的信息逐渐增多，终于汇成一股迅速而紊乱的洪流。

人们想要知道最新的结果（通常与最佳这一概念相混淆），这是非常自然的。人们寻找调控自己饮食的方式，或寻找神奇的钥匙——即适宜的食物或维生素或补剂——希望这有助于开启长寿、健康的

生活之门。媒体太过乐观，以致不能给大众提供健康的、可靠稳固的饮食。

问题在于，报纸、电视、因特网和其他消息来源，常常把科学研究中的初始阶段说成是“重大进展”、“重大成果”、“潜在的解决方法”，或高度强调其相互矛盾之处。这就使得阅读关于健康的消息，就像是在书中随机抽取几页来读一样难于理解。

证据不足的科学猜测

产生矛盾的另一个原因是，重要的饮食建议通常是证据不足。这些早期的饮食建议，其背后的想法是这样的：既然人们什么都吃，那么，以理智的猜测为基础的指导就比根本不指导要好。这就是在没有更多证据的情况下，各种饮食建议盛行的实际原因。不幸的是，在这些建议提出来时没有被贴上警告性的标签，诸如“科学猜想，有待于进一步修改”，相反，却在被重复成百上千次后，成为了真理。

例如，当研究者们开始了解到饱和脂肪的危害时，就建议人们不吃含高饱和脂肪的黄油，而代之以含低饱和脂肪的人造黄油。即使没有研究能证明下列情况：即吃人造黄油的人与吃黄油的人相比，前者的心脏病发病率低，这一建议也是有道理的。虽然这项研究完成以后，人们发现在患心脏病的人中，不吃人造黄油的并不比吃人造黄油的少。对一个科学家来说，这是科学进步的正常途径——基于合理推测的建议被检验，并且一个基于科学的证据被推翻。对于世界上的其他事物来说，这是一种失败。

在过去的二十年中，关于饮食与健康科学的信息，在数量和质量上都有惊人的增长。同二十年前的饮食建议相比，今天的饮食建议，其证据更为可靠，也更少根本上的改变。由于对新的、更好的饮食与健康知识的追求，某些人断言，现在的建议会有一些更好的调整。

医学有自己特殊的节律，这种特殊的节律并不适合媒体的需要，不适合媒体用来讲述令人信服的、然而单纯的故事。通过引用反面的观点来达到“平衡”，这种努力有时会使事情进一步混乱。

营养学研究的节律更像是恰恰舞——进两步退一步，而不是一直向前的行军。如果你每日留心所报

告的研究结果，则会发现它更像运动成绩，而不像科学研究。这就容易令人疑惑，为什么研究人员不能在最初得到正确的结果。

研究人员不能在最初获得正确的研究结果，是因为这些冲突、矛盾是科学研究的必经之路。从考古学到动物学，从核子物理到营养学，每一领域都以这种方式进行研究。人们进行研究并报告自己的结果，证据积聚，就像往一个老式天平上放石块，一种观点的证据会超过另一种，而使天平逐渐失去平衡，而趋向于支持某种观点。只有当这种情况发生时，你才应该改变你的生活。

证据的大小明显不同。就像我们在后面所描述的那样，有些研究的类型是巨石，而有些则像鹅卵石。

对人的研究确是一个特殊的挑战

在营养学的研究中，似乎产生矛盾性结果的情况要多于产生一致性结果的情况，其部分原因是媒体对营养学特别关注（因为这是公众的兴趣所在），而无机化学、地质学和许多其他科学都远离日常的关注，还由于研究营养学的科学家不能像化学家或动物学家那样来控制他们的研究对象。他们的研究对象是不可预期的、独立的、在很大程度上是不能控制的——人。

下面是营养学研究人员所面临的挑战：

人们不是日复一日吃着同样的食物，相反，人们每天的食物、每周的食物、每个季节的食物都是变化的。你现在吃的食物可能和两年前习惯吃的有一点儿（或更多）不同，或者和两年后的不同。饮食的改变受下列因素的影响：文化的变迁、农业与工业的进步、工作与家庭生活的改变。这种饮食变化也可能是由于疾病或衰老。

许多研究依赖于人们精确地报告自己的饮食，这是一项具有挑战性的任务（试一下是否能准确地回忆出上周你每天吃了什么）。尽管存在这种困难，人们基本上能准确地报告出他们长期的饮食模式。因为这种方法并不完美，所以，在饮食与疾病的联系方面常有一些不确定性。

你每天吃的食物含有上千种不同种类的、天然的化学成分，其中有一些化学成分，人们是知道的，

并进行了深入的研究；而有一些化学成分，人们知道，但没有进行研究；还有许多化学成分，则是人们完全不了解和尚未测定的。到目前为止，那些我们已经能够确知其人体内发生作用的化学成分，只是所有成分中极少的一部分。收集其他信息、了解食物如何互相影响，是未来的一项重要工作。

计算一个人从食物中摄取的营养素——多少饱和脂肪、纤维、维生素 E 等等——这是很难办的。因为，有时这要依赖知道食物组合的信息才能办到。

几乎每个人都吃一些脂肪、纤维、糖、淀粉、水果、蔬菜、维生素等，这就意味着营养学研究人员面临一次更困难的任务，即测量各种东西吃了多少，而不仅仅察看它们是不是饮食中的一部分。

心脏病、癌症、糖尿病、骨质疏松、白内障和其他慢性疾病，通常是多年来形成的，除饮食外，还有其他的成因，包括基因、运动、吸烟、压力和其他尚未被确定的因素。

针对不同问题的不同方法

围绕这些问题营养学家运用了各种研究方法。

☆ 随机实验随机实验是在其他研究中常用的“黄金标准”。在这些仔细控制的研究里，一半的志愿者被随机分配实验的饮食或治疗，另一半是普通（通常）的饮食或治疗（控制），或一点儿也不控制。过了预定的时间，控制组内发展成预定目标——死亡、心脏病、髌骨骨折等的人数，要与实验组相比。

例如，假如你想知道维生素 C 能否预防与年龄相关的记忆缺失。你要找一组志愿者，然后随机地分成两组，一组每天都吃维生素 C 片，而另一组每天都吃味道像维生素 C、外表一模一样、然而却无效的一种药片（一种安慰剂）。十年或二十年后，你要比较这两组记忆缺失的百分比。

这种研究有许多优点。如果研究规模很大，随机化的处理过程对匹配实验组、控制组的同质性方面很有帮助。这种同质性体现在年龄、健康、锻炼和其他可能的重要因素方面。因此，在两组间，惟

一的不同之处，就是饮食或治疗。令人遗憾的是，随机实验在营养学研究中常常不可能做。长期让人固定吃一种特殊的食物是很难的。而让人十年或更长时间吃一种维生素药丸或安慰剂，同样也是很难的。如果随机实验需要的志愿者人数巨大，则进行实验的花费会高达一个天文数字。一项妇女健康的初步研究，主要是研究：在饮食中减少 20% 的卡路里，增加水果和蔬菜，这样做对乳腺癌形成的影响。这项研究将要花费 10 亿美元。这可能还不能清楚地说明这个重要问题。

☆ 队列研究下一个最好的方法涉及一大批流行病学家所称的“自由人”——像你一样的普通人——在一个较长时期内的状况。这些队列研究始于一组有共同特点的人，比如职业和居住地相同等。

关于饮食，你能相信什么？（2）

队列研究

大规模的、预期的队列研究的例子

有超过 30 项的关于健康和饮食关系的队列研究，目前正在进行中，它们在十年后将会得出大量的数据。这些研究主要包括：

火奴鲁鲁心脏研究：一项包括 8006 名日裔男性的研究，其年龄在 45-68 岁。他们 1965-1968 年生活在夏威夷的瓦胡岛，研究目的在于确定心脏病和中风的起因。

耶稣复临论者健康研究：一项包括 27658 位加州第 7 日耶稣复临论者参与的研究，为期六年。选择这一组人的原因是这个宗教的成员大部分是素食者。

护士健康研究：这项研究开始于 1976 年，在这项研究中，有 121700 名年龄在 30 到 55 岁的注册女性护士参与，她们完成关于癌症和心血管疾病的危险因素问卷调查。从那时起，每隔两年，她们就要回答随后的跟踪调查问卷，更新涉及饮食和一系列心脏病危险因素的数据。在 1989 年，另有 116000 位年轻护士参加了这项研究。另外，这些护士的 15000 名孩子参加了现代成长研究。

医师健康研究：这项研究是以一种随机的、双向保密的安慰剂控制开始的，研究阿司匹林、 β 胡萝卜素对预防心脏病和癌症的作用。1982 年，22 071 名 40-84 岁的男性医生被指定服用阿司匹林加安慰剂、或 β 胡萝卜素加安慰剂、或阿司匹林加 β 胡萝卜素或全部服用安慰剂。有关阿司匹林的实验不久就被终止了，其原因是研究者发现服用阿司匹林的一组，心脏病发作的比例降低了 44%。 β 胡萝卜素一组，按预定日期于 1995 年结束，该组研究表明，这种抗氧化剂既无有益作用也无有害作用。由于参与研究的医师们不断地回答有关他们健康和生活习惯的问卷，该研究逐渐演变为一项队列研究。

健康从业者跟踪研究：一项 1986 年进行的人数达 51529 位、40-75 岁男性健康从业者（牙医、兽医、药剂师、验光师、骨科医师、足病医师）的研究，与护士健康研究的参与人员一样，这些人每隔一年要报告一次他们的情况，即有关健康、饮食、生活方式等的完整情况。

依荷华州妇女健康研究：1986 年展开的研究，参与人员为 55-69 岁的绝经期后妇女，人数达 41 836 人，研究目的为几种饮食和生活方式对癌症的作用。

EPIC 研究：一项 1993 年在九个欧洲国家开始的合作研究。总共有 440 000 人参与该研究。研究者要询问他们关于饮食、吸烟、喝酒的习惯，受教育情况，职业，医疗条件和其他可能相关的情况。然后，这一组要被追踪一段时间，最好是十年或更长时间，或进行直接的、不定期的检查，或通过问卷调查，或查看其死亡证明。一旦研究进行了很长时间，研究者就能够通过积累的信息，来广泛验证各种假设。例如，他们能够确定是否吃很多纤维的人与不吃纤维的人相比，患结肠癌的比率不同；或者摄入大量叶酸（一种重要的 B 族维生素）的人患心脏病的比率，要比叶酸摄入量小的人低。这种长时间的研究（见队列的例子）已经提供了一些最好的依据，以洞察饮食与健康之间的联系。通过收集开始时的信息，那时特殊的疾病尚未发生，队列研究能避免患某种疾病的人的扭曲性的回忆——那些试图对此做出解释的人的回忆。队列研究如护士健康研究、专业的健康追踪研究，和其他运用问卷调查来进行的研究，要确定所吃食物的成分，并在研究过程中，要求被访者填几次表。这样就减少了错误，并使研究人员看到了其饮食随时间的变化过程。

☆ 个案控制研究在这种类型的研究中，研究人员从得某种病（个案）的一组人中收集信息，再从相似的、却没有患病的一组人（控制组）中收集信息，比较两组在饮食、运动或他所感兴趣的任一变

量上的不同。当变量明确时，即是或不是由于某一因素，如吸烟或职业，此时，个案控制研究是有效的工具。但是这对于饮食研究却不起什么作用，因为这种情况下可能得到的人与人之间的差别会很小。个案控制研究比队列研究容易得出错误或偏见，因为个案控制研究能很快地做完，花费很低。对饮食与健康的早期建议，提出了证据。当队列研究的数据得出后，经常发现个案控制研究所得出的结论往往是脱离实际的。

☆ 新陈代谢研究这是一类短期的随机实验，志愿者要在特定的医院或诊所的病房里，吃特殊准备的食物。这种控制使下面的研究成为可能，即能弄清不同的食物怎样影响血液中胆固醇或其他生化指标的变化。但这种研究时间不够长，人数太少，对于测定某种食物对健康的影响是不够的，也不能测量出实际的饮食在将来对人的影响，以及在较少控制的真实世界里对人的影响。如何看懂各种健康新闻

谨慎的记者试图将新的研究置于一个新的视角。但是把研究情况塞入30秒的广播时间或250个字中，这是不可能的。因此，你通常所看到的就只是提要或标题，而不是对营养学观点的深入了解。下面给出掌握要点的一些方法：

要以人为研究对象。食物、食物中的营养素，甚至食物添加剂如何影响鼠、狗、猴子，在营养学研究中是一个重要的线索。但它们可能对人有完全不同的影响。动物研究能够为未来的研究铺路，但不应成为你饮食变化的依据。

☆ 要在真实的世界中研究 在医院或特殊的研究中心所做的饮食研究，就身体如何依赖不同的营养素和食物，给我们提供了重要信息。但是，由于它们没有直接观察到疾病的危险（而只是患病期间的指标），它们不能预言不同的饮食习惯或策略对你的健康的最终影响。

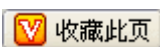
☆ 要对真实的疾病终点做研究由于慢性疾病的形成、发展需要很长的时间，许多研究运用中间变化如心血管变狭窄或骨密度改变，作为真实疾病的标志，然而这些改变并不能或必然地转变成真正的疾病。要对真正的健康问题，像骨折或心脏病进行更多的研究。

☆ 大规模的研究在科学上，偶然是个十分重要的问题。研究规模越大，两组间潜在的重要区别被偶

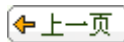
然因素解释的可能性就越小。大规模的研究还能更多地发现在小规模的研究中有可能被忽略的重要联系。

☆ 证据的一致性最具有说服力的证据是不同的研究者在不同的时间、用不同的方法、面对不同的被试者而获得同样一致的效果。一个较好的、一致性证据的例子，就是适量饮酒与减少心脏病危险的关系。人们认为酒精可能对心脏有好处，这一观点可能已经有两千多年了。两百多年以前，威廉·赫伯登，第一个描述胸部疼痛-心绞痛的英国医生，他写道：“葡萄酒和烈酒能令人轻松。”在 20 世纪，不断有零散的报告认为饮酒可以防止血管堵塞，但也有大量的报告认为酗酒对身体有害。自 1974 年以来，不同地区的个案控制和队列研究结果显示，一天喝一次或两次酒的人，与不喝酒或酗酒的人相比，前者患心脏病或死于心脏病的人要少。即使再将可能对饮酒者和不饮酒者产生影响的因素，如吸烟、体育锻炼和其他可变因素考虑在内后，这种关系依然存在。这些发现进一步由实验室动物研究、动物实验和新陈代谢研究的结果支持，它们显示酒精能提高 HDL（好）胆固醇的水平，还能使血液减少凝结成块，这两项都可以保护人免得心脏病。这种证据本身使我们得出一个有力的结论：适量饮酒能减少患心脏病的危险。（当然了，做出关于饮酒的决定，还应该全面地衡量酒精的益处和害处。见第 8 章）

我们建议，你不要基于一项研究就改变自己的饮食。如果一个结果位于正确的轨道，那么，其他的研究也会得出同样的结果。从长远来看，是否现在马上改变饮食策略（如服用维生素或在饮食中增加不饱和脂肪），还是六个月以后再改，关系并不大。



[第一部分 重建食物金字塔 \(1\)](#)



[第三部分 健康的体重](#)

第三部分 健康的体重

健康的体重（1）

把体重保持在健康的范围内，对长期的健康很重要，它甚至比你食物的类型和抗氧化剂的数量还要重要，或者要比食

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

在这本书中，我的目的就是在现有的、最好的基础之上，提出率直的、简洁的营养学建议。我要从下面开始：如果你就是你的体重，你在浴室天平上测得的体重是你未来健康最重要的测量指标。把体重保持在健康的范围内，对长期的食物，以最大限度地保证健康。

体重就像一个蜘蛛，居于健康和疾病这一错综复杂、纠缠成一团的蛛网的中心。与体重相关的三个方面——你的身高或肾癌的几率；当然还有患关节炎、不育症、胆结石、打鼾或睡眠时呼吸暂停、成人哮喘的几率。正如图 3 所显示的限，那么患病的危险会继续增加，在健康追踪研究中，同样的倾向也在男性身上显示出来。

图 3 女性体重指标与疾病危险

既然体重对保持健康很重要，那么，美国农业部饮食金字塔对体重毫不涉及，就是一个严重的缺失。更有甚者，在理

肥胖症的流行

体重超重是一个个人化的问题。它会影响到你如何看待自己，以及别人怎么看待你。它会直接影响你目前和将来的健康的美国人的比例一直徘徊在 30% 以上。急剧改变的是患肥胖症的数目。大约四分之一的美国人现在已经进入到肥胖

在世界各地，情况也好不到哪儿去。世界卫生组织称肥胖症是一个世界范围的流行病。虽然致命的饥荒仍是媒体的重

健康的体重是什么？

这个看似简单的问题，其实很难回答。问题的一方面是适合六英尺高的人的体重——175 磅，对五英尺高的人来说就

一个被称为体重指数的数字回避了第一个问题。根据身高校正体重，对于高个比矮个体重大的情况做出了很好的解释。计算出，如哈佛健康公众网站（www.health.harvard.edu）。

设定健康的体重指标表，传统的做法是通过在一大群人中测查死亡率，然后，再挑出死亡率最低的体重指标表，作为

对体重过重影响健康这一说法肯定没有争论。有无数的研究已经证明，其中一项超过一百万成年人的研究显示：体重

你能太瘦吗？

一些专家曾说过，曲线准确地表达出了他们所要表达的观点，体重太轻同样也会增加早死的危险。包括我在内的其他人是一种混合因素的结果，如疾病通常伴随着体重减轻（如癌症、心脏病、肺气肿），而少数人，在他们摄入的热量

回避这种限制的一种方法是只研究不吸烟的人，然后，不管在随后的最初几年里死亡数的数据资料。美国癌症协会的

那些体重稳定、体重指标低至 17（一些高 55 英尺、体重 100 磅

589196100105110 115 119 124 129 134 138 143 148[] 153 158 162 167599499104109 114 119 124 128 133 138 143 148 153

163 107 113 118 124 130 135 141 146 152 158 163 169 175 180 186 191 19764 110 116 122 128 134 140 145 151 157 163 16

4 211 217 22368 125 131 138 144 151 158 164 171 177 184 190 197 203 210 216 223 23069 128 135 142 149 155 162 169 17

3 221 228 235 242 250 25873 144 151 159 166 174 182 189 197 204 212 219 227 235 242 250 257 26574 148 155 163 171 17

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 (

58 172 177 181 186 191 196 201 205 210 215 220 224 229 234 239 244 248 253 25859 178 183 188 193 198 203 208 212 217

29 235 240 246 251 256 262 267 273 278 284 289 29563 203 208 214 220 225 231 237 242 248 254 259 265 270 278 282 287

303 309 315 322 328 33467 230 236 242 249 255 261 268 274 280 287 293 299 306 312319 325 331 338 34468 236 243 249

257 265 272 279 286 293 301 308 315 322 329 338 343 351 358 365 372 379 38672 265 272 279 287 294 302 309 316 324 33

35 343 351 359 367 375 383 391 399 407 415 423 43176 295 304 312 320 328 336 344 353 361 369 377 385 394 402 410 418

标和体育活动量。在低体重指标组，只有那些由于一种慢性病而不活动的人，才有较高的死亡率。体重指标低，但进

健康的体重（2）

目前的体重指导数可能是太宽松了

在美国农业部的 2000 版美国人指南中，健康的体重与体重指标表中的 18.5—25 相符。体重指标超过 25，被认为是不

委员会在制定指南、选择这些界限的时候，被要求用政府政策和感觉来平衡科学的证据。这是一项艰巨的任务，因为

适。相反，他们选取体重指标 25 为健康体重的上限，是基于下面清楚的数据，即在体重指标 25 以上，过早死亡的危险

确定体重指标从 18.5—25 是健康的范围，产生的另一个问题是，即使你增加了相当多的重量，你仍保持在健康的范围

图 5 健康体重指导 使你的体重指标保持低水平

健康体重的底线是：如果你的体重低于体重指标 25，做你能做的每件事，来保持体重指标低于 25。即使你增加一些体

重没有改变，那太好了。但如果你发现自己的体重迅速下降，而你却没有节食或试图减轻体重，就要去看医生，以确

上学时的体重

如果你能回到过去，并停在临近 20 岁的时候，你怎样才能符合标准？年长一点儿，聪明一点儿，这是对的。但是腰

在成人期，这儿增加几磅，那儿增加几磅，似乎没有什么坏处。它有自身的、容易记住的标记——在中年发生——而

女性，在成年期，倾向于保持同样的体重。在日本旅行时，我问他们，如果当女性变老时，她的体重增加了，会怎样

20 岁以后，体重增加几磅，就有可能使你得慢性病。体重增加得越多，患病的可能性就越大。在哈佛的两项长期研究

加得越多，就意味着患这些疾病的机会就越高。

这些研究和其他研究都指向一个重要问题，即体重和体重指标的健康范围。有些人 20 岁时很瘦——也就是说，体重

我们的体重为什么会增加？

你的体重依赖于一个简单但又容易不平衡的方程式，体重的变化量等于摄入的热量减去消耗的热量。消耗的热量与摄

记录下你的体重和你吃什么、吃多少，以及你的基因、生活风格和文化。

☆ 你的饮食你食物的种类和数量会影响你的体重，在本书的其他章节我将继续讨论这个问题。

☆ 基因在一定程度上，你的体重和体型要感谢或责备你的父母。对分开抚养的孪生子的研究显示，基因对体重增加有相当大的影响。然而，一些科学家最近在一定程度上批判这一观点，因为基因的影响不能解释在过去 30 年中，美国人肥胖的迅速增长，或国家地区间肥胖率的巨大差异。

可能是我们史前的祖先，形成了我们在生理上和行为上对食物的反应。早期的人们经常面对饥一顿饱一顿的情况，因此他们逐步进化、形成了身心之间复杂的化学反应，来应对常有的饥饿，即驱使我们在有可能的时候就吃东西。而在现在这

☆ 生活方式如果吃东西代表着体重变化方程式中舒适和满足的一面，那么，新陈代谢和身体活动则是它的对称伙伴。每天的运动仅仅是下车走到办公室，再走回来，那么这种自发的身体运动每天只消耗掉可笑的一点点热量。

☆ 文化我们的文化是一种大而化之的文化，追求的是得克萨斯式的胃口，数量通常挤掉质量。放纵得到容忍，甚至质量

最致命的是，我们存在着过剩生产的问题。美国的农民每天为每一个美国的男性、女性、儿童生产出折合 3800 卡的卡路里。这种过剩生产是诱惑我们的最佳方法，然后再付诸实施。我们继承而来的对盐、糖的敏锐辨别力，继续被开发。这种辨别力曾经是生

书店、商店提供咖啡、甜点，而且在垒球赛和其他体育比赛中，你能够足吃足喝。餐馆也行动起来，重清淡调料和时

健康的体重（3）

苹果型和梨型

一些人的腰部、胸部贮藏了大量的脂肪，其他人的脂肪则长在了臀部和大腿上。人们给这两类体型起了绰号，即苹果

聚集在腰部、胸部的脂肪（术语为腹部多脂肪肥胖病），可能要比臀部、大腿部的脂肪带来更多的健康问题。腹部脂肪

简单地测量你的腰围，与计算腰、臀比例同样有用。许多研究表明，这种简便易测的数据，在估计慢性病的发展方面

体出现问题的一个警告性的标志。因此，把你的腰部作为一个低技术的生物反馈装置——几年内腰围增长 2-3 英寸，

一卡就是一卡，只是一卡

我们吃食物有两个基本原因，即能量和化学反应的需要。特定食物中的能量能够释放到线粒体——赋予细胞动力的小

如果你阅读关于饮食的书籍，或跟踪健康与营养方面的新闻，你可能已经听说“脂肪热量”或“碳水化合物热量”。脂肪

体脂肪更有效益。

在正常的饮食中，你的身体用同样的比率把这三种物质变成脂肪。就像一个吻或一朵玫瑰花一样，一卡就是一卡。因

这种热量障眼法是地球早期居民简单处理令人困惑的问题的结果。——在不同的燃料上，如何驱动身体。细胞内处理

液循环中的葡萄糖就马上通过你的细胞发挥作用。一些被连接成长链，被称为糖原，它们贮藏在肌肉和肝脏中。剩下

纠缠于热量形式无助于降低体重

差不多任何一种食物都能导致体重减轻，至少在短期内如此。到目前为止所公布的大多数较为荒谬的食谱都有一些代

足够的，而这是控制体重的最关键的手段。千篇一律的宣传、口感上的乏味，使得大多数时髦的减肥饮食方式在长期

所谓终极饮食应该是这样的：能够控制饥饿感，能让人感到享受，符合身体对能量和营养的需求，且使慢性病产生的

既然一卡就是一卡，那么，下面这种情况就完全有可能。热量运输方式的不同，可以导致控制热量消耗的不同，进而

☆ 低脂肪饮食不起作用虽然不太正确，但是下面这个概念在许多食谱中都有，即食物中的脂肪会变成身体内的脂肪。

显示，源于脂肪的热量并不是导致体重增加的元凶。健康饮食金字塔并不取消餐盘中的脂肪，而这正是美国农业部食

可以肯定的是，摄入高脂肪的一些国家，超重的人数很多。例如，在美国，人均从脂肪中吸收 35% 的热量（这是一个

我们并不是试图宣布食物中的脂肪无害，或低估它对体重的影响。像碳水化合物一样，食物中的脂肪对能量、脂肪贮

你预防心脏病（详见第 4 章）。

☆ 低热密度的饮食也许会令人困惑关于对体重的影响这一问题，吃能释放出同样热量的烤土豆或小甜饼，对体重有

用食物的重量（单位：盎司或克）去除它的卡数值，你就可以计算出食物的热密度。苹果、土豆、米饭、莴苣的热密

热密度能影响人们吃多少，至少在短期内能影响。结果是几天后，人们倾向于吃类似重量的食物，而不论其热密度如

看起来我们所吃的是纯碳水化合物或纯脂肪，但事实上不是这样——我们吃的是碳水化合物和脂肪的混合物。淋上油

虽然，热密度的提法很引人注目，但它实在是太简单化了。例如，一听可口可乐的热密度低，但它能提供大量的热量

☆ 低糖血症指标的饮食也许是部分答案你每次吃东西，血液中的葡萄糖水平都会提高。它提高的幅度取决于你吃什么

使血液中的血糖达到峰值，并刺激产生相应的胰岛素，而这能导致葡萄糖从血液中迅速消除，葡萄糖的突然降低，再

吃难以迅速消化的碳水化合物，但热量一样的孩子相比，前者所吃零食的数量是后者的两倍。

健康的体重（4）

糖血症指数（见第 5 章）是不同的食物影响你血糖水平的一个标准。已经有好多年了，糖尿病患者运用糖血症指数来（能影响血糖），而豆类、蔬菜、水果等则在糖血症指数表上排序较低。在理论上，能够使血糖少量但平稳增加的食物，

区域性饮食在糖血症指数的下部，这与新葡萄糖革命所推荐的饮食一样，这个结果是最近由糖血症指数领域中的领袖

☆ 高蛋白质饮食尚未经过仔细验证根据最近亚特金斯的饮食研究，在你的食物里取消碳水化合物，而代之以肉、奶蛋白质的饮食，还没有经过长时研究的检验。我们真的需要知道它们的长期效果，因为这些饮食——所有饮食，真的在的好处要多于摄入高动物脂肪的负面影响，这是可能的。但是，如果摄入很少的碳水化合物，就能对身体有益的话，

控制体重的三步曲

从表面来看，人体增加体重的内在趋势和食物的诱惑在攻击着我们，你如何能够根据需要，避免增加体重或减少体重

如果你不喜欢体育运动，那么，动起来。如果你一直在运动，那么，尽量提高活动水平。

寻找一种适合你的、能奏效的饮食，这本书中所提供的策略只是一个开始。

成为一个能自卫的食者。

我希望能为你提供更精确的建议来控制体重。但是我做不到，人类是有差异的，每个人就像雪花一样，是独一无二的。

我所能做的，就是为你提供不同的、曾经适合其他人的策略，这些也许会适合你。

消耗更多的热量：锻炼对于健康最重要

到目前为止，虽然我一直关注着能量平衡方程中的摄入问题，但消耗方面也是非常关键的。除了不吸烟，锻炼是令你

增加使你活得更长久、更健康的会；

有助于预防心脏病、高血压、高胆固醇；

有助于预防一些癌症，包括结肠癌和乳腺癌；

有助于预防成年人糖尿病；

有助于预防关节炎，也有助于减轻患者的疼痛和僵硬；

有助于预防不知不觉的骨质遗失，即骨质疏松症；

减少老年人摔倒的危险；

减轻抑郁和焦虑，提高人的情绪；

控制体重。

燃烧脂肪，产生肌肉

对控制体重来说，体育运动是必不可少的。关于这一点，有两个主要原因：

身体运动能燃烧热量，否则，这些热量最终会转化为脂肪贮存起来。而且，身体运动可以生成肌肉，或至少是能保持

即使在睡觉时，你的肌肉也在不断地消耗能量。当你走路、跑步、游泳、举重、跳舞、打网球、打扫房屋或做任何秘

如果不锻炼的话，脂肪会取代肌肉

如果你做的是一种伏案工作，你的肌肉会逐渐消失。这同样是一种萎缩症，如同你在胳膊或腿上戴一个模具。只是这

这就开始了一个难以对付的恶性循环。对一个 50 岁、不运动的人来说，多年来增加了 10 磅的体重，就真的意味着无法满足人体的基本需要时，由于需要的能量越来越少，越来越多的食物也就转化成脂肪贮存起来了。额外的体重也许会成为

不久以前，我的一位同事去做被称为“盛大生日”的体检。结果除了血压很高以外，其他情况都很好。当医生告诉她，

点滴预防胜于大量治疗

在过去的几十年里，我们已经了解到，阻止体重增加远比减去多余的体重容易。实际上，增加体重，会在将来使你更

关于锻炼的两大问题是：什么是最好的锻炼？我们每天需要多大的运动量？图 6 在体育运动方面没有变化的条件下，走路利于健康

不久以前，专家们认为，剧烈运动对于保持心脏和血液循环系统的健康是必需的，但最近的研究结果对此有了缓和的

在参加护士健康研究的女性中，步行与预防心脏病之间有很强的联系——在八年中，以轻快的步速、一周平均步行三

与其他类型的体育活动相比，步行是一个很好的选择。因为，它不要求什么特殊的设备，可以在任何时间、任何地点。每天步行，就可以更好地预防慢性病。

健康的体重（5）

一天至少锻炼 30 分钟

根据外科研究报告，你要有意识地在一周内燃烧 2000 卡热量，才能得到体育活动的好处。这是一个很难计算的数字里，而大部分时间都坐着工作的人，其活动量也比不上我们的祖先。所以，要把每天 30 分钟的体育活动，作为保持

使你的生活更有活力

有许多方法，能把更多的活力注入到你的生活里。一些人选择住在工作单位附近，这样，就能步行、跑步，或骑自行车步行一段；提前一到两站下车，步行到单位；用耙子收树叶或用铲子来铲雪，而不用除叶机或除雪机。

使锻炼成为一种享受

同样，锻炼也有助于快乐。许多人已经把一周几次的步行当作一种社会活动，当作与同伴或朋友深层接触的机会。其会对你的长期健康提供极好的回报。

关注你摄入的热量并遵从健康饮食金字塔

如果你的体重保持在健康的范围之内，很明显，你所吃食物的数量是合适的。（健康饮食金字塔将有助于你选择正确的——摄入的热量要少于你所能燃烧的热量。

精制碳水化合物含量低的饮食是最好的

一般传统认为，低脂肪食物是减肥、提高心血管适应性的最好的食物。对许多人来说，真实的情况恰恰相反。正如在

健康的全球性饮食

有一类饮食，借鉴了地中海式和其他传统饮食，它提供了一个健康的营养基础（见第2章）。在这类饮食中，有大量能够混合世界各地的烹饪法，以及你自己的创造，成为一种持续终身的、具有丰富变化和乐趣的饮食模式。

保护性地吃：一种革命性的饮食策略

现代大多数人，都处在一个富裕的社会中，相对来说伏案工作的人较多，这就需要随着年龄的增长，注意热量的摄入

☆ 练习在吃撑之前要停止 要意识到我们是自己文化的牺牲品，其中之一便是热量过剩。

☆ 要有选择不要仅仅因为食物摆在面前，就去吃。

☆ 选择小份的在餐馆就餐，要意识到份量一般都是超量的，一顿饭就能摄入你一天所需要的热量所以要选小份的。

☆ 提防甜点一片纯乳酪饼，几乎包含 800 卡热量，以及令人难以置信的 49 克脂肪（其中 28% 是饱和脂肪，比一天的

☆ 吃饭时要慢，且要关注你的食物吃饭时狼吞虎咽，会忽视消化系统发出的“我已经饱了”这一复杂信号。用适中的速

☆ 做低热量的食物，以显示你的关心如果你真的爱你的家人和朋友，不要让他们死于并不需要的热量。

☆ 注意你所吃食物中的热量我们并不是要你正式地计算热量，而是要你意识到自己在吃什么、喝什么。例如，饮料能
为，除了热量，它不能提供任何营养。

☆ 破坏你的食欲在吃正餐前，吃一点儿小吃或开胃品。还记得令人恐惧的那句话“它会搞糟你的晚餐”吗？当你在下午

☆ 把诱惑减到最小我们中的许多人都发现，当巧克力、小甜饼、薯片或其他好吃的东西，放在冰箱里时，我们很难不

☆ 要警惕许多食品工业的目标就是卖出更多的食品，它们一心扩大你的弱点，破坏你的防御，不要忘记这一点。你需

☆ 尽量简单 下面说的道理，源于动物研究。不言而喻，老鼠吃老鼠的食物，猴子吃猴子的食物，在吃它们得到的各
点对良好的健康是必不可少的。虽然，对一些人来说，在每一顿饭中，简单化可能是一个比较好的策略。如果整顿饭

控制体重并不是不可能，也不是指不吃或厌食。伴随着自觉的努力和创造性的安排，大多数人都能通过诱人且又搭配

第四部分 关于脂肪的令人吃惊的消息

关于脂肪的令人吃惊的消息（1）

不饱和脂肪对身体健康是如此重要，以至于它们构成了健康饮食金字塔的基础。脂肪和油形成大量的、日常需要的热量，且对长期健康有益。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

在关于公共健康的信息中，很少有一句话能像“脂肪对人体不好”这句话一样，影响强大且持续久远。在过去的四十年间，脂肪已经成了饮食中的头号敌人，人们担心食物里的脂肪会引起疾病甚至死亡。作为一个国民，我们已经把这个信息记在了心里。过去三十年间，美国普通的老百姓实际上已经减少了从脂肪中摄取热量的百分比。在制造低脂点心、人造脂肪片、阻止消化系统吸收脂肪的药丸、不含脂肪的饮食和出版烹饪书等方面，我们一年要花费数以亿计美元。

但我们并未因这种努力而更健康。事实上，由于这种做法，我们的情况变得更糟。令人吃惊的是，美国成人中有半数超重。20%以上的成人超重严重，被确认为过度肥胖，其数字几乎是1960年的两倍。糖尿病也在上升。对脂肪的战争，并未对心脏病和癌症产生明显的影响，而这两种病正是最初对脂肪宣战的两大主要原因。

一些脂肪对人是有利的

我们没有获得报偿的一个原因是：我们不知道并不是所有的脂肪都是一样的，或者，更直截了当地说，并不是所有的脂肪都是坏的。尽管有堆积如山的对食物脂肪的讽刺，还有健康组织抵制脂肪的建议，但事实却是一些脂肪对人体有益，在饮食里包含这些好的脂肪是非常重要的。事实上，多吃好的脂肪，远离不好的脂肪，这在健康营养策略表上排在第二位，仅次于控制体重这一条。

食用适宜的脂肪，是一个关键问题。因为认为饮食中的脂肪能引起心脏病，所以它受到了许多的指责。专业

地讲，心脏病这一术语，包括一个很广的范围，从胸部疼痛到心肌无力泵血都在此范围内。在本书中，心脏病这一术语是指冠状动脉心脏病，即源于向心脏供血的一个或多个动脉的阻塞而形成的心脏病。心脏病是美国和大多数发达国家的头号杀手，不久会成为世界范围内的首要死亡原因。例如，在美国，今年会有超过 100 万人心脏病发作。心脏病和中风将是三分之一的死亡原因。治疗心脏病和中风的花费将高达 180 亿美元，还不包括因此而在生产方面造成的损失。饮食中的脂肪，特别是饱和脂肪，当然不是患心脏病的惟一原因——吸烟也是一个主要原因，超重、不运动、残疾，也是致死和致残的原因。但在戒烟后，控制你所吃脂肪的类型，是防止心脏病最重要的途径之一。

饮食脂肪与身体脂肪

你也许会想，停一下。难道不是因为吃了越来越多的脂肪，使我越来越胖？如果仅仅在饮食中增加了额外的脂肪，而没有减少其他的饮食摄入，我知道，这肯定对心脏不好。请记住，我们的目标并不是从食物中获得更多的脂肪，而是削减饱和脂肪和反式脂肪，同时增加单不饱和脂肪和多不饱和脂肪，且保持每日所需的热量。如果你这样做了，你的体重不会增加。如果你已经在吃低脂肪饮食，尤其是如果你的 HDL（好）胆固醇水平低，或你的甘油三酯水平高的时候，考虑一下用不饱和脂肪代替一些碳水化合物。

多吃脂肪能让人发胖是一种很普遍的直觉。虽然，从不同研究中得出的证据看，这一观点还站不住脚。

吃低脂肪食物的人，通常在几周后会减肥 2—4 磅，但在继续吃这种食物后，体重就又回来了。关于减肥的随机研究通常显示，一年以后，体重几乎没有变化。

在欧洲的各国研究中，摄入最少脂肪的女性，最容易过度肥胖，而那些摄入大量脂肪的人，其患肥胖症的可能性反而较低；在欧洲的男性中，脂肪摄入与肥胖症之间没有关系。

在美国，饮食中的脂肪量逐渐减少，热量从 40% 降到 34%，但与之相伴的是，平均体重和肥胖症逐渐增长。

简而言之，饮食中的脂肪并不一定令你发胖。如果你吃的热量超过所燃烧的热量，你就会增加体重，不管你的热量来自于脂肪、碳水化合物还是蛋白质。结合本章的上下文，如果你使你的热量持久不变，即使你削减

饱和脂肪，或碳水化合物，吃更多的不饱和脂肪，你都不会增加体重。

脂肪的真实面目如何被歪曲了

饮食与心脏病之间的传统联系是一种科学上的两步舞：1) 饮食中饱和脂肪过多，增加了血液中的胆固醇水平；2) 高的胆固醇水平增加了心脏病发作的几率，或形成其他类心脏病的几率。如果这是事实，吃少量的饱和脂肪，应该能降低患心脏病的几率。

这个相对简单的饮食——心脏假说不错，但并不完美。饮食和饮食中的脂肪，还有许多其他方式能影响心脏，而不只是通过胆固醇这惟一途径。饮食中的脂肪也影响血液中所谓的好的或起保护作用的胆固醇——高密度脂蛋白（HDL）的多少，以及你的血液凝结成块的可能性，你的心脏节律异常的情况，还影响你的血管内壁对压力的反应，以及其他目前我们还没有发现的导致心脏病的途径。

可悲的是，以简单的假设为基础的公共政策，并没有覆盖这些可能的情况。美国农业部饮食金字塔把脂肪和油放在节制使用一类的最高处。这个饮食指导劝诫我们，选择一种低饱和脂肪与低胆固醇、在脂肪总量上又适度的饮食，但对已经证实的不饱和脂肪的益处没有提及。同样，在最近由美国心脏病协会、美国癌症协会、美国临床营养协会、美国饮食协会、美国儿科学会、国家健康研究所等采用的饮食指南中，也做了一样的强调。

这些过于简单化的指南，没有一本告诉你，用不饱和脂肪代替饱和脂肪，能提高血液中胆固醇和其他脂肪颗粒的水平，有助于你的心脏对付不规则的跳动，或有助于对抗动脉粥样硬化、动脉逐渐狭窄阻塞的过程。

简单并不总意味着更好

早在 1957 年，美国心脏病协会（AHA）在只有有限的可靠数据的情况下，出版了它的第一本饮食指南。虽然多处用“可能”一词来模棱两可地表明它的选择，这第一个指南仍被当成了靶子。他们说：1) 在心脏病的发病过程中，饮食可能扮演了一个重要的角色；2) 饮食中的脂肪含量和热量大概也很重要；3) 饱和脂肪与不饱和脂肪的比率可能是最基本的决定因素，人们应该多吃不饱和脂肪，少吃饱和脂肪；4) 除脂肪以外，其他很

多因素，包括饮食和非饮食的，可能也是重要的。四年以后，美国心脏病协会仍然建议人们增加不饱和脂肪的摄入。

多年以后，尽管专家小组对最有效的公众健康信息还在讨论（有时是争论），美国心脏病协会、全美胆固醇教育节目、其他有影响的组织（社团）认为，美国人还没有掌握好脂肪和坏脂肪这一概念的细微差别。相反，他们只定下了一条简单的“所有的脂肪都不好”的意见。

毫无疑问，公众已经注意到这一信息。今天，在一般的饮食中，脂肪和油产生 34% 的热量，而与之相比，在 1960 年时要占 40%。如果这种降低意味着我们正少吃许多饱和脂肪，那么，这将是一个好消息，我们将看到更低的心脏病比率。但是，事实上我们已经把婴儿连同洗澡水一同泼出去了。削减的大部分是有益于健康的不饱和脂肪，这也是近年来心脏病的比率几乎没有变化的原因。

关于脂肪的令人吃惊的消息（2）

用碳水化合物代替脂肪产生的新问题

在饮食中，减少脂肪数量，意味着增加一些其他的东西。即使你计划着要减肥，你还是可能无意识地这样做了。如果你按照标准的饮食指南，那增加的东西就是碳水化合物，一般是简单的，或经过高度加工的碳水化合物，如糖、意大利面、白米饭、土豆。用碳水化合物代替饱和脂肪，总的胆固醇水平确实降低了，尽管只是降低了一点儿，但 HDL（好的）胆固醇水平也被降低了。

被标准饮食指南所鼓励的两种趋势——即增加碳水化合物的摄入，降低不饱和脂肪的摄入，除了对 HDL 的有害影响，又有了令人烦恼的问题。如果你摄入的热量比燃烧掉的多，碳水化合物确实会像脂肪一样增加体重。同样不妙的是，白面包、土豆、意大利面、白米饭，使血液中的血糖（葡萄糖）和胰岛素水平产生大的峰值，而这些情况，却没有发生在脂肪、蛋白质、慢慢吸收的碳水化合物如全谷类、水果、蔬菜等上面。尤其是当缺乏体育锻炼时，对制造胰岛素的胰腺长期过重的要求，是形成成人型糖尿病的一个关键因素。成人型糖尿病如今被称为 II 型糖尿病。最后，用碳水化合物代替饱和脂肪，通常意味着放弃坚果、鳄梨，用不饱和和油调制的沙拉，以及其他包含着单不饱和脂肪与多不饱和脂肪的食物和产品，同样也放弃了维生素 E 和其

他有价值的营养成分。

吃不饱和脂肪的好处

少吃饱和脂肪，多吃不饱和脂肪，能够提高餐后的胆固醇水平，防止心脏病以其他途径形成。我希望这一信息能够给“所有的脂肪都不好”这一观点以致命一击。

通过劝告每个人都少吃脂肪，美国农业部食物金字塔实际上引导你远离了能使你长期健康的食物。不要认为我错了。我全心全意地赞同美国农业部从饮食中去掉饱和脂肪的劝告，但它的金字塔却忽视了这样一点，忽视了有许多益处的不饱和脂肪。用不饱和脂肪代替饱和脂肪或碳水化合物可以做到：

降低低密度脂蛋白(LDL)的水平，即降低被称为是不好的胆固醇的水平，而不会同时降低高密度脂蛋白(HDL) (好的)的水平；

防止甘油三酯的增加，甘油三酯是由高碳水化合物饮食引起的一种脂肪，它循环于血液中，通常随高碳水化合物饮食而出现，已经与心脏病联系起来。

减少产生不规则的心跳，而不规则的心跳是心脏病患者突然死亡的一个主要原因。

减少动脉中阻塞血液流动的血液块的形成。

不饱和脂肪对身体健康是如此重要，以至于它们构成了健康饮食金字塔的基础。脂肪和油形成大量的、日常需要的热量，且对长期健康有益。

脂肪的类型

用化学术语来说，脂肪家族是一个扩大的家族。这一家族所共有的成分是一条由碳原子和氢原子组成的链。脂肪与其骨架碳在长度、几何学形状方面是不同的，碳原子与其他原子结合的方式、附着的氢原子的总数也

不同。

我们饮食中几乎所有的脂肪都是甘油三脂——三个脂肪酸由甘油胶粘到一起。脂肪酸主要有四类——饱和的、单不饱和的、多不饱和的、反式脂肪酸。在这本书中，脂肪酸将被简单地称为脂肪。

饮食中脂肪的类型

脂肪类型主要来源室温下的状态与碳水化合物相比，对胆固醇的作用

脂肪类型	来源	对胆固醇的作用
单不饱和脂肪	橄榄油，芥菜籽油；花生油；腰果，杏仁，花生，其他坚果；花生酱、鳄梨	降低 LDL；提高 HDL
多不饱和脂肪	玉米，大豆，红花油，棉籽油，鱼	降低 LDL；提高 HDL
饱和脂肪	全脂牛奶，黄油，奶酪，冰淇淋；红色肉类；巧克力；椰子，椰子奶，椰子油	提高 LDL 和 HDL
反式脂肪	大多数人造奶油；蔬菜起酥油；偏氢性蔬菜油；油炸薯条；许多快餐；大量的烤制食品	液体或半固体提高 LDL**与单不饱和脂肪与多不饱和脂肪相比，反式脂肪能提高 LDL，降低 HDL，增加甘油三脂。

直到 20 世纪中期，人们都被认为脂肪在身体中有重要作用，即它能给细胞提供燃料。现在，我们知道，脂肪还有许多其他重要的工作。脂肪能提供形成细胞膜的原材料，形成围绕每个细胞的柔和但结实的皮层，并因此控制进出的物质。它们形成围绕且保护神经的鞘。它们是制造某些荷尔蒙的原材料。还像其他化学制品（药物）一样，控制血液凝块和肌肉收缩。

人体可以从饮食中的脂肪、碳水化合物及其他物质中，形成所需要的大多数脂肪，但有少量脂肪不能形成。这就是所谓的基本脂肪，即所有的多不饱和脂肪不能形成，它们只能直接来自食物。

☆ 饱和脂肪饱和这个词意味着一条链上的碳原子带着它所能带的最大量的氢原子。当一个碳原子与它的碳邻居，通过单一联结时，才形成饱和。饱和脂肪看起来像直的链条。

大约有两打不同的饱和脂肪存在于自然界。它们在肉类、动物脂肪、奶酪制品、许多蔬菜油（像棕榈油、椰子油等）中大量存在。在室温下，饱和脂肪呈固态而不是液态，当熏猪肉或汉堡的汁凝固在煎锅里时，你看到的的就是饱和脂肪。

当饱和脂肪影响到胆固醇和动脉阻塞过程，即动脉粥样硬化时，饱和脂肪就逐渐对人体不利了。黄油和其他奶酪制品中的饱和脂肪，大多数极大地提高了 LDL（坏的）胆固醇的水平。牛肉里的饱和脂肪对提高 LDL 作用不大，巧克力和可可黄油中的饱和脂肪，其影响就更小。

☆ 单不饱和脂肪希腊前缀 mono 意味着“一”，暗示了这种脂肪的结构。在碳骨架的一点上，两个碳原子通过双键连接起来，这个看起来很小的改变，导致了一些关键的变化。它使得碳链上可以联结的氢原子减少了两个，分子外形从一个长链变成一个弯曲的棍状，这使得这种脂肪在室温下呈液态。基本上，单不饱和脂肪存在于油类中。橄榄油、花生油、芥菜籽油里单不饱和脂肪的含量都很高，鳄梨和许多坚果（见第 6 章）也是单不饱和脂肪的来源。

☆ 多不饱和脂肪两个或更多的双键，形成了多不饱和脂肪。在相同的碳原子下，它所带的氢原子数比单不饱和脂肪更少。

关于脂肪的令人吃惊的消息（3）

看起鸡蛋

不久以前，鸡蛋还被视为一种完美的食物，它是早餐的核心食品，是沙拉和其他佐餐食品中很好的覆盖物。胆固醇，以及胆固醇与心脏病之间关系的发现使这一食品蒙上了污点。由于每个蛋黄中有超过 200 毫克的胆固醇——是日推荐摄入量的 2/3——因此，鸡蛋拥有了不利于健康的名声，要慎用。人均蛋类消耗量从每年的 400 下跌至 250，现在，人们在食用鸡蛋的时候通常有一种内疚感。

在许多方面，鸡蛋的危险并不像它们被强调的那样多。控制饮食的研究表明，每天在食物中增加 200 毫克胆固醇，仅仅使血液中胆固醇的水平上升了一点，理论上会使患心脏病的危险上升约 10%。无论如何，对胆固醇的关注忽视了这样一个事实，即这些卵状物不仅仅是胆固醇包，但它们中的饱和脂肪含量很低，并且含有许多对人体有益的营养成分，如蛋白质，某些多不饱和脂肪、叶酸，及其他 B 族维生素等。因此，只根据其胆固醇的含量，不能准确预测它们对心脏的危险。另外，人们对食物中胆固醇的反应也是不同的，对某些人

而言，我们称之为有反应者，他们食物中胆固醇的含量会直接反应在血液中胆固醇的含量上。而另一些人，称之为不反应者，他们吃了胆固醇并消化完后，其血液中胆固醇的含量并无明显变化。

从来没有研究得出过这一结论，即过多地吃鸡蛋的人，比很少吃鸡蛋的人更容易得心脏病。最近的研究认为，不必因为吃鸡蛋而内疚。1999年春天，有一项到目前为止最全面的研究，它研究了大约12万名男性和女性的吃蛋习惯。在多年的追踪研究中发现，对健康人而言，每天最多吃一个鸡蛋的人，与那些每周最多吃一个鸡蛋的人相比，前者患上心脏病或中风的危险性并不大。对于糖尿病患者而言，每天吃一个鸡蛋与患上心脏病之间，似乎确实存在着微弱的联系。

尽管这项研究和与此类似的研究并没有给每天吃三个煎蛋开出绿灯，但是对那些喜欢吃鸡蛋的人来说，确实是个令人兴奋的消息。如果你的早餐是一个鸡蛋、一个用富含反式脂肪的油炸成的圈饼，或是一个用精制面粉做成的百吉饼，那么，鸡蛋是一个更好的选择，特别是用健康的蔬菜油来煎鸡蛋，就会更好。

来像一个双曲的条状物。多不饱和脂肪能被分为N3、N6两组，其数字表示从碳链头部的双键到尾部的距离。每一种类型在人体里都具有不同的作用。多不饱和脂肪在室温下也是固态。我们的身体不能制造多不饱和脂肪，因此，我们需要从植物油（如玉米油或大豆油）、种子、全谷类、肥鱼（象鲑、金枪鱼）中取获取这种最基本的脂肪。

图7 人均蛋类消耗量☆ 反式脂肪一个世纪以前，食品化学家发现，通过加热，氢和磨碎的镍金属能使多不饱和和植物油固化。在这个被称作不完全氢化的过程中，氢附着在一些——但不是全部——双键的碳原子上，把它们变成单键的，同时，一些仍保持双键的伸直，成为一种新的、直的形状，赋予脂肪以新的化学、物理特性。

为什么人们要费尽心思地研究它们呢？因为固态蔬菜油比液态蔬菜油便于运输和储存。不完全氢化的蔬菜油在烹饪时，能代替黄油和猪油（固体的动物脂肪）。氢化程度越低的、仍是固态的油，与未经处理的蔬菜油相比，更不容易腐败变质。如果没有这个过程，我们不可能有人造黄油或“胖子”牌干蔬菜。当然，我们也会少患心脏病。

饱和脂肪的危害性

直到上个世纪中叶，传染性疾病像肺结核、流感是致死的主要原因，热量丰富、富含脂肪的食物，被认为能提供一些蛋白质，以抵抗疾病和有助于身体痊愈。到 50 年代后期，健康的饮食则意味着早餐是鸡蛋、熏肉、涂满黄油的面包，晚餐是烤牛肉和拌有肉汁的土豆泥。

我们与食物之间那种舒适的、欠考虑的关系，在二次世界大战以后被几项研究结果彻底改变。50 年代后期到 60 年代初期，大规模的研究将注意力集中在饮食对心脏病的影响方面，认为饮食是使心脏病发病率直线上升的原因之一。一位名叫安塞尔·基斯的中西部科学家，开始了一项被称为七国研究的国际研究。研究显示在饱和脂肪和心脏病之间存在着极强的相关，一个国家，饮食中饱和脂肪含量越高，心脏病发病率越高。令人奇怪的是，基斯和他的同事们在研究中没有发现饮食中脂肪总量与心脏病之间存在任何联系。实际上，在研究中心脏病发病率最低的地区是克利特岛，其平均脂肪摄入量最高，但是因为他们饮食中大量使用橄榄油（约占热量的 40%）。几乎同期，弗莱明汉姆心脏研究开始研究马萨诸塞州弗莱明汉姆地区，跟踪超过 5000 人的健康情况和生活习惯。这项研究的最新发现是：血液中胆固醇水平高，通常是心脏病的早期血液中的类脂类

人体需要依靠脂肪来实现大量的功能。脂肪是细胞的主要能量来源。它们形成脂肪性组织，来储藏能量、保护重要器官，并提供隔离。从专业上讲，胆固醇不是脂肪，它是用来形成细胞膜和非常重要的神经鞘的，它还是人体形成荷尔蒙的主要材料。

为了使这一切正常运行，脂肪必须通过某种方式从你的消化系统进入到你的细胞中去。这并不那么简单。像油和水一样，脂肪和血液也不能融合。如果你的肠和肝简单地把消化的脂肪输送到血液中去，它们就会凝结成不能用的滴状物。相反，脂肪被包装成由蛋白质覆盖的颗粒，就易于和血液融合，并随之流动。这些小颗粒，被称作脂蛋白（脂质加蛋白质），其中包含着一些使这些颗粒稳定的胆固醇。

就像高峰时期的高速公路，你的血液运送着许多大小和形状不同的脂肪颗粒。人们通常是依据脂蛋白所包含的脂肪和蛋白质来给它分类。脂肪少、蛋白质多的脂蛋白与那些脂肪多、蛋白质少的脂蛋白相比，前者重且密度大，后者轻、柔软且密度小。蛋白质不仅有为脂肪防水的功能，而且它们还像地址标签一样，帮助人体

把充满脂肪的颗粒运送到特定的目的地。

就心脏病而言，最重要的脂蛋白是高密度脂蛋白（HDL），低密度脂蛋白（LDL），由甘油三酯构成的、特别低的低密度脂蛋白。

低密度脂蛋白常被认为是坏的胆固醇。当你的血液中有太多这样的颗粒时，它们会在错误的地点停下来，尤其是停在沿着血管壁的细胞里。一旦停在那儿，低密度的蛋白质就会被高活性的自由活性基进攻，从而转换成被氧化的低密度蛋白质。被氧化的低密度蛋白质能够损坏血管内壁，并且引起诸如动脉阻塞的连锁反应。

与之相对照，高密度脂蛋白的颗粒能够从血管内部或其他地方吸收过量的胆固醇，并把它带到肝脏里处理掉。它们还会帮助肝脏再生其他的脂蛋白颗粒。

甘油三酯是人们所吃的大部分脂肪，也是存在于血液循环中的大部分脂肪。甘油三酯对身体健康非常重要，因为你的身体组织要依赖它们获得能量。但正如胆固醇一样，太多的甘油三酯也会对动脉和心脏不好。

当你去检查胆固醇时，你得到的数据通常是你的胆固醇总数。这个数字告诉你有多少低密度脂蛋白和高密度脂蛋白在你的血液里循环。理想的胆固醇水平是每分升血液中有 200 毫克胆固醇。国家的胆固醇教育规划规定，作为一个总的胆固醇水平，高胆固醇的分界线在每分升 200-239 毫克，高胆固醇是指每分升血液中有 240 毫克胆固醇或更多。

因为总的胆固醇数里面混合着坏的和好的胆固醇，所以它不能告诉我们完整的真实情况。因此，许多医生还要在检查总胆固醇数的时候，检查高密度脂蛋白的水平，然后用一个简单的公式计算出低密度脂蛋白的水平。低密度脂蛋白的水平越低越好，每分升血液中低密度脂蛋白低于 130 毫克被认为是健康的。每分升血液中有 130-159 毫克低密度脂蛋白是高的分界线，每分升血液中有 160 毫克低密度脂蛋白或更多就是高胆固醇了。对高密度脂蛋白来说，情况正相反，高密度脂蛋白水平越高，抵御心脏病的保护能力就越强。高密度脂蛋白的水平如果低于每分升 35 毫克就低了，高于这个水平是健康的，心脏病的危险会随着高密度脂蛋白的继续增加而下降。

在心脏病中，甘油三脂的作用是有争议的。但最近的研究显示，高水平的甘油三脂能够增加患心脏病的机会。目前，正常的甘油三脂的水平被规定为低于每分升 200 毫克，高水平的甘油三脂是每分升 1000 毫克，高的分界线为二者之间的任一点。信号。这些重要的研究与其他研究都指出饮食是形成心脏病的关键因素。

为避免将本书写成营养流行病课本，我将扼要介绍几种研究中一致的证据，介绍饱和脂肪、反式脂肪的害处，以及用不饱和脂肪代替这些有害脂肪的益处。

☆ 饱和脂肪摄入越多，患心脏病的几率越高安塞尔•基斯等人按国家进行的分区调查表明，希腊克利特岛与芬兰的心脏病发病率差了 10 倍，芬兰的心脏病发病率最高。同时发现，在一个国家的饮食中，饱和脂肪含量越高，心脏病发病率越高。尽管这些早期研究显示，饮食和生活方式是影响心脏病发病的主要原因，但是与饱和脂肪相关的因素也有责任。心脏病发病率最高的是西方富裕国家，而吸烟、缺乏运动以及其他饮食因素是造成这种巨大差异的主要原因。

关于脂肪的令人吃惊的消息（4）

好的脂肪能够提高胆固醇品质

在 1950 至 1960 年间，很多研究在志愿者小组之间小心地控制饮食，其研究结果最后显示：在日常饮食中，当饱和脂肪代替碳水化合物时，血液中胆固醇的总水平就提高了；当多不饱和脂肪代替碳水化合物时，总的胆固醇水平就下降了。因此，十年间，我们已经认识到，不能把所有的脂肪都看成是一样的。不幸的是，在那时，我们还没有认识到其他血液类脂类的重要性，如高密度脂蛋白。所以，那些研究就为我们提供了不完善的描述。向强调少吃脂肪、多吃碳水化合物这一观点挑战的证据之一，来源于两个荷兰科学家的实验。他们招募了 48 个志愿者，进行了八周的研究。在前 17 天中，所有的志愿者吃一种典型的西方饮食，大约 40% 的热量来源于脂肪。在随后的 36 天里，一半的志愿者被指定吃一种富含橄榄油、低饱和脂肪的饮食，另一半志愿者吃一种低脂肪、高碳水化合物的饮食。在两组中，总的胆固醇水平骤然跌落。但在高碳水化合物组，高密度脂蛋白（好）的水平也降下来了，同时，甘油三脂上升了——这两种变化增加了患心脏病或其他心脏类疾病的机会。在吃富含橄榄油饮食的一组，总胆固醇数的健康趋势同样出现了，却没有高密度脂蛋白和甘油三脂那种不健康的变化。

图 8 针对橄榄油和碳水化合物的胆固醇水平稍后，华盛顿大学的一项长期研究运用不同的方法，也得出了相似的结果。在这项研究里，444 位胆固醇高的男性被要求吃四种饮食中的一种，这四种饮食分别包含 30%、28%、22%、18% 的脂肪。一年以后，这四种饮食的食用者，他们的低密度脂蛋白（坏）都降低了。但两种脂肪含量最低的饮食也降低了高密度脂蛋白的水平（好），提高了甘油三酯的水平。

我们对胆固醇了解越多，我们越认识到：即使总的胆固醇数是心脏病危险的一个红色标记，但真正起作用的还是不同的胆固醇亚类型。最好的胆固醇是低水平的低密度脂蛋白、高水平的高密度脂蛋白。这种关系明确地体现在低密度脂蛋白（或总胆固醇）与高密度脂蛋白的比率上。这个比例的数字越小，就越好。荷兰的研究，和许多其他重复这个实验的研究，都毫无疑问地认为用碳水化合物代替饱和脂肪，对低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的比率没有多少影响，用不饱和脂肪代替饱和脂肪却能降低这种比率。

吃越多的好脂肪，越少得心脏病

我有幸参与了一些长期的队列研究，包括护士健康研究和健康从业人员追踪研究。这些研究在饮食与健康方面得出了有价值的结果。1997 年，我们观察了 80000 多名护士所吃脂肪的种类和数量，这些护士在 1980 年没有被诊断出患癌症、中风或心脏病。在 1980 至 1994 年间，其中的 684 人在心脏病中幸免于死，281 人死于心脏病。饮食中脂肪的总量，与患心脏病和死于心脏病并没有直接联系，因为好脂肪的益处平衡了坏脂肪的危险。但是，特定类型脂肪的数量却有不同的影响。那些多吃不饱和脂肪以代替饱和脂肪的女性，很少有心脏方面的问题。我们计算得出，用相当于 5% 热量的不饱和脂肪代替饱和脂肪，将会减少 40% 的患心脏病或死于心脏病的人数。与之相对的是，用碳水化合物代替饱和脂肪，则在减少危险方面作用很小。这项研究也证实了反式脂肪的危险——用源于不饱和脂肪的 2% 的热量，代替源于反式脂肪的、同样的热量，能够降低 50% 的危险。

用不饱和脂肪来挽救生命

临床试验的结果发现把所有的脂肪都减少，这样做效果并不好（大多数已经得了心脏病的人，在饮食中也减少脂肪）。当作为一个小组被观察的时候，人们发现，用增加碳水化合物的摄入来减少脂肪，这一方法效果并

不好。作为心脏病危险的一个重要指标，总的胆固醇水平仅下降了一点儿，对于心脏病本身的发展，其作用也是类似的。完全相反的是，在把志愿者随机分为两组的临床试验里，一组是标准饮食，另一组是用不饱和脂肪代替饱和脂肪，而后者得出了肯定的结果：胆固醇总水平降低，低密度脂蛋白水平也降低，更重要的是，在五年的控制中，减少了三分之一或更多的人患心脏病。

图 9 这类试验的另一个例子是莱昂饮食与心脏研究。1988 年这个法国试验开始，他们对 605 名男性和女性进行研究，这 605 名被试者在第一次心脏病发作时幸免于难。莱昂饮食与心脏研究主要考察：地中海式饮食是否能够减少第二次心脏病发作，减少与心脏相关的死亡。有一半的人被要求在五年内吃美国心脏病协会规定的饮食，另一半人被要求吃地中海式饮食。地中海式饮食包括更多的全谷类面包、更多的根茎蔬菜和绿叶蔬菜、更多的鱼和家禽、少量的牛羊肉、日常的水果、橄榄油、不吃奶酪、提供代替黄油的人造黄油。这种特殊的人造黄油包括单不饱和脂肪，其数量和橄榄油相似。其中，饱和脂肪和反式脂肪很少，而不饱和脂肪特别丰富，像亚麻酸那样的 N3 多不饱和脂肪也非常丰富。试验进行到两年半的时候，试验的伦理学和安全性监护委员会命令试验早点停下来，因为地中海式饮食的效果是令人信服的，死亡率中减少的 70% 即源于此。当调查者在几年以后登记研究参与者时，其效果在两年以后看还是明显的，包括癌症危险的降低。有意思的是，虽然试验早就结束了，试验小组的大多数成员依然在吃地中海式饮食。

流行的科学观认为：如果你积累事实，他们将为你提供清楚、明确的回答。然而真实的科学却并非如此，尤其是当科学关乎人类的营养，并与疾病相联系的时候。我们有海洋似的现存事实，有像洪水泛滥似的新资料，但是却仅有一点儿确定的答案。那是因为众多的研究都相互批评，而结论有待于澄清。标准的操作程序推断出“有更多的研究需要做”，关于这一表达，我通常用在—项研究报告的结论部分，或是关于饮食与疾病—特定方向的社论和评论中。我一点儿也不认同那些在饮食方面指导人们应该怎么做观点。减少所有类型的脂肪、吃更多的碳水化合物，这一观点对保护心脏、不得心脏病没有一点儿好处，而且最终会伤害一些人。相反，用不饱和脂肪代替饱和脂肪，是一个降低心脏病的安全方式，它已经经过证明，而且比较可口。

反式脂肪——一种特殊的担心

在饮食中的脂肪里，只有一种脂肪比饱和脂肪还有害，那就是逐渐普遍的反式脂肪。在 20 世纪初期，美国人吃这种人造脂肪的平均数可以忽略不记。21 世纪初期，在每天的热量中它们就占到 2%-4%。在许多人造黄油、

蔬菜起酥油、快餐的法式炸土豆条、烘烤食品像小面包和甜点，以及数不清的、在标签上标出有“部分氢化蔬菜油”或“蔬菜起酥油”的其他产品里，反式脂肪特别多。

关于脂肪的令人吃惊的消息（5）

经过典型处理的食物中的反式脂肪

食物 份数 重量

（克） 反式脂肪量

（克） 红色龙虾海军上将宴 1 — 22 长约翰银鱼 1 — 14 肯德基鸡肉派 1 370 8 汉堡王薯条*特大号 1707 1 老式多纳圈 1 716 肉桂卷 1 170 6 冯德凯普面包鱼排 6 片 105 5 麦当劳薯条 *大号 1764 瑞士小德比蛋卷 2 卷 60 4 肯德基点心 1 564 普里斯伯瑞牛奶黄油饼干 1 604 汉堡王鱼肉三明治 1 255 3 麦乐鸡 9 块 160 3 番茄酱薯条 9 块 852 汉堡王鸡肉三明治 1230 2 纳贝斯克奥利奥饼干 3 块 332 纳贝斯克—喔！薯片 3 个 322 纳贝斯克三角脆 7 个 302 纳贝斯克麦片 16 个 28 2 奥维乐雷登巴彻原味爆米花 4 杯 302 纳贝斯克威化 8 片 301 纳贝斯克里兹饼干 5 片 161 来源：伍特M，黎伯曼B，罗索夫斯基W：“反式脂肪：幽灵脂肪”。《健康营养动员书》，1996年9月。

*2000年7月哈佛公共健康学院分析结果

在30多年前，人们第一次怀疑反式脂肪能够诱发并最终导致动脉堵塞，在这一过程中反式脂肪的作用很强。但只是在前几年，关于反式脂肪的消极作用才得到证实，例如，荷兰一项仔细控制了新陈代谢的研究显示，反式脂肪中的热量不仅像饱和脂肪一样，能够提高低密度脂蛋白（坏），还能够降低高密度脂蛋白（好）。其他研究显示，反式脂肪增加了血液中甘油三酯和脂蛋白的含量。这不是一件好事，因为高水平的甘油三酯和脂蛋白都与心脏病有关。反式脂肪还能使血小板变黏（在结块时非常重要的血液细胞组分），这样就更容易在心脏、大脑及其他地方的血管中形成结块。

这种来自反式脂肪的两倍、三倍甚至四倍的问题，应该会引起高比率的心脏病，事实也确实如此。在美国，制造与食用反式脂肪数量的提高，与本世纪心脏病的提高并行。更有力的证据来自护士健康研究，14年中，那些摄入大量反式脂肪的女性（约为日常能量需求的3%）与极少摄入反式脂肪（刚刚超过日常能量需求的1%）女性相比，得心脏病的比例增加了50%。那些极少摄入反式脂肪、大量摄入多不饱和脂肪的女性与大量摄入反式脂肪、极少摄入多不饱和脂肪的女性相比，得心脏病的比例低了70%。

在欧洲，对反式脂肪的忧虑得到了迅速的回应，承诺在食物中减少反式脂肪成为一种必须。到1995年，人造黄油中就几乎没有反式脂肪了，而且其他方面的改进也指日可待。在美国，1980至1990年间，人造黄油中的反式脂肪降低了一些，公司制造人造黄油时，开始增加多不饱和脂肪，减少反式脂肪。这种改进的益处又被快餐业的决定抵消了。快餐业决定：从用深煎的牛肉脂肪，改为用被重度氢化的、含有大量反式脂肪的植物油。

大约在经过五年的研究以后，食品和药物管理局在1999年末决定：要求在食品标签上，除了标注添加剂和饱和脂肪的含量外，还要标注反式脂肪的数量。现在，消费者最终可以知道在他们所买的食品中究竟有什么，并能够避免那些含反式脂肪的食品（见上页“减少反式脂肪的摄入量”相关内容）。每年有超过30000以上的人死于早期心脏病，且死亡是由于食品中的反式脂肪而导致的，目前的这种改变将有助于减少死亡人数。

不同食品中的 α 亚麻酸

食品份数 重量

（克） α 亚麻酸

（克）亚麻籽油 1 汤勺 13 66 91 英式胡桃 1 盎司 281 9 芥菜籽油 1 汤勺 141 3 大豆油 1 汤勺 13 60 95 蛋黄酱* 1 汤勺 140 85“难以置信！竟不是黄油”* 1 汤勺 140 76 普通大豆人造黄油* 1 汤勺 140 49 意大利沙拉酱* 1 汤勺 140 45 乡村虾坛酱* 1 汤勺 140 44 橄榄酱* 1 汤勺 140 43 牛肉* 6 盎司 170 0 38 人造牛油* 1 汤勺 140 38 孢子甘蓝，未经加工的 1 盎司 880 18 玉米油 1 汤勺 13 60 14 人工软黄油* 1 汤勺 140 11 杏仁 1 盎司 280 11 羽衣甘蓝，未经加工的 1 杯 670 09 橄榄油 1 汤勺 13 50 08 榛子仁 1 盎司 280 06 腰果 1 盎司 280 06 红花油 1 汤勺 13 60 05

全脂牛奶**1 杯 244 0 05 切达干酪**1 盎司 280 05 巧克力 1 条 440 04 菠菜，未经加工的 1 杯 300 04 花生 1 盎司 28 极少来源：科纳 W.“健康与疾病中的 α 亚麻酸”，《美国临床营养学报》，1999（5），827-828。

*哈佛公共卫生学院资料分析

**源自哈佛公共卫生学院黄油脂肪分析

伟大的黄油战役

许多人虽然喜欢黄油的美味可口，但是当意识到它对心脏的影响可能会使人付出很高的代价时，就迅速地接受了黄油的寿终正寝。正如研究者和营养学专家所建议的那样，人们都吃上了人造黄油。当随后的报告又强调了人造黄油的危害时，许多人都感到被出卖和被愚弄了。

把黄油换成人造黄油，能够减少心脏病发作或患心脏病的可能，这种饮食方面的证据从来就没有过。完全是出于一种好意的推测，就做出决定，认为人造黄油与黄油相比，其中的饱和脂肪少，但是忽略了在人造脂肪中有大量的反式脂肪。

今天关于黄油与人造黄油的争论实在是一个错误。从心脏病的角度来看，要少用黄油，主要是由于它含有大量的饱和脂肪，能提高低密度脂蛋白（坏）的水平。那些反式脂肪含量高的人造黄油——被大量出售的老式人造黄油——比黄油对你的身体还有害。在一些饱和脂肪低的、新式人造黄油中，不饱和脂肪含量高，没有反式脂肪，只要不吃太多，就对身体有好处（其中热量含量高）。在你食用黄油或人造黄油之前，要想一想是否能用橄榄油或其他液体的蔬菜油来代替它们。

关于脂肪的令人吃惊的消息（6）

N 3 脂肪——一种特殊的益处

在多不饱和脂肪酸中，有一类应该引起人们的注意，这就是 n 3 脂肪酸（也称为 Ω 3 脂肪酸）。即使在我们的

饮食中，它只占极少的一部分脂肪量。它是最基本的脂肪，你的身体不能通过混合、重组其他脂肪来制造它，但它们又是身体发挥正常的功能所必须的。你必须从食物里获取它，主要是从鱼类、亚麻子、胡桃、芥菜籽油和未被氢化的大豆油中获得。（见 79 页表）也许你听说过一些 n 3 脂肪酸，它们是 EPA 和 DHA。

是什么令 n 3 脂肪酸如此特殊？其一，它们是遍及全身的细胞膜的重要成分，尤其是眼睛、大脑和精液里的细胞。其二，它们是一些荷尔蒙形成的原材料，包括那些控制血液凝结、收缩和放松动脉、控制炎症的荷尔蒙。也许同样重要的是，它们显示出对预防和治疗心脏病、中风以及自身免疫问题都有益处，在预防与治疗自身免疫方面的问题，如狼疮、湿疹、风湿性关节炎及其他一些病症时能发挥作用。

n 3 脂肪酸对心脏有保护效果，证据是明显的。N 3 脂肪酸在保证心脏稳定跳动方面起了关键作用，能防止发生心率不齐。正如他们所说的，心率不齐导致美国每年 20 万人（加上突发性的）心脏病死亡——有一半人没有心脏病历史。n 3 脂肪酸的发现，始于一位英国心理学家对北极爱斯基摩人的试验。尽管他们吃高脂肪的食物，但在心脏病死亡方面的比率特别低。从此以后，许多研究显示，来源于鱼类和其他食物中的 n 3 脂肪酸能够防止心率不齐、使动脉里的血液不凝块（最终会引起心脏病）、改善血液中胆固醇和其他脂肪颗粒的平衡情况、限制炎症（炎症在动脉粥样硬化的发展中有一定作用），从而防止心脏病发作和突发性心脏病死亡。

意大利一项大规模的随机试验进一步证明了 n 3 脂肪酸的益处。在这项被称为 GISSI 的预防试验中，有超过 11000 名的男性和女性参加试验，这些人都是在心脏病发作时幸免于死的。有一组每天被指定吃一克的 n 3 脂肪酸胶囊，另一组则吃一种安慰剂。三年以后，吃 n 3 脂肪酸的这一组降低了 10% 的死亡（尤其是突然死亡，减少了一半），以及第二次心脏病发作和中风的比例。

不幸的是，在一般的饮食中，n 3 脂肪酸并不像以前那样丰富了。食品公司有意地用部分氢化来破坏植物油里的 n 3 脂肪酸，以使食物在货架上保持时间更长而不变质。牛肉和鸡肉中所含的 n 3 脂肪酸也越来越少，因为动物找不到野生的植物和种子，而野生的植物和种子里有丰富的 n 3 脂肪酸，现在喂动物的是谷类，谷类里的 n 3 脂肪酸含量低。又由于鱼类的价格相对偏高，就使得这种非常好的 n 3 脂肪酸，不在寻常人家的饮食预算之内了。

由阿特米尔斯•辛莫普罗斯和乔•罗宾森写的流行读物《终极饮食》，是基于这样的观点：在饮食

中保持 n3/n6 脂肪酸的高比率是良好健康的关键（但没有直接的证据）。这种饮食的目的是增加 n3 脂肪酸、降低 n6 脂肪酸，人们发现 n6 脂肪酸存在于大多数的植物油中，其中亚油酸含量很高。大多数美国人当然可以摄入更多的 n3 脂肪酸，并从中得到益处。但一个很有力的证据证明，在我们的饮食中，n6 脂肪酸形成多数的多不饱和脂肪，它有助于形成健康的胆固醇水平，并减少心脏疾病。在护士健康研究中，发现 n3 和 n6 脂肪酸的比率并不与心脏疾病相联系，因为它们对身体都有益处。当然了，过量地摄入一个好东西，也能引起问题。我们确实不知道对理想的健康水平来说，n6（或 n3）脂肪酸的摄入量的上限，但是我们确实知道，在美国人的一般饮食中减少 n-6 脂肪酸，会使我们失去许多好处，这些好处是我们过去 30 年间在预防心脏病方面获得的。

既然已经在更广范围内知道了 n3 脂肪酸的重要性和好处，每个人每天都应该至少吃一种含 n3 脂肪酸的食物。每日摄入 n3 脂肪酸对孕妇或希望怀孕的女性更重要。怀孕以后，成长中的胎儿需要稳定地吸收 n3 脂肪酸，来形成大脑和其他部分的神经系统。

饮食中的脂肪与癌症：一种微弱的联系

在人们研究脂肪和心脏疾病有关这一假设时，国际间的比较研究同样使人们产生了这样一种假设：饮食中的脂肪与癌症有关。虽然，脂肪摄入量较低的国家（大多数发展中国家或不太富裕的国家），其乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的发病率要比脂肪摄入量高的国家低。但是，更直接的、饮食与癌症间关系的证据，已经削弱了对这种假设的支持。

在 1960 至 1970 年间，国际比较指出了饮食中的脂肪与癌症之间的联系。但是，需要注意的是，很多其他传统文化中的女性与西方文化中的女性相比，其生活方式不同，就像初次月经的年龄、体育运动、吸烟，及其他饮食因素像水果、蔬菜或纤维的摄入，都能够成为原因。个案控制研究——在这个研究里，患乳腺癌的女性和未患乳腺癌的女性相比较——也发现了饮食中脂肪与癌症间的一种联系，虽然这种联系比在国际比较中所发现的要弱。基于这些有限数量的研究，美国国家研究委员会在 1982 年作出结论，减少饮食中的脂肪，即将热量从 40% 减至 30% 结肠癌，能够减少女性患乳腺癌。两年以后，国家癌症协会把这一点变成了一项健康促进运动。这一努力在降低乳腺癌方面收效甚微，可能是因为他们把不适宜的资料作为了行动的基础。

随后，大规模的癌症研究并未支持饮食中脂肪与癌症相联系这一观点。在护士健康研究中，自 1980 年起，有三千多名参与者患了乳腺癌。但在乳腺癌增加与饮食中高脂肪之间并没有任何相联系的迹象。事实上，在饮食中摄入大量脂肪的女性，其乳腺癌的发病率还略低于在饮食中极少吃脂肪的女性。世界各地大规模研究的资料分析也显示：饮食中的脂肪与乳腺癌没有联系，除了没有预料到的一种情况，即少量摄入最低量脂肪的女性其乳腺癌发病率倒增加了。

在动物和人类的研究中，最清楚和最一致的发现是，无论其食物来源如何，在乳腺癌的发病过程中，太多的热量要比饮食中的脂肪重要的多。例如，在实验室的动物身上，日常热量减少 30%，能使乳腺癌率降低 80%。

一些早期的研究认为，饮食中的脂肪与结肠癌有关联。结肠癌是美国因癌症致死的第三大原因。这还没有详细的试验支持，但它却强烈暗示着吃许多的牛羊肉会增加患结肠癌的危险。该观点植根于：在高温下烹调牛羊肉，会导致牛羊肉的脂肪类型转化或致癌化学物质的生成。到目前为止，与运动水平相关的、太多的热量，是与结肠癌最紧密的饮食联系——超重的人要比体重正常的人容易患结肠癌。另一方面，经常性的体育锻炼能减少患结肠癌的机会。而不吸烟、摄入充足的叶酸（叶酸是维生素 B 中的一种），会产生同样的效果（见第 10 章）。

关于前列腺癌的情况则更模糊，其部分原因是因为对这个领域的研究相对较少。国际比较显示出：吃低脂肪饮食的亚洲男性，要比西方的男性患前列腺癌的比率低。虽然当亚洲男性移居到美国时，患前列腺癌的比率有一些上升，但还是比高加索人低，这就说明基因因素有重要作用。如果饮食中的脂肪与前列腺癌有关联，好像也仅限于动物脂肪或牛羊肉的其他成分。这是一个好消息，因为它意味着不饱和脂肪不会增加患前列腺癌的危险。

要证明饮食中的脂肪与癌症绝对没有关联，是不可能的。如果脂肪对患癌症确有影响，那么，进行了多年的、大规模的队列研究的证据显示，这种影响也是很小的。我认为，已观察到的脂肪类型和心脏病间的联系是明显和一致的，它只说明了脂肪对心脏病有影响这一假设是有根据的，但并不适合脂肪与癌症相关的假设，这一假设还需要更好的证据来支持。

关于脂肪的令人吃惊的消息（7）

选择健康的脂肪

让“心脏健康的饮食”这一短语，通常让我们联想到热腾腾的米饭和蔬菜、一盘烤鱼、许多的意大利面食——加上少量的酱——而油炸洋葱圈则只能在梦里享用了。

如果你同我一样，相信吃低脂肪饮食并不能使心脏更健康，那么，还有另一种选择，即减少一些脂肪摄入，不过，还要有意识地在饮食中加一些脂肪。在初期，这需要做一些练习，但这种努力在口味和健康两方面都是值得的。

减少反式脂肪的摄入量。无论何时何地，要尽你所能避免反式脂肪，限制饱和脂肪的摄入量。

反式脂肪到处都有。所有不含蔬菜的食品都含有反式脂肪。因此，尽管现在一些人造黄油的制造者在标签上标明饱和脂肪含量低，而且基本上不含反式脂肪，但还是含有反式脂肪。不幸的是，我们所吃的大量的反式脂肪——大约 70%——存在于烘烤食品中，如薄脆饼干、松饼、饼干、其他预制食品、餐馆的油炸食品中。直到现在，你发现反式脂肪的惟一途径就是，检查食品标签上的主要成分表，看有无部分氢化蔬菜油或蔬菜起酥油这样的字眼。因为美国食品药品监督管理局要求食品制造者在标签上列出反式脂肪，你就能够看到什么食品里含有它。迷惑人的一种情况是，如果一种食品中所含的反式脂肪酸低于 0.5 克，它就被允许标签上不标含反式脂肪酸，在这种情况下，标签实际上是说，含有“部分氢化蔬菜油”。不要被标签所蒙蔽，如果一个产品标明不含胆固醇——它可能含有很高的反式脂肪，而不含胆固醇。在餐馆，用“蔬菜油烹制”的食物并不能肯定其不含反式脂肪，因为这些油被严重地氢化了。

现在，快餐店用被严重氢化的蔬菜油来炸食物，这就是我们饮食中反式脂肪的巨大来源之一。摄入的反式脂肪量达到两位数是非常容易的，早餐吃一个油炸面包圈（3.2 克反式脂肪）、午餐或晚餐来一大份炸土豆条（6.8 克反式脂肪），对一个在饮食中摄入 2000 卡热量的人来说，其摄入的热量还不到总热量的 5%。

在饮食中限制饱和脂肪主要意味着不吃牛羊肉和全脂乳制品。在饮食中去掉所有的饱和脂肪来源，这样做会使人很难受，是不值得的。一方面，那几乎不可能做到，因为多不饱和脂肪和单不饱和脂肪的来源中含有一

些饱和脂肪。另一方面，正如莱昂饮食心脏研究和其他研究所显示的，比例恰当地摄入饱和脂肪与不饱和脂肪是很好的。

计算脂肪的克数或者不厌其烦地列出脂肪中热量的含量，都是没有必要的。人们可以利用这些时间做些更有价值的事，否则的话其收益也不会很大，而且到目前为止，在总的脂肪摄入量方面，没有稳定的证据能让人给出精确的数字目标。但是，人们应该知道自己在吃什么、计划吃什么，这样才能做出有利于健康的选择。但我并不建议每天都做精确记录。

增加不饱和脂肪。随之而来的情况是，一旦你控制了饮食中的饱和脂肪和反式脂肪，你会发现有许多容易做到而且又可口的方式，即用不饱和脂肪来代替它们。把单不饱和脂肪与多不饱和脂肪混合的最好方式，当前还没有找到。目前来说，在饮食中，吃这些东西的混合物，是一个很好的策略，而且能使你的饮食非常灵活。

最好的单不饱和脂肪的来源是橄榄油，它像黄油一样有多种用途。你可以用它炒菜，用旺火煎鸡或鱼，在沙拉里放上它，甚至能代替黄油用它蘸面包，就像西班牙、意大利和希腊一样。不同的橄榄油有不同的味道，因此，它能带给你各种各样的口味。其他好的、单不饱和脂肪的来源还包括：芥菜籽油、花生油、鳄梨、花生、腰果和其他大多数坚果。

多不饱和脂肪的主要来源包括蔬菜油，如玉米油、大豆油；豆类，如大豆和豆制品；种子。用不饱和脂肪代替饱和脂肪，这样做的简单方法是：在可能的情况下，用坚果和种子代替牛羊肉。还有，鸡肉中的多不饱和脂肪要高于牛肉，这可能就是用鸡肉代替牛肉会降低心脏病危险的主要原因。（见第 12 章的“食谱”部分）

在普通的油类和脂肪中特定类型脂肪的百分比*

油类饱和脂肪单不饱

和脂肪 多不饱

和脂肪反式脂肪 α 亚麻酸 \square \square 芥菜籽油 7% 58% 29% 0% 12% 红花油 9 1277 00 向日葵油 10 2066 02 玉米油

13 2460 01 橄榄油 13 728 11 大豆油 16443707 花生油 17493201 棕榈油 50371000 椰子油 87 62 00 烹调用脂肪

胖子黄油罐头 22 2929 18 2 猪油 39 4411 1 0 牛肉脂肪 39 4938 3 鸡肉脂肪 27 4131 0 0 黄油 60 265 5 1 人造黄油
/酱 帝国牛排 182 29 23 4 乡村虾坛酱 17 24498 6

* 所表明的数值是占总脂肪的百分比；资料来源于哈佛大学公共卫生类脂物研究室和美国农业部 出版物。

** α 亚麻酸被包含在多不饱和脂肪酸中。

吃哪些不饱和脂肪？

要记住并不是所有的脂肪都是坏的——不饱和脂肪就能预防心脏病和其他慢性病。

对饮食中的脂肪作出判定，要基于已经证实的、它们对心脏病的影响，而不能通过极少的脂肪与癌症的联系。

遵照美国心脏病协会、国家胆固醇教育项目及其他组织的建议：在饮食中限制饱和脂肪的数量。但用碳水化合物代替饱和脂肪能够降低心脏病比率这一说法还没有很好的证据来证明，而有证据的则是用不饱和脂肪代替饱和脂肪可以降低心脏病的发病率。

通过限制日常所吃的全脂产品的数量，来降低饱和脂肪的摄入，还要尽可能地用坚果、豆类、家禽和鱼类等代替牛羊肉。

在烹调和就餐时用液体蔬菜油。

每天吃一种或更多种含 $n-3$ 脂肪酸的食物——鱼、核桃、芥菜籽油或大豆油、磨过的亚麻籽或亚麻籽油。

关于脂肪的令人吃惊的消息 (8)

脂肪替代品

所有的脂肪都是坏的这一论点被大肆宣扬，可能是厂家为了引入脂肪替代品，好炒作像奥利斯特拉（olestra）油这样的替代品。从科学的角度而言，奥利斯特拉油是食品工程的一个奇迹；从公众健康的角度而言，在宝洁公司的误导下销售奥利斯特拉油可能会导致一场灾难。

一个普通的脂肪分子是由一个三碳核（甘油，丙三醇）附着在三个脂肪酸臂上形成的。奥利斯特拉油则完全不同。它来源于一个普通的、食糖（蔗糖）的 12 碳分子。然后，蔗糖经过化学处理，在其上面附着 6—8 个脂肪酸。这些脂肪酸围绕并保护蔗糖中核。

图 10 脂肪对奥利斯特拉油
奥利斯特拉油在人的嘴里就像是由植物和动物制成的脂肪——它的脂肪酸臂在你的味蕾上能引起同样的感觉。然而，奥利斯特拉油在你的消化系统里，却是完全不同的。分解脂肪的酵素是按自然模式设计的。它们能剪断与丙三醇相连接的脂肪酸臂，然后这些小的脂肪就会通过内脏壁进入到血液中。然而，奥利斯特拉油是一个陌生的入侵者，你的消化系统不认同它，就像足球队的防卫线一样，奥利斯特拉油中的脂肪酸拥挤到一起，阻止酵素进入，并剪断蔗糖核与脂肪酸臂之间的连接。而且，由于完整的奥利斯特拉油分子太大了，它不能通过内脏壁，只能完整地从小肠通过。

这听起来当然不太好。一袋在奥利斯特拉油里炸过的薯片，与用玉米油炸过的薯片相比，前者不含脂肪。（请记住奥利斯特拉油一点儿也不妨碍你消化和储存碳水化合物的能力。）根据奥利斯特拉油的制造者——普劳特和甘布的研究，用脂肪替代品，一般快餐能够降低饮食中 1% 到 3% 的脂肪热量。同样，它不能作为长期的减肥食品，其原因在于，吃用奥利斯特拉油做的薯片或其他点心时，可能比一般饮食吃得多——因为它们中不含脂肪。就像那些经常吃无脂点心的人，忘记了在这些点心里的碳水化合物很容易变成脂肪一样。还有，用奥利斯特拉油或不用奥利斯特拉油，人们都会在不知不觉中把自己摄入的热量保持在同样水平上。

奥利斯特拉油的真正问题是它对脂溶性维生素和其他植物化学成分的影响，包括维生素 A、D、E、K，还有 β 胡萝卜素、番茄红素和其他植物色素及植物化学成分，除非它们被脂肪细胞携带，否则不能通过肠壁进入血液。奥利斯特拉油在消化系统中吸收这些亲脂肪物质，并通过粪便把它们排出体外，这就夺去了身体中能够防止心脏病、癌症及其他慢性病的一些物质。普劳特和甘布正增加维生素 A、E、K，以弥补这些失去的物质，但是这

种做法对于各种各样的类胡萝卜素没有涉及，而类胡萝卜素对长期的健康非常重要。

不仅仅在理论上，人们还认为奥利斯特拉油掠夺营养。每天吃一小袋一盎司的、由奥利斯特拉油烹制的薯片，会明显降低血液中类胡萝卜素的水平。如果按照普劳特和甘布向美国食品药品监督管理局所请求的，这种脂肪替代品被用在快餐中，或者作为“胖子”或其他蔬菜替代油在家庭中使用，那么，它会对公众的健康产生很大的负面影响。尽管奥利斯特拉油想方设法要通过美国食品药品监督管理局审核，但在议员强烈的干预下，在加拿大它被官方禁止的。

一些其他的脂肪替代品还出现在市场上。如，由蒙森特制造的辛普莱斯，是取自牛奶和蛋清中的蛋白质，这些蛋白质被加热和搅打，直到变成特别细微的颗粒。这些细小的微粒在味蕾上像脂肪样滚动，让人觉得它就是好吃的脂肪。由于这种混合物在加热时会缩小、会失去它的乳质，所以，它多用在冰淇淋、酸奶和其他冷食上。在食品标签上常被标为乳清蛋白。每克辛普莱斯含超过一卡的热量，而每克脂肪含九卡热量。如果用辛普莱斯代替动物脂肪或反式脂肪，它能增加营养，但对它的限制运用，意味着它不大可能对健康产生重大影响。

谷物纤维(Oatrim)，一种由美国农业部农业研究中心的化学家乔治·英格莱特设计的脂肪替代品，是通过将燕麦蒸煮、分离出其可溶性纤维，然后烘干粘性浆液、磨成粉末制成的。当加上水并搅拌的时候，它就变成一种浓浓的、像冰淇淋一样的液体，能被用来制做烘烤食品、沙拉调味品、酱油和冰淇淋。谷物纤维富含葡聚糖，它是一种使燕麦和大麦具有降低胆固醇作用的可溶性纤维。

脂肪替代品背后的基本理念——认为脂肪本质上就不利于健康的观点——从根本上就错了。饱和脂肪与反式脂肪确实不利于健康，但不饱和脂肪，即构成我们所吃的大多数脂肪的不饱和脂肪，实际上能降低胆固醇水平，保护人不得心脏病和中风。美国的脂肪恐惧症被下面这一被误导的观点加剧了：即只有饮食中的脂肪使我们发胖。而实际上需要考虑的是热量总数，而不是食物的类型。

像奥利斯特拉油这样的脂肪替代品对健康有害而无益，然而，像谷物纤维这种脂肪替代品，如果用来代替饱和脂肪或反式脂肪，就对身体有好处。谷物纤维的脂溶性纤维能够进一步降低胆固醇水平。用液体蔬菜油代替饱和脂肪或反式脂肪，也同样有利于健康。这样做的底线是，我们不需要用新的或替代食品来作为健康的

饮食。我们今天所能做的是使饮食成为一种享受，而且达到同样的健康目的。

 [第三部分 健康的体重](#)   [第五部分 碳水化合物的好和坏](#)

第五部分 碳水化合物的好和坏

碳水化合物的好和坏（1）

含有丰富的碳水化合物的全谷类食物，像全麦面包、褐色米饭、全谷类面食，和其他可能不大熟悉的谷物，如荞麦、全燕麦、碾碎的干小麦等，都是很重要的。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

就像一个随和的半大孩子一样，碳水化合物也经常被人们忽略。脂肪吸引了人们的大部分注意，水果和蔬菜常被表扬。这在某些方面实在是太糟了，原因是：几乎在每顿饭中，碳水化合物都提供了绝大多数的热量。在保持体重或增加体重方面，碳水化合物比其他营养物作用更大。通过控制过多的血糖，碳水化合物对糖尿病有重要影响，而糖尿病是美国和世界各地增长最快的慢性病之一。其次，饮食中碳水化合物的类型可能同脂肪类型一样，与心脏病的发展、预防有重大关系，而这些在公众媒体中被大大忽视了。

实际上，吃适宜类型的碳水化合物，即吃尽可能完整的、未加工的谷物，在健康饮食方面占有重要位置，仅次于保持体重和选择正确的脂肪类型。

最近，有一种观点重被提起，即无碳水化合物的饮食。原来一直流行的观点是：所有的复合碳水化合物与脂肪相比，都是好的，或至少是良性的。这一来源于中国和其他发展中国家的观点，又把饮食与疾病的关系过分简单化了。一般而言，中国人多吃碳水化合物，辅以少量的蛋白质和脂肪。他们的心脏病的发病率很低。把一个一个个的个案汇总在一起，一些饮食专家就断定，中国心脏病的低比率是高碳水化合物、低脂肪饮食的结果，并把这一观点传到西方。在美国心脏病协会、美国癌症协会、世界卫生组织的建议中，“碳水化合物对身体有利”这一观点都是重要部分。它还形成了美

国农业部食物金字塔的基础：“饮食中绝大多数的热量应该来自于谷物、蔬菜和水果。这些食物包括含有高复合碳水化合物的面包、谷类、面食、米饭……还包括蔬菜，如土豆和玉米。”

像许多移植的东西一样，这一点在国外表现也不太好。即使我们尽量减少脂肪，多吃碳水化合物，我们整个国家也正在变得更胖。在 1970 至 1980 年间心脏病的发病率变低，而平稳下降的死亡率下降速度变慢了。在过去的 20 年间，成年美国人患糖尿病的比率几乎增加了 40%。目前，这种难以治愈的疾病影响着 1.6 亿的美国人。在世界各地，患有糖尿病的成人有望从 1995 年的 13.5 亿暴涨到 2025 年的 30 亿。

错误类型的碳水化合物害处更大

为什么高碳水化合物的饮食对我们的影响与中国人不同？平均来讲，中国人的体重比我们轻，他们的运动量比我们大。体重和运动——新的证据显示，高碳水化合物的饮食对两类人的影响是不同的，即对瘦的、运动的人和超重的、久坐的人来说，其影响不同。因此，只是简单地吃高碳水化合物的饮食，并不能保护人不得心脏病、癌症和糖尿病，而这些事情中国人也了解了。例如，在北京，在过去的几年里，因办公室工作代替手工劳动，而碳水化合物的摄入量依然很高，所以，糖尿病上升了 400%。

另一个大问题就是，人们很少把注意力投向我们所吃的碳水化合物的类型。含有大量的、精炼过的碳水化合物的饮食，能够被迅速地消化和吸收，这样会产生不良的后果。包括高水平的血糖、胰岛素和甘油三酯，以及低水平的高密度脂蛋白。换句话说，会带来更多的心血管疾病和糖尿病。但这类饮食还被美国农业部食物金字塔大力推荐。在健康饮食金字塔里，“精炼过的碳水化合物”是被控制使用的种类，也就是说人们应该食用更多的、未经加工的、全谷类碳水化合物。

谷物、水果和蔬菜中的碳水化合物确实能为你提供大量的热量。对理想的健康来说，含有丰富的碳水化合物的全谷类食物，像全麦面包、褐色米饭、全谷类面食，和其他可能不大熟悉的谷物，如荞麦、全燕麦、碾碎的干小麦等，都是很重要的。这些食物不仅能帮助你抵御一系列慢性病的袭击，而且能够丰富饮食的味道、质地和色彩，这样就能一饱口福。

单一碳水化合物与复合碳水化合物之争

传统上把糖类分为两类：单一碳水化合物和复合碳水化合物。单一碳水化合物被描述成营养物中的坏男孩，而复合碳水化合物则被认为是金娃娃。这种分法过于简单化了。并不是所有的单一碳水化合物都是坏的，也不是所有的复合碳水化合物都是好的。在本章的后部，我将阐述两种非常有用的区分碳水化合物的分类方式：通过它们对血糖的影响（糖血症指数），以及它们来自精炼过的谷物还是未加工的谷物来区分。

单一碳水化合物是糖类。最简单的单一碳水化合物是葡萄糖（有时又叫右旋糖）、果糖（也叫水果糖）和半乳糖（乳制品中糖类的一部分）。食糖里含有蔗糖，由一个葡萄糖分子连接一个果糖分子而成，牛奶里含有乳糖，由一个葡萄糖分子连接一个半乳糖而成。单一碳水化合物一般只能为我们提供能量。

复合碳水化合物就更为复杂。本质上，它们是连接起来的糖的长链。虽然在我们的饮食中有许多类型的复合碳水化合物，但最主要的是淀粉，即一长串的葡萄糖分子。人类的消化系统能够把淀粉类的复合碳水化合物分解成糖成分。其他的就不易消化了，其中大部分是没有改变地通过胃和肠。这些不能消化的糖被称作纤维，是我们饮食中的重要部分。

碳水化合物为什么重要

在普通的美国饮食中，碳水化合物提供了约一半的热量。这些碳水化合物的一半热量来自以下七种食物：面包（15%），软饮料和苏打水（9%），蛋糕、饼干、速制面饼和面包圈（7%），糖、果汁和果酱（6%），白土豆（5%），即食谷物（5%），牛奶（5%）。换句话说，大部分的碳水化合物热量来自糖类和高度精炼的谷物，正如我们所看到的，美国农业部食物金字塔建议在我们的饮食中要把碳水化合物作为主要的热量来源。

当你吃一片面包、一个土豆或一块棒棒糖时，其中包含的、可消化的碳水化合物被分解为糖成分。葡萄糖分子迅速被血液吸收，并在血液循环中迅速到达远处，因为这些单一的碳水化合物分子是人体组织的基本养料，而复合碳水化合物则是用来保证血液中的葡萄糖水平的，既不升得过高，也不

降得太低。

随着血糖（葡萄糖）的上升，胰岛素也迅速上升。这种由胰腺中的特殊细胞制成的荷尔蒙，促使葡萄糖进入肌肉和其他细胞中。当细胞吸收葡萄糖时，先是血糖水平下降，紧跟着胰岛素的水平下降。一旦血糖降到了基线，肝脏就开始释放储存着的葡萄糖，使血糖保持一个恒定的供给。

当你吃快餐或吃容易消化的碳水化合物的时候，所产生的胰岛素会使葡萄糖水平变得特别低。如果在胃和肠内没有可被消化的碳水化合物，你的消化道和大脑就开始发出饥饿的信号，使你去获得更多的葡萄糖，尽管这时肝脏已开始释放所储存的葡萄糖。含有全谷类碳水化合物的一餐，会消除葡萄糖和胰岛素之间的急转突变。因为消化系统把这些碳水化合物分解成糖分子需要更长的时间，血糖和胰岛素升高的速度很慢，而且其峰值会较低。延长的过程还意味着得需要更长的时间，才会产生饥饿的感觉。

碳水化合物的好和坏（2）

胰岛素问题

在越来越多的人群中，其身体组织不像应该做的那样对胰岛素产生反应，而是抗拒“开始获取糖分”的指令。这种对胰岛素的抗拒使血糖长期处于较高水平，强迫胰腺产生额外的胰岛素来促使葡萄糖进入细胞。像一个过度使用的、维护不良的泵一样，胰腺里的胰岛素制造细胞可能会被磨耗掉，最终停止产生胰岛素。衰退的胰岛素产量就是II型糖尿病的早期信号，即所谓的非胰岛素依赖型或成人糖尿病。

图 11 食用碳水化合物的反应

有四种情况与胰岛素抑制有关。肥胖症对胰岛素的抑制影响最大。随着超过健康体重指标的幅度越大，你的身体就越难处理葡萄糖。位于第二位的是不活动。你越不活动（即使你的体重控制得很好），你的肌肉/脂肪的比例就越低。肌肉细胞，尤其是当它们有规则运动的时候，对胰岛素和葡萄糖的处理效率就较高。脂肪细胞则做不到这一点。因此，你的肌肉越少，从血液中清除葡萄糖就越难。饮

食中的脂肪在胰岛素抑制中扮演了一个适度的角色，随着多不饱和脂肪的减少、摄入反式脂肪的增长，会导致更大的抵抗。最后，基因也起了作用。胰岛素抑制在美国本地人、太平洋岛民和亚裔人中比欧裔人普遍。但有胰岛素抑制遗传诱因的人也能够通过保持苗条、做运动、吃合适的饮食来远离这种疾病。

胰岛素抑制并不仅仅是一个血糖问题。它还与一系列的其他问题有关，包括高血压、高甘油三脂、低高密度脂蛋白、心脏病，可能还有一些癌症。

高碳水化合物的饮食对超重的人尤其不好

摄入高碳水化合物饮食，对超重的人来说，似乎比瘦人更不好。例如，在护士健康研究中，吃大量容易消化的碳水化合物，对超重的女性来说，是与增加患心脏病的机会紧密相连的。而且，在志愿者被要求食用高碳水化合物、低脂肪食物的试验中，结果是在高密度脂蛋白水平和甘油三脂水平上不利于心脏健康的改变，更不用提高血压和高胰岛素，且这些改变在超重的人身上体现得尤为明显。

更简单地说，由国家胆固醇教育项目和美国农业部食物金字塔所推荐的低脂肪、高碳水化合物的饮食，对那些超重和不运动的人来说，可能是最坏的饮食策略。健康饮食金字塔推荐这样的饮食：包含少量的、精炼过的碳水化合物，更多的、好的脂肪，更多的来自未经加工的谷类的碳水化合物。不管你超重与否，从精炼过的食物转到全谷类食物会更健康，因为增加了微量元素的摄入。

碳水化合物对人体中糖的影响

一些含有碳水化合物的食物能使血糖在瞬间达到峰值，而其他食物就像那些你在电视广告里见到的、持续释放的冷胶囊那样，转变成糖分则很慢。主要碳水化合物来源的糖血症指数和糖血症负荷值（相对于精白面粉做的白面包）

食物 量糖血症指数

(%) 碳水化合物

(克) 糖血症负荷 土豆泥 1 杯 104 3738 白面包 1 片 1001212 不加热的谷类早餐 如下——黑面包 1 片 1021212 橙汁 6 盎司 7520 15 香蕉 1 中等大小 882723 白米饭 1 杯 1024545 比萨 2 片 867867 意大利面食 1 杯 714 028 英国松饼 1 个 862623 水果潘趣酒 12 盎司 954442 可乐 12 盎司 903935 苹果 1 中等大小 552112 脱脂牛奶 1 杯 461254 薄烤饼 2 个六英寸 119 5666 食糖 1 汤勺 844 34 果酱 1/2 杯 105 1819 炸土豆条 4 盎司 953533 糖果 1 盎司 99 2727 冰淇淋 1/2 杯 4216 7 做熟的胡萝卜 1/2 杯 131811 生胡萝卜 1/2 杯 13145 烤豆 1 杯 6027 16 脆麦片条 2 条 9538 36 深紫红色麦麸 1 杯 8847 41 脆玉米片 1 杯 114 24 27 葡萄干 1/2 杯 9647 45 麦片 1 杯 106 22 23 全麦麸 1/2 杯 72 24 17 小麦 1 杯 10924 26 麦麸片 1 杯 74 31 23 Special K 1 杯 74 2013 燕麦片 1 杯 82 2521

*糖血症负荷的计算方法是：用面包的糖血症指数乘以碳水化合物的克数（100%=1 0）

不久以前，占统治地位的观点是：糖会引起血糖和胰岛素的迅速上升，而复合碳水化合物引起的反应则很缓慢。但多伦多大学的营养学研究者大卫·詹金斯和他的同事通过系统比较各种碳水化合物和白面包对血糖的不同影响，改变了这一传统观点。（见糖血症指数和糖血症负荷的测量）他们的碳水化合物的等级评定被称为糖血症指数(GI)，与这一观点相反的是所有的复合碳水化合物都是好的，所有的单一碳水化合物都不好。在这个指标里，白面包也被赋了一个值。有同样数量碳水化合物的食物，糖血症指标值越高，它影响血压和胰岛素水平就越快、越强。

一些糖血症指数正是我们所期望的。例如，一个苹果的糖血症指数是 55，老式燕麦片（不是即食的）的糖血症指数是 49，十个果冻的糖血症指数是 82。但有时被称为完美食品的白土豆泥，其糖血症指数高达 102。被称为复合碳水化合物的脆玉米片，糖血症指数达 114。冰淇淋和脆饼干要比白面包的糖血症指数低。脆饼干被大多数人归入单一碳水化合物，白面包被认为是古典的复合碳水化合物。令人惊讶的是，如果面粉被精细地磨过，黑面包和白面包的糖血症指数一样高。然而，它的高纤维和其他营养成分却使它成为一个健康的选择。

高糖血症指数的食物能够通过迅速增加血糖水平，来提供快速的、大幅度的能量增长。（这就是要求那些用胰岛素治疗糖尿病的人在旅行和锻炼时，随身携带葡萄糖的一个原因。）但这些食物也同

样会造成血糖水平的迅速回落，使人提前产生饥饿感觉。与之相反，能更持续地释放葡萄糖的、低糖血症指数的食物，可以在更长的时间内驱除饥饿感。它们也有助于控制糖尿病。

碳水化合物的好和坏（3）

什么决定食物的糖血症指数和糖血症负荷？

在糖血症指数表中，你能看到的一个普遍趋势是：由精炼谷类制成的食品，像白面包、炸面包圈和饼干，对血糖都能产生迅速、有力的影响。那些没有精制的，像全谷类面包和谷类食品，和大豆、蔬菜、水果一样，有相对较低的血糖影响。

有几种因素能决定特定食物中的碳水化合物被分解的速度，以及随之产生的葡萄糖被血液吸收的速度：

☆ 淀粉颗粒扩大（凝结）的方式放入水并加热，淀粉颗粒会膨胀到极点，像那些在煮过或烤过的土豆中的淀粉一样，与棕米饭中的、没有膨胀的淀粉颗粒相比，更容易被消化。

☆ 食物的加工程度 把小麦磨成特细的面粉，能明显地增加消化酵素的效率。精细磨过的小麦不仅比粗磨的小麦粒有更大的面积，而且它还被剥去了起保护作用的、难以被消化的纤维外壳，而这种外壳可以阻滞消化酶对壳内淀粉的消化。由缩成一点的燕麦构成的燕麦片，它的糖血症指数比切开的燕麦要高，通常被当做机切燕麦出售。

☆ 纤维含量当不能被消化的纤维通过肠道时，它要带走部分消化了的食物，从而使这些食物不被立即消化掉。这就使血液吸收葡萄糖的速度放慢了。

☆ 快餐或普通饭菜中的脂肪含量脂肪有助于延长食物从胃到肠的时间，所以含有脂肪的食物可以减缓血糖的升高。

虽然食物中的糖血症指数是有用的信息，但它也只是问题的一个方面，因为所吃食物对血糖和胰岛

素水平的影响，要依赖碳水化合物的数量和那种碳水化合物的糖血症指数（蛋白质和脂肪对血糖的影响很小）。因此，“糖血症负荷”这一概念就产生了。食物中碳水化合物的数量乘以那种碳水化合物的糖血症指数所得的就是糖血症负荷。糖血症负荷较好地反映了一种食物对人体的生物化学作用，这样要胜于单独使用碳水化合物的数量和糖血症指数来反映。这是很重要的——一些流行的饮食书警告大家不要吃胡萝卜，因为胡萝卜含有很高的糖血症指数，这是对这种只含有少量糖的好食物测定糖血症指数和糖血症量，建立食物中糖血症指数值的信息库，是一项相对缓慢、令人痛苦的过程，做起来很难。那是因为每一种食物都必须通过大量的志愿者来测试，而每一个志愿者又必须测试许多次。测试的基本步骤是一样的：一个健康的志愿者要禁食一夜，第二天早晨要吃 30 克白面包（或以溶解了 30 克葡萄糖的水代替）。在接下来的两个小时内，按一定的间隔来抽取血样，测量葡萄糖的上升和下降。另一天，同一个志愿者要吃足够的、用以测试的食物——烹调的土豆、炸土豆条、全谷类面包、冰淇淋等等——要吃 50 克碳水化合物，再用两个小时取血样。用白面包或纯葡萄糖数除以测查食物对血糖的反应，计算出特定个体对某一食物的糖血症指数。

因为我们每一个人在处理食物以及对葡萄糖的反应方面都有些微的不同，所以饮食中的糖血症指数通常是八至十个志愿者的平均数。

虽然糖血症指数是一个有用的数据，但它不能总是反映出吃了食物后的真实影响。例如，胡萝卜的糖血症指数是 131，但要从胡萝卜里获得 50 克的糖（测定糖血症指数的数量），你就要吃大约 55 磅。这就是为什么我们提出糖血症负荷这个概念的原因。糖血症负荷是用糖血症指数乘以实际消耗的糖量得来的。那么，一个胡萝卜，它的糖血症指数是 131，有 4 克糖，其糖血症负荷大概是 5（ $131\% = 131 \times 4 = 5$ ）。比较而言，一份土豆泥，糖血症指数是 104，有 37 克糖，其糖血症负荷是 38。与之相反，一份面条，糖血症指数是 71，糖 40 克，其糖血症负荷是 28。

的诽谤。最后，食物中的其他营养也应该被考虑。例如，大多数全麦面包的糖血症负荷仅比白面包低一点。其原因在于，在这两种产品中，淀粉是粉状的细颗粒，但是，由于纤维和其他营养成分在白面包中不存在，所以全麦面包是更好的选择。当然最好的要数粗磨的全麦面包。

在决定吃什么东西的时候，糖血症负荷是一个有用的工具，但不能据它确定你所有的饮食。一些富含碳水化合物的食物，它所能提供的远多于血糖。水果和蔬菜提供纤维、维生素、矿物质及丰富的

植物化学成分。未加工或稍做加工的谷类也是如此。糖血症负荷最大的价值可能就在于：能在多种选择中做出选择。当选择快餐或一顿饭时，选那种低糖血症负荷的食物是明智之举，对人的心脏和胰岛素制造细胞都有好处。

精炼的与未经加工的谷类

韦氏给精炼这个词下的定义是“去掉杂质”。这同样适用于谷类。不幸的是，被精炼出去的“杂质”包括纤维、维生素、矿物质、大量其他的微量元素和植物化学元素。

以小麦为例。小麦是一个庞大的禾本植物家族，在美国各地都种植。它的茎是中空的，它的头是包含许多麦粒的穗。我们的祖先经常是直接使用这些原麦粒，世界各地的许多人也用这些“小麦仁”做饭或做早餐粥。今天，大多数小麦都被加工和提炼过了。碾磨的过程首先是压裂谷粒，然后用一系列的滚动弄碎它们。在这种方式下，含有淀粉和丰富碳水化合物的胚乳，就被分成两部分，即具有纤维性的糠和小麦的胚芽。

图 12 把全麦面粉精炼成非营养强化面粉后所剩余的营养物的百分比 在碾磨的每一个阶段，都有一些物质失去。（见图 12）去掉小麦胚芽的时候，就会带出维生素和不饱和脂肪；去掉外层的糠的时候，会失去纤维、镁和更多的维生素；当完整的小麦颗粒变成面粉的时候，最后的产品只是原来营养的一个苍白的影子。不论从表面上看，还是其实际营养，都如此。

如果未经加工的谷类是这样的有利于健康，那为什么我们不吃它，而去吃经过高度提炼的谷类？一部分原因是感觉的作用。一旦提炼小麦成为可能，更纯的面粉就比全麦面粉好卖。最初，白面粉对上层社会来说是一个时髦的东西，用它做的面包和点心要比全麦的轻并且松软。随着时间的推移，买白面粉成为一种世界进步的象征。这种观点的转变也是被“储存”这一实际需要推动的，因为白面粉中没有全麦面粉所含的油质，所以它能保存的时间更长。全麦面粉必须尽快用完，或冷藏保存。

图 13 糖血症负荷谷类纤维摄入量 II 型糖尿病的危险 护士健康研究在过去的十年里，我的同事和我一直在研究精炼的面粉和未经加工的面粉，研究它们对健康的影响。这一研究得益于两项研究参与者的帮助，即护士健康研究和健康从业者追踪研究。其研究结果是令人信服的——与经过高度提炼的

碳水化合物相比，吃未经加工的谷类食物，明显地对保持健康有好处，而且对各种慢性病有预防作用。世界各地的其他研究也得出了同样的结论。

全谷类有助于预防糖尿病

吃全麦制品，有助于人体的糖控制系统运行在正确的轨道上。在护士健康研究和健康从业者追踪研究中，吃大量谷类纤维的参与者（大概每天 75 克，相当于一碗燕麦片和两片全麦面包）与那些很少吃谷类纤维的（每天少于 25 克）相比，患 II 型糖尿病的比例要少 30%。而低谷类纤维和高糖血症负荷结合起来，就会有超过一倍的患糖尿病的危险（见图 13）。在这些研究中，吃冷的早餐谷类食品似乎能保护人不得糖尿病，而可乐饮料、白面包、白米饭、炸土豆条和土豆，都会增加患糖尿病的危险。

碳水化合物的好和坏（4）

未经加工的谷类意味着心脏病发病率降低

在 1999 年，发表在美国医疗协会学报和美国临床营养杂志上的研究报告认为，在护士健康研究中，那些吃大量的、未经加工的谷类食品的女性（平均每天摄入量是 25 份），与那些很少吃这种食品（每周大约 1 份）的女性相比，前者患心脏病概率要低 30%。大多数的全麦食物来源于全麦早餐谷类、棕米饭和全麦面包。我们估计，吃一碗能提供 5 克纤维的、冷的谷类早餐，会减少三分之一患心脏病的可能性。就超重女性和瘦弱女性来比较，未经加工的谷类食物对超重女性的保护作用更大。这一益处其他的、对心脏病的流行病学研究中也体现了出来。

未经加工的谷类能提高 GI 健康

便秘是美国胃肠疾病中的第一号。据统计，在一年中，有超过两百万的人因为便秘去看医生。在普通的泻药上，我们每年要花费 72 亿 5 千万美元。未经加工的谷类中的纤维，能够保持粪便的柔软和通畅，有助于预防这一问题。其他两个 GI 问题便是憩室病和憩室炎。憩室病是一种在结肠内形成的微小的、容易使结肠发炎的小袋；憩室炎是这些盲囊经常疼的炎症。谷类中的纤维、水果与蔬菜中

的纤维，都能增加粪便的通畅并使之柔软。总之，这些都能降低肠道压力，减少憩室性疾病。

未经加工的谷类可以抑制癌症

最近的一份针对 40 个个案的研究综述，发现人吃全谷类食物会减少口腔癌、胃癌、结肠癌、胆囊癌和子宫癌。纤维可能不是降低结肠癌危险的原因，因为护士健康研究和健康从业者追踪研究的最近分析表明：摄入高纤维的男性和女性并没有降低患结肠癌的危险，而全谷类中的其他成分，像叶酸或植物雌激素，也似乎不是全部的原因，这说明整个全谷类都是人类需要的。

全谷类是如何做到这些的？

全谷类能降低心脏病和糖尿病危险，但要分离出它的一个主成分或几种主要成分，却几乎是不可能的。尽管如此，人们对其中的某些成分已经有了一定的认识。全谷类里的纤维会延迟葡萄糖的吸收，减轻胰腺内胰岛素制造细胞的工作负荷。纤维还有助于降低血液中的胆固醇水平。纤维也许还可以增强人体的自然抗凝力，有助于防止形成小的血液凝块，这种血液凝块能引起心脏病发作和中风。抗氧化剂，例如维生素 E，能防止胆固醇里的低密度类脂类与氧发生反应，这是胆固醇阻塞动脉的关键步骤。植物雌激素或植物雌性激素类，可能会预防某些癌症。许多谷类的糠层含有人体必须的矿物质，例如镁、硒、铜和锰，这些成分可能对减少心脏病和糖尿病非常重要。

从谷壳中分离出麦仁来

准确地说，什么是全谷类食物？这不应该是一个骗人的问题，但又确实是。一方面是我们缺少关于所吃食物的知识，另一方面则是食物制造者造成的。他们渴望夸大自己产品中有利于健康的部分，从而使其产品好卖。几年以前就有人夸大纤维/全谷类食物成分，使之流行，至今依然如此。在你最喜欢的食品杂货店的通道内闲逛，你将会明白我所指的是什么。大磨房的产品全部是全谷物早餐食品，而贵格蓬化麦则不是。纳贝斯克三角脆和麦片是全谷物饼干，而纳贝斯克仿全麦饼干则基本上是精炼面粉所制(但是，我不推荐任何一种纳贝斯克产品，其原因在于它们中含有反式脂肪，查看食品中的所有成分是十分重要的)。

有一些选择是容易的。褐色米饭是全麦的，而白米饭则不是。而更多的时候，则需要理智的购物者来分辨全麦面粉和精炼面粉。你必须用食物批评家辨别是非的眼光来阅读食物标签，提醒自己注意全麦面粉和精炼面粉在表达中的细微差别。如果标签上写到“用小麦面粉制造”，它可能是全麦制品，也可能是它只是一种广告的说法——是华丽的外衣，大多数精炼的、制作点心的面粉是由小麦面粉制成的。真正的全麦制品应该标出其成分，是全小麦、全燕麦、全黑麦或是其他一些全麦谷物。

谷糠和小麦的胚芽并不是严格意义上的全麦食物。谷糠缺乏胚芽里丰富的维生素和油质，而小麦的胚芽则缺少谷糠里丰富的纤维。它们都没有含淀粉的胚乳。如果在你的饮食中，精炼面粉含量较高，加一些糠和小麦胚芽会好些。但这种策略并不能给你提供像吃全麦食品一样的所有益处，例如，不能使身体缓慢地吸收谷类淀粉的有益成分。

正像你在健康饮食金字塔中所看到的，在你的日常饮食中要包含大量的健康食物，这一点非常重要。

吃哪些全麦食物

既然吃全麦食物对健康有数不清的好处，而且事实上，这是在健康饮食中，你能所做的、排在第三位的重要事情，那么，为什么 80% 的美国人一天都不吃上一顿这样健康的食物呢？

原因之一是我们不习惯吃全麦食物。另一个原因是全麦食物不容易买到。直到最近人们才能在健康食品商店、合作社或连锁食品店里看到全麦制品，例如全麦面、蒸粗麦粉或碾碎的干小麦。而在餐馆和自助餐厅，要想得到全麦食品就更加困难。第三个原因是时间，在烹调过程中，许多未经加工的谷类食物要比精炼过的同类食物耗时长，例如，做棕米饭所用的时间要比白米饭多两倍。

一直在关注寻找新市场和营销观念的食品工业，正在解决后两种问题。现在越来越多的主流食品店里，有许多种全麦食品。人们能买到速熟的棕米或者巴斯马提棕米，它们和白色大米一样，20 分钟就可以做好。（你也能用老法子慢慢做——一天或更长时间之前就开始。）

下面是一些在饮食中增加全麦食品的建议。（更多的观点和更详细的描述，请参阅第 12 章的相关内容）

容。)在开始时慢慢来,随着你对这些食物的适应,逐渐增加一些新的谷物或产品:

☆ 吃全麦的早餐养成一种习惯,在早晨吃一碗全麦的谷类食物。如果你偏好热食,可以试一试老式的、或机切燕麦。速食的燕麦片是一种更好的选择,但它的糖血症指数比经过更少加工的燕麦高。如果你喜欢冷食,就选一种全小麦、燕麦、大麦,或成分表上列于首位的其他谷类,很有可能是麦类、大谷物、麦制品和葡萄状坚果。

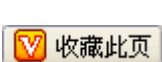
☆ 选择全麦面包选择用全麦做的面包,而不选用精炼面粉做的面包。还有,检查标签,确认主要成分里有全麦这个词。现在,你能买到全麦的野凤梨面包和三明治圈。

☆ 忘掉炸土豆条用棕米来代替土豆和白米饭。或来一次真正的冒险,试作一些新的谷类,例如荞麦、碾碎的干小麦、燕麦碎片、小麦仁或破碎的小麦、小米、昆诺阿苋或带外壳的大麦。

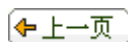
☆ 全麦的面食是一种美味的替代品到食品店里寻找全麦面食。如果你觉得它有点儿难嚼,艾登公司生产了一种50/50的面条,即一半的全麦面粉,一半的白面粉。预先做好的全麦比萨饼也在食品店里有售。

☆ 用全麦面粉烤面包如果你烤面包,试着用全麦面粉代替白面粉。开始时,可以用混合面粉,一份全麦面粉对三份白面粉。如果你还喜欢烤出来的面包,就试着增加全麦面粉对白面粉的比例。

☆ 缠住食品店经理或你喜欢餐馆的厨师如果你在食品店里很难发现全麦制品,或在餐馆里很难点到,你就可以要求老板、经理或厨师在存货或菜单上增加全麦制品。你可能是提出这样建议的第一个人,但当然不会是最后一个。他们听到顾客要求全麦食品的呼声越多,那些食品就会越快地出现。



[第四部分 关于脂肪的令人吃惊的消息](#)
[健康的蛋白质来源](#)



[第六部分 选择更健](#)

第六部分 选择更健康的蛋白质来源

选择更健康的蛋白质来源（1）

最近的高蛋白质饮食热和二十年前的先驱者，都忽略了一个潜在的问题——人体食用的蛋白质越多，你排出的钙将越多。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

我们对健康饮食中的蛋白质了解太少，对它在引起疾病方面所起的作用了解太少，少于我们对脂肪和碳水化合物的了解。这并不是因为蛋白质不重要，恰恰相反，它非常重要。造成这种状况的原因在于，与食物中的其他主要成分相比，蛋白质对长期健康的影响、蛋白质与疾病的关系，我们研究的都还太少。迄今为止，许多研究的焦点一直放在蛋白质的最小需求量上，很少有人把注意力投放到其他重要问题上，如：蛋白质的量究竟多少为好，动物蛋白质与植物蛋白质有什么不同的作用？等等。引人注目的有关大豆的研究，引起了人们对蛋白质的新的兴趣，而这种研究也许最终能带来更好的消息。

那是几年前的事了。那时，健康饮食策略第五条要求：多吃鱼、鸡、蔬菜（例如大豆和坚果）中的蛋白质，少吃牛羊肉和乳制品中的蛋白质。

蛋白质是什么？

构成人体头发和皮肤的主要成分是蛋白质。同样，你的肌肉、血液中带氧的血色素、使人生存并保持活力的多数酶类素都是蛋白质。事实上，人体中至少有一万种不同的蛋白质。

在分子水平上，蛋白质是一个长的、复杂的链式结构，由 20 个左右的基本结构，即氨基酸组成。因为我们的身体经常形成新的蛋白质，又因为我们不能像储存脂肪那样储存氨基酸，我们差不多需要每天都补充蛋白质。

一些食物中含有各类蛋白质，这意味着它们含有制造新蛋白质需要的所有氨基酸。其他食物中则是不完全的，缺少一个或多个基本的氨基酸，这缺少的氨基酸又是我们不能从其他氨基酸中转换而来的。肉、家禽、鱼、鸡蛋和乳制品是完全蛋白质的良好来源，而植物蛋白质通常是不完全的。这就是为什么对素食者来说，吃一些混合食物是重要的。混合的食物能彼此补充，像米饭和豆子，花生酱和面包，豆腐和棕米一样。

身体需要多少蛋白质

我们从实验室研究、可怕的战争“试验”和饥荒中得知，成人每公斤体重每天需要的蛋白质不足1克。大概是每20磅8克，或者说一个成年女性大概需要50克，一个成年男性大概需要60克。假设有蛋白质含量丰富的食物（见下表），很容易就能达到这个目标。例如，午餐时一杯酸奶、加上晚餐时的一份鸡、米饭和豆类，可以供给人体约60克的蛋白质。因为我们获取蛋白质太容易了，在这个国家对健康的成人来说，蛋白质缺乏极为罕见。

除了对维持机体需要的蛋白质的最小量有规定外，关于饮食中蛋白质的理想含量、关于最利于健康的蛋白质与热量的比例，几乎没有任何指导。在各国关于蛋白质摄入与健康的比较研究中，也不能对此提供更多的帮助，其原因在于世界各地的饮食中几乎含有同样数量的蛋白质。在一般的美国饮食中，也就是我们平时所认为的以肉食为主的饮食，约有15%的热量来源于蛋白质；在大量以蔬菜、蛋白质的饮食来源

食品数量重量

(克) 蛋白质

(克) 每日的量

(%) *热量

(卡) 蛋白质中

的热量

(%)汉堡包,特瘦类 6 盎司 17048 69745143 烤鸡 6 盎司 17042 58528460 鱼 6 盎司 17041 28219087 金枪鱼(带水包装品) 6 盎司 17040 18021874 烤牛排 6 盎司 17038 67754628 酸奶酪 1 杯 22528 15623348 乳酪比萨 2 片 12815 4128035 低脂酸奶 8 盎司 22711 92414433 豆腐 1/2 杯 12610 1209742 煮扁豆 1/2 杯 999181131 脱脂牛奶 1 杯 2458 4178639 煮豌豆 1/2 杯 988 11611528 全脂牛奶 1 杯 24481615021 扁豆汤 1 杯 2427 81612625 煮菜豆 1/2 杯 877 61511227 花生 1 盎司 287 51516518 切达干酪 1 盎司 287 11411425 熟通心面 1 杯 1406 81419714 豆奶 1 杯 2456 7138133 鸡蛋 1 大的 506 3137833 杏仁 1 盎司 2861217214 全麦面包 2 片 565 41113816 白面包 2 片 604 91016012 熟米饭 1 杯 1584 392058 核桃 1 盎司 284 391859 花椰菜(烹调过的)5 英寸段 1404 283943 烤土豆 2×5 英寸 2156361458 熟玉米 1 穗 772 658313*基于 2000 卡路里的饮食中含有每日所需的约 30 克蛋白质

来源: 美国农业部, 农业研究, 1999-USDA 营养标准数据库, 13 版。营养数据库主页, www.nai.usda.gov/fnic/food.com 米饭为主的亚洲, 约有 12%的热量来源于蛋白质。(米饭, 我们认为是一种碳水化合物, 约有 8%的蛋白质。) 其他类型的人类研究对蛋白质也没有更多的关注。而且, 饮食的时尚进一步混淆了这一问题, 在时尚中, 关于高蛋白质、低碳水化合物的饮食和低蛋白质、高碳水化合物的饮食的争论不断。

这种状况一直延续到有一个好标准出现, 即每 20 磅体重 8 克蛋白质, 是一个最小量。

用植物蛋白质代替动物蛋白质

哪一种蛋白质更好的激烈争论体现在两个层次上: 个人健康和环境健康。

站在医学和个人健康的立场上，还没有足够的证据来证明一种类型的蛋白质比另一种更好。记住，蛋白质并不是自己来的，它是和许多其他的营养物一同来的，而这同来的营养物对人体的健康有很大的不同影响。

一方面，兔子的实验说明没有胆固醇，但有大量动物蛋白质的饮食，能提高血清中胆固醇的水平；而没有胆固醇、有大量植物蛋白质的饮食，则做不到。另一方面，在猪和人身上的同样研究显示，在动物蛋白质和植物蛋白质之间没有本质的不同。世界范围内关于蛋白质摄入和心脏病死亡率的研究暗示我们：饮食中动物蛋白质越多，心脏病就越多；饮食中植物蛋白质越多，心脏病就越少。但是国家间不同的饮食和生活习惯——像饱和脂肪摄入、吸烟率、运动量——使这些研究难以解释。惟一的一项关于蛋白质和心脏病的大规模研究显示：动物蛋白质和植物蛋白质都和低心脏病发病率相联系。

虽然蛋白质自身没有显示出与癌症的联系，但是煎或烤得很老的肉、家禽、鱼可能会产生一种已知的致癌物，增加患癌症的危险，这种已知的致癌物叫杂环氨。而这种危险是否大到令人担忧的程度，还未得到明确的结论。

目前，我们所知道的基本内容就是动物蛋白质和植物蛋白质对健康有大致等量的影响。问题的关键在于蛋白质包。牛肉是一个特别好的、完全的动物蛋白质的来源，但是，它也是饱和脂肪的一大来源。由全乳制成的全脂牛奶和乳制品也是如此。如果你喜欢牛肉，要选最瘦的。相比之下，雏鸡、火鸡和鱼则比较好的选择。而豆类、坚果、谷类和其他蔬菜等蛋白质来源则更好，其原因在于这些食物中的饱和脂肪低、纤维含量高。如果你想从坚果、豆类、蔬菜和谷类中获取大部分的蛋白质，那就要选择这类食物中的多个品种，以保证不会缺少蛋白质的各种基本成分。

从全球健康的角度来说，吃植物蛋白质比吃肉要好许多，且不论对地球环境的好处。喂牲口吃谷物，以便得到牛排和汉堡包的原料，是特别无效率的——消耗 50 克谷物，才能获得 1 克可食用的、牛肉中的蛋白质。而让牛吃田里的植物，这种方式的效率低，其实没有什么作用。而且，为了吃饲养出的牛肉、猪肉、鸡肉，要专门播种和收割谷物来喂它们，这就要求逐渐增多石油、化肥、除草剂和农药。饲养场浓缩的废弃物，实质上是一种污染。鱼是肉和家禽的替代物，用它代

替肉和家禽有益于健康。但我们对这种蛋白质来源的爱好，严重地损耗了许多鱼类的存量，破坏了曾经丰富的鱼类资源。渔业养殖也许能扩大我们的食物供给，但其所涉及的、对环境的大范围影响还不清楚。

采用以种植业为主的饮食，并不能解决所有问题，尤其是在不久的将来，世界人口将达到 90 亿。但是，在我们找到新的、更好的食品制作方法之前，这种方法将有助于维持发展中国家和发达国家的食品供应。

选择更健康的蛋白质来源（2）

食用坚果

当你再绞尽脑汁地想吃什么小吃或做什么晚餐时，考虑一下坚果。你的味觉细胞和心脏会感谢你噢。

与流行的观点相反，坚果不是垃圾食品。实际上它们是蛋白质和其他营养物的一大来源。一盎司的杏仁、核桃、花生或阿月浑子的果实，能提供大约 8 克的蛋白质，相当于一杯牛奶。确实，坚果里有相当多的脂肪，可这脂肪大部分是不饱和脂肪，能减少低密度脂蛋白，保持较高的高密度脂蛋白。

过去十年，在营养学研究中，一个令人惊讶的发现是：有规律地吃坚果的人与那些很少吃坚果的人相比，前者很少心脏病发作或死于心脏病。这并不是一个有趣而奇怪的结果。一些大规模的研究，包括基督复临派的研究、爱荷华州的女性健康研究、护士健康研究，都一致地显示出下列结论：一周吃几次坚果，能降低 30%–50% 的心脏病发作或患心脏病的危险。

为什么呢？这有多种可能。除了不饱和脂肪在低密度脂蛋白和高密度脂蛋白上的益处，在核桃里发现的一种特定的不饱和脂肪，n 3 脂肪酸阿尔法亚麻酸，似乎能防止血液凝块，防止游走性心跳即心率不齐。坚果里还含有丰富的精氨酸，精氨酸是制造很小，但很重要的氧化氮分子时需要的一种氨基酸。氧化氮帮助放松收缩的血管，减少血液流量。它还使血小板（结块中小的血液

颗粒) 黏性减少, 不容易形成血液凝块。在饮食中包括坚果, 坚果中的维生素 E、叶酸、钾、纤维和其他的植物营养素也许对你有好处。

无论过程如何, 所得到的结论都是一样的——如果能用正确的方式食用坚果, 坚果对人有帮助。

下面是一种错误的方式——在日常的饮食中吃大量的坚果。一盎司坚果有 160 卡, 每天吃一把杏仁, 而不减去任何其他一年

就将增加 10-20 磅的体重。这个重量将抵消掉从坚果中得到的益处, 而且是增加了患上心脏病的几率。

下面是正确的方式——作为小吃, 用坚果代替土豆片或碳水化合物。与真正的垃圾食品一样, 它们会让你觉得不太饿, 而且要比垃圾食品味道好, 并给你提供健康的营养。更好的方式是, 在主餐中, 用坚果代替肉。地中海式和其他传统的烹调法都把坚果用在所有的菜肴和佐料中。

富含单不饱和脂肪酸坚果组分(1 盎司)

坚果	能量	脂肪总量	饱和脂肪	单不饱和脂肪	多不饱和脂肪	(卡)	(克)	(克)	(克)	(克)	混																		
合坚果	168	14	6	2	08	9	3	1	杏仁	169	15	01	1	9	53	6	腰果	163	13	12	6	7	72	2	榛子	183	17	71	3
13	2	2	4	澳洲坚果	204	21	63	4	16	8	0	4	花生	166	14	12	0	7	04	4	花生酱	2	汤勺	190	16	33	3	7	
84	4	阿月浑子	162	13	01	6	6	83	9	山核桃	201	21	11	8	12	5	5	8	芝麻酱	179	16	12	2	6	17				
1	芝麻	161	13	61	9	5	16	0	核桃(英国)	185	18	51	7	2	51	34	核桃(黑)	172	16	0	1	0	3	610					

6 来源: 美国农业部, 农业研究, 1999-USDA 营养标准数据库, 13 版。营养数据库主页,

www.nai.usda.gov/fnic/food.com

蛋白质和慢性病

一般来说, 蛋白质总是在一定阶段和各种慢性病相联系。蛋白质的摄入可能与癌症并不紧密相关,

但它可能影响心脏病、儿童糖尿病、肥胖症和肠胃紊乱。食物中特殊的蛋白质、空气、其他某些因素都对各种过敏有影响，虽然在这儿我们不详细讨论这个话题。

☆ 蛋白质与癌症目前，还没有很好的证据来证明，少吃或多吃蛋白质能对人类患上癌症有影响。你也许听说过日本癌症发病率低，他们的饮食与美国人相比，蛋白质少，尤其是动物蛋白质少。实际上，在传统的日本社会里，其癌症发病率与美国一样。虽然癌症的类型不同。一些研究建议：饮食中含有很高的蛋氨酸，可能有助于减少结肠癌及乳腺癌的危险。蛋氨酸是一种构造蛋白质的物质。具体摄入多少蛋氨酸，对人体会有最大限度的益处，还没有确定。护士健康研究的一份最新报告认为：在被确诊为乳腺癌的女性中，吃蛋白质多、吃碳水化合物少的人，比吃蛋白质少、吃碳水化合物多的人活的时间长。但这一结论还需要其他研究的证实。

☆ 蛋白质与心脏病减少碳水化合物，用蛋白质代替其热量，会降低甘油三酯的水平。甘油三酯能增加患心脏病的危险，并可以提高高密度脂蛋白的含量。高密度脂蛋白可以形成胆固醇的保护层。当用单不饱和脂肪、多不饱和脂肪代替碳水化合物的时候，同样的事情也会发生，因此，与其说血脂的水平实际上是对增加蛋白质和脂肪的反应，不如说它是对减少碳水化合物的反应。

护士健康研究研究了饮食中蛋白质与心血管疾病之间的联系，这是迄今为止、就该问题进行的惟一的一项大规模研究。在长达 14 年的研究过程中，我们询问了八万多名女性的饮食，这些女性起初是健康的。一组女性摄入的蛋白质约是日常热量的 1/4，另一组女性摄入的蛋白质约是日常热量的 15%，两组相比，前者心脏病发作或死于心脏病的比率比后者要低 25%。似乎这一结果与蛋白质是来源于动物蛋白质，还是植物蛋白质没什么关联，且对低脂肪饮食和高脂肪饮食的女性都有明显的保护作用。尽管这一点还需要再证明，但令人欣慰的是，吃大量的蛋白质都对心脏没有危害。

☆ 蛋白质与糖尿病饮食中的蛋白质数量对 II 型糖尿病（成人）似乎没有影响。在牛奶里发现的一种或多种特殊的蛋白质可能——我强调可能——在儿童 I 型糖尿病的发病过程中有作用。这就是不能把牛奶推荐给婴幼儿的原因。

☆ 蛋白质和体重控制正如第三章所提到的，用蛋白质代替碳水化合物的一些热量，以减肥或保持体重稳定，这一策略正在被广泛推广。这要比低热量、高碳水化合物的饮食更有效，原因有二：首先，鸡肉、牛肉、鱼、豆类或其他高蛋白质的食物会降低血液从胃到肠的运动时间，也会使血糖小而平稳地上升。胃部消化放慢意味着你会在较长时间内感觉到饱。其次，蛋白质对血糖的影响更温和、稳定，避免了血糖急速上升，这种情况会在吃完能被迅速消化的碳水化合物（如白米饭、土豆等）后出现。尽管这可能是控制体重的途径，但与之相关的长期研究还没有完成。

☆ 蛋白质和其他慢性病在医学著作中到处都有这样的报告：过敏和特定的蛋白质有联系，这种联系从关节炎、呼吸困难到慢性消化系统紊乱都有表现。鸡蛋、鱼、牛奶、花生、树上的坚果、大豆在一些人身上会引起过敏反应。例如，最近在新英国医药学报上发表了一份报告，这份报告记录完备、令人吃惊。报告认为：在一些儿童身上，牛奶中的一些物质能引起导致长期便秘的过敏反应。在一个小组中，有 65 名长期便秘的儿童，用豆奶代替牛奶两周时间，会使 2/3 的儿童解决便秘问题。再回过头来喝牛奶，就又便秘了。而且，这种“应答器”是一个恒定的长期反应，像支气管痉挛、皮炎一样。这也许是指出某一蛋白质与慢性病间联系方式的一个标志性报告。

选择更健康的蛋白质来源（3）

适量的蛋白质

最近的高蛋白质饮食热和二十年前的先驱者，都忽略了一个潜在的问题——人体食用的蛋白质越多，你排出的钙将越多。其间的联系是复杂的。在正常的蛋白质摄入水平上，钙和血液中其他的转换因素会处理消化蛋白质所产生的酸。而在高水平上，额外的钙需要去中和这些与蛋白质有关的酸，这样就会从骨骼——这个人体的钙宝库中——带走大部分的钙。在短时间内，你通过高蛋白质饮食所失去的钙——也就是几周——在你的骨骼强度和密度方面可能不会产生任何严重后果，但如果长期摄入大量的蛋白质，对你就会有影响了。例如，在护士健康研究中，那些每天摄入 95 克以上蛋白质的女性，与那些每天少于 68 克蛋白质、摄入平均数的蛋白质的女性相比，腕部骨折的要多。

最终的结论尚未得出，但这些结果至少给高蛋白质饮食亮起了黄灯。

为什么大豆是女孩最好的朋友，而钻石不是

十年以前，可能你在饮食上还没有接触过豆腐，更不要提喝凉的豆奶。然而，很奇怪，人们最近开始尝试着吃豆制品或至少是有食用豆制品的想法。人们很难抵抗媒体对于豆类的大量而深入的宣传。下面是出版物上的一些标题：

大豆蛋白质可以防止乳腺癌（《洛杉矶美国时代》，2000年1月21日）

为什么大豆是女孩最好的朋友，而钻石不是？（《耶路撒冷邮报》，1999年11月21日）

大豆复合物能有助于治疗前列腺癌（《哥伦布通讯》，1999年11月8日）

食用大豆能减少心脏病的危险（《底特律新闻》，1999年11月4日）

更年期菜单：改变饮食能使生命的改变变得轻松（《丹佛#8226;落基山报》，1999年5月23日）

豆类的问世——不仅仅是豆腐：健康饮食进入热狗和火腿领域（《波士顿先驱报》，1994年3月4日）

推荐大豆：研究蛋白质丰富的豆类对胆固醇的正面影响可能是刚刚开始（《华盛顿邮报》，1995年8月13日）

大豆能降低胆固醇，这种能力可能是大豆益处的最好证明。1995年，《新英格兰医药学报》上的一篇文章中，对38项研究结果的统计分析表明：每天吃50克大豆蛋白质，来代替动物蛋白质，能减少9.3%的总胆固醇水平，减少低密度脂蛋白12.9%，减少甘油三脂10.5%。如果持续一段时间，这就意味着降低20%的心脏病发作或其他类型心脏病的危险。大豆对胆固醇的降低能力，对那些胆固醇水平高达每分升300毫克的人来说，其作用更大。

关于这些结果，有两个关键点要记住：第一，30克的大豆蛋白质意味着很多大豆，你需要每天喝八杯八盎司的豆奶才能获得（同时增加了巨大的1200卡的热量），或者吃172磅豆腐。第二，更为重要的一点是，大豆蛋白质不能弥补如下损失：高热量和高饱和脂肪以及缺少锻炼。只有当大豆作为健康饮食的一部分时，它才能发挥作用。

可能你将会看到许多新的豆制品，或把豆蛋白加到各类食物中去。现在，食品与药物管理局开了绿灯，食品中包含不少于6.25克豆蛋白才算健康食品，才能打上健康食品的标签。这只是食品与药物管理局估计的、降低心脏病危险所需要的豆蛋白量的1/4。

大豆是女性应对更年期和乳腺癌的食品吗？

大豆流行的一种说法是大豆能抑制乳腺癌和其他癌症，对更年期也有好处。国际研究显示：吃大量大豆的日本女性，患乳腺癌的比率较低。随后的实验室研究也显示：大豆蛋白质里的物质能抑制乳腺癌细胞的生长，这进一步提高了公众对大豆的兴趣。

从生物学上讲，大豆和豆制品可以防止癌症或治疗发热，是有一个合理原因的。大豆里有丰富的植物雌激素，即植物雌性激素。植物雌激素有两种主要类型：异黄酮类和木脂素类。在大豆和掺有谷物、水果等豆制品里，植物雌激素所起的作用就是作为调节生长的荷尔蒙。在人体中，植物雌激素类似弱雌激素。它们所能发挥的作用要依赖植物雌激素的量以及所处的位置。在一些组织里，植物雌激素模仿雌性类激素的作用，而在其他组织里，它们又阻滞雌性激素。

从理论上讲，植物雌激素模仿雌激素的活动，可能会减少在更年期——这一雌性激素下降时期——所出现的潮热和其他问题。然而，在研究中，一半的女性摄入大豆雌激素，另一半的女性服用的是安慰剂，而在一定时间后，两组的潮热现象都明显下降，仅有一点点区别。而且，在理论上，大豆雌激素的激素阻滞作用能够导致乳腺癌的下降——而雌激素刺激乳腺和乳腺癌细胞的生长和繁殖。

但是，认为是饮食中大量的大豆导致了日本低的乳腺癌率，这是一种把复杂问题简单化的解释，当然是错的。在全亚洲，乳腺癌率都已经低下来了（至少在最近一段时间以前），而且大豆也不是多数亚洲国家的主要产物。这意味着其他方面诸如：生育模式的不同、身体活动量的不同、生活方式或营养等其他因素的不同，才是真正的保护因素。

谈到大豆和乳腺癌的关系，已做过的研究都没能给出一个清晰的描述。一些研究显示大豆有益处，这些在媒介上都大肆宣扬过。另一些研究却一点儿也没有显示出大豆的益处——有很多类似的负面研究——这些研究则很少发表出来。有一负面研究来自中国上海癌症研究所。一个由研究专家组成的国际组织访谈了 800 多名患乳腺癌的女性，也访谈了同样数量、同一年龄段的没患乳腺癌的女性，询问她们的饮食。结果是：患乳腺癌的女性所吃大豆的数量与没患乳腺癌的女性一样多。而且，日本的最近一项研究显示：多吃豆腐的女性（豆腐是另一种大豆制品），在十多年的随访过程中，乳腺癌发病率并没有下降。

在美国，作为基督复临安息日会教友的女性，尽管她们多吃大豆制品、不饮酒，但是患乳腺癌的比率和其他女性一样。事实上，在基督复临安息日会教友中，那些素食者（因此吃了更多的大豆蛋白）随素食时间的增加，患乳腺癌的比率呈现增加的趋势。我们希望正在进行的其他大规模研究，能提供关于大豆和乳腺癌两者关系的明确的事实性结论。

选择更健康的蛋白质来源（4）

大豆可能也有不好的一面

如果吃大豆蛋白质是绝对安全、没有任何副作用的话，有关大豆和乳腺癌上观点对立的研究就不会成为一个巨大的关注点。那也许不是真实的情况。两个令人不安的报告建议：在一些情况下，大豆蛋白质会对身体产生更多的伤害。在一项随机实验中，48 名怀疑乳腺结块的女性被随机安排，有人吃正常的饮食，有人在正常饮食上每天增加大豆补充物，这补充物里含有 45 克的异黄酮，一直持续 14 天，直到预定的乳腺活组织检查。从吃大豆补充物的女性身上提取的乳腺组织显示，有许多的细胞在生长，而提取自没吃大豆的女性身上的组织则没有。动物研究也告诫人们要小心，因为大豆雌激素在一些情况下促进了乳腺细胞的繁殖，但在另一些情况下则抑制它们。

大豆在人体上的效应，目前还不清楚。

另一个非常麻烦的研究，是研究生活在夏威夷的老人，他们是日本人的祖先。研究显示：那些继续吃以大豆为主的传统饮食的人，与那些转为吃西方饮食的人相比，更容易患记忆减退和其他认知方面的疾病。这一调查结果并不容易被否定，其原因在于：雌激素在保持正常的心智功能上起一定作用，太多的抗雌激素在错误的地点、错误的时间可能会对身体有害。

很明显，这两类研究一定要被证实。但它们都指出要更多地了解大豆蛋白质，了解它们在不同时期、对不同组织的影响，这是绝对必要的。植物雌激素的抑制雌激素能力可能对年轻的女性有益，她们乳腺、卵巢和其他组织受到人体雌激素的强烈影响。但是，当固有的雌激素逐渐减少时，或植物雌激素阻滞大脑中有助于保持记忆和认知功能的雌激素时，如果植物雌激素在以后同样也刺激乳腺癌细胞的生长，那么认为大豆是防止乳腺癌的一个途径，这一饮食建议就不太合适。同样的不确定也存在于前列腺癌中，因为较高的雌激素水平似乎能降低患前列腺癌的危险。在前列腺中，大豆雌激素是否能刺激或阻滞自然的雌激素的效果，尚不清楚。

大豆也要适量

我对大豆仍然非常谨慎，特别是对吃大量大豆非常谨慎。作为一种食物，大豆是肉类的一种很好的替代物。但是不要过度。一周吃一点儿就可以了，不要每天吃。对处于更年期或过了更年期的女性来说，如果正在受潮热或与雌激素减少有关的其他问题的困扰，在一段时间内增加大豆摄入量会有所帮助。然而，现在这还不应成为一个长期的习惯。最近的证据建议：已被确诊为乳腺癌的女性很可能不应该吃大量的大豆。

关于大豆，我们能肯定的一点就是：大豆中所包含的植物雌激素是有效的生物因素。无论植物雌激素对乳腺癌所起的作用是激起、抑制还是没有影响，都是一个不幸的、尚未有结论的问题。这就是为什么应该对浓缩的大豆补充物或异黄酮药丸同样谨慎的原因，要像对一种未经测试的新药一样谨慎。

怎样摄入蛋白质

☆ 混合你摄入的蛋白质人体每天需要极小量的蛋白质，几乎任何合理的饮食都能提供。如果你的大多数蛋白质来源于植物，你一定要吃大豆、坚果、谷物和蔬菜的混合物。

☆ 平衡碳水化合物和蛋白质减少碳水化合物，增加蛋白质，能提高血液中甘油三脂和高密度脂蛋白的水平，这样就会减少患心脏病、中风或其他心血管疾病的机会。太多的碳水化合物，像高蛋白、“无碳”的饮食，会使钙从骨骼中流失，可能会导致骨质疏松和骨折。

☆ 适度地摄入大豆大豆蛋白质是动物蛋白质的一个很好的替代物。但是，如果我们对它的作用，尤其是对乳腺癌和记忆衰退的作用，所知甚少的话，摄入豆类食品时最好不要过量，就是个聪明的办法。一周 2-4 次吃以大豆为主的食物，例如豆腐或豆奶就挺好。不要吃富含大豆蛋白质的药丸或纯异黄酮。几个月内吃大量的大豆，能够缓解潮热和更年期其他疾病，但对大多数女性来说，症状的减少幅度很小。



[第五部分 碳水化合物的好和坏](#)



[第七部分 多吃水果和蔬菜](#)

第七部分 多吃水果和蔬菜

多吃水果和蔬菜（1）

这确实是一个好的说法。“吃大量的水果和蔬菜”是一个永恒的忠告，是直到现在才理解的科学。这是一个简单、易记、吊人胃口的优秀饮食忠告，它排在健康营养习惯表的上方。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

当你是个孩子的时候，你真不愿意听到这句话；当是个少年的时候，你向自己保证你将永不会对你的孩子说这句话；然而，当你是父母的时候——吃蔬菜，蔬菜对你有好处——这句话就不由自主地脱口而出，就像智慧一样，一定是一代一代传下去。

这确实是一个好的说法。“吃大量的水果和蔬菜”是一个永恒的忠告，是直到现在才理解的科学。这是一个简单、易记、吊人胃口的优秀饮食忠告，它排在健康营养习惯表的上方。

带着对伊莉莎白·巴雷特·布朗宁的歉意，我们要问：水果和蔬菜是怎样对你有帮助的？让我来细数一下。包含丰富水果和蔬菜的饮食能够做到：

减少患心脏病和中风的机会；

预防一系列癌症；

降低血压；

帮助你避免患憩室炎，一种痛苦的内脏疾病；

保护人不得两种通常与衰老有关的眼病——白内障，眼睛的水晶体逐渐混浊；视网膜黄斑退化，这是 65 岁以上的老人视力减退的主要原因。

在饮食中增加各种食物，使你的味觉更丰富。

请注意我一直在说“水果和蔬菜”。包含一种、两种或十种由植物制成的药丸都不行。为什么呢？植物制造会隔绝无限丰富的化合物，这些化合物在人体内有生物学的活动。大量的植物化学物质（学名是由植物制造出来的化学品）已经被发现、命名、进行化学特征分析和生物学评价。迄今为止，只有极少量的成分被认为是蔬菜和水果中对身体有益的成分，有时这种观点只有令人惊讶的一小点证据。以前所列出的种种好处，很有可能是来源于植物中发现的多种不同物质，也极可能是这些物质相互作用的结果。

水果还是蔬菜？

“是水果还是蔬菜”的争论已经有许多年了。早在 1893 年，美国最高法院规定番茄是蔬菜，这种分类一直延续到现在。为什么最高法院要做出这样一个有几分不科学的法律规定？水果进口商约翰·乔治和弗兰克·尼克斯请求纽约海关关税征集者爱德华·海登，将征收的尼克斯从西印度进口番茄的关税退回。从那以后，进口番茄不再纳税，而进口蔬菜要纳税。在这个判决中，法院认为番茄在技术上是水果。但是，在“百姓的语言”里，法院所判定的番茄与黄瓜、南瓜、大豆、豌豆一样，都是长在菜园里的蔬菜，在晚餐中作为主要成分，而不是甜点。

什么是水果、什么是蔬菜？

对植物学家来说，水果是有籽植物，用排除法来看，蔬菜是其他的种类：具有叶、茎、花、根、球茎。在厨房里，事情就变得模糊起来，因为许多我们平常称作蔬菜的，在技术上是籽的水果：鳄梨、黄瓜、茄子、南瓜、番茄，这里只给出了一部分。在本书中，我将依照厨房内关于水果的概念，将水果定义为——具有甜味的点心或小吃类食品是水果，而认为薄荷、沙拉或正餐型的食物是蔬菜。

为什么补剂不能成为水果和蔬菜的替代品？

吃一粒药丸代替水果和蔬菜，这没有办法作到。迄今为止，没人发现一种有魔力的药物，能像水果、蔬菜那样来对付心脏病、癌症和其他慢性病。在理论上，一个人可以把植物所制造的好东西塞进一个药丸里——基本元素、纤维、维生素、抗氧化剂、植物荷尔蒙等等。但那可能是一个特别大的药丸，而且没有人能诚实地说他们知道应该把什么放进这个药丸里，或者以什么比例来放入。吃水果和蔬菜的好处可能来自于各种元素的共同作用。以吃类胡萝卜素为例，这是抗氧化剂的色素。当你吃一个番茄或胡萝卜时，它所包含的、各种不同的类胡萝卜素最终会进入到不同类型的细胞中，进入到细胞的不同部分。这样就通过细胞提供了抗氧化剂的保护，而且这种保护对很多不同种类的细胞都有效。当按照在食物中发现的比例来吃类胡萝卜素时，类胡萝卜素和其他的植物化学元素很可能一起工作，在不同水平上保护细胞。但当不通过自然的比例来摄入时，——也就是说，通过一种设计很差的补剂——过量摄入类胡萝卜素或植物化学因素能够阻滞其他成分的活动。这并不是说维生素和矿物质的补给品毫无价值。正如第十章所描述的，维生素的补给品是非常好的保健品。但它们不能成为健康饮食的替代物。

在健康问题之外，一粒药丸的最大缺点是它尝起来总像药丸。它不能给你土地的芳香，不能给你新鲜玉米穗的清新味道，不能让你享用仍带有午后阳光温暖的多汁的番茄，不能让你欣赏豌豆或椰菜花那明亮的绿色，不能让你品味鳄梨那光滑、浓郁的味道。继续吃真正的水果和蔬菜——它们尝起来口感更好一些，而且含有丰富的植物化学成分，这是胶囊所没有的。

家庭营养

当研究水果、蔬菜与健康的关系时，就要谈到植物的种族。最为普遍的一个分类方案源于植物家族。在超市或餐桌上常能见到的类别是：

☆ 十字花科植物家族（十字花科），得名于你观察的刚刚发芽的种子，你所见到的是小十字花形它包括许多种蔬菜，这些蔬菜是孩子（还有一些成年人）本能地、却是不明智地回避不吃的。它们是：茎椰菜、布鲁塞尔苗、卷心菜、花椰菜、芥蓝菜、甘蓝菜、大头菜、芥末、小萝卜、蔓菁、芜菁和水瓮菜。十字花科植物家族是异硫氰酸盐、吲哚、硫氰酸盐和腈的很好的来源，这些化学品能使人抵御癌症。

☆ 甜瓜/南瓜家族（葫芦科），包括黄瓜、夏南瓜如南瓜和西葫芦；冬季瓜，如橡子、白胡桃，香瓜和甜瓜。

☆ 豆科植物家族（豆科），包括苜蓿籽苗、豆子、豌豆和大豆豆科植物有丰富的纤维、叶酸和被称为蛋白酶的生长抑制剂，所有这些都帮助人预防心脏病和癌症。

☆ 百合家族（百合科），包括芦笋、细香葱、大蒜、韭、洋葱和葱这些蔬菜包含许多硫化物，尤其是蒜素和一己二烯硫酸盐，能够对付癌症。

☆ 柑橘植物家族（芸香科），包括葡萄柚、柠檬、橙子和橘子柑橘植物的水果含有大量的维生素 C，还包含柠檬烯和香豆素的化合物，这种化合物在实验室的动物试验上已经显示出抗癌剂的特性。

☆ 茄属家族的成员（茄科），包括茄子、胡椒、土豆和番茄从上述所列可以看出，这是一个多种多样的组合。番茄含有大量的番茄红素，这是一种抗氧化剂（见第 8 章），在防止前列腺癌和其他癌症上可以起主要作用。

☆ 伞状花序（伞形科），包括胡萝卜、块根芹、芹菜、欧芹和欧洲防风草胡萝卜是 β 胡萝卜素的一个极好来源， β 胡萝卜素是人体用来生产维生素 A 的。大量研究指出， β 胡萝卜素和其他被称为类胡萝卜素的相关化合物可能有助于预防癌症或心脏病。

而任何一种水果或蔬菜包含数打、也可能是数百种不同的化合物，这些化合物对人体具有获取能量之外的其他用途，没有任何一种单一的水果或蔬菜包含你所需要的所有物质。这就是为什么说每周都要吃各种水果和蔬菜的原因。

在你的饮食中大胆的配色，像熟透的红色番茄、脆的橙色胡萝卜、奶油色的南瓜、碧绿的菠菜、多汁的蓝莓、紫色的茄子，这所有的色彩不仅能令饭菜更吸引人，而且能保证你获得广泛的植物化学成分。

多吃水果和蔬菜（2）

农业部的饮食指南几乎不能提供真正的指导

1991 年，国家癌症研究所开展了一场一天五次的公众健康运动。这一运动通过食品店的横幅、水果和蔬菜上的标签、公众在媒介上看到的宣告、对学童的教育材料等，要求我们每天吃五次的水果或蔬菜。直到目前仍在如火如荼进行着的这场战役，已经被收录进美国农业部食品金字塔，还进入了美国心脏病协会、美国癌症协会、世界卫生组织和其他组织的饮食指南。

一天五次是一个好的开始。但它对如何落实一天五次没有实际的指导。午餐中两杯橙汁、一个苹果、一份炸土豆条，晚餐中一份土豆，就达到了一天五次的目标。这要比一点儿没有水果、蔬菜好一些，但它没有提供健康所需要的全部营养。

取而代之的是，要把一天五次作为一个最低限度，而不是最终的目标。不要将土豆放在每天必需的饮食表中。要努力使饮食中的水果和蔬菜丰富多彩。

吃得太少

我们当中很少有人充分利用在各地生长的、多得令人难以置信的水果和蔬菜。一般美国人食用的水果和蔬菜，其种类大概只有一打左右。每日所消耗的水果和蔬菜是有限的，消耗量徘徊在每天四份，而且这个数字还被土豆给大大地膨胀了。最近的一个国家调查显示：每天摄入五份水果和蔬菜的人不足 1/3。这一有限的消费是令人遗憾的，将从水果和蔬菜中得到的好处大大削减了。

水果和蔬菜有助于预防癌症

二十年前，两个著名的流行病学家估计“饮食因素”导致了 35% 的美国癌症死亡，或大约有同样数量的人同时死于吸烟。美国科学研究院（饮食与健康）的专业报告和世界癌症研究基金（饮食、营养和癌症的预防）也得出了同样的结论。然而 35% 也许是过于乐观了，较好饮食的基本观点——请注重植物食品——它有助于抵抗许多种癌症，这一呼声很响亮。

迄今为止，有 200 多项研究已经研究了高（或低）的水果与蔬菜的摄入量与癌症的联系。他们已经在不同的

国家、对不同的人群，用不同的饮食和不同的方法，集中研究了不同的癌症类型。累积的证据仍然指向了同一个方向——吃大量的水果和蔬菜能降低患癌症的机会。确实，健康的饮食不能 100% 的保护你不得癌症，从父母处遗传来的基因，在决定是否将患癌症方面起决定性的作用。就像吸烟、过量喝酒、过度地晒太阳、不锻炼这些习惯一样，都是主要决定因素。你的职业可能也起一定作用。然而，好的饮食是保持健康的一个重要策略。

当我们仔细研究饮食与癌症的资料时，一则新消息加了进来，认为水果和蔬菜很可能没有综合的抗癌效果。相反，某些特定类别的水果和蔬菜似乎能防止特定的癌症。

☆ 口腔和咽喉癌胡萝卜、柑橘和绿色蔬菜。一般的绿颜色水果和蔬菜也能提供一些保护。

☆ 肺癌胡萝卜、多叶的绿色蔬菜、可能还有番茄。曾在一段很短时间内,人们对 β -胡萝卜素（给胡萝卜和南瓜橘红颜色的一种色素）能防止肺癌和其他癌症抱有很高的希望。然而，几项大规模的临床实验使这一希望落空。实验显示：大剂量的 β -胡萝卜素并不能降低吸烟者的患肺癌率，对其他的癌症也没有明显效果。当然了，防止肺癌的最好方法就是停止吸烟或者在最初就不吸烟。水果和蔬菜的保护效果是显著的，但同吸烟对肺部的破坏能力相比，这保护作用又是苍白无力的。

☆ 胃癌胡萝卜、阔叶的绿色蔬菜、番茄，可能还有大蒜和洋葱。

☆ 膀胱癌十字花科的蔬菜，如茎椰菜。

☆ 结肠癌和直肠癌未加工的绿色蔬菜，尤其是那些富含维生素叶酸的蔬菜。今天，在许多食物里都增加了叶酸，水果和蔬菜保护人不得结肠和直肠癌的作用可能还降低了呢。

☆ 乳腺癌可能是胡萝卜。研究显示出胡萝卜对有乳腺癌家族史的女性有更明显的好处。

☆ 前列腺癌番茄和烹调或加工过的番茄产品，例如番茄酱。番茄红素是番茄里一种含量丰富的色素，似乎能防止前列腺癌。例如，在健康从业者追踪研究中，一周吃几次番茄、番茄酱或番茄汁的男性，与那些一周吃

1-2 次的男性相比，很少患前列腺癌，前列腺癌的发展也较慢。

如果你担心患某一种癌症，那么，就要多吃各种水果和蔬菜来防止癌症，这才是一个好的策略。不幸的是，做出长期健康的预报是不可能的。因此，最安全、最健康的策略就是在超市和食品店里能买到的各种各样的食物中，吃大量的水果和蔬菜。

多吃水果和蔬菜（3）

有助于预防心血管疾病

在饮食中有丰富的水果和蔬菜，也能保护人不得心脏病和中风。一些令人激动的研究显示，植物丰富的饮食能帮助人防止或控制心脏病和中风的先兆，防止或控制高血压和高胆固醇。

尽管水果和蔬菜的保护作用不是很大，但尽量在你的饮食里加入更多的水果和蔬菜，还是值得的。最近的一项研究分析估计：在水果、蔬菜和心血管之间，摄入水果和蔬菜多的人（一周约 35 次，或基本上每天五次）与那些摄入量少的人相比，患心脏病的要少 15%。在超过一千万名参与者的护士健康研究和健康从业者健康追踪研究中，我们最近发现一周吃 30 次水果和蔬菜，能降低 30% 的普通中风的危险（局部中风），即那些因血液结块阻塞大脑、或大脑的动脉而引起的中风。我们计算出每天多吃一次水果和蔬菜，就能降低 6% 的患局部中风的危险。在这一研究中，似乎吃茎椰菜、菠菜、甘蓝菜、莴苣、柑橘或柑橘汁益处更多。

高血压常会导致中风、心脏病和其他血液循环问题。像我们已经知道的，高血压对五千万美国人造成了影响。高血压随年龄的增长而增长，20-34 岁的成年人患高血压的不到 10%，而超过 75 岁的人中，有 75% 患高血压。高血压并不产生严重的症状，有时称它为无声杀手。这就是 1/3 已经患高血压的人不知道自己已患病的一个原因。在那些已经患高血压的人中，许多人要控制住血压都是很难的。

作为一种药物取向的文化，我们倾向于依赖药物来控制血压。但是，两条最好的途径是：减肥（如果你体重超重的话），增加每日的运动量。多吃水果和蔬菜，也能降低血压，而且没有副作用，也不用花药费。更妙的是，吃丰富的水果和蔬菜在预防高血压方面，其效能可能排在首位。

一个富有创新性的研究被称为 DASH，是“降低血压的饮食途径”（Dietary Approaches to Stop Hypertension）的缩写，它清楚地显示出多吃水果和蔬菜能充分降低血压，尤其是当饮食中动物脂肪比较少的时候。这并不是你们通常所见的各种各样的营养研究，而是一种完全的临床实验，就像是检验一种新药的实验。所有的 457 名参与者，一些人患有高血压，一些人没有，被随机分配给三种饮食：一种是经过控制的、典型的美国饮食（一天 3-4 次水果和蔬菜，将近 40% 的热量来源于脂肪，一份乳制品）；一种是水果-蔬菜饮食，与控制的饮食相似，但一天八次水果和蔬菜；一种是混合的饮食，其中，不到 30% 的热量来源于脂肪，一天九次的水果和蔬菜，三次低脂肪的乳制品。DASH 完美的研究方法，就是在研究期间，所有志愿者的饭菜均由医院的厨房专门准备，是把人和人之间的差异减少到最小的一种策略。

八个星期以后，在那些已经患有高血压的志愿者中，混合的饮食明显降低了他们的血压，水果和蔬菜饮食也降低了他们的血压，虽然不太明显。这两种实验饮食，对温和型高血压和药物治疗来说，其降压效果相同。对没患高血压的人来说，混合的饮食和水果、蔬菜饮食都降低了他们的血压。说明这可能就是一种容易的、没有副作用的防止高血压的方法。正如第十章所讨论的，减少食盐能进一步降低血压。

含有大量的水果和蔬菜的饮食，对胆固醇水平也有影响。这也许是水果和蔬菜能减少心脏病和中风的途径之一。没有人能确切地知道水果和蔬菜是如何降低胆固醇的。由于多吃了植物食品，也就意味着少吃了肉类和乳制品，即少摄入了饱和脂肪，胆固醇水平就降低了。出现这个结果，也可能是因为可溶性纤维（见下面关于纤维的内容），可溶性纤维能够阻滞人体吸收来自于食物的胆固醇。不管食品公司如何宣称可溶性纤维的效用，对胆固醇来说，可溶性纤维的影响相对而言还是很小的。

有助于预防眼病

眼睛被称为心灵之窗。吃大量的水果和蔬菜，可以使眼睛健康、清澈而且有神采。常见的告诫是：吃胡萝卜对视力（尤其对夜间的视力）有益，这一说法还是有道理的。现在的许多研究显示，那些有规律地吃绿叶菜（如菠菜和芥蓝菜等绿叶植物）的人，很少患白内障和斑点退化，这两种眼病都与年龄有关。总的来说，这两种眼病折磨着数百万的 65 岁以上的美国人。白内障是眼球的晶状体逐渐模糊，这个晶状体是一个蛋白质的圆盘，能够在感光的视网膜上聚焦光线。就像脚的踩踏使清洁地板上的蜡变得黯淡和模糊一样，数十年的

损害，破坏了晶状体，使它变得混浊。斑点退化是老人失明的主要原因，视网膜中心的视网膜中区连续受损，累积而成斑点退化。开始时是在你所看到的物体中心，有一个模糊的点。随着退化的进展，视力就下降了。

人们认为，在这两种眼病中，自由活性基应该负主要责任。自由活性基是有高度活性的、无法控制的物质，它通过明亮的日光、吸烟、空气污染和感染等方式，在眼睛里生成。绿叶菜包括可以蓄积在眼睛里的两种色素：叶黄素和玉米黄质，这两种色素能够在自由基伤害眼睛敏感的组织之前，就把自由基消灭掉。

水果和蔬菜中的哪些成分有营养

水果和蔬菜是怎样保护人类免受癌症、心脏病、肠胃疾病（如憩室炎），以及与衰老有关的眼病的侵袭，还是一个谜。虽然我们一直在吃植物食品，而且已经认真地研究了它们数十年，但今天我们所知的还仅仅是冰山一角。

识别出水果和蔬菜的好处，已经成为了一个具有挑战性的工作，特别是因为植物有巨大的营养学变异性。一种单一的植物（比如说番茄），就不是一个稳定的、定义良好的存在物。它的化学成分随季节的变化而变化，随它生长的土壤、浇灌的水量、采摘和食用时成熟的程度、贮存的条件而变化。而且，其供给的营养，还依赖于它是如何被加工和烹饪的。

我们要识别出食品中所有的复合物，还需要几十年，而要真正地了解这些复合物是怎样彼此间相互影响的，以及它们对我们身体的作用，所需要的时间就更长了。尽管如此，科学家们已经确定出了许多由植物制造或贮存的物质，这些物质在保持我们的健康方面有重要作用。它们包括：

☆ 纤维从健康的观点来看，吃水果和蔬菜的一个精彩之处就是：它们包含许多你不能消化的东西。那些赋予植物力量和柔韧性的许多物质，不会被胃、肠中的酸类和酶所分解。这些物质一般被称为纤维类，包括纤维质、胶质和树脂。它们又分为两类：可溶性纤维和不溶性纤维。

不溶性纤维来自于植物的细胞壁。其主要成分是纤维质，它是一长串的葡萄糖分子以一种我们不能分解的方式连接而成，而且在肠液里不能被分解。三十年前，对南非班图人的研究显示，他们高纤维的饮食对其低结

肠癌率是有决定性作用的。由于不溶性纤维在肠内通过后没有变化，所以人们认为，它带走了部分已经消化了的食物，加快了食物通过消化系统的速度，这样可以减少肠与食物中的有毒或致癌物的接触。在一些小型研究显示类似的结果以后，纤维热就流行开了。媒体的报告推动着我们，许多人开始在早餐时嚼含麸的饼干或含麸的松饼。而食品制造商开始在谷类食品、面包和糕饼中添加麦麸。尽管在事实上，大多数研究并没有显示出下列结果，即那些吃了大量的谷物纤维制品的人，患结肠癌的危险降低。最近的一项报告对这一问题提供了非常详细的资料，在护士健康研究长达十六年的追踪中，那些食用了非常多纤维的女性，不论这些纤维来自于何处，并没有显示出较低的结肠癌或结肠息肉的发病危险，而许多癌症都是缘于此两种病。在这项大规模的研究之后，不久，便又进行了两项随机实验。在研究中，以纤维补剂、高纤维 / 低脂肪的饮食作为用以比较的控制组。两组都没有显示出纤维的摄入能减少新息肉的再生。把这些结果汇总，可以看出：所有的结果并没有显现出高纤维饮食是一种降低结肠癌危险的有效途径。

多吃水果和蔬菜（4）

尽管在预防结肠癌方面，含麸的食品令人失望，但也不要抛弃它，不要在面包里去掉麸糠。不溶性纤维拖着部分已消化的食物在肠内慢慢地通过，会延迟糖和脂肪的吸收。这有助于削减血糖和胰岛素的峰值（在吃过易于转化为葡萄糖的食物后，会产生血糖和胰岛素的峰值），而且能够削减甘油三酯的峰值（甘油三酯是一种将肠内脂肪运送到组织内的颗粒）。血液中持续的、高水平的胰岛素和甘油三酯，能增加心脏病发病的机会，对胰岛素的重复需求，能提高形成Ⅱ型糖尿病的可能性。在燕麦和其他谷类、种子中大量存在的可溶性纤维，在肠内的液体中溶解，会形成一种黏性的、凝胶似的物质。这种胶状物质能圈住含有丰富胆固醇的胆汁酸，并把它们凝结在粪便中。你排泄的胆固醇越多，转换到血液里的就越少，你的血清胆固醇就越低。胆固醇越低，你患心脏病和其他循环性疾病的危险性就越低。

食物中没有足够的难消化的物质，粪便就会变硬，很难排出来。纤维吸足了水，就像一块海绵，当它在消化系统内移动的时候会扩展开来。这会平息应激性的肠液，通过激起有规律的肠液运动，能解除或防止便秘。不溶性纤维的软化作用，也能降低肠内的压力，因此，也许能防止憩室病（微小的、容易刺激结肠内囊的发展）和憩室炎（结肠内囊的炎症，经常发作，特别疼）。

☆ 维生素维生素是第一组被发现的植物化学成分。按照定义，维生素是包含碳的复合物，是人体所需要的、

用于保持肌肉组织和新陈代谢的物质。传统上，维生素是通过研究维生素缺乏的疾病而被定义的，这些疾病有软骨病（缺乏维生素D）、糙皮病（缺乏足够的烟酸）、脚气（缺乏足够的硫胺素）。越来越多的观点认为：缺乏维生素也是患病的一部分原因，像癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松症和其他的慢性病，也有维生素缺乏的原因。准确地说，维生素缺失是研究的焦点。叶酸摄入不足，会有患心脏病和其他癌症的潜在的危险。抗氧化剂是一特殊种类的维生素，抗氧化剂摄入量低，与早期的心脏病，癌症、老年人的眼病，及衰老有关。这种抗氧化剂能够捕获与中和自由活性基（见第10章）。也许一些已知或未知的植物化学物质，将会在防护这些疾病上获得与维生素一样的地位。既然水果和蔬菜能预防这些维生素缺乏的疾病，其作用已被证实，那么，我们应该公正地认为全部的水果和蔬菜就是维生素。

☆ 基本元素植物是非常好的钾、镁和其他元素的来源。这都是人体完成关键任务所必需的。镁、钾能帮助控制血压，减少致命的心率紊乱。

☆ 植物荷尔蒙最近，食物和药品管理局对食品生产者提出，要在广告和包装上注明吃大豆蛋白质能降低患心脏病的危险字样。异黄酮是一种在大豆里发现的复合物，它能够模拟或禁止荷尔蒙雌激素。（见第六章）植物甾醇类是另一种复合物，它能影响胆固醇的吸收和新陈代谢。

我们的健康依赖于植物

我们的祖先善于狩猎采集，他们千百年来所吃的食物，与我们今天的食物并不相同。他们很可能要依赖种类广泛的植物，挣扎着采摘，吃那些能找到的每一种可口的食物。随着时间的流逝，人类的新陈代谢要依赖数以十计甚至数以百计的复合物来完成，这些复合物是由植物制造而成的。这些植物化学成分有助于解去植物中有毒的化学物质，帮助一些酶与癌症、感染和其他的细胞分裂做斗争，帮助修理受损的细胞。到目前为止，只有少数的复合物，被认为是人体必需的营养物。著名的癌症研究者约翰·波特写到：“蔬菜和水果含有抗癌的、适合我们的鸡尾酒。”如果放弃水果和蔬菜，我们就危险了。

吃什么和怎样吃

对于水果和蔬菜，并没有一个奇妙的、每日摄取的数量或组合，可以保证我们获得最佳的健康。我的劝告只

有两点：更多的数量和不同的种类。

☆ 目标要高一些把一天吃五次，作为一个最低的目标，并努力做到更多。在 D A S H 研究报告的 1 2 1 页，一天吃九次的目标，毫无疑问是有益的。

吃各种各样、多种颜色的水果和蔬菜。在大多数的日子里，至少吃一种下面所列的水果和蔬菜：

深绿色的、多叶的蔬菜

黄色的或橙色的水果和蔬菜

红色的水果和蔬菜

豆类(豆子)

柑橘类水果

☆ 烹调番茄在日常生活中，要吃番茄，吃加工过的番茄，或者用油加工过的番茄产品。番茄中有丰富的番茄红素，番茄红素是一种抗氧化剂，它与较低的患癌率相联系，特别是肺癌、胃癌、前列腺癌。因为番茄红素被紧紧地固定在细胞壁内，所以，人体要从生番茄中把它提取出来是很困难的。烹调会破坏细胞壁，油分解了番茄红素，并有助于把它运送到血液里。

☆ 新鲜最好每周都要吃一些新鲜的、没有烹调过的水果和蔬菜，这是因为烹调会损害或破坏一些重要的植物化学成分。例如，维生素 C 和叶酸对加热敏感，否则的话，你所吃的水果和蔬菜的物理状态如何就没有太大关系了。冷冻的水果和蔬菜几乎和新鲜的一样好，甚至比那些在防止成熟的条件下，保存了几周或几个月的“新鲜”水果和蔬菜还有营养。尽管许多罐装的水果和蔬菜里加进了盐和糖，它们还是不错的。

新鲜的水果和蔬菜

真正新鲜的水果和蔬菜会极大地增加健康饮食的美妙口味。最新鲜的是你自己种的、在吃之前刚摘下来的产品。你不需要一个农场或一个大的后院来做这些。我的后院只有 40 英尺长、20 英尺宽。那儿离哈佛广场也不远，我妻子和我种了一棵桃树，一年能收几蒲式耳桃子。我们还种了一棵梨树，种了六月和十月都能收的树莓、蓝莓，种了四种葡萄，还有番茄、黄瓜、青菜、香草等。一年中至少有四个月，我们的花园能给我们提供一些新鲜的、好吃的东西。在庭院的边上种树、在头顶的架子上种葡萄，这样还创造了一个令人愉快的室外活动空间。

 [第六部分 选择更健康的蛋白质来源](#)   [第八部分 喝什么好呢](#)

第八部分 喝什么好呢

喝什么好呢（1）

人体有一半以上是由一种含盐的液体构成的，这种液体很像培育了原始生命的海洋。这种液体洗涤、冲刷、支撑、润滑着细胞、组织和器官。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

“祝你健康”是一句传统的祝词，它涵盖了我们现在才刚刚开始了解的内容——你喝什么、喝多少与你吃什么、吃多少一样重要。

人体有一半以上是由一种含盐的液体构成的，这种液体很像培育了原始生命的海洋。这种液体洗涤、冲刷、支撑、润滑着细胞、组织和器官。在微观上，这种液体使细胞成型并为它提供物质；在宏观上，这种液体形成的水路，把营养物质、废弃物、荷尔蒙和其他物质运输到全身各处。

说到液体的作用，人类的生存可以简化为：没有水，就会死亡。你的皮肤、肾脏、大量的激素，甚至你的鼻孔都一起工作，以防止这种体液散发到干燥的空气中。但仅仅防止水分流失还不够，你需要摄入足够的液体，来完成各种各样的、重要的新陈代谢，诸如：形成足够的小便，冲走有毒的代

谢物和其他废弃物；保持血液量，以防止体内盐分过浓；补充你所失去的各种水分。

人们每产生一卡热量，平均需要一毫升体液；产生 125 卡热量，大约需要一杯水；而每天产生 2000 卡的热量，大约需要八杯八盎司的水。确切地说，人体需要多少水，这取决于人体本身。一个个体的需要，部分取决于遗传，更多的则取决于饮食、环境和活动量。

☆ 饮食如果你吃许多水果和蔬菜，而它们大部分都是水分，你就不必像那些吃大量肉或面包的人那样，喝许多水。在西坦桑尼亚，那里的人们要比在别处的人喝的水少，因为他们从烹调的芭蕉中获得了足够的液体，这种芭蕉是他们饮食的主要成分。

☆ 环境/天气当气温非常舒适时，人体每天通过皮肤蒸发、呼出的湿气和小便要丧失掉四品脱的水。像埃勒·菲茨杰拉德所说的，当气温“特别热”时，人体失去的水分会更多。在冬天，当湿度骤降时，干燥的空气通过人的皮肤带走水分，人体就失去了更多的水分。

☆ 活动你活动越多，需要的水分越多。当你的肌肉“燃烧”葡萄糖时，就会产生热量。当你坐着阅读时，消耗的热量会使你的体温上升，接近华氏 100 度。从墙上刮掉旧的壁纸或绕着跑道跑步，你能很快地产生热量，比你所需要的热量还要多。这额外的热量必须被排出，否则也许会损害那些对温度变化敏感的蛋白质。就像出汗一样，当汗在你的皮肤上形成并蒸发时，它会带走你体内的热量。

当进行体育锻炼时，人体每小时能失去一夸脱的体液。由于没有一个直观的测量仪表来标明人体的体液水平，就需要遵循一些主要规则：渴的时候要喝水。在你感到口渴之前就要喝水。喝足够的水，使你的小便呈现清澈的浅黄色，而不是亮黄或深黄。

不幸的是，口渴并不是一个很好的衡量标准，当人体感到渴的时候，这时的体液水平已经很低了。特别是当你工作很辛苦或玩得很痛快时，你会快速地失去水分。另外，衰老会降低口渴的感觉和体液的水平，许多老年人可能会脱水，但自己却没有意识到。还有，小便的颜色也不是一个完美的指导，因为小便的颜色也会受所吃食物和一些维生素补充物的影响。一个容易做到的准则是：每顿饭要至少喝一杯水，在两顿饭之间要喝一杯水。当自己进行运动或发现自己的小便很少时，就要多喝水。

每天不能摄取足量的水，其后果会大到危及生命、小到身体发炎。极度脱水是致命的，这种情况相对来说比较少见，大多是在特别热的天气或持久运动时，儿童和老人会极度脱水。少量脱水能使你脾气暴躁，感到疲倦，且不易集中注意力。长期少量脱水是造成便秘的原因之一，尤其对老年人而言更是如此。少量脱水还可能导致形成肾结石和膀胱癌。

迄今为止，我故意在谈论摄入液体时用一般的笼统说法，而不用特定的任何饮料。在饮料单上有丰富的内容，包括：水、果汁、苏打水、牛奶、咖啡、茶和酒。一些饮料要比另一些好，尤其是日常能解渴的饮料。让我们来列一下。这个“健康”清单可能会让你感到惊讶。

水

在传统饮食表中，水的地位最高，并且其地位不可动摇。它含有 100% 的人体所需要的纯 H₂O，而不含热量和添加物。当它从水龙头里流出时，每一杯水的成本不足一便士。

你也许听说或读到过这样的内容：每天除了所喝的其他饮料外，你需要喝八杯八盎司的水。那确实是一个医学上的传奇，那些所谓的事实经常被重复也就变成了真理。它可能来源于这样的事实：那些一天吃相当于 2000 卡热量食物的人，大约需要 64 盎司的液体。这些液体有一些来自食物，其他的必须来自饮料。几乎所有人都会同意这样的观点。

许多人强烈认为瓶装水——或来自特定山泉的水——要比水龙头里的水好。科学家已经提出下列可能性：用来除去水中致病细菌的化学药品，是基于氯气制成的。这种化学药品能够与有机体发生反应，形成潜在致癌的化合物。致癌物能够通过汽油以及其他地下储存罐的漏泄、通过工厂和其他商家（这种情况构成了畅销书《公民诉讼》的基础）堆积的废料和填埋的垃圾、通过其他各种来源，侵袭到水源供应处。在美国，实际患癌危险的增加与水源污染是否有联系还值得怀疑。例如，在《公民诉讼》一书的案例中，本地一些白血病儿童的家庭并没有从被污染的井里取水。另一个问题是，瓶装水供应并没有得到有效控制，也没有必要一定要不同于公众的水源。事实上，一些瓶装水就直接来自水龙头，并不是来自我们所想当然的、与瓶装水相联系的纯山泉水。

总的来说，我们的公共水供应是非常安全的，而且通过用氯气阻塞传染性疾病的传播，保护了无数的生命。如果喝水龙头里的自来水有危险，这种危险与其他的危险习惯相比，是很小的。也就是说，在一些城市饮用水中，所含氯气的水平能使水的味道很坏。在这种情况下，喝瓶装水是一种便宜、健康的替代物，比用苏打、果汁或其他饮料来代替自来水便宜、健康。

喝什么好呢（2）

苏打水

我们设想一下：在一碗谷类食品里放 7-9 茶匙糖，吃起来是不是太甜？这就是一听 12 盎司的可口可乐、百事可乐、橙汁或其他大多数糖化的软性饮料所含的糖量，而我们却在成加仑地喝着这些饮料。根据国家软性饮料协会的统计，饮料工业每年为每人生产相当于 600 听 12 盎司的苏打水、含汽饮料、补品以及那些不管是叫做什么的东西。其中大多数都是全糖的。含二氧化碳的软性饮料超过了美国人所喝饮料的 25%。这是一种占有巨大比例的、绝对没有营养价值的饮料。

我们这样说，是因为苏打提供了纯粹的热量，这种热量与从真正果汁中所得到的健康营养成分完全不同。从果汁中获得的营养成分包括维生素、矿物质、其他植物化学成分以及一些纤维。这是一个含有几个水平的问题：

☆大多数美国人已经摄入了太多的热量，并努力减肥一天喝一听苏打水好像不是一个大问题，特别是当你设法减少食物中的热量时，尤其不成问题。然而，如果你这样做，一天额外增加 150 卡热量，能够在一年中变成 15 磅体重。有人喝糖化的苏打和果汁，而不是喝水，这样做的危险性在于许多人某种程度上认为“液体热量”不同于“食物热量”，结果通常是：通过节食而减少的热量，比不上喝苏打水和果汁所增加的热量。

☆高糖饮食会使胰腺制造越来越多的胰岛素，而这则可能导致糖尿病苏打水中的单一碳水化合物能迅速而集中地增加血糖和胰岛素水平。当每天发生几次饭后血糖和胰岛素超限的情况时，就可能出问题了，尤其是对那些胰岛素抑制能力越强的人来说，就更是问题了。在胰岛素抗药性的人当中，吃大量的碳水化合物会增加血液中甘油三酯的水平，甘油三酯是一种运送脂肪的颗粒，它会增加患

心脏病概率。

不含热量的苏打水怎么样？作为一种饮料，尽管这是一种昂贵的、摄入水的途径，它还是要比糖化的饮料好得多。当开始减肥时，不要单纯地用这种方法，相反，你要密切注意所有额外的热量。在不含热量的苏打水中，关于人造甜料的警报已经响起。食品和药物管理局已经批准了四种用在食物中的糖的替代品，它们是饮料糖精、天冬甜母、丁磺氨-K 和蔗糖素。不管你在因特网上读到什么，或在公众印刷品上了解到什么，在这些材料上面，它们大概都不会以一种危害健康的姿态出现。尽管没有一个人知道，这些东西对儿童会产生怎样的影响。在这些儿童的一生中，可能要消耗掉大量的人造甜料。我们为什么要受这种不确定因素的困扰？为什么不简单地饮用白水、水制品或果汁这些更好的选择呢？

果汁

一杯真正的果汁能为你提供一杯水，一些维生素、矿物质，也许还有一些纤维，还有令人愉快的口味。作为早上的第一杯饮料，或是人体的液体总需要量的一小部分，真正的果汁（与果汁味的甜水相对应）可以作为健康饮食的重要部分。事实上，美国人有在早餐中来一小杯橙汁的传统，这有助于去除坏血病——一种因缺乏维生素 C 而引起的身体状况。但作为一种常喝的饮料，果汁能每天悄悄地增加大量的热量。例如，一瓶或一听 12 盎司的橙汁，能为你提供 168 卡的热量，或相当于三块巧克力饼干的热量。如果你仅仅需要一些东西来解渴，那这么大的热量就很可怕了。如果你喜欢果汁，可以用水来稀释它。开始时，可以两份果汁加一份水，逐渐变成一份果汁加三至四份水。在白水里加一些香橙滋味的另一种方法是，加入压榨的、新鲜柠檬或酸柠檬。一般来说，蔬菜汁比果汁含的热量少得多，但是饮用前应该查看一下，以确认是否真的如此。

喝果汁而不是喝水，这样做所带来的最大问题是：许多人并没有因为喝了果汁而少吃东西，以调节果汁里额外的热量。这确实是一个增加体重的食谱。

在众多类型的果汁中，柚子汁最为突出。其原因在于它能改变一些人吸收和代谢某种药物的方式。例如，柚子汁能减少对过敏性药物的吸收，如：fexofenadine (Allegra)、地高辛——一种过去用来治疗充血性心脏病的药物、losartan (Cozaar) 一种用来控制血压的药物，以及 vinblastine 一种

抗癌药物。通过改变它们的代谢，柚子汁也能增加其他药物在血液中的含量水平，有时可能会增加到危险的程度。这一类药物包括钙通道阻滞药物，例如，felodipine (Plendil)，nifedipine (Procardia)，以及 nisoldipine (Sular)，这些药物过去常被用来控制高血压；还包括 carbamazepine (Carbatrol, Tegretol)——被用来控制癫痫的药物；也包括一些更广泛运用的降低胆固醇的药，例如 lovastatin (Mevacor)，atorvastatin (Lipitor)，和 simvastatin (Zocor)；以及 cyclosporine——一种免疫抑制剂，主要供器官移植的人服用；同样，还包括 buspirone (BuSpar)——用来治疗酗酒、抑郁、惊慌失措和各种各样的其他问题的药物。

其次，柚子汁中的一些物质可能会为形成肾结石创造条件。在护士健康研究和随后的职业运动员健康追踪研究中，一天每 8 盎司的柚子汁似乎能增加 44% 的患肾结石的机会。尽管还需要更多的研究来证实这一发现，但是，这却是不要每天喝柚子汁的一个很好的原因。

牛奶

正如第 9 章所描述的，人们不要喝大量的牛奶，这是有许多理由支持的。我不建议成年人把牛奶当成饮料，我认为应该把牛奶作为一种选择性食物，而不是像美国农业部食品金字塔指出的那样，一天要喝 2-3 次牛奶。

咖啡

你可能想不到我会讲这样的话：咖啡是一种非常安全的饮料。它对健康的影响难以把握，这种看法是数百年前就有的。咖啡的各种利弊，是想像出来的，而不是事实。

在过去的许多年中，人们已经做了大量的研究，研究咖啡对健康的有利影响。少量的早期研究把苦味咖啡和乳腺癌、胰腺癌、心脏病联系起来。许多这样的研究存在着重大缺陷。它们没有考虑到一个关键的习惯——吸烟——而在那时，吸烟是与喝咖啡密切联系在一起的，人们通常是一边喝咖啡一边吸烟。大量的、控制得更为周详的研究最终显示：是吸烟而不是喝咖啡导致了健康问题。一些新的研究显示，咖啡实际上对一些困扰我们的疾病有好处。

我们并没有暗示咖啡像水一样无害。情况不是这样的。人们已经确认咖啡因的作用，咖啡（茶、多种苏打、巧克力）里的咖啡因有像毒品一样的作用。咖啡因能够提神醒脑、能带来柔和的愉悦感，这可能就是大多数人喝咖啡和其他含咖啡因饮料的原因。像其他毒品一样，咖啡因有其副作用。喝太多的咖啡，可能会使人颤抖、易怒、失眠。它还能让人上瘾。经常服用咖啡因的人，如果早晨不喝上一杯或几杯咖啡，就会头疼。喝蒸馏过的浓咖啡、法式咖啡或其他没有经过过滤的咖啡，能少量地增加胆固醇。那些喝大量咖啡的人，可能更容易得骨质疏松症或发生骨折。如果适量喝咖啡的话，咖啡对健康的危险就会很小，甚至还有许多好处。除了具有温和的提神作用以外，咖啡还包括下列好处：

☆减少患肾结石的概率肾结石太令人痛苦，很少有痛苦能与之相比。肾结石是指钙和其他物质结成块，例如钙和草酸、磷酸等结成块。仅仅在美国，肾结石就使数十万人痛苦万分。形成结石有许多原因：没有喝足够的水、长期的泌尿系感染、痛风病和一些药物都可能会形成肾结石。在健康从业者追踪研究和护士健康研究中，喝咖啡的人与那些不喝咖啡的人相比，得肾结石的概率低。尽管我们还不能确定为什么会这样，但原因也可能是：咖啡因的活性作为一种利尿剂——一种刺激人体排泄出更多水分的物质——有助于冲走含铅物，并可以稀释尿液，从而不能形成肾结石。

☆减少患胆结石的机会每年约有一百万人被确诊为胆结石。胆结石是胆固醇或胆汁盐的固化物，小的像沙粒，大的像高尔夫球。喝咖啡的人比那些不吃豆类的人相比，前者不容易得胆结石。咖啡怎么能做到这一点，现在还不十分清楚。我们只知道它能刺激胆囊有规律地收缩，这种剧烈搅动能使物质漂浮起来，从而防止结石的形成。咖啡因还能阻止胆固醇结晶，胆固醇结晶是形成胆结石的关键一步。

☆减少自杀咖啡（以及其他含咖啡因的饮料）可以有温和的、抗抑郁的作用。护士健康研究和加利福尼亚健康保健组织进行的大规模研究都显示：喝咖啡的人与不喝咖啡的人相比，前者的自杀率要低 30%。

令人不能释怀的是，咖啡它会潜在地增加骨质疏松和骨折的危险。每天喝四杯或更多咖啡，就能增加这种危险，这一点在一些研究中已经被证实了。但是，最终的答案并不在此。咖啡对人体健康的研究表明，杯子中那些黑色的物质并不是人体主要疾病的诱因。简而言之，适量地喝咖啡，对人体

的健康没有任何威胁。

喝什么好呢（3）

茶

在中国神话中，神农氏早在公元前 2737 年就发现了如何制茶。他用一种植物的叶子制成茶，这种植物就是用我们今天所说的茶树。自那以后近 5000 年，茶成为世界上是第二大饮料，仅排在水的后面。长期饮茶能增进健康，直到现在，它的这一作用才开始得到科学的研究。

咖啡的一些好处同样也适用于茶，茶的益处包括：在心理和生理方面有温和的提神作用，减少肾结石和胆结石的危险。一些研究认为，喝绿茶能降低患某些癌症的危险，尤其是胃癌，研究人员猜想这可能与类黄酮有关。在茶里，类黄酮很丰富，在实验室里已经显示出类黄酮能抑制癌症的早期发展。然而，在人类身上，其证据是不确定的，现在又有人指出它几乎没有什么抗癌的作用，如果有话，也是很少。还有，类黄酮并不仅仅存在于茶里。类黄酮还存在于枣、苹果、番茄、茎椰菜、胡萝卜和洋葱里。为了确定当前对类黄酮的狂热是否合理，对它们进行研究是必要的。到目前为止，除了能降低患肾结石的危险、能令人愉快地开始和结束一天的工作，就不要再指望茶能带来任何特别的好处。

酒

在美国，按照传统的观念，公众健康运动强烈要求人们少喝酒或不喝酒。公众对酒精作用的评价是极为确定的。大约 1/3 的致死交通事故涉及到饮酒。酗酒是美国可预防类死亡的一个主要原因。饮酒还会造成肝脏疾病、各种癌症、高血压、出血性中风、渐进性的心脏衰弱。即使是最强的进取心也会被过量饮酒瓦解，最亲密的关系也会被过量饮酒拆散。

适量饮酒，对大多数人是有好处的。在进餐之前，饮酒能增强消化作用；在紧张的一天结束时，饮酒能让人放松；偶尔与朋友一起喝酒，是一种社交润滑剂。这种身体和心理上的效果，可以改善健康和生存状况。有明确的证据表明：适量饮酒能预防心脏病和缺血性中风；而适量饮酒能预防糖尿

病和胆结石的证据也在不断增加。饮酒能够提高高密度脂蛋白的水平，而它是胆固醇的保护壳；饮酒还能减少血凝块的形成，血凝块能阻塞心脏、颈部、大脑中的动脉，最终引起心脏病和普通中风。

图 14 当饮酒量增加时，冠状心脏病的死亡率在下降。同时，其他原因的死亡率在上升，先是慢慢地上升，然后迅速上升。总死亡率是一个 J 型的曲线，适量饮酒时死亡率最低。其最佳范围与年龄、性别、叶酸的摄入量和其他危险因素有关。一般来说，通常认为女性一天喝一杯（次）酒，男性一天喝两杯（次）酒是较为合适的。

确切地说，喝多少酒算是适量呢？这是一个难以回答的问题，也是研究的焦点。对男性来说，一项接一项的研究显示：一天喝 1—2 杯酒的男性与一点儿也不喝酒的男性相比，前者患心脏病的比率要低 30%—40%。这种作用与我们见到的一种降胆固醇的药一样，这种特效药是 statins。那些患糖尿病的男性，他们患心脏病的危险程度很高，而一天喝 1—2 杯酒，就可以降低 30%—40% 患心脏病的概率。一天喝两杯以上的酒，能进一步加强对心脏和中风的保护，但同时也会增加饮酒损害健康的机会。

对女性而言，饮酒适量的定义就更难了。女性也能从饮酒中获益，可以提高高密度脂蛋白，防止形成结块。但是，护士健康研究和其他研究已经显示：一天喝两杯酒能增加 20%—25% 患乳腺癌的几率。这并不意味着一天喝两杯酒的女性中，有 20%—25% 的人会得乳腺癌。相反，在一生中，每 100 个女性里约有 12 人患乳腺癌——这是美国目前平均的危险概率——每 100 个女性里有 14—15 人患病，这两个数字是有区别的。但这种烦恼已经足够了。

对女性的大规模研究显示：患乳腺癌的危险与饮酒相关，这种情况主要发生在叶酸摄入不足的女性身上，饮食中的叶酸是一种维生素 B。同样，患结肠癌的危险也与饮酒相关：伴随饮酒而增加的患结肠癌的危险，主要发生在叶酸摄入量低的人身上。因此，正如我们在第 10 章所讨论的，服用含有叶酸的多种维生素，对饮酒的人尤其重要。

对男性和女性而言，即使是适量饮酒也会带来一些危险。酒精能破坏睡眠，人们还传说它能影响人的判断力。酒精，特别是高度酒精，如果与多种药物相互作用，就会有潜在的危险，这些药包括：退热药、抗抑郁药、抗惊厥药、止痛药和镇静剂。酒精也能让人上瘾，特别是对那些有家族酗酒史

的人来说，就更容易了。

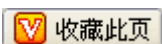
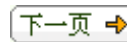
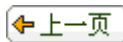
谁能在每天的饮酒中获益呢？饮酒对孕妇和她未来的孩子来说没有好处，只有潜在的危险；一个患有肝病的人，若再喝酒也是没有好处的，只有潜在的危险；吃一种或多种药的人，他如果饮酒，药和酒会相互作用，没有好处，只有潜在的危险。对一个 28 岁的男性而言，饮酒也没有什么好处，因为他患心脏病的危险本来就很小，也不要指望饮酒对近期状况会有什么好处。对一个父亲在 61 岁死于心脏病的男性来说，如果他已经 60 岁，胆固醇又高，那么，一天一杯（次）酒应该对他预防心脏病有些好处，饮酒对他的好处很可能要超过其潜在的危险（假设他不会酒精中毒的话）。而对于一个 60 岁的女性来说，如果她的姐姐患有乳腺癌，那么，推定她饮酒的危险和益处就更加困难。每年死于心脏病的女性比死于乳腺癌的女性要多十倍——每年约有 50 万的女性死于心血管疾病，相比较而言，只有 4.1 万名女性死于乳腺癌。然而，研究显示：女性更怕得乳腺癌，而不是心脏病，这是必须加以考虑的因素。这种恐惧有一个很著名的基石，即有观点认为：死于乳腺癌的女性要比死于心脏病的女性年轻。

适量饮酒能够防止心脏病发作和其他心脏疾病，自从这一观点在早期研究中出现以来，随之就出现了所谓的法国悖论——尽管法国饮食是典型的高脂肪饮食，但心脏病率出人意料的低。一些研究者认为红葡萄酒就是答案，这是葡萄酒工业衷心拥护的一种说法。其实，单单红葡萄酒并不是心脏病率低的原因。在法国部分地区，尤其是南方的饮食和生活方式，和地中海地区有许多共通之处，这可能是人们不得心脏病的原因。而且，最近的一系列研究显示，任何含酒精的饮料都能提供同样的好处。红葡萄酒或白葡萄酒、啤酒、甜酒、杜松子酒和苏格兰威士忌一类的酒都对心血管疾病有同样的效果，当然是要适量饮用，并且最好随餐饮用。红葡萄酒和葡萄汁中小量的白藜芦醇和抗氧化剂能够防止心脏病，这种说法还需要被证明；即使这些酒确实能提供任何额外的益处，但这种益处也是很小的。

在将饮酒与心脏病联系起来的初期，我们中的大部分人，在科学论文、对记者或公众的演讲中所用的标准告诫是：任何人都不应该为了心脏，仅仅因为对心脏的好处，就开始饮酒。既然这些好处都被很好地证明了，并且是持久的证明，那么，下面我提出更具体的建议：

如果你已经喝酒了，就一定要保证适量。如果你不喝酒，不要强迫自己开始喝酒——你能从锻炼或

增加活动强度及活动时间中获得同样的好处（如果你从不喝酒）。如果你是一个没有酗酒历史的男人，但是有一定的患心脏病的危险，那么，每天饮酒将降低这种危险。如果你是一个没有酗酒历史的女性，请记住这一明确的证据：即使一天一杯（次）酒，也能增加患乳腺癌的危险。同样，正如最近的发现所建议的那样，摄入足够的叶酸能防止这种危险的增加（见第 10 章）。对那些高密度脂蛋白低、没有健康的饮食和大量运动的人来说，饮酒可能特别有好处。与其他问题相似，在做出关于饮食和生活方式的重要决定时，与你的健康顾问一起讨论会是一个好主意。

[第七部分 多吃水果和蔬菜](#)[第九部分 钙：不是最急需的（1）](#)

第九部分 钙：不是最急需的（1）

钙：不是最急需的（1）

新的证据显示：太多的钙可能是一件坏事。对男人来说，高钙摄入似乎会增加患前列腺癌的机会；而对女性来说，喝大量的牛奶，已经和子宫癌的高发病率联系起来。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

人们曾经看过这样的广告——“欢庆”中的本垒打王马克·迈克格威尔、卫生部前任秘书多娜·沙拉拉、纽约市市长鲁迪·朱力亚尼、电影导演斯皮克·李，以及电视上的黄色吸血鬼杀手，每个人都有闪闪发亮的白色牛奶胡。他们要让你意识到在饮食中不能获得足够量钙的危险，并鼓励你一天喝三杯牛奶，以抗击我们国家的“钙危机”。

我们希望你抵制这场由国家乳制品委员会发起的、虚有其表、令人误解的运动，抵制它的诱惑。其实，并不存在补钙的迫切性。考察饮食中钙含量的时候，我们发现美国在人均钙摄入量上已接近世界最高水平，仅次于一些斯堪的纳维亚国家和部分拉丁美洲国家（在那里钙被用来做玉米粉圆饼）。更重要的是，尽管钙是健康饮食的必要部分，这是毫无疑问的，然而，还有其他主要问题，如下便是：

☆我们每天真正需要多少钙？在美国，目前官方推荐的数字是：19 岁至 50 岁的人，一天的摄入量

是 1000 毫克；50 岁以上的人，一天的摄入量是 1200 毫克；孕妇或哺乳的女性，一天的摄入量是 1300 毫克。然而，不同的研究对这个问题又给出了不同的答案，而且过去用于确定每日钙需要量的研究方式还存在一些严重问题。需要着重说明的是，那些在饮食中增加牛奶量，会降低以后髌部或腕部骨折、粉碎性骨折概率的说法缺乏坚实的证据。

☆摄入多少钙或牛奶才是安全的？营养专家长期以来认为钙很像维生素 C——你的身体只是将不能利用的部分排泄掉。但是，新的证据显示：太多的钙可能是一件坏事。对男人来说，高钙摄入似乎会增加患前列腺癌的机会；而对女性来说，喝大量的牛奶，已经和子宫癌的高发病率联系起来。在这两方面，证据还不是结论性的，但却足以对那些摄入大量的钙、喝太多牛奶的人敲响了警钟，这种行为可能会带来副作用。

☆一般而言，牛奶或乳制品是钙的最好来源吗？很明显，喝牛奶是从饮食中获取钙的最有效的途径，因为一杯八盎司的牛奶能提供 300 毫克的钙。很少有其他食物含这么多的钙。（见后文“食品中的钙和镁”表）但是，牛奶所能提供的成分远多于钙，而且牛奶的一些其他成分——像额外的热量、饱和脂肪、半乳糖——并不一定有益于身体健康。特别是在美国，多达五千万的成年人不能完全消化乳糖。世界上多数人也做不到。

关注人体中钙是否太少，其主要原因是，害怕形成骨质疏松症，害怕经常发生在老人身上的潜在的骨流失。仅在美国，就有一千万人患骨质疏松症。每年骨质疏松症都导致 130 万人骨折，包括 30 万髌部骨折。老人髌部骨折能让人残废，甚至死亡——几乎 1/4 髌部骨折的老人在次年死亡，通常死于并发症。

目前所推荐的方法是：增加钙的摄入量，并达到较高水平，从而防止骨折。然而，不幸的是，目前很少有证据能证明这种方法是正确的。对钙的高度关注，使我们偏离了真正有效的策略——像锻炼、特定的治疗以及女性激素替代疗法。

正如作者将在随后几页所描述的，乳制品不应该在美国农业部食物金字塔中占据显著位置，而且乳制品也不应是人们防止骨质疏松症的主要食物。相反，有证据显示：饮食中的钙应该来源于各种食物，如果真的需要更多的钙，也应该从便宜的、没有热量的、容易得到的食物中获取。然后，你可

以把乳制品作为健康饮食选择的一部分，适量食用。

人体为什么需要钙？

人体中大约含有两磅的钙。约有 99% 的钙被锁定在骨头里。可以将钙想像成灰浆一样，粘接、固化骨头里的成分，给骨头提供物质和加强强度。其他的钙就分解到血液里和细胞内外的液体中，帮助传导神经的脉冲，调节心跳，控制细胞的其他功能。

像强制性再塑器一样，人体会不断地生成骨骼，然后再将它分解。幼年时，生成占主要地位；在中年，生成和破坏逐渐失去平衡；以后，破坏就超过了生成，导致衰弱或骨折。许多因素影响骨骼的再造。把骨骼置于重复的压力之下——也就是说，在快走时支撑着体重或移动身体——能促进骨骼生长。缺乏压力——也就是很少参加或不参加体育活动——会导致退化。像雌性激素和雄性激素这类性激素能刺激骨骼的活性。在青春期，这些激素混在一起发挥作用，形成青少年的生长发育期。在生命后期，激素就减退了——男性逐渐回落，女性是很突然地停止——将平衡转为骨流失，这种变化则是突然地、戏剧性地出现在女性身上。制造骨细胞的钙的总量（被称为造骨细胞），也影响骨质的再造，就像维生素 D 和维生素 K 一样。但是，正如我随后简单介绍的一样，你每天需要多少钙，这是一个尚未有定论的问题。

骨质疏松症通常被描述成一种女性疾病，但它也会影响男性。进入成年期后，男性的骨密度比女性的更强、密度更大，他们从不会面临更年期中突然的、雌性激素的骨流失。这种情况会使男性有 5—10 年的时间不得骨质疏松症，但不是终生保护。

食品中的钙和镁（毫克）

食物来源钙镁
大麦（1 杯） 57158 黑豆（1 杯，煮熟） 10391 茎椰菜（1 杯，煮熟） 9438 布鲁塞尔籽苗（8 枝） 5632 白胡桃粉（1 杯，煮熟） 8460 鹰嘴豆（1 杯，罐装） 8078 芥蓝菜（1 杯，煮熟） 3585
2 玉米面包（1 个 2 盎司片） 133 英国松饼 9211 干无花果（中号，10 个） 269111 大北方豆（1 杯，煮熟） 12188 绿豆（1 杯，煮熟） 5832 甘蓝菜（1 杯，煮熟） 9424 牛奶（1 杯） 29132 绿芥末（1 杯，煮熟） 15020 橙子（中号，1 个） 5615 海军豆（1 杯，煮熟） 128107 速溶燕麦片（2 把） 32670 强化

钙橙汁（1杯）350※—菜豆（1杯，煮熟）8295 葡萄干（1杯）5335 大豆（1杯，煮熟）175148 菠菜（1杯，煮熟）244158 甜马铃薯（1杯，煮熟）7032 甜菜（1杯，煮熟）102152 豆腐（1/2杯）258118 素烤豆（1杯）12882 白豆（1杯，煮熟）161113※信息来于厂商

来源：J. A. T. 本宁顿，《伯威斯及教堂食品价值》（费城：J. B. Lippincott, 1994）

虽然钙的主要活动与骨骼相联，但它在人体中也有许多其他作用。从饮食中摄取丰富的钙，被认为是防止和控制高血压的一条途径，虽然对大多数人来说，其作用其实很小。高钙摄入，也能降低患结肠癌的危险。这些可能的潜在益处，其证据并不是结论性的。到目前为止，至少钙被认为是骨健康的核心。

钙：不是最急需的（2）

钙需求量尚不清楚

你从来没有在牛奶胡子的广告中了解钙，也没有人真正知道最健康、最安全的饮食中的钙含量。不同的科学研究有不同的结论，因此，考虑所有的证据很重要。

研究不同国家钙摄入量与骨折的关系，这是一个好的开始。在世界各地，平均每日的钙摄入量有很大不同，印度、日本、秘鲁较低，为每天 300 毫克；芬兰等一些斯堪的那维亚国家较高，为每天 1300 毫克。令人奇怪的是，拥有较高的钙平均摄入量的国家，也有比较高的髌部骨折比率（图 15）。而在体育运动程度、日光和其他饮食因素方面的重大分歧，也阻碍了人们弄清钙与骨折的真实关系。

图 15 钙曲线，《营养杂志》人们通常用一种平衡研究来测定每日的钙需求量。这是一种相对直接的测验——安排一组志愿者，让他们在几天或几周内吃一种含有不同钙量的饮食或食物，然后，测量他们尿液和粪便中排出的钙量。平衡点为钙吸收和排泄相等的那一点。

平衡研究显示，对成年人来说，一天 550 毫克的钙是最佳选择。因此，专家小组设定了最新（1999）的标准，即关于钙的饮食参考摄入量（DRI），具体标准为：50 岁以下的成年人，每天 1000 毫克；

50 岁以上的成年人，每天 1200 毫克。这个“过度”的推荐可以让 95% 的人处于本推荐的覆盖范围之内。（你可以在食品或维生素标签上看到新的、钙的饮食参考摄入量代替了旧的 RDAs，或看到推荐的饮食允许量。）

估计每日钙需求量的另一条途径，被称作最大量研究。这种研究通常只持续几周。这种方法过去常被用来设定一般的推荐值，它试图确定人体（主要是骨头）能摄取和保持的钙的最大量。然而，另一条来自骨密度测查的证据显示：服用补钙剂一年前和一年后，用 X 光机来测查骨密度，骨密度令人兴奋地上升了 1%—2%。如果你在 5—10 年中，每年能增加 1%—2% 的骨密度，就能增加骨强度，从而强化骨骼，增大将来的抵抗能力。

但是，这些研究有两大问题：第一个问题是骨质本身的问题。骨头中存在这样一小部分组织，即最能影响骨头生长和变化的那部分，几乎不含钙。这部分组织被称作再造空间。如果通过每天多喝几杯牛奶或吃钙补充物来增加大量的钙摄入，这样持续一年或一年以上，这一空间就会吸收多余的钙，而骨头里的钙则会少量增加，大约增加 2%，但这种变化仅仅是暂时的。过了第一年，再造空间被充满，不能再多吸收哪怕一点儿钙，所以持续地补充钙，或高钙饮食对骨密度不会产生进一步影响。相反，当高钙摄入停止时，骨质里获得的东西就会流失。第二个问题是许多研究仅仅持续一到两年，因此，所观察的仅仅是这段时间内再造空间里发生的情况，而不是长期以来骨强度上所发生的真实情况。

这些短期研究没能抓住的问题是：人体巨大的适应能力。对斯堪的纳维亚囚犯（都是男性）的一项独特研究显示：在几年低钙的饮食（每天 300 毫克）之后，其身体将会适应这种情况。适应的表现主要是：排泄更少的钙，更有效地利用钙。

在现实生活中，骨折是一种较好的测量方式，能测出钙的适宜水平。这种测量方式，与对骨密度的测量方式，以及对身体中短期钙摄入与钙流失的测量方式相比，具有明显的优势。把那些由于骨质疏松症而髋部和腕部骨折的人，与没有骨折的人相比，研究的结果很复杂。一些研究显示，摄入额外的钙能防止骨折，但另一些研究则显示摄入额外的钙没有益处。更重要的是，有一项长期研究的结果显示：增加钙的摄入量，并不能减少骨折的危险。这项研究是在美国、英国、瑞典完成的，有大量的被试者参加。在护士健康研究中，一天喝两杯或两杯以上牛奶的女性，与一周喝一杯或更少

牛奶的女性相比，摔坏髌部或小臂的人数几乎是一样的。在随后进行的对健康从业者的追踪研究中，也得到了相同的结论。

当不同的研究产生的结论不一致时，解决问题的最好方法是进行随机实验。这种随机实验意味着安排一大组志愿者，要求其中一半的人食用补钙剂，一半的人吃安慰剂。由于骨质疏松症是一个慢性病，像这样的实验应持续几年才可以。我们也不能肯定何时是最佳年龄——是骨发育处于巅峰期的青春期或成年早期？还是体育运动和激素水平都下降、从而削弱骨质的中年或中年后期？迄今为止，在这样的实验中，还没有明确的结论。或者是实验太小以致不能得出确切的结论，或者是由于服用了钙和其他物质的混合物（通常是维生素 D），我们讲不清骨折的减少，这一现象是由于钙还是别的因素造成的。通常的高剂量钙摄入实验（1000—2000 毫克/一天）对于钙需要量也说不清楚，稍小剂量的钙也可能有同样的效果。

早在 1991 年，国家健康研究所就开始进行女性健康行动，这是一项长期的、大规模的研究，旨在检验某些有希望、但未经证实的策略，这些策略是用来防止那些导致老年女性死亡和残疾的疾病——例如心脏病、中风、癌症和骨质疏松症等慢性病。在女性健康行动的一个组成部分里，有两万多女性每天都摄入钙（1000 毫克）和维生素 D（400 国际单位），其他两万女性服用安慰剂。这个实验持续了 7—11 年，它能告诉我们的是：钙和维生素 D 相结合对骨折的影响。所得结果不能说是钙的单独作用。

钙和乳制品的副作用

如果没人知道最佳的日常钙摄入量，那么，为什么不一天喝三杯牛奶来增加钙的摄入呢？其五大原因是：存在乳糖不消化、饱和脂肪、额外的热量，以及可能增加患前列腺癌及子宫癌的危险。

☆ 乳糖不消化所有的幼儿都天生具有消化牛奶的能力。有一些人，尤其是那些北欧人的祖先，把这种习性保持一生。当身体停止制造一种酶时（这种酶能分解乳糖），大多数儿童就逐渐失去了消化牛奶的能力。实际上，世界上只有 1/4 的成年人能完全消化牛奶。在美国，有 5000 万的美国人不能消化牛奶。有一半的西班牙裔美国人、75%的非裔美国人、超过 90%的亚裔美国人不能容忍大量的乳糖。这些人喝一杯牛奶，就有不舒服的感觉，例如：恶心、胃胀、痉挛和腹泻。

人们已经做了大量的努力，来帮助乳糖不消化的人喝牛奶或吃奶酪、冰淇淋。美国农业研究服务中心推销一种叫做乳糖分解酶片剂的乳糖改良牛奶，这种乳糖分解酶片剂是 15 种顶尖的促进物之一，是最近 50 年生产出来的。能加到牛奶中的乳糖消化粉，或在吃乳制品之前先吃的乳糖消化片，都可以在商店中买到。支持食用乳制品的人们指出：一系列的研究显示，难以消化乳糖的人，在一天中能喝少量的牛奶，特别是在吃其他食物时喝牛奶是可以的。但是，由于还有更容易的途径来获得足够的钙，所以，我认为不能消化乳糖的人，不愿意花额外的钱和时间，来喝牛奶或吃乳制品。如果你想这样做，那当然很好；但是不必强迫自己，也不必因此而感到不安。毕竟，你有很多的同伴，世界上 3/4 的成年人都是你的同伴。

钙：不是最急需的（3）

☆饱和脂肪一杯八盎司的全脂牛奶，含有三克饱和脂肪，即每日推荐量 20 克的 20%。一天喝三杯牛奶，会相当于吃 12 条咸肉，或吃一个巨无霸和一份炸土豆。乳酪是获得钙的另一途径。从全脂牛奶中提炼的一份一盎司的乳酪，含有一杯牛奶所含钙量的 2/3，以及同样数量的饱和脂肪。

如果你喜欢喝牛奶，低脂和脱脂牛奶当然要比全脂牛奶好得多。如果足够多的人改喝低脂或脱脂牛奶，就可能会带来较低的心脏病发病率。但是，从全人类的范围来看，事情并非如此。其原因在于：一旦牛奶被生产出来后，牛奶中的脂肪就存在于食品里了，一些人是喝了它，而另一些人是吃了它。许多从牛奶皮里被脱去的脂肪，又被放在那些优质的冰淇淋、黄油点心、高脂肪的快餐里了。许多喜欢脱脂牛奶的人，在睡前会吃一碗高脂肪的冰淇淋。那些喝全脂牛奶或根本不喝牛奶的人——经常是比较贫穷、受教育少或不注意健康的人——正在食用着越来越多的、由牛奶脂肪制成的高脂产品。

☆额外的热量一天三杯全脂牛奶会在你的饮食里增加 450 卡热量——大约是所允许的每日摄入量的 1/4。一天三杯低脂牛奶，增加 330 卡热量，会增加的少一点儿，但如果主要的目标是要获得更多的钙，这些热量还是多了些。

☆前列腺癌饮食中有大量的乳制品，会增加患前列腺癌的危险性。在九个独立的研究中，与前列腺

癌联系最密切、最一致的饮食因素是摄入了大量的牛奶或乳制品。其中规模最大的一项研究——大规模的健康从业者追踪研究中，一天喝两杯或更多牛奶的男性，与那些根本不喝牛奶的人相比，前者患早期或扩散了的前列腺癌的人数，是不喝牛奶人数的两倍。

最初，研究人员认为：前列腺癌与乳制品中的饱和脂肪有关。但健康从业者追踪研究的结果，同分析其他资料得出的结论一致，即钙可能是肇事原因。在这项研究中，一天从食物或补充物中摄入 2000 毫克钙的男性，与那些一天摄入钙少于 300 毫克的男性相比，前者患早期前列腺癌的要比后者多三倍，患扩散性前列腺癌的要多四倍。

对此有一种似是而非的解释，在前列腺内部（和其他地方），维生素 D 的活性可以阻碍癌细胞的生长，并对其进行分解。而太多的钙则会减慢，甚至停止维生素 D 的活性，而这样会削弱人体天生的抗癌机制。

☆子宫癌约十年前，哈佛医学院的研究人员认为：高水平的半乳糖——通过消化牛奶中的乳糖而得到的一种单一碳水化合物，能损坏子宫，并可能导致子宫癌。从那以后，一系列研究检验了这一假设。尽管这并不是最终的结论（一些研究支持这一结论，另一些研究不支持）。我认为，半乳糖和子宫癌间存在正相关，大量证据表明，忽视这种关系是有害的。

每年有超过两万五千名的女性被确诊为子宫癌。与其他女性生殖系统的癌症相比，子宫癌引起的死亡要多得多，每年要杀死一万四千名女性。子宫癌很难发现，因为在晚期前，它通常不会有任何症状。因此，预防是很重要的。

一杯全脂牛奶的营养成分

营养成分数量 DRI (%) 水 213 克 热量 136 卡 8 蛋白质 8 克 16 全脂肪 0 克 14 碳水化合物 11 克 4 纤维 0 克 0 钙 290 毫克 24 铁 1 毫克 1 镁 33 毫克 10 磷 227 毫克 32 钾 368 毫克 11 钠 119 毫克 5 维生素 B6 1 毫克 7 叶酸 12 毫克 3 维生素 B12 9 毫克 33 维生素 A 337 IU 11 维生素 E 2 毫克 1 脂质饱和脂肪 3.6 克 28 单不饱和脂肪 2.7 克 14 多不饱和脂肪 0.3 克 2 胆固醇 35 毫克 12 来源于 USDA 营养标准数据库，13 版（1999 年 11 月）www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp. 31-70 岁妇女饮食摄

入参考。

理想的预防措施是：不要以产生其他副作用来消除一种副作用。吃大量的乳制品，被认为是预防骨质疏松症和骨折的关键。但是，这样做，其预防作用并没有得到证明，甚至并没有接近被证实的地步。全部的证据都不支持摄入更多的钙能长期预防骨折这一观点，而且几乎没有证据能证明一天喝2—3杯牛奶，能减少骨折的机会。并且，乳制品中存在一些已经证明的和潜在的问题。因此，如果你担心患骨质疏松症，其他的预防措施会更好一些。

如果不是钙，那是什么？

复杂的过程经常被众多不同的因素所影响。特别对骨骼的生成来说，的确如此。除了钙，你能想到的、影响骨生长的因素有：体育锻炼、雌性激素和雄性激素等性激素、维生素D和维生素K等营养成分、氟化物。饮食中肉和鱼的数量也可能会产生一定的影响。

☆体育锻炼当一些力量压到骨头上时，骨头会弯曲。如果加上一个大的力量，弯曲之处就会断裂。如果力量很小，骨头的变形就很小。但从生理学角度来看，这种压力却很重要，尤其是一次次重复的时候就更为有效。骨头里的细胞感觉到物理的张力、压力，改变其活性，就会再塑骨头，使之密度更大，也更强壮。对儿童和青年来说，精力充沛的体育活动能形成健康的骨骼。活动越多，对骨骼的健康压力越多，就越能形成质密的骨骼，因而存储量也越大，从而更好地抵制中年和老年时的骨流失。在成年期，锻炼有助于保持骨生成和骨分解过程的平衡。在老年，锻炼能限制骨流失。请记住，体育锻炼并不是对所有的骨生成都有效，或者说并不能强化所有的骨头，体育锻炼只是对那些被赋予压力的骨骼才产生作用。因此，你需要各种各样的活动或锻炼，以使你所有的骨骼保持健康。

锻炼对骨骼健康有影响，尽管这一观点已被广泛接受，但专家们还不能确定保持骨骼强壮的最佳途径。一些负重锻炼（像快走）与肌肉强化锻炼很可能是理想的组合方式。这种组合方式，不仅能不断地刺激骨头生长，还能强化肌肉，提高平衡努力，有助于防止骨折。

☆性激素在这类复合物里，有两个主要成员：雌性激素，有时称雌性荷尔蒙；雄性激素，有时称雄

性荷尔蒙。女性和男性都制造这两种激素。许多观察研究和临床研究都表明：在幼年时，这两类激素对生成新的骨骼很重要，并在约 70 年左右的时间内维持这种活动。但是在女性更年期后，性激素会骤然下降，男性性激素则下降得更为迅速，这是一个问题。

性激素替代疗法成为预防女性骨质疏松的首选方法，部分原因是因为我们对此有长期的经验，同时也是因为它还有其他好处——减少潮热和其他更年期的症状，并有可能减少心脏病发病的危险。但这是一种长期的治疗方法，因为每当这种治疗停止时，所有因此而带来的好处都会消失。由于激素替代疗法增加了患乳腺癌和子宫内膜癌的危险性，因此对某些女性来说，长期使用这种疗法并不合适。另一种代替的方法是被称为 bisphosphonates 的一种药。这种药包括 alendronate (Fosamax) 和 etidronate (Didronel)。这些药物阻碍了某些细胞的活力，这些细胞能导致骨骼弱化。一种被称做选择性激素接受调节剂的药物，简称为 SERMs，也似乎是很有前景的，因为这种药能在减少骨流失的同时，不增加患乳腺癌和子宫内膜癌的危险。Raloxifene (Evista) 是市场上最早的选择性雌激素调节剂药物，可以防治骨质疏松。而且有初步的证据显示，这种药实际上减少了患乳腺癌的危险。

钙：不是最急需的（4）

使用激素替代疗法，做出这个决定并不是件容易的事。这是一个复杂的问题，随时会出现一些新的选择。最好与令人信服的保健医生一起，衡量它的益处和危险，并选出最合适的方式。

男性性激素生成速度的减慢，并不像女性那样是突然的、可预知的，因此，雄性激素替代疗法并不常用。然而，如果有了骨质疏松的危险信号，对 65 岁以上的男性来说，进行雄性激素检查就是一个合适的决定。如果雄性激素水平低，那么，每天服用雄性激素胶囊或药剂，或双周注射一次雄性激素，都是可以考虑的办法。不论是否选择雄性激素替代疗法，都是一个复杂的决定。因为高水平的雄性激素可能增加患前列腺癌的危险。

☆维生素 D 这种脂溶性维生素能帮助人体吸收钙，在保持骨密度方面也有重要作用。夏天，如果你白天多数时候都在室外工作、步行、做园艺或做其他事情，你的饮食中就不需要再考虑维生素 D 了，因为当紫外线刺激皮肤时，你的皮肤会在某些胆固醇中制造维生素 D。在冬季的几个月中，纬度 40 度以上的地区，基本上是北方的旧金山、丹佛、印第安纳州和费城，紫外线的照射量不足以产生维

生素 D。很少有食物天然含有维生素 D。在饮食中，我们所摄入的大部分维生素 D 来源于乳制品（法律规定必须强化添加维生素 D）、强化的谷类早餐、喂食维生素 D 饲料的母鸡所下的蛋，以及维生素 D 补剂。许多人，特别是生活在美国北部的人，可能不能获得足够的维生素 D。波士顿马萨诸塞州总医院最近的一项研究显示：一半以上的人缺乏维生素 D。另一项近期研究显示：髌部骨折的女性，毫无例外地要比没有骨折的人缺乏维生素 D。

额外的维生素 D 能帮助防止与骨质疏松有关的骨折吗？尽管证据不完全一致，额外的维生素 D 可能是防止骨流失的一条有效途径。我同意新英格兰医学杂志最近一篇文章的观点：“普遍增加维生素 D 的摄入，与其他的干预措施相比，对骨质疏松和骨折的作用要大。”对大多数人来说，最容易做到的就是服用标准的、含有维生素 D 的多种维生素补剂——几乎所有的维生素补剂都可以。

☆维生素 K 直到最近，维生素 K 还被认为是一种必需品，它能形成控制血液结块的蛋白质。这种可溶于脂肪的维生素，还在调节钙含量以及骨骼的形成和稳定方面发挥着多种作用。因此，维生素 K 太少，可能会导致骨质疏松。在护士健康研究中，那些一天摄入维生素 K 多于 109 毫克的女性，与那些摄入量少于 109 微克的女性相比，前者发生髌部骨折的概率要低 30%。维生素 K 主要存在于绿色蔬菜中，例如：深绿色的莴苣、花椰菜、菠菜、布鲁塞尔籽苗、甘蓝菜。一天吃一份或多份这些食物，就能提供足够的维生素 K。

☆氟化物加在饮用水和牙膏中的氟化物，可以预防龋齿，也能预防骨质疏松。许多地区已经用氟化物进行治疗了。在美国，食品和药物管理局正在考虑它的用法。然而，人们认为低剂量的氟化物药丸不能有效预防骨质疏松和老年性骨折，氟化钙为治疗骨质疏松的安全、有效的方法。尽管如此，人们也不能贸然自行决定服用氟化钙。稍后的研究显示：服用高剂量的氟化物补剂，形成的骨骼密度大，然而有时更脆、更容易骨折。这时，人们早期对氟化物的热情就消失了。尽管在饮用水中要加入氟化物，且加入的剂量是十分安全的，但是除非医生处方，自己不要服用氟化物补剂。

☆蛋白质当身体消化蛋白质时，要释放出一些酸类进入血液。这时就要从骨骼中提取钙，来中和这些酸性物质。大量的研究显示：消化的蛋白质越多，小便中排出的钙越多。就从骨骼中夺取钙这一点来说，动物蛋白质要比植物蛋白质更有效。

蛋白质和钙流失之间的联系可以解释下列情况：在美国和北欧这些食肉的国家，骨折的比率很高。在护士健康研究中，我们发现：每天摄入大量蛋白质的女性与那些摄入量少的女性相比，更容易腕部骨折。那些一周中超过五次吃牛羊肉的女性与一周少于一的女性相比，情况也是如此。

摄取钙要注意的三件事情

我们需要多少钙，这是人类营养学中尚未解决的一个主要问题。有大量事实清楚地表明，那些钙摄入量低于中等量的健康人，骨折的比率很低。摄取更多的钙是否能进一步降低这种危险，还是一个尚未有定论的问题。当研究者们努力寻找答案的时候，对中年或年龄更大的女性来说，合理的策略便是：一天额外摄入 500—1000 毫克的钙。钙的补充物是达到这一目的的最好的方式，对那些特别喜欢牛奶的人来说，低脂肪的乳制品也是一个替代物。对男性来说，利益和危险间的平衡，并不是仅仅依靠摄入大量的、额外的钙这一建议就能解决的。

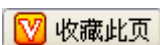
几乎每个人都能做到的、被证明能够减少患骨质疏松症的三件事情是：

☆尽可能地保持身体的活动，从事各种运动以保持骨骼健康和肌肉强壮。

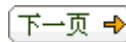
☆一天至少吃一次绿叶蔬菜，以获得充足的维生素 K。

☆吃含有维生素 D 的、符合标准的 RDA 水平的多种维生素。（吃多种维生素的其他好处在第 10 章阐述。）

在更年期或更年期以后，女性应该与值得信赖的健康顾问讨论激素替代疗法。这是一个随时会有不同选择的复杂问题。毫无疑问，激素替代疗法有益处，但也会带来一些危险。这种讨论应该聚焦在如何衡量利益与危险上，因为对每一个个体来说，这些都是不同的。



[第八部分 喝什么好呢](#)



[第十部分 为什么要吃多种维生素](#)

第十部分 为什么要吃多种维生素

为什么要吃多种维生素（1）

人们花费大量的钱为他们的车和家投保，有人甚至会做某种没有受益对象的人身保险。这里有一种更为廉价的、更令人满意的人身保险——多种维生素。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

很久以前，维生素仅仅被当做是一种营养成分，需要量较少，能够预防脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等，因此，关于维生素的营养指导，是建立在预防这些疾病的基础之上的。随着这些疾病的减少，似乎意味着大多数美国人的维生素摄入量是足够的。因此，食用者和提供者双方都认为，超过防病需要量，多摄入维生素是一种浪费，人们其实也是这么做的。正如一个维生素批评家所津津乐道的那样，维生素除了使美国人的尿成为世界上最贵重的尿以外，摄入维生素没有什么用处。

一些创新的思维和一些奇妙的科学逻辑链，改变了人们对于维生素、矿物质和其他微量营养成分的看法。其中，最大的改变就是认识到，很多癌症和心脏病都是由营养不足引起的，还有脚气病和坏血病。最新的研究结果表明，一些人，极可能是很多人，并没有摄入足够的微量营养成分。通过饮食或维生素补剂来增加维生素的摄入量，可以有效地提高人们的长期健康。

我们找到了维生素缺乏与一些疾病之间的关系，如维生素 B 不足、叶酸不足与先天疾病（如脊柱裂和无脑畸形）之间的直接联系。脊柱裂和无脑畸形这两种疾病，被称做神经传导类疾病。在怀孕的前 28 天之内，当那些应该成为脊髓、以及成为保护脊髓的椎管、大脑未能按照预定的要求形成时，就会引发这些疾病。而脊柱裂会引起麻痹和其他一些残疾。而那些出生时带有无脑畸形疾病的婴儿，其大脑和脊椎发育不全，一般在出生后很短时间内就会夭折。在美国，每年大约有 2500 名婴儿出生时患有神经传导类疾病，而在全世界，每年大约有 30 万名这样的婴儿出生。

临床研究表明，这些神经传导类疾病多发生在饮食条件差的贫困人群中，而这一点则引出对营养方面的调查。1976 年，一支英国医疗队发现，大部分患有神经传导类疾病的婴儿，其母亲的微量营养成分摄入量较低。而干扰叶酸的药物会增加婴儿神经传导类疾病的发病率，这一事实使研究人员将注意力集中在叶酸上。研究的结果摇摆不定，一些研究表明这些先天疾病中存在着低叶酸情况，而另外一些则不是这样；一些研究表明，补充叶酸是有益的，另一些则表明不是这样。

在两个大的研究中，有大量事实表明，叶酸摄入量不足的妇女，她们生育出患有脊柱裂或无脑畸形婴儿的概率要高得多，而补充叶酸则可以预防这些先天性疾病。

最初，关于叶酸，人们的建议是十分小心的。疾病控制中心（CDC）最早的指导原则将注意力集中在一些母亲身上，这些母亲已经有一个孩子患有神经传导类疾病。一年以后，CDC 将其指导原则扩展为：所有可能怀孕的妇女，每日的叶酸摄入量都应该在 400 毫克以上。比以前的建议量要多两倍。由于很多妇女并没有留意这个建议，如同几年前要求将铁和维生素 B 加入一样，现在，美国食物和药品管理局要求：在大多数强化面包、面粉、燕麦片、意大利面条、大米及其他谷物制品中，加入叶酸。这个措施将每天的叶酸摄入量提高了约 100 毫克。

是否就如某些专家所确信的那样，提高叶酸摄入量，能降低出生婴儿神经传导类疾病的发病率，现在下结论还为时过早；同样，说它会降低心脏病和某些癌症的发病率，也为时过早。但是，正如下面所讲述的那样，叶酸过低确实会引起这两类疾病。

本章并不是要重复论述所有的维生素和矿物质，而是要强调一些新的认识，这些新的认识不同于传统的观点。传统观点认为缺乏微量元素会引起疾病，抗氧化物、某些维生素和矿物质是包治百病的灵丹妙药，从阿尔茨海默氏病到腿部循环不良均有疗效。同时，在讲述的过程中，指出了如何提高饮食中的维生素和矿物质含量，并指出了可能需要补充的微量元素。

维生素是什么？

维生素的传统定义是：维生素是保证人体正常功能所必需的，小量的含碳化合物。用日常英语来说，维生素是一种人体所必需的、而且只能从食物中获得的营养成分。维生素一般被分为水解维生素和脂解维生素两种。脂解维生素如维生素 A，可以在人体中积累，而水解维生素如维生素 C，则不能在人体内保存。

抗氧化剂

在过去 12 年内，被极力渲染的营养物质中，抗氧化剂应该是名列前茅的。在 1990 年以前，这类以电子为主体的化合物通常是化学家和食品营养学家才关心的。现在，它在题为《抗氧化剂——全面健康和全面治愈指南》一书中被着力渲染。它被制药业和主流杂志誉为神奇物质，是可以预防癌症、心脏病、防止记忆衰退的良药，甚至可以使人恢复青春。

关于抗氧化剂的言论，其实是对科学事实的一种过分渲染。我们相信，食用超量的抗氧化剂有些作用，但是其事实依据却并不充足。我们确信抗氧化剂、矿物质、纤维以及蔬菜和水果中发现的植物化学物质，对于预防癌症、心脏病、中风、窒息、白内障及大量的慢性病有疗效，但是，美

国人大量服用的、单一的抗氧化剂是否很有效，这是一个有待进一步研究的问题。

抗氧化剂是否是保持健康的必需品，我们可以先将这一问题暂时放一放。抗氧化剂对于保护人体的组织、细胞以及重要化合物（如蛋白质、DNA）不受氧化确实有效。你认为氧给人带来的都是益处吗？再想一想吧。氧被认为是一个危险的伙伴，它可以将脂肪和碳水化合物转化为氧基副产品，氧基副产品被称为自由基。而这些无法利用的激进分子从周围的物质中疯狂地夺取电子。这就意味着 DNA、具有重要结构和功能的蛋白质、LDL 胆固醇粒子，甚至是隔膜类都在这一范围内。而丧失电子会引起功能的改变，甚至会造成直接的危害。随着时间的推移，这些损害被积累成为自由基，并且会在癌症、心脏病、关节炎、白内障、记忆的衰退以及衰老等多种疾病中发挥作用。自由基、起不良作用的氧化物质也可以从环境中获得，它们存在于人们所呼吸的空气、所吃的食物以及所饮用的水中。香烟的烟雾中含有大量这些物质，照射到人体皮肤上的阳光或反射到人眼中的阳光也能产生这些自由基。

伯克利的加州大学的著名分子生物学家布鲁斯·阿莫斯估计，在一天中，人体每个细胞的基因大约会受到数以万计的氧化性物质攻击，将这个数字与人体中几万亿的细胞数量相乘，并考虑细胞中易被自由基和氧化物质伤害的其他因素，就可以得出人们所受攻击的程度。

抗氧化剂时刻准备着去打击这些自由基，它们在细胞和肌肉组织中布置好了。抗氧化剂可以剧烈地将电子传给自由基，而本身却不会变成会掠夺电子的物质。

现在，抗氧化剂的概念通常包含维生素 C、维生素 E、 β 胡萝卜素、有关的类胡萝卜素等，同样还包括矿物质硒、镁等，它们是几种酶正常工作所需要的成分，而这些酶可以破坏自由基。事实上，在我们所吃的食物中大约有上百种抗氧化剂。人们对这些物质给予了很大兴趣，因此，会不时地发现有一种新的物质加入到这一行列中。活跃的抗氧化物质包括谷胱甘肽、辅酶、类黄酮、苯酚、多酚等。

为什么要吃多种维生素（2）

我们趋向于将抗氧化剂当做一种可以互换的化学物质，这其实是一种误导。每种抗氧化剂都有其独特的化学特性和生理特性。这种多样性是十分重要的，是很有价值的。在人体中，抗氧化剂形成一个精致的网络，其中每种物质（或物质族）发挥着各自的作用。例如， β 胡萝卜素在细胞的隔膜中存在，并且像小旗子那样从细胞表面探出；番茄红素慢慢将自己渗入到细胞隔膜的中部，同时，其他的类胡萝卜素和抗氧化剂在细胞内部和外部都被消灭。

理解这种化学物质的变化规律，有着实际的意义。没有任何一种抗氧化剂可以代替群体的作用。食用大剂量的 β 胡萝卜素或维生素 A 片，就像用一把小提琴来演奏整个莫扎特的交响乐那样，收到的效果微乎其微。也可以这样说，食用大量的任何一种抗氧化剂，其效果就像听一首管弦乐，但是其中的一章却是由一件坏了的来乐器演奏的。

☆ 抗氧化剂和心脏病我们认为，LDL 胆固醇的电子变为自由基，可以引起心脏病。当血液中 LDL 的含量充足时——也就是说，从饮食中得到大量的饱和脂肪和反式脂肪——它们附着在动脉血管的内表面。当这些物质渗入细胞后，LDL 会受到自由基的攻击，从而失去电子。这种变化会让那些惰性的、或活动缓慢的 LDL 变成更具活性的物质，并开始损害动脉血管。修复性细胞聚集在伤口处并洞穿动脉血管，在吞噬感染细胞的同时，也会吞噬氧化了的 LDL 分子。而修复性细胞则会变成白色的、膨胀细胞，即泡沫细胞，所有这些变化将使动脉血管壁变厚。如果这一过程持续过久，变窄的动脉血管会减少向心脏和大脑的供血量。变窄的动脉血管也使动脉堵塞成为可能。如果氧化了的 LDL 自由基引发了这种致命的反应过程，则富含抗氧化剂的饮食，就对防治心血管疾病有效，至少可以限制它的程度或严重性。若干证据表明，这种关于抗氧化剂的假设是对的。实验室研究表明，很多抗氧化剂确实在保护 LDL 不被氧化方面有其作用。关于长期的效果，许多研究都发现：那些饮食中抗氧化剂含量较高或服用抗氧化剂（通常是维生素 E）的人，发生心脏病的概率要低些。这些研究包括：对 1300 名马萨诸塞州老年居民的研究、护士健康研究、健康从业者跟踪研究以及夏娃妇女健康研究。

但是最近的几项随机调查并未表明，食用单一的抗氧化剂（如 β 胡萝卜素和维生素 E），可以有助于健康人或高危人群预防心脏病，或可以帮助那些已患心脏病的人有效控制心脏病。

如何解释这种所观察到的事实与严格的实验结果之间的不一致现象？一种可能的情况是：那些服用维生素补剂或食用大量水果和蔬菜的人（在临床观察中，心脏病发病率较低），也做了其他有助于健康的事情，诸如保持健康的体重、缓解压力、增加运动等。对这些生活方式等因素的不同作用，很多研究都进行了统计上的校正。也有另一种可能：某一种因素并不能起决定性作用，但是，蔬菜却能提供完整的抗氧化物包。还存在这样的可能：随机试验的时间太短，要了解关于抗氧化剂的全部作用，需要更长的时间，对于那些已经患有心脏病的人来说，更是如此。但是，最起码，食用大量的蔬菜和水果是保证心血管健康的最佳手段。因为食用大量的蔬菜和水果，能够获取抗氧化剂（包括许多尚未发现的品种）、纤维、矿物质以及许多其他有益于健康的重要成分。

☆ 抗氧化剂和癌症癌症是一种本质上的背叛。按照身体内部或外部的信号，人体自身的细胞转

而破坏身体。它们不再按照其他正常细胞的规律生存，而是按照自己的规律生存，它们随意地生长和分解，而周围的细胞对此毫无觉察。它们不缺乏食物，慢慢地聚集成无组织的大块。这些背叛的细胞不再需要那些正常细胞所赖以生存的规则和营养，它们甚至会脱离自己的发源地，转移到体内新的地方，生根发芽。

对于癌症而言，不存在惟一的诱发因素。所有癌症的根本变化是 DNA 遭到了破坏，DNA 是一种螺旋状的物质，它储存着关于细胞行为的指令。如前所述，DNA 是自由基和氧化成分喜爱的目标。抗氧化物是保护 DNA、减少其损伤的保护层的一部分。它们还可以阻碍几种氮基化合物的形成。氮基化合物是致癌物质。

像心脏病一样，许多临床观察间接指出抗氧化剂与降低癌的发病率有关。如第七章中所描述过的，那些食用大量水果和蔬菜的人，与那些不喜欢食用水果和蔬菜的人相比，前者的癌症发病率似乎低了一些。

但是，关于一些特定抗氧化剂的证据并不是很好。以 β 胡萝卜素为例，在 10 年前，它就被认为是一种能够阻碍癌症的营养物质，当然，对心脏病、白内障甚至延缓衰老更是有益。一些 70 至 80 年代的研究，其中包括一项有 25 万人参加的研究，表明那些食用大量水果和维生素的人，心脏病和癌症的发病率降低了。

食物中 β 胡萝卜素可能在长时间内具有保护作用，针对这一说法，进行了四个大型的随机试验来测试 β 胡萝卜素补剂的效果。只有一个试验得出了 β 胡萝卜素是有益的结论。这项试验是在中国的一个乡村进行的，这一地区营养匮乏，因缺乏几种食品而致使人们生病，试验中采用的是几种抗氧化剂的混合物。其后公布的两项试验，其中一项试验是针对 29000 名芬兰吸烟者，另一项试验针对 18000 名美国吸烟者和那些接触石棉的工人，试验发现那些食用 4—8 年 β 胡萝卜素的人，其肺癌发病率升高了。第四个试验是一项长达 12 年的研究，由哈佛附属的美国医生完成，试验结果发现食用 β 胡萝卜素既无好处，也无益处。

☆ 抗氧化物和视力两种与年龄有关的眼病，部分是由于自由基造成的。阳光和自由基能使构成晶状体的透明蛋白质变浑浊，就像加热能使蛋清变浑浊一样，此时就会形成白内障。白内障是老年人容易发生的视觉疾病，每年有超过 100 万的美国人接受白内障切除手术，其花费大约为 30 亿美元。斑点退化是 65 岁以上人群失明的主要祸首，在视网膜中心（被称为斑点的区域）的光敏细胞被破坏后，斑点退化就形成了。最初，这种现象使得视觉画面中出现了一个斑点，当退化进一步加剧的时候，视力下降。

大量的研究表明，摄入大量的抗氧化剂有助于防止这两种情况的发生。同时，大多数研究集中在维生素 C 上，可以看出有两种类胡萝卜素可能在其中亦发挥了作用。叶黄素和玉米黄质是惟一在眼睛斑点部发现的类胡萝卜素，一些研究已经表明，摄入大量的这两种类胡萝卜素，可以延缓斑点退化的速度。叶黄素和玉米黄质的主要来源是：菠菜、羽衣甘蓝、深绿色生菜。正如其他抗氧化剂和慢性疾病的关系一样，我们还不能确定抗氧化剂是否可以预防这些病症。

☆ 抗氧化剂和衰老在 40 年以前，一个名为丹哈姆·哈曼的新硕士生，他对物理学和自由基很感兴趣，他发现在自由基与衰老细胞之间有许多相似之处。这些发现导致了 1956 年衰老自由基理论的形成。这种假说认为，逐渐积累的 DNA 突变以及其他氧化损伤的后果，将细胞活力变小。而这反过来，又导致了癌症、心血管疾病、免疫系统功能下降、关节炎、眼病，以及记忆衰退和阿尔茨海默氏病等感官疾病等的发生。

这可能是导致抗氧化剂受到谴责的一些出发点，同样，这也是一个难于测试的理论。以前，我们认为有些疾病是衰老所带来的必然后果，但是，上述观点却指出健康饮食能够延缓这些疾病的发生。

为什么要吃多种维生素（3）

维生素 A

事实上，在高中生物课上，已经反复强调过维生素 A 的作用：它将人眼中视网膜所接收的光信号转换成电信号，再由大脑处理成为视觉图像。这的确是这种维生素有趣而重要的作用。但是，实际上，这只是维生素 A 的不足 1% 的作用。它的主要作用还体现在：帮助维持人体内脏表面的细胞、提高血液中白细胞的数量和活力、帮助骨骼的再生。维生素 A 还具有调节细胞生长和细胞分化的作用。这意味着维生素 A 可能对于保持体内细胞正常、防止癌细胞的形成和扩散有作用。初步研究表明，维生素 A 的摄取量严重不足，可能增加癌细胞形成的概率；但同时，研究还表明，如果体内维生素 A 的含量超过一定的数量，再过多地摄取维生素 A 也没有什么好处。

目前推荐的这个门槛值为男性日摄取量 5000IU（相当于 1000 毫克松香油或 6000 毫克 β 胡萝卜素）、女性 4000IU（相当于 800 毫克松香油或 4800 毫克 β 胡萝卜素）。

因为采用维生素 A 补剂很容易超标，同时，从食物中又很容易摄取维生素 A，因此建议，除非有特殊的医疗目的，否则不要用维生素 A 补剂。

食物可以给人体提供现成的维生素 A，也可以提供维生素 A 原质，人体可以将维生素 A 原质不断

地转化为活性维生素 A。含有丰富的现成维生素 A 的食物有：肝、鱼肝油、鸡蛋、乳制品等，但是这些食品也会带来人体不需要的物质，如：过多的热量、饱和脂肪等等。维生素 A 原质来源于几种类胡萝卜素，包括： α 胡萝卜素、 β 胡萝卜素、 β 隐黄质等。在蔬菜水果中，富含维生素 A 原质的有：胡萝卜、黄南瓜、红或绿胡椒、菠菜、甘蓝以及其他绿叶类蔬菜。

β 胡萝卜素、番茄红素及其他类胡萝卜素

植物可以制成数以百计的不同的色素，一些植物捕获阳光，并将其转化为化学能，而另一些则可以防止阳光造成伤害；有些标志着成熟，诱感动物来吃，然后散布其种子，而另一些则用肮脏或有毒来警告那些捕食者。

一大类植物色素属于类胡萝卜素家族。人们可以根据视觉或名字来识别一些类胡萝卜素。 β 胡萝卜素具有胡萝卜和甜土豆的橙色，番茄红素具有番茄那样诱人的红色或西瓜的深粉色。另一些已经被充分研究的胡萝卜素包括： α 胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质（视网膜中发现的惟一一种类胡萝卜素）、 β 隐黄质等。目前，已发现了大约 500 种类胡萝卜素，这 6 种仅是其中极少的几种。

我们主要在下面这两方面利用类胡萝卜素：把一部分类胡萝卜素转化为维生素 A，另一部分则作为有力的、适应能力强的抗氧化剂。尽管对于这类生物物质已经进行了大量的研究，但其他重要作用还有待于进一步发现。

观察研究的结果表明，一般来说，类胡萝卜素有助于防止大量的慢性病。大量的研究表明，食用大量富含类胡萝卜素的水果和蔬菜，有助于减少心血管病、前列腺癌、肺癌、胃癌、结肠癌、乳腺癌、子宫颈癌、胰腺癌的发病率，也有助于减少记忆衰退、白内障的形成和退化。但是，令人遗憾的是，在随机试验中，志愿者服用特定的抗氧化剂，研究结果并未显示出其具有减少癌症、心血管病和糖尿病的作用。

这种表面上的矛盾，可能意味着人们需要了解水果和蔬菜所编织成的复杂的抗氧化剂网。也可能意味着人们需要氧化剂与蔬菜、水果中的其他营养成分的共同作用；同样，还可能意味着我们还没有测查合适的类胡萝卜素或类胡萝卜素混合物，或测试的时间还不够长。

简而言之，现在还没有明确的证据证明：服用单一类胡萝卜素或其混合物补剂对人体的健康会有好处。因此，关于类胡萝卜素的讨论还远未完成，而且，结论也可能会有变化。

维生素 C

当您感觉到有点冷的时候，是不是去吃维生素 C？如果是这样的话，别担心，这样做的并非你一

人。这在 30 年前里那斯•鲍灵写的一本书《维生素 C 和感冒》中就已经有了推荐，里那斯•鲍灵是两次诺贝尔奖获得者，并且自诩为掌握维生素 C 的冠军。里那斯•鲍灵深深地相信：1000—2000 毫克的、大剂量的维生素 C（大约 24 个橙子的维生素 C 含量），对于预防和治疗感冒有效，同时对预防和治疗癌症有效。

维生素 C 在控制感染方面也具有一定的效果，它有助于胶原质的形成。胶原质在保持人们的骨骼、韧带、牙齿、牙龈及血管的健康方面不可缺少，同时，胶原质与几种激素的制造有关，与人脑和神经所用的几种化学物质的形成有关。胶原质同时也是一种抗氧化剂，它可以抑制人体内多种自由粒子和氧化物的形成。

在几乎 200 年以前，人们就已经知道柑橘类水果可以预防坏血病，坏血病是一种令人生畏的疾病，在 1500 到 1800 年间杀死了约 200 万海员。（直到 1932 年发现维生素 C 以后，才可以防治坏血病。）那么，大剂量的维生素 C 是否可以治疗其他疾病呢？对于普通的感冒不行——大量的研究推翻了 Pauling 的假设。只有少量的证据表明，在感冒初期服用略多一点维生素 C——相当于普通的多种维生素中的含量，但是对于大剂量是无效的。它可以预防癌症和心脏病吗？证据不足，专家没有做出结论。可能略微超量的维生素 C 可以帮助防止白内障的形成，但是这仍需要进一步的研究。

现在推荐的、流行的维生素 C 日摄取量为：女性 75 毫克/天，男性 90 毫克/天，对于吸烟者来说，摄取量应该增加 35 毫克/天。尽管最新的饮食参考（DRI）报告反对每日维生素 C 的摄取量超过 2000 毫克/天，但食用更多的维生素 C 似乎并无不良作用。

由于目前证据尚不充足，我们建议每日维生素 C 的摄取量为 200—300 毫克。这通过一餐或服用普通的多种维生素就可以很容易地做到。维生素 C 的好的食物来源是柑橘类水果或柑橘类果汁、浆果、绿或红胡椒、番茄、椰菜、菠菜等。许多谷类早餐也富含维生素 C。

摄取过量的维生素 C 毫无意义，因为人体并不能储存维生素 C（约 500—3000 毫克一次），多余的部分会随尿排出。再说，没有证据表明每天的大剂量摄取是有益的，而某些初步的证据表明这样做可能是有害的。在高度浓缩的情况下，维生素 C 会改变作用，像抗氧化剂过量成为自由基一样，从而产生与希望相反的作用。

为什么要吃多种维生素（4）

维生素 E

在一定程度上，维生素 E 的故事与 β 胡萝卜素类似：早期的好奇，引发了实验结果，但是满怀希望的临床研究得出的结果却令人失望：大量的志愿者，其中很多人已经被诊断为心脏病，他们被随机地赋予维生素 E 或安慰剂，尽管存在一些重要的差别，大多数人每天服用 5-15IU9（国际单位），也有每天服用几百 IU 的，这明显地阻碍了 LDL 胆固醇的氧化，最有效的剂量是每天 800IU。在随后美国护士健康研究和健康从业者跟踪研究中，我们发现在近两年内每天至少服用 100IU 维生素 E 的人群中，心脏病发病率确实降低了。这与 β 胡萝卜素的研究结果不同，对胡萝卜素的研究主要是集中在水果和蔬菜上，而不是在补剂上。

关于维生素 E 补剂，已经在心脏病患者中做过随机试验。在剑桥心脏抗氧化剂研究（CHAOS）中，对现在患有心脏病的患者进行了试验。在试验中发现，那些每日服用 400 或 800IU 维生素 E 补剂的人，心脏病发作或心血管病发病的概率比那些服用安慰剂的人小。在意大利 GISSI 预防研究所的研究中，对 11000 位心脏病患者进行了调查，被试服用维生素 E 三年多，在诸如心脏病发作、中风、以及死亡率上，并未表现出有效，实验的结果也仅仅是做了实验而已。但是，在心血管病以及猝死方面，概率确有降低。几个月后，心脏预防评估（HOPE）进行了 4 年的试验成果也表明，每天服用 400IU 维生素 E 也无多少效果，这 9500 名已经确诊为心脏病或高危人群的男女在死亡、心脏病发作、中风及其他心血管类疾病方面与其他人并无多大差异。

研究人员还没有找到足够的证据，用来解释随机试验的结果与观察研究的结论不一致。短期试验（五年以下）的参与人员都是心脏病患者，他们已经接受大量的治疗，来控制血压、胆固醇以及保持心脏功能，这种结合，使得维生素 E 的作用被掩盖了。若干年以后，更长期的试验以及对健康人员的随机试验将使我们弄清楚维生素 E 和心脏病之间的关系。

由于维生素 E 具有抗氧化剂的作用，它还成为治疗癌症的一种成分。尽管大多数研究还没有得出支持这一假定的结论，但是，在一些临床观察中，确实可以发现它降低了患结肠癌和前列腺癌的危险程度。

与 β 胡萝卜素、维生素 C 以及其他抗氧化维生素不同的是，维生素 E 在食品中的含量并未达标，没有达到被认为可以起到保护作用的数量级（在大多数研究中的用量）。摄取 400IU 维生素 E，意味着需要服用特殊的含维生素 E 的多种维生素或维生素 E 补剂。

最新的饮食参考将推荐的维生素 E 摄入量增加到 15 毫克，相当于天然维生素 E 的 40IU 或人工合成的 40IU。尽管人工合成的维生素 E 没有天然的效果好，但是其差别并不太大。维生素 E 摄取量不超过 1000 毫克/天（1500IU 天然维生素 E），是安全的维生素 E 摄取量。过多摄取的惟一坏

处，是产生视网膜色点，其原因在于维生素 E 减低了血液的凝固能力。那些服用血液稀释剂的人，在服用维生素 E 之前应该向保健医生咨询。

三种 B 族维生素 B6、B12、叶酸

实际上，有八种 B 族维生素，这些维生素对于那些阅读谷类食品包装说明的人来说并不陌生，它们是硫胺（维生素 B1）、烟酸、核黄素、泛酸、维生素 H、B6、叶酸等。它们有助于很多酶的工作，包括从碳水化合物中释放能量、将脂肪分解为氨基酸以及将氧和能量运送到全身各处。本章主要讲述其中的三种，其原因在于，有证据表明它们对于降低心脏病和癌症的发病率起到了关键作用。

高半胱氨酸和心脏

早在 1968 年，一名八岁男孩和一名两个月大的婴儿由于大面积中风而死亡，这一事件引起一位波士顿病理学家基尔莫^{#8226}麦考利的思考。这两名儿童在处理高半胱氨酸方面患有遗传缺陷，高半胱氨酸是一种食用蛋白质的副产品，这种缺陷引起了胆固醇型动脉栓塞。麦考利猜测，这两名儿童过高的半胱氨酸，是否是他们动脉疾病的原因，并推测同样的情况可能在成年人身上也会发生。但是，他的理论并没有成为解释动脉硬化（动脉内壁变窄并被侵蚀的过程）成因的新理论而受到尊重，相反，这一理论被讽刺并被忽略了。30 年以后，高水平的高半胱氨酸被认为是心脏疾病的一种危险因素。

在这里，维生素发挥了作用，其原因在于这三种 B 族维生素-叶酸、B6、B12 将高半胱氨酸转化为无害的氨基酸（见图 16）。饮食中缺乏一种或几种这样的维生素，会导致高半胱氨酸含量升高，从而很可能增加心脏病的发病率。因此，食用足量的叶酸、维生素 B6、维生素 B12 是预防心脏病的一种良好的饮食策略。

为什么要吃多种维生素（5）

高半胱氨酸转化成其他物质

自从麦考利指出高半胱氨酸和心脏病之间可能的联系后，大量的研究结果支持这一观点。在健康从业者追踪研究中，高水平的高半胱氨酸使得心脏病的发作概率增加了两倍。在护士健康研究中，那些最大量地摄入维生素 B6 和叶酸的妇女，与那些摄入量不足的妇女相比，前者患上心脏病或由于心脏病致死的概率比后者低一半。研究还表明，高半胱氨酸引发的动脉狭窄可能导致中风，而这三种维生素 B 的共同作用可以预防这种现象的发生。

现存的和权威性的结论表明，高半胱氨酸和心脏病之间的关系并非定论，作为一个尚未确认的假设，它解释了很多。即使高半胱氨酸不是心脏病的直接诱因，仍然有足够的证据表明：食用大量叶酸降低了心脏病的发病危险。仍在进行的、目的在于解开高半胱氨酸之谜的研究表明，摄入足够的B族维生素是很有意义的。

足量并不意味着要食用大剂量。对于大多数人来说，摄入目前所推荐的400毫克叶酸、1.3-1.7毫克维生素B6、6毫克维生素B12，就已经足够了。不幸的是，只有少数成年美国人，通过饮食达到了这个标准。

☆ 维生素B6这种维生素其实是六种相关的化合物的集合。它们大多与氨基酸的形成和分解有关，而氨基酸是制造蛋白质的主要物质。传统的维生素B6缺乏的症状是皮炎（皮肤的一种炎症）、贫血、心情低落以及抽筋等。即使没有出现上述症状，维生素B6过低也意味着高半胱氨酸过高，并且会增加发生心脏病的危险性。

很多人服用维生素B6来治疗多种疾病，某些时候并没有科学依据。它被宣传为一种治疗经期前综合症的药物，其摄入量远远超过每日推荐的摄入量。1999年英国医学杂志的一篇综述表明，每天50-100毫克的维生素B6摄入量，可以增强体质并部分降低经期综合症，对于再大的剂量，其效果还没有判定。过去的某个时期，维生素B6被当作减轻关节炎综合症的药物，但对此并无多少证据。

维生素B6的一种成分有助于将色氨酸转化为血清素，血清素是人脑和神经系统使用的一种重要的化学信号标志。由于这种联系，B6被用来治疗抑郁、注意力不集中以及其他与血清素相关的疾病。再重申一次，并没有确凿的证据表明B6对这些症状是否有用。

人们趋向于从强化的谷类早餐中得到大部分的维生素B6。其他较好的来源是肉、坚果、豆类。

极大量的B6只能从大剂量的补剂中获得。250毫克/日可以引起神经类疾病。

维生素B12。在20世纪早期，贫血是一种严重的、致命的疾病。有时，它的早期症状是脸色苍白和疲劳，然后逐渐发展成肢体刺疼和麻木、记忆衰退、丧失方向感甚至会出现幻觉。在某些情况下，记忆衰退、丧失方向感甚至会出现幻觉是贫血的唯一症状。在1934年，三个美国人因为发现注射肝脏提取物可以有效地治疗贫血，从而获得诺贝尔医学奖。这种提取物之所以有效，是因为肝脏中含有大量的维生素B12，维生素B12是构成血液中红细胞的基本物质。

现在，严重的贫血很少见，但是，B12摄入量不足仍然会引起一系列的问题，包括记忆衰退、痴呆、肌肉无力、食欲不振、以及四肢刺痛等。它还会导致高半胱氨酸的积累，是因为维生素B12

可以将高半胱氨酸转化成蛋氨酸。

由于维生素 B12 只能在动物制品中发现，因而素食者会严重缺乏这种成分。另外，1/6 的美国老人缺乏维生素 B12。大多数情况下，他们的饮食中 B12 的含量并不低，而是对食品中 B12 的吸收能力不足。即使对食物中的 B12 吸收能力不足，强化食品中以及复合维生素中的 B12 可被吸收。幸运的是，到 50 岁的时候，大多数人已经积累了足够的 B12，即使人体从食品中吸收 B12 的能力不足，但 B12 仍够我们在以后的一些年中使用。那些患有肠道疾病或 AIDS 的人，在吸收食品中的维生素 B12 上存在困难；饮酒过多也会影响这种维生素的吸收。因此，经常服用中和酸类的药物来治疗溃疡；用秋水仙碱治疗痛风；用苯妥英来治突发病。

目前维生素 B 的推荐量为 6 毫克/日。肝脏是 B12 的最有效的来源，每盎司中含有约 23 毫克的 B12。其他主要的来源包括：金枪鱼、酸奶酪、农家干酪、鸡蛋等。一片标准的多种维生素含有大约 6 毫克 B12。

☆ 叶酸 1998 年，药用食物和营养研究所的公告推荐叶酸的摄入量为 400 毫克/日。这是 1998 年加强对叶酸研究之前的推荐量的两倍。

如本章前面所描述的，叶酸有助于胚胎脊柱的形成。对那些叶酸摄入量过低的妊娠妇女来说，其婴儿出生时患有脊椎刺或无脑畸形的几率会增加。

叶酸还有许多其他的作用。像维生素 B6 和 B12 一样，叶酸有助于人体消除高半胱氨酸，从而防治与缺乏高半胱氨酸有关的心脏疾病。提高叶酸摄入量可以降低高半胱氨酸水平，关于这一点已经不存在什么异议了。例如，波士顿的 USDA 人类营养研究中心，关于衰老的一项研究表明：按照联邦条例，所有的谷物产品从 1998 年起必须添加叶酸，研究的参与人员，其叶酸水平人均增加了两倍，叶酸的来源

食物

每次食用量

重量

(克) 叶酸

(毫克) 日常值*

煮好的鸡肝 3 5 盎司 100770193 全谷类 3/4 杯 30400100 多种维生素 1400100 烹调好的肝, 牛肉 3 5 盎司 10022055 烹调好的小扁豆 1/2 杯 9917945 烹调好的菠菜 1/2 杯 9013133 烹调好的黑豆 1/2 杯 8612832 油类 1 杯 3010025 烹调好的意大利面条 1 杯 1409825 烘豆 1 杯 2539223 白米饭 1

杯 1589223 橙汁 6 盎司 1878221 罐装鹰嘴豆 1/2 杯 1208020 烹调好的菜豆 1/2 杯 947820 莴苣 1 杯 567619 烹调好的甜菜 1/2 杯 856817 葵花籽仁 1 盎司 286617 土豆 1 个大的 1696416 麦仁 2 汤匙 144912 番茄汁 1 杯 2434812 烹调好的冷藏豌豆 1/2 杯 804712 豆腐 1/2 杯 1264211 橘子 1 个中号 1314010 烹调好的椰菜 1/2 杯 783910 花生 1 盎司 28359* 根据 2000 卡食谱中含 400 毫克叶酸的日常值所做

厂商提供的信息

大多数早餐冷食类谷物被富化，以提供 100 毫克叶酸

来源：美国农业部，农业研究院、USDA 标准营养数据库参考-13 版、营养数据实验室主页，<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>。而高半胱氨酸水平降低了 7%。

叶酸构建 DNA 的关键作用，意味着它能在细胞的分裂过程中起作用，因此可以预防癌症。摄入充足的叶酸，似乎可以减少患结肠癌和乳腺癌的可能性。在护士健康研究中，我们发现了一件有趣的事，同样，在其他研究中，也发现了同样的现象，这就是：叶酸能够减少一些女性患乳腺癌的几率，这些女性每天平均饮酒一杯以上。这个结论也同样适用于结肠癌，饮酒者比不饮酒者更容易发生结肠癌。对那些饮酒、并且每天摄入 600 毫克以上叶酸的人来说，一般不会有危险，这一点很有意义，其原因是酒精会阻碍叶酸的吸收，并阻碍叶酸的循环。

其实，除了肝脏之外，还有很多很好的叶酸来源。（见上页表）多数谷类早餐的每次食用量中，含有大约 100 毫克叶酸，有些含有 400 毫克叶酸——那是一天的推荐量。豆类也是一种很好的来源，像小扁豆、鹰嘴豆、黑豆，每次食用量含有 20—50 毫克叶酸。菠菜、意大利面条、橙汁也是很好的叶酸来源。如前面提到的，强化叶酸面粉为平均美国饮食每天增加了 100 毫克叶酸。

为什么要吃多种维生素（6）

维生素 D

钙通常被认为是构成骨骼、防止骨折的元勋，其实，维生素 D 也应该得到同样的评价。这种可溶于脂肪的维生素能够保证钙、磷以及其他骨骼的组成成分，在经过消化系统时可以被很好地吸收。同时，它还会通知肝脏保持这些矿物质。在试管研究中发现，维生素 D 可以有效地抑制多种癌细胞的生长和再生，包括：乳腺癌、卵巢癌、结肠癌、前列腺癌及脑癌等。如果在人体内维生素 D 也可以发挥这样的作用的话，它就可以像用毯子扑灭小火那样有效，抑制癌细胞发展成为威胁人生命的肿瘤。

第十章提到这样一个研究结果：那些髌骨骨折的女性，通常预想不到会缺乏维生素 D。尽管采用维生素 D 对于预防老年人髌骨和腕骨骨折很有效，并会显著提高钙的吸收，但是通过摄取大量的维生素 D，是否可以预防骨流失，还是一个未知数。

人们通常可以在强烈的日光下晒几分钟，以获取大量的维生素 D。但这对于那些生活在旧金山北部、丹佛、印地安纳、费城的人就不适用了。在冬季，这些纬度在 40 度以上的北部地区，紫外线照射不足，不足以产生维生素 D。同样，对于那些整天在室内工作不能、或不愿意当阳光普照时在露天晒上 15 分钟的人来说，这种方法也不适用，对于那些活动受到限制，如关节炎或其他慢性病的人来说也是如此。最近波士顿的麻省医院有一项研究表明：超过半数的人摄取的维生素 D 量不足。

含有维生素 D 的天然食品很少。我们日常获取维生素 D 的主要渠道是乳制品（法律规定必须添加维生素 D）、添加维生素的早餐、喂食维生素 D 的母鸡所下的蛋、鲑鱼、金枪鱼、青鱼等肥鱼以及补剂。对于大部分人来说，获取维生素 D 的最好方法是服用维生素补剂。

维生素 K

有 13 种能使血液凝固的蛋白质，这种可溶于脂肪的维生素有助于其中 6 种蛋白质的形成。最近的研究表明这样的蛋白质与骨骼形成有关，从而发现了其维护骨骼健康的功能。低水平的、循环的维生素 K 与骨密度低有关，而在生物化学研究中发现补充维生素 K 有助于促进骨骼健康。护士健康研究的一份报告提出：那些维生素 K 摄取量不足的女性发生髌骨骨折的概率，是那些维生素 K 摄取量足的女性的两倍。我们估计，那些每天食用一份生菜或其他绿色蔬菜的女性，发生髌骨骨折的危险性比那些一周食用一份的女性低一半。

按常理而言，绝大部分成年人的维生素 K 摄取量是足够的，其原因在于：大量的食品中，特别是绿色蔬菜和常用油类中都含有维生素 K。1996 年对美国食谱中维生素 K 含量的调查，对于男性 80 毫克、女性 63 毫克的日推荐量产生了异议；这项研究还表明，相当数量的美国人，特别是那些年轻人，维生素 K 的摄取量是不足的，其原因在于他们食用的绿色蔬菜太少。

钙

钙的作用，以及关于钙需求的争论，在第 9 章中已有详细的论述。更为困难的问题是，没有人真正知道成年人每天需要多少钙。按照那些不一致的、有时会使入歧途的、关于钙和骨骼健康的数据，现行的成年人维生素 K 摄取量的推荐值（50 岁以下每天 1000 毫克，50 岁以上每天 1200 毫克）看起来太高了。人们每天确实都需要钙，每天至少 300 毫克应该是个好主意，1200 毫克

太高了，至少对男性来讲如此。

与容易使人上当的、关于牛奶的宣传相反，乳制品并不是摄取钙的最佳来源。如果觉得需要提高摄取量，尝试着使用补钙剂吧。补钙剂不含热量、无饱和脂肪，并且比每天食用几次乳制品要便宜得多。类似 TUM 的咀嚼片是一种便宜而且有效的补钙方法。

铁

在世界上，大约有 1 / 7 的人铁摄入量不足。如果这种矿物质过少，就会使红细胞从肺部带到肌肉组织的氧减少。

缺铁的血使人脸色苍白、疲倦、智力减退。缺铁会阻碍儿童的生长发育，并且会影响今后的思维能力。

在美国，缺铁并不是主要矛盾，这归功于人们喜欢食用肉类，喜欢强化铁含量后的谷类和其他食品。铁摄入量过少的人群最可能是那些婴儿和处于妊娠期的妇女。这就是为什么婴儿配方中加入了大量的铁，同样也是为什么妊娠期的妇女被鼓励服用富含铁的多种维生素补剂，以及为什么经期妇女的食物中铁含量要高的原因。

人体仔细调节着从谷物、水果、蔬菜和补剂中得到的铁的数量。当体内铁的储存量很充足时，多余的铁会被排出体外。而肉类中的铁，却可以躲过人体的检查，累积在本已充足的铁库中，正如某些研究所表明的那样，这样就产生了问题，铁成为自由基的制造机。在 1981 年，出现了有争议的心脏病“铁假设”，它认为人体内铁含量越高，患心脏病的危险越大。然而，支持这一假设的事实在开始时就很少，随着进一步的研究，事实就更少了。对于癌症，也提出了类似的假设，同样，它也被排除了。

那些需要摄取过量铁的人通常被建议吃瘦的红肉。的确，肉类是这种矿物质的极好来源，但是，肉类中同样含有大量的热量、饱和脂肪和胆固醇。另外一个问题是人体不能调节从肉类中得到的铁的吸收量。再次，肉类的成本比补剂要高得多。

男性以及绝经后的女性很少会出现缺铁的症状。事实上，这些人群出现缺铁的原因一般是由于意外大量失血。一般来说，含有大量绿色蔬菜、豆类以及适量的禽类或红肉的健康饮食，可以为人体提供大量的铁。经期妇女需要超量的铁，她们可以多吃一些肉或含铁丰富的蔬菜、或每天服用多种维生素、多种矿物质补剂来增加体内铁含量。

不管性别如何，除非向保健医生咨询并进行了体内含铁量的测试，不要服用超过 RDA 水平的铁，

即一片标准的多种维生素或多种矿物质药片所含有的铁。

为什么要吃多种维生素 (7)

镁

这种元素对于数以百计的生理过程是必需的, 这些生理过程包括: DNA 和蛋白质的形成、从淀粉到其释放能量的过程, 以及收缩肌肉使信号沿神经传递的过程。

你的心脏、肌肉、神经、骨骼、繁殖和其他细胞都依赖于有足够的镁。

在美国, 相对来说, 在健康人群中镁缺乏比较少见。然而, 对于中老年人来说, 由于他们在饮食中摄取镁量不足或吸收不好, 镁摄入量低于健康水平的情况很普遍。镁缺乏对于服用利尿剂(一种治疗高血压的药)的人和嗜酒者来说, 也是一个问题。

一些研究表明, 镁缺乏者比那些镁摄入量充足的人容易患 II 型糖尿病(成年糖尿病)或心脏病。而其他一些研究则未发现镁摄入量低与这些慢性病有关。

目前推荐的镁摄入量为: 男性 420 毫克/日, 女性 320 毫克/日。通常, 如果食用大量的水果、蔬菜以及全谷物(精制后的谷物通常只含有少量的镁, 如白面粉中镁的含量通常只有粗麦粉的 13%) 的话, 通过饮食可以很容易地实现这一目标, 不加热的谷类早餐是一种很好的镁来源, 一般含有大量的镁。那些不加热的谷物通常都是全谷物, 一般会更好些。多种维生素片、多种矿物质片一般含有大约 100 毫克镁, 它有助于人体补充镁不足。

钾

钾是构成人体细胞的、最丰富也最重要的元素。

人体必须对钾含量进行细致的调节, 钾含量过高或过低都会产生问题。钾含量降低一点就会使人感到虚弱和疲乏, 然后会引起心跳加速(特别是对那些已经患有心脏病的人)、抽筋和肌肉疼痛。钾含量过低与钠含量过高结合在一起会引起高血压, 大约有 5000 万美国人处于此种状况。

在美国, 有很多成年人不能通过他们的饮食摄取足够的钾。对一些食品的钾含量食物每次食用量重量

(克) 钾含量

(毫克) 日常值* 烘豆 1 杯 25378278 番茄汁 1 杯 24353453 香瓜 1 杯 16049449 菜豆 1/2 杯 9447848 香蕉 1 只中等大小的 11846747 鳄梨 1/2 杯 7545045 冬季南瓜 1/2 杯 10244845 烹调好的菠菜 1/2 杯 9041942 牛奶 1 杯 24438138 意大利面条沙司 1/2 杯 12536937 谷麸 1 杯 5935736 干无花果 1/4

杯 5035636 橙汁 6 盎司 18735536 酸奶 8 盎司 22735' 35 罐装鲑鱼 3 盎司 8532032 梅干 1/4 杯
4331732 土豆泥 1/2 杯 10530330 海枣 1/4 杯 4529029 葡萄干 1/4 杯 3627227 汉堡包/小圆面包 1
个 13726727 烹调好的甜菜 1/2 杯 8525926 烹调好的甘蓝、豆芽 1/2 杯 7824725 烹调好的羽衣甘
蓝 1/2 杯 9524725 橙子 1 个中号 13123724 烹调好的椰菜 1/2 杯 7822823 豆腐 1/2 杯 12622122
未经加工的土豆 1/2 杯 9020020 杏仁 1 盎司 2819820 花生 1 盎司 2 819119 麦胚 2 汤勺 1413413
咖啡 1 杯 23712813*来源：美国农业部，农业研究院、USDA 标准营养数据库参考-13 版、营养数
据实验室主页，<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>. 于那些服用利尿剂来控制血压以及
那些嗜饮咖啡者，也存在钾含量不足的问题，其原因在于：利尿剂和咖啡增加了随尿液流失的钾
含量。

通过饮食、钾盐或补剂，来摄取超量的钾可以降低血压。这样做还可以降低因头部血管阻塞而引起
的中风的几率。香蕉中的钾含量很高，它亦因此而享有盛名，其他一些水果的钾含量也很高，
包括：杏、海枣、四季豆、橙子及菠菜等（见上页表）。尽管保证人体钾摄入量充足的最佳方法
是食用大量的水果、蔬菜、钾盐（其中部分钠被钾所取代，这对于那些高血压、利尿剂服用者及
嗜饮咖啡者有益）。在向保健医生咨询前，不要服用钾补剂，其原因在于在肾功能不正常时，服
用钾补剂会引起致命的后果。

钠

大多数人摄入的钠超过所需量，要做到不超标是很难的。加工好的食物中一般含有精制食盐，其
钠含量为 1/3。一杯盒装通心面、一份奶酪或汉堡包、腌制的炸土豆片通常含有超过 1 克的盐。
而且，我们常常会发现葡萄干麦片中含有超过日需要量 30% 的盐。（见下表）

普通人每天需要不到 1 克的钠就能保证机体系统工作正常。而普通人每餐的钠摄入量约为 2-5
克，也就是说每天摄入量大约 15 克，或大约 4 茶匙。多余部分被排出，但是有时在排出前已经
产生了一些坏作用。多余的钠会将水分从细胞中吸出，从而使血压升高，特别是对那些有钠敏感
基因的人来说更是如此。

尽管科学家们认为盐过多会使某些人血压升高，但是科学家们对于降低饮食中的钠含量是否可以
降低血压，这一点却没有达到共识。对于那些刚被诊断为高血压的人来说，健康顾问对他们的第
一建议通常就是降低食物中的钠含量，同时，建议他们戒烟并加强体育锻炼。关于降低食盐摄取
量的研究结果是相互矛盾的，但是，最近进行的、通过严格控制饮食中的盐含量，来治疗 II 型高
血压（DASH）的研究表明，大量降低盐的摄入量会对血压产生重要的影响。正如第 7 章所讨论的，

最初的 DASH 试验清楚地表明多吃水果和蔬菜可以显著地降低血压。因此，这是与减肥结合、保持较低血压的最有效的方法，因为大量的水果和蔬菜提供了丰富的钾，同时避免了食物中大量的盐。

食物中隐含的盐

食物钠含量（毫克）通心面和奶酪，1 杯 1 343 罐装含豆辣椒，1 杯 1 336 咸牛胸肉，3 盎司 964 罐装德国泡菜 939 鸡肉汤，1 个 4 英寸的方块 743 饼干，3 英寸厚 544 意大利面酱，1/2 杯 515 松软干酪，约 1/2 杯 457 罐装鲑鱼，约 1/2 罐 457 罐装豆，1 杯 428 葡萄干麦片，1 杯 354 罐装绿豆，1 杯 354 奶酪比萨，1 条 336 苹果派，9 英寸饼的 1/6333 罐装蘑菇，1/2 杯 332 龙虾，约 1/2 杯 323 南瓜饼，8 英寸饼的 1/6307 美国奶酪，1 片 300 轻金枪鱼，1/2 罐 287 蓝梅松饼 255
来源：新英格兰医学杂志之心脏观察，1997 年 12 月刊

最起码，多盐的食物不会对人体有益，而且可能有害，因此，去掉多余的盐是有意义的。

为什么要吃多种维生素（8）

硒

尽管金属硒属于强氧化剂，在人体中却没有足够的硒来作为一种直接氧化剂。相反，硒一般存在于几种酶中，这些酶可以分解人体中形成的过氧化剂。到目前为止，还没有根据表明，人体内硒过少会增加患癌的可能性，也没有证据表明，服用硒补剂可以预防癌症。在为数不多的硒与慢性病关系的研究中，有一些显示出硒减少了患癌的可能性，另一些则显示不出这种效果。20 世纪 80 年代，在芬兰，人们将硒加在化肥中，那里的土壤硒含量很低。尽管血液中硒含量显著升高，但是癌症的发病率并没有变化。相比之下，预防癌症的营养学研究表明，存在着一些难于解释的效果。这项研究包括 1300 名老年志愿者，在四年多的时间内，半数以上的人每天服用 200 毫克硒。但是，在所预设的项目上，并未发现硒发挥了任何作用，这一预设的课题为皮肤癌。研究表明，服用硒与服用安慰剂的人员在皮肤癌的发病率上并没有明显差别。但是，在这些人员中，因癌症而死亡的人减少了，发生肺癌、直肠癌以及前列腺癌的人也减少了。研究人员又进一步要求进行大规模的试验来证实这一点。其中的一项被称作“SELECT”试验，它研究了每天服用 200 毫克硒、或每天服用 400 毫克维生素 E、或同时服用这两种东西，对于预防前列腺癌的作用。这些试验中所用的硒量大约为目前推荐的每日摄入量（55 毫克）的四倍。因为土壤中的硒含量，随地域不同而不同，这一数量的硒很难通过食物得到。尽管每日摄取 400 毫克硒对于人体是安全

的，但是，却没有证据表明人体需要这样数量的硒。“SELECT”和其他试验可能会改变这一结论，但是，到目前为止，还没有足够的证据表明应该摄取过量的硒。

锌

不要在意药房和杂货店门口货架上摆放着的用于防治感冒的锌剂。锌的味道会偶尔飘进鼻孔。但是，一项关于初患感冒的六项调查表明，不管是否服用了锌还是服用了安慰剂，在最初七天内患感冒的概率并无明显变化。

毋庸置疑的是，锌在保证免疫系统健康中确实起了关键性的作用，同时，作为抗氧化剂，有助于保持视力，对于血液凝固、伤口愈合及精子的发育也有影响。但是，这些是否意味着人们应该食用锌添加剂呢？答案是否定的。尽管美国人实际摄取的锌比建议量（男性 13 毫克、女性 12 毫克）要低，却没有证据能表明它引起了健康问题。研究结肠癌、前列腺癌、前列腺炎、老年斑以及感冒等的结果，并未发现它们与锌有明确的关系。

妊娠期和哺乳期的妇女为了自身及所哺乳的婴儿，需要更多的锌。儿童也需要摄取足够的锌。很多研究表明，缺锌是导致营养不良、大脑发育缓慢、运动机能不健全（如多动症）等原因之一。老年人也需要更多的锌，其原因在于：虽然他们消耗的锌比年轻人少，但是，他们从食物中吸收锌的能力较差。他们所受到的医疗，特别是那些因高血压而服用利尿剂的人，会增加锌的排泄。而老年人可能会过量食用的纤维和钙，也会阻碍消化系统对钙的吸收。酗酒者、有诸如克罗恩氏病、溃疡性结肠炎等消化系统疾病以及患有慢性病的人，可能需要更多的锌。

从食物中摄取锌，而不是服用补剂或止咳糖的优点在于从食物中很难摄取过量的锌。锌摄入过量是很容易的，只要略微超过推荐量 15 毫克，就会发生摄入过量。锌过量的主要症状是免疫机能下降、伤口不易愈合、味觉和嗅觉发生问题、头发脱落以及皮肤病等。

食物中锌的最大来源是红肉。由于红肉中含锌量很高，所以通常是一天中分几次食用，而不是一次大量食用。蔬菜中的锌含量很低，这是一件好事。如果怀疑自己锌的摄取量不足，服用一片多种维生素或多种矿物质就可以解决问题。同样，家禽的锌含量不像红肉那样多，但仍然是一个很好的锌来源。

多种维生素片是最可取的人身保险

人们花费大量的钱为他们的车和家投保，有人甚至会做某种没有受益对象的人身保险。这里有一种更为廉价的、更令人满意的人身保险——多种维生素。

越来越多的研究表明，在标准的多种维生素片中，存在几种成分，特别是维生素 B6、B12、叶酸、

维生素 D，它们是预防心脏病、癌症、骨质疏松和其他慢性疾病的基本元素。服用多种维生素一年，花费不超过 40 美元，或每天不超过 1 角钱，这是最佳的营养投资。

在这里，我们使用定期保险一词是有原因的。多种维生素并不能代替健康饮食。它为人们提供了在食物中发现的、大量的有益于健康的成分，但是它不含有纤维，也不能给人好的口感或好的享受。它惟一所做的就是提供营养后备，或填补哪怕是最细心的人也有可能忽视的营养漏洞。例如，食用大量的蔬菜和水果是很好的，但是，它们并不能给人们提供足够的维生素 D。在饮食中加入全谷物也是很好的，但是，它们却不能给人体提供维生素 B6。老年人和那些消化系统有问题的人，从食物中吸收的维生素 B12 可能不足。经常饮酒的人需要更多的叶酸来弥补酒精对叶酸的减少作用。因此，每天服用多种维生素片是一种安全而合理的手段，它可以作为健康饮食的补充，但是，却不能取代健康饮食。

人们通过饮食很难充足地得到下面五种维生素：

叶酸

维生素 B6

维生素 B12

维生素 D

维生素 E

是否应该同时服用多种维生素和多种矿物质呢？如果你愿意或觉得需要有一个更安全的防护网，当然是可以这样做的。但是，如果遵循本书中给出的健康饮食策略的话，完全可以不必这样做。对于哺乳期妇女，特别是那些不吃或极少吃红肉的人来说，服用多种维生素和多种矿物质补剂可以补充哺乳所带来的铁损失。

人们并不需要特殊设计的维生素、名牌维生素、纯天然维生素或是特别大剂量的配方。其实，商店所出售的标准的 RDA 多种维生素就很好，特别是如果标牌上说它符合美国药典标准（USP），则更好。USP 这个组织负责制订美国药品及补剂的生产标准。

对于大多数男性和绝经后的女性来说，服用维生素 E 补剂是有益的。尽管在维生素 E 的说明中还没有将这一结论写进去，但是，每天至少 400 毫克或以上，对于保证最佳健康来说是必要的。为此，需要在服用多种维生素的同时，服用一粒维生素 E 胶丸。

这些建议与负责制定国民饮食需求的组织——医药研究所——的最近一份调查相吻合。这一组织关于抗氧化剂的报告倾向于增加每日的推荐量，但同时，提醒人们不要大剂量服用这些补剂。

当诸如改变饮食习惯、服药、在心脏手术中采用新器件、癌症处方等这样一些发明，存在相互矛盾的证据时，这种改变或者可能对人体损害，或者费用过于昂贵，那么，最好的办法是等待进一步的证据而不是急着推广它。

到目前为止，关于维生素的科学研究仍在进行中，因此，对于维生素尚无一致的结论。但是，我们可以找到更多的、服用维生素有益的证据，同时，当摄入量合理的时候（标准的多种维生素片所含剂量），几乎没什么坏处而且花费很低。在这种情况下，那种要求得到全面论证后再去行动的想法似乎显得有些不智。

 [第九部分 钙：不是最急需的（1）](#)   [第十一部分 健康饮食金字塔](#)

第十一部分 健康饮食金字塔

健康饮食金字塔（1）

作者希望，健康饮食金字塔，与本书所给的食谱和饮食策略一道，能有助于读者制作出既健康又美味的饮食，有助于提高健康水平、延长寿命。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

正如作者在前面几章中所力图说明的那样，人们日常听到的、大多数的营养建议——基于美国农业部食物金字塔的建议——会使人误入歧途。健康之路并不是灰暗、匮乏的，也不是简单的限制，相反，它可以充满丰盛的、美味的、令人心满意足的食物。

本书提出了一种新的、基于营养学最新进展的金字塔，被概括为健康饮食金字塔。它所提出的最健康的营养学策略包括以下内容：

☆ 保持稳定而健康的体重；

- ☆ 用不饱和脂肪代替饱和脂肪和反式脂肪；
- ☆ 用全谷物碳水化合物代替精制的谷物碳水化合物；
- ☆ 用坚果、豆类、鸡、鱼等取代红肉，以获得健康的蛋白质来源；
- ☆ 食用大量水果和蔬菜；
- ☆ 适量饮酒；
- ☆ 为保证健康，每天食用多种维生素。

乍看上去，似乎我只是在推荐备受推崇的地中海食谱。尽管地中海食谱与上面的描述相符合，而且是一个很好的起点，但是，这里所建议的，不是限于某地或某时的饮食风尚，而是一种以科学为依据的、适应多种文化的健康饮食方法。

健康饮食策略的益处

这种饮食策略的部分效果立竿见影。它将人们带入了一个高质量的、风味十足的饮食世界中，使饮食成为一种令人愉快的享受；它还可以帮助人们走出那种令人不快的、不太健康的饮食路线——即低脂饮食，而这正是美国农业部以及其他一些机构所提出的。

这种饮食结构的长期效益在于它有助于防止慢性病。正如本书中反复强调的，健康的饮食策略（如我们这里给出的）是防止大量慢性病产生的重要环节。这些疾病主要包括：心脏病、中风、几种常见的癌症、白内障以及其他一些与年龄有关的疾病，甚至某些先天缺陷。当这种饮食方式与不吸烟、经常性的体育锻炼结合在一起的时候，与美国平均数相比，它可以将心脏病的发病率降低 80%，将中风及几种癌症的发病率降低 70%。

借用经济领域的一个说法，这是一个不错的投资方式，特别是这种投资，可以使人们今天的饮食更

为丰富多彩，不用受到很多的限制，令人感觉更好。

传统饮食也有问题

传统饮食这个词曾经被当做是乏味的、缺乏变化的地区性饮食，而且是农夫和工人的标准食物。现在，像变魔术似的出现了下面一幅景象，那些掌握了这种饮食结构的人们，吃着各种风味的食物、喝酒、跳舞、充满欢乐，他们心脏健康，远离癌症，而且长寿。

许多有关传统饮食的文字暗示道，那些进入传统饮食的食物都经过了多年的挑选，从而使其有益于健康。但这还不是故事的全部。人们只是吃着他们所能种植的、采集到的、捕获的或买到的食物，他们的选择受到了气候、地理环境、经济甚至政治的限制。从这些约束以及不同的文化中，发展出了许多健康的（有些不那么健康）饮食结构。需要记住，从本质上说，所有这些选择均是为了短期的健康，不是为了延长寿命。另外，还需要记住的是，那些对体力劳动者有益的饮食结构，对那些整天泡在办公室里的人未必有益。

例如，在北欧，由于作物生长的季节太短，很难做到一年四季都吃上蔬菜和水果。但是，对于家畜的生长则很有利，而丰富的肉类和乳制品，则为人类渡过漫长而寒冷的冬季提供了充足的能量。在岛国日本，主要的食物是鱼类和大米，大米是在狭小的地方就可以生长的作物，且产量很大。在上面两种情形下，传统的食物使人们得以保持健康并繁衍后代，形成了复杂的社会形态。但是，他们的成功，并不意味着以上这两种饮食可以为现代人带来健康，即为那些终日坐在办公室内的人们带来健康。

地中海饮食及其影响

在 20 世纪五六十年代，具有开拓性的营养学研究人员安塞尔基斯和他的同事考察了七个国家 16 个民族的饮食习惯，这是一个具有里程碑意义的工作，今天被称做七国研究，是第一次将研究重点放在饮食与心脏病的关系上，其具有关键意义的结果是：生活在希腊克里特以及意大利南部的人，尽管那里的医疗条件有限，却具有较长的寿命（平均寿命为 45 岁），而其心脏病和某些癌症的发病率很低。（见 224 页表）

当时，在这些地中海国家，其传统饮食大部分是植物产品——水果、蔬菜、面包以及一些粗谷类食品、豆子、坚果和一些种子——橄榄油是主要的脂肪来源。人们定期食用乳制品（多为奶酪和酸奶），但食用量不大。他们只在特殊场合，才吃鱼、家禽和红肉，在平日并不食用这些食物。很多人（通常是男人）经常饮酒，但一般是在用餐时饮酒。

基斯的结论是：地中海饮食习惯是该地区心脏病发病率低的重要原因。当 60 年代美国心脏病发病率达到高峰时，基斯和他的妻子玛格丽特，在一系列畅销书中开始推广和提倡地中海式饮食方式。

60 年代七国研究中三个国家的饮食比较

食品	美国	希腊	日本	脂肪总量（能量值）	39	37	11	饱和脂肪（能量值）	18	83	水果和蔬菜（克/日）	504654232
				豆类（克/日）	13091	面包、谷类（克/日）	123	453481	肉、禽类（克/日）	273	35	8
				鱼类（克/日）	339150	蛋类（克/日）	40	15	29	酒精类（克/日）	62322	

健康饮食金字塔（2）

七国研究表明：地中海饮食习惯可能会使人健康长寿，但是，它并不能确保会如此。其他因素如：该地区 60 年代人们所共有的经常性的体力活动、较低的超重和肥胖现象，以及较少的吸烟人数，也应该是该地区健康长寿的原因，也有可能是该地区的人口遗传特性，使其不易受到心脏病和癌症的侵袭。但是，研究表明，从该地区来到高发病率国家的移民，却不具有这种遗传保护，这一点降低了这种解释的可信度。

从那时起，许多详细的研究表明，基斯和他同事们的研究方向是正确的。例如：我们研究小组的记录表明，地中海生活方式的要素与降低很多种疾病的发病率有关，即使在美国，那些采用这种饮食方式的人的状况也证实了这一点。从护士健康研究方面的文件中可以得到这样一个结论：通过改变饮食和生活方式，心脏病的发病率至少可以降低 80%。正如第四章中介绍的里昂饮食与心脏研究表明，一些心脏病突发后的幸存者被随机分配，分别按照地中海饮食方式和美国心脏病学会指定的低脂食谱调养，在两年内地中海饮食方式的死亡概率要比后一种低 70%。今天，地中海饮食方式已经

被誉为所有人都应该采用的、健康的饮食方式。

但是，地中海饮食也不是完美的。它是在温和干燥的气候条件下、由农业经济演化而成的，这种温和干燥的气候很适于橄榄树的生长。同样，地中海饮食方式也不是惟一的健康饮食方式。正如在下面所介绍的：传统的日本饮食在某种程度上也可以算是一种健康饮食；拉丁美洲饮食，强调玉米、豆类和蔬菜，则是另一种健康饮食。我盼望着，奥德威·普莱威申以及他们的同事，可以吸收这些地区的健康饮食精髓，从而创造出一系列的食物金字塔。（www oldwayspt org）。

当研究人员致力于提炼地中海饮食方式的精华时，可以肯定地说，这种饮食方式是安全的，这已经被一定的事实所证明。用来证明地中海饮食方式的事实是：采用这种饮食方式的人群，其心脏病和癌症发病率都低。另一方面，在日本，中风有较高的发病率，则表明这种传统饮食的一些方面可能是不安全的，如大量摄入碳水化合物和盐，脂肪和蛋白质的消耗量过低。

传统饮食移植的效果

尽管传统饮食在形成它的社会产生了健康效果，但是，存在 60 年代七国研究中三个国家的寿命和患病率比较

寿命和患病率性别 美国希腊日本 45 岁时对寿命的预测*(1960) 男 273127 女 3334 3 心脏病** 男 189 33 34 女 5414 21 中风**男 3026 102 女 24 2357 癌症** 男 10283 98 女 8761 77 结肠癌** 男 113 5 女 10 3 5 乳腺癌 **女 223 4*年

**比率：每 1000000 人中的情况

着这样一个大问题，即，当它被移植到其他地区时，如体力活动较少的现代社会，是否仍会产生很好的效果？如果传统饮食像草一样可以在所有的地方生长，那么，爱荷华州的会计师就可以从地中海饮食中获得与希腊农夫相同的效果。反之，如果传统饮食像兰花一样，只能在严格控制的环境下生长，那么，采用传统饮食方式但文化氛围不同时，就不会降低心脏病、癌症以及其他慢性病的发病率。

幸运的是，许多国家完成了不同类型的研究，从中获得的证据显示：地中海饮食中的许多成分，为现代西方生活方式中的人们提供了很多益处，至于吃饭时是否有闲暇观看阿根廷海的风光，或者在午餐后小睡一会儿，哪种方式会有利于健康，还有待于进一步的研究。

科学家、营养专家以及作者总是试图将地中海饮食或其他传统饮食的好处精练成一或两个关键的成分，如橄榄油、纤维或抗氧化剂。这是一种危险的主张。尽管我们都知道地中海饮食可以帮助预防慢性病，而橄榄油是其原因之一，但是，食用大量的橄榄油或大量的抗氧化剂并不能代替完整的健康饮食策略。

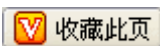
更为重要的是，利用地中海饮食的优点，并不是说要完全采用或完全不用某种主张。我们对这种饮食知之甚详，因此，可以把它的成分安全、富有成效地加入到其他健康饮食策略中。全球式的健康饮食

我们生活在一个幸运的时代，从表面上看，我们在选择食物上可以有无尽的选择。除了那些令人迷惑的垃圾食品外，商店也会定期地从世界各地购入水果和蔬菜，可以较容易地找到新打下来的谷物，而餐馆中则做出了各种各样的、世界各地的风味饮食。例如，在 20 年前的波士顿，地中海饮食仅意味着意大利面条和肉丸子，而今天，许多小餐馆都可以做出世界各地的、多种多样的健康饮食。

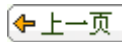
在多种选择中，作者并不推荐仅仅食用一种饮食或转到一种特定的传统饮食中，相反，我们推荐的是一种灵活的饮食方式，这种方式基于重建的饮食金字塔。这个重建的饮食金字塔结合了世界上各种健康的饮食方式，并有充分的创造空间。地中海饮食提供了一种健康饮食的蓝图，但是，其中还留有許多可以细调的空间。其他的文化也给出了相应的健康饮食方式，例如，我们可以汲取日本传统饮食中小量的可口食品这一特点，从而取代大量的乏味的食物（这种饮食方式至今还在欧美饮食中占据着主要位置）。这样，可以使人们适量饮食，却不产生受限制的感觉。而减肥或控制体重的饮食，带来的正是这种剥夺感。从拉美饮食中，我们可以汲取其包含大量玉米和番茄的特点，从而引入北美饮食中颇为陌生的健康谷物类，如奎奴亚藜。即使从芬兰，我们也可以引入大量的全谷物面包，其味道和营养远远超过美国人食用的、海绵状白面包。更为重要的是，我们从中学会了将调味品混合调制，从而使人食欲大增的方法。

在现代，这的确是一种健康饮食方式。它来源于全世界关于健康饮食的研究成果，集中了世界各地健康饮食的精华，当然，也包括美国各个阶层的饮食。前几章已经介绍了这一饮食科学理论。其成分和食谱，对全球的影响是毋庸置疑的。

作者希望，健康饮食金字塔，与本书所给的食谱和饮食策略一道，能有助于读者制作出既健康又美味的饮食，有助于提高健康水平、延长寿命。



[第十部分 为什么要吃多种维生素
美味食谱](#)



[第十二部分 健康营养的](#)

第十二部分 健康营养的美味食谱

健康营养的美味食谱

这些食谱的目的不是用于减肥，但是这些食谱所强调的全谷类、水果与蔬菜的配方，使得将这些食谱转为减肥食谱成为一件很容易的事情。

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE

养成健康的饮食习惯

正如读者在本书前面章节中所了解的，健康饮食并不是个很复杂的概念。简言之，它是一种饮食方式，是一个基于谷类、新鲜产品和有益脂肪的饮食方式。为了帮助读者正确起步，我们给出了一组食谱，共 50 个，从冬季咖喱南瓜汤到果料坚果等内容。这些食谱使人食欲大增，并使人们重新确认健康饮食是美味享受的观点。其中一些食谱做起来很简单，从开始准备到上桌能在 30 分钟内能完成。另外一些则需花费较长时间制作，其中包括经典美食，如肉蛋末、干辣椒、炒米饭等。

总的来说，这些食谱是健康有益的，而且不需要掌握什么操作技巧。但是，如果存在特殊的健康状

况（例如糖尿病、高血压以及妊娠期间等），则需参阅每个食谱末尾的注释。对于高胆固醇患者，我们将总的脂肪量分解为不同种类的脂肪，并且给出了其胆固醇含量。对于需要限制食盐摄入量的高血压患者，我们给出了一些建议来降低食谱中的钠含量。对于糖尿病患者，则在每个食谱后面给出了完整的营养学分析，并且列出了其碳水化合物总含量。对于那些仍处于糖尿病转型期的人们，则可参阅我们所给出的各个食谱与互换表所配合的信息。在适当的地方，我们则给出了每个食谱所富含的营养成分，以及在每个食谱中降低热量的方法。这些食谱的目的不是用于减肥，但是这些食谱所强调的全谷类、水果与蔬菜的配方，使得将这些食谱转为减肥食谱成为一件很容易的事情。

那些正与超重做斗争的人们都知道，这不是一件能速战速决的事。正如我们在第3章中所讨论过的，他们需要将饮食及锻炼习惯保持一个相当长的时间，才能实现减肥效果的长久性。本章试图给出一个简单易行而不失口福的减肥方法。为此，要牢记以下四点：

☆ 享其所爱减肥并不是剥夺，而是一种调整。因此，不要将自己喜爱的食物列入禁食单。减肥者只要减少食用的数量和次数，即可达到目的。同时，要培养对真正有益于健康的、新鲜食物的兴趣。如：刚摘下来的、多汁的甜桃，配有一点柠檬汁和胡椒的蒸新鲜青豆、新烤鲑鱼排等。这样，你的口味可能会逐渐偏离不良的饮食习惯（如：喜食多盐、复合碳水化合物；喜食煮得过熟的食品等），进而逐渐进入一个喜好新鲜、干净食品的美好境界。不得了！你的饮食习惯可能会从根本上改变。

☆ 按自己的节奏锻炼饮食只是控制体重平衡的一半，另一半是锻炼。其实，并不需要一个正式的锻炼计划来保持活力。远足、骑自行车、游泳或其他户外活动，甚至园艺工作，都可以消耗能量，从而使新陈代谢保持一个健康的节奏。不要强迫自己执行一个自己并不喜欢的运动表，而是要努力改变观念，要时时想着怎样去做自己喜欢的活动或游戏。当你将运动和爱好结合起来的时候，就不容易产生厌倦了。

☆ 定量进食美国食物丰富。在美国，食物被做得越来越大，似乎人们已经习惯了在盘中看到越来越大的食物。但是，当摄入的食物量超过身体所需时，最终的结果是体重增加。如果确实重视减肥的话，要花一周的时间，用量杯等器具测一测你准确的进食量。然后，努力将进食量减少至合理的数量。

☆强调高质量的调味品运用高质量的调味料。其实吃得少并不意味着食物不精。要学会大师傅所掌握的技巧：一点高质量的烹调原料可以大幅度提高食物的风味。高质量的风味醋、香油、雪利酒，可以做成诱人的醋酱油。一点磨碎的新鲜帕尔玛干酪——不是那种粉末状的罐头装食品——有一种咸的、坚果味道，可以极大地提高比萨及沙拉的风味。纯的未经加工的橄榄油、烤制的花生油、芝麻油，仅用一小点这样的调味品，就可以使食谱身价大增，使原本平常的食品变得极为出众。

为了帮助读者掌握更多的健康饮食新途径，这里给出了 50 个令人馋涎欲滴的食谱，食谱是以全谷物、新鲜食品及有助于健康的脂肪为主的。同时，给出了一周食谱，以方便读者编制有益于自己健康的食谱。（在每天的食谱之后给出了一些调整建议，以便得到适合减肥目的的低热量食谱。）最后，文章给出了提高饮食质量的一些原则性提示，以及一些有益于健康的、点心制作要点。

富有创意的点心

毋庸赘言，新鲜水果、蔬菜、全谷类食品是较好的点心。但那些超级市场上的点心类食品——如：饼干、薄脆、薯片等——其实是一种混合物。其中很多是由一些炸制油、精制面粉、及大量的糖构成的。要想找到健康的食品，人们就需要查看食品上的标签，读那些字体很小的成分表及营养成分表。其目的在于找到那些采用健康油、全谷类或全麦面粉及适量的糖、水果等制成的点心。

以下几个问题是应该加以考虑的。随后列出了一些用健康原料制成的、受到大众欢迎的小点心。

是否含有反式脂肪？

一些食品的标签上对此没有注明。但是，人们可以从食品标签上的成分表中得到一些信息。如果成分表中含有炸制油或部分炸制蔬菜油，则食品中肯定含有反式脂肪，这样的食物最好不要食用。某些狡猾的制造商现在常常在成分表上使用“蔬菜起酥油”，或人造黄油之类的词语，这其实也意味着有反式脂肪。由于成分表上是按重量（或数量）排列成分的，人们可以用笔标记出制作点心的炸制油含量。如果点心中炸制棉籽油（一种排在前几位的成份）位于成分表的上部，则说明点心中含有大量的反式脂肪。有时炸制油位于成分表的底部，对于成品来说，这并不能说明什么。实际上，一些制造商会在成分表中标出各种成分的百分比含量。这类标签可能写道：“炸制玉米油、棉籽油、

红花油含量低于 2%。”

另一个估计反式脂肪含量的方法，是查看食物中脂肪类型所透露出的信息。如果制造商将成份表中的脂肪分类（不饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪），则可以将它们的含量累加，如果总量不等于标签上所给出的脂肪总量，则很可能所缺部分正是反式脂肪。

令人欣慰的是，许多食品制造商正在努力制造改良的糕点、小点心、薯片，使它们不含有反式脂肪，而且在营养成分表中也给出了反式脂肪含量的信息。这也将迫使制造商们将食品中的反式脂肪成分去掉。

是否是全谷物制成品？

产品上的标签并不总是直白的，而且，总是在吹嘘使用了全谷物。要在成分表中查看全麦面粉（不是面粉）、燕麦、玉米、黑麦等的含量，在营养成分表中找出纤维总量。全谷物含有大量的纤维。点心中的全谷物用量越大，每次食用的点心中，纤维含量就越大。不要被标签上注明的面粉字样所迷惑，面粉并不是全谷物面粉。

含糖量高不高？

全谷物有极佳的营养成分。同样，诸如芥菜籽油、红花油、橄榄油之类的不饱和油类，也同样是很好的成分。但是，如果将这些成分与大量的糖类结合在一起，则会将谷物与健康脂肪的好处变为负值。可以用几个词来形容糖：零热量。像砂糖、红糖、蜂蜜之类的成分可以提高食物的热量，但是却不含任何营养。这并不是说，人们应该一点儿糖都不沾。但是，某些点心食品，特别是许多脱脂食品，是由零热量的糖所构成的。找寻低糖或无糖食品，如玉米花、烤坚果、全谷物饼干——如 AK MAK 100%、全谷物饼干、Wasa 粗面包片、全谷物烤花生酱等，对健康是有益的。

关于水果增甜剂

对于人体而言，从果糖中获取的热量，与从富含能量的一勺白糖或红糖中所获取的热量没有多大区

别。但是，当水果全部用于提高饭菜的甜度时，人体的确从水果中吸收了营养。因此，食用由苹果酱增甜的点心，可以使人体获得纤维和其他一些养分。由新鲜水果增甜的谷类食品，比由砂糖增甜的谷类食品具有更多的营养（见食谱 07：苹果脆燕麦片）。

当涉及使用浓缩果汁（苹果、葡萄）增甜食品时，问题变得稍稍复杂了一点。事实上，在广泛意义上，对于热值而言，浓缩剂和砂糖并无本质的区别。浓缩剂并不像全谷物那样含有纤维。但是，毕竟许多增甜的点心比传统点心总糖量低，而这正是问题关键：含糖越低越好。

点心的选择

下面是一些点心的信息：

食品名、总量、热值、饱和脂肪（克）、不饱和脂肪（克）、钠（毫克）、纤维（克）、评价食品名总重量

（0Z）热值饱和脂肪

（克）不饱和脂肪

（克）*钠

（毫克）纤维

（克）评价四达椒盐饼干，1 大块 1100002401 非 100%全谷物，含 1 克纤维园丁蓝玉米托提亚，15 片 11500 56 5551 由有机蓝玉米制成女士 J 花生奶油饼，1 片 11100 55 51002 由全麦面粉、燕麦、果汁制成极品风车饼，2 5 片 1108041192 由有机全麦面粉、果汁、油制成芭芭拉天然夹麦木莓，1 条 1 25110001102 由有机全麦面粉、浓缩果汁、水果制成草莓香蕉糊，2 杯 1626000204 含 100%水果、浓菜汁烤黄豆，1/4 杯 11401701 无油烤制、加少量果糖、糖浆玉米（干玉米），1/4 杯 110001 5151 不含添加剂、含少量玉米中自带的脂肪和糖油烤混合坚果，1/4 杯 1 32193 115 903 5 脂肪为不饱

和脂肪油爆玉米花，2 杯 0 81101 14 81952 2 以上数字所指的是用爆米花机、用健康油制成的玉米花。微波炉加工及电影院处的米花部分由氢质油制成，因而含有反式脂肪干爆玉米花，2 杯 0 6610 10 512 4 白、黄玉米在微波炉、爆玉米花机中制成司马克天然花生奶油，2 勺 1 132002141202 鲜花生、盐、2 2 克饱和脂肪、不饱和脂肪芭芭拉全天然麦片，4 片 0 55001 5110 资料来源：食品标签及 ESHA 食品处理器

*食品标签中并不一定要列出不饱和脂肪含量。但是，在成分表中只含有健康油类时，根据总脂肪量和饱和脂肪量估计这一数字是十分容易的。

看懂食品标签

联邦条例要求：在食品标签上，食品制造商要标出食品中所含成分、营养成分的情况。如果知道如何应用以上两种信息，就可以从这些标签中得到有价值的信息。以下要点是需要着重加以考虑的。

成分表

这是食品所包含物质的最详细的记载，它是逐项给出的。尽管它可能没有给出每种成分的准确含量，它却是按照重量以降序排列的。表的最上面列的是主要成分，或占主要部分的成分。例如，看一种饮料标签，最前面的两种成分大概是水和高果糖玉米糖浆，接下来，在大约 3~4 种成分之后，大概会提到诸如葡萄或苹果之类的果汁。这意味着这种饮料主要由水、糖浆和极少量的果汁构成。相反，橙汁饮料上的标签，最上面的成分则是橙汁或浓缩橙汁。请记住，这也是检查是否含有氢制油或部分氢制油的方法。

营养物质表

本节详细描述每道食品的营养状况。首先，提供热值含量和主要营养成分的信息，然后，将这些信息与参考值或标准值进行比较。

☆ 食品量绝对不要忽略这个数字。如果不能清楚地看出其比例数，所有营养表上的其他信息都是毫

无意义的。不幸的是，很多情况下，列出的这个数字远远小于人们的食用量。例如，一种超大的饼干，给出的数据可能是每餐食用 1/5 块饼干时的热值、脂肪含量，而不是给出整块饼干所含的热量、脂肪量以及营养成分量。或者是这样一种情形，看上去是一餐的冷面，仔细观察，却发现是 2 5 顿饭的量。

☆ 热量 要计算热量数。即使热量的数值，可能不如某种热量的质量更为重要，也要计算热量数。如果这些热量来源于健康脂肪或全谷物，则大的数字就不是问题，特别是在你不是试图减肥的情况下，就更不成为问题。如果热量来源于添加的糖类或饱和脂肪，则最好不要动这种食品。

☆ 全部脂肪量 这个数字给出每次食用量的全部脂肪含量。同样，这个数字的重要性不如所含脂肪的种类。进一步阅读该表以了解有多少是饱和脂肪，有多少是不饱和脂肪（单不饱和脂肪、多不饱和脂肪）。最终，标签中的这一部分会给出反式脂肪的量，这种不健康脂肪是在植物油变成固态时形成的。同时，可以解释出这些脂肪的来源，或者至少是得到总脂肪中有多少是饱和脂肪。

☆ 胆固醇含量 这个数字对人们不会有什么麻烦，特别是当人们谈及全谷物、水果和蔬菜时，这些都是不含胆固醇的。应该牢记的是美国心脏病协会建议美国人每天食用的胆固醇量要低于 300 毫克。

☆ 钠含量 对那些需要在饮食中限制盐或钠的摄入量的人，要特别注意这部分信息。一般的原则是建议每天钠的摄入量不多于 2400 毫克（大约为 1 茶匙盐中的钠含量）。

☆ 碳水化合物总量 不要只强调它的数量，好的做法是强调全谷物。糖和纤维的含量表有助于了解食品中碳水化合物的种类。

☆ 蛋白质含量 大多数美国人，甚至那些素食的人，食用的蛋白质量都超过身体所需。在这个数字上不要花费太多的时间。

☆ 日常值 这一部分强调每日生活必需的几种营养成分——维生素 A、维生素 C、钙、铁等元素。在国家科学委员会的食品和营养公告中，这部分内容是被强调的。它的基础在于人们每天需要的热量值为 2000 卡。如果你每天食用的热量少或者能量需求高，则你的需求与他们不同。

寻找健康的替代品

没有哪一种单一的食品能使人健康或破坏人们的健康。但是，人们饮食的总量、日复一日选择的食物种类，却会对健康产生很大的影响。那些能够提高人体健康水平的饮食，大多建立在选择营养的基础上，选择那些包含健康脂肪、纤维以及大量其他营养成分的食物。可以夸张地说，要尽情享受食物。但是，当削减饮食的压力来临时，则要选择那些味道好、有益于健康的食品。用更加有益于健康的不饱和脂肪系列，替代那些不利于健康的饱和脂肪和反式脂肪，并在食物中多加一些全谷物、水果、蔬菜等。以下是一些有助于实现这一目标的建议。

用好的脂肪替代那些不好的脂肪

饱和脂肪和反式脂肪对于心脏和全面健康有害。要将饮食习惯改为食用不饱和脂肪——单不饱和脂肪（如橄榄油和芥菜籽油）和多不饱和脂肪（如红花油和玉米油）。不饱和脂肪更加健康。

舍弃饱和的黄油

采用橄榄油、芥菜籽油或其他健康油类。对于热量而言，黄油和这些油都差不多。但是这些油却富含健康的不饱和脂肪，其饱和脂肪含量很低。每一勺橄榄油只含 1.8 克饱和脂肪，而黄油的饱和脂肪含量为 7 克。实际上，每勺黄油中所含的热量超过一半来自饱和脂肪。

舍弃用固体蓬松剂烤制蛋糕、饼干以及面包

用健康的油类来烤制。固体蓬松剂和健康的油类所含热量大体相同。但是，如前所述，这些健康油类富含不饱和脂肪。固体蓬松剂是由氢制油类制成的，因此含有不健康的反式脂肪。

舍弃烹调猪腰肉和肥猪肉

改为烹调里脊肉。里脊肉很瘦，几乎与去皮白肉鸡一样。如 3 盎司做好了的肉，其中只含有大约 4

克脂肪，且只有 1.4 克为饱和脂肪。等量的炖猪肉含有大约 12 克脂肪，其中 4.5 克为饱和脂肪。最为重要的原则是：肉越瘦，所含饱和脂肪越少。

舍弃烹调肥汉堡包肉（瘦肉占 73—80%）

转为烹制特瘦鲜肉。对于一块 3 盎司的肥汉堡包肉，在烹制前，含有大约 23 克脂肪，其中 9 克为饱和脂肪。对于瘦鲜肉，例如标为 91% 瘦肉，只含有 8 克脂肪，其中 3 克为饱和脂肪。烹制过程，特别是将肉烧烤至很熟的状态，虽可以降低脂肪含量，但是仍不足以与特瘦肉相比。

舍弃用氢制油制作托提亚饼

改用油烹制的全谷物（玉米、麦子）托提亚。面粉托提亚不含大量脂肪，每次食用量仅含有几克脂肪，但它们却是用氢制油制成的，因而含有反式脂肪。而且，它们不含纤维。好的选择是全谷物玉米托提亚、全麦托提亚。因为它们不含附加脂肪，或仅含少量的、像芥菜籽油那样健康的脂肪。

不要在调味汁或烤制食品中放全脂牛奶

改用脱脂牛奶。每 8 盎司全脂牛奶中含有近 8 克的脂肪，几乎其中 5 克为饱和脂肪。同样数量的脱脂牛奶中，含有少于 0.5 克的脂肪，其中饱和脂肪含量不超过 0.25 克。如果必须要用奶制品，考虑用豆奶代替全脂牛奶。其风味独特，虽比脱脂牛奶含有更多的脂肪，但其中的脂肪大部分是不饱和脂肪。

舍弃在配方中加入酸奶

改用无脂肪的自制酸奶。每杯酸奶中含有 40 克脂肪，其中 32 克为饱和脂肪，并含有 200 毫克胆固醇。而等量的自制脱脂酸奶中仅含有大约 0.5 克脂肪，而且只含有 4 毫克胆固醇。

舍弃用普通的花生黄油涂抹三明治和薄脆饼干

用天然花生黄油取而代之。这种替换对于热量没有什么变化，只是提供了一种健康脂肪的切换。天然花生黄油不含反式脂肪。普通花生黄油通常由氢制油制成，它不含反式脂肪，却增加了饱和脂肪含量。

放弃食用带皮的鸡肉或火鸡肉

将皮留在盘子中。在4盎司炒好的鸡胸中，去掉皮将会去掉接近5克的脂肪，其中1.3克为饱和脂肪。应该遵循的首要原则是，烹制后去掉皮，其原因在于皮将在烹调中保存肉中的油分。

舍弃用黄油涂抹比萨或沙拉

使用少量极富品味的奶酪，如帕尔玛干酪、蓝奶酪或特别尖的黄色硬干酪。因为这些调味品容易使人满足，因而用量少，添加的脂肪也少。一勺帕尔玛干酪仅含有2克脂肪，而且，其中仅有1克为饱和脂肪。

注意食用营养丰富的食物

尽管不存在一种超级食品，其含有每一种营养成分，但是，某些食品，其单位热量的营养成分确实要比其他食品多一些。重视食用这些营养丰富的食品，则人们饮食的全面质量就会迅速改变。富含营养的食品，大部分是全谷物、水果以及大部分蔬菜。下面给出一些起步要点。但是最佳策略仍是在每一餐中食用全谷物、水果和蔬菜。抛弃一天五次水果及蔬菜的做法，改为每天食用九次以上。

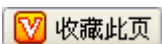
在沙拉中加入多叶的深绿色蔬菜（如菠菜）。深绿色叶状蔬菜比冰激凌生菜中含有的营养成分要多。例如，菠菜中含有铁、纤维等多种营养成分。相反，冰激凌生菜中大部分是水。最为重要的原则是：绿色蔬菜的颜色越深，其中所含的营养成分越多。

在粥、砂锅、酸奶等中加入麦胚。加入2克小麦胚可使纤维含量增加2克，而同时，热量仅增加54卡。建议使用烤过的麦胚以增加坚果味道。

在餐盘中原先放烤土豆的淀粉类食物的位置，放上全谷物（汉堡包、麦仁）。白土豆和谷物，如汉堡包、麦仁等，都被认为是淀粉类食物。但是土豆中纤维和营养成分含量都无法与全谷物食品相比。

试着用草莓等新鲜水果替代冰激凌、饼干等作为点心。一杯草莓中维生素 C 的含量是人体一天的需要量，并且含有大量的叶酸，热量仅为 46 卡。尽管冰激凌中含有丰富的钙，但同时，它也含有大量的饱和脂肪和糖。

选用全谷物小吃，不要食用那些用精制面粉制成的小吃。面粉的品牌不同，所含的纤维量也不同。但是，总的来说，全谷物小吃比精制面粉的纤维含量要高。而且，定期食用，可以使纤维量累加。

[第十一部分 健康饮食金字塔](#)[第十三部分 各种谷物](#)

第十三部分 各种谷物

各种谷物（1）

自远古以来，谷物一直滋养着人类。但是，不知为什么，我们中大多数人却不再享用它们的益处。下面给出一个有关谷物的简要课程，在这一课程中，给出了包罗广泛的从 A 到 Z 等大量人们应该知道的烹调技巧、储藏指南以及风味等信息。请大家记住：全谷物是未经提炼的，它可能以面粉的形式出现在大众面前。对未经加工的谷物而言，也是这样。请仔细阅读从而熟知这些术语。

全谷物烹调及储存指南

下面这些关于如何烹调和储存全谷物的基本原则，需要时刻牢记在心。

将全谷物浸泡几个小时或一天，这样有助于减少烹调时间。

像烤坚果那样，对全谷物进行烤制。这样有助于突出它们的坚果风味。对某些谷物而言，还可以节省烹调时间，包括：大麦、麦胚以及燕麦。

烹调时间不是一成不变的。比如说豆类，烹调时间可长可短，这取决于储藏时间的长短。刚刚收获的谷物，与那些储存了很长时间的谷物相比，烹调时间要短得多。最好的估计方式是看谷物的柔软程度。

将全谷物储存在密封容器中，最好是在冰箱中。所有全谷物都含有少量的天然油，这些油会很快变质，特别是在炎热的夏季。

已经做好的全谷物能在冰箱中保存 2~3 天而不变质。它们会冷藏得很好。因此，可以考虑一次烹调多一些，并将它们冷藏在冰箱中。这样，就可以将它们保存较长的时间，而且可以将它们随时煮成粥，而不必在厨房中耗费大量的时间。

苋属植物

这类植物是阿兹台克人种植的，其金黄色的果实易碎，并且在烹调时仅会稍稍变软。实际上，它的这种脆奶酪样的质地与烤制的谷物十分相似，而这正是食用这类谷物的主要方式。也可以尝试将这类苋属植物做成烤制品（见食谱 09：香蕉杏仁面包），或者与其他谷物混合，制成肉炒饭、砂锅等。同样，也可以尝试将它放在平底锅内烤制，它们将膨胀，并像玉米那样变成爆米花。可以将这种脆爆米放在沙拉、水果和比萨饼中。

烹调难易度：容易但耗时。

当食用这类谷物时，必须用大量的水去煮（一份谷物，三份水）25—30 分钟。如用于烤面包，则需事先在开水中浸泡。

营养价值：含有少量脂肪，其中大部分是不饱和脂肪；不含胆固醇。含丰富的铁，1/4 杯干谷中含有 60% 人体所需的铁元素。它还是纤维物质的极佳来源，每 1/4 杯中含有 3 克纤维，但是与其他谷物相比，其纤维含量不占优势。同样，它还是钙的重要来源，还含有少量的维生素 B。

购买指南：在超级市场中通常买不到这类谷物，但在绝大多数健康食品商店中可以找到，也可以通

过邮寄或网上购买，在诸如鲍伯红磨房或霍得森磨房中可以采购到。（在本节后面可以找到相应的地址和网址）

大麦

这是一种具有坚果风味的全谷物，在售出时有很多种形式：带壳的、珠状的、片状的等。其中以珠状的最为常见、也最为普通。即使在经过长时间的烹调后，它仍然具有耐嚼的特点，这使它成为做粥的极佳原料，甚至可以作为全谷物炒饭的一种好的原料。（见食谱 38：意大利式野生蘑菇大麦饭）

烹调难易度：容易但耗时。

带壳大麦：需要浸泡一天以上，并且煮一小时以上。

珠状大麦：将大麦劈开，保留其核，其形似珍珠且具有一定的质地，因而又称之为珍珠大麦。精炼后，人们可以省去浸泡工序，并可以将烹调时间减少 30 分钟。如果仍嫌慢，请参阅珍珠大麦快速烹调法，用这种方法，可以在 10 分钟内将它烹制好。

片状大麦/粗麦片：大麦片，如同燕麦卷一样，可以制成谷类食品或粥。粗大麦片是一种很好的烤谷物制品的原料。

营养价值：不含胆固醇，含有少量的脂肪。是蛋白质的极佳来源，含有少量的铁和纤维。这是一种令人满意的纤维来源——1/4 杯大麦含有 2 克纤维。但与许多其他种类的全谷物相比，其纤维含量并不是最高的。

购买指南：珍珠大麦以及刚产下的大麦可以在许多超级市场中买到。带壳的、大麦薄片以及大麦片能在许多健康食品店买到，也可以通过邮购或通过互连网在鲍伯红磨房或霍得森磨房公司买到。（见本词典后面的章节中地址及网址信息）。

棕米

棕米之所以得名，是因为在收获时，它的麦麸呈棕色，还有坚果风味。它具有短、中、长三种形式，每种都有其用途。其中，有一种产于印度的长巴马提棕米，具有一种特殊的坚果风味，在烹调时会散发出一种好闻的气味。因为棕米仍带有棕色外壳（其中含有少量油），因此最好在买后几周内使用，或者将它储存在密封的容器内冷藏。

烹调难易度：容易但耗费时间。一般需要煮 40~45 分钟。

营养价值：不含胆固醇，含有少量脂肪。纤维含量是白米的两倍；由于其外壳仍在，因而富含维生素 E 和其他营养成分。

购买指南：要注意的是，品牌的不同，其质量和风味也不同。在大多数超级市场内可以找到很多品牌的棕米，包括一些名牌、一些广告中可以见到的混合品。一些公司现在出售即食棕米，一般来说，它们的风味和外观不像那些特殊的棕米那样好。

荞麦

从术语上讲，荞麦是一种草。通常情况下，是将其烤后，再以粗粉或精粉的形式出售。带壳的或不带壳的荞麦片，一旦被烤制后，被认为跟荞麦粥一样。在东欧，人们食用荞麦片的方法与美国人食用土豆的方法类似。

烹调难易度：容易

营养价值：荞麦不像其他全谷物那样，含有丰富的纤维和营养成分，但它可以和其他谷物混在一起做成炒饭。

碾碎的干小麦

这种全谷物实际上是一种麦子，产于东地中海，是一种土产。碾碎的干小麦是由麦粒蒸或煮制而成

的，被称做麦仁，然后将其碾碎。尽管最常见的干小麦是中类，但干小麦的形式有精、中、粗三类。它既可以由红麦（深棕色谷物）制成，也可以由白麦（金棕色谷物）制成。这种谷物用途广泛，做沙拉、汤或蔬菜汉堡都可以。

烹调难易度：容易。将开水加入精粉或中类粉中，浸泡 20~30 分钟，或待其变软即可（粗麦不能浸泡而必须煮制）。

营养价值：不含胆固醇，富含纤维（每 1/4 杯干小麦含 5 克纤维），蛋白质含量也较高（每 1/4 杯干小麦含 4 克蛋白质）。

购买指南：在大多数超级市场上都可以买到。

各种谷物（2）

玉米

这类美国特产谷物有多种包装形式，最为常见的是带有玉米芯的新鲜玉米。但是，这类谷物也可以被研磨、干燥，从而制成粗玉米粉、玉米饭、玉米粉及面食。处理的程度越轻，所余的风味及营养越多。

烹调难易度：容易。

玉米饭：一般来说，制作玉米饭时，要将其外壳等去掉，这样做会导致营养的流失。保存外壳可以增加营养的含量，然后，可以将这种谷物碾磨成精粉、中等粉和粗粉形式。玉米粥就由粗玉米制成。精细碾磨的玉米被称做玉米面，摩挲 哈瑞那就是一种用于制作托提亚的玉米粉。如果可能的话，尽量去找那些石磨的玉米面，因为其中含有的营养比其他种类的玉米要多。

玉米饼干：将玉米放在弱碱水中浸泡，因为在浸泡后会除菌并去除外壳，它所含的营养比鲜玉米少，但是，它仍含有较丰富的纤维。

粗玉米粉：这种南方特产由粗磨的干玉米饼制成。

营养价值：不含胆固醇，富含纤维。维生素 A 含量较多（仅黄玉米），含有少量铁和维生素 C。

购买指南：在普通超级市场就可买到。

蒸粗麦粉

从术语上讲，蒸粗麦粉并不是全谷物。但是，无论如何，这种细小的金色意大利面食可以由全谷物面粉制得，具有一定的营养价值，而且其烹调时间很短。因为它是预先烹制的，因此只需要将它与水混合，并且煮沸，然后，将火移走，降温，凉置，盖好盖，等五分钟。如果将调味品（盐、橄榄油、香料）混在水中，或者用汤（鸡肉汤、番茄酱），则蒸粗麦粉将呈现出该调料的味。一杯做好的全麦蒸粗麦粉含有 2 克纤维，而普通的蒸粗麦粉则不含纤维。它还富含蛋白质，一杯中含有 8 克蛋白质。含有少量的铁。

亚麻籽

这种小的红棕色果实，有极强的坚果风味，即使在烤制食品中也是如此。实际上，许多欧洲国家，在几乎所有的食品中，面包师都经常使用这种谷物，如饼干、蛋糕、面包等。记住，一定要将这种谷物研磨，从而得到最佳的效果。如果是整粒的话，那么，将会未经消化便被排出体外。

烹调难易度：容易。

这种谷物具有坚硬的外壳，必须被部分压碎或碾磨（可以用咖啡研磨机或混合机），从而将其营养释放出来。压碎或碾磨后的果实，可以加在面包或松饼中，或加在酸奶或谷类食品的上。面。

营养价值：不含胆固醇，富含纤维和 N 3 脂肪酸，N 3 脂肪酸含有有助于预防心脏病和其他慢性病的营养成分。

购买指南：尽管亚麻籽和研磨后的亚麻食品开始在大超市中出现，但这种食物仍是在健康食品店中容易找到。将所有的颗粒密封在容器中，在室温下可以存放一年。将研磨后的果实放在冰箱中可以保存 30 天。

小米

这也同样是一种金黄色小粒谷物，它通常被作为鸟食来出售。但是，在世界上其他地区，特别是在非洲和亚洲，这种耐嚼的坚果风味的谷物是人类的食物，而且因其风味独特、富含营养成分而著名。多数情况下，它被用来煮粥，但也可以做布丁的一种成分（用途与大米和大米布丁相同），或者做成炒饭、煎饼、汤或炖菜中。

烹调难易度：容易但耗费时间。

烹调小米一般分为 2 步，为缩短烹调时间，先在饼铛上将其烤 2~3 分钟，然后将其放入锅中（一份谷物、二份水）煮 25~30 分钟。

营养价值：不含胆固醇，带有少量谷类脂肪。富含维生素 B 和铁，可以提供 20~25% 的这两种营养成分的需要量，并且含有大量蛋白质、纤维和钾。

购买指南：在一般的超市中很可能找不到这种食品（除非在宠物架）。但是，在健康食品店中很容易买到，也可以通过邮购或通过互连网在诸如鲍伯红磨房、哈德森磨房的公司买到。

燕麦

燕麦很可能是世界上最常见的谷物（爱尔兰的一半耕地、苏格兰的 1/3 耕地都是用来种植这种谷物的）。燕麦以其风味、广泛性和医用价值闻名于世。其医用价值在于它是一种可溶性纤维的重要来源，而这种纤维有助于降低血液中的胆固醇含量。燕麦的出售方式是全谷物——燕麦。它们也可以被加工成燕麦粉、燕麦糠和燕麦片。

烹调难易度：极为容易，其容易度随种类不同略有变化。

燕麦片：将全谷物燕麦去皮后制成。一些种类的燕麦片在切成丝前被蒸，然后压扁（这是一种古老的方式，是一种快速烹调的燕麦）。但是，像苏格兰燕麦和爱尔兰燕麦片，通常仅仅是简单地用刀切成丝而已。

轧制的燕麦：除即食品外，通常是在烹调前将其煮大约 10 分钟。即食品是预先烹调好，然后干燥而成的，因而可以降低烹调时间。快速烹调用燕麦比老式的压制燕麦切得更细，它的烹调时间仅在 3~5 分钟。

机切燕麦：它比蒸制的品种坚硬，但却更富于坚果味。它可以制成奶油燕麦片，但是这个品种的烹制时间较长，达 40 分钟。

燕麦糠：燕麦的外壳含有丰富的纤维和其他营养成分，包括：铁、钾和维生素 B1。像麦糠一样，纤维可以加到烤制食品中。对燕麦片而言，也是如此，它含有几乎同样多的纤维，并具有相同的营养价值，而其形式更易让人接受。

燕麦块：是一种全燕麦颗粒块，必须煮 30~45 分钟。这种坚果风味的燕麦块也可以被烤制，加入烤制食品中（见食谱 29 里的全麦比萨壳）。

燕麦粉：在许多超市中都可以买到。由去壳燕麦制成的面粉高度精制而成。但是

大多数燕麦品种的纤维含量比白面粉大。尽管在提高调味酱风味中应用广泛，燕麦粉却缺乏麸质，这种麸质是用来帮助酵母发面的。小量的燕麦粉可以用于烤制食品，但是全部由燕麦制成的面包、比萨面团或蛋糕的味道极差。

营养价值：不含胆固醇，带有全谷物类的少量脂肪。富含可溶性纤维。机切燕麦所含的胰岛素指数比标准的压制燕麦低。

购买指南：燕麦片，甚至是爱尔兰机切品种，都可以在超市中见到。燕麦麸和燕麦粉在许多大型超市中可以买到。但是，对于那些更为特殊的品种，如：燕麦块，则一般只能在健康食品店或天然食品店中买到。

各种谷物（3）

奎奴亚藜

这种南美谷物，多年来产于秘鲁的安第斯山区，最近才进入美国市场。这是一个好消息，具有独特坚果风味和梨状外观的奎奴亚藜，实在是个营养仓库。除去带有白色月牙状的谷类微生物外，完全烹调好的奎奴亚藜具有几近透明的质地。

烹调难易度：容易，煮制 20~25 分钟。

营养价值：作为完全的蛋白质，具有独特的意义。换句话说，它所含有的蛋白质可以与肉类或蛋类相媲美。

购买指南：可以在某些超市或健康食品店中买到。

黑麦

黑麦曾经被称作穷人的谷物，它是一种几乎可以到处种植的谷物。贫瘠的土地、高纬度地区、严酷的气候，所有这些都不能抑制这种谷物的生存。实际上，几乎在大约 2000 年前，黑麦作为一种草，远远多过小麦。这种常见的谷物一般以如下几种形式出售：黑麦仁，其外形及用途与麦仁大致相同，主要在健康食品店出售。黑麦粉，因为其蛋白酶含量较低，可以使面包层理质密，它通常与麦子或含蛋白酶较高的高蛋白面粉混用。

烹调难易度：容易但耗费时间，煮 30~40 分钟。

营养价值：蛋白质含量比小麦低。

购买指南：在健康食品店中一般可以买到粒状全谷物黑麦或黑麦仁。在超市中一般可以买到中度碾磨的黑麦粉。深色黑麦粉或更粗糙的原产裸麦粉，一般主要在健康食品店出售。

斯佩耳特小麦

它是小麦的一门远亲，这种大个的颗粒状谷物看上去与麦仁一样大小（全麦仁颗粒），而且，事实上，常常与麦仁在食谱中互换。斯佩耳特小麦的蛋白质含量比小麦略大一点，并且，对于那些对小麦过敏的人们，一般可以食用斯佩耳特小麦。麦仁或片状麦可用于烤谷物制品或格兰诺拉麦片（见食谱 07：苹果脆燕麦片）。它们也可用于煮粥、沙锅、沙拉等。斯佩耳特小麦粉也可以用于取代面粉，见麦仁烹调指南。

黑小麦

这是微甜的两种谷物——小麦和黑麦——的杂交品种。目前一般在健康食品店中才能找到。人们可以烹调它的整个麦仁，方法与烹调小麦大致相同；也可以购买黑小麦片，用于烤制食品。黑小麦面粉，像全麦粉一样，蛋白酶含量较低，因此常常与面粉混合，制成人们可以接受的烤制食品。

烹调难易度：容易但耗费时间，全黑小麦仁需要煮 30~40 分钟。

营养价值：不含胆固醇，带有少量全谷物脂肪。蛋白质含量高于普通面粉，但蛋白酶含量较低。

购买指南：一般在健康食品店或天然食品店中才可能买到。

麦仁

为全麦谷物颗粒，含有麦类谷物的全部营养成分。麦仁分为软、硬两类，但这两个名字并不代表其

软硬程度。二者之间的区别在于：其麸质蛋白含量。软麦仁的麸质蛋白含量较低，并被碾磨成带皮面粉。而硬麦仁麸质蛋白含量较高，并被碾磨成普通的、营养丰富的面粉。麦仁的坚果风味较重，这种淡棕色的颗粒成为谷制品或面包、烤制品的添加剂。甚至可以在凉菜沙拉中取代意大利通心粉等。

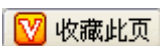
烹调难易度：容易但耗费时间。软麦仁必须煮 20~30 分钟。但可以通过炒制缩短其烹调时间。

营养价值：不含胆固醇，富含纤维。含有少量矿物质，包括铁和锌。

购买指南：可以在健康食品店或食品店中买到。

野生大米

从术语的角度来讲，野生大米不是一种米，而是一种水生草籽。这种淀粉类食品之所以引人注目，其原因在于其令人瞠目的纤维含量。因为其浓度太高（同样因为高价格），这种野生大米通常是与柔和风味的谷物一起使用（见食谱 36：野生大米 奎奴亚藜炒饭）。与它的谷类伴侣一样，野生大米不含胆固醇，并且脂肪含量很低。其品质是多样的，较为昂贵的品牌通常具有较好的品质，外形圆润、完整的颗粒、营养含量较高。在那种注重外观的食品中，要使用那些价格昂贵的品牌；而在诸如粥、填料等用途时，可使用那些不太贵的品牌。应尽量使用那些刚收获的野生大米，这会节省时间，但其外观欠佳。



[第十二部分 健康营养的美味食谱](#)

← 上一页

下一页 →

[第十四部分 购买健康食品](#)

第十四部分 购买健康食品

购买健康食品

现在要养成食用更多全谷物和新鲜食品的习惯，那么，人们的购物单上就会增添一些条目。可能有

些人会有这样的问题：在哪里才能买到这些食品？是不是要经常光顾那些健康食品店？如何将这些绿色食品在餐桌上进行搭配？哪一种全谷物食品味道更好些？回答这些问题并不难。但是它们的确与个人口味有关。例如，对绿色食品而言，与个人口味的关系比与营养价值的关系更大。在营养方面，关于野生绿色食品或谷类是否优于人工制品及传统农场种植品，现在还缺乏证据。因此，问题的关键在于种植的方法。绿色食品在种植过程中没有使用化肥或杀虫剂。

如果决定食用绿色食品，则要注意的是：绿色食品并不是哪里都可以找到。最好的方法是考虑选择那些本地出产的食品，如在当地农场店、农产品柜台或经营农产品的小超市中购物时，一般可以找到一些味道很好的水果和蔬菜，但可能是绿色食品，也可能不是。那些从遥远产地运来的食品，因为经过了较长时间的运输，可能会丧失一些风味或营养价值。而本地出产的水果和蔬菜，由于是在熟透了的时候采摘下来的，因此，其味道最浓，而且营养价值最高。因此，尽量不要在7月的时候食用芦笋、腰果等食物，因为这个时候它们属于过季食品，去找一些时令蔬菜来食用。绿豆属于夏季作物，可以作为爆炒芦笋的配料。学会按时令烹调食物，则会享用到那些最具风味和营养价值的食品。

购买全谷物食品，比想像中的要容易一些。越来越多的全谷物食品正在丰富着普通超市的货架，可以在标有健康食品或绿色食品的货架上找到它们，也可以在普通面粉、谷物、大米等货架上找到它们。由于越来越多的人开始对食用天然食品感兴趣，大多数超市中的天然食品货架变得越来越大。而且在许多城市中，天然食品店不断涌现。

一周食谱（1）

为使读者获得一些基本概念，以按照健康饮食金字塔来安排饮食。这里给出了一周食谱示例。这些从周一到周日的饮食安排只是一个简单的指导，仅仅是介绍一些思路，即如何将前些章节中给出的原则付诸实践。在这里，每日的食谱是基于2000卡，这个数字是健康专家和食品工业确定的平均美国人的日热量需求。不言而喻，并不是每个人每天都需要恰好2000卡热量。对于大多数人而言，热量的需求是随着年龄、身高、活动量以及消耗能量的方式而改变的。但是，这个数字是一个很好的起点。毫无疑问，人们会根据自己的实际情况调整这些食谱。实际上，每日食谱后面的附录，给出了将食谱改为1600卡的方法，对于那些希望减肥、或本身就是娇小玲珑、或不爱运动的女性来说，这个数字是个现实的数字。在这些食谱中，我们没有考虑饮酒的情况，如果在晚餐中要饮用一些有益于健康的白酒或啤酒，那么，就应该在每日的热量中再加上100~200卡。

其实不用一天到晚为热量的数字烦恼，考虑自己现在的状况，自己是否维持在健康的体重范围内？如果答案是“是”的话，则目前所摄取的热量数对你而言就是合适的。参照这些食谱，逐渐走上健康饮食的方向，让本能来确定合适的饮食量。如果需要减肥的话，可以按照 1600 卡的食谱，或仅仅是将现在的饮食量减少。随着减少饮食量和增加运动量，体重自然会下降。

食谱中给出了大量的选择方案，如在工作日食用快餐店的午餐（炸鸡三明治）可以提供平均的热量。对于周末晚餐而言，可以大家聚集在一起，开一个墨西哥式晚会，这是一个全部基于所给出食谱的选择。同样，也可以每日六小餐，与每日三餐一样有助于健康。实际上，这对于帮助人们控制食欲和维持血糖的正常水平，尤为有益。

总之，在这些食谱及本节所附的 50 个食谱的帮助下，人们会发现健康饮食其实是很简单的事，从周一到周日实行下来并不需要花费很大的努力。

周日食谱

早餐

鲜榨橙汁，4 盎司

多谷物烤蛋糕，带苹果汁，2 份

热咖啡

午餐

麦仁沙拉蘸番茄甜酱油

香酥炸鸡胸

鲜香瓜（1/4）

草莓片（1/2 杯）

晚餐

双层蘑菇夹肉面包

烤冬季蔬菜，2 份

混合绿沙拉，2 杯 加 1 1/2 勺特嫩橄榄油

水煮梨片

调整及变换

对于 1600 卡食谱，早餐减少 1 份烤蛋糕（两个烤蛋糕，加 3 勺果酱），可减少 259 卡热量。在晚餐中减去 1 勺橄榄油，可减去 126 卡热量。

周一食谱

早餐

麦片，2 杯

脱脂奶或豆奶，1 杯

香蕉片

烤全麦面包，加 1 勺杏酱

午餐

巴斯德玉米通心粉

橄榄卷

鲜橙片

晚餐

炸鲑鱼排，加番木瓜酱

脆绿豆

蒸粗麦粉

新烤的裸麦粗面包卷

小吃

桃、菠萝、杏子脆

调整及变化

对于 1600 卡热量食谱，去掉烤全麦面包，可减去 166 卡热量；减去裸麦粗面包，可以减少 65 卡热量；去掉水果脆，可以减去 212 卡热量。代之以鲜桃，可以增加 60 卡热量。

周二食谱

早餐

（拿了就走类）

芒果能量卷

香蕉杏坚果面包，2 条

午餐

（快餐店）

炸鸡三明治（可能的话，加全麦面包）

混合绿沙拉

香草沙拉

大苹果

猪腰肉，加阿月浑子树碎末

野生大米-奎奴亚炒肉饭

蒸鲜芦笋

桂皮苹果酱

小吃

全谷物饼干，3片

天然花生酱，1 1/2 勺

调整及变化

对于 1600 卡热量食谱：去掉午餐中的三明治小面包，可以减去 135 卡热量；去掉小吃，可以减少 249 卡热量；如果晚上很饿，可代之以一些粗蔬菜（胡萝卜、芹菜、樱桃西红柿）。

一周食谱（2）

周三食谱

早餐

煎蛋三明治，加全麦英国松饼

宝石红柚子

黑莓-香蕉女士乐

午餐

洋葱豆腐三明治

七蔬菜卷心沙拉，1 杯

加蓝梅的几维鸟片

晚餐

咖喱冬南瓜汤

脆全麦粗面包，大块

菠菜蘑菇沙拉，加甜酱油

小吃

水果味坚果烩，1/2 杯

橙汁

调整及变化

对于 1600 卡热量食谱：在早餐中减去 1 勺煎蛋（烤英式松饼）的油，可以减去 84 克热量；将女士乐减少一半（6 盎司），可以减少 92 卡热量；将面包量减至一小块，可以减少 65 卡热量；减去夜宵，可以减去 182 克热量。

周四食谱

早餐

烤全麦面包，2 片

天然花生酱

草莓水果酱

苹果酸果汁

午餐

红辣椒小鸡

烤托提亚片

水果鸡尾酒

燕麦葡萄干点心

晚餐

（饭馆正餐）

加橄榄油的箱烤黑鲈

野生大米炒肉饭

蒸椰菜

带杏仁的水果冰糕

浓咖啡

调整 and 变化

对于 1600 卡热量食谱：在早餐中去掉苹果酸果汁，可以减去 128 卡热量；减去午餐中的点心，可以减掉 74 卡热量；减去晚餐中的水果冰糕，可以减去 180 卡热量。

周五食谱

六小餐

清早（1）

苹果脆燕麦食品

冻菠萝汁，6 盎司

新煮咖啡或茶

上午（2）

胡萝卜-麦子松饼

用普通盐和胡椒煮制的鸡蛋

甜黑葡萄，12 颗

中午（3）

BWT 卷

大香蕉

下午（4）

风味虾、花生酱面条沙拉

芹菜梗

冒泡的鲜橙水

晚上（5）

柠檬牛至鲈鱼，加蔬菜

莴苣卷心菜沙拉，加淡香酱油

橙汁冰糕

夜宵（6）

黑梅-香蕉女士乐

烤制咸腰果，6 小粒

调整 and 变化

对于 1600 卡热量食谱：在早餐中用 4 盎司橙汁代替菠萝汁，可以减去 49 卡热量；在上午餐中去掉胡萝卜麦子松饼，并将它作为晚上的点心食用，不会改变热量；在午餐中将香蕉减小，可以减少 59 卡热量；去掉夜宵中的女人乐和腰果，而代之以胡萝卜麦子松饼，可以减去 254 卡热量。

周六食谱

早餐

鲜榨白葡萄汁，1 杯

煎鸡蛋，2 个（用 2 勺油烹制）

烤全麦面包，2片

菠萝果酱

新煮咖啡或茶

午餐

加利福尼亚鸡沙拉

麦仁燕麦面包

加柠檬的冰茶

鳄梨虾沙拉

晒干的番茄酱，箱烤玉米片，2份

小鸡红辣椒

墨西哥啤酒，12盎司

朗姆酒，菠萝

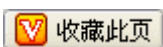
看电影后夜宵

油炸爆米花，2杯

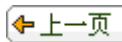
水果味坚果烩

调整 and 变化

对于 1600 卡热量食谱：用 1 勺油煎蛋，可以减去 40 卡热量；午餐时减少半片面包，可以减去 75 卡热量；去掉晚餐中的啤酒，可以减去 140 卡热量；在晚餐中只选一种零食——沙拉或酱和薯片，可以减去 90 卡热量；将油炸爆米花改为气爆爆米花，可以减去 50 卡热量。



[第十三部分 各种谷物](#)



[第十五部分 忙碌日食谱](#)

第十五部分 忙碌日食谱

忙碌日食谱

将健康饮食、繁忙的工作日程和家庭生活结合起来，并不总是件容易的事。下面试着给出一个方案，可以随着情况的变化而相应调整。

起床、烧开水，把水倒入喀什中，喀什是一种未经加工的燕麦、棕米、小麦和其他谷物的混合品，加入 2 勺亚麻籽以获得 Ω 脂肪酸，烹调 45 分钟。这正是进行锻炼和洗漱所需的时间（我的习惯是沿着查尔斯河跑步，在雨雪天沿着北欧道跑）。随季节变化加入时鲜水果或干果，还可以加入一些坚果，也可以加些牛奶。用碳酸水稀释后的橙汁可以在早餐中提供鲜味，却没有多少水和热量。食用这样的早餐后，到中午之前，从未感到过饿。因此，从未想过要吃零食。（对于那些早上开会的日子，可以在头天晚上将喀什做好。）

利用剩余的喀什，可以在 5 分钟内准备好午餐。在一个塑料容器中，放上一层喀什，加入一些别的食品，如沙拉、水果杂拌、一点剩余的鸡或鱼，大多数情况下，我还会加入一两种坚果，再加入几大滴橄榄油、醋或其他味道好的调味品，我的爱好是加入一个桃子、蓝莓、葡萄——这些是时鲜水果，也可以加入烤杏仁和橄榄油，但这会很难咀嚼。盖上塑料盖，装入一个苹果、叉子、餐巾，这样所花费的时间要比在快餐店排队的时间短得多。我将这些放入背包中，冲出门，骑自行车，15 分钟后就到了在哈佛医学院的办公室，这比我开车然后停车所用的时间少得多。

到了晚上，如果幸运的话，我妻子已经做好了一道本书中介绍的主菜，以及其他数不清的健康食品。如果不是这样的话，在鱼市上停一下买些食物，加上些柠檬煮或烤，再加上沙拉以及一些全谷物面包、少量的橄榄油，15 分钟之内，我们就可以美美地吃上新鲜、美味而且健康的晚餐了。高血压

正如前面所说的那样，大多数类型的高血压都是可以预防的，可以通过保持身材、参加体育锻炼、每天吃大量的水果和蔬菜，并且少吃盐等来预防。如果已经被诊断为高血压，上面所说的仍然是十分重要的，其原因在于，通过遵循以下的指导，很多人可以控制他们的血压而无需吃药。即使在必须使用医疗手段来控制血压

的情况下，通过好的饮食和健康的生活方式也可以将用药量减到最少。

在上述因素中，控制体重是最重要的。对于那些已经超重的人，尽管难以回到年轻时的腰围，减掉 5% 的体重也会带来明显的益处。水果和蔬菜是钾元素的最主要来源，这种元素能使血压得到控制。每日食用 5 餐应该是最小量，不要忘记，土豆不在其中，控制盐的摄入量也有助于控制血压。在美国，食盐摄入量普遍过高，这不会有任何好处。人均盐摄入量的上限被认为是每日 6 克，对于患有高血压的人来说，将盐的摄入量减掉一半是一个雄心大志，但确是合理的。我们并不建议每餐都要计算盐的摄入量，但是，了解盐的主要来源，对于减少和调整食盐的摄入量仍然是一件重要的事，特别是，有很多食盐是藏在人工加工的食品中的。因此，在食品配方中，我们给出了有关含盐量的信息。更多的信息，请参阅第十章。

不管是用食品还是用药物控制血压，都是很重要的，而且，经常性的检查也是必须的。

妊娠

妊娠期是人体营养的极限阶段，因为，在这个期间内，母亲的食品必须为胎儿发育提供所有必须的营养。对于妊娠期的妇女，并不需要特别的食谱，因为，我们给出的有助于身体健康的基本食物，可以满足这种需求，但是，重视饮食营养依然是十分重要的。让人欣慰的是，妊娠期的妇女可以每天多食用 300~500 卡路里的食品。

下面的几点应该值得注意。对于妊娠的第一个月，足够的叶酸是十分重要的，因为它对于防止胎儿缺陷十分重要，对于大多数怀孕的妇女来说，常常在她们意识到怀孕之前，这个关键的阶段就已经过去了。因此，所有有可能怀孕的妇女，都应该每天摄入 400 毫克叶酸。实现这一目标的最好方法是吃标准的 RDA 多种维生素。一旦发现已经怀孕了，则吃含有铁元素的多种维生素，这是个基本常识。这是一个很有价值的营养安全网，它会保证叶酸、铁及其他几种维生素的摄入量是足够的，但是，不能认为它可以替代良好的饮食，因为它里面并不包含所有的能保证最佳健康的营养成分。因为多种维生素含有大量的维生素 A，它会滞留在体内，因此，应该尽量少吃肝，最好是一点不吃，其原因在于肝中含有大量的维生素 A。有证据表明，摄入过量的维生素 A 与特定的胎儿缺陷有关，尽管这一点还没有得到最终证实。

为了全面、最佳的健康，我们推荐应经常食用富含 n3 脂肪酸的食物（见第 4 章）。针对妊娠和哺乳期来说，这一点尤为重要，因为这些脂肪酸是构成胎儿和婴儿大脑、脊椎和视网膜的重要成分。但是，下面一些问题需要加以注意：大鱼，如剑鱼和金枪鱼，虽然富含 n3 脂肪酸，但是，这些鱼中含有大量的汞，而大量摄入汞对于孩子的发育有不好的影响，因此，在妊娠期间，不食用过量的大鱼是个很好的选择。每周食用一次或两次，还不错，但是在其余的日子里应食用其他的含有 n3 脂肪酸的食物，包括：花生以及一些蔬菜油，详见第 4 章。

对于妊娠期体重的增加，有一些相互矛盾的说法，对它的建议在过去 50 年中发生了很大的变化。目前的建议植根于体重指标表，对于怀孕以前体重正常的妇女，体重增加 24 磅被认为是较好的。对于每个人而言，最合适的体重应该与你的妇科医生或接生员讨论后再确定。

糖尿病

良好的营养和生活方式，对于糖尿病的调理是极为重要的。其核心目标在于控制血糖以及避免心血管疾病，糖尿病极易引发心脏病。对于不太常见的 I 型糖尿病，必须使用胰岛素治疗，通过小心地平衡摄入的食物量和胰岛素剂量，保持血糖的正常含量。某些患有 II 型糖尿病或称成年病的人，可以通过减肥、经常的锻炼以及饮食来控制血糖，但是，必要的医疗仍可能是必需的。

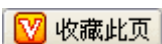
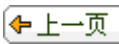
对于糖尿病患者的饮食建议，在过去 50 年中发生了很大变化，最初，强调的是低碳水化合物摄入，然后的建议是高碳水化合物/低脂肪摄入。最近几年，几项研究表明，用单不饱和脂肪代替碳水化合物，对于 II 型糖尿病的控制很有好处，这就是说，又从摄入高碳水化合物偏离了。正如我们以前针对公众健康所讨论过的，摄入低胰岛素指数/高纤维形式的碳水化合物，对于控制糖尿病也有帮助。而且，预防心脏病很重要，应该注意食用脂肪的形式（用不饱和脂肪代替饱和脂肪和反式脂肪）。正因为如此，本书中的食谱对于糖尿病患者具有特殊的意义。应该对摄入热量的总值和摄入的频率给予特别注意。与医生的紧密配合以及饮食都是十分重要的，特别是对那些 I 型糖尿病患者来说尤为重要。

高胆固醇

血液中胆固醇含量升高，在成年美国人中十分普遍，一般认为超过 240 毫克/升（详见第 4 章）。在评价胆固醇水平时，通常要做的检查是 HDL 胆固醇测试，也就是胆固醇总量除以 HDL 量，这个系数与发生心脏病的危险性密切相关。某些幸运的人，其胆固醇总量很高，HDL 量也很高，因而患心脏病的危险性被降低了。这个比值应该小于 4.5，但是越小越好。

如果胆固醇总量/HDL 值很高，则您的医生需要对您进行检查，以确定有无其他原因影响，如：甲状腺或肝病，但这些通常是正常的。在这种情况下，首先要进行的治疗是，调整饮食和生活方式，从而降低胆固醇含量（主要是 LDL 胆固醇），并增加 HDL。美国心脏病协会推荐的最常用的方法，曾经是减少全部脂肪和饱和脂肪的摄入量，其结果却对总胆固醇含量和减低 HDL 胆固醇影响很小，使得比值没什么改变。经常的情况是，宣布饮食疗法失败，然后，将病人置于药物治疗之下，通常是环素类药物。

在本书和本书所给出的食谱中，我们强调一种更为综合的方式：用单不饱和脂肪和多不饱和脂肪代替饱和脂肪，同时，伴之以控制体重、经常性的体育活动，以及用全谷物食品代替高碳水化合物和糖类食品。通过这个项目，大多数美国人不需要医药而控制了胆固醇含量，减少了患心脏病的危险。按照健康顾问的意见，来控制胆固醇总量和 HDL 水平是十分重要的，因为这使你知悉是否需要注意自己的饮食、是否需要减轻几磅体重，以及是否应该增加一些运动量。如果这样做的结果仍不能控制你的胆固醇水平，则有下面一些选择：一是使用新的人造黄油，它对于控制血液中胆固醇指数是有效的，但是，它们对于心脏病等的长期影响的结论尚未得出。对于某些人，采用处方药（通常是环素类），是合适的。越来越多的医生在开出降低胆固醇的药物时，不仅要考虑胆固醇水平，而且还要考虑其他的危险因素。即使在使用药物的情况下，饮食在消除药物的副作用方面仍然是十分重要的。而且，对于引发心脏病的危险，这些药物只能降低其危险性的 1/3，这意味着，当使用环素类药物时，某些人的诱发心脏病的高危险程度并未降低。充分采用这里讨论的饮食原则，其效果则要好得多，它除了降低胆固醇外还具有许多其他作用。

[第十四部分 购买健康食品](#)[第十六部分 开胃品和饮料](#)

第十六部分 开胃品和饮料

开胃品和饮料（1）

食谱 01：鳄梨小虾沙拉（速食）

含有丰富黄油的鳄梨，在各瓦卡莫式沙拉中与小虾搭配得极好。要节省时间的话，可以买煮好的、已去皮的虾。如果只能找到大虾，就把它切成 2~3 段。与烤箱烤出的玉米片一起食用，或作为生菜三明治的填料。

原料：

1/2 磅中号虾（约 20 个），去皮后煮好

2 个小鳄梨，去皮并切块（约 1 1/4 杯）

2 个李子大小的番茄，去籽切好（约 1 杯）

2 汤勺切碎的红洋葱

1 汤勺鲜酸橙汁

加普通盐调味

32 片烤托提亚片

将所有这些原料放入中号碗中，轻轻摇匀，放置 5~10 分钟。室温下食用。

成品：3 杯（12 次），每次食用量：1/4 杯沙拉、4 片烤托提亚片

热量：86 卡；蛋白质：65 克；碳水化合物：97 克；纤维：16 克；钠：100 毫克；脂肪：30 克（饱和脂肪：0.38 克，单不饱和脂肪：1.47 克；多不饱和脂肪：0.33 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：46 毫克

对普通人：鳄梨的脂肪含量很高，但其脂肪多半属于健康类脂肪，单不饱和脂肪系列。

糖尿病：碳水化合物含量总量为 10 克，相当于 1/2 克中等肥瘦的肉，1/2 克淀粉，1/2 克蔬菜。

控制钠：钠含量的计算不含加入的食盐。为进一步降低钠含量，购买那种无盐烤制的托提亚片或自制。

妊娠：无特别说明。每次食用量中含有 12.9 毫克叶酸和 1 毫克铁。

食谱 02：韭菜烤松果豆沙（速食）

这种中东埃及豆酱一般是由大量的芝麻籽酱（中东芝麻酱）和橄榄油制成。我们将其中的油含量减少，而代之以松果和青葱，因而又有了一种新的风味。传统上，这种酱一般是与皮塔饼一起食用的，但可以试试将它抹在黄瓜条上，或作为芹菜梗和其他粗蔬菜的调味酱。

原料：

3 汤勺松果

1 罐（15 盎司）埃及豆

1/2 杯切好的青葱，单放

2 瓣大蒜，切碎

3 汤勺鲜柠檬汁

1/2 茶匙土茴香

1 汤勺橄榄油

食盐调味

4 个全麦皮塔饼，切成 32 块

绿葱头条（可选）

1 将松果放入小的煎锅中，用中火加热。烤制 3~4 分钟或至其微微泛黄。经常搅拌防止烤焦，然后从火上拿开、晾凉。

2 将埃及豆在一个碗上用筛子筛一下，保存 1/4 杯液体。将埃及豆、1/4 杯绿葱头以及其后的 5 种原料放入食品加工机中进行处理，直到混合物呈粗食样加入先前存好的液体，搅拌成糊状（如果混合物太稠，加水直到满意）。尝一下味道，如愿意的话可加些盐，将松果和剩余的洋葱倒入并搅拌。愿意的话，也可以用更多的绿葱头装饰。与皮塔饼一起食用。

注：如果可能的话，在晚会的前一天晚上将酱做好，冷藏一夜将会提高它的风味。对蒜的加入时间要考虑好，随着时间的推移，蒜的原味将会变浓。

成品：2 杯。每次食用量：2 汤勺酱，2 个皮塔饼。

热量：71 卡；蛋白质：28 克；碳水化合物：10 克；纤维：2 克；钠 81 毫克；脂肪：28 克（饱和脂肪：0.40 克；单不饱和脂肪：1.31 克；多不饱和脂肪：0.92 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：无特别说明。

糖尿病患者：碳水化合物含量 10 克。相当于 1/2 克淀粉，1/2 克蔬菜，1/2 克脂肪。

控制钠：此食谱中钠的来源是罐装埃及豆。为进一步降低钠含量，采用干埃及豆或买那些绿色食品罐装埃及豆，它们中含有的钠较少。

妊娠：每次食用量中含有 35 毫克叶酸，1 毫克铁。

食谱 03：晒干的番茄做酱与箱烤玉米片（速食）

晒干的番茄片可以在超市中农产品部或罐装番茄酱旁边找到。如果只能找到油浸的干番茄，可以将它们去油后做酱。

原料：

片类

6 个（6 英寸）玉米托提亚

2 汤勺芥菜籽油，单放

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

1/4 茶匙食盐

酱

1 (15 盎司) 罐烤豆 (白肝豆) 或其他白豆

1~2 个大蒜瓣, 切碎

2 汤勺鲜酸橙汁

3 汤勺晾干的番茄片

食盐调味

1 将烤箱预热至 204 摄氏度。

2 加工玉米片, 用 1/2 茶匙油刷托提亚的两面, 将圆的那一面叠放在另一片之上, 将这一摞玉米片切成两半, 然后再切成 1/4 片, 这样, 可以得到 24 个三角形片, 将它放在涂有蔬菜汁或油的无柄锅内, 有油的一面朝上, 撒上盐, 然后在 204 摄氏度下烤 8~12 分钟或烤至很脆的程度。

3 做酱。将豆子在碗上筛一下, 保留 1/4 杯液体, 将豆子、剩余的油、蒜、酸橙汁及晾干的番茄放入食品加工机中处理, 直到混合物呈粗食状, 加入保存的液体, 处理成糊状 (如果混合物太稠, 加水)。尝一下味道, 如果愿意, 可以加盐。

注: 如果可能的话, 在晚会的前一天晚上将酱做好。冷藏一个晚上将会提高风味。

成品: 15 杯酱, 24 片玉米片; 每次食用量: 1 汤勺酱、1 个烤好的玉米片。

热量: 45 卡; 蛋白质: 13 克; 碳水化合物: 65 克; 纤维: 12 克; 钠: 75 毫克; 脂肪: 17 克 (饱和脂肪: 0.13 克; 单不饱和脂肪: 0.88 克; 多不饱和脂肪: 0.58 克; 反式脂肪: 0 克); 胆固醇: 0 毫克。

对普通人：无特别说明。

糖尿病患者：碳水化合物含量 7 克。相当于 1/2 克淀粉。

控制钠：此食谱中钠的来源是罐装豆。为进一步降低钠含量，采用干豆或买那些绿色食品罐装白豆，它们中含有的盐较少。也可以烤玉米片时不加盐。

妊娠：每次食用量中含有 83 毫克叶酸，1/2 毫克铁。

开胃品和饮料（2）

食谱 04：水果坚果杂拌（速食）

购买预先烤过的黄豆及向日葵籽，这样可以节省一些时间。干豆使得混合物具有一股甜味，并且较脆。原料可以在健康食品店买到，那里有大量不含糖的水果干和蔬菜干。

原料：

风味坚果

1/2 杯未经加工的腰果

1/2 杯未经加工的带皮杏仁

1/2 汤勺芥菜籽油或橄榄油

1 茶匙红辣椒粉

1/2 茶匙普通盐

1/2 茶匙干牛至

1/2 茶匙辣椒粉

1/4 茶匙葱头粉

1/4 茶匙刚碾制的黑胡椒

混合物

1 杯盐烤黄豆

1/4 杯盐烤向日葵籽

1 杯未增甜的杏干

1 杯未增甜的干苹果，切片

1/2 杯干玉米（如玉米）

1 将烤箱预热至 190 摄氏度。

2 将前 9 种原料放在小碗中混合均匀，将沾满调料的坚果放入无柄锅，在 190 摄氏度烤 7~10 分钟或至烤透的程度，在烤至一半的时候将豆子翻一下。

3 将坚果和其余的原料在一个中碗中混合，搅拌均匀。将做好的风味坚果，在室温下密闭储存。

成品：4.5 杯。每次食用量：1/4 杯

热量：117 卡；蛋白质：4.0 克；碳水化合物：15 克；纤维：1.7 克；钠：122 毫克；脂肪：5.4 克（饱和脂肪：0.7 克；单不饱和脂肪：1.33 克；多不饱和脂肪：0.52 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：这种脆且耐嚼的食品没有添加糖，与大多数点心相比，所含的热量减少约一半，脂肪减少约 2/3，不必说，含有少量的维生素和矿物质。

糖尿病患者：碳水化合物含量 15 克。相当于 1 克淀粉或 1 克脂肪。

控制钠：此食谱中钠的来源是盐烤黄豆和向日葵籽。这两类食品一般均可找到不含盐的品种。为进一步提高风味，可以采用双份的调味品，并且可以烤制不含盐的豆类和向日葵籽。

妊娠：无特别说明。

食谱 05：黑梅香蕉果冻（速食）

水果果冻的风味几乎是无限的，天然甜黑梅与香蕉——水果果冻增味剂——是绝配。也可以试着用树莓、蓝莓、草莓等取代黑梅。

原料：

2 杯冷冻的未增甜的黑梅（约 8 盎司）

1 只大香蕉，剥皮后切成 3 段

1 杯香草豆奶

1/2 杯苹果汁

1/2 杯软稠制豆腐

将所有原料放入混合器或食品加工机内处理直到粉碎，倒入冷藏杯中保存。

注：剩菜可以在冰箱中保存 24 小时，一定要使用柔软的豆腐，水制豆腐太硬。

成品：2.5 杯。可食用 3 顿；每次食用量：3/4 杯

热量：185 卡；蛋白质：5.9 克；碳水化合物：38 克；纤维：6.4 克；钠：2 毫克；脂肪：1.8 克（饱和脂肪：0.07 克；单不饱和脂肪：0.09 克；多不饱和脂肪：0.43 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：这种点心与大多数谷物早餐相比，纤维含量较多，并含有少量的、几乎所有种类的营养物质，从维生素 E 到钙到磷。

糖尿病患者：碳水化合物含量 38 克。相当于 1.5 克水果、1 克淀粉或 1 克蔬菜。

控制钠：因为所有水果中钠含量都相对较低，因此可以调换其中的水果，且基本不影响钠含量水平。每次食用量含有 444 毫克的钾。

妊娠：每次食用量含有 32 毫克钙，48 毫克叶酸，1.6 毫克铁。

食谱 06：芒果高能量团（速食）

用煮好的、含有一小点咖啡因的茶，含有天然能量的胡萝卜汁，以及三种水果，就可以制成这种极富营养的甜饮。在前一天晚上将茶煮好，到第二天早上，就会冷却好，并且合用了。可以尝试使用包装在塑料袋中冷

藏的香蕉和芒果，这样，当需要的时候，可以随时制作这种美味的饮料。纯胡萝卜汁可以在健康食品店买到。

原料：

1 袋猕猴桃绿茶（如共和茶）或 1 袋伯爵灰茶

1/2 杯开水

1 个芒果，去皮、切成段

1 杯杏露（如 R W Knudsen），冷藏的

1/2 杯胡萝卜汁，冷藏的

1/8 茶匙新鲜的碎肉豆蔻

1 将袋茶在开水中浸泡 3 分钟，或按照包装上的说明做，将袋茶拿走后，把茶放在冰箱中冷藏。

2 将芒果、香蕉及冻好的茶放入混合器或食品加工机中处理至均匀，加入其他的原料，并且摇匀。倒入冷藏杯中保存。

注：剩余部分可在冰箱中保存 24 小时。可以考虑加入 1/4 杯烤过的麦胚从而加入纤维成分。

成品：4 杯。每次食用量：1 杯

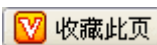
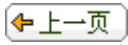

热量：98 卡；蛋白质：0.7 克；碳水化合物：25.2 克；纤维：2 克；钠：27 毫克；脂肪：0.2 克（饱和脂肪：0.06 克；单不饱和脂肪：0.06 克；多不饱和脂肪：0.05 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人: 每次食用量中含有 12 毫克咖啡因, 富含维生素 A 以及 β 胡萝卜素, 还有超过 25% 所推荐量的维生素 C。

糖尿病人: 碳水化合物含量 25 克。相当于 15 克水果。

控制钠: 从自然特性上讲, 水果和蔬菜中的钠含量都比较低。但是如果将胡萝卜浓缩成汁, 钠含量确实升高了。对于严格限制钠摄入量的人, 可以考虑去掉胡萝卜汁 (其中含有 61 毫克钠) 来降低钠含量。1 杯这样的饮料中含有 305 毫克钾。

妊娠: 尽管每杯饮料中只含有 12 毫克咖啡因, 人们可能还会考虑用不含咖啡因的茶或草药茶代替它。每次食用量含有 10 毫克叶酸。

 [第十五部分 忙碌日食谱](#)   [第十七部分 面包和谷物](#)

第十七部分 面包和谷物

面包和谷物 (1)

食谱 07: 苹果脆燕麦片

要注意一定要挑选一个甜苹果, 不要用像格兰妮•史密斯之类的酸苹果做这种食品。为了节省早上的时间, 可以在前一天晚上将斯佩尔特小麦或麦仁——麦子的精髓——烹调好。尽管斯佩尔特小麦和麦仁是不同种类的麦子, 在食谱中它们是可以互换的。这两种均可以在健康食品店中找到或通过邮购买到。

原料: 1/2 杯斯佩尔特麦仁或软麦仁

3 5 杯水

1/2 茶匙普通盐

1 5 杯燕麦卷

2 个大红苹果

1 茶匙桂皮

1/2 茶匙香草精

2 汤勺冷藏的未增甜的浓缩苹果汁，解冻

普通盐调味

4 茶匙切好的花生，烤过的

红糖调味（可选）

1 将斯佩尔特小麦、水、盐放入一个中号汤盆中，加热至沸腾，煮 12~15 分钟或至麦仁变软时，将混合物放入碗中，加入燕麦，不停地搅拌以防止凝结成块，将火调至中火，直到燕麦粥变稠呈奶油状，6~8 分钟。

2 将苹果带皮切碎后放入盆中（也可以在切菜板上将苹果切碎），加入桂皮、香草及浓缩果汁并搅拌，品尝一下味道，如果需要的话，可以加些盐。将燕麦粥倒入 4 个碗中，如果愿意的话，可以在每碗上面加 1 汤勺烤过的坚果以及一点红糖。立即食用。

注：刀切燕麦——爱尔兰或苏格兰燕麦食品用这种方法制作——可以用来代替燕麦卷，但所用的烹调时间更长（约 40 分钟），而且是一种坚果味更浓、更奶油状的食物，加上一小点红糖可以使这种

食品味道更好。

成品：4 5 杯（6 次）。每次食用量：3/4 杯

热量：260 卡；蛋白质：8.63 克；碳水化合物：45 克；纤维：6.3 克；钠：160 毫克；脂肪：6.1 克（饱和脂肪：0.76 克；单不饱和脂肪：1.56 克；多不饱和脂肪：2.95 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：无特别说明。

糖尿病患者：碳水化合物含量 45 克。看上去很多（相当于 3 克淀粉），但里面不含添加的糖分，大部分碳水化合物是以全谷物和水果形式存在的（燕麦和斯佩尔特），相当于加入了 1/2 克脂肪。

控制钠：大多数钠来源于烹调斯佩尔特小麦的盐，去掉这些盐，钠含量将明显降低。另外，每次食用量中含有 328 毫克的钾。

妊娠：每次食用量中含有 33 毫克钙，25 毫克叶酸，2.7 毫克铁。

食谱 08：胡萝卜-麦胚松饼

这种松软的、湿润、微甜的松饼，再加入新鲜的胡萝卜块、金色的葡萄

干及切好的花生后，味道更好。剩余的可用塑料袋封好冷藏。需要时，将它们一个个地取出来，在烤箱或微波炉中加热，从而得到新烤的味道。

原料：

2 杯全麦面粉

1 杯烤过的麦胚

1 汤勺烤蛋糕粉

1/2 茶匙食盐

2 个鸡蛋，轻轻敲破

2 汤勺蔬菜油

1 杯苹果汁

1/2 杯冷冻的未增甜的浓缩果汁，解冻

1/3 杯未增甜的苹果酱

1 杯切碎的胡萝卜

1/2 杯金色葡萄干，压紧

1/3 杯切好的花生

蔬菜烹调汁或芥菜籽油

1 将烤箱预热到 190 摄氏度。

2 将前 4 种原料在小碗中混合好，搅拌均匀。

3 将鸡蛋和后 4 种原料放入一个大碗中混合，混合器以中速振动，加入干燥的原料，搅拌直到潮润，

将胡萝卜、葡萄干、花生放入，然后将混合物舀入涂有少量烹调用蔬菜汁或油的松饼杯中，松饼杯装 2/3，在 190 摄氏度下烤 25~30 分钟，或者用木筷插入，拔出后不沾就算好了。让松饼罐在架子上冷却 10 分钟，将食物从盘中取出后，在架上完全冷却。

成品：12 个。每次食用量：1 个

热量：216 卡；蛋白质：7.4 克；碳水化合物：34 克；纤维：4.5 克；钠：156 毫克；脂肪：6.7 克（饱和脂肪：0.88 克；单不饱和脂肪：2.34 克；多不饱和脂肪：2.91 克；反式脂肪：0.01 克）；胆固醇：35 毫克。

对普通人：这些松饼中，每次食用量就含有每天人体所需的一半量的维生素 E，且富含维生素 A。

糖尿病患者：碳水化合物含量 34 克。相当于 2 克淀粉、1 克脂肪，不含添加的糖分，用果汁和果糖来增甜这些松饼。

控制钠：这些松饼的钠含量比 2 片商店买来的面包还少，也比商店中买来的大多数松饼少，可通过去掉盐，使其中的钠含量减少到 1 位数字。每个松饼含有 391 毫克钾。

妊娠：每个松饼中含有 28 毫克钙、50 毫克叶酸、2 毫克铁。

面包和谷物（2）

食谱 09：香蕉杏仁面包

苋属植物是一种含有大量蛋白质和钙的金黄色小颗粒谷物，它可以使这种速食面包变脆，并且带有一种令人赏心悦目的斑点外观。应该注意使花生粒大一些，因为这样可以使面包的外观很好看。如果喜欢甜食，可以撒上些苹果奶油（那类用苹果和苹果汁增甜的）或全水果酱。

原料：

1 杯苹果汁

1/2 杯纯果汁粉或果酱

2/3 杯干杏脯

1/2 杯苋属植物颗粒

2 个鸡蛋，轻轻敲破

1/3 杯芥菜籽油

1 只熟透的香蕉，压烂（约 1/2 杯）

2 汤勺蜂蜜

2 杯全麦面粉

1 茶匙烤蛋糕粉

1 茶匙桂皮

1/4 茶匙普通盐

1/4 杯粗切的花生或其他坚果

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

- 1 在一个小汤盆中将苹果汁煮开，撤去火并加入杏粉、杏和苋属植物，放置 20 分钟。
- 2 将烤箱预热至 176 摄氏度。
- 3 将鸡蛋、油、香蕉及蜂蜜放入一个大碗中混合，将混合器中速振动，将苹果汁加入，摇晃均匀，加入面粉和其他原料，充分搅拌，再将干原料加入，搅拌均匀至出泡为止。（不要混合过度）。
- 4 将混好的糊状物分入 9 个 5 英寸盘中，并在上面覆盖烹调用蔬菜汁或油，在 176 摄氏度下烤 55~65 分钟，或直用木筷插入，然后拔出不沾就好了。将盘子放在架上冷却 5 分钟后，将食物从盘中取出，在架上完全冷却。

成品：1 条，分 12 份食用。每次食用量：1 片。

热量：227 卡；蛋白质：5.87 克；碳水化合物：39 克；纤维：4.8 克；钠：74 毫克；脂肪：9.4 克（饱和脂肪：1.05 克；单不饱和脂肪：4.42 克；多不饱和脂肪：3.30 克；反式脂肪：0.01 克）；胆固醇：35 毫克。

对普通人：一片这样的面包含有人体每日所需的维生素 E 的推荐量的 20%。

糖尿病患者：碳水化合物含量 39 克。相当于 2 克淀粉、1 克脂肪和 1/2 个水果。加入一小点蜂蜜是为了增加面包的甜度，大量的糖来源于水果和果汁。

控制钠：这里给出的钠含量未将加入的盐中的钠含量计入。不存在进一步降低钠含量的方法。每片面包中含有 306 毫克钾。

妊娠：每片面包中含有 33 毫克钙、21 毫克叶酸、2 毫克铁。

食谱 10：营养丰富的麦仁——燕麦面包

这种面包属于 100%全谷物食品，它是由全麦面粉和麦仁（小麦仁）以及燕麦（燕麦片）制成。可以将向日葵籽加入，从而提高面包的全谷物风味。要记住全谷物面包不像白面面包那样好吃，但它浓郁的小麦味道是很独特的。可以在健康食品店中买到麦仁和燕麦片。

原料：

2 汤勺向日葵籽

2 汤勺麦仁

2 汤勺燕麦片

2 茶匙活性干酵母

1 25 杯温水（40-46 摄氏度）

2 茶匙糖蜜

1 5 茶匙食盐

2 茶匙芥菜籽油或其他油

2 5-3 杯全麦面粉

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

1 将前三种原料放入一个干的无柄锅中，用中火加热，炒 3~6 分钟或直到微微泛黄，要不停地搅拌以防止烤焦。

2 将酵母和 1/2 杯温水放入一个大碗中，持续 5 分钟，将糖蜜和其后的两种原料放入并搅拌，加入 2.5 杯麦粉，搅拌从而形成一个面团。在一个面板上撒一点面粉，将面团放在上面揉，直到光滑且有弹性（6~8 分钟），再加入剩余的足量面粉，一次 1 汤勺，防止面团粘在手上，将向日葵籽、麦仁和燕麦片放入面团，且均匀分散，揉 1~2 分钟。

3 在一个大碗的表面涂上烹调蔬菜汁或油，将面团放入碗中，盖上盖子，放在温和的地方（29 摄氏度）使它发酵。放 1~2 小时，或一直发酵到原来的 2 倍。在上面撒少量面粉，将其压下，分为 12 个 7 英寸大小直角三角形，从短的那一边开始将这个三角形紧紧地卷上，使劲挤压从而去除空气，将边角捏紧密封，将有缝的一面朝下，放入一个 8×5 平方英寸的无柄条形锅中，这个锅上涂有少量的烹调蔬菜汁或油，盖上盖子，直到面团发到顶住锅盖为止，一般用 50~60 分钟。在 176 摄氏度下烤制 45 分钟，或敲击时，面包条发出低沉的响声，就烤好了。此时，立即将锅移走，在架子上冷却。

采用面包机指南：使用机用面包酵母粉和大容量的面包机。根据机器说明制作全麦面包或特殊的面包。

成品：12 份。每次食用量：1 片。

热量：149 卡；蛋白质：5.1 克；碳水化合物：26 克；纤维：3.9 克；钠：239 毫克；脂肪：3.6 克（饱和脂肪：0.32 克；单不饱和脂肪：1.42 克；多不饱和脂肪：0.95 克；反式脂肪：0.01 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：因为这种面包属于 100% 的全谷物，所以不仅富含纤维，并且含有全谷物中的大部分营养成分，如维生素 E、锌、铁、镁和钾。

糖尿病患者：碳水化合物含量 26 克。相当于 2 克淀粉。

控制钠：这种面包中的钠含量超过商店中买的面包，但主要原因是它的密度较大。如果想降低钠含量，可以不放盐或少放盐。

妊娠：每片面包中含有 24 毫克钙、29 毫克叶酸、1.7 毫克铁。

面包和谷物（3）

食谱 11：橄榄卷

这种蛋卷简单易做，可以预先准备好全麦面粉和白面粉混合的冻面团，用混合后的面团来制作。它的纤维含量不像 100%全谷物面包那样高，但是其含量仍然比白面包高。可以使用少量的意大利干酪作为表面料，使之具有松脆的口感，并且使每个蛋卷的脂肪含量增加了 1/2 克。当然，如果需要的话，可以去掉干酪。

原料：

3 茶匙橄榄油，单放

1/4 杯切好的葱或红葱头

1.5 汤勺切好的、新鲜的罗勒或 1.5 杯干罗勒

1/2 茶匙干牛至

1/4-1/2 茶匙压碎的红胡椒片

1（4.25 盎司）罐黑橄榄，挤干后细切（约 3/4 杯）

3/4 杯瓶装的、烤好的、红的或黄的胡椒，挤干后粗切

2 茶匙红酒醋

食盐调味

1 条冷冻的小麦面包团（如罗氏牌），按包装上的说明解冻

1/4 杯新鲜的、切好的帕尔玛干酪，单放

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

1 将烤箱预热到 163 摄氏度。

2 将无柄锅放在中火上加热，放入 2 茶匙油、罗勒，烹调 2~3 分钟，或在罗勒变软后，倒入后三种原料并搅拌，1 分钟后，将火移开，并放入橄榄油、胡椒及酒醋，品尝一下味道，需要的话可以加些盐。

3 在面板上撒少量面粉，将面团放在上面，将其卷成一个 12×9 英寸的长方形，将橄榄混合物抹在面团上，但要留下一个 1/2 英寸的边，将 2 茶匙干酪放在橄榄混合物上，将面团卷成满意的长度（像卷地毯那样）并将两头捏紧。用锯齿刀小心地将它切成 1 英寸宽的卷，将卷放在烤食品用的纸上，并用烹调用蔬菜汁或油涂抹一遍，将剩余的油刷在卷上，并用塑料纸裹好，让它发 30 分钟或直到发成原来的 2 倍。

4 将卷打开并混入剩余的 2 茶匙帕尔玛干酪，在 163 摄氏度下烤 20~35 分钟，或烤至金黄色。热食或在室温下食用。

注：这些卷冷藏后味道更佳。

成品：12 份。每次食用量：1 卷。

热量：144 卡；蛋白质：5.7 克；碳水化合物：20.6 克；纤维：1.8 克；钠：326 毫克；脂肪：4.9 克（饱和脂肪：0.55 克；单不饱和脂肪：2.01 克；多不饱和脂肪：0.11 克；反式脂肪：0.01 克）；

胆固醇：16 毫克。

对普通人：这种比萨卷的纤维含量与许多商店出售的全麦面包相同，它们富含锌，并且提供了人体每日所需的维生素 C 的 25%。

糖尿病人：碳水化合物含量 21 克。相当于 1 克淀粉，1 克蔬菜和 1 克脂肪。

控制钠：这种面包中的钠的主要来源是橄榄，去掉橄榄（920 毫克钠），并代之以 1/2 杯腌制的蘑菇。去掉牛至，而代之以香油，可以制成几乎同样美味的另外一种蛋卷，且只含有原先一半的钠。

妊娠：无特别说明。

食谱 12：多谷物烤饼苹果汁

由于含有向日葵籽和其他几种全谷物——粟、大麦、小麦，这种多谷物烤饼具有坚果风味并且较脆。把降低脂肪用的白脱牛奶作为添加剂，使其具有一种轻软的特性，当然，需要的话，也可以用苹果汁替代。而且，这种烤饼可以在不加任何油的情况下，烤制得很好。如果喜欢其边部较脆的话，可以烹调前在锅上抹一点油。

原料：

调料

1 1/2 杯冷藏的未增甜的浓缩苹果汁，解冻

1 片桂皮或 1/4 茶匙磨好的桂皮

2 个丁香（可选）

1/3 杯未增甜的苹果汁

烤饼

2 汤勺生的向日葵

2 汤勺粟

1/3 杯快速烹调用大麦

1 1/3 杯脱脂或低脂白脱牛奶

2 个鸡蛋, 轻轻敲碎

2 汤勺芥菜籽油

2 汤勺冷藏的未增甜的浓缩苹果汁, 解冻

1 杯带麸麦片

1/2 杯全麦面粉

1/2 杯多功能面粉

1 5 茶匙烤食品用苏打

1 茶匙烤制用粉

1/2 茶匙普通盐

1/2 茶匙桂皮

1/4 茶匙新鲜的肉豆蔻

1 做酱之前，将浓缩果汁、桂皮和丁香，放入一个小汤盆中，在中火上加热至沸腾，然后煮 5~10 分钟，或直到混合物减少 1/3，将桂皮片和丁香用筛勺捞出，倒入苹果汁，将火减至低火并保温。

2 做烤饼之前，先将大的无柄锅放在中至高火上加热，加入向日葵籽和粟，烤 3~6 分钟，或直至变成浅棕色，注意搅拌防止烤糊。从火上移开，放置一边。（将用同一柄锅烤饼）

3 将快速烹调用大麦（不要使用珍珠大麦）和白脱牛奶放入混合碗中，放置 30 分钟，加入鸡蛋、油、浓缩果汁及带麸麦片，充分混合。

4 将小麦和白面粉、烤食品用苏打以及其他的原料放在中碗中混合，摇匀，加入白脱牛奶混合物并搅拌成糊状。

5 在中火或高火上加热无柄锅或浅锅，每次倒入 1/4 杯混合物（不要放满），烹调 2~3 分钟，直到顶部起泡、边部发干，将饼翻过来再烤 1~2 分钟，直到下面的那一面呈金黄色。重复上面的步骤。吃时蘸苹果酱。

注：为保证薄饼是热的，应先将烤箱预热至 93 摄氏度，将薄饼放在无柄的烤制用盘中，并用锡纸松地盖好。食用前，应放在烤箱中保存。这种食物也可以冷藏，食用前再用微波炉或烤箱加热。

成品：12 个烤饼，1 125 杯果酱。每次食用量：2 个烤饼，3 茶匙酱。

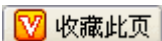
热量：282 卡；蛋白质：9 克；碳水化合物：43.7 克；纤维：4.4 克；钠：502 毫克；脂肪：8.9 克（饱和脂肪：0.76 克；单不饱和脂肪：1.56 克；多不饱和脂肪：2.95 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：因为属于全谷物，因此纤维及维生素 E 含量很高。

糖尿病人：碳水化合物含量 44 克。这里面含有大量的碳水化合物，但一般是复合型或全谷物型（大麦、麦麸、小麦和粟），吸收进血液成为血糖的速度很慢。2 个烤饼相当于 2 克淀粉加 1 克脂肪，酱可以当作是 1.5 克水果。

控制钠：由于烤食品有苏打的加入，这种食品的钠含量很高，这种苏打的作用，是与酸性原料一起烤制时做酵母用。也可以改用其他的液体（如脱脂牛奶、苹果汁），以及用烤食品用粉来减低其中的钠含量。

妊娠：每次食用量含有 88 毫克钙、29 毫克叶酸、1.7 毫克铁。



[第十六部分 开胃品和饮料](#)



[第十八部分 主菜](#)

第十八部分 主菜

主菜 (1)

食谱 13：地中海填鸡胸（速食）

这种鸡胸的填料十分简单：罐头装朝鲜蓟菜心、瓶装烤胡椒、压碎的羊乳酪、一点新鲜的罗勒和烤制松果。

原料：

1/4 杯水制朝鲜蓟菜心，洗后切碎

1 瓶（7 盎司）烤红胡椒，洗后切碎

1/2 杯羊乳酪（约 2 盎司），压碎

2 汤勺新鲜的罗勒，切碎

2 汤勺松果，烤一下

2 茶匙红酒醋

1 5 汤勺大蒜橄榄油，单独放置

4 个（5 盎司）脱骨去皮鸡胸

食盐及新鲜磨好的黑胡椒调味

1 将前面 6 种原料放在一个小碗中混合，倒入 1 汤勺大蒜橄榄油，放置一边。

2 用一把薄而锋利的刀子（如剔骨刀），在每个鸡胸上横切一个 2 英寸长的水平口子，注意不要切透，用刀子沿着横向切割，从而形成一个口袋，将 1/4 杯朝鲜蓟菜混合液倒入该口袋中，用盐和胡椒揉搓鸡胸。

3 用中高火在锅中加热 1/2 汤勺大蒜油，然后放入鸡胸，并每面烹调 5~6 分钟，或直到熟透。

注：在鸡胸上切个口袋，不要被这件事吓住，其实，用一把锋利的刀子在一块较厚的鸡胸上试着做，就会知道，这其实是很容易的，如果不小心将鸡胸割透了，也不要紧，用个牙签将它封住就可以了，在食用前将牙签取出。别人做得也跟你差不多。

成品：4 份。每次食用量：1 个鸡胸。

热量：261 卡；蛋白质：31 克；碳水化合物：4.5 克；纤维：0.8 克；钠：283 毫克；脂肪：12.6

克（饱和脂肪：4.18 克；单不饱和脂肪：5.75 克；多不饱和脂肪：1.76 克；反式脂肪：0.50 克）；胆固醇：82 毫克。

对普通人：本食品中含有锌，以及其他大量多种营养成分，如：维生素 C、钙和铁。

糖尿病患者：碳水化合物含量 5 克，与 4 克瘦肉、1 克蔬菜含量相同。

控制钠：计算钠含量时，未计入所加的食盐，本食品中钠的含量主要来源于罐装食品（朝鲜蓟菜、红胡椒）。减去朝鲜蓟菜，并采用自己烤制的胡椒有助于降低钠含量。

妊娠：无特别说明。

食谱 14：泥炉法烹制金枪鱼（速食）

这种风味鱼来源于印度。在印度，几乎所有的食品中（如肉类、蔬菜类、水产品）都要加入这种可口的甜汁。金枪鱼被浸入泥炉汁混合物中腌制，然后在锅内烹调，再做一些具有橘子味的蒸粗麦粉作为佐菜。

原料：

4 片（5 盎司）金枪鱼排，大约 1/2 英寸厚

3/4 杯菠萝汁

1 汤勺鲜柠檬汁

1 汤勺切碎的鲜姜

1 汤勺切碎的鲜蒜

1 汤勺鲜胡寇

1 汤勺辣椒粉

1/2 汤勺土茴香

1 茶匙食盐

1 茶匙茴香籽

1 茶匙红辣椒蒜汁

1/4 茶匙桂皮

1/8 茶匙丁香

1 汤勺芥菜籽油或别的油

1 将金枪鱼和其他原料放入一个大密封保鲜袋中，将袋中的空气挤出后密封，冷藏 15 分钟，其间，翻动 1~2 次。

2 在中火上用铁锅或无柄锅将油加热，将浸泡的金枪鱼取出，将剩余物扔掉，将金枪鱼放在热锅上，每面烹调 4~5 分钟，或烹调至熟透。

注：金枪鱼也可以烧烤。将烤肉架支好，刷上油，按照上面的做法进行烹调。一般在大超市的亚洲食品部可以找到大蒜红辣椒汁。

成品：4 份。每次食用量：1 个金枪鱼排。

热量：195 卡；蛋白质：33 克；碳水化合物：25 克；纤维：0.3 克；钠：67 毫克；脂肪：4.9 克（饱和脂肪：0.59 克；单不饱和脂肪：2.30 克；多不饱和脂肪：1.46 克；反式脂肪：0.01 克）；胆固醇：64 毫克。

对普通人：本食品中含有少量维生素 E 和有益于心脏的 n-3 脂肪。

糖尿病患者：碳水化合物含量 2.5 克，这些少量的碳水化合物来源于腌汁中的一些成分，上面的计算是基于腌汁的 1/4，其原因在于大部分腌汁被扔掉了。相当于 5 克瘦肉中的含量。

控制钠：计算钠含量时，未计入所加的食盐，本食品中少量钠主要来源于大蒜红辣椒汁。需要的话，可以将此种原料去掉而代之以辣椒粉。

妊娠：本食品中含有 55 毫克钙以及 2.6 毫克铁。

食谱 15：蔬菜柠檬牛至鲈鱼

如果采用法国烹制技术——将鱼、调味品、蔬菜等，以每次食用量为单位，包成若干包后烹制，则会获得两种收效：清洁工作量变小而风味更为多样。任何种类的白鱼，如马希鱼、青鲟、瓦乎鱼、鳕鱼等都可以用在这个食谱中。全谷物粗燕麦粉可以作为这种食物的佐餐食品，可以在烹调鱼的时候制作这种佐餐品。

原料：

2 汤勺橄榄油，单独放置

2 个夏季小南瓜，切丝

1 杯新鲜或冷藏的谷粒

1/4 杯切成块的红辣椒

1/2 茶匙食盐

4 块（5 盎司）鲶鱼块，约 1 英寸厚

食盐及新鲜的黑胡椒调味

2 茶匙新鲜的柠檬汁

2 汤勺新鲜牛至，切块

4 片其薄如纸的，二等分

1 将烤箱预热至 190 摄氏度。

2 将 1 汤勺橄榄油和它下面的 4 种原料混合，将这种蔬菜混合物分成 4 份，放在 4 张大的铝箔纸上，用盐和胡椒粉揉鲶鱼，然后将它放在蔬菜上面。

3 将剩下的 1 汤勺橄榄油、柠檬汁、牛至混合在一起，将这种混合物的 1/4 滴入鲶鱼，然后在其顶部放上 2 片柠檬片。然后将它们卷好，进行密封，在 190 摄氏度下烤制 16~20 分钟，或直到可以用叉子容易地将鱼刺透。将每个包放在一个食盘中，打开包皮食用。

成品：4 份。每次食用量：1 个带蔬菜的鲶鱼排。

热量：239 卡；蛋白质：30.4 克；碳水化合物：10 克；纤维：1.8 克；钠：318 毫克；脂肪：9 克（饱和脂肪：1.36 克；单不饱和脂肪：5.41 克；多不饱和脂肪：1.34 克；反式脂肪：0.07 克）；胆固醇：52 毫克。

对普通人：每次食用量含有人体所需的 50%的维生素 C 以及大量的矿物质，包括：镁、铁、锌、磷。

糖尿病人：碳水化合物含量 10 克，相当于 4 克瘦肉、2 克蔬菜、1 克脂肪。

控制钠：本食品中的钠主要来源于添加到蔬菜中的食盐，去掉这些食盐可以将钠含量降至 20 毫克以下。

妊娠：无特别说明。

主菜 (2)

食谱 16：墨西哥辣椒沙锅鸡

这种沙锅的原料是预先准备好的墨西哥辣椒汁（HATCH 牌，采用粗麦粉而不是白面制成）、商店中买到的用于烤食的小鸡，以及罐头装豆子和红辣椒。如果有条件的话，可以买绿色食品罐装豆子。这是值得的，因为它具有更好的风味、含盐量更低且口感更柔韧。

原料：

沙锅

2 汤勺芥菜籽油或橄榄油，单独放置

2 杯切好的白或黄葱头（大约为 1 个大葱头）

2 瓣大蒜，切碎

1 杯切得很薄的绿色葱头，单独放置

1 茶匙干牛至

1/4 杯芫荽叶，精切

2 杯无骨烤鸡胸

1 杯罐装烤红辣椒，切碎

1 罐（4 5 盎司）切好的绿辣椒，洗净

2 汤勺鲜酸橙汁

食盐及新鲜的黑胡椒

1 罐（15 盎司）墨西哥辣椒酱

1 罐（14 5 盎司）切好的番茄

1/2 杯去脂鸡块或鸡汤，低钠

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

6 个（6 英寸）玉米托提亚，分为 3 段

1 罐黑豆（15 盎司），清洗后弄干

覆盖物

1/4 杯切达干酪松

4 汤勺细切的黑橄榄

芫荽叶枝（可选）

1 将烤箱预热至 176 摄氏度。

2 制作这种沙锅的时候，将大长柄锅放在中或高火上，加入油和洋葱，煮 5~8 分钟，或直到葱头微微变脆，倒入大蒜汁、绿葱头、牛至、芫荽叶，烹调 1 分钟。从火上移开、加入鸡肉、烤胡椒、红辣椒、酸橙汁，尝一下味道，可以加盐或胡椒。

3 将墨西哥辣椒酱、番茄、鸡块放入碗中，将 1/2 杯这样的汁倒入底部为 11×7 英寸的烤盘，烤盘上涂少量油或烹调蔬菜汁，然后在其上面放 6 个托提亚，其上再放 1/3 葱头、鸡混合物、1/3 的黑豆、3/4 杯酱，再这样重复一次，最后上面是酱。在 176 摄氏度下烤 45~50 分钟，或直到冒泡。从烤箱中取出来并混合干酪，每次 1 茶匙，在沙锅上做对角线布置，沿每条线倒入 1 茶匙橄榄油，食用前放置 10 分钟。

成品：6 份。每次食用量：1 块（3 5 英寸）。

热量：381 卡；蛋白质：23.8 克；碳水化合物：40.5 克；纤维：9.2 克；钠：876 毫克；脂肪：13.7 克（饱和脂肪：2.45 克；单不饱和脂肪：5.67 克；多不饱和脂肪：2.85 克；反式脂肪：0.05 克）；胆固醇：44 毫克。

对普通人：每次食用量含有人体 1 整天所需的维生素 C 以及锌，当然富含维生素 E、钙、铁和纤维。

糖尿病人：碳水化合物含量 41 克，相当于 2 克瘦肉、2 克面包、2 克蔬菜、1/2 克脂肪。

控制钠：本食品中的钠主要来源于罐装食品（墨西哥辣椒酱、红辣椒、黑豆、番茄等），采用无盐

番茄、新鲜青红辣椒、黑豆，且在烹调时不加盐可以显著降低钠含量。

妊娠：每次食用量含有 157 毫克钙、46 毫克叶酸、3.8 毫克铁。

食谱 17：双层面包蘑菇加肉

干蘑菇或鲜蘑菇，令这种面包夹牛肉火鸡成为一种极好的风味。在面包中，一定要夹瘦的火鸡胸肉，这种鸡胸中的脂肪含量极低（全部是白肉），可以制成干面包；当然，如果愿意的话，也可以采用牛肉来代替火鸡肉。

☆ 1/2 盎司干蘑菇混合物（史忒克、蚝、牛肝菌）

1 杯开水

1 磅 93%的牛肉

1/2 磅瘦的火鸡肉

1 杯切好的白色或黄色葱头

1/4 杯切好的鲜西芹

1/2 杯切碎的圆蘑（约 2 盎司）

1/4 杯燕麦卷

1 个鸡蛋，轻轻打破

1 1/2 汤勺番茄酱

3/4 茶匙食盐

2 茶匙干罗勒

1 茶匙干牛至

1 将干蘑菇和水放在 1 个小碗中混合，放置 30 分钟，或直到蘑菇变软。冲洗干净后将水分去掉，将蘑菇细细地切一下，保留浸泡用的液体，并将其用滤布或细网过滤，从而去掉其中的渣滓。

2 将烤箱预热至 176 摄氏度。

3 将肉、火鸡、切好的蘑菇、2 茶匙浸泡用的液体以及其他各种原料放在一个碗中混合。将混合好的食物放在一个 9×5 英寸的长柄锅中，在 163 摄氏度下烹制 45~50 分钟，或烹调至熟透。

成品：10 份。每次食用量：1 片（约 3 盎司）。

热量：161 卡；蛋白质：15.9 克；碳水化合物：7.0 克；纤维：1.6 克；钠：254 毫克；脂肪：7.6 克（饱和脂肪：2.48 克；单不饱和脂肪：2.79 克；多不饱和脂肪：0.88 克；反式脂肪：0.04 克）；胆固醇：56 毫克。

对普通人：每次食用量含有 3 毫克锌、2.4 毫克铁。

糖尿病患者：碳水化合物含量 7 克，相当于 2 克瘦肉、1/2 克淀粉。

控制钠：本食品中的钠主要来源于加入的食盐，去掉食盐可以降低钠含量。每次食用量中含有 356 毫克磷。

妊娠：每次食用量含有 27 毫克钙、21 毫克叶酸。

主菜 (3)

食谱 18：番茄牛肉卷

这种速食卷中的主要成分是：牛肉、豆瓣菜、番茄。但是，采用烤鸡胸也不错。加上一些绿色沙拉和颜色艳丽的山葵乳酪，可以做成很好的午餐或小吃。在健康食品店中或超市中买一些未经氢化的托提亚，别具风味的托提亚可以加到里面，因为大多数是由少量氢化油调制而成的，所以应该看一下成分表。

原料：

山葵乳酪

2 汤勺芥菜籽油或黄豆油蛋黄酱

4 茶匙预制好的山葵

1/2 茶匙第戎芥末

鲜黑胡椒

卷

4 (8 英寸) 个全谷物托提亚

1/2 磅瘦的烤牛肉，切成薄片 (约 8 片)

1/2 个小黄瓜，切成 24 片极薄的片

16 支剪好的豆瓣菜或 1 杯鲜豌豆芽

1/2 杯切薄的红洋葱

1 个大番茄牛排，切成 12 个薄片

1 将前三种原料放在一个小碗中混合，做成山葵乳酪。加入一点胡椒调味，放在一边。

2 准备卷的时候，将 1 片托提亚放在菜板或台子上，每片托提亚用 1 茶匙山葵酱涂抹，在每片托提亚中心至距边 1/2 英寸内，放 2 片烤牛肉（边部需要留出余量，方便卷该三明治）。在其上放 6 片黄瓜片，然后依次放红葱头、4 片豆瓣菜、3 片番茄，从底部开始将卷卷好，将卷切成 2 段（也可以沿对角线方向切）食用。

注：其实这种卷类食品的填充物很随意，即使是剩菜也可以。例如：可以用剩芦笋、豆腐、山葵、烤腰果，与预先准备好的含有萝卜碎片、雪豆等的沙拉酱一起做卷；也可以用烤鸡排、剩余的猪腰肉、以及一些 7 种蔬菜色拉食谱 39 来做。

成品：4 卷。每次食用量：1 卷。

热量：219 卡；蛋白质：16.2 克；碳水化合物：27 克；纤维：3.9 克；钠：848 毫克；脂肪：4.2 克（饱和脂肪：1.3 克；单不饱和脂肪：4.0 克；多不饱和脂肪：2.1 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：30 毫克。

对普通人：每次食用量的锌、铁含量各约为 3 毫克，并且可提供人体每日所需的维生素 C 的一半，并含有大量的维生素 E 和 A。

糖尿病人：碳水化合物含量 28 克，相当于 2 克瘦肉、1.5 克淀粉。

控制钠：本食品中的钠主要来源于烤牛肉，有些午餐肉中的食盐含量较低，但是最好的降低含盐量的方法是自己烹制不加盐的牛肉。也可以用剩下的烤鸡、烤火鸡或烤猪肉来替代牛肉。每茶匙低盐蛋黄酱中含有 60 毫克钠，因此，对整个食物含盐量的影响不大。

妊娠：如果正处于食用流食，可以遵照上面的建议。每次食用量含有 55 毫克钙、68 毫克叶酸。

食谱 19：火鸡沙锅面：

这种沙锅的制作很容易，它可以用事先做好的火鸡或假日的剩余来做。在健康食品店或很多大超市中，可以买到含麦量为 50% 的面条（一种全谷物麦和硬质小麦的混合物）。其风味比全谷物意大利面柔和一些，且不会破坏这种沙锅的风味。

原料：

沙锅

3 汤勺芥菜籽油或橄榄油

1 瓣大蒜、切碎

1 杯切碎的芹菜

1 包（8 盎司）圆蘑，切成条

1/3 杯燕麦或多用途面粉

3 杯去脂火鸡肉或鸡肉，最好用低钠的

1 5 汤勺切好的鲜百里香或 1 5 茶匙汤勺干百里香

1/2 茶匙切好的鲜拉蒙那或 1/2 茶匙干拉蒙那

食盐及新鲜的黑胡椒调味

2 5 杯烹制好的白火鸡肉（约 10 盎司）

1 包（10 盎司）50%的麦面条，煮好

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

覆盖物

12 片芝麻饼或烘干的白面包片，压碎

1/4 杯烤麦胚

2 汤勺切碎的干葱头

1 汤勺芝麻

3 汤勺芥菜籽油或橄榄油

1 将烤箱预热至 176 摄氏度。

2 将无柄锅置于中-高火上，加入 1 茶匙油和大蒜，烹调 30 秒后加入芹菜，继续烹调 4~5 分钟或到芹菜变软，将芹菜从锅中取出，加入 2 茶匙油和蘑菇，烹调 3~4 分钟或到蘑菇开始变成棕色并开始流出液体。

3 将蔬菜从锅中取出,加 2 茶匙油,加入面粉并搅拌 1 分钟,将火减至中火,慢慢加入火鸡肉,烹调 8~10 分钟或直到变稠,在此过程中要不停地搅拌,加入拉蒙那、百里香、盐和胡椒调味,并不停地搅拌,从火上取下来并加入火鸡、蘑菇及煮过的面条,将混合物放入 1 个 9×13 英寸的、涂有少量烹调用蔬菜汁或油的烤盘中。

4 将压碎的面包片、麦胚、干洋葱、芝麻籽和油混合,将它撒在沙锅上,并在 176 摄氏度下烤 25~30 分钟或到冒泡。

注:如想使口味更好,可以考虑买脱骨火鸡胸,并在加入香草及一点白酒的水中煮一下(约 6 杯),烹调火鸡时,将水量减半,可以得到 3 杯肉汤用于此食谱。

成品:8 份。每次食用量:约 1 1/2 杯。

热量:439 卡;蛋白质:31.9 克;碳水化合物:44 克;纤维:5.5 克;钠:367 毫克;脂肪:15.2 克(饱和脂肪:1.22 克;单不饱和脂肪:7.67 克;多不饱和脂肪:4.31 克;反式脂肪:0.04 克);胆固醇:53 毫克。

对普通人:本食品富含维生素 E 及大量矿物质,包括铁和锌。

糖尿病患者:碳水化合物含量 44 克,相当于 3 1/2 克瘦肉和 3 克淀粉。

控制钠:本食品中的钠主要来源于罐装肉,采用低钠罐装肉或自行烹制肉类可以降低钠含量。每片脆面包片只含有 30 毫克钠,是不足道的。但是,如果要求严格限制钠摄入量,可以去掉面包脆而多加一些麦胚。

妊娠:每次食用量含有 45 毫克钙、43 毫克叶酸、2.6 毫克铁。

主菜（4）

食谱 20：泰式炒米

在泰式餐馆中，最受欢迎的一道食谱是泰汁面条、虾、鸡蛋和泰式炒米，下面是依照这一食谱，用棕米的一种做法。它的原料容易找到、比米粉更富含纤维。制作好炒米的秘密在于：在烹调的前一个晚上将米煮好，并且使用的水要比包装说明上的少一点。这是一种煮过一下、又变“干”的米，这样的米在翻炒时不易变成糊状。

原料：

花生沙司

2 汤勺鱼酱沙司或黄豆酱油

2 汤勺脱脂肉，最好为低钠

1 汤勺用果汁增甜的调味番茄酱，或普通番茄调味酱

1 汤勺天然花生黄油

1 汤勺鲜酸橙汁

炒米

3 汤勺烤花生油或芥菜籽油，单独放置

2 个鸡蛋，轻轻敲破

1/2 杯切碎的胡萝卜

2 瓣大蒜，切碎

1 茶匙去皮的鲜姜根，切碎

1 杯切成薄片的绿葱头

1/2 杯压碎的红胡椒

1/4 茶匙压碎的红胡椒片

4 杯煮好的棕米，冷藏

1/2 磅预先去掉皮的中号虾

10 个泰式或普通罗勒叶，切开

1/4 杯鲜芫荽叶，切碎

1/2 杯鲜豆芽（可选）

碎花生（可选）

1 将前 5 种原料放在一个小碗中混合，做成花生酱，放在一边。

2 将一个大的无柄锅放在中-高火上加热，加入 1 茶匙油和鸡蛋，搅拌松散，烹调熟，1~2 分钟，将鸡蛋放入一个盘内，加入 2 茶匙油和胡萝卜到锅上，烹制 2~3 分钟或直到胡萝卜开始变软，从锅上取出来，加入余下的 2 茶匙油、大蒜、姜根、绿葱头、红胡椒以及压碎的红胡椒片，烹制 1~2

分钟或直到蔬菜开始变软，将火减至低火，加入煮好的米，烹至1~2分钟，加入鸡蛋、虾、罗勒、芫荽叶及花生酱，烹调直到热透，尝一下味道，需要的话加盐。如果愿意的话，用豆芽及切好的花生装饰一下。立即食用。

注：在大多数超市的亚洲食品部可以买到鱼酱和酱油。

成品：6份。每次食用量：约1杯。

热量：303卡；蛋白质：14.9克；碳水化合物：35克；纤维：3.9克；钠：634毫克；脂肪：11.5克（饱和脂肪：2.11克；单不饱和脂肪：4.89克；多不饱和脂肪：3.26克；反式脂肪：0克）；胆固醇：145毫克。

对普通人：本食品富含抗氧化剂，包括：维生素E、维生素C、胡萝卜素、硒元素。

糖尿病患者：碳水化合物含量35克，相当于1克高脂肪肉、2克淀粉、1克蔬菜、1/2克脂肪。

控制钠：本食品中的钠主要来源于用于制作花生酱的方便食品（调味番茄酱、鸡肉、花生黄油），可以去掉花生酱，这样，可以做出极为传统的炒饭。由于有香草和其他调味品，它的味道仍然是不错的。

妊娠：无特别限制。

食谱 21：番木瓜粉烤鲑鱼排

烤鲑鱼很美味，此外，别的做法的鲑鱼也是十分美味的。酸甜的番木瓜果泥使得这种肥鱼更加美味。制作该食物时，当天的早些时候，先将果泥做好，从而使其风味得以充分混合。但是要注意，如果不喜欢胡椒的话，要减少墨西哥胡椒的数量或完全不用它。

原料：

果泥

3/4 杯去皮后切碎的番木瓜果

1/4 杯切碎的黄胡椒

1/4 杯切成薄片的绿葱头

1 汤勺切碎的辣椒

1 汤勺切碎的新鲜薄荷

1 汤勺米酒醋

1 汤勺鲜酸橙汁

1 茶匙切碎的鲜姜根

1 茶匙切碎的墨西哥胡椒

鲑鱼

烹调用蔬菜汁或油

4 个鲑鱼排（5 盎司）或鱼片，1-1 25 英寸厚

食盐或新鲜的黑胡椒调味

1 将前 9 种原料在一只小碗中混合，盖上盖子并冷藏至少 30 分钟，从而使味道充分混合。

2 准备烧烤。将烧烤用具薄薄地涂上一层烹调用蔬菜汁或油以防止鱼粘住，在鱼的两面撒上盐或胡椒，将鱼的每面烧烤 5 分钟或直到烤好，在鲑鱼上抹上果泥后食用。

成品：4 份。每次食用量：1 片鲑鱼排、1/4 杯果泥。

热量：281 卡；蛋白质：28.8 克；碳水化合物：4.9 克；纤维：0.9 克；钠：86 毫克；脂肪：15.6 克（饱和脂肪：3.1 克；单不饱和脂肪：5.5 克；多不饱和脂肪：5.6 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：84 毫克。

对普通人：肥鱼中的油对心脏有益。每次食用量中的果泥可以提供超过推荐人体每日所需维生素 C 量的 80%。

糖尿病患者：碳水化合物含量 5 克，相当于 4 克瘦肉、1 克蔬菜、1 克脂肪。

控制钠：本食品中钠的计算中不包括添加的食盐，而且不能被降低，每次食用量中含有 636 毫克钾。

妊娠：向鲑鱼这样的肥鱼中含有大量的 n-3 类脂肪，特别是其中的 n-3 脂肪（DHA）对于胎儿大脑的早期发育有帮助。每次食用量中含有 34 毫克钙和 57 毫克叶酸。

主菜（5）

食谱 22：阿月浑子果猪腰肉（速食）

通常与炖小牛胫一起食用，格来莫拉塔是一种由大蒜、柠檬、欧芹制成的混合物。在这里，我们在混合物中加入了一些阿月浑子果和一点面包屑，以形成一种特别的风味，及一点脆性。然后用一点格来莫拉塔混进罐装白豆中，从而做成猪肉的一道佐菜。

原料：

2 瓣大蒜、切碎

1 5 汤勺细碎的柠檬壳（1~2 个柠檬皮）

3/4 杯鲜欧芹叶

3 汤勺阿月浑子树果，带壳

1 片（1 盎司）全麦面包

1/2 茶匙食盐

1 茶匙橄榄油

1 条（1 磅）猪腰肉

1 个鸡蛋白，略微打扁

烹调用蔬菜汁或橄榄油

1 罐（15 盎司）白豆，洗净后弄干

1 汤勺红酒醋

1 汤勺脱脂鸡肉，最好为低钠的

欧芹枝（可选）

- 1 将烤箱加热至 176 摄氏度。
- 2 将前 6 种原料放入食品加工机中处理直到变脆，加入油和一些种子，将混合物分成两半，放置一旁。
- 3 将猪肉上的肥肉去掉，将猪肉浸入蛋白中，倒入留出来的、一半的格来莫拉塔面包屑混合物，将猪肉放在稍稍涂有烹调用蔬菜汁或油的烤用纸上，在 176 摄氏度下烤制 20~25 分钟，直到肉的温度达到 71 摄氏度，用锡纸盖好，放置 5 分钟。
- 4 在炉子上或烤箱中将豆子加热，倒入醋、鸡肉以及剩下的格来莫拉塔，尝一下味道，有必要的话，可以加些盐，将猪肉切成条放在白豆上，若愿意的话，加入欧芹枝装饰一下。

注：一定要使用那些质量好、质地坚实的罐装白豆，其原因在于采用质地发软的产品，会使食品看上去不吸引人。一般来说，有机食品的质地好一些。

成品：4 份。每次食用量：3 片猪腰肉、1/2 杯豆。

热量：298 卡；蛋白质：30.6 克；碳水化合物：19.4 克；纤维：5.9 克；钠：649 毫克；脂肪：13 克（饱和脂肪：2.98 克；单不饱和脂肪：7.25 克；多不饱和脂肪：1.42 克；反式脂肪：0.06 克）；胆固醇：75 毫克。

对普通人：可以提供人体所需的 1/3 的铁，含锌量高。

糖尿病患者：碳水化合物含量 19 克，相当于 4 克瘦肉、1 克淀粉；去掉豆子，则只会有 4 克肉。

控制钠：猪腰肉与其他肉类一样，含钠量很低；本食品中的钠主要来源于所加入的食盐和罐装豆，而这些都很容易被去掉。

妊娠：每次食用量中含有 88 毫克钙和 39 毫克叶酸。

食谱 23：风味大虾和花生面条沙拉

一般来说，这种亚洲风味的面条沙拉是用荞麦面条制成的。在这里，我们用全麦意大利式面条来代替它，从而增加一点纤维含量，因为花生酱的风味占主要地位，因此这种调整人们很难分辨得出。不要被成分表所吓倒，因为其中大多数成分属于调味品，可以很快配好并做成酱。为了节省时间，可以购买已烹制好的大虾和预制好的素原料，因此，所做的烹调工作只是煮一点面条而已。

原料：

花生酱

2 瓣大蒜，切碎

2 茶匙切碎的去皮的姜根

3 汤勺天然胖型花生奶油

2 汤勺酱油

2 汤勺米酒醋

2 汤勺水

2 汤勺芝麻油

2 汤勺辣蒜酱

沙拉

1 磅去皮的、已煮好的中号大虾

1 杯切成丝的红胡椒

1 杯切碎的胡萝卜

1/4 磅雪豆，剪边后切成 2 半

1 杯切丝葱头

1/4 杯新鲜芜荬叶，切碎

4 杯已经煮好的全麦意大利式面条或荞麦面条

切好的花生（可选）

1 将前 8 种原料在一个小碗中搅拌，然后放在一边。

2 将大虾和剩下的原料（除面条以外）在一个大碗中混合，加入面条和花生酱并轻摇使其混合，若喜欢的话，可以撒上切好的花生。室温下食用。

注：沙拉可以是多种多样的，可以用鸡或猪肉代替大虾，或干脆将肉类去掉，做成蔬菜面。一般，可以在大多数超市的亚洲食品部找到辣蒜酱。其品牌繁多，但其基本成分是相似的。

成品：6 份。每次食用量：1 5 杯。

热量：337 卡；蛋白质：27.7 克；碳水化合物：33.7 克；纤维：6.8 克；钠：545 毫克；脂肪：10.9

克（饱和脂肪：1.68 克；单不饱和脂肪：4.17 克；多不饱和脂肪：4.05 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：144 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供人体所需的 1/3 的维生素 C，并且富含其他抗氧化剂： β 胡萝卜素和维生素 E。

糖尿病人：碳水化合物含量 34 克，相当于 3 克瘦肉、2 克淀粉、1/2 克蔬菜。

控制钠：本食品中的钠主要来源酱油，如果换成低钠酱油，可以降低钠含量。每次食用量中含有 456 毫克钾。

妊娠：如果处于限制水摄入量的情况，可以换成低钠酱油。每次食用量中含有 86 毫克钙、34 毫克叶酸以及 4 毫克铁。

食谱 24：加利福尼亚鸡沙拉（速食）

这种夏季凉拌沙拉的变化很多，如果喜欢中和风味的话，可以将全麦蒸粗麦粉换成碎干小麦；也可以更换绿色物（如将芝麻菜换成菠菜）。可以将鸡去掉，变成纯蔬菜类。

原料：

柠檬罗勒香料

1 汤勺切好的鲜罗勒或 1 茶匙干罗勒

1/4 杯纯橄榄油

1/3 杯鲜柠檬汁

1/4 茶匙大蒜粉

食盐和鲜胡椒调味

1 杯碎干小麦

1 杯开水

2 杯切好的鲜菠菜

1 杯烤鸡，切碎（约 4 盎司）

1 只中号鳄梨，去皮后切碎（约 1 杯）

1/4 杯切丝葱头

1/4 杯鲜欧芹，切碎

12 个卡拉马他橄榄，去核后分成 4 块

1 将前 5 种原料混合在一个小碗中搅拌以制作香料

2 将碎干小麦放入一个大碗中，加入开水，静置 30 分钟或直到水被完全吸收，倒入菠菜和剩余的原料，加入香料并轻轻搅拌。室温下食用。

成品：8 杯，5 份。每次食用量：约 1 1/2 杯。

热量：355 卡；蛋白质：19.7 克；碳水化合物：34 克；纤维：10.6 克；钠：51 毫克；脂肪：17.2 克（饱和脂肪：3.9 克；单不饱和脂肪：7.42 克；多不饱和脂肪：1.66 克；反式脂肪：0.08 克）；

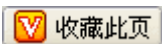
胆固醇：38 毫克。

对普通人：这种食品富含抗氧化剂：维生素 A、E、C。

糖尿病患者：碳水化合物含量 34 克，相当于 2 克中等程度肥肉、2 克淀粉、1 克蔬菜、1/2 克脂肪。

控制钠：本食品中钠含量的计算中不含加入的食盐（香料中），按所开的饮食处方来加入适量的食盐。

妊娠：每次食用量中含有 38 毫克钙、42 毫克叶酸以及 2 毫克铁。



[第十七部分 面包和谷物](#)



[第二十部分 素食](#)

第二十部分 素食

素食（1）

食谱 25：素食汉堡

在食用这类汉堡的时候，应该与炸腌汁甜土豆片一起食用，这样的食谱更加富于色彩，并使人满意。制作这类汉堡的秘诀在于以下两个方面：首先，要将蔬菜混合物冷藏，从而使其具有一定的外型；其次，用滚油将馅饼的两面在平底锅上煎一下，从而使它的外壳变脆。

原料：

1/2 杯碎干小麦

1/2 杯开水

2 汤勺橄榄油或芥菜籽油，单独放置

3 瓣大蒜，切碎

1/2 杯切碎的红葱头

1 5 茶匙土茴香

1 茶匙干牛至

2 汤勺切好的花生

1/2 杯切好的鲜菠菜

1 罐（15 盎司）黑豆，洗净

2 汤勺干雪利酒或白酒醋

食盐和鲜胡椒调味

1 将碎干小麦放入一个小碗中，加入开水，静置 20~25 分钟。

2 在中火上用无柄锅加热 2 茶匙油，加入大蒜，煮 1 分钟，倒入红葱头并煮 4~5 分钟或直到葱头开始变软，加入土茴香、牛至、花生；烹调 45 秒，加入菠菜并烹调 30 秒或直到菠菜变蔫。

3 在一个中号碗中将豆子和醋混合，用叉子捣碎，加入碎干小麦、葱头、菠菜并搅拌均匀，尝味，如果需要的话，加入一些食盐和胡椒。盖上盖子并放入冰箱 1 小时以上。

4 在一个大的无柄锅中将剩余的 4 茶匙油加热，将豆子混合物从冰箱中取出并迅速将它分成 6 个小

饼，将它们放在锅上每面煎 3 分钟或直到热透。

成品：6 个汉堡。每次食用量：1 个。

热量：158 卡；蛋白质：5.9 克；碳水化合物：20 克；纤维：6.3 克；钠：223 毫克；脂肪：6.8 克（饱和脂肪：0.78 克；单不饱和脂肪：3.69 克；多不饱和脂肪：1.70 克；反式脂肪：0.05 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：无特别限制。

糖尿病人：碳水化合物含量 20 克，相当于 1 克淀粉、1 克蔬菜、1 克脂肪。

控制钠：本食品中钠含量的计算中不含加入的食盐，钠的主要来源是罐装黑豆，将黑豆洗净可以稍稍降低钠含量，但是，若要显著降低钠含量，需要自行煮豆。

妊娠：如果处于限制水摄入的情况，应该遵循上面的原则。

食谱 26：地中海蔬菜沙拉

鹰嘴豆有助于提高这种全蔬菜沙拉的蛋白质含量，并且使它成为一道令人满意的主菜。可以考虑加入全谷物意大利面食，以形成意大利面沙拉。或者将沙拉置于蒸粗麦粉或汉堡之上食用，使该餐更为丰盛。

原料：

香料

1/2 杯鲜罗勒叶，切碎

1/4 杯香油醋

1 1/2 汤勺第戎芥末

2 茶匙压碎的柠檬外壳

食盐或鲜胡椒调味

3 汤勺纯橄榄油

沙拉

12 盎司去边蘑菇，切成 1/4 英寸厚

1 杯水泡朝鲜蓟芯，分成 4 份

1 个小红葱头，切成薄圈

1 个中号南瓜，切成长条（约 2 杯）

1 杯切成丝的红胡椒

1 罐（15 盎司）鹰嘴豆，洗净后弄干

1 将前 6 种原料放在一个小碗中混合，加油，搅拌均匀，制成香料。

2 将蘑菇和剩余的 5 种原料放在一个中号碗中，倒入香料，轻轻摇匀，盖上盖子，冷藏 2 小时以上，从而使蔬菜得以充分浸泡，在冷藏或室温下食用。

成品：6 杯，分 4 次食用。每次食用量：1 5 杯。

热量：316 卡；蛋白质：11 3 克；碳水化合物：41 克；纤维：12 5 克；钠：1026 毫克；脂肪：13 8 克（饱和脂肪：1 6 克；单不饱和脂肪：9 12 克；多不饱和脂肪：2 60 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：含有超过 1/3 人体所需的铁，含有少量钙、锌和维生素 E。

糖尿病人：碳水化合物含量 41 克，相当于 2 克淀粉、2 克蔬菜、1 1/2 克脂肪。

控制钠：本食品中钠含量的计算中不含加入的食盐，钠的主要来源是罐装鹰嘴豆和罐装朝鲜蓟芯，将罐装食品洗净可以降低钠含量，但是，若要显著降低钠含量，需要自行煮豆。

妊娠：如果处于限制水摄入的情况，应该遵循上面的原则。

素食（2）

食谱 27：旺火炒芦笋、豆腐、什叶、腰果（速食）

经烤制的花生油具有浓烈的坚果风味，可以使这种炒菜具有某种特别的味道。在大多数超市中或健康食品店中，都可以买到这种油。而日式酱油具有很浓的酱味，在大多数超市中可以找到普通和低钠两种。注意，可以多烹制些棕米，其剩余可以用于做泰式炒米。

原料：

1/4 杯未经加工的腰果

2 汤勺经烤制的花生油或芥菜籽油

1/2 汤勺切碎的去皮鲜姜

2 瓣大蒜，切碎

1/2 磅细的新鲜芦笋，剪边并沿对角线切成 3 英寸长的段

1/2 杯什叶蘑菇（约 4 盎司），切片

1 块（16 盎司）硬或极硬的水包装豆腐，洗净后切成 1 英寸的方块

1/2 杯蔬菜芽，单独放置

2 汤勺日式酱油

1 汤勺米酒醋

1 汤勺玉米淀粉

2 5 杯煮好的热棕米或巴斯马提棕米

1 将一个大炒菜锅或无柄浅锅放在中-高火上加热，加入腰果及 1 茶匙烤制花生油，炒 2~3 分钟或至坚果变成棕色，要不时地翻动以防止烧焦，将坚果从锅中取出，放在一边。

2 向锅中加入 2 茶匙油、姜、大蒜，炒 45 秒，加入芦笋，翻炒 3~4 分钟或至微脆时，将芦笋倒入盘中并保温；加入蘑菇和 1 茶匙油并重复这一过程，炒 2~3 分钟，将蘑菇倒入放有芦笋的盘中并保温；加入 2 茶匙油炒豆腐 3~4 分钟或直到豆腐块微微变棕，将豆腐倒入原先盛有蔬菜的盘中并保温；加入 6 汤勺蔬菜芽、酱油、醋，在中-低火上加热 2~3 分钟或直到很热，倒入剩余的 2 汤勺蔬菜芽和玉米淀粉并不停搅动，烹调 1 分钟或直到混合物变稠，将豆腐和蔬菜放回锅内并轻轻翻动加热。与棕米一起食用。

成品：4份。每次食用量：1 3杯菜，2/3杯棕米。

热量：420卡；蛋白质：19.1克；碳水化合物：49克；纤维：7.2克；钠：604毫克；脂肪：17.04克（饱和脂肪：2.87克；单不饱和脂肪：6.96克；多不饱和脂肪：6.08克；反式脂肪：0克）；胆固醇：0毫克。

对普通人：无特别说明。如果想降低其中的热量，可以换成低脂肉和清淡的豆腐，但是它的较为柔软的质地使得它更难以煎炒，但是如果能够足够小心的话，还是能够做成的。

糖尿病患者：碳水化合物含量49克，因为豆腐既向肉一样蛋白质含量较高，同时碳水化合物含量也较高（黄豆也是一种豆类），其计算也较为复杂，大致相当于2克高脂肪肉、2克淀粉、1克其他类型的碳水化合物。

控制钠：从本质上讲，炒类本食品中的钠含量是较高的，其原因在于酱油和肉汤的使用。为降低钠含量，买那些低钠日式酱油或低钠普通酱油，并且使用那些无盐的原料。

妊娠：如果购买用钙处理过的豆腐，每次食用量含有241毫克钙、49毫克叶酸及4.1毫克铁。

食谱 28：香蒜酱玉米意大利面（速食）

香蒜酱和意大利面食是完美的一对。但是，这里的意大利面食是由玉米这种全谷物类原料制成的。与其搭配的食品很广泛。但是这里存在一个小问题，玉米意大利面食是易碎的，因此烹调的时间，最好要低于包装说明上的时间。尽管如此，面条还是很容易就碎成小段。如果这种不适合您，选择那些较为柔韧的意大利面条吧。

原料：

4杯煮好的热玉米意大利面条或全麦意大利面条

罗勒-杏仁香蒜酱

3 杯包装严实的罗勒叶

1 瓣大蒜，切碎（约 1 茶匙）

2 汤勺杏仁

1/4 茶匙切好的柠檬圈

3 汤勺橄榄油

1/4 杯脱脂鸡肉汤，最好为低钠的

食盐和鲜胡椒调味

1 将罗勒及其后的 3 种原料放入食品加工机内混合，缓慢加入橄榄油直到成为糊状，加入鸡汤，每次 1 茶匙，直到混合物潮湿冒泡，品尝一下味道，愿意的话，可以加入盐和胡椒以调味。

2 轻轻将热意大利面条与香蒜酱混合后立即食用。

注：如果香蒜酱不够潮湿以混合面条，再加入一点鸡汤或橄榄油。要记住香蒜酱可以事先做好并可以在冰箱中保存几天。将它放在小盘内，再滴入几滴橄榄油，用锡箔盖好包紧。

成品：4 杯。每次食用量：1 杯。

热量：355 卡；蛋白质：0.89 克；碳水化合物：26 克；纤维：7.5 克；钠：42 毫克；脂肪：17 克（饱和脂肪：2.15 克；单不饱和脂肪：11.66 克；多不饱和脂肪：2.21 克；反式脂肪：0.14 克）；胆固醇

醇：0 毫克。

对普通人：这种食品吃一点就够了，其原因在于玉米意大利面中每杯中含有 5 克纤维而大多数意大利面食中不含纤维。

糖尿病人：碳水化合物含量 26 克，相当于 2 克面包、2.5 克脂肪。

控制钠：本食品中钠含量的计算中不含加入的食盐，钠的主要来源是配方中使用的低钠鸡汤，可以用无盐鸡汤来代替。

妊娠：无特别限制。

素食（3）

食谱 29：蘑菇脆糖洋葱比萨

很多时候，比萨令人难以下咽，其原因在于其中充斥的奶酪——主要是一种意大利品牌的奶酪，而蔬菜和一些较为柔和的味道则被压住了。在这里，蔬菜是占主要地位的，一种美的甜脆洋葱风味以及丰富的肉味蘑菇风味。少量的亚洲风味奶酪将所有成分结合在一起。而其硬壳由一点小麦、一点白面粉、以及一点谷物构成。可以在健康食品店买到这些谷物（燕麦片、亚麻籽）。

原料：

全麦比萨壳

2 茶匙活性干酵母粉

1 杯温水（105-115 华氏度）

2 汤勺橄榄油

1 茶匙食盐

1 25 杯多用途面粉

2/3 杯全麦面粉

1/4 杯烤制燕麦片

2 汤勺亚麻籽，或 3 汤勺亚麻籽食品

覆盖物

2 汤勺橄榄油，单独放置

2 杯白或黄葱头片

食盐及鲜胡椒调味

1 包（6 盎司）白露蘑菇片，切成 4 块

1 包（4 盎司）蘑菇片

1 个大蒜瓣，切碎

2 汤勺鲜欧芹，切碎

1 汤勺鲜百里香叶

1 汤勺雪利酒醋

玉米粉面

2 汤勺鲜亚洲风味奶酪片或意大利奶酪片

1 将酵母在碗中用温水溶解，静置 5 分钟，加入油、盐、1 杯全功能面粉以及剩余的其他壳原料，搅拌直到形成一个面团，将面团放在薄薄铺着面粉的表面上，揉制直到光滑而具有弹性（8~10 分钟），加入足量的剩余的多功能面粉，每次 1 茶匙，以防止面团粘在手上。会感觉到面团有点粘。

2 将面团放在稍稍涂有烹调用蔬菜汁或油的大碗中，转一圈以使面团都涂上油，用塑料薄膜包上，让它在一个较温暖（30 摄氏度）的地方发起来，30 分钟或直到体积变为 2 倍。

3 准备覆盖物。将 1 茶匙油放在大的无柄锅内在中火上加热，加入洋葱并烹调 5 分钟，不时地搅拌以防止烧焦，加入盐和胡椒调味，将火减至低火烹调 20 分钟或直到洋葱变软并成金黄色，将洋葱放在一个盘子中并保温，加入剩余汤勺中的油并将火转到中-高火，加入蘑菇，5-8 分钟或直到蘑菇变成很好的棕色，从火上移开并加入其后的 4 种原料。

4 将烤箱预热至 230 摄氏度，如果有的话，插入比萨石。

5 将面团压下，盖上盖子并静置 5 分钟，在铺有面粉的表面将面团擀成一个 12 英寸的圆饼，将其放在比萨架或撒有玉米粉的烤箱用片盘上，将面团的边缘卷褶皱，盖上盖子，静置 10 分钟。

6 将洋葱放在比萨壳上，留一个 1/2 英寸的边，其上覆盖蘑菇混合物，撒上奶酪，在 230 摄氏度下（在比萨架上或烤盘内）烤制 10 分钟或直到壳变成棕色。将比萨放在菜板上，切成 6 块。

注：烤燕麦片和烤坚果一样。将燕麦片置于一个小烤盘内，在 176 摄氏度下，在烤箱内烤 16~20 分钟或直到变成浅棕色，应该不时地看一下以防止烤焦，从烤箱中取出并晾凉。亚麻籽可以在咖啡

研磨器内进行研磨或购买已经磨好的亚麻籽。

成品：6片。每次食用量：1片。

热量：296卡；蛋白质：8.7克；碳水化合物：42克；纤维：4.7克；钠：326毫克；脂肪：11.6克（饱和脂肪：1.72克；单不饱和脂肪：6.89克；多不饱和脂肪：1.19克；反式脂肪：0.09克）；胆固醇：2毫克。

对普通人：一片内含有人体所需的20%的维生素E和大量的矿物质，包括铁、锌、硒和镁。

糖尿病人：碳水化合物含量42克，相当于3克淀粉、2.5克蔬菜、1.5克脂肪。

控制钠：奶酪的数量很少，因此对钠含量不起什么作用，钠的主要来源是加入壳中的盐，去掉盐后钠含量会显著降低。

妊娠：每片中含有97微克叶酸。

素食（4）

食谱 30：洋葱壳豆腐片三明治

煎豆腐块是一种美味而且制作迅速的三明治填充物。它有着不错的全麦烤圆面包，其上覆盖着黄油生菜，如波士顿牌，以及一块厚厚的鲜，蛋黄酱。食谱 39 的 7 种蔬菜卷心菜色拉，是这种三明治很好的佐餐。事实上，可以将蒜泥蛋黄酱去掉，而在豆腐上覆盖卷心菜色拉以形成另外一种三明治。

原料：

柠檬-芜菁叶蒜泥蛋黄酱

1/3 杯芥菜籽油或黄豆油蛋黄酱

2 汤勺新鲜的芫荽叶，切碎

1 小瓣蒜，切碎

1 茶匙芝麻油

1/4 茶匙柠檬切片

三明治

1 块（16 盎司）特硬豆腐，交叉切成 12 条

1/4 杯燕麦或全功能面粉

1/4 杯切碎的干葱头

2 汤勺芝麻籽

1/2 茶匙辣椒粉

食盐和新鲜研磨的黑胡椒调味

1 个大鸡蛋，轻轻敲破

2 汤勺水

2 汤勺烤制花生油或芥菜籽油

6 个全谷物三明治小面包

1 5 杯黄油块（波士顿/比伯牌）生菜

6 条（1/2 英寸厚）熟的黄色或红色番茄

1 将前 5 种原料在一个小碗中混合，放在一边让各种味道混合好。

2 将豆腐块放在双层纸巾上，静置 5 分钟。

3 将其后的 6 种原料（面粉至胡椒）放在一只浅碗内，将鸡蛋放在另一只浅碗内，并在水中搅拌，将豆腐混合物放在鸡蛋中浸泡，然后每次将一块豆腐放在面粉混合物中。

4 在一个大无柄锅内将 1 茶匙油在中火上加热，加入 6 块豆腐，每面浸泡 2~3 分钟或直到略微变棕，从锅中取出。用剩余的豆腐和油重复上面的过程。将 2 块豆腐放在小圆面包的下面的那一半上，其上覆盖 1/4 杯生菜和番茄片，将 1 茶匙蛋黄酱抹在小圆面包的上半块上，然后将它放在番茄上。立即食用。

注：将豆腐放在水中制成最好的豆腐块。质地坚硬，使其容易在后道滚面包屑、油炸等工序中加工。当然，也可以使用柔软的豆腐或去脂的豆腐，只是在制作中需要加倍小心，从而使它不致在加工中破碎。

成品：6 个三明治。每次食用量：1 个三明治。

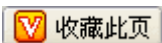
热量：420 卡；蛋白质：20.3 克；碳水化合物：33.7 克；纤维：6 克；钠：344 毫克；脂肪：18.1 克（饱和脂肪：3.1 克；单不饱和脂肪：9.9 克；多不饱和脂肪：8.1 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：40 毫克。

对普通人：由黄豆制成的豆腐，从重量上看超过 50%的是脂肪，这也说明了为什么这种三明治中有大量的脂肪。但是，要记住的是，这是一种好的脂肪，有益于心脏和身体的健康。无论如何，如果希望的是低热量的这种三明治，可以使用低脂豆腐或清淡豆腐，要注意，这种豆腐的质地很柔软。

糖尿病人：碳水化合物含量 34 克，相当于 2 克中等肥肉、2 克淀粉、1.5 克脂肪。

控制钠：钠的计算中不包括添加的食盐，钠的主要来源是两种原料：小圆面包和蛋黄酱。购买无盐的三明治面包可以显著降低钠含量。降脂的芥菜籽油蛋黄酱每汤勺内只含有 60 毫克钠。

妊娠：一些豆腐是用钙处理过的，一些则不是。如果使用的是前一种，这种三明治将含有一半以上人体所需的骨骼增强矿物质，这种三明治还含有超过 10 毫克的铁。

[第十八部分 主菜](#)[第二十一部分 汤类和炖菜类](#)

第二十一部分 汤类和炖菜类

汤类和炖菜类（1）

食谱 31：咖喱冬季南瓜汤（速食）

这类冬季南瓜汤很易做，在冷冻的冬季南瓜中加入一些调味品——苹果和咖喱粉——可以制成一道美味而省时的菜，与硬壳全谷物面包及一种混合绿沙拉一起，构成完整的一套冷天套餐。如果手头没有任何现成的原料，可以选择降钠的罐装肉汤或降钠的粉状原料；普通的罐装或粉状原料特别咸，因此，最好从低钠原料开始，然后加盐调味。

原料：

2 汤勺橄榄油

2 杯粗切的洋葱

1~2 茶匙切碎的去皮鲜姜根

1 茶匙咖喱粉

2 5 杯去脂鸡肉或肉汤，最好是低钠的

1 杯苹果酒或苹果汁

2 盒（14 盎司）冷冻冬季南瓜末，解冻

1/4 杯未增甜的苹果酱

食盐调味

1 将一个大汤锅或荷兰锅放在中火上，加入油和洋葱，炒 12~18 分钟或到洋葱已经变软，加入姜、咖喱粉并搅拌，烹调 10 分钟并不停地加以搅拌，加入肉汤、苹果酒、冬季南瓜及苹果酱，将汤煮开后将火关小，炖 5~10 分钟使各种味道得以混合。

2 将少量的汤放在混合器或食品加工机内，细心地将其慢慢浓缩，将中心顶部的盖子打开使得蒸汽得以溢出，继续少量将汤浓缩直到混合物变得很平整，将汤倒回锅内，保温等着食用，可以品尝一下味道，愿意的话加些盐。

注：汤会很浓，如果喜欢稀一点的汤，可以加入更多的鸡原料。

成品：6 杯。每次食用量：1 1/2 杯。

热量：192 卡；蛋白质：4.8 克；碳水化合物：32 克；纤维：5.7 克；钠：391 毫克；脂肪：6.9 克（饱

和脂肪：0.93 克；单不饱和脂肪：7.83 克；多不饱和脂肪：0.61 克；反式脂肪：0.07 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：本汤中含有大量的纤维和维生素 A。

糖尿病人：相当于 1.5 克面包、1 克蔬菜、1 克脂肪。如果希望减少脂肪含量，可以在无柄锅中用烹调用蔬菜汁与蔬菜一起烹制。

控制钠：钠的计算中不包括添加的食盐和将钠后的鸡原料，若要进一步降钠，则要用无盐原料。

妊娠：无特别限制。

食谱 32：鸡辣椒

如果手头没有干豆，可以用 2 罐（15 盎司）任何种类的食用豆类，如黑豆、黄豆、红肝豆来替代。但是，一定要试着用阿那撒子豆做一回，它会值得你付出努力的，这种古老的豆类具有一种美丽的斑点状外观，以及在其他干豆类中难得一见的甜味，阿斗波酱中的迟泊投胡椒是一种大而干的烟熏墨西哥胡椒在西红柿、醋酱中水化后的食品。当稍微一加热时，它们会散发出一种烟熏的味道。可以在超市中的墨西哥食品部找到它。如果喜欢蔬菜辣椒的话，可以将鸡去掉。

原料：

1 1/2 杯干阿那撒子豆，浸泡一夜

1 杯干的白肝豆（一种意大利食品），浸泡一夜

2 汤勺芥菜籽油

2 瓣大蒜，切碎

- 1 片月桂树叶
- 1 汤勺辣椒粉
- 1 汤勺红辣椒粉
- 1 汤勺干牛至
- 1 茶匙土茴香籽
- 1 茶匙磨碎的土茴香
- 2 杯粗切的白洋葱
- 2 杯粗切的绿胡椒
- 4 杯水
- 1 只阿斗波酱中的迟泊投胡椒，细切
- 1 罐（14 5 盎司）切碎的番茄
- 1 罐（28 盎司）整番茄，带汁切碎
- 1 杯煮好的或罐装的玉米粥，将水去掉
- 8 只未经处理的小鸡（约 12 盎司），切成 2 英寸的块

1/4 杯鲜芫荽叶，切碎

食盐调味

切好的白洋葱和切好的鲜芫荽叶，混合好（可选）

1 在前一天，将豆子浸泡（或使用快速浸泡方法：将豆子放在锅内，加水后盖上盖子，加热至沸腾，保持 1 分钟，从火上移开，静置 1 小时，将豆子弄干，继续第二步的处理）。

2 在一个大汤锅或荷兰锅内将芥菜籽油加热，加入蒜和其后的 6 种原料（月桂树叶到土茴香），炒 1 分钟，加入洋葱和绿胡椒并搅拌，炒 3~5 分钟，加入豆子、水及迟泊投胡椒，使混合物沸腾，将火关小并炖 60~75 分钟或直到豆子变软但仍具有一定的韧性。加入切碎的番茄及其汁液，再加入玉米粥、小鸡、芫荽叶，盖上盖子炖 15~20 分钟或直到小鸡炖好，愿意的话，可以加盐调味并用切好的洋葱和芫荽叶装饰。

注：剩余物可以冷藏保存，将不带洋葱、芫荽叶的胡椒冷藏。

成品：9 份。每次食用量：1 5 杯。

热量：309 卡；蛋白质：22.4 克；碳水化合物：46.3 克；纤维：13.8 克；钠：315 毫克；脂肪：4.9 克（饱和脂肪：0.47 克；单不饱和脂肪：3.67 克；多不饱和脂肪：1.38 克；反式脂肪：0.01 克）；胆固醇：22 毫克。

对普通人：这种辣椒富含维生素 A、 β 胡萝卜素、铁、锌。每次食用量中含有人体一整天所需的维生素 C。

糖尿病人：相当于 1.5 克瘦肉、2.5 克面包、1 克蔬菜。如果需要更多的肉类，可以考虑加更多的鸡或少量的降脂奶酪。

控制钠：钠的计算中不包括添加的食盐，若要进一步降钠，则要用无盐的罐装番茄。

妊娠：每次食用量中含有 140 毫克钙和 5 毫克铁。

汤类和炖菜类（2）

食谱 33：六豆蒜味汤

对于大蒜爱好者，这种汤有双重的大蒜。大蒜先与豆子一起烹制，然后在食用前混入未经加工的大蒜。如果不喜欢大蒜的辛辣味道，可以将未经加工的大蒜去掉。创造出用 6 种不同豆子做成的独特诱人的汤。但是，如果愿意使用预先包装好的这类豆汤的混合品，味道同样很好。

原料：

2 5 杯分好的干豆（利马、黑豆、酸果蔓果、红豆、阿那撒子豆、北豆、红或黄的扁豆）

2 汤勺橄榄油或芥菜籽油

2 杯切碎的白或黄葱头

1 杯切好的胡萝卜

4 瓣大蒜、切碎

2 片月桂树叶

1 汤勺切碎的新鲜百里香或 1 茶匙干百里香

1/2 茶匙新鲜的磨好的黑胡椒

2 汤勺酱油

1/4 杯番茄糊

4 杯原料、最好是低钠的

食盐调味

2 瓣大蒜，切碎

1 将豆子在前一天就泡上（或使用快速浸泡方法：将豆子放入汤锅，加水并使水没过豆子，将混合物加热至沸腾并煮 1 分钟，从火上移开并静置 1 小时，将豆子弄干然后进行第二步）。

2 将油在一个大汤锅或荷兰锅中用中-高火加热，加入其后的 5 种原料（葱头到月桂树叶）并炒 5 分钟，要不停加以搅拌，加入百里香和胡椒，烹调 2 分钟，将酱油和番茄糊倒入并不停搅拌，加入豆子和蔬菜原料，加热至沸腾，盖上盖子，炖直到豆子变软，大约需要一个半小时。品尝一下味道，愿意的话可以加一些盐或胡椒。加入未经加工的大蒜并食用。

注：本食品冷藏后食用仍然是不错的。

成品：11.5 杯，可食用 7 次。每次食用量：1.5 杯。

热量：286 卡；蛋白质：16.2 克；碳水化合物：47 克；纤维：15 克；钠：970 毫克；脂肪：5.2 克（饱和脂肪：0.62 克；单不饱和脂肪：2.88 克；多不饱和脂肪：0.5 克；反式脂肪：0.04 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量中含有一般人体每日所需的纤维以及 1/3 的铁。豆子，其中包含从蛋白质到叶酸等多种元素，因此是一种肉类的极好的替代品。

糖尿病患者：相当于 1 克瘦肉、3 克面包，如果需要一点肉类的话，可以加入鸡或低脂奶酪。

控制钠：本食品中钠的主要来源是酱油和罐装蔬菜原料，为进一步降低钠含量，则可以采用低钠日式酱油或白酱油以及采用无盐蔬菜原料或水。

妊娠：如果处于限制水摄入的情况，可以采用低钠酱油或无盐蔬菜原料，每次食用量中含有 119 毫克钙、125 毫克叶酸和 4.9 毫克铁。

食谱 34：简易海鲜炖菜

可以采用去皮的鲜虾以节省时间。其剩菜可以和菠菜、意大利面条一起，形成另一道不同的食品。

原料：

2 汤勺橄榄油

1 杯干的白或黄葱头

1/2 杯切碎的茴香或芹菜

2 瓣大蒜，切碎

1/2 茶匙压碎的红胡椒

1 片月桂树叶

1/2 杯干白酒

1 罐（28 盎司）意大利番茄，带汁切碎

1 杯水

1/2 杯新鲜或冷藏的玉米仁

1/4 杯新鲜欧芹，细细切碎

1/2 磅未经加工的中号虾，去皮洗净

1/3 磅鳕或鳕鱼类，切成 2 英寸的段

1/3 磅海湾扇贝

食盐调味

切碎的鲜欧芹（可选）

油放在大的无柄锅内在中火上加热，加入葱头和茴香，炒 8~10 分钟或直到蔬菜变软，倒入大蒜、红胡椒以及月桂树叶柄炒 1 分钟，加酒后再炒 1~2 分钟，倒入番茄、水、玉米，加热至沸腾，盖盖炖 10~12 分钟或直到玉米烹调好，打开盖子，加入大虾、欧芹、鳕鱼柄慢炖 2 分钟，倒入鳕鱼类并烹调 1~2 分钟或直到所有的海产品变为不透明物，将月桂树叶拿走并加盐调味，将汤舀入浅碗中，如果喜欢的话，可以用欧芹装饰一下。

成品：4 次食用量（6 杯），每次食用量：1 5 杯。

热量：287 卡；蛋白质：28.5 克；碳水化合物：22 克；纤维：4.2 克；钠：475 毫克；脂肪：9.1 克（饱和脂肪：1.3 克；单不饱和脂肪：5.4 克；多不饱和脂肪：1.5 克；反式脂肪：0.07 克）；胆固醇：115 毫克。

对普通人：由于海产品的存在，本食品中含有大量的矿物质，包括：硒、镁、硼等，并含有大量的维生素 A、E 并提供人体所需的 3/4 的维生素 C。

糖尿病人：碳水化合物含量为 22 克，相当于 3.5 克瘦肉、1.5 克蔬菜、1 克面包。

控制钠：去掉添加的盐并使用无盐罐装西红柿可以降低钠含量。每次食用量含有 1211 克钾。

妊娠：每次食用量中含有 127 毫克钙、60 毫克叶酸和 3.4 毫克铁。

 [第二十个部分 素食](#)   [第二十二部分 沙拉及佐餐](#)

第二十二部分 沙拉及佐餐

沙拉及佐餐（1）

食谱 35：烤制混合冬季蔬菜

用蒜瓣大的面包屑作为覆盖物，颜色丰富，这样的食品及冬季南瓜使其成为节日里极好的佐餐食品。也可以将它作为蔬菜类晚餐的主菜。将蔬菜切成不规则的大块，每块约 2 英寸长，这样可以使外观良好。

原料：

面包屑覆盖物

1/4 杯胡桃，烤制

1 片（1 盎司）全麦乡式面包

2 瓣大蒜，切碎

2 汤勺鲜欧芹叶

1/2 茶匙食盐

烤制蔬菜

2 杯防风草，去皮后粗切（约 4 块）

4 杯奶油胡桃南瓜，去皮后粗切（约 1 大个）

3 杯胡萝卜，去皮后粗切（约 6 块）

1 打大葱，去皮

1 5 汤勺橄榄油或芥菜籽油

食盐及新鲜的磨好的黑胡椒调味

1 将烤箱预热到 205 摄氏度。

2 将前 4 种原料和食盐在食品加工机内处理直到混合均匀。

3 将葱及其后的 4 种原料混合后放在一个大烤盘中，在 205 摄氏度下烤制 40~45 分钟或直到蔬菜变得很柔软并变成好看的棕色，从火上移开并将胡桃面包屑混入，品尝一下味道，愿意的话，可以加入食盐和胡椒。立即食用。

成品：7 杯（14 次食用量），每次食用量：1/2 杯。

热量：105 卡；蛋白质：2.2 克；碳水化合物：18.3 克；纤维：3.5 克；钠：132 毫克；脂肪：3.3 克（饱和脂肪：0.27 克；单不饱和脂肪：1.22 克；多不饱和脂肪：1.43 克；反式脂肪：0.05 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供人体每日所需的 1/3 的维生素 C 以及大量的维生素 A，其中大部分是以抗氧化剂 β 胡萝卜素的形式存在。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 18 克，相当于 1 克淀粉、1/2 克脂肪。

控制钠：钠含量的计算是按 3/4 茶匙食盐加入量来计算的。去掉添加的盐可以降低钠含量。

妊娠：每次食用量中含有 41 毫克叶酸和 1 毫克铁。

食谱 36：野生大米—奎奴亚藜肉炒饭

奎奴亚藜（WAH）富含蛋白质和其他营养成分，被一些人讥讽为超级谷物。但是，一旦见到它并开始尝试着吃它，其坚果风味和梨子状的外观一定会给你留下深刻的印象。在本食谱中，奎奴亚藜与野生大米一起，搭配成一种深色的、颜色丰富的炒肉饭。为了节省时间，在前一天晚上按照包装上的说明将米煮好，要抵御使用刚煮好的大米的诱惑，因为它的外观和味道都不如正常的好，同时也不会提供同样多的营养。

原料：

1 汤勺芥菜籽油

1/3 杯细切的洋葱

1/3 杯细切的芹菜

1/4 杯阿月浑子树果实或杏仁，切碎

1 杯奎奴亚，洗净后弄干

3 杯脱脂鸡汤或蔬菜汤，推荐采用低钠的

1 杯煮好的野生大米

食盐和新鲜的磨好的黑胡椒调味

油倒入汤锅中，在中火上加热，加入洋葱、芹菜并炒 5~6 分钟或直到蔬菜开始变软，倒入坚果和奎奴亚并搅拌，烹调 1~2 分钟，加入鸡汤并加热至沸腾，将火减为小火，盖上盖子并炖 2~3 分钟或直到混合物变热，品尝一下味道，愿意的话，可以加入一点盐和胡椒。

成品：7 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：165 卡；蛋白质：6.2 克；碳水化合物：26 克；纤维：2.6 克；钠：228 毫克；脂肪：4.8 克（饱和脂肪：0.51 克；单不饱和脂肪：2.62 克；多不饱和脂肪：1.26 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：这种坚果风味的佐餐不仅比一般的炒肉饭含有更多的纤维，而且，它含有多种少量的矿物质，如钙、镁、铁等，因而使得这种全谷物食品更有益于健康。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 26 克，相当于 2 克面包。

控制钠：改用低钠罐装肉汤或自行制作鸡汤从而降低钠含量。

妊娠：含有少量重要的营养成分：2 毫克铁和 28 毫克叶酸。

食谱 37：烤玉米塔博勒巴拉

对于喜欢欧芹的人，这种颇受人欢迎的用脆麦（干小麦）、塔博勒巴拉制成的黎巴嫩沙拉无疑是一道美味。在本食品的制作中，稍稍去掉了一点欧芹而加了一点烤玉米，从而获得了一种新的风味。

原料：

1 杯干小麦

1 杯开水

6 茶匙橄榄油，单独放置

1.5 杯鲜玉米仁（约 2 穗）

1 杯切碎的带籽的番茄

1/2 杯细切的绿洋葱

1/2 杯鲜欧芹，切碎

2 汤勺白酒醋

食盐及新鲜的磨好的黑胡椒调味

未经加工的橄榄油（可选）

1 将干小麦放在中碗中，加入开水后静置 30 分钟或直到液体被完全吸收。

2 将 1 茶匙油放入无柄锅中在中—高火上加热，加入玉米粒并烤制 8~10 分钟或直到变棕，要不停地加以搅拌以防止烤焦。

3 将番茄、绿葱头及欧芹加到干小麦中，将剩余的 5 茶匙油、醋、盐、胡椒混合在一起并倒入干小麦混合物中，轻轻搅拌后食用。如果愿意的话，可以在食用前加入少量未经加工的橄榄油。

成品：5 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：100 卡；蛋白质：2.7 克；碳水化合物：16.7 克；纤维：3.7 克；钠：10 毫克；脂肪：3.2 克（饱和脂肪：0.45 克；单不饱和脂肪：2.11 克；多不饱和脂肪：0.46 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：在 1/2 杯该食品中含有约 4 克的纤维，这种沙拉的纤维含量比 2 片全麦面包高。如果将这种食品作为主食，可以考虑将食用量翻倍并加入一些鸡肉或猪肉。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 17 克，相当于 1 克淀粉、1/2 克脂肪。

控制钠：钠含量的计算中不包括加入的盐，可以考虑按照医生开的食谱加入少量的盐。

妊娠：无特别限制。

沙拉及佐餐（2）

食谱 38：意大利式野生蘑菇大麦饭

珍珠大麦是一种树产大米的很好的替代品。这种全谷物，像短谷物一样，具有相似的咀嚼特性，并在烹调过程中逐渐膨胀。它更为优越的地方是烹调时工作量小，只需要定时地搅拌就可以了。在这种食品中，大麦的坚果风味被肉质感的牛肝菌所提升。在大多数超市的农产品部或罐装蔬菜架上能找到这种蘑菇。

原料：

1/4 杯干牛肝菌（约 1/2 盎司）

1.5 杯开水

2 杯鸡肉或鸡汤，推荐采用低钠的

2 汤勺橄榄油

1/4 杯切碎的大葱或红葱头

1 杯珍珠大麦

1 1/2 茶匙切好的新鲜百里香或 1/2 茶匙干百里香

食盐及新鲜的磨好的黑胡椒调味

1 将干蘑菇放在一个小碗中并加入开水，静置 30 分钟或直到蘑菇变软，使其稍稍变冷，然后用漏勺将蘑菇从液体中捞出，将蘑菇切碎放在一边。将浸泡用的液体用棉布过滤（以去掉蘑菇中夹杂的粗沙等），加到一个汤锅中，加入鸡汤和切好的蘑菇，并加热至沸腾，将火关小一点，在火上炖煮。

2 将油放入一个大汤锅中在中火上加热，加入葱并炒 3~4 分钟或直到葱变软，加入大麦并炒制 1 分钟，加入 1/2 杯蘑菇汤并不停搅拌，炖至液体被完全吸收，继续每次加入 1/2 杯热汤直到大麦变软，约 30~35 分钟。倒入百里香并搅拌。品尝一下味道，愿意的话，可以加些盐和胡椒。

注：可以用迷迭香代替百里香。

成品：3 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：188 卡；蛋白质：6.3 克；碳水化合物：30 克；纤维：6.2 克；钠：213 毫克；脂肪：5.1 克（饱和脂肪：0.72 克；单不饱和脂肪：3.48 克；多不饱和脂肪：0.66 克；反式脂肪：0.05 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：在 1/2 杯该食品中含有超过 6 克的纤维，这种佐餐可以供给大量人体每日所需的纤维。它同时含有大量的铁并含有少量维生素 E。可以考虑将食用量加倍后使其成为一道主食。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 30 克，相当于 2 克淀粉、1/2 克脂肪。

控制钠：本食品中的钠主要来源于低钠鸡肉汤。考虑自行制作鸡汤或使用无盐鸡原料来降低食品中的钠含量。

妊娠：无特别限制。

食谱 39：7 蔬菜卷心沙拉（速食）

这种食品的做法是：首先，在预包装的蔬菜卷心沙拉中加入更多的蔬菜，使其味道更加丰富和独特。在这里，我们加入了红胡椒、夏季南瓜以及一种不常见的茴香——一种脆而有温和的茴芹风味的蔬菜。如果不喜欢茴芹味道，可以用芹菜代替。

原料：

1 包（16 盎司）事先切好的椰菜卷心沙拉或圆白菜卷心沙拉

1 杯切好的胡萝卜

1 杯细切的茴香或芹菜

1 个大红胡椒，切丝（约 1 杯）

2 个小夏季南瓜，切丝（约 2 杯）

1/2 杯芥菜籽油或豆油蛋黄酱

1/4 杯鲜榨橙汁

1/2 茶匙切好的圆橙片

1 茶匙芹菜籽

食盐和新鲜磨好的黑胡椒调味

1 将前 5 种原料在一个大碗中混合均匀

2 混合蛋黄酱和其后面的 5 种原料并加以搅拌，均匀混合，撒在卷心菜沙拉上并轻轻摇匀

注：对于蔬菜卷心沙拉，可以去掉芹菜籽、橙汁及装饰用切片，加入事先准备好的辣根沙司以调味。

成品：8 杯，16 次食用量，每次食用量：1/2 杯。

热量：71 卡；蛋白质：1.9 克；碳水化合物：7.2 克；纤维：2.6 克；钠：60 毫克；脂肪：2.1 克（饱和脂肪：0.4 克；单不饱和脂肪：0.4 克；多不饱和脂肪：1.3 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：2 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供人体所需的一天的维生素 C 以及大量的维生素 A 和钾。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 8 克，相当于 2 克蔬菜。

控制钠：本食品中的钠主要来源于低钠蛋黄酱。如果认为该指标过高，可以考虑采用香料加入蔬菜。

妊娠：含有 46 毫克叶酸。

食谱 40：绿色混合梨沙拉

这是一种采用柠檬-葱香料的简单却雅致的沙拉。在某些场合下可以加入一些烤制胡桃或一点绿奶酪——这两种高脂肪成分可以保持较长时间。但是，一定要保证一种具有较浓风味的绿色食品，如芝麻菜或菊苣，它们与甜梨形成很好的搭配。

原料：

3 汤勺未经加工的橄榄油，单独放置

1 汤勺切碎的葱或红葱头

1.5 汤勺鲜柠檬汁

食盐调味

4 杯混合型绿沙拉

2 杯弗利斯、菊苣或芝麻菜

2 个带皮的博斯颖梨，带核沿长度方向切成 12 段

新鲜磨好的黑胡椒调味

1 将 1 茶匙油放入小无柄锅内，在中火上加热，加入葱并炒 2~3 分钟或直到葱变软，葱从火上移开并冷却，将葱、柠檬汁、水、盐的混合均匀并缓慢加入剩余的橄榄油并继续摇动直至充分混合。

2 将绿沙拉和弗利斯在一个大碗中混合，加入香料并混合均匀，从而使沙拉均匀地被涂抹上香料，加入梨并摇匀。用黑胡椒调味后食用。

注：预先将香料准备好，但是在食用前不要将调料混入绿沙拉，也不要将梨切开。这样，沙拉才可以保持脆性而梨子不会被染上颜色。可以先将香料调入梨子并冷藏，柠檬汁中的酸将有助于防止梨子变成棕色，在食用前才可以将它们混合。

成品：8 杯，每次食用量：2 杯。

热量：176 卡；蛋白质：1.8 克；碳水化合物：20.1 克；纤维：4.9 克；钠：15 毫克；脂肪：11.1 克（饱和脂肪：1.52 克；单不饱和脂肪：8.18 克；多不饱和脂肪：1.13 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：这种沙拉含有大量的维生素 E 以及大量的纤维，对于每次食用量来说，其脂肪含量很高，但是，这些脂肪主要是不饱和脂肪，它对心脏和身体的健康有益。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 20 克，相当于 2 克脂肪、1 克蔬菜、1 克水果。

控制钠：钠含量计算中不包括添加的食盐，根据医生开出的饮食处方添加适量的盐。

妊娠：每次食用量含有 89 毫克叶酸，其中大部分来源于绿叶植物。

沙拉及佐餐 (3)

食谱 41：希腊沙拉

这种沙拉不管是否与羊乳酪一起食用，其味道都很好。在吃饭时，可以把它作为一道佐餐食品，也可以加入一些烤鸡使其成为一道主食。

原料：

香料

3 汤勺未经处理的橄榄油

2 汤勺红酒醋

1 汤勺鲜柠檬汁

食盐及黑胡椒调味

沙拉

3 杯切好的生菜（约 12 个叶子）

1 杯切成条的萝卜（约 3 盎司）

1 只大黄胡椒，切丝（约 1 杯）

1 杯切碎的黄瓜

1/2 杯切成细丝的红葱头

1/2 杯鲜薄荷，切碎

1/3 杯去核的卡拉马它橄榄，切或撕成大块

羊乳酪，压碎（可选）

1 准备香料。将油、醋、柠檬汁、盐和胡椒在一只小碗中混合

2 准备沙拉。将剩余的原料在一个大沙拉碗中混合均匀，在食用前，加入香料并摇匀

成品：6 杯，每次食用量：1 5 杯。

热量：160 卡；蛋白质：2 克；碳水化合物：9 7 克；纤维：2 7 克；钠：167 毫克；脂肪：13 4 克（饱和脂肪：1 83 克；单不饱和脂肪：10 0 克；多不饱和脂肪：1 40 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：这种沙拉含有大量的维生素 E，其来源主要是香料中加入的油。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 10 克，相当于 2 克蔬菜，2 5 克脂肪。

控制钠：钠含量计算中不包括添加的食盐，钠的主要来源是橄榄，将它去掉可以大幅度降低钠含量。

妊娠：每次食用量含有 93 毫克叶酸或约为人体每日所需量的 25%。

食谱 42：得州墨西哥式粘果麦仁沙拉

麦仁-全谷物的核心，容易煮得软脆，是夏季沙拉中，意大利面的很好的替代品。它们具有美丽的淡棕色外观，这中和了蔬菜的鲜艳颜色。可以在野餐时食用这种沙拉。麦仁不会像意大利面条那样吸取香料，也不会变成软泥状。

原料：

粘果香料

1 杯鲜粘果，切开（约 5 块）

2 汤勺鲜酸橙汁

3 汤勺橄榄油

1 汤勺白酒醋

2 茶匙切碎的墨西哥胡椒

食盐调味

沙拉

1 杯软麦仁或斯佩尔特麦仁

5 杯水

1/4 茶匙食盐

1 只大黄胡椒，切丝（约 1 杯）

1 杯梨或樱桃蕃茄块

1 个中等大小的鳄梨，切开（约 1 杯）

5 杯混合的绿色生菜或生菜丝

2 汤勺松果，烤制品（可选）

1. 粘果、酸橙汁、油、醋、墨西哥胡椒、盐混合摇匀。

2. 麦仁、水、盐放在一个大汤锅中，用高火加热，盖上盖子，加热沸腾，将火关小，炖 15~20 分钟或直到麦仁微微变脆，从火上移开并在液体中冷却，弄干后放在一个中碗中，加入黄胡椒和剩余的原料，倒入一半香料混合物并摇匀。

3. 混合的绿沙拉放在一个大碗中并与其余的香料混合。在食用时，在每个盘子中倒入 1 杯绿沙拉，并在其上覆盖 1 杯麦仁混合物，愿意的话，可以用松果装饰一下。

注：最好在制作沙拉前将麦仁部分做好，但是一定要在食用前才将混合物与香料混合，这样麦仁才能保持松脆。

成品：5 份，每次食用量：1 杯麦仁沙拉，1 杯绿色混合物。

热量：255 卡；蛋白质：6.1 克；碳水化合物：35 克；纤维：3.1 克；钠：115 毫克；脂肪：12.7 克（饱和脂肪：1.66 克；单不饱和脂肪：7.97 克；多不饱和脂肪：1.34 克；反式脂肪：0.08 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：无特别说明。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 35 克，相当于 1/2 克高脂肪肉、1.5 克淀粉、1 克蔬菜、1 克脂肪。

可以加入烤鸡、虾、素食肉类来提高这道佐餐的蛋白质含量，从而使它变成一道主菜。

控制钠：如果需要控制钠的摄入量的话，可以去掉用于烹制麦仁的盐以及香料中的盐。

妊娠：无特别说明。

沙拉及佐餐（4）

食谱 43：第戎香草胡萝卜

不在蔬菜中滴入奶油，蔬菜同样可以具有很好的味道。这里，我们使用橄榄油、一些新鲜香草、第戎芥末，可以做成外观好看而口味极佳的汤汁。

原料：

1 杯鲜欧芹叶，散装品

6 片新鲜的大罗勒叶

1 瓣大蒜，切碎

1 汤勺水

2 茶匙第戎芥末

食盐调味

1 汤勺橄榄油

4 杯胡萝卜，沿对角线切开

1 将欧芹、罗勒、大蒜、水、芥末及盐放在食品加工机中混合，加入油并混合直到成为浓汁。另一种方法是不用食品加工机而是将欧芹和罗勒切碎使用，再将香草、蒜、水、芥末和盐在一个小碗中混合，均匀混合后再加入油。

2 将胡萝卜在一个大汤锅内蒸至变软，大约需要 8~10 分钟，轻轻将胡萝卜与做好的汁混合后食用。

成品：4 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：46 卡；蛋白质：1.0 克；碳水化合物：6.9 克；纤维：2 克；钠：57 毫克；脂肪：2 克（饱和脂肪：0.26 克；单不饱和脂肪：0.13 克；多不饱和脂肪：0.23 克；反式脂肪：0.02 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量中含有超过推荐量的维生素 A。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 7 克，相当于 1 克蔬菜、1/2 克脂肪。如果想食用更多的蔬菜，可以将每次食用量变成 2 倍或 3 倍。即使如此，脂肪含量仍只有 1-1.5 克。

控制钠：钠含量计算中不包括添加的食盐，第戎芥末是这种食品中钠的主要提供者。第戎芥末一般不以低钠形式出现，所以，如果这种食品相对于医生处方的钠含量过高的话，去掉它。

妊娠：无特别说明。

食谱 44: 甜辣炸土豆条

甜土豆的营养价值远高于白土豆。甜土豆含有大量 β 胡萝卜素、维生素 C、纤维、及多种其他营养成分。尝试用一点这种甜辣炸土豆条与 246 页的素食汉堡一起食用。如果需要的话,可以事先将土豆条做好,在食用时将它在高热下热 1~2 分钟使其恢复脆性。

原料:

1 只大甜土豆,切成细火柴棍状(约 3 5 杯)

1 汤勺橄榄油或芥菜籽油

1/2 茶匙新鲜磨好的黑胡椒

1/4 茶匙红辣椒粉

1/4 茶匙茴香末

1/4 茶匙红辣椒

食盐调味

烹调用蔬菜汁或油

1. 烤箱预热至 232 摄氏度。
2. 甜土豆条放在碗中并滴入油,混合均匀,将其后的 4 种原料和盐混合,撒在甜土豆条上并混合均匀,将甜土豆放在一张大的微微涂有油或烹调用蔬菜汁的烤用纸上,在 232 摄氏度下烤 12~15 分钟或直到土豆末端变脆。从烤箱中取出并食用。

成品: 3 5 杯,每次食用量: 1/2 杯。

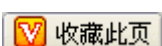
热量: 52 卡;蛋白质: 0 6 克;碳水化合物: 8 克;纤维: 1 1 克;钠: 5 毫克;脂肪: 2 1 克(饱和脂肪: 0 28 克;单不饱和脂肪: 1 45 克;多不饱和脂肪: 0 21 克;反式脂肪: 0 02 克);胆固醇: 0 毫克。

对普通人: 每次食用量中含有超过每日推荐量的维生素 A。

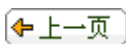
糖尿病患者: 碳水化合物含量为 8 克,将每次食用量变为 1 杯,相当于 1 克淀粉、1 克脂肪。

控制钠: 钠含量计算中不包括添加的食盐。按照医生的处方添加食盐。如果对上面所用的土豆,使用 1/2 茶匙盐,则每次食用量中将含有 1 76 毫克钠。

妊娠: 无特别说明。



[第二十一部分 汤类和炖菜类](#)



[第二十三部分 甜点](#)

第二十三部分 甜点

甜点 (1)

食谱 45: 桃、菠萝、杏脆

使用冷藏的或预先切好的鲜果或干果, 可以在很短的时间内将这种果脆做好。其覆盖物是燕麦、美洲山核桃、麦仁的混合物, 具有脆性。采用一点菠萝汁可以增加它的甜味。

原料:

填充物

1 包 (16 盎司) 冷藏的未增甜的桃片, 切成大块

2 杯预切好的鲜菠萝块

1/2 杯未增甜的杏干

1/4 杯冷藏的未增甜的浓缩菠萝汁, 解冻

1/4 杯燕麦粉

1/2 茶匙桂皮

1/8 茶匙切好的肉豆蔻

1/4 茶匙食盐

烹调用蔬菜汁或芥菜籽油

覆盖物

1/3 杯燕麦粉

1/3 杯燕麦

1/4 杯烤制的麦仁

3 汤勺芥菜籽油

2 汤勺切好的美洲肉豆蔻

2 汤勺冷藏的未加甜的浓缩菠萝汁，解冻

1/8 茶匙盐

1 将烤箱预热至 190 摄氏度。

2 将前 8 种原料在一个中碗中混合均匀，将水果混合物放在略微涂有烹调用蔬菜汁或油的 11×7 英寸的烤盘上。

3 将燕麦粉及其后的 6 种原料放在一个小碗中，将覆盖物放在水果上，在 190 摄氏度下烤制 30~35 分钟或直到混合物开始冒泡。

成品：8份，每次食用量：约3/4杯。

热量：212卡；蛋白质：4.3克；碳水化合物：34克；纤维：4.9克；钠：90毫克；脂肪：7.7克（饱和脂肪：0.59克；单不饱和脂肪：0.4克；多不饱和脂肪：2.23克；反式脂肪：0.01克）；胆固醇：0毫克。

对普通人：每次食用量中含有超过30%每日推荐量的维生素E。

糖尿病患者：碳水化合物含量为34克，相当于1克水果、1克淀粉、1.5克脂肪。不包括添加的糖。

控制钠：去掉填充物和覆盖物中的盐可以降低钠含量。每次食用量中含有454毫克钾。

妊娠：无特别说明。

食谱46：桂皮苹果汁

在苹果混合物中加入甜酸品，从而使苹果汁具有一种很好的口味。

原料：

8个大苹果（约2.5磅），去掉皮、核并切成大块

1杯苹果汁

1汤勺鲜柠檬汁

1茶匙桂皮

1/8 茶匙新切的肉豆蔻

1 将苹果、苹果汁、柠檬汁放在一个大锅中，将混合物加热至沸腾，将火关小，揭盖炖 35~40 分钟或直到苹果变软。

2 将锅从火上移开并加入桂皮和肉豆蔻（混合物将微微变稠）。用叉子或土豆粉碎器将苹果捣碎至一定的程度，也可以将苹果在网上擦从而得到细滑的产品。

成品：3 5 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：103 卡；蛋白质：0.89 克；碳水化合物：28 克；纤维：2 克；钠：1 毫克；脂肪：0.7 克（饱和脂肪：0.07 克；单不饱和脂肪：0.08；多不饱和脂肪：0.23 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：尽管不带皮，苹果还是含有一定数量的有益于健康的纤维，其中大部分属于可以降低血液中胆固醇含量的可溶性纤维。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 28 克，相当于 2 克水果。无添加的糖。

控制钠：该食品含钠量很低。

妊娠：无特别说明。

食谱 47：橙汁冰糕

这种冰糕的风味是新鲜的酸甜口味，而不像很多出售的冰糕那样，充斥着强烈的甜味。一定要注意要使用鲜榨橙汁，从而获得最佳的口味。与草莓片一起食用，这是一种很特别的甜点。

原料：

1 品脱鲜榨橙汁

2 汤勺法国橘味白酒或其他的橙汁爽口酒

1/4 茶匙柠檬粉

新鲜的草莓切片（可选）

将前三种原料放在冰激凌器中按照产品说明冷冻。或者，将这几种原料混合后倒入三个大冰块盘中，冷冻至坚硬或冷冻一夜。从冷冻器中取出，在室温下静置 5~10 分钟，或直到冰块开始融化变软，将冰块放在食品加工机或混合器中混合均匀。愿意的话，与鲜草莓片一起立即食用。

注：剩余物可以再放回冰箱中冷藏，在需食用的时候再在混合器中混合。这种冰糕在经过第二次冷藏，重新混合后会变得更细腻。

成品：4 杯，每次食用量：1/2 杯。

热量：69 卡；蛋白质：0.9 克；碳水化合物：14.5 克；纤维：0.3 克；钠：1.5 毫克；脂肪：0.3 克（饱和脂肪：0.03 克；单不饱和脂肪：0.05 克；多不饱和脂肪：0.05 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供 100% 推荐人体所需维生素 C 量。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 15 克，相当于 1 克水果。无添加得糖。

控制钠：该食品中钠含量很低，包含 249 毫克钾。

妊娠：含 38 毫克叶酸。

甜点 (2)

食谱 48：辣水煮梨

安久梨或考密斯梨是水煮梨的最佳之选。选择那些熟透、但质地坚实的作为原料。而小豆蔻是一种在印度用于点心的甜辣调味品，它使得梨汁具有一种独特的风味，但是，如果愿意的话，可以去掉它。

原料：

梨

4 个大安久梨，去掉皮和核

1 杯干白酒

1/2 杯水

1/2 杯白葡萄汁

1 汤勺蜂蜜

1 茶匙香子兰粉

1 个小豆蔻荚或 1/8 茶匙磨好得小豆蔻

2 个丁香

鲜切肉豆蔻

覆盖物

2 汤勺长条杏仁，烤好

2 汤勺阿月浑子树果，烤好

1 将每个梨子得底部切去 1/4 英寸，从而使它可以平放好。

2 将其后的 8 种原料（白酒到肉豆蔻）放在一个中号汤锅中，加热至沸腾，加入梨，将火关小，不揭盖炖 12~15 分钟或直到梨子变软，用笊篱将梨取出，将火调至中-高火冰将梨汤加热至沸腾，煮 10~15 分钟或直到液体的数量减至一半、混合物变成浆状，将汤用细筛过滤到一个碗或大量杯中，将筛上物扔掉。盖上盖子冷却。

3 将坚果放入一个小的食品加工机加工直到混合物变得粗糙而且具有脆性。或者，将坚果手工切开并混合，放在一边。

4 将每个梨子切成两半，然后，沿长度方向从顶部到底部将其切成 5 条，而顶部和梗保持不动，将 2 个半块的梨放在一个小甜点盘中并使其呈扇形，而梨子保持平面向下（梨子在梗部仍然相连）。将 1/4 杯汤汁倒在梨子上并撒上 1 茶匙坚果混合物。

成品：4 份，每次食用量：2 个半块的梨及相应的坚果和汤汁。

热量：220 卡；蛋白质：2.7 克；碳水化合物：42 克；纤维：5.9 克；钠：4 毫克；脂肪：5 克（饱

和脂肪：0.47 克；单不饱和脂肪：2.86 克；多不饱和脂肪：0.95 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供 100% 推荐人体所需维生素 C 以及大量的维生素 E。

糖尿病人：碳水化合物含量为 42 克，相当于 2 克水果、1 克其他类型的碳水化合物、1 克脂肪。

控制钠：每次食用量含 360 毫克钾。

妊娠：在梨子的煮制过程中，大部分酒精都蒸发掉了。但是，可以去掉酒并加入葡萄汁从而制成完全不含酒精的点心。

食谱 49：朗姆酒滑溜菠萝

1/8 茶匙鲜切豆蔻

1/4 杯冷藏的未增甜的浓缩菠萝汁，解冻

1/2 杯鲜榨橙汁

2 汤勺朗姆酒或 1/8 茶匙朗姆粉

1 个鲜菠萝，去掉皮核并沿长度方向切成 12 段（约 2 磅）

橙圈切片（可选）

1 将前 3 种原料混合后放在置于高火上加热的小汤锅内，加热至沸腾并炖 8~10 分钟或直到混合物变粘，从火上移开并加入朗姆酒，盖上盖子保温。

2 将一个大无柄锅放在中-高火上加热，加入 6 个菠萝块（不要挤满）并烹调 3~4 分钟或直到菠萝的外沿开始变棕，翻一下，将菠萝从锅中取出并放入一个食盘中，对剩余的 6 块菠萝做同样处理，将朗姆酒倒在菠萝上并食用，如果喜欢的话，可以用鲜切橙片装饰一下。

成品：12 块，每次食用量：2 块。

热量：119 卡；蛋白质：0.9 克；碳水化合物：27 克；纤维：2 克；钠：2 毫克；脂肪：0.8 克（饱和脂肪：0.07 克；单不饱和脂肪：0.09 克；多不饱和脂肪：0.24 克；反式脂肪：0 克）；胆固醇：0 毫克。

对普通人：每次食用量可以提供约 2/3 推荐人体所需维生素 C。

糖尿病患者：碳水化合物含量为 27 克，相当于 2 克水果（1 克果汁、1 克固体水果）。无添加的糖。

控制钠：该食品钠含量很低。

妊娠：由于在食品制作过程中，未对朗姆酒进行烹制，因此，该食品中含有少量的酒精（1 茶匙），可以考虑用朗姆粉替代。

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>