

吃出健康的智慧

——饮食金钥匙

CHICHU JIANKANG DE ZHIHUI

· 编 著 王福彦

——YINSHI JINYAOSHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



编 著 王福彦

CHICHU JIANKANG DE ZHIHUI

吃出健康的智慧

——饮食金钥匙

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康的智慧:饮食金钥匙/王福彦编著. —北京:人民军医出版社,2013.10

ISBN 978-7-5091-6830-1

I. ①吃… II. ①王… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 223811 号

策划编辑:徐卓立 文字编辑:王月红 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8743

网址:www.pmmp.com.cn

印、装北京华正印刷有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.5 字数:184 千字

版、印次:2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

—购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



本书由长期从事医学教育的专家为指导广大群众进行正确的饮食保健专门撰写的。全书分4篇共14章,生动扼要地介绍了如何把握健康饮食的总体精髓、健康饮食的具体方法,女性如何吃出柔美和男性如何吃出阳刚等内容,帮助读者树立健康饮食的科学理念,掌握饮食保健的方法与窍门,增长保持健康饮食的智慧和知识。本书内容通俗易懂,深入浅出,可供各层次、各年龄段的读者阅读参考,也可供院校、社区进行人群健康教育时作为教材使用。

前言



中国的老百姓一向重视“吃”。中央电视台拍了一部风靡全国的饮食风光片——《舌尖上的中国》，将中国饮食文化中蕴含的无限魅力展现得淋漓尽致，让我们对中国饮食充满崇敬与遐想，于是关于如何健康地发扬光大中国饮食也做为一项重要的议事日程摆在了大家面前。目前，全社会都在积极呼吁出版更多科学、通俗、生动、实用的图书来指导国民正确认识和发挥中国饮食文化中的精髓，作为一个从事预防保健的专业人员深感责任更为重大。为了略尽自己的绵薄之力为社会做点贡献，我抽时间特地去查了一些资料，做了一点思考，有些体会愿意与大家分享。

（一）“吃”出了新问题

饮食对身体有重大影响大家早已共识，主要因为：①吃与身体发育相关；②吃与身体素质、功能代谢相关；③吃与疾病的发生、发展、转归相关。以往一谈这个问题，先想到的就是营养不良，特别是儿童的营养、发育问题。但在温饱已经解决的今天，饮食的不科学性和不合理性就分外凸显出来，已经“吃”出了诸多新的问题。

大量研究显示，目前我国人群中“吃”的不合理现象比比皆是，如食物过分精制，破坏维生素、矿物质；乳制品摄入偏低；食物单调，糖类食物摄入偏高；进食快，零食多，偏食；饮食不规律；营养知识缺乏；矿物质、微量元素补充不足等。因“吃”而致疾病的人数也日益增加，如高脂血症、糖尿病、高血压等，甚至肿瘤的发病都与饮食有一定的关系。这就需要我们针对新问题，寻找解决的方法。

（二）“吃”中含有大学问

人人都知道，智力与遗传、教育、知识和经验的积累有关系，但这些因素与饮食的结构、内容、方法、习惯也密切关联则大家就知之甚少。

医学圣典《本草纲目》中讲到“以胃治胃，以心养心，以血导血，以骨入骨，以髓（脑）补髓（脑）。”这一观点已被越来越多的实践所证实，如经常补充含卵磷脂、脂肪酸高的骨头汤、蛋黄、鲜鱼，对人脑的发育及思维十分有益；秋季多进食一些猪血、鸭血类的菜肴，可以防止冬季呼吸道疾病，俗称“清肺血”……这些都体现着人们平

时对食疗食补的探索,蕴含着丰富的饮食经验总结。中国人历来讲究“吃”,但不同饮食对机体的影响大相径庭,增补虚损各有所长。因此,饮食如何选择、如何搭配、如何食用大有学问,需要我们不断地深入学习、继承发扬。

(三)“吃”应看成做事业

著名思想家、军事家曾国藩曾经指出“人一日所进之食,须与一日所行之事,所用之力相同,则旁人跼之,鬼神许之!”我个人理解,这就是说“吃”对人生来说与事业一样重要,要花一样的工夫,做好了对人类的贡献不亚于开疆破土。

大诗人苏轼一生创作出了许多脍炙人口的诗歌,对中国文化做出过重大贡献。他的饮食素养与文采同样极有造诣,久负盛名的“东坡肉”传说就由其发明。他常以诗意的心境去感悟、品味饮食,自述会“因食物产生灵感”。据研究,锂浓度与精神病患病率和暴力毒品犯罪率呈显著负相关,学习低能者头发中锂的含量明显低于正常人,可见饮食对成就一个人的性格、能力,甚至一生的事业可能会有意想不到的影响。所以,专家指出优质饮水一定要含有一定量的锂盐,提倡人们多食大豆、糙米等含锂食品。

既然饮食如此重要,我国的饮食宝库又如此丰富多彩,这就需要越来越多的人重视饮食文化,研究饮食健康,让更多的人懂得“吃”、学会“吃”、因“吃”得福。

正是基于对上述3个问题的思考,我写了这本书,讲述了近几年自己一些做“吃”学问的初步体会和学习结果,希望对读者有所裨益。全书共分4篇,分别向大家介绍如何把握健康饮食的精髓;吃出健康身体备忘录;如何让女性吃出曲线美、肌肤美、矫健美、性感美,如何让男性吃出健美、豪气和雄风。由于当前讲授饮食基础知识的读物和教材很多,相关基础知识这一内容我在书中仅一带而过、未做深说;至于饮食与人文问题的联系更未展开研究。主要旨在将饮食与健康的知识介绍给关注、热爱健康的读者,也表达我对社会信任的回馈与谢意。

由于本人水平有限,书中谬误之处欢迎广大读者阅后多提宝贵意见,让我们共同在探讨饮食健康的路上携手共进!

王福彦

2013年夏

目 录



绪论//1

- 一、健康的四大基石论/1
- 二、指导中国居民膳食的总纲/3

第1篇 把握健康饮食的精髓//5

第1章 维护生命之树常绿/7

- 一、奇妙的营养素/7
- 二、常见饮食相关疾病/8

第2章 国人饮食营养存在的问题/16

- 一、当今居民营养与健康现状/16
- 二、家庭饮食乱象/17
- 三、早餐桌上的典型错误/18

第3章 健康饮食有方法/20

- 一、饮食讲究天时地利/20
- 二、饮食补益禁忌/22
- 三、怎样进食才健康/23
- 四、健康饮食金标准/25

第2篇 健康饮食备忘录//29

第4章 健康之饮/31

- 一、喝水的学问/31
- 二、茶饮保健/34
- 三、药酒保健/40



第5章 保健之食/43

- 一、健康食品录/43
- 二、预防“三高”的食物/44
- 三、降低血糖食物/47
- 四、抗辐射食物/49
- 五、抗“癌”食物/50
- 六、消暑解火食物/53
- 七、提高记忆力食物/55
- 八、提高免疫力食物/57
- 九、食物黑名单/58

第3篇 吃出女人味//65

第6章 丰胸饮食——吃出曲线美/67

- 一、丰胸汤饮/68
- 二、丰胸膳食/70
- 三、中医丰胸/74

第7章 美颜饮食——吃出肌肤美/78

- 一、美颜汤饮/78
- 二、养颜食品/79
- 三、中医养颜/82

第8章 美体饮食——吃出娇健美/86

- 一、茶饮美体/86
- 二、食物美体/87
- 三、中药美体/90

第9章 补阳饮食——吃出性感美/94

- 一、女性补肾食疗法/94
- 二、女性性福食疗法/95

第10章 女性常见病饮食调理/98

- 一、痛经/98





二、慢性宫颈炎/100

三、月经不调/101

四、子宫肌瘤/102

五、宫颈糜烂/103

六、乳腺增生/104

第4篇 吃出阳刚美//107

第11章 保健饮食——吃出阳光形体/109

一、男性的健康食物/109

二、中青年男性的饮食/114

三、老年男性的饮食/116

第12章 健美饮食——吃出男性豪气/122

一、赋予“男性”的食物/122

二、千杯不醉之法/126

三、戒烟饮食/131

第13章 壮阳饮食——吃出男子雄风/135

一、补肾饮食/135

二、益精饮食/142

三、中医壮阳/144

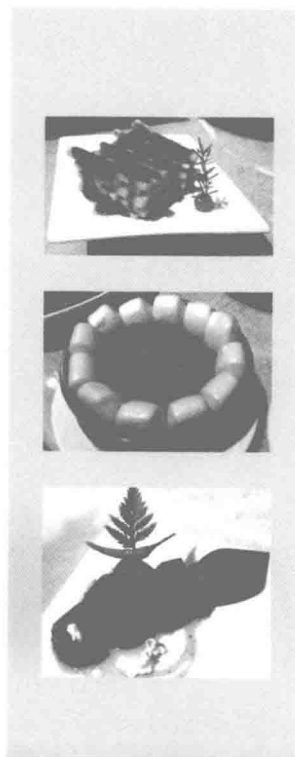
第14章 男性常见病调理/146

一、阳痿/146

二、阴茎异常勃起/149

三、早泄/150

四、遗精/152



绪 论



生命,那是自然付给人类去雕琢的宝石。

——诺贝尔

平凡的人听从命运,只有强者才是自己的主宰。

——维尼

常有人问,人到底能活多久?人常能活到几岁?

据现代医学研究,人的细胞的分裂代数一般是 50 代,每分裂一代,需 2.4 年,如此推算,人应该能活到 120 岁;国际上有个判定寿命的标准,如果生物的寿命等于成熟期的 5~7 倍则视为长寿。那么推测,一般健康的人应该可以活到 100~175 岁。那么,为什么大多数没有活到这么大年纪呢?主要原因是没有保护好健康,因为绝大多数人是病死的,只有少数人是老死的。这是值得深思的现象。

据权威机构调查,导致人类疾病的因素中内因占 15%,社会因素占 10%,医疗因素占 8%,气候、地理因素占 7%,但个人生活方式因素却占据了 60%。当前,很多人,尤其是年轻人,对保健一无所知,看似自由自在地生活,实则天天处在不健康、亚健康状态中。不健康地呼吸、不健康地起坐、不健康地饮食、不健康地生活,你难道心甘情愿这样继续下去吗?

一、健康的四大基石论

世界卫生组织于 1992 年发表了著名的《维多利亚宣言》,提出了健康的四大基石概念:即合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这四大基石的内容可能会随时间有所改变,但基石本身不会变。下面就从这四大基石谈起。



1. 合理膳食 膳食是人活命的根本,合理膳食是四大健康基石之首,也是最容易发生问题、最不容易掌握的部分。

一个富有的香港企业家,患了冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病),血管堵塞,要到美国做冠状动脉旁路移植(心脏搭桥)手术。到美国后,医生告诉病人手术已经排满了,让他一个半月以后再来。一个半月以后,他再去,做完冠状动脉造影术后发现以前堵塞的血管复通了。医生问他是用什么神奇的方法治疗的,他说,只用一个食疗偏方:10g 黑木耳,几两瘦肉,3片姜,5枚大枣,6碗水,文火煲成2碗,加点味精、食盐调味,每天食用1次,结果血管中的血栓不见了。故事告诉人们:膳食里的学问很大,如果选对了膳食,对人们的健康有益。

还有一个例子,很多人喜欢吃火锅,专家告诫,火锅汤最好在涮锅开始后半小时内喝,如果涮煮时间超过1小时,原料中所含的硝酸盐和亚硝酸盐含量明显增加。而调查显示,大多数消费者的用餐时间为2小时左右,而且习惯涮锅结束时喝汤,这是一种极不健康的膳食习惯,但很多人身处险境、乐此不疲。可见,掌握正确吃的知识和方法也很重要。

2. 适量运动 生命在于运动,但要掌握好2个“适”字。

一是适度,每个人都要根据自己的实际情况,选择合适的运动方式,养成科学的运动习惯。比如要确定安全的运动量,我们可以用 $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 85\%) = \text{心跳速率}$ 的合适值来衡量我们运动的强度是否适合自己。另外,锻炼了还要注意休息恢复。比如,前一天晚上没有睡好,第二天就应该补个午睡。晚上10:00—10:30最好上床睡觉,因为0:00—3:00是深睡眠时间(进入睡眠状态需要点时间)。如果这3小时睡好了,第二天你一定会感到精神焕发。

另一个要掌握的“适”字为适时。《黄帝内经》里说“没太阳不锻炼”。因此,专家建议大家夏季早睡早起;冬季里不要早上出去锻炼,最好改为晚上锻炼;雾霾天不要做室外锻炼等,我们应该遵照执行。

3. 戒烟限酒 这是老生常谈,但要做到的确不易,提高危害认识是实施的起步。

吸烟对人体百害而无一利,它可引起慢性支气管炎、肺部疾病、肺癌,还增加心脏病和高血压的危险。迄今为止,所有关于烟的医学实验均为负性结果,因此,要把烟戒掉。适量饮酒虽可以促进血液循环,但过量就会对健康不利,特别是过量饮酒、醉酒、酗酒,可以引发消化系统许多疾病,如肝胆病、胰腺炎、与癌症发生密切相关,还能影响营养物质的吸收和代谢,对各种疾病的预防、治疗和康复起着抵消作用。更可怕的是,还有许多烟民、酒民给自己创造出种种拒绝戒烟限酒的理由,继续污染环境、污染自己、污染他人。

4. 心理平衡 心理健康生理才能健康。古人说:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”就是这个道理。





心理健康,就是我们所说的保持良好的心态,因为很多疾病在很大程度上受心理因素的影响。科学家曾给高血压患者服用了装满淀粉的胶囊,却告诉他们是降压药;结果,再次检测血压时,许多人的血压恢复了正常。美国发起成立了微笑俱乐部,帮助参加的人学习如何实现真正的笑,也就是纾解心结。他们说,笑使很多疾病的发病率降低或症状减轻,比如偏头痛、后背痛,因为笑的时候微循环旺盛,循环通则不痛嘛。另外,笑还可以远离消化道问题,不便秘、不患胃肠道癌症。

那么,怎样才能保持稳定的心态呢?即正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。还要做到3个快乐:即顺境时助人为乐,平时时知足常乐,逆境时自得其乐。谁学会了会自我调节,心态健康,谁就会拥有一个健康的身体。

二、指导中国居民膳食的总纲

保证人的一生健康需要全面而平衡的营养。也就是说,每日膳食中应尽可能多地包含各种营养才能维护好健康。我们应该做杂食动物,要换着花样吃才利于健康。饮食要做到种类齐全、数量充足、相互间比例恰当;食物的储存、加工烹调应合理;要选择对人体无毒害的食物;不要只挑食物的色、香、味和不养成挑食、偏食的毛病。然而,据公布的资料显示,我国居民现在营养现况还不尽如人意,缺乏铁、缺钙、缺维生素A和维生素B₂很常见;营养失调性疾病,如心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤的发病率日益增高;超重、肥胖者越来越多。针对当前我国人群这种不良的营养状态,有关权威机构讨论颁布了《中国居民的膳食指南》,为我国居民推荐了如下的健康膳食谱:

1. 食物多样,谷类为主。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 常吃奶类、豆类或其制品。
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。
5. 食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重。
6. 吃清淡少盐的膳食。
7. 饮酒应限量。
8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

这个指南为中国居民的健康饮食明确了标准,树立起指导人们进行健康饮食、维护生命之树常绿的原则大旗。





第1篇

把握健康饮食的精髓

【导读】

“聪明人投资健康……”投资健康就是通过各种方式平衡阴阳,调和气血,补益五脏和调援精神,从而维持人体的内外脏腑平衡。其中最重要的是根据个人的身体特点,科学膳食,合理营养。本篇即告诉你:如何维护生命之树常绿,当前国人饮食中存在的问题与基本对策。







食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。

——《备急千金要方》(唐)

养生之道,莫先于饮食。

——《嘉业堂丛书》(清)

第1章 维护生命之树常绿

人一生的发展,就像一棵树。如果植于沃土,环境适当,正确地生根、发芽、长叶,能长成百年或千年常绿的参天大树。人的生命之树也是这样,要想维护健康常绿,也需要找到适合自身发展的沃土、环境和生活方式。因此,学习一点有关营养的常识并知道饮食与疾病的关系是很有必要的。

一、奇妙的营养素

人类必须不断从外界摄取食物,经过消化、吸收和代谢,用以维持生命活动,这一过程称为“营养”;食物中经过消化、吸收、代谢后,能够维持生命的物质称为“营养素”。现在国家规定,所有的食品包装上都必须明码标出所含的营养素及含量。

迄今为止,人类所认识的营养素有40多种,可分为七大类,即糖类、脂类、蛋白质、维生素、无机盐、膳食纤维和水。营养素功能有3点:①满足机体生长发育和组织修复的需要;②供给热能;③维持和调节正常生理功能。

下面简要说一下主要的几类营养素。

(一)蛋白质

蛋白质学名“氨基酸”,其中生物学价值最高的是鸡蛋蛋白。人们所食用的食物依生物学价值高低排序为:鸡蛋>牛奶>鱼>其他食物。蛋白质须每日由膳食供给,因为有的必需氨基酸体内不能合成或合成数量不足。蛋白质的主要来源为畜禽类、鱼类、蛋类、奶类、豆类、粮食类。

(二)脂类

脂类的功能是供能与储能;其中必需脂肪酸(EFA)人体内不能合成,必须由食



物供给,包含多不饱和脂肪酸。含量高的有植物油脂(种子类、坚果类);动物脂肪和内脏,肉类、蛋黄等。

(三)糖类

糖类是提供热量的主体,占总热量的60%~70%,供给充分时可节省蛋白质;来源于粮食(供给淀粉)、根茎类食物、蔬菜和水果(供给膳食纤维)。

(四)维生素

维生素属于低分子有机化合物,体内含量很少,种类很多,各司其职,缺一不可。

1. 维生素A 参与视力维护和细胞代谢,缺乏会引起夜盲症、皮肤问题、生长发育迟缓等,深绿色或红黄色蔬菜和水果如胡萝卜、菠菜、红心红薯、苜蓿、豌豆苗、辣椒、芒果、柿子、杏等中含量最多。

2. 维生素D 负责调节钙、磷代谢,缺乏会引起佝偻病和骨软化症,主要由海产鱼、动物肝、蛋黄、奶油、奶酪等动物性食品供给。

3. 维生素E 有抗氧化、抗自由基、抗衰老作用,植物油及谷类、麦胚、坚果、豆类中含量较为丰富。

4. B族维生素 有好几种,功能也不少,如果长期食用精白米、面或以玉米或高粱为主食容易产生缺乏症,出现脚气病,眼、口腔、皮肤炎症,抑郁症,免疫功能受损等。

5. 维生素C 缺乏则将影响胶原合成,使创伤愈合延缓,毛细血管壁脆弱,引起不同程度的出血;新鲜蔬菜与水果中含量最多。

(五)无机盐

无机盐又称矿物质。已发现有20多种元素是构成人体组织所必需的无机盐,其中人体必需微量元素包括碘、锌、硒、钼、铜、铬、钴及铁共8种,还有氟、铅、镉、汞、砷、铝、锂及锡8种元素在低剂量时可能具有人体的必需功能。

二、常见饮食相关疾病

构成人体的基本单位是细胞,细胞构成组织,组织构成器官,器官构成人体系统。构成细胞的物质来源于人们所摄取的食物中的营养素,它们被身体利用,滋养人体内的细胞。细胞营养失衡,则发生疾病。

(一)肥胖症

肥胖症是一种代谢疾病,是由于能量摄入过多,超过能量消耗而使多余的能量以脂肪的形式在体内积聚,表现为脂肪细胞增多,细胞体积加大,体重超过标准体重20%以上。饮食问题导致的肥胖属于单纯性肥胖。