

北京协和医院营养专家倾力打造

全家保健 怎么吃

——活到天年的饮食营养方案



马方 | 北京协和医院营养科主任
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员

精英生活 汇

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

全家保健怎么吃: 活到天年的饮食营养方案 / 马方编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6708-7

I. 全… II. 马… III. 饮食营养学—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第170906号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃东
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-6708-7/TS · 3900 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81029S2X101ZBF



吃

全家保健 怎么吃

——活到天年的饮食营养方案

马方 | 北京协和医院营养科主任
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员



中国轻工业出版社

目录

c o n t e n t s

Part

1

保健养生，全家一起来

8

让全家人都知道的健康与长寿标准	10
影响健康长寿的5大因素	12
全家保健的秘诀	14
保健养生的四季饮食	16
食物的生理功能	20
全家人不可不知的健康饮食基础知识	22
全家一起测测长寿潜能	27

Part

2

让全家人更健康的27种营养素

28

维生素A	30
维生素B ₁	32
维生素B ₂	34
维生素B ₆	36
叶酸	38
维生素C	40
维生素D	42
维生素E	44

植物固醇	46
核酸	47
氨基酸	48
$\omega-3$ 脂肪酸	49
乳酸菌	50
烟碱酸	51
钙	52
铁	54
锌	56
膳食纤维	58
蛋白质	60
卵磷脂	62
β -胡萝卜素	64
叶黄素	66
番茄红素	67
辅酶Q10	68
胆碱	69
大豆异黄酮	70
软骨素	71



Part 3

38种食物成就全家人的健康

72

西红柿	74
南瓜	76



菠菜	78
白菜	80
芹菜	82
胡萝卜	84
苦瓜	86
洋葱	88
冬瓜	90
西兰花	92
青椒	94
山药	96
黑木耳	98
红薯	100
茼蒿	101
苹果	102
大枣	103
香蕉	104
猕猴桃	105
核桃	106
栗子	107
花生	108
松子	109
鸡肉	110
羊肉	111
鸡蛋	112
豆制品	114

虾	116
深海鱼类	118
海带	120
糙米	121
燕麦	122
荞麦	123
玉米	124
牛奶	125
蜂蜜	126
醋	127
橄榄油	128
专题一：饮水——“饮”与“食”并重的保健方案	129
专题二：保健食品——吃对了才能辅益健康	130
专题三：垃圾食品——全家人一起说“不”	132

Part

4

滋补调养的中药养生

134

人参	136
枸杞子	138
茯苓	140
冬虫夏草	142
鹿茸	144
龙眼肉	146
百合	148





莲子	150
酸枣仁	151
鱼腥草	152
甘草	154
白果	156
麦冬	157
陈皮	158
淮山	160
薏苡仁	162
杏仁	164
西洋参	166
天门冬	168
菊花	170
川芎	172
玉米须	174
山楂	175

Part
5

食疗保健康

176

多吃排毒餐，预防癌变	178
补充钙质，预防骨质疏松	180
补充造血原料，预防贫血	182
多吃溶栓食物，预防脑血栓	184
清淡饮食，预防高血压	186

排出多余水分，预防浮肿	188
多吃降胆固醇的食物，预防动脉粥样硬化	190
健康饮食，预防中风	192
忌食肥腻厚味，预防冠心病	194
多吃降糖食物，预防糖尿病	196
减少自由基，延缓衰老	198
均衡饮食，远离更年期综合征	200
控制脂肪摄入，预防脂肪肝	202
摄取低热量饮食，预防肥胖症	204
少吃高嘌呤食物，预防痛风	206

Part
6

关乎健康的饮食习惯

208

最值得推荐的饮食保健好习惯	210
有碍健康的坏习惯	221



Part 1



保|健|养|生|，|全|家|一|起|来



健康长寿的标准是什么？

哪些食物能保健养生？

想知道保健养生的秘诀吗？

想了解你和家人的长寿潜能吗？

本章将一一为你解答，

并为你解析保健养生的相关知识。



* 让全家人都知道的健康与长寿标准

* 活到多少岁才算长寿

按照我国传统的年龄分期，20~30岁为青年期；31~50岁为中年期；60岁以上为老年期。根据我国的实际情况，年龄分期为：

年龄段	年龄分期
44岁以下	青年期
45~59岁	中年期（又叫初老期）
60~79岁	老年期
80岁以上	长寿期

需要注意的是，仅活到80岁以上并不够，还应该注重生命的质量，长寿与健康应该并行，只有健康地活到80岁以上，你才算是“老寿星”！

正常成年人的标准体重可以按照固定的算法来计算，但儿童的体重由于在各个发育阶段都有所不同，因此不能用相同的方法来计算。

成年人的标准体重算法：

成年男性的标准体重（千克）=〔身高（厘米）-80〕×0.7

成年女性的标准体重（千克）=〔身高（厘米）-70〕×0.6

体重差异在标准数值的±10%以内均属正常。一般情况下，体重在40~50岁时最重，50岁以后逐渐减轻，70~80岁时则明显减轻。但现在很多老年人由于生活条件和营养状况都较好，因此体重也有增加的。

>> 体温

一般人体正常体温值为：口温36.5℃~37℃；腋温36℃~37℃；肛温36.5℃~37.5℃。口温比腋温平均高0.2℃~0.5℃；而肛温比腋温平均则高0.4℃~0.6℃。

一般情况下，老年人体温比成年人略低，男性体温比女性

* 健康人体的数值标准与衰老规律

以下是健康人体的各项常规标准值，全家一起来看看是否与健康长寿的标准相符合。

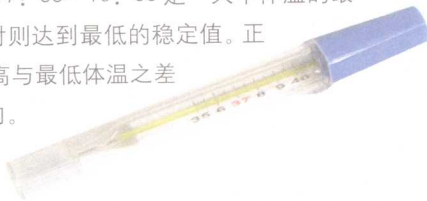
>> 身高与体重

成年人的标准身高：我国成年男性的平均身高为168厘米，女性平均身高为156厘米。一般身高差异在平均值的±20%以内皆属正常。40岁以后，由于椎间盘萎缩，脊柱弯曲强直，椎体变得扁平，下肢开始弯曲，因此人的身高便开始缩短。





略低。正常人一天中的体温也有变化，凌晨睡眠时体温最低，上午7:00~9:00体温上升很快，之后上升缓慢，下午17:00~19:00是一天中体温的最高点，到深夜时则达到最低的稳定值。正常人一天中最高与最低体温之差一般在1℃以内。



>> 听力

在安静的环境中，正常成年人一般在距离约1米处可听见机械表的声音，听力属于正常。随着年龄的增长，人的外耳道、中耳和内耳可能会发生全面的退行性病变，因此有些60岁以上的老年人听力会减退，并且男性的发生率高于女性。另外，老年人对语音的鉴别能力也会下降，听觉反应时间较长。

>> 视觉

随着年龄的增大，人的视力会逐渐下降。按照国际标准视力表的数值，正常人20岁以前视力为1.5；20~50岁视力为1.0~1.25；50~60岁视力为0.9；65~70岁视力为0.6~0.8；70~80岁视力为0.4~0.6；80~90岁视力为0.2~0.4。

进入老年期后，易患结膜炎、角膜炎、白内障等眼部疾病，严重者可致失明。

>> 呼吸频率

成年人正常呼吸男性为14~18次/分，女性为16~22次/分。呼吸频率与体位变化有关，男、女性卧位时为14~16次/分，坐位时为16~18次/分，立位时为18~20次/分。进入老年期后，呼吸肌会变得衰弱，肋软骨也会骨化，这些都会造成肺通气不畅，肺活量下降，因此容易发生肺气肿及呼吸道并发症。

>> 脉搏频率

正常人在安静状态下的脉搏频率（以下简称脉率），成年男性为60~80次/分，女性为70~90次/分。处于入睡状态时，脉率减慢，男性为50~70次/分，女性为60~80次/分。站立、运动、饭后以及患病时脉率可增快。

>> 血压

正常人血压收缩压为11.97~18.62千帕（即90~140毫米汞柱），舒张压为7.98~11.97千帕（即60~90毫米汞柱）。收缩压会随年龄增长而相应升高，40岁后每增长10岁收缩压增高1.33千帕（约10毫米汞柱）左右。

血压与性别有关，中年以前女性的收缩压常较男性低0.7~1.3千帕（即5~10毫米汞柱），中年以后男女血压无明显差异。左右臂也有区别，收缩压右臂较左臂约高1.3千帕（即10毫米汞柱），舒张压右臂较左臂约高0.7千帕（即5毫米汞柱）。夜间收缩压降低2.7~4.0千帕（即20~30毫米汞柱）。另外，血压受情绪及精神紧张等影响较大，因此一般早晨起床之前测量的血压较为准确。

>> 每次心跳输出血量

人体总血量有5000~6000毫升，心脏用压力将血挤到血管里，然后血液又会流回来，这样凭借心脏规律地跳动与血管的弹性，从而实现全身血液不断循环。成年人每分钟心跳60~80次，心室收缩射血量每次为60~80毫升，每分钟搏出血液4000~5000毫升，24小时约搏出7000升。

>> 脑耗氧量及缺氧时限

脑耗氧量（按脑重1400克计算）为46毫升/分，占全身耗氧量的20%~25%，脑灰质比脑白质多5倍。脑缺氧耐受的最大时限为4~6分钟。

>> 消化及排便

新生儿的胃容量为7毫升，1岁幼儿约为270毫升，3岁时约为600毫升；成年人的胃容量为2000~3000毫升，吃进食物后，约需4小时能将胃中食物排空。而整个消化系统消化食物所需的全部时间为20~40小时。一般正常人每24~48小时应大便1次，每次量为100~300克，如果超过两天以上不大便，粪便则变干、极臭，而且易患肠癌。老年人消化能力减弱，容易发生消化不良和便秘。

* 影响健康长寿的5大因素

衰老是健康长寿的大敌,人体衰老最明显的表现是:身体渐渐肥胖起来,即使吃得很少也会有脂肪聚集,尤其是腹部和臀部的脂肪难以控制;皮肤皱纹明显增多并加深,同时皮肤也开始松弛,失去年轻时的弹性和光泽;容易疲倦、精神不振等。

影响人们长寿的因素很多,但只要保持积极乐观的情绪,就能提升生命的质量,并能在一定程度上延年益寿。

只有知道怎样预防衰老才能实现健康长寿。要想预防衰老,就要先了解人为什么会衰老。大多数学者认为,衰老是极其复杂的整体性退化过程,是很多因素共同作用的结果,大体上包括两个方面,即先天的(内因)和后天的(外因)。具体地说,包括遗传、性格、性别,以及疾病、生活环境、生活方式等方面。

* 遗传因素

人类的最高自然寿限是由遗传基因决定的,要活到最高自然寿限,遗传因素起到了一定的作用。遗传对寿命的影响,在长寿者身上体现得比较突出。一般来说,父母寿命高的,其子女寿命也长。很多资料也表明,大多数的百岁老人都有家族长寿史。

* 性格、心理因素

人的性格、心理、情绪与健康长寿有着密切的关系。经常处于心理紧张状态下的人,往往容易患病;相反,乐观、豁达和坚毅无畏的精神,则能增强人体的抗病能力。这是因为过度紧张会使心跳加速、血压升高、呼吸急促、胃肠等脏器供血不足等,时间一长,就容易引起身体各器官功能减退,甚至发生脑血管破裂或造成致命性的心肌梗死,有的还会出现消化道痉挛、疼痛等疾病。另外,过于忧虑,也会患病,影响长寿。

* 环境因素

不同国家人的寿命与其经济水平、文化素质、风



俗习惯、医疗卫生条件、地理环境、气候等许多因素有密切关系。科学研究发现，优美、无污染的自然环境是长寿的一个重要条件。自然环境优美不仅有益于身体健康，而且可以美化人的生活和心灵，它为人们提供了舒适、安静、优美的居住环境，是健康、幸福、长寿的摇篮。而良性的社会环境也有利于健康长寿。反之，复杂、不良的社会环境会对人的心理产生负面的影响，因此不利于健康长寿。

人类寿命除与外部环境有关外，还与人体的内部环境有密切的关系。内环境通过损伤、负荷、疾病等方式影响寿命。

* 疾病因素

疾病是影响寿命诸多因素中最重要的因素。目前，对人类生命威胁最大的是心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害等疾病；而有一些疾病，如免疫缺陷性疾病、老年性痴呆、艾滋病等疾病，对人类的健康和生命构成了很大的威胁。虽然疾病会影响寿命，但关键还是要注意自身的保健养生。

* 生活方式因素

营养状况、运动锻炼、兴趣爱好等生活方式也是影响健康长寿的因素。由不健康的生活方式导致的疾病是世界上人类短寿的最大因素。不健康的生活方式，主要是吃得太油、太咸、太甜，以及饮烈性酒、大量抽烟、贪图享受、长期过夜生活和较少运动，甚至赌博、纵欲、吸毒等。

如果能及时改变不健康的生活方式，那么就能重新约会健康与长寿。调查显示，我国内地长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。而合理的运动则是获得健康长寿的重要方式。另外，良好的兴趣爱好也可以推迟和延缓脑细胞的衰老。

世界卫生组织 1992 年宣布：每个人的健康与寿

命，60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候。因此，健康长寿主要取决于自己，生命掌握在你自己手中。



吸烟会影响健康长寿，因此要尽量戒烟。

Tips 认识人体内的“坏分子”——自由基

人体内的自由基是含有一个未配成电子的原子团，伴随着代谢过程而在体内不断产生，可以夺取一个电子而使其他物质氧化，因此具有极强的氧化反应能力。自由基的破坏能力非常强大。它可使细胞膜损伤、衰老，甚至死亡；可与细胞中的蛋白质、核酸、DNA 相互作用，造成染色体畸变、细胞突变，进而导致癌症；还可使体内胶原蛋白的交联变性，引起骨质疏松、皮肤皱缩、机体老化。

人体内自身存在自由基清除系统，如维生素 A、维生素 C、β-胡萝卜素及酶类等，它们可以清除体内过剩的自由基，维持自由基的动态平衡。随着年龄的增长，自由基清除系统的功能会逐渐减退，自由基就会增加，这样就加速了机体的衰老。

* 全家保健的秘诀

科学研究显示,不良的生活方式与行为因素所导致的疾病,是本世纪对人类健康最大的威胁。在人类的疾病死亡原因中,只有1/3与遗传因素有关,2/3与生活方式和行为因素有关。下面的保健秘诀,就能抵御疾病、延缓衰老,帮你轻松实现健康长寿的愿望。

* 均衡的营养

科学的饮食有利于健康长寿。多吃蔬菜、水果和豆制品,可使患直肠癌的概率减半,还可降低心脏病和糖尿病的发病率。另外,蔬菜和水果中的膳食纤维还能促进肠道蠕动,起到预防便秘的作用。改吃低盐、低脂、低糖食物,这样能收到降脂、降压的效果,在一定程度上可以预防心脑血管疾病。尤其是中老年人,应把每日摄取的脂肪量降至只占每日摄取总热量的30%以下,并把胆固醇的每日摄入量控制在300毫克以下,对于高胆固醇食物如动物内脏、松花蛋等应避免食用。

科学合理的膳食结构能为人体提供充足而均衡的营养,但由于实际情况不同,很多人,尤其是中老年人,往往还是无法均衡地摄取各种营养。人们通常最易缺乏的营养素有:维生素B₆、维生素B₁、叶酸、维生素D及钙等。如果无法通过饮食获取上述营养素,也可考虑通过服用标准的综合多种维生素的制剂来加以补充。

* 多喝水

人体一旦缺水不仅会使尿量减少,还会使皮肤功能减退,汗腺分泌减少,影响体内代谢产物的排

泄,造成有害物质蓄积,影响健康,加速身体器官老化。人体内往往容易缺水,尤其是在夏天,汗液的蒸发会带走水分。因此,要养成每天清晨喝一杯水的习惯,每天至少喝1200毫升水。这对清除体内“垃圾”、降低血黏度、改善循环系统功能有重要作用。



* 戒烟限酒

吸烟对健康的危害极大。吸烟可导致中风、肺部疾患、癌症、心血管疾病等数十种疾病。曾吸过烟或吸烟量少的人,只要及早戒烟,就能在一定程度上预防上述疾病。坚持不吸烟更是对抗衰老的有效方法。

适度饮酒对心血管虽然有些益处,但人到中年后,还是不饮酒为宜。因为随着年龄的增长,体内酒精代谢的过程变慢,这样酒精的作用就更显著,所以中老年人应限制酒的摄入。而中青年人在工作中与生活中免不了喝酒,但也要多做运动或多吃排毒食物,以加强酒精的代谢及排出。

* 适当的运动

运动是最有效而又不花钱的抗衰老措施,它比任何保健品的效果都好,是真正有效的抗衰老解毒剂。适当的运动可减缓身体生理功能的衰退,维持较为理想的循环与呼吸系统功能,促进消化,减肥抗皱,改善睡眠状况,放松情绪,焕发精神,还可减缓骨质疏松症以及冠心病、糖尿病等多种疾病。专家建议,每个人每天都应进行适量的运动,并建



立一套有效的运动计划，如坚持散步、慢跑、游泳、打太极拳等。

※ 注意防晒

据研究显示，过度晒太阳对人的危害较大，主要表现为对皮肤和眼睛的伤害。紫外线照射过多的皮肤会变得干燥、粗糙、易生皱纹，甚至灼伤。加之人体内保护皮肤的色素会随年龄的增长而减少，因此，严重晒伤时还可能诱发皮肤癌。阳光中的紫外线对眼睛的伤害也很严重，特别是对老年人，会明显增加患白内障的概率。

※ 保持良好的情绪

保持良好的情绪反应、减少紧张与烦恼，都有利于人体健康。研究显示，不良的情绪反应会损害免疫系统，使人易患疾病。一般认为，瑜伽、太极拳、爬山等运动，都是减少紧张和烦恼的好办法，每个人可根据自己的情况选择并坚持去做。



○打太极拳既能锻炼身体，又能保持良好的情绪，是各年龄段人士的保健良方。

※ 勤用大脑

人类衰老起于大脑的衰老，脑死亡才是真正的死亡。大脑不用就会衰退。因此，人们要勤用大脑，开展必要的社交活动等，也可通过上网来学习各种技能。这样可以大大减缓记忆力下降的速度，同时保持较好的反应能力，对预防老年痴呆症有重要作用。专家建议，成年人，尤其是中老年人应保持良好的社交关系，并多交朋友，要有一两名师知心的朋友可以作为心理倾诉的对象。社会与家庭也应鼓励与支持丧偶老人交异性朋友。另外，家长要鼓励儿童勤用大脑，以促进智力发育。有关研究显示，良好的社交关系可以降低血液里的肾上腺素，加强记忆力，减少抑郁情绪，并可预防意志消沉，增强自信，消除沮丧的心理。

Tips 从20岁就开始锻炼吧

从20岁开始，人体的新陈代谢率每10年会减慢2%，肌肉强度和肺功能也开始下降。到70岁时，人体所有的功能将下降到20岁时的1/3，这是由于人们活动逐渐减少而造成的。所以要抵抗衰老，最简单有效的方法就是坚持体育锻炼，最好从20岁就开始锻炼，不要到年纪大了再去锻炼，因为那时就已经很难挽回身体的所有功能了。