

健康长寿

食为寿

史德 编著

Jiankang Changshou
shi Weiben

金盾出版社

健康长寿食为本

本书为《健康长寿食谱》一书，是根据《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食宝塔》编制的。全书共分两大部分：第一部分为“健康长寿食谱”，第二部分为“健康长寿食谱”。全书共分两大部分：第一部分为“健康长寿食谱”，第二部分为“健康长寿食谱”。



史德 编著

金盾出版社

内容提要

健康长寿,延缓衰老是人们终身追求的目标,吃什么,不该吃什么,是人们十分关注的问题。本书告诉读者以新的饮食理念,在日常生活中吃什么最健康,吃什么损害健康的道理。同时介绍了一日三餐主、副食科学搭配及注意事项。全书通俗易懂、实用性强,适合大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿食为本/史德编著. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5575-0

I. 健… II. 史… III. ①食品营养—基本知识②长寿—保健—基本知识 IV. R151.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014400 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:16 字数:207 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

健康长寿,延缓衰老是人们终身追求的目标。健康与长寿,健康是基础;只有健康,才能提高生命质量,长寿才有希望。

现代医学研究表明,目前危害人们健康的多数慢性病,其发生、发展都与患者的生活方式、饮食习惯和生活态度有着非常密切的关系。饮食是健康的基础,科学的饮食决定健康,更决定寿命。

“民以食为天”,饮食对人体健康起着关键作用。在生活水平不断提高的今天,人们开始追求更加健康、科学的饮食理念,认为不仅要吃饱、吃好,更要注重饮食的科学性,只有食用合理、搭配得当,才能强健身体,反之,就会损害健康。

无论是古老的经典著作,还是近代的科学研究,都表明“延年益寿、青春常驻”的答案就在于吃什么、怎样吃。美国公共卫生部长在2006年曾说,美国每年有220万人死亡,其中180万人的死亡和饮食不科学有关。如今,老年病学者同样发现:科学的饮食、适度的锻炼、平和的心态,就可延缓甚至逆转衰老的过程,能使你的容颜和感觉都年轻起来,并可防止那些和衰老相关的疾病。

纵观世界各地,特别是日本的冲绳、意大利的凯姆波蒂迈勒、希腊的西米、巴基斯坦的罕沙、中国广西的巴马等长寿地区的长寿明星们,他们健康长寿的秘诀很简单,就是科学饮食是根本。如果你能和他們一样吃,一样生活,你也会同他们一样的健康,一样能长寿。

人们可能以为,“健康食品”就是粗粮蔬菜,没油没盐,淡而无味,其实健康食品并不意味着就是一片苹果、一块蛋糕。它可以是满盘的新鲜蔬菜和香草、豌豆或者鱼肉,用大蒜、洋葱、姜和酱汁、一点红酒或其他数百种健康烹饪法调味。健康食品的原则非常简单:选用

大量新鲜的水果和蔬菜,天然食品比加工食品要好,采用正确种类的油,不要多吃肉类和尽量缩短烹饪时间。

研究说明,乳腺癌、前列腺癌和肠癌在很大程度上和饮食及生活方式有关。非常保守的美国癌症协会的调查资料也说,90%的直肠癌案例是可以防治的。癌症专家帕特里克·奎廉博士在他的《用营养打败癌症》一书中写道:“肌体有对付癌症的装备……但是这个过程也依靠营养……恰当的营养可以防治50%~90%的癌症。”著名的临床癌症学专家马科斯·格尔森博士声称,单独使用他的营养治疗方法,可以使30%的癌症患者治愈。

吃出健康,从现在做起。无论自己现在身体如何,也无论以前怎样吃喝,衷心希望你看完这本书后,立即开始关注自己的一日三餐,切实做到科学饮食,从而吃出一个健康美丽的人生,尽情享受美好时光,轻轻松松一百岁。

史 德



第一章 饮食与健康长寿

一、营养好未必长寿	(1)
二、长寿人群的膳食哲理	(6)
三、饮食养生二十四字	(8)
四、合理营养防病保健	(12)
五、东方饮食的健康优势	(14)
六、中国传统膳食的特点	(16)
七、全球推崇东方饮食	(17)
八、世界卫生组织公布的健康食品	(23)
九、外国专家推荐的长寿食品	(24)

第二章 一日三餐合理搭配

一、早餐	(35)
(一)吃早餐的利与不吃早餐的弊	(35)
(二)早餐要吃得好	(37)
(三)不同年龄段人群的早餐方案	(41)
(四)早餐花样多	(43)
(五)吃早餐的最佳时间	(48)
二、午餐	(49)
三、晚餐	(52)
(一)晚餐不科学体弱又多病	(52)

- (二)晚餐少吃也能降血脂 (54)
- (三)晚餐不该吃或少吃的食物 (55)
- (四)晚餐少吃或不吃对睡眠有影响的食物 (56)
- (五)晚餐应该这样吃 (57)
- 四、一日三餐的食量及所需膳食纤维量 (58)
 - (一)一日三餐的食量 (58)
 - (二)一日三餐摄入的膳食纤维量 (61)
 - (三)平衡膳食不同品种食物的等量互换 (62)
 - (四)每日两餐更有助于延年益寿 (63)
- 五、牢记饭后“五不要” (64)

第三章 一日三餐主食

- 一、大米 (67)
- 二、面食 (74)
- 三、粗粮 (76)
- 四、杂粮及其吃法 (80)
 - (一)杂粮种类及其营养成分和保健功能 (80)
 - (二)杂粮食用方法 (81)

第四章 一日三餐副食

- 一、副食的营养成分及其食物来源 (82)
- 二、副食的保健功能 (89)
 - (一)预防癌症的保健功能 (89)
 - (二)降脂、降压和降血糖的保健功能 (98)
 - (三)抗污染的保健功能 (104)
 - (四)减肥的保健功能 (105)
 - (五)护牙的保健功能 (106)
 - (六)预防白内障的保健功能 (107)

(七)健脑的保健功能	(108)
(八)美容的保健功能	(109)
(九)预防血栓的保健功能	(111)
(十)养护头发的保健功能	(112)
(十一)排毒、解毒的保健功能	(115)
三、副食的治病功能	(116)
(一)治疗咳嗽	(116)
(二)治疗溃疡病	(117)
(三)治疗胃病	(118)
(四)治疗痔疮	(119)
(五)治疗头痛	(119)
(六)治疗烫伤	(120)
(七)治疗感冒	(120)
(八)防治心血管疾病	(121)
(九)其他	(123)
四、蔬菜类型不同所含营养成分不同	(124)

第五章 喝汤的学问

一、喝汤要讲科学	(126)
二、适合做汤的几种食物	(127)
三、不宜喝鸡汤的人群	(129)
四、汤的保健功能	(130)
五、煲汤的技巧	(132)
六、几种常饮用汤的做法	(133)

第六章 养成科学的进餐习惯

一、膳食平衡	(138)
二、进食宜慢不宜快	(141)

- 
- 三、饱食损健康 (144)
- 四、讲究进餐顺序有利于健康 (145)

第七章 饮食搭配不当易致病

- 一、防止病从口入 (147)
- 二、不宜搭配同食的食物 (151)
- 三、不宜空腹吃的食物 (155)
- 四、豆腐与健康 (157)
- 五、勿吃容易引起中毒的食物 (159)
- 六、忌食促进衰老的食物 (161)
- 七、不宜食用的果蔬皮 (163)
- 八、十二种食物能让药物不良反应增强或降低药效 (164)

第八章 垃圾食品与健康

- 一、健康食品 (167)
- 二、垃圾食品 (170)
- 三、隐性垃圾食品 (174)
- 四、垃圾食品对人体健康的危害 (178)
- 五、“垃圾食品”怎么吃 (181)

第九章 老年人饮食与健康

- 一、老年人饮食营养需求与健康膳食指南 (184)
- 二、老年人宜忌食物 (186)
- 三、老年人不宜多吃的食物 (192)
- 四、老年人每天餐饮次数 (194)
- 五、老年人进餐顺序与营养补充 (197)
- 六、老年人饮食营养及改善方法 (199)
- 七、老年人饮食“八要” (201)

八、老年人畏寒该吃的食物	(203)
九、老年人健康饮食七注意	(204)
十、老年人吃素伤身折寿	(206)
十一、老年人饮食降血脂	(208)
十二、剩菜加热要讲究	(210)

第十章 健康饮食的烹饪技巧

一、保护食物营养不流失的烹饪技巧	(212)
(一)烹调不当,营养流失的现状	(212)
(二)食物营养不流失的烹饪保护措施	(213)
二、使菜肴鲜香的烹饪技巧	(215)
三、烹饪菜肴的火候	(217)
(一)烹饪菜肴三分技术七分火候	(217)
(二)掌握火候要处理好三个关系	(218)
(三)火候的实际操作	(219)
四、烹调菜肴的调味	(220)
五、烹调菜肴时调味品的使用	(221)
(一)调味品姜的使用	(221)
(二)调味品盐的使用	(223)
(三)调味品酒的使用	(228)
(四)调味品味精的使用	(229)
(五)按顺序放调料保住营养	(230)
六、烹调菜肴时食用油的使用	(231)
(一)食用油的营养特点	(231)
(二)食用油的选择	(234)
(三)烹调菜肴的油量	(235)
(四)烹调菜肴的油温	(236)
七、减少食物中的致癌因素	(239)



- (一)减少蔬菜中硝酸盐毒害 (239)
- (二)烹调菜肴防癌措施 (240)
- (三)烹调方法与菜肴的致癌物 (242)
- (四)消除油炸食品中的致癌物 (242)
- (五)消除腌腊食品中的致癌物 (243)
- (六)消除食物中的黄曲霉毒素 (244)

第一章 饮食与健康长寿

一、营养好未必长寿

1. 人体必需的营养物质

人为了维持生命,必须不断地从外界环境获得空气、水和食物。通过食物供给,维持正常人体生理功能,这些物质在人体内所起的作用的总称,就叫做营养。由此可见,维持生命要靠营养,生长发育也要靠营养。

富含人体所需营养的物质称为营养物质,包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、膳食纤维和水等。人体抵抗疾病,从事各项活动都需要丰富的营养物质。人到了老年,衰老的机体更需要选择食用一些优质蛋白质。所以,生命活动的每一瞬间都离不开一定量的营养物质。那么,是不是营养越好就越长寿呢?否!一般人都知道,长期处于营养不良状态的人不可能长寿;但是,当人们的生活水平不断提高,富裕起来的人越来越多,营养状态也越来越好的时候,人们必须认识到,营养对于长寿固然重要,但更为重要的一点是,只有合理的、平衡的营养才能有益于长寿。如果摄取的营养过剩,就会使人体热能代谢失去平衡,这样就会导致肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病,这对长寿不仅无益还会给生命构成巨大威胁。所以,营养过剩是不利于长寿的。

卫生部曾在2007年颁布的《中国居民营养与健康状况调查》揭示出:我国公民“营养过剩”与“营养缺乏”并存的怪现象,这种结果初看起来有些矛盾。北京儿童医院营养中心的医学博士李时莲在接受记



者采访时对这种怪现象解释说：“其实，所谓的‘营养过剩’并不是真正的营养过剩，也可以叫做‘热能过剩’；而‘营养缺乏’主要是指居民膳食结构不合理导致的钙、铁、维生素 A 等微量营养素严重摄取不足。而微量营养素的缺乏会导致多种疾病。”

该项调查还显示，我国居民平均贫血患病率为 15.2%，其中最主要的原因是缺铁性贫血。我国是世界上缺乏维生素 A 的重灾区。维生素 A 的缺乏会影响机体的免疫力，甚至可影响儿童的生命安全。在所有微量元素中，中国人钙的缺乏程度最严重。全国城乡居民每天钙的平均摄入量仅为 391 毫克，相当于推荐量的 41%。

2. 无糖低碳且营养丰富的食品

人们对营养的理解存在三个误区。

误区之一：认为只有大鱼大肉才是营养食品。随着人们生活水平的提高，餐桌上的鱼、肉渐渐多起来，而人们的身体却不是越来越健康，相反，肥胖、冠心病、心脑血管病、糖尿病等富贵病倒越来越多。对此，人们总认为是大鱼大肉吃多了！其实，中国人吃的大鱼大肉并不多。那么，是什么东西吃多了呢？恰恰是精制的糖和精制的淀粉多了。

误区之二：认为淀粉和糖是有营养的。其实，这些东西都是糖类，只能给人体提供热能，没有什么别的营养。另外，过去的观点认为脂肪是非常可怕的，而现在认为天然脂肪并不可怕，而且对人体特别有用。这就是说，精制的糖和淀粉是有害的，而天然的脂肪其实是有用的。

误区之三：认为不能吃大鱼大肉，而应吃接近素食的东西，喝含糖饮料，恰恰相反，人们实际上要吃无糖低碳这样的食品，同时要营养丰富。

在营养学界，把上述三种误区的观念更新称之为“营养革命”。

3. 现代人不缺营养缺平衡

人类的标准膳食结构是：谷豆类食物、菜果类食物与动物性食物



之比应为 5:2:1。现代人虽然与原始人有很大的不同,但植物性食物与动物性食物之比仍应为 7:1。如果在日常生活中受生活水平的影响致使这个比值增大或者减小,都可能给人体带来危害,导致营养不良或是营养过剩,引起各种相关疾病。

在正常情况下,人体通过自身的缓冲调节作用,使血液的酸碱度保持在 7.35~7.45,机体免疫力强,就会很少生病。但是,若吃了过多的酸性或碱性食物,超出人体的生理调节能力,就会使血液偏酸或偏碱。随着人们物质生活水平的提高,餐桌上的食物常常是荤多素少,属性上则为酸多碱少,长期如此,则导致血液偏酸性。而人体血液偏酸性,就会出现钙盐缺乏,血液黏稠度增大,损害人的中枢神经和心脏,使人早衰。蔬菜中含有大量的钾、钠、钙、镁等无机盐,它们在人体内通过代谢作用产生带阳离子的氧化物,呈碱性,故水果、蔬菜属碱性食品。大部分的肉、鱼、蛋等动物性食品和大米及其制品属于酸性食品。

所以,现代人不是缺营养,而是缺平衡。这里所说的平衡,是指健康长寿的膳食平衡。为了做到平衡膳食,就应尽可能调配好各种食物,如主食和副食的搭配;主食中粗粮、细粮的合理搭配,要吃种类多、营养素全的食物,但热能摄入不能超标,这对中老年人来说,尤为重要。

中国营养学会理事长、国家食物与营养咨询委员会副主任委员、中国学生营养健康促进会副会长葛可佑说:不同的食物有不同的营养特点,如谷类食物的糖类和 B 族维生素,豆类食物的蛋白质和脂肪,蔬菜水果的无机盐和维生素,动物性食物的优质蛋白质等。这些食物都是我们需要的,你不能说哪种好哪种不好。只有把各种食物合理搭配才能保质保量地供给人体充足和全面的营养,这就是“平衡膳食”。

4. 按营养成分不同划分的 5 类食物

(1)谷类和薯类:包括米、面、杂粮。薯类包括马铃薯、红薯等。



主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

(2) 动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和 B 族维生素。

(3) 豆类及其制品：包括大豆及其他豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和 B 族维生素。

(4) 蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果和各种水果等，主要提供维生素 C、胡萝卜素、无机盐和膳食纤维等。

(5) 纯热能食物：包括动、植物油，淀粉，糖和酒类，主要提供热能。植物油还可提供维生素 E 和人体所需的必需脂肪酸。

一般说来，每日膳食应由以上 5 类食物组成，其中谷类、薯类、蔬菜类、水果类等食物是构成健康膳食的基础。再适当摄取动物性食物、豆制品、少量食用纯热能食物。每个人只要按照自己身体特征合理选择、搭配这 5 类食物，健康长寿就有保障。

5. 健康必须靠自己

面对人们身边层出不穷的“健康陷阱”，中国医学科学院院长助理黄建始教授提醒公众必须牢记三句话：

第一句话：要想健康必须靠自己。

第二句话：自己管理自己的健康。

第三句话：积极进行健康投资。

(1) 健康必须靠自己：美国的一份研究报告显示，在导致一个人不该死的时候死亡的原因中，环境因素占 20%，遗传因素占 20%，医疗卫生因素占 10%，而生活方式和习惯因素却高达 50%。这四个因素，前三个对个人而言是客观存在的，而最后一个因素，即生活方式和习惯因素，是完全决定于个人的生活行为，是由个人掌控的。许多疾病的根源在于个人的生活方式。生活方式是多方面的，并不单单是如何吃，更重要的是食物的营养组成是什么样的，它的结构和比例，包括是不是过量，是不是缺乏。一些营养素可能是过量的，如果



吃得多,就可能导致心血管病等慢性病。由此可知,平时人们所说的生活方式的基本问题就是吃什么?怎么吃?而这两个基本问题解决了,就可以远离病魔,保证健康长寿。

(2) 健康应由自己管理:健康由自己管理,其意思就是:首先,要对自己的健康资产做到心中有数。这些健康资产包括身体、心灵与外界环境的和谐等。在此所说的外界环境包括两个方面,即人际环境和自然环境。这两个环境都会影响到个人的心灵,即个人的心态。在处理个人与人际环境的关系时一定要做到和谐相处,互不伤害;处理个人与自然环境的关系时,要充分了解自然环境的变化规律,使个人身体随时都能适应其变化,使人与自然环境随时都和谐相处。

其次,要明白自己身上潜藏着多少危险因素,这些危险因素包括肥胖、吸烟、喝酒、高胆固醇、不安全性行为等。这些危险因素是由上述的生活方式不当引起的。因此,要减少这些危险因素对身体健康的危害,就得投资健康,开展生活方式的革命。

这两个方面的统一就是自己管理自己的健康。

(3) 积极投资健康:对健康有四种不同心态的人。

第一种人是聪明人,主张健康,投资健康。结果健康增值,实现了60岁之前不生病,80岁之前不衰老,轻轻松松一百岁,健康长寿120,高高兴兴一辈子。

第二种人是明白人,关注健康,储蓄健康,结果健康保值,平平安安活90。

第三种人是普通人,漠视健康,无动于衷,结果健康贬值,只能带病活到70。

第四种人是糊涂人,其中许多是白领中年人,生活方式极不健康,饮食结构很差,喜欢吃的猛吃,不喜欢吃的一口不沾,应酬频繁,暴饮暴食,烟酒无度,不过子时不睡觉,基本不运动,不锻炼,透支健康,结果提前死亡,生命缩短,只活到五六十岁,有的甚至更早就离开



了人世。四种态度、四种结局,真是一分耕耘,一分收获。

投资健康,也不能万人雷同,一个模式,而要根据自己的实际情况,设置个性化的健康投资重点。尽管每个人的情况千差万别,其重点均不外乎 15 个字,就是“管住嘴,迈开腿,不抽烟,少喝酒,好心态。”

二、长寿人群的膳食哲理

1. 膳食结构以植物性食物为主

宏观调研证实,世界长寿之乡饮食结构均体现出高度的一致性,即以植物性食物为主。植物性食物曾被国际上誉为“亚洲金字塔”,是为理想食物,也即“谷、豆、菜”。尤其以谷、菜为中心,豆谷、薯类、玉米、水果,吃得多,动物食品吃得很少。其中,格鲁吉亚的谷菜食物比率为 65% 左右,新疆和广西巴马的谷菜比率高达 80%。除谷菜食物外,高加索的长寿乡还摄取一些水果、坚果、乳制品、蛋等。我国长期以来形成了以“五谷”为主食,以果蔬、少量动物性食物为副食的饮食特色,应坚持以植物性食物为膳食主体,使食物生产与消费需求相适应。

2. 植物性食物与动物性食物合理搭配

长期单纯吃素会使人体内掌管食物消化的酶系统功能逐渐遭到破坏,最后导致百病丛生,如贫血、驼背、骨质疏松等症;而且人体所需脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等无法全面供给。平衡膳食很重要一条就是要荤素搭配。现代营养学也表明:只有植物性食物与动物性食物合理搭配,才能全面满足人体对各种营养物质的需要。日本和其他地区长寿人群的膳食均讲究荤素搭配,非常重视对各种肉、鱼类食品的摄取。当然,动物性食物消费比重的适度增长也是人们膳食质量提高的重要标志之一。

植物性食物与动物性食物要合理搭配,怎么搭配,或者说把要吃