



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

科学饮食防百病

健康

飞

JIAN KANG FEI CHUAN

——健康饮食新概念

主 编：龙大集团

编 著：张 仁 庆



 中国社会科学出版社



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

科学饮食防百病

健康飞船

——健康养生新概念

龙大集团 主编
张仁庆 编著



 中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康飞船:科学养生新概念 / 张仁庆编著.-北京:中国社会科学出版社,2008.7

ISBN 978-7-5087-2201-6

I.健… II.张… III.养生(中医)-基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 068939 号

书 名:健康飞船——科学养生新概念

编 著 者:张仁庆

责任编辑:向 飞 张 杰

出版发行:中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编辑部:(010) 66020531 (010) 66026806

电 话:(010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部:(010) 66060275 电传:(010) 66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:170mm×240mm 1/16

印 张:10.75

字 数:170 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版

印 次:2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

(版权所有,侵权必究。举报电话: (010) 66026806)



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颛顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，创造发明的《羊方藏鱼》《天下第一羹》等名菜流传至今，是中国烹饪界名副其实的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省铜山县彭祖纪念馆

编委风采



本书高级顾问
官学斌董事长



官学斌董事长(左一)陪同领导视察龙大



高级编委官
明杰先生



高级编委程伟华先生(左)与作者(右)



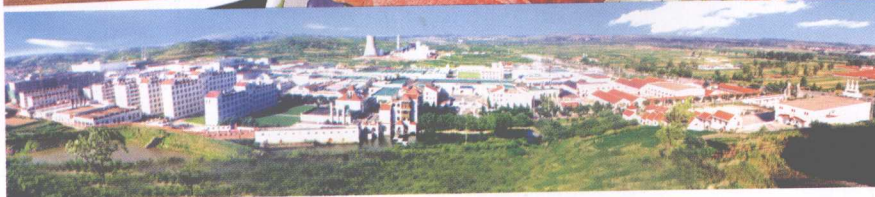
高级编委周桂禄、刘燕先生与作者



高级编委于忠杰先生(右)



全国人大代表、本书高级顾问、龙大食品集团公司董事长宫学斌先生
(右)与张仁庆先生(左)在北京



龙大食品集团生产的冷鲜肉远销世界各国



中国农产品市场协会会长、北京新发地农副产品批发市场董事长，本书高级顾问张玉玺先生。



山东莱阳春雪食品有限公司董事长、总经理，著名企业家，本书高级编委郑维新先生。



食品安全的楷模，健康食品的典范。龙大食品创造了绿色、健康、安全的典范，其产品销往世界各地，为人类的健康饮食作出了积极的奉献。图为龙大部分产品的展示。

作者简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台，经济法学硕士，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长、中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作，先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《火候》《中国名菜30例续编》《健康飞船》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《厨师培训教材》和《最新厨师培训教材》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的书刊100余本，并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。1993年6月，北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女》，以及大型报告文学集《小平您好！——记改革浪潮中的先进人物》，都对其事迹作了专题报道。



新华社记者：赵勇先



《中国食文化丛书——健康飞船》

编委会名单

(名次排列按姓氏笔画为序)

特邀高级顾问:

于忠杰	卫祥云	牛根生	甘纯庚	母建华	孙晓春
李立特	杜子端	张维新	张永年	张旭辉	吴景松
金志国	郑维新	周桂钿	杨文俊	宫学斌	姜 习
郭献瑞	黄静波	韩 明			

主 编: 龙大集团

编 著: 张 仁 庆

编委会成员:

王洪海	王卫东	邓国华	邓顺律	卢利民	孙吉杰
闫修芬	李长茂	李镜正	许堂仁	张仁庆	张韶云
张帅林	张正东	张永超	陈永龙	季永开	苏德兴
周桂禄	姚荣生	宫明杰	宫 胜	贺庆伟	徐传达
黄振华	梁 凯	程伟华	杨子忠	陈桂琴	



中国食文化丛书

编委会名单

(以姓氏笔划为序)

特邀高级顾问:

- | | |
|-----|----------------------------|
| 卫祥云 | 中国调味品协会会长 |
| 王文哲 | 中国食品工业协会会长 |
| 母建华 | 中国消费者协会秘书长 |
| 甘纯庚 | 新华出版社原常务副社长 |
| 丛国滋 | 中国食文化研究会副秘书长 |
| 孙晓春 | 中国烹饪协会副会长 |
| 李正权 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 李鸣德 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 李里特 | 中国农学会副会长、中国农业大学教授 |
| 朱明媚 | 中国人口文化促进会常务副会长 |
| 张玉玺 | 中国农产品市场协会会长 |
| 张维新 | 中国民营企业国际合作发展促进会会长 |
| 张永年 | 全国政协办公厅原主任 |
| 张旭辉 | 辽宁省烹饪协会名誉会长 |
| 杜子端 | 中国食文化研究会会长 |
| 吴景松 | 中华人民共和国民政部社会福利司原司长 |
| 韩 明 | 中国饭店协会会长 |
| 宫学斌 | 全国人大代表、龙大食品集团公司董事长 |
| 郭献瑞 | 北京市原副市长 北京烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 世界中国烹饪联合会名誉会长 |
| 袁宗堂 | 国家旅游局原饭店管理司司长、中国旅游饭店协会高级顾问 |
| 黄静波 | 全国人大常委 青海省原省长 |
| 魏纪中 | 国家体育总局高级顾问、申奥功臣 |

中国食文化丛书

编委会名单

(以姓氏笔划为序)

高级编委名单:

于 壮	于梁洪	于忠杰	马丽燕	马凤岐	马健鹰	尹 凤
王书发	王 丰	王耀辉	王树亭	王子辉	王 美	王美萍
王长宽	王景涛	王献立	王友来	王 伟	王秀玲	方松来
方玉东	牛铁柱	文逸民	区成忠	车延贵	白小明	白学彬
叶连方	史瑞彩	孙汉文	孙宝宗	江照富	李世清	李恩波
李世君	李志仁	李建民	李志顺	李广龙	李 刚	李长茂
李志刚	李河山	李 新	李悦忠	邱 顺	邱庞同	刘敬贤
刘元建	刘耀辉	刘卫民	刘维山	刘 燕	任原生	闫修芬
朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心	吕良福	许堂仁	许振克
初立健	吴朝珠	苏耀荣	杜 莉	肖永利	张文彦	张仁庆
张艳丽	张奔腾	张帅林	张志广	张铁元	张 钧	张韵云
孟祥萍	邵万宽	陈功年	陈志云	陈苏华	陈沧海	陈光新
陈桂琴	陈 宁	陈永龙	杨科庭	杨益华	周桂禄	周三金
周 雄	周兴起	周兴志	林俊春	林承步	林建璋	郑佐波
郑秀生	郑维新	胡嘉牧	胡建生	段永祥	夏德润	赵留安
赵军红	赵西颖	赵惠源	侯玉瑞	郭方斌	郭恩亮	郭亚东
郭本良	贾富源	祝阿毛	宫明杰	宫 胜	郝文明	姚荣生
骆炳福	海 兰	唐代英	唐永娥	陶 震	高光军	高岐岐
高 山	高凤志	高小锋	栾宝谦	徐宝林	徐 权	钱文亮
邹德昌	康 辉	常维臣	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	简振兴	鲍力军	鲍晓峰	褚立群	裴春歌
熊四智	蔡育发	黎永泰	潘宏亮	潘镇平	戴桂宝	顾明钟

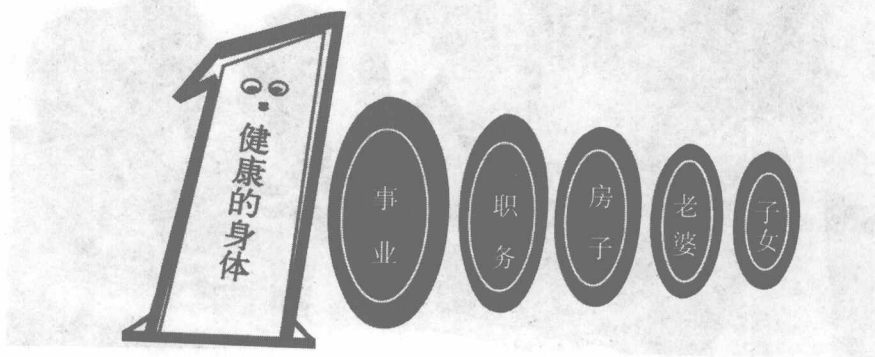
前言

健康是财富,健康是幸福,健康是现代人追求的时尚。如何健康?从饮食开始。

健康是新世纪人类所关注的头等大事。20世纪60年代,我们没啥可吃。可是,新世纪,人类在物质生活达到一定的丰富程度以后,却不知道吃什么、怎么吃了。因此,出现了许多因饮食不当而导致的疾病。我国居民因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口是2.6亿人,因食盐过量而患高血压的有1.6亿人,因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。

病从口入,中国的古训对现代中国人更为重要。2002年8月~2006年12月,由卫生部、科技部和国家统计局共同在全国范围内开展的“中国居民营养与健康状况调查”显示:随着我国国民经济的持续快速发展,最近10年,我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善,营养不良和营养缺乏导致的患病率持续下降。但是,我国同时也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。

此次调查结果显示:营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致疾病的发病率,糖尿病等慢性病的发病率正在升高。目前,人类的健康面临双重挑战:一方面是传染病的危害,另一方面是慢性病的影响。卫生部



健康是财富,健康是幸福,健康是现代人追求的时尚。

将根据这一次营养和健康的调查结果，与世界卫生组织一起制定新的慢性病防治规划，并逐步增加政府在这方面的投入，从而更好地控制慢性病对人们健康的危害。

人人健康是家庭幸福的标志，长寿快乐是每个人的愿望。

如何健康饮食？我认为应做好以下三项工作：

1. 增强营养知识的学习

目前，我国一些地方营养比较缺乏，尤其是某些农村地区。农民的收入比较低，没有条件合理营养。例如：在农村，家庭养着鸡，但是孩子的母亲却把鸡蛋拿到集市上去卖了，给孩子买点糖果、膨化食品等代营养的食品回来，而没让孩子吃鸡蛋。另外，胡萝卜在农村也很普遍，只要吃了胡萝卜同时膳食里有足够的脂肪，那么就不会缺维生素 A，但是很多人却不知道。目前，对于一些贫困地区，政府已经实施了一些项目，像维生素 A 胶囊的补充，这个项目的实施，每年使 7 万儿童的生命得以挽救，另外有 7 万儿童免于失明。

2. 控制慢性病发展

我国目前正处在社会主义初级阶段的转型时期，经济水平发展了，重



健康饮食是时尚

要的就是政府怎样给群众正确的健康引导。如果我们现在不及时采取正确的方法,超重者中会有很大一部分将会发展为肥胖,而肥胖是所有这些重点慢性病的一个最危险的因素。一些国际药厂已经把目光瞄准了中国,他们认为,中国将来糖尿病的发病率肯定要超过西方。据调查,现在我国17~64岁的劳动人口中,慢性病患者已经达到52%,因慢性病导致的死亡率已经达到了30%,这将会给我国经济和社会的发展造成巨大的影响和损失。因此,控制慢性病的发展是当务之急。

现在国家有关部门正在制定一些重点慢性病的控制规划,像高血压、糖尿病等。另外,针对钙、维生素A、铁的缺乏,也在制定相应的规划。同时,一些健康项目已经在社区实施,这些项目的实施取得了很好的效果。目前的医学技术水平不可能彻底治愈这些慢性病,但是通过健康冲击项目,有可能使这些疾病的病理变化发生改变。

3. 养成良好的生活习惯

许多疾病是不良的生活习惯造成的,例如:偏食,爱吃甜味、香味的食品,不吃早餐、懒得做饭、到街上地摊吃饭,因省事多做饭,一次做饭多天吃等,这些不良习惯都会影响着身体的健康。要想拥有健康的身体,健康快乐每一天,必须养成良好的生活习惯。

传播科学保健、健康饮食之道,让更多的人摆脱病痛之苦,免受病魔之患,乘上健康飞船,飞达健康的彼岸!

张仁庆

目 录

第一章 奶品与健康

一、空腹喝奶好	2
二、牛奶的营养成分及其作用	3
三、喝奶腹泻是正常反应	5
四、奶类与奶制品	7
五、不宜喝牛奶的人与时间	11
相关知识	11

第二章 科学合理膳食

一、推翻旧的膳食金字塔	14
二、什么是露卡素饮食	15
三、我们离露卡素饮食有多远	17
四、猪狗饮食的启示	19
相关知识	20

第三章 饮食与健康

一、空腹饮食	24
二、食物是最好的药	25
三、食物的食疗、食补作用	26
四、91种特殊身份的食物	29
五、科学饮食参考——吃什么	32

六、有益于心脏健康的食品	35
--------------------	----

第四章 错误饮食

一、两种错误的饮食导向	38
二、五味与五脏	39
三、“吃苦”的益处	41
四、食盐过量的危害	42
五、糖的危害	43
六、食鼠	45
相关知识	46

第五章 不孕不育话饮食

一、男性不育的破坏因素	50
二、有益于男性保健的食物	53
三、“性”福与健康	57
四、关心男人	58
五、乳腺癌的预防	58
六、不同年龄段的女性饮食	60
七、抗衰老指南	62
相关知识	65

第六章 睡眠与健康

一、失眠的种类	70
二、导致失眠的原因	70
三、保障睡眠的方法	71

四、有益睡眠的食物	72
五、睡眠环境	74
六、脊椎病与睡眠	74
七、睡眠与皮肤病	76
相关知识	77

第七章 心理健康与饮食

一、情商与健康	80
二、修身养性、心理健康	80
三、家庭和谐是心理健康的基础	81
四、心理健康的标准	82
五、吃出好心情	83
六、垃圾食物引发精神病	84
七、健康生活八要素	84
八、健康饮食定律	85
相关知识	86

第八章 减肥与脂肪

一、当前流行的减肥方式	90
二、减肥误区	91
三、如何科学减肥	92
四、减肥食品	92
五、国外有趣的减肥方式	94
六、心血管与油脂	95
七、安全用油与合理用油	96
八、选购、贮存食用油	98

相关知识	100
------------	-----

第九章 亚健康

一、精英健康状况堪忧	104
二、亚健康的表现	104
三、亚健康的信号	105
四、学生普遍亚健康	106
五、亚健康的诱因	107
六、缓解疲劳的方式	108
七、新养生内经	109
八、不宜健康的饭后 10 件事	110
相关知识	112

第十章 美容与饮食

一、经常洗澡是第一美容	116
二、美容方式	116
三、早衰诱因	118
四、常见皮肤病的发生	119
五、预防皮肤病	121
六、排毒与美容	123
七、吃出美丽	124
相关知识	128

第十一章 健康饮食新课题

一、FUN 健康新生活	132
二、维生素的新发现	132