



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

健康饮食

——中国人如何吃

编 著：孙孟全 周桂禄



军事医学科学出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books Of China

健康饮食

——中国人如何吃

编 著:孙孟全 周桂禄

执行主编:王荔枚 陈桂琴

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食：中国人如何吃/孙孟全，周桂禄编著.

—北京：军事医学科学出版社，2008.7

(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-80245-108-7

I.健... II.①孙... ②周... III.①饮食卫生-基本知识
②合理营养-基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第099778号

(中国食文化丛书) 健康饮食——中国人如何吃

出 版：军事医学科学出版社

地 址：北京市海淀区太平路27号

邮政编码：100850

电 话：发行部：(010) 63801284
63800294

编辑部：(010) 66884418, 86702315, 86702759
86703183, 86702802

传 真：(010) 63801284

网 址：<http://www.mmsp.cn>

印 装：北京冶金大业印刷有限公司

发 行：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13.625

字 数：162千字

版 次：2008年7月第1版

印 次：2008年7月第1次

定 价：28.20元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换



第24期全国厨师培训班学员孙继瑞、张正明送给老师的题字

著名书法家李大鹏先生为全国厨师培训班题字



厨师职业是一项高尚的光荣职务，一人学厨全家幸福，终生受益。图为全国名厨欢庆春节！
2005年春节前（2月5日）中国名厨相聚在中央电视台向全国人民拜年！

内容简介

管住你的嘴,迈开你的腿,健康生活从饮食开始。健康饮食首先要学会健康饮食的方法,合理搭配每天的营养,平衡膳食,是保证健康的首要条件。每天怎样吃,吃多少,吃什么,是健康饮食的关键。本书根据人生必需的八大营养素进行了科学的阐述,教你健康饮食的方法和技巧,是一本家庭饮食的良师益友,也是饭店、宾馆、酒楼、食府专业厨师必须掌握的膳食标准和配餐方法。

此书文字简练,图文并茂、通俗易懂,是健康饮食的必备读物,是生活中不可缺少的科普知识。

**关 注 大 众 健 康
倡 导 科 学 饮 食**

《中国食文化丛书——健康饮食》

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	刘文田	管延松	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	程伟华

编 著: 孙孟全 周桂禄

执行主编: 王荔枚 陈桂琴

执 笔: 张 仁 庆

编委会成员:

王荔枚	王洪海	王秀玲	王卫东	王友来	王 军
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
张真超	陈桂琴	陈永龙	陈彦明	季永开	苏德兴
周桂禄	姚荣生	宫明杰	宫 胜	贺庆伟	徐传达
朱新成	孙绪春	杨子忠	黄振华		



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，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。

陈桂琴，女，汉族，出生于河北省邢台市，大学本科学历。现任河北邢台市鸿泰民俗文化园总经理，中国食文化丛书高级编委，中国饭店业高级经理人。

她勤奋好学，爱岗敬业，1979年至1996年在邢台市地、市委研究室工作，1996年至2007年在邢台宾馆担任副总经理职务，2007年至今在邢台市鸿泰民俗文化园有限公司任总经理的职务，2008年5月被评为中国食文化丛书编委会的高级编委。在祖国的饮食文化领域中她孜孜不倦的追求，为烹饪事业开拓创新做着不懈的努力，并带动青年力量不断进取，成为餐饮业中的巾帼。今天她仍以饱满的精神状态在烹饪领域攀登更高的山峰！



王荔枝，1962年生于湖州，本科，中共党员，中国烹饪协会会员，国际金钥匙会员，国际特级餐饮管理师，国际餐饮协会理事，香港旅游协会理事，国际烹饪大赛评委，国家级餐饮业高级评委，国际注册ITCA酒店职业经



理人，中国饭店业注册高级职业经理人，国际烹饪大赛专家讲师团教授，中国食文化丛书特聘高级编委，爱心国际烹饪大师、国际绿色餐饮大使，中华满汉全席烹饪名师，2008中国饭店业厨艺大师。

曾任北京军区长城饭店总经理，广州金都国际大酒店总经理，温哥华金海湾大饭店总经理，现任山西锦源大酒店总经理。

编辑出版过《中西餐厅服务员培训教材》、《现代酒店管理》、《江南名厨创新菜150例》等书籍。





目 录

CONTENTS

第一章 营养概述

- 一、科学合理饮食 /3
- 二、酸碱平衡 /3
- 三、吃饭不过饱 /4
- 四、粗杂搭配 /5
- 五、寒热食品 /5
- 六、合理饮水 /6
- 七、平衡饮食 /7
- 八、运动强身 /9
- 九、心理健康 /10
- 十、培养良好的生活习惯 /10
- 十一、错误的食物搭配有害健康 /10
- 十二、不应吃的十大垃圾食品 /13
- 十三、营养与健康 /15



第二章 蛋白质

- 一、蛋白质的化学组成 /19
- 二、氨基酸 /20
- 三、蛋白质特性 /27



- 四、蛋白质的种类 /28
- 五、蛋白质的生理功能 /30
- 六、蛋白质的生理价值和互补作用 /32
- 七、蛋白质的消化率 /34
- 八、蛋白质的需要量 /35
- 九、蛋白质的十大生理功能 /36

第三章 卵磷脂

- 一、卵磷脂的性质 /42
- 二、防治心脑血管疾病的第一要素 /47
- 三、生物体中的卵磷脂 /49
- 四、卵磷脂的合成与代谢 /52
- 五、食补卵磷脂 /53
- 六、卵磷脂与健康 /54



第四章 糖类

- 一、糖的性质 /62
- 二、糖的生理功用 /70
- 三、糖的需要量及来源 /74

第五章 脂肪

- 一、脂肪的组成及其性质 /79
- 二、脂肪的生理功用 /82
- 三、脂肪的需要量 /85
- 四、衡量脂肪营养价值的标准 /85
- 五、人体脂肪的形成 /86
- 六、心血管与油脂 /87



七、安全用油与合理用油 /90

八、选购、贮存食用油 /95

九、吃什么油安全 /96

第六章 维生素

一、维生素的命名与分类 /104

二、维生素A /106

三、维生素D /110

四、维生素E /112

五、维生素K /112

六、维生素B₁ /113

七、维生素B₂ /114

八、维生素PP /118

九、维生素B₆ /118

十、维生素B₁₂ /119

十一、维生素C /119



第七章 矿物质

一、钙 /124

二、铁 /132

三、碘 /136

四、磷 /136

五、钾、钠、氯 /139

第八章 饮水

一、水的生理意义 /142

二、水的功用 /144

三、水在烹饪中的意义和作用 /144





四、科学饮水与健康 /145

五、人类饮水的最高境界——电解离子水 /160

第九章 热量

一、营养学的热量单位 /166

二、人体对热能的需要量 /166

三、烹调与消化的关系 /168

四、食物的消化与吸收 /168

五、纤维素与露卡素 /171

第十章 各种营养素之间的相互关系

一、生热营养素之间的关系 /176

二、维生素与生热营养素之间的相互关系 /177

三、几种营养素对钙吸收的影响 /178

四、各种维生素之间的关系 /179

五、纤维素 /180

六、胆固醇 /185

附 录 一 健康饮食，合理搭配，常用食物科学合理搭配表 /190

附 录 二 食物相克速查表 /196

后 记 /201

《中国食品报》 剪报 /202

《中国旅游报》 剪报 /203



第一章

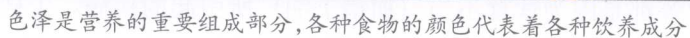
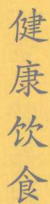
营养概述

人们天天吃饭的目的，就是从食物中摄取营养，来供给人体正常发育生长的需要。人体如一台正常运转的发动机，它需要燃油、机油、润滑油、刹车助力油、空气、冷却水等物质的支持，才能正常运转，如果加错了油或者不加油，就会对机器造成损害，出现严重的磨损，缩短使用寿命。人，如果缺少了营养，吃错了食物就会生病，缩短人的健康寿命。许多疾病例如：糖尿病、高血压、脂肪肝、高血脂、动脉硬化等都是因为饮食不当（加错了油）所引起的疾病。怎样吃，一



中国城市儿童食品指南金饭碗图(适合2~18岁的健康者)

营养调配的金饭碗
(蔡育发、蒋一方设计)



人每天到底应该吃多少粮食、多少蔬菜、多少水果、多少鱼虾、肉类呢？

我国传统饮食文化，与社会文明、文化息息相关，孔夫子的中庸之道，是我国几千年传统文化的精髓。饮食文化作为传统文化的一脉，不可避免地带有“中庸、和谐、仁爱”的血缘。中庸思想在膳食结构中表现为平衡的观点，追求膳食平衡，合理调配营养，是历代营养学家研究的方向。

本书讲述了人体所需的八大营养素：糖类、脂肪、蛋白质、卵磷脂、维生素、矿物质、水分、纤维素，并且对它们的分类、性质以及



对人体的作用，做了详细的介绍，非常适合当今倡导健康饮食的人群需要，便于人们科学安排自己的营养摄取，更好地了解吃什么和怎么吃。

一、科学合理饮食

主食是粮食制品，以五谷杂粮，小麦、大米为主要原料。副食是鱼、禽、蛋、肉、水产品、蔬菜、水果和制品。在饮食生活中，主食和副食二者缺一不可。有人主张多吃肉少吃粮，这是西方人的观点，既不合养生之道，与中国的国情相悖，还使人易患“文明病”。有人要减肥，不敢吃肉，更不敢吃油，但却敢吃主食，不吃副食，认为主食既没有油，也不是荤，肯定不会发胖。结果恰恰相反，多余的淀粉在体内分解成葡萄糖，转化为脂肪储存起来。研究人员用不含脂肪的饲料喂养家禽、家畜，结果发现它们照样长脂肪。在农村饲养的猪，就是一个显著的例子，它没吃一点肉，而长的很胖，就是糖和热量的作用。

中国人以五谷杂粮为主。除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物外，高粱、谷子、荞麦、燕麦、绿豆、薏仁、赤豆等小杂粮，蛋白质含量高，氨基酸种类齐全，矿物质营养丰富，由于许多元素人体不能合成，只能靠从外界摄取。经美国哈佛大学近期的研究成果表明：热量高、糖分大的食物容易使人发胖。

二、酸碱平衡

呈酸性食物：硫、磷、氯等非金属元素含量较多的食物。常见的呈酸性食物包括：肉类（牛、羊、猪、肉），蛋、禽类（鸡、鸭、鹅），鱼虾类，米面及其制品。

呈碱性食物：钙、钾、钠、镁等金属元素含量较多的食物，包括



蔬菜、水果、豆类及其制品、牛奶、茶叶、菌类、硬果中的杏仁、栗子、椰子等。

呈酸性食物和呈碱性食物两者不可偏食，必须平衡，方可益补得当。人吃了鸡、鸭、鱼、肉、蛋后，能使血液偏酸，吃了牛奶、蔬菜、水果、豆、茶叶、菌类，能使血液偏碱，这就是食物调和与合理搭配。

三、吃饭不过饱

常言道：我要身体好、吃饭不过饱。饥不可太饥，饱不可太饱，太饥则伤肠，太饱则伤胃。《寿世保元饮食》曰：“大渴不大饮，大饥不大食……荒年饿殍，饮食即死，是验也。嗟乎！”食物入口后，由各种脏器相互配合，才能起到消化吸收的作用。胃肠起消化吸收作用，肝脏起储存养料作用，脾肾与食物的腐熟运化不可分割，合理的饮食，是保持脏器健康的关键。

有些人对喜欢吃的食物就无所顾忌地放口猛吃，把胃塞得满满的；对不喜欢吃的食物拒之门外，让胃空空的，结果是饥饱不均，造成偏食，影响胃肠功能，日久会得慢性消化道疾病。

儿童：一日三餐要吃饱，应该避免儿童吃零食，因为儿童每餐吃进去的食物，正是提供他们生长发育所需的热量。

中年人：每天的工作活动量比较大，一天十几个小时需要热量的消耗，所以一般要吃得稍饱一点，以免还不到用餐时间就感到饥饿难忍，精力不支。

老年人：要保持不饥不饱的状态，“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少”，这是一位长寿老人的秘诀。老人吃得太饱，一则会影响肠胃消化，二则消耗不了的热量，会使体重增加，血压升高，易发“三高”疾病。

饥与饱的平衡不是说每餐都要吃得不饥不饱，一天之内，按照自