



营养教育名人，
健康生活专家
范志红◎著

健康 从 原生态 开始

中国人饮食健康的先进观念

JIANKANG
CONG
YUANSHENGTAI
KAISHI



营养教育名人，健康生活专家



健康从原生态开始

中国人饮食健康的先进观念

范志红◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

健康从原生态开始 / 范志红编著. —南京: 江苏美术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5344-2489-2

I. 健… II. 范… III. 保健—基本知识 IV .R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第139478号

责任编辑 魏中申

设 计 FLYA. DESIGN

审 读 王春南

责任校对 赵 芳

责任监印 袁 炜

书 名 健康从原生态开始

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社 (南京中央路165号邮编210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 秀书堂

印 刷 皖南海峰印刷包装有限公司

开 本 720×1020 1/16

印 张 15

版 次 2008年10月第1版2008年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-2489-2

定 价 28.00元

营销部电话 025-83248515 83245159 营销部地址 南京市中央路165号13楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

目 录

前言 从原生态开始1

第一章 看穿你的食物

在现代生活当中，好食物是相对的，好搭配才是最要紧的。
光靠本能来吃是不行的，一定要靠脑子来吃，合理搭配食物，才能获得健康！

1. “食全食美”是谬论，食物也有好坏分4
2. 好食物+好搭配=好营养7
3. 好食物叛变成坏食物14

第二章 抵制美色和美味的诱惑

舌头感觉到的信息，和食品的实际内容，根本就对不上号。
很多人还没有意识到这点，还在追求着口舌的快感，逐渐远离天然食品，嫌弃它们的朴素与平和，从而远离了健康食物的根本来源。

1. 食物本质大起底 19
2. 你的眼睛会不会骗你? 22
3. 你的舌头会不会骗你? 26
4. 你的牙齿会不会骗你? 30

第三章 给食物上安全保险：从原生态开始

在高度发达的商品社会当中，几乎很少人能做到“自产自销”，自己种植、养殖，自己享用。但是，哪怕是同样种植出来的两份原料产品，安全性相同，一份由工厂来加工成高度加工食品，另一份由自己来加工制作，显然后者更为安全可靠。

1. 闻之色变的危险食物就在你身边! 39
2. 我能做到的安全对策 1：只买原生态的! 42
3. 我能做到的安全对策 2：提高你的解毒功力 48
4. 安全关键：解毒饮食方式 52

第四章 食物相克真的那么可怕?

受到各种禁忌的影响，人们已经形成了思维定势。无论提到哪一种食品，最后都要谈到一个问题：这种食品不能和什么搭配？这种食品有没有什么禁忌？哪怕本来没有，也要强求“专家”们制造出一些说法。难道食物相克真的那么可怕？

1. 你是不是加入了“集体恐慌”？ 60
2. 科学揭秘“双食记”：用实践来检验真理 65

第五章 牛奶：是补品还是毒药？

在我国，如果问哪个食品的新闻最多，大概要数上牛奶了。每过一段时间，就有很多关于牛奶的新闻，从品质到营养到健康效用到饮奶方法，往往弄得人们不知所措。

1. 牛奶里面的的是是非非 78
2. 从古代传说和中医典籍看牛奶 79
3. 你真的了解牛奶吗？ 81
4. 为牛奶的八大谣言辟谣 84
5. 好东西是否越多越好？ 94
6. 顺从各人体质，更新“吃奶”观念 97

第六章 “垃圾食品”如何回归原生态

没有一无是处的食品，只有错误的饮食方式。“垃圾食品”也可以起到营养作用，就看我们是在什么时候吃它，怎么吃，吃多少了。

1. 你所不知道的“垃圾食品”真面目 103
2. “垃圾食品”：远离还是亲近？ 110
3. “垃圾食品”，变“废”为宝 117

第七章 吃肉还是吃粮？

不管是吃肉还是吃粮，运动才是第一位的问题，总量也非常重要。多吃粮少吃肉而不过量，与多吃肉少吃粮而过量相比，哪个更有利于控制体重和慢性病，是不言而喻的事情。

1. 新理论：吃肉会更健康、更苗条？125
2. 吃肉的贵族生活：你能享受么？126
3. 吃肉也能瘦，这不是天方夜谭！129
4. 生态平衡，以肉为主行吗？131
5. “食肉”美人计133

第八章 不回家吃饭？危险！！

“中午大家吃工作餐。”单位里面经常会这么说。

“今天我请你吃个便餐。”朋友之间常常会这么说。

“晚上咱们不做饭了，出去吃好不好？”夫妻之间常常会这么说。

似乎在外面吃饭，下馆子，带来了生活的方便、快捷，不少餐馆成为增进感情的场所，在外品尝各种美食，甚至还能带来时尚感。

但我切切实实地要告诉大家的是：在外吃饭，危险！！

1. 在外吃饭越多，肥胖危险越大？140
2. 餐馆中的油脂灾难142
3. 洋食品中的潜藏隐患144

4. 向左走，向右走：中餐馆的烹调怎么办？149
5. 做一个营养兼得的美食家151

第九章 与食品添加剂和平共处

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质。开发和使用食品添加剂的目的，总体而言，是为了改善食品品质，或者增加食品的安全性，而不是为了制造假冒伪劣产品。实际上，完全不加添加剂的加工食品，总体而言，是非常罕见，而且令人不太放心的。

1. 为防腐剂正名156
2. 解密食品添加剂的危害162
3. 你是不是最该远离食品添加剂的人？164
4. 满城都是添加剂，如今你该怎么办？166

第十章 只有错买，没有错卖：超市实战“原生态”

如果一种产品对消费者来说特别实惠，厂家利润特别少，换了你，会用几千万的资金来给它做广告么？如果每个消费者都成为选购食品的大行家，那么生产者就不得不努力提高产品的营养质量。

1. 超市实战：燕麦片的选择法则170
2. 超市实战：酸奶学问大！172

- 3. 超市实战：如何选择水果和蔬菜？176
- 4. 超市实战：如何选择食用油？180
- 5. 超市实战：如何选择蛋类？187
- 6. 超市实战：如何选择肉类？190
- 7. 超市实战：如何选择速冻食品？193
- 8. 超市实战：如何选择面包和面食？195
- 9. 练就慧眼买美食198

附录一：范志红“原生态”答读者问202

- 1. 食物成分篇202
- 2. 烹调篇206
- 3. 购物篇211
- 4. 禁忌篇214
- 5. 减肥篇217
- 6. 慢性疾病篇220

附录二：范志红奥运饮食营养评点222

- 1. 营养标注 国际餐饮营养发展趋势222
- 2. 饮食均衡 每日餐不少于五大类食物222
- 3. 热量控制 汪着油的菜或煎炸菜热量高224

附录三：上班族的时尚厨房226

从原生态开始 范志红

多年以来，在大学授课之余，我一直在业余从事一些饮食科学的基本理论研究。

中国人的饮食究竟从何入手呢？研究疾病的人总会提到一句俗语：病从口入。很多时候，作为“食色性也”的“食”，能让你几多欢笑几多愁。

一顿美味在你面前，能满足味觉的享受，能饱腹充饥，也能带来健康的隐患。饮食习惯、饮食健康常常决定了一个人得病几率的高低。

我们的饮食到底是否科学、合理？我们的饮食存在着哪些健康隐患？我们的饮食该如何调整？那么多饮食健康的建议，都是正确的吗？我们究竟吃什么？

饮食问题听起来迷雾重重，实际上都有科学道理作为基础。要想在各种纷乱说法当中擦亮眼睛，就要看清食物的真实面目。只有了解你的食物，才能知道如何健康地饮食。

多年来，我的责任和梦想，就是以我的“原生态”理论，帮助人们通过增加食物的知识，改善自己的饮食质量，从而远离多种慢性疾病和营养不良。

那些看似危言耸听的论断，那些看似美味的“健康杀手”，都将在本书中深度剖析，让大家大长见识，健康饮食，从现在开始！从原生态开始！

第一章

看穿你的食物

在现代生活当中，好食物是相对的，好搭配才是最要紧的。光靠本能来吃是不行的，一定要靠脑子来吃，合理搭配食物，才能获得健康！

1. “食全食美”是谬论，食物也有好坏分

没有什么十全十美的食物。

凡是天然食物，无论荤素，都含有营养成分。

食物需要多样化，合理搭配，才能满足健康的需求。

大家先来看看这个选择题，哪个是你心目中的好食物呢？

A. 猪肝 B. 鲍鱼 C. 猕猴桃 D. 红薯 E. 豆腐

有一次，我在一次食品健康的访谈里，抛出了这个选择题，让大家来选择一下自己心目中认为的好食物。选择的结果五花八门：

A 说：我觉得鲍鱼好啊。高蛋白，不饱和脂肪，营养不错。而且够高档。

B 说：猪肝好！维生素矿物质都特别特别多，而且高蛋白低脂肪。

C 说：低脂肪能比得上红薯么？你们那都叫有毒食品！要吃红薯排毒！

D 说：红薯的维生素 C 哪里比得上猕猴桃？要说美容，还是猕猴桃好。

E 说：咳，最佳营养食品当然是豆腐了，养颜美容，预防心脏病，还对更年期有好处呢。

那么，您的意见会怎么样呢？

其实这些人之所以会有不同意见，是因为他们评选好食物的标准不同：

如果按照维生素 C 来评选，自然猕猴桃是第一名，红薯是第二名，猪肝、鲍鱼和豆腐都得零分，因为它们根本就没有维生素 C。

如果按照蛋白质来选，自然是猪肝第一名，鲍鱼第二名，豆腐第三名，猕猴桃和红薯所含蛋白质太低了。

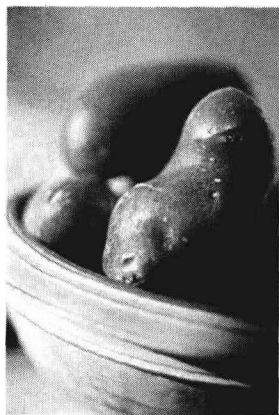
如果按照纤维含量高低来选，那么红薯第一名，猕猴桃第二名，豆腐第三名，其他两种都没有。

如果按照钙含量来选，那么豆腐当然是第一名，鲍鱼第二名，猕猴桃和红薯要少一点，猪肝最后一名。

如果按照维生素 A、D 来选，那肯定是猪肝第一名，鲍鱼第二名，红薯第三名，其他两种零分。

听了我的解释之后，大家最大的想法是：看来，没有什么十全十美的食物。是的，这就是我想告诉大家的第一个关于食物的“见识”，每一种食物，都有自己的长处和短处，就像人一样，没有绝对完美无瑕的人。

所以，在任何的一个饮食环境下，单纯地评判某一种食物是好是坏，这肯定是不科学的，如果有人宣传某种食物“能提供全面的营养”，甚至把它说成是“灵丹妙药”，那么你一定不要相信，因为



这些话违背了营养科学的基本原则。

前一阵子，许多地方都风靡吃红薯，据说红薯能够带来健康，并且抗癌、治癌。如果按照一个科学的、客观的评判标准来看，红薯是好东西，但多吃未必对人有益，它在某些方面，比如维生素 C、纤维含量等方面比精白米精白面要好，但是蛋白质含量却比它们要少，而过多的纤维可能对腹胀者和胃溃疡病人不利。对于大多数人来说，吃的时候也要遵循“适量原则”，也就是说，经常吃可以补充纤维和矿物质，但顿顿都吃，不一定会对健康带来额外的好处。

其实大多数食物都是如此。想一想，食物是哪里来的？没有加工过的天然食物，不是植物的一部分，就是动物的一部分。凡是天然食物，无论荤素，都含有营养成分。如果没有营养成分，就不能被称为食品。然而，植物和动物是专门为人类产生的么？显然不是。所以，它们并没有义务满足人的营养需要。

——“牛奶是给牛喝的，不是给人喝的”，这话没逻辑。苹果不是专门给人吃的，大米不是，牛肉也不是，但都不妨碍它们作为人的食物。

人体所需要的营养素一共有多少种呢？有将近 50 种之多。此外，还有很多不属于营养素的“保健因子”，也需要从食物中获取，来帮助预防各种慢性疾病。这样一个艰巨复杂的任务，一定需要很多食物来互相配合，才能完成任务。

所以说，食物需要多样化，合理搭配，才能满足健康的需求。靠一种好食物来维持健康、变得漂亮之类的想法是非常天真的。

2. 好食物+好搭配=好营养

两片全麦面包+一杯牛奶+一小碗水果块=营养丰富的西式早餐

一份鸡蛋煎饼+一碗豆浆+一只番茄=健康美味的
中式早餐

一份肉菜包+一碗豆腐脑+一碟凉拌小菜=简单又丰富的方便早餐

不过，由于媒体的宣传，人们还是会经常给食物贴上种种标签。比如，说到番茄、胡萝卜、草莓、苹果，人人都觉得是健康食品。又比如说，人们听说柠檬是一种非常好的美容食物，而生菜是一种非常好的减肥蔬菜。

这些话都没什么错误。可是，如果每天三餐就吃这些健康食物，又会怎样呢？

有美国营养学家指出，很多女性正是因为每天喝柠檬水、吃生菜，饿得摇摇晃晃，营养不良，脸色很差，皮肤憔悴，哪里谈得上美呢？其实这种人在中国也并不罕见——让我们先来看看一位李女士的一日三餐：

李女士

身高：170cm

体重：50kg

职业：某杂志社编辑

饮食信条：

（1）钟情豆奶和蔬菜汁

李女士不喜欢喝牛奶，总是用豆奶代替牛奶。她说，豆奶含有丰富的植物性荷尔蒙，又有蛋白质，有了它就不用吃其他蛋白质食品了。她还把胡萝卜、芹菜、黄瓜等榨成混合蔬菜汁，虽然蔬菜汁味道古怪，难以下咽，可为了健康，她还是坚持每天饮用。

（2）蔬菜水果当主食

在李女士的菜单上，出现最多的就是水果，各种鱼肉和粮食都很少吃。除非有很重要的应酬，大多数时候，她都会把生蔬菜和水果作为自己的主食。她常常会随身携带生蔬菜，有空时拿出来就津津有味地吃，不需要任何调味品，十分简单方便，引得在场所有人万分佩服。

李女士的一日菜单

早餐：1 杯白开水、1 杯蔬菜汁、1 个苹果

午餐：凉拌芹菜、西红柿虾皮紫菜汤、1 杯豆浆

晚餐：1 根胡萝卜、1 根黄瓜、1 个猕猴桃、草莓数个、2 杯姜茶

李女士坚持这种“健康”的生活两年之后，人变得脸色蜡黄，弱不禁风，月经两三个月不来，头发脱落，手脚冰凉，记忆力也差了许多。同事们劝她去医院检查，结果发现她存在严重的蛋白质营养不良问题，而且还缺乏多种矿物质和维生素。

李女士困惑地说：我吃的可都是健康食品啊！里面有大量的维生素和矿物质啊！为什么我还会营养不良呢？

营养师告诉她，她吃的水果蔬菜富含维生素 C，所以她并不缺乏维生素 C。但是，维生素一共有 13 种，她严重缺乏的是维生素 A，因为她几乎不吃含油的东西，而维生素 A 需要油脂来帮助吸收。所以，别看她吃了很多胡萝卜，因为全是生吃，里面的胡萝卜素吸收