

——《健康时报》强力推荐——

《饮食决定健康》《食物是最好的医药2》作者 于康

北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师

中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员

中国营养学会临床营养分会委员

中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员



著名营养专家  
于康著

# 你应该知道的20个营养主张



面对花样繁多的食材，莫衷一是的营养主张，

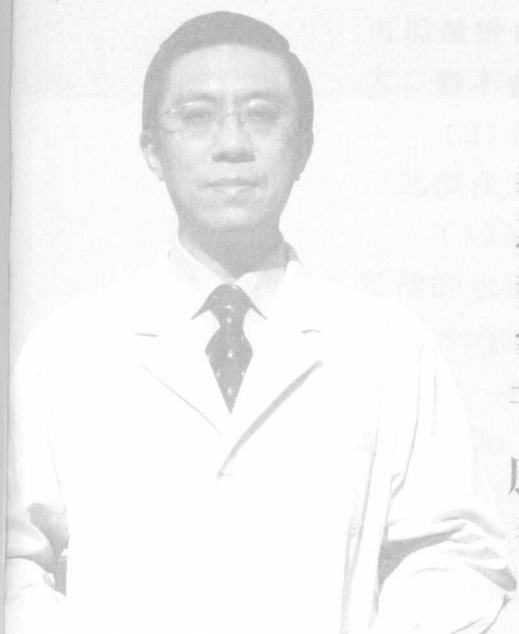
## 吃什么？怎么吃？吃多少？

著名营养专家于康告诉你：  
你应该知道的20个营养主张



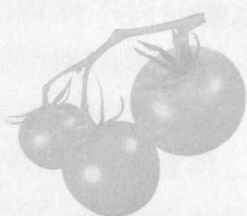
### 于康忠告

吃与不吃，吃多吃少，自己要有个主张，别让错误的营养观念害了你。



著名营养专家 于康 著

# 你应该知道的20个营养主张



## 图书在版编目 (CIP) 数据

你应该知道的20个营养主张/于康著, 一天津: 天津教育出版社,  
2009.1

ISBN 978-7-5309-5500-0

I. 你… II. 于… 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206980号

## 你应该知道的20个营养主张

---

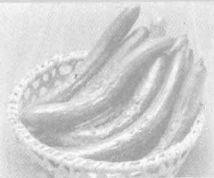
出版人 肖占鹏

---

|      |         |
|------|---------|
| 作 者  | 于 康     |
| 责任编辑 | 田 昕     |
| 特约编辑 | 常月仙     |
| 装帧设计 | 弘文馆·闫巍巍 |
| 版 式  | 弘文馆·任 翀 |

---

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 出版发行 | 天津教育出版社<br>天津市和平区西康路35号<br>邮政编码 300051 |
| 经 销  | 全国新华书店                                 |
| 印 刷  | 北京凯达印务有限公司                             |
| 版 次  | 2009年 1月第 1 版                          |
| 印 次  | 2009年 1月第 1 次印刷                        |
| 规 格  | 16开 (790×1240毫米)                       |
| 字 数  | 120千字                                  |
| 印 张  | 13.5                                   |
| 书 号  | ISBN 978-7-5309-5500-0                 |
| 定 价  | 26.00元                                 |



## 序言

# 第1辑 营养与饮食……………P8-59

### 1 营养——多多益善吗？ /10

于康的营养主张>>>营养少了不行，多了也不行，太少、过多都不利于健康；营养最重要的是要全面、适量、均衡。

### 2 进食顺序——你做得对吗？ /19

于康的营养主张>>>进食顺序颠倒大有害处，比较合适的进餐顺序是：小碗汤→蔬菜→主食→鱼虾类→肉禽，两餐之间再进食水果。这样有助于避免能量及动物油脂摄入过多。

### 3 素食者——饮食中应注意什么？ /30

于康的营养主张>>>作为一个严格的素食主义者，日常饮食中最需要重视的一点就是“均衡膳食”。因为，只有均衡的膳食才能确保身体摄入足够的必需营养素。建议不要做一个严格意义上的素食主义者，适当选择一些动物性食物对健康有益。

### 4 早餐——宋美龄怎样吃？ /40

于康的营养主张>>>早餐是一天中最重要的一餐，对早餐的营养素摄取一定要均衡、科学。但是对营养素的摄取要有量的限制，过度摄入营养素也会对健康产生副作用。要本着营养全面、比较清淡的原则。

### 5 零食——怎样健康食用？ /50

于康的营养主张>>>零食，不是该不该吃的问题，而是怎样去吃的问题。应该在不影响正餐的前提下，合理选择，适时、适度、适量消费，必要时限制食用。

# CONTENTS

## 第2辑 营养与误解……………P60-145

### 6 反式脂肪酸——藏在美味里的杀手 /62

于康的营养主张>>>并不是说标签上有反式脂肪酸就表示这个食品一点也不能吃了，但是大量进食反式脂肪酸可对人体产生广泛危害，应少食或禁食。

### 7 清淡——就是不吃鸡鸭鱼肉吗？ /71

于康的营养主张>>>清，就是清爽，不要过于油腻；淡，就是口味淡，不要放过多的盐。食物要多样化，而不是不吃鸡鸭鱼肉。为了健康，我们提倡平衡膳食、合理营养，在这样的前提下，清淡饮食才是正确的选择。

### 8 主食——非吃不可吗？ /79

于康的营养主张>>>粮食是不可替代的。每顿饭，要有足够的主食，以确保充足能量。没有能量的保护，蛋白质等营养素会被白白消耗掉。

### 9 蔬菜、水果——榨汁喝更有营养吗？ /90

于康的营养主张>>>可以肯定地说，榨后的果汁不如直接吃水果蔬菜更健康。喝水果汁会减少人们对水果中富含的膳食纤维的摄取，还会不知不觉摄取过多热量和糖分，增加患病几率。因此，不是迫不得已的原因，蔬菜、水果最好直接吃，不要榨汁喝。

### 10 甜食——怎样吃为宜？ /99

于康的营养主张>>>不必谈糖色变，关键是要管理好吃糖、吃甜食的量。无论怎么说，糖也是一种纯能量的食物，吃多了能量就会增加。所以我们倡导考虑收支平衡的时候，把糖



作为整个平衡膳食的一部分考虑进去。

### 11 南瓜——糖尿病人可以吃吗? /108

于康的营养主张>>>在血糖控制较为满意的条件下,糖尿病患者吃些南瓜是可以的。然而,考虑到它毕竟是含糖的一类食物,同时其保健功效不能替代正规降糖药物,因此,不加限制地大量进食南瓜,或因吃南瓜而自作主张停用正规的降糖药物都是不应该的。

### 12 喝水——也要从头学吗? /114

于康的营养主张>>>我们应养成定时、定量饮水的好习惯,掌握好体内水分的动态平衡。而且,我们要搞清楚:第一,哪些水不能喝?第二,自己每天适宜的饮水量是多少?第三,什么时候喝?

### 13 植物油——食用也有风险吗? /127

于康的营养主张>>>油多油少都不好,健康成人每日食用油量以不超过30克为宜;多种植物油交替食用也是重要原则。

### 14 鸡蛋——到底吃几个好? /138

于康的营养主张>>>鸡蛋是人类理想的营养库。鸡蛋对人体的营养贡献可能远远大于所谓“高胆固醇”所带来的风险。对于血脂正常的健康人,每日进食一个完整的鸡蛋是合理和有益的。

## 第3辑 营养与疾病……………P146-215

### 15 乳腺癌——真的能吃出来吗? /148

于康的营养主张>>>患乳腺癌跟很多因素有关,在预防乳腺



## ·目录·

癌发生中，人们往往忽略了一个重要诱发因素——饮食不当。可以肯定地说，吃得不科学，真的会吃出乳腺癌。要远离那些吃了可能致癌的食物，要吃那些能预防乳腺癌的食物。

### **16 高血脂——与饮食关系有多大？ /158**

于康的营养主张>>>高脂血症与一些不良的生活习惯密切相关，可以通过改变生活习惯，特别是饮食习惯来预防血脂升高。预防血脂升高要把握“入口”这一关，即以饮食控制为主，辅以其他措施。

### **17 胆固醇——越低越好吗？ /168**

于康的营养主张>>>在饮食中，要学会保护“好”胆固醇，提防“坏”胆固醇。在控制“坏”胆固醇的同时，要注意维持正常的胆固醇摄入量。胆固醇过低也会有风险。血液中的胆固醇如果过低，会患低胆固醇血症，对身体造成损害。

### **18 脂肪肝——是吃喝惹的祸吗？ /177**

于康的营养主张>>>脂肪肝患者的饮食调理基本原则是：控制总热量，限制脂肪，减轻体重，促使自己动用体内积存的脂肪。

### **19 痛风——怎样吃才能控制？ /189**

于康的营养主张>>>合理饮食，控制痛风。痛风的营养治疗关键就是把好饮食关，远离含大量嘌呤的食物，多吃瓜果、蔬菜等嘌呤含量低的食物，使嘌呤的摄入量尽量降低。

### **20 糖尿病——自己怎样进行营养治疗？ /202**

于康的营养主张>>>糖尿病的营养治疗，可概括为16个字：“总量控制，局部交换，掌握比例，食谱广泛。”同时保证：少量多餐，定时、定量、定餐。吃水果要：把握好病情、把握好时机、把握好种类、把握好数量。

# 序 言



在五花八门的“营养观点”面前，很多朋友总是感觉困惑：究竟哪些观点是正确的？哪些主张是科学的？我们究竟应该听谁的？

这本《你应该知道的20个营养主张》，就是告诉你目前一些热点营养话题的科学答案。

凭什么说这本书所说的就是科学答案？这不仅因为作者本人是专业的、严肃的、负责任的营养医生，更是因为书中的核心内容均有高水平、高强度的科学研究证据做依据。正是基于这些科学依据，我们才有理由说，这些饮食主张是科学的，自然也是每个追求健康生活的人所应该遵循的。

然而，“尽信书，等于无书”。我们鼓励读者朋友们发挥自己的能动性，“站在书上读书”，把书中的观点和主张与自己的生活和饮食特点结合起来，将生涩的理论文字变成厨房里和餐桌上的鲜活食品，这才能真正成为自己的营养医生，这才是人们获取营养、维护健康的正路，这才是我们编写和出版本书的初衷。

我们感谢所有为本书的编写和出版做出贡献的人们。

我们衷心祝愿每一位读者朋友健康长寿。

我们同时也期待大家对本书提出宝贵的建议和意见。

于康

2008年9月

# CHAPTER1

第 1 辑

## 营养与饮食

营养——多多益善吗？

进食顺序——你做得对吗？

素食者——饮食中应注意什么？

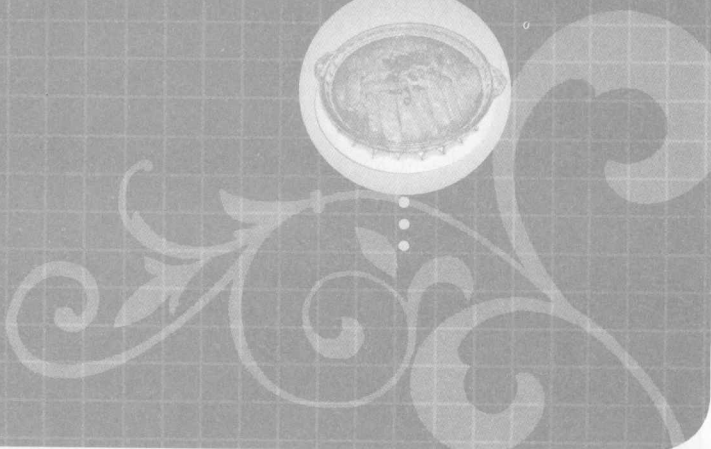
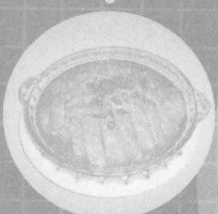
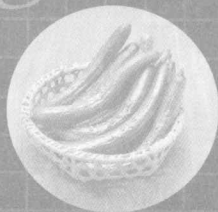
早餐——宋美龄怎样吃？

零食——怎样健康食用？

# *Ying* yang yu yin shi

---

## *Ying* :



1

营养

——多多益善吗？



### 于康<sup>的</sup>营养主张

营养少了不行，多了也不行，太少、过多都不利于健康；营养最重要的是要全面、适量、均衡。

### ➤ | 热点导引

说到营养，很多人觉得它就是一个简单的吃的问题。认为，现在生活好了，拣有营养的东西吃呗，营养还怕多吗？多多益善。“牙好胃口就好，吃嘛嘛香”，只要吃得多，吃得好，营养就充足，身体就棒。

其实这是一个误区。目前，我国糖尿病发病率居世界之首，高血压患病死亡率居世界第二，心脑血管疾病死亡人数占世界五分之一，这都是吃得不得当、不科学造成的。

## Y 营养误区



人们普遍认为，营养是吃出来的，只要把好东西吃进肚子里，就能增加营养。其实不一定，这种认识是偏颇的，不良的饮食习惯也会让人体丢失大量的营养素。

1. 长期吸烟会破坏体内维生素C，生活在充满烟雾环境中的人身体中的维生素C含量也会减少。

2. 每天喝一杯以上的鸡尾酒，会使体内维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>和叶酸消耗掉，酗酒者普遍缺乏维生素B<sub>1</sub>。



3.过多地摄入碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包、炸薯条、动物肝脏等大量含磷的食物，也会导致骨质疏松。人体内钙磷的合理比例是2:1，如果磷的摄入量超过了钙10倍以上，甚至钙磷比例高达1:10以上，饮食中过多的磷会拼命地把体内的钙“赶”出体外，结果导致骨质疏松症。

4.有些人偏爱肉类，不吃或很少吃蔬菜和水果，久而久之，他们会患有缺铁性贫血。因为人们饮食中所摄入的瘦肉、动物内脏、蛋黄中的铁多为三价铁，不易被人体吸收，只有在有维生素C和酸味物质存在的情况下，转化成二价铁才能被人体充分地吸收和利用。而维生素C和酸味物质在蔬菜和水果中含量最多。如果习惯于只吃瘦肉、动物内脏、蛋黄等食物，而不吃或少吃蔬菜和水果，这些食物中的铁质就不能被人体吸收和利用，造成营养的极大浪费，出现缺铁性贫血。

可见，膳食平衡是很重要的，不懂得怎么吃或者吃得不得当，即使把全部营养素吃进去，营养素也会再溜走。

很多人关注营养，但未必真懂得营养的真谛。很多人被告知患了“富贵病”或者“营养过度”，仿佛都是“营养”惹的祸。因此，营养治疗就成为“限制营养，减少进食”的代名词。其实，这是一个严重的观念误区。



## 专家谈营养



### ① 什么是营养？

我们往往对营养这个词有误解，把营养与营养素混为一谈。例如我们经常这样说，这东西没有营养或这东西有营养，这里指的是营养素，也就是这个物质里包含哪些营养素。

其实，营养是指营养吸收的过程。我们自身一般不产生营养素，或产生很少，难以满足人体需要，需要吃下去各种各样的食物从中获取营养素来维持身体的健康，食物中的营养物质在身体内被消化、吸收和利用，然后把代谢产生的废物排泄出来，这样一个过程就是营养。

随着人们健康意识的增强，人们越来越关心自己以及家人的营养和健康。关心吃什么才有“营养”，才有利于健康。但是许多人对于什么是“营养”，怎样吃才有“营养”，怎么吃、吃多少才有利于健康，知道得并不是十分清楚。

尽管营养与经济收入有一定的关系，但并不是说，经济条件好的就一定能搞好营养，经济条件不太好的就不能讲究营养。经济条件好，但是个“营养盲”，照样搞不好营养；掌握科学的营养知识，而经济条件一般的照样可以获得充足、全面的营养。

讲究营养，就需要学习一些基本的营养知识，例如食物的分类、每类食物中含有哪些营养素，还应该了解合理营养的原则。然后，根据这些知识和家庭的具体情况合理选择、购买食物，并对食物进行科学的搭配和烹调，这样才能从食物中获得充足、均衡的各种营养物质。

## ② 我们需要哪些营养素？

目前已证实人类必需的营养素多达40余种，从需要量的多少来分，可以分为宏量营养素和微量营养素两大类。

宏量营养素是指人体的需要量较多的营养素。宏量营养素包括蛋白质、脂类和碳水化合物，一般每天的需要量在几十克到上百克。这三种营养素不仅是人体的构成成分，而且



还可以提供能量。因此，这三种营养素也叫供能营养素。微量营养素是指那些人体的需要量相对较少的营养素，包括矿物质和维生素两大类。

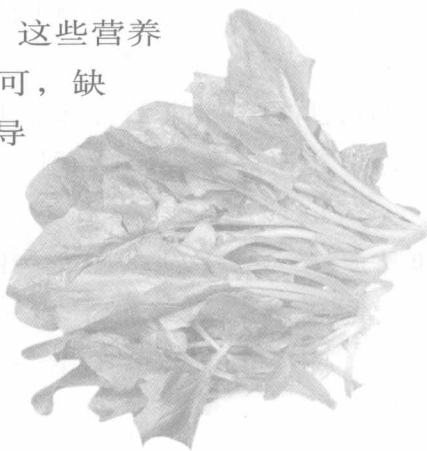
在矿物质当中又可以根据含量占人体体重的多少分为常量元素与微量元素。常量元素是指含量大于体重的0.01%的各种元素，在人体必需的常量元素中，有钙、磷、钠、钾、镁、氯、硫等。微量元素是指元素在身体内的含量小于人体体重0.01%的各种元素。微量元素有铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼、钴等。

顾名思义，维生素就是维护生命的要素。根据它们的溶解性可以把维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素C、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱和生物素。

除了以上所说的营养素外，还有膳食纤维及其他植物化学物等膳食成分对维持健康也是必要的。这些营养素必须通过食物摄入来满足人体需要。

除了这些营养素外，水也是人体必需的营养物质。

以上这些营养素都是维护生命和健康所必需的，必须从食物中获得的。这些营养素在身体内各司其职、缺一不可，缺乏就会影响身体的机能，甚至导致疾病。



## Z 怎么吃？吃多少？



### ① 我们需要多少营养素？

我们知道，维持人类生命和健康所必需的营养素有40多种，人体对这些营养素需要的量是不同的。

对有的营养素需要量要多一些，每天需要几十克，甚至上百克，例如成人每天需要蛋白质70克；有的需要量少，例如锌，每天仅需要15毫克左右；有的更少，是以微克计的，例如，成年人每天需要50微克的硒。

上述任何一种营养素缺乏或不足都会影响到身体的机能和健康。例如，蛋白质是生命的物质基础，生长发育中的儿童如果吃的蛋白质不够就会影响他们各方面的正常发育，例如身高、体重、智力等等。2004年发生在安徽省阜阳等几个县的“大头娃娃事件”，就是由于劣质奶粉中蛋白质含量很低，婴儿食用后引起营养不良，出现浮肿、大头等，严重影响了孩子智力和身心的发育。

人体对营养素需要量的多少并不能代表它的重要性，并不是需要量多的营养素就重要，需要量少的就可有可无、不重要。各种营养素在体内发挥各自的作用来维护机体的正常运转，不管量多量少，对维持身体正常的机能及健康都是必不可少的，都非常重要。所以，“营养”不能不足或者缺乏，但也决不是越多越好！

蛋白质对健康很重要，但太多，同样会影响身体的健康。吃下去太多的蛋白质会同时增加动物脂肪和胆固醇的摄入，导致能量过多，很容易超重或肥胖；摄入过多的蛋白质，体内蛋白质的分解增多，由尿排出的含氮物质也增多，会加重肾脏的负荷，加速骨骼中钙的丢失，增加患骨质疏松



的危险。

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，但是如果顿顿吃、天天吃，很可能会引起高胡萝卜素血症，出现类似黄疸的皮肤。

因此，营养少了不行，多了也不行，太少、过多都不利于健康；营养不是越多越好，营养最重要的是要适量、均衡。

## 知识链接

### 营养食物分类表

| 矿物质 | 来源                                                         | 主要作用                                     |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 钙   | 绿叶蔬菜、加钙的早餐谷类食品、白面粉及其制品、乳制品、硬水、鱼（特别是沙丁鱼）、沙瑙鱼和其他连骨食用的鱼       | 促进骨骼和牙齿的生长和健康；有助于肌肉收缩和血液凝结功能             |
| 铁   | 坚果（特别是杏仁）无花果干、蚕豆、豌豆和小扁豆、杏干、可可、面粉、壳类制品、红肉（特别是肝和肾）           | 有助于制造红血球；在血液和肌肉中输送氧                      |
| 钾   | 大多数食品（特别是新鲜水果、蔬菜，包括马铃薯）肉、全麦面粉、壳类及其制品、牛奶、咖啡、茶。还存在于盐代用品和防腐剂中 | 有助于传输传导神经脉冲，控制肌肉收缩和维持正常血压                |
| 锌   | 大多数食物（特别是动物内脏和红肉）；蛋黄、牛奶和其他乳制品、全麦面粉、壳类及其制品、海产，尤其是牡蛎         | 是进行新陈代谢和消化必需的要素；有助于愈合伤口，修复组织，促进生长和生殖器官发育 |

营养食物分类表

| 营养素                | 来源                                                                            | 主要作用                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 维生素A               | 食用色泽鲜艳的蔬果和深绿色蔬菜(如青江菜、白菜、胡萝卜、菠菜、番茄等), 可将其中的 $\beta$ -胡萝卜素转化成维生素A               | 保持皮肤、黏膜、骨骼、牙齿、毛发、视力和生殖机能的健康            |
| 维生素D               | 通过晒太阳而由人体合成, 也存在于动物肝脏、鱼肝油和含油的鱼(如鳕鱼、鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼和罐头鲑鱼)、人造黄油、蛋黄、炼乳、全脂奶酪、牛奶和其他乳制品中 | 有助于钙和磷的吸收; 促进骨骼生长和健康                   |
| 维生素E               | 存在于大多数食物中, 特别是绿叶蔬菜、坚果和种子、植物油、蛋黄、全谷类食品、麦芽、人造黄油                                 | 制造红血球; 起抗氧化剂的作用                        |
| 维生素B <sub>1</sub>  | 麦芽、坚果和全谷食品(包括糙米、啤酒酵母及酵母提取物)、海产、动物肝脏、肉、家禽、豆类、马铃薯、牛奶                            | 为神经系统保持正常功能所必需; 有助于释放碳水化合物中的能量         |
| 维生素B <sub>2</sub>  | 绿叶蔬菜、豆类、全谷类食物、动物肝脏、肾脏、肉、家禽、蛋、奶酪、酸奶酪、啤酒酵母及酵母提取物、鱼                              | 有助于人体吸收食物中的能量                          |
| 维生素B <sub>3</sub>  | 坚果、花生、干果; 豌豆; 小扁豆和蚕豆、大米、肉类(特别是肝和肾)家禽、鱼、啤酒酵母及酵母提取物                             | 维持神经和消化系统正常功能; 帮助摄取食物中的能量; 控制血液中的胆固醇含量 |
| 维生素B <sub>12</sub> | 多种动物性食品, 特别是肝、肾和其他肉类; 鱼、蛋黄、乳制品, 特别是奶酪                                         | 制造红血球和遗传物质                             |
| 维生素C               | 最好生吃。水果和果汁(特别是柑橘类水果和黑醋栗、蔷薇果和糖浆)蔬菜, 包括马铃薯、绿叶蔬菜、胡椒                              | 制造红血球, 促进新陈代谢和保持神经系统的健康                |
| 叶酸                 | 新鲜水果、蔬菜、麦芽、蚕豆和小扁豆、动物内脏以及其他肉类、啤酒酵母及酵母提取物                                       | 促进骨骼和牙齿的生长和健康; 修复组织; 抵抗感染              |