

饮食习惯决定健康，只有知道吃什么、怎么吃
才能把吃出来的病吃回去

一本书看懂 健康学

默草◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
读本

一本书看健康

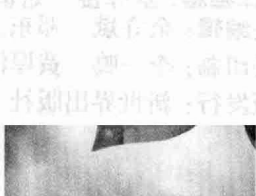
第 1 期

健康学



一本书看懂 健康学

饮食习惯决定健康，只有知道吃什么、怎么吃
才能把吃出来的病吃回去



图书在版编目 (CIP) 数据

一本书看懂健康学 / 默草著. —北京: 新世界出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5104-0954-7

I. ①—… II. ①默… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第076782号

一本书看懂健康学

作 者: 默 草

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 250 千字 印 张: 15.5

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0954-7

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序

关于健康的法则

这是发生在美国的一个真实故事。

一位年轻人来到市中心的一家小型餐厅。他坐在角落里的一张桌子旁，面前坐着这家餐厅的老板——爱德华·杰斯特先生。

杰斯特先生看起来精力旺盛，绝不超过50岁，而且他非常热爱自己的工作，经常保持高度的精力和热忱，但是他实际的年龄却是85岁，所以当年轻人得知他的真实年龄后不相信地问：“您是在跟我开玩笑吧？”但这是事实。

中年时的杰斯特，明显地过度肥胖，脸色阴暗，在眼睛下有两个黑眼圈，总之一副病态的模样。那时他有糖尿病、高血压、胃溃疡和消化不良等毛病。医生给他开了一些药物，起先，这些药还真有点效果，可是几个星期之后，副作用开始产生，他开始头痛、晕眩，然后皮肤长出了一些小红疹子。

当杰斯特觉得一切都快完蛋时，一位中国老人改变了他的命运。

那时，杰斯特工作压力很大，几乎没有时间离开办公室去吃午餐。有一天，他去一间小餐馆吃东西，遇到了一位中国老人。在攀谈的过程中，老人看出了他的无奈，于是教了他一些有关健康的法则：有健康的生活才有真正的健康，而健康的生活一定要遵循自然法则，即你吃下什么，什么时候吃，以及怎么吃。如果你能坚持遵循这条健康法则，一定能够创造出源源不断的健康。



之后，杰斯特听从了老人的建议，改变了他的饮食习惯，6个星期之后，他的胆固醇降到了正常的指数，胃溃疡也不再复发，心悸也不见了，最不可思议的是，糖尿病竟然被控制住了！

食之有道，吃的好并不等于吃得健康。从马路餐厅到家庭餐桌，从快餐店到高级饭店，问题食物布下了“食面埋伏”，摄取不安全的食物已经成为个人健康的最大威胁。本书从科学的角度，介绍了一日三餐的最佳饮食时间和最合理的饮食搭配，四季轮转中应如何选择正确的食物，如何辨别掺假食物，以及不同年龄、不同状态、不同患病人群在饮食方面的宜忌，希望读者通过阅读本书将科学的饮食观念纳入您的生活，重塑健康科学的饮食方式，提升生命的质量。让自己吃得更健康、饮得更合理、快乐长寿。

目 录



Part 1 吃什么

食物是最好的医药

人体必需的六大营养素

蛋白质	2
脂 肪	3
碳水化合物	5
矿物质	6
水	8
维生素	10

每天必吃的十类营养食物

谷 物	12
蔬 菜	13
肉 类	15
水 果	16
奶制品	18
豆制品	19
禽 蛋	20
鱼 类	23
菌 类	24
坚 果	26

危害人类健康的十大垃圾食品

垃圾食品,你每天都在吃吗	28
油炸类食品	32

腌制类食品	35
加工类肉食品	36
饼干类食品	37
汽水、可乐类食品	39
方便类食品	42
罐头类食品	43
果脯、话梅和蜜饯类食品	44
冷冻甜品类食品	45
烧烤类食品	46

食疗保健是最好的药物

美发与饮食	50
益智与饮食	55
排毒与饮食	59
减肥与饮食	61
护眼与饮食	64
健齿利牙的食物	66
强健骨骼的食物	67
预防感冒的食物	69
抵抗衰老与饮食	71
癌症患者的饮食结构	75
肺结核患者的饮食禁忌	79
肝炎患者的饮食宜忌	80
溃疡患者的饮食宜忌	83
痢疾患者的饮食禁忌	84
白血病患者的饮食宜忌	86
皮肤病患者的饮食禁忌	87



糖尿病患者的饮食原则	88
高血压患者的饮食禁忌	90
使人愉快的食物	92
缓解失恋痛苦的食物	94
影响性格的食物	94
抵抗疲劳的食物	96
提高性功能的食物	98



Part 2 何时吃

一日三餐定健康

营养早餐

健康一天从早餐开始	102
不吃早餐的七大危害	103
你的早餐合理吗	105
营养早餐三原则	107
吃早餐的最佳时间	109
早餐饮品有讲究	110

健康午餐

午餐可别老凑合	111
午餐——补充营养的好时机	112
你的午餐够营养吗	113
什么是健康的午餐	116
工作餐的营养误区	118
上班族午餐大禁忌	119

快乐晚餐

小心病由晚餐生	121
晚餐应该吃什么	123

晚餐营养别过剩	125
晚饭少一口，活到九十九	126
几点吃晚饭最好	127

四季气候与饮食健康

春季食养的原则	128
炎夏饮食的原则	130
秋季饮食的原则	134
寒冬食养的原则	137

时间与饮食的宜忌

饥饿时的禁忌	141
进餐中的禁忌	143
进餐后的禁忌	145
饮酒后的禁忌	149
运动后的禁忌	150
服药后的禁忌	152
临睡前的禁忌	152



Part 3 怎么吃

健康吃法大揭秘

健康饮食的六大原则

饮食的最佳顺序	156
吃饭的最佳姿势	158
进食的最佳温度	159
定时定量：有规律地进食	160
食不厌杂：多元化的饮食	162
细嚼慢咽：最重要是消化	163

让饮食更卫生

识别新鲜的食物	165
选购污染少的蔬菜	167
小心这些“毒”品	169
果蔬吃前要清洗	173
别把冰箱当“橱柜”	175
厨房用具有禁忌	177
给餐具消消毒	179
别用塑料容器盛食物	181
别用金属器皿放盐、 酱油、醋	182
别用保温瓶装啤酒、 牛奶、沏茶	182
别用钢丝刷子刷铝锅	183
削水果不宜用菜刀	184
别用抹布擦桌子	185
别用白纸包食物	185
别光顾街边小吃摊	186
众人吃饭要分餐	187

让烹饪更营养

正确洗菜切菜	190
烹调过程中当心损失营养素	190
别用过热的油炒菜	192
正确的煮饭方法	194
动物内脏宜炖不宜炒	196
蔬菜怎样焯水	197
小心烹调“半成品”食物	198
骨头汤不宜久煮	198
豆类必须煮熟烧透	200

炒菜不宜用铝锅	200
铁锅的“是是非非”	201
微波炉烹煮破坏营养最严重	202
微波炉使用十忌	203
少放调味佐料	204
使用味精要讲究方法	205
“盐”多必失	207
盐的正确烹饪方法	208
怎样烹调有利于碘的吸收	208
连续炒菜须刷锅	210
剩菜回锅毒更毒	210
不能生吃的八种食物	212
蔬菜新鲜吃未必营养高	215

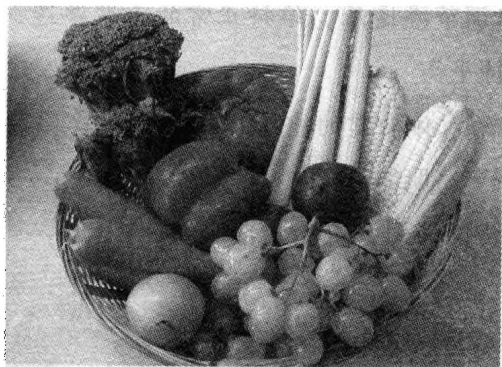
让营养更均衡

“最有营养的食物”并不存在	216
平衡膳食宝塔	217
食物的主副搭配	219
食物的酸碱搭配	220
食物的荤素搭配	221
食物的粗细搭配	222
食物的海陆搭配	223
食物的冷热搭配	224
食物的浓淡搭配	226
食物的颜色搭配	227
不可同存的食物	230
不可同吃的食物	231
食物中的“鸳鸯配”	233
传统饮食的误区	236

Part ①

吃什么

食物是最好的医药



人体必需的六大营养素

蛋 白 质

蛋白质在希腊语中的原意是“最重要的物质”，它由20多种氨基酸按不同序列组成，被科学家称为“生命的基石”，是人体生长发育必不可少的营养素，人体内几乎所有化学反应都需要它的帮助。如果把人体比作一座建筑物，那么蛋白质就是构成这座大厦的建筑材料。

1. 蛋白质能构成、修补和更新身体组织

人体的生长发育、衰老组织的更新、损伤组织的修复，都需要用蛋白质作机体最重要的“建筑材料”。

2. 蛋白质能构成人体必需的酶、激素和抗体

如果没有酶，生命活动就无法进行，而这些各具特殊功能的酶，均是由蛋白质构成。

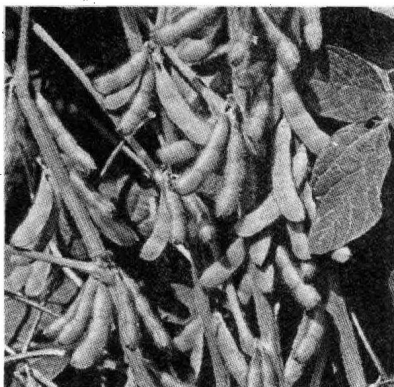
3. 蛋白质可以调节渗透压，维持正常的血浆渗透，使血浆和组织之间的物质交换保持平衡

4. 蛋白质能供给人体必需的能量

在正常膳食情况下，肌体可将剩余的蛋白质氧化分解转化为能量，补给人体所需。

5. 蛋白质能够维持肌体的酸碱平衡

6. 蛋白质会参与运输氧气及其他营养物质



摄取蛋白质首先要知道哪些食物中含有高量蛋白质。蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质。顾名思义，植物性蛋白质蕴藏在粮食作物及果品中，动物性蛋白质蕴藏在肉食品中。

植物性蛋白质一般蕴藏在豆类、谷类等粮食作物及坚果类食物中。豆类食物中的蛋白质含量较高，如大豆蛋白质含量每百克约为35~40克，其他豆类蛋白质含量每百克约为20~30克。豆类蛋白质所含的赖氨酸较丰富，但其不足之处是蛋氨酸含量较少。

谷类食物蛋白质含量每百克约为6~10克，但普遍缺乏赖氨酸，所以营养价值不是很高，如果将谷类和豆类食物混合食用，则可提高人体对两者的吸收利用率。

在果品中，尤以坚果，如花生、核桃、葵花子、莲子中的蛋白质含量较高，每百克约含15~25克蛋白质。

动物性蛋白质以鱼类、禽类及其制品中的含量最为丰富，也可以说，这两类食物本身就是对人体有益的蛋白质（每百克食物含蛋白质高达95克），其他肉类食物，如牛、猪、羊及其肝脏也含有大量的蛋白质（每百克食物约含蛋白质10~20克），而且所含的人体必需的氨基酸种类齐全，数量充分，属优质蛋白质。

那么在日常生活中，我们每天应食用多少蛋白质为适量呢？按每公斤体重来计算摄取量比较合适，即每天每公斤体重蛋白质摄取量为1克，如50公斤体重的人，一天蛋白质摄取量是50克。

脂 肪

在饮食中摄取的脂肪，包括油脂（植物油和动物油）和类脂两类。油脂是日常膳食中脂肪的主要来源，也是人体内脂肪的主要成分。



油脂对人体的生理起着举足轻重的作用，1克油脂脂肪可以产生37.6千焦（9千卡）热能。当人体饥饿时，就会先氧化脂肪，以便供给人体热能，减少蛋白质的消耗；油脂脂肪还可提供脂溶性维生素，是脂溶性维生素的携带者，这类脂肪能刺激胆汁分泌，帮助人体吸收脂溶性维生素。



类脂是一种与脂肪类似的物质，如磷脂、固醇、脂蛋白。类脂也是构成人体组织细胞和原生质的主要成分，尤其是在神经组织细胞内含量丰富，对生长发育非常重要。

生活中，人们通常在广义上把油脂和类脂这两类脂质统称作脂肪。相对于蛋白质和碳水化合物，在同等重量的情况下，脂肪产生的能量是蛋白质和碳水化合物的两倍以上。

一般来说，脂肪的主要来源是各种植物油和炼制过的动物脂肪。此外，各种常见食物中也都含有不同量的脂肪。植物中以油料作物，如大豆、花生含油量最为丰富；动物性食品中，如肥肉、瘦肉、海产品、禽，其部位不同，脂肪的含量也有所不同，其中蛋黄及动物的脑、肝、肾中，脂肪含量较高。此外，海产品中的脂肪可以增强人体对各种疾病的抵抗力，降低胆固醇及其他有害物质的危害。

在所有人体必需的营养素中，脂肪是能量最高、热值最大的营养素。这对重体力劳动者、运动员来说显得格外重要。但脂肪有个最大的缺点，那就是，过多摄取容易增加人体的发病几率，如心脑血管疾病、肥胖症。

所以，脂肪不可摄入过多。专家建议，一个人如果活动量不大，那么，脂肪摄入量每天大约应为77克；如果活动量大，摄入量则在127克左右为宜。

碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧3种元素，其中氢、氧之间的比例又和水相同，所以科学家称这类物质叫碳水化合物。碳水化合物又分简单碳水化合物与复杂碳水化合物两种。

我们饮食的一半应该由碳水化合物组成。含复杂碳水化合物的食物有粮食、豆类、土豆、白薯及一些水果和干果，它可为人体提供必需的维生素、矿物质和食物纤维；含简单碳水化合物的食品有糖、蜂蜜、普通汽水和一些含酒精的饮料，它只为人体的供应热量，不含人体所需的基本营养素。

和许多营养素一样，碳水化合物参与生命活动，是细胞膜以及肌体组织的组成部分，并且能维持正常的神经功能。具体来讲，在人体中，碳水化合物的主要生理作用表现在3个方面。

1. 碳水化合物能为人体提供热能。碳水化合物是人的生命活动和生产劳动的动力源泉，是人体最主要的热量来源之一。人体中所需要的热能60%~70%来自于碳水化合物，特别是人的大脑，血中的葡萄糖是其唯一的热能来源，当血糖过低时，可造成休克、昏迷甚至死亡。

2. 碳水化合物是构成肌体组织的主要成分且参与细胞多种代谢活动。在所有的神经组织和细胞核中，都含有糖类物质，糖蛋白是细胞膜的组成成分之一，核糖和脱氧核糖参与遗传物质的构成。此外，脂肪氧化时，必须依靠碳水化合





物供给热能，糖不足时，脂肪氧化不完全，就会产生酮体，甚至引起酸中毒。

3. 碳水化合物可以保护肝脏。肝脏是解毒器官。肝脏内糖原充足时，肝脏对由某些化学毒物（如酒精）以及由各种致病微生物引起的有害物质有较强的解毒能力，可使肝脏免受有害因素的损害，保持肝脏的正常解毒功能。

值得说明的是，碳水化合物的主要来源是豆类、谷类和薯类食物，豆类食物每百克一般约含40~60克的碳水化合物，其中，大豆含碳水化合物较少，每百克为25~30克；谷类食物每百克一般约含60~80克的碳水化合物；薯类每百克约含15~29克碳水化合物。专家指出，碳水化合物通常含糖量较高，不宜摄取过多，成人每日摄取25克为适量。

矿 物 质

矿物质同其他物质一样，由化学元素组成。这些元素一方面作为“建筑材料”构成人体组织，另一方面，维持人体正常的生理功能。其中，除少数如碳、氢、氧、氮等主要以有机物的形式存在外，其他各种元素常以无机物形式存在，无论它们以哪种形式存在，人们统称它们为矿物质，又叫无机盐。

人体所需较少但又不可或缺的矿物质称微量元素，如铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒。虽然人体对微量元素所需甚少，但对人体的健康却有很大影响，如人体缺铁可引起缺铁性贫血；缺锌会导致味觉减退、食欲不振、厌食，甚至影响生长发育，婴幼儿缺锌严重者还会导致性器官畸形等；缺碘可引起甲状腺肿……

由此可见，矿物质是维持人体健康的重要元素，它对人体具有一系列重要的生理功能。

1. 它们是构成肌体组织的重要成分。骨骼和牙齿中含有大量的钙、磷、镁，而且人体内99%的钙和80%的磷存在于骨骼中。

2. 它们能维持人体内水和电解质的平衡。钠、钾和氯是维持肌体电解质和体液平衡的重要离子。它们在细胞内外和血浆中分布不同，与蛋白质、碳酸盐一起，共同维持各种细胞组织的渗透压，使得组织保留一定水分，维持肌体水的平衡。

3. 它们能维持神经、肌肉的兴奋度和细胞膜的通透性。镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。

4. 它们是构成肌体某些功能物质的重要成分。如血红蛋白和细胞色素系统中的铁，甲状腺素中的碘。缺乏某种矿物质，就会引起某种生理障碍。比如血液凝固时，必须有钙的存在，否则血液就凝固不了；由于铁的吸收率一般只有10%~20%，加之动植物食品中一般含铁量较低，而谷物草酸又会抑制人体对铁的吸收。所以人体从动植物食品中吸收的铁很少，人工喂养婴儿易出现缺铁，因为母乳喂养铁的吸收率为50%，而牛奶仅为10%。

5. 它们参与人体代谢。磷是能量代谢不可缺少的物质，参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分，而甲状腺素有促进新陈代谢的功能。

当然，矿物质对人体的作用远远不止我们谈到的这些，而且矿物质种类繁多，对人体的作用几乎涵盖肌体所需的各个方面，其食物来源也异常丰富，如各种蔬菜、果品、动物的肝脏以及海产品等。

水

水是“生命之源”，是人类（包括所有生物）赖以生存的重要条件，是人体不可缺少的组成部分，占人体体重的2/3，能维持人体正常的生理活动，与生命息息相关。

人体可以几天乃至1~2周不进食物，但不能几天不喝水，一旦肌体失去20%的水分，生命就无法维持。

有科学家曾对自愿接受实验者和灾害幸存者进行过研究，结果表明，只喝水不吃饭，可以存活20天以上；如果不喝水，也不通过其他方式吸收水分，通常10天后就会死亡。水损耗达到体重的5%时，就意味着中等程度的脱水，活动明显受到限制；达到10%时就是严重脱水；达到20%时就会致人死亡。

可以说，水是所有营养素中最为重要的物质，无论是血液的流动，体温的调节，还是食物的消化和吸收，离开了水都寸步难行。当我们摄取的水分不够时，我们身体内的血液会变得过于粘稠，不仅有毒的垃圾无法被有效的清除掉，而且还会大大加重肾脏、肝脏等器官的负担。具体来说，水对人体的生理作用有如下几个方面：

1. 水是体液的主要组成部分。人体内的水液统称为体液，它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中，是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

2. 水是运送营养物质和代谢产物的载体。水作为体内一切化学反应的媒介，是各种营养素和物质运输的

