



明天的健康，
需要今天储蓄！

马博士谈营养

马冠生 著

中国疾病预防控制中心营养与食品所副所长、
《北京青年报》专栏作者 马冠生博士说：

吃什么，怎么吃是科学，
健康绝不是“忽悠”出来的！

中华书局





马博士谈营养

马冠生 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

马博士谈营养 / 马冠生著. —北京: 中华书局,
2010.6

ISBN 978 - 7 - 101 - 07318 - 8

I. 马… II. 马… III. 营养学 - 基本知识
IV. R151

中国版本图书馆 CIP数据核字(2010)第 039917 号

书 名 马博士谈营养

著 者 马冠生

责任编辑 马 燕

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2010 年 6 月北京第 1 版

2010 年 6 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 /787×960 毫米 1/16

印张 11½ 插页 2 字数 80 千字

印 数 1-10000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07318 - 8

定 价 18.00 元

前言

经过近一年的编写，《马博士谈营养》终于出版了。感谢中华书局提供了一个平台，使我能够和大家交流膳食营养与健康的知识和经验。

出一本谈营养的小册子的想法萌发于2007年5月，当时我受邀参加《北京青年报》“北青网（YNET.COM）”一个主题为“学生怎样吃好营养餐”的在线访谈。访谈是在上午上班时间进行的，按常理，这一时段应该不是在线访谈的最佳时段，之前我也认为可能没有多少人会参与这样一个话题的讨论。但让我和编辑没有料到的是，在线访谈可以说是出现了“火爆”的局面，巨大的流量造成网络的“严重塞车”，导致直播页面登录困难。据统计，访谈直播中登录的人数超过了5万人，在线提问达到七千多帖，点击率累计达20万人次。网友关注的程度，让我感受到了大家对营养知识需求的迫切。

在访谈开始时，就有网友提出“博导谈营养是不是大材小用”？确实，营养学作为一门科学，需要开展科学研究，世界上有很多研究人员，都在从事这个领域的研究工作，营养的确是一门科学、一门学问。但是，营养学研究的结果，不能只停留在高深的研究阶段，脱离实际生活，而必须为百姓所用，为百姓服务。营养工作者也不能只待在高高的象牙塔里，而必须“脚踏实地”，贴近百姓生活。

为了达到营养“落地”这个目的，2008年11月12日我开始了“马博士谈营养”(<http://blog.sina.com.cn/maguansheng>)这块自留地的耕种，将生活中与营养健康相关的所见所闻所思所想及时与博友分享。开博以后，得到很多博友、朋友、同事和学生的支持和鼓励，《北京青年报》魏世平编辑还将部分博文刊登在《天天副刊》。

正是借博客搭桥，让我结识了马燕编辑，并得知中华书局有意出版这本小书，以便与更多的人分享。

由于日常工作比较繁忙，我只好利用休假和业余时间写作。在撰写过程中，杜松明博士和段一凡同学给予了大力帮助，同事赵彤负责插图的拍摄。没有他们的帮助，我不可能按时完成这个“作业”，在此表示感谢。

由于时间仓促，书中难免有谬误之处。请各位读者不吝赐教，以便提高。

马冠生

2009.8.16

目录

Contents

	前 言
	入门篇
003	意识影响行为，行为决定健康
005	什么是营养？
006	营养学并不神秘
007	我们需要哪些营养？
009	人类所需营养素的家谱图
010	营养越多越好吗？
012	生活条件好了才能讲营养吗？
	基础篇
017	能量从哪里来？
019	能量到哪里去？
020	蛋白质适量而止
021	脂肪是必需的
022	有关脂类的 ABC
025	有关维生素的 ABC

- 026 “脚气病”和维生素 B₁ 的发现
- 027 “坏血病”和维生素 C 的发现
- 028 “夜盲症”和维生素 A 的发现
- 029 “佝偻病”和维生素 D 的发现
- 031 不可缺少的矿物质
- 032 附录 各种维生素的生理功能、缺乏症状

食物篇

- 037 我们的营养从哪里来?
- 038 食物分几类?
- 041 食物多样营养全
- 042 主食不能少
- 044 薯类营养也多多
- 045 顿顿吃蔬菜
- 046 蔬菜生吃还是熟吃?
- 048 天天吃水果, 疾病远离我
- 049 鸡鸭鱼瘦肉适量吃
- 051 一生不断奶

- 054 营养健康食大豆
056 食用油也要多样化
057 营养健康始于食物购买
059 看营养标签选买食物

烹调篇

- 065 “柴”，宜多样
066 米，应为主
068 油，不宜多
069 盐，再少点
072 酱，慎多吃
074 醋，宜常用
075 茶，可常饮
077 水，要足量
078 酒，不过量

实用篇

- 083 人的饥和饱是怎么回事?
- 086 为什么一天要吃三顿饭?
- 087 一日三餐之早餐
- 090 晒晒俺的早餐
- 092 一日三餐之午餐
- 094 晒晒俺的午餐
- 095 一日三餐之晚餐
- 096 晒晒俺的晚餐
- 098 零食零吃
- 100 外出就餐的八项注意
- 102 不做餐桌上的“清道夫”
- 103 自助餐

节日篇

- 107 节日饮食要健康
- 108 喝腊八粥，泡腊八蒜
- 109 饺子、年糕迎佳节

111 团团圆圆话元宵

113 清明时节话鸡蛋

116 健健康康吃粽子

117 吃月饼六大提示

119 冬至吃饺子

防病篇

125 均衡营养，增强免疫力

127 高盐是高血压的罪魁祸首

128 科学选择食物控制血糖

131 保持健康体重

133 不妨走着看电视

135 营养和癌症预防

137 有关痛风的 ABC

139 预防骨质疏松，从儿童开始

140 得了脂肪肝，早治早轻松

143 碘也成被告啦

误区篇

- 153 不是越贵的食物就越有营养
- 154 食物没有好坏之分
- 156 能量越多越好吗?
- 157 一分为二看胆固醇
- 161 吃蛋白粉比吃鸡蛋更好
- 163 “滴油不沾”就能保持苗条身材?
- 164 “米不厌精”损营养
- 165 只吃菜不吃飯能控制体重吗?
- 167 味精成了增加体重的被告
- 170 水果≠蔬菜
- 171 掀起含糖饮料的盖头
- 173 牛奶是否致癌?

入门篇

RUMENPIAN

我们的生活水平不断提高，收入不断增加，房子越住越大，车子越开越好，生活越来越舒适。可有一天突然发现，体重越来越重，颈椎越来越硬，腰围越来越粗，血脂越来越高，健康越来越差。可见，舒适的生活并不意味着健康，只有生活方式健康，才能实现真正的健康。

意识影响行为，行为决定健康

意识是指一个人做一件事之前是怎么想的，怎么考虑的，受知识和文化的影响。意识决定行为，简单地理解，就是日常生活中的每一个行为都是由意识来决定的，也就是说想什么做什么。一个人的行为与意识有关，而意识的形成又和知识的学习有关。因此，通过学习知识，从而形成意识，意识决定行为，行为影响健康。

我们的行为表现在衣、食、住、行、爱好、嗜好、业余活动、风俗习惯与信仰等各方面，一般把健康相关行为分为健康行为（促进健康的行为）和危险行为（危害健康的行为）。在日常生活中，有益于健康的行为包括：合理营养、平衡膳食、积极锻炼、积极休息与适量睡眠等；而不益于健康的行为包括：吸烟、酗酒、吸毒、性乱、不良饮食习惯等，这些都是导致疾病乃至死亡的重要原因。

健康的行为取决于正确的意识，正确的意识是养成健康行为的基础，其形成是通过学习实现的。通过学习，人们能够了解到正确的健康知识。比如，有些人体重超出标准，他们应该学习肥胖的危害、控制体重的益处以及控制体重的方法，具备了这些知识，才可能逐步形成“我要减肥”、“我相信自己通过努力可以控制体重”等意识，然后才有可能采取积极主动的行为，并坚持下去，养成健康的习惯，逐步使体重维持在正常范围。在学习正确的营养与健康的知识的同时，还要了解自身的营养和健康状况存在哪些问题，这样才能更好地改变自己的行为，保持健康。



在实际生活中，有些人不在乎自己的健康，认为今天不健康的生活习惯，将来不会危害身体，或者因为工作忙而忽略了自己的健康。岂不知，任何疾病都不是偶然的，而是多方面的原因长时间积累的结果。长期无规律的生活、不健康的饮食习惯等都是危害健康的根源。

还有一些人尽管很关心营养和健康，但由于缺少正确的营养知识，有的人甚至是“营养盲”，因此生活中存在很多误区。比如，有些人对孕期饮食存在错误的认识，认为怀孕以后鸡、鱼、肉、蛋、奶吃得越多越好，但蔬菜、水果等其他食物达不到所需要的摄入量，导致孕妇的营养不均衡，影响孕妇和胎儿健康；有的人认为“食物越贵越有营养”、认为“某种食物好，就只吃这种食物而不吃其他食物”、“看到胆固醇的一些不利健康的作用，就一味拒绝”，造成饮食不均衡，给身体带来危害；还有很多年轻女孩为了保持苗条身材，就刻意减肥，认为吃主食会长胖，“只吃菜不吃饭”，以肉代饭，不吃主食，却常常吃下一大块炸排骨，结果不但没有减肥，还给身体带来伤害；还有些人缺乏科学知识，听信社会上一些错误的言论，比如“喝牛奶致癌”等，或者受一些广告的蛊惑，盲目补充能量和蛋白粉，等等。

正确的认识和态度是健康的基础。有了正确的营养和健康知识，然后通过一定的技能，培养自己的健康行为。时间长了，就会逐渐形成健康的生活习惯。

什么是营养？

尽管人们经常说起营养，但是真正问起来什么是“营养”，大多数人并不能说清楚。有人说牛奶鸡蛋有营养；有人说豆腐白菜有营养；有人认为大鱼大肉才有营养；有人则认为山珍海味有营养；有人认为价格高的、稀有的有营养，如燕窝、鱼翅；还有人说粗茶淡饭有营养。总之，众说纷纭、莫衷一是。其实，以上看法都是不全面的，它们主要是指食物中所含有的营养成分和营养含量，而不是科学意义上的营养。

应该怎么认识和理解营养呢？我们知道，维持生命需要空气、水和食物，食物中含有的各种营养物质是生命延续的基础。人体不能制造自身所需要的营养物质，要维持生命，就需要从外界获得，这来源于各种各样的食物。儿童需要从食物中获得充足的营养，才能正常地生长发育；成年人维持健康、预防疾病也需要合理的营养。

食物中的营养物质在身体内被消化、吸收和利用，那些不能被利用的废物从体内排泄出来，这样一个过程就是营养。营养包含“营”和“养”两个含义，“营”是指“谋求、经营”，“养”是指养生、养料。营养是指人体从外界汲取物质来维持生长发育与生命活动的过程，简单地说就是谋求符合自己身体养料的过程。



营养学并不神秘

营养学是高不可攀、深不可测的学问吗？在日常生活中讲究“营养”难吗？其实，营养学并不神秘。营养学是一门应用科学，主要研究食物中含有多少营养物质，这些营养物质在身体内是如何被消化、吸收和利用的；我们身体需要哪些营养物质，需要的量是多少；营养学还研究吃什么、怎样吃才能满足我们身体的营养需要，才能预防疾病、促进健康。

大家会说：哎呀，营养学听起来太复杂了，在日常生活中讲营养有点难，不仅需要知道哪些食物含有哪些营养，还得知吃多少才行，还要进行计算，这恐怕只有营养学专家才能办得到吧？！其实，在现实生活中讲“营养”并不复杂，只须了解一些关于营养的基本原则和知识，就可以在饮食生活中加以实践。例如，早餐只吃1个馒头、喝点稀饭、吃点咸菜，营养就不全面、不充足。如果加1个鸡蛋以及一些绿色蔬菜，早餐的营养一下子就会变得全面、丰富多了。我国有几千名从事营养工作的人员，大家都是把营养的基本原则和知识应用到饮食生活中。没有一个营养工作者在吃饭前先计算一下今天应该吃多少米饭、多少肉、多少蔬菜，再用秤称一称，晚饭后再算一算全天的营养够不够，需不需要再补点什么。

讲营养并不难，但是需要学习一些基本的营养知识，例如食物的分类、每类食物的营养特点，还应该了解合理营养的原则。然后，根据这些知识以及家庭的具体情况