

中 主办 相约健康社区行巡讲精粹

平衡膳食

健康忠告

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家 赵霖 著



科普图书首次获国家科技进步奖

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹

第3版

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

◎寓医于食、凡膳皆药——食物是最好的药物

人民卫生出版社

中央文明办 • 卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

平衡膳食

健康忠告

第3版

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

赵霖 著

人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

平衡膳食健康忠告/赵霖著. —3版. —北京:人民卫生出版社, 2011. 6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 9 78-117-13730-0

I. ①赵… II. ①赵… III. ①膳食-饮食卫生-基本知识 IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213472 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

平衡膳食 健康忠告

第 3 版

著 者: 赵 霖

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 207 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 24 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13730-0/R · 13731

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈竺 张茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘谦 尹力 王陇德
殷大奎

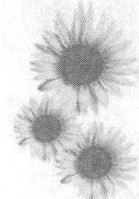
主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐科 何维
窦熙照 邓海华 秦耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉 胡大一
洪昭光 赵霖 徐光炜 郭冀珍

特 约 编 辑 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶金 赵仲龙



《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、

电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动深入开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长



2011年4月



作者简介

赵 霖 教授、研究员,博士生导师。现任全军保健医学专业委员会副主任;中央保健委员会预防保健会诊专家;中华中医药学会首席健康顾问;中国食品科技学会常务理事;国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员等职。2003年参加“相约健康社区行”健康教育巡讲活动,被中央文明办与卫生部聘为“首席健康教育专家”。

赵霖教授在国内外专业杂志发表论文近百篇,先后获国家和军队科技进步二等奖各一项,指导博士和硕士研究生10余名。

2008年,中央电视台《健康之路》栏目的系列讲座《民以食为天》的光盘及图书,被授予“建国60周年中医药科普图书著作奖一等奖”。从2009年到2011年期间,与鲍善芬研究员共同编著的《蔬菜、营养、健康——三天不吃青,两眼冒金星》、《油脂、营养、健康——厨中百味油为贵》,以及《食以善人,食亦杀人——我们的孩子该怎么吃》等新书相继出版。

2007年被中央文明办、民政部、新闻出版署、广播电视部联合授予“先进个人奉献奖”。2010年,被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”



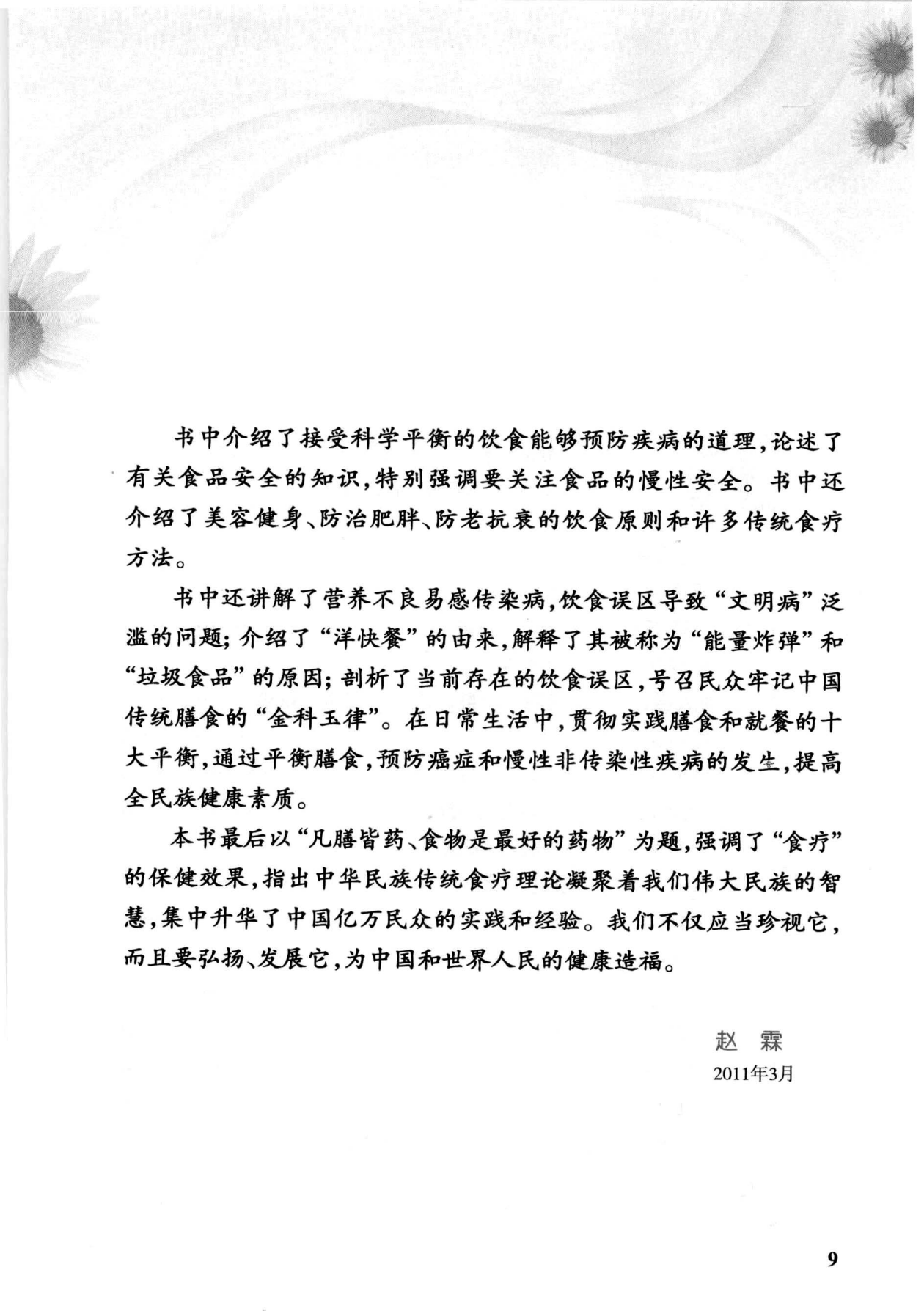
第3版前言

“民以食为天”，人之所以能维持生命、工作和思维，都要依靠食物中的营养供应。如果膳食安排不合理，就每天都在损害健康，日久天长，自然会造成百病丛生的后果。膳食不仅影响您的思想、行为和感受，也与您的心理、生理状态有关。一个人营养状态的好坏和饮食结构的正确与否将决定其生命的价值和成就。

人类自开始农业生产活动以来，伴随着社会经济的发展，膳食变化的总趋势是逐步改善了营养，增进了健康，提高了生产力。随着改革开放，经济腾飞。过去物资短缺、食物单调，想吃的东西买不到；现在商品琳琅满目，许多人却不知道如何选择，应怎么吃了。法国一位学者曾说：“一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃”。所以特借中央文明办和卫生部组织的“相约健康社区行”全国巡讲活动的机会，在该书第二版的基础上，根据食品安全与营养学的最新研究进展，进一步充实全书各个部分的内容，使之更加生动有趣，通俗实用。

新版书收集了近年有关膳食营养和食品安全的最新科学研究内容和发展动态，进一步加大了信息量，并对原书第二版的内容进行了必要的修改和充实。

另外，新版内容进一步阐述了合理膳食是健康的物质基础，详细介绍了中华民族传统饮食结构、世界卫生组织（WHO）推荐的“地中海式饮食”及美国农业部提出的“食物指南金字塔”，分析了人类疾病模式的多样性，以及现代营养学的局限性。



书中介绍了接受科学平衡的饮食能够预防疾病的道理,论述了有关食品安全的知识,特别强调要关注食品的慢性安全。书中还介绍了美容健身、防治肥胖、防老抗衰的饮食原则和许多传统食疗方法。

书中还讲解了营养不良易感传染病,饮食误区导致“文明病”泛滥的问题;介绍了“洋快餐”的由来,解释了其被称为“能量炸弹”和“垃圾食品”的原因;剖析了当前存在的饮食误区,号召民众牢记中国传统膳食的“金科玉律”。在日常生活中,贯彻实践膳食和就餐的十大平衡,通过平衡膳食,预防癌症和慢性非传染性疾病的发生,提高全民族健康素质。

本书最后以“凡膳皆药、食物是最好的药物”为题,强调了“食疗”的保健效果,指出中华民族传统食疗理论凝聚着我们伟大民族的智慧,集中升华了中国亿万民众的实践和经验。我们不仅应当珍视它,而且要弘扬、发展它,为中国和世界人民的健康造福。

赵霖

2011年3月



目 录

人类需要三大营养

——膳食营养、行为营养、心理营养



(一) 平衡膳食是健康的基础	1
1. 膳食平衡,必须不挑食不偏食	2
2. “文明病”泛滥,成为社会“公害”	2
3. “一碗豆浆强壮了一个民族”	3
(二) 文明人吞进了“文明病”,用自己的牙齿在制造坟墓	4
1. 膳食结构失衡,导致“病从口入”	4
2. 防治糖尿病要从限食、运动与减肥入手	5
(三) 从“吃饱求生存”到“吃好求健康”	5
1. 丧失天然属性的食品危害人类健康	7
2. “神”造的天然食物促进健康	7
3. WHO推荐的“地中海式饮食”	8
4. 1996年美国推行的“食物指南金字塔”	10
5. 2005版的美国“食物指南金字塔”	12
6. “食物指南金字塔”是东方膳食结构的翻版	13
7. 平衡的膳食在东方、在中国	14
8. 中国居民膳食指南	15
(四) 人类疾病的多样性与现代营养学的局限性	16
1. 营养不良易感传染病	16
2. 傻吃、海喝、瞎抽造就现代“文明病”	17

3. 滥用化学合成药物,药源性疾病随处可见	18
4. 完全效仿西方的医疗模式,将无法维护民族的生存	19
5. 现代营养学的局限性	20
(五) 牢记“营养经济学”	21
1. 健康就是GDP	22
2. 糖尿病——昂贵的“无声杀手”	23
3. 防重于治,才能保证国民经济可持续发展	23

二、

饮食误区导致“文明病”泛滥



(一) 危及食品慢性安全,“洋快餐”功不可没	27
• (二) “洋快餐”无法承受的真相	28
1. 对“洋快餐”叫板的中国人	28
2. 垃圾饮食——“洋快餐”危害健康	29
3. “洋快餐”被称为“能量炸弹”	30
4. “洋快餐”成瘾,伤害大脑和思维素质	31
5. “洋快餐”的“氢化油”危害健康	32
6. “洋快餐”因含“丙毒”被起诉	34
7. 全球抵制“洋快餐”	35
(三) “腰带长,寿命短”,一胖百病缠	36
1. 肥胖——欧洲最严重的慢性病	37
2. 肥胖——美国人压倒一切的忧虑	37
3. 肥胖——中国青少年健康的“公害”	38
4. “中年发福”,内藏病机	39
5. 警惕! 病毒会害人发胖	39
(四) “身土不二”,健康从厨房开始	40
(五) “欲得小儿安,须带三分饥和寒”	41
1. 挑肥拣瘦者不健,粗茶淡饭者反强	41

2. 健康的饮食习惯要从小培养	42
(六) 北京居民存在的饮食误区	42
1. 家庭烹饪强调口味, 用油过多	42
2. 认为吃荤油不好, 多吃素油没事	43
3. 大部分家庭烹饪以炒菜为主, 炒菜比炖菜费油	43
4. 菜肴搭配不合理, 荤素不平衡	43
5. 居民“口重”的较多, 用盐量较大	43
6. 居民钙的摄入量仍然不足	43

三、

“物无美恶、过则为灾”, 傻吃的危害



(一) “常常登高座, 渐渐入祠堂”	44
(二) 不吃粗粮, 饭白了脸却黄了	45
(三) 嗜甜食无度, “徒取其适口” 而 “阴受其害”	46
(四) “儿童果汁饮料综合征”	46
(五) “口重” 诱发高血压	49
(六) 油炸食物危害健康	50
(七) “一顿吃伤、十顿喝汤”, 筵席美食的误区	51
(八) 每天吃多少肉才合适	52
1. 人类牙齿结构与食肉量	52
2. “高肉食” 饮食危及中华民族生存	53
(九) “沙发土豆文化” 威胁人类健康	55
(十) 欧洲和拉美国家的前车之鉴	56

四、

中华民族传统膳食结构的特点和优势

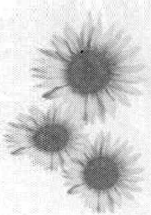


(一) 平衡膳食理论——20世纪营养学的最大贡献	58
--------------------------------	----

1. 何谓平衡膳食	58
2. 科学配餐的原则	59
3. 浅谈“辨证用膳”	60
(二) “食药同源”——食物的四性、五味和归经	61
1 食物有寒、热、温、凉四性	62
2. 食物的辛、甘、酸、苦、咸五味	62
3. 食物对机体功能的作用——归经理论	63
(三) “凡膳皆药”——药补不如食补	64
1. “养生当论食补”	65
2. 中医食疗理论的重要原则——“以脏补脏”	66
3. 象形药食——“以形补形”的科学内涵	66
4. “食疗”的历史和功效	66
(四) “杂食者、美食也, 广食者、营养也”	67
1. 膳食偏简求精, 对健康有害无益	67
2. 世界上最为惊人的成就之一	68

五、中餐烹饪术的科学、文化内涵

(一) “养、助、益、充循自然”	69
(二) “五味调和求本味”	70
(三) 中餐低温烹饪保证食品安全	71
1. 低温烹饪科学健康	71
2. 传统主食的科学加工	71
(四) 中餐烹饪术的科学内涵	72
1. 制作菜肴要巧用水	73
2. 蔬菜的传统烹饪方法	73
3. 肉、蛋类食品的科学烹饪	74
(五) “畅神悦志”的美食观	75



六、

平衡膳食是健康的基础



(一) 平衡膳食的原则	76
(二) 平衡膳食的基本条件	77
(三) “饮食有节,身必无灾”,膳食的“十大平衡”	79
1. 主副食比例适当,膳食的酸碱平衡	80
2. “杂食者,美食也”,食物杂与精的平衡	81
3. “食宜暖”,膳食的冷热平衡	82
4. 膳食寒、热、温、凉四性的平衡	82
5. “五味调和,不可偏嗜”,膳食的五味平衡	83
6. “食宜细缓,不可粗速”,就餐速度快慢的平衡	83
7. “饮食以时”,就餐时间和饥饱的平衡	84
8. “食前忌动,食后忌静”,就餐前后的动静平衡	85
9. “胃好恬愉”,进食前后的情绪平衡	85
10. 进食量与体力活动,能量入与出的平衡	85
(四) 科学配餐的原则	86

七、

膳食平衡、远离癌症



(一) 预防癌症不能依靠营养素,而要依靠食物	88
1. 国际抗癌联盟的观点	88
2. 美国医学研究中心的报告	89
(二) 有利于预防癌症的食物	90
(三) 受膳食因素影响最大的两类癌症	95
1. 饮食与消化系统癌症的关系	95
2. 乳腺癌与饮食中雌激素水平有关	96
3. 前列腺疾患与过量肉食有关	97
4. 烧烤食物容易诱发前列腺癌	97

5. 饮食结构“西化”,大肠癌高发	98
(四) 食疗“润物细无声,王道无近功”	98
1. “天天五蔬果” 饮食防癌	99
2. 广西巴马地区长寿现象的启示	99
3. “粗茶淡饭,吃出铁汉”	101

八、

健康美丽需要“三大营养”

——饮食营养、心理营养、行为营养



(一) “有诸内者、必形于外”,美容绝非表面处理	102
1. “美在其中,而畅于四肢”	103
2. 平衡膳食是保持健康美丽的基础	104
3. “女子不可百日无(红)糖”	104
(二) 对症下药“汤”,能让女性神采各异	105
1. 如何对症选用“汤”	105
2. 喝汤和煲汤的学问	106
3. 内服外用蔬果汁使皮肤美白	107
4. 多饮水可使面容娇美	108
(三) 美容需要关注植物营养素	108
1. 面色苍白者宜食蜜汁花生枣	110
2. 面容晦暗者可选择栗子炖白菜	110
3. 面部多皱纹食什锦山药泥	110
4. 面部虚胖者可选海米炒油菜	110
5. 食醋洗脸有利美容	111
(四) 保持乐观心态,美丽无处不在	111
1. 想美容就要乐观开朗	111
2. “心宽出少年”	112
3. 美容离不开运动	113
(五) 饮食与美发	114
1. 营养失衡会损害头发	114

2. 与营养有关的脱发	114
3. 吃黑芝麻有助白发变黑	115

九、防治肥胖要“管住嘴,迈开腿”



(一) 肥胖的判定标准——体质指数(BMI)	116
(二) 发生肥胖的原因	117
(三) 有利于减肥的健康饮食习惯	118
1. 减肥应选择低脂肪、低热能、高蛋白的膳食	118
2. “脂肪只能在碳水化合物的火焰中燃烧”	119
(四) 减肥的秘诀——“节食”加“运动”	120

十、

老年营养配膳要注意突出 “变”字



(一) 老年人营养的侧重点	121
1. 蛋白质	121
2. 水分	121
3. 富含抗氧化剂的食物	121
4. 钙质	122
(二) 安排老年食谱要注意多“变”	122
1. 老年食谱品种求“变”	122
2. 老年食谱三餐求“变”	122
3. 老年食谱四季求“变”	123
(三) 常食药粥有益老年人养生	124
1. 粥饭为世间第一补人之物	124
2. 不同的粥功能各异	125
(四) “人衰先走脑,脑衰人自老”	125
1. 益智食物的功能和作用	126