

美国资深营养师 世界主流健康新理念



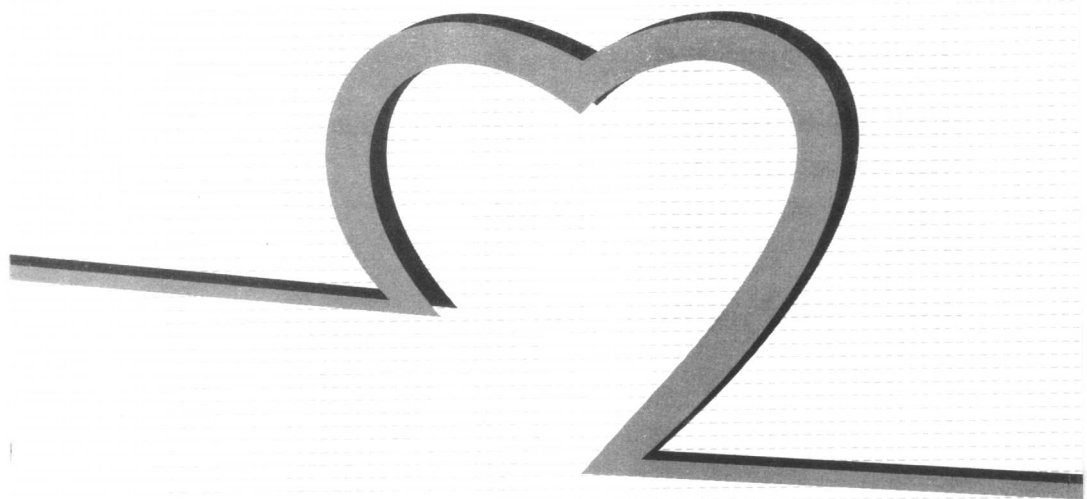
健康生命 手书

傅秋明◎著

- 从合理膳食、有氧运动入手，遏制现代病源头
- 遵循科学膳食原则，走出健康误区
- 掌握健康食品的标尺，平衡每日膳食
- 向“土垃圾食品”宣战，选择健康食品

有氧运动!合理膳食!赢得健康!
独家的营养讲述，科学的健身道理

 **北京出版社出版集团**
北京出版社



健康生命 手书

JIAN KANG SHENG MING
SHOU SHU

傅秋明◎著

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

2006年中文简体字版专有出版权经作者授权，由北京出版社出版集团出版发行。版权所有，不得翻印。

著作权合同登记号：图：01-2006-0608

图书在版编目(CIP)数据

健康生命手书/傅秋明著.——北京：北京出版社，2005

ISBN 7-200-06269-3

I.健… II.傅… III.保健——基本知识
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第132670号

健康生命手书

JIANKANG SHENGMING SHOUSHU

傅秋明 / 著

出 版：北京出版社出版集团
北京出版社

地 址：北京·北三环中路6号

邮 编：100011

网 址：www.bph.com.cn

发 行：北京出版社出版集团总发行

经 销：新华书店

印 刷：北京四季青印刷厂

开 本：880×1230 1/32

字 数：120千字

印 张：5.5

印 数：10001-15000

版 次：2006年3月第1版

2006年6月第2次印刷

书 号：ISBN 7-200-06269-3/R·338

定 价：15.00元

质量投诉电话 010-58572393



作者简介

我是傅秋明，1954年出生于北京。16岁上山下乡，回城后只想补养，20多岁就开始发胖，体重一度达到90公斤。在国内医学院的五年学习期间，因怕受累从不锻炼。1987年在北美大学协会的62所权威学校之一的林肯—内布拉斯加大学攻读营养学专业，1989年获得硕士学位。1991年成为美国注册营养师。十几年来，通过指导营养健身的工作，从中受益，经过有氧锻炼和膳食调整，使自己的身体状况达到了“健身人”的水平。通过我的努力能够使人们获得像金子一样宝贵的健康身体，当是我最大的快乐。

责任编辑：周秀春

责任印制：吴凤兰

装帧设计：



大象设计工作室
Daxiang Design Office
010-84803033

序

提高全国人民的健康水平，为国家的健康事业服务，是每一位营养工作者和医疗卫生专业人员的职责。随着我国经济的迅速发展，人们生活水平不断提高，膳食结构也随之改变，动物性食物和食用油的摄入量不断增加。俗话说，食可养人，也可伤人。疾病缠身，祸起膳食营养失衡；健康人生，贵在膳食营养平衡。营养均衡是指合理搭配一日三餐，做到食物多样化，并不是每天吃鸡鸭鱼肉。本书依据合理饮食和体育锻炼相结合的理论全面论述了一般百姓所需要的营养知识，对于保证您全家人的身体健康会起到积极的作用。

国民营养状况是衡量国家综合国力与发展水平的一个主要标志。我国国民素质的提高关系到国家长期可持续发展的战略，也影响到我国的国际竞争力。我国在全面建设小康社会提出的奋斗目标中指出，“今后的国际竞争是综合国力的竞争，综合国力的竞争最终要体现在人的素质上”，要“逐步改善国民营养水平和健康素质”。因此，全面提升国民素质是今后国家发展的关键环节。营养与国民素质密切相关，只有做好营养工作，全面宣传营养知识，才能保障国民素质的提高和国家的发展。

伴随着社会经济的快速发展和膳食结构的改变，我国居民中的营养不良问题得到了一定的控制，但是，与膳食结构变化相关的慢性非传染性疾病呈大幅增长趋势。新问题的出现既是挑战又是机遇，目前是我国居民的膳食结构变迁的关键时期，有效的营

养干预能够大大降低慢性疾病增加的幅度。希望本书的观点能切实有效地为人民的营养和健康服务，以达到控制和预防与膳食相关的慢性病发生的目的。

本书符合中国营养学会提出的中国居民膳食指南的观点，特别是运动减肥拉动体内多余脂肪燃烧系统的观点与中国居民膳食指南中“食量与体力活动要平衡，以保持适宜体重”相一致。控制进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食量过大而活动量不足会导致肥胖，反之会造成消瘦。体重过高或过低都是不健康的表现。应保持进食量与能量消耗之间的平衡，每天进行适当的运动，以使体重维持在适宜范围内，才能达到预防高血压、糖尿病、心血管疾病和癌症等与膳食相关的慢性病的作用。

作者结合我国的具体情况，运用通俗易懂的写法，深入浅出地讲解了“生命首先在于营养”的基本科学理念，特别强调家庭和公共餐饮业要控制油类量的使用，保证提供健康饮食，改善和预防不良的饮食行为，从而使广大读者建立起科学合理的膳食营养观，充分认识到膳食、营养、体力活动在提高全民健康中的重要作用。

中国营养学会秘书长
中国疾病预防控制中心 翟凤英
营养与食品安全所 副所长

写在前面的话

人类从来没有像现在这样感到挑战自我、认识自我的重要；
国人也从来没有像现在这样感到健康生命、愉悦人生的极大乐趣。
生命，在今天看来，已经不仅仅是生物性命题、一个简单的纯物
质的过程，而是一个经营生命、改造身体、营造健康、提高体质
的过程。在人生的全程中应赋予生命鲜活的灵性与跃动。

两次回国，当我漫步在街上，看到遍布京城街巷的豪华饭庄
和中小餐馆，见到国人在盘肉钵油中尽情享受美味时，作为炎黄
子孙，作为一名美国注册营养师，国内健康和饮食方面的现状，让
我触目惊心，忧心如焚。

回首往昔，我们食不果腹，以吃饱为身体能量需求的标尺，精
粮有限，蛋白质不足，经历了极度的饥饿与营养匮乏。而今，改
革带来了物质的极大丰富，生活水平的提高使国人毫无约束、变
本加厉地走向另一个极端。在琳琅满目的食物面前，人们随意挑
选；在诱人的食品前，大快朵颐。这种报复性或者补偿性摄取，恰
恰是和营养饮食观的科学理性原则相悖的。我们告别了食物匮乏
时代，却又跌入了营养知识匮乏的时代。

在西方国家，健康生活的精英们，讲健身，讲身材，参加有
氧锻炼，燃烧脂肪，有一套科学的经营好身体的办法。美国人的
锻炼不分年龄，越有知识，越锻炼，游泳、滑雪、快走、跑步、骑
自行车、山地跋涉，变着法儿锻炼。锻炼肌肉，提高体能、陶冶

情操，有滋有味儿。大多数美国人都有热量概念，白领们更讲热量平衡，知道脂肪太多的食品是“垃圾”，而我们国人对于参加有氧锻炼还未十分重视，对热量、热量平衡的概念以及“垃圾食品”的界定似乎还很模糊。如今，“病从口入”的内涵已经发生了变化，过去是指吃进了不干净的食物，今天则是指摄入不均衡。科学营养知识的普遍缺乏导致了人们普遍的营养失衡。我们不是“营养过剩”，确切地说，是营养不平衡。

人们由于种种原因，有回避不掉的应酬，吃不完的宴请。要说在餐馆就餐的机会，我们能在世界上拿“金牌”。用不着埋怨“洋垃圾”，其实是我们自己没有一套衡量健康食品的标准，没有经营生命、经营健康的理念。“讲健康”，不吃动物脂肪，认为植物油好，已成为国人的健康共识，殊不知，植物油所含的高脂肪，也已成为健康的大敌。家庭菜肴以及餐馆餐盘中的油脂，大大超量，以致荤菜更荤，素菜不素……没有多少国家的居民像我们这样，遭受一番又一番的“土垃圾轰炸”。要想让身体健康，不是一朝一夕的事，如果我们不从今天改善不良的生活方式，那么得现代病的数量就会翻倍蹿升，身体就会“五六十岁都是病”。

有氧运动好，但并不是什么运动都是有氧运动。有氧运动是有一定强度、能够燃烧脂肪的运动，很少有人单靠打高尔夫球减了肥。当然，活动总比不动强，但仅仅靠家务劳动，不会对身体素质有根本的改变。许多人说有氧锻炼，但不知道有氧锻炼的真谛是什么。有氧锻炼主要是让肌肉燃烧脂肪。体内脂肪燃烧，身体素质才会改变，心脏搏动有力，肺活量增加，胰岛素作用更有

效，血压、血脂、血糖状况变好，全身都康健，还会帮助治疗早中期的糖尿病和各种慢性病。西方成年人做许多有氧锻炼时，戴心跳检测仪，为什么？就是为了控制运动强度，保证脂肪燃烧，监护心脏。当然，每个人身体素质都不一样，要选择适合自己身体状况的运动，锻炼要循序渐进。

一说起减肥，人们就想着减体重，其实减体重往往不是真正的减肥。如果我们不了解身体内的脂肪、肌肉和水分，不知道什么是“瘦身质”或“瘦体重”，我们就减不了肥。减少体内的水分，减少肌肉里的水分，分明不是减肥。有些年轻白领们想减肥，几乎试遍了各种减肥品。岂知世界上哪有真正科学的减肥品？好莱坞女星们的好身材，哪个是靠减肥品减出来的？有些看上去身材好的人，也许会有“隐形脂肪蓄积”。健身人的身体素质是靠锻炼得来的。我们一说，饭不要吃得过饱，就众口一致地说“饭只要吃七八成饱”，然而那些食欲好的胖人，多是“非健身人”，往往属于“燃烧糖原型”体质，稍稍活动就爱饿，饱啦饿啦，根本由不得自己，最后是胖人更胖。“健身人”的体内容易燃烧脂肪，饱、饿的信号准，热量容易平衡。

经济大萧条和二战时期的美国人，也经历了一次痛苦的“革新”。营养好又不参加体育锻炼而使腹部隆起的中产阶级，在仅仅不到10年的时间，其生活方式所带来的健康危机就急剧加重，他们猛醒，进而开始积极健身。近期媒体披露，我国糖尿病人数已达5000万，据专家估算，患病人数还要逐年大幅蹿升。今天的糖尿病患者，明天可能因为并发症眼睛失明，腿被截肢，丧失肾功能。

从目前的发病率看，中国的冠心病在蹿升，脑血管意外在蹿升，高血压症在蹿升，肥胖症在蹿升！今天的肥胖人，明天就可能是糖尿病、高血压病、心脑血管病病人。国人的健康已到了最危险的时候！

本书力图反映世界主流健康趋势及最新动向，并把我所掌握的西方发达国家的关于生命健康的先进理念传达给国人，以期警醒同胞，借鉴他人的经验，不走弯路。从合理膳食入手，遏制现代病源头，让大家了解身体，积极锻炼，掌握营养知识，关爱生命，经营健康。本书是专为成年人所写的读物，其中许多锻炼原则及营养原则都是针对成年人的，而不宜应用于未成年人。未成年人虽然也需要锻炼及合理营养，但他们还处于生长发育之中，对待他们则需要有特殊的健康原则，主要是鼓励有氧锻炼，培养健康膳食的习惯，不吃“垃圾食品”及其他不健康的食品，防止肥胖。而对于未成年人随意提出减肥及限制热量的错误观念，须加以纠正和引导，亦请读者务必注意。

作者

2005年12月



CONTENTS

身体篇

SHEN TI PIAN

第一阶梯

测胖瘦 评锻炼 揭秘好体质	2
体重和体形	8
身体评估	12
自我定位	14

第二阶梯

讲营养 讲健康 得到好身体	17
衡量健康食品的标尺	19
又一把衡量健康食品的标尺	22
膳食蛋白质和肾脏“过滤器”	26
“燃烧糖原型”体质与“燃烧脂肪型”体质	26
锻炼改善胰岛素的敏感性	27

第三阶梯

减水分 减肌肉◎都不是减肥	30
减肥还是减水分?	31
低热量膳食——减肥又减“瘦身质”	31
减肥药、减肥茶真能减肥吗?	34

锻炼篇

DUAN LIAN PIAN

第一阶梯

烧脂肪与烧糖原◎有氧运动与缺氧运动	38
缺氧运动——燃烧糖原的运动	38
有氧运动——燃烧脂肪的运动	39

第二阶梯

“脱胎换骨”◎建立“脂肪燃烧系统”	40
-------------------	----

第三阶梯

锻炼全身◎控制强度的运动	44
--------------	----

全身的运动	44
有氧运动“强度表”——“心跳训练带”	45
为什么要应用有氧运动“强度表”？	46
脉搏监测及心跳监测仪	48
可调节运动强度的“生物表”	49

第四阶梯

今天就开始◎初锻炼者须知	51
“拉起一支燃烧脂肪的队伍”	52
用“生物表”调节有氧运动强度	54
参加锻炼格外要注意的几种人	55

第五阶梯

循序渐进◎锻炼的时间与频率	56
锻炼的时间	57
“饿”——有氧锻炼的“叫停表”	57
合理安排锻炼	58
好身体的保持	60

第六阶梯

因人而异◎选择适合自己的运动	60
----------------	----

第七阶梯

.....

有氧健身◎种种健身项目	66
走步	68
慢跑与跑步	69
爬山	71
游泳	71
自行车运动	73
越野滑雪	74
划船	75
有氧健美操	76
室内器械有氧运动	76

营养篇

YING YANG PIAN

第一阶梯

.....

吃得合理 营养足◎掌握健康食品的“秘诀”	80
健身之道,长寿之道——热量平衡	81
“饱腹食品”与“致饿食品”——吃得不滥营养足	87
要“好脂肪”,不要“坏脂肪”	89
身体的好蛋白——全身保健	94
高钙好食品——壮骨强身	97
身体的好饮料——加强代谢	98
锻炼前应吃的好食品	100

第二阶梯

欲长寿 须保健◎选择各种好食品	102
新鲜蔬菜——长寿的基石	103
新鲜水果——天然保健品	107
五谷杂粮新观	113
优质蛋白质哪里来?	117
硬果、果仁——优中选优	123
健康植物油——适量摄入	125

第三阶梯

要健康 要健身◎平衡每日膳食	128
垃圾膳食——健康杀手!	129
“瘦身”膳食——“瘦身”还是折寿?	138
低碳水化合物、高蛋白膳食的“神奇”	142
独树一帜的“南海滩膳食”	145
“地中海膳食”与“克里特膳食”——白领的独爱	146
好身体的健康膳食	149

身体篇

健康
生命
手册

21世纪,“健康人”的含义早已发生了根本的改变,他们是身体脂肪含量适当,不肥胖,身体肌肉多,身心愉悦,强健性感,不得现代病的健康形象。

如果我们没有几把衡量健康食品的标尺,如“脂肪热量”、“升糖指数”,我们就可能从一个极端走向另一个极端,让自己的身体发胖、得多种“现代病”。

食欲好的胖人,往往属于“燃烧糖原型”体质,活动时身体燃烧糖原,引起血糖波动,更加刺激食欲。有氧锻炼可以将其体质转变为“燃烧脂肪型”,让体内胰岛素的效率提高,促使身体素质向良性转变。

第一阶梯

测胖瘦 评锻炼 揭秘好体质

主题提示：

身材的胖瘦并非完全取决于体重，而是身体内肌肉的多少及脂肪的含量。健身男性的脂肪含量范围应该是：12%~18%；健身女性的脂肪含量范围应该是：16%~25%。男性的脂肪含量超过20%，女性的脂肪含量超过30%，都被视为脂肪过多或肥胖。

身体的素质及健康寿命取决于适当的有氧锻炼和合理的膳食。

“瘦身质”或“瘦体重”主要指身体的肌肉、骨骼及其他非脂肪部分。

人类从来没有像今天这样珍惜生命，人们从来没有像今天这样厚爱生活，国人从来没有像今天这样重视体质。人们都愿意健康快乐地生活。然而，维持鲜活的生命与美好的生活，不是仅靠先辈们传给我们的饮食观及生活习惯可以成就的，而是需要了解科学前沿的新健康膳食理论，摒弃陋习、走出误区，经过适度锻炼与合理膳食的不懈努力，撼动原有的不健康的生活方式。

21世纪，中国社会及经济进入了一个前所未有的快速发展阶段，现实环境要求人们要有一个健康的体魄和良好的形象，越来越多的职场人以及老年人关注自己的身材和身体素质。相当一些