



中国 友谊出版公司

世文出版(香港)有限公司

SHI WEN P U
百世文庫

健康 100%

· 上 ·

满足人生各阶段需求的营养与减肥指南



台湾台安医院保健组专业营养师
体重控制班负责人

赵思姿/著

健康 100%

上

赵思姿 著

满足人生各阶段需求的营养与减肥指南

营养 IQ

 中国友谊出版公司
世文出版(香港)有限公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2002 世文出版(香港)有限公司

中国友谊出版公司

□中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

□本书中文简体字版版权由台湾商智文化事业股份有限公司授权,普罗文化发展有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

健康 100%:营养 IQ、减肥 IQ/赵思姿,朱春梅著. - 北京:中国友谊出版公司,2002.1

ISBN 7-5057-1763-4/R·13

I. 健… II. ①赵…②朱… III. ①保健—基本知识
②减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091638 号

书名 健康 100%(上、下)
作者 赵思姿 朱春梅
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
规格 850×1168 毫米 32 开本
12.5 印张 236 千字
版次 2002 年 1 月第一版
印次 2002 年 1 月第一次印刷
印数 1-4000 册
书号 ISBN 7-5057-1763-4/R·13
定价 28.00 元(全二册)
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028 电话 (010)64668676
合同登记号:图字 01-2001-5287



掌握健康从吃开始

健康不是与生俱来的,也不会突然出现,我们选择的生活方式决定了健康的状态,就连我们所吃的食物,也要对健康负起责任。科学家不断地证实,食物会影响细胞的行为,进而影响到人体的健康。

我们所推荐的健康饮食,即是鼓励大家食用蛋奶素食,及未加碱制的全谷类,减少食用糖类,避免过量的盐和脂肪,多摄取天然的蔬果和适度食用坚果。食物中不要含人工调味品及香料,食用适量的食物,以保持理想的体重,不饮茶、咖啡、酒及其他类似的饮料。

除了注意饮食方面的健康之外,有规律的运动、适时的休息、足够的水分亦是清洁体内各器官的要素;新鲜的空气和阳光亦是必不可少的。只要保持平和的心境,就会让自己的身心更健康。在此,我特别用“NEW START”(新起点)来与读者一同分享促进健康的八大生活原则:

N: Nutrition——饮食均衡

E: Exercise——经常运动

W: Water——多饮清水

S: Sunlight——享受阳光

T: Temperance——生活有节制

A: Fresh air——呼吸新鲜空气

R: Rest——休息充足

T: Trust——相信自己

赵思姿营养师在台安医院已有八年多的临床经验和营养保健推广的成就,经她的爱心协助,病人都能得到正确健康的饮食指导,重获健康的信心。本人期望更多热爱健康的人能从这本书中,获得更完整的饮食概念。

苏主惠

台湾台安医院院长

推荐序

正确饮食方为保健之道

本人很高兴向关心健康、爱护身体的读者们介绍这本由台湾营养学会一位很有爱心,又努力,又热诚的杰出会友赵思姿营养师所精心著作的好书——《营养 IQ》。我一直很佩服能在工作之余致力于写作的人,其实经常有人找我写书,十几年前我们几位好朋友开了一次会,说要合写一本“食品安全”方面的书,但到现在连个影子也没有。因此我很能体会要写一本书,除了要有丰富的知识外,更要有恒心与毅力,所以本书作者要我帮她写序时,我欣然答应。

本书是一本很实用,内容丰富的营养保健方面的好书,共分十章,涵括了各角度大家所关心需要的营养知识。最近台湾卫生署委托本学会草拟“保健食品管理办法”,原来在卫生法规中把食品和药品采用二分法,食品的标示、说明和广告均不能牵涉到任何疾病。如此规定的原意在于担心有人生病之后不去看医生,而只买这些食品来治病。其实大家都了解,任何营养素缺乏时,都会产生某些疾病(例如缺铁一定患贫血,缺钙一定患骨质疏松,缺维生素 C 一定患坏血病),严重甚至会导致致命;反过来,任何营养素(包括水)或化学成分摄取过多时,会中毒,严重时也会致命(包括水),因此如何吃得正确与我们的健康息息相关。固然有些学医药学的人相当坚持“不

推荐序





可说食品能预防疾病”，但站在营养学会与学者良知的立场，我们非常期望人们（包括药师）是靠食品和营养来保健和预防疾病，而不是靠药物。若你也有同感，则这本书必会带给你许多详细和正确的知识。

近年来，许多营养学观念一直在快速更新，有时连我们从事教学和研究工作的人也会跟不上（因营养领域很广，而每人各有专长）。举个例子来说，二十年以前，我们认为血中的胆固醇是导致血管堵塞的主因，而因摄取饱和油脂较会升高血中的胆固醇，所以鼓励要多摄取多元不饱和的油，而对饱和油敬而远之；然而近年来的研究更清楚地发现，血液中的多元不饱和油容易被氧化，形成自由基而变为有毒害的物质，被白细胞（先变成巨噬细胞）吞食，而白细胞自身被毒死形成“泡沫细胞”堆积在细胞内皮，亦是构成血管堵塞的元凶之一。因此读者必须随时吸收新知，而这本书应可满足你的需要。

最后，本人也要代表学会向本书作者致敬，谢谢她除在台安医院外，也经常在媒体、社区和教会中热心地进行营养的宣传教育工作，使许许多多的民众因她而得到爱心帮助。

蔡敬民

台湾营养学会理事长

台湾辅仁大学食品营养系教授

序 言

全方位健康饮食

身为营养师,加之在医院从事工作多年,我积累了丰富的临床经验。看到许多来求诊的患者,及躺卧病床的病人,我深有感触,人的健康已不再是单靠医疗药物的支持,能得以全面复原得了的。最重要的是,人体自身必须能发展一套健全的免疫力,即拥有对抗外来入侵病原的能力,才是真正可消灭病菌,保持健康的根本之道。

其实,任何疾病的产生都有它的原因,例如遗传、老化、环境污染及器官过分的负担(如肥胖、暴饮暴食等),尤其现代人慢性病的形成,更是与饮食有绝对密切的关系。近年来,科学家不断地证实,不当的食物会加速老化,诱发癌症的发生;同时,也发现,适当的食物不仅能增强免疫力,更是保持健康的关键。

在近几年中,我常常接受各地机关单位邀请演讲及电台广播媒体的访问,我发现人们越来越注重饮食保健的观念,越来越多人想改善旧有不当的饮食习惯,追求更健康的饮食形态。于是,我深入地去了解现代人对于健康饮食的要求,发觉现代人已不再是单单追求不生病的健康,而是更注重全方位健康饮食的管理。他们希望:

- 能永葆青春活力。
- 能减缓骨骼老化的速度。
- 能强化心脏血管的顺畅。

序
言





- 能拥有窈窕动人的身材。
- 能保有灵活不痴呆的头脑。
- 能摆脱癌症的梦魇。
- 能永享健康长寿。

这本书不仅提供给现代人最需要的饮食保健知识,教导如何选择有利健康的食物,远离会伤害身体的食物,且配合健康的生活形态,这正是适合追求全方位健康的人的要求。

健康是金钱买不到的,唯有按着健康饮食原则,谨慎地选择食物,欢喜地去执行,不仅会吃得高兴,更能吃得健康。营养是改善健康的惟一途径,希望你能在健康的原则之下,过着健康的生活!

目 录

推荐序	正确饮食方为保健之道	(1)
序言	全方位健康饮食	(3)
第一章	吃得正确,活得健康	(1)
	六大类营养素	
	增进健康的食物	
	活得健康有秘方	
第二章	吃出聪明的食物	(16)
	吃出聪明的食物	
	使头脑迟钝的食物	
	健脑有秘方	
第三章	捍卫心脏的食物	(29)
	捍卫心脏的食物	
	“伤心”的食物	
	强心有秘方	
第四章	强化骨骼的食物	(48)
	营养对骨骼的影响	
	强化骨骼的食物	
	伤害骨骼的食物	
	强化骨骼有秘方	
第五章	健胃整肠的食物	(62)
	胃肠的奥秘	





食物与胃肠的关系
改善便秘的食物
改善腹泻的食物
改善消化不良的食物
改善溃疡的食物
造成溃疡的食物
健胃整肠有秘方

第六章 妇女保健食物 (76)

生理期的保健食物
怀孕期的保健食物
哺乳期的保健食物
更年期的保健食物
妇女保健有秘方

第七章 吃出水灵灵的肌肤 (90)

皮肤的奥秘
营养对皮肤的影响
美化肌肤的食物
伤害肌肤的食物
美化肌肤有秘方

第八章 塑造窈窕身材的食物 (104)

合宜体重的标准
体态与健康的关系
塑造窈窕身材的食物
使你身材走样的食物
塑造窈窕身材有秘方

第九章 远离癌症的食物 (129)

远离癌症的食物

致癌的食物

远离癌症有秘方

第十章 增强免疫力的食物 (149)

神奇的免疫系统

营养与免疫力

增强免疫力的食物

扼杀免疫力的食物

增强免疫力有秘方

附 录 三十种食物所含的营养成分及其功效

..... (161)

图表索引

图 1-1 每日饮食指南 (12)

表 2-1 常见鱼类的 DHA、EPA、脂肪酸的含量
..... (19)

表 2-2 一般食物的卵磷脂含量 (22)

表 3-1 常见海产鱼类的 Omega-3 脂肪酸含量
..... (32)

表 3-2 各种食用油脂脂肪比较 (34)

表 3-3 食物中的可溶性纤维含量 (37)

表 3-4 含抗氧化剂的食物 (38)

表 3-5 常见食物的胆固醇含量 (41)

表 3-6 含饱和脂肪酸的食物 (42)

表 3-7 高盐分的食物 (44)

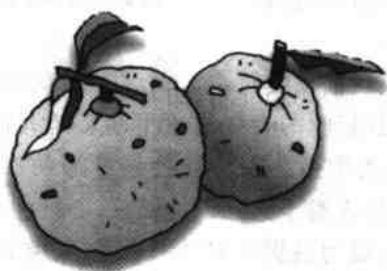




表 3-8	低脂肪食谱	(46)
表 4-1	每日钙质建议摄取量	(52)
表 4-2	含钙质丰富的食物	(53)
表 4-3	食物中的含钙量	(54)
表 4-4	食物中的维生素 D 含量	(56)
表 4-5	食物中的蛋白质含量	(59)
表 6-1	坐月子食谱	(82)
表 6-2	含植物动情素的食物	(86)
表 7-1	豆类食物的碱性度	(95)
表 7-2	蔬菜食物的碱性度	(95)
表 7-3	水果食物的碱性度	(96)
表 7-4	动物性食物的酸性度	(101)
表 8-1	成人理想体重计算公式	(106)
表 8-2	孩童理想体重计算公式	(107)
图 8-1	苹果型和西洋梨型身材	(109)
表 8-3	食物的营养浓度及热量	(112)
表 8-4	食物所含水分和热量	(113)
表 8-5	常见高纤维食物	(115)
表 8-6	食物经由不同烹调方式所产生的热量	(118)
表 8-7	西点蛋糕热量表	(119)
表 8-8	速食热量表	(121)
表 8-9	常见零食、坚果类食物的热量	(122)
表 8-10	常见酒之酒精及糖类(以葡萄糖计)含量表	(123)

表 8-11 减肥食谱	(126)
表 9-1 蔬菜中 β -胡萝卜素含量	(132)
表 9-2 食物中维生素 E 含量	(133)
表 9-3 食物中维生素 C 含量	(135)
表 9-4 含硒、铜、锌、锰、铁五种营养素的食物	(137)
表 9-5 食物中膳食纤维含量	(139)
附表 1 脂肪、胆固醇、热量的计算量参考表	(172)
附表 2 简易食物代换表	(174)
附表 3 食物热量表	(176)





第一章

吃得正确，活得健康

增进健康的食物

五谷根茎类、蔬菜类、水果类、奶类、蛋豆类、鱼肉类、油脂类。

危害健康的食物

过量油脂、甜食、糖分、加工食品、酒。



六大类营养素

医学之父希波克拉底说：“你的食物就是你的药方，你的药方就是你的食物。”一语道破了食物能给人类带来健康的真理。

不错，正确的饮食可带来健康、预防疾病，甚至还能治疗疾病。我们吃的食物除了不断影响我们的器官，也改变了我们的生命。现今社会最普遍的疾病——癌症（恶性肿瘤）居人类十大死因的榜首，心脏病、糖尿病及高血压等病症，成为最猖獗的隐形杀手，人类的健康已严重地遭受到这些慢性病的威胁。因此，追求正确的饮食方法及有益身体的食物，成为增进健康的要件了。

人体需要至少四十种至五十种的营养素，而大多数的营养素都是人体无法自己合成的，必须仰赖外界的供应。一旦其中某种营养素过多或缺乏时，都会损害器官组织的机能，严重影响我们的健康。

这些营养素，可归纳成五大类，即为：①蛋白质②糖类③脂肪④维生素⑤矿物质。也有人主张另外加入对人体相当重要的水分，成为人体六大类营养要素。

每一类营养素都有其特殊的功能及重要性，是无法互相替代的，而人体对每一种营养素的需要量都有一定范围，长期摄取过量或不足，严重的话足以致命。因此营养素间相互搭配、作用，是非常重要的，以下谈谈各类营

营养素对人体及对健康的影响及功效。

一、蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的，参与合成蛋白质的氨基酸约有二十二种，依其不同氨基酸的组合，可以形成不同的蛋白质结构，它们对人体的功用、价值也不相同。其中有八种至九种氨基酸人体无法制造，必须从食物中取得，我们称它们为“必需氨基酸”，是较被重视的氨基酸。

蛋白质对器官组织的组成相当重要，例如人体中的肌肉、骨骼、毛发、皮肤，甚至负责生化反应的酶和决定遗传基因的DNA，都必须以蛋白质作为材料的来源。

蛋白质对人体的影响，常取决于食物中蛋白质的好坏，而其优劣，则依照必需氨基酸比例的完整、充足来作为评断。（奶、蛋、鱼、肉所含的必需氨基酸较均匀，故被列为品质高的蛋白质；谷类、蔬菜中的必需氨基酸含量较不完全，为品质较低的蛋白质。）但是，不见得所有动物性食物所含的蛋白质品质都较好，像动物胶、鱼翅、牛筋等食物，由于严重缺乏一种色氨酸，如果长期用于喂食动物，动物会有严重营养不良的情况产生。

其实，不一定每一餐都得吃高品质的蛋白质，平时只要利用多种食物相互搭配，也能使每种食物蛋白质里的氨基酸，达到取长补短的效果。不可否认的，素食也能达到营养的均衡及充足。记住：所有蛋白质的来源，都来自于植物，植物光合作用是制造蛋白质的渠道，而所有动物

