

健康膳食新理念

(第二版)

吃对了,



才健康

健康从营养开始

傅善来 © 编著

健康必须调整膳食结构

上海科学技术出版社

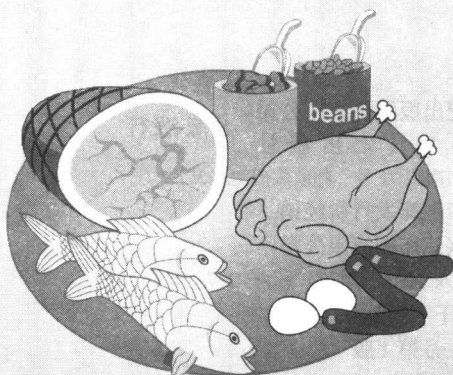
健 康 膳 食 新 理 念

吃对了，

才健康

(第二版)

傅善来 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对了,才健康:健康膳食新理念 / 傅善来编著.
2 版. —上海:上海科学技术出版社, 2006.12
ISBN 7-5323-8682-1

I. 吃... II. 傅... III. 饮食营养学 - 普及读物
IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123407 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 2.75
字数 40 千字
2005 年 1 月第 1 版
2006 年 12 月第 2 版
2006 年 12 月第 5 次印刷
定价: 5.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂联系调换

内 容 提 要



健康从营养开始,没有营养就没有健康,而当今人群的健康状况不尽如人意,最主要的问题是膳食结构极不合理。创造健康必须从调整膳食结构入手,这是人们都想了解的知识。本书以通俗易懂的文字,深入浅出的知识和观点,具体、实用的方法,帮助大家掌握一点吃的学问,从而使人人吃出健康来。



乐为民众健康书华章

傅善来,男,1939年5月出生于浙江宁波,上海市预防医学会原养生保健专业委员会副主任委员、全国相约健康社区行健康教育巡讲活动专家、上海健康促进专家组成员、上海康复医学会理事;《上海科技报》高级科普顾问、《上海大众卫生报》医学顾问、美国孟山都(上海)有限公司医学顾问等职。

傅善来长期致力于养生保健研究,早在20世纪90年代初著文提出增进健康靠自己、调整膳食结构预防富裕型疾病、钙饥饿威胁着人类健康、人生百岁不是梦,是我国亚健康理论与实践的开拓者、健康膳食十要素创导者,著有《家庭养生保健》、《21世纪健康新视角——走出亚健康》、《与白领职业人群谈摆脱亚健康》等医学科普著作50余种,单篇科普文章3500多篇、医学科普报告1500多场次6000多学时,是一位深受民众欢迎的大众医学知识传播者、上海市优秀医学科普作家、上海市第二届大众科学奖提名奖得主。

第一版前言



英国营养学权威霍尔福德在《营养圣经》一书中写道：“饮食和增补剂的效果要好于药物的效果。”未来的健康，药物不是最理想的手段，饮食对我们起决定性作用。

饮食，是人类维持生命的第一需要，饮食也是一种文化、是一种艺术，有着丰富内涵和深奥的学问。读者朋友，你会吃吗？吃得科学吗？人一生下来，除了呼吸，第一桩事就是吃。吃是人类的本能，无师自通，不存在会吃与不会吃。可是，经济发展了，物质丰富了，吃的东西多了，有许多人反而“不会吃了”。用营养学观点来衡量，现代人中不会吃的人很多，营养误区比比皆是。

据最近国务院颁布的 2002 年全国居民营养与健康状况调查结果显示，我国城乡居民的热量和蛋白质摄入量基本得到满足。可是，热量结构很不理想，每天膳食总热量的 35% 来自脂肪，超过了世界卫生组织推荐的 30% 上限，脂肪明显过剩，导致肥胖、高血脂、高血压……富裕型疾病频频发生。谷类食物供能比只占每天膳食总热量的 47%，明显低于 55% 的生理下限。维生素、矿物元素的摄入量普遍不足，营养素结构极不合理，普遍存在着营养不当。





吃对了,才健康

HIDUILE CAIJIANKANG

营养不当就是病,恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病,以及骨质疏松症等慢性疾病都与营养不当有着密切关系,如不及时加以调整,听之任之,对健康的危害不堪设想。让我们立即行动起来,学一点营养知识,尽快调整膳食结构,学会科学应用保健食品,吃出健康来。那么,怎样调整膳食结构呢?怎样管理好一日三餐呢?又怎样正确评价保健食品在增进健康中的作用,以及根据各自生理和病理需要科学地选择保健食品呢?等等,特将读者迫切需要解决的问题编写成册,以应读者健康的需要。

《健康膳食新理念——吃对了,才健康》一书,简洁明了,通俗易懂,易学易会,操作性强,不失为一本适合平民百姓需要的营养指导读本。本书在编写过程中得了医学专家丁钰熊、郭莲舫、沃乐柳指导,吴亦君、翁懿卿、祁龙英、张俊焱、陈君、蔡惠敏等协助,特此一并致谢。

限于水平,书中缺点、错误在所难免,还望读者多多指正。

上海市预防医学会原养生保健专业委员会

副主任委员

傅善来

2006年10月



目 录

C

HIDUILE CAIJIANKANG



健康从营养开始 调整膳食结构 1

- 迅速将烹调用油降下来 3
- 尽快让粮食恢复到主食地位上来 7
- 蛋白质不能少,但也不能多 12
- 维生素、矿物质是现代人最容易缺乏的营养素,人人需要
• 额外补充 18
- 附:氧自由基对健康危害及其对策 23
- 一个被遗忘的营养问题 27

健康膳食十要素 吃出健康来 35

- 每人每天 1 瓶奶 35
- 每人每天 1 个蛋 35
- 天天要有豆腐、豆制品吃 36
- 创造条件天天有海鱼吃 36
- 鸡肉、鸭肉代替猪肉 37
- 每人每天 500 克蔬菜(含水果 50~100 克) 37
- 菌菇类食品纳入膳食结构 38





吃对了,才健康

HIDUILE CAIJIANKANG

三口之家每个月食盐总量控制在 500 克	38
控制高糖、高脂饮食	39
每人每天至少 300 克粮食	40
附:与考生家长谈营养迎考	41

保健食品是一日三餐补充 全盘肯定或否定都是

错误的

保健食品是社会发展的必然	45
保健食品是科学进步的结果	47
保健食品是人口老龄化的需要	49
生病不仅要吃药,还要营养	51
保健食品再发展势在必行	53

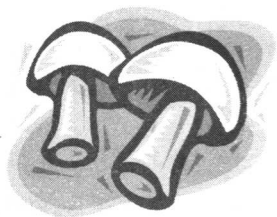
合理选择保健品 做主动健康的现代人

健脑益智方	58
壮骨健身方	59
健康美丽方	60
孕妇保健方	61
高血压病人康复方	62
高脂血症病人康复方	63



糖尿病病人康复方	64
乙型肝炎病人康复方	65
慢性支气管炎病人康复方	66
亚健康人群调养方	67
术后、病后、产后康复方	68
附：保健食品应用举例	69
例 1：经常感到疲劳，忘记性大补什么	69
例 2：动不动就感冒怎么办	71
例 3：高血脂、高血压、高血糖的人还要补吗	73





健康从营养开始

调整膳食结构

20 世纪 90 年代以来,我们的生活富起来了,这无疑对健康是有益的,可是,令人费解的是现代都市人的健康水平并没有因此而同步增长。

笔者案头有份资料显示,某区 320 名处级以上干部中,患有高脂血症者占 47%,脂肪肝占 37%,心血管病占 26.5%……干部的健康水平不尽如人意。那么市民呢? 据调查,上海市自新中国成立以来,市民高血压患病率呈逐年增长态势,1959 年全市高血压患病率为 6.96%,1974 年为 7.89%,1991 年为 12.69%,1995 年为 14.7%,2001 年 10 月 8 日高血压病防治日,550 名 35 岁以上成人首诊高血压检出率竟然高达 35.7%。高血压病逐年上升,糖尿病也是这样,20 世纪 80 年代,全国糖尿病抽样调查的患病率是 0.78%,可是,2002 年已上升到了 3.5%。

痛风在我国原本很少很少,可是近年来发病却逐年增多,病人且年轻化。据解放军 292 医院报道:1981~1985 年痛风平均初发年龄为 47.8 岁,40 岁以下初发病痛者占

32%。1986~1990年、1990~1995年及1996~2000年三个不同时期的痛风初发年龄分别为45.11岁、43.7岁、41.5岁,小于40岁的初发病者依次为34.1%、42.3%、58.3%。也就是说,在不足20年的时间里,痛风的初发年龄下降了6.3岁,不足40岁的初发病者增加了26.3%。

恶性肿瘤也是这样,胃癌、食管癌等一些“穷”癌发病在逐年下降,可是男性肺癌、大肠癌,女性乳腺癌、大肠癌等一些“富”癌则在逐年上升。

为什么生活好了,健康不能同步增长呢?分析其原因是复杂的,居住条件改善了,可是铝合金窗、全封闭办公室通风不良、室内氧气不足、环境污染、电视机、电脑、微波炉等家用电器步入家庭,以及饮食不当、吸烟、酗酒、睡眠不足、精神压力大等原因导致氧自由基大量产生,严重危害现代人健康。在众多原因中,其中重要的一条是健康教育没跟上,营养知识不普及,营养盲太多。有东西吃不来,以致吃出毛病来。

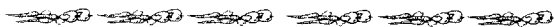
人一生下来,除了呼吸,第一桩事就是吃。吃是人类本能,无师自通,不存在会吃、不会吃的问题。可是,社会发展了,物质丰富了,吃的东西多了,有许多人反而不会吃了。用现代营养学要求来衡量膳食状况,现代生活中,不会吃的人很多,营养误区比比皆是,膳食结构极不合理。“营养不当就是病”,恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病,以及骨质疏松症等慢





性病都与营养不当有着密切关系,如不及时加以纠正,听之任之,对健康的危害是不堪设想的。让我们立即行动起来,学一点营养知识,调整膳食结构,努力做到以下主要几条。

迅速将烹调用油降下来



我国传统的膳食结构,是以粮食为主食,副食品多样化,且主要食用新鲜的天然食品。国外一些医学专家对我国传统膳食结构给予很高评价,称我国传统膳食结构是防止肥胖、心脑血管病的最佳膳食。可是,随着我国国民经济的发展,物质供应丰富,中西方文化碰撞,城乡居民膳食结构发生了明显变化,粮食摄入量明显减少,以上海为例,1992 年与 1982 年相比,粮食摄入量减少 22%,动物性食品增加 1.5 倍,其中畜肉增加 3.6 倍,乳及乳制品增加 5 倍,油脂增加 0.7 倍,而且食品日趋精致,高糖、高脂肪的糕点逐渐增多,吃肯德基、麦当劳,喝含糖饮料,尤其在儿童中十分普遍。

随着膳食结构的变化,居民的营养状况也随之发生改变,脂肪摄入比例逐年上升,碳水化合物逐年下降,蛋白质变化还不大,热量与营养素摄入量与 20 世纪 50 年代相比,均有明显增加。值得引起注意的是,脂肪提供的热量 1959 年占



总热量的9%,1982年为19.6%,1992年上升到27%,其中城区居民已经超过世界卫生组织规定的30%,达到31.2%,明显高于全国平均水平(25%),也高于日本平均水平(24%)。

据调查,由于脂肪摄入过多,上海城区居民已经有17.2%的成年人出现超重或肥胖,郊县农村也有11.6%的成年人超重或肥胖。更为令人担忧的是青少年肥胖。据调查,上海地区大中小学生的肥胖发生率1991年为2.88%,1992年为3.78%,1993年为5.26%,1994年为5.34%,1995年为6.94%,1996年为7.53%,1997年为8.13%,1998年为8.43%……2000年已经突破10%,而且年龄越小肥胖发生率越高,小学生高于中学生,中学生高于大学生。

肥胖不仅体态显得臃肿,行动迟缓,动不动就会感到疲乏、满头大汗、气喘吁吁,而且在肥胖状态下,某些器官中脂肪堆积以及热量过剩,造成器官功能及代谢障碍。所以说,用现代医学眼光来看,肥胖不是健康,肥胖是疾病,一胖百病生。尤其是儿童时期肥胖,其后果更为严重,这是因为儿童时期肥胖,多为脂肪细胞增加,而脂肪细胞数量过多型肥胖较脂肪细胞增大型肥胖更为难治。据报道,相当一部分胖女孩会出现月经不调,包括月经提前、延后、不定期、月经过多、月经过少等,究其原因肥胖导致性激素分泌紊乱。肥胖,产生高胰岛素血症,而高胰岛素血症有类似生长素作用,进





而使生长素分泌减少。肥胖越严重,生长素分泌越少,甚至连睡眠时生长素分泌高峰也消失了。但生长介质正常,伴随着营养过剩,生殖系统发育提早启动,出现性早熟。性早熟的特点之一,身高增高峰出现早,其过程短,身材较矮、窄肩、宽骨盆。月经初潮后,生长发育减速,到18岁身高也只增加2~8厘米。更为严重的是大脑脂肪堆积,脑沟变浅,脑回变低,出现脂肪脑,肥胖的孩子往往智力低下。另外,肥胖发生年龄越小,肥胖病史越长,成年后导致糖尿病、高血压病、高脂血症、冠心病的可能性越大。据有关文献报道,肥胖症病人得糖尿病的可能性是非肥胖者的4倍,其中肥胖史长达10年者约1/3的人发生糖尿病。糖尿病是一种终身疾病,迄今尚无特效药可以根治。糖尿病不仅不能根治,而且意味着比正常人高出4倍的心血管病的发生概率、高出10倍的卒中(中风)危险、高出17倍的尿毒症的可能和高出25倍的致盲概率,是当今世界危害人类健康的第三大顽疾。据临床观察,肥胖与高血压呈正相关,也就是说,肥胖者发生高血压多,而高血压病人中肥胖发生率高,肥胖是导致高血压发生、发展的危险因素之一。据统计,有近半数肥胖症病人同时伴有高血压。另据调查,中年男性体重超过标准体重的30%,其猝死、冠心病、心绞痛的发生提高2倍。40%肥胖者由于脂肪代谢异常,脂肪合成增加,分解变慢,表现为高脂血症。



持续高脂血症,促使血管粥样硬化、血管变窄,导致冠心病的发生。肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症和冠心病是相互联系、互为因果的五种疾病,西方一些国家称这组疾病为 X 综合征,或称胰岛素抵抗综合征,也有人称富裕型疾病。富裕型疾病是一组与营养,特别是热量、脂肪摄入过多有着密切关系的疾病,是当今世界威胁人类健康的主要疾病。

当务之急是调整膳食结构,迅速将烹调用油的用量降下来,努力做到每人每天烹调用油控制在 1~2 汤匙,1 个月 0.5~1 千克,高脂血症、脂肪肝病人,最好再减少一半。尽一切可能少吃不吃油爆、油炸食品,多吃水煮、煮烩、清蒸食品。食堂、饭店炊事员、厨师要树立正确的健康饮食观,努力烹调出少油、无油的美味可口菜肴。去饭店用餐学会夹菜提筷时,稍停片刻,让沾在菜上的油尽可能留在菜盆里,吃剩的菜脚无论如何不食用,想方设法减少烹调用油的摄入量。烹调用油不仅要降下来,而且还要注意烹调用油的质量。目前市场上有三类油脂,一类是动物脂肪,以饱和脂肪酸为主,尽量少食,除了禽畜肉中脂肪外,一般不再用动物脂肪烹调。第二类是反式脂肪酸,这类脂肪是植物油的氢化加工过程中产生的一种人造分子,如麦淇淋。据最新研究表明,它对心血管的危害比饱和脂肪酸更恶劣,所以,麦淇淋代替黄油不是好办法,应该不





食、少食。第三类油脂是植物油,以多不饱和脂肪酸为主的油脂,如豆油、花生油、玉米油……另一类是以单不饱和脂肪油为主的油脂,如茶油、橄榄油……最近,医学研究证明,多不饱和脂肪酸在降低胆固醇的同时,也把高密度脂蛋白胆固醇也降下来了,且对低密度脂蛋白胆固醇氧化修饰,这对预防动脉粥样硬化、冠心病带来了负面影响,因此,营养学家认为也不宜摄入过多。而单不饱和脂肪酸,它不仅能降低胆固醇和低密度脂蛋白,而且更可贵的是能提高高密度脂蛋白胆固醇,防止低密度脂蛋白胆固醇氧化修饰。此外,茶油中还含有茶多酚等抗氧化活性物质,这对预防动脉粥样硬化、冠心病无疑是一种理想油脂。因此,烹调用油少吃一点,油的质量高一点。

尽快让粮食恢复到主食地位上来



传统的中国膳食结构,粮食处于主食地位,因此吃饭时就应该正儿八经地吃饭(粮食)。粮食提供的热量占膳食总热量的 55%~65%。一个轻体力劳动(包括脑力劳动)者,每天的粮食摄入量一般在 400~500 克。可是,随着国民经济发展,物质供应丰富,营养知识普及滞后,20 世纪 90 年代以

