

[日] 幕内秀夫 著
杨梦杰 译

VITAMIN A

VITAMIN B

40岁系列

40岁开始的健康活力饮食



中国轻工业出版社

40 岁开始的健康活力饮食

〔日〕幕内秀夫 著

杨梦杰 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁开始的健康活力饮食 / (日) 幕内秀夫著; 杨梦杰译.
北京: 中国轻工业出版社, 2006. 1
ISBN 7-5019-5180-2

I. 4... II. ①幕... ②杨... III. 饮食—文化—日本
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136524 号

版权声明:

《40SAI KARANO GENKI SHOKU “NANI O TABENAICA”》

©幕内秀夫 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

责任编辑: 佟启巾 责任终审: 劳国强 封面设计: 刘 鹏
策划编辑: 胡玫娟 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5

字 数: 115 千字

书 号: ISBN 7-5019-5180-2/TS·3001 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4203

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

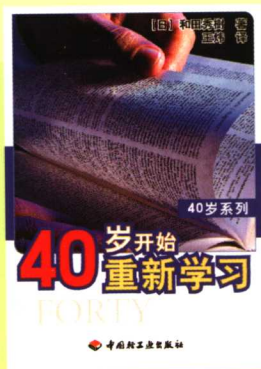
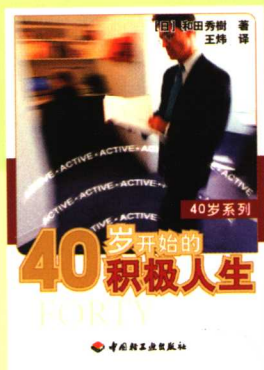
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50664SAX101ZYW

幕内秀夫

1953年出生于茨城县。从东京农业大学营养学系毕业后，在诚心学园担任营养学讲师。1979年了解到山梨县有“长寿村”，以此为契机，开始研究民间的饮食疗法，并对现在只研究食物营养元素的营养学提出质疑。现任带津三敬医院、松柏堂医院的营养管理师、foots&health研究所的所长。



目 录

绪 言 从现在开始必须明确“什么不可以吃” // 1

因为危机感的重压而易生病的四十岁人群 // 1

改善员工餐厅，让员工更健康 // 3

必须要认知的是：什么不可以吃 // 8

全面关注自己的身体 // 16

第一章 饮食危机悄悄逼近四十几岁的人 // 19

四十岁的身体在悲泣 // 19

四十岁的身体在接受“人体饮食试验” // 20

不当饮食比年龄增长更易让人身体不适 // 21

营养不完全燃烧 // 24

19:00 以后进餐不能称之为晚餐 // 27

罐装咖啡的危险渗透 // 29

放弃“饮食”的女性们 // 31

现代人饮食生活的缺陷 // 34



改变永远不会晚// 36

第二章 不求最好，但求更好// 39

只会让人更加混乱的各种饮食资讯// 39

“最好”只是一种理想// 42

“一日进食 30 种”的愚论// 44

营养教育的误区// 46

只摄入必要的营养素就可以了吗// 47

现代人的营养品依赖// 49

综观营养品谎言// 51

健康，日常食物米饭足矣// 52

低盐饮食风潮的误区// 54

食盐也是日本的传统饮食文化之一// 56

第三章 让四十几岁的上班族健康有活力的

饮食生活// 60

重新审视“主食”// 60

早餐要吃米饭// 62

好好利用饭团店// 64

多吃清淡的寿司和鳗鱼饭而非油腻的中餐// 65

寿司筑造女性身体健康的防护堤// 66

傍晚，吃点香蕉和糖炒栗子// 68

“夜餐清淡适量”是来自妻子的关怀// 69





单身者怎么吃更健康//	70
我们被超市和便利店夺走了什么//	71
选择“可看出原来形状的食材”//	72
便利店中的面包并不优于饭团//	74
不做饭引发的罪恶感//	75
四十几岁的身体自我保护 10 条原则//	76
第四章 改变饮食，让身体远离病痛//	79
四十岁人群的饮食生活与疾病的关系//	79
治愈癌症，也要从饮食生活开始着手//	80
80%的乳腺癌患者源于以面包为核心的饮食习惯//	83
饮食变了，排便随之而变//	88
孩子为什么很少便秘//	91
“米”如果变化，“粪”则随之变化//	93
多吃未经过精加工的米//	95
炒米糠和糙米胚芽有益身体//	98
五大职业女性病和减肥//	99
以前很少有过敏性皮炎//	103
不要被“让事情变复杂的言论”所蒙蔽//	105
日本人缺少“发胖的才能”//	108
糖尿病患者无需计算热量的摄取//	110



第五章 精神营养，让胃休养// 114

每个人都需要拥有“忘记自我的时间”// 114

不能没有酒和砂糖// 117

由不丹国饮食想到的// 118

与其放弃不好的食物，不如改变饮食习惯// 120

隔一日品尝一次砂糖的甜味// 122

酒决定下酒菜// 124

既然对身体有害，至少味道一定要好// 126

嘈杂的就餐环境，让压力在体内积聚// 128

让胃得到休息，就是为精神减压// 133

坚信断食作用的女性们// 136

适当断食，忘却烦恼// 141

后 记 从现在开始改变// 144

注意自己内心无意识的厌倦// 144

我所认为的“最好的便当”// 147

身体发出警告时，马上着手开始改变// 149



绪 言

从现在开始必须明确“什么不可以吃”

因为危机感的重压而易生病的四十岁人群

“医生，我不知什么时候变成这样了。工作在进行着，饮食也没变，但觉得身体变得不舒服。”

作为营养管理师，我每天指导从轻度到重度有病患的人，特别是最近，不断感受到四十几岁的人的身体和饮食充满危机。

在紧张忙碌的现代社会，能够按时定量地吃一日三餐，已经变成一件很奢侈的事了。这个社会物质空前丰富，但看一下四十几岁人的餐桌：早晨，经常因为前一天夜里喝酒到深夜，或者是加班到深夜，回家吃饭太晚，因此，胃里还很饱胀，所以只喝一杯牛奶解决问题，充其量



再吃个面包；中午，因为背负着工作的压力和减薪的压力，所以，只吃盒饭、汉堡包这样的食物。而像销售员这样的职业，因为忙，在小商店买些点心、面包权当一顿午餐的人大有人在；晚上，因为工作太多，只用一罐甜咖啡打发自己，而如果是应酬很多的话，则又是一场油腻的聚餐，然后，筋疲力尽地回家。

因为看到自己营养的缺失，所以有人开始买一些营养补充品，但吃的食物还是快餐和油腻的食物，很少在家里规矩地吃一顿饭。

“这真是很无奈啊！”

所以，四十几岁的商务男性多发糖尿病和高血压，女性多发贫血、月经不调、子宫内膜炎症等。这些都是可以治愈的病症，但是，如果治疗不及时，发展下去后果不堪设想。

其实，这些病症的起因，和自己混乱的饮食生活密切相关。但是，在如此忙碌紧张的日常生活中，很多人都不明白应该吃什么和怎么吃。而且，在各种信息空前纷繁的今天，我们很有可能在面对大量信息时，做出错误的选择。

尽管很多人都有危机感，但是处理得当会将自己的身体引向好的方面；处理不当，就会不经意间将自己引向生病的境地。



现在，你手里拿着这本书，又是怎么想的呢？你没有感觉到自己的身体和二十几岁、三十几岁的时候不一样了？对自己目前的身体状态，你感到不安吗？你考虑过自己目前的饮食状况是否合理吗？

我坚信，如果想要重新构建自己合理的饮食状况，从四十岁开始，是完全能够调整过来的。一切还来得及。年龄的增加、工作压力、家庭中的问题、运动不足……四十几岁的人，在承受着各种压力。而在这其中，最大的风险，其实是来自饮食方面。如果饮食生活得以改善，大部分的问题都会迎刃而解。为什么呢？因为如果饮食习惯朝向好的方面发展，身体也会随之改善，人就会变得更强大，常见的各种问题就会自然消失。相反，如果身体很弱，我们面对的风险只会更快出现。所以，四十几岁的人，必须要改善自己的饮食状况，让自己的身体变得更强健。

为了这个原因，我做出了改善饮食的提案，这是每一个人都可以轻易实施的，这就是写本书的目的。

改善员工餐厅，让员工更健康

这个话题并不仅仅局限于四十几岁的人，如果你是在公司就职的职员，就会用到员工餐厅。实际上，我现在非



常热衷于员工餐厅的改革。

各地的员工餐厅存在的问题非常严重。让自己公司的员工变得更健康、更有活力、更积极地工作，公司就会获得更大的收益。可很多公司不在乎这个，“为了填饱肚子，吃一些东西”。

具体地说，好多公司餐厅菜谱里都是油较多的菜式，炸鸡块、肉排饭、油炸蔬菜、各种炒饭等等。

油，是可以让便宜的、劣质的原料很简单地瞬间变得美味的“魔法调味品”。全部都是用油炒或油炸的食物，没有像生鱼片或者是不用油的食物，这等于食堂自己说他们所用食材是“便宜而且劣质”的。

“虽然不是很好吃，但是公司餐厅嘛，大多都是这样的……”这么想的人可能很多，但我很想让你再多想想，在二十几岁、三十几岁身体比较有活力、年轻的时候，即使吃很多油腻的食物，也还是可以忍耐的。因为需要消耗的能量很多，多余的热量都被消耗掉了。但是，到了四十多岁时，如果每天进食油很多的食物，说句不好听的话，就是我们在吃“猪食”，这就是我们生病的原因。

其中，也有一部分人自己带便当或者是到附近的快餐店或者是面馆去吃饭，忙碌的人们为什么会这么做呢？

造成这样的状况，应该是你的公司餐厅的负责人不够





有责任感。无论怎样，花些心思是可以制定出美味的、有益身体健康的菜谱。如果菜谱没有改变，只能说餐厅的负责人玩忽职守。

经营员工餐厅的是伙食供应业内人士，我们只能说“如果不能改变伙食，就换掉负责人”。换掉经营者，在这样经济不景气的状况下，很容易做到。

我可以指导食谱的制定。

在十几年前，我将 INAX 工厂职工餐厅的食谱改变一新。变化后的食谱，得到广泛好评。能让各位职员高兴，实在很愉快。我基本上是作为志愿者帮助他们，能够让更多的人获得健康，使我感到非常快乐。

现在开始，就要讲述四十岁人的自我健康的守护方法。本书是写给四十几岁在职的人看的书，所以，我认为每天就餐的公司餐厅的改革就显得非常必要，所以就在书中首先提到这一点。自身的水平，可以通过自己的努力得以提升，而每天就餐的餐厅则自己无论如何都难以改变，这样，就会使自己的努力效果减半。

我在此前见识过很多公司和学校的餐厅，于是，尝试做出了“员工餐厅检测表”。你也可以对照这张表格，想想你所在公司的餐厅的情况，真实的情景会呈现在你的脑海中！



员工餐厅测试表

1. 你在公司员工餐厅就餐的频率?
 - A. 几乎每天
 - B. 每周 3~4 次
 - C. 几乎不在员工餐厅吃
2. 味道如何?
 - A. 很可口
 - B. 一般
 - C. 不好吃
3. 米饭好吃吗?
 - A. 好吃
 - B. 没有注意过
 - C. 不好吃
4. 有没有以米饭、汤为中心的套餐?
 - A. 几乎每天都有
 - B. 每周 3~4 次
 - C. 每周 1~2 次
5. 套餐中油炸物的程度?
 - A. 几乎没有





- B. 约有一半时间有
- C. 几乎每天都有
- 6. 套餐中的腌菜有变化吗?
 - A. 每天不同
 - B. 偶尔变
 - C. 总是同样的东西
- 7. 肉和鱼哪个更多些?
 - A. 鱼类多
 - B. 各一半
 - C. 肉多
- 8. 套餐中肉食加工成品（火腿、肉肠、咸肉）的程度？
 - A. 几乎没有
 - B. 偶尔有
 - C. 几乎每天都有
- 9. 套餐中，蔬菜怎么烹调的？
 - A. 煮、拌、焯熟后拌
 - B. 炒、沙拉
 - C. 炸、作为鱼或肉菜的配菜
- 10. 米饭有什么变化吗？
 - A. 胚芽米、糙米、全麦米
 - B. 全麦米饭等



C. 只是白米

数数自己 A、B、C 各选了几个，用以下公式计算总分。

$$A \text{ 的个数} \times 10 =$$

$$B \text{ 的个数} \times 5 =$$

$$+ C \text{ 的个数} \times 0 =$$

你的得分

评价：

70 分以上：比较好。职工对公司餐厅的利用率较高；

65~50 分：不太好。在公司餐厅就餐的职员较少。公司既然负责职工餐厅，就应该认真做好食谱；

45 分以下：这样的食谱对于职员的健康、工作都会产生不良影响，应该换掉经营餐厅的人。

当你想到“我们公司的餐厅是不是也应该有所变化”的时候，请告诉我。只要有可能，我随时会伸出援助之手。虽然力量微薄，但能够对大家的健康有所裨益，这也是我作为营养管理师的使命之一。

必须要认知的是：什么不可以吃

在我讲如何改善四十岁人士的饮食之前，我做出了男性、女性饮食生活自我诊断检测表。请先自己对照这个表

