

健康膳食 248问

全国科普先进工作者精心撰写

施水泉 编著

合理膳食
与健康同行

追求健康膳食的理念
提高生活品质

吃好每一餐
奠定健康基石

健康生活从吃好每一餐开始
做家人的营养师



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

全面

科学

权威

实用

献给每一位中国人的健康膳食指南

吃出品味、吃出享受、吃出健康



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

健康品质生活丛书

健康膳食248问

施水泉 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康膳食248问/施水泉编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2013.11

ISBN 978-7-308-12241-2

I. ①健… II. ①施… III. ①膳食营养—问题解答
IV. ①R15-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第219237号

健康膳食248问

施水泉 编著

丛书策划 阮海潮 (ruanhc@zju.edu.cn)

责任编辑 严少洁

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.25

字 数 248千

版 印 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12241-2

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

前言

现在，城乡居民的生活越来越富裕，工作强度越来越轻松，物质上、精神上的享受越来越丰富，而由紧张生活、巨大压力和膳食不合理所造成的慢性疾病却越来越多，发病年龄越来越年轻，这是人们百思不解的现象。那么，富裕起来的城乡居民，如何才能健康、科学地生活，已成为当今社会最关心、最揪心的问题之一；这也是人们想迫切掌握的健康技能。

1948年成立的世界卫生组织(英文缩写 WHO)是专管全球人类生命与健康的组织。她在2008年成立60周年时说，过去的60年里只做了两件事，第一件，就是确定了健康的完整定义：身体健康、心理健康、社会关系融洽和道德健康；第二件是人人享有初级卫生保健。

如果一个人的完整健康打100分，那么遗传基因(与生俱有)占15分，生活环境占17分，医疗条件占8分，而人们自己的生活方式却占60分！

在生活方式的60分中，健康、科学膳食就占了13分，昂贵复杂的医疗只占8分，于是我国的历代名言——“药疗不如食疗”、“治病不如防病”，在这里就完全得到佐证。

人们逐渐明白一个道理：在人的健康中，膳食即一日三餐的吃，扮演着举“嘴”轻重的作用。有人断言，吃得不健康，你就不健康。又有人说，吃，决定健康，吃出健康来，说的都是这个理。

健康的钥匙掌握在自己的手里，也决定于吃进嘴的食物里。

“最好的医生是自己，而最大的敌人也是自己”，健康膳食与不健康膳食就是分水岭。

“自己应当成为自己的营养师”。健康膳食的作用比医疗作用大得多，却基本上不用另外增加多少钱，还省时省力，只要你在下厨、进餐馆和端起饭碗时，牢牢记住8个字“科学生活，健康膳食”就行了。

古人说：“民以食为天”。现在，这个“天”不再是吃得饱、吃得好这么简单了，而是要吃得健康、合理。西方人说：“吃得怎样，你就怎样”，就是说：吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康。本书取名“健康膳食”就是这个意思。

其实健康地吃，合理地吃，不但对身体有益，还能映射出心理层面和文化艺术层面的内涵：“吃”要吃出热卡和营养，还要吃出生活的情趣和家庭融融乐趣；“吃”要吃出口味，还要吃出品味，吃出享受，吃出健康。

这本有关“吃”的书，崇尚的就是这种理念。

本书以最简单扼要的问答形式写作，所列举的内容也是我们经过深入城乡居民家中调查，市民所最为关心或最感困惑的问题。希望本书能成为广大市民日常生活的必备书籍，其中的内容成为“一看就懂，一学就会，一用就灵”家庭必备知识。

目 录

第一章 健康膳食中的科学素养

1. 公民健康膳食素养：你知道多少？	001
2. 为什么说“富贵病”称谓不科学？	002
3. 如何正确认识“富贵病”？	002
4. 城市居民膳食存在哪些问题？	003
5. 为什么每天选择食物品种要越多越好？	005
6. 为什么每天要保证足量的谷类摄入和粗细搭配？	005
7. 为什么成人每天要吃300~500克新鲜蔬菜？	006
8. 蔬菜，如何吃得更有营养？	006
9. 为什么每天要吃200~400克新鲜水果？	008
10. 为什么每天吃一只苹果好？	009
11. 水果，何时吃为最佳？	010
12. 哪些职业适合吃哪些水果？	011
13. 水果为什么不能当饭吃？	012
14. 蔬菜、水果上的农药如何清除？	013
15. 为什么每天要坚持饮300克奶或相当量的奶制品？	013
16. 为什么要经常吃大豆及其制品？	014
17. 为什么要控制每天烹调用油量？每天吃多少油合适？	015
18. 为什么要限制每天盐的摄入量？	016
19. 为什么要坚持一日三餐、定时定量？	017

20. 缺少营养素, 人体会发出哪些信号?	018
21. 为什么说水是生命的源泉?	019
22. 为什么要足量饮水、合理选择饮料?	020
23. 运动时如何科学喝水?	021
24. 如何正确对待脂肪和油脂?	022
25. 为什么说蛋白质是人生命的根本?	022
26. 为什么称膳食纤维是人体“清道夫”?	023
27. 我国全民健康生活方式行动倡议有哪些内容?	025
28. 我们每天应当吃多少食物?	026
29. 我们每天应当吃哪些食物?	027
30. 为什么不能全素食减肥?	028
31. 常吃素食好不好?	028
32. 为什么说膳食宝塔可以平衡健康膳食?	030
33. 合理膳食应当掌握哪些要点?	031
34. 哪些饮食、生活习惯会导致肥胖?	031
35. 防食源性疾病, 饮食卫生上有哪些高招?	034
36. 防肠道传染病, 为什么吃熟食很重要?	035
37. 黄梅天, 如何防食品霉变?	036
38. 为什么说科学洗手能确保膳食健康?	038
39. 如何科学洗手效果最好?	038
40. 有没有针对改善不良健康习惯的易记口诀?	038
41. 哪些好的饮食与健康生活传统不能丢?	039
42. “伪健康”宣传对我们有什么危害?	039

第二章 健康膳食从“齿”开始

43. 为什么每天早晚要刷两次牙和睡前刷牙更重要?	041
44. 为什么要提倡使用含氟牙膏?	042
45. 为什么龋病要早预防、早治疗?	042
46. 为什么用窝沟封闭预防“六龄牙”窝沟龋效果好?	043
47. 为什么要积极防治牙周炎?	044
48. 为什么要定期进行口腔健康检查?	044

第三章 正确补充维生素

49. 你了解维生素的个性特点吗?	045
50. 为什么说补充维生素原因在个人?	046
51. 维生素 A 真的能保护夜视力和角膜吗?	046
52. 为什么维生素 D 会强身健骨?	047
53. 为什么说维生素 E 是抗衰老的功臣?	047
54. 为什么人体对维生素 C 的需求量很大?	048
55. 为什么维生素 B 族特别容易流失?	048

第四章 正确补充矿物质与微量元素

56. 矿物质在健康中扮演什么角色?	050
57. 为什么人体对钙的需求量最大?	051
58. 肉骨头汤补钙为什么效果不明显?	051
59. 为什么要尊称铁为矿物质“大哥”?	053
60. 称锌点燃了“生命的火花”有什么根据?	053
61. 我国城乡居民为什么也缺铬了?	054
62. 为什么说保护人的心脏要靠硒?	055
63. 我国城乡居民是否有缺铁性贫血?	055
64. 缺铁对体会引起哪些危害?	056
65. 我国实施食用铁强化酱油正确吗?	056
66. 吃铁强化酱油补铁安全吗?	057
67. 铁强化酱油补铁会造成补铁过量吗?	057
68. 铁强化酱油在味道、价格和购买上有什么不一样?	057

第五章 健康膳食, 提倡好“色”

69. 为什么说红色食物是营养的生力防线?	059
70. 为什么黄色食物能防衰抗病?	060

71. 称蓝色食品是抗癌抗氧化能手有根据吗? 060
72. 为什么我们离不开白色食品? 061
73. 为什么称牛奶是健康的“白色血液”? 061
74. 黑色食品对人体有哪些保健作用? 063

第六章 学会识别优、劣食品

75. 如何识别优、劣植物性食物? 064
76. 如何识别优、劣动物性食物? 065
77. 如何识别优、劣奶、蛋类食物? 065
78. 如何判别发色或未发色的肉类产品? 066

第七章 当好家庭餐桌的管理员

79. 家庭主妇(主男)应精通哪些“厨艺”? 068
80. 主食与副食如何科学、合理搭配? 069
81. 副食和副食如何科学、合理搭配? 070
82. 家庭主妇如何管好婴儿营养? 071
83. 家庭主妇如何选择断奶时机? 071
84. “洋奶粉”就一定好吗? 072
85. 为什么不能给孩子吃牛初乳? 073
86. 家庭主妇如何管好幼儿营养? 075
87. 家庭主妇如何管理好学龄儿童营养? 076
88. 春节吃火锅, 孩子怎样才能吃得安全与健康? 076
89. 家庭主妇如何管理好青春期孩子营养? 077
90. 孩子高考或中考时如何管理好营养? 078
91. 改善学生营养, 专家有何好建议? 079
92. 家庭主妇如何管理好青年人营养? 081
93. 家庭主妇如何管理好中年人营养? 082
94. 家庭主妇如何管理好老年人营养? 083
95. 六十岁后有哪些饮食误区? 084

96. 你会准备让家人精力充沛的早餐吗?	085
97. 早餐面包如何吃得健康?	086
98. 你会准备让家人营养全面的午餐吗?	087
99. 你会准备让家人安心宁神的晚餐吗?	088
100. 晚餐为什么要讲究四不“过”?	089
101. 调整膳食能改变坏性格吗?	090
102. 哪些饮食原则有助于女性美?	092
103. 春节如何给肠胃减轻“负担”?	093
104. 家庭为什么应当提倡分餐制?	095

第八章 饭局上的健康膳食素养

105. 饮酒为什么要限量?	097
106. 饮酒碰杯为什么要提倡“随意”?	098
107. 人来客往为什么提倡不敬烟、不送烟?	099
108. 春茶, 越“鲜”越好吗?	099
109. 为什么喝茶一定要定期洗杯?	100
110. 重金属烟有多少种重金属超标?	102
111. 烟草中的重金属来自何方?	102
112. 重金属烟最易吸收的重金属是什么?	103
113. 卷烟中的重金属对身体有何危害?	103
114. 重金属烟还有多少有毒成分没公开?	103
115. 点菜时如何恰如其分又不失“体面”?	104
116. 餐后剩菜打包有何学问?	104

第九章 警惕餐具、用品上的健康危害

117. 餐具中有哪些健康“陷阱”?	106
118. 我国城乡居民用筷子有什么问题?	108
119. 选何种材料的筷子为好?	108
120. 使用一次性筷子好吗?	109

121. 为什么提倡专人专筷、倡导公筷?	109
122. 为什么不要用涂漆筷煎炸食品?	110
123. 为什么筷子要彻底清洗?	110
124. 筷子经常不换会不会有隐患?	110
125. 发泡餐盒为什么屡禁不止?	111
126. 发泡餐盒究竟有哪些危害?	111
127. 市场上的食品保鲜膜如何分类?	112
128. 选购保鲜膜的原则是什么?	113
129. 保鲜膜使用时要注意什么?	114
130. 塑料袋为什么不宜久存果菜?	114
131. 喝桶装矿泉水要注意哪些健康问题?	115
132. 冰箱为什么可以保鲜食物?	116
133. 电冰箱为什么不是食物保险箱?	117
134. 如何科学地使用电冰箱?	118
135. 如何正确冷藏和冷冻食物?	119
136. 保存食品的最佳温度是多少?	120

第十章 关注某些食品中的危害因素

137. 腌制肉类对健康有哪些危害?	121
138. 罐头食品对人体健康有哪些危害?	121
139. 肥肉和动物内脏对健康有哪些危害?	122
140. 奶油制品对健康有哪些危害?	122
141. 吃方便面哪些问题容易被疏忽?	122
142. 常吃方便面对健康有哪些危害?	124
143. 为什么一定要少吃高汤面?	124
144. 油炸食品对健康有哪些危害?	126
145. 含“油条精”的油条为什么不能多吃?	126
146. 为什么亚硝酸盐中毒事件会经常发生?	128
147. 为什么说反复添加亚硝酸盐是中毒的根源?	128
148. 为什么很少人知道肉含亚硝酸盐?	129
149. 为什么不生吃海产品可防诺瓦克病毒?	129

150. 如何不让中毒事件蒙混过关?	130
151. 吃海鲜时能喝啤酒吗?	131
152. 吃海鲜时需要注意哪些卫生问题?	132
153. 为什么说安全吃螃蟹学问大?	134
154. 吃螃蟹时, 哪些问题要正视?	134
155. 为什么只要是死蟹就绝对不吃?	135
156. 用“洗蟹粉”加工的蟹为什么不要光顾?	136
157. 为什么醉蟹不能吃?	136
158. 螃蟹哪四个部位不能吃?	137
159. 吃生蛋也会发生中毒吗?	137
160. “作乱”的沙门菌为何有如此大能耐?	137
161. 如何防止因食用问题鸡蛋而染病?	138
162. 烹饪其他菜肴如何加强防范?	138
163. 野菜吃得不小心会中毒吗?	139
164. 毒野菜的种类多吗?	139
165. 如何防范野菜中毒?	140
166. 蓖麻子为何吃不得?	140
167. 河豚究竟能不能吃?	141
168. 青蛙为什么不能吃?	143
169. 青蛙不能吃, 牛蛙、石蛙可以吃吗?	145
170. 鱼, 是否人人都能吃?	146
171. 生吃蛇胆, 为什么对健康有害?	147
172. 狗肉究竟能不能吃?	148
173. 鱼肚里有虫, 鱼肉能不能吃?	149
174. 野生鱼为什么会含有环境激素?	151
175. 野生鱼中的环境激素来自何方?	151
176. 环境激素对人体有哪些危害?	152
177. 控制环境激素, 我们最需要哪些方面工作?	152
178. 降低环境激素, 老百姓最需要配合做什么事?	153
179. 为什么说药膳极有可能变成“毒膳”?	153

第十一章 关注特殊食品的健康问题

180. 反季节食品为什么要少吃?	155
181. 反季节食品“出身”何方?	155
182. 反季节食品对人体健康有影响吗?	156
183. 反季节蔬菜如何才能吃得健康?	156
184. 如何增加反季节蔬果食用安全性?	157
185. 什么是转基因食品?	157
186. 认为转基因食品是安全的根据是什么? 可能存在哪些隐患?	158
187. 如何正确看待对转基因食品的争论?	159
188. 什么是反式脂肪酸?	159
189. 哪些食品中反式脂肪酸含量多?	159
190. 反式脂肪酸究竟有什么危害?	160
191. 城乡居民如何正确应对反式脂肪酸问题?	160
192. 我们为什么离不开食品添加剂?	160
193. 如何正确对待食品添加剂?	162
194. 食品添加剂: 城乡居民存在哪些误区?	163

第十二章 消闲食品中的健康问题

195. 哪些是美味又健康的休闲或加餐食品?	164
196. 核桃为什么可以保健、养生?	165
197. 哪些营养食品能帮助头发健康?	167
198. 哪些食物是“清毒高手”?	168
199. 为什么绿豆汤并非人人都宜喝?	169
200. 如何吃下午茶点, 既解馋又瘦身?	170
201. 如何吃汤团卫生安全?	171
202. 吃蜂蜜有什么益处?	172
203. 市售的蜂蜜各有哪些不同功效?	173
204. 如何巧用“蜜”方佐助健康?	174
205. 如何挑选合格的蜂蜜?	175

206. 哪些人群不宜喝蜂王浆?	175
------------------------	-----

第十三章 合理膳食可防控慢性病

207. 肥胖者如何控制饮食和适量运动?	177
208. 糖尿病人最需要知道哪些健康膳食知识?	178
209. 什么是食物的血糖生成指数?	178
210. 怎么判断某种食物的血糖生成指数?	178
211. 糖尿病病人为什么要首先控制饮食?	179
212. 为什么说米饭馒头不是糖尿病“元凶”?	180
213. 糖尿病病人烹调食物有何诀窍?	181
214. 糖尿病病人可选择哪些延缓血糖、血脂升高的食物?	181
215. 糖尿病病人怎样安全吃水果?	182
216. 无糖食品, 糖尿病病人是否可多吃?	182
217. 保健品能否替代降糖药物?	183
218. 糖尿病病人多吃粗粮或副食行不行?	183
219. 糖尿病病人吃天然果糖真的能降糖吗?	184
220. 南瓜是糖尿病病人的降糖灵药吗?	184
221. 糖尿病病人可以多吃豆制品吗?	185
222. 合理膳食等措施为什么有利于血压控制?	185
223. 高血压病人为什么要定时定量, 少吃多餐?	186
224. 为什么高血压病人要适当摄入低脂肪、优质蛋白质食物?	186
225. 高血压病人饮食为什么要清淡?	186
226. 高血压病人饮食还要注意哪些方面?	187
227. 少喝含糖饮料, 为什么能帮助降血压?	188
228. 用餐技巧能帮助减肥吗?	188
229. 防高血压病为什么要选低钠盐饮食?	189
230. 肾病患者为什么不能多吃盐?	190
231. 血脂高者如何控制饮食?	190
232. 为什么脂肪有“有益”、“有害”之分?	191
233. 有脂肪肝的人如何调整饮食?	192
234. 饮食和运动调理能防痔疮复发吗?	195

235. 哪些人是心肌梗死的高危人群?	196
236. 预防和控制心肌梗死, 合理膳食有用吗?	196
237. 预防脑卒中, 饮食应怎样调控?	197
238. 脑卒中病人营养如何均衡合理?	198
239. 防控痛风, 如何进行饮食调理?	199
240. 酒后为什么不能服镇静药?	200
241. 为什么健康饮食可远离多种癌症?	201
242. 大肠癌高发, 与不科学膳食有关吗?	202
243. 哪些食物能够辅助防癌?	203
244. 为什么吃熟坚果要注意防癌?	205
245. 如何调整饮食来防控乳腺癌?	206
246. 防止宝宝铅中毒, 妈妈饮食要注意什么?	208
247. 防儿童铅中毒, 饮食上要注意什么?	210
248. 哪几类食物有助孩子视力?	211

第一章 健康膳食中的科学素养

1. 公民健康膳食素养：你知道多少？

浙江省卫生厅根据国家卫生部颁布的《中国公民健康素养66条》，结合本省实际情况，制定了《浙江省公民健康素养99条》。其中，与健康膳食素养相关的内容有17条，请读者对照一下，看看自己知道了多少，掌握了多少，并在生活中实行了多少。

- (1) 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
- (2) 膳食要清淡少盐。
- (3) 三餐分配要合理，零食要适当。
- (4) 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
- (5) 灾后饮用水要进行消毒。
- (6) 食用合格碘盐，预防碘缺乏病。
- (7) 部分人群不宜食用碘盐。
- (8) 经常食用奶类、豆类及其制品。
- (9) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- (10) 科学选择烹调方式。
- (11) 饭菜要做熟；生吃蔬菜、水果要洗净。
- (12) 生、熟食品要分开存放和加工。
- (13) 不吃变质、超过保质期的食品。
- (14) 粮油也有保质期。
- (15) 孩子出生后应尽早开始喂养，6个月后合理添加辅食。

(16) 保健食品不能代替药品。

(17) 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。

2. 为什么说“富贵病”称谓不科学？

近些年来，一个很特别的病名，常常挂在不少人的嘴边。因为生活好了、吃得好了、工作轻松了而可能引起的疾病，如高血压、冠心病(冠状动脉粥样硬化性心脏病)、脑血管意外、高脂血症、糖尿病、痛风和脂肪肝等一系列慢性非传染性疾病(简称慢性病)都被叫做“富贵病”，把由此带来的亚健康、不健康，以致吃药、打针、住院、手术等不愉快的事情都归罪于“富贵”。

我们认为，把这些慢性疾病统称为“富贵病”并不合适，也不科学。这些慢性疾病并不是因为富贵才招来的。实际上，这里所谓的“富贵病”是指不合理的生活方式，包括吃得太好、不均衡，劳动强度减轻、运动得太少，而工作、生活压力增大，心理不平衡，酗酒、吸烟等多种原因造成的综合性结果，也是我们针对新形势、新情况没有采取必要的应对措施而造成的。

不良的生活方式可招致疾病，而良好的生活方式则可以防病治病，这是医学卫生界的共识，但是普通老百姓在思想上却还未引起足够的重视。社会发生了翻天覆地的变化，而很多人的生活方式仍是“老方一帖”，不理不睬医学卫生界的疾呼，以致付出沉重的代价。据统计，2000年全球早死的人群中有47%是起祸于饮食失调。如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁。

3. 如何正确认识“富贵病”？

“富贵病”祸不在营养：许多人一听说自己得了“营养过度”或者“富贵病”，就把“营养”视为罪魁祸首，马上进行“限制营养，减少进食”的所谓营养治疗，这是一个严重的观念错误。

营养，实际上是人体从外界获取养分的过程。这个过程以食物为媒介。