

# 健康危机 直面上班族

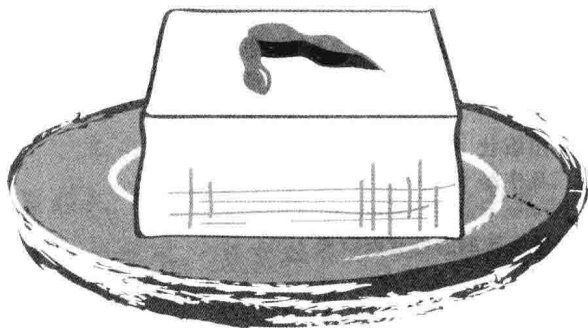


★ 切实可行的上班族健康饮食方案    ★ 关爱员工健康最好的礼物    ★ 上班族健康生活启示录

王旭峰著

# 健康危机 直面上班族

王旭峰著



## 图书在版编目(CIP)数据

走进科学. 2 / 王旭峰编著. — 北京: 星球地图出版社, 2010.11

(科普丛书)

ISBN 978-7-5471-0329-6

I. ①走… II. ①王… III. ①科学知识—普及读物  
IV. ①Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第095275号

## 走进科学(二)——直面上班族健康危机

---

作者 王旭峰

责任编辑 江莹莹

内文图片来源 香港新思维数码图片公司《创意思维图库》  
台湾新数码图片有限公司《全球最新图库大百科》

装帧设计 莱鑫文化

出版发行 星球地图出版社

地址邮编 北京北三环中路69号 100088

网址 <http://www.starmap.com.cn>

印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经销 新华书店

开本 710×1000毫米 1/16

印张 17

字数 282千字

版次印次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定价 29.80元

---

书中部分图片作者不详, 有关事宜, 请与本社联系。

如有残损 随时调换(发行部电话: 010-62035038)

版权所有 侵权必究



## 科学酒酿勾兑的芳醇

健康教育的发展非常之快，健康知识的应用也更趋个性化，为健康知识播香的人也层出不穷，这证明关心健康发展、参与健康工作的人也越来越多。无疑，他们都在为健康知识的普及和知识的雅俗鉴赏上，做等量齐观的努力。这些播香者的行为，顺应了时代要求，响应了时代的召唤，这能不称为使命感吗？能不体现出使命的光荣吗！

对于王旭峰奉献给大家的这本健康科普作品，我相信他是下了许多工夫的，书中内容皆源于生活，并力求把科普知识赋予艺术的特征，使人们能在轻松、愉快的同时，收获到许多实用的健康知识。我相信只有他这种潜心钻研健康教育传播与推广的人，才能通过自己专事健康科学审美的艺术创造形式，使这本书用珠遗的艺术审美之光，重新迸发出异彩，使我们相信科学之美与艺术之美可以熔为一炉。

旭峰采集了众多的社会现实，以真诚的情怀，科学的态度，靶向解决每个问题，给“白、骨、精”们提供健康的方方面面营养，他的每个问题的提出和解决，都昭示了科学的发展与科学的广谱性，也为“白、骨、精”们提供了可信度很高的健康蓝本。

从书的题目到书的内容，尽管许多知识都是我熟悉的，但我能从其中感受到知识的“再生”！这些知识是旭峰在掌握了传统的营养学知识后，用自己的领悟和体会，结合实际，用心写出来的。这些知识需要我们所有的科普人士反复多次去传播，在保证科学严谨的前提下，若能结合自己特有的方式，那就更好了。有一些人或许认为一种知识只能传播一次，而不能多次利用。我认为这样就会在多数人还未掌握它的情况下，被束之高阁，而与废





物同义。这样知识的损耗太大，传播效价太低，甚是可惜！为了尽量充足利用科学的“剩余价值”，我们只有不断强化健康的科普效果，不断地让更多的人受到教育，感受知识的力量，才能为健康快车添些助推剂。而旭峰就是运用科学艺术规律，把健康科学的芬芳播得更远，让健康科学之根扎得更深的人。

朋友！如果你着意欣赏，认真实践，定会闻到健康科学的芬芳，那播香人——王旭峰，就是我们健康传播大军中，科普作者编队中意气风发的一员。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠教授





## 前言

上班族是社会发展的发动机，是家庭的顶梁柱，是孝敬老人的好儿女，是孩子头顶的一片天。然而，当上班族为社会、单位和家庭创造了巨大财富的同时，许多人却忽视了自身的健康。随着个人事业的成功，收入越来越高，经济问题逐渐被解决了，但许多人的健康却出了问题。于是就出现了“前三十年挣钱，后三十年看病”的社会现象。

北京居民营养与健康调查报告的数据显示，北京市成年人高血压患病率为 27.4%，北京市成年人糖尿病患病率为 10.6%，北京市成年人总血脂异常率为 27.5%，北京市成年人超重者比例为 61.4%，北京市 46% 的成年人每周的体育锻炼少于 2 小时，北京市成年男性的吸烟率为 57.7%。而这些人中，上班族的比例变得越来越重。

由于健康意识薄弱、饮食结构不合理、压力过大、应酬多等诸多原因，心血管等疾病在上班族中逐渐呈现出年轻化趋势，在许多单位，四十岁以上的人群中，很难找到几个体检指标全部合格的“正常人”，甚至二三十岁便已是高血糖，高血脂，中度、重度脂肪肝。“三高”问题本应属于老年人的“专利”，但目前已经越来越多地出现在年轻人身上。

2008 年，东莞一家医院对 644 名公务员体检结果进行分析，发现超过半数人员体检不合格，甚至有个别单位体检不合格率竟高达 96%，其中心电图异常、高血脂、高尿酸和高血压等四类疾病“名列前茅”。

而出现健康危机的上班族，究其原因，大多都是因为“管不住嘴，迈不开腿”。上班族的饮食，时常与大鱼大肉、生猛海鲜、美酒佳肴相伴，而古人很早以前就曾告诫我们“肥肉厚酒，命之曰烂肠之食”！





谁都知道，运动能消耗能量，促进脂肪分解，有利于我们保持适宜体重；运动可以提高免疫力，促进消化吸收与新陈代谢，使人的体格健壮，精力充沛，减少各种疾病；运动可以促进血液循环，增强心肺功能，使大脑和各器官获得充分的氧气和养料。运动能使生命之钟走得更准确更长久。但大多数上班族很少能抽出时间去运动，有人说他太忙，不知道你是否比美国总统奥巴马还忙，人家日理万机每天还要抽出至少半个小时来运动，咱们为何不能？

财富有多种，健康最珍贵！健康是生命活动的核心，是生活质量的基础，当然也是幸福的源泉！一个人失去了健康，拥有一切又如何！所以，亲爱的上班族们，花点时间、花点精力去关注健康、储蓄健康、投资健康吧，健康“投资”比任何一种投资的成本都要低，但回报却比任何一种投资都高。

**请记住：健康是生活和工作的本钱，当您疏忽了健康，健康也会疏忽您！**





## 第一章 饭局中怎么吃出健康 / 1

1. 健康的点菜法则/3
2. 鱼翅并非大补/7
3. 海参和泥鳅的营养价值对比/11
4. 海鲜为何让王总痛不欲生/14
5. 点菜适量，够吃就行/17
6. 过量饮食危害大，吃饭最好八分饱/19
7. 晚餐过饱危害更大/23
8. 饭局族要牢记于心的宝典/26
9. 合理饮食带来的独特功效/36
10. 饮食合理，工作效率高/40
11. 胃口不好时，应该怎么吃/42
12. 口重的危害/45
13. 自助餐怎么吃不伤身/48
14. 如何让烤肉更健康/51
15. 你经常吃洋快餐吗/55
16. 火锅也有健康吃法/59
17. 你经常不吃主食吗/64
18. 各种点心的真相/71

## 第二章 家庭餐桌怎么吃 / 75

1. 健康就是“争蜂吃醋不怕苦”吗/77
2. 普通人需要补吗/80
3. 吃好不等于吃贵/82
4. 抗癌食品就在我们身边/86
5. 为何纽约华人体内汞含量超标/92







6. 食物多样化才是健康的基础/96
7. 影响你胃口的因素都有哪些/101
8. 细嚼慢咽，健康相伴/105
9. 菜汤拌饭，可取吗/110
10. 蔬菜不妨蒸着吃/112
11. 有虫眼的蔬菜更安全吗/114
12. 解读中国传统节日食品/115
13. 如何控制碘的摄入/121
14. 家庭不宜大量储存食用油/124
15. 炸完食物的剩油怎么处理/126
16. 饭后吃水果会影响健康吗/128
17. 把“水果菜”摆上餐桌/131
18. 不要等蔬菜快烂了才吃/135



## 第三章 不要忽视了办公室饮食 / 139

1. 读书看报时不宜吃零食/141
2. 你常把蛋黄派当作早餐吗/143
3. 揭开冰激凌的真面目/146
4. 喝水减肥带来的启示/150
5. 水果都含有丰富的 VC 吗/155
6. 爆米花，原本可以很健康/159
7. 六类坚果不利健康/161
8. 适量核桃降低心脏病风险/164
9. 吃猕猴桃别忘嚼嚼籽/167
10. 蚕豆不妨带皮吃/169
11. 吃杏别扔甜杏仁/171
12. 通过标签对比两种口香糖/174





# 目录

13. 果冻的标签，你看了吗/176
14. 透过糖果美丽的外表，看看它的本质/179
15. 常吃海苔，谨防碘摄入量超标/182
16. 给素食者的健康忠告/185
17. 低糖食品糖不低/189
18. 把这些数字贴在墙上提醒自己/191



## 第四章 酒，喝不喝，怎么喝 / 195

1. 酒桌上要不要做英雄/197
2. 酒桌是生产脂肪肝的车间/201
3. 不同种类的酒有什么特点？怎么喝/203
4. 什么酒更利于健康/206
5. 什么决定酒量/208
6. 空腹饮酒危害更大/210
7. 崔主任的挡酒妙招/212



## 第五章 不要小瞧了饮料 / 215

1. 碳酸饮料的真面目/217
2. 餐厅里的鲜榨果汁/220
3. 咖啡怎么喝才健康/224
4. 饮料为什么是免费的/228
5. 物美价廉的柠檬水/231
6. 带您解读“凉茶” /233



## 第六章 运动，获得健康的必经之路 / 237

1. 为何职场精英更需要运动/239
2. 冠心病为何青睐“精英” /241





3. 职场精英大多处于亚健康状态/244
4. 运动能带给你什么/248
5. 没时间坚持运动？别找借口/250
6. 最有效的开胃方法/252
7. 只要有心，哪里都是健身房，随时都是健身时间/255
8. 出租车司机给我上了堂健康课/259



## 后 记 / 261







## 1. 健康的点菜法则

隔三差五下次馆子，对现代人来说已不是新鲜事了。虽说可以吃到家里做不出来的新鲜菜式，但餐馆用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出的美味菜肴，却不知不觉让健康打了折扣。那么，怎样点菜才是最健康的？如何在饱了口福的同时，也保住健康呢？

对于常下馆子的人来说，点菜是很重要的事情，大家能否吃得健康就看这菜怎么点了！若想在频繁的饭局中吃出健康来，必须掌握以下四个诀窍：



### 第一，点好菜肴的数量

中国人向来热情，请人吃饭时，大多都抱着一定要让客人吃好、吃饱的态度，而客人是否吃好、吃饱的一个标准就是看桌上有没有剩菜。如果菜被吃得一口不剩，说明菜点得太少了，传出去人家会笑话主人吝啬。所以无论是出于感情还是出于颜面，在外就餐点菜，八成会过量。

而过量点菜往往带来一系列的后果：浪费食物，浪费金钱，能量过剩，脂肪超标，油多盐多……菜点得多，大家自然吃得也多，日积月累，肥胖、高血压、高血脂、高血糖、心血管疾病的风险都会大大增加！所以要想在饭局中吃出健康，点菜时控制数量显得尤为重要！

要做到这一点，点菜的人首先要有为客人健康负责的责任感，要意识到点菜绝非越多越好，越多越仗义！点得太多，只会浪费主人的钱财，挥





霍客人的健康!

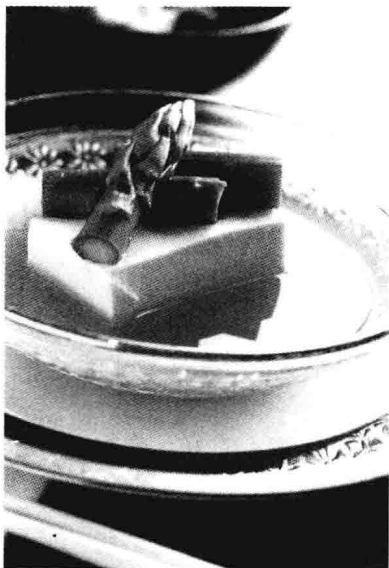
对于菜肴分量适中的餐馆，一人一菜是不错的参考标准，凉菜数量占总菜量的 1/3 即可。4 个人的聚餐，可以选择 3 个热菜 1 个凉菜。10 个人的聚餐，可以选择 3~4 个凉菜，6~7 个热菜。

需要注意的是，每个餐馆普通炒菜的分量都大致相当，但是一些特色菜分量往往会比较大，可以在点菜时问清情况，或让服务员比画一下盘子大小，免得等菜上桌了才惊呼吃不完。



## 第二，要点好菜肴的种类

在选择菜肴的种类时，推荐的标准是 1/3 的荤菜，1/3 的素菜，1/3 的蔬菜，剩下的 1/3 可选择豆制品、菌藻类、根茎类或半荤半素的菜。



要把握好饮食多样化的原则，尽可能让餐桌丰富一些。以十人的饭局为例，最好让这些食物都能出现在餐桌上：绿色蔬菜（如芹菜、韭菜、油菜等）、橙红色蔬菜（胡萝卜、西红柿、南瓜）、食用菌类（如木耳、香菇、猴头菇、针蘑）、藻类（如裙带菜、海带、紫菜等）、根茎类（如土豆、山药、莲藕、百合等）、豆及豆制品类、畜禽肉类（牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉等）、水产类（如鱼、虾、贝类）。多样化的饮食不仅会让这一餐的营养更加均衡，还能够降低单独摄入每种食物的风险，并且有利于发挥营养素的互补及协同作用。

选择凉菜时，尽量多选一些清爽的素食，可以平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。大拌菜等生拌蔬菜、蘸酱类蔬菜，以及淀粉含量高的凉菜如蕨根粉、荞麦面、糯米藕、山药等都是很不错的选择。



## 第三，点好菜肴的做法

很多人在点菜时会细心地选择菜肴种类及原料，但却不重视食物的加

工方法。有时选对了食材，却忽略了做法，其实选做法与选菜肴种类同样重要。

举个例子，豆腐是很不错的菜肴原料，既能补充优质蛋白，还不会带来过多的能量。但若是选择家常豆腐的方法，先炸再烧，这样就额外增加了许多油脂和热量。所以，无论原料是动物，还是植物，都应该注意加工方法，尽量选择清淡的方法，推荐凉拌、炆、氽、蒸、蘸酱、炖等无油或少油烹调方法。

此外，清淡的热菜更新鲜。由于浓味烹调能够遮盖食物原料的不新鲜气味，因此餐馆往往会热情地鼓励食客点这类菜肴。许多业内人士在外用餐时，很少点这种看不出原色原型、吃不出原味的食物。所以，足以见得吃清淡的食物不仅会摄入更少的能量，也让我们吃得更安全，更放心！

例如：吃鱼最好选择清蒸，蔬菜最好选择凉拌或清炒，肉类选择清炖的，海鲜选择白灼的……

凉菜最好选现做的、素的。由于许多食物中毒都是凉菜惹的祸，因此最好点现做现卖的凉菜，而咸水鸭、泡椒凤爪等这样的冷荤，往往很多都是提前做好冷藏的，本身营养非常丰富，适宜微生物的生长，如果在储存时的条件控制不严格，微生物便会大量生长繁殖，从而引发食品安全问题。

主食应多选蒸煮的。家里的主食往往单一，到了餐馆就不一样了。南瓜饼、葱油饼、榴莲酥、玉米烙、担担面、蒸饺、包子应有尽有。一般来说，在外就餐时餐桌丰富，能量摄入容易超标，所以在选择主食时最好选择蒸煮的，如面条、素馅包子、菜团子、粗粮窝窝头和饺子等，能量相对较低。而葱油饼、炒饭、南瓜饼等在制作时免不了加入油脂。尤其是酥类主食，其中油脂含量很高，更应少吃。

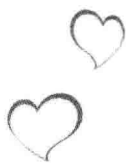




## 第四，点好菜肴的口味

现在的餐馆菜肴种类丰富，口味多样。饭局族在点菜时也应注意互相搭配，而非所有的菜都是一个风格。让酸甜苦辣咸鲜口味的菜肴都搭配着出现，这样一方面丰富了餐桌，对于食者来说也能尝遍各种口味，吃出乐趣，另一方面，也让我们的味蕾细胞充分调动，不至于让某些部分过分疲惫。

对于喜欢辣味食物的朋友，餐桌上有一两个这种浓味菜肴，过过瘾即可。







## 2. 鱼翅并非大补

我等电梯时曾看到了一则公益广告，广告中姚明用自己的实际行动倡导大家拒食鱼翅，公益广告颇具感染力！看完广告，我一方面佩服姚明为保护濒危野生动物从自己做起，率先垂范的高尚品德，应该说这一行为的意义丝毫不亚于他在NBA赛场上的精彩表现；另一方面，其实拒绝鱼翅不仅是保护鲨鱼，同时也是保护我们自己！

下面，就让我们来详细地了解一下鱼翅这种特殊的食物吧。



### 鱼翅怎样走上我们的餐桌

关于鱼翅如何走进我们的餐桌，最被大家认可的说法是郑和下西洋带回来的。600多年前，世界第一航海家郑和，带领着浩浩荡荡的船队漂洋过海，完成了一次历史性的出国考察。郑和下西洋时船队经过东南亚海域，因为粮食不足，船员们便在途经的海岛上寻觅食物，郑和看到当地人光吃鱼肉，而把鱼的尾和鳍都扔掉，于是他命令部下将这些“垃圾”收集起来，并寻找烹调之道，最终郑和把当地人丢弃的鱼翅，经过加工烹调，变成了美味，并从此让鱼翅走进了我们的餐桌。可以说，最早鱼翅走进我们的餐桌，是废物利用，是勤俭节约的表现，而现在我们对鱼翅的钟爱早已成为捕杀鲨鱼的主要原因。

