

一日三餐100问

——专家谈科学饮食**新概念**

李永海 编著

中国粮油学会资深食品营养专家

中国饮食与健康文化研究学者

著名饮食与健康科学普及作家

古稀老人**李永海**

习实践宣传《中国

作



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

一日三餐 100 问

——专家谈科学饮食新概念

李永海 编著

金盾出版社

— 内 容 提 要 —

这是一本专门介绍科学饮食常识的大众通俗读物。全书依据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》，从食品营养专家的视角出发，采用问答的形式，告诉大家日常饮食一日三餐应当怎样吃，才能做到科学合理、健康长寿，深入浅出地解答了当今人们普遍关心的饮食与健康关系的 100 个问题，及一系列科学饮食新概念。本书内容新颖，通俗易懂，集知识性、实用性于一体，且具有很强的现实针对性，是广大百姓践行健康饮食的良师益友，非常值得一读。

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐 100 问：专家谈科学饮食新概念/李永海编著. -- 北京：金盾出版社，2013. 2

ISBN 978-7-5082-7876-6

I. ①一… II. ①李… III. ①食品营养—合理营养—问题解答 IV. ①R151. 4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222243 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷：北京万博诚印刷有限公司

装订：北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：6 字数：135 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1~6 000 册 定价：13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

健康长寿从吃开始

——《宝塔健身词》

吃
食物
讲营养
优生优育
利国又利民
提高人口素质
健康幸福寿百岁
吃平衡膳食是关键
谷物为主食兼吃薯类
多吃新鲜蔬菜各种水果
天天都要喝牛奶吃豆制品
粗粮细粮合理搭配防病抗癌
不偏食不挑吃食物品种求多样
素为主荤亦要常吃鱼禽蛋和瘦肉
讲究卫生食必新鲜慢嚼细咽能长寿
日三餐甘肥只浅尝少油盐饮食宜清淡
提高人口素质从吃开始要普及吃的知识
早餐吃早午餐吃好晚餐吃少吃得健康
节制大荤素食为宜吃饭不宜太过饱
青菜萝卜营养好嗜吃肥肉非好兆
烟瘾戒掉喝酒限量饱料求天然
三餐均匀饮食有节饥饱适中
营养平衡科学合理巧搭配
清晨饮杯白开水能健身
坚持锻炼饭后百步走
早起早睡起居有时
养心在静戒暴躁
重保健病早防
生命在运动
规律生活
常笑笑
寿命
长

小记：

二〇〇八年一月十五日国家卫生部颁布新版《中国居民膳食指南》四周年之际，有感而作《宝塔词》一首，以示庆贺。

古稀老人：李永隆

壬辰七年新春写于杭州

民以食為天
人以食為本

八旬翁楊炳生題





前言

希望广大营养专业工作者全力投入,希望社会各界广泛参与,共同努力掀起宣传膳食指南、推广膳食指南和实践膳食指南新高潮。达到改善全民营养与健康状况,控制和减少慢性病的目的。为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

——录自中国营养学会《中国居民膳食指南》

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展,卫生保健水平和人口素质的重要指标。因此,努力提高全民族的营养水平和健康素质,是全面建设小康社会的重要组成部分,也是综合国力竞争的核心指标。

21 世纪中叶,人类平均寿命将达 80~90 岁,人类寿命的延长,将会使“老年”的含义重新界定。但是,据权威部门调查显示:20%的老年人需要不同程度的帮助,5%的老年人完全要依赖他人帮助;中年人群中 60%的人不知道饮食不当可导致患“血栓”性疾病;50%的人群不知道血脂异常与高胆固醇饮食对冠心病的影响,不知道心肌梗死与脑中风都是与饮食不当有关。专家认为:很多现代“生活方式疾病”,归根到底都是由健康与饮食营养知识缺乏造成的。从总体上来说,我国居民大部分都具有养生保健意识,但是,很多人

缺乏保健养生的科学知识。因此,我们必须转变观念,从生了疾病去求医,转变到以预防疾病为主,重视饮食保健,吃出健康。为此,不少营养界的有识之士呼吁,为了提高全民族人口素质,要开展全民营养与健康科普教育,普及吃的知识,改善国民营养与健康素质,为全面实现强国富民而奠定坚实的人口素质基础。

国家为了提高全民族人口素质,已将改善国民营养与健康战略纳入《国民经济发展第十一五国家规划》。将居民的饮食与健康纳入国家基本国策,说明党和政府对“民以食为天”、“人以食为本”的重视与对人民的关怀。国家并针对当前部分居民膳食结构存在营养失衡的弊病,为了给居民提供最基本而科学的健康膳食信息,国家卫生部委托中国营养学会组织专家,对中国营养学会 1997 年版的《中国居民膳食指南》进行了修改,制订了新的《中国居民膳食指南》,于 2008 年 1 月 15 日公布实施。

新版《中国居民膳食指南》是以先进的科学证据为基础,密切联系我国居民膳食营养的实际,建议居民选择平衡膳食,注意食品卫生,进行适当的身体活动,保持健康体重。这对各年龄段的居民摄取合理营养,避免由不合理的膳食带来疾病,具有普遍的指导意义。

国家卫生部陈竺部长在为《中国居民膳食指南》作序中指出:随着社会经济的发展,我国城市化速度将逐步加快,人口老龄化也将日趋严重,慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。今后 10~20 年,是中国改善国民营养与健康的关键战略时期,抓住机遇,适时干预,会事半功倍。否则,不

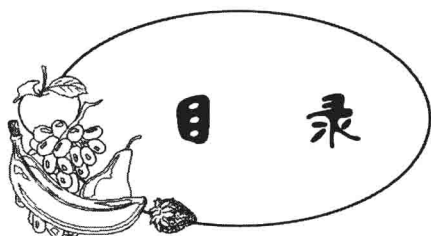
仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济成果。我们要坚持以人为本的科学发展观，从提高人口素质和民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动。也希望全社会的广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，采取综合措施，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

笔者是中国粮油学会会员、食品专业委员会专家组成员，从事食品营养研究几十年。为了响应国家卫生部和中国营养学会号召，笔者虽然已年过古稀，仍笔耕不辍，撰写成一部《会吃更健康》——中老年饮食防病与保健，于2009年8月由人民军医出版社出版。又笔耕四年撰写成《科学饮食该怎么吃》系列书稿。这是笔者响应号召，是学习和实践《中国居民膳食指南》的认识感悟。全书用“问答”形式写成，是以一个专业食品营养专家的视点，告诉您健康膳食该怎么吃的方法和注意事项，用“问答”形式就是知心朋友谈心的方式，讲的是笔者的思考与感悟，都是笔者的心里话，想到哪里就写到哪里，怎么想就怎么写，句句都是知心话，告诉您怎样吃出健康。因此，用《一日三餐100问——专家谈科学饮食新概念》作为本书的书名。这是笔者依据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》为中心的一部科学饮食专著，也是一个古稀老人的饮食健康修寿心得体会，愿与大家共勉。这本科普书将告诉您一个真谛：注意合理膳食，吃得科学，疾病是可以预防的。普及健身科普知识十分紧迫，提高人口素质是关系一个民族繁衍与国家兴旺的大事。

在书稿即将付印时，得到了著名书法名家杨炳生先生题

签墨宝,为本书增添光彩。他是杭州市总工会宣传部原副部长、杭州市工人文化宫主任,又是笔者年轻时学习文学创作的指导恩师,在此一并致谢。老师,祝您健康长寿!

作 者



卷首语 一日三餐科学饮食新亮点

一、我国居民膳食改革新视点

——事关民族人口繁衍的百年大计

1. 我国膳食结构有哪些优点与不足? (3)
2. 我国膳食结构存在哪些弊病? (4)
3. 目前,膳食中出现哪些新问题? (5)
4. 怎样认识“双重威胁”的危害? (6)
5. 饮食中为什么会出现维生素与矿物质不足的新问题? ... (7)
6. 当前,为什么居民会出现能量失衡的新问题? (8)
7. 我国居民膳食中为什么会普遍缺钙? (9)
8. 怎样认识营养素是膳食的主要基础? (9)
9. 合理营养要具备哪四个基本条件? (10)



二、膳食改革的饮食原则

——营养改善是人口繁衍的首要任务

- 10. 为什么说各种食物的营养素各不相同? (12)
- 11. 怎样理解食物多样化才能确保吃出健康? (13)
- 12. 日常膳食该怎样科学调配? (14)
- 13. 营养素配比为什么要符合生理特点? (14)
- 14. 科学饮食营养调配的原则有哪几条? (15)
 - (1) 因人而异, 针对性强 (15)
 - (2) 美味可口, 增进食欲 (15)
 - (3) 易于咀嚼, 易于消化 (16)
 - (4) 无病早防, 有病早治 (16)
- 15. 膳食的科学调控有哪些讲究? (16)

三、三餐饮食的原则与安排

——吃饭问题始终是影响人口素质的头等大事

- 16. 怎样认识一日三餐模式的科学性? (20)
- 17. 怎样认识一日三餐安排的原则与要求? (21)
 - (1) 早餐天天吃, 并确保营养充足 (21)
 - (2) 午餐要吃好, 荤素搭配适当 (22)
 - (3) 晚餐要适量, 营养要丰富平衡 (23)
- 18. 怎样看待三餐之外吃零食问题? (24)



四、三餐主食该怎么吃

——合理营养能滋养一个民族繁衍昌盛

- 19. 怎样认识谷类食物对人类的贡献? (26)
- 20. 为什么说多吃薯类能健康长寿? (28)
- 21. 为什么要提倡粗细粮混合吃? (29)
- 22. 最新的粮食营养新概念你知道吗? (30)
- 23. 怎样认识“五谷为养”是健康的首要问题? (32)

五、三餐豆食该怎么吃

——表明人口繁衍难点问题已受到关注与重视

- 24. 为什么说大豆是降低胆固醇的健康食品? (34)
- 25. 为什么说大豆营养好是豆中之王? (35)
- 26. 豆与谷混吃为什么能健身益寿? (36)
- 27. 豆类营养虽好,但吃法有讲究你知道吗? (39)
- 28. 我国食品史上的四大发明你知道吗? (41)
- 29. 豆腐是中国的国菜你知道吗? (43)
- 30. 豆腐为什么被誉为中国第一菜? (44)
- 31. 豆制品的营养价值你知道吗? (47)

六、三餐中的蔬菜该怎么吃

——人口营养专家的温馨指导

- 32. 怎样认识蔬菜颜色与营养价值? (51)
- 33. 胡萝卜为什么说是蔬菜中的佳品? (54)



34. 为什么夏日吃薤菜味鲜且能健身? (57)
35. 吃韭菜的食俗与食疗健身你知道吗? (58)
36. 白菜为什么称菜中之王? (61)
37. 吃南瓜为何能健身益寿? (63)
38. 你知道苦瓜的营养健身功效吗? (66)
- (1) 苦瓜的营养与药用健身 (67)
- (2) 苦瓜的食用与菜谱 (69)
39. 香菇为什么是山中佳肴奇妙天然药物? (73)
- (1) 香菇的营养与食用价值 (73)
- (2) 香菇的药用与祛病健身 (75)
40. 常吃木耳菜为什么能祛病抗衰得长寿? (77)
41. 你知道黄花菜的健身益寿功效吗? (78)

七、吃水果的误区与指导

——饮食营养与人口繁衍的哲学思考

42. 水果与蔬菜为什么相似却又不相同? (83)
43. 为什么吃水果既幸福又会不幸呢? (84)
- (1) 慎防“荔枝病” (84)
- (2) 慎防“菠萝过敏症” (85)
- (3) 慎防“柿石症” (86)
44. 怎样认识吃水果的多食与节制? (87)

八、三餐中荤食该怎么吃

——让人口繁衍暴露的弊病改进有了支撑

45. 基本吃素适当吃荤该怎么吃? (89)



46. 怎样正确认识动物性食物对健康的影响?	(91)
(1) 鱼类的营养价值	(91)
(2) 禽类的营养价值	(92)
(3) 蛋及蛋制品的营养价值	(92)
(4) 畜肉类的营养价值	(93)
47. 我国目前居民肉类消费现状你知道吗?	(94)
48. 怎样纠正当前肉食中的弊病?	(95)
49. 人类为什么一定要常吃鱼、禽、蛋和瘦肉?	(96)
50. 为什么“素食主义”对健康有危害?	(97)
51. 科学饮食吃荤的原则怎样掌握?	(97)
52. 一日三餐膳食中为什么不能不吃肉食?	(98)
53. 吃鸡肉滋补还是吃畜肉滋补?	(98)
54. 科学吃荤, 专家提出新视点你知道吗?	(99)
(1) 健康膳食厚味宜少	(99)
(2) 健康膳食宜多吃鱼少吃肉食	(100)
(3) 膳食烹调有妙招, 多用蒸、烧、炖, 少用烤、煎、炸	(101)
55. 为什么说鱼是人类长寿之友?	(102)
(1) 鱼种类繁多, 风味各异且能健身	(102)
(2) 鱼是人类长寿之友	(104)
(3) 食药兼得, 对症吃鱼	(105)
56. 什么是“红肉”、什么是“白肉”?	(107)
57. 鱼比肉类营养好, 好在哪里?	(108)
(1) 鱼肉的蛋白质易消化吸收	(108)
(2) 鱼肉中的蛋白质量多质优	(108)
(3) 鱼肉的脂肪好, 且易消化	(108)
(4) 鱼肉的矿物质好, 且种类齐全	(109)
(5) 鱼肉中的维生素量多而质又好	(109)



58. 海鱼的胆固醇真的很高吗? (109)
59. 海鱼中含有哪些有益健康的特殊成分? (110)
60. 为什么海鱼对防治冠心病有特殊贡献? (110)
- (1) 流行病学调查证明海鱼对健康有益 (111)
- (2) 动物实验证明海鱼对健康有益无害 (111)
61. 为什么说河鱼、海鱼皆是健康长寿食品? (112)
62. 为了健康吃畜肉好还是吃禽肉好? (113)
63. 吃鸡好, 还是吃鸭好? (114)
64. 为什么说鹌鹑是滋补的动物人参? (116)
65. 为什么古人喜欢品雀菜健身壮体? (117)
66. 古人为何酷爱食鹅肉而闻名于世? (119)
67. 为什么鸽肉与鸽蛋皆是滋补佳品? (121)
68. 三餐中的蛋类该怎么吃? (122)
69. 为什么蛋不可生吃? (124)
70. 为什么咸蛋营养会比鲜蛋高呢? (125)
71. 你知道皮蛋的营养价值吗? (125)
72. 为什么要提倡每人每天饮一袋奶? (126)
73. 为什么说牛奶是优良之健身营养品? (127)
74. 喝牛奶为何能健身益寿? (128)
75. 牛奶营养丰富, 可不可以替代蔬菜? (129)
76. 奶的品种很多, 选择哪种奶品好? (129)
77. 食盐对人体生理上有什么功效? (129)
78. 食盐摄入过量对健康有哪些危害? (130)
79. “盐少寿长”, 那么盐吃得越少越好吗? (132)
80. 正常情况下, 一天该吃多少食盐? (132)



九、一日三餐科学饮食该怎么吃

——公众期待营养改善的难点与重点

- 81. 专家提出的健康长寿五项原则你知道吗? (133)
- 82. 平衡膳食为什么能促进健康长寿? (134)
- 83. 怎样认识食物“四性五味”对健康的影响? (134)
- 84. 食物的辣味对人体健康的功与过怎样认识? (135)
- 85. 食物的甘味对健康功与过怎样认识? (135)
- 86. 食物的酸味对健康功与过怎样认识? (135)
- 87. 食物的苦味对健康功与过怎样认识? (135)
- 88. 食物的咸味对健康功与过怎样认识? (136)

十、一日三餐的营养对健康影响新视点

——科学饮食与健康研究最新报告

- 89. 一日三餐的营养怎样影响健康长寿? (137)
 - (1) 构成人体的物质基础 (137)
 - (2) 人体代谢的物质基础 (138)
 - (3) 调节生理活动的物质基础 (138)
- 90. 一日三餐营养存在哪些弊病? (140)
 - (1) 营养失衡莫轻视 (140)
 - (2) 生活方式及膳食结构现状 (140)
- 91. 一日三餐中糖与脂肪存在哪些弊病及危害? (141)
- 92. 一日三餐中蛋白质有哪些弊病及危害? (142)
- 93. 一日三餐中维生素存在什么问题及危害? (145)
- 94. 一日三餐中怎样合理营养才能防止营养失衡? (146)



95. 一日三餐的营养对人体免疫有哪些新认识? (149)
- (1) 营养与感染和免疫新认识 (149)
- (2) 热能、蛋白质、脂肪对免疫力影响新认识 (151)
- (3) 维生素、矿物质对免疫力影响新认识 (152)
96. 一日三餐对免疫力有哪些新认识? (156)
- (1) 多吃新鲜蔬菜和水果的新认识 (156)
- (2) 蛋白质的摄入要适量的新认识 (157)
- (3) 一日三餐中要多吃菌类食物的新认识 (158)

十一、各年龄段,一日三餐该怎么吃 ——科学饮食的最重要关注新概念

97. 从小到老,一日三餐该怎么吃? (159)
98. 婴幼儿期的饮食营养该怎么喂养? (160)
99. 儿童期的一日三餐该怎么吃? (161)
100. 少年儿童期一日三餐该怎么吃? (162)
101. 成年期的一日三餐该怎么吃? (163)
102. 老年期一日三餐该怎么吃? (164)
103. 为什么说吃好一日三餐是最重要的“饮食保健”? (166)
104. 为什么人人都要懂点一日三餐吃的新知识? (168)

卷尾语 一日三餐科学饮食歌诀

- (1)《一日三餐健康饮食保健》歌诀 (169)
- (2)《一日三餐健康食谱》歌诀 (171)
- (3)《一日三餐健康饮食要点》歌诀 (172)
- (4)《健康长寿经验要点》歌诀 (172)
- (5)《一日三餐健康饮食搭配》歌诀 (172)