

食物决定健康 · 饮食决定长寿

# 健康

## 的人是这样 吃东西的

李顺 等编著

吃什么不生病？谁动了饮食的安全？  
如何避开食物陷阱和雷区？有害食物大揭秘！  
改变一个饮食习惯，还您一个健康身体！



化学工业出版社

# 健康

的人是这样  
吃东西的

中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

吃什么才健康？知道了健康的食品？  
健康饮食的知识和营养？有营养的大健康？  
是一个饮食习惯，还是一个健康身体？

中国疾病预防控制中心

# 健康

的人是这样  
吃东西的

李顺 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

饮食上改变一小点，健康将会迈出一大步！

本书围绕“食物决定健康，饮食决定长寿”这一宗旨，汇集了众多营养学专家的研究心得，探讨了当前人们关注的饮食与健康的内在关系，向读者提供了81条极具实践和参考价值的饮食方法和营养建议。

本书内容丰富、实用，很多新的理念不为常人所知。可成为大众拥有健康长寿的饮食指南。

## 图书在版编目(CIP)数据

健康的人是这样吃东西的 / 李顺编著. —北京：化学工业出版社，2011.7  
ISBN 978-7-122-11200-2

I.健… II 李… III 饮食营养学—基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第079233号

---

责任编辑：肖志明 贾维娜

文字编辑：谢蓉蓉

责任校对：周梦华

装帧设计：水长流文化发展有限公司

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：北京永鑫印刷有限责任公司

装订：三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数253千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

# 前言

人一生吃进去的食物总量约有60吨，这么多的食物完全有能力改变人的健康走向。同时，人活在一个各种加工食物充斥的时代，那些影响食品安全的事件，以及基因改造、抗生素、激素、食品添加剂、功能性食品等，无不对健康造成影响。医学之父希波克拉底倡言“你的食物就是你的医药”，但是人们所吃的食物真的能带来健康吗？

生活中充满着食物陷阱，看起来美味诱人的食品，其实却可能包含着不为人知的各种秘密，而这些秘密就是危害你健康的超级杀手！谁控制了人所吃的东西？食物到达人手中之前究竟发生过什么？人会给汽车加入充足的燃料，但又给自己的身体加入了些什么呢？

健康饮食意味着从食物中就能很容易地获得营养素的恰当搭配，但是对于现代人来说，这几乎已经是奢侈的了。在很大程度上，只要与巨大的健康风险无关，人造的化学物质就被准许进入人类的食物链，杀虫剂残留、激素食品、转基因食品、过量使用的食品添加剂、抗生素食品、氢化脂肪等，已经使吃到真正有营养、安全的食物变得很艰难。现在，在健康方程中同样重要的一个方面就是要尽量避免有害的化学物质添加，保护自己不受那些不可避免要摄入的化学物质的危害。现在的疾病很大一部分是吃出来的。

现代科学已经从根本上改变了每一个物种生存的化学环境，就饮食而言，不仅要考虑什么样的食物能带给人们真正的营养和健康，还要从保护自己免受现代食品之害的角度，对自己的膳食做一些改变，或许这个改变很艰难，却是让你远离现代文明病的捷径。

健康并不是一种偶然，而是一种选择，每个人都可以选择健康。为什么有的人常年精力旺盛，即使再繁忙也不会疲劳，几乎不生病；有的人却经常小病不断，药不离口？营养师的回答是 健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。食物是人体最主要的营养来源，然而现代人往往因为忙碌，没有注意食物的适当选择，而在大快朵颐的同时，吃进了危害健康的東西。

通过本书所提供的方法，可以马上采取行动恢复健康和保证自己远离有害食物。最后，要学会通过科学的饮食，用最适合自己的食物筑成比药物更为牢固的健康之堤。

编者

2011年夏

# 目录

C O N T E N T S

## 食物能改变你的一生

### 食物决定健康：人类80%的疾病是吃出来的 / 2

- 八成疾病都是吃出来的 / 2
- 要口味却丢了健康 / 2
- 早餐桌上的逃兵——危险 / 3
- 快餐危害你的健康 / 3
- 能吃是福？不见得 / 3

### 炸弹已经开始倒计时：饮食变化引发人类心理疾病 / 4

- 吃得不对，心理会生病 / 4
- 关于心理的一个有趣假设 / 5
- 给你一份快乐的食谱 / 5

### 致命的食物：明天，还能吃什么 / 6

- 食品在生产时就已经染“毒”了 / 6
- 食品加工过程令人触目惊心 / 6

Part

1

## 小心餐桌上的变异食品 ——会吃的人对商品说明不屑一顾

### 1. 杀虫剂残留：超标所造成的机体侵害 / 10

- 全球每年数十亿人在间接“吃农药” / 10
- 不声不响影响人体健康的杀虫剂 / 11
- 超市并非绝对安全场所 / 11
- 小心农药残留的“鸡尾酒效应” / 12
- 别稀里糊涂把“毒”吃进嘴里 / 13

### 2. 激素类食品：让儿童提前发育和性早熟 / 13

- 琳琅满目的水果可能是激素的功劳 / 13
- 从出生到餐桌只需七个星期的鸡 / 14

- 六成性早熟是因为食物 / 14
- 受伤的不仅仅是孩子们 / 14
- 激素食品你躲得了吗 / 15

### **3. 功能性食品：制药行业供应的食品 / 15**

- 功能性食品有什么功能 / 15
- 功能性食品也可能带来致命伤害 / 16
- 天然食物是最好的食物 / 16

### **4. 基因改造食物：让人成为实验之中最无奈的实验品 / 17**

- 拿人类健康开玩笑的食物 / 17
- 转基因食品是否被妖魔化 / 17
- 你愿意当转基因食品的试验品吗 / 18

### **5. 食品添加剂：让食物中毒事件层出不穷 / 19**

- 食品添加剂，是天使还是魔鬼 / 19
- 纯天然的就一定好吗 / 19
- 滥用食品添加剂，性命堪忧 / 20
- 睁大眼睛看这五种食品添加剂 / 21

### **6. 食品防腐剂：你知道自己每天吃进多少吗 / 21**

- 食品防腐剂，羞羞答答不敢见人 / 22
- 食品防腐剂，防还是不防 / 22
- 不含防腐剂的真的就OK吗 / 23

### **7. 抗生素食品：抗生素让牲畜吃得少又长得快 / 23**

- 餐桌上吃肉时，你绝对想不到的事情 / 23
- 别让人体成为抗生素的“收容所” / 24
- 儿童是“有抗食品”的最大受害者 / 25

### **8. 氢化油食品：吃氢化油等于吃掉健康 / 26**

- 带你认识氢化油 / 26
- “坏油”吃太多，人就会生病 / 26
- 口感香酥的食物——氢化油的最佳藏身地点 / 27

### **9. 垃圾食品：不折不扣的“能量炸弹” / 28**

- 世界卫生组织榜单上的垃圾食品 / 28
- 拒绝垃圾食品为什么这么难 / 30

Part  
2

- 拿什么来取代垃圾食品 / 30

## 10. 微波食品：癌细胞最爱吃微波炉食品 / 31

- 微波炉，找麻烦的“捷径” / 31
- 微波辐射和微波泄漏 / 32
- 微波炉热牛奶：谋杀营养的愚蠢做法 / 33

## 食物链生病了 ——了解食物距离与营养链

### 11. 人类的食物链已经开始毒迹斑斑 / 35

- 食物链就在你身边 / 35
- 人类是食物链中的最危险者 / 35

### 12. 吃食物链中较低层次的食物 / 36

- 杀虫剂，潜入食物链 / 36
- 毒素在食物中是怎样一步步增加的 / 36
- 越低层的食物越安全 / 37

### 13. 吃微生物食物：一条被忽视的食物路径 / 38

- 被遗忘的角落：微生物世界 / 38
- 食用菌：微生物食物界的佼佼者 / 39

### 14. 吃“腿少”的食物：吃四条腿的不如吃两条腿的…… / 40

- 四条腿的动物少吃点 / 41
- 为健康，尽量吃“腿少”的食物 / 41
- 没有“腿”的食物更健康 / 42

### 15. 少吃含有亚硝酸盐的蔬菜 / 43

- 蔬菜里为什么会有硝酸盐 / 43
- 癌从口入，不知不觉索命的蔬菜 / 43
- 将硝酸盐赶出您的餐桌 / 44

### 16. 不吃甲壳类、贝类食物 / 45

- 甲壳类、贝类可能是藏毒纳菌之地 / 45
- 如果你实在不能割舍贝类的美味 / 46

### 17. 吃深海产品，少吃或不吃近海产品 / 47

Part  
3

## 人体是很聪明的 ——你的吃相出卖了你的健康

- 每周至少吃两次深海鱼 / 47
- 美味中的风险：近海鱼污染 / 48
- 哪些鱼是有毒的 / 49

### 18. 节食是减肥的一大误区 / 51

- 节食减肥为什么瘦不下去 / 51
- 吃得太少也并不是什么好事 / 52
- 追求一种不必挨饿的减肥方法 / 53

### 19. 暴饮暴食会造成提前衰老 / 53

- 暴饮暴食等于慢性自杀 / 54
- 暴饮暴食，脑子变笨 / 54
- 吃七八分饱好过吃十分饱 / 55

### 20. 吃饭快会缩短人的寿命 / 55

- 为什么生活节奏越快，肥胖的人越多 / 56
- 少吃软化食品能延长寿命 / 56
- 多咀嚼能增进视力 / 57
- 速食容易让人迟钝，多咀嚼能增强大脑思维能力 / 57
- 慢一点，让食物给你一个健康的机会 / 58
- 一口食物咀嚼的理想次数是30次 / 59

### 21. 肉食者：小心动物被杀之前释放的毒 / 59

- 动物死前留给人类最后的“礼物”——尸毒 / 59
- 动物可能让人们成为化学药品的汇集地 / 60

### 22. 多吃肉的人会寿命短 / 60

- 人类吃肉可并不合乎自然 / 60
- 肉类绝不是最好的食物 / 61

### 23. 素食者：我不生病，我很强壮 / 62

- 素食者真的是古怪的一族吗 / 62
- 素食者其实比肉食者更健康 / 62
- 素食的人更禁得住疾病的侵袭 / 63

- 素食让你精力更充沛 / 63
- 素食带给你由内而外的美 / 64
- 素食就是仅仅不吃肉吗 / 64

#### **24. 长期高糖饮食有损寿命 / 65**

- 对糖的了解你有多少 / 65
- 嗜糖=吸毒=吸烟 / 66
- 危险的伙伴——食糖 / 66
- 高糖饮食和乳腺癌 / 67
- 孕妇偏爱高糖食品，胎儿容易畸形 / 67

#### **25. 皮肤健康——吃出你的美丽 / 67**

- 皮肤问题不仅仅关系美丽 / 68
- 皮肤的敌人是谁 / 68
- 皮肤喜欢的食物 / 68

#### **26. 食糖并非健康之敌 / 69**

- 糖的存在对于人始终是一种诱惑 / 69
- 谈糖色变，你过虑了 / 70
- 食糖是最好的天然甜味剂 / 71
- 在饮食中完全拒绝糖并不现实 / 71

#### **27. 代糖阿斯巴甜：关于致癌的疑惑 / 72**

- 阿斯巴甜是什么 / 72
- 阿斯巴甜的食用标准 / 72
- 阿斯巴甜真的安全吗 / 72

#### **28. 不起眼的盐窥探你的健康 / 73**

- 盐带给人类的健康隐患 / 73
- 从“盐”要求，健康一生 / 74

#### **29. 远离让人上瘾的刺激物 / 74**

- 咖啡中潜在的危险 / 74
- 离令你上瘾的刺激物远点 / 75

#### **30. 生命的脂肪，离开它人就不存在 / 76**

- 脂肪有益于健康 / 76
- 科学地吃进脂肪 / 76

- 远离人造脂肪 / 77

### 31. 粗粮到底好不好 / 77

- 粗粮并非鸡肋 / 77
- 粗粮不宜吃多 / 78
- 粗粮并非人人皆宜 / 78

## Part 4

## 嘴巴里的饮食奥秘 ——嘴巴是最好的医生

### 32. 经常单独吃饭容易生病 / 80

- 肠胃也是有感情的 / 80
- 和大家一起吃饭，既分享美味又分享健康 / 80
- 身体也会说话：当心肠胃闹情绪 / 81

### 33. 斋戒：让消化系统休息一下 / 82

- 欧洲流行的“斋戒生活法” / 82
- 斋戒时身体会发生哪些变化 / 82
- 斋戒能让人感到愉悦 / 83
- 斋戒让你的肠胃得到休息 / 83
- 别拿贸然斋戒挑战你的健康 / 84

### 34. 能让你舒服的食物才吃 / 84

- 让身体的本能来帮你挑选食物 / 84
- 饮食嗜好也是身体警讯 / 85

### 35. 吃的食物越健康，对身体越有利 / 86

- 通过食物选择健康和活力 / 86
- 吃这些对身体有利的食物 / 87

### 36. 食物能令心情更愉快：不同心情的饮食处方 / 88

- 食物影响你的心情 / 89
- 能让你保持快乐的食物 / 89
- 想改变情绪，先改变你的食物 / 90

### 37. 让你年轻10岁的食品 / 91

- 让你越吃越年轻的七种食物 / 91
- 让你容易衰老的食物 / 92

- 少吃点，会让你更年轻 / 93

### **38. 对食物“好色”有益于健康 / 94**

- 每天吃不少于六种颜色的食物 / 94
- 是什么让蔬菜有五彩缤纷的颜色 / 94
- 多吃点颜色诱人的食物 / 95
- 勿妄论颜色短长，每种颜色都吃一点 / 97

### **39. 蔬菜怎样吃最有营养 / 97**

- 你了解这些蔬菜的营养误区吗 / 98
- 教你留住蔬菜营养 / 98

### **40. 多种食物一起吃：喜欢的就多吃一点 / 99**

- 饮食如何才不单调 / 99
- 让嘴巴钟情于多样性食物 / 100

### **41. 空腹并不总相宜 / 101**

- 饿了也不能空腹吃这些食物 / 101
- 空腹跑步，离疾病更近一步 / 103
- 饿极了吃什么 / 103

### **42. 只吃你需要的食物 / 104**

- 找到属于你自己的“最好的营养” / 104
- 人体的燃料——谷类 / 104
- 田园中的肉——豆类 / 105
- 食谱中肉类并非“越多越好” / 105
- 永恒的忠告：多吃蔬菜和水果 / 106
- 油脂，别太多也别太少 / 106

### **43. 少吃肉，多吃植物蛋白 / 106**

- 你是否摄入了足够的蛋白质 / 107
- 你还在仅仅依靠动物获取蛋白质吗 / 107
- 人类的膳食系统更适合素食 / 108
- 颠覆你吃的观念：植物蛋白质是优质蛋白质 / 108
- 哪些食物含有丰富蛋白质 / 109

### **44. 你可能不熟悉的化合物：寡糖 / 110**

- 寡糖——人体健康的多面手 / 110

Part  
5

- 想减肥也不必拒绝寡糖 / 110

#### 45. 致命的危害——营养失衡 / 111

- 45%的癌症和营养因素有关 / 111
- 营养摄取应循规蹈矩 / 112

### 别让口感欺骗你的味蕾 ——餐桌上的“食色人生”

#### 46. 吃得好不如吃得巧 / 115

- 化学残留更少、更健康的有机食品 / 115
- 现在开始，多吃新鲜的食物 / 116
- 吃没有加工过的食物 / 116

#### 47. 偏食和速食可导致食不知味 / 116

- 锌：味觉的指示灯 / 117
- 快餐综合征让你吃不出味道 / 117
- 你需要多少锌 / 118

#### 48. 好温度让你吃出好味道 / 119

- 饮食温度适宜味道好 / 119
- 食物冷热选好最佳温度 / 119
- 贪吃凉食肠胃“感冒” / 120
- 吃饭千万别“趁热吃” / 120

#### 49. 10种被“夺去”营养的食物 / 121

- 外表好看营养就好吗 / 121
- 一些营养几乎被掏空了的食物 / 122
- 远离越吃越不健康的怪圈 / 123

#### 50. 喝水而不是喝饮料 / 124

- 水——占你身体的2/3 / 125
- 应该喝什么样的水 / 125
- 果汁、合成饮料不能代替水 / 126
- 含咖啡因的饮料过量饮用危害健康 / 126

#### 51. 有害健康的蔬菜 / 127

- 这些蔬菜不能吃 / 127

- 有些食物的皮不能吃 / 128

## **52. 根据食物的“四性”、“五味”对食物进行搭配 / 129**

- 食物的温热寒凉“四性” / 129
- 以“五味”来选择适合你的食物 / 129
- 食物“四性”、“五味”有学问 / 130

## **53. 食物中毒：美味之下的风险 / 131**

- 食物中毒的真相 / 131
- 食物中毒的预防 / 131
- 食物中毒的家庭急救 / 132

### Part

## 6

## **改变一生的饮食管理 ——你，吃对了吗**

## **54. 过敏食物：别人的美食可能是你的毒药 / 135**

- 一个人的美食可能是另外一个人的毒药 / 135
- 找出谁是你的食物“克星” / 136
- 食物过敏，谁惹的祸 / 136
- 食物过敏也可以遗传 / 137
- 别让食物过敏害了你 / 137

## **55. 酸性食品：酸性食物过量是疾病之源 / 138**

- 酸性食品有哪些 / 138
- 酸性食物让你累 / 139
- 酸性食物害你没商量 / 139
- 酸性食物吃多了会变傻 / 140

## **56. 碱性食物：吃了可以长寿吗 / 141**

- 碱性食物令你长寿 / 141
- 老觉得累，吃点碱性食物 / 141
- 想戒烟，多吃碱性食品 / 142
- 碱性食物知多少 / 142
- 多喝一点碱性活水 / 144

## **57. 阳性食物：吃得很多，仍能保持身材苗条 / 144**

- 食物也有性别：阳性食物 / 144

- 阳性食物，减肥者的热量燃烧弹 / 145
- 多吃这些阳性食物能减肥 / 145

## **58. 阴性食物：给易怒和易激动者的最佳食谱 / 146**

- 食物和情绪之间的关系 / 146
- 多吃阴性食品缓解紧张 / 147
- “阴性”食物不要热后食用 / 148

## **59. 全粒谷物：完美的食物 / 148**

- 全粒谷物，不仅是提供纤维素那么简单 / 148
- 精细谷物给我们的健康带来浩劫 / 149
- 吃全粒谷物可以抗疾病 / 149

## **60. 有机食品：高质量食品 / 150**

- 什么是有机食品 / 151
- 选择有机食品的理由 / 151

# **Part 7**

## **给身体的营养建议书 ——尊重消化系统，饮食才能发挥重要作用**

### **61. 吃适合你血型的食物 / 154**

- 血型——免疫功能的设计草图 / 154
- 血型决定你该吃什么 / 155
- O型血的人适应高蛋白食物 / 155
- A型血的人适应素食为主 / 155
- B型血的人最有口福 / 156
- AB型血的人消化系统敏感 / 156

### **62. 多吃含酶多的食物 / 156**

- 神奇的酶，决定你的健康和寿命 / 157
- 酶能帮人们解决的问题 / 158
- 有生命的地方就有酶的存在 / 158
- 一些富含酶的食物 / 159

### **63. 多吃深色蔬菜 / 159**

- 深色蔬菜营养更丰富 / 160
- 蔬菜颜色中的健康密码 / 160

- 要健康就多吃这些深色蔬菜 / 161

#### **64. 多吃含纤维的食品 / 162**

- 人体健康的多面手——食物纤维 / 162
- 膳食纤维让你减肥不反弹 / 164
- 膳食纤维的食物来源 / 164

#### **65. 多吃蒸煮食物 / 165**

- 健康蒸煮，保持食物成分和营养 / 165
- 蒸煮对健康更有益 / 166
- 高温烹调所带来的健康隐患 / 166
- 健康蒸煮的要点 / 167

#### **66. 多吃富含抗氧化剂的食品 / 167**

- 自由基——人体内的“恐怖分子” / 167
- 抗氧化剂食品保护卒中病人 / 168
- 抗氧化食物“吃掉”自由基 / 168

#### **67. 多吃生鲜膳食 / 170**

- “生食”拉起身体防护网 / 171
- 来自生鲜膳食的“奇迹”疗法 / 171
- 生鲜膳食会使你更加年轻 / 172
- 怎样吃生鲜食物 / 172

#### **68. 低热量饮食延长生命 / 173**

- 高热量饮食的危害 / 173
- 低热量饮食减缓衰老的脚步 / 174
- 低热量饮食有益于健康 / 175
- 低热量饮食预防老年痴呆 / 175
- 如何选择低热量饮食 / 175

#### **69. 少碰精制食物为妙 / 176**

- 精制食品是缺乏营养的“摆样子”食品 / 176
- 准妈妈少吃精制食品为妙 / 177
- 精细食物是造成近视的原因 / 178
- 吃得太精细，容易便秘 / 178
- 食物变精细：“毁灭”一口好牙 / 179

## 70. 多吃时令蔬菜 / 179

- 多吃时令蔬菜更健康 / 179
- 反季节蔬菜：方便背后有隐忧 / 180
- 反季节蔬菜要选有“外衣”的 / 180
- 警惕使用了保鲜剂的反季节蔬菜 / 181

## 71. 带馅食物营养全 / 181

- 带馅食物让营养锦上添花 / 181
- 带馅食物味道鲜美易消化 / 182
- 带馅食物让你不再偏食 / 182
- 带馅食物做法有讲究 / 182

## 72. 补脑食品：从饭桌开始你的好智力 / 183

- 大脑工作需要充足的营养 / 183
- 食物中的“脑黄金” / 184

## 73. 性功能补品：“性福”生活的补给站 / 185

- 性功能的维持离不开这些营养 / 185
- 这些食物越吃越“性福” / 186

## 74. 吃得巧，睡得好 / 187

- 好食物帮你睡好觉 / 187
- 告别让你睡不着的食物 / 188

Part

8

## 长寿饮食法让你健康一生 ——健康饮食带来健康生活

### 75. 卓越的罕萨人：罕萨人为什么不生病 / 190

- 罕萨人的健康之谜 / 190
- 罕萨人长寿的秘密——多吃杏仁 / 191
- 生吃蔬菜能抗癌 / 191
- 罕萨人喜欢全麦主食 / 192
- 罕萨之水，健康的源泉 / 192

### 76. 日本人为何长寿：日本人长寿饮食经验面面观 / 192

- 日本人低脂均衡的饮食结构 / 193
- 每天都吃鱼大脑不衰 / 193