

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

赵霖 著

首席专家 **赵霖**

从北京到全国，从城市到乡村，
“学习科学，拥有健康，享受生活”，
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈 平衡膳食 健康忠告

- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

赵霖 著

首席专家赵霖

平衡膳食

健康忠告



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家赵霖谈平衡膳食 健康忠告/赵霖著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05703-3

I. 首… II. 赵… III. 食品营养: 合理营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071301 号

首席专家赵霖谈平衡膳食 健康忠告

著 者: 赵 霖

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.5 插页: 4

字 数: 146千字

版 次: 2003年9月第1版 2003年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05703-3/R·5704

定 价: 10.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青
窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉
胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜
郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰
陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红
曾晟堂 赵仲龙 刘 立

序 ■ ■ ■



改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等 8 部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等 11 部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003 年 1 月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

赵霖



研究员、博士生导师。

1969年毕业于中国科学技术大学。

20世纪70年代在河北省医学科学院从事生物化学等研究。1985年调入中国人民解放军总医院,创

建微量元素研究室并担任该室主任。1999年后兼任中国人民解放军总医院营养科副主任。现任中华中医药学会微量元素分会副理事长、中国老年保健协会专家委员会委员、中国食品科技学会理事,中华医学学会微量元素分会理事、中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员、中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事、农产品加工分会常务理事、中国烹饪协会美食营养委员会委员。1994年被欧洲出版的学术杂志《Trace Elements in Medicine and Biology》聘为顾问委员会委员。2001年被香港特区保健协会聘为医学顾问。2002年被聘为国家农业部“绿色食品专家库”专家成员。

曾获“军队科技进步奖”二等奖1项、三等奖4项。先后在国内专业杂志发表论文80篇,科普文章30余篇,参加8本书籍的撰写和翻译,其中《中国人怎么吃》一书于2001年获“第四届全国优秀科普作品”二等奖。

“民以食为天”，人类是靠食物维持生存的，人之所以能够维持生命、工作和思维，都是依靠食物中的营养供应。据统计，一个人一年的平均饮食消费，重量达1吨之多。有些人不太相信膳食对健康的作用，觉得不像吃药“立竿见影”；殊不知，如果膳食安排不合理，就每天都会损害健康，日久天长，自然就会造成百病丛生的后果。无论什么人、不管是否意识到，你都离不开营养，因为每个人天天都要吃饭。营养学研究的课题——吃什么和怎么吃，正是告诉你应当如何科学地吃饭，使生命更具有活力和创造力。营养可以影响思想、行为和感受，也与心理、生理状态有关。营养状态的好坏和饮食结构正确与否将决定生命的价值和个人的成就，同样也与民族健康素质紧密相关。

人类自开始农业生产活动以来，伴随经济的发展、膳食结构也发生变化，总的趋势是改善了营养，增进了健康，提高了生产力。随着改革开放、经济腾飞，我国人民的生活水平不断提高，居民膳食结构发生了巨大变化。过去物资短缺、食物单调，想吃的东西买不到，现在商品琳琅满目，许多人却不知道该如何选择，应当

怎么吃了。法国一位著名学者曾说过一句名言：“一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃”。所以特借中央文明办和卫生部组织的全国“相约健康社区行”巡讲活动的机会，同广大朋友们谈谈“中国人应当怎么吃”这一话题。

此书共分为十个部分，首先阐述了合理膳食是健康的物质基础，向读者介绍了世界卫生组织（WHO）推荐的“地中海式饮食”和美国的“食物指南金字塔”，进而分析了人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性，指出虽然影响人类健康的因素很多，但世界卫生组织（WHO）提供的数据表明，膳食因素的作用远大于医疗因素。吃饭似乎是再平常不过的事，然而人类通过漫长的历程，才从“吃饱求生存”发展到懂得“吃好求健康”。强调重视营养知识的普及，不仅能节省庞大的医疗开支，同时又可有效地提高民族健康素质这一“营养经济学”的观点。

书中就营养不良易感传染病，饮食误区导致“文明病”泛滥为题开展了讨论，剖析了“洋快餐”的由来和发展，解释了“洋快餐”被称为“能量炸弹”和“垃圾食品”的原因。用幽默、风趣的语言，分析批评了当前存在的、形形色色的饮食误区，号召大家学习和了解中国传统膳食的特点，牢记中国百姓传统饮食的“金科玉律”，切实贯彻中华民族传统膳食和就餐的十大平衡。

本书结合抗击“非典”的斗争，论述了科学饮食、预防传染病的道理，向读者推荐了部分清流、流质、半流质和普通膳食的食谱，此外还提供了部分“食疗”食谱供读者参考。在“食品安全，无国界的全球性话题”

部分,文章尽可能详细地叙述了涉及食品安全的有关知识,以便使读者在生活实践中能有所遵循。

本书最后一部分以“凡膳皆药,食物是最好的药物”为题,通过对食品的功能和“功能食品”,“药片文化”还是饮食文化,“亚健康状态”与保健食品,以及“食疗”是宝贵的文化遗产等4个方面的讨论。强调“食疗”的保健效果是中华民族亿万人群几千年亲身实践的总结,是祖先留给我们的极其宝贵的文化财富,作为中国人、不仅应当珍视她、弘扬发展她,而且要好好地利用她为中国人民和世界人民的健康造福。

赵霖

2003年8月

一、合理膳食是健康的物质基础

- (一) 吃什么和怎么吃关系着民族的命运 2
- (二) 平衡、健康的膳食结构在东方,在中国 5
 - 1. 世界卫生组织推荐的“地中海式饮食” 5
 - 2. 美国推行的“食物指南金字塔” 8
 - 3. “食物指南金字塔”是东方膳食结构的
翻版 12
 - 4. 中华民族的传统膳食结构 14
- (三) 人类疾病模式的多样性与现代营养学的
局限性 16
 - 1. 传染性疾病 16
 - 2. 食源性疾病 17
 - 3. 药源性疾病 18
 - 4. 医源性疾病 19
 - 5. 现代营养学的局限性 20
- (四) 健康促进发展,牢记“营养经济学” 22

二、营养不良易感传染病,饮食 误区导致“文明病”泛滥

- (一) 营养不良易感传染病 28
- (二) 文明人吞进了“文明病”,用自己的
牙齿在制造坟墓 29
- (三) 垃圾饮食——“洋快餐”危害健康 32
 - 1. “洋快餐”的由来 32
 - 2. “洋快餐”被称为“能量炸弹” 33
 - 3. “洋快餐”具有成瘾性 34
 - 4. “洋快餐”与致癌物质“丙烯酰胺” 35
 - 5. “洋快餐”遭到全球抵制 37
- (四) “腰带长,寿命短”,一胖百病缠 38
 - 1. 肥胖——欧洲最严重的慢性病 39
 - 2. 肥胖——美国人压倒一切的忧虑 40
 - 3. 肥胖——中国青少年健康的“公害” 40
 - 4. “中年发福”,内藏病机 42
 - 5. 减肥与肥胖病的预防 43
 - 6. 病毒会害人发胖吗 48
- (五) “身土不二”,一方水土养一方人 50
- (六) “欲得小儿安,须带三分饥和寒” 51

三、“物无美恶,过则为灾”,傻吃的危害

- (一) “常常登高座,渐渐入祠堂” 55
- (二) 不吃粗粮,饭白了脸却黄了 57
- (三) 嗜甜食无度,“徒取其适口”而
“阴受其害” 58

- (四) 儿童“果汁饮料综合征” 60
- (五) “口重”诱发高血压 62
- (六) 油炸食物危害健康 64
- (七) 筵席“美食”的误区 65
- (八) “有诸内者、必形于外”,美容绝非表面
处理 67
- (九) 每天吃多少肉才合适 69
 - 1. 牙齿结构与人类食肉量有关 69
 - 2. “高肉食”危及民族生存 71
- (十) “沙发土豆文化”威胁人类健康 72

四、中华民族传统膳食的特点

- (一) “平衡膳食、辨证用膳” 75
 - 1. 何谓平衡膳食 76
 - 2. 谈谈“辨证用膳” 78
- (二) 食物的归经理论 81
- (三) “食药同源”,药补不如食补 82
 - 1. “养生当论食补” 83
 - 2. “以脏补脏”的科学内涵 84
 - 3. “食疗”的历史和功效 86
- (四) 提倡食物来源多样化 87

五、中国烹饪术丰富的文化内涵

- (一) “养、助、益、充循自然” 91
- (二) “五味调和求本味” 92
- (三) 科学的烹饪方法 93
 - 1. 低温烹饪、风格多变 94

2. 主食的巧加工	94
3. 副食的科学烹饪	95
(四) “畅神悦志”的美食观	98

六、平衡膳食是健康的基础

(一) 平衡膳食的原则	99
(二) 平衡膳食构成的基本条件	100
(三) “饮食有节,身必无灾”,膳食和就餐的 “十大平衡”	104
1. 主副食比例适当,膳食的酸碱平衡	105
2. “杂食者,美食也”,食物杂与精的平衡	107
3. “食宜暖”,膳食的冷热平衡	108
4. 膳食寒、热、温、凉四性的平衡	108
5. “五味调和,不可偏嗜”,膳食的五味平衡	109
6. “食宜细缓,不可粗速”,就餐速度快与慢的 平衡	110
7. “饮食以时”,就餐时间和饥与饱的平衡	111
8. “食前忌动,食后忌静”,就餐前后的 动静平衡	112
9. “胃好恬愉”,进食前后的情绪平衡	112
10. 进食量与体力活动,能量入与出的平衡	113
(四) 科学配餐的原则	114
(五) 安排老年膳食要突出“变”字	116
1. 老年营养的侧重点	116
2. 老年食谱品种求“变”	116
3. 老年食谱三餐求“变”	117
4. 老年食谱四季求“变”	117

- 5. 老人常食药粥有益养生 118
- 6. “人衰先走脑,脑衰人自老” 121
- 7. “用进废退”,吃软不吃硬诱生脑痴呆 122
- 8. “多寿只缘餐饭少” 124

七、中华民族传统饮食的“金科玉律”

- (一) “食不可无绿!” 130
 - 1. 蔬菜“疏通壅滞”,是防病良药 131
 - 2. 蔬菜是膳食纤维的主要来源 133
 - 3. “三天不吃青,两眼冒金星” 135
- (二) “五果当为助”,水果不能代替蔬菜 137
- (三) “可一日无肉,不可一日无豆” 139
 - 1. 豆类食物 142
 - 2. 豆荚类蔬菜 144
- (四) “粗茶淡饭,青菜豆腐保平安” 146
- (五) 吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的 148
- (六) “男子不可百日无姜” 151
- (七) “女子不可百日无糖” 152
- (八) “酒为百药之长,饮必适量” 154
 - 1. 喝酒的不是嘴而是肝 155
 - 2. 脂肪肝偏爱“嗜酒徒” 156
 - 3. 肝硬化乐寻“老醉鬼” 157

八、科学饮食,预防传染病

- (一) 树立“营养免疫学”的观点 158
 - 1. 谈谈“营养免疫学” 159

2. “正气存内,邪不可干”	159
(二) 合理营养是患者康复的基础	160
(三) “寓医于食”,预防重于治疗	162
1. “冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”	163
2. “诸药为各病之药,惟茶为万病之药”	165
3. “久服轻身益气力”的花粉	167
4. 蜂蜜代糖,有益健康	169
5. 欲得长生,肠中常清	170
(四) 具有“食养”或“食疗”作用的食谱	172
1. 清流、流质、半流和普通膳食食谱	172
2. 向读者推荐的“食疗”食谱	177

九、食品安全,无国界的全球性话题

(一) 人类破坏自然生态食物链受到的惩罚	182
1. 自然生态食物链的生物富集作用	182
2. “牛吃羊,牛吃牛”,上帝安排过这样的 食谱吗	183
3. 营养过剩造成环境氮污染	184
4. 肉类食物中的动物激素	185
(二) 人类正在变成“下毒高手”	186
1. 农药治虫也“治”人	186
2. 蔬菜喷施农药后多久可采食	187
3. 哪些蔬菜农药污染较少	188
4. 化控技术对蔬菜的污染	189
(三) 重金属污染,“食品安全”的公害	189
1. 古罗马帝国的灭亡同铅中毒有关	189
2. 海鲜 + 维生素 C = 砒霜	190