



饮食健康是身体健康的保证

# 吃得健康 不得癌

健康新概念



周时正 编著 浙江科学技术出版社

本书原由寂天文化事业有限公司以书名《吃得健康不得癌》出版

©2000 by Cosmos Culture Ltd.

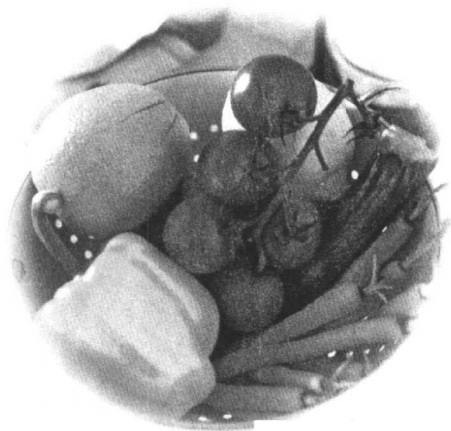
经由原出版公司授权浙江科学技术出版社在中国大陆地区以简体字出版发行

**健康新概念**

**吃得健康不得癌**

---

编 著 者	周时正
责任编辑	郑 燕
封面设计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
审核登记号	图字:11-2001-91号
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	850×1168 1/32
字 数	142,000
印 张	5.25
版 次	2003年1月 第1版 2003年3月 第2次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1828-X/R·317
定 价	12.00 元



饮食健康是身体健康的保证

# 吃得健康 不得癌

周时正 编著 浙江科学技术出版社

# Contents

## 目录 Contents

- 一 认识饮食营养 4
  - 均衡饮食原则 5
  - 饮食结构 9
  - 饮食营养知识 14
- 二 饮食与癌症 35
  - 癌症的预防 36
  - 饮食致癌的因素 39
  - 饮食防癌的原则 44
- 三 防癌饮食 50
  - 防癌饮食的原则 51
  - 日常饮食的不利因素 54
  - 防癌的矿物质 57
  - 防癌的维生素 60
  - 防癌的蔬菜 65
  - 防癌的水果 74
  - 防癌的杂粮 83
  - 其他防癌食品 89
  - 防癌靠正确的饮食习惯 99
- 附录 人体需要的营养 101
  - 蛋白质 102

脂肪	106
糖类	111
食物纤维	112
维生素	114
叶酸	130
矿物质	132
水	167



# Contents

# 一 认识饮食营养



## 贴心话

●“均衡营养”是营养学上的一个重要概念,它是指能够提供种类齐全、比例适当的热量及各种营养素的饮食,使得人体实际需要消耗的能量能够与饮食吸收的营养保持平衡。

●“均衡营养金字塔”从营养学角度提出了一个比较理想的饮食模式,我们应当把它看作是一个理想的标准,逐步努力地去达到。

●还没有一种天然的食物能够满足人体所有的要求。每一种食物都有其营养特点,它们的营养价值也都各不相同。

## 均衡饮食原则

人类的饮食方式与身体健康有着十分密切的关系，由于社会进步和国民饮食结构的不断变化，出现了一些新的与饮食营养有关的疾病。

想要维持良好的健康状况，每个人都必须要学习如何正确、均衡地饮食。但是，一般人大都不会根据食物的成分表来计算每日应该摄取的热量和营养素的量。为了能够正确地引导人们的饮食习惯，避免因为饮食习惯不良而造成营养不均衡，危害到身体的健康，以下提出若干饮食的原则，作为人们均衡饮食的参考。

● 饮食要多样化，不吃不清洁、变质的食物，主食必须以谷类为主。

● 多吃蔬菜、水果，经常吃一些奶类、豆类或其制品。

● 经常吃适量的鱼、鸡、鸭、蛋、瘦肉，少吃肥肉和动物性油脂。

● 饮食中摄取的热量与体力活动所需的热量要平衡，体重要保持在适当的范围内。

● 多吃清淡的食物，盐分的摄取要适宜。

● 饮酒应有节制。

均衡营养是营养学上一个重要的概念，它是指能够提供种类齐全、比例适当的热量及各种营养素的饮食。其所含的热量 and 营养能符合人体的实际需要，从而使人体保持生理平衡。

为达到均衡营养，应摄入各种食物。人体需要的营养物质有几十种，如果只吃少数几种食物，是难以满足人体需要的，因为没有一种食物能够包含所有的营养素。因此，平时的饮食要多样化，并且各种营养素要保持适当的比例。

目前在自然界中,还没有发现哪一种食物的营养价值是完美无缺的。就拿营养价值较高的鸡蛋来说,它就缺乏糖类和维生素 C。所以,要满足人体对各种营养素的需要,并预防各种疾病的发生,就应注意营养摄取的均衡。

人体生长发育及维持健康所需要的营养,只有按照比例供给才能充分利用,否则就会出现营养不足或营养过剩的现象。

例如:

- 蛋白质、脂肪和糖类这 3 种营养素所提供的热量,应分别占总热量的 10%~14%、20%~25% 和 60%~70%。

- 每摄取 4.18 千焦(1 千卡)的热量,应同时摄取维生素 B<sub>1</sub> 0.5 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.5 毫克、烟酸 5 毫克。

- 饮食中动物性脂肪和植物性脂肪的含量应分别为 40% 和 60%,其中饱和脂肪酸(存在于动物脂肪中)所产生的热量,应占总热量的 10% 以下。

- 钙和磷的比例以 2:1 为宜。



饮食要多样化,多吃蔬果及豆类制品。

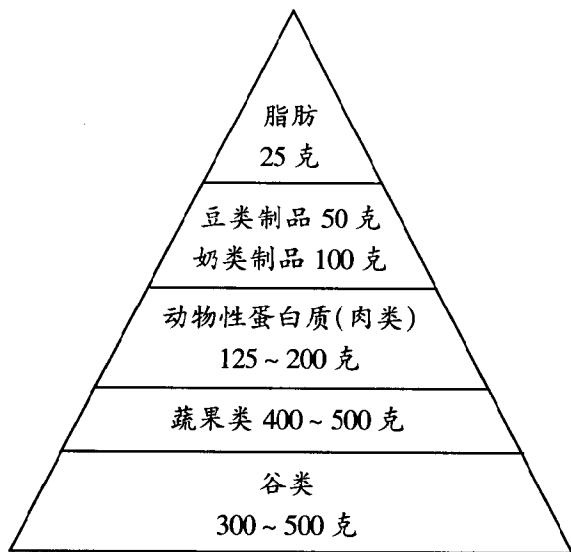
## 均衡营养金字塔

为了帮助人们在日常生活中能够正确地摄取均衡营养,营养学专家们进一步提出了食物定量的指导方案,并以金字塔图形表示出来。它告诉我们每日应该吃的食物种类及数量,对合理地搭配饮食有具体的指导作用。另外,它也把均衡营养的理论和原则,以简单的方式告诉我们,便于人们了解并在日常



生活中实行。

均衡营养金字塔共分5层，包含了我们每天应吃的主要食物种类。各层位置和面积不同，以示各类食物在饮食中的重要性和所占的比重。



均衡营养金字塔

- 底层为谷类食物，每人每天应吃 300~500 克。
  - 第二层为蔬菜和水果，每天应吃 300~400 克蔬菜、100~200 克水果。
  - 第三层为动物性蛋白质（鱼、禽、肉、蛋等），每天应吃 125~200 克。
  - 第四层为奶类和豆类，每天应吃 100 克奶类制品和 50 克豆类制品。
  - 第五层是油脂类，每天食用量不要超过 25 克。
- 均衡营养金字塔提出了一个营养学上比较理想的饮食模



从小养成正确摄取均衡营养的饮食习惯。

式，它所建议的食物摄取量，特别是奶类和豆类食物的摄取量，可能与大多数人实际的饮食习惯还有一段距离，但我们应当把它看作是一个理想的标准，逐步努力地去达到。

均衡营养金字塔建议的每日各类食物摄入量范围适用于一般健康的成年人，在应用时要

根据个人年龄、性别、身高、体重、活动量、季节等情况作适当调整。年轻人、活动量大的人需要的能量多，应该适当地多吃些主食；老年人、女性、活动量小的人需要的能量少，可以少吃点主食。

一般来说，人们的食量是会自动调节的，当一个人的食欲得到满足时，他对能量的需求也会得到满足。

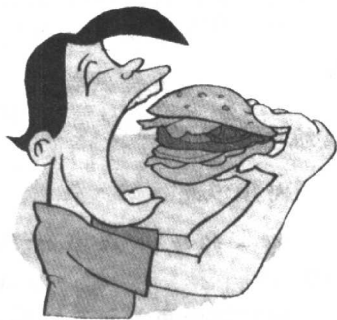
均衡营养金字塔中包含的每一类食物都有许多的品种，同一类食物中所含的营养成分往往大致相同，所以在饮食中可以互相替换。应用均衡营养金字塔时，可以用同类互换的原则来调配一日三餐，并经常变换烹调方法，使我们能够吃到各种美味可口的食物。

饮食对健康的影响是长期累积的结果，应用均衡营养金字塔需从小养成习惯，并持之以恒，只有这样才能充分展现出均衡营养对健康的促进作用。

## 饮食结构

饮食结构是指一般人饮食种类及其数量的相对构成，它主要取决于人的生理需求和社会提供食物资源的多样性。在社会和经济发展不同的国家或地区，人们的饮食结构就会有所差异。

传统上，我们的饮食是以谷类食物为主，这是由于我们过去以农业为主的影响。近些年来，由于受到西方饮食文化的影响，许多人的饮食结构发生了很大的变化，以“高蛋白、高脂肪、高热量、低纤维”为特点的西方饮食结构，逐渐出现在我们的日常饮食中，从而导致了新的营养失调现象，主要是蛋白质、脂肪、热量过剩，而纤维素的摄取不足。



一般人的饮食习惯日渐改成高脂肪、低纤维。

这种饮食结构的改变，又影响了其他营养物质的摄取，久而久之，便会引发所谓的“富贵病”，如肥胖症、心血管疾病、高血压、结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、糖尿病、胆结石、痛风等。

均衡营养金字塔是营养学专家精心设计的饮食模式，是具有均衡营养、高营养价值的饮食，也是目前最理想的饮食结构。我们应遵循专家设计的饮食结构，改善以往不良的饮食习惯，这么做对于增强体质、预防慢性疾病及癌症的发生，能够起积极的作用。

## 营养价值

所谓营养价值，通常是指食物中所含的热量和营养素能够满足人体营养需要的程度。营养价值高的食物是指所含营养素种类齐全、数量丰富，而且容易被人体消化、吸收和利用的食物。

但是，没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养，每一种食物都有其营养特点，它们的营养价值也各不相同。

以下是营养学专家提供的食物分类及各类食物的营养特点：

**第一类为谷类及薯类：**谷类包括米、面、杂粮；薯类包括马铃薯、芋头、地瓜等。它们主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

**第二类为动物性食物：**包括肉类、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

**第三类为豆类及其制品：**豆类主要提供蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和B族维生素。

**第四类为蔬菜和水果类：**包括植物的根茎、叶菜、瓜果等，主要提供纤维素、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

**第五类为脂肪：**包括动、植物油，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

由此可见，每一类食物的营养价值都不是十分完整的，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养。我们应当根据不同食物的营养价值特点适当地选择各种食物，搭配组成均衡的营养饮食，让每一种食物都发挥其营养作用，来满足人体的营养需求。

## 主食

我们平时吃的主食包括稻米、小麦、大豆等。由于它们所含的营养成分各不相同,如果只以一种粮食做主食,容易造成某些营养素的缺乏,进而影响身体健康。因此应该适当地调配主食。

谷类可提供人体 60% ~ 70% 的热量、50% 左右的蛋白质以及相当数量的 B 族维生素和矿物质。米、面中的 B 族维生素和纤维素等在加工精制的过程中大部分会流失。而仅经过简单加工的谷类,其中所含营养素的损失就较小,尤其是粗粮(如糙米)中的纤维素对人体健康很有益处。这些成分不但能刺激肠道蠕动,防治慢性便秘,而且对心血管疾病、结肠癌、糖尿病等慢性疾病有一定的预防作用。

谷类的蛋白质组成中普遍缺乏人体必需的赖氨酸,其次是苏氨酸。这两种氨基酸的缺乏,降低了蛋白质在体内的利用率。

而大豆蛋白质是植物蛋白质中最好的,大豆蛋白质的优点是含丰富的赖氨酸,而蛋氨酸含量较少。如果把谷类与豆类混合食用,可以使它们所含的蛋白质发挥互补作用,提高食物蛋白质的利用率。

所以,为了弥补米面类蛋白质的缺陷,应当把含赖氨酸较高的食物,如豆类、动物性蛋白质(动物性蛋白质的氨基酸构成与人体的需要更接近)与谷类食物互相搭配食用,使之取长补短,更加接近人体需要的模式,从而提高饮食蛋白质的营养价值,这在营养学上叫做食物蛋白质的互补作



↑ 我们平日的主食仍以谷类为主。

用。

如果谷类、豆类、奶粉按 15%、80%、5% 的比例混合,那么混合食物中的氨基酸则更完整。可见把主食和其他食物搭配食用,是有其理论依据和实际意义的。

## 副食品

在我们的饮食中,主食固然重要,但副食品也不能缺少。副食品的种类十分庞杂,包括畜禽肉类、蛋类、奶类、鱼虾类、豆类、蔬菜、水果等。它们为人类提供优质蛋白质、脂肪、维生素和矿物质



等必需的营养。人们可将各种副食品进行适当搭配,而烹调出一道道美味佳肴。

↑ 主食固然重要,但副食品也不能缺少。

## 如何搭配副食品

### 1. 荤素搭配

副食品搭配的首要原则,就是荤素的搭配。含蛋白质丰富的动物性蛋白和蔬菜搭配,除了能使动、植物蛋白质发挥互补作用外,还可以提供更多的维生素和矿物质。

荤素搭配有助于调节体液酸碱值的平衡。动物性食物在人体内代谢时会产生酸性物质,属于酸性食物;而牛奶、豆类和蔬菜在体内代谢时则产生碱性物质,属于碱性食物。酸性食物和碱性食物的搭配食用,更有利于身体健康。

## 2. 生熟搭配

蔬菜中的维生素在烹饪加热时,容易被分解破坏。因此,偶尔吃一些新鲜、脆嫩的生菜,既可获取较多的维生素,又能清爽润喉。尤其在夏天,更应多吃些凉拌生菜,能令人感到清凉爽快,更增加食欲。但吃生菜时,需要特别注意保证安全、卫生,吃前一定要彻底清洗,必要时可以用蔬果清洁剂消毒,以免发生农药中毒、肠道传染病和寄生虫病等。

另外,在烹饪菜肴时,应充分考虑不同颜色副食品的搭配,每一道菜最好由二至三种不同颜色的副食品组成,更能加强菜肴的视觉效果,令人赏心悦目,提高食欲。

## 三餐结构

一般人都习惯于一日吃三餐。从营养学的角度看,人体一天所需的营养应该均匀分布在三餐的饮食中。就热量而言,一般早餐占30%、午餐占40%、晚餐占30%。人们常说“早餐吃得好,午餐吃得饱,晚餐吃得少”,这一养生经验是很有道理的。

### 1. 早餐

早晨起来,吃早餐之前,要适当地活动一下。早餐吃的食物,既要补充空腹十几小时后所需的营养,又要保证上午工作或学习时的营养。因此,早餐须注重品质。

早餐一般以馒头、面包、稀饭等为主食,副食品要有鸡蛋、牛奶、豆浆、火腿、清淡小菜等。早餐绝不可以只吃几口就应付了事,也不可以只吃牛奶、鸡蛋,不吃主食,否则容易出现血糖过低的情况,从而影响整天的学习和工作效率。因为,脑细胞几乎只能靠葡萄糖的氧化来获得能量。

### 2. 午餐

午餐则要吃得更多一些,量一定要够,即要吃饱,这对疲劳的

消除特别重要。主食要有米饭、面食等,副食品则应包括富含蛋白质的食品,如鱼虾类、肉类、鸡蛋、豆制品等,还要吃至少250克的新鲜蔬菜。因为午餐必须保证整个下午的学习和工作所需的能量。

### 3. 晚餐

晚餐则不要吃得太多,应以清淡、易消化为原则。多数人晚上活动量较少,尤其是中老年人,如果晚餐吃得过多,或吃大量难以消化的肉类,既影响睡眠,也容易导致身体肥胖,成为发生慢性疾病(包括癌症)的潜在危机。若是习惯在晚餐后锻炼身体或参加耗费体力的娱乐活动的人,则晚餐不宜吃得太少。

## 饮食营养知识

### 吃饱和吃好

在生活贫困的年代,人们在饮食上是追求吃饱。所谓“吃饱”指的就是食欲能够得到满足,摄取的食物所提供的热能可以勉强维持人体正常的生理功能,并应付日常的活动和工作的消耗。在饮食上仅能吃饱,意味着对食物的选择余地很小,除了热能尚可满足需要外,其他许多营养物质欠缺较多,常常处于营养缺乏的状态,致使学习或工作效率低下,甚至因营养缺乏而患病。

生活富裕了以后,人们自然在饮食上会由渴望“吃饱”转向如何“吃好”。那么什么是吃好呢?这个问题常因为一般人对“吃好”的认知偏差,而产生一些似是而非的错误观念。以下是几种常见的错误观念。



### 1. 选择价格高的食物

有的人觉得经济条件富裕了，要吃就吃高级、精致的食物，最好是山珍海味。然而食物的营养价值与其价格是不成正比的；食物的价格通常取决于该食物是否稀少等营养价值以外的许多因素。像熊掌、燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼等价格昂贵的食物，有的营养丰富，有的则未必如此。

### 2. 多吃肉类食物，少吃饭

一般人认为动物性食物的营养价值最高，多吃无妨，于是在平常食物的摄取上总是以鸡、鸭、鱼、肉、海产类等食物为主，每餐都摄入大量脂肪和蛋白质。殊不知，这些高脂肪、高蛋白、高热量的饮食，就是多种慢性疾病发生的原因，这在一些发达国家已成为难以解决的健康问题。

### 3. 嗜吃加工食品

现在市场上的加工食品琳琅满目，因此有人就偏爱消费加工食品，例如不喝鲜牛奶而吃奶粉、麦乳精；不吃新鲜水果而喝果汁饮料；不吃传统主食而吃泡面或微波食品；不饮用开水、茶水，而以喝碳酸饮料替代。如果养成这种饮食习惯，不但不会获得足够的营养物质，反而会吃进一些对身体不利的食品添加剂，如香精、色素、防腐剂等，对健康构成潜在的威胁。

### 4. 想吃什么就吃什么

每个人都会有自己比较爱吃的东西，然而却不能因此而放纵自己，只贪婪地吃自己喜欢的食品，并且时常暴饮暴食，而对自己不太愿意吃的食物则一概拒之口外。这种随心所欲的挑食、偏食，是造成营养失调的重要原因。

### 5. 牛奶和鸡蛋是最好的早餐

有的家长为了让孩子吃好早餐，只给孩子吃牛奶和鸡蛋。这虽然补充了蛋白质和其他营养素，但却没有供给糖类，因此