

精细盘点“进口”之物 全面掌握吃喝“秘笈”

食物可分为五大类、七大营养素。要合理膳食，要吃得好，吃得健康，就要充分了解这五大类、七大营养素都是什么。



教你真正学会“吃喝” 健康吃喝的要点

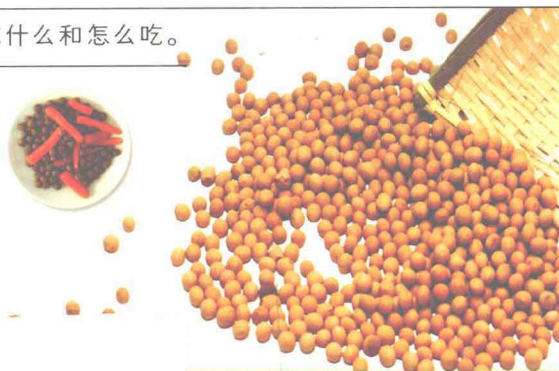
- ◎ 喝水是一门大学问
- ◎ 不可不知的“食物黑名单”
- ◎ 我们每天吃进去上百种食品添加剂



张信明



一个寿命为70岁的人，一生吃的食物量（包括水）是50~60吨，一生大约要吃76650顿饭；从这个方面来看，你的身体健康决定于你每顿饭吃什么和怎么吃。



让你吃出健康来 王桂照 编著

要学会科学地、合理地吃喝。会吃饭的人能多活10年

吃对更健康

黑龙江科学技术出版社

吃对更健康

王桂照 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃对更健康 / 王桂照编著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5388-7520-1

I. ①吃… II. ①王… III. ①食品营养 - 合理营养 - 基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 091502 号

吃对更健康

CHIDUI GENG JIANKANG

主 编 王桂照

责任编辑 刘松岩 刘 野

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 12

字 数 260 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7520-1/R · 2118

定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

如果我提出一个问题：你会吃饭吗？

你会不屑一顾地回答：会。因为“食色，性也”。

会吃饭的人能多活 5~10 年，你信吗？我信。

不错，生下来就会吃是人的本能。但是要吃好、吃出健康，不一定是每个人都会、都能正确做到的。不然的话，为什么近十几年来随着生活水平的提高，“文明病”（也称“富贵病”，如高脂血症、冠心病、糖尿病、肥胖症、脂肪肝、痛风等）的发病率直线上升？“病从口入”的概念发生了变化，过去的不洁饮食引起的消化道等疾病，被今天吃出来的“富贵病”替代；相对于过去温饱问题尚未解决的年代常见的是饿出来的营养不良，现在常见的是撑出来的营养过剩所引起的疾病。

过去想吃好没条件，如今有条件又吃不好，其根本原因就是很多人并不会吃，更准确地说是不会科学地吃、合理地吃。

鉴于此，2007 年卫生部委托中国营养学会组织专家，对 1997 年版的《中国居民膳食指南》（以下简称“指南”）进行了修订，新的“指南”以充分的科学证据，密切联系我国居民膳食营养现状，对居民膳食提出了合理的建议和正确指导。

国际经验表明，人均 GDP 由 1000 美元增至 3000 美元的阶段，是居民膳食结构发生迅速变化的关键时期，也是营养干预的最佳时期，目前我国正处于这个时期。在经济快速增长的同时，与饮食有关的慢性病死亡率也提升到了 80%。这已经是一个必须引起足够重视的问题。营养关系到每个人的健康，无论是营养不良还是营养过剩，对中国的发展都有着重要的影响。

如上所述，现代化的生活导致了越来越多的诸如糖尿病、高血压、冠心病

等慢性疾病,在很大程度上影响了人们的生活质量,中国人的预期寿命已经从解放初期的40多岁,提高到73岁,很多人长寿了,但却因慢性病而导致生活质量不高。当前,健康理念逐渐受到重视,人们迫切需要了解一些养生知识。因此,一些养生书籍和文章应运而生,其中不乏科学性、理论性、实用性很强的,能够正确引导百姓的图书。但不可否认,一些内容离谱、违背科学,甚至是“惊人”的理论也出笼了,诸如:吃肉能死人,最好喝肉汤,海产品有毒等与百姓生活常识相悖的;某某水能治病等欺骗百姓的;更有甚者,如牛奶是给牛喝的,可乐是用来刷厕所的……

中国营养健康教育缺失,公众普遍缺乏科学的营养健康知识,有人说,中国的营养盲多于文盲。著名主持人白岩松曾经说过:“专家做科普比开药方还重要。专家一天看40个病号,看好之后会有直接的成就感。病人被医治好,这就是医生最大的成就。但医生也要寻找另一种成就感,当你开出一个又一个科普处方,做大量的科普工作,让很多原本有可能走进你诊室的人没有来,或者推迟走进你诊室的时候,那才是功德无量!”这句话很有见地,堪称祖国医学“上医治未病”的最好诠释。

为了更好地落实“合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡”的关于维护健康的维多利亚宣言,为了使百姓掌握更多的养生知识,更重要的是把《中国居民膳食指南》的信息传达给百姓,笔者创作《吃对更健康》一书。书中用生物学、生理学、生物化学的基础知识,深入浅出,回答了人们日常膳食中遇到的怎么吃喝,吃什么,喝什么,为什么吃喝等问题。力图给予一个科学的、全面的解释,使读者对这些问题知其然,也知其所以然,以期对“指南”有一个更深入、更全面的了解。

编者

目 录



● 第一章 你每天都在吃什么

“吃”是一件“天大”事	2
食物都分哪些类别	3
营养成分的食物来源	4
指引健康之路的膳食宝塔	9

● 第二章 吃饭当“主食为主”

每天吃得最多的应该是主食	12
薯类也可以成为主食	14
吃主食的误区	15
必须了解的食物血糖生成指数	17
两种极有营养却被忽视的粗粮	19

● 第三章 顿顿有蔬菜,天天吃水果

蔬 菜	22
水 果	39
膳食纤维清肠道	49

植物化学物质对疾病更具预防作用	52
-----------------------	----

● 第四章 肉、鱼、蛋怎样吃才最健康

肉类(畜、禽)对人体健康必不可少	58
鱼类和其他水产品——最优越的动物性食品	60
吃肉的误区	63
吃鸡蛋的误区	65

● 第五章 牛奶、豆类和坚果是主食的最好补充

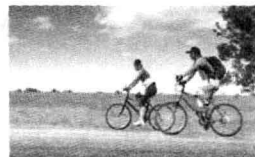
奶及奶制品是最好的营养品	70
功能强大的大豆及其制品	77
零食尽量吃坚果	80

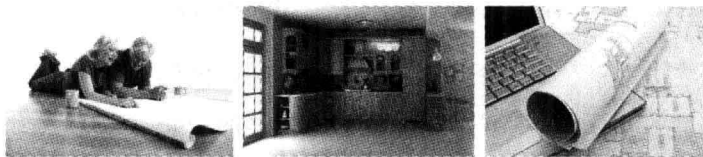
● 第六章 油、盐要控制,饮食宜清淡

油	84
盐	96
味精和糖	100

● 第七章 喝水的学问

人体内水的来源与平衡	106
你从未想过的水的好处	107





正确喝水才健康	109
面对五花八门的水,如何去选择	110
自来水该净化处理后再喝	113
饮料代替不了水	115
容易“喝出事”的水	117
简单说说茶	120

● 第八章 亦爱亦恨细说酒

酒还是少喝的好	126
不同的酒有不同的喝法	127
酒中的有害物质	131
酗酒等于慢性自杀	134
服药期间莫饮酒	136
酒后为什么不能驾车	137

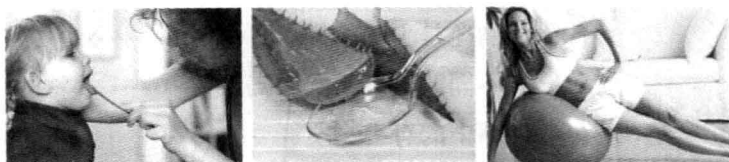
● 第九章 科学饮食保健康

很多人都没做到的日常饮食习惯	140
吃饭不是越素越好	144
零食怎么吃	147
从最长寿的国家日本看合理膳食	148
食物黑名单	150

不要迷信流行的“饮食学说”	156
---------------------	-----

● 第十章 非食品的食品安全

餐具——食物的最亲密伙伴	164
筷子——食物与人体的中介	166
看清保鲜膜的本质	168
怎样使用塑料袋	170
“黑心”餐盒要当心	171
塑料制品瓶底数字的秘密	172
注意洗洁精在餐具上的残留	175
无形却又无处不在的食品添加剂	176



第一章 你每天都在吃什么



人每天都要吃食物，从食物中摄取营养物质与能量，以促进生长发育、维持生命和健康，所以说食物是维持人类生存的基本物质之一。估算一下，一个寿命为70岁的人，一生吃的食物质量（包括水）是50~60吨，一生大约要吃76650顿饭，从这个方面来看，你的身体健康决定于你每顿饭吃什么和怎么吃。



“吃”是一件“天大”事

有这样一句话：“吃饭是为了活着，而活着不是为了吃饭。”这句话的后半句不是我们要讨论的问题，而前半句“吃饭是为了活着”，是如此地简单明了，连小孩都懂，可是应该吃什么、怎么吃才健康，却并不是那么简单。

据统计，当今三分之二的疾病与饮食有关，不合理的膳食结构与饮食习惯可以“吃”出病来。还有人说：“不会吃饭的人与会吃饭的人相比，会有5~10年的寿命差别。”这样看来，我们真有必要认真对待我们的一日三餐。为此，我们应当了解天天吃的食物，我们应当知道促进成长发育、维持生命健康的这些“朋友”的“尊姓大名”和它们的“出身”、“成分”。

事实上，在生活中我们经常错误地对待它们，比如，食物分五类，本质上没有好坏之分，但在如何选择和搭配上，我们却经常犯重此轻彼的错误；另外，我们在饮食上有很多误区，使我们在向健康的道路上迈进时“南辕北辙”。

“食不厌精”就是个误区。随着生活水平的提高，人们越来越追求“吃精”、“吃好”，精米、白面，鸡鸭鱼肉，山珍海味，如果我们的饮食照此下去，会导致身体营养的极不均衡，疾病也会找上门来，比如最先发生的情况就可能是缺乏七大营养素中的膳食纤维，导致罹患大肠癌的概率增加。

另一常见误区是：主食不“主”。每逢节假日或者亲朋好友饭店聚餐，满桌的美味佳肴，当家主角是鸡、鸭、鱼、肉等副食，而米饭、馒头等主食成了配角或者干脆“缺席”。随着生活水平的提高，家庭餐桌上谷物类主食也在减少，还有一些希望通过减肥来追求婀娜身姿的年轻女性也渐入“吃主食易发胖”的误区。当下，主食不“主”成为引发我国居民一系列健康问题的隐患。美国塔弗兹大学的一项研究说明：不食用主食达一周者，会出现记忆力、认知能力受损的状况。



食物都分哪些类别

人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分也不相同。概括起来,食物可分为五大类、七大营养素。要合理膳食,要吃得好,吃得健康,就要充分了解这五大类、七大营养素都是什么。

食物的五大类包括:

(1)谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,俗称主食,主要是提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2)动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A、B族维生素和维生素D。

(3)豆类和坚果。包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁、腰果等坚果类,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E。

(4)蔬菜、水果和菌藻类。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素、维生素K及有益健康的植物化学物质。

(5)纯能量食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要提供能量。动植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

食物中的营养成分是人体的“建筑”材料,像大厦的砖头一样,是构成人体结构的物质基础,又是为生活和劳动提供能量的人体代谢的物质基础,也是维持、调节人生命的正常生理功能的物质基础。每种营养成分都是人体必需的,但各种营养成分的需要量不一样,过多或过少都会造成营养过剩或营养不足。

人体所需要的营养成分有近百种,主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维七大营养素。



营养成分的食物来源

人体的营养都是从食物中获得的，下面我们就人体所需的七大营养素的食物来源，逐一作以简单的介绍。

1. 蛋白质

主要食物来源：蛋白质分动物性蛋白质和植物性蛋白质，前者的主要来源是肉、蛋、奶；后者常见的来源是豆腐及其他豆制品，还有谷类。

主要功能：蛋白质是人体主要组成部分，可以说人体几乎所有的器官和组织都需要蛋白质。蛋白质参与人体内重要物质组成，如酶、激素、抗体等。并且，蛋白质可以提供能量，1克蛋白质大约能提供4千卡（约16743焦耳）能量，但提供能量不是蛋白质的主要“任务”。

2. 脂肪

脂肪分三酰甘油、磷脂和固醇类几种。

主要食物来源：①三酰甘油：动物性油脂、植物性油脂。②磷脂：蛋黄、肉、植物性油脂。③固醇类：动物脑、蛋黄、鱼子、动物内脏、蟹黄。

主要功能：脂肪能供给和储存能量，1克脂肪提供9千卡（约37673焦耳）能量；能供给必需脂肪酸；还能参与体内重要物质组成，如：激素、胆汁酸和维生素D等。脂肪还是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的载体。

3. 碳水化合物(糖类)

碳水化合物(糖类)分单糖(葡萄糖、果糖)、双糖(蔗糖、乳糖、麦芽糖)、多糖(淀粉、膳食纤维、果胶)三大类。

主要食物来源：①单糖：水果、蜂蜜、根茎类蔬菜。②双糖：红糖、白糖、水

果糖及植物根、茎、果实。③多糖：谷类、薯类、豆类、水果。

主要功能：①供给和储存能量。1克葡萄糖可提供4千卡（约16743焦耳）能量，供给能量是葡萄糖的主要功能，并以糖原的形式在肌肉和肝脏内储存能量。②碳水化合物是机体的构成部分。如：细胞膜、神经组织、DNA和RNA等。③碳水化合物有节约蛋白的作用。体内碳水化合物供给不足时，为满足对葡萄糖的需要，机体将体内蛋白质，甚至是器官中的蛋白质，如肌肉、肝、肾、心脏中的蛋白质转化成葡萄糖，对人体及器官造成损害。顺便提及，不当节食（很少吃主食）的危害就在于此。如果碳水化合物供应充分，人体就不会消耗蛋白质提供能量，这就是节约蛋白作用。④碳水化合物有抗生酮作用。脂肪的代谢产物需葡萄糖协同进一步氧化，否则脂肪酸不被彻底氧化而生成酮体，糖尿病病人的酮症酸中毒就是因为葡萄糖代谢紊乱，造成脂肪的动员和分解加速而产生的。碳水化合物供应充分，正常人是不会产生酮体的。

4. 矿物质

矿物质分：①常量元素（含量占人体总质量0.01%以上），包括钙、磷、硫、钾、钠、氯、镁等。②微量元素（含量占人体总质量0.01%以下），包括铜、钴、铬、铁、氟、碘、锰、钼、硒、锌、镍、锡、硅、矾等。

这里我们挑一些重点的矿物质加以介绍。

◇钙

主要食物来源：钙主要来源于豆类及豆制品、奶类及奶制品、鱼虾（尤其是虾皮）、海带、坚果、黑芝麻、绿色蔬菜。

主要功能：①钙是骨骼和牙齿主要成分。②钙能维持肌肉神经正常兴奋性及心脏跳动。③钙参与凝血过程。

◇磷

主要食物来源：磷主要来源于肉、蛋、奶、坚果、海带、紫菜、豆类、绿色蔬菜。

主要功能：①磷与钙结合构成骨骼、牙齿。②磷是构成生命物质成分，参与核酸和能量代谢。③磷能调节体内酸碱平衡。

◇钾

主要食物来源：钾主要来源于瘦肉、鱼、奶、豆类、水果、蔬菜。

主要功能:①钾能维持细胞正常渗透压、酸碱平衡、电解质平衡。②钾能维持糖、蛋白质正常代谢。③钾还能维持正常的神经肌肉兴奋性和心肌运动。④在体内钠增高导致高血压时,钾有降血压作用。

◇钠

主要食物来源:食盐、盐渍品(如咸菜、酱)、酱油、小苏打(碳酸氢钠)、面碱(碳酸钠)、味精(谷氨酸钠)。

主要功能:①调节体内水分和渗透压。②维持酸碱平衡。③维持正常血压。④增强神经肌肉兴奋性。

◇铁

主要食物来源:动物肝脏及全血、畜禽肉类、鱼类。

主要功能:①铁存在于红细胞的血红蛋白中,参与体内氧的运转。②铁能维持正常造血功能。③铁还能提高机体抗感染能力,促使 β -胡萝卜素转化为维生素A,促进脂类在血液中运转及药物肝脏解毒功能。

◇锌

主要食物来源:贝壳类海产品(尤其是牡蛎)、海参、红肉(尤其羊羔肉)、动物内脏、蛋类、豆类、花生。

主要功能:①锌能促进生长发育,儿童缺锌可致侏儒症。②锌可提高性激素生理活性,长期缺锌可导致性功能减退、精子减少、胎儿畸形。③提高免疫功能。④锌与唾液蛋白结合成味觉素,可增进食欲(食欲不好的儿童可能缺锌)。

◇碘

主要食物来源:海产品,如海带、紫菜、海参、蛤贝类、海蜇,以及碘盐、蛋、奶、肉类。

主要功能:碘主要通过甲状腺激素完成其功能。①碘可促进物质分解代谢,产生能量,保持体温。②碘能调节脑垂体促甲状腺素的分泌。③碘还能促进体格生长发育,促进神经系统发育。

5. 维生素

维生素从大的方面可分为两种:①水溶性维生素,包括B族维生素(B_1 、 B_2 、 B_6 、 B_{12} 及 V_{pp} 、烟酸、泛酸、叶酸、生物素、肉碱、胆碱)、维生素C。②脂溶性

维生素,包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

以下重点介绍几种维生素。

◇维生素B₁(硫胺素)

主要食物来源:杂粮、瘦肉、动物内脏、豆类、坚果。

主要功能:维生素B₁能维持正常的神经功能和心脏功能,缺乏维生素B₁可导致脚气病,损害神经系统和心血管系统。

◇叶酸

主要食物来源:动物的肝、肾、蛋类、奶类、豆类、绿叶蔬菜、水果、坚果。

主要功能:叶酸参与体内代谢,通过影响核酸合成和影响氨基酸代谢来影响细胞增殖、组织生长和机体发育。近年来叶酸常用于围妊娠期早期预防胎儿神经管畸形。

◇维生素C(抗坏血酸)

主要食物来源:新鲜蔬菜和水果,以辣椒(青、尖椒)及鲜枣为多。

主要功能:①维生素C能参与体内蛋白、肉碱、脑和肾上腺神经递质合成。②维生素C还具备抗氧化功能(抗衰老)。③维生素C还能增强机体免疫力。



◇维生素A

主要食物来源:动物肝脏、鱼肝油、鱼子、奶、蛋类,以及胡萝卜、红薯、橘子等果蔬。

主要功能:①维生素A能维持正常视觉,缺乏可导致夜盲症。②维生素A可通过调节细胞生长、分化及凋亡以及类胡萝卜素的抗氧化作用,抑制肿瘤和抗衰老。③维生素A参与细胞免疫。④维生素A还能促进铁的吸收和运转。

◇维生素D

主要食物来源:维生素D主要来源于海鱼、肝、蛋黄、鱼肝油,正常膳食不能满足人体需要,尤其是儿童、孕妇、乳母,但过量补充须当心维生素D中毒。

主要功能:①维生素D能促进钙的吸收和沉积于骨骼。②维生素D能调节骨细胞分化。③维生素D还能调节基因转录。④维生素D可调节血钙平衡。

◇维生素E

主要食物来源:植物油、豆类、谷类、坚果、蛋类、鱼肉。

主要功能:①抗氧化作用(抗衰老)。②与生殖功能有关。③调节血小板的黏附力和聚集。④降低胆固醇水平。

6. 水

主要食物来源:机体可以从以下两个来源获得水分:一是饮水和食物,这是人体所需水分的主要来源;二是物质氧化生成水,食物进入体内,某些营养成分在代谢过程中氧化生成水,大约每日能产生200毫升水。

主要功能:人体细胞的重要成分是水,水占成人体重的60%~70%。人的各种生理活动都需要水,如血液——它的水分占90%以上,血液承担着给身体各组织器官输送氧气和各种营养物质,并把各器官代谢产生的二氧化碳和废物运送至相应器官排出体外的任务。水在体温调节上有一定的作用。水还是体内的润滑剂,能滋润皮肤。健康成人每日需水量约2100毫升。

7. 膳食纤维

主要食物来源:植物性食物(蔬菜、水果、谷类、豆类)是膳食纤维的主要食物来源。

主要功能:膳食纤维中的纤维素、半纤维素、木质素、果胶、树胶、植物粘胶和藻类多糖等很难被消化,因而在体内发挥其主要的生理作用为,防治便秘、预防结肠癌和直肠癌、利于减肥、降低血脂、改善糖尿病症状、防治胆结石等。