

家庭饮食必备红宝书

于康 悦悦 问



“于悦组合”

你问我答「疗」饮食

直击食物「敌」与「友」

辨清吃的对与错

内附《身体自查手册》

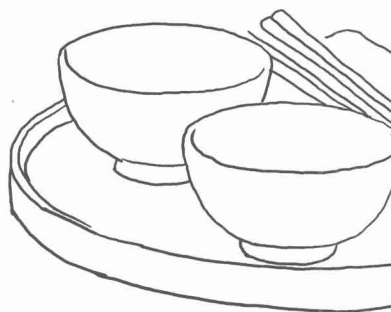
你吃对了吗？



四川出版集团
四川科学技术出版社

你吃 对了吗？

于康[／]著 悦悦[／]问



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你吃对了吗? / 于康著.

成都: 四川科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5364-7581-6

I. ①你...

II. ①于...

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(2013)第041143号



新浪读书强力推荐!

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

项目策划: 悦悦 郎世溟

责任编辑: 王黛君 李迎军

封面设计: 熊琼

媒体运营: 张坚 王艳伟

责任印制: 张志杰

出 版:	四川科学技术出版社	电话: 028-87734037
地 址:	成都市三洞桥路12号	传真: 028-87734039
邮 编:	610031	
发 行:	北京长江新世纪文化传媒有限公司	
电 话:	010-58678881	传真: 010-58677346
地 址:	北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室	
邮 编:	100028	
印 刷:	三河市鑫利来印装有限公司	

开本:	700毫米×1000毫米	1/16	印张: 16
版次:	2013年3月第1版		印次: 2013年4月第3次印刷
字数:	210千字		

定价: 33.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-58678881)
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

序言一

中国人说：“民以食为天。”

西方人讲：“You are what you eat.”（直译：你即你所吃）

维多利亚宣言提出：“合理饮食是健康基石。”

人的一生平均要摄入多达 60 吨的食物。其中，有健康食物，也有垃圾食物；有健康吃法，也有垃圾吃法。

对此，我忍不住要问一句：“你吃对了吗？”

“牛奶是牛喝的，不是人喝的……”

“吃南瓜，降血糖……”

“酸性食物可致癌……”

种种耸人听闻的“颠覆性观点”左右着人们的饮食行为，到底吃啥不吃啥、多吃还是少吃，太多的疑惑常使人们无所适从。

对此，我又忍不住要问一句：“你吃对了吗？”

我有必要反复地问这个问题。

吃得不对，肥胖、癌症、糖尿病、骨质疏松、痛风和心脑血管病等威胁人们健康的慢性杀手将更为猖獗。著名医学杂志 The Lancet（《柳叶刀》）的研究显示，全球早逝群体中，有 47% 的人源于饮食失衡。

吃得正确，进而形成良好的生活方式，可使全球人均寿命增加 9

岁。其中，发达国家人均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家可增加近16岁。

我更有必要认认真真地回答这个问题。

谁来告诉我们答案？不靠天、不靠地，要靠科学证据。

科学证据，不是祖宗传下来的，不是权威讲出来的，而是设计良好的高水平研究得出来的。在科学证据面前，人人平等。

本书正是以回答“你吃对了吗？”为主线，站在科学证据的基础上，针对一个个营养问题、一个个慢性疾病、一个个不同群体，尝试将深奥晦涩的营养原理变成生动、鲜活、通俗的文字，一点点展现在每个渴望答案的读者面前，让大家看得懂、学得会、用得上，并落实到厨房里和餐桌上的实际行动中，最终提高健康素养，改善生活质量。

然而，这绝非一个简单而轻松的过程。因饮食习惯、口味特点及烹调方法存在较大的个体化差异，所以与营养相关的问题头绪繁多。如何以大家喜闻乐见的形式，将合理营养的理念深入人心，是我一直思考的问题。多年来，我的尝试和努力也一直没有停止。在本书诞生前两年，即2011年3月，在北京电视台热点栏目《养生堂》诞生的“于悦组合”，正是这一尝试和努力过程中值得浓墨重彩之一笔。

两年来，“于悦组合”创下了合作38期《养生堂》的总量纪录，创下了单日全国780万个家庭完整收看的单元佳绩，创下了4.8%的营养宣教节目最高收视率，创下了连续夺得北京及全国同时段节目收视之冠的辉煌纪录。

这一系列纪录的背后或许有着种种理由，但最让我们看重的，是观众朋友们这样的评价：“这个组合很真实”。一个真实地问，一个真实地答。问的都是朋友们最关心、最实际的问题，答的都是基于科学证据的确定结论和操作要点。真实，就会使人感觉亲切和鲜活；真实，

就会使营养理念更易深入人心。

事情就这么美好地开始了。我们决心让美好的事情延续下去。于是，在“于悦组合”诞生并磨合整整两年后，在长江文艺出版社的朋友们的策划和努力下，在一次次“谈话、录音、整理、编辑、润色、修改、审核、校对”周而复始地循环之后，《你吃对了吗？》一书终于与读者朋友们见面了，这同样是上述尝试和努力过程中值得浓墨重彩之一笔。

“授人以鱼，不如授人以渔”，这不仅是本书的出发点和落脚点，也是我们在营养普及宣教中的核心指导思想。当人类步入 21 世纪第二个十年的时候，人们认识到“最好的医生就是自己”。其实，最好的营养师也是自己。如果本书能使更多的读者朋友真正成为自己的营养师，那么，我们为此付出的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

衷心感谢长江文艺出版社的金社长、黎社长、郎主任和王黛君编辑，没有你们的精心策划、悉心指导、全力支持和辛勤编辑，本书是难以问世的。

衷心感谢广大电视观众和读者朋友们一直以来对我们的厚爱与支持，正是在你们的期待和鼓励中，“于悦组合”得以最佳地发挥。

“你吃对了吗？”我们期待并相信每一位认真读完本书的朋友，都能给予科学的回答。

正如同我们曾创造电视节目收视纪录一样，我们同样有理由期待本书带给读者朋友们更多的惊喜。与其说这是大家对“于悦组合”厚爱的结果，不如说这是营养科学本身的巨大魅力使然。

电视节目也好，科普书籍也罢，在追求合理营养的漫漫长路上，我们与您同行。

于 康

2013 年春节 北京

序言二

生平第一次写“序”，有种“大姑娘上轿”的紧张与娇羞。可悲的是大姑娘我既没写过序也没上过轿，本来打算请于康教授代劳写个“合序”，结果那天他发来他写好的，我决定还是自己来吧。理由是康叔的觉悟和高度都远远在我之上，人家高屋建瓴提纲挈领文笔潇洒面面俱到，可话都让他一个人儿说了我哪里忍得了?!所以我决定还是自己来，把我对于这本书的小想法说一说。

很多人都有一边看《养生堂》节目一边记笔记的习惯，全家人一起回归学生时代，每天一小时的健康知识，写写画画、边看边实践，还可以在隔天晨练时和身边的人讨论一下昨天的学习成果。其实这个过程是很有趣且有意义的，但还是不断有人建议：“你每天在节目里问那么多问题，为什么不把答案总结成书？这样大家就不用那么辛苦了……”

去书店转转，健康题材的科普书籍太多了。其实书就分两种：好看的和不好看的。要出，咱就得出本儿好看的，要不多丢人。仔细想想，电视节目也分两种：好看的和不好看的。大家为什么喜欢我们的节目呢？因为我们真诚、贴近、生动，是聊家常一样地在聊健康。那为什么不出一本读起来像在看电视的书呢？于是，在出版社朋友们的启发下，我非常不情愿地想到了他：修长的身材“修长”的脸、圆睁的大眼、机关枪一样的嘴——“康叔”！

对。就是他。协和医院营养科的于康教授。我们的组合被观众称为“于悦组合”，因为看了我们对谈（不如说是“互掐”）的节目都会很愉悦。为了这本书的诞生，在过去的一年里，我们不得不“化敌为友”，和出版社的伙伴们不断碰面、探讨、辩论、延展，试图在文字层面突破电视呈现时的很多局限，给读者更全面精准的信息和更自然的阅读体验。

印象里写书是孤独的事，可这本书我写得很热闹。写的时候，身边必须有三四个人在一起，因为每个字每个句子我都得大声读出来让身边的人听，问他们像不像在看节目，大家都点头或是笑了，才算过关。一切都为了文字的“可视性”（待会儿你们在看的时候，大声读出我的部分，你就也在主持《养生堂》了。我保证效果一模一样）。这“可视性”也给康叔出了难题，他也付出了很多。此处省略对康叔努力写作的描述。

写这些字的时候刚刚过完蛇年春节。除夕的晚上，我们一家都喝了些酒，讲了很多平常没机会说的话。妈妈说她现在腰也疼腿也疼，爸爸一边吃饭一边哗哗哗地流汗，这是糖尿病末梢神经损伤的表现。父母在一天天变老，而我们成长的速度再快，也赶不上他们衰老的速度。能为他们做些什么呢？我能想到的，就是用知识去维护他们的身体健康。

这是一本充满健康知识的“相声体”营养书。感谢您购买了这本“相声书”送给父母，也送给自己。健康从欢笑开始，这本书也只是一个开始，因为健康不止，“于悦”不止。

悦 悦

2013年2月 北京

目录

CONTENTS

序言一 /于康

序言二 /悦悦

第一章 柴米油盐酱醋茶，你吃对了吗？

柴 /1

- 烹调的火候 /2
- 烹调的方法 /3

米，你吃对了吗？——主食是能量的底座 /7

- 不吃主食危害大 /7
- 决定人一天能量需求的“两个坐标” /9
- 主食不能太精细 /11
- 粗细搭配有原则 /12
- 粗粮食用过量的“五大坏处” /14

油，你吃对了吗？——亦敌亦友的调味品 /17

- 每天食油两勺半 /17
- 四类油的优劣评价 /19
- 科学用油两法则 /24

盐，你吃对了吗？——健康生活从限盐开始 /25

- “盐”多必失，全天不超6克盐 /26
- 烹调放盐掌握时机 /27
- 吃盐的好选择——高钾低钠盐 /28
- 警惕调味品中的“钠离子” /29

酱，你吃对了吗？——余味缭绕是酱香 /30

- 酱油虽味美，食用要酌量 /30
- 酱油熟吃最安全 /31

醋，你吃对了吗？——优选的调味品 /32

- 适量食醋的“四大好处” /32
- 认清食醋的误区 /33
- 不宜食醋的“三类人” /34

茶，你喝对了吗？——“物质”与“精神”并存的饮品 /35

- 饮茶的好处 /36
- 饮茶的学问 /37

第二章 三大类食物，你吃对了吗？

肉，你吃对了吗？ /39

- 日食肉类不超三两 /40
- 肉汤没营养 /40
- 损害健康的四类肉食 /42

肉类选择有顺序，你选对了吗？ /44

- 最佳肉类选择顺序——没腿的→两条腿的→四条腿的 /44
- 吃鱼常吃深海鱼 /45
- 鸡胸美味营养好 /47
- 烤鸭好吃不多吃 /48
- 肉类中的含铁量冠军——猪肉 /49

海参、燕窝、鱼翅，你吃对了吗？ /50

- 海参不是好补品 /50
- 燕窝营养价值低 /53
- 鱼翅一点儿不高贵 /54

鸡蛋，你吃对了吗？ /55

- 最健康的鸡蛋烹饪方式：蒸和煮 /55
- 溏心鸡蛋——细菌多、吸收差 /56
- 毛鸡蛋——细菌多、营养差 /57

怎么挑选鸡蛋？ /58

- 鸡蛋挑选有绝招——一看二摸三晃四照五泡 /58
- 柴鸡蛋比普通蛋好？ /59
- 红皮蛋比白皮蛋好？ /60

鸡蛋的“贡献”大，还是“风险”大？ /61

- 营养从每天早上吃一个鸡蛋开始 /61
- 不吃鸡蛋能降胆固醇？——没那么简单！ /62

牛奶，你喝对了吗？ /64

- 喝牛奶要有“伴侣” /64
- 喝牛奶腹泻腹胀怎么办？ /65
- 喝牛奶有“五忌” /66

怎么选择牛奶？ /68

- 巴氏消毒牛奶是首选 /68
- 购买酸奶看“两菌” /69
- 舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶的秘密 /71

牛奶是无可替代的吗？ /73

- 骨骼内效应——补钙佳品 /73
- 骨骼外效应——降低高血压、肥胖症的患病风险 /75

喝牛奶的误区，你知道吗？ /76

- 牛奶会致癌？——纯属误读！ /76
- 牛奶会致蛋白质过高？——您多虑了！ /77
- 豆浆可替代牛奶吗？——还真差远了！ /78
- 婴儿奶粉选择的“八大错误” /78

第三章 蔬菜和水果，你吃对了吗？

蔬菜，你吃对了吗？ /081

- 每天一斤菜，为健康护航 /082
- 烹调会损失蔬菜里的维生素吗？ /083
- 蔬菜的“功”与“过”，评说勿偏颇 /084

水果，你吃对了吗？ /086

- 吃水果的“四不”原则 /086
- 蔬菜、水果、维生素C药片能互相代替吗？ /088

第四章 一日三餐，你吃对了吗？

三餐中的学问，你了解吗？ /090

- 早饭，你吃对了吗？——不吃早饭麻烦多 /091
- 午饭，你吃对了吗？——午饭吃的是境界 /095
- 晚饭，你吃对了吗？——晚饭求质不求量 /099
- 三顿饭外可加餐？——加餐有道学问多 /102

三餐中的坏习惯，你知道吗？ /104

- 早饭——不吃不饿，越吃越饿？ /104
- 边走边吃隐患多 /105
- 不吃晚饭瘦不了 /106

第五章 饮品，你喝对了吗？

最佳饮品凉白开，你喝对了吗？ /108

- 喝多少？怎么喝？ /109
- 跟着时间表，喝水忘不了！ /110

其他饮品，你喝对了吗？ /112

- 如饮酒，应限量 /112
- 红酒不神奇，咖啡有利弊 /116

第六章 零食，你吃对了吗？

零食，该不该吃？ /118

- 可以适时、适度吃零食 /119
- 特殊人群怎么吃零食 /120

零食，分级吗？ /121

- 首选“优选级”，控制“条件级”，拒绝“限制级” /122

第七章 病中饮食，你吃对了吗？

过敏体质，怎么吃？ /124

- 无处不在的过敏原 /125
- 抵抗过敏的四种饮食方法 /129

感冒了，怎么吃？ /131

- 感冒了，吃什么？不吃什么？ /132
- 不同人群感冒注意事项 /135
- 预防感冒的饮食诀窍 /137

脂肪肝患者，怎么吃？ /138

- 盘点脂肪肝的四大危害 /139
- 粗茶淡饭总相宜，减肥忌酒是关键 /141
- 不可忽视的儿童脂肪肝 /144

高血压患者，怎么吃？ /146

- 高血压六大致病因素 /146
- 防治高血压从改善生活方式做起 /148

糖尿病患者，怎么吃？ /152

- 认清糖尿病的“前因后果” /153
- 吃什么？吃多少？ /155
- 糖尿病患者的饮食误区 /162

高脂血症患者，怎么吃？ /164

- 易患高脂血症的“高危人群” /165
- 高脂血症的危害及常见并发症 /167
- 防治高脂血症的七大饮食原则 /169

肥胖症患者，怎么吃？ /171

- 肥胖症的自我判断和饮食控制 /171
- 肥胖症的危害 /175
- 不可忽视的儿童肥胖症 /178

痛风患者，怎么吃？ /180

- 痛风的诱发因素及临床特点 /180
- 控制痛风的饮食疗法 /182

癌症患者，怎么吃？ /184

- 促发癌症的饮食因素 /184
- 防癌的十大饮食原则 /185
- 癌症患者的饮食障碍和对策 /187
- 癌症患者的两大饮食误区——“不敢吃”和“乱吃” /190

第八章 饮食误区知多少？

食物相克可信吗？ /192

- 海鲜+维生素C=砒霜？ /193
- “菠菜豆腐”“黄瓜番茄”吃不得？ /194

“以形补形”有依据吗？ /197

- “以形补形”没那么神 /197
- 害人的“以形补形” /198

蛋白质越多越好吗？ /199

- 食用蛋白粉的四个误区 /200
- 蛋白质绝非越多越好 /202

食物分“酸碱”？ 人体分“酸碱”？ /203

- 食物分“酸碱”吗？ /204
- “酸性体质”易得癌？ /205

第九章 不同年龄人群，你吃对了吗？

不同年龄的宝宝，怎么吃？ /207

- 宝宝的最佳食物——母乳 /208
- 不同月份，辅食有讲究 /209
- 1~3岁、4~6岁幼儿食物选择 /214
- 小学生饮食安排五原则 /216

青少年，怎么吃？ /218

- 食物种类全，膳食要平衡 /218
- 女生经期的饮食宜忌 /219
- 考生饮食安排：早餐营养，午餐丰盛，晚餐清淡 /221

孕产妇和乳母，怎么吃？ /223

- 妊娠期的饮食安排 /223
- 新妈妈的饮食安排 /228
- 妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠，怎么吃？ /231

中老年人，怎么吃？ /234

- 中年人饮食安排六原则 /234
- 老年人的十大营养需要 /236
- 中老年人的饮食宜忌 /238

第一章 柴米油盐酱醋茶，你吃对了吗？

古人云：“早起开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”

“开门七件事”之说一般认为起源于宋朝，讲的是古代中国平民每天为生活所奔波的七件事。“七件事”的内容与中国历史悠久的饮食文化相关，随着社会进步和人民生活水平的不断提升，“开门七件事”也随之进步，在现代中国大多数地区，柴已经被天然气和煤气等取代，米、油、盐、酱、醋仍是中国饮食文化的主要组成部分，至于茶更是作为独当一面的茶文化而闻名于世。

柴米油盐酱醋茶，平凡之物自有非凡之用，点滴之间让人们享受幸福和健康的味道。

柴

柴，又称薪，说的是燃料，位居“柴米油盐酱醋茶”的首位。清代厨师集大成之作《调鼎集》中列举了不同柴火的不同烹调效果。在本书中，针对“柴”要着重讲一讲烹调的火候和方法。

• 烹调的火候



悦悦：做饭是门学问，掌握好火候很重要。火大，糊了；火小，不熟。关键还不是好不好吃的问题，关键是火候不对，很多食材的营养就都烧没了。于教授在做饭方面绝对是“理论的巨人”，来给大家讲一讲怎么掌握火候，才能做出健康不减分的菜肴。

从“理论的巨人”到“行动的巨人”，将理论与行动这两张皮合成一张皮，这是每个追求营养与健康的人都应该做，并且应该做好的。

火候是指在烹饪过程中，根据菜肴原料的老嫩硬软、厚薄大小和菜肴的制作要求，采用的火力大小与时间长短。

菜肴的原料多种多样，有老有嫩、有硬有软，烹调中火候的运用要根据原料的质地来确定。软嫩脆的原料多用旺火速成，老硬韧的原料多用小火长时间烹调。但如果在烹调前通过初步加工改变了原料的质地和特点，那么火候运用也要改变。常用的火候有以下几种：

1. 旺火

又称烈火，适合炒、爆、氽、涮、蒸等烹饪方法。一般用旺火烹调的菜肴，主料多以脆、嫩为主。

如果是荤菜，比如涮羊肉、葱爆肉等，一般用旺火烹调。原因在于旺火烹调的菜肴能使主料迅速加热，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时就脆嫩。如果不是旺火，火力不足，锅中水沸不了，主料不能及时收缩，就会将主料煮老。

如果是素菜，比如焯菠菜或炒白菜，用旺火不但能留住营养，还能让颜色更漂亮，口感更脆嫩。

2. 中火

又叫文火，有较大的热力，适合于煎、炸、贴、塌等烹饪方法。

比如，做红烧鱼等菜时就免不了炸的程序。许多人以为炸要用大