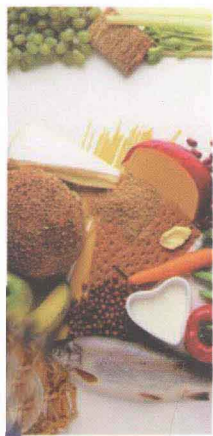


平衡：飲食中的
健康密碼

李莹

著



Healthy Password



吉林大学出版社

平衡

饮食中的健康密码

李莹 著



吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡: 饮食中的健康密码 / 李莹著. — 长春: 吉林大学出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5601-7775-5

I. ①平… II. ①李… III. ①合理营养 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198371 号

书 名: 平衡——饮食中的健康密码
作 者: 李莹 著

责任编辑、责任校对: 朱进 曲楠
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 13.75 字数: 200 千字
ISBN 978-7-5601-7775-5

封面设计: 殷兰香
北京京海印刷厂 印刷
2011 年 11 月第 1 版
2011 年 11 月 第 1 次印刷
定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。

——“十七大”报告

饮食是生命活动的表现，也是治疗疾病和健康长寿的保证。“民以食为天”，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能安居乐业，“安民之本，必资于食”；只有身体健康，才能有所成就，有所贡献。因此，饮食不仅维系着个体的生命，而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。合理平衡的营养饮食极为重要，“医食同源，药食同根”，表明饮食营养和药物对于治疗疾病有异曲同工之处。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，是当今营养学家一致公认的最合理的营养饮食原则，这是我们祖先数千年前就已经提出的至理名言。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”则更进一步指出疾病除药物治疗外，还应重视营养饮食；“三分治，七分养”，营养饮食也在其中。

当前，我国死因前四位疾病的顺序是：恶性肿瘤、脑血管疾病、心血管疾病和呼吸系统疾病。近六十多年来，大量的流行病学调查、临床观察和动物实验研究的资料均表明，不良的饮食习惯、不合理的营养方式是引起退行性病变的重要原因之一。营养不良包括营养缺乏、营养过剩和营养不平衡，这些都会给健康带来不利的影响。在我国，营养缺乏症依然存在；但因营养过剩所导致的肥胖、高血脂症、冠心病、糖尿病、癌症等疾病的发病率在某些地区明显增高。合理的饮食可以预防和治疗疾病，而饮食不合理则可以引起或加重疾病。

任何一种食物不可能提供所有的营养素。因此，人必须吃各种各样的食物。“吃什么、不吃什么、怎么吃、为什么”是科学饮食的基本常识。

人类的健康是一个全面的概念，它不仅包括自身没有疾病的存在，而且要有旺盛的精力，良好的工作状态，还必须要有一个完整的身心状态和对环境具有较强的适应能力，为了达到健康的目的，就需要有适合的营养物质作为健康机体的物质基础。当前有很多人因营养与健康知识的欠缺，而走进营养的误区。盲目进补，导致了营养素的摄入不平衡，给身体健康带来了很大隐患，给工作和学习带来了很大困难，给家庭和社会增加了很大的负担。营养在膳食中怎样做到平衡？这是一个多方面的问题，主要应做到蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等六大营养素摄入量的比例平衡。

合理膳食、平衡营养关系到人民的体质、国家的未来，需要全社会的共同关注。加强营养与健康知识的宣传教育，逐渐认识到营养平衡与健康的关系，逐步养成健康饮食的习惯，以此提高全民身体素质，才能促进国家经济的繁荣、科技的发展和民族的兴旺。

目 录

前言	1
第一章 绪论	1
第二章 科学饮食的原则	7
第三章 基础营养	11
一、基本概念	11
二、六大营养素	14
三、五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充	31
四、何为食物的“五性”	32
五、食物的酸碱性	35
第四章 合理膳食	37
一、饮食者，人之命脉也	37
二、一天吃多少	44
三、饮食误区	47
四、营养问答	54
五、饮水	55
六、主食	68
七、吃豆	76
八、吃奶	80
九、吃鱼	82

十、吃茶·····	88
十一、吃姜·····	91
十二、调味四君子·····	94
十三、正确食用碘盐·····	95
十四、肌肤抗氧化的十大食物·····	99
十五、宫廷进补方·····	101
十六、膏方·····	105
十七、民间炖补·····	108

第五章 抗营养物质····· 113

一、戒烟限酒·····	113
二、十大垃圾食品·····	120
三、“洋快餐”的危害·····	122
四、碳酸饮料·····	128
五、瘦肉精·····	129
六、转基因食品·····	130
七、十种不宜长期食用的食品·····	134
八、对待医药要慎之又慎·····	135

第六章 饮食与疾病····· 143

一、不合理的生活方式·····	143
二、成人健康预警·····	147
三、办公室综合症·····	150
四、上班族的饮食·····	153
五、抗辐射饮食·····	155
六、腰带长，寿命短·····	155
七、冬病夏治·····	159

八、预防糖尿病·····	163
九、饮食与高血脂·····	164
第七章 养生之道·····	171
一、养生与四时·····	171
二、判断自己气血是否充足·····	175
三、舌苔是身体状况的天气预报·····	177
四、自我诊断“四虚”·····	179
五、补血食疗一点通·····	180
六、家庭补血方·····	182
七、传统的养生理念·····	183
八、长寿之道·····	184

附录

中国居民膳食营养素参考摄入量 (Chinese DRIs) (简要本) ···	201
中国居民膳食指南之特殊人群膳食指南·····	203
参考文献·····	211



第



章

绪



第一章 绪论

体壮曰健，心怡曰康！

什么是健康

传统的观念认为“无病就是健康”。我们看看世界卫生组织（WHO）对健康的定义：健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。人类需要三大营养素——“饮食营养、行为营养、心理营养”。中华民族先贤指出：“体壮曰健，心怡曰康！”即：健康的内涵包括生理健康和心理健康两个方面。

人类的寿命

人类的生长期（成熟期）：是指人最后一个牙齿（智齿）长出的年龄，一般在 20～25 岁，人的寿命大约是成熟期的 5～7 倍，即 100～175 岁，多数学者认为是 120 岁。长寿地区依次为北美、西欧、澳大利亚、日本。我国人民的平均寿命处于世界上的第二梯队。我国人群在全球 191 个国家里平均寿命为 71.5 岁，但是我们的平均健康寿命只有 62.3 岁，居世界第 81 位，也就是说，平均每个人有 9 年半是带病或残疾生活。

当代疾病的模式发生了变化，出现了许多“生活方式病”

2000 年世界卫生组织（WHO）宣布，全世界因营养过剩死亡的人数首次超过了因营养不良死亡的人数。WHO 统计，全世界大约有三分之一的患者死于药物滥用。住院病人如果每天合并用药 5 种，那么不合理用药的发生率就达到 21.8%。伴随着化学合成药物，特别是抗生素的滥用，白血病、再障



等难以治愈的药源性疾病大量出现。根据卫生部药物不良反应监测中心提供的数据，我国每年因为药物不良反应住院的病人达到 250 万，其中约 20 万人死亡，是因传染病死亡人数的 10 倍。现代医疗模式的商业化倾向日益严重，医源性疾病（就是治出来的病）不断增加。现代医学面临的困境是：药越吃越多，病越治越重。

药源性疾病随处可见

化学合成药物大多是针对某一种病症，攻其一点，不及其余，因此疗效越好的药物，副作用往往越明显。从 1966 年到 1996 年的 30 年中，美国开展的 39 个前瞻性研究表明：住院患者严重不良反应发生率达 6.7%，致死性不良反应的发生率为 0.32%。仅 1994 年，因药物原因致死的病人就达 106 000 例。德国格律塔尔公司生产的“反应停”（因特昔）造成 20 世纪最大的药物丑闻——全世界共有 20 000 个“海豹儿”（新生儿无手无脚）出生。2001 年，拜耳药厂的降脂新药“拜思亭”问世。全球有 31 人服用后因“横纹肌溶解症”而致死。解热镇痛药“扑热息痛”被称为“无声杀手”，英国每年因药物中毒住院的患者有 48% 系服用此药所致，其中 200 ~ 300 人死亡。为了降低血黏度服用“阿司匹林”造成胃出血；抗心律失常药物使用不当引起“药物性猝死”；滥用“消炎痛”诱发白血病和再生障碍性贫血。美国哈佛大学调查显示：服用非处方药物止痛药“希洛芬”和“醋氨芬”会增加高血压发生率达 86%。

预防胜于治疗，加强预防保健是促进脱贫和实现和谐社会的重要任务

改革开放以来，职工工资提高了 10 ~ 20 倍，但医疗费用上涨 100 ~ 200 倍。正如我国农民俗语所讲：脱贫三五年，一病回从前；一人得病，几代受穷；救护车一响，半条牛白养。在我国贫困人口中，大约有 30% ~ 60% 是因病致贫或因病返贫。2001 年，全国卫生资源消耗 6100 多亿元，因疾病、伤残等造成的损失约 7800 亿元，总计约 14 000 亿元！这是非常惊人的数字。众所周知，“三峡工程”15 年的总投资才 2039 亿元！南水北调 50 年总投

平

衡

饮

食

中

的

健

病

密

码



资才 5000 亿元！国家“九五”攻关期间进行的一项研究表明：在疾病的预防工作上投资 1 元钱，就可以节约 8.5 元的医疗费，及 100 元的抢救费用。

现代医学越来越强烈地受到仪器公司和医药公司的控制。形形色色、不同检查目的的生化指标，品牌各异的各种检查仪器，使临床诊察费用直线上升。当前在美国，医药公司每年仅为“培训”医生就要花费 60 亿美元。美国斯坦福大学的内分泌专家杰拉尔德·里文教授指出：“当前，医生受的许多教育来自医药公司，他们之所以知道胆固醇，是因为每个公司都在关心这个问题；之所以知道高血压，是因为许多公司生产治疗高血压的药物。但很多医生对胰岛素抵抗及其后果却知之甚少，这真令人遗憾。”血管支架、抗生素的滥用是造成我国医疗费用居高不下的重要原因之一。为此，《当代健康报》援引北京大学人民医院心内科、首都医科大学同仁医院心血管中心胡大一教授发出的质疑：“有多少病人需要放支架？放了支架也并非一劳永逸，介入不是唯一的治疗手段。”“新技术的滥用有可能成为新技术的悲剧。”

流感等病毒在不断变异，增强自身免疫力是当务之急

人类每天都要接触各种病毒和细菌，由于它们都在不断地变异，因此许多病无药可治。如每年导致全世界 20～30 万人死亡的流感病毒就是如此，而预防 SARS 的疫苗至今尚未研制成功。EV71 病毒、超级细菌的肆虐严重威胁着人类的健康。体液免疫、细胞免疫和免疫因子组成的人体免疫系统，其发挥识别、屏障、吞噬、清除作用，始终与各种疾病相抗衡。因此保持免疫调节功能的稳定与完整，是预防疾病的根本手段。“先进厨房，后进药房。”我们要依靠营养免疫筑起防病抗病的大堤。

朝鲜战争期间，有人对年龄在 20 岁左右的美朝死亡士兵进行尸检，结果惊讶地发现，两者的动脉硬化程度竟有很大的差别，77% 的美军士兵存在动脉硬化，究其原因，在于膳食结构的差异，美军士兵体内埋下了“定时炸弹”，使他们日后患心血管疾病和高血压的隐患大大增加。中老年时患“文明病”，并非完全是由于发病前一段时间饮食不合理所致，而是年轻时就已埋下了祸根。



平

膳食、营养因素的干预可以有效预防慢性非传染性疾病

2001年，WHO/FAO（联合国粮农组织）提出用膳食方法纠正高血压，即DASH（Dietary Approaches to Stop Hypertension）计划。提倡通过多消费蔬菜、水果，低热量的食物来预防高血压。2003年WHO/FAO发布的“膳食、营养与慢性病预防”的专家报告中（其中一条就是不要吃大块食物，易引起肥胖），总结了有关膳食和生活方式因素与肥胖、II型糖尿病、心血管疾病、癌症、牙病和骨质疏松危险性关系的大量研究证据。

衡

饮

食

食物是最好的药物

食疗的保健效果浸透着历代先贤的血汗，凝聚着中华民族的智慧，集中升华了亿万民众的实践、经验和成功。在欧洲，“营养医学”、“营养药理学”等新学科纷纷出现，反映了中国传统食疗思想被西方广泛接受的生动事实。2001年7月在维也纳召开了第17届国际营养学大会，来自全世界3000多名营养学专家出席了本次会议，与会代表达成了一致的学术观点：食物是最好的药物。

中

的

健

20世纪营养学研究的最大贡献是建立了“平衡膳食”的理论

人类营养学研究已经发现了基本的营养素，并建立了各种营养素的需求标准。20世纪营养学的最大贡献是建立了“平衡膳食”的理论：其主要目的是强调通过由多种天然食物组成的食谱，可以提供基本营养素的需要。在支持机体生长发育、保持合适体重、预防营养缺乏症发生的同时，减少同营养过剩相关的疾病发生，特别是推荐避免过量消费被认为在慢性非传染性疾病发生过程中有潜在不良影响的食品与营养素。

食

密

影响人类健康的众多因素——WHO 1997年

遗传因素 15%	医疗条件因素 8%	社会因素 10%
气候环境因素 7%	膳食营养因素 13%	自我保健因素 47%

码



人类健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

此宣言是 1992 年在加拿大国际心脏保健会议上提出的，又叫《维多利亚宣言》，也有人称之为 1702 宣言。这个宣言有三个里程碑式的意义，即平衡饮食、有氧运动和心理状态。这个宣言的内容一直在补充和完善。





第



二



章



科



学



的



原



则



第二章 科学饮食的原则

安民之本，必资于食。

——孙思邈

中国居民膳食指南

- ①食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- ②多吃蔬菜水果和薯类。
- ③每天吃奶类、大豆或其制品。
- ④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- ⑤减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- ⑥食不过量，天天运动，保持健康体重。
- ⑦三餐分配要合理，零食要适当。
- ⑧每天足量饮水，合理选择饮料。
- ⑨如饮酒应限量。
- ⑩吃新鲜卫生的食物。

中华民族膳食的“十大平衡”

中国传统膳食结构强调“平衡膳食，辩证用膳”，提出含不同营养成分食物的互补。有关中华民族传统膳食结构有如下精辟论述：

五谷宜为养，失豆则不良；
五畜适为益，过则害匪浅；
五菜常为充，新鲜绿黄红；
五果当为助，力求少而数；



气味合则服，尤当忌偏独；
饮食贵有节，切切勿使过。

中国居民饮食四大特点

- ①重视主、副食之分。
- ②重视蔬菜。
- ③重视大豆的营养。
- ④坚持低温烹饪的原则。

中国居民膳食宝塔如图 1-1 所示。

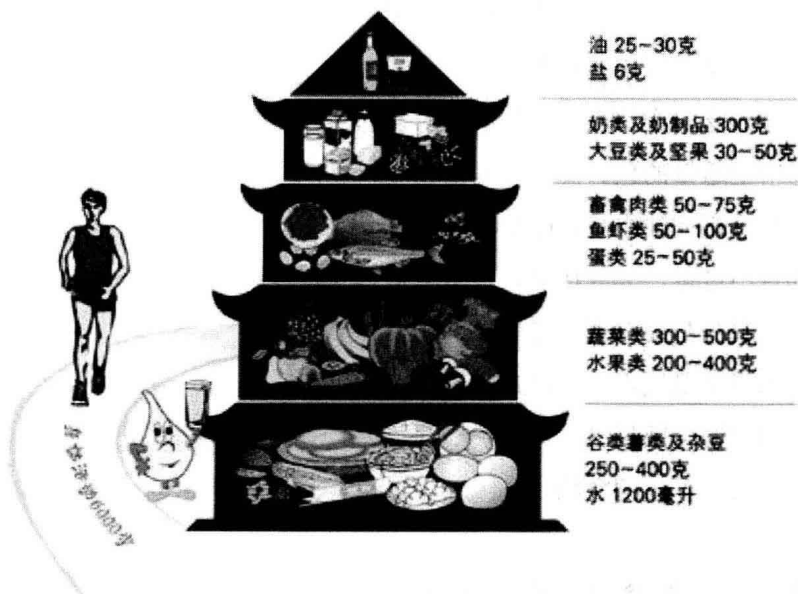


图 1-1 中国居民膳食宝塔

平

衡

饮

食

中

的

健

身

密

码

美国的膳食指南——“我的金字塔”如图 1-2 所示。



图 1-2 我的金字塔

为了解决越来越流行的肥胖病，美国农业部在 2005 年 1 月推出新的“饮食指南”，标题是“走向健康的一步”，其要点是强调“要吃的适度，不过分，同时要运动。”该金字塔有 12 个版本，以适应不同个体的情况，上网查询（www.mypyramid.gov）就可以得到为你计算的数据。

该金字塔是由从上到下 6 条不同颜色（代表各种食物）、不同宽度（代表总热量比例）的带组成的三角形。橙色为谷类、绿色为蔬菜、红色为水果、蓝色为奶类及乳制品、紫色为肉和豆类、黄色为油脂和备用热量（可以随意支配的热量）。橙色最宽，黄色最窄，在金字塔的左侧还有一个楼梯，有一个人人在台阶上攀登，代表要结合体育运动。

WHO 推荐的六种饮品

I 绿茶，II 葡萄酒，III 豆浆，IV 酸奶，V 骨头汤，VI 菌类汤。