

健康cool 新女性系列丛书



女人美丽从 营养开始

▲
厉曙光
著

*Nüren Meili cong
Yingyang Kaishi*

复旦大学出版社

女人美丽从 营养开始

厉曙光 著

Nüren Meili cong yingyang Kaishi

图书在版编目(CIP)数据

女人美丽从营养开始/厉曙光著. —上海:复旦大学出版社, 2009. 1
(健康 cool 新女性系列丛书)
ISBN 978-7-309-06406-3

I. 女… II. 厉… III. 女性-营养卫生-基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191851 号

女人美丽从营养开始

厉曙光 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 宫建平

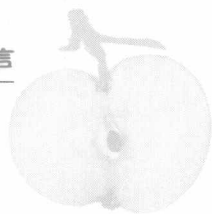
出品人 贺圣遂

印 刷 上海申松立信印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 9.5
字 数 127 千
版 次 2009 年 1 月第一版第一次印刷
印 数 1—5 100

书 号 ISBN 978-7-309-06406-3/R·1063
定 价 20.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



导 言

营养（饮食）是生命的基础，美丽（健康）是女性之追求，这是毋庸置疑的，因此营养是一个永恒的话题，成为我们讨论女性健康和美丽的前提。俗语“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌”，先人还给我们留下了“民以食为天”的古训，这是完全正确的箴言。

营养与健康以人为本，谈到营养（饮食）与健康之间的关系，实际上就是营养（饮食）与人之间的关系。所以首先要明确，“人”是什么东西？这是一个非常大众化的话题，在街头巷尾、茶余饭后、邻里街坊、公共场所我们经常听到各种各样有关“人”的议论：张家阿姨长，李家姆妈短，王家伯伯好，刘家老太孬……“谁人背后不说人，谁人背后无人说”。这里议论的是做人，是人的的是非非。那么从唯物主义的角度来看，从物质的本质上来讲，人到底是什么东西呢？或者从学术角度来讲，人是由什么物质组成的？

很多女性朋友可能都看过那本世界名著《红楼梦》，作者曹雪芹借贾宝玉之口，在第二回的第十九页里说了这么一段话：“女儿是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉，我见了女儿便是清爽，见了男子便觉浊气逼人”。贾宝玉对不同性别的人物进行评头论足也是家常便饭，但也恰好是这句话，倒也粗略地点

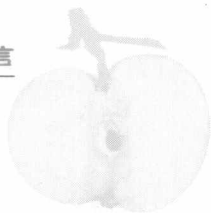
出了“水”与营养学之间的关系。当然，这是文学家从文学和艺术的角度来看人是怎么一回事。

从医学角度来讲，人是由九大系统组成的，包括骨骼系统、肌肉系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统以及生殖系统等。其中骨骼系统支撑整个人体，每个人有206块骨头，少一块就不行，多一块也不好；肌肉系统保证我们的学习、生活、工作、运动、娱乐等，这也是非常重要的；消化系统，参加新陈代谢；呼吸系统，促进吐故纳新等等。

那么从营养学角度来看，人是由什么物质组成的呢？

人是由六大营养素组成的，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐或者常量和微量元素）、水和维生素。在这六大营养素中，前三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）为人体提供能量和热量，就是我们老百姓平时所说的“力气”。不管你是身强力壮还是有气无力，每个人都有一定的“力气”。这“力气”从何而来呢？姚明在NBA叱咤风云，刘翔百米跨栏瞬间爆发，国旗班战士在五星红旗下傲然挺立，多么有精、气、神！我在教室里上课，会场里作讲座，口说手指，下面各位听众朋友在聚精会神地听讲，此刻我们所用的或者说所消耗的能量（力气）也都来自于蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素。而另外3种营养素，即矿物质、水和维生素不能提供任何能量。因此，希望大家能够正确地理解；当你在如数家珍般地补充维生素或者微量元素的时候，不能说我吃了之后力气很大，这个理解是错误的，这些营养素是不能提供能量的，人体的能量来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物。

如何来理解和解释人是由六大营养素组成的，我们可以看以下具体的数据。以一个体重为65千克的男性为例，身体里六大营养素的分布情况，即它们分别所占的比例是：蛋白质11千克、脂肪9千克、碳水化合物1千克、水



有40千克、矿物质为4千克。那么还有维生素呢？相对其他五大营养素的计量单位（千克）而言，维生素在人体中的含量几乎可以忽略不计，因为维生素的量太“微不足道”了。但请大家注意，虽然维生素的数量微乎其微，却一点也不影响其重要性。有句话叫“秤砣虽小压千斤”。大家平时补充维生素时都会非常注意补维生素C，那么平时吃什么食品能补充维生素C呢？蔬菜，比如青椒、青菜、白菜等；水果，比如猕猴桃、鲜枣、橙子、柠檬等。那么每人每天需要多少维生素C呢？根据中国营养学会制定的每人每天推荐的营养素摄入量，每人每天需要100毫克维生素C。请大家注意它的单位，毫克和千克相差100万倍，即便是100毫克，已经是我们人体所需要的维生素C的最大量了。相对维生素B₁和B₂（每人每天仅需要1.4毫克）来说，人体所需维生素C的100毫克应该是很大了。即便如此，毫克与千克两者相比较，还是微不足道的。因此在一个人的65千克体重中，维生素的量虽然可以忽略不计，却是绝对不可或缺的。

有的时候我们也会看到“第七大营养素”这种说法，这第七大营养素即“纤维膳食”。纤维膳食是在植物性谷类食物中含量比较高的一类营养素，实际上它属于碳水化合物这一大类营养素的范围。但由于它对人体健康具有特殊的贡献，因此现在也有人将其称之为第七大营养素。由于篇幅所限，本书对维生素和纤维膳食等内容将不再赘述。

女娲补天，上帝造人。在蔚蓝色的天空，飘浮着轻盈的白云和绚丽的彩霞；而茫茫人海中，也有着其独特而美丽的风景线，那就是我们全社会都要给予关爱的女性朋友。

在本书中，我为女性朋友讲解3个方面的内容：《减肥》、《饮水》和《补钙》。这些内容都是女性朋友所关心的，同时也是比较容易产生误区的。当然从营养学角度来讲，对女性的美丽和健康也是非常关键、非常重要的内容。



《减肥篇》从营养学角度解析了人是由蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（无机盐、常量和微量元素）、水和维生素组成。尤其当运动太少且能量摄入过多时则会导致肥胖。文中为大家介绍了脂肪的分门别类，脂肪和胆固醇对人体的功过是非，肥胖发生的原因及危害，女性朋友减肥的误区，肥胖引起的并发症如冠心病、高血压、糖尿病、痛风等疾病，这些并发症的发生、发展和预后，以及如何从根本上预防肥胖的发生和怎样科学减肥。

《饮水篇》则强调了水对人体健康的重要性，水在人体中的含量，水的生理作用以及人体缺水会对健康产生的各种危害，充分理解水是人体中含量最大和最重要的营养素，水对女性美丽的“贡献”，树立喝水不仅是为了解渴，更重要的是为了健康的科学理念。

《补钙篇》描述了钙对人体健康的作用，维生素 D 与钙的关系，人体缺钙的原因，缺钙对健康的危害（如佝偻病、骨质疏松症等）及各种食物的钙含量，如何科学补钙以及女性朋友补钙的特殊性和重要性。

厉曙光

2008年12月

目录

减肥篇	001
一 脂肪的特点	001
二 脂肪的种类	002
三 必需脂肪酸和“奥米伽3”	005
四 为胆固醇“平反申冤”	006
五 脂肪在人体中的“功过是非”	008
1. 提供和储存能量	008
2. 保护身体的脏器	010
3. 帮助脂溶性维生素的吸收	012
4. 改善食品品质, 促进食欲	012
5. 身体中的脂肪可以保温, 抵御严寒	013
6. 节约蛋白质	014
六 关于肥胖	016
1. 什么是肥胖?	016
2. 人为什么会肥胖?	020
3. 肥胖的分类?	022
4. 肥胖的原因是什么?	024
5. 肥胖对健康的危害	036

目录

七 减肥ABC	077
1. 减肥的原则	078
2. 如何控制饮食——量入为出	079
3. 运动锻炼可以消耗能量，降低体重	083
4. 其他减肥措施	086
饮水篇	090
一 水对人体健康的重要性	090
二 水的生理功能	093
三 水的摄入量和排泄量	097
四 饮用水与饮料不是一回事	098
五 保持体内水平衡	100
六 科学选择饮用水	106
1. 纯净水	107
2. 功能水	107
3. 天然水	108
4. 矿泉水	110

5. 离子水.....	111
6. 太空水.....	112
7. 自来水.....	112
七 饮水方式.....	114
补钙篇.....	117
一 钙是什么东西.....	119
二 钙在人体中发挥什么作用.....	121
1. 人体的骨骼和牙齿中都是钙.....	121
2. 人体的神经和肌肉活动离不开钙.....	125
3. 血液的凝固也需要有钙的参加.....	125
4. 钙还参与了多种生命活动.....	126
三 维生素D会帮钙的什么忙.....	127
四 缺钙的后果和对健康的威胁.....	129
五 人体为什么会缺钙.....	130
1. 钙的吸收为什么受到干扰?.....	131
2. 女性对钙需要的特殊性.....	131

目录

3. 补钙的“峰值骨密度”	133
六 如何补钙效果好	134
1. 药补不如食补	135
2. 科学的补钙方法	136
3. 怎样才能保证钙的摄入和吸收	137
七 食物中钙的来源	138
后记	140

减肥篇

在三大产热营养素中，脂肪是其中一位重要的成员，按照一个 65 千克体重的男性而言，脂肪有 9 千克，约占体重的 13.8%。

一

脂肪的特点

第一，可以夸张地讲人体内储备的脂肪几乎没有上限。也就是说只要你愿意或者说不加以限制，就可以一直胖下去（如日本的相扑运动员，就是大大地增加摄食量，快速地肥胖，以适应这项运动在体重和身材上的需要）。目前所知道的世界上最肥胖的人是墨西哥的一名男子，体重约 550 千克，至今无人能超过。

第二，可以认为人体内脂肪的消耗没有下限。换句话说讲，脂肪在人体可以“消耗殆尽”。有两种情况：我们曾经看到这样的现象，肿瘤晚期病人由于癌细胞的肆虐，在濒死之时已是骨瘦如柴、皮包骨头，身体摸上去没有一点“肉感”的地方；还有一个现象也是我们所不希望看到的，就是有少数女性朋友因为盲目节食减肥，误入歧途，走火入魔，最后由于厌食，绝食而死。临终前同样是瘦骨嶙峋、惨不忍睹。

第三,脂肪在人体内的储存往往是在最影响外观和形象的部位(如男性的腹部,女性的腰围和臀部),因此社会上有俗称“将军肚”、“水桶腰”、“肥臀”、“胖妞”等,给肥胖者尤其是天性爱美的女性朋友带来无尽的烦恼和很大的痛苦,甚至会影响生活、就业、婚姻、娱乐、工作等。

那么读者肯定会提出问题了,不管我胖也好、瘦也罢,脂肪能不能吃?吃多少脂肪才能有益健康?吃什么样的脂肪才是好的呢?或者说脂肪有无好坏之分呢?这就是下面要讨论的关于脂肪的分门别类了。

二 脂肪的种类

平时我们百姓口中所讲的脂肪大多数是指甘油三酯。但从营养学的专业角度来讲,脂肪实际上仅是脂类的一种。脂类可以分为两个部分:一个叫脂肪,另一个叫类脂。在类脂这一大类里包括磷脂(又分为脑磷脂、卵磷脂)、糖脂、脂蛋白等。

下面就介绍一下女性朋友畏之如虎的“大敌”——脂肪。

我们平时能最直接看到的脂肪就是“肥肉”,肥肉里面脂肪的含量可高达90%。其次就是各种各样的烹饪油,如豆油、菜油、花生油、玉米油、麻油,



现在还有很多新的品种，如核桃油、橄榄油、山茶油、葵花油等，可谓品种繁多，令人目不暇接。虽然它们同属于脂肪，但两者之间的区别是很大的。从类别上讲一个是动物油，另一个是植物油。如果从这两大类油的化学结构上来分，那也有很大的差别，这就是平时所谈及的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两者之间的含量差别很大。动物类的脂肪（肥肉）里面含有大量的饱和脂肪酸，而植物类的脂肪里恰恰相反，饱和脂肪酸的含量比较低，不饱和脂肪酸的含量比较高。饱和脂肪酸中就有很多的“甘油三酯”，这也是大家平时都知道的道理，要多吃素油（植物油），少吃荤油（动物油）。但现在更进步了，很多人都讲究饮食要“清淡”。“清”是指少吃油，因为植物油里也含有一定的饱和脂肪酸，所以主张炒菜时不要太油腻，这种观念是正确的。新颁布的《中国居民膳食指南（2007）》再次明确建议：健康成年人每人每天摄入25克（半两）油脂。显然“淡”指的是菜里少放盐、少吃盐，推荐健康成年人每天摄入6克，这样才有益健康。

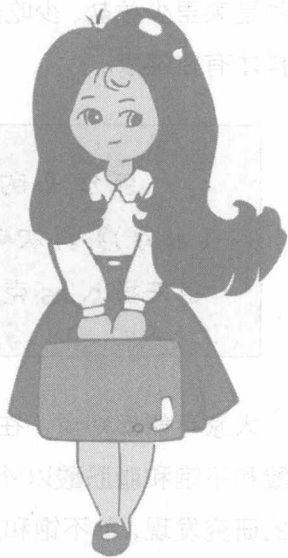
新颁布的《中国居民膳食指南
(2007)》再次明确建议：健康成年人
每天摄入25克（半两）油脂。

大家可能都知道，在脂肪的分类里除了前面讲的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸以外，还有一大类单不饱和脂肪酸。现在的研究发现，单不饱和脂肪酸（MSFA）可是一个好东西，

它最大的作用就是可以升高人体内的高密度脂蛋白（HDL），并且降低低密度脂蛋白（LDL）和极低密度脂蛋白（VLDL）。

我们在医院体检时，化验报告单上会有这些指标，医生会告诉你这个高密度脂蛋白是好的，是帮助人体把胆固醇运送到肝脏，然后进行分解，降低了心脑血管疾病发生的风险，从而保护了心血管的安全。而低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白是不好的，一旦它们在血液中的含量高，引起动脉粥样硬化，诸如冠心病、脑卒中等疾病的发生概率会大大增加。因此我们都希望在自己的化验报告单上看到高密度脂蛋白高一些，而低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白低一些。

但是如果化验单上指标不尽如人意，怎么办呢？有两个办法来改善它：一是药物治疗，想办法纠正这种情况；二是改变和控制饮食结构，从源头上减少饱和脂肪酸的摄入，不但荤油和荤菜（动物类食物）要绝对少吃，素油也要少吃。但神奇的是，恰恰就在脂肪中有一种物质可以改善以上状况，即单不饱和脂肪酸。这种单不饱和脂肪酸存在于何处呢？其实就在我们周围很多商场、商店、超市中都有卖，这就是橄榄油和山茶油。橄榄油中的单不饱和脂肪酸含量可高达81%，而山茶油中的单不饱和脂肪酸也高达79%。虽然两者价格有异，橄榄油是进口的，价格比较贵，山茶油是国产的，价格就比较便宜，但其中所富含的单不饱和脂肪酸相差无几。因此女性朋友可以见仁见智，各自根据需要进行科学和合理的选择。



三 必需脂肪酸和“奥米伽3”

大家可能都还记得，有一阵子在市场上刮起了一场“奥米伽3”的旋风，当时很多人都在抢购有“奥米伽3”的各种产品，包括奶粉、保健品、营养品和其他各种食品等。似乎只要食品中有了“奥米伽3”，这个食品就身价百倍，大家就趋之若鹜了。当时有很多朋友来问我，“奥米伽3”是什么？好像营养价值高得不得了，真的有那么神奇吗？要回答这个问题，必须首先来了解什么是必需脂肪酸。

所谓必需脂肪酸，是指人体生命活动所必需的，但人体内本身不能合成的，或者合成的量很少，不能满足机体的需要，必须从外界（通过食物）摄入的一类脂肪酸，如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。

有意思的是，科学家发现这一类必需脂肪酸都是不饱和脂肪酸，然后将其分门别类地进行命名。命名的方法一共有3种：一种叫台尔他（ Δ ），一种叫埃塔（ η ），第三种叫奥米伽（ ω ）。

所以前面提到的“奥米伽3”实际上仅是一种命名的方式而已。奥米伽是一种不饱和脂肪酸的代名词，3是它的序号，因为在奥米伽（ ω ）的命名方式里有 ω_3 、 ω_6 和 ω_9 这3种，而“奥米伽3”含有3种脂肪酸，即亚麻酸、二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。其中，EPA和DHA通

常在“深海鱼油”中的含量比较高。虽然这几种“奥米伽3”的必需脂肪酸的确很重要，但是它们并没有达到像商业广告中所宣传的那么神乎其神、包治百病、无所不能，况且这一类“奥米伽3”的必需脂肪酸在我们日常饮食菜肴中或多或少也含有。因此只要保证正常的一日三餐，不要有偏食、挑食、厌食等不良的饮食习惯，大可不必花大价钱去购买。

四

为胆固醇“平反申冤”

在属于脂类的类脂中，还有一类人人皆知的营养物质叫“胆固醇”。一提到胆固醇，人们的感受是“臭名远扬、恶贯满盈”。同“谈虎色变”一样，讲到胆固醇，总会感到它不是个好东西，恨不能“除之而后快”，因此在普通民众中存在“老鼠过街，人人喊打”的看法，其实是带有偏见的认识。平心而论，“胆固醇”并不像人们所认为的那么“无恶不作、穷凶极恶”。首先它“出身名门”，是人体所需要的名副其实的营养素。其次，营养学家经过大量的科学实验确认，每人每天都需要摄入胆固醇，它的需要量为300毫克。吃得少了还不行，不利于人体的健康。第三，它对人体的生理健康已经确认的有以下三大贡献。

胆固醇是人体内性激素的前体。人体内的各种激素，如肾上腺素、雄性激素（睾酮）、雌性激素（雌二醇）等都是由胆固醇演变而来的，因此可以毫不夸张地讲，没有胆固醇就无法合成性激素。一旦性激素缺乏，人类的性功能、生殖系统、内分泌系统等各方面都会受到很大的影响。