

吃对才健康

无病一身轻系列四

向食物讨要生命力的均衡饮食真法

上海市食品研究所总工程师 马志英◎编著

随意的吃不如不吃

只有吃你需要的食物生命力才旺盛

对别人有好处的食物可能会害了你

本书竭诚为您提供...

81 种人体必需元素的合理吸收方法

37 种常见病的元素平衡处方

6 大人群的补益保健配餐方案

5 大营养素均衡摄取法则

Na⁺

铁

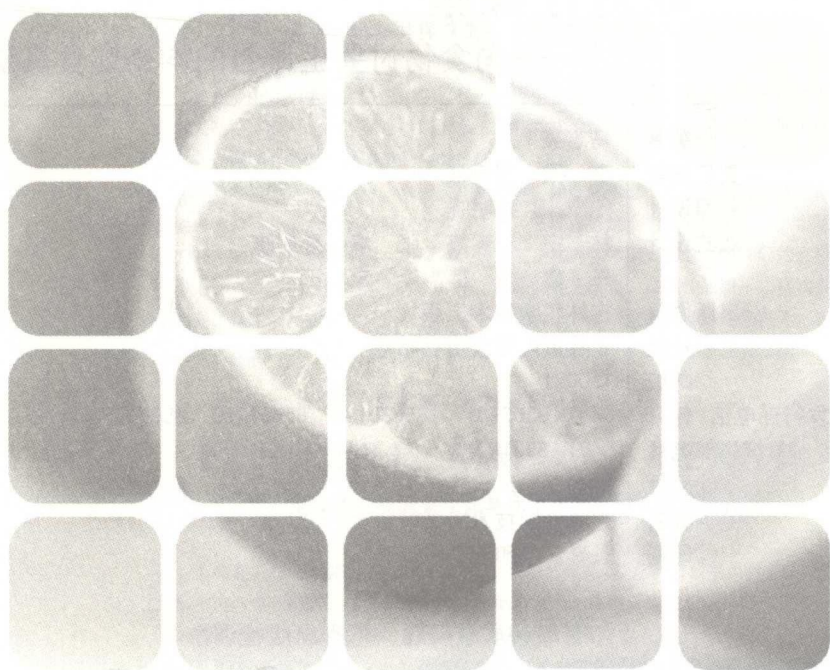
Zn⁺

吉林科学技术出版社

吃对才健康

向食物讨要生命力的均衡饮食真法

马志英◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对才健康/马志英编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5384-3982-3

I. 吃… II. 马… III. ①食品营养②保健-食谱IV. R151.3
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第150920号

吃对才健康

——向食物讨要生命力的均衡饮食真法

- | | |
|-----------|--|
| ◎编著 | 马志英 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 潘竞翔 |
| ◎封面设计 | 名鹏设计 孙明晓 |
| ◎版式设计 | 林 宁 王阿娜 张 鑫 孙明晓 |
| | 王 鑫 贾 萍 李 雪 王 汐 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 17印张 272千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3982-3

定价: 25.00 元

出版说明

我们每天都要吃食物，食物为我们提供生命必须的每种营养素。《素问·脏气法时论》中提倡“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。”我们日常饮食主要是以各种谷物为主食，以瓜、果、菜、肉类为副食。这是以植物性食物为主体、以动物性食物为辅助的膳食结构。这是一个非常有利于人体健康的膳食结构，这种配膳原则要求人们选择食物要分清主次，同时品种要多样化，只有食物搭配合理才能均衡营养。

如今，饮食结构发生了很大的变化。现代人食用高热量、高脂肪的食物，从而引发一些现代病，如肥胖症、高血压、心脑血管病、糖尿病等，由此可知疾病的发生与饮食结构有很大的关系。本书用健康等于体内元素平衡，生病等于体内元素平衡失衡，治病等于调节体内元素平衡的三个现代新理论，告诉你膳食平衡的“新法则”。健康的生活方式并非一成不变，夺走健康的最大因素源自我们体内的元素失衡。

全书分为七大版块，以全新的视角了解元素理论、元素知识、疾病与元素的关系、食物中的元素平衡、元素平衡可延缓衰老的问题、元素平衡的瘦身方法以及为每个人打造的元素平衡的营养套餐，为大家诠释元素平衡的真谛。

希望读者朋友能通过这本书，结合自己 and 家人的健康需要，做出科学合理的安排，在日常生活中注意膳食搭配，让身体里的元素调节到最佳平衡状态，这样就可以少生病或不生病，帮你节省大笔的医药费。同时，本书还将引发你对饮食、疾病、生活方式的重新思考。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如果您有好的建议或意见请告诉我们，谢谢！

序 言 正确的吃才能健康

在阐明本书实用性很强的同时，我们也要提醒你这可能是你所购买的第一本“食物科学书”。因此，在本书你可能会读到80余种陌生的元素名称，很多生涩难懂的营养学知识，枯燥无趣的数字换算，以及大量的科研数据。但是，别头疼！因为这只是一个追求健康生活的必然过程，这只是一个引发你思考平日吃什么、怎么吃的引言，而这些一点也不会影响你对本书的完美使用。

你有过为每天吃什么而发愁的时候吗？有过去超市看到各种食物无法选择的时候吗？有过买回来的食物不知如何烹饪的时候吗？只要将这些经历联系起来，阅读本书后便会产生“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”之感。这是一本真正值得家庭主妇、希望掌握一些营养知识的人以及十分关注自身健康的读者阅读的营养全书。

如果你属于上述人群，那么说明你已经开始关心自己、家人和朋友的健康。很好！那么接下来请你一定认真看看下面这些内容，可能有点儿长、有些枯燥，但请耐心读完。如果你能够基本读懂，祝贺你已经入门了，并且达到“营养专家”的初级水平。

如何识别食物的营养标签

购买食物时，很多人都会关注食物的生产日期和保质期，这是一个非常好的习惯！但是，你知道标签上的配料表、净含量、营养成分表、食用方法等会对我们的健康造成什么样的影响吗？标签会给我们带来哪些有用的营养信息？也许这些问题你就知道了。

不妨拿最常见的可乐做例子。许多人十分喜欢喝可乐，并且把它当成一种饮料，因此容易忽略它的热量。其实，如果你仔细查看可乐的产品标签中注明的营养成分，进行一些简单的计算，结果还是很惊人的：

每100毫升可乐含有碳水化合物约为10克，不含蛋白质和脂肪。

那么，喝一瓶500毫升的可乐，身体吸收碳水化合物约为50克，不含蛋白质和脂肪。

按照每克碳水化合物产生约17千焦（4千卡）的热量，所以一瓶可乐可以提供热量约850千焦（200千卡），这就大约150克米饭的热量！

这样，如果你不多运动，消耗这些热量，每天不知不觉就把多余的热量累积在身上，就可以让你一年后发胖10千克！

从“500毫升可乐”到“一年后发胖10千克”，这就是我们推断出来的结论。其实，很多营养信息我们都可以从食物的营养标签上方便地获得，只要你学会阅读标签的技巧，我们就可以方便获取制订营养方案所需的信息，进而指导我们自身和家人、朋友选择适合的食品。

选择食物前必须了解的营养术语

当然，阅读一种食品的标签时，还需掌握一些重要的术语。

营养成分

专业解释：就是把食物的成分按照质量的多少排列出来。

阅读技巧：食物营养成分列表中，首先列出的应该是所含质量最多的。比如某种牛奶的营养成分表中的前3种是“蛋白质、糖、天然香

料”，而且蛋白质含量大于3克/100克，很明显，这种牛奶含蛋白质最多，是主要成分。

热量

专业解释：每100克食物中所提供的总热量，这是进行营养评估的重要参考数据。

阅读技巧：能量单位换算公式： $1\text{千卡}=4.18\text{千焦}$ 。

营养素含量

专业解释：每100克食物中所含脂肪、胆固醇、碳水化合物、蛋白质、微量元素的含量是多少。

阅读技巧：了解食物中有哪些营养素。

脂肪。这有助于我们查看食品中的热量来源究竟是脂肪还是蛋白质。比如，同样是高热量食物，巨无霸汉堡的能量有约37%是来源于脂肪，而巧克力只有10%左右的能量来源于脂肪。

碳水化合物。包括食品里自然含有和加工中用于调节口感的碳水化合物。然而，现在很多食品标签上书写都不太规范，有的直接标出碳水化合物含量或糖的含量，其实就是各种形式的糖。

蛋白质。有的食品中经常标明“100%乳清蛋白”，没问题，这是一种乳清蛋白产品，没有添加其他成分。但是，你千万不要以为这里面蛋白质含量也是100%，因为乳清蛋白里本身是由蛋白质和少量碳水化合物等组成。

微量元素。就是我们常说的钙、铁、锌等，甚至包括比较陌生的镁、铬、硒、钾等。购买这些食物最重要的一点就是看清楚每天应该吃多少，因为微量元素过多或过少都会造成身体的异常反应，所以应适量补充。

计算你所需要的营养

简易换算单位

$$1\text{克} = 1\,000\text{毫克}$$

$$1\text{毫克} = 1\,000\text{微克}$$

$$1\text{斤} = 10\text{两} = 0.5\text{千克} = 500\text{克}$$

最后再看一个实际的例子。如果你体重70千克，最近要参加一场篮球比赛，需要增长肌肉，那么按照每千克体重蛋白质摄入量约为1.6~2克来计算，每天所需的蛋白质约为110~140克。假如饮食中摄入蛋白质80克，我们就可以通过查阅乳清蛋白的营养标签，然后得知乳清蛋白中蛋白质含量80%左右，每份25克，那么很容易就可以推算出该名增肌爱好者还需要补充乳清蛋白1~2份就可以满足增肌所需要的蛋白质。

总的说来，要掌握自己和家人的营养摄入不仅要重视食品标签，更要懂得怎么去看懂标签上面的元素符号，这样才能让更多的健康信息为我所用，让身体永远保持在平衡的状态，获得长久的健康。

出版说明

序 如何更好地使用本书

健康长寿的奥秘

PART 1 在于人体元素的平衡

- 002 - 元素危机——2.5亿人面临“隐形饥饿”
- 002 - “隐形饥饿”就在你身边
- 003 - 元素也会“先天不足，后天失调”
- 004 - 8大因素，揭密元素为何不平衡
- 005 - 国人最缺乏的元素排行榜
- 007 - 不可小视的元素：四两有着千斤重
- 007 - 元素：协作身体细胞的健康旋律
- 008 - 小小元素一个也不能少
- 009 - 元素不可过量，否则也将危及健康
- 010 - 把身体从元素失衡中拯救出来
- 010 - 生病等于元素平衡失调
- 011 - 找对元素治好病并不难
- 012 - 合理饮食才是健康长寿的正途
- 014 - 做自己的元素保健营养师
- 014 - 元素缺不缺，身体告诉你
- 016 - 到底缺什么，“看”病就知道
- 017 - 进补有道：平衡元素还应“协同作战”

小元素决定大健康：“小”

PART 2 不知则乱大谋

- 020 - 五大营养，为生命供热
- 020 - 蛋白质：少了它就是丢健康
- 022 - 脂肪：身体里的“燃料仓库”

- 025 - 碳水化合物：不可或缺的主要能源
- 025 - 膳食纤维：清除身体垃圾的“扫帚”
- 027 - 水：百药之王
- 029 - **维生素，补要补得有道理**
- 029 - 探秘维生素：你了解多少
- 032 - 是谁偷走了你的维生素
- 034 - 别让维生素变成“危身素”
- 036 - **健康大厦“钙”起来**
- 036 - 现代人不再闹饥荒而是闹“钙荒”：中国99%以上的人都缺钙
- 038 - 健康需要多少钙：每天膳食摄钙量
- 038 - 科学补钙，饮食优先
- 040 - 补钙瓶颈：当钙遇上“磷”
- 042 - **补铁是我们一生的必修课**
- 042 - 你不可忽视的小小“螺丝钉”
- 043 - 补铁：从改变饮食习惯开始
- 045 - “吃”铁有度，摄取勿过量
- 047 - **锌，开启生命的百宝箱**
- 047 - 健康，从“锌”开始
- 049 - 食物补锌何必用药
- 050 - 补锌：拿准你的平衡点
- 052 - **吃好“镁”食不生病**
- 052 - 都市人，病在低镁饮食
- 053 - 别将“镁食”拒之口外：打好你的小算盘
- 054 - 补钙不补镁，吃完会后悔

揭开慢性病的面纱：微量元素

PART 3

失衡是一切慢性病之源

- 058 - **铬——治疗糖尿病的“启明星”**
- 058 - 铬：神奇的血糖调配师

- 059 - 四小偷，顺“手”牵铬 - 380
- 061 - 糖尿病患者的补铬金字塔 - 380
- 063 - 远离癌症，从“硒”开始 - 380
- 063 - 抗癌奇兵——“硒” - 380
- 065 - 亿人缺硒，谁是始作俑者 - 380
- 066 - 补硒宜“食药合一” - 380
- 069 - 防治贫血，不能缺“铁” - 380
- 069 - 缺铁性贫血：铁的补充不能少 - 380
- 070 - 贫血患者的补铁建议书 - 380
- 071 - 赶走贫血：有了铁不能少了铜 - 380
- 072 - 骨质疏松：逃离缺“钙”的无声杀手 - 380
- 072 - 中关村流行“骨骼病” - 380
- 073 - 如何储备骨质疏松的“钙银行” - 380
- 075 - 心脏病：走出“钾失衡”的阴影 - 380
- 075 - 心脏病的幕后“凶手”：钾 - 380
- 076 - 钾的辅助小天使：“镁” - 380
- 078 - 平衡食谱，为健康的心脏干杯 - 380
- 079 - 小心，当钾遇到“盐” - 380
- 081 - 高血压：查“过”补“缺”，平衡元素降血压 - 380
- 081 - 高血压等于钠过量 - 380
- 082 - 小诀窍教你赶走“钠” - 380
- 085 - 少“钠”之外还需“多方支援” - 380
- 086 - 健康膳食，健康血压 - 380
- 088 - 近视：元素的动态平衡被破坏 - 380
- 088 - 元素不平衡，让你不再心明眼亮 - 380
- 090 - 多甜少硬，近视找上你 - 380
- 091 - 均衡饮食，赶走近视 - 380
- 093 - 老年痴呆的元凶——“铝”元素 - 380
- 093 - 饮用水“高铝”痴呆危险增加 - 380
- 094 - 调节饮食，减少“铝”从口入 - 380

- 096 - 常见“杂碎”病：元素医生开药方
- 096 - 感冒吃维C和锌，能防能治效果好
- 097 - 失眠：“微调”元素睡得香
- 098 - 镁：赶走你的偏头痛
- 099 - 多吃维生素A，少得夜盲症
- 101 - 锌，口腔溃疡的克星
- 102 - 对抗抑郁，多吃B族维生素

向食物要长寿：食物里的元

PART 4 素密码

- 104 - 粮全其美，慧眼识杂粮
- 104 - 粗细平衡，做杂食动物
- 105 - 水果、蔬菜与薯类，一个也不能缺
- 107 - 膳食宝典：奶类豆类每天吃
- 109 - 赶走你的“快餐综合征”
- 109 - 盒饭——今天，你吃了吗
- 110 - 洋快餐：“三高、三低”导致营养失衡
- 111 - 平衡饮食：教你远离“快餐综合征”
- 113 - 没有不好的食物，只有不均衡的膳食
- 113 - 一日三餐：完成从皇帝到乞丐的蜕变
- 115 - 为自己的餐桌调个色
- 116 - 酒是双刃剑，茶是真君子
- 118 - 避免丢失营养素：烹调加工是关键
- 118 - 智慧厨房：小心操作，平衡营养
- 120 - 烹饪冠军：蒸煮最健康
- 121 - 不该抛弃的食物“精品”
- 124 - 饮食陷阱——小心你的“食”面埋伏
- 124 - 精致食品其实并不够“精”
- 125 - 食品添加剂，你不得不防
- 126 - 街头烧烤，危险的致癌食品

- 128 - 食物元素也能“八字不合”
- 128 - 拮抗作用，元素之间的内部矛盾
- 130 - 当食物出现“乌龙效应”
- 131 - 食物有害元素的“解毒物语”
- 134 - 只吃你需要的食物
- 134 - 不同体质的元素套餐
- 136 - “两荤一素”制应变为“一荤两素”制
- 136 - 有机食品，偶尔也尝尝
- 139 - 特殊职业人群：最佳平衡饮食方案
- 139 - 电脑一族，请刷新自己的菜单
- 141 - 脑力劳动者的黄金食谱
- 142 - 上夜班，尤其注意你的营养

抓住衰老的尾巴——元素平

PART 5 平衡养生法

- 146 - 元素平衡：抓住衰老的尾巴
- 146 - 微量元素搬家，人体易老化
- 147 - 维生素E：赶走老化的因子
- 148 - 蛋白质：延缓衰老的灵丹妙药
- 149 - 核酸：被你忽视的“重量级”营养素
- 151 - 中药里的抗衰密码
- 153 - 酸碱平衡：衰老从体质酸化开始
- 153 - 测一测：你身体的pH值
- 154 - 平衡酸碱，元素帮你忙
- 157 - 小小自由基：老化大元凶
- 157 - 自由基：人类最“隐蔽”的敌人
- 158 - 小心潜藏在你身边的自由基
- 159 - 寻寻觅觅——自由基的克星抗氧化剂
- 160 - “吃”掉自由基：拥有抗氧化剂的“菜园”

164 - 择优而食：打造你的“平衡营养餐”

164 - 抗衰老，红糖显奇效

165 - 花生：防老化的“人参果”

166 - 提升免疫力，鸡肉立大功

166 - 补虚，粥油不逊于参汤

167 - 黑色食品：不仅仅是黑而已

170 - 从现在起，实施你的“抗衰老计划”

170 - 锰——活肤专家

171 - 平衡元素，找回你的健康秀发

172 - 皮肤最喜欢的营养元素

174 - 氟——激活你的牙齿

175 - 锌：解决女人的“面子问题”

瘦身也养生，人体元素能量

PART 6 守恒法则

178 - 肥胖：人类不能承受之重

178 - 中国成世界第一“肥国”

179 - 曲线上的挣扎：微量元素与肥胖

180 - 传统减肥：营养失衡

182 - 均衡饮食，平衡瘦身

182 - 减肥问号：我们为什么会反弹

183 - 减肥不当：元素失衡会脱发

185 - 不可忽视的三大营养“黄金组合”

185 - 别让减肥“减”出贫血

187 - 减肥不能减的辅助元素

189 - 元素“吃”脂肪：减肥新法则

189 - 纤维多一点，赘肉少一点

190 - 辣椒素：你不可不知的减肥新宠

192 - 元素也能“吃”脂肪：减肥元素大点兵

193 - 减肥必看！菜篮子里的“消脂元素”

195 - 大众减肥建议书

195 - 肥胖儿多数缺乏营养素

196 - “啤酒肚”其实与啤酒无关

197 - 更年期：预防比减肥重要

198 - 产后瘦身要补中有减

PART 7

元素巧搭配：选择适合你的 元素平衡处方

200 - 儿童：“小不点”需平衡“大营养”

200 - 别让宝宝的缺陷与生俱来

202 - 吃得好、补得好不等于健康的宝宝

203 - 点兵点将：这些儿童需补锌

205 - 让孩子远离大“铅”世界

206 - 给儿童的平衡“小菜单”

209 - 青少年营养问题亟待重视

209 - 青少年：科学补充，不误“天时”

210 - 碘失衡：青春期陡然消瘦的内因

211 - 铁：缓解少女的起伏情绪

212 - 平衡营养：托起“八九点钟的太阳”

214 - 女性：平衡营养，美丽像花儿一样绽放

214 - 女性痛经，“镁”食可缓

215 - 7元素让你貌美如花

217 - 海藻类食物：女性的营养“面膜”

218 - 完美饮食计划，远离乳腺癌

220 - 健康胸部：N种美食召唤你

222 - 男性：找到你的“助性”元素

222 - 男人不可不知的5大元素

223 - “瘾君子”：亡羊补牢未为迟

224 - 性欲不高：补锌进行时

- 226 - 男性餐桌上的“助性”元素
- 229 - **营养孕程：为了健康的宝宝**
- 229 - 钙：胎儿骨骼发育的密码
- 230 - 铁：红颜的营养师
- 231 - 小小叶酸别忘补
- 233 - 其他营养素：每一个都很重要
- 234 - 快乐孕程：健康元素饮食方案
- 237 - **老年人：为了更美丽的夕阳红**
- 237 - 10%~30%老年人对维生素B₁₂吸收不良
- 238 - 老年贫血，补铁悠着点儿
- 239 - 老年人应重点“关注”的营养素
- 240 - 健忘：从补脑开始
- 242 - 食不知味原来要补锌
- 244 **附录1 常见元素及食物摄入量一览**
- 245 **附录2 37种致病元素的饮食解药**
- 248 **附录3 食物互换表**
- 251 **附录4 人体常见病与元素平衡失调关系一览表**

春天“爱”的时节 - SSS

春天“爱”的时节 - SSS

春天“爱”的时节 - SSS



吃对才健康

PART 1

健康长寿的奥秘在于 人体元素的平衡

从宇宙之初产生的基本元素氢开始，我们的物质世界便被各种元素所包围。目前地球上92种天然元素中，人体内就存在81种。人就像一个元素的小宇宙，各种元素支撑着我们的健康。你是否想了解其中的奥秘呢？本章从寻找长寿之源开始，为你讲述人体健康的天平上最重要的砝码——元素平衡。