

健康一身轻
HEALTH BODY LIGHT

国民健康系列读本



中国·辽宁电视台
LIAONING TV CHINA



吃吃喝喝那点事儿

CHICHIHEHE NADIANRSHI

专家 权威 实用 健康

于康 洪昭光 顾奎琴 著

春风文艺出版社



健康一身轻

JIANKANGYISHENQING



©于康 洪昭光 顾奎琴 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

吃吃喝喝那点事儿 / 于康, 洪昭光, 顾奎琴著. —沈阳:
春风文艺出版社, 2009.4
(健康一身轻)
ISBN 978-7-5313-3393-7

I. 吃… II. ①于… ②洪… ③顾… III. 饮食营养学—
基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032361 号

吃吃喝喝那点事儿

责任编辑 寿天舒

责任校对 范丽颖

封面设计 孟耕聿

版式设计 马寄萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 237 千字

印 张 18

插 页 2

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次

出版发行 春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3393-7

定价: 29.8 元

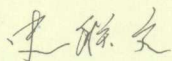
常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-83812199

序

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目,深受观众的喜爱,原因是这档栏目贴近百姓生活,通过国内权威的健康专家的讲解,能为大家解决一些实际生活中的健康问题,所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目,秉承辽台一贯求真务实的服务理念,着力于节目的品质、权威性和影响力,进而赢得了观众的认可和赞誉;但是辽宁电视台不能满足于此,因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾,我们选择积极面对,所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书,来满足观众们的要求,作为电视产品的外延,我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作,因为我们是节目的执行者,我们能够把握整个内容的脉络,所以,我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质,满足大家对健康信息的需求,服务于大家的生活。

我推荐这套丛书——《健康一身轻》系列健康图书。

辽宁电视台 台长 

目 录

序 / 史联文



第一章 吃出营养并不难

合理膳食的锦囊妙计	【2】
营养 IQ 大测试	【7】
考考您的“饭 Q”	【11】
吃出健康长寿	【16】
关于食物的一些问题	【23】
好习惯,坏习惯	【28】
吃出好脾气,同类食物营养大比拼	【32】
察言观色补营养	【37】
食补胜药补	【43】



第二章 看得清的“油盐糖”

为糖正名	【56】
------------	------



脂肪——我不是魔鬼	【60】
用好控盐勺	【66】
反式脂肪之争	【72】
吃油有学问	【75】
吃油也要有个性	【80】



第三章 改“膳”之道

“纤维热”别热过火	【86】
膳食宝塔	【90】
粗粮要爱之有道	【95】



第四章 吃吃喝喝那点事儿

吃火锅要当心火锅病	【100】
喝水的学问	【104】
喝酒的学问	【107】
喝酒的尺度	【113】



第五章 食疗食养

远离痛风	【118】
远离癌症怎么吃	【122】
糖尿病患者饮食误区	【127】



防控糖尿病把好入口关	【130】
合理饮食预防高血压	【137】
富贵病不是“营养”惹的祸	【141】
吃出心神安宁	【145】
吃得肠胃通畅	【150】
远离胆囊疾病	【156】
管好你的“腺”	【160】
别轻视胃动力不足	【166】
吃出抵抗力	【170】



第六章 四种食物给你好身体

蘑菇——我们都爱	【178】
苹果是个好东西	【183】
营养丰富的南瓜	【187】
令人刮目相看的豆腐	【192】



第七章 漂亮煮妇的健康饮食秘籍

一日三餐巧安排	【200】
吃饭是一门学问	【205】
饮食分清男和女	【211】
吃米饭的原则	【217】



吃蔬菜要避免误区 【222】



第八章 抗衰新主张,让你年龄倒着走

美丽,完全可以吃出来 【228】

抗衰防辐射的绿茶 【233】

维生素到底怎么补 【238】

要在更年期吃出女人味 【243】



第九章 给孩子最好的食物

解决孩子喂饭难 【252】

宝贝营养锦囊 【258】

考生的合理饮食 【264】

吃零食得看“红绿灯” 【269】

聪明才智饮食中来 【273】





第一章 吃出营养并不难



合理膳食的锦囊妙计

健康的 60% 取决于生活方式,而生活方式是由合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡这四句话组成的,这也是健康的四块基石。在国际上健康科学界也有一个维多利亚宣言,其中的核心内容就是这 16 个字。而合理膳食在这 60% 中占 13%,可见合理膳食的重要性。



什么都吃,适可而止

古人讲“药疗不如食疗,食疗不如心疗”,合理膳食的核心是综合膳食,平衡膳食,每个阶段的营养是不一样的,人需要的营养有很多种,粗略地算至少需要七大类 40 多种,单靠一种食物满足不了人的全部需要。所以应当粗粮、细粮、蔬菜、水果、肉菜、素菜多种食物都要吃,这样营养可以互补。中国营养学会提出了中国人健康膳食八条指南,其中第一条最重要的就是食物多样化,食物种类越多,品种越杂越好。所以我给大家合理膳食的第一条妙计就是什么都吃,适可而止。

现在生活条件好了,好多人就不吃粗粮了,以为粗粮营养不好,细





粮好,营养好,其实恰恰相反,细粮存在淀粉,粗粮外面粗的一些皮含有矿物质、维生素、纤维素,矿物素钙、铁、锌,维生素B、维生素A、维生素C等,像含纤维素的食物能够通大便,减少癌症的发生。所以粗粮比细粮好,那么食用粗粮是合理膳食营养的一个要求。

日本有一个研究,说在北海道,冰箱发明以前,捕来鱼以后因为怕腐烂,就把它腌成咸鱼,结果那儿的人天天吃咸鱼,每天摄入的盐分是38克,所以研究结果表明日本人的高血压、脑溢血、胃癌的发病率都是世界第一,因为他们盐吃得太多了。后来冰箱发明了,把鱼冻起来就行了,不需要用盐来腌,胃癌、脑溢血等疾病的发病率马上下降了。

所以说我们合理膳食营养的另一个要求就是糖分别吃太多,糖是可以吃的,但如果食入得过多,热量也就会增多,容易产生肥胖和诱发糖尿病。别吃太甜的同时也别吃太咸的,我们按照科学家的说法,一天吃6克盐正好。在中国分四种情况,广东一带的人一天吃6~7克,上海人一天8~9克,北京人14~15克,东北人18~19克,所以广东人高血压发病率最低,东北人、北京人最高,因为东北人、北京人吃得太咸了。那么东北人和北京人的饮食习惯尽量向广东人、上海人学习,北京人的



小贴士

问:身体稍微肥胖一点可以吃糖吗?很瘦的人是不是多吃一点也没关系?

于老师:胖子完全可以吃,但是不能够完全敞开,应适当地吃。还有糖尿病、高甘油三酯血症的人,以及虽然不是这些毛病,但是经常泛酸烧心的人都应该适当的吃糖。而本身有很重的营养不良,维生素缺乏的人,糖分吃得过多则会影响一些营养素的吸收,所以营养不好的人也不要靠糖盲目地去补充营养。





用盐量要减少三分之一,东北人则需要减少一半,这样就可以了。



有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱

有很多女孩子为了有个好身材不吃晚餐,说饿着就能减肥,其实要想不胖应该是少食多餐,且每顿饭七八分饱。比如英国贵族,个个苗条,说他们不吃饭,不对,他们一天吃六顿,但每顿量都很少。相反如果你要是想变胖就多量少餐,比如日本相扑运动员,他们那么胖,可不是一天吃六顿、七顿,而是一天才吃两顿,但每顿的量是加大的。所以你想变瘦,少量多餐,你想变胖,多量少餐。

那么我们也说少量多餐的好处是糖尿病最少,肥胖最少,高胆固醇血症最少。所以给大家的第二个合理膳食营养的锦囊妙计就是有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。

从现代人的牙齿看,32颗牙齿有4个尖牙,过去叫犬齿,是吃肉用的,28个门齿是吃蔬菜、吃水果用的,臼齿是磨磨五谷杂粮,也就是说人的牙齿分三种,既有吃五谷杂粮的,又有吃蔬菜、水果的,还有就是吃肉用的。这也是人和动物的区别,比如老虎所有牙齿都是尖牙,狼和豹子也是一样,因为它们是吃肉的。绵羊没有尖牙,它就吃草。所以人是杂食动物,什么都能吃。



一荤一素一菇

世界粮农组织曾经提出来,21世纪最合理的膳食结构有6个字,一荤一素一菇,这也是我现在吃饭的一个标准。同时也是我给大家的第三个合理膳食营养的锦囊妙计。



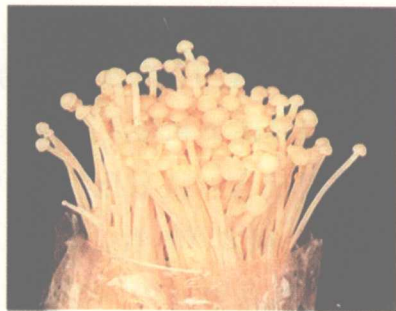


首先一个是荤菜，从营养学观点上看，人不要学和尚、尼姑，完全素食不好，尤其是青年妇女，女同志要怀孕的，如果你在饮食上是完全吃素的，营养就会不全面，那么将来生的

孩子畸形率特别高，像先天性脊椎病、乙脑、神经管畸形、先天性心脏病等各式各样的毛病都是因为营养不全面。所以荤菜绝对是需要的，它对大脑生长发育也起到一定的作用。



其次我们说一素。人不吃素不行，因为纤维素不够，就会导致肠道排泄不正常，大便淤积在那儿癌症就多。美国做过研究，美国人的直肠癌和结肠癌是非洲人的4~6倍，什么原因？美国人平均2~3天大便一次，非洲人粗茶淡饭每天大便2~3次，所以就通畅，乳腺癌、结肠癌、直肠癌都少。所以说素菜必须有。



还有一个是菇，包括灵芝在内的各种菇，有三大作用：第一，它含有天然的降血脂作用，吃了菇以后可使胆固醇下降，高磷酸脂下降，血黏度下降，减少心脑血管病的发生。第二，提高免疫力，减少癌症的发生。第三，菇还有抗氧化作用，可以减少细胞凋亡，细胞衰老变慢，老年人吃菇类老化慢，老年斑减少，老年痴呆减少，当然有人说我愿意吃黑





木耳,我愿意吃金针菇,这样搭配结构也很好。所以请朋友们记住这三个妙计。



红、黄、绿、白、黑

合理膳食还包括红、黄、绿、白、黑。什么意思呢?我们分别解释一下。红是西红柿、红辣椒、红葡萄酒这些红色的东西,吃了以后能减少癌症发生。比如一天吃一个西红柿,特别是男同志,前列腺癌能减少一半左右。红辣椒吃了以后,变成维生素 A,可以使精神愉快,如果今天很抑郁,沮丧,情绪低落,吃点红辣椒,精神就兴奋。

黄的像胡萝卜、红薯、老玉米、小米等食物都是黄颜色的,因为它里面胡萝卜素多,也就是维生素 A,维生素 A 可以减少老年的视网膜性变。

绿是蔬菜和绿茶,因为里面含的维生素 C 多,而且里面含有抗氧化物,特别是绿色蔬菜,含有一定的钙,很多营养素。

白的像燕麦粉、燕麦片、大蒜、豆腐这些白颜色的食物。

黑色的是黑木耳,能够降低血黏度。

那么我平时吃的就是平常饭菜,荤菜我必须有,红烧肉一样吃。有的人会问那胆固醇不会高吗?事实上不管是什么食物只要适可而止,饮食里面有三个意,第一别刻意,第二别随意,第三要注意,这就可以了。





营养 IQ 大测试

第一题:哪种食物所含的“膳食纤维”量最多?

- A. 2 片白面包 B. 1 杯炒豆粒 C. 2 片全麦面包 D. 1 个梨
E. 1 个中等大小的橘子

答案:B

其实这些东西都是含膳食纤维量比较多的,除了 A.2 片白面包。两片白面包含有的膳食纤维量,大概只有不到 1 克的量。2 片全麦面包,大概 3~4 克这样的水平。一个梨和一个中等大小的橘子,两个都是含膳食纤维的,相比较之下,梨的量要多一点,差不多是 5~6 克。炒豆粒的膳食纤维量就达到十几克,甚至接近 20 克。



第二题:哪种油对人体的影响最好?

- A. 橄榄油 B. 玉米油 C. 椰子油

答案:A

脂肪和热量在所有油里平等,1 克的任何一种油产生的热量都是 9 千卡。这几种油里,橄榄油对人体最好。

第三题:维生素能够给人体补充额外的体能吗?

产热的东西只有三种,一种叫蛋





白质,一种叫脂肪,一种叫糖或碳水化合物。这三种里面最主要的是脂肪和糖产热,蛋白质虽然可以产热,但是我们不把它做劈柴烧。维生素、水、矿物质都是不产热的,但是如果缺少了维生素,三种产热的营养素脂肪、糖、蛋白质,也起不到产热的作用。维生素的作用是间接的产热,相当于是烧柴那把火。

第四题:下列哪个食物对降低血胆固醇没有显著作用?

A. 燕麦粥 B. 干豆类 C. 亚麻籽 D. 全麦面包

答案:D

这四种东西,都含有膳食纤维,膳食纤维里有两种类型,一种是可以溶解在水里,叫可溶性,一种是不可以溶解在水里的,叫非溶性。在这两种可溶和不溶的纤维里面,只有可溶的纤维具有降低血脂血胆固醇的作用。燕麦粥里面的燕麦是可溶和不可溶的混合体,而可溶的比例相当高,70%。干豆类,既有膳食纤维,也有大豆异黄酮,所以它对血胆固醇是有降低作用的。亚麻籽对血胆固醇的降低作用不是通过膳食纤维来的,而是通过油脂里的不饱和脂肪酸特别是单不饱和脂肪酸来实现的,所以它也具有降低血胆固醇的作用。全麦面包包含的纤维是不溶于水的纤维,所以它起的往往是通便的作用,而在降低血胆固醇方面没有作用。



第五题:松软的白奶酪是钙质的一种良好的来源吗?

不是。它是含钙的,但是作为补钙的这些食物比较,它的含钙量不





高的, 250 克的白奶酪含钙量也就 100 多毫克, 而牛奶的含钙量在 250~300 毫克之间, 比它大出一倍以上, 而硬的奶酪 100 多克含的钙量就和它 250 克的含钙量等同了。所以从补充钙质来看, 你喝牛奶要比你单纯吃这个要强很多。

第六题:吃下面哪种食物能够满足身体每日所需的维生素 C 呢?

A. 1/2 个红辣椒 B. 1/4 个香瓜 C. 1 杯草莓 D. 1 杯橙汁

答案:都能

青椒、红辣椒、香瓜、草莓、橙汁都是维生素含量很高的。一杯橙汁可以当 150 毫克的维 C。我们每天所需的维生素, 国家规定原来是 60 毫克, 后来增加到 100 毫克。实际上, 我们的饮食情况基本上可以达到这个水平。

第七题:为了发达肌肉, 应当增加下面哪种食物的摄入?

A. 含蛋白质丰富的食物 B. 含碳水化合物丰富的食物

答案:B

大家知道, 蛋白质跟肌肉是有一定关系的, 就是说肌肉维护量是需要蛋白质的。在肌肉增强的过程之中, 必须要有足够的能量作为基础, 这个能量是从哪儿来的? 碳水化合物。如果没有足够量的碳水化合物, 即便你增加了锻炼, 这个肌肉也可能被作为劈柴烧掉。这个时候你再补充蛋白是没有用的, 就得要靠碳水化合物起到节约蛋白质, 从而达到巩固肌肉的一个作用。

