

我们的孩子该怎么

食以善人 食亦杀人

赵霖◎著

解放军总医院营养科研究员

中央保健委员会预防保健会会诊专家

国家卫生部健康教育首席专家

吃



辽宁人民出版社

我们的孩子该怎么

食以善人 食亦杀人

赵霖◎著

吃

辽宁人民出版社

© 赵 霖 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

食以善人，食亦杀人：我们的孩子该怎么吃 / 赵霖
著. — 沈阳：辽宁人民出版社，2009.2
ISBN 978-7-205-05953-8

I. 食… II. 赵… III. 少年儿童—饮食营养学—中国
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210221 号

出版发行：辽宁人民出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003

电话：024-23284324 (邮 购) 024-23284321 (发行部)

传真：024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpsh.com.cn>

印 刷：辽宁彩色图文印刷有限公司

幅面尺寸：168mm × 240mm

印 张：13

插 页：1

字 数：180 千字

印 数：1-10,000

出版时间：2009 年 2 月第 1 版

印刷时间：2009 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑：艾明秋 娄 钊 赵维宁 李 赫 高 丹 董 喃

封面设计：李 辉 木 光

版式设计：王珏菲

责任校对：郭大方 高 辉

书 号：ISBN 978-7-205-05953-8

定 价：20.00 元

写在前面

这本书的出版，是因为2007年偶然看到中央台“人物新周刊”栏目播出的一期节目——营养学专家赵霖教您“吃”的学问，当时，赵老师提到几段话，都是讲孩子的。

1

“古代先贤告诉我们‘五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充’，蔬菜是生存型食物，而水果是享受型食物，水果是帮助你平衡营养的，所以每天要少吃一点，多吃几次。前两年我们医院妇产科接下俩孩子，体重一个十斤，一个十二斤，一检查两个小孩都是先天性糖尿病。后来我就去问这两位产妇，怀孕的时候吃什么了，她们说现在都是一个孩子，都是重点保护，不仅经常吃认为有营养的‘洋快餐’，而且吃葡萄一次就吃一斤，吃西瓜吃半个，就这么傻吃，最后吃‘傻’了。所以‘洋快餐’是绝对不能吃的，也不能用水果代替蔬菜。”

“美国在2005年公布了一个研究报告，从1991年开始，对8000个婴儿作的观察发现，在一岁半以前，大量地补充维生素的孩子，三岁以后白种人的孩子都食物过敏，黑种人的孩子都发生哮喘，为什么呢？因为人类在进化的几百万年中，都是



从天然的食物中获取营养，复杂的食物成分使得人类具有更为复杂的消化功能，如果从小就让孩子光吃维生素，机体就会‘用进废退’，当然就不会处理天然食物了，就会发生食物过敏。所以天然食物是‘神’造的，而药片是人造的，药片永远代替不了完整的食物，这就是我对这个问题的看法。”

“孩子要长高个子，遗传占70%，其他还有30%的机会是从食物和运动中获得的。孩子应该怎么吃呢？‘洋快餐’造成孩子大量食用肉类，天津儿童医院就发现有些来看病的小孩，五岁的女孩就有分泌物，七岁的男孩就变声，为什么呢？就因为天天吃炸鸡，造成性早熟。如果孩子骨头里很早就形成了骨髓线，就会使生长发育停滞。所以中国有句古话叫‘欲得小儿安，须带三分饥和寒’。”

2

当说到在北京看到很多无助的肥胖孩子时，赵老师说：“看到这些肥胖的孩子，我就想哭，因为我没有能力帮助他们……”赵老师在电视屏幕上，当着全国观众的面流下了心疼的泪水。我们看了那期节目，被赵老师的真诚所打动，萌生了出版这本书的愿望。

当我们来到解放军总医院找到赵老师时，他马上答应了。作为卫生部首席健康教育专家，赵老师工作非常忙碌，但是他说一定要揭露饮食误区的真相，让人民群众不要上当受骗，救救无辜的孩子。

经过我们双方长时间的努力合作，这本倾心写给中国孩子和家长的书终于出版了。我们真诚地希望您能够坐下来，认真地读读这本书，让我们中国所有的孩子都享有健康的膳食，强壮的体魄，快乐的心灵，美好的未来！

编者

前 言

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟蓝图，首次将公民健康素质、思想道德素质、科学文化素质相提并论，并将这三者综合提升表述为“人的全面和谐发展”。

于若木同志曾经指出：“科学配餐是不用资金投入，就能提高和改善人民健康状况的有效方法。”20世纪90年代，美国心脏健康会议发布了“维多利亚宣言”：提出了所谓健康四大基石，即“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡”。中医素有“有胃气则生，无胃气则死”之说，并指出“胃气者，知饥也”；因此“调理脾胃，以治百病”成为中医临床治疗遵循的重要原则，并由此得出了凡病“三分治，七分养”的科学结论。

由于我国国土辽阔，各地经济、文化发展不平衡，造成营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存。一方面，贫困地区儿童营养不良人数达2400万，佝偻病与缺铁性贫血仍是主要的营养缺乏病；另一方面，经济发达地区膳食结构“西化”的倾向日益严重，“洋快餐”无孔不入，营养过剩诱发一系列“文明病”，肥胖已成为威胁儿童和青少年健康的严重问题！1957年，全国慢性非传染性疾病的死因仅占总死亡率的23%，而到2001年已经上升到75.2%。

随着国民经济的发展，居民生活水平不断提高，动物性食物与食用油的消费量不断上升，而谷类与主食的消费量则逐步下降。1997年到2002年，粮食类和豆类食品的消费量分别下降了12.6%和6.8%；奶制品在5年间增长了69.2%；糖类消费则增长了42.1%；植物油、肉类、禽类和蛋类食品的消费量5年内分别上升了20%。与此同时，我国每年死于心脑血管病的人数达250万~300万，治疗心脑血管病的医疗费用竟高达1300亿元/



年，未富先病，使家庭和社会不堪重负。

1985~2005年，7~18岁的中国儿童和青少年中，体重超标与肥胖的人数增加了28倍。当前，全球近1/5的体重超标或肥胖者是中国人，而糖尿病患者最多的前3位国家也包括中国在内。面对如此严峻的局面，如果我们不能采取有效的防治策略，听之任之，将会为此消耗国家巨大的经济和卫生资源，使改革开放的经济成果落空！因此，我们一定要从娃娃做起，对广大少年儿童和家长开展健康教育，从小贯彻“预防胜于治疗”的方针。

食物是文化的载体，食物的特征之一就是其具有的民族文化特征。几千年来，中华民族的生产斗争实践，雄辩地证明传统膳食结构所具有的科学内涵。唐代大医学家、被中医尊为“药王”的孙思邈指出：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。不知食宜者，不足以存生。不明药忌者，不能除病也。”平衡膳食，食疗养生的特点是“润物细无声、王道无近功”，食疗的保健效果可以描述为“无功可言，无德可鉴，而人登寿域”。就膳食食疗而言，只有持之以恒，才能够收到成效。

根据世界银行的测算：过去40年世界经济增长的8%~10%归因于健康人群；亚洲的经济腾飞有30%~40%也源于健康人群。1978~1998年，我国经济的高速发展，资本的贡献为28%，技术进步和效率提升的贡献是3%，而其余69%都是我国健康劳动力作出的贡献。所以健康就是GDP！

国家“九五”期间完成的研究表明，在疾病的预防工作上投资1元钱，就可以节约8.59元的医疗费，以及100元的抢救费用。所以防患于未然，“不治已病治未病”，要比有病后才忙于治疗高明得多。而大力开展健康教育，普及膳食营养知识，使人民群众接受平衡膳食的主张，引导全民族科学合理地进行食物消费，才能用极低的代价，有效地增强国民的防病抗病能力，提高全民族健康素质！才能保证国民经济的可持续发展，建设一个和谐的社会。

兹将此书献给养育了我们的祖国！

献给勤劳、勇敢的中国人民！

献给祖国的未来——我们的孩子！

赵霖

2008年12月1日

目 录

食以善人，食亦杀人

——我们的孩子该怎么吃



写在前面

前言

第一讲 快餐咬了中国文化一口

1

从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式。……从美国那里，中国模仿到的最糟糕的东西是“洋快餐”！

一、快餐食品业是否会成为人类又一个“烟草工业” / 1

二、“洋快餐”无法承受的真相 / 10

三、关注食品的慢性安全 / 16

第二讲 让孩子养成健康的饮食习惯

1930年，西方一位著名的学者 Victor G. Rocine Circa 曾经说过如下一段话：“如果我们吃的东西是错误的话，没有医生能够帮助我们！如果我们吃的东西是正确的话，那么要医生又有什么用呢？”

一、喝得健康，非常重要 / 26



- 二、“物无美恶，过则为灾” / 32
- 三、高温烹饪加工的食物危害健康 / 36
- 四、多吃肉才有营养，才健康吗？ / 37
- 五、零食迷人眼，幼儿难分辨 / 40
- 六、欲得小儿安，须带三分饥和寒 / 46
- 七、培养孩子良好的饮食和生活方式 / 48
- 八、鼓励孩子使用筷子进餐 / 55
- 九、教育孩子坚持中华民族传统饮食习惯 / 57

第三讲 平衡膳食——健康的基础

“平衡膳食、辨证用膳”是中国传统营养学理论的精髓，在膳食结构上强调平衡，提倡含不同营养成分食物间的互补，坚持“杂食者，美食也；广食者，营养也”这一食物来源多样性的原则，倡导和实践“食疗”，方能保证民族健康繁衍。

- 一、20 世纪营养学的最大贡献——建立了“平衡膳食”的理论 / 63
- 二、膳食指南——一日三餐应当怎样吃 / 67
- 三、科学安排膳食——为祖国健康工作五十年 / 68
- 四、坚持传统膳食结构是健身强国之本 / 76
- 五、如何科学配餐 / 81
- 六、“凡膳皆药”——药补不如食补 / 83
- 七、多样化饮食是人类进化的基础 / 86
- 八、中餐与传统烹饪的特点 / 88
- 九、中餐烹饪术的科学内涵 / 90

第四讲 远离癌症，从日常饮食开始

有人形象地说：一个癌字三个“口”：第一个口是“海吃”——膳食营养失衡；第二个口是“傻喝”——饮酒过量；第三个口是“瞎抽”——烟不离口，而许多孩子被动地吸烟。

- 一、一个癌字三个“口”——“海吃”、“傻喝”加“瞎抽” / 95
- 二、哪些天然食物有防癌功能 / 97
- 三、受膳食因素影响比较大的几种癌症 / 106
- 四、肥胖是少年儿童致癌的罪魁 / 109
- 五、“食疗”——膳食干预可防癌 / 111

第五讲 中华民族传统饮食的金科玉律

随着“洋快餐”的泛滥，街上的小胖墩越来越多，少年儿童体质越来越差。在饮食习惯不断“西化”，食品加工越来越精细的今天，“洋快餐”成了孩子们的“小饭桌”，油炸食品取代了传统低温烹饪的食物。当人们都在追求“时尚”，偶尔听到一些民谚时，才发现在广为流传的、耳熟能详的民间俗语中，却实实在在地传承着中华民族传统饮食的“金科玉律”。

- 一、食，不可无绿——三天不吃青，两眼冒金星 / 116
- 二、蔬菜是生存型食物，水果不能代替蔬菜 / 122
- 三、“可一日无肉，不可一日无豆” / 123
- 四、“粗茶淡饭，青菜豆腐保平安” / 129
- 五、先进厨房，后进药房——关注食疗保健康 / 137



第六讲 云里雾里的微量元素

儿童微量元素缺乏或过剩的诊断并不像商业广告宣传的那样，用一滴血或几根头发就能检验出来。当前，微量元素缺乏症的诊断存在很多误区，以儿童缺锌的诊断为例，许多医院用“发锌”，即测定孩子头发中的微量元素锌含量来判断儿童是否缺锌，但是这并不是评价儿童个体锌营养状态的优良指标，而是用于调查儿童群体微量元素营养状态和了解环境污染情况的群体指标。

- 一、什么是微量元素 / 141
- 二、微量元素与地球化学性地方病 / 142
- 三、科学地补充微量元素 / 145
- 四、粗茶淡饭，吃出铁汉！ / 150

4

第七讲 食品安全——无国界的全球性话题

人类生活在自然生态环境中，同时也是自然生态体系中的一个重要组成部分。虽然人类食物的主要组成部分来源于不过100多种植物和动物，但正是周围的土壤、水、空气、植物群、动物群，在相互作用下为人类提供了其所有的食物来源所需要的生存环境——自然生态食物链。如果自然生态食物链受到人为的破坏，那么就会在我们身边出现许许多多的“隐形杀手”！

- 一、“疯牛病”——人类破坏自然生态食物链的恶果 / 153
- 二、危及食品慢性安全的“隐形杀手” / 155
- 三、食物中隐藏的致癌物质与毒性物质 / 165
- 四、滥用化学合成添加剂害人不浅！ / 167
- 五、食用香料的安全性 / 172

六、人工合成色素与天然色素 / 173

七、正确使用塑料保鲜膜 / 174

八、合成餐洗剂的安全性 / 175

附录 推荐给家长的十六道平衡菜谱

中国自古以来就有“药食同源”的传统，历代医药经典《本草》中，所有的食物都与药物合为一谈，用食物预防疾病、维持健康，提高治疗效果，各种蔬菜、水果都成了治病良药，并称“食养”或“食疗”为医疗哲学之本。所以在这里，我们给广大家长推荐由著名烹饪大师、国家人力资源和社会保障部教育培训中心的侯玉瑞主任精心设计的十六道冷热菜和汤羹，这些平衡的菜肴可以使您的孩子更健康。

一、凉菜类 / 177

二、热菜类 / 183

三、汤羹类 / 190

后记 / 193



第一讲

快餐咬了中国文化一口



一

快餐食品业是否会成为人类又一个“烟草工业”

1. 纪录片《给我最大号》

2004年5月中旬，见证美式快餐危害健康的纪录片《给我最大号》在美国上映，该片获得了2005年奥斯卡金像奖最佳纪录片的提名。《给我最大号》记录了年轻的美国导演摩根·斯普尔洛克的饮食故事，他强迫自己一天三餐只吃麦当劳出售的食品，并在连续坚持30天之后向大家展示他的“成果”。纪录片让美国人民亲眼目睹了美式快餐对健康的危害！为了保证实验的真实性，有3位医



《给我最大号》



生（心脏内科、消化内科、营养科）进行监督，并不断检查他的健康状态。

实验规则如下：

- (1) 摩根·斯普尔洛克只吃麦当劳销售的食物与饮料；
- (2) 不买加大套餐或者大号汉堡与饮料，除非服务员主动提出；
- (3) 麦当劳提供的菜单中的每种食物都至少吃一次。

在摄片之前，斯普尔洛克身高1.9米、体重不到84公斤，身体非常健康，所有的指标检查都正常。实验进行两周后，发现其肝脏受到严重损伤，三周后，又发现心脏功能发生异常，为此医生建议他每天服用阿司匹林，但为了保证实验的真实性，遭到斯普尔洛克的拒绝。一个月后实验完全结束，此时斯普尔洛克不仅肝脏呈现中毒反应，胸口闷痛，血压大幅度升高，胆固醇上升了65%，而且体重增加了11公斤。体检结束后，进行监督的医生明确指出：长期食用美式快餐等“垃圾食品”，可能会对健康造成永久性伤害！该影片在美国上映后，产生了巨大的反响，使得美国人民认识到了长期食用美式快餐对健康的危害！

2

2. 敢于同“洋快餐”叫板的中国人

无独有偶，全国政协委员、民建中央秘书长张皎先生曾连续三年向全国政协大会递交提案，主张《将“洋快餐”赶出国门》。这个敢与“洋快餐”叫板的中华第一人，其封杀“洋快餐”的提案来源于一个中国小女孩经常吃“洋快餐”之后的变化。那个女孩子原本是一个健康、美丽、可爱的小姑娘，但是“洋快餐”针对少年儿童花样百出的促销手段，诱使小姑娘频频光顾餐厅，最终掉进了阴险的“温柔陷阱”，成了消费“洋快餐”的受害者！

有一段时间，“洋快餐”的促销手法是，如果消费了足够金额的快餐食品，就送给顾客一个腕带，而当积累了足够数量的腕带后，就可以换一块“洋快餐”的手表。小姑娘太喜欢那块手表了，于是就使劲地吃“洋快餐”，

拼命地攒腕带。整整一个月，小姑娘天天光顾“洋快餐”店，实在吃不下的时候，就请同学们一起来吃。无论什么时候吃完，她都会用稚嫩的声音询问：“阿姨，手表送完了吗？”有一天，小女孩终于攒够了腕带，换来了“洋快餐”的手表，但她却为此付出了沉重的代价：她失去了人生最宝贵的东西——健康！小姑娘不仅消化系统出了问题，更可怕的是，原来人们眼中那位健康、美丽、可爱的小女孩已经再也看不到了！只有短短一个月，小女孩的体重骤增了十几斤，已经成了肥胖病的患者！



洋快餐

张皎委员指出：我并没有单纯地说“洋快餐”到底是好是坏，“叫板”只是针对“洋快餐”对中国青少年消费观的不良诱导，以及对少年儿童健康的危害。长期消费“洋快餐”的儿童发育大大提前，调查中发现，有些孩子一周要吃好几次美式炸鸡，这些成为“洋快餐”老顾客的儿童，由于摄取了过多的激素和肉类，引起了肥胖和性早熟。与此同时，世界卫生组织（WHO）公布了新的发现：高温烹饪（煎、烤、烘、焙）加工的食物——“洋快餐”的炸薯条和炸薯片中，含有很高的致癌毒素——丙烯酰胺。也就是说西方的饮食方式和高温烹饪方法确实对健康存在潜在的危险，面对这种情况，我们为什么不把事实真相告诉消费者呢？

张皎委员明确提出，应该尽早将这类垃圾食品清扫出中国市场，尽管受高额利润驱使或其他利害关系制约，会遇到很大阻力，但正如发达国家的烟草业因市场越来越小，就转嫁到发展中国家一样，如果我们正视“洋快餐”对中国人民健康的危害，特别是对少年儿童的伤害，就应当尽快制

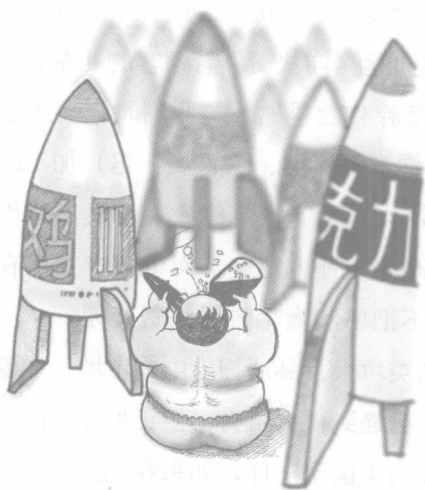


定法规，限制“洋快餐”的发展，引导百姓采纳科学合理、健康的饮食方式和膳食结构，以减少儿童肥胖、性早熟，以及糖尿病、高脂血症等与饮食直接相关的疾病。此外，在宣传与舆论导向方面也应广而告之，并制定强制性法规，规定经营企业必须在醒目位置张贴告示——“此类食品不利于健康”，就像必须在香烟包装盒上印制“吸烟有害健康”的警示语一样，提醒消费者。

3. 洋快餐是“能量炸弹”和“垃圾食品”

长期走俏国外市场的三明治和汉堡包，近年来在我国也火了起来，不少人争相品尝，增添了几分潇洒。然而，你知道这两种食品的来历吗？

“三明治”原系英国侯爵封号。“三明治”侯爵的第四代约翰·蒙太古是个爱耍弄纸牌的达官显贵。他玩纸牌一旦高兴吃饭时间也不停止，而随便叫仆人将餐厅里的佳肴、腊肠等夹在两片面包之间，一面吃、一面继续玩纸牌。后来，这种面包夹肉的吃法传民间，就是现在被称为“三明治”的快餐。



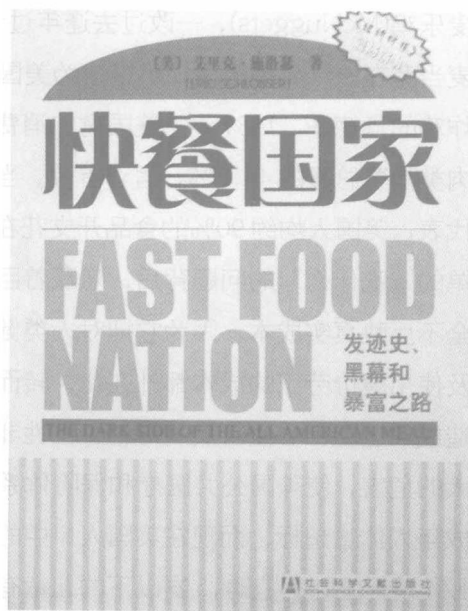
洋快餐是“能量炸弹”

汉堡包是流行最广、销售量最大的快餐食品。相传汉堡包问世于19世纪。一天，从纽约来的一位厨师在农业展览会上制售食品，猪肉用光了，不得已用碎牛肉代替，结果却大受食客欢迎。由于这次农业展览会是在德国汉堡举行的，所以这种快餐食品就被命名为“汉堡包”。正宗的汉堡包是把一个芝麻面包一剖两半，中间夹块牛肉饼，外加两片番茄及适量奶酪。有些国

家还有在汉堡包里夹上洋葱、蒜或番茄酱的吃法；日本东京人则喜欢在汉堡包里夹上一块鸡肉饼；还有些国家有在汉堡包里夹块鱼肉、浇上酱油或芝麻甜汁食用的习惯。

以美式快餐为代表的高脂肪、高蛋白质、高胆固醇、高盐、高糖和高调料的膳食，热量过高，造成消费者营养严重失衡！科学的营养标准是食物热量的58%来自碳水化合物，30%来自脂肪，12%来自蛋白质。这是人类食物理想的构成比。另外还要求低钠(每天1.1~3.3克钠，相当于3~8克氯化钠)，低精制糖和高膳食纤维(每天20~30克)。按此标准衡量，可以发现以汉堡包为代表的快餐食品具有三高(高热量、高脂肪、高钠)和三低(低矿物质、低维生素和低膳食纤维)的特点。“洋快餐”都是用精制面粉和精制白糖做成的。小麦中的矿物质和维生素在加工过程中丢失许多。长期吃快餐的人缺乏维生素、必需微量元素和膳食纤维，易患结肠癌。美国每年结肠癌发病病例约8万名，与长期摄入低纤维饮食有关。

据《快餐国家》一书估算，如果一日三餐全吃“洋快餐”，从食物摄取的脂肪约有160克，可提供1440千卡的热量，占总热量的48%。众所周知，高热量食物易使人肥胖。如果一日三餐全吃“洋快餐”，摄取的总热量可达3005千卡，高于中年男子全天所需热量值(2700千卡)，以及中年女子全天所需的热量值(2000千卡)；所以西方将“洋快餐”称为“能量炸弹”也就不足为怪了！营养学中有个专门术语叫“脂肪热比”——就是指脂肪占食物提供总热量的百分



《快餐国家》