

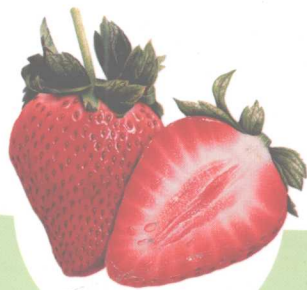
食用主义系列

Jiānkāng
Shíyòng Zhuyì

健康 食用主义

有一句话叫做“吃得怎样，你就怎样”。吃得健康身体就健康；吃得不健康，身体就不会健康。饮食是人生命和健康的依赖和基础，膳食结构与营养的好坏，不仅对人体的生长发育、体质强弱及延年益寿等产生重要的影响，而且也与某些慢性病的发生、发展与转化有着密切的关系。

王 唯/编著



让这本小书成为您最贴心的健康顾问

江西科学技术出版社

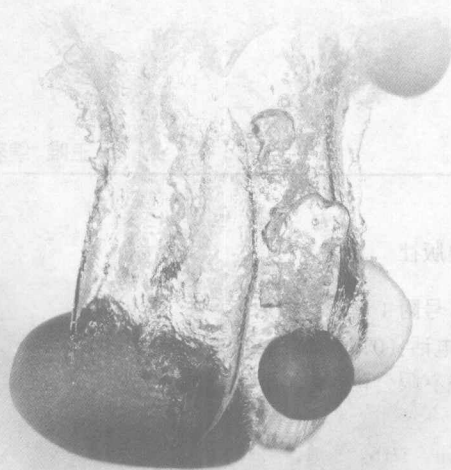


食用主义系列

健康 食用主义

*Jiankang
Shiyong Zhuyi*

王 唯/编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食用主义 / 王唯编著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2009.3

(食用主义系列)

ISBN 978-7-5390-3138-5

I. 健… II. 王… III. 食品营养: 合理营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 028449 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2008039

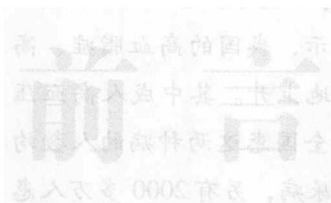
图书代码: D08062-101

健康食用主义

王唯 编著

- 出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真)
印刷 北京市业和印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 250 千字
印张 15
版次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-3138-5
定价 22.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



现代社会，人们的物质生活越来越丰富。伴随着物质生活的不断丰富，生活水平的不断提高，各种慢性疾病也随之而来，对人体的健康造成了很大的威胁。因此，关爱生命和关注健康成为人们最关切的焦点之一。

所以会出现这种“生活水平和慢性病成反比增长”的结果，一个最主要的原因是现代社会快节奏的紧张生活使人们的生活方式有了很大的改变，因此，导致身体健康出现问题。

一个人身体的健康，是各种因素的综合体。遗传、环境、医疗、生活方式等各种因素都对健康起着重要的作用。在这些因素中，最能够为自身所掌控，而且对于健康最为关键的是生活方式这一因素。而在生活方式中，最主要的就是饮食健康，其重要性远远超过了医疗因素。

所以，要保证健康，就要从改善生活方式入手，首要的就是要关注饮食健康。

西方有一句话叫做“吃得怎样，你就怎样”，意思是你吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康。膳食的营养与结构的好坏，不仅对人体的生长发育、体质强弱、工作效率及延年益寿等产生着重要的影响，而且也与某些慢性病的发生、发展与转化有着密切的关系。营养的缺失，使人们已经并可能继续为健康付出巨大的代价。

目前，由于人们营养、饮食知识的缺乏，食物的选择和搭配的不合理、不科学使营养不良症，特别是营养过剩症等导致的体重超重者越来越多、慢

性疾病的发病率大幅地提高，严重地影响着人们的身心健康。据2004年卫生部公布的《中国居民营养与健康状况调查》结果显示，我国的高血脂症、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等患病人数在迅速地上升。其中成人高血压患病率为18.8%，高血脂的患病率为18.6%，估计全国患这两种病的人数均达到了1.6亿多。另外，全国还有2000多万人患糖尿病，另有2000多万人患空腹血糖异常，过早地患上慢性病，使人们的健康寿命不长；还有数千万的人处于亚健康状态之中，这都要引起我们的重视。不少社会精英英年早逝，这一切都给我们敲响了健康的警钟！要警惕以饮食为重心的不良的生活方式，对人们的健康造成了巨大的负面影响。

营养决定健康。饮食是人生命和健康的依赖和基础。然而，在食物空前丰富的今天，当人们面临各种选择时，却显得有些茫然——吃什么，怎么吃，吃多少？诸如这类问题对很多人来说还远没有解决。

正是为了能够让人们能够有一个健康的饮食方式，获得一个健康的身体。我们编写了这本《健康食用主义》。之所以取这个名字，一方面这个名字表明了饮食对于健康的重要意义；其次，是取“实用”之意，在编写时坚持“一切从实用出发”的指导思想，尽量能够使读者从本书中获得实用、有效、科学的饮食知识。

基于这个出发点，本书不仅介绍了各种营养常识、各种食物的营养价值，介绍了各种健康的饮食方式，而且还介绍了各种人群最适宜的饮食方式、各种常见病的健康饮食方式等等。可以说，都是围绕着“健康和实用”这个指导思想进行的，希望我们的努力能够对您的饮食健康、对您的身体健康能够有所帮助。

健康饮食的学问博大精深，内涵丰富，非一两本书就能够涵盖的，加之水平有限，书中遗漏失误之处在所难免，所以衷心地希望营养健康专家以及热心的读者能够批评指正，使我们能够改正提高，将工作做得更好。

编者

目 录

前 言 / 1

第 1 章 饮食是健康的基础

健康从饮食开始 / 2

1. 慢性病也“流行” / 2
2. 饮食决定健康 / 4
3. 健康饮食的五大特征 / 5
4. 健康饮食的核心是平衡膳食 / 6
5. 合理营养是健康的基础 / 7

“集体发作”的慢性病 / 9

1. 肥胖是现代“文明病”的领头羊 / 9
2. 代谢综合征: 往往结伴而行 / 10
3. 高血脂带来粥样动脉硬化 / 11
4. 脂肪肝: 和代谢综合征一脉相承 / 12
5. 糖尿病“引燃”心血管病 / 13
6. “高血压就是糖尿病” / 15

了解一点营养常识 / 16

1. 营养来自每天的饮食 / 16

2. 蛋白质:生命的基石 / 17
3. 脂肪:热能最高的营养素 / 19
4. 糖类:人体的能源库 / 21
5. 能量不平衡,疾病易上身 / 22

庞大的维生素家族 / 23

1. 性情不同的维生素兄弟 / 23
2. 为什么要补充维生素 / 24
3. 维生素 A:视力的坚强捍卫者 / 25
4. 维生素 D:强身壮骨的排头兵 / 27
5. 维生素 E:抵抗衰老的保健品 / 29
6. 维生素 C:血管保护神 / 30
7. 维生素 B₁:“脚气病的克星” / 31
8. 维生素 B₂:“烂嘴角”的天敌 / 32
9. 叶酸:保证血液健康 / 33

水是生命之源 / 34

膳食纤维:不可或缺的“第七大营养素” / 36

矿物质:人体不可或缺的营养素 / 38

1. 量小能大的“生命催化剂” / 38
2. 钙:生命活动的砥柱 / 39
3. 铁:血液的亲密朋友 / 41
4. 锌:生命的火花 / 42

营养素你缺哪一样 / 43

1. 营养素缺乏易得病 / 43
2. 营养缺乏的类型 / 44
3. 营养缺乏的十八种信号 / 46

第2章 食物是最好的营养师

最佳健康食物排行榜 / 52

1. 最佳上榜粗粮 / 53
2. 最佳上榜蔬菜 / 59
3. 最佳上榜水果 / 78
4. 最佳上榜干果 / 86
5. 最佳上榜禽肉 / 90
6. 最佳上榜油料 / 93

远离十种不健康的食品 / 97

1. 油炸类食品: 心血管疾病的元凶 / 97
2. 腌制类食品: 高血压的始作俑者 / 98
3. 加工肉类食品: 隐形的致癌杀手 / 99
4. 肥肉和动物内脏: 心脏的最大敌手 / 99
5. 方便类食品: 有热量没营养 / 100
6. 罐头类食品: 营养缩水的“伪水果” / 101
7. 奶油类食品: 导致肥胖的“糖衣炮弹” / 101
8. 饼干类食品: 美味的健康“杀手” / 102
9. 烧烤类食品: 飘香的“食物毒品” / 103
10. 可乐类饮料: 可口的“定时炸弹” / 103

第3章 健康和美味一个都不能少

跟着《膳食指南》科学饮食 / 106

1. 食物多样, 谷类为主 / 107
2. 多吃蔬菜、水果和薯类 / 108
3. 每天吃奶类、豆类和其制品 / 109
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 / 110
5. 食量与体力活动要平衡, 保持适当的体重 / 111

6. 吃清淡少盐的膳食 / 112
7. 若饮酒应限量 / 113
8. 吃清洁卫生、不变质的食物 / 113

中国居民的膳食宝塔:膳食的量化和形象表达 / 114

1. 理想的宝塔膳食模式 / 114
2. 宝塔结构:具体指导膳食的日常供应 / 116
3. 确定你自己的食物需要 / 117
4. 看看你的营养素摄入量有多少 / 118
5. 营养配餐:实现平衡膳食 / 119

食物巧搭配,营养增一倍 / 121

1. 食物也需要朋友 / 121
2. 五色搭配益健康 / 122
3. 食物的主副搭配 / 123
4. 食物的酸碱搭配 / 124
5. 食物的荤素搭配 / 125
6. 食物的粗细搭配 / 126
7. 食物的浓淡搭配 / 127
8. 食物中的“黄金搭档” / 128

吃好三餐健康来 / 129

1. 一日三餐巧安排 / 129
2. 各派早餐大PK:自查早餐营养 / 130
3. 理想早餐四原则 / 134
4. 午餐是供应全天营养的主力 / 135
5. 进食午餐的“两忌”、“两宜” / 136
6. 吃好晚餐四要点 / 136
7. 餐后“八忌” / 138



第4章 做自己的家庭营养师



吃水果饮茶有讲究 / 142

1. 吃水果要讲究方法 / 142
2. 不可用水果代替蔬菜 / 143
3. 如何补水有大学问 / 144
4. 饮茶益健康 / 145

四种酒水饮料要少喝 / 146

1. 白酒:以少为宜,适则益体 / 146
2. 啤酒:适当饮用不宜多 / 147
3. 碳酸饮料:少喝为佳 / 147
4. 咖啡:最好用其他的来代替 / 148

有益健康的两种饮品 / 148

1. 葡萄酒:软化血管保健康 / 148
2. 黄酒:“液体蛋糕”更保健 / 149

饮奶不能忽视的误区 / 150

1. 空腹喝牛奶 / 151
2. 牛奶必须煮沸或开水冲泡 / 151
3. 加糖越多越好 / 152
4. 牛奶与巧克力、茶及咖啡同饮 / 152
5. 偏爱高加工牛奶 / 153

补钙大讲堂 / 154

1. 需要补钙的人 / 154
2. 选择钙片的“四高一低” / 155
3. 如何补钙才算科学 / 157
4. 补钙是否存在最佳时间 / 158



第5章 厨房里的营养课堂

让营养在厨房里开花 / 160

1. 烹调让食物更营养 / 160
2. 科学烹饪是食疗的基础 / 161

吃鸡蛋六注意 / 163

1. 最具营养的烹饪方法 / 163
2. 吃鸡蛋不可过量 / 164
3. 蛋白好还是蛋黄好 / 164
4. 鸡蛋不可生吃 / 164
5. 不要用豆浆冲鸡蛋 / 165
6. 茶叶蛋应少吃 / 165

巧用小小调味品 / 165

烹饪过程要防止营养素丢失 / 166

食品卫生是健康的保证 / 168

第6章 科学饮食的“三大纪律八项注意”

科学饮食要遵守的“三大纪律” / 170

1. 不暴饮暴食 / 170
2. 淡些、淡些，再淡些 / 171
3. 避免酗酒 / 171

建立良好饮食习惯的“八项注意” / 172

1. 每日主食不可少 / 172
2. 避免过食精细食物 / 173
3. 以鸡鸭肉代替猪肉 / 173
4. 每周至少要吃几次鱼 / 174



5. 增加奶类制品的摄入量 / 174

6. 多吃豆腐及豆制品 / 175

7. 少食腌制、熏制品食物 / 175

8. 不可过食肥腻食物 / 176

不可过多食糖 / 176

第7章 个性化饮食,为健康加分



找到最适合自己的饮食方式 / 180

1. 脑力劳动者的饮食:让大脑的效率更高 / 180

2. IT 工作者的饮食:既护眼又增强免疫力 / 182

3. 白领人士的饮食:缓解紧张增强精神 / 183

4. 肥胖者的饮食:低热套餐助瘦身 / 185

5. 瘦人的饮食:增肥有方 / 186

特定人群的特别饮食 / 188

1. 婴儿:保证孩子的营养需求 / 188

2. 幼儿:每日饮奶,不挑食、不偏食 / 190

3. 学龄儿童:保证早餐,少吃零食 / 191

4. 青少年:多吃谷类,摄入全面的营养 / 192

5. 中老年人:粗细搭配,能量平衡 / 194

6. 中老年人宜多吃的食物 / 194

7. 合理饮食,做个健康孕妇 / 197

第8章 饮食是最好的医生



高血脂症的饮食治疗 / 200

1. 改善饮食结构 / 200

2. 要坚持低脂的饮食原则 / 203

3. 适量饮茶降血脂 / 204

让高血糖不再“高” / 205

1. 合理饮食, 稳定血糖 / 205
2. 高血糖防治有“高招” / 207
3. 糖尿病患者饮食宜忌 / 208
4. 高血糖病人的饮食误区 / 210
5. 空腹喝粥要改进 / 213
6. “四注意”巧吃水果 / 213
7. 多吃南瓜降血糖 / 215

高血压的预防与食疗 / 216

1. 高血压病的饮食原则 / 216
2. 良好的饮食习惯很重要 / 218
3. 高血压患者的饮食宜忌 / 219
4. 降压食物助降压 / 220
5. 限盐: 防治高血压的第一步 / 222
6. 努力在饮食中控制体重 / 222
7. 摄入蛋白质, 多少宜适中 / 223
8. 多多关注橄榄油 / 224
9. 清晨饮水好处多 / 225
10. 高血压患者要科学进补 / 226

第1章

饮食是健康的基础

健康从饮食开始

1 慢性病也“流行”

随着人们的生活水平的大幅提高，人们吃得也越来越好。但是，同时而来的还有各种各样的“富贵病”。“三高症”（高血脂、高血糖、高血压）和“三大杀手”（心血管病、脑血管病和癌症）等慢性疾病正严重地威胁着人们的健康和生命安全，而且呈日益蔓延流行之势，患病率比10年前大幅提高。“富贵病”给人们带来的是失去健康的痛苦。

2004年10月12日，国家公布的《中国居民营养与健康现状调查》报告显示，近年来，我国居民膳食状况有了明显改善，但同时高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病患病人数在迅速地上升。

这些疾病已经成为我国居民健康的主要危害，发病率逐年上升，而且患者年龄不断下降。据2002年的不完全统计，估计成人高血压患病人数达到了1.6亿，比1991年增加了7000万，患病率为18.8%，与1991年相比，患病率增加了31%；糖尿病患者人数估计已达2000万，其中大城市20岁以上的糖尿病患者与1996年相比，由4.6%上升到了6.4%，中小城镇由3.4%上升到了3.9%，另有近2000万人空腹血糖异常。血脂异常的人数估计在1.6亿，高血脂的患病率为18.6%；体重超重者达到2亿，肥胖人数达到6000多万，其中儿童的肥胖率达到8.1%。

与此同时，慢性疾病中的一些“杀手型”疾病，也在无声无息地夺走了人们宝贵的生命。在 20 世纪 50 年代，人们所患的主要疾病是传染性疾病，是由细菌、病毒引起的“穷病”，呼吸系统疾病、急性传染病、肺结核等疾病占据了疾病的前三位，而心血管病（心脏病）、脑血管、恶性肿瘤仅占总患病人数的 17.3%。到 20 世纪末，心血管病（心脏病）、脑血管病、恶性肿瘤一跃排在疾病的前三位，达到患病总人数的 64%，其发展迅速令人吃惊。

跟一些欧美国家对比，虽然我们是发展中国家，但是在慢性病增长的速度上是非常快的。于是有人惊呼：慢性病也“流行”！

以“三高症（高血脂、高血糖、高血压）”和“三大杀手（心血管病、脑血管病和癌症）”等为代表的“富贵病”，严重地威胁着人们的健康和生命安全，对人类的健康和生命带来了巨大的威胁。

据 2001 年卫生部统计中心公布，心、脑血管病、恶性肿瘤这三大疾病的死亡率占人口总死亡率的百分比：城市为 62.47%，农村为 50.19%。当前三大杀手的死亡率占人口死亡率的 64%，我国每年死于心脑血管病的人数约 300 万人，死于恶性肿瘤的人数约 150 万人。调查发现，心脑血管疾病和癌症也是危害老年人健康和生命的主要杀手，占老年人死亡率的 70% 以上。这些“杀手”正成为威胁人类生命和健康的巨大危险。

其实，“富贵病”并不是一个科学的称谓，之所称“富贵”，主要是由于它的病因得名的。“富贵病”最主要的一个病因就是不健康的生活方式。这个不健康的生活方式包括饮食不平衡、运动少、工作压力大、酗酒、吸烟等，其中最主要的是饮食不平衡。

科学的生活方式能够延年益寿，而不科学的生活方式则会导致疾病，使人们付出极大的代价。如果我们能够建立起以合理膳食为核心的科学生活方式，人类的平均寿命将会增加将近 10 岁，使人们远离“富贵病”，让富贵病不再“流行”。

② 饮食决定健康

如此众多的慢性病，包括肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、痛风、脂肪肝以及心脑血管病和癌症等，这一系列慢性病的“流行”与泛滥，主要是由不良的生活方式造成的。1991年第十三次世界健康大会已经明确地指出，现代社会的病因是不健康的生活方式造成的，其中70%~80%的人死于生活方式病。由此，健康学家发出警告，如果人们不改变不健康的生活方式和行为，病就会不断地蔓延，不断地增加。

良好的生活方式可以防治疾病，而不良的生活方式可以致病。但是医学界的共识并没能成为大众的共识，很多人仍旧为不健康的生活付出巨大的代价，致使“富贵病”在人群中大肆蔓延和泛滥。

英国一家著名的医学杂志发表的研究报告更是明确地提出，在2000年的早逝人群中，有47%的人死于饮食失衡。

《中国居民营养与健康现状调查》报告指出，由于营养不平衡、膳食结构不合理，使慢性病的发展很快。从大的方面来说，营养不均衡、膳食结构不合理、食物搭配不当、饮食习惯不良、烹饪加工不科学、饮食卫生不注意、对特殊人群的营养不了解，是饮食存在的主要问题。

在当前人们的饮食结构中，谷物类食物摄入的少，而精细化食物摄入多；肉类食物摄入多，鱼蛋奶类摄入不足；蔬菜类食物摄入少，没有养成每天吃水果的习惯。这样就会使营养不合理，膳食不平衡，很自然地就带来了一些与膳食相关的慢性病。

从医学上说，高血压、糖尿病、肥胖症都是和居民的膳食结构关系密切的疾病，要想控制这些疾病的发病率，就要从日常的饮食习惯抓起，走健康饮食这条光明之路。

影响人们生命和健康的，除了遗传因素外，健康饮食是一个最为重要的因素。健康学家预言，只要我们真正地建立起以良好的饮食为中心的良好生活方式，人的寿命就可以大大延长，生命质量也会大大地提高。那时，发达