

精致生活丛书



JINGZHI SHENGLHONG CONGSHU



华钧
编著

怎样饮食更合理



海潮出版社

• 精致生活丛书 •

怎样饮食更合理

华 钧 编著

海 潮 出 版 社

2000年·北京

图书在版编目(CIP)数据

怎样饮食更合理/华 钧编著. —北京:海潮出版社,
2000. 8

(精致生活丛书:3)

ISBN 7-80151-372-X

I. 怎… II. 华… III. 食品营养-合理营养 IV
. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第69257号

怎样饮食更合理

华 钧 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京西三环中路19号 邮政编码:100841)

北京市社科印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:6 字数:120千字
2000年9月第1版 2000年10月北京第2次印刷
印数:3001—7000册

ISBN 7-80151-372-X/G·139

定价:10.00元

前言

乍富 易肥

过去笔者总认为,对很多暴富而肥胖者,如果不是减肥减得很过分,那么控制饮食的痛苦,并非真是身体的饥饿,而是心理的痛苦。也就是需要战胜贫穷时期忍饥挨饿造成的“美味难得”的渴求心理。有一个笑话很多人讲过,鲁迅的浙江版本是:农妇锄地累了,想像皇后娘娘的享福,道“她现在午睡才起,叫来一个宫女:给我拿两个柿饼来!”浙江大概不产柿子,所以柿饼很稀罕,可以想像这个农妇如果突然有钱了,肯定会经常大嚼柿饼以圆做皇后娘娘的美梦,而糖分极多的柿饼就会毫不客气地将她催肥。所以希望减肥的人应该警惕这种补偿心理,改变不加节制地超标准地摄取脂肪、糖分和蛋白质的坏习惯。

但是,为什么乍富家庭的很多小孩子,并没有经历过饥饿的折磨,也会那么贪吃,或者吃得不算很多却那么胖呢?读了达尔文医学的一本代表作《我们为什么生病》后,笔者获得了一种新的想法。

这本书非常有启示意义的一个思路是“来不及”的观点。以衰老后动脉硬化的基因为例,这是老人不可避免的问题,为什么自然选择“留下”了这个对人不利基因?达尔文医学以“衰老基因的多向性”做出解释:在人成长的过程中,“假设有一个基因因为能够改

变钙的代谢,促进钙的吸收、沉积而使得骨折更快地愈合”,这个基因自然会被保留下来,但是人长成以后,骨的需求满足了,这一基因的工作并不停止,它继续“慢慢地析出钙沉积在动脉壁上”,导致了动脉硬化(很可能还有骨质增生)。因为大多数人活不到体会该基因“引起老年时期动脉疾病缺点的年龄”,而“许多个体在青年时期受益于它”,所以它被保留下来了。按我的理解说白一些,自然选择还没有来得及将这个基因做淘汰处理,多数人已经死掉了,这个基因的淘汰,可能需要一个种群普遍地、多代地长寿后才能发生。

如果我们用这样一种思路来思考“十个乍富九个肥”的现象,不妨这样推理:足够的营养是发育期不可缺少的物质基础,而在贫困中长大的(特别是几代贫困的家族)人,由于物质条件差,所以他们家族的基因中一定有极强的吸收能力以便充分利用有限的营养。所以,大吃大喝对乍富阶层(地区)的成员所造成的危害就大于对长期发达地区的人的危害。如果我们认识不到这一点,一味在美食上和长期发达地区的人攀比,我们的肥胖病患者就肯定比他们多——现状正是如此,我们先富起来的人中,胖子的比例的确比他们明显地大。

目前,我们民族的富者多数确属乍富,我们不妨对这样一种“劣势”提前有更高的认识。特别是因为我们尚在富裕的“低级阶段”,对吃的追求比富裕已久的民族更强烈,当别的民族的消费热点早已转移到服装、居住、游泳上的时候,还有许多成员念念不忘在吃上狠下功夫(大概这也是国人“神厨”特多的原因之一),这样的生活习惯无异于“肥上浇油”。

不良的饮食习惯正在使我们产生大量的心血管、糖尿病患者,缩短我们的寿命,增加我们的痛苦。因此,从心理和生理上清醒地认识乍富与肥胖的关系,认识我们在战胜肥胖带来的疾患上所处的劣势,毅然改变我们的生活方式,讲究合理的饮食,形成良好的饮食习惯,就比花钱吃减肥药有更大的意义。它会帮助我们扭转不健康消费心态,减少对“甘膩肥浓”的“腐肠之物”的偏爱,提高我们的生存质量。

目 录

前言 乍富 易肥

第一章 我们需要什么营养素	1
1. 营养——会吃的学问	1
2. 人体必需的营养素——蛋白质	4
3. 蛋白质越多越好吗	5
4. 人体必需的营养素——脂类	6
5. 人体必需的营养素——碳水化合物	7
6. 关于食糖与健康的最新观点	8
7. 人体必需的营养素——维生素	13
8. 儿童是否需要补充维生素	16
9. 不可滥用维生素	17
10. 补充维生素因人而异	18
11. 冬季应多摄入维生素 C	19
12. 人体必需的营养素——无机盐及微量元素	20
13. 科学补碘更重要	25
14. 要不要所有人都补钙剂	27
15. 人体必需的营养素——膳食纤维	29
第二章 合理、平衡的膳食结构	30
16. 慢性病增多与膳食模式改变有关	30
17. 吃得好了为何营养不良	31
18. 膳食平衡方为合理	32
19. 平衡膳食宝塔	33
20. 平衡膳食的特点	35
21. 利于防癌的膳食结构	37

22. 饮食预防癌症14法	39
23. 三餐饮食营养各异	41
24. 三餐食五色	42
25. 吃主食的学问	43
26. 副食不能“夺主”	47
27. 早餐的最佳选择	48
28. 如何评价孩子的早餐质量	49
29. 早餐关系着孩子的未来	50
30. 午餐吃什么	52
31. 西式快餐不是营养餐	53
32. “放牧式”饮食会流行吗	54
第三章 餐桌上的营养保健食品	56
33. 肉类的营养	56
34. 蛋品的营养	58
35. 鸡蛋的营养价值	59
36. 鱼类及其它水产品的营养	60
37. 谷、豆类的营养	61
38. 甘薯、马铃薯、山药、芋头、魔芋	63
39. 毛豆、豌豆、蚕豆、菜豆、豇豆	67
40. 胡萝卜	70
41. 南瓜	71
42. 大蒜、葱、洋葱、韭菜	72
43. 豆芽、豌豆苗、萝卜苗、香椿芽、竹笋	74
44. 茄子、辣椒、番茄	77
45. 圆白菜、芥蓝、绿菜花、白菜花、萝卜	79
46. 海带、紫菜、裙带菜、发菜	81
47. 螺旋藻	83
48. 菇类蔬菜	85

49. 特菜的营养价值	88
50. 野菜	90
51. 牛奶、酸奶	91
第四章 烹调的营养讲究	94
52. 蔬菜合炒好	94
53. 卫生又富营养地烹制蔬菜技巧	94
54. 巧烹调减少营养损失	96
55. 挂糊上浆的讲究	97
56. 馒头营养损失少	100
57. 做米饭时的营养保护	102
58. 煮粥加碱有区别	104
第五章 男性营养保健	106
59. 少年营养保发育	106
60. 成年饮食促强壮	107
61. 中年男性需要哪些营养	108
62. 老年男性的饮食补养	109
63. 现代男人饮食九要素	113
64. 改善男子性功能的食物	115
第六章 女性营养保健	117
65. 青春维护需要营养素	117
66. 少女健美的饮食要诀	118
67. 少女不能远离脂肪	119
68. 青年女性的饮食保健原则	121
69. 青年女性健美的饮食要诀	121
70. 孕期营养影响孩子一生	122
71. 哺乳期营养	124
72. 常服避孕药应补充维生素	124
73. 女人四十 营养当先	125

74. 中年女性美容的饮食要诀	126
75. 更年期女性需要哪些营养	129
76. 更年期的饮食调养原则	130
77. 老年女性的营养与膳食安排	133
78. 性感女性保健食品	136
第七章 职业营养保健	138
79. 维生素 A: 电脑工作者给眼睛“开小灶”	138
80. 放射从业人员饮食强调“三高”	140
81. “白领”营养手册	141
82. 蛋白质 + 血糖: 脑力劳动者的“汽油”	143
83. 体力劳动者: 当然要吃足能量	145
84. 水和无机盐: 高温作业人员别忘了	146
85. 低温作业人员的营养: 首先要吃饱	148
86. 夜间工作人员: 既在睡好, 又要吃好	150
第八章 饮食疗法	152
87. 小儿止泻八宝粥	152
88. 饮食对付便秘: 粗、水、润、时	152
89. 独具抗癌功能的主食	153
90. 帮助睡眠的食物	154
91. 食物中的“伟哥”	155
92. 枸杞食疗法	157
93. 药食俱佳的樱桃	158
94. 吃什么能清除体内垃圾	159
95. 几种常见的保健粥	160
96. “多吃减肥”的有效方法	163
97. 长期素食不利防癌	164
98. 柔和肌肤食中生	165
99. 醋的十大保健功效	166

第九章 饮食误区	168
100. 素食也得讲营养	168
101. 进食蔬菜有讲究	169
102. 猪油炒菜应适量	170
103. 生吃活食有害健康	171
104. 巧克力有益健康	173
105. 不良的饮食习惯	174
106. 含乳饮料不可代替牛奶	175
107. 煎炸食品不值得提倡	176
108. 吃得好不等于营养好	178

第一章

我们需要什么营养素

1. 营养——会吃的学问

吃是人类生存的需要,人人要吃,但未必人人会吃。

有人说吃肥肉容易发生脂肪肝、冠心病,于是从此告别肥肉只吃瘦肉,殊不知瘦肉中丰富的氮胺酸也能造成动脉壁硬化损伤;有的因鸡蛋含胆固醇高而禁食鸡蛋,却不知每天至少吃一个鸡蛋才能保证营养需要;饮酒过度伤身体,但50岁以上老人每周饮酒一次,每次不超过50克还可以预防动脉硬化;随着人们生活水平的提高,许多家庭一味地增加肉、蛋、奶,使家庭膳食结构向西方膳食结构转化……总之在如何吃的问题上,人们还存在许多认识上的盲区。

膳食和营养是人们最关心的问题。针对人生长、发育和健康的营养需要,不同年龄阶段的膳食结构应有所侧重,但也不能够一概而论,要根据各人的实际情况进行营养补充。

各类食品所含的营养是不同的,营养的搭配也必

须是多种食品结合食用的结果。但是,要注意的是,偏食的原因很可能是某一方面营养缺乏所致,对偏食问题不要一概简单否认,而应发现其根源,对症下药,有必要的話还应该进行食品强化。

食物的热量也是我们应该关心的,热量不足则不能够维持正常、健康的生活,热量过剩则易导致肥胖。

人类依靠地球上各种生物资源,因地、因时制宜地发展富有独特风格的民族膳食,并能够以多种不同的方式和各种不同的食品构成营养,都是为了获得同一个结果,即通过膳食得到人们所需要的全部营养,而且既有足够的数量,又有适当的比例。

已知人体必需的物质约有50种左右。而现实没有一种食品能按照人体所需的数量和所希望的适宜配比提供营养素。因此,为了满足营养的需要,必须摄取多种多样的食品,找出最有益并且可口的食品配比。经验证明,健康人按照科学建议数量摄入营养素,未见营养缺乏症。

唐代医生孙思邈最早认识到:不吃杂食,单吃白米,得脚气病(或叫维生素B缺乏症)。人们通过长期实践认识到,没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素。即使像乳、蛋这类公认的营养佳品,也难免“美中不足”。如婴儿赖以生长的乳类就缺乏铁质。半岁婴儿如不适时增补铁质的辅食,就会发生营养性贫血。又比如鸡蛋,营养可谓“丰富”,但缺乏人体所需要的维生素C。所以单靠一种食物,不管数量多大,都不可能维护人体健康。这就是说,吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养,除非所吃进的食物还含有人体所需要的各种营养成分。反过来也一样,质虽

精但量不足,同样不可能维护健康、促进生长。因此,要保证合理营养,食物的品种应尽可能多样化,使热量和各种营养素数量充足、比例恰当,过度和不足都将造成不良后果。营养过度,其后果比肥胖本身还严重。营养缺乏会造成营养性水肿,以及贫血、夜盲、脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等一系列疾病。总之,营养不良(过度和缺乏)所造成的后果是严重的。因此,饮食必须有节,讲究营养科学。

人类为了生存生活,保证生长发育和工作能力,维持生命和健康,必须每天从外界获得一定的食物。食物中含有能被人体消化吸收的成分,并有一定生理功能者被称为营养素。

人体需要的营养素有六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和微量元素、维生素及水。这些营养素各自都有独特的营养生理功能,在代谢过程中又相互密切联系,共同参与和调节生命活动。机体通过食物与外界联系,保持内环境相对恒定,并完成内外环境统一和平衡。营养素是构成食物的基本单位,任何一种天然的食物不可能含有全部种类的营养素。因此,人必须每天进食多种食物,以保证获得足够营养素,这就是合理营养。

自然界中千万种食物,所含营养素的质与量千差万别,但超不出上述六大类营养素。营养素主要功能是提供能源物质,供应热能、维持体温,并满足生理活动和从事生产劳动的需要,这是由碳水化合物、脂肪和蛋白质提供。其次作为“建筑”材料,构成和修补机体组织,满足生长发育和自我更新需要及合成抗体、激素的材料,主要是蛋白质和类脂。再则作为调节物质,维持

正常的生理功能,使机体活动能协调运转,以矿物质和微量元素及维生素等担当主要角色。

满足机体合理营养的需要,必须每天通过饮食向机体提供一定量营养素,这就是每天饮食中营养素供给量。饮食营养素供给量反映人类饮食质量或合理营养的需要达到满足程度的指标。营养素供给量是根据机体对营养素的需要而确定的,并参照饮食习惯和食物供应情况而制定的最适宜数量,比需要量宽裕些。

2. 人体必需的营养素——蛋白质

蛋白质是由碳、氢、氧、氮为基本元素组成的高分子物质,其组成的基本单位是氨基酸。构成蛋白质的氨基酸有20多种,不同的氨基酸按不同数量、比例组成千变万化的蛋白质。食物中的各种蛋白质被消化为各种氨基酸吸收,在人体内再重新组合成人体不同的体蛋白,以满足人体生命活动及生长发育的需要。

在蛋白质所含20多种氨基酸中,有8种氨基酸在人体内不能合成或合成速度不能满足机体需要,必须每日从膳食中获取。在营养学上称这8种氨基酸为必需氨基酸,食物蛋白质的营养价值取决于其所含必需氨基酸的种类是否齐全、数量是否充足、比例是否恰当。

若食物蛋白质的必需氨基酸种类、数量、比例与人体蛋白越接近,其营养价值就越高,否则食物蛋白质的营养价值就会受到限制。在营养学上称食物蛋白质缺少或数量不足,影响蛋白质营养价值的氨基酸为限制性氨基酸。奶类、蛋类、肉类、豆制品等食物所含蛋白质因为必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例恰当,故被

称为优质蛋白；而各类粮谷所提供的蛋白质因缺少一种或几种必需氨基酸，其蛋白质的营养价值下降，尤其是赖氨酸缺少更为明显，是影响粮谷蛋白质营养价值的第一限制氨基酸。

很显然单纯依靠粮谷蛋白质不能完全满足机体营养需要，在每日膳食中除粮谷主食外，必须摄入一定数量的优质蛋白质才能保证机体生长发育及生理活动的需要。

蛋白质是人体必需的营养素，它是构成机体所有组织细胞的重要物质基础，是生命活动的基础，具有促进生长发育和组织修补作用。也是机体内许多生物活性物质，如酶、激素、抗体、血红蛋白、肌红蛋白等，担负着各种重要生理功能。同时蛋白质还具有维持体液平衡、酸碱平衡的功能，还有解毒、运输等作用。

蛋白质的主要食物来源是畜、禽肉及内脏、蛋、奶和鱼类。我国膳食结构中粮谷所占比例较大，由粮谷提供的蛋白质也占相当大的比例。从营养的角度说，由膳食提供的蛋白质不仅要满足数量要求，还要保证蛋白质的质量。在满足生理需要的足够数量的膳食蛋白质供给前提下，至少优质蛋白质应占三分之一，而正在生长发育阶段的儿童应保证优质蛋白质达到二分之一以上。

3. 蛋白质越多越好吗

许多父母在喂养孩子时，往往认为应该多给孩子增加蛋白质，鸡蛋、牛奶、瘦肉充足供应。蛋白质真的越多越好吗？回答是否定的。过量食用蛋白质对人体有多种危害：



(1)增加毒副产物。蛋白质在人体内的分解产物较多,其中氨、酮酸、铵盐、尿素等在一定条件下可对人体产生毒副作用。尤其是儿童,过量食用高蛋白食物,不仅会增加肝脏负担,而且易引起消化不良,长期下去,可影响儿童肝、肾功能,造成形体消瘦和免疫力下降。资料表明,长期蛋白质缺乏的人如果暴食高蛋白的食物,会因毒副产物过多,造成蛋白质中毒死亡。

(2)增加患癌危险。美国科学家曾发布一项声明指出,食用过量的蛋白质,会增加患癌危险,如直肠癌、胰腺癌、肾癌及乳腺癌等。

(3)诱发心脏病。食用动物性蛋白质,如蛋类、奶类、肉类等过多,易诱发心脏疾病。儿童每天每公斤体重只需2克蛋白质。值得一提的是:蛋虽是富含蛋白质的优质食物,但光吃蛋也不行,它既缺乏碳水化合物,也缺乏维生素C,而缺乏维生素C能使人感到疲劳、嗜睡、活动能力下降及抗病能力降低。

因此,父母在给孩子补充营养时,应以科学为依据,切不可盲目乱补,贻害健康。

4. 人体必需的营养素——脂类

脂类是脂肪和类脂的总称。脂肪又称中性脂肪,由二分子甘油和三分子脂肪酸构成的甘油三酯。类脂包括磷脂、固醇类、脂蛋白、糖脂等。类脂是构成机体组织较稳定的脂类,受食物脂肪影响较小,故从营养角度出发,中性脂肪是须在膳食中经常予以重视的脂类营养素。

脂肪可分为两种形式:饱和脂肪酸和不饱和脂肪