

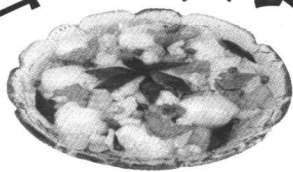
合理饮食 不排毒

主 编 蔡东联



上海远东出版社

合理饮食



不排毒

蔡东联 主编

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

合理饮食不排毒/蔡东联主编. —上海:上海远东出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 80706 - 525 - 8

I. 合… II. 蔡… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116524 号

责任编辑:戴 铮

封面设计:李 廉

合理饮食不排毒

主编:蔡东联

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京前锦排版服务有限公司

印刷:上海市印刷二厂

装订:上海张行装订厂

版次:2007 年 8 月第 1 版

印次:2007 年 8 月第 1 次印刷

开本:890 × 1240 1/32

字数:223 千字

印张:11

印数:1—5100

ISBN 978 - 7 - 80706 - 525 - 8/TS · 89 定价:20.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021 - 62347733 - 8555

主编：蔡东联

编者：蔡东联 陈凌云 冯晓慧 耿珊珊

葛 声 何 芳 韩 婷 金 迪

刘晓丽 刘晓军 林 宁 马 莉

乔晓萍 曲 丹 王 莹 王 慧

王 晋 伍佩英 张玉珍 钟 燕

前 言

时下“排毒”之风盛行，书店里至少有十本以上“排毒”经，报纸上美眉明星秀“排毒”，网络上更是风起云涌说“排毒”。其实“排毒”风初起时，是个别没有接受过医学教育，或没有接受过正规营养学教育而自称“营养学家”的人来讲营养，说“排毒”。有些媒体为了提高收视率，吸引观众的眼球，为“排毒”推波助澜，给这些“另类”的人士戴上“国际著名专家”、“营养学博士”的头衔。不知就里的百姓以为来了真正的专家，为他们带来了福音。于是乎“排毒”就是养生，“排毒”就是保健。人人都有“毒”，“排毒”似乎成为健康的灵丹妙药。时下，有些接受过正规医学教育的中西医学专家，也参加到宣传“排毒”的行列里，使我很为纳闷。四月我曾在上海电视台新闻娱乐频道的“陈蓉博客”节目中有幸参与关于“排毒”的辩论，近期看过的“排毒”书有10多本，网上浏览的“排毒”信息有数千条，颇有感慨，直接的感觉就是“排毒”风扰乱了人们的视听。在一片“排毒”声中，“合理营养，平衡膳食，促进健康”的呼吁被湮没了。

其实，从当年某保健品厂商提出清除“体内垃圾”开始，到如今的“毒”、“毒素”横行，以至于类似“今天您排毒了没有”的广告语越来越深入人心，直至危言耸听，危害大众。究竟所谓的“毒”指的是什么呢？中西医对人体内毒素的解释，一言以蔽之，就是人体内的代谢产物。时至今日它还应包括：外源毒素，即侵入人体内的细菌、病毒等微生物；被食入体内的瓜果蔬菜上残存农药

与环境污染导致人体内重金属超标。此外,还有精神毒素,因现代人的生活压力,引起体内代谢产物增多并蓄积,而可能引起危害。其中最重要的就是人体自身代谢产物,尤其是蛋白质代谢产生的氨和含氮化合物,如肌酐、尿素氮、尿酸等。

那么,何谓“排毒”呢? 人体绝大部分毒素来自体内自身的新陈代谢,产生出各种各样人体不需要的废物。而排毒就是将这些废物排出体外,如体内新陈代谢产生的废物通过粪便排出;尿素、尿酸、肌酐通过肾脏以尿液形式排出;皮肤通过发汗,排出某些毒素及多余的水分;此外,呕吐、呼出气息、分泌唾液等都可排出毒素。人体本身就具有强大的“排毒”能力,排便、排尿和出汗就是“排毒”。绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,完全可以依赖自身的“排毒”机能,将毒素基本排出体外,无需借助外力来“排毒”。如果确实需要通过外力“排毒”,一定要找出“毒”在何处,然后根据自身具体状况,在医生指导下有针对性地“排毒”,且要量力而行。

人体可自行完成排毒,而且所谓的外力排毒也并不是人人适用的。如“洗肠”排毒对于便秘、结肠炎、腹胀、胀气及急性粪石阻塞等,有一定的治疗和保健作用。但是,如果长期清洗大肠,会使营养随着清洗而冲出,从而使营养得不到很好的吸收。况且,多次“洗肠排毒”,大肠排便功能可能会形成对人为水洗的依赖性,后果不容乐观;一旦破坏肠内正常菌群的生态平衡,将会成为新的健康隐患。此外,患有严重心脏病、高血压、肛周病及贫血、前期怀孕和刚刚接受手术的人是不适合洗肠的。再如服用药物通便“排毒”,不是治本之方,这类药物中或多或少都含有大黄的成分,大黄含有多量鞣质,小剂量不仅没有泻下作用,反而呈收敛作用。有关专家认为,大黄的主要作用是消炎,也有一定的泻下作用,但绝对不能长期服用,这类中药在某种程度上

像毒品一样,会“成瘾”,产生依赖,一旦停药,就会出现继发性便秘。另外,长期服用大黄会抑制自身的免疫力。有的人吃大黄还会产生副作用,表现为腹痛、轻度恶心等。如果长期依赖泻下方式来排毒,久而久之就有可能影响人体对某些营养的吸收,造成贫血等不良后果。

在很多保健品的宣传攻势下,人们几乎把排毒与美容养颜画上等号,其实这是没有科学依据的。影响容貌的因素多种多样,要美容,关键要辨证施治,要找出影响容貌的原因,才能有针对性地进行调理,达到由内至外的美丽。“排毒”药大多属苦寒之物,易伤脾胃,影响营养吸收,长期服用不仅达不到美容目的,反而越吃面容越憔悴。

中国营养学会在第二版的《中国居民膳食指南》中明确指出“合理营养,平衡膳食,促进健康”。共有 8 条,分别为食物多样、谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类或其制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;吃清淡少盐的饮食;若饮酒应限量;吃清洁卫生、不变质的食物。但是,人们并没有很好地去实践。在 2002 年第 4 次全国营养调查时发现,营养过剩为主的疾病,即以以前的“富裕型疾病”,现在规范为慢性非传染性疾病的发病率急剧上升,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸症、高体重(肥胖),以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌和胰腺癌的发病率大大上升。生活水平提高了,与营养相关的疾病发病率提高了,使得人们恐慌起来,于是“排毒”就有了市场。

本人从事医学和营养学的教学、医疗和科研工作近 40 年,也曾编写出版过百余本与营养相关的书籍,深爱营养事业。编写本书的目的就是想针对目前“排毒”最常提及的问题,从最常见的食物、饮食入手,意在介绍合理营养、平衡饮食的理念,常见

食物的营养学价值,食物之间的饮食宜忌,以及相关的食谱。希望纠正某些奇谈怪论或是荒唐的提法,以正视听。写作过程中尽量做到科学性与实用性俱佳,通俗易懂,希望能让读者有所收获。因为时间较为匆促,内容不够全面,可能挂一漏万。诚挚地希望读者提出宝贵意见,使本书在再版时内容更丰富、实用性更强。

蔡东联

引子一 由《中国居民膳食指南》 副标题想到的

——合理营养，平衡膳食，促进健康

选择越多，选择越迷茫。从食物匮乏的年代到品种丰富得目不暇接的今天，从没有选择，到如今什么都盲从于别人指导的选择。到底该如何去吃，如何吃得健康，的确成为现代人的一大困惑。

这边说牛奶、鸡蛋富含优质蛋白，那边就说吃鸡蛋生癌症，喝牛奶会致病；这边说地瓜要天天吃，多吃，那边就说地瓜虽好也要适量；这边说动物肉类吃了只会短寿，那边说适当吃动物肉类是人类自身进化到此的需要。到底听谁的？谁的有根据，谁的不极端，我们每一个人都需要动用自己的智慧来去伪存真。

饮食结构的变迁是社会发展的必然。我国农业部门根据饮食中动植物性食物所占的比重和能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物这些生热营养素的摄入量，将当今世界上的饮食结构大体上分为3种类型。第1种类型是谷物消费量少，动物性食物消费量多，即“高能量、高脂肪、高蛋白、低食物纤维（三高一低）”饮食。以欧美发达国家为代表，优点是饮食质量好，缺点是营养常过剩，导致诸如糖尿病、高血脂、高血压等“富裕型疾病”。第2种类型以日本为代表，动、植物性食物消费量比较均衡，能量平衡，蛋白质、脂肪、碳水化合物等生热营养素供比适当，符合营养

要求。第3种类型以植物性食物为主,动物性食物摄入量少,蛋白质、脂肪摄入量均较低,饮食质量较差,以某些发展中国家的饮食为代表,营养缺乏是这些国家主要的问题。

现代人健康的饮食结构应该以日本的模式为好。针对中国人自身的特点,结合全国普查的情况,中国有自己的饮食指南,因而应该遵照中国营养学会制定的《中国居民平衡膳食宝塔》提出的要点来执行。宝塔分5层,包含每天应吃的主要食物种类,由下至上谷类食物每天应吃300~500克;蔬菜和水果每天分别为400~500克和100~200克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每天应吃125~200克(鱼虾类50克,畜、禽肉50~100克,蛋类25~50克);每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克;塔尖是油脂类,每天不超过25克。上海市营养学会根据上海地区的实际情况,提出“稳定粮食、保证果蔬、增加奶豆、调整肉食”的“16字方针”。根据上述“16字方针”,参照国内外饮食指南,提出调整饮食结构“4+1宝塔方案”。“4+1”指每天饮食应以“粮、豆”、“蔬菜、水果”、“奶及奶制品”、“肉、鱼、蛋”四类食物作为支柱,适当增加“油、精盐、糖”。四类食物按人均计,每天粮、豆类食物摄入量为400~500克,其中大豆(黄豆)为40克;蔬菜、水果摄入量300~400克,其中水果为50克;奶及奶制品摄取量为200~300克;肉、鱼、蛋为100~200克,按重量堆砌恰似金字塔,塔尖为少量油、精盐、糖。

纯粹的素食主义者容易缺乏脂溶性维生素,容易造成蛋白质营养不良,缺乏胆固醇和脂肪,机体制造激素的原材料就短缺;“食肉动物们”则缺乏食物纤维处理肠内的垃圾,缺乏机体所需的维生素和微量元素,易引起血脂升高,能量过剩;不吃谷类食品,能量的供应就会短缺,动物蛋白就会“大材小用”来提供能量,且谷类和豆类的蛋白质互补作用就难以发挥;不吃粗粮的

话,精加工的米面损失的维生素 B₁ 就不能很好地补充,此外,粗粮对于降低能量、提供大量食物纤维也大有裨益;蔬菜水果自然不肖说,提供维持生命正常功能所需的维生素和矿物质已为大众所重视。

综上所述,没有什么是可以绝对摒弃的,也没有一种食物是可以排他而单独存在的。对于一个普通人而言,只要不挑食、不偏食,荤素搭配,五谷杂粮、鸡鱼肉蛋、蔬菜水果都吃,每天最好吃 30 种以上的食物,就能摄取到 40 种以上的营养素,就能保持健康。营养来源于平衡和充足的营养素供应,来源于良好的饮食习惯和坚持。

引子二 食物本无毒,毒从何来

食物向来是人类和动物界赖以生存的物质基础,是提供人类各种营养素的来源,也是维持生命和健康的唯一保证。如果食物都是“毒”,人类如何能繁衍到今天呢?

一、且说“排毒”

近些年来,“排毒”成了生活中出现极为频繁的词语,似乎女士不“排毒”就无法娇美,须眉不“排毒”就难保阳刚,老年人不“排毒”就会折寿……而各种打着“排毒”旗号的产品也纷纷登场,时不时地在广告里、报纸上提醒着:“今天你排毒了没有?”

“排毒”真的很神奇吗?“排毒”对我们真是那么重要吗?“排毒”是不是就是洗肠吃药?那么“毒”究竟是什么呢?一言以蔽之:所谓“毒”,其实就是指人体内的代谢废物。所谓的“毒”,是人类或所有生物与生俱来的,不是今天刚刚发现的。

1. 何为“毒”

中医认为,对人体有害的皆为“毒”。“毒”通常分两种:一种是体内的毒,指脂肪、蛋白质、糖等物质在代谢过程中产生的废物。食物经过消化分解后,会有尿素等物质产生,皮肤状况的改变与之有着直接的联系。此外,还有压力即人体的精神毒素,可以使人体无法正常排出其他毒素,导致整体失控。另一种是外来的毒,指外部环境的大气、水、饮食中所含的侵害人体的毒。细菌、病毒等微生物通过呼吸、食物、皮肤等途径进入体内,直接

对人体器官和免疫系统造成损害。瓜果蔬菜上的残存农药进入体内,会对人体造成伤害,危害肝、肾、心脏等器官。环境污染可使我们体内的重金属超标,同样会影响人体脏器的健康,甚至危害神经。

2. 何为“排毒”

中医所谓“排毒”,就是打通人体的管道,排出毒素。人体大部分的毒素来自体内的新陈代谢,产生出各种各样人体所不需要的废物,比如含有大量废弃物和胆汁的粪便、含有尿素等代谢产物的尿液等等。消化道是人体的主要吸收、排泄管道,同时也是人体重要的排毒管道之一。人体通过粪便、尿液、出汗等途径,及时地把这些废物清除出身体。此外,人体还可以通过呕吐、咳嗽、腹泻等非正常“排毒”方式,把体内毒素排出体外。

3. “排毒”不需吃药

人体本身就具有强大的“排毒”能力,排便、排尿和出汗就是“排毒”。绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,毒素基本能够排出体外,无需借助外力加以“排毒”。现在社会上有些人将“排毒”理解为服用“排毒”药物,这是片面和不正确的,而且长期依赖药物“排毒”也不一定有好的效果。如果确实需要通过外力“排毒”,一定要找出“毒”在何处,然后根据自身具体状况,在医生指导下有针对性地进行“排毒”,且要量力而行。

4. 应该如何“排毒”

专家们一致认为,“排毒”主要靠合理的饮食和适量的运动。如果精神压力大,必然会影响人体有“排毒”功能的器官的正常运行,导致体内产生毒素;如果饮食结构不合理,过多地摄取油炸、油腻的高脂肪食物,使肠胃运动缓慢,也会影响毒素的排出;而生活没有规律,会使人体的“排毒”功能无法按时发挥,可直接导致人体“排毒”功能的下降。

有没有简便易行的“排毒”法呢？有，那就是“少言多动，少荤多素，少盐多醋。”这就是说，要想“排毒”，就要多吃蔬菜、水果和杂粮，少食高脂肪食物，以便帮助化解和排出毒素，同时还要多喝水，保持大便通畅；另外，要加强运动，适当地跑跑步，出出汗，以达到“排毒”的目的；更重要的是，一定要保持心情舒畅，保证充足睡眠。

总而言之，选择科学的生活方式，比单纯吃“排毒”药更有意义。

二、关于“毒”的另类说法

近来，有些关于营养的奇谈怪论在媒体和书店频频曝光，鼓吹的所谓“营养高论”，让营养学界的很多专家郁闷不已。误传或者断章取义，可以轻而易举地颠覆人们对于知识和科学的信仰。某些人造成的饮食惊恐让吃了数十年饭的我们惶恐得恨不得扔掉筷子，但是真的像“传说”的一样恐怖吗？事实到底是什么？我们觉得有必要加以澄清，以正视听。以下为数处饮食惊恐的示例。

惊恐一：“红肉”的恐慌与禁忌

何谓“红肉”？我们日常生活经常食用的畜类肉，如猪肉、羊肉、牛肉、驴肉、狗肉等都是“红肉”，而与之相对的“白肉”指的是禽类和鱼类，如鸡、鸭、鱼等。之所以这样区分，一来从直观的颜色上判断，二来因为这两大类肉制品在脂肪酸的组成上有显著区别，营养学家是为了便于从营养学的角度给居民作饮食指导。

众所周知，“红肉”的脂肪含量比较高，其组成成分以饱和脂肪酸和胆固醇为主，不饱和脂肪酸较少。媒体关于营养的广泛宣传，让老百姓认识到多吃饱和脂肪酸对心脑血管系统功能不利，会导致超重、肥胖，甚至与某些癌症，如乳腺癌、前列腺癌、胰

腺癌、结肠癌等的发生有千丝万缕的联系。相对而言,“白肉”含有较高的不饱和脂肪酸,尤其是对心脑血管有保护作用的多不饱和脂肪酸,而且深海鱼类还含有丰富的 EPA 和 DHA。只有多不饱和脂肪酸才含有人体所需的必需脂肪酸,而必需脂肪酸参与机体的很多组织细胞的组成和激素的形成,具有极其重要的生理作用。缺乏必需脂肪酸可引起一系列症状,其中包括生长迟缓、异常的鳞屑症状,以及因为皮肤的通透性异常而失水,男女不育也是典型的症状。但多不饱和脂肪酸摄入过多,对人体也不是有百益而无一害。因为多不饱和脂肪酸极易受氧化而变成“过氧化脂质”,它是促进衰老和发生癌症的危险因素之一。对于完全放弃动物性油脂的摄入,则也有不良的反应,即脂肪酸的比例失调。因此,推荐大家摄入食用油应符合以下要求:其中饱和脂肪酸(如猪油、牛油)占三分之一,单不饱和脂肪酸(如橄榄油、茶油)占三分之一,多不饱和脂肪酸(如红花籽油、葵花籽油、玉米油)占三分之一。

惊恐二: 鸡肉影响男孩子的性发育

大家从生活经验的角度看也都可以发现,除个别性发育提早的例子外,女孩的发育通常从 11~12 岁开始,男孩从 13~14 岁才开始,这属于生理现象,并不是因为吃鸡肉导致男孩子内分泌的紊乱而造成的。现在因为某些饲养的问题,可能很多鸡和鸡以外的其他动物在喂养的过程中,都被添加过激素。但是激素在烹调加工,尤其是加热的过程中,会完全失活,变成没有功能的“蛋白质”,因而雌激素在进入人体之前就已无机可趁了。这也提醒我们,合理的烹调加工,对于提高食品安全性有着重要作用。

惊恐三: 每天吃红薯能防癌

其实,不光是红薯,整个薯类,包括土豆、红薯、芋头等,都是

健康食品中排名靠前的。因为其所含的抗性淀粉和食物纤维都有降血糖的作用,是能改善脂质代谢的良好营养素。但红薯毕竟是含多糖类较多的食品,科学食用红薯,还要考虑量的问题。在此我们引入血糖负荷的概念,也就是说,即便它升血糖的作用不明显,但是因为碳水化合物含量高,吃得过量,仍然会引起血糖升高,对糖尿病患者不利。至于红薯是否真能抗癌,其作用机制如何,现在并没有流行病学的调查和动物实验的有力证据来验证。因此,也不可妄下结论。

惊恐四:食物的“水土不服”

说是“北方的五谷杂粮南方人不要吃,南方的水果北方人不要吃”。问题就来了,难道食物中的营养素也“南北有别”?难道维生素C在南方就是“正版”,北方人吃到肚子里,就变成“盗版”,而开始对机体有害了?照此下去,北方的冬天就没有蔬菜水果吃,而南方也一直吃精制米,没有杂粮,这样就叫饮食均衡了?现代营养学和现代医学都讲求证据,没有证据或者证据不充分都是信口雌黄。而什么才是国际统一认可的有说服力的证据呢?多项研究汇总得出的结论,不仅排除地域、人种的差别,也排除年龄、性别的干扰,在医学上,只有这样的统计方法得出的证据和结论才是大家共识的,才是有说服力的。

稍微有些营养概念的人都知道:没有不好的食物,但有不好的饮食,讲营养最重要的是平衡饮食。因为中国地大物博,所以食物的生产有地域差异,季节和气候的影响。蔬菜水果、五谷杂粮正是在全国范围内广为流通,才让人们的日常食物选择丰富起来。五谷杂粮不但含有丰富的食物纤维,像燕麦、荞麦等还含有可以降血糖、降血脂、降血压的 β -葡聚糖。而只吃精制米、精制面,不但会造成部分维生素,如维生素B₁的缺乏,还不能有效地控制糖尿病患者的血糖。同样,生活中大量摄取蔬菜、水果可

以补足机体的维生素、矿物质的缺乏,南北沟通,食物多样而平衡才是健康的保证。

种种饮食惊恐的出现更提醒我们:营养学现在还是一门发展中的学科,很多的知识和概念容易被断章取义,造成误会。对于某些人们关注的科学问题还缺乏循证医学的证据,这就应该对流行的言论作出正确的判断,关注实验数据要客观分析,特别是病因结论,必须要有人群流行病学资料、整体动物实验及细胞、生物学实验相互印证才行。否则,就会一直“惊恐”下去了!

三、科学的生活方式

专家们一致认为,选择科学的生活方式是健身养生的最佳方法。

1. 合理营养。营养素是生命的物质基础,合理营养,平衡饮食,才能促进健康。尽量少食用油炸、油腻的高脂肪食物,以免肠胃运动缓慢,影响毒素的排出。多吃蔬菜、水果和杂粮,每天最好 500 克(1 斤)以上;少食高脂肪食物,脂肪包括食物中的脂肪和烹饪用油,每天总量应控制在 45 克以内,烹饪用油最好用植物油,按《中国居民平衡膳食宝塔》,每天应该在 25 克之内。能做到这样,就可帮助化解和排出毒素,同时还要多喝水,保持大便通畅。

2. 适量运动。要保持适量的运动,选一种自己最喜欢的运动方式,慢跑、疾走、散步、游泳、健身操、瑜伽、太极拳都可以。运动不仅帮助身体的获氧率增加,还能加速排毒工作的速率。

3. 心情舒畅。保持良好的心情,学会快乐舒畅,学会释放情绪。不要把忧伤、罪恶感、愤怒或害怕放在心里,如果你让这些负面的情绪隐藏在心里并随着时间越埋越深,日子久了,这些负面的情绪会影响你的思维方式和面对生活的态度。