

Life
健康新方式丛书

选择科学膳食 享受健康生活

健康 饮食手书

健康  新方式

北京协和医院临床营养科▶ 于康 著 (协助编写 王朝晖)

权威营养学专家的饮食建议



 北京出版社出版集团
北京出版社

Life
健康新方式丛书


选择科学膳食 享受健康生活

健康 饮食手书

健康  新方式

权威营养学专家的饮食建议

于康 著 (协助编写 王朝晖)

 北京出版社 出版集团
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食手书/于康著. —北京: 北京出版社, 2005
ISBN 7-200-06361-4

I. 健… II. 于… III. 食品营养: 合理营养
IV. R151·4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159282 号

健康饮食手书

JIANKANG YINSHI SHOUSHU

于康著

(协助编写 王朝晖)

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

华新科达彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 11印张 120千字
2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06361-4

TS·80 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393



作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师。中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会理事；中国烹饪协会美食营养专业委员会理事，顾问委员会委员；北京市健康教育协会常务理事；《中国临床营养杂志》编委。

已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文 40 余篇。主编学术专著《临床营养治疗学》和《临床营养医师速查手册》；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》和《临床营养学》。作为编委参加了 16 部科学专著的编写。

先后主编科普丛书《作自己的营养医生》（15 册）、《临床营养解决方案》（14 册）、《营养与疾病防治 241 问》和《非典型肺炎营养防治 90 问》等。

先后获 2004 年度日本外科代谢和营养学会青年研究奖、2003 年度中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学北京协和医院优秀教师奖等。



目录

CONTENTS

漫游营养世界

| | |
|--------------------------|----|
| 营养——生命和健康的依托 | 2 |
| “民以食为天” | 2 |
| “7 + 40 + 3” | 3 |
| 能量——生命的发动机 | 3 |
| 脂肪 + 碳水化合物——产热的生力军 | 4 |
| 脂肪是心脏和体形的“杀手”吗 | 4 |
| “看得见”和“看不见”的脂肪 | 5 |
| 胆固醇是一把双刃剑 | 6 |
| 为糖“正名” | 8 |
| 维生素——维持生命的要素 | 12 |
| 给“纤维热”降降温 | 14 |
| 严守“能量平衡” | 16 |
| 正确评估每日饮食摄入的能量 | 17 |
| 中国居民膳食指南 | 18 |
| 全面、均衡、适度——平衡膳食最科学 | 21 |
| 正确认识“保健食品” | 22 |
| 健康大餐 3 + 3 | 23 |
| “有序”进食助健康 | 28 |

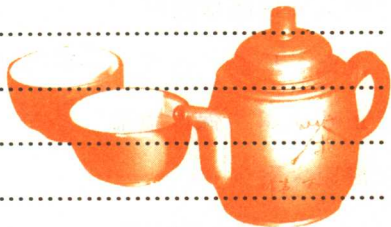
认识丰富多彩的食物

| | |
|-----------------|----|
| “功高盖世”数谷类 | 34 |
|-----------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| “植物肉”——豆类 | 34 |
| 惹人喜爱的肉类 | 35 |
| 水产品益处多多 | 36 |
| 蛋类——是福是祸 | 37 |
| 一袋奶与一个民族 | 38 |
| 新鲜果蔬有“三宝” | 39 |
| 科学看待南瓜 | 40 |
| 巧克力与健康 | 43 |
| 五色食物 | 46 |
| 小调味品里的大学问 | 49 |
| 食物的酸碱平衡 | 51 |
| 正确认识“食品添加剂” | 52 |

合理营养伴你行

| | |
|----------------------------|----|
| 你的身体告诉你：十大营养缺乏信号及其对策 | 58 |
| 四大基石 | 61 |
| 十大营养措施 | 61 |
| 从今天起，做好六件事 | 66 |
| 十大健康食品排行榜 | 69 |
| 十大垃圾食品排行榜 | 73 |
| 橄榄油——功效知多少 | 75 |
| 科学吃盐 | 79 |
| 健康源泉：内因 + 外因 | 83 |
| “平衡膳食宝塔” | 86 |
| 透过表面看体脂 | 88 |
| 油脂种类心中有数 | 89 |



| | |
|----------------------------|----|
| 美味人造脂肪的潜在危害 | 90 |
| “钙银行”的量化管理 | 91 |
| 补钙膳食，牛奶为尊 | 92 |
| 饮酒：弊大于利 | 93 |
| “综合兵团”的功效——正确补充维生素 | 93 |
| 饭碗的木桶效应——管好“入口”和“出口” | 94 |
| 向理想体重靠拢 | 95 |
| 运动者的饮食要定时、定量、定餐 | 97 |
| 老年人合理营养与疾病防治 | 97 |

做自己的营养医生

| | |
|------------------------|-----|
| 用饮食打开你的胃 | 110 |
| 补钙九问 | 112 |
| 如何科学喝牛奶 | 117 |
| 减肥苦旅，饮食相随 | 120 |
| 减肥一族，“代食”出击 | 123 |
| 癌症患者常见的营养障碍与对策 | 126 |
| 大肠癌的饮食预防 | 128 |
| 饮食不当，35岁也会得心梗 | 131 |
| 饮食预防脑卒中 | 133 |
| 冠心病的营养治疗 | 135 |
| 控制痛风，饮食有功效 | 138 |
| 糖尿病饮食控制 | 140 |
| 糖尿病饮食控制常见“误区”及对策 | 142 |
| 糖尿病患者享受水果的“四要素” | 144 |
| 糖尿病患者为什么不宜空腹喝粥 | 145 |



“低血糖反应”的饮食防治 146

你问我答

健康人需要补蛋白粉吗 150

如何科学饮茶 152

输液患者怎么“吃” 153

的哥的姐怎么吃 156

冬季进补你补对了没有 157

秋季进补为什么要把好“酸碱关” 159

为什么要用证据说话 161

有无必要晨起一杯淡盐水 162

远足的食物如何准备 164

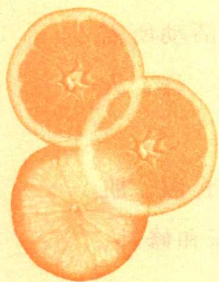
如何给眼睛补补营养 165



健康饮食手册

漫游营养世界

MANYOU YINGYANG SHIJI





营养——生命和健康的依托

营养，古人亦称之为“荣养”，意为摄取外界养分，滋补人体需要。

用现代科学的学术性言辞表示，营养是指人体不断从外界摄取食物，经体内消化、吸收和代谢来满足自身生理需要、维持身体生长发育和各种生理功能的全过程。可以讲，人体生存所依赖的所有养分均需通过上述过程获得。

营养的好坏直接关系到健康水平的高低、寿命的长短。在某种程度上，我们甚至可以称营养为生命和健康的依托。



“民以食为天”

古人云：“民以食为天。”

营养主要来自于每天的饮食，没有食物就没有营养。

食物，作为营养的物质载体，在维系生命和健康的过程中起着举足轻重的作用。

首先，食物是“能量源”。食物供给我们维持身体活动所需要的能量，就像汽车行驶需要汽油，空调制冷需要电力一样，人体也像一台机器，需要食物所提供的能量来运转。

其次，食物是“材料库”。人体的组织和器官，如骨骼、肌肉、牙齿、血液的生长发育，以及各种组织的不断更新和修补，需要食物提供充足的“建筑材料”。

还有，食物是“稳定剂+调和剂”。食物参与了维持人体正常的渗透压和酸碱平衡等一系列生理生化活动。食物在保持机体正常运转中发挥了重要的稳定剂和调和剂的作用。



“7+40+3”

食物中含有能被人体消化、吸收和利用的具有营养作用的物质，营养学上称为营养素。

“7 大类”——人体生命活动所必需的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素、矿物质、水和膳食纤维 7 大类。

“40 小类”——如果进一步分解，人体每天需要的营养素超过 40 种。任何一种缺乏即可导致疾病。

“3 大产热营养素”——在上述营养素中，蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）可以在体内“燃烧”产热，提供维持生命和健康所必需的能量。脂肪的单位产热量最大，每克脂肪产热约 37.62 千焦（9 千卡）；蛋白质和碳水化合物则均为每克产热约 16.72 千焦（4 千卡）。



能量——生命的发动机

人体一切生命活动均需要能量作为动力。维持呼吸、心跳、血压、血液流动需要能量；维持体温和进行正常的生理活动需要能量；细胞的生长、繁殖和自我更新，营养物质的运输、代谢，废物的排除等都需要能量；即使在睡眠时，呼吸、消化、内分泌、循环系统的生命活动也需要消耗能量……可以说，人体一刻不能离开能量，没有能量就没有生命。

能量的最根本来源是太阳能。

能量通过光合作用进入植物体内，并通过“植物—动物—人”的食物链进入人体。能量本身不是营养素，它是由食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过分解代谢而释放出来的。



脂肪 + 碳水化合物——产热的生力军

在三大产热营养素中，脂肪和碳水化合物承担了提供能量的重任。蛋白质虽然也可用来供能，但其更重要的作用是构成身体及生命活性物质（如各种酶、抗体等），加之蛋白质在体内含量有限，故应受到特别保护，而不是被作为能量而“燃烧”消耗。

三大产热营养素应有一个合适的供能比例。按中国人的膳食习惯和特点，碳水化合物供能占总能量的比例应为 55% ~ 60%；脂肪供能占总能量的比例应为 25% ~ 30%；蛋白质供能占总能量的比例应为 10% ~ 15%。



脂肪是心脏和体形的“杀手”吗

提起脂肪，致力于保持优美体形的女士们和担心心血管病变的朋友们都会“谈脂色变”，认为脂肪是心脏和体形的“杀手”。其实，脂肪也是人体所必需的营养素之一。

脂肪包括脂和油，在常温下呈固态的叫脂，呈液态的叫油，后者在食物中最常见。还有一些与油脂结构类似的化合物叫类脂，包括磷脂、糖脂、胆固醇、脂蛋白等，受食物脂肪含量的影响较小。

脂肪是人体非常重要的营养物质，它是产生能量最高的营养素。1 克脂肪在体内氧化可产生 37.62 千焦（9 千卡）能量，比蛋白质和碳水化合物所产生的能量总和还多。

脂肪还是构成人体器官和组织的重要部分。脂肪作为热的不良导体，皮下脂肪能够防止体热散失，还能阻止外热传到体内，有助于维持体温的恒定，并且保护和固定内脏器官不受损伤。脂肪还是脂溶性维生素的良好溶剂，可促进脂溶性维生素的吸收。脂肪摄取不足可能导致脂溶性维生素的缺乏。还有，脂肪为人们

带来餐桌的美味，产生特殊的香味促进人的食欲。因此脂肪在食谱中必不可少。



“看得见”和“看不见”的脂肪

很多人都认为只有烹调用油才是膳食脂肪的唯一来源，因此炒菜少用油就算是限制脂肪了。其实日常食用的很多食物中都含有脂肪。根据它们存在的形式，可以粗略地分为“看得见”的脂肪和“看不见”的脂肪。

“看得见”的脂肪

看得见的脂肪是指从人们感官上就知道含脂肪多的食物，如动物油、花生油、豆油、橄榄油及动物外皮如鸡皮、鸭皮等食物。人们很容易就能避免这些物质的过多摄入。

“看不见”的脂肪

顾名思义，这种脂肪不容易为人所注意，例如肉类、蛋类、奶制品、动物内脏、豆制品，还有坚果类食物，如花生、瓜子、核桃、杏仁、开心果、松子等均含有较多量的脂肪。这些看不见的脂肪恰恰是人们容易过量食入的，肥胖也会由此而来。15粒花生米或者30颗瓜子等都基本上相当于10克纯油脂（约1勺油）的含脂量。

摄入脂肪过多会引起高血脂、肥胖等疾患，因此避免摄入过多脂肪已经成为人们普遍关注的问题。此外，如果摄入碳水化合物过多，超过身体的需要，多余部分也会转化为内源性脂肪在体内蓄积。需要留意的是不但炒菜要少放油，还要特别注意那些隐藏起来的脂肪。我们建议你适量增加食物中植物性来源的脂肪如

大豆、芝麻、油菜子、核桃、花生等，不但不含胆固醇，而且能够抑制小肠吸收那些来自于动物性食品所含的胆固醇，同时又含有丰富的必需脂肪酸，有保护心脑血管的作用。



胆固醇是一把双刃剑

“谈胆固醇色变”，是很多人，特别是中老年朋友的真实心态。他们认为胆固醇是导致心脑血管疾病的元凶，“有百害而无一利”。

这种心态往往使人们产生这样的感觉，希望血中的胆固醇越低越好，希望膳食中的胆固醇越少越好。

其实，这是一种认识上的误区。对胆固醇的看法，无论是血清胆固醇，还是膳食胆固醇，均应持“一分为二”的态度，客观评价胆固醇的“功”与“过”。

“一分为二”看血清胆固醇

临床上将血清总胆固醇增高称为高胆固醇血症。目前，我国医学界将血清总胆固醇水平大致分为以下三个等级：

合适范围： <5.20 毫摩尔/升（200 毫克/分升）

边缘升高： $5.23 \sim 5.69$ 毫摩尔/升（201 ~ 219 毫克/分升）

过高： >5.72 毫摩尔/升（220 毫克/分升）

目前的很多临床研究已明确，血清总胆固醇水平增高是导致冠心病的独立危险因素。血清总胆固醇越高，发生动脉粥样硬化的风险越大，时间也越早。血清总胆固醇每降低 1%，发生冠心病的危险性可减少 2%。

但另一方面，血清总胆固醇降到多低合适？

对此，学术界长期存在争论。有人认为血清总胆固醇过低可



能引发脑出血或使癌症的发病率增高，特别是对老年人，这一点可能更有意义，但这尚需大量的流行病学证据来证实。有一些恶液质的患者，血清总胆固醇可降至很低水平，这其实是重度营养不良的一种表现。目前一般认为，将血清总胆固醇保持在2.1~5.2毫摩尔/升（90~200毫克/分升）范围内可能较为合适。

“一分为二”看膳食胆固醇

基于对胆固醇的偏见，很多人想从膳食中将胆固醇清除“干净”，似乎不这样做就不能维持正常的血胆固醇浓度。其实，这样做既不现实，也对健康无益。

首先，在我们过多关注血清胆固醇增高对人体可能的危害时，不要忽视正常胆固醇水平对人体的益处，例如：胆固醇是人体细胞的重要成分；胆固醇是很多重要激素和维生素合成的前体；胆固醇是大脑、肝脏等重要脏器的组成部分等。缺少胆固醇，则会导致一系列健康问题。

其次，胆固醇仅有约30%来自膳食，而70%则是在体内合成的。若严格限制膳食中的胆固醇，则体内合成将增加；反之，若膳食摄入的胆固醇较高，则体内合成将减少，在一般情况下，二者保持动态平衡。也许，这可在一定程度上解释为什么一些长期吃素食、膳食胆固醇摄入很少的人也可能出现血清总胆固醇增高。

再次，由于胆固醇通常与其他营养素（如蛋白质、部分维生素、部分常量元素和部分微量元素等）共存于膳食中，过分限制胆固醇，有可能同时限制了其他有益营养素的合理摄入，这对健康是不利的。

目前很多国家的膳食胆固醇的摄入标准为每日不高于300毫克。对于低密度脂蛋白胆固醇增高者，应进一步限制胆固醇摄入

量小于每日 200 毫克。同时，饱和脂肪酸的供能比例应小于总能量的 7%。富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物主要有肥肉、动物油、棕榈油、椰子油、蛋黄、动物内脏等。无论对健康人还是冠心病患者，均应少吃或不吃这些食物。但这并不意味着不能摄食动物性食品。相反，适量摄入瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋或鸡蛋清等，对维持人体健康是必需的。



为糖“正名”

误区 1：糖 = 肥胖

在一些人眼中，糖和脂肪一样，是饮食的“禁区”。

一些人之所以禁糖，不外乎担心吃糖长胖。其理由是：糖含有能量，吃糖的过程就是积蓄能量的过程，就是长胖的过程。

然而，在长胖方面，糖真有那么大的作用吗？

虽然糖的确是一种产能营养素，但比起产能“大户”脂肪，每克糖氧化燃烧产生的能量（16.72 千焦）还不及脂肪（37.62 千焦）的一半。糖果的产热功效更多地表现为“短、平、快”，这就是出现低血糖反应时吃糖果要好过吃肉的道理。但糖的整体产热功效远远不及脂肪。加之糖类在体内不能大量储存，在需要能量时，肝脏和骨骼肌中蓄积的少量糖分仅够维持身体 24 小时的需要，其余则全部需要脂肪的援助。后者是人体在饥饿时供能的生力军。因此，可以认为，在长胖方面，糖的“贡献”要远远逊色于脂肪。

误区 2：糖 = 糖尿病

一些朋友一提到“糖”马上联想到“糖尿病”。其实，迄今



为止，没有足够的科学证据表明吃糖多就会得糖尿病，正如同不能认为不吃糖或少吃糖就不会得糖尿病一样。糖尿病的发生原因极为复杂，涉及遗传、感染、基因变异、环境、饮食等，至今未被医学界完整清晰地阐明，诸多悬疑尚待解答。简单地将糖和糖尿病生拉硬拽到一起，不是科学的态度。从营养角度看，因能量摄入超量，加之运动过少等导致肥胖是诱发 2 型糖尿病的重要因素。但能量摄入超量绝非糖类一家之过，往往是“糖类 + 脂类”结合作用的结果，并且，比起产热“大户”脂肪来，糖的产热能力还是小巫见大巫。因此，只要合理吃糖，在为机体提供必需的能量时，并不存在导致肥胖，进而导致糖尿病的风险。

走出“误区”

让我们看看糖对人体的贡献。

糖类又称为碳水化合物，是人体不可或缺的营养物质，与健康的关系非常密切，在生理上起到产生热能、节约蛋白质消耗的作用。

首先，人体在工作、学习、思维以及维持机体正常生存活动时所需要热能的 60% 以上是糖提供的。其次，糖类是维持人体血糖的生力军。可以说，没有其他任何一种营养素能像糖类一样快速、有效地提升和维持血糖。再次，糖类是保护蛋白质的护航队。还有，糖类是避免脂肪过度动员、酮体过多产生的有效武器。另外，进食糖果还可改善女性经前忧郁症症状。美国麻省理工学院临床研究中心的研究表明，甜食能减轻经前综合征的症状，含糖量高的食物对忧郁、紧张和易怒等症状有缓解作用。研究者分析认为，这可能是当人们进食了碳水化合物后，大脑里的血管收缩素 5 - 羟色胺增加，改变了人的情绪。