

Chihe You Xuewen

赵克健 午秋花 编写

Texue Shanshi

shouce

吃喝有学问

——科学膳食手册



中国医药科技出版社

吃喝有学问

——科学膳食手册

赵克健 午秋花 编写

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃喝有学问: 科学膳食手册/赵克健, 午秋花编写.

—北京: 中国医药科技出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5067-3676-3

I. 吃… II. ①赵… ②午… 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 (2007) 第 068994 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010-62266372 发行: 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 6

字数 100 千字

印数 1—4000

版次 2007 年 7 月第 1 版

印次 2007 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京市昌平区百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3676-3

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

健康幸福的生活来源于科学的保健，而健康常毁于无知。甚至因无知而断送了本不应断送的生命。按生物学的理论，包括我们人类在内的哺乳动物的寿命应该是其生长期的5~7倍，那么人的寿命应该是120岁至175岁。按世界卫生组织新的对人类年龄分期，70~89岁为老年期，90~120岁为长寿期。而我国现在的人平均寿命还不到70岁，才刚刚进入老年期。人都不是老死的，有些是因病而死亡的。得病的原因和种类很多，其中最重





要的一条就是缺乏必要的保健知识。所以联合国曾提出一个口号：“千万不要死于无知”。无知是指什么呢？这里指的就是对保健知识的匮乏。现在我们国家已整体进入了小康社会，人们的生活富有了，物质条件丰富了，生活水平提高了，但在一定程度上，有些先富起来的人们，其健康水平并没有随之提高，反而是血压高了，血糖高了，血脂高了，肥胖程度提高了，心脑血管发病率高了，健康水平下降了，亚健康的人多了。这都是为什么呢？就是缺乏科学的保健，不懂怎样合理的养生。什么精米白面营养多，





猪肉不如牛肉好，麦当劳食品是佳肴，可口可乐饮料是首选等等，这些错位的观念在误导着人们。大蒜有抗癌作用就整瓣吃；番茄有营养生着吃；红葡萄抗癌吐皮吃；鸡蛋豆浆冲着吃；油条炸饼天天吃；早餐不吃中午吃；晚餐丰富就酒吃；一盆炒菜大家夹着吃等等，这些不良的饮食习惯还在延续着，还有什么“饭后百步走，活到九十九”，“饭后吃水果，百病别找我”，“饱洗澡，饿剃头”等这些已被否定的所谓格言，有些人还在相信。这是因为许多人缺乏现代的科学保健知识。而在诸多的保健知识中科学

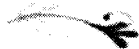




膳食是极其重要的一个方面，被称之为养生的第一要素。现在这本小册子就是根据最新的有关膳食科研成果，从膳食营养及食疗、保健等方面来介绍关系人们健康长寿的膳食科学知识，书中附有多种有关饮食营养保健方面的数据图表供查阅。期望读者通过了解掌握这些资料，并用来引导生活实践，从而提高健康水平和生活质量，充分享受健康幸福的生活而延年益寿。

编者

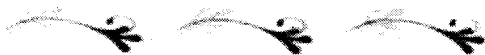




目 录

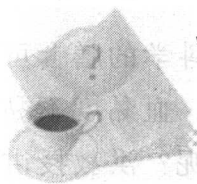
一、科学膳食是健康的第一基石	1
二、膳食应确保生命必需营养素的供给	12
三、人体所需各种营养素的生理功能	31
四、各种常用食物的性味、功能及食用禁忌	60
五、科学安排膳食结构，确保健康长寿	89
六、各种常用食物的“四性”与“五味”	98
七、各种饮食的选用应与日、季的节律相 适应	102
八、食物的科学烹调与合理储存	109
九、各种常见疾病在饮食方面的宜忌	117
十、有益于强身祛病的食物介绍	143
附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量表	146





附录二	常用食物营养成分含量表	148
附录三	常用蔬菜中的含糖量表	176
附录四	常用水果中的含糖量表	176
附录五	常用食物中胆固醇含量表	177
附录六	常用食物中的嘌呤含量分类	178
附录七	常用食物中膳食纤维含量表	179
附录八	常用食物中脂肪含量表	179
附录九	营养专家推荐我国应常食用的十佳 饮食种类	180
附录十	按“露卡素”原理我国常见食品分 类表	180
附录十一	美国“时代周刊”推荐的十大 营养食品表	181
附录十二	2006 年世界卫生组织公布的十大 类垃圾食品表	182
参考文献		182





一、科学膳食是健康的 第一基石

身体健康是最大的幸福，科学合理的膳食是健康的第一基石，而影响人们健康的主要疾病，尤其是心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等这些慢性病，其发病的原因是什么呢？卫生部全国心血管病防治科研领导小组副组长、心血管病专家洪昭光教授，在一次中南海作保健报告中指出：得这些病是由内外两方面的因素促成的，内因在慢性病中所占的比重不是主要的，仅占20%，80%是外因造成的。所谓内因是一种遗传倾向，即由父母遗传基因所致。外因就是对保健知识的缺乏、不科学的生活方式，即所谓病死于无知。健康的钥匙就在自己手里，可概括为四句话、十六个字：即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这十六个字也正是世界卫生组织（WHO）维多利亚宣言提出的，是健体强身的基础措施。其中合

理膳食是健康的第一大基石。对此，洪教授也作了介绍。

食物改变你的一生。合理的、科学的膳食可以让人不胖不瘦，胆固醇不高不低，血黏度不黏不稀。那么怎样才能作到合理膳食呢？洪教授讲的是两句话十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑。

我们先来看第一句话：

“一”就是每天喝一袋牛奶或适量的酸奶。据洪教授讲，我们中国人多数缺钙，这是由于我国膳食习惯造成的。缺钙有三个结果：第一是易患骨病，缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腰疼、腿痛、浑身痛、老年易患忧郁症；第二是易患龟背，即驼背，随着年龄的增长，个子则越来越矮，60岁变矮了，70岁再矮，80岁更矮，原来的短衫变大褂了；第三是易骨折，稍微一摔就骨折，台阶滑了一下手一撑骨折了，甚至有的人大声咳嗽一声，就咳断了肋骨。以上这些都是缺钙造成的。人体一般每天需800mg钙才能满足需要。我们普通膳食平均只能供给500mg，每天尚缺300mg，一袋牛奶正好含近300mg的钙。所以每天喝一袋

牛奶非常重要。中老年人喝奶不易骨折，儿童喝奶个子长得高。据说一天喝一袋牛奶的儿童比不喝奶的儿童身高平均高 2.8cm。常喝牛奶的儿童不但个子长得高，而且肌肉发达，皮肤、眼睛、头发有光泽，智力也高。二战后，日本政府每天中午给中、小学生每人免费供应一袋牛奶，结果日本人一代比一代高，日本人现在平均身高已超过了我国。另外老年人喝牛奶还可预防和减少高血压、动脉硬化的发生，喝酸奶也可以。我国神六飞船航天员的食谱中每天有 3 次奶，早晚为牛奶，中午为酸奶。另外豆浆中也含有较多的钙，不喝牛奶多喝点豆浆也可补钙，且豆浆中还含有异黄酮等多种抗癌物质。

“二”是指 250g 碳水化合物。也就是相当于 250g 粗细粮搭配的主食，身高、体力消耗大的人可以多吃一些，并多吃些蔬菜、水果，这样可以有效的控制体重。专家们认为控制体重最好的办法就是合理膳食加适量运动，这比服任何减肥药物都好，不仅安全，且效果显著。许多演员为了适应角色的需要，就是用控制主食的方法达到减轻体重的。意大利歌唱家帕瓦罗蒂用控制主食控

制了体重，我国演员唐国强为了出演长征中的毛泽东，也是用控制进食的方法将体重降了下来。由于主食减少了，每天要补充足够的蛋白质，不然将会体力不支。控制主食主要是为了增加体内脂肪的消耗，以达到减肥目的。每顿饭吃少了，不解饿还想吃，控制不住怎么办？那就坚持饭前先喝汤，要知道饭前喝汤，可使身体苗条健康，饭后喝汤，瘦人都会发胖。因为饭前先喝一碗菜汤，再吃一点饭，就觉得饱了，不想再吃了；而如果饭后喝汤，本来已吃的不少了，再加一碗汤把胃撑大了，越吃越想吃，吃不胖才怪呢？另外，一些错误的观念和做法也应纠正：饭后散步会影响消化道对营养的吸收；饭后吃水果其胃内饭菜会影响水果正常消化；饭后洗澡使血流量在体表增加，而在胃肠道减少，使消化功能减弱。这些做法，如不注意容易日久成疾。

“三”是指三份高蛋白食品。高蛋白食品对健康非常重要，瘦肉、鸡蛋、豆制品及鱼虾等都是含丰富蛋白的食品。按照中国营养学会的研究，人体按每 kg 体重计算，每天需 1 ~ 1.5g 蛋白质。这里建议的三份高蛋白食品是：25g 瘦肉或者一

个大鸡蛋，或 50g 豆腐，或 50g 鱼虾，或 75g 鸡鸭肉，或 12.5g 黄豆。一天选吃三份或四份蛋白质不多也不少，少了则营养不良体质下降；多了也不行，会消化不良，造成肠道毒素太多，危害健康。有了以上几份高蛋白食品，每天再适量吃些谷物和蔬菜水果，这可称为合理膳食了，如果饭前再喝一点红葡萄酒那就更是一顿保健美餐了。

“四”是有关膳食的四项原则，即：“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。所谓有粗有细，是指主食应粗细粮搭配，切忌只吃精米、细面，尤其是城里人多是细粮有余，粗粮不足，多吃些小米、玉米对健康非常有利。小米益肾补气，利尿消肿。玉米内含卵磷脂、亚油酸、谷物醇及维生素 E 等，可以预防高血压，动脉硬化，多吃一些，对健康有利。目前城市居民多数是谷物和蔬菜摄入量不足，这也是各种慢性病高发的重要原因之一。英国医学家克理威提出的世界著名的“克理威 20 年法则”，认为食用精制米面，一二十年后可患心脏病和糖尿病，这一法则已被研究证实。一些富贵病都是吃出来的。

再说不甜不咸，就是指在饮食中尽量少放糖

和盐。糖虽甜，可矫味，但却不是好食品。白糖没什么营养，吃多了伤胃损齿。美国肝病学会一项动物试验表明，糖和含糖饮料是形成肝病原因之一。盐吃多了对身体危害更大，不仅可诱发心血管疾病和高血压，并可致癌。日本北海道居民过去习惯吃咸鱼，一天要吃 30 多克的盐，结果成了“胃癌王国”。据调查我国东北人吃盐最多，一天吃近 20g 盐，所以东北人患高血压、脑卒中也多；而广东、上海人吃盐较少，一天约 8~9g，则发病率就低。津、京、河北人喜口重，所以也是心血管病和高血压高发地区。那么一天吃多少盐适宜呢？根据机体的需要，每天吃 6~7g 盐为好。为了健康长寿，做菜、做汤还是少放点盐。

所谓“三、四、五顿”是指进食应本着少食多餐的原则。一天的饭分三、四、五顿吃为好。有些人一天只吃两顿饭，这种习惯很不好，尤其是不吃早餐，会造成血糖降低，注意力不能集中，思维能力和记忆力也会下降，日久对工作、学习影响甚大。中年人不吃早餐会使糖尿病、脂肪肝、高血脂、冠心病的发病率增高。因为不吃早餐，中、晚餐吃的过多则血糖、血脂波动增多，胃肠

负担加重，不利于减肥。所以应保证一天三餐。有条件的（如离、退休老人）以一天4~5餐为最好。另外，我们还提倡：早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。早餐应注意营养，午餐吃饱（但不是吃撑着），以确保体力和精力，晚餐要少，晚上也该让胃肠休息。研究显示：每天进食六次的人与常规进食3次的人相比，血液中胆固醇要低5%。

再说所谓七八分饱。中医有句老话：若要身体安，三分饥和寒，意即吃饭勿太饱，着衣别过暖。每顿饭吃个七八分饱对身体健康非常有利。有人做过一个实验，让100只猴子随它吃饱，另外100只猴子只让它吃七八分饱，10年以后，那100只敞开吃饱的猴子死了50只，另100只吃七八分饱的猴子才死了12只。前100只中胖猴多，脂肪肝、冠心病、高血压多，因之死的也多。由此可见，每餐吃七八分饱对健康的重要性。

最后说一下这个“五”，它是指每天应最少吃500g蔬菜和水果，即400g蔬菜，100g水果。新鲜的蔬菜和水果对身体有着特殊的作用，它们不仅可滋润胃肠，并可提供身体所需的各种维生素和矿物质，还对防癌、抗癌有着重要的作用。蔬

菜和水果各有各的特点和作用，不可用水果代替蔬菜，或只吃蔬菜不吃水果，二者均不可取。另外，不同体质的人在品种方面还应注意选择，以适宜身体所需。

现在说说红、黄、绿、白、黑。这是指五种不同颜色的、对身体有着特殊保健作用的食物。其中的“红”包括西红柿（番茄）、红薯、红果、红辣椒和红葡萄酒。西红柿含有较多的人体所需的维生素及钙、锌等矿物质，其所含番茄素具有抗癌作用。据报道男性每天吃1~2个西红柿，前列腺癌发病率可减少45%。西红柿一定要熟吃，生食起不到作用，因为其所含有效成分番茄素，只有加热才能被释放出来。红薯也叫甘薯、地瓜、山芋，具有补虚益气、健脾强肾、补胃养心、通便利水等功效，红薯还是较好的减肥食品。红果也叫山楂，有降血脂、软化血管、增加机体免疫力等功效，被誉为长寿果。红辣椒可刺激胃肠分泌消化液，有利于消化，其所含辣椒素可促进血液循环，所含抗氧化物质可防癌，辣椒还可降低胆固醇、软化血管。但辣椒为大热、大火之物，不可多吃。红葡萄酒可以提高血液中高密度脂蛋