

首席健康专家忠告

不活九十多 就是您的错

丛书总主编 殷大奎 丛书执行主编 赵仲龙

本册主编 宋绮霞



吃出来的健康



北京出版社
北京出版社

首席健康专家忠告

不活九十多

丛书总主编 殷大奎
丛书执行主编 赵仲龙
本册主编 宋绮霞

康

就是您的错

吃出来的健康

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

康·吃出来的健康 / 殷大奎主编. —北京: 北京出版社, 2005

(不活九十多 就是您的错)

ISBN 7-200-05989-7

I. 康… II. 殷… III. ①中年人—营养卫生—基本知识②老年人—营养卫生—基本知识 IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031332 号

不活九十多 就是您的错

康·吃出来的健康

KANG · CHI CHULAI DE JIANKANG

丛书总主编 殷大奎

丛书执行主编 赵仲龙

本册主编 宋绮霞

*

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

顺义张镇康华福利印刷厂

*

A5 开本 7.375 印张 140 千字

2005 年 5 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

印数 20001—23000

ISBN 7-200-05989-7/R·284

定价:11.00 元

质量投诉电话:010-58572393



其实，健康与快乐比长寿更重要。

本书由中国健康教育协会邀请40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学、营养学以及运动医学等方面的专家，围绕中老年保健热门话题接受采访，为中老年朋友提供健康指导，并由一批著名科普作家执笔编写。

丛书分为“健”“康”“福”“禄”“寿”“禧”6个分册，涵盖中老年保健主要知识，文笔生动，好看、实用。



首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

健

活出高质量

首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

康

吃出来的健康

首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

福

幸福是健康的福

首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

寿

长寿是吃出来的福

首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

心

小心才是健康的福

首席健康专家忠告

**不活九十多
就是您的错**

动

运动是健康的福

序 言

健康长寿是广大人民群众最为关注的课题之一。

构建和谐社会、建设小康社会，就需要在全社会中加强健康教育的力度。健康教育的目标人群是广大人民群众，目的在于推荐科学、健康、文明的生活方式。

2002年，中央文明办、卫生部在“四进社区”活动中，在全国范围内开展了大规模“相约健康社区行”活动。第一批14位全国健康教育首席专家的巡讲内容，使健康教育工作获得前所未有的社会影响，同时，也取得了丰富的经验。

广大人民群众希望有更多的像杨秉辉、洪昭光这样的优秀健康教育专家参与这项事业，并且希望有更加优秀的“三贴近”医学科普作品问世。

本套《不活九十多，就是您的错》丛书，就是在这样的背景下产生的。中国健康教育协会组织了40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学以及营养学、运动医学等方面的专家参与工作，并且聘请一批著名科普作家和资深编辑共同完成丛书的编写工作。

在编写过程中，我们不仅突出内容的“三贴近”（贴近现实，贴近生活，贴近群众）；同时，在创作手法上有所创新，使广大读者能真正读懂、读明白，从“知、信、行”的角度，认识科学、健康、文明生活方式对促进健康的重要性，改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的预期目标。

本丛书获中国科协科普专项资助，以及卫生部妇幼卫生与社区卫生司大力支持，谨此致谢。

中国健康教育协会会长 中国医师协会会长



《不活九十多 就是您的错》

丛书编委会

顾 问

韩启德 (全国人大常委会副委员长)

主 任

殷大奎 (中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部原副部长)

副主任 (以姓氏汉语拼音为序)

程东红 (中国科学技术协会书记处书记)

杜治琴 (中央保健委员会办公室副主任, 卫生部保健局副局长)

胡锦涛 (中国健康教育协会副会长、上海市政府参事)

李宝库 (中国老龄事业发展基金会会长、民政部原副部长)

李长明 (卫生部原基层卫生与妇幼保健司司长)

吴明江 (中华医学会副会长、党组书记兼秘书长)

杨 青 (卫生部妇幼保健与社区卫生司司长)

袁永林 (中国人民解放军总后勤部卫生部副部长)

委 员 (以姓氏汉语拼音为序)

陈玉松 (大连珍奥集团董事长)

范文明 (《中国老年报》原社长、原总编辑)

高 勤 (中国科学技术协会科普部副部长)



侯冬虹（武警部队卫生部副部长）

李桂娥（中央国家机关精神文明办副主任）

李 深（中国老年保健协会会长、武警部队卫生部原部长）

路文德（铁道部原劳动卫生司司长）

彭友东（中国科学技术协会科普部部长）

陶 金（卫生部妇幼保健与社区卫生司健康教育处处长）

张立强（上海市健康教育所所长）

总策划（以姓氏汉语拼音为序）

高 勘

刘克玲（中国健康教育协会常务副会长兼秘书长）

钟制宪（北京出版社出版集团总编辑）

策划工作组（以姓氏汉语拼音为序）

李清霞（北京出版社出版集团副总编辑）

刘子君（北京少年儿童出版社总编辑）

陶 金

赵 萌（北京出版社出版集团策划总监）

总主编

殷大奎

丛书主编

赵仲龙（中国健康教育协会副秘书长、中国科普作家协会副秘书长）

健册·《活出高质量》

主 编 陈珊珊 (北京健康教育所副所长)

副主编 王文静 (中国科普作家协会副秘书长)

康册·《吃出来的健康》

主 编 宋绮霞 (《中国人口报》科技部原主任)

副主编 林欣雨

福册·《警惕后悔莫及的病》

主 编 魏兰新 (《健康报》副刊部主任)

副主编 王莉莎 (《中国临床康复》杂志社社长)

禄册·《远离与吃有关的病》

主 编 魏兰新

副主编 唐 芹 (中华医学会普及部副主任医师)

寿册·《小心老了才得的病》

主 编 魏兰新

副主编 马涵英 (北京安贞医院老年心内科主治医师)

禧册·《运动康复的秘诀》

主 编 陈亚伟 (中国康复研究中心通联部主任)

主 编 宋守中 (《健康指南》杂志社社长)



参与编纂专家

(以姓氏汉语拼音为序)

- 白文佩 (北京大学第一医院副主任医师、副教授)
- 陈春明 (原中国预防医学院院长、研究员)
- 陈孝曙 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)
- 邓晓虹 (北京市疾病预防控制中心主任医师)
- 丁伯坦 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 高云秋 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)
- 顾之平 (北京大学第一医院主任医师、教授)
- 韩 驰 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)
- 何权瀛 (北京大学人民医院主任医师、教授)
- 何志坚 (国家体育总局体育科学研究所运动健身科学指导中心主任)
- 胡佩诚 (北京大学医学部教授)
- 纪树荣 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 李洪滋 (首都体育学院教授)
- 李可基 (北京大学医学部公共卫生学院教授)
- 李美玉 (北京大学第一医院主任医师、教授)
- 李瑞芬 (北京军区总医院主任营养师)
- 李舜伟 (中国医学科学院中国协和医科大学北京协和医院教授、主任医师)
- 孟 申 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 蒲均宗 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)
- 史成礼 (甘肃省计划生育委员会主任医师)

宋子元 (北京口腔医院副主任医师)

田 汨 (中国康复研究中心教授、主任医师)

田得祥 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

王建璋 (中国医学科学院中国协和医科大学北京肿瘤医院主任医师、教授)

王有国 (济南市第一人民医院主任医师)

吴弦光 (中国康复研究中心教授、主任医师)

薛安娜 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)

杨秉辉 (上海复旦大学中山医院主任医师、教授)

杨华渝 (首都医科大学附属北京安定医院主任医师、教授)

姚崇华 (首都医科大学附属北京安贞医院主任医师、教授)

曾昭耆 (卫生部北京医院主任医师、教授)

张 坚 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员)

张 凯 (北京大学第一医院副主任医师)

张 通 (中国康复研究中心教授、主任医师)

张宝慧 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

张宗卫 (北京市肿瘤医院研究员)

赵 霖 (中国人民解放军 301 医院研究员)

周文泉 (中国中医研究院北京西苑医院教授、研究员)

周小波 (北京按摩医院副主任医师)

朱良湘 (首都医科大学附属北京同仁医院主任医师、教授)





目 录

第一章 对照“膳食指南”，找一找差距 1

1. 吃饭不必算来算去，算得什么都不敢吃 1

老年人活到了这一大把年纪，辛辛苦苦过了大半辈子，在生活上应该有更多的享受。坐在饭桌前，这个不敢吃，那个不能吃，这种限制没有必要

2. 老同志：别把营养不当回事儿 5

天天吃稀饭，把菜烧得很烂，这样容易把膳食质量降低，造成营养不良

3. 食物的“金字塔”结构 9

如果能按照“中国居民膳食指南”的要求去做，每天大体按照指南上要求的比例，换着花样调配膳食，基本都可以达到总体上的营养平衡

4. 一天至少要吃多少种食物 14

许多老年人在吃饭的时候，家里其他人总是在一旁嘱咐：这个不能吃，那个不能吃……但是，指导中国人吃的“中国居民膳食指南”很大一部分说的是要保持膳食平衡，并没有说哪些食物能吃，哪些食物不能吃

5. 粮食是主食，一天不能少于250克（半斤） 18

现在有的老年人很少吃主食，甚至基本上不吃主食，每餐就吃点儿菜……老年人，绝对不要这样做。每一餐，都要吃些主食

6. 主食要杂，种类要多 22

咱们中国人的主食花样特别的多，加工方法也千变万化……但还是提倡主食要杂，不要过于精细；种类要多，不要加入过多的油和盐

7. 若要身体好，吃饭不过饱 28

暴饮暴食不好。吃得过饱，不但容易造成胃肠的额外负担，还可能引发一些慢性病和急性胰腺炎等

8. 早餐要吃四类食物 31

退休以后，为了图省事，往往把一日三餐弄得很单调，吃得也非常简单。这样做不好。饮食应该多样化，不能每天都是一两样，早晨只有牛奶、鸡蛋……长年不变样

9. “三口素，一口荤”，营养学家“支”的“招” 35

老同志们凑在一起，经常感慨道：“年轻的时候，想吃没的吃；现在，什么吃的东西都有了，却吃不下去了。”脸上还会露出一副失望的表情

第二章 老年人，优质蛋白不能少 42

1. 算一算，一天需要多少蛋白质 42

老年人年纪大了，运动量减少了，对能量的需要也少了。吃的总量虽然减少了，但是优质蛋白质一点儿也不能少，应当和中年时期一样，甚至更多一些

2. 每天要喝一袋牛奶 45

“中国居民膳食指南”中建议大家：“每天吃奶类、豆类及其制品”。其中，每天喝一袋牛奶（250毫升）是一项重要内容

3. 分清是酸奶，还是牛奶饮料 51

酸奶是由优质牛奶经乳酸菌发酵而成，本质上仍属于牛奶。但是，市场上还有许多品牌的牛奶饮料。牛奶饮料只是饮料的一种，不再是牛奶。两者在本质上有区别

4. 鱼生火，肉生痰，常吃豆腐保平安 55

豆类食品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素，因而被誉为“植物肉”

5. 如果家里有条件，不可一日食无鱼 60

我们说，四条腿的（猪、牛、羊等）不如两条腿的（鸡、鸭、鹅等），两条腿的不如一条腿的（鱼和菌类等）；还有人说，红肉（猪肉、牛肉、羊肉等）不如白肉（禽肉、鱼肉）等等。这些说法都不无道理

6. 顺便说一下补钙的问题 66

现在，做钙宣传的广告很多，补钙的产品也很多，除了吃补钙产品，还可以从食物中补钙

7. 用铁锅补铁，不如吃“血豆腐” 68

微营养素对老年人的身体有好处。例如，维生素A、B、

C、E，叶酸、铁、硒这些东西，都是很有好处的。问题是怎样通过膳食补充这些微营养素

第三章 蔬菜水果，一样也不能少 71

1. 为什么每天都要吃蔬菜 71

在蔬菜已从餐桌上降为陪衬地位的情况下，我们应当再三强调：每天至少吃一斤蔬菜。特别要多吃富含维生素C和胡萝卜素的新鲜蔬菜和水果，它们对预防癌症和心血管病有好处

2. 营养“新秀”膳食纤维，没用的废料成了“宝” 76

过去，蔬菜、水果中的植物纤维，被看作是消化不了的“残渣”“废料”，在人体内仿佛也派不上什么正当“用场”

3. 西红柿，熟食比生食效果更好 80


2002年，在美国著名的《时代》杂志上，西红柿（番茄）被列为现代人“十大优质食物”之首

4. 蔬菜贮存时间长了，营养丢了 86

一棵菜中维生素C的含量，外层菜叶比内层菜叶要多，叶部比茎部要多，因此，尽量少丢弃菜边和外层菜叶（菜帮）

5. 药补不如食补，维生素并非越多越好 92

补充 β -胡萝卜素和维生素E制剂对防癌无益。如果



说有什么影响的话，那就是补充 β -胡萝卜素反而有害，可能增加患肺癌的危险，并且增加总死亡率。世界上几个国家用补充 β -胡萝卜素进行癌症预防干预的实验，都于1996年叫停。所以，还是药补不如食补

第四章 脂肪，既离不开，也不能多 97

1. 食油也要1:1:1 97

素油也是油，也是脂肪，过多摄入仍然会使热量摄入过多，造成肥胖……摄入植物油并不是越多越好，而应当适量、平衡

2. 食用油“三大纪律” 104

膳食中脂肪的“质”比“量”更重要。完全采用植物油烹调菜肴，并不科学。最佳搭配是既要有动物性脂肪(占1/3)，也要有多种植物油(占2/3)

3. 有钱难买老来瘦，太胖太瘦都不好 110

人不能太胖，也不能太瘦，保持适宜的体重对健康长寿有好处。记住，男人的腰围不要超过102厘米，女人不要超过88厘米

4. “喝凉水也能长胖” 114

有的瘦人想胖，却怎么吃也胖不起来；有的胖人做梦都想瘦，想苗条一点儿，于是天天少吃少喝，成天受着饥

