

一本让人耳目一新的营养书


反思营养 重识营养

一本写给对饮食营养比较关注或已有所了解的读者阅读的书 / 一本还原了营养真实面目的书 /
一本传达了一种科学的、缜密的营养学思维方法的书 /

王兴国 编著◎

拨开营养 的迷雾

于纷纭复杂中，拨开迷雾，还营养一个清晰的面目

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

拨开营养的 迷雾

BOKAI YINGYANG DE MIWU

王兴国 编 著

 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

拨开营养的迷雾 / 王兴国编著. —北京: 人民军医出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5091-1241-0

I. 拨… II. ①王… III. 营养学——基本知识 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148127 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 王 峰 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 14 字数: 168 千字

版、印次: 2007 年 10 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介

王兴国 男, 37 岁, 大连医科大学附属第二医院营养学副教授, 副主任营养师, 大连营养学会常务理事。

1988 年, 考入广州中山医科大学 (现中山大学) 医学营养学系, 师从著名营养学家何志谦教授。1993 年毕业后到大连医科大学附属第二医院从事临床营养工作至今。

在完成病人营养配餐、营养门诊咨询、临床营养支持等业务工作的同时, 发挥自己的专业优势, 与媒体合作, 积极开展营养宣传教育工作。为《中国食品报》、《大连日报》、《新商报》、《半岛晨报》、《大连晚报》等多家报纸撰写了营养保健科普文章数百篇; 在大连人民广播电台都市之声频道主持营养科普节目《王老师营养时间》已 4 年有余, 并经常接受大连电视台公众频道 (3 套) 及其他频道健康节目的采访; 开展面向社区的营养知识公益讲座数十场; 出版科普著作 4 部。在临床营养工作和公众营养知识的普及推广实践中, 逐渐形成客观、公正、知识丰富且面向实际生活的治学学风, 得到受众的广泛好评, 负有一定声望。

内容提要

随着健康意识的不断提高，人们越来越关注生活中的营养问题。现在有关营养的说法五花八门，大多数消费者如坠云雾，无从选择。本书由既有丰厚理论基础，又有丰富临床营养经验的营养专家主笔，为广大读者拨开生活中的营养迷雾，指点迷津。

前 言

这是一本写给对饮食营养比较关注或已有所了解的读者阅读的书，它不仅讨论了一系列饮食营养常识的细节，还原了其本真面目，还透过这些细节讨论传达了一种科学的、缜密的营养学思维方法。这种思维方法有助于读者准确地理解、掌握更多的饮食营养知识。现在，与饮食营养有关的常识、说法和建议十分繁杂，来源和传播渠道众多，互相矛盾、鱼目混珠的现象非常普遍，如果不掌握一些科学的思维方法，就很容易在繁杂的信息面前感到迷茫或走入误区，尤其是那些习惯于通过学习营养常识来指导自己行为的人。知识细节里渗透着思维方法，思维方法可以延伸到更多的知识细节，知识和思维方法并重是本书的最大特色。知识可以明确地记录下来，思维方法却只能在字里行间加以体现，过程及结论都要准确而灵活地表达，这使本书阅读起来可能会略显繁复。不过，只要耐心品读，本书中关于饮食营养知识及其思维方法的精华部分，饮食营养精髓将会一一在你面前展开，或至少你可以领略到一位有深厚专业背景和数十年实践经验营养师的一些感悟。

作为营养专业人员，我不可避免地要经常对人们无比熟悉的事物——饮食发表看法，这促使我养成了一个习惯，与流行的“营养常识”或生僻的“饮食秘诀”保持一定的距离，我几乎从来没有不加分析地接受任何营养保健知识，我只接受那些能经得住时间推敲的科普知识。幸运的是，专业基础使我具有必要的分析能力，可以发现有关饮食营养的各种“说法”中存在的漏洞和谬误；不幸的是，大部分“说法”可以很容易地被“证伪”，故让我无法赞同或接受其观点。在

在我看来，科普即“科学普及”不能只讲“普及”（意味着通俗易懂、简单实用）不讲“科学”（意味着严谨适度、有根有据并符合逻辑）；科普虽然是给“外行人”看的，但至少也要能经得住“内行人”的推敲和分析。我不赞同那种认为科普宣传不用太认真、太较真、太科学的观点。我在阅读或接触有关营养保健的科普资讯时，总是要对其科学性进行分析和甄别，为此我不惜下力气求教于他人或相关的专业研究；同样，当我把自己的学问或知识通过科普的形式用以教人之时，我总是希望自己表达的东西首先是科学的、经得住内行人推敲和分析的。

王兴国

2007年4月

目 录

第1章 基础理论篇 1

- 一、减肥也要遵循牛顿力学 2
- 二、主食不能越吃越少 7
- 三、蛋白粉，该不该吃 10
- 四、该服用多少维生素 13
- 五、中国城市居民的“油灾” 18
- 六、夸大其辞的“食物相克” 21
- 七、食物的酸性与碱性真的很重要吗 27
- 八、“平衡”是营养的精髓 31
- 九、数量是营养学的核心八则 33
- 十、《中国居民膳食指南1997》
 是不是黄金标准 43
- 十一、重视并管理好自己的体重 48
- 十二、如何看待食物排行榜 50

第2章 日常饮食篇 57

- 一、牛奶，既不是黄金，也并非毒药 58
- 二、不要再推荐猪肝了 67
- 三、不要再推荐海带了 71
- 四、坐月子的水果禁忌 74

五、吃海鲜不要太经常	77
六、胡萝卜——营养教条的牺牲品	79
七、鸡蛋一天吃几个	82
八、食物之间的比拼有意义吗	85
九、纯净水的营养之争	89
十、吃蔬菜也讲辩证法	92
十一、粗杂粮为什么好	94
十二、被夸大功效的橄榄油	96
十三、骨头汤能补钙吗	98
十四、每天都要喝点儿红酒吗	100
十五、适量喝酒有益健康吗	102
十六、荤油也要适量吃点吗	104
十七、南瓜能不能降血糖	107
十八、薯条含有致癌物质丙烯酰胺	109
十九、吃虾皮能解决补钙问题吗	111
二十、煮粥加碱行不行	113
二十一、转基因食品以健康名义进行的经济博弈 ...	115
二十二、还原奶（复原乳）的营养到底有多低 ...	118
二十三、什么时间吃水果好	120

第3章 疾病营养篇 123

一、糖尿病饮食控制，主要是控制什么	124
二、木耳降血脂吗	130
三、高血压患者的限盐策略	132
四、戒酒是脂肪肝患者调养的关键	138
五、胃病不能一味地“护”	142
六、发生便秘该怎么办	144
七、骨质疏松需科学补钙	148

八、甲亢患者需要控制异常的食欲吗	152
九、选择低蛋白膳食需注意的重要前提	155
十、贫血患者该吃什么“补血”	157
十一、痛风患者怎样选择低嘌呤饮食	160
十二、白蛋白根本不是营养品	162
十三、肿瘤患者可以增加营养吗	166
十四、肿瘤患者能吃“发物”吗	169

第4章 保健营养篇 173

一、选择保健食品，请认准专用标志	174
二、保健食品是一个法律概念	176
三、选择保健食品，有效不是硬道理	179
四、营养保健品虚假宣传的特征	181
五、牛初乳的夸大宣传是 如何挑战基本生理学的	186
六、海参的错误卖点与其真正价值	190

第5章 学习营养知识的正确途径 193

一、不要跟着媒体学营养——冷静对待“最新研究”	194
二、不要跟着媒体学营养——警惕“软文广告”	197
三、不要跟着媒体学营养——追寻出处	199
四、上什么网站学营养常识	201
五、哪些营养讲座不能听	204
六、如何检验传言是否真实	206
七、不必争论，试一下就知道了	210



第1章

J 基础理论篇

Jichu

一、减肥也要遵循牛顿力学 ●●

我国北方，每年春暖花开的时候，都会出现一个减肥产品销售（至少是广告宣传）的高潮，各种各样的减肥产品、减肥方法纷纷出场。这是因为，经过漫长的冬季人们就要换掉厚厚的冬衣时，人们，尤其是女士们有点难以接受已经隆起的腹部或其他部位的赘肉。于是，减肥几乎成了一个永恒的话题。有人估计，2005年全国用于减肥的费用高达50亿元人民币。

根据卫生部2004年10月公布的《中国居民营养与健康状况调查报告》，我国(2002年)成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计人数分别为2.0亿和6 000多万。大城市现成人超重率与肥胖患病率分别高达30.0%和12.3%。与1992年全国营养调查资料相比，成人超重率上升8.6个百分点，肥胖率上升6.2个百分点，预计今后肥胖患病率将会有较大幅度增长。已经确认肥胖与很多慢性病，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肿瘤等慢性疾病的发病率有密切联系，这些疾病是目前影响我国居民健康的主要问题。如果再考虑到以瘦为美的时尚正推动着城市女性们纷纷加入减肥瘦身的行列，可以预测，减肥这个旋律将会越唱越响。

一直以来，想减肥的人很多，减肥的产品很多，减肥的方法也不少，但成功减肥的人真的不多。这是为什么呢？主要的原因有两个，一个是不掌握正确的方法，对肥胖和减肥的本质缺乏认识，容易被那些看起来是捷径其实是歧途的减肥方法所迷惑；另一个是减肥的确比较辛苦，坚持下来需要毅力，这对那些减肥欲望不强烈的人来说是很大的考验。

肥胖的原因很多，随便打开一本有关肥胖的医学书籍，你都会看到诸如内分泌失调、遗传、饮食过量、缺乏运动、药物、心

理……等肥胖原因或诱因。这些原因都是对的，但似乎都是浅层的，肥胖的根本原因可以用牛顿力学原理来解释。

牛顿力学定律认为：能量不可能凭空产生，也不可能凭空消失，只能从一种形式转化成另一种形式。

从物理学的角度看，人体其实就是一架代谢能量的机器，摄入能量然后再把能量消耗掉，这也是一切生命的本质特征。当你摄入的能量多而消耗的能量少时，过剩的能量不会凭空消失，将变成脂肪在身体内储存，这就会引起肥胖；当你摄入的能量少而消耗的能量多时，不足的能量不会凭空产生，就需要动用身体内的脂肪转化成能量，这会导致脂肪减少(消瘦)。

摄入的能量多而消耗的能量少，是肥胖发生的根本原因，只要你能做到吃的能量不超过消耗的能量，即没有能量过剩，那么即使家族中有肥胖的基因，也不会胖起来。相反，摄入的能量少而消耗的能量多，能量不是过剩而是不足，你就一定会减肥。因此，有效减肥(做手术直接割除或抽吸脂肪例外)的根本方法就是摄入的能量比消耗的能量少。

如何做到摄入的能量比消耗的能量少呢？不外乎两个方面，一是少摄入能量；二是多消耗能量。正常情况下，人体所需要的全部能量都是通过饮食摄入体内的，所以少摄入能量意味着要减少饮食中能量，也就是限制饮食。除水外，所有食物都含有能量，所以要减少食物的总量，即节食，但这样做势必要导致饥饿感，让很多人难以忍受。缓解饥饿感的对策是多吃能量密度比较小的蔬菜水果(同样重量的蔬菜水果比肉类、粮食含有的能量要少得多)，少吃能量密度大的主食、肉类等(尤其是脂肪含量高的油腻食物)。也就是多食用体积大、能量少的蔬菜水果，比如黄瓜把胃容量占用大半，再少吃一些主食、肉类等，这样既可以把胃填满(减轻饥饿感)，又控制住了能量摄入。注意，我们鼓励多吃蔬菜水果可以减肥，是建立在减少其他食物摄入即减少总能量摄入

基础上的，如果其他食物已经吃很多了，再多吃蔬菜水果(比如黄瓜，能量虽少但也是能量啊)，总能量摄入不降反升，是不利于减肥的。另外，食物中可提供能量的成分主要有蛋白质、脂肪、糖类、酒精四种，其中脂肪和酒精比同等重量的蛋白质(或糖类)含有的能量高125%和75%，所以通常认为少吃富含脂肪或酒精的食物有助于减肥。不过，最关键的还不是减少脂肪或酒精，而是减少总的能量摄入，如果脂肪和酒精吃的虽少，但蛋白质和糖类吃的很多，总能量不降反升，是不能减肥的。

与节食减少能量摄入相比，增加能量的消耗方法有点复杂。成年人的能量消耗主要用于两个方面。一个是基础代谢；另一个是体力活动(包括劳动、运动、日常活动等一切需要身体做功的行为)。基础代谢常常是看不见的，指的是人不吃不喝不活动时也要有能量消耗，因为维持体温、心脏跳动、呼吸、血液流动……甚至做梦等基本生理过程都消耗能量。基础代谢能量消耗一般比较大，且在不同的人之间有很大差别，有的人基础代谢比较高，好比费油型汽车，不容易发胖；有的人基础代谢比较低，是省油型汽车，比较容易发胖。事实表明，如果能想办法把一个人的基础代谢提高，那么能量的消耗会大幅度增加，减肥的效果非常明显。但可惜的是，目前的医学还没有找到有效且无害的方法来提高基础代谢。

既然在基础代谢方面几乎无能为力，那么增加能量的消耗就只有增加体力活动这惟一的方法了，主要是多运动(多做家务、多干重活也是一样要消耗能量的)。运动消耗能量的多少取决于运动的形式、强度和持续时间，一般来说，激烈的有氧运动，如球类运动、长跑、骑自行车、舞蹈、体操等消耗的能量比较多，强度越大，持续的时间越长，则消耗的能量越多。

值得注意的是，不管是少吃，还是多运动，只有做到摄入的能量比消耗的能量少才会有减肥效果。如果节食少吃的同时下意

识地减少了体力活动，能量的摄入虽然减少了，但能量的消耗也减少了，有可能使得摄入的能量并不比消耗的能量少，那样是不会减肥的；同理，如果在多运动的同时吃的比以前增多了（运动早期的反应之一就是食欲大开），能量的消耗虽然增加了，但能量的摄入也增加了，有可能使得摄入的能量并不比消耗的能量少，当然无法减肥。因此，在实际减肥时，通常需要少吃和多运动同时进行才会有效。少吃难免要饥饿或变相饥饿，又要多运动，所以说减肥经常是苦差，有云“减肥，没有痛苦就没有效果”，还是有些道理的。

根据牛顿力学原理，只要做到摄入的能量比消耗的能量少，就一定可以减肥。摄入的能量和消耗的能量差得越远，则减肥的速度越快。不过，因为每天减少能量摄入的幅度是有限的（一点儿食物不吃，人的胃肠受不了），每天增加能量消耗的幅度也是有限的（运动量太大，肌肉关节系统承受不了），所以减肥的速度不可能太快。一般来说，每周减1~2千克是比较合适的，对基础体重特别大的肥胖者而言，这个数字可以适当增加。

除非做手术，否则减肥就是慢功夫，快速减肥是不现实的。当然，快速减轻体重则是很容易做到的。因为体重的减少不一定是脂肪减少，还有可能是水分减少。一些宣称可以快速减肥的方法，其实减掉的只是水分，而不是脂肪。水分可以很容易地通过排尿、出汗等方法减掉，而脂肪的减少则没那么容易，人体没有直接排泄脂肪的通道，排便、出汗、按摩、挤压、振动、击打、甩动、电流、光照、冲洗、蒸发、针灸、火烤……都无法直接减少脂肪，脂肪只能通过代谢消耗掉（或手术切掉）。

就算是服用减肥药，也只有符合牛顿力学原理时才能够减肥。目前减肥药市场上最常见的曲美、奥曲轻等多属于以抑制食欲为主的减肥药，一些人使用后减肥效果很好，另一些人则几乎没有效果，形成了很大反差，原因很简单，有一些人服用这些减

肥药后食欲并没有被抑制住，根本没影响吃喝，能量摄入没有减少(能量消耗也没有增加)当然就不会减肥了。

肥胖和减肥其实是要符合牛顿力学原理的，掌握这一点将有助于你识破以下关于减肥的谎言。

1. 局部瘦身产品，哪肥减哪。
2. 7天减7千克以上。
3. 无须运动节食，药物轻松减肥。
4. 鸡尾酒(减肥药+减肥保健品)减肥，新时尚。
5. 燃烧脂肪，快速减肥。
6. 高科技减肥，立竿见影。
7. 清肠减肥，又美容。
8. 震动减肥，请用甩脂机。
9. 按摩减肥。
10. 减肥皂减肥。
11. 辣椒减肥。
12. 塑型内衣减肥。
13. 喝某某饮料减肥。
14. 穿塑料(或树脂)衣减肥。
15. 贴穴位减肥。
16. 心理暗示(冥想)减肥法。
17. 喝醋减肥。

小结

脂肪 = 能量剩余 = 摄入的能量 - 消耗的能量

肥胖发生的根本原因：摄入的能量 > 消耗的能量

减肥有效的前提：摄入的能量 < 消耗的能量

减少能量摄入的方法：节食

增加能量消耗的方法：多运动

节食的关键：①少吃含脂肪多的食物，包括烹调油、油炸食品、饼干、快餐面、点心、膨化食品；②禁忌所有饮料（除纯净水外）和甜食；③戒酒或限制酒。

运动的关键：①选择消耗比较大的运动项目；②有足够的强度和频率；③持续较长的时间。

减肥需要的运动时间：根据《2005年美国膳食指南》建议，在热量摄入不超过需要量的同时，每天参加60~90分钟中等强度的体育活动。

二、主食不能越吃越少●●

做营养在线咨询时，我曾让网友们随便谈一谈对主食的感觉。一位30岁的公司女主管的回答是“主食使人发胖”，“女孩主食吃的多不文雅”，“女孩在一起吃饭都看谁吃的少”，“我的好多朋友中午不吃饭，吃菜”。我问她“当你肚子饿的时候，你会首先想到主食吗？”她回答不会，“那你最先想到什么？”她回答“零食”。

她对主食的感受是颇具代表性的，现在很多城市居民，尤其是年轻人消费主食的量很少，一些人动不动就不吃主食了。大部分年轻的城市家庭购买粮食都是五斤、十斤地从超市用塑料袋拎回家，像过去那样家家有米缸、米袋或其他储粮器皿的情况已经很少见了。

根据第四次全国营养调查的数据（本文所有调查数据均来自《中国居民营养与健康状况调查报告之一——2002综合报告》，王陇