

健康小贴士

吃出健康来

教您合理饮食

张美芳
蔡东联
◎ 编著

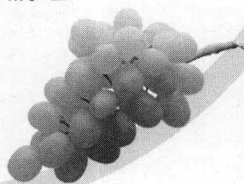
上海科技教育出版社

健康小贴士

吃出健康来

教您合理饮食

张美芳 蔡东联 编著



上海科技教育出版社

健康小贴士

吃出健康来——教您合理饮食

编 著 / 张美芳 蔡东联

责任编辑 / 方 颖

装帧设计 / 童郁喜

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 7

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版

印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5428-4155-1/R·329

定 价 / 14.00 元

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康来:教您合理饮食/张美芳,蔡东联编著.
上海:上海科技教育出版社,2007.4

(健康小贴士)

ISBN 978-7-5428-4155-1

I. 吃... II. ①张... ②蔡... 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023212号

卷首语

在 21 世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。白领、企业家英年早逝的例子时常见诸报端，而心身疾病、食品安全、药物滥用、肥胖等诸多健康问题时时困扰着人们，威胁着大众健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。这套书共 5 本，包括《吃出健康来——教您合理饮食》《瘦出健康来——教您轻松减肥》《动出健康来——教您家庭康复》《看出健康来——教您眼部保健》《笑出健康来——教您自我减压》。

《吃出健康来——教您合理饮食》告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

《瘦出健康来——教您轻松减肥》是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的形体。

《动出健康来——教您家庭康复》为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症等患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达

到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

《看出健康来——教您眼部保健》告诉您丰富的眼部保健知识,教您如何保护视力,怎样进行眼美容保健,以及如何应对各种眼病。保护心灵的窗户是我们每个人不容忽视的责任。

《笑出健康来——教您自我减压》教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。从最简单的“每天保持微笑”做起,随时给心灵保鲜,就能预防心身疾病的侵袭,驱散疲劳,更愉快地工作和生活。

但愿“健康小贴士”丛书能成为您家庭保健方面的良师益友,放在案头,时时提醒您记得关心自己和家人的健康。

目录

1. 健康饮食的原理 / 1

蛋白质——生命的物质基础 / 1

脂类——人体必需而又易惹麻烦的营养素 / 3

糖类——生命的供能物质 / 5

神奇的维生素 / 7

神秘的矿物质 / 18

谷类——适合中国人的传统主食 / 27

2. 食物营养大不同 / 31

五谷杂粮为主食 / 31

粗杂粮有益健康 / 36

植物蛋白营养好 / 42

果蔬健康好伙伴 / 48

适量肉类保健康 / 72

营养丰富水产品 / 79

生命之源蛋奶类 / 83

茶、酒及其他 / 86

3. 食物搭配有讲究 / 91

餐桌上的“防病搭档” / 91

防病治病的药粥 / 92

教你吃出健康米饭来 / 94

苦味菜治疗疾病有奇效 / 96

蔬菜 + 水果 + 鱼——控制血压 / 99

蔬菜水果各司其职 / 99

茄子+蒜头——寒温调和 / 100

西兰花+番茄——抗癌作用 $1+1>2$ / 101

补钙搭档 / 101

番茄搭配食疗法 / 101

八款降压美味汤 / 102

禽肉类的几种常用搭配 / 103

怎样吃肉才安全 / 104

怎样吃肉最营养 / 105

鳝鱼宜与藕合吃 / 107

牛奶的食疗搭配 / 107

豆腐巧搭配,营养可增倍 / 109

牛奶豆奶搭配喝更科学 / 111

几种饮食搭配禁忌 / 112

涮羊肉别和这几种东西同吃 / 114

全球十大垃圾食品 / 115

4. 四季养生吃什么 / 117

四季气候的变化对人体的影响 / 117

春季季候特点和进补要点 / 118

夏季季候特点和进补要点 / 121

秋季季候特点和进补要点 / 124

冬季季候特点和进补要点 / 125

5. 疾病食疗一点通 / 129

支气管炎 / 129

哮喘 / 130

消化性溃疡 / 132

慢性胃炎 / 133

慢性腹泻 / 135

便秘 / 137

肝炎 / 139

肝硬化 / 141

胆囊炎和胆石症 / 143

胰腺炎 / 145

高血压病 / 147

冠心病 / 149

急性肾小球肾炎 / 152

肾病综合征 / 154

肾结石 / 155

糖尿病 / 160

痛风 / 166

肥胖症 / 168

6. 厨房宝典帮您忙 / 171

食物及餐具贮存常识 / 171

加工方法对营养素的影响 / 177

烹调方法对营养素的影响 / 178

科学选择和使用烹调用油 / 180

水的科学利用 / 182

烹调的最佳时间 / 184

不同炊具的科学利用 / 185

微波炉的科学利用 / 186

健康厨房总原则 / 190

7. 外出就餐小贴士 / 191

餐馆用餐的注意事项 / 191

一次性筷子真的卫生吗 / 192

不可过分依赖一次性湿巾 / 193

鲜奶好还是酸奶好 / 194

外出旅游用餐的注意事项 / 196

8. 食品安全知多少 / 199

国内外的食品安全现状 / 199

食品污染因素 / 201

食品安全建议 / 210

1. 健康饮食的原理



蛋白质——生命的物质基础

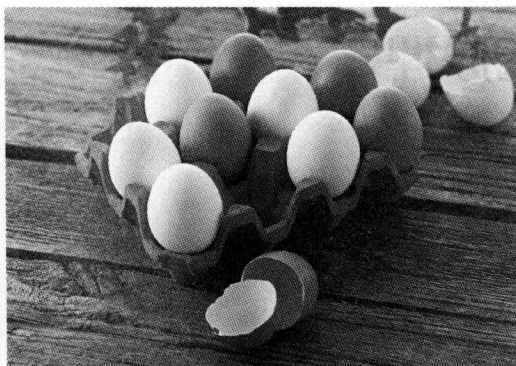
每天，你的身体中有 100 克的物质被分解又被合成。这一过程主要发生在睡眠时，你的身体中的蛋白质在不停地更新。大部分肌肉蛋白质 6 个月更新一次，一年内全部蛋白质的 98% 被更新。只有摄入足够的蛋白质才能维持组织的更新。

来源及分类

饮食中的蛋白质经消化分解成氨基酸。这一过程开始于胃部。胃里有一种酶，叫做胃蛋白酶，能够将某些氨基酸之间的链分解。进入小肠后，由肠壁和胰腺分泌的酶还会进一步分解这些链。

对人类健康起重要作用的氨基酸有 20 种之多。其中 8 种，由于人体不能自身合成或合成的量不能满足新陈代谢，因而必须从饮食中获取。这 8 种氨基酸称为必需氨基酸。

不少人认为，吃动物性食物易致血脂高，有碍健康，而素食中无胆固醇，吃素可长寿。其实这种观点是不完全正确的。蛋白质根据来源分为两类。一类蛋白质必需氨基酸的种类较齐，一般存在于肉、鱼、蛋和乳制品



中,谓之动物性蛋白质,其生物价高,与人体组织细胞接近,也称为优质蛋白质。另一类蛋白质,有些与动物性蛋白质相比,个别品种的必需氨基酸含量较少,但大多数只含有部分的必需氨基酸,主要来源于蔬菜、粮谷类、豆

类和坚果仁等,叫做植物性蛋白质。

要做到饮食均衡,在食物中就必须搭配两类蛋白质,办法就是尽可能吃多种多样的食物。在日常饮食中动物性蛋白质的摄入量应达到蛋白质总摄入量的 20%~30%。蛋白质的摄入量占膳食总热量的 10%~14%(60~90 克)。

补充建议

一般成年男性每天需要从食物中摄取 70~90 克左右蛋白质,参加竞技体育运动的人则需要更多一些。如果你要增加蛋白质摄取量,最好多吃鱼、白肉(鸡、鸭肉等)、低脂奶类、坚果仁和豆类,而不是多吃红肉(猪、牛、羊肉)和全脂乳制品,因为这些食物内饱和脂肪酸含量太高。

如今,市场上各种品牌的蛋白质粉十分走俏。但是你知道哪些人不宜用蛋白质粉吗?①肾脏疾病伴有肾功能不全患者:以免加重肾脏负担。②肝脏疾病患者:应限制动物蛋白。尤其是肝昏迷、肝硬化晚期患者,供给过多会加重肝脏负担,因其在体内代谢会产生较多的氨,易诱发或加剧肝昏迷。③新生儿。④痛风患者:应避免食用以大豆蛋白为主要成分的蛋白质粉,因为大豆中的嘌呤可使体内尿酸增高,加重病情。

生活小贴士

做红烧肉、红烧排骨等,需先用开水浸烫,或者在油锅里炒一下,使其外层蛋白质凝固,然后在旺火里烧开,微火烧烂,这样可以保持肉中的汁液不外溢而鲜味可口。在做肉汤、鸡汤等时,则先将肉放入冷水中浸泡,然后用微火烧烂,这样可以减缓蛋白质的凝固,使肉中鲜味进入汤中。但要知道,鸡汤中的蛋白质比鸡肉中的含量少,因为汤中的鲜味主要来自溶于水中的含氮浸出物。



脂类——人体必需而又易惹麻烦的营养素

许多人听到“脂肪”这两个字就会害怕,以为脂肪是肥胖的罪魁祸首,其实造成肥胖的原因是多方面的,脂肪摄入过多只是原因之一,而且,脂肪对身体有着其他营养素不可替代的作用。吃适量适当种类的脂肪是必须的,脂肪有以下功效:①体内贮存和提供热量。②维持正常体温。③对内脏器官有保护作用。④提供维持正常生长、健康皮肤和制造调节内分泌所需的必需脂肪酸。⑤为脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 吸收利用所需要。⑥增加食物的可口性。

但是,如果摄取了过量的脂肪会增加患上多种疾病的风险,如肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病及某些癌症。所以如何正确摄入脂肪为人们所关注。我们建议健康人脂肪摄入总量应限制在总热量的 30% 以下。过多摄入无论何种脂肪酸都会使热量摄入增加,最终使体重增加。

来源及分类

根据脂肪所含的脂肪酸长度、饱和或不饱和及不饱和的程度等差别而有不同的脂肪。

(1) 饱和脂肪酸 来源于动物性油脂,即肉类、牛油、猪油及蛋类等,少量植物性饱和脂肪酸来源于椰子油及棕榈油。这些油脂中饱和脂肪酸的含量高,经常食用可使血胆固醇水平增高。

(2) 单不饱和脂肪酸 来自橄榄油、菜油和花生油。这些油脂中不饱和脂肪酸含量较高,在新陈代谢中会降低低密度脂蛋白胆固醇的水平,所以对身体有益。

(3) 多不饱和脂肪酸 有两大主要类型: ω -3 型,鱼油中含量较多,是大脑和脑神经的重要营养成分。摄入不足影响记忆力和思维力。 ω -6 型,存在于植物油中,如大豆油、玉米油、葵花子油中含量较多。 ω -6 型脂肪酸不适宜单一、长期、不间断地食用。

在日常生活中可选择各种烹调油交替搭配使用,适当多吃鱼及海产品可大致达到各种脂肪酸的平衡摄入比例。

补充建议

中国营养学会推荐每天摄入脂肪所提供的热量为摄入膳食总热量的 20%~30%。要均衡饮食,少吃肉多吃蔬菜,去除肥肉只吃瘦肉,再配以适当的烹调方法,便可以大大降低脂肪摄入量。要尽量避免油炸食物,更不应应用慢火去炸,以免增加食物的吸油量。尽量减少摄入肥肉、猪皮、鸡皮、牛油、猪油等,还要小心那些易被忽略的高脂肪食物,如蛋糕、肉松、火腿、油豆腐、薯条、月饼、冰激凌、开心果等。

减少脂肪的小诀窍

不吃动物油;选择瘦肉;吃鸡肉要去除外皮和脂肪层;不用油炸、油煎方法制作食物,多用煮、炖、蒸、拌、卤等少油做法;尽量饮用低脂、脱脂奶制品;吃烤肉时将油脂滴完再吃;少吃奶油类食物。



糖类——生命的供能物质

长久以来,“糖”给人的印象总是不太好,大多数人普遍认为“爱吃甜食”是一种坏的饮食习惯。较严重一点,甚至被认为会导致心脏疾病、肥胖、蛀牙、儿童多动症和糖尿病。糖真的这么糟吗?

糖类也称碳水化合物,是由碳、氢、氧元素组成的一大类化合物。人体需要适量的糖。葡萄糖是血糖的主要成分,是人体内所有细胞(尤其是脑细胞)维持生理功能所需的基本燃料。

分类

糖类按照其结构可分为单糖、双糖和多糖。

(1) 单糖 是最简单的糖类,常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖。具有甜味,易溶于水,可以不经过消化液的作用,直接被人体吸收和利用。

(2) 双糖 由两个分子的单糖结合在一起,再脱去一分子的水后合成。常见的有蔗糖、麦芽糖、乳糖等,易溶于水,经机体分解为单糖后可以被吸收利用。有些成人的消化道中缺乏分解乳糖的酶,因而食用乳糖过量后不易消化,往往出现胀气、腹泻等症状。牛奶中的糖类主要是乳糖,有些人饮用后出现腹胀、腹泻也就是这个道理。

(3) 多糖 由10个以上葡萄糖分子组成,常见的

淀粉、糊精属于多糖,没有甜味,不易溶于水,经消化酶作用最终也分解为单糖。薯类、豆类、谷类含有丰富的淀粉,是人类最丰富、最廉价的热量营养素。

还有一类多糖,包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等,它们不能被人体消化吸收,在肠道内形成废渣,被排出体外,但是它们对人体有很重要的功能。

功效及补充建议

- 糖类是构成机体组织的主要成分,并参与机体的新陈代谢过程。
- 糖类在细胞中转化为糖原贮存起来,贮存的糖原又可分解成葡萄糖入血,以供给组织细胞利用。
- 糖类还具有保肝解毒和抗生酮作用。

食物中的糖类提供你所需要的大部分热量,因此至少应该占你每天消耗热量的 55%~60%。其中应该尽可能多地摄取非精加工形式的复杂糖类,如全麦制品、糙米、燕麦、玉米、薯类,而不是以单糖形式摄取。

膳食纤维

膳食纤维可分为可溶性和不可溶性两种。其中,可溶性膳食纤维可以减慢葡萄糖的吸收,降低餐后血糖和胰岛素升高的幅度,主要存在于豆类、海带、水果和紫菜中。不可溶性膳食纤维在肠内一般不会被吸收,所以产生热量少,并可使食物与消化液不能充分接触而延缓葡萄糖的吸收,降低餐后血糖升高的幅度,还可增加粪便体积,促进排便,增加饱腹感,主要存在于谷类、豆类的外皮和植物的茎、叶等部位。

生活小贴士

许多糖尿病患者不敢吃水果,因为怕血糖升高。其

实这不完全正确,因为水果有“三宝”:维生素、无机盐和膳食纤维。患者可选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。一般而言,西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量较低,对糖尿病患者较为合适;而香蕉、红枣、荔枝、菠萝、甜橘、葡萄等含糖量较高,糖尿病患者不宜食用。每天可食用 100~200 克水果[可提供约 377 千焦(90 千卡)的热量],同时应减少 25 克主食,这就是食物等值交换方法,以使每天摄入的总热量保持不变。糖尿病患者食用水果的最佳时间为两餐之间,并尽可能做到分次食用。



神奇的维生素

脂溶性维生素与水溶性维生素

(1) 脂溶性维生素 可溶于脂质和脂溶剂,不溶于水,在食物中与脂类共同存在。因此在摄入该类维生素时,如果不与脂质同时摄入,体内对脂溶性维生素的吸收就大为减少。另外当体内存在脂质吸收障碍时,同样影响脂溶性维生素的吸收。在肠道吸收时,随脂肪经淋巴系统吸收,吸收后大部分贮存在脂肪组织中,少量从胆汁排出。脂溶性维生素易在体内蓄积,故大剂量摄入可引起中毒。脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。

(2) 水溶性维生素 可溶于水,进入消化道后经血液吸收,如果摄入过量,便从尿中排

