

中国农民卫生保健丛书

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

营 养

主编/陈 伟

医生教你
保健
预防
康复



中国协和医科大学出版社

中国农民卫生保健丛书

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

营 养

陈 伟 主编

编 者 (按姓氏笔画排序)

于 康 刘鹏举 刘燕萍

李 宁 陈 伟

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养 / 陈伟主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007. 5

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 81072 - 916 - 1

I. 营… II. 陈… III. 营养卫生 - 基本知识
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065796 号

中国农民卫生保健丛书 营 养

主 编: 陈 伟

责任编辑: 李春宇 吴 磊

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32 开

印 张: 4.25

字 数: 50 千字

版 次: 2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷

印 数: 1—8000

定 价: 10.00 元

ISBN 978 - 7 - 81072 - 916 - 1/R · 909

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

- 编委会主任：** 祁国明 卫生部科技教育司司长
李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长
殷大奎 中国医师协会会长
- 副主任：** 李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长
杨 镜 中国医师协会常务副会长兼秘书长
徐桂珍 北京大学医学部教授
袁 钟 中国协和医科大学出版社社长
- 总 策 划：** 于修成 李永威 王锦倩 陆 军
徐桂珍
- 编 委：** (按姓氏笔画排序)
- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 于修成 | 王惠珊 | 王锦倩 | 吕姿之 |
| 刘欣燕 | 祁国明 | 李 普 | 李永威 |
| 李朝晨 | 杨 镜 | 肖 毅 | 吴苏伟 |
| 何志新 | 陆 军 | 陈 伟 | 邵启生 |
| 林琬生 | 钮文异 | 袁 钟 | 徐桂珍 |
| 殷大奎 | | | |

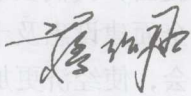
序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈山”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更

加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自2004年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长： 

不要重蹈“城里人”的覆辙

(代前言)

短短二十几年的时间，中国人民从吃不饱，穿不暖一跃成为富裕型居民，尤其是生活在城市里的人们不再为下一餐有没有吃的食物发愁，而开始为“吃什么”而担忧。“吃”与健康的关系，早为人们所熟知。早在唐朝，名医孙思邈便把食物放在很高的医序位置，在其传世名著《千金方》中提到“凡欲治疗，先以食疗。既食疗不愈，后乃用药尔。”他并不主张凡病都吃药，而要求从饮食下手，更是遵从药食同源。遗憾的是，2002年进行的全国营养调查中发现，我国有1.6亿人口患高血压病，1.6亿人血脂高，糖尿病患者估计有4000万人之多。这“三高”疾病带来的心肌梗死、脑出血等疾病更为家庭和个人带来了沉重的负担。其原因主要与不健康的饮食方式、越来越少的

体力活动、紧张的精神压力、越来越严重的环境污染等密切关联。然而更令人担忧的是曾经被认为是“一方净土”的新农村的居民也正逐渐偏离健康，喝大酒、吃大肉、滥用化肥等，使得富裕农村或城乡结合部居民的慢性疾病的发生率已经赶上甚至超过“城里人”，而且发病的年龄越来越低。这一切对于急需经济腾飞的农村来说，无疑是挂上了沉重的枷锁。

为此，我们借助这样一本小书，告诫广大农民朋友，学习科学饮食知识，避免危害健康的不良习惯。我们将一些常见食物的营养知识告诉您，帮助您正确地选择食物，防止病从口入。借鉴“城里人”发展经济的宝贵经验，摒弃他们的不良生活习惯，远离慢性疾病，切莫重蹈“城里人”的覆辙。

编 者

2007年4月

目 录

合理营养让人人活过 99	1
重新“学”吃饭—注意饮食宜与忌	9
话说“劳苦功高”的主食	9
“藏有三宝”的菜肴	17
多味多彩的葱、姜、蒜	27
巧用调味品	30
巧吃肉、蛋	33
每天一杯奶强壮一个民族	36
坚果家族的功与过	39
食油与健康	41
酒的功与过	45

“花钱买罪受”——最好的饮料 就在身边	47
营养互补与科学种植	49
“美丽营养”的水产品	51
科学的烹调方法让疾病远离	53
掌握食品卫生策略，保全家人的安康	58
怀孕期间吃点啥	62
母乳喂养保卫宝宝一生平安	68
“好生活”更要保健康——宴席上的隐患	74
让自己不得“大脖子病”	78
糖尿病的营养策略	83
高血压病的营养策略	88
高血脂症的营养策略	94
慢性肾脏病的营养策略	102

老而无牙的营养补充	107
“有钱难买老来瘦”吗?	112
冬季进补需谨慎	114
结束语	117
附表:	120

合理营养让人人活过 99

“健康长寿”是每个人的梦想，却并非人人都能做到。近年来，随着生活水平的提高，人们的平均寿命比解放初期高了近一倍，上海地区人群的平均寿命已经近 80 岁。同时，每年百岁老人的数量也在不断攀升。可以说，我们的梦想已经并不遥远。有趣的是，世界上几个百岁老人聚集的地区都不是在富裕的城市，



而无一例外都在山清水秀、空气清新的农村或山区。从这一角度来看，农村朋友们更有资本谈“长命百岁”。世界卫生组织的维多利亚宣言就“健康”的理念提出四大基石，即合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这第一块基石就是合理营养，足见营养的重要性。其实并不像有些人想象中“营养”是有钱人的专利，只有吃饱饭以后才有资格讲营养。事实上，营养就藏在您的一日三餐中，经口吃进去的东西都是营养，而如何做到吃的营养，就是您要通过本书来学习的。曾在一篇文章中提到“健康活到99”的43条生活守则，其中有10条是与营养相关的，我们把它摘录出来供您参考，看看能做到其中几条？

1. 经常从食物中摄入足够的蛋白质：蛋白质有助于保持肌肉组织、细胞修复，甚至能提高思维能力。

2. 多吃鱼：有些脂肪含量较高的鱼，如鲑鱼（又称鲱鱼）和大马哈鱼富含有助于降低胆固醇和预防血液粘稠的必需脂肪酸。

3. 让餐桌颜色丰富多彩：注意选择深色的水果和蔬菜，它们富含营养和抗氧化物。

4. 警惕反式脂肪酸：与氢调和在一起的植

物油被广泛用在各种精加工的熟食中，特别是在蛋糕、点心中，这些食物使人易患心脏病、糖尿病。

5. 选择燕麦等富含可溶性纤维的食物：可降低胆固醇，减少患心脏病的危险。

6. 多吃点西红柿：西红柿富含营养丰富的番茄红素，具有预防心脏病和某些癌症的功效。

7. 多吃点花茎甘蓝科蔬菜：如卷心菜、菜花等，它们富含维生素 C、类胡萝卜素、叶酸，有预防心脏病和抗癌的作用。

8. 适当来点坚果：每天 1 小把杏仁可以使心脏病的危险降低 10%。

9. 别忘了喝酸奶：酸奶是蛋白质和碳水化合物组合的最佳来源，而且含有有益于肠道的菌类。

10. 饮水有保证：几乎身体所有功能的正常运转都依赖充足而可靠的水分摄入。

也许您暂时还无法理解这其中的很多营养学名词，但是通过本书的讲解，您就会明白其中的奥秘。中国营养学会在 1997 年推出了《中国居民的膳食指南》，目的也是宣传合理营养膳食的作用，以及选择食物的方法。著名的

健康教育专家洪昭光教授更是根据合理营养的原则总结出一句顺口溜，简单易行，终生受益，即“一、二、三、四、五；红、黄、绿、白、黑”。

这里的“一”是指的“每天喝1袋牛奶”。中国人膳食有很多优点，但也有一个明显的缺点，就是钙摄入不足。缺钙的人容易发生骨痛、背驼，严重者会发生骨折。每人每天需要约800毫克钙，而我们多数人的饮食仅能提供500mg钙，如果每天补充1袋牛奶，正好可以补齐。现在很多家庭都只有一个孩子，家长对子女很疼爱，但疼得不得法，给孩子买燕窝，买鳖精等各种补品，其实都不如牛奶和清水的营养。有些人一喝牛奶就拉稀，可以改喝酸奶或豆浆。

“二”是250~350克碳水化合物，相当于6~8两的主食。这不是固定的，比如有些年轻人干活挺重，就要一斤半；有些女同志呢，胖胖的，工作量很轻，3两就够了。因此主食吃多少关键看您的体力活动程度。

“三”就是3份高蛋白。人不能光吃素，也不能光吃肉。蛋白不能太多，也不能太少，3~4份就好。一份就是1两瘦肉或者1个大鸡

蛋，或者 2 两豆腐，或者 2 两鱼虾，或者 1 两鸡或鸭，或者半两黄豆。比如说，我今天早上吃一个荷包蛋，中午我吃一个肉片苦瓜，晚上吃 2 两豆腐或 2 两鱼，这一天 3~4 份的蛋白不多也不少。

“四”就是四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。”粗细粮食搭配着吃，一个星期吃三四次粗食，棒子面、老玉米、红薯这些粗细粮搭配，营养最合适。“三四五顿”是指每天吃的餐数，“七八分饱”则是长寿的秘诀。

“五”就是 500 克蔬菜和水果。大家都知道，患癌症是令人痛苦的，尤其是晚期癌症。预防癌症的最好办法，就是常吃新鲜蔬菜和水果，这能减少一半以上患癌症的几率。河南林县是全世界食管癌发病人数最多的地方。近些年，当地人注意补充维生素，多吃新鲜蔬菜和水果，食管癌患病率明显下降。每天吃 8 两蔬菜 2 两水果，可有效预防癌症。

以上讲的是“一、二、三、四、五”。那么什么是“红、黄、绿、白、黑”呢？它们是平衡膳食的有益补充。

“红”是红葡萄酒、西红柿、红辣椒。每

天一个西红柿，男同志患前列腺癌的危险可减少45%。如果没有病，没有脂肪肝，没有冠心病，少量喝点红葡萄酒可以降低心血管的危险。红辣椒中含有丰富的维生素C。当一个人情绪低落时，吃点红辣椒可以改善情绪。

“黄”是指胡萝卜、西瓜、红薯、玉米、南瓜。这些食物中富含维生素A。补充维生素A，可以使儿童增强抵抗力。中国人的膳食容易缺少维生素A，这使得小孩容易感冒、发烧，中年人容易得癌症、动脉硬化。

“绿”是指绿茶。绿茶中含有一种抗氧化自由基，能减缓老化，使人越喝越年轻。多项科学研究证明，绿茶中的茶多酚能够减少肿瘤及动脉硬化的发生，提高身体抵抗力。

“白”是燕麦粉、燕麦片。燕麦片中有丰富的可溶性膳食纤维，长期食用能够减少大肠癌及心血管疾病发生的机会。

“黑”是黑木耳、黑豆、黑芝麻。它们含有丰富的蛋白质、铁质，有助于改善贫血状态。