

百姓健康生活丛书

成 蕾
丁 莉 编著



垃圾食品

中国海南出版社

百 姓 健 康 生 活 丛 书



垃圾食品

JIE LAJI SHIPIN

成蕾 丁莉◎编著

中国海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

戒垃圾食品 / 成蕾, 丁莉编著. —北京:
中国海关出版社, 2007.7
ISBN 978-7-80165-411-3

I. 戒... II. ①成... ②丁... III. ①合理营养—基本
知识 ②饮食卫生—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088219 号

策划编辑: 高 峰

责任编辑: 张宏巍

戒 垃 圾 食 品

成蕾 丁莉 编著

中国海关出版社出版发行

(北京市朝阳区东土城路 14 号 100013)

新华书店经销 北京市外文印刷厂印刷

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7.25

字数: 172 千字 印数: 1—4000

ISBN 978-7-80165-411-3

定价: 16.00 元

海关版图书, 印装错误可随时调换

编辑部电话: (010) 64217431 64227190-656

发行部电话: (010) 64203697 84252703

出版社网址: www.haiguanbook.com

金钥匙书店电话: (010) 65195616



前言

PREFACE

随着百姓生活水平的提高,人们对生活质量的要求越来越高,对身体健康也越来越重视。但是,重视健康并不等于懂得怎样去维护健康。在现实生活中,一方面是人们对于健康的迫切期待;另一方面就是很多人并不懂得保持健康的方法。

世界卫生组织在几年前公布了世界十大垃圾食品,这些垃圾食品是伤害健康的重大隐患。常言道:“食色,性也”,人生在世,吃字当头。吃是百姓生活中最重要的事情,因为吃直接影响着百姓的健康,而垃圾食品则正是百姓健康的“慢性杀手”!它们的最大危害之处是于无形中损害人们的健康!

“垃圾食品”真的是垃圾吗?不是!它以美味佳肴的形式潜伏在我们的身边,有的还深受我们喜爱。当我们接受了它的时候,我们的健康就在悄悄地受着危害。

常见的垃圾食品包括方便面、薯片、毛鸡蛋、臭豆腐、腊制品、油条等。这些垃圾食品,在食用的时候,我们或许觉得味道可口,或者

对其中的某些特别偏爱,但是,它们却轻而易举地破坏了人们身体的营养平衡,带来各种疾病。垃圾食品中含有的致癌物质、铅等物质会在身体中积累,让我们的健康受到严重的损害。

很多人在身体不适的时候,才感到健康的可贵。正如柏拉图所说:“没有什么比健康更快乐的了,虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。”然而,身体的保健都是从日常生活中开始的。当我们注意到身体的哪一部分不舒服了,往往是那个部位已经不健康了,这时再来保养,就要花更多的时间和精力,而且效果还没有日常维护的好。在生活中,很多女性 25 岁以后才注意美容,而中年人也到 50 岁以后才开始保养,这时的保养都需要更多的时间和精力。因为他们已经错过了最好的保养时间。我们提倡在健康时就开始保健,在青春正茂时就开始美容,在身体强壮的时候懂得护理。饮食也是一样,如果从平时的饮食中注意科学饮食,那么,就可以远离疾病的折磨。

本书从垃圾食品对人们的危害说起,针对现代生活中很多人钟爱垃圾食品的现象,分析垃圾食品对人们身体健康的危害,敲响让人们远离垃圾食品的警钟,帮助深为垃圾食品所害的消费者从垃圾食品中突围。

本书上篇“垃圾食品猛于虎”从人们接触垃圾食品的种类危害入手,分为六章为读者分析了各种垃圾食品带来的危害,提醒人们警惕潜藏在身边的垃圾食品,面对垃圾食品敬而远之,抛开垃圾食品的干扰。在摆脱了垃圾食品的危害后,本书的下篇“从垃圾食品中突围”分五章为人们提供了健康饮食的指导,帮助人们养成良好的饮食习惯,形成现代健康理念,提供了健康的饮食之道。全书落脚在健康饮食上,提倡平衡膳食、选择健康食品、吸收传统养生之道和从厨房里找药方,体现了当今健康饮食的流行时尚。

防微杜渐胜过事后弥补。远离垃圾食品,保护健康身体,养成

良好的生活习惯,维护身心健康。有了科学的饮食习惯,远离垃圾食品,我们的健康就少了一份危害,多了一份保障。

在编写本书过程中,有许多老师参与了协助编写和查证、审校工作,他们是:谢景然,陈志杰,任颖,任仲奇,杨绍华,刘丹,穆学军,张学会,宝红玉等,在此表示感谢。



目 录

CONTENTS

上篇：垃圾食品猛于虎

——细说垃圾食品的种种危害

第一章 垃圾食品猛于虎 / 3

一、垃圾食品啥模样 / 3

二、被垃圾食品撞了一下腰 / 5

三、世界卫生组织公布的十大垃圾食品危害全曝光 / 7

四、垃圾食品在欧美被阻击 / 13

五、垃圾食品该咋吃 / 16

第二章 垃圾食品的主力军——洋快餐 / 19

一、洋快餐的种类 / 19

二、洋快餐的危害 / 20

三、美国人对洋快餐有点烦 / 29

四、洋快餐在中国很疯狂 / 33

五、洋快餐不等于时尚文化 / 36

六、适度快餐 均衡饮食 / 39

第三章 垃圾食品的重灾区(上)——白领饮食 / 41

一、午餐饮食有讲究 / 41

二、白领饮食多误区 / 44

三、白领的健康饮食 / 48

第四章 垃圾食品的重灾区(下)——儿童饮食 / 57

一、儿童营养不良,垃圾食品是元凶 / 57

二、孩子的健康饮食 / 68

第五章 垃圾食品的“胞弟”——盲目进补 / 72

一、补品也可能成为垃圾食品 / 72

二、进补,不能胡来 / 75

三、进补,该怎么补 / 83

第六章 垃圾食品的“帮凶”——不良饮食习惯 / 86

一、常见不良饮食习惯及其危害 / 86

二、健康饮食的四十条好习惯 / 91

下篇:从垃圾食品中突围

——细说健康的饮食观念和习惯

第七章 健康饮食——现代健康新理念 / 99

一、洪昭光健康理念 / 99

二、维多利亚宣言——健康生活宝典 / 104

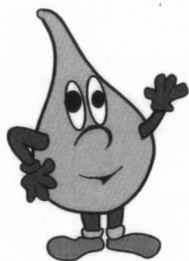
第八章 健康饮食来自健康食品 / 110

一、人体必需的五大营养素 / 110	
二、食物与健康 / 116	
三、十大最有营养食品 / 118	
四、家常菜,营养、食疗都不俗 / 124	
五、六大最佳食品 / 128	
第九章 健康饮食从平衡膳食开始 / 131	
一、现代人缺的不是营养,而是平衡 / 132	
二、营养平衡与合理膳食 / 135	
三、平衡膳食的 7 个基本指标 / 139	
四、中国居民的膳食指南 / 142	
五、不同人群的膳食指南 / 147	
六、中国居民平衡膳食宝塔 / 155	
第十章 健康饮食——传统养生精华 / 162	
一、四气五味,食有学问 / 162	
二、五谷宜为养,失豆则不良 / 163	
三、清、调、补、衡 / 164	
四、四季养生法则 / 167	
五、五季与五脏保养 / 175	
六、历代名家的独特养生之道 / 178	
第十一章 健康饮食是抗病良方 / 181	
一、饮食防癌 / 181	
二、饮食应对亚健康 / 189	
三、饮食抗衰老 / 195	
四、饮食健脑与饮食安神 / 198	
五、五谷杂粮也是药 / 204	
六、适当“偏食”能治病 / 206	

上篇

垃圾食品猛于虎

——细说垃圾食品的种种危害





第一章

垃圾食品猛于虎

胃癌、肠癌、食道癌、糖尿病、肥胖症、龋齿、近视、高血压、高胆固醇、心血管病、骨质疏松、胃肠功能紊乱……这一个个不同的黑色字眼却都和同一个词紧紧联系在一起——垃圾食品。

一、垃圾食品啥模样

你经常吃油条、酱菜、烧饼，边吃边“啧啧”称美吗？你经常光顾麦当劳、肯德基，在西式快餐中流连忘返吗？你经常在忙碌的时候就来一包方便面，只为了简单地对付饥饿吗？或许你只是为了解馋，或许你只是为了省事，但是，你是否意识到，你吃下去的食物，是对身体有害无益的垃圾食品呢？

伴随着物资的丰富，人们在生活中越来越追求时尚和口感。在

日常生活中,用汽水、果汁取代白开水,用汉堡、薯条等时尚快餐代替米饭、馒头的现象越来越普遍。但是,就在人们在饮食上不断求精、求新、求洋的同时,“垃圾食品”也悄然挤上餐桌。

对于“垃圾食品”的定义,一直有颇多争议。

有人认为,“垃圾食品”是指仅能提供热量,没有其他营养的食物,也就是通常所说的高热量、高脂肪、高糖分的“三高”食品。

有人则认为,“三高”食品本身无罪,不能简单地被称为“垃圾”。比如奶油蛋糕和一些新鲜的甜点,虽然属于“三高”食品,但不含其他对人体有害的化学成分,只有当人们的饮食结构不合理,偏食这些高脂肪、高糖分食物,造成热量摄入过多而其他营养成分缺乏时,这些食物才变成了“垃圾食品”。如果均衡饮食,适量食用这些食物,并在同时摄入了足量的蛋白质、维生素、矿物质等其他营养元素,让饮食结构更科学的,这时“三高”食品就并不是“垃圾食品”了。这种说法认为,把所有“三高”食品归类为“垃圾食品”是不科学的,因为脂肪、热量和糖分是人体必需的能量来源。

一般地,人们公认的“垃圾食品”包括三类:第一类是油炸类、烧烤类食物,这些食物中含有大量的致癌物质。第二类是腌制的、膨化的食物和精加工的肉肠类食品,这些食品中含有大量的亚硝酸盐等危害很大的化学成分。第三类是被加入了过量的人工添加剂的食品。这些食品给人体造成了巨大的潜在危害,可以不折不扣地称之为“垃圾食品”。

在日常生活中,“垃圾食品”的存在方式有很多,几乎每个年龄段的人都有他们钟爱的垃圾食品。青少年是汉堡、薯条、炸鸡等外来“垃圾食品”的主要消费群,老年人是腊肉、咸菜等传统“垃圾食品”的主要消费群,而中年人早餐常吃油条、烧饼,通宵熬夜时吃方便面,也是这些垃圾食品的忠实消费者。这些垃圾食品营养成分少,容易造成营养不均衡,有的还含有对身体危害很大的致癌物质,

的确是食品中的“垃圾”。

二、被垃圾食品撞了一下腰

很多人认为，垃圾食品也像垃圾一样，在身体内转一圈，然后就被排出体外。其实，垃圾食品对人体的危害绝不只是在身体内周游一番那么简单。它们留下了对身体有害的物质，对大脑的功能造成损害；同时，由于垃圾食品缺乏营养，很容易造成人体营养成分不均衡，影响正常发育。在垃圾食品的危害对象中，城市的青少年受到的危害最大。

(一)吃垃圾食品，城市孩子受害最深

人体的很多疾病都与营养的摄入不足有关，而食物则是这些营养成分的直接来源。科学家将 100 名哮喘患儿与 200 名普通儿童相比，结果发现，蔬菜、牛奶、维生素 E 和矿物质摄入不足的孩子，哮喘发病率比普通儿童高出 2~3 倍。这个数字给人们以启示，食品的营养配置会直接影响孩子的健康。

在生活中，人们发现城市的孩子生病的概率较大。他们打各种各样的疫苗，以求防止流感等疾病的侵袭，但是，他们却仍然经常遭遇疾病的折磨。与此同时，农村孩子发病率要低得多。为什么会出现这种现象呢？这种城市孩子健康状况受到更多挑战的现象，是否与城市孩子的日常饮食有关呢？

事实证明，城市孩子的生活中有着更多的“垃圾食品”，而这些食品，或多或少地给他们的身体带来各种各样的负面影响。

据调查，美式炸鸡易引起儿童性早熟。我国不少大中城市的儿童医院内分泌科，每月都要接待不少带孩子来治疗性早熟的家长，

有的孩子五六岁就开始变声、乳房发育、出现生理性月经，家长感到既可怕，又不可思议。医学上将男性儿童 10 岁以前，女性儿童 8 岁以前出现第二性征的现象称为性早熟。这种性早熟现象与孩子的饮食关系极大。很多孩子喜欢吃西式快餐，西式快餐肉量大、油炸后的味道诱人，长期食用容易引起儿童性早熟。

西式快餐对儿童的影响还体现在肥胖症方面。儿童肥胖中 50% 左右会转化成成人肥胖者，而且还可能引发高血压、糖尿病、冠心病、胆结石、肾脏病、脂肪肝、乳腺癌、痛风等疾病。

（二）垃圾食品成大脑杀手

英国科学家发表的一项最新研究指出，目前全球罹患精神疾病的人数不断上升，这与人类过去半个世纪的饮食习惯改变、吃进过多垃圾食物有关。英国均衡饮食推广机构与英国精神健康基金会发表的研究报告指出，英国人过去 60 年间摄取的新鲜蔬果与鱼类都较过去少，其中蔬菜消耗量比过去减少了 34%，鱼的摄入量比 60 年前减少了 2/3。相反地，人们将过多来自垃圾食品的饱和脂肪和糖类塞进肚内。垃圾食品所含毒素与氧化剂会对脑部细胞造成损伤，食用过多饱和性脂肪及糖类，是导致罹患忧郁症、老年痴呆症等精神疾病的重要因素。鱼类富含亚麻酸，是脑部健康不能缺乏的营养。缺少亚麻酸使得脑部运作缓慢，易罹患忧郁症。如果能大量食用蔬菜，则有助于预防罹患老年痴呆症。

（三）常吃垃圾食品可致营养不良

在垃圾食品中，很多都是只有热量，而没有营养元素的。常吃这些食品，很容易造成营养不良。含糖充气饮料、高糖果汁、糖果、冰淇淋、蜜饯等食品缺乏营养，是所谓的空营养素食品。五颜六色的汽水是由人工合成甜味剂、人工合成香精、人工合成色素、碳酸水

加充二氧化碳气体制成的，除含一定的热量外，几乎没有什么营养。这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜和甜味素等。过量色素和香精进入儿童体内后，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。

彩色冰棍、彩色冰砖、彩色袋冰等也和彩色汽水一样对儿童的发育有害而无利，它们不仅不能提供人体发育所需要的营养，而且还会带来太多的盐分。世界卫生组织建议每人每天的食盐摄入量不得超过5克，我国营养专家建议不得超过6克。有些零食含有很高的盐，如100克话梅含盐高达46克，吃一包35克的话梅，就摄取了16克盐，相当于儿童需要的标准盐量3天的含量。小朋友爱吃的海苔片，3克一包海苔含有0.2克盐，如果吃10包，就等于轻松吃下了2克盐。方便面里的调味包含6克盐，约一天的推荐量。过高地摄取盐，是导致高血压的危险因素。

经常食用这些没有营养、含盐量过高的垃圾食品，儿童就容易营养不良，导致疾病的发生。

三、世界卫生组织公布的十大垃圾食品危害全曝光

世界卫生组织(WHO)经过3年的研究和“评选”，于2005年发布了一张食品榜，揭示出的十大垃圾食品和6种最健康食品，为人们正确认识垃圾食品提供了依据。

十大垃圾食品包括油炸食品、腌制食品、加工的肉类食品、饼干类食品、汽水可乐类食品、方便类食品、罐头类食品、话梅蜜饯类食品、冷冻甜品类食品及烧烤类食品。

(一) 油炸食品

油炸食品是很多人喜爱的食品之一，早餐的油条、油饼、煎饼，夜宵中的油炸豆腐，洋快餐中的油炸薯条、鸡腿、鸡翅等，都是人们经常选择的食品。然而，油炸食品却是一类典型的垃圾食品，它对人体的危害极大。

油炸食品含有较高的油脂和氧化物质，其中有很多油炸淀粉，经常进食容易导致肥胖，是引发心血管疾病的元凶。

油炸食品使用的油经过高温反复使用，会产生大量的致癌物质。这些致癌物质被吃进人体以后，容易引发癌症。研究表明，常吃油炸食物的人，癌症的发病率远远高于不吃或极少吃油炸食品的人。

油炸食品在炸的过程中，破坏了食物中的维生素，并可能使蛋白质变性。

(二) 腌制食品

泡菜是中国食品中有名的开胃菜。很多人在没有胃口的时候，就吃酸豆角、酸萝卜等食品来刺激食欲。

咸菜也是北方居民喜欢的食品之一。咸菜就馒头，吃起来方便简单，很受北方居民的欢迎。

腊肉是两湖、四川、云贵地区人们普遍喜爱的食品，现在也流行到全国各地。在各大菜馆中，都可以吃到萝卜干炒腊肉等菜肴。

泡菜、咸菜、腊肉，都属于腌制食品。在制作的时候，都要把新鲜的蔬菜或肉类用盐腌渍。这些腌制食品吃起来味道和口感都很好，但是却不利于身体健康，也属于垃圾食品。

腌制食品在腌制过程中，需要大量放盐，会导致食物中钠盐含量超标，给肾脏带来过重的消化负担。盐分过高，极易引起高血压；