

于康◎著

畅销书
《饮食决定健康》
姊妹篇

营养



是最好的医生

——著名营养专家于康**慢性病营养**方案

于康➤

央视《**健康之路**》等全国十几家电视台健康节目嘉宾

在大学、部委及各地保健系统开展**营养知识讲座**超过

500场，反响强烈

编著《饮食决定健康》等大众健康图书**45**种，累计发行量百万册以上

◆ 漓江出版社

于 康◎著



营养

是最好的医生

——著名营养专家于康**慢性病营养**方案

图书在版编目 (CIP) 数据

营养是最好的医生：著名营养学家于康慢性病营养方案/于康著. —桂林：漓江出版社，2007.9

ISBN 978-7-5407-3935-5

I.营… II.于… III.慢性病-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第144926号

营养是最好的医生

作 者 于 康

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 森

责任校对 徐 明 田 芳

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 山东新华印刷厂德州厂

开 本 720×980 1/16

印 张 22

字 数 300千字

版 次 2007年10月第1版

印 次 2007年10月第1次印刷

印 数 1-30 000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3935-5

定 价 24.80元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

前 言

《营养是最好的医生》在2007年春节完稿了。

本书是我编写的《饮食决定健康》一书的姊妹篇。自《饮食决定健康》问世后，短短的1年时间内连续十几次印刷，发行量突破8万册，这是我始料不及的。这凸显人们对健康信息的渴求，同时，也使我深感继续编写慢性疾病营养治疗科普书的必要性和紧迫性。可以说，这两本书共同构成了从健康人群到疾病患者的较为完整的营养解决方案。因此，我推荐广大读者将这两本书结合在一起阅读，您将由此获得更为完整和系统的信息。

与《饮食决定健康》一书不同的是，《营养是最好的医生》将注意力集中于常见的慢性疾病——包括肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风症等威胁人们健康的主要疾患的营养治疗。这些疾病是长期不合理的生活方式造成的恶性结果，并可以通过建立良好的生活方式得以有效的控制和改善。

如果把健康教育、营养治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗和病情监测比作慢性疾病综合防治的“六架马车”，那么，营养治疗就是驾辕之马，是各种防治措施的基础。然而，真正学会并在现实生活中应用营养手段防治疾病并非易事。毕竟，绝大多数的人们没有系统接受营养教育的时间和条件，而寥寥无几的临床营养专业人士也难以为每个需求者提供个体化的饮食咨询。由此，以科普丛书为载体，以轻松、活泼的形式，为广大群体提供有针对性的、操作性

和实用性强的营养建议，就成为当今通行全世界并被证明行之有效的健康宣教方法。在这方面，我们的努力一直没有停止。本书的编写和出版，以及上一本《饮食决定健康》的编写和出版都是这种努力的一部分。

应特别提出的是，因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成营养治疗的头绪繁多。对读者朋友们而言，根本的办法是在掌握自己的健康状况和营养治疗基本原理的基础上，遵循个体化原则，结合自身生活特点，将这些原理灵活应用于日常生活中，寻找和建立符合自身健康和生活特点的营养治疗方法，才能获得实际的益处。

有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此，编书和读书大致也是如此。

在此，我愿真诚地感谢所有为本书出版作出贡献的老师、同道和朋友们：

深深地感谢北京国康民健教育咨询中心的张靖女士和郭迎节女士的大力支持和帮助；

感谢漓江出版社有关编辑为本书出版所付出的巨大劳动和出色的工作。

最后，真诚祝福每一位读者朋友健康、快乐、长寿。

北京协和医院临床营养科

于康

2007年春节

目 录

前 言 / 001

第1章 身体·营养·饮食：15个关键词 > 001

关键词1——人体 / 001

人体组成的三个层面：原子水平、分子水平、整体水平 / 001

脂肪组织：人体能量的贮藏所 / 003

骨骼肌：约占体重的50% / 003

关键词2——体重 / 003

标准体重：与年龄、身高相关 / 003

体重改变：机体能量和蛋白质的平衡改变 / 004

体重指数：评判营养状况的可靠指标 / 004

体脂：女性含量高于男性 / 005

体型：腰围、臀围比值 / 006

关键词3——营养缺乏的身体信号 / 006

营养查体：为自己开一剂营养处方 / 006

头发：干燥、变细、易断 / 007

眼睛：夜晚视力下降 / 007

舌头：舌炎、舌裂、舌水肿 / 007

牙龈：出血 / 008

味觉：减退 / 008

嘴角：干裂 / 008

关键词4——认识营养 / 010

营养：主要来自每天的饮食 / 010

营养素：人体生命活动必需七大营养素 / 010

能量：生命的动力 / 010

关键词5——三大产热营养素 / 011

产热营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物 / 011

蛋白质：没有蛋白质就没有生命 / 012

氨基酸：蛋白质的基本单位 / 012

必需氨基酸：必须从食物中获取 / 012

脂肪：产生能量最高的营养素 / 013

脂肪酸：脂肪的构成单位 / 014

必需脂肪酸：促进胆固醇代谢 / 014

碳水化合物：构成肌体的主要成分 / 014

关键词6——维生素 / 015

维护生命和健康的必要元素 / 015

维生素的缺乏 / 015

维生素的流失 / 016

维生素缺乏与老年性疾病 / 017

维生素与抗衰老 / 018

关键词7——矿物质 / 020

哪些人群需要补充维生素矿物质？ / 021

食物加工和烹调会导致多种维生素矿物质的缺乏 / 022

为什么中老年人易缺乏维生素矿物质? / 022

选择维生素矿物质补充剂的五条标准 / 023

怎样正确地补钙? / 026

关键词8: 微量元素 / 032

铁: 预防贫血 / 032

锌: 抗氧化, 抗衰老 / 032

硒: 有效清除自由基 / 033

关键词9——其他营养素 / 033

葡萄糖: 人体最经济最主要的能量来源 / 033

胆固醇: 30%来自食物, 70%来自体内合成 / 033

叶酸: 促进蛋白质合成和细胞分裂 / 034

水: 人对水的需求仅次于氧气 / 035

膳食纤维: 预防便秘、降血脂、降胆固醇 / 035

关键词10——认识慢性病 / 036

老年人健康的“第一杀手” / 036

慢性病的联合发病 / 037

“代谢综合征”——糖尿病和心脏病的前兆 / 038

“糖尿病就是心血管疾病” / 039

关键词11——抵抗衰老 / 039

氧化意味着老化 / 039

抗氧化营养素 / 040

均衡营养, 免疫之本 / 041

微量元素与抗衰老 / 041

微量营养素与抗衰老 / 042
健康生活四大基石 / 044
吸烟要绝对禁止 / 044
早运动，早健康 / 044
中老年人的十大健康标准 / 046

关键词12——食物 / 046

人体的“建筑原料” / 046
食物多样化 / 047
酸碱平衡 / 047
抗衰老饮食 / 049
保健食品三要素 / 050

关键词13——正确的饮食行为 / 050

《中国居民膳食指南》的八条准则 / 050
平衡膳食：全面、均衡、适度 / 051
“平衡膳食宝塔”五大层 / 051
饮食日记：每个人都需要 / 051

关键词14——饮食问题 / 052

四大饮食误区 / 052
两大饮水误区 / 053
膳食纤维过量的四大隐患 / 054

关键词15——健康食品TOP10 / 055

1. 鱼类：每周食用2—3次鱼 / 055
2. 花椰菜：蔬菜中的上品 / 056

3. 酸奶：提高免疫能力，有效防治腹泻 / 056
4. 菇类食品：抗氧化抗癌症 / 056
5. 豆类制品：高蛋白质低胆固醇食物 / 056
6. 番茄：抗氧化抗癌症，预防前列腺癌 / 057
7. 洋葱：防癌抗癌，延缓衰老 / 057
8. 橄榄油：绿色保健食用油 / 057
9. 甘薯：长寿食品，抗癌食品 / 058
10. 猕猴桃：列入《中国药典》的食疗佳品 / 058

第2章 肥胖的营养治疗>061

你对肥胖知多少 / 061

能量剩余成肥胖 / 061

两种肥胖类型 / 061

单纯性肥胖：能量摄入超过消耗 / 062

身体中的肥胖因子 / 062

四种社会环境因素 / 065

肥胖危害面面观 / 067

肥胖与高血压 / 067

肥胖和高脂血症 / 068

肥胖与脑血管意外 / 069

肥胖与心脏病 / 069

肥胖与呼吸困难 / 069

肥胖与脂肪肝 / 070

肥胖与胆石症 / 070

肥胖与糖尿病 / 070

肥胖与痛风症 / 070

肥胖与骨关节疾病 / 071

肥胖对性功能的影响 / 071
肥胖对少年儿童的危害 / 072
肥胖对女性的危害 / 072
肥胖对男性的危害 / 073

选择食物有学问 / 073

记住几个原则 / 073
喝茶与减肥 / 074
蔬菜、水果与减肥 / 075
冬瓜与减肥 / 075
白薯与减肥 / 076
啤酒与肥胖 / 077
吸烟与减肥 / 078
吃糖与减肥 / 078

肥胖症的营养治疗 / 079

节食减肥的必备物品 / 079
减肥饮食总原则 / 080
选择正确的减肥方法 / 080
节食减肥的要点 / 081
节食减肥的实战要点 / 082
科学消除饥饿感 / 083
不能以健康为代价 / 084
早餐与减肥 / 085
细嚼慢咽与减肥 / 086
最佳减肥速度 / 086
培养良好的进餐习惯 / 087
不当节食的副作用 / 088
为什么容易失败 / 088

单纯节食容易反弹 / 089
节食减肥的七大误区 / 090

第3章 糖尿病的营养治疗 >094

认识糖尿病 / 094

“现代文明病”——糖尿病 / 094
糖尿病离您有多远? / 096
血糖——血中的葡萄糖 / 096
胰岛素——为葡萄糖打开细胞之门的金钥匙 / 098
糖耐量低减——糖尿病的后备军 / 099
糖尿病的四大类型 / 100
糖尿病的八种并发症 / 101
“三多一少”——糖尿病的身体信号 / 103
什么人易患糖尿病? / 104
诊断糖尿病靠血糖 / 105

糖尿病的营养治疗 / 105

控制效果不能凭感觉判断 / 105
药物治疗与病情监测 / 106
“四个点儿” / 107
防治糖尿病的“五架马车” / 107
“两大基石” / 108
饮食治疗的曲折历史 / 109
营养治疗的七大目标 / 109
营养治疗十大黄金法则 / 110
糖尿病患者饮酒要限量 / 121
糖尿病人如何科学饮酒? / 122

“食品交换份”——国际流行的糖尿病饮食控制法 / 123

食品交换份的优点 / 124

食品交换份的饮食分配 / 124

饮食制备第一步：确定主食量 / 125

饮食制备第二步：确定副食量 / 126

相似营养素含量的食物互换 / 131

食品交换份应用举例 / 131

糖尿病患者的饮食细节 / 134

“能少吃主食多吃肉吗”？ / 134

糖尿病人能否吃水果？ / 134

如何克服饥饿感？ / 135

外出旅游如何进餐？ / 136

饭店进餐应注意什么？ / 136

节假日餐饮应注意什么？ / 137

如何选择代糖食品？ / 137

非糖甜味剂 / 138

代糖食品 / 139

素食糖尿病患者怎么吃？ / 140

糖尿病素食菜谱 / 141

患者饮食的14个误区 / 141

糖尿病患者食谱 / 145

低血糖症的营养治疗 / 153

低血糖症：下降水平太低，下降速度太快 / 153

引发低血糖反应的八大原因 / 153

如何辨认低血糖症状 / 153

低血糖反应患者怎么吃 / 154
六大措施预防低血糖反应 / 155

第4章 高血压的营养治疗 >156

认识高血压 / 156

“血压”通常指动脉血压 / 156
血压的三大调节机制 / 159
血压的生理波动 / 159
高血压的四大致病因素 / 160
高血压的八大发病特点 / 161
高血压的两大类型 / 162
高血压的三种分期 / 162
一期高血压病人的治疗 / 162
二、三期高血压病人的治疗 / 163
高血压的诊断标准 / 163
高血压的临床表现 / 164
高血压的危害 / 164
三大严重并发症 / 165
高血压防治九大要点（《中国高血压防治指南》修订委员会修订） / 165
高血压的治疗目标（《中国高血压防治指南》推荐） / 166
改善生活方式是防治高血压的基础 / 166
高血压的七种非药物治疗 / 168

高血压的营养治疗 / 170

能量平衡——高血压预防的基础 / 170
正确评估膳食能量摄入量 / 170
钠与高血压 / 170
避免高钠盐的膳食措施 / 174

- 钾与高血压 / 175
- 蛋白质与高血压 / 177
- 钙与高血压 / 178
- 饮酒与高血压 / 182
- 饮茶与高血压 / 183
- 植物油、橄榄油与高血压 / 184
- 高血压患者应多食鱼 / 186
- 苹果与高血压 / 186
- 洋葱与高血压 / 187
- 患者应注意清晨饮水 / 187
- 高血压的九个食疗配方 / 188
- 高血压患者饮食的烹饪方式 / 189
- 改善饮食习惯, 让高血压“低头” / 189
- 高血压患者的食物选择 / 191

第5章 高脂血症的营养治疗 >193

认识高脂血症 / 193

- 高脂血病——心脑血管病的导火线 / 193
- 高脂血症的十大危害 / 194

高脂血症的营养治疗 / 197

- 对高脂血症患者的膳食忠告 / 197
- 食物、营养素对血脂的影响 / 199
- 高脂血症的十种食疗配方 / 207

第6章 冠心病的营养治疗>208

认识冠心病 / 208

冠心病——缺血性心脏病 / 208

冠心病的发病特点 / 208

冠心病的五种类型 / 209

冠心病——人类健康的“第一杀手” / 209

十大危险因素 / 209

动脉粥样硬化是最重要的类型 / 211

动脉粥样硬化的七大病因 / 211

血压升高是独立危险因素 / 213

吸烟是主要危险因素 / 213

冠心病的临床表现 / 214

心肌梗死是冠心病的严重类型 / 215

心肌梗死的病因 / 215

心律失常 / 216

冠心病的四种治疗方法 / 216

冠心病的营养治疗 / 217

关键在于预防 / 217

冠心病的一级预防 / 217

预防冠心病的五种重点要素 / 218

多吃海鱼预防冠心病 / 219

海藻食物多方面预防冠心病 / 220

饮酒不是理想的预防措施 / 220

动脉粥样硬化与营养有关 / 221

胆固醇的认识误区 / 221

脂肪与动脉粥样硬化 / 222

- 微量元素与冠心病 / 222
- 水质硬度与冠心病的发病有关 / 223
- 冠心病患者不宜多吃鸡蛋 / 223
- 牛奶可以预防冠心病 / 224
- 饮茶是一种预防手段 / 224
- 从儿童期开始预防冠状动脉粥样硬化 / 225
- 适于冠心病病人的体育锻炼项目 / 225
- 冠心病病人进行体育锻炼时的注意事项 / 226
- 夜间三杯安全水 / 226
- 冠心病病人进补原则 / 227
- 饱餐易引发心绞痛 / 228
- 对心肌梗死患者的饮食忠告 / 228
- 心肌梗死患者的食物选择 / 229
- 心肌梗死急性期的饮食治疗 / 229
- 心肌梗死缓解期的饮食忠告 / 230
- 心肌梗死恢复期的饮食忠告 / 230
- 急性心肌梗死心功能不全伴胃肠功能紊乱者的饮食忠告 / 231
- 心力衰竭病人的饮食忠告 / 231
- 心力衰竭病人的食物选择 / 233
- 心血管疾病患者的优选食物 / 234

第7章 痛风症的营养治疗>236

认识痛风 / 236

- 痛风并非单一疾病 / 236
- 高尿酸血症——痛风的重要特征 / 236
- 五种人易患痛风 / 237
- 痛风的临床表现 / 238
- 尿酸是嘌呤代谢的最终产物 / 238