

膳食革命

陈德方 编著



为自己做膳食调控
为自己做营养核查
量身选择水果蔬菜
吃健康菜、长寿饭



华龄出版社

膳食



革命

陈德方 编著

華齡出版社

责任编辑:林欣雨

封面设计:刘苗苗

责任印制:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

膳食革命/陈德方编著. —北京:华龄出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80178-445-2

I. 膳... II. 陈... III. 食品营养—普及读物
IV. R151.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162262 号

书 名:膳食革命
作 者:陈德方 编著
出版发行:华龄出版社
印 刷:北京密云红光印刷厂
版 次:2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
开 本:720×1020 1/16 印 张:14.25
字 数:200 千字 印 数:1~5000 册
定 价:20.00 元

地 址:北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编:100009
电 话:84044445(发行部) 传 真:84039173

作者简介

陈德方，男，1932年出生，教授。1951—1955年在前苏联学习营养、环境保护及职业病防治学，1960年后从事有关科技信息编辑、报道工作，1985年离休后长期致力于生命科学、营养免疫学、老年病学的研究。现为欧美同学会会员、北京市营养学会会员、北京长寿俱乐部顾问。出版过《心脑血管病自我防治》、《自我保健法》等科普图书。

鸡鸭鱼肉这些有营养的食品，能够增强体质，有利于疾病的康复。在物质供应丰富的今天，大多数人几乎天天都在吃这些营养食品，为什么各种疾病反而越来越多？其中重要的原因之一就是“好吃的”吃得过多，“好吃的”吃得不平衡，以致于营养过剩或营养失调，也就是一部分营养素摄入过多，一部分营养素摄入过少，使身体长期处于一种未知的不良营养状态。

每个人都要关注自己每天的膳食，让每一顿饭吃得既安全又有营养。

膳食革命

序言

当翻开这本书的时候，您可能不信，作者是一位 84 岁长者，他从事了一辈子的营养和环保研究工作。当他 45 岁时因身体虚弱及在“文革时期”带病劳动，特别是不争气的心脏，被诊断告知“要立即手术、安起博器”，但他婉言谢绝了。从此开始，他利用自己掌握的营养知识，认真地优化饮食与营养结构，使身体重新恢复了健康，并成为普及保健知识而四处奔波的传播者，先后被授予“传播健康的使者”，和健康“志愿服务者”光荣称号。

我与陈德方教授相识、相知多年。是他，多次动员并热情指导我们开展了轰轰烈烈的“膳食营养强化活动”。近年来，几万中老年人开始学习、运用营养知识，还有上千人接受了膳食营养核查及作者的面授指导。结果是，很多中、老年人的“三高”指标下降、原有病症明显改善，并得到了医院化验报告单的有力证实。我想这也是对作者的最好回报。

陈德方教授是一位受人尊敬的老人。他撰写的这本书不仅是给您看的，更是为您用的，供您提高饮食技能与营养质量的。他根据几十年的营养生理学、营养免疫学研究，结合自己的实践经验，以及众多“营养盲”的负面教训，向您传授膳食与营养平衡的实用知识和方法。

食疗胜于药疗，最好的保健医生是自己。让我们从现在做起，从自己做起，进行自我膳食革命，吃出健康来，吃出长寿来。

梁祥云

2007年1月

膳食革命

“民以食为天”。以前只要有得吃，就能生存和劳动，温饱地过日子。如今，绝大多数人，还要讲究吃得好，吃得有营养。如何才能真正做到吃得好？不少人天天过着“吃得好”的生活，并未能将身体健康把握好，也未能远离“似病非病”的不良征兆，摆脱慢性病的困扰。

据报道，首都某家医疗体检部门为一家集团公司的 934 名职工进行体检，发现 80% 的人健康不达标，其中 270 人血脂高，200 人有脂肪肝，159 人血压高，118 人是高血糖兼高尿酸者；在门诊体检的 6000 人中，3000 多人健康不合格的指标和征兆，大都与饮食结构的长期不合理密切相关。此外，“我国居民营养与健康状况调查”显示：与膳食密切相关的“慢性非传染性疾病发生率上升迅速：糖尿病患者约 5000 万人，空腹血糖不正常者约 2000 万人，肥胖症者约 6000 万人，体重超标者约 2 亿人，高血压者约 1.6 亿人，糖尿病、肥胖症及心脑血管病兼有血脂高者约 1.7 亿，等等。与此同时，我国居民的人均预期寿命在延长，已达到 71.8 岁。然而，在 70 岁以上的人群中，“闯过了七三，难过八四”，健康地生活到 85 岁的人少；85 岁以上的人更少。这是为什么？主要原因何在？据全国老年卫生保健研讨会报告认

为，长期饮食偏离自身的生理或病理需要，是约 2/3 的老年人体弱、多病及难以长寿的潜在因素。

所有不良征兆者与慢性病患者生活质量下降，健康寿命（减去生病的岁月）短缩，医疗费大增。据卫生部门的估计，全国医疗费一年约 8000 亿元，间接的经济损失约 8000 亿元，给家庭和社会带来负担沉重，并影响到整个国民经济的发展和全面建设小康社会目标的实现。为此，卫生部副部长王陇德明确提出：中国人迫切需要来一场膳食革命。

该如何进行自我膳食革命？这就要更新饮食与卫生的观念，树立正确的营养观，确保身体热量及各种营养素供需的相对平衡，为健身、祛病、抗衰老及增强免疫机能和防癌，提供切实可靠的物质条件和保障。

在编写本书过程中，获得美国 kalamazov college 学院教授 Madeline M、L、Chu 和台湾陈元庆先生提供的国内、国外最新的医疗保健书刊，以及陈望、武止戈、陈绿娃等亲友的支持和帮助，并承蒙北京科技大学教授、研究生导师武恩佑先生的指导利审定。在此一并衷心感谢。

作者

2007 年 1 月于北京

目 录

膳食革命

重新认识膳食的重要性	1
合理膳食是保健的必需	3
吃出健康来	3
膳食营养要恰到好处	3
整体健康有赖于全营养支持	4
吃出长寿来	6
长寿必需营养良好	6
吃长寿饭	7
树立正确的营养观	9
自我扫除营养盲	9
营养知识要多一些	11
营养核查和营养体检	11
防范营养失调	13
每一餐都要避免营养失调	13
如何纠正营养失调	14
膳食营养素摄入合理化	15
产能营养素及其产能量	17

每天所需总能量	17
按每公斤体重计算	17
按年龄计算	18
每天需要多少碳水化合物	18
按供热量计算	18
按每公斤体重计算	19
每天需要多少蛋白质	19
按蛋白质产热量计算	19
按每公斤体重计算	20
以年龄计算	20
每天需要多少油脂	21
以油脂产热计算	21
按每公斤体重计算	21
每天总能量供需的相对平衡	22
电子计算机运算	22
算术法计算	23
非产能营养素供需的相对平衡	26
维系着生命的维生素	26
保持维生素品种适宜	26
避免维生素失调	29
维生素摄入符合自身生理需要	30
维护生态平衡的矿物质	30
避免矿物质失调	30
矿物质摄入要符合自身生理需要	33
必要时补充矿物质	34
催化着生命的酶	34
酶促进营养素及生物活性物质的演变	35

防酶不足或失常	35
保持体内酶新陈代谢正常	37
生物活性物质	40
不可或缺的膳食纤维	44
膳食纤维素的保健功效	44
膳食纤维素摄取要适量	45
摄取膳食纤维素要得当	47
自查膳食纤维素摄入是否得当	47
可使生态良好的水	48
保持体液正常	48
防体内脱水导致病变	48
常饮温开水好	49
饮水要适量	50
饮水的适宜时刻	52
纠正饮水失调	53
膳食营养符合自身需要	55
所需基本营养素	57
善于摄取营养素	57
必需和半必需营养素	57
增补生物活性物质	61
控制反式脂肪酸与丙烯酰胺摄入	62
调控好每天的食物与营养素	64
膳食的宏观调控	64
膳食的微观调控	80
防范饮食污染物对机体的危害	104
饮食中污染物及其危害	104
饮食中存在的污染物	104

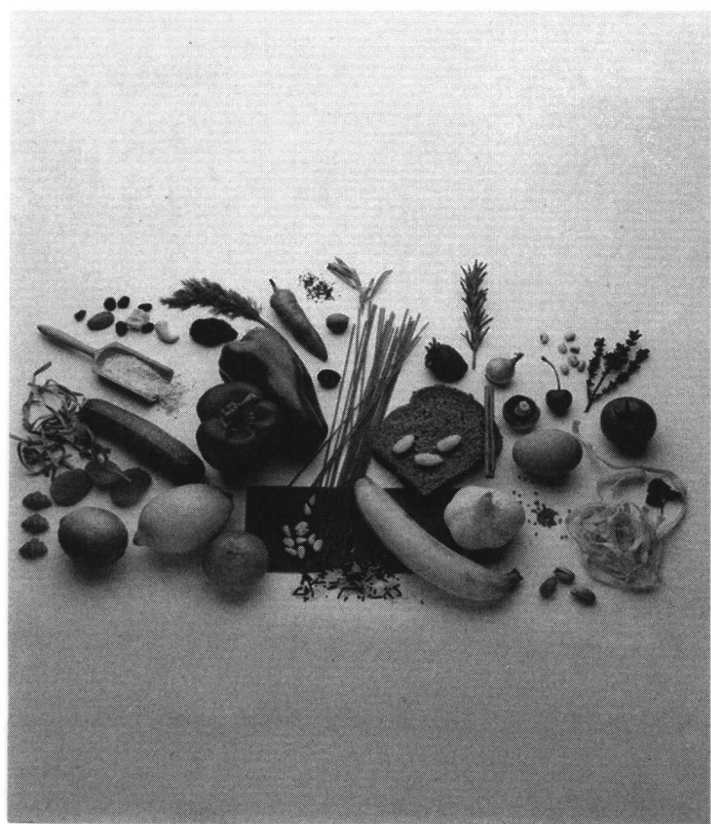
饮食污染物过多致病	104
减少饮食中常有污染物	105
减少致病矿物质摄入	108
铅	109
镉	112
砷	114
汞	117
铝	120
减少强致癌物摄入	122
黄曲霉素	122
亚硝胺	124
苯丙芘	127
排除体内废物、毒素	130
让肠道顺利排掉废、毒物	130
依靠肝脏净化、解毒	132
用膳食防病	133
气色不佳	135
慢性疲劳综合征	137
低体温	139
皮肤瘙痒	142
麻木感	144
抽筋（痉挛）	145
头痛	146
偏头痛	148
三叉神经痛	149
睡眠障碍	150
便秘	152

三高症	153
动脉硬化	162
高血压	166
冠心病	171
脑中风	181
痴呆症	187
骨质疏松症	190
糖尿病	198
附：糖尿病个性化食谱的制订	208

重新认识膳食 的重要性

民以食为天。丰衣足食后,更多人想的是:
“吃得好,吃得健康,吃得长寿”。但是,如何把这
一良好愿望实现,尚有待于重新认识膳食营养
的重要性,进行自我膳食革命并确立正确的营
养观,提高吃的技能和技巧。

膳
食
革
命





合理膳食是保健的必需

营养生理学和生命科学的研究揭示：当环境的不良因素，如饮食、空气污染物等，在控制或减少到可以承受的情况下，膳食中的碳水化合物（糖或淀粉）、蛋白质、油脂、维生素、矿物质（常量和微量元素），以及具有生物活性的许多物质全面符合机体的需要时，在每个细胞、组织和器官中，都可产生“宏观上难以说清楚的、非常微妙的生化作用”。从而，使每个细胞、组织和器官的结构保持完整、新陈代谢正常，生态（或稳态）良好。最终，可使整体健康得以保持下去，不容易发生慢性病或大病，从而获得健康长寿。

我们要重新认识膳食营养对保健的作用，并通过合理安排饮食，使碳水化合物的单糖（葡萄糖）和多糖，蛋白质和氨基酸（主要是必需氨基酸），油脂和脂肪酸（主要是必需脂肪酸），以及维生素、矿物质与生物活性物质，都与自身生理（或病理）的需要基本相适应；产能营养素（碳水化合物、蛋白质和油脂）的产能量及产生的自由基不过多；食物、饮水及空气污染物的数量 and 危害性尽量减少，并及时排除体内的废物、毒素；避免“吃法不当的代谢紊乱”与“食物不耐受性”引起的不良反应或病变。这样，就可为吃出健康来、吃出长寿来，提供良好的营养支持和保障。

吃出健康来

膳食营养要恰到好处

当膳食中的能量营养素，如碳水化合物（来自米、面和杂粮）、蛋白质（来自鱼、肉及豆类）和油脂，以及非产热营养素，