

雷黑子◎著

HEALTH

WE ARE WHAT WE EAT

健康 生活 享受 人生

健康,



会吃就行



中国图书出版

HEALTH
WE ARE WHAT WE EAT

健康， 会吃就行

雷黑子◎著

健康 生活 享受 人生

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康: 会吃就行 / 雷黑子著. —北京: 中国画报出版社, 2007.11
ISBN 978-7-80220-189-7

I. 健... II. 雷... III. 食品营养-问答 IV. R151.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 144112 号

健康: 会吃就行

出 版 人: 田辉

策 划: 梁东兰

作 者: 雷黑子

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359 (总编室兼传真)、88417482 (发行部)

88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 三河市君旺印装厂

监 印: 敖晔

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 16 开

印 张: 15

版 次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-189-7

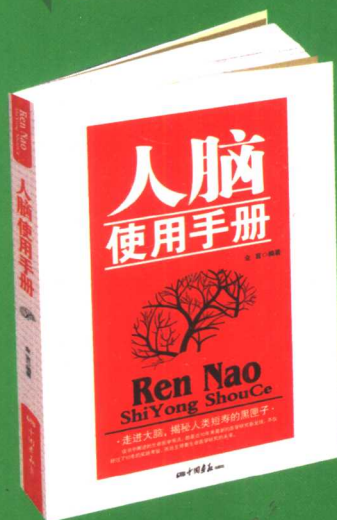
定 价: 26.00 元

健
康
生
活

享
受
人
生



HEALTH
WE ARE WHAT WE EAT



选题策划：梁东兰

责任编辑：齐丽华

封面设计：✻ 大象设计·胡晶爽
Daxiang Design Tel:010-64604305



导 言



“吃”是一个动词，意思是指将食物放到嘴里经过咀嚼后咽到肚里去。然而就是这么简单的一“嚼”一“咽”，居然让聪明的中国人创造出了一种灿烂的东方文化：饮食文化。

近年来，在这种饮食文化的倡导下，东西南北的厨师八仙过海，烹煎熘炒的厨艺大显身手，山珍海味的佳肴百里飘香……把一顿顿诱人的美味大餐、时令小吃、爽口饮料，就像变魔术一样呈现在了人们面前。于是，人们便放开肚皮开始大吃了！

结果，有的人吃出了糖尿病、高血压、肾衰竭、不孕症，有的人吃出了心脏病、脂肪肝、肠胃病、脑血栓，更令人不可思议的是，还有的人居然被这种美味可口的佳肴吃死了。

于是，人们开始大呼小叫：“从前，人们日子苦，什么好东西都吃不上，只能眼睁睁地看着地主老财吃香的、喝辣的，馋得人们直流口水；现在，刚刚有条件吃点儿好东西了，却让人们吃出来了许多疾病！老天爷，请你告诉我，这到底是怎么回事？难道我们这些人一辈子就是吃糠咽菜的命吗？！”

老天爷感到很委屈，鼓着眼睛问：“别光顾着责备我，请你们也问问自己：你会吃吗？”



目 录

第一章 健康需要的营养成分	(1)
1. 你会吃饭吗?	(3)
2. 你了解水吗?	(5)
3. 每天该喝多少水?	(7)
4. 你会喝水吗?	(8)
5. 喝饮料有哪些讲究?	(9)
6. 喝什么水最好?	(10)
7. 井水为什么要消毒?	(11)
8. 你了解蛋白质吗?	(12)
9. 人体每天需要多少蛋白质?	(14)
10. 病人不同摄入蛋白质也不同?	(15)
11. 怎样获得蛋白质?	(16)
12. 蛋白质可以互补吗?	(18)
13. 为何生肉不香?	(20)
14. 家常食物中的蛋白质含量有多少?	(21)
15. 你了解脂肪吗?	(22)
16. 你了解糖类吗?	(25)
17. 你了解维生素吗?	(27)





18. 维生素 A 有何用?	(27)
19. 维生素 A 摄入过量会不会中毒?	(28)
20. 维生素 B ₁ 有何用?	(30)
21. 维生素 B ₂ 有何用?	(30)
22. 维生素 B ₃ 有何用?	(31)
23. 维生素 B ₅ 有何用?	(32)
24. 维生素 B ₆ 有何用?	(33)
25. 维生素 B ₁₂ 有何用?	(34)
26. 维生素 B ₁₃ 、B ₁₅ 、B ₁₇ 有何用?	(35)
27. 维生素 C 有何用?	(36)
28. 维生素 E、F、H、P 有何用?	(37)
29. 怎样从食物中获取最多的维生素?	(38)
30. 你了解矿物质吗?	(40)
31. 钙有何作用?	(42)
32. 补钙要从儿童开始?	(44)
33. 怎样预防幼儿缺铁性贫血?	(45)
34. 怎样提高铁的吸收率?	(46)
35. 如何判断和防治幼儿缺锌?	(47)
36. 怎样科学补碘?	(49)
37. 你了解膳食纤维吗?	(50)
38. 人每天需要摄入多少膳食纤维?	(51)



第二章 饮食安全的先决条件..... (55)

1. 你吃得安全吗?	(57)
------------------	------



2. 饮食安全要遵守三大纪律	(59)
3. 食品安全有八项注意	(61)
4. 节日饮食安全五提倡	(62)
5. 旅行饮食安全四项原则	(63)
6. 春节期间孩子怎样饮食才安全?	(64)
7. 什么是苏丹红一号?	(65)
8. 传统食品能致癌?	(66)
9. 致癌食物有黑名单吗?	(67)
10. 防癌有食谱	(68)
11. 还有防癌食物?	(68)
12. 黑名单食物的致癌物可以消除?	(69)
13. 哪些卫生习惯不安全?	(69)
14. 餐具暗藏杀手	(70)
15. 热食物怕穿塑料外衣	(71)
16. 洋快餐有不卫生隐患	(72)
17. 蔬菜中的毒物有哪些?	(73)
18. 怎样预防食物中毒?	(74)
19. 病从口入有新说	(75)
20. 烹调方法有学问	(76)
21. 吃饭也讲究方法	(77)
22. 吃出来的病越来越多	(78)
23. 饮食过咸危害大	(79)
24. 瓜子吃多了会得瓜子病吗?	(81)
25. 一个烤鸡腿等于 60 支香烟	(82)
26. “歪瓜裂枣”引发疾病	(82)





27. 偏食挑食导致近视眼	(83)
28. 贪吃荔枝贵妃难笑	(84)
29. 贪吃冷饮得冰棒脸	(85)
30. 吃得太甜太咸都毁头发	(86)
31. 冰饮料喝多易中暑	(86)
32. 厨具放置有技巧	(87)
33. 蔬菜去农药有办法	(88)
34. 食野菜要当心	(89)
35. 羊肉加竹笋等于中毒?	(90)
36. 吃卷心菜要切开泡	(91)
37. 儿童孤独症是吃出来的	(91)
38. 人能吃出饮食综合症吗?	(93)



第三章 膳食结构的平衡原则	(95)
1. 你吃得平衡吗?	(97)
2. 什么是膳食平衡宝塔?	(99)
3. 膳食平衡宝塔内涵多	(100)
4. 我的食物我做主	(101)
5. 如何调配出丰富多彩的膳食?	(102)
6. 吃饭也要因地制宜	(103)
7. 食物虽多应以谷类为主	(104)
8. 为何要多吃蔬菜、水果和薯类?	(105)
9. 为何要常吃奶类、豆类或其制品?	(106)
10. 为何要经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉?	(106)
11. 食量与体力活动要平衡	(107)



12. 为什么提倡吃清淡少盐的膳食?	(108)
13. 婴儿膳食更要平衡	(109)
14. 幼儿膳食如何平衡?	(110)
15. 学龄儿童膳食如何平衡?	(111)
16. 青少年膳食怎样平衡?	(112)
17. 孕妇膳食平衡有原则	(113)
18. 乳母膳食绝对要讲原则	(114)
19. 老年人膳食不能马虎	(115)
20. 女人吃全素老得快	(117)
21. 吃烧烤食品有原则	(117)
22. 考前盲目进补有益?	(118)
23. 大肠癌是因吃得不平衡	(120)
24. 牛奶加鸡蛋不是完美早餐	(121)
25. 都市人晚餐有三大禁忌	(122)
26. 例假里有八大饮食原则	(123)
27. 每天必吃抗辐射蔬菜	(124)
28. 冻豆腐能降低胆固醇	(125)
29. 钙容易在厨房中流失	(126)
30. 有 24 种食物不适合宝宝吃	(127)
31. 心血管病患者保健食品有哪些?	(130)
32. 世界卫生组织公布的最佳食品榜	(132)
33. 进食顺序有原则	(132)
34. 高血脂症必须平衡膳食结构	(133)
35. 一些团体开始注重食物不耐受对精力体力的影响	(134)
36. 白领饮食原则应以膳食平衡为主	(136)



目

录



37. 大学生应注意饮食平衡	(138)
38. 糖尿病人有天然饮食疗法	(139)
39. 常见肿瘤可以药膳食疗吗?	(141)
40. 儿童多动症可以应用饮食疗法	(143)
41. 慢性肝炎可以饮食调理	(144)
42. 膳食平衡有没有营养配餐?	(146)

第四章 饮食健康的注意事项

(149)

1. 饮食健康有误区	(151)
2. 都市人应注意哪些饮食习惯?	(152)
3. 办公室一族饮食有危机	(155)
4. 儿童饮食要注意	(157)
5. 吃素能长寿?	(158)
6. 水果榨汁喝?	(159)
7. 吃糖真的有害健康吗?	(160)
8. 饭后应注意哪些事项?	(162)
9. 鲜奶用微波炉加热会致癌?	(163)
10. 萝卜、人参是冤家?	(164)
11. 清晨喝淡盐水有利健康?	(165)
12. 宝宝的牛奶越浓越好?	(165)
13. 吃土豆容易发胖?	(166)
14. 醋泡鸡蛋是药方?	(168)
15. 吃鱿鱼不怕胆固醇高	(169)
16. 猪肉加菊花等于死亡?	(170)
17. 食蟹应注意误区	(171)





18. 粗粮虽好不宜多吃	(172)
19. 剩饭重热后再吃难消化	(173)
20. 西瓜不宜冷藏后再吃	(174)
21. 蔬菜不必吃得太新鲜	(175)
22. 牛奶不能连袋热	(176)
23. 食物搭配有禁忌	(177)
24. 食物相克营养受损	(178)
25. 患病在身饮食有禁忌?	(179)
26. 绿茶和枸杞不能同时饮用	(179)
27. 饥肠辘辘进食要注意	(180)
28. 吃饭当心致癌组合	(181)
29. 胡萝卜不宜做下酒菜	(183)
30. 运动后进食有禁忌	(183)
31. 胃病不宜饮用醋	(184)
32. 风湿患者少吃猪牛羊肉	(185)
33. 吃火锅有三忌	(185)
34. 小心厨房有黑手	(186)
35. 千万别让保鲜膜碰食物	(187)
36. 易过敏者应避免吃红色草莓	(188)
37. 七类人不宜喝啤酒	(189)
38. 头疼应远离 3C 食物	(190)
39. 痛风不能喝豆浆	(191)
第五章 各种食物的营养成分	(193)
1. 水果类	(195)





2. 干果类	(204)
3. 蔬菜类	(206)
4. 粮油类	(216)
5. 动物性食物	(219)
6. 蛋类	(223)
7. 奶类	(223)
8. 其他	(224)



第一章



健康需要的营养成分





1. 你会吃饭吗?

亲爱的读者朋友,当你看到这个问题时,也许你会认为我的问题问得非常愚蠢,或者认为我是在开玩笑。也许你还会说,放眼瞧瞧,吃什么,怎么吃,从南到北,自东至西,从城镇到乡村,国人向来都是非常主张、有讲究的,川菜、粤菜、湘菜、鲁菜、豫菜、上海菜、新疆菜、北京菜、闽南菜……各个地方、民族哪儿没有自己的风味菜系?怎么可能不“会吃饭”呢?

然而事实是中国人的确不会吃饭!饮食文化的雄厚底蕴以及口福之娱的高度追求,并不能掩盖中国老百姓在饮食问题上出现的营养不良问题和营养过剩、营养结构的失衡——日趋威胁着人们身体健康的严重事实。

据卫生部、科技部和国家统计局联合发布的调查报告显示,目前国人的整体健康,正面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战,与膳食有关的高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病发病率逐年上升,患者年龄则不断下降;肥胖症已与世界发达国家一样,成为严重的社会问题;高血压病人越来越多,病死率位居世界第二;糖尿病的发病人数已位居世界之最;心脑血管疾病的发病率和死亡率位居各类慢性疾病榜首,死亡人数已达全球同类疾病死亡人数的五分之一。而上述这些慢性病大都与饮食中的“三高”(高热量、高脂肪、高蛋白)、“三低”(低纤维、低维生素、低矿物质)食品有着紧密联系,饮食习惯的价值有待重估,移风易俗迫在眉睫。

其实,早在上个世纪中期,美国和欧洲各国均制定了相关营养法规。美国在1946年通过了《学校午餐法》,此后相继出台《儿童

