

★ 百余位专家联袂奉献

★ 专业 权威

★ 你的生活保健顾问

你的免费专家门诊

健康饮食管理

《大众医学》编辑部 编辑

珍藏版



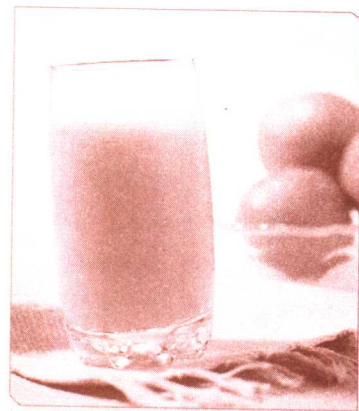
播种健康 收获幸福
珍爱生命 收获和谐

洪昭光

《大众医学》编辑部 编辑

名医伴你行 ——《大众医学》健康热线丛书

健康饮食管理



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是“名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书”之一。

人体每天摄入大量的食物,都是为了获得足够的营养物质。大多数的食物不只含有一种营养素,而且每种营养素含量在不同的食物当中也有所不同。良好的营养是健康的必备条件,如果长期摄入不当的食物或营养素缺失,往往是导致疾病,甚至使原有的疾病更加严重、乃至引发并发症。实行健康饮食管理、均衡配餐——是有效保持健康的根本途径。

本书汇聚了百余位健康营养专家根据不同人群、体质的各种需求,以简洁的编排、精辟的内容,让您有效率地吸收营养,在饮食上掌握科学获取营养的方法、保持健康。

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食管理/《大众医学》编辑部编. —上海:

上海科学技术出版社, 2007.1

(名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书)

ISBN 978-7-5323-8769-4

I. 健... II. 大... 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 (2006) 第 150249 号

特约编辑 赵 平

责任编辑 姚毅华

装帧设计 严 冬 杜高远

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码:200235)

新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 12 字数 200 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向承印厂联系调换



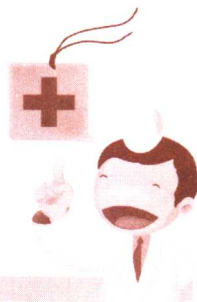
>>> 致谢专家

撰写总论的专家(不分先后次序)

- 第二军医大学长海医院营养科 教授 蔡东联
- 第二军医大学长海医院营养科 教授 耿珊珊
- 第二军医大学长海医院营养科 李燕
- 华东医院营养科 主任医师 陈霞飞
- 上海市儿童医院营养研究室 主任 蒋一方
- 上海市营养学会名誉理事长 教授 赵法
- 上海医科大学营养与食品卫生教研室 教授 陆瑞芳
- 同济医科大学营养与食品卫生教研室 教授 周韞珍
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副所长 翟凤英
- 中国营养学会 副理事长 顾景范
- 李井岗
- 刘祥武

撰写普通人营养管理的专家(专家不分先后次序)

- 北京武警总医院眼科 副主任医师 陶海
- 北京武警总医院眼科 李晓莹
- 北京协和医院营养科 副教授 于康
- 第二军医大学附属长海医院营养科 蔡东联
- 第二军医大学附属长海医院营养科 蔡东联
- 第二军医大学附属长海医院营养科 陈小莉
- 第二军医大学附属长海医院营养科 李燕
- 范志红
- 复旦大学儿科医院 时毓民 教授
- 复旦大学附属中山医院营养科 高键
- 复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室 教授 沈新南
- 广州市第一人民医院营养科 刘梅
- 华东医院营养科 主任医师 陈霞飞
- 华东医院营养科学 沈秀华
- 华东医院营养科学 孙建琴
- 华中科技大学同济医学院营养学 教授 周韞珍



撰写慢性病营养管理的专家(不分先后次序)

- 北京协和医院临床营养科 副教授 于康
- 第二军医大学长海医院营养科 临床营养学博士后 教授 蔡东联
- 第二军医大学长海医院营养科 钟燕
- 第二军医大学附属长海医院营养科 教授 蔡东联 刘晓丽
- 复旦大学附属华山医院康复医学科 教授 吴毅
- 复旦大学附属华山医院康复医学科 林强
- 复旦大学附属中山医院营养科 高键
- 复旦大学附属中山医院营养科 姜立经
- 国家质量监督检验检疫总局产品质量监督司 李静文
- 华东医院营养科 副主任医师 冯颖
- 济南市传染病医院 主任医师 汪明明
- 解放军 404 医院内分泌科 教授 李长玉
- 解放军总医院营养科 教授 薛长勇 刘英华
- 解放军总医院营养科 主任医师 薛长勇
- 南京中医药大学 陈仁寿 教授
- 上海第二医科大学附属瑞金医院 高血压病科 钱文琪教授
- 上海第二医科大学附属瑞金医院临床营养科 教授 曹伟新
- 上海第二医科大学医学营养教研室 主任 蔡美琴
- 上海第二医科大学医学营养教研室 教授 史奎雄
- 上海华东医院营养科 副教授 冯颖
- 上海华东医院营养科 副主任医师 冯颖
- 上海交通大学医学院附属仁济医院消化科 副教授 范竹萍
- 上海市市北医院中医科 副主任医师 徐伟祥
- 上海市中医医院内科 主任 沈丕安
- 上海营养学会 名誉理事长 柳启沛
- 扬州大学旅游烹饪学院 彭景
- 浙江中医药大学 教授 金国梁 张艳
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所 教授 杨月欣
- 中国中医科学院西苑医院 研究员 张国喜

- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生教研室 教授 周韞珍
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系 副教授 毛丽梅
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系 教授 孙秀发
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系 徐健
- 交通大学医学院附属仁济医院消化科上海市消化疾病研究所 毕文俊
- 交通大学医学院附属仁济医院消化科上海市消化疾病研究所 教授 范竹萍
- 解放军总医院营养科 副教授 张荣欣
- 解放军总医院营养科 研究员 赵霖
- 解放军总医院营养科 教授 徐庆
- 解放军总医院营养科 教授 薛长勇
- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所 副研究员 蒋与刚
- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所 主任 郭长江
- 上海华东医院营养科 主任医师 陈霞飞
- 上海交通大学医学院 教授 史奎雄
- 上海交通大学医学院附属新华医院 临床营养中心主任医师 汤庆娅
- 上海交通大学医学院营养学教研室 教授 蔡美琴
- 上海市儿童医院营养研究室研究员、中国预防医学会微量元素和健康学会 理事 蒋一方
- 上海市卢湾区卫生局卫生监督所 吴佩芬
- 上海市营养学会 名誉理事长 教授 柳启沛
- 上海市营养学会儿科 洪昭毅
- 上海市中医药大学附属龙华医院儿科 教授 陆慧丽
- 上海医科大学营养与食品卫生学教研室 梁惠芳
- 扬州大学旅游烹饪学院 周爱东
- 浙江大学营养与食品安全研究所 何芳
- 中国茶叶学会 理事长 陈宗懋
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副研究员 张坚
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室 主任 杨月欣
- 中国农业大学食品科学与营养工程学院 吴佳
- 中国营养学会 理事长 葛可佑
- 中国营养学会 名誉理事长 教授 柳启沛
- 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所 研究员 马冠生
- 中国中医科学院西苑医院 研究员 张国喜
- 蔡学义
- 黄小祥
- 蒋家
- 马翠连
- 薛党辰

大众医学



1 最早创刊、最多荣誉、近60年经久不衰
《大众医学》创刊于1948年，是我国第一本医学保健科普杂志，即将迎来60华诞。近60年来，《大众医学》始终是国内医学科普界的“领头羊”，获得历次国家期刊奖、上海市著名商标。

2 更重信誉、更高权威、可信赖的健康参谋
《大众医学》始终坚持一流的作者队伍，严格的审稿制度，每篇文章都精心策划打造，以其科学公正、严肃权威的办刊风格，在伪科学泛滥的医讯市场中独树一帜，深得读者信赖。

3 更新栏目、更多信息、2007年精彩实力改版
2007年，《大众医学》将推出《名医面对面》《医患之间》《食品安全》《健康大讲堂》等新栏目，讨论敏感话题，增进医患沟通。即将推出的《视频讲座》栏目，更以全新形式将专家讲座从纸上延伸到网上，大容量信息、超快速更新。

4 更好服务、更多途径、2007年推行全方位关怀
《大众医学》除高质量的纸质媒体外，更有健康热线、网上论坛、免费电话专家门诊等咨询服务，2007年将推出系列健康讲座，为读者构建立体的沟通平台，提供与专家面对面交流的机会。

5 更多机会、更多参与、2007年礼金更丰厚
《大众医学》读者中心将大幅提高每月会员抽奖、年终订户抽奖份额，2007年会有更多幸运读者获得更多奖金和更丰厚大礼包，并有新书派送、有奖征文等活动，让更多的读者收获健康之外的额外收益。

我们引领健康 订阅《大众医学》的5个理由

如何订阅本刊

办法一：前往邮局订阅，请记住我们的邮发代号：4-11

办法二：到附近邮局汇款

收款人：《大众医学》杂志邮购组

• 收款人地址：上海市钦州南路71号(200235)

• 汇款人姓名、地址、邮政编码请清晰填写，以便准确及时地投递杂志，邮寄地址如有变动，请及时来电通知。

• 请在汇款单附言中注明所购或订阅杂志是哪一年哪一期，册数，最好注明联系电话

• 定价：5.50元

• 全年定价：66元

• 邮发代号：4-11

• 订阅专线电话：

021-64085630

021-64089888-81466

各大邮局、书报亭订阅和零售

大众医学

健康热线

021-64848006



您的生活保健顾问 您的免费专家门诊



• 专业、权威

每周三 全天专家坐堂

上海 26 家三级甲等医院 200 余位专家轮流主持，
热线专题每周更新 (请关注当期《大众医学》杂志预告)

• 方便、周到

每周一、二、四、五 编辑坐镇

解决您保健求医过程中的各种难题。



精彩主题回顾



更年期保健、糖尿病、胃食管返流、冠心病、乳
腺病、不孕症、前列腺疾病、腰突症、儿童肾病、抑
郁症、脑血管病、过敏性鼻炎、高血压……

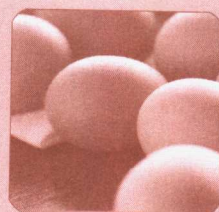
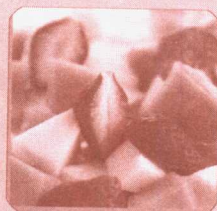
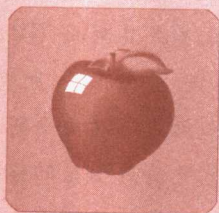
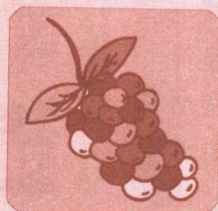
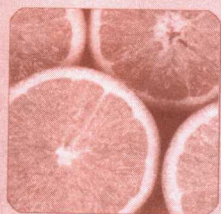


◆ 总 论.....001	你的孩子真的“缺钙”吗.....043
膳食平衡:合理营养的关键.....002	男性离不开的 7 种食物.....044
中国人面临的五大营养问题.....003	女性离不开的 8 种食物.....046
主食吃什么——别让副食“喧宾夺主”.....005	更年期男性不能少的 5 种“补品”.....047
不要把蔬菜水果当主食.....007	怀孕前,先做营养准备.....049
一生关注“钙营养”.....008	“坐月子”废除五条饮食老框框.....051
中年人,最缺的三种维生素和三种矿物质.....009	吃火锅有四忌.....053
七种人最易发生维生素缺乏.....012	火锅的健康吃法.....054
七种人最易发生矿物质缺乏.....013	向你推荐十种消暑食品.....055
补充矿物质,要“协同作战”.....014	水,究竟该怎么喝.....057
补充维生素和矿物质要分男女版.....016	运动时喝什么水好.....059
测试你的营养 IQ.....017	中年以后,抗衰老食品不可少.....060
选择多彩食物 得到特殊营养.....019	不要让肠道有益菌受到食物的伤害.....064
◆ 普通人营养管理.....021	喝茶的保健功效.....066
全新认识健康食品——中国十大健康食品.....022	素食老人的营养要则.....067
要健康,应限制食用五种食品.....025	眼睛喜欢“吃”什么.....069
你了解食品功效吗.....026	碱性食物 助君健康.....070
一生莫断奶.....027	食物排毒 轻松自然.....072
乳糖不耐受者:不要放弃牛奶.....029	减肥,从“吃”做起.....074
每天一杯豆奶:享受美味,享受健康.....030	吃粗粮也要分年龄段.....076
喂孩子牛奶 请避开误区.....032	你应该放弃的六类时尚“垃圾食物”.....077
家长如何为孩子选择零食.....033	饮食防癌:从每一天做起.....081
我的孩子要不要补维生素.....035	饮食防癌的 8 大对策.....082
合理营养才能“砌”出少年高度.....036	老年人不必拒绝鸡蛋.....083
为孩子寻觅健脑食品.....037	要长寿,学吃日本菜.....085
高考期间,怎样给大脑“加油”.....039	食物相克≠饮食禁忌.....086
合理营养健全儿童免疫力.....041	民间驱脂法 弊多不适用.....088
	冬天,给呼吸道加一道“营养锁”.....089

寒冬,吃水果的学问·····	091	从吃入手,让低血压者血压提高·····	133
辨颜色、吃水果、防癌症·····	092	冠心病患者的美食主张·····	135
削减你的胆固醇·····	094	控制血糖的六大饮食妙方·····	136
饮酒的安全底线·····	096	控制血糖“新法”——按“指数”吃饭·····	138
喝啤酒的“清规戒律”·····	098	按“指数”吃饭,应避免三个倾向·····	145
警惕:酥脆食品威胁你的心脏!·····	099	降血糖,试试八种蔬菜·····	146
中式快餐能保证营养吗·····	101	为糖尿病患者寻觅安全糖·····	147
拒绝“洋快餐”·····	102	骨密度低,如何从食物中补救·····	149
常吃方便面的潜在危害·····	104	过敏体质,如何吃得健康安全·····	152
旅游途中吃点啥·····	105	脂肪肝的饮食“减脂”计划·····	154
辣椒的食疗作用·····	106	肾脏有病,主食换个吃法·····	156
吃蟹有讲究·····	107	蛋黄月饼,不能随心所欲地吃·····	158
◆ 慢性病营养管理·····	109	谨防夫妻癌,严把饮食关·····	159
有益心脑的六种保健功勋食品·····	110	秋吃螃蟹,你不一定适合·····	162
别碰伤“心”损“脑”的六大食品·····	115	辨体质 吃水果·····	164
颠覆困扰中国人的四大营养性疾病·····	117	慢性病患者的节日菜·····	166
防治痛风食为先·····	120	患病老人更要讲营养·····	169
保护你的肝脏·····	122	手术前后 科学吃喝·····	170
慢性胃病饮食调养六原则·····	124	癌症患者的营养障碍与实用对策·····	171
以食养“胆”十四方·····	125	与住院病人谈营养·····	172
胆囊切除术后的饮食保养之道·····	129	输液时还得吃好·····	174
“摆平”高血压,时时把握饮食四关·····	133	补充营养素 消退老年斑·····	175
降血压,试试十二种蔬菜·····	131	狼疮病人“吃”有禁区·····	176
		九种人慎食豆制品·····	177

总论

· ZONG LUN ·



001



膳食平衡:合理营养的关键

中国营养学会修订并颁布了《中国居民膳食指南》,其核心就是平衡膳食,只有保证膳食平衡,才能满足合理营养的要求,达到促进健康的目的。那么,我们怎样理解并做到膳食平衡呢?

第一,热量的摄入和消耗要平衡,如果摄入长期高于消耗,多余的热量就会以脂肪的形式储存在体内,导致肥胖;反之,则会导致消瘦。其实,种种减肥措施的关键也是重建热量平衡,不论抑制食欲还是促进脂肪代谢,都是从减少热量摄入或增加能量消耗两方面考虑,以求得平衡,方能治本。

第二,各种营养素需要量的平衡。蛋白质、糖类、脂类、维生素、微量元素等营养素,人体都有一个适宜的生理需要量,少了不行,但也并非多多益善。不同的食物,其中所含营养素种类和量不同,经人体消化吸收情况的也不同,综合考虑各种因素,营养学家提出推荐供给量作为正常人群的营养标准。每种营养素对不同年龄人群的推

荐供给量,一般的营养书籍或科普读物中都可查到。

第三,营养素之间要平衡。由于没有一种食物含有人体所需的全部营养素,所以食物必须多样。动物性食物和植物性食物合理搭配食用,才能保证营养素之间的平衡。对具体人来说,应当针对其体内缺乏的营养素,按供给量标准补充,才是科学的方法。



《中国居民膳食指南》
的主要内容包括以下八
条:①食物多样、谷类为

主;②多吃蔬菜、水果和薯类;③每天吃奶类、豆类或其制品;④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;⑤食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;⑥吃清淡少盐的膳食;⑦如饮酒应限量;⑧吃清洁卫生、不变质的食物。





中国人面临的五大营养问题

从 2002 年起,历时 2 年,我国卫生部在全国范围内开展了第四次“中国居民营养与健康状况调查”。通过本次调查,清晰而全面地了解了中国居民的膳食结构、营养与健康状况。

一、城市居民膳食结构不尽合理

现象描述:食用油及高脂肪动物性食物消费过多,谷类食物消费偏低。2002 年城市居民油脂消费量由 1992 年的 37 克增加到 2002 年的 44 克,脂肪供能比达到 35%,超过世界卫生组织推荐的 30% 的上限。城市居民谷类食物供能比仅为 47%,明显低于 55%~65% 的合理范围。

原因:主要是人们缺乏营养知识。目前,城市中食物供应非常丰富,想吃什么食物都可以买到。但是,人们缺乏营养知识,选择食物不平衡,造成膳食结构不合理。

健康危害度:短期内可引起体重上升,以及超重和肥胖所带来的全身不适。长期膳食结构不合理,会引起与营养膳食相关的多种疾病,如高血压、糖尿病、癌症、肥胖及维生素和矿物质缺乏症。

纠正措施:最重要的一点,就是要强调

食物多样化。按照中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食平衡宝塔》为原则,要多吃五谷杂粮,如玉米面、小米、杂豆类等,不能只吃精米白面,每天每人吃粮食 300~500 克,按年龄、性别、体力活动的强弱掌握进食量。每天选择多种水果和蔬菜,特别是深色蔬菜,如菠菜、油菜、小白菜、胡萝卜和南瓜等,蔬菜每天每人需要 500 克,水果 100~200 克。控制食用烹调油的用量,平均每天每人不超过 25 克,约 2 汤勺左右。鸡鸭鱼肉类食物的摄入,平均每天不要超过 100 克。

二、钙缺乏仍是中国人普遍存在的问题

现象描述:我国于 1992 年进行了第三次全国营养调查,其结果中以钙缺乏最为显著,仅达到膳食营养素参考标准的 50% 左右(正常值为 800 毫克)。本次调查结果并没有得到改善,平均每人每天仅摄入钙 391 毫克,占中国居民膳食营养素参考摄入量的 41%。

原因:膳食结构不合理是造成钙缺乏的主要原因。在平常的膳食中,钙质食物摄

人很少,奶和奶制品每天摄入仅26克,其中城市66克、农村11克;每天摄入豆和豆制品仅16克。这两类食物摄入不足是膳食钙摄入不足的主要原因。

健康危害度:钙缺乏主要表现为骨骼的病变,儿童生长发育期对钙需要量较大,若摄入不足,并伴有蛋白质和维生素D缺乏时,可引起生长缓慢,骨骼变形,X形腿和O形腿等佝偻病表现。妇女和老年人钙摄入不足,可引起骨质疏松症。

纠正措施:最关键的预防措施是,多吃奶和奶制品、豆和豆制品。这两类食物能提供给人体的钙和优质蛋白。每天应吃鲜奶300~500毫升,豆制品50~100克,这样可基本弥补膳食中钙的不足。

三、婴幼儿、老人、育龄妇女营养性贫血突出

现象描述:铁缺乏依然是我国存在的普遍问题,全国居民平均贫血率为15%,2岁以内婴幼儿、60岁以上老人、育龄妇女贫血患病率分别为24%、22%和21%。

原因:膳食中特别是植物性食物中的铁吸收率很低,约小于10%。人体中血红蛋白的形成必须有铁元素,铁缺乏会引起缺铁性贫血。我国居民膳食铁吸收率低是造成营养性贫血的主要原因。

健康危害度:贫血早期可出现精神呆滞、疲乏无力,小孩爱哭闹。严重贫血可增加儿童和母亲的死亡率。远期危害可引起智力和心理活动受损以及行为改变,使工作能力明显下降。智力受损后再补铁,很难

得以恢复。缺铁还会使身体免疫力下降,容易感染各种疾病。

纠正措施:正确选择食物,纠正贫血。要多吃含铁丰富的动物血、肝脏、肾脏、大豆、黑木耳、芝麻酱。瘦肉、红糖和干果类也是良好的食物来源。还有,要多吃蔬菜和水果,其中的维生素C可以促进铁在人体内的吸收,改善贫血状况。

四、儿童缺乏维生素A

现象描述:我国居民中3~12岁儿童维生素A缺乏率为9%,其中城市为3%,农村为11%;我国3~12岁儿童维生素A边缘缺乏率为45%,其中城市为29%,农村为50%。

原因:平时摄入的食物含维生素A和胡萝卜素少,造成维生素A缺乏。

健康危害度:短期维生素A缺乏可引起夜盲症、暗适应差。远期缺乏会造成角膜穿孔致盲、生长停滞、身材矮小,还会造成机体免疫力低下,容易感染其他疾病。

纠正措施:多吃含有丰富维生素A的动物性食物,如动物肝脏、奶制品、蛋类和鱼肝油。也要多吃深绿色、黄色的蔬菜及水果,这类食物含有丰富的胡萝卜素,在体内可转变为维生素A,满足身体的需求。

五、儿童营养不良仍然存在

现象描述:儿童营养不良在农村地区仍比较严重,5岁以下儿童生长迟缓率和低体重率分别为17%和9%,贫困农村分别高达29%和14%。其问题主要发生在6个月以后,生长迟缓率以1岁组最高,农村平

均为 21%，贫困农村则高达 35%。

原因：农村地区婴儿辅食添加不合理是十分突出的原因。主要是父母及看护人缺乏营养知识，在母乳喂养 6 个月后，不知道如何给婴儿添加辅食，造成长期食物中热量和蛋白质不足，以致发生儿童营养不良。

健康危害度：近期主要表现为消瘦，皮下脂肪减少甚至消失，皮肤弹性降低，体重下降。远期出现体力下降，易疲倦，乏力，精

神差，记忆力减退，智力落后。还会造成免疫功能低下，并发各种感染性疾病，死亡率也会上升。

纠正措施：母亲自怀孕起，应保证营养充足，预防早产。孩子出生后，母乳喂养 6 个月时，要添加辅助食品，如瘦肉末、蛋羹、菜泥等。让孩子从小养成不偏食、不挑食的好习惯。每天的食物要多样化，如蔬菜、水果、肉、蛋、奶、鱼、豆制品等品种，粗细荤素搭配，适量饮食。



主食吃什么——别让副食“喧宾夺主”

自古以来，我国人民的膳食即以谷类食物为主食。然而，近年来随着人们生活水平提高，从温饱走向小康，谷类食物作为主食的地位受到了“冲击”，鸡鸭鱼肉等副食登上主食“宝座”。在一些大城市和经济发达的地区，人均每日粮食的消费量已不足 250 克，而由脂肪供给的能量却超过了 30%，蛋白质的供能比例也达 17% 以上，膳食结构已趋于高脂肪、高蛋白质和高热能。这种不符合科学的过分“富裕”，主副食错位，对人体健康是不利的。因为——

谷类是理想的主食

谷类食物除了含有碳水化合物，为人

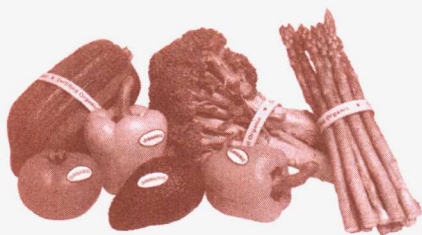
体提供能量外，它们还是 B 族维生素的主要来源，尤其是维生素 B₁。主食地位的改变，一个明显的危害就是导致维生素 B₁ 缺乏。

维生素 B₁ 的发现是在 19 世纪工业革命发明了蒸汽机以后。当时，由原来小磨坊磨米改为大型机器碾米，加工出精白大米，在以大米为主食的东南亚地区的人们吃了这种精白大米后出现了脚气病，受害者数以千万计，后用米糠治疗，症状得以改善。后来，在米糠中分离出一种含胺的物质，这种物质就是维生素 B₁，也称硫胺素。所以，主食消费量减少，过多食用精白米面，很容



[illegible]

健康饮食管理



■ 不能把蔬菜水果当主食

最近,美国多个健康组织向民众发出呼吁,号召人们改变传统的以米、面、肉等为主的饮食结构,把蔬菜水果作为主食。据说,美国人正遭受因少吃蔬菜水果而引起的多种疾病的折磨,有些人甚至因此而死亡,这些疾病包括心脏病、癌症、中风、糖尿病等。确实,这些疾病的增加与蔬菜水果食用较少有很大关系,但对美国人来说,更为关键的原因可能是他们肉食吃得太多。美国健康组织的呼吁,“把蔬菜水果作为主食”,其用意大概是让民众关注饮食与健康的关系,少吃肉食吧!因为,蔬菜水果毕竟不能当主食。

蔬菜水果的营养特点是蛋白质含量少,脂肪含量更是微乎其微,碳水化合物仅在根茎类蔬菜中含量较多,水果中糖类以果糖为主。所以,膳食若以蔬菜水果为主,是不能提供足够热量和蛋白质的。那么,蔬菜水果能给人体什么营养素呢?主要是维生素和矿物质,如维生素C、 β -胡萝卜素、钙、镁、钾、铜、钠、铁等;丰富的膳食纤维;微量的挥发油、色素、芳香物质等,以及水

果中的多种有机酸、蔬菜中的某些抗癌物质等。一天如果吃300克蔬菜和水果,大约能提供1254千焦的热量,仅为轻体力劳动者所需热能的11.5%;蛋白质为6克,仅为轻体力劳动者所需量的7.5%。可以看出,蔬菜水果不能作为主食,只能作为辅助食品。

日常生活中,人们若能长期遵循平衡膳食的原则,即摄入量与消耗量相等,也就没有必要强调“把蔬菜水果作为主食”。但是,患有肥胖症、高脂血症等时,人们为了要减肥,要降低血脂水平和去除肝脏中堆积的脂肪,就应增加蔬菜、水果的摄入量,但作为主食的米饭或面食还是不可减少的,膳食中应该减少的是猪肉、牛羊肉等畜肉,以及鸡、鸭等禽肉,水产品特别是海产品则不必加以限制。由于禽肉、畜肉的减少,可能影响人体蛋白质的摄入量,因此每天膳食中要增加大豆制品和面筋类食品的摄入。需要提出一点,那就是在控制饮食的同时,必须积极参加体育活动,以增加能量的消耗。

