

慢性病治疗与营养全书

25 位台大医生与营养师联袂打造

大众健康丛书

洪昭光 主编

慢性病 的饮食处方

著名医生、营养专家 杨荣森、欧阳钟美等著

糖尿病、心血管疾病、肝病、消化性溃疡、肾病、癌症、抑郁症、肥胖、痛风、骨质疏松、尿路结石、前列腺疾病、更年期障碍



 北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)
北 京 出 版 社

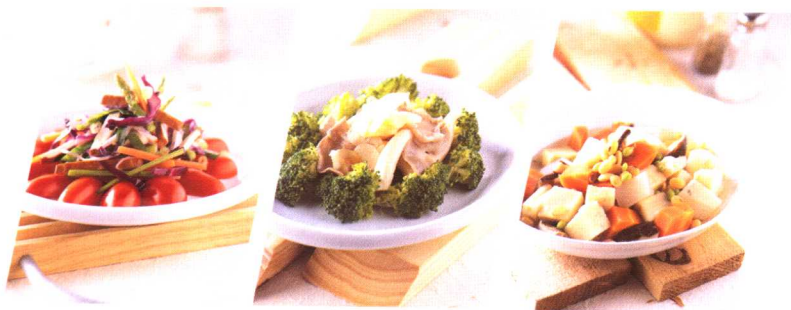
食物是最好的医药

6

食物是最好的医药⁶

慢性病 的饮食处方

著名医生、营养专家 杨荣森、欧阳钟美等著



25 位台大医生与营养师联袂打造

 北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)
北 京 出 版 社



著作权合同登记号 图字: 01-2006-6087

台湾城邦文化事业股份有限公司·原水出版事业部正式授权

图书在版编目(CIP)数据

慢性病的饮食处方 / 杨荣森、欧阳钟美等著. —北京: 北京出版社,
2006

(食物是最好的医药 6)

ISBN 7-200-06634-6

I. 慢… II. ①杨…②欧… III. 慢性病—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123813 号

责任编辑: 黄晓红 侯平燕 王彩虹 杜 度
丛书策划: 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计: 金 山
内文制作: 孟晓宁

食物是最好的医药 6

慢性病的饮食处方

MANXINGBING DE YINSHI CHUFANG

杨荣森、欧阳钟美等著

*

北 京 出 版 社 出 版 集 团 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京百花彩印有限公司印刷

*

880 × 1230 16 开本 15 印张 130 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-200-06634-6/TS · 124

定价: 29.80 元

质量投诉电话: 010-58572245

58572393

本书特色

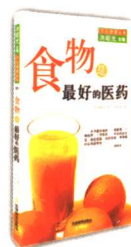
提供 14 位临床医生、11 位专业营养师为 13 种慢性病开出的饮食处方。逐一分析各种慢性病的发生原因、并发症、诊治标准、治疗方法，让您先清楚地认识疾病，再以正确的饮食，预防、控制疾病。

提供专业厨师的饮食指南和健康食谱示范，教会你怎样吃最健康，如何制作美味的健康菜肴，让您在有益身心的同时一饱口福，而且每道菜品之后都附有详细的食材功效分析和营养素含量。

责任编辑：黄晓红 侯平燕 王彩虹 杜 度
丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计：金 山
封面插图：傅姗姗
责任印制：柴晓勇

大众健康丛书

洪昭光 主编



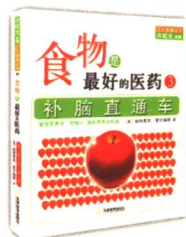
食物是最好的医药

作者：美国斯坦福大学客座教授、
日本冠状动脉疾病学会会长 阿部博幸
定价：25.00 元

食物是最好的医药 2

——小食物 大功效

作者：北京协和医院营养科副主任医师 于康
定价：29.80 元



食物是最好的医药 3

——补脑直通车

作者：“最佳营养学”创始人、
国际营养学权威 帕特里克·霍尔福德
定价：28.00 元

食物是最好的医药 4

——50 种常见病的饮食疗法

作者：北京中医医院门诊部主任 王国玮
定价：28.00 元



食物是最好的医药 5

——糖尿病 高血压 高血脂饮食自疗法

作者：北京协和医院营养科副主任医师 于康
定价：28.00 元

更多资讯欢迎登录 www.readinglife.com

大众健康丛书 洪昭光主编

总序

21 世纪是个什么样的世纪呢？

21 世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又是以什么为本呢？健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事倍功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出，“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。临床经验表明，又可相应节省约 100 元的重症抢救费。预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这是指生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。如北京某高科技园区，死亡的知识分子平均年龄仅 53 岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。什么原因呢？原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”



美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？2001年，我国卫生资源消耗6100亿元人民币，占当年GDP的6.4%，而2004年，卫生资源消耗已超过8000亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年生活费为6500元；农村居民平均每次住院费为2400元，与每年生活费2400元相当。健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是21世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2400多年前，古希腊哲哲、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代

世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

所以，21世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。”

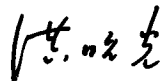
“大众健康丛书”包括从国外精挑细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性强、适合大众阅读的健康图书。丛书中的每位作者不仅是各学科科学有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是作者与读者的共同愿望了。祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

联合国国际科学与和平周和平使者



作者简介

● 医生（依章节顺序排名）

- 杨荣森 台大医学院骨科教授 / 台大医院骨科部及肿瘤部主治医生 / 前台大医院营养部主任
庄立民 台大医学院内科教授 / 台大公卫学院教授
苏大成 台大医院内科部主治医生
陈健弘 台大医院内科部主治医生 / 台大医学院内科临床助理教授
章明珠 台大医院内科部主治医生
陈永铭 台大医院内科部主治医生 / 台大医学院医学系内科临床助理教授
卢彦伸 台大医院肿瘤医学部主治医生
梁金铜 台大医学院外科副教授兼结肠直肠外科主任 / 台大医学院外科部临床副教授
廖士程 台大医院精神部主治医生
黄国晋 台大医院家庭医学部主治医生 / 台大医学院家庭医学科临床副教授
高芷华 台大医院内科部专任主治医生
黄鹤翔 台大医院泌尿部主治医生 / 台大医学院临床助理教授
刘诗彬 台大医院泌尿部主治医生 / 台大医学院泌尿科助理教授
严孟禄 台大医学院助理教授 / 台大医院妇产科主治医生 / 台大医院公馆院区综外部副主任

● 营养师（依章节顺序排名）

- 欧阳钟美 台大医院营养师
彭惠钰 台大医院营养师
翁慧玲 台大医院营养师
黄素华 台大医院营养师
赖圣如 台大医院营养师
萧佩珍 台大医院营养师
孙 萍 台大医院营养师
郑千惠 台大医院营养师
郭月霞 台大医院营养师
郑金宝 台大医院营养部主任

● 食谱示范

- 许金凤 台大医院营养部治疗饮食厨师 / 世新大学推广教育部中餐烹调丙级证照讲师

享受健康美味，远离慢性疾病

这不是一本普通的营养科普书，也不是一本普通的医学科普书，这是一本令人耳目一新、开卷有益的营养佳作。因为它是由医术精湛、经验丰富的医生、营养师和厨师用爱心和善心联袂打造的精品，是多年“午餐约会”的结晶。

这本书的精彩之处在于它是从公众健康的角度出发，用医学家的眼光，从营养学的观点，博采厨艺的精华，多学科、全方位地把医学、营养、烹饪和饮食文化糅合在一起，组成一道道精美的医学营养早点、茶点、正餐、大餐。比如糖尿病一章，对糖尿病的定义、病因、分型、诊断的阐述一目了然，对化验检查、治疗用药的介绍则准确精当。更可贵的是其饮食指南，不仅详细具体、条理分明，步步深入，循循善诱，使人一看就懂，一懂就用，一用就灵，而且对怎样控制热量摄取，怎样选用烹调用油更有详细说明，真是全面周到。而最后的远离糖尿病示范食谱中介绍的地瓜杂粮饭、烩豆腐、拌藕芹等13道菜、饭、汤、茶，不仅材料、调料、做法、营养分析、食材功效详细明了，而且图文并茂，色香味俱全，读后使人爱不释手。

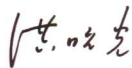
当前，健康和医疗已成为公众普遍关注的热

点，而慢性病的日益增多和年轻化又是热点中的焦点，那么对策何在呢？

古人说：“民以食为天。”而“上医治未病”，“医食同源”，“药食同源”，“食疗胜过药疗”则是古今中外的上策。2005年，我国卫生资源消耗超过一万亿元，仅仅才对健康起到8%的作用。而合理膳食，色香味美的健康佳肴不用花多少钱却可以起到13%的作用，既防患于未然，又是一个自然天成的绿色疗法，何乐而不为呢？现在书市上，有许多不同风格的营养书，但能把预防和医疗，药疗和食疗，营养和美味，医学和艺术结合得如此完美的，真是凤毛麟角。

本书的作者们学贯中西、医通古今、文笔流畅、功力深厚，书中内容不仅有丰富的医学知识，更充满了许多文化和人文关怀。高尔基说：“书是知识的源泉。”我想本书不仅是知识的源泉，更是让你身心健康的良师益友。相信读者读过之后会深受启迪，受益匪浅。

全国健康教育首席专家



远离疾病从饮食开始

有关数据显示,近年来,随着公共卫生条件、居住环境、营养状况的改善以及医疗设备、技术的进步,人均寿命在逐年延长。而相反的是,慢性病的患病率却在逐年增高。除意外事故和自杀外,癌症、心血管疾病、糖尿病、高血压、肾病、肝病等都成了危及国人生命的首要病因。

探讨慢性病的发生原因,可发现许多疾病都与不良的饮食与生活习惯有关。21世纪的社会环境让现代人产生了饮食不均衡、生活不规律等诸多问题。许多人日常作息时间多变,甚至日夜颠倒,休息、运动和饮食习惯也为配合工作而改变;饮食日益精制化、西化,暴饮暴食或吃宵夜、饮酒应酬等饮食失衡行为时常发生;加上生活及工作上的压力,都在日复一日地侵蚀着宝贵的健康。

于是,有些人身上同时出现多种疾病,如高血压、高血脂、心脏病、糖尿病、肥胖、肿瘤、痛风、肾病、肝病、胃肠疾病等。若是不改变饮食与生活习惯,任凭健康在无形中渐渐流逝,直到症状明显才去就医,病情就可能已发展至相当复杂的程度,难以控制。

常言道:“预防胜于治疗。”预防疾病的发生,就是古人的养生之道,包括适当运动、休息和营养均衡的饮食等,如果能做到这些,自然可以防微杜渐、保持安康。另外还有一句老话:“早期发现,早期治疗。”如果能及早发现身体的不适征兆,到医院寻求专业的医疗专家诊治,且辅以正确的营养饮食,对症状的改善绝对大有裨益。人们在生病时,营养的补充显得非常重要。若只是一味节制饮食,加上患病后胃口可能会因疾病而

改变,一不小心就会变得过犹不及。

因此,只有在适当的营养指导下,设计符合个人需求的饮食计划并落实执行,才能达到营养治疗的功效——强化体质、增进疗效以及降低许多药物的并发症或副作用。因此,如何普及正确的营养饮食知识,已成为当今医学界的重要课题。

有鉴于此,我们特别举行了“午餐约会”活动,在会中邀请医学专家就常见的特定疾病作详尽说明,请营养师解说营养治疗的观念,并请厨师制作精美的菜肴,以传递正确的饮食保健之道。

多年来,“午餐约会”活动都很成功,广受参与群众的肯定;但也有很多的群众反映,他们渴望学到这些宝贵的健康知识,却无法到场参加。此外,还有很多参与活动的群众反映,希望我们能将每次活动中传授的健康知识集结成册,作为平时养生保健的参考。为此,我们再度邀请这些专家共同执笔,就目前最常见的疾病,作各方面有系统的探讨与解说,完成这本书。本书内容非常丰富且简单实用,书中所提供的宝贵的临床营养经验,可供大家作为平时养生保健的参考,不仅极适合大众阅读,也适合营养学的同行或学生参考。

尽管本书作者群对书稿已作多次校阅,但错误之处在所难免,仍请各方贤达不吝指正。

杨荣森

前台大医院营养部主任 / 台大医学院骨科教授

目 录



饮食与慢性病防治	1
营养、食物与健康	4

糖尿病饮食处方

请教医生 认识糖尿病	10
请教营养师 远离糖尿病饮食指南	14
健康厨房 远离糖尿病示范食谱	20
远离糖尿病推荐食谱	25

心血管疾病饮食处方

请教医生 认识心血管疾病	30
请教营养师 远离心血管疾病饮食指南	35
健康厨房 远离心血管疾病示范食谱	37
远离心血管疾病推荐食谱	43



肝病饮食处方

请教医生 认识肝病	50
请教营养师 远离肝病饮食指南	54
健康厨房 远离肝病示范食谱	56
远离肝病推荐食谱	62

消化性溃疡饮食处方

请教医生 认识消化性溃疡	68
请教营养师 远离消化性溃疡饮食指南	72
健康厨房 远离消化性溃疡示范食谱	74
远离消化性溃疡推荐食谱	80

肾病饮食处方

请教医生 认识肾病	84
请教营养师 远离肾病饮食指南	87
健康厨房 远离肾病示范食谱	89
远离肾病推荐食谱	95

癌症饮食处方

请教医生	认识癌症	102
请教营养师	远离癌症饮食指南	109
健康厨房	远离癌症示范食谱	111
	远离癌症推荐食谱	117

抑郁症饮食处方

请教医生	认识抑郁症	122
请教营养师	远离抑郁症饮食指南	124
健康厨房	远离抑郁症示范食谱	126
	远离抑郁症推荐食谱	132

肥胖症饮食处方

请教医生	认识肥胖症	136
请教营养师	远离肥胖症饮食指南	139
健康厨房	远离肥胖症示范食谱	141
	远离肥胖症推荐食谱	147

痛风饮食处方

请教医生	认识痛风	152
请教营养师	远离痛风饮食指南	154
健康厨房	远离痛风示范食谱	156
	远离痛风推荐食谱	162

尿路结石饮食处方

请教医生	认识尿路结石	168
请教营养师	远离尿路结石饮食指南	171
健康厨房	远离尿路结石示范食谱	174
	远离尿路结石推荐食谱	181

前列腺疾病饮食处方

请教医生	认识前列腺疾病	186
请教营养师	远离前列腺疾病饮食指南	190
健康厨房	远离前列腺疾病示范食谱	192
	远离前列腺疾病推荐食谱	198

骨质疏松症饮食处方

请教医生	认识骨质疏松症	202
请教营养师	远离骨质疏松症饮食指南	205
健康厨房	远离骨质疏松症示范食谱	207
	远离骨质疏松症推荐食谱	213

更年期障碍饮食处方

请教医生	认识更年期障碍	218
请教营养师	远离更年期障碍饮食指南	221
健康厨房	远离更年期障碍示范食谱	223
	远离更年期障碍推荐食谱	229

饮食与慢性病防治

——前台大医院营养部主任◎杨荣森

慢性疾病是现代入最常见的死因

相信许多人都明白保健养生之道在于养成良好的生活习惯。而所谓“良好的生活习惯”包括每日应有充分的睡眠与休息，早睡早起；维持标准体重，适度运动和从事户外活动，以增强抵抗力；培养有规律的排尿、排便习惯，戒烟、限酒；培养生活情趣，保持年轻心态，缓解压力，心平气和，切勿焦躁；还要建立良好的饮食习惯，如饮食多样化，减少脂肪、盐、酒精等的摄取量，必要时应针对身体所缺乏的特定营养素作适当补充。除了培养这些良好的生活习惯之外，还应定期做身体健康检查，若有病痛或营养问题，应立即请教医生或营养师。

如果我们平时能坚持这些保健养生之道，必可延年益寿、快乐平安；但是，真实情况如何呢？2005年中国卫生部对30个市和78个县（县级市）进行的统计数据表明，城市居民死亡原因构成中，位居前十位的分别是恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤及中毒、消化系统疾病、内分泌营养和代谢疾病、泌尿生殖系统疾病、精神障碍、神经系统疾病，这10种死因共占总死亡原因的92.03%。导致农村居民死亡的前十位死因分别为呼吸系统疾病、脑血管病、恶性肿瘤、心脏病、损伤及中毒、消化系统

疾病、泌尿生殖系统疾病、内分泌营养和代谢疾病、肺结核、精神障碍，这10种死因合计占总死因的91.9%。

上述数据表明，慢性病已成为城乡居民死亡的主要原因。疾病监测系统资料表明，中国慢性病死亡人数占总死亡人数的比例，已由1991年的73.8%上升到2000年的80.9%，数量将近600万人。城市和农村慢性病死亡人数占总死亡人数的比例高达85.3%和79.5%。10年中，支气管肺癌、肝癌、乳腺癌、脑血管病、冠心病、糖尿病的死亡人数均呈上升趋势，肺癌等6种慢性病占了总死亡人数的35.76%，成为危及大众（尤其是中老年人）生命健康的杀手。

不当饮食加速慢性疾病的形成

现代人之所以患慢性疾病，与人们饮食习惯的大幅改变有关。在远古时代，由于不易寻找动物性食物，故人类主要食用新鲜根茎类等植物性食物。这些食物中脂肪（特别是饱和脂肪）和钠的含量都很低，而膳食纤维、钙质、各种维生素和矿物质的含量却很丰富，就营养价值来说，古人其实吃得很均衡。

回过头来看现代人，饮食已经以脂肪与糖类为主；至于膳食纤维、维生素与矿物质

等重要营养素，则随着食物精制化程度而减少。而且，由于畜产业发达，使动物性食物大幅增加，导致人们摄取脂肪（特别是饱和脂肪）的比例也大幅增高；加上由糖制作的精制糕点、甜饮料泛滥，无形中增加了不少热量。

此外，由于供应及费用价格的关系，通常人们难以完全避开这些食物。我们从小就开始毫无节制地进食现代食品，且餐馆又常见“××元吃到饱”、“免费续杯”等活动，让大家吃喝得更凶。如此吃得多、动得少，身体所摄取的热量比消耗的高，自然对健康造成潜在危机，肥胖、心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性疾病也逐渐上身。

虽然营养问题会受到经济、食品工业、遗传基因、生理特质、环境因素等影响而有差异，但目前许多国家所面临的健康问题都很相似，那就是营养不均衡、摄食过量及慢性疾病盛行。许多人出现肥胖，但营养健康状况调查结果显示，营养不足的问题仍时常发生，如饮食结构中缺钙、女性缺铁以及偏食和快餐文化造成各种营养素摄取不足等，显示出现代人饮食营养不均衡现象的严重性；许多人不从饮食习惯改进，反而盲目追求各类减肥药物，或偏爱各式所谓“健康食品”、治病偏方，结果自然是危害健康、得不偿失。

营养饮食与营养治疗

尽管医院仍可见各种急性病症，但不可否认，肥胖症、糖尿病、痛风、心血管疾病、

肝病、消化性溃疡、骨质疏松症、尿路结石、肾病、前列腺疾病、更年期综合征、抑郁症、癌症（如结肠直肠癌）等慢性疾病，已逐渐成为大众常见病。虽然，这些疾病经专业医疗机构诊治可得到控制，但预后结果仍与病人本身保健状况有很大相关性，如果病人能够确实坚持前述的保健养生之道，落实正确的营养饮食计划，治疗必可事半功倍。

所谓“营养饮食与营养治疗”，指的是结合营养专业知识，通过适当饮食增进健康，而其重点即在于确实执行。许多慢性疾病的发生，都与患者的饮食习惯有关；但人们却往往把自己失去健康的原因，推给工作压力、生活所迫等外在原因。的确，工作不规律、作息时间不正常，运动不当或不足常导致饮食失衡，损害人体健康；不过，常言道“事在人为”，只要平时养成良好的饮食习惯和生活习惯，自然可以免受许多病痛折磨，即使发生疾病，也可以减轻患病程度、早日康复。

本书各章节就一些常见疾病，先请专科医生说明疾病现况，并介绍一些相关治疗及保健养生的处方，如生活改善法、运动改善法；之后，再请营养师从饮食改善或治疗的角度，介绍远离疾病的营养饮食原则、烹饪方式等；最后则是由营养师与专业厨师合作，推出各式精美健康食谱，希望读者不仅能彻底认识疾病，并通过患病后的膳食疗养及生活注意事项来增强疗效，更能借由饮食、生活保健及运动的调整，达到远离疾病的效果。

营养饮食与大众饮食指南

长期以来,人们因为营养过剩、饮食习惯西化,使得肥胖症、糖尿病及心血管疾病等慢性疾病逐年增加。为了保障大众有充足的营养,我们特别邀请营养专家、营养师、公共卫生学者等,针对当前大众的饮食营养问题,配合中国人的饮食习惯与文化,根据健康与预防疾病的饮食原则,制定出大众饮食指南,供人们作为日常饮食参考。

维持理想体重:提倡 BMI1824 (BMI 即身体质量指数,具体计算方法参见本书第 13 页, BMI1824 指 $18 < \text{BMI} < 24$)。保持理想体重可延寿强身,体重过重则会增加慢性疾病,如高血压、高血脂、心脏疾病、中风、糖尿病、关节炎及某些癌症的危险。大家应从饮食控制及运动着手,以达到保持理想体重的目的。

均衡摄取各类食物:每日应均衡摄取六大类食物(参见总论),并选用新鲜食物以获得均衡营养,避免发生维生素与矿物质摄入不足的危险。

三餐以五谷为主食:五谷类食物可提供淀粉、膳食纤维、蛋白质、维生素与矿物质,营养素种类丰富,可帮助维持正常血糖,保护肌肉与内脏组织。而且,这类食物不含胆固醇,油脂含量低,适合作为每日饮食中的主食。

尽量选用高纤维食物:膳食纤维可以促进肠道蠕动、降低胆酸再吸收、预防与治疗便秘、减少大肠癌和肠憩室症发生,并帮助控制血糖与血脂。因此,宜多食用含有丰富膳食纤维的全谷类、蔬菜类 and 水果类食物。老年人如果咀嚼功能减退,可将此类食物用果汁机搅碎,或煮烂再食用。

少吃油、糖、盐含量高及刺激性的食物:油脂与糖分都不是人体必需营养素,但都含有极高热量,故过量摄取容易造成肥胖;而且摄取过量油脂,还会增加血脂异常、心血管疾病及某些癌症发生的危险。另外,钠摄取太多会增加高血压和心脏病的患病率,并加速钙质流失,故不宜过量。平时做菜时,也应尽量少用刺激性调味品,如辣椒、胡椒、咖哩粉等。

多摄食钙含量高的食物:钙质为骨骼成分。摄取充足的钙质,可以保证骨骼正常生长,增高骨密度,减少骨质疏松症和骨折发生的几率,保障生活质量。反之,如果钙质摄取不足,不但会形成骨质疏松症,还会增加高血压、大肠癌等疾病的患病率。

多喝白开水:水参与体温调节、消化吸收、营养素的运送与代谢、代谢废物的排除等生理过程,是人体不可或缺的重要物质。不过,摄取水分应以白开水为宜,各种加工饮料应节制饮用,因其中的添加物和糖等成分都对健康不利。

饮酒要节制:酒精不但热量高,且易造成高血压、中风、乳癌以及肝脏与胰腺发炎、心脏与脑部受损害,孕妇饮酒还会增加胎儿发生酒精综合征的危险,因此最好避免饮用。



营养、食物与健康

——前台大医院营养部主任◎杨荣森

认识六大类食物

要达到饮食营养均衡，需摄取足量的营养素，尤其是蛋白质和热量。每日的饮食内容应多样化，热量调配均衡，且各类食物的比例适当，避免过量。一般而言，每日饮食应包含以下六大类食物，食用数量则依照热量需求组合。

每日摄取总热量建议

$$\begin{aligned} \text{每日摄取总热量} &= \text{标准体重} \times 25 \text{ 千卡} \\ &\quad \text{(轻体力劳动者)} \\ &= \text{标准体重} \times 30 \text{ 千卡} \\ &\quad \text{(中等体力劳动者)} \\ &= \text{标准体重} \times 35 \text{ 千卡} \\ &\quad \text{(重体力劳动者)} \end{aligned}$$

注：轻体力劳动者指家庭主妇或坐办公室的上班族、售货员等；中等体力劳动者指业务员等经常四处走动的人；重体力劳动者指从事搬运等工作的人。

◆ 五谷根茎类

五谷根茎类也称为主食类，因为它们是人体所需热量的最主要来源，主要功能在于供给人体糖类及一部分蛋白质，以及少部分必要维生素（如B族维生素）与矿物质。五谷类食物通常作为主食，如米类制品、小麦



与面粉类制品、玉米（最好选择糙米、全麦面食等全谷类食品）及绿豆、红豆等种子类；根茎类食物则通常作为配菜，如马铃薯、甘薯、芋头、莲子、藕等，食用时必须减少同餐的五谷类食物分量，以免糖类摄取过多。

◆ 蔬菜类

蔬菜类含有丰富的膳食纤维、维生素及矿物质，营养价值极高，而且可以产生饱腹感，避免饮食过量。它可分为深色蔬菜类（如菠菜、青江菜、空心菜、甘薯叶、胡萝卜等）、浅色蔬菜类（如黄瓜、冬瓜、大白菜、卷心菜、茼蒿、竹笋等）、豆类（如扁豆、豌豆、毛豆等）、菌类（如香菇、金针菇、木耳等）和海产植物类（如海藻、紫菜、海带等）。每类蔬菜所含的重要营养素都不太相同，如深色蔬菜富含维生素A、维生素C及β-胡萝卜素。

素,豆类富含B族维生素,菌类和海产植物类含有天然的胶原蛋白,因此平常食用蔬菜时应尽量多元化,且每日摄取量至少要达到400克(约三碟)。



◆ 水果类

水果类包括生鲜水果与纯果汁,富含维生素、矿物质及部分糖类。依其所含营养素,

可分为高 β -胡萝卜素类水果

(如木瓜、芒果、哈密

瓜等)、高维生素C

类水果(如柑橘、

橙子、葡萄柚、番

石榴等)、高茄红素

类水果(如西红柿、西瓜等)。不

过要注意,由于水

果中含大量果糖,

热量较高,所以不能

太多,每日宜限制在100~200克之间。



◆ 奶类

奶类是优质蛋白质和钙质的来源,包括鲜奶、奶粉、炼乳、酸奶、优酪乳、干酪等各种奶



制品,每日至少摄取一份(约240毫升)以上。

◆ 肉鱼豆蛋类

肉鱼豆蛋类富含蛋白质和脂肪。动物性食品包括蛋类、鱼类、

海鲜类、鸡、鸭、鹅、

猪、牛、羊等;植

物性食品包括

黄豆、豆腐、

豆腐干、豆浆

等。每日摄取

量依热量消耗

不同,从100到

200克不等,且应

以脂肪少的食品为宜。



◆ 油脂类

油脂类可供给人体热量,增添料理的

美味。其依来源可分为动物性油脂、植物

性油脂及坚果种子类。动物性油脂(如奶

油、牛油、猪油、鸡油等)含饱和脂肪酸较

多,应尽量少食用;植物性油脂则可依脂

肪酸结构,再分为含饱和脂肪酸油脂(如

