

吃出美味 吃出健康 阿迪营养系列丛书

家里有个营养师，全家保健康。本书运用科学的饮食新观念来调整 and 安排自己的饮食生活，系统的营养科学和科学的膳食方法详尽地阐述了营养与平衡膳食的基本科学道理。简明扼要地介绍了家常营养与美食烹饪的基本科学做法。愿此书能够伴您吃出美丽、吃出幸福、吃出健康。

主 编/李 磊



「是吃出来的」 健康

JIANKANG
SHICHICHULAI DE

完全食用宝典

阿迪锅

著名营养专家谈饮食



吉林科学技术出版社



「是吃出来的」 健康

主编 李磊

完全食用宝典

阿迪顿

著名营养专家谈饮食



吉林科学技术出版社

著名营养专家谈饮食——

健康是吃出来的



主编●李磊

副主编●张黎

策划●董舒眉

责任编辑●宛霞 端金香

封面设计●名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真● 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话● 0431-85674016 邮编 130021

网址● www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

制版●长春市创意广告图文制作有限责任公司

印刷●长春新华印刷厂

如有印装质量问题，可寄出版社调换

720×990 16开 19印张

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3473-6

定价●29.80元

目录

CONTENTS



第一章

21世纪健康新概念 / 9

一、健康的标准是什么 / 10

二、饮食与健康的对话 / 10

三、营养的奥秘 / 11

四、我国居民营养现状 / 11

(一) 营养不良与营养过剩并存 / 12

(二) 营养失衡与富贵病 / 12

(三) “营养盲”多于文盲 / 13

五、食物是最好的药物 / 13

六、平衡膳食 / 14

七、健康是吃出来的 / 16

第二章

告别可怕的饮食弊端 / 17

第一节 可怕的饮食观念 / 18

一、“食不厌精、脍不厌细”新说 / 18

二、非典“SARS”带给人们的饮食思考 / 19

三、和“洋快餐”说再见 / 20

(一) 引起肥胖 / 20

(二) 具有成瘾性 / 21

(三) 导致“富贵病” / 21

(四) 诱发癌症 / 21

(五) 造成营养不良 / 22

(六) 降低免疫力 / 22

(七) 影响智力 / 22

(八) 行为异常 / 23

(九) 影响性功能 / 23

四、大吃大喝“七宗罪” / 23

(一) 第一宗罪：心脏病发作危险 / 24

(二) 第二宗罪：慢性病易加重 / 24

(三) 第三宗罪：易造成酸性体质 / 24

(四) 第四宗罪：蛋白过剩会中毒 / 24

(五) 第五宗罪：烟伴酒危害多 / 24

(六) 第六宗罪：影响身材及皮肤 / 24

(七) 第七宗罪：大脑会加快衰老 / 24

五、“绿色食品”真的绿色吗 / 25

六、今天你“补”了吗 / 26

(一) 中国人严重缺乏的营养素 / 26

(二) 中国人比较缺乏的营养素 / 27

(三) 中国人并不缺的营养素 / 27

七、“分餐”PK“合餐” / 28

(一) “合餐”究竟有哪些危害 / 28

(二) “分餐”有哪些好处 / 29

(三) 如何推行“分餐” / 29

八、“新鲜”对健康的坦白 / 30

(一) “新鲜”吃法不利于充分吸收营养 / 30

(二) “新鲜”容易感染寄生虫 / 31

九、吃啥补啥不要“一相情愿” / 32

(一) 以肝明目，高血脂者不宜 / 33

(二) 以脑补脑，老人勿食 / 33

(三) 动物睾丸未必提高性功能 / 33

第二节 可怕的饮食习惯 / 34

一、常吃“剩饭剩菜”小心中毒 / 34

二、“吃不了就别兜着走了” / 35

三、“心急吃不了热豆腐” / 36

四、“有凳不坐蹲起来” / 36

(一) 蹲着吃饭影响胃肠对食物的消化 / 36

(二) 蹲着吃饭容易污染食物 / 37

五、冰箱不是“保鲜箱” / 37

六、食用水果的“葵花宝典” / 38

(一) 菠萝 / 38

(二) 芒果 / 39

七、瞧瞧“沙发上看电视的胖子” / 40

八、冬季不要“烫壶酒”了 / 40

(一) 诱发脑出血 / 41

(二) 诱发胃出血 / 41

(三) 诱发心肌梗死 / 41

九、“谁动了我的食物” / 41

(一) “上帝”吃惊的食谱 / 42

(二) 都是合成色素惹的“祸” / 42

(三) 人类是“造毒高手” / 43

第三章

营养素是最忠实的朋友 / 45

第一节 水——生命的甘露 / 46

- 一、水的重要作用 / 46
- 二、我们体内有多少水 / 47
- 三、每天需要多少水 / 47
- 四、养成正确饮水的习惯 / 47
- 五、喝水的注意事项 / 48
- 六、推荐的饮用水 / 48
 - (一) 自来水 / 48
 - (二) 纯净水 / 49
 - (三) 矿泉水 / 49
 - (四) 茶水 / 49

第二节 蛋白质——生命的物质基础 / 49

- 一、蛋白质的种类 / 50
- 二、蛋白质的消化吸收 / 50
- 三、蛋白质的重要作用 / 50
 - (一) 蛋白质是肌体细胞重要组成部分 / 50
 - (二) 修补人体组织 / 51
 - (三) 蛋白质可以合成激素、酶以及其他的化合物 / 51
 - (四) 为机体输送各类物质 / 52
 - (五) 可以在体内合成抗体 / 52
 - (六) 维持机体内的酸碱平衡 / 52
 - (七) 提供热能 / 53
- 四、蛋白质缺乏的后果 / 53
- 五、蛋白质过量的表现 / 53
 - (一) 肾在诉苦 / 53
 - (二) 脑在叹息 / 54
 - (三) 骨骼在抗议 / 54
- 六、蛋白质合适的摄入量 / 54
- 七、如何摄入食物蛋白质 / 55
 - (一) 食用含蛋白质丰富的食物 / 55
 - (二) 合理利用蛋白质互补 / 55

第三节 脂肪——热量的来源 / 56

- 一、脂肪与脂肪酸 / 56
- 二、食物中脂肪的作用 / 57
- 三、脂肪如何成为热量的来源 / 58
- 四、脂肪摄入过多的危害 / 58

- (一) 导致肥胖 / 58
 - (二) 糖尿病 / 58
 - (三) 高血脂症 / 59
- 五、脂肪过少的后果 / 59
 - 六、脂肪适合的摄入量 / 60
 - (一) 食物中的脂肪含量 / 60
 - (二) 各类脂肪摄入要适当 / 60
 - 七、特别推荐的脂肪食物 / 61

第四节 糖类——神奇的供能物质 / 61

- 一、糖的来源与分类 / 62
- 二、糖的重要作用 / 63
- 三、多余的糖，哪里去了 / 64
- 四、蔗糖过多的危害 / 64
- 五、糖类合适的摄入量 / 65
- 六、如何选择糖类食物 / 65

第五节 维生素——神秘的大家族 / 66

- 一、维生素A——光明的使者 / 67
 - (一) 维生素A的重要作用 / 67
 - (二) 维生素A缺乏的后果 / 69
 - (三) 维生素A过量危害 / 69
 - (四) 我们需要多少维生素A / 69
 - (五) 维生素A食物来源 / 69
- 二、维生素D——佝偻病的克星 / 70
 - (一) 维生素D的重要作用 / 70
 - (二) 维生素D缺乏有哪些表现 / 71
 - (三) 维生素D过量的表现 / 71
 - (四) 应该摄入多少维生素D / 71
 - (五) 维生素D从哪里来 / 72
 - (六) 哪些人群需要补充维生素D / 72
- 三、维生素E——传宗接代的法宝，心血管的增强剂 / 73
 - (一) 维生素E的重要作用 / 73
 - (二) 维生素E缺乏有哪些表现 / 75
 - (三) 维生素E过量有哪些表现 / 75
 - (四) 应该摄入多少维生素E / 75
 - (五) 维生素E从哪里来 / 75
- 四、维生素C——远离坏血病 / 76
 - (一) 维生素C的生理功能 / 77
 - (二) 维生素C缺乏的表现 / 78
 - (三) 维生素C会过量吗 / 78

(四) 每天需要多少维生素C / 78

(五) 维生素C的来源 / 78

五、维生素B₁——预防脚气病需要它 / 78

(一) 硫胺素缺乏为什么会导脚气病 / 79

(二) 硫胺素过量有没有不良反应 / 80

(三) 硫胺素的合适摄入量 / 80

(四) 哪些食物的硫胺素含量丰富 / 80

(五) 哪些人群需要特别注意增加硫胺素的摄入 / 81

六、维生素B₂——遇到炎症不要急 / 81

(一) 维生素B₂的重要作用 / 82

(二) 维生素B₂缺乏的表现 / 82

(三) 维生素B₂摄入多少合适 / 83

(四) 哪些食物含有的维生素B₂较多 / 83

七、叶酸——准妈妈们的法宝 / 84

(一) 准妈妈为什么要补充叶酸 / 84

(二) 叶酸补充的关键期 / 84

(三) 补充多少叶酸合适 / 85

(四) 叶酸含量丰富的食物 / 86

第六节 矿物质——强大的营养组织 / 86

一、钙——骨骼成长好帮手 / 86

(一) 钙对人体的重要作用 / 87

(二) 机体缺乏钙会有什么后果 / 88

(三) 机体中的钙越多越好吗 / 88

(四) 适宜的摄入量 / 88

(五) 含钙丰富的食物 / 89

(六) 如何科学补钙 / 89

二、铁——贫血的真凶 / 90

(一) 铁为什么会成为贫血的真凶 / 90

(二) 机体缺铁都有哪些表现 / 90

(三) 铁的合适摄入量 / 90

(四) 含铁丰富的食物 / 91

(五) 预防缺铁的措施 / 91

三、锌——生命的火花 / 91

(一) 锌如何成为生命的火花 / 92

(二) 锌缺乏的主要表现 / 93

(三) 锌合适的摄入量 / 93

四、钠——摄入多了血压高 / 93

(一) 为什么我们离不开钠 / 93

(二) 为什么钠摄入多了血压高 / 94

(三) 机体会不会缺钠 / 94

(四) 钠的合适摄入量 / 95

五、硒——癌细胞的克星 / 95

(一) 硒为什么能抗癌 / 95

(二) 硒的重要效能 / 96

(三) 人体到底需要多少硒 / 97

(四) 硒的食物来源 / 97

六、钾——预防高血压 / 97

(一) 钾为什么能预防高血压 / 98

(二) 钾的重要作用 / 98

(三) 钾的合适摄入量 / 98

(四) 钾的食物来源 / 98

七、碘——人体的智慧元素 / 99

(一) 碘是人体的智慧元素 / 99

(二) 摄入多少碘合适 / 100

(三) 那些是含碘丰富的食物 / 100

第七节 膳食纤维——身体健康的保护神 / 100

一、膳食纤维对我们的帮助 / 101

二、膳食纤维的合适摄入量 / 101

三、什么食物膳食纤维多 / 102

第四章 食物之相宜相克 / 103

第一节 中医饮食禁忌的依据 / 104

依据一：根据食物的性能 / 104

依据二：根据食物的配伍关系 / 104

依据三：根据人体差异 / 105

依据四：根据季节变化 / 105

依据五：根据疾病症状 / 106

第二节 西医之饮食禁忌依据 / 107

一、根据营养成分 / 107

(一) 碳水化合物 / 108

(二) 蛋白质 / 108

(三) 脂肪 / 109

(四) 维生素 / 110

依据二：根据人体代谢过程 / 110

依据三：根据疾病发生的季节 / 110

依据四：根据疾病时间长短 / 111

第三节 食物之“神雕侠侣” / 111

(一) 谷物、坚果、豆类 / 111

(二) 蔬菜、水果、菌类 / 117

(三) 肉类、禽类、蛋类 / 134

(四) 水产、饮品、调料 / 137

第四节 食物之“狭路相逢” / 140

(一) 谷物、坚果、豆类 / 140

(二) 蔬菜、水果、菌类 / 142

(三) 肉类、禽类、蛋类 / 146

(四) 水产、饮品、调料 / 147

第五节 药物—食物相克 / 149

(一) 中药与食物相克 / 149

(二) 西药与食物相克 / 150

第五章

医补不如食补 / 151

第一节 吃走疾病 / 152

一、高血压病与饮食 / 152

(一) 高血压与饮食的关系 / 152

(二) 高血压病人的饮食指导 / 153

二、糖尿病与饮食 / 154

(一) 营养对糖尿病的影响 / 155

(二) 糖尿病人的饮食调养 / 155

三、高血脂病与饮食 / 156

(一) 高血脂人群的膳食指导 / 157

(二) 高血脂人群膳食的原料选择 / 157

四、肥胖与饮食 / 159

(一) 肥胖的原因 / 159

(二) 减肥饮食原则 / 159

第二节 吃出聪明 / 160

一、营养素与大脑 / 161

二、健脑益智膳食原则 / 162

三、天然的“脑黄金” / 163

第三节 吃出好性格 / 164

一、食物与性格的关系 / 164

二、不同性格人的饮食建议 / 164

三、通过食物“辨”性格 / 165

第六章

健美是“吃”出来的 / 167

第一节 女人健康饮食百分

百——排毒 / 168

一、“毒”从何来 / 168

二、你中毒了吗 / 168

三、饮食排毒方法 / 169

第二节 女人健康饮食百分 百——养颜 / 171

一、面容美 / 171

(一) 眼睛 / 171

(二) 鼻子 / 171

(三) 嘴 / 172

(四) 牙齿 / 172

二、肌肤美 / 172

第三节 女人健康饮食百分 百——健美 / 173

一、健康的头发 / 173

二、健康的形体 / 173

第四节 女人健康饮食百分 百——健脑 / 174

第五节 男人饮食健康百分 百——排毒 / 174

第六节 男人饮食健康百分 百——养颜 / 175

排毒措施一 / 175

排毒措施二 / 175

第七节 男人饮食健康百分 百——健美 / 176

第八节 男人饮食健康百分 百——健脑 / 176

第七章

合理膳食——小“计划” 带来大“变化” / 177

第一节 因“时”而食 / 178

一、一日三餐好处多 / 178

二、早餐很重要，忽略后果很严重 / 180

三、健康没有“免费的午餐” / 182

四、告别“最后的晚餐” / 183

第二节 因人而食 / 184

一、儿童的健康成长 / 184

二、中小學生怎么吃 / 190

三、新婚伉俪保健攻略 / 194

四、孕妇健康饮食全知道 / 197

五、老年人长寿秘诀 / 201

第三节 因职而食 / 203

一、“考生”怎么吃 / 204

二、“大学生”怎么吃 / 205

三、“教师”怎么吃 / 207

四、“白领丽人”怎么吃 / 208

五、“运动员”怎么吃 / 209

六、“的哥”“的姐”怎么吃 / 210

七、“农民工”阶层怎么吃 / 212

八、“电脑族”怎么吃 / 213

九、其他职业的膳食营养 / 214

第四节 因体而食 / 215

一、偏于气虚体质怎么吃 / 217

二、偏于血虚体质怎么吃 / 217

三、偏于阴虚体质怎么吃 / 217

四、偏于阳虚体质怎么吃 / 218

第五节 因季而食 / 219

一、和春天有个“约会” / 219

二、夏季解“口渴”更要解“体渴” / 220

三、秋季不要收获“肥胖” / 222

四、进补大约在“冬季” / 224

第六节 因色而食 / 225

一、绿色食品——肠道“清道夫” / 226

二、白色食品——蛋白质和钙源泉 / 226

三、黄色食品——帮你吃出好性格 / 227

四、红色食品——补铁养血令人振奋 / 227

五、黑色食品——刮起“黑色”旋风 / 228

第八章

家里有个营养师 / 231

第一节 烹与调的“和谐” / 232

一、烹的作用 / 232

二、调的作用 / 233

第二节 烹调对食物的影响 / 234

(一) 物理分散作用 / 234

(二) 水解作用 / 234

(三) 凝固作用 / 234

(四) 酯化作用 / 235

(五) 氧化作用 / 235

(六) 其他变化 / 235

第三节 营养素的“变身之术” / 235

(一) 蛋白质的“变性” / 235

(二) 脂肪的变化 / 236

(三) 碳水化合物的变化 / 236

(四) 维生素的变化 / 237

第四节 营养被烹调“绑架”了 / 237

一、营养素在主食烹调中的损失 / 237

(一) 淘洗过度 / 237

(二) 丢弃汤汁 / 238

(三) 熬粥放碱 / 238

二、营养素在副食烹调时的损失 / 238

(一) 蔬菜先切后洗 / 238

(二) 丢弃菜叶 / 238

(三) 切菜时切的过碎 / 239

(四) 加热温度过高时间过长 / 239

第五节 烹调方法对营养素的影响 / 239

一、常用烹饪方法 / 239

(一) 烧 / 239

(二) 煮 / 240

(三) 汆、涮 / 240

(四) 炖、焖、熬、煨 / 240

(五) 炸 / 240

(六) 煎、贴、熘 / 241

(七) 炒、爆、熘 / 241

(八) 熏、烤 / 241

(九) 蒸 / 241

二、常用烹饪方法对营养素的作用和影响列表 / 242

第六节 如何保护食物营养素 / 243

一、重视烹饪细节减少营养流失 / 243

(一) 精选原料，合理洗涤 / 243

(二) 先洗后切，科学配菜 / 243

(三) 上浆挂糊，勾芡保护 / 244

(四) 适当加醋，正确调料 / 244

(五) 掌握酵母发酵 / 245

二、合理配菜 / 245

(一) 菜肴营养和质地的搭配 / 245



Jian Kang

- (二) 菜肴数量搭配 / 246
- (三) 菜肴色泽搭配 / 246
- (四) 菜肴口味的搭配 / 246
- (五) 菜肴形的搭配 / 246
- 三、烹饪方式决定营养 / 247
 - (一) 现吃现烹 / 247
 - (二) 低温短时 / 247
 - (三) 密闭少水 / 248
 - (四) 择“器”而烹 / 248

第七节 健康美味“调”出来 / 249

- 一、五味调和百味香 / 250
 - (一) 甘 / 250
 - (二) 酸 / 251
 - (三) 苦 / 252
 - (四) 辣 / 252
 - (五) 咸 / 253
- 二、味精与鸡精的“孰是孰非” / 256
 - (一) 味精与鸡精“档案” / 256
 - (二) 味精鸡精谁更“精” / 257
- 三、调料投入的“黄金时间” / 257

第八节 一周健康食谱 / 259

- 一、营养配餐ABC / 259
 - (一) 什么是营养配餐 / 259
 - (二) 营养配餐目的意义 / 259
 - (三) 营养配餐的理论依据 / 260
 - (四) 营养食谱的编制原则 / 261
- 二、不同人群一周健康食谱 / 261
 - (一) 婴儿一周健康食谱 / 261
 - (二) 青少年一周食谱 / 264
 - (三) 普通成人(18~45岁)的一周食谱 / 265
 - (四) 老年人一周营养食谱 / 266

附录 / 267

附录一：各种食物营养成分含量表 / 268

- 1. 谷类及谷类制品食物成分表 / 268
- 2. 干豆类及豆制品 / 270
- 3. 鲜豆类 / 271
- 4. 根茎类 / 271
- 5. 茎、叶、苔、花类蔬菜 / 272

- 6. 瓜菜类 / 274
- 7. 咸菜类 / 275
- 8. 菌藻类 / 275
- 9. 水果类 / 276
- 10. 坚果类 / 278
- 11. 畜肉及其肉制品 / 278
- 12. 禽肉及其肉制品 / 280
- 13. 乳及乳制品 / 281
- 14. 禽蛋类 / 281
- 15. 鱼类 / 282
- 16. 虾、蟹及软体动物类 / 284
- 17. 油脂类 / 285
- 18. 糕点及小吃类 / 286
- 19. 茶及饮料类 / 288
- 20. 糖及糖果类 / 289
- 21. 杂类 / 289
- 22. 淀粉制品及调味品类 / 290
- 23. 酒类 / 291

附录二：“特殊营养”成分表 / 292

- 1. 食物中胆固醇含量及各种脂肪酸的百分比 / 292
- 2. 食物中膳食纤维的含量 / 296
- 3. 食物中叶酸含量表(以每百克可食部计) / 298

附录三：中国居民膳食营养素参考摄入量 / 300

- 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)——常量元素 / 301
- 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)——维生素1 / 301
- 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)——维生素2 单位: mg/d / 302
- 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)——微量元素 / 303

参考文献 / 304

序言



健康是吃出来的……

21世纪将是一个健康时代，21世纪将是一个营养时代，21世纪将是一个饮食时代。健康是一个永恒的话题，拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就可能失去一切。“参天地为人，人莫不饮食”，我们生活在自然界中，置身于复杂的社会环境中，劳动于各自的工作岗位上，之所以能够维持生命、工作和思维，都是通过饮食中食物营养提供的能量。可见，健康是吃出来的。


但另人遗憾的是，现实中有相当一部分人，对吃并不熟悉，甚至吃出危害来。由于人们实在吃得太随心所欲，高血压、高血糖、高血脂疾病等“富贵病”发病率在我国呈逐年上升趋势，新的“病从口入”现象产生了，甚至人们正用“牙齿”挖掘着自己的“坟墓”。而这一切都是可怕的“饮食观念和饮食习惯”惹的祸。

随着社会的进步，人们比以往任何时候都更关注自己的健康，物质生活的不断富足已彻底改变了人们对于食物的关注点，饮食不但要满足口味更要满足我们需要的营养。因为营养素是我们人类最忠实的朋友，每一种营养素都默默守卫着人类的健康，营养是生命的燃料，最佳营养创造最佳的健康。

而在食物的世界中，与人世间一样，它们既有其亲密“爱人”，也不乏“冤家仇敌”。原因在于食物的相生相克。长期积累的经验告诉我们，在饮食中应避免食物拮抗作用，尽可能发挥协同功效，趋利避害才能促进人体健康。

饮食“致”病也“治”病。失衡的饮食结构导致疾病，而恰当的食物治疗方式却帮助人们逐渐走向了康复。预防重于治疗，医疗不如食疗，食物就是最好的药物。合理地安排膳食，可以帮助人们吃走疾病、吃出健美、吃出聪明，吃出好性格。

“一个民族的命运要看他吃什么和怎么吃。”可你正过着怎样的饮食生活？是速食生活？是无节制的美味生活？还是个性支配饮食生活？茫然的你，看看膳食“小计划”如何带给你“健康”大变化。选择了怎样的膳食指导就等于选择了怎样的生活，我们要因时而食、因人而食、因职而食、因体而食、因季而食、因色而食。科学的合理的膳食指导才是通往健康之路的捷径。



家里有个营养师，全家保健康。对食物的“合理烹调”也是我们获得健康的必要手段。健康也是可以“调”出来的，我们对于口味的注重也绝不能以牺牲“营养”为代价的。只有拥有健康的“餐桌”，才能拥有健康的生活。

“工欲善其事，必先利其器”，营养的时代要求我们必须择“器”而烹。不正确的选择炊具也会对营养素的流失产生影响，甚至使用不当挥发有毒物质随食物进入体内危害身体健康。因此“低温短时、密闭少水”则是现代营养型炊具的衡量标尺。可见，烹饪方式决定着营养，更决定着健康。

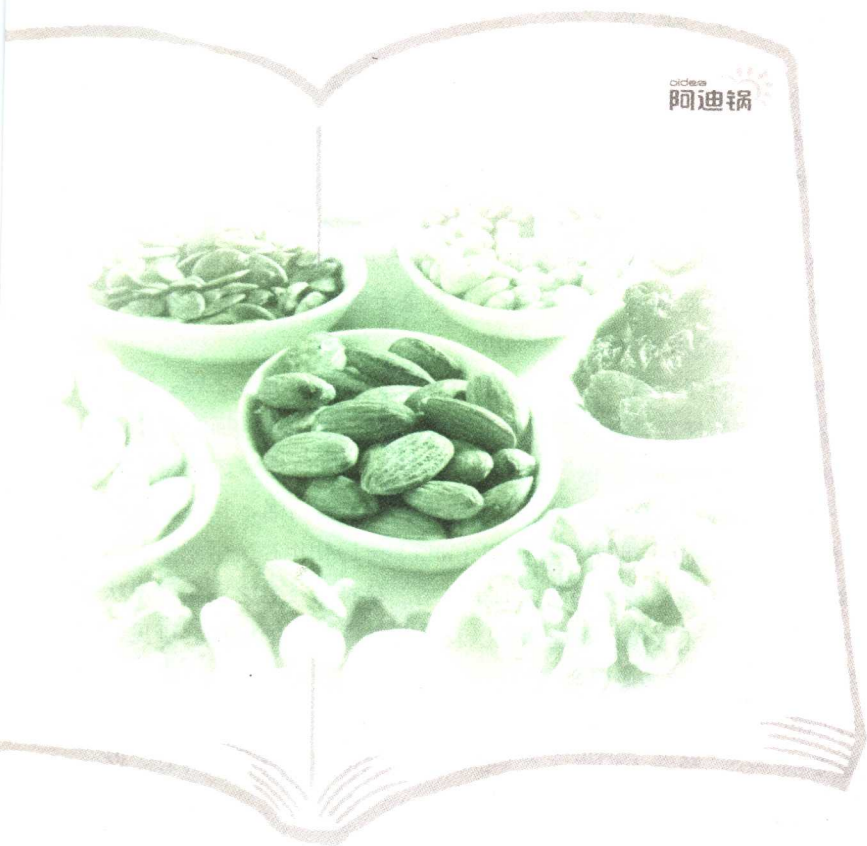
以上就是此书所涉及的8个章节，分别从营养学、食疗学、食品卫生学、养生学、烹饪学等多门学科、多个角度来阐述饮食与健康的内在联系，运用科学的饮食新观念来调整和安排自己的饮食生活，最终达到健康长寿的目的。本书内容贴近生活，突出通俗性、实用性和可操作性。普遍涉及各阶层、各群体，例如首次对教师群体、城市的哥群体、农民工群体进行了具体系统的膳食指导。

最后，愿此书能够伴您吃出美丽、吃出幸福、吃出健康。因为我们生命不息，就要将“饮食”进行到底……

由于学识有限，经验不足；加之时间仓促，错误和不当之处在所难免，恳请读者朋友批评指正。

李磊

2007年3月



第一章

21世纪健康新概念

健康是我们生命中最重要，而饮食则是我们每天愉快生活的前提。在21世纪，人们应该有时间也有能力为自己的营养膳食肩负起更大的责任。当我们面对营养失衡而引发的诸多疾病时，我们却发现，原来健康是可以吃出来的。



一、健康的标准是什么

当有人问到你这样一个问题：“你认为生活中最重要的东西是什么？”你会怎样回答？是金钱？是事业？是爱情？还是豪华的大房子？漂亮的时髦衣服？都不是。这正像管理学中的木桶原理告诉我们：一个木桶的最大容量并不取决于最长的木板，而取决于最短的那块木板。一个人的生存状态如何，生活质量的高低也绝不取决于社会地位高低，金钱的多少，而健康恰恰就是“最短的那块木板”。假如一个人拥有10 000 000万元的财富，最前面的“1”就代表健康，如果没有健康的支撑，后面拥有再多的“0”也是毫无意义的。有健康才有未来！拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就可能失去一切！

联合国教科文组织早就对人们进行了忠告：金钱、权利、享受都应排在健康之后。既然我们懂得了健康的重要，那么究竟何为健康，健康的标准又是什么呢？怎样准确描述人体的健康状况呢？日本有学者提出了健康条件的“四快”。所谓“四快”，即吃得快、便得快、睡得快、说得快。就是说一个人食欲好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，基本反映出他（她）的身体是健康的。世界卫生组织（WHO）于1948年在《组织法》中就提出的健康定义是：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而是体格、精神与社会之完全健康状态。”也就是说健康不仅仅是“不患病”，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。可见，按这种标准，反思我们自己能称得上完全健康吗？当然我们差之甚远。

如何才能健康？这是我们自己每天都在认真思考的问题，但在实现健康的因素当中，我认为均衡营养则是其中最重要的一个。随着人们生活水平的提高，吃得饱不等于吃得好，吃得好不等于吃得营养，吃得营养更不等于吃得均衡！



二、饮食与健康的对话

人人都渴望健康，而健康又与饮食息息相关。“参天地为人，人莫不饮食”，“人以饮食生，亦以饮食死”。这是清朝王士雄《随园居饮食谱》中的论述。说起吃，无人不知，无人不晓，但要论起吃与健康的关系，吃得合理，合乎人体需要，恐怕知之者少，通达者寡。那么究竟饮食与人体健康有着怎样的对话呢？在回答这个问题前我们有必要先知道什么是饮食。饮食也叫“膳食”，就是我们每天所吃的主食（包括米饭和面食）和各种菜肴。饮食是和人体的生长、发育、健康、长寿都有着密切的关联的，“食”是生命存在的决定条件和必然行为。俗话说：“吃、喝、拉、撒、睡”；“填饱了肚子再说”说的都是先讲吃，把食摆在了首要的位置上。所以古人有“食者生民之天，治人之本也”；“食为民之本，民以食为天”，“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也”。著名的明代医学巨匠李时珍在《本草纲目》中，也早就有关于饮食与健康关系的论述：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之”。可见，饮食对于维



持人体健康的作用是重大的，人之所以能够维系生命、工作、思维，都要依靠食物中的营养供应。

三、营养的奥秘

究竟什么是营养？营养都有哪些奥秘？生之道之间是存在差异的，但在我看来它们却在促进人体健康这一目标上是统一的。理解营养，从字面上讲，营，就是谋求的意思；养，养生的意思。合起来就是，谋求养生。早在2000多年以前，我国的《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一合理营养的至理名言。五谷（稻、麦、黍、稷、菽）为维持生命机体的基本食物；五果（桃、李、杏、栗、枣）为生命机体运行的补助；五畜（牛、羊、猪、狗、鸡）的肉能补益食疗，五菜（葵、藿、薤、葱、韭）可以充养人体。另外还将食物分为“温、热、寒、凉”四性和“酸、甘、苦、辛、咸”五味的论述。这无不体现着古代人民是不断地总结如何通过饮食来达到身体健康状态的。



而西方现代营养学也正是从18世纪中叶开始发端，最初建立了食物组成和物质代谢的概念。19世纪和20世纪中叶发现了多种营养素，英国化学家渥拉斯顿1810年第一次发现氨基酸；1838年蛋白质作为一种术语被命名；1920年正式命名维生素；1931年发现赖氨酸是人体必需氨基酸等。最终现代营养学发展达到鼎盛。可见西方人是在微观上通过理性分析的方法来寻求如何去促进人体健康的。

谈到这儿，我们应该清楚地认识到营养就是人体摄入、消化、吸收和利用食物中的营养成分的综合生理过程。那么为什么人类又能够生存呢？俗话说“人是铁，饭是钢”，正是因为我们为了维持正常的生理功能和满足每天劳动及工作的需要，必须每日从外界环境中摄入必要的物质，除了空气和水外，还需要各种食物组成的膳食，获得人体需要的各种营养物质，以满足机体的正常发育、新陈代谢和工作劳动的需要，这种营养物质就是营养素，它是保证人体健康的物质基础。这才是营养真正的奥秘所在。所以才有“40岁的人，60岁的肝脏”之类说法。有一些人40岁不到却表现出虚弱，容易疲劳、感觉迟钝；而有一些人，年过八旬仍像“年轻人”。因此，可以这么说，决定生命生理性或功能衰老程度，在某种意义上说营养状况起着至关重要的作用。

四、我国居民营养现状

2002年8~12月，在中华人民共和国卫生部、中华人民共和国科学技术部、中华人民共和国国家统计局的共同联合下，由卫生部具体组织各省、自治区、直辖市相关部门在全国范围内开展了“中国居民营养与健康状况调查”。通过调查，发现我国目前居民营养与健康状况不容乐观，尽管我国城乡居民膳食水平有了提高，但仍面临着营养缺乏与营养过度的双重挑

战。具体主要体现在以下几个方面：

（一）营养不良与营养过剩并存

由于我国长期受到城乡二元化的影响，除了城乡经济发展体现出了二元化特征，居民收入差距越来越大，饮食营养上也强烈地体现出二元化特征。目前全国还有2 365万贫困人口，他们营养明显缺乏，尤其体现在农村地区的儿童营养不良上。5岁以下儿童生长迟缓率和低体重率分别为17.3%和9.3%，贫困农村分别高达29.3%和14.4%。生长迟缓率以1岁组最高，农村平均为20.9%，贫困农村则高达34.6%，说明农村地区婴儿辅食添加不合理的问题十分突出。由于我国膳食中植物性食物占主要部分，铁的吸收率极低，仅为3%，因而缺铁性贫血是我国人群中普遍存在的营养问题。农村7岁男、女学生营养性贫血的检出率分别为25.8%和27.8%。目前我国营养不良的人口数量是全世界最多的几个国家之一。

另一方面，毫无节制的饱食最终导致发达地区营养过剩，城市中胖子的产量剧增，我国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计人数分别为2亿和6 000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%，每100个成人中就有30个人超重，12个人过于肥胖。而且“小胖子”数量也不断增多，肥胖已经蔓延到了青少年。儿童肥胖率已达8.1%。营养过剩还会直接威胁人们的身体健康，具体表现为“四高症”：

1. 高脂肪症 过多的脂肪易在血管壁上沉积而导致动脉硬化，引起心脑血管疾病。脂肪也与结肠癌、乳腺癌等多种病症的发生有密切关系。

2. 高蛋白症 食入蛋白质过多，即成年男性每天摄入蛋白质70克，女性60克以上，非但对身体无益，还可能破坏体内营养素的平衡，影响钙质的正常吸收，剩余的蛋白质还会转化为脂肪，促使机体发胖。

3. 高糖症 糖类摄入过多，热量过剩容易引起肥胖、糖尿病、高血压、心脏病，并使机体老化。

4. 高维生素症 维生素摄入过多，特别是脂溶性维生素摄食过多，会因人体无法自然代谢而发生维生素中毒，出现骨质疏松、高钙血症及皮下出血等病症。

（二）营养失衡与富贵病

目前我国居民营养现状除了营养不良和营养过剩外，就是由营养摄入不均衡导致的营养失衡。常言道“病从口入”，过去多半是指吃了不干净的东西得病，现在这句话的含义更广泛了，即因营养摄入不均衡而引起的疾病也包括在内，虽然营养失衡导致疾病发生的过程缓慢，短时间内不易察觉，但后果却十分严重，最终一些“富贵病”人群大量出现。所谓“富贵病”是指肥胖、糖尿病、高血压、高血脂和心脑血管病等这一组相互联系、互为因果的疾病，有人称之为“五病综合征”。这是一组与营养摄入过剩有密切关系的富裕型疾病，是因为不健康的饮食和生活习惯日积月累而成。过去多发生于中老年人，现在发病年龄范围在不断提前，这些疾病及其并发症已成为威胁人类健康的主要杀手。世界卫生组织



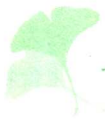
织（WHO）对影响人类健康的众多因素进行了评估，结果表明：遗传因素对人体健康的影响居于首位，占15%；医疗因素对人体健康的影响占8%，而膳食营养因素却占13%，远远高于医疗因素，由此可见营养因素对人类健康的重要性。



2002年城市居民每人每日油脂消费量由1992年的37克增加到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。此外，奶类、豆类制品摄入过低仍是全国普遍存在的问题。

（三）“营养盲”多于文盲

如果把缺乏营养知识的人喻之为“营养盲”，那么，目前我国应该还有相当多的“营养盲”。如果说文盲主要集中在较贫困地区的话，那么“营养盲”则遍布全国。从关系国民健康的角度来讲，扫除“营养盲”也要比扫除文盲艰巨得多。虽然目前人们生活状态好了，口袋里有了钱，但由于普遍缺乏营养科学知识和理念，人们提到吃仍然会提到吃出“色、香、味、形”来，而无视营养的存在，就会产生以上我们所提到过的“营养过剩”以及“营养失衡”的现象，吃得科学，营养不协调，必然就会导致各种疾病的发生。看来“扫除营养盲也要从娃娃抓起”才行。



五、食物是最好的药物

现在很多人生病了首先想到的就是马上到医院里去打针，可是现在高昂的医疗费用，感冒发热可能会花费上千元。或者有些人想到简单的病不用去医院，习惯于到药店，只要是和病着边的，便“眉毛胡子一把抓”统统买回家，这个时候仿佛人人都是医生。随着科学技术的突飞猛进，各种药物对很多疾病的防治已有相当的效果，但正如俗话说，“是药三分毒”，化学合成药物的毒副作用对人们的健康造成了新的伤害，往往治好了旧病，又出现了新病。而且医疗商业化倾向的日益严重，现代医学的发展已经越来越受到医疗仪器公司及制药厂的控制，连发达国家也感到困难重重这已是不争的事实。但在这个时候，我们却忽略了真正的治疗方法——食物治疗。

我国的食疗历史相当久远，至今已有3 000多年的历史了，商代宰相伊尹著的《汤液经》中就提到过用烹调食物的方法治疗疾病。战国时期著名的哲学家韩非曾说过：“夫香美酥味，厚酒肥肉，甘口而疾形；曼理皓齿，悦情而损精。”古代著名医学家张仲景也说过：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害，自非服药炼液，焉能不饮食乎？”就是说一味追求“膏粱厚味”不但对身体无益，反而使人体致病。一个人如果患了某种疾病，我们都应懂得怎样用吃的食品治病，以利于恢复健康，以食物为内容，以烹饪为手段，以口服为途径，进行防病和治病，它能够起到药物所不能起到的作用。这一经验的获得，绝不是哪个仁人志士或圣贤的发明，而是古代勤劳的劳动人民在同自然界斗争中取得生存和延续的实践经验。战国时的扁鹊说：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”被尊为药王

的唐代孙思邈指出：“安身之本，必须于食，不知食疗者，不足于全生。”中医方剂中也经常见到家常蔬菜、水果、谷物、甘味料、香辛料等食物。食疗法是中华民族几千年亲身实践的总结，是祖先留给我们的一笔极其宝贵的财富，今天我们坚决不能丢。

西方公认的“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年就曾指出：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式，不适当的食物引起疾病，恰当的食物也可以治病。”；“大自然治病，医生不过是大自然的助手。”诚然，人类的任何创造都比不上人类自身非凡的构造，当我们得了疾病，恰恰是忽略了我们人类最原始的本能，人的自然抵抗力，人的自我修复功能，这才是真正的治疗。在20世纪初，发明家爱迪生也曾这样说过：“未来的医生不再给病人药物，而是引导病人关注人类本身，饮食的营养以及疾病的起因和预防。”难怪2001年第17届国际营养大会就作出了“食物是最好的药物”的科学结论。

六、平衡膳食

中医文献则对平衡膳食有着精辟而生动的论述：“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。”这些论述不仅有极强的可操作性，而且从现代营养学的观点来看，也是十分科学、准确的。平衡膳食就是指摄入的各种食品品种、数量和质量与身体需要相平衡。这就告诉我们一个人如果单吃一种食物是不能维持身体健康的，因为有些必需的营养素，如人体约需要42种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素，各种矿物质、必需微量元素，有些不能由其他物质在体内合成，只能从食物中直接摄取，而在自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。因此，为了维持人体的健康，就必须把不同食物搭配起来食用，以保证膳食平衡。

为此，中国营养学会专家委员会对原有“指南”进行了相应的修改，于1997年公布了新的膳食指南。中国营养学会制定的新的《中国居民膳食指南》共8条：

1. 食物多样，谷类为主。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 常吃奶类、豆类及其制品。
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. 如饮酒要适量。
8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食是合理营养的唯一途径。为了帮助人们在日常生活中实践《中国居民膳食指南》，专家委员会进一步提出了食物定量指导方案，并以宝塔图形式表示。它直观地告诉居民食物分类的概念及每天各

