

名医吴萍 养生说



同济大学附属同济医院
临床营养科主任21年经验

国民男神营养师 王旭峰
著名节目主持人 施琰
上海市食品协会专业委员会主任 马志英

联合
推荐

同济大学附属同济医院临床营养科主任
上海市心脏康复委员会委员
电视节目明星嘉宾

吴萍 © 编著

名医话养生

名医大会诊

非常惠生活

学医大作战

她是**阿姨爷叔**眼中的超级明星医生，6年**300**余次登上
《**名医大会诊**》《**名医话养生**》等高收视率节目，
受邀参与**100**余次大型营养健康讲座。

真正能让人康复的不是药物，而是营养

吉林科学技术出版社



名医吴萍 养生说



同济大学附属同济医院
临床营养科主任21年经验

同济大学附属同济医院临床营养科主任
上海市心脏康复委员会委员
电视节目明星嘉宾

吴萍 © 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

名医吴萍养生说 / 吴萍编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5578-1163-1

I. ①名… II. ①吴… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167342 号

名医吴萍养生说

Mingyi Wuping Yangsheng Shuo

编 著	吴 萍						
编 委	张 静	罗 斌	汪海峰	李莹杰	李海兰	张春玲	
	杨锡康	曹 峻	李德耀	孙贤青	高 芸	申 颖	
	姚 黎	刘 扬	石 静	刘 君	雷甜甜	陈妙芬	
	刘家媛	谢红弟	刘旭磊	曹贝妮	贺迦茗	何春兰	
	黄炜婕	钱 丰	顾翠英	吴 俊	邢凤敏		
出 版 人	李 梁						
选题策划	宛 霞						
责任编辑	孟 波	端木金香	穆思蒙				
封面设计	长春市一行平面设计有限公司						
制 版	长春市一行平面设计有限公司						
开 本	710mm×1000mm	1/16					
字 数	240千字						
印 张	13						
印 数	1—8 000册						
版 次	2016年8月第1版						
印 次	2016年8月第1次印刷						

出版 吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1163-1
定 价 32.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

推荐序

俗话说：“三分治七分养，养身养心自然泰。”健康的自我保健和管理已成为每一个人生命中的重要部分，每一天的生活均离不开包括饮食和营养等健康的生活方式。《名医吴萍养生说》内容是作者多年针对老百姓的问题和需求而编写整理的，以一个医师和营养师的双重视角，对饮食、营养、疾病与健康进行了解读。本书从最新的并具权威性的《中国居民膳食指南（2016）》入手，从中选择了有别于以往膳食指南的内容，如素食的指南、鸡蛋的正确食用等具有时代性、实用性的部分，为读者解答了藏在指南里的奥秘，并一一道出了生活中经常食用的食物的营养奥秘，食疗的应用及选择，针对不同疾病预防康复等的内容给予了饮食提醒和个性化方案，此外还涉及百姓最关注和关心的饮食榜的建议和选择，减肥与饮食，饮食中补充营养胜于补品，食物的科学加工与营养素的保护，中老年人群中的饮食与抗衰老等知识和常识，当然，本书也没忘了关注孕妇、儿童和男性等特殊人群的饮食与健康。

作为医师，除了诊治疾病、促进患者早日康复外，提倡健康的生活方式、传播健康的理念和知识、科普健康自我管理的知识也是医师体现社会责任的职业要求，作者现供职于同济大学附属同济医院临床营养科，能体会到疾病给患者带来的痛楚，能体会到健康营养和饮食对于疾病康复的作用，更能体会到注重到健康的生活方式及治未病的重要。作者能在每天的工作中以独特的视野捕捉到百姓的健康需求，实属难能可贵。

“民以食为天”，但现实生活中不健康的饮食普遍存在，因为饮食不正确带来的亚健康或疾病的发生已成为现代生活中不可忽视的问题。本书正是顺应了现实的需求。本书在编排上各章内容既有独立性，内容上各章又有相互呼应，知识互补，篇幅上每个主题仅有1000~2000字，内容简明扼要，并配有帮助理解的图画，非常适合愉快阅读和理解。其内容涵盖了每一个人每一天的生活知识，这也使得每一位读者都能在书中找到你缺乏的但又必须知晓的内容，也许家中备有这样一本书籍将会时时惠及到家庭中的每一个成员。

这是一本值得推荐的通俗实用的健康读本，时而信手捡起翻阅某一章节也许就会给你带来收获和快乐。

同济大学附属同济医院党委书记

许树长教授

2016.07

作者序

从小我就特别爱看书，小的时候买不起，千方百计厚着脸皮到处借，看完了马上还掉再厚着脸皮借，有借有还再借才不累嘛。所以，小时候我的梦想，就是长大了要做一个图书管理员，这样可以天天免费看书！考大学前夕，高考志愿原来想填复旦中文系，可惜，老师说考文科工作不好找，还是考理科吧！想想自己当时很瘦，只有30多千克，营养不良，老是生病，那就考个能让我增肥的专业吧。当时交通大学医学院（原上海第二医科大学）的医学营养系刚刚成立，机会难得，所以第一志愿就填了这个专业。如愿以偿进了大学后，成了图书馆的常客，大学五年时间看了多少书我也忘记了，反正除了考试复习阶段，几乎每天看一本书，各种书都看，那时想想做图书管理员的梦想好像很幼稚。工作后，虽然很忙，但还是每周会抽出一天双休日时间，一口气看它二本小说，感觉非常过瘾。

“等我升到教授、硕导、主任医师后，我一定要把这么多年工作中遇到的故事写出来，出一本书！”这句话我讲了很多遍。可惜，生活工作一直忙忙碌碌，养儿育女很辛苦，繁忙的医院工作，做实验，写标书，写论文，录制节目，读硕士读博士，不停地充电学习，使得我的写书计划迟迟未实现。今年，总算下定决心，有些事情还得放弃，时间节约下来多写文章，赶在上海书展之前写一本书！

写一本什么书呢？最近六年，突然发现自己一下子忙碌起来，录了很多养生节目，讲了无数次养生讲座。确实，近年来老百姓对健康的关注度越来越高，而科学饮食尤其重要，民以食为天啊！然而，微信、微博上很多有关营养饮食的内容或真或假，老百姓难辨真伪。如何正确指导老百姓吃得健康，这是我们广大营养工作者义不容辞的任务。所以，先一声叹息，原来想写一篇医疗题材的小说，现在当务之急看来得先写一本营养科普书籍。因为，科普宣传，意义更大，它是治未病的重要环节。

这本书能够出版，我要感谢我的博士生导师，同济大学附属同济医院党委书记许树长教授；感谢国民男神王旭峰、著名节目主持人施琰、上海市食品协会专业委员会主任马志英以及上海新闻综合频道《名医话养生》栏目组；感谢医院临床营养科的各位同事，尤其是罗斌、汪海峰、李莹杰；感谢复旦大学附属眼耳鼻喉科医院营养科杨锡康主任；感谢我的众多公共营养师学生，尤其是孙守杰、李海兰、张春玲。一路走来，你们的指导、鼓励和支持是我一直坚持的动力。

当您在闲暇之余看这本书的时候，您知道吗？我的心情很忐忑。饮食和营养的知识实在太复杂，因时间紧迫，书中内容可能会出现瑕疵，也请您理解和包涵。我一直在学习，希望下一本书会让您满意。

最后，我要谢谢我的父母和女儿，谢谢你们为我营造了一个舒适宽松的环境，谢谢你们一直以来默默的支持。有了你们，才能让我可以全身心地投入到我喜欢的工作中去。

吴萍

2016.07





目录

第一章

藏在膳食指南里的奥秘 15

解读《中国居民膳食指南（2016）》/16

素食人群膳食指南解读/18

分餐就餐新兴食尚/20

好色蔬菜，健康常在/22

明明白白吃鸡蛋/24

甜蜜水果的诱惑/25

“家庭煮妇”的油盐酱醋/27

新膳食指南中的控糖解读/29

美味坚果知多少/31





第二章

有滋有味有营养的饮食榜 33

被称为营养模范生的菠菜/34

又到蚕豆青青时/37

蜂蜜、蜂胶、蜂皇浆/39

枸杞你了解吗/41

火龙果的秘密/44

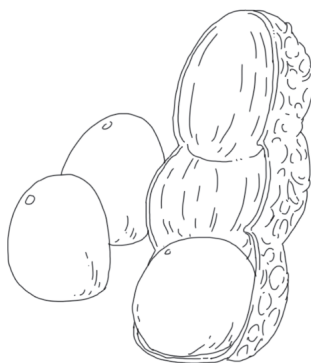
美味荔枝怎么吃/47

酸奶知多少/51

你了解香蕉吗/53

燕麦君有陷阱吗/56

樱桃怎么吃才安全/59



第三章

先食后补，好吃又健康 63

补钙就在一日三餐中/64

从“肠”计议预防便秘/67

越吃皮肤越滑，食补留住满满胶原蛋白/69

避开“一不小心就有毒”的饮食陷阱/72

花生壳是你不知道的减肥食品/75

健康减肥就是“辣么椒傲”/76

“啤酒肚”不是啤酒的错/78

如何轻松应对聚餐/80

轻断食知多少/81

40+女性吃对食物抗衰老/84

人过中年，吃吃喝喝改善记忆/86



第四章

正常吃也能祛病防癌 89

中国人的饮食方式更容易得胃病/90

泛泛地谈一下肝移植病人的营养调理/91

中年早防糖尿病/93

关注青光眼，健康饮食/95

过敏性结膜炎的食疗保健/96

美味有风险，咽食需谨慎/97

男性乳腺癌的诱因/98

慢性肾病饮食很复杂/101

食物不耐受，美食也可变毒药/104

睡不着，吃这些食物助眠/106

预防静脉曲张就从饮食开始/109

预防子宫肌瘤的营养常识/111

中老年人伤筋动骨后的饮食调理/113



预防阿尔茨海默病从中年做起/115

骨质疏松防比治更重要/117

脑卒中预防从中年开始/119

癌症也有性取向/121

放疗病人吃点啥/124

防癌明星食物/126

第五章

加工食物的是是非非 131

冰欺凌的爱与恨/132

方便面真的十恶不赦吗/134

美味西点中的反式脂肪酸/136

蜜饯，是“饯”还是“剑”/137

美味的肉类加工食品/139

如何面对麻辣的诱惑/141



烧烤食品和健康如何兼顾/143

水果酵素真的那么神奇吗/146

腌制蔬菜到底能不能吃/147

第六章

孕妇和儿童的营养呵护 149

给高龄妈妈二胎备孕营养提醒/150

孕吐会让孕妈妈感觉不适，如何缓解怀孕呕吐/152

五谷杂粮给孕妇加油/154

孕妇便秘怎么办/156

孕妇上火怎么办/158

孕妇贫血营养小处方/160

宝宝腹泻，妈妈来支招/162

3~7岁宝宝不提倡食用或少食的食物/166

如何给宝宝选择健康零食/171

儿童高铅血症的饮食防治/173

哮喘儿童的饮食防治/175

婴幼儿常见食物过敏/178

鱼、鱼油和鱼肝油，你家宝宝吃对了吗/181

第七章

男性要比女性更注意饮食健康 183

容易被忽略的男性脱发问题/184

高血压患者为何男多于女/186

关爱男人，从“锌”开始/189

今朝有酒今朝醉，来年疾病把命催/191

男人更需防癌/193

青春期男孩的饮食/196

巧吃食物预防肾结石/198

为什么痛风青睐男性/200

中年男性的日常饮食/204





第一章

藏在膳食指南里的奥秘



解读《中国居民膳食指南（2016）》

《中国居民膳食指南（2016）》是2016年5月13日由国家卫生计生委疾控局发布，为了提出符合我国居民营养健康状况和基本需要的膳食指导建议而制定的法规。指南自发布之日起即2016年5月13日起实施。

《中国居民膳食指南（2016）》针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐，本节先解说5条。

食物多样，谷类为主

平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

成人每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克。谷类包括小麦、稻米、玉米、高粱等，杂豆类包括红豆、绿豆、芸豆等。

吃动平衡，控制体重

各年龄段人群都应天天运动，保持健康体重。
食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。

坚持日常身体活动，成人每周至少进行5天中等强度的身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天6000步。中等强度身体活动包括快走、跳舞、园艺、家务、与儿童一起积极参与游戏和体育活动、带宠物散步等。减少久坐时间，尽量每小时起来动一动。

