



陈伟 / 主编

中国医疗保健国际交流促进会营养

与代谢管理分会 / 编著

刘姿君 李子建 时小东 职爽 / 编 于善行 / 绘

协和 营养师 医生 日记

食物相克真的存在吗?

有机食品最健康?

吃主食会发胖?

只吃水果能减肥吗?

喝牛奶会致癌?

雾霾的食疗秘方是否真的靠谱?

.....

协和营养专家陈伟与谣言“过招”

带你轻松走出各式营养误区



协和
营养师
医生
日记

陈伟一主编
中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会一编著
刘姿君 李子建 时小东 职爽一编 于善行一绘

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和营养科医生日记 / 陈伟主编；中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会编著. —北京：电子工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-121-30030-1

I. ①协… II. ①陈… ②中… III. ①饮食营养学 IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241262号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印刷装订：北京盛华达印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880 × 1230 1/32

印张：8.5

字数：276千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

作者介绍



陈伟

北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
硕士生导师

中华医学会肠外肠内营养学分会青年委员会副主任委员
中华医学会肠外肠内营养学分会老年营养支持学
组副组长

中国医疗保健国际交流促进会常务理事

中国医师协会营养医师专业委员会副主任委员

中国营养学会临床营养分会副主任委员

北京临床营养治疗控制与改进中心专家委员会秘书长

2016年4月当选并连任北京糖尿病防治协会第六届理事长。参加国家九五到十二五多项课题研究工作，发表学术论文二十余篇，SCI收录五篇，撰写科普书籍近三十部。热心公共健康教育宣传，连续两年获得北京市好新闻评选优秀奖，受邀参加中央电视台《健康之路》共31次，北京电视台《健康北京》及《养生堂》共15次，在搜狐、新浪、中国糖尿病网等多个网站录制视频宣传健康知识。

中国医疗保健国际交流促进会 营养与代谢管理分会

中国医疗保健国际交流促进会（简称：中国医促会）成立于1987年，是卫生计生委业务主管、民政部登记注册的学术性、公益性、非营利性团体。

营养与代谢管理分会隶属于中国医疗保健国际交流促进会，是多学科协作的专业协会，旨在为国内外营养与代谢管理领域的工作者搭建交流平台，开展学术研讨、继续教育、科学普及工作，并致力于推动防病为主、治疗为辅的营养理念传播，以提升中国营养与代谢管理领域专业人员的素质水平，提高国人营养健康水平。

在我们生活水平日益改善的同时，诸多因生活模式改变而导致的健康问题随之而来。

吃，这个再简单平常不过的事情也开始从更多角度得到人们的关注。不可否认，食物种类与数量的可得性已大大超越了过去的几十年，然而与营养相关的健康问题与疾病也慢慢浮出水面，以井喷、海啸的速度上升。例如肥胖症、高血压、高血脂、心血管疾病、糖尿病、痛风等慢性病症，都是由于饮食及生活习惯变化与我们基因不匹配引起的。虽然越来越多的人对于饮食不仅仅停留在满足胃口的层面上，也开始关注吃什么、怎么吃、吃多少、何时吃等与健康相关的营养问题，但是，仍有一大部分人群对于饮食健康所知甚少，甚至对于日常生活中诸多不良的生活习惯与饮食习惯毫无意识，经常被形形色色的所谓“专家”误导。值得欣慰的是，近年来前去各大医院营养科问诊的人越来越多，对各类病症的营养咨询和治疗也得到了临床各科专家的关注。

此书以一个临床营养科医生的身份，捡起了日常生活中容易落下的营养碎片，从科学的角度更正了一些常见的营养误区。而更加可贵的是，小到与日常行为有关的营养问题，大到临床中遇到的重大疾病营养问题，作者都以故事漫画的方式轻松地表达出来。这相比单纯的文字描述来说，能更好地使人理解，更能加深印象，也开创了营养知识传播的一种新形式，必将受到大众的欢迎。

或许有人认为，病来则医。但是通过合理的饮食与行为习惯将疾病扼杀在摇篮里才是享受健康生活、延年益寿的秘诀！

美国加州大学洛杉矶分校 (University of California, Los Angeles) 医学院医学教授
琳达和斯朵特瑞斯奈克人类营养冠名教授
人类营养中心主任
洛杉矶加大里根医学中心临床营养科主任
李兆萍

推荐序二

相比于绝大多数营养科的同行，我可能算是不务正业的，入行十年，主要的精力都花在了网络科普上，于是我常常说自己其实只能算是一个合格的临床营养师，专业上我得时刻向其他老师学习。所以当我非常敬佩的、有着真才实学的业内专家陈伟教授找到我，让我给这本书写序的时候，我发自内心地感到荣幸。

现如今市面上关于饮食、营养的书籍非常多，作为一个“网红”，找我给书写序或者推荐语的事情每周都有，我向来很珍惜自己的声誉，所以每次不管多熟的朋友拿着书稿给我，我都会认真看过之后才答应，这本书也不例外。现在呈现在您面前的这一版，其中也有我用了近一个月的时间跟作者反复沟通的功劳。在我看来，《协和营养科医生日记》这本书做到了以下几点，使得其非常具有可读性：

1. 作者具备专业背景。现在有各种各样的养生书籍、健康畅销书在市面上传播，然而其中很多作者并不具备相关专业资质，普通老百姓很难仅凭一面之词判断出书中的内容是否可靠，因此作者的专业背景、编著单位的佐证就很重要。这本书由协和医院陈伟教授主编，中国医促会营养分会协助，与绝大多数同类书籍相比，都更有保障。

2. 话题实用，贴近生活。这本书一共介绍了 14 大误区，涵盖了日常饮食的方方面面，可以说看完此书，就会对各种热门营养话题、争议有了一定的认识，虽然说随着科学研究的进展，有些观点可能会在未来更新，但至少读者通过这本书可以了解一个大体概念，观点上不至于有太大的偏颇。

3. 漫画形式新颖，令人印象深刻。此书通过漫画的形式，以生动的人物、贴合生活的场景，将一个复杂的营养知识点转化为公众能够理解的小故事讲述出来，方便人们记忆、认识，引导我们走出“吃”的误区，树立正确的营养观，掌握健康的饮食方式，让每个人都能做自己的营养师。

总之，这本书好读、好玩儿，读者又可以获得很多重要的饮食健康理念，消除很多常见的困惑和误解，诚挚向大家推荐！

知名营养师，北京营养师协会理事

顾中一

2016年10月 写于北京

营养误区何其多

为何对于营养会有如此多的误区？

随着人们生活水平的提高，长寿已非遥不可及，健康长寿也成为多数人的期望。然而，大家在生活实践中寻找改善健康的营养处方时，却发现关于营养有如此多的不确定结论，如此多的谣传与误区。从绿豆到泥鳅，从攻击牛奶到扔掉蛋黄……网络与电视上充斥着“酵素、纳豆、黑蜂胶、诺丽果”等各种名词，一个个神话诞生，又破灭，不禁有人呼吁：何时能还“营养”一个科学真相？

今天的营养科学确实存在很多不确定的因素，由于营养研究的局限性，也使这个领域存在着相互矛盾的结论，这也是导致营养建议让人无所适从的最大原因。例如，西红柿究竟是抗癌的还是致癌的，酒对身体到底有没有好处……这种矛盾和不确定性也导致了人们对食物和营养健康的了解总是一片模糊。

这其中有几方面原因，需要广大读者了解，以便更好地了解营养的知识，减少困惑，避免上当。

(1) 科学的问题总要通过科学研究获取准确答案，然而对于营养学中的大多数重要问题，却很难通过目前的科学实验方法获得答案。比如，我们很难通过让一组人一生只吃新鲜水果和蔬菜，另一组人则只吃培根和炸鸡，来获取哪一类膳食更容易让人得癌症或心脏病，哪部分人的寿命更短，哪部分人的皱纹更多，哪部分人更聪明之类的结论。营养对健康的影响，往往都是长期的、慢性的，而不是一蹴而就的。

(2) 营养常常会受到其他因素的影响，而这些影响在研究中很难被屏蔽。

比如想了解大量吃红肉的人和大量吃鱼的人会有什么差异，其困难之处在于我们无法完全屏蔽这两组人群可能存在的很多不同之处，而这些不同都会导致健康上的差异。因此，我们很难得出准确的结论。

(3) 人的个体是存在差异的，食物也具有多样性。以色列科学家近期在《细胞》(Cell)杂志上发表了研究成果，在一周时间内持续追踪 800 多名受试者，监控他们的血糖水平，观察不同的人对相同食物的反应，结果发现即使是同一个人，在不同的时间对同一食物的反应差异也很大，这表明一些统一的膳食建议即使对于个体来说实用价值也很有限。

当然，您也不必因此而心灰意冷，全世界的营养研究人员正在尽可能进行严谨的科学研究，以期获得一些验证性的结论来指导我们的生活。比如，我们知道孕妇缺少叶酸会引起新生儿缺陷，我们知道摄入大量反式脂肪酸对心脏有害，我们同样也知道喝太多含糖饮料会提高患糖尿病和脂肪肝的风险。在“吃”这件事情上，真正的研究者都不会说一定要吃某种特定食物或完全不吃某种食物，他们不会去宣称某种特定的水果、蔬菜或肉类具备健康功效，只是简单地建议某一种膳食结构可能是健康的。而这些语句却经常被媒体断章取义，也常常被“保健品商业推广”所利用，久而久之，谣言和误区就产生了。

其实，目前公认的通用健康膳食结构都是多食用蔬菜、水果、全麦食品、低脂或脱脂奶制品、海产品、豆类和坚果；适量饮酒（成年人），少食红肉和加工肉类，少食用添加糖的食品和精制谷物。我们只需要学习科学知识，擦亮眼睛，不迷信、不盲从，便能够平心静气地走向健康长寿。

北京协和医院肠外肠内营养科主任医师，硕士生导师
陈伟

重视营养，任重道远

2014年夏天，我从美国完成医学营养本科学业回国后，有幸进入北京协和医院肠内肠外营养科实习，成为一名实习营养医生。实习第一天跟随陈伟大夫接诊时，我被在科室外排队等候的人数震撼到了，这里的就诊人数要远远多于许多其他临床科室。这种场面是我在过去几年里没有见到过的。这足以反映国内百姓对营养的重视，对科学饮食探知欲的加深。

起初，因为中美两国在饮食、生活、环境、人群体质及营养知识体系上巨大的差异，我一度无法融入到国内营养学的大环境中。在跟诊过程中，对于咨询者的每一类健康问题的营养解决方案我都充满了疑问，懵懵懂懂。于是，我就将每次跟诊时有意思的病例与陈主任给出的方案以及当天接诊中所发生的事情都记录下来，这也是我从医以来最珍贵的收获。渐渐地，我对营养知识在国内人群中的运用越来越得心应手，这我不禁感叹课本中的理论知识是可以这样被多元化地运用到实践中的，更加感叹我们饮食文化的深厚底蕴，同时也发现了诸多问题。每次接诊时对营养充满热情的人数之多，让我突发奇想：为什么不将这宝贵的资料整理出来，分享给大家，让更多有营养疑问的人们从中受益呢？这也就成为我写这本书的初衷。

同时，在与前来进行营养咨询的人们的交流中，我注意到，大家对营养问题的了解还处于一知半解的阶段，有的甚至还处于完全陌生的状态。咨询者中不乏因为新闻媒体宣传而对营养产生误解的人，也有很多对网络谣言深信不疑或是忽略某些关键性营养问题的人，当然还有对多种疾病共存的复杂性营养问题的众

多疑问。因此，在写这本书的过程中，我更多的是对在我们生活中常见并容易被忽视的营养问题以及部分门诊病例等进行解读，从点滴小事出发，让更多的人了解营养，重视营养，避开营养雷区。这本书没有采用以往营养类科普书籍的模式，而是在我原来手记的基础上进行创作，用漫画形式呈现出来，所以我相信读者们会有身临其境的感觉，也更容易理解其中的知识，更加乐意去阅读！

在这里，感谢北京协和医院肠外肠内营养科陈伟老师以及中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会，还有所有帮助完成这本书的朋友们。没有你们的帮助和对营养的热情，就不会有更多的人关注健康和营养，谢谢！

协和医院肠外肠内营养科实习医生

刘姿君（君仔）

2016年3月13日午夜于美国纽约

目录

一 关于食物选择的误区

- 1 食物越精细越好? ……/ 002 /
- 2 “酸性体质是百病之源”, 你信吗? ……/ 007 /
- 3 “食物相克”真的存在吗? ……/ 010 /
- 4 吃饭有主食就够了? ……/ 015 /
- 5 喝汤最滋补, 好过吃肉? ……/ 019 /
- 6 营养强化食品, 吃还是不吃? ……/ 024 /
- 7 有添加剂的食品都不安全, 最好不吃? ……/ 026 /
- 8 有机食品最健康? ……/ 031 /
- 9 不爱吃蔬菜, 可以用水果替代? ……/ 035 /
- 10 孕期要大补特补才能保证营养充足? ……/ 039 /

二 关于谷类食物的营养误区

- 1 大米、面粉越白越好? ……/ 044 /
- 2 吃主食会发胖? ……/ 048 /

三 关于蔬菜的营养误区

- 1 吃土豆容易胖? ……/ 053 /
- 2 蔬菜的营养价值和颜色无关? ……/ 056 /
- 3 薯类含淀粉高, 当菜吃比当饭吃好? ……/ 060 /
- 4 吃维生素片可以代替蔬菜? ……/ 063 /
- 5 芋菜比蔬菜更有营养? ……/ 066 /

四 关于水果的营养误区

- 1 烂水果削掉腐烂部分, 还可以吃? ……/ 070 /
- 2 西瓜解暑, 夏天多吃无妨? ……/ 075 /
- 3 水果榨汁喝比直接吃更有营养? ……/ 081 /
- 4 只吃水果能减肥吗? ……/ 085 /

五 关于牛奶和奶制品的营养误区

- 1 脱脂牛奶无脂肪且有营养, 可以当水喝? ……/ 090 /
- 2 喝牛奶会致癌? ……/ 094 /
- 3 现挤的牛奶无污染, 无添加剂, 可以直接饮用? ……/ 097 /
- 4 儿童牛奶比普通牛奶对孩子更有营养? ……/ 100 /
- 5 患有乳糖不耐受症的人注定与奶无缘? 要完全放弃吃奶和奶制品? ……/ 104 /

六 关于大豆和豆制品的营养误区

- 1 豆腐菠菜同吃不利于健康? ……/ 108 /
- 2 豆浆可以代替牛奶? ……/ 111 /
- 3 生豆浆煮开就安全了? ……/ 116 /
- 4 豆制品营养高, 人人都可以吃? ……/ 118 /

- 5 不辨豆腐好坏，认为在哪买都一样？……/ 121 /
- 6 豌豆、青豆、黄豆都是大豆？……/ 125 /

七 关于鱼和海鲜的营养误区

- 1 鱼和其他肉食营养差不多？……/ 130 /
- 2 烤鱼片和鱼松都可以代替鱼肉？……/ 133 /
- 3 低脂肪的螃蟹可以多吃？……/ 136 /

八 关于禽畜肉的误区

- 1 究竟是吃白肉好，还是红肉好？……/ 141 /
- 2 动物内脏胆固醇高，如狼似虎？……/ 144 /
- 3 香肠、腊肉好吃，可您知道到底该怎么吃吗？……/ 148 /
- 4 有钱难买老来瘦？……/ 150 /
- 5 胖，都是因为爱吃肉？……/ 157 /

九 关于蛋类的营养误区

- 1 蛋黄胆固醇高，只吃蛋白？……/ 163 /
- 2 产妇坐月子，鸡蛋吃得越多越好？……/ 167 /
- 3 鲜嫩的“溏心蛋”好吃更营养？……/ 171 /

十 关于油、盐、酱、醋等调味品的营养误区

- 1 植物油哪种都一样？……/ 175 /
- 2 蜂蜜可以改善新陈代谢，有利于减肥？……/ 182 /
- 3 红糖补血效果好，产妇坐月子可多吃？……/ 185 /
- 4 对“看不见油”的食物，不加限制？……/ 188 /
- 5 味精、鸡精、蘑菇精，都是“妖精”吗？……/ 192 /

- 6 甜味的食品不含盐? ……/ 197 /

十一 关于饮用水、饮料的营养误区

- 1 矿泉水含有容易被人体吸收的矿物盐,那就只喝它? ……/ 202 /
- 2 山泉水无污染,更甘甜?能直接喝吗? ……/ 207 /
- 3 不爱喝白水,可以用饮料代替? ……/ 210 /

十二 关于饮酒的营养误区

- 1 多喝葡萄酒有益身体健康? ……/ 215 /
- 2 喝酒虽伤身,但“解酒药”可以解酒保肝? ……/ 220 /
- 3 服药期间可以饮酒吗? ……/ 225 /

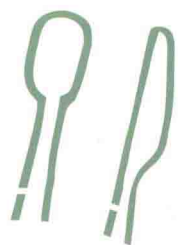
十三 关于坚果和零食的营养误区

- 1 零食没营养,孩子应该敬而远之? ……/ 230 /
- 2 坚果能量高,不吃为妙? ……/ 234 /
- 3 “非油炸”零食更健康? ……/ 239 /
- 4 全麦杂粮饼干很健康,可以代表主食? ……/ 242 /

十四 关于食品安全的营养误区

- 1 别让“当家菜”成为健康杀手! ……/ 247 /
- 2 雾霾的食疗秘方:吃黑木耳清肺? ……/ 251 /
- 3 常吃烧烤、熏制食品真的致癌吗? ……/ 255 /

后记 259




一


关于食物 选择的误区

1 食物越精细越好？






由于人们生活水平的提高，一些人的日常饮食多以“精”“细”为主，对膳食纤维不够重视，不管是吃谷类、豆类，还是青菜、竹笋，总是把膳食纤维当成毫无价值的废物，使得食物中膳食纤维的含量越来越少。



膳食纤维摄入过少是当下很多人容易便秘和肠道功能发生紊乱的主要原因之一。2016中国居民膳食指南建议：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。推荐每天摄入300~500克蔬菜，200~350克新鲜水果。



膳食纤维是维持人体生理功能必需的物质，其作用不可小视，尤其对中老年人来说作用重大，不可替代。膳食纤维已被列为人类维持生命和健康成长所需的六大营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素、矿物质）之后的“第七大营养素”，可见它在我们膳食中的重要性。