

一部人人应该捧读的营养秘籍 一场真正意义上的饮食学革命

老医生

不外传的 营养学

从拿起这本书的一刻起，你就迈出了通往健康的第一步。因为，健康的选择权在你手中……

小食物，大功效
厨房里的营养学



做自己的饮食营养医生，为你的健康加分

陆小龙 著

【医生能治疗你的疾病，但不能保证你的健康】

【老医生带您走进厨房，破解饮食的营养密码】

LAOYISHENG BU WAICHUAN DE YINGYANG XUE

黑龙江科学技术出版社

老医生

不外传的 营养学

陆小龙 著

LAO YISHENG BU WAICHUAN DE YINGYANG XUE



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老医生不外传的营养学 / 陆小龙著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5388-6976-7

I. ①老… II. ①陆… III. ①营养学—基本知识
IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第164287号

老医生不外传的营养学

LAO YISHENG BU WAICHUAN DE YINGYANG XUE

作 者	陆小龙
责任编辑	李欣育
封面设计	红十月工作室
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	北京嘉业印刷厂
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
印 张	15.75
字 数	190千字
版 次	2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-6976-7/R · 2265
定 价	32.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Preface 前言

一个人一生大约需要从自然界摄取60吨食物、水和饮料，但是如果选择的食物不新鲜不卫生或者吃不对，势必会影响健康，从而引发各种慢性代谢疾病。因此，吃得不健康，人就不健康。

那么，食物为什么会带来疾病呢？是食物中的致病因素，还是食物的相克？是食物中的添加剂，还是烹调加工中人为地引起的毒物？是食物不适合我们身体的需要，还是没有找到更科学的吃法？

相信关于吃的营养与健康问题，每个人都有自己的看法。在找到正确答案之前，我们先来看下面几段文字：

如果食品中不添加防腐剂，会产生一种非常可怕的细菌叫“肉毒菌”，它能够产生世界上最毒的物质——“肉毒素”，这种毒素只需1克便可以毒死200万人。

有一项针对超市食品样本的随机调查发现：超市销售的蔬菜和水果中，超过八成半含有农药残留，两成半含非法农药残留。其中在某超市抽取的砂糖橘中更是检出8种残留农药，包括3种禁用农药。

有一项研究发现，有一位妇女死于输过经微波炉加温的血液。这一重大证据表明，用微波炉加热物品对被加热的物品的化学性质造成了根本性的破坏。

在煎炸食物时，如果油温过高，或者超过200℃，食物就会分解出大量的



杂环胺、多环芳烃类等强致癌物。

刚刚采收的新鲜蔬菜当中，亚硝酸盐含量微乎其微。而蔬菜在室温下储藏1~3天时，其中的亚硝酸盐的含量达到高峰；冷藏条件下3~5亚硝酸盐的含量天达到高峰。

饮用水的温度不能太热也不能太冷。最适宜的温度是10~30℃。

相信看了这些数据 and 资料，你一定会触目惊心。现在医学证实：许多疾病都是由营养不均衡造成的。世界卫生组织在报告中指出，偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品，却不喜欢吃五谷杂粮；三餐的热量分配不合理，饮食不规律、无节制，大吃大喝、暴饮暴食等不良饮食方式，正在或者已经在我们的体内埋下“定时炸弹”了。因此，“八成以上的病都是吃出来的”，这句话并不夸张。

的确，我们生活在一个饮食多样化的时代，同时也生活在一个杀虫剂、添加剂、催熟剂、膨大剂等横行的时代，那么如何通过饮食做到独善其身呢？

如果此时你正感到茫然，不妨看看这本《老医生不外传的营养学》，看看其中的饮食细节和营养观念是如何带给你健康的。

选择了怎样的膳食指导就等于选择了怎样的生活。本书以营养膳食为原则，贴近生活，将通俗性、实用性和可操作性紧密结合，同时有机结合食疗学、食品卫生学、烹调学等多门学科，从多个角度来阐述饮食的营养与健康的内在联系。

愿本书能够伴你吃出健康，吃出美丽，吃出长寿，吃出美味人生！

Contents 目录



第一章 食物是把双刃剑：吃不对时没营养又致病 / 001

八成疾病都是吃出来的	002
长期高糖饮食有损寿命	004
偏食、挑食，健康的公敌	007
饮食嗜好是身体发出的信号	009
他人的美味可能是你的“毒药”	011
速食时代，常吃洋快餐隐患多	013
素食未必意味着健康	016
经常单独吃饭不长寿	019

第二章 吃得好还要吃得巧：长寿老医生的营养原则 / 021

营养从每天咽唾液开始	022
饮食有节，不偏不倚胃才喜	024



食物越细碎越补气血	026
少酸多碱食物对身体好	029
多吃完整食物，少吃加工食物	031
气味是营养信号，多吃点儿闻着好的	035
为了健康，请吃“腿”少的食物	036
细嚼慢咽，真不是随便说说	039
不能按时吃饭，不饿也要垫垫	042

第三章 食材安全新鲜卫生，锁住营养的不二法宝 / 045

吃的不新鲜不卫生，等于没营养	046
要慎选反季节蔬菜	048
冰箱并不是食物的“保险箱”	051
食品防腐剂的功过知多少	053
食物杀虫剂超标，对健康危害大	056
生、熟食品要分开才卫生	060
吃发霉、生锈食物埋隐患	061
警惕食源性锌中毒	064
食品重金属中毒防不胜防	065
水果罐头最好一次吃完	067

第四章 烹调方式有讲究，营养要从厨房抓起 / 069

下厨前个人卫生要做好	070
烹调方式不当，营养流失没商量	072
话说和营养息息相关的炊具	073
四要素帮你鉴别油的好坏	076
选对的油，用对的烹调原则	079
每餐都需要一把控盐勺	082
怎样消除烧烤、油炸食物的致癌物	084
少用微波炉，减少致癌概率	087
醋虽好，但不可乱“吃”	090
煮饭：保证营养是关键	092
怎么烹调绿叶蔬菜更科学	095
如何远离蔬菜中的亚硝酸盐	098
肉煮不熟，当心含有寄生虫	100
掌握火候和温度，方能减少营养流失	102

第五章 饮食宜忌和误区：了解怎样吃才算不白吃 / 107

维生素片不能替代绿叶蔬菜	108
花草茶喝太多会中毒	109
经期喝绿茶，对健康伤害大	111
茶水虽好，淡茶温饮方益寿	112



喝水的学问：少量、多次、慢饮	114
吃水果：看时间还要看禁忌	117
果汁虽营养，喝对才健康	120
饮酒懂禁忌，怡情益身体	123
大闸蟹虽好吃，搭配不好就致病	126
吃饭的顺序该改改了	129
乱吃发物，老毛病专找你	131
走出点菜的六大误区	134
“吃血补血”真的有效吗	136

第六章 吃好每天三顿饭：天天都有营养盛宴 / 139

三餐营养方，两粥一饭保健康	140
每天都要吃点菌类	142
餐餐有蔬菜，天天吃水果	144
早餐宜选温热而不干的食物	146
午餐吃饱，补充营养要周到	148
自备午餐，应该注意点什么	150
科学晚餐：早、少、淡	152
晚餐素吃可防癌	154
晚饭少一口，活到九十九	156

第七章 营养也分时令：四季饮食各不同 / 159

春天吃种子，让你生机勃勃	160
春季饮食：少吃酸多护肝	162
夏季“吃苦”也是保健	164
夏季“降火”但不过火	167
夏季吃水果应因人而异	169
秋季饮食，多补水多去燥	171
冬季饮食营养“搭”着吃	173
三九补一冬，来年无病痛	176

第八章 吃出美丽很EASY：女人美丽一生的营养方 / 179

会吃，让你轻松拥有美丽秀发	180
完美皮肤需要的营养素	184
胶原蛋白食物：美容又养颜	186
多吃抗氧化物防皮肤衰老	188
塑造光洁肌肤，要先补血	191
白雪公主是怎样吃出来的	193
食疗祛斑，还原你无瑕肌肤	195
丰满罩杯是这样吃出来的	197
这些食物让你越吃越苗条	200



黄色食物促进激素分泌	203
卵巢守护好，青春永不老	205

第九章 时尚功能饮食：时尚保健的营养吃法 / 207

七大助性美食，让男性性趣盎然	208
“少性”女人需要补补了	211
压力大，试试饮食调理方	214
能让人心情快乐的食物	217
性格不好，摄取营养来改善	220
饮食巧妙排毒，无毒一身轻	223
恢复疲劳，增加活力的饮食	226
当心，有些过敏是吃出来的	228
食疗防近视，让心灵之窗不再蒙尘	231
预防口腔溃疡的食疗小方	235
饮食让你跟不良口气说bye-bye	236
消化不良需要的营养素和食疗方	238

附录 常见47种食物的酸碱性汇总 / 241

第一章
食物是把双刃剑：
吃不对时没营养又致病



八成疾病都是吃出来的



“病从口入”，指的是我们所患的疾病大多是因为我们吃了不干净或者不对的食物而引起的体内营养素失衡。如今我们的饮食越来越丰富了，人们也越来越注重营养和卫生了，但疾病越来越多却是不争的事实，因此很多营养医师一致认为：心脑血管、肿瘤、糖尿病等常见的慢性病有八成都是吃出来的。

❧ 八成疾病都是吃出来的

世界卫生组织在一份报告中指出，高血压、高胆固醇、超重或肥胖、水果和蔬菜摄入量不足是引起慢性非传染性疾病最重要的危险因素，这些都与我们的饮食方式有关。

据统计，我们每个人一年的平均饮食消费量有1吨之多。试想一下，这么多的东西被吃进肚子，会对我们的身体造成什么影响？或许一时半会看不出饮食对我们的身体有什么巨大的影响，因为这些是悄悄、一点点地进行的，等到我们真的察觉到的时候，就是症状出现的时候。

还有资料显示，由饮食引起的超重和肥胖从而后续引发的高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、痛风、脂肪肝、胰腺炎等慢性非传染性疾病越来越多，这些疾病与人们的不良饮食习惯有很大的关系。例如脂肪、胆固

醇摄入量过高，而维生素、矿物质、纤维素等摄入量过少；各种营养素之间搭配比例不合理，饮食偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品，很少吃五谷杂粮；一日三餐的热量分配不合理，饮食不规律、无节制，大吃大喝、暴饮暴食，食盐摄入量过高。

以上这些不良的饮食习惯都会在我们的身体里埋下疾病的“根”。毫不夸张地说，八成疾病都是吃出来的。比如在天气还有点儿寒冷的初春，不利于心脑血管的血液运行，加上吃的太好了，摄入过多高脂肪、高热量的食物，会导致血液黏稠度增加，这样就自然而然地引起了心脏病、中风等疾病的发作。这些疾病是危险而不容易痊愈的。进食过多的油腻食物，再加上酒精对胃肠黏膜的刺激，就可诱发急性胰腺炎。急性胰腺炎发病急、病情凶险，出现上述症状后须及时到医院救治。所以，平时为防治该病要戒酒、避免暴饮暴食、积极治疗胆管疾病。有胃溃疡或慢性肝病的患者，若饮食上再不加节制吃得过饱，或鱼虾等高蛋白食物摄入过多，或是饮酒过量，就极易引发消化道出血。

8 切忌“重口味”饮食

一般来说，在重口味的食物中，令人担心的主要是含盐（包括其他咸味调味品）、糖、增味剂和油脂过多的食物。重口味有时也涉及辣、麻、酸等方面的味道。

大部分情况下，重口味的食物含盐量都高。除了盐之外，味精、鸡精等增鲜产品以及酱油、黄酱、豆酱、日本酱、沙茶酱、豆瓣酱、辣椒酱、腐乳、豆豉、蚝油、虾酱、鱼露等所有咸的调味品也都含有大量的钠。过多的钠除了会增加肾脏负担、促进水肿、升高血压、造成组织脱水、增加胃癌风险、加剧经前期不适、增加尿钙流失、不利于预防骨质疏松外，还会引起肌肤提前衰老、变黑等问题。



有些人追求口味，爱吃香的喝辣的，把营养均衡抛在脑后，宁愿吃到病倒也不愿饿死，结果吃出了高血压、冠心病、糖尿病、中风等。当出现了症状才后悔时，再怪自己就已经晚了。

谁都喜欢吃有味道的食物，但是如果因此丢掉健康就得不偿失了，因此爱美味应该有度，千万别因为贪美味而吃出了疾病！

长期高糖饮食有损寿命



其实，除了“柴米油盐酱醋茶”之外，糖也是人们日常生活中离不开的调味品，炒菜、熬粥、制作点心和小吃，都要用到它。食糖本来能提味，但是过量食用便对健康造成了危害，甚至影响寿命。

人们经常食用的有白糖、红糖和冰糖。从化学角度看，红糖、白糖、冰糖都是蔗糖，只不过纯度不同而已：红糖最粗，白糖纯些，冰糖最纯。白糖是由红糖经洗涤、离心、分蜜、脱色等几道工序制成的，白糖比红糖纯得多，但仍含有一些水分。把白糖加热至适当温度后除去水分，就得到无色透明的块状大晶体——冰糖。

⚠ 嗜糖，相当于吸毒和吸烟

从水果到饮料，从牛奶到甜点，现代人的饮食中越来越离不开糖。针对这种现状，英国健康专家弗里西蒂·劳伦斯表示：高糖饮食其实就像吸烟一样十分有害，多吃糖与吸尼古丁一样危险。所以，从某种意义上来说

说，含有大量白糖的甜食对大脑的作用会和毒品一样使你上瘾。

如果习惯性地摄入甜食，就会刺激大脑中阿片类物质的产生，这种物质会刺激神经末梢，让人感到兴奋，功用几乎等同于吗啡。大脑感觉到这种兴奋，就会对它产生渴望。一旦停止甜食供应，大脑中的化学物质失去平衡，人们就会感到痛苦、烦躁不安。这种现象与毒品上瘾的反应非常类似。

不仅如此，科学家通过大脑扫描发现，嗜糖的人看见冰淇淋时大脑反应出的快感和吸毒者看见大麻时一模一样。

⌘ 食糖：危害健康的“甜蜜”杀手

长期高糖饮食，会使人体酸碱失衡。糖是含钙的酸性食品，摄入过量必然和人体的钙发生冲突，使人体内出现中性或弱酸性环境，人体免疫力也随之下降，各种致癌因子便会乘虚而入，因此，长期摄入高糖食物易致肿瘤。平时好吃高糖类食物的人，由于自身免疫功能减退，患癌症的机会比普通人高4~5倍。

同时，糖是人体的主要能量来源。如果摄入糖过多，而运动量没有相应增加，糖就会转化成脂肪在体内堆积，导致肥胖，还可导致血脂过高、动脉血管硬化和肥胖症。

吃糖过多，尤其是粗纤维类糖还会刺激肠黏膜，加重肝脏负担，引起腹胀、腹泻，进而阻碍各种营养素的吸收与利用，导致营养素缺乏。

此外，常吃糖容易引起龋齿。糖为口腔内的细菌提供了生长繁殖的良好条件，这些细菌和残糖一起能使牙齿、牙缝及口腔里的酸性增加，牙齿经常受酸性食物侵蚀就容易引起龋齿或口腔溃疡。

大量的糖在体内进行代谢，需要消耗大量维生素B₁，从而导致丙酮酸、乳酸等代谢产物在体内蓄积。如果这些代谢产物在脑组织内过多蓄



积，就会使儿童情绪不稳定、爱激动哭闹。还有研究表明，少年儿童自幼嗜糖则极易罹患高血压、冠心病等心脑血管疾病。

饮食中摄入的糖分过高可导致近视。日益精制的高碳低脂饮食，使摄入的糖分越来越多，而营养素却越来越少，尤其是维生素A、硒元素和不饱和脂肪酸DHA，结果，使眼睛“糖化有余，营养不足”。

据一项研究表明，控制糖类摄入的节食女性，在减轻体重的同时，发生乳腺癌的风险也降低。在对1866名墨西哥妇女的研究中，碳水化合物占摄入总能量的57%或以上的妇女患乳腺癌的风险比饮食较平衡的妇女高出2.2倍。据研究，女性的乳房是一个能大量吸收胰岛素的器官，而早期乳腺癌细胞的生长，正需要大量的胰岛素。若长期大量摄入高糖食物，能使血内胰岛素含量经常处于高水平状态，对乳腺癌细胞的生长繁殖起到推波助澜的作用。

那么在日常生活中，我们到底该吃多少糖？吃什么样的糖才能更健康呢？

每天吃糖最好不要超过40克。40克是什么概念呢？在人们常吃的甜食中，几块饼干约含糖10克，一大勺果酱约含糖15克，1罐可乐约含糖37克。只要稍稍不注意，40克糖的限制就会被突破。

大量吃甜食虽然有害，但如果是少量并在合适的时候食用，对健康具有一定的好处。比如低血糖患者饥饿时会感到眼前发黑、四肢发软，最好的办法就是马上喝一杯糖水；当你工作或学习一段时间，感到大脑工作效率变低时，不妨饮一杯糖水，可以迅速补充糖分，提升血糖，进而提高大脑的功能状态。