

中国健康教育协会 强力推荐

吃什么？

深度剖析40个营养热点问题

怎么吃？

畅销书《食物是最好的医药2》作者

北京协和医院营养科副主任医师、副教授

中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员

中国营养学会临床营养分会委员

中国老年保健协会专家委员会委员、首席营养专家

著名营养专家 于康 / 著



天津科学技术出版社

中国健康教育协会 强力推荐

吃什么？

深度剖析40个营养热点问题

怎么吃？

畅销书《食物是最好的医药2》作者

著名营养专家 于康 / 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃什么? 怎么吃?: 深度剖析 40 个营养热点问题/于康著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008
ISBN 978-7-5308-4425-0

I. 吃... II. 于... III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180165 号

策 划: 张 颖 杨勃森

责任编辑: 张 颖

营销总监: 魏 洪

封面摄影: 杨勃森

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

唐山丰电印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 245 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元



作者简介

- 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
- 中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员
- 中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员
- 中国营养学会临床营养分会委员
- 中华医学会科学普及分会第七届委员会讲师团专家
- 中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员
- 中国老年保健协会专家委员会委员、首席营养专家
- 北京市健康教育协会常务理事
- 《中国临床营养杂志》《中华健康管理学杂志》
《糖尿病天地》杂志编委，《长寿》杂志副理事长



作者著述

多年来从事临床营养治疗与学术研究，擅长糖尿病、肥胖症、肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持。

已在中国核心期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

主编学术专著《临床营养治疗学》《临床营养医师速查手册》等。

副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》《肠内营养》《临床营养学》等。

主编科普书：《食物是最好的医药2：小食物大功效》《糖尿病高血压高血脂饮食自疗法》《饮食决定健康》《做自己的营养医生》《临床营养解决方案》等共50余册，发行量累计百万册以上。于2006年4月出版《饮食决定健康》一书，一年内连续10次印刷，发行突破8万册，创全国营养类科普读物发行之最。

先后获日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、北京协和医院优秀教师奖等。

近年来，受社会各组织机构邀请，已开展近500余场营养科普讲座，千人以上现场讲座达20余场，受到热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。与30多家电视、广播、报纸、杂志、网络等媒体的健康栏目合作，在《人民日报》（海外版）《光明日报》《健康报》《参考消息》《中国医药报》《中国食品报》《北京日报》《北京晚报》《北京科技报》《环球时报》《糖尿病之友》《时尚》《中国妇女》等80余家报刊杂志上发表科普文章260余篇。

策 划 / 张 颖 杨勃森

营销总监 / 魏 洪

责任编辑 / 张 颖

封面摄影 / 杨勃森

封面设计 / 一品坊 装帧设计工作室

电话：010-63617733/3392



本书导读

栏目名称

栏目含义

营养主张

作者所提出的营养主张

热点导引

新闻媒体对该营养热点问题的报道综述

众说纷纭

列举针对该营养热点问题大众中流行的各种说法观点，或有关新闻报道资料，不代表作者观点

热点剖析

作者对该营养热点问题的深度剖析

知识链接

相关营养知识或资料



前言

近年来,诸多“热门的观点”和“反传统的说法”左右着人们的营养观念和饮食行为,例如,有所谓“牛奶是牛喝的,不是人喝的”“吃维生素会导致死亡率增高”“吃南瓜降血糖”“吃鸡蛋升高胆固醇”等说法,使人们感到无所适从——到底该吃什么、不吃什么?到底该吃多少?到底该怎么吃?这些都是人们关心的问题,也是每一个追求健康的人必须很好解决的问题。

如何解决这些问题?靠的不是“流传很广的说法”,也不是“张三、李四的个例现象”,甚至,不是“权威专家的观点”。我们所应该依据的只能是来自设计良好的实验研究所获得的证据。建立和推广“证据”的观点,以指导人们的饮食行为,不仅是整个营养学术界的任务,更是每个关心大众健康的营养工作者的任务。

作为北京协和医院的营养医生,我深切感受到人们对合理营养的迫切需求,也同时了解到在林林总总的“流行观点”前,人们的种种困惑和误区。这使我深感提出一些营养主张、澄清一些营养误区的必要性和紧迫性。

本书正是站在“证据”的基础上,针对40个“热门观点”给出我的营养主张。

我之所以愿意提出这些营养主张,是因为很多人对这些观点有兴趣、有疑问、有关切;我之所以必须提出这些营养主张,是因为这些问题涉及营养与健康的诸多重要领域,不很好地解决这些问题,就谈不上“合理营养”,甚至给人们造成观念的混淆和误导;我之所以能够提出这些营养主张,是因为来自国际和国内的临床和基础研究为我们提供了高强度的证据。

很显然,这些营养主张不可能是“最终版本”,因为随着医学和营养学的发展,不断有新的高强度的研究证据提出,使得这些



营养主张得到进一步修正。但我们至少可以说,依据目前人们营养与健康的现况和人们可以获得的证据,提出这些营养主张是有必要和有依据的,因而也是值得关注和值得参考的。

在2000年,我在营养宣教中提出了“做自己的营养医生”的口号,这既是我多年营养宣教的核心思想,也是本书的出发点和落脚点——吃与不吃、吃多吃少,每个人都应有自己的“营养主张”。只有这样,才能将正确的营养观点变成合理的饮食行为,并由此获得实际的健康益处。正所谓“授之以鱼,不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此,编书和读书大致也是如此。

在此,我愿真诚地感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的人们,特别感谢天津科学技术出版社的杨勃森老师和张颖主任及其同事们给予的大力支持和帮助。没有他们出色的工作,本书是难以如期间世的。

同时,我还要感谢广大的读者朋友们,是你们的鼓励和支持使我在营养宣教的道路上得以继续前行。我期待得到你们对本书的宝贵的反馈建议和意见。

于康

2007年11月,于北京协和医院临床营养科



目 录

养生要诀——科学饮食才能健康

➤ 1. 饮水——最寻常、最易做错的事 1

有调查显示，人类80%的疾病和30%的死亡与饮水不卫生和饮水方式不科学有关，例如，长期饮用反复烧开的水，长期饮用隔夜水等等。那么，正确、科学的饮水方法是怎样的呢？

➤ 2. 牛奶——到底该不该喝 12

近来，有所谓“牛奶有毒有害”“牛奶是牛喝的，不是人喝的”等诸多说法，使很多人产生困扰：饮用牛奶究竟会不会导致营养失衡并因此导致疾病？中国居民饮用牛奶是否过量？究竟该不该饮用牛奶。在此，我们将就三个基本问题提出我们的观点。

➤ 3. 鸡蛋—— “理想的营养库”>“高胆固醇” 20

吃鸡蛋会不会导致高胆固醇血症？对此，人们一直争论不休。健康人一天到底可以吃几个鸡蛋？为什么说鸡蛋是理想的营养库？血清胆固醇和膳食胆固醇分别是怎么回事？土鸡蛋、洋鸡蛋哪个更有营养？

➤ 4. 食用油——美味向左，健康向右 26

如何在享受美味的同时，避免油脂过多所带来的



风险，即如何科学吃油，是摆在我们每个人面前的问题。多吃油会造成怎样的危害？如何吃油才科学呢？

5. 盐过量——

导致人体慢性中毒的“秘密杀手”

35

在一次国际医学和营养学讨论会上，食盐被指控为导致人体慢性中毒的“秘密杀手”。有学者甚至认为，在工业发达的国家里，被盐送进坟墓的生命比被有害化学物质送进去的还要多！如何吃盐才科学呢？

6. 糖——不必谈之色变

40

糖，这几年来名声不好，因为人们一想到“糖”就想到“糖尿病”“肥胖症”，甚至，将糖视为导致慢性病的罪魁祸首。于是，一些人将糖“请出”餐桌，甚至不吃主食。那么，我们究竟应该如何科学看待糖呢？

7. 胆固醇——是敌是友

45

绝大部分人谈胆固醇色变，认为胆固醇是导致心脑血管疾病的元凶，“有百害而无一利”，对胆固醇采取宁“缺”勿“高”的饮食原则。但你知道吗？人体缺少胆固醇时可能会导致患癌症等疾病……

8. 巧克力——心血管保护神

55

巧克力这一度被学术界定义为“增肥和增脂”的食品，却被发现在维持人体健康，特别是心血管健康方面有诸多益处。

9. 补钙——你真的需要吗

59

在林林总总的“补钙”商业宣传前，人们不禁产生种种困惑：是否真的需要补钙？商场、药店里摆放的



“单光子骨密度测试仪”的测定结果是否可靠？究竟如何选择钙片？什么时间、怎么科学服用钙片？补充钙剂能与牛奶同时服用吗？补钙会得肾结石吗？

➤ 10. 补蛋白粉——对你也许是误区 68

研究表明，长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担，并可能因此加速肾脏老化和损害；蛋白质摄入量每增加1克，就会导致1.75毫克的钙从尿中丢失。长此，你知道将给身体造成怎样的损害？

➤ 11. 复合维生素和矿物质制剂——要不要补充 75

两种观点的争论——对于是否需要服用维生素和矿物质补充剂，目前存在两种观点。反对补充者：通过正常膳食就可以达到维生素和矿物质的推荐摄入量，因此没必要服用营养素补充剂；支持补充者：服用维生素和矿物质补充剂是必要的。到底哪个有道理？

➤ 12. 纤维热——降降温 86

大量补充纤维，可能使糖尿病患者的胃肠道“不堪重负”；可能影响钙、铁、锌的吸收；可能降低蛋白质的消化吸收率；可能导致发生低血糖反应……

➤ 13. 饮酒——成也萧何，败也萧何 91

适量饮酒有益于人的心身健康，但长期过量饮酒会有害健康，导致以下疾病——酒精性心肌病、心肌梗死、酒精性脂肪肝、胃溃疡、急性胰腺炎、消化道恶性肿瘤、高血压、血脂异常、高脂血症、动脉粥样硬化、男子女性化；孕妇饮酒会造成流产、死产、早产或胎儿畸形……



14. 橄榄油——养生保健首选之食用油 99

橄榄油是营养物质保存最完好、营养水准最高的油脂；橄榄油对抵御心脏病和恶性肿瘤、胆结石有益处，可降低血液黏稠度、预防血栓形成、降低血压，有利于十二指肠溃疡患者的康复；橄榄油还有美容功效，西方人赞誉橄榄油为“美女之油”“可以吃的化妆品”。

15. 反式脂肪酸——藏在美味里的健康“杀手” 104

反式脂肪酸可使得肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、变态性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。奶油糕点、巧克力派、咖啡伴侣、起酥点心、方便食品等均含有相当数量的反式脂肪酸……

16. 磷、铜——中国人超标了吗 108

某广告称：“中国人磷、铜已超标，磷铜多了，伤肝脏，××(保健品名称)不含磷铜。”那么，中国人体内的磷、铜真的超标了吗？磷、铜超标了会不会殃及肝脏或给身体造成什么伤害？磷、铜在人体中到底扮演着什么角色？日常生活中磷、铜的主要来源是什么？选择营养补剂有什么学问？

17. 健康食品VS垃圾食品——你选择哪个 114

健康食品有哪些？垃圾食品有哪些？知道了健康食品为什么健康，就尽可能地选择多吃一些；明白了垃圾食品之所以垃圾，就在躲不开的时候选择少来一点。



18. 进食——有序不宜乱 121

很多人很在意日常三餐的质和量,但往往忽视进食的“顺序”。然而,在现代营养学高度发达的今天,我们发现了其中存在的诸多误区。如果进食顺序有误,会严重影响营养吸收,甚至会引起疾病。那么,水果什么时候吃好?汤什么时候喝好……

19. 少量多餐是个宝——“3+3”进餐法 128

有人说,每日三餐是最合理的;有人说,每日两餐足矣;有人说,应该少量多餐,但又担心会不会导致摄食量超标,甚至引发肥胖。凡此种种,不禁让我们重新思考:人一天应该进食几餐?

20. 海鲜+维生素C=砒霜? 137

2003年,有媒体报道:在台湾,有一位女士突然无缘无故地暴毙,经过初步验尸,断定为砒霜中毒而亡。一名医学院的教授被邀赶来协助破案。教授仔细地察看了死者胃中提取物,说:死者并非自杀,亦不是被杀,而是死于无知的“它杀”——砒霜!人们疑问,砒霜从何而来呢?

21. 车祸——与饮食有关 141

哪些食物有助于驾驶安全?哪些则可能促使司机成为“马路杀手”?哪些食物可以使人情绪愉悦,保证驾驶安全?哪些则可能促使司机脾气变坏,不利安全行驶?

22. 从头到脚——自查营养缺什么 146

如果我们能在平时稍稍花一些心思,或许能更早地发现自身存在的营养问题,为及时解决这些营养



问题争取时间,同时也节约医疗花费。我们不妨一试,自查营养缺什么……

23. 十大“黄金法则”——

从容走出“第三态”

154

“第三态”为人们带来健康隐患的同时,也为医学和营养学提出了新的概念——如何有效地从亚健康的阴影中从容走出?幸运的是,科学的生活方式和合理的饮食原则为我们提供了有效的手段。我们有十大“黄金法则”告诉您。

疾病防治——把住病从口入关

24. 癌从口入——你警惕了没有

159

来自流行病学的研究资料表明,近40%的恶性肿瘤的发生和发展与膳食因素有关,在40多种营养素中,可能影响癌症发生的包括哪些呢?致癌的不合理饮食方式有哪些呢?

25. 老年痴呆症——合理营养可预防

166

据预测,到2030年,全球患老年痴呆症的人数将达到6 000万,仅我国就将有1 200万。老年性痴呆与营养有较为密切的关系。哪些营养素可能诱发老年痴呆症?哪些营养素可能防治老年痴呆症?

26. 高血压的饮食疗法——

你知道的是否全面

173

很多高血压患者的膳食呈现“高钠低钙”的特点,低钙饮食可能更容易导致血压的升高;烹调油的种



类和数量,是高血压患者必须仔细关注的问题。关于这些问题,你知道的全面吗?

27.降血糖——你的做法有误区吗 185

作为一位糖尿病患者,你清楚这些问题吗——多吃了食物,只要加大口服降糖药就没事吗?少吃一顿饭就可以不吃药吗?咸的食品不用控制吗?注射胰岛素后不需要再控制饮食了吗?主食吃得越少对病情控制越有利吗?每日只吃粗粮不吃细粮行吗?吃XX食物“降”血糖的说法对吗?

28.南瓜——是降糖,还是升糖 197

众多糖尿病患者将南瓜奉为“神瓜”,说南瓜可以降低血糖。由此,引发了一股南瓜热。更有甚者,有人还说只要连续食用500千克南瓜就能控制糖尿病,并且不用吃药……

又有糖尿病专家和营养专家站出来,大声地对“南瓜降糖论”说“不”!并指出多吃南瓜不仅不降糖,有时甚至会导致血糖升高,病情波动……

那么,我们该如何看待“南瓜降糖”这一问题,又如何科学看待南瓜呢?

29.慢性肾功能不全的营养治疗—— 保护你的“第二个心脏” 202

肾脏——人体的第二个心脏。慢性肾脏病已经成为一个威胁全世界公众健康的主要疾病。中国目前40岁以上人群慢性肾脏病的患病率约为8%~9%,令人震惊!合理营养治疗可减轻肾脏负荷、减轻症状、延缓疾病进展吗?



30. 痛风——注重营养治疗的细节 213

肥胖的人较瘦人易患痛风;营养过剩的人较营养一般的人易患痛风;年龄大的人比年轻的人易患痛风;男人比女人易患痛风;贪食肉类的人比素食的人易患痛风;酗酒的人比不饮酒的人易患痛风。为什么?营养干预能治愈痛风吗?痛风的营养治疗需要注意哪些细节?

31. 四大慢性疾病—— 同一种营养防治良方 224

医学界将肥胖、高血压、高脂血症和糖尿病归结为对人类健康威胁最大的四类慢性疾病。对于四种慢性疾病的治疗,必须超越传统的单纯“降糖”、“降脂”等措施,而应基于对代谢综合征的整体治疗,将各种情况综合考虑并采用相应措施。具体方法是怎样的呢?

32. 小儿营养性贫血—— 亟待解决的问题 232

近年来,各种营养缺乏症已明显减少,但缺铁性贫血仍是常见的威胁小儿健康的营养缺乏症。根据全国16省市对8 435名29天至7岁小儿的调查,血红蛋白在110克/升以下的营养性贫血的患病率高达36.31%;6月至6岁小儿9 027名,患病率为43.03%。缺铁性贫血是儿童保健工作中亟待解决的问题。缺铁性贫血的营养治疗方法是什么呢?

33. 复合维生素—— 会增加前列腺癌风险吗 241

美国《国家癌症研究杂志》对于过量服用复合维



生素(每周超过7次)的男性,与从未服用复合维生素者比较,晚期前列腺癌和致死性前列腺癌的发生风险均增高。”这个结论有道理吗?

➤ 34. 适量补充维生素——

会增加慢性疾病死亡率吗

246

著名的美国医学会杂志(JAMA)于2007年2月28日发表了Bjelakovic G等题为《抗氧化补充剂在一级和二级预防的随机研究中的死亡率》一文,得出了“使用 β -胡萝卜素、维生素A和维生素E作为治疗药物,可能增加死亡率”的结论。一时间,引发媒体、公众和学术界的广泛关注。这个结论有道理吗?

➤ 35. 魔术师大卫·布莱恩绝食的“幸运”

——告诉我们什么

252

在布莱恩44天漫长绝食的绝大部分时间内,其赖以生存的能量主要来自体内“过剩”的脂肪。可以肯定的是,如果布莱恩在入箱前没有进行足够的能量储备,饥饿44天的后果将是悲剧性的。他的经历对很多PEM患者有怎样的借鉴呢?

➤ 36. 体重——并非越瘦越好

257

美国疾病控制中心(CDC)和美国国立癌症研究院(NCI)近来发布了一份关于死亡率与身体质量指数关系的分析报告。分析中发现,美国每年有112 000人死于肥胖,但也有至少86 000人因为身体稍胖而避免了死亡。同时,还有33 700人由于“苗条”送掉了性命。

那么,究竟“多少体重算是合理”?“有钱难买老来瘦”的传统观点是否正确?