

北京协和医院营养科主治医师告诉你

科学选择 营养保健品

陈伟 编著

北京协和医院营养科主治医生告诉你

科学选择 营养保健品

陈伟 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

北京协和医院营养科主治医师告诉你科学选择营养保
健品 / 陈伟编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5019-5822-1

I. 北… II. 陈… III. 疗效食品—选购—基本知识 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004135 号

责任编辑: 胡玫娟 白 兰

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 草皮纸工作室

策划编辑: 胡玫娟

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/20 印张: 14

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5822-1/TS·3388 定价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60419S2X101ZBW

陈伟, 1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系, 同年进入北京协和医院担任营养医师, 硕士学位, 任中国医师协会营养医师专业委员会常委, 参加国家“九五”、“十五”课题研究工作, 从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。主编《糖尿病饮食指南》等多部科普书籍, 译著《人体科学》, 参与编写《临床肠外与肠内营养》、《临床水与电解质平衡》等书籍。

参加本书编写人员

付泽宇 苏 净 顾 萍 李 冉

徐贞肇 王艳芳 刘遂谦



书 名：《把父母的健康放在心上》

作 者：凌 一 王 艳·编著

定 价：25.00元

本书力争以最简洁的语言，告诉您在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能会做什么，你该配合做什么等。



书 名：《营养革命》

作 者：西 木 金 玮·著

定 价：12.50元

本书提出的露卡素饮食新概念——精致淀粉有害，天然油脂有益，低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖，是一种全新的营养观念，告诉你如何吃出苗条与美丽，健康与长寿，精力与智力，征服糖尿病！本书作者提出摆脱富贵病的最有效的方法是食用露卡素，露卡素是继维生素之后人类的第二次营养革命。



书 名：《健康排毒100%》

作 者：杨宗荣 董淑芬·编著

定 价：28.00元

本书对毒素从哪里来，环境对健康造成的伤害，食物及添加剂的毒素，人体本身代谢后所产生的毒素等说法都有详细的介绍。并且针对毒素的来源以及排毒的必要性做了完整的介绍。本书提供了一套身体全面排毒的计划，可以从了解排毒器官，到利用运动方式或是最自然、无毒的蔬果排毒法来达到身体全面排毒的最终效果。



《把心带回家——精力管理与健康回归》

作者：李宏诗 刘军 著

定价：22.00 元

心能安定于身体，则定能专注于事业；气血和畅，身心健康，则事业一定通达！作者强调的“要想身体健康，必须生活健康”、“正气存内，邪不可干”等理念则又将人的健康和生活的、道德修养有机的统一了起来。



《把父母的健康放在心上》

作者：凌一 王艳 编著

定价：25.00 元

本书力争以最简洁的语言，告诉您在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能会做什么，你该配合做什么等等。



《营养革命》

作者：西木 金玮 著

定价：12.50 元

本书提出的露卡素饮食新概念——精致淀粉有害，天然油脂有益，低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖，是一种全新的营养观念，告诉你如何吃出苗条与美丽，健康与长寿，精力与智力，征服糖尿病！本书作者提出摆脱富贵病的最有效的方法是食用露卡素，露卡素是继维生素之后人类的第二次营养革命。



《健康排毒 100%》

作者：杨宗荣、董淑芬 编著

定价：28.00 元

本书对毒素从哪里来，环境对健康造成的伤害，食物及添加剂的毒素，人体本身代谢后所产生的毒素等说法都有详细的介绍。并且针对毒素的来源以及排毒的必要性做了完整的介绍。本书提供了一套身体全面排毒的计划，可以从了解排毒器官，到利用运动方式或是以最自然、无毒的蔬果排毒法来达到身体全面排毒的最终效果。

邮购须知

一、邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社

收款人：读者服务部

邮编：100740

二、银行汇款

开户行：工商银行北京东长安街支行

户名：轻工业出版社发行部

帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明：请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至 010-85111730

备注：

1. 附加邮挂费：100 元以下 10 元，100 元以上收书款的 10%
2. 请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
3. 请务必用正楷、准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书。
4. 详情请致电：010-65241695 85111729 传真：010-85111730

科学保健观念打开健康的窗口

目前,我国正受到风起云涌的保健食品和健康食品大潮的冲击,人民大众在逐渐摆脱贫困走向富裕的同时,纷纷开始追求健康长寿。然而面对眼花缭乱的健康产品宣传广告,直销甚至传销、带有商业目的的“健康宣教”,很多人被误导、欺骗,花了许多钱却事与愿违地丢掉了健康,这些不良事件在我们的身边时有耳闻,主要是因为消费者对健康知识一知半解但对拥有健康却期望很高的缘故,同时也由于大众对保健食品的了解不够所致。其实要判断保健食品或健康食品功效的真假,并不需要太复杂的方法,只要收集到充足、科学、可靠的信息,就不会被厂商们那些似是而非、夸大其词的广告牵着鼻子走。此外,我们必须及时、充分地了解自己的身体状况,并从自身的真正需要出发,选择适合于自己的保健食品或健康食品。不再一窝蜂地跟着一轮轮保健食品的抢购热浪,夏天就狂买减肥食品而冬天则拼命选购补身保健品,像这样随便地服用保健品反而容易增加身体的负担,使疾病悄然向您走近。

本书详尽描述与健康相关的正确观念及专业知识,以谨慎且实事求是的态度面对目前市场上种类繁多的保健食品和健康食品,期望能够起到普及健康知识的目的,更能够约束“胡吹海捧”的保健食品的“宣传攻势”,褪去其“万能疗效”的光环,教给消费者正确选购的方法。并配合一些常见的身体不适症状或表现,针对一些保健食品或健康食品的食疗功效,为消费者提供建议,并为刚开始接触保健品的消费者提供参考。

相信很多朋友都曾经有过这样的疑惑,为维持自身健康究竟需不需要选用保健食品,如果是应该如何选择?我们希望通过本书能够对您的选择有所帮助,至少再看到或者听到谁在向您推荐保健食品或用品时,您能够通过本书的描述,做个明明白白的消费者。为此,我们将本书郑重推荐给关注健康的您,真诚期望能够为您带来科学正确的保健理念,保障您的健康。当然,科学的进步是无止境的,本书的内容仅限于当前我们对保健食品及健康食品知识的理解,随着医学的发展,有的健康观念可能会随之改变,希望读者能够辩证地看待这一切,做个明白的消费者。此外,本书的相关内容如果有不详尽或者失误之处,恳请得到您的理解与帮助。

陈伟

北京协和医院

第一篇 保健食品选用常识

为什么需要保健食品?	2
什么是保健食品?	5
“保健食品”与“临床药品”在法规上的差别	6
保健食品与药品在实际作用上的差别	6
食品的三大功能与保健食品的功效	7
什么是健康食品?	7
面对保健食品的困惑	8

第二篇 营养素完全档案

基本型营养素	12
■ 维生素 A (β - 胡萝卜素)	12
■ 类胡萝卜素	13
■ 虾红素、玉米黄素、隐黄素	14
■ 叶黄素	15
■ 茄红素	16
■ 维生素 D	17
■ 维生素 E	19
■ 维生素 K	20
■ 维生素 B ₁	21
■ 维生素 B ₂	23

■ 维生素 B ₆	24
■ 维生素 B ₁₂	25
■ 叶酸	26
■ 泛酸	27
■ 烟酸	28
■ 生物素	30
■ 维生素 C	31
■ 锌	32
■ 钙	34
■ 铬	35
■ 硒	36
■ 铁	38
■ 镁	39
■ 其他矿物质	40
■ 现代保健营养成分	41
■ EPA、DHA	41
■ 肉碱（左旋肉毒碱）	43
■ 多酚	44
■ 卵磷脂	45
■ 乳酸菌	47
■ 蛋白质（乳清蛋白、大豆蛋白）	48
■ 乳清蛋白	49
■ 乳铁蛋白	51

■ 多肽类营养物	52
■ 透明质酸	53
■ 氨基酸	55
■ 黏多糖类	56
■ 软骨素	57
■ 植物固醇	58
■ 辅酶 Q ₁₀	59
■ 寡糖	61
■ 胶原蛋白	63
■ 膳食纤维	65
■ 柠檬酸	68
■ 强化的营养成分	69
■ 四烯酸 (ARA)	69
■ 木瓜酶	70
■ 甲壳素	72
■ 共轭亚麻酸 (CLA)	73
■ 儿茶素	74
■ 核酸 (DNA、RNA)	75
■ 辣椒素	77
■ 异黄酮	78
■ 葡萄糖胺	79
■ 鲨烯 (深海鲨鱼萃取物)	80
■ 类黄酮	82

■ 蘑菇类萃取的多糖类 (AHCC、灵芝、绣球菇)	83
■ 洋葱萃取物	85

第三篇 食物营养健康总动员

■ 海洋深层水 (亿年冰川水)	88
■ 大麦嫩叶	90
■ 燕麦 (麦片)	91
■ 荞麦	92
■ 薏仁	94
■ 黑豆	95
■ 芦荟	96
■ 芥蓝	97
■ 苦瓜	98
■ 白花豆	100
■ 紫色番薯	101
■ 红薯	102
■ 魔芋	103
■ 海带	104
■ 绿藻	106
■ 螺旋藻	107
■ 花粉	109
■ 葡萄籽	111

■ 梅子	112
■ 菊芋	112
■ 番石榴	113
■ 蓝莓 (越橘)	114
■ 蜜枣	115
■ 黑木耳	116
■ 巴西蘑菇 (落叶松菌)	117
■ 草蓴	118
■ 乌鸡	119
■ 牡蛎	120
■ 鳖	121
■ 鲨鱼软骨	122
■ 蛭贝	124
■ 山羊奶酪 (乳酸菌)	124
■ 酸奶	126
■ 奶酪	127
■ 糙米、糙米胚芽油	128
■ 小麦胚芽、小麦胚芽油	129
■ 植物性油脂 (橄榄油、大豆油等)	130
■ 橄榄油	131
■ 芝麻、芝麻油	132
■ 蛋黄油	133
■ 蜂胶	134
■ 蜂王浆	136

■ 蜂蜜 (蜜乳)	137
■ 纳豆菌	139
■ 啤酒酵母	140
■ 红曲	141
■ 冬虫夏草	142
■ 人参 (高丽参)	143
■ 山人参	145
■ 水飞蓟素	146
■ 甘草	147
■ 田七	148
■ 艾草	149
■ 杜仲	150
■ 刺五加	151
■ 板蓝根	152
■ 欧车前 (车前草)	153
■ 银杏叶	154
■ 桑叶	155
■ 苹果醋	156
■ 红茶	157
■ 姜	158
■ 大蒜	160
■ 洋葱	161

第四篇 预防生活习惯病的营养对策

一、肥胖	164
二、脂肪肝	165
三、动脉粥样硬化	166
四、高血压病	167
五、心脏病（心绞痛、心肌梗死）	168
六、糖尿病	169
七、痛风	170
八、胃溃疡	172
九、慢性胃炎	173
十、癌症	175
十一、脑中风	176

第五篇 强化营养助升免疫力

一、认识免疫力	180
二、提升免疫力不可或缺的营养素	183
三、减轻酗酒危害	186

第六篇 阻击亚健康的营养处方

一、透视亚健康	190
■ 亚健康如何界定	191
■ 亚健康的高危险因素	191
■ 亚健康有哪些危害	192
■ 科学手段阻击亚健康	192
二、您属于亚健康吗?	193
■ 浅谈亚健康状态, 评分对号入座	193
■ 亚健康状态自测	194
三、亚健康综合征	195
■ 减肥综合征	195
■ 办公室综合征	197
■ 空调综合征	198
■ 计算机综合征	200
■ 家庭主妇综合征	201
■ 电视综合征	202
■ 离退休综合征	204
四、亚健康常见症状	206
■ 易感冒	206
■ “上火”	207
■ 口腔溃疡	209
■ 口臭	210

■ 食欲低下	211
■ 胃痛	213
■ 便秘	214
■ 腹泻	216
■ 尿频	217
■ 肩膀酸痛	218
■ 腰痛	219
■ 视疲劳	221
■ 疲倦	222
■ 失眠	223
■ 焦虑	224
■ 心情沮丧	225
■ 痛经、月经不调	227
■ 贫血	228
■ 浮肿	229
■ 脱发	230
■ 性功能减退	231
■ 运动损伤	232

第七篇 不同年龄阶段的营养保健食品选择

■ 一、儿童期的营养保健食品选择	236
■ 二、青春期的营养保健食品的选择	238
■ 三、中年期营养保健食品的选择	239

■ 注意远离高脂肪、高热量食物	240
■ 缓解工作疲劳, 摄取B族维生素	240
■ 当眼睛感到疲劳时	241
■ 嗜酒一族可适当摄取保健食品	241
■ 四、给更年期男性的健康提示	241
■ 容易被忽视的男性更年期	241
■ 要警惕生活习惯病的发生	243
■ 五、营养美人必备标准	243
■ 美白	243
■ 瘦身	245
■ 祛斑	246
■ 六、女性更年期的营养保健食品选择	247
■ 女人20——为年轻女性的健康增添光彩	247
■ 女人30——白领丽人的营养天平	249
■ 女人40——科学营养让中年女性永葆青春	252
■ 女人50——绝经期是重新建立健康饮食生活的好机会	253
■ 七、科学营养迎接金色老年	255
■ 八、大脑硬化(脑萎缩)	257

第八篇 选购保健食品时的注意事项

■ 一、擦亮眼睛, 明白阅读产品标识	262
■ 二、了解行业规定, 不被广告迷惑	264