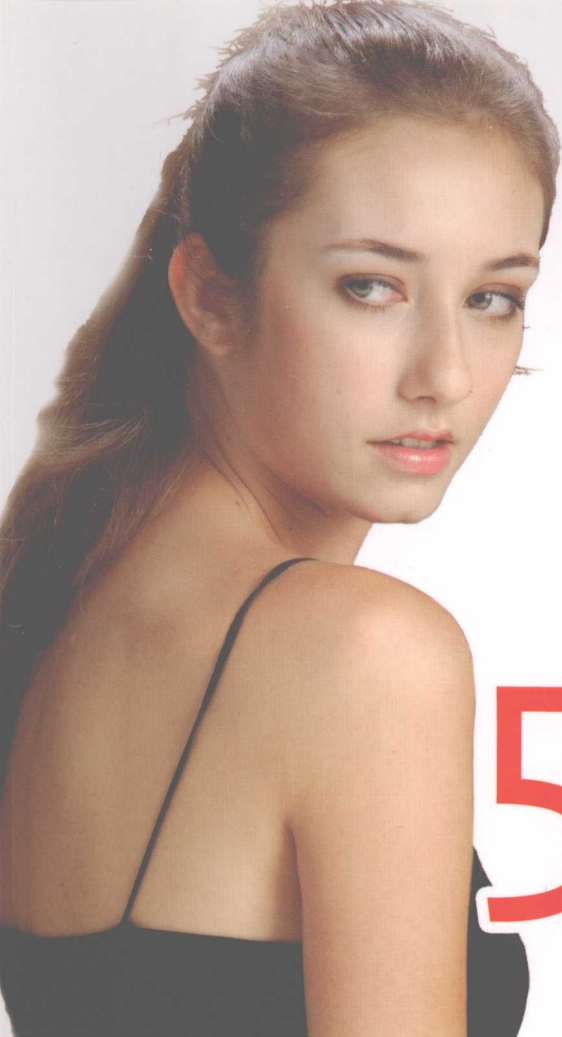




走出 亚健康

500^个 为什么

Zouchu Yajiankang
500 Ge Weishenme

总策划

陈其福

主 编

曾晓飞 陈其福 武春燕



上海三联书店

走出 亚健康

500个为什么

总策划

陈其福

主 编

曾晓飞

陈其福

武春燕

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康 500 个为什么 / 陈其福著. —上海:
上海三联书店, 2006. 9
ISBN 7-5426-2393-1

I. 走… II. 陈… III. 保健—问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112444 号

走出亚健康 500 个为什么

总 策 划/陈其福

主 编/曾晓飞 陈其福 武春燕

责任编辑/戴 俊 刘 佳

装帧设计/鲁继德

监 制/朱美娜

责任校对/姜善坤

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/昆山市亭林印刷有限责任公司

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本/640×935 1/16

字 数/300 千字

印 张/21.5

ISBN7-5426-2393-1/G·804

定价:38.00 元

《走出亚健康 500 个为什么》编委会

总 策 划：陈其福

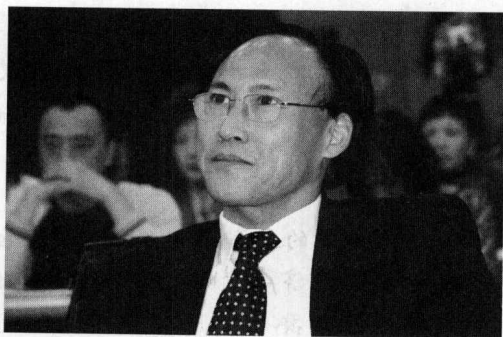
总 顾 问：傅中虎

主 编：曾晓飞 陈其福 武春燕

副 主 编：王 晓 邵子芬

编 委：黄 河 董彩燕 陈 颖 洪爱玲

姚莺音 董朝阳 吴春峰



序

美国著名营养学家戴维斯曾经说过：“健康就好象快乐一样，很难有明确的定义，当我们生病时，渴望能拥有健康；但在健康状况良好时，就忘记了它的重要性了。健康的身体应该是我们与生俱来的权利，但是几乎很少有人能够享有这种权利。”是的，我们往往习惯于在生病时才想到了健康，而当健康的时候却没能为自己的健康做一点事，不少人宁可花几十万、甚至几百万元钱去购置和装修豪宅，就是不愿意花一点小钱去“整修”一下住在豪宅里的人。不少人只知道储蓄金钱而超支健康，而不知金钱超支可以弥补，健康超支是无法弥补的。由于人们在健康领域存有无数的误区，从而引发了大量的亚健康问题，根据世界卫生组织专家的统计，全球有1/5的人长期遭受疾病的折磨，在生死之间徘徊，有3/4的人处于疾病和健康之间的亚健康状态，并慢慢地向疾病过渡，真正拥有健康的人仅占区区的1/20。

在我国公民的健康问题更令人吃惊，国家卫生部副部长王陇德先生在2005年9月披露，自1958年至今，中国的高血压患病增加了3倍，心脑血管疾病增加了4倍，这两种疾病占总死亡率的43%，同时这两种疾病也是致残的重要原因。当前平均每15秒就有一个中国公民患上这两种疾病，每22秒就有一位国人因此而致

残。显然造成这样严重的健康问题的重要原因是亚健康。专家们认为,亚健康的问题如不干预,任其发展,那么约有 $2/3$ 的人会死于心脑血管疾病, $1/10$ 的人会死于肿瘤, $1/2$ 的人会死于糖尿病等代谢性疾病;能真正安度晚年的仅为 $1/10$,但他们的生命质量也会大打折扣。

如此众多的亚健康问题不仅影响人的生命及生命质量,同时也制约经济的发展,根据卫生部透露,仅用于国人心脑血管疾病治疗就要耗去医疗费用近 3000 亿人民币。亚健康的问题对人类的发展影响这么大,那么亚健康是如何造成的,能不能抑制亚健康的发展,让人们走出亚健康呢?对于这个问题,世界卫生组织(WHO)组织了众多专家进行了评估。结果表明:遗传因素对人的健康影响居首位,而膳食营养的因素影响仅次于遗传因素,高居第二位。因此不难看出,膳食营养对人们的健康至关重要。专家们认为健康生活的四大基石为合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡,其中膳食营养被放到了首位。确实,人的亚健康状态很大一部分是“吃”出来的,当人们的生活条件有了改善,膳食结构马上就会发生结构性的变化,向“高”、“精”发展。于是“三高”食物成了人们的主食,精制油、精制糖、精白粉、精制米充塞人们的餐桌。那些“垃圾食品”更是成了部份人的嗜好。于是大量的富贵病接踵而来,人们的脆弱的生命从此被笼罩在亚健康的阴影之下而不能自拔,并且悄悄地向无情的疾病靠拢。不难发现,位于人类杀手前三位的疾病,即心脑血管疾病、癌症和糖尿病无不与膳食的摄入不合理、不科学有着最直接的关系,好多致命的疾病均是吃出来的。因此,从膳食着手,让人们走出误区、走出亚健康是当务之急。

本书的作者是著名的营养学家和著名的科普作家组成的强强联合,运用提问对话的形式,就国人中的亚健康问题及如何走出亚健康作了深入浅出、妙趣横生的演绎,引导人们走出一个个膳食的误区,走出亚健康。

既然膳食问题是引起国人亚健康的主要因素之一,只要认真加以纠正,那么走出亚健康、是指日可待的,但是这需要恒心。当人们远离亚健康之后,疾病自然会很少光顾,令人恐惧的猝死现象也可大为减少,那么人们的寿命不仅可以大为延长,更重要的是人的生命质量会大为改善。相信届时人活过 100 岁不是梦想,在 80 岁、90 岁时还能外出旅游,甚至登山也不是梦想。

中华全国工商联
美容化妆品业商会会长

卢雯能

二〇〇六年十月十八日

..... ➡ 目 录

一、亚健康成因篇

1. 为什么膳食不合理也会使人致残死亡	1
2. 为什么国内学生普遍处于亚健康状态	1
3. 为什么肥胖者较瘦人反而容易引发癌症	2
4. 为什么营养过剩会影响儿童的大脑发育	3
5. 为什么单纯性肥胖喜欢“三种人”	3
6. 为什么说血脂过高过低都不好	4
7. 为什么说“疲劳毒素”是万病之源	4
8. 为什么慢性疲劳也会导致人猝死	5
9. 为什么女性肥胖者不太容易怀孕	6
10. 为什么食物过多摄入也会导致男性不育	6
11. 为什么说高血压主要是由营养摄入不合理引起的	7
12. 为什么肥胖者最怕引起呼吸衰竭	8
13. 为什么说胆结石的发生与饮食有着千丝万缕的关系	8
14. 为什么说过多摄入高蛋白食物容易得痛风病	9
15. 为什么热量摄入过多会引起脂肪肝	10
16. 为什么脑中卒患者大都是肥胖者	11
17. 为什么十个冠心病患者九个与膳食摄入不科学有关	12
18. 为什么肥胖者基本上都伴有脂质代谢紊乱	12
19. 为什么肥胖者也会引起厌食症	13
20. 为什么饮食不周容易患上可怕的糖尿病	14

21. 为什么盐的过量摄入可致人亚健康·····	15
22. 为什么吸烟对健康有百弊而无一利·····	15
23. 为什么酗酒可以摧毁人的健康·····	16
24. 为什么过多摄入含铝食物会加剧人的亚健康状态·····	16
25. 为什么皱纹是皮肤亚健康的重要标志·····	17
26. 为什么绝大部分人做不到无疾而终·····	18
27. 为什么亚健康特别青睐白领一族·····	19
28. 为什么不能将亚健康视为儿戏·····	19
29. 为什么说亚健康的危害比疾病还严重·····	20
30. 为什么说亚健康状态随时有可能演变为疾病·····	21
31. 为什么说机体的各种不平衡会导致亚健康·····	22
32. 为什么说心血管系统出现亚健康往往是致命的·····	22
33. 为什么神经系统也会出现亚健康状态·····	23
34. 为什么人的疲劳不仅仅局限在躯体上·····	23
35. 为什么说疲劳是亚健康的集中表现·····	24
36. 为什么饮酒过多会导致胰腺病变·····	25
37. 为什么女性一生中得肥胖症的机会相当多·····	25
38. 为什么亚健康状态最先从五官中反映出来·····	26
39. 为什么患疲劳症的人感冒最容易找上门·····	27
40. 为什么说焦虑是亚健康在心理上的具体表现·····	27
41. 为什么女性出现疲劳最易在皮肤上暴露出来·····	28
42. 为什么整天无所事事的人也会患上疲劳症·····	29
43. 为什么窗明几净的办公室却潜伏着污染源·····	29
44. 为什么失眠者容易引发心理疲劳·····	30
45. 为什么说疲劳并非一朝一夕就会形成的·····	31
46. 为什么压力过大也会造成人的心理疲劳·····	31
47. 为什么疲劳的状态是因人而宜的·····	32
48. 为什么过分沮丧也会使人产生疲劳·····	33
49. 为什么说不当的刺激会损伤大脑细胞·····	33
50. 为什么说“过劳死”是有一定信号的·····	34

51. 为什么男性的心理疲劳会促发“性无能”	35
52. 为什么女性出现疲劳症状会导致皮肤亚健康	35
53. 为什么女性容易产生疲劳症状	36
54. 为什么间歇性低血压也会诱发疲劳	36
55. 为什么 8 种人最容易患上慢性疲劳综合征	37
56. 为什么过度运动会导致疲劳毒素在体内积存	38
57. 为什么疲劳毒素会使人的肾脏受损	38
58. 为什么疲劳毒素会造成人的免疫能力低下	39
59. 为什么慢性疲劳综合征会诱发老年痴呆	39
60. 为什么慢性疲劳综合征会损害人的心血管系统	40
61. 为什么人会被活活累死	41
62. 为什么过度劳累会转化成疾病	41
63. 为什么有的人的舌头会发红发紫	42
64. 为什么说都市生活容易引发亚健康	42
65. 为什么白领一族是亚健康人群的主力	43
66. 为什么持续疲劳会使人患上可怕的抑郁症	44
67. 为什么苹果型肥胖的人易得糖尿病	44
68. 为什么女性更年期体内脂肪特别容易堆积	45
69. 为什么女性产后大都会发胖	45
70. 为什么说妊娠是女性肥胖的高发期	46
71. 为什么女性人流后容易发胖	47
72. 为什么服用避孕药会使人肥胖起来	47
73. 为什么肥胖会影响患者的能量代谢	48
74. 为什么肥胖者容易患病	48
75. 为什么要区分皮下肥胖和内脏型肥胖	49
76. 为什么会出现脂肪肝等成年疾病低龄化现象	49
77. 为什么说喝酒精含量越高的酒就越能使人肥胖	50
78. 为什么说肥胖的类型不同对人造成的危害也不尽相同	51
79. 为什么植物神经功能迟钝者大都伴有肥胖症	51
80. 为什么说睡眠充足与否绝对影响人的胖瘦	52

81. 为什么睾丸病变也会导致男性肥胖	52
82. 为什么说继发性肥胖是可以自行识别的	53
83. 为什么亚健康状态如不加以干预会制约经济的发展	54
84. 为什么肾上腺皮质激素长期使用会致人肥胖	54
85. 为什么肥胖者冷热都怕	55
86. 为什么乱用药也有可能使人肥胖起来	56
87. 为什么脂肪细胞是有记忆反应的	56
88. 为什么女性的臀部容易积聚脂肪	57
89. 为什么多巴胺和血清张力素浓度偏低人会肥胖	57
90. 为什么睡眠少的人反而容易胖起来	58
91. 为什么摄入变质后的脂肪酸会加速人的衰老	59
92. 为什么说酸性食物是百病之源	59
93. 为什么说冠心病不是一朝一夕就能形成的	60
94. 为什么下肢动脉粥样硬化可造成截肢的危险	61
95. 为什么肾动脉也会发生粥样硬化	61
96. 为什么脑动脉粥样硬化可引起脑出血的严重后果	62
97. 为什么冠心病粥样硬化会导致人猝死	62
98. 为什么主动脉粥样硬化有可能引起大出血	63
99. 为什么动脉会出现粥样硬化	64
100. 为什么一次喝水过多会造成细胞“中毒”	64
101. 为什么叶酸和维生素 B ₁₂ 缺乏会诱发贫血	65
102. 为什么茶与补铁剂同服会加剧贫血	65
103. 为什么过多摄入蔬果反而有可能导致贫血	66
104. 为什么人体缺铁会造成贫血	66
105. 为什么缺铜照样也会使人贫血	67
106. 为什么饮食不当也引起头痛	68
107. 为什么失眠会使人的免疫力下降	68
108. 为什么说摄入垃圾食品也会导致人的亚健康	69
109. 为什么肥胖者容易增加患癌的机会	69
110. 为什么精加工的碳水化合物容易引发心脏病和糖尿病 ...	70

- 111. 为什么食用“三低食物”人反而容易得肥胖症 71
- 112. 为什么说维生素 B₂ 摄入不足会引起亚健康状态 71
- 113. 为什么雌性激素分泌过多会引发黄褐斑 72
- 114. 为什么烟酸缺乏很容易造成糙皮病 73
- 115. 为什么饮食不当也会导致日光性皮炎 73
- 116. 为什么体内脂肪过少也会造成亚健康 74
- 117. 为什么说糖尿病患者伴发骨质疏松是雪上加霜 75
- 118. 为什么说久喝咖啡会加剧骨质疏松 75
- 119. 为什么骨质疏松是人体内激素失去平衡的表现 76
- 120. 为什么说骨质疏松也是亚健康 76
- 121. 为什么低脂饮食同样也会引发脂肪肝 77
- 122. 为什么糖尿病患者多半患有脂肪肝 77
- 123. 为什么营养不良同样也会导致脂肪肝 78
- 124. 为什么脂肪肝会转化成肝硬化 78
- 125. 为什么苹果型肥胖患者基本上都伴有脂肪肝 79
- 126. 为什么饮酒过度也会引起脂肪肝 79
- 127. 为什么说脂肪肝是亚健康的主要信号 80
- 128. 为什么血清胆固醇过低会导致抑郁症 81
- 129. 为什么长期便秘极有可能转变为癌症 81
- 130. 为什么便秘患者女性远多于男性 82
- 131. 为什么说便秘绝不能轻视 82
- 132. 为什么痛经也是亚健康的一种症状 83

二、饮食误区篇

- 133. 为什么儿童饮料应该首选白开水 84
- 134. 为什么摄入反式脂肪会引发心脏病 85
- 135. 为什么高糖食物是引发心脏病的元凶 85
- 136. 为什么说单纯性肥胖大都与摄入的食物不科学有关 86
- 137. 为什么不摄入糖分也会造成健康问题 87

138. 为什么西方膳食体系会引发大量的慢性疾病 87
139. 为什么东方饮食体系也会导致大量的慢性疾病 88
140. 为什么说吃得越多人的免疫能力就越低 89
141. 为什么维生素摄入过多反而会使人步及亚健康状态 89
142. 为什么动物脂肪摄入过多会使人耳聋 90
143. 为什么说脂肪在食物中是无所不在的 91
144. 为什么疲劳是可以“吃”出来的 91
145. 为什么睡眠是不能“恶补”的 92
146. 为什么长期用咖啡解乏会适得其反 92
147. 为什么肥胖者的热能消耗反而要比正常人少 93
148. 为什么说儿童时期营养过剩成人后必定肥胖 93
149. 为什么洋快餐被称为垃圾食物 94
150. 为什么低脂食物并不安全 95
151. 为什么过多摄入豆制品对减肥并不利 95
152. 为什么一点米饭也不吃是不可取的 96
153. 为什么用单一食品减肥后果非常危险 97
154. 为什么运动后切忌大量摄入含糖饮料 97
155. 为什么瘦肉也会引起动脉粥样硬化 98
156. 为什么大量摄入蛋白质瘦身不值得提倡 98
157. 为什么常年吃素会使人的免疫能力下降 99
158. 为什么阶段性禁食可延年益寿 100
159. 为什么人的基础代谢是无法人为加以提高的 100
160. 为什么长期运动的人切忌突然“刹车” 101
161. 为什么肥胖者特别容易饿 101
162. 为什么长期吸烟者戒烟后反而会胖起来 102
163. 为什么植物纤维摄入过多反而不好 103
164. 为什么瘦猪肉并非是低脂食品 103
165. 为什么说吃得少并不等于热量摄入少 104
166. 为什么一天三顿用水果裹腹有害无益 104
167. 为什么用药物抑制食欲后患无穷 105

168. 为什么脂肪摄入过少会产生胆石症·····	106
169. 为什么即使药物减肥也应控制热量摄入·····	106
170. 为什么早餐马虎不得·····	107
171. 为什么动物油和植物油均会使人体发胖·····	108
172. 为什么不要迷信低脂食物·····	108
173. 为什么说减肥不是一概不吃肉·····	109
174. 为什么长期吃素会加速人的衰老·····	109
175. 为什么植物纤维的摄入并非越多越好·····	110
176. 为什么过多摄入豆制品也会引起动脉粥样硬化·····	111
177. 为什么人的热量消耗首先取之于碳水化合物·····	112
178. 为什么液体饮料会阻止体内脂肪燃烧·····	112
179. 为什么儿童不宜提倡减肥·····	113
180. 为什么说用水果减肥不是好办法·····	113
181. 为什么既爱吃肥肉又嗜甜的人必胖无疑·····	114
182. 为什么饥饿疗法反而会使人胖起来·····	115
183. 为什么孕妇缺乏蛋白质摄入有可能造成婴儿智障·····	115
184. 为什么辛香调味食品也不能过多摄入·····	116
185. 为什么说碳酸含糖饮料也是“垃圾食品”·····	116
186. 为什么说常年用方便食品果腹危害极大·····	117
187. 为什么提倡远离蜜饯类食品·····	117
188. 为什么说罐头类食品少吃为妙·····	118
189. 为什么火腿食品也被列为垃圾食品·····	119
190. 为什么要尽量避免腌制食品的摄入·····	119
191. 为什么熏制食品会引起“癌”从口入·····	120
192. 为什么烧烤食品被确认为致癌食物·····	120
193. 为什么欧美发达国家居民的“富贵病”的发病率 居高不下·····	121
194. 为什么不要拒绝脂肪的摄入·····	121
195. 为什么近年来欧美型癌症患者急剧增加·····	122
196. 为什么少女不应过分控制饮食·····	123

197. 为什么说肌肉和脂肪是不会互相转换的·····	124
198. 为什么不要小视碳酸饮料对人体的危害·····	124
199. 为什么含糖食物摄入过多反而会引起饥饿·····	125
200. 为什么减肥后大部分人的体重会反弹·····	125
201. 为什么人会出现饥饿现象·····	126
202. 为什么减肥往往很难长期坚持·····	127
203. 为什么用抗生素减肥后患无穷·····	127
204. 为什么久用安非他命瘦身会使人成瘾·····	128
205. 为什么并不是所有的蔬菜都是越新鲜越好的·····	128
206. 为什么说光吃维生素餐对健康不利·····	129
207. 为什么肥胖者不要过多摄入精制的面食·····	130
208. 为什么偏咸的食物也会致人肥胖·····	130
209. 为什么说饭后吃水果是不科学的·····	131
210. 为什么肉类炖煮过度也会产生致癌物质·····	131
211. 为什么吃鱼过多也有弊病·····	132
212. 为什么临睡前饮酒危害极大·····	132
213. 为什么一点肥肉也不吃并非好事·····	133
214. 为什么骨折初期患者不适宜喝骨头汤·····	134
215. 为什么营养缺乏的人依然会得肥胖症·····	134
216. 为什么素食者未必能长寿·····	135
217. 为什么食用刀豆后会出现上吐下泻·····	135
218. 为什么皮蛋摄入过多会引起铅中毒·····	136
219. 为什么说生吃鸡蛋十分不科学·····	137
220. 为什么说蛋白质并非摄入越多越好·····	137
221. 为什么人造奶油比天然奶油对人的危害更大·····	138
222. 为什么胡萝卜生吃不利于 β -胡萝卜素的吸收·····	139
223. 为什么说浓茶解酒犹如火上浇油·····	139
224. 为什么蛋白质的摄入不足和超量均有损健康·····	140
225. 为什么说“谈油色变”是错误的·····	140
226. 为什么低脂饮食既不能减肥又有损健康·····	141

227. 为什么低脂、低热量减肥很难长期坚持	142
228. 为什么美国人将肯德基送上了被告席	142
229. 为什么说甘油三酯的危害并不比胆固醇小	143
230. 为什么要警惕高半胱氨酸对心脏的潜在危害	144
231. 为什么现代人的血越来越油	144
232. 为什么中国人易患糖尿病	145
233. 为什么中国人喜欢睡午觉	146
234. 为什么说糖尿病是吃出来的	146
235. 为什么说糖是慢性毒品	147
236. 为什么说美国人三十年的饮食噩梦造就了一大批胖子	148
237. 为什么酗酒会导致维生素 B ₁ 缺乏	149
238. 为什么说维生素 B ₁ 缺乏会引起致命的疾病	149
239. 为什么说“饭后百步走”要不得	150
240. 为什么清晨跑步会加重心脏的压力	151
241. 为什么胆固醇低也是一种疾病	151
242. 为什么说吃钙并不一定能补钙	152
243. 为什么肝炎患者不要过多摄入糖分	153
244. 为什么说脂肪肝并非是肥胖者的专利	153
245. 为什么说吃错脂肪会引起脂肪肝	154

三、科学膳食篇

246. 为什么人体所需的 40 种营养素缺一不可	155
247. 为什么说维生素 E 是抗老化最有力的武器	155
248. 为什么 β -胡萝卜素可以提高人的免疫力	156
249. 为什么饮食应做到荤素平衡	157
250. 为什么说人的免疫能力是可以“吃”出来的	157
251. 为什么免疫能力提高了人才会长寿	158
252. 为什么地中海沿岸居民以长寿健康著称	158
253. 为什么并非是蔬菜吃得越多越好	159

254. 为什么说脂肪并不是“洪水猛兽”	160
255. 为什么铁元素摄入不足会导致人疲劳	160
256. 为什么过多摄入碳水化合物会使人昏昏欲睡	161
257. 为什么缺乏维生素 B ₁ 的人容易疲劳	162
258. 为什么说坏胆固醇的增多与肥胖有关	162
259. 为什么说吃夜宵是健康的大忌	163
260. 为什么晚餐的质量过高是造成肥胖的主要原因	163
261. 为什么说肥胖大都是营养失衡所致	164
262. 为什么饱和脂肪酸摄入过多会引起动脉硬化	164
263. 为什么肥胖者往往刚吃完饭又感到肚子饿了	165
264. 为什么会出现胖瘦的两极分化	166
265. 为什么说相当一部分肥胖是由内分泌失调导致的	166
266. 为什么中年人饮食稍不注意就会肥胖起来	167
267. 为什么人体内还有好的胆固醇	167
268. 为什么饭后半小时运动最有利于脂肪消耗	168
269. 为什么摄入适量的胆固醇能提高机体的抗癌能力	169
270. 为什么植物油能燃烧人体内的脂肪	169
271. 为什么说果蔬是人体最好的“清洁剂”	170
272. 为什么说荤菜搭配是最理想的饮食结构	171
273. 为什么肥胖者应该做到“三忌”	171
274. 为什么脂肪也有好坏之分	172
275. 为什么减肥时过分控制热量的摄入往往会以失败告终	173
276. 为什么早晨摄入的糖分不易转化为脂肪	173
277. 为什么肥胖者也应该进“补”	174
278. 为什么说水是最廉价的“减肥药”	175
279. 为什么减肥不要阻止水的摄入	175
280. 为什么亚麻酸能缓解肥胖症状	176
281. 为什么说无论如何节食也不应减少蛋白质的摄入	176
282. 为什么饮食要按正常的规律摄入	177
283. 为什么肥胖者要减少热量的摄入	178