

自一我一健一康一管一理一手一册

# 这样 才健康 饮食

ZHEYANG YINSHI  
CAI JIANKANG

贾凯 ◆ 主编

健康管理师；高级营养保健师；奥运会、全运会餐饮评审专家，全运会全运村食品安全与营养顾问，被誉为“中国运动餐饮代表人物”、“奥运金牌炊事班班长”。



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

自 | 我 | 健 | 康 | 管 | 理 | 手 | 册

# 这样**饮食** 才健康

贾凯◆主编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目 ( CIP ) 数据

这样饮食才健康 / 贾凯主编 . — 北京 :

中国人口出版社, 2018.6

( 自我健康管理手册 )

ISBN 978-7-5101-5880-3

I . ① 这… II . ① 贾… III . ① 膳食营养

IV . ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 088301 号

这样饮食才健康

贾凯 主编

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市灵山芝兰印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	12.75
字 数	100 千
版 次	2018 年 6 月第 1 版
印 次	2018 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-5880-3
定 价	39.80 元

---

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	( 010 ) 83519392
传 真	( 010 ) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## “自我健康管理手册”编委会

主 编 贾 凯  
编 委 李 荣 李 明 林保军  
李加双 詹瑞臣 黄建永  
伍 霄 翟海平 陈 忠  
李洁红

健康是人们关注的话题，我国民众对健康的认知已经有了很大的提升。但是，什么是健康，什么是健康管理，健康管理管什么，怎样进行健康管理，我们个人怎么做，有太多的问题需要我们讨论、学习。

世界卫生组织（WHO）在1948年成立时，给健康的定义是这样的：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态。”1986年，世界卫生组织在《渥太华宪章》中重新定义了健康的概念：“健康是每天生活的资源，并非生活的目标。健康是一种积极的概念，强调社会和个人的资源及个人躯体的能力……良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源，是社会质量的一个重要方面。”这些关于健康的解读告诉我们，健康是一种资源，是社会共有的财富，是经济发展的基础。健康对于我们个人来说就是一种责任，因为你的健康关乎国家的经济和社会的发展，这是从大的方面说；而从另一个角度讲，健康不是一个人的，它是父母、爱人、

子女、兄弟姐妹这个大家庭的。我们每个人的健康都关乎未来幸福指数，关乎家庭的和睦，关乎社会的稳定与和谐。所以，我们每个人都是身体健康的第一责任人。

时间前移，就说30年以前，癌症还是个别案例，那个时候癌症是一个稀有的名词，而现在癌症似乎变成了一种常态。血压高、血脂高、血糖高的病人非常普遍，由这所谓的“三高”导致的问题更加可怕。心脑血管疾病的死亡率逐年增加，已经超越癌症排名第一，而且呈年轻化趋势，30岁左右就心梗、脑梗是普遍现象。据2017年中国健康大数据显示，我国高血压人口有1.6亿~1.7亿人；糖尿病患者达到9240万人；血脂异常的1.6亿人；脂肪肝患者约1.2亿人；平均每30秒就有一个人罹患癌症；平均每30秒就有一个人罹患糖尿病；平均每30秒，至少有一个人死于心脑血管疾病。2020年，我国将进入老龄化严重阶段。骨质疏松症已跃居常见病、多发病的第七位，60岁以上的人群患病率为56%，女性发病率为60%~70%。其中，骨折发生率接近三分之一，每年医疗费用按最保守的估计需要人民币150亿元。全世界阿尔茨海默病患者已达2400多万，平均每7秒增加一个，中国阿尔茨海默病患者约占全世界病例总数的1/4，平均每年增加30万的新发病例。

自我健康管理属于管理学的范畴。从管理学角度来说，事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。但是，大部分人并不会充分做好事前的准备，等到事中有紧急情况时再救急，这时候弥补已经为时已晚。魏王曾请教名医扁鹊：“你们兄弟三人，都精通于医术，谁是医术最好的呢？”扁鹊说：“大哥最好，二哥次之，我最差。”魏王不解。扁鹊说：“大哥治病，是在病发之前，那时候病人不觉得自己有病，但大哥根据病人可能会出现症状而设法铲除了病根，但他的

医术难以被人认可，因为人们并不认为自己有病，所以没有名气。二哥治病，是在病初之时，那时症状尚不是十分明显，患者没有觉得痛苦，二哥就能药到病除，所以大家都认为二哥擅长治小病。而我治病，是在病情十分严重的时候，患者痛苦万分，家属心急如焚。此时，他们能看到我在静脉上穿针，用针放血，或在患处敷以药剂，以毒攻毒，使病情得到控制，因此我闻名天下。”我们中的大多数人只想着眼前的事情，很少考虑或者根本不考虑当下的健康对于未来的影响。

健康管理不仅是一个概念，也是一种方法，更是一套完善、周密的服务程序，其目的在于使患者以及健康人群更好地恢复健康、维护健康、促进健康，并节约经费开支，有效降低医疗支出。这种医疗支出的减少，不仅是对家庭开支的节省，更是对社会经济的贡献，而对国家就意味着节省了资源。国内外大量预防医学研究表明，在预防上花1元钱，就可以节省8.59元的药费，还能相应节省约100元的抢救费、误工损失、陪护费等。美国的一项研究表明，健康管理参与与未参与者平均每年人均少支出200美元，这表明健康管理参与者总共每年节约了440万亿美元的医疗费用。在住院患者中，健康管理参与者住院时间比未参与者平均减少了一天，参与者的平均住院医疗费用比未参与者平均少了509美元。在4年的研究期内，健康管理的患者节约了146万亿美元的住院费用。健康管理是追本溯源的预防医学，是一个缓慢的过程，但回报很快。健康管理针对个体及群体进行健康教育，提高自我健康管理的意识和水平，对其生活方式相关的健康危险因素进行评估监测，并提供个性化干预，大大降低疾病风险，降低医疗费用，从而提高个体生活质量，提高幸福指数。

世界卫生组织指出：“个人的健康和寿命15%决定于遗传，10%

决定于社会因素，8%决定于医疗条件，7%决定于气候影响，60%决定于你自己。”所以说，在健康管理的问题上，靠天、靠地、靠医院，谁都靠不住。只有将健康把握在自己的手中，才是王道。科学经常会有些出乎意料的发现。英国研究证实：有85%的药品是无效的，对患者最好的措施就是尽量减少医疗干预。美国的研究也证实：有30%~40%的手术根本不需要做。与美国人健康寿命相关的因素中，只有10%与医疗相关！促使美国人健康寿命延长的30年中，有25年与医学没有关系。与之形成鲜明对比的是，我们有些人认为疾病离我们很远，忽视了自我健康的管理，有的人甚至连正常的体检都不按时检查，这是非常不负责任的。要知道，很多疾病在早期是很容易防治的，长期失治才会加重恶变。有问题就应早发现、早诊断、早预防、早治疗。冰冻三尺非一日之寒，很多重大疾病都是从轻度开始的。一旦我们的身体出现疾病，换来的不仅仅是自己的痛苦，缺少了未来的幸福指数；还给家人增加了麻烦，因为需要照顾你而耽误了其他；更给社会带来了负担，治疗疾病需要占用公共医疗资源。我们听说过这样的段子，世界上什么床最贵？回答是——病床。许多人，在生命的最后一两年，花光一生的所有积蓄，吃遍所有的大量带有不良反应的药物，再多开几次刀，留下一大笔债务给家人，然后离开了这个世界。许多人有钱，但是在生命的最后时刻，钱对他已经没有了意义。许多人走进手术室时才发现还有一本书没有读完，叫《健康管理》。预防大于治疗，年轻时就关注自己的健康，在成就事业的同时关爱身体，为健康投资，改变意识，克服不良习惯，未病先治，为自己、为家庭、为社会承担起健康管理责任。

我国“十三五”开始提出“大健康”建设，把提高全民健康管理水平放在国家战略高度。根据“规划”，群众健康将从医疗转向预



防为主，不断提高民众的自我健康管理意识。党的“十九大”报告提出：“人民健康是民族昌盛国家富强的重要标志。”“大健康”理念将从理论付诸实践，医疗卫生体制改革将全面破解“世界难题”，从田野到餐桌的食品安全防线将实现全面构建，这是“十九大”报告为全体国民描绘的“健康中国”总体路线图。这意味着“健康中国”从2016年的全国卫生与健康大会上的“优先发展战略地位”，已经成为党中央和各级政府为人民提供全方位、全周期健康服务的理念。

健康管理是一个新兴的概念，虽然在国际上已经出现30多年，但还没有一个统一或者说是公认的概念。不同的视角对健康管理有不同的解读，我们分别来看看。从公共卫生的角度看，健康管理就是找出健康的危险因素，然后进行连续监测和有效控制。从预防保健的角度看，健康管理就是通过体检早期发现疾病，做到早诊断、早治疗。从健康体检的角度看，健康管理就是健康体检的延伸与扩展，健康体检加检后服务就等于健康管理。从疾病健康管理的角度看，健康管理说到底就是更加积极主动的疾病筛查与及时诊治。从营养学的角度看，健康管理就是专业的健康管理人員根据人体不同的年龄生长阶段所需的能量及营养，提出科学饮食与合理补充营养素的建议，提高身体功能，避免疾病的发生。

编者

2018年1月6日

引子 / 1

健康小贴士：2013年中国城市居民主要疾病死亡率排名 / 4

1. 与饮食相关的健康问题有哪些？ / 5

2. 人体中的营养素有哪些？ / 7

健康小贴士：认识人体七大营养素 / 11

3. 为什么要注重膳食中蛋白质的补充？ / 14

健康小贴士：以每500克所含的蛋白质计算，  
含蛋白质丰富的食品 / 18

4. 脂肪是好东西还是坏东西？ / 19

健康小贴士：每100克各种原料中所包含的脂肪  
含量较高的食物 / 24

5. 不吃主食，你拒绝的是碳水化合物 / 25

6. 什么是维生素？怎样补充维生素？ / 32

7. 矿物质的作用和补充方法 / 35

8. 身体当中水占有什么样的地位？ / 39
9. 膳食纤维是怎样发挥排毒作用的？ / 44
10. 营养素在消化道各部位是怎样被吸收、消化的？ / 48
11. 不同食物中所含的营养素 / 52
- 健康小贴士：几种药食同源的食材 / 56
12. 食品加工中如何保留营养素？ / 58
- 健康小贴士：菜叶的营养价值 / 60
13. 家庭烹调中保留营养素的方法 / 61
14. 我们应该遵循怎样的饮食原则？ / 64
15. 通常说的平衡膳食是什么？ / 67
- 健康小贴士：中国居民平衡膳食宝塔 / 72
16. 饮食中如何做到酸碱平衡？ / 73
- 健康小贴士：食物酸碱一览表 / 80
17. 一日三餐应该怎样分配营养？ / 82
- 健康小贴士：平衡膳食的“十个拳头原则” / 86
18. 是节食节餐，还是少食多餐？ / 87
- 健康小贴士：能量代谢的节律曲线图 / 91

19. 早餐，激活身体，燃烧脂肪 / 92  
    健康小贴士：我的营养早餐 / 98
20. 在吸收和代谢最好的时间，吃好午餐 / 100
21. 健康晚餐，远离疾病 / 105
22. 饮食习惯通常指的是什么？ / 110
23. 吃饭是否需要讲程序？ / 113
24. 控制速度很关键 / 117
25. 吃饭也需要控制节奏吗？ / 122
26. 你了解饮食的红绿灯吗？ / 126  
    健康小贴士：丰富多样的烹调方式 / 130
27. 怎样理解饿治百病与过午不食？ / 131
28. 什么是主食？米面食品放凉吃对吗？ / 133
29. 吃豆制品越多越好吗？ / 135
30. 只吃蔬菜和水果会有问题吗？ / 138  
    健康小贴士：水果，你不知道的卡路里 / 141
31. 水果应该怎样吃？ / 143
32. 蔬菜生吃是不是摄入蔬菜的最佳方式？ / 145

健康小贴士：八个饮食误区 / 149

33. 剩菜到底能不能吃？ / 152

34. 烹调中如何使用调料？调料越多越好吗？ / 156

35. 一天要喝多少水？如何补充水分？ / 160

36. 运动补水的方法 / 165

37. 十大垃圾食品靠谱吗？ / 169

健康小贴士：十大垃圾食品&十大健康食品 / 172

38. 什么是自由基？如何消除？ / 173

健康小贴士：预防身体老化的八个方面 / 179

39. 哪些食物有利于消除自由基？ / 181

健康小贴士：抗癌防癌蔬菜排行 / 187

后记 / 189

常言道：民以食为天。对于吃，中国人最情有独钟，无论是烹调的手段，还是器皿的使用、食材的选择，都有其独到的地方。吃是我们每个人再熟悉不过的事情了，我们从小就吃，一直吃到现在。对于吃，每个人都有着许多的心得。吃是人们维持生存的需要，是本能。随着温饱问题的解决，随着社会的发展和演变，吃也被赋予了一种文化，也是一种修养，更是一门学问，是一件需要严肃对待的人生大事。

假如一个人一天吃喝1.5千克的食物和水，按照其寿命85岁计算，人的一生要摄入约45吨的食物和水。从呱呱坠地的婴儿到花儿般的少年，从身强力壮的青年到皱纹初现的中年，再到银发苍苍的老年，从生命的孕育到死亡，外界的食物通过消化、吸收，不断地被转化、合成为自身需要的营养物质，能量同时被储存利用。与此同时，人体自身的物质不断地分解变化，释放储存的能量，供生命活动使

用，同时把不需要和不能利用的物质排出体外。饮食为我们提供了新陈代谢所需要的热能和物质，我们每个人身体健康的指数、寿命的长短、生命的质量都与饮食息息相关。正确的饮食让我们的身体指标处于正常的范围，保持充满活力的健康状态，而不良的饮食方式则带给我们超重肥胖，或者营养不良，损害健康，甚至致命。

饮食和亚健康存在互为因果的关系。健康正确的饮食习惯能帮人缓解甚至赶走亚健康，而不正确的饮食习惯则会加重亚健康，或者使人从健康变成亚健康。每个人的身体里都有一个生理时钟，当我们的作息习惯跟着生理时钟走时，身体自然健康。为了自己的身体健康，要早睡早起。就身体的最佳作息状态来说，晚上10点左右入睡，早上6点起床，午休小睡20分钟，可以让身体维持在良好的新陈代谢的效果中。根据统计，当身体温度提高一度，基础代谢率就可以提高12%。效果虽然只能维持20分钟，不过长期下来，不仅可以有效改善我们常见的手脚冰冷情形，还可以促进全身血液循环、提高新陈代谢。把身体浸泡在水温超过39℃的热水中，体温会慢慢升高，排汗量增加，心跳也随之加快。

吃好一日三餐，特别是早餐。这是因为，越早开启身体的摄食动作，让新陈代谢早点动起来，也是一种避免能量积存的方法，起到减肥的效果。我们知道，人体的组成70%是水分，各种新陈代谢也需要在水分里进行，因此，身体是不是有充足的水分，不仅与肌肤的水嫩光泽有关，还与你的瘦身效果好不好有着密切的关联。多吃含膳食纤维丰富的食物。不吃不喝对瘦身并没有帮助，想要让身体新陈代谢保持良好的状态，选择性的进食很重要。纤维质多的食物，不仅可以增加饱腹感，对肠胃的蠕动及消化都有很大的帮助。纤维质量丰富的食物，通常存在蔬果类当中。营养师建议：一天至少要摄取4份蔬菜、2

份水果，这样膳食纤维的摄取量才会足够。

什么是健康？健康在哪里？健康是一笔巨大的财富，是人生的本钱，是学习、工作和生活的基石，是事业成功的前提。“健康数论”告诉我们：健康是成功的本钱，虽然我们不能说有了健康就拥有了一切，但是，如果没有了健康，真真切切地会失去一切！现实生活中不乏这样的例子，资产过亿的企业家英年早逝，如日中天的演员积劳成疾。人没了，身后的财富成为废纸，一生的名誉化为灰烬。知道爱惜自己身体的人，才会享受生活，才会爱别人！我经常会和别人这样讲：如果50岁以后你才明白这个道理有些晚；如果50岁以后你还不明白这个道理，那就只好等着吃亏了，因为身体的管理只能靠自己，你自己不重视，别人即使想帮助你也是无能为力的。著名免疫学专家、全国政协委员冯理达在首届健康健美长寿促进大会上说：“要健康、健美、长寿，自身因素是第一要素。”

亚健康是指人处于健康和患病之间的过渡状态。如何判断一个人是不是处于亚健康状态呢？如果你有疲劳、乏力、精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等症状，那么很可能，你已经亚健康了。

国家事务处理要遵循国家的法律，我们行走在路上要遵守交通法规，饮食亦有法则，那么，这个法则是什么？如何遵守？这本《这样饮食才健康》可以告诉我们其中的秘密。

正如西谚有云：“You are what you eat.”饮食，是自我发现之路，是自我重塑之路。

贾凯

2018年1月



健康小贴士

## 2013年中国城市居民主要疾病死亡率排名

2013年中国城市居民主要疾病死亡率排名

男性		女性	
位次	疾病名称	位次	疾病名称
1	恶性肿瘤	1	恶性肿瘤
2	脑血管疾病	2	心脏病
3	心脏病	3	脑血管疾病
4	呼吸系统疾病	4	呼吸系统疾病
5	损伤和中毒	5	损伤和中毒
6	消化系统疾病	6	内分泌、营养和代谢疾病
7	内分泌、营养和代谢疾病	7	消化系统疾病
8	泌尿生殖系统疾病	8	泌尿生殖系统疾病
9	其他疾病	9	其他疾病