

顾中一： 我们就该 这样吃

高圆圆的营养师顾中一
写给中国家庭的
日常营养枕边书

顾中一
—— 著

清华大学公共卫生专业硕士
北京营养师协会理事
顾中一 作品

高圆圆 诚意推荐

北京协和医院营养教授 于康

食品科学博士 范志红

丁香医生总编辑 初洋

果壳网CEO 姬十三

美国杜克大学癌症生物学博士 菠萝

专业推荐

继《顾中一说：我们到底应该怎么吃？》之后，
集合三年营养学前沿新知，帮你制订个人科学营养方案。
有病不要急，健康可以吃出来！

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



顾中一： 我们就该 这样吃

顾中一
—著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

顾中一：我们就该这样吃 / 顾中一著. —北京：
北京联合出版公司, 2018.3

ISBN 978-7-5596-1514-5

I. ①顾… II. ①顾… III. ①膳食营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第315878号

顾中一：我们就该这样吃

作 者：顾中一

责任编辑：李艳芬

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数：185千字 700毫米×980毫米 1/16 印张：19

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1514-5

定价：49.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

序

一、我为什么要辞职？

两个月前，我从工作了3000天的首都医科大学附属北京友谊医院辞职了。从二十出头到而立之年，我只在这一家单位工作过，感情还是很深的。下定决心离开体制，需要一定的勇气。

身边很多人表示不解，你为什么要辞职？在三甲大医院有稳定的工作多好！你是追求高收入去私立医院吗？是要跟上这股风潮去创业吗？

我其实是一个很简单的人，做出这个决定的原因也很简单：全力投入自己喜欢的事——健康传播。

随着年纪的增长，我也面临着一个严重的问题：时间越来越不够用了。

婚后家庭责任不断增加，尤其是有娃以后，像过去那样每天下了班抽出3个小时来写科普是不现实的；一些新闻事件、新产品，我大约要花10个小时来深入研究——这几乎是我一整周的业余时间。

同时，随着工作的深入，我的时间平衡彻底被打破了，我多数日子每天只能睡4个小时（辞职以后我知道自己睡到自然醒需要8个小时）。换言之，我既无法继续从事自己热爱的事业，更无法像我

教育别人那样去照顾自己的身体。

因此，即便是以身作则，我也应该理性地做出取舍。

虽然很多前辈批评我考虑问题不周全，但或许就是我这种只能专注做一件事的性格，才让我10年来始终走在我想要走的道路上。最终，我选择了放弃医院的工作，拥抱我热爱的健康传播事业。

二、健康传播能做到什么高度？

今年，我作为第一作者在一份SCI期刊上发表了一篇关于社交网络健康传播的评论文章。在此之前，我一直严守健康传播的科学客观性和严谨性，但从来没想到健康传播还能当作一项科研项目去做，也能被具有影响力的同行评审期刊所关注。

北京所有的营养学会，我都是理事，我还曾做过北京市营养学会营养宣教分会副秘书长。但我内心对“宣教”这个词还是很抵触的，“教”在某些方面意味着崇拜、迷信，而健康传播需要的是传播科学思维，甚至是对自身的批判。

可是，营养学研究的很多因素在个体身上短时间内是看不到效果的，靠个案观察得到的结论常常会误导大众，甚至就算你知道了规律，实践时还是需要个体行动的配合，所以科学的内容往往会变得难以“落地”，或者容易被曲解。

为此，我除了尽力分析尽可能多的营养话题，还一直坚持把作品做得简单明了，我会用理性思维把话题梳理清楚，补充你不知道的知识和事实，最后让你自己来判断，并为你的选择负责。然而这

种作品已经难以满足现在很多读者的需要了，除了内容靠谱，很多人还需要更好的体验。

1.内容贴近读者

作为新一代知识服务者，我对自己的要求是给大家提供热门话题的谈资，解决大家的疑惑。此外，对于一般的健康话题，还会说服读者，改变读者的价值观，让读者在行动上做出改变。

这也意味着，健康传播的内容，很多时候不仅仅是讲一个原则那么简单，还包括各种新出的产品应该怎么选，家里的慢性病患者应该怎么吃……这些更加具体、更加个性化的内容。

这项工作是很复杂的，特别是在一对多服务的时候，就需要新技术了。

2.利用新技术

社交网络本身就算新技术，信息传递速度快、去中心化、复制零成本，这都是优点，我自己就依靠社交网络成了国内网上最火的营养师之一。

其实，还有很多新的形式和工具值得尝试。为了让大家印象深刻，我会尽可能在提供复杂内容时附上思维导图，供大家参考；为了迎合大家利用碎片时间学习的需求，我还会推出一些音频和短视频；为了更热闹地与大家互动，我还会搞搞直播……

3.打破信息茧房

随着信息爆炸，各种各样的APP在占据着大家的心智，信息传递往往只能在一个个小圈子里进行，很难扩展出去。

微博恐怕是当前互联网上最开放的平台了，利用这个平台，你既可以听到别人的声音，又可以诚实地发出你自己的声音。我就是在微博上经营了7年，积累了250万粉丝。当然了，互联网产品变化得很快，但不变的还是人，你需要让更多的人信任你。

4.建立信任

这年头每个人接收到的信息常常是过量的，特别是营养信息。说实话，我在百度直接搜索了一下话题，几乎搜不到什么靠谱的营养内容。我自己都会选择个别值得信任的专家，这也说明了信任的重要性。

不过，“人设”崩塌似乎也很容易。为此，我的做法是从来不把别人当傻子，坚持不说违心的话，甚至我一直坚持不跟保健食品、补充剂、母乳代用品、药品企业进行商业合作。

5.双赢与成长

虽然我是营养专业科班出身、清华大学公共卫生专业硕士，但如今知识更新速度非常快，要想掌握最新的营养学进展，满足大家日常生活中有关营养的方方面面的知识需求，就必须花费很大的精力不断学习，更何况创造高品质的作品是需要成本的。

三、为什么还要出书？

其实这本书中的多数内容我都在互联网上发表过，只不过网上的内容往往只能在短短的一两天内集中传播，几乎不会有人再去系统地阅读。由于内容比较零散，通读体验也不会很好，而经过专业编辑的加工，形成一本书，则具备了系统学习、珍藏、作为礼品送人等价值。经过火眼金睛的网友们的挑错，相信书中的内容也更为可靠，希望能让您满意。

另外，此书送给我的女儿早早。

顾中一

2017年11月

目 录

第一章 小顾帮你找到自己的完美膳食



- 合理膳食的重要性 / 002
- 平衡膳食从哪里入手? / 010
- 健康秘籍之“三减三健” / 013
- 营养师不吃什么? / 016
- 最便宜的营养食谱 / 018
- 如何正确选择保健食品? / 022

第二章 探究营养微观世界，制订个人科学营养方案



- 如何少摄入反式脂肪酸? / 028
- 食品添加剂是天使还是魔鬼? / 032
- 如何做个“镁”食家? / 037
- 吃营养补充剂有坏处吗? / 041
- 人体能100%吸收食物热量吗? / 044
- 铝摄入过量离我们有多远? / 048

如何从血糖入手保持皮肤健康？ / 051

营养师自己会吃保健品吗？ / 053

第三章 要想营养好，健康的饮食方式很重要



营养早餐应该包括什么？ / 058

关于保质期你得知道的两点 / 061

水果应该什么时候吃？ / 063

夏日控糖减肥攻略11条 / 065

午饭怎样吃能改善午后嗜睡？ / 070

常吃坚果对健康有利还是有弊？ / 073

喝错汤会伤身？学学喝汤的常识 / 075

如何让自己的青春慢慢老？ / 078

如何科学喝咖啡？ / 081

选购生鲜要注意什么？ / 084

第四章 让营养守护你的身体器官



减少白发，预防脱发，怎样吃能使头发更健康？ / 090

如何应对水肿？ / 095

儿童甲营养不良怎么办？ / 099

对性能力起积极作用的食物存在吗？ / 102

如何减掉肚子上的脂肪？ / 105

第五章 有病不要急，健康可以吃出来



- 吃什么可以立竿见影改变亚健康？ / 108
- 怎样改善和解决口臭问题？ / 111
- 慢性前列腺炎的应对方式 / 114
- 治疗糖尿病的关键是什么？ / 118
- 体重莫名下降应该怎样安排饮食？ / 120
- 抗炎饮食有什么特点？ / 123
- 怎么吃对血管健康更有保障？ / 126
- 胆囊炎患者该怎样安排饮食？ / 129
- 生病时吃发物、辛辣食物会有什么后果？ / 131
- 脑血栓患者饮食的8个原则 / 135
- 食管溃疡的人怎么吃饭？ / 139
- 烧心泛酸，反流性食管炎该怎么办？ / 141
- 化疗患者的饮食提醒 / 144
- 胆囊切除术后饮食建议 / 148

第六章 特殊人群需要特殊关爱



- 老年人：上了年纪饭量小、身体消瘦，怎样改善？ / 152
- 老年人的身体健康 / 156
- 哺乳妈妈：哪些食物不能碰？ / 160
- 哺乳期的妈妈应该怎么吃呢？ / 163
- 考试族：送你们11条考试健康提醒 / 166

加班族：忙成狗的人，如何让自己的状态好一点？ / 171

熬夜族：长期睡眠不足的12条心得 / 178

素食主义是健康的吗？ / 180

瘦子有什么方法可以增肌？ / 183

健身爱好者：27个最应掌握的健身饮食常识 / 185

年纪大了有啤酒肚怎么办？ / 192

糖尿病患者的饮食该怎样合理安排？ / 196

第七章 小顾的谣言粉碎机



碳酸饮料到底能不能喝？ / 200

芥花籽油的存在是个阴谋吗？ / 202

有机食品更美味、更营养、更安全？ / 204

食物相克表有科学依据吗？ / 208

40多天出栏上市的鸡能吃吗？ / 211

核辐射地区生产的食物都不能吃？ / 214

紫菜是废旧塑料袋做的？ / 217

能让人变聪明的“聪明药”存在吗？ / 219

芹菜会杀精？ / 223

加工肉制品可能会致癌？ / 226

“铁元”真的能补铁吗？ / 230

第八章 细心呵护孩子的每一餐



- 婴幼儿为什么总要吃东西? / 234
- 婴幼儿过敏性疾病的营养干预 / 236
- 孩子每天到底应该吃多少肉? / 240
- 孩子的牙齿保卫战 / 242
- 果汁应该怎么喝? / 246
- 儿童如何补充维生素D? / 250
- 如何预防儿童误食毒物? / 254
- 如何帮孩子选牛奶? / 256

第九章 养生保健食物应该怎样吃



- 黑茶能为你带来多少好处? / 264
- 花生营养价值大揭秘 / 266
- 一张图读懂水果茶 / 270
- 剖析灵芝的养生奥秘 / 271
- 魔芋是“最好的减肥食品”吗? / 275
- 酵素可以疏通肠胃并减肥吗? / 278

参考资料 / 281

第一章



小顾帮你找到自己的
完美膳食

合理膳食的重要性

豆瓣网评选出了2017年口碑最好的电影，是《摔跤吧！爸爸》。大家都在谈论主演阿米尔·汗为这部片子增肥至体脂37%，又减肥至体脂10%以下的励志故事。

身为职业营养师，看到片子里多处情节都暗示营养的重要，我是既欣慰又兴奋。这里借片中的几处细节，和大家谈谈合理膳食的重要性。

戒除咸、油、辣

电影中，爸爸培养女儿当摔跤手是从告诫她们戒除咸、油、辣，挥别“脆球饼”开始的（脆球饼是一种油炸中空面球，用手指压塌，塞土豆泥、鹰嘴豆、洋葱等，浇罗望子酱或酸奶，用两指捏住，浸入绿色酸汤汁，一整个送入口，最终咬碎）。

《中国居民膳食指南（2016）》（以下简称《膳食指南》）中也有“少盐少油，控糖限酒”的要求，然而营养报告显示，2012年我国居民平均每天烹调用盐10.5g，比起2002年仅下降了1.5g，距

离6g的推荐量还有很大距离（尽管如此，这也是唯一的可喜的变化）。此外，脂肪提供的热量占到总热量的30%以上。

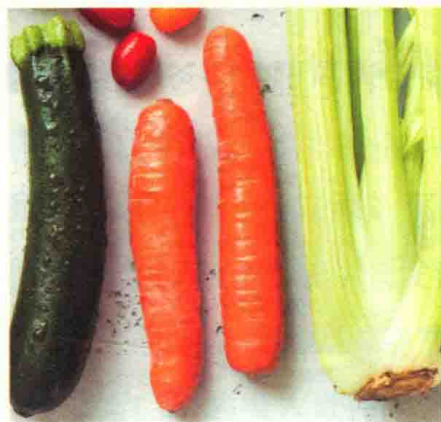
《膳食指南》中对谷薯类食物的建议是每天吃250—400g，其中全谷物和杂豆应为50—150g、薯类应为50—100g。每年5月的第三个星期是全国营养周，2017年的全国营养周的主题就是全谷物，然而目前大家全谷物吃得还是太少，基本都只吃精米白面。

因此，我个人建议中午要是在外吃饭的上班族，早餐的谷物可以选择燕麦片、杂粮粥，晚餐主食则可以选择糙米、薯类，平时拒绝甜饮料。

啃胡萝卜

电影中胡萝卜是家里常备的蔬菜，女儿常常不情不愿地在爸爸的注视下啃胡萝卜。

大家都知道胡萝卜里有类胡萝卜素，它可以在体内转化为维生素A，维生素A对于儿童免疫功能的影响非常大。缺乏维生素A是



发展中国家儿童普遍存在的现象，也是儿童严重感染和死亡的重要因素。

世界卫生组织专门有一份指南，指出6—59个月龄的儿童每天摄入维生素A应达到推荐量。此外，维生素A缺乏的高危人群、患严重感染性疾病或蛋白质能量营养不良的高危人群也应预防性地补充维生素A。

《膳食指南》建议每一顿饭都应有蔬菜，每天摄入蔬菜300—500g，深色的蔬菜应当占到一半以上。另外，推荐每天吃200—350g的新鲜水果。

喝牛奶

电影中，爸爸发现女儿有摔跤天赋后，明确跟妈妈说要给孩子增加营养，方法就是每天喝一杯牛奶。

首先从营养角度来说，体重过轻、身材矮小，要警惕的是蛋白

