

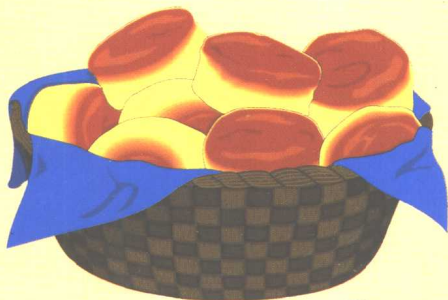


吃出健康来

(台湾) 黄君彦◎编著

正确的饮食习惯是健康的首要法则

肾病患者不可摄取过多蔬菜和水果
易形成致癌物质的吃法



● 引起疾病的不良饮食习惯

中国纺织出版社



吃出健康来

(台湾)黄君彦 编著



新世纪医疗保健广场



中国纺织出版社

本书中文简体版经台湾省国家出版社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1999-2696号

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康来/(台湾)黄君彦编著. —北京:中国纺织出版社, 2000.1

(新世纪医疗保健广场)

ISBN 7-5064-1718-9/R·0025

I. 吃… II. 黄… III. ①食品营养-普及读物 ②营养卫生-普及读物 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50334 号

策划编辑:李秀英 郭慧娟 责任编辑:郭慧娟 责任校对:陈红
责任设计:李然 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年1月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.125

字数:121千字 印数:1—8000 定价:10.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版者的话



伴随着 2000 年钟声的敲响，我们引进的台湾版“新世纪医疗保健广场”丛书与大家见面了，愿您能喜欢。

随着医疗体制改革的深化，广大中老年朋友们无一不想与健康为伴，以减少看病、吃药的痛苦及费用的支出。在此，我们奉献给您这套丛书，将解决您的后顾之忧，给您带来欢乐。

当您漫步在“新世纪医疗保健广场”时，您会知道如何摆脱药物的控制，走出疾病的阴影；您会了解如何科学饮食就能延年益寿；您会明白如何善用维他命以产生神奇的功效；您会正确认识肝病、高血压、糖尿病等，掌握健康要领。该套丛书能使您自信地展望未来，获得一生的安康。

在编辑本套丛书的过程中，我们对原版书中较生僻与不常用的词句作了必要的修改，对部分不适用的内容作了删除。

中国纺织出版社

序 言

许多营养学者一致认为，两个现代人中就有一人有着错误的饮食习惯。更令人惊讶的是，绝大多数的人非常注重食物的口味，但对于营养和健康方面却不太注意与重视。

曾经有一位四十多岁的男士到医院看病，他因为失眠、头痛、肩膀酸痛，整个人都感到疲倦而烦闷；他把症状与经过详细地列在纸上，并且为自己诊断出失眠症、神经痛、肝病、癌症等一连串疾病名称。他自己曾非常认真地阅读有关家庭医学方面的书籍，可是经过医生所检查出来的结果却只是单纯的维他命缺乏症。原来他只身出外工作已达半年，几乎每天都在外面吃饭，通常只以简便的加工食物果腹，结果身体才会发生毛病。

另一个例子是有一位三十多岁的妇女到医院看病，说她经常出现目眩、想吐、腰痛、精神不安等症状，她担心自己是否已患了更年期障碍，而诊断的结果却只是贫血和神经障碍罢了。事实上，身为家庭主妇的她，对于营



养与烹饪不能说一无所知，只是由于她的烹调方式一直迁就小孩的胃口，结果导致营养失调，身体状况也因此而发生变化。

所幸的是，这两位患者在经过血液和其他检查及听了检查结果的详细说明之后，即开始改变昔日的生活习惯，不久便均不药而愈。而这两人尤其幸运的是，在他们饮食习惯上的缺失尚未引起重大疾病之前，就已出现了若干轻微的症状，使他们在病发之前得以即时补救。

一般说来，因不良的饮食习惯而造成的疾病，通常在 5 年、10 年，甚至 20 年的悠久岁月中，慢慢地影响人体，而后引起动脉硬化、心脏病、脑溢血或癌症等可怕的疾病。由于这种影响是在人们不自觉的状态下进行的，所以等到发觉有病时，往往已到了药石无效的阶段。

近年来，由于罹患癌症及其他各种成人病人数的迅速增加，使人们开始对健康加以关切，而诸如慢跑、网球等运动热潮，便是此种关切下所产生的现象。笔者极乐于见到此种现象，但在此仍要强调，对健康最基本、最重要的影响因素，还是正确的饮食习惯。

错误的饮食习惯及不均衡的三餐是绝对无法使人长寿的，不仅如此，甚至会引起重大疾病，并导致早夭。如果说现代人的寿命完全由饮食所左右，委实并不为



过。

饮食习惯既然如此重要，你在一星期之中究竟吃了些什么？能否把菜单重述一遍？希望你从今天开始能把它记下来，如此才能了解自己在饮食方面究竟有什么问题，以及该如何来改善这些问题。

本书针对各种食物所具的危险性及有益健康之处，均加以具体说明，相信读者在读过本书之后，对于什么东西该多吃、什么东西应少吃或不可吃，必能获得较为明确的概念。此外，除了探讨各种食物的营养价值外，也针对各种食物吃法对身体所造成的影响作一番研究。相信读者不难发现，同一种食物，往往会因吃法的不同而对健康造成好坏两种不同的影响。

由于各人的条件不同，所谓“正确”的饮食生活也因人而异，因此在书中同时配合各人的身体状况及生活习惯，对有关预防疾病和维持健康的饮食方式加以说明。希望本书能够成为你的健康顾问，经常被你放在餐桌的一角，并成为你烹饪时的最佳参考书籍。



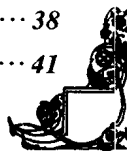


第一章 危害生命的饮食习惯..... 1

- 饮食习惯影响寿命长短..... 2
- 充实自身之营养常识..... 4
- 有关营养与成人病的调查..... 6
- 小孩深受错误饮食习惯之害..... 9
- 加工食品的泛滥..... 11
- 适度摄取维他命才正确..... 13
- 新营养摄取法及饮食方法..... 15

第二章 引起疾病的不良习惯..... 17

- 睡前进食易得肥胖及糖尿病..... 18
- 早餐的重要性..... 21
- 经常单独吃饭易患胃疾..... 23
- 站着进食极易压抑胃肠的作用..... 25
- 吃东西速度快不易发胖..... 26
- 经常外食者易得成人病..... 28
- 吃得多反易导致营养失调..... 30
- 每餐之热量决定于脂肪的多寡..... 32
- 过度节食易导致动脉硬化..... 33
- 缺乏纤维素易患便秘及癌症..... 36
- 缺乏铅易精力衰退..... 38
- 缺乏蛋白质易患中风..... 41



- 喝酒不吃菜易形成动脉硬化..... 43
- 空腹喝酒易导致肝硬化..... 45

第三章 如何免除加工食品之害..... 47

- 方便面的毒害..... 48
- 咖啡喝太多会提高心肌梗塞的可能性..... 51
- 不当饮食易造成食欲不振..... 52
- 汉堡吃太多会增加胆固醇..... 54
- 速食调理包没有营养..... 55
- 火腿、香肠会使骨质变脆..... 57
- 罐头食物会引起高血压..... 59
- 砂糖的害处..... 62
- 低血糖症的引发..... 64
- 化学调味料引起的症候群..... 66
- 市售调味汁导致营养失调..... 68
- 市售现成菜会提高血压..... 70
- 常吃零食易营养不良..... 71
- 嚼食口香糖易引起蛀牙..... 73

第四章 正确食用健康食品..... 75

- 糙米是骨折和贫血的祸源..... 76
- 吃太多沙丁鱼易患痛风..... 77
- 腌制食品含盐量过高..... 79
- 碘蛋无降低胆固醇的作用..... 81
- 调理过的豆浆不如牛奶..... 82
- 低脂牛奶缺乏维他命 A、D..... 84
- 运动饮料会使血压迅速上升..... 86
- 钾过剩造成神经和肌肉作用紊乱..... 89
- 饮醋的方法及种类要正确..... 90



第五章 对人体造成影响的食物..... 93

- 应选择“软”型人造奶油..... 94
- 植物油摄取过多亦不利健康..... 96
- 少盐分酱菜为最佳维他命群来源..... 97
- 牛胆素可减少胆固醇..... 99
- 错误的解冻方法会使营养流失..... 101
- 鱼的红色部位富含能预防成人病的
二十碳五烯酸..... 103
- 煎鱼方法须得当..... 105
- 市售香菇不含维他命 D..... 106
- 荞麦面虽有营养却不该当成健康食品..... 107
- 用力咀嚼可使头脑更灵活..... 108
- 吃过多蔬菜反使便秘恶化..... 110
- 多吃蔬果可降低胆固醇..... 111
- 白色蔬菜的营养价值低..... 112
- 勿将黄瓜加入生菜沙拉或果菜汁中..... 114
- 易形成致癌物质的吃法..... 115
- 维他命 A 会引起肝病变..... 116
- 氧化的植物性脂肪危害更大..... 118
- 常吃生蛋易得皮肤病..... 119
- 大量喝浓茶的人要注意胃溃疡和贫血..... 120
- 水煮咸鱼可去除多余盐分..... 122

第六章 改善健康的正确饮食法..... 123

- 二十碳五烯酸效果比亚油酸好..... 124
- 大豆蛋白质含量丰富..... 126
- 长葱和海藻中的硒可防癌..... 128
- 防止糖尿病的饮食方法..... 130



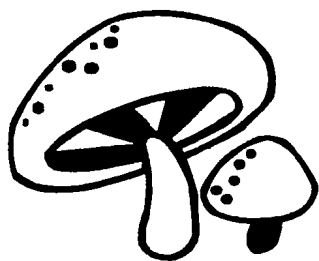
● 多吃鱼贝类可防止脑溢血·····	132
● 许多不咸的食物也含有大量盐分·····	133
● 食物纤维降低胆固醇的真相·····	135
● 患痛风者应多摄取牛奶和蔬菜汁·····	137
● 胃衰弱又无食欲的人应多喝牛奶·····	139
● 多吃深绿色蔬菜可预防感冒·····	141
● 熬夜、睡眠不足时应多摄取高蛋白质食物·····	142
● 铁质不足易造成贫血·····	144
● 治疗及预防便秘之法·····	147
● 维他命 A 可使咽喉及气管粘膜强健·····	148





第一章

危害生命的饮食习惯



● 饮食习惯影响寿命长短

——高热量、高脂肪、高动物性蛋白质的食物十分危险

每一个人都希望能够健康长寿，事实上，如果能永远年轻地活下去，将是件十分美妙的事，所以在古代，人们就不断追寻长生不老的灵药，而现代人则是不断追求永葆青春活力的方法。

虽然从古至今，尚未有人能真正做到长生不老，不过要想不生大病而健康地活到 100 岁，倒不是不可能的事。其实方法非常简单，只要每天以正确的饮食方法摄取有益身体的食物，就能活得长寿又健康。

过去曾经有人从事有关“使人长寿的饮食”方面的研究，并对所谓长寿村或长寿地区的高龄人进行实地的饮食调查，其中最大规模的调查，乃针对近千个村庄做长达 27 年的调查。这份研究报告指出：“长寿村多半位于离岛及海岸地带，而这些地方的饮食特征乃是平常大量摄取鱼贝类、大豆制品、蛋白质食物，以及蔬菜、海藻等维他命与矿物质含量丰富的食物。”

美国哈佛大学的亚力山大·黎夫教授也针对世界有名的几个长寿村进行研究，如：南美厄瓜多尔的比耳卡班、巴基斯坦的奋沙，以及前苏联高加索等地区。他在报告中指出：“生活在这些地区的人们，其饮食虽然很粗糙，但营



养却很均衡。换言之，他们所摄取的能量低，而蛋白质和脂肪主要均来自植物。”

此外，亦有研究人员针对一千多名百岁以上的老人做饮食生活状况调查。结果发现，这些人虽已超过百岁，他们每天至少还要进食两次以上的肉类、蛋类、鱼贝类、大豆制品等蛋白质食物，同时，黄绿色蔬菜及海藻也摄取得很多，而他们最喜爱的前三种食物依次为蔬菜、鱼贝类、蛋类。

从以上的调查结果看来，我们可以归纳出一个共同现象：那就是长寿者的饮食绝不豪奢，其食量也较少，通常只吃八分饱而已，同时我们对于足以使人长寿的食物，也已大致有所了解。然而，寿命短的人的饮食习惯又如何呢？

根据美国参议院“营养问题特别委员会”的调查指出，占先进国家人民死因过半的心脏病和癌症，通常由于不良的饮食习惯所造成，主要是因为造成肥胖的热量过剩所致；换言之，寿命短的人通常吃得太多且偏好含有大量动物性脂肪及蛋白质的鱼、肉和奶油，而维他命和矿物质的摄取则过于缺乏。

又根据美国“国立癌症研究所”出版的“食物营养与癌症”一文指出，癌症的罹患率之所以会愈来愈高，原因在于动物性和植物性脂肪摄取过多，砂糖、米、面粉等碳水化合物的制造过于精细，同时缺乏维他命 A、C 等必要的营养素的关系，而这份报告正好与有关长寿者的调查结果不谋而合。

世界上没有人会愿意终生与病痛为伍或是希望自己



的生命短暂，相信每一个人不但希望自己能够健康长寿，也希望自己的家人与朋友们都能健康地生活，而饮食正是关键所在。

● 充实自身之营养常识

——现代的饮食环境正破坏着营养的均衡

许多人对于饮食和营养的观念之所以会过于乐观，很可能是来自下列的想法：“只要饿的时候吃想吃的东西，自然即可维持营养的均衡。”

的确，人在疲倦时会想吃甜食，而汗水流得多时则会想吃咸的东西，因为人的身体往往会自然地要求补充所需要的东西，所以一般人认为对营养和饮食的控制不必过于紧张。抱持这种观念的人并提出以下有关动物的实验为根据：

在笼子里放置五个饲料盒饲养老鼠，这五个盒子分别装着主要成分为酪蛋白（蛋白质的一种）、脂肪、砂糖、盐（氯化钠）、钙等饲料，然后以一天为单位，观察老鼠究竟吃了多少。

结果发现，老鼠起先吃了很多含糖饲料，但不久就开始吃含酪蛋白和脂肪的饲料，一天下来，五种饲料所吃的量都很平均，虽然大致上有吃含较多糖分的饲料的倾向，但营养依然能维持平衡。于是他们由以上实验推论，连动物在本能上都知道要摄取均衡的营养，因此人只要吃想吃的东西，就不必担心营养失调了。



但是请不要太自作聪明，因为我们每天所吃的东西并不像饲养实验老鼠的食物那样单纯。我们餐桌上所摆出的食物，不但无法单纯地区分为蛋白质、淀粉质等，且由于它们所含各种营养素的比较不同，因此也就无法像老鼠那样巧妙地分开使用，身体自然无法维持所需的均衡营养。譬如人们的蛋白质往往不足，而为了弥补蛋白质的不足，转而大量摄取肉类，结果反而造成脂肪和热量摄取过多。

更糟糕的是，我们所吃的食物几乎全都已经过调味处理。摄取食物原本应以营养为着眼点，却变成了以人的味觉观点来取决，于是人们改变了烹调方法或以不同的材料来调味，即使天天吃肉也不致感到厌烦。在这种情况下，造成了营养的偏差，导致淀粉（糖类）、蛋白质、脂肪摄取太多而过剩，而此种营养素的不平衡正足以影响一个人的寿命，现代化“丰富的”饮食生活更加速了这种倾向。放眼所及，全世界的食物料理几乎都可以在街上的餐厅及超级市场的食品专柜中找到，而最新的食谱和电视上的烹饪节目也经常介绍一些鲜少听闻的烹调方法，比起从前，我们可以获得更多、更千变万化的菜单；然而无论是什么事，一旦选择范围扩大，通常只会为那些缺乏正确判断力的人带来困扰和不幸；目前大众的饮食习惯已经逐渐趋向欧美化，而罹患成人病的人也有逐渐增加的趋势了。

再者，现代人的生活忙碌而紧张，心理压力也相对升高，体力透支、睡眠不足及持续的精神紧张，使得人体必须



补充大量的营养，因此现代人在健康管理方面，最重要的是必须充实本身的营养常识。如果不明了身体的需要及食物对身体的好坏，而胡乱地摄取营养，是绝对无法维持身体的健康的。

也许有人向来只对美味可口的食物感兴趣，而对营养问题则毫不在意，且如此过了 30 年、40 年，甚至 50 年也没有生过什么大病，所以就以为营养学并不重要，然而这种观念和心态是错误的。须知恶劣的饮食状况所带来的影响并非一两年就可以看得出来，尤其是成人病，更需要 10 年、20 年，甚至是 30 年的时间才会显露出来，所以切莫因为自己一直只吃喜欢的东西而并未出现不良影响，就以为将来也不致发生问题，这是种非常危险的错误想法。

● 有关营养与成人病的调查

——人死亡原因以癌症、心脏病、糖尿病、中风居多

经年累月之错误饮食习惯所造成的悲惨结果，是 40 岁以后出现的“成人病”。其中最具代表性的是癌症、心脏病、糖尿病、中风、高血压等病症，这些疾病占死亡原因的 1/5。其实，这些病有九成以上均起因于不当的饮食习惯，换句话说，只要从年轻时便过着正常的饮食生活，这些疾病的发病率即可降低到 1/10 以下。可惜的是，现在社会一般的情况却愈来愈糟糕，因为人们的饮食习惯逐渐恶化，

