

现代生活健康丛书

JK



- ◇对「健康食品」的重新认识
- ◇卵磷脂是不是万灵丹
- ◇另类动物油——鱼油的功效
- ◇胎盘素，能不能让青春永驻
- ◇褪黑激素，不是健康食品
- ◇漫谈灵芝的保健功效
- ◇喝咖啡是否影响健康
- ◇美容瘦身，效果待斟酌
- ◇减肥，如何兼顾窈窕与健康
- ◇天然保健食品——蜂王乳



现代健康饮食常识

XianDai
JianKang YinShi ChangShi

生活健康专家组◎编著

现代 健康饮食常识

XIANDAI
JIANKE YINSHI CHANGSHI



现代健康饮食常识



现代生活健康丛书

现代健康饮食常识

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

现代健康饮食常识/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 现... II. 北... III. ①食品营养-基本知识 ②
饮食卫生-基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054712 号

10元本

现代生活健康丛书※现代健康饮食常识

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

http://www.onbook.com.cn

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

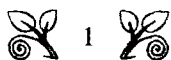
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

前 言

现代的人越来越富足，而生活品质却未能与所得同步，文明病的发生率直线上升。据调查，目前十大死因的前五名除意外伤害外，其他如恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病与糖尿病，都与饮食有关。因此，饮食的观念和行为，对健康和生活品质的影响，实在是人们在生活中最应重视的问题。

如何科学地对待形形色色的饮食保健品，尤其是面对那些夸大保健品的“安全性和功效作用”的广告，是我们日常生活中应慎重对待的。如前一段时期的“核酸风波”，恐怕不少读者都被那扩大事实、捏造“核酸高功效”的宣传而蒙蔽。其实，我们自己的权威教科书早有定论：“机体可以利用一些小分子化合物合成核酸，所以人体不需要靠外界供给核酸。核酸不属于营养之列。”因此，现代人要想拥有健康，必须具有科学的保健常识和知识。我们便在本书里以生动活泼的方式，深入浅出地告诉你“保健食品”的真相。



本书所涵盖的范围很广，从健康食品说起（包括灵芝、蜂胶、蜂王乳、鱼油、卵磷脂等），以及食品中的各种营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质），还谈到大家所担心的微波炉加热、胆固醇、农药、食品添加物与致癌物等；牵涉到的年龄层更广，由儿童到银发族。我们用最完善的方式，让读者了解饮食影响健康的事实。书中还剖析了许多人对减肥与防癌食品的错误观念；诚如书中所说的，要减肥或防癌，应先从少吃某些食物着手，而不是花大笔的冤枉钱，去买一些可能有害健康的食品。

让需要健康、关心健康的人们，从树立正确的饮食观念着手，逐步系统化、科学化。相信读者能从本书中获得最新的资讯，从而把握健康，幸福生活。

生活健康专家组是由北京、上海、香港等地的专家成员组成。他们从事医疗、营养、食品、保健等工作几十年，积累了丰富的经验，并在各杂志上发表重要的科普文章。《现代生活健康丛书》就是专家们在此基础上，结合个人专业，广泛收集相关方面的最新中外研究资料，编辑完成。让读者系统地阅读，深入地了解各方面的知识，并知道其所以然，从而树立正确的健康观念，愉快地生活。

策 划：博泽文化
责任编辑：文 实
封面设计：金 子

目 录

第一章 对“健康食品”的重新认识

- 一、“健康食品”，是否真的保健康 (2)
- 二、卵磷脂是不是万灵丹 (5)
- 三、另类动物油——鱼油的功效 (7)
- 四、最佳“抗氧化剂”就在食物中 (10)
- 五、吃免疫蛋，先弄清观念 (12)
- 六、酵素——真能减肥、抗氧化吗 (15)
- 七、乳酸菌，健胃通肠的好帮手 (18)
- 八、吃寡糖，不怕蛀牙不怕胖 (21)
- 九、天然保健食品——蜂王浆 (24)
- 十、蜂蜜与蜂胶 (27)
- 十一、胎盘素，能不能让青春永驻 (30)
- 十二、褪黑激素，不是健康食品 (33)
- 十三、鲨鱼软骨粉，不是癌症救星 (35)
- 十四、清除致癌物，“活性碳”非妙药 (38)
- 十五、漫谈灵芝的保健功效 (41)





- 十六、食品掺类固醇，大不妙 (44)
- 十七、面对“健康食品”，务必睁亮眼 (47)
- 十八、认识“机能”饮用水 (50)

第二章 吃得营养，吃得均衡

- 一、如何吃，营养才均衡 (55)
- 二、如何吃油才健康 (58)
- 三、蛋白质，与年轻美丽不是等号 (61)
- 四、均衡饮食，就能补充足够的维生素 (64)
- 五、纤维素与健康 (67)
- 六、高钙，是不是真的“高人一等” (70)
- 七、补充铁质，观念要正确 (73)
- 八、妈妈哺乳，宝宝健康 (76)
- 九、如何吃素最健康 (79)
- 十、认识代糖 (81)
- 十一、油脂的分身——代脂 (84)
- 十二、维生素 C 的功效 (87)
- 十三、维生素 E 是不是抗老良方 (90)
- 十四、喝咖啡是否影响健康 (93)
- 十五、美容瘦身，效果待斟酌 (95)
- 十六、断食不得法，小心伤身 (99)
- 十七、小时候胖，大了减肥难 (101)



- 十八、“减肥茶”，可让减肥出岔儿 (104)
- 十九、减肥，如何兼顾窈窕与健康 (107)
- 二十、食物的酸性与碱性 (110)
- 二十一、认识糖类家族 (113)
- 二十二、食物“相克”，有没有道理 (117)
- 二十三、吃肉长肉、吃脑补脑吗 (120)

第三章 战胜慢性病

- 一、从饮食充实骨本 (125)
- 二、排除不当饮食，降低致癌几率 (127)
- 三、如何从日常饮食中防癌 (130)
- 四、认识食物过敏 (132)
- 五、银发族的营养与健康 (135)
- 六、痛风病人的饮食 (138)
- 七、血压高，改变饮食很重要 (141)
- 八、糖尿病患者的饮食 (144)
- 九、控制胆固醇，预防心血管疾病 (147)

第四章 食物处理新方法

- 一、微波炉加热面面观 (151)
- 二、食品添加防腐剂，不必太恐惧 (153)
- 三、是否真有无菌水 (156)





四、厨房油烟与回锅油	(159)
五、肉品中的药物残留	(162)
六、加硝的腌制肉品，安不安全	(165)
七、蔬果喷农药，需不需要担心	(168)
八、选择猪肉，卫生最重要	(171)
九、炎炎夏日，如何预防食物中毒	(174)
十、花生好吃，黄曲霉毒素不好惹	(177)





第一章 对“健康食品” 的重新认识

健康食品，究竟是食品？还是药品？

如果只是食品，为何这些产品多半售价高昂？

如果是药品，为何却不需经过卫生部门的严格检验？

健康食品，游走在食品和药品之间；

对有关部门，它们宣称只是食品，即使标示不实、成分可疑、夸大疗效，也无法可管；

对消费者，它们宣称有神奇疗效——美容、增高、增强免疫力、防癌、治癌，让消费者趋之若鹜，受骗上当者不计其数。

以下文章，将最流行的十多种健康食品，一一摊在阳光下，细细检视其成分、效果，让您真正认识健康食品。





一、“健康食品”，是否真的保健康

“健康食品”打着“预防疾病”的幌子，销量直线上升，甚至许多人误以为可以治疗疾病。其实，它只是营养补充品。政府应加速立法，还原健康食品的真实面貌。

近来接到许多读者来信，有的问起“卵磷脂”有没有效？有的想知道“免疫奶粉”是什么东西？诸如此类的问题非常多，可见所谓“健康食品”多么流行。

目前在市面上，不论是鱼油、海藻、人参，还是灵芝、花粉、蜂王浆，各种产品琳琅满目，许多人也对其广告如数家珍。根据一项调查，某城市有77%的消费者曾经购买过“健康食品”，而相关产品市场每年以30%~40%的成长率持续增加，估计每年销售总金额可以超过百亿元。但是许多人也好奇，这些食品的功效到底有多神奇？真的可以“吃了健康”吗？



1. 寻常的食品，夸大的功效

事实上，多年来在消协处理的案件之中，“健康食品”的买卖纠纷一直占有极高比例。品质不良、售价偏高，是“健康食品”最为消费者诟病之处，而夸大不实的广告更是经常误导消费者，延误了疾患的治疗，甚至危及生命。例如：标榜能减肥的“保立胺酵素”，竟然是猪饲料混充；“鲨鱼软骨粉”宣称可以治癌，却从未得到医学上的证实。

又如，市面上绝大多数的“健康食品”，在包装或标示上不是不够确实，就是换个名词唬人。比方说，明明是维生素 C，偏偏要说是“抗坏血酸”；要是维生素 E，就写成 Tocopherols（生育醇）；还有所谓 Beta - Carotene，其实就是胡萝卜素（维生素 A 的前驱物质）；尤其所谓“抗氧化剂”，其实大多数只是上述三种维生素而已。因为制售者知道，讲“维生素”人人都懂，但是换个学名就稀奇多了，更可以抬高售价，反正受骗上当的永远是消费者。

此外，许多“健康食品”总是宣称有一箩筐好处，但是如果大家注意这些广告，就可以发现其中充斥着专有名词；绝大多数的消费者根本看不懂这些专有名词究竟代表什么意义，但是却必然会对





“抗癌”、“防老”、“青春”、“远离心脏病”等诉求感到心动，许多人遂抱着“试试看”的心理，制售者就达到了目的。

“健康食品”之所以如此盛行，就是制售者抓住了消费者“有病治病、没病补身”的心理。但是我们应该坚信一点，就是真正能够治疗疾病的只有药品；想要治病，就应该到医院去，并不能借由“健康食品”达到目的。事实上，所谓“健康食品”只是商业名词，因为所有食物都会提供营养，但是并没有一种单一的食物可以特别满足人体健康的一切所需。

2. 只是营养补充品

因此，奉劝各位注重养生的消费者，想要增加抵抗力来预防疾病或延缓老化，仍然要从均衡饮食中获得。不过，愈来愈多的研究已经证实，食物中某些特定的成分是有促进健康的保健作用，而缺乏某些特定营养素也容易使人罹患特定疾病。譬如说，缺乏钙质，容易使人在中老年后罹患骨质疏松症，而膳食纤维则具有帮助肠胃蠕动、预防疾病的功效。因此，这些含有特定成分的食品，基本上也可以作为日常饮食的辅助品，但是不能取代药品。



尤其重要的是，这些食品应该明确标示成分和功效，但不得将其保健功效夸大，更不得宣称有任何疗效。

二、卵磷脂是不是万灵丹

“卵磷脂”并不稀奇，在所有的食物中都有，鸡蛋、豆类中尤其多；虽然广告宣称能“补脑”、可“防癌”，其实只有助于预防心血管疾病。

“健康食品”流行之初，卵磷脂就已经占有一席之地，而在广告中，更是被形容得有如万灵丹。那么，卵磷脂究竟是什么东西？又具有什么功效呢？

1. 可预防血管硬化

其实，卵磷脂就是一种油，因为它含有少量的磷元素，所以我们称之为卵磷脂。它有一个俗名，叫做蛋黄素，顾名思义，在蛋黄里面含量很多；只是因为蛋黄的胆固醇很高，大家不愿意吃。事实上，卵磷脂在豆类植物里面有很多，例如：黄豆、花生，所以严格来说，它并不是特殊的食物成分。





那么，我们的身体是不是非常需要卵磷脂呢？是的，卵磷脂是人体很需要的营养成分。因为人体由细胞所构成，而卵磷脂就是构成细胞膜很重要的物质；而且，我们吃下卵磷脂之后，身体会产生一种高密度的脂蛋白，这种脂蛋白，就是一般所谓的“血管中的清道夫”，能够将血管里的胆固醇带走，防止血管硬化。

所以，卵磷脂的好处，主要是对心脏病和高血压的病人有益，可以减低发病的几率。除此之外，民间传言有关卵磷脂的功能，比如：补脑、治疗便秘，乃至延年益寿、永驻青春等等，就不可信。

2. 所有食物都含有卵磷脂

既然卵磷脂确实对人体有益，那么我们需不需要特别去吃它呢？事实上，任何生物，不管是动物或植物，都是细胞构成的，都有细胞膜，而细胞膜有1/3以上由卵磷脂组成，无论我们吃任何东西，都等于同时吃下了卵磷脂，所以其实不需要另外去买来吃。而且，食用时还应该注意，因为卵磷脂是一种油，就是高热量的东西；吃多少卵磷脂，就等于吃多少油。

消费者也会发现，卵磷脂的价格并不低，甚至

