



王统正 编著

吃出健康来

上海科学普及出版社

吃 出 健 康 来

王统正 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康来/王统正编著. —上海:上海科学普及出版社, 2000.5

ISBN 7-5427-1549-6

I. 吃... II. 王... III. ①食品营养-基本知识②营养卫生-关系-健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17435 号

责任编辑 李 乔 孙崇恩

吃出健康来

王统正 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 苏州望亭印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 字数 126000

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5427-1549-6/S·62 定价: 8.00 元



序 一

“民以食为天”，古今中外同此一理。孔老夫子谓之食色人之性也。要吃东西是人的本性。岂止是人，一切动物概无例外。问题正如本书作者王统正先生所说是“吃什么”和“怎么吃”。这个问题从上古至今，人们一直不断地在探索。当然如韩非子所述“糟糠不饱者不务粱肉”，当人们温饱尚未解决之时，饥不择食，吃只是为了填饱肚子而已。然而“食必常饱，然后求美”，吃饱了之后就有了怎么吃和吃得好的要求了。国人在饮食的“美”上是下了功夫的。中国的饮食文化誉满全球。

随着时代的进步，如何在现代科技的基础上来审视我们的饮食“美”，这个“美”不仅是满足口福之美，更有通过饮食来强身健体之美，这就要再下功夫了，此其一。其二，饮食一事关系千家万户。而且“水能载舟、亦能覆舟”，营养不足疾病丛生，营养过剩同样亦会引起疾病。所以其中又大有学问。这个学问又如何普及于人民大众则更是另一番功夫了。

讲述饮食的书不少，大多叙述烹调之方法，常由饮食业人士撰写。叙述营养的书多矣，大多讲述营养之功效，常出于医学专家之手。其实考诸饮食之事，其环节有三，如何烹调、吃下去有多少营养，其实只是第二、第三个环节。第一个环节应该是如何选择这些食品。余也寡闻，像“大白菜的营养好还是小白菜的营养好”、“花菜营养好还是绿花菜的营养好”之类的论述，实在并未见过。饮食业人士，医学界专家对此类问题可能是提不出道



不明的。所以在众多的讲述饮食或营养的书籍中实在是缺于一个源头。

上海市蔬菜科学技术推广站高级农艺师王统正先生早年毕业于浙江大学果树蔬菜专业,毕生从事蔬菜科技推广工作,曾任上海市政府农委科技顾问,并曾以中国园艺专家组组长身份执行联合国支援非洲计划。王统正先生是我国著名蔬菜专家,更可贵他还是一个热心的科学普及工作者,科普著作甚丰。为上海科普作家协会理事,所著《蔬菜高产优质栽培》一书曾获全国科普优秀作品二等奖。王先生多年来不辞劳苦、深入基层讲解有关蔬菜方面的科学知识,深受广大群众欢迎。此次作者将所讲内容的一部分,并对讲演中听众所提问题的解答加工汇集成册。文章虽长短不一,但多属短文;内容或有深浅,但无不通俗易懂。相信本书的出版,将能补充此类科普图书缺了一个重要环节之不足。

在本书行将付梓之时,蒙先生赐阅。拜读之下深感先生学识之广博、文字之精粹,诚为难得之佳作。先生嘱作序,实不敢当。然读后教益良多,乃缀数语以为介绍。诸君读后必信余之所言不谬也。

上海科普作家协会理事长
上海医科大学中山医院院长



序 二

这是一本由科普作家王统正编著的关于健康饮食的科普读本。作者毕生专攻蔬菜园艺,但对营养科学有浓厚的兴趣,他自称这本书是学习营养科学的读书笔记,而我认为,这是一本在剖析农产品营养结构特点的基础上,从食物——营养——保健新视角写成的科普佳作。本书篇幅虽小,却涉及农学、营养学、医学(传统的和现代的),并将诸多学科的有关知识融为一体,内容充实、贴近生活,文字深入浅出、通俗生动,足见作者具有良好的学术素养和扎实的科普功底。书中不少内容颇具真知创见:他提出的食品消费的三个阶段,选购的四条标准,健康饮食的五大功能,饮食搭配的六项原则……形象地勾画出了大众实用营养科学的基本框架。应当说,这本书是营养科学知识与国人饮食实际相结合的产物,具有较强的针对性和实用性。其中,关于蔬菜的营养特点和保健功能的介绍尤为精到;关于蔬菜选购的知识,更具可操作性。我相信,本书的出版,必将受到广大读者的欢迎。

国家食物与营养咨询委员会副主任、研究员

蒋建平



作者简介

王统正 山东单县人
1953年毕业于浙江大学农学院果树蔬菜专业。长期从事蔬菜种植科技推广和科普创作。1990年被中国科普作家协会评为有突出成绩的科普作家，1997年获上海市大众科学奖提名。著有《蔬菜生产技术问答》、《实用蔬菜栽培手册》、《茄果类蔬菜栽培技术》等书，其中《蔬菜高产化优质栽培》获全国优秀科普作品二等奖。曾任《中国大百科全书·农业卷》特邀编辑；参与译制多种国外农业科教电影。1996~1997年任联合国粮农组织振兴非洲农业计划多种园艺项目中国专家组组长。





目 录

(一)

1. 食品消费的三个发展阶段	1
2. 人类历史上的六次饮食革命	3
3. 中国居民平衡膳食宝塔	5
4. 健康饮食的功能圈	8
5. 什么是碳水化物	12
6. 碳水化物对人体有哪些生理功能	13
7. 什么是蛋白质	14
8. 蛋白质有哪些生理功能	15
9. 什么是脂肪	16
10. 脂肪有哪些生理功能	17
11. 什么是矿物质	18
12. 矿物质有哪些生理功能	18
13. 什么是维生素	20
14. 维生素有哪些生理功能	20
15. 人为什么要喝水	23
16. 食物的荤素搭配	24
17. 食物的生熟搭配	25
18. 食物的酸碱搭配	26
19. 食物的粗细搭配	27



20. 食物的海陆搭配	28
21. 食物的冷热搭配	29
22. “食不厌杂”好	30
23. 尽可能食用“原形食品”	32
24. 不要嫌弃“多渣食品”	32
25. 胆固醇的功与过	35
26. 水果代替不了蔬菜	36
27. 健康人体内的“三把扫帚”	37
28. “过犹不及”——营养学的第一定律	38
29. 何为“绿色食品”	40
30. 蔬菜——人体污垢的清除剂	43
31. 软食是祸还是福	46
32. 让生理之河常“清”——多吃些富水蔬菜好	47
33. 吃肉皮,补骨头	49
34. 吃“白肉”比吃“红肉”好	50
35. 吃哪种油好	50
36. 动物性脂肪和植物性脂肪各有短长	52
37. 不可忽视食物的“伴随成分”	53

(二)

38. 哪些蔬菜最宜生吃	55
39. 哪些蔬菜不宜生吃	56
40. 汽水不要当茶喝	57
41. 节日期间要多吃些蔬菜	58
42. 胃纳小,身体好不了	59
43. 人为什么会发胖	60



44. 不要经常吃鱼干	61
45. 糖不总是“甜”的	62
46. 要补铁,先吃血	63
47. 要学会吃鸡蛋	64
48. “老骨头”更要补钙	65
49. 烹调“半成品”食物马虎不得	67
50. “国王式晚餐”要不得	68
51. 吃高蛋白食品后不要立即饮浓茶	68
52. 为什么大豆类食物必须煮熟烧透	69
53. 胡萝卜为什么不宜生吃	70
54. 每天要喝多少水	70
55. 怎样喝水	71
56. 胡萝卜的保健消费	72
57. 哪种蔬菜维生素 C 含量高	74
58. 哪种蔬菜胡萝卜素含量高	75
59. 哪些蔬菜含钙多	76
60. 哪些蔬菜含铁多	77
61. 哪些蔬菜含磷多	77
62. 哪些蔬菜含硒多	77
63. 哪些是高钾低钠蔬菜	78
64. 哪些食物是钙的良好来源	79
65. “逢黑必补”的“黑色食品”	80
66. 荞麦营养好	81
67. 燕麦片是粗细结合的保健食品	82
68. 莲藕全身都是宝	83
69. 地地道道的“绿色食品”——竹笋	84



70. 雪里蕻咸菜为什么比鲜菜更香更鲜	85
71. 减肥瓜——黄瓜	86
72. 黑木耳营养好,还是白木耳营养好	87
73. 大白菜营养好,还是小白菜营养好	88
74. 高营养、半野生绿叶菜——芥菜	89
75. 山楂果小功能大	90
76. 为什么花生又名“长生果”	91
77. 为什么说胡萝卜是“小人参”	91
78. 森林蔬菜——香椿头	93
79. 高碘碱性食物——海带	93
80. 大蒜何以走俏国际市场	95
81. 与人参齐名的海参	96
82. 大豆营养好在哪里	97
83. 大豆有哪些保健功能	97
84. 大核桃营养好还是小核桃营养好	98
85. 绿豆是只宜夏季消费的食物吗	99
86. 为什么说土豆是“第二面包”	100
87. 果园里的胡萝卜素之王——芒果	101
88. 为什么大豆没有豆“沙”	102
89. 谷类食物功能大	102
90. 玉米不是小杂粮	103
91. 食用海藻好处多	104
92. 菜薹是紫的好还是绿的好	106
93. 魔芋“魔”在哪里	106
94. 终身食品——牛奶	107
95. 喝牛奶好还是喝豆浆好	108



96. 红枣鲜食好	110
97. 花菜营养好, 还是绿花菜营养好	111
98. 韭菜营养好, 还是韭黄营养好	111
99. 近年来为什么山芋身价倍增	112
100. 蔬菜之王——草头	113
101. 胆固醇含量知多少	114
102. 餐桌上的奇蔬——芦笋	115
103. 利尿排毒吃百合	116

(三)

104. 动脉粥样硬化症的饮食调养	118
105. 什么样的饮食有利于保肾护肾	120
106. 饮食对路骨质不松	122
107. 胃肠道疾病的饮食调养	123
108. 养肝护肝食为本	125
109. 痛风病人的饮食调养	126
110. 高血压病人应吃些什么	128
111. 胆囊炎、胆结石病人的饮食调养	129
112. 防癌抗癌食为先	131

(四)

113. 怎样挑选食品	134
114. 怎样识别蔬菜新鲜不新鲜	136
115. 怎样选购污染少的蔬菜	138
116. 什么季节应当吃什么菜	141
117. 怎样选购茄子	142



118. 怎样选购辣椒	143
119. 怎样选购番茄	143
120. 怎样选购土豆	143
121. 怎样选购芋艿	144
122. 怎样选购山药	145
123. 怎样选购刀豆(菜豆)	145
124. 怎样选购毛豆	145
125. 怎样选购蚕豆	146
126. 怎样选购豌豆	147
127. 怎样选购扁豆	147
128. 怎样选购豇豆	148
129. 怎样选购黄瓜	148
130. 怎样选购冬瓜	149
131. 怎样选购丝瓜	149
132. 怎样选购瓠瓜(夜开花)	150
133. 怎样选购萝卜	150
134. 怎样选购胡萝卜	151
135. 怎样选购菠菜	151
136. 怎样选购塌菜	151
137. 怎样选购菜心(菜尖)	152
138. 怎样选购鸡毛菜	152
139. 怎样选购青菜	153
140. 怎样选购茼蒿(蓬蒿)	153
141. 怎样选购芥菜	154
142. 怎样选购苋菜(米苋)	154
143. 怎样选购薤菜	154



144. 怎样选购芹菜	155
145. 怎样选购韭菜	155
146. 怎样选购大蒜	156
147. 怎样选购花椰菜(花菜)	157
148. 怎样选购结球甘蓝(卷心菜)	158
149. 怎样分拣蔬菜	158
150. 这样烧菜好不好	160



(一)

1. 食品消费的三个发展阶段

饱腹消费是食品消费的初级阶段。

人类在地球上出现以后,我们的祖先一直在探索“吃什么”和“怎么吃”。古时的人为了生存需要,饥不择食,有什么就吃什么,一切能够充饥的东西都往肚子里塞。由于采集较之狩猎更易获得食物,人类的食物来源可能是以植物性食物为先导的。后来,人类观察到了植物的生长规律,就以种植植物弥补采集的不足,使食物来源更有保证。这就是种植业的萌芽。在狩猎过程中,最成问题的是猎获量的不均衡性,这又迫使人们尝试把比较温顺的动物饲养起来,于是饲养业应运而生。至此,人类的食物来源前进了一大步。而火的利用,更使人类由生食进化到了熟食。由于人类在社会发展的相当长时期内,饮食主要是为生存而消费,以吃饱为满足,食的数量是主要要求,所以营养缺乏是普遍现象,人的体质较差。

口福消费是食品消费的中级阶段。

随着经济的发展,一些发达国家实现了农业现代化,一些发展中国家也开始了由传统农业向现代农业的转变。由于采用了新品种、新技术,农产品生产产量剧增,品种更加多样。加之食品工业兴起,多数食品实现了由生物型向工业型的转变。在市场的货架上,食品的种类空前丰富。在发达国家和地区,人们的食



品消费不再只是生存的需要,而变成了一种享受。人们不再是有什就吃什,而是什好吃就吃什,于是食品消费进入了口福消费阶段。在这个阶段,东西方食品发展方向迥异。以中国为代表的东方,烹饪技术发展到很高的水平,对于菜肴的色、香、味、形十分讲究。在西方,则出现了“三高(高能量、高蛋白、高脂肪)饮食,动物性食品的比重超过了植物性食品,导致营养过剩和失衡,诱发了“富贵病”(肥胖症、糖尿病、心血管疾病等)的流行。当然应当看到,在这个阶段里,人类在探索“吃什么”和“怎么吃”的领域里,取得了丰富的成果和巨大的进步。突出的是,种植业和饲养业大力开展品种改良,使农牧产品的数量增加、质量提高,这就为人类提供了丰富的食物来源;在食物的烹饪技术和食品的加工工业上,取得长足的发展,贮藏保鲜技术有了很大进步,从而使人类的食品空前丰富起来。因此,从整体上看,人的营养状况较前一阶段有很大改善,人的体质明显增强,寿命延长。美中不足的是,食品消费日益陷入营养第一、精细第一、方便第一的误区。

保健消费是食品消费的高级阶段。

随着口福消费弊端的显现,科学技术水平的提高以及营养科学的进展和普及,在一些发达国家、发达地区的部分人群中,食品消费被推进到了一个更高的阶段,即保健消费阶段。在这个阶段,人们的消费观念发生了一系列根本转变,即不再把口感作为对食品好恶取舍的惟一标准,而是采取口福与健身、美食与养生兼容并包的态度;不再把食品的营养性作为衡量食品优劣的惟一尺度,而是对食品的营养性和安全性统筹兼顾作出科学评价;不再对营养素摄入采取多多益善的方针,而是根据人体生理需要和劳动消耗的具体情况,对各种营养素予以适量的调配



和安排;不再把人体所需营养物质仅仅局限于直接为人体提供结构成分,或者为人体提供能源的营养素,而是把调节生理活动的活性物质,作为运载介质的物质,以及推动“吐故纳新”的清废排毒物质,都视作必不可少的保健必需物质。总之,人的食品消费行为,被进一步纳入科学的规范,实现饮食为健身服务,美食与养生统一。

2. 人类历史上的六次饮食革命

“饮食革命”是对饮食整体面貌和水平大变革和大发展的一种描述和概括。地球上出现人类已经有 700 多万年的历史,在这样漫长的岁月里,曾发生过多次饮食革命。

第一次饮食革命发生于旧石器时代(距今 200 多万年)。特点是火的利用。火与食物结合,使人类由生食转向熟食。而在之前,人类靠采集和狩猎生活,属于茹毛饮血的蒙昧时代。在生食条件下,食物的消化、利用率很低,人体营养状况较差。熟食以后,不论植物性食物还是动物性食物,经过烹饪,都变得易于消化、吸收,人的体质有所增强。应当看到,火为烹饪技术的产生创造了前提条件。

第二次饮食革命发生于新石器时代(距今 7000 ~ 8000 年)。其特点是原始农业的建立。农业是人类社会最古老的产业。如果从萌芽时期算起,可以说在 1 万年前就有了农业。农业的建立使人类从等待自然的恩赐,发展成自己主动生产食物,种植业和饲养业明显改变了人类食物给源的面貌,使食物的数量有了较高程度的保证。

第三次饮食革命发生于 16 ~ 17 世纪。这个时期有两个特