

日本专家谈

周奇文 编译 丁纯孝 校

饮食与 健美 延寿



中国

日本专家谈饮食与健美延寿

〔日〕小池五郎 主编
福场博保

周奇文 编译

丁纯孝 校

中国食品出版社

内 容 简 介

健美、长寿与饮食间存在着密切的关系。因不良的饮食习惯，过多地摄取或者摄取某些食物不足会诱发各种疾病，影响人们的身心健康。因此，调节以饮食为主的日常生活不仅能预防疾病，而且是健美和长寿的秘诀之一。

本书详细介绍了贫血、脚气、粉刺、便秘、肥胖、糖尿病、高血压、肝病和肠癌等疾病与饮食的关系；阐述了影响健美与长寿的各种疾病的饮食疗法。内容丰富，通俗易懂，适合各层次读者阅读。

日本专家谈饮食与健美延寿

周奇文 编 译

丁纯孝 校

刘 甦 责任编辑

*

中 国 食 品 出 版 社

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京怀柔燕东印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 7.25印张 165千字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：1—5000册

ISBN 7-80044-167-9/TS·168

定价：2.05元

目 录

健康篇

一、饮食不当会引起贫血和脚气病	1
(一) 缺铁性贫血对女性的威胁	1
1. 贫血在不知不觉中发生	1
2. 妊娠、分娩与贫血	5
3. 贫血的原因与机理	7
4. 贫血的饮食疗法	12
5. 努力控制缺铁性贫血	14
(二) 死而复生的现代病——脚气	18
1. 日本人与脚气	18
2. 农村也发生了脚气	20
3. 都市型脚气	22
4. 常饮酒精饮料易患脚气	23
二、母乳与幼儿身心健康	25
(一) 母乳喂养	25
1. 母乳是最理想的婴儿食品	25
2. 母乳的分泌	28
3. 如何促进母乳的分泌	31
4. 不能分泌母乳时的对策	33
5. 母乳喂养有利于婴幼儿的身心健康	35
(二) 3岁前的膳食决定人脑的发育	36
1. 人脑的功能	36

2. 营养不足有损脑的发育·····	37
3. 遗传和环境对脑发育的影响·····	41
4. 3岁前能形成人的精神活动基础·····	42
5. 母子的丰富饮食生活可促进婴儿的智力发育·····	46
三、防治健美疾病的饮食疗法·····	48
(一) 粉刺的原因及对策·····	48
1. 粉刺生态学·····	48
2. 粉刺生理学·····	49
3. 什么人易长粉刺·····	53
4. 粉刺的防治方法·····	55
5. 粉刺的饮食疗法·····	58
(二) 解除便秘烦恼的方法·····	59
1. 悄悄的烦恼——便秘·····	60
2. 消化系统的构造与功能·····	62
3. 便秘的机理·····	67
4. 心理作用对便秘的影响·····	69
5. 解除便秘苦恼的方法·····	71
(三) 节食为什么还发胖·····	73
1. 名曰不吃, 实则吃得过多·····	73
2. 即使节食也不减肥时·····	75
3. 通过饮食和运动减肥·····	76
(四) 糖尿病的预防与饮食疗法·····	77
1. 糖尿病的概念·····	77
2. 糖尿病的发病经过·····	80
3. 有关糖尿病的基础知识·····	82
4. 定期接受健康诊断·····	86

5.应尽早治疗.....	87
6.预防糖尿病的膳食.....	89
(五) 高血压的人也能长寿.....	90
1.血压的概念.....	90
2.血压升高的原因.....	91
3.高血压并发症.....	93
4.高血压是可以预防的.....	95
(六) 保护肝脏的方法.....	96
1.人体内的控制中心.....	96
2.微形自动化工厂.....	97
3.肝脏的多种功能.....	98
4.肝病的起因	102
5.肝病患者的膳食	104
(七) 预防大肠癌的膳食	106
1.膳食结构与肠疾病	106
2.低纤维膳食能引起大肠癌	108
3.提倡自然的杂食	110
四、长寿饮食	112
(一) 食物与寿命	112
1.对长寿者调查结果说明了什么	112
2.遗传、环境与长寿的关系	112
(二) 肥胖有损寿命	113
1.肥胖、成人病是短命的根源	113
2.肥胖的主要原因是吃得过多	113
(三) 平衡营养和低盐是长寿的条件	115
1.水土与寿命	115

2.对食物的适应能力	115
3.摄入食盐过多比胆固醇值高更可怕	116
(四) 通往身心健康之路	116
1.劳动是长寿之本	116
2.善于动脑,不要饱食终日无所用心	117

食 物 篇

一、某些食物的利弊与钙摄入不足	119
(一) 过多饮用清凉饮料有害无益	119
1.在消闲热中应运而生的清凉饮料	119
2.清凉饮料——“空热能食品”	121
3.每日饮用多少清凉饮料为宜	125
(二) 过多的摄入食盐会诱发高血压	126
1.摄入多少食盐为宜	126
2.日本人的食盐摄入量过多	127
3.过多摄入食盐会诱发高血压	128
4.过多摄入食盐为什么会诱发高血压	130
5.高血压的饮食疗法	132
(三) 日本人钙摄入不足	134
1.孩子中的骨折事故增加	134
2.骨骼健康与钙	135
3.牙齿健康与钙	139
4.从牛奶中补充钙	141
二、大米和大豆是日本膳食的基础	146
(一) 重新评价米食	146
1.被误解的米食	146

2.日本人与米食	147
3.作为热源大米是重要的食粮	150
4.重新认识米的营养价值	151
(二) 可同肉类媲美的大豆蛋白食品	154
1.由传统食品转化为新食品	154
2.大豆是补充蛋白质不足的重要来源	157
3.重新评价大豆蛋白质	158
4.适合日本人食用的优质蛋白质	162
三、精力的基础与蔬菜	165
(一) 酸性食品与碱性食品	165
1.血液总保持弱碱性	165
2.疾病会造成血液成分紊乱	168
3.碱性食品的效用	170
(二) 蔬菜的营养	174
1.蔬菜不足引起焦躁不安	174
2.人类只食用蔬菜能生存下去吗	175
3.请多食用蔬菜	177
4.传统饮食与健康	179
5.蔬菜能使身心充满活力	181
(三) 重新评价植物油的作用	182
1.油的功过	182
2.能降低胆固醇的植物性油脂	186
3.不饱和脂肪酸的内助功能	189
4.植物性油脂的正确用法	191
四、应了解的饮食生活知识	194
(一) 做一个不偏食的人	194

(二) 大家过于担心的胆固醇	194
1. 人体必需的胆固醇	195
2. 胆固醇含量高的食品	196
3. 多摄入胆固醇会增加血清胆固醇吗	197
4. 胆固醇与动脉硬化	201
5. 加剧动脉硬化的都市生活	205
6. 创造健康的生活条件	207
(三) 民间的食物相克	208
1. 所谓食物相克	208
2. 现代食物相克的卫生学	211
3. 提倡配餐营养学	214
4. 合理配餐保持食物中营养素平衡	217
五、食物对人意识的影响	218
(一) 日本人的饮食文化	218
1. 自我生存的意识	218
2. 传统的日本文化与饮食生活	219
3. 令人担忧的机械文明	219
(二) 蛋白质食品严重不足的利弊	220
1. 不喜欢读书的学生不喜欢蛋白质	220
2. 能使行动积极的蛋白质食品	220
3. 蛋白质使嗅觉变得敏锐	221
(三) 偏爱甜食影响人的意志	221
1. 人的思想与多种味觉刺激程度相关联	221
2. 多食糖类的害处	222
3. 加工食品甜味偏重	223
(四) 恢复健全的饮食生活	223

健 康 篇

一、饮食不当会引起贫血和脚气病

(一) 缺铁性贫血对女性的威胁

近来，街谈巷议常涉及到贫血，而且据说贫血者尤以年轻女性居多，这种现象实在令人忧虑。一旦贫血，血液中的红血球和血红蛋白减少，作用减退，会成为百病之源。

贫血有多种类型，其中以缺铁性贫血最为普遍，这种贫血大部分完全可以利用协调的饮食来预防。因此，正确地了解和掌握贫血的原因及对策，就能避免贫血带来的痛苦，保持旺盛的精力和健美的体态。

1. 贫血在不知不觉中发生

日本红十字会的献血车经常出没在街头巷尾；号召过往行人为挽救伤残者和垂危病人献出自己宝贵的血液。但在献血者中，因其血液浓度达不到标准而被拒绝于采血者，多得出乎意料，尤其是女性，全国平均计算达到了1/4以上。

(1) 缺铁性贫血

女性，即使是健康的女性，其平均血液比重或红血球数都低于男性，所以有贫血倾向的人也比男性多得多。一进入青春期，便迎来了身体迅速生长发育的时期，男女的需铁量都在增加，同时贫血倾向也在增长，但几乎所有的男子在此后能够恢复，而多数女子则不能恢复，其最重要的原因之一是月经引起的出血。男女间的这种差别一直持续到闭经年龄。除了喜食甜食等原因外，女性在生理方面就存在易患缺铁性贫血的因素。

月经引起的出血量因人而异，而且很难测定，大致在30~100毫升之间。按这个量计算，平均每天铁损失量为0.5毫克，再加上前面谈到的基本损失量0.7毫克，计1.2毫克，铁的吸收率以10%计算，把月经期女子的铁需要量定为每天12毫克。

由此可见，女性比男性必须摄入更多的铁。所以，对于身材和饭量都比男性小的女性来说，必须比男性付出更大的努力，注意膳食的营养平衡，尽可能预防缺铁。

尽管如此，仍有的女性为了追求体态美而减食。一旦减食，会马上陷入贫血状态，至少因储备铁缺乏而极易患潜在性缺铁性贫血。

女性中最成问题的是对长期贫血状态习以为常、麻木不仁，在醉心于洁白的面容和皮肤时，却完全没有意识到这是一种病态。

(2) 女性的贫血倾向确实严重

为了了解详情，编者走访了日本红十字会中央血液中心。

在血液中心，为了保护献血者的健康，在抽血前都要进行健康诊断。其中血液比重检查最为重要，因为贫血者和有贫血征兆的人，其血液比重都低于标准值。

确诊贫血时，要检查一定量血液中所含的红血球数和血色素量，但在献血时只检查血液比重。日本厚生省把抽血标准定为比重1.052以上。1977年，血液比重低于这个标准的献血者，男性为0.7%，女性为26.5%。这些自愿献血者，大多数都对自己的健康状况满怀信心，由此可以想像，在一般人中，低于这个标准的人所占的比例可能会更大些。

当然，低于抽血标准的人并不能马上被确诊为贫血。因为抽血标准比前面谈到的红血球数、血色素量等标准严格得多，而且，女性的血液比重，即使是健康人也比男性略低些。因此，为避免误解，血液中心也向抽血不合格者说明了这一点，对于血液比重特别低的人，即男性1.051以下，女性1.048以下可视为贫血状态，建议去医院就诊。

(3) 从营养调查结果看日本人的贫血倾向

日本人的贫血倾向程度如何，还得看一看厚生省的国民营养调查结果，其中成人的贫血倾向如图1所示。

图中表示的为血液比重低的人所占的比例，上端数字为有贫血倾向的人的比例，下端数字为需要治疗的人的比例。另外，男为1978年的调查结果，女为1977年的调查结果。

从图中可清楚地看出，女性有贫血倾向的人确比男性多得多。更为严重的是，这种倾向在女性中的分布并不平衡，其比例因生活环境不同而变化。例如有的事务系统的女工作人员和女子大学的学生，标准以下的人有时高达40~50%。有趣的是女子营养大学的抽血不合格者只有7%，这表明生

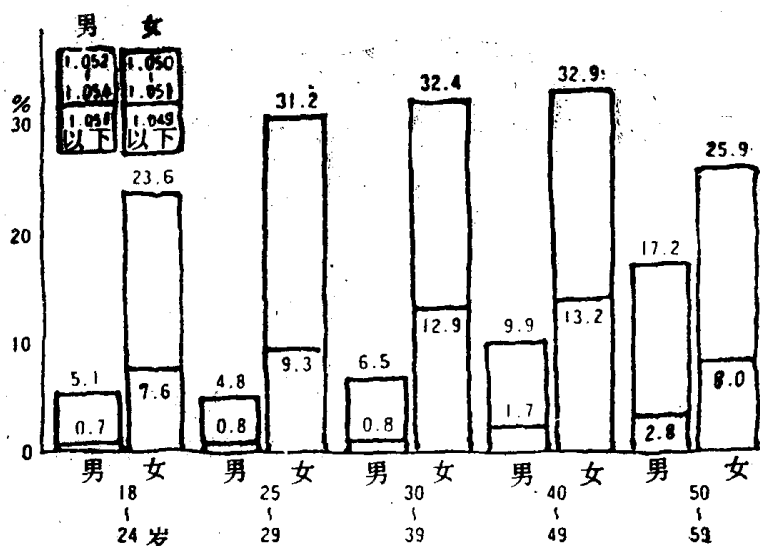


图1 日本成人的贫血倾向
(血液比重数值以下的人数比例%)

活方式尤其是饮食生活方式，对女性贫血倾向有着至关重要的影响。

(4) 都市生活引起的贫血症

暂且不谈生活与贫血的关系，先听一听发生在东京的一座现代化大厦中的趣闻。在这座大厦某办公室工作的几乎都是年轻的女性，职业是电子计算机操作员。这些人刚从农村来东京就业时，健康诊断中的血液比重无一异常，而一年后再次体检时，则有半数以上的血液比重在标准值以下，令检查人员大吃一惊。当检查人员问及为什么出现这种严重结果时，就连这些天真活泼的姑娘们也都扳起了面孔，不知她们当中谁说了一句：“喂！是不是因为‘那个’？”“对，肯定是因为‘那个’。”大家七嘴八舌地议论起来。“那个”究竟是什么呢？

原来，离她们办公室不远，就在这座大厦中有一家非常时髦、舒适的咖啡店。这些姑娘进京后不久，无论是工间休息时间还是下班后，都聚在这里边喝咖啡边吃点心，很快就陶醉于这种舒服的现代化城市生活气氛之中了。常吃甜的零食必然影响晚餐的食欲，就连做饭也感到厌烦了。晚上看电视常常熬至深夜，第二天早晨睡懒觉，又怕上班迟到，不得已只好不吃早餐。这种生活只持续一年，就出现了上述严重后果。其原因自然是含铁食物的摄入量不足引起的，这个道理，就连这些普普通通的姑娘们也都明白了。当在农村合家过着田园生活时，每天吃着各种各样的食物，而一进入城市，从过独身生活开始反倒事与愿违了。

总之，也可把这一趣闻看作是习以为常的某一饮食倾向的象征。果真如此的话，侵蚀女性健康的贫血，不正存在着以潜移默化的方式发生的可能性吗。

2. 妊娠、分娩与贫血

人们常常谈到“血缘”。从生理学观点看，母亲和胎儿的血液并无直接联系，但任何一位母亲都希望自己能生育一个健壮的婴儿。母亲的这种愿望是通过血液实现的，“血缘”一词不正是这种关系的高度概括吗？

缺铁性贫血给母亲的美好愿望投下了阴影，对婴儿健康造成了重大威胁。所以，女性尤其是怀孕的女性，比以往任何时候更应该认真对待贫血。

(1) 妊娠性贫血

女性在怀孕后，铁的需要量进一步增加。

在10个月时间里，胎儿迅速成长到3公斤，大约需铁100毫克，这些铁完全通过胎盘从母亲的血液中吸取。胎盘中也

储备大量铁，总量超过200毫克。此外，母亲本身的血液中水分平均增加到1.3倍，所以，即使健康的女性，在怀孕时血液也要变得稀薄。

血液变稀，在某种意义上是有一定作用的。它有助于胎儿通过胎盘绒毛从母体血液中吸取营养，母体也因此而改善了铁的吸收率，并增进了食欲。但只能在母体内有充足的储备铁，而且妊娠中适量食用平衡膳食的基础上才能做到这一点，如果既无储备又无充分补充，要确保如此大量的铁是不可能的。铁的需要量在原基础上，妊娠前期附加3毫克，妊娠后期和授乳期附加8毫克。

在妊娠过程中，当铁的供给满足不了需要时，母亲和腹中的胎儿会互相争铁，但自然法则总是对胎儿有利。不管母亲是否贫血，胎儿总是毫不吝惜地夺走所必需的铁。所以，母亲的贫血越来越重，易患妊娠毒血症及其他疾病。而且在分娩时，虽然使出全身力气，但总是力不从心，易发生异常分娩或其他麻烦。

分娩后，因泌乳和补充妊娠过程中损失的铁，还需要摄入大量的铁。如果膳食的营养平衡，一般可在一年内恢复。如果铁的摄入量依然很少，身体便不能恢复，而且渐渐衰弱。过去，因产后身体未能恢复而遭不幸的母亲确实不少，她们当中谁能保证没有重症贫血者呢。

在贫血尚未恢复时再次妊娠，只能加重贫血。因此，经产妇比初产妇贫血更为严重，而且人数也多。

(2) 母血是新生儿的生命

在母亲贫血时，胎儿虽然能从母体夺取必需的铁，但还是受到一些影响，至少胎儿的储备铁不会充足。

新生儿在出生后的1年里，体内的铁必须由100毫克迅速增加到300毫克，所以，要在断奶食品上多下些功夫。尽管如此，对于储备铁不足的婴幼儿来说仍是相当严峻的，在这种情况下，从出生后3个月左右起便可能贫血。对未成熟儿更应给予特殊的关照。

妊娠和分娩，无论对于母亲还是胎儿都是如何确保铁的重大时期。因为50~60%的孕妇存在贫血倾向，面对这一现实绝不容乐观；另一方面，谁也不能否认妊娠贫血和分娩贫血对新生儿的死亡率有一定的影响。

铁的摄入和储备，绝不是从意识到要做母亲时开始就能奏效的，而必须从进入青春期开始就充分考虑这个问题。

3. 贫血的原因与机理

血液是宝贵的，它甚至能反映出一个人的精神气质。但一旦贫血，也不要悲观。“知己知彼，百战不殆。”让我们先了解一下血液的作用和贫血的原因吧。

(1) 血液的作用

人类之所以能够生存和活动，是构成身体的大约50兆个各种细胞不停地发挥各自作用的结果。

各种细胞各尽其责，不断产生新的细胞，制造人体必需的物质，破坏有害物，抵御外部细菌的侵入。血液和组织液浸泡各种细胞，为细胞提供最易活动的温度、所需的营养素和氧，排出不需要的和有害的废物。

血液的最突出的作用是为所有的细胞供氧。氧是各个细胞为生产自身活动的能量所必需的，而担负把氧从肺部输送到全身各细胞任务的正是红血球。正常的血液每立方厘米含红血球约500万个，因而血液为暗赤或鲜红色。

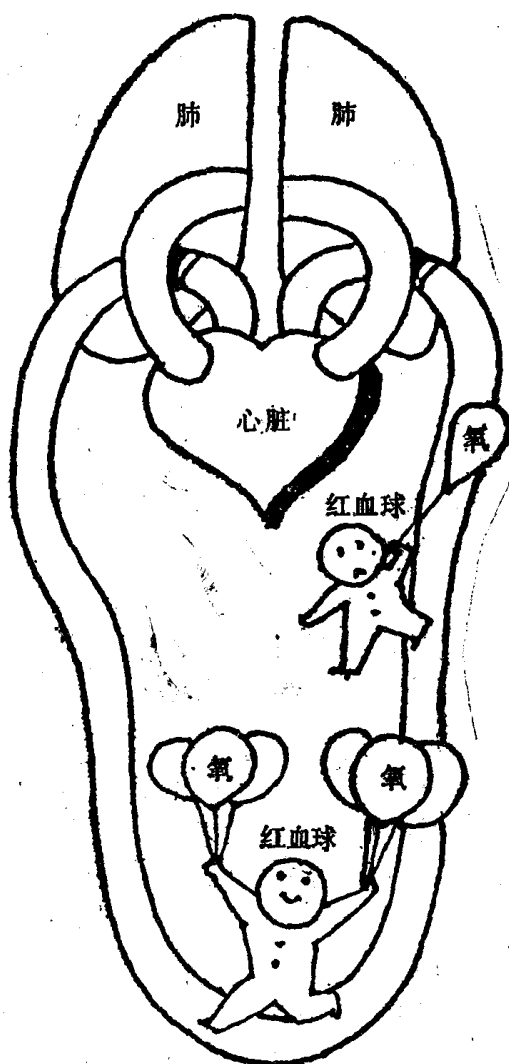


图2 红血球的作用与细胞的活动

红血球中含血红蛋白，又称血红素或血色素，血红蛋白是一种含铁和蛋白质的红色化合物。在肺部，当氧浓度高