

现代农民保健丛书

主编 / 薛元坤

「科学饮食保健康」

KEXUEYINSHIBAOJIANKANG

褚成龙 / 编 著



人民卫生出版社



现代

农民保健丛书

科学饮食保健康

顾 问	钱学仁	徐元华	庞静芳
主 编	薛元坤		
副主编	徐建华	张瑞均	李百坚
	金兴中		
编 著	褚成龙		

人民卫生出版社

现代农民保健丛书
科学饮食保健康

主 编：薛元坤

编 著：褚成龙

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：三河市宏达印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：6.5

字 数：120 千字

版 次：2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-04214-1/R·4215

定 价：11.50 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

近年来，随着人民生活水平的不断提高，人们的平均寿命也在不断延长，但仍存在着一些危机，如饮食方面，认为大鱼大肉就是高营养，只要吃得好，身体就健康，饮食保健根本无从谈起。

许多营养学家认为，现代人中有一半人有着错误的饮食习惯。更令人惊奇的是，绝大多数人非常注意食物的色、香、味，但对于营养和健康方面却不太重视。

事实证明，错误的饮食习惯是绝对无法使人长寿的，不仅如此，甚至会引起身体的重大疾病，并导致早衰、早亡。如果说现代人的寿命完全由饮食所左右，其实并不为过。

一般来讲，因不良的饮食习惯而造成的疾病，通常在10年、15年甚至更长的时间中，慢慢地侵蚀和影响人体，而后引起高血压、糖尿病、脂肪肝、痛风、动脉硬化、脑中风或癌症等可怕的疾病。由于这种影响是在人们不知不觉的状态下进行的，所以等到发觉有病往往已到了无可救药的地步。

编写本书的目的就从一个侧面介绍科学饮食，保健知识，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。另外对某些疾病确有一定疗效的饮食疗法也作了较为详细的

介绍，融科学性、知识性、实用性、趣味性、可操作性于一体，使这些医学保健知识在每个读者的心中扎根，最后达到全社会科学饮食保健知识的普遍提高，从而提高整个中华民族的身体素质，这就是我的一片心愿。

编 者

2000 年 12 月

目 录

1. 饮食习惯影响寿命长短	1
2. 素食主义好不好	4
3. 有关营养与成人病	7
4. 饮食习惯与老年疾病	10
5. 加工食品的泛滥	15
6. 食品添加剂对健康的影响	17
7. 小孩深受错误饮食习惯之害	20
8. 警惕虚假保健品危害	22
9. 合理摄取维生素	23
10. 糖能引起衰老吗	27
11. 药补不如食补	29
12. 饮食营养事关传宗接代大事	34
13. 早餐的重要性	36
14. 睡前进食易得哪些病	39
15. 吃得多反易导致营养失衡	42
16. 每餐的热量决定于脂肪的多少	44
17. 过度节食易导致动脉硬化	45
18. 缺乏纤维素易患便秘及癌症	47
19. 缺乏蛋白质易中风	50
20. 不当饮食易造成食欲不振	53
21. 饮食十不宜	54
22. 常吃零食易营养不良	56

23. 空腹喝酒易导致肝硬化	58
24. 煎鱼方法须得当	61
25. 易形成致癌物质的吃法	63
26. 喝浓茶的人要注意胃溃疡和贫血	67
27. 哪些食物不宜吃	71
28. 吃得合理, 才能活得健康	74
29. 中国居民膳食指南	77
30. “吃得正确”永不嫌晚	82
31. 从美国膳食指南所想到的	86
32. 怎样吃才能欢度百岁生日	89
33. 新世纪, 吃什么更健康	94
34. 食之有道, 养身防病	96
35. 癌症是可以预防的	99
36. 萝卜能防癌吗	103
37. 限食与延寿	104
38. 怎样吃才能向便秘“拜拜”	107
39. 高脂血症吃什么	111
40. 痛风——好日子的代价	115
41. 餐桌上的防病“搭档”	118
42. 吃海鲜也有学问	122
43. 饮食预防癌症 14 法	124
44. 大蒜生姜能防治心血管病	128
45. 膳食纤维与健康	130
46. 心跳不规则, 不吃药而维持正常心律的方法	132
47. 保护血管, 请进“镁食”	134
48. 劝君常喝菊花枸杞茶	136

49. 均衡饮食减肥好	138
50. 醋的保健作用	142
51. 醋鱼健脑益智	145
52. 骨质疏松症——易碎的人生，补钙宜早不宜迟	148
53. 胰腺炎——酗酒是元凶	156
54. 哺乳期的饮食——您绝对不能节食	160
55. 怀孕期间——一人吃，两人补	163
56. 安度更年期的饮食原则	166
57. 消化性溃疡——多喝牛奶，大错特错	170
58. 饮食平衡是美容关键	173
59. 胶原蛋白能美容抗衰老吗	175
60. 保健抗衰话大豆	177
61. 防止高血压的饮食方法	180
62. 糖尿病病人的饮食方法	184
63. 防止冠心病的饮食方法	187
64. 肥胖症的饮食疗法	191
65. 慢性支气管炎的饮食调理	194

1. 饮食习惯影响寿命长短

生命是宝贵的。我们每一个人都希望能够活得健康长寿，没有人会愿意终生与病痛相伴或是希望自己的生命短暂，也希望自己的家人与朋友们都能健康地生活，而关键又在哪里呢？

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 110~120 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。

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，而维生素和矿物质的摄取则过于缺乏。

另外，亦有研究人员针对 1000 多名百岁以上的老人做饮食生活状况调查。结果发现，这些长寿老人其饮食虽然很粗糙，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。

因此，养成合理、平衡的饮食习惯对健康长寿非常重要。

(1) 膳食要平衡，品种要多样 我们人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物

质和水 6 大类 40 多种，任何一种食物都不能提供人体所需要的全部营养素，世上食物千千万，怎样选择食物才能对健康最有益呢？营养学家根据各类食物所含营养素的特点，把食物归成几类，各类食物合理搭配起来就可满足人体需要的营养素。

粮食类：是热量的主要来源，主要提供碳水化合物、蛋白质和 B 族维生素。每 500 克粮食可提供 1750 千卡热量。各种粮食营养不完全相同，尽量粗粮细粮搭配，尤其和各种杂豆混合吃可增加蛋白质的利用率，增加膳食纤维的摄入。

动物性食物：肉、禽、鱼、蛋、奶等食物，蛋白质的吸收利用率高，主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。但要少吃动物脂肪。蛋类不能代替肉类，蛋黄含胆固醇较多，一天吃一个蛋为宜。有条件者每天喝牛奶 250 毫升左右是有益的。

黄豆及其制品：黄豆及其制品也含有丰富的蛋白质，含蛋白质 35% 左右，是一般粮食的 4.5 倍，它富含一般粮食缺乏的赖氨酸，与粮食一起食用可起互补作用，并提高蛋白质的利用率，且不含饱和脂肪和胆固醇。最近新英格兰医学杂志有一篇研究报告指出，黄豆蛋白质有助于降低血液中的胆固醇。笔者建议每日摄入 25 克黄豆蛋白质，将可改善人体的健康状况。因此，每人每日摄入 100 克左右的黄豆制品是有益的。

蔬菜、水果：主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。

有些蔬菜水果还有一些药物作用，不同种类蔬菜水果维生素含量差别很大，一般说来绿色蔬菜含维生素 C 多，黄橙色水果蔬菜含胡萝卜素多，蘑菇、大蒜有防病作用，海带、紫菜等海产品含碘多。每人每日最好能吃上 500 克左右的蔬菜，500 克左右的水果。

纯热能食物：包括植物油、糖、酒等，但要适量。

平衡膳食的基本要求是全面、适量、多样。提倡尽可能摄取各种各样的食物，避免单调食物。

(2) 合理的膳食制度 实验表明同样的食物数量，分成不同的次数进餐，营养的吸收是有差别的，成人一般以早餐占热量的 30%、午餐 40%、晚餐 30% 较为适宜。当前有些人不吃早餐或早餐营养差、数量少，这对健康不利。有些调查研究长寿的老人多重视早餐，早餐比较丰盛。也有的研究报告不吃早餐的妇女，胆囊炎、胆囊结石的发病率较高。午餐是一日中主要的一餐，经过一上午的消耗，体内急需补充热量和营养素，故午餐应该是营养齐全的平衡膳食。目前有些家庭，白天全家外出工作或上学，午餐较简单，晚上全家共进晚餐，食物丰盛，这对健康不利。午餐尽可能要有肉有菜有粮，晚餐不要吃过多的动物性食物及脂肪，这会提高血脂的含量，增加胃肠道负担，睡眠时血流速度减慢，血脂易沉积在血管壁上，加速动脉硬化；同时晚餐摄入热量多易长胖，故晚餐还是少吃肉食，多吃些易消化的清淡食物为佳。另外晚餐也不要吃得太迟，一般在睡前 3 小时左右为宜，如晚间工作久，应增加一次夜餐。

(3) 少吃盐、糖、酒 营养学家建议，一般成人每人每日摄入盐量不应超过 8 克，对高血压患者还应减少。平时要少吃咸菜、咸鱼、咸蛋、咸肉，也不要再用太多酱油。糖是纯热能食物，吃了会升高血糖，造成发胖。饮用过量的酒，会使食欲下降，引起营养不足，严重还会产生酒精性肝硬化。

我国抗衰老学家朱洗教授在其《科学的生老病死观》一书中写道：“经过父母、师长连续教诲多年，社会对他们尽了许多义务，待到知识稍稍丰富，经验稍稍充足，正可研究高深的学问，或主干较大的事业，代社会服务的时候，便感到皮肤渐渐起了皱纹，静脉也隆了起来，头发变白，工作力减少，精神思想也因而衰弱颓丧下来，整个人都成衰老，都成无用了！”看来衰老是对社会的极大浪费。所以人类要向衰老进行斗争，因为健康的长寿才对社会有益，这个观点是为全世界所接受的。从以上对长寿老人调查结果来看，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，同时我们对于合理平衡的膳食，足以使人长寿的食物，也已大致了解，而健康长寿的金钥匙正掌握在我们每个人自己的手中，饮食正是关键所在。

2. 素食主义好不好

“吃素”一词在我国流传甚广，历来被人们认为是长寿之道。世界各地崇尚素食者大有人在，目前正

呈流行的趋势。英、美、法等 16 国的素食者，为了宣传素食的益处，还成立了“国际素食会”，出版《素食》杂志。日本也受到影响，一时间，食素蔚然成风。许多高血压病人、心脏病人都问我赞不赞成吃素，吃素究竟对人类的健康有何影响？

“素食”的含义很广，而今提出的素食饮食方案也有多种：有的主张吃“纯素”，任何动物性产品都不吃；有的认为可吃牛奶、鸡蛋、蜂蜜；也有人主张只食用新鲜蔬菜、种子仁、坚果、海藻、谷类，同时禁用人工调味品和化学添加剂；更有人主张，素食的最终目标是“回归自然”，全部生吃。

有趣的是，有人把吃素与对动物的“仁慈”联系在一起。英国素食协会认为，吃素不仅会使自己健康，而且也是对动物的一种“人道”。

研究者认为，由于素食者血中胆固醇水平低，高密度脂蛋白比例大，而且血压及血液粘稠度较低，因而大大降低了心血管疾病的发生率及危险性，心血管疾病是现代社会的“第一杀手”。研究者还认为，多数素食者的胃肠功能都较好，因而也减少了患者消化道肿瘤的危险性。癌症是当前死亡率极高的一种难治之症。美国癌症协会不久前发现：美国人因每天没有食用足量的水果、蔬菜、全谷类食物和高纤维食物而致癌并死亡者，约占癌症死亡者的 35%。

在印度北方一个叫做“青春绿洲”的山谷里，有一些崇尚素食的村落。那里居民的主要食物是新鲜水果和绵羊奶酪，他们很健康，不少人寿逾百岁仍有劳

动能力。这可以说明，素食对健康是有益的。

台湾医学家曾对 250 位僧、尼进行过检查，发现这些吃纯素者的营养水平与正常人并无差别。也就是说，吃素不会影响健康。

不同的意见则是素食于长寿不利。一九八七年安徽医学院的一项调查报告指出，他们对九华山寺庙中的 90 余名僧、尼做过大量的营养检测，发现这些佛门弟子中的大多数人营养不良。其主要原因是纯素食所含的蛋白质、脂肪等，不能满足机体新陈代谢之所需。

研究资料表明，吃纯素和蛋奶素的人，容易缺乏维生素 B₁₂而导致恶性贫血和严重的神经病变。维生素 B₁₂缺乏症对于孕妇、哺乳期的妇女、成长中的儿童以及吸收维生素 B₁₂较差的老年人所造成的不良影响尤其大。怀孕期间不宜吃素，因为这种饮食法的热量和蛋白质含量都不足，会造成婴儿的出生体重下降以及发育迟缓。吃纯素的成年人常出现的并发症是掉头发及肌肉的损失。

日本国立营养研究所的专家将 140 只实验小鼠分成两组，第 1 组只投喂动物脂肪；第 2 组投喂植物脂肪。45 周后，第 1 组死亡率为 18%，第 2 组死亡率则为 60%。日本一家老年人综合研究所的调查材料也说明，肉类能增进老年人的健康。现代日本人每天平均摄入动物性蛋白约 40 克，动物性脂肪约 58 克，这对于健康和寿命并无不利。

现代营养学认为，荤食比素食，更能满足人体生长发育及生理的需要。长期素食者，机体得不到充分