

营养短板

—神奇的 α - 亚麻酸

王文军



湖北科学技术出版社



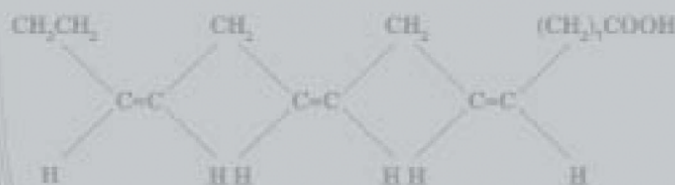


数据加载失败，请稍后重试！

营养短板

——神奇的 α -亚麻酸

王文军 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

营养短板 / 王文军主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5352-6529-6

I. ①营… II. ①王… III. ①营养缺乏病—关系—慢性病—研究 IV. ①R591

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033494 号

责任编辑: 黄国香

封面设计: 王梅 李建国

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13~14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北睿智印务有限公司

邮编: 430030

787×1092 1/32

10.25 印张

180 千字

2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

事业诚可贵 健康价更高

百忙之中 静心一读
思而行之 受益无穷

有健康才有未来！

古今中外有多少成功人士因为健康问题，无奈地放弃了他们为之奋斗的事业！“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”，何等遗憾、何等悲哀！

有人说“生命诚可贵，爱情价更高”，我们说“事业诚可贵，健康价更高”。为了事业的成功、人生的辉煌而努力拼搏的时候，您是否想过自己的健康？

多少次挑灯夜战！多少次废寝忘食！多少次四处奔波！多少次痛苦神伤！

为了应酬不得不吞云吐雾、推杯换盏！工作压力何其大也，为了给家人一个好心情，还回到家里得强颜欢笑……

我们总是告诉自己为了事业没办法！但您是否想过健康既是事业的基础，也是我们追求的目标，难道我们奋斗不是为了幸福的生活吗？而健康不正是幸福的前提吗？有位哲人曾说过：“对幸福健康生活的追求，就是健康幸福的生活”。幸福生活的最低标准和最高境界都是相通的，那就是健康、快乐！

维护自己的健康就是对父母最大的孝顺！

我们的车子要定期保养，我们的房子要定期打扫，我们的身体呢？您保养了吗？保健了吗？很多时候我们都没有去想、去做！难道我们的身体不比

这些身外之物重要吗？

没有健康一切都没有意义。健康不仅是个人的问题，也是家庭和社会的问题。

生命乃父母所赐，对父母最起码也是最大的回报就是我们健康的生活，否则就是对生命的亵渎和最大的“不孝”。同时尽最大的力量去维护父母的健康，延长她生命的长度，拓展她生命的宽度，提高她生活的质量。也许有人说，当我事业成功时一定要好好孝敬父母，现在太忙了连回家看看的时间都没有！朋友们，我们不能再等了，到那时也许我们的爹娘已白发苍苍，失去了健康！岂不成为我们最大的遗憾！当然这不仅局限于父母，而应推而广之去对所有爱我们和我们爱的人。

国家民族的文明进步最根本、最基础的应是国民之健康水平的提升。我们身边多少精英早逝、新星早陨、栋梁先折，这是个人的悲哀、家庭的不幸、国家的损失！国家卫生部副部长殷大奎同志曾

在政协会议上提出：“小康不小康，首先看健康”。今天我们要完成民族复兴，全民健康就必不可少。我们将如何呢？应该说一个人从我做起关注和爱护自己的健康，也就是在为家庭、为社会做贡献。营养保健做好了便能“个人少受罪，家庭少受累；节省医药费，造福全社会”。

健康掌握在我们自己手中！

世界卫生组织向全世界发布了健康公式：

健康（100%）= 遗传（15%）+ 环境（17%）+ 医疗（8%）+ 生活方式（60%）

遗传方面我们只能等待而不可改变，等待科技的进步，基因的完全破解；环境方面我们只能选择而个人无法改变，如空气、水源的污染，农药、化肥的残留。而医疗条件做的最好也只占 8%，而且目前我国的医疗体制是以临床医学为主的治疗体系。一方面药物的毒副作用及其对健康的危害不

言自明，甚至有些时候它超越了疾病本身带来的伤害。另一方面，单纯的临床治疗也是治标而非治本。对于大多数疾病尤其像高血压、糖尿病等现代文明病痛单纯的临床治疗是只能控制而无法根治。最终的结果是：“活不好，治不了，走得早。”

所以影响健康最大的因素就是占 60% 的生活方式，而这正是健康的根本出路。因为生活方式是可以改变的，这就是“健康在自己手中的道理”。

何为生活方式？通俗的理解：“一个人开门七件事：水、米、油、盐、酱、醋、茶；关门五件事：吃、喝、拉、撒、睡。”这就是生活，这就是生活方式，这都是和健康密切相关之事。

尤其是吃，可以说是关乎健康的头等大事，病从口入的道理人人皆知。一个人饮食不合理，营养不科学，免疫力下降，就会百病缠身。一个人要想健康长寿，就必须吃得科学，吃得健康。

我们经常说不能等得了病再去看，这是“亡羊

补牢”。要预防疾病，如何预防？除科学、合理的运动和平衡的心理之外。最关键的便是饮食和营养，也就是吃的学问。正如《黄帝内经》里所言“上医治未病”。说的是最好的医生就是让人不生病的医生，最高明的医学就是让人不生病的医学，也就是预防医学，最明智的人就是懂得通过改变和建立科学的生活方式的人。

人本质上是物质的个体，这种物质统称营养！

人首先是生物学上的人，然后才是社会学上的人，而人的物质性其实就是营养。人是由细胞、组织、器官组成的机体。而细胞的存在和维持机体的运转，就需要八大类营养物质。即水、氧气、脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质及膳食纤维。其中蛋白质、碳水化合物、脂肪给我们提供了机体所需的能量，同时也是构成机体必不可少的物质。维生素配合肝脏制造的酶，帮助代谢食物中

的营养，将之转化为能量和人体必需的物质。矿物质和水维持体液平衡、细胞和肌肉的正常活动。

人的生命历程其实就是营养代谢的过程，而大多数疾病也都是营养不平衡（包括营养不良和营养过剩）或营养物质代谢紊乱所致，所以营养问题是影响健康最重要的问题之一。而营养从何处来？首先是从日常食物中来，正因为营养问题是人得病的根本原因。因此，只有科学的补充营养，调整代谢，才是预防和治疗疾病的根本之道，尤其是对非传染性的慢性疾病和亚健康状态。我们要预防为主、防中有治、防治结合。世界卫生组织调查显示：每花1元钱进行营养保健，就会节省8.59元的医药费和100元的抢救费。

营养食疗道相通，理论名词各不同！

中华民族有五千年的食疗养生文化。自古以来就有“医食同源、药食同根，寓医于食”之说法。

唐朝药王孙思邈在《千金方》中有专门的食治（疗）篇，提出了“为医者，当晓病源，如其所犯，以食治之，食疗不逾，然后命药”的临床治疗原则。《黄帝内经》里提出“五谷为养，五果为助。五畜为益，五菜为充”，其实说的就是合理饮食，平衡营养的问题。清朝黄宫绣指出：“食物入口，等于药之治病同为一理。合则于脏腑有益，而可却病卫生；不合则于脏腑有损，而即增病促死”。其实说的就是合理饮食，平衡营养对人的重要性。

西方医学之父希波克拉底在 2000 多年前，便提出：“最好的药物是食物”也是说食疗的重要性。其实中国的食疗学，就是西方的营养学。只不过理论体系不同而已。

健康生活的短板理论！

日常生活中我们常说取长补短、扬长避短，说的是自我修为和做事的原则，在企业管理及其他领

域也有“木桶原理”，其实说的都是短板理论，就是说木桶中最短的一块板的高度决定了木桶里容物的水平！

如果把构成人体的八大类营养物质比作木板，它们共同组成一个木桶的话，那么我们最缺的那类营养素，也就是这个木桶的短板，我们称之为“营养短板”，它的高度将直接决定一个人的健康和营养水平。所以要提高我们的健康水平，就必须找到我们的“营养短板”。

每个人由于个体的差异及饮食习惯的不同，其营养的短板也就不同，但每一个民族和国家的居民，又都有其共同的营养短板，所以科学地找出共同的营养短板而加以推广补充，是提高一个国家民众健康素质的关键！

当然在不同历史时期和人生的不同阶段，营养的短板也各有不同，而且还有相对短板和绝对短板之分。比如在中国相当长一段时期，蛋白质都是我

们的营养短板，但最近三十年来，对大部分国民而言，蛋白质再也不是短板了，甚至已成了“长板”，曾几何时，碘也是国人的营养短板，但随着碘盐的推广，现在已基本解决！

那么现在中国人最普遍、最缺乏、最重要、最需补充又不易补充的营养短板是什么？

这一营养短板如何补充？它对我们的健康水平有何影响？它和现代文明病的高发有何关系？

这一切的答案尽在本书后面章节中！

欲知详情，敬请读之！如有所益，善莫大矣！

王文军于北京

2013年5月18日

目 录

第一节 中国人的 α - 亚麻酸危机	001
第二节 平衡膳食的营养短板—— α - 亚麻酸	006
一、激素的知识	007
二、食物是最有影响的药物	011
三、平衡膳食的支点——花生酸类 ...	015
第三节 科学认识脂肪	030
一、脂肪的内心独白	030
二、科学认识脂肪酸	031
第四节 神奇的必需营养素 α - 亚麻酸	035
一、营养素的分类	038
二、 α - 亚麻酸的化学结构与生理作用	041

三、防治 α -亚麻酸缺乏症	044
四、 α -亚麻酸的国外研究状况	048
五、 α -亚麻酸重要生理活性功效	058
 第五节 免疫系统的指挥官——α-亚麻酸	075
一、免疫大军	076
二、免疫战场	079
三、饮食与免疫功能	079
四、自身免疫性疾病	080
五、爱斯基摩人给了我们什么启发	082
 第六节 免疫失调症的克星——α-亚麻酸	084
一、 α -亚麻酸：浇灭慢性炎症的火焰	085
二、 α -亚麻酸如何减缓白细胞的补给	086
三、 α -亚麻酸防治风湿性关节炎	088
四、 α -亚麻酸是如何帮助我们抗击哮喘的	090

五、 α - 亚麻酸防治齿龈炎	091
六、 α - 亚麻酸让红斑狼疮不再可怕 ..	092
七、 α - 亚麻酸对付牛皮癣	094
八、 α - 亚麻酸预防骨质疏松症	095

第七节 心脑血管的守护神—— α - 亚麻酸·· 097

一、不要拒绝油	098
二、走出亚油酸的误区	100
三、监控心血管的变化	102
四、 α - 亚麻酸进一步控制动脉炎症的 生	108
五、 α - 亚麻酸通过消炎保护冠状动脉	108
六、 α - 亚麻酸阻止动脉粥样斑的形成	109
七、 α - 亚麻酸是如何阻止血块形成的	113
八、 α - 亚麻酸防止心跳混乱	115
九、 α - 亚麻酸——无副作用的天然“降压 药”	118