

摆脱“有病就吃药”的心理依赖，走出“吃药才治病”的思维定式
关于健康，其实99%的人都不知道

身体缺的不是药， 是营养

国家一级公共营养师 | 国家一级健康管理师
BTV《我爱食全食美》特邀营养专家

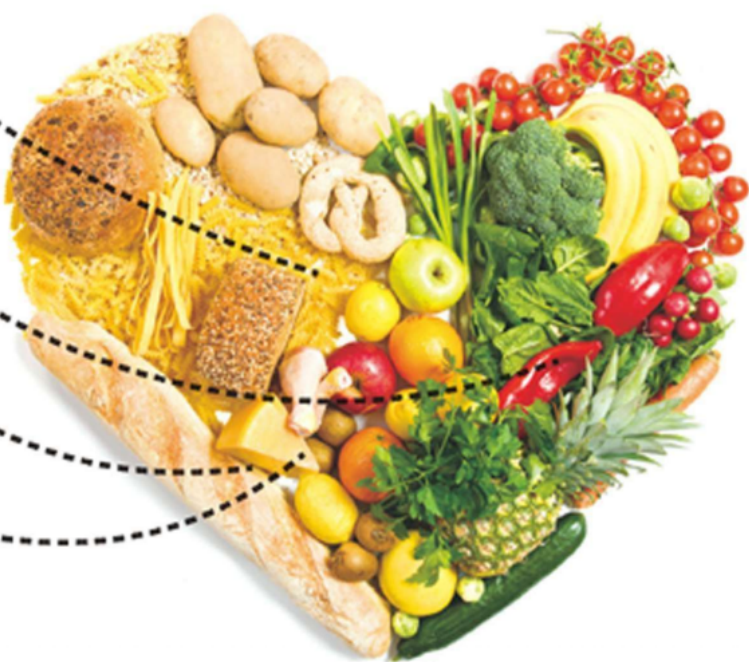
陈培毅 / 著

碳水化合物
人体热量的来源

维生素和矿物质
生理功能的维护者

蛋白质
构筑人体的原料

脂肪
储存热量的包房



药物能控制疾病，但真正让身体恢复健康的是营养

吉林科学技术出版社

身体缺的不是药，
是营养

国家一级公共营养师 ■ 国家一级健康管理师
BTV《我爱食全食美》特邀营养专家 **陈培毅 / 著**

关于健康，其实99%的人都不知道

前言

食物才是最好的“药”

如果我说，用某一种药物，可以治愈所有的疾病，你一定以为我是骗子。至少，以我们目前的医疗条件，这个世界上并不存在这样的药物，还有很多疾病是我们束手无策的。

然而，药物不能解决的事情，也许营养可以。理论上来说，所有的疾病都有治愈的可能，只要你为细胞提供了足够的营养，只要你的细胞还在分裂、修复自我。

因为，人是由细胞组成的，细胞构成了各种各样的组织，组织构成了各种系统，比如呼吸系统、循环系统、消化系统等，各种不同的系统构成了人体。

每一个细胞所需的营养是不同的，人的生长发育、生命活动，都有赖于营养物质的供给，这些物质叫作营养素。

人之所以会生病，可以分为两大类原因：一是各种细菌和病毒的入侵，比如流感病毒；二是不良生活方式导致的症状，比如高血压。不管哪种原因，疾病都会导致人体细胞功能或形态的异常。但是，健康人的身体有一套极为完善精密的免疫系统，它会主动控制疾病的发展，不让它们威胁到整个身体机能的正常运行。

只有在人摄取的营养素不充足时，细胞不能及时修复自身，疾病才会得以出现，并且发展下去。荣获美国《纽约时报》最佳畅销书荣誉的《选

择健康》一书告诉我们：“不管得的是一般的感冒，还是像抑郁症一样的精神疾病，或是有生命危险的癌症，所有的病症都是由于身体细胞出了故障引起的。”

好消息是，人的细胞是在不断更新的，除了神经细胞，基本上每六七年，就要全部更换成新的细胞。也就是说，7年以后的你，已经是一个全新的你了。所以，从这个意义上来说，任何疾病都有治愈的可能。

这是不是一个相当振奋人心的消息？但是，这只是理论上的。事实上，我们很难做到及时为细胞提供足够的营养。然而，这个看待健康的全新角度，让我们可以重新对药物、健康、营养之间的关系做出审视。于是你会得出一个结论——也许你缺的不是药，而是营养。

打个比方，如果我们是一株植物，那么营养就是阳光、雨露、肥料。药物是什么呢？是杀虫剂。杀虫剂对植物好不好呢？在紧急情况下它是必要的，你不能说它不好，但它肯定对植物本身也有伤害。也就是说，它应该是能免则免的。

营养呢？它是根本，是生命的源泉。如果阳光雨露把你滋养得分外强壮，你就有了更强的抵御病虫害的能力。所以，我们应该做的是，让食物成为你的“药物”，而不要让药物成为你的“食物”！

营养学是一门复杂的学问，很多听上去相当合理的说法，如果没有可靠的科学证据，都应该存疑。营养学不是道听途说，不是民间验方，是一门系统的科学。

衷心希望大家都能做到用全面均衡的营养滋养你的生命，如此一来，细胞就可以顺利地自我修复，让受损的组织和器官被软性置换，从而让你拥有健康而充满活力的身体，这也是每一名营养师最终极的追求吧。



第一篇 只有营养师知道

第一章 身体缺的不是药，而是营养·····	2
1. 你是否患上了“药物依赖症”·····	2
2. 药的作用——控制疾病·····	4
3. 营养的作用——修复细胞·····	6
4. 为什么药物和营养药物代替不了营养·····	7
5. 营养过剩或营养不良都会致病·····	9
6. 均衡的营养才是生命的保障·····	11
7. 药食同源，发现食物中的神奇药效·····	13
第二章 你的身体需要哪些营养·····	15
1. 蛋白质：人体的“建筑材料”·····	15
2. 脂肪：保护内脏，储存热能·····	17
3. 碳水化合物：人体热量的来源·····	19
4. 维生素：生化反应的调节物质·····	21
5. 矿物质：生理功能的维护者·····	23
6. 膳食纤维：清理肠道，保护健康·····	25

7. 水：生命的源泉·····	26
8. 能量：为一切生命活动提供动力·····	28
9. 食全食美，营养都从吃上来·····	30
第三章 帮助自己从误区中走出·····	32
1. 蔬菜的营养真的不如鱼、肉、蛋吗·····	32
2. 吃的种类越多，未必营养就越好·····	34
3. 身体疲劳能否靠肉来补·····	35
4. 吃一些营养补充剂好不好·····	37
5. 骨头汤是补钙的“神汤”吗·····	39
6. 少吃荤油，多吃素油就是健康的吗·····	40
7. 越贵的食材是否真的越有营养·····	42
8. 鸡蛋黄里的胆固醇真的过高吗·····	44
9. “四条腿的”是否真的比不过“没腿的”·····	46

第二篇 通过食物营养对抗常见疾病

第四章 治愈呼吸道疾病的饮食方案·····	48
1. 燕麦，预防感冒，降低哮喘风险·····	48
2. 白菜，全面预防冬季感冒·····	50
3. 柠檬，感冒时多补充·····	51
4. 百合，镇咳化痰，增强肺功能·····	54
5. 核桃，防治慢性气管炎和哮喘·····	55
6. 杏仁，镇咳、平喘的好零食·····	57

7. 橄榄, 利咽消肿, 应对呼吸道感染·····	58
8. 荸荠, 预防急性呼吸道传染病·····	60
9. 洋甘菊, 减轻疼痛, 缓解气喘·····	61
第五章 让你远离肠胃疾病的饮食方案·····	63
1. 土豆, 治疗和预防胃溃疡的理想主食·····	63
2. 甘蓝, 修复胃黏膜的养胃菜·····	65
3. 红薯与大麦茶, 通便排毒, 让肠胃干净·····	67
4. 山药, 很好用的“止泻药”·····	68
5. 蜂蜜, 甜蜜的胃黏膜保护神·····	70
6. 山楂, 调节胃肠平滑肌, 帮助消化·····	72
7. 木瓜, 对抗肠道菌帮助胃消化·····	74
8. 蔓越莓, 有效抑制幽门螺杆菌·····	76
9. 肠胃不好, 这些食物要少吃·····	77
第六章 有效降低血脂水平的饮食方案·····	79
1. 玉米, 降脂减肥刮油好粗粮·····	79
2. 黄豆, 调节胆固醇的“黄金豆”·····	81
3. 三文鱼, 降甘油三酯是好手·····	82
4. 花生、松子, 降低心血管疾病发病率·····	84
5. 黄瓜, 调整脂质代谢助减肥·····	85
6. 竹笋, 减肥降脂的山珍美味·····	87
7. 黑木耳, 血管的清道夫·····	89
8. 菜花, 阻止胆固醇氧化·····	90

9. 绿豆芽，把胆固醇排出去·····	92
10. 葡萄，有效预防心血管疾病·····	94
11. 橙子，减少身体对胆固醇的吸收·····	95
第七章 改善血糖状况的饮食方案·····	97
1. 荞麦，味道清香，平稳控制血糖·····	97
2. 南瓜，备受争议的控糖明星·····	98
3. 魔芋，既扛饿又降低餐后血糖·····	100
4. 紫菜，既含硒元素，又调节糖代谢·····	102
5. 黄鳝，保护胰岛细胞双向调节血糖·····	104
6. 苦瓜，抑制高血糖的“植物胰岛素”·····	105
7. 芦笋，提高肌肉的葡萄糖吸收率·····	107
8. 西蓝花，控制血糖，抗感染·····	109
9. 柚子，提高机体对胰岛素的敏感性·····	110
10. 李子，利尿消肿控制血糖·····	111
11. 樱桃，促进机体胰岛素生成·····	112
第八章 让血压走向稳定的饮食方案·····	114
1. 芹菜，舒张血管，降低血管阻力·····	114
2. 菠菜，减少半胱氨酸调节血压·····	116
3. 茼蒿，挥发油和胆碱成分帮你降血压·····	118
4. 洋葱，前列腺素保护心血管健康·····	119
5. 胡萝卜，用槲皮素、山柰酚降压强心·····	121
6. 茄子，富含维生素P，提高微血管弹性·····	123

- 7. 香菇, 预防血管硬化, 降低血压····· 125
- 8. 海带, 防止动脉硬化, 有助于控制血压····· 126
- 9. 苹果, 营养丰富, 保护心血管····· 128
- 10. 香蕉, 保护血管、防止血压升高····· 130

第三篇 能替代保健品的营养饮食

第九章 呵护人体器官的饮食方案····· 132

- 1. 番茄, 保护胃黏膜有一套····· 132
- 2. 胡萝卜, 呵护眼睛的“小人参”····· 134
- 3. 开心果, 心脏和眼睛的好朋友····· 136
- 4. 洋葱, 天赐的珍贵养肝蔬菜····· 137
- 5. 发酵类豆制品, 预防大脑老化····· 139
- 6. 释迦果, 既健脑又强身····· 141
- 7. 莲子, 心和肉都能保护心脏和血管····· 143
- 8. 火龙果, 帮助肝肾排毒····· 144
- 9. 牛油果, 美容护肤、改善肤质····· 146

第十章 提高筋骨强健度的饮食方案····· 148

- 1. 鳕鱼, 老少皆宜的餐桌营养师····· 148
- 2. 牛奶, 对体质体能大有裨益····· 150
- 3. 鸡蛋, 用最优良的蛋白质助力健康····· 152
- 4. 豆类及其制品, 强健骨骼、增强骨密度····· 153
- 5. 小白菜, 矿物质丰富、强身健体····· 155

6. 卷心菜, 益心力、利关节、壮筋骨·····	157
7. 榛子, 增强体质、强健骨骼韧带·····	158
8. 蓝莓, 让骨骼更强壮健康·····	160
9. 枣, 增强肌力强壮筋骨·····	162
第十一章 提高身体免疫力的饮食方案·····	164
1. 蘑菇, 提高非特异性免疫力·····	164
2. 大蒜, 杀菌消毒、提高免疫力·····	166
3. 牛肉, 补铁补硒、提高抗病能力·····	169
4. 红辣椒, 提高抵抗力的“双刃剑”·····	171
5. 海苔, 能提高免疫力的零食·····	173
6. 无花果, 恢复体力抗病抗疲劳·····	174
7. 酸奶, 用乳酸菌强化免疫功能·····	175
8. 红酒, 可以喝的健康“红宝石”·····	178
9. 茶, 抗感染、防衰老的神奇饮料·····	180
10. 搭配吃法, 让免疫力倍增·····	182

第四篇 特别的营养给特别的你

第十二章 儿童营养, 每一步都很重要·····	184
1. 母乳喂养, 孩好, 妈也好·····	184
2. 奶粉要根据孩子的体质选择·····	186
3. 均衡营养, 从科学添加辅食开始·····	187
4. 留心宝宝营养素缺乏的警示信号·····	189

5. 儿童膳食，根据年龄段补充营养·····	191
6. 自制食物更安全，居家烹饪也要专业·····	194
7. 孩子长高，给他制定营养菜谱·····	196
8. 健脑益智，聪明宝宝要从小培养·····	199
第十三章 女人营养，不同阶段不同需求·····	202
1. 青春期少女，多补钙、补铁、补充蛋白质·····	202
2. 蛋白质偏高不利于女人受孕·····	204
3. 科学丰胸，做女人“挺”好·····	206
4. 定期吃豆类食物，调节内分泌·····	208
5. 经期不适，从补充维生素开始·····	210
6. 改善体寒并非依靠吃肉·····	212
7. 选对零食，巧妙补气血·····	214
8. 更年期要营养全面、粗细结合·····	217
第十四章 老年人营养，重在全面和均衡·····	220
1. 粗茶淡饭加优质蛋白，控制好量·····	220
2. 过了60岁，吃好“五色饭”·····	222
3. 岁月流逝，我们通常会缺哪些营养素·····	223
4. 预防骨质疏松症，光补钙还不够·····	225
5. 健脑好食物，防止认知功能退化·····	227
6. 寻求视力保护神，预防白内障·····	230
7. 良好饮食习惯，保证心脑血管健康·····	232
8. 关注免疫力，身体硬朗全靠它·····	234

第十五章 男士营养，提升精力防衰老 ·····	238
1. 青年男性，关注矿物质而不是蛋白质·····	238
2. 养肾，呵护男人先天之本·····	240
3. 滋补强壮，不是想补就补·····	242
4. 健康备孕，提高精子数量和质量·····	244
5. 人到中年，要控制热量、营养·····	247
6. 减脂轻身，远离大肚子和心脑血管疾病·····	249
7. 饮酒抽烟后，学会照顾自己·····	250
8. 男人压力大，吃些舒缓情绪的食物·····	252
第十六章 上班族营养，摆脱亚健康是关键 ·····	255
1. 如何合理安排三餐·····	255
2. 主食副食，不可以本末倒置·····	257
3. 招待应酬，你也能尽量吃得健康·····	259
4. 工作日的午餐，怎么吃才健康·····	261
5. 脑力工作者，健脑补脑、提高大脑效率·····	262
6. 体力消耗大，要补足热量保护肌肉和骨骼·····	264
7. 经常熬夜者，加强营养保肝护眼·····	266
8. 电脑一族，注意保护眼睛和皮肤·····	267



第一篇

只有营养师知道



第一章

身体缺的不是药，而是营养

我有一位朋友，有一次看到他吃完晚饭，拿出来一个药盒，倒出一大把药吃了下去，其中有降压药、降脂药、降糖药、抗血小板聚集药、保肝药、护胃药，真是让人眼花缭乱。我问他，你吃这么多药，真的舒服吗？他说，不吃药，各项指标不正常；吃了药，指标倒是接近“正常”了，可是人整天晕乎乎的，舒服不到哪儿去。我跟他说，也许你缺的不是药，而是营养。



1. 你是否患上了“药物依赖症”

大家都知道抽烟喝酒会上瘾，你知道吃药也会上瘾吗？可能你觉得，“药物依赖症”跟自己没关系，自己又不服用大麻、吗啡、杜冷丁那些东西，怎么会依赖药物呢？其实这只是对“药物依赖症”狭义的理解，没准儿你已经患上了药物依赖症，只是你还不知道而已。

生病了，需要吃药的时候，当然不能硬扛着。但问题是，很多人在不需要用药的时候服用药物，今天不开心了，就吃点抗抑郁药；明天睡不着觉，就吃点安眠药；后天脸上长了个痘痘，就涂点糖皮质激素类药物；头有点疼，马上吃止痛片；孩子一发热，马上带他去输液；身体明明好好



的，非得吃补药才安心。你说这样是不是已经患上“药物依赖症”了？

可能你觉得这样做是理所应当的，你还会理直气壮地跟我说：“我这是爱惜自己。”你当然要爱惜自己，但不是这种爱惜法。因为这样依赖药物，对你的身体没什么好处。

《英国医学期刊（BMJ）》是全球著名的四大主导医学期刊之一，2014年2月12日，这期杂志发表了一篇来自英国诺丁汉特伦特大学的文章，主题就是中国抗菌药物的滥用状况。这篇研究报告告诉我们，中国人每人每年使用138克抗菌药物，看起来不多，是吧？可这个数字，却是美国人的10倍。

在我们中国，大约有75%的季节性流感患者使用抗菌药物，97%的手术患者给予抗菌药物治疗，住院患者抗菌药物处方率为80%。可是，世界卫生组织推荐的抗菌药物医院使用率是多少呢？30%！大家自己看看这个数字的差异吧。

由于我们在不该用药的时候用了，结果导致中国民众的耐药率增长速度在世界上排名第一。比如，由于我们滥用药物，导致梅毒和医院“超级病菌”耐甲氧西林金黄色葡萄球菌变得异常活跃并且很难抑制。这个后果是相当严重的。

从我们自身来说，你把各种药物当作灵丹妙药，有个头疼脑热、皮肤发痒就吃上一颗，这不仅不利于健康，还可能通过各种方式损害机体，比如会导致耐药性、药物毒性和过敏反应等。

我们不是说不能使用药物，只是有些疾病是能够自己痊愈的，那就没必要服用药物，比如普通感冒以及由病毒所致且具有自限性的咽喉疼痛，服用抗菌药物是没有用的，你吃了也是白吃。或者说，吃了不仅白吃，还



会让身体内的细菌更容易产生耐药性。

可能就是因为我国有太多依赖药物的人，所以卫计委专门公布了“53种不需要输液”的疾病清单，比如普通感冒、病毒性咽喉炎、孩子的毛细支气管炎、手足口病等。这份清单明确告诉我们，这些疾病不需要使用抗生素输液，因为输液也没有用。这还只是冰山一角，其实我们在很多疾病上，都存在滥用药物、对药物过度依赖的现象。

身为营养师，我自己很清楚这一点，所以对于我的家人和亲朋好友，我都会劝他们，能不吃药的时候就不要吃。但是对于广大读者，我不太好建议你们该怎样用药，这毕竟是医生的事情。我只能跟大家说，不要在心理上过于依赖药物，滥用药物这种事，做得越少越好。



2. 药的作用——控制疾病

活着的每一天，我们都会自觉补充营养，虽然你自己可能根本没有意识到为什么需要这么做，但只有在生病的时候，我们才会去吃药。为什么呢？因为身体在正常情况下不需要药，只有出现异常情况、生病了，才需要用药物控制疾病。

什么是生病？顾名思义，就是疾病在生长。它为什么能生长？为什么平时你身体好的时候它不能生长？因为疾病的生长需要条件，没有条件的时候，我们就不会生病。疾病生长需要的条件，也就是我们生病的原因。

西医把人生病的原因分为两大类：一个是各种细菌或病毒的入侵，比如感冒、痢疾等；另一个是不良生活方式导致的，比如高血压、糖尿病等。中医则认为，人之所以会生病，也是两方面原因：一个是人自身抵抗



力的下降，也就是正气不足；另一个是外界致病因素过于强大，也就是邪气过盛。

这两种说法，其实是一致的，它们都在说，我们之所以生病，有两方面原因，一个是外因，一个是内因。不管是什么原因导致我们生病，疾病的出现都会导致人体细胞功能或形态的异常，于是出现各种不同的症状。药物的作用，就是针对这两种情况分别给出对策，控制疾病的发展。

所以，简单来说，药物也可以分为两类，一类能够缓解症状，用了它，能让我们舒服一些，但不能根除病根，比如退热药、止痛药、止咳药、平喘药等；另一类能够控制病情，比如降血压、降糖药、抗生素等。

大家可以发现，药物是非常有针对性的，它要么是对抗某些外来的敌人，比如抗菌类药物；要么是针对身体出现的某些症状进行控制，比如控制血压的药物。用药的目标就是调节人体的生理功能，让它达到或者接近正常的生理指标。至于修复异常细胞，那不是药物关心的事儿。

我没打算在这里给大家普及药理学的知识，但通过上面简单的介绍，大家应该能看出来，服用药物是我们在生病的时候采取的一种应急措施，就像失火了，你需要灭火器，它可以帮你控制火势。可是在灭完火以后，火灾造成的一片狼藉，灭火器是管不了的，你得自己想办法收拾残局。这时候，你需要的是营养，只有它才能帮助你把身体修复到健康、正常的状态。

在我看来，药物的存在是必要的，因为生病的时候，我们身体自身的机能受影响，有时候也因为能力有限，所以可能需要借助外力的帮助。但是，药物终究是一个起辅助作用的外力，只能帮你暂时抑制疾病或者症状，我们不应该依赖它，更不能把健康的希望寄托在它身上。我们自身的