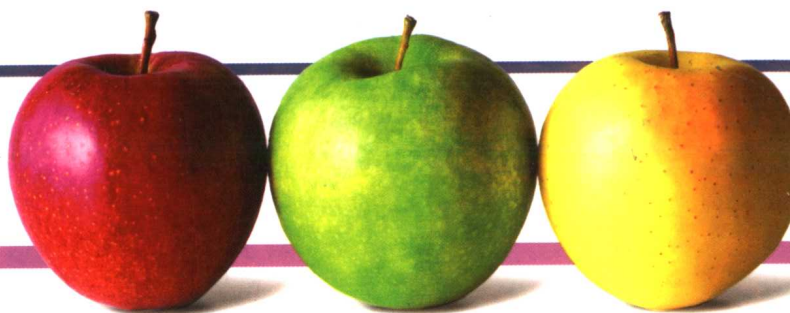




酸碱平衡吃出营养，吃出健康

饮食讲酸碱

营养要均衡

秦惠基 编著

古人云：“民以食为天”。在人类面临的一切问题中，没有比饮食更为重要、更令人关注的了。但怎样才算吃的好？

吃的科学？吃的健康？阅读此书您的疑惑将一一得到解答……

YINSHIJIANGSUANJIAN
YINGYANGYAOJUNHENG



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食讲酸碱， 营养要均衡

——YINSHI JIANG SUANJIAN,
YINGYANG YAO JUNHENG

秦惠基 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

饮食讲酸碱 营养要均衡 / 秦惠基编著, - 北京: 人民
军医出版社, 2006.3

ISBN 7-5091-0135-2

I. 饮... II. 秦... III. 营养学 - 普及读物
IV. R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155940 号

策划编辑: 闫树军 崔晓荣 文字编辑: 裘永强 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1 / 32

印张: 11.625 字数: 243 千字

版、印次: 2006 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

古人云：“民以食为天。”的确，在人类面临的一切问题中，没有比饮食更为重要、更令人关注的了。本书以现今人们饮食观念的转变，分别阐述了人类所需要的各种营养物质及其营养价值，并把它们按自然属性分为酸性、碱性和中性，向人们提出了饮食健康的十大要点、“四气五味”和“二酸八碱”的饮食原则，同时向特定人群介绍了怎样吃、吃什么。本书内容广泛，语言通俗，实用性强，是保健养生、防病治病的良师益友，适合广大群众、营养师、厨师阅读，也适合医务人员阅读参考。

责任编辑：闫树军 崔晓荣 袁永强



古人云：“民以食为天。”的确，在人类面临的一切问题中，没有比饮食更为重要、更令人关注的了。俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”人们天天都在吃，但怎样才算吃好？如何才算吃得科学？怎样吃才有利健康？大有讲究。饮食不仅要营养均衡，搭配合理，中医更讲五味调和，然而仅有这些还不够。因此，本书将介绍人们还不大熟识的饮食酸碱度问题，那就是如何调配餐桌上饮食的酸碱平衡。自然界的土壤有酸性和碱性之分，人的体质同样也分酸性和碱性，人体正常酸碱度范围是 $\text{pH } 7.35 \sim 7.45$ ，属弱碱性。人体就像一个化学实验室，体内无时无刻不在进行无数的生物化学反应，使新陈代谢正常运转。由于人体存在着很完善的调节机制，所以能维持酸碱度的平衡状态，如果人体“实验室”内的酸碱失衡，那就会“天下大乱”，发生疾病了。蔬菜、水果中的无机盐，如钾、钠、钙、镁等，它们在人体内的最终产物呈碱性，故称为“碱性食物”；粮、豆、肉、鱼、蛋等含蛋白质多的食物，由于硫和磷较多，在人体内转化后，最终产物多数呈酸性，故称为“酸性食物”。人类膳食中的酸性和碱性食物，必须保持一定的比例，才有利于机体维持酸碱平衡。这也是人们提倡“荤素混食”的主要理由之一。餐桌上讲究酸碱平衡对人体正常新陈代谢、健康、防病、保健都是非常重要的。例如，许多家长都十分关心参加中考、高考的子女吃什么，都希望把营养的东西让这些考生在考试来临前、考试时好好补一补，大鱼大肉，大量提供。殊不知这些食物

含硫、磷、氯等非金属元素多，在体内可形成硫酸、磷酸等酸性物质；脂肪、糖类、蛋白质等食物，可产生醋酸、乳酸等酸性物质。上述食物在营养学上称为成酸性食物。过多食用，使血液偏向酸性，会使人感到头晕、焦躁、疲乏，出现失眠、便秘等症状。在这种情况下，无论脑的素质怎样好也不可能发挥正常功能。所以这时餐桌上就应加一定量的蔬菜、豆类、牛奶、菌藻类，这些食物含钾、钠、钙、镁等金属元素，在体内代谢后产生碱性代谢物。有了它们，餐桌上维持了酸碱平衡，也就维持了人体的酸碱平衡，考生就会身体健康、精力充沛、头脑敏捷，充满信心参加高考、中考，取得好成绩。

正如笔者在《食物搭配与禁忌》一书中所说，吃的问题，看似简单，实乃一门博大精深的学问，绝非一两本书所能包揽的。

平常观看国内举行的一些烹饪大赛，热闹非常，精彩纷呈，所邀请的嘉宾、评委皆是知名人士、社会名流、美食家、明星之类。他们的参与，固然能增加人气，提高收视率，但是，从专业角度看，他们只从色、香、味、形评论菜肴的优劣，这只是一般人对菜肴的品评指标。然而，菜肴的优劣，色、味、香、形只是一个方面，更重要的方面是这些菜肴的取材是否“绿色”（无污染），搭配是否合理，烹饪是否科学，食物所含营养素是否均衡，酸碱度是否合适。这些问题是上述嘉宾、评委无法回答的，能回答这些问题的是医学家、营养学家，可惜他们却在比赛现场上难以看到，这是我们值得重视的问题。这就是我们的饮食是否科学的问题。向广大群众宣传科学饮食，是写作本

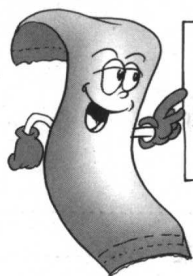
书的目的。

本书共分 4 章。第一章是人类饮食的演进，阐述饮食的发展，从为生存而食、为享受而吃发展到为养生而食的食疗学，进而认识食物的酸碱性。第二章是我们应该怎样吃，强调饮食健康十大要点、“四气五味”和“二酸八碱”的饮食基本原则。第三章是特定人群怎样吃，介绍孕妇、婴幼儿、老年人和学生（中考、高考）吃什么。第四章是病人吃什么、怎样吃。本书内容广泛，实用性强，适合广大读者阅读，使饮食科学化，是保健养生、防病治病的良师益友；也适合医务人员、营养师、厨师参考，为普通人、特定人群及病人配置合理饮食。开卷有益。愿此书给读者带来好食欲、好饮食，带来健康长寿。

秦 惠 基

2006 年春

于华中科技大学同济医学院



目 录

前 言

第一章 人类饮食的演进

一、民以食为天	1
(一) 为生存、繁衍而饮食	1
(二) 吃的享受与享受着吃	4
二、饮食文化的发展历程	6
(一) 饮食养生	6
(二) 食疗学理论基础的确立	9
(三) 食疗食养经验的丰富与应用	12
(四) 食疗学的形成	14
(五) 食疗学的发展	15
三、认识食物的酸碱性	18
(一) 酸碱平衡, 延年益寿	19
(二) 酸碱失衡, 多病少寿	20
(三) 《大长今》的美食也讲究酸碱平衡	21

(四)隐性饥饿,隐性“杀手”	22
----------------------	----

第二章 我们应该怎样吃

一、瑞鲁故事的启示	24
二、我国居民饮食问题的状况及对策	25
(一)存在的问题	25
(二)影响——慢性病患者逐年增加	40
(三)科学饮食“八字方针”	41
三、饮食健康十大要点	44
(一)食物多样化,六大营养素, 一种都不能少	45
(二)以谷类为主,注意粗细搭配	84
(三)适量动物食物,多吃鱼,少吃肉	88
(四)每天一两杯奶	93
(五)限制总脂肪和胆固醇的摄入	99
(六)优化膳食脂肪酸比例	99
(七)多吃蔬菜、水果	103
(八)清淡少盐	104
(九)文明合理饮酒	110
(十)规律饮食,合理加工	113
四、“四气五味”,食有学问	116
五、2酸8碱,维持餐桌上的酸碱平衡	119
(一)食物有酸碱性	119
(二)“酸儿辣女”不可当真	121
(三)人体酸碱失衡的危害	122

(四) 饮食调节酸碱平衡	123
(五) 人体保持酸碱平衡的机制	134
(六) 对酸碱平衡有三种摄食情况	136
(七) 补充碱性食物的要领	139
六、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	151
(一) 膳食指南的定义	151
(二) 膳食指南发展的重要历史纪录	152
(三) 中国居民的膳食指南	154
(四) 中国居民平衡膳食宝塔	162

第三章 不同生理条件的人怎样吃

一、孕产妇、乳母怎样吃	168
(一) 妊娠期母体的生理变化	168
(二) 妊娠期母体营养对胎儿发育的影响	170
(三) 孕妇需要什么营养	173
(四) 孕妇膳食指南	180
(五) 乳母膳食指南	181
(六) 妊娠呕吐时怎样吃	182
(七) 产妇吃什么	183
二、婴幼儿怎样吃	186
(一) 婴幼儿吃什么	187
(二) 婴儿膳食指南	189
(三) 婴幼儿喂养原则	192
(四) 1岁内婴儿膳食举例	195
(五) 1~3岁幼儿膳食举例	196
(六) 1~3岁幼儿怎样吃	197

(七)培养婴幼儿良好的饮食习惯	198
(八)三四岁儿童怎样吃	200
(九)三四岁儿童的膳食举例	201
三、老年人怎样吃	202
(一)影响老年人营养状况的因素	205
(二)老年人需要什么营养	207
(三)老年人膳食指南	213
(四)老年人吃什么	216
(五)老年人食谱计划及举例	219
四、学生怎样吃	223
(一)什么食品能健脑	223
(二)一日三餐巧安排	234
(三)考生饮用什么	238

第四章 病人吃什么、怎样吃

一、心血管系统疾病	241
(一)高脂血症	241
(二)高血压	244
(三)冠心病	246
(四)心力衰竭	248
二、呼吸系统疾病	249
(一)慢性阻塞性肺疾病 (COPD)	249
(二)急性呼吸窘迫综合征 (ARDS)	252
(三)慢性支气管炎	253
(四)哮喘	255

三、消化系统疾病	255
(一)急性胃炎	255
(二)慢性胃炎	256
(三)消化性溃疡	257
(四)腹泻	258
(五)炎性肠道疾病 (IBD)	260
(六)吸收不良综合征	261
(七)便秘	262
(八)肝硬化	264
(九)肝性脑病	267
(十)胆囊疾病	269
(十一)胰腺炎	270
四、泌尿系统疾病	272
(一)急性肾小球肾炎	272
(二)慢性肾小球肾炎	274
(三)肾病综合征	275
(四)急性肾功能衰竭	277
(五)慢性肾功能衰竭	278
(六)泌尿系统结石	280
(七)透析疗法	281
五、内分泌系统和代谢疾病	283
(一)糖尿病	283
(二)甲状腺功能亢进症	292
(三)甲状腺功能减退症	294
(四)痛风	296
(五)肥胖症	300
(六)骨质疏松症	303

六、血液系统疾病	305
(一) 缺铁性贫血	305
(二) 巨幼细胞性贫血	308
七、传染性疾病	310
(一) 病毒性肝炎	310
(二) 结核病	322
(三) 急性肠炎	325
(四) 痢疾	330
(五) 伤寒	333
八、癌症	337
(一) 餐桌上的癌症“帮凶”	337
(二) 餐桌上的抗癌卫士	343
(三) 什么食物有抑癌作用	347
(四) 癌症患者吃什么	352
(五) 癌症患者的饮食烦恼	353
(六) 化疗患者怎样吃	354
(七) 放疗患者怎样吃	355
(八) 日常饮食防癌要领	356



第一章 人类饮食的演进

一、民以食为天

古人云：“民以食为天。”的确，在人类面临的一切问题中，没有比饮食更为重要、更令人关注的了。

(一) 为生存、繁衍而饮食





1. 火的发明与食物起源

火的发明和使用在人类生存史上起了重要的作用。不仅因为火能抵御寒冷, 预防野兽的侵害, 而且更为重要的是火改变了原始人的饮食方法, 使人类的食品由生食变为熟食, 从而扩大了食物的来源, 减少了疾病的发生, 促进了人体的生长发育。

此外, 在西安半坡村、宝鸡北首岭、华县泉护村等原始社会遗址中, 还发现了粟的皮壳、菜籽、一些简单的谷物加工工具以及灶炕和大量的陶制食器。这些地下发掘物也是食物起源和饮食加工技术产生的佐证。

50万年以前, 当中国先民控制的第一堆自然火燃烧在北京周口店山洞时, 中国传统文化中的瑰宝——饮食文化便开始了它震撼世界的长途跋涉。随着历史的时钟指向2万年以前, 中国人的饮食出现了一个大的飞跃: 流星索、石矛和弓箭的使用, 扩大了取食范围; 人工取火的出现, 逐渐告别了茹毛饮血的往昔。这时, 从北京的山顶洞到广东的阳春, 到处都飘溢着火烤野味的香气。人们果腹的菜肴, 有野猪、野牛、羚羊、狗、獾、狐狸、刺猬、野兔、水牛、犀牛、豪猪、鸵鸟、鹿类和鼠类, 还有令人望而生畏的黑熊和云豹。被当今法国人视为美味的蜗牛, 也是当时的日常佳肴。

约6000年以前, 中国人的饮食出现了第二个大飞跃: 采集游猎时代宣告结束, 南方人开始种植籼稻和粳稻, 北方人则种植粟, 因此南方以大米为主食, 北方以小米为主食。中国饮食文化中主副食格局和南北格局初步形成。原始社会后期, 原始农业的发展, 使人们有条件栽培更多植物。畜牧业的发展又使人们有可能吃到较多的动物食品。这是一个相当长的历史过程。



2. 制陶业的诞生和发展对饮食文化的长足进步起了重大作用

在5000年以前,中华民族的先民制作了陶鬲和陶甗。陶鬲有三只袋形足,可用来煮流质食物;甗的底部有一个多孔的箅,既可煮饭,又可蒸饭。鼎的出现,又为肉类烹制提供了“炖”和“涮”两种方式。中国饮食文化展示出富有生命力的广阔前景。

中国的烹调技艺注入了美学和哲学的精神,色、形、味、香的有机配合构成其基本原则。《吕氏春秋》认为,烹调的道理在于甜、酸、苦、辣、咸搭配时的精妙,从而使食物熟而不烂、甜而不浓、酸而不重、咸而不涩。要使饮食“适口”,即口感好,还要重视对饮食性质和火候的认识。在水里游荡的鱼类腥味重,肉食动物臊气重,草食动物膻味重,对于这些食物,既要保持各种独具的美味,又要灭腥去臊除膻,调整时徐时疾的火候,可以使调味入食物,也有助于发挥出食物的本味。中国传统饮食文化的理论,重视食物搭配,在世界上独树一帜。饮食实践在这一理论的指导下,越做越精,越做越美。

3. 菜肴种类的繁多具体展现了中国饮食文化的风采

在先秦时期,就有红烧甲鱼、挂炉羊羔、炸烹天鹅、卤汁油鸡、烹煮熊掌等宫廷佳肴。《盐铁论·散不足篇》和枚乘的《七发》,分别留下了汉代民间和宫廷的食单。

明清时期,丰富的中国传统菜肴经过交流和融合,逐渐形成四个著名的地方菜系。川菜以麻、辣、油、烫、咸、嫩滑的特点闻名于世。粤菜则以用料广,选料严著称。苏菜味兼南北,在苏系菜肴中,既有清炒、清熘的南方爽口菜,又有滋味厚重的北方风味。鲁菜似乎受到宫廷菜肴风格的影响,它用料讲究,善于用燕窝、鱼翅、鱼肚、海参、



鲍鱼、鹿肉、蛤士蟆油等高档材料, 做出厚味大菜。

绚丽多彩的风味小吃, 如同绿叶一样映衬着正规菜肴的奇葩。时至清代, 各地风味小吃工艺精到, 品种繁多, 独具风格。上海的“纱帽”面点烧卖、天津的“狗不理”包子、陕西的羊肉泡馍、四川的“赖汤圆”, 都各具特色。乾隆年间, 曾有诗人杨米人对京师风味小吃的物美价廉和品种众多赞不绝口: “三大钱儿买好花, 切糕鬼腿(油条)脆喳喳。清晨一碗甜浆粥, 才吃茶汤又面茶。凉果炸糕甜耳朵, 吊炉烧饼艾窝窝。叉子火烧刚买得, 又听迎面叫饽饽。烧麦炸糕列满盘, 新添挂粉好汤圆(元宵)。爆肚油肝香灌肠, 木樨黄花片儿汤。”

(二) 吃的享受与享受着吃

