

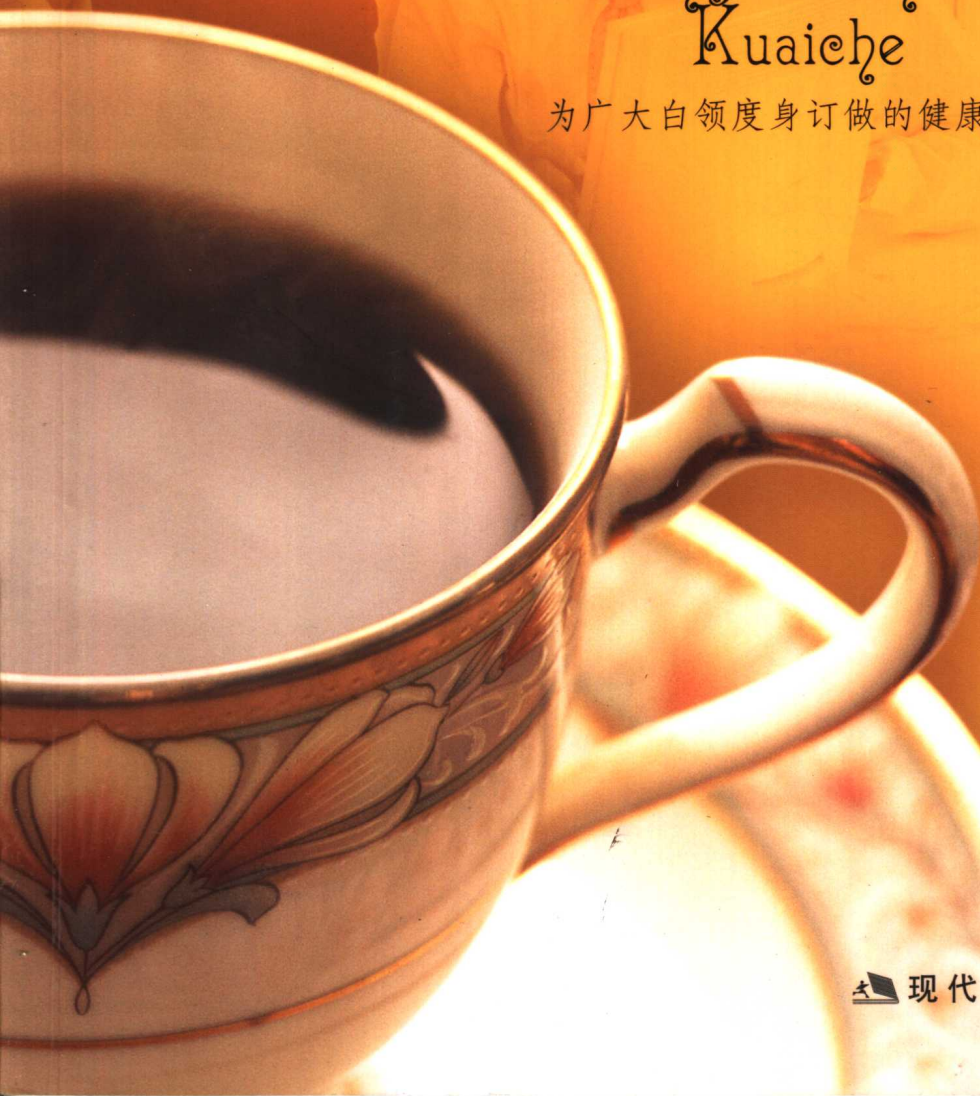
张志军◎编著



白领的 健康快车

Bailing De Jiankang
Kuaiche

为广大白领度身订做的健康手册



 现代出版社

de · 白领
健康快车



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领的健康快车 / 张志军编著. —北京: 现代出版社,
2006

ISBN 7-80188-720-4

I. 白... II. 张... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015791 号

作 者: 张志军

责任编辑: 吴庆庆

装帧设计: 时尚艾迪书装

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010) 64267325

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂

开 本: 645 × 925 1/16

印 张: 19

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-720-4

定 价: 22.00 元

版权所有, 翻版必究; 未经许可, 不得转载

前言

有这样一则故事：在一张洁净的病床上，躺着一位病入膏肓的哲学家，旁边的凳子上坐着一位朴实且健壮的护工。哲学家问护工：“你学过外语吗？”护工答：“没有。”哲学家又问：“你研究过历史吗？”护工又答：“没有。”哲学家继续问：“那你每天都干些什么呢？”憨厚的护工笑了笑说：“早上早起跑步，中午小睡，对了，我可会吃了，该吃什么不该吃什么……”没等护工说完，哲学家摇了摇头说：“我想你现在已经失去了一半生命。”这时，一阵急促的哮喘伴随着鲜血的咳出，使得哲学家痛苦地无法睁开双眼。这时健壮的护工急忙问：“你拿着药呢吗？”哲学家：“没有。”护工擦着眼泪说：“我想你就要失去整个生命！”

这则故事虽幽默滑稽，并且伴有讽刺的味道，但它说明了一个道理：哲学家比喻那些不顾健康而早逝的精英们；外语和历史比喻事业、名誉、金钱与财富等；护工比喻懂得珍惜自己、懂得健康之道的人。寓言的意思其实并非想让人们成为单纯的护工，而是让每个人都要懂得健康意味着什么。

健康是1，其他的一切都是1后面的零，没有了健康，再多的零还有什么意义？正常的寿终是生命的本然，而英年早逝则带来太多“0”的遗憾，即便你是亿万富豪，或者是手握重权，如果你连

“1”都没有保护好，那么这么多的“0”还有什么用？因此，健康是我们应该首要重视的大问题。

有一首顺口溜：“吃得好，营养少；喝酒多，吃饭少；陪笑多，欢乐少；住店多，回家少；看似潇洒走一回，内心孤独谁知道？”据说，这是如今我国部分白领阶层真实的生活写照。他们对健康的重视很大程度上仍停留在疾病治疗上，预防、保健、调控、锻炼在很大程度上没有受到广泛的重视。

针对以上种种现状，是到了我们出版该书的时候了。本书是为广大白领人士度身订做的一本健康生活指导用书。书中把和白领人士健康密切相关的且易犯的错误或疏忽的内容鲜明而感性地指点出来，并予以科学、有效的指导，以达到祛病健身、健康工作与生活的目的。再者，就是呼吁白领们要树立科学的健康观，不要把事业的成功建立在以损害健康为代价的基础上。

本书的顺利出版得到了现代出版社吴庆庆老师的大力支持，在此表示真挚的谢意！并对参与本书编写的成员曹晔晖、王振伟、李超新、秦光跃、石云、王可、李光亮、司中广、王章文、李宁、张艾莉、杜延起、马同建、张萍、刘芳、刘俊义、翟龙顺、张志勇、张晓坤、郭卫东表示感谢！

• • • • •

营养的威力有多大 /2

生命的不老泉——水 / 4

动力之源——蛋白质 / 6

肠胃清道夫——膳食纤维 / 8

能量储藏室——脂肪 / 10

不可忽視的微量元素 / 12

该不该补维生素 / 14

五谷杂粮保健康 / 16

蔬菜色彩道营养 / 18

香甜可口话水果 / 21

肉菜互配赶时尚 / 24

杀鸡取蛋有情缘 / 27

一天之计在于晨 / 31

别跟早餐抢时间 / 33

遭遇早餐“怪”族 / 35

吃的不能太马虎 / 37

早餐不宜全吃干食 / 40

早餐最佳组合 / 42

营养并非越多越好 / 45

营养决定性格 / 47

吃得饱≠吃得好 / 50

現代人健康自測 / 51

不要弄丢健康 / 53

白領普遍缺乏营养 / 57

来自身体的信号 / 59

职业综合症的食疗 / 62

第二章 改变一生的饮食习惯

饮食营养知识问答 / 1

★ 第一节 奶类营养细化 /66

牛奶营养细细数 /66

喝牛奶要避免误区 /68

你会选购牛奶吗? /71

你会喝牛奶吗? /74

明明白白喝酸奶 /76

★ 第二节 零食照吃营养不误 /80

吃来吃“趣” /80

如何选择零食 /83

教你如何吃零食 /86

让零食来改变情绪 /88

★ 第三节 E时代营养规则 /90

快餐到底有没有营养 /90

快餐应该怎么吃 /92

小心“快餐综合症” /95

快餐慢吃又何妨 /96

★ 第四节 素食营养一百分 /99

素食者宣言 /99

素食养生有道理吗? /101

吃素会缺乏哪些营养 /102

怎样吃素才健康 /105

★ 第五节 要喝就喝个痛快 /109

美酒是否有营养 /109

贪杯的后果 /111

茶饮因何火爆 /114

科学饮茶避误区 /117

咖啡魅力知多少 /120

咖啡应该这样喝 /122

第三章 营养的“面子”问题

★ 第一节 靓丽有“素”/126

皮肤泄露营养秘密/126

健康肌肤吃出来/129

“烦恼丝”不烦恼/132

牙齿变色露“天机”/135

★ 第二节 成就性感美体/138

你超重了吗/138

肥胖是营养过剩吗/139

警惕肥胖悄悄来临/142

减肥不要减营养/145

★ 第三节 破译衰老密码/148

人为什么会衰老/148

你是否已经衰老/149

营养可以延缓衰老/151

赶快挡住衰老/152

番茄——衰老的克星/155

抗衰老饮食解密/157

★ 第四节 排毒让你一生轻松/161

什么是“毒”/161

为什么要排毒/163

排泄——排毒的最佳途径/165

轻松饮食排除毒素/168

排毒营养餐/172

第四章 脑力劳动者营养的均衡

★ 第一节 聪明如此简单 /178

脑力劳动者特殊营养需求 /178

聪明是吃出来的 /181

白领“补脑”食谱 /184

不要盲目补脑 /187

★ 第二节 电脑族健康有妙招 /190

警惕电脑综合症 /190

电脑族的营养保健 /192

小心被电脑灼伤双眼 /195

吃出明亮双眸 /198

白领护眼锦囊 /201

★ 第三节 做一名职场阿Q /204

亚健康的困扰 /204

白领的压力有多大 /206

饮食轻松减压 /209

让自己绝对快乐 /212

★ 第四节 砸碎失眠的牢笼 /216

你到底该睡多久 /216

睡眠误区大扫雷 /218

你的睡眠健康吗? /220

营养可以安眠 /222

习惯好才能睡得好 /226

★ 第五节 对抗疲劳有的放矢 /229

你为何会感到疲劳 /229

远离疲劳综合症 /231

抗疲劳的饮食原则 /234

驱赶疲劳小妙方 /237

通 智 德 仁 孝 弟 忠 信 義 廉 恥 禮 節 廉 恥 禮 節

★ 第一节 把好厨房安全关 / 242

洗菜妙手有高招 / 242

调味品能调“胃” / 244

正确烹调保留最佳营养 / 247

储存食物也有学问 / 251

★ 第二节 让运动变成生命的一部分 / 254

健身让你更自信 / 254

空腹可以运动吗?/258

运动前后营养调配 / 260

“体渴”莫忘补水 / 262

★ 第三节 保健品真能保健康吗?/266

白领丽人与胶膏小姐 / 266

保健品的消费電池 / 268

弄懂自己的体质 / 270

教你选购保健品 / 273

★ 第四节 特殊群体特殊需求 /276

驾车族健康大曝光 / 276

单身贵族科学饮食 / 282

不要和黑夜抢时间 / 284

熬夜者“营救”措施/287

旅游途中不要丢健康 / 289

第一章

你
也
能
活
一
百
岁

第一节 健康人群营养需求

营养的威力有多大

一只火鸡和一头牛闲聊，火鸡说：“我希望能飞到树顶，可我没有那么大的力量。”牛说：“为什么不吃一点我的牛粪呢，人们都说它很有营养。”火鸡不明白营养为何物，但还是吃了一点牛粪。奇怪的是。它发现自己确实有足够的力量可以飞到第一根树枝。

第二天，火鸡为了得到更多的营养，又吃了更多的牛粪，飞到了第二根树枝。两个星期后，火鸡骄傲地飞到了树顶，但不久，一个猎人看到了它，迅速地把它从树上射了下来。

火鸡的命运是悲惨的，但是我们中的许多人和火鸡一样，尽管每天吃着各种营养丰富的食物，但是却根本不明白营养到底为何物。

中国有句古话，叫做“民以食为天”。中国人对吃文化的造诣，西方人是望尘莫及的。国人在吃上非常的考究，但大多只注重食物的口感，往往忽略掉食物的营养，因此，即便每天在吃上面花费很多的精力，最后也通常吃出一身的毛病。

关于营养

万物生长靠营养，我们人也一样，我们吃了许多美味可口的食物，为的就是要摄取食物中的营养来维持生命和身体的健康。关于营养，每个人对它的理解是不一样的。我有一位朋友，她非常注重营养的摄入问



题。她认为自己孩子的身体不好，幼儿园里只要有一个人感冒，他就一定会感冒，只要有一个人咳嗽，他就会咳嗽。因此，她规定自己的孩子每天吃两个鸡蛋，两杯牛奶，两个鸡腿。如果哪天孩子没有吃下这些东西，她就会很着急。然而，她已经进入了一个误区：营养就是吃好。

一个婴儿将来会长成什么样？一个体态苗条的少女能否继续保持优美的体形？人到中年会不会发胖？人到老年会不会出现各种疾病？……这一切都是从现在你所摄入的营养开始的。营养是保证一个人生命活动的最主要“能源”。德国的营养学家曾经对鲁尔煤矿工人的挖煤能力做过实地调查。在调查中他发现，营养好的煤矿工人，每天的挖煤成绩，比营养差的煤矿工人要高出0.5至1倍。营养搭配不合理，不仅会让人感到疲倦乏力，严重时还会影响记忆力。

随着人们生活水平的不断提高，富裕起来的人越来越多、营养状态也越来越好，越来越多的人会关注营养对于长寿的作用。在南美洲厄瓜多尔的安第斯山脉，有一个村庄，多数居民的寿命都在100岁以上，他们平日食用大量的新鲜蔬菜、水果及谷物，食用肉类不多，因为当人们吃到很多肉类以后，身体里就会产生荷尔蒙，整个免疫系统就会下降。以前在美国，小学里有一个食品金字塔量表，它把最重要的食物划为肉类和牛奶制品，但是如今，这个量表已经被禁用了，原因在于，专家经过论证得出结论，这种教导是导致今天美国各种癌症、心脏病不断地上升的罪魁祸首。因此，只有合理的、平衡的营养才能有益于长寿。如果摄取的营养过量，反而会使人体能量代谢失去平衡，这样就会导致肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病，这对长寿不仅无益，还将会对人体健康构成巨大威胁。

专家建议：任何年龄层的人的健康都来源于均衡的营养！

生命的不老泉——水

通常，人们会认为动物只要连续几天不吃饭就会饿死，然而美国一位生物学家却不这样认为。他们曾经做过这样一个实验：将老鼠分为两组，分别关在两个没有一粒粮食的笼子里，并且生物学家只给一组老鼠提供充足的水，而另一组什么都没有。

等到了第9天，那组滴水未进的老鼠全部死亡，而另一组却依然活蹦乱跳。实验得出结论如下：老鼠的最终死亡并不是源于饥饿，而是由于缺水。由此可见，水才是真正的生命之源！

水是人体最主要的成分，按重量计算，水约占成年男性体重的60%，成年女性体重的50%~55%。年龄愈小，体内含水比率愈高。

水是人体需要量最大、最重要的营养素。水在人体内的功能包括：溶解食物使其易于消化；输送营养；排泄废物；调节体温；维持体内各种器官的正常运作。

男人、女人都是水做的

生活中，我们获得水分大概有三个途径：饮水，当人体对水的需要量产生变动时，通过饮水可予以调节；食物水，即各种食物中所含的水；代谢水，它是由碳水化合物、蛋白质、脂肪在体内氧化分解时产生的水，变动范围较小。

在生命长期的进化过程中，人体形成了较为稳定的呈微碱性的内环境，人体体液在正常状态下的PH值为7.04，也就是说，人体在处于偏碱性状态时，是最平衡、最健康的。但由于现代人大量摄入高蛋白、高脂肪的偏酸性食物，容易造成人体体质的酸性化，令身体机能减弱，新

陈代谢变得缓慢，各种代谢废物不容易排出，内脏负担加重，导致各种慢性疾病。因此，在选择日常饮用水时，我们也应该选择弱碱性的水。

在水中，是否含有矿物质与微量元素是决定其酸碱性的关键。大自然中的水，如泉水、湖水等一般都是弱碱性水，因为大自然赋予其丰富的矿物质和微量元素。而纯净水，顾名思义，水中除了水分子，什么都没有，水性自然呈酸性。

一般情况下，人们喝水的欲望不太强烈，这一点与食欲有所差别。因为人只有在丢失体重2%的水分的时候，才会感到口渴，而此时已经影响到了生理功能的正常发挥。然而当人们满足口渴后，会停止饮水，其实这时仅得到所需水量的一半。当尿液变得量少、色深时，则标志身体已经处于脱水状态。不要用咖啡、茶、苏打水、酒精或饮料代替水，因为咖啡因和酒精会增加排尿，从而损失水分。然而，更加鲜为人知的是，当机体丢失水分达到20%的时候，生命就会出现危险。

在众多营养不平衡的类别中，饮水不足是极其普遍的现象，所以要学会健康饮水。人体每日所需要的水量，随年龄、气候和劳动强度等因素的不同而有差异。对水的需要量与人的体重、热能消耗成正比，消耗每卡热能需要1毫升的水分，每千克体重需要30~40毫升的水分。

正常情况下，人体内水分的出入量是平衡的。为维持体内水的恒定，摄入的水量必须能够补偿经呼吸、皮肤蒸发和尿粪等途径排出的水量，以保持水平衡。一个健康的成年人每天约需2000~2700毫升水。在炎热、高温、发烧和体力劳动量大的情况下，饮水量应相应增加。

专家建议：要健康饮水！

第一：饮水要适量。出汗量多、活动量大和体重较重的人，可以适当加大饮水量。

白·领·的·健·康·快·车

第二：少量多次。每次喝水只喝100~150毫升，因为一旦超过240毫升，身体就不能有效吸收，会很快从肾脏排出，根本达不到健康的效果。

第三：控制水的温度。喝水不能贪凉，10度以上的温水对身体最有好处。

第四：清晨一杯白开水。清晨喝白开水，可以冲洗肠胃、促进血液循环、清除体内蓄积的“垃圾”，对于那些早上不喜欢吃早餐的人而言，还可以达到冲淡胃液，保护胃粘膜的效果。

第五：餐前喝水。有关研究表明，一面吃饭一面喝水会影响消化。如果你需要减肥，那么不妨在吃饭前20~30分钟喝100~150毫升的水，这样既不会太伤胃，又达到了让胃部有一定饱胀感、减少进食的目的。

动力之源——蛋白质

在北极圈内，有取之不尽的冰，又有用之不竭的水。冰雪凛冽的冬天，神奇的爱斯基摩人就地取材，先把冰加工成一块块规则的长方体，再用水将这些“砖”粘在一起，造就出一种非常结实的房屋，被誉为爱斯基摩人“令人羡慕的艺术杰作”。世代的爱斯基摩人穿着皮衣，在这样的冰屋里完全可以健康、安全地过冬。更加让人叫绝的是，在欧美人冠心病发病率极高的今天，北极的爱斯基摩人却几乎不患冠心病。

人们在分析爱斯基摩人的饮食习惯以后才发现，原来他们所吃的食物是全世界含蛋白质最高的。

蛋白质属于酸性类食物，它是荷兰科学家格里特在1838年发现的。他观察到有生命的东西离开了蛋白质就不能生存。由此，人们才知道蛋白质和生命之间有着极其密切的关系。恩格斯曾经说过：“生命是蛋白质

存在的形式，蛋白质是构成生命的重要物质。”在人的机体中，每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质的参与。我们的皮肤、头发、肌肉、指甲、血液、内脏甚至脑髓等，没有一样不是由蛋白质构成的。蛋白质占人体重量的16.3%，即一个60千克重的成年人，其体内约有蛋白质9.8千克。

如果没有蛋白质

在日常生活中，我们有两种途径可以获得蛋白质——植物性食物和动物性食物。其中，植物性食物如豆类含蛋白质20%~40%；动物性蛋白质含量一般为10%~20%。

蛋白质是由许多化学元素组成的，其中最主要的是碳、氢、氧、氮、硫、磷，有时还可以找到铁、碘和钴。在一些处于饥饿状态中的第三世界国家，甚至是发达的美国，不少人仍深陷缺乏蛋白质的困境当中。蛋白质缺乏可以致病，例如疲劳，胰岛素耐受，脱发，头发掉色(应当是黑发的变为红色)，肌肉重量减轻(蛋白质可以修复肌肉组织)，体温低，激素失调。严重的蛋白质缺乏将会致命。

由于每个人的生活习惯、身体差异以及消化功能不同，因此不同个体的蛋白质需求量各不相同。正常情况下，人体不贮存蛋白质，所以必须将过多的蛋白质通过尿液排出。这一过程需要大量水分，从而加重了肾脏的负荷，若肾功能本来不好，则危害就更大。

营养专家经研究发现，摄入蛋白质，尤其是动物性蛋白质一定要适量，否则不但对身体无益，而且会加重心脏负担，造成体内钙的流失。

专家建议：每日食物应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品，并且蛋白质的含量以每千克体重不超过1克为宜。