

这套饮食方针受到美国高血压协会、美国心脏协会等大型医学协会的推荐，2006 年被美国卫生署采纳，成为政府推荐的饮食原则。

每个人都应该知道的 饮食健康原则

EATING GUIDELINES FOR BETTER HEALTH

林宝华 博士 著

【美国杜克大学医学院】



中国社会出版社

每个人都应该知道的

饮食健康原则

EATING GUIDELINES FOR BETTER HEALTH

林宝华 博士 著

【美国杜克大学医学院】



 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每个人都应该知道的饮食健康原则 / 林宝华著 .—北京:

中国社会出版社, 2006.9

ISBN 7-5087-1262-5

I. 每... II. 林... III. ①合理营养 - 基本知识

②营养卫生 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101111 号

书 名: 每个人都应该知道的饮食健康原则

著 者: 林宝华

责任编辑: 赵二冬

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京华联印刷有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 7.5

字 数: 50 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

本书是根据作者所参与的一系列由美国卫生署赞助、美国五所知名医学中心联合执行完成的大型研究成果写成的。

研究成果中一个重要的发现是：只要调整饮食，即能明显地降低血压、血脂，并改善其他健康指标。作者按照中国人的饮食习惯提出了实际采用这项原则的建议。

城乡社区健康管理丛书

编委会

曹泽毅
梁万年
贾谦
赵宏
刘洪海
白莉
于鲁明
于仲嘉
副主编：（按姓氏笔画为序）
执行副主编：于菁
执行主编：李艳芳
主编：钱信忠

陈西宁
肖锦模
李宗浩
张俊清
张华
吴树燕
吴逊
许政刚
刘建文
刘多丽
全海曦
白江滨
王效道
王建璋
鲍善芬
董毅友
程新延
黄明延
曹世田
高和
高妍
殷鹤声
唐步云
赵霖
姚天樵
林培炎
林宝华
陈宝英
编委：（按姓氏笔画为序）

作者简介



林宝华

学历

- 1978 ~ 1982 学士, 台湾大学农艺学系
- 1983 ~ 1986 硕士, 美国德州大学奥斯汀分校 (The University of Texas at Austin) 营养系
- 1986 ~ 1990 博士, 美国德州大学奥斯汀分校营养系

经历

- 1984 ~ 1986 研究所助理, 美国德州大学奥斯汀分校营养系
- 1986 ~ 1987 助教, 美国德州大学奥斯汀分校营养系
- 1987 ~ 1988 助理讲员, 美国德州大学奥斯汀分校营养系
- 1990 ~ 1992 博士后研究员, 老化与人类发育研究中心, 杜克大学 (Duke University) 医学院
- 1992 ~ 2001 主任, 临床营养研究单位, 萨拉施德门营养研究中心, 杜克大学医学院
- 1992 ~ 2004 助理教授, 医学系, 杜克大学医学院
- 2004 至今 副教授, 医学系, 杜克大学医学院

读者朋友们, 您在阅读本书后如有任何感想或问题需要同林宝华博士交流,

请您来信至以下地址:

北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦 416 室《城乡社区健康管理丛书》编辑部转林宝华博士收

联系电话: 010-66030229 66032631 邮编: 100032

互动网站: www.jiankang-jia.com

目录

Contents

自序	01
健康亮了红灯——一个真实的例子	03
高压高脂——文明病的指针	04



第一章 认识血压和血脂，了解您的两大健康指针

(一) 高血压是什么?	07
1. 高血压的后果	08
2. 如何治疗高血压	10
(二) 高血脂	11
(三) 中国人的高血压和高血脂情形	13



第二章 如何饮食才能降压降脂

- (一) 降压降脂饮食指南 15
 - 1. 降压降脂饮食 (DASH) 是怎么来的 16
 - 2. 降压降脂饮食的降血压效应 19
 - 3. 降压降脂饮食的降血脂效应 19
 - 4. 这套降压降脂饮食到底内容为何 20
- (二) 知然后能行——那么我到底该吃什么 21
 - 1. 五谷杂粮类 22
 - 2. 蔬菜类 26
 - 3. 水果类 28
 - 4. 乳制品类 30
 - 5. 鸡、鸭、牛、羊、猪和鱼肉 32
 - 6. 果仁、种子和干豆类 36
 - 7. 油脂类 37
 - 8. 甜点类 41
 - 9. 饮料的选择 44
 - 10. 您吃得太咸吗 46
 - 11. 葡萄酒对心脏有益, 能多喝些吗 49
 - 12. 营养标示——帮助您做个聪明的消费者 51
 - 13. 我该吃多少热量才恰当 53
 - 14. 我需要吃维生素吗 56



第三章 体重、运动和其他影响血压血脂的因素

(一) 您的体重合乎健康的标准吗 59

1. 您的体重达到健康的标准了吗 59
2. 中年发福 63

(二) 您真的想减轻体重吗 64

1. 动机是关键，预防为上策，全在于您的选择 64
2. 热量密度 66
3. 知彼知己，记录饮食及运动 70
4. 您吃饱了吗 74
5. 减肥的特效饮食 75

(三) 运动 77

1. 为什么要运动 78
2. 要运动多少才恰当呢 79
3. 什么样的运动才算数 80

(四) 抽烟 84

(五) 精神压力 86

第四章 决心、动机与成功

- (一) 改变行为的动力源 90
- (二) 您的生活重心在哪里 94
- (三) 目标与成功 99
- (四) 长期与健康生活习惯为伴 101



附录

- 附录一：您的心血管健康吗 105
- 附录二：饮食记录表 110

自序

由于我的专业是营养学，在日常生活中，常常有人问我饮食方面的问题。多数人关心的不外是减肥时能吃米饭吗？胆固醇高的人可以吃蛋或虾吗？他们似乎认为食品可以一分为二，不是好就是坏，只要光吃好的，就可以健康了。其实，正确的饮食习惯强调的是长期、均衡的养分摄取，不能期待某一二样食品有什么即时、神奇的效果。另外，虽然许多人都知道某些食品（像青菜水果）对身体有好处，但是，每天要吃多少量才够呢？很多人就答不上来了。因此，笔者希望能将一套有科学根据的饮食须知，简单实用地介绍给大家，使读者不但知道该吃什么，也知道吃多少的量才适当。

本书内容主要是根据笔者所参与的一系列由美国卫生署赞助，由美国五所知名的医学中心联合执行完成的大型研究的成果而写成的。研究成果中一个重要的发现是：只要调整饮食，即能明显地降低血压、血脂，并改善其他健康指标。患有轻微高血压的人，在调整饮食后，基本上可以减少甚至停止服用降血压药。因此，这套饮食方针不但受到美国高血压协会、美国心脏协会等大型医学协会的推荐，2006年更被美国

卫生署采纳，成为政府推荐的饮食原则。有鉴于这些饮食原则的功效，笔者深愿国人也能受益，因此将研究的成果，按照中国人的饮食习惯及中国人较熟悉的测量单位和实际采用这些原则的建议，完整地介绍在本书里。

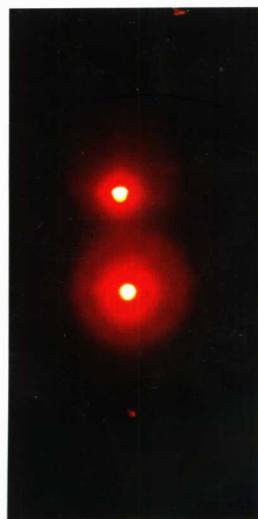
这本书能诞生，自然是少不了许多人的帮助与祝福，从我身边的亲友到工作上的同事，对于他们直接或间接、有形或无形的帮助，均在此一并致谢。另外，要感谢米有录总编辑对这本书的信心和耐心。最后，要感谢读者您，您愿意拿起这本书来读，表示您关心自己的健康。有一个健康的身体，不但是自己的福气，也是您身边亲友及社会的福气。在此诚挚地祝福您！

健康亮了红灯—— 一个真实的例子

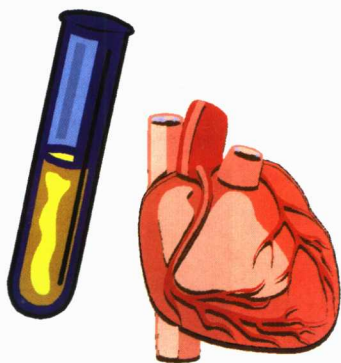
小陈是个成功的商人，今年 45 岁，生意忙碌，平时常吃应酬饭，身体状况一向不错，从来没想到自己的健康会出问题。虽然这几年，体态稍有发福的迹象，他也不太在意，可是健康的红灯说亮就亮了。有一天，他正在开车时，突然右边整条手臂发麻，失去大部分的感觉，不能随意控制。他立即前往医院检查，之后证实是轻微的中风。因为医治及时，他的右手已经基本恢复正常。但是，这个危险的经历，让小陈不得不思考，在人生往后的日子里，他该如何预防类似的或更严重的红灯出现呢？

当仔细检查小陈的多项健康指标时，我们又发现了另一个不该忽视的警示，根据他的年龄（45 岁）、性别（男）、抽烟习惯、总胆固醇（225 毫克 / 百毫升）、高密度脂蛋白胆固醇（39 毫克 / 百毫升）和 135 毫米汞柱的收缩压来估计（附录一），他在未来十年内得心脏病突发的几率约为 25%。所幸的是，除了年龄和性别无法改变之外，其他几项指标都可以通过调整饮食、运动和生活习惯来改善。

小陈是幸运的，许多类似或比他更不幸的例子在我们周围俯拾皆是。您的健康指针如何呢？您的身体亮过红灯或黄灯吗？许多人常是失去健康之后才知道珍惜。以中风为例，其后遗症常常会影响患者本身的生活能力和品质，同时更牵连家人的生活品质。毕竟，长寿虽好，但与优质人生相比，许多人宁愿选择后者，若是可以的话，谁不愿两者兼得呢？中国俗语说“留得青山在，不怕没柴烧”，但愿读者您有先见之明，及时做好预防的工作，使您不但留得住青山，更是留住一片好材林立的青山。



高压高脂——文明病的指针



随着社会文明的进步，现代人的生活虽富足了，但健康也付出了不小的代价，像前面小陈的例子。心脏病和中风是许多发达国家名列前茅的死亡原因，美国每年有逾百万的人因这类疾病而丧失生命，如果把这个数字想象成一次机毁人亡的坠机事件的话，就相当于一年365天中，每天最少有10次坠机事件，其影响之大实不容忽视。

近年来，中国迅速发展，但国民健康似乎也在步这些国家的后尘，朝着同样的后果靠近。然而，科学研究报告告诉我们，我们是可以要文明而不要文明病的。以心脏病和中风这两大文明病为例，高血压和高血脂是得病的重要危险因素，而许多因素可以影响您的血压和血脂，包括饮食适当与否，有无规律运动，抽烟饮酒的习惯，体重情形，甚至精神压力的多寡，都可能有利或有弊，就看您怎么选择和控制在这些因素。

有些人常常存有侥幸的心理，觉得不太可能会出什么毛病吧，或者是对这些因素和健康的关系缺少基本的常识，怎么吃喝没有顾忌，一切随心所欲。如果好运气加上好基因的话，也可能健康长寿。但是据统计，如果这些因素没有控制好，得高血压和高血脂及跟随而来的心血管疾病的几率是很高的。不可否认，遗传基因对高血压和高血脂，甚至得心脏病和中风可能有些影响，但它的影响远远不及上述的生活行为因素。何况目前的科技无法让我们轻易改变天生就而来的基因，但生活习惯方面的因素却是在我们每个人掌握之中，就看您决定如何处置它们。

因此，本书的主要目的就是要针对这些因素，为您介绍美国最先进的有关营养和健康的科研成果。以饮食为主，以运动和其他生活习惯为辅，并按中国人熟悉的食品和方式，提供实用的原则和建议，期盼您能借此改善或维护您血压和血脂的健康，以远离心脏病和中风。

本书的结构大致可分成如下

四
章
节

1 2 3 4

- 第一章：认识血压和血脂，了解您的两大健康指针。
- 第二章：如何饮食来降压降脂，该吃什么，吃多少，需要减重吗？以及相关饮食常识。
- 第三章：运动和其他影响血压血脂的生活习惯。
- 第四章：您下决心改善您的健康指针了吗？为什么您迟迟不能付诸行动呢？

第一章 认识血压和血脂， 了解您的 两大健康指针

高血压高脂



（一）高血压是什么

血压是当心脏在脉动中推送血液到全身各处时，对血管壁造成的压力。心脏收缩时造成的压力最大，称为收缩压（高压）；心脏在两次收缩之间的空当时造成的压力最小，称为舒张压（低压）。理想的血压状况是收缩压低于 120 毫米汞柱，并且舒张压低于 80 毫米汞柱。若是收缩压高于 140 毫米汞柱或舒张压高于 90 毫米汞柱，在临床诊断上即属高血压，应该从速治疗（详见表 1.1）。

高血压与许多慢性疾病的形成息息相关，因为高血压患者通常是没有任何感觉的，所以高血压又常常被称为是“**无声的杀手**”。因此，为了保护您的血压健康，千万不要跟着感觉走。虽然高血压对身体可以造成极严重的影响，但是 90% 以上的高血压，都可以经由改善饮食生活习惯或配合药物，而控制在理想的范围之内。

轻度患者很可能通过适当地控制饮食和体重，而免去一生吃药的负担；即使是较严重的高血压患者，也有可能通过适当改善饮食和体重而减少所需的药量。须知，虽然高血压患者可以靠药物把血压控制到理想数值，但他们得心血管疾病的风险，仍然比不靠药物就能控制好血压的人高。因此，**饮食和体重的控制实为降压和预防心血管疾病的上上策。**

