

ZHONGGUORENYINSHIYOUWENTI

医学权威告诫您：

严志浩 著

中国人饮食有问题



- 您吃得好，但您健康吗？
- 您吃得多，但您营养均衡吗？
- 您吃得奇，但您吃得安全吗？

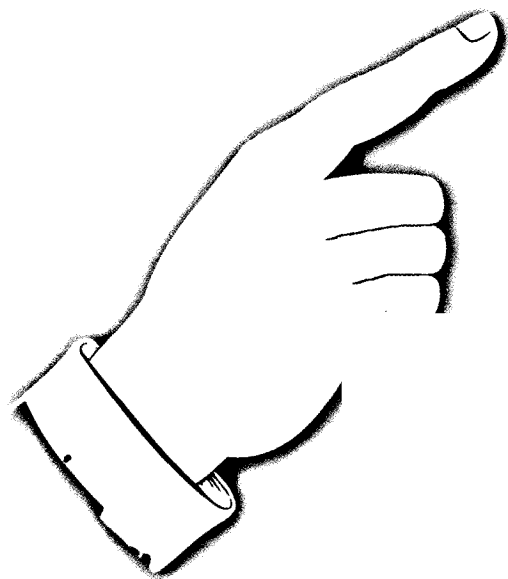
书海出版社

ZHONGGUORENYINSHIYOUWENTI

医学权威告诫您：

严忠浩 著

中国人饮食有问题



- 您吃得好，但您健康吗？
- 您吃得多，但您营养均衡吗？
- 您吃得奇，但您吃得安全吗？

书海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人饮食有问题/严忠浩著. —太原: 书海出版社,
2005.12

ISBN 7-80550-706-6

I. 中... II. 严... III. ①营养卫生-研究-中国
②饮食卫生-研究-中国 IV. R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 100867 号

中国人饮食有问题

著 者: 严忠浩	经 销 者: 新华书店
责任编辑: 秦继华	承 印 者: 山西新华印业有限公司 新华印刷分公司
出 版 者: 书海出版社	开 本: 890mm × 1240mm 1/32
地 址: 太原市建设南路 15 号	印 张: 10.625
邮 编: 030012	字 数: 239 千字
电 话: 0351-4922220 (发行中心)	印 数: 1-10 000 册
0351-4922217 (综合办)	版 次: 2006 年 1 月第 1 版
E-mail: Fzxx@sxskcb.com (发行中心)	印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷
Web@sxskcb.com (信息室)	定 价: 18.00 元
网 址: www.sxskcb.com	

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



前言

中华饮食文化一直是中国人引以为豪的亮点。然而，当人们的生存环境由于人们自身的行为受到威胁的时候，我们又不得不对这种植根于一定社会生产方式和生产力发展水平的饮食习惯和饮食文化进行深刻的反思。据调查，中国人的死亡原因中，因生活方式而导致死亡的将近50%，其中“不良的饮食消费”就占九成。我们不得不大喝一声：**中国人的饮食有问题。**

在科学技术不断进步、物质财富日益增加、生活水平显著提高的今天，虽然我国尚有4%的人口处于贫困状态，但大部分人已由过去的“饥饿型”向“温饱型”、“小康型”转化，开始渐渐注重饮食营养。但是人们对“营养”二字的认识多数只停留在“吃多”、“吃好”和“美食”上，造成很多人膳食中热量和脂肪含量过高，而某些维生素、矿物质缺乏，导致中国人膳食结构不合理，营养摄入不均衡，从而产生营养过剩和营养缺乏并存的严重饮食问题。中国人的饮食问题还表现在营养知识缺乏、饮食不卫生、饮食习惯不良、烹调加工不科学等等。

更需要强调指出的是,千百年来中国人存在着一些扭曲的饮食消费心理。其表现之一:喜欢吃别人不曾吃过的东西、珍稀罕见的东西,认为这是可以在别人面前炫耀的事,因而猎奇求特,专吃“野味”。在这些人眼里,吃不是为了营养,而是为了满足好奇,追求刺激和炫耀自己。其表现之二:以豪宴盛饮来显示自己的权势、地位和财富,这种“吃”的意义已经不再是吃的本身了。

现代医学科学告诉我们,人的健康长寿离不开合理饮食,只有遵循平衡膳食的原则,合理营养,注意饮食卫生、食品安全,才能有效预防许多严重危害健康的疾病,或降低其发病率和病死率,达到健康长寿的目的。

本书围绕当今中国人的饮食问题,从**饮食观念、营养知识、膳食结构、饮食搭配、饮食习惯、饮食卫生、饮食加工、特定人群的饮食营养**等八个方面分别向读者介绍有关饮食营养知识,为读者澄清饮食问题上可能存在的某些错误认识和模糊观点。如果本书能对你的饮食、健康提供一点帮助的话,将是我们最大的欣慰。由于我们水平有限,本书难免有不当之处,敬请大家指正。



严忠浩

2005年3月 上海



目 录

前 言	(1)
-----------	-----

问题之一:营养知识不足	(1)
-------------------	-----

由于经济发展的不平衡以及人群营养知识的不足,致使我国居民中仍然存在着不可忽视的营养不良问题。

——《中国营养改善行动计划》(国务院1997年12月5日颁布)

1.测一测你的营养知识	(2)
2.营养与健康	(5)
3.营养不良的严重后果	(8)
4.饮食营养的误区	(10)



问题之二：营养不均衡 (23)

第三次全国营养调查结果表明，目前我国居民膳食中营养素摄取并不均衡，食盐和糖类摄入过多，而优质蛋白质、钙、维生素B₂和维生素A等摄入不足。农村居民从动物性食品中摄取的热量较低，而城市居民则3倍于农村居民，显然过高。

1. 测一测你对营养均衡知道多少 (24)
2. 人体需要的营养素 (27)
3. 中国人的营养不均衡 (36)
4. 不合理营养表现种种 (40)
5. 均衡营养的基本要求 (48)
6. 中国居民膳食营养素参考摄入量 (49)

问题之三：膳食结构不合理 (51)

营养学家们认为：“没有不好的食物，只有不好的膳食结构。”当今我国人群的健康状况不尽如人意，最主要

的问题之一是膳食结构不合理。改善健康必须从调整膳食结构入手。

- 1.测一测你的膳食结构是否合理 (53)
- 2.膳食与营养 (55)
- 3.中国人的膳食结构不合理 (62)
- 4.怎样合理膳食 (63)
- 5.中国居民膳食指南 (67)

问题之四:食物搭配不当 (73)

食物的毒性有相当一部分是因为搭配不当产生的。当两种或两种以上食物被不恰当地搭配时,其中的营养成分被破坏了,而有害的成分危害性加大,对人体产生消极作用而影响健康。

- 1.食物搭配有禁忌 (74)
- 2.科学的膳食调配 (88)
- 3.自编食谱 (91)



问题之五:饮食习惯不良 (95)

据调查,中国人的死亡原因构成中,来自生活方式的原因将近50%,其中“不良的饮食消费”占近90%。

- 1.测一测你的饮食习惯 (96)
- 2.不良饮食习惯与疾病 (100)
- 3.常见不良饮食习惯96种 (103)
- 4.纠正不良的饮食习惯 (139)

问题之六:烹调加工不科学 (141)

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于对科学的无知。”

- 1.测一测你的厨房营养智商 (142)
- 2.烹调加工对营养素的影响 (144)
- 3.不科学烹调加工方法50种 (146)
- 4.科学烹调加工 (165)
- 5.饮食器具与食物的配伍禁忌 (168)

问题之七:饮食卫生不注意 (173)

俗话说得好,“病从口入”,相当一部分疾病是因为不注意饮食卫生导致的。所以说,卫生是饮食中的重中之重。

- 1.测一测你的饮食卫生意识 (174)
- 2.食源性疾病的危害 (176)
- 3.预防食物中毒 (178)
- 4.触目惊心的食品污染 (181)
- 5.吃天然食品好 (186)
- 6.饮食卫生的误区 (187)
- 7.鉴别和选购食品37招 (205)

问题之八:对特殊人群的营养

要求不了解 (225)

不同年龄段的人,有不同的生理特点,有不同的营养需要。特定环境和特定条件下的人群,有特殊的营养需要。



中国人

饮食有问题

ZHONGGUOREN YINSHIYOUWENTI

1. 孕妇的饮食营养	(226)
2. 乳母的饮食营养	(232)
3. 婴儿的饮食营养	(239)
4. 幼儿的饮食营养	(251)
5. 学龄前儿童的饮食营养	(255)
6. 小学生的饮食营养	(257)
7. 中学生的饮食营养	(259)
8. 老年人的饮食营养	(264)
9. 特种职业人员的饮食营养	(277)
10. 常见病病人的饮食营养	(285)
11. 药物与饮食营养	(320)

问题之一：

营养知识不足

由于经济发展的不平衡以及人群营养知识的不足,致使我国居民中仍然存在着不可忽视的营养不良问题。

——《中国营养改善行动计划》
(国务院 1997 年 12 月 5 日颁布)





1997年12月5日,国务院向全国颁布了由卫生部、国家计委等17个中央部门联合制定的、经国务院批准的《中国营养改善行动计划》。《中国营养改善行动计划》中着重指出:改革开放以来,随着国民经济的迅速发展,我国食品生产以及人群营养与健康状况有了较大的改善。但是,由于经济发展的不平衡以及人群营养知识的不足而导致的种种错误的饮食营养观念,致使我国居民中仍然存在着不可忽视的营养不良问题。

1. 测一测你的营养知识

请选择你认为正确的答案。

(1) 哪种食物蛋白质含量最高?

- A. 牛肉 B. 鸡蛋 C. 牛奶

(2) 增加肌肉最好的办法是:

- A. 多吃鸡蛋 B. 多吃牛肉 C. 多锻炼

(3) 只要注意饮食花样,就可摄取足够的营养,对吗?

- A. 正确 B. 错误

(4) 不吃肉、鱼等食物是否也可以保持身体健康?

- A. 是 B. 不是

(5) 吃零食对健康有好处吗?

- A. 有 B. 没有

(6) 同样重量的蛋白质、脂肪、糖类所含的热量:

- A. 一样多 B. 蛋白质多 C. 脂肪多

(7) 下列三项中,如果重量相同,哪一个含热量最多?

- A. 马铃薯 B. 牛肉 C. 面包

(8) 哪种牛奶对正在学步的小孩最好?

- A. 全脂牛奶 B. 低脂牛奶 C. 脱脂牛奶



- (9) 家里烧的新鲜蔬菜总比冷冻蔬菜更有营养。
A. 正确 B. 不正确
- (10) 使用高蛋白质和低糖食谱是最理想的减肥措施吗?
A. 正确 B. 不正确
- (11) 进餐时,尽量不吃含淀粉高的食物,如面包或土豆等,对吗?
A. 对 B. 不对
- (12) 减肥的最好办法是:
A. 无脂肪饮食 B. 高蛋白质饮食 C. 多锻炼
- (13) 饮食中哪种脂肪是冠心病的危险因素?
A. 饱和脂肪 B. 不饱和脂肪 C. 都是
- (14) 下列哪一种食物含胆固醇最少?
A. 500 克花生酱 B. 500 克瘦牛肉 C. 500 克羊肉
- (15) 人体每天所需要的食盐摄入量为:
A. 15 克 B. 5 克 C. 1 克
- (16) 体重正常说明你营养合理,是吗?
A. 是 B. 不是
- (17) 摄取过量的维生素并不能使人更有劲。
A. 正确 B. 不正确
- (18) 作为对饮食的补充,自然维生素比人造维生素好,对吗?
A. 对 B. 不对
- (19) 所有的纤维素都相同吗?
A. 相同 B. 不同 C. 不完全相同
- (20) 低胆固醇和低脂肪饮食具有下列哪种作用?
A. 增加动脉壁脂质沉积 B. 减少动脉壁脂质沉积
C. 无关



饮食有问题

ZHONGGUORENYINSHIYOUWENTI

- (21) 对冠心病患者来说,什么是最危险的因素?
A. 高血压 B. 高胆固醇血症 C. 吸烟
- (22) 哪一种癌症与饮食有关?
A. 前列腺癌 B. 乳腺癌 C. 两者都有关
- (23) 哪种营养素同癌症的关系最密切?
A. 糖类 B. 脂肪 C. 盐
- (24) 什么是Ⅱ型(非胰岛素依赖型)糖尿病的最初危险因素?
A. 家族史 B. 饮食中的糖 C. 超重
- (25) 老年人与年轻人需要同量的维生素吗?
A. 同量 B. 不同量
- (26) 用化肥生产的粮食与用自然肥生产的粮食营养一样吗?
A. 一样 B. 不一样

评分:

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
答案	A	C	B	A	A	C	C	C	B	B	B	C	A	A	B	B	A	B	B	B	B	C	B	C	B	A

每答对 1 题得 1 分,把总分相加。

★24~26 分:你的营养知识非常丰富,应注意坚持将其运用到实际生活中去,对你的健康将有意想不到的帮助。

★20~23 分:你的营养知识较丰富,但仍需努力,并把所学的知识运用到实际生活中去。

★12~19 分:你的营养知识有点欠缺,但还可以满足日常生活的要求,要进一步学习,不断丰富自己的营养知识。



★11分以下:努力学习补充营养知识,否则必将影响到你的身体健康。

(本测试根据加拿大皇家医学院院士 Dr.WahJunTze《健商测试》改编)

2. 营养与健康

营养与健康的关系大家都很关注,尤其是在生活相对富裕的今天,人们对自己的健康、饮食分外关心,人们在吃的方面肯花钱,但吃得好并不意味着能摄取到身体所需的各种营养素,并不意味着健康。低收入者无缘山珍海味,也未必营养不良。所以,想要吃得科学,吃出健康,必须学习营养科学知识。

营养是维持生命和健康的最重要因素。营养指人体吸收及利用食物或营养物的过程,包括摄取、消化、吸收和体内利用等。营养一般是人体通过饮食来摄取的。健康是指身体与社会环境和环境的动态平衡,也就是身体、精神上的最佳状态。在科学技术不断进步、物质财富日益丰富、生活水平显著提高的今天,人们既要吃得好,吃得有营养,还要吃出健康来,这已成为人们的共同愿望。

健康长寿自古以来就是人类追求的美好目标。影响健康长寿的因素很多,近来世界卫生组织(WHO)对影响人类健康的众多因素进行了评估,结果表明:遗传因素对人体健康的影响居于首位,为15%;饮食营养因素对人体的健康影响仅次于遗传因素,为13%,高于医疗条件因素(8%)。可见,饮食营养对健康的重要性。

一个人生命的整个过程,都离不开饮食营养。在胎儿阶段,就必须从母体中获得自己所需要的一切营养物质。孕妇的营养





不仅影响胎儿的生长发育,而且也为孩子今后一生的健康打下了重要的基础。据世界卫生组织(WHO)统计,在新生儿出生死亡率较高的地区,妊娠妇女营养不良的现象一般较普遍,某些先天性畸形与母亲的营养状况也有密切关系。

婴幼儿和青少年时期合理的营养,对他们的身体、智力和精神的发育起着决定性的作用。例如,日本人过去比较矮,但第二次世界大战以后,尤其是20世纪60年代以来,进行了“膳食革命”。日本政府提出“一杯牛奶强壮一个民族”的口号,这对日本国民体质的增强和身高的增长大有益处,不仅使日本成为世界的长寿国,日本人的身高也有了明显的增长。调查表明,20世纪30年代,日本18岁男女青年平均身高为161.8厘米和151.2厘米,到80年代,18岁日本男女身高已分别达到170.8厘米和157.8厘米。调查资料表明,中国青少年总体身高已矮于日本。

科学饮食、合理营养又是中老年人保持生命活力、延缓衰老过程的重要物质基础。对于有疾病的患者来说,合理的营养可以增强机体抵抗力,促使早日康复。尤其是大部分人在不同程度上处于不完全健康又没有患病的“亚健康”状态,它严重影响社会劳动潜力的发挥。要使人们从“亚健康”状态进入完全健康状态,离开合理的营养也是不可能的。可以认为,饮食营养关系到整个社会及其每一个人。

法国的拿破仑曾说过:“一个民族的命运,要看他们吃的是什和怎么吃。”世界上有许多关于科学营养改变一个民族、一个国家前途的事例。大家都知道,北欧国家挪威推行“一勺野生鱼肝油健康了一个国家”,日本政府提出“一杯牛奶强壮一个民族”,使挪威、日本都成了世界上著名的长寿国。

在美国,联邦政府认为: