



走出
误区丛书

江/苏/人/民/出/版/社

你吃错了没有

※ 傅善来 著

加强对全民营养知识的普及,

引导民众科学饮食,

形成合理的膳食模式,

此事关乎人民身体健康、安居乐业,

关乎国家的长治久安和中华民族的繁荣昌盛。





走出
误区丛书

江/苏/人/民/出/版/社

你吃错了没有

N I C H I C U O L E M E I Y O U

※ 傅善来 著

图书在版编目(CIP)数据

你吃错了没有/傅善来著. —南京: 江苏人民出版社,
2002.1

(走出误区丛书)

ISBN 7—214—03103—5

I. 你... II. 傅... III. ① 食品营养—基本知识
② 饮食卫生—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079273 号

- 书 名 你吃错了没有
著 者 傅善来
责任编辑 左 衡
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jspph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 通州印刷总厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.625 插页 2
印 数 1—4120 册
字 数 163 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—03103—5/R·7
定 价 11.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

前言

读者朋友,你可碰到过有些孩子,三天两头跑医院看医生吗?你可见到过早晨一觉醒来就感到疲劳乏力、心跳气喘的亚健康人群吗?你可发现有的人先是肥胖,接着高血脂、高血压、高血糖、冠心病五病在身吗?

人体为什么会出现上述情况呢?分析其原因是复杂的,有遗传因素、有环境因素,更重要的是膳食营养因素。科学家断言:“营养不当就是病。”吃,可以吃出健康来。吃,也能吃出疾病来。从大量的流行病学、病因学和实验室研究表明,35%~40%的癌症与不科学、不合理的膳食有关。美国科学家指出,注意营养,可使心脏病发病率下降20%,呼吸道感染性疾病减少20%,恶性肿瘤减少20%,糖尿病减少50%。

营养是生命之基础,健康之本。营养合理的人就健康,孩子生长发育好,老年人能有效地延缓衰老。在日常生活中,有些人60岁就表现出虚弱,行动不便,感觉迟钝;可同样有一些人,年过

八旬仍像“年轻人”。因此,可以这么说,生命首先在于营养,决定生命生理性或机能衰老程度,某种意义上讲取决于营养状况。那么,我们目前的营养状况怎么样呢?

回顾 50 多年来,我国居民的膳食营养大致经历了两个阶段。第一个阶段是解放至党的十一届三中全会,历时将近 30 年。在这段时间里,物质供应贫乏,居民只求温饱,卫生行政部门的工作重点放在以防治肠道传染病为主的食品卫生工作上,顾不上也谈不上营养保健。第二阶段是党的十一届三中全会以来,尤其是进入 20 世纪 90 年代以来,居民从温饱走向小康,一个显著的变化是物质丰富了,食品供应应有尽有,照理居民的健康应同步增长,可是,由于营养知识普及还相当不够,居民中“营养盲”还十分普遍。我国著名营养学专家于若木教授讲:我们经过半个多世纪努力,文盲只有 10%,可是营养盲还有 90%。就拿我们医生来讲,特别是我们老一辈临床工作者,都是在计划经济下学的医。所谓计划经济,简单地说,就是国家给你吃什么,就吃什么;有多少,就吃多少,哪里谈得上营养。所以只学六大营养素及其功能,没有学,也根本不可能学全面、均衡、适量营养对人体健康的意义。所以说,相当多数的临床医生是“营养盲”。不仅是“营养盲”,而且许多营养误区的源头始于医生,说什么鸡蛋含胆固醇高,冠心病病人不能吃;吃饭要胖;吃鱼要发等等,导致国人中营养不良和营养过剩同在,营养缺乏症和营养过剩的富裕型疾病并存。

为了避免重蹈西方国家之覆辙,预防控制富裕型疾病的流行,消除营养不良性疾病发生,我们应该立即行动起来,大力普及营养知识,让更多的人从营养误区中走出来,我们着手编写《你吃错了没有》这本医学科普小册子,旨在普及营养知识。

全书 15 万字,分别从饮食营养误区、六大营养素功能、健康膳食十要素三个部分撰写。深入浅出、通俗易懂,易学易会,读后得益。适合初中以上文化水平读者阅读。由于限于水平,缺点错误

在所难免,敬请读者批评指正。

上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员

傅善来

2001.5.30 写于上海

目录

查一查，饮食营养误区有多少

米越吃越白	3
饭越吃越少	5
油越吃越多	8
早饭吃不惯	10
牛奶、鸡蛋当早饭	11
牛奶喝不起、喝不惯	13
初乳有毒	15
代乳品比母乳好	16
吃豆腐触霉头	17
吃洋快餐当时尚	19
没有鳞的海鱼吃不得	20
胆固醇的“过”大于“功”	22
素油对人体健康无妨	23
低脂食品有百利而无一弊	24
基本吃素	25

吃鸡不吃血	26
食不厌精	27
维生素越多越好	28
水果多多益善	29
水果可以代替蔬菜	30
咸则鲜	31
红糖的营养价值不如白糖	32
口渴才饮水	33
饮水越纯越好	34
含糖饮料代酒是文明之举	37
以茶代酒为时尚	38
以奶代酒	41
酒逢知己千杯少	42
冷饮越冷越好	43
欢喜吃冷饮	44
孩子不吃饭,只好吃零食	45
吃饭越快越好	46
三餐改为两餐可以减肥	47
爱吃啥,就吃啥	48
酒和巧克力能减肥	49
粗粮能减肥	50
喝咖啡可以“刮”油水	50
少喝水可以减肥	50
节食减肥	51
吃土豆会胖	52
用豆制品代替主食	53
肿瘤病人的营养不能太好	54
吃鸡会生癌	55
肿瘤病人不能吃海货	57
肿瘤病人不能吃蟹	58
忌嘴	58
烟熏火烤的食品味道好	60
油炸的食品可口	60

隔日菜弃之可惜	61
时髦饮食——转基因食品	62
生吃鱼	63
吃生蟹(虾)	64
吃生肉	65
生食菱角	66
吃半生不熟的毛蚶	67
生食咸螃蟹	67
拚死吃河豚	68
冰箱冷藏食品保险	69

附:

副溶血性弧菌食物中毒	73
葡萄球菌食物中毒	74
蜡样芽孢杆菌食物中毒	74
食物中常见的致病性细菌	75

想一想, 营养素的功知多少

栋梁之材——蛋白质	79
浓缩的“燃料”——脂肪	85
最经济的能源——碳水化合物	89
维持生命的要素——维生素	91
维生素A 维生素B ₁ 维生素B ₂ 烟酸 泛酸	
维生素B ₆ 生物素 叶酸 维生素B ₁₂ 维生素C	
维生素D 维生素E 维生素K	
维生素的最佳食品来源、功能及其需要量	104
生命的钥匙——矿物质元素	107
富钙的食品 富镁的食品 富磷的食品 富钾的食品	
富碘的食品 富铁的食品 富铜的食品 富锌的食品	
富锰的食品 富铬的食品 富氟的食品 富钼的食品	
富硒的食品 富钴的食品	
矿物质元素功能及其最佳食品来源	120
生命的摇篮——水	123

附：	人体的第七营养素——膳食纤维	125
	我国部分食物成分表	129

学一学，健康膳食 10 要素

	每人每天一瓶奶	151
	每人每天一只蛋	153
	天天要吃豆制品	154
	每周餐桌上至少有一道海鱼	157
	鸡肉鸭肉代替猪肉	159
	每人每天 500 克蔬菜	161
	把菌菇类食品纳入膳食结构	163
	淡些，淡些，再淡些	164
	控制高糖和高脂饮食	166
	要吃饭	169
附：		
	保健品消费指南	170
	测一测您的膳食合理吗？	179
	中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康	182
	特定人群膳食指南	186
	中国居民平衡膳食宝塔	193

查一查

饮食营养误区有多少

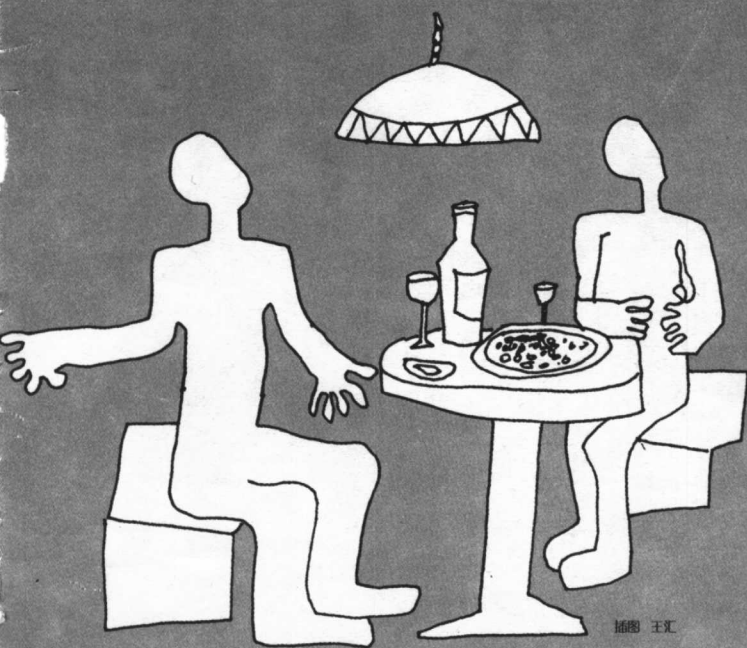
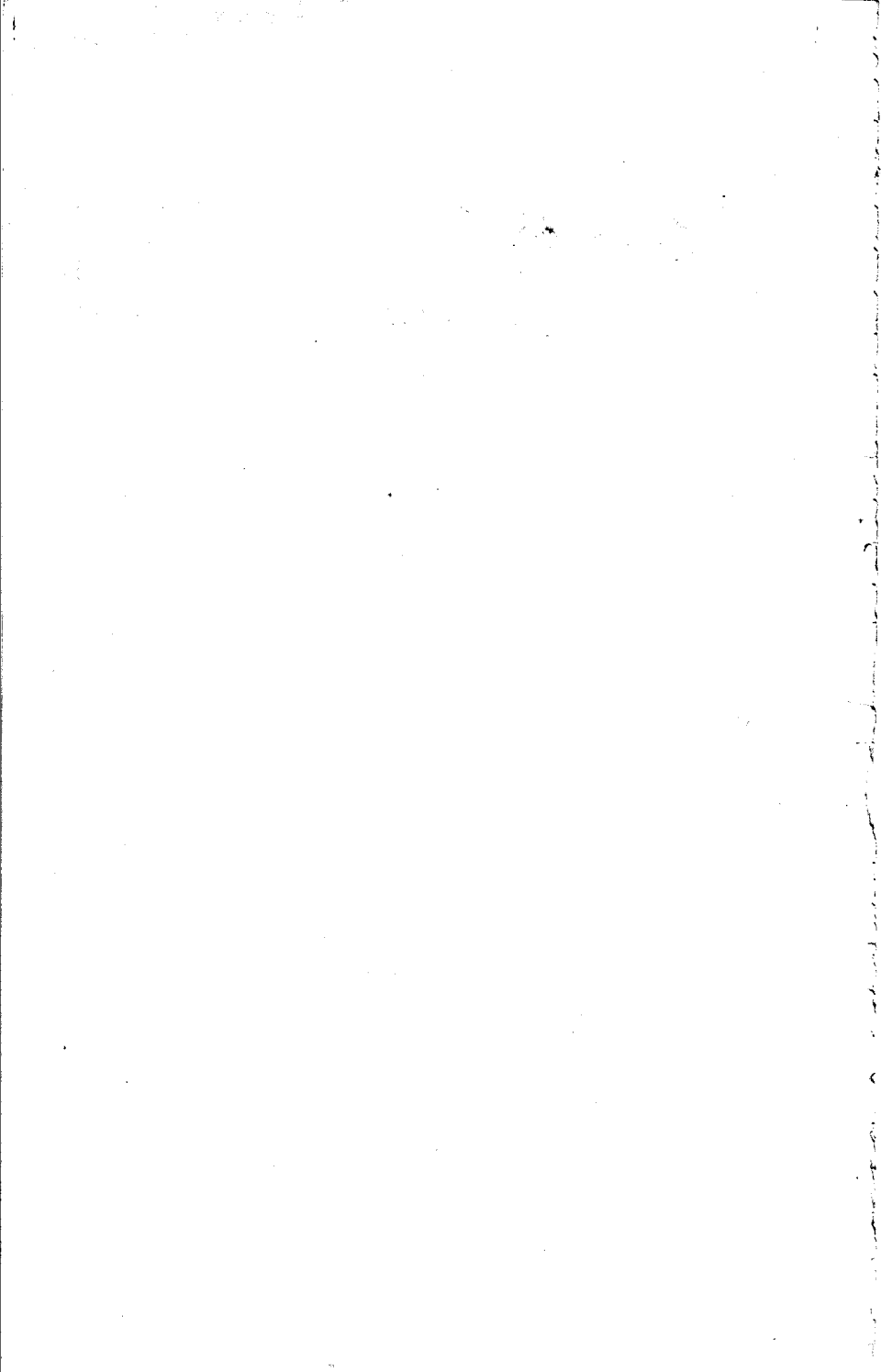
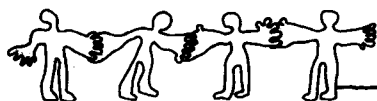


插图 王元





人一生下来,除了呼吸,第一桩事就是吃。吃是人的本能,无师自通,不存在会吃与不会吃的问题。可是,社会发展了,物质丰富了,吃的东西多了,有许多人反而不会吃了。用现代营养学要求来衡量,在我们现代生活中,不会吃的人很多,饮食营养误区比比皆是。

“营养不当就是病”,恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病以及骨质疏松等慢性非传染性疾病都与营养不当有着密切的关系,如不及时加以纠正,听之任之,这对健康的危害是不堪设想的。本书中只是把我们日常饮食中比较常见的饮食误区罗列出来,你只要花一点时间,平心静气地读下去,说不定你会说:“原来我也吃错了!”

米越吃越白

时下,老百姓生活好了,米店里供应的粮食,只有精白米、精白面粉,标准米、标准面粉没有了,即使恢复供应标准米、标准面粉,恐怕也不会有人买,买了也不会有人吃。

殊不知,粮食吃得太精、太白,以现代营养学观点来衡量,确实是一个营养误区。我们知道,人体生命活动的一种必需物质——维生素 B_1 ,它主要来源于粮食作物,并且主要存在于粮食作物种子的表皮和胚芽部分。米或麦子碾得越精,也就是说米(面)越白,维生素 B_1 被糟蹋得就越多。有人统计,每100克的精白面粉中含维生素 B_1 只有0.15毫克,只及标准面粉中维生素 B_1 含量(0.28毫克)一半多一点。按食品烹调加工保存率为50%计,如果成人每日主食摄入精白面粉400克,那么从粮食中摄入的维生素 B_1 只有0.30毫克,加上副食品中摄入的维生素 B_1 量,常见蔬菜每100克中含维生素 B_1 为0.02~0.06毫克,以每人每天摄入500克



蔬菜计算,能从蔬菜中摄入维生素 B_1 也只有 0.05 ~ 0.15 毫克。再加上肉类、蛋类中摄入维生素 B_1 量,还是难以满足人体对维生素 B_1 的需要量。据 1992 年上海地区居民营养调查结果显示,每人每天维生素 B_1 的摄入量只有 1.2 毫克,摄入量是供给标准量的 88.6%,显得不足。

维生素 B_1 是构成脱羧辅酶的成分,参与碳水化合物代谢。碳水化合物分解时,产生能量、二氧化碳和水,还有丙酮酸、乳酸。丙酮酸、乳酸是人体疲劳物质。丙酮酸经脱羧酶作用,变成乙酰辅酶 A,再进一步氧化,生成二氧化碳和水排出体外。维生素 B_1 不足,丙酮酸代谢受阻。乳酸代谢也必须有维生素 B_1 参与。如果维生素 B_1 缺乏,脱羧辅酶不能充分合成,丙酮酸、乳酸等酸性物质代谢受阻,存积在体内。如果脑中蓄积过多,特别是学生、白领职业人群等脑力劳动者,就会发生脾气暴躁、情绪不稳定、容易恼怒、激动、多动、好哭等异常反应。婴儿维生素 B_1 供给不足,出现晚上哭闹不安,烦躁不能入睡的夜啼郎。长期以来,婴儿夜间哭闹不能入睡,一般认为与缺钙有关,可是,现在即使是补足了钙,孩子还是不能安睡。上海第二大学附属新华医院儿科研究所在给这类“夜啼郎”孩子进行了每日三次,每次 10 毫克维生素 B_1 (可以说是天文量)肌肉进射,能使 84% 孩子安静入睡。还有大约 16% 左右的孩子仍难以入睡。医生们再加大剂量到每次 20 毫克,每日三次肌肉注射,这样才使这部分孩子安静地入睡了。为什么这么小的孩子会发生维生素 B_1 缺乏呢?道理很简单,这些孩子都处在哺乳期,由于吃精白米、精白面粉,母亲体内维生素 B_1 供给不足,乳汁中也缺乏维生素 B_1 ,这样孩子也就缺维生素 B_1 了。小学生缺乏维生素 B_1 或维生素 B_1 不足,虽然不生病,但是烦躁,上课注意力不能集中,做小动作,多动,也就是人们常说的“多动症”。“多动症”是一种精神疾病,其实没有这么多的孩子是精神病,究其原因无非是长期吃精白米面的结果。至于成年人缺乏维生素



B₁容易发生大脑疲劳,书写、阅读、甚至讲话都容易出错。

米(面)越吃越白的结果是体内缺乏维生素 B₁,轻微的缺乏只是发生上述的亚健康状态,严重缺乏时就会发生脚气病,虽然发生这类病的人不多,但已有文献报告。粮食表面除了维生素 B₁外,还有其他 B 族维生素和难能可贵的微量元素。B 族维生素和微量元素都是人体生命活动必需物质,就拿 B 族维生素来讲,现在医学研究发现,补充 B 族维生素可以对抗同型半胱氨酸。半胱氨酸能引起血管损伤,导致动脉粥样硬化,是冠心病发生的独立的等级危险因子。所以说,多吃糙米(面)不仅能预防“夜啼郎”、“多动症”、“烦躁、易怒”等亚健康状态,而且还有预防动脉粥样硬化,保护血管防止冠心病、脑栓塞等致命性疾病。

由此说,米(面)越吃越白,从营养学角度来讲,是一种很大的浪费,它对健康危害是难以估计的。让我们立即行动起来,粮食不要吃得太精,还是吃得糙一点好!

饭越吃越少

2000 年 10 月 28 日,上海某报头版头条套色醒目标题“上海人生活日新月异”,列举了三条事实,其中一条是:“主食减少副食增,越吃越好达小康”,讲的是“虹口区四平路 460 弄的沈女士在超市买了 25 千克大米,两个月过去了,一家 3 口还没有吃完。沈女士家每天人均吃主食 100 克左右”。文章还着重指出这在上海已是一个普遍现象。据市统计局城乡调查队提供的材料,1999 年,上海城市居民家庭中人均年消费粮食为 73.3 千克,与 1995 年相比减少了 20.3 千克。

上海人生活富起来了以后粮食吃得少了,那么,其他地区呢?据中国预防医学科学院陈春明等报告:“我国近 20 年膳食结构正



经历着变迁,营养调查与食物营养监测都证明这种变化是以动物性食物增加,谷类减少,油脂增加为特点。”所以说饭越吃越少不只是上海有这个现象,而且在全国也是普遍存在的问题。

吃,是人类第一需要。吃,原本是种享受。可是,在独生子女家庭里,一日三餐好比是上刑场,奶奶前头走,妈妈后面追,一面追,一面口里不停地喊着,吃,吃呀!爸爸、妈妈、爷爷、奶奶看到孩子实在吃不下饭,就说:“好吧,饭少吃点,菜多吃点。”在他们的心目中,鱼呀,肉呀是高蛋白,有营养;至于粮食是最不值钱的东西,可有可无。在家庭是这样,社会上也是到处可见,无论做客走亲戚,还是上饭店,“吃菜,不吃饭”的现象比比皆是,成了时尚,以至于发展到有些饭店竟然只供应菜,而不供应主食。

以中国膳食为代表的东方膳食是国际上医学专家公认的预防心脑血管病最科学的膳食。传统的中国膳食,主食是饭(粮食),饭放在最面前,菜(副食)放在中央,再穷再马虎的家庭每餐至少有二三个菜,而且菜以蔬菜为主,鱼肉多样化,烹调油是植物油。可是富裕起来的中国人,每日摄入的动物性食物增加,油脂增加,谷类减少。由于动物性食物消费及油脂增加,热能摄入量大大增加,而生活方式又趋于活动减少,热能摄入超出消耗,超重率和肥胖率大幅度上升。大城市如北京的成人超重率已达37.5%,与肥胖相关的疾病如糖尿病、高血压、冠心病的患病危险增大。20世纪50年代至今,我国共做过3次全国性的高血压流行病学调查,结果显示,我国高血压患病率上升的速度不断加快,上升幅度逐年增加。在我国,15~74岁人群中高血压患病率,1959年为5.11%,1979年为7.73%,1991年为11.88%。按人口推算,1959~1979年的20年间,我国高血压现患人数平均每年增加100多万人,而1989~1991年的12年间,平均每年增加300多万人。据估算我国目前高血压患病人数已逾1亿人,并仍呈继续上升的态势。另外,我国现存脑卒中患者600多万人,每年新发病人150



万人,脑卒中死亡居世界第二位,我国已经成为名副其实的高血压和脑卒中大国。人们不禁要问高血压发病为什么如此之快呢?引起高血压的因素十分复杂,有遗传因素、环境因素、营养因素以及医疗因素。在这许许多多因素中,惟一变化最大的是营养因素。在经济增长的过程中,伴随食物的不断丰富与收入的增加,人们的食物消费行为随之发生变化,这就隐藏着因膳食不平衡带来的对健康的危害。国外称肥胖、高血脂、高血压、高血糖、冠心病为富裕型疾病,都与膳食营养有关,这对我们刚刚富裕起来的人们,尤其要重视。

由于在错误营养观念指导下,动物性食物和油脂消费快速上升,谷类食物消费逐年下降,谷类所提供的热能比重随之降低。目前北京人膳食的谷类热能比已降到50%以下,低于65%这一合理水平。据上海市儿童保健所调查,84名2~6岁营养不良儿童中,热能摄入量低于需要量65%,严重不足的占40.48%。换句话说,造成这些儿童营养不良的主要原因是饭没有吃饱。难道是缺粮、缺钱吗?不,主要是缺知识。二千多年前老祖宗就把“五谷为养”写上医书《黄帝内经》,可是刚富起来的炎黄子孙就将这么重要的饮食原则给忘了。据医学观察,一般要求热能需要量与供给量之间应较为接近,摄入量达到需要量的90%以上时,才能使体格发育正常。如果热能摄入量不足,蛋白质只能充当产热物质,久而久之,会导致体重增长停顿甚至降低,影响孩子健康成长。另外,动物性食物呈酸性,酸性对人体来讲是种疲劳物质。再有脑力劳动者脑细胞中95%的能量来源是血糖,血糖主要靠粮食提供。粮食吃得少的人往往提不起精神,注意力不易集中,计算容易出错,处于一种似病非病的亚健康状态。

油越吃越多

现在生活好了,物质供应丰富了。在植物油含不饱和脂肪酸

查一查