



# 富足 时代的忧患

李刘坤 著

# 饱食时代的忧患

李刘坤 著

世界知识出版社

**(京) 新登字 021 号**

**责任编辑：薛克夫**

**封面设计：孙 敏**

**饱食时代的忧患**

**李刘坤 著**

---

**世界知识出版社出版发行**

**(北京东单外交部街甲 31 号 邮政编码：100005)**

**北京智高公司排版 北京世界知识印刷厂印刷 新华书店经销**

**787×1092 毫米 32 开本 印张：7.75 字数：160000**

**1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷 印数：1—8000**

---

**ISBN 7-5012-0580-9/G·135 定价：1.30 元**

**版权所有 翻印必究**

## 前 言

自从人类在这多灾多难的地球上诞生以来，大约已经熬过了300万年的悠悠岁月。在这漫长的岁月中，人类为了自己的生存和繁衍，虽然进行了艰苦顽强的努力，也创造过许多辉煌的成就，然而却始终没有真正解决生存的最基本条件——吃饭问题。可以说，过去的300万年，人类一直被饥饿所困扰，经常过着食不果腹的生活，时刻面临着饿死的危险。因此，我们把它称之为人类的“饥饿时代”。

今天，20世纪末期，同样是在我们这个星球上，却发生了翻天覆地的巨变，人类迎来了梦寐以求的饱食时代。食物资源越来越丰富，食品工业与食品商业空前发达，超市市场里各种各样的食品琳琅满目，人们获取食物的方法也越来越容易。尤其是城市的居民，获取食品犹如探囊取物，唾手可得，并不需要花费多大的气力。饱尝饥饿之苦的人们每日沉浸在饱食美食的欢乐之中。这本来是人类文明的巨大进步，是开天辟地以来第一件可喜可贺的大事，应当拍手称快，高声叫好。然而，笔者在这里却一反常态，提出了一个也许令人十分扫兴的命题——“饱食时代的忧患”。

饱食时代何患之有？难道饱食、美食还有害吗？是的，饱食、美食不仅有害，而且害处还不小。这决不是杞人忧天，更不是骇人听闻，而是基于深刻的理论和实实在在的事实而发自肺腑的忠告。

300万年的饥饿时代形成的人类的身体构造、饮食观念和摄食行为与迅速变化的现代饮食生活发生了巨大的冲突。以往人们羡慕的饱食美食，成了今天疾病和短命的代名词，巨大的胃口成了犯罪的元凶，长达七、八米的肠子已显得多余。肥胖症、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、脑血管疾病、癌症、便秘、痔疮、胆结石、龋齿、维生素缺乏等疾病的急剧增多，严重的早熟早衰现象，成为人类灭亡的危险信号。

就以肥胖症来说，它不仅威胁着成人的健康和寿命，更严重的是越来越严重地威胁着少年儿童的健康。据有关资料介绍，目前，北京市已有10万多肥胖儿童，而且队伍还在与日俱增。有一位14岁的孩子，体重竟达97公斤；一位9岁的孩子，腰围竟有3尺，已经坐坏了学校的三把椅子；有一位儿童，身上多出了一个半人的脂肪，他的胳膊老是支棱着，因为他无法克服过多的脂肪的阻力而自然下垂；还有一位小孩，上楼梯需要两三个人在后面推，上厕所自己擦不着屁股……这是多么令人可怕啊！

然而，更为可怕的是，社会上大多数人对此还毫无警觉，许多家长还在得意洋洋地欣赏自己的宝贝“胖墩儿”，就连政府要员和大名鼎鼎的营养学家也还在拼命地倡导增加营养。营养方面的书籍充斥于市，闭口不谈营养过剩的危害；年画上画的全是白白嫩嫩的大胖小子；食品研究和食品加工部门，都是千方百计研究加工高营养食品；食品店里琳琅满目的尽是高级营养食品；餐厅、宾馆、大饭店的餐桌上，更是摆满美味佳肴，一点粗粮的影子都没有。照此下去，后果不堪设想。

因此，如何提醒饱食时代的人们引起注意，如何引导人

们正确合理地摄取营养，防止饱食、美食、嗜饮、偏食等带来的危害，是摆在现代科学工作者面前的头等大事。笔者不揣固陋，写作《饱食时代的忧患》一书问世，也正是想给饱食时代那些放开肚子足吃饱喝和一味追求美味佳肴的人们泼点冷水，使其恢复清醒的头脑，避免为嘴伤身害命。这也是不辜负时代的重托，为人类的繁衍昌盛贡献自己的微薄之力。

本书主要内容分为上篇、中篇和下篇三个部分。上篇首先从人类进化的角度出发，论述了漫长的饥饿时代对人类身高、器官构造、生理功能、疾病、寿命、饮食心理、饮食行为以及营养学形成的深刻影响。进而着重指出了饱食时代急速到来而出现的种种令人忧虑的问题，如拼命饱食美食、少劳而多食、身体代代高、肥胖者日日多、儿童显著“早熟”、病人有增无减等。并阐述了近些年来平均寿命延长的主要原因，以澄清人们头脑中的模糊认识。中篇则详细论述了食必饱腹、食必求精、嗜饮偏食等不良饮食习惯、错误饮食生活的种种危害，以期人们能有则改之，无则加勉。下篇重点介绍了饮食养生保健的有关知识及方法，希望人们能掌握合理饮食的要领，真正达到健康长寿的目的。

另外，为了使读者更深入地认识饮食养生，特别是少食养生的意义，笔者特意摘录了部分少食养生的文献和谚语，附于书后，供读者参考。

最后，需要特别强调的是，饮食养生是一个非常复杂的问题，究竟每天应吃什么，吃多少，并没有严格的统一规定，需因时、因地、因人、因病而灵活掌握，不可生搬硬套，以免引起不良后果。尤其是身患疾病时，饮食更应注意。若人们缺乏营养学的知识，最好能向有经验的医生和营养师直接

请教，求得他们的合理指导。

由于本人医学和营养学水平有限，书中所述观点难免有欠妥或错误之处，恳请有关专家和广大读者不吝赐教，以便今后进一步修订。

李刘坤

1993年2月20日

于北京中医学院

# 目 录

前言..... 9

## 上 篇

### 时代剧变的冲击

一、饥饿时代与人类的进化..... 2

    (一) 人类祖先——古猿的凄惨生活..... 3

    (二) 人类熬过的饥饿时代..... 5

        1. 食物采集阶段的艰辛生活..... 5

        2. 农耕畜牧阶段的悲惨处境..... 7

    (三) 饥饿时代对人体的影响..... 8

        1. 饥饿时代对人类身高的影响..... 8

        2. 饥饿时代对器官构造的影响..... 9

        3. 饥饿时代对生理功能的影响..... 11

        4. 饥饿时代的疾病特点..... 13

        5. 饥饿时代对人类寿命的影响..... 16

    (四) 饥饿时代对饮食心理的影响..... 23

        1. 追求饱食心理..... 24

        2. 羡慕美食心理..... 24



(五) 饥饿时代对饮食行为的影响 .....	25
(六) 饥饿时代对营养学形成的影响 .....	26
<b>二、饱食时代的到来与忧患意识的产生 .....</b>	<b>26</b>
(一) 急速到来的饱食时代 .....	26
1. 跨入饱食时代的世界 .....	27
2. 我国饱食时代的到来 .....	30
(二) 忧患意识的产生 .....	35
1. 人体何以适应时代剧变 .....	35
2. 陈旧的饮食观念岂可墨守 .....	36
3. “不劳而获”的后果不堪设想 .....	37
4. “代代高”令人担忧 .....	38
5. “肥胖大军”的灾难 .....	43
6. 儿童“早熟”意味着什么 .....	56
7. 病人和“半病人”增多的启示 .....	58
8. 平均寿命延长的主要原因是什么 .....	68

## 中 篇

### 错误饮食生活的危害

<b>一、食必饱腹的罪过 .....</b>	<b>73</b>
(一) 饱食是极大的浪费 .....	74
(二) 饱食严重危害健康 .....	77
1. 暴饮暴食易损胃肠 .....	77
2. 暴饮暴食可致急性胰腺炎 .....	80
3. 暴饮暴食可诱发胆绞痛 .....	80
4. 暴饮暴食可诱发心绞痛和心肌梗塞 .....	81

5. 饱食易增加食物中毒机会 .....	82
6. 长期饱食易使体质下降 .....	87
7. 长期饱食是造成肥胖的主要原因 .....	90
8. 长期饱食易引起高脂血症 .....	95
9. 长期饱食易引起多种心血管疾病 .....	101
10. 长期饱食易引起脑部疾病 .....	108
11. 长期饱食者易患癌症 .....	113
12. 长期饱食易诱发糖尿病 .....	118
13. 长期饱食易使骨质疏松 .....	120
14. 长期饱食者易患过敏性疾病 .....	122
15. 长期饱食易患龋齿 .....	127
16. 长期饱食影响体貌健美 .....	130
17. 长期饱食影响智力 .....	133
(三) 长期饱食可缩短寿命 .....	135
<b>五、食必求精的弊端</b> .....	141
(一) 人类追求食精脍细的进程 .....	141
(二) 食物加工的利与弊 .....	143
(三) 饮食过精易导致的疾病 .....	145
1. 长期吃精白米易患脚气病 .....	145
2. 饮食过精易患习惯性便秘 .....	147
3. 饮食过精易患肠癌 .....	150
4. 饮食过精易导致肥胖和心脑血管病 .....	152
5. 饮食过精易患结肠憩室炎、阑尾炎等 .....	152
6. 饮食过精易患痔疮、肛裂等病症 .....	153
7. 饮食过精易患糖尿病、胆结石 .....	154
8. 饮食过精易患口腔疾病、粉刺、疖肿等 .....	155
<b>三、嗜饮偏食的恶果</b> .....	155

(一) 嗜酒成癖的危害·····	156
1. 对社会的危害·····	159
2. 对健康和生命的危害·····	160
3. 酒后服药的危险·····	171
4. 酒与烟的协同危害作用·····	171
(二) 吃糖过多的隐患·····	174
1. 吃糖过多易引起肥胖·····	176
2. 吃精制食糖过多易患冠心病·····	177
3. 吃糖过多易发生泌尿系结石·····	177
4. 吃糖过多也可导致胆结石发生·····	179
5. 乳腺癌的发生与吃糖过多有关·····	179
6. 吃糖过多易患龋齿·····	180
7. 青少年吃糖过多易导致近视·····	181
8. 吃糖过多易导致骨质疏松·····	181
9. 吃糖过多易生疖肿·····	182
10. 吃糖过多易患消化系统疾病·····	183
11. 吃糖过多影响精神情绪与智力·····	183
12. 吃糖过多会加速老化·····	184
(三) 过饮咖啡的弊端·····	185
1. 过饮咖啡易导致失眠·····	186
2. 过饮咖啡可增加心脏病发病机会·····	186
3. 长期过饮咖啡易诱发胃溃疡·····	187
4. 长期饮用咖啡易成瘾·····	187

## 下 篇

# 饮食养生保健的要领

一、食物的主要营养成分及其作用·····	189
(一) 糖类·····	189
1. 糖类的来源·····	189
2. 糖类的主要功用·····	190
(二) 蛋白质·····	190
1. 蛋白质的来源·····	190
2. 蛋白质的主要功用·····	190
(三) 脂类·····	191
1. 脂类的来源·····	191
2. 脂类的主要功用·····	192
(四) 维生素·····	192
1. 维生素的种类·····	192
2. 几种主要维生素的来源及其功用·····	193
(五) 无机盐·····	195
1. 无机盐的种类·····	195
2. 几种主要无机盐的来源·····	195
3. 无机盐的主要功用·····	196
(六) 水·····	197
1. 水的来源·····	197
2. 水的主要功用·····	197
二、食物纤维的来源及其作用·····	198
(一) 食物纤维的来源·····	198

(二) 膳食纤维的主要功用·····	199
1. 促进肠蠕动,预防习惯性便秘和痔疮·····	199
2. 促进致癌物质和毒素的排出,预防肠癌·····	199
3. 促进胆固醇和胆盐排出,预防动脉硬化 及胆结石·····	199
4. 控制营养物质的摄取,防治肥胖·····	199
<b>三、食物的性味与功效</b> ·····	200
(一) 食物的寒热属性·····	200
1. 寒凉性食物·····	200
2. 温热性食物·····	200
3. 平性食物·····	201
(二) 食物的味·····	201
1. 辛味食物·····	201
2. 甘味食物·····	201
3. 酸味食物·····	202
4. 苦味食物·····	202
5. 咸味食物·····	202
(三) 食物的酸碱性·····	202
1. 酸性食物·····	202
2. 碱性食物·····	203
3. 区别酸碱食物的注意事项·····	203
<b>四、饮食养生保健的基本原则和方法</b> ·····	203
(一) 适时进食,间隔合理·····	204
(二) 适量进食,宁少勿多·····	205
(三) 食物选择调配合理·····	206
1. 注意各种营养成分的平衡·····	206
2. 注意膳食纤维的摄取·····	206

3. 注意食物性味调和·····	207
4. 注意因人制宜·····	207
5. 注意因地制宜·····	208
6. 注意因时制宜·····	208
7. 注意因病择食·····	209
(四) 注意饮食卫生·····	210
1. 食物宜新鲜·····	210
2. 食物宜清洁·····	210
3. 注意餐具的清洁和消毒·····	211
4. 养成饭前洗手的习惯·····	211
(五) 养成良好的进食习惯·····	212
1. 进食时宜专心·····	212
2. 进食时宜精神愉快·····	212
3. 进食时宜细嚼慢咽·····	212
4. 进食时慎高声谈笑·····	213
(六) 注意食后保健·····	214
1. 食后宜漱口·····	214
2. 食后不宜剧烈活动·····	214
3. 饭后不宜马上洗澡·····	214

**附:**

一、少食养生文献摘要·····	216
二、少食养生谚语·····	226
三、热量单位换算·····	228
四、血压测量单位换算·····	229

## 上 篇

# 时代剧变的冲击

物换星移，沧海桑田，自然界的万事万物和人类社会总是在不断地发展变化，有时甚至会在一刹那间发生意想不到的剧变。而这些变化又无不对人类的生存、繁衍、进化等产生直接或间接的影响，其中有积极的影响，但也不乏消极的影响。尤其是在时代发生剧变时，对人类所产生的消极影响就更为突出。

为了说明自然界和人类社会的发展变化过程，不同的学者总是从不同的研究角度出发，按照特定的标准，将历史发展阶段划分为不同的时代。如生物学家常常按照地质年代标准，将生物进化的历史划分为太古代、元古代、古生代、中生代、新生代等阶段；社会学家往往按照社会制度的不同，将人类社会发展的历史划分为原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会等阶段。此外，也有的历史学家根据人类制造和使用工具的情况，将人类文明的进步过程划分为旧石器时代、新石器时代、金属器时代等阶段；按照人类获取食物的方式不同，将人类的饮食生活史划分为食物采集时代和农耕畜牧时代等阶段；按照政权的更迭状况，将

某个国家的历史划分为不同的朝代，如我国历史上出现的夏朝、商朝、周朝、秦朝、汉朝、唐朝、宋朝、元朝、明朝、清朝等。

而我们这里并不是着重研究社会科学，而只想重点说明饮食营养状况的变化对人类进化，包括身体构造、生理功能、饮食观念、饮食习惯以及健康、寿命等方面所产生的巨大影响，从而使人们真正认识当前所处的时代，引导人们树立正确饮食观念，在新的历史条件下养成适应人体需要的新的良好的饮食习惯，消除时代剧变给人类带来的消极影响。所以，我们没有采用上述的时代划分方法，而是根据人类的营养状况，也就是根据人类的食物供给情况，把人类饮食生活的历史划分为饥饿时代和饱食时代两大阶段进行论述。

## 一、饥饿时代与人类的进化

俗话说：欲知山之高，先探海之深；欲知今日甜，先念昔日苦。因此，人类要想认识饱食时代，就必须首先了解饥饿时代；要想正确地把握现在和预测将来，就必须首先深入地了解过去，了解他的漫长的进化过程。

人们知道，任何生物的进化，都离不开外界环境的影响，特别是离不开饮食生活状况的影响，人类也是如此。那么人类究竟是在什么样的饮食生活影响下逐步进化而来的呢？对于这个问题，我们若用一句话来加以概括，可以说人类是漫长的饥饿时代的产物。如若不信，请看下面的事实：



## （一）人类祖先——古猿的凄惨生活

今天，我们已经清楚地知道，地球上的各种生物并不是全能的上帝创造的，也不是永恒不变的，而是在自然界的长期发展中逐渐形成和发展的。人类也决不是哪一天从天上突然掉下来的，而是地球上生命物质长期发展的最高产物。笼统一点可以说，人类是从动物进化而来的。若说得再具体一点，那就是从与人最相近的古猿进化而来的。也就是说，身材矮小，满身是毛、面目丑陋的古猿是我们人类的祖先。因此，要了解饮食生活对人类进化的影响，就必须首先了解人类祖先——古猿的饮食生活状况。

从目前世界上已发现的化石来看，人类最早的祖先——化石古猿的诞生，距今已有 4000 万年左右的历史。它们身体较小，四肢分工还不明显，不能直立行走，主要分布于气候炎热，雨水丰富，森林茂密的热带地区。由于化石古猿没有强大的体力和锋利的牙齿，双手还不会利用天然武器来御敌，又不善于在地上奔跑，所以难以与地上的凶猛野兽抗争，只得活动和栖身于林间树上。

化石古猿的食物完全靠大自然的恩赐，它们没有能力得到比自然界所供给的更多的东西。在它们狭小的活动空间内，可供获取的食物种类和数量非常有限，致使其饮食生活极为艰难困苦。一般情况下，它们只能在自己所占领的地区内，靠攀援树枝，采集野果充饥，只有在鸟类产蛋或孵卵育雏期间，它们才有可能乘其不备，偷吃一些鸟蛋或捕获一些雏鸟来尝尝鲜。

这样的生活大约持续了 2000 万年左右，古猿的数目逐