

谁偷走了你的健康？如何遏制生命的透支？这些都是现如今大家最关注的话题。你不妨参照这本书提供的方法，马上规划和启动自己以及家人的营养健康计划。

2006 营养健康 指南

东方营养研究会 编

京华出版社



2006

营养健康 指南

东方营养研究会 编

当有一天疾病真正到来时，我们会发现那个从前被我们不屑一顾丢在身后的健康是多么珍贵！

京华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

2006 营养健康指南/东方营养研究会编著. —北京: 京华出版社, 2005
ISBN 7-80724-022-9

I. 2… II. 东… III. 居民—健康—中国—2006—指南 IV. R151.4-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077646 号

2006 营养健康指南

作 者 东方营养研究会

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 14

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80724-022-9/G·706

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

Preface

前言

健康离我们越来越远了?!

根据《家庭医药》的调查，在现代人最关注的十大健康问题中，居民营养和健康状况排在首位，都市上班族的胃肠疾病和心理健康状况也越来越令人担忧，同时，由于上班族的日常工作规律与工作环境，他们腰腿疼疾病、肥胖症、高血压、脂肪肝、心理疾病的发生率也在上升，因此，解决上班族的营养和健康问题也迫在眉睫。

想像一下，执著于工作追求的我们每天早晨起来，对即将开始的这一天，充满了期待，同时也感到朝气蓬勃。其实这样健康昂扬的生活原本是我们与生俱来的权利。

但是，为什么那么多人感觉健康离我们越来越远？我们的食品越来越丰富，营养却越来越失衡；我们的生活越来越多姿多彩，疾病的威胁却越来越严重……

为了所谓人生的成功目标，为了获得更舒适的居住和生活条件，为了车子、房子，为了金钱与地位，我们拼命地在高楼林立的都市中匆忙穿梭，凭着年轻的资本，用青春的精力赌博明天……

也许我们也曾渴望改善饮食营养，渴望运动，渴望更多的休闲，以此来缓解和摆脱汹涌而来的压力与疾病，但是我们却依然自相矛

盾地生活着。我们最多的借口就是“太忙”，然而我们真的忙到了忽略自己健康、透支自己生命的地步了吗？难怪有人说许多人英年早逝，不是死于疾病，而是死于无知，死于愚昧。当有一天疾病真正到来，我们会发现那个从前被我们不屑一顾丢在身后的健康是多么珍贵！

收入的提高，生活的改善，归根到底是要提高生活质量和健康质量。如果富裕的方向和健康背道而驰，那么努力工作挣钱换来的只有疾病和减寿，如此一来，工作以及更多的努力追求还有多少积极意义？

2005年4月10日，著名艺术家陈逸飞以59岁低龄逝世也引发了人们对事业成功与生命质量问题的探讨。陈逸飞对自己健康的透支警示我们：珍惜健康，珍惜生命！

正是因为我国居民在营养健康方面存在很多问题，与饮食密切相关的慢性疾病的患病率上升迅速，所以卫生部副部长王陇德指出：中国人需要一场膳食革命。健康营养问题已经迫在眉睫，人们也越来越关注科学生活的方式，渴望获得更高的生活质量，这就有了编辑本书的初衷。

本书从获得最佳营养、良好生活习惯和提升生命质量三个方面关注了中国居民的健康状况，帮助解决长期困扰我们健康与工作生活的矛盾，并有效进行身体与心理双重保健，获得健康营养知识，既会工作，又会休息，从而更好地工作和生活，延长生命的长度，提高生命的质量。

希望本书的内容对读者有所帮助，也希望所有人都获得健康快乐的生活！

编 者

2005年7月

目 录

第一章

前言 健康离我们越来越远了?! I

我们的身体需要哪些基本要素

1 维持生存的营养素 2

蛋白质：伤口的自动缝合机 2

脂类：身体的能源库 4

碳水化合物：热能最主要的来源 5

矿物质：营养的活跃分子 6

维生素：防止疾病的重要物质 10

水：没有它七天就会死 13

2 保证健康的饮食 14

谷类：要粗细搭配 15

豆类、坚果及油料：不可或缺的植物肉 20

蔬菜水果：维生素的根据地 27

奶类及其制品：最好的天然营养食品 42

肉类：让身体更强健 42

水产类：备受青睐的优质蛋白 48

蛋类及其制品：副食品之王 52

3 安全的食品 53

化学制剂对人类健康有哪些威胁? 53

看不见的敌人——细菌 55

安全食品的识别方法 55

第二章 怎么吃才能真正补充营养

- 1 饮食要平衡 64

 - 什么是饮食平衡? 64
 - 吃荤好还是吃素好? 65
 - 为什么很能吃却始终营养不良? 66
 - 为什么总节食却始终肥胖? 67
 - 为什么每天大鱼大肉却不健康? 68
 - 蛋白质吃得越多越好吗? 68
- 2 营养要合理 69

 - 快餐, 简单好吃不营养 69
 - 方便面, 方便不营养 70
 - “微波食品”不能经常吃 71
 - 冰箱不是保险箱 72
 - 小心那些导致早衰的物质 73
- 3 改掉饮食坏习惯 75

 - 不吃早餐 75
 - 午餐凑合 77
 - 晚餐丰盛 81
 - 嗜饮咖啡 81
 - 酒精过量 82

第三章

1

自己做自己的营养顾问

- 餐后吸烟 84
- 进食速度过快 84
- 保温杯泡茶 85
- 把水果当主食 86

一日三餐有讲究 88

- 早餐营养 88
- 午餐丰厚 89
- 晚餐美妙 90
- 每顿只吃七分饱 91
- 细嚼慢咽 91
- 清晨一杯水 93
- 睡前一杯奶 94
- 三餐要规律 96
- 选择恰当的食物 96
- 培养进餐好习惯 97

2

体重要控制 99

- 腰带越长,寿命越短 99
- 都是胆固醇惹的祸? 100
- 宴席——带来空虚的肥胖 102
- 油炸食品,高热量的诱惑 103

肉类常吃不过量	104
夜宵,加重肠胃负担	105
减肥贵在科学与坚持	106

3 正确对待营养素缺乏 109

维生素药片比不上蔬菜与水果	109
骨质疏松如何改善?	110
蛋白质摄入不足怎样改善?	112
维生素B ₁ 、B ₂ 缺乏如何改善?	113
怎样补充糖类?	114
贫血,仅仅补铁还不够	115

第四章 饮食与疾病防治

1 常见疾病的饮食原则 118

糖尿病	118
高血压	119
冠心病	121
脂肪肝	122
肝硬化	124
病毒性肝炎	125
胃炎	126
消化性溃疡	127
肾炎	128

便秘 129
 痛风 130
 风湿性关节炎 131
 支气管炎 133
 癌症 134

2 能防病治病的食物 135

大蒜是天然的杀菌剂 135
 辣椒可预防癌肿 136
 苦瓜清热又解毒 137
 蜂蜜增强免疫力 138
 红枣防治贫血头晕 139
 巧克力可以使情绪更乐观 140
 啤酒活血开胃 141
 绿茶可预防心脏病 141
 葡萄酒有益肺部健康 142

3 排毒养颜的最佳食品 143

第五章 千万别烦上医院

1 留意身体小征兆 148

肤色是健康的外衣 148
 内脏的机能写在脸上 150

	食欲反应健康	151
	皱纹也能反射疾病	152
	舌头透露健康信息	153
	指甲是健康晴雨表	153
2	总以为没事，小病拖成大病	154
	满面红光未必就健康	154
	耳鸣背后的疾病	155
	经常瘙痒也是病	156
	重视头发干枯、脱落	157
	局部疼痛也许是心脏病发作的征兆	158
	腰酸腿痛不一定是职业所致	159
3	心理问题也会引发生理疾病	160
	爱生气的人易患心脏病	160
	心理问题会导致免疫力下降	161
4	没病不要乱吃药	163
	小病小医，慎用药物	164
	扫除疾病恐惧症	165

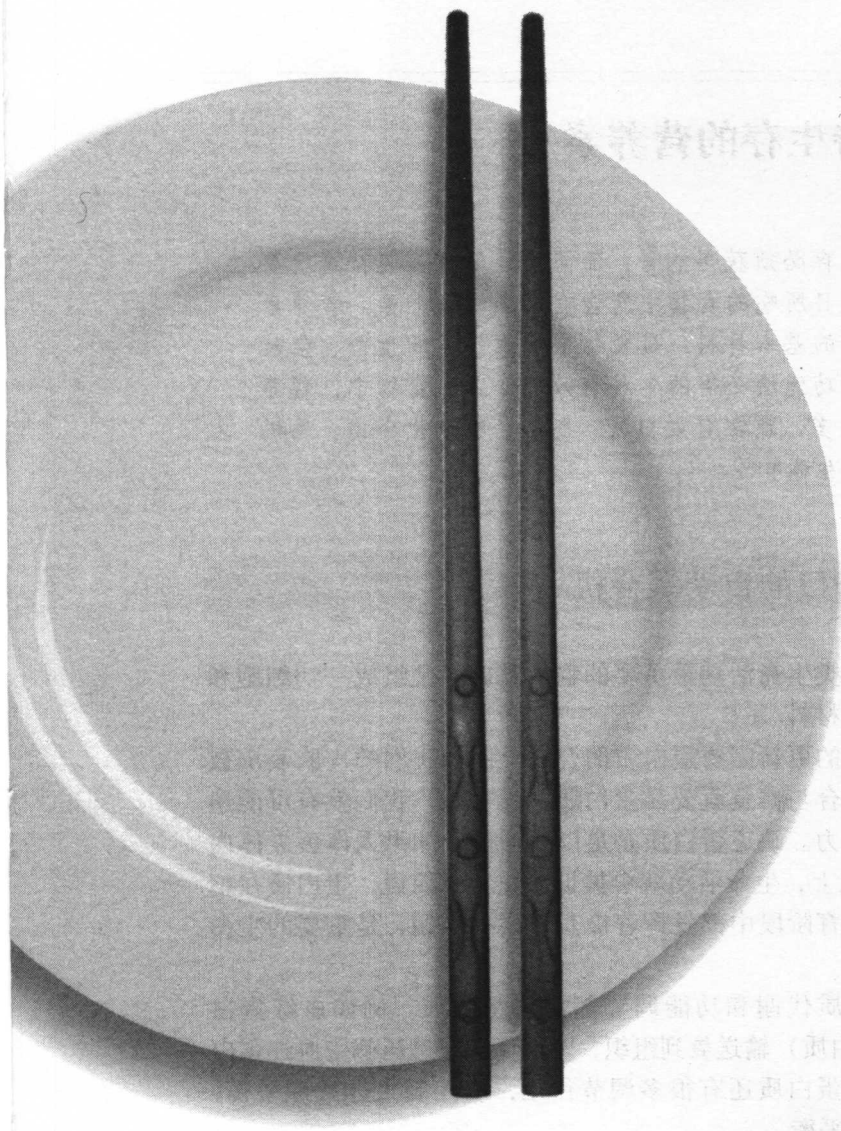
第六章 和亚健康说再见

1	生活习惯会影响健康	168
	早睡早起身体好	168

	怎样午睡才合理? 170	
	熬夜降低免疫力 171	
	锻炼半小时, 一天好心情 173	
2	从容面对压力 174	—————
	测测你的压力是否过大? 175	
	如何与压力共存? 176	
3	选择适合自己的运动方法 178	—————
	零碎时间如何利用? 178	
	办公室里如何保健? 180	
	上班尽量爬楼梯 183	
	自行车健身法 184	
	走在下班的路上 185	
	一根跳绳带来一生健康 187	
	爬山是极佳的有氧运动 188	
4	给自己一个休息的理由 188	—————
	工作狂是一种病 189	
	追求金钱不如追求健康 191	
附录1	全球十大健康食品 195	—————
附录2	全球十大垃圾食品 198	—————
附录3	中国十大城市流行饮食 200	—————

第1章

我们的身体需要哪些基本要素



1 维持生存的营养素

维持生存必须获得能量，而能量从哪里来呢？这就要依靠我们每日所吃的食物中所含有的各种营养素。营养素是构成人体的基本材料，是食物中能维持人的生命、生长和正常生理功能所必需的各种有效成分。在食物中，营养素的种类很多，通常有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、多种维生素和水。

蛋白质：伤口的自动缝合机

蛋白质是人类生命活动最重要的物质基础，是组成一切细胞和组织结构的基本材料。

组织和细胞的更新需要蛋白质的合成。例如我们的皮肤表皮被划伤，伤口的愈合与修复就要靠蛋白质，没有它，我们就有可能遍体鳞伤却无能为力。缺乏蛋白质是足以致命的，如果人体丢失体内蛋白质的20%以上，生命活动就会被迫停止。所以说，蛋白质在整个人体的生长发育阶段中都发挥着极其重要的作用，是重要的生命物质。

人体内的物质代谢和功能调节都需要蛋白质。例如血红蛋白（一种含铁的蛋白质）输送氧到组织，水平衡和渗透压都受血红蛋白的调节。此外，蛋白质还有很多调节作用，可控制人体酸碱平衡，尤其是细胞内液平衡。

食物的消化与吸收也需要充足的蛋白质来帮忙。因为分解食物的酶，也是由蛋白质所组成，它可以将食物分解为微小的粒子，使

其溶解于水中，再进入血液之中。

人体内不同组织中的蛋白质虽各不相同，但各种蛋白质的基本组成单位都是氨基酸。氨基酸也能像糖、脂肪那样产生能量而被机体利用，但更重要的任务是作为合成人体细胞的“砖瓦”材料。而在组成各种蛋白质的20多种氨基酸中，有一部分可在体内合成，或者由其他氨基酸转变而成，这部分氨基酸叫做非必需氨基酸。还有8种氨基酸不能在人体内合成，或合成速度不能满足人体需要，所以必须由每日食物中供给一定数量，营养学上把这些氨基酸称为“必需氨基酸”。必需氨基酸含量高的蛋白质我们就称为优质蛋白质。

蛋白质还有增强人体抵抗力、防止疾病的作用。在正常情况下，我们的身体会源源不断地产生可以吞噬细菌的白细胞。白细胞在血液及淋巴液中流动，有些则固定在血管壁、肺泡或人体的其他组织中，发挥保护的功能。当细菌入侵人体时，白细胞会自动包围细菌，将其吞噬和消化。这种抗体就是由蛋白质组成的。所以，如果我们体内缺乏蛋白质，抵抗力就会下降，细菌就可以很轻易地侵入我们的身体，使我们生病。

【建议日摄入量】

举例来讲，一个体重60千克的成年男子，每天机体蛋白质被分解成氨基酸，又合成新蛋白质，反复利用的效率极高，但仍有一定的损耗，每天约为20克。

而成人每天需要补充的蛋白质与体重相关，大约每千克体重1.5~2克。所以一个60千克重的人，每天所需要摄入的蛋白质在90~120克之间，再加上他每天约20克的损耗，他就需要补充110~140克蛋白质。

【代表性食物】

一只鸡蛋含蛋白质约13克，里面有很多的水分及其他物质，如脂肪、无机盐等。从一杯牛奶中可获得大约6克蛋白质，从300克主食中可获得20~25克蛋白质。荤菜中，每100克牛、羊、猪瘦肉，鱼、虾、鸡、鸭肉的可食用部分含有15~20克的蛋白质。也就

是说,每天荤菜中如有一只鸡蛋、100 克鱼类、50 克肉类,再加一瓶牛奶基本就可以保证身体蛋白质的供应。

膳食中优质蛋白质主要由动物性食物和豆类食物提供。

脂类：身体的能源库

脂类是脂肪和类脂的总称,也是年轻女士们比较敏感的人体重要组成成分。事实上,尽管很多肥胖人士讨厌甚至痛恨脂肪,脂类仍然是身体重要的能量来源之一。在供应能量的三大营养素中,脂类的产能值最高,所以对消耗能量大的重体力劳动者尤为重要。

动物油和植物油是我们体内脂类的主要来源。

植物油可分为三类。第一类含饱和脂肪酸,如椰子油。第二类含单不饱和脂肪酸,这是中性油脂,如橄榄油。第三类含多不饱和脂肪酸,如芝麻油、玉米油(即玉米胚芽油)、大豆油、花生油、菜籽油等。芝麻油享有“植物油之王”的盛誉,也有“抗衰老良药”的美称,营养丰富,特别含有丰富的维生素 E,可提高人体免疫功能。此外芝麻还含有丰富的蛋白质以及钙、磷、铁等。这些营养物质对维持机体的新陈代谢,增强机体活力,调整机体各系统的功能,都具有积极的作用。

【优缺点】

植物油的优点是不饱和脂肪酸含量高,对各种心血管疾病、儿童大脑发育和骨骼生长以及胎儿的发育都有着良好的效果。其不仅不含胆固醇,所含的植物固醇还可抑制小肠对胆固醇的吸收。

动物油所含的饱和脂肪酸很高,易导致血液总胆固醇升高形成高血脂,还有可能导致动脉粥样硬化,但若我们的身体里没有饱和脂肪酸与其他两类脂肪酸的合理搭配,也不会真正健康。

另外,植物油也并非十全十美,它们在高温烹调食物的过程中,容易产生较多的化学变化,如有报道说脑软化就与植物油过量摄取有关,长期素食者胆结石的发病率也比荤素油搭配者高两倍。过多

的植物油会促使体内的过氧化物增加，影响维生素的吸收。

所以，为了取长补短，提高植物油的营养价值，各种植物油也需搭配食用，不应该长期偏食某一种植物油。同时也要注意不要食用过多，必须配合摄入一定的动物油脂。

【建议日摄入量】

按公认的标准，人体所需总热量的 20% ~ 30% 应由脂肪供给。每日食用油脂 25 克左右为宜。

【摄取比例】

关于植物油和动物油的摄取比例，我们建议吃“混合油”，即膳食脂肪中保持一定量的不饱和脂肪酸和一定量的饱和脂肪酸合理搭配。我们建议植物油和动物油的比例为10:7。

碳水化合物：热能最主要的来源

碳水化合物，我们一般称为糖类。但这里所说的糖类并不仅仅是红糖、白糖、水果糖等等，而是一大类有机化合物。

糖类是人体热能最主要的来源。我们中国人大多以淀粉类食物为主食，人体内总热能的 60% ~ 70% 来自食物中的糖类，主要由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给。

碳水化合物中最主要的有葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素。最重要的单糖是葡萄糖，凡有甜味的水果都含葡萄糖。葡萄糖是生命的主要能源。有些器官如大脑实际上完全靠葡萄糖提供能量，每天需要 110 ~ 130 克葡萄糖。心脏的工作全靠葡萄糖和动物淀粉供给能量，肌肉活动也是以葡萄糖为主要燃料；神经组织所需要的能源几乎全部由葡萄糖氧化供给。

当血糖浓度降低时，我们会出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感等；当血糖过低时，可出现低血糖昏迷。反之，如果血糖浓度过高，肾脏就无法把葡萄糖阻留在血液中，造成葡萄糖进入尿液，引起糖