

Nutrition  
& Health-care Series  
营养保健丛书



# 生命 在于营养

——营养忠告

曾育生 编著



广东人民出版社

Nutrition  
& Health-care Series  
营养保健丛书

# 生命 在于 营养

—  
营养忠告



曾育生

编者

广东人民出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命在于营养——营养忠告 / 曾育生编著. —广州:  
广东人民出版社, 2005. 5  
(营养保健丛书)  
ISBN 7-218-04920-6

I. 生... II. 曾... III. 合理营养—基本知识  
IV. R151. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第010855号

---

出版发行	广东人民出版社
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6
字 数	120 千字
版 次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-218-04920-6/R. 172
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

(售书热线: 020-83780517 020-83794727)

## 营养保健丛书编委会

顾 问：陈孝曙 王敏清 周韞珍

编委会主任：顾景范

常务副主任：王培炎

副 主 任：曾育生 蒋卓勤 余 薇

赖威民 许月初 品维善

编 委：(排名不分先后)

马 静 王仁元 马文君 卞华伟

林德南 史琳娜 朱惠莲 李 伟

胡志庚 陈少容

编辑部主任：孙泽军 谭水峰

## 序

——为营养保健丛书出版而作

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。是故有“民以食为天”之说。现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997年制定了《中国居民膳食指南》。它是以前科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

顾景范

2004年3月16日



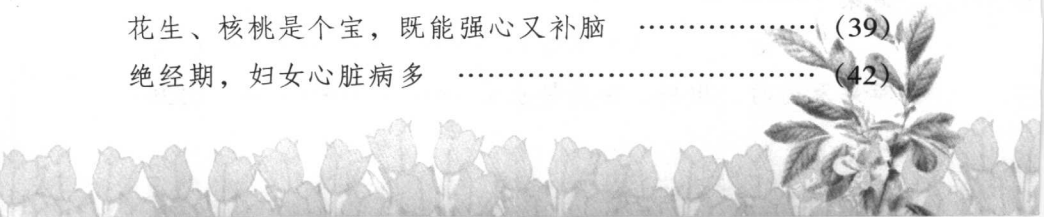
# 目 录

## 第一篇 人以食为天

- 重新认识合理营养 ..... (3)
- 神奇叶酸保胎儿平安 ..... (9)
- 世上只有母乳好，宝宝聪明疾病少 ..... (11)
- 膳食不平衡，儿童体弱学习差 ..... (14)
- 缺乏保健知识，致使英年早逝 ..... (16)
- 生活不健康，企业家带病拼搏 ..... (20)
- 令人惊奇，教授不懂营养和保健 ..... (23)
- 不懂营养，中国老人不健康 ..... (26)

## 第二篇 吃出健康

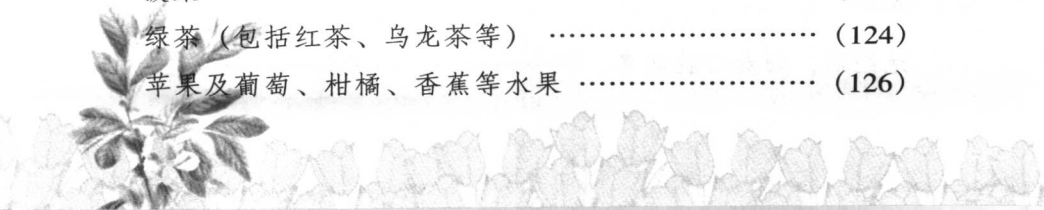
- 饮食护心贵在坚持 ..... (33)
- 吃海鱼，防猝死 ..... (35)
- 花生、核桃是个宝，既能强心又补脑 ..... (39)
- 绝经期，妇女心脏病多 ..... (42)



用食物打垮胆固醇 .....	(44)
护心好帮手——B族维生素 .....	(46)
健康行为，防治高血压的金钥匙 .....	(47)
十法防“中风” .....	(51)
控制糖尿病，一个“早”字了得 .....	(53)
癌症不可怕，可防也可治 .....	(56)
痛风——少为人知的富贵病 .....	(63)
“肥胖”向人类敲响警钟 .....	(68)
营养过剩，脂肪肝危害严重 .....	(74)
贫血非小事 .....	(76)
爱护眼睛，幸福生活才是真 .....	(84)
更年期不用慌，营养帮你忙 .....	(90)
骨折的预防：青年储钙，老年防跌 .....	(95)
骨折的预防知识链接 .....	(99)
积极防治，老人可以不痴呆 .....	(101)

### 第三篇 十大健康食物

大豆（豆腐、豆浆等） .....	(108)
禽蛋 .....	(111)
牛奶、酸奶 .....	(113)
海鱼 .....	(117)
番茄（西红柿） .....	(120)
菠菜 .....	(123)
绿茶（包括红茶、乌龙茶等） .....	(124)
苹果及葡萄、柑橘、香蕉等水果 .....	(126)





- 黑木耳等菌菇类 ..... (128)
- 燕麦及粗杂粮等 ..... (130)

## 第四篇 健康生活每一天

- 荤素搭配，长命百岁 ..... (135)
- 早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少 ..... (140)
- 每日吃5份蔬果，有利于增进健康 ..... (144)
- 要健康吃粗粮 ..... (145)
- 巴马百岁老人的饮食 ..... (147)
- 不用钱买的长寿秘方——吃饭八分饱 ..... (148)
- 合理营养可防大脑衰老 ..... (150)
- 运动、营养、动脑——让生命之树长青 ..... (153)
- 生命在于运动 ..... (155)
- 水为生命之源 ..... (158)
- 吃什么油好 ..... (161)
- 抗氧化维生素——健康的保护神 ..... (163)
- 预防感冒有良方 ..... (166)
- 科学饮食防“非典” ..... (167)
- 饮酒要限量 ..... (171)
- 吸烟危害健康 ..... (173)
- 喝咖啡的利与弊 ..... (175)
- 抓好家庭食品安全保健康 ..... (177)



## 第一篇

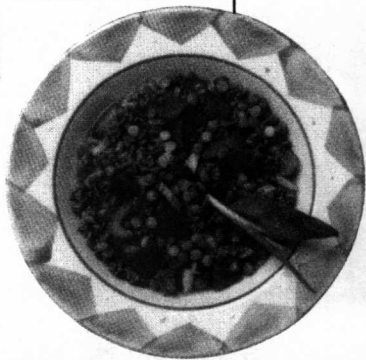
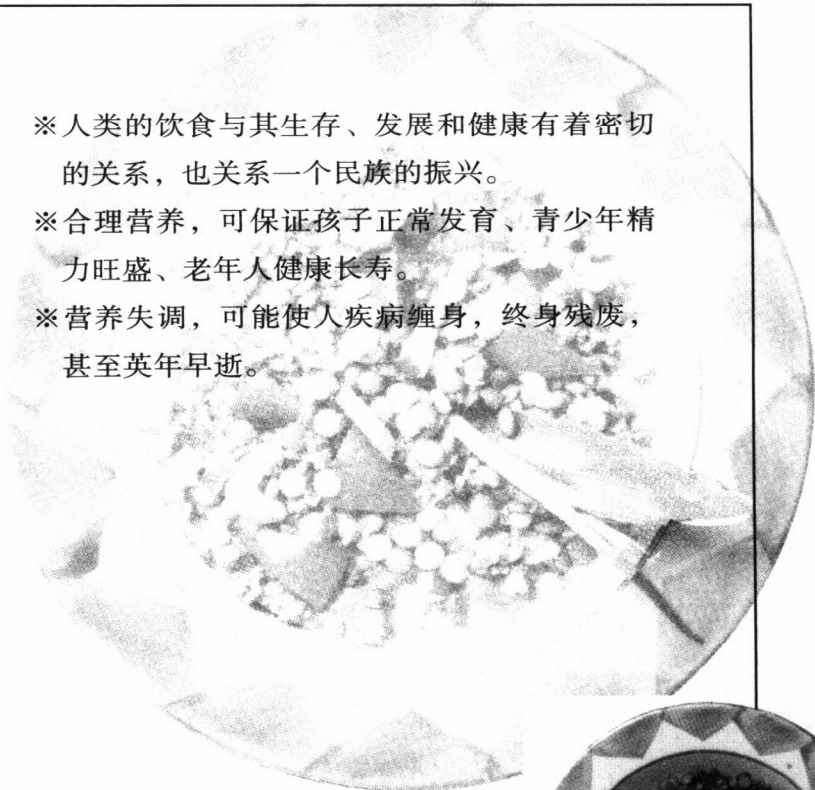
# 人以食为天

Ren Yi Shi Wei Tian

※人类的饮食与其生存、发展和健康有着密切的关系，也关系一个民族的振兴。

※合理营养，可保证孩子正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿。

※营养失调，可能使人疾病缠身，终身残废，甚至英年早逝。





## 重新认识合理营养

我们宣传合理营养已经有 10 多年，中国营养学会公布中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔也已有 6 年多。现在中国人民对营养认识有所了解，报章杂志也在不断宣传。但是合理营养并没有真正为人民大众所理解和接受。根据调查，不但工人、农民对营养知识不了解，即使一些教授、专家对营养知识也是一知半解。

例如上海华东医院最近的一项调查结果表明，上海市 60~80 岁的人中六成有营养问题，已成为影响他们生活质量的主要因素。对营养知识的缺乏是老年人的营养误区之一。据调查，70% 的老年人知道要加强营养，并有改善营养的需求，但真正懂得合理营养和做到合理营养的人只有 10% 左右。在调查中，多数老年人不认为一日三餐是营养的主要来源，而且普遍不重视喝牛奶，甚至有的人一天也吃不到 150 克主食。

又据北京老年医学研究所研究员李健斋等从 1986 年起，对 1211 例离休干部长达 15 年随访，起点年龄平均 70 岁左右，到 2000 年年龄平均 80 岁左右，其中男性 1109 人，女性 102 人。在 1211 位老人中，高血脂者 411 人，约占 1/3。

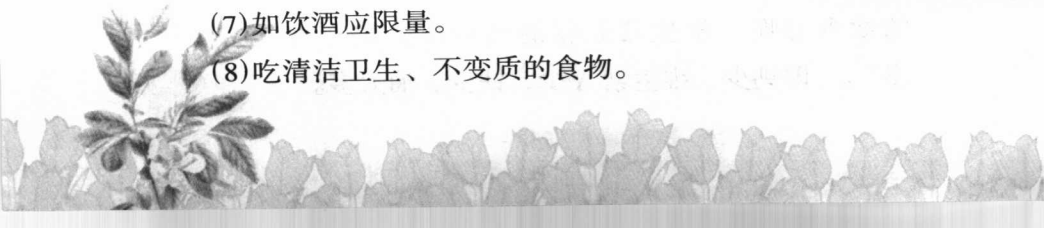
又如中国农业大学食品化学与营养学教授、北京市学生营养研究中心专家组成员韩雅珊说，由于我国长期形成的饮食习惯，学生营养餐的营养成分仍存在“三少一多”，即钙少、维生素 A 少、铁少、油太多。



由于营养不合理，许多与营养有关的疾病如心血管病的发病率近年来有增高趋势。20世纪90年代初我国高血压患病率与80年代初相比约增高25%。这种上升趋势和近10年来心血管病主要危险因素的上升趋势是一致的。相反，自70年代开始多数西方国家冠心病和脑卒中发病率及病死率逐步下降，美国、澳大利亚等下降尤其显著。同时，经济发达的东方国家如日本，其心血管病尤其是脑卒中的发病率也显著下降。而多数东欧国家及俄罗斯等心血管病病死率却在上升。究其原因，与不同国家的生活方式，尤其是膳食类型向不同方向变化有密切关系。这些流行病学资料提示，生活方式是心血管病发病率和病死率的决定因素，而膳食类型又是其中的重要环节。其他与营养不合理有关的疾病如癌症、糖尿病、肥胖症、骨质疏松等都是逐年增加，这些疾病已占死亡率的60%。因此，合理营养、平衡膳食是健康基础，是预防慢性病的關鍵。应该大力宣传，加强教育。

重点宣传中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔，做到家喻户晓。首先让我们进一步学习中国居民膳食指南：

- (1) 食物多样、谷类为主。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 常吃奶类、豆类或其制品。
- (4) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
- (5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。
- (6) 吃清淡少盐的膳食。
- (7) 如饮酒应限量。
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物。



什么是合理营养？合理营养就是按照平衡膳食的原则，将食物进行合理的主副搭配、荤素搭配、粗细搭配以及多样搭配。以优化食物组合并通过合理的烹调，满足机体对食物消化、吸收和利用过程的要求，从而达到满足正常生理、学习工作需要、促进儿童生长发育与提高智力发展的营养膳食之目的。

合理营养是健康的基础，合理营养对你的身体产生意想不到的奇迹，我们可以列出十大好处。多项试验和人口调查证明：

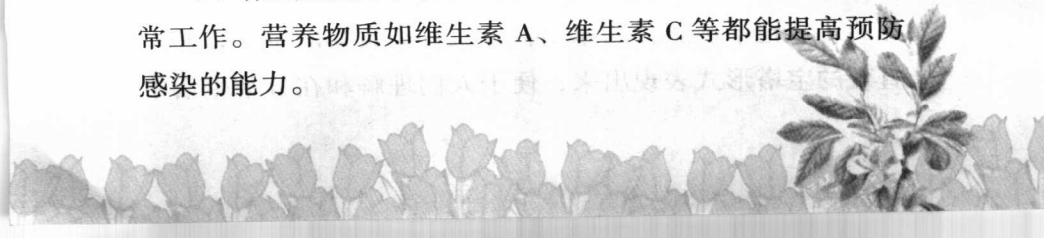
1. 预防心脏病。心脏病是排在第一位的杀手，不少专家认为是饮食不平衡，摄入饱和脂肪酸过高，能量过高，活动太少，即二高一少。通过合理营养如多吃果菜和粗粮，少吃红肉和脂肪，坚持运动，可以防止 80% 的冠心病。

2. 预防糖尿病。糖尿病是由于摄入能量高、活动少，造成肥胖。美国对 84940 名中年护士的研究证明，通过减肥、合理饮食、坚持体育锻炼可使糖尿病危险性减少 91%。

3. 免得癌症。通过健康的饮食、保持正常体重和终生进行体育锻炼可以预防 1/3 的癌症。

4. 强筋健骨。高达 50% 的女性一生中可能会遇到由于骨质疏松而引起骨折。只要你能从膳食中摄入足够量的钙，那么你患骨折的可能性就会减少 50%。

5. 增强免疫力。合理的饮食能够保证你的免疫系统正常工作。营养物质如维生素 A、维生素 C 等都能提高预防感染的 ability。



6. 增强智力。脑力劳动感到疲劳时，适当地吃一些低脂肪的蛋白类食物及维生素，如 B 族维生素会令人思路清晰，精神集中，记忆力增强。

7. 保护视力。儿童缺乏维生素 A，可以引起夜盲，白天视力不良，并且容易感染结膜炎、虹膜炎和角膜炎。老年人容易产生白内障和视黄斑变性。多吃西兰花、菠菜等，可以减少失明的发病率。

8. 预防贫血。导致贫血的原因是血液内铁含量降低。贫血的主要症状是体乏无力。因此，只有大量食用富含铁的食物如动物肝脏、瘦肉和菜豆，才能恢复血液中的铁含量。

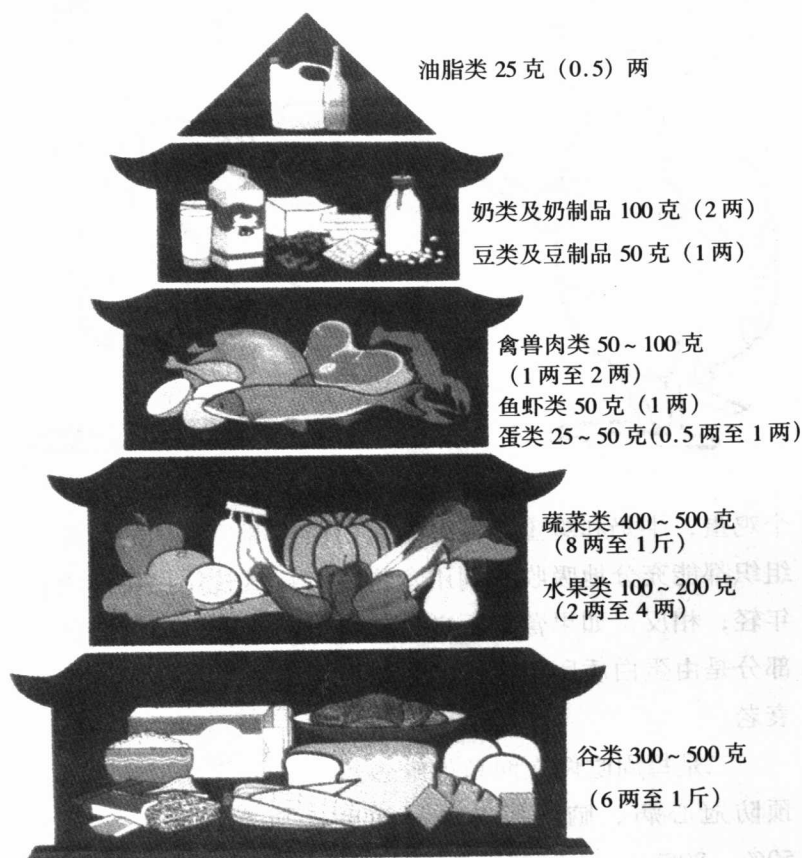
9. 保护你的皮肤。合理的饮食能预防痤疮、溃疡、炎症、麻疹和其他的皮肤病。事实证明，多吃水果和蔬菜能大大降低患皮肤癌的几率。

10. 延缓衰老。随着年龄的增长，你的皮肤开始变得失去弹性，免疫力逐渐下降。其原因是你的身体的细胞受到了一种叫自由基的物质的破坏。通过摄入富含抗氧化剂维生素 C、维生素 E 和胡萝卜素的食物，例如蔬菜、水果、核桃、花生等，你便可使衰老减缓，并且免受与年龄增长有关疾病的困扰。据美国的一项研究，合理营养，可延长寿命 30% ~ 50%。

中国营养学会认为，合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食是合理营养的唯一途径。中国居民平衡膳食宝塔是根据中国居民膳食指南结合中国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并以直观的宝塔形式表现出来，便于人们理解和在日常生活中

实行。

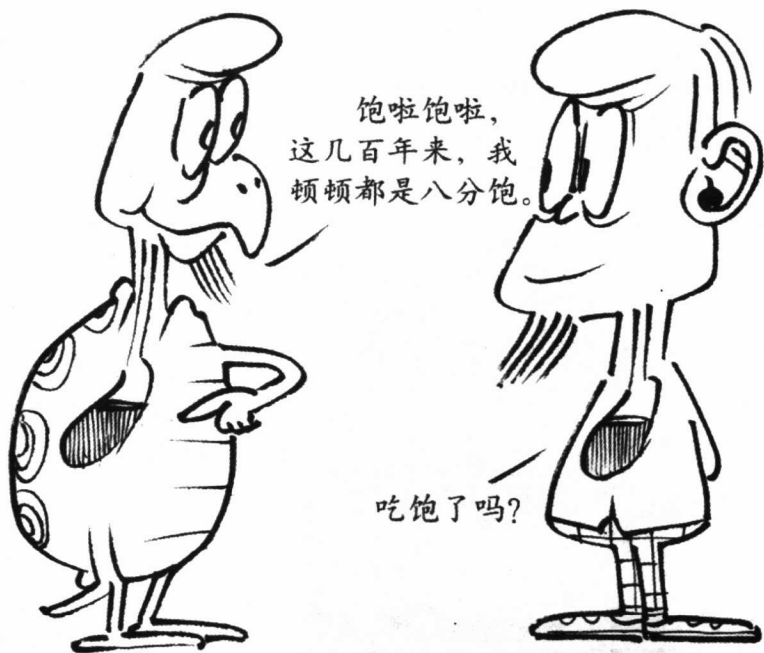
现在我们把中国居民平衡膳食宝塔介绍给大家，如下图所示：



为了便于记忆，我们把合理营养平衡膳食简化为健康  
口诀：一二三四五六七八，合理营养好方法。

一是每天一杯牛奶或者一杯豆浆（约 250 毫升）和





个鸡蛋，牛奶和鸡蛋是良好的蛋白质来源，身体的各部分组织都能充分地吸收并利用食物时，自然就能保持健康和年轻；相反，如果营养不良，就会日渐衰老。因为身体大部分是由蛋白质所构成，如果蛋白质摄取不足，就会加速衰老。

二是每周吃两次海鱼如鲑鱼、马鲛鱼、青花鱼，可以预防冠心病、脑中风等，还可使心脏病人猝死率减少50%~80%。

三是每天吃300克到500克主粮，应该以粗粮为主如燕麦、全麦面包、玉米、甘薯等，可降低胆固醇、甘油三酯。一日三餐，早餐30%，中餐40%，晚餐30%，有利健康和工作。