

Yinshi Geming

《饮食革命》帮助中国人解决不平衡、不合理的膳食结构，打造适合中国人自己的膳食营养指南，让健康的饮食赋予国人健康的生命。



中国的烹调术对美味的追求几乎达到了极致，遗憾的是，我们把追求美味作为第一要求的同时，忽略了食物最根本的营养价值。对美味的追求使我们忽略了吃饭的真正意义。

↓ 中国人的膳食结构存在着巨大的健康缺陷。生活水平提高反而使许多疾病随着“吃”的问题接踵而至。现代医学证明，高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病都与不合理的饮食有很大关系。

饮食健康书
符合中国人习惯的
营养个案

饮食革命

王霞 李丽◎编著

打造中国人自己的营养方案

中国华侨出版社

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)



饮食革命

打造中国人自己的营养方案

中国居民膳食指南(2016)

《饮食革命》帮助中国人解决不平衡、不合理的膳食结构，打造适合中国人自己的膳食营养指南，让健康的饮食赋予国人健康的生命。



Yinshi Geming

饮食革命

王霞 李丽◎编著

打造中国人自己的营养方案

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食革命/王霞, 李丽编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-80222-962-4

I. 饮... II. ①王... ②李... III. 饮食营养学IV. R155. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第080497号

饮食革命

编 著/ 王 霞 李 丽

出版统筹/ 史崇九

责任编辑/ 杨 君

经 销/ 新华书店

开 本/ 720×1000毫米 1/16 印张/17 字数/260千字

印 刷/ 北京建泰印刷有限公司

版 次/ 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号/ ISBN 978-7-80222-962-4

定 价/ 32.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

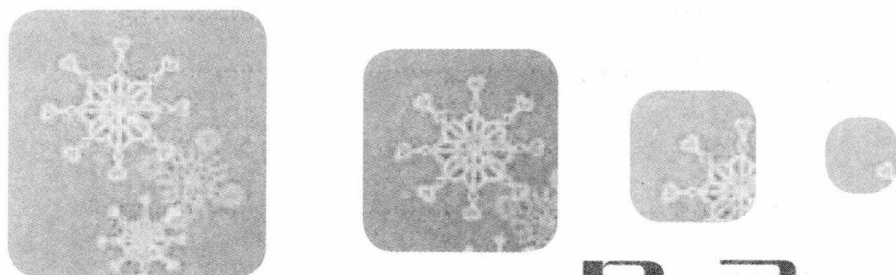
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



目 录

上部 打造适合中国人的营养方案

第一章 中国人的饮食特点决定健康现状

中国人的膳食特点与 健康	2
高血压对国人健康的巨大威胁	3
过早老化v v，是吃出来的	5
肥胖是一种隐性饥饿	7
免疫能力差，饮食问题在作祟	9

第二章 国人与营养素

认识人体必需的七类营养素	12
中国人的健康与磷、铜、钙、锌、硒的关系	33
错误烹饪习惯带来的营养损失	40
食物存储不当造成营养流失	42
不正确的加工方式造成营养的流失	44
盛放食物的容器对健康的影响	47
被火锅涮走的营养	50
错误的食物搭配造成营养损失	52

罐头食品的营养流失·····	56
冷冻食品营养流失严重·····	58
无汤不成席，喝出健康来·····	59

第三章 饮食的平衡促使健康平衡

不吃早餐，谁受罪·····	63
午饭质量不过关，谁来为国民健康埋单·····	65
传统早餐与营养不良·····	67
三餐平衡，营养才平衡·····	69
学会饮水是健康大事·····	72
少盐少油多放醋·····	74
白肉为主，红肉为辅·····	76
口味淡，活得久·····	78
控制用油，烹饪少煎炸·····	80
水果蔬菜缺一不可·····	82
饭桌上别动烟酒·····	85
粗粮与细粮搭配的平衡·····	87

第四章 健康来自餐前餐后的好习惯

饭前洗手，健康久久·····	89
早餐前喝水帮助清肠道·····	91
空腹不要喝咖啡·····	92
茶虽好，不宜起床后喝·····	94
早饭后喝酸奶，身体更健康·····	96
早起刷牙，饭后漱口·····	98
电脑前面用午饭不卫生·····	99
西红柿不宜餐前吃·····	102
细嚼慢咽，别跟食物抢时间·····	103

碳酸饮料，能不喝就不喝·····	105
自备盒饭更要健康吃·····	107
要活九十九，饭后不要走·····	108
餐后不要趴在桌子上睡午觉·····	110
边看电视边吃饭有损健康·····	112
别用茶来解酒·····	113
控制晚餐的热量·····	116
晚饭后一个半小时再洗澡·····	117

第五章 边吃饭边排毒

我们为什么要排毒·····	120
排毒食物大盘点·····	122
饮食排毒的基本原则·····	125
饮食清肠排宿便·····	128
一周排毒食谱·····	131
精选排毒菜谱·····	133

下部 特定人群的膳食指南

第六章 怀孕妈妈的膳食营养

怀孕早期要补充足够的叶酸·····	141
正确饮食帮你减轻妊娠反应·····	143
怀孕妈妈需摄入足够的碳水化合物·····	144
注意肉、鱼、蛋、禽的合理搭配·····	146
怀孕妈妈要增加奶制品的摄入·····	147
含铁丰富的食物有益母子健康·····	149
改变不良饮食习惯·····	151

怀孕妈妈要忌口·····	153
怀孕妈妈的维生素手册·····	155
精选孕期食谱·····	157

第七章 哺乳期妈妈的膳食营养

哺乳期妈妈的营养需求·····	165
哺乳期妈妈不能吃哪些食物·····	167
合理安排哺乳期妈妈的膳食·····	168
精选哺乳期食谱·····	171

第八章 学生的膳食营养

适宜青少年的健脑营养素·····	178
高考学生考前营养三注意·····	181
青少年易患的营养缺乏症·····	182
青春期少女营养清单·····	184
青少年营养与视力·····	185
保证学生早餐营养·····	187
中高考饮食禁忌·····	189
哪些食物可以增强记忆力·····	191
减缓孩子紧张的食物·····	193
精选学生食谱·····	194

第九章 办公室一族的膳食营养

办公室人群的十大饮食危机·····	202
带着你的饭盒去上班·····	204
四大白领抗压营养素·····	206
工作疲劳者吃“秋菊”·····	208
办公室必备的防辐射食物·····	209

电脑族的四杯营养茶·····	212
适合白领的食物·····	213
都市上班族饮食对策·····	215
选择健康零食·····	216
白领们的饮食保钙运动·····	218
精选白领食谱·····	220

第十章 体力劳动者的膳食营养

体力劳动者的营养需求·····	228
体力劳动者的饮食特点·····	230
快速恢复体力的食物·····	232
精选体力劳动者食谱·····	236

第十一章 老年人的膳食营养

老年人群对营养的特殊需求·····	243
老年女性的饮食特点·····	245
老年男性的饮食特点·····	247
促进老年人食欲的方法·····	249
老年人饮食误区·····	251
精选老年人食谱·····	254

上部
打造适合中国人的营养方案





第一章

中国人的饮食特点决定健康现状

中国人的膳食特点与健康

中国人是很重视“吃”的，“民以食为天”这句谚语就说明我们把吃看得与天一样重要。如果一种文化把吃看成首要的事，那么就会出现两种现象：一方面会把这种吃的功能发挥到极致，不仅维持生存，也利用它维持健康，这也就是“药补不如食补”的文化基础；另一方面，对吃的过分重视，会使人推崇对美味的追求。

在中国的烹调术中，对美味追求几乎达到极致，以致中国人到海外谋生，多以开餐馆为业，成了我们在全世界安身立命的根本！遗憾的是，当我们把追求美味作为第一要求时，我们却忽略了食物最根本的营养价值，我们的很多传统食品都要经过热油炸和长时间的文火炖煮，使菜肴的营养成分受到破坏，许多营养成分都损失在加工过程中了。因而一说到营养问题，实际上就触及到了中国饮食文化的最大弱点。

与中国人相比，西方人认为菜肴是充饥的，所以专吃大块肉、整块鸡等“硬菜”。而中国的菜肴是“吃味”的，所以中国烹调在用料上也显出极大的随意性，许多西方人视为弃物的东西，在中国都是极好的原料，外国厨师无法处理的东西，一到中国厨师手里，就可以化腐朽为神奇。足见中国饮食在用料方面的随意性之广博。

西方人的饮食特点比中国人更重视营养的合理搭配，有较为发达的食品工业，如罐头、快餐等，虽口味千篇一律，但节省时间且营养良好，故他们国家的人身体普遍比中国人健壮：高个、长腿、宽大的肩、发达的肌肉；而中国人则显得身材瘦小、肩窄腿短、色黄质弱。有人根据中西方饮食对象的明显差异这一特点，把中国人称为植物性格，西方人称为动物性格。

通过以上的论述，大家应该对中西方饮食文化有一定的了解，因此，在面对这些来自异国他乡的饮食文化的时候，能够根据自身的情况有所取舍，不可一味追求味觉上的享受，从而摄入过多高热量的食品，对身体产生不良的影响，也不可对这些新鲜事物盲目排斥，西方的饮食的确值得一尝，绝对会有一种全新的感觉。

高血压对国人健康的巨大威胁

随着人民生活水平的提高，心脑血管疾病已经取代传染病成为危害人类健康的头号杀手。而高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首，它具有高发病率、低控制率的特点。近20年来，高血压的发病率在我国几乎增加了一倍，由高血压引发的心脑血管疾病的死亡率已排到所有疾病死亡率的第一位。高血压病严重地危害人们的健康和生命，它不仅是一种独立疾病，同时又是心脑血管疾病的重要危险因素，可导致心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能的改变和损害，引起相关疾病的发生。

高血压引起的疾病

★ **左心室肥厚。**该病是由于血压长期维持在较高的水平上，加重了心脏负荷及其他的体液因素紊乱共同作用所致。早期发生代偿性左心室肥厚，随着病情发展心脏继续扩张，最后可能发生心力衰竭及严重心律失常。

★ **脑血管意外。**脑血管意外亦称中风，是急性脑血管病中最凶猛的一种。高血压患者血压越高，中风的发生率越高。凡是高血压病患者在过度用力、愤怒、情绪激动等诱因下，出现头晕、头痛、恶心、麻木、乏力等症状时一定要提高警惕，这时发生中风的可能性很大。

★ **肾动脉硬化和尿毒症。**高血压与肾脏有着密切而复杂的关系，一方面，高血压引起肾脏损害；另一方面，肾脏损害加重高血压病。高血压与肾脏损害可相互影响，形成恶性循环。急骤发展的高血压可引起广泛的肾小动脉弥漫性病变，导致恶性肾小动脉硬化，从而迅速发展为尿毒症。

★ **动脉粥样硬化。**长期血压升高可促进动脉粥样硬化的形成，尤其是冠状动脉硬化的发展。

★ **高血压性心脏病。**动脉压持续性升高，增加心脏负担，形成代偿性左心室肥厚。





高血压患者并发左心室肥厚时，即形成高血压性心脏病。该病最终可导致心力衰竭。

★ 冠心病。血压变化可引起心肌供氧量和需氧量之间的平衡失调。高血压患者血压持续升高，左室后负荷增强，心肌强力增加，心肌耗氧随之增加，合并冠状动脉粥样硬化时，冠状动脉血流储备功能降低，心肌供氧减少，因此出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。

★ 失明。长期高血压的患者出现眼睛失明的可能性很大。

如何预防高血压

★ 经常进行体育锻炼。经常体育锻炼能提高人体的抗氧化能力和免疫功能。有报道表明，经常进行太极拳锻炼的人，其血中的超氧化物歧化酶（SOD）的活性及吞噬细胞和自然杀伤细胞（NK细胞）的活性较不经常锻炼的人为高。抗氧化能力的提高，有益于预防动脉粥样硬化。且经常锻炼还能降低血脂，扩张血管，降低血压，促进血液循环，改善心肌及脑供血。有利于预防心脑血管疾病。

★ 重视精神心理卫生。精神心理因素与人体健康的关系越来越受到人们的重视。世界卫生组织把人体健康的概念定义为不仅是指没有疾病，而且精神心理也应健康，说明了心理健康的重要性。精神紧张、心理负担过重会造成人体血管收缩，血压升高，易得高血压病。精神的重大刺激常常是脑中风或心肌梗塞的重要诱因，还会降低免疫功能。因此，重视精神心理卫生，经常保持乐观的心理状态，对事情能保持“三乐”的态度，即“知足常乐，助人为乐，自得其乐”，有利于人体健康。

★ 注意饮食习惯。高血压患者饮食应遵守低盐、低脂、低热量的原则，注意饮食结构的合理搭配；饮食不宜过饱、过快；最好戒除不良嗜好，如烟、酒等。研究结果表明，约有20%的人就是由于食盐过量而患有高血压，这部分人医学上称为盐敏感者。

★ 减轻体重、增加运动以便稳定血压水平。将体重指数控制在25以下；运动可根据年龄及身体状况选择慢跑或步行，一般每周3~5次，每次30~60分钟。

★ 药物治疗。对于那些一般预防措施无效者，就需要积极地采取药物治疗。建议高血压病人平时服药切勿间断或断断续续。由于用药存在个体差异，应力求用最小、最合适的剂量来获得最佳的治疗效果。

★ 加强自我保健意识。慢性病的防治，关键在于良好的生活方式和饮食的平衡，主要是要依靠自我保健。因此，要在广泛进行健康教育的基础上，增强人们防治疾病的知识，人人懂得预防疾病的道理和方法，自己掌握自我保健的途径以达到健康的目的。

高血压患者的饮食原则

★ 低盐饮食：每人每天吃盐量应严格控制在2~5克，即约一小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。咸（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿菜、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

★ 高钾饮食：富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常“露面”。这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉等，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

★ 多吃鱼类：不论对哪种高血压患者，鱼是首选的，因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的人比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。

★ 果蔬不可少：每天人体需要的B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡，每天吃1~2只苹果，有益于健康，水果还可补充钙、钾、铁、镁等。

★ 补钙很重要：有人让高血压患者每天服1克钙，8星期后发现血压下降。因此应多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

★ 饮水要合理：天然矿泉水中含锂、锶、锌、硒、碘等人体必需的微量元素，煮沸后的水因产生沉淀，对人体有益的钙、镁、铁、锌等会明显减少，因此对符合标准的饮用水宜生喝。茶叶内含茶多酚，且绿茶中的含量比红茶高，它可防止维生素C氧化，有助于维生素C在体内的利用，并可排除有害的铬离子。此外还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。因此每天用4~6克茶叶（相当于2~3杯袋泡茶）冲泡，长期服用，对人体有益。

过早老化，是吃出来的

衰老是人体自我调节的一种表现形式。在生命的早期，人体从外界得到的能量逐渐增多，因此能够维持人体的生长。当达到一定阶段之后，内外交流的能量趋于平衡。再后来，吸收能量的水平一点点降低，人体逐渐趋于走向解体。

死亡和衰老是一个自然的过程，衰老的过程能够体现出整个生命体在顽强地维持生





存。在人体没有其他疾病的情况下，最先衰老的一定是不太重要的器官，其次是比较重要的器官。心脏会延迟衰老，大脑会最后衰老。一般来说，当心脏不再工作的时候，大脑也会很快死亡。虽然衰老是自然规律，我们不可能违背，但是，如果我们养成良好的生活习惯，就可以有效地延缓衰老，提高生活质量。

控制饮食可延缓衰老

★ 多吃豆类。有早衰倾向的人除了缓解压力、注意量力而行外，还应保持食物多样化，少吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，多吃大豆制品，如豆腐、豆腐脑、豆浆、豆腐干等。

★ 每周吃一次鱼。因为鱼肉中的蛋白质含量高达25%~30%。而且其中的不饱和脂肪酸含量非常丰富，它们对清理和软化血管、降低血脂以及延缓衰老都有好处。

★ 多喝果汁。自由基的破坏活动是人体衰老的罪魁祸首之一。水果中含有的维生素C能有效遏制自由基的猖獗活动，保护人体，延缓身体老化。

★ 控制盐的摄入。食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中，它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

★ 少吃甜食。汽水、糕点、水果罐头、果酱和乳制品等都含有较多的糖，人们吃太多甜食可能发生胶原蛋白失衡，从而引起早衰。

★ 远离含铅食物。科学家发现，含铅量过多的食物容易造成神经传导阻碍，引起记忆力衰退，还会使人面色灰暗，过早衰老。

养成好的生活习惯 和早衰说再见

★ 戒烟。吸烟是导致衰老的一大原因，吸烟者的生理年龄比同龄的不吸烟者平均大四岁左右。同时，吸烟会加速皮肤的老化，使嘴角和眼角产生皱纹的速度加快，还会使皮肤过早地失去弹性。

★ 戒酒。喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能，加速衰老。

★ 加强锻炼。生命在于运动，长期坚持适当的锻炼，能增强身体机能，使肌肉变得结实，使生命充满生机与活力。

★ 合理饮食。饮食一定要有规律，要吃有营养的早餐，每餐荤素搭配合理、营养均衡，这样可以增强体质，对健康长寿也极有益。

★ 保持良好的心态。愁眉苦脸会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。“笑一笑，十年少”，良好的情绪对内分泌平衡十分重要。

★ 保证充足的睡眠。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上，尤其是娇嫩的眼部肌肤。睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力。一个香甜的好觉，则可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动处于正常，延缓皮肤的老化。所以每天至少要睡足8个小时。

★ 多喝水。让肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足，容易使皮肤脱水。所以每天最好喝6~8杯的水，但是不要喝富含咖啡因的饮料。

肥胖是一种隐性饥饿

随着生活水平的提高，典型的因维生素或矿物质缺乏而导致的疾病已基本上杜绝。大多数的疾病都是因为膳食结构不合理、烹调方式不正确以及不良生活方式（例如抽烟、酗酒等）而导致维生素、矿物质的大量流失，致使越来越多的营养素在我们的饮食中流失而引起的。由于这些营养素的缺乏不会引发饥饿感，故世界卫生组织称之为“隐性饥饿”。

医学研究表明，肥胖是因为人体隐性饥饿造成的。肥胖是一种营养不良性疾病，单纯性肥胖除了遗传等因素的作用以外，往往是由于食入的食物过多，又缺少相应的体力活动，最后导致体重超过理想体重而形成肥胖。

不良的饮食习惯引起肥胖

★ 进食速度快。肥胖的人大多食欲良好，吃东西很快，以致狼吞虎咽，食物未得到充分咀嚼就咽下，不能成为食糜而敷贴于胃壁，所以常常已经吃了不少东西仍感觉饥饿。

★ 零食不断。有些胖人，特别是儿童和年轻女性肥胖者，看起来正餐量不多，但零食不断，从而造成体内聚集的总热量大大超标。

★ 不吃早餐。许多女性采取“饥饿减肥法”，企图通过少吃甚至不吃早餐的方法来达到减肥的目的，结果却事与愿违，甚至适得其反。因为不吃早餐会使午饭时的空腹感增强，从而促进食物的吸收，而丰盛的午饭会很快被吸收，形成脂肪，久而





久之导致肥胖。

★ **晚餐不当。**晚饭成为很多人一天当中吃得最为丰盛的一餐，这种吃法是不科学的。因为食物在体内消化后，一部分进入血液形成血脂，傍晚时血液中胰岛素的含量又上升到一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁和腹壁上，久而久之，人便肥胖起来。

★ **偏食。**偏食会导致营养摄取方面的不平衡，使一些营养元素缺乏。就目前所知，缺乏维生素B便能导致肥胖。因为维生素B能使脂肪变成能量，参与脂肪代谢的B族维生素主要有B₁、B₂、B₆等。

★ **喜欢吃油腻的人。**有些家庭有吃油的习惯，偏好吃油炸食品，这样高胆固醇的食品很容易使人发胖。

吃出来的瘦身法

红小豆减肥法

将500克红小豆浸于水中24小时。将泡好的红小豆放入砂锅，锅里的水量至少要满浸红小豆或干脆满满一锅，并以大火煮滚。大火煮滚之后，再用小火煮30分钟，把火关掉，再把水倒干。再度加水把红豆淹没，用大火煮2小时，将红豆煮成泥状。这是一个人一天半的食用量，当天吃不完的可以放在冰箱里保存。食用之前，放些盐搅拌，吃起来口感会更好。

蜂蜜+白醋减肥法

早餐前20分钟按1:4的比例空腹喝；中餐和晚餐后立刻喝。值得注意的是在挑选白醋时要选择经大米、高粱、黄豆等加工而成的，尽量避免含有化学品的。同时建议不使用果醋，因为果醋是保健醋，相对于减肥就逊色些。蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整。

绿茶粉减肥法

1. 绿茶粉一小勺、优酸乳一瓶为一份。三餐前1~2小时服用一份，代替中、晚餐效果更好。

2. 将一个苹果榨汁，加1小勺绿茶粉，早晚各一次，最好在饭前饮用。

3. 纯柠檬汁与开水1:1，加入2汤勺绿茶粉，可用于午饭后。适用于下半身水肿者。

牛奶苹果减肥法

一个星期内，前5天每天饮食和平常一样，第6天不吃其他食物，只吃苹果。可将事先准备好的1000克苹果分成四五份，每次吃一份充当主食。第7天则要准备750~1000克牛奶（含酸奶），分成8等份，每次只能喝1份，取代主食，同样不吃其他食物。（注：在减肥期间不能喝水。）