



送给白领朋友最好的礼物

刘英华 王伟琴 编著

最 贴近的科普知识

最 关心的健康话题

最 实用的保健方案



白领

营养与保健



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

BAILING YINGYANG YU BAOJIAN

白领 营养与保健

刘英华 王伟琴 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本为广大白领朋友量身打造的科普读物,书中对困扰白领的诸多亚健康健康问题作了鞭辟入里的阐释、分析,并从多方位、多角度给予了针对性的指导。全书内容包括:引导篇、误区点拨篇、健康饮食篇、个性食物篇、疾病保健篇、休闲运动保健篇六大部分。

书中内容科学、系统、贴近生活,其中的许多保健方案、措施、食谱举例等,犹如为您提供了一张登上健康快车的车票,使您的人生旅程多了一份健康保障。

本书既适合广大白领人士阅读,亦可供保健医生、基层医务工作者或为亚健康干预工作的社会医师们参考。

图书在版编目(CIP)数据

白领营养与保健/刘英华,王伟琴编著. —北京:金盾出版社,2008.9
ISBN 978-7-5082-5159-2

I. 白… II. ①刘…②王… III. ①食品营养-基本知识②保健-基本知识 IV.
R151.3 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087052 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京金盾印刷厂

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:20.75 彩页:4 字数:270千字

2008年9月第1版第1次印刷

印数:1—8000册 定价:36.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

21 世纪是生命科学的世纪,是健康受到空前关注的世纪。世界卫生组织宣布:预计到 2015 年,无论发达国家还是不发达国家,人的死亡原因将趋于一致,生活方式疾病将是影响人类健康的最主要因素。这说明除了环境(生物的、物理的和化学的)、职业及遗传等致病因素外,诸如饮食习惯、吸烟、酗酒、精神紧张及运动不足等生活方式将成为主要的病因。

世界卫生组织指出:影响健康的四大因素中,父母遗传占 15%,社会与自然环境占 17%,医疗条件占 8%,而个人生活方式占 60%。由此可见,生活方式的优劣是决定健康与否的关键性因素。近年来,随着社会经济的快速发展,白领阶层的工作领域和人数在不断扩展,但他(她)们的健康状况却不容乐观。据调查,目前我国近 70% 的白领存在不同程度的亚健康问题,肥胖、糖耐量减退、2 型糖尿病、冠心病、高血压、心血管等慢性疾病过早出现在中青年白领群体中,痛风、疲劳综合征、神经衰弱也是白领一族的常见病,这些疾病都是从亚健康转化而来的。

因此,强化健康意识,科学、正确地加强自我保健尤显重要。近年来,随着我国医疗卫生事业的长足发展,国民健康素质整体上有了很大的提高;但同时我们也看到,有许多白领朋友,尤其是一些年轻的白领在饮食习惯和生活方式上仍存在许多误区,保健意识淡薄,保健行动较少,种种不良因素导致许多白领朋友身体处于亚健康状态却不自知。思想是行动的先导,只有在思想上引起足够重视,才会在实践中形成一种行动的自

觉。其实,只要我们的健康行动迈出一小步(如戒烟、合理膳食),产生的健康效应就会成倍增长。

健康宣传教育不仅仅是科普知识的推广,更重要的意义在于通过这些活动,使人们更加关注健康,认识保健的意义所在,并将其转化为实实在在的行动。

本书两位作者均为营养保健的专业人士,并从事临床工作多年,积累了丰富的经验,在本书的编写过程中,她们严谨细致、精益求精,查阅了大量的资料,力求使内容更加贴近白领生活。阅读本书,可以从中感受到三个鲜明的特点:一是内容系统、全面、信息量大。从不良生活方式和不合理的饮食习惯、健康饮食、个性食物、疾病防治、运动保健几方面予以阐述,涵盖的知识点较多,其中的保健常识非常值得白领朋友们学习、实践;二是实用性、可操作性较强。书中的一些健康方案,如食谱举例、疾病预防及治疗措施等讲得实实在在,我认为是非常管用的;三是语言朴实流畅、通俗易懂。阅读本书给人一种简洁、鲜活的气息,内容不刻板、不空泛乏味,将严谨的营养保健知识讲得明了、精练,便于轻松阅读,相信读者会从中收获健康与快乐!

最后告诉读者朋友:

健康才是福,最好的医生是自己!

中国营养学会临床营养学会副主任委员

中央保健委员会保健会诊专家

中国人民解放军总医院营养科主任

薛长勇

CONTENTS

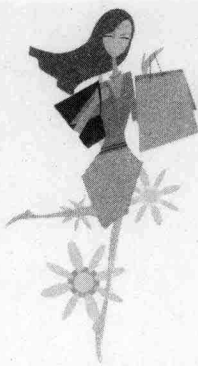
目 录

第一部分 引导篇

- 白领的含义 /2
- 白领的生活特点 /2
- 白领亚健康的形成原因 /4
- 亚健康的症状表现 /5
- 白领的自我保健 /6

第二部分 误区点拨篇

- 健康意识淡薄 /8
- 暴饮暴食 /9
- 忽略的早餐 /9



- 凑合的午餐 /11
- 迟到而丰盛的晚餐 /12
- 饮水不足 /13
- 咖啡当水 /14
- 吃海鲜时喝啤酒 /15
- 吃鸡蛋不吃蛋黄 /16
- 饮高钙及各种含添加剂的奶 /18
- 零食当主食 /19
- 水果减肥 /20
- 少主食多蔬菜 /21
- 过多食用保健食品 /22
- 盲目补钙 /23
- 药片美女 /24
- 轻视睡眠 /26
- 经常伏案午睡 /28
- 经常熬夜 /29
- 蒙头或亮灯睡觉 /30
- 夏季点蚊香睡觉 /31
- 不讲究睡眠方位与姿势 /32
- 有病就用“好药” /33
- 中药均无毒副作用 /34
- 忽视乳腺检查 /35
- 保温杯泡茶 /37

第三部分 健康饮食篇

饮食自测 /40

营养缺乏的症状 /42

影响健康的食品 /44

好好认识营养素 /45

蛋白质的功能及需要量 /46

脂类及脂肪 /48

碳水化合物的功能及需要量 /50

膳食纤维 /52

水的功能及需要量 /54

无机盐的作用、食物来源及每天需要量 /56

钙的作用、食物来源及每天需要量 /56

磷的作用、食物来源及每天需要量 /58

镁的作用、食物来源及每天需要量 /59

铁的作用、食物来源及每天需要量 /61

碘的作用、食物来源及每天需要量 /62

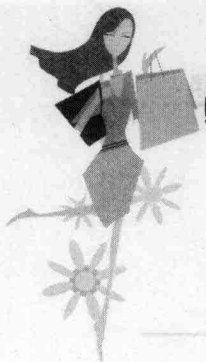
钠的作用、食物来源及每天需要量 /63

钾的作用、食物来源及每天需要量 /64

锌的作用、食物来源及每天需要量 /65

硒的作用、食物来源及每天需要量 /66

氟的作用、食物来源及每天需要量 /67



维生素的作用、食物来源及每天需要量 /68

维生素 A 的作用、食物来源及每天需要量 /68

维生素 E 的作用、食物来源及每天需要量 /69

维生素 B₁(硫胺素)的作用、食物来源及每天需要量 /70

维生素 B₂(核黄素)的作用、食物来源及每天需要量 /71

维生素 C(抗坏血酸)的作用、食物来源及每天需要量 /71

白领膳食指南 /72

平衡膳食宝塔 /77

白领营养需求特点 /78

白领需正确食用某些食物(蛋、奶等) /80

白领饮食的合理搭配(三餐及食物搭配) /85

三餐搭配 /85

食物搭配 /90

白领一周食谱 /92

第四部分 个性食物篇

十类食物的健康功效 /100

白领如何科学饮用茶与酒 /103

增强记忆力的五种营养物质及两种草药 /110

五大营养物质 /110

两种草药 /113

防止记忆力衰退的抗氧化物 /114

白领保健食品 /116

健脑食物及推荐食谱 /116

健眼食物及推荐食谱 /125

减肥降脂食物及推荐食谱 /130

美容健体食物及推荐食谱 /140

抗疲劳食物及推荐食谱 /150

第五部分 疾病防治篇

健康与亚健康 /154

工作性质、环境与白领健康 /157

夜班白领 /157

IT 白领 /159

IT 白领与电脑 /159

IT 白领与空调 /164

IT 白领与电热饮水机 /166

白领的颈、肩、腰、腿痛 /168

白领的眼睛与视力 /170



白领的体检 /171

解析白领常见病 /173

便秘 /173

大肠癌 /176

痔疮 /178

肥胖症 /180

腹泻 /186

腹痛与阑尾炎 /189

胃痛 /190

胃炎 /193

呃逆 /199

胃、十二指肠溃疡 /201

脂肪肝 /206

病毒性肝炎 /212

慢性肝炎 /215

感冒 /216

咳嗽 /224

慢性咽炎 /227

发热 /228

打鼾 /230

贫血 /232

龋齿 /236

牙周病 /240

口臭与口疮 /241

痤疮 /245

湿 疹 /248

带状疱疹 /251

颈椎病 /254

抑郁症 /258

抑郁与忧郁 /262

焦虑症 /264

失 眠 /266

头 痛 /271

头 晕 /273

疲 乏 /276

白领用药常识 /278

解读药品说明书 /278

判断药品是否变质 /279

非处方药 /279

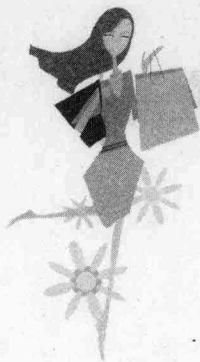
中药与西药如何合用 /280

饮食对药效的影响 /281

服药与饮茶、酒 /283

创可贴的使用 /285

碘酒的使用 /286



第六部分 休闲运动保健篇

有氧运动 /289

运动处方 /290

运动禁忌 /294

运动与营养补充 /297

运动方式举例 /298

日常运动建议 /303

附录一 人体常规检查正常值 /310

附录二 正常人每日所需营养素供给量 /314

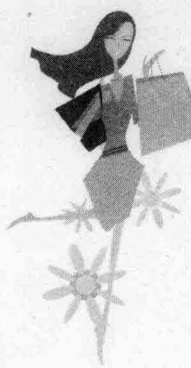
后 记/316

第一部分

引 导 篇

有健康的人,便有希望;
有希望的人,便有了一切。

——阿拉伯谚语



白领的含义

“白领”一词最初来源于国外,是西方社会对企业中不需做大量体力劳动的人员的通称。在我国,“白领”是伴随着改革开放,写字楼、外资企业的出现开始进入人们的视野。当时,人们习惯将外企中的中国雇员称为白领,他们的工作环境比较舒适,穿着整洁,经济收入较高,又称白领阶层。所以,白领一度被人们视为高学历、高收入、高生活品质的象征。

随着我国经济的快速发展,白领的工作领域和人数不断扩展,对白领的界定也赋予了新的内涵。那么究竟什么样的人才算是白领呢?《现代汉语词典》里的解释是:某些国家和地区指从事脑力劳动的职员,如管理人员、技术人员、政府公务员等。从这里理解,白领只是一个职业群体、一个社会阶层。但时至今日,衡量白领的标准更为丰富,从工作特点、经济收入、生活方式、文化品位、个性特征等多方面来体现。

一般来讲,白领是指受过良好教育,在特定的工作环境中从事脑力劳动,工资处于社会中层,能过上较为稳定的生活的中、青年群体,包括技术人员、管理人员、会计、律师、文书、教师、医生、推销员、办事员、普通职员等。目前,白领已成为我国经济社会发展的重要力量。

白领的生活特点

以前,人们对白领生活特点的关注,往往侧重于表象的物质层次,如

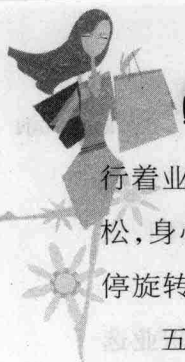
住高楼、开私家车、穿价格不菲的衣着、时尚消费等。而今人们关注白领的视角逐渐内化,更多关注他(她)精神层面的一些生活,如价值取向、文化品位等。目前,白领生活呈现以下一些特点。

一是关注个人职业发展和自我价值的体现。调查表明,白领在职业选择上,多数人将能否发挥自身特长和能力,是否有利于个人今后的职业发展,是否有利于实现个人价值作为职业选择的核心因素。由于具有良好的教育背景、工作经验和专业技能,白领相对于其他社会阶层,有更多的选择机会,这为自身的“流动”创造了条件,如果职位无法满足他(她)们的发展需求,“跳槽”成为其习惯性的选择。

二是强烈的务实主义精神。白领阶层崇尚脚踏实地,崇尚自我奋斗,尤其在从事技术工作的领域,如金融、IP、工程、科研等部门,大多数人“吃苦玩命”地工作,认为这才是获得成功的首要因素,而不是其他人为因素。现实生活中,白领更多地关注金融和房地产市场的情况,如汇率和股市的波动。白领阶层中,很多人投资房产、国债、基金交易,通过这些来获得更多的利益机会,这种务实主义的价值取向,充分反映了白领阶层的生活态度。

三是普遍具有紧张感和焦虑感。在白领职业领域里,大多数岗位的竞争是非常激烈的,一个职位有几十甚至上百人的竞争。行业人才的竞争、知识更新速度的压力、企业经营状况的变化、来自部属和同事的挑战、年龄恐慌症等,这些因素导致他们在工作、学习、生活中常常伴随着紧张和焦虑。

四是“充电”意识和愿望非常强烈。随着社会经济的不断发展,科学技术发展日新月异,知识成为当代最重要的资源或生产要素,目前,白领群体所从事的职业普遍具有较高的知识含量、科技含量,较复杂的职业技能,新技术、新知识的更新速度加快,促使他们不断地充电,不时地进



行着业务知识的学习和培训,有的甚至利用节假日学习,不敢有丝毫放松,身心超累。在岗位竞争激烈的情况下,他们是无法后退的人,就像不停旋转的陀螺。

五是追求生活的高质量。白领阶层思想观念都比较超前,他们追求高品质的生活方式,如喜欢到高雅的茶馆、咖啡馆消费,到健身俱乐部参加锻炼,节假日去旅游,购买一些中、高档的服饰及生活用品等。特别是通过住房、私家车、社交圈等来体现自身的生活水准和品位。

白领亚健康形成的原因

亚健康,是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态,无器质性病变,但有功能性改变,呈现活力降低,适应能力不同程度减退的一种生理状态,是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导致,亦称“第三状态”或“灰色状态”。

一般说来,白领阶层工作、生活条件较好,处于社会经济、文化变革的前沿。但工作和生活节奏不断加快、心理压力的增加、都市生活的繁杂、难以避免的风险、预料不到的挫折,加之他们作为社会中坚、家庭顶梁柱的角色,使他们承受着巨大的压力。另一方面白领阶层处于中青年时期,良好的文化背景、比较深厚的知识基础、已趋成熟的技能与经验、创业的巅峰状态,促使他们勇于建功立业。沉重的压力和过度劳心劳神,使他们的组织器官过早地开始老化,生理功能大幅度降低,适应能力和抗病能力下降。可以说,白领阶层是在家庭、社会双重压力下,健康透支的人群。

繁重的工作使得白领常常无法享受 8 小时工作制,有时甚至夜以继日地工作,正常的饮食与作息规律被打乱,导致身体和精神的双重疲劳,