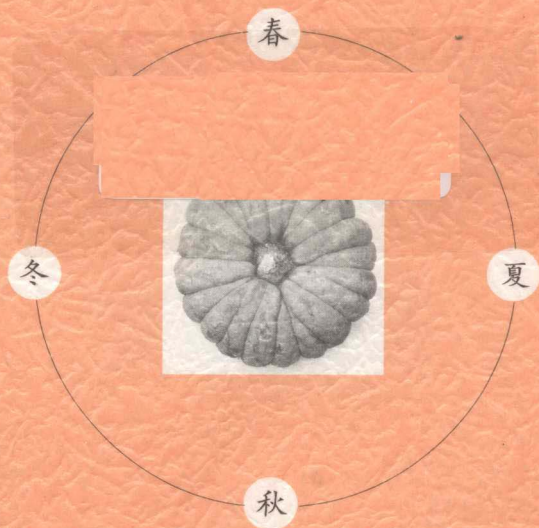


养生枕边书

饮食营养亲密接触 人体的终生伙伴 食物万花筒
母婴儿童的健康饮食与营养 营养与美容健身 四季养生窍诀
常见疾病的饮食营养治疗

孙建琴 主编



肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、肿瘤是威胁国民健康最严重的五大杀手，这些疾病被称作“吃出来的病”。因此，如何科学合理地选择食物，吃出营养，吃出健康，需要我们掌握营养知识，科学养生。

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生枕边书/孙建琴著. —上海:上海辞书出版社,2010.1
ISBN 978-7-5326-2867-4

I. 养... II. 孙... III. 养生(西医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101659 号

责任编辑 蒋惠雍
编 辑 梁福臣
整体设计 姜 明
 明 婕
绘 画 李 加

养生枕边书

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海辞书出版社
(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)
电话: 021-62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

上海市印刷技工学校实验工厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 9 字数 166 000

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5326-2867-4/R·36

定价: 20.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换
联系电话: 021-56199858

序

随着我国经济的快速发展,居民的膳食状况得到明显改善,儿童青少年的平均身高增加,营养不良患病率下降;平均期望寿命延长,百岁老人增多的同时,由于我国居民的膳食结构及生活方式发生了重要的变化,与之相关的非传染性疾病患病率也有增加,肥胖、高血压、高血糖、高血脂等的代谢综合征,已成为威胁国民健康状况的突出问题。中国营养学会根据卫生部的指示,组织专家对中国营养学会1997年版的《中国居民膳食指南》进行了修改,制订了2007年版《中国居民膳食指南》,以期改善居民的膳食结构,倡导全民健康生活方式,改善国民的营养健康状况,为全面建设小康社会奠定人口素质的基础。

孙建琴教授长期从事营养与食品卫生的教学与科研工作,现任复旦大学附属华东医院营养科主任,中国营养学会老年营养分会主任委员,上海市营养学会副理事长,她根据饮食营养学基本理论和国内外最新的研究成果,结合我国不同人群的营养需要和健康问题,组织了一批中青年营养科学工作者,编写了这本书,以通俗的文体,具有科学性和先进性的内容,结合存在的实际问题,有的放矢地进行解答,针对性和实用性好;并有实例分析介绍,可读性很强,使广大读者易于接受,轻松理解和掌握,有利于指导自己的膳食结构和生活方式,进行自我保健与科学养生。

上海市营养学会名誉理事长
上海交通大学医学院营养系顾问、教授
史奎雄

2009年9月

目录

饮食营养亲密接触 ·····	1
看得见的营养变化·····	2
吃出来的病——五大健康杀手·····	2
合理营养三要三不要·····	3
每日膳食小配方·····	6
“会吃”才是福·····	7
吃出免疫力·····	10
人体的终生伙伴 ·····	15
营养素知多少·····	16
一天能量需多少·····	17
拒绝肥胖·····	18
蛋白质——生命的基础·····	20
蛋白质的数量和质量·····	21
过犹不及危害多·····	23
蛋白粉不适宜人群·····	24
谈脂色变——脂肪的功与过·····	25
五花八门的脂肪酸·····	27
碳水化合物——生活中的甜蜜剂·····	29
血糖的来龙去脉·····	31
膳食纤维的健康效应·····	32
膳食纤维哪里来·····	34
维生素——生命代谢的联络员·····	35

矿物质——生命代谢的协调员·····	36
保健食品、营养补充剂能替代三餐吗·····	36
如何科学补钙·····	38
番茄红素ABC·····	39

食物万花筒····· 43

五谷为养——主食的营养价值·····	44
粗粮和细粮营养等值吗·····	45
粗粮好吃又营养·····	46
巧吃粗粮·····	47
“无糖”食物或“低糖”食物·····	48
“白肉”VS“红肉”·····	50
汤的秘密·····	52
动物内脏的营养价值·····	53
鱼虾海鲜的营养价值·····	54
河鱼海鱼对对碰·····	56
虾和维生素C“相克”吗·····	57
奶类——液体营养源·····	58
酸奶的优点·····	61
奶酪——浓缩的精华·····	63
奶粉的优势·····	64
喝牛奶的窍门·····	65
喝牛奶会得癌症吗·····	66
最完美的蛋白质·····	68
吃鸡蛋的学问·····	68
如何选择烹调油·····	72

反式脂肪酸的危害·····	74
健康卫士——蔬菜·····	76
吃蔬菜的讲究·····	79
菌菇为健康加分·····	82
水果——植物的精华·····	83
吃水果的奥秘·····	84
大豆及其制品——植物营养之冠·····	86
喝豆浆要注意什么·····	89
科学吃盐——加碘盐·····	90
吃盐减一半,血压降一降·····	92
为什么多吃味精不好·····	93
水——生命之源,健康之本·····	94
饮茶有益健康·····	96
健康的双刃剑——酒·····	99
零食的秘密·····	101
转基因食品安全吗·····	102
“垃圾食品”都有哪些特征·····	102
益生菌,给肠胃以活力·····	103
核桃——健脑益智之宝·····	104
母婴儿童的健康饮食与营养·····	107
生个健康宝宝·····	108
孕中、晚期营养摄入要平衡·····	109
孕妇容易缺乏哪些营养素,如何补·····	111
“坐月子”的营养配餐·····	113
哺乳的妈妈吃什么好·····	114

母乳喂养的婴儿需要添加哪些营养素·····	115
婴儿辅食添加需要年轻妈妈“三心”·····	116
学龄前儿童的饮食原则·····	118
影响一生的饮食习惯·····	120
性早熟的罪魁祸首·····	121
早餐的黄金搭配·····	123
爱恨交加的快餐·····	124
让孩子聪明的食物·····	126
孩子考高分的饮食保障·····	127

营养与美容健身····· 131

上班族的完美三餐·····	132
吃出你的美丽肌肤·····	133
美容食品大盘点·····	136
走出减肥瘦身的饮食误区·····	138
科学营养助你强身健体·····	140

四季养生窍诀····· 143

不老传说的饮食秘诀·····	144
养生在春天·····	146
合理营养,轻松度夏·····	147
“多事之秋”话饮食·····	149
御寒菜单·····	151
中老年人养脑健脑食物·····	152
中、西式早餐的营养PK·····	154

10招聪明吃素法……………156

常见疾病的饮食营养治疗……………161

认识致癌促癌物……………162

哪些食物和营养素有助于防癌抗癌……………163

肿瘤放疗、化疗病人的饮食营养安排……………167

哪些食物是高血压的危险因素……………169

降低血压的食物营养素……………172

食物营养素与冠心病……………174

保护心血管健康的食物……………176

糖尿病病人怎么吃……………179

糖尿病病人可以吃水果吗……………183

吃糖有门道……………184

走出“南瓜”误区……………186

糖尿病病人防治低血糖的捷径……………188

熟记降血脂食物……………191

高尿酸血症的健康账单……………194

聪明饮食改善肠胃功能……………196

病毒性肝炎饮食营养调养……………199

饮食调养脂肪肝……………201

如何缓解酒精性肝病……………202

远离肝硬化……………203

告别便秘……………206

后记……………208

饮食营养亲密接触



看得见的营养变化

很多人都曾有过或者现在有这样的疑问,为什么现在周围得糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症的人越来越多?这是因为,我们餐桌上的食物发生了改变、生活方式也发生了变化。随着我国社会和经济的快速发展,居民营养状况变化的速度也在加快。好的变化是,膳食质量得到改善,儿童青少年平均身高、体重增加,营养不良的发生率降低。但也导致传统的饮食习惯发生改变,我们由以前的粮食蔬菜为主、高碳水化合物低脂肪低蛋白的饮食方式,转变为高能量高脂肪低碳水化合物的饮食方式。餐桌上的明显变化是:肉类多、油脂多、精制食品多;米面少、蔬菜少、粗杂粮少。最近10年间,中国居民谷物、薯类消费分别下降11%和49%,而城市居民每人每日烹调油摄入量则由37克增至44克,超过中国营养学会推荐摄入量(每人每日不超过25克油脂标准),中国人油吃得太多了!加上食物中的脂肪在内,北京居民每人每日膳食脂肪摄入量约83克,上海居民超过90克。2002年《中国居民营养与健康状况》调查显示,我国居民脂肪供能比达35%,大城市居民更是达到38.4%,超过世界卫生组织推荐的30%的上限;而城市居民膳食中,谷物供能比仅占48.5%,大城市低达41.4%,远低于平衡膳食宝塔60%~65%的要求。其结果是一方面能量脂肪摄入量严重超标,另一方面钙、维生素B₁、维生素A等微量营养素和膳食纤维摄入不足,居民健康面临营养过剩与营养不良并存的双重挑战。

吃出来的病——五大健康杀手

人的健康很大程度上取决于吃什么、吃多少、怎样吃。过去相当长

的时间里,营养不良与营养缺乏以及与此相关的疾病是我国人民主要的健康问题。随着经济的发展与人民生活水平的提高,“吃饱”已不再是老百姓关心的主要问题,而是要“吃出健康”。我国营养与健康调查结果显示,高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖和肿瘤是目前威胁国民健康最严重的五大杀手。我国目前成人高血压患病率为18.8%,估计全国现患人数为2亿;糖尿病现患人数为5 000多万;血脂异常现患人数为1.6亿;成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,而大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%,儿童肥胖率已达8.1%,估计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6 000多万;每年新增肿瘤病例150万~180万。以上疾病的发生发展和转归与饮食营养有密切关系,膳食高能量、高脂肪和体力活动少与超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的发生密切相关;高盐饮食与高血压的患病风险密切相关;饮酒与高血压和血脂异常的患病风险密切相关。50%~60%肿瘤的病因与膳食营养因素有关,如高脂肪饮食、营养不良、食品黄曲霉素、亚硝酸污染等。因此如何科学合理地选择食物,使我们在享受美食的同时,达到补充营养、预防疾病、增进健康的目的,其中包含着许多道理与学问。

合理营养三要三不要

● 要食物多样化、谷类为主

各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,因此每天五大类食品必不可少:对于成年人来说,每天应摄入① 250~400克粮谷与薯类;② 300~500克蔬菜、水果类

200~400克；③ 200克肉禽鱼蛋类；④ 300~400克奶类、100~200克豆制品类；⑤ 少量的油（25克）、盐（5~6克）和调味品。由此可见，健康饮食并不意味着单调的或不激发食欲的食物，关键是如何选择与搭配。

● 要每天1~2杯奶

营养学界一直呼吁“为全民健康加杯奶”。奶类食品除了含有丰富的优质蛋白质和维生素之外，还含有丰富的钙质，而且利用率高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量（800毫克）的一半左右。儿童青少年喝奶，可以提高骨密度，延缓骨质疏松的发生；老年人喝奶补钙，可减缓骨质丢失的速度。牛奶除了有利于骨骼健康，还能降低血压。牛奶脂肪中的共轭亚油酸、酪酸等脂类成分具有一定的抗癌防癌作用。因此，人类应该终身不“断奶”。

● 要多吃蔬菜水果、荤素搭配

蔬菜水果有“四宝”：丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和多种抗氧化物质，而且在代谢中呈碱性，能中和动物性食物代谢造成的酸性体质，对维持人体健康起着特殊的作用。大量的研究表明，蔬菜水果是预防大多数肿瘤的首选和最有效的食物，对预防心血管疾病也有肯定的作用，尤其以红、黄、绿等深色蔬菜水果的作用更为明显。蔬菜的摄入量应达到每天300~500克，其中一半为深色叶菜，如菠菜、西兰花、豆苗等。每天可吃1~2个水果，作加餐食用较合适，也就是在两次正餐中间（如上午10时或下午3时）或睡前一小时吃，以免一次性摄入过多的碳水化合物，导致胰腺负担过重或血糖升高。但不提倡餐前或餐后立即吃水果。

每天吃200克左右瘦肉、禽肉、鱼、虾、鲜蛋等，以提供蛋白质、脂

肪、矿物质、维生素A和B族维生素等。猪肉脂肪含量高，应适当减少。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉，提倡增加这部分动物性食物的比例，应占动物性食物的一半。

● 不要太油腻

肥肉荤油和植物油都是高能量和高脂肪食物，摄入过多会引起肥胖，而且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。应选择瘦肉、去皮的家禽肉、鱼和低脂的乳制品。动物内脏、脑髓、蛋黄、蟹黄、蟹膏中胆固醇含量较高，对预防心血管系统疾病不利。要减少烹调用油，植物油过多不利于总脂肪的控制。清淡膳食有利于健康，不要太油腻、不要过多的动物性食物和油炸食物。

● 不要太咸

流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，以及含钠的加工食品等。应从小就养成吃低盐膳食的习惯。

● 不要太精制

随着人们生活水平的提高，食物加工越来越精细，粗粮、杂粮摄入量减少，导致B族维生素、膳食纤维和某些矿物质的供给不足，慢性病发病率增加。粗粮、杂粮含丰富的B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物等，因此食物不能太精制，要粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮，如燕麦、玉米、荞麦、小米等。多吃粗粮有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。

每日膳食小配方

一日三餐是保证我们身体健康的根本，因此，安排好一日三餐至关重要。按照中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》和“平衡膳食宝塔”原则，结合家庭成员的年龄、饮食习惯、消费水平等制定自家的食谱，才能使膳食营养具体化，使我们在日常生活中既摄取了需要的营养物质，又享受了食物的美味。

一日三餐应该怎样安排呢？

就能量分配来说，早、中、晚餐分别占30%、40%、30%为宜，必要时下午三点左右可吃一次点心。

早餐不可马马虎虎，应是正正经经的一顿饭。有相当一部分人早餐不正规，匆匆吃一点或边走边吃，少部分人根本不吃。其实吃好早餐非常重要，一顿质量好的早餐，可以供给人体和大脑需要的能量和营养素，使人精力充沛、思维活跃、工作和学习效率提高、记忆力增强，不吃早餐或吃得太少会使人没有精神、思维迟钝、记忆力下降，甚至产生低血糖，所以应该重视早餐。早餐的内容应包括谷类（馒头、面包、小点心等）、肉蛋类（少量熟肉或一个鸡蛋等）、一杯牛奶（约200毫升）、一些水果（苹果或香蕉）。至于炸油饼、油条虽是人们所好，但多吃则对身体不利。

午餐是一日之正餐，这段时间人们的工作、学习等各种活动很多，且午餐和晚餐相隔5~6小时甚至更长，所以要供给充足的能量和营养素，谷类、肉类、蔬菜要搭配好。午餐的内容应包括谷类（主食，要粗、细粮搭配）、肉类（鱼、禽、肉、蛋）、蔬菜（红、黄、绿色菜搭配）、豆腐或豆制品。下午如加点心可吃水果和酸奶。

晚餐不宜吃得过多，因晚餐后一般活动较少，吃得太多宜造成肥胖，且会影响睡眠。晚餐内容宜清淡些，少吃肥甘厚味，可吃低脂肪、低能量的食物，如多些蔬果，适量的谷类、豆类及肉类。

一日三餐是保证我们生存和健康的物质基础，有人只重视吃保健品，而不重视基本的一日三餐，这是不对的。家庭主妇应尽可能安排好一日三餐，保质保量，让你的家人从三餐中获得均衡的营养，保证身体健康，同时在制作时要注意食物的色、香、味，使家庭成员在摄取营养的同时享受到美食的乐趣。

“会吃”才是福

吃，谁不会吃？但要吃得有滋有味又健康，那才是最有福的。怎样才能做到呢？

● 吃，做到心中有杆秤

(1) 粗杂粮——每日80~100克。

《中国居民膳食指南》中，对粗粮的概念和使用量都细化了。粗粮是相对于我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸，以及黄豆、青豆、赤豆、绿豆等各种杂豆。

粗杂粮中膳食纤维、B族维生素、矿物质的含量都很多。现在人们摄入的膳食纤维少，食物精细，所以增加粗杂粮非常必要，这也是新《中国居民膳食指南》（以下简称新指南）非常强调和推荐的。

可能很多人不是不知道粗粮的好处，而是认为粗粮难吃，吃不下。其实只要稍微动下脑筋，粗粮也可变“珍馐”。比如在蒸米饭的时候，白

米饭里面加一些荞麦，做成荞麦饭，也可以加些玉米、燕麦等，做成杂粮饭，口味很不错。煮粥时，白米粥里加些赤豆、花生、绿豆等，做成八宝粥。还有买些杂粮面包、窝窝头、玉米面条、玉米饼干、玉米馒头、荞麦馒头等，都是不错的选择。

(2) 蔬菜——一半以上是深色。

吃蔬菜方面，强调每天要有一半以上的深色蔬菜，比如菠菜、西兰花、茄子、柿子椒等，都属深色蔬菜。而浅色蔬菜主要指绿豆芽、黄豆芽、花菜、萝卜等。还要多吃一些薯类，比如土豆、红薯等，都是增加膳食纤维的。在平时蒸米饭的时候，可以在米饭上面放一个红薯一起蒸，粥里加些红薯煮成红薯粥等，都是很好的补充薯类的途径。

(3) 大豆——每日50克。

大豆也是新指南中强调和重点列出的。每天应吃50克的大豆或豆制品，相当于2杯豆浆或100~200克豆制品。需要注意的是，这里的大豆指黄豆、黑豆等，不包括绿豆、赤豆等豆类。尤其是女性应多吃大豆，因为里面含有丰富的大豆异黄酮、植物雌激素等，对女性的健康有益。

(4) 鱼——每日50克。

在鱼、禽、蛋及瘦肉适量部分，跟旧指南有所不同。新指南的第四条是“常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉”，鱼的位置排第一，可见鱼的重要性。提倡每天吃150~200克的鱼、禽、蛋、瘦肉类，尽量每天都能吃50克左右的鱼（包括虾类），每周至少吃2次海鱼。

(5) 零食——也分绿、黄、红。

零食，在旧指南中没有提到，这次新指南增加了关于零食的条目。零食也分“绿、黄、红”。亮“红灯”的零食主要指高脂、高糖、高盐的食

物,比如炸薯条、巧克力;高糖分的果脯等,尽量少吃或不吃。可以吃一些“绿色”零食,如水果、酸奶、全麦饼干、玉米、红薯等低糖、低盐、多纤维素的食物。“黄色”食物,指介于绿色和红色之间的,可适量食用的食物,比如奶油蛋糕、夹心饼干、坚果类等,吃时要适量,饼干不要超过4块,坚果类吃10粒左右即可。

(6) 油——每日30克是上限。

新指南对油的摄入提出了具体的量——每人每天25~30克,也就是2~3调羹的量。而现在普通家庭每人每天吃掉的烹调油大概是50克左右,足足多了一倍。因此,您只要将现在用油量减少一半,基本就达到标准了。

希望家庭主妇在烧菜的时候有一个总量控制的意识,最好选用控油勺。平时多做些清蒸菜、凉拌菜,黄瓜等可以直接生吃。还可以选择不粘锅,也能少用油。

(7) 盐要控制在每人每天6克以下,最好家家都用控盐勺。提倡油盐减半,因为现在大部分家庭的油盐用量基本上是建议用量的两倍。

● 渴时再喝已晚矣

(1) 牛奶天天喝。

新指南中要求每天喝奶300克,即1~2杯奶。不能喝牛奶的人,可以喝酸奶代替,也是每天300克。如果不方便喝鲜奶,比如出差在外,或者没有冰箱,没有办法储存牛奶等,可以喝奶粉冲剂,大概15克奶粉就相当于100克鲜奶。

(2) 喝水要主动。

每天要喝6~8杯水,相当于1 200~1 500毫升。包括白开水、淡茶水等食物以外的水。白开水最好,如果喜欢喝茶,淡茶水也可以,但不提