

健康来源于正确的饮食习惯！

习惯对了 不生病

于康/著

著名营养专家

于康

(北京协和医院临床营养科)

针对日常饮食的不良习惯，
一一提出贴心解决方案。

改变不良饮食习惯，
从现在开始！



习惯对了

不生
病

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

习惯对了不生病/于康著. - 北京:中华书局,2009.
10
ISBN 978 - 7 - 101 - 06875 - 7

I. 习… II. 于… III. 饮食 - 卫生习惯 - 基本知识
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123229 号

书 名	习惯对了不生病
著 者	于 康
责任编辑	马 燕 夏文芳
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京瑞古冠中印刷厂
版 次	2009 年 10 月北京第 1 版 2009 年 10 月北京第 1 次印刷
规 格	开本/880×1230 毫米 1/32 印张 5½ 字数 76 千字
印 数	1 - 8000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101 - 06875 - 7
定 价	19.00 元

前言

当步入 21 世纪的时候,人们逐渐认识到“最好的医生就是自己”。其实,最好的营养师也是你自己。人的一生注定要和各种食物打交道。从出生到 70 岁,包括饮水在内,一个人平均吃 75000 次饭,摄入的食物总量可达 60 余吨。这些数字表明了食物对人体可能产生的巨大影响。

早在 1992 年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中就提出,建立良好生活方式是健康的基础。而良好生活方式的核心可归结为“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,有人将其称为健康的“四大基石”。其中,合理膳食是“基石中的基石”。

《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示,我国的慢

性传染性疾病的患病人数呈现迅速上升的趋势。其中,成人高血压患病率为 18.8%,估计全国患病人数达 1.6 亿多。与 1991 年相比,患病率上升了 31%,患病人数约增加 7000 多万。高血脂的患病率为 18.6%,估计患病人数达到了 1.6 亿。大城市 20 岁以上的人糖尿病患病率由 4.6%上升到 6.4%,中小城市由 3.4%上升到 3.9%。全国目前糖尿病的患病人数为 2000 多万,另有近 2000 万人空腹血糖异常。这一组令人心忧的数据表明:在物质生活空前发达的今天,以不合理饮食为基础的不良生活方式已经并正在对人们的健康产生巨大的负面影响。

正是在这样的大背景下,越来越多的人开始关心自己的饮食习惯是否合理、饮食模式是否健康。在朋友们的鼓励和帮助下,这本小书应运而生了。我尝试着将深奥的营养专业理论变为具有现实针对性和可操作性的生活指导。也许,在一些人看来,按照本书的观点来调整自己的饮食模式并非易事。但是,相信更多的人还是愿意进行这样的尝试,并逐步变成自觉的行为。相信越来越多的人会因这种改变而获得健康水准的提升。

在本世纪初,我们提出“做自己的营养医生”的口号,这既

是我们多年来营养科普宣教的核心思想，也是本书的出发点和落脚点。本着这一宗旨，我们还将继续为大众提供更多、更精的营养宣教读物。

在此，我真诚地感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的老师和同道；特别感谢北京昭光大众健康研究所的黄倩女士及其同事给予的帮助；特别感谢出版社的有关编辑为本书所付出的巨大努力和出色的工作。

最后，我愿用这样一句话与广大读者共勉：“做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！”

于 康

2009 年秋，于北京协和医院

目 录

Contents

- 第一章 别让错误的吃饭习惯害了你
- 不吃或随便对付早餐 / 003
 - 常吃工作餐 / 007
 - 晚餐过于丰盛 / 011
 - 爱吃夜宵 / 014
 - 口味过重 / 018
 - 爱吃鸡精 / 023
 - 无肉不欢 / 027
 - 吃素不当 / 031
 - 嗜吃酱油 / 037
 - 吃醋过多 / 040

- 吃粗粮过多 / 044
- 不吃主食 / 047
- 吃东西必吃“天然” / 050
- 学外国人生吃 / 054
- 不加选择吃水果 / 057
- 节假日大吃大喝 / 061

第二章 补水不当百病生

- 水 / 067
- 茶 / 073
- 果蔬汁 / 077
- 碳酸饮料 / 082
- 牛奶 / 085

第三章 吃零食也需好习惯

- 巧克力 / 091
- 冰淇淋 / 094
- 糖 / 097
- 干果 / 101

油炸食品 / 107

烧烤食品 / 111

第四章 进补习惯有讲究

孕妇进补,妈妈宝宝都要照顾 / 117

老人进补,温和平实是关键 / 124

考生进补,别忘减压 / 130

第五章 习惯对了远离疾病

糖尿病 / 139

心脏病 / 143

高血压 / 146

高脂血症 / 150

感冒 / 154

咳嗽 / 157

骨质疏松 / 159

痛经 / 163

第一章

别让错误的吃饭习惯害了你

不吃或随便对付早餐

需要特别注意的人群：老人、学生、上班族

对于时间紧张的学生或者上班族，早晨的每一分每一秒都是十分宝贵的，再加上温暖被窝的诱惑，留给早餐的时间就更少了。所以很多人早晨习惯随便抓点东西吃两口，甚至干脆就不吃了，这样对身体的健康有害无益。

不吃早餐的危害

1. 上班疲劳、注意力不集中

早餐开启一天的能量供应，使一整晚静息的身体又再度活跃起来。早餐供给的糖和脂肪，经过身体氧化，才能提供能量精力，使思维行动或感觉敏锐起来。正常情况下，早餐摄入的热量应占全天的30%左右。如果早餐吃得少或者干脆不吃，上班的时候容易出现疲乏、注意力不集中等情况。

2. 皮肤干燥

人经过一夜睡眠,排尿、皮肤代谢、呼吸过程等消耗了大量的水分和营养,清晨已处于半脱水状态。如果早餐再不补充水分,长此以往,皮肤就会变得干燥。

解决方案

1. 四类早餐的最优吃法:

烧饼包子——搭配豆浆。

面包牛奶——最好选全麦面包,少涂黄油、果酱。

清粥小菜——搭配鸡蛋或瘦肉,还可选豆腐或豆腐干。

西式快餐——多吃蔬菜。

2. 一杯饮料不可少

推荐饮料:白开水、淡果汁、鲜豆浆、鲜牛奶。

3. 不要吃得太早

最好在7点以后吃早餐,以免增加肠胃负担。老人时间充裕,可以在8:30以后吃。

4. 吃热不吃干

干饭会降低体力和脑力,导致身体抵抗力降低,极易患病。但对于糖尿病人来说,早晨不要空腹喝粥,最好吃点干饭,

这有利于上午的血糖控制。这是因为大米的主要成分是淀粉，淀粉不溶于水，但淀粉加热、加水后，淀粉颗粒就会膨胀胶化，易被消化吸收。粥加热时间长，水分多，比干饭更容易被消化吸收，因而对血糖的影响更大。

5. 饭后一个水果

水果不仅可以补充水分，还含有充足的维生素、微量元素以及碳水化合物，是相对单调早餐的最好补充。有减肥需求的人可以把水果放在饭前吃。

贴心提示

上班族一周早餐食谱推荐

周一：1份牛奶麦片+2片夹草莓酱、奶酪的面包

周二：1杯豆浆+1个花卷+1块蛋糕+1个梨

周三：1杯酸奶+1个鸡蛋饼+1个苹果

周四：1份牛奶麦片+1个肉包子+1根香蕉

周五：1杯牛奶+1份夹生菜、鸡胸脯肉的三明治面包+1个煎饼+1个橘子

周六：1碗米粥+1个煎鸡蛋+1只烧麦+1个菜包子+1

杯酸奶

周日:1份牛奶麦片+1根火腿肠+1个早餐面包+1根香

蕉

常吃工作餐

需要特别注意的人群：上班族

上班族不管是在公司吃午饭还是叫外卖，都比较单调，很难达到营养均衡，而且因为工作的忙碌或者口味的问题，往往都是随便扒几口了事，长期下来，很容易种下健康隐患。

常吃工作餐的危害

1. 消化不良

一般来说，上班族的午餐时间大约为1个小时，但是很多人吃饭的时间不到10分钟，甚至更短。狼吞虎咽结束以后又继续回到座位上，给肠胃带来了沉重的负担。很多上班族就是这样患上了消化系统疾病。

2. 厌食及营养不良

简单而重复的盒饭或者大锅饭，缺乏新鲜的绿叶蔬菜，属于不平衡膳食，口味又欠佳，长此以往，容易使人产生厌烦心

理,并导致厌食及营养不足。

3.肥胖及相关疾病

尤其对于坐班族而言,长期吃工作餐会导致热量摄入超标,加上缺乏运动,导致肥胖及高血压、糖尿病、高脂血症等。

解决方案

1.准备一些牛奶饼干

公司有食堂的话,工作餐的主要问题在于口味平淡。平时为自己准备点牛奶饼干,可以起到补充营养、调节胃口的作用。

2.盒饭族自备水果

盒饭的最大缺点在于缺乏优质的绿色蔬菜,容易引起维生素缺乏。每次饭后补充一个水果,可以很好地补充维生素。

3.自带便当,一周不要超过两次

自己带饭固然干净省钱口感好,但是新鲜蔬菜做熟以后超过3个小时维生素就会流失,还可能产生一些对身体有害的物质。而且,温度高的天气饭菜容易变质。所以自己带饭的话,一周不要超过两次,而且要尽量少带绿叶蔬菜。