

著名营养学者 健康宣讲专家

王兴国 范志红 著

CHICHUJIANKANG
HENRONGYI

吃出健康 很容易

没有不好的食物·只有不好的搭配

健康饮食的关键不在于吃什么，而在于怎么吃。

本书给食物解开紧箍咒，将人们从饮食禁忌的束缚中解救出来。

颠覆众多饮食禁忌 掀起饮食防病革命

 新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐健康
health.sohu.com

{联袂推荐}

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康很容易 / 王兴国, 范志红著. —北京: 人民军医出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5091-3695-9

I. ①吃… II. ①王… ②范… III. ①食品营养: 合理营养 ②食物养生
IV. ①R151.4 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 065946 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 王 华 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8721

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16.25 字数: 246 千字

版、印次: 2010 年4月第1版第1次印刷

印数: 00001~10000

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

自序一

写作本书的想法是在与范志红老师会面之后产生的。今年3月的一天，我们在大连某咖啡店里作了一次愉快的交谈。此前，虽然在搜狐博客健康群里有所交流，又都从事营养相关教学工作，但我们毕竟属于不同的营养领域，她的主要研究方向是食品营养，而我的主要业务是临床营养。不过，我们很快就在营养方面找到了共同点——营养科普教育。

谈起近些年来国内的营养科普教育，以及当下人们的饮食营养观念，范老师和我都感慨良多。这几年，国内的营养科普教育场面是很火的，很多人、很多媒体、很多图书、很多社区、很多厂家、很多渠道都在做面向老百姓的饮食营养知识普及工作。她和我也都各自写了很多饮食营养方面的科普文章，接受了媒体大量的采访。至目前，我们各自博客文章合计过900余篇，累计浏览量愈千万。但我们仍觉得有遗憾，很多人的饮食营养状况并不乐观，错误的营养观念和饮食行为比比皆是。我们几乎是不约而同地在思考，问题出在何处？怎样才能做到更好？

于是，有了本书的关键词——膳食结构。决定一个人营养好坏的关键不在于是否吃到某种或某些食物，而在于膳食结构，即各种食物之间种类和数量的搭配。大家讲来讲去，一直在讲某某食物是好的，某某食物是不好的；吃某某食物有哪些好处，吃某某食物有哪些问题。诸如此类的知识非常多，甚至到了互相矛盾的地步，有人说吃这种食物好，就会有人说吃这种食物不好，吃那种才好，让人无所适从。其实，单种食物无所谓“好”或者“坏”，关键是它的数量以及与其他食物的搭配比例。或者说，单种食物的“好”或者“坏”必须放到整个膳食结构中去评价才有意义。

向人们强调膳食结构的重要性，并介绍怎样做到合理的膳食结构，正是写作本书的初衷。饮食营养是系统的学问，而不是零零碎碎的说法。希望我们的写作能对改进读者的膳食结构有所裨益。改变一个人的膳食结构绝非易事，但我经常用范老师博客中的一句话勉励自己——改变一个，算一个。

我们写作本书还有一个很好的契机，中国营养学会修订并发布了《中国居民膳食指南2007》。这给我们写作提供了很大帮助，一并表示感谢。

作者 王兴国

2009年11月于大连

自序二

王兴国老师和我在搜狐博客健康群中相识，神交已有3年之久。虽然多数时间忙着在自己的博客上耕耘答疑，但偶尔去对方那里学习时，常有“英雄所见略同”的感受。王老师对于营养问题的综合理解，对于热点问题的独到看法，以及对营养教育的热情，在如今的健康信息传播者当中，都属凤毛麟角之列。

于是，因工作之便去大连的时候，便相约一起聊聊，话题自然是营养问题。印象最深的，就是这样一段对话：

“当年上学的时候，老师并没有强调过营养学方面最重要的理念。我也是在工作多年之后，才自己悟出来。”他说。

“比如说，膳食结构问题。”我已经猜到他想的是什么。

的确，从20世纪80年代以来，媒体中的所谓营养知识，无非是这种食物好，那种食物不好；这种吃法可以，那种吃法不可以。说法细而又细，互相矛盾；而关于每天到底应当吃哪些东西，比例如何，如何搭配，却反而很少有人关注。于是，人们在陷入细节泥潭的同时，制作三餐时却又迷茫无措。

“对，膳食结构，就是各种食物的类别和比例，就是饮食的大方向。我常对大家说，如果大方向都错了，再去计较种种细节，是毫无意义的。”他说。

也正因如此，当王兴国老师要求我合作写书时，我很愉快地同意了。这本书的编排和内容，正是按照健康饮食的大方向来安排的，兼顾了日常生活指导的实用性，但从头到尾更重视的是理念传播，在内容中始终引导读者用一种科学理性的观念来看待营养问题，从整体上把握健康饮食的框架，指出违背科学事实或不合中国国情的种种健康谬误。或许，这正是目前各种健康书籍中所缺乏的。

反思我自己出的很多本健康科普书籍，所缺乏的正是这样一种系统理念的灌输。由于仓促出版，对博客文章的选择也好，对电视讲座的结集也好，往往只考虑到了内容的正确和实用，考虑到了可读性，却没有能够给读者一个系统、完整的理念教育。

我相信，这本书的出版，对于普通大众有益，对健康信息的传播者更为有益。但愿在掩卷之时，读者能够建立科学饮食的基本理念，坚持健康饮食的大方向。若能如此，则幸甚。

作者 范志红

2009年11月于北京

目 录

第1章 膳食结构决定健康

- 开启健康的金钥匙——平衡膳食结构 /2
- 平衡膳食有前提 /3
- 平衡膳食讲搭配 /5
- “最现实”的膳食指南 /8

第2章 主食一定要吃好

- 常见主食有哪些 /12
- 主食其实很重要 /13
- 粗细搭配益处多 /14
- 少加油盐隐患小 /21
- 强化米面效果好 /27

第3章 蔬菜宜多不宜少

- 爱上蔬菜的五个理由 /31
- 九类蔬菜的营养比拼 /35
- 食用蔬菜的六项注意 /40

第4章 水果天天见

水果的优势在哪里 /49

吃水果的宜与不宜 /51

第5章 日日有豆 健康长久

大豆食品的七件宝 /58

杂豆与大豆 /61

话说豆浆 /63

话说豆腐 /65

第6章 奶制品天天喝

奶类的营养优势 /68

喝奶腹胀怎么办 /69

慧眼巧选奶制品 /71

有关牛奶的误区 /75

第7章 蛋类摄入要合理

蛋类营养不容小觑 /82

鸡蛋的真理与谬传 /84

鸡蛋的选与用 /88

第8章 食肉类要适量

肉类的营养 /91

做个会选肉的人 /93

做个会吃肉的人 /98

第9章 烹调油少而多样

烹调油的营养 /107

限油势在必行 /108

植物油要多样化 /110

尽量不吃动物油 /117

烹调油的选与用 /118

第10章 食盐

食盐的营养 /122

食盐过多危害大 /123

减少食盐摄入的四项措施 /125

摄入充足的钾 /129

哪些人不应吃加碘盐 /131

第11章 坚果好吃但宜少

坚果的营养 /133

吃坚果的七大纪律 /135

第12章 科学饮水保健康

水，生命的最重要营养素 /139

每天喝多少水 /141

喝水的最佳方式 /143

喝哪种水好 /145

第13章 不容忽视的调味品

酱油 /150

鸡精和味精 /152

醋 /154

辣椒 /156

第14章 嗜好品中的健康问题

酒类 /159

茶 /163

咖啡 /166

糖和甜 /168

饮料 /171

第15章 保持健康体重的秘诀

体重异常的危害 /176

适宜体重是多少 /177

管理体重的牛顿力学 /178

避免肥胖有方法 /179

消瘦者如何增重 /193

第16章 学会看食品配料表

了解食品标签 /198

读懂配料表 /198

第17章 关注食品安全

认准食品安全标识 /206

家庭保障食品卫生的措施 /209

食品中的致癌物质与防癌措施 /212

第18章 养成良好饮食习惯

- 安排好一日三餐 /219
- 合理选择零食 /222
- 在外就餐的注意事项 /223
- 自己不做饭，饮食难健康 /225
- 一个人的营养餐 /225
- 对付剩菜四大招 /226
- 旅游途中也要吃好 /228
- 不提倡长期严格吃素 /229
- 培养孩子良好的饮食习惯 /230
- 科学选择保健食品 /233

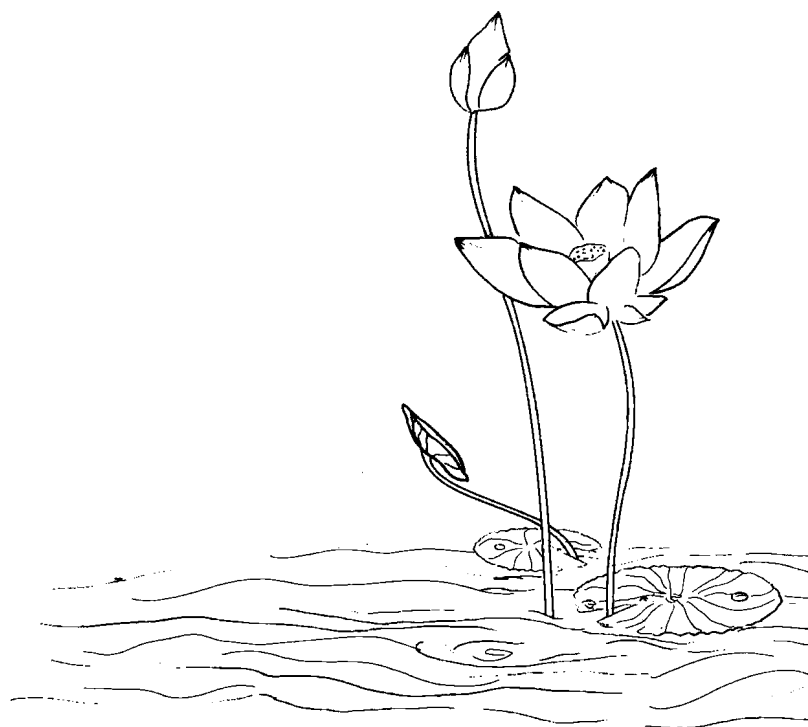
第19章 走出饮食误区

- 传统误区 /235
- 新式误区 /241
- 常见病饮食误区 /248

第 1 章

S 膳食结构决定健康

hanShi JieGou
JueDing JianKang



一、开启健康的金钥匙——平衡膳食结构

“吃什么最有营养？”

作为专门从事营养研究的人，我们经常遇到的就是这类提问。大多数人以为，多吃最有营养的食物，就可以获得最好的营养。可是，根本就不存在“最有营养”的食物，因为每种食物都不是完美的，都是既有优点，也有缺陷，俗话说“人无完人”，世上也没有十全十美的食物。从营养学的角度来讲，要获得良好的营养，不能依靠某种或某几种食物，而应该依靠多种多样的食物互相搭配，合力作用，这就是我们要详细介绍的核心——膳食结构。平衡合理的膳食结构才是良好营养的可靠保障，才是开启健康之门的金钥匙。

某种食物对获得良好营养固然有用，但其作用与膳食结构相比，却是次要的、第二位的，膳食结构的作用才是最重要的、第一位的。营养的好坏不取决于某一种食物，而取决于整体的饮食结构。不论分析营养问题，还是解决营养问题，都必须首先从膳食结构入手，而不能仅仅重视某单品种食物。

比如，近些年来随着生活水平的提高，城市居民牛奶消费量大增。与此同时，城市居民高血压、血脂异常、糖尿病、脂肪肝、肥胖的发病率也大幅增高。于是，有人便说，这都是喝牛奶惹的祸，并以此为据提出喝牛奶有害健康的论

调。岂不知，改革开放以来，中国人饮食结构、生活方式已经发生了巨变，远不止牛奶消费量增加那么简单。中国城市居民高热量、高脂肪的不良膳食结构以及缺乏体力活动、吸烟、喝酒等不良生活方式，才是促使上述慢性病发病率增加的根本原因。

再比如，有的高血脂（高脂血症）患者听说吃木耳可以降低血脂，就每天都有意识地多吃一些木耳，结果吃了好几年，血脂也没见下降。为什么呢？原因就在于他没有调整不合理的膳食结构，吃喝应酬照旧，体重腰围依然。既没有降低膳食结构中脂肪的比例，也没有积极减肥，仅仅是“塞”一些木耳进去，其结果自然不会好。要想解决高血脂的问题，必须先改善膳食结构，坚持低脂肪饮食，而且要多运动，有效减肥。在此基础上，再多吃一些木耳（或其他降脂食物）才能对降血脂有一定的帮助。

营养学中有一句很有名的话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食结构。”良好的营养来自合理的膳食结构，合理的膳食结构来自均衡的搭配。**好营养是搭配出来的。**不重视膳食结构（即不重视各种食物之间的搭配），就会只纠缠于“吃这个好，吃那个不好”“这么吃好，那么吃不好”一类琐碎的“说法”之中，备感茫然，无所适从。

营养学从它诞生的那天起，就是系统的学问，其中，合理的膳食结构最为关键，它决定着人体的营养与健康。不论是防治营养缺乏病，还是防治与热量过剩或饮食不当有关的各种慢性病或癌症，都必须紧紧抓住膳食结构这个关键。

二、平衡膳食有前提

膳食结构是指食物种类及其数量的相对构成。什么样的膳食结构才是最好的呢？答案是：平衡膳食。平衡膳食是营养学的核心和精髓，是被广泛公认的健康饮食原则，保持平衡的膳食结构是对绝大部分健康人和大部分患者（婴幼儿和某些特殊病人例外）的最佳建议。

如何做到平衡膳食呢？前提是食物要多样化。每一种食物都不完美，都各有优劣，所以饮食中只有多样化的食物搭配，才能获得全面而均衡的营养。



根据营养价值，我们通常将日常食物分为九大类：

谷类和薯类 谷类包括米、面、杂粮；薯类包括马铃薯、甘薯、芋头等。主要提供淀粉、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

蔬菜 包括叶菜（如菠菜）、嫩茎类（如芹菜）、花类（如西兰花）、茄果类（如番茄）、瓜类（如黄瓜）、根茎类（如萝卜）、菌藻类（如香菇、海带）、葱蒜类（如洋葱、大蒜等）。主要提供膳食纤维、钾、钙、镁、维生素C、维生素B₂、叶酸、维生素K、胡萝卜素以及各种植物化学物质。

水果 如柑橘、苹果、葡萄、香蕉、桃等，主要提供糖类、膳食纤维、钾、镁、维生素C、胡萝卜素以及各种植物化学物质。其主要营养特点与某些蔬菜相似。

畜禽肉类 畜肉包括牛肉、羊肉、猪肉等及其制品；禽类包括鸡肉、火鸡肉、鸭肉、鹅肉等及其制品。主要提供优质蛋白、脂肪、钾、铁、锌、铜、硒以及维生素A和B族维生素。其不利因素是含有饱和脂肪酸和胆固醇。



鱼和海鲜 包括各种鱼类和虾、蟹、贝类及软体类。主要提供优质蛋白、脂肪、钾、微量元素、维生素A和B族维生素。其主要营养特点与畜禽肉类相似，但含饱和脂肪酸和胆固醇较少。

蛋类 包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。主要提供优质蛋白、脂肪、微量元素、维生素A、B族维生素、维生素E、磷脂等。其不利因素是蛋黄中含有大量胆固醇。

奶和奶制品 包括牛奶、酸奶、奶粉、炼乳、羊乳等。主要提供优质蛋白、脂肪、糖类、钙、镁、钾、锌、维生素A、B族维生素等。

大豆及其制品 大豆常指黄豆及其制品，如豆浆、豆腐、豆腐脑、干豆腐、

素鸡等；杂豆类主要有绿豆、扁豆、赤豆、豌豆等。大豆类主要提供优质蛋白、多不饱和脂肪酸、膳食纤维、钙、镁、钾、B族维生素、维生素E、植物化学物质等；杂豆类主要提供淀粉、蛋白质、膳食纤维、钾、B族维生素、植物化学物质等。

纯热能食物 包括动物油、食物油、食用糖、淀粉（如粉条等）和酒类等，主要提供热能。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

除上述九大类食物外，还有一些食物，如坚果类（花生、瓜子、腰果等）、调味品（食盐、酱油、醋、味精、鸡精等）、饮料类（矿泉水、碳酸饮料等）、嗜好品（茶、咖啡、巧克力、小零食等）也比较常见，但除坚果外，一般不是重要的营养素来源。坚果主要提供多不饱和脂肪酸、蛋白质、淀粉、膳食纤维、B族维生素、维生素E、钾、钙、植物化学物质等。

平衡膳食要求食谱中包括上述所有类别的食物。如果缺少某一类或某几类食物，又不注意从其他食物类别中补充，就很难达到理想的营养平衡。缺少的食物类别越多，就会偏离平衡膳食的原则越远。假如某人从不饮奶或其制品，那他的饮食就有可能存在钙摄入量不足的问题。即便如此，他也仍有机会从豆制品、坚果和蔬菜中得到弥补。但是，如果他既不饮奶，也不吃豆制品，又很少吃青菜和坚果，那么他的缺钙问题就很难解决了。如果他通过食用很多肉类来补足蛋白质，又会摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇，这无疑又使本已缺钙的身体雪上加霜。可见，平衡膳食首先不能缺少“类”。

平衡膳食还要求在每一类食物中尽量选择多个品种（酒、糖等除外）。比如在肉类中，只吃猪肉一种就不够理想，应该吃牛肉、羊肉、鸡肉和鸭肉等多种肉类；在谷类中，只吃大米、白面就不够理想，应该粗细搭配，增加玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮；在植物油中，如果只吃豆油或花生油就不够理想，应该交替或混合食用豆油、花生油、橄榄油、玉米油、亚麻油等多种植物油。

三、平衡膳食讲搭配

在食物多样化的基础上，各种食物该如何搭配呢？为了指导中国居民把各种食物

搭配好，国家卫生部以2008年1号公告的形式发布了《中国居民膳食指南2007》。该指南由中国营养学会制订，分为一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分。其中一般人群膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群：

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
2. 多吃蔬菜水果和薯类。
3. 每天吃奶类、大豆或其制品。
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
7. 三餐分配要合理，零食要适当。
8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
9. 如饮酒应限量。
10. 吃新鲜卫生的食物。

以上10条是指导各种食物合理搭配的大致原则。很多人会感觉这些原则还不够细致，会产生这样的疑问：“谷类为主”，那到底每天应该吃多少谷类（粮食）？“每天吃奶类、大豆或其制品”，到底每天应该喝多少奶？吃多少豆制品呢？

每个人的情况各不相同，营养需要也有较大差别，要得到特别精确的数字，必须进行缜密的计算（可通过为其量身定制有营养学依据的食谱来实现）。不过，大多数普通成年人可阅读《中国居民平衡膳食宝塔2007》（图1-1）来获得一些基本的数量参考。

膳食宝塔中每类食物的重量都是指一天的食用量。当然，并不是每一天都要吃这些食物才行，因为平衡膳食也并不是一定要每一天都做到理想的平衡，一般来说，一段时间内，如一、两周内达到饮食平衡即可。也就是说，宝塔中推荐的数量，是一段时期内每天所吃食物的平均值。

根据宝塔的建议，一个普通成年人一周内大致应该吃粮食1.5~3千克、蔬菜3~4千克、水果1~2.5千克、鸡蛋（或鸭蛋）3~6个、鱼虾0.4~0.8千克、肉类0.3~0.5千克、豆制品（以大豆计）0.2~0.4千克、牛奶2000毫升、烹调油0.2千克。

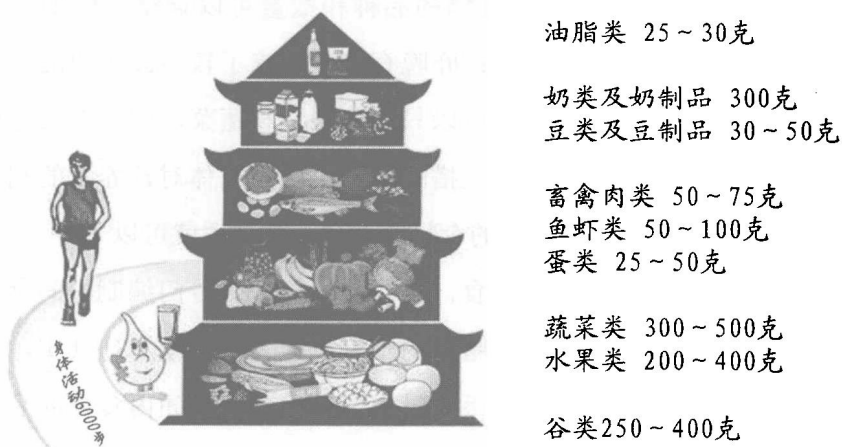


图 1-1 平衡膳食宝塔

从数字上看，各类食物重量的变动范围是比较大的，因为人的个体情况有比较大的差别，身高不同、性别不同、年龄不同、劳动强度不同，营养需要量（各类食物数量）也不同。一般来说，体力劳动强度大或体育活动较多的人、年轻男性、身材高大者营养需要更多一些，可在上述范围内选高值；体力劳动强度小或活动很少的人、老年人、中年女性、身材矮小者营养需要较少一些，应在上述范围内选低值。一般城市居民平均每天各类食物大致摄入量见表1-1。

表1-1 城市居民一日推荐的食物摄入量（克）

食 物 种 类	女性（按1800千卡计算）	男性（按2200千卡计算）
谷类	250	350
蔬菜	300	400
水果	200	300
畜禽肉类	50	75
水产品	50	50
蛋类	25	50
乳类	300	300
豆类	40	40
油脂类	25	25

注：表中数据引自《中国居民膳食指南2007》，西藏人民出版社出版

1千卡=4.184千焦