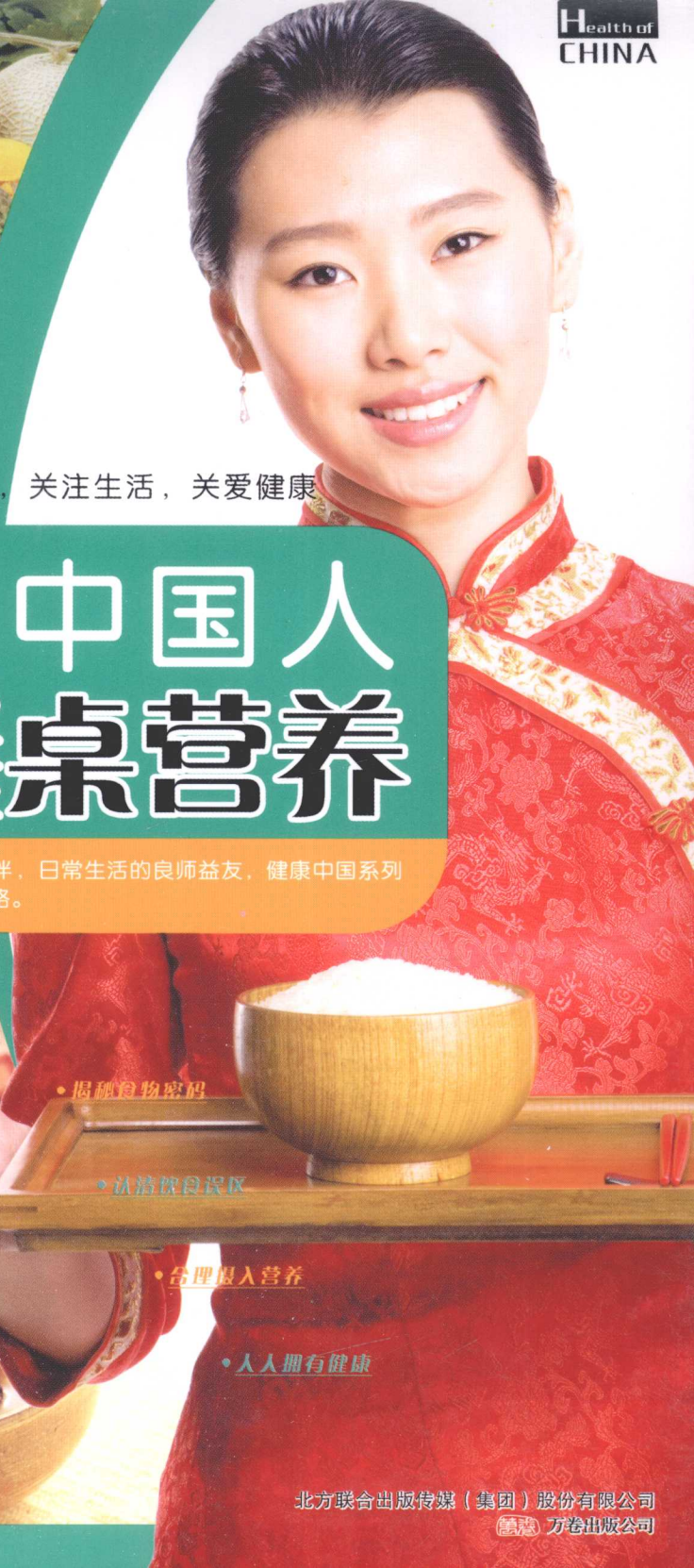
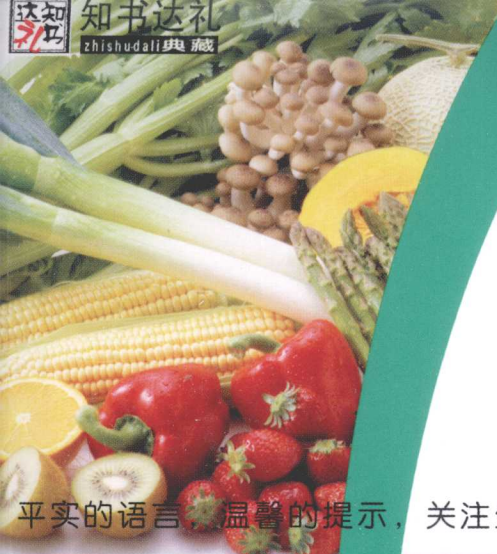




平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

# 揭秘中国人 餐桌营养



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 揭秘食物密码

• 认清饮食误区

• 合理摄入营养

• 人人拥有健康

# 揭秘中国人 餐桌营养

懂得吃什么、学会怎样吃、拥有健康人生

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

揭秘中国人餐桌营养 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0472-2

I. 揭… II. 崔… III. ①合理营养 - 基本知识②营养卫生 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211619 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0472-2

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc\_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



## 前言 P R E F A C E

生命离不开食物,饮食关乎一个人的健康与长寿。吃出营养,吃出长寿,是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。

中国人讲究吃,重视吃,甚至将饮食发展成为一种文化,在《老子》中有“治大国,若烹小鲜”这样的句子,将人生哲理借烹调方法生动形象地表现出来。中国人的饮食文化已经超越了“吃”的本身,将“吃”提升到一种沟通情感,交流心得,增进健康,享受生活的全新境界。由此可见,饮食除了满足人类生存、发展的营养功能外,在社会文化中还具有激发艺术思维、陶冶性情、和谐人际关系等功用。

怀着这样美好的愿望,我们特地编写了《揭秘中国人餐桌营养》这本书。本书针对中国人的饮食特点,将人们日常生活中的各种食材进行了详细的介绍,并指出了其中的饮食误区和饮食宜忌,通过结合现代药理和营养学的知识,告诉你如何才能吃出营养,吃出健康。

最后,让我们用西方医圣希波克拉底的话来提醒读者,并和读者共勉:“你的食物,就是你的医药。”



# 目录 CONTENTS

## 第一章 健康饮食早知道

### 一、吃对谷物才健康

- 1、食用谷物的观念误区 10
- 2、谷物知多少 11
  - ① 大米 11
  - ② 小米 12
  - ③ 小麦 12
  - ④ 大麦 12
  - ⑤ 荞麦 13
  - ⑥ 玉米 14



### 二、豆奶益智含钙高

- 1、豆制品的饮用误区 15
- 2、豆制品知多少 17
  - 豆浆 17
  - 豆芽菜 19
- 3、牛奶的饮用误区 21
- 4、正确选择奶制品 23
- 5、牛奶知多少 25
  - 牛奶 25

### 三、果蔬搭配开口笑

- 1、果蔬的食用误区 27
- 2、果蔬的正确食用 29
- 3、果蔬知多少 32
  - 苦瓜 32
  - 白瓜子 34



# 第一章

## 健康饮食早知道

# 第二章

## 饮食均衡细呵护

|    |    |
|----|----|
| 松子 | 35 |
| 西瓜 | 36 |
| 花生 | 38 |

### 四、肉蛋营养离不了

|             |    |
|-------------|----|
| 1、肉蛋食用的营养误区 | 40 |
| 2、肉蛋知多少     | 44 |
| 猪肉          | 44 |
| 牛肉          | 45 |
| 羊肉          | 47 |
| 鸡蛋          | 48 |
| 鸭蛋          | 49 |
| 鲤鱼          | 50 |

### 一、将降压进行到底

|              |    |
|--------------|----|
| 1、高血压病人饮食原则  | 54 |
| 2、高血压病人饮食红绿灯 | 55 |
| 3、高血压病人健康食材  | 57 |
| 大白菜          | 57 |
| 韭菜           | 59 |
| 芹菜           | 60 |
| 芦笋           | 63 |
| 萝卜           | 65 |
| 梨            | 67 |
| 桃            | 69 |
| 4、中医降压食疗方    | 70 |
| 胡萝卜汁         | 71 |
| 萝卜汁          | 71 |
| 桃仁粳米粥        | 71 |



# 目录 CONTENTS

## 第二章

## 饮食均衡细呵护

|        |    |
|--------|----|
| 何首乌粳米粥 | 71 |
| 绿豆海带粥  | 72 |
| 荷叶粳米粥  | 72 |
| 山楂粳米粥  | 72 |
| 莲子糯米粥  | 73 |
| 芹菜白糖水  | 73 |
| 山楂五叶饮  | 73 |
| 三菜汤    | 74 |
| 糖醋蒜    | 74 |
| 海带决明汤  | 74 |
| 冰糖煲海参  | 75 |
| 醋泡花生   | 75 |
| 醋泡黄豆   | 75 |
| 醋泡大枣   | 76 |

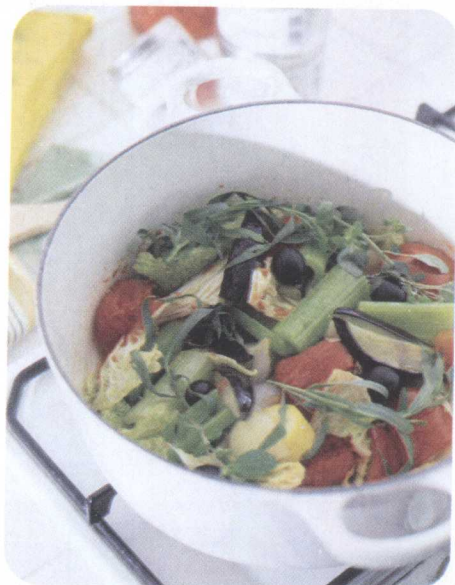


## 二、轻轻松松调血脂

|            |    |
|------------|----|
| 1、巧饮食,控血脂  | 77 |
| 2、巧选脂肪食材   | 79 |
| 番薯         | 79 |
| 洋葱         | 80 |
| 翼豆         | 83 |
| 3、降脂食谱特别介绍 | 85 |

## 三、从此肝病不再来

|           |    |
|-----------|----|
| 1、饮食宜忌要记牢 | 89 |
| 2、巧选养肝事物  | 90 |
| 荔枝        | 90 |
| 猪血        | 92 |
| 田螺        | 94 |
| 3、肝病中医食疗方 | 96 |



## 一、痘痘一去无影踪

- 1、除痘要做到“三少” 104
- 2、除痘要牢记“两忌” 105
- 3、中医战“痘”食疗方 105



## 二、完美脸型巧练成

- 1、完美脸型的饮食标准 107
- 2、认识你的瘦脸敌人 108
- 3、瘦脸食品大盘点 109
  - 蒜苗 110
  - 胡萝卜 111
  - 腰果 112
  - 鸡肉 114
- 4、巧做瘦脸美味食谱 116



## 三、无斑美女人人爱

- 1、祛斑净颜巧应对 119
- 2、祛斑的饮食原则 123
- 3、巧选祛斑食谱 124
  - 玉竹冰糖粥 124
  - 黄瓜粥 124
  - 胡萝卜汁 125
  - 桃花白芷酒 125
  - 养颜消斑汤 126
  - 黑木耳红枣汤 126
  - 猪肾山药汤 127



# 目录 CONTENTS

## 第三章 吃出健康吃出美

### 四、素食主义小达人

- 1、美白肌肤的饮食原则 128
- 2、美白茶品巧冲调 128
- 3、巧选美白肌肤食材 130
  - 高丽菜 130
  - 空心菜 132
  - 芥蓝 133
  - 芦荟 135
- 4、中医美白食疗方 136

### 五、健康瘦身大讲堂

- 1、健康瘦身的饮食原则 138
- 2、瘦身饮品红绿灯 140
- 3、瘦身膳食巧选择 142



### 六、塑身纤体万人迷

- 1、塑身纤体黄金法则 144
- 2、塑身纤体拦路虎：垃圾食品 145
- 3、瘦身男女各有别 147
- 4、打造健康一日三餐 151
- 附录 154

# 第一章 PART 1

健康饮食

早 知 道

饮食是维持生命的基础。如何进行合理的膳食,成了眼下人们最关心的焦点。其实健康的身体,来自最自然、最平凡的日常饮食。



# 一、吃对谷物才健康

早在 2000 多年前,《黄帝内经》就已经向人们提供了合理饮食的方法。《素问·藏气法时论》就记载着:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这个食谱不仅种类齐全,而且营养搭配合理,其中包含了人体维持生命活动所需要的各种营养物质,是一张古人制定的科学的食谱。如何进行合理的膳食,成了眼下人们最关心的焦点。其实健康的身体,来自最自然、最平凡的日常饮食。

## 1、食用谷物的观念误区

### ① 米的颜色越白,质量就越高

米的洁白程度是由米糠的去除率决定的,米糠的去除率越高,营养损失的也就越多。由于米糠中富含大量的膳食纤维和 B 族维生素,米的胚芽含有多种不饱和脂肪酸和维生素 E,所以那些经常食用精白米的人需要从其他食物中补充维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub>。

### ② 糖尿病患者摄取的主食越少越好

人体内的血糖的高低和摄入碳水化合物的多少有关。糖尿病患者应适当对碳水化合物的摄入进行控制,以预防血糖超标,最好在维持正常体重的条件下,进行正常能量的代谢,应保持碳水化合物占身体摄入总能量的 60%~65%,每次应多吃富含膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、燕麦片等,确保身体对碳水化合物的消化吸收变得缓慢,血糖不会升高过快,使吸收的水平趋于稳定;如果只是单纯地减少摄取碳水化合物反而会使身体消化和吸收的功能加快,血糖升高的速



度加快,且持续时间短,容易发生低血糖现象,出现头晕、出冷汗、心悸等症状。因此,糖尿病患者摄取碳水化合物并非越少越好,而是应该科学合理地安排。

### 3 吃主食对减肥有妨碍

馒头和面包是公认的高热量碳水化合物食品。事实上,不论吃何种食物只要食用过量都会使体重增加。这也是此类食品不列入节食者食物清单的原因。其实增重并非粮食的过错,而是我们食用的食物多于自身所需。人们通常会在一顿饭中就将一天需要进食的食物吃完了!人摄入粮食制品时还会与其他一些食物搭配食用,像奶酪、奶油、红烧肉、炸肉排、果酱等,这些食物脂肪含量高,与主食一同食用会产生过多的身体无法利用的热量,对脂肪的堆积有不可推卸的责任。实际上全麦制成的食物才是铁和B族维生素的来源,除了可以让人产生饱腹感外还可以提供丰富的食物纤维。

## 2、谷物知多少

谷类包括米、面、杂粮等,这类食物是人体最主要和最经济的能量来源。我国居民多以谷类食物为主食,人体所需能量的80%、蛋白质

的50%都由谷类提供。其中,玉米和稻米所占的比重为8%,白青稞所占的比重为13.4%,燕麦所占的比重为15.6%。谷类中含有的脂肪约为2%,大部分集中在谷胚和谷皮部分。玉米、小麦胚芽富含油脂,其中含有的不饱和脂肪酸所占的比重高达80%以上。



### 1 大米

大米中含有的各种营养素不是很高,但因其摄取用量大,同样具有很高的营养功效,也是补充营养的基础食物。中医理论认为,大米性味甘平,能够健脾养胃、补中益气、通血脉、止烦止渴和止泻、聪耳明目。

大米具有补中益气的功效,能够养胃补脾,所以夜多小便、脾胃虚寒者可多吃大米;大米糠中富含维生素B<sub>1</sub>,能够健脾胃、消肿利尿,有泄泻、水肿的人不妨多吃一些;

糙米中的淀粉物质由于被粗纤维组织所包裹,能够让人体消化和吸收的速度变慢,从而有效地控制血糖的吸收,再加上糙米中糖和脂肪的含量较低,所以糖尿病患者和肥胖者经常食用糙米对身体有好处,食用量可控制在每日 250 克左右。大米富含碳水化合物,对缓解女性心情焦虑、抑郁、易怒和乏力、情感脆弱等“经前期综合征”具有一定的疗效;粳米具有强阴壮骨,治诸虚百损,明目和益智、生津的功效。粳米煮粥还能够健脾养胃、补中益气、强壮筋骨、益精强志、通血脉、和五脏、止烦止渴、聪耳明目,对人体来说是很好的滋补食物。

## 2 小米

小米含有丰富的营养,有“代参汤”的美誉。小米既可以单独进行熬煮,也可以与大枣、红豆、红薯、莲子和百合等掺杂在一起熬煮,熬成风味各异的营养品。

小米粥不仅能够滋阴补虚,而且其味道柔滑香浓,是最适宜老、幼、孕妇的补品,常食小米粥能够增强体力;将小米磨成粉后煮熟,食用时加盐,能够减轻反胃呕吐症状;小米能够防止消化不良,脾胃虚弱的人最好多吃;小米还含有丰富的碳水化合物,对缓解精神压力过大、紧张、乏力等有很大的帮助;小米能健脾、除湿、安眠、镇静,如果有失眠、抑郁等症状,多吃小米大有帮助;小米富含维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub>,具有防止口角生疮及消化不良的功效。

## 3 小麦

小麦性平味甘,作为人体重要的营养来源,它具有很高的营养价值,其自身含有的矿物质和 B 族维生素对人体健康大有裨益。

小麦含有蛋白质、脂肪、淀粉、尿蛋白、磷和铁、卵磷脂等营养素,以及多种维生素、酶,因而具有保护人体心脏、血液以及维持神经系统正常工作的功效;经常食用小麦能够养心安神、增强记忆。对于处于更年期的女性,食用没有精加工过的小麦还可以使更年期综合征得到缓解;小麦粉还有良好的除皱、祛斑、嫩肤的功效;如果出现口干舌燥、心烦失眠、虚热多汗等症状时,吃一些麸小麦,可以镇静、生津、止汗。

## 4 大麦

作为一种具有良好口感的低脂、低钠的健康食物,大麦自身就具有特殊

的营养价值,它除了含有少量优质蛋白质、脂肪外,还含有一定的膳食纤维和碳水化合物。许多种植大麦的国家多用大麦制作麦片粥、稠汤等食品以及婴儿和老年人的特殊保健营养品。



大麦具有暖脾胃、温中下气、解冷气 and 去腹胀等功效,可用来治疗因脾胃虚弱所导致的腹胀、腹痛、消化不良和呕吐腹泻等症;大麦还含有维生素 E,经常食用能够保护皮肤、防止老化,并对促进血液循环有帮助;用炒过的大麦泡茶即为麦茶,在夏天时饮用能够起到很好的消暑作用;食用大麦还能够减轻断乳的妈妈们由于乳汁淤积所引发的乳房胀痛;大麦中的纤维素还能加速肠道蠕动,促进废物的排泄,有利于降低胆固醇,预防肠癌的产生。

## 5 荞麦

荞麦中的蛋白质含赖氨酸以及锰、铁、锌等微量元素,且含量高于一般谷物。此外,它还含有大量膳食纤维,含量是一般精制大米的 10 倍,所以荞麦具有非常好的营养保健功效。

荞麦制成的食品有清热解毒、下气利肠的功效,并且可以降血脂、降血糖、降血压,因而高血压、高血脂患者经常食用荞麦大有益处;荞麦中含有大量的食物纤维,多食荞麦食品能够很好的预防便秘,并可使大肠癌的发病率降低。苦荞麦能够降气、健胃、利耳目,能够治疗痢疾、水肿和咳嗽等疾病。荞麦粉中含有极其丰富的黄酮类化合物,尤其富含芦丁,这种物质能够保持毛细管的抵抗力,防止血细胞的凝集并能促进细胞增生,使冠状动脉得到扩张,增强冠状动脉血液量。



## 6 玉米

通过德国营养保健协会的一项研究表明,在人类所吃的所有主食中,玉米的营养价值和保健功效是最高的。

玉米含有极其丰富的营养保健物质,除了含有膳食纤维、碳水化合物、脂肪和胡萝卜素外,还含有维生素、核黄素等营养物质。



经常食用玉米可以使人的体力和耐力得到增强,刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄,并将那些有害物质排出体外,它所含的碳水化合物比精白面粉要低,加上其所含丰富的膳食纤维,能够吸收水分,降糖降脂,对控制病情大有益处。玉米含有维生素E,可以降低血清胆固醇、促进血液循环、保护皮肤、延缓衰老和防止皮肤病变,同时还可以减轻脑功能衰退和动脉硬化。玉米须又被称为龙须,有广泛的预防保健功效。饮用龙须茶,能够起到泻热、凉血的功效,使体内的湿热之气得以去除,并且利水、消肿;玉米油能够降低人体血液中的胆固醇含量,对冠心病及动脉硬化症有辅助疗效。

# 二、豆奶益智含钙高

奶类含有齐全的营养成分,而且组成比例适宜,利于人体的消化和吸收。奶类除了富含维生素和优质蛋白质外,含钙量也很高,而且被人体的利用率也很高,是极好的膳食钙质来源。通过大量的研究表明,儿童和青少年饮奶有利于身体的生长发育,能够增加骨密度,从而使其成年后发生骨质疏松的年龄得以推迟;中老年人经常饮奶



能够减少其骨质丢失,有利于骨骼的健康。2002 年中国居民营养与健康调查显示,我国城乡居民钙摄入量仅为 389mg/ 标准人日,还不到推荐摄入量的一半;奶类制品摄入量为 27g/ 标准人日,仅为发达国家人均摄入量的 5% 左右。因此,应大力提倡增加奶类的摄入量。建议每人每天饮奶 300 克或食用相当量的奶制品,有超重肥胖倾向或高血脂的人最好选择饮用减脂、低脂、脱脂奶及其制品。

豆类有丰富的品种,主要有蚕豆、大豆、豌豆、赤豆、绿豆等。按照豆类的营养素种类和数量进行划分可将它们分成两大类:一类是以大豆为代表的高脂肪、高蛋白质的豆类;另一种豆类则是以碳水化合物含量高为特征,如赤豆、绿豆。在烹饪时通常使用鲜豆及豆制品,不但能够做菜肴的主料及辅料,还能够作为调味品的原料。豆浆就是深受人们喜爱的一种豆制品,在欧美被誉为“植物奶”。

## 1、豆制品的饮用误区

### ① 豆制品食用越多越好

一些人觉得豆类含有丰富的蛋白质,与肉类相比要更健康,所以食用豆制品越多越健康,这种观点其实是不科学的。黄豆中含有的蛋白质能使人体对铁元素的吸收受到阻碍,摄入过量的黄豆蛋白质还能够使正常铁吸收量的 90% 受到抑制,从而导致缺铁性贫血,表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血症状。所以,尽管豆制品含有丰富的营养,但也并非多多益善,还是应适可而止。

### ② 补充蛋白质就应多进食豆类

尽管黄豆含有丰富的蛋白质,但是多吃黄豆可以对蛋白质进行补充的这种观点是不科学的。

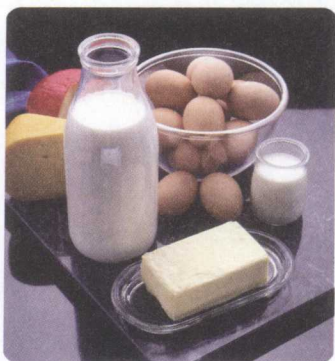
因为黄豆中含有的蛋白质虽然多,但含有氨基酸种类却很少,且含有 7~10 种蛋白质消化抑制剂,使黄豆的消化吸收受到妨碍,还会产生大量的气体,让肚子产生发胀感。更不利的是,黄豆中含有的蛋白质消化抑制剂不仅使黄豆制品本身的蛋白质难以消化,而且会影响胃肠对其他食物的消化,所以黄豆制品不要进食过多。



### 3 豆制品与蜂蜜可以一同食用

一些人认为蜂蜜和豆制品都是营养佳品，一起食用，能够使营养加倍，但事实并非如此。

豆腐具有散大肠浊气，清热散血的功效。蜂蜜能够甘凉滑利，二者一同食用，容易产生腹泻。同时，蜂蜜含有多种酶类，豆腐中含有多种矿物质、植物蛋白及有机酸，二者同食用容易产生不利于人体健康的化学反应。所以食用豆腐后，不适合再吃蜂蜜，更不宜同食。



豆浆中的蛋白质含量比牛奶还高，而蜂蜜中含少量有机酸，两者一起冲服时，蛋白质与有机酸结合产生变性沉淀，无法被人体有效吸收。所以，虽然二者都很有营养，但是不宜同时食用。

### 4 老年人多吃豆制品有百利无一害

许多老年人钟爱食用豆制品，因为豆制品口感清淡，且富含蛋白质，然而随着年龄的增长，老年人的心肾功能开始衰退，此时，对于豆制品的摄取就需要限制，应以每天每公斤体重摄入不超过 1 克为宜。因为植物蛋白在代谢过程中会有一些代谢产物产生，而它们都需通过肾脏进行排泄，摄入过多豆制品，会使产生的代谢产物增多，不但增加了肾脏的负担，而且容易对肾脏造成损害，所以，老人、痛风、肾病患者不宜过多食用豆腐及豆腐制品。

### 5 大豆保健品对孕妇健康有益

大豆中含有一种名为植物雌激素的化学物质，它能够刺激雌激素受体细胞并使其生长。在食用大豆保健品的女性中约有 4% 的人发生子宫内部增生，处于孕期或母乳喂养期的女性进食大豆可能会危及男婴的正常生殖发育。所以，孕妇在妊娠期食用大豆制品时需要特别注意。大豆中含有的化学成分可以对雌性激素雌二醇的功能进行模拟，男性饮用过量会导致精子数量减少。

