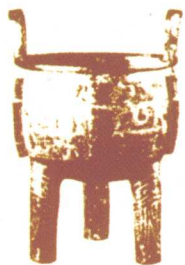




中国居民健康膳食系列



中国的饮食文化，历来讲究“色香味俱全”，却少了“营养搭配”，因此虽然我们讲“民以食为天”，但食却以味为先。绝大多数中国人所一直追求的，始终是对口味的满足，而后再在口味的基础之上兼顾一下自己心中有限的营养理念。这样的饮食方式，与“健康膳食”这一层次还有着很大的差距。

膳食^①的革命

解析膳食习惯的误区 发起健康观念的革命

霍洪涛 著



西藏人民出版社



中国居民健康膳食系列

膳食的革命

SHANSHI DE GEMING

霍洪涛 著

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食的革命/霍洪涛著.

—拉萨: 西藏人民出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-223-02670-3

I. 膳… II. 霍… III. 合理营养—研究
IV. R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 079444 号

膳食的革命

作 者 霍洪涛

责任编辑 李海平 郑海波

装帧设计 陈玉丽

插图绘制 王晓坤

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮编编码 850000

北京编辑发行部: 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层

设计制作 北京雪域西藏文化发展有限公司

印 刷 北京燕龙印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16 开 (787×1092)

字 数 230 千

印 张 15

版 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-223-02670-3

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



我们需要一场膳食的革命

中国居民营养与健康状况调查显示,“与膳食密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速”。因此中国人需要彻底改正和完善自身的饮食结构和饮食习惯现状,使其更趋向科学化、健康化。

我国居民存在许多不良膳食习惯和观念,主要是缘于三方面的原因。其一,我国有着悠久的饮食文化,但其中夹杂的一些不良的饮食习惯和观念根深蒂固,加之人们对科学饮食并没有足够的重视,所以积习难改;其二,我国国民经济自改革开放后有了较快的发展,如今的民生水平已经得到了飞跃性提高,人们的饮食结构也发生了变化,新的食材和饮食习惯出现在人们的生活中,同时也产生了许多新的错误的饮食观念;其三,随着社会发展越来越快,人们的生产生活节奏也越来越快,劳动时间的占用比例也越来越大,因此难以整合安排每一餐的营养比例,同时在高压力、高强度的工作下,日常膳食中所存在的问题对人体的危害也就被逐渐放大。

每天的生活中,饮食是不可缺少的程序之一。而饮食的作用除了供给我们生命活动必需的能量和营养素之外,还有一个很重要的作用就是愉悦身心。可口的食物,会让人在心理上得到极大的满足,从而对缓解压力、提升状态,甚至对提高工作、生活质量都有着重要的影响。因此我们说,好的生活,首先要从好的饮食开始!

或许会有很多朋友提出这样的问题:一直以来,所有中国人都是这么吃的,也都正常地生活着,为什么科学发展了,时代进步了,就开始要膳食革命呢?

这里说的革命究竟要“革”什么呢?就是当今我国居民中存在的一些不良的膳食观念、膳食习惯和膳食营养结构。我们号召这场膳食的革命,就是要让真正科学的膳食理念深入人心,通过长期的坚持,能够最大限度地改善中国居民的综合膳食状况,从而使国人的饮食健康养生得到最大限度的发扬和提高。

健康是一切的根本。我们不要想着储蓄资金以备未来治疗疾病,而应

该努力改善生活，从而保持健康、杜绝疾病的发生。一个身体健康的正常人，不应该靠食用补药、保健品来保持身体健康，而是应当把更多的精力放在怎样让自己的一日三餐更科学、更美味、更健康上。

我们要正确认识食物，每一种食物都有其独特的营养成分。一旦某种营养元素缺乏或摄入过量，都会使人体营养失衡，甚至引发疾病。《中国居民膳食指南》(2007)中也指出“除母乳对0月~6月龄的婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的各种营养需求”。因此，食物的好坏，取决于人体对它的需求度。在这个需求度的基础上，摄入量过高或过低都是不合理的。当然，日常生活中，这个科学理论的量化标准难以实际应用，所以我们只要记住，谷类为主，多样化饮食，不要盯着一种食物在一段时间内猛吃。

我们要学会客观分辨一切关于营养的宣传舆论。面对着各种新奇的伪科学营养舆论，生活在21世纪的我们，在获得信息的同时，更应该去主动验证这一信息，分辨这一信息的真假，从而作出最正确的判断。

其实要达到“膳食革命”的目的，并不是一件十分困难的事情。我们需要做的只是听取正确的建议，并且在不过于违背自身状况的前提下，尽可能去注意、去自然地改变，以一种由自发到自觉的状态来完成这个其实并不算漫长的过程。只要能够用心注意、用心学习、用心改变，辅以长期的坚持，相信在不久的将来，你一定会成为膳食革命的成功者，健康之门，也将随之为你而敞开！

目录

序 我们需要一场膳食的革命

第一章 膳食的真相	1
第一节 健康革命，膳食先行	2
第二节 做一个“真正懂得吃饭”的人	4
第三节 最好的食物与最坏的食物——正确认识食物的双面性	7
第四节 鱼翅与大米哪个更有营养——最需要的才是最有“营养”的 ...	10
第五节 乱“药”渐欲迷人眼——科学合理的膳食是最好的保健品 ...	13
第六节 吃一顿燕窝就能延年益寿吗——一时进补换不来长久健康 ...	16
第二章 膳食观念的革命	19
第一节 要营养还是要健康——“过犹不及”的道理同样适用于营养 ...	20
第二节 正确认识食物“相克”	22
第三节 “节俭”不要“节健康”——“剩饭剩菜”的常识	26
第四节 还剩一口吃不吃——有时不妨“浪费”一点	29
第五节 饮食观念面面观	31
第三章 膳食习惯的革命	37
第一节 “健康食品”也不“健康”——不可偏好偏食	38
第二节 良好的就餐环境是就餐效率的可靠保证	41
第三节 改正谈笑风生的饮食习惯——科学看待“食不言”	44
第四节 狼吞虎咽中的健康危机——吃得快与吃得慢	47
第五节 “关怀”也是一种毒药——多吃一点与少吃一点	49
第六节 饭后百步走，需在休息后	52
第七节 饮食习惯小建议	55

第四章	膳食营养的革命	59
第一节	天生吃面的命——中国人为什么要以谷物为主食	60
第二节	胖与瘦的秘密——体质决定饮食	65
第三节	调味的艺术——控制盐和油的摄入量	68
第四节	“无营养”的必需营养素——解密膳食纤维	72
第五节	“油炸食品”这么吃——垃圾食品不垃圾	76
第六节	“小”小吃,“大”危害	79
第七节	膳食营养小百科	83
第五章	膳食卫生的革命	87
第一节	不干不净,吃了要命	88
第二节	改变不良的烹饪习惯	91
第三节	珍爱健康从“口下留情”开始——拒食野生动物	94
第四节	距离决定健康——人与宠物的相处常识	97
第六章	警惕饭局中的健康陷阱	101
第一节	应酬还是应“仇”——你们真的“吃好喝好”了吗	102
第二节	菜肴未动,美酒不能先行	105
第三节	主食,因何沦为餐宴附属	107
第四节	烟酒交织而成的健康噩梦	109
第五节	餐前水果与餐后水果的学问	112
第六节	餐宴应酬中的健康要领	115
第七章	最基础的膳食革命——一日三餐	119
第一节	早餐一定要吃好	120
第二节	午餐不光要吃饱	123
第三节	晚餐未必得饿着	126
第四节	加餐合理也重要	130
第五节	夜餐真的很糟糕	133
第六节	零食也来凑热闹	137

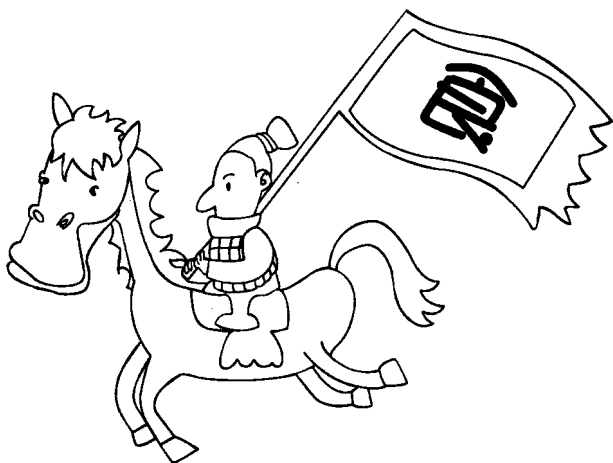
第八章 营养元素白话解	141
第一节 水是生命之源	142
第二节 人体三大产能营养素——碳水化合物、蛋白质和脂类	146
第三节 珍贵的生命元素——维生素	153
第四节 生理活动必不可少的元素——矿物质	160
第九章 膳食大盘点——各类人群膳食的革命	165
第一节 不能输在起跑线上——婴幼儿的膳食革命	166
第二节 未来属于你们——青少年的膳食革命	170
第三节 时代的中流砥柱——中年人的膳食革命	174
第四节 享受生活才刚刚开始——老年人的膳食革命	177
第五节 营造母婴的共同健康——妊娠及哺乳期妇女的膳食革命	181
第六节 平平淡淡才是真——冠心病、高血压患者的膳食革命	185
第七节 生活仍然可以甘甜——糖尿病患者的膳食革命	189
第八节 病去如抽丝的斗争——痛风患者的膳食革命	194
第九节 保“胃”战——胃病患者的膳食革命	198
第十节 一切服从于身体——肝病患者的膳食革命	200
第十一节 “三低一高”的饮食——肾病患者的膳食革命	204
第十二节 吃才是最重要的——恶性肿瘤患者的膳食革命	207
第十章 膳食，伴随一生的养生方式	211
第一节 饮食结构不绝对	212
第二节 营养配餐理论的现实与革命	216
第三节 膳食，伴随一生的养生方式	220
附录一 中国人十大不良饮食习惯	
附录二 中国人十大推荐(常规)食品	
附录三 中国人十大非健康(常规)食品	
附录四 常见食材的选购要领	
后 记 当代的饮食围城	



第一章 膳食的真相

在绝大多数人的观念中，“膳食”仍然被覆盖着一层神秘的色彩——虽然这个名词本身为我们所熟知，但很多人其实并不了解“膳食”这一名词所代表的真正含义，以及怎样在自身生活中普及“膳食”，更谈不上合理膳食和科学膳食了。而本章的内容，就将为大家解密“膳食”，揭开“膳食”的真相。

第一节 健康革命，膳食先行



在膳食革命之前，先在观念中真正地将“攒钱而治疗疾病”转化为“消费而储存健康”是非常重要的。

我曾在杂志上看过一个故事，大致是：过年了，女儿分了一箱苹果，为了孝敬父母，就全拿到了父母家。父母一方面舍不得吃，一方面又确实吃不了多少，久而久之一部分苹果开始腐烂。于是老人就抓紧时间，将腐烂的苹果拿出来，用小刀将腐烂的部分削去后吃掉。然而等烂苹果吃完之后，箱中本来的好苹果也都开始腐烂了。如此循环，老人所吃的苹果一直都是烂的，与女儿当初孝敬父母的初衷大相径庭。

老人的心情我们可以理解，苹果开始腐烂了，丢掉又舍不得，为了不浪费于是凑合着吃下。但正是由于这种盲目“节俭”，让人们远离健康。一则腐烂的苹果本身对人体就有害，二则为了尽快吃完，大量食用甚至强迫自己吃下去，对老人的健康也不是好事。实际生活中，类似的例子很多，很多人一生粗茶淡饭、节衣缩食地辛苦劳作，不停地“赚钱、攒钱”，最后终于因健康被极度透支而累倒。



有的父母为了撑起家庭、供养子女而节衣缩食，这确实是令人崇敬的中华民族美德，不是一句敬佩和感动可以形容的。但是也有一些人，尤其是老一辈的人，舍不得吃舍不得喝，就是一个劲儿地干活，不为了别的，就为了存折上的数字不断上涨。他们认为，积攒钱财才是“过家”“正经事”，而除了必要的衣食住行之外的任何消费都是“败家”“糟蹋钱”。到了最后，钱确实积攒得比别人多很多，但是病积攒得也更多——长年的营养不良，再加上高负荷劳动，最终使得其体质遭到严重损害。病了，就必须治疗，而治疗是不得不大把花钱的，治疗的过程还十分痛苦，最后很多人都是落得人财两空。

很多人走不出这个怪圈。拼命透支健康来攒钱是为了什么？为了防病。病是怎么来的？恰恰是透支健康才导致的！然而很多人明明知道透支健康会生病，却还是要这样做来赚钱——因为人们总是觉得钱越多越好，而对于自己拥有的健康却不知珍惜——直到失去的那一刻为止。

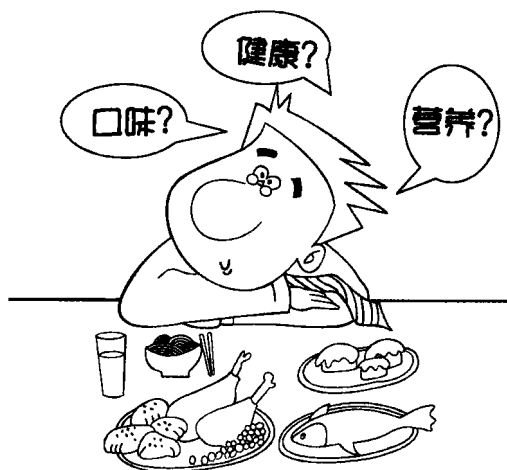
因此如果我们想拥有健康，就必须首先从学会健康饮食开始。从食物中摄取的丰富营养，是健康体质的基础和保障，只有树立起健康消费的理念，在饮食上科学而有计划地合理投入，这样既丰富了餐桌，又能令身体收获丰富的营养，再辅以良好的生活习惯，健康才能与我们常伴。

由此可见，在膳食革命之前，先在观念中真正地将“攒钱而治疗疾病”转化为“消费而储存健康”是非常重要的。

当然，饮食革命的核心思想绝不是“吃好的、喝好的、不限制”，而是“全面、合理、适量”，只要是符合这个核心思想的饮食，就应该去努力地进行。尤其在蔬果价格偏高的冬季，合理加大饮食消费的投入是十分必要的。当然，投入要合理，不能走极端，要根据自身经济状况来。如果经济条件充裕，就尽可能保证食材丰富而充足；如果经济条件并不是十分理想，就要多侧重一些价格便宜的食材，而每隔一段时间，适当地改善一次餐桌结构，购买较丰富的食材来烹饪菜肴，也是自己尽最大努力向着健康迈进了。

想让国人完全转变思想，并不是短期内能达到的，这需要十几年甚至几十年、几代人的逐步努力，再加上生活水平与认知水平的不断提高，才能广泛地普及开来。然而令人可喜的是，很多中国家庭，尤其是年轻人，已经在开始逐步接受“储存健康”的思想，并且努力尝试，这是非常好的现象。

第二节 做一个“真正懂得吃饭”的人



所谓的中国人“不懂得怎么吃饭”，是指我们一直以来缺乏一个统一的、权威的、科学的居民膳食理论来作指导，因此积生了许多错误的饮食观念和饮食习惯。而正是这些错误的饮食观念和饮食习惯，使我们越来越远离健康。

这个标题或许有些石破天惊的味道，无论是文人雅士口中的“食色性也”，还是市井俗人所说的“吃喝拉撒”，无不体现出国人对饮食的重视，而且中国的饮食文化包罗万象、博大精深，说我们不懂得如何吃饭岂非笑谈？

但恰恰是我们认为很简单的一件事情，关乎我们健康且一直被大多数人所忽略。中国的饮食文化，历来讲究“色香味俱全”，却少了“营养搭配”，因此虽然我们讲“民以食为天”，但食却以味为先。绝大多数中国人所一直追求的，始终是对口味的满足，而后在口味的基础之上兼顾一下自己积累的有限的营养理念。这样的饮食方式，与“健康膳食”这一层次还有着很遥远的差距。

对于年轻人来讲，如今无论在哪个城市，甚至是小镇，都可享用到各种中餐西餐、日韩料理、南北大菜。很多人“吃”的是流行、美味、浪漫，很少有人考虑健康合理。加之现在快速的生活节奏和沉重的工作压力，使得许多人无暇考虑自己口中究竟在吃什么，也就出现了许多“拿健康换金钱，再用金钱治疾病”的情况。

对于一部分中老年人来讲，在若干年以前，中国许多地方还在为温饱发愁，难以顾及营养。因此，物质条件制约着我们的餐桌，决定了我们的餐桌上就是那些东西——各种粗粮和青菜豆腐，连油和调味品都是十分有限的。那时候的很多人都在幻想，幻想有一天，每天餐桌上都能像过年一样丰盛，有细粮吃、有肉吃，那就是他们最想要的生活。

现在，人们的生活水平提高了，细粮与肉类更是应有尽有。为了弥补旧日的遗憾，也是为了将自身固有的传统观念“吃肉最香”化作现实，于是餐桌上肉食成山，而且菜色浓重，经常是盘底或食物上积裹着厚厚的一层油。而事实上，这样的饮食反而更不健康。

健康决不等于吃饱，而“营养元素”和“营养搭配”的概念也是决不相同的。衣食无忧之后，人们反而走向了另一个极端，大量食用肉类，轻视甚至无视谷物和蔬菜。很多人都是为了营养和健康选择了“高营养”“最健康”的膳食，然而得到的结果却往往事与愿违——营养是有了，但是却开始过剩，不但造成了亚健康，甚至还引发了各种各样的“富贵病”。并且，一些健康谬论宣传、迷惑和误导了一些知识缺乏、急需必要知识充实自己的国人。长期下来，中国居民形成了很多错误的饮食观念和饮食习惯，并且根深蒂固，一些人甚至开始摒弃传统，效仿西方的饮食。

也有很多人认为：吃饭就是吃饭，只要吃就行，吃饱了就可以。而这样的观念是极其不科学，甚至近乎愚昧。我曾接触过一青年人，问他：“你觉得人为什么要吃饭、吃菜？”他的表情自然得超乎我想象，回答出了一句听起来极其有道理的答案：“吃饱饭，就能有劲；吃菜是为了有滋味，不吃菜的话饭没有滋味，就不能把饭吃下去。菜越好吃，饭就吃得越多，我吃肉时就比吃菜时吃的饭更多。”他说得不对吗？绝对是对的，但如果大多数人对于膳食的认识仅仅停留在这种程度，那么就令人担忧了！

当然，我们中的绝大多数人是具备了一些膳食健康观念的。但是我们



平时吃每一餐饭的时候所想到的，又有多少呢？做饭之前，很多人都是在想“这餐饭怎么做才好吃”，而不是在想“这餐饭怎么做才有营养”，自然地，我们在那一刻对饮食的考虑深度、决不会比那个青年强很多。

所以在生活中，我们最常听到的一句感慨就是：“唉，今天吃点啥好呢？”人们开始茫然了：这饭到底应该怎么吃呢？青菜萝卜不行，大鱼大肉也不行——不知不觉间，我们似乎不懂得怎么吃饭了！

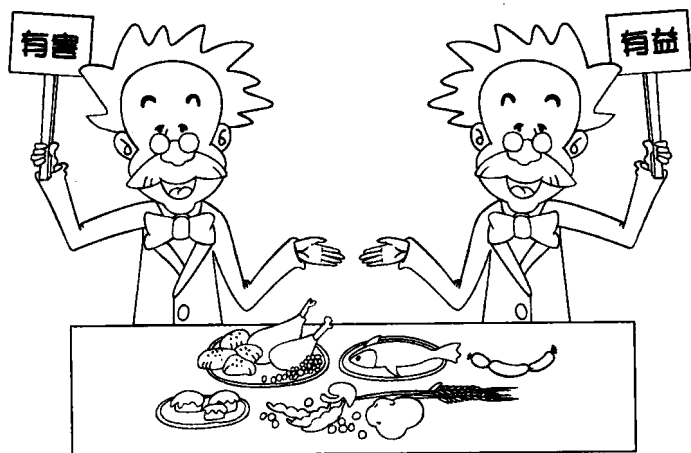
其实，中国人一直都不懂得怎么吃饭！

这句话有人听了或许会不服气——我不懂得怎么吃饭，照样活了十几年、几十年。但是，这样的抵触情绪无非是从一个极端走向了另一个极端。所谓的中国人“不懂得怎么吃饭”，是指我们一直以来缺乏一个统一的、权威的、科学的居民膳食理论来作指导，因此积生了许多错误的饮食观念和饮食习惯。而正是这些错误的饮食观念和饮食习惯，使我们越来越远离健康。

所以说，膳食关乎健康乃至生命，绝不可随意轻视。而这便是“膳食革命”的核心思想之所在——“为健康而发起革命，纠正不合理膳食，依靠科学的饮食习惯而收获健康！”

当然，所谓核心思想不只是一句口号。膳食的革命涵盖了膳食观念、膳食习惯、膳食营养、膳食卫生等多个方面。而膳食革命的内容，便是将有关膳食的所有细节揭示出来，以供大家了解、认识并吸纳，经过坚持不懈的努力，最终改正积生的错误饮食观念和饮食习惯，做一个“真正懂得吃饭”的人。

第三节 最好的食物与最坏的食物——正确认识食物的双面性



每种食物能够成为在人类文明中广泛推广的食品，都是具有其高度的存在价值的。所谓“最好”“最健康”其实是不存在的，不应该因为这样那样的杂家风言就轻易地拒绝某类食物，否则往往是弄得自己什么都不敢吃了。

由于职业的关系，我经常订阅一些健康报刊，看一些健康资料，结果发现很多专家的论述都是互相矛盾，甚至自相矛盾的。一份资料说某种食物对人体健康有利，一份资料却说其对人体健康不利，在我看来，他们说都有道理——因为不同的食物在不同的条件下，对人体的影响确实是有差异的，只是有人喜欢以“好的食物”“健康食物”和“坏的食物”“不健康的食物”这种笼统的概念来区分，就让读者误入歧途了。

我们小区里有一位老翟，听说菠菜营养价值极高，是高血压、糖尿病、贫血、通便患者的食疗佳品，更是补铁和美容的保健佳品，被古阿拉伯人推崇为“蔬菜之王”，所以喜食菠菜。某天他看报纸，见有文章说食用菠菜容易得胆结石，立刻大惊失色，就跑来问我是不是真的。我就告诉

他，菠菜中富含草酸，草酸和食物中的钙质经过化学反应会生成不溶于水的草酸钙，如果大量草酸钙不能及时经尿液排出，就容易形成胆结石。

他立刻大为恐慌，表示以后决不再吃菠菜。我就笑着让他别着急，把我的话听仔细了，我说的是“不能及时经尿液排出”——这种情况往往发生在有慢性肾炎等肾患者，或者婴幼儿、老年中肾脏生理代谢功能较弱的人群，而且长期大量将菠菜和富含钙质的食物混食，才有可能得胆结石。另外，菠菜性凉，味甘辛，有润肠通便之效，因此脾虚、大便稀溏的人群不宜多食。对于普通人来说，只要不是餐餐菠菜，是不会对身体有不良影响的。而且菠菜确实是补铁、美容的佳品，不应该因为报纸上说有可能得胆结石就不吃了。

我又告诉他，如果担心菠菜中的草酸会与钙质发生反应，可以把菠菜先用开水焯一下，这样虽然会损失一部分水溶性维生素，但可以除去大部分的草酸。事实上，如果细究起来，所有的食物都是对健康有益的；而在特定的条件下，所有的食物都是对健康有害的——这就是食物的双面性。

老翟这才点了点头，恍然大悟。

报纸杂志上说的有没有道理呢？当然有，但是也不可否认其中有一部分文章是为了吸引眼球而危言耸听，有一部分文章则是不懂营养学的人闭门造车编造出来的，有些理论听起来很有道理，而且据说经过什么科学试验和权威证明——比如酸碱平衡论，其实稍作思考就会发现这种说法是不正确的——假如食物酸碱性决定人的健康，那么每天喝苏打水就可以解决所有的健康问题了。

事实上，所有的食物都是“利”与“害”结合的，以巧克力为例，如今在儿童、青少年中间，甚至很大一部分成人中间都具有着非常大的人气。然而遗憾的是在营养方面，许多一线教育工作者，尤其是幼师群体，对这方面知识掌握的十分有限，只是知道糖对牙齿有害，为了“健康牙齿”，严令儿童禁食糖果或巧克力，说巧克力“除了甜、好吃，没有一点营养”。其实，巧克力中所含的营养十分丰富，只是这种营养结构并不适合儿童生理生长的结构比例需要。据研究表明，巧克力中含有的一种独特天然成分能够有效抵抗糖分中的酸性物质，使牙齿免于被其化学腐蚀。而可可牛油里含有丰富的蛋白质、钙、磷酸盐及其他矿物质，很多都是牙膏



中所含有的化学成分，能够有效地保护牙床，减慢牙斑的形成。而巧克力，最大的特点是提神、健脑、益智、迅速为大脑供能，使头脑清醒、保持高度集中和兴奋——当然，这在课堂上便转化为认真听课的有效保障，但如果临睡前吃巧克力，使儿童大脑保持高度兴奋，而又在夜晚的睡眠生物钟刺激之下，产生了自我的调节矛盾，则容易使儿童产生失眠、烦躁等异常情绪。

而孩子食糖过多容易饭前厌食，那是因为碳水化合物（可以理解为糖）这种营养素，是可以在短期内迅速产热供能，但是很快便消耗殆尽的物质。通俗地讲，糖可以短时间内就让人饱，但是之后很快就会再饿。因此，只要避开正餐前后食用巧克力，就可以有效遏制孩子的厌食现象。

再回到我们最初的观点上来——存在即合理。每种食物能够成为在人类文明中广泛推广的食品，都是具有其高度的存在价值的。所谓“最好”“最健康”其实是不存在的，不应该因为这样那样的杂家风言就轻易地拒绝某类食物，否则往往是弄得自己什么都不敢吃了。

食物本身并没有好坏之分，科学地看待食物，正确对待食物的双面性，是我们每个人在生活中，对合理膳食认知的先决条件。而食物营养原则归纳起来，无非就是八个字：海纳百川，有容乃大！只是我们要“纳”得均匀，“纳”得合理，将每一样食物中的营养效率发挥到科学健康的标准，而且更不要过分汲取以充进到这个标准之外。