

吃对了

才健康

精选版

名医伴你行

《大众医学》丛书

家庭必备的“饮食营养圣经”

《大众医学》编辑部汇编

◎ 合理膳食，为家人

“砌出”营养防线

◎ 规避风险，为家人

“寻觅”慢性病营养处方



上海科学技术出版社

《大众医学》编辑部 汇编

名医伴你行 ——《大众医学》丛书(精选版)

吃对了才健康



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)之一。

《吃对了才健康》一书以大众的身体情况、饮食习惯、膳食结构为出发点,结合中国人平时喜爱的常用食物,教会你如果管理好自己的每日三餐,平衡膳食、吃得合理、吃“对”食品,吃出健康。本书侧重于膳食营养指导,解析令人困惑的营养误区,是一本普及版的“国民营养饮食管理公众读本”。

本书汇聚了百余位营养专家,以简洁的编排、精辟的内容,教会你面临营养问题时要善用食物来纠正,懂得营养补充需要遵守的“清规戒律”;合理膳食,为自己“砌”出营养防线;摒弃不良饮食习惯,规避饮食风险,以防“病”从口入;以“食”养病,为常见慢性病病人设计“营养处方”,让慢性病病人也能享受食物带来的快乐。

图书在版编目(CIP)数据

吃对了才健康/《大众医学》编辑部编. —上海:
上海科学技术出版社, 2014.8

(名医伴你行: 大众医学丛书: 精选版)

ISBN 978-7-5478-2275-3

I. ①吃… II. ①大… III. ①食品营养—合理营养
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第13066号



名医伴你行——《大众医学》丛书(精选版)

吃对了才健康

《大众医学》编辑部 汇编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12

字数 220千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2275-3/R·753

定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

序

近年来,人们对健康越来越重视,追求健康、拥有健康成为很多人生活中的第一要务。在一定程度上,这要归功于医学保健类报刊、书籍长久以来孜孜不倦的科普宣传。

60多年来,在传播健康知识、传递健康理念、提高国民健康素质的漫漫征途中,我国创刊最早的医学科普杂志——《大众医学》,一直坚持“让医学归于大众”的办刊宗旨,为大众提供权威、实用的医学保健知识,赢得了一批又一批忠实读者。

医学是一门十分严谨的科学,事关生命和健康,来不得半点虚假。《大众医学》在追求实用性的同时,始终牢牢把握“忠实于医学”这个前提,作者几乎都是全国各大医学院校、医学科研单位以及各大医院的专家。其中,许多医学界的老前辈和各临床学科的带头人都多次为杂志撰稿,宣传和普及最新的医学科学知识、科学思想方法和健康生活方式。多年来,在全体编辑人员的执着追求下,在高层次作者的影响和带动下,《大众医学》建立了全国一流的专家作者队伍,不仅保证了文章的科学性、获得了读者的信赖,而且使杂志在医学界和医学科普界享有较高的声誉。

在严谨办刊的同时,《大众医学》编辑部还整合优势资源,着力打造权威、靠谱的养生保健图书,系统指导读者健康生活。相信这套汇聚多年精品文章的“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版),也一定会帮助大家抓住健康、获得健康、享受健康!



著名健康教育专家

2014年8月

前言

60多年来,在不同的历史阶段,《大众医学》都努力成为大众健康的记录者、参与者。《大众医学》所刊载的文章,均出自著名专家、学者之手,他们身处国内外临床医学、预防医学、保健医学等领域研究前沿,在不断攻克一个个研究疑点、难点的同时,不忘社会大众,承担一份可敬的普及医学健康知识的社会责任。

正因如此,《大众医学》文章的权威性、珍藏性一直受到广大读者的认可,不少读者在每月购买杂志,及时了解最新医学、保健领域新进展之后,还要购买一本《大众医学》合订本,收藏起来,平时遇到健康问题,都能从中获得帮助、找到答案。

如今在合订本之外,你有了新的选择——精选本。这套丛书精选《大众医学》创刊以来饮食营养、养生保健、家庭用药、男女两性方面的经典文章,加以重新编辑整理,以更新颖、更实用的方式呈现。希望你在阅读之后能感受到《大众医学》一如既往的严谨、专业、实用!

《大众医学》在变,因你而变;《大众医学》不变,对于医学保健问题的严谨追求,期盼你我健康之心不变。

《大众医学》编辑部

2014年8月



>>> 作者名单

撰写总论的专家 (不分先后次序)

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 中国营养学会副理事长 翟凤英
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员 于冬梅
- 第二军医大学附属长海医院营养科教授 蔡东联
- 南京医科大学营养与食品卫生学系副教授 耿珊珊
- 上海市质量技术监督局稽查总队 李燕
- 复旦大学附属华东医院营养科主任医师 陈霞飞
- 上海交通大学附属儿童医院营养研究室研究员 蒋一方
- 中国营养学会前副理事长 第二军医大学公共卫生学院军队卫生学教授 赵法伋
- 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学教研室教授 陆瑞芳
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 周韞珍
- 中国营养学会前理事长 天津营养学会前理事长 顾景范

撰写普通人营养管理的专家 (不分先后次序)

- 北京武警总医院眼科副主任医师 陶海
- 北京武警总医院眼科主任医师 李晓莹
- 北京协和医院临床营养科教授 于康
- 第二军医大学附属长海医院营养科教授 蔡东联
- 上海市质量技术监督局稽查总队 李燕
- 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红
- 复旦大学附属儿科医院教授 时毓民
- 复旦大学附属中山医院营养科主任 高键
- 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学教研室副教授 沈新南
- 广州市第一人民医院营养科 刘梅
- 复旦大学附属华东医院营养科主任医师 陈霞飞
- 上海交通大学医学院营养系副教授 沈秀华
- 上海营养学会副理事长 复旦大学附属华东医院营养科主任 孙建琴

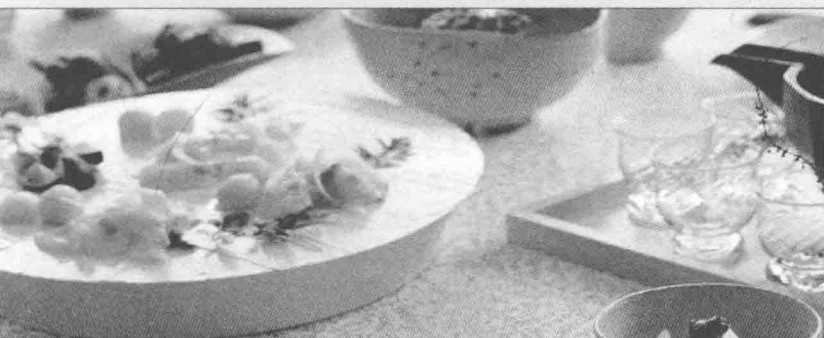
· 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 周韞珍

撰写慢性病营养管理的专家 (不分先后次序)

- 北京协和医院临床营养科教授 于康
- 第二军医大学附属长海医院营养科教授 蔡东联
- 第二军医大学附属长海医院营养科 刘晓丽
- 复旦大学附属华山医院康复医学科教授 吴毅
- 复旦大学附属华山医院康复医学科 林强
- 复旦大学附属中山医院营养科主任 高键
- 复旦大学附属中山医院营养科 姜立经
- 国家质量监督检验检疫总局产品质量监督司 李静文
- 复旦大学附属华东医院营养科副主任医师 冯颖
- 济南市传染病医院主任医师 汪明明
- 解放军404医院内分泌科教授 李长玉
- 中国营养学会临床营养分会主任委员 解放军总医院营养科教授 薛长勇
- 解放军总医院营养科副主任医师 刘英华
- 南京中医药大学教授 陈仁寿
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压病科教授 钱文琪
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科主任、教授 曹伟新
- 上海交通大学医学院营养系主任、教授 蔡美琴
- 上海交通大学医学院营养系教授 史奎雄
- 上海交通大学医学院附属仁济医院消化科教授 范竹萍
- 上海市市北医院中医科主任医师 徐伟祥
- 上海药膳协会会长 上海市中医医院内科主任医师 沈丕安
- 中国营养学会前副理事长 复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室教授 柳启沛
- 扬州大学旅游烹饪学院营养系主任 彭景
- 浙江中医药大学教授 金国梁



- 中国营养学会理事长 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 杨月欣
- 中国中医科学院西苑医院研究员 张国喜
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 周韞珍
- 南方医科大学公共卫生与热带医学学院营养与食品卫生学教授 毛丽梅
- 华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 孙秀发
- 深圳疾病预防控制中心副主任医师 徐健
- 上海交通大学医学院附属仁济医院消化科 毕文俊
- 解放军总医院营养科副主任医师 张荣欣
- 解放军总医院营养科研究员 赵霖
- 解放军总医院营养科副主任医师 徐庆
- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所研究员 蒋与刚
- 军事医学科学院卫生学环境医学研究所营养研究室主任、《营养学报》主编 郭长江
- 复旦大学附属华东医院营养科主任医师 陈霞飞
- 上海交通大学医学院附属新华医院临床营养中心主任医师 汤庆娅
- 上海交通大学附属儿童医院营养研究室研究员 蒋一方
- 上海市卢湾区卫生局卫生监督所 吴佩芬
- 上海交通大学医学院附属新华医院临床营养中心主任医师 洪昭毅
- 上海市中医药大学附属龙华医院儿科教授 陆慧丽
- 复旦大学医学院公共卫生学院营养与食品卫生学教研室 梁惠芳
- 扬州大学旅游烹饪学院 周爱东
- 浙江大学医学院附属第二医院营养科 何芳
- 中国茶叶学会前理事长 陈宗懋
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 张坚
- 中国营养学会前理事长 葛可佑
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所副所长、研究员 马冠生



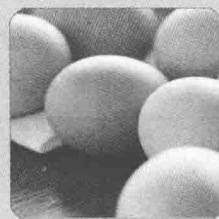
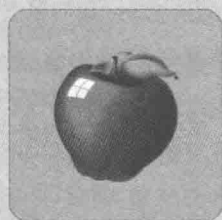
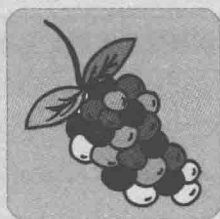
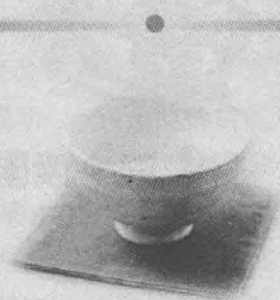
◆ 总 论	001	为孩子寻觅健脑食品	037
读一读国人的膳食“圣经”：新版居民膳食指南	002	高考期间，怎样给大脑“加油”	039
主食吃什么——别让副食“喧宾夺主”	007	合理营养，健全儿童免疫力	041
不要把蔬菜水果当主食	009	你的孩子真的“缺钙”吗	043
一生关注“钙营养”	010	男性离不开的七种食物	044
中年人，最缺的三种维生素和三种矿物质	011	女性离不开的八种食物	046
七种人最易发生维生素缺乏	014	更年期男性不能少的五种“补品”	047
七种人最易发生矿物质缺乏	015	怀孕前，先做营养准备	049
补充矿物质，要“协同作战”	016	“坐月子”废除五条饮食老框框	051
补充维生素和矿物质要分男女版	018	吃火锅有四忌	053
选择多彩食物 得到特殊营养	019	火锅的健康吃法	054
◆ 普通人营养管理	021	向你推荐十种消暑食品	055
全新认识健康食品——中国十大健康食品	022	水，究竟该怎么喝	057
要健康，应限制食用五种食品	025	运动时喝什么水好	059
你了解食品功效吗	026	中年以后，抗衰老食品不可少	060
一生莫断奶	027	不要让肠道有益菌受到食物的伤害	064
乳糖不耐受者：不要放弃牛奶	029	喝茶的保健功效	066
每天一杯豆奶：享受美味，享受健康	030	素食老人的营养要则	067
喂孩子牛奶——请避开误区	032	眼睛喜欢“吃”什么	069
为孩子选择健康零食	033	“酸碱体质”和“酸碱食物”之说并不科学	070
孩子要不要补充维生素	035	食物排毒 轻松自然	072
合理营养才能“砌”出少年高度	036	减肥，从“吃”做起	074
		吃粗粮也要分年龄段	076
		你应该放弃的六类时尚“垃圾食物”	077
		饮食防癌：从每一天做起	081



饮食防癌的八大对策	082	“摆平”高血压,时时把握饮食四关	129
老年人不必拒绝鸡蛋	083	降血压,试试十二种蔬菜	131
要长寿,学吃日本菜	085	从吃入手,让低血压者血压提高	133
食物相克与饮食禁忌不能画等号	086	冠心病患者的美食主张	135
民间驱脂法 弊多不适用	088	控制血糖的六大饮食妙方	136
冬天,给呼吸道加一道“营养锁”	089	糖尿病患者:晨起一杯水+睡前一杯水	138
寒冬,吃水果的学问	091	控制血糖“新法”——按“指数”吃饭	139
辨颜色、吃水果、防癌症	092	按“指数”吃饭,应避免三个倾向	145
削减你的胆固醇	094	降血糖,试试八种蔬菜	146
饮酒的安全底线	096	为糖尿病患者寻觅安全糖	147
喝啤酒的“清规戒律”	098	骨密度低,如何从食物中补救	149
警惕:酥脆食品威胁你的心脏!	099	过敏体质,如何吃得健康安全	152
中式快餐能保证营养吗	101	脂肪肝的饮食“减脂”计划	154
拒绝“洋快餐”	102	肾脏有病,主食换个吃法	156
常吃方便面的潜在危害	104	蛋黄月饼,不能随心所欲地吃	158
旅游途中吃点啥	105	谨防夫妻癌,严把饮食关	159
辣椒的食疗作用	106	秋吃螃蟹,你不一定适合	162
吃蟹有讲究	107	辨体质 吃水果	164
◆ 慢性病营养管理	109	慢性病患者的节日菜	166
有益心脑血管的十种保健功勋食品	110	患病老人更要讲营养	169
别碰伤“心” 损“脑”的六大食品	115	手术前后 科学吃喝	170
预防代谢综合征的十大黄金法则	117	癌症患者的营养障碍与实用对策	171
防治痛风食为先	120	与住院患者谈营养	172
保护你的肝脏	122	输液时还得吃好	174
用饮食打开你的胃	123	补充营养素 消退老年斑	175
胃下垂患者的饮食调理六原则	124	狼疮患者“吃”有禁区	176
以食养“胆”十四方	125	九种人慎食豆制品	177
胆囊切除术后饮食保养之道	127		



总 论



为了给中国人提供最根本、准确的健康膳食信息,指导居民合理营养、保持健康,中国营养学会受卫生计生委委托于2006年成立了《中国居民膳食指南》修订专家委员会,依据我国居民膳食结构的新特点、营养摄入新情况以及存在的营养相关新问题,在

1997年发布的八条居民膳食指南基础上进行了修订和完善,经过多次论证、修改,并广泛征求相关领域专家、机构和企业的意见,于2007年底完成了《中国居民膳食指南》新版,并于2008年1月公布。这是一本适合中国人的膳食指南手册。



读一读国人的膳食“圣经”：新版居民膳食指南

表 中国居民平衡膳食宝塔1997版与2008版的异同点

		中国居民平衡膳食宝塔1997	中国居民平衡膳食宝塔2008
相同点		塔身为五层	塔身为五层
不同点	强调身体活动	无	有
	强调饮水	无	有,水1200毫升
	各层食物和建议摄入量	第一层 谷类300~500克	第一层 谷类薯类及杂豆250~400克
		第二层 蔬菜类400~500克 水果类100~200克	第二层 蔬菜类300~500克 水果类200~400克
		第三层 畜禽肉类50~100克 鱼虾类50克 蛋类25~50克	第三层 畜禽肉类50~75克 鱼虾类50~100克 蛋类25~50克
		第四层 奶类及奶制品100克 豆类及豆制品50克	第四层 奶类及奶制品300克 大豆类及坚果30~50克
		第五层 油脂类25克	第五层 油25~30克 盐6克

2008年《中国居民膳食指南》新版强调以下几点:

- (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。

1. 主食强调粗细搭配,建议每天最好吃50~100克粗粮

新观点:新版《中国居民膳食指南》不但明确提出了“粗细搭配”的膳食原则,还给出了具体的量,建议每天最好吃50~100克粗粮。

不同种类的粮食及其加工品合理搭配,可以提高营养价值。相对于大米白面,其他粗粮所含的膳食纤维、B族维生素和矿物质要高得多。粮食在经过加工后往往会损失一些营养素,特别是膳食纤维、维生素和矿物质,而这些营养素和膳食成分也正是人体容易缺乏的。适当吃粗粮还有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。

温馨提示:如果你稍微变通一下烹饪方法,粗粮也可变美味。比如,在煮大米饭时,加一些荞麦做成荞麦饭,也可以加些玉米、薏仁米、高粱米等做成杂粮饭;煮白米粥时,加一把赤豆、花生、绿豆、莲子、黑米

等,就可以做成八宝粥。还可购买一些杂粮面包、窝窝头、玉米面条、玉米饼干、玉米馒头、黑米馒头等。

2. 早餐营养要充足、多样,应包括四种类别的食物

新观点:新版《中国居民膳食指南》建议,早餐除了吃主食外,还应该吃一些牛奶、鸡蛋、肉类或豆制品,以及适量的蔬菜或水果。食物种类多样、搭配合理可延长食物在胃内存留的时间,延缓饥饿感出现,并维持血糖水平。

温馨提示:一顿营养健康的早餐应包括4种类别的食物:①以提供能量为主的,主要是碳水化合物含量丰富的粮谷类食品,如面包、馒头等;②以供应蛋白质为主的,主要是肉类、禽蛋类食品;③以供应矿物质和维生素为主的,主要指新鲜蔬菜或水果;④提供足量钙质和优质蛋白质的奶类与奶制品、豆制品。那么,如何快速评价早餐的营养是否充足呢?有一个办法,那就是根据你早餐所吃的食物种类多少来判断。如果早餐中包括了上述4类食物,则为早餐营养“充足”;如果只包括了其中3类,则早餐营养为“较充足”;如果只包括了其中2类或以下,则早餐营养为“不充足”或者“较差”。

3. 蔬菜和水果不能互相替代

新观点:新版《中国居民膳食指南》建议,每天摄入蔬菜300~500克,水果200~400克。用水果代替蔬菜是个误区。蔬菜、水果植物种类不同,营养特点不同,



不能互相替代。理由是：① 水果含糖多，且大多为葡萄糖、果糖和蔗糖等，摄入过多容易造成血糖波动，而且果糖在肝脏中合成脂肪，容易使人发胖。蔬菜含糖少，易消化吸收，血糖浓度波动不剧烈。② 水果是矿物质尤其是钾的主要来源，富含维生素C，但其他维生素和矿物质含量都不如绿叶蔬菜。吃蔬菜需要烹调，烹调油的作用可使胡萝卜素在体内转化为维生素A，盐、植物油等调料可提供其他营养素。③ 水果和蔬菜功用各异。水果富含膳食纤维和果胶，多数水果含有机酸、酶，而有的蔬菜兼有食用价值和药用价值，是水果代替不了的，如大蒜中的植物杀菌素、萝卜中的淀粉酶等。

温馨提示：烹调蔬菜应先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食。水果应清洗干净、削皮后吃。按膳食指南摄入正常人是没有任何问题的。

4. 提倡吃深色蔬菜，每天的摄入量应占蔬菜总量的一半

新观点：新版《中国居民膳食指南》建议，成人每天应摄入300~500克蔬菜，其中深色蔬菜占一半。深色蔬菜的营养价值优于浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。深色蔬菜富含β胡萝卜素，是中国居民维生素A的主要来源。还含有其他多种色素物质如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等。同类蔬菜中颜色不同，其营养价值也不同，如红心山芋中的胡萝卜素是白心山芋的3~4倍。同一棵菜

的不同颜色、不同部位，其营养价值也不同，如颜色较绿的芹菜叶中的维生素高于颜色较浅的芹菜茎。

温馨提示：市场上供应充分的深色蔬菜有三大类：

深绿色蔬菜：菠菜、油菜、芹菜叶、蕹菜（空心菜）、莴笋叶、芥菜、西兰花、西洋菜、小葱、茼蒿、韭菜、萝卜缨等。

红色、橘红色蔬菜：番茄、胡萝卜、南瓜、红辣椒等。

紫红色蔬菜：红苋菜、紫甘蓝等。

5. 吃水果时间有讲究，在两餐之间比较合适

新观点：目前广为流传着这样一句话“上午的水果是金，中午到下午3时是银，3时到6时是铜，6时之后的则是铅”，对此应该怎么理解呢？其实，什么时候吃水果并非那么绝对，可以因人而异，因心情、因时间而定。一个想控制体重的健康人，应该在餐前吃水果（柿子除外），有利于控制进餐总量，避免吃别的食物过多。如果是儿童或青少年，饭前不要吃水果，否则会影响正餐食欲，久而久之，影响生长发育。

温馨提示：吃水果比较合适的时间应该在两餐之间，上午9~10时、下午3~4时。如果你进餐时间无规律，应尽量将吃水果时间安排在饭前1小时或饭后2小时内。尤其是早餐与午餐之间吃点水果，既可以缓解饥饿又能保持整个上午精神饱满。

6. 每天喝奶，乳糖不耐受者也不要放弃

新观点：奶是大自然赋予人类的理想

食品。人的一生都离不开奶的“滋润”，奶类食品被营养学家誉为“最接近完善的食物”。新版《中国居民膳食指南》建议，每人每天喝奶300克。但是，有的人一喝牛奶就会腹胀，甚至腹痛、腹泻，不敢再喝牛奶。这是因为体内乳糖酶缺乏而致的“乳糖不耐受”。这种情况全世界都有，只是不同人种差异较大，欧洲、美洲白种人少些，非洲黑种人和亚洲黄种人多些。我国居民中乳糖不耐受者比例较高。

温馨提示：乳糖不耐受的人可能会感到沮丧，认为自己从此不能喝奶了。不要灰心，通过以下办法可以让你重获喝奶的权利：① 避免空腹饮奶，与谷物同吃：在喝奶前或喝奶时吃些面包、饼干、馒头等，或是在调制奶粉时加些麦片，使得奶中的乳糖得到“稀释”，谷类食物可延长牛奶在消化道内的停留时间，减轻症状。也可以在正餐时饮奶。② 少量多次：将一杯奶分成2~3次，不要一口气喝下去。首次50毫升，以后逐渐增加奶量。③ 选低乳糖奶及奶制品：如酸奶、奶酪、低乳糖奶等。购买时，看清牛奶的营养标签。④ 喝奶时，加一片乳糖酶或食用含乳糖酶的淀粉，以有

助于牛奶中乳糖的分解。

7. 合理吃鸡蛋，不要过分担心会提高胆固醇

新观点：许多人认为，鸡蛋黄含胆固醇高，吃了会提高血液胆固醇浓度，是造成高血压、动脉粥样硬化、冠心病及中风（卒中）等疾病的罪魁祸首。所以，很多人不敢吃鸡蛋黄了。其实，中国营养学会推荐血脂正常的健康成人，每日胆固醇摄入量为300毫克，而一个完整鸡蛋大约含胆固醇308毫克，每天吃些蛋类食物是可以的。研究还表明，人体血胆固醇偏高的主要原因是机体胆固醇代谢失调，合成高于分解，并不是单纯由膳食中的胆固醇所致。

温馨提示：一个健康成人每天吃1个鸡蛋是合理的。血脂偏高的人应适当限食鸡蛋，每天不宜超过1个；特别是高胆固醇血症者，每日可进食1个鸡蛋清或隔天吃1个完整的鸡蛋。无论哪一个人群，都不要过量吃鸡蛋，否则，不仅会造成营养素的浪费，还会加重胃肠和肾脏负担。

8. 不要口渴了才饮水，每人每天饮水1200毫升

新观点：新版《中国居民膳食指南》

特别提醒

婴儿，为了补充铁质，从1/4个蛋黄开始喂，逐渐加至半个或1个。产妇，为了补充营养、增加乳汁，每天吃2~3个鸡蛋。老年人，隔天吃1个鸡蛋。



建议,在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每日最少饮水1 200毫升(约6杯)。在高温环境下,劳动或运动的人因大量出汗会造成机体丢失水和电解质,可根据个人的体力负荷和热应激状态,每日饮水2~16升。在一般环境温度下,运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等有大量体力活动的人群,都会经出汗而增加水的丢失,应额外补充水或淡盐水。

温馨提示:早晨起床后、晚上睡觉前都可饮用一杯水,有预防血液黏稠的作用。不要一次大量饮水。否则,会加重肠胃负担,使胃液稀释,降低胃酸的杀菌作用,妨碍食物的消化。应养成按时补水的习惯,不要口渴才饮水。因口渴时细胞已经开始脱水,这时补水实际已经晚了。提倡饭前饮水。

9. 合理选择零食,可作为正餐之外的一种补充

新观点:新版《中国居民膳食指南》建议,选择营养价值高的零食,如水果、奶制品、坚果等,可作为正餐之外的一种补充。

温馨提示:根据个人身体情况及正餐摄入状况,选择适合自己的零食。三餐能量摄入不足的人,可选择富含能量的零食加以补充;需要控制能量摄入的人,应尽量少吃或限制含糖、含脂肪较多的零食;三餐蔬菜、水果摄入不足的人,应选择蔬菜、水果作为零食。吃零食应选择在两餐之间,以不影响正餐食欲为宜。晚餐后2~3小时也可吃些零食,但睡前半小时不

宜再进食。吃零食不宜太多,以免影响正餐的食欲和食量,导致能量摄入过多。

10. 控制油量,烹调时尽量不用或少用

新观点:新版《中国居民膳食指南》建议,烹调油摄入量应控制在每人每天不超过25~30克。

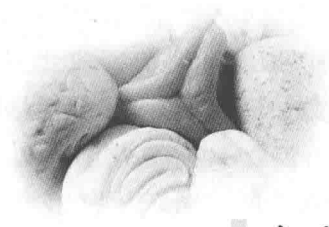
温馨提示:烹调食物时,尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等。用煎法代替炸法也可减少烹调油的摄入。坚持家庭定量用油,控制总量。可将全家每天食用的烹调油倒入一个量具内,如有明确刻度的油壶、油勺等,炒菜用油均从该量具内取用,并逐步养成习惯。

11. 限量饮酒,不建议任何人出于预防心脏病的考虑而饮酒

新观点:新版《中国居民膳食指南》提醒,到目前为止,适量饮酒对心血管系统的保护作用及机制尚待深入研究证实。因此,不建议任何人出于预防心脏病的考虑饮酒。

温馨提示:根据过量饮酒对健康的损害和适量饮酒可能的健康效益,以及其他国家对成年人饮酒的限量值,中国营养学会建议,我国成年人适量饮酒的限量值是成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升,或葡萄酒250毫升,或38度的白酒75克,或高度白酒50克;成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38度的白酒50克。

新版《中国居民膳食指南》还建议,在日常生活中,居民要养成多动的生活习惯,这是健康生活方式中必不可少的内容。用家务、散步等活动来减少看电视、打牌等久坐少动的时间,上下楼梯、短距离走路和骑车、搬运物品、清扫房间都可以增加能量消耗、有助于保持能量平衡。每天的活动量至少达到相当于6 000步的身体活动。



主食吃什么——别让副食“喧宾夺主”

自古以来,我国人民的膳食即以谷类食物为主食。然而,近年来随着人们生活水平提高,谷类食物作为主食的地位受到了“冲击”,鸡鸭鱼肉等副食登上主食“宝座”。在一些大城市和经济发达地区,人均每日粮食的消费量已不足250克,而由脂肪供给的能量却超过了30%,蛋白质的供能比例也达17%以上,膳食结构已趋于高脂肪、高蛋白质和高能量。这种不符合科学的过分“富裕”,主副食错位,对人体健康是不利的。

谷类是理想的主食

谷类食物除了含有碳水化合物,为人体提供能量外,它们还是B族维生素的主

要来源,尤其是维生素B₁。主食地位的改变,一个明显的危害就是导致维生素B₁缺乏。

维生素B₁的发现是在19世纪工业革命发明了蒸汽机以后。当时,由原来小磨坊磨米改为大型机器碾米,加工出精白大米,在以大米为主食的东南亚地区的人们吃了这种精白大米后出现了脚气病,受害者数以千万计,用米糠治疗,症状得以改善。后来,在米糠中分离出一种含胺的物质,这种物质就是维生素B₁,也称硫胺素。所以,主食消费量减少,过多食用精白米面,很容易导致维生素B₁缺乏,引起脚气病等。一般情况下,粗杂粮

