

国家“十一五”重大专项项目基金支持

健康生活小百科系列丛书 总主编 罗凤基

健康生活 小百科 —— 科学膳食

主 编 罗凤基
副主编 杨 军 肖 琴



走出保健防病误区
提高全民健康素质



人民卫生出版社

国家“十一五”重大专项项目基金支持

健康生活小百科系列丛书 总主编 罗凤基

健康生活小百科

科学膳食

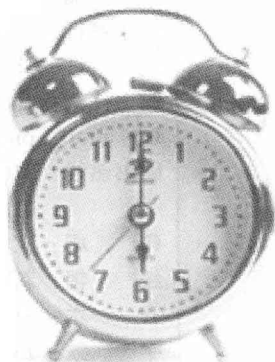
主 编 罗凤基

副主编 杨 军 肖 琴

编 者 (按姓氏笔画排序)

石 鹏 刘瑶瑶 杨 军 肖 琴

郭向晖 罗凤基 徐晓莉 韩晓燕



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学膳食 / 罗凤基主编. —北京: 人民卫生出版社,
2011. 6

(健康生活小百科)

ISBN 978-7-117-14474-2

I. ①科… II. ①罗… III. ①饮食营养学 - 基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 096913 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康生活小百科——科学膳食

主 编: 罗凤基

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 153千字

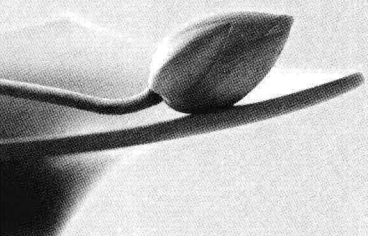
版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14474-2/R · 14475

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



编 委 会

编委（按姓氏笔画排序）

王海燕 师 伟 刘瑶瑶 李书明 杨 军

杨 峥 张 春 张 菁 张士怀 张晓曦

陈开红 罗凤基 周连红 赵 伟 韩晓燕





前言

提倡科学膳食是指平衡膳食，这是每一个人每一天都应该遵循的，是保证健康最为重要的一点。当人们的膳食结构长期不合理时，不仅造成营养不良性疾病（包括营养缺乏和营养过剩）；还引起机体抵抗力下降，使传染性、感染性疾病发病率升高。平衡膳食的原则就是中国营养学会在2010年公布的《中国居民膳食指南》，共有八条：① 食物多样，谷类为主；② 多吃蔬菜、水果和薯类；③ 每天吃奶类、豆类或豆制品；④ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和脂肪；⑤ 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；⑥ 吃清淡少盐的膳食；⑦ 饮酒应限量；⑧ 吃清洁卫生、不变质的食物。

在急性传染性疾病“非典”流行的特殊时期，为抵御病毒的侵袭，我们的膳食中应该增加新鲜的蔬菜、水果和薯类。新鲜的蔬菜和水果中所富含的维生素和膳食纤维对于防病是非常重要的。尤其是深色蔬菜和橙色水果中丰富的 β -胡萝卜素、维生素C，是抗病的主力军；而蔬菜水果中的膳食纤维和果胶等，能保持肠道通畅，起着有力的协同作用。

在工作繁忙或者饮食不能保证的时候，可适当补充营养素补充剂——复合营养素的片剂等。这里我要提醒大家注意两点：一



是营养素补充剂绝对不能代替正常饮食的营养素，不要以为补充了营养素的“药片”就可以预防疾病而忽视正常的膳食；二是应该注意营养素的全面补充，不要过分的补充某一种营养素，有些营养素过多是浪费——水溶性的不在体内储存而随尿排出，脂溶性的过量了还有中毒的危险。

根据现代营养学和传统中医中药食疗食补的理论和经验，适当选择可以增加人体抗病能力，特别是有抗病毒能力的食物和保健食品。例如：富含 β -胡萝卜素、维生素C的绿叶蔬菜，像小白菜、油菜、盖菜、西兰花、白菜、卷心菜、西红柿、青椒等；含有某些能起抗病作用的生物活性物质的食物，像萝卜、蘑菇、大蒜、姜、绿茶、银耳、梨、百合、西瓜等。在保健食品的选择上，免疫调节类的较为适用，但是请一定仔细阅读说明书上的内容。另外，保健食品是相当长时间坚持才能有成效的，不要以为一朝一夕就会见到明显的效果，更不要轻信虚假夸大的宣传以为会有包医百病的“神丹妙药”。

科学膳食并不排除食疗食补，它与中医的辨证论治一样，最讲究的就是因人而异。现在正是春夏交季的时节，天气干燥少雨，气温忽高忽低变化较大，人们容易上火、感冒。在这样的气候条件下，呼吸道容易受到细菌、病毒的侵袭；消化道容易受饮食凉热的影响造成脾胃不和，再加上穿衣无规律容易着凉。春夏交季的饮食最值得重视的就是清淡、去燥。膳食安排上多一些粥汤，平时多喝水，多饮绿茶。春季食粥，既可用些小米、玉米、豆类、白薯等杂粮，亦可加入荠菜、芹菜、韭菜、胡萝卜等新鲜蔬菜，还可煮点猪肝、皮蛋等动物性食品粥。新鲜蔬菜

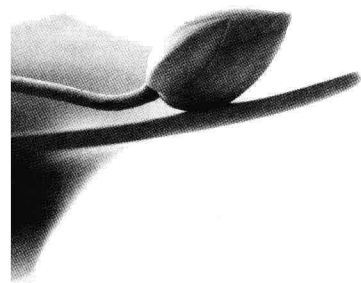


中的黄瓜、西红柿、菠菜、盖菜、油麦菜等都是春天应该多吃的膳食品种。

本书的目的是希望读者不被“伪科学”误导，正确认识科学膳食对于健康的作用，在享受美味的同时也增进健康。

罗凤荃

2011年5月



目录

食疗篇

1. 为什么说营养均衡化可以防止亚健康	1
2. 为什么说五谷杂粮有药性	2
3. 十类食物可御寒	3
4. 醉酒后吃香蕉可以解酒	4
5. 吃蔬菜可以保护前列腺	5
6. 鲍鱼可以美食健体	6
7. 不要低估了新鲜蔬菜和水果	6
8. 调节饮食预防耳聋	8
9. 吃好也能辅助治疗糖尿病	9
10. 糖尿病病人早餐不宜单纯喝粥	10
11. 酱油腐乳能降血糖	11
12. 糖尿病患者也能过好中秋节	12
13. 糖尿病儿童要学会怎么吃	13
14. 糖尿病患者享受水果有四要素	15
15. 糖尿病患者要少吃木糖醇	16





- | | |
|---------------------------|----|
| 16. 糖尿病患者宜先吃蔬菜后喝汤 | 16 |
| 17. 高血压患者要注意食疗 | 17 |
| 18. 防治高血压要吃低钠盐 | 18 |
| 19. 合理膳食可防血栓 | 19 |
| 20. 会吃可以减少女性患冠心病的几率 | 21 |
| 21. 为什么不吃肥肉也得了脂肪肝 | 21 |
| 22. 巧选食物可以应对高血脂 | 22 |
| 23. 晚餐少吃才能降血脂 | 24 |
| 24. 如何在饮食中合理控制胆固醇 | 25 |
| 25. 血脂是否越低越好 | 26 |
| 26. 高盐饮食会增加幽门螺杆菌的毒性 | 27 |
| 27. 合理饮食可以缓解抑郁症 | 27 |
| 28. 萝卜的食疗功效 | 28 |
| 29. 适当吃肉的老人更精神 | 29 |
| 30. 为什么说大肠癌是吃出来的 | 30 |
| 31. 木瓜亦食亦饮 | 31 |
| 32. 预防便秘宜常吃薯类 | 32 |
| 33. 营养过剩影响健康 | 32 |

饮食习惯篇

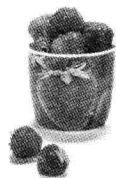
- | | |
|----------------------|----|
| 1. 为什么说健康是吃出来的 | 35 |
| 2. 为什么要把食物分五类 | 36 |
| 3. 为什么要辨体质择饮食 | 37 |



目 录

4. 弄清楚食物功效成分与健康的关系	38
5. 饮食要注意五味和“三多两少”	38
6. 三种膳食模式中“地中海式”最优	39
7. “七彩食物”为健康增色	41
8. 要提倡科学选餐	42
9. 食物搭配禁忌不足为凭	43
10. 食物里有抗衰老卫士	44
11. 蔬菜要讲究营养和吃法	45
12. 这样吃会让蔬菜更美味	47
13. 要用血糖生成指数选食品	47
14. 我们需要重新认识糖	48
15. 要慎重选用无糖食品	48
16. 健康饮食要从娃娃抓起	50
17. 改善儿童营养要解决五大问题	50
18. 婴儿喂养最新观点	51
19. 做汤常用有四法	52
20. 吃法不同会营养迥异	53
21. 吃饭时不要看书	54
22. 吃饭时不要说话	55
23. 走路时不要吃东西	56
24. 冰箱应定期消毒	57
25. 不能暴饮暴食	58
26. 不要总吃一种油	59
27. 吃火锅易上火	60





- | | |
|--------------------------|----|
| 28. 吃肉当选冷却肉 | 61 |
| 29. 吃肉添点儿肉伴侣好 | 63 |
| 30. 吃味精要注意六点 | 64 |
| 31. 冬天吃火锅要做到“六少” | 65 |
| 32. 儿童吃水果要有讲究 | 66 |
| 33. 喝酒要以克计量 | 68 |
| 34. 每天喝牛奶可以强壮全家人 | 69 |
| 35. 牛奶应换着花样喝 | 71 |
| 36. 节后宜多吃山楂、多次茶 | 72 |
| 37. 解油腻要用这些方法 | 72 |
| 38. 口重老人要少吃盐 | 73 |
| 39. 为什么说盐勺小作用大 | 74 |
| 40. 龙井宜配虾仁 | 75 |
| 41. 泥糊状食物不能省 | 76 |
| 42. 秋果食用要避免禁忌 | 77 |
| 43. 春季食补三原则 | 78 |
| 44. 为什么说冬来坚果正当时 | 79 |
| 45. 为什么说黄瓜是厨房里的美容剂 | 81 |
| 46. 为什么说益生菌没那么可怕 | 82 |
| 47. 素食和杂食哪个好 | 83 |
| 48. 素食应该这样吃才科学 | 84 |
| 49. 酸菜好吃讲究多 | 86 |
| 50. 什么食物可升高血脂 | 88 |
| 51. 提倡多吃海鱼少吃贝类 | 88 |

52. 提倡坚持吃早餐	89
53. 要按需选择强化食品	90
54. 要看清食物中的胆固醇	91
55. 膳食指南疑问解答	91
56. 为什么要细说食品添加剂	92
57. 正确熬制和饮用绿豆汤	94
58. 如何正确选吃新鲜放心鱼	96
59. 饮食得当可以抵御倒春寒	96
60. 克服不科学的饮食习惯	96

膳食不当篇

1. 街头食品的卫生不可靠	99
2. 为什么说食物酸碱平衡论不科学	100
3. 饮食谬误	101
4. 选择食品不要“贪色”	102
5. 为什么吃主食还会有误区	102
6. 喝牛奶有哪些误区	104
7. 为什么喝酒太多骨头会酥	105
8. 并非人人都能吃辣	106
9. 这六类人不宜吃汤圆	107
10. 不可过度吃盐	109
11. 不可贪食超白面粉	110
12. 不要偏食精米精面	111





13. 不可贪食青蛙 112
14. 不能贪食生鱼生蟹和蜷蛄 113
15. 不要盲目贪食贝类 114
16. 禁止贪食河豚 115
17. 喜饮生水对健康不利 116
18. 不能贪饮纯净水 117
19. 不可以盲目饮太阳能水 118
20. 喜冷食冷饮对身体不好 119
21. 喜食生蔬菜有危害 120
22. 喜食酵米面危害健康 121
23. 喜食烫食和过热食品不利于健康 122
24. 不能贪食糖果甜食 122
25. 不要贪喝饮料 124
26. 不宜过度贪食荔枝 124
27. 不宜过分贪喝咖啡 125
28. 不宜偏食腌制酸菜或泡菜 126
29. 不宜贪食巧克力 127
30. 不要贪食大油大肉 128
31. 不能盲目贪食过期食品 129
32. 不能贪食病畜和死畜的肉 129
33. 不要盲目贪食亡蛋 130
34. 不提倡吃剩饭剩菜 131
35. 不提倡经常食用煎炸食物 132
36. 喜食熏烤食物危害大 133



目

录

37. 盲目贪食野菜和野果有生命危险	134
38. 贪食臭豆腐有害	134
39. 贪食霉变的甘蔗和银耳会危害健康	135
40. 吃火锅别同食野生菌	136
41. 不要滥用保健食品	138
42. 用塑料桶盛油不好	139





食疗篇

1. 为什么说营养均衡化可以防止亚健康

现代生活节奏加快，人们用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于人不敷出的非正常负荷状态，加之饮食无规律，容易导致机体能量摄入过多或营养缺乏，长此以往身体呈现亚健康状态。

什么是亚健康

世界卫生组织认为，亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样的不适感觉。心理上表现为精神不振、情绪低沉、记忆力减退等；生理上表现为疲劳，乏力，活动时气短，出汗，腰酸腿疼等，尤其在繁忙的都市人群中，发生率很高，但往往被忽视。目前，我国亚健康人群中，知识分子和企业管理者的比例最高，约达七成。

怎样预防和消除亚健康

要预防和消除亚健康状态，必须调整自己的生活方式，保证营养均衡。在每天的膳食中，糖、蛋白质、脂类、维生素、矿物质等人体必需的营养物质一样也不能少。具体来说，应该注意以下几个方面：

保证足够糖分 一个健康的成年人每天需要 1500 卡路里的能量，工作量大者则需要 2000 卡路里的热量，不断补充营养是保持精力充沛的前



提。一般来说，正常规律饮食，食物分解产生的葡萄糖完全能够满足人体生命活动的需要。因此必须摒弃不吃早点、饭越吃越少等不良饮食习惯。

适量蛋白质 人们每天蛋白质的需求量大约 30 克，摄取适量的蛋白质是人体必需的，但摄取过量会使泌尿系统的负担过重，同时容易引起疲劳。在日常生活中，只要饮食中均衡的包括各种蔬菜，就能获得需要的全部蛋白质。平时应多吃些豆制品等高蛋白的食物。

合理摄取维生素 维生素 C 是人体不可缺少的营养物质，应尽可能多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素 C 的食物；驾驶员或电脑操作者容易引起眼肌疲劳、视力下降，维生素 A 对预防视力减弱有一定效果，可以多吃鱼肉、猪肝、韭菜等富含维生素 A 的食物；经常待在办公室的人，日晒机会很少，容易缺乏维生素 D，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素 D 的食物；维生素 B₁ 的主要来源是粮食作物，而且主要存在于种子的表皮和胚芽部分中，可通过适当粗粮来补充。



图 1 预防和消除亚健康

多吃含水丰富的食物 人体的 80% 是由水组成的，当供给人体的水分太少，血液黏度就会增高，体内各系统产生的废弃物就会堆积，身体就会受到威胁。目前认为含水丰富的食物主要有 3 类：水果、蔬菜和汤。因此在日常生活中，要多吃水果，多食蔬菜，多喝汤，保证机体正常的新陈代谢。

补充适当矿物质 饮食中可以有意识地多喝牛奶、酸奶等乳制品，以及鱼干、骨头汤等，这些食品含有丰富的钙质。

2. 为什么说五谷杂粮有药性

玉米富含植物性蛋白、脂肪及糖类、纤维素、无机盐，以及多种维生素，还含有大量亚油酸、谷胱甘肽等，谷胱甘肽氧化物含有硒，可防止致癌物在

人体内蓄积。玉米中还有丰富的镁，可与体内的维生素 A 协同作用，阻抑癌组织的发展。玉米中的木质素可使人体免疫细胞—巨噬细胞的活性提升 2 ~ 3 倍，加强吞噬病菌毒素的能力。

绿豆具有解暑、止渴、解毒等功能。《本草纲目》中记载，绿豆能“解金石砒霜草木一切诸毒，宜连皮生研水服”。

小米味甘微寒，可健脾除湿，和胃安眠。小米中所含的色氨酸为谷物之冠，色氨酸可刺激脑细胞分泌有催眠作用的 5-羟色胺。所以晚餐喝些小米粥有利于睡眠。

大豆富含油脂、磷脂、烟酸、钙、铁、钾，以及多种维生素。豆制品中的卵磷脂，可“清洗”血管壁，提升神经传递物质，增进记忆力，还可降低血中胆固醇，改善脂质代谢，预防心脑血管疾病。

荞麦富含芦丁和烟酸。芦丁可减少动脉壁通透性而起止血作用。烟酸具有扩张微动脉的作用，可改善血液微循环。常吃荞麦制品还可预防糖尿病。

甘薯含有大量黏液蛋白。黏液蛋白是一种多糖与蛋白质的混合物，具有维持消化道、呼吸道及关节腔滑润的作用。黏液蛋白还具有增强机体免疫力，消除疲劳的作用。

莜麦富含亚油酸。日本学者研究认为，亚油酸可降血压，改善动脉微循环。莜麦含糖低，适合糖尿病患者当主食。

花生素有“长生果”美誉，富含优质蛋白，其中的植物油可与橄榄油媲美。花生中所含的卵磷脂具有健脑、养脑的作用。

3. 十类食物可御寒

- **含产热营养素的食物** 产热营养素主要是指蛋白质、脂肪、碳水化合物等。要多吃富含这三大营养素的食物，尤其是要相对增加脂肪的摄入量。

- **富含铁的食物** 机体缺铁可使各种营养成分不能充分氧化、不能产生热量，这是冬季畏寒的一个重要原因。为此，应注意补充含铁丰富的食物，如瘦肉、鱼、动物肝脏、家禽肉、蛋黄、香菇、豆类、菠菜和芹菜等。