

要健康吃 就要这样吃

刘全坤
✿
编著

中国式食物结构 **养生** 方案
55555

军事医学科学出版社

要健康，
就要这样吃

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

要健康吃 就要这样吃

刘全坤 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

要健康就要这样吃 / 刘全坤主编. —北京: 军事
医学科学出版社, 2010. 12
ISBN 978 - 7 - 80245 - 672 - 3

I. ①要… II. ①刘… III. ①合理营养 - 基本知识②
饮食卫生 - 基本知识 IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 245610 号

责任编辑: 王国晨

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63827166

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京彩眸彩色印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 21.5

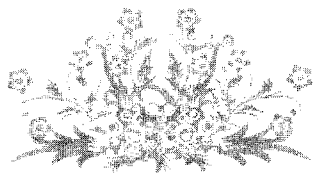
字 数: 310 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

定 价: 37.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

《黄帝内经》的最高原则是“治未病”，在健康的时候注重养生，把身体始终维护在健康状态上，这是上策；健康时不养生，等到疾病缠身了，再去养生，如临渴掘井、亡羊补牢，则是下策；若病急乱投医，则是下下策。养生与人人相关，只是个人的健康状况不同，养生方法有所不同。

从健康状态出发，注重食物结构及其运用方式，这是《黄帝内经》关于饮食养生的基本理论、观点、方法，我们据此提出中国居民饮食养生的方案。由于这套方案源自《黄帝内经》，具有中国古典文化的特点，所以称为中国式食物结构养生方案。

中国式食物结构养生方案是：大众日常饮食恒用养充益助食物结构，必要时奇用君臣佐使食物结构，参用态方时食物结构。按健康状况区分，健康人恒用养充益助食物结构，参用态方时食物结构；亚健康人恒用养充益助食物结构，奇用君臣佐使食物结构；病人恒用君臣佐使食物结构，奇用君臣佐使药膳结构。采取食物结构的个性化方式，形成以中为常的饮食习惯和习俗。

整套方案约 150 个字，系统、全面地回答了“吃什么、怎么吃”这一饮食养生的根本问题。每一个人都会有特定的健康状态——或健康或亚健康或疾病状态，落实到特定个体，理解并实施其中 20 多个字也就够了。个体实施这一方案，就会形成健康的饮食习惯。社会性饮食习俗对个体饮食习惯有深刻影响，全社会实施这一方案，就会形成健康的饮食习俗，这是实施中国式食物结构养生方案的最高境界。

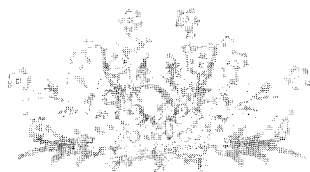
本书的全部内容，围绕这 150 个字而展开，主要分两个层次，一是讲

道理，二是提建议。道理讲透不容易，要引经据典、旁征博引，古今对照，可能会有些繁琐，有些枯燥，但道理不讲不透，很多行动建议是从道理中引申出来的，道理立得住，方法才可行，不能因繁琐、枯燥而放弃，为了便于大众掌握，关键性内容都给予了明确提示。从行动的角度，则超越了对知识的依赖，所归纳的饮食方案，有医药、营养知识背景的人可以实行，不具备这些知识的人也可实行，只要都能认真按照方案去做，就都能获得理想的养生效果。而且四个结构的操作要领都是一样的——食物比重从高到低排列，简便易行。所以，这一套养生方案，很适合大众养生者，无论有无专业知识背景，都可使用。合理食物结构养生，人人都能做到，这是本书所追求的目标。

阅读本书，按照孙中山先生提出的“先行后知”的知行原理，大众养生者可以侧重实践，跳过比较枯燥的说理部分，先按建议去做；然后，再回过头来，慢慢地弄清其中的道理，即先“知其然”而行动，后“知其所以然”而明理，明理以提高行动的自觉性。

食物结构是饮食养生的根本性内容，但一直没有系统、全面论述食物结构的专著，本书是第一次。食物结构是一个大题目，希望有更多的理论工作者参与进来，共同研究，把这个关系到大众健康的大题目做好。作者的电子邮箱是 zgsswjg@163.com。

在本书的撰写过程中，得到湖南省食品药品监督管理局、湖南省医药学校的领导和同行的大力支持，在此，表示衷心感谢。



目 录

第1章 导论	(1)
一、改变不合理食物结构迫在眉睫	(5)
1. 中国处于食物结构转型期及其问题	(5)
2. 中国进入慢性疾病多发期及其原因	(6)
3. 中国处于大众健康困惑期及其后果	(7)
4. 中国处于养生概念泛滥期及其症结	(8)
5. 合理食物结构是解决当前一切健康问题的关键	(9)
二、中国传统的食物结构	(10)
1. 传统食物结构模型	(11)
2. 传统食物结构的奇恒之用	(12)
3. 传统食物结构的适用范围	(14)
4. 传统食物结构的根本作用	(15)
三、中国现代的食物结构	(16)
1. 《中国居民膳食指南》及《中国居民平衡膳食宝塔》	(17)
2. 《指南》、《宝塔》没有被群众广泛知晓	(18)
3. 应该对《指南》、《宝塔》进行彻底改造	(19)
四、世界各国食物结构的类型	(20)
1. 动物性食物为主型	(21)
2. 植物性食物为主型	(21)
3. 动植物性食物均衡型	(21)
五、中国式食物结构的先进性及合理性	(21)
1. 民族性	(22)

2. 大众性	(23)
3. 科学性	(25)
第2章 五谷为养	(29)
一、五谷的饮食养生学含义	(30)
1. 《黄帝内经》列举的五谷	(31)
2. 五谷的内涵	(32)
3. 五谷的外延	(33)
4. 常用五谷盘点	(34)
二、五谷为养原理	(34)
1. 五谷精气是人的体能的物质本原	(36)
2. 五谷精气是人的体质的物质本原	(37)
3. 五谷精气是神机的依存本体	(39)
4. 五谷精气的虚实决定人的健康乃至生死	(40)
三、五谷为养原理的现代科学证明	(42)
1. 种子的植物生理及主要化学成分	(42)
2. 人的生命活动基本方式及物质需要	(45)
3. 人体的营养需要量	(47)
四、主要五谷品种的养生功能	(49)
1. 禾谷类食物的养生功能	(49)
2. 豆类食物的养生功能	(50)
3. 植物油的养生功能	(52)
4. 薯类食物的养生功能	(53)
五、五谷为养的关键在基本	(55)
1. 常吃二米饭	(56)
2. 常食粥	(57)
3. 常吃发酵食品	(57)
4. 常吃谷芽米	(58)
5. 少吃油炸食品	(59)
6. 足量饮水	(59)
第3章 五菜为充	(61)
一、五菜的饮食养生学含义	(62)
1. 《黄帝内经》列举的五菜	(62)

2. 五菜的内涵	(64)
3. 五菜的外延	(64)
4. 常用五菜盘点	(65)
二、五菜为充原理	(65)
1. 精气的营卫运动	(67)
2. 营卫的升降出入方式及生长化收藏功能	(68)
3. 营卫通滞影响人的健康状态	(69)
4. 调理气机是饮食养生的根本任务	(72)
5. 经络通是营卫通的根本标志	(73)
三、五菜为充原理的现代科学证明	(74)
1. 根、茎、叶、花的植物生理	(74)
2. 人体健康的物质调节	(78)
3. 五谷与五菜的营养互补	(81)
4. 五菜疏通壅滞的机理	(82)
四、主要五菜品种的养生功能	(83)
1. 叶类蔬菜的养生功能	(84)
2. 根茎类蔬菜的养生功能	(84)
3. 花类蔬菜的养生功能	(85)
4. 瓜茄类蔬菜的养生功能	(85)
5. 藻类蔬菜的养生功能	(86)
6. 菌类蔬菜的养生功能	(88)
7. 蕨类蔬菜的养生功能	(89)
五、五菜为充的关键在广泛	(89)
1. 高低通吃	(91)
2. 各植物器官通吃	(92)
3. 各品种通吃	(92)
4. 开发树叶野草的蔬菜资源	(93)
5. 保护蔬菜的营养	(93)
6. 防止蔬菜中的植物毒素中毒	(93)
第4章 五畜为益	(95)
一、五畜的饮食养生学含义	(95)
1. 《黄帝内经》列举的五畜	(96)

2. 五畜的内涵	(99)
3. 五畜的外延	(99)
4. 常用五畜盘点	(99)
二、五畜为益原理	(100)
1. 嗜好食肉是人的天性	(100)
2. 五畜增进精气	(102)
3. 五畜加剧壅滞	(103)
三、五畜为益原理的现代科学证明	(105)
1. 动物的营养方式	(105)
2. 营养素密度高低是动植物营养的根本区别	(107)
3. 五畜的营养功效与分解产物	(108)
四、从五畜为养到五谷为养的历史演变	(110)
1. 人口密度与文明程度的正向运动	(111)
2. 人口密度与动物密度的反向运动	(112)
3. 黄河、长江流域成为世界文明先导区的原因	(112)
4. 五谷提高了人类应对自然周期变化的能力	(113)
5. 改变食肉为主的生活方式是人类发展的方向	(115)
五、主要五畜品种的养生功能	(117)
1. 肉类食物的养生功能	(117)
2. 水生动物的养生功能	(118)
3. 蛋类食物的养生功能	(121)
4. 乳类食物的养生功能	(122)
5. 昆虫食物的养生功能	(123)
六、五畜为益的关键在适度	(125)
1. 荤素适度	(126)
2. 红白适度	(127)
3. 胖瘦适度	(128)
4. 不合理的素食主义	(129)
5. 不食动物的有害器官	(131)
第5章 五果为助	(133)
一、五果的饮食养生学含义	(133)
1. 《黄帝内经》列举的五果	(134)

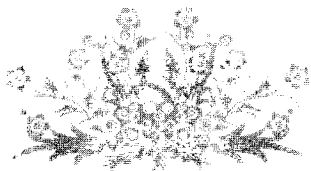
2. 五果的内涵·····	(136)
3. 五果的外延·····	(136)
4. 常用五果盘点·····	(137)
二、五果为助原理及现代科学证明·····	(138)
1. 草本与木本植物茎结构及种子繁殖能力的差异性·····	(138)
2. 五果对五谷精气的辅助·····	(140)
3. 果实的植物生理·····	(141)
4. 五果对五菜疏通壅滞的辅助·····	(143)
三、主要五果品种的养生功能·····	(144)
1. 仁果的养生功能·····	(144)
2. 肉果的养生功能·····	(146)
3. 浆果的养生功能·····	(148)
四、五果为助的关键在差异·····	(150)
1. 零食五果·····	(151)
2. 生食五果·····	(153)
3. 遍尝五果·····	(154)
4. 谷菜与五果互相不可替代·····	(155)
第6章 五味调和·····	(158)
一、食物的食性·····	(159)
1. 食物的寒、热、温、凉四性·····	(159)
2. 食物的辛、甘、酸、苦、咸五味·····	(160)
3. 食物的阴阳属性·····	(162)
4. 食物的升降出入·····	(164)
5. 食物的归经·····	(164)
6. 药食同源文化·····	(166)
二、人体的属性·····	(167)
1. 人体的组织结构·····	(167)
2. 人体的生理功能·····	(168)
3. 人体的病理变化·····	(168)
三、五味调和原理·····	(169)
1. 五味所喜、五味所走·····	(170)
2. 五味所伤、五味所禁·····	(170)

3. 五味所合、五味所宜	(171)
4. 谨和五味、长有天命	(172)
5. 令其调达,而致和平	(174)
四、食物的发性	(175)
1. 发物致病类型	(176)
2. 发物致病原因	(177)
3. 针对发物的忌口	(177)
4. 发物的利用	(178)
五、常用食物原料归类	(178)
1. 四性归类	(178)
2. 五味归类	(180)
3. 归经归类	(181)
4. 药食兼用品归类	(182)
5. 发物归类	(184)
六、五味调和的关键在合体	(184)
1. 阴阳自和状态下的五味调和	(185)
2. 阴阳调和状态下的五味调和	(187)
3. 阴阳失调状态下的五味调和	(188)
第7章 中国式食物结构的模型分析	(190)
一、养充益助式食物结构	(191)
1. 食物结构的对象系统	(192)
2. 食物结构的构成要素	(192)
3. 食物结构中构成要素的组合方式	(193)
4. 食物结构的功能	(194)
5. 同类食物互换	(195)
二、君臣佐使式食物结构	(195)
1. 君、臣、佐、使组合原则	(196)
2. 风、暑、湿、燥、寒五行制方生克法	(198)
3. 奇、偶、重、大、小、缓、急七方规范	(199)
4. 单行和相须、使、畏、杀、恶、反七情辨证	(200)
5. 食补、食疗的常用方法及常用食物归类	(201)
6. 同性食物互换	(208)

三、态方时式食物结构	(208)
1. 天时	(209)
2. 地利	(213)
3. 人和	(217)
4. 天时不如地利,地利不如人和	(221)
四、食物结构的标准化思想	(222)
1. 食物多样	(223)
2. 种类齐全	(223)
3. 比重适当	(225)
4. 食性合体	(225)
第8章 中国式食物结构的运用方法	(227)
一、大众日常食物结构的恒用、奇用方法	(227)
1. 恒用养充益助式食物结构	(229)
2. 奇用君臣佐使式食物结构	(231)
3. 以恒为本,以奇为术	(233)
4. 参用态方时式食物结构	(234)
二、健康、亚健康、疾病人群的食物结构及用法	(235)
1. 健康人的食物结构及用法	(235)
2. 亚健康人的食物结构及用法	(238)
3. 病人的食物结构及用法	(240)
三、食物结构的个性化	(241)
1. 食物结构的个性化要求	(241)
2. 结构微调的个性化方式	(242)
3. 总量增减的个性化方式	(242)
4. 互换倾向的个性化方式	(243)
5. 家庭化食物结构与个人化食物结构	(243)
四、饮食生活的状态	(244)
1. 常态	(247)
2. 非常态	(249)
3. 短暂态	(249)
4. 常态、非常态、短暂态调和共处	(250)

第9章 中国式食物结构的理论基础	(252)
一、中华生命科学的基本理论	(252)
1. 气化论	(253)
2. 阴阳论	(254)
3. 五行论	(256)
二、中华生命科学的基本观点	(259)
1. 整体观	(260)
2. 有序观	(262)
3. 稳定观	(264)
三、中华饮食养生的思想体系	(266)
1. 以阴阳和平思想为理论基础	(266)
2. 以五味调和思想为理论核心	(267)
3. 以合理食物结构为实现方式	(268)
四、养生与中医的不同功能和特点	(270)
1. 治未病就是养生, 中医则是治已病	(270)
2. 养生莫若知本, 治病必求于本	(271)
3. 上工养生, 下工治病	(271)
4. 养生始于健康, 治病用于疾患	(271)
5. 养生有恒, 治病必奇	(272)
6. 养生用膳以正守正, 治病用药以毒为能	(272)
7. 养生重态度, 治病重识术	(272)
8. 养生靠自己, 治病靠医生	(273)
第10章 中华饮食文化的精华	(274)
一、中华饮食文化类型及其关注点	(274)
1. 食者类型及文人饮食	(275)
2. 食品类型及宴席菜肴	(277)
3. 食俗类型及日常食俗与时令食俗	(278)
4. 菜系类型及京菜	(280)
二、中华饮食文化的生命力源泉	(281)
1. 荒年生存的中国经验与食物资源的广杂性	(281)
2. 兼收并蓄的中国胸怀与烹饪技法的兼容性	(283)
3. 五味调和的中国思想与饮食滋养的科学性	(284)

4. 文人参与的中国力量与饮食滋味的艺术性·····	(286)
三、中华饮食文化的传播·····	(288)
1. 强势与弱势的两种传播环境·····	(289)
2. 官方与民间的两种传播方式·····	(291)
3. 理性与感性的两种传播倾向·····	(292)
4. 中华饮食文化传播的经验与教训·····	(294)
四、将民族精华贡献给世界·····	(295)
1. 食物结构是中华饮食文化精华的内容标志·····	(295)
2. 中国式食物结构理论的普遍意义·····	(296)
3. 只有民族的精华,才是世界的·····	(297)
第11章 中华饮食习俗的创新·····	(299)
一、新平民饮食文化时代·····	(300)
1. 新平民饮食文化的起点·····	(300)
2. 新平民饮食文化的形成过程·····	(303)
3. 新平民饮食文化的动力·····	(305)
二、中餐经营模式的创新思路·····	(306)
1. 中国菜的神韵·····	(306)
2. 合理食物结构的宴席设计·····	(308)
3. 合理食物结构的套餐设计·····	(311)
4. 农历饮食养生·····	(312)
三、工业食品的创新思路·····	(313)
1. 主副食一体化,改造食品生产工艺·····	(314)
2. 合理搭配食物,生产结构型食品·····	(315)
3. 同类食物互换,调配结构食品系列·····	(317)
四、大众养生师制度的建立与发展思路·····	(318)
1. 中国历史上的宫廷食医制度·····	(318)
2. 西方公共营养师制度在中国水土不服·····	(320)
3. 中国特色的大众养生师制度·····	(321)
五、中华新饮食习俗的形成·····	(322)
1. 弘扬中华先祖的饮食理想·····	(322)
2. 扬弃贫困时代留下的饮食陋习·····	(324)
3. 形成以中为常的饮食习惯与习俗·····	(325)



第1章 导论

人的健康，取决于多种因素，饮食养生是最重要的因素。

饮食养生，有许多原则与方法，合理食物结构是最重要的原则与方法。

合理食物结构养生，这是本书关于饮食养生的最基本也是最重要的主张。

合理营养是身体健康的物质基础，合理食物结构是合理营养的必由之路。任何一个人，如果在健康上要聪明，试图寻找一条一劳永逸的捷径，试图寻找一种一用就灵的妙药，那如同水中捞月、镜中摘花，到头来必定是一场空；只有找到适合自己的合理食物结构，并且老老实实在日常生活中去，形成一种饮食生活方式和习惯，这才是踏上了健康的正道。只有合理食物结构，才是唯一正确的饮食养生之道，舍此别无出路，这是本书将要反复阐述的一个基本道理。

食物具有必需性，任何人都离不开食物，都依赖食物而生存。食物具有两重性，或有利于健康，食物是健康的物质来源；或有损于健康，食物是糖尿病、高血压、高脂血症、痛风等食源性慢性病的物质来源。饮食与健康，是人生在生理方面的一对主要矛盾，饮食状态对健康状态具有决定性的影响，关心健康，就必须关心饮食。

人类对食物的需求，分感性层次与理性层次。感性上追求美食享受，追求悦口、悦目、悦耳、悦鼻；理性上追求饮食养生，无论从营养素角度还是从气机角度，根据人体对物质的需要而摄取食物。美食享受与健康存在对立面，有些美食有损健康；饮食养生与健康具有统一性，而正确性是饮食养生的前提。正确处理饮食与健康的矛盾，包括正确处理美食享受与

饮食养生的矛盾，这是饮食养生的根本课题。

这就是我们主张“合理食物结构养生”的第一个理由，合理食物结构，是人类对食物趋利避害的一种理性认识，是处理饮食与健康矛盾及美食享受与饮食养生矛盾的理论基础。

人类需要多种多样的食物，各种各样的食物各有其营养优势，有人喜欢用“最佳”、“最优”开列食物排行榜，还有人喜欢将食物区分为“有益”与“有害”。其实，个体食物本没有好坏、优劣之分，多个食物按一定的方式组合在一起，则产生了好坏、优劣的区别。这种组合食物的方式，就是食物结构。食物结构有合理与不合理的区别，不同的食物只有组合成合理的食物结构，才能对人的健康发挥积极作用。孤立地评判个体食物没有意义，必须放在食物结构中去考察，看食物搭配组合是否合理，这如同柔软的石墨与坚硬的钻石，同样的物质成分，不同的组合方式，产生不同的效果。一切有志于饮食养生的人，都必须掌握食物结构理论，追求食物结构的合理性，追求食物对人体健康的积极作用。

人类的食物有几千种之多，专门研究食物的学者，也不可能把每一种食物的种属、性状、性味、归经、功能等信息熟记于心，在需要运用相关知识时，他们也需要查阅工具书。对于大众养生者来说，熟识各种食物更加不可能，也没有必要，需要时查阅资料就行了。但是，人类的膳食模式及食物结构就那么几种，对于我们每一个特定的个人来说，或许最合理的食物结构只有一种，合理食物结构的知识，无论专家学者，还是大众养生者，都是可以掌握的，都是可以灵活运用的。

这就是我们主张“合理食物结构养生”的第二个理由，合理食物结构对于每一个人的身体健康具有极端重要性，饮食养生者必须掌握它，也是可以掌握的。

中华文化的一个重要特点，就是注重结构理论的研究，五行结构是最重要的理论成果，可以与现代哲学中的系统论及信息论、控制论、层次论、结构论、模糊论进行学术对话与交流，且不失理论特色和深刻、睿智。五行结构作为中华文化的方法论，运用于各个领域，自然也运用到饮食养生领域，反映了中华民族的先祖对合理食物结构的认识成果和理想追求，产生了中国式的食物结构，《黄帝内经》对此进行了系统论述。经过2000多年的实践证明，中国式食物结构，就是一种合理的食物结构；按照中国式食物结构养生，是实行合理食物结构养生的一条正确途径。