

第三军医大学营养专家团队

营养问题专家访谈

主 编：糜漫天



YINGYANG WENTI
ZHUANJIA FANGTAN



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

中国疾病预防控制中心

营养专家访谈

主 编：周同琪



DIETITIAN EXPERTS
INTERVIEW

中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR
DISEASE CONTROL AND PREVENTION

营养问题专家访谈

主 编 糜漫天

副主编 朱俊东 张乾勇 石元刚

编 者 王 斌 王 建 石元刚 许红霞

朱俊东 余小平 陈 卡 张 婷

张乾勇 易 龙 周 永 唐 勇

常 徽 糜漫天

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养问题专家访谈 / 糜漫天主编. — 重庆: 重庆
大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5624-6153-1

I. ①营… II. ①糜… III. ①营养卫生—问题解答

IV. ①R15-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087933号

营养问题专家访谈 Yingyang Wenti Zhuanjia Fangtan

主 编 糜漫天

策划编辑: 余筱瑶

责任编辑: 文 鹏 廖 可 版式设计: 余筱瑶

责任校对: 姚 胜 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本: 890×1240 1/32 印张: 7.625 字数: 171千

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6153-1 定价: 20.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

主编简介

糜漫天，第三军医大学教授，医学博士，博士生导师；国内知名营养学专家；享受国务院政府特殊津贴和军队特殊人才岗位津贴；军队“三星人才”、获全军“育才奖”金奖，4次荣立个人三等功；国家百千万人才工程推荐人选，重庆市首批学术技术带头人、重庆市“322人才工程”一层次人员；重庆市拥政爱民模范个人，中国科协七大代表、重庆市第三次党代会代表、重庆市政协第三届委员会委员、重庆市科协二届、三届委员，重庆市政府特聘科技顾问。

他领导的学科（专业）、实验室现为博士学位授权学科、博士后流动站，军队院校“2110”重点建设实验室、总参军队特种营养食品医学评价实验室，重庆市营养与食品安全司法鉴定授权实验室，省级重点学科、重点实验室和研究中心；主要从事“营养与疾病”“军事营养”和“食品安全”研究；先后承担国家及省部级科研课题20余项；发表学术论文160余篇，其中，在国外SCI收录杂志发表学术论著25篇，获得省部级科技进步二等奖4项；主编、副主编出版专著、教材和科普读物10部，申请和授权专利10余项；已招收培养硕、博士研究生60余名、招收博士后1名。

先后发起和组织了“西部营养健康工程”“西部区域性营养论坛”“营养进社区”等一系列在国内有影响的大型营养科学普及教育活动。有效组织各方力量，利用电台、广播、电视、报刊等新闻媒体，同时深入社区、政府机关、学校、企事业单位等开展营养与健康知识的宣传教育，产生了广泛的社会影响。

现担任中国营养学会学术委员会副主任委员、常务理事，全军营养医学委员会主任委员，重庆市营养学会理事长、重庆市学生营养与健康促进会副会长等重要学术职务。

内容简介

健康是人类永恒的追求，合理营养是保证和促进健康的主要基石。近年来，消费者对营养知识的渴求越来越强烈，各种媒体如报纸、杂志、书籍、电台和电视台等不断推出一些营养科普知识宣传，但是并非所有的宣传资料都是科学严谨的，有些宣传资料缺乏充分的科学依据，有的甚至是耸人听闻的谬论，误导消费者，如前些年曾风光一时的林光常宣讲的“牛奶有害论”，以及近期张悟本的“绿豆养生论”等。为了帮助消费者更好地学习和应用科学的营养知识，中国营养学会常务理事、重庆市营养学会理事长糜漫天教授组织他所领导的专家团队编写了这本《营养问题专家访谈》科普书。

本书以专家访谈问答的形式，针对消费者在日常生活中经常遇到的营养问题，以及使消费者普遍感到困惑或无所适从的营养养生观点，采用通俗易懂的语言给读者一一进行了详尽地解答，书中囊括了诸如为什么“五谷杂粮”是膳食的基础，怎样合理选用烹调油脂，怎样进行科学补钙，如何吃“零食”等58个问题。

作者在编写本书的过程中特别注重科学性和实用性原则，信息比较丰富，相信每一位读者都能从中找到自己想要知道的营养知识，并在日后的实际生活中加以科学实践。这本书将为你的健康保驾护航。

序

健康是人类永恒的追求。早在1992年，世界卫生组织（WHO）就在著名的《维多利亚宣言》中提出了健康的十六字箴言，即健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。其中合理膳食是健康的第一大基石，可见合理营养对于保证和促进机体健康是多么的重要。随着我国经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，人们开始对自己的健康、饮食格外关心。近年来，虽然人们在吃上的开销越来越大，但我们的健康水平并没有得到同步提升，相反却吃出了诸多严重威胁身体健康的疾病，如肥胖、糖尿病、痛风等“富贵病”，这些都是与营养过剩相关的疾病。与此同时，一些维持和促进机体健康的必需营养素如维生素、微量元素、膳食纤维等摄入不足的发生率又居高不下。当前，人们在营养问题上存在着营养过剩与营养不足的双重困境。无论是营养过剩还是营养不足，都会给身体健康带来严重不良影响。所以，要想吃的科学，吃出健康，还必须了解一些营养科学知识。

近年来，营养与健康的关系大家都十分重视，人们对营养科学知识的渴求也越来越强烈。各种媒体如报刊、杂志、书籍、电台和电视台等不断推出一些营养科普知识宣传内容，虽然大多数的内容是科学严谨的，对于科学指导人们通过合理营养促进健康具有积极意义，但也有一些宣传资料缺乏充分的科学依据，有的甚至是耸人听闻的谬论，误导普通大众，如前些年曾

在我国内地风光一时的林光常宣讲的“牛奶有害论”，以及近期张悟本的“绿豆养生论”等。针对当前营养科普宣传中存在的良莠不齐的现象，中国营养学会常务理事、重庆市营养学会理事长糜漫天教授作为一名营养科学工作者深感责任重大，为了帮助人们更好地学习和应用科学营养知识，糜漫天教授组织他所领导的专家团队，编写了这本《营养问题专家访谈》的营养科普书。

本书以专家访谈问答的形式，针对人们在日常生活中经常遇到的营养问题，以及使人们普遍感到困惑或无所适从的营养养生观点，采用通俗易懂、流畅的语言给读者一一进行了详尽地解答，诸如为什么“五谷杂粮”是膳食的基础，怎样合理选用烹调油脂，怎样进行科学补钙，如何吃“零食”等58个问题。本书深入浅出地讲解了健康与营养的关系，并以生动具体的事实告诉人们怎么吃才能摄取足够的营养以及预防疾病，让人们身心健康。

本书是一本可操作性极强的营养与科学饮食指南。作者在编写本书的过程中特别注重科学性和实用性的原则，信息内容非常丰富，相信每一位读者都能从中找到自己想要的营养知识，并在日后的实际生活中加以科学实践，从而为自己的健康保驾护航。

最后，作者衷心希望，本书的出版能为广大读者的身心健康、家庭和谐与社会发展做出一定的贡献。

目 录

概述	1
问题1: 如何理解“五谷杂粮”应该是膳食的基础?	4
问题2: 为什么说人体所需的营养物质首先应该是从食物中获取? ..	8
问题3: 如何理解膳食的平衡是合理营养的关键?	11
问题4: 没有不好的食物, 只有不好的膳食.....	14
问题5: 如何引导居民正确合理地选用食用油脂?	17
问题6: 如何科学合理地摄取动物性食物?	20
问题7: 为什么一日三餐蔬菜和水果不可少?	24
问题8: 豆类食物一身是宝应该适当多食用.....	28
问题9: 喝牛奶有害吗?	31
问题10: 如何科学地进行补钙?	35
问题11: 如何正确看待食物当中的胆固醇?	38
问题12: 如何科学吃早餐?	42
问题13: 谈谈合理烹饪的重要性.....	45
问题14: 如何继承和发扬中国传统膳食?	48
问题15: 为何粗粮并非多多益善?	51
问题16: 为什么说中医养生理论和平衡膳食思想是协调统一的? .	54
问题17: 如何理解餐饮文化的发扬光大离不开科学营养指导? .	58
问题18: 如何科学合理使用营养素补充剂?	61
问题19: 提倡在家进餐可较好避免营养失衡.....	64

问题20: 如何真正使免费午餐更科学更合理?	67
问题21: 为什么不主张中老年人吃粗茶淡饭?	70
问题22: 为什么中式快餐也不提倡经常食用?	74
问题23: 怎样吃“零食”才合理?	77
问题24: 如何科学合理地选用“水”?	82
问题25: 为什么薯类被认为是健康食品?	88
问题26: “黑五类”究竟有什么样的保健作用?	92
问题27: 番茄和番茄红素有什么样的营养保健作用?	97
问题28: 为什么说植物化学物是“第八大营养素”?	102
问题29: 为什么牛奶豆浆不能相互代替?	105
问题30: 为什么鼓励适量多摄入菌藻类食品?	109
问题31: 为什么建议大家多食用海鱼?	112
问题32: 大蒜的保健作用和科学食用方法.....	116
问题33: 不同季节饮食调养有何不同?	119
问题34: 为何保健食品不能代替食品?	123
问题35: 食用转基因食品安全吗?	126
问题36: 辐照食品安全吗?	129
问题37: 如何正确看待速冻食品?	132
问题38: 如何科学选用奶制品?	135
问题39: 饮食防癌的说法是否科学?	140
问题40: 为什么地中海膳食模式值得推荐?	144

问题41: 亚健康人士的饮食调理.....	147
问题42: 为什么爱美女士不能忽略饮食调养?	151
问题43: 男人应该关注的饮食营养问题.....	155
问题44: 工薪阶层如何讲营养?	158
问题45: 公务员白领人士如何讲营养?	161
问题46: 健身运动不能忽略的营养问题.....	164
问题47: 儿童青少年营养过剩的问题.....	167
问题48: “富人”如何避免富贵病?	169
问题49: 为什么完全的素食并不利于健康?	173
问题50: 脂肪肝是吃出来的吗?	176
问题51: 糖尿病患者如何能轻轻松松讲营养?.....	180
问题52: 高脂血症患者如何科学调理饮食?.....	184
问题53: 痛风患者如何合理选用食物?.....	190
问题54: 饮食减肥应该注意的问题.....	193
问题55: 为何要适当控制和减少在外就餐?.....	197
问题56: 如何避免或降低蔬菜水果农药残留带来的危害?	201
问题57: 为什么只讲营养、缺乏锻炼不可能保持健康?.....	207
问题58: 如何评估你的膳食结构好坏?.....	210
附件1 食物营养成分速查手册.....	215
附件2 成年人身高体重与体质指数 (BMI) 对照表	230
参考文献	231

概 述

一、不良生活方式影响健康

健康是人类永恒的追求。联合国人类发展报告指出，健康是人的权利与尊严。健康是一种节约，健康是一种和谐，健康是人生的第一大财富。许多人把健康当作口号，现实生活中却忽视健康问题，只有当健康出现问题或失去健康后，方意识到健康的重要。所以今天我们看到许多人是“病死”而非“老死”。

影响健康的因素有很多。世界卫生组织（WHO）认为影响健康的因素中，8%取决于医疗条件，17%取决于自然环境和社会条件，15%取决于遗传，60%取决于生活方式。生活方式好的人患高血压、心脏病、中风、癌症、糖尿病的风险要低至少50%。WHO认为，通过控制吸烟、膳食合理和适宜体力活动，约80%的心血管疾病、糖尿病和40%的肿瘤是可以预防的。

“不健康的生活方式”也就是不好的行为或习惯！

现实生活中生活方式不健康的大有人在。包括饮食、生活、起居不规律，过度吸烟、酗酒，经常熬夜、夜生活频繁、睡眠不足，身体活动不足和缺乏体育锻炼，长时间看电视、打麻将、斗地主、网聊和打游戏，三餐不规律、膳食不平衡、能量摄入过多，经常在外就餐等多种不健康的生活方式，在节日期间尤为明显！

便捷的交通与通信工具，办公自动化、优越的生活和工作环境；城市化进程加快，绿地减少、活动场地有限；生活节奏

加快、生活压力剧增、竞争激烈；个人可以支配时间减少等都影响健康。

今天，上班族已经成为“坐班族”了，白领、职业人士、商界人士、政府公务员等群体已成为亚健康的主体人群。

慢性疾病已成为人类健康的主要威胁。慢性病造成的死亡占有所有死亡的60%，且发病年龄正在趋于年轻化，而不健康饮食和缺乏身体活动属于慢性病发病的最主要原因。2004年5月第57届世界卫生大会议通过“饮食、身体活动与健康”的全球策略，倡导健康饮食、适量运动，降低慢性疾病发生。

二、食物是人类生存的基础

开门七件事，柴米油盐酱醋茶。一日三餐不可少。今天我们基本解决了温饱的问题，开始关注吃的健康、吃的营养了。

“民以食为天”，食物是人类生存的基础。中华民族自古以来就有“医食同源”“药食同用”“寓医于食”的传统理论，有“食疗”的文化。由此可见，食物、营养不但是人们生存的物质基础，也是个体健康长寿的关键所在。

人体的健康有赖于大约50种营养物质。人体的63%是水构成的，另外有22%蛋白质、13%脂肪及2%的矿物质和维生素。营养物质或营养素包括蛋白质、碳水化合物（糖）、脂肪（油）、维生素（如维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、维生素B₂等）、矿物质（钙、铁、锌、硒、碘等）、植物化学物（大量存在于植物性食物中，如番茄红素、胡萝卜素、花青素等），人们摄取的营养物质不足或过量都会对健康带来损害。

那么，营养物质从哪儿来？人体每天必须摄取食物，目的在于获取人体所需要的各种营养物质。食物种类繁多，根据食物的营养特性，可以把我们生活中经常食用的食物进行简单

分类，如粮谷类食物（大米、面粉等）、肉蛋类、奶类及其制品、豆类及其制品、蔬菜水果等，不同的食物营养价值也不同，除了母乳能够满足婴儿前4个月营养需要外，没有一种天然食物能够提供我们人体所需要的全部营养物质。因此，日常生活中只有注重食物的多样化才可能满足营养的需要。

在过去20年的时间里，随着经济的发展，中国人食物结构发生了显著而快速的变化。今天，中国人吃得不科学，膳食结构问题大。“病从口入”有了新的含义：摄入多、消耗少；膳食结构不合理，吃得不科学、吃出了很多健康问题。与膳食相关的高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等慢性疾病发病率逐年上升，患者年龄不断下降。营养过剩导致超重和肥胖人群大幅度增加。我国总体人口近1/4，成人近1/3体重超重或肥胖，儿童青少年身体素质降低。不合理的膳食结构已经成为了各种慢性病的罪魁祸首。

以下我们以节目访谈的形式，通过糜漫天教授领衔的专家团队，给市民解答一些生活当中经常遇到但还难以弄清的营养问题，旨在帮助我们的民众更多地了解一些营养科学的知识，消除生活当中经常存在的膳食营养误区，达到促进健康的目的。

问题1: 如何理解“五谷杂粮”应该是膳食的基础?

主持人:近年来,我国肥胖人群越来越庞大,越来越多的人沦为减肥大军中的一员,人们尝试着五花八门的减肥方法,针灸、运动甚至“不吃饭”,而且还有很多人尤其是年轻女性,追求骨感美,也常常采用“不吃米饭或吃很少量的主食”来达到保持身材。糜教授,“不吃主食”这种方式是否合理?

糜教授:肯定是不合理的。你刚才提到胖人、年轻女性不吃主食,其实我国近年的某项调查也反映了这个问题;而且是全体人群步入这种误区。该调查显示现代人与过去相比,对谷类和根茎类食物的摄取量已经分别从 601 g 下降到 446 g, 147 g 下降到 73 g, 蔬菜和水果相对稳定,肉类和蛋类的消费,分别从 75 g 上升到 117 g, 11 g 上升到 26 g, 荤营养和素营养的比例失调,膳食宝塔严重倾斜。

古今中外的学者均认为“饭为百味之本”,所以,无论是古代的《黄帝内经》或现代中国、美国和加拿大的膳食指南,都强调粮食的重要性。《黄帝内经》中认为,饮食调养应以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,《中国居民膳食指南》则认为就要遵从“食物多样,谷类为主,粗细搭配”的原则。粮食是中国人的主食,是生命的动力,不吃主食会直接损害机体健康的,相反,以谷类为主,多吃五谷杂粮对人体大有裨益。

主持人:糜教授,你刚刚提到“五谷杂粮”,我们也常说“五谷丰登”“五谷为厚”,五谷杂粮到底指什么呢?

糜教授：“五谷杂粮”可以追溯至公元前2000多年，一种说法是稻、黍、稷、麦、菽（即大豆）；另一种说法是麻（指大麻）、黍、稷、麦、菽。但随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念在不断演变，现在所谓的五谷，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而五谷杂粮则泛指所有的粮食作物。在五谷里面，稻米和小麦由于口感好而通常被认为是细粮，而习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮，如玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、薯类等。

主持人：糜教授，按照膳食指南的说法，“五谷杂粮”是膳食的基础，但是，在我看来，五谷杂粮都是很平常的食物，好像营养价值也不高啊？

糜教授：此言差矣！谷类食物中碳水化合物一般占重量的75%~85%，但蛋白质含量是8%~10%，脂肪含量1%左右，还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，也是最经济的能源食物。越来越多的科学研究表明，以植物性食物为主的膳食可以避免欧美等发达国家高能量、高脂肪和低膳食纤维膳食模式的缺陷，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。因此，“谷类为主”是膳食的基础毋庸置疑。

而且，我们还强调“谷类为主，粗细搭配”。粗粮中含有丰富的营养素，如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱富含脂肪酸及丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其营养价值。如谷类蛋白质中赖氨酸低，而大豆富含赖氨酸，因此，粗细搭配更有利于合理摄取营养素。除此之外，粗粮还具有一定的药用价值呢。

主持人：粗粮还有治疗作用？糜教授，给大家介绍介绍。

糜教授：嗯，许多粗粮都具有一定的疗效。我国南方以大米为主食、北方则喜欢吃面粉。现在生活水平提高了，米、面吃得越来越精了，认为越白越好。确实，精米面口感更好，但是加工精度低一点的米，即糙米，对人体更有好处。糙米最大特点就是含有胚芽，其中维生素和纤维素的含量都很高，常吃能够起到降低脂肪和胆固醇的作用，糙米中含锌也很多，能够改善皮肤粗糙的情况。

小米也是非常容易购买到的粗粮，小米含有丰富的色氨酸，会促使一种使人产生睡意的褪黑激素分泌，所以小米也是很好的安眠食品。

薏米也有很多功效，中医上说薏米能强筋骨、健脾胃、消水肿、去风湿、清肺热等作用，薏米对女性来说是非常好的滋补品，大量的维生素B₁能够让皮肤光滑美白，还能起到抗子宫癌的作用。

再比如玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。我们都知道，膳食纤维可加速胃肠道蠕动，防止便秘，促进体内毒素排出，降低大肠癌的发病率；膳食纤维还可降低胆固醇吸收，预防冠心病等慢性疾病。玉米中含有一种特殊的抗癌物质——谷胱甘肽，它进入人体后可与多种致癌物结合，使其失去致癌性。玉米还富含微量元素镁，具有抑制癌细胞生长和肿瘤组织发展的作用。

荞麦，也是我们经常食用的杂粮之一，如荞麦面条，其含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，B族维生素烟酸含量非常高，是小麦的三四倍，烟酸和“芦丁”都是治疗高血压的药物，而且研究发现经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。苋