



营养 · 我之食

程志华 编

学苑出版社



营养 · 我之食

现代生活丛书

营养·我之食

叶小玲 李 琼 主编

程志发 肖运生 等编

学苑出版社

现代生活丛书
营养·我之食

学苑出版社出版
(北京西四颁赏胡同四号)
国防科工委印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 字数: 96 千字
1990 年 11 月第 1 版 1990 年 11 月第 1 次印刷
印数 0001—11000

ISBN 7-5077-0235-9/Z·32 定价: 2.50 元

目 录

第一章 饮食生活的要点在于适时	(1)
一、饮食生活的四大要素	(1)
二、早餐太丰盛结果变胖了	(2)
三、晚餐后尽量避免吃甜食	(5)
四、肌肉在夜晚产生	(7)
五、事前吃还是事后吃	(9)
六、蔬菜要和肉类一起吃	(10)
七、改掉饮食坏习惯	(12)
八、新的顾虑	(14)
九、合理调配每日饮食	(16)
 第二章 应该知道的饮食常识	 (25)
一、巧妙搭配食物的五味	(25)
二、医食同源使饮食法大为发展	(29)
三、调味品的药效	(30)
四、果品的药效	(32)
五、蔬菜的药效	(40)
六、食物的酸碱性	(42)
七、维生素的功效	(44)

八、推迟衰老的“铬”	(48)
九、神妙的纤维素	(49)
十、吃盐过多对健康有害	(51)
十一、白糖为何会被现代人排斥	(55)
十二、抛弃有毒的塑料食具	(57)
十三、少吃烧腊物	(58)
十四、科学时代择食难	(59)
十五、新潮食品害处多	(62)

第三章 应该吃什么，如何吃法	(64)
一、能获得健康效果的饮食秘诀	(64)
二、盲目信仰大蒜的害处	(66)
三、光吃蔬菜皮肤会变得粗糙	(67)
四、每星期吃一次稀饭	(67)
五、能把材料性质巧妙活用的植物油	(69)
六、薏仁能够恢复疲劳	(70)
七、时常吃一点苦味的食物	(71)
八、不使用白糖的甜味食品	(72)
九、最出色的梅干酸菜	(73)
十、营养价值极高的蜂蜜	(73)
十一、夏日应该多吃瓜	(76)
十二、超人吃什么	(77)
十三、天然食品未必有益	(79)
十四、脱脂食品能减肥	(81)

十五、现代饮食潮流	(82)
-----------------	--------

第四章 吃肉不会使人肥胖 (87)

一、吃肉最适合减肥	(87)
二、错误的吃法会增加胆固醇	(88)
三、没有比肉类更好的蛋白质	(89)
四、摒除弊害的肉类烹调	(91)
五、使鸡肉好吃的秘诀	(95)
六、生姜的效果	(96)
七、芥末能够帮助消化	(97)
八、防止腐败消除臭味用胡椒	(98)
九、消毒用花椒最好	(99)
十、蝉壳的意外效用	(99)
十一、香菇能够消除胆固醇	(100)
十二、肉食所不可缺少木耳	(102)
十三、能够防止肥胖的奢侈食品	(103)
十四、骨头汤的卓越效能	(104)
十五、使人返老还童的骨髓	(106)
十六、猪肺作成的高级菜肴	(107)
十七、喝茶不会积存脂肪	(108)
十八、餐后的甜点	(112)

第五章 汤类的卓越功效 (114)

一、牛肉汤可防止肥胖、贫血，	
----------------	--

并使人强壮	(114)
二、鸡汤对产后及恢复疲劳最有效	(115)
三、能够滋润皮肤的猪肉汤	(116)
四、蛋花汤能够补给蛋白质	(116)
五、鱼头汤能消除头脑的疲倦及老化	(117)
六、能治疗内脏发炎的绿豆汤	(119)
七、使肝脏强化的香菇汤	(120)
八、干贝汤能预防高血压	(121)

第六章 美容与健康的特效食品

一、内服外敷美肤品	(122)
二、植物油能使皮肤保持光润	(125)
三、怎样对付皮肤爆裂	(128)
四、营养与烦丝	(129)
五、控制饮食减肥胖	(131)
六、防止皮肤老化的食物	(132)
七、美丽肌肤、强精壮骨的龙眼	(133)
八、营养素极丰富的花粉	(134)
九、如何利用动物肝脏	(136)
十、对贫血有特效的羊肉汤	(137)
十一、莲藕汤的效果	(138)
十二、莲子的各种效能	(139)
十三、使人安稳入睡的枣汤	(141)

第七章 依年龄选择饮食	(143)
一、智力发育关键期的营养	(143)
二、使孩子聪明的健脑食品	(145)
三、儿童食物的选择	(150)
四、从小训练孩子吃有益的食物	(152)
五、青少年的食物摄取	(157)
六、成年人的饮食要点	(159)
七、老年人的营养餐	(161)
八、脑力工作者应避免高糖、 高脂肪食物	(163)
九、女性特别需要的营养素	(166)
十、孕妇需要蛋白质、钙和铁质	(168)
十一、营养充分可使妇女顺利度 过更年期	(170)
 第八章 未来的饮食	 (174)
一、应该配合自己的模式生活	(174)
二、以运动为生活目标的人应选择 我国或欧美饮食法	(175)
三、智慧型生活者的饮食设计	(177)
四、向往健康生活的人应选择日本型 饮食	(179)
 后记	 (183)

第一章 饮食生活的要点在于适时

一、饮食生活的四大要素

1982年，日本有一家超级市场在他们的宣传海报上，分别列出了必须限制摄取及增加摄取量的食品成份。

其中被列为必须限制摄取量的食品成份有热量、胆固醇、动物（性）脂肪、盐份及糖份，至于鼓励人们多摄取者，则是亚麻油酸、纤维、维他命A、E、钙质等。

这个广告完完全全地表现了现代人对健康的看法，非常具有时代感。为了健康大家都很关心应吃什么或不应吃什么。

事实上，饮食生活是由四项要素所构成，这四项要素分别是“吃什么？”“吃多少？”“如何吃？”及“在何种身体状态下吃？”

但通常人们最关心的，是“要吃多少才算好？”这个问题。一般营养需要量也依男女性别、年龄不同，以劳动量为基准，表示出每日应该摄取什么物

质的多少需要量。

不过上面的问题只不过是饮食生活四大要素中的一部分。“如何吃？”“在何种身体状态下吃”等，也是很重要的问题。

事实上，就算是完全相同的一顿晚餐，睡前四小时吃及睡前一小时吃，对人体产生的影响，也有相当大的差异。这个事实，可由翌日早晨的空腹情况或排便情形来推测。

“吃法”其实也是可以左右食物的营养效果的重要因素之一。

二、早餐太丰盛结果变胖了

“早餐一定要吃！”

“三餐一定要吃，如果缺一餐会影响身体的健康！”

这些都是我们时常听到的话。

但研究世界各民族的饮食生活史后我们发现，大部分的民族一天都只吃二餐。另外在动物（老鼠）实验中，虽然我们一直都保持随时都可以吃的状态下饲养，但老鼠却只在天刚黑及天刚亮时吃饵，其他时间就很少进食。

事实上，很早以前，人类也是实行二餐制。至于人们由二餐改变成三餐制的主要原因，是由于人

类白天的活动量与活动时间变长的缘故。

但是要所有的人每天都吃三餐是不合理的现象！当然，正在发育、生长的青少年、劳动量及运动量较大的人，以及从早就必须开始工作，且工作时间很长的人等，一天的确需要吃三餐。

但坐办公室的中年人，整天在家很少出门的人，若同样一天吃三餐，就会造成营养过剩。

“快点把饭吃完！慢吞吞的不怕迟到啊！吃青菜，不然会得病！你看、你看，你又把汤滴到桌上了！”

就目前的蛋、肉等，对从前的小孩来说，是一个星期顶多只能吃一次的。当时一般人早餐只吃些米饭、泡菜，午餐只吃米饭及蔬菜，晚餐也只吃蔬菜的饮食生活相比，目前的饮食生活确实是丰富的。

从前，动物性蛋白质和脂肪只是在晚餐时吃，若一大早就吃大鱼大肉，则被认为是不可原谅的浪费！由此，可见今日人们饮食的丰富。

近代营养学由于重视蛋白质，特别是动物性蛋白质，因此认为从早餐就开始食用含动物性蛋白质的食物，是件合理的事。因而也促进人们的早餐与午餐，进化到与晚餐相似的营养价值。

结果，许多小孩由于过于肥胖，纷纷患了各种病。

另外，现在的小孩对于食物的感受力，也不再

像从前的小孩般敏锐，吃什么都觉得差不多，对食也不会珍惜。

造成这种现象的原因，就是现在的小孩，不参与购物或是烹饪的事，也没有机会了解稻米的生长，鱼类的养殖，及粮食生产过程的缘故。“我不是一再要你小心一点吗？手帕、卫生纸带齐了没有？中午的饭钱有没有带……”

对着坐在餐桌边，仍然睡眼惺忪的小孩，妈妈像机关枪般不断地说着。

桌上摆的是米饭、火腿、蔬菜、鸡蛋等，昨天中午学校的营养午餐是涂了奶油的面包、猪肉和蔬菜，晚上吃的是米饭、鸡肉和蔬菜！

每天面对着这么富“营养均衡”的食物，正在发育的小孩确实无口味！他们每天只是不分早、中、晚餐，不断地在吃营养均衡的大餐，这是大人应注意的事。

事实上，我们应该制造一种气氛——小孩七点左右起来后，立刻坐在餐桌边，边用筷子敲碗边高喊“肚子饿了！肚子饿了！”才行。

这样就算父母不催促，小孩也会自己吃得饱饱的。

宪法上并没有规定每个人每天早上非吃饱饱的不可！因此，只要饿了就吃，才不会违背天理，保持身体的健康！

三、晚餐后尽量避免吃甜食

白糖经消化分解为果糖与葡萄糖，被人体吸收后分别转变成能量与脂肪，能量部分再被分解成水与二氧化碳。

肝脏、脂肪组织与肌肉等的白糖代谢活性，在一天二十四小时不同的时段，会有不同的改变。原则上，物质代谢的活性，随着太阳光强弱的变化而改变。而身体方面则受休息状态或活动状态强烈的影响。

我们曾以白糖为对象，研究过营养素的营养效果，是否会因活动与休息时的生活状态的不同，而对人体有不同的影响。

结果我们发现，虽然摄取的白糖量相同，但若摄取的时间不同，则会产生不同的结果。

我们让实验动物实行一日三餐制，并让它们在早、晚两餐之间自由地做运动。至于食物则准备了两种：一种是完全不含白糖的饲料，另一种则是含35%白糖的饲料。

我们将动物分成两群，一群早上喂含白糖的饲料，晚上再喂普通的饲料，另一群则正好相反。前一群由于在早上喂含白糖饲料，因此吃完后还有很长的一段时间可以做运动，而后一群则由于在晚餐

时食用白糖的饲料，因此一吃完就休息了。

喂养过一段时期之后，分别测量血中中性脂肪的浓度。

结果显示，虽然全天的白糖摄取量完全相同，但晚上喂含白糖饲料的一群，血中中性脂肪的浓度比另一群高得多。

由于运动具有抑制胰岛素分泌的作用，所以对白糖转化成脂肪的合成代谢系统也有抑制作用，结果加强能量代谢作用，使白糖变成能量的来源，分解成水与二氧化碳。

因此摄取白糖后立刻运动，可以降低肝脏将中性脂肪送入血液中，抑制血中中性脂肪浓度的升高。

所以如果能在适时摄取白糖，就能减少白糖促使血中中性脂肪浓度升高。

但是，白糖还具有刺激在体脂肪的贮存库——脂肪组织内的脂肪合成作用，这个作用是因为脂肪组织内的肝糖增加而引起的。

我们也利用老鼠实验早上吃白糖与晚上吃白糖后，对脂肪组织内的肝糖进行测量，是否也产生不同的影响？

结果显示，若是在早上摄取白糖，脂肪组织中的肝糖不会明显地上升，但若是在晚上摄取白糖，则在晚餐到隔日早餐之间的休息时段中，肝糖的量

会上升得很高。这项事实证实了“皮下脂肪的积蓄是在睡眠中进行的”这种说法。

像这样，摄取白糖的时机，对于贮存脂肪的合成与积蓄，有很大的影响力。这也说明了休息前摄取白糖，会使身体脂肪增加，同时也证实了白糖使人发胖的营养效果。

由此可见，白天吃的蛋糕会转变成能量，而晚餐后吃的甜点，会转变成皮下脂肪。因此晚餐后最好尽量避免吃甜食，最好改吃水果或喝茶，才是健康的方法。

四、肌肉在夜晚产生

人们常说“喜欢睡觉的小孩长得快！”

这种说法是有科学根据的！

肌肉主要是由蛋白质所构成，而蛋白质的合成是受到“生长激素”的刺激而产生的。生长激素受清醒时与睡觉时的支配，调节分泌情形，它在睡眠时大量分泌出来。

而睡眠则按睡眠的状态分为五种阶段，通常我们所谓的沉睡，在其中的第三与第四睡眠期。

这段时期被称为“徐波睡眠”，通常在入睡二～五小时后，就进入这种睡眠状态。徐波睡眠期是全天中体温最低的时段，能量消耗量也比醒着时约低

15%左右。

换句话说，整个睡眠期（约七小时）的全体能量消耗量，约比醒着时低 10% 左右，其中徐波睡眠期的能量消耗尤其低。

另一方面，虽然蛋白质的合成也需要能量，但它和肌肉运动所需要的能量相比，实在微不足道。事实上，徐波睡眠期能量消耗降低的原因，是由于肌肉细胞的运动量降低，以及物质的异化作用下降的缘故。

这样的细胞环境，能使在细胞中 ATP 贮存量大量维持，而这些 ATP 贮存量能促进蛋白质的合成。

此外生长激素的分泌也在徐波期达到最高潮，在这适当时机又刺激了肌肉蛋白质的合成。

由体内蛋白质合成的条件，我们了解什么样的饮食生活是促进小孩发育及为肌肉发达的最合理的饮食。

首先就是要让他在睡眠前进食，并且尽量让他食用会变成肌肉原料的良质蛋白质。另外，就是要让他有足够的睡眠。

因此对于正处于成长发育期的小孩与运动选手而言，以肉、蛋、奶等为主的晚餐，是很适当的选择。