



于康

吃好每天3顿饭

于康 著



权威专家悉心传授健康饮食方
吃好三顿饭 健康一辈子
人这一辈子一直在吃饭
怎样吃得最健康最智慧



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



于康

吃好每天3顿饭

于康 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为北京协和医院于康教授扛鼎力作。迄今最有用的百姓吃饭小百科!

在这本书里,于康老师用最平实的语言告诉您怎样吃好每天三顿饭,用最通俗的讲解告诉您怎样有效摄取营养素,用最实用的方法告诉您怎样选好每天入口的各类食材。大到营养科学,食品安全,小到一茶一饭一种食材,悉心传授营养知识,帮您掌握吃饭的智慧,教您吃得安心又健康!

书后附有于康教授特别推荐的40种健康热量食谱,更随书赠送于康教授健康语录彩色大拉页,方便读者随时随地学习健康饮食知识。

图书在版编目(CIP)数据

于康:吃好每天3顿饭/于康著. —北京:化学工业出版社,2012.5

ISBN 978-7-122-13813-2

I. 于… II. 于… III. 饮食营养学 IV. R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第046985号

责任编辑:李娜 马冰初 万仁英
责任校对:蒋宇

文字编辑:蔡大东
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14½ 彩插2 字数220千字
2012年9月北京第1版第5次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

吃好每天三顿饭

人这辈子从一出生开始，都要和食物打交道，如果以活到70岁的男性为主计算，那么一辈子吃下去的食物一共是50 ~ 60吨，也就是说一辆可以运2.5吨的卡车一共要运20 ~ 30车才能把你一辈子吃的食物运完。

人这一辈子要吃多少次饭呢？

平均算下来，人一辈子吃饭的次数是75000顿。男性平均有70岁寿命，而女性比男性还长10岁，女性要活到80岁，可能要吃8万顿，还不包括消夜。食物被我们以各种各样的方式吃掉，进入我们的身体，并且变成构成我们身体的一部分，我们的身体就像是一个湖，上游是我们每天吃的东西，下游是每天死亡的细胞和代谢的废物，如果上游的水源不好，每天流进大量的泥沙，还能维持湖泊的清澈和通畅么？

这么大的食物量流进人体这个湖泊当中，当然可能引起身体的变化。你在1小时以前吃下去的食物，就在你体内发生着作用。而你在2小时之后又要进食，新的作用又会产生。所以可以这么说，人就是人所吃的食物塑造的结果。国外所说的“YOU ARE WHAT YOU EAT”，就是说“你就是你吃的结果”，也就是说人就是人这一辈子吃下去的60吨食物所塑造出来的结果。

从极端一点例子来讲，一个70年都在吃素的人和一个70年都在吃肉的人相比，不仅是健康程度不一样，他们连性格都会产

生巨大的差别。现在科学已经发现食物可以改变性情。比如香蕉中含有5-羟色胺，可以引起人体快乐兴奋因子的增加，所以有些学者说香蕉是快乐食品。而有些肉里可能含有一些性急、急躁等情绪的因子，这些都可能对情绪造成影响。

有人会说，我已经吃下去这么多食物了，现在还来得及吗？当然来得及。营养的好处在于从任何年龄段开始都来得及，当然越小越好。

因为工作的关系，我每天接触到大量关于生病了应该吃什么、应该怎么吃、能不能吃一些昂贵的补品这类问题。作为一名营养医生，我深感人们对营养知识需求的迫切和一些营养误区的贻害。在吃这件事上，人们往往特有主张又特没主张。有主张在什么地方呢？专吃贵的、好的、难找的、不常吃的。没主张就是容易被误导，轻易相信什么灵丹妙药、吃一种东西能解决所有问题这类的说法。不客气地说，在中国，营养盲比文盲还要多一倍。

如何健康地吃，营养地吃，吃出一个健康的身体而不是有病的身体？尽管有的人花了一辈子的时间也不见得能真正弄懂，或者真正做出改变。但是相信只要我们认真地学习，吃好每一口饭，吃好每天三顿饭，积少成多一定会产生质变。

大自然造就人，同时也生发万物，人和食物相处了几百万年，共同进化，共同生存，其中自然有很多不言而喻的道理。所以人不仅仅应该懂得食物的营养，更应该尊重其中蕴含的道理，一辈子都要善待食物，要跟食物打好交道。

于 康

2012-3-18

后的关头遇到了一个实力强的对手，于是败下，他愤愤不平地找到自己的师傅，要求师傅教他一招绝技。师傅笑而不语，在地上画了一条线，要他在不擦掉这条线的情况下，设法使其变短。高手百思不得其解，最后不得不再次向师傅请教。没想到师傅却在原先那道线的旁边，画了一道更长的线。两者比较，原来的那条线，就短了。

健康与疾病的关系亦是如此，此长彼消，你自己变得更强壮，疾病就会弱下去，直至消失。如何使自己更强，吃的学问不可少。

于康教授的这本新作，不是一本教给你灵丹妙药的书，而是告诉你如何在众说纷纭的健康观念中树立自己正确的营养观念，不被错误的方法忽悠。

编辑这本书的过程中，我受益颇多，发现了自己在营养观念方面的误区：比如瘦人不得高血脂，比如生吃蔬菜营养更高，等等。真心希望能与读者朋友们一起分享这些心得体会，使广大读者朋友和我一样树立正确的营养观念，只有这样，才能真正解决自己的营养问题，才会少留下一些原本可以避免的遗憾。

编辑推荐

有这样一个故事，父子俩牵着驴进城，半路上有人笑他们：真笨，有驴子不骑！

父亲便叫儿子骑上驴，走了不久，又有人说：真是不孝的儿子，竟然让自己的父亲走着！

父亲赶快叫儿子下来，自己骑到驴背上，又有人说：真是狠心的父亲，不怕把孩子累死！

父亲连忙叫儿子也骑上驴背。谁知又有人说：两个人骑在驴背上，不怕把那瘦驴压死？

父子俩赶快溜下驴背，把驴子四只脚绑起来，用棍子扛着。经过一座桥时，驴子因为不舒服，挣扎了下来，结果掉到河里淹死了！

这多么像我们在各种健康言论中的选择。

国人好吃，有吃的文化，吃的规矩，吃的节气，比如立秋贴秋膘、冬至补一补等，凡此种种，讲究颇多，就是缺了吃的科学。生病之前是胡吃，什么都敢吃；一旦生病，又什么都不敢吃，或者连普通常识都不讲究了，就像那对骑驴的父子。

一个人要有主见，具备判断是非的能力，才不会被别人的意见左右走自己的路。这种思考从哪里来呢？来自正确的科学观念。

我们大部分人，总是在营养健康方面追求灵丹妙药，一招灵，一招鲜，殊不知这一招未必是适合你自己的那一招。

有个高手参加比赛，自己以为一定会夺冠。出乎意料，在最



吃好每天三顿饭

吃得不当引燃全身疾病 /2

营养的前提是安全 /4

不偏食，身体才能真的好 /7

到底什么该多吃，什么该少吃？ /8

《中国居民膳食指南》要记牢 /10

三顿饭，怎么吃 /14

健康早餐的黄金法则 /15

推荐6种明星午餐食物 /19

晚餐吃不好，疾病跟着跑 /23

您吃对顺序了吗？ /26

正确的上菜顺序该怎样 /27



三顿饭里的营养素

能量=生命，不要命的人才不吃饭 /30

没有能量就没有生命 /30

三大供能营养素 /32

能量不平衡，疾病缠上身 /35

食物能量计算“三部曲” /37

钾和钠，盐里面的朋友和冤家 /40

补钾多吃菌类和绿叶菜 /42

从高盐变成低盐，收缩压就能下降3毫米汞柱 /44

口味重，让你一年多长7公斤 /47

为什么我们的油摄入量会高出这么多呢？ /47

同样的一勺油，我们可以有三种选择 /48

高价食用油营养未必高 /50

橄榄油并非保健品 /52

不喝水一定会生病 /53

等到口渴再喝水就晚了 /54

人一天该喝2500毫升水 /55

饮水时间表 /56

不要偏信概念水，凉白开水就是最好的日常饮料 /57

维生素与维和部队 /59

维生素的鲜明“个性” /59

为什么要“补”维生素 /59

维生素A：夜视力和角膜保护神 /61

维生素D：强身壮骨有功效 /63

维生素E：抗衰老明星 /64

维生素C：解决困倦疲劳、牙龈出血 /64

维生素B₁与“脚气病” /65

维生素B₂与“烂嘴角” /66

叶酸与贫血 /67

食物中的营养彩虹 /68

嘴巴也“好色” /68

红色食物：抗衰老，保护心血管 /69

黄色食物：含有维生素E和膳食纤维 /71

黑色食物：含有抗氧化的好东西 /74

蓝色食物：强大的抗肿瘤功能 /74

白色食物：提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏 /75

膳食纤维为什么被炒得这么热 /76

膳食纤维：人体的“清道夫” /76

可溶性膳食纤维降低餐后血糖，不可溶性膳食纤维防治便秘 /77

矿物质，知多少 /78

人体少不了矿物质 /78

钙：担负着生命重要的生理功能 /79

铁：缺铁可引起缺铁性贫血 /80

锌：胎儿生长发育的“生命火花” /81

铬：“葡萄糖耐量因子” /82

硒：保护心肌有奇效 /83

食物是最好的美容品 /84

皮肤干燥可能是因为缺乏必需脂肪酸和维生素A /91

皮肤淤斑可能缺乏维生素K和维生素C /93

伤口迟迟不愈合可能缺乏蛋白质、锌和维生素C /94

皮肤出现湿疹皮疹可能缺乏B族维生素 /94



选对食材不生病

每天一餐应有一菌 /96

名贵食材的平民替身 /97

燕窝：豆腐、银耳也能移花接木 /98

海参：不如一天两个鸡蛋清 /102

人参：常吃萝卜赛人参 /105

鲍鱼：可比一天1~2袋奶 /107

鱼翅不如猪脚 /109

火龙果是不甜的高糖水果 /110

牛奶招谁惹谁了 /112

喝牛奶会致癌？ /112

早餐奶不能代替早餐 /113

舒化奶、有机奶、脱脂奶、高钙奶都是啥 /113

没有添加任何成分的奶最好 /114

骨汤补钙不如牛奶 /116

牛奶怎么喝？ /117

喝牛奶有四忌 /118

谈肉色变该不该 /124

肉类营养大调查 /124

不吃肉容易缺乏维生素B₁₂ /125

每天吃二两肉 /125

鱼肉：让好胆固醇升高，坏胆固醇降低，预防心脑血管疾病 /126

鸭肉：单不饱和脂肪酸接近橄榄油 /128

猪肉：含铁量比其他肉类高 /129

水果嚼疑天上味，一颗功效价千金 /130

水果开胃吗？ /130

吃水果要讲究三看五不可 /131

水果什么时候吃最好 /134

美容奇果——草莓 /135

苹果：含有丰富的水溶性膳食纤维 /136

维生素C之王猕猴桃 /138

蔬菜应该怎么吃 /142

知否知否，应是绿肥红瘦 /142

蔬菜购买不该看虫眼 /143

蔬菜放在冰箱里面也会损失维生素 /143

蔬菜巧烹味尤长 /144

日啖蔬菜1斤，苗条健康十分 /146

最好不要吃剩菜 /146

抗癌明星话芦笋 /147

不老“仙丹”卷心菜 /148

“餐桌上的降压药”——芹菜 /149

韭菜美名“洗肠草” /150

小小番茄保护心脏 /151

明目良品胡萝卜 /152

低脂纤维“罐头”——魔芋 /154

萝卜熟，医生哭 /155

土豆与谷类混吃可提高蛋白质利用率 /158

唯一含前列腺素A的洋葱 /159

怎么吃蒜最营养？ /160

分级选零食，好吃也不胖 /162

优选级零食：水果、坚果 /163

条件级零食：巧克力和海苔 /165

限制级零食：果冻、膨化食品、腌制食品、曲奇 /165

不吃主食，大错特错 /166

主食不能过于精细 /168

大米：盘中粒粒皆辛苦 /169

面：老年人最好吃发面 /172
粗粮虽好，亦有宜忌 /173
宋美龄活到106岁和燕麦有关系 /175
豆类：最具有营养价值的是黄豆 /178
玉米：国际抗癌协会公布的抗癌食品 /180
薯类：含有丰富的膳食纤维 /181
主食的最佳替代品——红薯 /182

吃鸡蛋会升高胆固醇吗？ /184

鸡蛋是平民饮食第一位 /184
柴鸡蛋只是口感好 /186
乌鸡蛋和普通鸡蛋差别不大 /187
毛蛋里面细菌多 /188
特殊加工的鸡蛋吃前最好蒸几分钟 /188
红皮鸡蛋VS白皮鸡蛋 /189

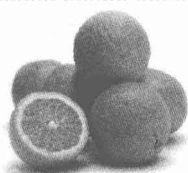
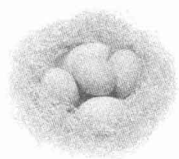
巧手烹调，热量食谱 /191

烹调术语知多少？ /191
如何让烹调达到最佳效果？ /194
选购质精味美的食物做原料 /196
巧用小小调味品 /198
每日三餐健康食谱1000～1100千卡 /200
每日三餐健康食谱1200～1300千卡 /203
每日三餐健康食谱1400～1500千卡 /207
每日三餐健康食谱1600～1700千卡 /210
每日三餐健康食谱1800～1900千卡 /214
每日三餐健康食谱2000～2100千卡 /217

吃好每天三顿饭

上篇

吃好每天三顿饭





吃得不当引燃全身疾病

在火烧赤壁的故事里，曹操因为北方兵士不习惯坐船，于是将舰船首尾连接起来，人立于船上如履平地，结果一个环节被火点着，全船覆没。人的生活方式就像这个连锁船，营养、运动、心理，一环扣着一环。不发生变化的时候，什么都好，一旦一环被破坏了，其他环节也跟着遭殃，而饮食营养就是其中最重要，也是最容易出问题的一环。

癌症是人人谈之色变的疾病，现在医学界认为40%的恶性肿瘤的发生、发展都跟人吃得不对有关系。美国和日本的人均生活水平是近似的。但是这两个国家老百姓得癌症的发病的状况就不一样。日本老百姓高发的癌症是胃癌。而美国老百姓比较高发的是男性女性都有的直肠癌、结肠癌、女性的乳腺癌。后来流行病学发现了一个现象，日本的第一代移民移居到美国后，纯血统的日本人在美国结婚生下的第二代的日本移民，从基因学上来看，是没有变化的。但是他从小生长在美国，在长大成人之后，就发生了变化，即这第二代移民的胃癌发病率比生长在日本本土的国民要低得多，但是他们的乳腺癌和结肠癌跟美国当地的同龄人基本持平。这就说明，并不是遗传导致他们的癌症变化的，而是生活环境的变化，吃喝的变化，运动、住宅的环境变化，也就是后天因素的变化而导致的。



火烧赤壁的时候，有人提议了，说人家用火攻怎么办？曹操心里有谱儿，大冬天的，怎么会有东南风呢，他要烧我先烧他自己。他对这个大势有判断，但是他没想到，大趋势下也有小的变动，结果就在冬至那天，有那么一小会儿，来了那么一股东南风，就让周瑜和诸葛亮抓住了时机，一下给他烧掉了。这就是大气候下出现的小变故。饮食习惯就像冬天这种大环境，而我们的生活几乎天天都存在这种大趋势下的小变动，比如今天应酬了，明天出差了，甚至出国了，这就是助长营养问题的东南风，而您吃进去的过多的脂肪、高盐、高糖，不言而喻，就是火烧赤壁的那把火，您每天给加把火，再吹点东南风，有多少个赤壁都给烧光了，所以说，人有相当一部分健康决定权是掌握在自己手里的，父母是无法选择的，遗传背景是无法改造的，但是为什么人在不同的环境里会产生不同的病症呢？是因为在不同的环境里，吃的喝的情况不一样。

从营养到运动，我们可以掌握大约50% ~ 70%的决定权，来决定你健康的走向。这也就是这里我们所说的营养的最根本的基础。如果人的健康都是由遗传决定的，后天的干预起不了作用，那我们所说的营养就没有意义了。

英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！



小贴士

什么是营养

说到营养，很多人觉得它就是一个简单的吃的问题，认为，现在生活好了，捡有营养的东西吃呗，营养还怕多么？认为只要吃得多，吃得好，营养就充足，身体就棒。这是一个很明显的误区。目前我国糖尿病发病率位居世界之首，高血压患病死亡率位居世界第二，心脑血管疾病死亡人数占世界的1/5，这都是吃得不当、不科学造成的。我们说的这种东西有营养，其实指的是营养素，也就是这种食物中包含了哪些营养素。营养是指营养素吸收的过程。



营养的前提是安全

诸葛亮平定南中之后，到了祁山，决定派出一支人去占领街亭作为据点。当时他身边还有几个身经百战的老将。可是他都没有用，单单看中参军马谡。马谡这个人确实读了不少兵书，平时很喜欢谈论军事，也出过一些好主意。因此诸葛亮很信任他，他派马谡当先锋，马谡没有打仗的经验，自以为熟读兵书，结果