

著名营养专家于康教授的贴心饮食方

吃好 比好吃 更重要²

于康谈怎么吃最健康

于康◎著

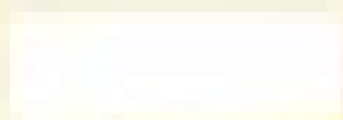
江苏科学技术出版社

中国居民膳食指南(2016)

吃好 比好吃 更重要

于康谈怎么吃更健康

于康 著




中国居民膳食指南(2016)

吃好 比好吃 更重要②

于康谈怎么吃最健康

于康◎著

 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃好比好吃更重要2:于康谈怎么吃最健康/于康著. —南京:

江苏科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5537-0108-0

I. ①吃… II. ①于… III. ①营养卫生—关系—健康 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225649号

吃好比好吃更重要2:于康谈怎么吃最健康

著 者 于 康

特约策划 张 靖 郭迎节

责任编辑 孙连民

特约编辑 陈 丽 何彦彦

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 三河市宏达印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11

字 数 116 000

版 次 2013年2月第1版

印 次 2013年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0108-0

定 价 28.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序：让合理营养伴健康同行

于康

我们注定要和食物相伴终生。一生之中，可能有50吨或者更多的食物进入我们的身体，并对我们的健康产生巨大而深远的影响。

人们从未像今天这般关注饮食对健康的影响。然而，不均衡的饮食使人们为之付出了巨大代价。2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。其中，成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿之多。与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万。高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到了1.6亿。大城市20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市由3.4%上升到3.9%。目前全国糖尿病患者为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。这些令人心忧的数据表明：在物质生活空前发达的今天，以不合理饮食为基础的不良生活方式，对人们的健康产生了巨大的负面影响。

我国是世界上最早关注饮食和健康之间关系的国家，也是世界上最早将食物按功能分类的国家。《黄帝内经》就曾经提出了著名的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理论，初步勾勒出合理膳食的基本轮廓。现代营养学的众多严谨的研究又提供了强有力

的证据，明确了营养和健康的密切联系。

作为北京协和医院的营养医生，我在临床营养的实践中，深切体会到人们对合理营养的迫切需求以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区。我和我的同事们曾编写过多部营养科普书籍，并借助各类营养宣教和咨询活动，用通俗易懂的方式在更大的范围内推广合理营养、平衡膳食的科学概念。我们的努力一直没有停止。在本世纪初，我们提出“做自己的营养医生”的口号，这也是我们多年科普宣教的核心思想，我们将本着这一宗旨，继续为大众提供更多、更好的营养宣教读物。

我真诚地感谢所有为本书的编写和出版做出贡献的老师和同道，特别感谢张靖和郭迎节两位女士给予的帮助；特别感谢出版社的编辑们为本书出版所付出的巨大努力和辛劳。

我愿用这样一句话与广大读者共勉：“做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！”

目录

序：让合理营养伴健康同行 I

第一部分 饮食循道，让营养不请自来

果蔬篇

- 土豆——可以代替主食？ 003
- 黑木耳——吃新鲜的更好？ 005
- 西红柿——生吃？熟吃？ 007
- 南瓜——降血糖急先锋？ 010
- 茄子——吸油=吃茄子减肥？ 013
- 野菜——饮食新风尚 016
- 菠菜——补铁好菜？ 020
- 菠萝——未经处理能直接食用？ 024
- 葡萄——连皮带籽一起吃 027
- 苹果——果皮有营养，不宜削皮吃 029
- 桃养人，杏伤人？ 031

主食篇

- 免淘米——真的不需要洗? 033
- 面粉——越细腻越白越健康? 035
- 大米——加碱熬粥更好吃? 038
- 汤泡饭——更容易消化? 041
- 豆类——小豆子大功效 043

禽蛋肉篇

- 火腿肠——方便美味又健康? 047
- 土鸡蛋——自然的都是最好的? 051
- 海鱼——并不是吃得越多越好 056
- 红肉与白肉, 到底哪个更好? 059
- 只要不吃肥肉, 就不会长胖? 063
- 动物油——要健康就应将它拒之门外? 067
- 食盐——多吃对人体无害? 070
- 橄榄油——怎么吃才健康? 073

饮品及其他篇

- 淡盐水——“去火排毒又美容”? 076
- 牛奶——是给牛喝的, 不是给人喝的? 078
- 纯净水——真的无菌健康吗? 083
- 酒——滴酒不沾最健康? 085

- 茶——酒后饮用能醒酒？ 089
- 啤酒——搭配海鲜绝妙无比？ 090
- 鲜榨蔬果汁——营养丰富的最佳饮品？ 092
- 功能性饮料——可以当水喝？ 095
- 巧克力——真的能把人变胖？ 098

第二部分 习惯好，让你与健康亲密接触

- 早餐，毫无疑问要吃 103
- 别把晚餐弄得过于丰盛 106
- 细嚼慢咽身体好 109
- 先吃与后吃，进食也得排队 112
- 五谷杂粮都需要，健康吃主食 115
- 掌握吃糖的限度 120
- 合理吃零食 124
- 吃素需讲究科学 129
- 盘点不健康的饮食习惯 133

第三部分 饮食有度，让疾病望而却步

- 痛风——合理饮食降低血尿酸 139
- 骨质疏松——补钙要看吸收情况 140
- 慢性肾衰——限制蛋白质摄入是关键 143

- 高血压——少盐多鱼防中风 146
- 维生素及矿物质制剂——中老年人要不要补充？ 149
- 肥胖症——能量负平衡是关键 152
- 脂肪肝——饮食控制是根本 154
- 便秘——成千上万人的困扰 156
- 糖尿病——科学饮食控制血糖 159
- 口腔溃疡——保证B族维生素的摄入 162
- 常见胃肠症状——给胃肠减减负 164

第一部分

饮食循道，让营养不请自来

果蔬篇

土豆——可以代替主食？

不论吃主食或吃土豆，只要控制摄入量，同时增加运动量，达到能量入不敷出的负平衡状态，就能产生减肥效果。否则，如果摄入量过多，或运动过少，不论吃主食或吃土豆，减肥都是空话。

减肥新说法——土豆代替主食

关于减肥的说法可谓层出不穷，方法也与时俱进。如今又有人提出用土豆来代替主食。这些人认为，土豆营养价值丰富，而且还是低脂肪食物。用土豆代替主食，可以减少脂肪和热量的摄入，从而达到减肥的效果。单从热量的角度看，这种方法似乎合理。但是，土豆真的能代替主食，满足人体营养所需吗？

“第二面包”——土豆

土豆的成分以淀粉为主，另含有丰富的钾，且耐加热，有“第二面包”之称。土豆中钾的含量很高，能够排除体内多余的钠，从而降低血压。土豆可为人体提供能量，还有一定的润肠通便作用。

正是因为土豆有这么多的优点，也因为它的淀粉含量能带来较之蔬



菜更高的能量，所以有些人选择用土豆代替主食，甚至只食用土豆以达到减肥的目的。这种方法究竟是否合理？让我们从减肥之道说起。

减肥需遵循减肥之道

减肥，其根本在于控制身体能量，使之处于负平衡。每天摄入的能量要小于消耗的能量，如此才能动员身体消耗内部已积聚的脂肪，达到真正意义上的减肥。

不论吃主食或吃土豆，只要控制摄入量，同时增加运动量，达到能量入不敷出的负平衡状态，就能产生减肥效果。否则，如果摄入量过多，或运动过少，不论吃主食或吃土豆，减肥都是空话。

小贴士

烹饪土豆的注意事项

削土豆皮时，除非污物已侵入皮内，否则切勿将皮削得太过，因为块茎的外皮较内皮更富含营养素。正确的方法是用洗菜用的刷子把外皮充分弄干净。

炸薯条、薯片时，油不宜加热到烟点，否则油脂分解产生的苦味和有害物质会被土豆吸收。因此，注意不要吃用暗黑色油或发烟油炸的土豆和其他食物。

土豆切开后容易氧化变黑，这不会对身体造成危害，因此食用时不必担心。

人们经常把切好的土豆丝、土豆片放入水中，泡掉过多的淀粉以便烹调，但注意不要泡得太久而使其营养流失。

黑木耳——吃新鲜的更好？

和一般的蔬菜水果不同，新鲜的黑木耳中含有一种卟啉类光感物质，食用后若受到太阳照射可引发皮肤瘙痒、水肿等。

黑色食品如黑芝麻、黑木耳等，都富含营养物质。然而，近年市场上开始出现新鲜的黑木耳，给人耳目一新的感觉，似乎比干木耳更有吸引力，于是就有了新鲜黑木耳是否比干木耳更好吃的争论。让我们先来看看黑木耳的营养成分。

黑木耳的营养成分

黑木耳含有十七种氨基酸，还含有铁、锌、硒、钼等多种微量元素，且富含维生素和亚油酸，有通便的功效。

黑木耳对健康的作用

黑木耳所富含的营养成分对人体健康产生很大的影响。

◎助消化

黑木耳中富含膳食纤维和植物胶质，能促进胃肠蠕动，消耗更多的脂肪，有助消化。

◎可能有助于调节血脂

黑木耳中含有一种类核酸物质，可以阻止血小板聚集，降低血液



中的胆固醇和甘油三酯的含量。

吃黑木耳要吃新鲜的？

现在，人们对食品安全、卫生的要求越来越高，对蔬菜水果的新鲜度更加重视。但是，需要提醒大家的是，不能对所有的食物都追求新鲜度，比如黑木耳。

和一般的蔬菜水果不同，新鲜的黑木耳中含有一种卟啉类光感物质，食用后若受到太阳照射可引发皮肤瘙痒、水肿，严重的可能会导致皮肤坏死、头疼、头昏、发烧、恶心，甚至呼吸困难。这种光感物质必须经过暴晒、浸泡才能去除其毒性。暴晒之后这种光感物质会被分解，浸泡可使其溶于水，浸泡时最好换水两三次，最大限度地析出有害物质。经过这些处理后，绝大部分卟啉被分解，不会再引起上述反应，而且更加美味。所以，挑选黑木耳的时候要慎重，不能一味追求表面的新鲜，需注意其是否安全无毒。

小贴士

挑选黑木耳小窍门

第一步，观察。好的黑木耳朵大均匀，耳瓣稍微展开。相反，耳瓣卷曲而粗厚或有硬块的则为不好的木耳。

第二步，品尝。好的黑木耳口感纯正没有异味，还有清香之气。市场上常见的掺假木耳多用明矾水、碱水或者糖水浸泡过，因此会有涩、咸或者甜的味道，尝一块即可鉴别。

第三步，水泡。用清水浸泡黑木耳，膨胀程度越高，质量越好。

西红柿——生吃？熟吃？

作为一种“水果型蔬菜”，西红柿经常被拿来生吃，生吃的好处是不会破坏其中的维生素。最近几年发现的茄红素又改变了人们西红柿要生吃的看法。

西红柿的吃法，争议多多

西红柿，又名番茄，因其口感清爽、营养价值丰富而备受人们青睐。随着人们对饮食健康关注程度的提高，关于如何食用西红柿出现了很大争议。

有人坚持说西红柿应该生吃，熟吃会破坏它的营养成分；有人则坚持熟吃才能充分利用西红柿的营养成分。究竟怎样吃西红柿才是对的呢？让我们先来看看西红柿的营养价值。

西红柿的营养成分对疾病预防有益

众所周知，西红柿中含有大量的维生素C，其实西红柿中还含有很多其他的营养成分。近年来，人们更是发现了可以预防癌症的番茄红素。

◎丰富的维生素

西红柿中所含的大量维生素C，可与其他物质一起参与骨胶原的合成过程，使皮肤保持弹性。西红柿中还含有芦丁和钾。西红柿也是维