

中国林业出版社

李淑媛 编著

一日三餐与健康

51.4

李淑媛，中国营养学会理事，中华医学会北京营养学会副主任委员。她从事内科、营养治疗三十余年，积累了丰富的诊断和治疗经验，并成功地将食疗运用于疾病的治疗和康复。

(京)新登字 033 号

一日三餐与健康

李淑媛 编著

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

长城印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5

字数 100 千字 印数:1—8000 册

定价:6.00 元

ISBN 7-5038-1338-5/Z·0156

目 录

一、富裕与吃	(1)
二、合理膳食的基本要求	(3)
(一) 选择食物要多样化, 千万别挑食	(3)
(二) 饥饱要适度	(10)
(三) 油脂要适量	(11)
(四) 粗粮和细粮要合理搭配	(12)
(五) 吃盐要适量, 一定要把酱油计算在内	(14)
(六) 甜食要少吃, 改掉吃零食的不良习惯	(16)
(七) 饮酒要适量, 酗酒是慢性自杀	(16)
(八) 一日三餐分配要合理	(17)
三、一日三餐巧安排	(18)
(一) 早餐, 决不能凑合	(18)
(二) 午餐是一天体力的加油站	(20)
(三) 晚餐, 粗茶淡饭, 益于寿	(21)
四、四季分明, 膳食得当	(22)
(一) 一年之季在于春	(23)
(二) 夏日炎热, 伤津耗气, 勿贪生冷	(25)
(三) 金秋之季, 宜平补	(27)
(四) 冬季是养藏季节	(29)
五、家庭采购食品小经验	(31)
(一) 家庭采购食品要注意的几个问题	(31)
(二) 识别真假	(32)
(三) 可常备的保健食品	(38)

六、学会几手烹饪技艺,丰富家庭生活	(41)
(一) 常用烹饪方法和健康的关系	(42)
(二) 推荐几种家常饭的做法	(44)
七、怀孕之后	(50)
(一) 孕妇的膳食营养特点	(51)
(二) 怀孕各阶段的膳食	(55)
八、哺乳期母亲膳食	(61)
(一) 母乳喂养婴儿要坚持多久	(62)
(二) 上班后如何坚持母乳喂养	(62)
(三) 哺乳期乳母的膳食	(62)
(四) 催奶食疗方法	(65)
九、中学生拼搏、苦斗期的膳食	(66)
(一) 升学考试期间,考生的营养需求	(67)
(二) 考试期间的膳食	(68)
(三) 营养补品帮不了考生忙	(68)
十、老年人的膳食	(70)
(一) 影响老年人健康的因素	(70)
(二) 老年人的生理变化与饮食的关系	(71)
(三) 谈老年人的“补”	(72)
十一、更年期的膳食保健	(71)
(一) 更年期的变化	(74)
(二) 更年期常见病	(75)
(三) 更年期的膳食保健	(76)
(四) 粥的保健作用	(76)
十二、胃肠病的饮食调理	(78)
(一) 胃肠道的功能是神奇的	(78)

(二) 胃肠道的负担是繁重的	(78)
(三) 消化系统的各器官分工细致	(79)
(四) 消化道第一关口常见故障 返流性食道炎	(81)
(五) 胃十二指肠溃疡	(85)
十三、胆囊炎、胆结石的饮食	(93)
(一) 一日三餐要注意的问题	(94)
(二) 食谱举例	(95)
(三) 可选用的药膳食疗方	(96)
十四、排除废物的痛苦——便秘	(97)
(一) 便秘常见原因	(97)
(二) 便秘的饮食调理方法	(98)
(三) 治疗便秘的食疗方法和药膳方	(98)
十五、高脂血症的膳食	(100)
(一) 胆固醇增高的危害	(100)
(二) 甘油三酯增高的危害	(101)
(三) 请定期查血脂	(101)
(四) 胆固醇、甘油三酯和饮食的关系	(101)
(五) 治疗高血脂, 铲除祸根	(102)
(六) 可降血脂的食物	(103)
(七) 降血脂的药膳食疗方	(103)
(八) 常用食物含胆固醇量	(104)
十六、肝炎、肝硬化病人的家庭饮食护理	(105)
(一) 肝炎病人的家庭饮食护理	(106)
(二) 肝硬化病人的家庭饮食护理	(110)
十七、糖尿病 富贵病	(113)
(一) 什么是糖尿病	(113)

(二) 糖尿病是如何引起的	(114)
(三) 糖尿病人的饮食调整目的	(115)
(四) 糖尿病人的饮食	(115)
(五) 糖尿病人的餐次	(116)
(六) 糖尿病人的膳食要多样化——食品交换份法	(116)
(七) 糖尿病人可选用的药膳和食疗方	(121)
(八) 糖尿病与怀孕	(124)
(九) 糖尿病与儿童	(126)
(十) 儿童糖尿病的饮食	(127)
十八、要减肥,必吃苦	(128)
(一) 怎样判断肥胖程度	(128)
(二) 肥胖的原因	(129)
(三) 减肥的可行方法	(130)
十九、肾脏病人的家庭饮食	(132)
(一) 合理膳食是肾功能恢复的保证	(133)
(二) 急性肾小球肾炎	(134)
(三) 慢性肾功能衰竭	(136)
二十、痛风病人的饮食	(138)
(一) 痛风的由来	(138)
(二) 痛风病人的膳食	(139)
二十一、中风病人的饮食护理	(140)
(一) 中风的原因	(141)
(二) 影响中风病人营养的原因	(141)
(三) 中风的预防和中风后的膳食注意事项	(141)
二十二、肿瘤病人放疗和化疗时的饮食	(143)
主要参考文献	(153)

一、富裕与吃

在粮油计划供应时期，精米、精面在节假日用来改善、调剂生活，用来招待客人。平时，糙米、标准粉、杂粮当家。平时吃饭讲究“饱”字。现在富裕了，吃饭讲究“好”。于是家家餐桌上很难看到粗粮、杂粮。在一些青少年的印象中，手拿窝头的人，一定是污黑的脸上，愁云密布、衣服褴褛的贫苦者。而商店卖的玉米窝头以它小巧和精美的包装，冠以金糕、御膳的美称，而成了一种品赏的奢侈品了。不少人认为：“富”就要吃的“精”，似乎生活只有这样才协调。

作者多次接触到西方的营养学家，他们赞美中国的传统膳食结构。西方国家将粗粮、杂粮和无污染食品、食物纤维等放到健康食品店出售，价格比精制食品高出许多。东方人感到奇怪，这是文明？还是愚昧？

随着开放，西餐逐渐被中国人接受。西式甜点，如雪糕、冰激凌以它们的精美造型和美名，吸引了孩子和年青人，这些甜食伴随着孩子们走进幼儿园、学校和公园。西式甜食店成了年青人和父母带孩子潇洒的场所。不少人将喝咖啡、吃西式冷食作为风度和身份的象征。有资料证实，西方国家人均全年食用蔗糖量达40·50公斤。当他们发现这种饮食习惯给他们的健康带来灾难，开始向东方人和中国人请教“吃”的方法时，我们有些人却盲目“引进”了这种过时的洋习惯。

孩子是父母的希望。为了让孩子长得又高又壮，又聪明。听说“高蛋白食物健脑”，就认为吃的越多越好，结果过食造成

孩子厌食。有些父母为了让孩子考入名牌学校，寻求健脑益智的妙方，在眼花缭乱的保健品中不知所措。

在生活中不少对客人、上级和客户表示热情、尊敬、真诚的形式之一，就是请“吃”。热情和诚意的程度是以宴席的价格衡量的。价格是客人的地位、权力的象征；是主人实力和虔诚的代表。现在风行起来的“自助餐”，已失去了原来的含义，有的人将自助餐变成了吃一餐，三日不饿的随便餐了。这种吃法，既损害了社会风气，又损害了健康。

下面我想告诉读者一些真实的数字。

1976 年以来，我国五种疾病死亡人数顺序是：

恶性肿瘤，128.03/10 万；

脑血管疾病，121.84/10 万；

心血管疾病，92.53/10 万；

呼吸系疾病，92.18/10 万；

意外死亡（包括车祸），40.43/10 万；

还有糖尿病的发病率是 1%，我国现有糖尿病患者有 100 多万。每年还有数万新的糖尿病患者被检查确诊。

心血管疾病 1962 年在我国的发病率是第 8 位，现已上升为第 3 位。脑血管疾病 1962 年处于第 7 位，现已上升到第 2 位。

这些疾病的发病原因中，由于饮食不合理占的比重较大。也向人们提示：合理膳食和人的健康的关系如此密切，也告诉人们用现代营养知识来指导我们的饮食的迫切性。只有用知识才能取代我们对“吃”的愚昧和误解。

二、合理膳食的基本要求

人类对营养的认识是在漫长的生活实践和与疾病的斗争中逐渐深刻的。现代对“营养”的解释是：营养是人类摄取食物满足自身生理需要的必要生物过程。人体的各种生理活动需要多种营养物质。这些营养物质之间必须按照一定的比例相互配合，才会使生理活动正常进行。这就要求我们的一日三餐合理，才能保证身体健康。

合理膳食，也叫做平衡膳食有下列基本要求。

(一)选择食物要多样化，千万别挑食

1. 民以食为天

中医认为，人的生命活动就是不断消耗能量，又不断补充能量的结果。中医所讲的“气”，就是生命活动的物质基础。它来源于食物。一旦食物供应不足，“气”就要耗散、削弱，以致危及生命。俗话说，疾病是三分治，七分养。从养字的繁体“養”的写法也可以看出食物的重要作用来。它是由“羊”和“食”组成。古人早就认识到动物食品和谷类食品共同食用，是有益于健康的。所以，自古就有“民以食为天”的说法。我们的菜篮子工程也是保证营养供应的重要国策。

人的生命从第一个细胞开始，到生命的终止，都要从食物中获取营养物质。营养物质有许多种。若将发挥营养作用的有效成分分类，则有六人类：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和微量元素、水。这些营养成分分布在不同食物中。

2. 营养素和人体健康的关系

六大营养素的作用是保证人体正常生长发育；保证人体有充沛的精力学习和工作；保证身体有防病、抗病的能力。但它们在保证人体健康方面有着不同的作用。谁也代替不了谁。它们也不可能集中在几种食物中。所以，每天的膳食中必须保证六类营养素的供给，还必须吃多种食物才能得到充足的各类营养素。

3. 六种营养素的分工

(1) 蛋白质

号称人体的第一要素。是生命的物质基础。蛋白质是人体发育的关键物质。它与脑细胞的数目、功能的完善、智力、个子的高矮和抗病能力、遗传有着直接关系。人每天食人的蛋白质的质和量直接影响着人的一生。人类获取蛋白质是从粮食、豆类、奶类、蛋类、鱼虾类、禽类、畜肉类中来。其中奶、蛋、鱼虾、禽肉和畜肉中所含的蛋白质是优质蛋白质，其次是豆类。粮食中的蛋白质是属于半完全蛋白质。不同的粮食中由于某些氨基酸不足或缺乏，使其蛋白质的营养价值也降低了。优质蛋白质含有人体所需的8种必需氨基酸。并且，每一种氨基酸的含量及其它们的构成比例都能满足人体的生理需要，人体对其的吸收、利用都比较充分。

不同年龄对蛋白质的需要量是不同的。总的来说，蛋白质供给的热量应占全天热量的15%左右。按年龄分别是：婴儿按每公斤体重，每天2—4克。1—5岁每天约40—50克。6—12岁每天约50—70克。少年(13—16岁)每天约80克。成年人每天约70—80克。孕产妇每天约90—100克。

人体利用食物中的蛋白质在体内分解，再合成人体自己

的蛋白质。这些蛋白质分别参加脑组织、神经、肌肉、消化酶、激素、血液和抗体等等的组成。出生1—46天的新生儿每公斤体重每天合成自身蛋白质约18克左右。10—20月的婴儿每公斤体重每天合成6.9克蛋白质。青年人(18—25岁)每公斤体重每天合成3.3克左右。老年人(60岁以上)每公斤体重每天合成2.7克左右。可以看出蛋白质对人体的重要性,尤其是小儿和年青人。

蛋白质如此重要,但决不是食用越多越好。过多食用蛋白质会加重肝、肾、脑的负担,对身体健康不利。蛋白质摄入不足或缺乏,成年人表现为极容易疲劳、体重减轻、抵抗力下降、血浆蛋白减少等。小孩对蛋白质缺乏的反应十分敏感,表现是生长缓慢、贫血、智力发育差、消瘦、抵抗力差等。严重时发生水肿,最终可危及生命。

(2) 碳水化合物

也是人们常说的“糖”。它包括有单糖(如葡萄糖)、双糖(如蔗糖)、多糖(如淀粉)。它是人体能量的主要来源。身体内有不少组织和器官是由糖参与组成的,如肝脏、肌肉、血糖。同时,体内的许多物质代谢也必须有糖的参与。食物中的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质只有在进食碳水化合物充足时,吸收、利用才最充分。所以,碳水化合物在人的生命活动中起着重要作用。人体对碳水化合物的需要量大,占全天热量需要量的60%。但身体内储存量小,如饥饿过度会发生低血糖。所以,每天要保证补充碳水化合物。

碳水化合物广泛存在于自然界中,它属于来源容易又经济的营养素。我们主要从粮食、瘦肉、肝脏、豆类、蔬菜和水果中获得。

单糖和双糖在肠道内极易吸收,很快可进入血糖。但排泄也很快。多糖(如淀粉)是由很多单糖组成,在体内逐渐分解成单糖,可源源不断供应身体需要的糖和热量。

(3) 脂肪

脂肪也是人体能量的重要来源。一个人全天所需热量应有 20%~30% 由脂肪供给。脂肪还是大脑、神经组织不可缺少的成分。人体所需的维生素 A、维生素 E、维生素 D 和维生素 K 的吸收利用,也必须有脂肪的参加。有重要生理作用的必需脂肪酸也是脂肪供给的。脂肪还和蛋白质结合成特殊功能的物质,参与酶、激素的重要生理活动。食物的烹调缺少了脂肪,也会使我们的一日三餐单调无味,大大降低我们的食欲,脂肪使我们的食物变得有滋有味。

我们食用的脂肪来源于动物脂肪和植物油。由于它们结构的不同,对人体健康的影响也不同。这将在后面的有关章节详细说明。

(4) 矿物质和微量元素

人体内有 20 多种矿物质,其中包括这些年让人们觉得很神秘,又在营养保健、延年益寿方面大作文章的微量元素。其中钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等七种元素占人体矿物质重量的 60%~80%。其它元素如铁、铜、碘、锌、锰和硒在人体内的总重量极少,有的是用毫克或微克计算的。

这些矿物质和微量元素虽然不供给身体热量,但它们直接参加身体组织的组成和维持体内的各种平衡、稳定。比如,钙、磷、镁是骨骼和牙齿的主要成分;钾、钠、氯与蛋白质共同维持细胞内外液体的渗透性、液体的相对稳定;维持体内由于代谢而发生的酸碱变化;维持和调整神经、血管、心脏的兴奋

性,使其适应各种状态的需要;各种酶和激素的组成或激活都离不开这些元素。

如果缺乏某种或某些元素,会发生许多疾病,有些疾病是不可逆转的。比如,小儿缺钙则患佝偻病。中老年人缺钙易患骨质增生和骨质疏松,极易发生骨折。缺铁患贫血症。缺碘患地方性甲状腺肿,不仅因大脖子影响外观美,还会发生痴呆、矮小等。缺硒时,可发生心肌类和心力衰竭,也可发生癌症。缺锌可使小儿生长发育迟缓、智能低下、免疫功能下降,也是某些癌症的发生原因。

成年后,这些矿物质在体内的含量相对稳定。成年后对这些矿物质的需要量也相对稳定。但体内矿物质代谢要吐故纳新,每天要排出一定量的矿物质,也要补充一定量的矿物质,才能保持平衡。食物是矿物质的最好来源。在这里要提醒大家的是,一些金属元素对人体的作用尚无研究结论,特别是抗癌、延年益寿等方面。所以,千万不可听信某些宣传,盲目补充微量元素。

(5) 维生素

它是一类不供给身体热量,也不参加身体组成的营养素。在身体的各种物质代谢中起催化作用。人体对它们的需要量很少,但作用很神奇。有的每天只需要几十毫克,甚至几微克便能使极其复杂的代谢正常进行,如果缺乏了,人体会表现出各种病理反应,甚至生长发育停滞及患更严重的疾病。比如,维生素B₂,又叫核黄素,一个人一天仅需要1毫克左右。如果食物中缺乏,就会患口角炎、舌尖炎。维生素C,又叫抗坏血酸。一个人一天仅需要50毫克左右。如果食物中缺乏,就会患齿龈出血、抵抗力下降、心肌炎和癌症。其他维生素也是如

此。维生素主要分布在绿叶蔬菜、水果、粗粮、糙米、肝脏、肉类、鱼虾、奶蛋中。

维生素缺乏不会因一、两餐或一、两天未吃立即发生疾病，它是逐渐发生的。当食物中长期缺乏，体内的储备已动用，仍不能满足生理需要时，才会发生疾病。

根据维生素的溶解性，可分为两大类。一类是水溶性维生素。极容易溶解水，身体也极容易吸收利用，体内储存的少，很容易排泄，也容易患缺乏症。主要有维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、维生素C、尼克酸、叶酸。第二类叫脂溶性维生素，它溶解在脂肪中才能吸收利用，在体内排泄慢，容易蓄积。如蓄积过量可发生中毒症状。主要有维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。

(6) 水

它是万物之源。人离开水无法生存。各种营养物质要溶解在水中才能被吸收利用。代谢产生的废料、有害物质也要溶解在水中，通过尿、粪、汗排出体外，水是稳定体内环境的重要物质。人体重量的65%是水。人如果因腹泻、大量出汗丢失了大约20%的水，生命就难以维持了。一个人每天需要水约2500毫升，其中包括食物中的水，比如，蔬菜、水果、饭中的水。

(7) 膳食纤维

膳食纤维属于碳水化合物中的多糖。虽然营养学家还没有称它为必需的营养素，但它对人体的健康做出的贡献是以上六种营养素所不能比的，也不能替代的。当家中请客时，往往端上鸡、鸭、鱼、肉、虾表示对客人的热情和真挚，很少有人把杂粮、蔬菜当作待客菜。

膳食纤维有几个特点：

①它在肠道内不能被消化酶消化，不能在肠道吸收；

②它不供给人体热量；

③它的直接作用是增加粪便量，这是最重要的。在讲清原因之前，我先讲个真实故事。有人对非洲贫民的膳食、排便量以及肠道癌症的发病率同英国皇家海军进行了比较。结果发现，非洲贫民的膳食粗糙、质量差，多膳食纤维，低脂肪。排便量一天约在 0.5—0.75 公斤。奇迹出现了，肠道癌症发病率很低。而英国皇家海军的结果却相反。一穷一富，结果却使人意外。这是膳食纤维的功劳。

膳食纤维能增加肠蠕动，缩短粪便在肠道存留的时间。对于那些有习惯性便秘的人，特别是中老年人、高血压患者、冠心病患者、心肌炎患者，可以增加排便的安全性。为那些难治疗的便秘，解决了排便之苦。

膳食纤维使食物的代谢废物和其它有害物质能很快通过肠道排出体外。减少了吸收量，这对预防肠道肿瘤和其他系统的肿瘤有不可低估的作用。

膳食纤维在肠道遇水膨胀，并有吸附作用，它能吸附过多的脂肪、糖，使其随粪便排出体外。这对降血脂、降血糖、预防胆囊炎、减肥都有作用。绿色蔬菜、水果、粗粮、豆类、野菜都是食物纤维的最好来源。

由以上可以看出，只有食物才能最充分供应身体所需的各种营养素，人必须吃各类食物才有可能获取充足的营养素。挑食、偏食的不良饮食习惯对健康不利。那些把健康、长寿、丽颜的希望寄托给补药、营养品及化妆品的想法是不正确的。

（二）饥饱要适度

饥饱适度，是指一个人每天吃的食物从热量讲，要能满足一个人一天生理、工作、学习等方面的需要。从营养成分讲，要能保证供应充足的各种营养素。这就叫做营养平衡。如果每天吃的食物超出一个人的需要，过多的热量和营养物质就会转变成脂肪，贮存在腹部、脸部和四肢，身体内部则在心脏、肾脏、肝脏、胃肠周围包裹上厚厚的脂肪。人就“发福”了。这里的“福”字可不是好兆头。相反，有的人挑食、偏食或怕胖盲目节食，因热量和营养素摄入不足而消瘦无力，工作效率低，容易早衰，更谈不上“美”了。作者曾见一位减肥而节食的患者，由于惧怕“胖”而拒食，最后导致神经性厌食。原来十分漂亮的她，骨瘦如柴，最后在饥饿中结束了年轻的生命。

饥饱适度的衡量标准是：首先，吃饭后觉得饥饿感消失，全身有轻松感。但有些人食欲特别好，尽管他的劳动强度不大，他必须吃大量食物后，才有饱腹感。衡量食物进食量是否合适，比较准确的方法是观察体重变化。在一段时间内，体重能维持不变，说明食物的摄入量是合适的。

体重是衡量一个人是否健康的一个较准确的指标。首先，不同年龄、不同身高都应有一标准体重。一个30岁的男性，身高175厘米，他的标准体重应该是75公斤。如果60岁，身高175厘米，他的标准体重应该是67.5公斤。营养学提出，一个人的体重如果在标准体重范围内（ $\pm 5\%$ ），在这种状态下，人身体内的各种生理机能、各脏器的功能都处于最佳状态。一个人在一段时间，体重变化明显，都是不健康的表现，应该详细检查身体，查明原因。这样，才能对疾病做到早发现、早治疗。

(三) 油脂要适量

用于烹调食物的油脂有两大类,动物脂肪和植物油,也就是俗话说的荤油和素油,它们统称油脂。食物经过油脂的煎炒烹炸变得醇香可口,能刺激食欲,利于食物消化和吸收。脂肪还有助于脂溶性维生素的吸收利用。这几种维生素分别与视力、上皮组织修复、骨骼、脂肪代谢、抗衰老、抗癌和止血有关。

通常认为中老年人及患有高血压、高血脂和心血管疾病、糖尿病人和某些癌症病人要少食用油脂,特别是动物脂肪。还有人认为植物油对身体无害。这些认识正确与否,先从它们的结构和生理作用谈起。

动物脂肪的化学组成中脂肪酸是饱和脂肪酸占比例大。动物脂肪熔点高,吸收缓慢,在胃肠中存留时间长。饱和脂肪酸在肠道能促进胆固醇的吸收,单纯的胆固醇在肠通内的吸收率只有30%,当食用动物油时,胆固醇的吸收率可增加一倍。血液中的胆固醇水平也明显升高。血液中胆固醇的水平动脉硬化、冠心病的发病有直接关系。因此,中老年人和已患高血脂、心血管疾病的人应该限制动物脂肪。

植物油的化学组成中的脂肪酸是不饱和脂肪酸占比例大。不饱和脂肪酸能调节体内的脂肪代谢,能降低胆固醇。人体所需要的必需脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸均是不饱和脂肪酸。

无论是动物脂肪,还是植物油都是脂肪。脂肪是高热量食物。一克脂肪可供人体37.65焦耳(9千卡)热量,相当于一克蛋白质和碳水化合物的总和。所以,脂肪在一个人一天膳食中应占20%—25%的比例较合适,约30—50克。其中不饱和脂