

中国科普作家协会组织编写

中老年健康热门话题

赵霖

QIAO LIN

QINSHIYU YINGYANG

谈饮食与营养

◎赵霖 编著

福建科学技术出版社



中国科普作家协会组织编写

中老年健康热门话题

赵霖



谈饮食与营养

◎ 赵霖 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵霖谈饮食与营养/赵霖编著. —福州:福建科学技术出版社, 2002. 9(2003. 1 重印)

(中老年健康热门话题)

ISBN 7-5335-2037-8

I. 赵… II. 赵… III. 食品营养—基本知识
N. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060901 号

书 名 赵霖谈饮食与营养
中老年健康热门话题

作 者 赵霖

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建省地质印刷厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 4.625

插 页 2

字 数 92 千字

版 次 2002 年 9 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 3 次印刷

印 数 20 001—25 000

书 号 ISBN 7-5335-2037-8/R·440

定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前言

我们都知道，要想身体健康，保持良好的饮食习惯是非常重要的。因为我们是靠食物维持生存的。据统计，一个人一年的平均饮食消费量达1吨之多。人之所以能够维持生命、工作、思维，都是依靠食物中的营养供应。然而有些人并不太相信营养，原因是觉得它不像吃药那样“立竿见影”；殊不知，如果膳食安排不合理，就会每天都在损害健康，日久天长，自然会带来百病丛生的后果。

营养学是一门既古老又新兴的学科。“皮之不存，毛将焉附”，营养学是立足于食物的功能而产生的。在中国悠久的医学发展史中，食疗的出现和应用，为中华民族追求健康提供了切实可行的途径。现代营养学是在营养生理学和生物化学的基础上逐渐形成和发展起来的一门综合性学科，她不仅研究食物营养素成分和人体的

前

言

新陈代谢，同时也包括了食品卫生、食物资源的开发和合理利用等众多方面的内容。总之，营养学是为人类健康服务的一门学问。无论什么人，不管其是否意识到，都离不开营养学，因为每天人人都要吃饭。营养学研究的课题是吃什么和怎么吃，就是告诉人们应当如何科学地吃饭，使生命更具有活力和创造力。营养可以影响你的思想、行为和感受，营养与你的心理、生理状态有关，总之，营养状态的好坏和正确与否将决定你生命的价值和个人的成就，同样也与整个民族的健康素质紧密相连。法国一位著名学者曾经说过如下一句名言：“一个民族的命运，要看她吃的是什么是和怎么吃。”人类自开始农业生产活动以来，伴随经济生产活动的发展也带来了膳食结构的变化，这种变化总的趋势是改善了营养，增进了健康，显著地提高了生产力。健康是人类最大的财富，从一定意义上讲，人类的发展史就是不断追求健康的历史。

目前，随着我国改革开放的深入、经济的腾飞，人民生活水平不断提高，我国人民的膳食结构也发生了巨大的变化，从“吃饱求生存”、“好吃求口味”，向“吃好求健康”转化。过去物资短缺、食物单调，

想吃的东西买不到，现在商品琳琅满目，许多人却又不知道该如何选择，应当怎么吃了。平衡合理的膳食营养是健康的重要物质保证，也是智力发展的基础，因此希望每个人和每个家庭不仅要学习一些营养学知识，而且不只是“坐而论道”，更要“起而行”——身体力行地去实践，从而取得实际的健康成效！

赵霖

2002年6月

于北京301医院

前

言

目
录

一、科学、合理地进行食物消费

- (一) 饮食者，人之命脉也 1
- (二) 饮食是中医药之源 2
- (三) 营养促进健康，健康创造财富
..... 4
- (四) 科学合理的膳食结构在东方、
在中国 5

二、“病从口入”，饮食误区导致 现代“文明病”泛滥

- (一) 膳食结构“西化”——“文明
病”登陆中国 8
- (二) 饮食“西化”不改，现代“文
明病”难除 12
- (三) “物无美恶，过则为灾” 18
- (四) “口重”诱发高血压 21
- (五) “美食”认识的误区 23
- (六) “有诸内者，必形于外”，美容
绝非表面处理 24

目 录

(七)“沙发土豆文化”威胁人类健康
..... 26

三、“腰带长,寿命短”,一胖百病缠

(一)肥胖,困扰现代人的流行病..... 28
(二)肥胖,危及少年儿童的未来..... 30
(三)“中年发福”,内藏病机..... 31
(四)肥胖的诊断、预防与减肥..... 32

四、中华民族传统膳食的主要历史 经验

(一)平衡膳食,科学配餐..... 38
(二)辨证用膳..... 45
(三)“药补不如食补”的饮食保健观
..... 51

五、饮食有节,身必无灾——膳食及 就餐的“十大平衡”

(一)主副食比例适当——膳食的酸碱
平衡..... 57
(二)“杂食者,美食也”——食物杂
与精的平衡..... 59
(三)“食宜暖”——膳食的冷热平衡
..... 60
(四)寒热温凉——膳食的四性平衡
..... 61
(五)“五味调和,不可偏嗜”——膳

食的五味平衡	62
(六)“食宜细缓，不可粗速”——就 餐速度的快慢平衡	63
(七)“饮食以时”——就餐时间与饥 饱平衡	64
(八)“食前忌动，食后忌静”——就 餐前后的动静平衡	66
(九)“胃好恬愉”——进食前后的情 绪平衡	67
(十)进食量与体力活动的平衡—— 能量入与出的平衡	67

六、中国传统大众饮食的“金科玉律”

(一)“欲得长生，肠中常清”	69
(二)“健脑益智”，注意脑营养 ...	71
(三)“食，不可无绿！”	72
(四)“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”	81
(五)“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生 开药方”	83
(六)“可一日无肉，不可一日无豆”	85
(七)吃“四条腿的”，不如吃“两条 腿的”；吃“两条腿的”，不如 吃“一条腿的”	92

目

录

目 录

(八)“茶为万病之药”，勿忘饮茶健身	95
(九)“男子不可百日无姜”	98
(十)“女子不可百日无(红)糖”	99
(十一)蜂蜜代糖，有益健康	100
(十二)“酒为百药之长，饮必适量”	102
(十三)老年膳食，贵在突出“变”字	106
<hr/>	
七、独具特色的中国烹饪术	
(一)“养、助、益、充循自然”	113
(二)五味调和求本味	115
(三)科学合理的烹饪方法	116
<hr/>	
八、“寓医于食”——食物是最好的药物	
(一)摒弃药片文化，回归饮食文化	127
(二)食物是最好的药物	129
(三)从小培养科学、合理的饮食 习惯	136

编后



科学、合理地进行食物消费

(一) 饮食者，人之命脉也

健康自古以来就是人类追求的美好目标。影响健康长寿的因素很多，近年世界卫生组织对影响人类健康的众多因素进行了评估，结果表明：遗传因素对人体健康影响居于首位，为15%；而膳食营养因素对人健康的影响仅次于遗传因素，为13%，高于医疗条件因素（为8%）。由此不难看出，膳食营养对人体健康是多么重要。也许有些人并不太相信营养，原因是它不像吃药那样“立竿见影”；殊不知，如果膳食安排不合理，就会每天都在损害健康，日久天长，自然会带来百病丛生的后果。《本草求真》精辟地指出：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于脏腑有益，而可却病卫生；不合则于脏腑有损，而即增病促死。”“饮食者，人之命脉也”，这是明代医学巨匠李时珍对饮食重要作用的高度概括。

我们日常吃的食物成千上万，但不论什么食物，其中所含的营养素不外乎水、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、脂肪、矿物质、维生素与微量元素8类基本物质。当然，食物中还含有营养素以外的各种生物活性物质。

人体对不同的营养素的需要量相差极大，如蛋白质、脂肪每日需要几十克，而微量元素硒、维生素B₁₂只需几微克。我们将存在于机体内、每日需要量在1克以上的营养素称之为宏量营养素，宏量营养素共有6大类40多种，包括水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维及磷、钠、钾、钙、镁等矿物质元素；而机体每日需要量从微克到毫克级的营养素，如维生素和微量元素则称之为微营养素。各种食物中的营养素含量是不同的。如米、面等粮食，是以淀粉即碳水化合物为主的食物；牛奶、鸡蛋、瘦肉等是以蛋白质为主要营养素的食物；而水果、蔬菜含矿物质、维生素和膳食纤维较多。这就形成了食物之间的千差万别。因此，要做到膳食平衡，摄取全面的营养素，就要吃多种食物，不挑食不偏食，才能保证营养全面，身体健康。

（二）饮食是中医药之源

中华民族的祖先为了生存，尝百草、吃野果，从生活实践中体验、发展和创造了“医食同源，药食同用”和“寓医于食”的营养学理论。中国人民在与自然界斗争的实践中，认识到许多食物具有药性，“食用、食养（食补）、食疗（食治）、食忌（食禁）”，自古以来就作为传统营养学遵循的重要原则，得到了广泛的应用。

早在3 000多年前，西周就已设有负责饮食营养管理的专职人员——“食医”，负责掌管调配周天子“六食”、

“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”的滋味、温凉和分量。“食医”从事的工作与现代临床营养医生类似，这是迄今为止已知人类历史上最早的“营养医学”实践。《周礼·天官篇》中记载，周代建立的世界最早的医疗体系将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并明确指出以“食医”为先。“疾医”即内科医生，用“五味、五谷、五药养其病”，“疡医”即外科医生，则“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”。显而易见，在当时已形成了成熟的食疗原则。

至春秋战国时，中医第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言，文中“虚则补之，药以祛之，食以随之”等句，指出保持健康不能仅仅依靠药物，必须密切配合饮食调理。当时的名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分，他指出：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药”。

唐代孙思邈在他所著《备急千金要方》一书中已设有“食治”专篇，记载有果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类食物，总计154种，并对日常食物从医药学观点进行了详细解说，至此食疗已成为专门的学科。孙思邈还强调指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，提出“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”的临床治疗原则，认为医生“若能用食平病，适性遣疾者，可谓良工”。

药与食同出一源。在生活实践中，人类体会到许多食物还和防病、治病有着不解之缘。中华民族创造的“食物疗法”在世界医药学领域内，以历史悠久、内涵丰富、实用可靠而备受青睐。随着现代医学模式的转换，人类对疾病本质的认识不断加深，医学界注意到许多疾病确实可以通过适当的饮食调理，达到预防、治疗的目的。当前风靡欧洲的“自然医学”就是很好的例证，而且世界医学界公认：医疗、营养、护理是临床治疗的三大环节！中国作为世界四大文明古国之一，在灿烂的文化遗产中积累了世代相传的利用膳食保健的丰富经验。使用食疗的方法强健体魄、抗衰老、延年益寿，这一运用膳食防治疾病的生活内容不仅使中华民族繁衍昌盛，同时也是中国古老文明的伟大成就之一。

重温上述中医这种在整体功能意义上用食物治病、将食物视为天然药物的思想，体会其深刻的哲理和科学内涵，感受深刻。我想这也正是东方医学和中医中药的核心理念。中华民族传统营养学是中医药学的重要组成部分，可以说饮食是中医药之源。

（三）营养促进健康，健康创造财富

人们只要学习一些营养学知识，接受平衡膳食的观念就可以预防许多疾病，通过采取有效的营养措施，能大幅度降低疾病的发生率和死亡率。然而，人们往往都是在得了病以后才忙于治疗，高昂的医疗费用不仅普通

家庭难以承受，也给国家带来了巨大的经济负担。只有重视营养知识的普及，才能将庞大的医疗开支节省下来。以糖尿病为例，众所周知，糖尿病的治疗费用十分昂贵，然而，流行病学的研究结果都清楚地表明，健康的膳食和充足的锻炼在一开始就能阻止糖尿病的发生，这也是进行糖尿病防治的最节省费用、最有效的方法。此外，世界上有许多关于科学营养改变一个民族、一个国家前途的事例。大家都知道挪威推行“一勺野生鳕鱼肝油，强壮了一个国家”，而印度却是依靠“白色革命”，大力发展奶牛业，“一杯牛奶强壮一个民族”。日本吸收东西方膳食的优点，植物蛋白与动物蛋白搭配合理，由于生活水平的提高，以及政府对膳食营养比例、食品构成、消费比重的重视，使日本青少年平均身高比战前增加了6厘米，人均预期寿命跃居世界前列。由此可见，营养经济学是一门造福人类的学问，通过加强营养知识的宣传教育，使群众接受科学的饮食和生活方式，逐步从“吃饱求生存”向“吃好求健康”的方向转化，这样才能使每个家庭有效地保障和提高健康素质，防病于未然，使我们国家有限的资源能够发挥更大的作用。只有提高民族健康素质，才能有效地支持和促进经济发展，使改革开放的成果落到实处。

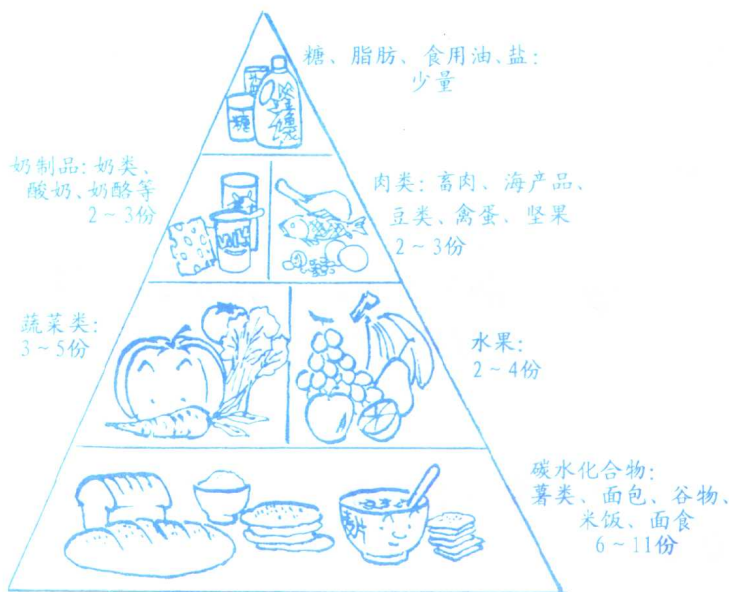
（四）科学合理的膳食结构在东方、在中国

1996年1月，美国农业部通过近两年的反复验证，提

出美国“食物指南金字塔”，为美国居民指明了选择食物品种和数量的具体建议。

美国“食物指南金字塔”的底层为植物性食物，包括面包、麦片、米、面食等，这意味着主要营养素应来源于植物性食物，即大部分热能取自碳水化合物，在食物指南金字塔中粮食的比例最高，每人每日需6~11份（一份指面包一片或粮谷类熟食28~35克）；自下而上第二层则由蔬菜、水果平分秋色，蔬菜每日需要3~5份（一份指半碗熟白菜、一小碟西兰花，或一杯生菜沙拉，或3/4杯菜汁），水果2~4份（一份指3/4杯果汁、1/2杯罐头水果，或一个中等大小的苹果、一根香蕉或一个橘子），这是维生素和膳食纤维的主要来源，有助于预防癌症和心血管疾病；倒数第三层是鱼、肉、蛋、奶，其中奶类每日2~3份（一份指一杯牛奶、一杯酸奶，或14克左右奶酪），鱼、肉、禽、蛋和核桃、花生、大豆等总共每日2~3份（一份相当于28~36克肉、禽、鱼等，或1/2杯已做熟的干豆类、1个鸡蛋，或2勺花生酱类食品），这些蛋白质丰富的食物，较西方传统饮食的比例显著减少；金字塔顶层是油类、脂肪和甜食，这些食物没有规定摄入量，是为了告诫大家食用要有限制，以避免潜在的危害。明眼人不难看出，上述美国食物指南金字塔，实质上是以中国为代表的东方膳食结构的翻版。

中国传统饮食结构是科学合理的。一位美国资深营养学家曾深有感触地对我说：“我曾多次到中国进行学术交流，亲身体会到中国的传统饮食结构是科学、合理的，



美国食物指南金字塔

是非常有益于健康的。”他恳切希望中国不要盲目追随西方，以免造成现代“文明病”泛滥。因为这不仅严重影响人民健康素质，而且为治疗这些“文明病”要耗费巨大的财富。他说：“回顾、总结西方的历史教训，我们认为，合理的膳食结构在东方、在中国。”

近年来韩国举国宣传、推行“身土不二”的口号，其含义实际上是渗透了中华民族“一方水土养一方人”的传统思想。各地的各式风味小吃，如包子、饺子、馅饼、馒头、面条、米粉、馄饨、元宵、粽子，以及具有地方特色的食品——西安的羊肉泡馍、兰州拉面、常州猪油炒饭、扬州蛋炒饭、武汉热干面、延吉冷面、天津嘎