

2004



主编\王 兮 侯安继

副主编\汪春红

编者\汪春红 王 红



现代人健康系列丛书
——都市人系列

科学饮食与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

科学饮食与健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 汪春江

编 者 汪春江 王 红

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学饮食与健康/汪春红,王红编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 8

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;汪春红副主编)

ISBN 7-307-03583-9

I. 科… II. ①汪… ②王… III. 饮食卫生—问答 IV. R155-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029987 号

责任编辑:刘业冰 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

✉ 电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 10.625 字数: 169 千字

版次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03583-9/R·76 定价: 14.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康的知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

膳食指南

1. 什么是《中国居民膳食指南》? 3
2. 什么是“平衡膳食”? 3
3. “平衡膳食”有哪些营养要求? 4
4. “平衡膳食”的基本食物组成是什么? ... 5
5. 什么是中国居民“平衡膳食宝塔”? 7
6. 如何根据“平衡膳食宝塔”确定
你自己的食物需要? 10
7. 如何互换同类食品来调配丰富多彩的
膳食? 13
8. 如何合理分配三餐食量? 17
9. 为什么要“食物多样、谷类为主”? 17
10. 为什么要“多吃蔬菜、水果和
薯类”? 18
11. 为什么要“常吃奶类、豆类或其
制品”? 19
12. 为什么要“经常吃适量的鱼、禽、

蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油”？	20
13. 为什么“食量与体力活动要平衡，保持 适宜体重”？	21
14. 为什么要“吃清淡少盐的膳食”？	22
15. 如何看待饮酒与健康？	23
16. 营养素对人体有哪些作用？	24
17. 常见营养缺乏病的表现有哪些？	25
18. 哪些营养素不宜多？	26
19. 婴儿膳食应特别注重什么？	27
20. 幼儿与学龄前儿童膳食应特别 注重什么？	29
21. 学龄儿童的膳食应特别注重什么？	31
22. 如何吃才能让孩子长得更高？	32
23. 青少年容易发生哪些营养缺乏症？	34
24. 青少年膳食应特别注重什么？	36
25. 孕妇膳食应特别注重什么？	37
26. 乳母膳食应特别注重什么？	39
27. 老年人的膳食应特别注重什么？	40
28. 脑力劳动者应如何调理膳食？	42
29. 大学生应如何调理膳食？	44
30. “白领”女性应如何调理膳食？	46
31. 业余健美运动员应如何调理膳食 营养？	48
32. 防癌 13 条膳食建议有哪些？	51
33. 如何巧用膳食来减少职业	

危害？	53
34. “亚健康状态”人群怎样进行饮食调整？	55
35. 为什么东方传统饮食更符合营养科学？	57
36. 什么是延年益寿的健康食谱？	61
37. 当今世界的膳食结构类型有哪些？	62

食物营养

38. 米和面哪种营养更好？	67
39. 你爱吃荞麦馒头吗？	69
40. 为什么黑色食品人人爱？	71
41. 为什么吃饺子、捞面要把汤一起喝了？	73
42. 如何做米饭能减少营养素的损失？	75
43. 煮粥加碱对吗？	77
44. 为什么说豆饭豆包更有营养？	79
45. 为什么魔芋食品备受青睐？	82
46. 为什么吃菜要首选绿叶菜？	84
47. 吃蔬菜应注意哪些营养误区？	85
48. 为什么说豆芽菜营养好？	88
49. “十月萝卜土人参”你爱吃吗？	89
50. 为什么菇类蔬菜好处多？	91
51. 为什么海带、紫菜营养好？	94
52. 野菜比栽培蔬菜营养价值更高吗？	96

53. 蔬菜加工过程中有哪些技巧?	98
54. 蔬菜以鲜为贵, 家用冰箱能使蔬菜的营养不 丢失吗?	104
55. 菠菜炖豆腐到底对不对?	107
56. 吃腌渍蔬菜会不会致癌?	108
57. 膳食要平衡, 吃蔬菜也要讲 平衡吗?	111
58. 果汁饮料和纯果汁有什么不同?	112
59. 为什么果菜汁不能完全代替完整新鲜的水果 和蔬菜?	114
60. 水果能够代替蔬菜吗?	114
61. 吃维生素片能够代替蔬菜吗?	117
62. 蔬菜水果有哪些美容功效?	119
63. 吃动物油好还是植物油好?	122
64. 冻肉和鲜肉哪种更有营养?	123
65. 猪肉皮有营养吗?	124
66. 蛋白与蛋黄的营养有什么不同?	125
67. 为什么说鱼是老年人的最佳保健 食品?	126
68. 吃什么样的鱼最健脑?	128
69. 为何说适量脂肪有利于儿童成长?	129
70. 为什么豆浆深受大众欢迎?	131
71. 为什么说乳是营养全面的理想 食品?	133
72. 酸奶有哪些特点?	138

73. 酸奶可以加热吗？	139
74. 奶粉、豆浆和牛奶该喝哪种？	140
75. 喝牛奶有哪些讲究？	141
76. 夏天喝牛奶上火吗？	143
77. 价格昂贵的奶油营养价值也高吗？	144
78. 冰淇淋人人都能吃吗？	146
79. 食品中的营养素对美容有什么 功效？	148
80. 吃零食有没有好处？	150
81. 为什么说白开水是孩子最理想 的饮料？	153
82. 常用烹调方法及其特点有哪些？	154
83. 细嚼慢咽有哪些好处？	158

科学认识钙

84. 钙在身体内有哪些作用，每日应摄取多少钙 才合适？	161
85. 中国居民钙缺乏的原因有哪些？	162
86. 为什么说调整膳食结构是补钙的 最佳途径？	163
87. 怎样给孩子补钙？	165
88. 补钙剂有哪几类？	167
89. 怎样选择补钙剂？	168
90. 怎样走出补钙误区？	170
91. 防治骨质疏松症，仅靠喝奶	

- 补钙行吗? 172
92. 铁锌钙能同时补吗? 174
93. 为什么维生素 D 不可缺也不可多? 175

食品新概念

94. 什么是“强化食品”? 181
95. “强化食品”有什么优点? 181
96. 什么是“膨化食品”? 184
97. 小孩能吃“膨化食品”吗? 184
98. 什么是乳酸菌饮料? 186
99. 乳酸菌饮料与乳酸饮料有什么
不同? 187
100. 什么是成酸性食品? 188
101. 什么是成碱性食品? 189
102. 常见的成酸性、成碱性及中性的食品
有哪些? 190
103. 如何选用成酸性食品和成
碱性食品? 190
104. 什么是绿色食品? 191
105. 如何辨别“绿色食品”? 192
106. 绿色食品和有机食品有什么区别? ... 193
107. 什么是转基因食品? 194
108. 转基因食品到底能不能吃? 195
109. 什么是膳食纤维? 197
110. 膳食纤维有哪些生理和治疗作用? ... 198

111. 什么是人造营养米?	200
112. 人造营养米对人的身体有好处吗? ...	200
113. 什么是保健食品?	202
114. 营养保健品能否与药同用?	203
115. 如何选购保健食品?	204
116. 方便食品在营养上有哪些特点?	205
117. 为什么常吃方便面会得营养 缺乏症?	207

营养与疾病治疗

118. 饮食营养治疗作用有哪些?	213
119. 饮食治疗的基本原则是什么?	215
120. 糖尿病饮食治疗的原则有哪些?	216
121. 糖尿病病人的饮食治疗方法 有哪些?	217
122. 糖尿病病人食谱有哪些?	219
123. 糖尿病病人食物交换份有哪些?	220
124. 糖尿病患者应如何选择主食?	222
125. 糖尿病病人能吃甜食吗?	224
126. 冠心病患者怎样进行饮食治疗?	226
127. 高血压病人如何进行饮食治疗?	231
128. 低血压病人的饮食如何选择?	233
129. 痛风患者在饮食上应注意些什么?	234
130. 贫血患者如何进行饮食治疗?	236
131. 预防骨质疏松症的食物有哪些?	238

132. 单纯性肥胖患者怎样进行饮食
 治疗? 240
133. 消化性溃疡病人应怎样进行饮食
 治疗? 242
134. 患病人群吃鸡蛋有哪些学问? 244

食品卫生

135. 什么是食品污染? 251
136. 食品污染可以造成何种危害? 252
137. 怎样防止食物中毒? 253
138. 哪些蔬菜因加工不当易引发中毒? 254
139. 选购蔬菜应注意哪些方面? 256
140. 如何看待和清洗蔬菜中的农药? 258
141. 为什么说身边的食品卫生不容
 忽视? 261
142. 为什么说合理使用添加剂对人体
 无碍? 263
143. 为什么要当心色素对儿童食品
 的危害? 265
144. 为什么要警惕“美观”的水果? 267
145. 牛奶会传染疯牛病吗? 268
146. 什么是“瘦肉精”,为什么变成了
 “害人精”? 269
147. 选购鲜猪肉时应注意什么? 270
148. 哪些是饥饿时不宜吃的食物? 271

149. 假酒和工业酒精为什么不能喝?	272
150. 为什么乱吃野生动物对健康不利?	272
151. 为什么会因“吃”致“怪病”?	274
152. 哪些食品不宜在电冰箱中	275
153. 煎炸食品有哪些危害?	276
154. 羊肉串中有哪些危害?	278
155. 为什么要劝告学生们远离大排档?	280
156. 常吃洋快餐好不好?	281
157. 如何防止食物性铅中毒?	283
158. 吃蟹要注意什么?	284
159. 吃贝壳类食物要注意些什么?	285
160. 吃火锅要注意什么?	286
161. 为什么饮水机不清洗危险多?	288
162. 微波炉烹调食品的弊端是什么?	289
163. 家用餐具怎样消毒好?	290
164. 哪些属于餐桌上的误区?	291
165. 如何正确使用食品容器与 包装材料?	292
166. 市场上哪些食品严禁生产和销售?	293
167. 如何识别酿造酱油与兑制	296

调味品及其营养

168. 每日到底需要多少食盐?	299
169. 不咸的食品中也含有钠吗?	300
170. 食盐为什么能做防腐剂?	301

171. 有哪些减盐食品?	302
172. 什么是碘盐? 哪些人需要吃碘盐?	302
173. 酱和酱油特有的味道是如何形成的?	303
174. 酱中有营养吗?	305
175. 什么是“化学酱油”?	306
176. 新品种酱油有哪些特点?	306
177. 酿造醋和调配醋哪类营养好?	307
178. 醋有哪些用途?	308
179. 为什么说味精是“鲜味的本源”?	309
180. 味精到底是有害还是无害?	310
181. 在使用味精时应注意什么?	312
182. 大蒜有哪些调味价值和营养特点?	313
183. 大蒜的神奇功效你知道吗?	314
184. 你听说过“无葱不炒菜”吗?	317
185. 为什么说洋葱不仅仅是调味品?	318
186. 生姜妙用多,你爱吃吗?	319
187. “八角”有哪些妙用?	320
188. 桂皮有哪些妙用?	321
189. 丁香有何妙用?	321
190. 花椒有哪些妙用?	322
191. 胡椒有哪些妙用?	323