

吃饱不如吃好，吃好不如吃对，吃对从走出吃的误区开始！

吃的误区

于康带你认清
88个饮食误区

于康——著





吃的误区

于康带你认清 88 个饮食误区



于康 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

吃的误区 / 于康著. —北京: 科学技术文献出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5189-3540-6

I. ①吃… II. ①于… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 267520 号

吃的误区

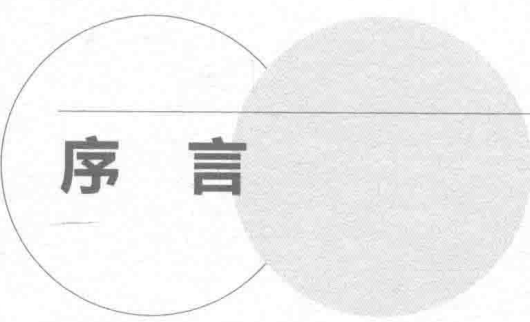
策划编辑: 王黛君 责任编辑: 吕海茹 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 59320018, 59320010 (传真)
邮 购 部 (010) 59320018
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 三河市中晟雅豪印务有限公司
版 次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 280千
印 张 23
书 号 ISBN 978-7-5189-3540-6
定 价 49.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



序 言

按 80 岁寿命计算，人的一生摄入约 60 吨食物（包括水）。

应该说，除了空气，再没有一样东西如食物般伴随我们终生，并如此深刻地影响甚至决定了我们的健康和寿命。

我们应该了解食物，更要敬畏食物，以食物为伴，享受吃饭的过程。吃的要美味，也要健康，这是一门艺术。

可以说，吃的艺术，就是追求生活品质的艺术，就是追求健康长寿的艺术。

令人欣喜的是，人们从未像今天这般重视吃的艺术；从未像今天这般努力寻找适合自己饮食习惯和健康状况的营养方法。在这一大背景下，营养学家应该责无旁贷地担负起传播合理营养知识，引领正确饮食行为的责任。

这本科普书的创作和出版，正是这种责任感的驱使。

从 2003 年我在科学技术文献出版社创作出版我的第一套科普系列丛书《做自己的营养医生》至今，已经 14 个年头。这 14 年间，几十本（套）科普书的创作出版记录下我在营养传播道路上的一点成绩；而上百万的发行量和广大读者朋友大量的反馈，则在一定程度上证明了科普书在传播营养知识方面巨大的影响力和旺盛的生命力。

这种影响力和生命力是与我们在科普书创作过程中不断创新的努力

分不开的。这本图书的出版，正是我们创新的一个成果。她的新，体现在从“吃的误区”的角度，深入剖析当下常见的 88 个错误的饮食观点，如“粗粮越多越好”“吃菠菜补铁”“喝牛奶致癌”“喝碱性水更健康”“吃啥补啥”等等，然后，以科学证据为基础，循循善诱地引导人们走出误区，回归到合理的饮食方式上来。

这种从剖析和纠正错误的角度进行阐述，与以往我们从正面角度进行阐释实际是相辅相成的。因此，这本小书可以看作是我之前系列科普书的一个延续；而从剖析和纠正错误的角度阐述，可能会给读者更深的印象和更强的触动。从这一方面看，这本小书又使我有更多的期待。

这一期待就是，通过本书，使更多的读者朋友纠正更多的不当甚至错误的饮食观点和行为，并在现实生活中真正成为“自己的营养医生”。正所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此，编书和读书大致也是如此。这既是我多年营养科普传播工作的指导思想，也是本书的出发点和落脚点。

在此，我真诚感谢所有为本书的创作和出版做出贡献的人们，特别要感谢科学技术文献出版社的王黛君老师和吕海茹编辑，没有他们巨大的付出和出色的工作，本书是难以如期间世的。

同时，我要衷心感谢科学技术文献出版社，在创作出版科普读物领域，一如既往地给予我巨大的帮助。

最后，我最要感谢的是广大的读者朋友，是你们热情的鼓励和支持使我能在营养科普传播的道路上不断进步。我也期待着你们对本书提出宝贵的反馈建议和意见。



2017 年 12 月

于北京协和医院营养科

目 录

Contents

PART 1 谷薯类食物 食用误区



谷类食用误区

- 误区 1 不吃主食多吃菜 _002
- 误区 2 粗粮越多越好 _006
- 误区 3 南方人吃米长得矮，北方人吃面长得高 _010
- 误区 4 多吃面食生男孩 _013
- 误区 5 玉米能治癌，玉米须能降血糖 _016

薯类食用误区

- 误区 6 土豆、红薯不是主食 _019
- 误区 7 紫薯比红薯、白薯好 _023

PART 2 蔬菜水果 食用误区



蔬菜食用误区

- 误区 8 蔬菜就是绿叶菜 _028
- 误区 9 反季节蔬菜不该吃 _033
- 误区 10 吃茄子能吸走体内油脂 _036
- 误区 11 吃芹菜降血压 _039
- 误区 12 吃菠菜补铁 _042

水果食用误区

- 误区 13 维生素 C 片可以代替水果和蔬菜 _044
- 误区 14 用水果替代正餐可以减肥 _048
- 误区 15 荔枝，好吃可以多吃点儿 _051

PART 3 鱼禽肉蛋 食用误区



肉类食用误区

- 误区 16 肉汤精华多，营养又美味 _056
- 误区 17 西方人高大是因为吃牛肉 _060
- 误区 18 吃鱼就吃淡水活鱼 _064
- 误区 19 海参抗癌 _067
- 误区 20 鱼翅——高贵的补品 _071
- 误区 21 燕窝营养价值高 _074
- 误区 22 吃胎盘“大补” _077

蛋类食用误区

- 误区 23 鸡蛋生吃最营养 _080
- 误区 24 吃蛋白不吃蛋黄 _084
- 误区 25 “土”鸡蛋营养价值更高 _088
- 误区 26 毛鸡蛋是营养“大补”佳品 _093

PART 4 乳类、大豆和坚果食用误区



奶制品食用误区

- 误区 27 喝牛奶易致癌 _096
- 误区 28 把牛奶当水喝 _100
- 误区 29 酸奶不是奶 _103
- 误区 30 空腹喝牛奶 _107
- 误区 31 牛奶，越贵越好 _111
- 误区 32 进口奶粉比国产奶粉好 _115

大豆食用误区

- 误区 33 吃大豆会导致性早熟和乳腺癌 _119
- 误区 34 豆浆不如牛奶好 _124

坚果食用误区

- 误区 35 吃坚果等于喝油 _126
- 误区 36 吃核桃补脑 _130

PART 5 油、盐、糖 食用误区



吃油的误区

- 误区 37 油 = 肥胖和高血脂，不吃油！ _134
- 误区 38 所有的植物油都是好油 _138
- 误区 39 反式脂肪酸危害没那么严重 _143

吃盐的误区

- 误区 40 钾盐好，应该多吃点儿 _148
- 误区 41 少吃盐，多来点儿酱油调味 _155

吃糖的误区

- 误区 42 吃糖多就会得糖尿病 _158
- 误区 43 红糖比白糖营养、滋补 _162

其他调味品食用误区

- 误区 44 吃醋“功效”多，杀菌、减肥、软化血管 _166
- 误区 45 鸡精比味精有营养、上档次 _171
- 误区 46 葱姜蒜椒，治病抗癌，多多益善 _174

PART 6 饮品饮用误区



饮水的误区

- 误区 47 碱性水比白开水有营养 _180
- 误区 48 渴了才喝水，不渴不喝水 _186
- 误区 49 结石患者多喝水能排石 _191

饮酒的误区

- 误区 50 “保肝护肝”好酒，劝君更进一杯 _194
- 误区 51 喝酒有很多益处：产热暖身、增进感情 _198
- 误区 52 红酒加雪碧，啤酒当水喝 _201

饮茶的误区

- 误区 53 新茶新鲜价值高 _204
- 误区 54 喝茶能治痛风、能解酒 _209

各种饮料的饮用误区

- 误区 55 碳酸饮料：杀精 _212
- 误区 56 咖啡：除了提神，一无是处 _216
- 误区 57 奶茶：奶和茶的结合，营养好 _222
- 误区 58 凉茶：“去火”佳饮，多喝有益 _224
- 误区 59 果汁：和水果营养等价等量的健康饮品 _226

PART 7 饮食习惯误区



饮食观误区

- 误区 60 用食物代替药物 _230
- 误区 61 以形补形，吃啥补啥 _233
- 误区 62 食物相克 _236
- 误区 63 蛋白质补充越多越好 _239
- 误区 64 食物的酸碱性能改变人体的“酸性” _243

一日三餐乱食误区

- 误区 65 早餐：边走边吃，不吃不饿，越吃越饿 _247
- 误区 66 午餐：边刷手机边吃 _252
- 误区 67 晚餐：饕餮大餐或者粒米不进 _255

零食食用误区

- 误区 68 加餐：只有孩子和病人才需要 _259
- 误区 69 所有零食都是垃圾食品 _262

烹调方法误区

- 误区 70 生吃食物更营养 _266
- 误区 71 高温热油炒菜更香 _271
- 误区 72 剩油继续炒菜，不浪费 _274

PART 8 不同人群饮食误区



女性特殊时期饮食误区

- 误区 73 月经期：多食阿胶、红枣、红糖补血 _278
- 误区 74 更年期：豆浆食疗堪比药效 _282
- 误区 75 备孕期：叶酸没什么意义 _286
- 误区 76 孕期：多吃少动 _290
- 误区 77 哺乳期：第一个月要吃无盐餐 _297

婴幼儿及学龄前儿童喂养误区

- 误区 78 新生儿不必非得母乳喂养 _303
- 误区 79 新生儿钙铁锌都要补 _306
- 误区 80 宝宝哭闹就是饿了 _309
- 误区 81 宝宝辅食首选：蛋黄加点盐 _312
- 误区 82 满 2 周岁宝宝偏食习惯无法纠正 _317

老年人饮食误区

- 误区 83 年纪大了都要吃点儿保健品 _321
- 误区 84 怕肥胖少吃饭，怕摔伤少运动 _325
- 误区 85 剩菜剩饭有致癌风险太夸张 _329

素食者饮食误区

- 误区 86 吃素更健康，还能降压降脂 _332
- 误区 87 吃素能减肥：科学健康变更美 _335
- 误区 88 素食可多“料”、不限量、以生冷食物为主 _338

PART 1



谷薯类食物
食用误区

谷类食用误区

误区 1 不吃主食多吃菜

减肥是女性“永恒”的话题，有的人即使体重在正常的范围内，为了更苗条，为了骨感美，还是要减肥。说到减肥方法，很多人往往首先想到的就是不吃主食。

上面这种减肥做法大错特错，人长期缺少主食会有很多风险。

◎ 主食对人体的意义

主食搭建了膳食宝塔的底座，是平衡膳食的基础，如果底座丧失了，也不必谈什么合理的膳食结构了。

主食含有丰富的碳水化合物，提供总能量的 50%~65%，是提供人体所需能量的最经济和最重要的食物来源，也是 B 族维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。

合理的膳食模式是最大程度保障人体营养和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则，谷类（主食）为主是中国人平衡膳食模式的重要特征。

所以，一日三餐都要摄入充足的谷类食物。

◎ 长期不吃主食影响身体健康

不吃主食的做法非常不科学，膳食中长期缺乏主食会导致多种问题。

合理的主食摄入，坚持谷类为主，特别是增加全谷物摄入，有利于降低2型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌等与膳食相关的疾病的发病风险。

长期缺乏主食会直接导致血糖水平降低，产生头晕、心悸、精神不集中等问题，严重者还会导致低血糖、昏迷甚至脑细胞死亡；还会间接增加多种慢性病的发病风险。

如果长期以鸡鸭鱼肉等食物来代替主食饱腹，养成高蛋白、高脂肪饮食习惯，将增加高尿酸血症、痛风、骨质疏松、高脂血症等疾病的患病风险。长时间高脂肪、低碳水化合物膳食还将抑制胰岛素分泌，降低胰岛素敏感性，诱发糖尿病。

◎ 不吃主食不能减肥，有损健康还易胖

不吃主食减肥的行为还被包装成一个看似“科学”的方法——低碳水化合物减肥法。

然而，这种减肥方法有很多不可忽视的副作用。如果不是严重肥胖到需要低能量饮食治疗的人，除非经过专业评估、有专业的持续指导，不要盲目尝试这种方法。因为对于大多数节食减肥、追求苗条的人来说，自己凭感觉摸索节食，很难做到营养合理，会产生各种健康问题。

不吃主食减肥还有可能引发肥胖。有些人不吃主食，却相应地吃了更多的肉类，人体本该从主食中摄取的能量不足，就转而从油脂中获取，人体摄取油脂多了，体脂增加也就难以避免了。

人们对于自己是否需要减肥要有正确的判断，生活中很多减肥的女性其实是不需要减肥的。

成人体重分类

分类	BMI
肥胖	$BMI \geq 28.0$
超重	$24.0 \leq BMI < 28.0$
体重正常	$18.5 \leq BMI < 24.0$
体重过低	$BMI < 18.5$

注：BMI 为体重指数（也称体质指数），是常用的判断健康体重的指标，
计算方式是用体重（kg）除以身高（m）的平方。

◎ 在外就餐，勿忘主食

在外就餐时很容易忽视主食，聚会的时候，大家海吃海喝，最后撑得不行，往往就吃不下主食了。偶尔这样就餐不必计较，但经常应酬、在外就餐的人不可如此。

点餐时，应该先点主食或蔬菜，再适量点肉类和饮品。用餐时，要主食和菜一起上桌、一起吃，甚至先上主食，不要用餐结束了才想起主食。

膳食建议

主食每日推荐食用量：250~400 克

膳食宝塔第一层是谷薯类食物，就是我们通常说的主食，具体包括谷、薯、杂豆三类。