

——
医生没告诉过你的健康真相
——

救命的 营养学

樊蔚虹◎编著



科技文献
科学养生

做自己的“营养医生”

糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水、膳食纤维，七大营养素维持生命健康！
将健康变成一种信仰，拥有属于自己的营养秘籍，为自己构建完美的营养宝塔！
百病源于营养缺乏，对症补充营养素，成也食物，败也食物！

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

救命的 营养学

—— 医生没告诉过你的健康真相 ——

樊蔚虹◎编著



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

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

救命的营养学：医生没告诉过你的健康真相 / 樊蔚虹编著. —北京：科学技术文献出版社，2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5189 - 2473 - 8

I. ①救… II. ①樊… III. ①营养学 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058459 号

救命的营养学：医生没告诉过你的健康真相

策划编辑：王黛君 责任编辑：陈丹云 张凤娇 责任校对：张叫喙 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) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

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 北京柯蓝博泰印务有限公司

版次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 210 千

印张 17.25

书号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2473 - 8

定价 28.00 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



近年来，随着我国经济的飞速发展，人民的生活水平日益提高，物质生活也越来越丰富，人们的生活节奏也在明显加快。然而，肥胖、高血压、痛风、高脂血症、心脏病、糖尿病、脑卒中、脂肪肝、慢性炎症，甚至是癌症的发病率也随之提高了，并且发病群体逐渐低龄化。

俗话说，“病从口入”，饮食与人的健康息息相关。看似不起眼的一顿洋快餐、一份路边摊的炸鸡、一碗小饭店的热汤面……日积月累，身体中就会积攒很多难以排出的毒素，等到身体无法承受之时，也就是疾病暴发之时。人的一生大概要吃下 50~60 吨的食物，数量非常庞大，食物与我们息息相关，应该吃什么、如何吃就非常重要了。

西方医学之父希波克拉底认为，食物也是药物，食物中所含的营养素就可以用来治病，身体获得了足够的营养，就不会生病，也不用吃药了。这是营养学所提倡的，同时也是营养学的目标。正确了解营养学，就能从营养学中获益良多，我们的身体素质会提高，生活质量也随之改善。

《救命的营养学》一书介绍了人体所必需的营养素，以及从哪些食物中可以获得这些必需营养素，教你如何平衡营养搭配，如何找到

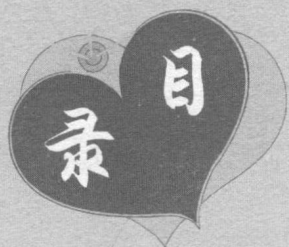
救命的营养学

医生没告诉过你的健康真相

适合自己的最佳营养。本书还介绍了一些困扰人们的常见疾病，教给大家用营养素治疗甚至治愈的方法。通过本书，你会了解到小营养中的大学问，全面认识营养学，并将营养学的知识运用到实际生活中，切实提高身体素质，改善生活质量。通过阅读本书，如果你发现过去十几年、二十几年的膳食模式一直都是错误的，那就要从现在改起；如果你已经罹患了某些疾病，也可以制订出最佳营养方案减轻疾病的痛苦，甚至治愈疾病。要知道，你的健康取决于你的营养，最伟大的医生就是自己的免疫力。

希望本书能帮到那些饱受疾病折磨的患者，同时对想要拥有健康身体的你提供帮助。不过，由于个体差异，还是建议患有重大疾病者一定要在医生的指导下运用营养疗法，切不可一味依据本书。另外，由于编者水平有限，编撰过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者和专家批评指正。

编者



第一章

知己知彼，做自己的营养医生

三大营养素，为健康加分	002
生命的物质基础：蛋白质	002
生命运转的必需品：脂肪	004
能量的来源：碳水化合物	005
维生素——维护生命的要素	007
抗干眼病的能手：维生素 A	007
抗脚气病因子：维生素 B ₁	009
烂嘴角的克星：维生素 B ₂	010
对抗坏血病的卫士：维生素 C	011
抗佝偻病的灵丹：维生素 D	012
抗衰老明星：维生素 E	013
矿物质——人体必需的营养素	014
人体骨骼的构成元素：钙	014

救命的营养学

医生没告诉过你的健康真相

氧的携带者：铁	015
最被重视的矿物质：锌	016
护心抗癌有奇效：硒	017
保持体内水分平衡：钠	018
骨骼和牙齿的构成物质：磷	019
既是营养也是毒：铜	019
葡萄糖耐量因子：铬	020
营养素就是用来治病的	021
警惕！这些都是缺乏营养的信号	024

第二章

小营养，大学问

让健康变成你的一种信仰	028
确立你的最佳营养方案	029
随自然进化的营养学	032
拒绝雷同，别人的营养秘籍不一定适合你	034
团队合作，共同打造最佳营养	036
反营养物质——营养素的无情杀手	037

第三章

为自己构建最完美的营养宝塔

健康源于均衡的营养搭配	046
全面认识我们身边的蛋白质	048
谈脂色变? NO, 你在扼杀健康	051
要香甜, 不要负担	053
让刺激物走出你的人生	055
充足维生素, 使机体达到最佳状态	059
组成健康的基本元素	060
抗氧化剂——疾病预防的关键	062
天然食物——大自然的健康馈赠	063
从钠到硒的有用元素	071
从铝到铅的有毒元素	073
同型半胱氨酸——判断健康的重要指标	077
补水: 你必须做的健康功课	079
皮肤健康, 食物护航	083
揭开食物搭配的秘密	086
根据血型选择营养素	089

第四章

帮治百病的营养素

心脏病	092
食物——心脏病的“元凶”	094
各司其职的营养素	095
脑卒中	096
近“三低”，远“三高”	098
多饮橙汁，降低脑卒中概率	099
高血压	101
补钙+补钾，轻松降血压	102
高同型半胱氨酸：可怕的幕后“帮凶”	103
糖尿病	105
关注血糖生成指数，改变主食构成	107
有益血糖的营养素	109
肿 瘤	111
蔬菜、水果——纯天然的肿瘤克星	112
打败肿瘤，营养素助你一臂之力	113
肝 炎	116
找准病因，将肝炎拒之门外	116

肝炎的营养素疗法	117
慢性肾衰	120
麦淀粉代替蛋白质，氨基酸代替麦淀粉	122
多种营养素帮你战胜慢性肾衰	123
高脂血症	125
高脂血症患者的膳食原则	126
降脂食物面面观	128
慢性阻塞性肺病	131
慢性阻塞性肺病的发病机理	132
营养素疗法带你重回健康	133
胰腺炎	135
胰腺炎患者的膳食原则	136
不同阶段的营养素疗法	138
痛 风	140
痛风的发病机理	141
合理饮食，控制痛风	142
脂肪肝	144
小心，别让你的肝脏被脂肪占领	144
脂肪肝的营养素调控	145
胃 炎	148
稀饭真的是胃炎患者的首选食物吗	148
细嚼慢咽，肠胃安然	150

救命的营养学

医生没告诉过你的健康真相

哮喘	152
哮喘的发病机理	152
适当摄入营养素，避免哮喘发作	154
胆结石	156
天啊，体内居然长出了小石头	157
补钙真的会引发胆结石吗	158
肥胖症	160
膳食纤维——减肥的主力军	162
怎样减肥最有效果	163
阿尔茨海默病	165
什么是阿尔茨海默病	166
拒绝阿尔茨海默病，应该这样吃	168
骨质疏松	170
骨质疏松——无数老人的噩梦	171
让骨骼健壮的营养素	173
便秘	175
膳食纤维——最佳肠道清洁工	176
便秘的营养素疗法	176
贫血	179
哪种膳食中的铁更易被人体吸收	180
联合出击，补铁其实并不难	181

肺结核	183
肺结核的发病机理	183
肺结核的营养素疗法	185
更年期综合征	187
更年期保健，宜早不宜迟	188
男女有别，食疗改善“更年期”	189
睡眠障碍	191
有啥别有病，没啥别没眠	192
多种营养素送你轻松好梦	194
抑郁症	196
会加重抑郁症的四大因素	197
B族维生素——抑郁症的神经营养素	198

第五章

最佳营养搭配，让你受益无穷

营养大脑，提高智力和记忆力	202
走进营养素的抗压世界	204
合理补充营养，你也可以是运动健将	206
拨慢生命的时钟	209

最伟大的医生是你自己的免疫力	212
促进脂肪燃烧，增加能量消耗	214
告别过敏的困扰	217
给身体做一次彻底的大扫除	219

第六章

成也食物，败也食物

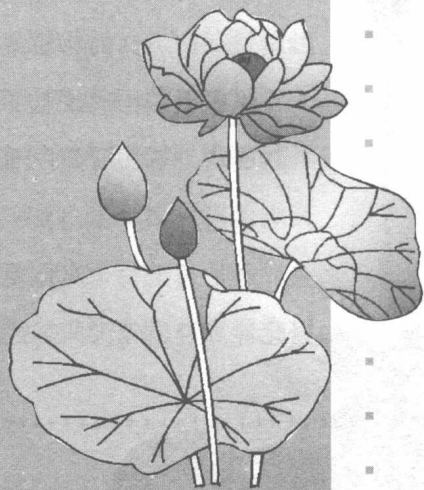
食物是最好的营养	224
营养来自每天的饮食	224
吃得对，才能活得好	226
怎么吃最健康	228
为什么要提倡多喝水	229
藻类食品有哪些保健作用	231
健康长寿的秘诀——多吃碱性食物	232
三大营养素，新鲜蔬果全提供	234
不容小觑的谷类	236
蛋类——最经济实惠的营养佳品	237
不同颜色食物的养生益处	239
让人偏爱的“植物肉”	241

藏在食物中的隐形杀手	243
一味吃素，当心健康“拉警报”	244
精选食谱，避免“铅从口入”	245
餐中少饮茶，以免营养素流失	247
糖衣炮弹——甜蜜的威胁	249
腌菜美味，不宜多吃	251
食物中的致癌物	253
错饮牛奶的健康威胁	255
警惕这些美味中的反式脂肪酸	257
少吃主食多吃肉？错！	259
导致大肠癌的真凶——动物脂肪	260

第一章

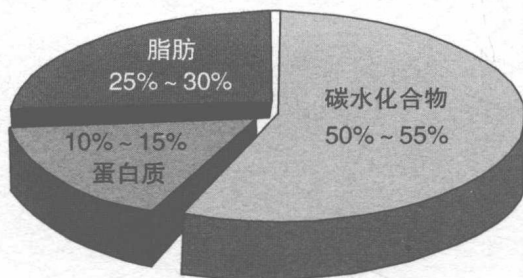
知己知彼，做自己的营养医生

我国地大物博，食物种类日益丰富，可供选择的也越来越多，所以现代人不用再为吃饱而发愁。然而面对众多的食物，该如何选择、如何吃好，已成为人们关注的话题。每种食物都有自己的营养成分和营养特点，哪些食物搭配起来吃益于身体，哪些食物搭配起来吃有损健康，这些你都知道吗？了解人体每日所需的营养物质，吃对食物，不再盲目相信别人告诉你的营养搭配，与食物相互了解，知己知彼，做自己的营养医生。



三大营养素，为健康加分

蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体不可或缺的三大营养素，是人体热能的主要来源。一般食品的标签上都有营养成分表，可以清楚地看到这三大营养素。均衡膳食中三大营养素的产热比例为：蛋白质10%~15%，脂肪25%~30%，碳水化合物50%~55%。



生命的物质基础：蛋白质

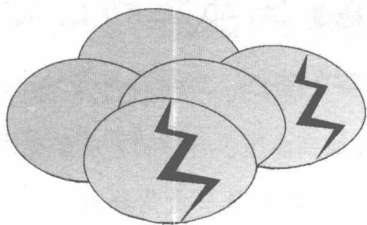
说起蛋白质，人们通常会联想到鸡蛋、肉、鱼、牛奶……其实蛋白质存在于一切生物体中，它是一种含氮的高分子有机化合物，可以说蛋白质是一切生命的物质基础，没有蛋白质，就没有生命。

蛋白质是构成细胞的基本有机物，人体组织由细胞构成，这些细胞不断更新，就需要蛋白质不断代谢为其提供必要的原料。那么，我们每天应该摄入多少蛋白质呢？

通常每天每千克体重需要蛋白质0.6~0.8克，不同体重的人可以根据此计算自己每天所需的蛋白质。蛋白质可以调节人体的生理功能：新

陈代谢需要酶作催化剂，如果没有酶参与反应，生命活动也就没法进行；人体内很多激素都对机体的生长发育起着至关重要的作用；血液中的抗体有抵御外界细菌侵害的作用。这些酶、激素、抗体都是由蛋白质及其衍生物构成的，因此，蛋白质对调节人体生理功能起着至关重要的作用，不可缺少。

蛋白质是不是摄入越多越好呢？人体细胞在分解蛋白质时会产生含氮的代谢物，肾脏不断制造尿液来排除他们。蛋白质摄入得越多，含氮代谢物产生得就越多，这无疑会加重肾脏的负担；又



因为蛋白质是酸性的，如果血液中的蛋白质浓度过高，就会引发骨骼问题。同时，蛋白质本身也会转化成脂肪与糖分，摄入过多蛋白质，就会形成高脂肪，从而阻碍糖代谢，出现高血糖现象。可见蛋白质并非摄入越多越好。

蛋白质摄入不足会产生什么影响？长期蛋白质摄入不足，会影响机体组织蛋白质的合成，引起发育不良，特别是处于成长时期的儿童，尤其应该注意。同时，组织蛋白分解快、合成慢，易造成水肿、免疫能力低下等，而且蛋白质缺少，基础代谢次数就减少，脂肪燃烧就会减缓，会造成脂肪堆积。

蛋白质是生物体内一种极重要的高分子有机物，占人体重量的16%~20%，即一个60千克重的成年人其体内约有蛋白质9.6~12千克。蛋白质主要由氨基酸组成，因氨基酸的组合排列不同而形成各种类型的蛋白质。可以调节水、盐代谢和酸碱平衡，能促进生长发育、修复人体组织，可以运输营养物质，能为人体供给一定的能量。

蛋白质是人体三大产能营养素之一，糖类和脂肪的主要功能是为机