

HELI YINSHI
CHICHU JIANKANG

合理饮食 吃出健康

健康需要一生的耕耘，我们如何去把握自己的健康？
优美的环境、合理的饮食、适当的运动、
美妙的心理、充足的睡眠、必要的医疗是健康的六大基石

姚廷周◎编著



中医古籍出版社
CHINA MEDICAL BOOKS PUBLISHING HOUSE

社区居民健康知识普及读本

合理饮食，吃出健康

姚廷周◎编著



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (C I P) 数据

合理饮食, 吃出健康 / 姚廷周编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5152-1354-5

I. ①合… II. ①姚… III. ①食物养生—问题解答
IV. ①R247.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第255486号

合理饮食, 吃出健康

编著: 姚廷周

责任编辑	梅剑
封面设计	映象视觉
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街16号 (100700)
经 销	全国各地新华书店
购书热线	010-84023423 (兼传真)
印 刷	三河市德辉印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	9
字 数	206千字
版 次	2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-1354-5
定 价	28.00元

前 言

人的生命就像一棵小树，它需要不断地浇水、施肥、培土才能茁壮成长。人类要靠食物来维持生命和活力，人体摄入营养素不足，不仅体力不支，而且抵抗力下降，容易患各种疾病，均衡的营养才能使生命健康长寿。随着工农业的发展，食品越来越丰富，但是，什么样的饮食方式才真正有益于健康呢？

自古以来，吃是中国人的第一大事，还因地域不同而产生了各种不同的菜类，不同的菜类产生不同的饮食文化，饮食文化跟地理、气候、农耕、习俗、移民等人文积淀有关，中国在几千年历史中形成的饮食文化，是其他任何一个国家都无法媲美的。20 世纪 90 年代后，中国的吃文化又有了进一步的发展，美味佳肴、生猛海鲜、珍禽异兽等应有尽有，中国丰富多彩的饮食文化比任何一个时期都更为浓厚，更为兴盛。

我国居民营养与健康状况调查结果显示，与膳食密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速，铁、维生素 A 等微量元素缺乏在我国城乡普遍存在。我国成人超重率为 32.1%，肥胖率为 9.9%，大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30.0% 和 12.3%，儿童肥胖率已达 8.1%，血脂异常患病率为 18.6%。截至 2013 年，18 岁及以上居民高血压患病率为 24%，大中城市达到了 26% 以上，且农村患病率上升迅速，城乡差距已不明显，估计全国患病人数 2.66 亿多，每 5 个成年人中平均就有一个高血压患者。糖尿病患病率为 11.6%，已超过

美国的 11.3%，估计我国现有患病人数为 1.14 亿。工业化仅二三十年，中国经济高速发展的同时成为全球第一的慢性病大国，未来 10～20 年，这些数字还将进一步攀升！慢性病的大幅增加不仅严重影响我国居民的健康，还会对家庭和国家的经济发展造成巨大的负面影响，并影响到社会的发展与稳定。

现代儿童膳食结构不合理，带来了危及儿童健康的一系列问题。许多家长不知道什么是科学营养和营养过剩的危险，总是担心孩子的营养不够，于是一味地给孩子增加肉食和各种补品，以致营养过多而导致单纯性肥胖、厌食、贪吃等不良的心理状态和身体疾病，使他们易患高血压、心脏病和智力心理障碍，从而影响了正常的生活和学习；另外各种含激素饮料的泛滥，又导致儿童的性早熟、骨质疏松……

这些慢性疾病的发生与日常膳食结构不合理、营养不均衡有着密切的关系，是生活改善后缺乏健康生活观念指导的结果。目前，中国人的膳食是一个值得深思的问题，随着生活水平的不断提高，过多食用精粮、高蛋白、高脂肪和不食、少食粗粮及蔬菜等高纤维素膳食，已成为社会的通病。我国居民膳食结构正在向一种不合理、不健康的方向转化，如不及时予以纠正和引导，将会对我国居民的健康状况产生极其严重的影响。

饮食方式与健康有着密切的关系，现代人慢性疾病高发的原因是多方面的，如运动量太少、动物性食物摄入过多、食盐油脂摄入量超标、蔬菜水果摄入量过少等。美国疾病控制预防中心的迪尔茨医生说：“社会和健康专家面临的挑战是教育消费者，说服他们改变生活方式。”的确，加强公众的健康教育与行为干预，建立良好的生活方式，应放在慢性非传染性疾病防治工作的首位。

世界卫生组织提供了一种饮食方式：低油、低蛋白、低糖、低盐、高纤维。很久以前，当时的卫生部就呼吁我国居民迫切需要进行一场膳食革命，即恢复传统的健康的膳食结构，增加身体必需的食物种类，把握好每日进食量与消耗的平衡，只有这样，才能较大幅度地降低糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、肥胖症等慢性病的发病率，提高全民族的健康水平。调节人体免疫功能要靠营养来平衡，应当改善生活方式，合理地科学地补充营养，从营养中获得健康，从而提升生命的品质。《身心健康六步曲》中提出“优美的环境、合理的饮食、适当的运动、美妙的心理、充足的睡眠、必要的医疗”是健康的六大基石，也是现代不文明病的治本之策。

近年来，有关饮食方面的健康书籍不少，有的甚至量化到某种食物每天吃多少量，表面上看来很有指导意义，其实在饮食上越是所谓具体的东西，则越没有指导意义，因为每个人的饮食方式及养生观不同，每个人的所需是不同的，不可能具体到每天吃多少克。

生命毕竟属于自己，如何维持、协调和怎样科学地补充营养还在于我们自己的选择。健康需要一生的耕耘，我们如何去把握自己的健康？答案就在于：改变不健康的生活方式！

本书就是为了让更多的中国居民了解饮食健康之道而作的，适合于广大居民阅读。书中所述的饮食观如少食、素食、辟谷等都是笔者亲自实践过的，希望能对国人的健康起一点帮助。

目 录

第一章 吃出健康	1
中国居民平衡膳食宝塔是怎样的?	2
五大类食物有哪些?	4
我们的祖先是怎么生活下来的?	5
我国传统的饮食结构有什么特点?	6
现在的膳食结构存在什么问题?	7
当前应着重解决哪些问题?	8
科学饮食原则有哪些?	10
如何做到膳食平衡?	11
绿色食品如何配伍?	13
一日三餐该怎样分配?	16
早餐到底该怎么吃?	17
不同年龄段如何吃早餐?	19
可不可以不吃早餐?	20
晚餐与疾病有什么关系?	22
主食太少对健康有没有危害?	24
吃鸡蛋有什么学问?	26
不吃鸡蛋就能降低胆固醇吗?	28
低盐饮食一定有益健康吗?	29
吃饭喝汤对健康有好处吗?	31
为什么说酸性体质是百病之源?	32
为什么会出现酸性体质?	34

酸碱性食品有哪些？	36
非健康食物有哪几类？	37
西式快餐有什么特点？	40
长期吃西式快餐有什么危害？	42
中餐和西餐哪种营养更丰富？	44
为什么吃饭不要太教条？	46
为什么说粥是天下第一补物？	49

第二章 营养素与健康 53

营养素的来源及功能有哪些？	54
七大营养素的作用是什么？	55
有没有营养素摄入的标准？	57
什么叫维生素？	58
为什么要天天补充水溶性维生素？	60
维生素 C 有什么作用？	61
你需要服用维生素吗？	62
当前服用维生素有什么特点？	64
维生素吃得越多越好吗？	65
维生素缺乏有哪些信号及对策？	66
白米、面粉越白越亮就越好吗？	69
吃糙米对健康有什么好处？	71
精加工会导致哪些营养流失？	73
碳水化合物的作用是什么？	75
为什么膳食纤维能促进健康？	76
膳食纤维对肠道有什么保护作用？	78
膳食纤维还有什么其他好处？	80

如何摄取适量的膳食纤维?	81
如何根据年龄段吃粗粮?	83
为什么要少吃油?	84
常用植物油的种类及性质有哪些?	87
钙在生命中有什么重要作用?	91
为什么儿童和中老年人要注重补钙?	93
补钙,食补和药补应如何选择?	94
如何通过饮食来补钙?	96
如何进行药物补钙?	98
喝骨头汤能补钙吗?	100
服钙片能防止骨质疏松吗?	101
为什么不停地补钙还缺钙?	102
为什么越喝牛奶越缺钙?	106
为什么说蛋白质是生命的基础?	109
怎样补充蛋白质?	111
为什么肾病患者要控制蛋白质摄入?	113
为什么说大豆是植物肉?	115
经常喝豆浆有什么益处?	117
哪些人不能多吃豆制品?	118
玉米该从餐桌上撤下吗?	119
蔬菜水果在健康饮食中有什么作用?	122
蔬菜生吃好吃还是熟吃好?	124
新鲜蔬菜一定好吗?	126
哪些烹调方式会导致营养素流失?	127
方便面应该怎样吃?	129
味精有害还是有益?	132

第三章 少食与健康 135

为什么说吃多动少是现代病的诱因?	136
轻微饥饿为什么有益健康?	137
有无少食能延年益寿的实验依据?	138
为什么说少吃能减轻胃肠负担?	140
“饱生众疾”有什么依据?	141
为什么说吃饱喝足催人老?	143
为什么说少食可以长寿?	145
为什么说多吃等于慢性自杀?	146
为什么说少食可避免浪费?	148
慢食可以延年益寿吗?	150
长寿老人的饮食结构是怎样的?	151
怎样才能“食饮有节”呢?	154
少食健康法可治疗哪些疾病?	155
如何理解“过午不食”?	156
晚餐过饱有什么害处?	159
什么样的饮食方式能防治“富贵病”?	161

第四章 素食与健康 165

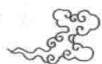
古代有没有素食的观念?	166
我们的身体结构适合于吃什么?	168
什么是高能量和低能量食物?	170
肉食与疾病有什么关系?	173
肉食与癌症有什么关系?	176
肉食还有哪些害处?	180
素食有没有营养?	182

素食能美容吗？	186
当今世界谁是肉食民族？	188
素食为什么可提高智慧？	191
素食为什么令人头脑灵活？	193
素食者为什么慈悲？	195
素食者与肉食者谁更有耐力？	196
素食能健康长寿吗？	198
为什么说素食是真正地保护动物？	200
为什么说肉食浪费资源？	202
为什么说芝麻是天然美容食品？	204
为什么说香菇是“植物皇后”？	206
核桃有什么保健作用？	208
哪些食物对防治癌症有帮助？	209
哪些食物对控制血脂有益？	212
白菜萝卜真能保平安吗？	215
为什么素食得以时兴？	217
青少年和老年人能长期吃素吗？	218
素食者应特别注意补充哪些营养素？	220
长期素食者应如何保持营养均衡？	222

第五章 水果与健康 225

常见水果有哪些特性？	226
饭前还是饭后吃水果好？	230
吃水果可以取代吃蔬菜吗？	231
果汁能代替水果吗？	232
常吃水果就不缺维生素 C 吗？	233

能用果汁送饭吗?	234
婴幼儿能否多饮水果汁?	235
多吃水果好不好?	236
病人怎样吃水果?	237
哪几种水果不能空腹吃?	239
哪些人不宜吃西瓜?	240
吃水果减肥有什么讲究?	241
第六章 辟谷与健康	243
什么是辟谷?	244
辟谷分几种类型?	245
怎样进行辟谷?	246
人为什么能辟谷?	250
辟谷的禁忌与复谷后要注意些什么?	252
辟谷有什么益处?	253
为什么说辟谷是最佳的减肥方法?	256
辟谷是伪科学吗?	258
附 录	263
中国人今后应该怎么吃?	263
十谷米饭	268
薏米红豆汤	269
后 记	271
主要参考资料	273



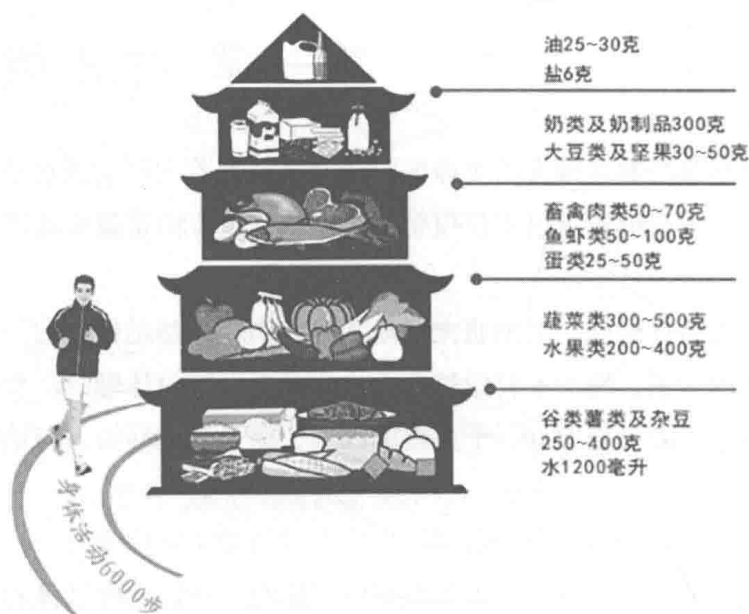
第一章 吃出健康

吃是维持和延续人类生命的重要途径，随着人们生活水平的不断提高，对吃的要求已不仅仅是解决温饱问题，而是越来越注重科学饮食。

加强体育锻炼，增加肌肉活动和体能消耗固然是保健的一个非常重要的因素，然而不科学进食，也不可能保持身体健康。要保持身体健康，需要把握好一个关键的因素，就是掌握好摄入与消耗的平衡。

营养失衡是当前影响我国居民膳食健康的主要因素之一，面对众多的食品，如何吃才能促进我们的健康呢？所以合理选择和搭配食物，改变不健康的生活习惯，首先从饮食开始。

中国居民平衡膳食宝塔是怎样的？



中国居民平衡膳食宝塔

中国营养学会根据中国居民膳食指南并结合中国居民的膳食结构特点，多年前设计了一个“中国居民平衡膳食宝塔”（俗称“食物金字塔”，如上图），它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并以直观的金字塔形式表现出来，便于群众理解和在日常生活中实行。

所推荐的成人每日合理膳食方案从塔底到塔尖分为五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。该塔各层位置和面积不同，反映出

各类食物在膳食中的地位和应占的比重，对如何合理调配膳食提出了比较科学合理的方案。

谷类食物位居底层，每人每天应吃 250 ~ 400 克；蔬菜和水果居第二层，每人每天应吃蔬菜 300 ~ 500 克，水果 200 ~ 400 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天可吃 125 ~ 200 克（鱼虾类 50 克；畜、禽肉 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克）；奶类和豆类食物在第四层，每天可吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克；第五层塔尖是油脂类，每天不超过 25 克。每人每天吃上述定量的五类食物，可达到平衡膳食，合理营养，促进健康的目的。

食物金字塔强调的是吃各类食物之间的合理比例搭配，提倡食物多样化；金字塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量，加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。金字塔没有建议食糖的摄入量，因为我国居民现在平均吃食糖的量不多，但多吃糖会增加龋齿等病的风险，尤其是少年儿童，不应吃太多的糖和含糖食品。

需要指出的是：食物金字塔建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围只适用于一般健康成年人，不是健康饮食的标准！所以，在具体应用时不能生搬硬套，要根据各人的年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节、工作情况、身体健康状况、健康观念等情况做适当调整，灵活运用，本书会有进一步的讲述。

五大类食物有哪些？

《中国居民膳食指南》推荐的五大类食物。

第一类：谷类及薯类 谷类是大米、玉米、小米、小麦、面粉、高粱、荞麦、杂粮等的总和，薯类包括红薯、马铃薯、芋头、木薯等，它们是人体热能的主要来源，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类：蔬菜水果类 蔬菜类包括植物的叶、根、茎、瓜果、食用蕈藻及野菜等，水果类包括苹果、梨、香蕉、柑橘、柿子、桃、菠萝等可食性植物鲜果实，不包含坚果实，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。

第三类：动物性食物及奶类 动物性食物包括肉、禽、鱼、蛋及其加工品等，奶类主要包括鲜牛奶、羊奶、奶粉等，除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的来源之一，主要提供动物性蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第四类：豆类及其制品 豆类主要包括大豆、绿豆、蚕豆、豌豆、红豆、赤小豆等。豆类制品主要包括豆腐、豆浆和豆芽等，主要提供优质植物蛋白质、不饱和脂肪、膳食纤维、矿物质（主要是钙）及B族维生素等。笔者认为，这类食物还应包括植物干果，如核桃、杏仁、花生、腰果等可食性坚果，它们提供优质蛋白质及脂肪、脂溶性维生素等。

第五类：纯热能食物 包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供热量。植物油还提供维生素E和必需脂肪酸。

我们的祖先是怎么生活下来的？

社会发展到今天，我们的生活已经十分方便，食品很丰富，市场上有各式各样的蔬菜、水果、米、面，还有肉有鱼，还有现成的食品，只要你有钱，想吃什么就能买到就能吃上。如果自己不想做饭时还可去外面吃，或者叫外卖，很方便。但是，当你面对如此丰富的食物时，如果突然停电了，没有煤气了，没有火，也没有其他工具，你煮不了饭，当你肚子饿的时候，你会选择吃什么呢？肯定是水果！

所以，我们把时间往前推，几十年前、几百年前、几千年前，乃至几万年、几百万年前，我们的祖先原始人在地球上生活的时候，是怎么吃的呢？了解这个问题对我们树立正确的饮食观念很重要。

我们的祖先最初是在树林中生活，住在山洞和树林中，没有火，只能吃水果、野菜、植物叶子、果实、根茎，而且还是生吃，不会吃动物，所以树林中的各种水果、可食类植物是人类祖先食用最久也是第一大类食品，这个过程至少延续一百百万年以上。随着人类的进化和发展，才逐渐走出山洞、树林，逐渐移居到平原，还发明了火。火的发明彻底改变了人类，即人类可以吃熟食了。继而又发现了野生谷物类并进行人工栽培，从而食用五谷类食物，就有了稻谷、小麦、小米、高粱、豆类等。据历史考证，谷物人工栽培发生在七千年以前，是中国人的祖先最先吃上人工栽培稻谷的。可食类植物也逐渐演变为蔬菜，此后五谷类、蔬菜类食物就成为人类最主要的食物，水果类食物退居其次。所以，水果、蔬菜、五谷杂粮类等至今仍是人类最基本的食物。

人是怎么吃上动物肉的呢？远古时候，许多动物都比人跑得快，