

Think more to eat wisely

京虎子说：

这么吃才科学

京虎子 著



粉丝**1 000 000+**的科普作家
专业，科学，靠谱，摆事实，不忽悠

清华大学出版社

Think more to eat wisely

京虎子说：

这么吃才科学

京虎子 著



清华大学出版社
北京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

京虎子说:这么吃才科学/京虎子著. —北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-47135-6

I. ①京… II. ①京… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 118515 号

责任编辑:胡洪涛 王 华

封面设计:施 军

责任校对:刘玉霞

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:8.25 字 数:193 千字

版 次:2017 年 8 月第 1 版 印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价:45.00 元

产品编号:075362-01

- 01 生活的态度 //1
- 02 大道至简的饮食习惯 //5
- 03 饮食健康是万能的吗? //13
- 04 每天一碟“彩虹” //18
- 05 我吃故我在 //22
- 06 何时吃? //25
- 07 边吃边喝是好习惯，还是坏习惯? //28
- 08 不可小觑的洗手 //32
- 09 应该不应该吃早餐? //41
- 10 夜宵 //45
- 11 如何做到低盐饮食? //48
- 12 能不能开心地吃鸡蛋? //52
- 13 吃酸奶能预防糖尿病、高血压? //65
- 14 牛初乳没有那么神奇 //68
- 15 拒绝未消毒的牛奶 //71

- 16 大麦茶 //76
- 17 关于绿茶的那些谣言 //80
- 18 咖啡益处多 //85
- 19 谈谈饮料 //91
- 20 细数功能性饮料的“恶” //97
- 21 富氢水是炒概念 //107
- 22 有蔬菜吃，就别买清汁 //110
- 23 醋就是醋，不是药 //114
- 24 蒜你狠 //118
- 25 加糖提鲜：中餐的垃圾化 //125
- 26 枫糖 //129
- 27 低聚果糖 //134
- 28 木糖醇 //137
- 29 花生与过敏那些事 //141
- 30 香蕉的益处 //149
- 31 橘能入药，又是什么鬼？ //152
- 32 西瓜：吃瓜群众口福多 //158
- 33 木耳不治病 //161
- 34 豆腐与女人 //164
- 35 巧克力的健康故事 //167

- 36 柠檬虽好，不要神化 //173
- 37 枸杞只是一种小水果 //180
- 38 吃纳豆真的健康吗？ //183
- 39 亚麻籽 //186
- 40 益生菌的前生今世 //189
- 41 蛋白粉 //195
- 42 灵芝 //198
- 43 辣木籽 //202
- 44 微波炉值得您操心吗？ //205
- 45 不粘锅涂层的安全问题 //208
- 46 铝超标有何危害？ //211
- 47 莫让美食背黑锅 //214
- 48 减肥要怎么吃？ //218
- 49 吃面条减肥？ //231
- 50 吃油炸食物后嗓子疼，不是上火是什么？ //235
- 51 多喝红酒有助健康？ //239
- 52 吃黑米、黑豆、黑芝麻能让白发变黑吗？ //244
- 53 杂粮粥有那么健康吗？ //249
- 54 水果蔬菜在健康上等同吗？ //254

01

生活的态度

我们的生活在很大程度上取决于我们的父母。

有一句话叫作“投胎是个技术活”，说得很对，因为越来越多的证据表明基因对疾病影响的比例相当大。这个很容易理解，没有爹妈就没有我们，爹妈的那些基因问题也遗传给了我们很大一部分。当然有些基因的问题是后天的，有母亲怀孕的时候的生活习惯和环境因素的影响，以及我们小时候饮食和环境影响，导致基因表达的问题等，这些说白了也是父母的责任。此外是我们自己的生活习惯和环境影响，起码生活习惯在很大程度上受父母生活习惯的影响，这也有父母很大的责任。因此，拥有什么样的父母，在很大程度上决定着健康和寿命。

但是这种“技术活”是没有办法学会的，我们

只能认了，父母给我们生命，也有可能给我们一些不好的基因，如果有所谓宿命的话，这就是我们的宿命。

我父亲在遗嘱里提到家族的肿瘤问题，上一辈有几位得肿瘤，他这一辈也有几位得肿瘤，要我们兄弟俩多加小心。这种一个家族两代人患肿瘤的现象叫做家族性肿瘤，生活习惯的影响可能性高。不管是遗传因素还是生活习惯，都不能掉以轻心，所以我已经做过两次肠镜，起码能够在结直肠癌上做好早期诊断和预防。

我母亲这边也好不到哪里去。我小时候印象很深的一件事，是夜里常常听到母亲在喘，母亲中年的时候哮喘很严重，所以我就一直患湿疹。母亲生下我之后，有几次习惯性流产，到怀我弟弟的时候，老老实实在地保胎，结果出现妊娠糖尿病，之后变成了2型糖尿病。母亲那一辈兄弟姐妹基本上不是有高血脂就是有高胆固醇，她则两者都高，于是我也有高胆固醇。

我从父母两边得到的基因看起来都不理想，但这对于我毫无负担，因为母亲给我做出了好的榜样。

除了高血脂、高胆固醇、糖尿病之外，母亲还患骨质疏松症，腿也经常疼，进入老年之后，算是慢性病缠身了。但是，母亲并没有灰心和放弃。

母亲是南方人，喜好甜食，得了糖尿病后还是管不住嘴。她是医生，知道这样是不对的，可是她管不住自己，怎么办？

下定决心，让我弟弟把家里的甜食高高地放在衣橱上，她腿疼，不能登高，这样不就管住了吗？

她老人家坐在沙发上，看着高处的甜食，心里那个思想斗争呀。思想斗争的结果是馋虫战胜了科学，忍着腿疼，踩着椅子上去，拿下来，吃了。

后来呢？后来母亲战胜了馋虫，不仅家里连甜食都见不到了，回国后我发现家里的饭菜实在太清淡。

管住了嘴，还要迈开腿，可是老太太腿疼怎么办？

只能忍着。只要能忍受得住，就会在大院里走，一直走到疼得无法继续，就这样把北京的公园走了个遍。

母亲老了，已经年过八旬，但衰老的速度被她通过努力和坚持减缓了下来。慢性病并没有过多地影响她的生活质量和自理能力，她不需要任何人的帮助，参加老干部的活动、唱京剧，平静、有序而乐观地安度着晚年。

我岳母快 90 岁了，十几年前，她发现自己有老年痴呆的早期症状，便一直在电脑上玩连连看，天天坚持，虽然智力还在缓缓地减退，但她的思维和生活质量还能保持住。

这两位母亲就是这样用各自的方式和慢性病做斗争。慢性病无所谓治愈一说，战胜慢性病就是不要让慢性病影响你的生活质量和生活自理能力，就是减缓慢性病的进程，为自己多赢

得几年、十几年甚至几十年的时间。从这种意义上说，这两位母亲已经成功了，有这样的母亲是我们做子女的福气。

当我们老去的时候，也可能疾病缠身，到了那个时候，向这两位母亲学习，做出自己的努力与坚持吧。

02 大道至简的饮食习惯

健康人也好，病夫也罢，都得吃东西，谁让您属于人呢？人们吃东西都有自己的习惯，爱吃这个不爱吃那个，因此就有健康与不健康之说。严格说来，绝大多数人的饮食习惯都有不健康之处，营养专家、食品专家也不例外，别看他们有的人说得头头是道的，实际上未必就比虎老师做得好，这是因为一来虎老师在美国，没条件吃请赴宴，二来虎老师胎里素，活了这么多年依然不认为肉是香的。

确实有饮食习惯非常健康来对抗疾病的案例，比如美国一位医学研究领域的教授，活到 58 岁的时候人生发生了变化，不认识人了：

——你谁呀？

——教授，我是您的博士生呀！

——我的学生，是你吗？

教授自己懂，坏了，得了阿尔茨海默病，也就是通常说的老年痴呆了。怎么办？积极治疗，一治就是 11 年，最终以教授放弃而告终，这病就没治了。心灰意冷之际有了新的招数，教授将饮食习惯改到健康得不能再健康了，两年后，他居然又能工作了。

这是个例呀，不是每个老年痴呆患者都适用。

祖国医学自然是博大精深、瑰丽多姿，但也有人认为中医和西医的差距在于不求甚解，搞不清究竟是哪个药管用，索性就不琢磨了，一下子开一堆药，还衍伸出了“君臣佐使”的理论。而西方人则一直在琢磨研究，这才有了现代医学。其实中国传统文化并非如此不求甚解，《道德经》有一句：大道至简。

饮食健康，最主要的一点就是简单，大道至简。

搜索一些饮食健康的建议，比如吃健康食品，这个食品健康要吃，那个食品健康也不落下，如果全吃了，您得有大象的肚子。可是不全吃的话，少吃哪些呀？难以取舍，索性就不在乎了，健康也好垃圾也罢，随意吧。

有不少专家还是一副给人民当家做主的姿态，推荐得相当具体，这顿饭要用这些原料，如此这样做起来才健康。还有我一直反对的杂粮粥，有哪项研究证明非要这么搭配才是吸收营养的最佳途径？少一两样能坏到哪儿去？

真正靠谱的推荐是按类别推荐的，多吃水果蔬菜，而不是一定要吃下列若干种。多吃豆类，而不是把以下几种豆子都放在一碗粥里。杂粮粥本身脱离了基本营养成分的原则。

均衡饮食，说的是在一天甚至一周之内均衡地吸收各种营养成分，而不是在一顿甚至一碗粥里把该吃的都吃了。人体没有那么脆弱，这顿少吃了下顿可以补回来，今天没吃明天吃了也不晚。杂粮粥这种东西是把本来很简单的均衡饮食搞复杂了。

此外就是食谱，专家让大家饮食健康，给大家提供食谱。恰恰是食谱把事情搞复杂了，一来不一定容易采购齐全，二来也不一定爱吃，三来更不可能天天吃。如果顿顿机械地照着做，三五天下来，健康不健康不知道，每天照着食谱做饭能把人烦死。

还有能量，弄得人人都跟糖尿病患者似的，计算呀衡量呀，搞得饮食健康越来越无趣，越来越令人无法坚持。

饮食健康要把上面这些复杂的东西全放在一边，侧重于食物的新鲜程度和多样化，不要想着吃很多种健康食物，而是从中选择自己爱吃的。在食谱上，从新鲜的角度找简单易行的做法。从这点开始，渐渐地改变饮食习惯，使得自己的饮食变得既健康又可口。

上面说过，没有人的饮食习惯是完全健康的，实际上很多人的饮食习惯是不健康的。人们希望健康长寿，这样一来就给了骗子生存空间，尤其是养生保健的骗子，专骗老年人，经常有老人去世了，子女一收拾，发现家里的各种保健品价值好几

十万。

不上骗子们的当，相信“靠谱”的科普，把书买回来从第1页开始读，读到第25页就睡着了。无心插柳呀，这书治失眠。第二天继续读，不困，可是也读不下去了，这书写的和骗子们写的养生书比较起来，一个是嚼蜡一个是嚼巧克力。再换一本，这本通顺多了，一口气读到250页，收获的感想是饮食健康太难了，可以比照登陆火星的难度，也有人照书上说的雷厉风行样样做到，但两天后就坚持不下去了。

心急吃不了热豆腐，改变自己的饮食习惯也是同样的道理。一口气从不健康改成完全健康，其结果往往是坚持不了多久，或者自欺欺人，有些“营养专家”就属于后者。

微信同学群里一位在中美两地当教授的同学说今天晚饭是杂粮粥加红薯。健康呀，您家明天、后天、大后天晚饭吃什么？老样子呀，米饭炒菜，该怎么吃还怎么吃。怎么不坚持了？杂粮粥不好做，红薯吃不惯呀。

鼓吹杂粮粥的人说得好像天底下除了杂粮粥就没有健康的食物了，鼓吹红薯的人说得似乎天底下除了红薯以外全是垃圾食物了。您家隔三岔五杂粮粥加红薯，一家子肠道气鼓气胀，就这么偶尔健康一顿，是健康的饮食习惯吗？

戒烟要放下屠刀立地成佛，树立健康的饮食习惯则不一定这样，最好的方式是循序渐进。行动起来比不行动好，只要有所改变就会有所收获。不吃杂粮粥，一定要喝大米粥？不喝粥

又会如何？就不能改喝水，外加吃块面包？或者吃一盘水果？好的饮食健康科普应该让读者有广泛的选择，否则和推销保健品的又有什么区别？

很多人觉得虎老师吃得健康到都快成仙了，可那是一天一月一年实现的吗？那是虎老师一点一点地改正，好多年养成的习惯，改正一点，习惯一点，然后再改正一点，关键在于养成习惯，养不成习惯，比如我同学今年就吃了一顿杂粮粥加红薯能有什么用？

虎老师从来没有推荐一定要吃这个吃那个，因为健康的选择有的是。任何一点饮食健康的改进都会对身体有好处，哪怕每天少喝一罐可乐，每天多吃一盘水果，每顿少吃一勺盐、一勺糖，只要这些小改善能够成为习惯。

没必要一下子放弃你所习惯并享受的全部不健康饮食习惯，从最容易做到的开始，从今天开始，从现在开始，你所要做的只是很小的一点改善，这样很容易实现，你就有了信心和成功的喜悦，然后再做另外一个小小的改善，坚持下去，早晚有一天，你的饮食习惯就能够从基本不健康变成基本健康。

曾经有一天贴了晚餐的照片，是这么做的：切面煮了，几种蔬菜切了，鸡蛋摊了，然后一锅炒了，加上用烤箱烤了一片鳕鱼。识货的说了：虎老师的鱼、蛋、素齐了。

鱼、蛋、素当然不是每一餐都费尽力气包括这三样，虎老师也就能努力到吃蛋和鱼，吃肉我嗓子眼咽不下去。这一盘是

我一个人吃的，没有让老婆动，她有自己那盘，吃完以后两人特客气，这个说，你再吃一点儿；那个说，还是你吃吧。客气的结果是，锅里剩下的装了俩小饭盒第二天分别带饭。这顿晚饭的最大好处是不睡懒觉，天没亮就饿了。

这和大家的意见一致了，这点东西怎么够吃？虎老师除了这盘还吃了什么？

还喝水了。

这就是要说的概念，水是日常饮食的一个重要组成部分，一顿饭有吃进去的主食和水果蔬菜，还有喝进去的牛奶、咖啡或水，喝进去的并不是额外的，而是饭内的。不要说含热量的牛奶了，就是不含热量的黑咖啡和水，也算饭。

之所以这样说，是因为你我都是个大水桶，身体里的水分超过 60%，因为水是人体最需要的成分，因此我们的食物中含量最大的成分就是水，在很多时候我们感觉饿是因为缺水，所以要养成吃饭时喝水的习惯，喝得多自然就吃得少。

虎老师喝水的习惯不是刻意培养的，从小就爱边吃边喝，那年月生水不敢喝，喝凉白开。我这么顿顿喝，老爸就时常回忆起抗美援朝了：那么冰天雪地的，朝鲜同胞吃饭的时候居然喝凉水……

除了水之外，早起喝牛奶。牛奶是好东西，但不能喝太多，一两杯为宜，而且是低脂奶或者脱脂奶，以减少脂肪摄入。咖

啡则什么都不加，而且尽量喝脱咖啡因的。除此之外，这饮料那饮料的一概不碰。

关于饮食有很多谣言，比如饭后不能马上吃水果。这个谣言弱智得让人心碎，可是居然还能流传。编这个谣言的肯定是大西北缺少新鲜水果蔬菜的，在世界很多地方，水果是人们的主要饮食成分，就不存在饭后吃水果这个概念，饭里面包括了水果，即便像韩国人那样习惯最后吃水果，那也是吃饭的一部分，吃完水果后才叫饭后。

到此为止，饮食结构还不完善，除了各种食物和水之外，还缺一条：锻炼。

权威机构要求大家有规律地锻炼、勤锻炼，或者每两天一次或者一礼拜五次最好每天一次，但没有一家权威机构要求大家天天吃饭的。为什么？因为用不着。

如今这年月，科技进步，信息发达，结果忙人更多，超负荷运转，天天忙得忘了这个，爽约了那个，可是他们有一位三天忘了吃饭了吗？

因为锻炼太重要了，而且往往是最容易被占用和牺牲的，所以要将锻炼作为怎么也不会被占用和牺牲的吃饭的一个组成部分，这样锻炼就会得到保证。比如我的三餐是这样的，晨起去健身房，回来再吃早餐。午餐包括饭后到室外快走15~30分钟，这快走的时间是计算在我午饭时间之内的，不受其他安排影响，时间不够就早点吃午饭，或者少聊聊天。正因为午饭包括锻炼，