

健康生活 系列



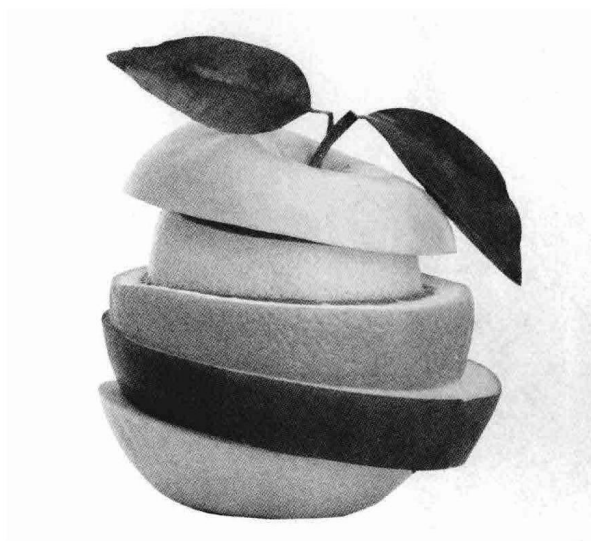
国家高级营养师、健康教育专家熊苗力荐！

# 食用营养 圣经

《健康生活》编辑部 编著

R151.4  
39

健康生活



# 食用营养 圣经

《健康生活》编辑部编著

中国友谊出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食用营养圣经 / 《健康生活》编辑部编著. —北京:  
中国友谊出版公司, 2009.10  
(健康生活)  
ISBN 978-7-5057-2634-5  
I. 营… II. 健… III. ①饮食营养学-基本知识②保  
健-食谱 IV. R151.4 TS972.161  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180665号

书名	食用营养圣经
作者	《健康生活》编辑部
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 17.75印张 286千字
版次	2010年1月第1版
印次	2010年1月第1次
书号	ISBN 978-7-5057-2634-5
定价	28.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

# 细节决定健康（总序）

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大利的。如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病的风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。

著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。什么是“求”健康呢？就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占7%；医疗条件占8%；自我保健占60%。所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有8%。

懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到夭年。

马医师说到了健康这件事的根子上：“求”来的健康永远是被动的，“保”健康则是一种主动的姿态；“求”来的健康是迷茫的，“保”健康则是清醒的；

“求”健康是不可知的，“保”健康则是踏实的。做个会“保”健康的人是健康生活的必须，而告诉大家如何去科学正确地“保”健康便是我们这套“健康生活”书系的最大主旨。

你相信吗？健康生活的真谛其实就隐藏在你生活的角落中，只是尚待你的发掘。比如，你最近总是睡眠惺忪，或是常掉眉毛，很多人会为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，为了这些不值一提的小毛病上医院看病，等了半天，医生往往三五分钟就把你给打发了，但不去看医生又总觉得忐忑不安，对身体放心不下。有很多朋友对一些健康小常识一知半解或是困惑不已，例如：“眼圈发黑是肾虚吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”“大便发黑是由于内出血造成的吗？”等等。的确，许多疾病是有迹可循的。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这很可能就是身体在向你发出警报！察自己的颜观自己的色有时候就能读出很多健康信息，但如何解读这些信息的真实含义，则要靠你自己去充实和了解。（《健康生活·察颜观色知健康》）

对于疾病，与其发现了再去治疗，不如早作防备。正是由于人们有了这种观念，才催生了“自助保健”理念的火热和今天街头巷尾众多的养生保健服务店的诞生。比如，刮痧和拔罐作为古老的保健方式，又重新被人们拾起，作为自助保健的首选项。但是自助保健也要讲求科学有效性，刮痧拔罐要用什么器具？作用什么部位？保健频度怎样才合适？所有这些里面都大有学问，需要自助保健者认真学习与思量，仅凭别人几句口头指点或是自己想当然的感觉是不可能取得良好保健效果的。（《健康生活·刮痧拔罐实用手册》）

再比如，我们中国人最爱说：“民以食为天”，从身体健康来讲，饮食是健康的基础，合理膳食是一句流传了数千年的古老箴言。食物是人们赖以维生的重要物质，除了能满足“吃饱肚子”的需要外，更是构建身体健康的原料。世界医药之父希波克拉底曾经说过：如果你食物吃的不对的话，将不会有医生能救得了你。但是在我们的生活中，我们对食物的挑法和吃法总有很多误解或曲解。于是在无数的“想当然”中，我们买到了不该买的，忽视了你所需要的，吃进了不该吃的，又抛弃了真正该吃的。该吃什么食物？不该吃什么食物？食物怎么吃才美味又健康？食物摆在眼前，但如何让它们对你的健康产生最大益

处则要依靠你科学合理的搭配。（《健康生活·食用营养圣经》）

在书系编辑撰写过程中，北京宇琦工作室的阴惠苹、郑帅、孙丽为本书付出了努力与劳动，在此表示诚挚的感谢。

我们对于健康的关注就是要融在许许多多琐碎的细节中，“保”健康绝不是中老年人或体弱者的专利，它是每个人贯穿一生的努力方向。“无病就是健康”的观念千万要早点丢掉，殊不知“千里之堤，溃于蚁穴”，健康亦如此，细节决定健康才是正道。最后衷心祝愿每位朋友都能活出健康，活出快乐！

# | 目录 |

## 细节决定健康（总序） /1

## 第一章 吃好每日的“3+1” /1

吃的智慧 .....	2
藏在食物中的营养成分 .....	4
合理平衡的饮食结构 .....	15
饮食习惯与吃什么同样重要 .....	27
健康生活从早餐开始 .....	30
午餐是中途加油站 .....	32
享受富有情调的美好晚餐 .....	33
如何健康地吃夜宵 .....	34
不同生理条件下的膳食 .....	36

## 第二章 饮食有误区，“灾难”吃进口 /45

喝果汁老幼皆宜 .....	46
酒是很大的健康隐患 .....	48
喝啤酒容易使人发胖 .....	49
牛奶是适合所有人的健康饮品 .....	50
用豆奶喂宝宝比用牛奶更好 .....	52

# Contents

可乐能化解大鱼大肉的油腻 .....	53
烧烤食品怎么吃都有害健康 .....	54
胡萝卜对治疗近视有好处 .....	57
仔细清洗就能够消除水果上的农药残留物 .....	58
所有配料食品标签上都会写 .....	59
脱脂食品减肥人士可以放心大吃 .....	61
传统食品比转基因食品更安全 .....	62
冷冻食品比罐装食品有益于健康 .....	64
面包房的面包添加剂比食品工厂生产得少 .....	65
“无糖食品”就代表没有糖 .....	67

## 第三章 五色蔬菜，各有各的健康偏好 /69

黄瓜——家常菜中的清凉奇瓜 .....	70
青椒——健康蔬菜维 C 之王 .....	73
小白菜——钙质丰富骨骼强壮 .....	75
菠菜——纯天然“脑黄金” .....	77
油菜——少脂肪多纤维 .....	79
豌豆——润泽皮肤“小寒豆” .....	81
芹菜——补血养颜气色好 .....	83
韭菜——天然情趣夫妻菜 .....	85
卷心菜——食疗美容不可少 .....	87
油麦菜——火锅店的流行“潮”菜 .....	89
四季豆——滋润脏腑的福豆 .....	91



生菜——最适宜生食的菜品 .....	93
香菜——清热开胃又醒脾 .....	95
西兰花——助力免疫力升级 .....	97
白菜——百菜不如白菜 .....	99
冬瓜——减肥消肿宜肾瓜 .....	102
白萝卜——萝卜上街，药铺停歇 .....	104
菜花——食欲不振就找它 .....	106
莲藕——血液健康的保健品 .....	108
胡萝卜——复合型维生素药丸 .....	111
花生——悦脾和胃心脑宁 .....	113
玉米——健脑益智的典范 .....	115
马铃薯——解饱又解馋 .....	117
南瓜——健胃排毒佳品 .....	120
口蘑——身材营养一个都不能少 .....	122
茄子——要想抗衰老，来吃茄子宴 .....	124
紫菜——低调的维生素宝库 .....	126
黑木耳——抗癌防癌有奇效 .....	128
海带——海上来的“含碘冠军” .....	130
香菇——最正宗的“山珍野味” .....	132
豆豉——身材小，营养大 .....	134
辣椒——无辣不成欢 .....	136
番茄——果蔬兼可的维生素仓库 .....	138
红薯——“第二面包”解馋又健康 .....	140

# Contents

## 第四章 五彩水果，绚丽你的健康食单 /143

苹果——天天见面的水果之王 .....	144
樱桃——补铁造血强体质 .....	146
山楂——此果天然降血糖 .....	148
石榴——抗衰防癌明星果 .....	150
柿子——心脑血管都甩开 .....	152
西瓜——皮肤最爱的爽口盛宴 .....	154
草莓——名不虚传的减肥奇果 .....	156
红枣——补血养肾它最行 .....	158
梨——保心护脑增食欲 .....	160
水蜜桃——养颜活血的“仙桃” .....	162
荔枝——令人爱不释口的岭南果王 .....	164
椰子——药食两用功效好 .....	166
甘蔗——甘凉滋养贫血不愁 .....	169
龙眼——益气补虚的调养品 .....	171
荸荠——降压降糖的“地下雪梨” .....	173
橘子——浑身上下都是宝 .....	175
香蕉——常吃香蕉，忧郁扫光 .....	177
哈密瓜——清凉解暑的夏瓜之王 .....	180
菠萝——巴西美果要美吃 .....	181
榴莲——缠绵唇齿味不尽 .....	183
芒果——满足口腹的“希望之果” .....	185
猕猴桃——“维C之王” .....	188

杨桃——茶余酒后品星梨 .....	190
青柠檬——女性最爱的小“矿藏” .....	192
奶葡萄——刀切牛奶不流汁 .....	195
紫葡萄——抗氧化的一把好手 .....	197
黑莓——漂洋过海的新兴水果 .....	199
黑枣——最低调的“美容大王” .....	201
黑加仑——常吃更有女人味 .....	203
乌梅——零食配餐两相宜 .....	204

## 第五章 饕餮鱼肉，口腹之欲也要顾及营养 /207

猪肉——肉类中的“长寿之药” .....	208
羊肉——最佳“冬令补品” .....	210
牛肉——肉中骄子 .....	212
鸡肉——滋补养身之最 .....	214
鸭肉——餐桌上的上乘肴馐 .....	216
兔肉——美容肉 .....	218
鲤鱼——“鱼跃龙门” .....	221
草鱼——心血管病人的良药 .....	223
鲢鱼——女性的美容秘方 .....	225
鲫鱼——可长食之鱼 .....	227
鳊鱼——“可食用的化妆品” .....	229
鲈鱼——补中安胎 .....	231
带鱼——养肝补血、泽肤养发 .....	233

# Contents

草虾——滋补壮阳之妙品 .....	235
龙虾——节食瘦身的选择 .....	237
基围虾——消除“时差症”的良药 .....	238
河蟹——“出口创汇的拳头产品” .....	240
河蚌——筵席之佳肴 .....	242
扇贝——中西方的共享 .....	244
蛤蜊——“天下第一鲜” .....	246
鲍鱼——“海味之冠” .....	248
海参——生命保鲜剂 .....	250
甲鱼——癌症的药方 .....	252

## 第六章 蛋奶豆制品，好吃更要会吃 /255

鸡蛋——最佳的蛋白质 .....	256
鸭蛋——“青果” .....	257
鹌鹑蛋——“卵中佳品” .....	259
牛奶——“白色血液” .....	261
奶粉——营养元素大本营 .....	262
奶酪——“乳品中的金矿” .....	264
黄豆——植物中的“健康肉” .....	265
毛豆——天然植物雌激素 .....	267
纳豆——调味营养在一身 .....	269

# 第一章 吃好每日的“3+1”

---

大多数国人日常的饮食结构相对单一，营养摄入不均衡，这样就会导致身体缺乏某些营养素，从而引发各种疾病。科学地改善膳食结构，让食物摄入多样化，保证各种人体所需营养成分的摄入，是目前国人应该重视的问题。

每日三餐的内容与健康息息相关，健康科学的膳食搭配，良好的饮食习惯，能让我们吃好的同时吃出健康来。此外，不同人群有其各自生理特点，这就需要有针对性地合理膳食，防止病从口入。

---

## 吃的智慧

目前中国人的膳食是否科学合理，是一个值得深思的问题。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。分析表明，肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率还会大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，加重疾病负担，并影响社会经济的发展和全面建设小康社会目标的实现。因此，中国人迫切需要来一场膳食革命。

我国成人超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，估计人数分别为两个亿和 6000 多万；大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30% 和 12.3%，儿童肥胖率已达 8.1%。与 1992 年全国营养调查资料相比，成人超重率上升 39%，肥胖率上升 97%。血脂异常患病率为 18.6%，估计现患病人数为 1.6 亿，中、老年人相近，城乡差别不大。高血压患病率为 18.8%，农村患病率上升迅速，城乡差距已不明显。糖尿病患病率为 2.6%，估计现患病人数为 2000 多万，另有近 2000 万人空腹血糖不正常。缺铁是引致我国居民贫血的主要原因，平均贫血患病率为 15.2%，两岁以内婴幼儿高达 24.2%，即平均 4 个婴幼儿中就有 1 个患贫血。我国 3—12 岁儿童维生素 A 缺乏率为 9.3%。维生素 A 缺乏可导致免疫系统损害、儿童多病、使儿童死亡率增高 1/3……以上健康问题的形成，膳食在其中起着至关重要的作用。

当前，我国居民膳食方面存在的主要问题是，不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。在结构方面存在的主要问题，一是城市居民的畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低。二是城乡居民钙、铁、维生素 A 等微量元素普遍摄入不足。三是城市居民蔬菜的摄入量明显减少，绝大多数居民仍没有形成经常进食水果的习惯。在摄入食物的数量方面存在的主要问题是，摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量，多余的热量被身体转化为脂肪储存起来，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

保持身体健康，需要把握好的一个关键，就是掌握好热量摄入与消耗的平

衡。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。如多喝一罐可乐(335毫升)，摄入热量约144千卡，相当于多吃一两个馒头，可抵消40分钟散步所消耗的热量。当前影响我国居民健康的主要因素，一是缺乏锻炼，二是摄入热量过多。吃对东西是一门生存智慧，而拥有这一智慧则需要从每个日常细节做起。

例如，现在我们在“吃”这件事上悄然形成了一种习惯，就是饭后吃水果，不论是宴会的上菜程序还是大多数人的生活习惯均是如此。这一习惯，对于中国人的健康无疑是雪上加霜。当前影响群众健康最重要的问题之一就是摄入热量过多。饭后吃水果，往往是在吃饱或吃得过饱的基础上再添加食物，因此，这部分的热量几乎全部被储存，从而加重了超重和肥胖问题。从水果本身的成分和身体消化吸收的特性分析，建议成年人最好在每顿饭前吃水果。饭前吃水果，有很多好处：首先，水果中的许多成分是水溶性的，如维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维——果胶等，其消化吸收不需要复杂消化液的混合，可迅速通过胃进入小肠吸收。空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率；其次，饭前吃水果有利于健康饮食“八分饱”的把握。水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的1/4，同等猪肉等肉类的1/10。

食物多样化一直是中国传统饮食的显著特点，非常符合保健的要求。世界卫生组织和粮农组织提出的保持健康膳食的第一条就是食物多样化。一个吸收消化功能正常的人，只要做到了食物多样化，就绝对不需要补充膳食增补剂或保健品等。食物是身体必需营养素的最好补充剂。与人造的或人工合成、提取的保健品相比，人体对天然食物中营养素的吸收，远优于前者，所以中国人的经验总结叫“药补不如食补”。世界卫生组织和粮农组织还特别推荐植物性食物的摄入，提出了“天天五蔬果”(Five per Day)的口号，即每天争取吃够五种水果和五种蔬菜。这也是推进食物多样化，维护身体健康的重要措施之一。对因客观条件限制不能做到食物多样化的人群，可根据当地特点，采用特殊人群营养增补剂或食品强化的办法解决营养素缺乏的问题。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，我国居民膳食中肉、油脂摄入量

及比例明显增加。此类食物提供的热量所占的比例，已大大超过合理范围。肉类是高热量食物，许多人已了解，但油脂的热量更高，绝大多数人不清楚。每100克猪肉所提供的热量是395千卡，而100克油脂提供的热量是899千卡，高出一倍还多。中国营养学会推荐的每人每天油脂的摄入量是25克，而根据全国调查结果，每人日均摄入油脂44克，北京市的居民每人日均更高达83克，远超过合理的摄入量。

许多科学研究已清楚表明，过多的盐分摄入会造成水、钠在体内的滞留，是引致高血压病的最主要的危险因素之一。中国营养学会建议每人日均食盐摄入量为6克（大约相当于成人拇指盖大小的小汤勺一平勺），而我国居民的平均日摄入量为12克，超出整整一倍。

现代营养科学向人们揭示：人们进食的真正目的并不是为了单纯地填饱肚子，而是为了从外界摄取人体正常生理活动所需要的营养素。人体在正常的生长发育和生存活动中，大致需要50多种营养物质，每一种食物都含有人体所需要的营养素，但其数量和种类有很大差别，因而必须根据人体需要进行膳食的营养平衡。此外，食物在烹饪加工过程中，因方法不同，其营养素的含量也会发生很大变化。因此，对想要保持健康、延年益寿的朋友来说，学习“吃对东西的智慧”是一辈子的长期工程。

## 藏在食物中的营养成分

食物的营养价值大小取决于它所含营养成分的多少。这些营养素主要包含蛋白质、糖、脂类、维生素、无机盐和水等6大类物质。每一个人每天都要从食物中获得各种必需的营养素，以保证身体健康的需要。所摄取的营养素不仅要种类齐全，数量也要充足，相互之间的比例又要适当，否则，将会对健康产生不良影响。

食物中的各种营养素都有一定的生理功能，下面分类介绍一下各种营养成分。



## 蛋白质

蛋白质是人的重要构成物质，正常成人体内蛋白质约占 17.5%。

蛋白质的基本构成单位是氨基酸，已发现的氨基酸有 20 余种，其中有 8 种是人体本身不能合成或合成速度不快，不能满足机体需要，只能由食物蛋白质提供的，这 8 种氨基酸被称做“必需氨基酸”，其余可以在人体内自己合成的氨基酸，则被称为“非必需氨基酸”。

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质的主要生理功能表现在以下几方面：人的重要构成物质，为机体提供生长发育和组织修复的材料。如软骨、韧带、肌腱、皮肤等结缔组织都以蛋白质作为主要成分。机体在生长发育期间需要增加许多新的细胞，这要靠蛋白质来组成新的细胞及新的组织。同时，身体各部分的旧细胞及组织，在不断被消耗和破坏，需要蛋白质随时修补；人体内的各种化学反应几乎都是在生物活性物质——酶的参与下进行的，而大多数酶由蛋白质组成。还有一部分激素，如生长激素、胰岛素、促甲状腺激素等，也都是由蛋白质或其衍生物构成的；另外，当身体内的碳水化合物和脂肪供给的热量不足时，蛋白质还可能提供或释放部分热能以供身体所需，这种作用亦被称作“庇护作用”。

能够供给人体必需氨基酸（即蛋白质）的食物主要来源于瘦猪肉、牛肉、鱼、虾、奶、蛋、禽类等动物性食物，以及豆类、谷类和坚果（如花生、核桃）等植物性食物。食物中蛋白质营养价值的高低，主要取决于食物蛋白质的氨基酸组成，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量以及相互之间的比例。如果某种蛋白质的氨基酸比值越接近人体所需的比值，则其营养价值就越高；另一方面，蛋白质在人体中的消化吸收程度即蛋白质消化率和蛋白质吸收后被人体利用的程度即蛋白质的生理价值，也是蛋白质营养价值的重要指标。

一般而言，鱼、蛋、奶的必需氨基酸品种较齐全，其蛋白质消化率及生理价值都较高。在自然界中，还没有发现一种动物或植物的蛋白质完全符合人体的需要，只有将多种食物蛋白质混合食用，才能互相取长补短，从而提高蛋白质的生理价值。日常饮食中的粗、细粮混食及荤、素搭配都是提高蛋白质生理价值的好方法，值得提倡。