



YINGYANG FANGBING
SHENGDIAN
WU BOSHI TAN JUNHENG YINGYANG

营养防病圣典

——吴博士谈均衡营养





普济防疫圣典

第四届上海世博会



营养防病圣典

——吴博士谈均衡营养

吴为群 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书系统地介绍了最实用的营养知识,介绍了判断人体营养状况的简单实用方法、营养咨询工作的主要程序及营养干预的主要方法;并详细介绍了不同人群、不同生活习惯的营养调理方案,对当今最时尚的营养话题,如营养与性、营养美容和营养瘦身等也进行了全面介绍。对亚健康,营养缺乏病,营养相关性疾病,如心脑血管病、糖尿病、癌症等的预防、治疗与营养调理作了系统的介绍。其中有很多是作者多年的临床调理经验,并附有大量典型案例分析。读者从中不仅能学到实用的营养知识,而且能学到调理自己营养问题的有效方法,真正掌握经营健康的秘诀。本书实用性较强,适合普通大众及从事营养工作的营养师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

营养防病圣典:吴博士谈均衡营养/吴为群著. —北京:中国医药科技出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4802 - 5

I. ①营… II. ①吴… III. 营养学 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204319 号

美术编辑 陈君杞 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 19

插页 2

字数 342 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4802 - 5

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

自从人类在地球上诞生以来，与疾病作斗争以维护和增进自身健康、延长寿命，就成为人类历史进程中重要的组成部分。远在 2500 年前，医学之父希波克拉底就告诉我们，“药物只能治病不能治人”，“自己的身体才是最好的医生”。要健康长寿、要养生，一定要发挥人体自身的强大修复能力和神奇自愈能力，因为这是人类经过漫长的进化、经过无数的优胜劣汰得到的自我调节生命的精密系统，只要给它提供充足的原料，就能有效地防治疾病。

随着国家经济的发展，老百姓的生活得到了很大的改善，健康需求愈发显得迫切。由于人口老化问题日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。我国未来 10 ~ 20 年，将是改善国民营养健康的关键时期，尽快普及健康观念和营养知识的教育是国家迫在眉睫的工作，需要大批专业人士包括医务人员和营养师来推动这项事业，吴为群博士作为一位资深医学专家，十年前就加入营养教育行业，他的选择是对的。

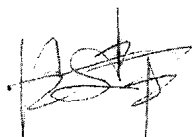
许多欧美发达国家，从小学一年级起就开展健康教育和营养教育，他们非常重视健康投资。到处都是跑步健身的男女老少，很多人常规补充营养素。可惜我们绝大多数中国人没有受过这方面的教育，而营养健康教育这堂课是热爱健康的人们要补上的必修课，因为健康的生活需要正确的健康观念和丰富的营养知识来指导。人类要获得健康长寿，必须树立预防为主的理念，预防疾病花钱少、效果好，预防胜于治疗。营养学就是属于预防医学的范畴，它会告诉我们如何用营养防治疾病。

吴博士这本书没有停留在仅仅介绍营养知识的层面，它为读者设计了一套评价人体营养状况的简单实用方法，更重要的是告诉了读者做到营养均衡的有效方法。只要合理选择食物，及时补充缺乏的营养素就能随时保持营养均衡。

本书为渴望健康长寿的人们指出了一条看得见、摸得着、操作性强的健身之道。本书特点是通俗易懂，实用性强，内容丰富，防治结合，是一

本营养健康教育的好书，是一本教授养生的好书，将会对我国健康产业的发展起一个很好的推动作用，值得大家认真阅读。相信每一个读者都会有很大的收获，如果能付诸实施，将会产生很好的健康效益。

希望您也像我一样，热爱健康，喜欢健康的书，也喜欢吴为群博士用心写的这本好书。



中山大学副校长
博士研究生导师、教授
2010年8月

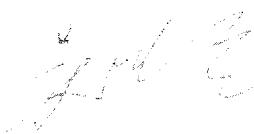
吴序

转眼之间，认识吴为群博士将近 20 年了；记得最开始的时候，我们在一起合作做有关细菌耐药的科研课题，还一起发表过几篇论文。后来，我父亲得了肺气肿病，也时常找吴博士看病。2002 年我们还一同获得广东省“千百十工程”重点培养对象的称号。吴博士做事严谨，工作认真，科研能力、教学能力和临床能力均很强，是一个全能型的医学专家。更难能可贵的是，他从 1994 年就开始研究临床营养，并把临床医学与营养学结合起来治疗和调理疾病，取得非常好的效果。

2006 年吴博士开始担任国家公共营养师高级考评员，广东省公共营养师职业技能鉴定专家，为全国各地培养营养师 1 万多名，为国家营养保健事业作出突出贡献。更让我吃惊的是吴博士还颇有创业精神，为了推动国家营养教育事业的发展，自己创办了广州博益健康咨询有限公司和广州营养网（gzyyw.net）。几年下来，事业发展得非常顺利，真是可喜可贺！

看完吴博士用一年时间精心书写的《营养防病圣典》一书，收益很大。吴博士运用自己的知识和经验，把营养学理论和临床实践结合起来，总结出一套非常实用的营养咨询和调理的方法，让读者真正领悟到均衡营养的重要性，并告诉读者做到均衡营养的具体方法。本书通过对心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性疾病的剖析，总结出了防治慢性疾病的一套有效方法，就是及时给身体提供适量的原料，让身体发挥强大的修复能力和神奇的自愈能力。

健康无价，让我们一起来投资健康，投入时间、精力和金钱来经营好自己的健康。保持好的生活方式，并做到营养均衡，就肯定能得到真正的健康。



中山大学医学院副院长
博士研究生导师、教授
2010 年 8 月

1986年本科毕业后开始从事内科医生的工作，3年后考取中山医科大学研究生，硕博连读，师从容中生态院长和余斌杰教授。1994年博士毕业后留校做内科医生，期间在内科ICU病房工作多年，每天接触大量患者，诊病治病、忙得不亦乐乎，虽然非常辛苦，但是感觉很爽，觉得自己挺有价值，有点小小的成就感；特别是成功抢救危重病人的时候。但当看到很多慢性病治疗效果不好的时候，也会感到沮丧，觉得慢性病治疗很棘手，很难治愈。所以多年来，我一直非常关注世界医学的新进展，指望什么时候现代医学取得重大突破，能够把这些慢性疾病都治疗好。然而20多年过去了，这个美好的愿望一直没有实现，而且似乎永远没有实现的可能。但是当我接触到营养学，并开始研究营养学的时候，我立即看到了曙光。

由于我在ICU工作时，接触到的危重病人不能吃不能喝，所以1994年就去学习危重病患者的营养调理，包括肠内营养和肠外营养。当时想，危重病人不能吃不能喝，肯定需要补充营养。果不其然，合理的营养支持对危重病患者的康复有很大的帮助，从而慢慢引起了我的兴趣。接着开始研究慢性病患者的营养调理，研究亚健康患者的营养调理，研究健康人怎么维护健康；开始参加营养界的学术会议和专业学会，开始认真学习营养，并把它应用到临床工作中，把临床医学和营养学结合起来治疗和调理疾病，取得了非常好的效果。很多慢性病逐渐好转，甚至治愈，这在以前是不敢想象的。转眼之间，我已经从事临床医学工作25年、从事营养工作16年了，现在才敢说自己是从事健康工作，而以前只是从事医疗工作，因为现在才有把握治愈亚健康和慢性疾病。

2003年SARS流行以后，中国人的健康意识有了明显的增强，大家都更重视健康了，政府也越来越重视健康产业。加上经济发展了，老百姓身上有钱了，健康需求越来越大。而市面上有关保健的书籍多、乱、杂，保健产品也琳琅满目、良莠不齐。深切地感到中国人目前最缺的就是健康教育，老百姓从小到大都几乎没有接受过系统的健康教育，没有正确的健康观念，不知道怎样才能健康，所以很难得到健康。基于上述原因，我就想写一本健康教

育方面的专著，侧重于传授大家最缺乏的实用营养知识；同时也想给一些不懂营养的医务人员写一本实用营养教材来进行营养学扫盲，因为他们绝大多数都没有时间学习营养，都不太懂营养学，如果医务人员自己都不懂得怎样养生，就没有办法教别人养生。所以，我认为医务人员学习营养知识、学会养生很重要，不但对医务人员自己有好处，而且对病人有好处，对社会有好处。

世界卫生组织的研究报告指出，人类的健康 60% 取决于自己，取决于自我保健，取决于自己控制的生活方式；40% 依靠客观条件。所以，要想得到健康必须重视自我保健，必须学会自我保健；必须学会经营自己的健康；必须进行健康投资，投入时间、精力和金钱。

人体作为大自然创造的精华，本身具备了大自然几十亿年来抵抗各种伤害和压力的经验。这些经验以密码的方式写在人体的基因内。一旦有需要的时候，这些密码就会打开，从而启动一系列的应急、修复措施。所以，人体有强大的修复系统和神奇的自愈能力，再高明的医疗手段都不能替代人的身体机制、都无法替代新陈代谢。我们有一个奇妙的身体，它会自动调节，心脏、肝脏、肺都在自动运作，比现行的任何医疗设备与技术都高明得多。对于奥妙无比的大自然而言，人类的科学技术包括医疗技术，还处于很初级的阶段，人类连自然界的小草都还不能合成。利用人体的修复能力来治病，是最高明的医术，可以达到完美的效果。

身体修复的规律可用下面的公式来表示：

$$\text{细胞损伤} \frac{\text{医药}}{\text{营养素}} \text{细胞修复}$$

急性病、危重病、传染病和癌症，医药的作用较大，应该以医药为主，营养调理为辅。慢性病医药手段只有对症治疗、控制疾病的作用，不能真正治愈疾病。对于人类健康重要性而言，人类化学合成的药物，远远比不上天然食物和天然营养素。只有补充细胞所需的营养素、做到均衡营养，才能发挥细胞新陈代谢、组织更新的作用，才能发挥强大修复系统和神奇自愈系统的作用，慢性疾病才能治愈。

许多人最大的失误是身体坏了，不用原材料来修理，不用营养素来修理，而只是靠药物来修理。可是我们的身体不是用药物做成的，而是由营养素构成的；这样修不合理，效果不好，是不可能成功的。很多人把自己的健康完全依赖于现代医学和药物，不知道自己才是最好的医生，不给身体提供充足的原料，不配合体内神奇无比的自愈系统，那么想得到健康可能是痴心妄想。

如果体内营养素不足，您的细胞、血液、血管就不可能健康，您的神经

系统、免疫系统、血液循环系统都会相继出现异常，您的每一个脏器都会受损，您就会因此受到各种疾病的困扰。所以均衡营养非常重要，其重要性远远超过人们的想象。营养素可以预防疾病，营养素可以治愈疾病。均衡营养是健康的基础，也是健康的支柱。

要合理应用医药因素；充分利用大自然的阳光、空气、水和植物，及时补充缺乏的营养素，做到均衡营养，发挥人体神奇的自愈能力；改变不良的生活方式，减少对身体的伤害，那么我们就一定能得到梦寐以求的健康。

吴为群

2010 年 8 月

感 谢

这本书的出版，首先要感谢家人的全力支持，母亲、岳父母、兄弟姐妹和女儿的不断亲身体验，给我更多的感受；特别是我妻子刘昕女士的不断鼓励和大大力支持，支撑着我完成繁重的写作任务，使得本书的写作工作得以顺利完成。

同时要感谢我的研究生导师，中山大学容中生教授和余斌杰教授，从他们身上我慢慢学会了做人做事，学会了很多医学专业知识和技能。还要感谢中山大学营养系蒋卓勤教授，从他身上学到了许多营养知识。

博益营养团队的许多高级营养师为本书的书写做了很多的工作，协助了本书的完成，他们分别是黄阳茵、吴学群、靳海亮、庾秀颜、古大林、马润锋、朱倩、刘予晖、张杰、吴建明、高志先、黄敏和张潮龙等，高级营养师吴安群、蔡爱琴和何铭茹协助校对稿件，杨震澎老总提供了许多建议性意见，张茉莉和陈豪为本书绘图和摄影，在此一并致谢。

这本书的出版得到了许多朋友的帮助，并邀请到王建平校长和吴忠道院长亲自为本书作序，他们都为本书的出版给予了很多的支持，在此深表谢意！





CONTENTS

第一章 营养健康新观念 / 1

一、健康概论 / 1

二、营养概论 / 7

第二章 营养相关的医学基础知识 / 9

一、人体的奥秘 / 9

二、人为什么会生病 / 12

三、自然疗法 / 14

第三章 氧化压力理论 / 18

一、体内自由基的生成 / 19

二、自由基的作用及害处 / 20

三、体内抗氧化防御系统 / 21

四、自由基与疾病 / 22

五、氧化压力理论指导疾病的有效防治 / 22

第四章 养生原则 / 25

一、养成良好的生活方式 / 25

二、尽量做到营养均衡 / 26

三、发挥人体强大的修复能力和神奇的自愈能力 / 27

第五章 营养学基础 / 33

一、蛋白质——永葆青春的秘诀 / 33



- 二、脂类——比例恰当有益健康 / 33
- 三、碳水化合物——粗粮杂粮有助健康 / 34
- 四、能量——能量平衡健康关键 / 34
- 五、膳食纤维——防富贵病卫士 / 35
- 六、维生素——维持生命的元素 / 36
- 七、矿物质 / 40
- 八、水——生命之源 / 43
- 九、植物化学物——营养素之外的“营养物质” / 44

第六章 食物营养及营养保健品 / 47

- 一、各类食物的营养价值 / 47
- 二、食品安全与卫生及其对策 / 58
- 三、营养保健品及其作用 / 61

第七章 营养咨询方法 / 63

- 一、营养咨询思路 / 63
- 二、营养咨询的具体步骤和方法 / 63
- 三、学龄前儿童及中小学生营养状况的判断标准和方法 / 68
- 四、判断成人营养状况的常用指标和标准 / 72
- 五、营养咨询实操个案分析 / 74

第八章 营养干预方法 / 77

- 一、正确选择食物 / 77
- 二、合理加工食物 / 78
- 三、为什么需要使用营养保健品 / 79
- 四、天然营养素与合成营养素的比较 / 82
- 五、营养保健品的选择与配方 / 85
- 六、如何制定最佳营养补充方案 / 86
- 七、营养调理实操个案分析 / 95

第九章 营养创业 / 97

- 一、营养产业发展前景 / 97
- 二、营养行业就业可选择的工种 / 98
- 三、为什么要营养创业 / 98
- 四、如何营养创业 / 99
- 五、营养创业成功案例 / 101

第十章 人群营养 / 103

- 一、女性营养 / 103
- 二、儿童及青少年的营养调理及疾病预防 / 111
- 三、男性营养 / 115
- 四、考试前期营养调理 / 118

第十一章 生活习惯与营养 / 121

- 一、酗酒营养调理 / 121
- 二、吸烟营养调理 / 121
- 三、熬夜者营养调理 / 122
- 四、药物与营养 / 124
- 五、运动与营养 / 127

第十二章 时尚营养 / 134

- 一、断食排毒疗法 / 134
- 二、营养早餐 / 139
- 三、营养与美容 / 140
- 四、营养与性 / 144
- 五、新素食主张 / 146
- 六、抗衰老营养调理 / 148
- 七、压力性疾病及其营养调理 / 151
- 八、营养瘦身 / 154



第十三章 亚健康的防治与营养调理 / 162

- 一、产生亚健康的常见原因 / 162
- 二、亚健康的常见表现 / 162
- 三、亚健康的评估 / 162
- 四、亚健康概念的争议 / 163
- 五、如何摆脱亚健康 / 163
- 六、大教授的烦恼 / 164

第十四章 营养缺乏病 / 165

- 一、营养缺乏病概论 / 165
- 二、蛋白质-能量营养不良 / 166

第十五章 肝胆疾病的防治与营养调理 / 168

- 一、肝脏疾病的防治与营养调理 / 168
- 二、胆道疾病的防治与营养调理 / 174

第十六章 胃肠道疾病的防治与营养调理 / 177

- 一、胃肠疾病的防治及营养调理 / 177
- 二、便秘的防治与营养调理 / 182

第十七章 心脑血管病的防治与营养调理 / 184

- 一、心脑血管病概述 / 184
- 二、常见的心脑血管疾病 / 186
- 三、心脑血管病的防治和营养调理 / 192
- 四、院长的故事 / 197
- 五、本章小结 / 197

第十八章 内分泌代谢疾病的防治与营养调理 / 199

- 一、糖尿病的防治与营养调理 / 199
- 二、痛风的防治与营养调理 / 205

第十九章 癌症的防治与营养调理 / 208

- 一、癌症概述 / 208
- 二、癌症的病因和发病机制 / 209
- 三、氧自由基理论 / 211
- 四、癌症的临床诊断 / 212
- 五、癌症的治疗 / 212
- 六、癌症患者的膳食指导原则 / 212
- 七、癌症的营养防治 / 213
- 八、由岳父的故事引出的话题 / 215
- 九、本章小结 / 217

第二十章 骨关节病的防治与营养调理 / 219

- 一、骨质增生的防治与营养调理 / 219
- 二、骨质疏松症的防治及营养调理 / 222
- 三、骨关节炎的防治与营养调理 / 226
- 四、老妈的遗憾 / 227
- 五、本章小结 / 229

第二十一章 自身免疫性疾病的防治与营养调理 / 230

- 一、自身免疫性疾病概述 / 230
- 二、自身免疫性疾病的病因和发病机制 / 231
- 三、自身免疫性疾病的诊治 / 232
- 四、自身免疫性疾病的营养调理 / 232
- 五、凌医生的故事 / 234
- 六、本章小结 / 235

第二十二章 呼吸系统疾病的防治与营养调理 / 236

- 一、呼吸系统疾病概述 / 236
- 二、慢性阻塞性肺疾病的防治与营养调理 / 237
- 三、呼吸道感染的防治与营养调理 / 239
- 四、支气管哮喘的防治与营养调理 / 240



五、涂老板的尴尬事 / 241

六、本章小结 / 242

第二十三章 泌尿系统疾病的防治与营养调理 / 243

一、慢性肾炎的防治与营养调理 / 244

二、尿路结石的防治与营养调理 / 247

第二十四章 贫血的防治与营养调理 / 251

一、血液系统疾病概论 / 251

二、贫血的常见病因及发病机制 / 252

三、贫血的诊断和治疗 / 253

四、贫血的营养调理 / 253

五、本章小结 / 254

第二十五章 眼部疾病的防治与营养调理 / 256

一、眼部疾病概述 / 256

二、眼部疾病的原因及发病机制 / 256

三、眼部疾病的营养调理 / 259

四、本章小结 / 261

第二十六章 皮肤病的防治与营养调理 / 263

一、皮肤的概况 / 263

二、皮肤病的发病原因及发病机制 / 264

三、皮肤病的有效防治 / 264

四、皮肤病的营养调理 / 264

五、银屑病 / 265

六、湿疹 / 267

七、白癜风 / 268

八、本章小结 / 268