



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

饮食营养内参系列

国家高级营养师 沈强 吴莹◎主审

只有坏饮食

民以食为天，搞清楚吃什么，怎么吃，不仅能保证家人健康，还能防止病从口入。本书由专业高级营养师审定推荐，书中包含了丰富的家庭营养、饮食习惯与宜忌知识，是适合广大普通家庭使用的营养百科工具书。现在只需29.90元，就能把“家庭营养师”请回家。





饮食营养内参系列

没有坏食物 只有坏饮食

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

没有坏食物, 只有坏饮食 / 健康生活图书编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5384-4940-2

I. ①没… II. ①健… 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 (2010) 第149085号

没有坏食物, 只有坏饮食

主 审 沈 强 吴 莹
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜
王 亮 陈晓娇 王一然 曲孝章
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平
助理编辑 宋文静 尹冬冬
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 880mm × 1230mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27.5
印 数 1—10000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4940-2
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE

养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年8月

目录/CONTENTS

第一章 为什么你吃得不健康

1. 小元素却有大功效	12
2. 营养失衡的根源在哪里	15
3. 中国人最缺什么营养元素	16
4. 过犹不及，营养元素要适量	18
5. 营养缺乏的身体信号有哪些	19
6. 看症状，选营养	22
7. 合理饮食是健康之道	23
8. 让营养元素“合作”才能事半功倍	24

第二章 五大营养素构成生命的基础

1. 蛋白质	26
2. 脂 肪	29
3. 碳水化合物	31
4. 膳食纤维	32
5. 水	33

第三章 维持生命的营养物质——维生素

1. 维生素B ₁	36
----------------------------	----

2. 维生素B₂.....40

3. 维生素B₃.....42

4. 维生素B₅.....46

5. 维生素B₆.....48

6. 维生素B₁₁52

7. 维生素B₁₂55

8. 维生素C.....59

9. 生物素64

10. 维生素A.....67

11. 维生素D.....71

12. 维生素E74

13. 维生素K78

14. 胆 碱..... 81

第四章 小元素里有大健康

1. 钙.....83

2. 铁.....88

3. 锌.....91

4. 镁.....93

5. 铬.....97

6. 硒..... 101

7. 钾..... 105

8. 钠..... 109

9. 铝..... 115

第五章 向食物要健康

1. 吃杂粮更健康	119
2. 没有坏食物，只有坏饮食	124
3. 好食物也需要合理烹饪	129
4. 小心食物背后的“陷阱”	136
5. 看体质，选饮食	143

第六章 不衰老的元素平衡饮食法

1. 会吃的人不容易老	150
2. 酸碱失衡的人更容易衰老	157
3. 自由基是年轻的敌人	161
4. 优质食物让年轻更久一点	169

第七章 饮食有禁忌，会吃不生病

1. 哪些食物要会吃	179
2. 哪些食物不能一起吃	201

第八章 好饮食习惯带来好健康

1. 饭后歇歇再饮茶	215
2. 先吃水果后喝汤，这样饮食才健康	216
3. 原汤可以化原食	217
4. 清淡饮食有益健康	218
5. 长期过食伤肠胃	219

6. 细嚼慢咽助消化221

7. 烫饮烫食可能诱发癌症 222

8. 喝酒时多吃饭才能少伤身 223

9. 动植物油混合食用更健康 225

10. 纯净水不要多喝、常喝 226

11. 多吃主食预防肠癌 227

12. 冷热食物混着吃最伤肠胃 229

13. 快吃甜食慢吃酸 230

14. 泡菜还是自己做的好 231

15. 野菜太新鲜也不好 233

16. 每天一苹果，医生远离我 234

17. 饭前喝汤，苗条健康 235

18. 饺子馅挤水，也挤走了营养 236

19. 过度吃辣对眼睛有害 238

20. 鲜榨果汁是膳食纤维的“仓库” 239

21. 有些蔬菜还是熟吃好 240

22. 土豆应该削皮再吃 241

23. 腐乳应该蒸了再吃 242

24. 吃蒜泥比吃蒜头好 243

25. 隔夜茶喝不得 244

第九章 吃对身边的好食物

1. 猪 肉 247

2. 羊 肉 252

3. 鸡 肉	257
4. 牛 肉	260
5. 鸡 蛋	264
6. 牛 奶	269
7. 番 茄	274
8. 韭 菜	278
9. 土 豆	282
10. 白 菜	286
11. 芹 菜	289
12. 苦 瓜	293
13. 胡萝卜	297
14. 辣 椒	300
15. 大 蒜	304
16. 姜	308
17. 苹 果	312
18. 香 蕉	316
19. 橘 子	319
20. 枣	323
21. 粳 米	326
22. 小 米	329
23. 薏 米	332
24. 黄 豆	336
25. 绿 豆	339
26. 核 桃	343

27. 花 生	346
28. 芝 麻	349
39. 虾	352
30. 蜂 蜜	356

第十章 把身上的病吃回去

1. 头 痛	360
2. 胃 痛	363
3. 痛 经	365
4. 疲 倦	367
5. 抑郁症	370
6. 失 眠	373
7. 便 秘	377
8. 手脚冰冷	380
9. 视疲劳	385
10. 感 冒	389
11. 免疫力低下	391
12. 肌肉酸痛	394
13. 过 敏	396
14. 高血压	399
15. 高血脂	402
16. 糖尿病	403
17. 肝 病	406
18. 贫 血	409

19. 癌 症	412
20. 肥 胖	416
21. 痛 风	419
22. 顽固性腰痛	422
23. 骨质疏松	425
24. 风湿痛	429
25. 脑中风	432
26. 动脉硬化	436



第一章

为什么你吃得不健康

1. 小元素却有大功效

当今社会，随着生活水平的提高，人们的膳食习惯也发生了非常大的变化。许多人以为吃好的就是营养膳食，但是很多人却摆脱不了疾病的困扰。这是因为在很大程度上，人们误解了营养膳食的真正含义。人们不知道很多疾病都是由于饮食上的不注意而引发的，人们也不知道合理膳食是我们保持健康的一种重要方法。所以学习合理的膳食方法是我们的一项重要课程。绝大多数发生在人体内的疾病，都可能是因为机体内的某一种或几种元素的缺乏、过量而引起的，由此导致身体免疫细胞功能减弱，使身体的免疫系统不能抵御内部或外部的细菌、病毒的入侵，这就导致我们的身体生病了。

元素是构成身体细胞健康旋律的重要因素，当我们心情舒畅的



时候，我们就会变得手舞足蹈，我们就会表现出俏皮可爱；而当我们沮丧伤心的时候，我们就会伤心流泪，我们就会六神无主。生命也正是因为 we 丰富多彩的内心世界和不断努力向上的心理而丰富起来。然而，你可曾想过，生命之所以如此丰富多彩，是在于它的组成成分？

一个人体内所含的碳可制作9000支铅笔，所含的磷可制作2000个火柴头，所含的脂肪可制作8块普通肥皂，所含的铁可制作一枚铁钉。看到这样的比较是不是觉得有意思啊！而正是这些有意思的比较，让我们知道，这些平时看不见、摸不着的，也很难感觉得到的身体内的元素，其实，它们活生生地存在于身体的每一个角落，并且在为我们整个机体的平衡出力呢。

举例如下，磷和蛋白质以及脂肪结合，构成细胞结构的一部分。在需要休息时，钙的作用帮助松弛细胞，钾则随时准备刺激细胞给它们活力。来自食盐的氯，像梭子一样不断地进出细胞，帮助身体排出二氧化碳。而碘是甲状腺素的一部分；铬有协助胰岛素的作用；镁、锰及其他矿物质，都有助于身体各个细胞发挥其各自功能。

细胞膜的外面是钠元素，可以从肉类和食盐中获得。钠与细胞内的钾两者微妙地搏斗，由获得水分的多少决定胜负。当钠获胜时，细胞的含水量增加，钾则由尿液排出；当钾获胜时，则有许多钠和水分流失。而担当两者之间裁判的则是肾上腺的传令兵肾上腺素。

就是这样复杂微妙的变化，使细胞产生令人惊奇的极强的筛选能力，它们帮助身体阻止有害的化学物质、毒素或病菌等不利于健康的元素入侵细胞，为健康保驾护航，而这些就是元素的健康秘密所在了。

我们虽然知道了元素平衡对身体健康的重要。但是，怎样才能



知道自己身体各种元素的含量是多少呢？它们到底达到怎样的数量才能让身体平衡呢？下面我们来做一个和头发有关的小实验：方法很简单，测试你的头发就可以了。按照生物学家的分析，头发每个月长1厘米，所以根据不同部位、不同长度就能反映出头发在不同时期人体元素的含量。只要到医院采样并加以分析就会得到结论。

人体就像一部庞大的机器，然而小小元素却一个也不能够少。体内的81种元素就是组成这部机器的各个部件。从数量和重量上来看，水分占了60%以上，而水分由氢和氧两种元素组成，它们和碳、氮一起组成了生命所必需的糖、蛋白质、脂肪等。这几大元素构成了人体这部机器的基本骨架，占人体体重的95%，被称之为主要元素。

也许大家又会发出疑问，那其余的5%又是什么呢？它们又起着怎样的作用呢？

这5%的元素被分为两类，一类是宏量元素，即占人体总重量的0.01%以上的元素，如钙、磷、镁、钠、钾等；一类是微量元素，即占人体总重量的0.01%以下的元素，如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钼、钴、氟等，它们合起来的质量只占我们体重的万分之五，在人体内的含量真是微乎其微。别看它们分量小，数量可是惊人的，足足有70余种，成为构成人体“机器”的小小螺丝钉，在平衡营养的过程中起着不可替代的作用。小小元素一个不能少，一旦缺少了任何一种必需的微量元素，人体就会出现疾病，甚至危及生命。我们应该意识到保持人体营养元素的平衡是多么的重要。微量元素虽然在人体内的含量不多，但与人的生存和健康有着密切联系，对人的生命起着至关重要的作用。它们的摄入过量或不足都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。微量元素最突出的作用是与生命活力密切相关，仅仅像火柴头那样大小或更小的量就能发挥巨大的生理作用。值得注意的



是，这些微量元素通常情况下必须直接或间接由土壤供给，但大部分人往往不能通过饮食获得足够的微量元素。根据科学研究，到目前为止，已被确认与人体健康和生命有关的必需微量元素有18种，即铁、铜、锌、钴、锰、铬、硒、碘、镍、氟、钼、钒、锡、硅、锶、硼、铷、砷等。每种微量元素都有其特殊的生理功能。尽管它们在人体内含量极小，但它们对维持人体中的一些决定性的新陈代谢却是十分必要的。目前，比较明确的是约30%的疾病是微量元素缺乏或不平衡所致。如缺锌可引起口、眼、肛门或外阴部红肿、丘疹、湿疹。又如铁是构成血红蛋白的主要成分之一，缺铁可引起缺铁性贫血。国外曾有报道：机体内含铁、铜、锌总量减少，均可减弱免疫机制（抵抗疾病能力），降低抗病能力，助长细菌感染，而且感染后的死亡率也较高。微量元素在抗病、防癌、延年益寿等方面也起着非常重要的作用。

2. 营养失衡的根源在哪里



是不是觉得自己的抵抗力越来越低，越来越容易生病？是不是年纪轻轻的你，下班回家爬楼梯都浑身无力？是不是每次的流行性感冒，你都无法幸免于难？的确，我们看似强健的体魄并没有想象中那么健康，而是变得越来越脆弱。因为，保证我们健康的元素已经越来越不平衡，那么是什么原因导致了这种不平衡呢？

(1)过于精细的粮食丢失了大量的元素。现在的人们讲究的是生活品位，对食物的口感要求越来越高，但打磨后的精细粮食虽然美味，却丢失了很多人体需要的元素。所以，建议大家，还是要尽量多吃点粗粮，补充身体所需要的元素。



(2)吸烟嗜酒，导致硒、锌吸收过量。

(3)不当的烹调方式致使食物中元素流失。很多人有先把蔬菜切了以后再洗的习惯，这一方法是错误的。切后的蔬菜在用水冲洗时，其中的有益元素及维生素会大量减少，所以，在烹饪时，也要注意别让营养流失。

(4)不良的生活习惯，使元素摄入不均。在当今的快节奏生活状态下，大多数人都承担着很大的压力，大量的工作致使很多人不得不熬夜工作，食用快餐，致使营养元素摄取不均。也有一部分人，由于盲目减肥，营养不均衡，必需元素摄入不足。

(5)环境污染导致身体中元素不均衡。废水、废气、农药化肥、重金属残留污染都会加大硒、锌的吸收，导致免疫功能下降，癌症发病率升高。

(6)个人体制的不同，导致吸收效果不同。不同健康状况、不同疾病和不同胃肠功能的人，对食物中各种元素的吸收率是不相同的，造成每个人体内元素不相同。

(7)中老年人对微量元素吸收机能下降，体弱多病，自身免疫应答反应过激，大量消耗肝脏储存的锌、硒，使其入不敷出，引起生理性微量元素缺乏。

(8)药源性疾病。利尿、抗风湿、降脂、降糖、降胆固醇等药物、抗生素促使锌、铁、钙、钾、镁的代谢丢失，破坏了体内元素的平衡，导致微量元素缺乏。

3. 中国人最缺什么营养元素

我国营养研究所的第三次营养调查结果显示，我国人民营养状况