

现代医学普及系列

怎样吃

才能健康长寿

高 恪 著



W 世界图书出版公司

现代医学普及系列

怎样吃

才能健康长寿

高恪著



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃才能健康长寿/高恪著. —上海:上海世界图书出版公司, 2005. 12

ISBN 7-5062-1891-7

I. 怎... II. 高... III. 食品营养-基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124283 号

怎样吃才能健康长寿

高 恪 著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京水晶山制版有限公司制版

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-55391771)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 7.25 字数: 160 000

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-8000

ISBN 7-5062-1891-7/R·135

定价: 12.80 元

<http://www.wpeshe.com.cn>

前言

人的一生要想保持良好的健康状态,最好的办法就是健康饮食。饮食能养生治病,亦能伤身致病。传统的观念总认为吃大鱼大肉才有营养,吃香的(肉、鱼)喝辣的(酒)才显示生活好。我国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,使人们有条件想吃什么就吃什么,什么好吃就吃什么。长期高热量、高脂肪、高蛋白质、高胆固醇、高盐和低维生素、低矿物质、低纤维素的饮食,使许多人迅速地超重和肥胖,机体代谢异常,导致高体重、高血压、高血糖、高血脂、高血黏度及脂肪肝等发生率迅速上升,严重危害了国民的身体健康,使千千万万的人因此提前结束了生命。饮食合理与否,不仅关系到个人的健康和幸福,也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。因此,我国政府及医学家、营养学家都在呼吁要尽快地改变饮食不合理的现状,以控制各种“富贵病”发病率越来越高的趋势。我国先后两次发布了《中国居民膳食指南》等文件,但要使广大民众都能接受,这决非是一朝一夕的事。针对我国目前情况,首要的任务是要继续加大宣传教育的力度,推动我国《膳食指南》的执行。世界卫生组织提出“知识就是健康”、“千万不要死于无知”,这确是至理名言。观念必须通过教育才能改变。目前有很多人对不合理饮食所造成的后果有了一定的认识,但对怎样吃才是科学的、合理的,还知之甚少,误



区也很多,他们迫切需要获得营养保健的知识,而这方面的知识又是最贴近生活实际,学了就用得上,用了就能获得好处,真正把健康的钥匙掌握在自己的手中。本书就是作者近年来为健康教育所写的讲稿,经修改、补充,整理成册,集知识性与实用性于一体,既可作为大众科普读物,又可作为医务人员健康教育的参考资料。本书出版得到上海世界图书出版公司陆琦总编和顾泓编辑的诸多赐教,深表谢意。在编写过程中,参阅了许多著作和报刊杂志,在此谨向这些文著的编者一并致谢。由于作者才疏学浅,难免有种种疏漏和舛误,切望各位专家和广大读者批评指正。

高 恪

2005 年 8 月



古今中外饮食健康

名言、格言

- △ 西方医学之父希波克拉底在公元前 400 年就指出：“我们应以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。”
- △ 早在公元前 2000 多年我国《黄帝内经》中就提出：“谷肉果菜，食养尽之。”
- △ 战国时名医扁鹊说：“君子有病，期先以食疗之，食疗不愈，然后用药。”
- △ 唐代大医药学家孙思邈说：“安身之本，必须于食，不知食疗者，不足以全生。”
- △ 宋代名医何坦说：“节食则无疾，择言则无祸。”
- △ 明代大医药学家李时珍说：“饮食者，人之命脉也。”
- △ 清代名医王士雄说：“国以民为养，而民失教，或以乱天下；人以食为养，而饮食失宜，或以害生命。”
- △ 1992 年世界卫生组织提出“健康四大基石”：“合理膳食，适量运动，戒烟少酒，心理平衡。”

目 录

第 一 章	合理膳食是健康之本	1
1	调整膳食结构是我国居民的当务之急	3
2	一个重要的启示	6
3	调整膳食结构我国有方	9
4	十大健康食品和五类限食食品	15
第 二 章	好水喝出健康来	19
1	水的生理功能	21
2	饮水的选择	22
3	理想饮用水的标准	24
4	功能水	25
5	正确合理地饮水	26
第 三 章	我们已进入抗氧化时代——氧自由基与抗氧化营养素	31
1	何谓自由基	33
2	自由基的来源	34
3	自由基对人体健康的危害	36
4	与自由基作斗争	38
5	人体获得足够的抗氧化营养素的途径	41
6	抗氧化剂在其他方面的应用	43



第 四 章	一门新兴的学科——营养免疫学	47
1	免疫的重要性	49
2	免疫学基本概念	50
3	合理膳食提高机体免疫功能	54
第 五 章	人体酸化是现代人的“百病之源”	61
1	人的体液生来是碱性	63
2	人体的酸碱平衡极为稳定	64
3	酸性体质的形成及表现	66
4	酸性体质对健康危害的证据	68
5	食物的酸碱性	70
6	预防和纠正酸性体质	72
第 六 章	一个调节血糖的新概念——食物血糖生成指数	75
1	食物血糖生成指数的含义	77
2	与 GI 有关的一些重要概念	78
3	食物血糖生成指数的用途	80
4	科学膳食才能获得低的 GI	83
第 七 章	认识油,吃好油	89
1	脂肪的概念	91
2	各种脂肪酸的来源和功能	92
3	符合健康标准的脂肪酸比例	95
4	我国食用油的发展与分类	97
5	食用油的选用	99
6	选购及鉴别油应注意的事项	101
7	油的使用与保存	102



第 八 章 适当添加调味品 105

- 1 酱油..... 107
- 2 盐..... 110
- 3 醋..... 113
- 4 味精..... 115
- 5 鸡精..... 116
- 6 鱼露和蚝油..... 117
- 7 辛辣芳香类调味品..... 118

第 九 章 烹饪的学问与饮食禁忌 123

- 1 选菜..... 125
- 2 洗菜..... 126
- 3 切菜..... 127
- 4 炒菜..... 128
- 5 忌食和慎食的食物..... 131

第 十 章 走出饮食的误区 135

- 1 胆固醇都是坏东西..... 137
- 2 鸡蛋内含大量胆固醇,中老年人不宜食..... 138
- 3 鸡蛋胆固醇高,吃鸭蛋好..... 139
- 4 植物油是好油,不会使胆固醇增高,多吃点没关系... 140
- 5 动物油是坏油,不能吃..... 141
- 6 人造黄油不含饱和脂肪酸,多吃不会增加胆固醇... 142
- 7 豆腐营养好,多多益善..... 143
- 8 牛奶多喝营养好..... 144
- 9 纤维吃得越多越好..... 145
- 10 服多种维生素片可代替蔬菜、水果..... 146



11	饭后吃水果帮助消化	147
12	少吃饭多吃菜可减肥	148
13	多吃坚果有好处,不会肥胖还能饱腹	149
14	吃素能长寿	150
15	吃骨头汤可补钙,补钙会引起肾结石	151
16	吃醉虾、醉蟹、生鱼片是安全的	152
17	菠菜含铁多可治贫血	153
18	土豆、粉丝、芋头、山芋、慈姑等是菜,不是主食(饭),多吃没关系	154
19	蛋白质只在荤菜中有	155
20	味精可致癌	156
21	鸡汤比鸡肉更有营养	157
22	豆浆里放鸡蛋营养更好	158
23	豆浆中加蜂蜜	159
第十一章 饮食与抗衰老		161
1	人活百岁不是梦	163
2	人类衰老的原因	164
3	长寿地区和长寿老人的饮食特点	165
4	注意饮食能延缓衰老	167
5	抗衰防病的食物	170
6	14种“超级食物”	172
第十二章 食疗——祖国医学中的瑰宝		177
1	中医食疗的理论基础	179
2	常用食疗食物	182
3	药膳	186
4	食疗药膳的应用	188

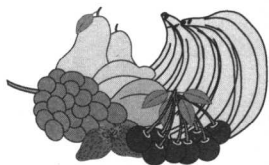


	营养小常识	193
	主要参考文献	196
附表 1	常见食物主要成分一览表	197
附表 2	食物血糖生成指数(GI)	210



第一章

合理膳食 是健康之本



营养是保证人体健康长寿的物质基础。生命首先在于营养,没有营养就没有健康。营养要靠饮食提供,饮食能养生治病,亦能伤身致病;吃得合理才能吃出健康,吃得不合理就会导致各种慢性病的发生。只有学会并坚持全面、均衡、适量的膳食营养,才是拥有健康长寿最重要的保障。



1

调整膳食结构是我国居民的当务之急

我国居民的膳食结构随着人民生活水平的提高已发生了明显的变化,其中有好的一面,但也有不好的一面。不好的一面,是膳食结构的不合理,尤其是城市居民逐步改变了我国传统的良好膳食模式,不再以素食为主,而是肉类吃得太多,蔬菜、水果吃得太少,导致高热量、高脂肪、高蛋白,低膳食纤维、低维生素、低矿物质的“三高三低”的膳食特点。最近,中国营养学会的报告中提到,我国城市居民日常所吃的肉比40年前多10倍,城市居民每人每天水果消费量由1992年的80.1克下降到2002年的69.3克,蔬菜消费量则由313克下降为251.9克,我国居民的口味虽然有所变淡,但仍为世界卫生组织建议值(每人每日食盐用量不超过6克为宜)的2倍。根据2004年10月12日国务院新闻办公室发布的《中国居民的营养与健康状况调查》报告显示,我国城市居民膳食结构不合理主要表现在:畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,奶、豆类制品摄入过低,造成营养摄入不均衡,导致肥胖、高血压、冠心病、糖尿病、高血脂、脂肪肝等慢性疾病的患病率迅速上升。调查显示,我国成人高血压患病率为18.8%,全国患病人数达1.6亿之多,尤其是农村高血压患病率上升迅速,城乡差距



已不明显。我国糖尿病患病率为 2.6%，全国糖尿病患病人数为 2000 多万，与 1996 年糖尿病抽样调查资料相比，大城市 20 岁以上人群糖尿病患病率由 4.6% 上升到 6.4%，已达到每 5 年翻一番的增长趋势。我国成人血脂异常患病率为 18.6%，全国患病人数有 1.6 亿；值得注意的是，中年人与老年人患病率相近，城乡差别不大。我国成人超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，估计现有超重和肥胖人数分别为 2 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%。令人担忧的是，儿童肥胖率已达到 8.1%，应引起高度重视。与 1992 年调查资料相比，成人超重率上升 39%，肥胖率上升 97%。其他如痛风、胆石症、癌症等的高发都与饮食有密切关系。



酒肉过度造成“现代病”

我国目前面临着营养过剩和营养不良的双重挑战。一方面，在经济较发达的地区，营养过剩引起的慢性疾病与日俱增；另一方面，在农村，特别是贫困地区，营养缺乏仍然是首要问题，尤其是某些微量元素和维生素缺乏问题相当广泛。在城市和农村都



存在钙、铁、维生素 A 等营养素摄取不足,农村尤为严重。

通过国家权威机构的调查报告,使人们更清楚地认识到不合理膳食对国民健康所带来的危害。若任其发展下去,其后果更为严重。因此,如何调整膳食结构,怎样吃才最科学、最合理,最有益于健康,已成为广大群众所关注和迫切需要解决的问题。

良好的饮食习惯是最好的健康投资。

追求健康生活,提倡合理营养。

吃得好,寿命长,吃不好,命难保。



2

一个重要的启示

世界卫生组织公布一组数据,引起了人们广泛的关注:近年来,欧美一些发达国家的慢性患病率及死亡率人数已经稳步地减少,加拿大和日本等国总体慢性病死亡率曲线也趋于平缓。这与中国目前的营养健康状况形成了鲜明对比。

为什么这些国家居民慢性患病率会下降呢?其原因有三:

一是认识较早,措施有力。早在半个多世纪以前,欧美、日本等发达国家就对国民的营养和体质状况非常重视,并意识到科学的营养搭配、均衡的膳食可以改变一个人、一个家庭乃至一个民族的前途。例如,日本于1947年就颁布了《营养师法》,1952年又制定了《营养改善法》,推行合理的膳食模式,一系列的措施使日本居民在短短几十年里,营养健康状况有了明显改善,成为世界上人均寿命最长的国家之一。美国也是对营养与疾病比较重视的国家,能根据情况的变化,定期修改“饮食指南”。2005年4月美国农业部根据新的“饮食指南”又推出新的《食物金字塔》。该金字塔重点为控制越来越严重的肥胖病流行,特别强调吃得适度,要运动;强调膳食的个体化,强调谷类及蔬菜、水果各占一类;其要求和方法都非常具体,也可在网上查询适合自己的饮食方案。

