

N A T U R A L HEALTH AT 50+

[英] 克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫/著
惠延雯 王浩/译

中老年 保健必读

全新彩图

SHIWENBO 健康
百世文库 经典

 中国轻工业出版社

[英]克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫 / 著

惠延雯 王浩 / 译 叶秀敏 / 校译

中老年 保健必读

SHI WEN BOOK 健
百世文库 康典

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健必读/(英)克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫著;惠延雯,王浩译. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.1
ISBN 7-5019-4840-2

I. 中… II. 克… III. ①中年人-保健-普及读物②老年人-保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 024254 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 8

字 数: 95 千字

书 号: ISBN 7-5019-4840-2/R · 095 定 价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-6379

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

50223S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

中老年保健必读

序

联合国世界卫生组织根据人类生长健康状况，将年龄段划分为：45岁以前为年轻人，45~64岁为中年人，65~75岁算青年老年人，75~90岁才算真正的老年人，90~120岁算高龄老人。因此，如何让中年以后的生活过得更加充实与健康，的确是个值得认真思考的问题。

自1992年世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡为健康四大基石以来，已受到人们广泛的关注，但怎样把四大基石的理念联系中老年人的特点，还存在不少问题与困惑。譬如：中老年人的合理膳食与年轻时有何不同？适量运动包括哪些内容？易患疾病如何防治以及退休生活会带来哪些心理障碍等等。作者克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫是英国著名的全科医生，顺势疗法专家，英国环境与营养医学协会会员，以其丰富的医学经验，提出许多科学、中肯及实用的建议，并介绍了多种东西方常用的顺势疗法，为理念与实践之间架起一座桥梁，体现了作者对中老年朋友的全面关怀。

杜寿玢 教授

中国医学科学院北京协和医院主任营养师

Copyright © Collins & Brown Limited 2001

Text Copyright © Christina Scott Moncrieff 2001

First published in Great Britain in 2001 by Collins & Brown Limited,

a member of Chrysalis Books Group Plc, The Chrysalis Building, Bramley Road, London W10 6SP, UK

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Published by arrangement with Collins & Brown Limited,

Through Newland Associates, USA

All rights reserved.

免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是营养和医学知识是不断变化的，而且在具体环境的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的专家。

本书的内容绝不能作为专业建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。

目 录

50岁：睿智的年华 /6

第一部分 为未来50年更好地生活

第1章 健康饮食改善晚年

生活质量 /10

为未来50年而健康饮食 /11

维生素不可或缺 /19

矿物质容易缺失 /22

植物的力量促进健康 /25

健康饮食，健康心脏 /27

健康饮食，健康肠胃 /29

健康皮肤和毛发的饮食 /30

五官感觉也需营养 /32

II型糖尿病 /33

健康饮食，健康关节 /35

我热爱健康饮食，但是…… /37

新鲜水果与蔬菜提供充足的营养 /38

第2章 运动：地点、原因与方式 /40

有规律运动的益处 /41

运动强健心、肺和循环系统 /43

运动与肥胖症 /43

运动与骨质疏松症 /44

运动与关节 /46

运动与心理 /47

运动：能量与饮食 /47

运动：人人皆可的健步走 /48

5分钟健身 /49

第3章 健康的免疫系统 /50

免疫系统需要营养的呵护 /51

摒弃不良习惯和癌症 /54

抗击感染的过去与现在 /55

癌症预警 /57

过敏：免疫系统的过激反应 /58

第4章 生活方式的改变 /60

睿智的年华，聪明的生活 /61

退休计划应根据实际情况而定 /63

压力之谜 /64

大脑：用则进，废则退 /67

改善记忆力 /69

改变糟糕情绪：焦虑与抑郁 /71

改善睡眠质量 /72

超过50岁之后的性生活 /74

老年亲属的照料 /75

治疗长期病痛 /76

第二部分 补充疗法与健康长寿

补充疗法的简介与诠释 /80

第5章 身体健康的补充疗法 /84

自然疗法 /85

整骨疗法与按摩疗法 /87

按摩 /90

瑜伽 /94

营养疗法 /96

治疗性禁食 /97

水疗法 /99

临床生态学 /101

第6章 心理健康的补充疗法 /102

心理治疗 /103

催眠疗法 /104

冥想 /106

芳香疗法 /107

第7章 能量的恢复法 /110

印度草药学 /111

传统中医 /112

针灸与针压法 /114

顺势疗法 /118

反射疗法 /120

指压按摩疗法 /123

康复疗法 /124

调节风水，净化生活环境 /125

花疗法 /125

治疗方式选择指南 /127

50岁：



睿智的年华

在发达国家中，超过50岁的健康女性一般都可再健康地度过30年，而男性则为26年。男性朋友们无须沮丧，因为男女之间的寿命差距正在一步步缩小，每年都有许多白发夫妻在一起共祝百岁寿辰。因此对越来越多的人来说，50岁只是生命的中间点，生命才刚刚度过了一半。为了帮助你更好地度过后半生和从容应对后半生的生活挑战，本书向你提供一份抵抗衰老的全盘战略，战略设计的宗旨在于能“延年益寿”，而且还可让“生命更加绚烂”。

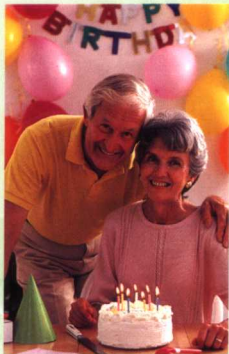
人生的前30年，成长和走向成熟是每个人必经的道路。在短短的青春岁月中，我们可以肆无忌惮地挥霍生命，如沉湎于酒精、雪茄，还有不良的饮食习惯，这些似乎在当时对我们的健康造成不了什么影响。然而在30岁之后，生命渐渐出现了微妙的变化，成熟不再是长大的标志，而成为了走向衰老的分水岭。虽然如何努力地采取措施，都无法保证能拥有一个健康长寿的人生，但是至少可以增加长寿的机会，如果有不幸发生，如身患重病，迅速恢复健康的希望也能加大。

随着岁月的流逝，我们都明白自己在走向衰老。环顾四周看看自己超过50岁的亲朋好友，会发现有些人面容的衰老已经超出了他们的年龄，而有的人则不像超过50岁的人，显得更年轻些，这是因为他们的生物钟行走得更慢些的缘故。从一定程度上说，保持青春有遗传因素，但科学家认为遗传基因只占30%，绝大部分因素还在于你自身。那我们又该如何让自己的生物钟放慢节奏呢？

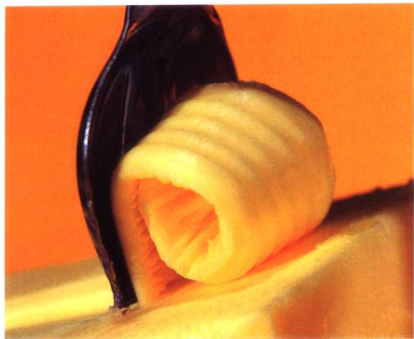
生物致老因子

医生与科学家逐渐了解到什么导致了衰老，这是抗击衰老的第一个步骤。随着我们年龄的增长，体内的化学反应也开始走下坡路：不但体内开始产生有害物质，如自由基，而且分解与中和外部产生自由基的能力也开始下降。

自由基是一个极不稳定的分子，这是由于它丢失了



“不仅仅是
延年益寿，
而且让生
命更加绚
烂……”



与其他物质的氧化作用会产生自由基，这种效果反映在黄油试验中可见一斑，如将一块黄油放置在一个气温较高的房间内，过一段时间后，由于氧化作用，黄油就会变成一摊散发着臭味的变质油。

一个电子，为了恢复自身稳定，自由基会从邻近稳定分子那里偷取一个电子，从而使那个稳定分子成为了自由基，这个过程会引起连锁反应，从而干扰了人体细胞的正常活动，最终会对人体的重要器官造成损害。一旦重要器官被损害，人体机能就无法有效运转，慢性疾病滋生的大门便打开了，20年或30年后显现出来，但这段时间中我们可以采取措施，延缓这些变化。

令人惊讶的是，氧元素是体内自由基产生的最常见催化剂之一。如果你想见识一下氧元素过多的效果，可以在温暖的厨房里放置一块黄油，几天之后黄油化作了一摊油脂，无论在气味上，还是味道上都无法再寻觅到黄油的踪迹，生物学家坚信自由基对人体内细胞膜和大脑中储存的脂肪产生同样的危害。黄油试验中，开始黄油的变化还是相当缓慢的，这是由于它含有抗氧化物质，可以中和自由基，但是一旦抗氧化剂被耗光，黄油立即变质。当然氧元素对人的生命至关重要，但我们可以通过食用大量含

有抗氧化剂的食物来控制它所产生的自由基。

如果食用的食物变质，体内自由基的数量就会增加。食物的变质有时可以品尝出来，麦芽如果陈旧会有股苦涩的味道。更多时候我们无法了解到自己到底摄取了多少自由基。食用油经常会由于高温或者光照产生许多化学变化，煎炸烹饪方法也会产生自由基和其他有害化学物质，如果这些物质长年在体内积累，最终会引起身体的长期损害。在油炸食物中，食用油可能连续使用数天。

另一个积极措施就是减少与其他自由基来源的接触，包括：

- 药物、烟草、毒品、酒精、咖啡因和一些处方药物。
- 有毒金属，如旧画和水管上的铅；烟雾中的镉；某些工业废弃物中的水银。
- 合成化学物质，一般很难探测到，但通过多种途径进入了人们的家庭和工作场所，以及食物和空气中。
- 电离辐射，一般存在于紫外线、宇宙射线辐射和人造辐射源中，如X射线。
- 过量的运动，引起了体内消耗比平时更多的氧元素，如果摄取食物中缺乏抗氧化维生素和矿物质的补充，体内则会产生自由基。

从饮食中摄取抗氧化剂

无论我们如何努力都无法避免自由基的所有产生来源，但是人体自身有着相当发达的防御系统，可以中和产生的自由基，从而有效地阻止自由基产生的连锁反应。其中许多防御系统的作用主要依赖于饮食中抗氧化剂的供给，这些从食物中摄取的抗氧化



食用大量的新鲜水果和蔬菜，不但能提供丰富的维生素，而且还能给人体提供延缓衰老的抗氧化剂。

剂包括 β -胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素B₂以及一些矿物质，如铜、锌、锰和硒等。

当然大把大把地吃维生素补充剂，也能起到抗氧化剂的作用，但是一般很难保证摄取的均衡性。维生素补充剂只能作为良好饮食的补充，因为它们无法提供大量的类胡萝卜素、生物类黄酮等物质，而这些物质在食物中是很常见的，抗氧化的功效也是首屈一指。这些营养成分只有通过食用大量的新鲜水果和蔬菜才能获取。

个性化抗衰老方案

除了自由基以外，精神压力也是导致衰老的一个催化剂。为了避免对生活方式改变的焦虑，为自己制定一个个性化的抗击衰老计划是不错的选择。生活方式的改变应是个循序渐进的过程，这种改变才能取得最佳效果。为了能达到最有益于健康的目的，这些生活改变要随着我们生活环境的变化和信息的丰富而变化。

首先一点，先查找出你可能与遗传有关的所有疾病隐患，如果你的家族成员中经常罹患心脏病、中风、糖尿病、癌症或关节炎，那意味着你应当立即行动起来防治这些疾病。征求一下医生的忠告，然后安排合适的身体检查。超过50岁之后，我们强烈建议你时不时地进行血压检测，因为很多这个年龄层的朋友患有高血压，但自己却毫不知情。高血压会引起心脏和肾方面疾病，以及中风。

接下来查看自己是否有加剧衰老过程的不良生活习惯；立即戒烟：戒烟5年后，生理年龄可以年轻7岁；酒精的摄入量控制在安全范围，有助于降低心理和生理年龄；有规律的运动，可以锻造强健的体魄和有力的心脏，使心脏的寿命延长。即使你不愿意从事运动，那么仅仅有规律的散步也会增强心脏活力和增进体质，使你年轻有活力。如果你体重过重，千万不要快速减肥，而应该是循序渐进地减轻体重，有章有节地减肥会让人容光焕发，延长寿命和改善生命质量，同时还可以降低一些疾病的风险，如关节炎、心脏病、糖尿病和某些癌症。

第一部分

为未来 50 年 更好地生活



健康饮食

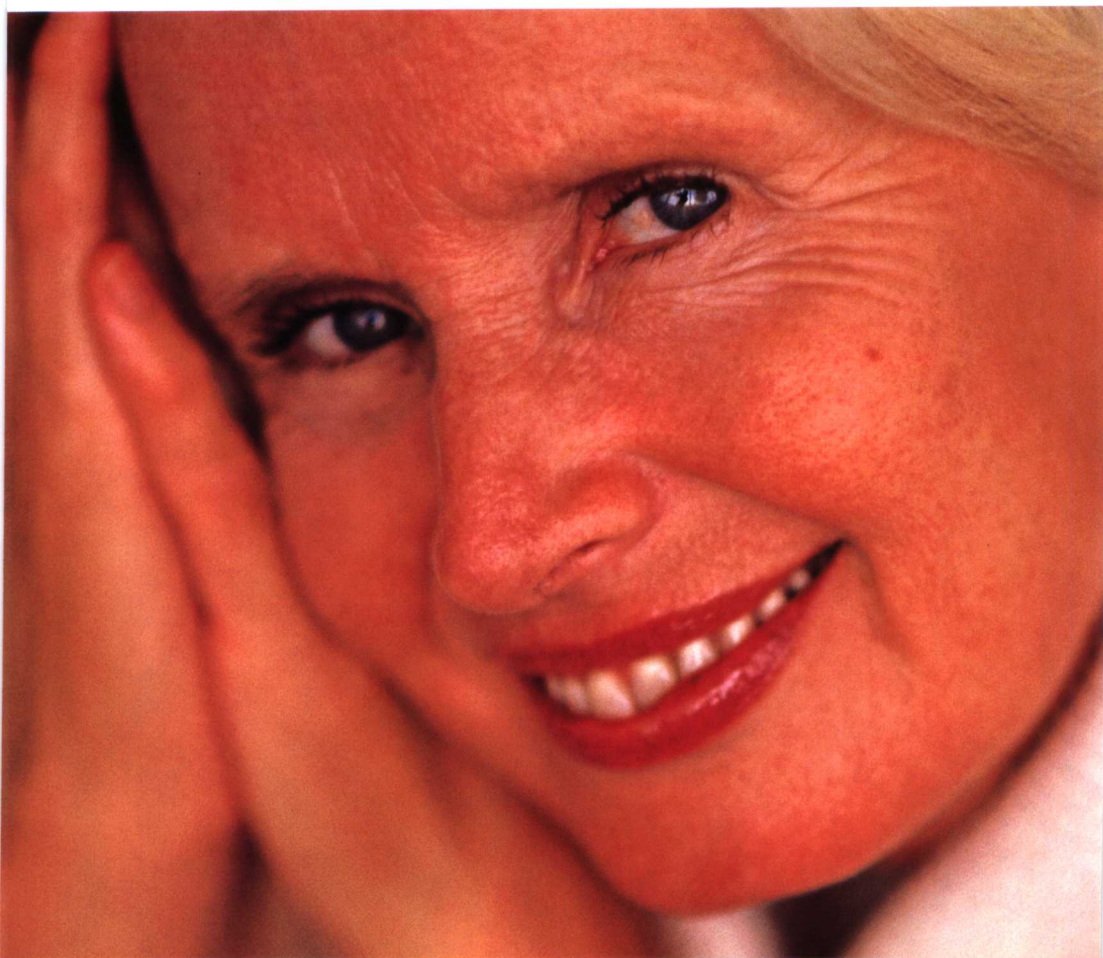
改善晚年生活质量 20 世纪

科学的进步，使人们更多地了解自己所吃食物的成分和扩大了对营养食物需求的知识面。但是科学也揭示了我们现在对哪些食物影响健康仍然知之甚少。令人欣慰的是，最近几年少数国家开始有了涉及经常食用天然食物对身体营养益处研究的良好趋势。

1

第

章



“告诉我你常食用的食物，然后我能告诉你，你会变成什么样的人。”

——安瑟尔姆·布里亚-萨瓦兰(1755~1826)

为未来 50 年而 健康饮食



营养学领域正在发生着让人激动的理论进步，如，科学家渐渐明白为什么少数发达国家的人在步入老年阶段的时候，比其他一些所谓的发达国家的老年人患慢性疾病的几率要低。

老生常谈的谚语，如“多吃绿叶蔬菜”和“一天一个苹果，医生不上门”，越来越得到科学的尊重，因为科学家研究发现天然食物中的有益物质可以提高人体健康，而且对防治癌症和心脏病也有效果。即使微小的饮食改变，在短短几个月内也能改善生活的质量。

基因并非决定一切

每个人都从父母那里得到遗传基因，遗传基因因素可能会让你易患某些疾病。医生和营养学家越多地使用营养学手段治疗患者，他们越多地认识到拥有某些遗传病基因，并不意味着这些疾病就会不可避免地发作。如果人体享受到了营养丰富均衡的食物，那么就有能量去克服遗传的人体弱点。50岁生日那天是为人生后50年考虑最佳饮食方案的不错时机，即使你已超过50岁，或者年近花甲，或者更老些，改善饮食结构仍然不晚，依然能取得令人惊讶的效果。

人体对营养的需求变化纵贯一生，超过50岁的饮食需要低热量摄取，但矿物质和维生素的需求量不变，因此这个年龄层的饮食质量显得更加重要。

最佳饮食方案

最佳饮食方案应当是含有大量未加工的天然食物，如新鲜水果(每天2~4份)、蔬菜(每天3~5份)、全麦、豆类、谷类和坚果。非素食者可以适量添加些瘦肉和鱼类食物。此类膳食可以充分提供四大食物群的供给：

■ 碳水化合物。



“一天一个苹果，医生不上门……”



精制糖只能作为食物的调味剂，不能作为日常饮食必需品。

- 修复肌体组织、免疫系统和维持健康大脑的蛋白质。
- 储存能量以及维持人体其他器官正常运作的脂肪(包括维持健康的神经系统和大脑的运作)。
- 维护消化系统和降低患心脏病几率的膳食纤维。
- 激活肌体、降低患肾结石和胆结石风险的水分。

维生素和矿物质

人体对维生素和矿物质的需求量其实很低，但是这两种营养素对人体的健康至关重要。人体到底需要多少维生素和矿物质才合适，这个测量标准很难确定，因为人与人之间有着个体的差异和需求，而且每种食物中，即使是某些特定食物，含有的维生素和矿物质质量也会有很大差别，如有些超市里面出售的香橙被发现就不含有维生素C。

在过去，有些机构曾经根据防治疾病的基本要求，对人体每天应当摄取多少维生素和矿物质的最低标准做出了详细规定；但是现在的营养学家认为，应当根据健康体格的需求来决

定维生素和矿物质的摄取量，这样一来，更难决定应当摄取多少维生素和矿物质了，毕竟定义“健康”不是件容易的事情。

摄取营养补充剂

如果你想保持气色良好和身体舒畅，并且降低患病的几率的话，超过50岁后你应摄取更多的维生素和矿物质。许多人都服用维生素片等营养补充剂，但是我们应当正确地认识，这些补充剂只能作为健康正餐的辅助，而不能作为替代品，这是因为食物中还含有其他现在不为科学家所知的营养物质。多年之后这些营养物质的能量可能才发挥出来并被人们认识到。健康饮食，正如其名，能保证人们每天自然地获取到天然营养成分。

碳水化合物

碳水化合物食物一般都含有按照化学序列排列的糖分子，会被人体以不同方式消化和吸收。葡萄糖和果糖属于单糖分子，蔗糖(食糖)、麦芽糖，以及牛奶中含有的乳糖属于双糖分



胡萝卜生吃时所含糖分释放会更缓慢。

子。淀粉是由许多长链糖分子组成，通常是葡萄糖，一般需要长时间消化和吸收，因此其糖分的释放缓慢，在血液中稳定存在。除了果糖中释放相对缓慢的糖分子外，一般食物中含有的单糖和双糖分子还是比淀粉食物消化和吸收得快些。

食物消化和吸收率不同对人体有着很重要的影响，如果人体对摄入的糖分吸收很快，那血液中的葡萄糖含量会骤然上升，如果胰腺工作正常，

能产生足够胰岛素来消除血液中的糖含量，那么这种血糖升高则是短暂的。血糖的增多会导致其中一部分血糖与蛋白质分子黏附，从而产生AGE（先期糖化作用终产物）——这是一种导致衰老的因子，也是促成关节炎、心脏病和白内障发病的诱因，糖尿病患者由于血糖指数高，一般要比正常人早些促发这些疾病。另外，食用淀粉类食物时，能量和糖嗜食的水平更容易控制些，因为人体会随着食

糖分释放缓慢的食物

谷类：

珍珠大麦、燕麦片、荞麦、意大利面

豆类：

豌豆、小扁豆、花生、鹰嘴豆、豆粉、豆浆

水果：

苹果、杏、鲜梨、葡萄、樱桃、李子、葡萄柚

蔬菜：

所有蔬菜，除了熟的淀粉类或根类蔬菜，如甜菜根、胡萝卜、欧萝卜、南瓜、甜玉米、马铃薯、甘薯

果糖：

左旋糖

奶制品：

牛奶、酸奶（无糖型）

物的吸收，逐步释放糖分。含有精加工糖分的食物，如蛋糕、糖果、饼干和巧克力，只能作为偶尔食用的零食，不能作为正餐的组成部分。

摄入多少碳水化合物为最佳

最佳饮食方案中 55% ~ 70% 的部分都来源于富含碳水化合物的食物，这就意味着一天中 2/3 的食物应当是水果、蔬菜和全麦食物。

理想的饮食情况应该是这样：80% 的碳水化合物应当来自那些释放糖分缓慢的食物，如蔬菜，包括根类蔬菜和豆类，以及某些新鲜水果。这些食物还富含水分，豆类则是含有部分蛋白质，而且它们含有的碳水化合物较低，所以可以大量进食，即使进食过多，也不会引起血糖骤然升高，或者增加体重，同时还能保证人体摄入了足够的维生素和矿物质。余下 20% 的碳水化合物来自含碳水化合物较多的食物，如全麦食物、烹饪后的含淀粉蔬菜、干果以及一些释放糖分较快的水果（如香蕉、橘子、甜瓜、芒果和菠萝），这些食物也富含矿物质和维生素，食用时不要一概回避。

尽量食用自然状态的碳水化合物

食物、谷类或者谷类食物——未经过精加工的，如全谷和面包，以及大米，它们的营养价值远高于那些由精粉和糖制成的食物。食用带皮的马铃薯和水果可以增加纤维的摄取量，食物中的纤维能够延缓消化速度，防止血糖和胰岛素突然升高。水果完整食用，不要榨汁饮用，因为水果榨汁后纤维含量降低，糖分释放的速度加快。

蛋白质

蛋白质的基本组成单位是氨基酸，氨基酸是补充氮的惟一饮食来源，而氮是构筑和修复人体蛋白质结构的必需要素，如肌肉、激素、部分免疫系统。人体内的蛋白质由 21 种氨基酸组成，其中 8 种被视为成年人的必需氨基酸，也就是说人体不能生成它们，需要从食物中摄取。只有蛋白质的摄取量足够，体内才能制造出氨基酸。

在消化过程中，蛋白质被分解成氨基酸，人体免疫系统利用这些氨基酸生成新的蛋白质或激素，或生成促进人体内化学变化（包括消化）的酶。只有很少部分的蛋白质被储存，所以每天都需从饮食中摄取蛋白质，而且

热量摄取推荐量(千卡/天)

	50 岁左右	75 岁左右	
男性	2550	2100	若从事重体力工作，或者做大量运动，应摄取比推荐值更多的热量。
女性	1940	1810	



蛋白质主要功能就是修复人体内的细胞组织，最好从食物中获取和补充。



坚果，如腰果，含有的单不饱和脂肪要比瘦肉和全脂奶制品中含有的脂肪健康，因为这些食物含有的脂肪多为饱和脂肪。人造黄油含有转脂肪，人体不易利用，并且还可能导致心脏病。

要作为每餐的营养优先选择。

哪些食物富含蛋白质

对大多数人来说，食物中主要的蛋白质来源是瘦肉、鱼、蛋、牛奶和奶制品，也可以从菜蔬(如全麦食物、豆类、坚果以及种子)中摄取到部分所需的蛋白质，最高可达一半。甚至水果和蔬菜中都含有少量蛋白质。直到前不久，人们还认为蛋白质补充源是什么都无所谓，但是现在科学家认为人体在使用动物性蛋白质与植物性蛋白质方面有着不同。过多地摄取动物性蛋白质会产生许多疾病隐患，包括高血压、骨质疏松症和一些癌症。

人体需要多少蛋白质

虽然对这个课题有着广泛的研究，但是到目前为止，健康人体需要多少蛋白质现在仍然没有定论。有的科学家认为老年人比年轻人需要更多的蛋白质，但更多的理论认为应当以避免蛋白质缺乏为导向，而不是一味地追求蛋白质的最佳摄入量。

目前，超过 50 岁的人被建议每日摄取蛋白质量应当为每公斤体重 0.75 克蛋白质为比例，按照平均体重来计算，每人每天需要摄取 50 克的蛋白质。现在科学家一般建议我们每天的

蛋白质摄入量不要超过所推荐量的一倍为佳。

食物中蛋白质含量指南

下列份额食物均含有 12 克蛋白质：

- 60 克瘦肉
- 60 克鱼肉
- 45 克切达干酪
- 400 毫升脱脂乳
- 100 克燕麦(未烹饪)
- 100 克泡夫粉
- 130 克全麦面包
- 60 克花生
- 100 克胡桃
- 60 克葵花子
- 150 克豆腐
- 170 克红芸豆(烹饪后)

脂肪

饮食中脂肪的摄取也很重要：脂肪存在于每个细胞壁，对神经系统的正常运转起着至关重要的作用。另外脂肪能够使饮食中的脂溶性维生素被人体吸收并被人体细胞运用。脂肪的最重要问题就是它比蛋白质或碳水化合物含有的热量多一倍。没有燃烧转化成能量的脂肪就以脂肪组织形式储存在人体，同时也会在主要血管中堆

积。为了避免患肥胖症和降低患心脏病与一些癌症的几率，最好将脂肪热量的摄入控制在 25%~30%：如果每天饮食为 2000 千卡热量，那么摄入的脂肪最好在 55~66 克左右。在发达国家人们每天摄取的脂肪都低于正常水平，近几年来人们都越来越推崇低脂肪食物。

脂肪一般都由不同数目的氢原子包围的碳原子长链组成。常温下凝固的脂肪为饱和脂肪，这是因为所有的化学键都被氢原子填满，或者“饱和”。一般来说，在食用饱和脂肪时应当有节制，如果食用过多，可能引起心脏病、中风、肥胖、多发性硬化症、癌症。饱和脂肪多见于瘦肉和全脂奶制品，如全脂奶粉、黄油、奶酪和某些植物，如椰子。患有心脏病的人最好不要同时进食这些食物。

不饱和脂肪一般在常温下都是液体状态，就是我们平常所说的油，不

饱和脂肪的形成是因为某些化学键不饱和，一般我们称不饱和脂肪为“好”脂肪，应当占据我们饮食中脂肪的 65%~80%。不饱和脂肪有两种类型：单不饱和脂肪与多不饱和脂肪。单不饱和脂肪存在于橄榄、杏仁、鳄梨、花生、山核桃、腰果、榛子、澳大利亚坚果中，可对心脏病有防治作用。因为每个不饱和脂肪分子都有一个不饱和键，所以在低温，或者冰箱中会呈凝结状态，但是不会产生危害成分。

多不饱和脂肪一般至少有两个不饱和键，这意味着它的化学稳定性较差，更容易受到光、温度、空气以及其他化学物质的影响。但在被氢化为“转脂肪”时，问题就浮出水面了，因为转脂肪不易被人体吸收，并且容易引起动脉堵塞。“转脂肪”多见于人造奶油和零食。

不饱和脂肪最好的来源是天然冷压油、种子、坚果和油性水果，如鳄

必需脂肪的丰富来源

ω -3 脂肪	ω -6 脂肪	两者兼备
含脂肪鱼	红花油	大豆
亚麻子油	葵花子油	胡桃
	芝麻油	

食物纤维含量指南

食物	每百克纤维含量(克)
水果	2~4
浆果	7~9
熟豆类	5~7
蔬菜	1~2
全麦面包	7.5
豆类	4~7



葵花子油富含 ω -6 脂肪，但是需要有足够的 ω -3 脂肪来达到营养均衡。