

于康 著

昭光健康生活丛书

洪昭光 主编

饮食

决定

健康

著名营养专家于康 **饮食忠告**



卫生部原副部长 **殷大奎**

卫生部首席健康教育专家 **洪昭光**

联名推荐

跟着营养专家走 全家吃出健康来

畅销书
《食物是最好的医药2》
作者最新力作

漓江出版社

饮食决定健康

于康 著



◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食决定健康/于康著. —桂林: 漓江出版社, 2006.5

ISBN 7-5407-3683-6

I. 饮… II. 于… III. 营养卫生—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第029584号

饮食决定健康

作 者 于 康 (协助编写: 王朝晖)

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 云

责任校对 徐 明 田 芳

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2821573 2863978

传 真 0773-2821268 2802018

邮购热线 0773-2821573

电子信箱 ljcb@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 720×980 1/16

印 张 21

字 数 310千字

版 次 2006年5月第1版

印 次 2006年5月第1次印刷

印 数 1—30 000册

书 号 ISBN 7-5407-3683-6/G·1397

定 价 24.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

洪昭光序

吃得健康，你就不健康

今天的世界，物质越来越丰富，但生活的压力也越来越大，结果是人们的幸福度并没有多少增加。相反，由紧张生活和膳食不合理所带来的各种慢性疾病却不断增多，同时发病年龄还不断年轻化，生命和健康已成为当今人们关注的焦点之一。

健康是什么？

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。健康怎么得来？经历了600万年的进化，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己。在健康的总分中，除了父母遗传基因的15分外，环境占了17分，医疗占了8分，而人们自己的生活方式占了60分，也就是说“健康的钥匙在自己手里”，“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己”，“自己应当成为自己的营养师”。

在生活方式中，科学的膳食就占了13分，远远超过昂贵复杂的占8分的医疗，正应了古代中医的老话：“药疗不如食疗”，“治病不如防病”。

需要指出的是，尽管医疗在健康总分中只占8分，但消耗的资源却十分惊人。2001年，我国卫生资源消耗占GDP6.4%，为6140亿元人民币。而2005年，卫生资源消耗占GDP5.5%，为10026亿元人民币，平均每年增长近1000亿，近乎天文数字。而食疗作用比医疗作用大得多，却基本不用花多少钱，还省时省力，而只要牢牢记住一句话就够了，这就是：科学生活，合理膳食。这8个字可谓字

字珠玑，句句金玉。

古人说：“民以食为天”，“食是最重要的天”。西方谚语：“吃得怎样，你就怎样”，意思是：吃得健康你就健康；吃得不健康，你就不健康。正如本书的书名：饮食决定健康。

本书作者立意高远，思路清晰，视角新颖，文笔流畅，文章内容无论是广度上、深度上和文笔上都达到了一个新境界，能把复杂的营养学知识写得浅近易懂，妙趣横生，贴近生活，贴近百姓，使人一看就懂，一懂就用，令人爱不释手。

“吃”是生活层面的，但又是心理层面和文化艺术层面的；“吃”要吃出热卡和营养，但还要吃出生活的情趣和家庭融融的乐趣；“吃”要吃出口味，但还要吃出品味，吃出享受，吃出健康。这样谈“吃”，才是谈出了水平，谈出了精彩。

在当前林林总总的健康科普图书中，于康大夫这本书以其清晰独特和“信达、雅”，给人一种“映日荷花别样红”的感觉，相信读者会从中受益匪浅。

卫生部首席健康教育专家

作者自序

寻找美味与营养的平衡点

人们从未像今天这般关注饮食对健康的影响。然而，在食物空前丰富的今天，当人们面临各种选择时，却显得有些茫然——怎么吃、吃什么、吃多少？诸如此类的问题对很多人而言还远未解决。

如果这些问题得不到有效解决，合理营养就是一句空话。

合理营养的缺失，使人们已经并可能继续为之付出巨大的代价。2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。其中，成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿多。与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万人。高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到了1.6亿。大城市20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市由3.4%上升到3.9%。全国目前糖尿病的患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。这些令人心忧的数据表明：在物质生活空前发达的今天，以不合理饮食为基础的不良生活方式（lifestyle），对人们的健康产生了巨大的负面影响。英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。相反，如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！

我国是世界上最早关注饮食和健康关系的国家，也是世界上最早将食物按功能分类的国家。《黄帝内经》就曾经提出了著名的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理论，初步勾勒出合理膳食的基本轮廓。现代营养学的众多严谨的研究又提供了强有力的证据，明确了营养和健康的密切联系。

然而，将深奥的专业理论变为简易、生动，具有现实针对性和可操作性的生活指导却绝非易事。我国著名健康教育专家洪昭光教授以“一看就懂，一懂就用，一用就灵”为基本的科普教育指导思想，取得了巨大的成功，受到广大群众的热烈欢迎，也为我们在这方面的尝试和努力提供了宝贵的指导和启迪。

作为北京协和医院的营养医生，我在临床营养的实践中，深切体会人们对合理营养的迫切需求，以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区。我和我的同事们曾编写过多部营养科普书籍，并借助各类营养宣传和咨询活动，用通俗易懂的方式在更大的范围内推广合理营养、平衡膳食的科学概念。我们的努力一直没有停滞。在本世纪初，我们提出“做自己的营养医生”的口号，成为我们多年科普教育的核心思想，这也是本书的出发点和落脚点。我们还将本着这一宗旨，继续为大众提供更多、更精的营养宣传读物。

我们注定要和食物相伴终身。一生之中，可能有50吨或者更多的食物进入我们的身体，并对我们的健康产生巨大和深远的影响。

我们需要也能够去研究、熟悉、亲近和善待食物，我们将因此获得食物相应的回报。

我们需要也能够在享受美味和寻求营养间找到现实的平衡点。虽然，很多人可能因此不得不改变自己现有的饮食习惯，调整自己目前的食物种类和数量。虽然，在很多人看来，这一过程并不轻松和简单，但是，越来越多的人还是愿意进行并坚持这样的尝试，越来越多的人将这样的尝试逐步变成自觉的行为和生活方式中的一部分，越来越多的人因此获得健康水准的提升及寿命的延长。

我真诚地感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的老师和同道，特别感谢著名健康教育专家洪昭光教授对我的鼓励和指导，他亲自为本书作序使本书大

为增色；特别感谢《药物与人》杂志的执行主编、北京昭光大众健康研究所的张靖女士及其同事给予的帮助；特别感谢漓江出版社的有关编辑为本书出版所付出的巨大努力和出色的工作。

我真诚感谢每一位读者朋友，我期待您的反馈，并借此改进我们今后的工作。

我愿用这样一句话与广大读者共勉：

做自己的营养医生，让合理营养伴健康同行！

于北京协和医院临床营养科



2006年3月

目 录

洪昭光序 吃得不健康，你就不健康 / 001

作者自序 寻找美味与营养的平衡点 / 003

第 1 篇 新世纪营养新概念 >001

“富贵病”就在你身边 / 003

危害无穷的“富贵病” / 003

“富贵病”往往联合发作 / 004

警惕“代谢综合征” / 004

“糖尿病就是心血管疾病” / 005

“富贵病”不是营养惹的祸 / 007

营养来自每天的饮食 / 007

没有能量就没有生命 / 009

能量不平衡，疾病缠上身 / 009

食物能量计算“三步曲” / 010

三大营养素，给生命和健康“供热” / 013

没有蛋白质就没有生命 / 013

“能量高手”——脂肪 / 014

关注“反式脂肪酸” / 015

关注“胆固醇” / 015

怎样才算“高血脂” / 016

碳水化合物不是糖尿病的“元凶” / 016

热闹的维生素家族 / 018

维生素的鲜明“个性” / 018

为什么要“补”维生素 / 019

维生素 A：夜视力和角膜保护神 / 020

维生素 D：强身壮骨有功效 / 021

维生素 E：抗衰老明星 / 022

维生素 C：需求量最大 / 023

维生素 B₁ 与“脚气病” / 024

维生素 B₂ 与“烂嘴角” / 024

叶酸与贫血 / 025

矿物质你知多少 / 026

矿物质：不可缺少的营养素 / 026

钙：人体内含量最多 / 027

铁：微量元素“老大” / 028

锌：“生命的火花” / 028

缺铬不是西方人的“专利” / 029

硒：保护心肌有奇效 / 030

水是生命之源 / 032

膳食纤维：人体的“清道夫” / 034

“从头查到脚”，自查营养缺乏 / 036

营养缺乏分几类 / 036

营养缺乏的二十种信号 / 036

第 2 篇 食物是最好的营养仓库 >041

“好色”有益健康 / 043

红色：营养生力军 / 043

多食黄色，明智之举 / 044

蓝色：海洋食品别忘记 / 044

白色：一日三餐均需要 / 045

黑色：好吃又实用 / 046

二十种健康食品排行榜 / 047

1.全面的抗癌食品——芦笋 / 047

2.菜中之王——卷心菜 / 048

3.“餐桌上的降压药”——芹菜 / 049

4.初春第一菜——韭菜 / 050

5.“果中皇后”——草莓 / 051

6.心血管的保护神——番茄 / 052

7.最优质钙源——牛奶 / 053

8.通便减肥良方——燕麦 / 054

9.主食的最佳替代品——红薯 / 055

10.明目良品——胡萝卜 / 056

11.慢性疾病克星——魔芋 / 058

12.“全方位的健康水果”——苹果 / 059

13.维 C 王——猕猴桃 / 060

14.优质植物蛋白——豆腐 / 062

15.“液体黄金”——橄榄油 / 063

16.冬天的小人参——萝卜 / 065

17.最古老、最完美的食品——鸡蛋 / 067

18.粗粮中的保健佳品——玉米 / 068

19.“第二面包”——土豆 / 069

20.保健多面手——洋葱 / 070

六大伤“心”损“脑”食品 / 072

1.油炸食品易上瘾 / 072

2.罐头类食品，营养“大缩水” / 073

3.加工过的肉类食品易致癌 / 073

4.尽量不吃肥肉和动物内脏 / 074

5.奶油制品营养不高 / 074

6.方便面别多吃 / 074

第3篇 从“吃饱”到“吃好” >077

《中国居民膳食指南》：平衡膳食的宝典 / 079

食物多样，谷类为主 / 079

多吃蔬菜、水果和薯类 / 080

每天吃奶类、豆类或其制品 / 080

经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 / 081

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 / 081

吃清淡少盐的膳食 / 081

若饮酒应限量 / 082

吃清洁卫生、不变质的食物 / 082

平衡膳食是核心 / 082

日常三餐巧安排 / 084

不吃早餐的“七宗罪” / 084

早餐两宜两不宜 / 085

每日饮食午餐为主 / 086
理想的六种午餐食物 / 087
晚餐不科学，易得八种病 / 088

让食物更有营养 / 090

烹调五个诀窍 / 090
原料质精味美 / 091
饮食卫生才健康 / 093
巧用小小调味品 / 094

健康生活的十大“黄金法则” / 096

1. 戒烟 / 096
2. 节酒 / 097
3. 全面查体，并咨询一次营养门诊 / 097
4. 称称你有多重 / 098
5. 制定饮食计划 / 098
6. 每天 6—8 杯水 / 099
7. 每天 1—2 个水果 / 099
8. 每天 1 杯奶 / 100
9. 试试橄榄油 / 100
10. 开始运动 / 100

八种不健康的饮食习惯 / 102

1. 暴饮暴食 / 102
2. “口重” / 102
3. 大量饮酒或饮烈性酒 / 103
4. 猪肉比例较高，鱼类等摄入偏少 / 104
5. 奶类制品摄入较少 / 104

6.大量进食腌制食物 / 105

7.大量吃糖 / 106

8.盲目迷信保健品 / 107

第4篇 一周健康食谱

>109

1000—1100 千卡系列 / 112

1000—1100 千卡——每日三餐 / 112

1000—1100 千卡——每日四餐 / 117

1000—1100 千卡——每日五餐 / 122

1200—1300 千卡系列 / 129

1200—1300 千卡——每日三餐 / 129

1200—1300 千卡——每日四餐 / 134

1200—1300 千卡——每日五餐 / 140

1400—1500 千卡系列 / 147

1400—1500 千卡——每日三餐 / 147

1400—1500 千卡——每日四餐 / 152

1400—1500 千卡——每日五餐 / 157

1600—1700 千卡系列 / 164

1600—1700 千卡——每日三餐 / 164

1600—1700 千卡——每日四餐 / 169

1600—1700 千卡——每日五餐 / 174

1800—1900 千卡系列 / 181

1800—1900 千卡——每日三餐 / 181

1800—1900 千卡——每日四餐 / 186

1800—1900 千卡——每日五餐 / 192

2000—2100 千卡系列 / 199

2000—2100 千卡——每日三餐 / 199

2000—2100 千卡——每日四餐 / 204

2000—2100 千卡——每日五餐 / 210

第 5 篇 做自己的营养医生 >217

饮食调整胃动力 / 219

没有胃口 / 219

进食后早饱 / 220

反酸烧心 / 221

补钙八问 / 222

哪些人需要服钙片 / 222

如何选择钙片 / 222

怎么科学服用钙片 / 224

补钙会不会影响其他营养素的吸收 / 224

补充钙剂能不能与牛奶同时服用 / 225

有没有最佳的补钙时间 / 225

补钙时为什么要多喝水 / 226

服用抗酸药时如何补钙片 / 226

喝牛奶四忌 / 227

禁忌之一：空腹喝牛奶 / 227

禁忌之二：与茶、咖啡一起饮用 / 228

禁忌之三：用高温或低温方式处理牛奶 / 228

禁忌之四：用牛奶送服药物 / 229

从饮食开始减肥之旅 / 230

饮食也能减肥 / 230

减肥饮食的“7减2原则” / 230

饮食减肥贵在坚持 / 231

饮食减肥从“3+2+1+1+1+1”开始 / 231

克服饥饿感有奇招 / 232

“减了又肥，肥了再减”怎么办 / 233

代食解决了减肥大难题 / 233

让孩子吃出营养来 / 237

婴儿：母乳喂养，食品辅助 / 237

幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食 / 238

学龄儿童：吃好早餐，少吃零食 / 239

青春期：多吃谷类，均衡营养 / 240

考生：注意营养“五关键” / 241

合理饮食，做个健康孕妇 / 245

好营养才有好宝宝 / 245

孕妇十三条饮食法则 / 246

妊娠初期饮食质量至上 / 247

妊娠中后期需食补 / 248

孕妇偏食坏处多 / 252

营养过剩危害大 / 252

孕妇切忌喝浓茶 / 253

新妈妈的饮食之道 / 254

月子里的饮食法则 / 254

月子里的饮食宜忌 / 256

合理安排产后第一餐 / 258

少放食盐和酱油 / 258

乳母膳食巧安排 / 258

第 6 篇 药食同源，防治疾病 >261

让高血压“低头” / 263

病人饮食原则 / 263

能否进食橄榄油 / 265

注意清晨饮水 / 266

患者食物宜忌 / 267

高钙饮食能不能预防高血压 / 267

应该多吃鱼 / 268

怎样控制体重 / 268

补钾可以降压 / 269

病人进补的原则 / 270

饮食不当，35 岁得心梗 / 272

心梗的“高危人群” / 272

告别不良生活方式 / 272