

健康无敌系列



依据一线营养医师的门诊报告和大量的临床经验编著而成
一部可以改善人们身体素质的饮食宝典

不生病 的营养方案

王宇 编著

关注营养与食品安全，掌握不生病的健康智慧！
专业的营养保健顾问，您身边的营养保健师！

权威营养专家鼎力推荐

◎ 健康无敌系列 ◎

不生病的 营养方案

王宇 编著

图书在版编目(CIP)数据

不生病的营养方案/王宇编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2009. 5

(健康无敌系列)

ISBN 978-7-5337-4424-3

I. 不… II. 王… III. 营养卫生-关系-健康
IV. R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062385 号

不生病的营养方案

王 宇 编著

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥创新印务有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 12

字 数: 209 千

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 4 000

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



前言



前

言

你在生活,可你的生活有质量吗?

你希望长寿,可你知道长寿的要点吗?

你在追求健康,可你的方法适合你的身体吗?

现在生活质量越来越高,可是我们身上的疾病却越来越多了,这是为什么呢?

“吃好喝好,身体就会好!”一直以来,这句话是许多人信奉的法则,更多的人则认为只有营养价值高的才是“好东西”,营养越多越好。在解决了温饱等最基本的生存问题之后,人们开始追求食物的营养价值。关心营养本无可厚非,人们最怕的莫过于一个“缺”字,而“营养过剩”和“营养的合理搭配”却很少引起人们的重视。这就是现代生活中人们摄入的营养价值越来越高,而身上的疾病却越来越多的原因。

当身体出现不适后,最先的发现者不是医生,而是我们自己。谁也不可能像你那样清楚地了解自己的身体。其实健康的钥匙掌握在自己手里,别等到这里疼那里痛时才想起求助于医生,身体是你最宝贵的资产,你应该随时随地照料她、呵护她。

随着人们逐渐意识到合理的营养对健康的重要性,有关营养与健康方面的科普书籍和文章大批涌现,但其中有许多都存在着内容不够新颖、语言乏味、指导性不强的问题,在培养大众营养与健康方面的科学理念上建树甚少,有些甚至给读者造成了认识上的误区。

《不生病的营养方案》从全新视角切入营养话题,以简单明了的语言向读者介绍人体所摄取的营养对自身健康的影响,并提出如何摄取合理的营养来提升你的健康指数,让你拥有愉悦的心情和健康的体魄。值得肯定的是,作者并不是简单地在推荐一种营养模式,而是通过种种论点和营养学的研究结果来向读者传达一种健康理念。

本书详细介绍了人体必备的七大营养元素及其作用,讲述了营养素失衡将带来的种种问题,向各类人群提供了科学的饮食计划,教你如何在日常生活中调整好自己的饮食结构,如何吃得更健康、更合理,提醒你警惕食品



的“温柔陷阱”，告诉你科学烹饪加工的方法、常见疾病的营养疗法、不同季节的食养原则，还介绍了食物的选购诀窍，等等。

本书为现代人提供了全方位的饮食与营养建议，资料来源于国内外最新的饮食与营养资讯，紧贴营养热点、当今饮食习惯及大家普遍关心的话题，注重知识性、趣味性与实用性的完美结合，营养知识和饮食原则通俗易懂。在编辑体例及思路上，也充分考虑到了读者的阅读习惯，是一本比较实用的个人营养行动指南，极富参考价值和收藏价值，可以说是21世纪送给有健康追求人士的一份大礼！

21世纪什么最宝贵？是健康。

想要拥有健康，拥有高质量的生活，你必须注意你的营养。

营养，让你轻松战胜疾病。

营养，让你拥有健康的体魄。

营养，让你的人生充满活力。

对，我们在用营养编织健康的人生！

要想寿而康，九成靠自己。让我们开启营养的大门，追求最宝贵的健康。

不生 病的

营

养

方
案



目 录

第一章 人体必备的七大营养素

营养素是人体维持正常生命活动所必须摄入的食物成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和膳食纤维等。

- 一、蛋白质，生命的基础 2
- 二、脂肪，人体不可缺少的物质 4
- 三、糖类，生命活动的动力 6
- 四、维生素，生理代谢的调节剂 8
- 五、矿物质，促进生长发育的要素 11
- 六、水，维持健康的基础 13
- 七、膳食纤维，辅助人体健康的重要物质 15

第二章 营养素失衡，健康问题多多

营养素的作用很多，主要是维持人体正常的新陈代谢。若营养素失衡，会带来诸多健康问题。

- 一、蛋白质不足影响儿童身体及智力发展 18
- 二、脂肪缺乏易患病 19
- 三、碳水化合物不足可引发低血糖综合征 22
- 四、缺乏维生素 A 会引起夜盲症 23
- 五、缺乏维生素 B₁ 易得脚气病 25



六、缺乏维生素 B ₂ 容易患唇炎	26
七、缺乏维生素 C 可引起坏血病	28
八、缺乏维生素 D 容易患佝偻病	30

第三章 特殊人群、特殊时期，特别营养

不生病的方案

营养是活力的来源，优质的营养提供细胞和组织再生能力，使身体补充所需要的能源，对消除疲劳、延缓衰老大有帮助。为了维持生命和健康，人体每天必须摄入含有营养素和热量的各种食物。不同的人群、不同的年龄阶段，所需要的营养是不同的。

一、吸烟者对营养的需求	33
二、“夜猫子”的营养之道	35
三、婴儿对营养的需求	37
四、青少年的营养特点	39
五、女人特别时期需要特别的营养	41
六、准妈妈营养要加强	43
七、营养撑起中年男人的健康之伞	45
八、营养成就“夕阳红”	47

第四章 中医对膳食营养的认识

我国传统医学对膳食营养的认识有悠久的历史，早在 2 000 多年前的《周礼》中，就有关于食疗的记载，并主张“以五味、五谷、五药养其病”。

一、四气五味，膳食营养的基本性质	50
二、药疗不如食疗	51
三、食疗可以增强免疫力	53
四、以脏补脏很有科学依据	55
五、食疗排毒使人更健康	57



第五章 合理膳食，健康有保证

营养是保证人体健康长寿的物质基础之一，是人体器官发挥功能和组织正常代谢所必需的，而这些营养物质又主要是通过膳食获得的。合理膳食就是根据食物所含的营养物质，适当搭配膳食，以满足人体对营养和能量的需要。只有膳食合理，才能与健康同行。



一、怎样才算是合理膳食	61
二、早餐的质量影响你的一天	63
三、主食的摄取有讲究	65
四、食物禁忌，千万不可小视	70
五、如何正确补充营养保健品	73

目 录

第六章 营养健康食品，越吃越健康

在物质生活丰富的今天，我们越来越重视生活的质量。怎样吃最健康、怎样才能获得最佳营养等一系列的问题为大家所关注。要有健康的身体，必须摄入有充足营养的食品。只要我们有“吃出健康”的理念，那有助于健康的食物几乎随处可见。

一、绿茶：最健康的饮品	77
二、菠菜：食物中的“脑黄金”	79
三、大蒜：保健的圣品	82
四、西红柿：全身是宝，神奇的菜中之果	84
五、果仁：独当一面的营养“主角”	86
六、燕麦：健康主食的最佳选择	89

第七章·小心食品的“温柔陷阱”

随着生活水平的不断提高，人们在饮食上不断求精、求新、求洋，与此同时，垃圾食品也正悄然“走上”您的餐桌。垃圾食品仅提供一些热量，没



有或仅含有很少的营养素或是营养成分，是造成人们肥胖的罪魁祸首，也是引发健康问题的重要因素。为了保持身体的健康，大家一定要远离垃圾食品。

- 一、油炸类食品：心血管疾病的“元凶” 93
- 二、腌制类食品：含有致癌物质亚硝胺 95
- 三、加工肉类食品：含大量防腐剂 96
- 四、饼干类食品：营养成分低 98
- 五、碳酸饮料：会带走体内大量的钙 100
- 六、方便类食品：只有热量，没有营养 102
- 七、果脯蜜饯类食品：真正的“糖衣炮弹” 104
- 八、烧烤类食品：含有致癌物质 106

不生病的



方案

第八章 警惕营养流失，烹饪加工是关键

健康的食物 = 幸福的生活。食物从采购到清洗、加工制作的各个阶段，无不关系着全家人的健康。可是当您经过一番忙活，端出可口的菜肴时，是否知道有些营养已经悄悄溜走？

日常生活中要注意科学烹饪，做到在烹饪过程中，不让食品中的营养成分流失掉。

- 一、米类 110
- 二、面食 111
- 三、蔬菜 114
- 四、肉类 115
- 五、蛋类 117
- 六、调味品类 119

第九章 让营养塑造美丽

食物中的营养素可以满足人体各个部位的需要。只要掌握全身饮食营养秘方，就可以保持从头到脚的健康和靓丽。

- 一、补充营养，强健大脑 123



二、吃得营养，头发才好·····	125
三、眼睛的营养呵护·····	128
四、美食成就健美乳房·····	130
五、营养食物造就美丽双腿·····	132
六、营养肌肤，还你白皙娇嫩·····	136



第十章 常见疾病的营养疗法

目

让患者按一定的食谱进食或补充某些营养素，从而使饮食成为治疗的手段，这种方法被人们称为营养疗法。在当今社会，越来越多的研究证明，食用粗制食品和补充营养素可以达到保健和治疗疾病的目的。采用营养疗法可以有效地治疗糖尿病、高血压、冠心病等多种病症。

录

一、糖尿病的营养疗法·····	139
二、高血压的营养疗法·····	142
三、冠心病的营养疗法·····	145
四、肾脏疾病的营养疗法·····	148
五、胃肠疾病的营养疗法·····	151
六、肝脏疾病的营养疗法·····	154

第十一章 要健康，还要长寿

有资料表明，不合理的营养会缩短寿命5~7年，只有合理的、均衡的营养，才有益于长寿。营养因素对疾病的防治以及延缓衰老进程有相当大的影响，尤其是与人晚年的健康状况关系更为密切，只有营养良好的人才能有效地延缓衰老。

一、膳食营养可以延缓机体衰老·····	159
二、春季的食养原则·····	160
三、夏季的食养原则·····	162
四、秋季的食养原则·····	164
五、冬季的食养原则·····	166



六、营养 + 运动 = 长寿	168
----------------------	-----

第十二章 食品安全常识

现在食品安全问题令人担忧，重大食品安全事故不断发生，敲响了食品安全问题的警钟。因此，对于普通消费者来说，多掌握一些食品安全的基本知识，对于预防食品安全事故的发生很有必要。那么，我们应该掌握哪些食品安全的基本知识呢？

一、食品选购基本常识	172
二、儿童食品安全常识	174
三、如何选购水果及奶类	177
四、肉类及米面类食品的选购常识	180



第一章

人体必备的七大营养元素

营养素是人体维持正常生命活动所必须摄入的食物成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和膳食纤维等。





一、蛋白质，生命的基础

不生病的

蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质,生命就无从谈起。因为人体的重要组成成分如血液、肌肉、神经、皮肤、毛发、各种酶类、激素、抗体等都是由蛋白质构成的。蛋白质摄入不足或蛋白质中所含必需氨基酸不平衡,人体就容易感染细菌和病毒,造成血压不正常、贫血以及其他各种病症。

恩格斯曾说:“生命是蛋白质的运动形式。”如果蛋白质长时间摄入不足,正常代谢和生长发育便会无法进行,轻则发生疾病,重则导致死亡。



蛋白质:孩子的“生命之花”



方案

生命是通过蛋白质来实现的。1838年,荷兰科学家格里特从实验中观察到,人体的生长、发育、运动、遗传、繁殖等一切生命活动都离不开蛋白质,任何有生命的东西离开了蛋白质都不可能存活。蛋白质是生物体内一种极重要的高分子有机物,占人体干重的54%。它主要由氨基酸组成,因氨基酸的组合排列不同而组成各种类型的蛋白质。据保守估计,人体中至少有10万种以上的蛋白质。

生命需要蛋白质,也离不开蛋白质。对于婴幼儿来说,蛋白质就显得更为重要,这是因为正处于生长发育旺盛阶段的婴幼儿需要更多的蛋白质来促进他们的良好发育。如果在婴幼儿时期蛋白质的供给缺乏,就会导致头发枯黄、稀疏、易脆,腿脚浮肿,表情淡漠等。当蛋白质缺乏加重时,会出现四肢细短、头脸胖大,变成“大头娃娃”,甚至危及生命。可见蛋白质对于孩子来说是多么重要,因此有人将蛋白质称为孩子的“生命之花”。

根据中国居民膳食营养素摄入量要求,孩子的各年龄阶段每日蛋白质的供给量应为:0~1岁每日供给量为1.5~3克/千克体重,1~3岁为每日35~45克,4~6岁为每日45~55克。

通常情况下,每100克食物中蛋白质含量分别为:鸡蛋12.8克,牛奶3.3克,奶粉18克,猪瘦肉20.3克,鸡肉16.7克,草鱼16.6克,大豆35克……



蛋白质的功能与作用

1. 构造人的身体机构

蛋白质是一切生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,人体的每个组织都是以蛋白质为基础而组成的。

2. 维护人体组织

人类的身体是由无数个细胞组成的,可以说细胞是生命的最小单位,它们处于永不停息的衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中。例如,年轻人的表皮 28 天更新一次,而胃黏膜两三天就要全部更新。所以说,如果人体的蛋白质摄入、吸收、利用都很好,那么皮肤就会光滑而有弹性;反之,人不仅会经常处于亚健康状态,而且还会加快机体衰退的速度。

3. 维持人体新陈代谢以及各类物质在体内的输送

足够的蛋白质对维持人体正常生命活动是至关重要的,它可以在体内运载各种物质,比如血红蛋白输送氧,脂蛋白输送脂肪,等等。

4. 制造酶和激素

酶和激素也是由不同的氨基酸组成的蛋白质。酶在体内起到催化剂的作用,帮助食物在正常时间内转化为热量。酶的缺乏会导致消化系统功能不正常,而正常的新陈代谢受阻,就会使人体出现消瘦、疲惫等状况,严重者还可诱发疾病。

5. 产生抗体,提高人体免疫力,抵抗细菌和病毒感染

6. 通过血液向细胞输送氧气和各种营养素

7. 调节机体内的体液平衡:渗透压的平衡和酸碱平衡



自然界中含蛋白质多的食物包括:牲畜的奶,如牛奶、羊奶、马奶等;畜肉,如牛、羊、猪、狗肉等;禽肉,如鸡、鸭、鹅、鹌鹑、鸵鸟肉等;蛋类,如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等;水产品,如鱼、虾、蟹等。另外还有豆类,如黄豆、大青豆和黑豆等,其中以黄豆的营养价值最高,它是优质的蛋白质来源。此外,像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等的蛋白质含量均较高。由于各种食物中氨基酸的含量、种类各异,且其他营养素(脂肪、糖、矿物质、维生素等)含量也不相同,如蔬菜、水果中的蛋白质含量就比较低,所以要摄入不同种类的食物。



二、脂肪,人体不可缺少的物质

不生病的



方案

减肥风使许多人片面地将胖的反义词“瘦”看做健康的同义词,且误认为脂肪在人体内是多余之物。你可千万别小瞧了脂肪,经研究表明,脂肪在防病保健中的作用是不容忽视的。

脂肪,又称为“甘油三酯”,由甘油和脂肪酸组成。它不仅是一种高热量的营养素,也是构成人体细胞尤其是脑细胞的主要组成部分。根据人体需要,可将脂肪酸分为必需脂肪酸和非必需脂肪酸;根据分子结构式,又将其分为饱和脂肪酸(如猪油、牛油、羊油、奶油、可可油等)和不饱和脂肪酸(如植物油、鱼油、禽类脂肪等)。人体中所含的部分必需脂肪酸,只能从含脂类食物中获得,如机体摄入不足,便会使组织细胞发生某些异常变化。而脂类食物还可以协助体内脂溶性维生素,如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的吸收。此外,脂肪还有一个重要功能,那就是它还参与体内性激素的合成与代谢,如摄入不足,将直接导致性激素含量下降,进而影响到人体的生长和发育。

当人体摄入脂肪量不足时,就会出现皮肤干燥、脱发等症状,影响机体正常的生长发育;但如果脂肪摄入过多,又会诱发肥胖症,从而导致心血管疾病等的出现。



脂肪的主要作用

脂肪主要聚集在机体的皮下组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。它对人体主要有以下几点:

1. 供给热量

脂肪中所含有的碳和氢比碳水化合物要多,因此在氧化时可释放出较多热量。1 克脂肪可释放 38.9 千焦的热量,在所有营养素中,它的产热量最高。



2. 构成人体组织

脂肪中含有人体细胞的主要成分——磷脂和胆固醇,这两种成分在人体的脑细胞和神经细胞中含量最多。一些固醇(如肾上腺皮质激素、性激素等)是制造体内固醇类激素的必需物质。

3. 供给必需脂肪酸

人体的必需脂肪酸主要就是靠食物脂肪来提供的。这些必需脂肪酸主要用于磷脂的合成,是所有细胞结构的重要组成部分;还可保持皮肤微血管正常通透性。另外,在精子形成、前列腺素合成等方面,必需脂肪酸也是不可缺少的。

4. 增强食欲,促进维生素吸收

脂肪性食物具有独特的风味,可增强人的食欲。此外,脂肪还可以促进人体吸收掉一些溶解在脂肪中的维生素 A。

5. 调节体温,保护内脏器官

大多数的脂肪都贮存在皮下,用于调节体温,保护对温度敏感的组织,防止热量散失。脂肪分布填充在各内脏器官间隙中,可使其免受震动和机械损伤,并保护和维持皮肤的生长。



膳食脂肪的来源

食物中的脂肪来源分可见脂肪和不可见脂肪两种。可见脂肪指的是那些已经从动植物中分离出来,能鉴别和计量的脂肪,例如猪油、黄油、人造黄油、酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油;而不可见脂肪指的是没有从动植物中分离出来的脂肪,如常见的肉类、鸡蛋、谷物、坚果、牛奶和奶酪中所含的脂肪。

通常情况下,动物食品中含有的脂肪主要都是饱和脂肪,不过也有例外,如鱼肝油这种动物脂肪中不饱和脂肪含量很高。目前,我国居民主要的脂肪来源是肉类食品和烹调油,大多数居民经过多年的营养宣传,吃动物脂肪的在城市中已经不多,但由于目前市场所售的猪肉含脂肪还较高,比如后臀尖猪肉含脂肪 30%,里脊肉含脂肪 8%,所以,虽然人们没有专门去摄入动物脂肪,但在动物食物中的脂肪也还是不少。牛羊肉中动物脂肪含量比较低,一般在 10% 左右。鱼类含脂肪量更低,一般在 2% ~ 2.8%。植物脂肪和动物脂肪的区别是:植物脂肪或植物油中含多不饱和脂肪酸高,并且不含胆固醇,但可可油、棕榈油、椰子油例外,这几种油含较高的饱和脂肪酸。动物



食品中也有例外,海洋动物和鱼类多含有不饱和脂肪,但也有个别种类中含有饱和脂肪。



一说到脂肪,人们就会不由自主地联想到“肥胖”“动物油脂”“油腻”等词语,有的家长为了防止宝宝长胖,在宝宝膳食中“克扣”脂肪的供应量。事实上,婴幼儿对脂肪的需求量相对较高,其膳食中脂肪供给能量占总能量的百分比明显高于学龄儿童及成人。中国营养学会明确规定:0~6个月婴儿的脂肪摄入量应占总热量的45%~50%,6~12个月为35%~40%,1~6岁为30%~35%,6岁后为25%~30%。这个数据也是在提示家长,对于儿童膳食脂肪的供应一定要保证足够。

不生 病的



方 案



三、糖类,生命活动的动力

糖又被称为碳水化合物,是人体六大基本营养物质之一。它的结构大多为 $(CH_2O)_n$,即由碳、氢、氧三种元素组成,它所含的氢和氧的比例为2:1,和水一样,故称为碳水化合物。在古代,人们利用蜂蜜来制造糖果,由于糖果的价格昂贵,因此直到18世纪,还只有贵族才有条件品尝到它的滋味。

通常情况下,糖被分为四大类:单糖(葡萄糖等)、寡糖(蔗糖、乳糖、麦芽糖等)、多糖(淀粉、纤维素等)以及糖化合物(糖蛋白等)。糖类食品不是只有蔗糖而已,严格来说,人们日常吃的食物,80%以上都含有糖分,甚至作为主食之一的淀粉(面粉、米饭的主要营养成分)也属于其列。



糖——人体不可缺少的物质

中华饮食文化博大精深,酸、甜、苦、辣、咸,构成了丰富多彩、各具特色的地方风味食品。其中糖起着重要的作用。如果没有糖,许多食品的色、香、味就会大减,失去了原有的水准。可以说,糖在中华饮食文化中起着不可替代的作用。