

名医健康快车系列十

★全力打造健康饮食新风尚 掀起健康养生理念新风暴★



健康饮食研究中心 主编

吃好不吃药

饮食里的养生智慧



打造中国
饮食★健康
第一书

陕西师范大学出版社

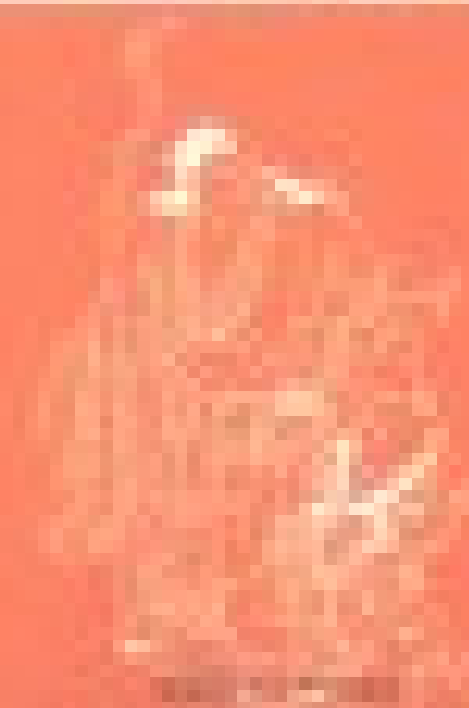
中国居民膳食指南(2016)

中国疾病预防控制中心编 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编



吃好不吃药

饮食里的养生智慧



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所编



健康饮食研究中心 主编

吃好不吃药

饮食里的养生智慧



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃好不吃药Ⅲ / 赵文斌著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5613-4579-5

I .吃... II .赵... III .饮食营养学 IV .R151.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026567 号
图书代号:SK9N0087

责任编辑: 秦 岭
版式设计: 刘文极
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062
印 刷: 北京温林源印刷有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 17
字 数: 205 千字
版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4579-5
定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



代序 吃出来的健康

近年来,随着居民膳食结构及生活方式的重要变化,与之相关的慢性非传染性疾病,如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。

那么怎样才能延长寿命,保持健康,使人们高质量地生活呢?从医学角度来说可以分为四个阶段:健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段我们称为上游,是健康范畴;后两个阶段我们称为下游,是医疗范畴。

俗话说:“民以食为天。”上了年纪的人不能在饮食上马马虎虎,否则就不能“健康七八九”,百岁就成了梦了。

随着年龄的增长,老人的基础代谢水平逐渐下降,过量饮食很容易增加心脏负担。因此老人要特别注意合理膳食,尤其要注意控制对富含脂肪的食物的摄入,这有利于预防高血脂等心血管疾病的发生。

我曾读到一篇文章,题目是“中国营养学泰斗谈长寿”。中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授,已过了九十大寿。这位老人精力充沛,精神矍铄,不但每天上班,还收发电子邮件。有什么秘诀吗?他说:“我可没有什么秘诀,要说对我帮助最大的,就是心情愉快,经常运动和饮食多样化。”大道至简:为人宽容,坚持散



步,什么都吃。陈教授平时粗粮细粮肉荤蛋奶瓜果什么都吃,什么都适量,因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

平衡膳食的第一原则就是食物多样化。原因是世上没有一种食物可提供人体的全部需要,因此食物越杂,种类越多,互补作用越强就越好,不偏食才可避免矿物质和维生素缺乏,什么病都少。不贪食,只吃七八分饱,可防肥胖,就可以防止绝大多数的慢性病。

陈教授说:“有些人年纪一大,就什么都不敢吃了,其实没必要。比如胆固醇,这是人体的正常需求,即使不从食物中补充,人体也会自己合成,还要耗费其他营养。”对于肉类,陈老觉得各种肉都可以吃一点儿,但他本人最喜欢的还是鱼肉,因为鱼肉中蛋白质的含量相对较高,而脂肪少,无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。

对于蔬菜水果,陈老认为是绝对不能忽视的,因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素,对于老人摆脱便秘困扰,帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分,所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。

不同的观念决定了对健康的四种态度:聪明人主动健康,投资健康;明白人关注健康,储蓄健康;无知的人漠视健康,随心所欲;糊涂的人透支健康,生命缩水。

世上没有免费的午餐,有付出才有回报。一些骨干、精英,虽然拥有智商,却缺少健商,虽然学有所成,却没有学会关爱自己。前世界卫生组织总干事中岛宏博士说过:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”

有病看西医,养身找中医,若要寿而康,九成靠自己。

只要把好饮食关,所有疾病都会被赶走。我们都能健康享受每一天,使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福。

目 录

代 序 吃出来的健康

第一章 认识食物中的营养素

生命之本——水

水的重要性 /3

什么样的水才是健康水 /7

早起一杯水,究竟怎么喝 /10

盐开水的保健功效 /13

走出饮水的误区 /16

能量源泉——脂类

不可缺少的脂肪 /19

要美味还是要健康 /23

胆固醇,是敌人还是朋友 /26

反式脂肪酸,健康的隐形杀手 /29

双面角色——盐与糖

“盐”多必失 /32

让盐为健康服务 /36

关于糖,不必谈之色变 /39

健康必备——维生素

别把维生素当补药 /43



正确补充营养素 /47

第二章 饮食调理,固本培元保健康

吃好一日三餐

- 五谷杂粮不可少 /53
- 新鲜蔬菜营养多 /57
- 不吃肉老得快 /61
- 像国王一样吃早餐 /66
- 晚餐不宜太丰盛 /70
- 食多麻烦多 /73
- 如何控制食量 /77
- 餐桌上不宜做的那些事 /80
- 饭后养生为佳时 /83

戒烟限酒少咖啡

- 如何拒绝做烟民 /87
- 行之有效的戒烟法 /91
- 酒是一把双刃剑 /94
- 学会健康饮酒 /98
- 是非参半话咖啡 /102

一生不“断奶”

- 牛奶——保健佳品 /106
- 喝牛奶应避免的错误习惯 /110
- 喝牛奶也要讲方法 /113

零食也分好与坏

- 巧克力也有保健功效 /116
- 常吃坚果好处多 /120
- 可乐并不“可乐” /124



水果的魔力

最美味的养生佳品 /127

根据体质选水果 /130

不要走进吃水果的误区 /134

第三章 男女老幼,健康养生各有其道

男性篇

男人不可百日无姜 /141

有些食物也有性保健功效 /144

男人须知的“更年期”/147

“拼命三郎”的饮食细节 /151

番茄与菠菜——男性最佳食物 /155

女性篇

女人特殊时期要忌口 /158

饮食帮你解决经前“小状况”/162

孕妇营养过剩危害大 /165

产后不宜多食鸡蛋 /170

多饮豆浆,顺利度过更年期 /174

勿将节食当减肥良方 /178

儿童篇

别把孩子喂成小胖墩 /182

越吃越聪明的食物 /186

让孩子吃出明亮的眼睛 /190

小心食物添加剂 /194

纠正孩子挑食,方法最重要 /198

老人篇

吃饭不可瞎凑合 /202



- 老年人不必拒绝鸡蛋 /206
多吃鱼类,可预防老年痴呆症 /209
正确补钙,告别骨质疏松 /212
长寿老人的饮食经 /216

第四章 药食同源,美食治病见奇效

糖尿病

- 糖尿病人怎样吃更健康 /221
不要把水果拒之门外 /224
糖尿病人慎饮酒 /227

高血压

- “管住嘴”就是保住健康 /230
高血压患者的饮食原则 /233

便秘

- 别让便秘成为你的难言之隐 /237
现代人便秘的饮食调节 /240

贫血

- 要补血,先补铁 /243
不可不知的补血好食物 /246

痛经

- 经期饮食新方案 /249
低脂肪饮食,缓解痛经 /252

失眠

- 失眠也与饮食有关 /256
哪些食物有助睡眠 /259

The background of the page is a repeating decorative pattern of light gray, stylized floral and vine motifs on a white background. The pattern consists of swirling lines and small, five-petaled flowers.

第一章

认识食物中的营养素

生命之本

水



水是最容易被人们忽视、却是人体所需的基本养分，它代表着生命、健康、青春、活力。人体所需的水分，首先从饮水获得，其次才从食物中获得一部分。摄入充足的水分后，体内血液、淋巴液的循环才会处于良好的状态。

◇ 水的重要性

有一次，我在公交车上看到这样一则公益广告：一个人把一盆绿色植物放在窗台上，然后用一个透明的塑料袋套住植物。3小时后，袋子里便有了叶子蒸发出来的水。将水倒入一个标准大小的玻璃杯里，大约可以得到 1/5 杯水。旁边一行广告词：50 年后，我们将这样提取饮用水。这则广告给我留下了非常深刻的印象，试想，如果我们不节约用水，50 年后，如果所有的植物都枯死了，我们人类还靠什么生存呢？

老子《道德经》有云：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”水不但“利”万物，而且“生”万物。没有水，就没有一切生物。中国古代的“五行学说”认为，水是五行之首，水代表着所有的液体，以及一切具有流动、湿润、阴柔等性质的事物。

大家都知道，水、空气、阳光是生命形成和存在的必需物质。在我们身体的重量中，水就占了 70% 左右。可以说，每个人的身体就是一个不折不扣的“水容器”。充足的水分摄入不仅能保证身体



各项机能正常运转,还能帮助延缓衰老,促进机体排毒,让人健康有活力。在我们摄取的食物中,水的重要性最高。没有食物,我们可以存活 2—3 周甚至更久;但如果没有水,我们推不过 3 天,3 天之后就会死于脱水。可见,一瓢饮远比一箪食重要。



水不但“利”万物，
而且“生”万物

事实上,水对于我们的健康来说,意义远远不限于此。

可以说,水是人体需要的一种维生素。它具有消化食物的功能,以体液来溶解营养物质,传送养分到身体的各个组织,担任吸收和搬运的任务。同时它还能调节人体体温,调节体液黏度,改善体液组织的循环。水的溶解力大,电解能力强,可以促进人体内的水溶性物质以溶解态或电离子态存在,有利于强化机体的生理功能。水还是肌肉与关节很好的润滑剂,有助于缓冲机体组织的摩擦,令身体活动更加灵活自如。

其次,作为人体中另一种形式的“水”——泪液,也不单单是人们悲伤痛苦的象征,它可是眼球的保护膜。多饮水则能保证泪腺分泌通畅,让眼睛在受到强光或高温刺激的时候,能够借助泪液的保护而减少伤害。水能保持肺部组织湿润、肺功能完善,从而强化机体的氧交换功能,让氧气更顺利地进入到身体的各个部位。

大自然为水设定了多种多样的类别和形态,其中有一些与我





们的健康息息相关。明代医圣李时珍在《本草纲目》中,就记录了一些有关各种水的养生、疗病的功效:

“露水。露是阴气积聚而成的水液,是润泽的夜气,在道旁万物上沾濡而成的,味甘,性平,无毒。秋露水禀承夜晚的肃杀之气,宜用来煎润肺的药,调和治疥、癣、虫痛的各种散剂。”

“腊雪。凡是花都是五瓣,雪花却是六瓣,六是阴数。冬至后第三戌为腊。腊前的雪,很宜于莱麦生长,又可以冻死蝗虫卵。腊雪,瓶装密封后放在阴凉处,数十年不会坏。用腊雪水浸过的五谷和种子,则耐旱而不生虫;洒在桌几和床席上,则苍蝇、蚊子自己就飞走了;浸泡过的各种果实,不蛀虫,难道不也是除蝗虫的效验吗?春天的雪有虫,水也易败坏,所以不收取。”

“夏冰。冰是太阴之精。水性很像土,能变柔为刚,这就是所说的物极必反。味甘,性大寒,无毒。宋徽宗吃冰太多,伤了脾胃,御医治疗没有效果,便召杨介去诊治,杨介用大理中丸。徽宗知道后说,服了多次了。杨介说:‘皇上的病,因吃冰太多而得,臣因此用冰来煎此药,是为治致病原因。’徽宗服后,果然痊愈。”

从这些有趣的记载里,可以看出古人真是把水的养生功能发挥到了极致,实在是非常值得我们现代人借鉴学习。

综合人体的需要,我认为人每天平均摄入 2.5 升的水是最适宜的,即用 300 毫升的杯子,喝 8 杯左右。早上起来一大杯,白天可以每一两个小时喝一杯。需要注意的是,一定不要等到口渴的时候再喝水。因为当你感到口渴时,身体内的细胞已经在向你传达脱水的信号了。此时血液中毒素增多、新陈代谢减慢,身体免疫力也随之下降。这个时候再喝水,相对来说有些晚了。如果身体长期处于脱水状态,人就会感觉乏力、疲劳,食欲减退、胃部烧灼、尿

色变浓,甚至诱发一系列慢性疾病。所以,不要把自己当骆驼,别渴得不行了再喝水。正确的做法是要持续不断、多次少量地喝,养成主动饮水的好习惯。

水,这个最容易被人们忽视、却又是人体所需的基本养分,代表着生命、健康、青春、活力。人体所需的水分,首先从饮水获得,其次才从食物中获得一部分。

现在很多的常见病,特别是老年人的病,如脑血栓、冠心病、肾结石、胆结石等等,都与饮水过少或者错误的饮水习惯有关。院里泌尿科的同事曾经告诉我,那些患有膀胱疾病的病人,除了憋尿外,最主要的共同点就是喝水太少,或者喝了不健康的水。所以,正确认识水、学会正确饮水、选择健康的水,是我们所有人在健康路上首先应该获得的知识。

吃

好

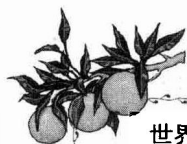
不

吃

药

Ⅲ





世界卫生组织指出，健康的饮用水应该符合这样几个条件：不含有害物质、PH值为弱碱性、水分子团小、硬度适中、含氧量高、含有适量的维生素和矿物质。白开水不但符合上述的要求，而且经济实惠，获取方便。

◇什么样的水是健康水

邻居张教授和夫人都非常重视养生，他们的养生原则第一条就是：入口之物，必须是完全没有受到污染的。于是他们只吃绿色无公害蔬菜，只喝高级的桶装纯净水。可是事与愿违，两人的身体免疫力每况愈下，三天两头的感冒发烧。张教授跑来问我，赵大夫，我们一直吃最健康的东西，为什么还总生病呢？我告诉他，问题很可能就出在饮用水上。纯净水虽然干净，但并不等于“健康水”。

李时珍在《本草纲目》中将“水”列为各篇之首，并指出：“盖水为万化之源，土为万物之母，饮资于水，食资于土，饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。故曰：‘水去则营竭，谷去则卫亡。’”这足以看出他对水的保健、食疗功能的重视。我们现代人却往往只注意水的“纯净”，而忽视了水本身具有的养生作用。纯净水是指不含杂质、微生物和矿物质的水。人们常常误以为纯净水水质洁净，是最利于健康的水。事实上，长期饮用纯净水并无好处，甚至会给身体