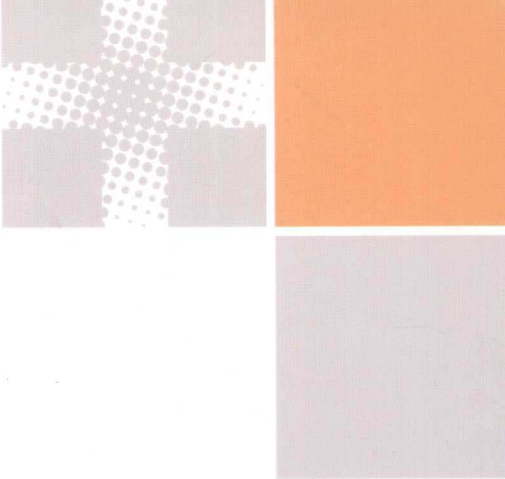




饮食有方 享受健康

龙小兵 西木 廖静农 / 编著

YINSHI YOUFANG XIANGSHOU JIANKANG



湖南科学技术出版社



饮食有方 享受健康

龙小兵 西木 廖静农 / 编著

YINSHI YOUFANG XIANGSHOU JIANKANG



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食有方 享受健康 / 龙小兵, 西木, 廖静农编著.
长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5357-5726-5

I. 饮… II. ①龙…②西…③廖… III. ①合理营养—基
本知识②营养卫生—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079445号

饮食有方 享受健康

编 著: 龙小兵 西木 廖静农

责任编辑: 刘堤地

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市双坡岭

邮 编: 422001

出版日期: 2009年5月第1版第1次

开 本: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 142000

书 号: ISBN 978-7-5357-5726-5

定 价: 24.00元

(版权所有·翻印必究)

作者简介



龙小兵

中共党员，1982年7月华南理工大学化学工程系毕业，2006年就读于中南大学管理工程与科学博士研究生，湖南大学MBA指导老师，享受国务院政府特殊津贴的专家，全国优秀科技工作者，湖南省优秀中青年专家，株洲市政府学科带头人。现任中国盐业总公司总工程师，中盐湖南株洲化工集团有限公司董事长兼总经理。长期从事化工科研、开发和设计及企业管理工作，曾主持多项国家级和省级科研项目，荣获多项国家、省市科技进步奖，发表科研和管理论文二十多篇。

西木

露卡素健康网和健康800网首席健康专家，著名减肥专家，健康管理专家，北美肥胖研究协会会员，中国保健专家委员会副主任委员，北京大学中国医药研究中心高级研究员，北京电视台、湖南电视台、北京人民广播电台、人民网、新浪网、中国保健、健康时报、体线健康和妈咪宝贝等数十家媒体受访专家或专栏作者，新浪和网易女性频道特约减肥专家。研究和宣传营养革命、健康管理和有机生活，以及肥胖、“三高”、糖尿病和癌症的营养疗法。

与金玮教授创作《营养革命：从维生素到露卡素》，成为2006年《健康时报》重点推荐读物，当当网医学（保健）畅销书榜首。在最具权威性和公信力的网站——人民网，与钟南山院士、洪昭光教授和胡大一教授等人先后被健康频道邀请采访，并且开设“西木营养革命专辑”。

西木博士首先成功解决了自己的肥胖问题和诸多亚健康问题，然后帮助许

多肥胖、“三高”、糖尿病、癌症和其他慢性病病人恢复了健康，使众多时尚女士在成功减肥的同时改善肌肤。

西木健康博客地址：http://blog.sina.com.cn/xi_mu

廖静农

中共湖南省委组织部干部，长期从事组织人事工作。大学学习化学专业，工作后进入省委党校学习 2 年马列基础理论。喜欢文史、哲学及我国传统典籍，反复阅读《道德经》、《论语》、《中国通史》、《马克思主义哲学》、《毛泽东选集》等书籍，明白不少道理，找到很多乐趣。

1998 年至 2001 年曾援藏 3 年，西藏的原始、纯朴、高远，深深地影响了他的思想和行为；同时雪域高原残酷的生存环境，又促使他不断去探索生命、健康的奥秘，并希望将学习所得，实践所悟，告诉身边的人，以求共同健康，幸福吉祥。

序



你没有疾病，只有饮食错误。

近年来，随着保健科学知识的普及，人们已充分认识到所吃的各种各样的食物与我们的健康状态有着密切的对应关系，如注意力的集中、对疾病的抵抗力和享受生活的质量等，这其中包含着吃什么、怎么吃，以及食量多少等问题。这使我们清楚地知道，控制和管理好自己的膳食，能有效地减少体重超标的现象，减少罹患严重疾病的危险。

现在有许多“现代病”，究其根源都可以追溯到不符合健康要求的饮食方式上，我们对食品的态度，加工或烹饪食物的方法，以及如何进食都有可能改善或损害我们的健康。无论我们的目标是减轻体重，或是改善某些健康问题，或是为了保持良好的健康状态，我们每一个人都有可能通过多种方式达到目的，但改善和加强饮食管理，是拥有健康身体的根本。

目前，由于工作竞争激烈，人们都要读许多专业方面的书，但很少关注饮食管理的科学知识。一旦发现自己身体不适，才想起应从饮食方面调养身体，但困难在于不知如何改善和加强饮食管理。龙小兵、西木、廖静农编著的《饮食有方 享受健康》提供了实用的信息和必需的建议，不妨认真研读，切实感悟，相信会对自己的健康有很大的帮助。

让我们共享饮食有方，促进健康带来的快乐吧！

编 者

2009年3月

前言



2006年，我偶然在互联网上读到西木博士的“生食革命——烹调与健康”，觉得深有道理。于是，我马上调整了家里的饮食结构，增加了生食比例，提高了蛋白质、脂肪的摄入量，降低淀粉、糖类的比例，很快就有收获。

当时，我儿子10岁，有哮喘和皮肤过敏史，动不动就咳嗽、流鼻涕，几乎每个月都要打针吃药，多的时候一年住院四五次。平时受不得凉、吹不得风、吃不得冷饮，再热的天也不敢开空调。长期生病，极大地伤害了他的身心，也让父母心力交瘁。

调整饮食结构后，他几乎再没有患过哮喘，平时感冒也很少，即时偶尔有感冒，也都能不治自愈。夏天，只要他在家，空调几乎没有停过。我自己也感到身体状况和精神面貌有明显的改善。我想，孩子之所以生病减少，症状减轻，除了自身的生长发育、免疫系统功能逐渐完善以外，与调整饮食结构是有很大关系的。

后来，我又读到西木博士公开发行的《营养革命》丛书和他在新浪博客上发表的系列文章，深深为他的健康理念和方法所吸引，觉得有必要学习之、宣传之、践行之。

2007年，我将西木博士的文章进行整理归类，摘其精要，加入自己的一些感受和体会，编印成“西木博士健康管理文章选编”，赠送上千本给我的亲人、朋友、同事以及我工作中服务的对象。几年下来，不少人都觉得对身体很有帮助，希望我们在这些年实践的基础上，进行总结，形成文字，公开发表，以便让更多的人受益。

龙小兵先生就是忠实的实践者和受益者，也是这一理念的积极传播者，在他的不懈努力下，并通过许多实践者和受益者的支持和关心，《饮食有方 享

受健康》得以公开出版发行。

从马克思主义哲学的观点来看，人是由物质的人和精神的人组成的。身体是人的物质基础，精神是人的本质。精神活动离不开身体基础。人之一生，生命是有限的，精神追求是无限的。要追求无限的精神，必须以健康的身体作为基础。离开了健康，一切都无从谈起。难怪毛主席在湖南第一师范读书的时候就提出：“野蛮其体魄，文明其精神。”

一个人由受精卵发育成胎儿降生人世，再由婴儿长大成人，经历了许多考验和磨砺，本身就是一个奇迹。只要是正常人，肯定是健康的。之所以生病，主要是饮食、运动、环境等后天因素引起的，最根本的又在饮食和运动。

高血压、心脏病、糖尿病、癌症等慢性疾病，并不是人与生俱来的疾病，而是由长期不科学、不健康的生活方式积累引起的，是生活方式病。要防止和根治慢性疾病，别无他法，只有从改变生活方式开始。

我们的祖先为了生存，一天到晚几个、十几个小时捕鱼、狩猎、劳作，劳动量远远大于今天；而我们现在，多数是伏案工作，出门有车，上下楼有电梯，体力劳动和运动量远不及先辈，这导致我们体型减小，脑容量降低，身体素质下降。甚至连牙床都容不下牙齿，而长出所谓的“智齿”，智齿实质上是我们的牙床退化的结果。

在饮食方面，我们的祖先大量生食鱼类、肉类和坚果，喝纯天然的水；而我们现在吃熟食，吃高糖高碳食品，吃化学药品和味素、色素、香精等人造食品，喝人工饮料。

其实，人类在千百万年进化过程中，99%的时间是生食纯天然的高蛋白、高脂肪类食品 and 坚果类食品，我们的基因适应这些食品；而人类吃熟食，吃高糖高碳食品、药品和人造食品的时间很短，我们的基因还难以识别它们，往往把它们当异物对待，本能地排斥它们。

加热烹调破坏了我们身体所需的酶、维生素、蛋白质等营养物质；精制的高糖高碳食品只能提供空白热量，不能提供其他营养成分；人造食品、药品含有大量毒素，其实是毒品。因此，现代饮食阻碍了人与自然的正常交流，让我们既得不到所需营养，又摄入大量毒素。这就是我们患高血压、心脏病、糖尿

病、癌症等“现代病”、“富贵病”的根源。

为此，西木博士提倡人类回归旧石器时代的饮食，全面生食，吃“高蛋白、高脂肪、高营养、低糖、低碳”的露卡素有机食品，喝天然矿泉水，远离化学污染、远离电磁辐射等，这是很有道理的。

人和世界上万事万物一样，是自然进化的产物，是自然的一分子。唯一不同的是我们有意识，能认知世界。虽然人类看似很强大，实则很脆弱。我们不可能脱离自然、超越自然。只有尊重自然、顺应自然，才可能繁衍兴旺。如果我们过分违背自然规律，去追求所谓的“人类文明”，受到惩罚、甚至毁灭的必然是人类自己。无数事实已经或正在证明这一道理。

健康问题不是小事，它不仅关系到个人、家庭、家族的兴旺；更关系到国家、民族以及全人类的兴衰。我国是一个人口大国，占世界人口 20%。中国人的身体素质如何，直接影响世界人口的整体素质。我们现在已进入小康社会，基本解决了温饱问题。接下来，应更上一层楼，树立正确的健康观念、养成科学的生活方式，进一步增强体质、强壮民族，提高中华民族的整体素质，提高全人类的整体素质。

廖静农

2009 年 3 月



一、饮食与健康

合理饮食 保障健康

健康就是一种幸福，对我们自己、家人、同事和朋友都非常珍贵，但却经常被我们在不知不觉中忽略了。得知健康状况不佳时，你是否想过，毛病到底出在哪里？它真的就是在体检结果出来那瞬间产生的吗？还是在更早的时候就被不良的饮食习惯等悄悄地带进了你的身体呢？



珍惜健康，从现在开始管理好自己的饮食，管理好自己的健康吧！

健康管理在中国是一个全新的概念。但在西方国家，健康管理正在普及。随着人们生活水平的逐年提高，许多中国人已经开始用科学的眼光审视个人生命健康，尝试多种保健方式延年益寿，其中合理管控饮食，调理并保障身体健

康越来越受到人们的重视。

人体其实是一个“庞大”的化工厂，食物在人体内的化学反应比我们现代人所了解的化工厂的生产反应要复杂得多。因此我们必须像管理企业一样加强饮食管理，才能获得健康、快乐、幸福的人生。

保障健康的饮食管理管什么？简而言之，就是食物的搭配和宜忌。具体来说，就是哪类食物应当多吃，哪类食物应当不吃，哪类食物应当控制吃，要确保营养均衡，使身体内环境保持酸碱平衡和正常的能量代谢。坚决杜绝以主观意识来决定客观需要（食物品种和食量）。

世界卫生组织报道：健康长寿 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于饮食等生活方式。

大部分人对自已饮食生活方式中潜藏的危险因素浑然不觉。2005 年人类死亡人数中 78% 死于慢性非传染病，全球因慢性病夺去了 3500 万人的生命，其中心血管疾病导致的死亡占 30%，肠胃消化系统疾病占 30.77%，高血糖、高血压以及高血脂占 23.08%，吸烟和饮酒过量占 21.15%，结果表明，这实际上是饮食健康管理完全缺位的后果。有研究显示，改变不良的饮食习惯，加强饮食健康管理，只需 4 年，糖尿病发病率将下降 58%，冠心病发病率将下降 80%，癌症发病率将减少 1/3。

我们一定很诧异，健康状况并未因生活水平提高而改善。反之，许多人却由于错误的饮食习惯导致营养状况明显失衡，加上运动不足，使自己处于亚健康状态：10 多岁的小胖子，20 多岁的脂肪肝，30 多岁的心血管疾病，40 多岁体能、肺活量、内分泌、免疫力明显下降，应激功能显著衰退……而亚健康带来的直接后果就是工作效率低下、创造劳动价值减少。这既是个人的痛苦，也是企业的损失，更是社会的负担。

长期以来，我们习惯了“无病即健康”的思维模式，只要不生病，对反映自己身体健康状况的各种信息全然不予理睬，而当病魔袭来的时候，一切都已经晚了。因此，如何防患于未然，加强个人健康管理，保证自己的生命质量和生活质量，令人深思。

医学赋予保健的要求是防患于未然。《黄帝内经》上讲“上工不治已病治

未病”，一代枭雄曹操讲的“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”也是这个意思。健康管理对于工作繁重的企业和机关管理者很重要，同样，也适用于普通百姓。

在人们的日常生活中，饮食至关重要，一日三餐，荤素不论，却是一餐不吃饿得慌。食物既是保障健康的物质基础，又是引发健康问题的潜在祸首。因此，通过调控饮食，实现趋利避害，才能达到促进健康的目的。我把这个思路简称为饮食健康管理，希望引起朋友们的高度关注。生理学知识告诉我们，摄入身体的各种食物（碳水化合物、蛋白质、脂肪）在体内各种酶、酸性或碱性物质的作用下，都要进行复杂的化学反应。各种食物对人体提供一系列营养素的同时，也会产生一些对人体有毒副作用的代谢产物，亦即我们平常说的毒素。由于每一个人的体质的差异性，毒素对每个人产生的伤害也不同。所以，长期坚持良好的、科学的饮食方式，保证每天平衡的、多样化的膳食，从源头注意饮食健康管理，才能吃出健康，才能延年益寿。原则上要做到“吃得多吃得少就必须运动，不运动就要少吃”。

2007年9月，一次例行的体检显示，自己身体的相关健康指标下降。对于已45岁体重78千克，身高中等、体型偏胖的我，意识到身体状况开始走下坡路。为此，我开始反思自己对身体健康的态度：长期以来，由于科学饮食知识的缺乏，再加上享受美味的“理论”，即认为这也不能吃，那也不能吃，人生少了许多趣味，活80岁还不如活60岁。这是一种谬误思想，一个人能健康活80岁或100岁，生命岂不是更加美妙！感谢静农同志送我他编纂的“西木博士健康管理文章选编”，让我从中领悟了饮食健康管理的理念。2007年10月开始，我按此理念，每天坚持科学地调整饮食结构：坚决不吃糖、不吃或少吃淀粉类的食品（因为糖和淀粉在人体内消化吸收后很容易转化成储存能量的脂肪，使人变胖），其他则按正常的饮食习惯进行。刚开始调整饮食结构时，最大的障碍是调整容易坚持难，美食诱惑是难关。但是在健康科学知识和合理饮食理念的支撑下，我坚持下来，一段时间后取得了显著效果，自然减肥14千克，各项生理指标恢复正常，精力充沛。一些熟悉我的朋友、同事传阅了“西木博士健康管理文章选编”后，很受启发，纷纷索要。

我的体会是，无论您是政府公务员，还是企业管理者或者是公司员工，不管你是胖还是瘦，都需要一种全新的健康管理理念。一般说来，人们都知道锻炼对身体健康有好处，但大多数人生活无规律，坚持锻炼很难做到。大家也知道要有好的心情，但事实上许多人特别是工作繁忙的白领阶层，不可能天天有好心情。在迎来送往的接待中，说不应酬也不可能。但在现实生活中，特别是在酒席上吃什么、不吃什么、少吃什么，完全可以由自己来掌控。正如美国医生罗斯说：“如果我们吃得不当，没有医生帮我们；如果饮食恰当，我们就不需要医生。”

中国古语说“民以食为天”，吃是人与生俱来的功能，也是生活的一门艺术。古希腊最伟大的医生希波克拉底说：“食物是最好的药。”但食物又是一把双刃剑，这体现在它既供给营养，又产生毒素上；还体现在有些美味可能是损毁你健康的杀手，有些并不可口的食物，却是有益健康的良药。因此注意合理饮食的人，可以吃出健康，为生命充电和加分，反之，则容易吃出多种疾病。人一旦进了医院，只能听医生的了，这是非常痛心的事，因为大部分病人越治问题越多。

据统计，中国有 13 亿人口，但是只有 200 多万医生，占全国人口的比例大约是 1.5%。按照现在的这种比例和服务模式，单纯靠医院或保险公司或政府，都不可能让百姓得到完善的、让人满意的健康医疗服务。因此，只有自己照顾好自己，加强饮食健康管理，才能使自己更好地拥有健康，拥有健康才会有快乐，自己的生活才会更精彩。

(龙小兵)

保健、减肥专家西木博士在“生食革命——烹调与健康”一文中，列举了烹调破坏营养、产生毒素、削弱免疫、增加代谢负担、破坏原味、浪费时间、浪费燃料、浪费调料的八大坏处，而生食则在避免这八大坏处的同时，还可带

来排毒、通便、美容等七大奇迹，读后深受启发。

自然界是一个对立统一的整体，生命赖以支撑的基础便是生命的多样性。在生态系统内，各种生命既相互矛盾、相互斗争，又相互交流、相互依存，从而达到和谐统一。打破平衡，就会带来灾害，就需要重新调整，取得新的平衡。

人是自然界的一分子，人的生命过程，也是一个与自然界既斗争、又依存，从而达到平衡的过程。



例如，人通过呼吸获取氧气，但空气中除了氧气，还有二氧化碳、氮气、二氧化硫、一氧化碳等多种气体，还漂浮着微生物，如细菌、病毒等。漂浮物中还有灰尘、水分等。我们在呼吸过程中，既要获取氧气，又要排除其他气体的影响，抗拒细菌、病毒、灰尘等的侵害。这是一个既斗争又依存的过程。如果人为地改变空气的成分，就会对身体带来伤害。比如，让一个健康人长期呼吸纯氧或呼吸净化了的空气，会使肺活量下降、肺功能降低；而呼吸污染比较严重的空气，也会使身体受损。人类在长期的进化过程中，最适应、最需要的

是没有受到污染的、纯天然的空气。

人通过进食、喝水来获取营养和水分，通过大、小便来排泄食物残渣和废物。跟呼吸空气一样，人体最需要的也是纯天然的食物和水。人类在 500 多万年的进化过程中，有 99% 以上的时间是直接食用天然食物，是生食。人体已经把对生食的适应写进了自己的遗传基因密码，因此身体最适应的也是生食，是没有通过加工的纯天然食品。直到 1 万年前进入新石器时代后，有了农业技术，开始生产粮食和乳制品，才有了烹调，才逐渐开始熟食。熟食虽然使人类的味觉得到充分满足，但实际上却给我们的身体带来了很大的伤害。因为食物通过加热烹调以后，破坏了其天然成分，杀死了多数的活性物质，增加食盐、味精等人工调料，人为地截断了人与自然界的自然交流，破坏了人与自然的平衡，从而导致人自身的失衡。

西木博士具体列举了烹调的七大害处：

1. 蛋白质被改变和损失达 10%~70%，尤其是谷氨酸、赖氨酸、甲硫氨酸的损失更大。
2. 脂肪被氧化，产生自由基、丙烯酰胺、丙醛等致癌物质。
3. 维生素被分解流失。在煮菜过程中，维生素 C 损失 50%~70%；在油炸中，维生素 E 损失 50%。
4. 矿物质被“无机化”。因为加热水解，有机物分解之后与矿物质分离，导致吸收率下降。
5. 抗氧化剂被破坏，如类胡萝卜素、生物类黄酮等减少。
6. 酶类、菌类、胶体等活性物质遭到破坏：20℃时胶体被破坏；60℃时所有酶被破坏；70℃时大部分菌类被破坏。
7. 钾钠平衡被打破。身体的钾和钠比例是 10:1，这也是天然食品中钾钠的比例，但在烹调加盐以后，钾钠比例成了 1:10，导致身体的钾钠失衡。钾是在细胞里面起作用，钠是在细胞外面起作用，共同保持体内电解质平衡。钠过多会阻碍酶的吸收以及形成水肿。

他说，生食如青草，熟食如干草。食青草的马可活 50 年，吃干草的马只能活 20 年。有研究表明，1 万年以前，人类大量地生食动物、蛋类、野菜、野

果等，那时，他们的肌肉发达，骨骼健壮，头颅宽大，不肥胖，无糖尿病、心脏病、癌症等慢性病，他们的身体比我们大 30%、大脑容积大 11%。

中华民族历来追求“食不厌精，脍不厌细”，烹调技术无与伦比。过度烹调使得我们熟食量过重，生食量过少，淀粉糖类太多，肉食太少，导致我们的身体明显不如习惯于生食的民族，甚至被称为“东亚病夫”，我们不得不认真反省。

人类男性的平均身高，中国男性不到 1.7 米，欧美男性为 1.75 米，日耳曼男性为 1.8 米。人的身高决定于营养、运动和睡眠。人在 12 岁之前生长发育主要靠生长激素，而生食使人体易于摄取合成生长激素的物质；在 12~25 岁间生长发育则主要靠性激素，而肉食富含合成性激素的物质。

中国人呼吸道的发病率是西方人的 2 倍，超过一半的人患胃病或肝病，胃病、乙型病毒性肝炎和肝癌的发病率是西方人的 2~4 倍。几百万年以来，我们的身体习惯了生食，而把熟食视为“入侵者”。每次进食，身体都会增加白细胞来对付“入侵者”，从而使免疫系统疲于奔命，免疫力下降。

在西藏参观时，我们可以看到，西方 60~70 岁的老人，穿着短衣短裤，骑着自行车满街跑；年轻人则背着背包、帐篷到珠峰脚下、羊湖边上野营。而我们自己前去参观的人，则多数乘坐汽车，穿着厚衣服，有的连下车照相都困难。我们不得不承认，在身体素质上，我们确实存在差距。

我们都知道，人生病发热时尽量不要超过 40℃，否则有生命危险。这主要是高热会杀死我们身体中的酶、激素等活性物质，使身体失去活性，生命活动受阻。也没有人把苹果、梨子等水果煮熟来吃，因为水果煮熟了就几乎成了垃圾。

西木博士还阐述了生食能带来的七大奇迹：

1. 生食排毒、通便、美容。
2. 生食富含消化酶、代谢营养素和膳食纤维，使排便次数增加 1 倍，28 天改善皮肤。
3. 生食燃脂、减肥、降压，6 周见效。
4. 生食减轻代谢障碍，可预防并治疗糖尿病、心脑血管和癌症，生食 4 个

月，糖化血红蛋白可以趋于正常。

5. 生食增强免疫力、御寒力，减少感冒，延长寿命。

6. 生食增加大脑容积，提高思维清晰度。人类先祖生食，大脑容积比现代人 11%。

7. 生食培育野性，提高竞争力。

总之，熟食可导致氧化，生食抗氧化；熟食可致中毒，生吃可以排毒；熟食可以损生，生食可以养生。长寿国日本和长寿之乡——广西巴马，都喜欢生吃或很少烹调。

当然，我们也担心生食的安全。一是担心重金属、农药、致癌物等化学物质的伤害；二是担心病毒、细菌、寄生虫等微生物致病。但是，化学品经过加热后一般不能被破坏，而且可能产生新的有害化合物。而微生物本身并不可怕，它们绝大多数对人体是有益的，能与人类平衡共处。事实上，每个人本身都携带着无数细菌、病毒等微生物，如每个正常人肺部都带有结核分枝杆菌，但正常人并不会得肺结核。最容易得肺结核的是那些缺乏营养和运动，不经常晒太阳的人。从消化系统看，人类胃酸的 pH 值接近 1，属于强酸，杀伤力极强，和食物一起进入胃里的有害微生物很容易被杀死。

西木博士还具体介绍了生食的四种方法：第一种方法是直接生吃；第二种方法是浸泡；第三种方法是发芽；第四种方法是发酵。

鱼类、海鲜、海藻、肉类、内脏、蛋类、坚果种子、蔬菜、水果、菌类等 10 大类低碳水化合物、高营养的食品（露卡素绿灯食品）可以生吃。坚果种子、豆芽浸泡后可以生吃。黄豆不能生吃，发成豆芽再浸泡后，可以生吃。也可将黄豆发酵制成纳豆吃。

不能生吃的东西是含碳水化合物多、能使血糖指数升高的食物，包括粮食和薯类，如土豆。因为粮食中含有植物凝集素、阻酶剂、植酸盐和糖苷等“反营养素”。

凝集素是一种生物杀虫剂，可以保护粮食免受虫害，但进入人体可以产生溶血作用，破坏红细胞；产生胰岛素抵抗症，破坏胰岛素作用。

阻酶剂是防止分解的物质，使粮食在自然状态下不容易腐败变质，但也使