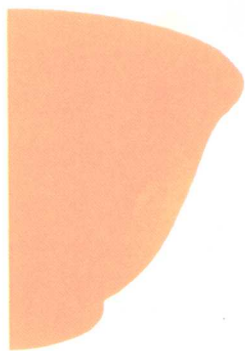




营养人生



Ying Yang Ren Sheng

张培光 演讲 敬民 整理

珠海出版社

R151-4P

1

营养人生



强健的体魄、敏捷的身手、充沛的精力、演讲时的神采飞扬和翩翩风度……他用自身的奇迹证明了他营养学所取得的成就。



与友人参加马拉松



与座驾在澳门



与母亲、妻子、三个孩子一起旅游

前 言

现在人们越来越重视自身的健康，也了解维生素对身体的好处，健身俱乐部十分普及，世界上有一定规模的营养保健食品公司都在生产销售维生素、矿物质、蛋白质粉、鱼油、大蒜素、银杏等，各式各样的营养保健品充斥市场。但真正理解保健、营养的人并不多。

现代医学给人们灌输了一个错误的观念，就是一旦上了年纪，就免不了疾病缠身，比如：心脏病、胃肠消化不良、肝病、肾病、关节炎等等，其实这一切多是由不良的饮食习惯引起的。

本书用现代营养学的观念理解健康，透析各种疾病的成因，注重普及性和实用性，相信会给追求健康快乐生活的你建立正确的健康观念提供一个很好的平台。它会替你打开一个天窗，为你的生命视野展示新的风景。



目

录



第一章 认识健康

第一节	健康的十个状态	3
第二节	健康的四大支柱	6
第三节	健康与营养素	14



第二章 营养素(上)

第一节	蛋白质	31
第二节	碳水化合物	44
第三节	脂肪	48
第四节	矿物质	55
第五节	纤维素	63

第三章 营养素(下)

第一节	维生素 B 族	70
第二节	维生素 C	84

• 2 • *Yingyang Rensheng*

第三节	维生素 A	90
第四节	维生素 E	95
第五节	维生素 D	100
第六节	维生素 P	102

第四章 营养学中的常识

第一节	热能平衡与血糖不稳定	105
第二节	压力	109
第三节	自由基	112
第四节	酶	119
第五节	肥胖	123
第六节	垃圾食品的危害	127

第五章 常见疾病与营养素

第一节	疾病营养调理的原则	137
第二节	心血管疾病	143
第三节	其他各类疾病	151
第四节	几种简易判断健康状态的方法	158
第五节	几种保健食品	162



第一章

认识健康



第一节 健康的十个状态



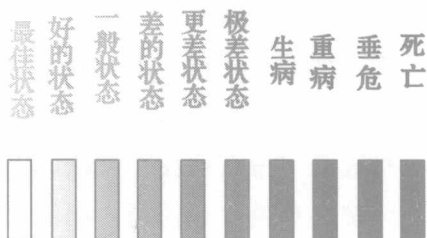
健康很重要，没有健康就没有一切，但每一个人对健康的看法都是不一样。人对健康的看法不一样，平时的生活方式也就不一样，所以我们首先要搞清楚什么是健康？没有病就是健康吗？有的人没什么病，到医院检查也没有问题，但他总是提不起精神来，这种情况很多人都有。这种人算不算健康呢？在医生眼里，健康或者不健康取决于你的检查报告。如果检查报告中你身体的指标在某个范围之内，说明你就是健康的，否则就是有病的。



但从营养学观点来看，健康分三种情况：第一种是100%健康的人，这类人看上去像太阳似的永远有用不完的劲，睡觉睡得好，吃东西吃得香，每天心情都很愉快。这种人多不多？并不多。第二种人是医生已证实有病的，比如得了癌症、糖尿病、心血管病、神经衰弱或者伤风感冒了的人，这种人多不多？也不多。第三种的人就是营养学称为亚健康的人，这类人到医院查不出什么问题，所有检查报告的指标都是正常的，但就是经常无精打采，每

天工作都感到很辛苦，一个星期里有三四天睡不着觉。这是否算是健康呢？我们可以把健康分为十个状态，并且通过下面的图更直观地区分以上三种情况：

健康的十个状态



亚健康就是第四到第六状态的人，现代社会中亚健康的人是非常多的。

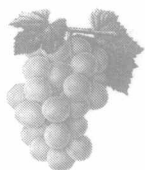
我从小就体弱多病，八岁那年还患上了恶性鼻窦炎，整天流鼻涕、发烧、头痛，看了很多医生都没用。到了十三岁那年，医生对我妈妈讲，女口果你希望治好你儿子的病，可以动一个手术，将鼻子里的鼻窦打穿，然后灌药水进去把它洗干净。我接受了这个手术。手术很成功，经过一段时间的治疗，鼻窦炎终于治好了。我和妈妈都非常开心。但后来我发现手术后产生了一个很可怕的后遗症——鼻敏感。只要有一点点的灰尘进入鼻内，我就会打喷嚏，每天早上一起来就要打几十个喷嚏，所以我





的口袋里总是装着鼻敏感药。鼻敏感药吃得太多，造成了我的神经系统以及肠胃功能失调，我经常失眠并且拉肚子，身体非常瘦弱。

幸好我在 27 岁那一年接触到了营养学，并且开始尝试用营养素调理身体。由于我身体的底子太差，刚开始，效果不是很明显。后来我将营养素的量加大，并且持之以恒地服用，经过半年多的调理，鼻敏感的毛病竟然奇迹般地好了。从此以后，我对营养学产生了浓厚的兴趣，并希望通过自己的学习和经验，帮助更多亚健康 and 患病的人通过营养调理重返健康之路。现在我每年都参加香港、澳门、夏威夷举办的马拉松赛，每年的成绩都有提高，我也带动我的学生跟我一起参与。



如果我们的身体状况是处于生病或重病，要恢复到最佳状态或好的状态是很不容易的。加上现在人们的生活节奏不断加快，工作量不断加大，劳累过度的人随处可见，想要恢复到健康状态就更加难了。一个好的健康状态不是一两个月可以得到的，需要有足够的耐心和时间慢慢调养。如果我们拥有基本的营养知识，就可以在日常生活进行自我调理。

第二节 健康的四大支柱

许多人为追求财富或地位每天忙忙碌碌，忽视了自己的健康。实际上，追求健康是一件十分简单的事情，首先需要你有一个正确的健康观念，再将健康观念融入生活的细节之中，持之以恒，你就可以得到健康。有的人知道健康很重要，却想拥有了财富或地位以后再去保养身体，这种观念是不可取的。须知，健康是人生快乐的最大源泉，健康更胜于金钱和地位。

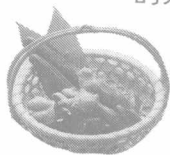


有什么方法可以达到健康的目标呢？健康好比一个桌面，需要有四条支柱来支撑，并且四条支柱要平衡，缺一不可。



一、充足的睡眠

我们的身体就像一个工厂，白天机器要工作，晚上要对机器维修，以保证第二天工作。如果晚上没有睡好觉，身体细胞没有得到修复，当第二天工作的时候，细胞就会疲劳，人体出现种种不适。有的人认为如果晚上没睡好，白天可以多睡几个小时



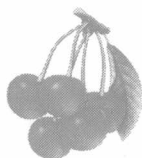


补上，这种说法是很不科学的。因为人体吸收营养最好的时段是在晚上，错过这段时间，再多睡眠也不能完全补回来。

通常观察一个人的皮肤可以知道他的睡眠状况。如果一个人皮肤粗糙，脸色灰暗，还有黑眼圈，那说明他的睡眠质量不好。女士们可能都有这样的经验：如果晚上睡不好，在化妆的时候，粉底是很难拍上去的。即使拍上去，也不会与皮肤揉合在一起，达不到应有的效果。



那么我们睡多长时间才算好呢？一般在 6~8 小时比较合适。睡眠时间的长短通常跟年龄成反比。刚出生的小孩子睡眠的时间通常要比老年人长得多，这是因为人在婴儿时期主要以长身体为主，有很多新细胞产生：需要修补的细胞数量远远大于消耗的细胞，而老年人死亡的细胞则多于需修补的细胞。此外，同年龄同性格的人，睡眠时间也有差异。有的人一天睡 6 小时已经足够了，而有的人则要睡 9 个小时才能恢复精神。一般来说，白天消耗得越多，晚上修补的时间就要越长。如果你发现睡 7 个小时精力就很充沛了，那你就不需要睡 8 个小时。



二、适量的运动

运动并不能使身体产生营养，而且会消耗体内的蛋白质、维生素等，那为什么还要运动呢？因为运动能带动身体吸收营养。当运动的时候，心脏的跳动加快，带动血液流动的速度加快，血液为身体各处带去更多的养料和氧，也带走更多的废物，促进了细胞的新陈代谢。

我们都知道喜欢打拳的人手会特别结实，因为当手打在物体上时，身体就会发出信号，认为这个地方特别需要钙和蛋白质，才经得起外面的碰撞，此时营养就会用在手上，使手的肌肉和骨头变得很结实。骨折的人需要补钙，但如果吃进大量的钙后躺在床上不动，钙是不能很好吸收的。这时候需要一些外力帮助运动以达到吸收钙的作用。女性做美容，按摩面部皮肤时，营养就会用在面部皮肤上，达到美容的效果。在营养充足的前提下，“身体活动哪里，营养素就会用到哪里”。我们要记住这一原理。

如果身体摄取的营养不充足：稍微大一点的运动量就会损伤我们的身体。如果一个人身体不是十分健康，摄取的营养不充分，那么他在较长时间的运动后，就会非常疲劳，很难恢复。这种情况对内脏器官的损伤是非常大的。





(一) 有氧运动

有氧运动包括骑车、慢跑、游泳、散步等。运动时间要在 20 分钟以上，最好是 40 分钟。因为当运动时间在 5 分钟的时候，消耗的只是体内的糖原，再过 5 分钟消耗的是蛋白质，再过 5 分钟体内的脂肪才开始消耗，所以当人体运动一段时间后，脂肪才会开始消耗，时间越长，消耗得越多。



有氧运动有助于加强心肺功能和血液循环系统。人体老化主要是有氧运动过少。人每分每秒都在活动的是心脏，心脏平时的跳动次数是 80 次，而做有氧运动时，心脏的跳动达 120 次，这时候吸收的营养就用在心脏里。心脏的跳动变快了，血管里血的流动随之加速，营养就会运用到心血管处，使心血管保持健康。因此，常做有氧运动有助于力口强心肺功能和血液循环系统。例如：心血管病人应在营养充足的情况下，做轻微运动，如散步，它能使心脏的跳动加快，血液流量加大，血管的压力也随之增加，此时营养就会运送到心肌和血管上。



随着生活节奏的加快，大部分人都忙于工作和应酬，没时间做运动，其实运动是可以融入生活中去的。如坐电梯可改为走路或者跑步上楼。上班要坐五站路的公交车，可以走两站路，再坐三站路的公交车等等。只要我们用心，就会发现生活中有很多轻松有效的运动方法。但是我们要尽可能地远

离空气污染严重的场所做运动。

(二) 无氧运动

无氧运动是使用爆发性力量的运动，如短跑、举重等，能调节和锻炼肌肉。强健的肌肉有助于抵御衰老。如果缺乏这方面锻炼，身体就很容易受到扭伤等伤害。

(三) 日常生活中常被忽略的伸展运动

伸展运动可增加身体的柔韧度和灵活度。跳舞是一种很好的伸展运动，但我们要注意跳舞的场所，在乌烟瘴气的舞厅跳舞不但不会带给我们健康，反而还会伤害到我们的身体。在室外，如公园，跳舞则很好。

有些健身房、医院有一种仪器，能够测出身体的柔软度。在没有仪器的情况下，也可以用以下简单的方法测出你身体的柔软度。

测量上身的柔软度：伸出右手，从右肩上方往后背弯下去，左手也从左腰部往后向上弯。如果两手很容易地握在一起，说明柔软度好，大约相当于20岁。如果两手的手指仅仅只能触摸到，柔软度相当于30岁。如果根本就触摸不到，那柔软度就相当于40岁或50岁。

下身柔软度的测量：与肩同宽伸直双腿后，如果手指可以接触到地面，说明身体下肢的柔软度约40岁。如果手握成拳头能接触地面，柔软度是30

