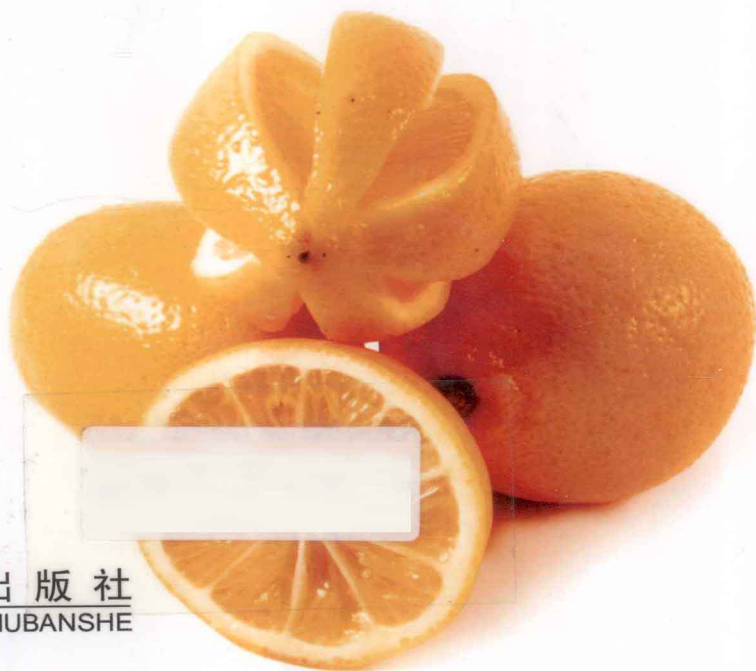


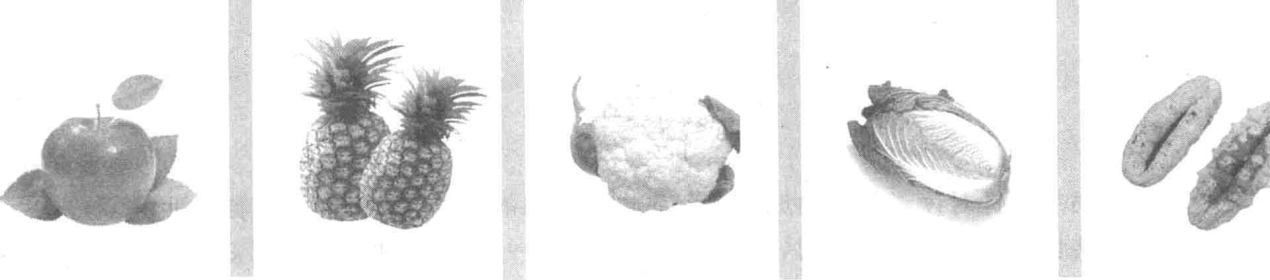
吃 喝 之 中 求 健 康

CHI HE ZHI ZHONG QIU JIAN KANG

主 编 邱小文 谢英彪



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



吃喝之中求健康

主 编

邱小文 谢英彪

副主编

王钦先 郑锦锋

编著者

彭佳明 史兰君 卢 岗 夏 天
陈大江 周明飞 徐贞勇 徐 蕾

金 盾 出 版 社



内容提要

本书主要针对读者关心的近 200 个在吃喝方面的热点、盲点、疑点、难点问题及一些饮食方面的陈规陋习,分为十八个章节逐一进行了通俗易懂、深入浅出的深度剖析,并提出了健康忠告,介绍了科学饮食方法,同时对一些错误观点进行了纠正。目的是引导人们走出饮食误区,树立正确的饮食营养理念,让群众做自己的营养保健医师,在吃喝之中求得健康。

图书在版编目(CIP)数据

吃喝之中求健康/邱小文,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.1
ISBN 978-7-5082-7739-4

I. ①吃… II. ①邱…②谢… III. ①饮食卫生—普及读物 IV. ①
R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152749 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:19 字数:300 千字

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:42.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

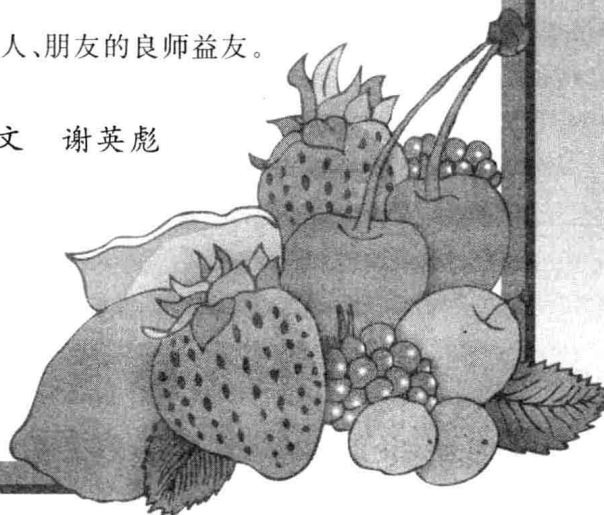
“民以食为天”，人的生存、工作和学习都依赖食物提供营养。所以说合理营养、平衡膳食是人类维护健康的物质基础。法国一位专家说过：“一个民族的命运要看他们吃的是什么是和怎么吃。”我国大众营养观念正在由“温饱型”向“健康型”实现跨越性过渡。饮食营养问题已经摆上人们的议事日程。然而，不合理的膳食结构和方式、种种膳食误区及层出不穷的食品安全事件，正严重困扰和威胁着人们的健康和生命。据调查，我国的“营养盲”多于文盲，营养知识的公众知晓率很低，营养教育严重滞后，对于吃什么，不吃什么，怎么吃，存在许多的盲点和误区，以致营养失调性疾病、“富贵病”不断增多。我国有 78% 的疾病都与吃喝不当有关。

前段时期，许多不是医生的人在行医，不懂营养的人在谈营养，不懂行的人在编辑养生书籍，出现了以偏概全，以讹传讹，以假乱真，甚至是黑白颠倒的倾向。俗语说“歪嘴的和尚念不好经”，他们只能误导和毒害民众。真正的医学专家、营养专家应该站出来立形象，树威信，正视听，搞好医学科学、营养普及和养生宣传工作。为此，我们组织了相关的专家编写了《吃喝之中求健康》一书。针对群众最关心的近 200 个在吃喝方面的热点、盲点、疑点、难点问题及一些陈规陋习，分为 18 个章节逐一进行了通俗易懂、深入浅出的深度剖析，提出了作者自己的主张和健康忠告，并对一些错误观点进行了纠正。目的是引导大众走出种种困惑和误区，改变模糊认识，树立正确的营养观念和饮食方式，让群众做自己的营养师和保健医生，在看似平常的吃吃喝喝之中求得健康。

本书在撰写过程中参阅引用了一些报道和近代科研成果，在此谨向作者致以衷心的感谢！

愿《吃喝之中求健康》一书，成为您和家人、朋友的良师益友。

邱小文 谢英彪





一、民以食为天,食以平衡为先

(一)从民间的口头语说起	(1)
(二)七大营养素,一个也不能少	(2)
(三)膳食纤维是“第七大营养素”	(5)
(四)“酸性食物有害健康”是误导	(7)
(五)平衡膳食的口诀	(8)
(六)平衡膳食的“黄金分割律”	(9)
(七)你的饮食是否合理	(11)
(八)平衡膳食的基本标准	(11)
(九)平衡膳食宝塔的应用	(13)
(十)中国菜的营养缺陷	(14)
(十一)“洋快餐”不宜经常吃	(15)
(十二)贵的食物未必是最好的食物	(16)
(十三)全球十大“垃圾食品”	(17)
(十四)素食的功过	(17)
(十五)地中海饮食值得借鉴	(19)
(十六)参照“食物血糖生成指数”来选食	(20)
(十七)劝君常吃黑色食品	(21)
(十八)保健食品与绿色食品	(22)

二、水是生命的摇篮

(一)水乃生命之源	(24)
-----------------	------



- (二)不要等到口渴再喝水 (24)
- (三)睡前和起床各饮1杯水 (26)
- (四)最好的水是白开水和淡茶 (27)
- (五)饮水陋习莫小视 (28)
- (六)需要多喝水和限量喝水的人 (29)

三、合理选择饮料

- (一)五花八门的饮料如何选 (32)
- (二)汽水可乐类饮料不宜多喝 (33)
- (三)饮料不能代替白开水 (34)
- (四)果汁不能代替水果 (35)
- (五)教您科学饮茶 (36)
- (六)茶的防癌抗癌作用 (38)
- (七)喝茶可减肥降脂 (40)
- (八)夏日凉茶不宜随便喝 (41)
- (九)冷饮不能吃过头 (42)
- (十)饮用咖啡七不宜 (43)

四、“五谷为养”好处多

- (一)谷类是能量的主要来源 (45)
- (二)粗细粮混吃应二八开 (46)
- (三)玉米是杂粮中的佼佼者 (47)
- (四)减肥不吃主食不科学 (48)
- (五)方便面不能代替正餐 (50)

五、多吃蔬菜保平安

- (一)蔬菜是每天必吃的副食 (52)
- (二)蔬菜颜色营养密码 (52)
- (三)吃蔬菜的学问 (54)



(四)有些蔬菜生吃有好处	(55)
(五)菠菜在烹调前用沸水烫一下	(56)
(六)魔芋的神奇作用	(58)
(七)豆芽是个宝	(59)
(八)远离“毒果蔬”	(60)
(九)不宜吃辣的人	(63)
(十)薯类食物不可少	(64)

六、五果为助益健康

(一)天天吃水果,老头变小伙	(66)
(二)吃水果的最佳时间	(67)
(三)当心胃柿石症	(67)
(四)水果蔬菜不能相互替代	(68)
(五)冬令进补话干果	(69)
(六)从“一个荔枝三把火”说起	(71)
(七)台湾热带水果的“果性”	(72)

七、终身不要断奶

(一)一袋奶强壮了整个民族	(74)
(二)反驳“牛奶有害论”	(74)
(三)牛奶应“吃”不应大口喝	(76)
(四)中国人每天应喝多少奶	(76)
(五)酸奶的营养价值与禁忌	(77)
(六)牛奶为啥让人爱恨交加	(79)
(七)哪些人不宜吃奶类和奶制品	(80)
(八)喝牛奶的种种误区	(81)

八、金豆银豆不如大豆

(一)大豆是“绿色乳牛”	(83)
--------------------	------



- (二)分清名目繁多的豆制品 (84)
- (三)“豆腐西施”的故事 (88)
- (四)豆浆是大众优质蛋白饮品 (88)
- (五)豆浆好还是牛奶好 (89)
- (六)都是臭豆腐惹得祸 (90)

九、人类离不开水产品

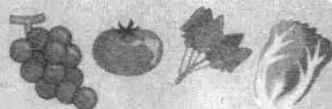
- (一)从“卧冰求鱼”的故事说起 (92)
- (二)水产动物是个宝 (94)
- (三)每周吃两次海鱼 (95)
- (四)不宜多吃鱼的人 (95)
- (五)海鲜味美,安全食为先 (96)
- (六)海藻类食物不可少 (97)

十、“五畜为益”餐桌上不可少

- (一)畜禽肉是优质蛋白质的主要来源 (99)
- (二)胆固醇的功与过 (100)
- (三)肥肉不是禁品 (101)
- (四)营养“四条腿论”不适用于少年儿童 (102)
- (五)兔肉就是保健肉 (103)
- (六)既要喝汤更要吃肉 (104)
- (七)香肠火腿不宜多吃 (104)
- (八)不吃用沥青、松香熏毛的畜禽肉 (105)

十一、禽蛋是廉价补品

- (一)禽蛋知识知多少 (106)
- (二)吃鸡蛋的学问 (107)
- (三)吃鸡蛋有哪些误区 (109)
- (四)土鸡蛋与喂养鸡蛋哪个更好 (110)



(五)慎食皮蛋	(111)
(六)勿吃“毛鸡蛋”	(112)

十二、向食用油要健康

(一)脂类知识知多少	(114)
(二)五花八门的烹调油	(115)
(三)科学吃油七要点	(117)
(四)高脂食物可诱发乳腺癌	(120)
(五)反式脂肪酸每人每天勿超 2 克	(121)
(六)煎炸食品不宜多吃	(122)
(七)勿常吃“老油”炸的油条	(124)
(八)变质油及变质食品含致癌物质	(124)
(九)杜绝“地沟油”	(125)

十三、膳食清淡少盐可防病

(一)减少钠盐食用量	(127)
(二)改善饮食中的钾钠比	(128)
(三)限盐小窍门	(130)
(四)腌菜不能多吃	(131)
(五)高盐饮食可导致多种疾病	(134)
(六)糖对人体的利与弊	(135)

十四、管住嘴,迈开腿,保持健康体重

(一)“两组猴子”与“打狼保鹿”的故事	(137)
(二)吃动并重好处多	(137)
(三)成年人吃多少为食不过量	(140)
(四)散步健身简便易行	(140)
(五)跑步锻炼强身健体	(141)
(六)有氧运动一三五七	(143)



(七)健康体重的判断标准	(144)
--------------------	-------

十五、合理分配三餐,零食应适当

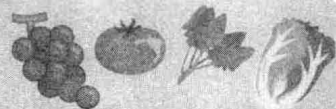
(一)吃好三餐平平安安	(146)
(二)早餐要吃好	(147)
(三)白领的午餐莫凑合	(148)
(四)健康晚餐八要素	(149)
(五)狼吞虎咽要不得	(151)
(六)学生迎考怎么吃	(152)
(七)零食也能吃出健康	(154)
(八)分餐制是安全健康的用餐方式	(155)

十六、饮酒应限量

(一)酒的分类与成分	(157)
(二)嗜酒把肝脏害苦了	(159)
(三)过量饮酒危害几多	(161)
(四)饮酒勿忘禁忌	(173)
(五)酒精中毒与醉酒	(178)
(六)慢性酒精中毒的自我判断	(180)
(七)谈谈饮酒警戒线	(181)
(八)解酒误区	(182)
(九)每天一杯葡萄酒有益健康	(184)

十七、食以安全为先

(一)别让“当家菜”成为健康杀手	(187)
(二)忌食含致癌物的“天然食物”	(189)
(三)“火鸡 X 病”的元凶	(191)
(四)避免食用有毒食物	(192)
(五)不吃街头食品	(194)



(六)常吃烧烤食品潜伏致癌危险	(195)
(七)比利时食品污染事件提醒人们认识二噁英	(198)
(八)亚硝酸盐的六大“潜藏地”	(199)
(九)上色食品不能吃	(202)
(十)食品添加剂的功过是非	(205)
(十一)非法食品添加剂可能含致癌物	(207)
(十二)“瘦肉精”十年仍未被根除	(212)
(十三)吃膨化食品要多长一个心眼	(213)
(十四)转基因食品的安全风波	(214)
(十五)当心味精、鸡精的不良反应	(216)

十八、吃能养生,还可辅助治病

(一)能吃的“美容化妆品”	(218)
(二)生发乌发吃什么	(223)
(三)吃出苗条身材	(224)
(四)会吃者更聪明	(227)
(五)增强免疫力的食物	(232)
(六)对抗疲劳的合理膳食	(235)
(七)排毒必吃的食物	(238)
(八)防癌抗癌食物	(241)
(九)抗辐射食物	(246)
(十)补铁食物的选择	(248)
(十一)补锌最宜选用的食物	(249)
(十二)食物补铜的方法	(249)
(十三)怎样通过饮食补碘	(250)
(十四)缺乏维生素 A 吃什么	(251)
(十五)维生素 D 的食物来源	(252)
(十六)补充维生素 E 的食物	(253)
(十七)维生素 K 的食物来源	(254)
(十八)缺乏维生素 B ₁ 吃什么	(255)
(十九)补充维生素 B ₂ 的食物	(255)



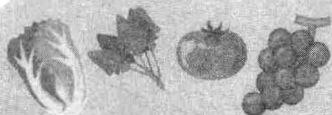
(二十)富含泛酸的食物	(256)
(二十一)补充烟酸吃什么	(256)
(二十二)维生素 B ₆ 的食物来源	(258)
(二十三)缺乏生物素吃什么	(258)
(二十四)补充叶酸吃什么	(259)
(二十五)维生素 B ₁₂ 的食物来源	(260)
(二十六)胆碱缺乏吃什么	(260)
(二十七)食物是补充维生素 C 的好方法	(261)
(二十八)糖尿病患者宜吃的食物	(262)
(二十九)餐桌上的调脂食物	(266)
(三十)辅助降血压的食物	(271)
(三十一)慢性低血压病的饮食原则	(277)
(三十二)抗贫血、升白细胞、升血小板的食物	(278)
(三十三)抗骨质疏松首选食物	(281)
(三十四)餐桌上的“伟哥”	(284)
(三十五)高尿酸血症和痛风的营养处方	(287)
(三十六)畏寒怕冷吃什么	(289)
(三十七)“青春痘”的饮食宜忌	(290)
(三十八)促进孩子增高的营养处方	(290)



一、民以食为天，食以平衡为先

(一)从民间的口头语说起

当今，民间流传着这样一句口头语：“吃不愁，穿不愁，就是血黏稠；学历不高，就是血压高；职务不高，就是血脂高；工资不高，就是血糖高；住房不大，就是肚皮大；成绩不突出，就是腰椎间盘突出。”这句口头语说明，吃喝不当引起的富贵病、营养失调性疾病已经向我们普通老百姓袭来。据调查，因营养失调引起的心脑血管疾病及恶性肿瘤已占有所有疾病死亡原因的前三位。冠心病、肥胖病、脂肪肝、糖尿病、血脂异常等疾病，已在大中城市成为突出的营养性问题。现在，心脑血管疾病已成为各大城市居民死亡的“第一杀手”，我国每年约死亡300万人，平均每小时死亡300人，每年经济损失约2000亿元。目前，我国已有9000万人正遭受糖尿病的困扰和折磨，糖尿病的患病率、致残率、病死率及对健康的危害程度已跃居非传染性疾病的第三位。我国脂肪肝的发病率为10%~15%，男女性别差异大，男性发病率约为女性的4倍。以往被视为中老年人发病率高的脂肪肝，已向20岁左右的年轻人袭来，甚至出现小学生患病的报道。脂肪肝发病一般以30多岁人群为多，发病率可高达20%~30%。现在，我国有2亿多人体重超重，1亿多人患有高脂血症，其中75%的患者没有明显临床症状，具有一定的隐蔽性，它是一种导致心脑血管疾病的“隐形杀手”。我国2004年公布的高血压病患者为1.6亿人，2007年调查公布已上升为2亿人，也就是说，目前我国每5个成年人中便有1名高血压病患者。而且，人们对高血压病的知晓率仅为30.2%，治疗率仅24.7%，控制率仅为6.1%。癌症是当今世界上严重威胁人类生命的疾病，为“三大死神”之一。全球每年新发生的癌症患者达700万人次，我国每年发病人数约160万。而且，全国癌症死亡率逐年增加，癌症在各种疾病死亡的位序，在城市已上升到第一位，在农村已上升到第二位。更令人担忧的是，癌症死亡年龄集中在生产能力最旺盛的年龄段中，在城市35~60岁人群死亡原因中，有1/3死于癌症。癌症的发生不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加，也给家庭、单位和个人带来巨大的经济损



失。据报道,全国因癌症早亡、失能造成的间接经济损失达1400多亿元。

以上富贵病的发病率与危害是多么的惊人。究其发病的原因主要是营养失调所导致,要想防止这些疾病的发生,“管住嘴”是根本的措施。人们在思考这样一个现实的问题:为什么现在钞票多了,生活好了,食物丰盛了,而很多慢性病、富贵病却反而多了?这是因为在崇尚文明和追求健康的当今社会,多数人的膳食很不科学,他们跟着潮流吃,跟着时髦吃,跟着社会吃,跟着感觉吃,跟着广告吃。对于“吃什么?吃多少?怎么吃?何时吃?”等问题却糊里糊涂,存在着种种误区。

我国民众营养观念正在由“温饱型”向“健康型”实现跨越性过渡。饮食营养已经摆上人们的议事日程。据调查,中国人的“营养盲”多于文盲,营养知识的公众知晓率很低,营养教育严重滞后。世界卫生组织通过大量的调查研究指出:“世界上因食成疾而吃死的人,比因饥饿而饿死的人多!”所以,在吃喝之中求健康,重视合理营养、平衡膳食关系到千家万户,关系到每个人的健康。

(二)七大营养素,一个也不能少

食是人的本性之一。我国古代先贤很早就注意到,营养对人体健康和防治疾病的重要作用。2000多年前的第一部医学巨著《黄帝内经·素问》所指出的“谷肉果菜,食养尽之”,就是指从食物中摄取营养素以壮体强身。利用食物中所含的营养素来维护健康和防治疾病,不但为历代医药学所肯定,而且也被现代科学所证实。

“营养”的本意是“谋求养生”的意思,具体地说,应当是“通过食物中的营养素来谋求养生”。我国营养学家对“营养”一词所作的解释是:“生物或使生物从外界吸取适量有益的物质以谋求养生,这种行为或作用称为‘营养’。”

人体为了维持正常生命活动和从事劳动、学习,必须每日不断地摄取食物和饮水,食物和饮水中含有各种人体必需的有机物和无机物,这种对身体有益的有机物和无机物称为营养素。所以,“民以食为天”中的“食”实际上指的是食物中的营养素。食物中所含营养素种类繁多,达40余种,按其化学性质可分为七大类:水、蛋白质、脂类、碳水化合物(糖类)、矿物质、维生素和膳食纤维。食物与营养是人类生存的基本条件,营养状态是影响国民素质的重要因素。

1. 营养素的功能 汽车行驶、电扇运转都需要能量,它是以汽油或电流为能源的。人体也一样,不仅在走路、跑步、打球或读书、写字等活动时需要能量,



即使在静卧或睡眠时体内进行一系列活动,如心脏跳动、肺的呼吸、胃肠的蠕动……也无一不需要能量,人体所需的能量来源于食物。食物中含有许多营养素,其中碳水化合物、脂肪和蛋白质在体内经过氧化后产生能量,供给人体的一切日常活动。因此,在营养素上又将碳水化合物、脂肪和蛋白质称之为生热营养素或热源质。

1克生热营养素在体内氧化所产生能量的数量称为热价或热卡。1克碳水化合物在体内氧化所产生的能量为16.74千焦;1克脂肪可产生37.66千焦;1克蛋白质可产生16.74千焦。这三种营养素在体内的代谢过程中可以相互转化,但却不能完全相互代替,在合理的膳食中应当有一个适当的比例分配。若膳食中碳水化合物的含量太高,脂肪含量太少,膳食体积会增大,但不耐饿。例如,一个成年人1次吃1千克红薯,当时觉得很饱,但过不了多久又会感到饿了。另外,碳水化合物过多,脂肪太少的膳食还会增加B族维生素消耗,并会影响脂溶性维生素的吸收,因为这些维生素的吸收需要以脂肪作为溶剂。但如果膳食中脂肪含量过多,碳水化合物太少,则易患冠心病、大肠癌、乳腺癌等“文明病”。蛋白质过少会影响生长发育及疾病的康复,过多则会增加肝、肾的代谢负担,而且也不经济。因此,应当有一个适宜的比例。根据我国人民的膳食习惯。碳水化合物、脂肪和蛋白质提供的能量,以分别占总能量的55%~65%、20%~25%和10%~15%为宜。

生长是指细胞的繁殖、增大及细胞间质的增加,表现为全身各部分、各器官、各组织的大小、长短及重量的增加;发育是指身体各系统、各器官、各组织功能的完善。生长主要是量的变化,发育主要是质的变化。生长发育除产生体格方面的生理变化以外,还包括神经系统及由此引起的心理素质的变化。影响生长发育的主要因素有遗传和营养、疾病、锻炼、生活水平、社会环境、气候因素等,其中营养因素占有十分重要的地位。水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等七大营养素,对生长发育均起着极其重要的作用。例如,构成人体组织的基本单位是细胞,细胞的主要成分是蛋白质。新的组织细胞的构成,细胞的繁殖、增大及细胞间质的增多,都离不开蛋白质。又如碳水化合物、脂肪等营养素,也都是构成组织细胞的重要成分和生长发育的重要物质基础。人的身高、体重及发育受膳食结构的影响很大,在1935~1980年间,日本儿童的生长发育水平来了个加速性提高。这是由于日本政府十分重视营养,从而使日本成为当今世界的经济强国和长寿之国,以致被世界众多学者概括为:“一顿营养午餐即振兴了日本民族。”我国儿童青少年的生长发育水平,也非常显著地发生着



变化。这也充分说明了营养因素对人身高、体重的增长起到了明显的促进作用。因此,不论是生长还是发育都少不了营养,营养既决定生长发育的潜在水平,又是影响生长发育最为重要的“建筑材料”。

2. 合理营养 合理营养是指膳食营养在满足机体需要方面能合乎要求。也就是说,膳食提供人体所需的营养素,种类齐全,数量充足,能保证机体各种生理活动的需要。符合合理营养要求的膳食一般称为平衡膳食,其基本要求是:

(1)膳食中的能量和各种营养素必须满足生理和活动的需要:即膳食中必须含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及微量元素、水和膳食纤维等人体必需的七大营养素,一个也不能少,而且要保持各营养素之间量的平衡,避免有的缺乏、有的过剩。因此食物应多样化,因为任何一种天然食物都不能提供人体所必需的一切营养素。所以多样化食物是保证膳食平衡的必要条件。美国科学家曾提出一个把握膳食结构的原则,他们称之为“十个网球原则”。很多人都打过网球,知道网球大概比我们拳头小一点。这 10 个网球就是每天主要摄入的食物量,那么如何分配呢?每人全天吃肉不超过 1 个网球大小的肉;相当于 2 个网球大小的主食(米、面、谷类等,200~250 克);要保证 3 个网球大小的水果,建议两顿饭之间吃一个水果(吃不同种类的水果);第四,不少于 4 个网球大小的蔬菜。这是一种健康饮食结构,易于记忆,也比较容易掌握。

(2)合理的饮食制度:进食多少应安排得当,可采取早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。

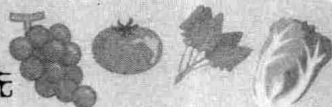
(3)适当的烹调方法:通过合理加工烹调,尽可能减少食物中各种营养素的损失,并提高其消化吸收率。

(4)改善食物的感官性状:使其多样化,促进食欲,满足饱腹感。

(5)食品必须卫生且无毒:食物本身清洁无毒害,不受污染,不含对人体有害物质,食之无害。

人类需要多种多样的食物,各种各样的食物各有其营养优势,除母乳之外,没有任何一种食物可替代其他的食物。因此食物无好坏之分。如何选择食物的种类和数量进行搭配膳食,在这里,量的概念十分重要,如肥肉,其主要营养成分是脂肪,还含有胆固醇,对于能量不足或能量需要较大的体力劳动者(如农民工、农民)来说是一种很好的提供能量的食物,但对能量过剩的人(如退休老人)来说是应该少吃的食物。

正因为人体必需的营养素有 40 多种,而各种营养素的需要量(多的每天需



要数百克，少的每日仅是几微克）又各不相同，并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各有不同，所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食，即从食物中获取足够种类和数量的营养成分，以满足人体的需要而又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。《中国居民平衡膳食宝塔》就是将谷类及薯类、动物性食物、果蔬类食物、豆类和坚果、纯能量食物五大类食物合理搭配，构成了符合我国居民营养需求的平衡膳食模式。

（三）膳食纤维是“第七大营养素”

碳水化合物（糖、淀粉类）、脂肪、蛋白质、矿物质、水和维生素被称为人体六大营养素。以往人们“食不厌精、脍不厌细”，除了注重六大营养素外，往往在加工中将膳食纤维通通除去，不管是吃竹笋、豆浆，还是青菜、玉米，总是把膳食纤维当作毫无价值的废物。研究发现，膳食纤维是人体生理功能活动中必需的重要物质，其作用不可小视，尤其对中老年人来说作用重大，功效不可替代。目前，膳食纤维已被称为“第七大营养素”，还有些医学专家把微量元素、维生素、膳食纤维并称人体的三大必需营养素，说明膳食纤维之重要。

膳食纤维的作用主要表现为以下几方面：

1. 膳食纤维是防止“现代病”的重要元素 由于人们生活水平的提高，有一些人的饮食不厌其精、不厌其细，人们对膳食纤维不够重视，使得食物中膳食纤维的含量越来越少，随之而来的是糖尿病、单纯性肥胖症、大肠癌等所谓“现代病”的发生，其原因相当一部分是因食物膳食结构不合理而“吃”出来的。调查表明，这些现代病在经济较落后的发展中国家，如在亚洲、非洲地区，只是城市人和中产阶层的人所患有，而广大农村则少见这些病，原因是农民的饮食大部分吃的是米面、地瓜、土豆和其他富含膳食纤维的食物，摄取的脂肪、蛋白质成分相对较少。从我国目前的情况看，城镇“现代病”比农村明显增多，发达地区比贫困地区明显增多，主要原因是饮食结构中的膳食纤维摄入过少所致。

2. 膳食纤维对人体消化道有保健作用 含膳食纤维多的食品可刺激肠蠕动，防止便秘，使大便及时排出。研究发现，食物在人体消化过程中与肠道细菌发生作用会产生多种有毒物质，如果不及时清除，对肠道有致癌作用，多吃膳食纤维可使毒素随大便及时排出，因而起到预防大肠癌的作用。据报道，高纤维素、低脂饮食可使大肠癌发病率减少 30%。同时常吃含膳食纤维多的食物，就会使大便通畅，对痔疮等肛肠疾病也有一定的预防和治疗作用。所以又有“通