

《健康之路》《养生堂》

等数十家名牌健康栏目金牌主讲专家

吃对了 病就少

张晔 著 解放军309医院
原营养科主任

不说艰涩的营养理论

不用庞杂的营养数据

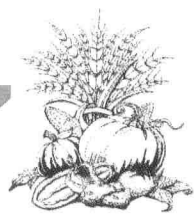
不告诉你什么不能吃

不教你做不到的方法

只为你吃出口福、吃

一位有着30多年临床经验的
营养科主任的真情告白

吃对了 病就少



张 晔 著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了 病就少 / 张晔著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5019-9185-3

I. ①吃… II. ①张… III. ①膳食营养—基本知识
IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第167993号

责任编辑: 付 佳 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃柬 封面设计: 刘 微

版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京汇林印务有限公司

版 次: 2013年8月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 250千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9185-3 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121101S1X101ZBW

前言：用智慧吃出健康

让人担忧的是这些，2002年我国第四次全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国高血压患病率比1992年上升31%，现有1.6亿高血压患者，每年增加300万；肥胖和超重估计人数超过2.9亿，其中肥胖约7 000万。18岁以上糖尿病患病率为2.6%，大城市为6.4%，估计全国有4 000万以上人患糖尿病；还有4 000万以上人患糖耐量低减，这可是个庞大的糖尿病后备军；有1.6亿的人血里的“油”太多了，即高血脂。

2007年卫生部发布的由中国营养学会制订的新的《中国居民膳食指南》，就是依据营养学原理，根据第四次全国居民营养与健康状况调查的客观情况，对8岁以上的国民进行合理膳食、科学营养的指导。其目的是预防慢性疾病，保护健康。

中国人的生活水平日益提高，食物匮乏的时代已经过去，但食物与身体健康、疾病发生的关系没有足够的认知，随之而来的所谓“富贵病”像雨后春笋般涌现。一开始在大城市；年长的人、有钱人、文化素养较低的人，发病几率较高，现在城乡差别在缩小，呈现年轻化、经济收入高、知识高层病情更恶化的趋势。这些常见病之间有因果关系，其危害呈连锁性：对家庭、社会造成的经济、精神负担也呈连锁性、叠加加重，其结果造成家庭经济、精神双崩溃。

民间有句俗语“人是铁，饭是钢”，酈食其则说“民以食为天”。无论是名言还是俗语，都在强调饮食是生命的第一需要，是生命的根本保障。可

医学上常说：病从口入，这又怎么理解？一口吃不出胖子来，也就不能吃出来疾病。食物对身体的影响是在不知不觉中、慢慢的、逐渐发生变化的，不可能一蹴而就。所以要认识食物，关注餐桌，最好的方式就是吃好、吃对每天的三餐饭。有的人可能很费解，难道每日的三餐还有那么多的讲究？事实确实如此，这三餐可是大有门道。

在医院做临床营养工作三十多年，开始，我追着病人讲吃饭的重要性，没有人听，还很烦，他们宁可花大价钱或借钱去买药治病，也不会拿出少量的钱或用自产的食物不花钱去防病和养病。现在病人或家属，有的特意从外地来京，找上门来，让我给个方子，告诉他们吃什么、怎么吃，通过这样的变化，可以看出人们对疾病的治疗和康复的认识有了很大的转变。我总结的吃出健康四部曲：在书本中找理论，在实践中体验，在交流中补充，在总结中提高。我在实践中的体验有五点：其一，要根据不同年龄、不同工作、不同疾病，来调配营养素的摄取量，摄取量也并非越多越好，长期过多地进食，不但会有疾病的发生，还会加快皮肤的老化。其二，世界上没有哪一种食物能给我们全部的营养，只有根据不同的需要，靠不同的食物组合在一起，方能达到营养素的平衡。这就要求多种类，每天最好吃到25种以上的食材。就好比是筷子，一根筷子和一把筷子哪组更容易折断，不言而喻。其三，食物的烹调方法不同，营养素的破坏、留存、吸收、对身体的影响都不同。所以餐桌上有两个菜时，最好有一个带颜色的叶子菜。有三个以上的肉菜时，就要有一个或更多的肉菜蒸或酱着吃。也就是说餐桌上，食物的种类要多，烹调方法也最好不要重样。其四，是时间问题，包括了食物的加工时间、吃饭的速度、饭后与工作或活动的间隔时间。这也关乎吃得是否健康的大问题。食物的加工时间不同，营养成分会发生变化，而吃饭速度的快慢也会影响营养素的吸收，吃与动的间隔，会改变你的体态。其五，食物的凉热性味。不同体质、不同症状、脏器功能的强弱不同，选择什么食物和食物

的吃法也不同。

通过实践和总结，足见一日三餐的吃法是一种智慧。我们可以得到这样的结论：营养是结合了人体学、中医学、西医学、食品学、植物学、动物学、生物化学以及心理学等诸多学科的一门综合体系，绝不是简单的配餐、吃饱的问题，更不能简单地认为哪一种食物，哪一种吃法，就能解决你身体的所有问题。它是一个综合的、因人、因地、因时、辩证的、不断调整的过程，不可以千篇一律。

张 晔

2013年7月



目 录

上篇

吃出好身体的13个必知 / 1

必知1：健康与饮食有多大关系 / 3

必知2：吃得好了为什么营养不良还会普遍存在？问题
出在哪儿 / 6

必知3：科学饮食≠少吃肉、少放油、少放盐 / 9

必知4：科学饮食≠提倡吃素 / 12

必知5：科学饮食≠多吃粗粮，少吃细粮 / 15

必知6：想吃什么说明身体缺什么吗 / 18

必知7：少吃主食可以减肥吗 / 20

必知8：怎么把握营养品与日常饮食的关系 / 22

必知9：如何处理享受生活与科学饮食之间的关系 / 26

必知10：早餐让出十分钟，健康多出几十年 / 28

必知11：午饭凑合，怎么才能吃出营养和健康 / 31

必知12：晚餐如何吃出健康和幸福感 / 34

必知13：吃饭不能定时定量该怎么办 / 38

中篇

吃对食物的6个技巧 / 41

技巧1: 蔬菜之间怎么搭配 /43

技巧2: 鲜食用菌和干食用菌该怎么吃 /50

技巧3: 荤素搭配的技巧 /53

技巧4: 水产品的加工和食用方法 /58

技巧5: 动物内脏的加工和食用方法 /62

技巧6: 粮食的食用技巧 /66

下篇

常见病患者饮食的17条必知法则 / 73

法则1: 肥胖患者饮食的必知法则——吃动两平衡 /75

法则2: 高血压患者饮食的必知法则——控盐、控油有诀窍 /80

法则3: 高血压患者饮食的必知法则——如何把体内过大的

油盐清理出去, 有并发症怎么吃 /88

法则4: 高血脂患者饮食的必知法则——减少热能摄入有技巧 /93

法则5: 高血脂患者饮食的必知法则——保证营养全面吸收是

王道 /97

法则6: 糖尿病患者饮食的必知法则——合理膳食, 保证血

糖稳定 /101

法则7: 冠心病患者饮食的必知法则——日常如何防护? 病发期间
怎么吃 /110

法则8: 痛风患者饮食的必知法则——减少体内嘌呤堆积的有效
办法 /117

法则9: 便秘患者饮食的必知法则——分清病因, 找出对策 /122

法则10: 腹泻患者饮食的必知法则——在吃喝中给胃肠做锻炼 /130

法则11: 胃病患者饮食的必知法则——辨清病因, 吃对饭 /135

法则12: 肝病患者饮食的必知法则——食物选择有讲究 /141

法则13: 胆结石患者饮食的必知法则——每个阶段都有技巧 /146

法则14: 胰腺炎患者饮食的必知法则——从病因上找防治之道 /152

法则15: 贫血患者饮食的必知法则——找准病因吃对食物 /156

法则16: 骨质疏松患者饮食的必知法则——找准补钙关键期 /161

法则17: 睡眠障碍患者饮食的必知法则——怎么吃不影响睡眠,
怎么吃能改善睡眠 /165

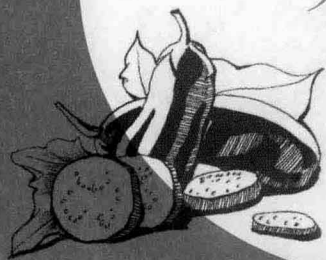
附 关于吃的问与答 /169

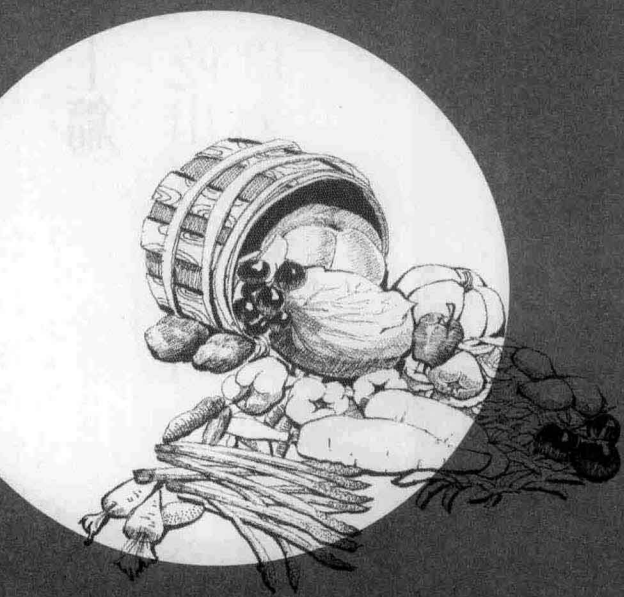
问答1: 30岁的女人, 该如何增肥 /171

问答2: 老人口味重, 要不要改 /174

上篇

吃出好身体的 13个必知





必知1：健康与饮食有多大关系

本文精彩看点：

科学饮食到底包含哪些内容？

食物的主要作用有哪两个方面？

在健康和饮食的关系上，每个人都要注意的几个“铁律”。

俗话说“民以食为天”，每个人的健康与饮食密切相关。过去人们常常因为吃不饱肚子造成营养不良，引起很多疾病，影响健康和寿命，如今人们可以想吃什么就吃什么了，却发现如何吃好、吃出健康并不是件容易的事情，甚至有些复杂。人们往往因为不懂科学饮食而吃出一身疾病，比如高血压、高血脂、肥胖等，跟吃有关的疾病我们可以信手拈来。那么，饮食与健康的关系到底有多密切？科学饮食到底包含哪些内容？我们通过科学饮食到底能在多大程度上预防疾病、控制疾病，甚至是帮助患者获得康复？我们将逐一说来。

饮食与健康的关系到底有多密切呢？这是个很大的话题。饮食和健康直接影响到了我们的美丽、智力、疾病的发生发展、寿命和生活质量，所



以饮食和健康的话题让我们说不完。饮食和健康的关系说简单很简单，就是吃好三顿饭；说难也很难，这需要我们的智慧、经验和饮食常识。

食物是有性味的，确实有一些疾病的治疗和康复中起了很重要的作用，但食物的主要作用有两方面，第一是解决温饱，满足生理需要，第二是预防疾病与病后调养。

食物可以作为疾病预防的工具，相信很多人都能理解。举个简单的例子，比如，吃饭的时候每天的盐量限制一些，把食盐摄入量控制放到重要的位置上去，我们得高血压的几率就会降低很多，这就是食物在疾病预防中的一个体现。可能有人会说：“我有高血压家族史，限制食盐摄入量该得高血压仍然会得，我再限制食盐摄入有什么用？”这种观点是有问题的。你想想，即便是你一定要得高血压，不限制食盐摄入会在40岁得，限制食盐摄入会在80岁得，你选择哪个？40岁得高血压与80岁血压才高，你的生活质量是绝对不一样的。

再比如，油脂摄入量过多会造成脂肪在血管内壁过多地堆积，发生这种情况后，用药物去治疗不是不可以，但是如果在疾病发生前在饮食上限制油脂摄入量，同时选择品质好的食用油，脂肪在血管内壁堆积的程度就会大大降低，这不就防止了一些因血管病变引起的疾病了吗？

另外就是利用食物调养身体。古语说“三分治七分养”，从这个角度看，在疾病的治疗过程中，食物也起着至关重要的作用。

大家知道，急性病往往发病快，治愈也快，但慢性病往往发病慢，治愈也慢，甚至需要终生服药，给患者和家人带来了极大痛苦。有调查显示，近几年慢性病发病率逐年升高，而且一度呈现井喷之势。慢性病的防

控形势是非常严峻的，那么，科学饮食对慢性病的防控有什么作用呢？

可以毫不夸张地说，科学饮食在慢性病的防控方面起了百分之五六十的作用。为什么这么说？世界卫生组织有这么一个统计：人的疾病的发生有四种因素，在这四种因素中，生活习惯的因素占了60%。生活习惯包括作息时间、饮食行为、运动等，但饮食行为占了生活习惯的50%多，肿瘤的发生、脏器功能的退化都与饮食有关。所以有一种说法：吃对了，食物是良药；吃错了，食物是慢性毒药。所以吃好三餐对慢性病预防及辅助治疗都起了重要作用。

在饮食和健康的关系上，我们要注意几点：

1. 不能饿了才吃，一定要定时吃。
2. 不能想吃多少就吃多少，食物必须定量。
3. 不能爱吃什么就吃什么，一定要问问你身体答不答应你这样吃。怎么判断呢？标准就是：你吃后舒服吗？如果不舒服，就是身体没答应你，你就最好别再吃了。
4. 什么时间吃？吃的时间不一样对健康的影响也不一样。如果不按照科学的时间吃饭，也许刚开始吃几顿的时候你会感觉很舒服，但天长日久这样吃下去，错误会慢慢积累，终究有一天会让你感觉不舒服。所以，吃饭要看时间。同时，食物怎么做、做多长时间也是值得研究的。比如叶子菜，一次炖10分钟或者20分钟，它的营养素是不是就破坏了呢？

所以，健康饮食体现的是一种智慧，是一种总结，也是一种享受。我将在接下来的文章中与大家一起分享关于饮食的点点滴滴。



必知2：吃得好了为什么营养不良还会普遍存在？ 问题出在哪儿

本文精彩看点：

为什么说现在吃得好了，营养不良问题仍然普遍存在？

为什么专业人士把营养不足和营养过剩都视为营养不良？

有些营养素摄入多了会消耗掉其他一些营养素，原因何在？

食物保存不当会让吃进体内的营养大打折扣。

如今虽然大多数人吃得很好，但是营养不良仍然普遍存在。前不久一则报道说营养不良仍然是全球性问题，老年人和住院病人中尤为突出。同时，由于饮食的富营养化造成的慢性病普遍存在。怎么看待这两种现象呢？

第一，我们专业人员把营养不足和营养过剩都视为营养不良。过去，因为一些营养素的缺乏导致了疾病我们叫它营养不良，比如贫血问题；现

在，人们生活条件好了，营养素供给及摄取得多了，为什么还会出现营养不良呢？其实这是人们生活方式和认识上有偏差。比如贫血，现在人们的贫血大部分是缺铁性贫血，这在世界范围内视为四大营养素缺乏症的一种。它大部分发生在发展中国家，但我们国家现在的生活水平还是很好的，为什么还会出现这种现象呢？这主要是人们认识的偏差。比如很多人有这么个观点：吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃没有腿的。因为人们有钱了，依照这个观点，很多人猪肉、牛肉、羊肉吃得少或者不吃了，转而吃鱼肉。鱼肉不是不好，但是从铁含量来看，不如红肉含量高。饮食种类的欠缺和偏食造成铁这种营养素的供给不足，这是造成贫血发生的原因之一。

我曾看过这样一则报道，说城市富裕一族老年人缺铁性贫血的发生率在上升。这些贫血的人有几个特点，一是“城市里的”，说明这些人的购买不存在障碍，想买的食物一般不会买不到；二是“富裕族”，说明大家不是没有钱买食物，能吃得起；三是老年人，说明这些人的消化吸收能力不如年轻人。吸收能力不好的老年人如果存在饮食认识上的误区，偏食，或者一些疾病发生时忌食一些食物，势必造成营养素的缺乏，营养不良。生活条件好了，营养素缺乏问题还存在就是这个道理。

第二，有些人摄入的某种营养素并不少，但其他营养素的摄入增加了，就会消耗掉一部分营养素。比如说我们现在的蛋白、脂肪、碳水化合物的摄取量大大超出了我们的需要，这样就使我们的体重增加。其实你不知道，在这三大产能的营养素摄入超过了身体需要的量的时候，无形中就消耗了一些其他的营养素，其他正常摄入量的营养素就缺乏了。比如说B



族维生素，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等都参与了三大产能营养素的代谢，在B族维生素营养素摄入正常的时候，三大产能营养素摄入增加了，B族维生素消耗就增加了，正常水平摄入的B族维生素与消耗不平衡，所以就缺乏了，产生了营养不良的问题。B族维生素不足会引起很多问题，比如末梢神经敏感性增强，出现稍微不注意就会觉得麻这种现象，还有口腔溃疡等。

第三，我们吃得不少，但是食物保存不当导致了营养不足。举个例子：过去我们买菜，一般是现买现吃，现在不一样了，买一次够吃一周的，放在冰箱里，甚至直接放在厨房的地上，时间一长水分流失，维生素的丢失量很大，表面上看我们每天吃了不少的菜，但维生素的摄取量却很少。时间一长就会出现维生素缺乏的症状，比如有人牙龈出血，有人皮肤有发青的斑块，如果再不注意，时间一长人就会出现疼痛、疲乏无力等症状，影响健康。

从上面的分析大家可以大致看出，虽然现在人们生活水平提高了，人们吃得丰富了，也吃得美味可口了，但营养不良的现象仍然存在，威胁着身体的健康。这也说明了人们对营养健康知识了解得不够，增加营养方面的知识很有必要。