



《名医话养生》节目组 编

名医话养生

十大营养科主任教你吃出健康

王牌健康节目
精华内容
图文大全



上海知名医院

10大营养专家贴身指南

学会均衡饮食 拥有长久健康

实用食物成分表
专家食谱全彩图册



上海科学技术出版社



《名医话养生》节目组 编

名医 话养生

十大营养科主任教你吃出健康

图书在版编目 (CIP) 数据

名医话养生 : 十大营养科主任教你吃出健康 / 《名医话养生》节目组编. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2013.8 (2013.9 重印)

ISBN 978-7-5478-1867-1

I. ①名… II. ①名… III. ①食物养生 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 147995 号

责任编辑 石启武 田肖霞
装帧设计 龚文婕 梁文婷
插 图 王梅琳



名医话养生 : 十大营养科主任教你吃出健康
《名医话养生》节目组 编

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社
(上海市钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
出 品 上海世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(北京朝阳区东土城路 8 号林达大厦 A 座 4A 邮政编码 100013)
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
开 本 700×1000 1/16
印 张 19.75
插 页 2
字 数 172 千字
版 次 2013 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 4 次印刷
I S B N 978-7-5478-1867-1/R·612
定 价 36.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

目录 | Contents

序言	2
----	---

前言	4
----	---

第1章

我们生活中的营养学

曹伟新 / 孙建琴 / 高键 / 郑璇 / 吴萍

营养：从吃说起	10
---------	----

学会怎么吃	17
-------	----

认识碳水化合物	28
---------	----

脂肪是坏东西吗	37
---------	----

你了解蛋白质吗	48
---------	----

你会喝水吗	64
-------	----

不可少的矿物质	77
---------	----

重新认识维生素	85
---------	----

第2章

你懂得怎么吃吗

酸性体质是万病之源吗	105
------------	-----

千金难买老来瘦吗	115
----------	-----

营养都在汤里吗	126
---------	-----

我们凭什么减肥	136
---------	-----

第3章

病了以后怎么吃

谈“糖”别色变	153
---------	-----

把血压吃下去	165
--------	-----

谈“脂”论道	182
--------	-----

痛定思“痛”治痛风	196
-----------	-----

把好“牙”关治牙病	206
-----------	-----

慧眼“食”“色”	217
----------	-----

吃出来的癌症	230
--------	-----

养“肾”吃为先	244
---------	-----

第4章

吃得更健康

天然有毒食物	263
--------	-----

食物相生相克吗	274
---------	-----

平衡“卡路里”	284
---------	-----

附录	296
----	-----

附录1 常见食物成分表	
-------------	--

附录2 常见食物功能分析	
--------------	--

附录3 十种降压降脂茶	
-------------	--

健康，是幸福的起点

在这套由电视品牌节目衍生的系列丛书崭新面世还留有墨香时，“名医大会诊”节目刚刚庆祝了它 15 岁的生日。在如今“你方唱罢我登场”的电视屏幕上，坚持 15 年屹立不倒的品牌节目实属可贵。不久前，“名医大会诊”推出了新书《名医大会诊：详解威胁中国人的十大疾病》，新书首发当天，上海书城出现了少有的爆棚，忠实观众纷纷赶来，最早的从清晨五六点就来排队，最远的从崇明、金山赶来，其情景深深打动了栏目组的主创成员，因为这既是对为百姓真诚服务了 15 年的电视节目的肯定，又是一份观众们沉甸甸的期许。希望这样贴近百姓、服务民生、受百姓欢迎的节目常办常新、经久不衰。

“名医大会诊”的姊妹篇“名医话养生”节目的诞生，正是主创团队不断追求突破，勇于创新，回馈社会的体现。以预防疾病，也就是俗称“治未病”为内容的“名医话养生”，是“名医大会诊”节目的延伸和扩展。两档“名医”姊妹花，使上海电视荧屏上的主流健康节目更为丰满。

为了满足老百姓的健康科普需求，节目组在做好电视节目的同时，还精心打磨推出了健康养生系列科普书籍，旨在以科学的态度、正确的健康理念、主流的健康知识为大众解疑释惑。如果能提高大家的健康素养，让所谓“偏方”“骗方”不再坑害百姓，做到这一点，善莫大焉。

《名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》这本书的角度非常有趣。很多人都知道，中国的饮食文化讲究三个字：“色香味”；但实际上，对中国饮食文化更全面的概括原本应该是六个字：“色香

味形意养”。最后的那个“养”字，正是“营养”的“养”。我以为，“营养”二字从中国古文的字面来解释，就是“谋求养生”。

中医讲吃东西要“五谷五畜”，西医讲“膳食均衡”；中医讲“药食同源”，西医则将食物拆分成各种营养素。殊途同归，养生要从懂得常识开始，养生要在日常生活中实践。节目组在推出电视版“十大营养科主任对您说”系列后，反响热烈，因为专家权威，知识不浮夸，还破除许多“健康流言”，所以由电视节目内容集结而成的这本书，值得细细品味。在这里，也感谢一直以来支持节目的医学专家团队，他们的付出是我们传媒产品经得住考验的最大保障，感谢他们！

健康，是幸福的起点，它应该伴随“幸福中国”，一路向前。

上海广播电视台党委书记
2013年6月

王建军

养生的智慧

“名医话养生，健康不求人。”

每周一到周五晚上十点半，当您把遥控器调到上海电视台新闻综合频道时，总能听到主持人这句亲切的开场白。短短十个字，却将节目组的创办理念和对观众的祝愿一并道出。作为沪上最著名的健康节目“名医大会诊”的姊妹篇，诞生于2012年的“名医话养生”虽然只是荧屏上的“新面孔”，但在这个养生节目遍地开花的时代，她的追求和责任不会降低，一如“名医大会诊”15年来的坚守。

养生，需要智慧。因为，有智慧，健康的钥匙才能掌握在自己的手里，尽量“不求人”。

古希腊的希波克拉底被誉为医学之父，他曾经说过：“要让食品成为你的药品，而不要让药品变成你的食物。”可见，养生智慧从“学会吃”开始。于是，“名医话养生”精心策划，与沪上知名的十家三甲医院的临床营养科合作，重磅推出“十大营养科主任对您说”系列节目。

二十集的节目体量，十位营养科主任深入浅出、娓娓道来。从营养学的基础知识，到常见疾病的饮食调理；从饮食养生的主流观点，到破除流行的“健康流言”。一集宛如一堂课，一个营养学的立体世界在观众面前得以呈现。而这凝结团队心血的二十集节目也获得了巨大反响。从2013年4月29日播出第一集，到5月30日收官，除了获得极高的收视率之外，“十大营养科主任对您说”系列也在沪上刮起了一股营养学热潮。栏目组的网站和微博上，每天都能看见忠实观众把笔记拍照上传。许多观众纷纷来信来电，希望我们能提供更多的节目资料和养生食谱。

于是，这本《名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》的

书籍便成为“名医话养生”系列丛书的头炮。“重新认识维生素”“你了解蛋白质吗”，饶有趣味的故事让读者深入宏观的营养科基础知识；“把血压吃下去”“谈‘糖’别色变”“谈‘脂’论道”逐一剖析困扰当代人的慢性病营养治疗；“食物相生相克吗”“酸性体质是万病之源吗”则聚焦当下热点，厘清了坊间流传的营养学误区。书中还增加了食物成分表、卡路里对照表等服务信息，希望为观众和读者带去更贴心的营养指南。

本书的撰写过程中，十位临床营养科主任及其团队也给予了极大的支持，他们在审核数据、查证资料等方面都给予我们极大的帮助和指导，在此，特别感谢以下专家（排名不分先后）：

曹伟新 上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科主任

孙建琴 复旦大学附属华东医院临床营养中心主任

万燕萍 上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科主任

高 键 复旦大学附属中山医院临床营养科主任

葛 声 上海交通大学附属第六人民医院营养科主任

郑 璇 第二军医大学附属长海医院临床营养科主任

张美芳 上海交通大学医学院附属第九人民医院临床营养科主任

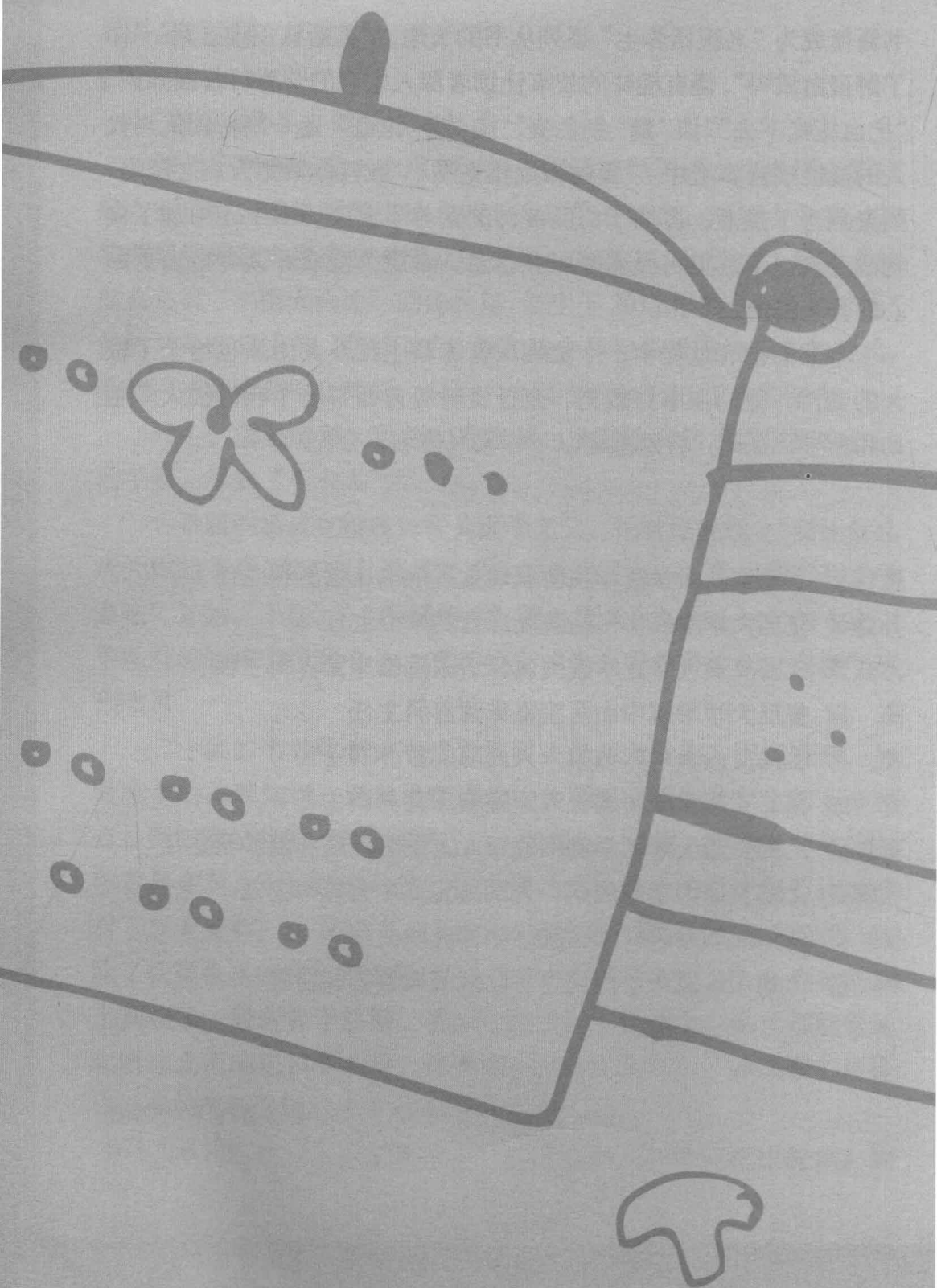
伍佩英 上海交通大学附属第一人民医院临床营养科主任

吴 萍 同济大学附属同济医院临床营养科主任

蔡 骏 上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任

《名医话养生》节目组

2013年6月



第1章

我们生活中的 营养学

本章专家介绍



曹伟新

主任医师，博士生导师。上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科主任、上海交通大学医学院营养系副主任、中国抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会副主任委员、中华医学会肠外肠内营养学分会常委和老年学组副组长、上海市医学会肠外肠内营养学专科分会候任主任委员等。

从事临床营养的应用和研究工作近 20 年。主攻围绕肿瘤和危重症患者的围手术期肠内、外营养的应用，以及其他慢性病患者的膳食营养防治等。



孙建琴

主任医师，博士生导师，复旦大学附属华东医院临床营养中心主任。目前担任国家卫生与计划生育委员会营养专业标准委员会委员，中国保健食品评审委员会专家，中国营养学会常务理事，中国老年营养分会主任委员，上海市营养学会副理事长，上海市食疗研究会副理事长兼秘书长。

擅长各种疾病的营养治疗、各类人群营养风险筛查评估及健康管理等。



高键

副主任医师，营养学博士，复旦大学附属中山医院营养科主任，上海市营养学会理事。

具有超过 15 年以上的临床营养工作经验，长期参与各类疾病的营养治疗、营养保健、营养指导和营养教育等。曾担任原卫生部 2011、2012 “中国 500 强企业员工健康行”特邀科普专家。出版有《吃对就健康》、《盐与健康》等科普著作。



郑璇

副主任医师，营养学博士，中西医结合博士后，第二军医大学附属长海医院营养科主任。

长期从事临床营养学的研究、教学和临床营养支持治疗。在慢性肾病、痛风、肥胖、2型糖尿病患者的个体化营养方案方面有较深入的研究和丰富的临床经验。



吴萍

副主任医师，医学硕士，同济大学附属同济医院营养科主任。

近20年来一直专注于营养与各种急慢性疾病（糖尿病、痛风、肾脏疾病、癌症及各种消化疾病等）的研究与防治，以及对这些疾病患者和特殊人群（孕妇、产妇、婴幼儿、青少年、老年人等）的营养宣教与咨询指导。

营养：从吃说起



什么是营养

在中国老百姓的心目中，“吃”一直是头等大事。古语有云，“民以食为天”，只有吃饱穿暖才有精力做别的事情，现代经济学也以统计食品支出总额占个人消费支出总额的比重的恩格尔系数来衡量居民生活水平的高低，越不愁吃穿，老百姓自然也就越富足。从前都是在家吃饭，如今下馆子也不再只是“改善生活”的方式了。生活节奏加快、交际增多，让人们越来越多地走进餐馆，它已经在一定程度上代替了在家就餐的传统方式。据统计，我国目前的餐馆数量已超过了400万家，和上世纪80年代初相比，增加了100倍左右。中国烹饪协会的一组数据显示，我国餐饮业的营业额连续20年都保持着10%以上的增长速度，2004年达到了7486亿元，2011年已经超过1万亿元。而前一段时间热播的纪录片《舌尖上的中国》则将中国人的传统美食描绘得精美绝伦，大自然的馈赠经过巧手的转化成为游子浓浓的乡愁，食物中蕴含的人情味深深吸引了观众，其引发的热潮仍在持续。

仔细想想，中国人真正吃饱的时间才三十多年而已。在吃不饱之前，人的烦恼只有一个。而当吃饱后，人就有了无数的烦恼。人们在满足口腹之欲之后，却发现原来吃得太多，吃得太“好”，吃不平衡，也会带来疾病。过去，人们喜欢吃哪一道菜，更多是考虑其口味，而很少想它有什么营养，现在人们从健康出发，开始关注食物的营养问题了。

从字面上讲，“营”就是谋求的意思，“养”是养生的意思，合起来就是谋求养生。具体地说，营养就是生命体不断地从外界摄取所需物质以维持生命活动的整个过程，地球上的生命体都进行着这样的过程。对人来说，营养就是人从外界摄取食物，经过吸收、消化和代谢，利用食物中身体需要的物质以维持生命活动的整个过程。人体在生命活动过程中不断从外界环境中摄取食物，从中获得人体必需的

营养素，在细胞内经过合成代谢构成机体组成成分或更新衰老的组织。我们身体的每一个器官和组织，每一个器官和组织中的细胞，每一个细胞中各种组成部分，无一不是我们摄入的营养素构成的。与此同时，食物中的营养素经过分解代谢还会释放出所蕴藏的化学能，为生命活动过程提供热量。这样，我们才能维持我们的血压、心跳和呼吸，才能进行运动、工作和学习，来打造丰富而美好的人生。

在中国，食疗学作为中国传统医学理念中不可分割的组成部分，已有至少两千年以上的历史，我国第一本医书《黄帝内经》中提出，选择食物应该是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这是对平衡膳食结构的一种初步的认识。南朝齐梁时代的道教思想家、医学家陶弘景曾经说过这样一段话：“百病横天，多由饮食。饮食之患，过于声色，声色绝之愈年，饮食不可废之一日，为益亦多，为患亦切。”这段话的意思是：很多疾病都是由于不恰当的饮食引起的。它的危害甚至大于声色犬马，纵情声色尚受年龄的限制，老了想纵情声色也做不到，而不恰当的饮食却可伴随人的终生。如果有良好的饮食习惯，那么它的益处是很多的，如果饮食习惯不佳，那么它的害处也很大的。可见，古人对饮食与疾病的关系已经有了一定的认识。

小贴士

★ 现代营养科学的发展脉络

一般认为现代营养科学奠基于18世纪中叶。氮气、氧气与二氧化碳的发现奠定了食物化学研究的基础，而物质代

谢与热量代谢理论和测定方法，为现代营养科学奠定了基本理论与方法学基础。其后则主要进入各种营养素的发现时期。1810 年发现第一种氨基酸；1838 年发现了蛋白质；1929 年证明了亚油酸是人体必需脂肪酸；1935 年提出人体的 8 种必需氨基酸；1920 年第一次有维生素的命名，在此前后，先后发现维生素 A、维生素 B 族、维生素 C 和维生素 D；1947 年发现维生素 B₁₂ 后，迄今再无新的维生素提出。

在矿物质研究领域，如果不提 3000 年前我国就有“海藻疗瘰”和公元前 4 世纪古希腊已知用宝剑淬火的水（含铁）治疗贫血的史话，近代矿物质的发现，应从 1800 年发现钠、钾、钙、硫、氯和 1801 年对骨中钙、磷含量的分析开始。微量元素的种类及功能的研究则起步较晚，1960 年前后才知 道 锌 是 人 体 必 需 的 物 质 及 其 主 要 生 理 功 能，目前仍是活跃的研究领域。1943 年美国科学院和食物研究审议会（NRC）第一次提出对居民建议的营养供给量（RDA）和营养素参考摄入量（DRIs），并对此每隔 3 ~ 5 年修订一次，在社会上用以指导人们的饮食生活。中国营养学会也在 2000 年针对中国人的情况制定了《中国居民营养素参考摄入量》。从 1980 年开始，美国推出《美国膳食指南》，并每隔 5 年进行修订，现在最新版是 2010 年版。其他国家也纷纷于 20 世纪 70、80 年代开始提出了各自的膳食指南，而中国营养学会在 1989 年制定了《中国居民膳食指南》，并在 1997 年和 2007 年进行了修订，针对中国人的饮食问题提出了合理膳食的基本要求。



谨防新的“病从口入”

现代营养学研究发现，在直接影响人的健康的各种因素中，膳食营养是最重要的因素之一。在人的一生中，这种因素每时每刻都在对人的健康起着积极或消极的作用。常言道：“酒肉穿肠过。”但这一“穿”一“过”可不得了。一个简单的数字即可说明问题：有人做过统计，一个正常寿命的人，包括水在内，其一生将摄入多达60吨的食物。如此庞大的食物量“穿肠而过”，对人体的影响可想而知。因此，营养如何促进健康、营养与疾病之间关系以及如何调整膳食来预防疾病等问题，正是现代食物与营养研究的重要内容。

最近30年，随着我国经济水平和生产力的迅猛发展，我国居民营养与健康状况得到进一步改善，但慢性非传染性疾病成为更加突出的健康问题，我国正面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。很多居民膳食结构不合理，高血压、糖尿病、超重和肥胖、血脂异常等疾病患病率明显上升，已成为威胁中国人健康的突出问题。现代营养科学研究表明，膳食高热量、高脂肪和少体力活动与超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的患病风险密切相关，而高盐饮食与高血压密切相关，饮酒也与高血压和血脂异常密切相关。而脂肪摄入最多、体力活动最少的人，患上上述各种慢性病的机会最多。



膳食高热量、高脂肪、少体力活动

↓ 导致

超重、肥胖、糖尿病和血脂异常