



史德◎编著

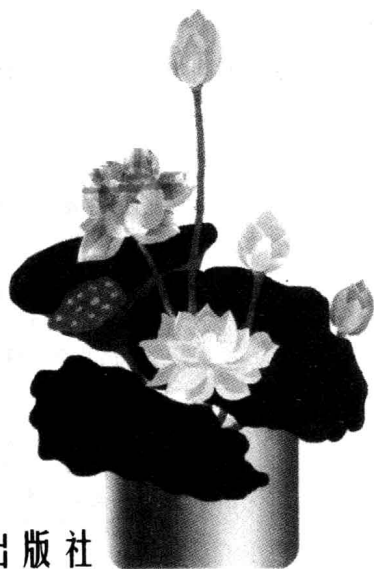
健康长寿 食为天



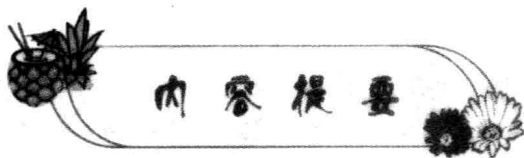
金盾出版社

健康长寿食为天

史 德 编 著



金盾出版社



内容提要

本书围绕饮食安全、合理搭配、科学制作等问题进行了系统阐述,重点介绍了如何合理膳食、营养平衡,做好每一个菜,吃好每一顿饭,安排好一日三餐的食物搭配等科学知识。同时,书中还介绍了人体所需的七大营养素及吃五谷杂粮、蔬菜、水果的学问等。其内容科学实用,知识性,实用性,可操作性强,适合大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿食为天/史德编著. — 北京:金盾出版社,2013.9
ISBN 978-7-5082-8125-4

I. ①健… II. ①史… III. ①食品营养—合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034015 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:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:156 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 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

维多利亚宣言的健康四大基石——合理膳食, 适量运动, 戒烟限酒, 心理平衡。概括起来包括四个方面的内容: 衣、食、住、行。这 4 个字看似简单, 实则涵盖了人们生活的方方面面。就拿“食”来说, 即四大基石的首项“膳食”两字, 在健康被人们高度重视的今天, 众多科学家、营养学家、健康教育专家对此做了大量的科学研究

和探讨, 并取得了丰硕成果。

世界卫生组织曾指出: 组成个人健康的四大元素中, 父母遗传占 15%, 社会与自然环境占 17%, 医疗条件占 8%, 而个人的健康生活方式占 60%。对健康起决定性作用的, “膳食”又是首要因素。由此可见, 世界卫生组织对膳食问题即吃饭问题是何等重视。我国有句古训叫“民以食为天”, 说的是吃饭问题是天大的事。历朝历代, 无一不是吃饭问题解决得好坏, 决定了他们的兴衰成败。新中国的成立也面临解决几亿人口吃饭问题的严峻挑战。改革开放以来, 随着社会经济快速发展, 人民生活水平的不断提高, 在解决温饱之后, 又提出了建设小康社会的宏伟目标。群众在欣喜之余传诵着许多有关膳食合理的生动语言, 例如生活奔小康, 身体

要健康，迈开腿管住嘴，早吃好、午吃饱、晚吃少，五谷杂粮巧搭配，鸡鸭鱼肉悠着吃等，这也反映了人们不满足温饱，而企盼健康长寿的新需求，而饮食、健康、长寿是紧密相连的，只有饮食合理，才能使康，有了健康，就必然长寿。其实健康长寿是人类永恒的追求。俗话说，做事要从大处着眼，小处着手。吃饭问题也一样，大处着眼要合理膳食，营养平衡；小处着手做好每一道菜，吃好每一顿饭，要吃得安全，吃得舒心，吃得健康！

为此，笔者编写了《健康长寿食为天》一书，奉献给广大群众，使读者能从中受益。本书从对食物的采购识别，浸泡清洗到烹饪技艺都分门别类进行归纳整理，做了温馨提示，并分为七个方面，汇集几百个食谱，以供读者参考应用。全书内容力求做到新、全、实。新——汇集国内外研究的最新知识；全——认真筛选了有关大量资料，分门别类进行加工整理；实——实用性强，科学阐明人们普遍关心的饮食问题。因此，可以说本书是一本集科学性、知识性、实用性为一体的科普保健读物。

在编写过程中，笔者参阅了一些报刊、杂志，在此对这些资料的原创者表示深切的谢意。错误的地方，请专家、读者批评指正。

作者

目 录

一、营养是生命的物质基础

- (一)营养对人体健康的价值 (1)
- (二)人体所需的营养素 (4)
- (三)营养素的功能 (6)
- (四)维生素 (14)
- (五)营养不均衡对人体的伤害 (17)
- (六)不同人群所需要的营养 (20)
- (七)性格与营养缺乏 (25)

二、吃饭的学问

- (一)不吃早餐有损健康 (28)
- (二)吃早餐的好处 (29)
- (三)吃早餐的合适时间 (30)
- (四)早餐食物的宜忌 (31)
- (五)不同人群的早餐 (35)
- (六)午餐 (37)
- (七)晚餐过饱的后患 (39)
- (八)晚餐食物的宜忌 (41)

(九)一日三餐	(43)
---------------	------

三、五谷杂粮是养生保健的自然食物

(一)米饭的营养价值	(51)
(二)面食的营养价值	(59)
(三)粗粮	(63)
(四)杂粮	(69)
(五)粥是“世间第一补”	(74)

四、多吃蔬菜好处多

(一)蔬菜的防癌保健功效	(81)
(二)蔬菜的防病强身功效	(85)
(三)蔬菜的生吃与熟吃	(94)
(四)吃不同蔬菜的禁忌	(100)
(五)食用蔬菜首先关注安全	(108)
(六)长寿菜	(116)
(七)蔬菜不同部位的吃法及搭配有讲究	(119)
(八)豆腐及豆制品的吃法	(125)
(九)马铃薯	(128)
(十)蔬菜的烹饪	(133)

五、荤菜与人体健康息息相关

(一)荤菜强身健体	(137)
(二)荤菜吃法有讲究	(149)
(三)荤菜对健康的负面影响	(168)
(四)荤菜的安全问题	(170)

(五)不宜吃荤菜的人群	(175)
(六)正确选购猪内脏	(177)

六、鸡蛋是理想的营养库

(一)鸡蛋的营养与保健功效	(178)
(二)常吃鸡蛋强身健体	(182)
(三)鸡蛋的煮法	(184)
(四)吃鸡蛋五忌	(185)
(五)吃鸡蛋的学问	(188)
(六)不宜多吃鸡蛋的儿童	(190)
(七)鸡蛋的选购与保存	(191)

七、“每天吃水果,医生远离我”

(一)水果与癌症	(193)
(二)水果与疾病防治	(197)
(三)水果与养生	(204)
(四)吃水果的讲究	(213)
(五)不宜吃水果的人群	(229)
(六)吃水果要注意安全	(230)

一、营养是生命的物质基础

(一) 营养对人体健康的价值

1. 改善营养延长了人类的寿命 营养是个体生长发育及细胞更新的必需物质。它通过人体的免疫系统、酶系统和激素调控等多种渠道,影响着人体的结构和功能。因此,营养在抗衰防老和延年益寿方面,起着极其重要的作用。

事实证明营养的改善已经延长了人类的寿命。据联合国统计表明:人类的平均寿命正不断延长。在发达国家中表现更为明显,截止到 1980 年,已达到男性超过 70 岁,女性超过 75 岁,其中国与国之间的差距较小。但发展中地区与发达地区相比,却存在着相当大的差距,其平均寿命差,男性为 14 岁,女性约为 20 岁。这一数据说明,人的寿命长短与社会的经济文化生活、医疗卫生水平及营养状况均有关关系,其中膳食营养状况,与人的寿命长短密切相关。

根据我国国家统计局提供的资料,我国人口的平均寿命,新中国成立前为 35 岁左右。新中国成立以后,由于人们的物质生活和医疗保障得到改善,人口死亡率大幅度下降,到 1981 年,平均寿命已提高到 68.94 岁(男性为 66.9 岁,女性为 70.98 岁)。

在一些发展中国家里,由于食物生产不足,缺乏营养,人们的健康状况较差;加上医疗水平较低,传染病流行,死

健康长寿食为天

亡率高,平均寿命短。这种情况在非洲地区更为突出。至 20 世纪末,非洲地区人民的平均寿命与长寿国家的人民相比较,约差 30 岁之多。

2. 营养在抗衰老中的重要作用 近年的科学研究,进一步从事实和理论上证明了许多营养素具有抗衰老的作用,尤其是维生素和某些微量元素的抗衰老作用更为明显。机体在衰老过程中所表现出的种种现象,诸如上皮组织干燥、增生、角化,肌肉组织退化萎缩,消化系统和其他器官功能减退,神经和内分泌系统的功能紊乱,机体代谢功能减弱,产生代谢障碍及对疾病的抵抗力降低等,都与临床上缺乏维生素的症状及动物实验中缺乏维生素的表现相类似。这时若给患者及实验对象以适量的维生素,就能减轻或消除这些症状。这说明,维生素具有抗衰老的作用。

由于机体的衰老开始于细胞的代谢失调,所以代谢失调是生命衰老的基本过程。而 B 族维生素、维生素 E 和维生素 C,以及一些微量元素,在抗衰老中各有其不可否认的重要性。

(1)大多数 B 族维生素是代谢过程中不可缺少的辅酶成分,对于调整和控制人体代谢具有重要作用。因此,B 族维生素有利于推迟衰老。

(2)维生素 C 是一种多功能的维生素,也具有抗氧化的作用,能阻止致癌物质亚硝胺在体内形成,并能提高机体抵抗疾病的能力,因此也具有抗衰老的功能。

(3)微量元素中的锰、硒等,在防老抗衰中,也都能起重要的作用。除此之外,还有不少食物含有一些具有生物活性的物质,它们都具有防病抗老的功能。

一、营养是生命的物质基础

科学研究证明,人体所获得的良好营养,是保证晚年健康和充满活力的最有效的措施。而那些过早衰老的人,往往是由于不合理的膳食造成的。因此,合理的营养不仅能延长人的寿命,同样也能延缓人的衰老。

3. 老年人应根据健康状况改进膳食 调查显示,多数老年人的体形是正常偏瘦,肥胖的比例不多(男女并无差别);许多老年人血压偏高,年龄越大,高血压的比例越大;多数老年人心电图有异常改变,部分老年人有明显的动脉硬化表现;多数老年人血脂偏高。因此,老年人应根据自身健康状况改进膳食。

(1)掌握热能的总进食量:肥胖者应减少食量,瘦的要多吃些,从而使体重维持正常。

(2)提高总热能中蛋白质所占的比例,特别是优质蛋白质:动物性食物的胆固醇含量较高,应当限制食用,豆制品适合我国人民的饮食习惯,是值得推荐的优质蛋白质食物。

(3)减少总热能中糖类(碳水化合物)所占比例:老年人血清三酰甘油增高主要是由糖类诱发的,用植物油代替糖类供给热能对降低血脂是有效的,但总脂肪的进食量一般不要超过热能的20%。在降低总热能的同时增加脂肪的比例,是不会使血脂升高的。

(4)胆固醇:少吃胆固醇含量较高的食物,如动物内脏、禽蛋等,但也不必禁忌。

(5)果蔬:多吃新鲜蔬菜和水果,但口味不要重,吃得淡些。

4. 五类食物的营养成分

(1)谷类、薯类、干豆类,主要提供糖类、蛋白质、B族维

生素。

(2)动物性食物,包括肉、禽、蛋、鱼、奶等,主要提供蛋白质、脂肪、维生素 A 和 B 族维生素。

(3)大豆及其制品,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质及 B 族维生素。

(4)蔬菜水果,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

(5)纯能量食物,包括动、植物油脂,各种食用糖和酒类,主要提供能量。

(二)人体所需的营养素

1. 营养的内涵 从字面上看,“营”是谋求的意思,“养”是养生或养身,“营养”就是“谋求养生”。现代营养的科学定义是:“机体通过摄取食物,经过体内消化、吸收和代谢,利用食物中对身体有益的物质,作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。”

研究人体及其他生物的营养问题的学问,就是营养学。营养依赖于食物的摄取。人们摄取食物,从中获得生命所需要的营养物质,这些营养物质称为营养素。凡是人能吃的食物,都含有不同的营养素,可以说,没有不好的食物,只有不好的膳食。

2. 人体所需要的营养素

(1)糖类:主要来源于谷类、薯类、砂糖,以供给机体补充热能。

(2)脂肪:主要来源于植物油、肉类、鱼类,也是供给机

一、营养是生命的物质基础

体补充热能。

(3)蛋白质:主要来源于瘦肉、鱼、蛋、奶及大豆,用于构成机体的成分。

(4)矿物质:包括锌、铁、铜、硒、碘、氟、钼和锰等微量元素,主要来源于蔬菜、水果、乳制品和海藻等食物,也是用于构成机体的成分。

(5)维生素:包括维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K、维生素 PP、维生素 H 等,主要来源于蔬菜、水果、植物油,用于调解人体生理功能。

除上述五大类营养素外,还有一种不被人体吸收但有重要生理功能的膳食纤维,主要来源于蔬菜、水果、海藻和蘑菇,其主要作用是净化肠道,使有益菌增殖。

3. 宏量营养素——人体所需产热营养素 产热营养素是指糖类、脂类和蛋白质 3 种营养素,它们在人体内氧化后产生热能,因此称为产热营养素。由于这些营养素在膳食中所占的比重大,人体的需要量也多,所以又称为宏量营养素。

(1)糖类:这类营养素的主要功能是给人体供给热能。人体缺乏这类营养所表现出来的症状是低血糖、疲劳、消瘦。糖类提供给人体的热能占一日总热能的 55%~65%。

(2)脂类:这类营养素的主要功能也是给人体供给热能,提供必需脂肪酸,促进脂溶性维生素的吸收,增加食物的美味。人体缺乏这种营养素就会出现皮肤异常;组织再生能力低;容易感染疾病。所提供给人体的热能占一日总热能的 20%~30%。

(3)蛋白质:这类营养素的主要功能是促进机体代谢,

提高人体免疫力,强壮肌肉,促进新鲜血细胞的生成,供给热能。人体缺乏这种营养素,机体新陈代谢减慢;发生水肿;肌肉成分被消耗;体重增加缓慢;毛发的颜色异常,且生长缓慢,没有光泽。人体的需要量对中青年体力劳(活)动者,男性每日需要 75 克,女性每日需要 60 克。

4. 微量营养素——矿物质 矿物质也就是人们平时常说的微量元素,虽然只占人体总量的 2.2%~4.3%,似乎微不足道。人体内的微量元素无论是多了,还是少了,都会使人患病。矿物质主要包括锌、铁、铜、硒、碘、氟、钼、锰、钙、镁、铬、磷、钾和钠 14 种。

(三)营养素的功能

1. 糖类的功能与来源 糖类是为人体提供热能的 3 种主要营养素中廉价的营养素。糖类亦称碳水化合物,是自然界存在最多、分布最广的一类主要的有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类。糖类是一切生物体维持生命活动所需热能的主要来源。它不仅是营养物质,而且有些还具有特殊的生理活性。

(1)糖类的功能

①供给热能。每克葡萄糖产热 16 千焦(4 千卡),人体摄入的糖类在体内经消化变成葡萄糖或其他单糖后,才能参加机体代谢。每个人膳食中糖类的比例没有规定具体数量。营养学家认为,糖类产热能占总热能的 60%~65%为宜。平时摄入的糖类主要是多糖,在米、面等主食中含量较多,在摄入糖类的同时,还能获得蛋白质、脂类、维生素、矿

一、营养是生命的物质基础

物质、膳食纤维等其他营养物质。摄入单糖或双糖如蔗糖，除能补充热能外，不能补充其他营养素。

②构成细胞和组织。每个细胞都由含量为 2%~10% 的糖类组成，主要以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在，分布在细胞膜、细胞器膜和细胞质及细胞间质中。

③节省蛋白质。食物中糖类不足，机体不得不动用蛋白质来满足机体活动所需的热能，这将影响机体用蛋白质进行组织更新。因此，完全不吃主食，只吃肉类是不适宜的，因肉类中糖类含量少，这样机体组织将用蛋白质产热，对机体没有好处。所以，减肥者或糖尿病患者最少摄入的糖类不要低于 150 克(3 两)主食。

④维持脑细胞的正常功能。葡萄糖是维持大脑正常功能的必需营养素，当血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗，甚至昏迷。

⑤其他功能。糖类中的糖蛋白和蛋白多糖有润滑作用。另外，它可控制细胞的通透性，并且是一些合成生物大分子物质的前体，如嘌呤、嘧啶、胆固醇等。

(2)糖类的健康功能

①糖类缺乏。膳食中缺乏糖类将导致全身无力、疲乏，血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。

②糖类过多。膳食中糖类过多时，就会转化成脂肪储存于体内，使人过于肥胖而导致各类疾病，如高血脂、糖尿病等。

某些糖类含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激

增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病,原因是这些糖类食物的血糖指数很高。所以临床试验表明,低糖类饮食和低脂饮食一样能有效促进快速减肥,并能预防糖尿病和心脏病等疾病。为此,就应选择健康的糖类食品,也就是血糖指数低的糖类。事实证明,坚持低糖类饮食,包括鱼、家禽肉、豆类、坚果、蔬果、全麦和植物油等,不仅可以帮助控制体重,而且能减少患病几率。

(3)大量摄入热能对身体健康有害:科学家认为,适当节食,限制热能摄入,是一种有效的保健措施。热能摄入过多对身体可产生如下危害。

①经常进食过饱,营养素过剩会诱发各种中毒病症。

②大量热能摄入,易促使脑动脉硬化。

③经常大鱼大肉饱食,会造成蛋白质、脂肪在体内积留,对胃肠产生不利影响。

④营养素过剩,会使人容易疲劳、感冒、皮肤脆弱、伤口不易愈合,严重时会影响脑和神经功能。

⑤经常饱食,会使大脑、心脏等重要器官相对缺血、缺氧,而诱发冠心病及大脑功能障碍。

2. 脂肪的功能与来源 食物中的油脂主要是油和脂肪,一般把常温下呈液态的称作油,而把常温下呈固体的称作脂肪。脂肪所含的化学元素主要是碳、氢、氧(C、H、O)。

脂肪是由甘油和脂肪酸组成的三酰甘油酯,其中甘油的分子比较简单,而脂肪酸的种类和长短却不相同。因此,脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸,不同食物的脂肪所含有的脂肪酸种类和含量不一样。自然界有40多种脂肪酸,因此可形成多种脂肪酸三酰甘油。脂肪酸一般由4~24

一、营养是生命的物质基础

个碳原子组成。

(1) 脂肪的分类

①饱和脂肪酸,也就是有害脂肪。富含于肉类、肉产品、家禽肉中含有的动物脂肪中,如猪油、奶油、黄油、乳酪等。它会增加血液中的胆固醇,堵塞血管,易引起心脏病、高血压。有迹象表明,此类脂肪会加速癌细胞生长,建议尽量少食用此类饱和脂肪,如实在不可避免,摄入量也要控制在 21 克以内。

②单不饱和脂肪酸,也就是健康脂肪。富含于橄榄油、梨、花生、花生油等食品中。它可以减少血液中的胆固醇,建议每日的摄入量为 12.6 克。

③多不饱和脂肪酸,也就是利弊兼具的脂肪。这类脂肪一方面会产生可转移脂肪(威胁人体健康的脂肪),另一方面,只有当蕴含在其中的各类脂肪达到平衡时,不饱和脂肪酸才会利于健康。例如,富含在各类植物油中的 OMEGA6 脂肪酸,虽然是人体健康所必需的,但摄入过量会加速癌细胞增长;富含在多脂鱼类、部分蔬菜,特别是菜子、核桃、亚麻子中的 OMEGA3 脂肪酸,有利于防止心脏病及癌症,尤其有助于妇女妊娠期胚胎的脑细胞发育。以上两种脂肪酸均对女性激素规律性分泌及控制月经正常有很大的好处,所以专家建议女性每日摄入量最好控制在 25.3 克。

④反式脂肪,也就是比较危险的脂肪。富含于人造油及各种油炸食品中,是由未饱和脂肪经人工加工形成的。尽管许多食品制造商都在生产过程中注意减少可转移脂肪的产生,但在某些快餐食品进行预热时也会突然出现。因此,一定要先看食品标签。反式脂肪是所有脂肪中对心脏