

密

中国膳食

码

解码营养与食品安全

杨治彪 著



陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

# 中国膳食密码

——解码营养与食品安全

杨治彪 著

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

— 西 安 —

图书在版编目(CIP)数据

中国膳食密码：解码营养与食品安全/杨治彪著. —西安：陕西科学技术出版社，2020.5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7763 - 1

I. ①中… II. ①杨… III. ①膳食营养—研究—中国  
②食品安全—研究—中国 IV. ①R151.4 ②TS2016.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 011244 号

中国膳食密码——解码营养与食品安全

杨治彪 著

---

责任编辑 孙雨来

封面设计 曾珂

---

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座

电话(029)81205187 传真(029)81205155 邮编 710061

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话(029)81205180 81206809

印刷 北京虎彩文化传播有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 21

字数 389 千字

版次 2020 年 5 月第 1 版

2020 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7763 - 1

定价 51.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 目 录

绪论 .....	( 1 )
一、中国饮食的传统模式 .....	( 1 )
二、《黄帝内经》——中国传统膳食结构的模板 .....	( 3 )
三、进化不彻底的“猿猴” .....	( 4 )
四、基因的“进化”追不上人类膳食的变化 .....	( 5 )
五、健康函数 .....	( 6 )
六、病从口入 .....	( 7 )
七、扁鹊三兄弟的故事 .....	( 8 )

## 营 养 篇

第一章 营养素与消化吸收 .....	( 13 )
一、营养概述 .....	( 13 )
二、宏量营养素及其消化吸收 .....	( 17 )
三、矿物质 .....	( 29 )
四、维生素 .....	( 34 )
五、水 .....	( 36 )
六、保健食品与营养素补充剂 .....	( 41 )

<b>第二章 五谷为养</b>	( 49 )
一、五谷营养全	( 49 )
二、谁是谷类之王	( 62 )
三、植物中的高蛋白家族——豆类	( 70 )
四、土豆——特殊的主粮	( 79 )
五、面粉怎么选	( 83 )
<b>第三章 五果为助</b>	( 88 )
一、坚果的营养特点	( 89 )
二、水果的营养特点	( 95 )
三、察言观色识水果	( 98 )
四、新疆长寿乡的秘密	( 107 )
五、果汁的营养好不好	( 113 )
六、酵素叫不醒健康	( 116 )
七、奶昔营养分析	( 118 )
八、断食与辟谷	( 121 )
<b>第四章 五畜为益</b>	( 125 )
一、动物性食物的“益”	( 125 )
二、诸肉营养分析	( 131 )
三、最接近人奶的畜奶	( 135 )
四、海洋珍馐	( 139 )
五、杀猪菜真的更香吗	( 149 )
六、煲汤？何不食肉糜	( 151 )
七、禽蛋营养	( 153 )
八、变“心”的禽蛋	( 159 )
九、“肉食者鄙，未能远谋”	( 164 )

十、吃猪蹄能美容吗 .....	(166)
十一、阿胶到底能不能补血 .....	(169)
十二、吃什么能变美 .....	(172)
十三、燕窝与喝尿养生 .....	(176)
<b>第五章 五菜为充 .....</b>	<b>(180)</b>
一、蔬菜的营养特征 .....	(181)
二、绿叶蔬菜与碱性食物 .....	(196)
三、你所不熟悉的“荤菜” .....	(198)
<b>第六章 肠道营养 .....</b>	<b>(203)</b>
一、隐形的“器官” .....	(203)
二、认识“细菌” .....	(208)
三、细菌的营养与繁殖 .....	(218)
四、消化道内菌群的分布 .....	(222)
五、勾践尝粪与粪便诊断 .....	(226)
六、养“生”新解 .....	(228)

## 安全篇

<b>第七章 五谷安全 .....</b>	<b>(241)</b>
一、酒是粮食精，越喝越年轻吗 .....	(241)
二、粮食中的真菌毒素 .....	(248)
三、自榨植物油 .....	(254)
四、谷物存在的质量安全问题 .....	(259)
五、面粉的美白问题 .....	(264)
六、粉条与拿破仑的铝碗 .....	(266)
<b>第八章 水果安全 .....</b>	<b>(270)</b>
一、“激素”水果真相 .....	(270)

二、水果也“美容” .....	(274)
<b>第九章 肉类安全</b> .....	(279)
一、胖子三分天注定，七分靠环境 .....	(279)
二、脂肪细胞的“棘轮效应” .....	(283)
三、男人是水做的，女人是脂做的 .....	(285)
四、相信世界卫生组织还是相信肉食协会 .....	(288)
五、吃烤肉、喝啤酒 $1 + 1 > 2$ .....	(290)
六、猪肉里的重金属 .....	(292)
七、动物性食品中的药物残留问题 .....	(295)
<b>第十章 蔬菜安全</b> .....	(303)
一、腌菜与癌症 .....	(303)
二、蔬菜与草酸 .....	(309)
三、蔬菜与农药 .....	(313)
四、解析“毒”豆芽 .....	(319)
五、菜中常见的安全隐患 .....	(321)
六、认识农产品的等级 .....	(324)



# 绪 论

## 一、中国饮食的传统模式

由于地域和文化的差异，世界各地的膳食模式多种多样。

通常把世界上所有的膳食模式分为四大类。

第一类为动植物食物平衡的膳食结构。

这一类型以日本人的膳食结构为代表，膳食中动植物性食物的比例较为合理，谷物类食物的消费量略多于动物性食物，但是相差不大，其中动物蛋白占摄入总蛋白的42.8%以上。植物性食物中膳食纤维和动物性食物中钙、铁、锌、维生素A等都比较充足。总体上，膳食结构中蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例合理。



由于日本属于岛国，所以海产品的消费量占到食物总量的一半。大量海洋鱼类的摄入还能保证优质脂肪酸的供应，避免了营养缺乏病的发生。虽然动物性食物高于一些亚洲国家，不过每天能量摄入总量依然低于欧美国家。

2015年日本女性的平均寿命达86.83岁，男性为80.50岁，平均寿命高达84岁，超中国大陆近10岁，已连续20年排名世界第一。日本人的健康长寿与他们的膳食结构以及对健康的重视态度有关，这种膳食结构值得全世界人民学习。



第二类是动物性食物为主的膳食结构。大部分欧美发达国家都属于这种膳食结构。这一类型膳食结构的特点是高能量、高脂肪、高蛋白质、低纤维，谷物类食物消费量较小，动物性食物和糖的消费量很大，每日摄入的能量非

常高。这类膳食结构的人群因营养过剩而导致并引发的疾病困扰，如心脏病、脑血管病和恶性肿瘤这三大疾病是西方人死亡的主要原因，尤其是心脏病死亡率明显高于发展中国家。

第三类是地中海膳食结构。地中海地区的国家，如希腊、意大利等都属于这类膳食结构。这一类型的膳食富含植物性食物，包含水果、蔬菜、薯类、谷类、豆类、坚果等，并且食物加工程度低，新鲜度高，一般以食用当季和当地产的食物为主。

在地中海地区，主要的食用油是橄榄油，每周食用适量的鱼、禽、蛋，而猪、牛、羊等红肉食用量较少，所以摄入的饱和脂肪酸比例较低。另外，每天食用适量的奶酪及酸奶，每日的餐后食用一些新鲜水果，并且多数人有饮用红酒的习惯。地中海地区的居民心脑血管疾病的发生率很低，好多地区的人都十分羡慕这种膳食结构，全世界都非常推崇这种膳食结构。

第四类是以植物性食物为主的膳食结构。这类膳食以植物性食物为主，动物性食物为辅，大多数发展中国家的膳食都属于此类型。主要特点是谷物消费量大，动物性食物消费量小。动物性蛋白质占蛋白质消费总量的比例很小，能量也主要由植物性食物提供。

中国居民的传统膳食属于以植物性食物为主的膳食结构。由于这种膳食结构会导致蛋白质、脂肪摄入量低，铁、钙、维生素 A 摄入较少，所以长期以来广受人们诟病。过去普遍认为中国人的体质较弱、劳动生产率低，新中国成立之前“东亚病夫”称号的产生就与这种膳食结构有关。

2005 年，被称为“世界营养学界的爱因斯坦”的柯林·坎贝尔教授写了本《救命饮食：中国健康调查报告》，在这本书中他十分推崇中国农村的饮食模式。1983~1989 年间，坎贝尔教授和其他的研究者在中国的 24 个省、市、自治区的 69 个县开展了 3 次关于膳食、生活方式与疾病死亡率的流行病学研究。通过研究得出了令人震惊的结论：动物蛋白质能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压、老年痴呆症等患病概率。2015 年 10 月，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)已经把加工肉制品和红肉列为“致癌物”。

中国居民的传统膳食以植物性食物为主，谷类、薯类和蔬菜的摄入量较高，肉类的摄入量比较低。南方的居民多以大米为主食，北方以小麦粉为主，大多爱吃面条、馒头、饼等面食。谷物和蔬菜中的膳食纤维含量丰富，因此中国人的膳食纤维摄入量相对较高。传统的膳食中，普通居民的肉类摄入量很少，在一些农村地区，过去只有在逢年过节的时候吃几顿肉，平时几乎不吃肉。中国人比较爱吃豆制品，豆制品的种类很多，主要以豆腐为主。

然而，随着经济的发展和城市化的推进，中国几千年来一直延续的传统饮食模式正在遭受着严重的破坏：人们吃的肉食越来越多，传统主粮吃的越来越少，快餐正在城市中广为流行，越来越多的年轻人喜欢这类膳食。饮食模式快速化的趋势还在不断加剧，传统的健康饮食结构正在被现代中国人所抛弃。

坎贝尔教授认为以植物性食物为主的饮食最有利于健康，多吃粮食、蔬菜和水果，少吃畜禽肉和蛋奶最能有效地预防和控制慢性疾病。这确实颠覆了传统的营养学知识，也呼唤着中国传统膳食的回归。

## 二、《黄帝内经》——中国传统膳食结构的模板

中国有一本古老的指导饮食与治病的书籍——《黄帝内经》，这本书几千年来一直影响着中国人的饮食与医疗。

虽然书的名字叫《黄帝内经》，但是并非真的由轩辕黄帝所著。据考证，其成书的大概年代为战国时期，真实作者是谁，现在已无法得知。至于《黄帝内经》为什么加上“黄帝”的名号，这可能是因为书里的知识始于轩辕黄帝，内容是成书之前两千年间人们观察与总结自然及人类自身的结果。

《黄帝内经》不仅是一部医学巨著，还是一部养生宝典。书中不仅讲了怎样治病，还讲了吃什么东西。书中讲“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，这是两千多年前中国日常膳食模式的真实写照，它反映了各种食物种类在古人膳食中的比例。从谷类、水果、畜禽肉、蔬菜四大类食材出现的顺序，也可以看出每种食材在古人膳食中的地位。

中国先祖认为，谷物是人们赖以生存的根本，是可以养活人类的最主要的食物。五谷被看作是各种食物中最重要的一部分，每顿饭都离不开主食。水果是谷物主食很好的辅助品，可以补充谷物中缺少的一些微量营养素，有了水果的辅助，即使只吃谷物，人体也不至于发生营养缺乏病。五畜是有条件的人才能吃得起的，在以农耕为主要生产方式的地区，畜牧业不够发达，所以古人认为在条件允许的情况下，吃点畜禽肉食很有好处。

“五菜为充”是说蔬菜只是用来充饥的食物。在发生饥荒的年月，蔬菜经常用来代替粮食充饥，俗称“糠菜半年粮”。这与现代营养学中提倡的多吃蔬菜不是一回事，现代人把多吃蔬菜当作健康的饮食方式。其实从两三千年前的饮食方式考虑，蔬菜被当作充饥食物是合理的。当时的谷物加工没有现在这么精细，膳食纤维含量丰富，而且当时食用的肉也没有现在这么多，不需要蔬菜提供额外的膳食纤维。至于蔬菜中的维生素 C、维生素 A 等一些微量营养素，可以通过“五果为助”中的水果来补充。

本书以五谷、五果、五畜、五菜为主体，分别介绍这几类食材的营养构成，该类食物的营养特点以及对人体健康的益处。另外，在每部分中还加入了该类食材中可能存在的食品安全风险。

食品安全是现代人最为关注的问题，这也是作者这些年来一直所从事的工作。根据多年来在食品检测工作中获得的经验与数据，详细分析了这四大类食物中可能存在的天然毒素、农药残留、重金属污染、真菌毒素、致病细菌以及其他化学致癌物等风险。

### 三、进化不彻底的“猿猴”

根据进化论，人类是由猿猴进化而来。

大部分古人类研究者认为肉食在人类进化过程中起着重大作用。古人类学研究者发现，人科动物化石的颅腔迅速增大的时间与他们转向食肉的时间恰好吻合。多数人类学家认为两者存在因果关系，食肉导致了智力的改善。由于打猎获得肉食要比采摘野果和蔬菜困难得多，在追逐和格杀野兽的过程中既要斗智又要斗勇，不仅使人类的体格变得更加强壮，而且有利于人类生存技能的发展。从肉食中获得的营养，有力地促进了身体的演化、智力的开发和思维能力的提高。人类学会利用火后，经过烧烤的肉更容易消化吸收，进一步促进了脑的发育。

然而，人类似乎还未完全进化到可以很好地利用动物性食物，对一些动物性食物的吸收利用还不像植物性食物一样容易。例如 90% 非洲或亚洲血统的成年人喝了牛奶会拉肚子，也就是患有乳糖不耐受症，体内缺少乳糖消化酶。负责编码乳糖酶的基因在婴儿期过后就会“关闭”，不再表达；只有长期少量地喝牛奶才能使人体内的乳糖酶基因重新开启，克服喝牛奶拉肚子的问题。

维生素 C 是人类必须从食物中获得的营养物质，严重缺乏时会导致维生素 C 缺乏，必须从蔬菜、水果等植物性食物中获得。不过，狮子、老虎、狼等肉食性动物不吃植物却可以维持健康，这说明肉食性动物可以自身合成维生素 C。很多脊椎动物都可以合成维生素 C，而灵长类动物却不行。人类的灵长类祖先的食物中含有丰富的维生素 C，足够的维生素 C 摄入量使它们逐渐失去了合成维生素 C 的能力。

人类的这些营养缺陷，反映出人类是更接近植食性动物的杂食动物。

现代科学研究显示，肥胖症、心血管疾病、糖尿病、癌症等一系列疾病与长期大量食用肉食有关。人类的营养需求更接近草食动物而不是肉食动物。

肉食性哺乳动物自身就能够合成维生素 C，而人类对于维生素 C 则必须从食物中获得，主要来源于果蔬，这就要求人类必须摄入足够的植物性食物。这表明人类还不能完全地“驾驭”肉食，可能人类还是一个进化不完全的“猿猴”。

猿猴都是采摘能手，最初的灵长类动物的食物以果实类为主，草食为辅。据古人类学家研究，500 万~700 万年前的灵长类，如黑猩猩和倭黑猩猩，以植物性食物为主，兼食小昆虫、蛋和其他小动物，它们的饮食中至少有 95% 的热量是来自水果、树叶和秸秆等植物，其他的 5% 则来自小动物。人类祖先的食物可能也是以植物性食物为主，动物性食物的比例很小。中国人的传统膳食模式与人类祖先比较类似，可能更符合人类的生理需求。

#### 四、基因的“进化”追不上人类膳食的变化

人类的基因型大概在 4 万年前的旧石器时代就已确定下来，这种基因型的确定适应了当时的营养状况。在过去 1 万年里，人类的膳食结构发生了巨大的变化，而人类基因却没有变化或变化很小。人类基因组自发突变的频率为每百万年 0.5%，相当过去 1 万年里人类基因只发生了约 0.005% 的细微变化。

近现代社会，人类的膳食结构发生了很大变化，尤其是第二次工业革命之后的近 150 年里，养殖业与食品加工、保鲜技术快速发展，人类膳食结构中肉食、脂肪、加工食品大幅增加。人类的基因型已不能适应目前的营养条件，从而导致了一些慢性疾病，如动脉粥样硬化、高血压、肥胖、糖尿病、癌症(如：乳腺癌、结肠癌、前列腺癌)等疾病的发病率明显升高。营养因素变化快，而遗传因素变化慢，人类目前的基因型已不能适应目前的营养条件。

与旧石器时代相比，现代社会人类的膳食结构与生活方式发生了几方面的变化：摄入大量能量密度高的食物；坐卧时间长，运动减少，能量消耗少；动物性脂肪摄入量增加，并且摄入油脂加工中产生的反式脂肪酸；坚果类食物摄入量减少；谷类食物经过了现代技术精细加工；很多食物在加工与烹饪时加入了大量食盐。这些变化导致人类营养的变化：能量摄入增加而消耗减少；饱和脂肪酸摄入增加，膳食纤维摄入减少；寡糖和多糖类碳水化合物摄入量减少；钙、钾摄入量减少，钠摄入量增加。

人类基因的变化微乎其微，现代人类的基因与旧石器时代晚期的人类祖先所携带的基因几乎一样，膳食结构的变化却日新月异，摄入的营养构成可能离人类身体本来的需求越来越远。

## 五、健康函数

目前，人们普遍认为健康产业是具有巨大市场潜力的新兴产业。其实这算不上是新兴产业，中国人从几千年前就进入这一行业，如寻仙草、炼仙丹、武术健身等。健康产业确实具有巨大的潜力，但是与其他行业相比，长期以来一直发展十分迟缓。一方面是因为健康投入后收效十分缓慢，通常要几十年后才能看到成效。另一方面是由于影响健康的因素是多方面的，某一方面或几方面的投入未必会有好的结果。

人们常举例说某某人平时抽烟、喝酒、想吃什么就吃什么，最后还活了八十几岁，另外的谁谁谁平时不抽烟、不喝酒、吃饭非常小心，但是才活了不到七十岁。其实不能这么片面地看问题，健康是个多元函数，与很多因素有关。

有一个用来表示健康及其影响因素关系的公式：

健康状况 = 函数(环境 + 医疗保健 + 个人生物学因素 + 生活方式)

公式中的函数是指一个特定的数字关系。其中，“环境”因素包括自然环境和社会环境，雾霾空气、受污染的饮用水、化工厂有毒气体等都属于不利的自然环境；医疗保健包括预防、治疗、康复和自我保健等；个人生物学因素包括人体生理状况、遗传因素等；生活方式包括饮食、运动、睡眠、娱乐、社交及有无不良嗜好行为(如吸烟、酗酒、药物依赖等)。其中，遗传、社会因素、医疗条件、气候等都是自己无法掌控的。根据世界卫生组织的研究结果，各项影响健康因素的重要性中这些不可控因素占40%，其中15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响。而另外60%的影响因素是自己可以控制的，生活方式就是重要的可控因素。

不能简单地认为注重健康饮食是无用的。某人平时抽烟、喝酒、想吃什么就吃什么，最后确实是活了八十几，但是这不能证明注意饮食没有用。如果他有良好的生活习惯，不抽烟、不喝酒、注重健康饮食，也许最后能活一百多岁！

注重健康的人经常调养身体，进食各种滋补品，不过对于健康的人来说，“拒”比“补”可能更重要。将对身体有害的各种物质“拒之门外”，比服用各种延年益寿的补品更重要，也就是说安全比营养更重要。有毒有害物质入侵人体后，会影响身体各部分的正常运转，最终导致各种疾病。

## 六、病从口入

中国自古就有“病从口入”的说法，有时也称为“百病从口入”。传统意义上的“病从口入”主要包括两方面的内涵。一方面是指致病微生物随着人类的饮食从口进入人体，导致人体患病；另一方面是指营养方面的不合理现象，如短期内的不合理饮食会导致上火、积食等问题。

现代意义上的病从口入包括 3 个方面的内容：不合理的营养、微生物污染的饮食、化学污染的饮食。

目前，全球有 2 亿儿童患维生素 A 缺乏疾病，7 亿人患碘缺乏症，约 20 亿人患缺铁性贫血。而且肥胖、糖尿病、心血管疾病的发病率正在上升，患慢性病的人数增多，这些都是营养缺乏或者是营养不均衡引起的疾病。但是普通人对营养方面的知识知之甚少，并不了解很多疾病是由饮食不合理引起的。不合理的营养引起的“病从口入”主要由每个人自身的原因引起的，社会要承担营养知识宣传普及不到位的责任。而另外两种“病从口入”与政府的管理有很大的关系。

食品受微生物污染而引起的疾病是另一个“病从口入”的重要途径。根据世界卫生组织统计，在全世界每年数以亿计的由食物引起疾病患者中，70% 是由于食用了各种微生物污染的食品和饮用水造成的。相比西方国家，微生物污染对中国人健康的危害相对较小，中国与西方国家不同，主要吃熟食，高温可以杀死病原微生物。不过，一些微生物产生的毒素则很难通过高温消除，如黄曲霉毒素等真菌毒素，对东西方人健康的危害一样严重。目前，真菌毒素对食品污染属于化学污染物的范围。

现在受关注度最高的“病从口入”途径是被化学污染的食品。农药残留、兽药残留、重金属污染、亚硝酸盐、真菌毒素、不合理的食品添加剂等都属于食品的化学污染物。食品的化学污染问题西方国家已经基本解决，但是中国却依然严重。

中国政府非常重视食品安全问题，投入了大量的财力和人力来管理食品安全。多个部门都在建设自己的食品检测监管体系，而且监管网络贯穿了省、市、县、乡各级政府机构。尽管各个监管部门非常努力，但是似乎总是扬汤止沸，效果并不理想。

食品的不安全因素抵消了部分科技进步和医疗水平提高带来的健康红利，普通人想活到 120 岁的梦想恐怕难以实现。

医疗水平的提高也未必就一定延长人的寿命，健康饮食才是关键。世

界卫生组织调查指出，全球的病人有 1/3 是死于不合理用药，而不是疾病本身。还有 1/3 死于医源性事故。中国的情况也相当严重，因药物不良反应致死人数每年约有 19.2 万人，现有的 180 万聋哑儿童中，有 60% 以上是由于不合理用药造成的。由此可见，医疗与药物并不能提高人的健康水平，把大把的钱花在医院并不是最佳的选择。

现代研究认为，一个人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，60% 取决于个人的生活方式。从这些比例看，健康长寿与医疗条件的关系确实不大，关键还是看个人的生活方式。美国有学者预测，美国成人平均寿命增加一岁需要花费 100 亿美元，然而如果每个人都做到合理锻炼身体、不吸烟喝酒、合理饮食，几乎可以不花一分钱就使平均寿命增加 11 年。在这些生活方式中，饮食是关键的因素，营养不合理和食品不安全是导致亚健康 and 食源性疾病的重要原因。

医疗体系并不是人们完全可以托付的伙伴，防止疾病的产生才是维持健康长寿的根本。病从口入，堵住患病之口才是解决健康问题的关键。

## 七、扁鹊三兄弟的故事

扁鹊是中国历史上的名医，居中国古代五大医学家之首。通过《史记》《韩非子》等典籍的记述，扁鹊的高明医术被世人熟知。不过，民间还有关于扁鹊的另一个故事。

据传，扁鹊兄弟三人，扁鹊为老三，两个哥哥为扁鸿和扁雁。《鹞冠子·世贤》记载：魏文侯求教于扁鹊，询问他家兄弟三人中谁的医术最好。扁鹊回答：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家；中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾。若扁鹊者，镵血脉，投毒药，副肌肤，闲而名出闻于诸侯。”扁鹊的意思是：大哥看看一个人的气色，在病情尚未发作前就施法将病铲除，所以只有熟悉的家人知道他的医术；二哥在疾病初起时就把病治好了，所以只有邻里知道他的名声；扁鹊治病都是在病人病情危重时，下猛药予以治愈，人们都认为他很厉害，所以闻名于世。

“扁鹊三兄弟”虽然可能是智者杜撰的寓言故事，但是在健康医疗方面确实有着现实的意义。作为健康工作者的三兄弟，由于分工不同，得到的地位完全不同。老大相当于营养健康工作者，通过科学的营养搭配，根本就不让疾病发生，这样不能够“救人于危难”的人，怎么会被人重视呢。给人作营养建议，就如同劝人戒烟一样微不足道。老二是早期治愈疾病，病人和家属承受的痛苦比较少，对医生的感激不是很强烈，所以也只是“名不出于闾”。老

三是晚期治愈，此时病人和家属承受了很大痛苦，疾病一旦治愈，就会非常感激，到处宣传，甚至送上“妙手回春”锦旗。

以当前中国人的健康“头号杀手”心脑血管疾病为例，分别看看扁鹊三兄弟发挥的作用。高血压病、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病都与膳食结构密切相关，这些疾病可以在很大程度上通过调整膳食结构得到防治。大哥通过饮食和生活习惯指导，使存在患病风险者远离这种疾病；二哥通过早期药物治疗，使这种病的患者脱离患病痛苦；扁鹊采用相当于现代的外科手术或介入治疗，把病人从死亡边缘解救出来。外行人听闻扁鹊可以把一个将死之人救活，一定“惊为天人”，但是扁鹊作为“内行人”，他深知大哥才是真正高明的人。

扁鹊三兄弟的故事反映了《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病”思想，防病比治病更重要。

过去的几十年，中国人并不重视健康，尤其是青年人，不顾一切地赚钱，到了疾病缠身的中老年时又拼命花钱保命。健康是一个长期工程，要从年轻时抓起，不应该年轻时拼命挣钱，年老时花钱续命。

现在一些人已经认识到健康的重要性，纷纷投资大健康产业。大健康并不等于大医疗，医疗只是健康产业链上的最后解决方案，更多应该做的是维持健康，而不是治疗疾病。

美国著名的投资家彼得·泰尔希望自己能够活到 120 岁，作为 Facebook 的首位外部投资人，他拥有巨额的财富。为了实现这个长寿目标，他投资了很多生物科技公司，并且在寻找可以让他活到 120 岁的“原始食谱”。泰尔还资助了数个顶级尖端研究项目，其中就包括抗衰老研究。他相信，只要人类能够开发出所需的医学和技术，就可以显著延长人的寿命。他正在服用人体生长激素，但是服用人体生长激素可能会提高他患上癌症的风险，这也让他很担心。

我也十分关注自己的健康，虽然没有明确的活到 120 岁的目标，但是还是希望能够健健康康地活得很久。我没有泰尔那么多的钱去购买药物或投资健康产业，但是庆幸的是我是食品安全检测工作者，我有知识和时间去做营养与食品安全方面的研究。根据多年从事食品安全检测工作中获得的知识与信息，结合生物化学、微生物学、食品科学、营养学等相关学科知识，编写了本书。

