

1. 人的平均最高寿命可以达到多少？

答 据推算 人类预期的 120 岁寿命极限将会逐渐延长。

但是，人的构造决定了人只能活几十年。因为人类的细胞寿命有限，人体内没有能够延年的基因可以激活，无论是荷尔蒙、抗氧化剂或基因控制都不例外。所以，21 世纪人的平均最高寿命最多能增加 15 年 达到 85 岁。

2. 环境条件的改变，能否阻止衰老和死亡？

答：环境条件的改变，不能阻止衰老和死亡，因为在正常情况下，每个人的最高寿命是由遗传决定的。因此，不存在长生不老的问题，同时，也就没有长生不老药。只有遗传基因修补和更换才能延缓衰老和死亡。

但是，环境条件的改变，能减少早亡的发生，给人一种延缓衰老和死亡的假象。如果一个人幸免各种可能导致早亡的危险因素生存下来，其生命则由衰老决定，并以自然死亡告终 即所谓“寿终正寝”。换句话说 生命自有定数 只有早亡，没有晚死，延年益寿是对早亡而说的。

3. 什么是身体健康？

答：身体健康是指躯体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。世界卫生组织提出：“健康是人的生理、心理和社会的完满状态，而不仅仅是指无疾病或体弱的状态。”

4. 什么是躯体健康？

答：躯体健康也是生理健康、体魄强健、无疾病和体弱状态。即体重适宜、耳聪目明、牙齿完整、头发有光泽、肌肉皮肤弹性好。

5. 什么是心理健康？

答：心理健康是指一个人拥有健康的心理品质，包括智力发育正常、人格健全、有良好的心理承受能力和善于同别人交往等。

智力发育正常表现在有良好的观察力、分析力、判断力、想像力、思维能力和实践能力；

人格健全完整，自我意识清醒，有自知之明，能正确把握自己、支配自己 积极进取 对生活充满信心和希望；

具有坚忍的意志和坚强的毅力，能控制不良情绪，克制不现实的欲望，保持稳定的心态，自制力和心理承受力好；

能正确对待他人和社会，既有自信心，又善于同别人交往，有良好的人际关系。

6. 什么是良好的社会适应能力？

答：良好的社会适应能力，主要是指人际关系，一个人能否积极和谐地与他人相处。社会是人的社会，人是社会的人，人是一切社会关系的总和。人生在世，谁也少不了与他人交往，交往是人们生活的基本需要，即“我为人人，人人为我”。一个人如果能够正确把握自己，并不断追求高水平的生活状态（包括物质生活状态和精神生活状态），最大限度地发挥自己的潜能，为他人和社会做出贡献，这不仅使自己的物质生活，包括道德、文化、思想修养在内的精神生活水平不断地提高，而且也将全面增加自己的生理、心理和社会承受能力，形成一个健康的人生。

所以，良好的社会适应能力是心理健康的表现和发展，心理健康是良好的社会适应能力的基础和条件。

7. 人体健康的十条标准是什么？

答：(1)精力充沛，包括脑力和体力；(2)处事乐观 既是健康的标准，又是健康的条件；(3)睡眠良好，包括睡眠的时间和质量都适宜；(4)适应能力强，有良好的人际关系，豁达向上，随遇而安；(5)能抵抗一般疾病；(6)保持标准体重（它反映神经内分泌系统对人体的活动、摄食以及新陈代谢过程进行生理调节的有效性）；(7)耳聪目明；(8)牙齿完整；(9)头发光泽；(10)肌肉皮肤弹性好。

8. 影响健康的因素有哪四大类？哪一类对健康影响最大？

答：影响健康的四大类因素是：(1)生物遗传学因素；(2)环境因素；(3)生活方式因素；(4)服务因素。其中，以生活方式因素对健康影响最大。

9. 什么是生活方式？

答 生活方式是指人们在日常生活中习以为常的膳食、生活行为和习惯。这些膳食行为和习惯会给个人、群体乃至社会的营养结局——健康状况带来直接或间接的、有益或有害的影响。

10. 什么是不科学的生活方式？

答：吸烟酗酒、缺乏体育锻炼和不良饮食习惯等有害于健康的行为和生活方式。

11. 什么是生活方式病？

答 人们由于衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良行为以及社会、经济、精神文化各方面不良因素导致的躯体或心理的疾病，叫生活方式病。据统计，40%的疾病和60%的死

因与生活方式相关 其中 最为严重的是心脑血管病、癌症、糖尿病等慢性非传染性疾病占据人类死亡顺序的前几位。

12. 什么是不良的饮食习惯？饮食防治的目的和方法是什么？

答 如经常过多地食用脂肪、糖、蛋白质、快餐方便食品、含盐人工制品、酒精制品、煎炸熏烤制品、变质或被污染的食物等 在膳食中缺乏维生素及微量营养素、缺乏新鲜蔬菜和水果 有偏食、挑食、吃饭不规律、暴饮暴食、爱吃过冷过热食品、吃饭狼吞虎咽、嗜烟酒等都属于不健康的饮食习惯。

由于膳食不合理是心脑血管病的重要危险因素，所以饮食防治的目的是 保持合适的体重 降低过高的血脂 兼顾其他的不健康饮食结构 如限制食盐量。防治方法是 控制总热量 减低脂肪 尤其是胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量 适当增加蛋白质和碳水化合物的比例，增加维生素 C 和维生素 E 等抗氧化维生素 减少饮酒 特别是应戒烈性酒。

13 世界卫生组织提出的健康‘四大基石’是什么？

答 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是 1992 年世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石。

14. 健康‘四大基石’实质是什么？

答：健康“四大基石”精辟概括了当代世界预防医学的最新成果，其实质就是在当前物质生活丰富、生活节奏加快、竞争日益激烈的情况下，提倡尽量返璞归真，回归科学自然、简朴宁静的生活方式。

15. 为什么提倡返璞归真，回归科学自然、简朴宁静的生活方式？

答：人类社会 99% 以上时间是原始社会，就是 5 000 年的文明史，95% 的时间是靠手刨脚踩，人们过着自然、简朴、宁静的生活。人的胳膊腿、身子骨及五脏六腑适应了这种生活方式或者说是为这种生活方式设计的。科技的迅猛发展，一方面鸡鸭鱼肉，一方面体力劳动越来越少，人体对生活方式的改变一时还不能适应，人类机体内环境的改变远远滞后于外环境的变化，人类自身的进化远远跟不上环境的变化，身体出毛病是必然的。所以，要提倡尽量返璞归真，回归科学自然、简朴宁静的生活方式。

16. 什么是合理膳食？

答：合理膳食即合理营养，指膳食中所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当，并与身体的需要保持平衡。

全国心血管病防治科研领导小组副组长、北京安贞医院洪昭光教授将合理膳食简括为 10 个字：“一二三四五 红黄绿白黑”。

“一”是指每天一袋牛奶，内含 250 毫克钙；

“二”是指每天 250 克～350 克的碳水化合物，是人体热能的主要来源；

“三”是指每天 3～4 份高蛋白食品。每份指瘦肉 1 两，鸡蛋 1 个，豆腐 2 两，鸡鸭 2 两，鱼虾 2 两，以鱼类、豆类蛋白较好；

“四”是指四句话：有粗有细（指粗细粮搭配），不咸不甜，三四五顿，七八分饱。分餐次数多有利于防治糖尿病；

“五”是指每天 500 克蔬菜和水果。富含纤维的蔬菜、水

果是最好的肠道清道夫，能防治多种疾病。

“红”是指红葡萄酒 每天饮 50~100 毫升，有助于升高高密度脂蛋白及活血化瘀；

“黄”是指黄色蔬菜 如胡萝卜、南瓜、西红柿等含有丰富的胡萝卜素，可提高免疫力，减少感染和发病机会；

“绿”是指绿茶 有明显的抗感染、抗肿瘤作用。又能调适身心、陶冶性情；

“白”是指燕麦粉，有明显降低胆固醇、甘油三酯的作用，对糖尿病患者效果尤为显著；

“黑”是指黑木耳 每天食 5~15 克，能明显降低血黏度和胆固醇，有助于预防血栓形成。

17. 新《中国居民膳食指南》是什么？

答：是我国营养学家根据我国的国情和人们的饮食习惯提出的，用以指导我国居民进行科学合理的膳食，即中国居民的合理膳食。

《中国居民膳食指南》要求人们保持传统的以植物性食物为主，适当搭配和补充动物性食品的膳食模式。即坚持合理营养 40 字原则 食物要多样 饥饱要适当 油脂要适量 粗细要搭配，食盐要限量，饮酒要节制，三餐要合理，烹调要科学。

18. 新《中国居民膳食指南》包括哪八条内容？

答 (1) 食物多样 谷类为主。系《中国居民膳食指南》的首要条目和最重要的内容。谷类为主必须以食物多样为前提，因为没有一种食物含有全部营养素。谷类食物中要注意粗细粮搭配 经常吃些粗粮、杂粮 提供膳食纤维和 B 族维生素。

(2)多吃蔬菜、水果和薯类。该类食物富含纤维，这些纤维在肠中形成胶性凝固物，吸收有害或多余的物质（从毒素到胆固醇），平衡体内摄入的多余脂肪，预防心血管病和肠癌。

(3)常吃奶类、豆类和其制品。

(4)经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。

(5)食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。

(6)吃清淡少盐膳食。即不要太油腻，不要太咸，不要吃过多的动物性食物及油炸、烟熏、煎烤食物。

(7)饮酒要限量。

(8)吃清洁卫生、不变质的食物。

19.什么是“平衡膳食宝塔”？

答：为了帮助人们把《中国居民膳食指南》具体运用于日常生活中，中国营养学会专家委员会提出了中国居民的“平衡膳食宝塔”，宝塔是“指南”的量化和形象化。

平衡膳食宝塔共分五层：

谷类食物居底层，每人每天吃 300～500 克；

蔬菜和水果居第二层，每人每天吃 400～500 克和 100～200克；

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物居第三层，每人每天应吃 125～200克 鱼虾类 50 克 畜禽肉 50～100 克 蛋类 25～50 克）；

奶类和豆类居第四层，每人每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及其豆制品 50 克；

第五层是油脂类，每天不超过 25 克。

20. 为什么说“毛病”都是吃出来的？

答：营养专家称，饮食和烹饪是操纵健康的幕后黑手。我们每天吃进肚子里的美味佳肴，可能是有利于身体健康的灵丹，也可能是有损身体健康的毒药，关键在如何选择和怎样料理两点上，因此厨房也是最好的药房。如在蔬菜的选择上，选择有机蔬菜属于前者，选择太肥太美、完美无瑕的蔬菜属于后者，因为太肥太美的蔬菜含农药及其他化学药品；在肉类的加工料理方面，卤、煮、蒸属于前者，煎、炸、熏烤属于后者，因为动物脂肪中的胆固醇在煎炸熏烤中，随温度升高而被氧化成为“氧化胆固醇”，对血管的危害更大。

但是在我国，从南到北，家家户户、天天顿顿，炒菜是主要的烹调方式，且许多时候不是随切随炒、急火快炒、现炒现吃；米的捞蒸、蔬菜剁碎、肉类长时间煲煮都容易破坏食物中的营养素，导致营养失衡，身体出“毛病”。

21. 什么是“血脂”？

答：血脂是血液中所含脂质的总称，主要是指胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）。

血脂是以脂蛋白的形式存在运转的，依脂蛋白的密度不同又分为高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。高血脂是指血清中胆固醇、甘油三酯和（或）低密度脂蛋白过高和（或）高密度脂蛋白过低，是脂质代谢紊乱的表现，是引起动脉粥样硬化性疾病发病的重要危险因素。

22. 什么是心脑血管疾病的“脂类假说”？

答：冠状动脉内皮对保持冠状动脉通畅至关重要。它能保持血管壁的光滑，分泌许多重要因子，调节血管平滑肌细胞

的增殖及体内凝血和抗凝血系统的平衡，防止血栓形成；还通过参与内皮素、血管紧张素、前列腺素的形成，对血管管径大小发挥重要的调节作用。摄入超量动物脂肪导致过高血脂的主要是胆固醇，在其他损伤因素（高血压、糖尿病、吸烟等）的协同作用下，通过血管内皮细胞间隙进入内皮下层，沉积在动脉血管壁内，产生粥样硬化斑块，使血管腔逐渐变窄、阻塞，引起所供血的组织缺血、梗死，导致心脑血管疾病。

23. 什么是“氧化低密度脂蛋白说”？

答：“氧化低密度脂蛋白说”认为，真正使动脉血管受损的并不是胆固醇本身，而是胆固醇中与低密度脂蛋白有关、并在体内遭到氧化的那一部分，即氧化低密度脂蛋白（氧化胆固醇）。它能够在心脏血管中加速脂肪斑块的形成，并很快在动脉壁上形成斑块，黏附不动，愈积愈厚，造成动脉硬化，使动脉失去弹性，血流不畅，甚至阻塞血管，丧失功能，于是便产生动脉粥样硬化性心脑血管病。

24. 为什么说“人老老在血管上”？

答：和其他器官一样，随着年龄的增大，血管也在逐渐老化。动脉粥样硬化不仅加快机体的衰老，而且会伴随着人的衰老带来心、脑、肾等脏器的多种疾病。

(1)冠心病。心脏外表的左右冠状动脉是心脏自身供血、自身营养的血管，容易发生粥样硬化，使管腔变窄、弹性减退，血流不畅甚至堵塞不通。从而减少或停止对心肌的供血而发生缺血缺氧，依轻重不同出现心脏供血不足、心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、梗死等致命性心脏病发作。

(2)脑卒中。大脑占人体重的 5%，而需血量占心输出量

的 20%，如果脑动脉硬化，就会发生脑供血不足。长期硬化、缺血则会引起脑萎缩，脑血栓形成。动脉硬化严重的部位会逐渐形成动脉瘤，被称为藏在大脑中的定时炸弹，血压突然升高，小动脉瘤就会随之破裂而发生脑出血（中风）。若出血在延髓部位，病人很快陷入深度昏迷，呼吸和心跳中枢出现麻痹死亡。另外，颈动脉硬化，直接影响对大脑的血液供应，当脑供血量减少 40% 时，脑血液循环即出现严重障碍，极易发生脑栓塞导致缺血性中风。

（3）肾动脉硬化会造成肾供血不足，肾缺血可引起肾素分泌增加，产生继发性肾性高血压，肾脏长期缺血缺氧，可致肾组织萎缩，纤维组织增生，严重的可发生肾区域梗死坏死，导致肾功能衰竭。

（4）下肢动脉硬化可引起小腿发凉、麻木、疼痛、行走困难。所以也有“人老先从腿上老”之说。

（5）供应内耳的动脉硬化可引起听力减退、耳鸣和重听。也是老年人多见的病症。

（6）眼底视网膜中央动脉硬化可引起视力下降，若发生大出血可导致失明。

25. 为什么人人要学习防治动脉硬化的知识？

答：严重危害人们健康长寿的疾病都与血管硬化直接相关。动脉粥样硬化是植根于青少年、发展于中年、发病于中老年的疾病。谁都不能让岁月停步，可怕的是自己的麻痹大意或缺乏保健常识，加速、加重老化。

血管的老化、硬化主要是不良生活方式所致，其中膳食不合理是重要原因。不合理膳食主要是高脂饮食、高盐饮食、低纤维饮食和饮酒，对高血压、高血脂等心脑血管病的基础病理

改变有重要作用。而膳食纤维可以降低血脂，减少动脉硬化危险。蔬菜、水果、薯类中含有丰富的膳食纤维、多种维生素和矿物质以及丰富的黏蛋白，能阻止胆固醇在肠道的吸收和在血管壁的沉积，防止动脉硬化。

然而，随着人们生活改善，往往食用更多的精米、精面和动物性食物，膳食纤维摄入量明显减少，加速、加重动脉硬化。所以，人人都要学习防治动脉硬化知识，自我保健，合理膳食，从而延缓血管硬化、老化，延年益寿。

26. 为什么心脑血管病已成为人类“头号杀手”？

答：心脑血管病已成为人类健康与生命的最大威胁。在北京，因心脑血管疾病死亡的人数已占人口死亡总数的 50% 以上。1992 年，世界卫生组织总干事中岛宏博士就指出：“心脑血管病是当今世界上死亡率最高的疾病，每年夺去 1 200 万人的生命，占世界人口死亡总数的 1/4，并使千百万人致残。更糟的是，许多受害者年龄在 65 岁以下，属于过早死亡。它给患者家庭带来极大痛苦和经济负担，使许多国家失去有用人才。已成为人类的头号杀手。”

27. 为什么说心脑血管病是可以预防的？预防的途径是什么？

答：世界卫生组织指出，如果采取积极预防措施，能使高血压病减少 55%，脑卒中减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3。一句话，能使危害人类健康的主要慢性病减少一半以上，并使他们的生活质量大大提高。

导致心脑血管病的原因之一是动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化的重要引发因素是高血脂症。摄入超量的动物脂肪是血脂症的主要原因，因此少吃动物脂肪、降低血脂是防治心

脑血管病的重要途径。

降低血脂关键是要提高血中高密度脂蛋白的水平，因为在高密度脂蛋白的代谢过程中，不断接受血液及组织中的胆固醇和其他脂质，运送到肝脏代谢，转化为胆汁，再以胆酸盐形式随大便排出体外。因此，用提高高密度脂蛋白的方法降低血脂是诸多治疗方法中的最佳选择。

28. 为什么说东方人的饮食方式是更为科学合理的饮食方式？

答 东方人历来以米饭、面食、蔬菜、豆类制品为主，鱼、肉和蛋仅作为副食品。而西方人以肉食、黄油面包、牛奶、咖啡、啤酒等作为主要食物，平时吃蔬菜较少。东方人之所以少患西方人常见的乳腺癌、前列腺癌、结肠癌以及妇女绝经后的骨质疏松症，关键在于东方人食谱中含有极其丰富的“植物雌激素”，如日常所吃的大豆食品、山药、芹菜、刀豆、十字花科蔬菜（白菜、卷心菜、花椰菜）同样道理，西方国家高胆固醇血症发生率远高于东方国家，这除了他们的脂肪消费量高以外，也与东方国家的主食——谷类食品和面食中含有的植物甾醇密切相关，植物甾醇具有降低血液胆固醇的作用，所以，我国心血管病等慢性退行性疾病发病率低。

29. 为什么粗茶淡饭可使人健康长寿？

答：粗茶淡饭可使人健康长寿已是不争的事实。国内外不少百岁老人长寿的主要原因之一就是饮食清淡、结构合理，以粗粮素食为主。

经常吃些粗粮、杂粮，如玉米、荞面、豆类制品能提供膳食纤维和B族维生素；蔬菜、水果、薯类都含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，薯类还含有丰富的淀粉，这些是人体必需

的而肉蛋中没有的成分，对于膳食营养平衡具有不可替代的作用。尤其对于普遍吃得太好、太多的现代人，此类食物含大量纤维素和果胶，它们在肠道中能阻止脂肪、胆固醇的吸收，是最好的“清道夫和肠道刷子”对于保持心血管健康、增强抗病能力、预防心脑血管疾病的发生，起着十分重要的作用。

30. 为什么说精食是导致心血管病的重要饮食因素？

答：食物的日趋精美，不仅使热量大增，而且破坏了人体必需的微量元素摄入的平衡，缺铬的重要原因是食物加工过细。缺铬不仅可导致糖代谢紊乱，而且可促使胆固醇增高，进而引起动脉粥样硬化。因此，精食是导致心血管病患者的重要饮食因素，应在我国居民中积极倡导多吃粗米、粗面，多吃蔬菜、水果和薯类食物。

31. 中国为什么不能走美国膳食模式的老路？

答：因为美国膳食模式存在许多不合理之处。

首先是摄入热量太高，加上运动锻炼不够，导致 50% 的美国人肥胖。

其次是对食物的选择不合理，脂肪太高，尤其是饱和脂肪酸的量较高，经常大量食用，容易导致高脂血症。

再次是美国膳食中另一个被忽略的问题是膳食纤维摄入不足，蔬菜、水果的摄入量不够。

这些问题就成为一些慢性病如心脑血管病等发病的重要危险因素。发达国家的营养专家在比较了东西方膳食模式后，改变了原来以动物性食物为主的膳食模式等措施，心血管病发病率呈下降趋势。

而我国城市出现了高热量、高脂肪、高盐、低膳食纤维和

低钙膳食，一些人盲目学习国外膳食结构和习惯，膳食模式西方化，特别是一些家长，整天给孩子吃汉堡包、炸鸡、炸薯条，喝各种饮料等，结果使孩子健康受到影响。在成年人中，肥胖、心脑血管病等发病率明显上升，给人们健康造成很大威胁。

32. 什么是“三高一低”饮食结构？有哪些危害？

答：“三高一低”饮食结构指的是高糖、高蛋白、高脂肪、低膳食纤维的饮食结构。它导致食品消费上三大不良偏向。

其一是主、副食品越来越单调，必然导致营养不良或某些营养素过剩，从而引起多种疾病。全球使用的食物主要集中在 20 多种植物 8 种牲畜和 5 种禽类，不到可食用动植物资源的 1%。我国的大米和小麦占食物能量的 70% 植物蛋白的 90% 肉类主要是猪肉 约占肉食的 90% 更为单调。

其二是富含过氧化脂类化合物食品越来越多。如油炸熏烤类食品、高能量脂类食品以及某些含添加剂的饮料等。这类食物在制作过程中，经反复高温加工而发生裂解和氧化反应，产生大量有毒氧化物及多种致癌物质。

其三是蔬菜为中心的还原食物数量、品种越来越少。使抗氧化作用、调节酸碱平衡作用减弱。饮食缺乏还原食物，易导致肠癌、肥胖、血管疾病。

33. 为什么要少吃西式快餐？

答：西式快餐突出的缺点是提供的能量高，尤其是提供的脂肪的能量高，维生素和矿物质严重不足，违背膳食均衡原则。

这种高脂肪、高能量、低维生素食物太油腻，动物性食物过多，同时降低了高不饱和脂肪酸和纤维素的摄入。加上其

烹饪方法以油炸煎烤为主，这就决定了其各种营养素的配比不可能合理，成为一些慢性病的危害因素。

营养专家告诫儿童少年及家长们：动物脂肪肉类需要吃，但不能过量，特别不要多吃煎烤的食物如汉堡包、肯德基、烤羊肉串、烤鸡、烤鸭、烤小猪。要限制食用西式快餐的频率，而且最好不要在晚上食用；应尽量选择有蔬菜的品种，以补充维生素、矿物质和膳食纤维，并注意一天的膳食平衡。

34. 为什么经常宴饮会造成营养失衡？

答：饭店里的饭虽然上档次，但搭配不合理，经常宴饮会造成营养失衡。蛋白质、脂肪热量过剩，淀粉类、膳食纤维过少，食盐、酒精过多，维生素 A、维生素 E、维生素 C 和矿物质元素钙、钾、镁缺乏。这种饮食与某些癌症、心脑血管病、糖尿病和肥胖的发病有密切关系。

蛋白质过剩而人体并不能储存之，除浪费外，大量氮从肾脏排出还增加了肝、肾负担。

动物食品含大量脂肪（瘦猪肉含 20%~30% 脂肪）加上烹调时许多菜肴要经过“过油”煎炸、点明油，盛盘后汪着一摊油。脂肪供能的比例超过 30%，甚至几乎全部经反复煎炸和过油，油脂易发生热氧化聚合等裂变，提高了心脑血管病及糖尿病的患病可能性。

淀粉类食品、蔬菜极度缺乏，造成维生素 C、胡萝卜素、矿物质、膳食纤维不足，增加了罹患高血脂、糖尿病的危险。多肉少菜还使成酸性食物和成碱性食物比例失调，蛋白质中有较多的磷、硫等成酸性元素，而富含成碱性矿物质元素的蔬菜、豆类食品严重不足，影响人体酸碱平衡。

以菜肴代替主食，必然会超量摄入食盐，增加高血压病发

病危险。

35. 为什么少食为健康之本 ,纵口为百害之首 ?

答：美国科学家首次从老鼠身上获得了“饥饿能使青春永驻”的科学证明，很多动物经过限制饮食都极为健康，寿命也提高了很多。即“现实长寿理论”。限食能减少有害活性氧的产生，减少组织细胞损伤和死亡，延缓老化进程；限食可使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，使机体免疫力保持旺盛 限食可使体温下降 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，体温自然下降对寿命有决定性影响；限食能推迟脑血管硬化和大脑衰老，减轻和延缓许多疾病的发生。日本学者甲田光雄认为：“现代医学感到棘手的胃下垂、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎、哮喘、糖尿病、高血压病、动脉硬化、脑血管病、肥胖症及习惯性便秘等 均可用限食取得满意的疗效。”

限食是指限制食物热量 我国历来有‘冬补’和节日‘大吃大喝’的习惯 对身体极为不利 更谈不上益寿。因此 营养学家告诫人们：少食为健康之本，纵口为百害之首。

36. 为什么贪吃酒肉会引发痛风 ?

答：痛风是由于血中尿酸过高而引起的代谢紊乱性疾病，临床上典型症状是急慢性关节炎伴反复急性发作，又称之为痛风性关节炎 简称“痛风”。还会引起肾结石、蛋白尿等肾脏损害，晚期还会影响心脏。

急性关节炎常突然发病，夜半痛醒，伴畏寒发热。开始炎症常仅限于第一跖趾关节即大拇趾与脚掌处关节，约占 50% 红、肿、热、痛 数日或数周后渐消退 关节活动可完全恢复，数月或数年后再度或反复发作，长期反复发作可使关节畸

形。踝、手、腕、膝、肘及足部其他关节也可发病或相继发病，肩及髋关节则甚少累及。50%~60%的病人在关节或附近处有‘痛风石’沉积，系尿酸盐沉积的结果。

痛风本是嘌呤代谢紊乱产生尿酸过多所致，倘若再进食大量含嘌呤高的肉食则诱发关节疼痛，特别是急性关节炎病人，赴宴后即会发病。

37. 为什么“生吃活食”不能作为一种饮食习惯倡导？

答：鱼死后即开始僵硬，只有经过高度僵化后才自溶而软化，在这一阶段鱼体中的蛋白酶使蛋白质逐渐分解为人体容易吸收的多种氨基酸，这个过程夏天需2~3小时，冬天需4~5小时。所以“活鱼活吃”从营养价值和口味上都不是最佳吃法。

吃涮到七八成熟的涮羊肉很容易感染上旋毛虫病。

未成熟的青西红柿含大量生物碱，多食会出现恶心呕吐等中毒症状。

鲜芸豆（四季豆、刀豆）、秋扁豆中含皂甙和血球凝集素，生食或半生不熟食用都易中毒，食用前用沸水焯透或热油炸至变色熟透，方可食用。

鲜黄花菜中含有叫秋水仙碱的有毒物质，成人一次吃50~100克未处理过的便可中毒，但沸水焯过，清水浸泡1~2小时即可解毒。

生鸡蛋内含有‘抗生物素蛋白’和‘抗胰蛋白酶’前者影响对蛋白质的吸收，后者破坏消化功能，所以应煮着吃。

38. 为什么不能乱吃‘野味’？

答：灵长类、啮齿类、兔形目、有蹄类、鸟类等多种野生动