



前言

如今人们面对多样化的食物时，发愁的不再是能否吃到它，而是怎么吃才算健康。我们可以把人体比喻成一棵大树，要想这棵树成活，除了必要的阳光外，还得悉心照顾它，给它充足的水分，如果还想在这棵树下好好乘凉，那就必须给它足够的养分，这样枝叶才会繁茂。那么我们人体这棵大树的养分是从哪里来的呢？

食物就像是全能的保健医生，除了能让你吸取养分，保证身体正常的新陈代谢，还能治病。当你感冒时，一颗小小的姜就能解决大问题；当你的皮肤干几片不起眼的黄瓜就能让你的肤色马上靓起来……可见食物中充满了无穷无的学问。当然，食物也是把双刃剑，如果吃得不对也会给你颜色看。比如你的本不宜吃刺激性食物，那么讨厌的痢疾或者痘痘就会及时来拜访你。

世界卫生组织认为，人的寿命与四大因素有关，一是遗传，占15%；二是社



膳食革命



吃对了，当然会健康

会环境与自然环境，占17%；三是医疗卫生水平，占8%；四是生活方式与生活习惯，占60%。例如我国广西巴马人长寿，除了基因遗传因素，更重要的原因是盘阳河的水以及独特的“食谱”和“天然氧吧”。研究人员曾对巴马现有的74位百岁老人进行的调查中发现，68%的百岁老人属于长寿家族。巴马人长寿的原因是综合性的，巴马在空气、饮水和食物三方面具有其他地区无法比拟的优势。山乡空气清新，富含负离子；巴马的河水和泉水，多数经过数千米的伏流才露出地面，从不同的地层中融入了有益于健康的微量元素，长期饮用能调节生理机能，起到延年益寿的作用。食物方面，巴马人终生吃大米粥和玉米粥，或两种米的混合粥，世代吃粥，堪称“粥食长寿乡”。在巴马的百岁寿星中，患心血管疾病的只占3%左右，而患肠癌者则从来没有过，专家们分析，这同巴马人食用火麻油有很大的关系。火麻油味道清香，油而不腻，含有油酸、不饱和脂肪酸、亚麻酸等多种营养成分，可以润燥滑肠、滋养补虚、降低血压和胆固醇，防止动脉硬化和冠心病，所以火麻油被誉为“长寿油”。

本书即是从我们身边常见的食物入手，洞悉鲜为人知的膳食新知。也许里面的知识是你原来视而不见、见而不知的，可一经本书道出，却如此地震撼人心！

相信读过此书后，你对膳食这个谜团将不再感到困惑、无从下手了，而是能够遵循膳食原则，最大程度上体验到饮食带来的健康和快乐！

目录

第一章 害人不浅的膳食观	1
一、真的是“不干不净，吃了没病”吗	2
二、“沙发土豆”式饮食	4
三、多食肉才营养	7
四、还是精粮好	9
五、油炸多美味	12
六、洋快餐，高效率	14
延伸阅读：中华民族的传统膳食观	16
第二章 身体的秘密	17
一、新陈代谢的法则	18
二、人体所需的六大营养物质	20
三、人体能量守恒定律	30
四、体重与健康	32
五、亚健康的隐患	34
六、病从口入	36
七、何为食疗	40
八、大长今的秘密食疗法	41
九、中医眼中的食物	44
十、中医话体质和食物的关系	48
延伸阅读：8种食物的健身功效	51
第三章 给身体来一场膳食革命	53
一、保持平衡膳食的原则和条件	54
二、膳食中的“十大平衡”点	56
三、迟到的营养：膳食纤维	59
四、“吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠”	63
五、“宁可锅中存放，不让肚子饱胀”	66
延伸阅读：一二三四五，红黄绿白黑	68

Contents

第④章 别冷落了粗粮	71
一、“吃米带点糠，营养又健康”	72
二、玉米：黄金粮食	73
三、荞麦：功效多多	76
四、红薯：抗癌专家	77
五、粟米：珍珠般的米	80
六、燕麦：最好的早餐	81
延伸阅读：清宫皇家膳食机密	83
第⑤章 白肉代替红肉	85
一、“人类不是天生的食肉动物”	86
二、结肠癌，红肉惹的祸	88
三、多食白肉可延长寿命	89
四、每天吃多少肉才合适	91
延伸阅读：地中海膳食	92
第⑥章 清清淡淡才是真	95
一、“常吃素，好养肚”	96
二、“三天不吃青，两眼冒金星”	97
三、大豆是最适合人类的蛋白质来源	100
四、最大众的小青菜	101
五、芹菜，厨房里的药方	103
六、阿拉伯人的蔬菜之王：菠菜	105
七、“吃面多喝汤，免得开药方”	107
八、“萝卜出了地，郎中没生意”	108
延伸阅读：中国居民的膳食指南	110

目录

第⑦章 菌菇类食物	113
一、“一条腿”的菌菇	114
二、香菇：菇中之王	115
三、猴头菇：山珍之珍	116
四、黑木耳：素中之荤	118
五、银耳：延年益寿的菌种之冠	121
六、金针菇：孩子们的增智菇	122
延伸阅读：食用菌的饮食禁忌	124
第⑧章 坚果的养生之道	125
一、不可轻看的休闲食品	126
二、嗑瓜子助健康	127
三、长寿之果：松子	130
四、坚果之王：榛子	132
五、健脾、补肾、强心之果：板栗	133
六、润肺滑肠的抗癌坚果：杏仁	135
七、心脏之友：开心果	137
延伸阅读：美肤最佳选择：芝麻	138
第⑨章 神奇的三大调味品	141
一、“男子三日不断姜”	142
二、大蒜：泥土里长出的青霉素	144
三、葱：排毒解腥的调味品	146
延伸阅读：味精好还是鸡精好	148
第⑩章 四季膳食	151
一、春之温：宜减酸增甘，以养脾气	152
二、夏之热：宜减苦增辛，以养肺气	153

Contents

三、秋之燥：宜减辛增酸，以养肝气	155
四、冬之寒：宜减咸增苦，以养心气	156
延伸阅读：世界三类膳食结构	158
第十一章 “吃”在脸上	159
一、美丽是吃出来的	160
二、滋阴养颜选好膳食	161
三、永葆青春之膳食秘方	163
四、好膳食，远离疲劳	165
延伸阅读：优雅女性的膳食提醒	167
第十二章 寓医于食，凡膳皆药	169
一、防动脉硬化的“六宜”食疗	170
二、脂肪肝的18条食疗措施	171
三、糖尿病膳食	173
四、乳腺疾病饮食要点	175
五、消化系统疾病的膳食禁忌	176
六、泌尿系统疾病的膳食禁忌	182
延伸阅读：男性健康的膳食建议	184
第十三章 健康膳食总动员	187
一、“早餐吃得像国王，中餐吃得像王子，晚餐吃得像乞丐”	188
二、“酒为百药之长，饮必适量”	189
三、水是最简单的膳食元素	191



第一章

害人不浅的膳食观

H airenbuq ian D e Shanshiguan

所谓‘物无美恶，过则为灾’，我们每天都在吃饭，可能大家也都听过‘早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少’之类的饮食观，可是某天当你的身体发出求救信号时，你是不是才会发觉你的膳食观念出现问题了呢？





膳食革命



吃对了，当然会健康

一、真的是“不干不净，吃了没病”吗

前不久，某市医院急诊科的王医生接诊一位姓董的病人，该病人严重腹泻，而且还伴有高烧症状，王医生确诊其为急性痢疾，需要马上住院观察治疗。

当时董的家人觉得不可思议，因为他的身体一向都是非常健康的，怎么会突发这种疾病呢？董自己也觉得意外，“我每天都坚持跑步、打球，几乎每年都去正规医院做体检，一点问题都没有，今天怎么会突然严重腹泻呢？”

所谓病从口入，王医生让董仔细回想一下，这几天吃了什么东西？

“哦，对了，我昨天早上看到胡同口有卖羊杂的，看着挺眼馋，我就买了一碗吃了。”董这时候忽然想起这件事来。

“这就对了！”王医生一听董说完，就知道原委了。“那些小摊贩们的早餐，往往不是很卫生，他们的碗筷没有消毒，而且那些食物的原料都没有经过仔细的清洗，特别是你吃的羊杂，作为动物的内脏，在加工的时候更是要求注意卫生。”

“可是，大夫，”董的妻子有些疑惑，“以前我也吃过那样的路边早餐，也没有腹泻现象，如果说不卫生，那么为什么有时候我连手都不洗就吃饭了，但也没出现过闹肚子的情况呀？”

“这就是我们经常说的‘不干不净，吃了没病’的说法。”王医生回答。

这到底是怎么回事呢？

其实凡事都存在矛盾性，就像有时候两个人在同一家饭店吃同样的食物，其中一个人吃过后会闹肚子，可是另一个人却一点事都没有。究其原因不外乎是食物有病菌，但同时，不是经常有人说“不干不净，吃了没病”吗？那为什么两个人吃同样的食物会出现不同的反应呢？

2006年，美国杜克大学的生物研究员们做了一个有趣的试验。他们分别将试验小白鼠和野生鼠放在无菌环境中进行观察。在刚开始的前几天，这两类鼠反应没什么差别，可是当研究员给它们分别注入过敏针剂的时候，两类鼠立刻有了



这是怎么回事呢？同样是鼠类，对同一种针剂怎么会有不同的反应呢？

小知识

人体内也有一个免疫系统，它是人体抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统。这个系统由免疫器官（骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、小肠集合淋巴结、阑尾等）、免疫细胞（淋巴细胞、单核吞噬细胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞、巨噬细胞、血小板等），以及免疫分子（补体、免疫球蛋白、细胞因子等）组成。

在预防医学界有这样一件遗憾的实例：有一对夫妇生了一个非常可爱的小宝宝，他们认为孩子的成长环境实在太糟糕了，衣食住行到处有细菌，所以他们决定让孩子生活在一个无菌的世界里。只要是与孩子有关的，包括屋子、床单、衣服，甚至还有食物，用心良苦的夫妻俩都要慎重消毒、采购。他们幻想着自己的孩子会比其他孩子都健康，殊不知，温室里的花朵也需要阳光和风雨，没过2年，这个可怜的孩子因为没有坚强的身体堡垒——免疫系统而夭折了。

众所周知，一个人的成长过程是不可能脱离自然环境的，其实自然环境是一个充满各种微生物的空间，也许你会疑惑那么多的微生物，会不会严重影响我们的健康呢？

其实不必过分担心，这些微生物并不都是有害的，其中大部分微生物对我们的健康并不构成威胁，剩下的一小部分就算给人体传染了，也不会出现太大问



膳食革命



吃对了，当然会健康

题，因为身体内部的抵抗力就像士兵一样能时刻保卫你的健康。

那么这种抵抗力来自哪里呢？

医学专家认为，人的抵抗力来源于人的免疫系统。当人体通过呼吸或者饮食等方式接受来自外界的病菌或者其他微生物刺激时，免疫系统就会发挥作用产生相应的抗性。比如你吃到了一块发霉的饼干，可是你的身体并没有任何不良的反应，这就是你的免疫系统的抵抗力发挥了作用。当然，如果是一个婴儿食用了过期的坏饼干，那肯定会闹肚子，因为他的免疫系统还没有发育完全。一个人在成长的过程中，会不断接受来自外界微生物的袭击，在这同时免疫系统就会逐渐产生各种抗体，人体对外界的适应能力也会逐渐增强。

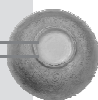
所谓的“不干不净，吃了没病”，其实也是针对人体的免疫系统而言的，如果一个人的免疫功能比较强大，那么有时候他就能“应付”那些不太卫生的食物。相反，如果一个人一直生活在无菌的世界里，那么他的抵抗力永远不会被“挖掘”出来，哪怕是丁点儿的细菌，也会让他感到不适。

但是，如果认为经常食用不干净的食物会增强你的抵抗力，那这种想法就绝对是错误的。日常生活中，我们在饮食上不可能做到万无一失，过度的讲究有时候反而对我们的身体有害，但是我们可以预防那些有害物质，如铅、砷、汞等。在食用蔬果之前，可以用专业的方法清洗水果上面残留的农药；不要吃过期或者霉变的食物；在街边小摊吃东西的时候，尽量选择干净卫生的。

很多慢性疾病也是因为平常饮食不卫生、不规律造成的，所以“不干不净，吃了没病”的说法是片面的。

二、《“沙发土豆”式饮食

在闲暇时间，很多人都喜欢窝在沙发上，边吃零食边看电视，一集电视剧完了，一袋零食也在不知不觉中下肚了。日积月累，嘴巴倒是享福了，但是肚皮上的“游泳圈”却凸显了出来。不过，有肥肥的肚腩还不是很严重的事情，可怕的



膳食革命



吃对了，当然会健康

瓦向全世界发出警告：“洋快餐”中含有大量的致癌毒素——丙烯酰胺化合物（简称丙毒），这种物质对人体健康已构成威胁。

研究人员对油炸薯条、薄脆饼、烤猪肉与水果甜点上的棕色脆皮以及大量油煎油炸快餐食品所进行的检验表明，这些食物中有的丙毒含量超过标准400倍。世界卫生组织（WHO）规定，每千克食品中丙烯酰胺不得超过1毫克，而美式快餐的炸薯条中丙烯酰胺高出规定标准约100倍，一包普通炸薯片超标500倍。另外，大量实验也证明了染上过丙毒的动物会引发癌症而死亡。

除了营养的失衡外，医生们还认为“沙发土豆族”们还特别容易患胆结石。因为这些人习惯在闲暇时光蜗居在沙发上靠看电视打发时间，其运动和体力劳动的时间非常少。久而久之，他们的胆囊收缩力便逐渐下降，尤其是身体在沙发上蜷曲时，腹腔内部的压力增大，胃肠道蠕动不能正常进行，不利于食物的消化和吸收，而且胆汁也不易分泌。长期这样下去，胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调，

小知识

边吃饭边看电视坏处多

① 容易影响食欲。除了生理因素可以影响食欲外，外部因素也可以通过条件反射来影响食欲。边吃饭边看电视时，人们往往以电视为主，忽视了食物的味道，使本来已经出现的食欲因受到电视的抑制而降低或消失，久而久之就会出现营养不良的现象。

② 影响食物的消化与营养的吸收。人在吃饭时，需要有消化液和血液，帮助胃肠消化食物。吃饭时看电视，大脑也需要大量的血液。这样，相互竞争血液的供应。结果，两方面都不能得到充分的血液，就会吃不好饭，也看不到电视。时间长了，还会头晕、眼花。

所以，在家中不要边吃饭边看电视，最好是饭后过20~30分钟再看电视。如果一定要看电视，在选择电视节目时，要少看或不看紧张刺激情绪的节目。



1997年5月，世界卫生组织(W H O)就曾发出呼吁：“不健康的生活方式——‘沙发土豆’文化正在威胁人类健康。”所以，“沙发土豆族”要注意了，虽然油炸薯条或者薯片的味道鲜美、口感酥脆，但是长期食用，你的肠胃就会发出抗议。

几十年前，饭桌上简单的菜肴就足以让大家心满意足，吃肉简直就是一件奢侈的事情，有的人只有过年的时候才会吃到一点肉。而如今，桌上的佳肴可谓琳琅满目，鸡鸭鱼肉、牛羊猪肉在饭桌上成了不变的主角，因为很多人都认为，只有吃肉才是最营养的。

众所周知，汉字是世界上最具内涵且形象的文字。我们可以先来分析一下“肉”字是怎么写的——原来是一只张开的口在吞人！不管是巧合还是刻意，大量的研究结果给人们当头一棒！

美国华盛顿大学医学中心的道格拉斯博士，曾对患有大肠息肉的1500余名成年男女作了一项调查研究，他发现食用过多肉产品的患者比食用肉产品较少的患者复发大肠息肉的几率要明显高出很多，也就是说经常食肉的人容易引发大肠癌。

另外，还有科学研究发现，经常食肉的人智力会逐渐下降，这被英国南汉普顿大学的医学家们所证实。他们的研究对象主要是30多岁的人，医学家对这些人群在10岁时也就是智商完全成熟时的饮食情况进行问卷调查，其中有45% 的人习惯进食蔬果类食品，而其他的人更喜欢进食如鱼肉、鸡肉等肉类。在他们30岁左右时又进行智商测定后，研究人员发现，肉类爱好者的智商只比幼年时平均提高了15%，而素食者平均提高了38%，两者的差异非常明显。



膳食革命



吃对了，当然会健康

虽然我们的饮食日渐丰富起来，很少人再为三餐发愁，但是与此同时，我们身边越来越多的人开始被各种疾病所困扰，究其原因，也是因为我们的饮食存在太多的纰漏。很多人以为肉类是最补的食物，殊不知肉类中过高的脂肪含量很容易导致高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症等疾病的发生。

在肉类食物中除了大量的脂肪外，还有一种物质叫做嘌呤碱。营养学家发现，这类物质在体内代谢过程中会产生尿酸，而尿酸大量积贮，会破坏人体肾毛细血管的渗入和渗出性，时间一长就会引起痛风、骨发育不良等疾病。最新的研究还表明，过量吃肉还会降低人体的免疫机能。

另外，肉类中过量的动物蛋白对我们的身体也是有害的，世界著名癌症专家以色列斯博士说：“吃过多的肉类及含胆固醇的食物，不仅易患动脉硬化，也有损血液循环系统，而使供给细胞的氧气减少，因此增加了导致癌症的机会。用动物或人体所做的试验，都证实限制肉类、动物性脂肪及奶油的摄取，会减少致癌危险。”

此外，高动物蛋白质饮食很容易引起钙缺乏症。科学实验证明，每天摄入80克动物蛋白质，会造成37毫克的钙流失。当蛋白质的摄入量增加到每天240克时，即使再补充1400毫克的钙，最后总的钙流失量还是会达到每天100多毫克。所以说，经常食肉也会引发骨质疏松等问题。

医学研究还显示，动物蛋白食品在供给人体蛋白质的同时，也带来了大量的胆固醇、脂肪，过多的胆固醇和脂肪会导致高血压、高血脂、心脏病等疾病。

但在这里我们提醒大家，千万不要认为不吃肉才是确保营养的最佳途径。肉类食品作为优质蛋白质的来源，也是维生素B₁₂、维生素B₆、维生素B₁、生物素和泛酸的来源。这些物质在鱼肉中高达30%~70%，在猪牛羊肉中只含10%~20%。

所以，要确保饮食的营养健康，最好的方法就是荤素搭配。营养学家建议每天食肉以85克为宜。



小知识

选择不易发胖的5种肉类

以下肉类中脂肪含量较少，适合想减肥及保持身材的人食用。

鱼 肉	热量不高，含有多种不饱和脂肪酸，既能避免肥胖，又能防止动脉硬化和冠心病的发生。
牛 肉	所含的必需氨基酸较多，脂肪和胆固醇较低，适合胖人和血管硬化、糖尿病病人适量食用。
兔 肉	含丰富蛋白质及卵磷脂，胆固醇较少，不易导致肥胖。
鸡 肉	每百克鸡肉脂肪含量只有1.2克。
瘦猪肉	瘦猪肉脂肪含量也不高，经煮炖后，脂肪含量还会降低，因此适合减肥者食用。

四、还是精粮好

现在人们的生活条件越来越好，什么都开始讲求个“精”，在饮食上更是“精益求精”。超市里摆得都是精制米面，选择的时候人们更是将目光定位在那些精制食品中。那么精粮是不是如我们所想的那样，对我们的身体是最有益的呢？

我们不妨先来看一下精粮的制作过程和成分。精粮是原本的谷物经过高度加工后的产品，一般比较容易储藏和食用，但是这些被加工后的粮食其成分除了糖外，几乎不含其他营养成分，同时也是一个非常有力的反营养剂。因为在制作过程中，原本谷物中含有的营养成分，包括60%的钙、75%的镁和锌、90%的钴，还有95%的维生素成分和75%的叶酸，都被破坏了，而且人体所需的脂肪酸和纤维也被分解得一干二净。

精米面中不含纤维素，而纤维素是人体清除毒素的必需元素。也就是说，如



膳食革命



吃对了，当然会健康

果吃太多的精米面，那么你的肠胃消化和排毒功能也会日渐衰弱。另外，经常吃精米面会导致人体缺乏维生素B₁，引发脚气病，而维生素C、维生素B族等摄取不足，又会使人体免疫力降低，引发流感等。

相反，粗粮对我们的身体有何影响呢？

所谓的粗粮相对于我们平时吃的精米、精面来说，主要指谷物中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。

由于精粮和粗粮的加工程度不同，所以两者的营养成分也有差别，如：精制大米中赖氨酸含量低，而粗粮中的荞麦的赖氨酸含量高；精白米面中维生素B₁含量低，而玉米、大麦、荞麦中维生素B₁的含量很高。

还有其他粗粮更是对人体保健有不可忽视的作用。比如燕麦中的皂苷有降低血清胆固醇、甘油三酯的作用；小米有清热解渴、健胃除湿的功效；被誉为“黄金作物”和“消炎粮食”美称的玉米和荞麦中含有丰富的亚油酸、柠檬酸、苹果酸和芦丁，可防治高血压及心血管疾病。

小知识

芦丁也叫做维生素P，从严格意义上讲，它不属于真正的维生素，但一般还是把它划分到维生素类。维生素P属于水溶性维生素，人体无法自身合成，因此必须从食物中摄取。它对于维生素C的消化吸收是不可缺少的物质。维生素P的主要功效有：

- 防止维生素C被氧化而受到破坏；强化毛细血管壁，防止淤伤；
- 增加机体对传染病的抵抗力；有助于牙龈出血的预防和治疗；
- 增加维生素C的功效；有助于因内耳疾病所引起的浮肿或头晕的治疗。

另外，如果你的消化系统有些障碍，粗粮也会帮你解决这个问题。因为粗粮里含有丰富的不可溶性纤维素，这种物质能刺激胃肠道的蠕动，使消化顺利，排便也变得通畅起来。对于便秘患者来说，吃粗粮是不错的选择。

再者，粗粮中还含有被营养学家称之为“第七营养素”的物质——膳食纤维



小知识

当然，粗粮也是把“双刃剑”，虽然经常食用有很多好处，但是如果吃太多，你的肠胃也会有“抗议”。特别是对于老人和孩子来说，食用过多的粗粮意味着会摄入太多不溶性膳食纤维，容易加重胃排空延迟，会造成腹胀、早饱、消化不良等。对于一些肠胃疾病患者，在食用大量粗粮后，会出现腹痛、嗝气、食欲不振等症状。

另外，从人体元素平衡角度看，多吃粗粮虽然会延缓糖分和脂类的吸收，但是同时还有可能影响人体中的钙、铁、锌等元素的吸收。另外，多吃粗粮还会降低蛋白质的消化吸收率。所以，要注意在吃粗粮的时候，补充维生素和微量元素，以保持身体各元素的平衡和补给。

研究表明，体重超标准者、喜食肉者以及亚健康群体，每人每天食用粗粮以50~80克为宜，也可根据个人情况进行适当调整。

在这里建议大家，想要平衡的膳食，就要在平常的饮食生活中，除了保证让主食多样化外，还要适当地食用粗粮。营养学家也建议，粗、细粮搭配互补，是提高食物营养价值的最好途径。正如古话所说：“五谷为养”，意思就是粗细粮均有丰富的营养，搭配食用才对健康有利。