

权 利 声 明

对 从 博 库 网 (www.BOOKOO.com.cn 和 / 或 www.BOOKOO.com) 下载的作品，仅限于家庭内自己私人阅读，博库公司(BOOKOO, Inc.)保留一切的版权权利，包括但不限于：出版、复制、传输、发行、出租、播放、传播、展示、制作为磁盘或光盘等现在已有的及将来技术发展所产生的电子和/或数字载体、印制、镜像、设立网站、上载、下载。未经博库公司(BOOKOO, Inc.)许可，任何人不得擅自使用作品，无论是出于商业目的还是非商业目的。

未经博库网的许可，任何人不得修改、删除博库网的权利声明和权利管理信息。

博库网自行开发或采用的技术措施、技术手段受法律保护，任何人不得侵害、破坏。

“BOOKOO”，“博库”及相关图形等为BOOKOO, Inc. 的商标。

目录

权 利 声 明.....	1
目 录.....	2
中国人怎么吃.....	8
——“寓医于食”，健康来自平衡的膳食	8
序	8
前言.....	11
第一章 引导全民族科学、合理地进行食物消 费	12
1.引导全民族科学、合理地进行食物消 费，已是刻不容缓的历史任务	12
2.21 世纪，谁来养活中国人？”西方喧嚣 一时的话题.....	20
3.“自力更生！”——21 世纪的中国人别无 选择	22
第二章 饮食误区导致营养偏颇的现代“文明 病”泛滥	28

1.文明人痛快地吞进了“文明病”，用自己的牙齿在制造坟墓近.....	28
2.膳食结构“西化”，“文明病”登陆中国.....	35
3.跨世纪的难题——国人健康面临新的威胁.....	46
4.“物无美恶，过则为灾”——“傻吃”的危害.....	48
5.饮食误区不扫，“文明病”难除.....	54
第三章 人类破坏自然食物链受到的惩罚 ..	65
1.疯牛病——破坏自然界正常食物链的恶果.....	66
2.食物链及其生物富集作用.....	75
3.含氮化合物对水环境的污染殃及人类.....	77
4.“成也萧何，败也萧何”——污染食物链的抗生素.....	81
5.进入食物链的动物激素.....	89
6.农药治虫也“治”人，谈农药残毒的危	

害	91
8.食物中最令人关注的致癌物——亚硝	
胺	113
9.黄曲霉毒素	114
10.可怕的食物性致瘫剂—— "TOCP"	119
11.毒酒之害猛于虎——警惕甲醇中毒！	
.....	121
12.食物中的隐形杀手——氢氰酸.....	122
13.食品添加剂的安全性——21 世纪不容	
忽视的话题.....	123
14. “ 绿色餐洗剂 ” 带来健康福音.....	142
第四章 人类的营养需求和营养素.....	143
1.人体消化系统——食物的加工厂	144
2.宏量营养素	149
3.微营养素——维生素和微量元素.....	241
4. “ 以质补量 ” 与食物链元素平衡.....	285
第五章 平衡膳食，人类追求的目标.....	290
1.中国传统膳食结构对西方营养观念产	
生重大影响.....	291

2.世界卫生组织推荐的“地中海式饮食”	304
3.美国推行的“食物指南金字塔”	309
3.1 一波三折才出台的美国“食物指南金字塔”	309
4.中华民族传统用膳的十大平衡	318
5.膳食指南——一日三餐应当怎样吃	327
第六章 国人应具备的饮食价值观	329
1.科学安排膳食——健康储蓄要从今天开始	330
2.“一方水土养一方人”	342
3.美容绝非表面处理，合理进食将使您更加美丽健康	347
4.老年人科学膳食秘诀：贵在突出“变”字	370
5.“青菜豆腐保平安”——中国大众饮食的金科玉律	392
6.水和饮品	438
7.警惕儿童的“果汁饮料综合征”	459

8. “酒为百药之长，饮必适量”	465
9. “此物胜肉远矣”——健体强身的乳制 品	487
10. 调味品——味精与酵母精	491
11. 科学膳食的重要环节——正确的烹饪 方法	498
12. 饮食卫生切勿小视	504
第七章 21 世纪食品的发展方向	513
1. “绿色食品”——21 世纪的主角....	513
2. “药食同源、寓医于食”——中华民族 传统营养学理论的伟大实践	520
3. 众说纷纭的“营养保健食品”	533
4. 营养保健食品与机体“第三状态” .	543
5. 揭开食品保健作用的面纱——食物中	546
6. 正确选用营养保健食品	585
7. 基因食品是未来世纪的食物吗.....	589
第八章 推荐给您，面向 21 世纪的食谱...	607
1. 体现中华民族传统饮食文化特色的食	

谱	607
2.全膳食营养研究的意义	610
3.全膳食研究得到的重要启示	614
4.普通平衡膳食谱配方与营养成分	617
主要参考书目	698
后记	704
内容提要	706

中国人怎么吃

——“寓医于食”，健康来自平衡的膳食

序

健康自古以来就是人类追求的美好目标。影响健康长寿的因素很多，但除遗传因素外，饮食营养无疑是最重要的条件了，正是它提供了健康长寿的物质基础。当前，随着国民经济的发展，人民生活水平明显提高，吃好求健康已成为人们追求的目标。合理营养既是人体健康的重要物质保证，又是智力发展的基础。因此每个人不仅要懂一点营养学，而且应当随着社会的进步、科学技术的发展，不断更新现有的营养学知识。

本书作者着眼于广大读者对营养学知识普及的迫切愿望。以通俗、趣味的笔法，全面叙述了我国传统营养学和现代营养学知识，并结合日常生活中人们最关心的热点问题进行了广泛的讨论，内容丰富，信息量大。因此它不仅是一部有关营养和食品研究的科学读物，而且

也是一部高品味的科学普及书籍。不但有较高的学术价值，同时也有很强的可读性。

本书作者多年从事微量元素等营养学研究，其中中国老年保健协会理事、专家委员会委员、解放军总医院微量元素研究室主任赵霖研究员、鲍善芬副研究员曾多次应邀赴德，作为访问学者在慕尼黑技术大学营养生理研究所从事客座研究。对西方的饮食结构和国际营养学研究的最新动态有深入的了解。近年来，作者在国内有关杂志上发表了多篇论文，提出“‘以质补量’，调整优化食物结构”的观点，受到著名科学家钱学森教授的高度评价。

“民以食为天”，科学、合理的饮食结构与民族昌盛、国家繁荣息息相关。本书从全局和宏观的角度分析了我国食物结构消费的现状与特点，强调根据国情调整优化食物结构，建立科学、合理的饮食营养观念已是当前刻不容缓的历史任务。

本书读者对象覆盖了从青年到中老年的广大人群，其目的在于宣传中华民族传统膳食结构，弘扬中华文化。同时进行营养科学知识的普及，引导全民进行正确、文

明的食物消费。以达到提高中华民族健康素质的目标。

中国老年保健协会始终关注着此书的编写和出版，特别是本书中推荐的 301 医院老年病房平衡膳食食谱，以临床营养学研究资料为基础，又经多年积累、改进，具有中国传统膳食结构的特点；同时，该食谱包括了 15 种矿物质、微量元素以及蛋白质、脂肪、纤维素等营养素的全膳食研究实测结果，可帮助读者建立起全新的营养学量化的观念。

1997 年 12 月国务院颁发了中国营养改善行动计划，指出“目前，我国城乡食物消费正处于由温饱型向小康型过渡的时期，这为调整和引导食物生产和消费提供了一个极好的机会。”我们相信本书的出版将会为配合中国营养改善行动计划的贯彻作出积极的贡献！

中国人民解放军总后勤部卫生部专家组副组长

中国老年保健协会常务副会长主任医师教授

1998 年 3 月

前言

改革开放以来，我国人民的生活水平有了明显的提高，饮食需求同步发生了变化，传统的膳食习惯面临挑战，吃得科学合理，讲究营养平衡，已成为公众提高生活质量的重要话题。记得在改革开放后的 80 年代中期，我们在北京王府井商业街购物时曾遇到一位老工人，攀谈之中他得知我们是从事营养研究工作的，就发表了如下一段议论：“现在改革开放，生活好多了，也有钱了，想吃什么都能买得起了，但就是不知道怎样才能吃好，吃什么才健康。”这段话给我们留下了极为深刻的印象——一方面它告诉我们人民群众迫切希望营养知识的普及；另一方面随着经济发展，人们的膳食结构及生活方式正在发生变化，我国城乡食物消费正处于由温饱型向小康型过渡的时期，这些变化也要求营养学家走出书斋、面向社会，为预防现代“文明病”的发生，提高中华民族健康素质，实现敬爱的周恩来总理向全国人民发出的“为祖国健康工作五十年”的号召而作不懈的努力。

十多年来，老工人的话语时常在脑际萦回。我们一直

怀着一个愿望：想写一本书，来回答这位老工人的问题，为老百姓一日三餐吃什么、怎么吃，如何保证健康当好参谋。

赵霖鲍善芬 1998 年 3 月于北京

第一章 引导全民族科学、合理地进行食物消费

我国经济发展水平较高地区居民的膳食组成“西化”的倾向已十分明显，即过多地消费动物性食物与油脂。而全国的恶性肿瘤与慢性病患者已达 7000 万，每天约有 15000 人死于慢性病。占全部死亡的 70%以上，由此造成的经济损失十分惊人。

1. 引导全民族科学、合理地进行食物消费，已是刻不容缓的历史任务

中国在占全球 7%的可耕地面积上，生产了世界上 18.4%的粮食，解决了全球 22%人口的吃饭问题，为人类作出了重大贡献，是一个奇迹。然而，由于人口基数过大，虽然执行了严格的计划生育政策，但人口绝对增长

量仍达每年 1200 ~ 1500 万人之巨；可耕地面积却每年递减约 600 ~ 700 万亩。这就使人口与食物的矛盾日益突出。因为土地资源有限，预计今后几十年内的人均粮食占有量难以有突破性的增长。与之相关的耗粮型动物性食物的生产也必然受到制约。因此，根据国情调整、优化食物结构，“居安思危”，引导全民族正确、合理地进行食物消费，已是当前刻不容缓的历史任务。

1.1 从“吃饱求生存”到“吃好求健康”

人类自约 1 万年以前开始农业生产活动以来，经历过几次历史性的食物结构变革。伴随经济生产活动水平的变化也带来了膳食结构的变化。这种变化总的趋势是改善了营养，增强了人类的健康，显著提高了生产力。人类食物生产与消费的基本模式也正在逐步从“吃饱求生存”向“吃好求健康”的方向发展。

现代人类社会的食物消费结构，可以根据人均国民生产总值(GNP 值)、人年均占有粮食量、粮食保障指数(即国家粮食库存维持天数)、人均摄入热量供需比，以及恩格尔系数(食物消费支出占生活总支出的百分率)等五项

经济技术指标，划分为以下三种类型。参见图 1。

第一种类型为：人年均占有粮食上限为 500 公斤，人均国民生产总值在 500 美元以下，恩格尔系数超过 50%，粮食保障指数不足 60 天。因为摄入热量是衡量温饱的定量指标，故以人均日摄入热量供需比衡量，该类型中又可细分为人均日摄入热量供需比超过 90%(基本满足)、80% ~ 90%(营养不良)及人均日摄入热量供需比不足 80%(热量不足、饥荒)三级；低收入发展中国家多属此种贫困温饱型食物结构。可描述为“吃饱求生存”的饮食结构。

第二种类型为：人年均占有粮食超过 1000 公斤，粮食保障指数在 80 天左右，肉、糖类消耗剧增。中等收入水平的国家多属于这种食物结构。在这个阶段，人们追求美味佳肴，可描述为“好吃求口味”的嗜好型食物结构。我国目前发达地区城市人口多属此类饮食结构。

第三种类型为：人年均占有粮食过剩(超过 1500 公斤)，人均国民生产总值在 5000 美元以上，恩格尔系数低于 50%，粮食保障指数超过 80 天。动物性食物供应丰富，以“三高”，即高热量、高蛋白、高脂肪饮食为特点。目

前欧、美等高收入的发达国家属于这种食物结构类型。

目前世界各国食品构成的发展趋向是：淀粉类食品消费量逐渐减少，肉、禽、奶、蛋以及大豆制品的消费量上升。世界范围的食物消费结构为：植物产品占 83.1%、动物产品占 16.9%，而我国食物消费为：植物产品占 93.9%，动物产品占 6.1%。由于各国的生产水平、生活习惯，特别是生产的农畜产品、鱼产品的数量不同，因而食品消费各异，形成了有些国家以畜产品为主，有的国家以粮食为主，还有的是粮食、畜产品、鱼产品并重。以印度、巴基斯坦、印尼、泰国为代表的素食结构，人均日摄入热量仅为 2300 千卡上下，蛋白质 50 克左右，脂肪 30 ~ 40 克，营养未免太不足了。在我们中国，尤其是崇尚素食的人群(老人、青年女子)不应当接受这种结构。据世界营养界权威人士评议认为，当今日本的膳食构成是比较图 1 人类食物生产消费的基本模式

理想的。日本融合东西方膳食精华，植物蛋白与动物蛋白搭配得较为合理，其平均营养水平每人每日摄入热量大约在 2600 千卡，蛋白质 80 克以上，比较符合人体的正常需求。但是，日本人吃精米和咸鱼的习惯我们不

应借鉴。追溯日本历史，1945～1952年正处于战后时期，膳食构成中营养极为贫乏，一般居民多以米饭、咸菜充饥；鱼、肉、蛋和奶类是不多见的，当时每人每日摄入热量2100千卡，蛋白质75～80克。但是经过1952～1965年经济的恢复与发展，到1965～1983年间，每人每日热量摄入已达2946千卡，蛋白质80～88克。其中动物蛋白40克(鱼产品、牛、禽、猪肉各10克)植物蛋白40克。由于人民生活水平的提高以及日本政府对涉及国民健康的膳食营养比例、食品构成、消费比重的高度重视，使青少年身高平均比战前增加6厘米。由此可见，合理的食物构成，才能保证合理的营养摄入，从而健康长寿。

1.2 中国食物消费的现状与特点

我国目前人均热能日摄入量已达2328千卡，人年均粮食占有量仍低于400公斤(热量供需比已达100%)，粮食保障指数超过65天，恩格尔系数为52%左右。基本上属于上述第一种食物结构类型。虽然绝大多数人口已解决了温饱，但人均摄入动物蛋白质的数量占总量的比例低于发达国家，也低于世界、亚洲和发展中国家的平均

值。我国人民的膳食特点是植物性蛋白摄入量远高于世界平均值，食物中 70%的热量与 67%的蛋白质都来自占人均粮约 60～65%的主食——谷物；钙等矿物质元素缺乏，铁、锌等微量元素供应不足；维生素 A 及 B 族维生素相对短缺也是高谷类、素食为主的食物结构之短；但以评价人民健康水平的出生预期寿命指标来衡量，正逼近发达国家水平。这说明我国的食物结构有自己的特点和长处。值得注意的是，随着膳食结构和营养状况的变化，居民的健康状况发生了明显的改善。主要表现在生长发育状况和人群预期寿命的增加，据统计，1990 年 17 岁的男性青年，比 1975 年同龄男性青年平均身高上升 4.3 厘米，体重增加 5.9 公斤。出生预期寿命也从建国初期的 34.39 岁上升到目前的 72.60 岁。

我国幅员辽阔，经济、文化发展非常不平衡；食物消费现状也存在着相当大的差异——即：“营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存。”全国至今仍有约 14%左右的人口没有彻底解决温饱问题，根据世界卫生组织(WHO)提供的数据，全世界发展中国家约有 1/3 儿童营养不良，而中国儿童营养不良人数约 2400 万之多。