

# 《吃好比好吃更重要2》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787553701080

## 编辑推荐

健康中国2012十大年度人物

北京协和医院营养科教授 健康书畅销作家

中央电视台《健康之路》北京电视台《养生堂》特约专家 于康\*\*力作

纠正“吃”的误区，解读“吃”的秘密

做自己的高级营养师，让合理营养伴健康同行！

## 内容简介

健康中国2012十大年度人物

北京协和医院营养科教授 健康书畅销作家

中央电视台《健康之路》北京电视台《养生堂》特约专家 于康\*力作

纠正“吃”的误区，解读“吃”的秘密

做自己的高级营养师，让合理营养伴健康同行！

黑木耳吃新鲜的更好？南瓜是降血糖急先锋？吃茄子真的能减肥吗？未经处理的菠萝能不能直接食用？土豆可以代替主食吗？每天早晨一杯淡盐水，真的能去火排毒又美容？

……

作为北京协和医院营养科的主任医生，于康教授在临床营养的实践中，深切体会到人们对合理营养的迫切需求以及在林林总总的宣传前产生的困惑和误区。

北京协和医院营养科教授 健康书畅销作家

纠正“吃”的误区，解读“吃”的秘密

黑木耳吃新鲜的更好？南瓜是降血糖急先锋？吃茄子真的能减肥吗？未经处理的菠萝能不能直接食用？土豆可以代替主食吗？每天早晨一杯淡盐水，真的能去火排毒又美容？

……

在本书中，于教授用通俗易懂的方式详述了果蔬、主食、禽蛋肉、饮品等常见食物的确定功效和正确食用方法，悉心传授营养知识，厘清了关于食物似是而非、模糊不清的认

识，帮助大众掌握吃的智慧，树立合理营养、平衡膳食的科学饮食观念，通过饮食调养预防疾病、保持身体健康，并缓解疾病所带来的痛苦。

[显示全部信息](#)

## 作者简介

于康：健康中国2012十大年度人物。北京协和医院临床营养科主任医师、教授，中央电视台《健康之路》栏目、北京电视台《养生堂》栏目特约专家，《中华临床营养杂志》副主编、卫生部营养标准委员会委员、中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员、中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员、中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员。

多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症、妊娠糖尿病等各类疾病及外科手术的营养治疗和肠内营养支持。

在中国核心医学期刊以及国际会议上发表学术论文八十余篇，参与二十八部学术专著的编写工作，出版科普作品百余部，其中畅销代表作有《于康：吃好每天3顿饭》《吃什么？怎么吃？》《饮食决定健康》《小食物大功效》《做自己的营养医生》等。

先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

## 目录

### 第一部分 饮食循道 让营养不请自来

#### 土豆——可以代替主食？

不论吃主食或吃土豆，只要控制摄入量，同时增加运动量，达到能量入不敷出的负平衡状态，就能产生减肥效果。否则，如果摄入量过多，或运动过少，不论吃主食或吃土豆，减肥都是空话。

和一般的蔬菜水果不同，新鲜的黑木耳中含有一种卟啉类光感物质，食用后若受到太阳照射可引发皮肤瘙痒、水肿等。

作为一种“水果型蔬菜”，西红柿经常被拿来生吃，生吃的好处是不会破坏其中的维生素。最近几年发现的茄红素又改变了人们西红柿要生吃的看法。

南瓜作为一种含糖食品，它对于人体的影响肯定是增高血糖含量，而不是降血糖。

进入人体的茄子不会像吸收烹调油那样去吸收人体的脂肪，相反，如果过多进食油炸茄

子，反而有可能会造成肥胖。

纯净鲜香的野菜不仅含有人体所必需的碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。

菠菜中的确含铁元素，但是菠菜中的铁元素只有微量能被肠道吸收，其余大部分与草酸结合形成沉淀，反而会影响铁元素的吸收。

菠萝中含有多种生物甙，而生物甙对人的皮肤、口腔黏膜有一定刺激性。食用未经处理的生菠萝后口腔觉得发痒，严重的甚至会破皮出血。

葡萄皮的颜色越深，其中的黄酮类物质含量越高。

苹果中含有丰富的水溶性膳食纤维——果胶。果胶有保护肠壁，活化肠内有用的细菌，调整胃肠功能的作用。

桃尽管益处很多，过食也会引起不良反应。

果蔬篇土豆——可以代替主食？

不论吃主食或吃土豆，只要控制摄入量，同时增加运动量，达到能量入不敷出的负平衡状态，就能产生减肥效果。否则，如果摄入量过多，或运动过少，不论吃主食或吃土豆，减肥都是空话。

西红柿——生吃？熟吃？

作为一种“水果型蔬菜”，西红柿经常被拿来生吃，生吃的好处是不会破坏其中的维生素。最近几年发现的茄红素又改变了人们西红柿要生吃的看法。

茄子——吸油=吃茄子减肥？

进入人体的茄子不会像吸收烹调油那样去吸收人体的脂肪，相反，如果过多进食油炸茄子，反而有可能会造成肥胖。

菠菜——补铁好菜？

菠菜中的确含铁元素，但是菠菜中的铁元素只有微量能被肠道吸收，其余大部分与草酸结合形成沉淀，反而会影响铁元素的吸收。

葡萄——连皮带籽一起吃葡萄皮的颜色越深，其中的黄酮类物质含量越高。

桃养人，杏伤人？桃尽管益处很多，过食也会引起不良反应。

禽蛋肉篇火腿肠——方便美味又健康？土鸡蛋——自然的都是最好的？

海鱼——并不是吃得越多越好红肉与白肉，到底哪个更好只要不吃肥肉，就不会长胖？

动物油——要健康就应将它拒之门外？食盐——多吃对人体无害？

橄榄油——怎么吃才健康？

第二部分 好习惯，让你与健康亲密接触

第三部分 饮食有度，让疾病望而却步

序言序：让合理营养伴健康同行

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

淡盐水——“去火排毒又美容”？

早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。

长久以来就有“晨起一杯淡盐水，去火排毒又美容”的说法，于是很多人早晨就习惯喝淡盐水，以期达到“去火排毒又美容”的效果。然而，实践证明这种说法可能是错误的，不仅不能“去火排毒又美容”，长期晨起饮用淡盐水，可能会影响我们的身体健康。

何谓淡盐水

所谓淡盐水是指相当于生理浓度的盐水，每100毫升水中约含1克左右的盐分的混合物（生理盐水的浓度为0.9%）。淡盐水中盐的主要成分为钠离子和氯离子，故其化学名为氯化钠。其中钠离子对维持人体内电解质平衡扮演着核心角色。

淡盐水中盐分的作用

人们离不开盐分，特别是盐分中的钠离子。钠离子具有维持机体的酸碱平衡、稳定组织液的渗透压、维持正常的肌肉神经的兴奋状态等独特的生理功能，是维护机体正常代谢活动、保护人体健康的重要物质。

钠广泛存在于各类天然食物中，一般人很难缺乏。只有当运动或劳动量过大、流汗多时，才可能导致缺钠。这时适当服用接近生理盐水浓度的淡盐水才是必需的。然而，当摄入钠盐过量，可能导致血压升高。

应不应该保持晨起一杯淡盐水的习惯？

经过一夜的呼吸、排汗和排尿等生理活动，人体消耗、损失了许多水分，早晨饮水的目的是补充前一夜丢失的水分，并稀释血液。研究和实践表明，白开水是承担这一任务的最佳选择对象。

早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。淡盐水可在身体大量出汗或腹泻以后作适当的补充。

其实，任何含盐、糖、油或兼而有之的饮品，不论浓度高低，都起不到天然白开水的保健功效。相反，可能会造成人体血液的进一步“浓缩”，不利于身体健康。

不论健康人、高血压患者或伴有高血压的其他疾病患者（如糖尿病等），增加盐的摄入量都可能增高血压。

早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。

何谓淡盐水

## 淡盐水中盐分的作用

钠广泛存在于各类天然食物中，一般人很难缺乏。只有当运动或劳动量过大、流汗多时，才可能导致缺钠。这时适当服用接近生理盐水浓度的淡盐水才是必需的。然而，当摄入钠盐过量，可能导致血压升高。

经过一夜的呼吸、排汗和排尿等生理活动，人体消耗、损失了许多水分，早晨饮水的目的是补充前一夜丢失的水分，并稀释血液。研究和实践表明，白开水是承担这一任务的最好选择对象。

其实，任何含盐、糖、油或兼而有之的饮品，不论浓度高低，都起不到天然白开水的保健功效。相反，可能会造成人体血液的进一步“浓缩”，不利于身体健康。

## 2 黑木耳——吃新鲜的更好？

黑色食品如黑芝麻、黑木耳等，都富含营养物质。然而，近年市场上开始出现新鲜的黑木耳，给人耳目一新的感觉，似乎比干木耳更有吸引力，于是就有了新鲜黑木耳是否比干木耳更好吃的争论。让我们先来看看黑木耳的营养成分。

黑木耳含有十七种氨基酸，还含有铁、锌、硒、钼等多种微量元素，且富含维生素和亚油酸，有通便的功效。

黑木耳所富含的营养成分对人体健康产生很大的影响。

黑木耳中富含膳食纤维和植物胶质，能促进胃肠蠕动，消耗更多的脂肪，有助消化。

黑木耳中含有一种类核酸物质，可以阻止血小板聚集，降低血液中的胆固醇和甘油三酯的含量。

现在，人们对食品安全、卫生的要求越来越高，对蔬菜水果的新鲜度更加重视。但是，需要提醒大家的是，不能对所有的食物都追求新鲜度，比如黑木耳。

## 3 牛奶——是给牛喝的，不是给人喝的？

牛奶，是否依然营养如从前

让我们来看以下几种说法：

美国知名学者所谓的牛奶过量论是基于每日饮用超过750毫升的牛奶量，而我们国家最新的全国营养调查数据表明，国人人均每天饮用牛奶不过22毫升。在这样的情况下，宣扬牛奶过量未免不合时宜。

事实上，我们中国人是不存在饮用牛奶过量之说的，而且一天一袋牛奶是不会导致人体内蛋白质过量。根据营养学会推荐，成人膳食供给量标准为每日每千克体重摄入蛋白质1克，也就是说，一个50千克体重的人，每日需要的蛋白质总量为50克左右。而饮用一盒250毫升的牛奶约等于摄入7.5克蛋白质，仅相当于每日蛋白质需要量的15%。即使一天饮用两盒牛奶，也不过仅占人体需要量的30%，自然谈不上“蛋白质过量”。

牛奶，为你提供最优质的钙源

牛奶中的蛋白质品质极好，包括人体生长发育所需的全部氨基酸和蛋白质。不仅如此，牛奶中的蛋白质与热量之比也很完善，它可以保证人们不至于摄入纯热量。其中乳脂提供约48%的全奶热量，脂肪牛奶香味浓郁。乳脂高度乳化，含有500多种不同的脂肪酸和脂肪酸衍生物（含66%饱和脂肪酸，30%单不饱和脂肪酸，4%多不饱和脂肪酸），利于消化。

鉴于牛奶有如此丰富的营养价值，在每日膳食中增加一至两袋牛奶是非常必要的。

绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可以减缓骨质流失。

有的人饮用牛奶后会感觉腹胀、腹痛，出现腹泻，更有甚者，会出现呼吸困难、皮肤过敏、呕吐等症状。前者主要是乳糖不耐受引起的，可以采用少量多餐的办法，即将一袋牛奶分作两到三次饮用，或者更多，以增加耐受性。症状严重者建议用以下方法改变膳食：改变牛奶的形式，食用酸奶、炼乳、奶粉等；从膳食中去掉牛奶或乳制品，用配方代替，蛋白质取自肉或大豆，如豆浆等。

空腹喝牛奶。空腹喝牛奶不但会降低牛奶的吸收利用率，而且会引起腹痛、腹泻等。正确的方法应该是喝牛奶前先进食固体食物，或配上主食，将牛奶放在一餐的最后食用。

与茶或咖啡一起饮用。喜欢饮用浓茶或者咖啡的人会有将牛奶与茶、咖啡一起饮用的习惯。而实际上，茶和咖啡都是脱钙食品，尤其是咖啡中的咖啡因具有强脱钙作用。将它们混合饮用，会严重影响人体对钙的吸收，所以有这种饮食习惯的人群患骨质疏松的风险也高于其他人。

盘点喝奶的几个问题

人对钙的吸收有一个饱和性，从一袋牛奶中只能吸收那么多，如果量特别大，反而会吸收得少。如果想补钙，推荐每天喝两袋奶，不要盲目进食高钙奶。此外，多喝牛奶是不能多补钙的。原因有二：其一，牛奶多了，蛋白质的含量也高，高蛋白会令钙从尿液中排出；其二，人体每天对钙的吸收是有上限的，摄入太多是吸收不了的。

可以将整袋牛奶放入温水中泡热后饮用。加热的话，凉锅放入牛奶，人不离锅，不停地搅拌，六七十摄氏度就关火。因为加热的目的是不让胃感到凉。用什么锅都可以，但尽

量不要煮沸。

牛奶中不应放入过多的糖类，加些燕麦是可以的。但是牛奶不宜与水果、巧克力、浓茶等一起进食。

喝牛奶的正确方法

数量上，每日牛奶饮用量最好为1~2袋（每袋250毫升），每次不超过1袋。

温度上，以常温（20~30℃）为宜。不宜冰镇或者高温煮沸后饮用。

南瓜作为一种含糖食品，它对于人体的影响肯定是增高血糖含量，而不是降血糖。

南瓜，又名番瓜、倭瓜，因其独特的风味和丰富的营养价值而备受人们青睐。许多古医书中都记载了南瓜的医药价值。

现代营养学分析认为，南瓜含有丰富的维生素，更富含矿物质和微量元素，如钙、铁、锌、硒等，比其他的蔬菜水果的含量都要高，在一定程度上可以预防微量元素缺乏。

南瓜的营养价值和保健功能逐渐明确，人们更加大胆地尝试从而发现了它的其他医药功能。如今有人提出用南瓜来“降血糖”，甚至将这种方法应用于“治疗”糖尿病。然而，仔细分析南瓜的糖类成分，会发现这种方法并不可取。

而这种“降血糖”，事实上只是低于一般水平的升血糖以及延缓升血糖的时间，并不是真正地能降低血糖。如果认为南瓜能降血糖而大量进食南瓜，可能会适得其反。

鉴于南瓜所含糖分低于其他食物，糖尿病患者可以适当食用南瓜并同时减少主食摄入量，这样也可以达到减少蛋白质摄入量的目的。南瓜虽然有辅助治疗作用，但是不能用它来代替常规的降血糖药物。需要注意的是，长期食用南瓜可能使人发生胡萝卜血症，其表现为全身皮肤，特别是手、脚掌皮肤黄染，但无其他不适症状，一般停食一段时间后黄染会自行消退。

在控制总热量的前提下，营养素含量相似的食物间可以等量交换。

控制总热量，使体重达到并维持在理想或适宜的水平。

在控制总热量的同时，掌握好三大产热营养素的比例，即糖类占总热量的60%，脂肪占25%~30%，蛋白质占10%~15%。

在控制总热量的前提下，营养素含量相似的食物间可以等量交换。

食品交换，优点多多

便于控制总能量。因为主食和副食同时控制，对总能量可以做到心中有数。

做到食品多样化。同类食品可以任意选择，避免食物单调，使患者感到进餐是一种享受，而非一种负担。

#### 食品交换的4大类食物营养价值

把握好病情：糖尿病人在血糖控制稳定后，即餐后2小时血糖在11.1mmol/L以下，糖化血红蛋白小于7.0%时，可适量进食部分水果；若血糖水平持续较高，或近期波动较大，暂不食用水果。

把握好种类：应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。后者对不同的糖尿病患者可能有一定差异，可根据自身的实践经验作出选择。一般而言，西瓜、草莓等含糖量较低，对糖尿病患者较为合适，而柿子、香蕉、鲜荔枝等含糖量较高，糖尿病患者不宜食用。

.....

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)