



《吃好比好吃更重要:洪昭光谈怎么吃最健康》洪昭光 著 重庆出版社

今天的世界,物质越来越丰富,生活压力也越来越大,结果是人们的幸福度并没有增加多少。相反,紧张生活和膳食不合理所带来的各种慢性疾病却不断增多,同时发病年龄还不断年轻化。《吃好比好吃更重要:洪昭光谈怎么吃最健康》一书是卫生部首席健康教育专家洪昭光从医40年饮食养生秘诀的全面总结,凝结了1500多场全国健康大巡讲的精要,汇集了他当前所有作品的健康养生精华。作者从观念行为、食物搭配、酒水饮料、疾病食疗四个方面,全面分析了饮食养生之道,告诉读者如何在“好吃”的基础上“吃好”,避免因不正确的“吃法”而导致缺钙、贫血等症或脂肪肝、高血脂等富贵病。本版内容为书中节选,只要您按照书中介绍的饮食原则合理安排膳食,吃得聪明,吃得科学,健康长寿便不再是梦想。

# 吃好比好吃更重要

——卫生部首席健康教育专家洪昭光谈“怎么吃最健康”

## ◎ 中老年人饮食注意11点,就能少生病、少受罪

一、数量少一点。老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3,胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5,因而稍一吃多,就会肚子胀、不消化。所以,老年人每餐的进食量应比年轻时减少10%左右,同时要保证少食多餐。  
二、质量好一点。蛋白质对维持老年人机体正常代谢,增强机体抵抗力有重要作用。一般的老年人,每公斤体重需要1克蛋白质,应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。  
三、蔬菜多一点。多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处,老年人每天都应吃不少于250克的蔬菜。  
四、菜要淡一点。老年人的味觉功能有所减退,常常是食而无味,总喜欢吃口味重的食物来增强食欲,这样无意中就增加了盐的摄入量。盐吃多了会加重肾的负担,可能降

低口腔黏膜的屏障作用,增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的几率。因此,老年人每天的食盐摄入量应控制在5克左右,同时要少吃酱肉和其他咸食。  
五、品种杂一点。要素素兼顾,粗细搭配,品种越杂越好。每天主副食品(不包括调味料)不应少于10样。  
六、饭菜香一点。这里说的“香”,不是指多用盐、味精等调味料,而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的,可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。闻着香喷喷的饭菜,老年人一定能胃口大开。  
七、食物热一点。生冷食物多性寒,吃多了会影响脾胃消化吸收,甚至造成损伤。因此,老年人要尽量避免吃生冷食物,尤其在严冬更要注意。  
八、饭要稀一点。把饭做成粥,不但软硬适口、容易消化,而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果,对益寿延年有

益。但老年人不能因此而顿顿喝粥。毕竟粥以水为主,“干货”极少。在胃容量相同的情况下,同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多,长此以往,可能会营养不良。  
九、吃得慢一点。细嚼慢咽易产生饱胀感,可防止吃得过多,使食物消化得更好。  
十、早餐好一点。早餐应占全天总热量的30%—40%,质量及营养价值要高一些、精一些,不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物。  
十一、晚餐早一点。“胃不和,夜不安”,晚餐吃得太晚,不仅影响睡眠,囤积热量,而且容易引起尿路结石。人体排钙高峰期是在进餐后的4至5小时,晚餐吃得过晚或经常吃夜宵,排钙高峰到来时老年人可能已经睡觉了。老年人晚餐的最佳时间应在下午六七点,而且应不吃或少吃夜宵。

## ◎ 入冬前应该补充哪些营养

冬季天寒地冻,人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,以增强机体的御寒能力,造成人体热量散失过多。因此,冬季饮食应以增加热能为主,可适当多吃一些富含碳水化合物和脂肪的食物。营养专家把这个季节的饮食原则作了精辟的概括,三个“要”和五个“注意”。我在这里向大家作个简单介绍。  
首先介绍三个“要”。  
“饮食要保温”。冬季饮食要增加热能的供给,增加蛋白质的摄入量。在冬天,人体的一切生理活动、能量消耗、基础代谢都需要更多的热能来维持。在寒冷的冬天,如果食物满足不了人体对热能的需要,就容易造成机体衰退和抗病能力低下。所以,冬天可适当增加些“肥甘厚味”的食物,但不宜过多。与此同时,冬季人体的消化机能比春、夏、秋季活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,这反映了机体对热能需要的增加。研究表明,肉类、蛋类、鱼类、乳类及豆制品等富含优质蛋白质,不仅营养价值高,而且易于消化和吸收。肉类中,以牛肉、羊肉和兔肉为最好,它们的动物脂肪含量较少。  
“饮食要御寒”。医学研究证明,人怕冷与其体内缺乏矿物质有关,因此,冬季应留意矿物质的补充。一般来说,只要不偏食、不挑食,什么都吃,搭配着吃,是可以保证人体对矿物质的需求的。冬季应多摄取根茎类蔬菜,如胡萝卜、红薯、藕、大白菜等,因为蔬菜的根茎里所含矿物质较多。钙在人体含量的多少可直接影响人的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,补充钙可提高机体御寒性。含钙较多的食物有虾皮、牡蛎、花生、蛤蜊、牛奶等。  
“饮食要防爆燥”。冬季容易出现皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等病症。因此,饮食中补充各种维生素显得十分必要。要特别注意增加维生素C的含量。可以多吃白萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆、菠菜、柑橘、苹果、香蕉等蔬菜水果。同时增加动物肝脏、瘦肉、鲜鱼、蛋类、豆

类等,以保证身体对维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等的需要。  
所谓“五个注意”,指的是饮食要适量,喝水要充分,食物搭配要适当,尽量少饮酒,尽量不吸烟。  
其一,饮食要适量,不能暴饮暴食。冬天传统节假日多,亲戚朋友聚会多,火锅吃得多。为了御寒,人们也习惯在这时喝上几口酒。而且在传统养生观念里,冬天是进补的好时机,所以很容易吃东西过量。喜庆筵宴时更要注意,一般以七八分饱为宜。冬季进补御寒,调整饮食的同时,应进行耐寒力锻炼,从而增强适应能力。如果忽略了人体本身的生理耐寒力,而一味依赖食物御寒,过多地食用高热能、高脂肪的食物和酒类等,可造成和加重心血管病。而且,一个冬天下来,有可能长出不少赘肉,会给原来就较胖或心血管功能不佳者带来许多不利影响。因此,冬天应坚持适当的体育运动,如太极拳、散步、打球等,这样可促进新陈代谢,加快全身血液循环,增强胃肠道对营养的消化吸收,真正达到食而受益的目的。  
其二,喝水要充分。人体的任何一个细胞都不能缺乏水分,成年人体重的60%—65%是水分,肝、大脑、皮肤含70%的水,骨骼含水45%,血液含水80%。我们提倡每天八杯水,运动量大时对水的需求量更大。早晨起床,上午10点,下午3点,睡前是一天中四个最佳的饮水时间。还有一点,要主动喝水,即不渴时主动喝,别等到口渴才喝。喝水以白开水为宜,任何饮料都不能代替水的补充。  
其三,食物搭配要适当。注意主食粗细搭配,菜肴荤素搭配,蔬菜水果的各种色彩搭配。食物搭配越齐全,它们所含的营养成分就越齐全。  
其四,尽量少饮酒,尤其不饮烈性酒。酒类并不能增强人体的御寒能力,少量饮酒才是健康的饮食习惯。  
其五,尽量不吸烟。烟是人类健康的可怕杀手,不但给吸烟者带来伤害,对被动吸烟者的危害更大。

## ◎ 没有不好的食物,只有不好的习惯

古人说:“民以食为天。”西方有谚语“吃得怎样,你就怎样”,意思是,吃得健康你就健康,吃得不健康,你就不健康。说到健康饮食,我的观点是,没必要过分讲究什么样的食品是健康食品,更不必被各种各样千奇百怪的说法弄得团团转,怎么吃比吃什么更重要。吃得适量,搭配合理,才是科学健康的吃法。  
曾有一个病人问我:我有冠心病,东坡肘子、红烧肉、猪肝、鸡蛋不能吃,最近检查血糖高,连香蕉、桃子、西瓜都不能吃了。我这也不能吃,那也不能吃,我活着还有什么意思啊!我告诉他:“没事!什么都吃,不过还有四个字,您要记住:适可而止。您天天吃东坡肘子,那可就不行了。”为什么呢?实际上,人体自身有很强大的代偿能力和调节能力。如果您没有病,

没有糖尿病,没有冠心病,那什么都可以吃,什么营养都有了,营养也就最均衡了。但要适可而止,别变胖了。当您查出了病,例如脂肪肝、糖尿病、冠心病,那您就需要格外注意,特别是查出胆固醇很高时,就更要注意了,需严格控制一下,但仍可以什么都吃。  
有一个科学院的院士,很有钱,住花园洋房,有司机、保姆。可一检查身体,不得了,营养不良、贫血。什么道理呢?原来他在医院检查时胆固醇偏高,大夫给他开了个单子,有20多种东西不能吃。血糖高,又一张单子,40多种东西不能吃,加起来有60多种东西不能吃,那还能不贫血?到后来他找我问,洪教授,您看看我该注意什么呢?  
我告诉他,很简单,两句话,第一句话是“什么都吃,你想吃什么就吃什么,爱吃吃什么就吃什么,因为饮食是一种文化,也是一种享受,什么都吃,什么营养都有,因为营养是互补的,世界上没有任何一种食物能满足人的各种需要,所以什么都吃营养才能齐全。但是第二句话可别忘了,适可而止。有些东西可以尝尝味道,吃一口或偶尔吃一次,但你天天顿顿都吃山珍海味可不行啊,要适可而止。



健康教育专家洪昭光

# 齐鲁晚报棋院 十一月份招生啦!

欢迎您的孩子来学棋 情趣高雅 开发智力 提高素质 促进学习

### ● 棋院本部 / 经十路16122号大众日报社院内综合楼4楼

- ◎ 围棋启蒙班(可插班) 每周六下午 14:30—17:00
- ◎ 国际象棋启蒙班 / 11月7日开课 / 每周日下午 14:00—17:00
- ◎ 中国象棋启蒙班(可插班) 每周六下午 13:30—15:00
- ◎ 中国象棋提高班 / 每周六、周日开课上午 9:00—11:00
- ◎ 围棋低段位提高班 / 电话: 13969083322 围棋高段位提高班 / 电话: 13969114400
- ◎ 电话: (围棋) 86689112 82625170 (国际象棋、中国象棋) 86689112

### ● 棋院少儿图书馆培训基地 / 济南市经三纬五路150号(市图书馆西厅四楼)

- ◎ 国际象棋启蒙班(可插班) 每周六下午 14:30—17:00
- ◎ 围棋启蒙班(可插班) 每周日下午 14:30—17:00
- ◎ 围棋提高班(可插班) 每周日上午 9:00—11:00
- ◎ 电话: 83181548 13791089007

### ● 棋院泰安培训基地 / 泰安市温泉路市中医院东门南200米

围棋、国际象棋、中国象棋常年招生 电话: 0538—6365567

### ● 棋院省妇女儿童活动中心培训基地 / 济南市经十一路74-1号(银座八一店斜对面)

- ◎ 国际象棋启蒙班(可插班) 每周日下午 13:30—15:00
- ◎ 国际象棋提高班(可插班) 每周日下午 15:10—16:40
- ◎ 围棋提高班(可插班) 每周日上午 8:30—10:00
- ◎ 中国象棋提高班(可插班) 每周六上午 10:10—11:40
- 电话: 82061234 82065482 13791089007

● 全国首家新闻媒体创建的棋院, 全国棋类培训首选品牌, ● 培养出40多名全国青少年冠军和世界冠军, 四支甲级职业棋队30多名专业选手  
● 拥有高水平教练: 曹大元九段、邵铸刚九段、王群八段、崔灿五段、潘文军三段, 国际象棋大师: 赵毅斌特级大师、温阳特技师、周敏国家大师等  
● 为国家输送了国际象棋世界冠军卜祥志、侯逸凡、赵雪、赵爽以及围棋国手周鹤洋、谢赫、周睿羊、江维杰、范廷钰等多名优秀棋手  
● 业余教练: 围棋马毅6段、汪禄6段、陶颖5段、史志勇5段、刘真5段, 国际象棋史淑华棋协大师、刘羽棋协大师