

# 先喝汤后吃饭,你吃对顺序了吗

2



于康著  
化学工业出版社友情推荐

## 【内容简介】

如何健康地吃、营养地吃,吃出一个健康的身体呢?我们经常听到百姓中流传的一些说法,比如立秋贴秋膘、冬至补一补等,讲究颇多,就是缺了吃的科学。有些人因为过于关注自己的身体,弄得这也不吃、那也不吃。到底我们应该吃什么呢?一时间,好像什么都不能吃了!确实需要有权威人士给老百姓指明方向了。

## 【上期回顾】

宋美龄是出了名的健康长寿,让她永葆青春的秘密就是燕麦。吃得对、吃得好就能让人长寿、美丽。现在很多人不吃早餐,这对身体是非常不好的,早餐不可以不吃,但也不可吃得过饱。

## 健康养生

你平时的吃饭顺序是怎样的?别人请你吃饭,到了餐厅,先上什么呢,可能先给你倒一杯水,当你点完菜后,先给你上饮料或者上酒,然后上点小菜,花生,油脂高;蜜枣,太甜;猪耳朵,油脂太高;还有香肠等凉菜。在刚开始的时候,人的胃肠道吸收是最好的时候,这些糖跟油的东西先摄入了。当上热菜的时候,都是先上肉菜,最后一道肉菜是鱼,为什么?服务员肯定言之凿凿:年年有余,讨个吉利。肉菜上了一大桌,边喝酒边吃,当吃得差不多的时候,才上素菜,往往人们只是象征性地或者安慰性地吃两筷子,然后上主食,点普通的小馒头和花卷的人比例并不高。因为当你点米饭的时候,服务员会告诉你,天天吃米饭你吃不腻吗?菜单上的主食大多是炒饭、饼、水饺、煎包和葱油饼等。最后大家都挺着肚子,一直塞到嗓子眼再回家。

调查显示,到餐厅消费的顾客基本上都是这么吃的。为什么大家都这么吃呢?因为餐厅都按这个顺序上菜,形成了整个餐饮文化的社会氛围。

其实这个顺序是错的,调整这个顺序,直接影响到人们吃的量的多和少,直接影响到人们身体里的一些反馈机制能不能正常生成和运作,直接影响到人们今后的健康,甚至寿命。

那么,正确的上菜顺序应该是怎样的呢?

第一步:先上汤。不能上猪骨汤、浓的鸡汤等,淡淡的蔬菜汤是最好的选择。蔬菜的能量低,体积比较大,多少都能占一点胃的体积。饭前先来碗蔬菜汤,对身体好。

第二步:上主食。在胃肠道有余地的情况下,先把人体需要的能量底物打好,人体需要的能量底物是

主食。

第三步:上素菜。清淡的小菜,可以提供足够的维生素和矿物质。

最后:上肉菜。在动物性食品里,首选鱼虾,最后选择猪牛羊内。

日常生活中,很多人不敢吃饭,因为他们被告知患了“富贵病”或者“营养过度”,仿佛都是“营养”惹的祸。因此,营养治疗就成为“限制营养,减少进食”的代名词。其实,这是一个严重的观念误区。

食物供给给我们维持身体活动所需要的能量,就像汽车跑动需要汽油,空调制冷需要电力一样。人体也像一台机器,需要食物的营养来运转,站、走、睡觉、读书都需要食物的能量来保证。人体的组织和器官,如骨骼、肌肉、牙齿、血液,它们的生长发育也需要食物提供“建筑原料”,各种组织不断更新和修补,也需要食物提供原料。

与此同时,食物还参与了维持正常的渗透压、酸碱平衡等一系列生理生化活动,保持机体正常运转。正如汽车行驶需要燃料作为动力一样,人类一切生命活动都需要能量作为动力。可以说,没有能量就没有生命。太阳能通过光合作用进入植物体内,并通过“植物—动物—人”的食物链进入人体。能量本身不是营养素,它是由食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过分解代谢所释放出来的。

食物释放出的能量用来维持体温和进行正常的生理活动。细胞的生长、繁殖和自我更新,营养物质的运输、代谢,废物的排除等都需要能量。即使在睡眠时,呼吸、消化、内分泌、循环系统的生命活动也需要消耗能量。

在三大产热营养素(蛋白质、脂肪和碳水化合物)中,脂肪的单位产能最大,每克脂肪产热9千卡;蛋白

质和碳水化合物则均为4千卡/克。脂肪和碳水化合物则承担了能量供应的主要任务。这是因为蛋白质虽然也可用来供能,但由于其构成身体及组成生命活性物质的重要职责和它在体内有限的含量,应尽量使它受到保护,而不是被作为能量“燃烧”而消耗。

因此,三大产热营养素应有一个合适的比例。按中国人的膳食习惯和特点,蛋白质占总能量的比例应为10%~15%,脂肪占总能量的比例应为25%~30%,碳水化合物占总能量的比例应为55%~60%。

人体内存在着各种蛋白质,各自发挥着重要的生理功能,促进生长发育和修补组织。人体组织是由细胞构成的,这些细胞要不断更新,就要求蛋白质不断提供更新的“原料”。人体每天需要合成蛋白质70克以上。如果不能满足需要,则体重逐渐下降,生长发育停滞。

人体的新陈代谢活动需要酶做催化剂,如果没有酶参与反应,生命活动就无法进行;人体内的很多激素,如胰岛素、生长激素、肾上腺素等对机体的生长发育起着非常重要的作用;血液中的抗体能抵抗外来细菌、病毒的侵害。这些酶、激素、抗体都是由蛋白质或其衍生物构成的,因此蛋白质有调节生理功能的作用。

在膳食中应尽可能地依靠碳水化合物和脂肪提供能量,以“保护”蛋白质,避免被“氧化燃烧”,让蛋白质发挥更重要的作用。

说脂肪是“能量高手”,是因为它是三大热源中产生能量最高的营养素。每克脂肪在体内氧化可产生9千卡能量,比蛋白质和碳水化合物所产生的能量总和还多。脂肪还是构成人体器官和组织的重要成分。脂肪是热的不良导体,皮下脂肪能

够防止体热散失,还能阻止外热传到体内,有助于维持体温的恒定,并且保护和固定内脏器官使之不受损伤。脂肪还是脂溶性维生素的良好溶剂,可促进它们的吸收。脂肪摄取不足可能导致脂溶性维生素的缺乏。脂肪还有固有的香味,能促进人的食欲,增添进食乐趣。

此外,我们还要密切关注“胆固醇”。我国推荐的膳食胆固醇的摄入标准为每日不高于300毫克。对低密度脂蛋白胆固醇增高者,应进一步限制胆固醇摄入量,使其低于每日200毫克。同时,饱和脂肪酸的供能比例应小于总能量的7%。

应注意的是,胆固醇通常与蛋白质、维生素等共存于动物性膳食中,过分限制胆固醇,有可能同时限制了其他有益营养素的合理摄入。适量摄入瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋等,对维持人体健康是必需的。

我们说“能量不平衡,疾病缠上身”,能量总是在摄入量与消耗量之间保持着一种动态平衡,称为能量平衡。评价体内能量平衡的公式可表述为:能量平衡=摄入量-消耗能量。能量“正”平衡:摄入量大于消耗能量,即能量过剩,并可在体内转化为脂肪而沉积。能量“负”平衡:摄入量小于消耗能量,这就是所谓“入不敷出”,这时体内储存的脂肪会被“动员”起来提供能量,体重就会因此而减轻。正常情况下,我们应使能量的摄入量与消耗量大体持平。如果能量长期不足,体内将逐渐损耗储备的脂肪甚至肌肉,可导致骨骼肌退化、贫血、神经衰弱、抵抗力下降等。

而形体肥胖者则大多属于能量摄入过多或活动量过小,剩余能量在体内转变为脂肪沉积,形成中心性肥胖或超重,可导致高血压、冠心病、脂肪肝、胆石症、痛风等。

# 神秘职业杀手干掉了司机吴金山

4



唐达天著  
群言出版社友情推荐

## 【内容简介】

边阳市市长高中信乘坐的奥迪车与一辆康明斯大货车发生追尾,高中信不幸身亡。一个地级市市长遇车祸身亡本无什么大惊小怪,问题是,谁都无法想象到,这次车祸就像一根导火索,一下子激化了所有的矛盾……公安局长郭剑锋派出爱将、刑警队长宋杰调查此事。宋杰和他的同事们开始了一系列正义与邪恶的生死较量。权钱交易、人心险恶、永不磨灭的正气、不可践踏的尊严,共同谱写了一首反腐、打黑的主旋律!

## 【上期回顾】

于又川请刘国权来吃饭,金都大酒店的总经理周怡作陪。席中,刘国权接到了市委书记的电话,请他下午过去商量事情。

## 畅销小说

中午快下班的时候,东阳市公安局发来了传真,老毕兴奋地大叫了起来:宋队,有情况。宋杰问:什么情况?老毕拿着传真纸大声念道:“吴金山,现年三十五岁,曾犯盗窃罪,被判有期徒刑四年零两个月。二〇〇三年十一月四日刑满释放后,一直无业。”宋杰立即说:“他不是开着东阳市飞龙公司的车吗?怎么可能是无业?这里面肯定有情况。”杜晓飞说:“我们应该去东阳市了解一下,说不准能发现一些新的线索呢。”

他们三人风风火火地来到郭局的办公室,副局长赵伟东也在。宋杰就把新掌握的情况向两位领导作了汇报。赵伟东说:交警队不是已经得出结论是自然车祸吗?如果我们对此再提出异议,是不是会造成混乱,影响安定团结的政治局面?宋杰说:可是,这件事疑点太多,我们没有理由就此放弃。郭剑锋说:“这样吧,你们秘密到东阳市去一趟,在当地公安局的协助下对吴金山先做进一步的摸底了解,看他有没有反常行为。但你们不能走漏半点风声。”

宋杰接受任务后拉着两个搭档在街上随便吃了点东西,然后就马不停蹄地向东阳市赶去。当他们赶到东阳市时,正好是下午上班的时候,他们与当地公安机关取得了联系。在他们的协助下,下午三点二十分,他们赶到了吴金山的住处,敲门,没有反应。宋杰用耳朵紧贴门缝听了听,没有任何响动,却有一种异样的感觉,便说:“打开门。”很快,门就被打开了。几乎同时,他们都闻到了一股血腥味。他们冲进屋子,看到吴金山倒在血泊中,已经停止了呼吸。

经过现场勘查,初步认定是他杀。死者的胸口被捅了一刀,当场毙命。看来,凶手一定是一个职业杀

手,出手一刀,就能毙命,而且,还有反侦查的能力,现场没有留下任何蛛丝马迹。从血迹的温度来看,死者死亡时间最多不超过两个小时。也就是说,杀手已经知道了他们的行动,就是要赶在他们到来之前杀人灭口。

在现场找不到丝毫破绽,他们只好扩大外延,分头走访周围的居民,看看他们在中午是否看到过有人来找吴金山,说不准能发现一点蛛丝马迹。

在走访中,吴金山对门的一位老大爷说,中午1时许,他听到有人敲门,以为是敲他家的,他就从猫眼中看看是谁,一看才知道来人不是敲他家的门,而是在敲对门吴金山家的门。问他看没看清敲门的人长得有啥特征,老大爷说,只看到了来人的背影,他穿着一件风衣,个头大概有一米七五左右。又问最近吴金山与哪些人有过来往,老大爷说,吴金山有个女朋友叫李英,是边阳市的,家好像在城郊,家里有个小商店,她爸妈就以开商店为生,商店的名字好像叫什么利。

宋杰他们向当地派出所的民警告了别,叮嘱他们如果发现新的线索立即与他们联系,只有两地警方密切配合,才能早日破案。出了东阳市,宋杰一直没吭声,紧蹙眉头苦苦思考。随后,他拨通了郭局的电话。

下午一上班,刘国权就直接从金都大酒店出发,向市委赶去。中午,他就在金都大酒店的总统套房中休息。这间总统套房是于又川特意为他提供的,他已在这里住了一年多了。他非常喜欢这间总统套房,因为在这里,他同周怡度过了无数个令他魂牵梦萦的夜晚,度过了无数个欲仙欲死的假日。它就像一座港湾,又像是一个加油站,调节好了身

体,加足了油,他就能在男人的争斗和厮杀中更加精力充沛,充满斗志。此刻,他坐在车上,行驶在去市委的路上,身心是那么愉悦,精神分外饱满。凭他多年的政治嗅觉可以感觉到,新的机遇马上就要来临了。

当然,刘国权非常清楚,瞅准市长这一宝座的绝不只是他一人,市委主管党群的向国华副书记也有相当的实力。这只是边阳市,跳出这个圈子,还不知道省直机关里又有谁在觊觎着这个位子,这都很难说,一切都在变数之中。

不知不觉间,他来到了市委大院,已到了杨志清的门口,待他轻轻举起手敲门的一刹那,心里不免有点忐忑。杨志清正一边喝着茶,一边等着他。见他来了,杨志清指了指旁边的沙发示意他坐下,这才说:“国权呀,谁能想到会出这样的事儿呢?”

刘国权说:“是啊,当我听到这个消息时,根本无法相信,也无法接受。”杨志清说:“上午,我已同省委通了电话,省委郝书记也作了指示,一定要我们做好善后工作,政府这边嘛,你就暂时全权负责。”刘国权心里一阵窃喜,但嘴上还是谦虚地说:“谢谢郝书记,谢谢杨书记对我的信任,我一定竭尽全力搞好工作,并希望杨书记多多给予指导。”杨志清说:“这样吧,我们到医院里看看中信,完了,由你们政府这边拟订个治丧委员会的名单,征得中信家属的同意后,尽快把葬礼办了,这种事儿不宜久拖。”

刘国权连说了几声“是是是”。

郭剑锋接到宋杰的电话后,非常吃惊,他没想到这起案件果真印证了他的担心。事不宜迟,他同主管治安的副局长赵伟东碰了个头,随即叫来各分局的局长,当场做了部

署安排,要求各派出所的民警挨门挨户进行走访,一定要在天黑前找出那家店门上带有“利”字的小商店,或者找出一个外出打工的李英来。吩咐完毕,他便驱车直奔市委,他要向市委书记杨志清汇报一下。按照正常的工作程序,他应该找市委常委、政法委书记关峰汇报才是。但这起案件牵扯到的不是一般的人,他必须要慎之又慎。

市委书记杨志清听取了郭剑锋的汇报后也非常吃惊:“事情怎么会是这样?老郭,你能确定这起车祸是人为的?或者说,不是一起普通的交通事故,而是一起谋杀案?”

“是的。”郭剑锋肯定地说,“这是一起谋杀案,并且,是一起经过周密策划、精心安排的谋杀案。据目前我们掌握的情况来看,好像有人雇凶买杀。真正的凶手绝不是做了替死鬼的吴金山,很可能就在我们边阳市。”

“他们为什么会对象中信这样呢?他究竟得罪谁了?据我平日对中信同志的认识和了解,他并没有得罪过什么人啊,怎么就招来了杀身之祸呢?剑锋,在案子还没有眉目之前,你们一定要严格保密,绝不能走漏半点风声。倘若走漏了风声,我们如何向省委、向高市长的家属,甚至向社会交代?待案子真正破了,到时候我们再说也不迟,如果一时破不了,也不会造成不良影响。你说怎么样?”

郭剑锋不得不佩服杨志清的圆滑与老辣,就说:“杨书记,我们一定遵照您的指示去办。”

杨志清说:“案件进展情况怎样,你可随时向我汇报。因为这个案件不同于别的案件,就只向我一个人汇报。”

郭剑锋答应了,却在心里暗说:老滑头。