

# 中国大众生活中的营养学

林焕军

中国民众关注西方营养学是近些年的事。但是营养学的意识理念在中国却是有深厚的历史渊源。据报道，被称做“现代营养学之父”的卡尔·宏邦先生正是由于在 20 世纪初来到中国接触了中国饮食文化，受益于神奇的中医理念，才得以提出并创立了现代西方营养学。中国民众生活中的营养学植根于传统的中国文化，与每日每时的衣食住行息息相关，与中国的养生学，饮食文化和中医文化紧密相连。正所谓，一方水土养一方人，中国大众是以中国的饮食文化，中医理念和养生学认识营养学的，它是营养学的基础，具有广泛的群众基础，有很强的生命力。随着现代营养学的确立，中国民众对营养学的认识正在快速发展。

## 一、中国的中医理念与大众生活中的营养学

中国民众对营养学的认识基础之一是源于中医理论。它通过世代相传，深入每个家庭的日常生活中。中医理论特点之一是整体观。它非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。中医认为：人体的五脏是代表整个人体的五个系统，人体所有器官都可以包括在这五个系统之中。他们在生理上相互联系，维持生理活动上的协调平衡。同时，中医强调，人与自然界的统一性。例如，季节气候对人体的影响；昼夜晨昏对人体的影响；地区方域对人体的影响。这一理论核心就是讲人体要保持“协调”与“均衡”就能保持健康。各种营养都是为保持身体这种协调与均衡服务的。这种理念植根于民众之中，家喻户晓。长辈们的口传身教，代代相传的生活经验，无不渗透着这种理念。我们可以从这样一些家庭常用的饮食搭配看中医的与营养学的密切相关：在饮食上，主食粗粮细粮搭配，菜式主张荤素搭配，是为了获取多种营养。例如，用肉片，肉丝，肉末炒菜，是中国民众做菜最常见的做法，国外却很少见。干稀搭配，指每顿饭中主食和配的汤或粥。这是为了保证人体除喝水外，补充液体。而不是靠喝饮料补充水分。更是为了人体获取更多的营养。在夏天，人们主要选择素淡清凉的饮食，例如各种家庭自制的凉拌小菜。冬天选择荤热菜，如：涮羊肉。这是与季节保持同一，达到人体吸收营养的均衡。

## 二、养生学与中国大众的营养学

养生的目的是健康与长寿。是以中医为基础的。中医防病治病的基本法则是“治未病”，就是强调预防为主，控制疾病的发生。养生正是实施了这种基本原则。在饮食上，中国民众的通过尽可能多获取食物的营养素达到养生。中医药学的药食同源理念历史悠久，至今“食物疗法”在民间广为流传和广泛使用。人们利用各种食材所含的不同营养进行合理调制，以求通过对机体缺失的营养素进行补充，调理机体达到人体内部的均衡。在调制食材的方法上，相同食材的不同制作方法，不同食材的相同做法，不同食材的不同做法都会极大地保留各种不同的营养素。首先，人们要确定一种食材的自然属性，根据人体的不同情况确定做法，达到调理的作用。例如，小米，是一种最普通的粮食。也可以看成是一种营养价值很高的补益中药。中药书中记载“小米能除湿、健脾、镇静，安眠。”又说：小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。小米粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。米油具有很强的滋补作用，可见小米的营养价值很高。所以家里有产妇、老年人、病人、小儿都做小米粥来补养。现代营养学，人们检测到小米中含有人体需要的各种营养素，尤其含铁量高，对于滋阴养血大有功效。小米可以说是最理想不过的滋补品。又如，百合是一种植物，具有养阴清肺、清心安神的功效。百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用，并能提高淋巴细胞转化率和增加机体免疫功能的活性，还可以抑制肿瘤细胞的生长。它既有药理作用还可作为保健食品，是药食共用之品。百合与粳米杏

仁熬粥 适宜于肺阴亏虚之久咳、干咳无痰、气逆微喘等患者食用。百合汤加水熬汤，可作为肺结核患者食疗之用，又是较好的冰镇饮料，可防燥润肺。百合加肉同炒做菜，脆甜清香，具有补益五脏、养阴清热之作用。久病胃口不开之人食用此菜，还能增加食欲。还有如，绿豆熬粥可以消毒，解暑，去火。薏米熬粥可以去湿，湿疹患者食之有益，等等。都是用饮食中的营养素来达到健康养生的目的。而健康养生促使人们更加关注各种食材的营养价值。

### 三、中国饮食文化与营养学

中国的饮食文化举世闻名。不同地方区域形成了独具特色的菜系。其中最有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。在饮食上中国很早就有营养学的意识理念，在烹饪方法上，注意保持原有营养素不要流失。具有中国特色的蒸制方法在世界上独树一帜。如，粉蒸肉，清蒸鱼，蒸馒头，花卷，包子等是大众餐桌上的常见餐点，菜品。它很好地保存了原材料中的营养元素。烙制品，也是大众最常用的方法。烙饼，馅饼，蛋饼，发面饼，薄饼等几乎家家都会做。较之，烤制食品，更好的保留了营养。又例如煮法，中国的饺子制作原料和煮饺子，在保证多种营养齐全不流失的同时，又符合色香味俱全的中国饮食文化内涵。中国烹饪很注意调料的配制。很多调料都是用粮食，大豆为原料制成的。例如，米醋，米酒，酱油等。在配备营养上主张各种营养均衡是中国家庭所提倡的。在每顿饭中，都会备有米饭，或馒头，烙饼等面食为主食，菜品力求荤素搭配，既有肉又有菜。因此也形成了又一中国特色做法，百姓餐桌上最普通的菜式-肉菜混合炒。大多数时候，一顿饭中要备有稀粥或蔬菜汤。根据现代营养学，人体需要七种营养物质。通常叫做七种营养元素，包括：碳水化合物，是为生命活动提供能源的主要营养素，它存在于米、面、薯类、豆类、各种杂粮中。脂肪是储存和供给能量的主要营养素；蛋白质，是维持生命不可缺少的物质；肉、蛋、奶、豆类含丰富优质蛋白质，是每日必须提供的。维生素、对维持人体生长发育和生理功能起重要作用，可促进酶的活力或为辅酶之一。矿物质、矿物质是人体主要组成物质，水、是维持生命必需的物质，机体的物质代谢，生理活动均离不开水的参与。纤维素，是不被消化的食物，但其作用不可忽视。它可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动，吸收水分利于排便，还可降低血浆胆固醇水平，改善血糖生成反应，影响营养素的吸收速度和部位，水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素。而中国民众每日的饮食为人体必需的营养素提供了保证。值得一提的是，中国餐饮中极为丰富的大豆制品为提供更多的人体需要的营养素做出了贡献。随着现代营养学的推广普及，中国大众正在越来越关注将传统营养学理念与现代营养学结合在生活中。