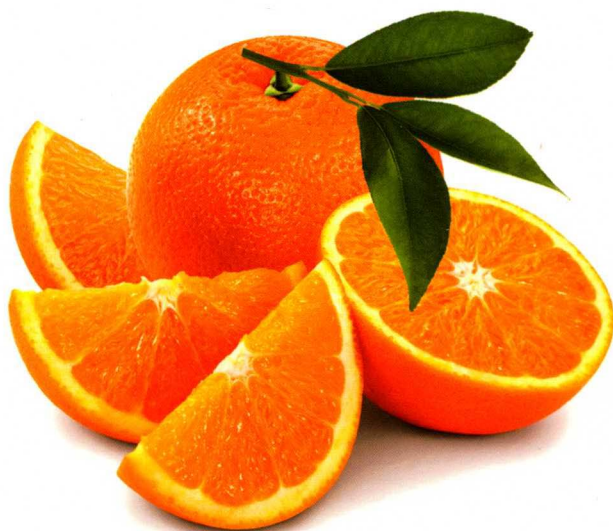


您不可不知的健康饮食原则
及饮食宜忌误区

SHEJIAN SHANGDE JIANKONG

舌尖上的 健康

营养专家教您怎么吃



营养专家权威之作，教您吃出健康。

主编：唐大寒 张胜康

CTS
PUBLISHING & DESIGN

湖南科学技术出版社

您不可不知的健康饮食原则
及饮食宜忌误区

舌尖上的 健康

营养专家教您怎么吃

主 编：唐大寒 张胜康

副主编：龚红辉 胡小翠 刘菊英 刘 敏

编 者：付佐彬 龚 偲 韩战良 李新星

刘曼君 李玉玲 刘 坚 龙剑锋

彭喜春 唐寒芬 王 莉 曾 子

编写秘书：黄凡素

营养专家权威之作，教您吃出健康。



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

舌尖上的健康 营养专家教您怎么吃 / 唐大寒, 张胜康主编.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5357-8647-0

I. ①舌… II. ①唐… ②张… III. ①合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 064044 号

舌尖上的健康 营养专家教您怎么吃

主 编: 唐大寒 张胜康

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 11.75

字 数: 172000

书 号: ISBN 978-7-5357-8647-0

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言



一个人如果一餐不吃饭，就会出现体力不支，导致工作学习效率下降；一天不吃饭，就会饥饿难耐、全身乏力；一周不吃饭，就可能危及生命。可见，除了空气和水外，“吃”成了维持生命的第一要素，成了每天第一重要且必不可少的一道工序，由此就不难理解我们的先辈们所说“民以食为天”的深刻内涵了。

“吃”，看似一种简单的摄食行为，但细究起来却有许多学问。依据每个人的经济收入和对吃的态度，大致可将其分为生存型、享受型和健康型三类。虽然任何时候这三类人都同时存在，但今天绝大多数人所追求的是健康型的“吃”，即希望通过合理饮食来达到均衡营养和预防相关慢性病如肥胖、高血压、高血脂、心脑血管病、糖尿病、肿瘤等疾病的目的。然而很多时候，良好的愿望与实际结果之间往往相去甚远。据近些年相关健康与流行病学调查资料显示，目前，我国居民中肥胖与超重人数超过3亿，高血压、血脂异常人数均分别超过2亿，糖尿病患者人数接近1亿，每年新发现癌症患者近300万，癌症已经成为城市居民死亡的首因……虽说我国居民中存在的这些健康问题与许多因素有关，但不合理的饮食营养是罪魁祸首。也就是说，“多数中国人不会吃饭”。您知道健康饮食要求中规定每天烹调油（也可以是其他食物）的用量是多少？您实际吃了多少？您为什么要吃油？可想而知，如果一个人对自己每天需要摄入哪些食物（营养）、需要多少、吃了多少都没底，能不说这样的吃法很盲目吗？

的确，合理的“吃”可以吃出健康来，但盲目的“吃”，就会吃出疾病来。怎样通过“吃”吃出健康，预防疾病，是本书编写的主要目的。

前言

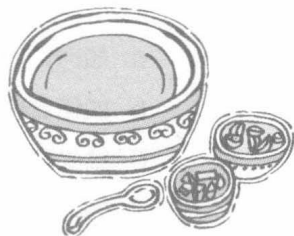


在日常生活中，可供食用的常见食物有上千种，这些食物有何营养特点？对健康有哪些促进作用？我们怎样科学、合理地选择它们？选择了，又怎样正确地加工、烹饪……本书根据《中国居民膳食指南》中的膳食原则，采用生活中的实例和通俗语言告诉您应该怎样吃出健康。

唐大寒

2015年2月

目 录



一、吃什么篇

（一）谷类

1. 为何主食对身体健康很重要 / 002
2. 如何选择一日三餐的主食 / 002
3. 什么是细粮？什么是粗粮？为何提倡吃粗粮 / 002
4. 食用粗杂粮是否多多益善 / 003
5. 粗杂粮为何比精细粮更耐饿 / 004
6. 不吃主食的减肥方法真的有效吗 / 005
7. 全麦食品为什么深受人们喜爱 / 005
8. 如何巧识全麦食品 / 006
9. 糙米具有哪些保健功效 / 006

（二）薯类

1. 薯类是减肥助手还是增肥杀手 / 008
2. 请谨慎食用发芽马铃薯 / 008
3. 红薯可防癌，食用需合理 / 009
4. 紫薯有哪些营养优势 / 009

（三）蔬菜类

1. 蔬菜家族有哪些成员 / 010
2. 蔬菜对人体健康有何益处 / 010
3. 蔬菜吃得越多越好吗 / 012

4. 如何选用不同蔬菜来达到保健养生目的 / 012
5. 如何合理搭配蔬菜成分来提高蔬菜的营养价值 / 013
6. 维生素丸能代替蔬菜吗 / 014
7. 如何看待反季节蔬菜 / 014
8. 怎样选择新鲜蔬菜 / 015
9. 蔬菜为何能防癌 / 016

(四) 水果类

1. 水果有哪些健康促进作用 / 018
2. 家用水果保鲜有哪些小诀窍 / 019
3. 反季节水果有危害吗 / 019
4. 只吃水果减肥好不好 / 020
5. 价格昂贵的洋水果营养价值一定会更高吗 / 020
6. 水果何时吃为好 / 021
7. 空腹时不能吃香蕉吗 / 021
8. 果汁类饮料能代替水果吗 / 022

(五) 乳类及其制品

1. 乳类对健康有何益处 / 023
2. 生奶、奶粉、调味奶、乳饮料的营养价值一样吗 / 023
3. 炼乳稀释后就是普通牛奶吗 / 024
4. 酸奶对健康有何益处 / 025
5. 喝牛奶后腹泻怎么办 / 025
6. 奶皮，我要拿你怎么办 / 026
7. 采用不同消毒方法制作的牛奶有何差别 / 026

(六) 豆类及其制品

1. 大豆及其制品对健康有何益处 / 028
2. 蛋白粉可以随意补充吗 / 029
3. 豆浆可以代替牛奶吗 / 029

4. 现磨豆浆与冲泡豆浆粉的营养成分有差别吗 / 030
5. 大豆食品会致性早熟吗 / 031
6. 乳腺癌患者可以吃大豆及其制品吗 / 031
7. “红豆补血、黑豆补肾”的说法是否有科学依据 / 032

（七）蛋类

1. 蛋类对健康有何益处 / 033
2. 土鸡蛋比洋鸡蛋更营养吗 / 034
3. 生吃鸡蛋所带来的危险 / 034
4. 正确认识胆固醇 / 034
5. 蛋类加工食品——皮蛋和咸蛋 / 035

（八）动物类食物

1. 红肉有哪些优点及缺点 / 037
2. 白肉有哪些优点及缺点 / 037
3. 该不该吃动物内脏 / 038
4. 常吃腌腊制品的健康隐患 / 038
5. 如何解决食用腌腊制品带来的营养问题 / 038
6. 吃猪蹄真的能美容吗 / 039

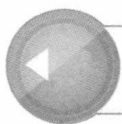
（九）食用油

1. 食用油脂有何营养特点 / 041
2. 每天吃多少油合适 / 041
3. 正确评价植物油的功效 / 042
4. 怎样看待动物油的营养价值 / 043
5. 食用植物油比动物油更健康吗 / 045
6. 如何选购食用油 / 045
7. 需要经常更换食用油品种吗 / 046
8. 食用油的使用原则和注意事项 / 046
9. 地沟油有哪些特点及其危害 / 047

10. “液体黄金”——橄榄油营养价值更高吗 / 048
11. 您了解山茶油吗 / 048
12. 毛油有哪些营养问题 / 049

（十）酒水类

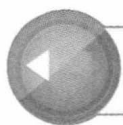
1. 酒类有何营养特点 / 050
2. 何谓适度饮酒 / 050
3. 哪些人不宜饮酒 / 051
4. 日常饮茶有哪些注意事项 / 051
5. 碳酸饮料可以引起哪些健康问题 / 052
6. 奶茶真的含奶吗 / 053
7. 纯净水、矿泉水、人造矿化水等饮用水的差别 / 053
8. 日常饮水应选择哪种水质较好 / 054



二、怎么吃篇

1. 怎样“吃”出健康来 / 056
2. 何谓膳食指南 / 056
3. 何谓平衡膳食宝塔 / 057
4. “食物多样”的膳食原则 / 057
5. “以谷类为主”的膳食原则 / 058
6. “粗细搭配”的膳食原则 / 059
7. 蔬菜类食物有哪些健康促进作用 / 059
8. 如何合理选择、搭配蔬菜 / 059
9. 怎样合理烹饪蔬菜 / 060
10. 薯类食物有哪些？有何健康促进作用？怎样合理烹饪 / 060
11. 我国为何将“每天吃奶类食品”作为膳食指南中的重要内容 / 061
12. 每天摄入适量的大豆及其制品有何好处 / 061
13. 如何定义“常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉”中的“常吃”与“适量” / 062

14. 如何定义“清淡少盐膳食”中的“清淡”与“少盐少油” / 062
15. “少油”具体是指什么 / 063
16. 怎样做到“食不过量” / 063
17. 怎样坚持“天天运动”原则 / 064
18. “保持健康体重”的真正含义 / 065
19. “三餐分配要合理”的真正内涵 / 066
20. “零食要适当”的真正含义 / 067
21. 每天饮“足量的水”具体是指多少 / 068
22. “合理选择饮料”的真正含义 / 068
23. “饮酒应限量”中的“限量”是多少 / 069
24. “新鲜卫生的食物”中“新鲜”和“卫生”的含义 / 070
25. 在外就餐时要注意哪些事项 / 071
26. 该怎样看待食品添加剂 / 072
27. 无公害食品、绿色食品、有机食品有何异同 / 074
28. 转基因食品能吃吗 / 076



三、特殊饮食篇

(一) 不同生理状况下的饮食要求

I. 婴幼儿

1. 高端配方奶是否比母乳更有利于宝宝的身体和智力发育 / 082
2. 添加婴儿辅食是用天然食品还是用商业制品更好 / 083
3. 如何防止过度喂养 / 084
4. 婴儿腹泻时，一定要禁食吗 / 085

II. 儿童与青少年

1. 如何饮食让您的孩子更有“骨气” / 086
2. 想要孩子聪明，先问问您的饮食习惯 / 087
3. 孩子偏食、挑食怎么办 / 089
4. 如何增强考生身体免疫力和记忆力 / 091

Ⅲ. 老年人

1. 老年人的身体组成有何改变 / 093
2. 老年人的生理功能会发生哪些变化 / 094
3. 老年人的营养代谢特点 / 094
4. 合理饮食，健康生活 / 095
5. 老年人需要适当吃些粗杂粮吗 / 095
6. 老年人的食物选择及其制作特点 / 096
7. 食物风味对食欲会产生哪些影响？怎样提升食物风味 / 097
8. 进食环境对食欲有何影响 / 097
9. 如何通过一些技巧以增强老年人的食欲 / 097
10. 体重不足对老年人健康有何影响 / 098
11. 如何预防老年营养不良 / 098
12. 老年人出现营养性贫血时该如何安排饮食 / 099
13. 老年人可以吃腌制食品吗 / 099
14. 科学饮食，远离老年痴呆 / 100
15. 一日食谱举例 / 101
16. 哪些食物有利于预防老年斑 / 101
17. 百岁老人的饮食特点 / 102
18. 老年人应该怎样科学补钙 / 102
19. 影响钙吸收的因素有哪些 / 103

Ⅳ. 更年期女性

1. 更年期女性饮食营养要点 / 103
2. 大豆类食物对更年期女性有哪些益处 / 104
3. 可延缓更年期到来的食物有哪些 / 104
4. 怎样通过饮食营养来预防更年期女性肥胖 / 105
5. 含植物雌激素较多的食物 / 105
6. 更年期缺铁性贫血女性怎样通过食物来补铁 / 106
7. 更年期女性一日食谱举例 / 106

（二）不同疾病情况下的饮食攻略

I. 痛风

1. 痛风患者的饮食原则 / 108
2. 什么是低嘌呤、中嘌呤和高嘌呤食物 / 108
3. 痛风患者可以饮酒、喝茶和咖啡吗 / 109
4. 痛风患者可以食用豆腐、豆干、豆芽和干豆吗 / 109
5. 痛风患者可以吃蜂蜜和其他甜食吗 / 110
6. 痛风患者不可以食用海产品吗 / 110
7. 痛风患者可以吃粗、杂粮吗 / 110
8. 痛风患者可以喝牛奶和酸奶吗 / 111
9. 痛风患者可以食用味精和鸡精吗 / 111
10. 痛风患者为何要多喝水 / 112

II. 肥胖

1. 什么是肥胖 / 113
2. 肥胖是一种病吗 / 113
3. 肥胖有什么危害 / 114
4. 肥胖患者怎样选择适合自己的减肥方法 / 114
5. 肥胖患者减肥时有哪些注意事项 / 115
6. 肥胖患者利用膳食减肥的原则是什么 / 115
7. 哪些食物可以吃出肥胖来 / 115
8. 把吃出来的肥胖吃回去 / 116
9. 不吃主食只吃辅食可以减肥吗 / 117
10. 减肥应该注重减体重还是减腰围 / 117
11. 吃哪些食物可以减肥 / 117
12. 肥胖患者可以吃肉吗 / 118
13. 肥胖患者应该怎样吃水果才能控制体重 / 119
14. 肥胖患者适合吃哪些蔬菜来控制体重 / 119
15. 肥胖患者减重食谱举例 / 120

III. 糖尿病

1. 糖尿病的饮食治疗原则是什么 / 121

2. 血糖的控制目标有哪些 / 121
3. 什么是食物的血糖生成指数 / 122
4. 哪些是高（中、低）血糖生成指数食物 / 122
5. 糖尿病患者的食物烹调要点 / 123
6. 糖尿病患者可以饮酒吗 / 123
7. 糖尿病患者可以吸烟吗 / 124
8. 糖尿病患者可以吃甜食吗 / 124
9. 糖尿病患者可以多吃盐吗 / 124
10. 糖尿病患者能吃零食吗 / 125
11. 糖尿病患者能吃水果吗 / 125
12. 糖尿病患者能吃土豆、芋头、藕、红薯吗 / 126
13. 糖尿病患者可以大量吃南瓜吗 / 126
14. 黄瓜、苦瓜可以降低血糖吗 / 126
15. 辣椒可以降低血糖吗 / 127
16. 糖尿病患者可以吃花生、葵瓜子、西瓜子和南瓜子吗 / 127
17. 糖尿病患者可以吃稀饭吗 / 128
18. 怀孕期间的糖尿病患者饮食要注意什么 / 128
19. 儿童糖尿病患者的饮食要注意什么 / 129
20. 胰岛素治疗期间的糖尿病患者是否可以随意进食 / 129
21. 糖尿病患者饮食低脂菜肴制作举例 / 129

IV. 脂肪肝

1. 什么是脂肪肝 / 130
2. 脂肪肝患者的饮食原则是什么 / 130
3. 脂肪肝患者吃什么好 / 131
4. 脂肪肝患者吃什么水果好 / 132
5. 脂肪肝患者吃什么蔬菜好 / 132
6. 多食苦瓜对脂肪肝患者有好处吗 / 133
7. 脂肪肝患者可以吃鸡蛋吗 / 133
8. 脂肪肝患者可以吃猪肝、鹅肝酱吗 / 134

V. 高血脂

1. 膳食脂类对血脂有何影响 / 135
2. 碳水化合物摄入过多对血脂有何影响 / 135
3. 其他膳食因素与血脂有何关系 / 136
4. 如何通过饮食打通“膏粱厚味”堵塞的“奇经八脉” / 136
5. 大豆对血脂的神奇作用 / 138
6. 防治高血脂一日食谱举例 / 139

VI. 肿瘤

I) 合理饮食, 防治癌症

1. 饮食防癌, 事半功倍 / 139
2. 哪些饮食习惯会导致患癌症的可能性增大 / 141
3. 防癌食物 / 142

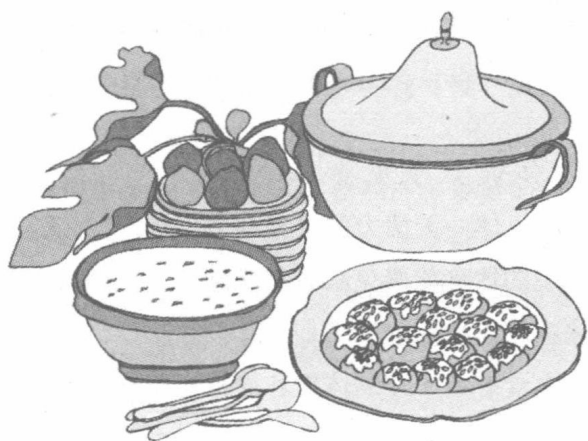
II) 合理营养, 抗击肿瘤

1. 为何肿瘤患者要重视改善营养 / 143
2. 肿瘤患者应怎样改善营养状况 / 144
3. 肿瘤患者该吃什么, 吃多少为好 / 145
4. 常见抗癌药膳食疗方有哪些 / 147
5. 肿瘤患者会陷入哪些饮食误区 / 149
6. 手术治疗前后应采取哪些营养措施以利于身体康复 / 151
7. 化疗期间的膳食措施 / 154
8. 放疗期间要注意哪些营养问题 / 155
9. 血常规异常时的营养措施 / 158
10. 治疗贫血的对策 / 159
11. 饮食营养与身体康复 / 161
12. 乳腺癌患者可以吃豆腐吗 / 162

(三) 不同职业 (环境) 条件下的饮食推荐

1. 如何通过饮食防暑 / 165
2. 寒冷环境中怎样吃出“温暖”来 / 166
3. 如何吃在高原 / 166

4. 运动员的食谱和普通人有什么不同 / 167
5. 白领饮食陋习知多少 / 169
6. 办公白领怎样吃才健康 / 169
7. 白领如何选择快餐 / 170
8. 哪些饮食因素可为驾驶员“保驾护航” / 171
9. 饮食营养对化学毒物接触人员有哪些好处 / 172
10. 哪些食物可以“驱铅” / 172
11. 汞接触人员的膳食注意事项 / 173
12. 苯接触人员的膳食注意事项 / 174
13. 粉尘作业人员的膳食注意事项 / 174
14. 经常接触农药者在饮食方面要注意什么 / 174



一、吃什么篇

“吃”，看似一种简单的行为，许多人认为，吃饱了就算吃了。然而，吃得不合理，就有可能吃出疾病；遵循合理的饮食原则，才能吃出健康。食物种类繁多，且各自有其不同的特点，能提供不同的营养素，只有了解了食物分类及其特点，才能将餐桌上的食物搭配得既美味，又营养。



(一) 谷类

1. 为何主食对身体健康很重要

- (1) 主食是保证人体一天活力的主要动力来源。
- (2) 以谷类为主的饮食能避免脂肪与能量摄入过多,有利于预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症等慢性疾病。
- (3) 粗杂粮类主食有利于控制体重和维持血糖处于正常水平。
- (4) 由主食提供的丰富的B族维生素是人体维持正常代谢状态所必需的,但其含量易受原料加工程度和烹饪方式的影响。
- (5) 蛋氨酸含量丰富,与豆类食物搭配有更高的营养价值。

2. 如何选择一日三餐的主食

- (1) 坚持谷类为主,一般建议成人每天摄入250~400克。
- (2) 粗杂粮与精细米面搭配食用,可弥补后者维生素、矿物质和膳食纤维的不足。
- (3) 避免频繁、过量食用高脂、高盐的主食食品,如煎肉饼、油炸馒头、酥油饼、炒饭、炒粉、锅贴、油条油饼等。
- (4) 土豆、藕、红薯、菱角、绿豆、芸豆等富含淀粉的食物可代替部分米面主食,既能控制体重,又能丰富食物品种。

3. 什么是细粮? 什么是粗粮? 为何提倡吃粗粮

所谓细粮,原则上是指加工后的成品粮。主要包括稻谷、小麦两大类粮食。精细粮即经过深度加工处理的细粮。如精白大米、精白面粉,具有外观耐看、口感好等特点。

粗粮是相对于我们平时吃的精白米面等细粮而言的粮食类。主要包括谷物