

吃对三餐



餐餐有美味 顿顿不重样
营养巧搭配 三餐更健康

一生健康

| 刘建平 编著 |

- 医学博士、教授
- 硕士研究生导师
- 中央电视台“健康之路”特约专家
- 世界中联消化病专业委员会委员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

吃对三餐

| 刘建平 编著 |



一生健康



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对三餐一生健康 / 刘建平编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5184-0585-5

I. ①吃… II. ①刘… III. ①食物养生—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第188473号

责任编辑: 付佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬
策划编辑: 龙志丹 版式设计: 水长流

封面设计: 水长流
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 220千字

书号: ISBN 978-7-5184-0585-5

定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141767S1X101ZBW



吃好三餐 先要学点营养学

学会摄取食物中的营养

- 12 人体必需的营养素
- 14 平衡膳食，健康基石
- 15 家庭饮食营养常识

健康吃三餐，必须懂搭配

- 17 营养素的合理搭配
- 18 健康的饮食搭配原则

关注食品安全，为餐桌添健康

- 19 食品安全认证体系，为“菜篮子”保驾护航
- 20 食物的选购与识别
- 21 烹调讲科学，营养又健康





chapter **2**

一日三餐巧安排
健康快乐每一天

24 早餐要吃好

30 午餐要吃饱

38 晚餐要吃少





chapter 3

不同人群营养美餐 呵护家人健康

- 48 儿童，营养全面助成长
- 52 青少年，热量供给要充足
- 56 男性，多补锌少饮酒
- 60 女性，一生重在补气血
- 64 中年人，低脂饮食避免肥胖
- 68 老年人，口味清淡食物多样





chapter

4

三餐合理饮食 吃出健康体质

74 气虚体质，补气健脾不偏食

78 阳虚体质，近温热远寒凉

82 阴虚体质，滋阴降火宜清补

86 痰湿体质，忌肥甘厚味

90 湿热体质，饮食清淡少辛热

94 血瘀体质，活血散瘀多饮水

98 气郁体质，疏肝理气补肝血

102 特禀体质，增强体质抗过敏



chapter 5

可口家常便饭 治病又养生



- 108 健脾胃，吃好三餐细嚼慢咽
- 112 清热去火，多吃蔬果少辛辣
- 116 健脑益智，坚果、海鱼不能少
- 120 强筋健骨，补充钙磷少吃盐
- 124 明目护眼，养好肝脏少吃辣
- 128 减肥瘦身，低热量少脂肪
- 132 清体排毒，多膳食纤维少油腻
- 136 增强免疫力，营养均衡不挑食
- 140 延缓衰老，多吃抗氧化食物
- 144 感冒，三餐清淡易消化
- 148 咳嗽，多补水分少辛辣
- 152 腹泻，流质饮食多饮水
- 156 便秘，膳食纤维润肠道



- 160 失眠，养心安神来助眠
- 164 贫血，营养饮食多补铁
- 168 高血压，低盐低脂补钾钙
- 172 糖尿病，少食多餐粗细搭配
- 176 高脂血症，低脂高纤多运动
- 180 动脉硬化，多补纤维少脂肪
- 184 冠心病，饮食清淡少油腻





chapter 6

三餐顺时而“食” 等于储蓄健康

- 190 春季，养肝护肝补阳气
- 194 夏季，健脾除湿养心为先
- 198 秋季，补水多酸润肺燥
- 202 冬季，养护肾脏暖为宜

附录 Appendix

- 206 养生保健最佳食物排行榜



吃对三餐

| 刘建平 编著 |



一生健康



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

P R E F A C E

俗话说：人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。如今，人们的生活水平提高了，三餐不仅要吃饱，更希望吃得健康。愿望是好的，然而一些人由于缺乏科学饮食常识，往往不能合理地安排自己的一日三餐，导致吃得不当而患上疾病，严重影响了生活质量。

调查显示，城乡结合部居民是我国糖尿病发病率增加幅度较大的一个群体，这是由于虽然这部分人的生活状况得到较大改善，富足了，但饮食健康知识不足，三餐想怎么吃就怎么吃，愿意吃什么就吃什么，从而埋下了健康隐患。

可见，吃对一日三餐，对一生的健康具有重要的意义。为了让更多的人、更多的家庭掌握基本的饮食营养知识，把营养知识应用到一日三餐的合理膳食中来，吃好三餐、吃对三餐，特别编撰了本书。

全书共分六部分，包括最基本的饮食营养常识、一日三餐巧安排、不同人群的营养美餐、不同体质的三餐合理饮食、祛病及养生的三餐吃法、不同季节的三餐饮食原则等。全书菜式包括主食、凉菜、热菜、汤羹粥、甜品等，套餐遵循荤素搭配、粗细搭配等原则。所有菜谱选料家常、做法详细、步骤简单，并兼顾南北方口味，多数菜谱配有成品菜肴图，每道菜谱的营养功效明晰，食用建议、快手窍门、烹调小点子等实用小贴士让下厨变得更得心应手。

愿本书能让万千读者科学地安排好一日三餐，用三餐合理膳食的积累
换取长久的健康，少病少痛，乐享生活！





吃好三餐 先要学点营养学

学会摄取食物中的营养

- 12 人体必需的营养素
- 14 平衡膳食，健康基石
- 15 家庭饮食营养常识

健康吃三餐，必须懂搭配

- 17 营养素的合理搭配
- 18 健康的饮食搭配原则

关注食品安全，为餐桌添健康

- 19 食品安全认证体系，为“菜篮子”保驾护航
- 20 食物的选购与识别
- 21 烹调讲科学，营养又健康





chapter 2

一日三餐巧安排
健康快乐每一天

24 早餐要吃好

30 午餐要吃饱

38 晚餐要吃少





chapter 3

不同人群营养美餐 呵护家人健康

- 48 儿童，营养全面助成长
- 52 青少年，热量供给要充足
- 56 男性，多补锌少饮酒
- 60 女性，一生重在补气血
- 64 中年人，低脂饮食避免肥胖
- 68 老年人，口味清淡食物多样





chapter

4

三餐合理饮食 吃出健康体质

74 气虚体质，补气健脾不偏食

78 阳虚体质，近温热远寒凉

82 阴虚体质，滋阴降火宜清补

86 痰湿体质，忌肥甘厚味

90 湿热体质，饮食清淡少辛热

94 血瘀体质，活血散瘀多饮水

98 气郁体质，疏肝理气补肝血

102 特禀体质，增强体质抗过敏

