

一“码”当先

就是要你“挑”食，
吃对了才不负食物的恩泽



吃对食物 更健康

饮食左右健康
吃对才是关键

儿 童：促进生长发育
中青年：预防慢性疾病
老年人：抗衰、延年益寿



扫一扫二维码
健康美食
“码”上来



食有道，补有方，会吃才能享健康
浅显易懂的养生保健之道，助您养出不生病的好体质

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

甘智荣 主编

一“码”当先

甘智荣 主编

吃对食物 更健康



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物更健康 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.11

(一“码”当先)

ISBN 978-7-5388-8620-7

I. ①吃… II. ①甘… III. ①食物养生—食谱 IV.
① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283641 号

吃对食物更健康

CHIDUI SHIWU GENG JIANKANG

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 回 博 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8620-7/TS·680 |
| 定 价 | 29.80 元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents



Part 1

吃对食物， 健康生活每一天

探访食物小“秘密”

饮食决定健康和寿命	002
很多疾病是吃出来的	002
五色食物的不同功效	003
食物的四性五味与健康	004

寻求配餐学问

中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔 ..	005
必不可少的七大营养素	007
辨清体质，吃对食物	008
四季健康饮食	009
吃对一日三餐	010

科学烹调	010
------------	-----

日常饮食健康吃法

吃对主食	011
吃对肉蛋类	011
吃对蔬果	012
喝对饮品	012
吃对零食	012
掌握正确的进餐顺序	012
不得不说的饮食习惯	013

Part 2

吃对食物， 成就孩子出色未来

孩子的阶梯式饮食指导

推荐食谱	017
蔬菜米汤	017

清淡米汤	018
核桃糊	018



红薯碎米粥	019	山药粥	038
核桃蔬菜粥	020	西红柿炒山药	039
包菜萝卜粥	021	彩椒玉米炒鸡蛋	040
牛奶鸡蛋小米粥	021	葡萄干苹果粥	041
鸡肝土豆粥	022	黑豆核桃蜂蜜奶	041
鱼肉菜粥	023	南瓜烧排骨	042
肉末茄泥	024	上海青拌海米	042
土豆胡萝卜肉末羹	024	苹果雪梨银耳甜汤	043
薯泥鱼肉	025	金针菇蔬菜汤	044
西红柿红腰豆汤	026	家常蔬菜蛋汤	044
核桃花生豆浆	027	凉薯胡萝卜鲫鱼汤	045
西红柿碎面条	028	牛奶花生核桃豆浆	046
牛肉菠菜碎面	028	苹果胡萝卜麦片粥	047
鸡肉南瓜泥	029	鸡蛋木耳粥	048
猪肝瘦肉粥	030	鳕鱼香菇青菜粥	048
糙米糯米胡萝卜粥	030	橘子香蕉水果沙拉	049
南瓜拌核桃	031	干煸芋头牛肉丝	050
粉蒸胡萝卜丝	032	玉米拌豆腐	051
清蒸香菇鳕鱼	033	菌菇烧菜心	051
水果藕粉羹	034	豉香葱丝鳕鱼	052
蔬菜蛋黄羹	034	鸡汤油条豆腐脑	052
豆腐猪血炖白菜	035	苹果银耳莲子汤	053
苹果红枣鲫鱼汤	036	西红柿生鱼豆腐汤	054
黑米核桃浆	037	虾米白菜豆腐汤	054
奶香土豆泥	038	莲藕柠檬苹果汁	055

Part 3

吃对食物， 守护中青年人的健康



中青年人吃对食物之关键

推荐食谱	058
小米绿豆豆浆	058
杨桃香蕉牛奶	059
冬瓜绿豆粥	060
小米鸡蛋粥	061
山药鸡丝粥	062
凉拌莴笋	063
松子胡萝卜丝	064
苦瓜炒马蹄	065
草菇西蓝花	066
桃仁茄子	067
麻婆山药	068
醋熘南瓜片	068
酸甜脆皮豆腐	069
蟹味菇炒小白菜	070
开心果西红柿炒黄瓜	071
菠菜柑橘沙拉	072
豆豉刀豆肉片	073
莴笋炒回锅肉	073
绿豆芽拌猪肝	074

肉末尖椒烩猪血	075
黄豆焖猪蹄	076
土豆烧鸡脆骨	077
橙香柚酱鸡中翅	078
香芋焖腊鸭	079
牛肉苹果丝	080
草菇炒牛肉	081
鸡蛋炒百合	082
茭白木耳炒鸭蛋	082
香煎银鳕鱼	083
蒜香虾球	084
虾米干贝蒸蛋羹	085
银耳莲子马蹄羹	086
苦瓜黄豆排骨汤	087
牛肉蔬菜汤	088
鱼鳔豆腐汤	089
黄鱼蛤蜊汤	090
桃子胡萝卜汁	091
胡萝卜黄瓜苹果汁	091



Part 4

吃对食物， 安然度过孕产期

孕产妇饮食指导

推荐食谱..... 095

奶香水果燕麦粥 095

小炒上海青 096

粉蒸藕盒 097

韭菜黄豆炒牛肉 098

鸡蓉拌豆腐 099

山药蒸鲫鱼 100

虾仁鸡蛋卷 101

红枣板栗烧黄鳝 101

核桃仁豆腐汤 102

栗子花生瘦肉汤 103

芋头海带鱼丸汤 104

香蕉蜂蜜牛奶 105

核桃燕麦豆浆 105

山药葡萄干粥 106

鳕鱼鸡蛋粥 106

蒜香豉油菜心 107

糖醋芝麻藕片 108

白菜粉丝炒五花肉 109

黄豆焖鸡翅 110

嫩牛肉胡萝卜卷 111

豆腐烧鲈鱼 112

瓦罐莲藕汤 113

杞枣煲鸡蛋 114

红枣山药乌鸡汤 114

香芋煮鲫鱼 115

红糖小米粥 116

紫米核桃红枣粥 117

山药乌鸡粥 117

芝麻菠菜 118

上海青扒鲜蘑 119

冬菜蒸白切鸡 120

豉汁蒸鲈鱼 121

三文鱼金针菇卷 121

山药胡萝卜炖鸡块 122

黑枣枸杞炖鸡 123

鹌鹑蛋鸡肝汤 124

花生鲫鱼汤 125

黄花菜鲫鱼汤 125



吃对食物， 拥抱人生第二春

更年期人群吃对食物之关键

推荐食谱	128
葡萄菠萝奶	128
桂圆桑葚奶	129
花生牛奶豆浆	130
黄豆红枣糯米豆浆	130
枣仁莲子粥	131
阿胶枸杞小米粥	132
冰糖蒸香蕉	133
蜂蜜蒸木耳	134
百合蒸南瓜	135
糖醋花菜	136
西芹百合炒白果	137
西红柿炒丝瓜	138
蔬菜浇汁豆腐	139
菠菜牛蒡沙拉	140
胡萝卜苦瓜沙拉	140
洋葱猪皮烧海带	141
圣女果芦笋鸡柳	142

粉蒸鸭肉	143
鸡蛋包豆腐	144
木耳枸杞蒸蛋	145
鱼胶白菜卷	146
蒜蓉粉丝蒸鱼片	147
韭黄炒牡蛎	148
燕窝百花豆腐	149
紫菜笋干豆腐煲	150
桂圆红枣藕粉羹	151
银耳山药甜汤	152
燕窝萝卜香菇汤	153
淡菜海带排骨汤	154
枸杞木耳乌鸡汤	155
口蘑嫩鸭汤	156
苹果炖鱼	157
猕猴桃雪梨汁	158
蜂蜜雪梨莲藕汁	158
百合葡萄糖水	159





Part 6

吃对食物， 健康长寿有活力

老年人吃对食物之关键

推荐食谱	162
黑芝麻花生豆浆	162
板栗燕麦豆浆	163
玉米燕麦粥	164
黑芝麻核桃粥	164
玉米南瓜大麦粥	165
上海青鸡丝干贝粥	166
嫩南瓜豆腐饼	167
双拼桂花糯米藕	168
蜜汁红枣山药百合	169
风味蒸莲子	170
奶油娃娃菜	171
胡萝卜丝炒包菜	172
橄榄油拌西芹玉米	173
金针菇拌豆干	174
浓汤竹荪扒金针菇	175
青菜豆腐炒肉末	176
胡萝卜鸡肉茄丁	177
茶树菇蒸牛肉	178
香煎茄饼	179

蒸鱼蓉鹌鹑蛋	180
茄汁生鱼片	181
柠檬蒸乌头鱼	182
香芋焖鱼	183
虾仁炒豆芽	184
虾菇青菜	185
虾皮蚝油焖冬瓜	185
奶汤干贝扒娃娃菜	186
苦瓜菊花汤	187
菌菇豆腐汤	188
芸豆赤小豆鲜藕汤	189
南瓜西红柿土豆汤	190
紫菜虾米猪骨汤	191
苦瓜干贝煲龙骨	192
核桃腰果莲子煲鸡	193
五指毛桃黑芝麻乌鸡汤	193
玉米须芦笋鸭汤	194
白萝卜炖羊排	195
红腰豆鲫鱼汤	196
海带黄豆鱼头汤	197



Part 7

吃对食物， 助你远离常见病

感冒	200	莲子奶糊	216
梨藕粥	200	百合红枣桂圆汤	217
红枣苦瓜粥	201	莲藕核桃排骨汤	217
腹泻	202	骨质疏松症	218
牛奶薏米红豆粥	202	双菇争艳	218
木耳红枣莲子粥	203	核桃花生猪骨汤	219
四喜蒸苹果	204	慢性咽炎	220
蒸红袍莲子	204	虾米花蛤蒸蛋羹	220
菌菇蛋羹	205	丝瓜肉片汤	221
便秘	206	贫血	222
玉米奶露	206	桂圆红枣豆浆	222
香蕉粥	207	桂圆红枣木瓜盅	223
黑芝麻蜂蜜润肠粥	208	高血压	224
黄瓜拌土豆丝	209	苦瓜胡萝卜粥	224
尿路感染	210	橄榄油蔬菜沙拉	225
薏米双豆豆浆	210	肥胖症	226
苋菜枸杞绿豆粥	211	红薯糙米饭	226
失眠	212	豉油南瓜	227
百合枣莲双黑豆浆	212	湿疹	228
牛奶芝麻豆浆	213	荷叶藿香薏米粥	228
鲜奶白菜汤	214	糖醋西瓜翠衣	229
黄花菜鱼丸汤	215	马齿苋薏米绿豆汤	229
神经衰弱	216	苦瓜黄豆鸡脚汤	230

吃对食物， Part 1 健康生活每一天

所谓健康饮食，就是吃对我们的一日三餐。如何才能吃对？首先要平衡我们的膳食结构，同时要讲究食物的性味、功能，了解自己的体质需求，掌握基础的食疗知识，这样才能更好地发挥食物的特性，为健康打下良好的基础。



探访食物小“秘密”

俗话说“民以食为天”，饮食与我们的生活息息相关，饮食结构与习惯也决定了我们的健康与寿命。“会吃”，就能吃出健康；“不会吃”，就易吃出疾病。在日常饮食中多了解食物的特性，选择适合自己的食物，才能美味与健康两相宜。



饮食决定健康和寿命

从古至今，健康与长寿一直是人类孜孜以求的目标。如今，生活条件日益转好，不仅物质生活富裕，精神生活也十分丰富，人们也就更加希望能够健康长寿。

然而，事业的繁忙与家庭的压力，使很多人忽视了自身的健康，最终导致免疫失衡，各种疾病纷至沓来，以致中年早衰、英年早逝的现象屡见不鲜。及至老年，虽然有充足的时间关注自身的健康，但多年积累的隐患也逐渐暴露出来，高血压、糖尿病、恶性肿瘤、骨骼疾病等常见慢性病如影随形，令人不堪其扰，长寿的愿望似乎真的很难实现。

究竟有没有一种方便、安全的方法可以让我们更健康、更长寿呢？其实，最好的医生是自己，最好的营养师也是自己。养成良好的饮食与生活习惯，合理膳食，健康和长寿也是可以吃出来的。

具体而言，在饮食上必须实行低糖、低脂和均衡营养的饮食原则，注意控制体重，降低“三高”（高血压、高血糖、高血脂）和预防“三病”（心脏病、糖尿病、关节炎）。把适合自己 and 家人的合理膳食真正落实到厨房里和餐桌上，最终提高健康素养，改变生活质量。

很多疾病是吃出来的

人的生活方式就像多米诺骨牌，营养、运动、心理，一环扣一环。不发生变化的时候，

什么都好，一旦一环被破坏了，其他环节也跟着遭殃。而饮食营养就是其中比较重要，也是比较容易出现问题的一环。

随着人们生活水平的提高，饮食水平也越来越高，食品种类越来越丰富，但是食品丰富了，吃得好了，并不代表我们的营养摄入就合理了。目前我国糖尿病、高血压、心脑血管疾病的发病率居高不下。这些病之所以高发，与很多人“吃无禁忌”、膳食结构不合理等不良的饮食习惯是分不开的。

有些人口味偏重，吃菜喜咸，却不知盐的摄入量过多，会导致血压升高。而进食过度，特别是吃油脂类食物太多，且缺乏运动，是造成营养过剩并导致肥胖的主要原因，且肥胖还可能导致糖尿病。高蛋白饮食可导致脂肪合成增加。长期喝酒的人士，其脂肪肝、酒精肝、胆囊炎、胰腺炎等病的发病率是普通人群的数倍。这些不良的饮食习惯都为以后慢性病的发生埋下了健康隐患。

其实，营养学就是“吃”的学问。吃得正确，不仅能帮助我们预防各种疾病，还能帮助我们赶走疾病。这就要求我们在摄取食物时注意营养均衡，树立正确的饮食观念，养成健康的饮食习惯，比如，数量少一点，质量好一点，蔬菜多一点，味道淡一点，品种杂一点，吃得慢一点……以防惹上疾病这个大麻烦。

五色食物的不同功效

中医认为“五色入五脏”，不同颜色的食物对人体的不同脏腑有相应的补益作用，即“黄色入脾、绿色入肝、红色入心、

白色入肺、黑色入肾”。在日常饮食中应注意食物的颜色要丰富，五色俱全，才能全面地补益五脏六腑。

黄色：黄色食材多有调节胃肠消化功能、增进食欲、化油解腻、促进消化等功效。黄色食物主要为富含淀粉的主食、根茎类蔬菜及水果，如各种谷粮、黄豆、南瓜、胡萝卜、土豆、柑橘、芒果、菠萝等。

绿色：绿色食材多有益肝、清热、排毒、降脂的作用，对高血压及上火者非常有益，并且能提高机体免疫力，起到防病抗病的效果。绿色食物以蔬果、豆类为主，如菠菜、上海青、苦瓜、莴笋、西蓝花、猕猴桃、绿豆、豌豆等。

红色：红色食材多能补血养心，促进血液循环，保护心脑血管，对贫血、心血管疾病及心烦不安者特别有益。常见的红色食物有红肉类、红豆、西红柿、红枣、樱桃、草莓、西瓜等。

白色：白色食材多能润肺止咳、平喘化痰，对保护呼吸系统、美容润肤、平稳情绪有益。白色食物包括禽肉、鱼肉、白萝卜、银耳、百合、山药等。

黑色：黑色食物多对调节人体内分泌和造血系统功能有帮助，可达到抗癌、抗衰老、养发明目、强身补精的作用。黑色食物有黑米、黑豆、黑木耳、香菇、海带等。



食物的四性五味与健康

药物有“四性”和“五味”之分，食物同样也有“四性”和“五味”。只有根据人体阴阳偏盛、偏衰的情况，有针对性地选择食物，才能更好地辅益健康。

① 食物的四性

所谓“四性”，即指食物具有寒、热、温、凉四种性质，另有不寒不热、不温不凉的食物，属于平性。了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对健康大有裨益。

凡适用于热性体质及其病症的食物，多属于凉性或寒性食物。寒凉食物属于阴性，大多具有清热、祛火、凉血、解毒等功效。如西瓜能清热祛暑、除烦解渴，绿豆能清热解毒，梨、甘蔗、莲藕等也多有清热、生津、解渴的作用。

温性或热性食物与寒凉性食物相反，适用于寒性体质及其病症，大多有散寒、温经、通络、助阳等功效。如生姜、葱白对风寒感冒有食疗功效，大蒜有很好的杀虫解毒祛寒之功，对急性肠炎、痢疾、肺结核等有很好的治疗作用。

平性食物介于寒凉和温热性质的食物之间，适合于一般体质的人群食用，大多有健脾和胃、调理脏腑的作用。如黄豆、

花生仁均富含优质蛋白质，煮食能润肠通便，常用于慢性便秘者。

② 食物的五味

所谓“五味”，即指饮食所含的酸、苦、甘、辛、咸五种味道。不论是食物本身，还是佐料，不同的味道，对人体的作用亦有区别。日常饮食应五味调和，切忌口味单一或过偏。

酸味食物对应人体的肝，多有生津养阴、收敛固涩、帮助消化、止咳止泻的作用。代表食物有：醋、西红柿、柠檬、猕猴桃、橘子、山楂、菠萝、乌梅等。

苦味食物对应人体的心，多有清火除烦、清热解毒、祛暑润燥、降糖消脂的作用。代表食物有：苦瓜、芥蓝、牛蒡、茼蒿、莲心等。

甘味食物对应人体的脾，多有补益气血、健脾生肌、补虚强壮的作用。代表食物有：白糖、大米、玉米、甘薯、南瓜、莲藕、大枣、红豆等。

辛味食物对应人体的肺，多有行气活血、祛湿杀菌、促进新陈代谢的作用。代表食物有：姜、葱、蒜、辣椒、胡椒、花椒、洋葱、薄荷等。

咸味食物对应人体的肾，多有利水消肿、软坚散结、通便补肾的作用。代表食物有：盐、海参、海带、紫菜、牡蛎、鲑鱼等。

中医养生专家认为，饮食的四性、五味都不能太偏，否则就易生病。所以，不论是平时的饮食，还是体弱者进行食补或药补，都要用四性五味理论来指导。如体质偏热、病属热证者，宜吃凉性食物；若体质偏寒、病属寒证者，宜吃温热性食物。



寻求配餐学问

饮食是维持生命活动的物质基础，

合理营养是健康之本。如何从各种食物中得到每天所需的营养素？

认真学习以下基本的营养常识与补益重点，就能让您吃得好、补得对，达到事半功倍的效果。



中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

根据我国传统膳食的优缺点和平衡营养的需求，中国营养学会通过调查，给出了《中国居民膳食指南》，其中的营养原则如下。

① 食物多样，谷物为主

谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，它能为人体提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应当以谷类为主，并要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

② 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质（包括钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源；薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。进食较多的蔬菜、水果和薯类，在保护心血管健康，增强抗病能力，减少儿童发生眼病危险，以及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

③ 每天吃奶类、豆类或其制品

奶类含钙量高，是天然钙质最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源；豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素，经常吃豆类食物，既可以改善膳食的营养素供给结构，又可以防止吃肉类过多带来的不利影响。

④ 吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋及瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的良好来源。而且肉类中的铁吸收利用较好，动物肝脏含维生素A极为丰富，且富含B族维生素。值得注意的是，肥肉和荤油为高热量和高脂肪的食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是某些慢性病的诱发因素，应当少吃。

⑤ 吃清淡、少盐的膳食

膳食不应太油腻、太咸，也不宜食用过多的动物性食物，尤其是油炸、烟熏食物。每人每日食盐量以不超过6克为宜，

盐摄入量过高会增加患高血压的风险。

⑥ 饮酒应限量

白酒除含能量外，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致缺乏多种营养素，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、脑卒中（中风）等的风险。

⑦ 注意饮食卫生，选择无污染食物

在选购食物时，应选择外观好，没有污染、杂质、变色、变味，并符合卫生标准的食物，谨防“病从口入”。进餐时也要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐提倡分餐制，以减少疾病传染的机会。



油25~30克，盐6克

奶类及奶制品300克，大豆类及坚果30~50克

畜禽肉类50~75克，鱼虾类50~100克，蛋类25~50克

蔬菜类300~500克，水果类200~400克

谷类、薯类及杂豆250~400克，水1200毫升

中国居民平衡膳食宝塔

“中国居民平衡膳食宝塔”显示了我们每天应吃的5种主要食物的重要性及所占比重。

实际生活中，我们不必每天都严格按照推荐量吃，但每天饮食中应尽量包含宝塔中的各类食物，并且大体遵循各类食物的比例就可以了。

必不可少的七大营养素

营养素是维持人体生命活动的必需成分，人体所需要的营养素主要有七大类——蛋白质、脂肪、糖类（又称碳水化合物）、维生素、矿物质（又称无机盐）、水、膳食纤维。

蛋白质



- 瘦肉、鱼虾、奶类、豆类等

蛋白质是人类生命活动最重要的物质基础，在人体内参与组成各种组织和器官，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。

脂肪



- 动物油、植物油、肥肉、坚果等

脂肪是人体必需的三大营养素之一。脂肪包括脂和油，其最重要的功能是为人体提供热量（所含热量比蛋白质和糖类高一倍）。

糖类



- 粮食类、根茎类、豆类、水果等

糖类是膳食中最主要的能量来源，能为大脑提供丰富的能量，以保持脑部的正常发育和运作。糖类还可调节脂肪代谢，调节食品风味。

维生素



- 蔬果类、谷物、豆类、动物内脏等

维生素是人体生长、代谢所必需的低分子有机化合物。人体若缺乏某种维生素，新陈代谢的某些环节便会出现障碍，从而影响正常的生理功能。

矿物质



- 瘦肉、鱼虾、海产品、动物内脏等

矿物质仅占人体体重的4%，但发挥着重要的作用。如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要物质；锌对大脑和免疫系统的发育十分重要。

水



- 饮用水、新鲜蔬果等

水是人体必需的营养素，也是人体的重要组成成分，人体各种生理活动都需要在有水的环境中进行。多饮水是养生、抗衰、驻颜的重要手段。

膳食纤维



- 粗杂粮、蔬果类、豆类等

膳食纤维以植物细胞的构成成分为主，也有部分动物性成分，是健康饮食不可缺少的一部分，它在保持消化系统健康方面扮演着重要的角色。摄取足够的膳食纤维对预防和缓解心血管疾病、癌症、糖尿病等具有重要的意义。