

饮食与健康

石斌 孟文静 编著



不生病 的 学问

(20 世纪) 80 年代 , 我们吃的是味道 ;

(20 世纪) 90 年代 , 我们吃的是品质 ;

新世纪 , 我们要吃出健康。

中国商业出版社

饮食与健康

石斌 孟文静 编著



不生病 的 学问

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食与健康/石斌编著. —北京: 中国商业出版社,
2007. 11

ISBN 978-7-5044-6045-5

I. 饮… II. 石… III. 营养卫生—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170114 号

饮食与健康

不生病的学问

石斌 孟文静 编著

责任编辑: 鹏 程

装帧设计: 丁文华

中国商业出版社

(100053 北京广安门内报国寺1号)

全国新华书店经销

北京市通州运河印刷厂

开本: 1/16

字数: 200 千字

印张: 17

版次: 2008 年 5 月第 1 版

印次: 2008 年 5 月第 1 版印刷

ISBN 978-7-5044-6045-5

定价: 24.8 元

版权所有, 侵权必究。

印装错误可随时退换。

前言

在影响人体健康的重要因素中有很大部分与人们的饮食习惯有关，因为食物是人体维持生命的重要物质。中国有句俗话说：

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”

吃是人类最基本的生存需要。但是吃不只指吃什么东西，还要各种食物科学合理地搭配。吃不但是量的问题，而且还是质的问题。合理的饮食习惯，能够保持身体健康，提高人体活力，预防和治疗某些疾病。

现代社会人们生活节奏越来越快、工作压力越来越大，有一个健康的身体是你最大的本钱。饮食是人体维持生命的根本，所以吃得“好与坏”也决定了人生命的长短。什么是吃好，就是多吃有利于人的健康生长、生长发育、补充营养的食物。可见吃出健康，是一门很大的学问。

饮食又叫膳食，指人们日常所吃的食物和饮料。人类所吃的食物都来自于植物和动物。人类通过吃来获得人体所需要的营养与能量，从而维持人体健康。合理的饮食能够为人体补充足够的营养，能提高人的健康水平，防止各种疾病的发生。

有句话说，（20 世纪）80 年代，我们吃的是味道；（20 世纪）90 年代，我们吃的是品质；新世纪，我们要吃出健康。

前言

那么，怎么才能吃出健康呢？不合理的饮食对人的危害有哪些呢？

膳食不合理，营养不足或过度，都会对健康有害。营养过度会导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压等疾病，不合理的饮食习惯还可能诱发乳腺癌、结肠癌等癌症。这些不健康的饮食习惯，不仅会严重影响健康，而且会降低人们的生活品质。长期营养摄入不足，会导致营养不良，维生素缺乏，导致人体抗病能力及工作、学习能力下降。女性怀孕期营养不良会引起流产，甚至胎儿畸形。

其次，饮食的卫生与人体健康也密不可分，食物上的细菌、霉菌及食物中残留的农药，会随食物进入人体，从而给人体带来危害，有可能引发急性、慢性中毒，出现发热、呕吐等现象。

健康饮食需要人们充分了解膳食平衡的知识。平衡膳食是指提供给人体的营养种类齐全，搭配合理，数量充足，能维持机体生命活动的需要的饮食。做到平衡膳食，就必须学会食物的合理搭配原则。

总之，饮食对人体的健康和寿命影响很大，而且影响后代的健康。只有合理的饮食，才能从营养、卫生、膳食平衡三方面把好“入口”关。因此，我们特意编写了本书，本书从健康饮食基本结构、人一天必需的营养物质、吃出营养与健康、科学安排饮食等方面向你全方面阐述了怎样吃才健康，还专门为读者提供了四季饮食与健康、合理饮食防疾病等实用的健康饮食的知识。此外，本书还特意为你提供了数十种健康菜谱、粥谱、汤谱、药膳让你家的饭桌更丰富。此书为人们如何选择与搭配食物，如何平衡膳食，以达到促进健康的目的提供了很好的指导意见。

目录

前言 / 1

第1章

保证健康的重要因素 / 1

饮食是维持人体生命活动的必要活动，如果饮食不当就会引发疾病。人们常说“病从口入”，就源于此。日常生活中如果不注意饮食，往往会招致疾病。饮食的不良习惯，如饮食过饱过饥，容易使人患胃病；食用过多油腻食物，容易患胆囊炎、胰腺炎、动脉硬化等病。可见注重饮食是保证健康的重要因素。

必须遵循的6条饮食规则 / 3

古人曾说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”可见饮食与健康关系密切，日常生活中遵循饮食原则，对身体非常有益。

烹饪方法，做个巧厨娘 / 5

不同的烹调方法可以制作出不同风味的菜肴。然而，菜肴原料中的营养素种类和数量在烹饪过程中会发

生一系列的变化，因此，烹调后的菜肴与原料的营养价值就会产生较大的差异。

学会科学的烹饪方法，做个巧厨娘 /5

烹饪过程中怎样减少维生素的损失 /6

喝汤也有学问 /8

喝汤对人的健康非常有益，因为人的口腔、咽喉、食道、胃是相连的一个整体通道，吃饭前先喝几口汤或水，等于给这段消化道加了“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

饭前喝汤还是饭后喝 /8

喝汤与汤泡饭一样吗 /9

降低食物脂肪含量的6种妙法 /10

降低食物脂肪含量的秘诀在于选择合适的食品种类和正确的烹制方法。有时不必减少食物的数量，只需将其中一部分成分用其他一些食品来代替。这样，既可以尽情享受美食，又不必担心脂肪过高。

改变烹制方法 /10

吃天然食品 /10

吃精肉和低脂奶 /10

多吃面粉和大米 /11

饭后甜点吃水果 /11

少吃油 /11

6种不良饮食习惯是健康的隐患 /12

日常的不良饮食习惯对健康非常有害，但很多人对这些不良饮食细节很不在乎，但这些往往会成为其健康的无形杀手。

滋补品用沸水泡饮 /12

- ❶ 饮食过量 /12
- ❷ 吃荤后立即饮茶 /12
- ❸ 不吃早餐 /13
- ❹ 吃饭速度过快 /13
- ❺ 服药加糖 /13

保障饮食安全的 10 条定律 /14

冷冻室储存的食品一般不要超过 3 个月；冷藏室的食物则不要超过 3 天，即使保鲜性能较高的冰箱，也不宜超过 7 天。西红柿、巧克力、火腿肉及香蕉、荔枝等热带水果则不宜在冰箱储藏等等，这些日常的饮食安全一定要注意。

7 招把好“吃”的环节 /16

保障身体健康的一个关键就是把好“吃”的环节，把好“入口”关非常重要。

如何控制炒菜时油温太高对身体的危害 /18

炒菜时油烧得过热，油脂极易生成脂肪氧化物。这些氧化物进入人体后会直接损害人体细胞，对身体健康非常不利。

生活中要讲究膳食的 4 种平衡 /20

人体所需的各种营养素，必须通过食物不断得到供应和补充。那么，究竟应该吃什么呢？这里面就有一个食物的配比关系，即在人体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系，也就是“平衡膳食”的概念。

- ❶ 氨基酸平衡 /20
- ❷ 热量营养素构成平衡 /21

❸ 各种营养素摄入量间的平衡与各种营养素之间存在着错综复杂的关系，并且不同的生理状态、不同的活动，

营养素的需要量也有所不同。 /21

● 酸碱平衡 /22

教你掌握 10 种吃出健康的方法 /23

日常吃盐过量，会导致高血压；而如果食盐不足，会导致低血压和无力症、肾病；长期偏食会使身体缺乏某种营养素，导致肝硬化、坏血病、脚气病、夜盲症等。可见饮食关系到人体的健康，因此日常必须学会聪明地“吃”，只有这样才能吃出健康。

● 你需要的比你认为的少，什么都应该适量，饮食也是如此。 /24

● 控制食量的秘密 /24

● 就像胆固醇有好坏之分一样，脂肪也有好坏之分 /24

● 土豆问题 /25

● 牛肉、鲑鱼还是豆类？ /25

● 关于水果和蔬菜 /25

● 每天一个水果 /26

● 关于肉、鱼和蛋 /26

● 铁和 B 族维生素 /26

● 关于坚果、豆类和油 /26

● 关于谷物和谷物制品 /26

食品的 6 种性味 /27

中医讲究药食同源，对食品也讲四性、五味、归经、五色、脏器还补和升降沉浮几点。

通过饮食营养，提高免疫力 /29

身体免疫力是指机体对外界各种致病因子的抵抗能力。如果机体具有很强的免疫力，就能抵抗各种致病因子，确保人体不会经常发生这样或那样的病症。

第2章

人一天必需的营养物质 /31

人体维持生命与健康，每天必须从食物中获取各种营养素。值得人们注意的是摄入营养素要适度，不能缺乏，也不能太过度：如果摄入的营养不足，就不能满足机体生理活动需要，还有可能导致机体形态结构的异常，影响身体健康；但如果摄入过多，也是不利的，会干扰其他营养物质的利用，导致代谢异常，甚至会产生中毒情况。可见营养素及其含量对人体非常重要。本章就为你全面地介绍人体必需的营养素。

蛋白质——一切生命的物质基础 /33

蛋白质是一切生命的物质基础，是构成机体组织器官的基本成分。蛋白质本身不断地进行合成和分解，从而调节机体正常生理功能，保证机体生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织。

碳水化合物——人体重要的营养物质 /35

碳水化合物是人体重要的营养物质，它在人体细胞内通过生物氧化放出能量。碳水化合物有保肝解毒，增强胃肠道的功能，能增加结肠发酵率，有助于正常消化和排便。

脂肪——不可缺少的物质 /37

现代人大都畏惧脂肪，甚至到了“谈脂色变”的地步。其实，人体的生长、发育和修复都离不开脂肪。

维生素——保持人体健康的11种活性物质 /39

维生素是维持人体机能正常运行必需的一类有机物质，同时是保持人体健康的重要活性物质。虽然维生素在人体内的含量很少，但却在人体生长、代谢、发育过

程中有着不可替代的作用。

矿物质——人体必需的元素 /44

矿物质是人体内无机物的总称，是人体必需的元素。矿物质是无法自身产生、合成的，每天矿物质的摄取量也是基本确定的。根据矿物质在体内含量的多少，可分为常量元素和微量元素两类。

纤维素——为人体健康服务 /46

食物纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质素。食物纤维素是不被消化吸收的物质，在以往被人们认为是“废物”，但现代科学研究发现，食物纤维素在保障人体健康方面起着非常重要的作用。

水——生命之源 /49

人体组织 $\frac{3}{4}$ 是由水分构成的，每个细胞的活动、每个组织内部的基本成分都离不开水。水是生命之源，是维持人体生理活动与新陈代谢的重要物质，也是人体必需的物质之一。

第3章

吃出营养与健康 /53

“吃”不仅是生命得以维持的基本需要，也是生命得以充满活力，得以延长的关键所在。人身体的健康与否，除了与遗传基因、生存环境等有关外，还有一个最为重要的因素，那就是吃，即饮食。人们通过饮食获得所需要的营养素和能量，从而为身体机能正常运转提供能量。合理的饮食、充足的营养，能提高人们的身体健康，预防疾病的发生，延长寿命，提高人们素质。可见“吃”与健康的重要性。本章教你如何吃出营养与健康。

8 类食物与人体健康 /55

不合理的饮食，营养过度或不足，都会给健康带来不同程度的危害。食物与人体健康息息相关，不同的食物给人体带来不同的营养，所以要讲究饮食的平衡。

● 粮谷类食物：粮食是我国人民的主要食物 /55

● 豆类和豆制品：豆类在膳食中非常重要 /55

● 畜禽肉及内脏：畜禽肉以及内脏是蛋白质及铁的主要来源 /56

● 水产品 /56

● 奶及奶制品 /56

● 蔬菜、水果 /57

● 菌藻类 /57

● 硬果类——健脑益智食品 /58

解读 5 类蔬菜的营养价值 /59

蔬菜中含有大量水分，通常为 70%~90%，此外还含有少量的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及纤维素。多吃蔬菜对维持身体健康很有帮助。

● 根茎类蔬菜 /59

● 瓜茄类蔬菜 /59

● 鲜豆类蔬菜。 /60

● 绿叶类蔬菜 /60

● 富水蔬菜 /60

多喝乳酸菌更有益于健康 /61

现代人生活忙碌、压力大、暴饮暴食、运动量不足，常导致消化不良、腹泻或便秘，再加上抗生素的滥用，还会搅乱肠道菌群的生态平衡。因此，适当补充含有乳酸菌的食品，不但有助于排便顺畅，更能强化胃肠机能，维护身体健康。

● 乳酸菌调节肠道菌群 /61

食用乳酸菌有讲究 /62

杂食、全食，让获取的营养更充分 /63

大自然的造化，为各种生物同时也为人类提供了丰盛的食物。蜜蜂所以采百花，是为了酿出好蜜；人类提倡杂食、全食，是为了提高生命质量。这也许是大自然造物主赐予人类、地球生物的一条真理、定律。

女性饮食的7条原则 /65

保持健康的身体、美丽的容颜，是女性的共同追求。健康的身体、美丽的容颜和科学的日常饮食密不可分。合理地调理饮食营养，可以让女性的生活更亮丽多彩。

1 个水果 /65

2 盘蔬菜 /65

3 勺素油 /65

4 碗粗饭 /66

5 份蛋白质食物 /66

6 种调味品 /66

7 杯开水 /66

经期女性的饮食禁忌 /67

经期是女性的一个特殊时期，在这段时期女性的生理情况比较特殊，吃得对不对，直接关系到女性能否顺利度过经期。

生冷类 /67

辛辣类 /67

影响性功能的食品 /67

女性不宜每天吃鸡蛋 /68

在许多人的日常生活中，鸡蛋是不可或缺的食品，

但是对于不少女性来说，每天吃鸡蛋却有损健康，甚至可能带来致命的危害。

女性冬季手足发冷怎么补 /69

在寒冷的季节，许多女性感到全身发冷，手足等末梢部位尤甚。为什么妇女更怕冷呢？美国两位专家对女性志愿者分组进行了实验，得到结论是，对寒冷耐受力低的人的血液中铁元素含量不足，并常伴有血浆甲状腺素水平降低。

怀孕期女性饮食营养搭配 /70

怀孕期女性饮食不在量多，而在于均衡，保持膳食的均衡才能尽可能地获取所需的营养。所谓平衡膳食，是指每餐中，摄入热量要适宜，营养素之间比例适当，并含有丰富的矿物质如钙、铁、锌、碘以及维生素等。

更年期女性如何吃 /71

妇女到了更年期，就意味着开始了向老年期过渡。这一时期，卵巢功能渐退，雌激素和孕激素分泌量日渐减少，会发生月经不正常、胃肠功能紊乱、神经功能紊乱以及各种疾病，因此要特别注意饮食调理。

多吃富含矿物质和维生素的食物预防贫血 /71

多吃易消化的食物能够健脾养胃 /71

多吃富含 B 族维生素的食物以调节神经 /72

多吃富含蛋白质的食物和适量的脂肪以调理代谢功能 /72

适量摄入脂肪 /72

不同年龄段的男人的营养进补方案 /73

无论是初生牛犊的 20 岁，还是自我感觉良好的 30 岁，或者需要可持续发展的 40 岁，男人都需要滋补。男人需要摄入大量的高营养食物——蛋白质、脂肪和糖

分等。

- 20岁能量补充进行时 /73
- 30岁整治亚健康 /74
- 40岁扑灭积蓄的“火山” /75

8种对男性健康有益的食品 /77

从人的生理特点来看，正常的男子在40岁以后各器官及脏腑功能便开始衰退，出现所谓“肾衰”现象。40岁以后的男性，在事业上打拼，在社会上交际，饮食无度，昼夜颠倒使中年人的身体消耗巨大，容易受到一些疾病的侵袭。

- 柿子预防心脏病 /77
- 生吃番茄抗血栓 /77
- 常喝骨汤延缓衰老 /78
- 喝葡萄酒防治胃病 /78
- 黑木耳防治尿道结石 /78
- 草莓医治失眠症 /78
- 南瓜子防治前列腺病 /78
- 鱼肉预防糖尿病 /78

9种水果让男人更健康 /79

女性需要关爱，作为家里的顶梁柱，男人更需要关爱，平时更应该注意营养的摄入。水果可以为人体补充所需的营养素。

吃得过饱不利身体健康 /81

研究发现，长期吃太饱会导致大脑早衰。这是因为吃饱后，胃肠道的血液循环加快，这将造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。

中年男人的健康饮食 /82

目录

困扰中年男性的最常见的病症有体重过重、压力大、高血压、高血脂等，步入中年的男性应该关注自己的身体健康。

劳动型的中年男性 /82

经常熬夜及工作压力大的中年男性 /82

有烟瘾或常有应酬的中年男性 /83

4 大类调节性功能作用的食物 /84

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系，选择具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾、健身等目的。

摄入充足的蛋白质 /84

应注意酶类的补充 /84

供给适量的脂肪 /85

注意补充与性功能有关的维生素和微量元素 /85

10 种抗衰老的食物 /86

研究发现，通过合理膳食调配，可以祛病延年、抑制衰老，中医学将此称之为“饮食疗法”。

给老年人的 8 条饮食建议 /91

人进入老年期，机体的基础代谢率降低，生理功能减退，消化系统的调节适应能力也在下降。这一系列的生理变化，势必使老年人的营养需要发生相应的变化，所以老年人的饮食也应该有所调整。

食物的种类宜杂 /91

食物数量宜少 /91

食物质量宜高 /92

每天一个鸡蛋 /92

控制摄入过量的糖 /92

适量地吃些粗粮 /92

蔬果宜多 /93

饭菜宜色、香、味俱全 /93

节制饮食可长寿 /94

要想做到科学饮食，就应该做到节制饮食。据相关报道，节食可以长寿。

老年人需要补充维生素 /96

一般情况下，消化吸收功能正常的老年人，只要膳食合理，不会存在维生素缺乏的问题，不必另行补充。但那些已经有维生素缺乏症状的老年人如何来补充维生素呢？专家总结提出，饮食平衡补充，药物适量辅助，用量切勿过度。

从食物中平衡补充必需维生素 /96

什么样的老年疾病患者需要额外补充维生素 /96

患下述疾病须慎重补充维生素 /97

维生素和蔬菜的关系 /97

第4章

科学安排饮食 /99

饮食与健康密切相关，但是只注意吃什么而不注意科学地安排饮食，是不科学的。日常生活中人们常说，早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃得少。这就是很合理的饮食安排了。合理的早、中、晚餐的安排比例应该是3：2：1。合理的饮食结构如同一座金字塔，按照这个比例摄取营养物质，更科学也更合理。本章为你讲解更为科学全面的饮食方法。

饮食三餐：3：2：1 /101

想做到科学地安排三餐，就要做到早餐要吃好，中