

倪先平◎编著

会吃让你 更健康

现代家庭健康饮食指南

吃出营养、吃出健康、吃出美丽！



中国三峡出版社

倪先平◎编著

会吃让你 更健康



中国三峡出版社

图书在版编目（CIP）数据

会吃让你更健康/ 倪先平编著. -北京：中国三峡出版社，
2008. 9

ISBN 978-7-80223-429-1

I. 会… II. 倪… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第047224号

中国三峡出版社出版发行

（北京市西城区西廊下胡同51号 100034）

发行部电话：（010）66112758 66116828

编辑室电话：（010）66116228

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京通达诚信印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开本：710×1000毫米 1/16 印张：15

字数：170千字

ISBN 978-7-80223-429-1 定价：28.00元



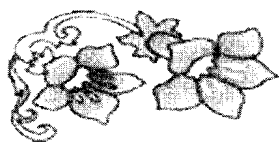
前言

前言

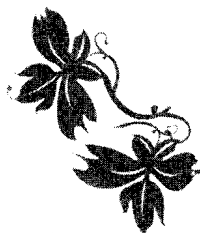
从“民以食为天”这句话中，我们可以看出食物营养对于生命的重要性。人们为了维持生命，需要摄入多种营养素，这些营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、核酸七大类。但是不同的人对这些营养素的需要是不一样的，应按一定的数量和比例摄取。所以，人们必须平衡膳食，广泛摄入营养物质，也只有均衡地摄取营养，才不会导致身体出现问题。

缺乏营养、营养过剩和营养失衡是营养不良的三大主要表现，它们直接影响着我们的身体健康。补充营养物质并不是让我们随意乱吃一通，必须吃得合理，才能更好地吸收和利用。





《会吃让你更健康》围绕饮食健康问题，给大家系统地阐述了具体怎么吃才有益于健康的问题，还为大家准备了一些在春、夏、秋、冬四季对人体有益的食谱。希望大家从中受益，也希望大家对生活中的一些饮食问题给予重视。





目 录

目

录

上篇 会吃有学问

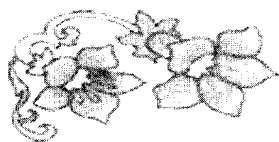
第一章 会吃有学问

- 会吃有学问 /5
- 食品的中药论 /8
- 维生素概括 /10
- 烹饪方法对营养素的影响 /13
- 吃大豆的学问 /15
- 吃鸡蛋的学问 /17
- 喝汤的学问 /20
- 喝牛奶的学问 /21
- 吃油、用油的学问 /23
- 食用调味品的学问 /25
- 生食的学问 /27
- 吃素食的学问 /28

第二章 吃要吃出营养

- 营养素的来源 /31
- 食物营养的概括 /33
- 蔬菜的营养与功效 /36





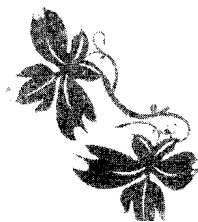
- 6种营养食品 /38
- 保证身体营养素的所需 /41
- 杂食与全食 /43
- 蔬菜如何吃更营养 /45
- 怎样吃出西红柿的营养 /47
- 海带有哪些营养功效 /49
- 炖菜要有讲究 /51
- 留住食物中营养的妙招 /53

第三章 吃要吃出健康

- 喝水喝健康 /59
- 男人应多吃的菜肴 /62
- 补氨基酸要适量 /65
- 科学食糖有益健康 /67
- 粗粮虽好，不宜多吃 /68
- 高血压患者如何吃 /71
- 糖尿病患者如何吃 /72
- 高血脂患者如何吃 /73
- 肝炎患者如何吃 /75
- 胆结石患者如何吃 /76
- 胃肠病患者如何吃 /78
- 肾病患者如何吃 /79

第四章 吃要吃出美丽

- 养生从科学开始 /83
- 使人急速衰老的饮食 /86
- 水果的保健作用 /88
- 秀发可以吃出来 /90





目
录

根据皮肤选择饮食 /92
吃碱性食品抗疲劳 /94
饮食美白 /95
饮食祛斑 /97
饮食祛痘 /100
饮食去黑眼圈 /102
饮食嫩肤 /103
饮食丰胸 /105
饮食除皱纹 /107

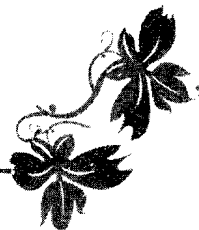
第五章 吃要远离误区

消灭坏习惯 /113
如何预防食物中毒 /114
生活中应注意的小问题 /116
吃肉讲究5个安全习惯 /120
讲究膳食平衡 /122
10个不良饮食习惯 /124
用餐的11种最佳方式 /128
食6种蔬菜的禁忌 /131
维生素禁与8种食物同食 /133

下篇 一年四季要会吃

第六章 春季怎么吃

春季饮食应注意调节 /141





春季饮食应注意疾病预防 /144

春季饮食谨防食物中毒 /146

春季饮食推荐食谱 /150

春季饮食提醒：春天要讲究饮食科学 /160

第七章 夏季怎么吃

夏季饮食应注意调节 /165

夏季饮食推荐食谱 /167

夏季饮食提醒：夏季饮食禁忌 /176

第八章 秋季怎么吃

秋季饮食应注意调节 /181

秋季饮食应注意疾病预防 /182

秋季饮食推荐食谱 /183

秋季饮食提醒：秋补的宜与忌 /191

第九章 冬季怎么吃

冬季饮食应注意调节 /197

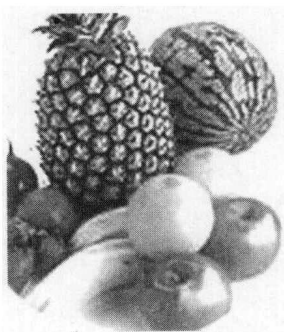
冬季进补宜五吃 /200

冬季饮食应注意疾病预防 /202

冬季饮食推荐食谱 /204

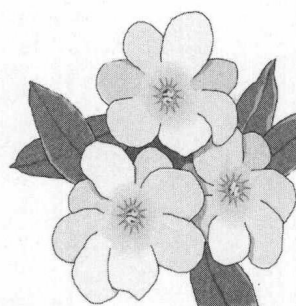
冬季饮食提醒：冬天最宜多吃的食物 /213

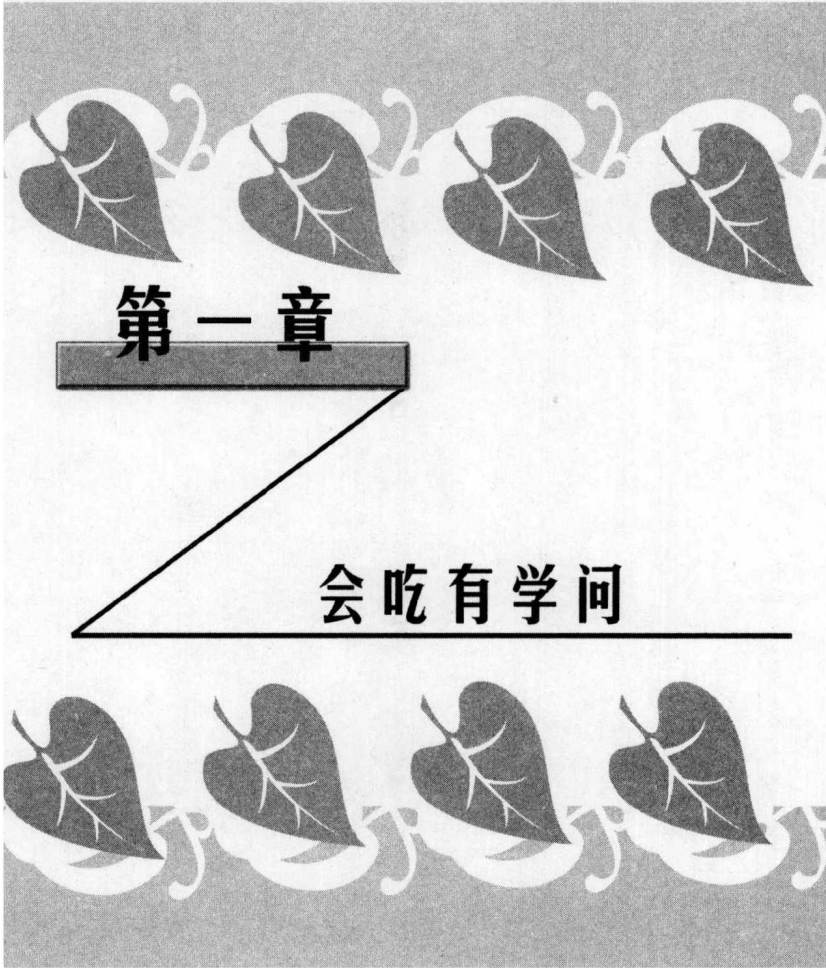




上篇

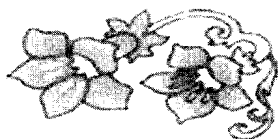
会吃有学问





第一章

会吃有学问



会吃有学问

吃可以吃出健康，也可以吃出疾病。在当今图书市场上有很多关于吃的书籍，这类书大多指导人们如何吃、怎么吃，都是一些普遍性、原则性的问题。吃具有艺术性，也具有原则性，也就是我们所要论述的“会吃有学问”。

要保证一个人吃出健康而不是吃出疾病，这是一个具有很大难度的问题，因为要根据这个人的体质、爱好而为他设定针对性的膳食计划。不过生活中有一部分人是很有福气的，他们没有一个针对性的膳食计划，而是在稀里糊涂的生活中找到了适合自己的一个膳食计划。不过，随着社会的发展，物质生活越来越丰富，这类福气好的人也越来越少了。同时也出现了这样的一个问题，随心所欲、稀里糊涂地吃食物的人吃出疾病的几率极大地提高了。

怎样吃出健康的困难在于个体差异上。我们的身体犹如一个工厂，体质和适应性都有所不同。我们在电视上会看到许多营养专家这样建议道：“少荤多素”，其实这是一个不负责任的建议。现实生活中，有许多长寿老人，他们在吃的方面几乎没有什么共性，但他们都有一个共同的特点：身体健康。这也就说明了，吃是因人而异的，同时吃也拥有极浓的个性化。





吃，在我们每一个人的生命中所体现的侧重点都不尽相同，其结果也不同。例如，含有脂肪、胆固醇这些导致诸多富贵病产生的肉类食物，部分人因为过多食用引起了疾病，但有一部分嗜肉者却仍然长寿。那么，在吃的过程中我们究竟应该注意一些什么问题呢？

1. 多吃杂食

调查表明，多吃杂食可吸收更多的营养。

2. 少吃加工食品

生活中，加工食品是许多人的最爱，因为加工食品方便、味好。但是，常常食用加工食品，有可能导致疾病。

3. 少吃油炸食品

油炸食品对人体的危害最大，特别是肉类的油炸食品。这类食品对动脉血管内壁的损伤很大。如动脉硬化，各种心、脑血管病都与过度食用这类食品有关。

4. 吃要粗中有细

在生活中有许多人都在补钙，但是大部分人补钙的效果却微乎其微，原因正是这部分人很少关注少吃什么、不吃什么才易于钙的吸收。这部分人往往是这头使足了劲补钙，另一头又使足了劲吃一些抑制钙吸收和促进钙排泄的食品，在这种情况下如何能真正得到钙的补充呢？

5. 吃要适度

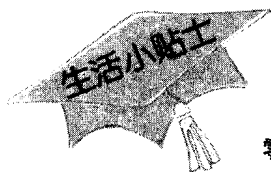
吃能吃出健康一点都不假，但是这个吃也得适度。适度的吃对健康的影响往往是最大的，尤其对那些食欲旺盛、体重超标的人。少食、断食，对于健康与寿命都有积极的意义。例如，把我们人体比喻为一部机器，这部机器在一刻不停地干活，这种情况下机器的消耗、磨损就快；少食、断食就意味着让机器少干一些，这些机器的消耗与磨损就少了，寿命也自然得到了延长。另外，我们所说的少食和断食也是有学问的，在少食与断食前一定要科学地、合理地安排。



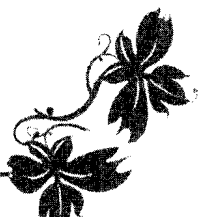


6. 高脂、高蛋白、高胆固醇食品不要在晚上吃

高脂、高蛋白、高胆固醇食品最容易造成心、脑血管硬化，同时还会因为食后得不到很好的消化而导致胆结石、胰腺炎等一些疾病的发生。所以，在晚上应少食这类食物。



零食最好在两餐之间吃，不过不能吃的太多，以免影响正餐的摄入。看电视时吃零食容易不知不觉中吃的过多，要注意控制。晚上睡前不要吃，以免增加消化道的负担，影响睡眠；食物残渣留在唇齿间，对口腔卫生不利，容易造成龋齿。





食品的中药论

从中医讲究的药食同源来说，食品也有着药物的作用。同时从中医的角度来讲，食品也有四性、五味、归经、五色、脏器还补和升降沉浮等特点。

在生活中的很多时候，当我们身上出现一些不适时就想着看医生或买药吃，其实不对。当我们的身体稍有不适时，应该先想食，当食不能医时再用药。最简单的例子，当我们偶受风寒时，生姜就是一味不错的食用药。

现在我们就来看看以下6点的具体论述：

1. 四性：寒凉食物，梨、苦瓜等就属于这类食物，这类食物均有清热、泻火、解毒的效果，常用于热病、阳症；温热食物，胡椒、生姜均属此类食物，多用于温阳、散寒等寒病、阴症。

2. 五味：辛味，如生姜、葱、辣椒等，常用于解表、行气、消风、通阳；甘味，如梨、饴糖、蜜糖等食物，常用于滋养、止痛、润肠；酸味，酸梅、柑橘等，常用于消食、止泻；苦味，如苦瓜、苦丁茶、苦荞麦等，用于清热、泻火、解毒、燥湿；咸味，如蜇皮、海带、墨鱼等物，常用于散结、化淤。

3. 归经：这是指食物功效的特殊指向，对脏腑产生的特殊功能。例如姜、椒的辛入肺，大麦、大枣的甘入脾，酸梅、柑橘的酸入肝，苦

