



健康生活细节方案·现代家庭首选读本

合理营养 / 科学饮食 / 饮食卫生 / 食物搭配禁忌

饮食与排毒 / 疾病与饮食

现代人 饮食与健康

XIANDAI REN YINSHI YU JIAN KANG



本书主要从科学的角度阐述了，如何科学饮食、如何吃出健康等均衡膳食理念。

相信本书会对广大读者树立科学饮食理念有所帮助。

清华 / 编著 ©

延边大学出版社



健康生活细节方案·现代家庭首选读本

合理营养 / 科学饮食 / 饮食卫生 / 食物搭配禁忌

饮食与排毒 / 疾病与饮食

现代人 饮食与健康

XIANDAI REN YINSHI YU JIANKANG



清华 / 编著 ©

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人饮食与健康/清华编著. --延吉: 延边大学出版社,
2007.3

(现代生活与饮食健康;2)

ISBN 978-7-5634-2306-4

I. 现… II. 清… III. 饮食—健康—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 028252 号

现代生活与饮食健康

现代人饮食与健康

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市业和印务有限公司

开本 787×960 毫米 1/16 印张 37

字数 580 千字 印数 1—3000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5634-2306-4/R·79

全套定价:50.00 元(本册定价:25.00 元)



现代
人

饮食
与
健康

前言

前言 | *Qian Yan*

民以食为天，一瓢一饮、一盘一肴中确有许多学问和讲究。什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃；什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃；什么东西吃了对人体健康有益，什么东西吃了不但无益，反而有害，对于每天进食的人们来说非常重要。

然而，在人们的头脑里，有关饮食的知识不但存在着空白地带，而且长期存在着某些认识上的偏见和误区。更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，已经养成了很多不良的饮食习惯，从而在不知不觉中侵害着自身的健康。如何合理饮食才能维护健康、预防疾病、保持生命的活力，成为当今社会日常生活中刻不容缓要解决的问题。鉴于此，我们特意组织了一批饮食与营养方面的专家认真编写了《现代人饮食与健康》一书，以满足人们的要求。

本书从合理营养、科学饮食、饮食卫生、食物搭配禁忌、饮食与排毒、疾病与饮食六个方面详细地介绍了人体必需的营养、合理的饮食结构，如何避免饮食错误及各类疾病的特殊饮食营养要求等。内容全面，条理清晰，语言通俗易懂。

由于时间仓促和水平有限，书中会存在不少缺点和欠妥之处，诚恳地希望广大读者不吝指正。

编 者

于北京中医药大学



目录

Mu Lu

第一章 合理营养

一、怎样营养才科学	/1
二、杂吃就是营养	/2
三、酸性食物与碱性食物	/2
四、荤、素搭配的议论	/3
五、营养“金字塔”	/4
六、食物营养含量之最	/5
七、避免营养认识的十大误区	/6
八、“远亲食物”营养高	/8
九、预防衰老的十种食物	/8
十、预防早衰的七种食品	/9
十一、有抗癌作用的七种水产食品	/10
十二、肉类有何营养价值	/11
十三、水产品有何营养价值	/12
十四、蛋类有何营养价值	/13
十五、谷类有何营养价值	/14
十六、粥有何药用价值	/14
十七、油脂类有何营养价值	/15
十八、各类蔬菜所含的营养价值及合理搭配	/16
十九、食用菌的营养价值	/18



二十、“中庸”饮食	/19
二十一、每日饮食六平衡	/20
二十二、健康从早餐开始	/20
二十三、营养早餐三原则	/21
二十四、健康的午餐	/23
二十五、合理的晚餐	/24
二十六、晚餐一定要偏素	/25
二十七、春天饮食营养的调理	/26
二十八、夏天饮食营养的调理	/28
二十九、秋季饮食营养的调理	/30
三十、冬季饮食营养的调理	/33
三十一、旅游的饮食安排	/34
三十二、寒冷地区旅游的饮食要求	/35
三十三、炎热地区旅游的饮食要求	/36
三十四、高原地区旅游的饮食要求	/36
三十五、平衡膳食	/37
三十六、合理膳食十字经	/39
三十七、食物巧配增营养	/40
三十八、现代饮食五大误区	/42
三十九、正确洗菜切菜	/43
四十、烹调过程中当心损失营养素	/43
四十一、正确的煮饭方法	/45
四十二、微波炉烹煮破坏营养严重	/47
四十三、蔬菜新鲜吃未必营养高	/47

第二章 科学饮食

一、正确进餐的顺序	/49
二、最佳吃饭姿势	/50
三、最佳进食温度	/51
四、最佳进食速度	/52



五、学会科学吃饭	/53
六、健康饮食七大法则	/54
七、饮食搭配须科学	/55
八、食物的粗细搭配	/56
九、食物的荤素搭配	/57
十、食物的海陆搭配	/57
十一、食物的冷热搭配	/58
十二、食物的颜色搭配	/60
十三、科学饮食健美肌肤	/63
十四、饮食六宜	/65
十五、日常饮食中的偏见	/66
十六、错误营养观害处多	/67
十七、一日三餐并非最佳选择	/68
十八、水果怎样吃效果会更好	/69
十九、少食就是健身	/72
二十、适当节食延年益寿	/73
二十一、饱餐容易诱发心脏病	/74
二十二、生活节奏快,吃法有讲究	/74
二十三、饮食莫失度	/75
二十四、青春期饮食原则及保健方法	/76
二十五、成人期饮食原则及保健方法	/78
二十六、更年期饮食原则及保健方法	/79
二十七、合理饮食与少女健美的关系	/81
二十八、酒的营养及保健功能	/82
二十九、饮茶有益健康	/82
三十、健康吃蛋	/84
三十一、玉米的营养方法	/86
三十二、科学饮水	/86
三十三、多吃煮食宜健康	/89
三十四、食品不一定越新鲜越好	/90
三十五、饮料选择有讲究	/91



三十六、嗜糖喜盐易白头	/93
三十七、合理的吃油比例	/93
三十八、多食水果蔬菜,减少得癌机会	/94
三十九、鱼油能护前列腺	/94
四十、饮豆浆有学问	/95
四十一、细嚼慢咽好处多	/96
四十二、饮食不当身体易疲倦	/97
四十三、粗茶淡饭可使人长寿	/98
四十四、适度生食有益健康	/99
四十五、吃油也要有选择	/100
四十六、科学吃盐	/102
四十七、正确使用味精	/103
四十八、吃火锅宜“三不”	/104
四十九、空腹不能吃的食物	/105
五十、过度节食会引发心绞痛	/106
五十一、暴食饱餐最伤胃	/107
五十二、干嚼食物老得慢	/108
五十三、多吃甜食易早衰	/109
五十四、吃甜食的最佳时间	/109
五十五、吃东西别太烫	/110
五十六、果汁饮料不宜天天喝	/111
五十七、夏季不宜多吃韭菜	/111
五十八、科学食用冷饮	/112
五十九、吃肉好还是喝肉汤好	/113
六十、不要用煤火直接烤制食物	/114
六十一、吃饭时不宜说笑	/114
六十二、科学饮咖啡	/115

第三章 饮食卫生

一、提倡吃天然食品	/117
-----------	------



二、如何识别食品的新鲜程度	/118
三、选购污染少的蔬菜	/120
四、如何选购食品罐头	/122
五、生熟食品要分开	/122
六、吃果蔬前要清洗干净	/123
七、厨房用具具有禁忌	/124
八、可乐瓶盛装食油和酒类的时间	/126
九、挑选合适的炊具	/126
十、塑料食具	/128
十一、金属器皿不宜放盐、酱油、醋	/129
十二、别用保温瓶装啤酒、牛奶、沏茶	/129
十三、铁制容器不宜长时间盛放酸性食品	/130
十四、不宜用热水烫菜	/130
十五、水生植物不能生食	/131
十六、吃蟹要注意	/131
十七、煮鸡蛋不宜用冷水浸	/132
十八、塑料桶存放食油有害	/132
十九、头遍茶不宜饮用	/133
二十、温开水煮的饭不能吃	/133
二十一、五种开水不能喝	/133
二十二、不要用硫磺熏馒头	/134
二十三、幼儿不宜多吃泡泡糖	/134
二十四、儿童不宜吃“爆米花”	/135
二十五、烂生姜不能吃	/135
二十六、未煮熟的鱼不能吃	/136
二十七、小心这些“毒品”	/136
二十八、冰冻西瓜影响健康	/139
二十九、鲜鱼不宜直接冷冻	/140
三十、小心吃青皮红肉鱼	/140
三十一、冰箱不是食物的保险箱	/141
三十二、多龄鸡头忌食用	/142



三十三、有斑的地瓜不能吃	/142
三十四、白铁桶不能盛装清凉饮料	/142
三十五、不宜用金属容器存放蜂蜜	/143
三十六、不宜用报纸包食品	/143
三十七、不宜用彩瓷餐具盛酸性食品	/143
三十八、不要吃没有腌透的菜	/144
三十九、不可乱用塑料袋包装食品	/144
四十、隔夜的银耳汤不宜喝	/145
四十一、忌吃有出血点的肉	/145
四十二、忌用普通搪瓷制品煎煮食物	/146
四十三、别用抹布擦桌子	/146
四十四、别用钢丝刷子刷铝锅	/146
四十五、削水果不宜用菜刀	/147
四十六、菜板和抹布应常消毒	/148
四十七、变质食物不宜吃	/148
四十八、莫食动物有害器官	/149
四十九、五种果蔬皮不宜食用	/150
五十、给餐具消消毒	/151
五十一、不宜放进冰箱的食物	/153
五十二、霉变甘蔗不要吃	/154
五十三、“微波食品”的好坏	/154
五十四、别光顾街边小吃摊	/155
五十五、众人吃饭适宜分餐	/157

第四章 食物搭配禁忌

一、黄瓜不宜于含维生素 C 的食物同食	/159
二、萝卜不宜与柑橘同食	/159
三、萝卜人参同食降低人参作用	/159
四、白萝卜不宜与胡萝卜同食	/160
五、芹菜不宜同海鲜同吃	/160



六、韭菜蜂蜜药性相反不宜同食	/160
七、菠菜豆腐混食影响钙吸收	/161
八、竹笋红糖不宜同煮	/161
九、番茄不宜与猪肝同食	/161
十、南瓜不宜与含维生素 C 食物同食	/162
十一、南瓜不宜与虾同食	/162
十二、土豆不宜与番茄同食	/162
十三、菱角不宜与蜂蜜同食	/162
十四、鲤鱼咸菜同食易致癌	/163
十五、鲑鱼野鸡不宜同食	/163
十六、鳝鱼菠菜同食易引起腹泻	/163
十七、鳝鱼不宜与含鞣酸多的水果同食	/164
十八、鳗鱼不宜与银杏同食	/164
十九、蟹肉橘子不宜同食	/164
二十、虾不宜与含维生素 C 食物同食	/165
二十一、螃蟹不宜与石榴同食	/165
二十二、螃蟹柿子同食影响消化	/165
二十三、田螺与木耳同食易致腹泻	/165
二十四、田螺不宜与含鞣酸多水果同食	/166
二十五、海参与醋同食口感差	/166
二十六、猪肉豆类同食易致病	/166
二十七、猪肉不宜与牛肉同食	/167
二十八、猪肉不宜与茼蒿同食	/167
二十九、猪肝不宜与鹌鹑肉同食	/168
三十、猪肝不宜与含维生素 C 食物同食	/168
三十一、牛肉不宜与白酒同食	/168
三十二、牛肝不宜与鲑鱼同食	/169
三十三、羊肉不宜与南瓜同食	/169
三十四、羊肉与醋同食伤人心	/169
三十五、羊肝不宜与竹笋同食	/170
三十六、马肉不宜与姜同食	/170



现

代

人

饮食
与
健康

XIAN DAI REN YIN SHI YU JIAN KANG

- | | |
|-------------------|------|
| 三十七、狗肉鲤鱼不宜同食 | /170 |
| 三十八、狗肉不宜与葱同食 | /171 |
| 三十九、狗肉大蒜同食助火损人 | /171 |
| 四十、兔肉鸡肉不宜同食 | /172 |
| 四十一、兔肉芥末不宜同食 | /172 |
| 四十二、鸡肉鲤鱼不宜共食 | /172 |
| 四十三、鸡肉大蒜不宜同食 | /173 |
| 四十四、鸡蛋不宜与葱、蒜同食 | /173 |
| 四十五、苹果与水产品不宜同食 | /173 |
| 四十六、梨与开水同食易致腹泻 | /174 |
| 四十七、杨梅与萝卜不宜同食 | /174 |
| 四十八、柿子不宜与海带同食 | /174 |
| 四十九、柿子红薯不宜同食 | /174 |
| 五十、柿子与酒同食易形成柿石 | /175 |
| 五十一、菠萝萝卜同食易诱发甲状腺肿 | /175 |
| 五十二、柠檬海味不宜同食 | /175 |
| 五十三、樱桃不宜与动物肝脏同食 | /175 |
| 五十四、盐与绿豆不宜同煮 | /176 |
| 五十五、煮粥放碱会导致疾病 | /176 |
| 五十六、猪骨汤放醋影响营养吸收 | /176 |
| 五十七、糖不宜与含铜食物同食 | /177 |
| 五十八、糖精与煮鸡蛋同食易中毒 | /177 |
| 五十九、葱不宜与蜂蜜同食 | /177 |
| 六十、茶与酒同饮加重心脏负担 | /178 |
| 六十一、茶与鸡蛋同食影响消化吸收 | /178 |
| 六十二、饮咖啡时不宜吸烟 | /178 |
| 六十三、啤酒白酒不宜同饮 | /178 |
| 六十四、海产品啤酒不宜同食 | /179 |
| 六十五、豆浆牛奶不宜同饮 | /179 |
| 六十六、牛奶不宜与橘子同食 | /179 |
| 六十七、牛奶与酸性饮料不宜同饮 | /180 |



六十八、蜂蜜不宜与豆浆同饮	/180
---------------	------

第五章 饮食与排毒

一、良好的饮食习惯是健康之本	/181
二、水是排毒的载体	/182
三、多吃水果	/184
四、排毒食谱上的其他必备品	/184
五、上班族必喝的健康饮料	/186
六、食醋排毒法	/187
七、蜂蜜润肺滑肠	/189
八、猪血生血利肠	/190
九、茶叶清心利肠	/190
十、蛋能排毒抗病	/191
十一、保健佳品红葡萄酒	/191
十二、银耳强心润肺	/192
十三、黑木耳润肠润肺	/192
十四、蘑菇健脾抗癌	/193
十五、香菇开胃防癌	/193
十六、海带清热解毒	/194
十七、苦瓜补肾和脾	/195
十八、丝瓜凉血解毒	/195
十九、冬瓜清热解毒	/196
二十、南瓜解毒杀虫	/196
二十一、黄瓜清热滑肠	/196
二十二、玉米抗癌保健	/197
二十三、黄豆除胆固醇	/198
二十四、解毒消暑之绿豆	/198
二十五、茄子利便抗癌	/199
二十六、长寿食品之红薯	/200
二十七、胡萝卜抗癌调胃	/200



现

代

人

饮食
与
健康

XIAN DAI REN YIN SHI YU JIAN KANG

二十八、白菜排毒利便	/201
二十九、香蕉滋阴润肠	/202
三十、消暑解毒之西瓜	/203
三十一、抗毒上品之猕猴桃	/203
三十二、草莓镇定安神	/204
三十三、红枣补虚健脾	/205
三十四、荸荠凉血解毒	/205

第六章 疾病与饮食

一、病中如何忌口	/207
二、饮出来的健康	/208
三、养生保健最佳食品	/210
四、走出饮食保健的误区	/211
五、垃圾食品对健康的危害	/212
六、油炸类食品	/215
七、腌制类食品	/217
八、加工类肉食品	/219
九、烧烤类食品	/220
十、冷冻甜品类食品	/222
十一、蜜饯类食品	/223
十二、罐头类食品	/224
十三、方便类食品	/225
十四、饼干类食品	/226
十五、汽水可乐类食品	/227
十六、十种最佳营养食物	/229
十七、什么食品催人老	/231
十八、糖尿病患者的饮食	/233
十九、痛风患者的饮食	/234
二十、腹泻患者饮食治疗原则	/236
二十一、冠心病患者饮食原则	/237



二十二、肝硬化患者的饮食原则	/237
二十三、高血脂患者的饮食	/238
二十四、心绞痛患者的饮食原则	/240
二十五、消化不良患者的饮食	/241
二十六、胃病患者的饮食原则	/243
二十七、慢性结肠炎患者的饮食	/243
二十八、慢性胃炎患者的饮食	/244
二十九、病毒性肝炎饮食调理	/246
三十、慢性胆囊炎、胆石症患者的饮食	/247
三十一、便秘患者的饮食要求	/248
三十二、十二指肠溃疡患者饮食注意事项	/249
三十四、泌尿系统感染者的饮食	/249
三十五、尿结石的饮食调理	/250
三十六、尿毒症的饮食调理	/252
三十七、慢性肾炎的饮食调理	/253
三十八、急性肾炎的饮食调理	/255
三十九、前列腺增生的饮食	/257
四十、肺结核患者的合理饮食	/258
四十一、气管炎患者的饮食	/258
四十二、上呼吸道感染患者的饮食	/259
四十三、支气管炎患者的饮食	/260
四十四、肺炎患者的饮食要求	/262
四十五、哮喘患者的饮食要求	/263
四十六、类风湿性关节炎患者的饮食	/264
四十七、瘫痪病人对饮食的要求	/264
四十八、老年性痴呆的饮食要求	/265
四十九、阳痿患者的饮食	/267
五十、能改善男子性功能的食物	/267
五十一、痛经的饮食调理	/268
五十二、更年期综合征的饮食调理	/269
五十三、口腔溃疡患者的饮食	/271



五十四、口臭患者的饮食	/272
五十五、牙痛患者的饮食	/273
五十六、鼻窦炎患者的饮食	/274
五十七、减肥食物的选择	/274
五十八、甲亢患者的饮食	/275
五十九、常吃鹅肝可防心脏病	/276
六十、多饮牛奶能平稳血压	/276
六十一、喝豆浆可降低三种癌症危险	/277
六十二、常食芝麻油降血压	/277
六十三、多食胡萝卜防糖尿病	/278
六十四、多吃西红柿可防癌	/278
六十五、常吃大蒜可防心脏病	/279
六十六、食柑橘有助防动脉硬化	/279
六十七、葡萄有助降低胆固醇	/280
六十八、吃醋泡花生可治心脏病	/280
六十九、黑豆可以降低高血压	/280
七十、女士常吃豆制品可防止子宫癌	/281
七十一、多吃淀粉少患结肠癌	/281
七十二、常吃燕麦能防心血管病	/282
七十三、喝咖啡可少患胆结石	/283
七十四、吃南瓜粉防糖尿病	/283
七十五、大豆蛋白可防乳癌	/284
七十六、适量吃鱼预防中风	/284
七十七、橄榄油可防肠癌	/285
七十八、巧克力对心脏有好处	/286
七十九、防癌的饮食建议	/286