



告诉你怎么吃、吃什么、吃多少、何时吃，才能越吃越健康

怎样吃 最健康

杨眉 主编
肖玲玲



黑龙江科学技术出版社

怎样吃 最健康

杨眉 主编
肖玲玲



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃最健康 / 杨眉, 肖玲玲主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5388-5730-6

I. 怎… II. ①杨…②肖… 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 034211 号

怎样吃最健康

ZENYANG CHI ZUI JIANKANG

主 编 杨 眉 肖玲玲

责任编辑 张丽生 刘佳琪

封面设计 王明贵

文字编辑 朱 菲

美术编辑 王慧贤 刘欣梅

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(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 740 × 1270 1/24

印 张 11

版 次 2008 年 8 月第 1 版 · 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5730-6/R · 1457

定 价 38.00 元

饮食决定健康，你所吃的食物在很大程度上决定着你的身体状况。现代医学和营养学的研究成果告诉我们，对人体健康影响最大、最直接的就是我们每天的饮食。饮食为我们提供每日所需的营养素、保持人体各器官的正常运作，是生命活动的基础。如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。我国古代人民很早就认识到了这一点，他们非常关注食物的养生功效，形成了博大精深的饮食养生文化。无独有偶，在西方，几千年前的希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的（You are what you eat）。”

但在物质文明高度发达的今天，我们的饮食却越来越不健康了：我们大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品；我们习惯不吃早饭，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；我们不知道什么是时令果蔬，也从不购买有机食品；我们追随着各种各样的流行“食”尚，却没有自己的饮食标准……不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，导致我国肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。

本书从我国居民的膳食特点出发，介绍了一系列健康饮食原则，以帮助读者树立科学的饮食观念，养成良好的饮食习惯。本书集中讨论了人们普遍关注的饮食话题，包括婴幼儿和不同年龄的儿童应该吃什么，孕妇和哺乳期妇女应该怎么吃，老年人应该吃什么，不同体质的人应该怎么吃，各种常见疾病患者的饮食有哪些禁忌，早、中、晚餐应该怎么吃，一年四季如何根据季节特点选择饮食，各种食物如何搭配最合理，不同食物应怎样购买、储存和烹饪，哪些食物是最有利于身体健康的等。对于每一个话题，本书都从营养学、健康学、祖国医学和养生学等各个角度

进行深入的分析，让读者明白为什么有些常见的饮食方式是错误的，都会造成怎样的危害；进而引导读者了解怎样吃才是对健康最有益的。书中就每个话题提出了很多科学健康的饮食建议，如晚餐吃素可防癌，哺乳期妇女应多吃海产品，春季饮食宜温补阳气、多甜少酸，风湿病患者的饮食宜清淡，蔬菜应旺火速炒等。而且，这些建议都具有很强的操作性，读者可以方便地应用到生活中去。

本书还向读者推荐了68种最有利于身体健康的食物，包括水果干果类、蔬菜类、鱼肉蛋类、谷物豆类等。对于每一种食物，作者不仅介绍了它的营养和功能，罗列了其中主要营养素的含量，而且还重点推荐了营养菜单，并详细讲解了最有营养的食用方法。此外，作者还为每一种食物提供了“加工小贴士”和“健康提示”，介绍了一些加工烹饪的窍门和食物的宜忌原则等，非常实用。书中所推荐的都是富含各种营养的天然健康食物，读者在生活中可参照营养菜单多加尝试，必定能够获得意想不到的健康效果。

本书建立在营养学、健康学、祖国医学和养生学的基础上，并参考了《中国居民膳食指南》等文献，所提出的饮食建议科学实用，是一本不可多得的家庭饮食指南。

目录

CONTENTS

1 第一章 健康生活需要科学的饮食方式

4 第一节 科学的饮食方式

19 第二节 警惕你的不健康饮食习惯



29 第二章 正确认识和选择食物

29 第一节 食物种类和营养价值分类

33 第二节 食物的成分与我们的健康

36 第三节 《中国居民膳食指南》和平衡膳食宝塔

53 第四节 食物的搭配原则



62 第五节 常见疾病的饮食宜忌原则



71 第六节 不同人群的饮食宜忌原则

75 第三章 制定营养膳食日志

75 第一节 不同人群的营养膳食指南



87 第二节 四季营养膳食

93 第四章 关注饮食卫生

93 第一节 用餐卫生



97 第二节 各类食品的卫生要求

101 第五章 让你的食物更有营养

101 第一节 购买

103 第二节 储存

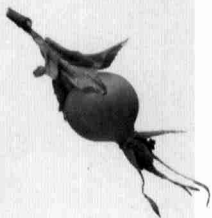
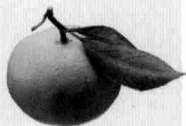


105 第三节 烹饪

第六章 最有利于身体健康的 68 种食物

第一节 美味又营养的 20 种水果与干果

苹 果	112
香 蕉	114
桃 子	116
橙 子	118
猕猴桃	120
葡 萄	122
樱 桃	124
杏	126
菠 萝	128
柿 子	130
草 莓	132
枣	134
芒 果	136
石 榴	138
哈密瓜	140
木 瓜	142
无花果	144

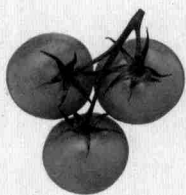


花生	146
栗子	148
核桃	150



第二节 最健康的 28 种蔬菜

白菜	152
芦笋	154
甜菜	156
欧芹	158
菠菜	160
洋葱	162
甜椒	164
辣椒	166
卷心菜	168
土豆	170
红薯	172
萝卜	174
番茄	176
胡萝卜	178
芜菁	180
西兰花	182
大豆	184



豌 豆	186
扁 豆	188
南 瓜	190
大 蒜	192
大 葱	194
菊 苣	196
茄 子	198
海 带	200
木 耳	202
香 菇	204
金针菇	206



第三节 最重要的6种谷物

大 米	208
小 米	210
玉 米	212
小 麦	214
燕 麦	216
荞 麦	218



第四节 最有营养的10种鱼、肉、蛋

鸡 肉	220
-----------	-----



鸭 肉	222
牛 肉	224
鲤 鱼	226
带 鱼	228
鲑 鱼	230
螃 蟹	232
虾	234
牡 蛎	236
鸡 蛋	238



第五节 4种超级食物

牛 奶	240
酸 奶	242
橄榄油	244
茶	246



附录: 营养素功能简明表	248
--------------------	-----

第一章

健康生活需要科学的饮食方式

我们吃了什么，会在我们的身体上反映出来。尽管我们对食物的了解越来越多，但这并不足以帮助我们摆脱早已养成的不科学的饮食方式。

食物就是燃料，不是所有的燃料都是一样的。不同的食物之间有着天壤之别，不同个体对食物的吸收和利用也不尽相同。身体就像一辆汽车，如果你加进去的是劣质燃料，它就不会好好工作，还可能因为压力、超重等原因而“发动不起来”。食物是由化学物质构成的，这些化学物质在我们体内会起一些化学反应，包括好的和不好的反应。为此，选择食物时就要更加慎重，尽量选择对我们身体最有益的“化学物质”。虽然如今食物的种类和数量日趋增加，但是我们却不能最大限度地利用我们的食物来源，这已经成为一个日益严重的问题了，引发这个问题的原因主要有以下几个。

食物改变了

从前人们过着简简单单的日子的时候，也就是食品还没有全面商业化之前，人们吃的东西差不多都一样，他们什么食物都吃。从前的土壤都很富饶，很少出现被



污染的情况，农作物基本不用化肥和农药。那会儿根本不存在我们今天吃的这些加工食品。

在商业利益的驱动下，为了最大限度地降低成本，延长保存期，让食品的外观更好看，一些食品的质量反而大大下降了。尽管食物的种植技术提高了很多，但是食品供应商提供的食品通常都是远距离运送，农产品往往在销售前数周甚至数月之前就收获了。所以说，这些食品的营养成分比那些同类的自然生长成熟的食物要差很多。我们知道食品不是在百货店生产的，但是我们无法得知食品在农田、牧场和海洋里的生长状况是怎么样的。

现在的市场上到处都是方便食品，但是它们远不如新鲜食品来得健康。虽然，并不是所有的都是这样的，但是，通常说来，一种食品加工得越精细，它所损失的营养价值也就越多。一周前收获的生菜，营养一定比不上当天刚刚采摘的。把外面的叶子剥掉、把蔬菜撕开，都会损失一定的营养。价格低廉的袋装加工食品和快餐，其所含有的营养更会大打折扣。

然后就是垃圾食品。高脂肪、高胆固醇、高糖的食品不仅没有营养，而且是有害的。它们是引起健康问题和体重问题的罪魁祸首。现在的问题在于，太多的人把垃圾食品当成身体所需能量的一种来源。这个错误造成的不只是体重的增加，吃这些垃圾食品会激活引起疾病的基因，或者使维护健康的基因失去活力。

饮食方式改变了

如今，没有多少人能够把时间花在亲手准备一桌营养丰富的饭菜上，更没有多少人能够自备午餐去学校或去上班。许多家庭都依赖外卖食品、加工食品、速食食品和快餐，或者有时去餐馆吃。现在的食品消费方式已经改变了，却并不是朝着好

的方向发展。

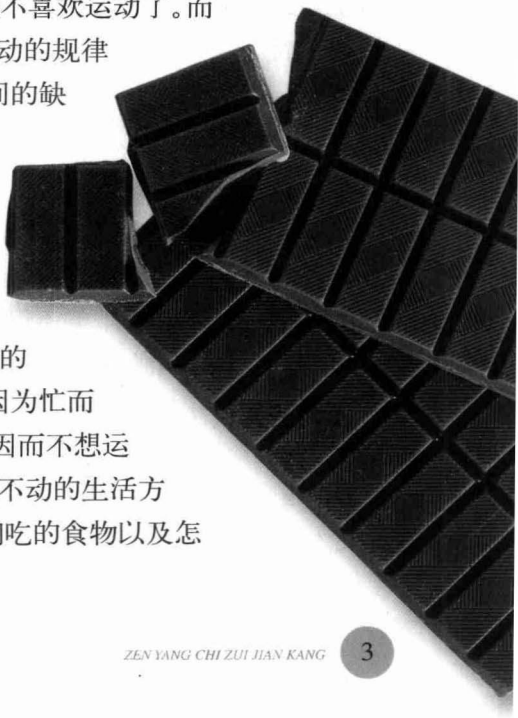
即使我们在家里吃，吃的也多是加工好的或者部分加工好的食物。购物时，消费者购买方便食品时可能会注意标签上标注的“脱脂”或“低脂”，而忽视了该食品的其他营养成分。经过防腐处理的食物、用盐腌制食物和人工合成的食品无法拥有天然食品的营养。所以，我们所摄取的营养离身体所需要的营养越来越远。虽然加工食品的种类越来越多，但我们身体所需要的，还是我们的祖先所食用的天然食品。

生活方式改变了

现在的时代是一个压力越来越大的时代。担心、悲伤或疯狂的时候体内都会发生化学反应。就像污染一样，焦虑会产生自由基，破坏我们的系统。压力会耗尽多余的营养素，使现有的营养素更难以吸收。另外，压力通常会导致暴饮暴食，从而吃下很多不合理的食物，大多数是营养素很低而热量很高的食物如巧克力等。

撇开焦虑不谈，现代人变得越来越懒、越来越不喜欢运动了。而且，城市化的工作越来越多，减少了人们户外活动的规律性。拥挤的交通、不稳定的社会治安以及开放空间的缺乏都限制了人们外出运动。不管是在家里还是在办公室，人们都把那些缺乏营养的零食当成他们的“好朋友”。

抑郁和焦虑是妨碍人们运动的另一个原因。患抑郁症后，人们不是通过锻炼让心情更好，而只是靠吃药来控制。随着运动量的减少，抗抑郁药的销售在上世纪90年代上升了800%。不管人们是因为忙而把自己锁进了钢筋水泥的丛林，还是因为其他原因而不想运动，总之，缺乏运动会很容易导致体重增加，静止不动的生活方式也很容易导致疾病。而体重超重和疾病都和人们吃的食物以及怎么吃有很大的关系。



环境改变了

如今,污染比以前任何一个时期都要厉害,已成为了我们整个社会的负担。快速增长的人口数量、不断发展的工业化和社会的发展加快了空气、土壤和水的污染。而且污染源还在扩散,我们所看到的还不是所有的污染源,它们还可能存在于我们家里、办公室、衣服上、食物中和身体里。污染扰乱了我们的安宁,因为它在我们体内制造出了自由基,而自由基会在我们的身体里引起连锁反应,把我们体内的细胞一个个地破坏掉。自由基的扩散会耗尽营养素,而与此同时,我们所吃的食物中营养素却在不断减少。不合适食物、不良的饮食习惯、不干净的环境、不好的生活方式都是很危险的,对健康的危害很大。食物造就我们,我们现在却并不健康,我们吃下的都是一些不合适食物。如果我们是汽车,而不是人类,我们的发动机会发生故障、失灵,或者突然在路边抛锚。以上这几个原因都告诉我们,作为一个已经患病或有潜在健康隐患的人,我们需要重新合理地安排饮食,按照健康科学的饮食方式吃一些更加健康合理食物。

第一节 科学的饮食方式

我们每天都在吃,我们通过这种行为从食物中获取各种营养成分以维持我们的生命。如今,随着生活水平的提高和行业分工的精细化,餐饮被赋予了越来越多的意义,我们从食物中获取的不仅仅是维持生命的基本营养物质,还包括种种味觉和视觉等感官上的刺激以及享受美食的过程中得到的心理上的愉悦体验,我们从“吃”当中获得了越来越多的乐趣,但是,在吃的过程当中出现了许多问题。尽管我们的饮食丰富多样,本该对我们的健康有帮助,但是事实恰恰相反,我们的健康受到了很大威胁,我们的饮食方式上存在的问题日益暴露出来。那么什么样的饮食方式才是科学的呢?以下列出了一些健康的饮食方式,如果你能将它们变成你日常生活的一部分,那么健康离你就非常近了。

一日三餐的黄金比例 3 : 4 : 3

吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋,主要是为了保证身体各项机能的正常运作和健康。实验证明:每日三餐,食物中的蛋白质消化吸收率为85%,如改为每日两餐,每餐各吃全天食物量的一半,则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此,一般来说,每日三餐还是比较合理的。同时还要注意,两餐间隔的时间要适宜,间隔太长会引起高度饥饿感,影响劳动和工作效率;间隔时间如果太短,上顿食物在胃里还没有排空,就接着吃下顿食物,会使消化器官得不到适当的休息,消化功能就会逐步降低,使食欲和消化受到影响。一般混合食物在胃里停留的时间是4~5小时,两餐的间隔以4~5小时比较合适。

一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配,早、中、晚三餐的比例为3:4:3,如果一个人每天吃500克主食,那么早晚两餐各吃150克、中午吃200克比较合适。

早餐应该这样吃

许多人习惯不吃早餐,而且他们的理由总是很充分,但是人体经过一夜的睡眠,体内的营养已消耗殆尽,血糖水平处于偏低状态,不吃或少吃早餐,不能及时充分补充血糖浓度,上午就会出现头昏心慌、四肢无力、精神不振等症状,甚至出现低血糖休克。不吃早餐还可导致



血容量减少、血液黏稠、血小板集聚性增加、容易形成微小血栓,从而堵塞心脑血管而致病。另外,不吃早餐对消化系统的危害更是相当严重。

早餐是一天中最重要的一顿饭，应吃一些营养价值高、少而精的食物。因为人经过一夜的睡眠，头一天晚上进食的营养已基本耗完，早上及时补充营养才能满足上午工作、劳动和学习的需要。清晨时，人体脾脏困顿，常会食欲不佳，所以早餐应该吃一些容易消化的温热、柔软的食物。

一般情况下，理想的早餐应根据就餐时间、营养量和主副食平衡进行搭配。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，因为这时人的食欲最旺盛。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，热量应为2900千焦左右。当然从事不同强度的劳动及不同年龄的人所需的热量也不尽相同，如小学生需2000千焦左右的热量，中学生则需2500千焦左右的热量。主食一般应吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些蛋白质含量丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。

午餐作为正餐的习惯早已被打破，晚餐成了中国现代家庭中最重要的一顿饭。一些家庭在晚上八九点钟，甚至10点才吃晚餐。有的人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起，吃完后马上睡觉。这些不好的习惯是引起多种疾病的“罪魁祸首”，其危害是不容忽视的。

吃好晚餐有学问

晚餐早吃少患结石。晚餐早吃可以避免在排钙高峰期时尿液滞留在输尿管、膀胱、尿道中，避免出现尿液不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，形成结石的状况，大大降低尿路结石病的发病率。所以，傍晚6点左右进晚餐较合适。

晚餐吃素可防癌。晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，吃得丰富，这样对健康不利。晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙储存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。