

中国健康世纪行 全民家庭健康工程
中国自然医学养生工程 家庭保健

指定读物
指导读物

吃出健康 吃掉疾病

—— 提高你的吃商

宋为民 陆月莲 主编

第2版

中国著名养生保健专家宋为民教授
首创“健商”新概念后,又提出“吃商”新理念



中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

吃出健康 吃掉疾病

——提高你的吃商

(第2版)

Diet in Health Diet out Diseases
——Heighten your Diet Quotient

主 编 宋为民 陆月莲
编 委 宋在兴 初 悦 龚婕宁 刘学华
贾 敏(澳大利亚) 洪圣超(台湾省)
缪爱琴 舒 鹏 宋为民 陆月莲

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康吃掉疾病:提高你的吃商/宋为民,陆月莲主编. —2版. —北京:
人民军医出版社,2008.8

ISBN 978-7-5091-1728-6

I. 吃… II. ①宋…②陆… III. 食物营养—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052212 号

策划编辑:秦素利

文字编辑:甄玉孔

责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20.25 字数:344千字

版、印次:2008年8月第2版第1次印刷

印数:23001~29000

定价:33.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



SUMMARY

内容提要

本书作者为著名医学科普畅销书作者,著名中医养生专家宋为民教授编者介绍了膳食木桶观、24种传统健康好吃法、辨体营养对症进食、不同人群健康吃法、吃的陷阱、吃的科学、智慧和艺术6部分大众关注的饮食理念,全方位地论述了节食、杂食、慢食、鲜食、素食、淡食、稀食、粗食、断食、臭食、美食、野食、聚食、早食、冷食、生食、定食、零食、苦食、辣食、酸食、黑食、挑食、净食、配食、选食等在增进健康中的作用,使读者真正领会和实践“管好一张嘴,少生多少病”的真理,从而达到“吃出健康,吃掉疾病”的饮食新境界。本书第1版2003年8月出版后迅速成为畅销书,前后印刷6次,多次进入全国医学科普类图书排行榜前30名。第2版编排更合理,内容更丰富。愿此书成为您——盘中餐的健康砝码,人生旅途的良师益友,赠送亲朋好友的最佳礼物。



PREFACE

前言

关于吃的书籍,不能说“浩如烟海”,也是随处可见。为什么专家、学者要不厌其烦地、反反复复地在“吃”的问题上大做“文章”,大写特写呢?其实古人早已给我们指出“民以食为天”的道理,至今仍不过时。但在生活富裕的今天,人们却有许多“吃的误区”。许多人在尽情享受食物带来的美味、快乐的同时,遭遇了“吃掉健康、吃出疾病”的痛苦和不幸。

世界卫生组织经过统计后于2004年指出:“世界上因食成疾致死的人比因饥饿而死亡的人多!”这是多么令人震惊和悲哀!难怪有人提出警告:“不要用牙齿挖掘自己的坟墓!”不会吃的人,难免会走上这条不健康之路。还有的人无知地认为,大腹便便的人是有“福气”。在这种错误思想的指导下,既害自己又害子孙。

在本书中,我们依据科学的理论,采用通俗易懂的语言,博览了最新科研成果,广集众家有关营养的智慧,来指点餐桌上的迷津,揭示饮食的技巧,应该吃什么?什么应该多吃?什么应该少吃或不吃?怎样吃才能吃出健康?并推荐健康有效吃法20多种,针对有关疾病又介绍了预防和食疗的食谱和烹饪方法。还介绍了食物中毒,揭示隐藏在食物中的种种人为和天然的陷阱(无机的、有机的、食物自身的以及不法商人假、冒、伪、劣的伎俩……),以及如何趋利避害用食物进行解毒排毒。

有人说:“吃还不简单,谁不会,自从出生的第一天起就会吃了”。这种说法是不对的。吃分三个层次,这些人所说的吃,是最低层次意义上的

吃——吃饱,即为了生存。这是连动物也懂得的。这种原始状态的吃,在物质缺乏、收入低下的寻求温饱的年代里,因营养不足而影响寿命的情况下,也无可非议,新中国建国前人均寿命只有 35 岁,其中医疗条件也是影响寿命的一大因素。那时关于缺乏营养和因饥饿死人,人们并不陌生,可时至今日就不能还停留在这个水平。

吃的第二层次——好吃为口福,追求美味。在满足温饱向小康生活过渡过程中,自然而然地就追求美食和口味,这是人的本性(能)所驱使的。这一条在中国传统饮食文化中尤为显著,不仅要求味美,而且还要讲究色、香、形、器、声。从视觉、嗅觉、味觉、触觉、听觉各个不同角度全面感受美味。这是把人体所有感觉器官全部调动起来,立体地感受美食的刺激。偶尔地享受一次饮食的愉快,也无可非议,如果长期地,经常地沉溺于美食之中,轻者易患美食综合征,重者则吃出消化系统(胃、肝、胆、胰、肠、食管)和心脑血管疾病。吃出了负面效应——吃出疾病,甚至死亡。

第三个层次是饮食的高级要求——食为健康。即吃出健康长寿,这就要靠吃的科学和智慧。本书愿在提高您的“吃商”上作出贡献和努力。

总之,当您读完这本书后,不仅在科学饮食的层次上大大提高一步,而且在饮食文化的素质上也更上一层楼。祝您吃掉疾病,吃出健康长寿!

编 者

2008 年 1 月



目 CONTENTS 录

第1章 膳食木桶观——平衡膳食、合理营养	(1)
第1节 现代医学膳食木桶观	(1)
一、中国居民平衡膳食宝塔	(2)
二、蛋白质不是越多越好	(3)
三、脂(肪)类摄入过多或过少对人体的危害	(6)
四、糖类的增加与复合糖类的减少均对身体健康不利	(11)
五、膳食纤维是人体必需的“第七种营养素”	(13)
六、你缺乏哪种维生素类	(15)
七、补充人体需要的矿物质	(16)
八、提防隐性饥饿	(19)
第2节 传统医学的膳食木桶观	(21)
一、五谷为养	(21)
二、五畜为益	(21)
三、五果为助	(22)
四、五蔬为充	(23)
五、乳蛋为辅	(23)
六、五味调和	(24)
第3节 食物的合理搭配	(25)
一、荤素搭配——畜肉果蔬副食巧安排	(25)
二、粗细搭配——米面杂粮主食轮换吃	(26)



三、加菜米饭	(26)
四、食物巧搭配营养增一倍	(27)
五、酸性食物与碱性食物应合理搭配	(28)
第4节 饮喝木桶观——茶与酒	(31)
一、饮茶利多多	(31)
二、饮酒要适量	(33)
三、饮料忌过量	(38)
第5节 解毒排毒、饮水为上	(39)
一、水的神奇作用	(39)
二、最佳饮水时间	(41)
三、喝什么水为好	(42)
四、水污染与疾病	(43)
五、净化自来水的对策	(44)
第2章 24种传统健康好吃法	(46)
第1节 挑食	(46)
一、精神减压食品	(46)
二、不同疾病辨体挑食	(47)
三、不同体征(质)辨体挑食	(48)
四、不同职业的工作者辨体挑食	(48)
第2节 净食	(48)
一、识别无公害食品、绿色食品和有机食品	(49)
二、“放心食品”让人难放心	(50)
三、饮食防毒“十字方针”	(52)
四、芽苗菜——净菜之秀	(53)
第3节 配食	(53)
一、何谓强化食品	(53)
二、现有的营养补充剂(强化食品)	(54)
三、“7+1”配方的强化面粉	(55)
四、伴侣食品——食物营养的鸳鸯配	(56)
五、相克的食物不宜同时吃	(57)
第4节 选食	(58)



一、日本推荐食品	(58)
二、法国推荐最佳食品	(59)
三、美国推荐的最好与最差食品	(59)
四、世界卫生组织推荐	(59)
五、蔬菜的营养分类及保健作用	(60)
第5节 鲜食	(61)
一、“鲜”食有学问	(62)
二、烹调技艺保鲜法	(64)
三、冰箱不是保鲜箱	(64)
第6节 美食	(65)
一、美食大观	(65)
二、美食添情趣	(66)
三、当心美食综合征	(67)
第7节 黑食	(68)
一、黑食名单	(68)
二、新黑色食品	(70)
三、黑食促安康	(71)
第8节 野食	(71)
一、野菜	(71)
二、野果	(73)
三、野菌	(73)
四、野味	(74)
五、野花	(76)
第9节 节食	(76)
一、麦凯伊效应——让节食试验说话	(77)
二、“生物圈2号”的节食效应	(78)
三、基因证明节食延寿	(78)
四、节食延缓衰老及抑癌机制	(78)
五、“节食祛病”表现在哪些方面?	(79)
第10节 断食	(82)
一、断食古已有之	(83)



吃出健康 吃掉疾病

二、什么叫断食?	(83)
三、断食的好处	(83)
四、辟谷并非绝食	(85)
五、因人而异,科学断食	(86)
第11节 慢食	(87)
一、享受慢食的好处	(87)
二、慢食运动	(88)
三、怎样慢食	(89)
四、干嚼好处多	(89)
第12节 早食	(90)
一、早食的好处	(90)
二、早餐质量要好	(91)
三、阳光早餐不马虎	(92)
四、午餐要吃饱	(93)
五、晚餐太迟弊端多	(93)
第13节 定食	(93)
一、定时进食与人体“消化钟”	(94)
二、定时进食好处多	(94)
三、怎样定时进食?	(95)
第14节 零食	(96)
一、零食引出餐制革命	(97)
二、零食的作用	(97)
三、零食的误区	(98)
四、零食的人群	(99)
五、餐制革命	(100)
第15节 苦食	(100)
一、苦食——防病多面手	(101)
二、苦食之最	(102)
第16节 辣食	(106)
一、食辣族	(107)
二、辛辣优势	(107)



三、国内外的辣食文化·····	(108)
四、辣椒·····	(109)
第17节 酸食·····	(110)
一、酸性食物与酸味食物的概念·····	(110)
二、如何避免人体体质酸化·····	(111)
三、酸食之最·····	(112)
第18节 杂食·····	(113)
一、食不厌杂得益多·····	(113)
二、偏食之害·····	(114)
三、杂食巧搭配·····	(114)
四、杂粮的保健作用·····	(117)
第19节 素食·····	(118)
一、世界名人素食观·····	(118)
二、中西素食观·····	(119)
三、健康素食观·····	(120)
四、基本吃素、全球共识·····	(121)
第20节 稀食·····	(122)
一、水与健康·····	(122)
二、稀食养人·····	(123)
三、粥·····	(123)
四、汤·····	(125)
五、奶·····	(127)
六、浆·····	(128)
第21节 粗食·····	(129)
一、富而忘粗·····	(129)
二、谷类——永远的主食·····	(131)
三、提倡全谷食品·····	(131)
四、粗食、杂粮营养好·····	(131)
五、发芽糙米,营养丰富·····	(132)
六、粗食谱·····	(133)
七、粗细搭配、品种多样最相宜·····	(133)



吃出健康 吃掉疾病

第22节 冷食	(134)
一、冷食纵论	(134)
二、冷食增健康	(135)
三、锻炼出耐寒蛋白	(137)
第23节 生食	(137)
一、生食创造生命奇迹的故事	(138)
二、生食理论	(140)
三、生食要讲科学	(141)
四、生食半生食鱼或肉易感染寄生虫病	(142)
五、哪些食物不宜生食?	(143)
第24节 淡食	(144)
一、淡盐助你降血压	(145)
(一)高盐伴高压	(145)
(二)食盐多少是个习惯问题	(146)
(三)看不见的“盐”	(146)
(四)少盐良策——餐时加盐法	(146)
(五)怎样使限盐菜也能达到美味可口?	(147)
(六)定期吃顿无盐午餐或晚餐	(147)
二、淡糖助你远离肥胖和衰老	(147)
(一)吃糖派	(148)
(二)戒糖派	(148)
(三)少糖派	(149)
(四)无糖食品	(149)
(五)孩子患了“甜食综合征”怎么办?	(149)
(六)甜食使人衰老、短寿	(150)
三、淡油,助你远离心脑血管病	(150)
(一)油的种类与搭配	(150)
(二)吃油的作用	(151)
(三)吃油多的害处	(152)
(四)无须谈“肥”色变	(152)
(五)鱼油降血脂吗?	(153)



(六) 认识健康的隐形杀手——反式脂肪	(154)
第3章 吃掉疾病——辨体营养,对“症”进食	(155)
第1节 食物预防心脑血管疾病	(155)
一、按功能分类的抗心脑血管病食物	(155)
二、按类别分类的抗心脑血管病食物	(157)
三、控制血“黏”、防止血“酸”、杜绝血“脏”	(158)
四、民间“四菜一汤”降压法	(160)
第2节 调血脂,拒各“杀手”于千里之外	(160)
一、数个“杀手”,一个“祸根”	(160)
二、明智地认识与选择脂肪	(163)
三、选择“最佳”低脂肪、降胆固醇食物	(164)
四、改进烹调方法	(164)
五、血脂要调不要“降”	(165)
六、萝卜的降脂功效及其他	(165)
七、高黏滞血症的自我防治	(166)
第3节 用吃去掉高血脂与防治脂肪肝	(167)
一、节假日也要防脂降脂	(167)
二、降脂从餐桌上的食物开始	(168)
三、多吃能除体内油水的食物可降血脂、胆固醇、血糖	(168)
四、预防脂肪肝的七种食物	(169)
五、脂肪肝的饮食疗法	(170)
第4节 会吃才能防治糖尿病	(171)
一、认识胰岛素抵抗	(171)
二、吃什么,看食物血糖生成指数(GI)	(173)
三、饮食调血糖	(177)
四、老年人为什么易得糖尿病?	(177)
五、蔬菜中的“降糖灵”	(178)
六、控制血糖从改变饮食习惯做起	(179)
第5节 用食物来防胖减肥	(180)
一、有助于防胖减肥的食物	(180)
二、减肥吃什么肉好	(182)



吃出健康 吃掉疾病

三、合理营养	(182)
第6节 食物防癌、抗癌新尝试	(183)
一、与膳食有关的14条防癌建议	(183)
二、有助于防癌的蔬菜和食品	(184)
三、蔬菜抗癌排行榜	(186)
四、三类九种防癌食品	(187)
五、抗癌佳品——圆白菜	(187)
六、致癌食品	(188)
七、食品中含促癌或致癌的物质	(191)
八、与饮食习惯有关的癌症	(191)
第7节 食物防治其他疾病	(192)
一、食物助眠益处多	(192)
二、饮食得当防视力损害	(193)
三、有助于防治骨质疏松症的食物	(196)
四、对症吃水果	(198)
第4章 不同人群怎样吃才健康	(200)
第1节 让男人吃壮	(200)
一、食物“伟哥”生精助育、助性	(200)
二、男人必需的九种营养素	(202)
三、饮食防早秃谢顶	(204)
第2节 让女人吃靓	(205)
一、缺铁性贫血——食疗安全有效	(206)
二、镁,助你健康美丽	(207)
三、食疗祛斑	(209)
四、吃出来的乌黑秀发	(210)
第3节 让儿童吃出聪明	(211)
一、护脑益智食品(以所含营养素论)	(211)
二、“聪明食品”——菌类食品	(212)
三、儿童不宜多吃的食物	(212)
第4节 让中年人吃出健康	(214)
一、久坐易生病,饮食来纠正	(214)



二、防治感冒的食物·····	(215)
三、饮食有助于弥补个性缺陷·····	(216)
四、令心情愉快、情绪稳定的食物·····	(216)
五、哪些食物可以缓解痛感·····	(218)
第5节 让老年人吃出长寿·····	(218)
一、老年人不宜多吃的食物·····	(218)
二、老年人“火力”差,食物来“加热”·····	(219)
三、让优良食品伴你一生·····	(220)
四、健脑、防衰老的食品·····	(222)
五、上了年纪也要补钙·····	(223)
六“如皋现象”与饮食祛病延寿·····	(223)
第5章 吃的“陷阱”——食之毒、食之害、食之弊与食之避·····	(226)
第1节 食之毒·····	(226)
一、食物中毒的定义·····	(226)
二、食物中毒的性质与分类·····	(227)
三、食物中毒的严重性与危害性·····	(229)
四、食物的“天然”之毒素·····	(230)
五、食物腐败变质产生的毒素·····	(232)
六、食物受环境污染之毒素·····	(234)
七、预防食物中毒的“黄金十原则”·····	(237)
八、主动排毒要诀·····	(238)
九、人体“三废”不能憋·····	(239)
十、食物排毒解毒安全有效·····	(240)
第2节 食之害·····	(241)
一、对健康有害的食物·····	(241)
二、食品包装及容器之害·····	(245)
三、食品添加剂之害·····	(248)
第3节 食之弊·····	(250)
一、饱食之患·····	(250)
二、烫食要不得·····	(253)
三、油炸、熏烤食物少吃为妙·····	(253)



吃出健康 吃掉疾病

四、油炸薯条少吃点为好·····	(255)
五、饮食“替身”弊端多·····	(256)
第4节 食之避·····	(257)
一、虾米为什么这样红？鱼干为什么不招虫？·····	(257)
二、用洗衣粉、农用化肥作油条膨松剂·····	(257)
三、毒猪血·····	(258)
四、劣质水果罐头·····	(258)
五、废油脂重新回锅的危害·····	(259)
六、胡椒粉掺油漆调色·····	(259)
七、吊白块及二氧化硫的危害·····	(259)
八、“瘦肉精”的危害·····	(260)
第6章 吃的科学、智慧与艺术·····	(261)
第1节 “民以食为天”三境界——提高你的吃商·····	(261)
一、吃饱求生存——吃为生存·····	(262)
二、好吃求美味——吃为口福·····	(264)
三、吃好求健康——吃为健康·····	(265)
第2节 关注你的肠道年龄·····	(266)
一、饮食有度与肠道年龄·····	(267)
二、人体胃肠内的微生态世界·····	(267)
三、何谓肠道年龄？·····	(268)
第3节 食养、食补与食疗·····	(269)
一、食以养身·····	(269)
二、食补可改变亚健康原理·····	(270)
三、自然疗法靠食疗·····	(272)
第4节 管好一张嘴，少生诸多病·····	(273)
一、吃出来的代谢异常综合征·····	(273)
二、痛风——“帝王病”·····	(274)
三、吃出来的头痛·····	(276)
四、“无声流行病”——骨质疏松症与吃·····	(276)
第5节 吃的智慧·····	(277)
一、菜叶、菜根巧利用·····	(277)



二、食无贵贱,有营养能防病治病就是“宝”	(279)
三、黄豆芽的营养成分比黄豆高	(281)
四、转基因食品,您有知情选择权	(281)
第6节 吃的艺术	(283)
一、愉快进餐增进健康	(283)
二、如何培养儿童良好的饮食习惯	(285)
三、家长如何纠正儿童挑食偏食	(285)
四、中小学生营养素缺乏的表现	(286)
第7节 吃的文化与名人	(287)
一、饮食文化的韵味	(287)
二、名人名菜	(289)
三、名人谈“吃”	(290)
第8节 小康时代吃什么	(291)
一、健康饮食	(291)
二、“他山之石”可为我用	(292)
三、健康十大杀手七个与吃有关	(293)
第9节 饮食也要与时俱进	(295)
一、新世纪十大最佳食物与九种看重食品	(295)
二、选择“最佳”食物与远离“最差”食物	(296)
三、会吃才漂亮	(298)
四、吃“种”出的鲜肉	(298)
五、提倡低温烹饪	(299)
第10节 我们距合理营养还有多远	(300)
一、国人营养十大问题	(300)
二、改善营养状况三原则	(301)
三、不同人群谈营养与吃	(301)
四、中国人严重缺乏的营养素	(304)
五、中国人缺乏的营养素	(304)
六、中国人不缺乏的营养素	(305)