

一年四季零食养生

小嘴巴 吃出大健康

——零食中的养生大学问



张宝庭◎著

中国药膳研究会理事
中国药膳大师
高级营养师
中国烹饪大师

张宝庭解密零食养生中的大学问

中国华侨出版社



小嘴巴 吃出大健康

——零食中的养生大学问



张宝庭◎著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小嘴巴吃出大健康——零食中的养生大学问/张宝庭
著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0358 - 5

I. ①小… II. ①张… III. ①小食品—食物养生—基
本知识 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 063341 号

小嘴巴吃出大健康——零食中的养生大学问

著 者: 张宝庭

责任编辑: 文 锋

经销: 新华书店

开本: 710 × 1010 毫米 16 开 印张: 15.375 字数: 180 千字

印刷: 北京兆成印刷有限责任公司

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5113 - 0358 - 5

定价: 27.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，除了一日三餐之外，零食逐渐成为人们生活中不可或缺的一分子。如今，它已不仅仅只是孩子们的最爱，中年人、老年人也逐渐加入到这一庞大的队伍中来，放眼望去，在每个学生的书包里、每个家庭的食品柜中、每个老年人的餐桌上都会出现零食的身影。

但是，一提到零食，很多人总是又爱又怕，爱它方便易食美味可口，为身体补充能量，但又怕一不留神被它搞得脂肪上身，看看身边的一些大胖子，大都喜爱往嘴巴里塞大把大把的零食，他们的身体糟糕透了，既难看又不健康，我们宁愿不吃零食也不要自己变成这个样子！

零食固然容易让人变得肥胖，身体失去健康，但是，那是因为不合理的食用方法所致，如果每天都大嚼垃圾零食，甚至把零食当饭吃，身体怎能不肥胖，身体又怎能健康？

其实，零食于健康而言，是一把双刃剑，零食吃好了不仅对健康无害，还具有很多功效，比如健脑益智、苗条瘦身、驻颜美容、强身健体、清热去火、益寿延年等。

在日常生活中，由于种种原因造成我们的身体营养供给不足，如早餐吃不好、工作太忙来不及吃饭、食欲不振吃得少、熬夜加班的白领一族，活动量较大、生长发育较快的儿童和青少年，以及少食多餐、身体较弱的老年人，零食都能起到很好的辅助作用。

所以，对于零食，我们既不能放任自流，随性而为，想吃什么就吃什么，愿意吃多少就吃多少，不加控制，也不能如躲避敌人一般对它们严防

死守，对任何零食都不为所动。那么，我们应该如何来对待零食呢？

选择正确的零食，运用科学的食用方法，在补充能量的基础上，为身体健康保驾护航，这才是对待零食的正确方法。

本书按照一年四季的顺序，针对每个季节中儿童、少年、男性、女性、老年人做了细致的划分，科学分析了四季中每种人群的生理特点和饮食养生技巧，然后为其量身定制了有益健康的各种零食，在深入分析了每种零食的营养价值、特殊功效、食用特点的同时，为各位提供了一个科学、权威的零食食用方案。

最后，祝各位吃出愉快心情，吃出健康身体，吃出幸福人生！

春

第一章

※ 春暖花开，零食吃什么



第一节 春季零食养生原理 / 3

第二节 儿童：生长发育黄金季节，零食放进书包来 / 5

1. 春季儿童的生理和饮食特点 / 5
2. 健脑益智零食让孩子更聪明 / 7
3. 护脾健胃零食助孩子成长 / 9
4. 营养零食巧补充，孩子更健康 / 10
5. 春季儿童零食注意事项 / 12



第三节 青春期少年：零食解春困，上课好听讲 / 13

1. 春季少年的生理和饮食特点 / 13
2. 醒脑提神零食让少年学习成绩节节高 / 15
3. 强身健体零食让少年身体更健美 / 17
4. 特殊养护零食，呵护少女青春期健康 / 20
5. 春季少年零食注意事项 / 23



第四节 男人：一年之计在于春，零食来助力 / 24

1. 春季男性的生理和饮食特点 / 24
2. 壮阳助性零食让男人春季养精蓄锐 / 25
3. 提神强身零食让男人轻松解春乏 / 29
4. 男人压力大，春季零食巧减压 / 31
5. 春季男性零食注意事项 / 34



第五节 女人：烂漫春季，零食伴随春的遐想 / 35

1. 春季女性的生理和饮食特点 / 35
2. 驻颜美容零食让女人如春花般盛开 / 36
3. 减肥健体零食打造女人妖娆身材 / 39
4. 更年期女性，春季零食来呵护 / 42
5. 贴心零食，上班族女性包里的秘密 / 45
6. 春季女性零食注意事项 / 47



第六节 老年人：养阳养肝零食为健康护航 / 48

1. 春季老年人的生理和饮食特点 / 48
2. 人老易孤独，春天零食吃出好情绪 / 50
3. 延年益寿零食，春季里吃出强壮好身体 / 52
4. 不同病患老人，春季零食不同选择 / 55
5. 春季老年人零食注意事项 / 57

夏

第二章

※ 炎炎夏日，巧借零食驱暑热

SPRING



第一节 夏季零食养生原理 / 61

第二节 儿童：夏日变长，零食伴你成长 / 63

1. 夏季儿童的生理和饮食特点 / 63
2. 夏季挑好零食，让孩子不苦夏 / 64
3. 夏季营养易流失，营养零食要多吃 / 66
4. 聪明是吃出来的，聪明零食这样选 / 69
5. 夏季儿童零食注意事项 / 70

SPRING



第三节 青春期少年：夏季零食，呵护你花样年华 / 71

1. 夏季少年的生理和饮食特点 / 71
2. 健脑益智零食让少年考出好成绩 / 73
3. 清凉健美零食助少年快乐走过烦热夏季 / 75
4. 夏季少女特殊零食，特殊呵护 / 77
5. 夏季少年零食注意事项 / 79



第四节 男人：夏季出汗多，零食补充丢失营养 / 80

1. 夏季男性的生理和饮食特点 / 80
2. 消暑零食伴男人轻松过夏天 / 82
3. 开车族男人，夏季零食巧选择 / 84
4. 男人运动流汗失营养，零食来补充 / 86
5. 夏季男性零食注意事项 / 89



第五节 女人：解毒养颜零食，夏季最多 / 90

1. 夏季女性的生理和饮食特点 / 90
2. 解毒养颜零食，让女人整个夏天 high 起来 / 91
3. 选对零食，让女人夏季减肥很 easy / 94
4. 更年期女性，夏季零食慢慢品 / 96
5. 上班族女性零食，特别的夏天特别的爱 / 98
6. 夏季女性零食注意事项 / 100



第六节 老年人：败火驱烦热，零食来消暑 / 101

1. 夏季老年人的生理和饮食特点 / 101
2. 夏季暑热，清热降火零食多食用 / 103
3. 抗衰老零食，夏季应多吃 / 105
4. 病患老人夏季吃零食有讲究 / 107
5. 夏季老年人零食注意事项 / 109

秋

第三章

※ 秋高气爽，零食带来愉悦好心情

SPRING



第一节 秋季零食养生原理 / 113

第二节 儿童：巧吃零食补充营养 / 115

1. 秋季儿童的生理和饮食特点 / 115
2. 秋季营养消耗多，秋季零食补营养 / 116
3. 秋季肺气盛易伤肝，酸味零食来补益 / 118
4. 秋季益智零食多又多，促进孩子长智力 / 121
5. 秋季儿童零食注意事项 / 123

SPRING



第三节 青春期少年：秋高气爽，零食与你快乐相伴 / 124

1. 秋季少年的生理和饮食特点 / 124
2. 增强抵抗力零食要多吃，身体棒学习有保障 / 125
3. “贴秋膘”好时节，吃好零食预备过冬天 / 127
4. 秋季少女多补血，安然度过青春期 / 130
5. 秋季少年零食注意事项 / 132



第四节 男人：多事之秋，挑选零食加营养 / 133

1. 秋季男性的生理和饮食特点 / 133
2. 滋补强壮零食，给男人带来秋季好营养 / 135
3. 秋燥津液易伤，甘寒滋润零食应多吃 / 137
4. 秋季零食大放送 / 139
5. 秋季男性零食注意事项 / 141



第五节 女人：秋雨连绵，零食助你消“秋愁” / 142

1. 秋季女性的生理和饮食特点 / 142
2. 要美容先补气，秋季补气零食对对碰 / 143
3. 秋季健身零食多的是，吃对零食塑造好身型 / 146
4. 更年期女性秋季易失眠，吃好零食睡得香 / 148
5. 秋季一到，上班族女性包包零食鼓起来 / 150
6. 秋季女性零食注意事项 / 152



第六节 老年人：进补最佳季节，多吃健脑益寿零食 / 153

1. 秋季老年人的生理和饮食特点 / 153
2. 秋季干燥，滋阴润燥零食多食用 / 155
3. 秋季老人要延年，益寿零食大盘点 / 157
4. 病患老人秋季这样挑选零食 / 159
5. 秋季老年人零食注意事项 / 161

冬

第四章

※ 数九寒冬，御寒零食味道美

SPRING



第一节 冬季零食养生原理 / 165

第二节 儿童：吃好零食，增加抵抗力 / 167

1. 冬季儿童的生理和饮食特点 / 167
2. 冬季寒冷，儿童抗寒零食应多吃 / 168
3. 冬季易发病，儿童吃好零食增强抵抗力 / 170
4. 冬季宜进补，吃好零食好营养 / 172
5. 冬季儿童零食注意事项 / 174

SPRING



第三节 青春期少年：食欲旺盛期，零食补充营养素 / 175

1. 冬季少年的生理和饮食特点 / 175
2. 冬季寒风飕飕来，热源零食是首选 / 176
3. 少年冬季长身体，补充体力身体棒 / 178
4. 冬季少女最怕冷，吃对零食快乐又健康 / 181
5. 冬季少年零食注意事项 / 183



第四节 男人：冬令进补，零食也能节欲保精 / 184

1. 冬季男性的生理和饮食特点 / 184
 2. 冬季男性应酬多，巧选零食益健康 / 185
 3. 冬季吃对零食，增强抗病能力 / 187
 4. 熬夜男人身体消耗大，选对零食降危害 / 189
 5. 冬季男性零食注意事项 / 192
-



第五节 女人：最怕冷，多补充热源零食 / 193

1. 冬季女性的生理和饮食特点 / 193
 2. 冬季气温低散热快，御寒零食多挑选 / 194
 3. 冬季身体易发福，吃对零食就不怕 / 196
 4. 更年期女性冬季情绪低，零食吃出好心情 / 198
 5. 冬季上班族美容零食逐个数 / 201
 6. 冬季女性零食注意事项 / 203
-



第六节 老年人：疾病高发期，防病零食要多吃 / 204

1. 冬季老年人的生理和饮食特点 / 204
 2. 冬季壮阳零食，让老人温暖过冬天 / 205
 3. 提高身体抵抗力，冬季零食的悉心呵护 / 208
 4. 冬季发病率高，病患老人谨慎吃零食 / 209
 5. 冬季老年人零食注意事项 / 211
-

第五章

※ 教你几招，明明白白吃零食

SPRING

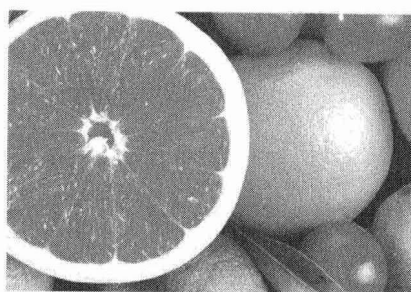


- 第一节 食品添加剂，你知道多少？ / 215
 - 第二节 教你认清零食的“黑洞” / 217
 - 第三节 这些零食你应该打入“黑名单” / 220
 - 第四节 警惕零食中“甜蜜的陷阱” / 223
 - 第五节 路边的“零食”你不要采 / 225
 - 第六节 这样吃零食，才能越吃越健康 / 227
-

附录：《中国儿童青少年零食消费指南》推荐零食

..... 第一章

春暖花开，零食吃什么





第一节 春季零食养生原理

春回大地的时节，天地万物都呈现出欣欣向荣的自然景象，在这个生机勃勃的季节里，如何有针对性的顺应气候特点及对人体的影响，选择适当零食，需要掌握以下几个原则：

● 合理搭配，防病保健

春季是历代养生家最为重视的季节，因为从中医的角度来说，这个季节阳气生发，生机盎然，但同时又是各种病菌和微生物复苏繁殖的季节，因此也是疾病流行的好时机。因此，春季里，在一日三餐的基础上，应搭配合理零食，使人的体质得到改善，增强人体免疫力，提高抗病能力，从而预防疾病的发生。

气候依然寒冷的早春时节，人体为了御寒需要消耗一定的能量来维持基础体温，因此，高热量的零食一定要注意补充，除了在日常饮食中留意之外，零食的选择上也要以补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、豆制品等为主，因为这些食品中含有丰富的蛋氨酸，可以增强人的耐寒能力。另外，黄豆、花生、核桃、乳制品等，也有助于补充身体的能量。

进入春季后，气候开始由寒转暖，气温变化较大，很多细菌、病毒等微生物开始滋生，且活力增强，容易侵犯人体。除了要注意衣物的增减外，多食用一些富含维生素的零食，增强机体的抵抗能力，对预防疾病也有很大的帮助。具有抗病毒作用的维生素 C，具有维持正常生长发育、保护视力、保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞功能的维生素 A，以及提高人体免疫功能，增强机体抗病能力的维生素 E 也应适当摄取，零食当中，这些维生素含量最多的当属新鲜蔬果，如山楂、橘子、橙子、柠檬、番茄、红薯等。