

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 饮食篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序

十大知名院士联袂推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献

权威、实用的健康保健丛书

餐桌 藏着大学问

魏雅宁◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press



小荷风采

肇庆大学问



中国书画函授大学肇庆分校
建校二十周年纪念册
2002

(健康时报) 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 饮食篇

小餐桌 藏着大学问



机械工业出版社
China Machine Press

饮食对于健康的影响似乎每个人都知道，但对于怎么吃最健康却是仁者见仁、智者见智，每个人都有自己的理解，也会有一些误区。本书的目的就在于使读者掌握健康正确的饮食方法、消除观念中的误区，在享受美食的同时使健康得到最大的提升。

相信本书对追求健康的人们会有所帮助，因为吃出来的健康最健康。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

小餐桌，藏着大学问/魏雅宁主编. —北京：机械工业出版社，2010.1
(健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书)

ISBN 978-7-111-29078-0

I. 小… II. 魏… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 209077 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：刘 斌 版式设计：刘永青 插图：徐国飞
北京瑞德印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 15.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29078-0

定价：26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

丛书编委会

丛 书 策 划：杨 锐

编委会主任委员：孟宪励

副 主 任 委 员：杨 锐

编委会成员（按姓氏拼音为序，带星号者为常务编委）：

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



贴近百姓的健康教育

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近 30 年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康问题越来越突出。2004 年卫生部发表的《2002 年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个 13 亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。



医学模式从以治疗为主转向以预防为主,使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念,有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式,从而远离疾病、强身健体,提高生活品质和生命质量。世界卫生组织的研究表明,人体健康有15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现,80%的心血管疾病和2型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下,中华医学会及时组建了科普分会,并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时,生活水平的提高,使人们对生活质量的要求也不断提高,对健康知识的需求日益增强。因而,近年来涌现出了一大批健康教育专家,健康讲座风起云涌、健康图书持续升温,健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出,每在健康教育方面投入1元钱,就可以在防治疾病上收到6~10倍甚至更大的效益。近年来,慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病,已成为导致中国人死亡的主要原因,中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示,我们每年因疾病导致的经济损失高达14 000多亿元,因此有人发出这样的呼声:“健康就是最大的节约。”面对这样的现实,王陇德教授曾在一次学术会议上谈到,在当前的情况下,发展健康教育,促进国民健康,成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策,具有全局性和战略性的意义。

创刊于2000年的健康时报,贴近生活,面向百姓,以健康教育为己任,经过十年的努力,在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间,健康时报刊发了大量优秀的科普文章,这些科普文章在突出服务性和实用性的同时,又尽可能做到严谨、科学,非常注重文章的权威性和公信力,表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报

前言



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月



钟南山院士序

前 言 (孟宪励)

第一部分 吃要吃出新意

每天要吃七彩膳食	2
粗细搭配 1:4 最合理	2
豆腐干一天两块最健康	3
吃得太饱会“中毒”	4
美国推荐 25 种健康零食	6
微量元素作用大 如何进补看食谱	8
空腹喝绿茶容易伤胃	9
苦瓜的两种健康吃法	10
理想的午餐有六种食物	11
腊八粥可以天天喝	12
早餐吃点肉 精力更充足	13
午餐后“犯困”与吃有关	14
吃得全面才能抗衰老	15
多种食物可防职业病	17
中国人为啥没有西方人高?	18
吃什么能给头发补营养?	19
蛋黄派适合当早餐吗?	20
饿了? 喝杯甜豆浆!	22
给食物换个新名字	23

第二部分 吃要吃出“最好”

豆浆营养比不上牛奶	26
“番石榴”含 Vc 比柑橘多	28
春天的豌豆最养人	29
玉米是最好的主食	30

目 录



“早熟”的西红柿可放心吃	31
小小胡萝卜 防毒好卫士	32
女子不可百日无红糖	33
换着花样吃枸杞	34
豆芽：意想不到的好处	35
小白菜营养价值最高	36
会吃茄子才降脂	37
紫皮洋葱营养最高	38
韩国人爱喝参鸡汤	39
海苔是上好的零食	40
西柚：有助加快骨骼生长	42
柚子皮食疗功效大	43
冬季宜吃核桃芝麻饼	44
蜂蜜，早晨吃更提精神	45
每天吃一个鸡蛋没问题	46
每天都应该吃份三文鱼	46

第三部分 吃要吃出花招

每天吃多少主食最合适?	52
每周来盘“紫皮菜”	52
萝卜要生吃、细嚼	53
减肥者怎样吃饭不易饿?	54
给丈夫做顿“拴胃”的饭	55
六色食物一天不能少	56
饭后解油腻吃木瓜	58
食品干燥剂 千万莫大意	59
晚餐不宜吃虾皮	60
夏日来盘水煮花生	61
吃饺子配点拌黄瓜	62
这“汁”那“液”要少喝	63



空腹喝奶也健康	64
晚餐太棒 身体变胖	66
20 分钟，把饭吃完!	67
水果防病要对症吃	68
食不可无绿	70
肉类凉菜小心吃	72
哪些食物含嘌呤较少?	73
科学饮食十细节	74
聚餐吃饭讲“攻势”	75
节日餐饮注意啥?	76
教你挑选无糖月饼	77
吃月饼时喝杯茶	78
健康离不开“清道夫”	80
别为了味吃坏了胃	81
白果好吃防中毒	82
甜杏仁吃多了也会中毒	83
产后催奶多喝汤	84
喝面汤有助消化	85
对症喝些蔬菜汁	86
胃口差，喝碗小米粥	88
肠胃不好少吃米线	89
每天应吃 50 克全麦食品	90
吃火锅时间别太长	91
古人的限食养生法	92
抗衰老“绝招”其实很简单	92
有些“新鲜”不能吃	95
吃虾进补要适量	96
疙瘩汤适合做晚餐	97
牛奶、豆浆每样喝一杯	98
吃苏打饼干每周别超 50 克	100



烤肉要和蔬、果一起吃	101
孕妇吃蟹易流产	101

第四部分 吃要吃得科学

买豆腐要会鉴别优劣	104
如何辨别香油纯不纯?	104
花样“醋”要花样吃	106
菜花蒸着吃最有营养	106
麦片不要高温久煮	107
吃香椿一定要用热水焯	108
生菜：做法不同功效不同	109
买番茄注意挑颜色	110
吃慈菇小心铅中毒	111
有些食物外皮不能丢	112
炒菜别再先热油	113
“东北乱炖”营养全	114
除农药煎炒5分钟效果最好	115
煮牛奶可以加白糖	116
泡香菇的水别倒掉	117
熘肝尖最宜配柿子椒	118
冬天腌泡菜至少13天	119
豆腐干是补钙好食品	120
正确吃米饭可防慢性病	121
烹饪不当危害多	123
苹果汁兑水最解渴	124
普洱茶最好别煮	124
清火茶别随便喝	125
秋冬季多吃“四大坚果”	126
现磨的豆浆能存一周	130
按颜色选鸡蛋对吗?	131



干香菇、鲜香菇哪种更好	132
各种枣的营养有啥不同	133
怪样干果营养好	134
中国人补钙：不必担心肾结石	135
发酵的粗粮更有营养	136
吃腌制菜配点大蒜	136
胡萝卜：日本三种新吃法	137
做菜多放番茄酱	138
植物油好还是混合油好？	140
夏季别乱吃苦味食物	141
教你在家做泡菜	142
吃鸡蛋别丢蛋黄	143
吃黄瓜别扔黄瓜把儿	144
吃蘑菇强健骨骼	145
食客最好少吃“头”	146
多吃些明目健脑的食物	147
熟吃苹果好处多	148
杂吃米饭更健康	149
芽菜保健功能多	150
别被“化妆水果”忽悠了	151
购买面包讲究多	153
炖肉放木瓜可解油腻	154
茶水是最好的漱口水	155
每天来碗紫菜汤	156



第五部分 吃可不能吃错

吃茶叶蛋有悖健康	160
喝茶解酒好不好?	160
补钙者必知的饮食误区	162
走出饮食保健的误区	164
吃酸食会造成“酸碱不平衡”吗?	166
低糖食物不能随便吃	166
秋冬进补：不再适合现代人	167
生大蒜不能用来治腹泻	168
吃醋泡鸡蛋不科学	169
吃土豆容易发胖吗?	170
猪蹄美容可信吗?	172
水果能代替蔬菜吗?	173
海鲜 + Vc = 砒霜?	174
喝运动饮料要用吸管	175
冰镇脾胃要不得	176
吃饭减量但别减顿	177
素食者更宜常吃腐乳	179
过量吃 Vc 能把肾吃坏	180
喝咸汤不如喝粥汤	181
西式酥饼营养不平衡	182
香脆食品还有哪些麻烦	183

第六部分 吃能吃走疾病

营养膳食预防高血压	186
“醋”鸭梨清肝明目	187
饮食不当年轻也会得心梗	188
吃金橘防动脉硬化	189
吃韭菜可以防治便秘	190



吃绿豆芽有助清热解毒	191
常吃纳豆防骨质疏松	192
多吃五种护牙食物	193
多吃黑米能提精神	195
多吃金橘有助于降脂减肥	196
多吃茄子除老年斑	197
患结石少吃菠菜	198
喝酸奶能防阴道炎?	199
防“秋泻”多吃山药、莲子	199
冬季苡蓉熬水最暖身	200
“不会吃”吃出尿石症	201
山药能防传染病	202
感冒发烧时如何饮食?	203
吃胡萝卜能防拉肚子	204
益母草煮鸡蛋治痛经	205
蜂蜜土豆汁巧治便秘	206
食疗, 让“冷美人”暖起来	207
止泻吃个熟苹果	209
喝大枣姜汤暖手脚	210
防痔疮多从吃上着手	211
立秋后喝点杏仁汤防感冒	212
吃“泛酸”食物抗辐射	213
吃橙色果蔬减小腹	214
吃鱼可防黄斑变性	215
吃芋头能防乳腺增生	216
尿路有炎症者慎吃红枣	217
肝病患者别吃碱馒头	218
孙思邈巧治富翁脚病	219
缺铁性贫血者宜吃鲜桃	221
防感冒常喝香菇汤	221