



科学指导3顿饭吃什么怎么吃 分析常见食材搭配宜忌

详解100多种食物的营养功效 提供数十种治病食疗方



吃好每天 3顿饭

张明海 编著

全
集

早、中、晚每天3顿饭是我国传统的饮食习惯，对我们的身体健康至关重要。我们每日的工作、学习所需的能量大都来自每天的3顿饭。吃好每天3顿饭，充分摄取人体必需的营养成分，才能达到维持身体系统和各个器官的正常运行，促进身体的新陈代谢和生长发育，保证身体健康的目的。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



吃好每天 3顿饭

张明海 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃好每天 3 顿饭 / 张明海编著. —天津:天津科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5308-7684-8

I. ①吃… II. ①张… III. ①食品营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 003157 号

责任编辑:梁 旭

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市同江印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 900 000

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



吃好每天3顿饭对我们的身体健康至关重要，我们每日的工作、学习所需的能量大都来自每天的3顿饭。若是没有每天的3顿饭，就像是汽车没了油，会导致我们浑身无力、精神不振，影响工作和学习效率。3顿饭不仅向我们提供了味觉上的享受，满足我们的口腹之欲，还向我们提供了人体必需的糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体系统和各个器官的正常运行、身体的新陈代谢和生长发育，保证身体健康。若摄食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。

早、中、晚每天3顿饭是我国传统的饮食习惯。《尚书》云：“食哉惟时。”按照固定的时间，有规律地进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行。现代生理学证实，在早、中、晚三个时间点，人体内食物中枢兴奋、肠胃蠕动加强、消化酶大量分泌，胃肠的消化功能最强，对食物的消化也最完全。不定时进餐，则无疑会干扰体内已形成的生物钟，使胃肠蠕动不规律或减弱，消化液分泌减少甚至紊乱，长期如此，则食欲减退，必然会损害健康。它不仅能影响整个人体系统和各个器官的机能状态，还可以影响整个人体的结构。我们既能因食得益，因食祛病，因食延年，也会因食伤身。因此，在我们日常生活中应注意饮食的科学性，一定要养成合理的饮食习惯，才能达到保持健康的目的。

每天的3顿饭需遵循“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”的原则。人们经过一夜的休息，早晨起来开始活动、工作，可这时胃肠却处于空虚状态，这时候若能及时进食，补充足够的营养，大脑也就有了充足的能量进而使精力充沛。现在有不少人，尤其是年轻人，经常不吃早餐，或只凑合着吃少许，这样势必会影响工作和学习效率。因为一夜未进餐，早晨起床时血糖最低，如果再不吃早餐，肌肉和大脑所需要的血糖就必须依靠肌肉中的蛋白质转化，但仅依靠蛋白质的转化无法给大脑提供足够的糖，大脑的血糖仍会很低，这样，人就会感觉到疲劳，反应迟钝，注意力不集中；午餐处于一日之中，具有承上启下的作用，经过一上午的劳作，消耗营养过多，下午还需继续工作，所以，午餐宜适当多吃些。午餐吃饱，才能弥补上午的损耗和满足下午继续活动的需要。但是也不能过饱，过饱会使肠胃负担过重，甚至损伤脾胃功能，影响整个人体的生理活动；晚餐后一般活动量小，没有多长时间就要就寝，所以不宜多食，而且宜清淡些，多食或过于肥腻往往会成为致病之因。由于工作繁忙，生活节奏较快，不少人往往习惯于早餐匆忙，午餐凑合，晚餐全家团聚，十分丰盛，这样的生活习惯是不科学的，也不利于健康。营养学家研究认为，3顿饭的合理安排是：早餐占全天热量的30%，午餐占40%，晚餐占30%，这样的比例最为适宜。

《吃好每天3顿饭》融合现代营养学知识和中华传统饮食养生智慧，将指导读者合理安

排每天的3顿饭。大到营养科学、食品安全，小到一茶一饭一种食材，悉心传授营养知识，帮你掌握吃饭的智慧，教你吃得安心又健康！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。书中详尽介绍了早、中、晚3顿饭应该怎么吃；婴幼儿和不同年龄的儿童应该吃什么；女性、男性、老人应该吃什么、应该怎么吃；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宜忌；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等。同时，提供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，这些建议都具有很强的可操作性，读者可以方便地应用到生活中去。本书还向读者推荐了100多种最有利于身体健康的食物，包括蔬菜类、水果干果类、谷物豆类、鱼肉蛋类等，详细分析了它的营养和功效，介绍了性味归经，阐明了一些宜忌原则，非常实用，是现代人必备的家庭饮食保健全书。



第一章 吃好每天 3 顿饭

吃得不好会生病	2
病从口入，80%以上的病都是吃出来的	2
治癌？致癌？1/3 的癌症都与膳食有关	3
吃得激素失调，带来无尽烦恼	4
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	5
吃得不对，免疫力就下降	5
吃得合理，健康自来	8
一日三餐要合理	8
少食多餐，有利健康	9
适当多吃粗粮有利健康	10
主食的地位不可取代	11
多吃豆类与奶制品	12
完全素食不利于健康	13
多吃蔬菜和水果	14
适当吃点苦味食品	15
3 顿饭怎么吃	17
健康的一天从早餐开始	17
你的“早餐组合”合理吗	18
“黄金早餐”到底怎么吃	19
午餐不能凑合	20
午餐的“八不主义”	21
晚餐不科学，体弱又多病	23
晚饭少一口，活到九十九	24
不宜空腹饮食的食物	25
吃水果应在两餐之间	26
饭后喝粥才是硬道理	26
进餐后的禁忌	27

第二章 3 顿饭中的营养素

食物中的 7 大营养素	30
健康从饮食开始	30
中国居民主要的食物	31
人体最需要的营养素	33
蛋白质的生理功能	34
保证蛋白质的摄入	35
脂肪在人体内的作用	36
摄取健康脂肪	37
碳水化合物	38
碳水化合物的选择	41
中国人最容易缺少的矿物质	42
人体必需的其他矿物质	44
注意补充维生素	46
从饮食中获取维生素	48
及时补充身体所需的水分	50
正确选择饮料	51
膳食纤维不可或缺	52
膳食纤维食物来源	54
营养平衡，身体才会好	57
什么是膳食平衡	57
膳食平衡的基本内容	58
怎样才能维持膳食平衡	59
八条重要的平衡膳食方式	61
中国居民平衡膳食宝塔	63
平衡膳食宝塔的应用	64
主食与副食的平衡	65
杂与精的平衡	66
膳食中的五味平衡	66
饮食中的酸碱平衡	66
膳食中的冷热平衡	67

第三章 3 餐要吃好，必须懂搭配

食物的特性	70
“药食同源”之说	70
食物的“四气”、“五味”	72

食物归经和升降沉浮	75
“以脏补脏”说	76
饮食宜忌理论	78
“发物”	78
“忌口”	79
食物的科学配伍	81
饮食养生要顺应季节	85
不适宜搭配的食物	88
蔬菜与蔬菜相克	88
蔬菜与肉禽蛋相克	89
蔬菜与水产相克	89
蔬菜与水果相克	91
蔬菜与饮品相克	92
肉禽蛋与肉禽蛋相克	93
肉禽蛋与粮食相克	94
肉禽蛋与水产相克	94
肉禽蛋与果品相克	96
水产与果品相克	97
调料与其他食物相克	98
食物与药物相克	99
适宜搭配的食物	102
蔬菜与蔬菜相宜	102
蔬菜与肉禽蛋相宜	103
蔬菜与水产相宜	105
饮品与果蔬相宜	107
谷物豆制品与其他食物相宜	108
菌类与其他食物相宜	110
调料与其他食物相宜	112
食物与药物相宜	113

第四章 什么可以吃

新鲜蔬菜	116
黄瓜，餐桌上的“平民”蔬菜	116
菠菜，传说中的“蔬中之王”	117
白菜，便宜又实惠	117
胡萝卜，不只是让眼睛更明亮	118
南瓜，德高望重的功臣	118

芹菜，对抗高血压的勇士	119
海带，大海中的蔬菜	120
韭菜，青青绿绿惹人爱	120
果色天香	121
苹果，每天来一个	121
香蕉，制造快乐的水果	121
草莓，火红的诱惑	122
樱桃，好看又好吃	123
大枣，养生健身之佳果	123
猕猴桃，桃之夭夭	124
橘子，像爱情一样红	125
菠萝，美容又减肥	126
吃葡萄不吐葡萄皮	127
核桃，会使你更聪明	127
吃水果的八大禁忌	128
美味肉食	130
猪肉，汉族人最常吃的肉类	130
牛肉，营养的巨大源泉	131
要想长寿，常吃羊肉	132
美味禽肉，一生不能放弃	133
海鲜，桃花流水鱼儿肥	134
螃蟹，吃好蟹合理忌口	136
鱿鱼，一口鱿鱼=四十口肥肉	137
动物内脏要炖不要炒	138
营养主食	139
你为什么不吃主食	139
吃主食的四个基本原则	139
馒头，北方人吃不厌	141
好吃不过饺子	142
小小一碗面，学问真不少	142
这样淘米最科学	143
热水煮饭香喷喷	144
常吃黑米抗衰老	144
主食之汤弃之可惜	145
大众饮品	146
喝好早晨第一杯水	146
五种水最好不喝	147

一天科学饮水时间表	147
少喝纯净水，多饮白开水	148
渴了才需要喝水吗	148
选择更适合你的茶	149
健康人饮茶的十四大禁忌	150
九种人不宜饮茶	152
喝牛奶应注意什么	153
哪类人应多喝牛奶	155
饮用豆浆的禁忌	155
蔬果汁饮用疑与答	156
酌情饮酒益身心	157
饮酒的忌讳	158
哪些人不宜饮酒	159
劝君常饮葡萄酒	160

第五章 什么不能吃

减少食品添加剂的危害	162
食品添加剂，到底是什么	162
最常见的食品添加剂的种类	163
食品添加剂存在的安全隐患	164
正确认识食品防腐剂	165
没有添加剂，食品会更优质吗	166
哪些食品最易被加入非法添加物	167
注意，食品添加剂不包括这些	167
关于三聚氰胺的那些事	169
如何挑选含添加剂的食品	169
如何降低农药残留	171
农药残留会带来什么危害	171
清除蔬菜残留农药的方法	171
哪些蔬菜残留农药最多	172
你吃的肉里残留了多少药物	172
化肥激素催出来的漂亮蔬果	173
被金属污染过的食物	175
有害金属对食物的污染	175
从膳食中摄入的铅不应该超量	175
如何让孩子远离铅的危害	176
怎样防范砷中毒	177

小心汞对身体的危害	177
阻挡基因改造食品	179
基因改造食物对人体的危害	179
哪些食物经过基因改造	179
抗生素让牲畜吃得少长得快	180
关于选购转基因食品的忠告	180

第六章 小细节，大健康

卫生	182
清洁是厨房的灵魂	182
别把冰箱当“橱柜”	182
保鲜膜不能“一盖了之”	183
刀具卫生有要求	184
菜板卫生不可忽视	184
用对器皿，放对食品	185
餐具消毒有门道	186
“卫生习惯”要科学	187
清除果蔬上的农药	188
路边小吃莫大意	188
购买	190
细心识别食物的新鲜度	190
新鲜的不一定是最好的	190
食品保质期做“减法”	191
菜篮子里注意“二不”	192
如何识别大米的优劣	192
如何识别面粉的优劣	193
如何选购优质的食用油	193
鸡蛋的鉴别技巧	194
如何选择放心西瓜	195
买水果千万别“以貌取果”	195
各种蔬菜的选购技巧	196
肉类的识别要领	197
烹调	198
放盐不宜过多和过早	198
味精使用十二不宜	198
酱油的完美使用	200
巧用食醋保健康	201

巧妙利用料酒调味	202
“煮”字里面门道多多	202
调味作料最好少放	203
蔬菜焯水有技巧	204
烹饪中需要特别注意的细节	204
掌握做菜火候妙法	204
健康用油有绝招	205
连续炒菜须刷锅	206

第七章 了解食物，选对食物

蔬菜类	208
西红柿	208
茄子	208
辣椒	208
西葫芦	209
黄瓜	209
苦瓜	209
南瓜	209
冬瓜	210
丝瓜	210
白萝卜	210
胡萝卜	211
扁豆	211
荷兰豆	211
豇豆	212
四季豆	212
黄豆芽	212
绿豆芽	212
大白菜	213
小白菜	213
芥蓝	213
油菜	214
菜花	214
羽衣甘蓝	214
抱子甘蓝	215
菠菜	215
芹菜	215

生菜	215
香菜	216
茼蒿	216
茴香	216
荠菜	217
莴笋	217
芦笋	217
藕	218
水芹菜	218
海带	218
紫菜	219
土豆	219
山药	219
香菇	220
金针菇	220
平菇	220
草菇	221
猴头菇	221
银耳	221
黑木耳	222
茶树菇	222
蒜	222
葱	223
洋葱	223
韭菜	224
薤白	224
水果坚果类	225
梨	225
山楂	225
苹果	226
桃	226
李子	226
枣	227
樱桃	227
梅子	227
桑葚	227
石榴	228
柿子	228

葡萄	229
猕猴桃	229
草莓	229
圣女果	230
橙	230
柑橘	230
柚	231
柠檬	231
菠萝	231
桂圆	232
荔枝	232
芒果	232
木瓜	232
香蕉	233
杨梅	233
椰子	233
枇杷	234
橄榄	234
山竹	234
火龙果	235
榴莲	235
槟榔	235
哈密瓜	236
西瓜	236
甜瓜	236
核桃	237
栗子	237
花生	238
腰果	238
葵花子	238
南瓜子	239
松子	239
榛子	239
杏仁	240
开心果	240
杂粮类	241
粳米	241
小米	241

糯米	241
玉米	242
西米	242
薏米	242
小麦	242
大麦	242
燕麦	243
荞麦	243
高粱	243
黄豆	243
绿豆	244
赤小豆	244
黑豆	244
蚕豆	245
花豆	245
莲子	245
肉蛋鱼	246
猪肝	246
猪腰	246
牛肉	246
羊肉	247
狗肉	247
兔肉	247
驴肉	247
鸡肉	247
鸡肝	248
鸭肉	248
鹅肉	248
鸽肉	248
鸡蛋	249
鸭蛋	249
鹅蛋	249
鹌鹑蛋	249
龙虾	250
河蟹	250
草鱼	250
鲫鱼	250
鲤鱼	251

鲮鱼	251
鲈鱼	251
黄鳝	251
黄鱼	252
鲷鱼	252
带鱼	252
秋刀鱼	252
鳕鱼	253
金枪鱼	253
鲍鱼	253
田螺	254
海螺	254
贻贝	254
牡蛎	255
蛤蜊	255
鱿鱼	255
墨鱼	255
甲鱼	256
田鸡	256
海参	256

第八章 食物分阴阳，吃对才健康

温热为阳，寒凉为阴	258
熟知食物的阴阳属性是健康之本	258
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	259
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	259
别让寒性食物害了过敏的你	259
吃对凉性食物不生病	260
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	260
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	261
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	261
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸	261
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	262
寒湿为阴，内热为阳——阴平阳秘靠饮食	263
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	263
寒湿伤阳气，损阳易生病	263
姜红茶是除寒湿的“工具”	264

吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	265
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它	266
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	266
荷叶用处多，清热祛火不能少	267
小小豆芽也是祛火的能手	267
男女老少，清火要对症食疗	268
阴阳要平衡，有补还得有排	269
养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”	269
进补如用兵，乱补会伤身	269
清茶一杯，补泻兼备	270
食物是最灵验的“消毒剂”	271
本草中的“排毒明星”	271
轻松排毒法：一日三餐要健康	274
体内自然排毒法——断食排毒	275
断食排毒的“双行道”	275

第九章 跟着时令去进补

春季养“生”——食不宜过油腻	278
春季食补养生“六宜一忌”	278
葱香韭美，春天是多么美妙的季节	279
香椿，让你的身心一起飞扬	280
春季补铁养肝，鸭血最佳	280
春季应选择温补阳气的蔬菜	281
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	283
春季多吃蜂蜜防感冒	284
春季吃油菜可防口腔溃疡	285
夏季养“长”——食冷热均衡不宜过寒	287
葱郁茂盛，夏季养生注养“长”	287
夏季饮食要注意“清淡”二字	287
夏日吃西瓜，药物不用抓	288
夏季尽享西红柿营养餐	289
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	290
夏季进补，一鸽胜九鸡	292
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	293
姜汤是对付空调病的有力武器	293
夏季我们怎样利用食物清热消暑	294
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	294