

宿春君 游一行◇编著



医药学院610 2 12010967

吃对食物 不生病

健康, 吃出来!



可以随身携带的健康饮食速查宝典

养生之本在于一日三餐

★营养★防病★食疗 让食物做你的天然保健医生

一本在手, 健康不愁

搜狐读书
book.sohu.com

◎健康饮食细节◎传统药膳秘方◎四季食补秘诀◎家庭膳食方案

华夏出版社



医药学院610 2 12010967

吃对食物 不生病

宿春君 游一行◇编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物不生病 / 宿春君, 游一行编著. —北京:
华夏出版社, 2012.1

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6714-8

I. ①吃… II. ①宿… ②游… III. ①食品营养: 合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228375号



出品策划: 华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

吃对食物不生病

编 著 宿春君 游一行

责任编辑 郭 淼

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6714-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

本书使用说明



本书介绍的健康饮食养生方法主要满足普通人群日常保健所需。由于个体体质等差异，书中列举的饮食养生餐单及保健药膳，需读者朋友根据自身情况灵活选择，最好能在专业医师的指导下使用。



第 1 章

通过饮食真相把握健康真谛

饮食决定你的健康和寿命

很多疾病都是吃出来的 /2

错误饮食人群 /4

常见的愚昧：靠高科技和新药物来保命 /6

健康和益寿延年完全可以吃出来 /8

永葆生命活力的吃与喝

健康饮食的十大“黄金法则” /11

一日三餐，我们到底该怎么吃 /15

喝水固然好，但是这六种水千万不要喝 /19

饮料，健康的双刃剑 /20

这些人群喝饮料需谨慎 /22

拒绝“颜色漂亮的食物” /24

调料挑好，活力也提高 /26

八大不健康的饮食习惯要杜绝 /28



第 2 章

饮食营养是把健康长命锁

营养是生命和健康的根基

营养对生命质量和寿命长短至关重要 /36

神奇的蛋白质 /37

最耐用的能源——脂肪 /39

最经济实惠的能源——糖 /40

维生素的奥秘 /41

生命的钥匙——矿物质 /46

看似平常却不平常的营养素——水 /53

营养家族新成员——膳食纤维 /54

食物是最好的营养仓库

营养来自每天的饮食 /56

让食物发挥最大功效 /57

黄红绿紫蓝黑白，“好色”有益健康 /61

吃好“四性”、“五味”不得病 /64

吃错了，让你伤“心”又损“脑” /68
别抛弃“不起眼”的宝贵食物 /74



第 3 章

平衡膳食是健康之本

健康生活从平衡膳食开始

合理膳食的七大规律 /78
适合中国人的平衡膳食指南 /80
粗茶淡饭 $\neq$ 粗粮+素食 /82

平衡膳食要把握好八大平衡

杂与精的平衡 /85
冷与热平衡 /86
就餐前后动与静的平衡 /87
荤与素平衡 /88
生与熟平衡 /89
酸与碱平衡 /90
粗与细平衡 /91
海陆平衡 /92



第4章

饮食排毒，一身轻松

上好饮食排毒必修课

有效排毒三元素：水、维生素、膳食纤维 /96

断食排毒，最自然的体内环保方法 /98

排毒佳品 13 种 /100

健康排毒餐 /107

做自己的专业排毒师

清除宿便 /111

改善血液的浓度 /113

减少体内脂肪 /115

减少坏胆固醇 /116





第5章

四季有更替，吃好比什么都重要

一年之“吃”在于春

春季养肝有四法 /120

八大饮食“明星”让你的身体迎来春天 /121

春天吃韭菜能够增强人体免疫力 /123

春季多吃蜂蜜防感冒 /124

食物帮你狙击“春困” /125

多吃水果可以帮你远离春季病 /127

自己动手，让茶香弥漫整个春天 /128

炎炎夏日注重饮食健康

夏日，“内火”、“外火”都要防 /131

常喝绿豆汤，室内辐射不惊慌 /132

夏天适合吃凉性、杀菌和瓜类蔬菜 /134

清淡饮食，轻松过仲夏 /135

夏季多吃醋可有效预防肠道传染病 /137

夏季要常喝消暑饮料 /138

夏季护好你的肠胃 /140

秋燥上“火”正确吃喝

- 嗓子起火、嘴唇发干都是秋燥惹的祸 /141
- 多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”无烦扰 /142
- 秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯 /143
- 秋天吃枣，不宜与哪些食物同吃 /145
- 秋天，与茶靠近就是与健康靠近 /146
- 秋天吃莲藕好处多 /147

冬天，养精蓄锐待春发

- 冬季饮食需侧重“养阴滋补” /150
- 冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥 /151
- 冬季调养“老肺病”的饮食要点 /154
- 一碗好汤，可防疾病 /156
- 常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰 /158
- 冬季进补原则：多食用偏温热性的食物 /159
- 冬季宜与哪些水果亲密接触 /160





第⑥章

全家人的健康饮食方案

孩子是块宝，成长最重要

宝宝每天必选的食物 /166

白开水是孩子最好的饮品 /168

营养好了，孩子怎么还贫血 /170

流食最能滋养孩子娇嫩的脏腑 /172

给孩子喝牛奶三注意 /174

保证孩子茁壮成长的三个饮食关键 /175

孩子怎样吃饭最健康 /176

青少年营养不能少

好脑子取决于好的营养物质 /179

“伺候”好大脑，才能有效工作 /180

别忘了给大孩子补钙 /182



补锌不可胡乱补 /184

青春期饮食要诀 /187

“武装”中年人的健康

强壮中年人身体的六大宝 /190

适当补充维生素 /193

人到中年重饮食 /194

是否人到中年就一定要补肾 /196

营养素助中年人抗衰老 /198

中年饮食百宝箱 /199

饮食助老人健康长寿

老年人十不贪更长寿 /203

老年人应安排好一日四餐 /204

老年人更应“以食为天” /205



最简单的食物是最佳的长寿佳品 /207

老年人饮茶要“浓淡”适宜 /209

男人用饮食远离疾病

在冬季，男人应该如何养肝护脾 /211

男人解酒保肝的七个绝密法宝 /212

男人应该多吃哪些食物 /215

为什么男子不可百日无姜 /216

男人适量喝牛奶以保护前列腺 /218

牡蛎——男人的养生佳品 /219

让男人望而生畏的食物 /220

这些食物让你“性趣盎然” /223

女人孕期的营养呵护

适合孕妇的营养食物 /225

七大最佳食物对母体和胎儿都有益 /226

孕期重点补充铜元素 /228

孕妇水肿饮食调理 /229

不适宜孕妇食用的食物 /231

产后营养补充更重要 /232



第7章

特定人群的饮食养生法

常见几种体质的饮食养生法

血虚体质饮食养生法 /236

气虚体质饮食养生法 /237

阴虚体质饮食养生法 /238

阳虚体质饮食养生法 /239

痰湿体质饮食养生法 /240

淤血体质饮食养生法 /241

阳盛体质饮食养生法 /242

气郁体质饮食养生法 /243

不同工作人群的饮食策略

体力劳动者 /244

每天面对电脑的 IT 工作者 /245

“白领”工作者 /247

常以车代步的司机朋友 /251

加班熬夜的“夜猫族” /253

噪声环境下的工作者 /254

教师职业病饮食调理 /255



第8章 传统经典保健药膳

生津解暑

凉拌绿豆芽 /260

梨粥 /260

松子粥 /261

甘蔗粥 /261

五汁饮 /261

冰糖梅苏饮 /262

五味子汤 /262

瓜蒌根冬瓜汤 /262

祛风散寒

姜糖饮 /263

竹叶酒 /263

羊肚羹 /264

茴香粥 /264

天麻炖猪脑 /265

葱椒饮 /265

四和汤 /265

羊肉羹 /266

虎骨酒 /266

仙灵脾酒 /267

茵陈酒 /267

发散解表

紫苏粥 /268

蜜糖银花露 /268

神仙粥 /268

菜根红糖饮 /269

葱白粥 /269

杭菊糖茶 /269

罗汉果饮 /270

发汗鼓粥 /270

姜苏饮 /270

姜糖葱白饮 /271

生姜粥 /271

化痰止咳

糯米粥 /272

凉拌蜇头 /272

鱼香莴笋丝 /273

阿胶粥 /273

益寿银耳汤 /274

山药汤 /274

百合蜂蜜 /275

蜜汁鸭梨 /275

通便止泻

口蘑蒸鸡 /276

黄酒核桃泥汤 /277

紫苏麻仁粥 /277

黄芪陈皮粥 /278

五味子炖蛋 /278

口蘑烧茭白 /278

鲫鱼羹 /279

黄花菜饮 /280

滋阴壮阳

炖猪腰 /280

韭菜粥 /281

狗肉粥 /281

海马童子鸡 /282

虫草全鸭 /282

狗脊炖狗肉 /283

枸杞炖牛尾 /283

海参粥 /284

温中健脾

小米粥 /285

山楂粥 /285

藕丝羹 /286

羊肉挂面 /286

白术猪肚粥 /287

羊骨葱姜粥 /287

胡萝卜粥 /288

鲫鱼汤 /288

猪蹄粥 /289

白粳米饭 /289

补气益血

五圆全鸡 /289

木耳当归汤 /290

香菇烧菜花 /290

姜丝菠菜 /291

红烧猪蹄 /291

黄芪炖母鸡 /292

清蒸人参鸡 /292

当归猪蹄汤 /293

补益诸虚

酥蜜粥 /294

枸杞雏鸽汤 /294

鲜莲子鸡丁 /295

八宝藕粉 /295

黄芪银耳炖鸡 /296

栗子烧鸭块 /296

猪肾粥 /297

海参粥 /297

圆椒木耳 /298

羊腰面 /298

江米藕 /298

羊杂面 /299

麦麸汤圆 /299

猪胰汤 /300

腰花杜仲 /300

