



吃好每一餐  
吃对每一顿

# 学会吃饭 很重要

营养与食品卫生学教授  
食品安全专家  
食品营养与安全博士生导师

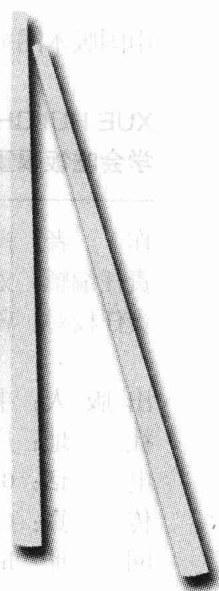
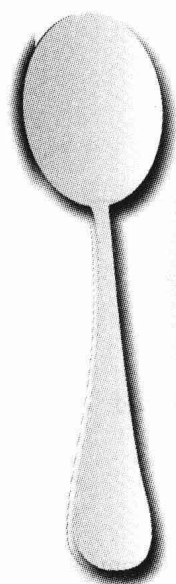
肖德生 著

中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

# 学会吃饭 很重要

世界卫生组织驻华代表  
白俄罗斯驻华大使  
白俄罗斯驻华大使

白俄罗斯



# 学会吃饭 很重要

营养与食品卫生学教授  
食品安全专家  
食品营养与安全博士生导师

肖德生

## 图书在版编目(CIP)数据

学会吃饭很重要/肖德生著.—南宁:广西科学技术出版社,2013.1  
ISBN 978-7-80763-842-1

I. ①学… II. ①肖… 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(2012)第227010号

## XUE HUI CHIFAN HEN ZHONGYAO

### 学会吃饭很重要

---

作者:肖德生  
责任编辑:刘杨  
责任校对:曾高兴 田芳

策划:刘杨  
装帧设计:郭鹏  
责任印制:陆弟

出版人:韦鸿学  
社址:广西南宁市东葛路66号  
电话:010-85893724(北京)  
传真:010-85894367(北京)  
网址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社  
邮政编码:530022  
0771-5845660(南宁)  
0771-5878485(南宁)  
在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经销:全国各地新华书店

印刷:北京盛源印刷有限公司

邮政编码:101109

地址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开本:710mm×980mm 1/16

插页:1页

字数:150千字

印张:15.5

版次:2013年1月第1版

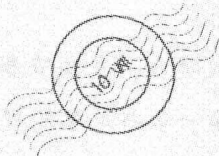
印次:2013年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80763-842-1/R·246

定价:32.00元

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。  
服务电话:010-85893724 85893722



## 给读者的一封信

亲爱的读者：

你们好！

欢迎加入到“吃”这个话题的讨论中来。

每当我迎来一批新学生时，他们中的一些同学总会这样问：“老师，我找不到一本具有实用价值的营养书，您能否向我推荐一本？”每当我摇头时，他们就会接着又来一个问题：“您为什么不写一本这样的书呢？”而每当我送走一批学生时，他们还是没有忘记提一个问题：“老师您到底什么时候写书啊？”

说实话，让我写论文很轻松，但是，要写一本能够让大家都看得懂的营养书，还真有些为难。但我最终还是写了。《家庭医生》杂志社的朋友看到初稿给予了肯定，还邀请我写了几个专题刊登在杂志上（下半月版）。后来，与广西科学技术出版社签约后，又重新进行了调整。我尽量做到言简意赅，让书薄一些，知识点讲得更通透一些。

阅读本书时，建议大家与自己的实际情况结合起来。毕竟阅读目的不是为了消遣，不是为了在脑海中形成一个印象，而是为了学



以致用。

我明白，在快节奏的生活氛围中，读者能够抽出时间、静下心来阅读一本书是难能可贵的。但是，作为每天必需的饮食，关系到健康和体质，认真摄取这方面的知识还是值得的。所以，应当避免跳跃式阅读和扫描式阅读，不要随意翻到哪页看哪页，急于求成。

由于是循序渐进的讲解，前后相互衔接，所以在某些地方有必要的重复，但不会重复太多，所以，不宜跳着阅读。

建议大家多动脑筋，认真对待。

插图可以加深理解，不要轻易跳过去。

正确对待专业术语。少量专业词汇可能让大家感到生涩，这是难免的，应当努力认识它们，记住它们。

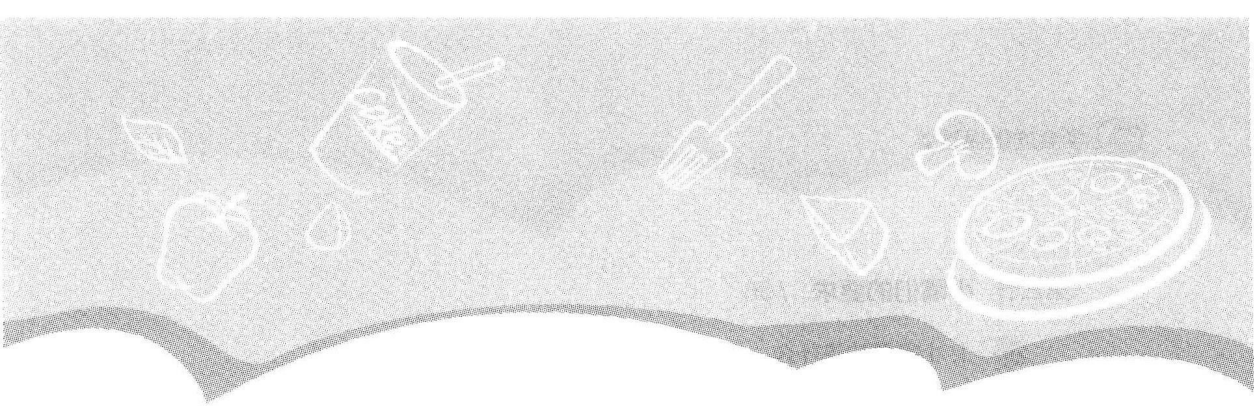
希望读者能从本书中获益，搞清楚我们怎样吃才健康，怎样吃才能达到自己的健康目标。

科学总是在不断探索和争论中前进，吃的科学也同样“仁者见仁，智者见智”。书中的内容只是基于作者的理解、个人的实践和观察。如果发现书中有不妥之处或者有好的建议，请发信到我的邮箱1251629204@qq.com。

最后祝大家健康愉快！

肖德生









2012年9月






## 目录

### 第一章 万事没有“吃”事大 | 1

#### 第一节 每天都要吃的东西 / 3






-  1. 三种每天都要吃的提供热量的食物 / 3
-  2. 变胖和变瘦，问题的关键不在食物的热量 / 5
-  3. 怎么避免长期高热量饮食 / 6
-  4. 饮食结构很重要 / 8
-  5. 认识食物 / 11
-  6. 主食组食物之间的折算 / 14
-  7. 蛋白质组食物怎样折算 / 16
-  8. 结构合理的食谱 / 18

#### 第二节 吃的时间对，营养才得当 / 21




-  1. 身体要的不是食物 / 21
-  2. 身体真正的“嘴”究竟在哪里 / 22
-  3. 一日三餐什么时候吃 / 24






### 第三节 小嘴们的要求 / 26

-  1. 小嘴要的是什么 / 26
-  2. 身体的小嘴们为什么会闹情绪 / 28
-  3. 小嘴闹情绪会引起哪些疾病 / 30
-  4. 怎么吃不让小嘴闹情绪 / 32
-  5. 空腹喝饮料的讲究 / 35

### 第四节 怎样吃早餐 / 36

-  1. 早餐不科学引起低血糖 / 36
-  2. 早餐怎么吃 / 38
-  3. 早餐怎样喝饮料 / 40

### 第五节 怎样吃午餐和晚餐 / 41








-  1. 午餐怎么吃 / 42
-  2. 晚餐怎么吃 / 43
-  3. 夜宵怎么吃 / 45

## 第二章 粪便合格，营养已对了一半 | 49







### 第一节 拉出正常的粪便 / 52

-  1. 粪便是咋回事 / 52





-  2. 粪便不是食物残渣而是产品 / 54
-  3. 吃对膳食纤维 / 56
-  4. 怎么拉出健康便 / 60
-  5. 每天要吃多少蔬菜和水果 / 62
-  6. 正常粪便的10条标准 / 63
-  7. 每天排便次数 / 64
-  8. 调整粪便量的要点 / 65

## 第二节 粪便不正常的原因和调整方法 / 67

-  1. 粪便颜色不正常 / 67
-  2. 排便不痛快，粘屁股 / 68
-  3. 漂浮或者散开的粪便 / 69
-  4. 片状或扁条状的粪便 / 70
-  5. 有个硬头的粪便 / 71
-  6. 颗粒状或表面凹凸不平的粪便 / 72

## 第三章 3天饮食法和7天饮食法 | 75

### 第一节 3天中应当吃的食物 / 77


-  1. 3天内要补仓的营养 / 77
-  2. 3天中怎样保障足够的B族维生素 / 78




 3. 3天中怎样保障足量的维生素C / 80

 4. 3天中怎样保障钾和钙达标 / 81


## 第二节 7天中应当吃的食物 / 82

 1. 7天中要补仓的营养 / 82

 2. 7天中怎样让维生素A 达标 / 83


 3. 7天中怎样保障维生素D / 84


 4. 7天中怎样保障维生素E / 85


 5. 7天中怎样使铁、锌、硒、锰达标 / 87

## 第四章 走进我的厨房 | 89

### 第一节 植物油 / 91

 1. 三种脂肪酸的最佳比例 / 91


 2. 饮食脂肪应当做到5 : 1 / 93


 3. 饱和脂肪酸多的食物 / 95

 4. 怎样吃动物脂肪更健康 / 97








 5. 吃植物油大有学问 / 99

 6. 做菜方法不同，用的植物油就不同 / 101




 7. 买什么植物油好 / 103

 8. 买植物油要注意哪些方面 / 105

## 第二节 怎样用盐 / 107



-  1. 为什么要吃盐 / 108
-  2. 吃盐过多容易出现哪些问题 / 108
-  3. 每天到底要吃多少盐 / 109
-  4. 清淡饮食不是没咸味 / 111
-  5. 控制盐量的办法 / 112
-  6. 务必注意饮食的温度 / 115
-  7. 哪些情况下吃盐不能过少 / 117

## 第三节 精挑细选炊具和调味品 / 118

-  1. 买炒锅看锅底 / 118
-  2. 怎样用压力锅、电饭煲 / 120
-  3. 调味品里学问大 / 120



## 第五章 走进我的餐厅 | 123

### 第一节 吃多少，谁说了算 / 125




-  1. 餐具决定了我们的食量 / 125
-  2. 用餐厅的颜色控制食欲 / 127





## 第二节 重新学习吃饭 / 127

-  1. 要细嚼慢咽吗 / 127
-  2. 吃饭吃菜的顺序 / 128



## 第三节 喝汤喝水的智慧 / 129

-  1. 为什么要喝汤喝水 / 129
-  2. 什么时候喝汤喝水 / 130
-  3. 每天到底需要多少水 / 131

## 第四节 食欲差的解决方法 / 133



-  1. 食欲差的时候 / 133
-  2. 食欲过旺的时候 / 137

## 第五节 怎样吃水果 / 139

-  1. 什么时候吃水果 / 140
-  2. 吃水果要注意什么 / 141


## 第六章 维生素的自检和食补法 | 145


### 第一节 自我检查的方法和注意点 / 147


-  1. 认识维生素 / 148
-  2. 自己检查维生素的方法 / 149


 3. 怎样看检查的结果 / 150


## 第二节 自我检查饮食中的维生素 / 151

 1. 我缺维生素B<sub>1</sub>吗, 怎样纠正 / 151


 2. 我缺维生素B<sub>2</sub>吗, 怎样纠正 / 158

 3. 我缺维生素B<sub>3</sub>吗, 怎样纠正 / 168

 4. 我缺维生素B<sub>6</sub>吗, 怎样纠正 / 171


 5. 我缺叶酸吗, 怎样纠正 / 177


 6. 我缺维生素C吗, 怎样纠正 / 181


 7. 我缺维生素E吗, 怎样纠正 / 185


## 第七章 矿物质的自检和食补法 | 193


### 第一节 自我检查饮食中的矿物质 / 195


 1. 我缺钾吗, 怎样纠正 / 195


 2. 我缺钙吗, 怎样纠正 / 200

 3. 我缺镁吗, 怎样纠正 / 206


 4. 我缺锌吗, 怎样纠正 / 210

 5. 我缺铁吗, 怎样纠正 / 215


 6. 我缺铜吗, 怎样纠正 / 220


 7. 我缺硒吗, 怎样纠正 / 224




 8. 我缺锰吗, 怎样纠正 / 228

## 第二节 缺了矿物质怎么办 / 231

 1. 怎样让所查的矿物质都达标 / 231

 2. 吃微量元素补充剂要注意什么 / 232

 3. 铁酱油、铁剂能防缺铁, 能防贫血吗 / 233

后记 / 235



第一章  
万事没有“吃”事大







这一章我们来看看身体到底为什么要吃，它向我们提出了哪些要求，一天中的饮食该怎样搭配。这些问题不弄清楚，鼻子底下的嘴只顾吧嗒吧嗒地吃是不行的。事实上，很多吃出来的病都是因为嘴没有配合好身体造成的。

## | 第一节 | 每天都要吃的东西

有些营养必须每天从食物中获得，不能缺，但对于其他营养，身体并不那么苛求，只要几天内能够达到一定的量就可以了。下面我们就来看看什么东西是每天都要吃的，应该吃多少。

### 1. 三种每天都要吃的提供热量的食物

天凉了，要多穿衣服，要盖厚一点的被子。天热了，要少穿衣服，要开电风扇、空调降温，否则感觉很热。身体的温度来自身体释放的热量。身体时时刻刻都在散发热

