



荣获2010年度生活图书出版金奖
汉竹●健康爱家系列

协和营养科主任的 200 个食材养生经

吃对食物 就健康

北京协和医院
营养科主任
马方主编
汉竹编著



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹·健康爱家系列

吃对食物就健康

CHI DUI SHIWU JIU JIANKANG

北京协和医院营养科主任

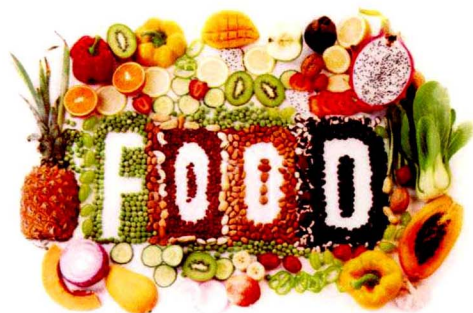
马方 主编

汉竹 编著









前言

如何才能吃得健康？关键在于饮食结构的平衡，同时还要讲究食物的性味功能，了解自己的体质需求，掌握基础的食疗知识，这样才能更好地发挥食物的特性，为自己的健康打下良好的基础。

本书由北京协和医院营养科主任、主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员马方教授精心撰写。马教授说，吃对比吃好更重要。

书中详细介绍了食物的品性分类，精心解读了每种食物的招牌营养，给出了最适合健康的营养搭配方式，使您能根据自己的体质特性选择自己最适合的食物和最科学的搭配方式。

目录 CONTENTS



Part 1 让食物做你的健康卫士 13

测试你的饮食是否健康..... 14

食物的健康密码..... 16

七大营养保健康..... 16

五色食物补五脏..... 22

食物的四性..... 24

食物的五味..... 25

会吃才健康..... 26

中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔..... 26

不同人群怎样吃最健康..... 28

不同年龄不生病的吃法..... 32

四季饮食巧安排..... 36

Part 2 常见食材一网打尽 39

谷物篇..... 40

粳米.....	41
小米.....	42
糯米.....	43
薏米.....	44
玉米.....	45
糙米.....	46
黑米.....	46
荞麦.....	47
燕麦.....	48
小麦.....	49

豆类及豆制品篇..... 50

绿豆.....	51
红豆.....	52
蚕豆.....	53
芸豆.....	53
豌豆.....	54
黑豆.....	55
黄豆.....	56
豆腐.....	57
腐竹.....	58
豆浆.....	59



蔬菜及食用菌篇..... 60

大白菜.....	61
圆白菜.....	62
油菜.....	63
菠菜.....	64
空心菜.....	65
芹菜.....	66
韭菜.....	67
豆芽菜.....	68
菜花.....	69
生菜.....	70
苋菜.....	71
白萝卜.....	72
胡萝卜.....	73
豇豆.....	74
山药.....	75
芋头.....	76
芥蓝.....	77
茼蒿.....	77
土豆.....	78
红薯.....	79
洋葱.....	80

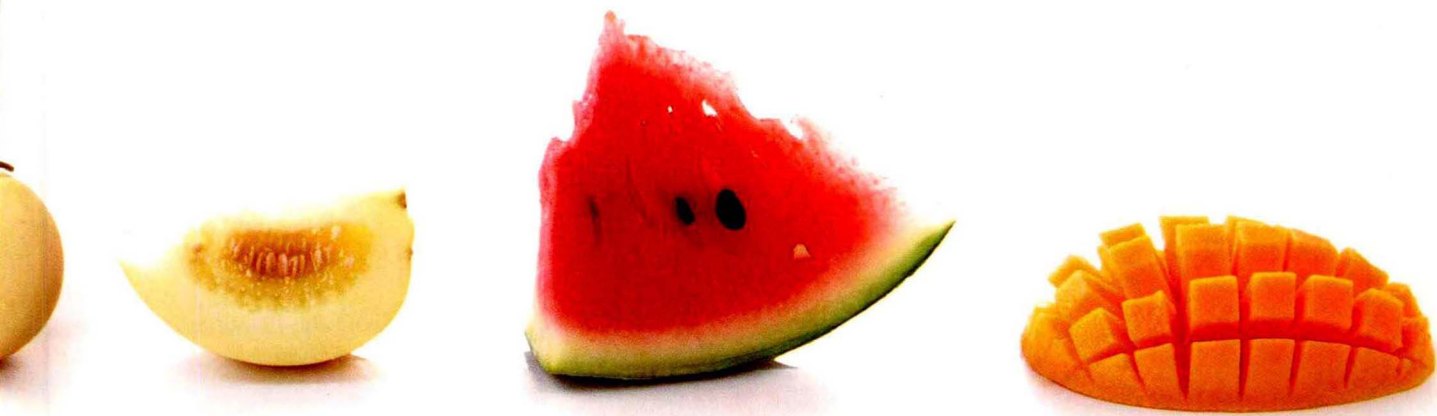
青椒.....	81
南瓜.....	82
丝瓜.....	83
黄瓜.....	84
苦瓜.....	85
冬瓜.....	86
茄子.....	87
西红柿.....	88
莲藕.....	89
竹笋.....	90
芦笋.....	91
茭白.....	92
百合.....	93
香菇.....	94
平菇.....	95
草菇.....	95
猴头菇.....	96
金针菇.....	97
木耳.....	98
银耳.....	99



水果及干果篇..... 100

菠萝.....	101
苹果.....	102
橘子.....	103
橙子.....	104
草莓.....	105
柿子.....	105
香蕉.....	106
梨.....	107
柚子.....	108
芒果.....	109
猕猴桃.....	110
西瓜.....	111
木瓜.....	112
樱桃.....	113
李子.....	114
香瓜.....	114
柠檬.....	115
枇杷.....	116
葡萄.....	117
荔枝.....	118

桃.....	119
哈密瓜.....	120
大枣.....	121
杨梅.....	122
杨桃.....	123
石榴.....	123
山楂.....	124
桑葚.....	125
杏仁.....	126
榛子.....	127
葵花子.....	128
开心果.....	128
松子.....	129
腰果.....	130
核桃.....	131
板栗.....	132
莲子.....	133
桂圆.....	134
花生.....	135



肉类及禽蛋篇..... 136

猪肉.....	137
猪蹄.....	138
香肠.....	139
火腿.....	139
牛肉.....	140
羊肉.....	141
狗肉.....	142
兔肉.....	143
牛蛙.....	144
乌鸡.....	145
鹌鹑.....	146

鸭肉.....	147
鹅肉.....	148
鸽肉.....	149
鸡肉.....	150
鸡蛋.....	151
鹌鹑蛋.....	152
皮蛋.....	153
咸蛋.....	153
动物肝脏.....	154
动物血.....	155

水产篇..... 156

鲤鱼.....	157
鲫鱼.....	158
草鱼.....	159
鲈鱼.....	160
鲢鱼.....	161
桂鱼.....	162
黄鱼.....	163
平鱼.....	164
泥鳅.....	164
鳝鱼.....	165
带鱼.....	166
鱿鱼.....	167
墨鱼.....	168
鳕鱼.....	169
三文鱼.....	170
甲鱼.....	171



螃蟹·····	172
虾·····	173
蛤蜊·····	174
田螺·····	174
海带·····	175
紫菜·····	176
海蜇·····	177

调料篇····· 178

葱·····	179
姜·····	180
大蒜·····	181
辣椒·····	182
香菜·····	183
胡椒·····	184
桂皮·····	184
花椒·····	185
八角·····	185

盐·····	186
糖·····	187
酱油·····	188
醋·····	189
橄榄油·····	190
香油·····	191
花生油·····	191

饮品篇····· 192

牛奶·····	193
酸奶·····	194
茶叶·····	194
咖啡·····	195
白酒·····	195
啤酒·····	196
可乐·····	196

附录 食物相宜相克速查····· 197







Part 1 让食物做你的健康卫士

衣食住行中，饮食是与健康最密切相关的。

我们的生存都离不开食物，食物是营养的来源，人体需要营养来维持健康。医学之父希波克拉底曾说：“你的食物就是你的医药；不适当的食物引起疾病，恰当的食物也可以治病。”

只有熟悉食物特性，合理利用，才能让它真正成为我们的健康卫士，为健康加分。

测试你的饮食是否健康

首先,让我们来做个小测试,看看你目前的饮食习惯是否健康合理,以便你更好地完善自己的饮食结构。好了,开始下边的测试吧!

1. 吃饭不愿剩,经常吃完盘中所有的食物。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

2. 常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

3. 经常吃方便面。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

4. 经常吃刚屠宰的猪、牛、羊肉,认为其最新鲜,质量最好。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

5. 喜爱吃动物内脏,如猪肝、猪大肠、羊杂碎等。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

6. 喜欢选购白的馒头、挂面等面食,认为颜色越白越好。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

7. 喜爱吃烧烤类食物,如羊肉串、烤鱿鱼等。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

8. 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

9. 不管食物营养价值如何,只要对胃口就买。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

10. 喜欢吃素。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

11. 为了某种目的,时常节食或严格限制饮食。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

12. 喜欢用咖啡、冷饮或罐装甜饮料代替日常饮水。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

13. 喜欢吃全麦面或杂粮。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

14. 每天喝一杯牛奶或酸奶。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

15. 在每3天的食谱中,都会安排胡萝卜、西红柿。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

16. 西瓜、草莓喜欢挑个大的买。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

17. 用餐后马上吃水果。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

18. 您的晚餐是否通常是三餐中最丰盛的?

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

19. 常吃大豆、豌豆或扁豆。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

20. 常吃洋葱、大蒜、姜。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

21. 每周都吃河鱼或海鱼。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

22. 常吃柑橘类水果,如柚子、橙子或橘子。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

23. 经常不吃早餐。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

24. 从小到大一直偏爱某类食物。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

25. 菜里要是盐、味精放少了,会觉得没有味道很难下咽。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

26. 炒菜时,等油冒烟了才放菜。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

27. 放了好几天的剩菜, 只要您觉得没放坏就加热后继续食用。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

28. 每天刷碗时都用洗洁精。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

29. 喜食甜食, 烹炒各种菜时都喜欢放些糖。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

30. 常在农贸市场购买没有包装的豆腐和豆制品。

■ 偶尔 ▲ 否 ● 是

评分标准:

选题	是	偶尔	否
13、14、15、19、20、21、22	2分	1分	0分
1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、16、17、18、23、24、25、26、27、28、29、30	0分	1分	2分

* 每天 500 克新鲜蔬菜, 300 克新鲜水果必不可少。

测试结果:

得分在 50 ~ 60 分: A 级健康饮食标准 (钻石级)

祝贺您! 您非常了解如何健康地安排饮食, 有良好的饮食健康意识和生活习惯, 有高水准的饮食安全与营养方面的知识

得分在 40 ~ 50 分: B 级健康饮食标准 (黄金级)

很出色! 您有较高水准的饮食安全与营养知识, 有较高水平的健康饮食理念、方式和习惯, 但还有可以提升的地方

得分在 30 ~ 40 分: C 级健康饮食标准 (白银级)

您的饮食健康状况处在中等水平。在越来越注重饮食健康的今天, 您没有落伍, 但还需要努力, 才能更好地保持并增进健康。您需要获取更多的食品安全与营养方面的知识, 增强健康意识, 注重改变健康饮食方式和习惯

得分在 30 分以下: D 级健康饮食标准 (铜铁级)

很遗憾, 您的饮食状况不健康。如果不加以改变, 饮食对身体造成的损害会以您意想不到的方式显现出来。为了您和您家人的健康与幸福, 请您马上对您的饮食方式和习惯作出调整, 密切关注饮食健康的相关知识, 尽力改善现在的饮食状况



食物的健康密码

食物的魅力是无限的，你可知道美食美味的背后也有无尽的奥妙？每一种食物都有它的“一技之长”，只要巧加利用就能起到保健的作用。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这是《黄帝内经·素问》最早提出的关于合理膳食的原则，可见不同食物营养成分、搭配方法对健康所起的作用也是不同的。只有掌握了不同食物所包含的信息，才能通过饮食达到健康的目的。

七大营养保健康

如同我们人体都由骨头、肉、血、皮肤等组成一样，维持生命正常运转的物质由七大营养元素构成，分别是水、蛋白质、矿物质、维生素、脂肪、碳水化合物及膳食纤维。人体健康与否取决于这七种营养素的比例是否合理。

蛋白质

→ 生理功能

蛋白质是人体肌肉、血液、骨骼、毛发、皮肤等组织的主要成分，主要参与体内各种代谢过程，保证身体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量，也是更新和修补组织及细胞的主要原料。

蛋白质需求量

公式：(身高-105) × 1.0 = 一天蛋白质需求量 (g)

蛋白质与健康

蛋白质缺乏：会导致免疫力下降，出现消瘦、贫血、无神、视力差等症状；未成年人则会影响生长发育
蛋白质过量：会增加人体负担，造成肾脏损伤

食物来源

牛肉、羊肉、猪肉、鱼肉、虾、鸡肉、鸭肉等肉类
鸡蛋、鸭蛋等禽蛋类
黄豆、黑豆等豆类

* 七大营养素分布在各种食物中，通过一日三餐的均衡膳食，你就可以获得这些人体必需的营养素。

