

YINGYANGSHI
HUA YINGYANG

营养师

郑育龙  编著



营养



不一样的**营养理念**，最科学的**营养常识**。

只需 **2** 分钟，尽享**健康饮食**生活新乐趣！

营养细节决定 **饮食健康**

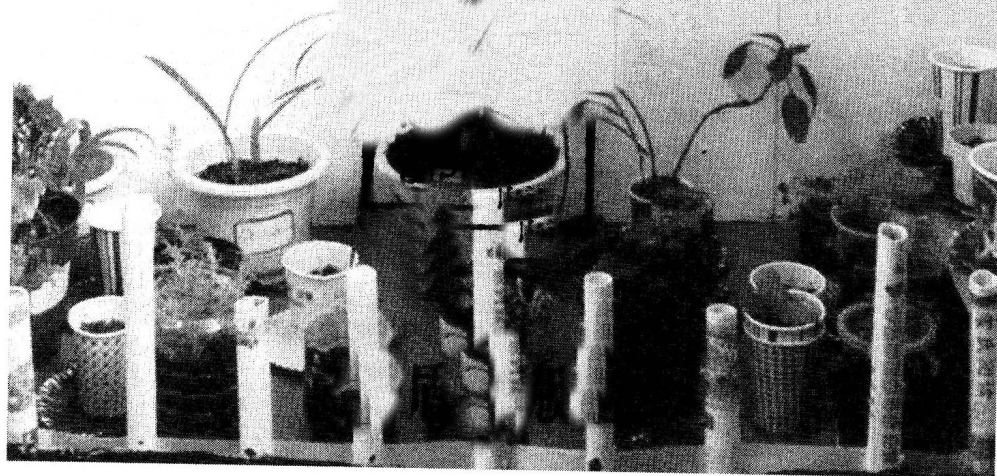


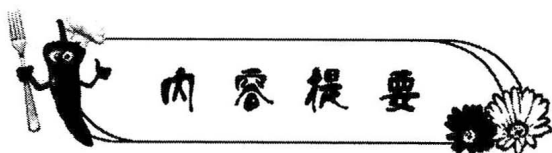
金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE

营养师话营养

郑育龙 编著

顾 勇 组编





本书由营养师从饮食习惯、烹饪技巧、饮食常识、食物选存、健康状况、季节更替、性别区分、饮食卫生等几个方面,列举了日常饮食中的 200 多个饮食营养细节,同时穿插了一些小提示。本书内容科学而不枯燥,集知识性与实用性于一体,是我们践行健康饮食的一本枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

营养师话营养/郑育龙编著. -- 北京:金盾出版社,2012.6
ISBN 978-7-5082-7453-9

I. ①营… II. ①郑… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033566 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:10.75 字数:198 千字
2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

如果你是初次接触营养这一话题,或许不同的人会有截然不同的观点,一种观点认为,营养谁不懂啊,吃得好就有营养,只要身体健康就行了。抱有另一种观点的人,则视“营养”为圣旨,翻看各种营养学著作,了解观点各异的营养理念,探究于其中却无法自拔。

正是这两种对营养认识上的偏颇,形成了当前极具代表性的两大阵营,要么对营养知识漠视不见,更不要说运用营养知识来指导自己的饮食。要么陷入另一个误区,始终纠结于不同时期出现的营养观点,分不清真伪。

回想近些年,层出不穷的各种营养见解和理念,可谓铺天盖地向公众袭来。然而,就在这些观念广泛被传播,深入人心时,经常出现被更新的观点所驳斥的情况。就在这否定之否定,不断有最新研究成果出炉的过程中,普通人对于营养的关注度也直线蹿升。

面对公众对于营养知识认知的渴望,似乎所有的观念都应该回归原点。我们经常听说细节决定一切,这是已被广泛认可的观点,从营养师的角度来看,恰恰是细节决定了营养对于健康的影响,这关系着一个人未来营养状况的变化方向。

如果你是一个对营养知识充满探究欲望的人,那么看到这本书,将使你对很多营养细节产生更客观和深层次的理解。如果你是一个重视自己身体健康状况的人,那么,这本书也属于你,因为它将给你带来可能改变你健康状况的办法和点子,只要应用于日常生活中,就可以得到想要的效果。

当你翻开这本书,你会发现原来营养就在你的指间、你的身边,似乎不经意就能够溜走的它,原来隐藏着很多细节的奥秘。从营养师告诉你的营养细节开始吧,让我们学习和理解营养细节决定健康状况的真正内涵。

编者





第一章 饮食常识的营养细节



1. 吃完钙不能立即睡觉	(2)
2. 餐前不能补锌补铁	(2)
3. 牛奶加热不能超过 70℃	(3)
4. 喝果汁不要扔果渣	(4)
5. 半熟豆浆不能喝	(5)
6. 喝绿豆汤别扔绿豆皮	(6)
7. 贴黄瓜不如吃黄瓜	(7)
8. 剩饭菜要至少加热 15 分钟	(7)
9. 吃味精对健康无害	(8)
10. 深黄色蛋黄保护眼睛效果好	(9)
11. 一勺芝麻酱胜过三块鱼	(10)
12. 夏季防晒要常吃番茄	(11)
13. 温饮淡茶最佳	(11)
14. 饭后别马上吃水果	(12)
15. 吃香蕉让你心情大好	(13)
16. 并非人人都适合吃辣椒	(14)
17. 有黑斑的红薯别吃	(14)
18. 常吃带馅面食好处多	(15)
19. 啤酒不可纵情豪饮	(16)



20. 反季节水果少吃为好 (17)
21. 经常上火的人最好少吃桃子 (17)
22. 吃苹果最好别削皮 (18)
23. 面包越硬热量越低 (18)
24. 清蒸鲈鱼补脑好 (19)
25. 口唇干裂需补维生素 B₂ (20)
26. 吃烤肉涂抹点柠檬汁 (21)
27. 黄瓜配木耳减肥效果好 (22)
28. 适当吃些粗粮有益健康生活 (23)
29. 吃木糖醇口香糖一天别超过五块 (23)
30. 四类人不宜吃花生 (24)
31. 彩虹饮食能帮你改善情绪 (25)



第二章 饮食习惯的营养细节



1. 身体疲劳时应该吃清淡素食 (28)
2. 每天吃鸡蛋以不超过两个为宜 (29)
3. 单喝牛奶不能代替早餐 (29)
4. 全麦面包应该在早上吃 (30)
5. 吃饺子面条应原汤化原食 (32)
6. 饭前应该先喝汤 (32)
7. 汤泡饭常吃伤胃 (33)
8. 别用保温杯泡茶 (33)
9. 吃粽子每餐别超两个 (34)
10. 先吃蔬菜后吃肉减轻肠胃负担 (35)
11. 绿茶不宜空腹喝 (35)
12. 吃菠萝一天别超过半个 (36)
13. 过食柿子易得胃柿结石 (37)
14. 火锅配冷饮喝多伤胃 (38)
15. 酒前牛奶防醉酒后西瓜解酒 (39)
16. 酸奶饭后 30 分钟喝最好 (39)
17. 早餐时别做“饼干族” (40)



目 录

- 18. 早餐冷食易使身体衰弱 (41)
- 19. 开车族每天吃一个橙子有助于排毒 (42)
- 20. 吃胡萝卜能滋润皮肤 (43)
- 21. 蒜泥茄子营养最佳 (43)
- 22. 快餐族混搭饮食更健康 (44)
- 23. 吃得过饱不只是伤胃 (44)
- 24. 蹲着吃饭有损健康 (45)
- 25. 水果最好上午吃 (45)
- 26. 酒后不宜马上喝咖啡 (45)
- 27. 死蟹生蟹不可食 (46)



第三章 食物烹饪的营养细节



- 1. 烹饪温度不要高于 180℃ (48)
- 2. 煲汤要控制时间 (48)
- 3. 调味作料宜少放 (49)
- 4. 烹饪菜肴看油放盐 (49)
- 5. 咖喱粉不能直接入菜 (50)
- 6. 鸡肉入锅前莫去皮 (50)
- 7. 胡萝卜必须用油炒 (51)
- 8. 平底锅炒菜更省油 (51)
- 9. 土豆蒸煮着吃更健康 (52)
- 10. 炖出美味肉菜的三个窍门 (52)
- 11. 吃烧烤给食材加层锡纸 (52)
- 12. 蒸鱼炖肉晚点放姜去腥好 (53)
- 13. 煮熟的鸡蛋不要用冷水激 (53)
- 14. 活鱼不宜马上烹调 (54)
- 15. 熬鸡汤不要过早放盐 (55)
- 16. 开水煮饭营养好 (55)
- 17. 面包出炉两小时后再吃 (55)
- 18. 芹菜叶比茎更有营养 (56)
- 19. 扔掉的葱叶更有营养 (56)



20. 煮鸡蛋开锅后 5 分钟最好 (56)
21. 猪肝炒前最好用盐水浸泡半小时 (57)
22. 有些菜不宜放味精 (58)
23. 烹调绿叶菜肴别加醋 (58)
24. 调味四君子用法有讲究 (58)
25. 烹调时先放酒后放醋 (59)
26. 边炒菜边放盐不健康 (59)
27. 蔬菜科学焯水保留营养 (60)
28. 配制饺子馅的原则 (60)
29. 泡发香菇宜用温水 (61)
30. 做菜别盖锅盖 (61)
31. 顺序放调料才能保住营养 (62)
32. 葡萄酒做调料营养不流失 (62)
33. 切辣椒手上涂点醋 (62)
34. 保护维生素 C 包菜要撕着吃 (63)



第四章 饮食与调养的营养细节



1. 红色蔬果能预防感冒 (65)
2. 绿色瓜果能预防近视 (65)
3. 糖尿病患者不宜吃含糖量大的水果 (66)
4. 每天吃盐不超过 5 克能预防高血压 (66)
5. 人体缺水的信号 (67)
6. 防流感喝红茶想去火找绿茶 (68)
7. 豆浆小米粥帮你告别失眠 (68)
8. 吃酸味食品会加重肝胆结石患者病情 (68)
9. 感冒时少吃香菜 (69)
10. 胆囊炎患者不易长期吃素 (69)
11. 生吃鱼片易得“肝吸虫病” (70)
12. 葵花子油可保护心血管健康 (70)
13. 贪吃荔枝当心低血糖 (71)
14. 冠心病病人不宜饱餐 (71)



目 录

- 15. 痛风病人不宜喝豆浆 (72)
- 16. 预防龋齿不可缺了钙和氟 (72)
- 17. 这些食物让你失眠 (73)
- 18. 有益于瘦身的营养素 (73)
- 19. 多吃蔬菜补充维生素 C 减肥又美容 (74)



第五章 食物搭配的营养细节



- 1. 大豆粉和面粉混合更营养 (76)
- 2. 红枣配芹菜肌肤更水润 (76)
- 3. 吃羊肉要配凉菜 (76)
- 4. 让醋做健康饮食的配角 (77)
- 5. 鱼和豆腐搭配营养更加倍 (77)
- 6. 吃月饼过量山楂来解 (78)
- 7. 吃螃蟹时喝点白葡萄酒 (78)
- 8. 吃蟹一定要蘸点姜醋汁 (79)
- 9. 粗细粮搭配比例要适宜 (79)
- 10. 土豆与荞麦搭配食用可健脾胃 (80)
- 11. 红豆配粳米煮粥可降脂减肥 (80)
- 12. 瘦身不妨喝杯山楂普洱茶 (81)
- 13. 猪血菠菜汤补血效果好 (81)
- 14. 黑米配红糖可补血益气 (82)
- 15. 蛤蜊搭配木耳煮汤能益智 (83)
- 16. 西柚配圣女果为上佳美容饮品 (83)
- 17. 南瓜搭配牛肉可强身健体 (84)
- 18. 滋补佳品瘦肉搭配枸杞吃 (84)
- 19. 健脑常吃鳝鱼配洋葱 (85)
- 20. 常吃核桃配藕粉可安神补虚 (85)
- 21. 压力大常吃茼蒿配鸡腿菇可减压 (86)
- 22. 鸡蛋和豆浆同食会降低蛋白质利用率 (87)
- 23. 海鲜别和水果同食 (87)
- 24. 鸭肉配山药滋阴又补肺 (88)



- 25. 青豆胡萝卜互补好搭档 (89)
- 26. 鸡蛋配百合清心又安神 (89)
- 27. 羊肉配生姜腰腿不再冷 (90)
- 28. 生菜配苦瓜排毒更轻松 (90)
- 29. 莲子配猪肚补益又健身 (91)
- 30. 鸡肉配栗子可防贫血发生 (91)



第六章 四季养生的营养细节



- 1. 过敏体质慎吃野菜 (94)
- 2. 春吃蜂蜜少吃肉 (94)
- 3. 春季嗓子干喝杯大麦茶 (94)
- 4. 谷雨时节吃含 B 族维生素食物可调节情绪 (95)
- 5. 春吃竹笋要防过敏 (95)
- 6. 夏季三餐饮食水果化不可取 (95)
- 7. 夏季常喝饮料易患肾结石 (96)
- 8. 夏季吃红豆可养心补血 (96)
- 9. 夏季孩子宜粗茶淡饭 (97)
- 10. 夏季宜常吃鸭肉和苦瓜 (97)
- 11. 夏季犯困吃点毛豆 (98)
- 12. 防暑要喝热茶 (98)
- 13. 夏季滋补喝鸭汤 (98)
- 14. 入秋滋阴润燥多吃银耳 (99)
- 15. 秋天女士多吃丝瓜有利健康 (99)
- 16. 秋天吃辣椒不妨配凉性食材 (100)
- 17. 常吃海带解“秋乏” (100)
- 18. 秋季零食首选坚果 (101)
- 19. 吃火锅先涮菜再放肉 (101)
- 20. 冬春换季多吃韭菜少吃黄瓜 (101)
- 21. 冬季晨练前不妨喝点水 (102)
- 22. 冬季经常饮茶有助预防皮肤瘙痒 (103)



第七章 男性健康的营养细节



1. 男人补肾多吃虾少吃豆 (105)
2. 镁食能养精护精 (105)
3. 男人经常吃菠菜有利健康 (106)
4. 爱食奶制品的男人要经常吃番茄 (106)
5. 想做健康准爸爸不妨每天吃点海鲜 (107)
6. 男人也要注重护胃 (107)
7. 男人衣带渐宽的危害 (108)
8. 鲜枣可以缓解男性的职业压力 (109)
9. 男人应少吃的食物 (109)
10. 男性饭后的两个坏习惯 (109)
11. 来自海中的补阳食物 (110)
12. 三种营养素帮助劳累男人 (111)
13. 贪杯男和应酬男的食疗方 (111)
14. 让男人安然入睡的食物 (111)
15. 男性饮食护肝的两大要点 (112)



第八章 女性健康的营养细节



1. 女人补钙别错过 30 岁 (115)
2. 女人离不开红糖 (115)
3. 喝茶减肥要因人而异 (115)
4. 宅女要远离的增肥食品 (116)
5. 女性一生不可或缺的五种食物 (116)
6. 铁是女性经期饮食主角 (117)
7. 舒缓经期不适喝杯大麦茶 (118)
8. 女性晚餐三准则 (118)
9. 想肌肤变白这样吃 (119)
10. 西瓜能吃出苗条双腿 (119)



11. 食不离口有损健康 (120)
12. 素食者需要补充营养 (120)
13. 芒果是防皱最佳水果 (121)
14. 女性当心使人衰老的食物 (121)
15. 吃这些食物能赶走黑眼圈 (122)
16. 如何洗澡可改善皮肤干燥 (122)
17. 女性多吃深海鱼好 (123)
18. 油性皮肤要多吃凉性食物 (123)
19. 多吃咸伤发多吃甜脱发 (124)
20. 女性三缺易疲劳 (124)
21. 女性吃红豆更滋补 (125)
22. 减肥少不了红薯和玉米 (125)
23. 女性宜多吃海藻类食物 (126)
24. 吃盐过多是女性美容的天敌 (126)



第九章 儿童健康的营养细节



1. 孩子应少吃巧克力 (129)
2. 儿童喝蔬果汁要适度 (129)
3. 果冻不是好零食 (130)
4. 不要盲目给孩子补锌 (130)
5. 夏天是补钙的好季节 (130)
6. 宝宝的营养谷物首选燕麦 (131)
7. 人工喂养婴儿要注意喂水 (132)
8. 小孩不宜边吃饭边喝水 (133)
9. 孩子补 B 族维生素可多啃点玉米 (133)
10. 不吃早餐的孩子容易贫血 (134)
11. 别给孩子吃半生不熟的鸡蛋 (134)
12. 汤泡饭不利于孩子消化 (135)
13. 菌类虽好但宝宝不宜过食 (135)
14. 孩子吃耐磨食物可防牙齿畸形 (136)
15. 孩子怕冷可能是缺碘缺铁 (136)



目 录

- 16. 青春期少年需要钙铁同补 (137)
- 17. 儿童不爱吃蔬菜易长蛀牙且情绪焦虑 (137)
- 18. 宝宝吃零食要定时定量 (138)
- 19. 宝宝不宜吃冰镇西瓜 (138)
- 20. 宝宝适当吃点醋有好处 (138)
- 21. 小儿谨防“甜食综合征” (139)
- 22. 宝宝吃坚果的安全提示 (139)
- 23. 让孩子适当吃点“苦” (140)
- 24. 宝宝多喝番茄汁有助发育 (140)
- 25. 为宝宝调制奶粉有学问 (141)
- 26. 宝宝添加辅食有顺序 (142)
- 27. 孩子晚餐不宜吃得太少 (142)



第十章 饮食卫生中的营养细节



- 1. 别把蔬菜里的营养洗走 (144)
- 2. 洗葡萄放点面粉 (144)
- 3. 不喝生水和变质饮料 (145)
- 4. 吃饭时不要用报纸垫桌 (145)
- 5. 不能用塑料容器长时间盛油 (145)
- 6. 保温瓶不能存放牛奶豆浆 (146)
- 7. 厨房用具要经常消毒 (146)
- 8. 喝水首选玻璃杯 (147)
- 9. 别把冰箱当“保险柜” (147)
- 10. 预先切好的水果易感染细菌 (147)
- 11. 隔夜不能吃的食物 (148)
- 12. 乱用保鲜膜可使食物变毒物 (148)
- 13. 勤喝茶莫忘勤洗杯 (149)
- 14. 牛奶切忌冰冻保存 (149)
- 15. 有些食物别进微波炉加热 (150)
- 16. 开水烫碗不能消毒 (151)
- 17. 袋装牛奶不宜直接加热 (151)



18. 浸泡猪肉不科学 (151)
19. 食品不宜反复冷冻 (152)
20. 筷子洗放不当暗藏细菌 (152)
21. 虾皮不宜久储 (153)
22. 彩瓷餐具别放酸性食物 (153)
23. 正确使用钢丝清洁球 (154)
24. 厨房里的抹布要区分用途 (154)
25. 冰箱里的东西放七成满为佳 (154)



附录 我国居民每日膳食营养素供给量



第一章

饮食常识的营养细节

说到饮食常识,相信你一定不会感到陌生,甚至每个人如数家珍般的还能随口说出几条,但就在这些看似浅显的常识里却隐藏着不为人知的、与营养有关的小知识,这些日常生活中常被我们所忽视和遗忘的细节,恰恰是营养师要告诉你的营养细节,它们虽小却往往很重要,因为与你的健康有关。





1. 吃完钙不能立即睡觉

科学补钙是生活中经常探讨的一个话题,空腹时补钙不利于消化吸收,是因为人体骨骼组织的更新在夜里熟睡时进行的,为了确保这个时间段体内的钙质稳定,应把晚上作为补钙的最佳时间,而且最好是晚餐后补钙。但是,晚上补钙并不意味着睡前补钙,睡前补钙对人体有害无益。

对于大多数人来说,睡前补钙一般有三种方式,第一种是睡前服用钙制剂,第二种是晚餐时间太晚,但所吃食物含钙量丰富,还有一种是晚餐后服用钙制剂。无论通过哪种方法补钙,人们在补钙后都会立刻上床睡觉。

抛开晚餐后立刻睡觉会造成胃肠负担过重,以及对胃肠健康所造成的损伤不谈,单从补钙的角度上讲,人体的排钙高峰在餐后的4~5小时,如果补钙后立即上床睡觉,那么4~5个小时之后,当钙质吸收的高峰时间到来时,只有一部分钙被人体吸收利用,而未被吸收利用的部分钙质便会进入尿液中,在人体内等待一整夜才能被排出。在这一过程中,钙质会形成小晶体沉积在尿路内,逐渐扩大形成尿路结石。但如果这个排钙高峰到来时人仍处于清醒中,则可以及时将尿液排出,能有效预防尿路结石。

因此,晚餐时间不宜过晚,最好安排在睡前4~5小时,晚餐后立刻服用钙制剂,或者晚餐时进食含钙丰富的食物,过4~5小时后,去一趟厕所,并补充些水分再睡觉,这样可以有效避免吃完钙就睡觉对健康造成的威胁。

营养师的叮咛

哪些人需要补钙

需要补钙的主要人群包括,生长发育期的儿童、处于青春期的少年、孕妇、哺乳期妇女、更年期女性和老年人。长期大量饮酒或经常喝茶、喝咖啡的人也应注意补钙。



2. 睡前不能补锌补铁

铁和锌作为人体所需的矿物质,在维持正常生理功能中发挥着不可或缺