

选择健康食物
掌握正确的饮食方法

怎样吃才健康
做到科学饮食

千高原◎编著

食物能 改变你的一生



千高原◎编著

良物能 改变你的一生

选择健康食物
掌握正确的饮食方法

怎样吃才健康
做到科学饮食



图书在版编目(CIP)数据

食物能改变你的一生/千高原编著. —南京:江苏美术出版社,2012.9

ISBN 978-7-5344-4517-0

I. ①食… II. ①千… 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 114075 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 施 铮
李 欣

封面设计 马筱琨

责任监印 賁 炜

书 名 食物能改变你的一生

编 著 千高原

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 21

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4517-0

定 价 26.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64216532



前言



食物,用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。

过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”,所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说,已不愁吃,“吃,被看作只是为了生存的需要”,人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。这一变化,随即带给人们生活方式的背后,出现了一个新的问题——健康。

也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”,就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时,指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配,这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。

显然,食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。这是一种质的变化,是因为人已清楚的认识到了,拥有健康才可以快乐的生活。

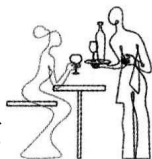
既然食物与健康有如此千丝万缕的关系,这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变,做到科学饮食。

《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点,采用“人、饮食与健康”等八个章节完成,力求使读者易读、易懂、用得上。在“享受美食”中了解饮食文化,掌握食物特性知识,真正做到享受生活。

千万别再让饮食的坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

编著者

2012年8月



第一章 人、饮食与健康

- 1 / 1. 中国的饮食文化漫谈
- 2 / 2. 东西方的饮食与文化
- 4 / 3. 美食美味与性格
- 5 / 4. 中国古今名宴谈
- 8 / 5. 人能不能长寿
- 9 / 6. 吃粗粮有益健康
- 11 / 7. 癌症与饮食结构
- 13 / 8. 防癌“菜单”
- 17 / 9. 七种有抗癌作用的水生食品
- 18 / 10. 心脏健康与蔬果
- 20 / 11. 有益心脏的主食
- 21 / 12. 食物帮你降血脂
- 22 / 13. 哪些食物能软化血管
- 23 / 14. 食物可补肾壮阳
- 25 / 15. 板栗补肾功效高
- 25 / 16. 海鲜的补肾益精功能
- 26 / 17. 血虚体弱者的食补食疗
- 28 / 18. 饭前喝汤还是饭后喝汤
- 29 / 19. 壮骨补钙还有果蔬
- 30 / 20. 预防感冒从食物开始
- 31 / 21. 体内毒素常清常健康

33 / 22. 最佳食品排行榜

35 / 23. 能使食品营养价值更高的吃法

第二章 绿色天然食物与素食健康

37 / 1. 如何鉴别绿色食品

38 / 2. 深绿色蔬菜——菜中之王

38 / 3. 不要采购无标志转基因食品

39 / 4. 食“花”习俗漫谈

41 / 5. 关于健康的几个劝告

44 / 6. 素食,未来的流行时尚

46 / 7. 你能成为这样健康的人吗

48 / 8. 素食品中的营养成分

49 / 9. 瑜伽饮食的启示

50 / 10. 水果怎样吃效果会更好

53 / 11. 从苹果中寻找健康

55 / 12. 黄豆——营养丰富而全面的食品

56 / 13. 石榴自古是良药

57 / 14. 晚餐不当易引起的疾病

58 / 15. 美食也要“美色”

61 / 16. 适度生食有益健康

62 / 17. 日本妇女的饮食与健康

63 / 18. 从水果中获取健康

66 / 19. 为你设计一天的绿色食谱

68 / 20. 兔肉——世界公认的保健肉食

第三章 青春魅力与食物很有关系

- 69 / 1. 水果护肤好不好
- 71 / 2. 科学饮食与健美肌肤
- 72 / 3. 可以美容的蔬果
- 74 / 4. 留住青春很简单
- 76 / 5. 从豆中吃出青春与美丽
- 77 / 6. 健康美容食品知多少
- 80 / 7. 奇妙的美眼术
- 81 / 8. 五十如处子,大枣建奇功
- 82 / 9. 吃出来的秀腿
- 84 / 10. 秀发飘飘与食品很有关系
- 86 / 11. 海产品,让你的黑发飘起来
- 88 / 12. 美颜乌发食物就在我们身边
- 90 / 13. 有利于牙齿健美的食物
- 92 / 14. 土豆也可增白消皱
- 93 / 15. 膳食纤维的皮肤保健作用
- 94 / 16. 让你的皮肤更滋润
- 96 / 17. 气候干燥时的润肤美食佳品
- 98 / 18. 养颜靓肤的鲜果饮
- 100 / 19. 让你更美丽的养颜食谱
- 102 / 20. “吃”掉脸上的小豆豆
- 104 / 21. 女士应该知道的美白食品
- 106 / 22. 素食是最有效的美容法

- 107 / 23. 解毒靓颜的美容食品
- 108 / 24. 把自己“吃”得更漂亮
- 109 / 25. 饮出来的靓丽
- 111 / 26. 用牛奶来改善肤质
- 112 / 27. 牛奶美容秘方
- 114 / 28. 食疗消皱纹
- 116 / 29. 女性的抗衰老菜单
- 120 / 30. 食物可以除斑吗
- 123 / 31. 现代靓女养颜汤
- 125 / 32. 吃出漂亮！吃出青春！
- 126 / 33. 让你年轻十岁的食品
- 128 / 34. 美容抗老与蜂蜜
- 128 / 35. 美丽乳房的营养前提
- 129 / 36. 美容护肤食补药膳
- 131 / 37. 柔嫩细腻肌肤吃出来
- 132 / 38. “助性”食物与习俗
- 133 / 39. 食品中的“天然伟哥”
- 134 / 40. 调节男性功能的饮食

第四章 益智食品与智力开发

- 137 / 1. 大脑怎样才能更聪明
- 138 / 2. 科学家的脑质结构
- 139 / 3. 中国古代的益智食品

- 140 / 4. 神秘的补脑绝招
- 141 / 5. 状元及第餐
- 142 / 6. 流传千年的补脑秘诀
- 142 / 7. 早早预防老年痴呆症
- 144 / 8. 益智的“读书点心”——核桃
- 146 / 9. 核桃的食补方法
- 148 / 10. 能增强记忆力的食品
- 149 / 11. 干嚼食物与益智健康
- 151 / 12. 使大脑更聪明的饮食习惯

第五章 吃出成功的奥妙

- 153 / 1. 动物性蛋白与事业成败
- 154 / 2. 牛肉与事业成败
- 155 / 3. 神奇之水何处来
- 156 / 4. 食鱼的讲究
- 158 / 5. 抗衰老的秘密
- 158 / 6. 人参的食用方法
- 161 / 7. 可以治疗失恋的食物
- 162 / 8. 中年男人如何更杰出

第六章 瘦身男女饮食秘方

- 165 / 1. 好吃好喝,也能瘦身
- 166 / 2. 肥胖——不良饮食习惯的后果

- 169 / 3. 减肥中的“最佳”食品
- 170 / 4. 人的体质与减肥食品
- 173 / 5. 饮食减肥的四大原则
- 175 / 6. 健康塑身饮食规则
- 176 / 7. 不当减肥让你越减越肥
- 177 / 8. 隐性肥胖者减肥方法
- 178 / 9. 吃低脂食品为啥还发胖
- 179 / 10. 香港影星的“减肥餐”
- 180 / 11. 好莱坞影星的美体食谱
- 181 / 12. 窈窕淑女的秘密
- 183 / 13. 瘦身水果风云榜
- 186 / 14. “水果餐”真的能减肥吗
- 188 / 15. 都市靓女的9条减肥绝招
- 190 / 16. 国际模特学校的饮食原则
- 191 / 17. 什么都吃的世界名模
- 193 / 18. 不吃主食是否能够减肥
- 195 / 19. 快速消耗脂肪之道
- 196 / 20. 节食是你的有效的减肥方法吗
- 198 / 21. 保持身材的10种常见食物
- 202 / 22. 肥胖人吃什么蔬菜好
- 203 / 23. 减肥过程中的误区
- 207 / 24. 一个不怕胖的秘诀
- 208 / 25. 牛奶瘦身

- 209 / 26. 三日见效的苹果减肥餐
- 210 / 27. 最新咖啡瘦身法
- 211 / 28. 啤酒肚、啤酒与减肥
- 212 / 29. 八种天然减肥茶叶
- 214 / 30. 脂肪攻坚战
- 216 / 31. 儿童也要注意肥胖问题
- 217 / 32. 减肥需控制冷食、冷饮
- 219 / 33. 你知道怎样喝水吗
- 221 / 34. 宵夜敢不敢吃
- 222 / 35. 素食是最有效的减肥术
- 223 / 36. 什么时候可以吃点糖

第七章 健康与营养饮食

- 225 / 1. 慢性胃炎患者吃什么
- 226 / 2. 哪类人应多喝牛奶
- 227 / 3. 喝牛奶要注意什么
- 228 / 4. 使你精力充沛的饮食
- 229 / 5. 什么是最佳的完全营养食品
- 231 / 6. 饮出来的健康
- 233 / 7. 妙用黄芪
- 234 / 8. 辣椒的食用价值
- 235 / 9. 冬吃萝卜夏吃姜
- 236 / 10. 蒜的医用价值

- 238 / 11. 欧美的蔬菜皇后——洋葱
- 239 / 12. 饮食使你的眼睛更明亮
- 240 / 13. 最佳的补血食品
- 241 / 14. 西红柿的营养及药用
- 242 / 15. 中年男性的健康菜单
- 242 / 16. 西瓜的另一种作用
- 243 / 17. 玉米的营养吃法
- 244 / 18. 四季气候与饮食健康
- 244 / 19. 妇女补钙小常识
- 247 / 20. 吃早餐的注意事项
- 250 / 21. 仙人掌与心血管病
- 251 / 22. 喝酒保健还是伤身
- 252 / 23. 咖啡的是非功过
- 253 / 24. 蜂乳的药用价值
- 254 / 25. 吃油也要有选择
- 256 / 26. 最富于营养的食品——汤
- 258 / 27. 茶的保健功能
- 261 / 28. 饮用果汁有学问
- 263 / 29. 酱油——富有营养的大众调料
- 264 / 30. 醋的保健与药用价值
- 265 / 31. 酸性食物要与碱性食物合理搭配
- 266 / 32. 粳米粥的食疗作用
- 267 / 33. 妙用茴香

268 / 34. 芦根的清热与排石作用

268 / 35. 炎夏怎样吃喝

271 / 36. 按照血型来饮食

273 / 37. 健康吃蛋

275 / 38. 你吃“苦”了吗

276 / 39. 自古从来蟹肉香

277 / 40. 秋季虚补食谱

第八章 饮食禁忌

279 / 1. 避免营养的十大误区

281 / 2. 食用螃蟹要注意什么

284 / 3. 11种不能吃的常见食物

286 / 4. 对眼睛有害的食品不可多食

287 / 5. 不可同存和同吃的食物

289 / 6. 脱发病人要忌哪些食物

290 / 7. 虚寒人士不宜多吃西瓜

291 / 8. 少吃煎炸烘烤食品

292 / 9. 你有这些不当饮食习惯吗

293 / 10. 食用蔬菜水果的禁忌

294 / 11. 吃水果有讲究

296 / 12. 美食有学问

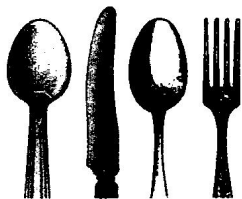
298 / 13. 常喝咖啡可引起骨质疏松

298 / 14. 高糖饮食者的危险

- 299 / 15. 保持青春要注意什么
- 301 / 16. 莫食动物有害器官
- 302 / 17. 五种果蔬皮不宜食用
- 303 / 18. 细菌性痢疾的饮食禁忌
- 304 / 19. 心血管病人不宜多吃蛋黄
- 304 / 20. 用牛奶煮蛋妥当吗
- 305 / 21. 油炸花生米破坏维生素
- 307 / 22. 吃酸性食物过量是百病之源
- 308 / 23. 有人不宜喝牛奶
- 310 / 24. 中年妇女不宜多吃甜食
- 311 / 25. 中国古代的饮食禁忌
- 313 / 26. 儿童饮食禁忌
- 316 / 27. 饮酒时要注意什么
- 320 / 28. 饮茶的注意事项



第一章 人、饮食与健康



1. 中国的饮食文化概述

中国的饮食文化源远流长,孙中山先生曾经称赞中国饮食文化是在世界上最可骄傲之术。中国也被誉为“吃的民族”、“吃在中国”。中国饮食的精细、博大、深广、美观为世界所瞩目。

中国传统的饮食文化大致可分为四个层次:

一是市井饮食文化,就是老百姓的吃文化,其代表是家常菜和小吃。

二是文人饮食文化,其代表是《随园食单》,特点是其中充满了文化的内涵。

三是商人饮食文化,其代表是旧北京城的各大酒店、菜馆,如北京城的鸿宾楼等。

四是官府和宫廷文化,其代表是谭家菜和宫廷菜。

这四个层次与各地的地域性文化传统相结合,形成了种类繁多的各地菜系。

饮食文化需要不断的交流和创新,不断创造时尚,促进中国饮食文化发展,必须形成精品文化,使生产者与消费者都感到饮食是一门文化。

在中国烹调技术中要讲究烹调四要素,即原料、调料、刀工、火候,这是从生产者角度提出的基本要求。饮食作为一种文化性消费,每一个环节都需要分解,分解后的每一个要素在质量上都应该是同等的。在文化内涵上应该是一致的,是协调的。

为此,我们提出饮食文化的几个方面:

饮食文化要注意观色、品香、尝味、赏形等四个方面,虽然这早已被人们所接受,但这远远不能涵盖饮食文化的全部内容。目前,人们从更多的方面入手来探讨:

滋味,是指食物的口感,爽、滑、嫩、脆等都是口感。还有口感的复合性要求,这就要求在配菜时加以研究。

营养,是指食物的营养,其重要性也越来越突出,药膳和各种养生菜谱的市场化发展就是明证。

声音,这一方面是指菜品的声音,菜要热,有的要发声,如铁板烧、响铃锅巴以至火锅的沸水声,同时还包括食物在嘴里咀嚼时自己听到的声音感觉如清脆、糯糯等。

名牌,要形成品牌宴席,以文化内涵、标准操作、规范服务和精制包装相结合。

环境,环境要干净、宁静,洁静精微;小桥流水人家;“晚来天欲雪,能饮一杯无”,都是一种境界。

服务,服务的重要性是不言而喻的,但服务的文化性却不易把握。有文化的服务是锦上添花,缺少文化的服务常常败人食欲。在西方文化中,最高等级的服务员是风度翩翩的老服务员,这与我们追求服务小姐漂亮、服装的炫目恰恰相反。

面对 21 世纪的现代社会,人们的饮食要求发生了很大的变化。以上几个方面只是其中的一小部分,这既是当今市场需求的综合表现,也是当今饮食文化的全面要求,同时,这也构成了对中国饮食业的总体挑战。



2. 东西方的饮食与文化

中国有句老话,叫做“民以食为天”。这其实很好理解,说的是吃饭是天大的事。

中国还有句老话说“食色性也”,人的口腹之乐和男女之乐都是人的生理需要,可见饮食是人的生活中最重要的事情。中国的饮食文化之所以特别发达,是