

不同人群
吃法各不同

药食同源
食物是最好的
补品和药物

怎么吃才能
更健康、更营养

解读现代平衡膳食金字塔

远离食物陷阱
安全为先

老祖先关于吃的智慧

这样吃才健康



饮食智慧丛书

这样吃 才健康

主 编 王盛才

中国医药科技出版社

内 容 提 要

追求健康长寿，改善生命状态是人们共同的目标。“民以食为天，食以安为先”。饮食与人体健康有着非常密切的联系，许多人只求吃得味美，而忽略了如何吃得健康、吃得放心和吃得安全；不会吃的人甚至会吃出疾病。本书从中国传统饮食智慧、最适合中国人饮食结构的膳食指南、膳食的合理组成与调配、不同人群的饮食调理、饮食卫生与食品安全知识等方面，全面系统地介绍了一套吃出健康、合理调养、远离疾病的饮食观，适合广大读者日常饮食中参考。

图书在版编目（CIP）数据

这样吃才健康 / 王盛才主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.7
（饮食智慧丛书）

ISBN 978-7-5067-9293-6

I. ①这… II. ①王… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 094857 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 17 $\frac{3}{4}$

字数 264 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9293-6

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王盛才

编 委 (以姓氏笔画为序)

于国锋 于富荣 于富强 于福莲

王春霞 王勇强 李思博 肖兰英

宋瑞勇 张运中 张秀梅 张雨薇

陈文琴 周 芳 周 婷 黄 胜

曹烈英



前言

民以食为天，人从呱呱落地的那一天起，就开始和食物打交道。最近微博、微信上流行一个段子，说是人一生能吃9吨食物，谁吃完谁先走。于是，吓得大批人如惊弓之鸟，觉得自己剩下的日子不多了，开始每餐减少饭量。其实没有科学依据地减少食物的摄入种类和摄入量是不可取的，可以参照中国营养学会发布的中国居民平衡膳食宝塔来合理安排我们的一日三餐。膳食宝塔分五层，包括了我们每天应该吃的主要食物、种类及其摄入量：底层为谷物类，每天250～400克，其中全谷物和杂豆类50～150克，薯类50～100克；第二层是水果和蔬菜类，每天应该分别吃200～350克和300～500克；第三层是鱼、禽、肉、蛋类，每周吃鱼280～525克，畜禽肉280～525克，蛋类280～350克，平均每天摄入总量120～200克；第四层是奶类和豆类，每天应吃各种各样的奶制品（相当于每天液态奶300克），经常吃豆制品，适量吃坚果；塔尖为油盐类，每天食盐量不超过6克，烹调油25～30克。如果按照75岁的寿命计算，将食物用吨计，那么人的一生大概要吃掉60吨的食物。

60吨食物是什么概念呢？我们最常见的货运火车，一般一节车厢载重

就是 60 吨，也就是说，我们的一生，要吃掉一节火车车厢的食物。而这一节火车车厢的食物绝不是吃了就完成任务，如何吃、如何吃得健康才是问题的关键。出版本书的最大目的，不是刻板生硬地告诉您什么能吃，什么不能吃，而是帮助您树立科学饮食的理念，养成良好的饮食习惯，吃得营养、吃得健康。

编者

2017 年 1 月

第一部分 老祖先关于 吃的智慧

不仅要吃得好，还要吃得养生 / 002

食物的四性、五味和归经 / 002

多吃应季食物，做到“不时，不食” / 004

一日三餐，必须遵循规律 / 005

鱼生火、肉生痰、萝卜青菜保平安 / 006

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 / 007

可一日无肉，不可一日无豆 / 008

男子不可百日无姜 / 010

女子不可百日无糖（红糖） / 011

酒为百药之长，饮必适量 / 012

“以脏补脏”和“以脏治脏” / 013

饮食有节，终享天年 / 014

谷肉果实，无使过之 / 016

吃什么都要顺应四季变化 / 018

春季要养“阳” / 018

春季要养脾胃 / 020

春季要养肺 / 021

春季要养“头” / 023

夏季宜吃苦 / 024

夏季宜吃咸 / 025

夏季宜祛湿 / 026

夏季宜清热 / 027

秋季要滋阴润燥 / 028

秋季要少辛增酸 / 029

秋季宜晨起食粥 / 030

冬季宜“养藏” / 032

冬季宜温补 / 033

不同体质该怎么吃 / 034

体质有别，看看你属于哪种体质 / 034

阳虚体质：多温热、少生冷，调和阴阳身自暖 / 037

阴虚体质：多甘凉、少温燥，滋阴清热安神 / 037

气虚体质：多甘温、少生辛、忌厚味，由内到外滋养 / 038

痰湿体质：多清淡微温，祛湿化痰消水肿 / 039

湿热体质：多清淡、少肥甘，燥湿散热助排毒 / 040

气郁体质：多选解郁行气之品，调顺气血避气郁 / 040

血瘀体质：多选活血益气养血之品，养阴化瘀保健康 / 041

过敏体质：清淡饮食、少辛腥发物，养肾消风防过敏 / 042

第二部分
解读现代平衡
膳食金字塔

食物多样，谷类为主，粗细搭配 / 044

人体必需的营养素有哪些 / 044

膳食应以谷物为主 / 046

合理的膳食，在于平衡 / 046

食物多样化才能摄入更多营养 / 048

粗细搭配有利身体健康 / 049

多吃蔬菜、水果和薯类 / 050

蔬菜、水果、薯类营养特点大解析 / 050

膳食纤维是人体必需营养成分 / 051

蔬菜和水果不能相互替换 / 052

尽量不要用水果制品替代新鲜水果 / 054

如何吃薯类才健康 / 055

每天吃奶类、黄豆或其制品 / 057

奶及奶制品的种类和营养价值 / 057

黄豆及其制品的种类和营养价值 / 059

为什么要鼓励中国人增加黄豆及其制品摄入 / 060

中国人为什么不爱喝奶 / 061

常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 / 063

鱼类及其他水产动物的营养价值 / 063

蛋类及蛋制品的营养价值 / 065

禽类的营养价值 / 066

如何选择动物性食品 / 067

为什么要合理烹调鱼类、禽类、蛋类和肉类 / 068

- 过量的饱和脂肪酸危害健康 / 069

减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 / 070

中国人为什么要食用烹调油 / 070

每天烹调油摄入量多少合适 / 071

中国人为什么离不开食盐 / 072

中国人一天吃多少食盐合适 / 073

“盐”多必失，如何在饮食中减少食盐摄入量 / 074

合理配比更营养 / 076

主食、副食合理搭配 / 076

主食不可被替代的四大原因 / 077

主食应该遵循“五高一低”的原则 / 078

少吃含油脂太多的主食 / 079

要健康，适当吃粗粮 / 080

常见的五种粗粮 / 081

三餐粗细粮合理搭配 / 082

粗粮并不是人人都能吃 / 084

粗粮应该怎么吃 / 084
尽量不要选择五谷磨粉 / 085
可以用强化米代替大米吗 / 086
副食搭配有讲究 / 087
午餐的副食要如何安排 / 088
植物油营养价值各不同，如何按需选购 / 089
蔬菜虽好，吃对不易，且吃且珍惜 / 090
蔬菜补钙壮骨效果胜过牛奶 / 091

第三部分 怎么吃才能更 健康、更营养

一日三餐要吃好 / 094

决定健康的饮食细节 / 094
进餐的顺序有讲究 / 096
合理分配三餐的时间和食物量 / 096
不吃早餐，小心五大危机 / 097
早餐的五种错误吃法 / 099
冷早餐会降低免疫力 / 100
营养早餐的三大原则 / 101
健康早餐的四要素 / 102

不同早餐族的营养建议 / 103
健康午餐的三要素 / 104
自带午餐未必营养 / 105
自带午餐专家建议 / 106
大忙人效率午餐三方案 / 107
和英国人一样喝下午茶 / 108
健康晚餐三原则 / 109
晚餐尽量别吃五种食物 / 110
少食多餐更健康 / 111
饭后“六戒” / 112
饮食也有昼夜之分 / 113
两类人应该睡前补充膳食纤维 / 114

什么该吃什么不该吃，心中要清楚 / 115

进食一定要“细嚼慢咽” / 115
五种人不能随便“吃醋” / 117
长期只吃素不一定健康 / 118
辛辣食物不宜多吃 / 119
“淡茶温饮”才能健康长寿 / 120
“熬夜”之后一定要喝碗“安神粥” / 120
别把进补当成日常饮食 / 121
“药膳”不能随便做，也不能随便吃 / 122
炖肉别一直用“大火” / 123

“芦荟”不能随便吃 / 123

吃涮羊肉不要喝汤 / 124

垃圾食品的榜首——腌制食品 / 125

冰淇淋决不能多吃 / 126

营养巧搭配，科学烹饪保健康 / 127

你真的了解厨具吗 / 127

会做饭不等于会科学烹调 / 129

让调味品给你的营养保驾护航 / 130

冻肉不宜在高温下解冻 / 132

用茶叶水煮米饭，可以预防三种疾病 / 133

炖骨头汤切忌加冷水 / 134

如何科学烹调豆类 / 134

银耳烹调得法才能“滋补” / 135

如何让速冻食品更健康 / 136

巧厨不可不知的调味常识 / 137

烧煮肉类怎样使用香辛料 / 138

如何健康食用橄榄油 / 139

调味“四君子”如何调配 / 140

做菜巧加糖，美味又健康 / 141

味精、鸡精对人体到底有害无害 / 142

味精、鸡精要合理使用 / 143

食用碱的调味妙用 / 143

第四部分
药食同源，
食物是最好的
补品和药物

食补食疗助健康 / 146

- 食补食疗，补虚疗疾 / 146
- 食补食疗要注意的事项 / 147
- 食补常用的四大手法 / 148
- 食补食疗的基本原则 / 149

五色食物滋养五脏 / 151

- 绿色食物最养肝 / 151
- 黑色食物最养肾 / 153
- 红色食物最养心 / 154
- 白色食物最养肺 / 155
- 黄色食物最养脾 / 156

营养强身的滋补妙方 / 158

- 补益气血滋补妙方 / 158
- 健脑益智滋补妙方 / 160
- 开胃消食滋补妙方 / 162
- 抗衰益寿滋补妙方 / 163

滋阴壮阳滋补妙方 / 165

消除疲劳滋补妙方 / 167

美容驻颜滋补妙方 / 168

乌发明目滋补妙方 / 170

丰胸美体滋补妙方 / 171

减肥瘦身滋补妙方 / 173

祛除百病的调理妙方 / 175

感冒调理妙方 / 175

咳嗽调理妙方 / 177

失眠调理妙方 / 178

胃病调理妙方 / 180

高血压调理妙方 / 181

高脂血症调理妙方 / 183

糖尿病调理妙方 / 184

冠心病调理妙方 / 186

脂肪肝调理妙方 / 188

低血糖调理妙方 / 189

贫血调理妙方 / 191

便秘调理妙方 / 192

泄泻调理妙方 / 194

第五部分
食以安全为先，
远离食物陷阱

只选对的，不选贵的 / 198

- 懂食品包装上的“潜台词” / 198
- 学会看“食品标签” / 200
- 什么是真正的绿色食品 / 201
- 小心，别买“毒大米” / 202
- 面粉不是越白越好 / 204
- 让我们远离“地沟油” / 205
- 如何选择肉制品 / 206
- 选择鸡肉的安全常识 / 208
- 购买鱼类的时候要擦亮眼睛 / 209
- 远离不安全果蔬 / 210
- 浓稠度是酸奶好坏的唯一标准吗 / 212
- 选购安全的果汁类饮料 / 213

收拾干净再下厨最安全 / 215

- 读发霉的食物千万不能吃 / 215
- 学会打包剩菜的窍门 / 216
- 冰箱也是细菌的“窝点” / 217
- 砧板上的细菌赛过马桶 / 218
- 不是所有的“保鲜膜”都安全健康 / 220

一次性餐具到底是否卫生可靠 / 221

尽量少用铝制炊具 / 222

如何正确使用微波炉 / 223

擦亮双眼，辨清食物营养真相 / 225

全面认识欧米伽（ ω ）饮食 / 225

全面认识有机食品 / 226

蛋白质粉到底该不该吃 / 227

不要掉入脱脂食品的陷阱 / 227

第六部分 不同人群吃法 各不同

成年女性 / 230

及时补充营养素，保持活力不衰老 / 230

女性补充蛋白质可防衰老 / 232

不要谈“脂”色变，脂肪可以让女人更丰满 / 233

补充 B 族维生素，增添女人活力少生病 / 234

正确补充维生素 C，做漂亮女人 / 234