

养生馆

第2辑

细节决定健康 健康饮食必知的 300个细节



吃好每天三顿饭，合理配比让食物发挥最大功效。
代代相传的健康食养细节，让你吃好不吃药。
辨清真相，远离陷阱，让饮食营养更安全。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

健康饮食必知的 300个细节



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食必知的300个细节 / 《书立方·养生馆》

编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①健… II. ①书… III. ①饮食卫生—基本知识
②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036736号

书立方·养生馆·第2辑



健康饮食必知的300个细节

责任编辑: 张立列

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 不生病的吃法

医家代代相传的食养细节

- 五类膳食，保证营养平衡 10
- 三餐吃好，无病到老 12
- 食物四性与饮食宜忌/饮食五味决定五脏安康 ... 13
- 健康饮食十大平衡守则 14
- 欲得长生，肠中常清 16
- 健脑益智才能延缓衰老 17
- 食不可无绿/冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 ... 18
- 可一日无肉，不可一日无豆 19
- 男子不可百日无姜/蜂蜜代糖，有益健康 19
- 女子不可百日无（红）糖 20
- 酒为百药之长，饮必适量 20
- “以脏补脏”和“以脏治脏”/八大经典食疗法 ... 21
- “老胃病”喝粥也要适量 24
- 立冬养生二三事，多温热少寒凉 25
- 饮食中的五大黄金分割率 27
- “吃啥补啥”可信吗 29

第二章 ▶ 法时养生

应季食养细节

- 春季进食高热量/春季应补充优质蛋白质 32

- 春季要摄取足够的维生素和矿物质 33
- 春季宜多吃食用菌 33
- 春季饮食忌生冷油腻之品/暑天适宜清补 34
- 夏季宜多吃苦味食物/夏季注意补充盐分和维生素 35
- 夏季勿忘补钾/夏季应多吃蔬菜瓜果 36
- 秋季饮食以防燥养阴、滋阴润肺为准则 37
- 秋季应多喝粥汤，多食果蔬 37
- 秋季宜少辛增酸忌寒凉/秋季要适时进补 38
- 冬季应调整营养素的配膳比例 39
- 冬季要多喝汤水，常食滋润食品 40
- 秋季要适度饮水/冬季宜多吃高热量、御寒食物 41

第三章 ▶ 吃好每天三顿饭

早午晚餐饮食细节

- 进餐的顺序有讲究 42
- 合理分配三餐的时间和食物量/早饭要吃好 43
- 安排营养早餐的四大原则 44
- 7:00~8:00吃早餐 45
- 早餐吃什么最好/早餐的四种错误吃法 46
- 冷早餐会降低免疫力/不吃早餐，小心五大危机 48
- 健康早餐的五个要素 50
- 不同早餐族的营养建议/午饭要吃饱 51
- 健康午餐的四个要素/自带午餐未必营养 52
- 自带午餐专家建议 53

- 大忙人效率午餐三方案 54
- 养成下午三点加餐的习惯 55
- 晚饭要吃少/科学吃晚餐三大要点 56
- 晚餐尽量别吃五种食物 57
- 少食多餐更健康/少食多餐 ≠ 频繁进食 58
- 专家教你少食多餐 59
- 饭后“六戒” 60
- 饮食也有昼夜之分 61
- 三类人应该睡前补充膳食纤维 62
- 趁热吃科学吗 63
- 七种不健康的饮食习惯 64
- 甜食爱好者的三大健康隐患 67
- 素食者的5大营养原则 68

第四章 ▶ 正确喝水

疏通身体的健康通道

- 人体一日需要摄入多少水分 70
- 谨记喝水五大原则 70
- 必须注意的五大饮水误区 71
- 科学饮水时间表 72
- 煮饭煲汤都用纯净水好不好 73
- 长期反复加热饮用水有危害 74
- 水的种类很多，哪种对身体最好 74
- 水也不是喝得越多越好 75

第五章 ▶ 合理配比更营养

让主食、副食、零食发挥最大营养功效

- 主食不可被替代的六个原因 76
- 主食应该遵循“五高一低”的原则 77
- 少吃含油脂太多的主食 78
- 要健康，吃粗粮 79
- 应该常吃的八种粗粮 80
- 科学吃粗粮四大要点 81
- 有些粗粮不是人人都能吃的/三类人不适合吃粗粮 82
- 杂粮组合应量身选购 83
- 吃粗粮并非越多越好/慎食五谷粉 84
- 强化米面对健康更有益吗 84
- 让副食多带些营养给你 86
- 多元副食，多元营养/副食搭配有讲究 86
- 午餐的副食怎样安排 88
- 植物油营养价值各不同，如何按需选购 89
- 五类蔬菜营养各有偏重，如何按需选食 91
- 蔬菜营养何时最丰富 92
- 应根据自身状况选取蔬菜 93
- 肉食爱好者，平时应多吃新鲜蔬菜/不爱吃乳制品者，平时应多吃高钙蔬菜/素食者应多吃高铁蔬菜/青菜补钙壮骨效果胜过牛奶 94
- 萝卜有四种，吃法各不同 96
- 萝卜全身都是宝 97

●青葱全都吃最养生	98
●健康饮食，洋葱不可少	99
●吃沙拉的健康原则	101
●沙拉中的健康陷阱/水果不能代替蔬菜	102
●水果、果汁、高营养果汁，我们如何选择	103
●鲜榨果汁里的泡沫最营养	104
●怎样吃水果更健康	105
●别浪费果皮营养/熬夜的人适合吃的六种水果 ..	106
●怎样根据包装选择鲜奶	108
●如何选购酸奶	109
●如何选用乳酸饮料/咖啡中的不健康成分	110
●如何健康喝咖啡/哪些人不宜喝咖啡	111
●咖啡与牛奶怎样搭档才健康/食醋好处多	112
●醋有哪些副作用/如何把握食醋的分寸	113
●土豆是最健康的主食	114
●“吃土豆变胖”是错误吃法惹的祸.....	114
●你会吃鸡蛋吗	115
●你适合吃鸡蛋吗/如何吃鸡蛋	116
●应该避免的吃鸡蛋误区	116
●吃生鸡蛋弊大于利/健康吃蛋，烹饪四大讲究 ..	117
●鱼脑含有“脑黄金”/鱼头其他部件的营养素 ..	119
●吃鱼头的注意事项/鸡汤补身，吃肉还是喝汤 ..	120
●燕窝，长期持续吃才有效	120
●鲍鱼，并非人人都能吃	121

- 鱼翅，并没有想象的营养那么高 122
- 海参，吃法决定功效 122
- 七种怪味食物很养人，莫因怪味而嫌弃 123
- 偶尔吃些营养食物的异类：仙人掌、芦荟 126
- 补点小球藻，平衡营养身体好 127
- 合理选择零食有利健康/选择零食应注意三要点 128
- 认清“红黄绿”，选择健康零食 129
- 儿童零食重丰富/女性零食重品质 130
- 男性零食重补充 130
- 老人零食重平衡/吃零食的七大不宜 131
- 零食族吃零食不变胖的六要点 133
- 七种零食的选购技巧 135
- 推荐营养丰富的十大健康零食 142
- 不可多吃的九大无益零食 148

第六章 ▶ 辨清食物营养真相

远离食物陷阱

- 全面认识欧米伽饮食和露卡素有机健康饮食 ... 154
- 教你全面认识有机食品 155
- 理性对待转基因食品 156
- 了解营养强化食品/如何鉴别绿色食品 158
- 吃酵素有助体内环保吗 160
- 蛋白质粉到底该不该吃 161
- 不要掉入脱脂食品的陷阱 162

-
- 当中国宝宝遇到进口食品怎么办 163
 - 昂贵保养品远不如日常食品更保养 164
 - 哪些保健品是日常生活必备的 165
 - 怎么辨别保健食品是荤还是素 166
 - 聪明买对保健食品 168
 - 饮食污染知多少/粮食中的污染 169
 - 粮食类主食的安全食用法/蔬果中的污染 170
 - 蔬菜水果的安全食用法 170
 - 水产品中的污染/禽畜产品中的污染 172
 - 畜禽类产品的安全食用法/加工食品中的污染 ... 173
 - 加工食品的安全食用法/腌制类食物的安全食用法/
熏烤类食物的安全食用法 174
 - 致癌物亚硝酸对食品的污染 175
 - 致癌物苯并芘对食品的污染容易引起 176
 - 食品污染的六种食具 176
 - 橱柜里的塑料餐具，哪些应该扔掉 180
 - 揭秘食品添加剂隐藏的真相 181
 - 注意！它们不是食品添加剂 182
 - 易致中毒的食物，要杜绝食用 183
 - 你吃的香肠安全吗 185
 - 不能隔夜吃的东西，你知道吗 186
 - 别让有毒水发食品摆上餐桌 187
 - 加碘低钠盐真的健康吗 188
 - 一定要知道的十种药食冲突 190
-

第一章

不生病的吃法

医家代代相传的食养细节

【五类膳食，保证营养平衡】

“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。”根据中医文献中这段对平衡膳食的论述，我们可以把每天要吃的食物分成以下五大类，只要每天按类别适量选择食用，就能基本保证营养的平衡。

1. 谷类粮食为主食

粮食是热能的主要来源，最好坚持粗细搭配食用。普通人每天的粮食摄入量应根据运动量来确定，以每天250~400克谷类食物为宜，其余的热能由肉、蛋、鱼等副食供应。总体来说，糖类摄入量应占热能供给的55%~60%，约占膳食总量的32%。

2. 富含动物蛋白的食物

包括肉、禽、蛋、鱼等。成人每日应摄入



70~80克蛋白质食物，占总热能的10%~15%，其中肉类共50克约提供蛋白质8~10克，蛋类25~50克约提供蛋白质6克。理想的蛋白质摄入比例应是动物蛋白占1/3，豆类蛋白占1/4，其余部分则从谷物中获得。鸡蛋和牛奶不能代替肉类。

3. 豆类、乳类及其制品

豆类富含蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂等营养素，而且豆类蛋白质富含赖氨酸，与谷物同食，可优势互补。豆类因营养丰富而被称为“植物肉”和“绿色牛奶”。应经常摄入豆类、奶类，奶类250克约提供蛋白质7克，这样不仅可增加钙的摄入，还可滋养胃肠黏膜。此类食物应占每日膳食总量的9.5%。

4. 蔬菜、水果

蔬菜水果是人体维生素以及矿物质和膳食纤维的主要来源。每人每天需求约800克（其中4/5为蔬菜，1/5为水果）。蔬菜中最好有一半为绿色或有色的叶菜类，品种尽量多样化。颜色深的蔬菜往往含有较多的生物活性物质，具有较强的抗氧化能力，有延缓衰老的功效。水果能帮助消化，每人每天可摄食100~200克鲜果，建议在饭后1小时生食。



5. 油脂类

油脂可供给热能，促进脂溶性维生素的吸收，并供给不饱和脂肪酸。植物油所含的必需脂肪酸比动物油高。动物油饱和脂肪酸多，所含的胆固醇较高，过多摄入会导致动脉硬化和心脑血管疾病，应少吃。油脂的摄入可以按每千克体重1克计算（包括肉、鱼、蛋等动物食品中的油脂，连同植物油脂在内）。当然，肥胖的人应适当减少油脂摄入量。

【三餐吃好，无病到老】

“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老”——《陆地仙经》。

以此为基础，我们可以归纳出以下三大科学配餐原则：

1. 三餐热能比例适当：现实生活中常常是早餐马虎，中餐凑合，晚餐全家福，而科学的吃法应是“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。

2. 三餐时间间隔合适：每餐间隔4~6小时，要定时定量，不可暴饮暴食。

3. 膳食结构平衡：主副食搭配平衡。主食要粗细搭配、干稀搭配，副食要生熟搭配、荤素搭配。



【食物四性与饮食宜忌】

古人参照中药，把食物分为四性，即寒、凉、温、热（连同不寒不热的平性，也称五性）。清代医学家黄宫绣说：“食物虽为养人之具，然亦于人脏腑有宜、不宜。食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有益，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病猝死。”所以，食性与药性相同，饮食宜忌要根据食物之性、身体素质、疾病性质合理选择，此外还要与四时气候相适应。《黄帝内经·素问》中说：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。”寒凉季节少吃寒凉性食品，炎热季节少吃温热性食物。

【饮食五味决定五脏安康】

五味是食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，另外还有淡、涩味。《灵枢·五味论》指出：“五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”汉代名医张仲景曾说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。以此致危，例皆难疗。”



【健康饮食十大平衡守则】

人体所需要的各种营养素必须从每天摄入的食物中获取。那么，究竟每天该吃什么，该怎么吃，这里就有一个食物之间合理配比的问题，即在人体生理需要和膳食营养供给之间建立一个相对平衡的关系，以形成平衡膳食。

1. 酸碱平衡

富含矿物质和微量元素、膳食纤维的新鲜瓜果、蔬菜、豆类等素食是碱性食物；富含蛋白质的肉类、海产品、贝类、蛋类等都属于酸性食物，多食会使人体液偏酸性，轻则倦怠无力，重则造成记忆力减退。可见荤素搭配的重要性。

2. 冷热平衡

古代医学家孙思邈在《千金翼方》中明确指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”饮食宜暖，不可过冷，过冷损伤脾胃，夏季应尤其注意；亦不可过热，过热易烫伤胃脘、咽喉，从而导致食管癌的发生。

3. 精与杂平衡

精是指现代人在膳食安排和烹饪上，需精益求精；杂则应同时兼顾食品来源的多样化和加工方式的多样化，要做到既精且杂。



4. 四性平衡

吃寒性食物时需搭配热性食物，如吃螃蟹时佐姜末；吃松花蛋时佐醋和姜末。体质偏寒时忌食寒凉食物；体质偏热时忌吃热性食物。气候炎热时宜吃寒凉食物；气候较冷时宜吃温热食物。

5. 五味平衡

食物有甘、酸、苦、辛、咸五味，传统中医理论认为：饮食五味调和，能使骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，毛孔固密，这样才能保证人体健康、强壮体格。

6. 就餐快慢平衡

《医说》中指出：“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细。”进食时细嚼慢咽会使唾液大量分泌，有助消化，溶菌酶和一些分泌性抗体可帮助杀菌解毒；食物细碎，对胃、胰、胆等消化腺的刺激和缓。早餐用时应不少于15分钟，中餐和晚餐应不少于20分钟。

7. 就餐时间与饥饱平衡

古人的饮食之道是：“先饥而食，先渴而饮，饥不可太饥，饱只到八分”，同时每日饮食时间要规律，即“饮食以时”。如果一天吃500克主食，早、中、晚餐的比例应为3：4：3。



8. 就餐前后动静平衡

《千金翼方》中说：“食勿大言”，“饥不得大语”。即要求食前及食中，应静而专致，不可分心，以免影响消化。《寿世保元》中称：“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾，盖营卫不通，气血凝滞故而。”即说明饭后应适当活动，如缓行散步等，有利健康。

9. 进食前后情绪平稳

人在情绪波动的时候，气血紊乱，影响消化功能的正常运行。《勿药元诠》中指出：“怒时勿食，食时无怒。”进食前和进食后保持平静愉快的状态，是保证健康饮食的前提。

10. 能量入与出平衡

导致肥胖的根本原因，在于能量的摄入与消耗不平衡。所以一定要“量腹而受”。消耗多少能量就应补充多少；摄入多少能量则应适当消耗多少。摄入食量与体力活动的平衡是极其重要的。专家大力推荐的最有效的体力活动是步行。

【欲得长生，肠中常清】

汉代王充在《论衡》中道：“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓。”人体肠腔内存在