FOREWORD 前言

身体发肤受之父母，生命的开始我们不能决定，生命的过程却在于自己的把握。如何提高自身的健康水平，如何提高自己的生活质量，不仅仅是一个人的问题，已经是一个关系到每一个家庭的社会性课题。

21世纪的医学是自我保健的医学。目前医学对不少疾病的致病因素虽然有较深入的研究，认识到病源微生物、环境对人健康的危害，但实际上不健康的生活方式，在致病因素中具有更加重要的作用。随着社会发展，科技进步，生活节奏日益加快，人们在追求物质、文化享受的同时，往往容易忽视对自身健康的关注。其实中国人历来讲究养生，防患于未然，治病于未发，乃是祖国医学所追求的最高境界。生病了再看病不如培养良好的生活习惯，构建合理饮食结构，主动调节自身的心态，知四季而顺天时，通过各种养生的小方法、小常识预防疾病，提高自身健康水平，不失为一种事半功倍的好办法。

基于以上的认识和考虑，我们编写了此书，分别从饮食养生、运动养生、以静养生、心理养生、日常起居养生、四季养生、保健养生各方面给大家深入地介绍了一些养生的原理、方法和建议。我们希望广大读者能够通过阅读本书而更加关爱自己、热爱生活、珍惜健康和生命，增强生活中的养生意识，真正做到防患于未然，治病于未发。

本书编者是北京丰盛中医骨伤专科医院多年从事预防医学、保健医学的一线医护工作者，依据大量的临床经验，精心整理撰写出来的。但是，养生内容博大精深，加之篇幅有限，书中难免会有遗漏、不当之处，恳请广大读者、同仁批评指正。

此外，在编写过程中还参考了有关资料，在此谨致谢忱。

目录 CONTENTS

A 饮食养生

妙招1 膳食平衡是饮食养生的关键 6
妙招2 食物多样 谷薯为主 8
妙招3 少油少盐 清淡养生 9
妙招4 蔬菜水果 适量多吃 10
妙招5 鱼、禽、蛋、肉 适量少吃 12
妙招6 奶类、豆类 每天适量吃 14
妙招7 限量饮酒 享受生活 16
妙招8 三餐分配要合理 18
妙招9 食不过量 保持健康体重 20
妙招10 每天足量饮水 合理选择饮料 22
妙招11 食物新鲜才能养生 24
妙招12 饮茶养生有讲究 26
妙招13 食物色彩中的养生之道 28
妙招14 养生不可缺少的维生素 30
妙招15 养生不可缺少的矿物质 32
妙招16 养生不可不知的健康食品 34
妙招17 养生不可不知的垃圾食品 36
妙招18 养生应保持机体酸碱平衡 38
妙招19 常食碱性食物有益于养生 40
妙招20 孕期与哺乳期饮食养生 42
妙招21 婴幼儿饮食养生 44
妙招22 老年人饮食养生 46

B 运动养生

妙招23 运动养生 健康长寿 48
妙招24 有氧运动有利于养生 50
妙招25 选择适合自己的运动养生项目 52
妙招26 适量运动有益养生 54
妙招27 运动过程中的养生 56
妙招28 办公室的运动也养生 58
妙招29 常做小运动也能养生 60
妙招30 慢性病人的运动养生 62
妙招31 步行是最好的运动养生 64
妙招32 运动养生必须持之以恒 66

C 以静养生

妙招33 清净养神 以静养生 68
妙招34 调整呼吸养生 70
妙招35 静功养生法 72
妙招36 睡眠养生 74
妙招37 睡眠充足 延年益寿 76
妙招38 提高睡眠质量养生 78
妙招39 正确的午睡有助于养生 80
妙招40 作息正常 养生保健康 82
妙招41 科学饮食有助于睡眠养生 84

D 心理养生

妙招42 调神养性 乐观养生 86
妙招43 健康新概念 有利于养生 88
妙招44 心态健康 快乐养生 90
妙招45 走出抑郁 自信养生 92
妙招46 小事糊涂 养生秘诀 94
妙招47 心理保健 主动养生 96

E 日常起居养生

妙招48 好习惯是养生捷径 98
妙招49 改变不良习惯　养生保健康 100
妙招50 预防亚健康要主动养生 102
妙招51 上班族的职场养生 104
妙招52 上下班时的养生 106
妙招53 电脑族的保健养生 108
妙招54 养生中的眼睛保护 110
妙招55 职场健身运动养生 112
妙招56 女性更年期养生 114
妙招57 男性更年期养生 116
妙招58 男性养生护肾最重要 118
妙招59 以性养生　拥有活力 120
妙招60 生活小事养生 122
妙招61 居室清洁　养生之首 124
妙招62 养花种草也养生 126
妙招63 娱乐养生 128
妙招64 旅游养生 130
妙招65 养生要防空气污染 132
妙招66 养生要防噪声污染 134
妙招67 养生要防电磁辐射 136
妙招68 简约装修　健康养生 138
妙招69 儿童养生要防铅中毒 140

F 四季养生法

妙招70 春季养生宜养肝 142
妙招71 春季养生须调理情志 144
妙招72 春季起居保健养生 146
妙招73 夏季养生宜养心 148
妙招74 夏季养生须防暑湿 150
妙招75 夏季起居保健养生 152
妙招76 秋季养生宜养肺 154
妙招77 秋季养生须防秋燥 156
妙招78 秋季起居保健养生 158
妙招79 冬季养生宜养肾 160
妙招80 冬季养生须运动 162
妙招81 冬季起居保健养生 164

G 保健养生

妙招82 大脑的保健养生 166
妙招83 五官的保健养生 168
妙招84 肺的保健养生 170
妙招85 心的保健养生 172
妙招86 肝的保健养生 173
妙招87 肾的保健养生 175
妙招88 脾胃的保健养生 176
妙招89 肥胖人的养生 178
妙招90 高血压人的养生 180
妙招91 糖尿病人的养生 182
妙招92 心脑血管病人的养生 184
妙招93 癌症病人的养生 186
妙招94 痛风病人的养生 188
妙招95 骨关节病人的养生 190
妙招96 自我保健　按摩养生 192
妙招97 养生要防老年性痴呆 194
妙招98 早衰早发现　早保健早养生 196
妙招99 科学用药　健康养生 198
妙招100 保健品不能乱用 200

CONTENTS

妙招1 膳食平衡是饮食养生的关键



随着生活水平的提高，现代人不吃糙米粗粮，只吃加工过的精米白面，食入过量的蛋白质、脂肪，同时各种快餐品和饮料，尤其是碳酸饮料，迅速进入市场，使我们的膳食结构发生很大变化。由于这些高热量、高蛋白、高糖饮食进入身体，再加上体力活动越来越少，使人群中肥胖人越来越多，各种慢性病随之而来，许多人英年早逝，这就是其中原因之一。世界卫生组织提出的健康四大基石中第一条就是合理膳食，可见要想健康地生活，科学合理的饮食是最为重要的一点。

一、中国居民平衡膳食宝塔

膳食宝塔共分为五层，包括我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类为第一层，应该吃250~400克；蔬菜和水果为第二层，每天应吃300~500克和200~400克；鱼、禽、肉、蛋等动物食品位于第三层，每天应吃125~225克；其中鱼虾类50~100克，禽肉类50~70克，蛋类25~50克；奶类和豆类食物位于第四层，每天应喝奶300毫升，大豆30~50克；第五层塔顶是烹调油和食盐，每天食用油不超过25或30克，食盐不超过6克。

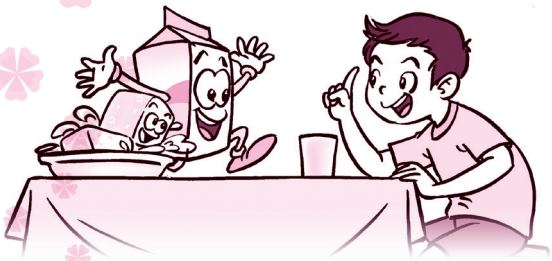
（1）膳食宝塔中建议的每人每日各类食物适宜的摄入量范围适用于一般健康人，实际应用时，要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度以及季节等情况适度调整。例如：年轻人劳动强度大，能量消耗大，可以适当多吃一些。

（2）膳食宝塔中的各类食物摄入是一个平均值，每日膳食中应尽量包含宝塔中的各类食物，同类食物中的食物量可以互换，例如：烧鱼比较麻烦，不一定每天吃，可以改成每周吃2~3次，每次15~200克较为可行。

二、食物多样，合理搭配，营养全面

按照膳食宝塔，各层食物的种类都很多，每一层中都可能有一种或两种自己爱吃的食物，长期吃一种食物，也会引起营养的偏差，因为没有任何一种食物是包含所有营养素的，所以只有吃多种多样的食物才能摄取到最全面最合理的营养。例如：每天吃500克蔬菜，如果这500克的蔬菜都是大白菜，那么你的营养就不够全面，应该尽量多吃几种，最好是5种不同的蔬菜，营养最为合理全面。所以，我们每天吃的食物种类越多越好，加上合理搭配进食，营养最为全面。

三、三餐分配要科学



安排好一日三餐的时间、食量和种类极为重要，早餐时间应在6：30~8：30；午餐在11：30~13：30；晚餐在18：00~20：00最为合适。早餐提供能量应占全天的25%~30%；午餐应占30%~40%；晚餐应占30%~40%；可根据职业适当调整。早餐食物种类应多样搭配，包括谷类、豆、奶类，动物性脂肪和蔬菜水果。适当增加甜食，会给大脑及时提供能量，提高大脑的兴奋性，提高工作和学习效率。午餐食物种类也要全面，适当增加主食，保持膳食中的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。晚餐不宜过多摄入蛋白质和脂肪，宜吃一些糙米和全麦食物，可增加饱腹感，又能促进胃肠蠕动，有利于排便。

四、每天足量饮水

新的膳食宝塔中增加了水的用量，在温和气候条件下生活的轻体力劳动的成年人，每天至少饮水1200毫升，在高温或强体力劳动的条件下还应适当增加。饮水应该少量多次，不要等口渴了才喝水。

五、养成天天运动的好习惯

合理膳食必须与运动联系起来，每天我们摄入的多少，应根据运动的消耗来确定，否则会造成过剩或不足。而且，只有在运动的同时，营养才能得到充分利用和吸收。例如：如果不运动，食物中的钙、磷就不易被吸收，此时补充过多的钙制剂，还会造成结石。

营养素缺乏的信号

专家答疑

（1）体重减轻是最重要的营养缺乏信号。可能缺乏：能量、蛋白质等。

（2）头发脱落、干燥、易断。可能缺乏：蛋白质、必需脂肪酸、锌元素。

（3）眼睛夜晚视力降低，睑角炎。可能缺乏：维生素A、维生素B_2、维生素B_6。

（4）舌炎、舌裂、舌水肿。可能缺乏：B族维生素。

（5）牙龈出血。可能缺乏：维生素C。

（6）味觉减退。可能缺乏：锌。

（7）嘴角干裂。可能缺乏：维生素B_2和烟酸。

（8）甲状腺肿大。可能缺乏：碘。

（9）指甲变薄，呈舟状。可能缺乏：铁。



（10）皮肤干燥、粗糙。可能缺乏：维生素A。皮肤瘀斑。可能缺乏：维生素C。阴囊及外阴湿疹。可能缺乏：维生素B_2、锌。皮肤伤口不愈合。可能缺乏：蛋白质、维生素C、锌。

（11）四肢感觉异常，运动无力。可能缺乏：B族维生素。

妙招2 食物多样 谷薯为主



人类食物种类很多，总体来讲可分为五类。

●第一类：谷类和薯类，包括米面、杂粮和薯类，主要提供碳水化合物。

●第二类：动物性食物，包括肉、蛋、禽、鱼、奶等，主要提供蛋白质、脂肪和维生素。

●第三类：豆类和坚果类，包括豆类及制品、花生、核桃、杏仁等，主要提供脂肪、矿物质和维生素。

●第四类：蔬菜和水果：主要提供膳食纤维、维生素和矿物质。

●第五类：纯能量食物：包括植物油、糖、酒类，主要提供能量。

一、食物多样化营养才能平衡

人体必需的营养素有40多种，而营养素的需求量各不相同，多的每天需要数百克，少的仅需几微克。可吃的食物中各自具有不同的营养素，所以想要摄取均衡的营养，就必须要食用多种食物，合理搭配膳食。

二、谷薯为主要的食物来源

谷类食物中以碳水化合物为主，可提供人体所需要的能量。越来越多的科学研究表明，以植物为主的膳食可以避免欧美发达国家高能量、高脂肪和低膳食纤维饮食的缺陷，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症都有益处。

薯类食物中，含有大量的维生素、矿物质，尤其是含有大量的膳食纤维，可以促进肠蠕动。薯类食物脂肪含量低，可有效地控制体重，专家们建议增加薯类食物摄入量可使营养更为合理。

三、粗细搭配，平衡膳食

粗细搭配主要有两层意思，一是要适当多吃一些传统的粗粮，如小米、玉米、高粱、荞麦、红豆、绿豆、黄豆等；二是少吃加工过精的米面，因为在麸皮中含有多种对人体重要的微量元素及膳食纤维。食物没有好坏之分，只有合理搭配，才能使营养均衡。如谷类蛋白质中赖氨酸含量低，而豆类蛋白质富含赖氨酸，两者搭配食用，作用互补。



常食玉米能养生

玉米营养丰富，其中亚油酸可以降低胆固醇，防止其沉积在血管壁上。对预防高血压、心脑血管疾病有积极作用。美国科学家发现玉米中含有的一种亚油酸可以预防黑色素瘤、乳腺癌、结肠癌、卵巢癌、前列腺癌等，因为这种亚油酸可以清除细胞中的氧自由基，保护DNA免受损害，能防止细胞突变而诱发癌症。另外，玉米中的谷胱甘肽也有抗癌作用，玉米胚芽中的维生素E可以增强机体新陈代谢，调节神经和内分泌功能。

妙招3 少油少盐 清淡养生



每天吃少油腻的清淡食物，少吃过咸的食物，是养生的重要一环。

一、减少油的摄入

油脂是提供人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，还可帮助脂溶性维生素的吸收。人们常用的烹调油，如花生油、菜子油、玉米油等都含有不同的脂肪酸，因此需要经常更换烹调油的种类。使用多种植物油，对人体更有益处。

脂肪摄入过多，可以引起肥胖、血脂升高、动脉硬化、冠心病、高血压、脂肪肝、胰腺炎、脑卒中等疾病，因此，世界卫生组织建议每人每天食入烹调油不宜超过25~30克。

二、远离反式脂肪酸

植物油经过氢化处理产生反式脂肪酸，如人造黄油、起酥油等。研究表明，反式脂肪酸摄入过多可升高低密度脂蛋白，降低高密度脂蛋白，增加动脉硬化和冠心病的危险。反式脂肪酸还干扰必需脂肪酸代谢，影响儿童的生长发育及神经系统的健康。所以尽量少吃氢化油脂制作的食物糕点。

三、尽量减少盐的摄入量

盐的成分是氯化钠，是我们饮食中不可缺少的最基础的调味品。临床证实，食盐摄入量增加，血压就升高，摄入量减少，血压就下降。

人体需要的钠主要是从食物中和饮水中来，食盐、酱油、味精、腌制食品等都可以提供较多的钠，肉类和蔬菜也可以提供少量的钠。

正常成年人每天钠需要量为2.2克，食入的食物本身含有的钠1克，需要从食盐中吸收的钠为1.2克，因此，实际上在每天食物的基础上，只要3克食盐就基本达到人体对钠的需要。所以，国际卫生组织提出每人每天摄取6克盐的建议（包括酱油和其他食物中的食盐量）。





调和油

调和油是将两种以上植物油混合而成，符合人体需要。一般选用花生油、大豆油、菜籽油等为主要原料，并配有玉米油、小麦胚油或米糠油等特殊油。从营养学角度看，通过选择不同种类植物油合理配比，脂肪酸的含量更有利于人体健康。

妙招4 蔬菜水果 适量多吃



新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分。蔬菜水果是维生素、矿物质和膳食纤维、植物化学物质的重要来源，水分多,低能量，对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。推荐我国成年人每天吃蔬菜300~500克，最好深色蔬菜占一半；水果200~400克。

一、各类蔬菜的营养特点

蔬菜含水分多，能量低，富含植物化学物质，是提供微量元素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。

（1）一般深绿色蔬菜的胡萝卜素、核黄素、维生素C含量较浅色蔬菜高。

（2）同一蔬菜中叶部维生素含量一般高于根部，如莴笋叶、芹菜叶、萝卜缨等要比相应茎根部高出数倍。

（3）叶菜的营养价值高于瓜菜。

（4）十字花科蔬菜含植物化学物质，可以防治癌细胞生长。

（5）水生蔬菜菱角和藕等碳水化合物较多。

（6）菌藻类含有蛋白质、多糖、胡萝卜素，以及铁、锌和硒等矿物质，海藻类含有丰富的碘。

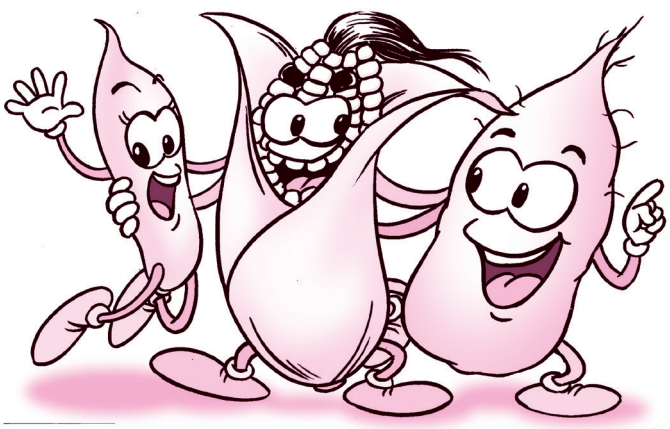
二、深色蔬菜营养价值更高

深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜富含胡萝卜素，尤其是β-胡萝卜素。深色蔬菜还含有多种色素物质，如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等，而其中的芳香物质还有促进食欲的作用，并呈现特殊的生理活性。

三、水果的营养价值

多数水果含水分多，是膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。红色和黄色水果含胡萝卜素较高，枣类、柑橘类和浆果类含维生素C较高。香蕉、红果、枣、龙眼等含钾较高。成熟水果所含的营养成分比未成熟水果高。

水果中的有机酸如果酸、柠檬酸，有利于食物的消化，同时有机酸对维生素C稳定性有保护作用。水果中富含丰富的膳食纤维和果酸，有降低胆固醇作用，有利于预防动脉硬化，还能与肠道中的有害物质如铅结合，促其排出体外。



四、蔬菜和水果不能相互替代

蔬菜和水果在营养成分上有很多相似之处，但其营养价值各有特点。一般来讲，蔬菜品种多，所含的维生素、矿物质和植物化学物质含量高于水果，所以水果不能代替蔬菜。水果的碳水化合物、有机酸和芳香物质比蔬菜多，且水果不用加热，营养成分不受烹调因素的影响，故蔬菜也不能代替水果。专家推荐，每餐有蔬菜，每日吃水果。

专家答疑

植物化学物质的作用

植物化学物质包括：萜类、有机硫化合物、类黄酮、植物多糖等。

萜类化合物主要在柑橘类水果，调料、香料、植物油、大豆中含量高。

有机硫化合物在西兰花、卷心菜等十字花科蔬菜和葱、蒜中含量高。

类黄酮在柑橘、苹果、红葡萄等水果和胡萝卜、菠菜、西红柿等蔬菜，以及谷类、豆类中含量高。



植物多糖在香菇、甘薯、银耳、枸杞、海藻类中含量较多。

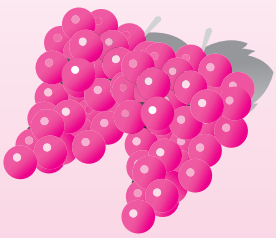
植物化学物质有多种生理功能，主要表现在抗氧化作用上，调节免疫力，抗感染，降低胆固醇，延缓衰老等。这些物质还能使DNA免受损伤，促进修复，减少突变。另外，蔬菜水果的膳食纤维能缩短食物残渣在肠道通过的时间，并可与潜在的致癌物、次级胆汁酸等结合，促进其排出。

小贴士

水果养生法

（1）早上吃水果营养更高，各种维生素和养分更易被吸收，水果更能发挥清洁肠道的作用。

（2）饭后不要立即吃水果，食物进入胃以后需1~2小时才能排出，此时立即吃水果使所含果糖不能及时进入肠道，在胃中发酵，会导致消化功能紊乱，还易导致体重超重和肥胖现象发生。最好是饭前1小时，饭后2小时吃水果。



（3）黑色水果富含色素物质，如花青素、叶绿素等具有很强的抗氧化作用，可以有效地延缓机体衰老。

（4）吃水果应削皮，随着科学的发展，农药、化肥、防腐剂已被普遍使用，果皮中会残留很多的“类黄酮”，对甲状腺有很强的抑制作用，可引起甲状腺浮肿。

妙招5 鱼、禽、蛋、肉 适量少吃



鱼、禽、蛋、肉均属于动物性食物，是人类需要的优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源。此类食物中含有丰富的赖氨酸和蛋氨酸，与其他食物同食可起到很好的互补作用，但是，动物性食物中含有较多的脂肪和胆固醇，有增加心血管疾病的危险。

一、鱼类的营养价值

鱼类蛋白质与人体接近，利用率高。其脂肪含量较低，且含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用。鱼肉中含有较多的维生素A、维生素D、维生素E、维生素B_2，还含有丰富的碘、钙、钠、钾、氯、镁等矿物质。所以说，鱼类是人体蛋白质最理想的来源，其他海产品也具有相同的特点。

二、禽类的营养价值

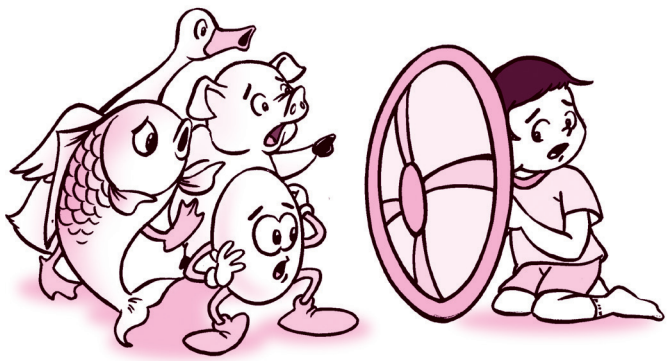
禽类是指鸡、鸭、鹅等，此类食物含蛋白质较高，与人体需要也接近，利用率较高。禽肉脂肪含量差别较大，多含有不饱和脂肪酸，胆固醇含量在肝脏较多，一般是肌肉中的3倍，禽类可提供多种维生素，主要是维生素A和B族维生素，在肝脏中较多，其中鸭肝含铁最丰富。

三、蛋类的营养价值

蛋类包括各种禽类的蛋，也包括加工制作的咸蛋和松花蛋等。蛋类的营养丰富，质量好，营养价值高。蛋类的蛋白质含量相似，蛋黄低于蛋清，其脂肪在蛋黄中，蛋清中很少。蛋黄中维生素含量丰富，包括了所有维生素，也含有大量矿物质，如：钙、磷、铁、锌、硒等。蛋黄中含有卵磷脂，具有促进脑细胞的发育和生长，降低胆固醇的作用。但是，蛋黄中胆固醇也很高，铁含量较低，生物利用率也低。

四、畜肉类的营养价值

畜肉类指牛、羊、猪等肌肉颜色较深的呈暗红色的肉，故有“红肉”之称。畜肉中蛋白质含量也较高，人体利用率高，其脂肪含量，根据不同的肉种和部位差别较大，且多是饱和脂肪酸。肉中维生素A、B族维生素和铁含量较高，且易于被人体吸收利用。内脏含有较多的胆固醇，摄入过多可引起肥胖、高血脂等。



五、肉类的选择

鱼、禽类被称为“白肉”，脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量较高，对心脑血管疾病具有预防作用。因此，

可以作为首选食物。蛋营养价值高，含有大量卵磷脂，但是含胆固醇也很高，不宜多吃。畜肉类中饱和脂肪酸较多，不利于心血管疾病，还可引起肥胖。因此，应降低摄入比例，提倡吃瘦肉。动物肝脏富含维生素，可以适量食用，但脑、肾、肠等含有大量胆固醇和饱和脂肪酸，易引起高血脂，不宜多吃。

六、合理烹调有利于营养吸收

（1）水煮，可使蛋白质分解，水溶性维生素和矿物质溶于水中，因此，汤不宜丢掉。

（2）炒，炒前原料用淀粉或鸡蛋上浆挂糊，可以保持原料中的水分和营养不会大量溢出，减少损失，而且不会因高温使蛋白质过度变性，维生素大量破坏。

（3）烧、焖方法，可使蛋白质轻微变性，纤维软化，胶原蛋白变为可溶性白明胶，使身体易于吸收。但也会破坏一定的维生素。

（4）烹调时加入少量的醋，可以起到保护维生素的作用，还能使原料中的钙溶出，增加其吸收。

（5）在食物制作中尽量避免油炸和烟熏。油炸的方法，使人食入的油量增多；烟熏食物还有致癌作用，应慎吃。

专家答疑

饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸

根据其结构不同可分为三大类：饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

1.饱和脂肪酸 来源于家禽肉和乳类，其主要作用是为人体提供能量，大量摄入可以使血脂增高，引起动脉粥样硬化。摄入不足，会使血管变脆，易引发脑出血、神经障碍等。

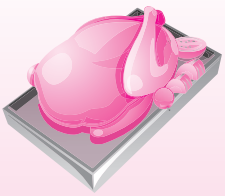


2.单不饱和脂肪酸 多存在于橄榄油、葵花子油等中，有降低低密度脂蛋白和升高高密度脂蛋白的作用，所以能预防动脉硬化。

3.多不饱和脂肪酸 主要存在于玉米油、黄豆油、葵花子油等油脂中，有降低胆固醇的效果，但稳定性差，在加热的过程中容易形成自由基，加速细胞老化及癌症发生，应控制摄入。

小贴士

什么食物要少吃



（1）香肠不宜多吃，常吃可能引发癌症，还易引起骨质疏松。

（2）动物脂肪烧焦后会产生有害物质，有较强的致癌作用，尤其是老人和小孩更应该注意。

（3）油炸食品营养素损失很大，油炸食物会产生苯丙芘，有明显的致癌作用。

（4）烤鸭油就是烤鸭时从鸭子身上渗出的油，这种油是经过150℃以上高温烧烤出来的，含有致癌物质，对人体危害很大。

妙招6 奶类、豆类 每天适量吃



奶类和豆类是我们饮食中不可缺少的精品食物。中国营养协会提出建议，每人每天饮奶量为300毫升，食用豆类量为30~50克为宜。

一、奶制品的营养价值

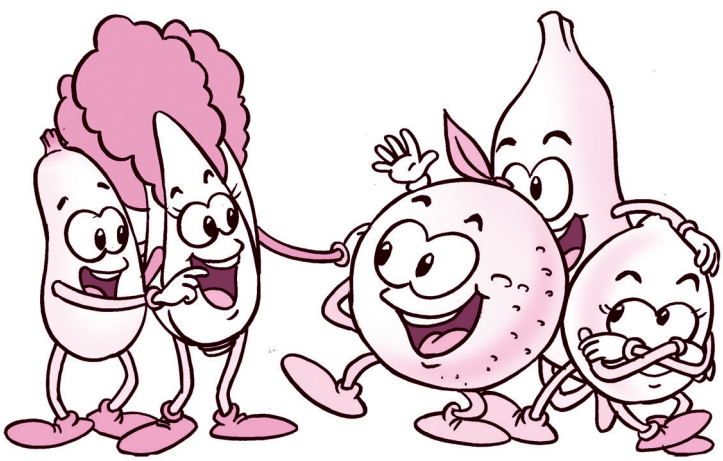
奶类是一种营养成分齐全，组成比例适宜，易消化吸收，营养价值高的天然食品。主要提供优质蛋白、维生素A、维生素B_2和钙，牛奶中必需氨基酸比例也符合人体需要，属于优质蛋白。奶中的脂肪有利于吸收，碳水化合物为乳糖，有调节胃酸，促进肠蠕动和促进消化分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收，还有助于乳酸杆菌的繁殖，抑制腐败菌生长。

（1）奶可促进儿童生长发育。各种营养素是人体生长法育的基础，儿童时期生长迅速，代谢旺盛，对各种营养素的缺乏和过剩尤为敏感。在各类食品中，奶类营养最为齐全，所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等的配比十分平衡，对儿童体格和智力的发育具有重要作用。奶类是膳食中钙的来源，通过饮奶可以增加钙的吸收量，能促进骨量的增长，还能促进肠道内乳酸菌的生长，有利于人体对钙和其他矿物质的吸收，对骨和牙齿的生长发育起到积极的作用。

（2）饮奶有利于预防骨质疏松。奶类不仅钙含量高，而且钙、磷比例合适，还有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子，吸收利用率高，是膳食优质钙的主要来源。大量证据表明，摄入足量的奶类来源的钙，使骨密度尽可能在骨骼成熟之前的峰值达到较高的水平，可以对抗随着年龄增长而导致的骨密度下降和由骨质疏松导致的骨折。

二、大豆及其制品的营养特点

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆



制品分为非发酵制品和发酵制品，非发酵制品有豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹等；发酵制品有豆豉、豆瓣酱、腐乳豆汁等。

大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素，是我国居民膳食中优质蛋白的重要来源。大豆蛋白质中的必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然食品。大豆中含有大量的不饱和脂肪酸和亚油酸，而且消化率和吸收率高，大豆中还含有较多的磷脂。大豆中的碳水化合物，含量占到25%，其中有一半是膳食纤维，可引起腹胀。大豆含有丰富的磷、钙、铁，但由于大豆中植酸含量较高，可能会影响铁和锌等矿物质的吸收利用。大豆中维生素B_1、维生素B_2和盐酸等B族维生素含量比谷类多数倍，并含有一定的胡萝卜素和丰富的维生素E。此外，大豆还含有大豆甙、大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等有益于健康的成分。

豆制品发酵后蛋白质部分分解，较易消化吸收，某些营养素含量有所增加。大豆制成豆芽，除含原有的营养成分外还含有较多的维生素C，因此，当新鲜蔬菜缺乏时，豆芽是维生素C的良好来源。

大豆及其制品营养丰富，具有多种健康功效，尤其是对老年人和心血管病患者可以适当多吃。

专家答疑

牛奶、豆浆怎样喝

1.过量蛋白质摄入会引起尿钙增加，使体内钙储存减少 不少西方人蛋白质摄入过高（>120克/天），引起钙丢失增加，这可能是出现骨质疏松的原因之一。我国居民每日蛋白质摄入量大约为70克左右，远没有达到影响钙储存的摄入量。

2.豆浆必须煮透了喝 因为大豆中含有胰蛋白酶因子、脂肪氧化酶等物质，当喝生豆浆或未煮熟的豆浆后数分钟至一小时，可引起中毒，出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻等消化道症状。当豆浆煮熟后，这些物质就会消失。正确的煮豆浆方法：先用大火煮沸，再改用文火维持5分钟左右，使这些物质被彻底破坏后才能饮用。

小贴士

适当食用奶酪有益于健康

奶酪是在原料乳中加入乳酸菌发酵，使蛋白质凝固等一系列加工制作而成的。奶酪含有丰富的营养成分，奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、维生素B_2是鲜奶的7~8倍。在奶酪生产过程中，乳糖大部分被排出，少部分被发酵生成乳酸，因此，奶酪是乳糖不耐受者和糖尿病患者可供选择的奶制品。



妙招7 限量饮酒 享受生活



一、过量饮酒的危害

（1）影响蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的摄入。

（2）造成对胃和肠黏膜的损害，影响各种营养素的消化吸收。

（3）可发生酒精中毒，引起急性胰腺炎。

（4）影响肝脏正常的解毒功能。长期大量饮酒可以引起脂肪肝、肝纤维化、酒精性肝炎及肝硬化。据统计，因肝硬化死亡中有40%是由酒精中毒引起的。

（5）易患高血压、动脉硬化、心脑血管疾病。

（6）增加患乳腺癌和消化道癌症的危险。

（7）使矿物质代谢发生异常，增加骨质疏松并引起骨折。

（8）改变人的判断能力，过早走向智力衰退，易发生痴呆。

（9）可导致事故和暴力增加，危害社会安全。

（10）过量长期大量饮酒会导致酒精依赖症、成瘾症，严重危害健康。

二、哪些人不宜饮酒

（1）妇女在怀孕期间，即使少量饮酒也会对胎儿发育带来不良后果。酗酒更会导致胎儿畸形及智力迟钝。

（2）儿童处在生长发育期，即使少量饮酒也会使其注意力、记忆力下降，思维速度变缓，特别是儿童机体的解毒能力低，重者会造成昏迷甚至死亡。

（3）特定场合、特定工作者不宜饮酒，如司机、操纵机器者等。饮酒后使人的注意力、技巧能力和协调能力下降，易引发各种事故。

（4）对酒精过敏的人，饮用微量酒就会出现头晕、恶心等不良症状。

（5）患有慢性疾病的人不宜饮酒，如高血压、糖尿病、肝炎、胰腺炎及高血脂等患者。

（6）血尿酸高的人不宜大量饮用啤酒，以减少痛风的发作。

三、适量饮酒可能有好处

有研究表明，中老年人适量饮用含酒精饮料，有利于预防心血管疾病的发生。在中国居民的调查结果中显示，在45~59岁中年人中每天酒精摄入量在5~10克可有利于高血压和血脂异常的预防。葡萄酒中含有多种植物化学物质，如白藜芦醇、原花青素等黄酮类物质，具有抗氧化作用；多酚能抑制血小板凝集，防止血栓形成；对预防心脑血管疾病及延缓衰老有一定的作用。但是适量饮酒的保护机制，尚未深入研究证实，

12.5°	红葡萄酒	每天100~200毫升	分1~3次饮用
38°	白酒	每天33~66毫升	分1~3次饮用
56°	白酒	每天22~44毫升	分1~3次饮用
4°	啤酒	每天300~600毫升	分1~3次饮用

故不建议任何人出于预防心脏病的考虑而开始饮酒。

建议成年人饮酒量，男性每天不超过25克；女性每天不超过15克。

专家答疑

饮酒的方法

（1）喝酒时必须伴菜下肚，菜及固体食物一起进入胃内，使胃排空减慢，减缓了酒精的吸收，也有效地保护了肝脏。

（2）喝酒时不宜吃油腻的食物，因为吃了很多的脂肪，又加上酒精也在肝脏代谢，使肝脏负担加重2倍至3倍。下酒菜可吃一些易于消化的食物，也可制作一些醋拌的凉菜。喝完酒后，喝些牛奶，会对胃肠黏膜起到保护作用。

（3）黄酒必须烫热了再喝。黄酒中含有一定的甲醇、醛、醚类物质，对人体有一定的危害，但是这些物质的沸点都不高，在25~35℃之间，即使是甲醇也在64℃时被挥发掉。而且在烫热的过程中，酒中的脂类、芳香物质也会随着温度升高而蒸发，从而使酒味更芳香浓郁。

（4）喝威士忌最好掺水，威士忌酒精含量约40%~50%，如果加上3倍的水稀释后再喝，对身体危害可小一些。喝高浓度的酒，易发生食道癌，所以将酒稀释或在酒里再放上一片柠檬更好。

（5）饮药酒、补酒应该在空腹时服用，喝少量的药酒就会有效果。原因就是酒精容易被完全吸收，空腹时喝药酒，在胃肠内快速完全被吸收，效果大大提高。

（6）不能喝雄黄酒，雄黄是砷结晶的矿石，主要成分是二硫化砷，遇热后可变成三氧化二砷，这就是砒霜，可对人体器官造成损害。此外，雄黄也可以经皮肤吸入体内，故不可以将雄黄酒擦在小儿面部或身上。



（7）饮酒时不宜吸烟，喝酒的同时吸烟，对人体有协同的危害作用。严重的有害物质以焦油的形式沉淀在人体器官上，酒精则会溶解它们并促进吸收，使毒害成倍增加。

小贴士

酒后看电视，越看越近视

喝酒会消耗大量的B族维生素，饮酒后眼球结膜充血，造成局部组织缺氧，发生眼结膜干燥、视神经炎及晶状体混浊。



酒后看电视，电视的直接光源对眼睛的刺激力很强，同时放出定量的X射线，能大量消耗眼睛视网膜中的视杆细胞的视紫红质，导致视力模糊，减退。所以提醒大家，切莫边看电视边饮酒，以免贻害眼睛，喝醉酒更不宜看电视。

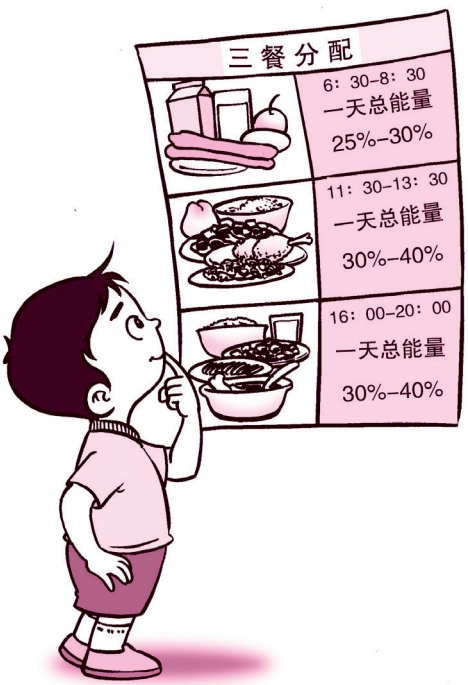
妙招8 三餐分配要合理



合理安排一日三餐的饮食，使人体得到充分的营养供应，维持生命功能正常运转，对身体有极大的益处。

一、合理分配三餐的时间和食物量

每天进餐的次数与间隔时间，应根据消化系统的功能和食物从胃内排空的时间来确定。一般来讲，稀的、流体食物比稠的、固体食物排空快，小块食物比大块食物排空快。淀粉类的食物胃内停留时间短，脂肪和蛋白质多的食物在胃内停留时间较长，混合食物在胃内停留时间为4~5小时，一日三餐中两餐时间间隔以4~6小时为宜。



早餐用餐在15~20分钟为宜；午餐和晚餐以30分钟为宜。不宜过短，也不宜过长。进食时应细嚼慢咽，不狼吞虎咽。

二、早餐保证营养充足

早餐对人体的健康至关重要，不吃早餐，容易引起能量及营养素不足，降低上午的工作和学习效率。早餐距前一天晚餐的时间最长，体内储存的糖原已消耗殆尽，应及时补充，以免发生低血糖。血糖过低，大脑的兴奋性降低，反应迟钝，注意力不集中，会影响工作和学习效率。

早餐食物应包括谷类，动物性食物（肉、蛋类等），奶及奶制品，蔬菜和水果四大类，才能称之为合理营养配餐。

三、午餐要吃好

经过上午紧张的工作或学习，从早餐中获得的能量和营养不断被消耗，需要及时补充。午餐在一天中起着承上启下的作用，应摄入全天总能量的30%~40%，以成人为例，主食量为125克；肉、禽类食物为75克；大豆类20克；蔬菜200克；水果100克；以保证膳食中营养素合理平衡。

四、晚餐要适量

晚餐提供的能量应占全天总能量的30%~40%。各种营养素基本与午餐的分配量相同，但是，肉、禽类食物应适当减少，以50克为宜。晚餐进食大量脂肪、高蛋白质食物，会增加患冠心病、

高血压等病的危险性。晚餐食入过多糖分，由于活动减少，使能量堆积，从而增加胰岛素的负担，多余的能量在胰岛素的作用下合成脂肪储存在体内，使体重增加而导致肥胖，因此，晚餐一定要适量，以脂肪少、易消化的食物为宜。

五、适当吃一些坚果

坚果是一类营养丰富的食物，除富含蛋白质和脂肪外，还含有大量的维生素E、叶酸、镁、钾、铜、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，对健康有利。研究发现，每日吃少量坚果有助于心脏的健康；有助于脑神经的代谢。

常食的坚果有核桃、杏仁、松子、花生、榛子、腰果、葵花子等。坚果含热量较高，不宜多吃。在三餐以外食用，每周以50克为合适，如果加在三餐内每天不宜超过25~30克。

专家答疑

在外就餐的注意事项

（1）选择干净卫生的就餐场所。

（2）点菜时要注意食物多样，荤素搭配。

（3）不应摆排场，做到适可而止。

（4）尽量选择蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴，避免油炸食物和高脂肪菜肴。

（5）进餐时多吃蔬菜和豆制品，肉类适量。

（6）食量适度，特别是自助餐，应做到食不过量。

（7）选择清淡的原汁饮料，不喝含糖饮料。

（8）控制油和盐的摄入。

（9）做到限量饮酒。



小贴士

偏食者不利于养生

人体需要的营养从品种众多的食物中摄取，因为吃的食品越杂，取得的营养越丰富，越完全，适应生活环境的能力越强。

有的人认为吃米有益健康。这是一种片面的观点，肉、禽类食物中含有大量的优质蛋白，可以被人体直接吸收利用，而植物中除大豆外，蛋白质的质量均较差。如果蛋白质摄取不足，会影响身体发育，智力低下，影响健康成长。

有些人不爱吃素菜和水果，这类食物中含有的维生素、矿物质和纤维素，能促进身体基础代谢，可以起到降血压、健脑、保护多脏器的生理功能，所以不可不吃。

从营养和健身的角度出发，吃多种食物，不偏食，是养生的关键。

