现代时尚健康饮食秘诀

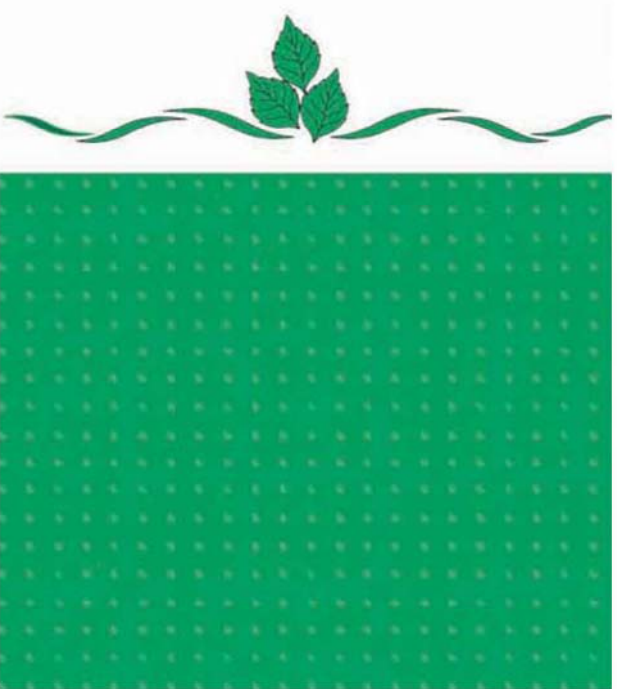
清清淡淡养生 汤汤水水养人 热热乎乎养身

若坤◎编著



温家宝总理到基层视察的时候，对饭菜质量的要求很简单："清清淡淡，汤汤水水，热热乎乎。"这12个字虽然简单，但很科学。

北京工业大学出版社



清清淡淡养生
汤汤水水养人
热热乎乎养身

若坤◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

清清淡淡养生　汤汤水水养人　热热乎乎养身 / 若坤编著. —北京：北京工业大学出版社，2010.6

ISBN 978-7-5639-2355-7

Ⅰ.①清…　Ⅱ.①若…　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（2010）第 055715 号

清清淡淡养生　汤汤水水养人　热热乎乎养身

编　　著：若　坤
责任编辑：姜　山
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
地　　址：北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码：100124
电　　话：010-67391106　010-67392308（传真）
电子信箱：bgdcbsfxb@163.net
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位：全国各地新华书店
开　　本：700mm×1000mm　1/16
印　　张：15.5
字　　数：224 千字
版　　次：2010 年 6 月第 1 版
印　　次：2010 年 6 月第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-2355-7
定　　价：26.00 元

版权所有　翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前　言

中国人的饮食历来以食材广泛、烹调技术精致而闻名于世。中国人的传统饮食习惯，一是饮食结构较合理，即主食是五谷，辅食是蔬菜，外加少量肉食，二是以热食、熟食为主。喜食熟食、热食主要与中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。中国古人认为“水居者腥，肉获者臊，草食者膻”，热食、熟食可以“灭腥去臊除膻”。

如今，随着人们生活水平的提高，油炸、肉食渐渐替代了五谷蔬菜等植物性食料，高糖高脂、生食野蔬也进入了万家。然而，人类在物质生活达到一定的丰富程度以后，却大肆地在饮食方面加以挥霍浪费，不注意饮食的调理。因此，出现了许多因饮食不当而导致的疾病。我国因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口有2.6亿人，因食盐过量而患高血压的有1.6亿人，因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。

病从口入，中国的古训对现代中国人更为重要。在卫生部、科技部和国家统计局共同在全国范围内开展的“中国居民营养与健康状况调查”显示：随着我国国民经济的持续快速发展，20世纪90年代以来，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏导致的患病率持续下降。但是，我国同时也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。据统计，因为膳食失衡、营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致的疾病发病率，糖尿病等慢性病的发病率

正在升高，致使我国居民的健康面临传染病和慢性病双重危害的影响。

温家宝总理到基层视察的时候，对饭菜质量提出了特殊的要求，即“清清淡淡，汤汤水水，热热乎乎”。这12个字与《中国居民膳食指南》的原则是一致的，虽然简单、朴实，但却是最科学的膳食妙方。

“清清淡淡”是要求人们进食要少油少盐；“汤汤水水”，是说应当降低食物的能量密度；所谓的“热热乎乎”，不是指烫，而是要求饮食的温度要适中，以便令肠胃感觉舒适。

“清清淡淡、汤汤水水、热热乎乎”真可谓道出了我国几千年来合理膳食的精髓。为了使人们更好地理解这个精髓，也基于确保人们健康饮食之目的，我们特编写此书。本书分别以温总理提出的“清清淡淡、汤汤水水、热热乎乎”三个方面为主题，对健康饮食进行了全面、深入的探析和研究，不仅为人们合理膳食指明方向，也为人们的健康保驾护航。

最后，热切希望读者朋友能够在受益的同时，对我们提出您的批评和建议，也衷心希望此书能够给您送去健康和幸福。

目录

上篇　清清淡淡养生

“清清淡淡”的意思就是要少油少盐。在21世纪的中国，肥胖人群剧增，高血压发病率逐年增高。在诱发肥胖和高血压的危险因素中，油盐摄入过量是重要的膳食因素。除应少吃食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等，清清淡淡保健康。

第一章　膳食以淡为宜

盐是饮食中的主要调味品，是人体生理功能的重要维护者，但多吃也没有好处。《黄帝内经》说：“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。”又说：“多食咸，则脉凝泣而变色。”说明吃盐太多，会损伤心、脾、肾等脏器。因此，饮食最好稍淡为宜，不可过咸。

食物多盐的危害/2
“淡”的程度要适中/5

腌制食物要少吃/7
几种忌多吃盐的人/9

第二章 拒绝高脂食物

高脂食物是人们都知道的“垃圾食品”，吃得过多会导致体重增加，甚至引发肥胖症，也为患高血压、糖尿病等慢性疾病埋下隐患。应特别注意的是，国外一些研究报道指出，孩子多吃高脂食物的不良结果远不止于此。因此，我们要尽量拒食高脂食物。

脂肪的七大生理功能/11
胆固醇的功与过/13
高脂饮食危害多/15
动、植物油要搭配好/20
少吃烧烤食品/23
用鸡肉和鸭肉代替猪肉/24
怎样控制脂肪的摄入/25

第三章 告别油炸食品

油炸食品是我国传统的食品之一，深受人们的喜爱。食物经过油炸后，改进了其色、香、味，引人食欲。但是，油炸类食品不但营养价值很低，若长期过多食用，其中含有的有毒有害物质也会给人体健康带来很大的危害。

油炸食品的七宗罪/27
方便面的危害多/29
应该避免多吃油/30
正确选择植物油/32

第四章 少吃高糖食物

糖虽然对人体生命活动有十分重要的作用，但不宜多食。多吃甜食会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并减弱免疫系统的防御功能。长期大量食用高糖食物会使胰岛素分泌过多，碳水化合物和脂肪代谢紊乱，引起人体内分泌失调，进而引发多种慢性疾病。

糖对人体的六大功能/38
多食糖的多种危害/40
红糖与白糖哪个更好/44
怎样控制糖的食用/46
科学食糖有要领/48

第五章 多吃新鲜果蔬

新鲜果蔬是人体维生素的最佳来源。维生素分为两大类：脂溶性和水溶性。而维生素C和B族维生素这两大类水溶性维生素对缓解精神压力、平衡情绪作用最为显著。新鲜果蔬还含有大量人体所需的营养物质，而且还具有很好的养生保健作用，多吃为宜。

蔬菜的营养及保健价值/50
蔬菜烹制有方法/56
熟吃蔬菜五大好处/59
生吃蔬菜的利与弊/61
哪些蔬菜受农药污染较小/62
几种蔬菜沙拉的做法/63
吃水果不是“多多益善”/64

水果宜在上午吃/65
常见水果食用的宜与忌/66

第六章 食粗粮保健康

饮食中缺乏植物纤维是引发糖尿病、心脑血管病的原因之一，因此许多人开始追求吃粗粮保健康。而且粗粮中含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素，不仅可以促进新陈代谢，增强体质，延缓衰老，还可以预防多种癌症。

米面不宜越吃越精细/72
绿豆的营养价值/74
五谷杂粮的营养和保健功能/76
粗米、杂粮与细粮要平衡摄入/81
五谷杂粮安全吃/82

第七章 宜多吃豆制品

豆制品的营养主要体现在其丰富蛋白质含量上。豆制品所含人体必需氨基酸与动物蛋白相似，同样也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，以及维生素 B_1、维生素 B_2 和纤维素，却不含胆固醇，因此，人们宜多吃豆类和豆制品。

大豆的营养价值/86
豆腐搭配的宜忌/88
不宜过量食豆腐/90
臭豆腐不宜多吃/91
不要弃掉豆腐渣/92
豆浆宜配牛奶喝/94

喝豆浆要注意禁忌/94
腐竹的营养成分及做法/96

中篇　汤汤水水养人

所谓能量密度高的食物，就是吃一点点就会带来大量能量的食物，这类食物吃多了会导致身体能量过剩，引起肥胖等不良体格。一般来说，水分大的食物能量密度比较低，经常吃些“汤汤水水”的粥菜或用餐之前和用餐中补充一些水分，还有利于让吞咽后的食物吸水膨胀，可以增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲，有效预防肥胖，保障健康的身体。

第一章　喝汤补营养

民间常有“宁可食无肉，不可食无汤”和“无汤不成席”的说法，可见汤在人们的日常饮食中扮演着非常重要的角色，可以说任何菜肴和美味都离不开醇厚鲜美的汤。汤品之所以会受到人们的青睐，不仅由于它味道鲜美，还由于其富含营养，可起到滋补强身的功效。

汤的营养与功效/100
不同体质喝不同的汤/102
喝素汤还是喝荤汤/104
喝汤养生有学问/105
四季喝汤各不同/109
喝汤的五大误区/112
喝汤可以美容/113
喝汤也能治病/114

第二章 喝水保健康

水在人体中是代谢的基本要素，是机体排出废物的必要载体。它维持着机体的生命功能。每天适量喝水，不但可以帮助机体输送养分、调节体温，还可以润滑肌肤，协助消化、吸收、排泄废物以及保持体液的酸碱平衡。保持体内水分充足是健康身体的基础。

水对人体的重要作用/118
分清矿泉水与纯净水/120
喝有益于身体健康的水/121
提防老化水的危害/123
清晨喝水有学问/124
夏日饮水六大好处/125
饮水必知的五大忌讳/127
饮水有方可防治九种病/128

第三章 喝粥有好处

喝粥养生好处多，这句话一点也不假，明朝大医学家李时珍就在《本草纲目》中说粥“极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋朝著名诗人陆游甚至认为，食粥能长寿成仙。医学界公认，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。

喝粥的六大好处/132
延年益寿多喝粥/135
四季喝粥各不同/136
常饮药粥好处多/139
治疗失眠的“催眠粥”/140

防暑降温的健身粥/142
喝粥减肥是良方/143
煮粥食粥有讲究/145
熬出美粥的六大秘籍/145
喝粥的宜忌/146

第四章 牛奶这样喝

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮品之一。每年的6月1日，是“世界牛奶日”。喝牛奶的好处如今已越来越被大众所认识。牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，包括人体生长发育所需的全部氨基酸，消化率可高达98%，是其他食物无法比拟的。

喝牛奶的好处/149
喝牛奶的注意事项/151
如何鉴别鲜牛奶/153
饮用牛奶的十个误区/154
不宜喝牛奶的人/157
牛奶的营养新搭配/158
酸奶是最好的营养品/160
酸奶的时尚吃法/162

第五章 果蔬汁养颜

蔬菜瓜果除了可以做成可口的菜肴外，还可以制成果蔬汁饮品。新鲜水果蔬菜汁能有效为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，可以调整人体功能协调，增强细胞活力以及肠胃功能，促进消化液分泌、消除疲劳。

果汁的好处/164
蔬菜汁的保健功效/166
喝果汁饮料别入误区/168
果汁饮料怎样选/169
六款果汁喝出苗条和美丽/171
果汁怎样喝才能更美容/173
八种不宜喝果汁饮料的人/174
果蔬汁的五个“伴侣”/175
果蔬汁混饮 15 招/176

第六章 喝点保健茶

茶之所以有保健作用，是由它含有的特殊成分所决定的。据测定，茶叶中包含生物碱、维生素、氨基酸、茶多酚、矿物质、脂多糖等化学成分。这些成分有的能防病治病，有的有营养保健功能，有的兼而有之。因此，多喝茶对人体健康有益。

常喝茶身体好/178
茶的八大保健作用/179
饮茶的十大禁忌/181
绿茶的营养价值/183
花茶与红茶的营养价值/185
普洱茶的保健功效/186
一天要喝五杯清茶/187
饭后不宜马上喝茶/188
哪些人不宜饮茶/189
茶叶冲泡几次为好/190
真假新旧茶的鉴别/191
自制的家庭保健茶/192

下篇　热热乎乎养身

“热热乎乎”是指温度适中，使肠胃感觉舒适。中国自古以来就提倡食物要温热一些，使肠胃感觉舒适。食用过烫的食物会损害消化道，而过凉的食物同样也会妨碍消化。现在很多人都喜欢一年四季吃冷饮，这容易引起腹胀不适；而过度冷刺激还会引起胃痛甚至胃肠炎。因此，饮食一定要热热乎乎地吃为好。

第一章 饭菜温度要适宜

有个顺口溜这么说：“冷言冷语听不得，冷饭冷菜吃不得。冷饭冷菜，肠胃受害。喝开水，吃热菜，不拉肚子不受害。十冬腊月喝热汤，郎中趁早去改行。”饮食要注意温度，不可偏热，不可太凉，否则不宜于人体的健康。

饭菜的最佳温度/198
“趁热吃下”是误区/200
六大御寒温胃饭菜/202
天冷要喝五种养胃汤/203

第二章 冷饮冻品要少吃

冷冻食品的最佳食用温度是10℃左右，这种温度对人体最为适宜。它能促进口腔的唾液腺分泌唾液，因此，在炎热的夏季有显著的解暑作用。如果冷冻食品的温度低于5℃且进食过多，可诱发多种疾病，所以冷冻食品最好少吃。

夏季吃冷饮几不宜/205
冷饮引发“冰棒脸”/206
冷藏西瓜要少吃/207
几种不能吃冷饮的人/209

第三章 把握饮酒的温度

中国的酒文化源远流长，人们在饮酒时，可以渲情畅意，激发人们的情感，但饮酒却必须十分讲究方法，讲究“度”，特别是还要讲究温度，有度则少害。

饮酒的最佳温度/214
白酒最好灼着喝/215
酒温掌握有妙法/216
温饮黄酒补血养颜/216

第四章 四季饮食的宜忌

季节不同气候不同，对人体产生的影响不同，膳食所表现出的性能也不同，所以，选择相适应的饮食配餐，对提高人体对季节变化的适应能力，进而提高人体免疫功能，都是至关重要的。

春季饮食忌大寒大热/219
夏季不可贪凉/221
秋干气凉要润肺/224
冬寒袭来先温肾/227

上篇

清清淡淡养生

“清清淡淡”的意思就是要少油少盐。在21世纪的中国，肥胖人群剧增，高血压发病率逐年增高。在诱发肥胖和高血压的危险因素中，油盐摄入过量是重要的膳食因素。除应少吃食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等，清清淡淡保健康。

