

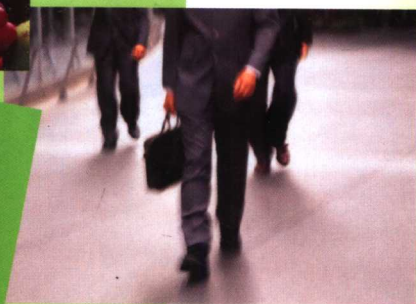
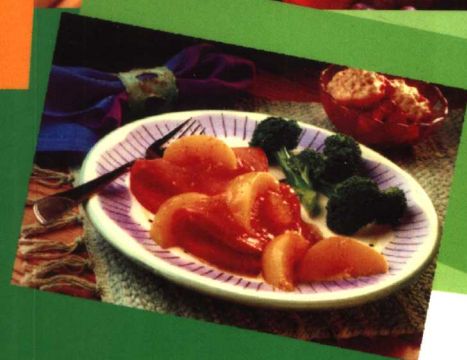
Wo Jian Kang Wo Kuai Le

2007
时尚生活
系列

我健康

万琼 主编

我快乐



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

Wo Jian Kang Wo Kuai Le

我健康

我快乐

万琼
主编

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

我健康 我快乐/万琼主编.
武汉:湖北人民出版社,2007.2
(2007 时尚生活系列)
ISBN 7-216-04958-6

- I. 我…
- II. 万…
- III. 保健—基本知识
- IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 145708 号

我健康 我快乐

万 琼 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:787 毫米×980 毫米 1/16
字数:219 千字
版次:2007 年 2 月第 1 版
印数:1-6 000
书号:ISBN 7-216-04958-6

经销:湖北省新华书店
印张:9.5
插页:1
印次:2007 年 2 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

致读者

现代生活的脚步如此快捷又如此紊乱,有时会让我们手忙脚乱。工作与生活的不断变化使我们不得不承受很大的压力。大家每天与时间赛跑,以致无法按健康的生活方式来安排自己的生活。不少人是在失去了健康以后,才知道健康的重要性的。

可以说,健康是宝贵的财富,健康是快乐的源泉。

健康的生活理念与健康的生活方式,可以让您享受幸福而快乐的生活。

本书立足于衣食住行这些日常生活行为,给大家以温馨的健康提醒与建议。

其实,健康在于用心去坚持一种生活习惯,用手去实现一些生活细节,这一过程就是享受快乐的过程,持之以恒,您就会拥有一个快乐的人生。

聪明的读者一定会发现,这些生活习惯和生活细节其实就是您日常生活中自己的体会。那么您也一定会在阅读的同时就开始了快乐的人生旅程。

有一点需要特别说明:本书在编辑过程中,资料收集范围广泛,且辗转引用,无法与部分原作者取得联系,请有关作者见书后告知我们通信地址,我们即付稿酬。在此,我们向原作者表示衷心的感谢和由衷的歉意。

编者

总目 ZongMu

1 健康饮食观 001

2 吃在嘴里 022

3 饮在杯中 041

4 穿在身上 054

5 待在家中 067

6 行在路上 093

7 时尚与健康 112



细目

1

健康饮食观 /1

- 健康的营养观 /2
- 健康营养五字诀 /3
- 科学进食六新知 /3
- 健康饮食好习惯 /3
- 健康食物推荐 /3
- 世界卫生组织公布的最佳食品 /5
- 世卫组织评出十大垃圾食品 /5
- 每日基本食品 /6
- 一天的绿色食谱中的“12345” /6
- 十种营养之最的食物 /6
- 十种食物勿多吃 /7
- 十种错误的饮食观念 /7
- 11种最健康的吃饭方式 /8
- 食物互换:营养平衡妙招 /8
- 养生要防“伤春悲秋” /9
- “看天吃饭”更有利健康 /9
- 能帮我们代谢的食物 /10
- 健康用油的三大新主张 /10
- 健康烹饪方式“排行榜” /10
- 饮食排毒简便易行 /11
- 肤色由食物决定 /11
- 头疼该远离“3C”食物 /11
- 食物巧搭配,营养价值高 /11
- 有害健康的食物搭配 /12
- 空腹忌食八类食品 /12
- 理想午餐的六种食物 /13
- 什么时候吃甜食最健康 /13
- 容易伤害皮肤的蔬菜 /14
- 蔬菜的颜色与营养 /14
- 秋吃南瓜的N个理由 /15
- 吃果蔬的“彩虹原则” /15



七“香”蔬果解疲劳 /15

- 蔬果:小的比大的营养价值高 /16
- 多吃海苔能增强免疫力 /17
- 吃菜首选深绿叶 /17
- 一天到底该吃多少蔬菜 /17
- 关于蔬菜的几个错误做法 /17
- 不能搭配吃的蔬菜 /18
- 生吃活食,时尚不健康 /18
- 排毒养颜食物 /19
- 缓解亚健康的饮食 /19
- 使人精力充沛的几种食物 /20
- 让人愉快的食物 /20
- 适合上班族的色彩饮食 /20
- “白领丽人”的低热量食谱 /20
- 电脑族食谱 /20
- 夜猫族应拒绝的伪提神食品 /21
- 有利于男性健康的食品 /21

2

吃在哪里 /22

- 早餐是金 /23
- 中餐是银 /23
- 晚餐是铜 /23
- 饭前宜忌 /24
- 饭后“九不急” /24
- 盒饭放置别超过三小时 /25
- 清晨最不该吃的三种食物 /25
- 秋凉不能不吃早餐 /25
- 白粥馒头胜过咖啡西点 /25
- 馒头比大饼有营养 /25
- 吃粗粮要分年龄段 /26
- 吃粗粮有方法 /26
- 粗粮细粮要搭配 /26





吃粗粮要注意时间 /26
玉米粥怎么煮才有营养 /26
经常吃点鱼骨头 /27
吃海鱼最好清蒸、清炖 /27
死的河蟹、鳝鱼、甲鱼不能吃 /27
避免与螃蟹同吃的食物 /27
吃肉不吃蒜 营养减一半 /28
吃猪蹄可防治神经衰弱 /28
五类吃不得的动物部位 /28
“塘心蛋”易残留病菌 /29
一天到底该吃几个鸡蛋 /29
蛋白好还是蛋黄好 /29
吃鸡蛋的误区 /29
鸡蛋吃多居然也中毒 /30
吃豆类健康美丽 /31
豆腐虽好不宜多吃 /31
对人体有害的蔬菜 /31
吃蔬菜时最怕啥 /31
苦味菜——奇特的天然药物 /32
多吃海带保护乳房 /33
月经不调多吃丝瓜 /33
服药前后别吃果蔬 /33
清热利水吃黄瓜 /33
午餐别带绿叶蔬菜 /33
一天到底该吃多少水果 /34
10 个理由请您每天吃 1 个苹果 /34
吃水果要适合自己的体质 /34
吃水果应分季节 /34
立秋过后如何慎吃水果 /35
不宜把水果当正餐 /35
女性应多吃红苹果红辣椒 /35

不宜吃西瓜的几种人 /35
不宜在饭前及饭后吃西瓜 /36
西瓜不宜吃得太多 /36
少吃冰西瓜 /36
吃葡萄莫弃子和皮 /36
桔子好吃不宜贪食 /36
病人吃水果应对症 /37
血脂高少吃榴莲和椰子 /37
肾病病人少吃杨桃 /38
糖尿病病人吃水果的选择 /38
高血压病人多吃高钾果蔬 /38
多吃鲜橙防治胆囊炎 /38
常吃红枣防过敏 /38
枸杞最适合用来消除疲劳 /38
方便面,方便不健康 /39
巧克力与健康 /40

3

饮在杯中 /41
养生一日三杯水 /42
喝水五提倡 /42
喝水请按时间表 /42
秋燥“不渴也要喝水” /43
餐前喝水六大妙处 /43
哪些开水不宜饮用 /43
喝水“七不宜” /43
喝矿泉水过量有哪些危害 /44
茶饮料营养不如现沏茶 /44
一天四杯茶好过八杯水 /44
千万不要喝的八种茶 /45
最适合熬夜者的五种果汁 /45
喝豆浆(豆奶)的注意事项 /45





喝牛奶如何加糖 /46
 牛奶当咖啡“伴侣”能补钙 /46
 喝牛奶真的会致增肥吗 /46
 天热最好喝常温牛奶 /47
 牛奶不是越浓越好 /47
 牛奶不要加巧克力 /47
 不要用牛奶服药 /47
 在牛奶中不宜添加桔汁或柠檬汁 /48
 喝牛奶的常见误区 /48
 喝牛奶的禁忌 /48
 宜多喝酸奶的人 /49
 食用酸奶的注意事项 /49
 咖啡吸湿易生异味 /49
 煮咖啡时间有玄机 /50
 喝咖啡一定要趁热 /50
 喝适量咖啡可防胆结石 /50
 切忌空腹喝咖啡 /50
 咖啡会引起血压升高 /50
 咖啡虽好,并非人人能享用 /50
 咖啡提神并非人人适用 /51
 十种人不宜喝咖啡 /51
 女性不宜喝咖啡 /51
 饮用葡萄酒的八大益处 /51
 饮用啤酒九不宜 /52
 喝汤五大误区危害健康 /52
 夏令保健美味汤 /52
 喝咸汤不如喝粥汤 /53
 饭前喝汤最好不要超半碗 /53

服装的健康功能 /55
 服装色彩与人体健康 /56
 干洗的衣服一定要晾晒 /56
 洗衣四注意 /56
 衣袜混洗易致病 /57
 谨防洗衣粉侵入人体 /57
 杨柳扬花不宜晒衣物 /57
 夜间露天忌晾衣 /57
 被褥忌久盖不晒 /57
 卫生球有毒 /57
 冬天别穿化纤衬衣 /58
 不宜穿过瘦的衣服 /58
 哪些人不宜穿羽绒服 /58
 冬天穿厚睡衣睡觉会更冷 /58
 穿合适的睡衣入眠 /59
 新内衣不宜马上穿 /59
 领带不要打得过紧 /59
 腰带不宜太紧 /59
 正确戴胸罩以防癌症 /60
 “春捂”应该捂哪里 /60
 化纤面料轻便不清凉 /60
 戴帽子易被忽略的细节 /60
 围巾不宜当口罩用 /61
 长统袜不宜常穿 /61
 女性在空调房里最好穿袜子 /61
 冬天要护足 /61
 每人准备四双鞋最健康 /62
 常穿运动鞋有弊病 /62
 变色镜不宜常戴 /62
 戴隐形眼镜者不宜化妆 /63
 警惕首饰皮炎 /63

4

穿在身上 /54

服装中与健康有关的指标 /55



当心项链病 /63
谨防戒指病 /64
防止耳环病 /64
小心口红病 /65
染发剂易引发癌症 /65
拔眉求美的弊病 /65
预防香水综合症 /66
夏季忌浓妆 /66
浴后忌上妆 /66
看病前不要化妆 /66

5

待在家中 /67

选择健康住宅五大看点 /68
新居室除异味九大法 /69
消除甲醛分四步走 /69
色彩:健康家居的营养素 /70
日常起居中最忌六件事 /70
减少室内污染保健康 /71
十种居室污染表现 /71
阳光消毒至少要四小时 /72
家里有多少“毒品” /72
小心家中的毒品 /72
家居灯光不宜五颜六色 /73
家居灯光也含紫外线 /73
卤素灯泡含紫外线 /73
居室养花应该适可而止 /73
家居种什么花草益健康 /74
不适合放在家中的 11 种花 /74
卧室别摆太香的花 /75
封闭阳台不利于健康 /75
改善居室空气五招 /75

六大绝招隔离空调病 /76
室内缺湿度容易诱发病 /76
室温 18℃ 不易感冒 /76
沙发扶手、坐垫藏细菌 /77
日常保健要从卧室做起 /77
卧室里的健康“小讲究” /78
卧室健康六大禁忌 /78
睡眠质量自测法 /79
像猫咪一样睡觉 /79
创造优质睡眠的十方法 /79
改善失眠六大招 /80
睡眠困扰量表 /80
保证优质的睡眠的八大秘诀 /81
睡眠“八大忌” /82
“头北脚南”睡眠更香甜 /82
长假恶补觉会越睡越累 /82
湿发入睡性感但不健康 /83
睡前通风,睡时关窗 /83
床上健康盲点 /83
床位的摆放有五大禁忌 /84
枕头和睡姿要“合拍” /84
保持厨房卫生的六大要诀 /84
怎样的厨房才称得上卫生 /85
厨房用具五禁忌 /85
家庭餐具消毒六法 /86
洗碗千万别忘清洁碗底 /86
砧板生熟分开刷净晾干 /86
抹布每周煮沸或微波灭菌 /87
使用筷子要正确 /87
筷子的使用也有期限 /87
碗筷要放在通风的碗橱及筷笼里 /88



细目

冰箱不是“保险箱” /88
 卫生间中的健康细节 /88
 卫生间几不宜 /90
 卫生间清洁七大细则 /90
 日常生活中最佳刷牙时间 /90
 漱口水不能代替牙膏 /90
 一家人不要合用一管牙膏 /91
 家电辐射：电吹风是“老大” /91
 马桶刷半年一换 /91
 卫生间里可烧茶叶来除臭 /91
 摆芳香剂要挑“背景” /92
 洗衣机用完后开着门 /92
 洗衣机也会“危害”皮肤 /92

6

行在路上 /93

运动后狂饮易“水中毒” /94
 饭后散步并不适合所有人 /94
 长走锻炼四大益处 /95
 健康旅游前的准备 /95
 旅途中的保健要领 /95
 春游保健很重要 /96
 高原旅游保健先行 /96
 蜜月旅行讲科学 /97
 出国旅游保健十守则 /97
 老年人出游健康提示 /98
 旅游十二忌 /99
 旅游莫喝山泉水 /99
 上飞机前进食五忌 /99
 旅游必备小药包 /100
 晕车晕船晕机怎么办 /100
 告别晕车的七种妙方 /101

人在旅途防“脱力” /101
 得了旅行性腿脚肿怎么办 /102
 旅游途中勤烫脚 /102
 旅行中防治腹泻有方法 /102
 急性腹泻小药箱 /103
 晕倒昏厥急救 /103
 外伤急救 /103
 点穴急救法治疗常见病 /103
 关节扭伤怎么办 /104
 中暑急救五字诀 /104
 旅游徒手治病八法 /104
 旅游迷了路怎么办 /105
 旅游中遇上雷雨的自救 /105
 野外旅游莫露宿 /106
 旅游归来放松身体 /106
 旅游归来恢复体力 /107
 旅游归来保持愉快心情 /107
 健康驾驶备忘录 /107
 “有车族”的健康提示 /108
 “有车族”别伤害腰椎 /109
 “有车族”别影响生育力 /109
 谨防汽车病 /109
 车内污染哪里来 /110
 清除车内空气污染四招 /111

7

时尚与健康 /112

时尚一族“夺命”六害 /113
 “过劳”的十大危险信号 /115
 十个最佳放松法 /115
 不可不知的十四种另类
 健康法则 /116





- 健康的好习惯 /117
- 让你大吃一惊的健康误区 /119
- 健康体检的五“禁忌” /120
- 六种错误的生活习惯 /121
- 常晚睡的超恐怖后果 /122
- 你马上可做的健康行动 /122
- 趣味有效的另类减压法 /123
- 保健康送你九颗“胶囊” /124
- 上班族补“阳光维生素” /124
- 全面解读维生素的新功效 /125
- 维生素 C 是感冒防弹衣 /126
- 各种行为的最健康姿势 /126
- “摇头晃脑”防治职业病 /126
- 上班族“护颈”大行动 /127
- 对照十五种现象查脑疲劳 /127
- 指甲与健康状态 /128
- 眼睛的八大敌人 /128
- 办公室里四大细菌陷阱 /130
- 教你赶走疲劳的小技巧 /130
- 椅子操应该坐着练 /130
- 电脑前的身体保健攻略 /131
- 电脑一族护眼有方法 /132
- 电脑族保健操 /132
- 男人如何应对电脑危机 /132
- 上班族该怎么放显示器 /133
- 电脑族用靠垫有讲究 /133
- 电脑键盘比马桶脏 /134
- 简单实用的防辐射九招 /134
- 常用笔记本电脑害处多 /135
- 谨防“网络综合症” /135
- 六大措施防电磁波污染 /136
- 手机的安全使用 /136
- 不宜用手机的八种人 /137
- 手机铃声成为新噪音源 /138
- 狂发短信会成疾 /138
- 提防“手机依赖症” /138
- 雨天不能随意用手机 /139
- 久听 MP3 听力永久受损 /139
- 唱卡拉 OK 时要注意四点 /140
- 负离子发生器使用时间不宜太长 /140
- 饮水机每月消毒 1 ~ 2 次 /140
- 饮水机里微生物污染更严重 /141
- 床铺枕头的高度要合适 /141
- 桌椅的高度应讲究 /141
- 看电视的高度问题 /141
- 灶台高度关系健康 /141
- 高跟鞋的健康极限 /142
- 慎饮维生素饮料 /142
- 护肤品可能摧残皮肤 /142
- 电动刮胡刀有隐患 /142
- 胡乱“按摩”对身体无益 /142
- 并非人人都适宜洗桑拿 /143
- 日光浴太过易患皮肤癌 /144



—、健康 饮食观



健康的 JIANKANGDE YINYANGGUAN 营养观

1. 粗茶淡饭延年益寿。

2. 正确的进餐顺序: 汤→青菜→饭→肉→半小时后水果。这样最利于营养物质的吸收、利用及胃肠道的健康。

3. 不饿也进食: 养成定时进餐的习惯, 不饿可减少进食量, 但不要不吃。

4. 饥也择食: 有些食物越是饥饿、空腹时越吃不得, 如牛奶、酸奶、豆浆、柿子、西红柿、山楂、桔子、香蕉、大蒜、糖、白酒、浓茶、生地瓜等。

5. 不渴也喝水: 如果等到口渴才喝水, 那么这时人体已经缺水了。养成经常喝水的习惯, 有利于排毒, 维护健康。

6. 要健康, 多吃“苦”: 苦涩或味道不佳的蔬果, 如柚子、芽甘蓝、苦瓜和菠菜等蔬果, 往往含有较多的天然杀虫剂及抗癌物质, 应该经常进食。

7. 食要“好色”: 许多有色食品对人体有着特殊的保健作用。

“红色”若无禁忌症每日可饮红葡萄酒 50—100 毫升, 有助于活血化瘀, 预防动脉硬化。红米、红豆、红薯、西红柿、红萝卜、红辣椒、红枣、红苹果还有各种畜禽类、鱼虾等, 能提高人体预防和抵抗感冒的能力。

“黄色”指黄色蔬菜, 如胡萝卜、南瓜等, 内含丰富的胡萝卜素, 可减少感染、肿瘤发生。大豆、花生等含有大量植物蛋白及不饱和脂肪酸, 最宜患高血脂的中老年人食用。

“绿色”指绿茶及绿色蔬菜, 绿茶有明显的抗肿瘤、抗动脉硬化的作用。

“白色”指燕麦片或燕麦粉, 每日吃 50 克燕麦片, 有明显的降血脂作用, 对糖尿病患者效果更显著。

“黑色”指多吃黑木耳、黑芝麻、海带、黑大豆、黑香菇、乌骨鸡、墨鱼等, 具有保健养颜抗衰防老的功能。例如每日吃 5—15 克黑木耳, 能显著降低血黏度和胆固醇含量, 有助于预防血栓形成。

8. 大荤饮食损害肾: 高脂饮食会导致健康人的肾受损, 加重肾病患者的肾损害。

9. 吃鲜, 吃野, 吃糙, 吃皮:

吃鲜——吃新鲜食物营养丰富。

吃野——饮食回归自然, 多吃无污染的野菜, 野果。

吃糙——吃糙米, 不吃或少吃精白米。

吃皮——不少果蔬及粮谷类的皮中含有大量维生素等营养成分。(食用带皮果蔬时要避免残留农药的污染。)



10. 杂粮虽好应有度: 杂粮中含有大量的食物纤维, 如摄食过多, 会影响其他营养素的吸收利用, 反而不利于健康。

11. 吃得太多 = 慢性自杀: 营养过剩易导致肥胖、血中胆固醇增加、免疫功能下降、心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、老年性痴呆等。所以要预防和推迟这些疾病的发生, 必须从小管好自己的嘴巴, 不要吃得太多, 尤其是在中年后, 吃七八分饱足矣。

12. 少吃饭多吃菜不利健康: 米饭中的碳水化合物是我们身体所需的“基础原料”, 还含有其他食物无法代替的营养成分, 而且比菜中的大鱼大肉要容易消化得多。长期少吃饭多吃菜会造成营养的不均衡及摄入热量过多, 对健康不利。

健康营养

五字诀

食物多样化, 宜杂不宜单。三餐要平衡, 粗细搭配全。

每顿八分饱, 进食莫要贪。脂肪勿过量, 少糖勿贪甜。

常食绿叶菜, 多醋少用盐。可饮低度酒, 喝茶不吸烟。

细嚼慢咽好, 吸收营养全。莫食发霉物, 食物要新鲜。

水果要削皮, 洗净在食前。记住五字诀, 健身益寿年。

科学进食六新知

- 一、夏食鸭肉冬食鸡
- 二、女饮豆浆男饮奶

- 三、晨喝鸡汤晚喝奶
- 四、慢吃苹果快吃糖
- 五、荤吃萝卜素吃鱼
- 六、热水炖肉冷水炖骨

健康饮食

好习惯

1. 不食用过多调味品。
2. 细嚼慢咽。
3. 不站立进食。
4. 不吃烫食。
5. 尽可能吃较硬的食物。
6. 体虚者可多吃肉。
7. 不空腹喝酒。
8. 每天至少吃一次纤维食品。
9. 进餐时不发怒、紧张、哀伤、忧虑。
10. 不边看(报或电视)边吃。
11. 经常改变饮食方式。
12. 就餐时可听听优雅的音乐。
13. 不要怕吃菜渣。
14. 小孩食谱不应与大人一样。
15. 多吃些颜色深的蔬菜。
16. 多些创新口味。

健康食物



推荐

1. 花菜。花菜中含有大量抗癌物, 还含有可以防止骨质疏松的钙质, 女性常常缺乏的铁元素和有益于孕妇的叶酸。
2. 番茄。欧洲有句谚语叫“番茄红了, 医

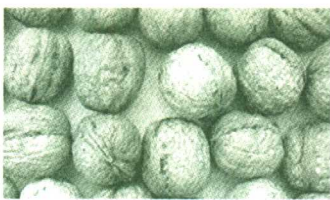
生的脸绿了”，除含大量维生素 C 可养颜外，还含有天然黄金“番茄红素”，能减少心血管疾病，预防癌症。

3. 大豆。大豆除含优质蛋白外，还具有降低血脂和胆固醇、抗衰老、益智健脑、预防心脏病和防癌等功效。被称为“21 世纪餐桌上的大众情人”。

4. 酸奶。酸奶不仅有助于消化，而且还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。

5. 香菜。香菜富含钙、锌、钾、维生素 A 和维生素 C 等，还可利尿，维持血糖浓度并能防癌。

6. 红薯。红薯中富含纤维、钾、铁、维生素 B₆，能防止衰老，还能有效预防动脉硬化、肿瘤和癌症。



13. 黑木耳。可防癌，还能防治高血脂、高血压、动脉硬化、冠心病和脑中风等。

14. 苹果。能防老抗癌，维护心血管健康。

15. 柑桔。含有丰富的维生素 C，而且含有大量的钙、磷及多种维生素，对人体健康有益。

16. 香蕉。富含钾元素，医学研究表明，钾在人体内具有平衡钠的作用，常吃可防治高血压，增加免疫力，预防癌症，预防便秘等。

17. 橙子、柠檬、柚子。这些水果含有大量维生素 C，还含有阻止癌症发生的物质。

18. 草莓。草莓可以改善肤质，减轻腹泻，缓解肝脏及尿道疾病。

19. 燕麦。可维护心血管健康，有助于糖

7. 金枪鱼。金枪鱼的酸性物质能降低血压，预防中风、头痛，防治湿疹，缓解皮肤干燥状况。

8. 洋葱。洋葱能降低胆固醇、高血压，减少心脏病的发病率。

9. 麦芽。麦芽优于玉米、燕麦之处在于它能降低结肠癌、直肠癌的发病率。

10. 木瓜。木瓜含大量维生素 C，还能助消化，防止胃溃疡，预防肠道癌。

11. 玉米。玉米是粗粮中药食俱佳的保健佳品，含有多种特殊的营养物质，常吃玉米，可降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病，还可延缓衰老。

12. 绿茶。绿茶中含有抗氧化剂，能减少癌症，还可以防止血栓，但不会造成骨质疏松。

尿病患者控制血糖，预防便秘。

20. 虾。含有高胆固醇，但虾中脂肪含量少。此外，虾中含有 Omega - 3 脂肪酸，可以防止心血管栓塞。

21. 蜂蜜。能止痛解毒，防止血管硬化，久服可延年益寿。

22. 大枣。营养丰富，含有较多的糖、维生素、矿物质，有“天然维生素”之称。

23. 大蒜。有很强的杀菌、抗菌作用，人们把它誉为“地里长的青霉素”和“天然抗生素”。

24. 生姜。可治感冒，能促进血液循环，健胃整肠，帮助消化。

25. 核桃。能防止心脑血管疾病，治疗胆

石症,抗衰老,补脑增智。

26.花生。含有人体所需多种氨基酸,经常食用能增强记忆,降低血压,延缓衰老,被誉为“长生果”。

27.菇类。是天然的防癌食物。

世界卫生组织公布的 最佳食品

最佳水果:依次是木瓜、草莓、桔子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

最佳蔬菜:红薯既含丰富维生素,又是抗癌能手,为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苾兰菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。

最佳肉食:鹅鸭肉化学结构接近橄榄油,有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

最佳护脑食物:菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜,核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

最佳汤食:鸡汤最优,特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用,尤其适于冬春季饮用。

最佳食油:玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳,植物油与动物油按1:0.5的比例调配食用更好。

世界卫生组织评出 十大垃圾食品

1.油炸食品:含有较高的油脂和氧化物质,经常进食易导致肥胖;是导致高脂血症和

冠心病的最危险食品。在油炸过程中,往往产生大量的致癌物质。

2.罐头类食品:不论是水果类罐头,还是肉类罐头,其中的营养素都遭到大量的破坏,特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外,罐头制品中的蛋白质常常出现变性,使其消化吸收率大为降低,营养价值大幅度“缩水”。还有,很多水果类罐头含有较高的糖分,并以液体为载体被摄入人体,使糖分的吸收率因之大为增高,可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升,胰腺负荷加重。

3.腌制食品:在腌制过程中,需要大量放盐,这会导致此类食物钠盐含量超标,造成常常进食腌制食品者肾脏的负担加重,发生高血压的风险增高。还有,食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝酸胺,导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外,由于高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜,故常进食腌制食品者,胃肠炎症和溃疡的发病率较高。



4.加工的肉类食品(火腿肠等):这类食物含有一定量的亚硝酸盐,故可能有导致癌症的潜在风险。此外,由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等,造成人体肝脏负担加重。

5.肥肉和动物内脏类食物:虽然含有一定量的优质蛋白、维生素和矿物质,但肥肉和动物内脏类食物所含有大量饱和脂肪和胆固醇,已经被确定为导致心脏病最重要的两类膳食因素。现已明确,长期大量进食动物内脏类食物可大幅度地增高患心血管疾病和恶性肿瘤(如结肠癌、乳腺癌)的发生风险。

6.奶油制品:常吃奶油类制品可导致体重增加,甚至出现血糖和血脂升高。饭前食

用奶油蛋糕等,还会降低食欲。高脂肪和高糖成分常常影响胃肠排空,甚至导致胃食管反流。很多人在空腹进食奶油制品后出现反酸、烧心等症状。

7.方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面,因盐分含量高增加了肾负荷,会升高血压;另一方面,含有一定的人造脂肪(反式脂肪酸),对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精,可能对肝脏等有潜在的不利影响。

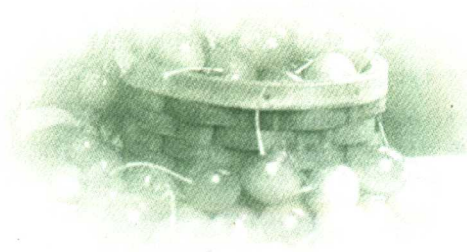
8.烧烤类食品含有强致癌物质三苯四丙吡。

9.冷冻甜点包括冰淇淋、雪糕等。这类食品因含有较高的奶油,易导致肥胖;因高糖,可降低食欲;还可能因为温度低而刺激胃肠道。

10.果脯、话梅和蜜饯类食物含有亚硝酸盐,在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺;含有香精等添加剂可能损害肝脏等脏器;含有较高盐分可能导致血压升高和肾脏负担加重。

每日基本食品

1. 油脂类 25 克
2. 奶类及奶制品 100 克,豆类及豆制品 50 克
3. 畜禽肉类 50—100 克,鱼虾类 50 克,蛋类 25—50 克
4. 蔬菜类 400—500 克,水果类 100—200 克
5. 谷类 300—500 克



一天的绿色食谱 中的“12345”

1. 每天要吃一个水果。因为水果中含有大量维生素及纤维素。

2. 每天两调羹油。这是指在炒菜烹调中平均每人一天摄取调料油脂的总量,其中植物油和动物油各占一半。

3. 每天三碟蔬菜。尤其要吃叶绿素丰富的茎叶类蔬菜,其次是瓜果类。

4. 每天四碗饭或四个馒头。在人体所需营养中,谷类食物的营养是必不可少的。

5. 每天五份蛋白质:一个鸡蛋,一杯牛奶或豆浆,一碟鱼或虾、贝类,一碟肉,一碟黄豆。

十种

营养之最的食物

1. 蛋白质最多的粮类是大豆,每百克约含 40 克。
2. 含蛋白质最多的肉类是鸡肉,每百克含 23.3 克。
3. 含糖最多的是白糖,每百克含 99 克。
4. 含磷最多的是炒南瓜子,每百克含 0.67 克。
5. 含钙质最多的是小虾皮,每百克含 2 克。
6. 含铁质最多的是黑木耳,每百克含 0.185 克。
7. 含维生素 A 最多的是鸡肝,每百克含 5 万零 9 百 IU(国际单位)。
8. 含维生素 B₁ 最多的是花生米,每百克含 0.26 毫克。
9. 含维生素 C 最多的是鲜枣,每百克含