

中山医院**陆恒**教授,联合**临床一线**专家
为4亿中国家庭定制**个性化**吃饭方案



健康 饮食宝典

JIANKANG
YINSHI BAODIAN

主编 陆恒 贝兰 付莺 朱乐夫 吴莉华 吴艳霞 何静 张志红 郭甦

传承中国厨房饮食智慧
浓缩现代营养研究精华



健康 饮食宝典

JIANKANG
YINSHI BAODIAN

主编 陆恒 贝兰 付莺 朱乐夫 吴莉华 吴艳霞 何静 张志红 郭甦

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食宝典/陆恒 主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5352-5699-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 084068 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮 编: 430072

700×1000 1/16

39.5 印张

650 千字

2013 年 11 月第 1 版

2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 60.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

《健康饮食宝典》编委会

主 编：陆 恒 贝 兰 付 莺 朱乐夫 吴莉华
吴艳霞 何 静 张志红 郭 甦

副主编：马 琳 石 军 刘 薇 刘露璐 严 翀
严春潮 严堇纾 宋 莉 杨小龙 郑 婧
黄庆林 曾 飒 潘倩莹

编 委：王玉平 邓志伟 吕 宾 刘胜亚
李慧中 张霖瑶 庞艳丽 霍雯雯





前言

PREFACE

由于专家不断地告诫，因此现代人已开始认识到健康的饮食和好的饮食习惯，可以吃出健康、吃出长寿，甚至可以吃掉疾病，而不健康的饮食和坏的习惯，则可以吃出疾病。专家们对于可以吃出健康看法似乎比较一致，而对于能否吃掉疾病，看法还不完全一致。Andrea Tsurumi 在“吃出健康而不是吃掉体重”一文中指出，健康的生活方式，如食用黑豆香辣素什锦、全麦通心粉和烤蔬菜，同时进行适度锻炼，用各种方法为自己减压，因此，患者的病情都会好转，连严重的冠状动脉疾病也不例外，炎症亦会显著减少，这似乎说明吃植物食品为主的健康饮食，有可能吃掉疾病。Tsurumi 等的研究发现，健康的生活方式可能减缓、抑制或逆转早期前列腺癌的发展，也可能逆转 2 型糖尿病的发展。这种做法在 3 个月内就改变了 500 多个基因表达。它一边“启动”对抗疾病的基因，一边“关闭”促进乳腺癌、前列腺癌、炎症和氧化应激的基因。健康的生活方式还会使端粒酶活性增加，端粒延长，而端粒越长，寿命也许越长。这也说明健康饮食可逆转疾病的发展，延长寿命。

一般地说，健康饮食主要是指饮食结构合理、营养均衡、饮食规律等，这就涉及到吃什么、不吃什么、怎样吃和好的饮食习惯等问题。对于这些问题，多数人还不太了解，常常在吃的方面犯了这样或那样的错误。饮食要富含有利于健康的碳水化合物，如水果、蔬菜、全谷类食品、豆类、天然豆制品、非精制加工食品和鲑鱼等鱼类。这些对人体有益的食物也有益于地球。最佳的饮食方法是少食用不健康的碳水化合物（糖和其他精制碳水化合物）、脂肪（尤其是饱和脂肪和反式脂肪）、红肉（猪、牛、羊肉）和加工食品。国外的一项大型研究还显示：“低碳水化合物和高蛋白饮食……与患心血管疾病的风险增大有关联。”即使血压或胆固醇不增高，也会促进冠状动脉疾

病的发生。而脂肪含量低、非精制碳水化合物含量高的饮食则引发冠状动脉阻塞的数量最少。

健康吃零食，吃健康零食，如新鲜的蔬果、牛奶、酸奶或原味果仁等。对于繁忙的工作者，可在正餐前饮用含有乳清蛋白的牛奶或酸奶等饮料；在健身运动后，及时饮用乳清蛋白饮料；老年人长期食用乳清蛋白可改善健康状况，这也是人们保持健康的科学策略。

人们要养成好的饮食习惯，就要经常做到：选吃李子、乌梅等深色水果；吃完快餐喝一大杯白开水；在每顿饭前喝 2 杯白开水；喝红茶用凉水泡；把咖啡加在牛奶里喝；经常吃些洋葱；下午 3 点准时加餐；南瓜、胡萝卜等素菜最好用油炒、凉拌或煮粥吃；将拌凉菜改为蘸凉菜等等。为了使人们真正地达到个体化饮食、个体化营养以及进行个体化饮食治疗，我们撰写了这本《健康饮食宝典》，以帮助人们掌握该吃什么、不该吃什么和怎样吃的正确信息。人们如能更好地选择食物和锻炼方法，就能提高健康水平，降低医疗保健开支。

全书约 60 余万字，共分 26 章，比较详细地介绍了一些国家和地区的饮食指南，健康饮食，正确吃法、科学加工，饮食注意，还介绍了发育、增智、延寿、美容、防病、诊断和治疗等饮食，饮食安全，以及按年龄、性别、血型、基因、体质、季节、天气、情绪、性格、爱好、体态、职业和疾病选食等。本书力求做到信息准确、新颖，内容丰富、翔实，方法简单、易行，疗效可靠、有效，并集知识性、科学性、实用性和趣味性于一体。本书既可供广大群众做到吃健康饮食，养成好的饮食习惯时的饮食指南，也可以作为全科医生和临床医护人员给病人进行个体化饮食、个体化营养和饮食治疗时的参考资料。

由于编者水平所限，书中定有不少不当和错误之处，祈请专家和广大读者不吝批评、指正！

编 者

2013 年 6 月于武汉市



目录

CONTENTS

一、各国饮食指南

(一) 美国饮食指南	001
(二) 日本饮食指南	002
(三) 新加坡饮食指南	002
(四) 马来西亚饮食指南	002
(五) 中国饮食指南	003
(六) 台湾饮食指南	003

二、健康饮食

(一) 健康饮食标准	006
(二) 健康饮食观念	009
(三) 健康饮食原则	012
(四) 各种健康食品	015
(五) 最佳饮食分类	033
(六) 器官最爱食物	037
(七) 各国健康饮食	042
(八) 平衡饮食结构	047
(九) 名人健康饮食	057
(十) 一些健康饮品	062
(十一) 何谓粗茶淡饭	065
(十二) 饮食健康自测	068

三、正确吃法

(一) 健康饮食习惯	070
(二) 一日三餐吃法	075
(三) 主食正确吃法	080
(四) 蔬菜健康吃法	090
(五) 水果科学吃法	106
(六) 肉蛋吃的学问	119
(七) 水产品怎样吃	129
(八) 菌类最佳吃法	137
(九) 坚果健康吃法	142
(十) 怎样喝奶最好	151
(十一) 如何科学喝汤	159
(十二) 喝饮料要科学	164
(十三) 食油健康吃法	182
(十四) 调料正确吃法	186
(十五) 酒类健康饮法	198
(十六) 甜食科学吃法	203

四、科学加工

(一) 食物烹饪与贮藏	211
(二) 主食的烹制方法	223
(三) 蔬菜的烹制方法	230
(四) 肉蛋鱼虾烹制法	243
(五) 怎样煲汤最营养	253
(六) 坚果的烹制方法	254
(七) 调料的烹制方法	255
(八) 油类的烹调方法	261



(九) 其他食物烹调法	262
-------------------	-----

五、饮食注意

(一) 垃圾食品	266
(二) 饮食宜忌	270
(三) 饮食误区	275
(四) 食物相克	293
(五) 食物伤身	294
(六) 服药忌口	309

六、发育饮食

(一) 促体发育食物	312
(二) 促脑发育食物	312
(三) 变声饮食调理	313
(四) 影响发育食物	314

七、增智饮食

(一) 健脑食物	318
(二) 善食致智	321
(三) 考生饮食	325

八、延年饮食

(一) 长寿饮食秘诀	330
(二) 延缓衰老食物	339
(三) 抵抗衰老食谱	348
(四) 长寿饮食习惯	350



九、美容饮食

(一) 养颜饮食	355
(二) 美肤饮食	358
(三) 护发饮食	362

十、防病饮食

(一) 防小病饮食	365
(二) 防心脏病饮食	369
(三) 防高血脂饮食	372
(四) 防高血压饮食	375
(五) 防动脉硬化饮食	375
(六) 防中风饮食	376
(七) 防癌症饮食	377
(八) 防糖尿病饮食	380
(九) 防痴呆症饮食	382
(十) 防胃肠病饮食	383
(十一) 防肝病饮食	383
(十二) 防痛风饮食	385
(十三) 防便秘饮食	386
(十四) 防骨质疏松症饮食	386
(十五) 防前列腺病饮食	387
(十六) 防眼病饮食	388
(十七) 防老年性耳聋饮食	389
(十八) 防流感饮食	390
(十九) 防口腔病饮食	391
(二十) 防“心病”饮食	392



十一、诊断饮食

(一) 潜血试验饮食	393
(二) 胆囊造影饮食	394
(三) 低钙试验饮食	394
(四) 干膳食	395
(五) 结肠造影饮食	396
(六) 饱餐试验饮食	396
(七) 葡萄糖耐量试验饮食	397
(八) CT 检查试验饮食	398

十二、治疗饮食

(一) 高蛋白饮食	399
(二) 低蛋白饮食	400
(三) 高热量饮食	401
(四) 低热量饮食	401
(五) 少油饮食	402
(六) 高糖饮食	402
(七) 低盐饮食	403
(八) 无盐饮食	403
(九) 低胆固醇饮食	404
(十) 低嘌呤饮食	405
(十一) 高钙饮食	406
(十二) 低钙饮食	406
(十三) 高磷饮食	406
(十四) 低磷饮食	407
(十五) 高钾饮食	407
(十六) 低钾饮食	407

(十七) 高钠饮食	408
(十八) 低钠饮食	408
(十九) 少碘饮食	409
(二十) 高铁饮食	409
(二十一) 高纤维饮食	409
(二十二) 低铜饮食	409
(二十三) 多维生素饮食	410
(二十四) 低草酸饮食	410
(二十五) 要素饮食	410
(二十六) 称重饮食	411
(二十七) 麦淀粉饮食	411
(二十八) 清淡饮食	412
(二十九) 普通饮食	413
(三十) 软饭饮食	414
(三十一) 半流质饮食	415
(三十二) 流质饮食	416

十三、饮食安全

(一) 食品安全标准	418
(二) 食品安全温度	419
(三) 食品安全问题	420
(四) 挑出安全食品	424
(五) 常见有害食物	425
(六) 防腐剂添加剂	428
(七) 去除蔬果农药	429
(八) 冰箱食品时限	429
(九) 常见食物中毒	430



十四、按年龄选食

(一) 婴幼儿饮食	435
(二) 儿童饮食	436
(三) 青少年饮食	437
(四) 成年人饮食	438
(五) 老年人饮食	440

十五、按性别选食

(一) 女性饮食	444
(二) 男性饮食	447

十六、按血型选食

(一) O 型血人饮食	449
(二) A 型血人饮食	449
(三) B 型血人饮食	450
(四) AB 型血人饮食	450

十七、按基因选食	451
----------------	-----

十八、按体质选食	453
----------------	-----

十九、按季节选食

(一) 春天饮食	456
(二) 夏季饮食	459
(三) 秋季饮食	463
(四) 冬季饮食	468



二十、按天气选食 475

二十一、按情绪选食

(一) 情绪不好时选食 478

(二) 精疲力尽时选食 478

二十二、按性格选食 480

二十三、按爱好选食

(一) 爱运动人饮食 481

(二) 爱喝咖啡人饮食 482

(三) 爱吃甜食人饮食 482

(四) 爱饮茶人饮食 482

(五) 爱抽烟人饮食 483

(六) 爱喝酒人饮食 483

(七) 爱上餐馆人饮食 484

二十四、按体态选食

(一) 肥胖人饮食 485

(二) 瘦弱人饮食 486

(三) 怕冷、劳累人饮食 487

二十五、按职业选食

(一) 体力劳动者饮食 448

(二) 脑力劳动者饮食 489

(三) 电脑族的饮食 490

(四) 太空人饮食 491



二十六、按疾病选食

(一) 感冒病人饮食	494
(二) 流感病人饮食	499
(三) 发烧病人饮食	501
(四) 气管炎病人饮食	503
(五) 哮喘病人饮食	511
(六) 肺结核病人饮食	515
(七) 心脏病病人饮食	518
(八) 心绞痛病人饮食	524
(九) 心肌梗死病人饮食	525
(十) 动脉硬化病人饮食	526
(十一) 高脂血症病人饮食	528
(十二) 高血压病人饮食	534
(十三) 低血压病人饮食	538
(十四) 中风病人饮食	539
(十五) 癌症病人饮食	540
(十六) 糖尿病人饮食	546
(十七) 痛风病人饮食	552
(十八) 胃溃疡病人饮食	555
(十九) 腹泻病人饮食	557
(二十) 便秘病人饮食	559
(二十一) 肝病病人饮食	562
(二十二) 呃逆者饮食	565
(二十三) 贫血病人饮食	566
(二十四) 肾病病人饮食	568
(二十五) 尿频、夜尿多者饮食	570
(二十六) 老年痴呆病人饮食	573

(二十七) 神经衰弱病人饮食	574
(二十八) 疼痛者饮食	575
(二十九) 失眠病人饮食	576
(三十) 胆道病病人饮食	580
(三十一) 关节炎病人饮食	581
(三十二) 骨折病人饮食	582
(三十三) 骨质疏松症病人饮食	583
(三十四) 眼科病食疗	584
(三十五) 耳鼻喉科病食疗	587
(三十六) 口腔科病食疗	591
(三十七) 妇科病食疗	594
(三十八) 皮肤病食疗	596
附 录 食物的营养成分表	603

各国 饮食 指南

一

世界各国和一些地区，为了让本国或本地区的人民，吃得更健康，都制定了本国或本地区的饮食指南，今将一些国家和地区的饮食指南中的要点介绍于下，以供人们在制定自己的食谱时借鉴。

（一）美国饮食指南 »

美国的饮食指南每 5 年更新一次，2011 年 6 月 2 日美国农业部和卫生与公众服务部联合发布了新版饮食指南图，称为“我的盘子”，是饮食指南的第七版。新版饮食指南，用来替代过去使用了 20 年的饮食指南图“我的金字塔”。

旧版“我的金字塔”饮食指南，把谷物放在最底层，中间是水果和蔬菜，再往上是肉、蛋、奶和坚果类，最顶端是脂肪和糖，在旁边还有建议摄取的范围量。2005 年发布的金字塔，曾有 12 个版本，采取哪一种，取决于一个人的活动量和热量摄入量。即使这样，大家还是对怎么吃很困惑。

而新版饮食指南，只要看看盘子里食物的比例就能大致判断吃的是否符合健康饮食标准。

新版饮食指南“我的盘子”，建议每人每天摄入的食盐量应控制在 2 300 毫克以内，51 岁以上以及患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人，每天所摄入的食盐量应控制在 1 500 毫克以内。建议减少脂肪、糖和细粮的摄入量，代之以粗粮、水果、蔬菜、低脂奶制品、瘦肉、禽类和海鲜；为避免饮食过量，使蔬菜和水果的摄入量占有所有食物一半以上，并以水代替含糖饮料等。严格控制固态脂肪