

刘纳 著 | 北京电视台、央视等养生栏目专家 |

食话实说

这样吃，身体能量不流失



为何吃得非常好，身体不见好？
为何每天都健身，百病还丛生？
为何每天都补钙，身体还缺钙？
为何每天都加油，好孕又没有？



每天再忙也要吃好三顿饭
身体有能量，生活不限量

人长寿、变青春、不生病的人体能量完全摄取方案

不生病，从人体能量提升开始
能量饮食，当季、新鲜、适量最健康



生病了才后悔用的能量食疗方

吃出最佳抗病力，预防、逆转常见疾病

食话实说

这样吃，身体能量不流失



刘纳 著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是中央电视台、北京电视台等栏目著名营养专家刘纳老师的最新力作，是非常实用的营养大全。

在这本书里，刘纳老师用真实的故事和浅显的道理告诉您如何吃才能不生病，如何吃才能营养又健康，如何吃才能年轻又长寿，如何吃才能摆脱亚健康。针对不同人群，分不同季节，刘纳老师用您身边常见的食材，帮助您掌握实用和朴实的养生智慧，教您吃得营养健康、活得舒心开心。

本书不仅告诉您吃什么，而且还告诉您如何吃。刘纳老师将有效的养生智慧通过小贴士等多种方式告诉您，使您不仅知其然还知其所以然。通过刘纳老师最实用的小窍门，您在家、在办公室、在旅途中就能随时随地对自己进行忠诚的呵护和关爱了。

图书在版编目(CIP)数据

食话实说 / 刘纳著. —北京: 机械工业出版社,

2013. 11

ISBN 978-7-111-45194-5

I. ①食… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 298597 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 坚喜斌 王 慧

责任印制: 杨 曦

北京中兴印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 16.5 印张 · 2 插页 · 202 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-45194-5

定价: 37.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

社服务中心: (010) 88361066

销售一部: (010) 68326294

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

网络服务

教材网: <http://www.cmpedu.com>

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前 言

吃，是一种本事，也是一种智慧

写这本书缘于与“吃”有关的故事。

我原是个相当随性而疏懒的人，对自己要求甚低。只要兴致所至，必定倾尽全力，精而又精，从来不惜力气，有点儿像痴情的傻女人。

十几年前，我上研究生时，听著名的梁万年教授讲了一节全科医学的课，从此恍然，觉得做医生，光救病人不够，还要帮健康人活得更好。

于是，凡与人的身心健康有关的领域，我都一一涉猎，仔细钻研。从西方营养、东方药膳到希腊色彩疗法、美国整脊医学、日本音乐治疗，纵贯古今，横亘中西，兼收并蓄。只要对人有百益，而无一害，都网罗而尽。

从家里父亲留下的 5000 多本医书中，我找到了散落在其中的瑰宝。

作为中国第一批健康管理师，这些书中的智慧，在我的“以人为本的大医学”中都派上了用场。

我得感谢父辈给我起的这个字：纳。

这个“纳”，女性很少用，但对我来说，却是极为恰当。纳，海纳百川，吐故纳新，正是我特立独行的个性写照。

所以，我渐渐成了医生堆儿里的杂家，媒体人眼中的金矿。

书中自有黄金屋，此话不假；但更多的“黄金”还是存在于宇宙之中，自然之中。古人告诉我们养生的秘密在于“天人合一”，人体和地球是多么相似啊，也有山川，也有河流，还有四季和昼夜的变化。有时候，我在飞机上透过舷窗，看到大地和大气的变化，就联想到人体内部的变化。

我从小就喜欢大自然，后来发现，很多我们久久不得其解的道理就蕴涵在自然之中。只要观察大自然，就可以找到答案。那么我后来研究营养，研究养生，发现几乎每个季节，都有大自然馈赠的礼物，顺从自然，享用应季食材是最智慧的养生之道。

大自然的应季食物自有它的规律，每个生灵都依从着“天意”来休养生息，配合生物链的循环往复运行。忤逆者，终会被自然所抛弃。

春天呢，万物向上生长，升发繁殖，所以，大自然给我们准备的也是从土里钻出来的荠菜、春笋、芦笋、韭菜、小葱、青蒜、菠菜，从树梢顶出来的香椿芽、木兰芽、花椒芽，这些都富含丰富的维生素、矿物质和微量元素，具有清热解毒和升阳的作用。就连水里的虾，在桃花泛红时也是最肥美的。虾助肾阳，有助于增强生育能力。所以，在春天经常吃的几道菜——香椿炒鸡蛋、油闷春笋、小葱拌豆腐、菠菜蘸酱、韭菜炒大虾，以及绿豆芽春饼，其实都是大自然给配的饮食菜谱，清了冬天的湿热，助了升发的阳气。

夏天呢，也是一样，水里生的茭白、荷叶、莲子、莲藕、鸡头米、菱角米、泥鳅、黄鳝可以祛湿；番茄、西瓜富含番茄红素，可以养心；还有，豇豆、空心菜、豆角、毛豆、茄子都是可以除夏湿和养心血管的夏季的应季菜就是适合在夏季里食用，有益而无害。

秋天，自不必多说，秋藏，藏的是果实、是营养，所以树上结

的果实、地里长的庄稼都蕴藏着丰富的营养物质，留给万物生灵过冬备用。

冬天，大自然一片寂静，白茫茫一片。能御寒又能清肠热的根茎类食物开始登场——萝卜、白菜、马铃薯、洋葱、凉薯、雪莲果……够了，有本事获取食物的都是强者，因为获取了食物才能生存下来，体弱多病的生灵，在这个轮回就该退场道别了。而更有生命力的生灵在冬天养精蓄锐，等待下一个繁殖季节的到来……

一句话：老天爷给的恩赐，要珍惜啊！

为了感恩，也为了我们自己，我写了这本书，把我知道的饮食秘密告诉大家，和大家分享，这应该也算是行善吧！

我，一个医者，希望所有的人，活着，并快乐着。

谨以此书，献给热爱生命的人们。

刘 纳

目 录

前言

第1章 吃错一口饭，难过一辈子！

人要维系身体健康，需要从多方面进行努力。而这其中最重要的就是让身体充满能量，无论是我们思想情绪的能量、居家环境的能量还是日常饮食的能量，都与我们的健康有着密切的联系。所以，只有让我们浑身充满能量，身体才会健康。

能量不足，生活质量当然差 /002

不是能吃的东西都心怀善意——如何找到高能量食物 /011

食物，首先是我们身体必需的能量 /026

有吃还不够，幸福的一生还需要吸收别的能量 /030

能量决定生老病死 /037

顺者康——搭顺风车是最简便的获取能量方法 /042

所有的能量都是借来的，早晚有一天要还回去 /052

第2章 活着，像种子一样生机勃勃

——一碗饭、一把豆、一捧坚果的能量

在我们的生活中，我们过度地依赖加工食品和药物，这些对我们的身心都造成了极大的伤害。当我们认识到这些问题的时候，为什么我们还是改变不了高血脂、高血压、糖尿病等病症高发的现状？这是因为我们太久没有好好吃饭了，不知道怎么吃才健康，怎么吃才合适。

别让主食沦为副食——抓住每一碗饭的能量 /057

年轻的总是能量很足——每天吃豆三钱，何需服药连年 /060

别让坚果从您的嘴边溜走 /067

第3章 吃新鲜的食物，过新鲜的人生

美食当前，你是否怀疑过它的新鲜度？当然，这里的新鲜是指那些自然天成的新鲜，而不是利用冷藏技术换得的新鲜。非天然新鲜的食物在运输保存的过程中能量就已消失殆尽。此时，如果身体摄入这种食物，就会成为一种负担。所以，我们应该多吃那些能带给我们身体高能量的新鲜食物，让它们为身体充电，为我们的人生加油。

不仅“老牛”应该吃“嫩草”，大家都应该吃“嫩草” /076

千万别和细菌抢吃喝 /078

世界长寿村的一个共同特点——吃新鲜的食物 /081

食物也会报复人 /082

给食物选一个材质安全的房子 /087

孩子最好喝有能量的天然饮料 /090

好水，是最有能量的 /093

第4章 让身体“颠扑不破”

——如何从肉中摄取能量

你很喜欢吃肉，但是面对高血脂、高血压和肥胖症等病症，却忧心忡忡。其实肉类不仅含有丰富的蛋白质，能够提供人体必需的氨基酸，而且还能提供大量的维生素、矿物质等营养元素，能够促进人体的新陈代谢，刺激人体消化液的分泌。所以，吃肉是身体补充能量的重要方式之一，只要我们懂得吃肉、会吃肉，就不必担心那些疾病的来袭。

望肉不需兴叹 /102

肉与肉，大不同——什么样的人，要吃什么样的肉 /106

鱼“美”人，人见人爱——会吃鱼的人，心明眼亮 /109

“横行霸道”，也是一种能量——蟹肉滋阴 /110

第5章 蔬菜，碱性能量；水果，年轻力量

为了生活而忙碌的你，是否疏于照料自己的身体？每日在外的匆忙就餐，是否使你的身体疾病丛生、疲倦不堪？只要你能每天抽出一点点时间给身体充充电，那这些身体的疾病都会自愈。而吃好和吃对蔬果就能达到这样的效果。因为，每一种蔬果都含有不同的维生素、矿物质等营养，吃不同的蔬果就会给身体补充不同的能量，让你重新焕发生命的活力。

是多吃蔬菜，还是多吃水果 /114

最懂得汲取冬天养分精华的荠菜 /118

破土而出的能量——春笋 /119

多吃香椿，君子好逑 /120

爱上“食物之父”——苜蓿 /121

与莲芯连心——祛心火，减水膘 /123

为什么“百菜不如白菜” /124

桑葚之香 /127

食大于色——拜倒在石榴下 /128

梨，确实了不起 /130

好好活着——酵素的魔力 /133

第6章 人人都该“拈花惹草”

——从花草、香料中摄取能量

花和香料不仅能在感性层面带给人愉悦的体验，而且在治愈身体方面也有意想不到的效果。许多植物的花、茎、叶、果实或果皮当中就有身体所需要的养分，对美容、安眠、抗衰老、舒压、祛寒都会有药物所取代不了的疗效。只要您懂得如何挑选和使用适合自己的花草或者香料，就能在家轻松缓解症状、疗愈身心。

不吃苦，哪有甜——蒲公英是最好的排毒草药 /144

我是一棵小小草——风靡世界的健康食物 /148

高度决定能量——神奇的雪菊花 /151

能量是踏香而来的——香料能驱湿邪 /153

驱湿防瘟的利剑——艾草 /157

香菜，护胃真好 /160

第7章 最大化地吸收能量

吃好每碗都很关键，为什么非要等到生病了才后悔？其实，许多疾病之所以发生，就是因为我们不知道“吃什么”及“如何吃”。养成良好的饮食习惯，用正确的方式吃正确的食物就会让我们的身体自愈。否则，不从根本上改善饮食习惯，就会让身体摄入更多的负能量，进而导致疾病的发生。

摄入能量要顺着天时、地利来 /164

从菜篮到餐桌的能量止损方案 /166

咀嚼次数越多，能量吸收越足 /170

唾液之功——舌旁之水可以活人 /176

您清楚食物排队入口的顺序吗 /179

吃食物的顺序不对会惹什么祸 /183

肠道最需要减压——正确的吃饭顺序 /186

第8章 补的有技巧，吃得有能量

缺钙，就会导致骨骼和牙齿变得脆弱，那么怎样才能吃对食物、锁住骨质，成为“有骨气”的人呢？你可知道不是任何蛋白质都适合您吃，那么怎样选择适合自己吃的蛋白质呢？油虽然不可不吃，但是你知道自己该吃什么油吗？虽然补钙、补充蛋白质和吃油都很重要，但是不同的种类，其用途和特性都不一样，要选择适合自己吃的种类来吃才是王道。

骨头硬，有骨气，所需要的能量 /194

吃对油，健康有理由 /214

不同人群的蛋白质食用指南 /222

拿来就用的睡眠法 /231

第9章 生儿育女，需要能量

为什么你不能顺利怀孕？除了你经常熬夜、不运动等不良的生活习惯之外，最主要的还在于你没有吃对食物，没有调养好体质。成功的受孕，除了靠自己努力之外，还要打造好怀孕体质，提高受孕率，针对自己的身体状况对症食疗。

备孕前的营养会诊 /236

天人合一的规律作息，是孕育成功的基础 /241

老天爷给安排的助孕食物，其实不少！ /243

后记 /248

第1章

吃错一口饭,难过一辈子!

人要维系身体健康,需要从多方面进行努力。而这其中最重要的就是让身体充满能量,无论是我们思想情绪的能量、居家环境的能量还是日常饮食的能量,都与我们的健康有着密切的联系。所以,只有让我们浑身充满能量,身体才会健康。

能量不足，生活质量当然差

尽管现代人生活条件优越，吃的方面从不吝啬金钱，但因为不知道去吃身体需要的高能量食物，而用不菲的钱买来大量身体不需要甚至抵触的低能量食物食用，所以造成了一团糟的低能量、非健康状态。

● 令人烦恼的“非健康状态”

我的一位女客户，气质高雅出众，事业有成，家庭也和谐幸福，但也有不小的烦恼，托人辗转找到我，希望我帮助她解决一家人的健康问题。

问清缘由，才知三口人身体都处于令人烦恼的“非健康状态”。

这位身材苗条的女士有严重的便秘，一直靠清肠药解决身体的排污问题；让她忧心忡忡的是，失眠导致的细密皱纹以不容忽视的速度爬上眼角；女士很爱清洁，结果反倒经常发生妇科和泌尿系统的感染，极大地影响了正常的工作情绪和夫妻生活；过敏和感冒日益频繁，可以吃的东西越来越少，能抹的化妆品也越来越受到局限。

“每天得小心翼翼地过活，这叫什么日子?!”她对我控诉着她的

痛苦。

她先生是国有银行的一名官员，负责信贷。这两年来他工作压力与日俱增，除了身体超重、脂肪肝、血糖偏高、尿酸偏高外，最近还有一个难以描述的症状，那就是：吃饭没食欲，睡觉没困欲，夫妻生活没性欲。每天都处于“无欲”的生活状态！这种无欲和先哲老子倡导的“人生追求无欲的终极目标”可不是一码事儿！痛苦不已的他，甚至怀疑自己得了无名绝症。他说：“刘医生，您能想象吗？从我家到单位步行只需十分钟，而我每天是打车去的，我实在懒得动，没有力气啊！”看着身高一米八几，貌似强壮，已经一个多月没怎么正经吃饭的他，我深表同情。

我还见到了他们的女儿，女孩子正上初三，身高秉承了父母的遗传基因，已经接近一米七。但如果不是穿着中国学生那种常见的、不甚合身的运动款校服，我完全看不出这是位含苞待放的少女，而更像三四十岁的大妈！她带着一副深度近视的黑框眼镜，脸上青春痘不少，胸部发育有些过度，厚厚的后背和臃肿的臀部也不符合这个年龄阶段的体态。

眼前的这个处于妙龄但身材臃肿的女孩子和她徐娘半老却苗条动人的母亲形成鲜明对比，唉，看到女儿这般体貌哪个母亲能不发愁呢！

他们去大医院，又检查不出个所以然来，中西医全看过了，最后把希望寄托在我身上。我隐约觉得问题肯定是存在于饮食上，但没有证据，不好下结论。

“那您全家人平时经常吃的食物，给我列出个清单来吧！最好注明时间和数量，就是一天之中，什么时候把它们吃进去的。”我下了医嘱，这诊断方法，看起来有点像福尔摩斯在破案。

两天之后，我收到了邮件。我打开邮件，里面的“线索”完全

验证了我的推测：他们一家人每天吃的大部分食物都是低能量食物，有的甚至是消耗体内能量的负能量食物！

所以，长期不正确的饮食方式使他们所摄入的能量既不能满足身体细胞运转的能量需求，也不能抵抗学习和工作的压力。在这样低能量的供给下，他们的身体处于能量不足的低水平运转状态，难怪女主人体质敏感而脆弱，男主人有典型的慢性疲劳综合征，小姑娘出现青春期内分泌不正常的肥胖和日益加重的眼疲劳。

现在，我从他们的家庭食物清单中挑出几样给大家看看：

女主人的日常饮食中包含很多精致的甜食和西式面包，如（人造）奶油蛋糕、丹麦牛角、起酥点心，还有名牌蛋黄派、巧克力派、冰激凌。

这些精致的糖，不仅对她来说充满诱惑，对她肠道里的有害菌群更是充满诱惑，换句话说，不是她嗜好甜食，而是她肚子里的细菌嚷着要吃糖！

潜伏在西点和各种派、冰激凌、花式咖啡里面的精制糖，是细菌们最喜欢的食物和能源。而吃了这些美食的细菌，会疯狂地繁殖起来，造成体内的各种混乱：缺氧、交通堵塞、酸性环境、炎症等。

而咖啡伴侣、起酥油、人造奶油的主要成分——反式脂肪酸，也就是散发香气的主角，不光对血管产生威胁，而且还会降低免疫反应能力，使人体抵抗力下降，妨碍人体对欧米茄-3脂肪酸的利用，增加哮喘和过敏的危险。女主人反复发作炎症和感冒以及恼人的过敏，就是它们搞的鬼。

她是个好肉又好时髦的女人：从早餐的培根，到中餐的炸鸡排，再到晚餐的牛排，简直顿顿离不开肉！而且，还是西式做法的肉食。这些腌肉或冷冻肉在入口之前“经历”太多，已经消耗了很多能量，含有的脂溶性维生素大大降低，而热量仍是很大，对肠热起到推波

助澜的作用。

女主人喜食精致甜食和肉食，每天以咖啡为主要饮料，很少饮白开水和吃蔬菜，加上工作压力大，精神紧张，导致严重便秘，也就不足为奇了。

皮肤的衰老，是以缺水为特征的。

咖啡本身就有利尿、脱水作用，加上喝白开水少，摄取消耗体内抗氧化剂的甜食过多，女主人的皱纹不仅越来越多，而且速度还在加快。少量的甜食会使人精神愉悦，而过多的甜食则会使人昏昏欲睡，无精打采，从根本上来讲，它们是一种消耗能量的负能量。丧失平衡的甜食和肉食造成女主人明显的酸性体质，时间长了，就会影响她的美貌。

对于男主人来说，每天应酬晚宴的酒是导致他身体出问题的罪魁祸首。

酒精，其实是一种霉菌产生的毒素，足以毒害神经细胞和肝细胞，还会造成体内严重缺氧。酒精热量高得惊人，所以，有的人即使不吃饭，只喝酒，也会大腹便便，腰带渐宽。酒精成瘾的人，通常会有白天没精打采、晚上一沾酒就精神抖擞的症状，但性功能却容易有障碍。

在应酬酒宴上，男主人除了喝酒，基本没什么机会去吃桌上的菜和水果，每天就是吃点海鲜和精加工过的宴会食物。我们知道，任何事物的消化，都需要酵素参与，才能完成生化反应，被吸收利用。而他，从每天的食物中获得的酵素少得可怜，而酒精又是消耗酵素和维生素B的大户。所以，他体内的酵素就呈现“断货”的状态。这样，体内的食物无法完全消化，废物垃圾逐渐增多，烧又烧不掉，运也运不走，时间长了，就导致了慢性疲劳综合征。

很快，我给男主人补充了天然酵素，早上用了一次，上午就立

竿见影，不仅马上有了精神，而且有了久违的食欲，中午早早就奔餐厅去了。几天后，慢性疲劳症状也消失了，整个人重新恢复了活力！

女儿是无辜的，因为妈妈不懂营养常识，经常从超市里买些厂家宣传“很健康、很营养”但其实非常不健康的饮料和食品给她做零食；还有，同学之间相互影响，总是结伴去快餐店吃午饭、写作业；加上从小在奶奶家长大，奶奶格外娇宠，每天都尽量满足她的各种不健康的饮食需求。结果，孩子越长越不像孩子样儿，反而像喂了激素的小鸡一样，吹了气似的疯长。

这个孩子，平时不爱吃学校的营养配餐，经常去门口的小店里和同学吃些烤肠、肉串儿等够味儿的小吃，还有干脆面之类的方便食品。这样，她正在发育的身体根本没有得到应补充的营养，尤其是绿叶蔬菜中的维生素以及很多重要的微量元素和矿物质。因此，镜片度数越来越深，眼睛也总是发干、疲劳，这都是因为发育中的眼睛没有得到足够的营养所致。

孩子的青春痘和肥胖，也是体内营养不良的表现，而能量不足是她这个年龄不该出现的症状。

一张食物清单，暴露了这家人的饮食弊端！

我还发现，女主人热衷各种流行的保健品，其中好些是国外的大品牌，但因为没有科学、具体的指导，一味盲目地补充，效果适得其反。合成的营养素片剂和胶囊，照样和药物一样会形成“抗药性”，反而造成体内更大的不均衡和垃圾堆积。

人的身体是一部非常精密的、系统的仪器，请绝对信任它！

这种信任度一定要超过对您所崇拜的医学专家和权威的信任，因为他们永远不如您更爱您自己。

我们常说，人一定要自信！自信，首先要表现为对自己身体的