

CCTV 健康之路

吃出 健康来 Health

CCTV健康之路栏目组 编

我的健康我做主

揭开健康长寿的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 健康之路

A large, ornate black floral border with symmetrical scrollwork and leaf patterns frames the central text.

吃出 健康来 Health

CCTV健康之路栏目组 编

我的健康我做主

揭开健康长寿的密码

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出健康来 / CCTV 健康之路栏目组编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5439-4469-5

I . ①吃… II . ①C… III . ①食物营养 - 关系 - 健康
IV . ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 154330 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 楨

内容整理: 沈 莹

温馨提示: 走 走

CCTV 健康之路

吃出健康来

.....
CCTV 健康之路栏目组 编
.....

☆

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

☆

开本 740×970 1/16 印张 16.25 字数 218 000
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4469 - 5

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 吕 芸 段忠应

编委会委员：田丰歌 纪 萌 王洪有 李 颖 修月川

李晔丽 陈 波 朱 晨 钱 婧 李 柠

韦 芸 苗 荟 史安平 冀玉华 李 寒

戴尚亚

饮食与养生	2
温馨提示 冬季养生遵循八要原则	11
中国式膳食与健康	13
备年货，话健康	24
温馨提示 怎样吃腌腊制品危害小	31
食以黑为佳	32
温馨提示 “黑色食品”怎么吃？	38
春来坚果正当时	39
温馨提示 6种坚果对抗6种疾病	46
立春了 吃什么	48
夏天不妨吃点“苦”	51
立秋巧吃瓜	61
温馨提示 西瓜的妙用	70
苦瓜民间药用	71



秋后话红薯	72
温馨提示 红薯叶保健功能多	80
天寒地冻话辣椒	81
温馨提示 辣椒能抗老化	82
辣椒减肥要三思	84
辣椒的药用价值	86
山楂乡里话山楂	87
温馨提示 烧牛肉放几颗山楂	95
山楂食疗验方	96
人参山楂茶	96
山楂降脂茶	96
桃仁山楂茶	97
豆腐村里说豆腐	98
温馨提示 豆腐比豆浆更营养	107
健康豆腐 4 款	108
话说生姜	110
常吃枣 人不老	118
温馨提示 如何挑选大枣	121
冬食枣, 防衰老	124
早茶晚枣助睡眠	127
让粗粮重返餐桌	128
温馨提示 吃粗粮防近视	137
粗粮蔬菜防过敏	140
向油要健康	141
温馨提示 动物油要少吃 植物油要常换	149
盐, 让我欢喜让我忧	150
温馨提示 炒菜什么时候放盐最健康	160



吃醋有学问	161
温馨提示 饮醋排毒：健康又减肥	168
与牛奶亲密接触	169
温馨提示 喝牛奶有讲究	178
营养科主任们的食谱	179
温馨提示 细数7种最坏的饮食习惯	188
儿童饮食营养四大问题	196
长寿乡里话长寿	198
温馨提示 每天必须吃的5种长寿食物	206
长寿绝招——搓脚	207
喝酒 醉酒 解酒	208
温馨提示 多吃橘子可以预防酒精肝	214
怎样喝酒不伤身	215
10招让你千杯不醉	217
生活习惯与高血压	218
温馨提示 更年期高血压的预防	225
高血压患者的饮食应注意些什么？	226
减肥正当时——管住嘴	228
温馨提示 瘦身美食大排行	239
吃出来的癌症	240
温馨提示 可以预防癌症的食物	251





健康

CCTV

健康大讲堂

路



张国玺：中国中医研究院西苑医院老年医学所研究员，我国著名养生专家、教授，从事养生保健研究二十余年，饮食养生经验尤为丰富。

说到吃，您肯定会说，吃谁不知道啊？一日三餐谁都离不了。不过，现在人们吃东西已经不光是为了填饱肚子，更重要的是懂得如何从食物中汲取营养，了解怎样才能吃出健康，吃出长寿来。

张国玺：中医讲究饮食养生，西医有专门研究饮食养生的课题，但是西医的这门学科不叫饮食养生，而叫饮食保健。中医和西医关于饮食养生的研究有什么不同呢？西医更为注重食物里所含的营养成分，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等，现在称之为营养素，近年提出了膳食纤维和水，统称为七大营养素。

中医对饮食又是如何认识的呢？

张国玺：中医将其称为性味。所谓性，就是食物的性质，中医将食物的性质分成五大类，即温、凉、寒、热、平，有的食物属于热性，有的属于温性，有的属于平性，有的属于凉性，还有的属于寒性。

食物就如同人的性格，各有各的脾气，各有各的秉性，有的温、有的暴、有的热、有的冷。要想与各种食物和平相处，就要先了解它们的脾气个性，只有清楚食物的性情，才能发挥它们的各自所长，做到科学养生。

人们经常吃的一些食物都有着什么样的性质呢？



张国玺：热性的食物包括花椒、辣椒等，所谓的麻辣火锅，为什么冬天吃起来还热汗直流呢？就是因为它是属于热性的食物，吃完了以后人们有一种感觉，首先是嘴里热乎乎的，吃到胃里，胃肠也都感觉热乎乎的。属于温性的食物有荔枝、桂圆、大枣等。在生活中人们接触最多的是平性的食物，如人们每天吃的大米、白面，绝大多数的食品都是属于平性的，平性食物日常吃对身体没有什么影响。属于凉性的食物有丝瓜、冬瓜等，寒性的食物有西瓜、番茄、苦瓜等。以上这些分类是从食物的性质上来区别的，不同的食物有不同的性质，在吃的时候一定要注意。

张国玺：所谓性味的“味”就是指食物的味道，也就是人们平常说的辛、甘、酸、苦、甜。所谓辛就是辣，比如辣椒、葱、蒜都是辣的。甘味的食物最多，大家不要以为这里的甘一定代表口感非常甜，不全是这样的，如人们每天都吃的面粉、大米、黄瓜，都是甘味的食物，这些食物都没有特别的味道，只有淡淡的甜味。食物中属于平性的比较多，甘味和平性的食物非常适合于人们的日常饮食养生。酸味的食物有番茄、山楂等。苦味的食物有苦瓜、莴苣、芦笋，以及啤酒等，这类食物有种淡淡的苦味。咸味的食物就比较好区分了，如海带。

张国玺：针对食物的这些属性，对人体健康有着不同的作用。中医里有一些说法，如什么叫食养，什么叫食疗，什么叫药膳，名字不同，意义也不一样。所谓食养就是饮食养生，也就是指我们的一日三餐，人体的生活能量必须从食物中汲取，所以一日三餐要吃得合理，调养要合适，只有这样才能保证我们的身体健康，这个就叫做食养。

所谓食疗就是饮食治疗。如天气挺热的时候我们出门了，结果却被一场瓢泼大雨浇得浑身湿透，回家以后肯定会觉得浑身发冷、头疼，这在中医上称作外感风寒。有了这种症状不一定非要到医院去，自己在家也可以调理，就是喝一碗姜糖水，把生姜切碎了，再加上红糖，用开水烧，再趁热喝下去，喝完以后全身上下热乎乎的，





出点汗，感冒可能就好了。这种方法叫做食疗，就是通过饮食治疗一些疾病。

药膳，就是在食物里有意识地加入一些中药，如在煮粥的时候加一些绿豆，绿豆有清热解毒的作用，所以绿豆既是中药又是食物，药食两用，这就叫做药膳。

中医讲求药食同源，于是就有了食养、食疗、药膳等传统的养生方法，通过一日三餐就能调养身体，甚至治疗某些疾病。那么，这些传统的养生方法有什么样的特点呢？

张国玺：传统的养生理论有几个特点，其中一个特点叫做天人相应，这是中医的一大特色，简单地说就叫吃时令蔬菜。为什么要吃时令蔬菜呢？当季产的蔬菜当季吃对人体的好处非常多，比如夏季西瓜、黄瓜、番茄比较多，从中医的角度讲，这些都是寒凉性质的食物，夏天天气热，多吃这些食物是有好处的。西瓜是寒凉性的，具有清热解暑的作用，在夏天吃冰镇的西瓜，会感觉非常爽快舒服，但假如反过来，如果冬天本来天气就冷，再切个西瓜，吃些寒凉的东西，吃完了以后肚子就会不舒服，因为这些食物是寒凉性质的，冬天吃不合适。那么冬天吃什么合适呢？冬天吃涮羊肉就很好，这是因为羊肉是温性的，冬季不管多冷的天，到涮肉馆里去涮羊肉，一边吃一边出汗，特别是吃那种麻辣火锅，吃完以后大汗淋漓，以后在一段时间内都感觉不到冷，这种吃法就叫做天人相应。

在不同的地区，养生的方法也不一样。如西北地区，气候比较干旱，在那个地方吃一些滋阴的东西比较好；东南部地区天气炎热潮湿，就应该吃一些清热燥湿的食物，这就叫做因地制宜。一年有四季，中医有一种说法叫做春温、夏热、秋凉、冬寒，不同的季节对人来说是不一样的，分别叫做春生、夏长、秋收、冬藏，不同季节吃法也不一样，这个就叫做因时制宜。

张国玺：传统养生的第二个特点叫做调补阴阳。中医讲究人体要阴阳平衡，也就是人体内的阴和阳应该像天平的两端一样平衡，

处于这种状态下的人是健康的，否则就是阴阳失调，肯定是患有疾病了。有病怎么办呢？一种是到医院去治疗，症状比较轻用不着到医院治疗的时候，就采用饮食治疗，想办法使体内的阴阳平衡。如一个人是热性体质，就应适当地吃一些寒性的食物；如果是寒性的体质，就应吃一些热性的食物；如果是阴虚的体质，就要补阴；如果是阳虚的体制，就要补阳。

阴虚补阴，阳虚补阳，只有达到阴阳平衡，人体才是一种健康的状态。可是我们又不是医生，怎么才能知道自己到底虚不虚呢？

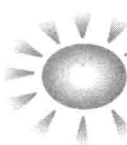
张国玺：判断一个人虚不虚有一个窍门，如果这个人比较瘦弱，浑身没劲，没有精神，这就是虚。中医将虚分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种，气虚的主要症状是浑身没劲、没有精神，吃东西不香，走路没劲，上楼梯都费劲；是否血虚要看口唇的颜色、脸色，以及手指甲的颜色，如果颜色不够红，显得又浅又淡的话，就是贫血的症状，这就是血虚。那什么又叫做阴虚、阳虚呢？关于阴虚和阳虚，中医有一句话，叫做阳虚生外寒，阴虚生内热。阳虚者有一个很典型的症状，就是畏寒肢冷，所谓畏寒就是怕凉，如秋天刚一到，凉快，大家都感觉挺爽的，他却不行为，感觉凉了，因为他怕冷，这就叫畏寒。肢冷就是手脚凉，阳虚的人手脚都是冰凉的。所谓阴虚生内热，突出的表现就是五心烦热，就是手脚心热，心口又烦又热，另外还口燥咽干，即使喝很多水也解决不了问题，除此之外，阴虚的人普遍大便干燥，有以上这些症状就叫做阴虚。

气虚、血虚、阴虚、阳虚各有哪些症状：

- ① 气虚：浑身无力，没有精神，食欲不振。
- ② 血虚：口唇、脸色、指甲颜色浅淡。
- ③ 阳虚：畏寒、肢冷。
- ④ 阴虚：手心发烫、心口烦热、咽干舌燥、大便秘结。

出现这些情况应该怎么办呢？

张国玺：枸杞子、百合、银耳都有滋阴的作用，如果有阴虚的症状，应该吃点这些食物，如果经济条件好的话，可以炖甲鱼吃，这





也是滋阴的。补阳可以用什么呢？可以吃一点温热性的食品，如羊肉、虾等，这些都是补阳的。

在食补时要做到审因用膳，就是不同的人吃的食物不一样，有些人的体质是偏于寒凉的，一吃凉性的食物就感觉到胃里不舒服，这种症状叫做脾胃虚寒，这样的人应尽量吃一些温热的东西；有些人是热性体质，只有吃点冷饮、喝点凉粥才会觉得舒服，偏热的体质就应该吃一点凉的食物。此外，不同年龄吃的东西也应该不一样，如儿童大多脾胃不好，就应该吃一些容易消化的食物，并且儿童的胃肠系统发育尚不完全，正处于发育过程中，儿童吃饭就要适量，切忌强迫孩子吃喝，因为在这个时期应该照顾儿童的脾胃。到了青年、中年的时候，脾胃已经非常强健，吃什么就没有问题了。到老年的时候，这一时期人的消化功能减弱了，所以老年人要多喝粥，因为粥里的内容很丰富，里面可以加很多食物，不是那种简单的大米粥，此外，粥经过长时间煮后非常容易消化吸收，对老年人的健康很有好处。

一米一人生，一粥一天下。粥在食物中为第一品，不仅容易消化，又富有营养，是饮食养生中必不可少的膳食。早在数千年前，粥的妙用就已经被人们所运用，在一些介绍粥的书中早有“皇帝始烹为粥”的记载，现如今粥又在继承传统的基础上有了新的改进，不仅更加美味营养，而且品种越来越多。在干燥的季节里，熬上一锅粥，滋润一下您和家人的肠胃，是个不错的选择。

张国玺：关于饮食养生有不同的方法，总体上来说主要有3种。一种叫做平补法，就是吃一些性质比较平和的、人们经常吃的食物；一种叫清补法，清补适合于体质比较壮的人，所谓清补，其中隐含着泻的意思，如日常生活中吃的大米就是平补，小米就有点倾泻的意思，因为它是凉性的，苦瓜、萝卜、西瓜、冬瓜、梨等都是寒凉性质的，具有泻的作用；还有一个叫做温补法，补的时候应有意识地选择一些温性的或者热性的食物，如羊肉就属于温补的，大枣、龙眼肉、荔枝也是属于温补的。

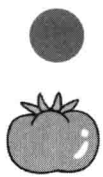
合理的膳食原则是什么？

张国玺：第一，吃的时候要首先考虑到食物里面的营养成分要齐全，要合理搭配。怎样才算是营养齐全呢？国外认为吃的品种每天要达到30种以上才算齐全。此外，吃东西一定要注意定时定量，就是到点就得吃，而且不管是好吃的不好吃的，吃的量都要差不多。有的人吃饭挑食，好吃的就多吃，不好吃的就不吃，这是不对的，特别是吃自助餐，这种状况更明显。我就特别不赞成吃自助餐，大家吃自助餐都有这样一个心理，不吃足了就不舒服，据说吃自助餐的最高境界就是，扶着墙进去，扶着墙出来，头两天不吃饭饿得扶着墙进去，吃了以后撑得扶着墙出来。实际上有这种心理的人都应该想想，吃的东西是人家的，可肚子却是自己的，健康也是自己的，所以一定要做到定量。另外，定时也很重要，因为人体内有一个生物钟，如果每天都是早晨6点半吃饭，中午12点吃饭，晚上6点吃饭，每天如此，一到吃饭的时候机体里就会做好吃饭的准备，机体认为这时候就应该吃饭了，于是胃部就开始分泌胃酸。如果这个时候不吃饭的话，会造成一个什么后果呢？大家都知道，胃酸的腐蚀性特别强，在有食物的时候，它消化这些食物，在没有食物的时候，它就消化胃壁。所以不按时吃饭的人溃疡病发病率比一般人要高，就是这个原因。

要想保持健康，就得善待您的胃。那么，吃东西除了定时定量还需要注意些什么呢？

张国玺：首先饮食应该清淡。怎样吃才算清淡呢？这里有5条标准，第一是低糖；第二是低盐，每人每天最好不要超过5克盐才合适；第三是低脂，大鱼、大肉以及油的食物要少吃；第四是低胆固醇，实际上胆固醇也是脂，有些食物里含胆固醇比较高，比如鱼子、动物的内脏等；第五是低刺激，就是特别辣的东西不要吃太多。

此外，饮食还要多样化，一定要在轻松安静的环境下进食。这一条有好多家长就做不到，一家子坐在一起吃饭，家长往往就要趁





这个时候教训孩子，可是这样一来孩子心里就会不痛快，食欲就会不好。所以教育孩子要另外选时间，吃饭的时候一定要让孩子心情轻松愉快，安安静静地吃饭。

我国有一个膳食宝塔的说法，简单来说，就是“一把青菜一把豆，一个鸡蛋加点肉”。一把青菜为500克，作为一名成年人，每天一定要保证吃500克蔬菜；一把豆是50~100克，吃法可以不限，吃豆腐也行，喝豆浆也行。乾隆皇帝是中国历史上寿命最长的皇帝，他活了89岁，乾隆皇帝每天都吃豆制品，要知道吃豆腐肯定对人体有好处，所以每天要吃50~100克的豆类食品。

天人相应，调补阴阳，审因用膳，饮食有节，以上说了那么多，还有一点需要提醒各位读者注意，那就是饮食养生还要注意卫生。老年人都爱节俭，剩菜剩饭舍不得扔，时间放长了对身体可是没有一点好处的。尤其是炎热的夏季，千万不能误食腐败变质的食物。

张国玺：现在提倡当顿的蔬菜当顿一定要吃完，因为蔬菜炒完以后，吃不了放起来，随着时间的延长，蔬菜里的亚硝酸盐就会储存得越来越多，对身体就越不好，长期吃剩菜、剩饭就会引起胃癌，因为硝酸盐是导致胃癌的一个重要原因，所以千万记住，尽量别吃剩菜剩饭。尤其是在夏天，从冰箱里把菜拿出来闻闻没有什么味道，于是接着吃，这样非常不好。尤其老年人在吃的方面要舍得花钱，宁可其他方面节省一点，在吃的方面也别节省。要知道越新鲜的东西就越好，特别是蔬菜，有的菜放了三五天，即使没有炒，里边含的亚硝酸盐也在逐渐增加。在这方面北方人不如南方人做得好，南方人比较注重现吃现买，吃多少买多少，所以吃的食物一般比较新鲜。而北方人则喜欢一次买一堆，然后储存起来慢慢吃，这个习惯是非常不好的。

所谓饮食就是吃饭，其中饮指的是水，食才是饭，将饮放在前面，食在后面，这说明一个什么问题呢？说明水比食物更重要。

饮食饮食，先有水再有食，其实对于人来说，水比食物还重

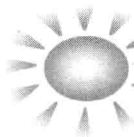
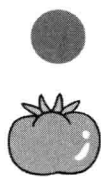
要。俗话说人可七日无粮，不可三日无水，说的就是水的重要性。那么，你会喝水吗？每天应该什么时候喝水？应该喝多少、喝什么呢？

张国玺：早晨一起床就要先喝一杯水漱漱口，为什么要这么喝呢？我们知道，经过一夜的代谢，血管里的水已经通过肾脏变成尿液排出去了，这时候血管里的水分相对就减少了许多，血液内除了水分还有血细胞，水分减少后血液浓度相对就会增加，我们称之为黏度。血液黏度增加了就会产生一个问题，那就是血栓。血栓形成于心脏就会导致心肌梗死，形成于脑血管就会导致中风，是很危险的。为什么很多心血管病都是在上午、凌晨的时候发作呢？就是因为这个时候人体内的血黏度比较高，为了降低血黏度，降低发病的危险，就应该早晨起来以后马上喝一杯200毫升左右的水，水进入胃部，很快就被吸收进入到血液里面，有效地稀释血液，起到防止心脑血管疾病的作用。

早餐的时候要喝一杯豆浆，从早餐到中餐这段时间里要喝两三杯茶，中餐的时候一定要喝点汤，到下午的时候还可以喝茶，晚上最好喝粥。粥里可以添加多种食物，大米、小米、绿豆、红豆都可以，品种越多营养价值就越好。临睡之前要喝一杯奶，因为夜里消化的时间比较长，吸收得比较好，这样一天下来饮水的量就没问题了。

张国玺：水还有很多好处，它能促进代谢，最明显的效果就是排除毒素、防止血栓、结石、便秘、痛风等。但是喝水也要讲究科学，怎么才是科学地饮水呢？就是水不要喝得太多，如果偏多了就会增加心、肾负担。一般来讲，除了一日三餐之外，每天应该喝水1.5~2升。

喝水还有一个主动喝水和被动喝水问题。什么叫做被动喝水呢？就是感到口渴了以后再喝。现在的老年人都很注重健康，经常出去运动，但是有些老年人出门不带水，不能够及时地喝水。喝水是不应该等渴了以后再喝的，应该主动饮水，要经常不断地喝，假





如是去公园散步，最好手里拿着水瓶，走一段喝两口，主动饮水要比被动饮水好得多。

是不是所有人都应该多喝水呢？

张国玺：有些人是不能喝太多水的，第一，肾功能不好的人，肾功能不好排尿的功能就差，不能够及时把尿液排出去，一旦尿液在体内滞留就会出现问题的；第二，是心脏功能不好的人，这类人运送水的能力降低了，也不要喝太多，否则会加重心脏的负担。

喝茶对身体有什么样的好处呢？

张国玺：茶在中国有几千年的历史，是中国的传统饮品。茶对人体是非常有好处的，但是从中医来讲，喝茶也很有讲究，不同的季节要喝不同的茶，夏天喝绿茶，冬天喝红茶，春秋两季喝花茶。

为什么不同的季节要喝不同的茶呢？

张国玺：这与中医饮食养生里讲的食物性质有关系。上面这3种茶叶是不一样的，绿茶加工得比较简单，里面包含的成分比较多，但是从食性来讲，它是偏寒凉的，夏天天气热，喝这种寒凉性质的茶可以起到一个清热解暑的作用，对人体非常好。红茶经过酵制以后，茶叶的性质就变成温性的了，冬天天气冷，这时候喝绿茶，脾胃虚寒的人就会感到不舒服，而喝红茶就能避免这个弊病。花茶介于红茶和绿茶之间，是属于平性的，春秋两季不冷不热就应该喝花茶。当然，一年四季都喝花茶也可以，但是夏天喝绿茶，冬天喝红茶，春秋喝花茶是最有利健康的。

有的人喜欢在喝的茶水中加点中药，如枸杞子、麦冬、菊花、金银花、大枣等，这种喝法科学吗？

张国玺：每天喝茶水对身体是有好处的，但是我不提倡喝药水。中药虽然毒副作用小，但毕竟它是药，人都说是药三分毒，时间长了对身体也会有一定影响。

枸杞子的药性非常平和，既是药品又是食品，一般人喝都没问题；麦冬从中医来讲是一种滋阴药，阴虚的人喝这个比较好。

大家都说每天吃一个鸡蛋可以增加营养，鸡蛋应该怎么做营养