

【一本改变中国千百万人饮食态度的生活指南书】



吃好每天 三顿饭的

智慧

Chihao Meitian Sandunfan De Zhihui

【吃好每天三顿饭 健康身体常相伴】
【一日三餐巧安排 轻轻松松健康来】

身体健康的秘密，其实就在我们的一日三餐里

张雪峰◎著

中国妇女出版社

吃好每天 三顿饭的^{智慧}

张雪峰○著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好每天三顿饭的智慧 / 张雪峰著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0722-1

I. ①吃… II. ①张… III. ①营养卫生—基本知识
IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第118449号

吃好每天三顿饭的智慧

作 者: 张雪峰 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 13.75

字 数: 200千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0722-1

定 价: 28.00元

前言

吃好三顿饭的智慧

有句话说：“民以食为天。”还有一句话说：“吃得怎样，你的健康就怎样。”这些饮食箴言都告诉我们，吃得健康，我们的身体才会安然无恙。

我们的身体非常奇妙，它就像一面镜子，能够折射出我们的健康状况。如果不好好善待它，三餐不按时、厌食挑食，疾病就会侵入我们的身体，赶也赶不走。所以，科学饮食，吃好每天三顿饭，就是每天最重要的事情。

然而，很多人在每日三餐的饮食中，却慢慢吃出了高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症、心脑血管病等许多“富贵病”。这些疾病成为威胁人们生命健康的最大杀手。那么，如何吃好每天三顿饭，便是一种吃饭的智慧，更是一种健商（HQ）。

何谓健商？健商，是健康商数的缩写，代表一个人的健康智慧及其对健康的态度。健商，是指一个人具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力。那么，关于饮食健康，关于吃好三顿饭的智慧，你具备必要的健康意识、健康知识和健康能力了？如果答案是否定的话，请阅读《吃好每天三顿饭的智慧》这本健康饮食书吧！

《吃好每天三顿饭的智慧》一书通过详尽的数据与大量的实例，揭示了我们日常饮食中种种被忽视的、错误的、被误导的关于饮食的大智慧！

书中围绕人们最关注的饮食问题，如营养素来源及补充方法，如何喝水、喝奶，水果和零食怎么吃，肉类、蔬菜怎么吃，以及因体质不同如何选择食物和慢性病人三餐饮食原则等方面，阐释和剖析了每顿饭应该怎么吃才健康。同时，本书还重点介绍了每顿饭的搭配、卫生、种类、数量等相关知识和信息，让你每天的三顿饭吃得营养又健康。

要想不生病，先把吃搞定！希望你的三餐在本书的指导下，吃得明明白白，吃得健健康康。最后，祝你和你的家人身体更加健康！

目 录

第一章 三餐吃得不当，身体亚健康

吃对时，食物就是最好的补品	002
吃得不当危害全身心	004
饮食有节，胃以喜者为补	006
饮食搭配不当，富贵病丛生	008
三餐不偏食，健康好身体	010
安全卫生：三餐健康的基础	012
饮食有“度”：温度决定健康程度	015
经常单独吃饭不长寿	017

第二章 三顿饭，应该怎么吃

一日三餐怎么吃	020
三餐长寿方，两粥一饭保健康	022
餐餐有蔬菜，天天吃水果	024
每天都要吃点菌类	026

健康的一天从早餐开始	028
科学吃早餐，搭配有学问	030
午餐是补充营养的好时机	032
午餐明星食物榜单大推荐	034
自备午餐，应该注意什么	035
科学晚餐这样吃	037
晚饭少一口，活到九十九	040
吃饭的最佳顺序	042

第三章 三餐中的基础营养物：蛋白质、碳水化合物、糖类

没有蛋白质就没有生命	046
正确认识“能量高手”——脂肪	048
中老年人应常食香油	050
膳食中糖类营养应均衡	052
不吃主食？大错特错	054
均衡饮食一日两“掺”	056
常吃带馅面食好处多	059

第四章 “素”食风尚：维生素、纤维素、微量元素

为什么要补维生素	062
补充维生素制剂需谨慎	063
维生素A——增加免疫抵抗力	065
维生素B ₁ ——能量维生素	067

维生素B ₂ ——机体代谢好帮手	068
维生素B ₆ ——免疫维生素	070
维生素B ₉ （叶酸）——修复维生素	071
维生素B ₁₂ ——新陈代谢维生素	072
维生素C——解除疲劳、牙龈出血	073
维生素D——阳光维生素	074
维生素E——抗衰老明星	076
膳食纤维是人体的必需	077
膳食纤维虽好，过量即伤身	080
钙——“生命元素”	081
钠——维护酸碱平衡	083
钾——能量代谢高手	084
铁——补血就靠它	085
硒——防癌、提高免疫力	087
锌——发育和智力之星	088

第五章 三餐之间，你该喝点什么

不喝水，身体易患病	090
以正确的方式喝适量的水	091
不要偏信几种概念水	094
早起喝一杯什么水好	096
哪些水不能喝	098
怎样喝牛奶更营养	099
喝牛奶别走入误区	100

怎样挑选牛奶	102
喝豆浆也有讲究	103
一天5杯清茶保长寿	105
花草茶不是人人都适宜喝	107
这样科学饮咖啡	108
喝酒时应该注意什么	110

第六章 蔬菜怎么吃最健康

深色蔬菜要熟着吃	114
绿叶菜是营养全能冠军	116
维生素片不能替代绿叶蔬菜	119
五颜六色蔬菜搭着吃最营养	120
要慎吃反季节蔬菜	123
蔬菜巧烹味尤长	125
吃蔬菜过量也会有害	127
蔬菜购买、储存和清洗妙招	129

第七章 一天当中，如何吃水果和零食

吃水果要讲究三方面	132
什么时间吃水果最科学	134
吃水果有5项注意	136
水果好吃，适可而止	138
带斑的水果不能吃	139

解读零食包装上的内容	141
明智地选择零食	143

第八章 肉类，吃，还是不吃

无肉不饭会埋下健康隐患	146
吃素不吃肉容易缺乏维生素	148
每天吃瘦肉别超过100克	150
为健康，请吃“腿”少动物的肉	153
鱼肉：预防心脑血管疾病	156
鸡肉：高蛋白低脂肪的滋补佳肴	157
鸭肉：补虚劳的“圣药”	159
猪肉：最大众化的滋补食品	161

第九章 因人择食：适合自己的才最佳

健康饮食，应因人而异	164
体质不同，三餐食补亦不同	166
越细碎的食物越补气血	169
10种保健食品，男性离不了	171
枸杞是女人的滋补良品	174
老人养生有良方，红糖来帮忙	177
益智食品——孩子们的饮食新宠	178
他人的佳肴可能是你的“毒药”	180
多吃能让你舒服的食物	182

第十章 慢性病人怎样吃一日三餐

糖尿病患者三餐怎样配	186
糖尿病患者应该怎么吃素食	187
高血压患者如何选择食物	188
高胆固醇血症患者应该怎么吃	189
冠心病患者饮食原则	191
脂肪肝患者如何饮食	193
肝病患者饮食有哪些禁忌	194
乙肝小三阳患者应该怎么吃	195
肥胖人群的膳食减肥大计	197
低血压人群的饮食原则	199
贫血病人饮食禁忌	200
低血糖患者怎么吃	201

附录

维生素缺乏与身体症状	204
人体需要的各类营养素来源及功能	205

第一章

三餐吃得不当，身体亚健康





吃对时，食物就是最好的补品

中医认为“药食同源”。这就是说，食物不仅提供了人体所需的各种营养，而且还有治疗疾病、延缓衰老的作用。那么，食物真的是最好的补品吗？为什么很多慢性病的发生、发展也与食物有关呢？

事实上，食物是一把双刃剑。吃对了，食物是最好的补品；吃错了，食物就是“毒药”。

说食物是最好的补品，是因为通过食疗可以减轻疾病症状，恢复身体健康。起作用的是食物中的营养成分，它能够带给我们身体所需的能量。

说到营养，很多人觉得它就是一个简单的吃的问题。现在生活好了，很多人专挑有营养的东西吃，他们认为只要吃得多，吃得好，营养就充足，身体就棒。其实，这是很明显的误区。目前我国糖尿病发病率位居世界之首，高血压患病死亡率位居世界第二，心脑血管疾病死亡人数占世界的1/5，这都跟我们吃得不当、吃得不科学从而导致营养失衡密切相关。

那么，如何才能做到营养均衡？如何才能让食物成为对身体有益的补品呢？其关键还是要懂得合理搭配。举个很常见的例子，薏米红豆粥是一个可以祛除湿气的食疗方，我们只要对其稍加改动，搭配不同的食材进去，就会有不同的功效。

平日思虑伤神、劳心过度而又不怎么运动的人，往往脸上没有血色，精力也不够充沛，甚至出现心悸、贪睡等症状，感觉头重脚轻，心中空虚。这

是体内湿气过重加上心气不足的表现，这种情况下，我们可以在薏米红豆粥中加一些桂圆同煮。桂圆甘温，能开胃健脾、安神补血，能振奋心阳、温补心气，使人精神饱满、中气十足。而且，单纯的薏米红豆粥味道很一般，加上桂圆后，就变甜了，它不仅能驱散我们体内的湿气，而且能给我们的心脏带来生机与活力。薏米红豆桂圆粥，特别适合强脑力劳动者食用，也很适合中老年人食用。

再比如，很多年轻人容易烦躁失眠，或者脸上起红疹、长痘痘，这都是心火过旺、湿热内扰所致，这时候我们可以在薏米红豆粥中加点百合和莲子同煮。百合能润肺、养颜，又能清心火、安心神。莲子最能养心、清心火，同时又能健脾、补肾，但是莲子稍有滞涩作用，身体比较瘦弱的人可以用，但体内瘀滞较多的肥胖者就不太适用了。用莲子的时候，要去掉里面的心。当然，如果嫌这个粥没有味道，还可以加点冰糖。因为冰糖性凉，能清心火。

如果不小心着凉感冒了，或是体内有寒，胃中寒痛，食欲不佳，我们还可以在薏米红豆粥中加几片生姜。生姜性温，能温中驱寒、健脾和胃。但是生姜不可多放，放多了就使粥的味道变得辛辣了。如果想将粥的口味变好，可以放些红糖，红糖也是性温的。

此外，肾虚的人，同样还可以在薏米红豆粥中加入一些黑豆。因为黑色入肾，而豆的形状也跟肾十分相似，是补肾的佳品。

再来说说脚气病，这个病症是典型的湿热下注。可在薏米红豆粥中加黄豆，食其粥，同时用熬出来的汤汁泡脚。这样内外同治，效果很不错。

如果咳嗽，可以先把梨去皮去核切成1厘米~2厘米见方的小块儿，然后加入薏米红豆粥中同煮，具有润肺、化痰、止渴的功效。

以上的例子告诉我们，同样的薏米红豆粥，加入不同的食材，便具有不同的功效。这就是说，我们在日常饮食中，可以多了解各种食物的性、味，然后根据自己的身体情况进行加减，从而组合出更多适合自己体质的饮食来养生保健。这样，食物就是真正意义上的养生补品。



吃得不当危害全身心

生活中，你有没有出现过这种情况？经常感觉身体乏力、头晕头痛、食欲不振、焦躁不安以及记忆力下降等，但是去医院进行全身检查却也没有发现什么异常。这其实就是我们常说的亚健康。

那么，这种亚健康的症状到底是什么原因导致的呢？究其原因，亚健康除了因为工作压力大之外，错误的饮食也是十分重要的一个诱因。很多人出现高血脂、高血糖、高血压、肥胖症、过早脱发等亚健康状态，都与饮食结构失调有关。

1. 食物耐受力的影响

有研究发现，人群中90%的人对某种食物不耐受，而且平时反应隐蔽，但随着人们年龄的增长，不耐受反应将会变得越来越强烈。医学上将食物的耐受力解释为，由于机体不能充分地消化食物中的大分子营养，引发抵抗性反应，产生特异性免疫球蛋白，从而导致出现一系列亚健康的症状，如疲乏无力、头痛失眠等。

这就是说，很多时候人们表现出的亚健康症状，都是由于进食不当引起的，只不过人们没有对其充分重视而已。专家对各种食物进行了调查，发现有三类食物最容易和人体产生排斥，它们分别是蘑菇、海鲜与花生坚果类，而随着一个人年龄的增大，体内不耐受食物的品种也会越来越多。

2.高脂肪食物易导致心脑血管疾病

油腻的食物往往促使胆汁和胰液分泌，有诱发胆囊炎和胰腺炎的危险，而且长期进食高脂肪食物，还容易导致血液中的胆固醇和脂肪酸黏附、沉积在血管壁上，造成动脉硬化，甚至形成脑血栓。研究发现，当膳食中脂肪占总热量的比例大于1/3时，患高血压、高脂血症、心脑血管病及癌症的概率都会成倍增加。当然，在进食高脂肪食物或者长期进食高脂肪食物初期，并不会直接表现为疾病，而是表现为亚健康的症状。

3.常吃素也容易危害身心

有些人听说蔬菜营养丰富，荤腥有碍健康，于是便坚持素食。人体机能的正常活动需要均衡的营养，蔬菜中虽然含有丰富的维生素、矿物质、食物纤维，适量进食蔬菜，可以促进肠道蠕动，刺激排便，从而提供身体所需的微量营养素，发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但相对来说，蔬菜中所含的蛋白质较少，长期食用不但影响机体摄取和吸收必需的脂肪酸、优质蛋白质，造成蛋白质营养不良，更阻碍了人体从荤食中吸收丰富的钙、铁和锌等营养物质，使人面有菜色，出现身体疲乏无力等情况。可见，偏于素食也是于身心无益的。

4.水果吃太多易伤脾胃

有些人为了保持苗条的身材，控制主食的摄入，喜欢用水果作主食。其实，这也是不对的。水果虽好，但进食过多容易损伤脾胃。水果中含有丰富的果糖，容易促使胃酸分泌，最终导致略呈碱性的体液变成弱酸性，进而影响健康。

另外，水果中含有大量的维生素与矿物质，当机体摄入这些营养过多时，会导致机体失调，使人们情绪低落、引发心理障碍。

除了以上几点外，生活中常见的半成品饮食，也是造成身心亚健康状态的重要因素。如富含防腐剂、添加剂的牛奶饮品、罐装食品、腌制食品，施用过量化学肥料以及各种杀虫剂、杀菌剂、除草剂等农药的大棚蔬菜水果，

甚至是富含高脂肪、高胆固醇的人工养殖的鸡鸭鱼肉都是引发许多非传染性疾病的重要根源。

因此，我们要知道，吃得不当对健康的危害是多么的大，只有吃对食物才真正有益身心。并且只有在对的时间吃对的食物，才能吃走疾病，吃出健康。



饮食有节，胃以喜者为补

古人说，“已饥方食，未饱先止”，意思是说，觉得饿了才吃，觉得还不够饱时就应停止进食。然而，我们现代人平时不太注意，常常吃到肚圆肠满，感觉饱了才罢休。然而当你感觉到吃饱的时候实际上已经吃多了。因此，有研究发现，现代人很多疾病都源于吃多了。所以，健康的三餐应“饮食有节”。

“饮食有节”不仅仅是节制食物的量，而且还要按照节令、大自然的规律来有节制地饮食。中医对人的饮食结构是按照五行、五色、五味来调配的，在不同的状态下，不同的时间进食不同的蔬菜和肉食。

但是，大自然的节律也不是一成不变的，比如有的年份，该冷的时候不冷，该热的时候不热，这时候，饮食应该随之变化了。这就是因时而异，因人而异，灵活变化。生活中常见的饮食不节包括饥饱失常、偏食、饮食五味偏好等几种情况。

1. 饥饱失常

饥饱失常是饮食不节中最常见的一种现象，尤其是生活没有规律或者工作过于繁忙的人，常表现为饥一顿、饱一顿。这种饥饱失常的饮食方式，不