

吃喝

翟玉峰/编著

身体健康自我管理大全

有讲究

掌握吃喝的学问，就等于掌控自己的健康。





保其理

——

唱

吃喝

翟玉峰/编著

身体健康自我管理大全

有讲究



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

吃喝有讲究/翟玉峰编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1895 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 102210 号

吃喝有讲究

作 者: 翟玉峰

责任编辑: 闫 红 邢 蕾

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 294 千字 印张: 20.5

版次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1895 - 2

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



中国有句俗语“民以食为天”。在物质不丰裕的时代，填饱肚子是老百姓为之奋斗的重要目标。在当今时代，人们的重点从如何能吃饱转移到如何吃得好。让桌上的饭菜不但美味可口，而且营养健康，这不仅是家庭主妇的愿望，也是男女老少都关心的问题。于是，电视台的烹饪节目收视率颇高，书店里关于营养美食的书籍屡屡摆在畅销书架上。

“健康是1，事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0，由1和0可以组成10、100等N种不同大小的值，成就人类与社会的和谐旋律。”如果健康没有了，也就是这些0的前面没有1了，这些0就没有任何意义，也就是——车子，房子，票子……这一切都失去了意义。所以，钱虽然很重要，但是更重要的是健康。想要保持一个健康的身体，就要吃吃喝喝有讲究，有一个好的健康观念和饮食习惯。更多的时候，不是花钱买健康，而是在日常的饮食保健中积累健康。

您是否经常倾听自己身体的声音呢？您是否能读懂身体发出的健康警报呢？您是否明白身体状况不佳时如何进行食疗呢？您是否知道在各个季节饮食上的注意事项呢？如果您平时就是注意养生的人，那么看完此书，或许会发现平日饮食的某些不妥之处；如果您是听从胃的呼唤放任吃喝的人，本书将给您最好的饮食建议。

在饮食上，一日三餐的营养应各有不同，温热柔软的早餐，营养丰富的午餐，素淡节制的晚餐，不但是身体能量的来源，也是生活的最好享受。本书将告诉大家，一日之中，何时该补充何种营养及三餐的食谱，说明在不同的季节，吃喝各有讲究。

同时，不同工作环境或处于人生不同年龄段的人群，需要补充的能量

和营养的差别很大，应该有为自己量身打造的套餐食谱。对在特殊环境下工作的人而言，预防各种职业性损害，应在改善劳动条件、完善防护措施的同时，进行科学合理的饮食调养。另外，处于身体成长阶段的青少年、需要合理膳食调节工作压力的中年人和身体机能衰退的老年人，在日常饮食上都有哪些注意事项呢？本书将一一为您解答。

人们都说“药补不如食补”，的确如此。食补既方便又实惠，人们乐于接受。食补没有副作用，而且可起到药物起不到的作用，让人们在饱享“口福”和“眼福”中防病、治病。众所周知“良药苦口”，食补则把美食和保健融为一体，再加上适度的运动，是保证身体强健的最佳法宝！

延年益寿食疗歌

祖国医学真奇妙，食物代药效果好：

【作 料】 盐醋消毒消炎好，驱寒除湿用胡椒，
大蒜抑制肠炎发，葱辣姜汤治感冒，
辣椒通气能涌痰，少盐可防血压高，

【家常菜】 萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高，
蕃茄补血美容颜，韭菜补肾暖膝腰，
白菜利尿排毒素，黄瓜减肥有成效，
花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿，
紫茄祛风通脉络，莲藕除烦解酒好，
胡萝卜素能防癌，山药益智消糖尿，
木耳抗癌素中荤，香菇存酶癌肿消，
小米枣粥能安神，绿豆解暑最为妙，
补中益气吃百合，利气行血刺玫瑰，
松子降伏老慢支，暖胃止痛桂花好，
海带含碘消淤结，菌类防癌功效高，

【水 果】 香蕉含钾解胃火，健胃补脾食红枣，
生津安神数乌梅，益肾乌发食核桃，
生梨化痰润心肺，苹果消食营养高，

柿饼清热又健脾，桂圆益气补虚癆，
李子止咳带生津，活血补气吃鲜桃，
枇杷味美治哮喘，西瓜消暑除烦躁，
阴虚内寒可食杏，提神开胃有樱桃，
解毒化痰用橄榄，芒果解渴又利尿，
板栗充饥有利补，抑制癌症猕猴桃，
消除白带吃银杏，桑葚补肝益胃好，
山楂减肥除疝气，常食柑橘肺功好，
蜂蜜利肺又润燥，葡萄悦色人年少。

【禽蛋肉】 鱼虾猪蹄补乳汁，禽蛋益智营养高，
海产能补微量元素，动物肝脏明目好。

诸君若是生了病，对症饮食早治疗；
五谷杂粮营养全，饮食有节最重要；
诸君若要延年寿，请把食疗歌记牢。

目 录



第一章	与身体保持通话，倾听它的真正需求	1
	健康长寿的奥秘	3
	人类的自然寿命	7
	健康是“1”，其余都是“0”	9
	接受身体发出的5大黄色警报	11
第二章	民以食为天，健康在于营养平衡	15
	知食宜，以养生	17
	食物金字塔，营养巧搭配	20
	每天都有一个健康计划	22
	避免错误的饮食方式	24
	把握生活细节，毁掉身体只需一抔土	27
	吃喝有度，过犹不及	30
	老年人的膳食营养	33
第三章	季节在变化，吃喝各不同	37
	春季属木，饮食宜选辛温、甘甜与清淡	39
	夏季属火，多吃消暑祛热食品	42
	秋季属金，润燥平补才是核心	46
	冬季属水，食宜温热熟软	49
	季节交替之际，让你的身体平稳过渡	53
	二十四节气里的吃喝养生哲学	57

第四章	吃喝“3+1”，健康“100%”	61
	营养早餐，一天健康的起点	63
	哪些食材需要添加到你的午餐盒里	67
	晚餐到底应该怎么吃	71
	吃好夜宵，给一天的饮食工程画个圆满的句号	74
	给你一张最科学的饮食时间表	77
	保证饮食卫生，警惕“习惯性”误区	80
	生鲜食物的清洗小窍门	83
	养成细嚼慢咽的进食习惯	86
	食物杂烩有讲究	90
	食时无言，食不贪多	95
第五章	营养大师给“上班族”的饮食忠告	99
	上班族最常见的10个健康问题	101
	挤出一点时间，多出一健康	106
	减压食谱，这里寻找	109
	合理膳食，远离小肚腩	113
	让劳累程度与进补计划协调一致	116
	解决辐射困扰，你应该选择这些食物	120
第六章	搭配好了是佳肴，搭配错了是毒药	123
	不同搭配要知晓	125
	挑选新鲜食材，把好购物第一关	128
	两个小时内不可同吃的食物	132
	水果如何搭配最营养	135
	千万别让这些蔬菜出现在同一个盘子里	138
	海陆巧搭可互补	142



给海鲜爱好者的警惕牌	144
第七章 不同工作环境，不同营养套餐	147
科学饮食防治汞中毒	149
食疗排铅有门道	152
放射性作业者，多吃高蛋白食品	156
经常接触苯物质，饮食多选维生素 C 和蛋白质	160
经常接触粉尘与纤维，就吃猪血与木耳	163
常在高温下作业，应保证盐分摄入	166
低温环境作业人员，注意物质代谢与补充	169
过量使用大脑，不同人群不同补	172
空中工作人员，择精细优质食物	176
第八章 身体特别时期，吃喝也要特别	179
你的身体什么时间最脆弱	181
一套饮食方案，帮女人平安度过经期	184
产后女人的健康美形学	188
合理调配营养，抓住儿童发育的黄金期	192
进入更年期，饮食要调整	196
老年人最需要的 10 种食物	199
第九章 药补不如食补，化疗不如食疗	203
掌握药膳方，饮食更健康	205
对抗失眠抑郁，请找这些食物来帮忙	209
要远离筋骨病痛，先打好吃喝根基	214
老中医强烈推荐的 10 种排毒食物	217
吃糖多会引起糖尿病吗	221
提高身体免疫力，拒绝疾病来找茬	225

预防肥胖症，你到底应该怎么做	228
了解饮食禁忌，远离高血压困扰	234
适合老年人的药膳	241
对症食疗治便秘	244
自制保健茶，解渴又养身	246
第十章 一本营养百科，一生健康体魄	249
水果里的健康秘笈	251
干果，水分干，营养不干	255
常食粗粮，远离癌症	259
肉类，蛋白质的大聚会	262
日啖数粒豆，常做健康人	266
五色蔬菜，炫彩功效	270
常饮白开水，为你的身体排毒	273
饮用适量红酒，喝出健康美丽	276
早上一杯淡盐水，价值如参汤	279
蜂蜜，让健康像它一样香甜	282
第十一章 适量运动，让吃喝的功用充分发挥	287
生命在于运动，懒散使人早衰	289
慢跑，既简单又实用的有氧运动	292
瑜伽，健康减肥新时尚	296
太极拳，中老年人的健康福星	300
每日练练五禽戏，延续生命不是梦	304
生活小运动，原来健康可以更简单	310

第一章

**与身体保持通话，
倾听它的真正需求**

眼瞅着，这生活越来越便利，科技越来越进步，各种各样的享乐与诱惑扑面而来。可是现代人在医疗上的预算也与日俱增。我们一路辛苦地来到今天，只要一场大病，便几乎整个被摧毁。你若及时地发现病魔的萌芽，那么连根拔除它的机会就很大。倾听你的身体说话，它们会告诉你那些你很少意识到的病征。

其实，判断身体是否健康的方法很简单：在发生大病之前，愿意花一定的时间和精力，与自己的身体对话，问一下它是否有什么不适，关心一下它缺的是什麼，需要如何去调整……再及时休养，防止疾病发生。

健康长寿的奥秘

健康长寿是每个人追求和向往的，人作为一个生物体，随着生命的开始，就逐步接近、走向死亡，这是生物体不可抗拒的自然规律。人们不能违背自然规律，但可掌握、运用自然规律。随着科学技术的飞速发展和医疗保健水平的极大提高，长命百岁已经可以说是好梦成真了，目前，年逾百岁的健康长寿老人已不罕见了。

对待健康长寿的问题上，往往有两种绝然不同的观点和态度。一是寄希望某些“长生不老细胞”的发现和灵丹妙药的发明，甚至通过基因移植，来祈求长生不老，永葆青春；另一观点是科学地认识人类逐渐衰老的自然规律，不祈求长生不老之药，立足日常生活，采取综合性保健措施，以延缓人类衰老，争取健康长寿。持前一种观点和态度的人，往往做出许多荒唐的事情来，如有的往身上注射糊状的猴子睾丸，有的吞食奇形怪状的海藻，有的长期服用对肠胃有损害的红茶菌，有的还往身上注射鸡血，等等。持后一种观点和态度的人，则面对现实，尊重科学，不存侥幸，不走捷径，以积极的心态，注重医疗保健，平衡营养，起居有常，锻炼身体，锤炼意志，修炼品德，培育高雅情趣，通过综合的方式方法以争取强身健体，延年益寿。

通过许多科研人员和医学专家的调查研究总结，当前普遍公认的人类健康长寿的综合因素有：

1. 遗传因素

根据科学研究人员长期跟踪调查发现，健康长寿者，以第一胎和第二胎出生的居多数。因此，优生优育与子女的健康长寿有着密切关系。现代

医学已经证实，夫妇生育年龄以25岁左右为宜，过晚或过早生育，后代有缺陷的相对较多。近亲结婚生育的孩子，畸形和遗传病发病机会，也比远亲结婚生育的孩子多。

2. 营养因素

人类为维持生命与健康，必须每天从食物中获取人体所必需的各种营养素。如果营养不足，就会体弱多病，影响健康。但若营养过剩或者营养失衡，也会有很大的危害。人们过去对营养不足关注较多，而对营养过剩及营养失衡认识不足。过去人类的寿命短，有许多这样那样的原因，但主要还是生产力水平低下，经济不发达，物质生活不丰富，缺吃少穿，营养不良。由于现在人民生活水平的不断提高，目前绝大多数人营养摄取不足的问题已经基本不存在了，但是营养摄取过多以及青少年吃饭偏食而引起的营养失衡的问题仍带有一定的普遍性。

每天的膳食中，各种营养素的种类必须齐全，数量必须充足，相互间的比例还要适当，否则，对机体健康将产生不良的影响。营养过剩不仅会引起与肥胖症及有关的病变如高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病等，甚至可以加快人的衰老。美国威斯康星大学麦迪逊分校的医学科研人员认定，节制饮食是长寿的秘诀之一。他们利用老鼠做实验，将热量摄取减少60%，结果实验鼠的寿命能超出正常老鼠寿命的50%。尽管这一项实验目前只在老鼠身上进行过，但是科研人员认为，如果在人身上进行实验，必定会产生相同的效果。适度节制饮食可以延年益寿，已被人类生活实践所证实。

3. 运动因素

“生命在于运动”，这是法国著名作家、思想家伏尔泰的一句名言。它道破了生命的奥秘，揭示了生命活动的基本规律。人们通过体育运动及体力劳动，使自己的生命之火燃烧得更加炽热。体育运动及体力劳动可以促进体内新陈代谢，改善各系统器官的功能，提高人体对环境变化的适应能

力，达到预防疾病，延缓衰老，健康长寿的目的。

4. 卫生因素

要坚持以防为主，要讲究卫生，勤换洗衣服，勤洗澡，尽力减少细菌的侵入；注意饮食卫生，把住病从口入关；留心天气冷暖变化，及时增减衣服，积极预防风寒流感；对某些传染病采取果断措施，适时打预防针和服用预防药物；定期检查身体，及时发现各种疾病症状，有病早治；对许多常见病、多发病可以适时采取食疗措施，改变饮食结构，平衡营养。

5. 环境因素

我国广西的都安、巴马县，厄瓜多尔的维利巴姆巴地区等，都是著名的长寿区。这些长寿区环境优美，空气清新。在山区和农村的空气中，有对长寿十分有益的负离子，它能够中和空气中的有害混合物，使空气洁净。它还能振奋精神，促进睡眠，消除呼吸道炎症，并有利于氧气交换。这些地区微量元素含量多，没有大气污染。科学家还发现绿色植物有利于人的健康长寿，有近绿者长寿的结论。因此，我们要保护大自然的美好环境，还要改造环境，植树造林，美化环境，增进人的健康长寿。

6. 气候因素

气温与人的健康长寿也有密切关系。流行病学专家发现，在低温低湿季节，各种传染病发病率及哮喘、支气管炎的发作次数明显增加。在天气潮湿的季节，头痛、皮疹、胃溃疡、风湿性关节炎及心脏病等会不断困扰着人们。日本气候比较好，冬无严寒，夏无酷暑，典型的海洋性气候。所以日本是世界上人口寿命最长的国家。日本人的长寿当然还有别的因素，例如他们的饮食结构比较好，且有经常洗澡的生活习惯等。世界上许多长寿区的大气候或小气候都比较好。这些长寿地区大多冬暖夏凉，不十分干燥，也不那么潮湿，气候宜人，空气清新。