



久久素食丛书

04

一本让你轻松健康的素食书

我最想要的 健康饮食书

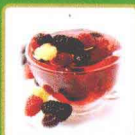
生命对每个人来说，只有一次。
选择健康、快乐过一生，就从选择
好的饮食习惯开始。

饮食的质量
决定生命的质量

素食不但赐予我们健康，更带
给我们心灵上的滋养，让我们更
有爱心，更平和，更快乐。

久久素食机构◎编著

饭菜本无病，关键在怎么吃，
吃得健康，生命才有质量。



中国纺织出版社

中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

——中国疾病预防控制中心——

我最想要的 健康饮食书

中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



中国疾病预防控制中心



久久素食丛书

04

一本让你轻松健康的素食书

我最想要的 健康饮食书

主 编：任月园

副主编：黄 瀛

久久素食机构◎编著

编辑委员会成员（排名不分先后）

黄 瀛 中国食文化研究会

素食文化委员会秘书长

朴吉春 《现代健康》杂志社执行主编

冯建华 中国农工民主党中央文化委员会委员

中国茶文化之“北派茶礼”法脉传承者

原巧霞 中国保健协会高级营养保健师

金 艳 中国保健协会高级营养保健师

任迎春 国际瑜伽研究院认证教练

熊莹莹 高级瑜伽理疗师

任月园 生活图书资深主编

支持指导机构：中国素食联盟

久久素食网（www.99sushi.com）



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的健康饮食书/久久素食机构编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.3

ISBN 978-7-5064-7151-0

I. ①我… II. ①久… 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(2010)第 243683 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:魏 萌
责任印制:刘 强 特约编辑:杨 盼

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:140千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

总序

多吃素食：绿色·环保·健康养生·呵护心灵

“如果你少吃肉，你会更健康，地球也会更健康。”

生活中有很多这种人：生了病只知道求医问药，却从不知道检讨自己的生活习惯，最后花了很多钱，身体受了很多苦，病情却未见得好转。

这些人把生病的原因归结为环境污染、太劳累等，为什么有人跟我们呼吸着同样的空气，做出了更大的成就，却依然十分健康、神采飞扬？

答案是彼此的生活习惯不同。在这当中，饮食扮演着重要的角色。



素食，让我们的地球更健康

我们抱怨环境污染，抱怨污染使我们致病，可是你知道吗，说不定你自己也在破坏环境呢。你说，没有啊，我是一名环保卫士，我参与植树造林，注意节约资源，做好垃圾分类……可是还不够，如果你酷爱肉食，就是一名环境破坏者。

如何理解呢？举个最简单的例子：在一公顷土地上种植粮食、蔬菜，可以养活 22 名素食者；如果种草，放牧牲畜，却只能养活一至两名肉食者。可见，肉食比素食更侵占地球的资源。另外，放牧、屠宰必然造成土地沙化、河流污染等严重的破坏。

地球兴亡，人人有责。在哥本哈根世界气候大会后，低碳环保的理念席卷全球。素食，恰恰可以减少碳的排放量。多吃一顿素餐，就是做环保。所以，众人联名发起了“周一请吃素”活动。

如果你想让子孙后代还能够看到森林，看到可爱的动物，阻止地球加快暖化，请多吃素食，少吃肉食。

请把环保落实到一日三餐中，做地球上最负责任的公民。



素食，让你的身体更健康

21 世纪是重视健康的世纪。

各种“文明病”高发,逼迫人们不得不重视健康。看看身边,高血压、糖尿病、高脂血、肥胖症患者比比皆是,其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食“功不可没”,反映到餐桌上就是我们吃的肉食太多,素食太少。

蔬菜、谷物、水果中不含胆固醇,富含膳食纤维、维生素和矿物质,能提供人体所需的多种营养素。如果忽略它们,就会导致营养不均衡,滋生出多种疾病。

“民以食为天”,我们要更重视大自然赐予我们的天然素食,在搭配上变换花样,在洗涤和烹饪中注意营养保全,从而摄取多种营养素,强健身体,祛病延年。

然而,还有人^①对素食存在着误解:认为吃素会让人没有力气,让人失去性感和活力——其实不然,在世界体育史上,游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔跤、竞走、马拉松长跑和自行车比赛等各项世界纪录中,均有素食运动员创下的,他们的爆发力、持久力和体能远超于常人;再看看其他伟人,著名科学家爱因斯坦、大文豪莎士比亚、大哲学家卢梭都是素食者,这说明素食能赋予人灵敏的头脑;再看看当前活跃于荧屏上的影星、歌星,他们中许多人也吃素——谁能说他们不性感?

吃素是一种知性活动,要讲究正确的方法。本套丛书不是提倡大家放弃肉食,改吃素食,而是期望你提高餐桌上的素食比例,这将使你变得更为健康和苗条。当你想过渡到纯素食时,一定要阅读科学的指导书籍,以免某些营养素摄入不足。



品味甘美素食,拥有愉悦情怀

许多人爱吃肉、不爱吃素的主要原因是觉得素食没味道,太清淡。其实,这在很大程度上是因为自身的味蕾变得迟钝,必须有肥甘美味的食物来给予刺激。

如果想品味到素食的甘美芳香,办法很简单:坚持吃一周素食,再去吃肉时,你就会感觉肉食没有那么香了,而素食才真正得芳香诱人。

有许多素食者也会搭配食用仿真素食,如素鸡、素鱼、素虾、素肉等,它们的形状和味道超级仿真,让人既品尝到肉食的美味,又不会摄入胆固醇、高脂肪和高热量。

除此之外,素食还能带给人愉悦的心情。笔者认识一位企业高管,他说吃素后身心感觉大不相同,以前容易发火,脾气暴躁,现在则心平气和、口气清新、皮肤光泽,而且睡眠还质量还改善不少呢。

确实,素食不但赐予我们健康,更带给我们心灵上的滋养,让我们更有爱心、更平和、更快乐。

从某种意义上说,素食不仅是一种饮食方式,更是一种文化:崇尚真味、低碳环保、充满爱心的文化,可以让自己更为窈窕矫健,跟周围世界相处得更和谐。

期望本套丛书抛砖引玉,让更多的读者走近素食、了解素食、接纳素食,享受素食,在健康和心灵上双重受益。

前言

饮食的质量决定生命的质量



饭菜本无病,关键怎么吃

在日常生活中,人们常常听到这样的话:“这种菜有营养,要多吃点儿……”“肥肉吃了会发胖,千万别吃……”“胃不舒服,是不是吃了什么不合适的东西?”人们的身体一旦出了障碍,就往往将其归结为吃了某种饭菜。其实,饭菜本无病,关键是吃法。

没有任何一种食物能够提供人体所需的全部营养元素。人们必须通过吃各种食物,来维持人体的正常运转。我们每天吃的各种食物,无论是米饭、蔬菜,还是水果、零食等,甚至有些“垃圾食品”,都为人体提供了这样或那样的营养素。“垃圾食品”得名于它们仅仅为人体提供一些热量,而没有其他营养素。

通常,人们对“吃什么”非常讲究,但对“怎么吃”却太少关注。对贴上“健康食品”标签的食物,就有人大吃特吃,而对贴上“垃圾食品”标签的食物,好像吃上一口就会生病。事实上,吃任何食物都要有“度”,只要在“度”内就是有益的、健康的或无害的,超出“度”就会“过犹不及”。譬如,水喝多了身体也会不舒服,而适当吃些油脂对眼睛会有好处。

另外,吃东西时是细嚼慢咽还是狼吞虎咽,是定时定量还是忙时不吃少吃、闲时暴饮暴食,是边吃边工作,还是坐下来专注地吃……这些都会影响到人们的健康。许多人太忙了,吃饭像打仗一样,争分夺秒,而身体却无法适应这种节奏;有的人追求肥甘美味,嗜咸嗜辣等,结果这种毛病那种毛病就吃出来了。

可见,即使是再健康的食物,乱吃一通,也是有害无益的。



吃得健康,生命才有质量

袁隆平说:“人就像一粒种子,要做一粒好的种子,身体、精神和情感都要健康。种子健康了,事业才能根深叶茂,枝粗果硕……”

车尔尼雪夫斯基说:“生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人体的正常发育和人体的健康分开。”

也有人说:“健康就是数字‘1’,爱情、事业、财富……就是‘1’后面的‘0’。徒然拥有许多‘0’,却没有‘1’,那么一切都是镜花水月。没有健康,一切都将成为空谈。”

生命之美始于健康。然而现实生活中,有些人吃得很好,可是人体获得的营养却很少,很容易得病。有一位著名的营养学专家曾经这样说:“文明人痛快地吞进了文明病,我们正在用自己的牙齿制造坟墓。”

我们关心饭菜里放了多少油、多少肉,有多香,却不知道“肥甘厚味,伤人脾胃”。我们餐餐饱饮饱食,却不知道“隐性疾病”正在吞噬着自己的生命。我们常常大宴宾朋,却不知道怎样宴请才不会把健康“推”出门,把疾病“请”进来。

有人说,不就是吃饭么,搞得这么麻烦?往往就是嫌麻烦而随心所欲地吃,结果吃出大毛病,引起不堪设想的后果。

饮食习惯决定了我们二十年后的健康状况。要知道一个小小的癌细胞长到针尖大小短则需几年,长则需十几年,但是从针尖大小却发展到鸡蛋大小只需要半年甚至更短的时间。

别以为吃饭是不起眼的小事,其实,它是决定我们生命质量的大事。胖子不是一口吃出来的,疾病不是一蹴而就的,健康不是一天就远离我们的,一切都是日积月累的结果。

只有认真对待“小事”,从健康饮食做起,才能保证生命质量!

编者

2011年1月



第1篇

食物赐予我们生命的能量

3 / 了解食物对生命的供给

没挨过饿的人，体会不到食物对于生命的重要性。人类生命的源头不是有父母，而是有食物，地球上万物生命的源头也都是因为有食物。

3 / 人类生命必需的六大营养素

3 / 蛋白质

7 / 脂肪

9 / 碳水化合物

12 / 矿物质

17 / 维生素

20 / 水

21 / 图解：从进食到消化吸收的过程

27 / 揭开常见的“饮食习惯病”

供养生命的物质千千万万，但进入人体的主要途径只有一个，那就是口腔，所以“病从口入”说得对，疾病确实大多是吃出来的。

27 / 疾病都是营养“过剩”或“不足”惹的祸

29 / 了解 10 大慢性饮食习惯病的成因

29 / 高血压

32 / 高脂血

- 33 / 心脏病
- 35 / 糖尿病
- 37 / 胃炎
- 39 / 骨质疏松
- 40 / 中风
- 42 / 动脉硬化
- 42 / 癌症
- 44 / 肥胖
- 45 / 食物自有神奇的疾病治愈力

许多食物同时也是药物,一样能够防病治病,不同的是食物吃下去后副作用小,药物吃下去后副作用大。

- 45 / 是药三分毒,食疗胜于药疗
- 48 / 药食同源:卫生部公布的 87 种食物兼药物名单

第 2 篇

民以食为天,食以安为先

- 51 / 我们容易吃下去的 10 大不健康食品

现在的食物变得越来越凶险:添加了防腐剂、含有致癌因子、用硫磺熏过……在众多食物面前,我们不得不擦亮眼睛。

- 52 / 油炸食品
- 53 / 罐头食品



- 54 / 腌制食品
- 55 / 香肠等肉类加工食品
- 55 / 肥肉和动物内脏类食物
- 57 / 奶油制品
- 58 / 方便食品
- 59 / 烧烤类食品
- 60 / 冷冻甜点
- 61 / 果脯、话梅和蜜饯类食物
- 63 / 慎选米面油盐

天天入口的食物,如果存在安全隐患,长此以往必然会埋下疾病的种子。

- 63 / 以糙米和全麦粉代替精米白面
- 65 / 以天然盐代替精制盐
- 67 / 以红糖、黑糖代替白砂糖
- 69 / 以压榨油代替化学溶剂萃取油
- 71 / 少量或者杜绝食用味精
- 73 / 多食用时令蔬果,少食用反季节蔬果

缺乏日晒、人工催熟的反季节果蔬本身就是在不健康的环境中生长起来的,我们能指望吃它们来获取健康吗?

- 73 / 一年四季时令蔬果上市时间表
- 75 / 选购蔬果,注重天然不注重“色相”
- 80 / 正确洗涤,放心入口

第 3 篇

走进营养课堂，科学搭配，合理烹饪

85 / 从现在起，了解食材和它们的营养

食物本身并没有错，错在我们没有均衡地摄取它们。

86 / 水果——大自然的宠儿

87 / 蔬菜——维生素和矿物质的天然宝库

89 / 谷物——人体能量加油站

93 / 豆——蔬菜、粮食都是它

95 / 坚果——外表很坚硬，内心很“丰富”

98 / 海藻——最健康营养的海洋蔬菜

101 / 食用菌——森林中送来的美味

103 / 奶——哺乳动物贡献给人类的高级定制食品

104 / 蛋——禽类带来的营养精华

105 / 鱼、虾、贝——生活在水中的天然“尤物”

107 / 肉——让人爱来让人恨

109 / 吃得“杂”，更有利于健康

单一食物的营养素不可能全面，因此应该每天吃尽量多的食物种类，从而摄取到全面的营养。

109 / 每天吃 30 种以上的食物

112 / 均衡摄取白、黄、红、绿、黑五色食物

115 / 调和摄取酸、苦、甘、辛、咸五味

118 / 食物范围覆盖谷、蔬、果、藻、菌



119 / 每天食用少量豆类

122 / 主食、素菜、荤菜应合理搭配比例

长期吃高蛋白、高脂肪、低纤维的食物,会给肠胃造成极大的负担,对健康极为不利。

122 / 主食:主食的“主”字不能丢

127 / 素菜:蔬菜摄取不足等于不太健康

130 / 荤菜:应少量摄取肉类

131 / 健康吃肉的方法

134 / 应少量摄取蛋类

137 / 烹饪中的营养保全法

很多人因为无知而杀死了很多营养,还自以为吃得
很“营养”。

138 / 水果营养保全法

139 / 蔬菜营养保全法

142 / 谷物营养保全法

144 / 蛋、奶营养保全法

145 / 鱼、肉营养保全法

147 / 药膳的安全用法

食中有医,医中有食。正确地服用药膳可以防病、治病,吃出健康、美丽和幸福。

147 / 观照自己的体质来选择食材

153 / 限制药性食材的用量

154 / 合理加工,去除毒性

第4篇

恪守不生病的饮食法则

159 / 掌握一日三餐的进食原则

早餐吃得饱,午餐吃得好,晚餐吃得少。荤素兼顾,偏重素食。饮食营养要满足人体需要,既不造成营养不足,也不造成营养过剩。

160 / 早餐

163 / 午餐

165 / 晚餐

167 / 夜宵

168 / 讲究进食顺序,实现完全消化吸收

人们习惯饭后马上吃点水果,其实这些水果吃下去,会被堵在未被消化的其他食物后面,在肠胃里发酵,引起胃肠胀气和消化不良。所以,我们必须讲究进食顺序,不“浪费”吃下去的食物。

168 / 谷物:不和鱼、肉、蛋、奶、坚果、大豆一起吃

170 / 水果:务必单独吃

173 / 喝水是每天都要做的功课

水是清道夫,水是守护神。水创造了生命,又滋养着生命。正确地喝水,可以防病、治病和养生。

173 / 水是人体的清道夫

176 / 怎样喝水,喝多少水



第 5 篇

自己动手制作营养健康的美食

- 181 / 主食
- 182 / 饭
- 182 / 糙米豌豆饭
- 182 / 二米饭
- 183 / 芝麻花生杂粮饭
- 184 / 燕麦饭
- 184 / 八宝饭
- 186 / 粥
- 186 / 十谷粥
- 187 / 杂粮粥
- 187 / 排骨糙米粥
- 188 / 菠菜粳米粥
- 189 / 黑米粥
- 190 / 副食
- 191 / 素菜
- 191 / 五色大拌菜
- 192 / 荷塘小炒
- 193 / 双西合璧
- 194 / 干煸四季豆

- 195 / 鱼香茄子
- 196 / 荤菜
- 196 / 清蒸多宝鱼
- 197 / 糖醋小排
- 198 / 粉蒸肉
- 200 / 南乳猪手
- 201 / 怪味鸡
- 202 / 素汤
- 202 / 紫菜蛋花汤
- 202 / 豆腐百花汤
- 204 / 香菇菠菜汤
- 204 / 冬瓜雪菜汤
- 205 / 荤汤
- 205 / 刀鱼笋尖汤
- 206 / 黑豆红枣乌鸡汤
- 208 / 饮品
- 209 / 果汁
- 209 / 草莓柠檬汁
- 209 / 柳橙凤梨汁
- 210 / 苹果菠萝生姜汁
- 211 / 葡萄柚西芹汁
- 212 / 双西黄瓜汁
- 212 / 浆



- 212 / 糯米芝麻黑豆浆
- 213 / 杏仁米浆
- 214 / 花生浆
- 215 / 玉米浆
- 216 / 茶
- 216 / 蜂蜜柚子茶
- 217 / 大麦茶
- 218 / 枸杞红枣茶
- 219 / 新鲜茉莉薄荷茶
- 219 / 印度奶茶
- 220 / 奶
- 220 / 蜜瓜牛奶
- 221 / 椰青马蹄鲜奶露
- 222 / 香蕉蜜桃鲜奶
- 223 / 芒果奇异果奶昔
- 224 / 零食
- 225 / 坚果
- 225 / 盐水核桃仁
- 226 / 多味葵花子
- 227 / 糖炒栗子
- 228 / 水果
- 228 / 三果沙拉
- 229 / 香橙什果球