

LFTV

港澳台生活资讯

饮食保健

解江◎编著



中国城市出版社



港澳台生活资讯

饮食保健

解江 编著



中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食保健 / 解江编著. — 北京: 中国城市出版社,
2005.2

(港澳台生活资讯)

ISBN 7-5074-1668-2

I. 饮… II. 解… III. 食物养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000948 号

责任编辑	姚凤林
封面设计	顾鹏 杨艳红
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电话	(010)84275833 84272149
传真	(010)84278264
总编室信箱	citypress@sina.com
发行部信箱	citypress_fx@tom.com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限公司
字数	515 千字 印张 18.75
开本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版次	2005 年 3 月第 1 版
印次	2005 年 3 月第 1 次印刷
印数	0001—6000 册
定价	29.80 元

版权所有, 翻版必究。本书封底贴有防伪标识。

举报电话: (010) 84276257 84276253



目 录

饮食常识



- 新世纪饮食自然最好 /3
- 欧盟通过转基因食品新法规 /4
- 转基因食品可放心食用 /5
- 美国饮食新结构 /5
- 美国式饮食生活助长成人病激增 /7
- 美国糖尿病食谱引发争议 /8
- 高碳水化合物后果 /9
- “健康脂肪” /9
- 西方营养专家证实鸡精增进新陈代谢 /10
- 从中西观点看进补 /10
- 特殊饮食与整体治疗 /12
- 专家预测本世纪食物将取代部分药物 /13
- 低脂饮食四大秘诀 /14
- 限制热量吸收保健康 /16
- 日常生活饮食小参谋 /17
- 每日营养指南 /18
- 酸碱平衡之医疗效用 /20
- 六种基本的食物物质 /22
- 自然食品大行其道 /23
- 维生素哪里去了? /24
- 怎样保证营养充足 /26
- 保健食谱真是万灵妙方? /27
- 偶然不等于必然 /28
- 保健食谱分三类 /29
- 五大营养素不可缺 /29
- 确保饮食中热量足够 /30
- 儿童不适合全素食 /31
- 生活中最佳食物 /31
- 有益健康的食品 /32
- 清除体内毒素的食物 /33
- 健康食品神奇疗效 /35
- 食物添加剂对健康影响 /37
- 食物添加剂政府应严格监管 /37
- 医食同源——传统道理经年不变 /39
- 老人痴呆与饮食有关 /39
- 食品中的“脑黄金” /41
- 肚饿为何“咕咕叫”? /41
- 10大超级食物 /42
- 少吃盐等于补钙 /42
- 人体每天至少需要46种

营养素 / 43
花粉食品风行体坛 / 44
纤维素的特殊功能 / 45
国人常见的营养问题 / 46
镁对健康不可或缺 / 47
五味与脏腑 / 48
生机饮食不见得都要生食 / 49
保护心脏的钾 / 50
漫谈转基因技术 / 52
基因改良食品大行其道 / 53
毒瘾和酒瘾可能跟基因有关 / 54
无味无嗅“人造肉” / 55
没有热量的人工甘味料 / 56
草酸与植酸 / 57

人体中的化学元素 / 59
基因有别 饮食各异 / 60
食物中的健脑佳品 / 62
中医常用“药引” / 64
话说健康食物 / 64
家常菜膳料理 / 67
六种食物对你有益 / 68
常见的山珍海味 / 70
健康食品疗效大检阅 / 71
多吃蔬果等于用补药 / 71
食物中的滋补品 / 72
抗氧化食物 / 73
防癌的植化物 / 75
防癌应少吃的食品 / 76

进食有道 2

怎样才是科学吃饭? / 79
怎么吃才健康? / 80
儿童、青少年及孕妇的早餐 / 81
早餐应该吃什么? / 82
不吃早餐酿苦果 / 83
素食可吃出健康 / 85
吃素吃荤 殊途同归 / 86

如何素食而不缺营养 / 87
吃素比吃荤好? / 88
巧食三餐有助益智 / 89
进补应对症下药 / 90
无病无患 科学吃饭 / 91
慎选食物有助身体健康 / 92
实用套餐 / 93



- 吃元宵浅尝即可 /94
- 如何知道自己“吃多了” /95
- 健康饮食 20 则 /96
- 谈饮食宜淡 /97
- 长生之道在于饮食节制 /98
- 每日最佳的饮食次数 /98
- 巧定食物温度 /99
- 吃饭学问大 /100
- 黑巧克力比白的好 /100
- 关于火锅 /101
- 简单饮食救胃 /104
- 减低盐的吸收 /105
- 轻食，需慎选菜色 /105
- 均衡摄取 延缓老化 /107
- 女性的食补 /108
- 饭前喝汤胜似良药 /108
- 对某些疾病有疗效的食物
纤维 /109
- 精细膳食未必最好 /110
- 营养摄取须适可而止 /110
- 食物纤维有益健康 /111
- 开水泡饭不利健康 /112
- 能生吃就该生吃 /112
- 煎炸食物不宜常吃多吃 /114
- 均衡摄取一般营养，比进补
更有益 /115
- 高蛋白低脂肪食物可增强
脑力 /116
- 就餐时的不良习惯 /116
- 补钙须知 /117
- 少量多餐可抗饥饿感 /118
- 上午吃水果最佳 /119
- 冰冻西瓜易伤肠胃 /119
- 狂吃零嘴当心颞颥关节炎 /120
- 快餐饮食要注意搭配 /121
- 长途飞行慎饮食 /122
- 民以食为天 食以汤为先 /123
- 远离脂肪 保持健康 /124
- 养生的最佳时间 /124
- 上班族，午餐宜少吃 /125
- 断食疗法 /126
- 进餐“顺序”有学问 /127
- 吃素，健康吗？ /128
- 进餐的“三个五”概念 /129
- 宜每天吃的食物 /130
- 少量多餐好处多多 /131
- 怎样每天进行食补？ /131

饮食与疾病 3

- 预防心脏病有良方 / 135
- 低钠盐饮食与高血压患者 / 135
- 心力衰竭与饮食 / 137
- 中医食疗防治心脏病 / 139
- 低脂饮食最重要 / 140
- “识饮识食”降低胆固醇 / 141
- 中药食疗防糖尿并发症 / 143
- 糖尿病患者如何控制饮食营养? / 144
- 糖尿病患者要慎吃水果 / 145
- 感冒发烧要戒口 / 145
- 痘痘, 六成因食物过敏引发 / 147
- 药食同源抗非典 / 148
- 全身性红斑狼疮病患的饮食原则 / 149
- 过量摄取钙质易患肾结石 / 150
- 以食物改善贫血 / 152
- 低血压饮食疗法 / 153
- 食疗止痒 / 154
- 吃麻辣火锅能引起胸痛 / 154
- 预防胃病有良方 / 155
- 肠胃不佳忌吃生冷 / 157
- 胃溃疡正确的进食方式 / 157
- 吃素也会患脂肪肝 / 158
- 痛风与饮食 / 160
- 气喘儿童的食疗 / 161
- 肾衰竭患者的营养 / 162
- 便秘的食疗 / 163
- 三类便秘的食物选择 / 164
- 饮食防痔 / 165
- 关节炎与食物 / 166
- 关节炎饮食三忌 / 168
- 护眼的食物 / 168
- 手术前后加减饮食法 / 169
- 预防异食癖、贪食症有良方 / 170
- 过分节食易患神经性厌食症 / 171
- 食物能减少患肺癌的危险 / 172
- 姜黄素可预防口腔癌 / 173
- 健康饮食有助预防乳癌 / 174
- 饮食抗癌法 / 175
- 抗癌的“保健食谱” / 177
- 防癌首要调整饮食及生活习惯 / 179
- 乳酸菌 LGG: 饮食防癌新尖兵 / 179
- 癌症患者吃大餐的饮食原则 / 180
- 营养不足对症补 / 181
- 中医理论指导饮食调养 / 182



- 含铜铁食物助睡眠 / 183
- 如何保养血管 / 184
- 吃得多未必是福 / 185
- 从饮食提高免疫力 / 186
- 保健康疗小秘方 / 188
- 消除人体内污染的食物 / 189
- 眼睛的最佳保健食品 / 189
- 食物降血脂 / 190
- 防癌该吃什么? / 191
- 少食多餐降胆固醇 / 192
- 去脂清血汤治高血脂症 / 192
- 便秘自医 / 193
- 治便秘妙药 / 194
- 牛奶加蜂蜜治便秘 / 195
- 食物纤维不防肠癌 / 196
- 能增强免疫力的食物 / 196
- 如何预防骨质疏松? / 197
- 骨折后少喝骨头汤 / 198
- 改善退化性关节炎的饮食方式 / 198
- 皮肤瘙痒的果蔬疗法 / 200
- 吃炒韭菜排异物 / 200
- 帕金森症可能与饮食有关 / 201

四季节日饮食 4

- 春季养肝保长寿 / 205
- 咳嗽食疗法 / 205
- 精神不济可不治自愈 / 207
- 炎夏里喝多少水好? / 209
- 盛夏怎样调理饮食? / 210
- 长夏多湿须调脾 / 211
- 脂溢性皮肤炎患者的饮食 / 212
- 夏天能否吃人参? / 213
- 暑病善用 人参 / 214
- 夏日饮食安全非小事 / 215
- 夏日饮食的禁忌 / 216
- 夏天小心吃进寄生虫 / 217
- 季节转凉的进补 / 219
- 秋季的饮食原则 / 220
- 什么颜色的蔬菜营养丰富? / 220
- 秋天该怎么吃才健康? / 221
- 秋冬进补营养物 / 222
- 西方人也吃野味 / 224
- 天凉好个秋 正是调养滋补保健时 / 225

秋季均衡饮食的套餐 / 226
秋冬进补益养阴 / 228
秋冬改善体质的食补 / 229
立冬进补养身好时机 / 232
冬季进补三参有别 / 233
冬季重进补兼调理饮食 / 233
冬天吃火锅小心痛风发作 / 234
冬季进补谈条件 / 235
冬季怕冷者的饮食 / 236
冬季之后进补最适宜 / 237
冬季补能蓄锐 / 238
冬至吃汤团应小心 / 240
冬令进补有学问 / 241
过一个健康的元宵节 / 242

健康过中秋 / 242
中秋烤肉来点蔬菜 / 244
中秋烤肉要打保胃战 / 245
端午过后轻食五天 / 246
节日勿暴饮暴食 / 247
吃出来的节日病 / 248
科学吃火锅 平安过大年 / 249
过年别吃太多太油腻 / 250
逢年过节加强保健 / 250
节后消滞 / 251
年后调养身心中医有妙招 / 252
节后饮食 / 252
减掉春节后遗症 / 254

海鲜、肉、禽蛋的营养 5

鲍鱼的好处 / 259
鲍鱼的烹调 / 259
鲑鱼：妈妈的保健益友 / 260
河豚中毒病征 / 261
海鲜伟哥——跳鱼 / 261
鲟鱼补虚鳞治疮 / 262
鲤鱼能治水腫脚气病 / 263
鲈鱼味美，补血强心 / 264

墨鱼的食疗功效 / 265
干鱿鱼怎么发怎么吃？ / 266
带鱼富营养又暖胃 / 267
进食珊瑚鱼须谨慎 / 267
斑马鱼能复原人类病
坏心脏 / 268
泥鳅可登大雅之堂 / 269
鱼鳞营养丰富成食疗 / 270



- 春暖花开尝鱼子酱 /271
- 鱼油食用过多可能引起
脂肪肝 /272
- 鱼油有益健康 /273
- 鱼肉和鱼油对人有利无害 /274
- 吃鱼的四大益处 /274
- 常吃深水鱼可防血管阻塞 /276
- 海蜇可补心益肺 /277
- 海参补肾益精壮阳疗痿 /278
- 海洋中的药物 /279
- 过量食海带有损健康 /280
- 紫菜补肾养心 /280
- 食大闸蟹如何避免闹病? /281
- 螃蟹味美还有药用价值 /282
- 海螺滋阴清肝润燥 /283
- 田螺风味独特药膳兼用 /284
- 龟肉滋阴治肺癌 /285
- 食物蜗牛 /286
- 多脂肪食物是健康大敌 /287
- 食肉过多无益 /288
- 冷食肉类中的脂肪与钠 /289
- 肥肉并非一无是处 /290
- “液态肉”——猪红 /290
- 动物肾脏的妙用 /291
- 猪脾治大病 /291
- 猪肚补虚损治胃病 /292
- 牛肉可调节免疫系统 /293
- 手脚冰凉多吃牛羊肉 /294
- 食羊的宜与忌 /295
- 鹿肉补肾壮阳 /296
- 咸肉为何会生虫 /297
- 吃香肠应适量 /298
- 癌症病人为何不敢吃鸡 /299
- 鸡睾丸壮阳补肾 /299
- 鸡屁股吃不得 /301
- 烧焦的鱼和肉不能吃 /301
- 鼻子不好勿吃鸭肉 /301
- 鸡蛋 ABC /302
- 秋风渐起话田螺 /305
- 吃鸡蛋会引发高血脂吗? /306

蔬菜的营养 6

- 新兴而古老的芽菜 /309
- 茼蒿菜温养脾胃 /309
- 苋菜祛除肠胃湿热 /310
- 芦荟的药用与食用 /311

番茄——养生蔬菜新选择 /312

蕹菜解毒利尿 /312

大白菜有益处 /313

萝卜叶能预防胃癌 /314

不容忽视的萝卜叶 /314

西红柿生津、开胃、和血、
降压 /315

豆芽营养比大豆好 /316

韭菜性温助阳固精 /317

芫茜的药用 /317

山药补身健脾厚肠 /318

辣椒健胃温中散寒 /319

菜根药用有文章 /320

豇豆——清热利尿 /321

萝卜能防癌 /321

吃胡萝卜好处多 /322

花椰菜——抗癌佳蔬 /323

解毒消暑金银花 /323

马铃薯是理想食品 /324

马铃薯发芽慎防中毒 /325

番薯软化血管 /326

天天吃生蒜，益寿延年 /327

干姜可治呕吐、寒泻 /328

寒性体质多吃姜 /329

百合润肺疗久咳 /330

莲藕富含纤维质与营养素 /331

夏令时节话苦瓜 /332

茄子富含维生素P /333

丝瓜消暑解热 /334

黄瓜煲汤清热利尿 /335

南瓜可治糖尿病 /336

食用冬瓜的宜与忌 /337

素食第一品——春笋 /338

强化肾脏吃竹笋 /339

善待露笋 /340

生吃绿色菜 /340

时髦的特种蔬菜 /341

从颜色了解蔬菜的营

养成分 /342

吃蔬菜的要点 /343

吃蔬菜有学问 /344

五色养生蔬菜汤 /345

蔬菜也不可乱吃 /346

吃出健康吃出长寿 /348

保持蔬果的维生素 /350

27种蔬果的神奇疗效 /351

警惕蔬菜中的毒素 /353

蔬菜能治四大毛病 /353

七种蔬菜的药效 /354

吃蔬菜最好不吐渣 /355

蔬菜分类选择法 /356

勿食含毒蔬菜 /358

如何正确吃蔬菜 /358

黄瓜降糖护肝又美容 /359

萝卜治病有功效 /360

常食菠菜好处多 /361

牛蒡是个宝 /362

吃海带治乳房肿块 /363



水果的营养 7

- 苹果降压且防癌 / 367
- 秋天话梨 / 368
- 梨润肺止咳 / 369
- 最富营养的水果——酪梨 / 370
- 香蕉可治多种疾病 / 371
- 西瓜的别样吃法 / 371
- 半熟西瓜有妙用 / 372
- 西瓜利弊谈 / 373
- 春夏秋冬四季桃 / 374
- 透发麻疹用樱桃 / 375
- 木瓜治咳 / 375
- 黄瓜生津解郁结 / 376
- 润肺止咳罗汉果 / 377
- “流行营养知识”正与谬 / 378
- 柚皮能化痰健胃 / 379
- 白果加热再吃免中毒 / 380
- “血尿”缘于火龙果 / 381
- 桑树的日常应用 / 381
- 桑椹消渴治便秘 / 382
- 荸荠生津通肠清肺利尿 / 383
- 草莓可铲除致癌物质 / 384
- 从望梅止渴谈起 / 384
- 天然的泻剂——干梅 / 385
- 巨大的菠萝蜜 / 386
- 诺丽果医疗保健已有千年历史 / 387
- 闲话荔枝 / 388
- 荔枝干缓解胃寒痛 / 389
- 荔枝病与菠萝过敏症 / 389
- 山楂益处大 / 390
- 芒果营养高味香色俱全 / 391
- 初夏鲜果话枇杷 / 392
- 银稔健脾消食 / 393
- 安石榴润肺止烦渴 / 393
- 滋润佳物无花果 / 394
- 漫话红枣 / 395
- 葡萄补血健身 / 396
- 话说葡萄干 / 397
- 花生的营养 / 398
- 吃葵花子增强精力 / 399
- 核桃功效大 / 400
- 酸枣仁的用法 / 401
- 甘香栗子益脾肾 / 402
- 零胆固醇的杏仁 / 402
- 水果吃法有讲究 / 403
- 水果的实用价值 / 404
- 水果种种 / 405
- 水果也不是谁都能吃 / 406
- 身体排毒靠水果 / 407
- 反季节瓜果宜慎食 / 408

水果有益人类健康的奥秘 / 408 常吃水果可预防坏血病 / 410

饮的健康 8

- 人，一天需要多少水 / 415
- 饮硬水比软水有益 / 416
- 优质天然水有治病功效 / 417
- 活水有助健康 / 418
- 水的问题更受关注 / 418
- 磁化水有益身体 / 419
- 喝水也能瘦身 / 420
- 每天喝茶 1500 毫升就可保健 / 420
- 茶要怎样喝才健康? / 421
- 饮茶的健身作用 / 423
- 下午茶有益身心 / 424
- 茶有解毒作用 / 425
- 饮茶沐浴 养生有道 / 426
- 空腹喝茶容易患结石 / 427
- 过量饮茶不利健康 / 428
- 喝凉茶有讲究 / 429
- 饮茶也应讲季节 / 430
- 茶叶作用与用法 / 431
- 饮茶的学问 / 431
- 饮茶的禁忌 / 432
- 健康饮茶法 / 433
- 茶叶具抗氧化功效 / 434
- 几款茶疗方 / 434
- 饮茶可以洗涤闹市尘嚣 / 435
- 饮茶利弊谈 / 437
- 饮茶的七个错误 / 438
- 茶与僧 / 439
- 咖啡提神因人而异 / 441
- 饮用咖啡有利有弊 / 442
- 喝咖啡助长心脏病? / 443
- 喝咖啡时不要兼吃甜点 / 444
- 咖啡因过量易造成健康失调 / 445
- 咖啡可治癌? / 446
- 饮咖啡可预防噪音性疾病 / 446
- 咖啡不宜常饮 / 448
- 睡前喝牛奶有益健康 / 448
- 夏喝牛奶好处多 / 450
- 牛奶的防病保健功效 / 451
- 如何让牛奶更有营养? / 452
- 多饮巧克力、可乐饮



- 品有害 /452
- 过快衰老与冷饮 /453
- 祛暑消疲饮料 /454
- 冷饮过多造成消化不良 /455
- 如何选果汁 /456
- 葡萄酒配菜的学问 /457
- 浅酌红酒保健康 /458
- 过量饮啤酒会招致心脏病 /459
- 饮啤酒与“啤酒病” /459
- 不同的人饮不同的啤酒 /460
- 淡酒的疗效 /461
- 保护髋关节向酗酒说 /462
- 嗜酒导致维生素 A 缺乏“不” /462
- 饮酒可能引致乳癌 /463
- 饮用药酒的学问 /465
- 酒温几度最顺口 /466
- 怎样戒酒? /467、
- 竹炭绿茶可防癌 /468
- 甜蜜的保健食品 /469
- 豆奶步入主流 /470
- 一汤一酒养红颜 /471
- 大豆燕麦甜杏仁可降胆固醇 /472
- 小儿退热用竹叶茶 /473
- 喝咖啡与心脏病无关 /474
- 养肝请喝养肝茶 /475

9 儿童饮食

- 饮食习惯从小培养 /479
- 培养孩子均衡饮食 /480
- 妙配儿童有益零食 /481
- 如何为宝宝选好“第一餐” /484
- 小孩饮食常见问题 /486
- 不良饮食习惯有碍儿童健康 /488
- 孩子应有良好和均衡的饮食 /489
- 如何喂好母乳? /491
- 授乳九要领 /493
- 婴儿厌奶是正常现象 /494
- 婴儿断奶的最佳时机 /495
- 牛初乳——婴儿最佳的营养品 /495

- 婴儿可喝优酪乳 /496
小孩能喝冰牛奶吗? /497
吃人奶孩子较聪明 /498
幼儿进补须知 /498
当心孩子补脑补出祸 /499
巧吃梳打饼或三文治 /501
你知道孩子爱吃什么
蔬果吗? /501
为什么小孩子不吃东西? /502
容易导致孩子偏食的原因 503
如何纠正孩子偏食 504
小胖子女多数爱吃高脂
肪点心 /505
太油太甜的食物也会
导致幼儿腹泻 /506
婴儿牙齿与孕妇饮食 /507
幼儿抽筋和骨软化 /507
小儿盗汗多属虚热 /509
小儿多汗食疗方 /509
“二金汤”擅长消食化积 /510
夏季饮食小心病从口入 /511
小儿“暑热”忌服冷饮 /512
中药食疗治小儿腹泻 /513
流行性腮腺炎的食物禁忌 /514
预防沙门氏杆菌感染 /515
欲得小儿安，留得三分
饥与寒 /516
婴幼儿夏季热的中医食疗 /517
发育时期切勿节食 /517
鱼肉可预防心血管疾病 /519
酸的好过咸的 /519
缺乏锌元素免疫力降低 /520
山药四神汤助生长 /522
幼儿食芒果易生“粪石” /522
花生油治蛔虫肠炎 /523
油炸、高热量食物易引发儿
童过敏 /524
儿童不宜多吃新式快餐 /525
几种少儿不宜的食品 /525
小孩不宜多吃的食物 /526
食用荔枝果冻要留神 /527
你知道果汁饮料综合征吗? /528
怎样为孩子准备饮食? /528
可乐型饮料有损胎儿 /529
婴儿喂食蜂蜜有危险 /530
孩子进餐三戒 /530
婴儿奶瓶消毒须知 /531
母亲饮食能改变婴儿头
发颜色 /531



老年饮食 10

均衡饮食、适当运动抗老化 / 535

吃什么不易老? / 536

老人养生四秘诀 / 536

老年保健的“朝三暮四” / 537

老年人食物重保健 / 538

活得越老吃得越好 / 539

老年人饮食有学问 / 540

老人补充水分的时段 / 541

老年人饮茶可延年益寿 / 541

老年斑可以“吃”掉 / 542

老人的早餐 / 543

吃得妙，睡得香 / 544

年长者首选“稀”餐 / 546

银发族应少量多餐 / 547

防老年性衰饮食 / 548

减食量能延迟衰老 / 548

少吃活百岁 / 549

延年益寿的好习惯 / 550

老年患疝气的食疗 / 551

补钙防治老年病 / 551

素食可延年益寿 / 552

长寿食有道 每餐七分饱 / 554

老年人健康饮食 / 555

老年人饮食与健康 / 556

更年期保健食品 / 557

老年人的饮食设计 / 558

春季老人饮食锦囊 / 560

老年人夏季饮食巧安排 / 561

夏天老人宜喝酸奶 / 562

老人如何选择冰品? / 562

老年人夏季食疗小百科 / 563

老人冬令进补的学问 / 564

前列腺病人的饮食 / 565

更年期妇女防止骨质流失 / 566

食物助您降血脂 / 567

老年人血糖高怎样调

理饮食 / 568

骨质疏松症食疗 / 569

延年益寿话果仁 / 570

五谷瓜果的食疗作用 / 571

长者宜多吃蜂蜜 / 571

老人吃蛋有益 / 572

少吃胆固醇量高的食物 / 573

洋葱防治老年病 / 574

胡萝卜素可抗癌 / 575

老年人应常食鱼 / 576

鱼油与老人健康 / 576

动物蛋白预防脑中风 / 578

维生素矿物质能减缓

眼睛老化 / 578

老年人减肥秘诀 / 579
长者四大饮食陷阱 / 579
长者肥胖指标 / 580

老年人不可乱补 / 581
老人补钙莫忘防铅 / 582
长寿饮食的误区 / 583

