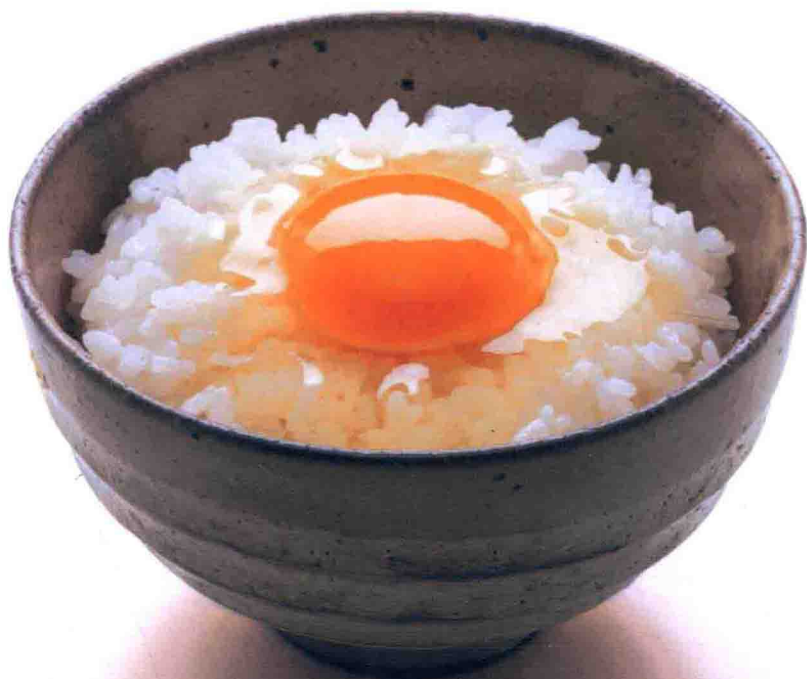


食亦有道

一个营养配餐员的饮食忠告

徐静编著



◎ 一本家庭健康饮食备忘录 ◎ 一本受用终身的饮食方案 ◎ 一本巧选食物指南大全

食亦有道

徐静编著



图书在版编目 (C I P) 数据

走进科学. 1 / 徐静编著. — 北京 : 星球地图出版社, 2010.11

(科普丛书)

ISBN 978-7-5471-0325-8

I. ①走… II. ①徐… III. ①科学知识—普及读物
IV. ①Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095290 号

走进科学 (一) —— 食亦有道

作 者 徐 静

责任编辑 江莹莹

内文图片来源 香港新思维数码图片公司《创意思维图库》

台湾新数码图片有限公司《全球最新图库大百科》

装帧设计 莱鑫文化

出版发行 星球地图出版社

地址邮编 北京北三环中路 69 号 100088

网 址 <http://www.starmap.com.cn>

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 新华书店

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 17

字 数 270 千字

版次印次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定 价 29.80 元

书中部分图片作者不详, 有关事宜, 请与本社联系。

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-62035038)

版权所有 侵权必究



序言

很有幸算是为数不多在出版之前就能看到《食亦有道》这本书的读者，突然想发自内心地感谢徐静以及诸多营养专家，正因为大家逐渐把饮食与健康更合理地结合起来，才让我等诸多对营养毫无概念的白丁们意识到要爱护自己，其实从吃开始就可以。

事实上，对于吃这件事，大多数人都并不陌生，而真正做到吃得有理有据，吃得能对身体有帮助，恐怕这样的人并不多。因为工作原因，不断接触与营养饮食相关的内容时，自己的意识才逐渐清醒：作为运转在高压环境下的上班族来说，真要拿健康当回事儿，为了不让药入口，就在品美食的时候悠着点儿，动点儿心思吧。

徐静老师除了是一位优秀的营养专家，还是一位贤妻良母，所以在看书的目录时不难发现，她像家长一样指导每一个人如何面对自己的一日三餐，甚是贴心。而细腻中又略带严厉的文笔，让人不自觉地就要依主人所示乖乖执行，当然，还别不乐意，如果能坚持下来，便会看到自己身体的变化。

说到变化，我个人就是健康饮食受益者，当然，不能从病这事入手。若干年前，如许多年轻人一样，挥霍自己的肠胃，一味寻找喜爱的食物，没有节制，不仅身形变得奇怪，就连脂肪肝都自动找上门来，毫无美感可言。后来经过身边人推荐营养饮食指南，我的身体居然真有变化，不仅体重下降，连皮肤都好了许多。当然，最好的样本应该是徐静本人，无论是何季节，一直保持最佳状态，皮肤更是白细润滑，营养吃喝可见一斑了。

经常会和徐静老师一起吃饭，其间也会咨询年轻人的养生哲学，说白了，就是怎么能吃到心里和胃里都觉得爽了还不至导致肠胃紊乱。讲到自己的老本行，徐静便能滔滔不绝，她常告诉我们，吃得怎样，你就怎样！绝不是一句空话，既是传统的说法也



是对“吃”经典的概括。能否做到适度、合理、均衡；能否做到少盐、少油、清淡；能否做到荤素搭配、粗细搭配、食粗有度；能否做到管住嘴，迈开腿？这样简单的事情却不是我们每个人都能体会和做到的。

在普通人的意识里，营养是老人或者有身份地位的人才该享受的事儿，而事实却不然，人一生离不开的都是吃，因此吃所承载的作用不光是补充体能，还有如何让身体健康。所以，徐静会着重告诉普通老百姓，讲营养不是吃得奢侈和高级，粗茶淡饭同样能吃出铁汉，没有不好的食物，只有不合理的搭配。只要我们在能力允许的范围内，合理搭配食物，在吃上稍下些工夫，一定可以吃出健康和美味。希望大家都学会爱惜自己的身体，让健康在一日三餐中离自己越来越近。

推荐这本书的理由相当之多，阅读中你会发现这里列出来的问题细致到每个人，具体到每件事，许多女孩子们总以为少吃就可以达到完美身材，小青年以为多吃就能体魄强健，然而，事实真是如此吗？徐静老师会在书中告诉你正确答案，在书里提到了无论在任何情况下、场合下最合理的饮食方法，所以，当作工具书随身携带都不算夸张。

搜狐吃喝主编 郭燕



目录



第一章 吃得怎样，您就怎样 / 1

1. 健康生活从营养早餐开始/3
2. 工作繁忙如何保证午餐质量/9
3. 随意豪放的晚餐对身体的伤害有多大/13
4. 平衡膳食是合理营养的基础/15
5. 五谷杂粮巧防病——“杂粮粥”/17
6. 豆腐炖鱼让补钙做得更好/23
7. “番茄炒鸡蛋”是营养配餐的典范/28
8. “胡萝卜猪肝汤”养眼补血效果好/31
9. 体验四季营养餐/34



第二章 不同环境、不同人群吃什么？怎么吃 / 47

1. 一人用餐如何做到膳食平衡/49
2. 经常在外就餐的营养补救/50
3. 用脑过度时膳食、运动和调理/53
4. 搭乘飞机，饭吃六成饱/55
5. 熬夜加餐宜清淡/56
6. 电脑工作者如何选择食物/60
7. 身体疲惫时主动减压/63
8. 减掉多余体重是身体健康基本保障/67
9. 婴儿——辅食添加有顺序/72
10. 宝宝入园之前怎么吃/76
11. 幼儿零食怎么吃/79
12. 青少年膳食搭配原则/88
13. 学生“大考”期间营养配餐/92
14. 高校新生的饮食调理/95
15. 不同时期女性的营养保健/97
16. 适合女性朋友吃的食物/105



17. 老人益寿如何吃/109



第三章 百姓小餐桌，营养大智慧 /115

1. 谷类食物是均衡膳食的根基/117
2. 营养师推荐的五谷杂粮/120
3. 动物性食物是平衡膳食的重要组成部分/127
4. 走进蔬菜营养库/133
5. 水果有三宝/145
6. 食用油对身体的影响/152
7. 一袋鲜奶的重要意义/156
8. 好滋味离不开调味品/159
9. 饮料选择哪种好/167
10. 天然绿色食品——蜂蜜/174
11. 酗酒也是病/176



第四章 做个理智、聪明的消费者 /179

1. 如何购买优质的食物/181
2. 食品污染及其预防/189
3. 无公害食品、绿色食品、有机食品的关系/197
4. 这些食物要少吃/199
5. 这些食物不能吃/202
6. 常见食物的性、味/208



第五章 生存之必需营养素 /211

1. 蛋白质/213
2. 脂类/217
3. 碳水化合物（糖类）/220
4. 矿物质/221



目录

5. 维生素/225
6. 膳食纤维/232
7. 水/234
8. 正确看待营养素补充剂/235
9. 营养强化食品的合理选择/237
10. 明智选择保健食品/239



第六章 50 个餐桌常见问题 / 243



后 记 / 263



第一章

吃得怎样，您就怎样

“吃得怎样，您就怎样”。合理膳食是身体健康的基础，均衡营养的一日三餐是合理膳食的具体体现。

早吃够且质量优、午吃好且种类全、晚吃少且口味淡。根据不同的身体情况，兼顾日常生活、工作或学习状况安排自己的三餐。把握三餐，把握健康！





1. 健康生活从营养早餐开始

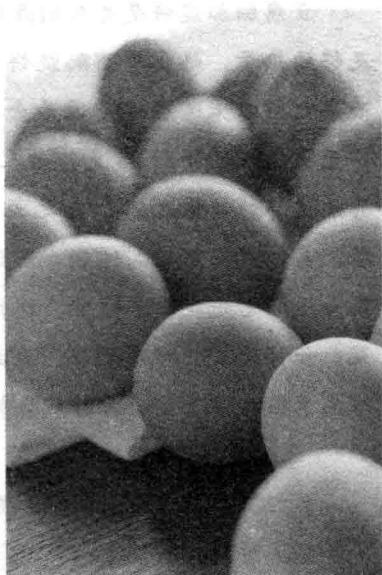
早餐是一天中最重要的一餐。“早吃够且质量优”。据调查我国有25%至30%的人经常忽略早餐，在吃早餐的人中大多选择的是高油脂、低营养的早餐，营养不够合理、全面、均衡。



牛奶配鸡蛋是理想早餐吗

牛奶、鸡蛋营养成分齐全，质量好、组成比例适宜，容易消化吸收，尤以蛋白质、微量元素含量丰富。牛奶、鸡蛋是营养早餐中重要的组成部分，但不能算是完整的理想早餐，主要缺乏人体必需的碳水化合物和部分维生素及铁等微量元素，也就是缺少谷物类食物和蔬菜。

早餐是一天中最重要的一餐。“早餐吃不到，衰老早点到”，当血糖低于正常范围时，大脑的兴奋性会明显下降，导致反应迟钝和工作中注意力不集中，影响工作效率。长期不吃早餐，还易患胆结石及消化道疾病。女性皮肤干燥、免疫力下降、易发低血糖等，与不吃早餐有很大关系。但据调查有25%至30%的人经常忽略早餐，在吃早餐的人中大



多选择的是高油脂、低营养的早餐，营养不够合理、全面、均衡。

早餐提供的能量，应占全天总能量的25%~30%。最好由谷物、蛋类、奶及奶制品、少量动物性食物、蔬菜和水果等组成，水果可作为工作间加餐食用。含以上食物四类，则为早餐营养充足，如果只包括两类或以下则早餐品种不足，营养补充不理想。



早餐实例分析

老先生，74岁，北京人

起床时间：早6:30

用餐时间：早7:00

早餐：豆腐脑（或豆浆）一碗、烧饼（或油条、油饼）一个



分析

老人家早餐时间，距起床后30分钟左右吃，非常合理，此时食欲最旺盛。早餐与午餐间隔4~5个小时，给足营养素消化、吸收的时间。

◎存在的问题：

豆腐脑加烧饼是老人们最常见的早餐。豆腐脑是很好的营养食物，有足够的热量。热豆腐脑配烧饼，味道浓厚香酥可口，吃着很舒服。烧饼、油条之所以味道香浓是因为含有很多油脂，芝麻本身含油，再经过油炸，一天应摄入的油脂25克，老人家一顿早餐就占了一大半甚至更多。如果喜欢这样的口味，偶尔食之无伤大碍，不建议常年不变，长期吃此款早餐，易造成油脂摄入过剩，而维生素、矿物质及膳食纤维摄入不足，对有高血压的老先生更不适宜。建议老先生再吃豆腐脑、烧饼时可搭配凉拌小菜，如拌菠菜、拌芹菜等。豆浆最好选择白浆不放糖，这样热量少一些，维生素摄入多一些，加餐应选择一个水果。

孕妇（孕龄3个月），33岁

起床时间：6:30

用餐时间：7:00

早餐：一杯牛奶、两片面包、一个白水煮蛋

分析

对于孕妇来说，此款早餐有营养丰富的牛奶、鸡蛋和少量谷物，蛋白质和钙的含量很丰富。但是此款早餐口味平淡，孕早期一般反应较大，过于清淡无味的早餐，会使孕妇没有食欲，并且这款早餐的维生素含量也较低，建议添加一盘果仁菠菜或香干芹菜，白水煮蛋和酱牛肉可交换食用。

学生（男），17岁

起床时间：6：00

用餐时间：7：00（学校用餐）

早餐：牛奶一杯、二两小包子（青菜、香菇、虾仁）、一个白水煮蛋

分析

此款早餐营养丰富，包括了谷类食物、动物性食物、蔬菜、菌藻类，有干有稀，有荤有素，基本达到了营养早餐的标准。建议10点钟左右加一个水果。这样的早餐就可以保证学生在上午的学习中精神饱满、反应灵活、思维敏锐。

营养早餐的基本要素

营养早餐宜软不宜硬，应以柔软、清淡的食物为主，膳食合理搭配，注重营养素的均衡摄取。

小妙贴

早餐三搭配

主、副搭配：既要有主食，也要有副食；

干、稀搭配：既要吃干的食物，也要吃一些如牛奶、稀粥、豆浆等稀软的食物；

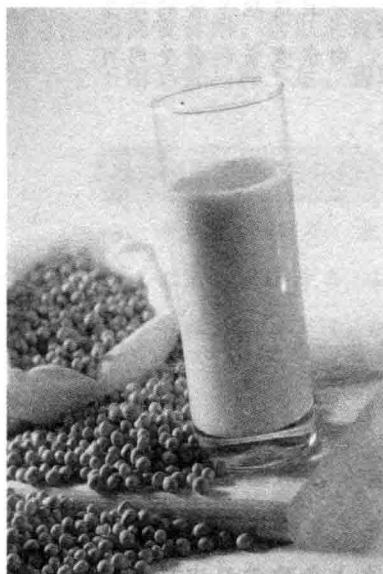
荤、素搭配：既要有动物性食物，也要有植物性食物。

选择一份营养早餐是一天工作、生活的最好开始。



理想早餐的合理选择

▶▶ 富含优质蛋白质的食物



食物中的蛋白质不仅可以维持人体组织的生长、更新和修复，以实现其各种生理功能，还能为生命活动提供能量。鸡蛋、牛奶、豆浆、酱牛肉等食物含有丰富的蛋白质。

以豆浆为例：豆浆，女人的最佳饮品，被誉为女人最完美的食物。豆浆中含有丰富的营养成分，其中含有的大豆蛋白能降低胆固醇，抑制甘油三酯升高，预防心血管疾病，豆浆中膳食纤维可以帮助人体新陈代谢，增强肠胃的消化排泄功能。而其中的异黄酮可以发挥与雌激素相同的保健作用，缓解女性更年期综合症，提高骨密度，预防骨质疏松。此外豆浆中还富

含钙、铁、磷、锌等对人体有益的微量元素。豆浆是我国居民比较常见的早餐选择，豆浆与牛奶交替饮用，既丰富了早餐品种，又可提高早餐质量。

▶▶ 富含碳水化合物的食物

碳水化合物是构成机体组织细胞的一种重要生命物质，碳水化合物可节约体内蛋白质的消耗，具有抗生酮作用及润肠、解毒的功能。

富含碳水化合物的食物，是人体内热能的最主要来源，约占总热能的 55%~65%。早餐主食包括花卷、馒头、面包、粥类等食物，在粥中加几粒大枣或加一些压碎的黑芝麻都是非常好的选择。

附：黑、白芝麻的营养价值

芝麻分黑、白两种。常言道：“取油以白者为胜，服食以黑者为良”。黑芝麻，味美气香，维生素 E 的含量居植物性食物之首，富含丰富的维生素 B₁ 和钙，常



吃有护肤、美发、抗癌、防衰老、预防心血管疾病的功效。黑芝麻滋补、养血、润肠的功效也很明显，适合身体虚弱、便秘、头晕的人士常吃。白芝麻作为榨油用，被视为调味油的珍品，最适合用于凉拌菜。

黑芝麻的主要营养素含量 (指 100 克可食部食品中的含量)

热量 (千卡)	531	蛋白质 (克)	19.1	脂肪 (克)	46.1
膳食纤维 (克)	14	碳水化合物 (克)	24	维生素 B ₁ (毫克)	0.66
维生素 B ₂ (毫克)	0.25	维生素 E (毫克)	50.4	钙 (毫克)	780
磷 (毫克)	516	钾 (毫克)	358	镁 (毫克)	290
铁 (毫克)	22.7	锌 (毫克)	6.13	硒 (微克)	4.7

白芝麻的主要营养素含量 (指 100 克可食部食品中的含量)

热量 (千卡)	517	蛋白质 (克)	18.4	脂肪 (克)	39.6
膳食纤维 (克)	9.8	碳水化合物 (克)	31.5	维生素 B ₁ (毫克)	0.36
维生素 B ₂ (毫克)	0.26	维生素 E (毫克)	38.3	钙 (毫克)	620
磷 (毫克)	513	钾 (毫克)	266	镁 (毫克)	202
铁 (毫克)	14.1	锌 (毫克)	4.21	硒 (微克)	4.06

炒黑芝麻以听到爆裂声为好。老人吃芝麻可以把芝麻碾碎，以提高人体对其营养素的吸收。

芝麻不宜长期保存，如外表油腻潮湿，发出油腻味，就不要再食用了，燥热体质的人及易腹泻的人不宜常吃芝麻。

►►富含维生素 C 的食物



维生素 C 是一种活性很强的还原性物质，是构成机体生理氧化还原过程的重要成分，维生素 C 具有保护血管、骨骼、皮肤健康，促进伤口愈合、抗氧化、保护维生素 A 与维生素 E，促进小肠对铁的吸收的作用。

维生素 C 广泛存在于新鲜蔬菜、



水果中。一般早餐蔬菜、水果摄入不足，导致维生素特别是维生素 C 摄取不足，应在早餐中增加一些小菜，如小黄瓜、小番茄、果仁拌菠菜、糖醋萝卜丝等，并在上午 9、10 点时加一个水果，以保证维生素的补充。

解决问题

知道早餐很重要，但总感到早晨起床没有食欲怎么办？

答：早晨没有食欲，可能是前一天晚上吃得过多，或夜间没有睡好，建议起床与早餐间隔 20~30 分钟左右。吃早餐前先喝些汤，如蛋花汤、紫菜汤，或选择小米粥、薏仁粥等，待有点儿胃口时再吃其他东西，无论如何早餐一定要吃！





2. 工作繁忙如何保证午餐质量

从做营养配餐开始，我已经为很多人做过一日三餐的营养分析，从中发现儿童和老年人的三餐相对比较合理。儿童在学校或幼儿园，有专门的营养配餐员配餐；而老年人非常关注自身的健康，生活很有规律，一日三餐定时定量，但老年人的饮食问题是午餐经常会吃剩饭，比起新鲜的饭菜，剩饭营养素损失较大。通过调查，上班族三餐的问题最大。



常年吃盒饭营养够不够

目前在机关、学校、医院、工厂工作的人一般都有食堂，中午可以吃到相对舒服、搭配较为合理的饭菜。但一些相对小的公司职员三餐问题却很大，许多写字楼没食堂，即便有食堂员工们也不能完全按点吃饭。俗话说，“早吃好，午吃饱，晚吃少”，而

公司员工三餐却以时间和工作量来选择吃饭时间和内容，老板交代的事什么时候做完，什么时候才吃饭，时间宽裕就吃得丰富一些，时间不允许就凑合一点儿，甚至省略了午餐，而本应清淡少食的晚餐，却因时间宽裕而

