

· 营 · 养 · 专 · 家 · 告 · 诉 · 您 ·

王玉玲◎主编

这么吃 就对了!



健康
有口福

吃得好? 更要吃得对!



一本专为现代都市家庭设计的实用营养指南



一本营养专家为您贴心打造的健康饮食方案

会吃是一种生活态度, 更是一种健康智慧!



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

营养专家告诉您

这么吃！ 就对了

王玉玲◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

营养专家告诉您这么吃就对了 / 王玉玲主编.

-- 青岛: 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8376-1

I. ①营… II. ①王… III. ①饮食营养学 - 基本知识

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第076854号

- 书 名 营养专家告诉您这么吃就对了
主 编 王玉玲
副 主 编 付文胜 李 彬 赵 峻 朱 萍 孙旭东 王 慧
编 委 刘 萍 王 伟 赵 宏 孙 立 李海生 刘云志
位 军 瞿小东 张 平 王兴珂 李洪英 郑 伟
张亚琼 宋倩倩 张薇薇 魏茂云 李 会 赵 慧
刘玉涛 张培荣 杨 茜 张 弘 韩 峰 杲姗姗
王蕾蕾 曲少君 朱彦瑾 姜美华 曹 雯 王 萍
- 出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计 青岛出版设计中心·祝玉华
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 19
字 数 230千
书 号 ISBN 978-7-5436-8376-1
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 养生保健



目 录

第一章 吃出健康有讲究

——饮食习惯与营养细节

- ◎“看天吃饭”有道理 1
- ◎吃饭顺序该改改了 2
- ◎关于吃早餐的几个经典学问... 2
- ◎清早第一口应该选择什么食物
..... 4
- ◎如何提高早餐的食欲 4
- ◎早餐宜搭配些什么 5
- ◎理想的午餐要有六种食物 6
- ◎自带午餐者应该注意什么 7
- ◎晚餐最好这样吃 8
- ◎上班族的七条饮食妙方 9
- ◎别把病毒吃进来 10
- ◎不良饮食是肥胖的帮凶 11
- ◎热饮热食当心烫出毛病来 ... 12
- ◎饮食应选择的最佳温度 13
- ◎长期处于低胆固醇状态也不好
..... 14
- ◎常吃红肉易致癌 15
- ◎常食口香糖要注意 16
- ◎常吃咸鱼有害 17
- ◎爱吃甜食者更易患癌症 17
- ◎“减少糖” = “减少老化” ... 18
- ◎偏食素油并不好 19
- ◎吃蔬菜过量也会有害 20
- ◎吃香喝辣小心小便困难 21
- ◎吃葡萄不吐葡萄皮 22
- ◎芹菜叶比茎更有营养 23
- ◎生吃蔬菜有讲究 23
- ◎哪些食物不能生吃 24
- ◎吃东西时应多咀嚼 25
- ◎食不厌杂好 26
- ◎食物的颜色与健康 26
- ◎酸碱食物合理摄入 27
- ◎水果可以代替蔬菜吗 28
- ◎水果烂了，削去坏的部分就可
以放心吃了吗 29
- ◎为什么吃臭豆腐要当心中毒 .. 29
- ◎为什么说萝卜白菜保平安 30
- ◎为什么汤泡饭吃不得 31
- ◎为什么现代人应多吃“苦、硬”
食物 31
- ◎小心“冰箱腹泻” 32
- ◎小心吃出胃结石 33
- ◎新鲜蔬菜也有隐忧 34
- ◎野菜不可随便吃 35
- ◎路边小吃莫大意 36
- ◎油炸食品越薄越有害 36
- ◎让你胖的七种饮食习惯 37



第二章 喝出健康好身体

——生活中的饮用细节

- ◎清晨喝水有学问.....39
- ◎老年人最需要饮水的时间.....40
- ◎喝水多了也会中毒.....41
- ◎为什么饮水勿求纯.....41
- ◎提防老化水的危害.....42
- ◎一天要喝五杯清茶.....43
- ◎饭后不能马上喝茶.....44
- ◎用浓茶解酒会加重心脏负担.....45
- ◎饮茶不当也会“醉人”.....45
- ◎哪些人不宜饮茶.....46
- ◎茶叶冲泡几次为好.....47
- ◎家中存放茶叶的技巧有哪些.....47
- ◎喝牛奶别走入误区.....48
- ◎哪些人不宜喝牛奶.....49
- ◎全脂奶比脱脂奶更有益健康.....50
- ◎喝完牛奶马上喝杯温水.....50
- ◎酸奶饮用过量伤身体.....51
- ◎酸奶的时尚吃法.....52
- ◎男奶女浆有道理.....52
- ◎喝豆浆也有讲究.....53
- ◎科学饮咖啡.....54
- ◎女性应少喝咖啡.....55
- ◎饭前喝菜汤有益健康.....56
- ◎喝汤不对“路”导致疾病.....57
- ◎鸡汤虽美不是人人皆宜.....58
- ◎电脑一族的健康饮品.....58
- ◎太累了喝点酸梅汤.....59

◎榨完果汁连渣吃掉.....60

◎饮醋的学问.....61

第三章 杂粮蔬果美味

——美食营养细节

- ◎大米——五谷之道.....62
- ◎小米——补益气血的佳品.....62
- ◎糯米——糕点之王.....63
- ◎紫米——米中极品.....64
- ◎薏米——健脾养胃.....64
- ◎高粱——五谷之精.....65
- ◎大麦——美白又营养.....65
- ◎小麦——面食的主要来源.....66
- ◎荞麦——“三高”症者的保健食品.....66
- ◎燕麦——备受推崇的健康食品.....67
- ◎黑小麦——补益肝肾.....68
- ◎大豆——植物蛋白之王.....68
- ◎黑豆——健脾补肾.....69
- ◎赤小豆——补血又瘦身.....69
- ◎绿豆——清热解毒.....70
- ◎甘薯——益气活血.....71
- ◎马铃薯——第二面包.....71
- ◎花生——长生果.....72
- ◎芝麻——乌发美容.....72
- ◎大白菜——冬季“当家菜”.....73
- ◎小白菜——富含微量营养素.....73
- ◎空心菜——降压通便.....74

- ◎卷心菜——好吃又养胃 74
 - ◎生菜——生吃味美又营养 75
 - ◎油菜——食疗佳品 76
 - ◎韭菜——春菜第一美食 76
 - ◎菠菜——补血佳品 77
 - ◎芹菜——爽口又降压 77
 - ◎紫菜——海中珍品 78
 - ◎番茄——果蔬两用的佳品 78
 - ◎茄子——抗癌防衰老 79
 - ◎萝卜——抗炎促消化 79
 - ◎胡萝卜——让眼睛更明亮 80
 - ◎菜花——抗癌之王 80
 - ◎竹笋——解酒又美味 81
 - ◎莴笋——消食促消化 81
 - ◎芦笋——防癌消火气 82
 - ◎黄瓜——减肥养颜 82
 - ◎冬瓜——减肥瓜 83
 - ◎苦瓜——君子菜 83
 - ◎南瓜——糖尿病人的专属食品
..... 84
 - ◎苹果——每天来一个 85
 - ◎草莓——果中皇后 85
 - ◎猕猴桃——“维C”之王 86
 - ◎香蕉——降压减肥 86
 - ◎葡萄——健脑延年 87
 - ◎梨——秋季润肺水果 87
 - ◎桃——福寿祥瑞的象征 88
 - ◎橘子——全身皆是宝 88
 - ◎橙子——润肺养颜 89
 - ◎柚子——生津健胃 89
 - ◎李子——美白养颜的好帮手 .. 90
 - ◎荔枝——药食两用的果中珍品
..... 90
 - ◎西瓜——夏季解暑佳品 91
 - ◎木瓜——香甜味美的美容水果
..... 91
 - ◎哈密瓜——香气十足的营养水
果 92
 - ◎菠萝——健脾生津的黄金食品
..... 92
 - ◎樱桃——第一枚春果 93
 - ◎山楂——消食开胃 93
 - ◎罗汉果——降脂之星 94
 - ◎红枣——补血能手 94
 - ◎蘑菇——餐桌上的保健明星 .. 95
 - ◎香菇——抗癌明星 95
 - ◎金针菇——有利生长发育 96
 - ◎猴头菇——山珍之王 96
 - ◎木耳——排毒养颜 97
 - ◎银耳——延年益寿 98
 - ◎莼菜——江南名产 98
 - ◎海带——含碘冠军 99
 - ◎海藻——软坚散结的能手 99
 - ◎发菜——高原之珍 100
-
- ## 第四章 吃得安全又健康
- ### ——饮食搭配细节
- ◎饮食搭配常见宜忌有哪些 .. 101



- ◎有哪些家常菜搭配不科学...102
- ◎“组合菜”怎么吃...104
- ◎吃动物肝脏最好搭配蔬菜...105
- ◎吃松花蛋要吃姜醋汁...105
- ◎豆浆与鸡蛋别一起吃...106
- ◎红薯别跟柿子同吃...107
- ◎鲫鱼不可与冬瓜同吃...108
- ◎螃蟹不宜与哪些食物同吃...108
- ◎“西红柿拌白糖”要谨防螨虫...109
- ◎哪些吃法搭配可预防疾病...110
- ◎枸杞配兔肉，滋补防脑衰老...111
- ◎菠菜配猪肝，补血是佳品...111
- ◎花生米炒芹菜，降压又降脂...112
- ◎鸭肉与白菜，降脂防硬化...112
- ◎鱿鱼配黄瓜，抗病又营养...113
- ◎玉米配青豆，补脾兼养心...114
- ◎猪肉配芋头，强身能防癌...114
- ◎竹笋配鸡肉，瘦身排毒方...115
- ◎羊肉巧搭配...115
- ◎猪肉也有“克星”...116
- ◎为什么肉蒜同吃更好...117

- ◎排骨汤放醋好在哪儿...117
- ◎萝卜就茶保健康...118
- ◎健康烧烤小窍门...118

第五章 饮食宜忌

——科学饮食细节

- ◎早上不宜吃粽子...120
- ◎不宜吃鸡头...121
- ◎不宜吃生鸡蛋...121
- ◎吃面食宜喝原汤...122
- ◎多吃点粗粮好...123
- ◎关爱性福的食物宜多吃...124
- ◎多渣食品益多食用...125
- ◎粉丝不宜多吃...126
- ◎过食瓜子也会致病...126
- ◎花生最好“煮”着吃...127
- ◎久放的白糖不宜吃...128
- ◎吃甘蔗谨防中毒...129
- ◎柿子不宜空腹吃...129
- ◎贪吃荔枝当心低血糖...130
- ◎吃菠萝小心“菠萝病”...131
- ◎哪些动物器官不宜吃...131
- ◎哪些人不宜吃花生...132
- ◎哪些人不宜吃辣椒...133
- ◎腹泻时不宜多吃蔬菜...134
- ◎冠心病患者不宜饱食...134
- ◎贫血病人忌饮茶...135
- ◎肾功能不全者不宜多吃西瓜...135

- ◎痛风病人不宜喝豆浆136
- ◎炎症病人忌吃辣椒 137
- ◎胆结石患者不宜多吃糖 137
- ◎为什么常吃带馅面食好处多
..... 138
- ◎为什么方便面不宜常吃139
- ◎为什么生猛海鲜不宜生吃...140
- ◎有黑斑的红薯不能吃 140
- ◎有苦味的柑橘不能吃141
- ◎孕妇不宜吃芦荟..... 142
- ◎婴儿不宜食蜂蜜..... 142
- ◎孩子咳嗽的饮食宜忌 143
- ◎中老年人应常食香油 144
- ◎出汗过多宜吃酸味食品 145
- ◎运动后不宜吃鸡鸭鱼肉 145
- ◎吃海鲜的宜忌 146
- ◎忌连续炒菜不刷锅 157
- ◎防止蔬菜营养流失有妙招 .. 157
- ◎厨房中的补钙“技巧” 158
- ◎茶水煮饭可防病.....159
- ◎炒豆芽加醋好处多160
- ◎捣碎吃蒜别嫌麻烦160
- ◎腐乳应蒸 15 分钟后再吃 ... 161
- ◎剩菜打包和加热的学问162
- ◎剩菜回锅小心中毒163
- ◎微波炉向这些东西说不 164
- ◎微波炉加热牛奶方法可取吗
.....165
- ◎碘盐炸锅害处多.....166
- ◎酱油熟吃才健康.....166
- ◎味精使用四不宜.....167
- ◎油盐酱醋如何用更健康 168
- ◎各种食用油换着吃更科学 ...169
- ◎做菜放调料有学问 170
- ◎不要滥用过多香料171
- ◎掌握诀窍炒好饭..... 172
- ◎怎样炒菜更有营养 172
- ◎绿叶蔬菜忌焖煮..... 173
- ◎用蔬菜做凉菜最好先过开水
..... 174
- ◎怎样使海带柔软可口 175
- ◎怎样做汤最有营养176
- ◎科学勾芡小窍门..... 177
- ◎科学煮粥小窍门..... 177
- ◎煮鸡蛋的窍门 178
- ◎巧蒸鸡蛋羹179

第六章 厨房巧手

——科学烹饪细节

- ◎不锈钢餐具的科学使用 149
- ◎使用铝制炊具要当心150
- ◎怎样分拣蔬菜 151
- ◎清洗食物窍门多152
- ◎热水洗猪肉使不得153
- ◎生肉解冻莫用水泡153
- ◎带鱼去鳞有方 154
- ◎忌冻鱼不除鳃和内脏155
- ◎煲汤时间越长越没营养155
- ◎飞火炒菜有害健康156

- ◎老肉变嫩有窍门..... 180
- ◎啤酒的妙用..... 181
- ◎巧用葡萄酒..... 182
- ◎巧用食醋疗小恙..... 183
- ◎油瓶别放灶台上..... 184
- ◎不宜用塑料桶长期存放食用油..... 185
- ◎别把面包放在冰箱里..... 185
- ◎保鲜膜不保险..... 186
- ◎电磁炉辐射要严加防范..... 187
- ◎当心油烟熏出肺癌..... 188

第七章 吃得安全又健康 ——营养食品的科学选购细节

- ◎巧鉴大米品质..... 189
- ◎如何选购面粉..... 189
- ◎不要买模样古怪的蔬菜..... 190
- ◎如何鉴别“毒西瓜”..... 191
- ◎如何选购“安全水果”..... 191
- ◎蔬菜选购知识——生菜·油菜..... 192
- ◎蔬菜选购知识——菠菜·茼蒿..... 194
- ◎蔬菜选购知识——韭菜·韭黄..... 194
- ◎蔬菜选购知识——空心菜·茼蒿..... 195
- ◎蔬菜选购知识——葱·大蒜..... 195

- ◎蔬菜选购知识——莲藕·洋葱..... 196
- ◎蔬菜选购知识——茭·竹笋·芦笋..... 197
- ◎蔬菜选购知识——芋头·马铃薯·甘薯..... 198
- ◎蔬菜选购知识——豆角·蚕豆·荷兰豆..... 199
- ◎蔬菜选购知识——南瓜·冬瓜..... 200
- ◎蔬菜选购知识——黄瓜·丝瓜·苦瓜..... 201
- ◎蔬菜选购知识——茄子·番茄..... 202
- ◎蔬菜选购知识——芥蓝·青椒..... 203
- ◎蔬菜选购知识——萝卜·胡萝卜..... 203
- ◎蔬菜选购知识——白菜·苋菜..... 204
- ◎蔬菜选购知识——草菇·香菇..... 205
- ◎蔬菜选购知识——蘑菇·黑木耳..... 206
- ◎水果选购知识——苹果·梨..... 206
- ◎水果选购知识——橙子·柑子..... 207
- ◎水果选购知识——柠檬·象牙芒..... 208

◎水果选购知识——西瓜·哈密瓜·木瓜·····	208
◎水果选购知识——樱桃·桃·杨桃·····	209
◎水果选购知识——葡萄·香蕉·····	210
◎水果选购知识——龙眼·荔枝·····	211
◎水果选购知识——菠萝·柚子·····	211
◎水果选购知识——山竹·榴莲·····	212
◎如何鉴别生猪肉·····	213
◎如何鉴别米猪肉·····	213
◎如何远离病死猪肉·····	214
◎如何防范“瘦肉精”·····	214
◎如何挑选猪内脏·····	215
◎如何选购牛肉·····	216
◎如何选购羊肉·····	216
◎如何鉴别注水鸡鸭肉·····	217
◎如何鉴别蛋类的新鲜度·····	217
◎如何选购鱼·····	218
◎如何选购虾、蟹、贝类·····	219
◎如何识别变质银耳·····	219
◎如何鉴别和选购食用油·····	220
◎如何鉴别酱油优劣·····	221
◎如何选购食醋·····	221
◎如何鉴别味精的真伪·····	222
◎茶叶的感官鉴别要点有哪些·····	223

◎如何鉴别真茶与假茶·····	224
◎如何鉴别新茶与陈茶·····	224
◎鉴别蜂蜜小窍门·····	225

第八章 四季饮食

——顺应四季的饮食细节

◎适合春季吃的食物有哪些·····	226
◎春季食物的宜与忌·····	227
◎春季多吃蜂蜜防感冒·····	228
◎夏季应多吃哪些菜·····	228
◎养生凉茶清凉一夏·····	229
◎防暑降温粥有哪些·····	230
◎夏季食姜不宜过多·····	231
◎吃适合自己的水果·····	232
◎秋季营养“肺”为先·····	233
◎秋季饮食养生贵在巧·····	233
◎冬季最适合喝哪些汤·····	234
◎冬饮补酒益处多·····	235

第九章 阳光男士

——让男人潇洒健康的饮食细节

◎不同年龄男人的营养之道·····	238
◎有利于男性健康的五种食品·····	240
◎九大水果让男人更健康·····	242
◎中年人应看重吃、喝、睡·····	243
◎长期饱食不是福·····	244
◎中年男性的健康菜单·····	245

- ◎用茶来消灭腹部脂肪 246
- ◎五大壮阳食物不可信 247
- ◎调节性功能的饮食 248
- ◎食品中的天然“伟哥” 250

第十章 魅力女性

——让女人美丽又健康的饮食细节

- ◎女性饮食七原则 251
- ◎饮食让你留住女人味 252
- ◎不同年龄段女性的美容饮食保健 253
- ◎好饮食让秀发飘逸飞扬 254
- ◎皮肤最爱的十种食物 255
- ◎五菜谱还你红润脸色 257
- ◎小痘痘不见了 258
- ◎女性经期的饮食禁忌 259
- ◎女人吃走“痛经困扰” 259
- ◎女性冬季手足发冷应该补什么 260
- ◎更年期女性如何吃 261

第十一章 老当益壮

——让老年人健康长寿的饮食细节

- ◎十种抗衰老食物 263
- ◎老年人的科学饮食安排 266
- ◎节制饮食可长寿 268
- ◎老年人如何补充维生素 269
- ◎老年人应多食富钾食品 271

- ◎老年人要补钙 272
- ◎老年人饮食七忌 274
- ◎老年病人怎么吃 276
- ◎饮食与老年痴呆症 277
- ◎粥——年长者的饮食首选 278
- ◎几款保健粥类食品 279
- ◎老年人宜食“液态肉”——猪血 281
- ◎老年人应远离糯米食品 282
- ◎老人缺乏肉奶蛋，抗病能力减一半 282
- ◎维生素D与老年软骨病 283

第十二章 无毒一身轻松

——轻轻松松的排毒细节

- ◎食物中毒如何进行家庭急救 284
- ◎如何清除果蔬中的残留农药 285
- ◎如何去除肉类中残留的农药 286
- ◎如何消除食品中的致癌物 287
- ◎如何预防河豚鱼中毒 288
- ◎菜豆如何去毒 290
- ◎鲜黄花菜如何去毒 290
- ◎发芽马铃薯如何去毒 291
- ◎哪些家常菜可以解毒 291

第一章 吃出健康有讲究

——饮食习惯与营养细节

“看天吃饭”有道理

中医认为,调节生活规律,适应四时气候之变化,能有效地保养身体,防御疾病的侵害。因此一年四季气候不同,饮食也应有所差异。

◎ 干燥偏寒天气

空气湿度低于40%,气温在5℃~20℃之间。我国北方的秋季和南方的冬季,大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒天气下,“燥邪”易犯肺伤津,引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等症,宜少食辣椒、大葱、豆腐、鸭肉等,而应多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆等,并适量多吃些水果,以润肺生津、养阴清燥。

◎ 干燥寒冷天气

空气湿度低于40%,气温低于5℃。这种天气在北方持续的时间较长。宜多吃些热量较高的食品,如蛋类、禽类、肉类等,而烹调多半采用烧、焖、炖等办法。当然,干燥寒冷天气下,也必须注意饮食平衡,尤其要注意多食蔬菜,同时还要适当吃些“热性水果”,如橘、柑、荔枝、山楂等。

◎ 湿润偏热天气

空气湿度高于60%,气温在20℃~30℃。我国许多地方春季具有这种天气特征。这种天气下,人体的新陈代谢较为活跃,很适宜食用葱、姜、枣、花生等食品。同时适当补充B族维生素,多吃一些新鲜蔬菜(如菠菜、芹菜、荠菜)。

◎ 湿润高温天气

空气湿度高于60%,气温高于30℃。这其实就是我国夏季的天气特征。此时,湿热交蒸,人们食欲普遍下降,消化能力减弱。故夏季饮食应侧重健脾、消暑、化湿,菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳,可适当选择具有鲜味和辛香的食物。

物,但不可太过。此外,还要注意饮食卫生,变质腐败的食物绝不能进食,以免引发胃肠疾病。

温馨提示

夏季虽然气温高,也不可过多进食冷饮,以免伤胃、耗损脾阳。

吃饭顺序该改改了

现在无论是去餐馆就餐,还是去朋友家做客,吃饭的顺序似乎已经约定俗成——先上酒品饮料,而后是鱼肉主菜,吃到半饱再上蔬菜,之后是主食,主食后上汤,最后吃甜点或水果。这种大众公认的用餐顺序,其实未必是最健康、最营养的。

如果我们把进餐顺序变一变,情况会怎么样呢?就座后首先吃清爽的新鲜水果,然后每人喝一小碗开胃汤,再吃清淡的蔬菜类菜肴,把胃填充大半后上主食,之后再吃鱼肉类菜肴,最后喝少许酒品或饮料。

这样的话,首先保证摄入了足够多的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,也可帮助避免高血脂、高血糖的出现。从食物类别的比例来说,这样的顺序可以控制肉类等动物性食物的摄入量,保证蔬菜和水果的摄入,提供大量的抗氧化成分,并维持酸性食物和碱性食物的平衡。

温馨提示

健康的膳食结构,应当是每天大量摄入蔬菜、水果和主食,少量摄入动物性食品和油脂。因此把动物性食品和油脂放在就餐顺序的最后,应当是合情合理、有利健康的。

关于吃早餐的几个经典学问

早餐的重要性已众所周知。但是,在现实生活中,很多人吃早餐还存在许多误区。

◎ 现象一：有人抱怨早上起床后胃口不好，吃不下早餐。这种情况该如何改善？

分析：早上起床时，人体内各器官还处于半睡眠状态，负责消化的胃肠道也尚未“苏醒”，大脑更是处于低谷，所以有“起床后胃口不好，吃不下早餐”的现象。唯一的解决途径就是掌握吃早餐的时间：早晨不宜起得过晚，起床后活动20～30分钟（包括刷牙、洗漱等），再吃早餐最适宜。经过适当的活动，胃肠道等各器官才“方梦初醒”，这时胃肠道内的消化液分泌最适宜，人的食欲才最旺盛。

◎ 现象二：杨帆是名初中学生，妈妈每天给她准备的早餐是：煎鸡蛋、油条、炸糕、牛奶，妈妈觉得这种早餐比较“经饿”。

分析：早餐吃太多油腻的食物，如煎鸡蛋、炸糕、油饼等，因摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多，消化时间太长，易使血液过久地积于消化系统，造成脑部血流量减少，脑细胞缺氧，可能会使人整个上午都觉得无法集中精神，头脑昏昏沉沉的，思维迟钝，尤其不利于考试的现场发挥。另外，牛奶富含色氨酸，有一定的催眠作用，也不适于考试前食用。

◎ 现象三：王小姐是一名公司职员，因为担心吃多了会发胖，所以早餐常以一个水果代替。

分析：为了减肥而忽略早餐或仅以一个水果代替，势必造成中、晚餐吃得过多，严重违反了饥与饱的平衡理念，不但达不到减肥的目的，还会带来健康隐患。古人云：“饥不可太饥，饱不可太饱；太饥则伤肠，太饱则伤胃。”另外，这种早餐既缺乏供给大脑能源的糖原（主食等碳水化合物），又缺乏能使人保持旺盛精力和正确判断力的蛋白质食物，时间久了会引起多种营养素的缺乏，导致营养不良综合征，是不可取的。

◎ 现象四：一位患有脂肪肝的朋友，早餐以吃炒肝和油条为主，这种早餐方式合理吗？

分析：此种早餐多油脂、无主食、少蛋白质、少维生素，如果患有脂肪肝，这种早餐方式对健康就不利。脂肪肝病人应少吃油炸食物（如油条），以低脂肪食物为宜。充足的优质蛋白质可促使肝细胞的恢复和再生，又能提高血浆蛋白的量。另外一点很重要：早餐要有维生素丰富的食物（新鲜蔬菜和水果），如一些小菜或水果沙拉等，尤以酸味的蔬菜（西红柿）和水果（柠檬、猕猴桃、苹果、橙

子等)为宜,“酸入肝”,有养肝的作用。

温 馨 贴 士

科学营养的早餐并不是仅仅填饱肚子。

清早第一口应该选择什么食物

很多人喜欢在清晨醒来后喝蔬菜汁,理由是摄取蔬菜汁里的直接营养及清理体内废物,可这样的做法却忽略了一个最重要的关键,那就是人体内喜欢温热的环境。身体温暖,微循环才会正常,所以清早起来第一口食物最好选择温热的。

从中医角度看,吃早餐时不宜先喝蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰豆沙,而应吃热食。早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升,体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这个时候你吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩,血液流通更加不顺。

也许刚开始吃喝冰冷食物时,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,肠胃吸收营养的功能受到阻碍,出现老是吃却长得不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,时常感冒,小毛病不断,这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

因此早上第一口食物,应该是享用热稀饭、热燕麦粥、热牛奶、热豆花、热豆浆和芝麻糊等,再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果。

温 馨 贴 士

牛奶不太适合气管病、肠胃病、皮肤差的人及潮湿地方的人饮用,容易造成生痰、产生过敏。

如何提高早餐的食欲

不吃早餐易患胆结石等疑难病症。医学专家分析认为,人在早晨空腹时,体内胆汁中的胆固醇饱和度特别高,如果不吃早餐,胆汁酸分泌量和胆固醇溶解较为缓慢。如果早晨进食,因消化需要,胆囊中的胆汁即可排出。如果长期

不吃早餐,就容易使胆汁中的某种成分超过饱和程度而沉淀,形成结晶,生成胆结石。因此一定要吃早餐,而且要吃好早餐。

从某种意义上来说,一日之“餐”在于晨。早餐如若分量不足、质量过低,或是简单化、程度化、应付式地填饱肚子,甚至完全不吃早餐,一般上午不到10点就会感到身体乏力,疲劳、头昏、心慌甚至出现低血糖、休克等症状。这些现象都是由于不吃或少吃早餐,造成胃内排空过早及血液中的血糖过低所造成。

因此,我们对早餐一点都马虎不得。理想的早餐应当有较多的糖类食物,同时还应有足够的蛋白质和脂肪,尤其是蛋白质很重要。经济条件允许时,早餐可以吃50~100克的主食,同时辅以500克的牛奶或豆浆,或一个鸡蛋,或稀饭、面条、面包,或少量花生米、豆制品、酱肉等。通过合理的饮食调配,不断地变化食物种类,不仅能激发食用者的情趣,增进食欲,认真地吃好每顿早餐,而且富含糖、蛋白质和脂肪的混合性食物,可提供全面的营养素。

为了解决早餐时人们食欲不强,吃不下大量食物的问题,我们可以在安排早餐时注意这样几条原则:吃体积小而又富有热量的浓缩食品;营养全面,能够引起食欲的色、香、味食品。在吃早餐时,要注意美化环境,尽量把餐厅布置得清洁、舒适,餐桌上放盆鲜花,或放着悦耳的轻音乐。这样可使你心情愉快,胃口大开。

细 节 提 醒

不吃早餐的人,由于长时间的空腹而饥饿感增强,导致中午食量大增,此时空腹吃下的食物更易被人体消化吸收,进而形成脂肪在皮下堆积,诱使发胖。

早餐宜搭配些什么

大家已经知道不吃早餐有损健康,但如何科学地吃早餐却未必清楚。

① 热量供给要适当

早餐食谱中的各种营养素的量,一般应占全天供给量的30%左右。还应做到粗细搭配,荤素搭配,使食物蛋白质中的8种必需氨基酸组成比例更趋平衡,营养互补。

◎ 烹调制作要讲究

既要考虑个性生理特点,又要考虑个人的食欲兴趣和口味爱好,最好是热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆浆,切忌喝冰咖啡、冰红茶、冰牛奶等,油炸食品要少吃。

◎ 食物酸碱要平衡

不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆,也有人吃些蛋类、肉类、奶类食物。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为酸性食物。酸性食物在膳食中超量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡失调,常可出现缺钙症。因此,若能吃点含碱性物质的蔬菜、水果,就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。

◎ 两类食物不多吃

一类是以碳水化合物为主的食品,另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物,因摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多,消化时间长,易使血液过久地积于腹部,造成脑部血流量减少,造成脑部血流量减少,脑细胞缺氧,整个上午头脑昏昏沉沉,思维迟钝。

温 馨 贴 士

长期不吃早餐易患消化道疾病,并会降低大脑功能,易患胆结石,影响儿童发育。

理想的午餐要有六种食物

◎ 抗衰老抗癌食品——西兰花

推荐理由:西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。科学研究证明,西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

◎ 最佳蛋白质来源——鱼肉

推荐理由:鱼肉可提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率极高,是补充优质蛋白的最佳选择。同时,鱼肉中的胆固醇含量很低,在摄入优质蛋白的同时不会摄入更多的胆固醇。有研究表明,多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。