

如何选择健康食物和
掌握正确的饮食方法？

小雨◎编著

- 美食美味与性格
- 瑜伽饮食的启示
- 水果怎样吃效果会更好
- 科学饮食与健美肌肤
- 神秘的补脑绝招
- 健康塑身饮食规则




食物能

改变你的一生

怎样吃才健康？

我们对许多不良的习惯和饮食方法来个

观念上的改变，做到科学饮食。

 中国纺织出版社

如何选择健康食物和
掌握正确的饮食方法？

小雨◎编著

食物能

改变你的一生

怎样吃才健康？



图书在版编目(CIP)数据

食物能改变你的一生/小雨编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2011.3

ISBN 978-7-5064-6941-8

I. ①食… II. ①小… 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(2010)第206983号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

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

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年3月第2版第10次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19.5

字数:300千字 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



前言



食物,用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。

过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”,所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说,已不愁吃,“吃,被看作只是为了生存的需要”,人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。这一变化,随即带给人们生活方式的背后,出现了一个新的问题——健康。

也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”,就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时,指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配,这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。

显然,食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。这是一种质的变化,是因为人已清楚的认识到了,拥有健康才可以快乐的生活。

既然食物与健康有如此千丝万缕的关系,这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变,做到科学饮食。



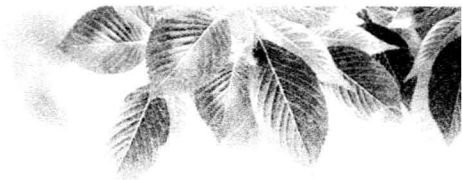


《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点,采用“人、饮食与健康”等八个章节完成,力求使读者易读、易懂、用得上。在“享受美食”中了解饮食文化,掌握食物特性知识,真正做到享受生活。

千万别再让饮食的坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

编者





目录

contents



第一章

人、饮食与健康

- 1 / 1. 中国的饮食文化漫谈
- 2 / 2. 东西方的饮食与文化
- 3 / 3. 美食美味与性格
- 4 / 4. 中国古今名宴谈
- 7 / 5. 人能不能长寿
- 8 / 6. 吃粗粮有益健康
- 9 / 7. 癌症与饮食结构
- 12 / 8. 防癌“菜单”
- 15 / 9. 七种有抗癌作用的水生食品
- 16 / 10. 心脏健康与蔬果
- 18 / 11. 有益心脏的主食
- 18 / 12. 食物帮你降血脂
- 19 / 13. 哪些食物能软化血管
- 21 / 14. 食物可补肾壮阳
- 22 / 15. 板栗补肾功效高
- 23 / 16. 海鲜的补肾益精功能
- 24 / 17. 血虚体弱者的食补食疗
- 25 / 18. 饭前喝汤还是饭后喝汤





- 26 / 19. 壮骨补钙还有果蔬
- 27 / 20. 预防感冒从食物开始
- 28 / 21. 体内毒素常清常健康
- 29 / 22. 最佳食品排行榜
- 32 / 23. 能使食品营养价值更高的吃法



第二章

绿色天然食物与素食健康

- 33 / 1. 如何鉴别绿色食品
- 34 / 2. 深绿色蔬菜——菜中之王
- 34 / 3. 不要采购无标志转基因食品
- 35 / 4. 食“花”习俗漫谈
- 37 / 5. 关于健康的几个劝告
- 40 / 6. 素食,未来的流行时尚
- 42 / 7. 你能成为这样健康的人吗
- 43 / 8. 素食品中的营养成分
- 44 / 9. 瑜伽饮食的启示
- 46 / 10. 水果怎样吃效果会更好
- 48 / 11. 从苹果中寻找健康
- 50 / 12. 黄豆——营养丰富而全面的食品
- 51 / 13. 石榴自古是良药
- 52 / 14. 晚餐不当易引起的疾病
- 53 / 15. 美食也要“美色”



- 55 / 16. 适度生食有益健康
- 57 / 17. 日本妇女的饮食与健康
- 58 / 18. 从水果中获取健康
- 60 / 19. 为你设计一天的绿色食谱
- 62 / 20. 兔肉——世界公认的保健肉食



第三章

青春魅力与食物很有关系

- 63 / 1. 水果护肤好不好
- 64 / 2. 科学饮食与健美肌肤
- 66 / 3. 可以美容的蔬果
- 68 / 4. 留住青春很简单
- 70 / 5. 从豆中吃出青春与美丽
- 71 / 6. 健康美容食品知多少
- 73 / 7. 奇妙的美眼术
- 74 / 8. 五十如处子,大枣建奇功
- 76 / 9. 吃出来的秀腿
- 78 / 10. 秀发飘飘与食品很有关系
- 79 / 11. 海产品,让你的黑发飘起来
- 81 / 12. 美颜乌发食物就在我们身边
- 84 / 13. 有利于牙齿健美的食物
- 85 / 14. 土豆也可增白消皱
- 86 / 15. 膳食纤维的皮肤保健作用
- 87 / 16. 让你的皮肤更滋润





- 89 / 17. 气候干燥时的润肤美食佳品
- 91 / 18. 养颜靓肤的鲜果饮
- 93 / 19. 让你更美丽的养颜食谱
- 95 / 20. “吃”掉脸上的小豆豆
- 96 / 21. 女士应该知道的美白食品
- 98 / 22. 素食是最有效的美容法
- 99 / 23. 解毒靓颜的美容食品
- 100 / 24. 把自己“吃”得更漂亮
- 101 / 25. 饮出来的靓丽
- 103 / 26. 用牛奶来改善肤质
- 104 / 27. 牛奶美容秘方
- 106 / 28. 食疗消皱纹
- 108 / 29. 女性的抗衰老菜单
- 111 / 30. 食物可以除斑吗
- 114 / 31. 现代靓女养颜汤
- 116 / 32. 吃出漂亮! 吃出青春!
- 117 / 33. 让你年轻十岁的食品
- 118 / 34. 美容抗老与蜂蜜
- 119 / 35. 美丽乳房的营养前提
- 120 / 36. 美容护肤食补药膳
- 121 / 37. 柔嫩细腻肌肤吃出来
- 122 / 38. “助性”食物与习俗
- 124 / 39. 食品中的“天然伟哥”
- 125 / 40. 调节男性功能的饮食





第四章

益智食品与智力开发

- 127 / 1. 大脑怎么样才能更聪明
- 128 / 2. 科学家的脑质结构
- 129 / 3. 中国古代的益智食品
- 129 / 4. 神秘的补脑绝招
- 130 / 5. 状元及第餐
- 131 / 6. 流传千年的补脑秘诀
- 132 / 7. 早早预防老年痴呆症
- 133 / 8. 益智的“读书点心”——核桃
- 135 / 9. 核桃的食补方法
- 136 / 10. 能增强记忆力的食品
- 138 / 11. 干嚼食物与益智健康
- 139 / 12. 使大脑更聪明的饮食习惯

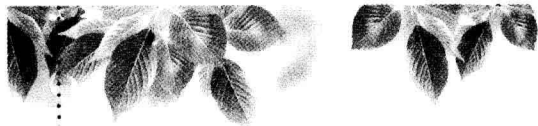


第五章

吃出成功的奥妙

- 141 / 1. 动物性蛋白与事业成败
- 142 / 2. 牛肉与事业成败
- 143 / 3. 神奇之水何处来
- 144 / 4. 食鱼的讲究
- 146 / 5. 抗衰老的秘密
- 146 / 6. 人参的食用方法





149 / 7. 可以治疗失恋的食物

150 / 8. 中年男人如何更杰出



第六章

瘦身男女饮食秘方

153 / 1. 好吃好喝,也能瘦身

154 / 2. 肥胖——不良饮食习惯的后果

156 / 3. 减肥中的“最佳”食品

158 / 4. 人的体质与减肥食品

160 / 5. 饮食减肥的四大原则

162 / 6. 健康塑身饮食规则

163 / 7. 不当减肥让你越减越肥

164 / 8. 隐性肥胖者减肥方法

165 / 9. 吃低脂食品为啥还发胖

166 / 10. 香港影星的“减肥餐”

167 / 11. 好莱坞影星的美体食谱

168 / 12. 窈窕淑女的秘密

169 / 13. 瘦身水果风云榜

173 / 14. “水果餐”真的能减肥吗

175 / 15. 都市靓女的9条减肥绝招

176 / 16. 国际模特学校的饮食原则

177 / 17. 什么都吃的世界名模

179 / 18. 不吃主食是否能够减肥

181 / 19. 快速消耗脂肪之道



- 182 / 20. 节食是你的有效的减肥方法吗
- 183 / 21. 保持身材的 10 种常见食物
- 187 / 22. 肥胖人吃什么蔬菜好
- 188 / 23. 减肥过程中的误区
- 192 / 24. 一个不怕胖的秘诀
- 193 / 25. 牛奶瘦身
- 194 / 26. 三日见效的苹果减肥餐
- 195 / 27. 最新咖啡瘦身法
- 196 / 28. 啤酒肚、啤酒与减肥
- 197 / 29. 八种天然减肥茶叶
- 199 / 30. 脂肪攻坚战
- 200 / 31. 儿童也要注意肥胖问题
- 201 / 32. 减肥需控制冷食、冷饮
- 203 / 33. 你知道怎样喝水吗
- 205 / 34. 宵夜敢不敢吃
- 206 / 35. 素食是最有效的减肥术
- 207 / 36. 什么时候可以吃点糖



第七章

健康与营养饮食

- 209 / 1. 慢性胃炎患者吃什么
- 210 / 2. 哪类人应多喝牛奶
- 210 / 3. 喝牛奶要注意什么
- 212 / 4. 使你精力充沛的饮食



- 213 / 5. 什么是最佳的完全营养食品
- 214 / 6. 饮出来的健康
- 217 / 7. 妙用黄芪
- 217 / 8. 辣椒的食用价值
- 218 / 9. 冬吃萝卜夏吃姜
- 219 / 10. 蒜的医用价值
- 221 / 11. 欧美的蔬菜皇后——洋葱
- 222 / 12. 饮食使你的眼睛更明亮
- 222 / 13. 最佳的补血食品
- 223 / 14. 西红柿的营养及药用
- 224 / 15. 中年男性的健康菜单
- 225 / 16. 西瓜的另一种作用
- 225 / 17. 玉米的营养吃法
- 226 / 18. 四季气候与饮食健康
- 227 / 19. 妇女补钙小常识
- 229 / 20. 吃早餐的注意事项
- 232 / 21. 仙人掌与心血管病
- 233 / 22. 喝酒保健还是伤身
- 233 / 23. 咖啡的是非功过
- 235 / 24. 蜂乳的药用价值
- 236 / 25. 吃油也要有选择
- 238 / 26. 最富于营养的食品——汤
- 239 / 27. 茶的保健功能
- 242 / 28. 饮用果汁有学问



- 244 / 29. 酱油——富有营养的大众调料
- 245 / 30. 醋的保健与药用价值
- 246 / 31. 酸性食物要与碱性食物合理搭配
- 247 / 32. 粳米粥的食疗作用
- 248 / 33. 妙用茴香
- 248 / 34. 芦根的清热与排石作用
- 249 / 35. 炎夏怎样吃喝
- 252 / 36. 按照血型来饮食
- 254 / 37. 健康吃蛋
- 255 / 38. 你吃“苦”了吗
- 256 / 39. 自古从来蟹肉香
- 257 / 40. 秋季虚补食谱



第八章

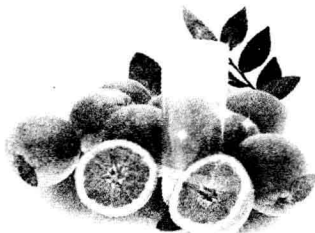
饮食禁忌

- 259 / 1. 避免营养的十大误区
- 261 / 2. 食用螃蟹要注意什么
- 264 / 3. 11种不能吃的常见食物
- 266 / 4. 对眼睛有害的食品不可多食
- 266 / 5. 不可同存和同吃的食物
- 268 / 6. 脱发病人要忌哪些食物
- 269 / 7. 虚寒人士不宜多吃西瓜
- 270 / 8. 少吃煎炸烘烤食品
- 271 / 9. 你有这些不当饮食习惯吗



- 272 / 10. 食用蔬菜水果的禁忌
- 273 / 11. 吃水果有讲究
- 274 / 12. 美食有学问
- 276 / 13. 常喝咖啡可引起骨质疏松
- 277 / 14. 高糖饮食者的危险
- 278 / 15. 保持青春要注意什么
- 279 / 16. 莫食动物有害器官
- 280 / 17. 五种果蔬皮不宜食用
- 281 / 18. 细菌性痢疾的饮食禁忌
- 282 / 19. 心血管病人不宜多吃蛋黄
- 282 / 20. 用牛奶煮蛋妥当吗
- 283 / 21. 油炸花生米破坏维生素
- 284 / 22. 吃酸性食物过量是百病之源
- 286 / 23. 有人不宜喝牛奶
- 287 / 24. 中年妇女不宜多吃甜食
- 288 / 25. 中国古代的饮食禁忌
- 290 / 26. 儿童饮食禁忌
- 293 / 27. 饮酒时要注意什么
- 297 / 28. 饮茶的注意事项





第一章 人、饮食与健康

SHIWU NENG GAIBIAN
NIDE YISHENG



1. 中国的饮食文化漫谈

中国的饮食文化源远流长,孙中山先生曾经称赞中国饮食文化是在世界上最可骄傲之术。中国也被誉为“吃的民族”、“吃在中国”。中国饮食的精细、博大、深广、美观为世界所瞩目。

中国传统的饮食文化大致可分为四个层次:

一是市井饮食文化,就是老百姓的吃文化,其代表是家常菜和小吃。

二是文人饮食文化,其代表是《随园食单》,特点是其中充满了文化的内涵。

三是商人饮食文化,其代表是旧北京城的各大酒店、菜馆,如北京城的鸿宾楼等。

四是官府和宫廷文化,其代表是谭家菜和宫廷菜。

这四个层次与各地的地域性文化传统相结合,形成了种类繁多的各地菜系。

饮食文化需要不断的交流和创新,不断创造时尚,促进中国饮食文化发展,必须形成精品文化,使生产者与消费者都感到饮食是一门文化。

在中国烹调技术中要讲究烹调四要素,即原料、调料、刀工、火候,这是从生产者角度提出的基本要求。饮食作为一种文化性消费,每一个环节都需要分解,分解后的每一个要素在质量上都应该是同等的。在文化内涵上应该是一致的,是协调的。

为此,我们提出饮食文化的几个方面:

饮食文化要注意观色、品香、尝味、赏形等四个方面,虽然这早已被人们所接受,但这远远不能涵盖饮食文化的全部内容。目前,人们从更多的方面入手来





探讨:

滋味,是指食物的口感,爽、滑、嫩、脆等都是口感。还有口感的复合性要求,这就要求在配菜时加以研究。

营养,是指食物的营养,其重要性也越来越突出,药膳和各种养生菜谱的市场化发展就是明证。

声音,这一方面是指菜品的声音,菜要热,有的要发声,如铁板烧、响铃锅巴以至火锅的沸水声,同时还包括食物在嘴里咀嚼时自己听到的声音感觉如清脆、糯糯等。

名牌,要形成品牌宴席,以文化内涵、标准操作、规范服务和精制包装相结合。

环境,环境要干净、宁静,洁静精微;小桥流水人家;“晚来天欲雪,能饮一杯无”,都是一种境界。

服务,服务的重要性是不言而喻的,但服务的文化性却不易把握。有文化的服务是锦上添花,缺少文化的服务常常败人食欲。在西方文化中,最高等级的服务员是风度翩翩的老服务员,这与我们追求服务小姐漂亮、服装的炫目恰恰相反。

面对 21 世纪的现代社会,人们的饮食要求发生了很大的变化。以上几个方面只是其中的一小部分,这既是当今市场需求的综合表现,也是当今饮食文化的全面要求,同时,这也构成了对中国饮食业的总体挑战。



2. 东西方的饮食与文化

中国有句老话,叫做“民以食为天”。这其实很好理解,说的是吃饭是天大的事。

中国还有句老话说“食色性也”,人的口腹之乐和男女之乐都是人的生理需要,可见饮食是人的生活中最重要的事情。中国的饮食文化之所以特别发达,是因为东吃西吃、南吃北吃、雅吃俗吃、生吃活吃、大吃小吃都有着诸多话题。

但中国是一个传统和性保守国家,封建时代男女青年谈恋爱的自由是没有的,婚姻由父母做主。因此,过去中国人天性中的一半——“性”,一直被封建礼教所压抑。所以,过去很长时间,中国人只剩下了食的乐趣。在这种情况下,中国人把更多的精力都用在了饮食上,中国吃的文化自然也就超过了其他各民族,显现发达。

反观西方人,男女青年的婚姻与恋爱一直相对开放,人们追求男女之乐,便将口腹之乐忽略掉了。他们沉溺于男女之乐,而对口腹之乐的享受不及中国。

