

不生病的饮食智慧书系 ②



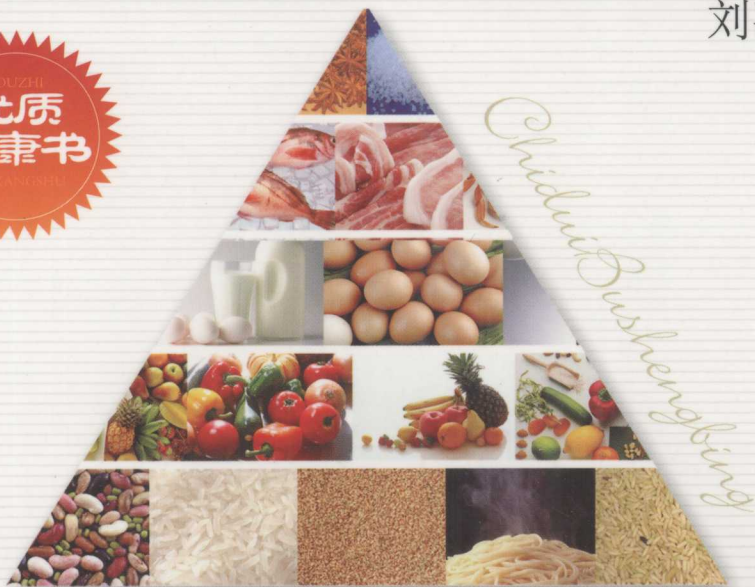
吃对 不生病

中国饮食养生专家杨力教授倾情推荐

不可不知的“吃对”秘诀：

饮食要均衡，饮食巧搭配 ★ 酸碱食物大不同，调料四季有讲究 ★ 蛋白质适可而止 ★ 杂吃就是营养

刘冲◎编著



吃对，就是怎么吃，饮食有宜忌★ 吃对，就是要选择正确的饮食方式★ 细节，决定吃对
根据体质个性来吃，根据食物的五性和五味来吃，饮食搭配好，寒热合适，建立起系统科学的饮食观念，
安全卫生地“吃对”了，才能安享健康和长寿

北京科学技术出版社

吃对,

Chidui Bu Shengbing

刘 冲◎编著



不生病

江苏工业学院图书馆
藏书章

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对, 不生病/刘冲编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 1

(不生病的饮食智慧)

ISBN 978-7-5304-3804-6

I. 吃… II. 刘… III. 营养卫生—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第207851号

吃对, 不生病

作 者: 刘 冲

责任编辑: 汪 昕

书籍装帧: 部落艺族

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3804-6/R · 1129

定 价: 45.60元 (全套二册)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



养生之道——食疗与食养

“长生不老”是人类的梦想，而“长生”要先从“养生”开始。养生的观念在我国可谓源远流长，主要的理论依据是经典的中医思想，古称“道生”、“摄生”、“养性”等等，是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

从“粗茶淡饭保平安”到“膳食金字塔”的提出，养生观念不断发展。养生，就在生活的最平常处——饮食。饮食，是人类生存之本；饮食，也是养生的基础。养生，应该从“吃好”、“吃对”这个基础层面开始。

吃，还是不吃？怎样充分意识到“吃错”的危害？怎样才能吃对？

饮食中有个重要的概念叫做“获利原则”，即你所吃的东西对你的健康是否有利，有多少利。要想“吃对”，就得了解我们所吃的东西具备什么样的功用，对健康有什么作用，就要了解饮食的相关知识和学问。每一种食物都有自身的特性与功效，吃对了能达到延年益寿、防病治病的目的。食物的选择是一个很有意思的事情，选择得好，进食者会获得营养，也会得到快乐。选择食物要根据我们的身体状况来进行，进食的效果要与身体结合达到一种平衡的状态，根据养

生学的平衡理论，我们既要了解吃的食物，也要了解自身，两者相辅相成，才能达到健康养生的目的。牢记平衡原则和获利原则，我们才能真正地在饮食中获利。

如果不了解食物的特点随便吃，可能会吃得不合适，甚至是吃错，影响到身体的健康。为了吃，不要盲目“大吃大喝”，不要忘记“病从口入”的健康法则。2003年一场可怕的“非典”，就让人类的“大吃大喝”付出了惨痛的代价。

饮食过程体现了太多的技巧与智慧，所谓的“吃商”也就是看你对自身及饮食的了解程度。一个很了解自己又具备饮食知识的人，肯定是一个“吃商”较高的人，能结合自我与外我，实现养生中要求的平衡状态。

要想提高“吃商”，就要对身体所需的六大类营养物质（碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质及水）有个全面了解。而且，知道了这些还远远不够，需要用“吃”的实践来证明。吃对了，有益于健康；吃错了，对健康有损害。

究竟怎样才算是“吃对”？这个问题要从吃什么、怎样吃来回答。本书将充分结合营养要素对人体的作用，以及人体自身的需要，以人为本，让各种饮食围绕“人”来展开，详细解答怎样才能“吃对”。

首先是吃什么？

吃东西不能随心所欲，合理膳食才是王道。根据这个原则，要多吃谷物以补充碳水化合物，多吃水果和蔬菜以补充维生素，适量进食肉类以补充动物性蛋白质，少量吃油更有利于健康。要远离那些虽然好吃，却没有任何营养价值的垃圾食品。

还要回归自然，回归绿色。目前还没有哪一种食物能够完全满足人体所需要的全部营养元素，我们身体所必需的物质要从各种各样的食物中获得，所以在饮食上要吃得很杂，要全面涉及，要合理搭配，这是“吃对”的根本。

很多人觉得，正常饮食并不能保证人体的营养需求，于是把目光投向了保健品。因为盲目，很多人不但没有获益，反而伤了身体。这是缺少对自身及保健的了解造成的。不能全怪保健品，因为保健品只有吃得合适，身体才能健康。

其次是怎样吃？

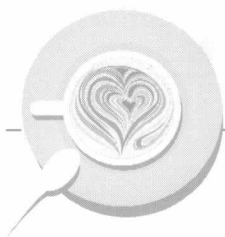
首先，吃一定要有规律，要在正确的时间吃正确的东西。中国人一日三餐的传统延续了几千年，这种方式可以保证我们营养摄入的全面和规律性，有利于消化吸收。这是饮食习惯问题。坏的饮食习惯如果长期得不到纠正，就等于“吃错”，便会影响健康，严重的会导致疾病。

其次，吃的方法也很重要。食物的加工、烹饪方法往往也就决定了食物营养能被我们摄取多少。有些方法做出的食物虽然很好吃，但营养价值全被破坏，这也是“吃错”。

第三，不同的人饮食不同。人体都有差异，即便是同一个人，不同时期内的饮食也应有所不同。一种食物不是在任何时候都适合我们的身体，如果患有某种疾病，有些东西就不能吃了，比如糖尿病病人要忌食含糖量多的食物。

此外，饮食与运动的关系也是密不可分的。餐后合理的运动能够帮助消化吸收，不恰当的运动往往会造成胃肠道消化吸收障碍。俗语讲“饭后百步走，能活九十九”，是有道理的，只有饮食与运动配合得当，才会更好地发挥身体的各项功能，永葆健康。

吃，看起来是再平常不过的事情，但也最容易出错、做错。真心地奉劝大家，与其为了虚荣的“养生法”而付出许许多多的精力与金钱，不如用心留意生活中最平实、最重要的“吃对健康法”吧。



CONTENTS

目录



第一章 吃错了，会生病 / 01

今天，你吃错了吗 / 02

提高“吃商”，让健康成为习惯 / 10

食物的五性与五味 / 13

病从寒/热中来 / 18

管住嘴，迈开腿 / 23



第二章 告别饮食偏差 / 27

胖，是因为你吃得过快 / 28

小心吃油 / 32

喝汤有学问 / 40

不应吃或应少吃的食品 / 44

暴饮暴食损大脑 / 49

科学的进餐顺序 / 51

进餐好心情，快乐又健康 / 52

四季烹饪调料的健康用法 / 54



第三章 饮食巧搭配&健康宜忌 / 59

饮食搭配有学问 / 60

常见病饮食宜忌 / 66

饮食和吃药 / 72

特定人群饮食处方 / 74



第四章 餐前餐后要注意 / 91

餐前食材慎选购 / 92

烹饪操作要卫生安全 / 101

六大饮食观念误区 / 103

餐前餐后四平衡 / 107

餐前红，餐后绿 / 110

调味品的健康使用 / 112



第五章 保健补品，该吃才吃 / 117

保健补品的迷思 / 118

女性切忌滥用保健补品 / 122

蛋白质适可而止 / 126

补品怎么吃 / 130



第六章 最易做错是饮品 / 137

清晨的第1杯水 / 138

运动前喝茶，运动后喝醋 / 141

别把中药当茶饮 / 143

保健饮料怎么喝 / 146

喝牛奶的十大误区 / 148



第七章 吃对水果很重要 / 155

吃五色水果，讲究阴阳调和 / 157

警惕“水果病” / 160

减肥水果怎么吃 / 164

尽量少吃反季水果 / 167



第八章 平衡膳食宝塔， 远离垃圾食品 / 169

新概念饮食四要素 / 171

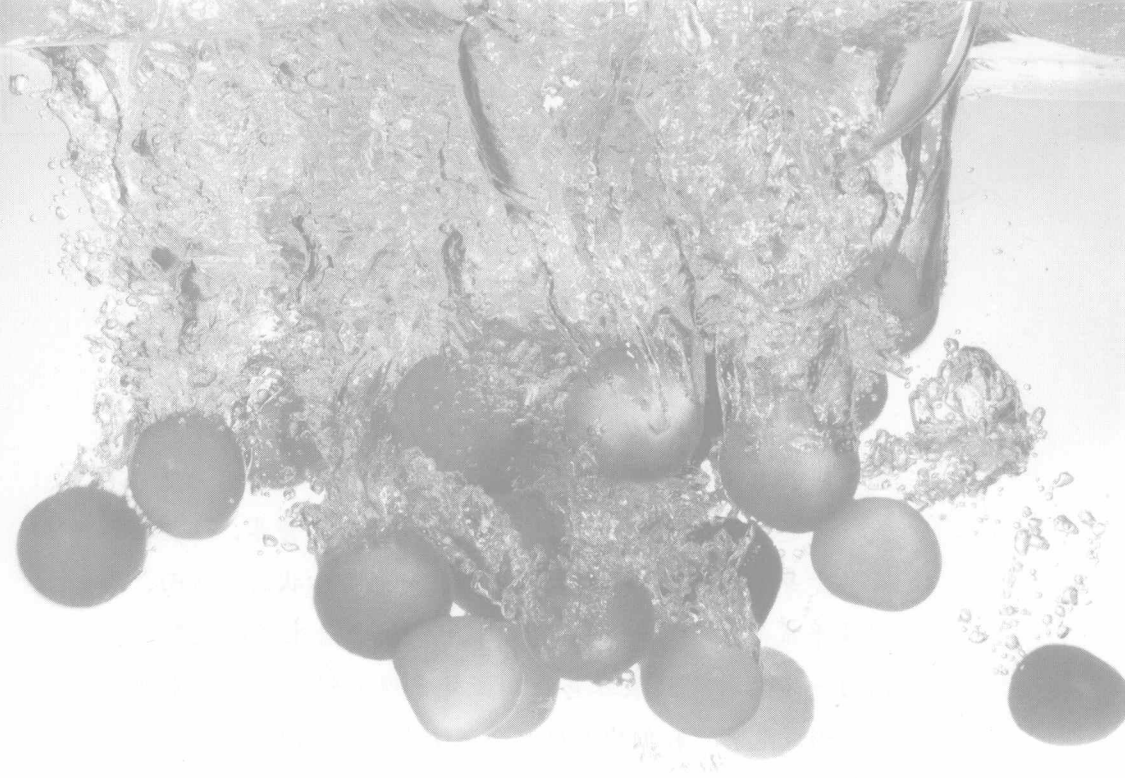
杂吃就是营养 / 175

粗茶淡饭保平安 / 180

不可忽视的儿童饮食平衡 / 182

“3+3”进餐法 / 186

三类人群的饮食 / 191



第一章 吃错了，会生病

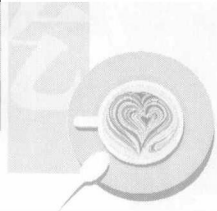
今天，你吃错了吗

提高“吃商”，让健康成为习惯

食物的五性与五味

病从寒/热中来

管住嘴，迈开腿



俗话说，“民以食为天，食以安为先”，吃，是每天发生的小事，也是最关乎我们每个人健康的大事。饮食，一顿都不能少。通过吃，我们获得了身体所需要的各种营养，这些营养有助于身体健康成长、有助于保持良好的身心状态。然而，看似最平常的“吃”却是一门大学问，蕴含着生活的大智慧。因为一不留神，就最容易在细微处出现差错。日积月累地犯错，形成危害，我们的健康就会深受影响。所以，对于“怎么吃”、“如何吃对”，一定要注意，一旦吃错了，就可能“病从口入”。

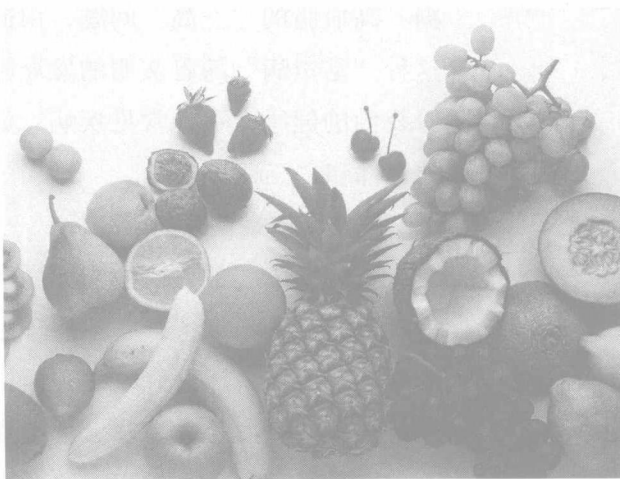
与健康关系最为密切的就是日常饮食！一日三餐，是我们饮食的基本规律。在这看似简单的日常饮食中，哪些是做对的，哪些是做错的，我们要能做到有正确而清醒的认识。因为，“吃”虽简单，但是，“吃对”却不容易。

今天，你吃错了么

毋庸置疑，我们每天都会和“吃”打交道，“吃”是我们维持生命的本能。“吃”要讲究得法。如果吃得不得法，就会给身体带来不好的影响，严重的还会导致疾病。吃得不得法就是“吃错”。很多人

对此不以为然，认为自己只要吃饱就行，不需要所谓的科学饮食。那么，究竟什么是吃错？吃好了就一定是吃对吗？仅仅是吃了不能吃、不该吃的东西就叫做吃错吗？

关于吃错，主要有两个方面的解释：一是吃得过多，是量的方面；二是吃了不该吃的东西，是质的方面。无论是质还是量，对健康都会有影响。吃得过多，会导致消化功能障碍，有时会出现消化不良，有时表现为因摄入太多而产生肥胖；吃了不该吃的东西，可能会导致某些急性疾病或者导致久病不愈。



“吃得过多”就是错

“吃得过多”很好理解，就是吃的东西超过了胃的承受能力。

一、越吃越胖，恶性循环的“大胃王”

通常情况下，人的胃有着很强的舒张能力，也就是容受能力。当我们吃进东西的时候，胃就会舒张，容量随即增大。一般情况下，进食时一旦胃内的食物达到一定的容积，胃就会发射神经信号告诉大脑——已经吃饱了。

如果我们每次吃得都很多，随着时间的推移，胃慢慢就适应了这种变化，神经反射就会变得迟钝了，一来二去，进食的食物就会越来越多。久而久之，吃得过多会使身体接受越来越多的能量。当摄入的能量远远大于我们身体需要的时候，这些多出来的能量便转换为脂肪储存起来，这就是胖人如何变成“大胃王”的原因，越吃越多，越吃

越胖，形成恶性循环。

二、肥胖带来恼人的“三高”问题

人一旦肥胖，就会带来很多的健康问题，比如高血压病、高血糖、高血脂的“三高”问题，由此还增加了心脑血管疾病的发病率。这种“富贵病”随着文明的发展越来越多。“三高”目前正严重威胁着我们的健康，一些常见疾病，如脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死等都和“三高”有关。

三、暴饮暴食很危险

吃得过多，还有一种情况是暴饮暴食，就是一次吃得过多。有时是饥不择食，不加选择、不假思索地猛吃；有时是因为控制不住自己的食欲，太馋，遇到好吃的东西拼命吃，往往是吃得肚子鼓鼓的，胃撑得像皮球一样才肯罢休。暴饮暴食后，食物急剧进入胃肠中，消化道在接受刺激后，为了应对这么大量的食物会产生大量的消化液，大量的消化液涌入消化管道的过程中，会使消化管道的压力升高，长此以往就会造成胰腺炎疾病，严重者甚至会威胁到生命。

四、过量饮酒伤害大

同样的道理，适量饮酒会促进人体的血液循环，可以起到延缓衰老、调节胃肠功能、增强抵抗力以及调节内分泌等功效，对健康有好处。比如，吃饭时饮少量红葡萄酒，可以起到软化血管的作用。然而，过量饮酒就会增加肝脏的负担，长期以往会造成酒精肝；过量饮酒还会损伤大脑，使人变得反应迟钝，加速衰老的过程；过量饮酒也会导致胰腺液的分泌异常而发生胰腺炎。

总之，吃要吃得适量，“身体不能承受吃之多”，吃得太多就是吃错，一旦吃错就会生病。

吃错如此多

如果吃了不该吃的东西，就是在质上吃错了。主要包括吃了被污

染的食物、不正确的加工方式，以及吃了垃圾食品。

一、吃了被污染的食物

人类生活的世界，是一个细菌无处不在的世界，我们所吃的食物也每时每刻都在和细菌打交道，当然有些细菌是有益的。但是一旦食物和有害的细菌相接触就被污染了，就会导致食物的腐败，人吃后会影响消化功能并导致腹泻等急症的发生。夏季是各种细菌繁殖旺盛的季节，所以这个季节稍不留意就会吃错，导致拉肚子。为了预防因为食物变质而引起的吃错问题，我们一定要重视饮食卫生，要在加工、保存、食用的各个环节都注意卫生问题，防止“病从口入”。

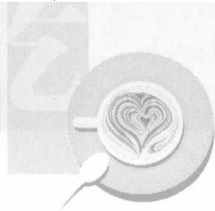
二、不正确的加工方式

人类对食物进行加工，是为了让食物更加可口、营养更容易被吸收。但是有个最容易被忽视的问题：食物的天然营养经常因为加工方法不当，而被破坏掉，但并非说食物就不要加工。一般来说，虽然不经过加工生吃的食物能获得的营养价值最高，但有些东西生的不好吃，口感不好，对于老人儿童来说，都不合适，所以有必要加工一下。

我们常用的加工办法有煎、炒、煮、炸、烤、蒸等等，不同的烹饪方法对食物营养物质的破坏程度不同。一般来说，食物所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐因性质比较稳定，在烹饪过程中损失较少，而所含的维生素，尤其是水溶性维生素因易水解，烹饪加工方式不当，很容易被破坏而损失。

1. 主食烹饪不当容易损失营养素

米、面中的水溶性维生素和无机盐容易受到损失。如做米饭淘米时，随淘米次数、浸泡时间的增加，营养素的损失就会增加。做捞米饭时，可使大量维生素、无机盐、碳水化合物甚至蛋白质溶于米汤中，如果丢弃米汤不吃，就会造成损失。熬粥、蒸馒头加碱，可使维生素B₁和维生素C受破坏。炸油条，因加碱和高温油炸，维生素B₂和尼克酸损



失约50%、维生素B₁则几乎损失殆尽。还有,吃捞面比吃汤面营养素损失更多。因此,为保护营养素少受损失,制作米、面食品时,以蒸、烙较好,不宜用水煮、捞和油炸,以减少营养素的损失。

2. 副食烹饪不当容易损失营养素

蔬菜含有丰富的水溶性B族维生素、维生素C和无机盐。不同的烹饪加工方式对它们的保存有很大的影响。把嫩黄瓜切成薄片凉拌,放置2小时,维生素损失33%~35%;放置3小时,损失41%~49%。炒青菜时如果加水过多,大量的维生素溶于水里,如吃菜弃汤,维生素也会随之丢失。特别是有人把青菜先煮一下,然后挤出菜汁再炒,维生素和无机盐的损失则更为严重。有的人为了使蔬菜好吃,便通过油炸的方式处理蔬菜,比如炸茄子、炸蘑菇等等,殊不知这样处理后氧化物质就会增多,虽然会满足一时口腹之欲,但好吃却不利于健康,这就是吃错了。

3. 烹饪肉类食品不当容易损失营养素

肉类常用红烧、清炖、蒸、炸、快炒等烹饪方式。其中以红烧、清炖,维生素B₁损失最多,达60%~65%;蒸和油炸损失约为45%;快炒则损失约13%。肉类中所含的维生素B₂,清蒸丸子损失约87%;红烧、清炖肉块损失约40%;快炒肉丝仅损失约20%。有的人喜欢爆炒的菜肴,下锅前把油烧得热热的,最好冒烟,菜一下锅,锅中必要起火,觉得这样的菜吃起来才香。其实油烧得温度越高,有害物质就会越多,对健康没有好处,显然喜欢爆炒的吃法也是错误的。

可见,对于食物的加工,我们一定要注意。加工时,要考虑食物能为我们提供的主要营养物质是什么?如何正确加工才能最大限度保存住营养?食物的营养成分不同,其最佳加工方式也不同。“吃对又好吃”最好。当然了,“色香味营养俱全”是最理想的境界。

4. 推荐用清淡的烹饪方式

世界卫生组织建议一般人群“每天摄入6克盐”。建议在做菜时,

要用好“控盐勺”。除了要放盐以外，还可能放酱油、味精、醋等含盐调料，还可能配以火腿、咸肉、香肠之类的含盐食物辅料，所以，调料、辅料中的含盐量最好量化计算。

现在拥有三、四口人的小家庭，中晚餐时一般的家常菜肴是二荤二素一汤（“四菜一汤”），假如在这二荤二素一汤中各分别放入了2克盐，那么这些盐加起来就有10克，而两餐的菜肴合起来就是20克盐（不算调料、辅量的含盐量及早餐时的摄盐量）。所以，要尽量做得清淡些，食物烹制时，尽量少加入刺激性调味品，食物宜采用蒸、煮或凉拌的方式。

5. 准妈妈应尽量多吃原始食物

如五谷、青菜、新鲜水果等，烹饪的方式以保留食物原味为主。少用调味料，少吃垃圾食品，让宝宝还在肚子里时就习惯健康饮食模式。

6. 颜色浅、质地脆嫩的蔬菜最好生吃

蔬菜中含有多钟养分，其中最娇气的要数维生素C和叶酸，其他则基本上不怕加热。所以油炸、火烤的烹饪方式不适合蔬菜。蔬菜生吃可以保留100%的维生素和叶酸以及多种活性保健因子，如洋葱中的降血脂成分、圆白菜当中的抗溃疡成分、大蒜当中的杀菌成分等。

7. 蔬菜的烹饪方式对于营养供应是至关重要的

比如胡萝卜素属于脂溶性营养素，如果没有油脂的配合，吸收起来十分困难。对于胃肠功能本来较弱的幼儿来说更是如此。因此，最为理想的状态是把富含胡萝卜素的绿叶蔬菜和橙色蔬菜用来熟吃，但不能爆炒，要尽量保证蔬菜的维生素不被破坏。

三、不过多食用垃圾食品

有一些东西，看起来很诱人，吃起来口味也不错，但就其营养价值来说，几乎对人体没有什么好处，吃多了甚至还会影响健康，我们称之为垃圾食品。世界卫生组织公布的十大垃圾食品包括：油炸类食



品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（不包括低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。

其中，过多吃罐头食品易加重胰腺负荷、导致肥胖。有很多人喜欢吃罐头，就喜欢那种特有的味道。其实罐头制品在加工过程中，本身的很多营养元素都被破坏殆尽。罐头里含有延长保存时间的食品防腐剂，这些食品添加剂主要从肾脏代谢排出，会加重肾脏的负担。有些水果罐头含有太多的糖，长年嗜吃、吃多了人会因为过多摄入糖分而引起糖尿病。

而过多吃油炸食品易导致肥胖、高脂血症、冠心病，易致癌。长年嗜吃油炸膨化类零食的人，摄入体内的脂肪超过正常，将导致肥胖。而食物在高温炸制的过程中还会产生有害物质，严重损害人的健康，所以油炸食品是导致高血脂症和冠心病的最危险的食物。

世界卫生组织公布的最佳食品

★ 最佳水果：木瓜、草莓、橘子、广柑、猕猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜。

★ 最佳蔬菜：红薯既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首；其次是芦笋、卷心菜、西兰花、芹菜、茄子、甜菜、红菜头、胡萝卜、荠菜、苤蓝菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。

★ 最佳肉食：鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉、新鲜鱼、虾类。

★ 最佳汤类：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适用于冬春季饮用。

★ 最佳食用油：玉米油、米糠油、芝麻油、橄榄油、花生油等尤佳，植物油与动物油1：0.5为宜。