

名医健康快车系列二

★全力打造健康饮食新风尚 掀起健康养生理念新风暴★



健康饮食研究中心 整理

吃好不吃药

健康饮食精华·不生病的智慧



打造中国
饮食★健康
第一书

陕西师范大学出版社



吃好不吃药

健康饮食精华·不生病的智慧



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃好不吃药Ⅱ / 于清远主编; 健康饮食研究中心整理. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5613-4489-7

I.吃... II.①于... ②健... III.①饮食卫生-基本知识 ②合理营养-基本知识 IV.R151.4

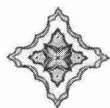
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161318 号

图书代号:SK8N0993

责任编辑: 周 宏
封面设计: 点石堂
版型设计: 祝志霞
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062
印 刷: 北京中印联印务有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 18
字 数: 250 千字
版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4489-7
定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



代 序 吃出健康

洪昭光

近年来,随着居民膳食结构及生活方式的不断变化,国民的健康受到越来越多不利因素的威胁。世界卫生组织有一个结论性的说法:健康由四个元素组成,父母遗传 15%,环境 17%,医疗条件 8%,生活方式 60%。由此可知,光靠医疗技术来治疗疾病,并不能带来健康,因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满的状态。

当然,生老病死是自然循环、亘古不变的真理,但死亡的方式却有不同:一种是自然凋亡,一种是病理死亡。前者是无病无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松,生如春花绚烂,走如秋叶静美。后者是中年得病,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,事业终止,人财两空。

造成两者差别的原因何在呢?只要看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。百岁老人尽管生活方式各不相同:有不吃肉的,有吃肥肉的;有不沾烟酒的,有不离烟酒的;有早睡早起的,有晚睡晚起的……但仔细分析就得出他们的共同特点:除了心胸宽阔、性格随和、爱劳动、爱运动之外,饮食上什么都吃,吃得很杂,但适可而止,七八分饱。而那些英年得病或早逝的白(领)、骨(干)、精(英)们,他们也都有共同规律就是:“三少”和“三超”:自我保健知识少、保健意识更少、实际保健行动更是少之又少;压力超载、工作超速、体力超累。他们往往生物钟节律被打乱,疲劳积累,健康透支,违背了自然规律,自然早早夭亡。应该平均活到 120 岁却只有 70 岁,整整少活了 50 岁。本应该 70、80、90 岁健康,好多人 40 多岁就不健康,50 多岁冠心病,60 多岁死,也整整提前得病 50 年。

其实,一个人仅仅活到 100 岁并不够,必须要活得健康才算有意义,不然就是活受罪。没有了健康,一切的幸福生活都将不存在。钟道恒博士曾说



过这样一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此很多病是可以不让它发生、可以避免死亡。”

我们要充分认识到，现在这么多各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的。抽烟、酗酒、缺少睡眠、劳累过度……不仅自己的身体健康受到损害，家人也受到影响。如果我们能坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。健康的钥匙就在我们自己手里。

有句老话说得好——“民以食为天。”上了年纪的人在饮食上尤其不能马马虎虎，随着年龄的增长，老人的基础代谢水平逐渐下降，过量饮食很容易增加心脏负担。而让人们更健康的关键，就是要做到保健养生观念前移：从中年抓起，从青少年抓起，从小抓起，越早越好。这就要求我们通过合理的调控、用科学的生活方式来减少疾病，概括出来就十六个字——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这也是健康必不可少的四大基石。

老年要强健，中年是关键，青少年更是不可忽视的锁链。人生百岁大致可以分为三个阶段：30岁前为青少年，30到60岁为中年，60岁以后为老年。30岁前，人精力充沛，慢性病很少，一些骨干、精英，虽然拥有智商，却缺少健商，虽然学有所成，却没有学会关爱自己，将自己推向了亚健康。到了30到60岁期间，正是奋斗拼搏期，人与人之间的健康差异也越拉越大，到60岁时几乎不可同日而语，有的精神矍铄，有的已然过世。

无论是哪个年龄层的人，健康都是最宝贵的。不同的观念决定了人们对健康的四种态度：聪明人主动健康，投资健康；明白人关注健康，储蓄健康；无知的人漠视健康，随心所欲；糊涂的人透支健康，生命缩水。

可见，我们应当重视健康，把健康放在第一位。因为没有健康，其他的就只能是零。细想起来，健康比金子还要珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态。就像一张白纸，揉过之后再也不可能恢复到原先的平整。金子尚可以“千金散尽还复来”，而健康却只能是“一江春水向东流”。

有病看西医，养身找中医，若要寿而康，九层靠自己。

只要把好饮食关，所有疾病都会被赶走。我们都能健康享受每一天，使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福！



目 录

代 序 吃出健康

第一章 基础健康生活坊

非粮即谷吃得饱/1

吃主食误区/1

禁忌/3

米饭亦可治病/3

你不知道的杂粮食用/4

金蔬银果真奇妙/7

吃蔬菜误区/7

禁忌/10

蔬菜应该这样吃/13

中医教你吃野菜/16

你不知道的营养蔬菜汁/18

吃水果误区/19

禁忌/21

水果应该这样吃/23

中医教你吃水果/26



你不知道的十大健康水果/28

真肉好蛋仍需要/29

吃肉误区/30

禁忌/31

肉类应该这样吃/35

对症吃鱼好处多/37

你不知道的鱼保健/39

吃鸡蛋误区/40

禁忌/42

鸡蛋应该这样吃/43

六种鸡蛋不宜食/44

你不知道的鸡蛋密钥/45

杯奶盘豆不可少/46

饮用奶制品误区/47

禁忌/49

好奶应该这样选/50

哪些人不宜喝牛奶/52

你不知道的牛奶 VS 酸奶/54

吃豆制品误区/56

禁忌/60

豆浆应该这样喝/61

豆芽菜的营养价值/62

你不知道的大豆神话/64

低脂少油刚刚好/67

吃油误区/68

禁忌/71

好油应该这样选/71



你不知道的最佳去油食物/73

私家巧搭我知道/75

平衡膳食十搭/75

巧搭双重营养/77

近三黑远三白/78

健康饮食习惯/79

第二章 专项功能提升阁

皮肤细嫩又光滑/84

亲亲肌肤小秘密/84

细嫩光滑从何而来/86

不可错过的水果嫩肤/86

男人护肤更需谨慎/88

食补只为你细腻/89

抗老除皱巧方法/90

皱纹小测试/90

预防年龄皱纹/92

吃掉你的皱纹/93

水果面膜也去皱/95

去皱鲫鱼菜谱/98

美白功课长期做/101

认识美白元素/101

晒后也能白里透红/102

健康美白吃出来/102

简易茶,轻松美白/105

中医调理,由内而外的白/106



瘦脸秘密也能说/106

是谁让你的脸蛋肥嘟嘟/107

完美脸型是这样炼成的/107

一天瘦一点/108

让它们助你快速瘦脸/109

跟小赘肉说拜拜/111

祛斑还你新面子/112

斑来斑去美人脸/113

祛斑食品贴士/115

喝得多,祛得多/116

准妈妈的爱美防斑食物/118

青春不怕老,告别老年斑/119

懒女人的祛斑法则/121

痘痘消失不再来/122

不是痘你玩/122

痘出你的火气/123

抗痘新概念:四多三少两忌/124

青春痘食疗方/125

瘦身男女集中营/127

瘦身的误区/128

千万要吃饭/128

瘦身饮品这样喝/129

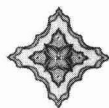
饱口福,减小腹/131

告别萝卜腿,看谁比我美/132

让你越吃越瘦/134

塑身时尚有讲究/135

健康万人迷守则/135



- 运动前后的饮食/136
- 塑身杀手与帮手/137
- 女孩塑身吃什么/140
- 塑身美男的九大营养素/141
- 健康安排你的早中晚/143
- 悠悠体香吃出来/144**
 - 好饮食体飘香/144
 - 设计你的体香/146
 - 食疗让你香如故/148
 - 和你一起找香妃/149

第三章 分类调理静养轩

- 宝宝健康计划/150**
 - 把握宝宝饮食定律/150
 - 警惕宝宝食物过敏/152
 - 宝宝吃蛋的对与错/152
 - 1岁宝宝要补钙/154
 - 3—4岁宝宝的假日饮食/154
 - 宝宝吃啥能长高/155
 - 宝宝胃肠食物伴侣/158
 - 宝宝们的水果派对/158
- 学生 IQ 密码/160**
 - 选择搭配更重要/161
 - 早餐让我们精力充沛/161
 - 学生午餐与晚餐的安排/164
 - 平时考试加餐的准备/164



高三学生的健康饮食/165

青春期女生饮食特点/167

好视力,好智力/168

上班族的食单/170

是谁偷走了我们的健康/170

营养饮食消除疲劳/172

体力劳动者怎样吃/172

脑力劳动者怎样吃/173

熬夜族的营养攻略/177

怎样预防职业病/179

工作餐营养主菜推荐/180

为肝保驾护航/183

肝病饮食很重要/184

护肝食品大盘点/185

慢性肝炎及肝硬化的食谱/186

肝病的中医食疗/188

为加号画句号/191

糖尿病饮食很重要/192

糖尿病的科学食谱/192

糖尿病能否吃水果/196

糖尿病的忌食因素/198

糖尿病的中医食疗/199

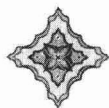
为恐高症降压/201

高血压饮食很重要/201

降压的饮食好习惯/202

高血压的健康食疗/203

降血压的水果疗法/204



高血压的饮食宜忌/205

高血压的中医食疗/206

两个都要吃好/208

助孕的健康元素/208

孕产的饮食调养/209

孕妇奶粉的妙用/212

孕期的营养误区/213

孕期的忌口食品/214

这样吃让胎儿最聪明/217

孕期的中医食疗/218

第四章 均衡呵护养生堂

肉食浅规则/221

老中医这样说肉/222

多给宝宝吃点肉/223

孩子怎样吃肉才健康/224

老人不可偏废肉食/227

热天照吃牛羊肉/228

新素食主义/229

吃素是门大学问/230

颜色多多,营养多多/232

女性三个时期不宜长吃素/232

老人素食有讲究/233

素食者不可忽视的营养/235

循序渐进,做一个健康素食者/236



调味半月谈/237

油——生命第二源/238

盐——健康保护神/239

酱——能量转化剂/242

醋——另类软饮料/245

糖——机体能动力/247

酒干倘卖无/249

饮酒养生实话实说/249

喝酒不醉的小窍门/251

解酒不再是个难题/252

液体面包的养生宜忌/253

常饮葡萄酒,赛过百步走/256

制备药酒的绝活/259

家庭常用药酒方/261

茶煎谷雨春/263

来自茶园的养生魔法/263

茶颜观色巧识功效/265

重拾剩茶好处多/267

水煮茶、茶煮饭/268

饮茶养生亦有忌/269

高血压的饮茶辅治之道/274

后 记/276



第一章 基础健康生活坊

早在两千多年前,《内经》就为人们设计了一张合理的食谱。《素问·脏气法时论》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。这个食谱有主食,有副食,各种食品齐全,且主次搭配合理,人体维持生命活动所需要的各种营养物质都有,是一张科学的食谱。合理的膳食,是世界上最健康的科学。健康自在的痊愈力,来自最自然且平凡的摄食。

非粮即谷吃得饱

粮谷类食物包括稻米、小麦以及玉米、高粱、大麦、燕麦、小米、荞麦和青稞等等,其中以大米和小麦为主。这是我国居民的主食,是蛋白质和能量的主要来源,也是一些矿物质和B族维生素的重要来源。我国居民摄取的50%—70%的蛋白质、60%—70%的能量均来源于粮谷类。70%的碳水化合物、小米、玉米中还含有胡萝卜素,谷类的胚芽、谷皮中含有维生素E。

粮谷类中的赖氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸等必需氨基酸含量较低,因此不是理想的蛋白质来源。为提高谷类蛋白质的生理价值,必须与豆类一起吃才能达到互补作用。

吃主食误区

米越白,质量越高

米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关,米糠去除程度越高,虽然米是白了,但营养损失亦越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维



维,米的胚芽含有维生素 E 和多不饱和脂肪酸。所以,经常食用精白米的人需要从其它食物中补充维生素 B₁ 和维生素 B₂。

糖尿病人吃主食越少越好

血糖和碳水化合物的摄入有关。糖尿病病人应当适当控制碳水化合物的摄入,以防止血糖超标,应在维持正常体重的条件下,维持正常能量的摄入,碳水化合物仍应保持占能量的 60%—65%,以多糖为好。每次应摄入富含膳食纤维的食物如燕麦片、新鲜蔬菜等,使碳水化合物消化吸收缓慢,血糖不会升高过快,水平亦较稳定;如果单纯的少食碳水化合物反而使消化吸收快,血糖很快升高,且持续时间短,容易发生低血糖,出现心悸、头晕、出冷汗等症状。因此,糖尿病病人进食碳水化合物不是越少越好,而是应该合理安排。

吃主食妨碍减肥

大家都说面包和馒头是高热量碳水化合物食品。事实上不论你吃什么只要吃过量了都会增加体重。这就是为什么这类健康食品不被列入节食者的食物清单中。其实增重并不是粮食惹的祸,而是我们吃的食物多于我们所需要的。人们通常会由着性在一顿饭中就把一天所需的粮食吃完了。所以,吃东西时要吃小号的!不少人吃粮食制品时会和一些食物一起食用,像奶油、奶酪、果酱、红烧肉、炸肉排等,它们脂肪含量高,与主食同吃会产生多余的热量,对长肉有不可推卸的责任。其实全麦制成的食物是维生素 B 和铁的来源,全麦可以产生饱腹感而且可以提供大量的食物纤维。

晚上只吃菜可以减肥

单纯性肥胖的主要原因是能量摄入过多,消耗太少,能量在体内转为脂肪积聚,形成肥胖。产生能量的三大营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物。1 克脂肪可产生 9 千卡能量,1 克蛋白质和碳水化合物可产生 4 千卡的能量。所以,少吃主食可少摄入碳水化合物,减少摄入能量,但多吃菜肴会多摄入脂肪,产生的能量更高,达不到减肥的目的,反使摄入的营养素不能平衡,不利于健康。



禁忌

糯米

- 1.不宜食用冷自来水所煮的饭
- 2.不宜常吃剩油炒饭

高粱

- 1.不宜常吃加热后放置的高粱米饭或煮剩的高粱米饭
- 2.不宜加碱煮食

大米(粳米)

- 1.不可与马肉同食
- 2.不可与苍耳同食,同食心痛

小米(粟米)

- 1.不可与杏同食,同食易使人呕吐、腹泻
- 2.气滞者忌用

米饭亦可治病

高血压、高血脂

如果有高血压、高血脂,可以做燕麦米饭、美国甜玉米粒米饭、白萝卜细小块米饭、枸杞米饭。午饭时吃干,晚饭时熬粥,会有很好的效果。做这样的米饭时,不费什么劲,只是把大米放好后,适量放入这些食物,用电饭煲就能做出色香味俱佳的各色米饭来。

上火

如果上火,可做绿豆米饭,白萝卜条米饭。绿豆事先应用清水泡半天,煮熟后再做米饭。

便秘

如果大便不畅,可做红薯米饭、南瓜米饭。可根据自己的爱好,把红薯或南瓜切成小块放入米中,食时甘甜可口,过后大便通畅。

根据季节做米饭

根据不同的时令,还可做不同的水果米饭,胡萝卜小块米饭、香菇米



饭、黑木耳米饭，与相应的炒菜相配，效果更好。还可做红小豆米饭、黑小豆米饭、大云豆米饭，豆类都应煮熟后再与大米一块烹制。

你不知道的杂粮食用

现代人都明白吃得细吃得精，并不意味着吃得就健康。过去被认为是带着“土”味儿的杂粮，已经摇身一变，成了健康食品中不能被忽视的一个重要种类。

杂粮作为传统食物的一个很大组成部分。对健康的意义是很明显的。现代人的食物越来越精细，如精白米、精白面等，谷物的量也不够，从营养上来说其实并不好，慢性病发病率非常高就与此有关。在农耕时代食物比较缺乏的情况下，饮食以杂粮为多。从东方人的食物结构来说，也是多种植物并存，比如干豆、玉米、荞麦、燕麦、高粱等。那么杂粮究竟有多好呢？

杂粮营养丰富，利于食用

1. 可降血脂

杂粮中含有丰富的膳食纤维，可以降血脂。普通食物转化成葡萄糖进入体内，血糖指数会很快地升高随之很快地下降，而杂粮被摄入后，血糖指数相对比较平稳。这对于糖尿病人控制血糖有好处，血糖得到控制后也有利于血脂的代谢。

2. 耐饥饿，利减肥

吃杂粮容易耐饥，有利减肥。

3. 调理肠胃，治疗便秘

吃杂粮还可以改善便秘。

4. 营养素丰富

杂粮中有许多营养，如 B 族维生素是最丰富的，还有钙、铁等的含量都很高。

对一般人来说，杂粮占主食的比例可以是 1/5—1/3，每天保证吃一次杂粮。对糖尿病、血脂高、血压高、肥胖患者来说，比普通人更应该多吃杂粮，杂粮可以占到主食的 1/3 甚至 1/2。吃法可以根据各人的喜好有多种选