

不生病的饮食智慧书系 ①



吃好， 不生病

中国饮食养生专家杨力教授倾情推荐

不可不知的“吃好”秘诀：

8杯水，健身又健胃 ★ 8大类健美营养的男性食材 ★ 7大类降压食材 ★ 5大类抗衰老营养保健食品

刘冲◎编著



对于饮食有清醒认知，能够运用饮食智慧来“吃好”，食材简单高质量，养生效果卓著，才能健康长寿无忧
饮食质量高，健康走大道 ★ 膳食金字塔告诉您：吃好，不是大鱼大肉、山珍海味
★ 吃好，就是饮食质量高，哪怕粗茶淡饭

北京科学技术出版社

吃好，

Chihao Bu Shengbing

刘 冲◎编著



不生病

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好, 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207852号

吃好, 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: 11.75

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。



前言

FOREWORD

吃好，是健康的饮食方式

吃东西也会吃出病？这多少让人不太愿意接受，但是事实确实如此，“吃”的问题越来越成为健康的障碍。认真探讨这其中的原因，现实并不容乐观。

根据对人类目前所有疾病的统计发现，80%以上的疾病与“吃”有关，其主要原因是饮食不科学、膳食结构不合理。一些常见的慢性疾病，如肥胖、糖尿病、高血压病、血脂异常等，病因中都有一条是饮食问题。近年这些慢性疾病发病率正在逐渐升高，无论是城市还是农村，患病者的年龄越来越趋于年轻化。

为什么会出现这样的状况？生活水平不是越来越好了吗？为什么吃得越“好”，疾病的困扰反而越多呢？带着这些问题，不妨来看一下这些年人们的饮食结构发生了怎样的变化，对比现在和过去，或许对我们找出症结有所帮助。

事实一点也不复杂，与过去相比，现在人们饮食上主要是粮食（谷物类）消费下降，脂肪、动物性食物摄入显著增多，而体力活动减少。就是这样简单的几点，直接或间接造成上述慢性疾病发病率增

长。这一点也并非危言耸听，现代疾病的成因当然还有其他诸如环境污染之类，但是饮食方面的影响绝对是不容忽视的。

正是因为这样，饮食健康问题成为目前广泛关注的重点，其目的是希望通过调整膳食结构，促进儿童、青少年生长发育；保证中青年人体健康；改善老年人的身体状况，预防和延缓糖尿病、高血脂、脂肪肝等疾病的发生。具体的做法不是吃猛药，而是号召人们通过最简单、最科学、最合理的饮食方式实现健康养生的目的。

那么，究竟怎样做，才是最科学、最合理、最健康的饮食方式呢？答案同样简单，那就是——“吃好”。需要注意的是，这里的“吃好”不是指山珍海味，也不是鸡鸭鱼肉，更不是单纯的“吃饱了就好”。“吃好”是质不是量，是凝结着智慧的健康饮食法则，包括合理均衡的膳食搭配以及全面充足的营养摄取等，是在饮食中注入了养生的理念，通过健康饮食祛除百病，使人延年益寿。

其实自古以来，中国人就很注重养生，通过食疗和食养，正确架构饮食系统，享受健康长寿的人生。不管是“食疗”，还是“食养”，都有一个大前提，那就是要“吃好”。只有“吃好”，才能防止“病从口入”，并且最大程度地发挥各种食材的功效，补充营养，调理身体。那么，怎样才能做到“吃好”呢？

“吃好”第一步——合理均衡

合理均衡地饮食，就是我们摄入的食物构成符合科学原则。碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水，一样都不能少，而且要适量。

碳水化合物，是身体的“燃料供应站”，活动的能量都来自于此。理想的碳水化合物来源是瓜果蔬菜等富含纤维素的食物，以及黑米、全麦面包、土豆、燕麦、荞麦等。而另外一些同样含有碳水化合物的食物，如雪糕、巧克力、食用糖、薯条等，因为还含有其他成分，长期摄入容易诱发糖尿病。

蛋白质，是构成身体细胞和组织的关键物质，最佳来源是豆奶、豆

腐、鱼类、精瘦肉、低脂奶制品等。而需要控制摄入的是高脂蛋白，因为高脂蛋白过量容易导致机体中毒，人容易感到疲软无力、肤色暗淡。含高脂蛋白的食物包括肥肉、全脂乳制品、奶油、黄油、干果等。

脂肪对身体的健康同样有着不容忽视的作用。饱和脂肪酸对身体有害，而不饱和脂肪酸却是人类健康必不可少的元素。瘦肉、坚果、果仁、瓜子、三文鱼、金枪鱼、未经加热的菜子油和橄榄油等都富含不饱和脂肪酸。而产生饱和脂肪酸的牛羊猪肥肉、香肠、全脂奶制品、黄油、可可油等，就要控制摄入量了。

人体需要13种维生素、14种必需矿物质和微量元素。各式各样的蔬菜、水果，是丰富维生素、矿物质、微量元素和植物纤维的最佳来源。

“吃好”第二步——两少两多

脂肪摄入要少。脂肪摄入超量，易患高脂血症，是心脑血管疾病和糖尿病的重要病理基础。实践证明，减少脂肪的摄入可以有效延缓这些疾病的发病年龄及相关并发症的出现。

食盐摄入要少。食盐摄入量过高，可降低血管弹性，引发高血压病，增加肾脏负担。如果每日食盐的摄入量控制在6克以下，可以有效减少高血压病的发病率。

膳食纤维摄入要多。便秘与饮食过于精细、肠蠕动减少有关，粪便长期积存在肠道内会诱发癌症。谷类、薯类、蔬菜和水果中含有较多的纤维素，可以降低血液中的胆固醇，并增加胃肠蠕动，促进大便排出，减少癌症的发病机会。

维生素A、维生素B₂和钙的摄入要多。身体里钙的流失最为突出，缺钙可引起高血压病、心脏病和老年骨质疏松症及佝偻病，因此，补钙对健康有重要的意义。

“吃好”第三步——适当挨饿

“吃饭肯定要吃饱”，其实这是一个错误的观念。吃得太饱有很多危害，首先会导致消化不良，诱发胰腺炎等疾病。食物大量进入胃肠

道，会增加胃肠道的负担，从而导致消化不良。因为大量的食物等待消化，胃肠道会选择通过代偿机制增加消化液的分泌，但是大量的消化液涌入胰腺的管道中会导致管道阻塞，胰液外渗造成胰腺炎。吃得太饱还会增加癌症的发病率，每顿都吃得很饱的人和“基本上只吃八分饱”的人相比，前者的细胞更容易发生变异，失去运动能力，这是导致癌变几率增加的主要原因。吃得太饱会损害大脑，是因为吃得太饱使消化系统负担加重，胃肠道血液循环活跃，大脑供血就相对减少，造成一定时间段内大脑反应迟缓。吃得过饱还会使身体发胖而导致糖尿病。

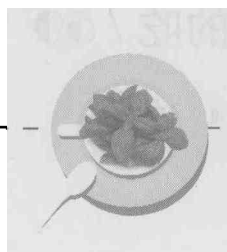
因此真正的“吃好”不是吃饱，而是吃得适量，一般吃到六七分饱就可以了。当然开始的时候很多人会很不适应，饥饿难耐，但这是对身体健康很有意义的尝试，一段时间后自然就会适应。

“吃好”第四步——慎重食疗

不少食品都具有预防和治疗疾病的作用，它们含有的植物化学物质，能够抵抗小到皮肤过敏、大到癌症的各种疾患。比如柿子可以预防心脏病；番茄生吃能抗血栓；常喝骨头汤能延缓衰老；橙子能预防女性胆囊炎；啤酒能预防白内障；葡萄酒可以防治胃病；黑木耳能防治尿道结石症；樱桃能预防关节炎；草莓可以医治失眠；红茶可以预防流感；牛奶能防治支气管炎；南瓜子能防治前列腺疾病；菠菜可以防治视网膜退化；鱼肉能防治糖尿病；荞麦能防治高血压病；每天吃大白菜预防乳癌；大蒜能预防肠癌等。

虽然这么多食物都具有药用价值，但是这并不代表可以无限制地多吃。“吃好”的前提就是适量，只有适量，才能使食物的作用得到最大程度的发挥。

建立一种积极的态度并不难，难就难在没有正确的认识。生活是日复一日、年复一年的推移，饮食是每日重复的事情，“吃好”就是要通过日积月累的坚持，养成一种好习惯。“吃好”是健康人生的第一步，是具有决定意义的一大步。“吃好”，就是健康长寿的密码。



CONTENTS

目录



第一章 饮食营养，健康大道 / 01

- 全面营养，疾病勿扰 / 03
- 饮食调理，疾病早防 / 07
- 饮食调理，未雨绸缪 / 09
- 药补不如食补 / 12
- 四季食补，身强体壮 / 13
- “自愈”来自健康饮食 / 16



第二章 最好的养生，四季饮食法则 / 21

- 三相应，食养的基本原则 / 23
- 中医养生，中庸顺时 / 33



第三章 健康长寿的营养计划 / 39

- 长寿食为先，百味食通天 / 40
- 欧米伽膳食计划 / 46
- “露卡素原理”来配餐 / 50
- 5大类抗衰老营养保健食品 / 54



第四章 绿色有机食品：挑最自然的吃 / 59

“蔬、果、谷、芽”四大金刚——新新植物性饮食 / 61

生食蔬菜，营养不流失 / 66

百果治百病 / 70

天然之道：素食革命 / 78

瑜伽饮食，清心安神 / 82



第五章 食材调料，大功效 / 87

五色营养食物功效解密 / 88

食全食美，经典美容食材 / 94

8种解压食材 / 101

小调料包含大健康 / 105



第六章 我的营养我做主 / 111

益生菌，中老年尤需要 / 112

营养是最好的益智药 / 116

营养免疫可防癌 / 121

多吃含酶多的食物 / 126



第七章 让女人快乐，营养美食黄金方案 / 129

优质营养素天天见 / 130

告别“蓝色星期一” / 135

女性常见病食疗指南 / 138

H元素，新饮食方式 / 142

平衡激素饮食 / 144

轻松瘦身法——“阿特金斯减肥法” / 147

好身材，吃出来 / 149



第八章 让男人无忧， 强身健体饮食方略 / 153

13招打造健康好男人 / 154

男性饮食必需元素详解 / 159

“素、粗、野、杂”饮食新概念 / 164

8大类健美营养的男性食材 / 168

OFFICE男人的饮食策略 / 170



第一章 饮食营养，健康大道

全面营养，疾病勿扰

饮食调理，疾病早防

饮食调理，未雨绸缪

药补不如食补

四季食补，身强体壮

“自愈”来自健康饮食

饮食与健康关系密切，是长寿的基础。人类究竟能活多少岁，谁也不能准确说出，但理论上人类的寿命一定会比实际的长，却是大家公认的事实。人人都希望健康长寿，可是要想长寿，光靠想是不行的，还要落实到具体行动上来，什么具体行动呢？最简单也最行之有效的行动，就是两个字——“吃好”。

食物多种多样，总让我们眼花缭乱。以前仅仅满足吃饱的时代一去不复返了，而追求饮食健康、营养全面已成为现代饮食观念的潮流。所以，对于什么是“吃好”，也就有了更深刻的解释。

在过去物质资料匮乏的年代里，人们在吃的问题上没有过多讲究，“吃饱了不饿”就是终极目标。“吃饱”，基本上是一个单纯的量的问题，不管用什么办法，只要肚子不饿就行了。经过努力，很多人确实能吃饱，但同时也出现了许多健康问题，比如缺钙、缺铁、缺维生素等等营养不良的问题，可见，“吃饱”并不完全等同于“吃好”。

什么是“吃好”？大鱼大肉是好吗？熊掌鱼翅是好吗？鲍鱼燕窝是好吗？其实不然。这里的“吃好”，含义更全面，更深刻，更广泛，“吃好”不仅要求吃的东西干净卫生，营养丰富，还要求饮食搭配全面、均衡。人体所需的主要营养包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水等，这些都是维持我们正常生理功能不可缺少的营养物质，所以健康的饮食要包括全面的营养，但不等于量要相等，而是要营养均衡，也就是要保持一定的比例。含丰富碳水化合物的谷物是饮食的基础，不能缺少，

但也不要过量；水果和蔬菜能补充维生素，要适量多吃；豆类和肉类能提供丰富的蛋白质，但在量上要有所控制；脂肪尤其要适量。

“吃好”是质不是量。“吃好”的新要求是饮食要全面、营养要均衡。

全面营养，疾病勿扰

所谓“病从口入”指的是大多数疾病都与饮食有关。当我们身体所需的某种营养物质长期摄入不足或者摄入超量时，就会引起身体的不适，甚至发生疾病，这些疾病常常被称为营养不良疾病或者代谢性疾病。那么，怎样改善我们的饮食才能避免这种情况的发生呢？

“五谷杂粮”是根基

“五谷杂粮”是日常饮食的基础，为我们提供丰富的碳水化合物，是我们身体能量的主要来源。通常所说的“五谷”，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而习惯上将米和面粉以外的粮食称作“杂粮”，所以“五谷杂粮”也就泛指粮食作物了。我们又可以把“五谷杂粮”分为粗粮和细粮。细粮中的成分较为精细，含有丰富蛋白质；虽然粗粮中蛋白质不如细粮丰富，却富含植物纤维，能帮助肠道蠕动，促进消化。科学的饮食方式是粗粮和细粮搭配食用，一般粗粮与细粮的比例为2:5较合适。

蔬菜、水果保平安

蔬菜和水果中含有丰富的维生素和植物纤维，是身体所需维生素

的主要来源之一。比如说维生素C,是我们身体内重要的还原型营养物质,能够参与体内很多的生化反应,是抗氧化、抗衰老的重要营养元素,还促进铁的吸收,能够有效预防维生素C缺乏症坏血病的发生。除了维生素C,蔬菜、水果中富含的很多维生素都和我们的健康有着密切的关系。比如缺乏维生素A,可能会导致夜盲症、干眼病、皮肤干燥等;缺乏维生素K,可能会导致皮下及胃肠道出血;缺乏维生素B₂,会引起口角炎、舌炎、唇炎、阴囊炎等疾病。由此看出,维生素是维持人体健康的重要元素,能够预防疾病、提高抵抗力,所以多吃蔬菜水果,是摄取足够维生素的重要途径。

蛋白质摄取要适量

蛋白质,是生命的基础,人的生长发育和生理功能都需要蛋白质的参与。蛋白质同时又是能源型的物质,可以为身体提供能量,所以蛋白质对人的生命活动非常重要,对正在生长发育的儿童和康复期的病人,供给足量、优质的蛋白质尤为重要。但是蛋白质过量摄入,会加重肾脏的负担。过量的蛋白质经过肾脏代谢,在经过肾小管的过程中会造成肾组织的破坏,同时过多的蛋白被摄入后,一时间还不能被身体利用就会转化为脂肪,将导致肥胖。所以蛋白质的摄取要适量,一般每人每天蛋白质的需要是每千克体重100~150毫克。在各种蛋白质中,动物蛋白最接近人体的蛋白,最容易被人体吸收利用;豆类蛋白含量虽然丰富,却不如动物蛋白更容易被人体吸收。

少油、低糖、低盐

人体内脂肪的主要功能是储存能量,脂肪还是细胞膜结构的重要成分。各种油都含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,对人体较为有利的是不饱和脂肪酸,能够软化血管,预防心脑血管疾病,而饱和脂肪酸却有增加心脑血管疾病的风险。所以,油一定要少吃,可以定量,每

天不超过20克为宜。

糖，是人体内直接的功能物质，又是细胞的重要结构，食物中的糖最终都会转变为葡萄糖来发挥作用。血糖是指人体的葡萄糖水平，人体的糖代谢容易发生紊乱，如高血糖、低血糖以及糖尿病等，而糖摄入过多，也会转化为脂肪，造成肥胖。

盐，就是氯化钠，是人体体液的重要组成成分，其中的钠离子（ Na^+ ），对人的生理功能有着重要的作用，是维持渗透液的重要物质。而过多的氯化钠可以增加人的体液，让血容量增加，发生高血压病，所以对于食盐的摄入要慎重。一般每人每天食盐的需要是每千克体重不超过6~8克。

微量元素不忽视

一、铁不能少

缺铁，是人们身体健康最常见的一个话题。铁是人体内含量较多的元素中的一种，在体内主要参与血红蛋白的生成（造血），缺铁可导致贫血。人对铁的需要量是不同的，成年男性及绝经后女性每日需铁量约为1毫克，经期女性每日需铁量约为2毫克，妊娠期女性每日需铁量约为3.6毫克。通常情况下，日常饮食就可以满足我们每日对铁的需要，但也要注意适当的补充，要多进食含铁丰富的食物，比如菠菜、木耳、紫菜、瘦肉、蛋类、动物肝脏、豆类、海带、香菇等，同时还要注意补充维生素C，因为维生素C能帮助铁的吸收和利用。

二、钙不能少

钙，主要存在于骨骼中，是骨骼坚硬的重要保证。老年人的骨质疏松症多和钙的流失有关；儿童缺钙，可能会影响骨骼的发育，会发生佝偻病、X型腿、O型腿等；而成年人缺钙，常常会导致疲劳乏力，精神不振。可见，缺钙是影响所有人的大问题。钙的吸收是补钙的

关键，很多人吃了很多补钙的食物或者药物，效果依然不好，这都与钙的吸收有关。一般来说，离子钙最容易被吸收，但是在胃中，钙的分解率是很低的，大部分钙还没等完全解离成离子钙，就因为时间过短，白白流失掉了。

要想补好钙，就要做到以下几点。

(1) 富含钙的食物不能与碱性食物同食，否则会影响钙的吸收。

(2) 补钙的过程要注意维生素D的补充。

(3) 补钙后要经常晒太阳，阳光中的紫外线可以使体内无活性的维生素D转化为有活性的形式，这种活性维生素D才可以与钙结合，促进钙的吸收和利用。

三、碘要适量

碘，主要集中在甲状腺内，以供合成甲状腺素。甲状腺素具有促进蛋白质合成、加速机体生长发育、稳定中枢神经结构和功能等重要作用，所以碘对人体非常重要，而缺碘常常会造成地方性甲状腺肿，也就是“大脖子”，严重的还会造成发育停滞、痴呆，比如呆小症等疾病。但是碘不能摄入过多，如果碘摄入过多，会造成“高碘性甲状腺肿”。近年研究发现，儿童甲状腺肿瘤发病率较高都和过多摄入碘有关。因此，碘的补充要适量。按照国际惯例，成人每日需碘量为100~300毫克，儿童每日每千克体重需碘1微克。

四、锌很关键

锌，是人体内重要的微量元素，而且是益智元素，人体内80多种酶都和锌有关。锌能影响人的智力，对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成，都能起到举足轻重的作用，所以，缺锌必然会引起机体代谢紊乱。成人每日需锌量为15~20毫克。富含锌的食物主要有瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等，其中，牡蛎含锌量最高。

8杯水，健身又健肾

“生命之源”的水约占我们体重的70%，是身体里最好的溶剂。身体组织需要的很多营养物质都要溶解在水中，才能被吸收利用，而水为身体组织供给营养、运走废物，让生命生生不息。

一、每日8杯水，健身又健肾

根据人体生理需要量，人每天需要的水量约为2000毫克，也就是大约8杯水。别小看这8杯水，它能让身体每日所产生的代谢废物都能排出体外，保证机体的健康，尤其是肾脏的健康。因为水在形成尿液的过程中是需要能量的，所以喝水还有减肥的功能。

二、喝水最好是喝白开水

白开水对于健康大有好处。白开水有助于带走身体多余的热量，具有减肥的功效；白开水的水分子比较小，非常容易通过细胞膜进入细胞内，被人体所吸收，帮助营养物质进出细胞内外，有助于营养的全面吸收。

饮食^①调理，疾病早防

日常饮食与健康的关系最为密切，很多时候，尽管不合理的饮食没有立即在人体健康上表现出什么，但是可能早已为疾病埋下了隐患。如果能从根本上改变饮食的不合理因素，就能在早期起到预防的作用，免受疾病的困扰。

贪吃、乱吃坏处多

很多人缺乏健康科学的饮食观念，吃东西没有节制，全凭心情与