



饮食养生小丛书

黄扬略 主编

科学 *Kexue Yinshi* 饮食

谭兴贵 廖泉清 编著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

饮食养生小丛书

黄扬略 主编

科学饮食

Kexue Yinshi

谭兴贵 廖泉清 编著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：彭春红
封面设计：梁章彪
版式设计：友间文化

图书在版编目（CIP）数据

科学饮食 / 谭兴贵，廖泉清编著. —深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

（饮食养生小丛书 / 黄扬略主编）

ISBN 978-7-80709-237-7

I. 饮… II. ①谭… ②廖… III. ①饮食卫生—基本知识
②食品营养—基本知识 IV. R155 R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第000473号

科学饮食

谭兴贵 廖泉清 编著

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道6008号）

深圳市国际彩印有限公司印制 新华书店经销

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开本：787mm×620mm 1/32

字数：230千字 印张：10.25

ISBN 978-7-80709-237-7 定价：30.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

F 前言 foreword

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗

病》4个分册。全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好！

编者

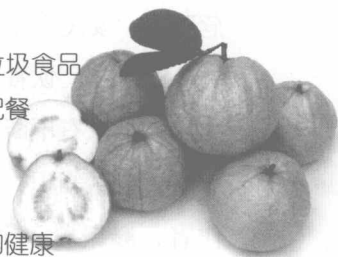
2008年10月

目 录

Contents

- 2 中医“食疗”中的“四性”与营养学的关系
- 5 吃讲科学
- 11 平衡膳食结构 防治营养失衡
- 17 酸碱平衡与健康
- 21 向您推荐10大营养食品
- 26 食以“黑”为珍
- 28 健康要从正确的早餐开始做起
- 33 一日三餐怎么吃？
- 36 怎样分清健康食品和垃圾食品
- 41 值得推荐的几款营养配餐
- 47 食物配伍禁忌
- 51 家庭营养的常见误区
- 57 别让“补品”窃取你的健康
- 63 四时“食补”有讲究
- 66 不同年龄段 营养细考量
- 71 白领丽人科学饮食4大秘诀
- 77 上班族的10大饮食杀手
- 82 饮食排毒引领健康新时尚
- 90 科学补养需量力而行
- 94 从膳食中摄取微量元素
- 97 缺乏维生素病症多补充维生素须关注
- 101 哪些食物能治缺镁病
- 105 酵素：不可缺的天然养分

营养配餐与 科学补养



果蔬

- 112 怎样吃蔬菜水果最有营养
- 118 选水果对症宜忌有方
- 120 漂亮水果也惹“祸”
- 127 活肤养颜酪梨餐
- 130 美味梨肴
- 133 樱桃好吃美容颜
- 136 健美疗疾话香蕉
- 141 抗癌保健食荸荠
- 144 蔬菜抗癌之奥妙
- 151 怎样吃玉米才最有营养
- 154 美丽肌肤的生菜汁
- 158 芹菜食疗方集锦
- 160 蔬菜根的食疗方
- 165 香菜治病验方
- 168 大蒜治病保健两相宜
- 171 葱治病验方
- 174 丝瓜食疗奇方
- 176 用土豆能开无尽处方

食物功效



菌类

- 180 防癌保健香菇好
- 184 推荐几款蘑菇食疗菜谱
- 187 康寿极品灵芝药膳
- 191 木耳食疗方



豆类/豆制品

- 194 多吃肉不如多吃豆
- 197 豆腐巧治高血压2款
- 198 巧用绿豆治病多
- 200 蚕豆

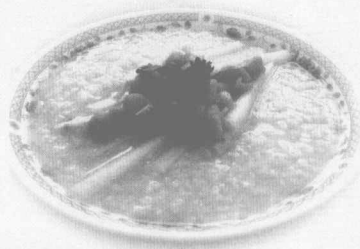
茶

- 202 因人制宜话饮茶
- 214 科学饮茶“10不宜”
- 217 水果保健食疗茶
- 222 蔬菜食疗茶12则
- 225 健身养生花草茶
- 228 健身消暑 自制药茶
- 230 电脑一族药茶方
- 232 绿茶抗癌方
- 234 日本的保健茶



酒

- 238 啤酒美食8法和9忌
- 241 药酒疗法
- 244 自制养生酒
- 246 冬饮补酒益处多
- 251 健康长寿话药酒



粥

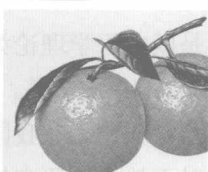
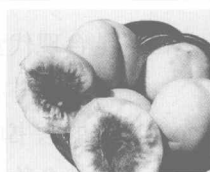
- 253 保健养生药粥19方
- 263 祛暑利湿有药粥
- 270 抗癌粥谱6款
- 272 春来食菜粥
- 274 夏日保健药粥多
- 279 秋令药粥润肺御燥
- 281 冬食保健粥 补疗两兼得
- 284 养生御寒粥

汤

- 291 羹汤为君增寿
- 295 滋补汤煲8款
- 300 滋补健身多喝汤
- 303 家庭滋补靓汤8款
- 306 春日，给家人煲一锅滋补汤
- 309 老人春季蔬菜保健食疗汤
- 311 祛燥汤 益健康
- 314 冬令滋补良方——三元汤

营养配餐与科学补养

Yingyang Peican Yu Kexue Buyang



中医“食疗”中的“四性” 与营养学的关系

中医食疗学是以中医学理论为基础，结合现代营养学以研究食物对疾病治疗作用的一门学科。

有关食物的治疗作用，在我国2000多年的医书中已有记载，近来随着国际上对天然食物研究的深入，天然食物对人体具有一定的抗癌、提高人体免疫、抗氧化、抗衰老等作用已被现代科学所证明。然而长期对中国人民健康生活具有指导意义的中医学，其重要的组成部分——食物的性味功效的研究有待进一步完善，并用现代科学手段证实，使之具科学性。现将食物的“四性”作用，用现代营养学及现代科学作一探讨。

中医食疗学认为，食物与药物同样具备“寒”、“热”、“温”、“凉”四性。只是食物的区分更笼统些，一般就分“寒凉”、“温热”以及“平”。但相当部分食物属于“平”，这就是这类食物可长期服用的原因。这“平”性，既说明了这类食物不具备“寒凉”和“温热”的性质，长期食用不会产生“寒象”和“热象”。中医学就是根据服食后对机体的反应来确定其性质，也说明中医食疗学中的平衡饮食中，这类食物应占多大比例？如谷类食物属平性，因此，谷类食物在我国饮食中占重要比

例。现代营养学认为，谷类主要含碳水化合物，而碳水化合物占总热能摄入的55%~65%。

一些水产食物如黄鱼、鲈鱼、海鳗、银鱼、鲤鱼、青鱼、鳊鱼、甲鱼、泥鳅；肉禽蛋类中的猪肉、猪肝、牛乳、鸡蛋等，这类食物是我国居民长期摄取蛋白质的主要来源。由此可见，碳水化合物和蛋白质在中医食疗中属“平”性。

中医食疗学中认为属寒凉性质的食物主要是指蔬菜及部分水产品，如白菜、菠菜、苋菜、茭白、萝卜、番茄等；水产品如田螺、蚌肉、蛤蜊、蚬肉、文蛤、蟹、海带、海藻等。现代营养学认为上述蔬菜中纤维素、半纤维素含量相对高，纤维素对肠道有刺激作用可促进排便。中医认为凡可导致泄泻的食物属寒性而上述提及水产品中属寒凉性质大多属介壳类及肢节类食物。现代营养学认为，这类食物中含甲壳素。甲壳素亦属纤维素中一种。服用往往导致泄泻和胃肠痉挛。中医认为遇寒而致冷痛泄泻属寒凉性质。

可见，凡食物中各类纤维素含量较高的食物，中医食疗中属寒凉性质，其具有通便、清热、生津止渴作用，以解除中医辨证中发热、口渴、便秘、心烦等症状。中医食疗学中认为温热性质的食物主要有鹿肉、熊掌、狗肉、羊肉、生姜、大蒜、韭菜、花椒等。从现代营养学来探讨这类食物的特点是产热量高，如每500g羊肉能供热量6427千焦，或含有辛辣素和挥发油等可促进血液循环加速血液流动。这类物质食入人体后，可产生足够的热能，促进胃肠蠕动，加速血液循环、兴奋组织。中医辨证中肢冷、冷痛等寒象症状

可得以改善。其各脏腑的功能低下的症状如畏寒、脉缓面色不华也可随之而减。当然各类属寒冷或温热性质的食物，除了与其各类纤维素含量有关外，一定还与其他各类非营养素中的化学成分有关，具体与哪类化学成分有关，有待于进一步探讨。

其次，营养学中矿物质与中医食疗中的性质也有关系。一般而言，单纯服用钙片可表现中医辨证中的热象，如大便干结，因此钙片的性质应是偏温，而服用含镁之剂可导致泄泻。中医辨证属寒象，镁的性质应属寒，但在食物中为什么有些食物含钙量很高，如海带含钙量达每百克1177毫克，而海带的性质中医认为属寒凉，这是因为海带中同时含有大量的粗纤维。中医对食物的性质确定是根据对人体的总反应，如海带中的纤维对人体影响大于钙对人体的作用。它的表现往往以纤维作用为主导表现为寒凉的性质。

以上是长期从事食物治疗作用研究的一些点滴体会。中医无论是药物和食疗，都根据其治疗作用将食物和药物归纳为寒热温凉四性，然后根据“热者寒之，寒者热之”的原则，进行辨证论治或辨质食治，中医的“证”和“体质”都有其实质的内涵，而针对“证”进行治疗的寒热温凉药性和食性，一定有其实质性内涵。对食物的性质进行现代科学的探讨，有利于将中医食疗更科学化、现代化，更便于将中医古老的食疗方法发扬光大，使这一天然食物的宝库更好挖掘，更好地为人们的健康服务。

（郭永洁）

吃讲科学

俗话说：“民以食为天。”但吃什么？怎么吃？这是有讲究的，要讲科学性。吃得多不等于营养丰富，关键是要吃出一个健康的身体。怎样才能吃出一个健康的身体呢？就是要选择最佳的食物并作好最佳的搭配，以及怎样服用营养补充剂。

现代营养学家为您提供一些经验，可以帮助您成为聪明的饮食家，并能吃出一个健康的身体。

① 红绿两种颜色的果蔬是最佳的选择。营养学家认为，维生素含量高的蔬菜，其营养价值亦高。而颜色深的蔬菜，其各种维生素含量比颜色浅的蔬菜高，含量最高的是绿色蔬菜，其次是红、黄、紫色蔬菜，再次则是白色蔬菜。在同一种菜中，亦有所区别，例如红胡萝卜比黄胡萝卜更多一些维生素A；同一株菜，其绿色部分的维生素含量亦大于白色部分，其绿色部分维生素A含量可比白色部分茎杆多出1~10倍。如芹菜叶比芹菜梗维生素A多6倍余，维生素C含量亦多4倍以上；深绿色莴苣与浅色的相比，含钙、铁量多出2倍，含维生素A多10倍。

② 常吃10种营养丰富的蔬菜和17种健美食品。营养学家把10种蔬菜列为营养最丰富的蔬菜：芥兰花、菠菜、球莴甘蓝、扁豆、青豆、芦笋、宝塔菜、甘薯、胡萝卜和红灯笼椒。其中，

芥兰花名列榜首。17种健美食品是：胡萝卜、粗面包、豆芽、菜花、羊肉、干酪、芦笋、莴苣、洋葱、香菜、土豆、蘑菇、牡蛎、梨、草莓、腰果、鲑鱼。

③ 避开白色米面。人们在膳食中应避开精白米和精白面，因为两者在加工中碾磨过细，损失了大量的维生素和矿物质、泛酸、叶酸。经常食用精白米和精白面会造成人体营养素的失衡，形成神经系统功能障碍，从而引起脑、心、肺、肾、胃、肠道等组织病变。

④ 食要全。从食品颜色上分有白、黄、绿、红、黑5类，营养分析证明，任何一种食物都不可能包含人体所需的全部营养物质，所以任何单一食物都无法满足人体的健康需要。医学研究证实，人的许多疾病都与人的饮食有关，长期偏食是导致营养不良的直接原因之一。为满足人体对各类营养成分的需要，专家们建议开展食品的五色运动，即每天的膳食要把各色食物搭配起来吃。这样既有利于调节心情、增加食欲，又能避免因偏食而造成的营养缺乏和其他疾病。

⑤ 食不厌粗。粗食中富含纤维素，纤维素虽不含营养素，但对便秘者最有益。它能刺激肠壁，加快废物的排泄，而且有利于痔疮和肠胃病的治疗；纤维素能够防治糖尿病；纤维素能吸附并排除多余的胆固醇，从而可防止高血压和心脏病的发生；纤维素具有一定的防癌作用，因为纤维素能够加速肠内致癌物质的排出，减少肠道对毒素的吸收。

⑥ 少吃多餐，方便营养吸收。

⑦ 饮用牛奶以补充钙质。

⑧ 减少咖啡及酒精的摄入，以促进钙的吸收。因为咖啡与酒精都是利尿剂，而小便越多，钙的流失量越大。

⑨ 不吸烟。吸烟对人体健康有百害而无一利。它易导致肺癌、直肠癌、肝癌、肾癌、宫颈癌、喉癌、心脏病、胰腺癌等疾病的产生。

⑩ 吃点瘦肉。瘦肉富含铁质，无需多吃就可得到人体足够的铁，加上其他肉类如牛肉、羊肉、禽、鱼等，那么您的身体就不会缺铁。

⑪ 吃鱼有益健康。鱼类食品富含蛋白质、氨基酸、矿物质和维生素。鱼类所含的脂肪，大多是不饱和脂肪酸，代谢快、易分解，不会蓄积体内，可防止动脉硬化、心脏病的发生。许多鱼贝类具有抗癌作用。

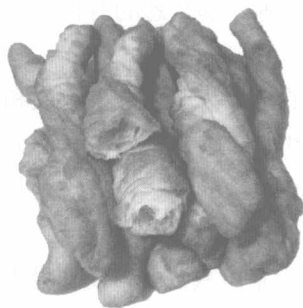
⑫ 进餐时别同时饮用茶或咖啡。因为茶可减低50%铁的吸收量；咖啡可减低39%。

⑬ 进餐前先吃点酸味的水果或含有维生素C丰富的蔬菜。然后再吃含铁丰富的菜肴。因为这些维生素C可促使身体吸收双倍量铁质。

⑭ 用铁锅炒菜可以大大增加食物的含铁量。要知道，人将氧气摄入体内后，是依靠红细胞把它运送到身体各部分去的，红细胞运送氧气，又是依靠铁原子的推动。如果缺少铁，就无法合成生命所必需的物质——铁红蛋白，就会产生缺铁性贫血。使用铁锅烧菜，在烹饪中将会有极少的铁以各种形式溶解在菜肴里，这

些铁是无机铁，易被人体吸收利用。

⑮ 用红糖代替白糖。红糖是一种未经提纯的糖，保留的营养成分较多。这正如糙米比精米营养成分多的道理一样。据分析，每百克红糖含钙90mg，含铁4mg。此外，还含有人体需要的锰、锌等微量元素及胡萝卜素、核黄素、烟酸等。这些营养成分在白糖中的含量几乎没有。祖国医学认为，红糖性温，对人体有益气、缓中、化食作用。



⑯ 10种食物不宜多吃，如松花蛋、臭豆腐、味精、方便面、葵花籽、猪肚、烤肉、腌菜、油条、油渣。

⑰ 尽量吃新鲜食物。食物的营养价值随着保存环境和时间会不断降低，即使把食物存入冰箱一两天也会失掉其中某些宝贵的营养素。

⑱ 如果买不到新鲜食品，就买速冻食品。因为速冻食品的营养成分流失得较少；腐败菌的繁殖最大限度地受到抑制；食用时无须解冻。

⑲ 选购蔬菜三原则。一不吃形状、颜色异常的蔬菜、水产品 and 肉食；二不吃多虫、多药的蔬菜；三不吃施肥量大的蔬菜。

⑳ 多吃海产益健康。海洋植物和藻类都富含蛋白质、脂肪和各种维生素。藻类中所含的维生素比陆地植物多3万倍，钾、镁、碘等微量元素，无机盐等也比陆地植物多许多倍，且易被人体吸收。