

饮食决定健康

健康生活
Healthy Life

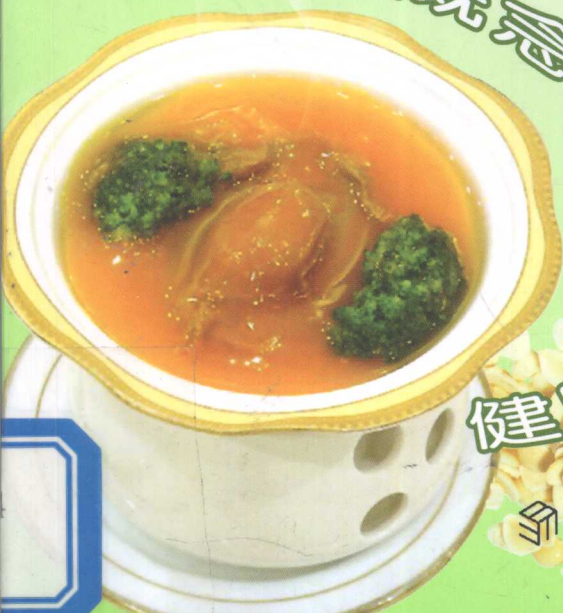
关爱自己 投资健康 收获健康

Health

生活新概念...

外出点菜的八大误区
怎样选择适合自己的蔬菜
吃水果也要讲究时机
现代女性最需要的八种营养
饮酒御寒是误区

编著 曲莉莉



健康饮食

北方妇女儿童出版社

饮食决定健康

健康生活
Healthy Life

关爱自己 投资健康 收获健康

编著 曲莉莉
胡大敏

生活新概念...

健康是米

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食决定健康 / 曲莉莉编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5385-3301-9

I. 饮… II. 曲… III. 营养卫生—关系—健康—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2008)第 016179 号

饮食决定健康

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三 竹

印 刷: 长春永恒印业有限公司

版 次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 256 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3301-9

定 价: 26.80 元

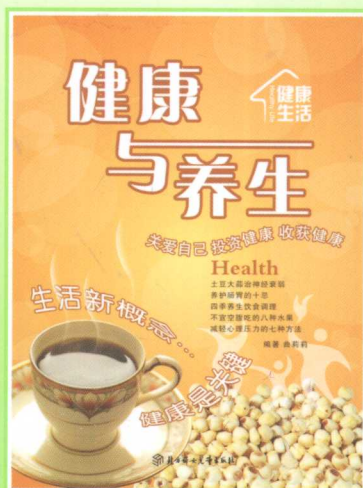
JIAN KANG SHENG HUO

培养科学饮食习惯

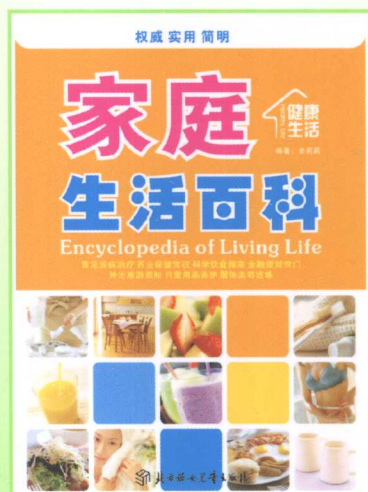
建立合理饮食结构

了解营养保健知识

提升自身生命质量



JIAN KANG SHENG HUO



- 合理饮食远离疾病
- 均衡营养促进健康
- 饮食保健必读图书
- 日常营养健康指南

前言

俗话说：“民以食为天”。这话一点不假，无论你是百姓也好，皇帝也罢，没有一个离得了吃。然而，这吃的差别就在于怎样吃，吃的营养与否。随着生活条件的改善和提高，人们开始有意识地选用各类“补品”，甚至不惜花大把的钱购买各类营养品、保健品。而恰恰忽视了一句老话——药补不如食补。那么，怎样吃才能吃出健康的身体呢？

编者认为，除去天生条件的较大差别外，后天的饮食是身体发育正常和身体健康的重要条件。只有从小或者说从现在开始，改善饮食结构与饮食习惯，才能拥有健康的体魄。编者正是出于能让大众，尤其是孩子，从小就养成一种好的饮食习惯，获得充足、丰富的营养，从而拥有健康的身体为目的，精心编撰了此书。

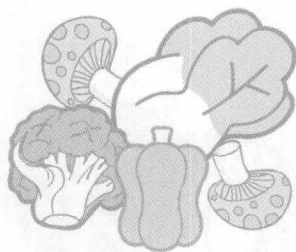
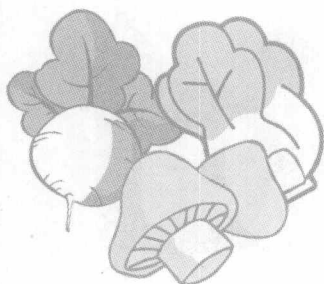
本书共分三篇，分别从营养学基础知识、日常营养搭配及饮食习惯、常见疾病的食疗食谱三个方面科学地介绍了饮食对健康的重要作用。第一篇，营养学的基础知识，帮助缺乏营养知识的读者初步了解并完善关于营养学的知识结构，从而科学地、有针对性地对自己和家人的健康状况进行必要的饮食调整；第二篇，日常营养搭配，是本书所要讲述的重点，从日常的营养搭配、常见的错误搭配和饮食习惯，蔬菜、水果、肉类等的搭配宜忌，以及老人和妇女这些特殊人群的饮食健康等方面进行论述，科学地介绍了如何做到饮食的健康、营养，以起到让读者读后“有则改之，无则加勉”的作用；第三篇为读者精心挑选了六种常见疾病的食疗食谱，供读者选用。

健康对每个人来说是最大的财富，它就掌握在自己手里。本书告诉我们，财富获得的方式很简单——科学的营养观和正确的饮食习惯。

编者

第一篇

营养学 基础知识



第一章 关于营养的基本概念

- 01. 什么是营养 3
- 02. 什么是营养素 3
- 03. 合理营养 4
- 04. 营养素的供给量 4

第二章 人体的能量需要

- 01. 能量 5
- 02. 能量的需要量 5
- 03. 能量的供给 6
- 04. 能量的食物来源 7

第三章 生命的基础——蛋白质

- 01. 蛋白质的化学组成 8
- 02. 必需氨基酸和非必需氨基酸 9
- 03. 蛋白质的分类 9
- 04. 蛋白质的生理功能 10
- 05. 蛋白质的互补作用 11
- 06. 蛋白质的供给量和来源 11

第四章 美味的来源——脂肪

- 01. 脂肪酸 12
- 02. 必需脂肪酸 13
- 03. 胆固醇 14
- 04. 鱼油中的 EPA 和 DHA 14
- 05. 脂肪的生理功能 15

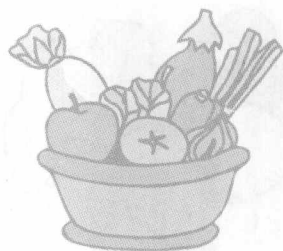
- 06. 脂肪营养价值的评定 15
- 07. 脂肪的供给量和来源 16

第五章 能量供给者——碳水化合物

- 01. 碳水化合物 17
- 02. 碳水化合物的生理功能 18
- 03. 碳水化合物的供给量和食物来源... 18

第六章 不可缺少的微量物质——矿物质和微量元素

- 01. 矿物质和微量元素 19
- 02. 矿物质和微量元素的生理功能 20
- 03. 钙 20
- 04. 铁 21
- 05. 锌 23
- 06. 碘 24
- 07. 硒 24
- 08. 其他元素 26

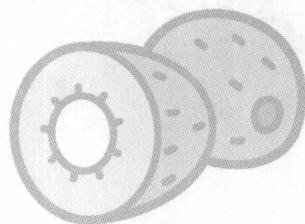


第七章 健康的助手——膳食纤维

- 01. 膳食纤维 27

第八章 生命之源——水

- 01. 水是人体最重要的营养素 30
- 02. 关于水的科学新理念 31
- 03. 常把渴感误认为疾病 32



第九章 营养素之间的关系

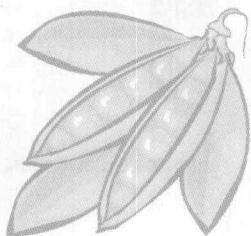
- 01. 三大营养素之间的关系 33
- 02. 三大营养素与维生素间的关系 33

03. 氨基酸之间的相互关系	34
04. 矿物质间及与其它营养素间的关系	34

第二篇

2

科学的 营养搭配



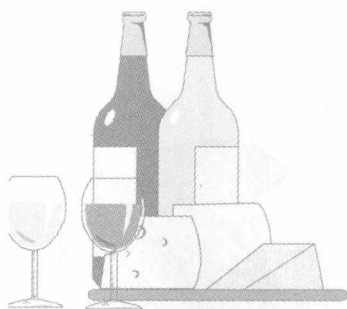
第一章 日常营养搭配

01. 合理地搭配饮食	37
02. 日常营养吃法的几个误区	38
03. 菜肴的常见错误搭配	41
04. 饮食营养也讲究门当户对	42
05. 饮食营养与心理健康	45
06. 怎样吃才可保持良好情绪	46
07. 饭后八大陋习	47
08. 不吃早餐的“四宗罪”	48
09. 上班族午餐怎么吃	49
10. 午餐搭配有讲究	51
11. 脑力劳动者的晚餐	51
12. 十大促进睡眠食物	53
13. 学生的最佳三餐安排	54
14. 四大补脑营养食品	55
15. 街头美食危害健康	56
16. 合理烹调才能留住营养	57
17. 饮食应选择的最佳温度	59
18. 外出点菜的八大误区	60
19. 怎样挑选速冻食品	63
20. 病从口入的六大陋习	64
21. 癌症与饮食习惯有关	65
22. 七招防癌烹饪窍门	67

第二章 蔬菜的营养搭配

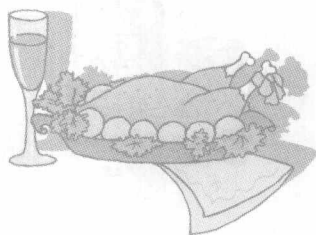
01. 选择适合自己的蔬菜	68
---------------------	----

02. 吃蔬菜养生也要量力而行	69
03. 吃野菜的七大讲究	70
04. 蔬菜的几种错误吃法	71
05. 菜中之王——白菜	72
06. 多吃蘑菇益处多	73
07. 食用四季豆应注意的问题	74
08. 生吃蔬菜成时尚	75
09. 五色蔬果吃出好心情	76
10. 黄豆排骨汤可补脑	77
11. 哪些蔬菜阻碍补钙	78
12. 素食者的四大饮食营养误区	78
13. 吃毛豆都有哪些好处	79
14. 吃茄子保护心血管	80
15. 吃芽菜, 保健多	81
16. 吃紫菜的讲究	82
17. 吃大蒜的讲究	83
18. 吃生大蒜不能用来治疗腹泻	84
19. 哪种豆腐最有营养	85
20. 豆制品怎样搭配更营养	86
21. 吃黄瓜好处多	86
22. 生吃蔬菜的营养口诀	88



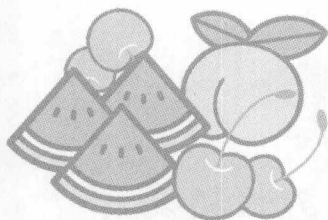
第三章 肉类的营养搭配

01. 不宜和猪肉搭配的食物	89
02. 羊肉要配凉性蔬菜吃	90
03. 冬季滋补羊肉汤	90
04. 选吃牛肉的诀窍	91
05. 营养专家眼中的鸡汤	92
06. 吃鸡鸭鹅鱼头要小心中毒	93
07. 鸡肉食疗选鸡要看“性别”	94
08. 便秘也要吃点油水	95
09. 美味鱼肉的不同功效	96
10. 多吃鱼, 胎儿足月又健康	97
11. 冬季最宜吃鲫鱼	98
12. 鱼干、肉干不宜多吃	98



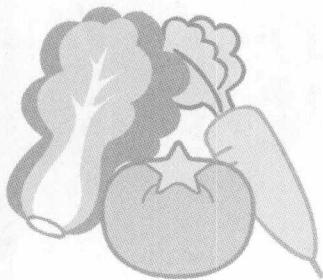
13. 吃海鲜需特别注意的问题	99
-----------------------	----

第四章 果实的营养搭配



01. 反季水果不吃为妙	102
02. 吃水果也要讲究时机	103
03. 午餐前吃个苹果	104
04. 如何处理坏了的水果	104
05. 菠萝减肥美容实用攻略	105
06. 根据职业来选吃水果	106
07. 香蕉熟透才能润肠	107
08. 两种人不宜多吃枣	108
09. 吃柿子的五点注意	109
10. 西柚的多功能养生作用	110
11. 枸杞的多种食疗功效	111
12. 冬天吃葵瓜子有护肤特效	112
13. 花生可抗癌防衰老	113
14. 眼睛干,吃芝麻	114

第五章 饮料的营养搭配

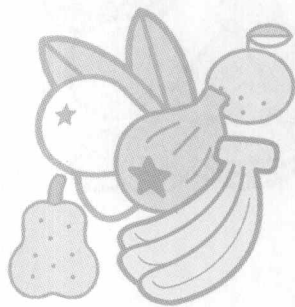


01. 喝茶、咖啡有讲究	115
02. 喝茶前最好先洗茶	117
03. 每天喝茶别超过 5 克	118
04. 喝牛奶后一定要喝点温水	119
05. 果汁也要换着喝	120
06. 熬夜后选喝五种果蔬汁	120
07. 鲜奶用微波炉加热合适吗	121
08. 多喝奶制品也有弊端	122
09. 多喝保质期短的牛奶	122
10. 婴幼儿如何喝酸奶	123
11. 喝酸奶的四个要诀	124
12. 补水三妙方	125
13. 外出旅游喝水有讲究	126
14. 腹胀宜饮用调理肠胃的饮品	127
15. 可乐四大负面说法	127

- 16. 速溶饮品暗藏危机 129
- 17. 饮酒御寒是误区 130
- 18. 十个窍门防醉酒 130

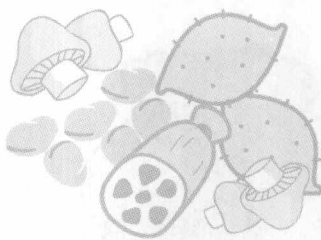
第六章 女性营养饮食

- 01. 现代女性最需要的八种营养 133
- 02. 吃早餐是女性保持年轻的法宝 ... 134
- 03. 女性贫血的五大饮食营养误区 ... 135
- 04. 喝水美容时间表 136
- 05. 十种吃不胖的食物 138
- 06. 吃素女生也发胖 139
- 07. 减肥高手的吃喝心得 141
- 08. 全脂奶制品利于控制体重 142
- 09. 女性经期如何吃 143
- 10. 当经期遇到酒该怎么办 144
- 11. 让乳房更美的食物 145
- 12. 女性嗜甜食易引发的五种病 146
- 13. 吃对了食物不用化妆 147
- 14. 更年期女人喝豆浆最美 150
- 15. 夏季女性保健应常吃丝瓜 151

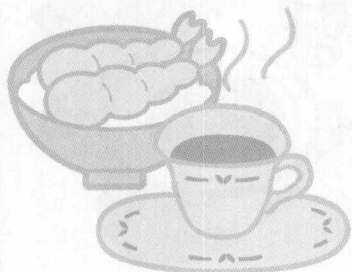


第七章 孕妇饮食调理

- 01. 给准妈妈们的五大饮食建议 153
- 02. 孕妇每日饮食勿忘牛奶 156
- 03. 孕妇早餐不能缺少谷物 157
- 04. 妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 ... 158
- 05. 孕期慎用补品 159
- 06. 孕妇该怎样吃蔬菜、水果 160
- 07. 咖啡等对孕妇的危害 161
- 08. 孕妇饮水大有讲究 162
- 09. 孕妇不宜多吃的食品 163
- 10. 孕妇忌吃油条 164
- 11. 孕妇忌吃菠菜 165

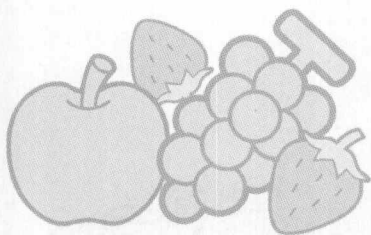


第八章 老年人饮食调理



01. 老年人六大健康饮食法则 166
02. 老年人多吃炖烂的肥肉 167
03. 老年人宜吃的食用油 168
04. 增进老年人食欲五大招 170
05. 老年人吃早餐,宜迟不宜早 171
06. 老年人要常吃带馅食品 172
07. 老年人除了喝牛奶还应额外补钙
..... 173
08. 预防老年性白内障的饮食 174
09. 哪些老人不宜食蟹 175
10. 老年人宜以蜂蜜取代糖 176
11. 老人冬吃羊肉有讲究 177
12. 老年人应该适当吃点甜食 178
13. 老人喝咖啡要注意 179

第九章 季节性饮食调理

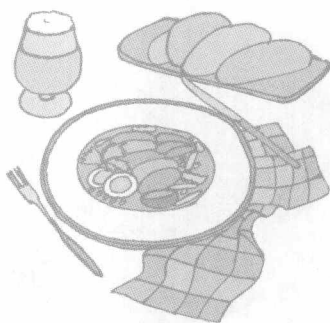


01. 春季饮食养生不妨挑挑食 181
02. 春季饮食要警惕四大“发物” 182
03. 春季养生防病的五种食物 183
04. 春季养肝小菜单 184
05. 春季护脾胃刻不容缓 185
06. 春季适宜食用胡萝卜 186
07. 夏季营养饮食的原则 187
08. 夏天防暑最佳饮食 189
09. 夏季营养凉拌菜 189
10. 夏季对抗脂肪的八种方法 191
11. 夏季补阳喝点虾米茶 194
12. 夏季慎吃剩饭 195
13. 夏季保健吃银耳 196
14. 夏季吃姜五项注意 197
15. 秋季吃什么水果好 199
16. 立秋:先调脾胃后进补 200
17. 秋天是吃螃蟹的最佳季节 201

18. 秋天适宜吃南瓜	202
19. 冬季饮食要滋阴护精	203
20. 冬天也要吃点凉菜	204
21. 冬季火锅五少原则	205
22. 冬季干燥只需温补	206

第十章 主食的营养搭配

01. 吃米饭掌握四原则	208
02. 米饭加料越吃越苗条	209
03. 小米粥消食开胃又能养胃	210
04. 全麦食品到底有什么好处	212
05. 疙瘩汤适宜做晚餐	213
06. 特殊体质人群不宜吃粗粮	214
07. 健康用油理念的革新	215
08. 营养盐里究竟有多少营养	217
09. 新吃醋一族的后现代生活	218



第三篇

3

常见病的 饮食疗法

第一章 感冒	223
--------------	-----

第二章 咳嗽	227
--------------	-----

第三章 头痛	231
--------------	-----

第四章 胃痛	234
--------------	-----

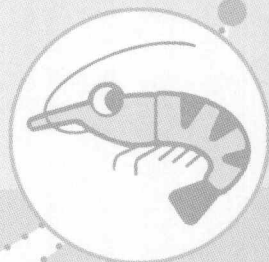
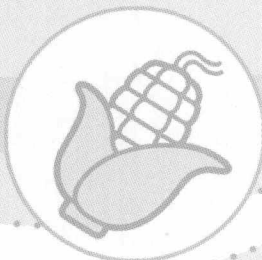
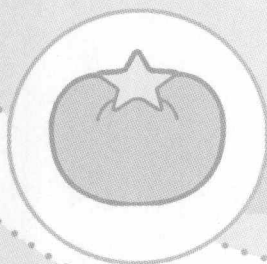
第五章 高血压	237
---------------	-----

第六章 糖尿病	240
---------------	-----



第一篇

营养学 基础知识



第一章

关于营养的基本概念

01 什么是营养

营养是人体不断从外界摄取食物,经过消化、吸收、代谢和利用食物中身体所需要的物质(养分或养料)来维持生命活动的全过程。它是一种全面的生理过程,而不是专指某一种养分。

02 什么是营养素

食物中的养分在科学上被称为营养素。它们是维持生命的物质基础,没有这些营养素,生命便无法维持。人体需要的营养素约有 50 种,归纳起来分六大类,即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质和微量元素、维生素和水。近年来发现膳食纤维也是维持人体健康所必不可少的物质,可算是第七类营养素。这些营养素在体内功能各不相同,概括起来可分为三方面:

- (1) 供给能量以满足人体生理活动和体力活动的需要;
- (2) 作为构成和修补身体组织的材料;
- (3) 在人体进行物质代谢时起调节作用。