

霍军生博士谈常见病防治家庭饮食调养

不生病的 饮食智慧

WISE DIET KEEPS ILLNESS AWAY

霍军生 主编

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师



LOOK
快速提升健康指数
品质生活
专家指导 全面解答



Health Book
健康大讲堂系列

WISE DIET KEEPS
ILLNESS AWAY

不生病的饮食智慧

霍军生 主编

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的饮食智慧 / 霍军生 主编. — 重庆: 重庆出版社,
2009.3

(健康大讲堂系列)

ISBN 978-7-229-00495-8

I. 不… II. 霍… III. 食物疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030239 号




Health 健康大讲堂 | 02

不生病的饮食智慧

出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军

装帧设计: 韩少杰 夏鹏

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14 字数: 186千字

版印次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷


定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

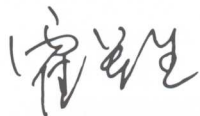
序 >> 营养和健康是我们自身的责任

有谁不希望健康而快乐地生活呢？可惜，我们许多无意的不良生活行为，尤其是饮食行为，常常导致事与愿违。无论是中国传统的养生理论，还是现代的食品与营养科学，都积累了丰富的健康知识。这些健康知识对维护我们的身体健康有很大的帮助，只是大多数人并没有系统地学习过它们。因此，传播这些知识就成为营养与健康工作者当仁不让的责任。



食物与营养是健康的基石。食物中所含的有些物质是维持我们生命活动的最基础的营养素，摄入不足或摄入过多都会影响身体健康；有些物质则有助于预防某些疾病的发生，有助于维护身体健康和延缓衰老过程。这些物质都被称为营养物质。人体必需的营养素有近50种，缺一不可，而非必需却对健康有益的营养素则数不胜数。没有一种天然食物能满足人体全部的营养物质需求。只食用几种比较单调的食物，根本不能满足人体对营养物质的需要，进而产生健康问题。与集中食用某些特定食物或补充营养成分相比，在日常生活中合理安排膳食对健康更为重要。因此，日常膳食必须由多种食物组成，满足人体对食物多样化的需要。

目前，虽然营养性疾病导致的直接死亡正在被逐步控制，但是因为不良膳食习惯引起的营养不良，仍然是病原性疾病和慢性非传染性疾病的根源。营养不良不仅导致健康问题，同时也会通过影响人群受教育的能力和劳动能力而影响人的综合能力，从而对社会发展和经济发展产生严重的负面影响。为此，联合国提出“享有充分营养是人与生俱来的权利”等观念。但归根究底，营养和健康首先是我们自身的责任。



中国疾病预防控制中心营养与
食品安全所研究员、博士生导师

Contents 目录



Part

1

解读

中华食疗智慧

■ 中华饮食精髓新解

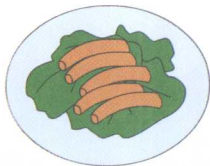
- 五类膳食，保证营养平衡 (8)
- 三餐吃好，无病到老 (10)
- 食物四性与饮食宜忌 (10)
- 饮食五味决定五脏安康 (11)
- 十大平衡保证饮食健康 (12)

■ 健康饮食的“金科玉律”

- 欲得长生，肠中常清 (14)
- 健脑益智，延缓衰老 (14)
- 食不可无绿 (15)
- 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 (15)
- 可一日无肉，不可一日无豆 (16)
- 男子不可百日无姜 (16)
- 女子不可百日无（红）糖 (16)
- 蜂蜜代糖，有益健康 (16)
- 酒为百药之长，饮必适量 (17)
- “以脏补脏”和“以脏治脏” (17)

■ 饮食疗养治百病——8大常用病患饮食法

- 流质饮食法 (18)
- 半流质饮食法 (18)
- 软食法 (18)
- 高蛋白饮食法 (18)
- 低蛋白饮食法 (19)
- 高热量饮食法 (19)



- 少油饮食法 (19)
- 低胆固醇饮食法 (19)
- 正确烹调保疗效 家常药膳9大制作方法 (20)

Part

2

合理膳食 及时预防 远离四季常见病

■ 春季养生专家谈

- 明媚春季中的健康隐患 (22)
- 春季饮食解析 (23)
- 春季易缺乏的6种营养素从哪里补 (24)

■ 夏季养生专家谈

- 炎炎夏日健康危机多 (25)
- 夏季饮食解析 (26)

■ 秋季养生专家谈

- 多事之秋的健康隐患 (27)
- 秋季饮食解析 (27)

■ 冬季养生专家谈

- 严寒冬季需小心哪些病患 (28)
- 冬季饮食解析 (29)
- 起居运动应季安排有讲究 (30)
- 四时之气与五脏养生 (31)

■ 专家教你防治四季传染病

- 流行性感冒（冬、春易流行） (32)
- 流行性脑脊髓膜炎（冬、春易流行） (32)

- 急性结膜炎（春、夏易流行）……（32）
- 流行性腮腺炎（冬、春易流行）……（33）
- 百日咳（冬、春易流行）……（33）
- 水痘（冬、春易流行）……（34）
- 猩红热（冬、春易流行）……（34）
- 风疹（冬、春易流行）……（34）
- 麻疹（冬、春易流行）……（34）
- 小儿急疹（春、秋易流行）……（35）
- 病毒性肠炎（夏、秋流行）……（36）
- 细菌性痢疾（春、秋流行）……（36）
- 甲肝（秋冬及早春流行）……（37）
- 肺结核（冬季流行）……（37）

■ 专家教你控制四季易发慢性病

- 慢性支气管炎（冬、春易发）……（38）
- 过敏性皮炎（春、夏易发）……（38）
- 鼻炎（春、秋、冬季易发）……（39）
- 肺心病（冬季易发）……（40）
- 哮喘（类型不同，易发季节也不同）……（40）
- 心脑血管病（冬季易发）……（41）

■ 最宜借季节调养的疾病有哪些

- 胆结石（秋、冬季调养）……（42）
- 糖尿病（夏季调养）……（42）
- 胃病（秋季调养）……（42）
- 肥胖（秋、冬季调养）……（42）
- 蛔虫病（秋季调养）……（43）
- 慢性肾病（冬季调养）……（43）
- 便秘、口角炎、佝偻病等营养不良性疾病（冬、春季调养）……（43）
- 真菌性皮肤病（冬、春季调理）……（43）

■ 春季食谱——抵御病毒防疾病

- 胡萝卜炒口蘑……（44）
- 木耳炒西芹/海米冬瓜……（45）
- 冬菇韭菜/肉丝炒韭黄……（46）

- 绿豆芽炒菠菜/油焖腐竹……（47）
- 凉拌金针菇/青椒绿豆芽……（48）
- 平菇炒莴笋/椒油笋丝……（49）
- 洋葱炒猪肝/香芹炒瘦肉……（50）
- 番茄炖牛肉/香椿炒鸡片……（51）
- 核桃仁木耳粥……（52）
- 胡萝卜猪肝粥/薏米红枣粥……（53）
- 莲藕山药汤/香菇冬瓜汤……（54）
- 红小豆甜汤/鲫鱼豆腐汤……（55）



■ 夏季食谱——补水清热保健康

- 凉拌西瓜皮……（56）
- 柠檬瓜条/酒香水果拼盘……（57）
- 姜汁四季豆丝/花生拌芹菜……（58）
- 海蜇皮拌鸭条/番茄炒鸡蛋……（59）
- 黄瓜炒杂菇/青椒炒茄丝……（60）
- 苦瓜炒猪肝/清炒藕片……（61）
- 辣炒空心菜梗/丝瓜炒鸡蛋……（62）
- 西芹百合炒草莓/清爽西蓝花……（63）
- 沙锅鸭块/清蒸武昌鱼……（64）
- 芹菜香菇炒墨鱼/茄汁鲈鱼片……（65）
- 海带绿豆粥/丝瓜粥……（66）
- 荷叶薏米陈皮粥/鲫鱼红小豆蒜粥……（67）
- 竹荪黄瓜汤/蛋花空心菜清汤……（68）
- 南瓜绿豆汤……（69）

■ 秋季食谱——清淡养阴润秋燥

- 凉拌木耳丝……（70）
- 木耳生菜/金针菇拌萝卜丝……（71）
- 香菇四季豆/糖醋藕片……（72）
- 榨菜炒银耳/炒三丝……（73）
- 丝瓜烧豆腐/豌豆鸡丝……（74）
- 木瓜炖排骨/番茄鸡块……（75）
- 松仁鸡米花/蜂蜜蒸梨……（76）

| | |
|-----------------|------|
| 蜜饯水蜜桃/蟹黄豆腐 | (77) |
| 杏仁提子麦片粥/小米山药粥 | (78) |
| 腐竹麦片白果粥/番茄豆腐糯米粥 | (79) |
| 西蓝花鸡汤/莲藕红枣牛骨汤 | (80) |
| 香菇鲫鱼汤/鲜贝冬瓜汤 | (81) |
| 冬瓜薏米瘦肉汤 | (82) |
| 番茄土豆汤/粉丝萝卜汤 | (83) |

■ 冬季食谱——滋补暖身重调养

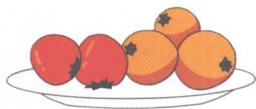
| | |
|----------------|------|
| 土豆烧牛肉 | (84) |
| 南瓜牛腩盅/青红椒牛肉丝 | (85) |
| 红烧狮子头/回锅肉 | (86) |
| 白萝卜炒肉片/家常芋头烧排骨 | (87) |
| 山药炒羊肉/孜然羊肉 | (88) |
| 枸杞羊肉丝/豆浆炖羊肉 | (89) |
| 栗子炒鸡块/腰果炒鸡丁 | (90) |
| 牛蒡炖鸡/魔芋烧鸭 | (91) |
| 香辣土豆丝/木耳炒山药 | (92) |
| 蘑菇油菜/白菜木耳 | (93) |
| 鸡蛋牛肉粥/牡蛎肉末粥 | (94) |
| 黑芝麻粥/南瓜小米粥 | (95) |
| 红薯栗子排骨汤/党参羊肉汤 | (96) |
| 当归生姜羊肉汤/黑豆鱼头汤 | (97) |

Part

3

对症食疗

祛病强身保健康



■ 呼吸系统疾病的预防与食疗

| | |
|---------------|-------|
| ● 感冒 | (98) |
| 醋熘双色豆腐/黑木耳拌豆芽 | (100) |
| 养生饭卷/香菜鱼片汤 | (101) |
| ● 肺炎 | (102) |
| 杏仁苹果豆腐羹/白菜柚子汤 | (103) |
| 鸡粒椰汁烩南瓜/果香藕片 | (104) |
| 枸杞叶炒鸡蛋/豆苗扒鹌鹑蛋 | (105) |

■ 消化系统疾病的预防与食疗

| | |
|----------------|-------|
| ● 慢性胃炎 | (106) |
| 干姜粥/莲子花生豆腐脑 | (108) |
| 苹果蛋饼/鸡蓉芋泥羹 | (109) |
| ● 便秘 | (110) |
| 鸭丝绿豆芽/海带冬瓜汤 | (112) |
| 莴笋橘子汁/田园小炒 | (113) |
| ● 消化性溃疡 | (114) |
| 胡萝卜陈皮炒瘦肉/八宝健胃饭 | (116) |
| 番茄烩鱼丸/鸡蓉土豆泥 | (117) |
| ● 胆囊炎与胆石症 | (118) |
| 泡橙汁冬瓜/冬笋豌豆苗羹 | (120) |
| 春笋鱼片/枸杞肉丝 | (121) |
| 红烧菜花/成都素烩 | (122) |
| 玻璃白菜/双菌南瓜 | (123) |
| ● 脂肪肝 | (124) |
| 苦瓜炖牡蛎/豆浆鲜菇汤 | (126) |
| 菊花茄子/海带炖豆腐 | (127) |
| ● 慢性肝炎 | (128) |
| 荸荠鸡块/鲜蘑圆白菜 | (130) |
| 蔬菜腐皮卷/三彩菠菜 | (131) |

■ 心脑血管系统疾病的预防与食疗

| | |
|---------------|-------|
| ● 高血压 | (132) |
| 双耳炒黄瓜/枸杞煮黑豆 | (134) |
| 老醋花生米/素烩茄子块 | (135) |
| ● 冠心病 | (136) |
| 苹果银耳瘦肉汤/火腿洋葱汤 | (138) |
| 葱烧海参/芦笋扒香菇 | (139) |
| ● 低血压 | (140) |
| 咖喱牛肉/桂圆莲子粥 | (142) |
| 回锅鲫鱼/韭菜炒羊肝 | (143) |

■ 内分泌及代谢性疾病

| | |
|-----------|-------|
| ● 糖尿病 | (144) |
| 南瓜炒海米/双茄片 | (146) |

- 清炒虾仁/清炖鱼头豆腐 (147)
- 单纯性肥胖 (148)
- 冬瓜老鸭煲/拌土豆青椒丝 (150)
- 熏干炒芹菜/黄瓜拌绿豆芽 (151)
- 高脂血症 (152)
- 荞麦菜卷/虾仁炒刀豆 (154)
- 冬菇烧白菜/圆白菜炆玉米 (155)
- 痛风 (156)
- 桂花丝瓜/荸荠炒香菇 (158)
- 百合炒西兰花/养生五米饭 (159)
- 骨质疏松 (160)
- 芹菜拌墨鱼/牡蛎萝卜丝汤 (162)
- 海带烧黄豆/芝麻带鱼 (163)
- 缺铁性贫血 (164)
- 猪肝炒洋葱/茼蒿炒肉丝 (166)
- 紫菜炒鸡蛋/板栗烧羊肉 (167)

■ 泌尿系统疾病的预防与食疗

- 尿路感染 (168)
- 冬瓜拌番茄/菊花红枣粥 (170)
- 清炒鲜菇菜花/玉米粥 (171)
- 急性肾炎 (172)
- 红小豆白茯苓粥/绿豆薏米粥 (174)
- 拌黄瓜丝/玉米须饮 (175)
- 泌尿系结石 (176)
- 芹菜炒肉丝/红烧黄鱼 (178)
- 奶香玉米饼/西葫芦炒鸡蛋 (179)

■ 皮肤疾病的预防与食疗

- 痤疮 (180)
- 牛肉炒胡萝卜/冬笋烩鲜菇
..... (182)
- 黄瓜炒冬笋/核桃仁土豆粉
..... (183)
- 牛皮癣 (184)
- 胡萝卜炒鸡蛋/红烧平鱼 (186)
- 牛奶杏仁粥/素炒油菜 (187)



■ 男性疾病的预防与食疗

- 阳痿 (188)
- 姜附焖羊肉/栗子糯米粥 (189)
- 荷叶乳鸽/双味鹌鹑 (190)
- 枸杞蒸鸡/拌芹菜黄豆 (191)
- 前列腺炎 (192)
- 姜末藕丁/山药炒甜椒 (194)
- 银耳莲子粥/滑炒鸡丁 (195)

■ 妇科疾病的预防与食疗

- 痛经 (196)
- 芝麻菠菜/萝卜片炒猪肝 (198)
- 芹菜香菇炒墨鱼/蜜汁山药南瓜 (199)
- 产后缺乳 (200)
- 花生核桃猪骨汤/花生煲猪蹄 (201)
- 蛋黄山药大米粥/香菇鲫鱼汤 (202)
- 黄花菜豆腐汤/鸡蛋炒菠菜 (203)
- 更年期综合征 (204)
- 番茄虾仁/山楂鸡蛋糕 (206)
- 木耳黄豆芽/玉米油菜 (207)

■ 儿科疾病的预防与食疗

- 蛋白质-热量营养不良 (208)
- 小米粥/鱼肉泥 (209)
- 米汤/蛋黄泥 (210)
- 香蕉粥/三鲜蛋羹 (211)
- 小儿腹泻 (212)
- 栗子山药姜枣粥/莲藕粥 (214)
- 栗子粥/乌梅粥 (215)
- 维生素D缺乏性佝偻病 (216)
- 芝麻杏仁糊/牛奶土豆泥 (217)
- 牛奶蛋黄青菜泥/排骨黄豆粥 (218)
- 虾酱豆腐/山药虾仁粥 (219)
- 假性近视 (220)
- 玻璃核桃/黄豆焖鸡翅 (222)
- 牛奶炖花生/海带排骨黄豆汤 (223)

解读 中华食疗智慧

Message

- ◆ 营养平衡
- ◆ 饮食有节
- ◆ 健康饮食的“金科玉律”

春秋战国时期的名医扁鹊提出：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”中华民族创造的“食物疗法”能强健体魄、抗衰老、延年益寿，在世界医药学领域内，以其历史悠久、内涵丰富、实用可靠而备受青睐。时至今日，食物疗法仍然发挥着重要作用。

中华饮食精髓新解

● 五类膳食，保证营养平衡

“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。”根据中医文献中这段对平衡膳食的论述，我们可以把每天要吃的食物分成以下五大类，只要每天按类别适量选择食用，就能基本保证营养的平衡。

◆ **【谷类粮食为主食】** 粮食是热能的主要

来源，最好坚持粗细搭配。普通人每天的

粮食摄入量应根据运动量大小来确定，

一般以每天500克谷类为宜，其余的热能由肉、蛋、鱼、脂肪等副食供应。总

的来说，粮食摄入量应占热能供给的60%~70%，约占膳食总量的32%。

◆ **【富含动物蛋白的食物】** 包括肉、禽、蛋、鱼等。

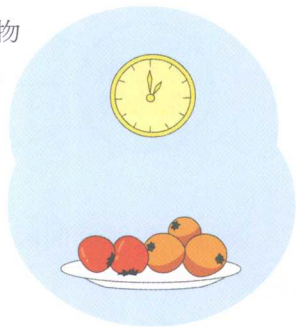
成人每日应摄入70~100克的蛋白质食物，占总热能的



10%~15%，其中鱼、虾共50克，蛋25~50克。理想的蛋白质摄入比例应是动物蛋白占1/3，豆类蛋白占1/4，其余部分则从谷物中获得。鸡蛋和牛奶不能完全代替肉类的营养作用。

◆【豆类、乳类及其制品】豆类富含蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂等，而且豆类蛋白质富含赖氨酸，与谷物同食，可优势互补。豆类因营养丰富而被称为“植物肉”和“绿色牛奶”。每人每天应摄入豆类50克，奶类100~200克，这样不仅可增加钙的摄入，还可滋养胃肠黏膜。此类食物应占每日膳食总量的9.5%。

◆【蔬菜水果】蔬菜水果是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。每人每天需求约800克（其中4/5为蔬菜，1/5为水果）。蔬菜中最好有一半为绿色或有色的叶菜类，尽量多样化。颜色深的蔬菜往往含有较多的生物活性物质，具有较强的抗氧化能力。水果能帮助消化，每人每天可摄食100~200克鲜果，建议在饭后1小时生食。



◆【油脂类】油脂可供给热能，促进脂溶性维生素的吸收，并供给不饱和脂肪酸。植物油所含的必需脂肪酸比动物油高。动物油饱和脂肪酸多，所含的胆固醇较高，过多摄入会导致动脉硬化和心脑血管疾病，应少吃。油脂的摄入可以按每千克体重1克计算（包括肉、鱼、蛋等动物食品中的油脂，连同植物油脂在内）。当然肥胖的人应适当减少油脂摄入量。

健康关照

提高蛋白质消化吸收率的三大原则

1. 搭配的食物种类越多越好，不但可提高食欲，促进食物的消化吸收，而且食物中的氨基酸种类更齐全，能充分发挥蛋白质的互补作用。

2. 搭配食物的种属越远越好。最好包括鱼、肉、蛋、禽、奶、米、豆、菜、果、花，以及菌藻类食物。将动物性食物与植物性食物搭配，更有利于蛋白质营养价值的发挥。

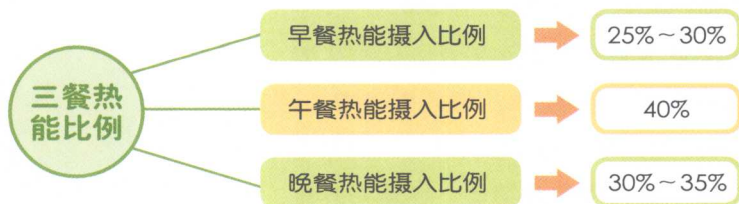
3. 最好是几种食物同时吃。



● 三餐吃好，无病到老

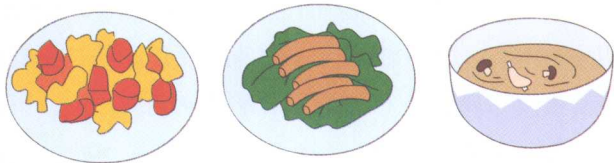
“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老。”——《陆地仙经》。以此为基础，我们可以归纳出以下三大科学配餐原则。

◆【三餐热能比例适当】现实生活中常常是早餐马虎，中餐凑合，晚餐全家福，而科学的吃法应是“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”



◆【三餐时间间隔合适】每餐间隔4~6小时，要定时定量，不可暴饮暴食。

◆【膳食结构平衡】主副食搭配平衡，主食要粗细搭配、干稀搭配，副食要生熟搭配、荤素搭配。



● 食物四性与饮食宜忌

古人参照中药，把食物分为四性，即寒、凉、温、热（连同不寒不热的平性，也称五性）。清代医学家黄宫绣说：“食物虽为养人之具，然亦于人脏腑有宜、不宜。食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有益，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”所以，食性与药性相同，饮食宜忌要根据食物之性、身体素质、疾病性质合理选择，此外还要与四时气候相适应。《黄帝内经·素问》中说：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。”即寒凉季节要少吃寒凉性食品，炎热季节要少吃温热性食物。

| 种类 属性 | 肉类 | 蔬菜类 | 水果 | 其他 | 作用 | 适用人群 |
|----------|--------------------------|-----------------------------|---------------|---------------------------|-------------|-----------|
| 温热 | 狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、雀肉、虾肉、蟹肉、鲤鱼等 | 葱、蒜、姜、韭菜、香菜、胡椒等 | 荔枝、柑橘、橙子、柚子等 | 红糖、糯米、黑豆、黄豆、红枣、羊乳等 | 温中、散寒、补阳、暖胃 | 阳虚怕冷、虚寒者 |
| 寒凉 | 鳖肉、牡蛎肉、鸭肉、鹅肉等 | 白菜、豆芽、芹菜、苋菜、竹笋、黄瓜、苦瓜、茄子、冬瓜等 | 梨、西瓜、西柿、香蕉等 | 绿豆、豆腐、海带、海藻、紫菜、白砂糖、牛乳、蜂蜜等 | 清热、生津、解暑、止渴 | 阳气旺盛、内偏重者 |
| 平性 | 猪肉、兔肉、墨鱼肉、鸡蛋等 | 豌豆、丝瓜、菠菜、胡萝卜、花菜、土豆等 | 葡萄、桃子、苹果、无花果等 | 赤小豆、木耳、山药、百合、莲子、薏米等 | 平补 | 所有体质均适用 |

● 饮食五味决定五脏安康

五味，是食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，另外还有淡、涩味，习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。《灵枢·五味论》指出：“五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”汉代名医张仲景曾说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。以此致危，例皆难疗。”

| 五味与属性 | 作用及疗效 | 作用 | 疗效 | 备注 |
|--------|----------|----------|-------------|------------------------------|
| 辛味（温热） | 发散、行气、活血 | 发散、行气、活血 | 解表、止痛、化痰 | 辛走气，走上焦荣诸阳，熏营卫之气，多食会久留心下而痛心。 |
| 甘味（温热） | 缓急、补养 | 缓急、补养 | 养阴和中 | 甘走肉，多食胃柔缓期而有欲吐不吐之感。 |
| 酸味（寒凉） | 收敛、固涩 | 收敛、固涩 | 治久泻、脱肛和遗精 | 酸走筋，多食则筋缩倦，小便不通。 |
| 苦味（寒凉） | 燥湿及泻下 | 燥湿及泻下 | 祛湿、泻火、通便和健脾 | 苦走皮毛，多食皮肤干涩，毛发脱落。 |
| 咸味（寒凉） | 软坚润下 | 软坚润下 | 散结 | 咸走血，多食则血与咸相遇，则凝而中竭，口舌干而渴。 |

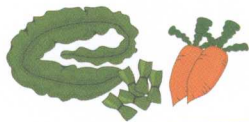
十大平衡保证饮食健康

人 体所需要的各种营养素必须从每天摄入的食物中获取。那么究竟该吃什么，该怎么吃，这里就有一个食物之间合理配比的问题，即在人体生理需要和膳食营养供给之间建立一个平衡关系，以形成平衡膳食。

- 酸碱平衡 ●冷热平衡 ●精与杂平衡 ●四性平衡 ●五味平衡 ●就餐快慢平衡
- 就餐时间与饥饱平衡 ●就餐前后动静平衡 ●进食前后情绪平衡 ●能量入与出平衡

01 酸碱平衡

富含矿物质和微量元素、膳食纤维的瓜果、蔬菜、豆类等素食是碱性食物；富含蛋白质的鸡、鸭、鱼、肉、海产品、贝类、蛋类等属于酸性食物，多食会使人血液偏酸性，轻则倦怠无力，重则记忆力减



退。可见荤素搭配的重要性。

02 冷热平衡

古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”饮食宜暖，不可过冷，过冷损伤脾胃，夏季应尤其注意；亦不可过热，过热易烫伤胃脘、咽喉，诱发食管癌。

03 精与杂平衡

精是指现代人在膳食安排和烹饪上，需精益求精；杂则应同时兼顾食品来源的多样化和加工方式的多样化，要做到既精且杂。



04 四性平衡

吃寒性食物时需搭配热性食物，如吃螃蟹时佐姜末；吃松花蛋时佐醋和姜末。体质偏寒时忌食寒凉食物；体质偏热时，忌吃热性食物。气候炎热时，宜吃寒凉食物；气候较冷时，宜吃温热食物。



搭配



05 五味平衡

食物有甘、酸、苦、辛、咸五味，传统中医养生理论认为：饮食五味调和，能使骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，毛孔固密，这样才能保证人体健康、强壮体格。



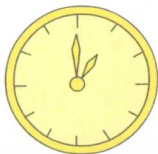
甘 酸 苦 辛 咸

06 就餐快慢平衡

《医说》中指出：“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细。”进食时细嚼慢咽会使唾液大量分泌，有助于消化，溶菌酶和一些分泌性抗体可帮助杀菌解毒；食物细碎，使胃、胰、胆等消化腺的刺激和缓。早餐用时不少于15分钟，中餐和晚餐不应少于20分钟。

07 就餐时间与饥饱平衡

古人的饮食之道是：“先饥而食，先渴而饮，饥不可太饥，饱只到八分”，同时每日饮食时间要规律，即“饮食以时”。如果一天吃500克主食，早、中、晚餐的比例应为3:4:3，晚餐切忌吃得过饱。



08 就餐前后动静平衡

《千金翼方》中说：“食勿大言”，“饥不得大语”，即要求食前及食中，应静而专致，不可分心，以免影响消化。《寿世保元》中称：“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾，盖营卫不通，气血凝滞故而。”即说明饭后应适当活动，如缓行散步等，有利健康。

09 进食前后情绪平衡

人在情绪波动时，气血紊乱，影响消化功能的正常运行。《勿药元诠》中指出：

“怒时勿食，食时无怒。”进食前和进食后保持平静愉快的状态，是保证健康饮食的前提。



10 能量入与出平衡

导致肥胖的根本原因，在于能量的摄入与消耗不平衡。所以一定要“量腹而受”。消耗多少能量就应补充多少；摄入多少能量则应适当消耗多少。进食量与体力活动的平衡对健康是极其重要的。专家大力推荐的最有效最安全的体力活动是——步行。

健康饮食的“金科玉律”

● 欲得长生，肠中常清

汉代王充在《论衡》中道：“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓。”人体肠腔内存在大量细菌，食物经咀嚼和胃肠消化后成为食糜，在肠道经细菌发酵后分解代谢的产物含有很多有毒物质，**这些毒素如不及时排出，会被肠道重新吸收，进入血液循环，影响健康。**唐代名医孙思邈曰：“便难之人，其面多晦。”因此要及时排出肠中的浊物。

肠中浊物排出须知

- 01 要减少荤腥油腻，多吃新鲜蔬果，以及蜂蜜、核桃、芝麻等碱性、润肠之物，以促进肠道蠕动，帮助排便。
- 02 养成规律排便习惯，可常用少许中药大黄泡水饮用，可润肠缓泻，促成排便。

▶ 可多食的清肠、排毒食物

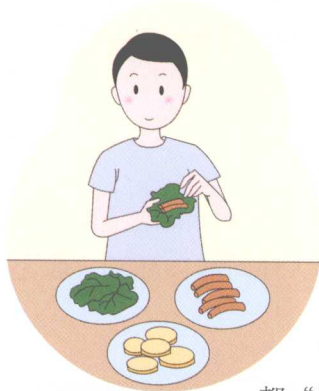
| 清肠食物 | 功效分析 |
|------|--|
| 海带 | 海带所含褐藻酸能抑制放射性元素锶的吸收，并将其排出体外，同时还具有排出重金属镉的作用。 |
| 绿豆 | 绿豆蛋白具有特殊的解毒功效，对重金属、农药中毒以及其他各种食物中毒均有防治作用。 |
| 黑木耳 | 黑木耳有显著的涤垢除污功能，有肠道“清道夫”之称，可解毒和净化血液。 |
| 动物血 | 动物血浆蛋白被消化酶分解后，可产生一种具有解毒和润肠作用的物质，会和侵入肠道的有害粉尘、微粒结合，将其排出体外。 |
| 松花粉 | 采自马尾松的纯净花粉，自古以来就被中国人奉为食疗珍品。其中含有大量木质素，对习惯性便秘有很好的食疗功效。 |

● 健脑益智，延缓衰老

与其他体细胞相比，脑细胞对营养更加敏感，脑功能时刻受饮食营养条件的左右。中医非常重视“健脑益智”，认为“脑为髓之海”，而“精生髓，髓养脑”，故凡能补充、增加人体阴精的食物，都有一定的补脑作用。如核桃，其形似脑，是著名的象形药食；黑芝麻养肝血、滋

肾阴、益脑髓；富含卵磷脂的大豆等食物都具有营养脑细胞的作用；每100克干海参中含蛋白质高达76.5克，中医认为海参益气滋阴，有养脑益智的作用；牛奶平补血脉，有强健脑功能的作用；著名的养生菜“天麻鱼头汤”也具有有良好的健脑益智功能。

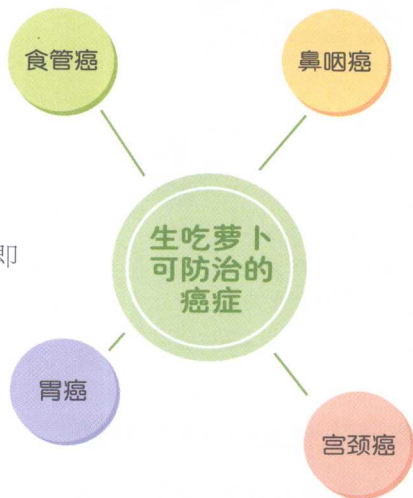
● 食不可无绿



绿色蔬菜富含天然叶绿素，叶绿素具有广泛的药用价值，被誉为“天然长寿药”，可增加心脏功能、促进肠道功能，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益，是钙的良好来源，也是除水果外维生素C的唯一来源，同时还是胡萝卜素、叶酸、核黄素、硫胺素和尼克酸的重要来源。接受日照充分的深绿色蔬菜，营养和保健价值最高。因绿色蔬菜中的营养素都“怕热”，故新鲜蔬菜能生吃最好生吃。

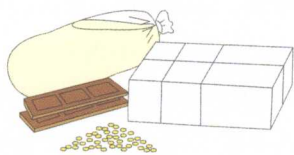
● 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

古人即知萝卜具有防病、治病功效，近年来中国科学家发现细嚼、生吃白萝卜或青萝卜可催生具有抗癌作用的干扰素，对食管癌、胃癌、鼻咽癌、宫颈癌等均有显著抑制作用。但要注意，生吃萝卜半小时内最好不吃其他食物，以防萝卜有效成分被稀释，一般每日或隔日吃100~150克即可。此外，萝卜有消食、降气之功，对气管炎和咳嗽有疗效，还能通便、抗菌、防胆结石形成、降胆固醇，预防高血压和冠心病。萝卜中含萝卜酸，生吃萝卜丝加白糖有戒除烟瘾的作用。



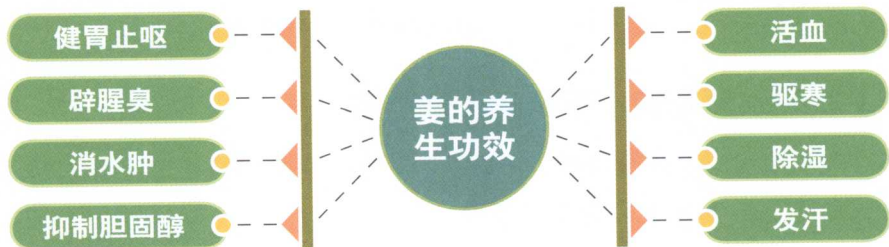
● 可一日无肉，不可一日无豆

豆类是古今公认的食疗佳品，科学研究揭示，大豆蛋白能降低人体血胆固醇含量，可减少患心脏病的概率。大豆中富含大豆异黄酮，是一种独特的植物雌激素，对女性，尤其是更年期妇女有显著的保健功能，而且没有动物雌激素的副作用。大豆是优质蛋白的主要来源，并提供丰富的维生素B₁，以及铁、锌等人体必需的微量元素，每日膳食中应含有50克（一两）的豆类食物（包括豆腐等豆制品）。



● 男子不可百日无姜

姜含有挥发性姜油酮和姜油酚，具有活血、驱寒、除湿、发汗等功能，还有健胃止呕、辟腥臭、消水肿、抑制人体对胆固醇的吸收之功效。



● 女子不可百日无（红）糖

中医营养学认为，性温的红糖是通过“温而补之，温而通之，温而散之”来发挥补血作用的。现代科学用原子荧光谱仪测定，发现红糖含有十分丰富的微量元素成分，其中有些微量元素具有强烈刺激机体造血的功能。

From

专家

∴用生姜和红糖熬制的姜汤自古就是风寒感冒的食疗良药。

● 蜂蜜代糖，有益健康

蜂蜜中含天然转化糖和许多生物活性物质，易于消化。而糖多吃会