



养生食堂

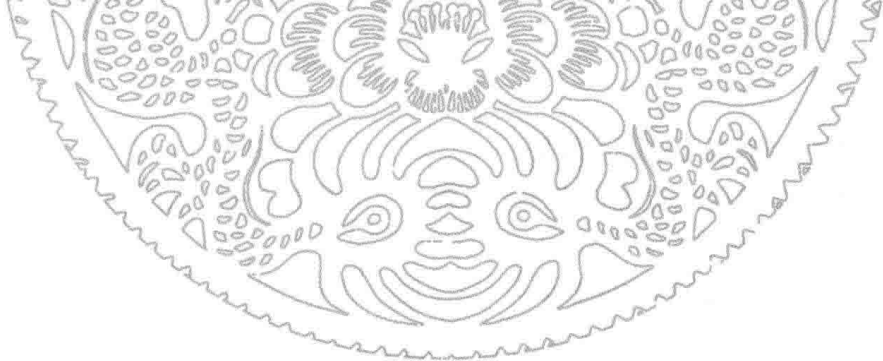
会吃会喝促健康

杨晓光 赵春媛 主编

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位





养生 食堂

会吃会喝促健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

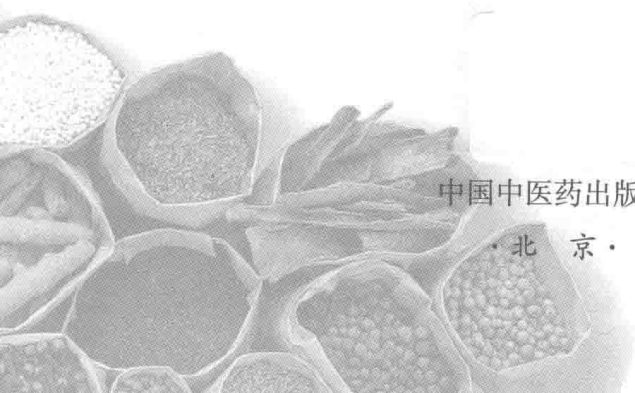
于永明 方 波 朱天宇

杨 杨 杨 森 时培育

赵春芳 窦凤芹

中国中医药出版社

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

养生食堂：会吃会喝促健康 / 杨晓光，赵春媛主编. —北京：中国中医药出版社，2018.9

ISBN 978-7-5132-4862-4

I . ①养… II . ①杨… ②赵… III . ①食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 065450 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东德州新华印务有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 243 千字

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4862-4

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言 Preface

饮食是一切动物的本能，作为万物之灵的人类，自然不能例外。因此，除了我们祖先“民以食为天”的古训，更有法国学者把它提到了新的高度：“一个民族的命运要看她吃什么和怎么吃。”由此可见，看似平平常常，每天都离不开的吃喝，还真不是一件小事。它不仅关乎人类的健康，还关乎人类的未来。

那么，我们最该关心的话题之一就是吃什么、怎样吃才对健康更有利。如果说，温饱之初，我们吃的是味道；温饱之后，我们吃的是品质；那么，今天我们要吃出健康。一般情况下，健康是完全可以由个人主宰的。

正是为了提高这种主宰能力，我们精选相关资料，编撰成此书，提供了具有明确科学依据的饮食知识，让人们在果肚腹、享口福的同时，强筋骨、增体力、长精神。

编者

2018年1月





目录 CONTENTS

吃出健康来

饮食讲科学，身体才健康	3
怎样吃饭和吃菜	4
食量多少影响寿命	5
长期饱食会致大脑早衰	5
边吃边喝危害大	6
饿了更要“挑食”	6
饿时不宜吃这些食品	7
饿两顿不如饿两成	8
狼吞虎咽可致食管功能退化	8
细嚼慢咽并非越慢越好	9
饭后不宜“急”	9
常下馆子加速肠胃老化	10
常吃粗粮有益健康	10
粗粮虽好，不能贪吃	11
素食会影响人的性欲	11
单纯吃素易发贫血	12
素食者要会吃替代食品	12

合理偏食有益健康	13
常吃他乡食物益健康	14
杂吃米饭更益健康	14
饭菜蒸吃营养好	14
干嚼食物老得慢	15
营养过剩可造成四大危害	15
少吃精加工食品	16
高纤维食品多吃也有弊	16
酸食除湿	17
酸味食品≠酸性食物	17
“酸碱体质”不是吃出来的	18
餐桌上酸碱食物搭配吃	18
剩饭剩菜能不能吃	19
四季吃不同“阳光”使人长寿	19
科学的进餐时间	20
不吃早餐易致贫血	21
早餐不足非常伤人	21
什么样的早餐才健康	22
每天早餐吃两个鸡蛋，能轻松减肥	22
晚餐怎么吃才好	23
晚餐不宜吃虾皮	24
晚餐不当胃遭殃	24
六种疾病与晚餐不当有关	25
常吃夜宵害处多	25
全球公认的十大健康食品	26
这些食品可益智	28





这些食物能降压	28
这些食物有利心脏健康	29
这些食物能预防血栓	29
这些食物可吃掉胆固醇	30
这些食物能缓解疼痛	31
这些食物对抗关节炎	31
这些食物防衰老	32
这些食物抗疲劳	32
这些食物抗忧郁	33
这些食物能顺气	34
这些食物能排毒	35
这些食物抗现代污染	36
这些食物美白皮肤	36
这些食物可完善人的性格	37
这些食物可吃掉亚健康	38
这些食物可预防“情绪中暑”	39
这些食物能消暑	39
这些食物能防病健身	40
这些食物让人年轻	40
漂亮的牙齿“吃”出来	41
脾气大吃点啥	41
九种食品对症吃	42
被人忽视的第七大营养素	43
儿童饮食六不宜	44
儿童食品消费误区	45
未满3岁别吃巧克力	46

10岁以下儿童慎食新鲜蚕豆	46
孩子常吃快餐易患哮喘	46
多吃蔬菜能稳定孩子情绪	47
不同体质儿童，水果应有选择	47
豆腐干等适合作学生零食	48
不当饮食会引发孩子性早熟	48
适合女性的健康食品	49
吃早餐的姑娘苗条	50
麦片作早餐，身材更苗条	50
不吃早餐影响女性容貌	51
想留住美丽，女人要把握“食”机	51
有利女性补血的食物	52
女性吃太少，“毛病”会很多	53
女性如何节食	53
女性应多吃“红皮”水果	54
女性吃全麦食品可缓解经前不适	54
吃不好饭影响月经	55
妇女经期宜多吃的食物	55
七种食物月经来时要少吃	56
女性更年期不能光吃素	56
男人与饮食	57
男性离不开的十种食物	58
男性常吃“种仁类”食物的三大益处	59
男性更年期应科学进食	60
这些食物预防男性猝死	61
男士营养新知识	62





男人乱吃会不育	63
中年节食利长寿	64
老年人营养饮食贵在“变”	64
老年人饮食讲“五度”	65
老年人膳食不妨加点“藻”	66
老年人多吃海带烧排骨	66
老年人宜多吃鲜玉米	66
素食老年人易患抑郁症	67
怕冷老年人吃点啥	67
老年人不宜长期吃粥	68
老年人不宜多吃大豆制品	68
老年人不宜吃菜籽油	69
中老年人不宜多吃的几种食物	69
老年人早餐“三不宜”	70
按年龄补充营养	70
根据皮肤选择饮食	72
根据运动警报选食补	72
特殊工种的营养保健	74
考前饮食有讲究	74
“五多五少”巧吃防病	75
饮食“好色”利保健	76
彩色食品损肾脏	77
五谷杂粮也是药	77
健康美丽吃豆类	79
巧配食物可防病	80
吃蔬菜的学问	81

蔬菜营养排排队	81
蔬菜颜色不同，营养有别	82
四种蔬菜延年益寿	83
五种蔬菜可减轻动脉硬化	84
大白菜清肠胃	84
菠菜保护眼睛	84
西红柿可阻止静脉血栓形成	85
多吃西红柿可以防晒	85
吃西红柿不易长皱纹	85
慎吃白糖拌西红柿	85
多吃胡萝卜，皮肤更光嫩	86
胡萝卜不宜当下酒菜	86
生吃萝卜能诱生干扰素	86
吃黄瓜可降血压抗衰老	87
丝瓜祛暑清心	87
苦瓜激发免疫力	87
孕妇慎食苦瓜	88
多吃蒜薹防痔疮	88
芹菜生吃才降压	88
辣椒营养又防病	88
卷心菜生吃才抗癌	89
多吃菠菜豆角延缓大脑衰老	89
卷心菜健胃防癌	90
南瓜抗癌	90
常吃紫菜，可保肝脏	90
多吃海苔延缓衰老	91





气虚感冒者少吃香菜	91
芦荟与仙人掌不能随便吃	91
荸荠和菱不宜生吃	92
每天吃一个土豆好处多	92
吃红薯可防钙流失	93
吃山药的六大好处	93
豆腐的营养	94
多吃冻豆腐降低胆固醇	94
哪些人不宜多食豆腐	95
豆腐渣的食疗保健功能	95
常吃豆豉预防脑血栓	96
吃豆制品要多吃海带	96
常吃葱蒜可使大脑更健康	97
四类人不宜食大蒜	97
生姜能防胆结石	98
如何科学吃肉	98
肥胖人群应吃这些肉	98
适量吃肥肉可健脑	99
老人吃肉不宜太少	99
吃牛肉更聪明	100
羊肉要配凉性蔬菜吃	100
海带炖肉平衡人体酸碱度	100
常吃猪蹄远离神经衰弱	101
吃肉不吃蒜营养减一半	101
常食“红肉”增加患肠癌风险	101
食肉安全九忌	102

喝鸡汤不如吃鸡肉	103
防疾病食鸭肉	103
美容健脑食兔肉	104
药食兼用动物血	104
动物人参鹤鹑肉	105
少吃鸡头鸭头鱼头	105
这些动物脏器不能吃	105
每周吃 1 次鱼，心理年轻 2 岁	106
经常吃鱼可预防老年性黄斑病变	106
高血压患者应多吃清蒸鱼	107
泥鳅益气又壮阳	107
夏天吃这类鱼易中毒	107
四类人不宜吃鱼	108
鱼干、肉干要少吃	108
吃虾的讲究	109
吃蟹的讲究	109
鱿鱼虽美应慎食	110
吃海鲜的禁忌	111
吃海参要因人而异	112
营养佳品——牡蛎	112
美味牛蛙谨慎食用	113
鸡蛋的营养保健作用	113
怎样吃鸡蛋更利健康	114
每天吃几个鸡蛋合适	114
蛋白好还是蛋黄好	114
单面煎蛋要少吃	115





茶叶蛋不宜多吃	115
吃水果要“三适”	115
换着颜色吃水果	116
苹果能健肺	117
烤苹果可减肥治病	117
多吃橘子可护心	118
吃菠萝可减肥防感冒	118
吃柠檬清肺净血助消化	118
吃大枣可保肝	119
吃香蕉排遣孤独	119
吃哈密瓜能防晒斑	119
吃葡萄有助睡眠	119
饭后吃梨可排毒	120
吃柚子好处多	120
荔枝排毒	121
防辐射吃草莓	121
冰镇西瓜要少吃	121
红瓤白籽的西瓜最好别吃	122
这些病人要慎吃西瓜	122
肾衰者最好不吃哈密瓜	123
桃李杏均不宜多吃	123
肾病患者少吃杨桃	124
猕猴桃不要空腹吃	124
生病时最好别吃的水果	124
饭后吃水果更易胖	125
一天一把坚果，明目又健脑	125

核桃的保健功效	126
吃花生可防心血管疾病	126
吃花生能抑制胆结石	127
花生水煮更相宜	127
常嚼花生米除口臭	128
某些病人最好少吃花生	128
吃葵花籽要适量	128
黑芝麻养血	129
油炸和烤制食品对心脏有害	129
吃烤肉的五大危害	129
吃火锅谨防“火锅综合征”	130
不要长期食用一种油	131
每天食油别超过 25 克	132
香油是中老年人很好的佐餐味素	133
两种酱油别混用	133
何时吃甜食更佳	134
科学吃糖四个“不”	134
吃甜食少车祸	135
高血压患者少吃糖	135
吃糖过多会伤“心”	136
吃糖过量易骨折	136
戒糖可使人年轻	137
中老年女性过量食甜三危害	137
蜂蜜可治糖尿病溃疡	138
吃蜂蜜三注意	138
每天吃一小口黑巧克力可降血压	138





牛奶巧克力提高注意力	139
睡前最好别吃巧克力	139
吃盐多易患胃溃疡	139
科学吃味精	140
味精过量可能伤视力	140
四类人慎食味精	140
吃咖喱防大脑老化	141
吃点孜然可祛胃寒	141
几种食物的错误搭配	142
这些食物别带皮吃	143
几种要不得的饮食习惯	143
饮食营养四误区	145
不宜多吃的美味	145
对肠道不利的食物	146
五种一吃就胖的食物	147
易“上火”的食物	148
苦味食物别乱吃	148
全球十大垃圾食物	149

喝出健康来

优质饮料白开水	153
水是非常好的抗衰老	153
科学饮水有讲究	154
科学喝水时间表	154
早起先喝一杯水	155
喝好每天第一杯水	155

早晚喝凉白开防猝死	157
餐前喝水可防病	157
开水最好当天喝完	158
白开水超过三天不宜喝	158
一口气饮水效果好	158
喝凉开水利于长寿	159
喝冰水不可逞一时之快	159
饮水不足将导致脑老化	160
饮水不足易患尿路感染	160
“喝水减肥”对人体有害	160
忍渴会加速人体衰老	161
口渴时不要暴饮	161
喝水不能太随意	161
饮水防误区	162
夏季补水的学问	163
秋季适当多饮水	163
冬天喝水的讲究	164
喝水多少男女有别	164
老年人应掌握正确补水时间	164
饮水关系儿童健康	165
儿童应多喝白开水	165
每天喝水 2000 毫升预防结石	166
血压偏低要多喝水	166
正确喝水降低血黏度	166
患病后怎样饮水	167
水质与长寿	167





水也衰老	168
五种水不能喝	168
饮用矿泉水要因人而异	169
能治病的矿泉水	170
桶装水开盖后只能放七天	170
喝融水保健康	170
常喝纯水危害儿童健康	171
如何正确对待硬水与软水	171
山泉水烧开喝也不安全	172
每天喝饮料至多 500 毫升	172
夏季不宜多喝酸性饮料	173
喝果汁防老年痴呆	173
正确饮用蔬果汁	173
进餐时饮用果汁有学问	174
分清果汁种类	174
各种果汁的功效	175
果汁不能代替水果	175
速溶饮品不宜多喝	176
可乐会降低女性骨质密度	176
尿结石者宜多喝柠檬水	176
喝功能饮料有讲究	177
喝冷饮要适可而止	178
哪些人不宜喝冷饮	179
“美色”冰淇淋慎吃	179
一天 4 杯茶好处多于 8 杯水	180
每天喝 5 杯茶防记忆减退	180