

专家审定 实用畅销版

怎么吃 不得病， 得了病 怎么吃

吃对每天3顿饭



王强虎◎编著
中国简易食疗推广人

ZENMECHI BUDEBING
DELEBING ZENMECHI

全食物调养秘笈，
用营养抗病，为健康加分！



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

怎么吃 不得病， 得了病 怎么吃

吃对每天3顿饭

王强虎◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

怎么吃不得病, 得了病怎么吃 / 王强虎编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5605-9503-0

I. ①怎… II. ①王… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053757号

书 名 怎么吃不得病, 得了病怎么吃
编 著 王强虎
责任编辑 赵文娟

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.5 字数 168千字
版次印次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9503-0
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (029) 82665248 82665249
投稿热线: (029) 82668805
读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前言

追求健康也许是人类唯一没有时间与疆界藩篱的共同理想，无论是王侯将相还是布衣白丁，即使到了物质丰富、科技发达的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

如今，人们不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在处理不完的公事、没完没了的会议、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是延寿命，延缓衰老；而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

为什么我们的物质生活水平提高了，可是疾病的威胁却加剧了呢？

这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的联系。健康不是一切，但失去了健康就失去了一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因失去了健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

研究和实践表明，注意饮食营养，吃好每天三顿饭，不仅能补充体内气血、阴阳的不足，还能增强机体的抗病能力，促进脏腑的功能活动，调节并改善人体阴阳平衡和新陈代谢，从而达到“有病治病，无病强身，抗衰、延年、益寿”的功效。

“授之以鱼，不如授之以渔”，本着有效、实用、便捷的原则，本书以方便普通家庭日常生活为主旨，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食知识和营养学知识，对“怎样吃不得病，得了病怎样吃”这一问题，做了很好的诠释。愿您能够在轻松阅读中获得有关营养保健、营养食疗的知识和方法，从而更好地将疾病防治寓于日常饮食之中，做家人最好的医生和营养师！

王强虎

西安 暖冬

目录

上篇 吃什么，怎么吃，不得病

在西方，有句话说：“You are what you eat（你吃进去什么，你就是什么）”；在东方，我们的老祖先说“药补不如食补”，足以见得食物跟健康的关连性有多大。是的，每天吃进嘴巴里的食物，可以让你变得健康，也可能害得你惹“病”上身。现在就一起来看看，应该吃什么，怎么吃，餐餐聪明吃！

第1章 五谷杂粮的好处超乎你的想象 / 003

主食为你提供超八成能量 / 004

全谷物，你吃的量够吗 / 005

南米北面，混吃最健康 / 007

脾胃虚弱，吃点小米补一补 / 009

经期多食米面可调节情绪 / 012

补钙补血，豆类食物营养多 / 013

豆类是水肿型肥胖者的救星 / 015

豆浆，你喝对了吗 / 017

粗粮是心脏的“守护神” / 020

什么时候喝粥汤最好 / 022

第2章 蔬菜瓜果，吃对了才健康 / 025

不同类别的蔬菜，营养不同 / 026

各色蔬菜搭配吃 / 028

绿色食物可养肝护肝 / 030

生吃、凉拌的美味与担忧 / 032

清除蔬菜残留农药的方法 / 033

减肥餐单上的蔬菜分级 / 035

野菜也不一定是绿色食品 / 038

水果：碱性食品的代表 / 039

精挑细选你的蔬菜瓜果 / 042

什么时候吃水果最好 / 044

多吃浆果，让大脑更年轻 / 047

第3章 吃对肉鱼蛋，别给身体加负担 / 049

每天三两肉，有益健康 / 050

吃肉选择有顺序 / 052

如何鉴别和选择肉类食品 / 053

多吃肉就能使肌肉强壮吗 / 055

健康的饮食不应该拒绝动物油 / 057

好吃却最好别吃的烤羊肉串 / 058

细说鸡蛋 / 060

常食水产类食品好处多 / 062

给孩子补脑吃什么鱼 / 064

蔬菜、肉、蛋、鱼的营养保留妙招 / 066

第4章 离不开的调味料、饮品，亦敌亦友 / 069

“盐”多必失，每天别超6克盐 / 070

油盐酱醋的使用窍门 / 071

葱蒜姜，你不知道的养生秘密 / 073

每天饮杯醋，美容消肿助消化 / 075

用蜂蜜来代替糖 / 078

白开水是最好的饮料 / 081

晨起别忘了喝杯水 / 083

小心！可乐危害大 / 085

喝点花草茶，清肝又明目 / 086

适量喝红酒可养护心脏 / 089

咖啡饮用不当可损害身体 / 091

无可代替的奶类食物 / 093

早晚喝杯酸奶，提升肠动力 / 095

茶，你喝对了吗 / 098

饮酒有哪些禁忌 / 099

第5章 三餐吃好，强身健体人不老 / 103

不得不提的饮食习惯 / 104

从《中国居民膳食指南》说三餐健康 / 106

食物有七色，功效各不同 / 107

均衡膳食，为免疫力加油 / 110

餐桌上健康免疫的“金字塔” / 111

早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐 / 113

- 不吃早餐的风险 / 115
- 理想早餐应注意 / 117
- 每日饮食以午餐为主 / 119
- 理想的六种午餐食物 / 121
- 晚餐应清淡至上 / 123
- 晚餐不科学，易得八种病 / 125
- 饭后保健宜注意 / 127
- 最营养的“一至七”饮食模式 / 129
- 三餐分配要合理，零食要适当 / 131
- 怎么吃零食才健康 / 132

下篇 得了病，吃什么，怎么吃

快节奏生活、食品安全隐患、各种辐射……在这样一个年代，更需要高度的自制力去维持良好的饮食习惯。思维决定了一个人能走多远，而饮食决定了一个人能跑多快。人们往往愿意花费大量的时间和精力去发展事业，在40岁之前拿命换钱，而等到40岁之后，百病丛生，又急着拿钱换命，却忽略了健康的源泉——吃。

第6章 生病的原因往往是“病从口入” / 137

- 营养过剩同样致命 / 138
- 对比出的六大不良饮食习惯 / 139

采用分餐制好处多 / 140

饱食对健康不利 / 141

过节日，不给健康放假 / 142

“粗茶淡饭”，你吃对了吗 / 144

清淡并非只吃水果蔬菜 / 145

清淡是指口味的清淡 / 147

即刻开始，请不要暴饮暴食 / 149

八成高血压患者都“口重” / 151

睡前最好别吃东西 / 153

吃饭速度快，并不是好习惯 / 155

对剩饭剩菜说“不” / 156

第7章 正确的饮食助你消灭常见病 / 159

消除呼吸系统疾病 / 160

缓解消化系统症状 / 168

缓解骨肌疼痛 / 181

调治中老年人常见病 / 190

调治亚健康 / 204

第8章 一目了然！不同人群的饮食宜忌 / 219

均衡营养，做个健康孕妇 / 220

妊娠初期饮食质量至上 / 223

妊娠中后期需食补 / 225

产后饮食四大原则 / 227

- 婴儿：母乳喂养，食品辅助 / 228
- 幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食 / 231
- 学龄儿童：吃好早餐 / 233
- 使孩子远离伤脑的食物 / 236
- 青少年：怎样吃饭最营养 / 237
- 青春期：营养均衡，控制体重 / 239
- 消瘦的人应注意饮食调理 / 241
- 肥胖者应选对食物 / 242
- 中年人宜饮食有度 / 245
- 女性更年期的饮食调理 / 247
- 男性更年期的饮食调理 / 248
- 老人宜吃抗衰老食物 / 249
- 老人饮食习惯遵照“3+3”原则 / 252
- 中老年人宜注意节食 / 254
- 电脑族的营养选择 / 255
- 过劳族的营养补充 / 257
- 吸烟者的饮食保健 / 259
- 应酬族的营养补充 / 261

上篇

吃什么，怎么吃，不得病

在西方，有句话说“You are what you eat.（你吃进去什么，你就是什么）”；在东方，我们的老祖先说“药补不如食补”，足以见得食物跟健康的关连性有多大。是的，每天放进嘴巴里的食物，可以让你变得健康，也可能害得你惹“病”上身。现在就一起来看看，应该吃什么，怎么吃，餐餐聪明吃！

第1章

五谷杂粮的好处超乎你的想象

“五谷”在我国历史上的说法并不一致，它现已泛指各种主食杂粮，一般统称为粮食作物，或者称为“五谷杂粮”，包括谷类（如水稻、小麦、玉米等），豆类（如大豆、蚕豆、豌豆、红豆等），薯类（如红薯、马铃薯）以及其他杂粮。

《黄帝内经太素》记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，五谷杂粮既是饱腹之饮食，也是调理之药物。

主食为你提供超八成能量

人们最常食用的主食包括大米、面粉、玉米、小米、高粱、荞麦等，这些食物都含有人体所必需的营养成分。人体将近八成的热能、一半左右的蛋白质及相当比重的B族维生素 and 无机盐都来自这些谷类食物。

谷类食物中碳水化合物含量最高，是人体热能的主要来源。碳水化合物供给维持生命所必需的动力，如果膳食里缺乏热量，成年人就会逐渐消瘦下来，无法从事劳动、学习；儿童就不能正常发育。谷类食物中碳水化合物含量平均达2/3左右，其中大米和面粉中含量较其他谷类高，可达3/4，其利用率也比较高，达90%以上。当然，如果吃得过多，也会使人发胖或引起肥胖症。所以人们要根据自己的身体的需要来摄取，保持人体最正常的状态。

谷类的蛋白质含量很高。蛋白质是组成动物和植物细胞的一种很重要的物质。一般来说，动物性蛋白质对人体的益处比植物性蛋白质要多些。蛋白质最主要的功用是作为原料供给人体增生新细胞和修补破损的细胞，同时供给热量。因此，它是儿童、孕妇、哺乳期妇女和病人最主要的养分。谷类的蛋白质含量在10%左右，其中燕麦含量较高，可达50%，而稻米和玉米含量较低，大约8%。谷类物质外层的蛋白质含量比里层要高，因此，精制的大米和面粉因过多地除去了外皮，蛋白质的含量较粗制的米和面低。

谷类食物中含有相当比重的B族维生素，其中维生素B₁、维生素B₂和烟酸较多。研究表明，每千克小麦面粉中含维生素B₁ 4.6毫克、维生素B₂ 0.6毫克。在小米和黄玉米中，还含有少量的胡萝卜素和维生素E。维生素B₁能够预防脚气病，维持心脏的正常功能，促进乳汁的分泌和增进食欲等。维生素B₂则能够促进儿童生长发育，如果缺乏会引起嘴角发炎，舌头和眼球发炎，眼睛怕强光。

因此，淘米时应尽量少搓洗，否则，可使维生素B₁损失将近一半，维生素B₂和烟酸损失1/4左右。浸泡时间越长，淘米次数越多，维生素损失也就越多。应当尽量多吃没有加工过的大米和面粉，以便摄取更多的营养成分。

谷类食物对胃还有很好的保健作用。谷类中的大麦及小麦中含有维生素A、维生素B族、维生素E和淀粉酶、麦芽糖、转化糖酶、卵磷脂、蛋白质分解酶、脂肪和矿物质等成分。

全谷物，你吃的量够吗

五谷含的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古人把豆类作为五谷是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。

五谷在《黄帝内经》中，即为“稻、稷、豆、麦、黍”，但现代对于五谷杂粮的定义更为广泛，将除精制米、面外的所有粮

食都称之为杂粮，而精制米、面又为五谷之首。

我们常吃的精面粉和用精面粉做成的食物（如包子、馒头、饺子、白面包），以及大米（精加工）等，在加工的过程中去掉了富含粗纤维的麸皮和营养丰富的胚芽。其实，粮食的维生素和其他营养物质多含在表皮和胚芽中，经过加工，其营养物质就有一定程度的损失，而且加工越精细，营养物质的损失越大。每千克糙米含有维生素B₁ 4.2毫克，加工1次，下降到1.7毫克；加工2次，下降到1.2毫克；加工3次，就只有0.8毫克了。钙、氨基酸是组成蛋白质的主要成分，然而加工后的大米、面粉中氨基酸的含量极少，而未加工的米、麦和其他玉米、红薯中氨基酸含量就高得多。因此，日常膳食中应该保证一定量的全谷类食物，如全麦面包、糙米、天然麦片等。

推荐每天至少食用3份全谷类食品。早晨可食燕麦片、小麦片、全面片、葡萄干或全麦面包等谷类食品；午餐可食全麦切片三明治、全麦卷或玉米粉圆饼，也可试试糙米或加蔬菜的全麦面团；晚餐时用糙米、碎小麦或大麦代替白米。

我们把全谷类成分占总重量达51%以上的食品定义为全谷类食品，购买食物时应该选择成分标签上注明是全谷类的食物，标有“100%全谷类”的食物是最好的，如果食品符合要求，标签上会写着“食用富含全谷类的食品，可帮助减少心脏病和癌症的发病率”。为确保买到真正的全谷类食品，在成分列表中找到“全”或“全谷类”的字样，不要被“小麦粉”、“未加工的小麦粉”和“高级麦粉”等字眼迷惑。同样“强化的”、“精制小麦”、“麦片”和“有机食物”这些字眼均不能保证其是全谷类。