



怎样吃 不得慢性病

速查 🔍

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师

慢性病很多都是吃出来的

**吃什么
更健康**

中国康复研究中心营养师教你
选对食物、聪明搭配、合理膳食
管住嘴 = 远离 80% 的慢性病

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社

怎样吃 不得慢性病

速查 🔍

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃不得慢性病速查 / 史文丽主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5180-4799-4

I. ①怎… II. ①史… III. ①慢性病-食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044279 号

主 编 史文丽

编 委 会 史文丽 石艳芳 张 伟 石 沛 戴俊益 姚 莹
高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹 熊 珊
李 星 杨晓欢

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 印张: 14

字数: 219 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

绪论

慢性病都是吃出来的， 防病先要“管住嘴”

慢性病 = 饮食习惯病	18
当下最高发的慢性病有哪些	18
油、盐、糖吃得太多，慢性病找上门	19
香烟不离手，心脑血管病“恋”你没商量	20
吃得特别素，也许更容易得“三高”	21
控制饮酒，减少心、肝、脑损害	22
吃得科学，才能让慢性病远离	24
平衡膳食模式——中国居民膳食宝塔	24
预防慢性病标配：每天一粥一菜、一汤一茶	25
山药枸杞粥 / 番茄炒菜花	25
青菜蘑菇汤 / 山楂麦芽茶	26
食物摄取多样化，营养均衡不生病	27
营养密度高的食物，补充营养、抵御疾病更有效	28
营养密度高和营养密度低的食物各有哪些	28
巧搭配、常换样，常吃常新病不扰	29
进餐顺序改一改，防慢性病功效更好	30
在外就餐，怎样才能吃出健康	31
《中国居民膳食指南（2016）》教你怎么吃	32



PART

1 营养均衡，拒绝肥胖 是防止慢性病的屏障

每天摄入谷薯类食物 250~400 克， 控体重、稳血糖	36	大块烹调蔬菜，不容易使营养流失	49
250~400 克主食的分量示意图	36	胡萝卜没必要大油炒	49
五谷杂粮，对慢性病预防好处多多	37	能不能吃剩菜呢	49
薯类也是好主食，防肥胖控血糖	38	健康蔬菜推荐	50
将粗粮、杂豆融入主食，不便秘不变胖	39	防慢性病特效食谱	52
肠胃不好、消化能力差的人多吃发酵 面食	39	花生拌菠菜 / 西芹百合	52
老人、孩子可以将五谷杂粮打成米糊	40	每天摄入 200~350 克新鲜水果， 抗氧化能排毒	53
白米饭和面条怎么吃更营养	40	200 克水果分量图	53
粗粮细作，既美味又营养	41	植物化学物，水果中的抗癌防衰宝	54
过多食用精米白面，变胖的风险提高	42	丰富的维生素和矿物质，可护血管、 降血压	54
大口吃饭、小口吃菜，最容易被 高血糖盯上	42	水果可溶性膳食纤维丰富，可增加 肠道蠕动	54
健康全谷物、杂豆、薯类推荐	43	什么时间吃水果最好	55
防慢性病特效食谱	45	水果入餐可避免能量超标	55
南瓜薏米饭 / 玉米面发糕	45	吃水果也要有戒心，避免血脂异常	55
每天摄入 300~500 克蔬菜， 肠道顺、血管通畅	46	吃水果减肥易营养不良	56
300~500 克蔬菜分量图	46	蔬菜水果不宜相互替换	57
多吃蔬菜促进肠道蠕动，预防肠道疾病	47	果汁等加工水果制品不能替代鲜果	58
每天吃蔬菜，不变胖、身材苗条	47	糖尿病患者要避开高糖水果	59
多吃蔬菜，保护血管畅通、不淤堵	47	健康水果推荐	60
十字花科蔬菜抗癌效果最好	47	防慢性病特效食谱	61
蔬菜生吃和熟吃，各有各的好处	48	香蕉木瓜汁 / 红酒渍苹果	61



每天摄入 300 克牛奶、大豆和坚果

25~35 克，抗衰老、强骨骼 62

300 克奶、30 克大豆、25~35 克坚果

分量示意图 62

每天一杯牛奶能补钙，骨骼健壮不疏松 63

空腹喝牛奶，哪些人可以，哪些人不可以 63

牛奶应该早上喝，还是晚上喝 63

喝牛奶腹胀的人如何缓解 64

牛奶做配料，可给菜肴营养加分 64

超重或肥胖者宜选用脱脂奶或低脂奶 65

酸奶能够调节肠道菌群，润肠通便 65

微波炉热牛奶只需 1 分钟 66

喝完牛奶马上睡觉并不好 66

患哪些疾病不能喝牛奶 66

豆浆可替代牛奶吗 66

大豆是“肉”，杂豆是“粮” 67

大豆可通便、降脂、抗衰、防癌 67

大豆及豆制品是素中之荤 67

豆制品可降低胆固醇，减少冠心病危险 68

大豆及豆制品可以替代鱼、肉吗 68

每周吃适量坚果有利于心脏健康 69

坚果吃多了会发胖，控制好食用量最重要 69

不让坚果营养流失的保存方法 69

健康奶、豆、坚果推荐 70

防慢性病特效食谱 71

香椿拌豆腐 / 牛奶炒蛋 71

每天摄入水产类 40~75 克、畜禽

肉类 40~75 克、蛋类 40~50 克，

不给身体加负担 72

红肉可提高免疫力，防止贫血 73

吃肉以白肉为主，红肉则以瘦肉为先 73

香肠里面多肥肉 73

烤肉搭配蔬菜最合适 73

吃涮羊肉薯类是绝配 74

鸡、鸭、禽肉低脂高蛋白，不容易造成

脂肪堆积 74

别把动物内脏一棍子打死 75

吃猪蹄有学问，不增肥还美容 75

鱼类避免血脂升高，可预防心脑血管

疾病 75

吃海鲜最宜浅尝辄止 75

鸡蛋利于消化吸收，男女老少都适宜吃 76

鸡蛋营养大部分在蛋黄中 76

哪种肉都别过量，否则易致肥胖和

心血管疾病 76

低脂又美味的鱼、肉烹调法 77

肉汤越浓，喝进去的脂肪越多 78

远离你看不见的隐形肥肉 78

鱼干类食品增加肾脏负担 78

健康鱼肉蛋类推荐 79

防慢性病特效食谱 81

酱爆肉丁 / 辣子羊肉丁 81

啤酒鸭 / 香煎带鱼 82

每天喝 1500~1700 毫升水，

排毒通便、促进代谢、

疏通血管 83

每天喝 1500~1700 毫升水，

轻松便秘 83

怎么判断身体是否缺水 83

怎样确定饮水量是否恰当 83

主动喝水，别等口渴时再喝 84

晨起一杯白开水，调理肠胃、

稀释血液 84





PART

2 吃对一日三餐， 不让慢性病隐患潜伏

一日三餐膳食如何分配有营养

根据体重吃饭：算一下每天需要多少

热量

三餐合理分配，保障热量供给

86

86

87

活力早餐，养胃养肝控制血糖

不吃早餐会增加低血糖、胃病、

胆结石的风险

吃早餐前，先空腹喝一杯水

早餐应该几点吃

没时间吃早餐怎么办

健康早餐由四类食物组成

早餐一定要有主食

早餐要顶饿，来点蛋白质

早餐吃蔬菜、水果营养高

早餐没食欲怎么改善

胖人怎样吃早餐

瘦人怎样吃早餐

早餐宜热不宜凉

吃早餐宜软不宜硬

糖尿病患者早餐吃什么能使血糖稳定

早餐不能不吃，但也不可吃得过饱

简单快捷的早餐食谱

红豆粥 / 糖醋白菜心

一周精美早餐推荐

88

88

89

89

89

90

90

91

91

91

92

92

92

93

93

93

94

94

95

午餐丰盛，营养摄入充分， 增强抵抗力

营养丰富的午餐，一天主要的能量

摄取源

96

96

午餐有三个主角，还要有“三低”

定时吃午餐，使肠胃功能正常

午餐如何吃到足够的蔬菜

要想整个下午都精神好，最好多素少肉

午餐主食要多样，不要单一

午餐中高质量的肉、鱼、蛋也要有，

以供给热量、缓解疲劳

水果可以下午工作间隙吃，有助于

消除疲劳

健康的午餐便当要注意什么

午餐“外食族”如何完成营养搭配

午餐吃不好会损害肠胃，引发慢性病

丰盛可口的午餐食谱

西蓝花炒牛肉 / 南瓜薏米饭

一周精美午餐推荐

96

97

97

97

98

98

98

98

98

99

100

101

102

102

103

晚餐要合理，提防各种慢性病 找上门

104

怎样轻松做出美味晚餐

改变以肉为主角的晚餐模式

晚餐尽量不吃甜点，因为难消化、易变胖

晚餐只吃水果不吃主食，就能减肥吗

晚餐要少吃，少吃的是热量，不是营养

晚餐怎样减少热量摄入

晚餐喝肉汤，容易变胖

素少荤多，容易被高血压、高脂血症、

糖尿病盯上

晚餐食物“五不吃”

晚餐食物宜“清淡至上”

吃夜宵易消化、不变胖的妙招

104

104

105

105

106

106

106

107

107

107

108



晚餐和睡觉时间应间隔多久	108	清淡的晚餐食谱	110
不吃晚餐，易引发胃病、低血糖等健康问题	109	小窝头 / 蚝油生菜	110
睡眠不好的人怎样吃晚餐	109	一周精美晚餐推荐	111
		专题 各种食材的健康烹调法	112

PART

3 “三减三健”吃出健康，把慢性病的风险降到最低

减一点盐，多一些健康	114
防治慢性病的关键：清淡少盐	114
烹调中逐渐减少钠盐摄入	114
便于掌握的用盐计量法	115
掌握少吃盐的烹调窍门	115
揪出食物中的隐形盐	115



减少烹调用油，让血管更年轻	116
过多吃油是多种慢性疾病的危险因素	116
选择植物油，远离动物油	116
做到这6条，能少吃一半油	117
健康吃油，要控制烹调温度	118
餐馆用油好不好，热水涮涮就知道	118
小心“看不见的油”	118

健康体重，需要严格控制脂肪摄入	123
到底胖不胖，看看腰围和BMI就知道	123
要避免发胖，就必须改变“发胖的饮食习惯”	123
脂肪过量会引起肥胖，容易被高血压、糖尿病盯上	124
什么是好脂肪，什么是坏脂肪	125
在外进餐时不让脂肪值升高的点菜方法	125

减少糖摄入，远离肥胖、糖尿病	119
添加糖摄入过多，增加肥胖和糖尿病的风险	119
如何减少添加糖的摄入	120

维生素C，吃出口腔健康	121
维生素C可保护牙龈，防止牙龈出血	121
维生素C的几大天敌	122
科学吃糖、少喝碳酸饮料防龋齿	122

骨骼健康，与钙、维生素D息息相关	126
钙与骨骼状况密切相关	126
钙和维生素D一定要同补	126
奶及奶制品补钙效果好	126
豆制品、绿叶菜也有丰富的钙	127
虾皮补钙要注意什么	127
别再迷信骨头汤补钙	127
钙的益友与损友	128



PART

4

怎么吃养五脏， 心肝脾肺肾强健慢性病不侵

红色苦味食物养心，侍候好人体的君王

130

红色食物让你的心越来越年轻 130

苦味食物可调降心火，防止咳嗽 131

饮食太油腻，心血管疾病发生概率大 132

番茄 降低心血管疾病危险性 133

番茄炒鸡蛋 养阴补血，养心安神 133

苦瓜 清暑热，消心火 134

凉拌苦瓜 清心去火，解暑热 134

油条、炸鸡：增加患心脏病的风险 135

饼干、巧克力：易致肥胖，影响心脏健康 135

咸菜、咸鸭蛋：高盐饮食加重心脏负担 135

肝为人体大将军，最喜欢青色酸味食物

136

青色食物给你好心情，肝病不困扰 136

酸味入肝，可增强肝脏功能 137

饮酒贪杯，加强肝脏老化 138

绿豆 清热解毒，去肝火 139

绿豆大米粥 促进肝脏排毒 139

山楂 养肝祛脂 140

山楂烧豆腐 分解体内多余脂肪 140

方便面、香肠、罐头：增加肝脏毒素堆积 141

油条、焦圈、炸鸡：增加肝脏负担 141

隔夜菜：容易诱发肝癌 141

葵花子：导致肝脏脂肪过多 141

腊肉：增加肝癌风险 141

糖果、蛋糕、巧克力：容易引发脂肪肝 141

黄色甜味食物健脾，培固好人体的仓库

142

常吃黄色食物，脾更有活力 142

甘味入脾，吃点甜食脾安康 143

饥饱无常，脾胃受损的导火索 144

小米 健脾和胃的“粮药” 145

银耳南瓜小米粥 补养脾胃 145

苹果 健脾和胃的养生果 146

羊肉苹果汤 温补和胃 146

火腿、熏肉、烤鸡：增加罹患胃癌的风险 147

烤鸡翅、烤羊肉串：增加有害菌，损伤胃黏膜 147

生鱼片：易致腹泻等肠胃疾病 147

冷饮：刺激脾胃，使脾胃虚寒 147

白色辛味食物，属于肺的味道

148

白色食物让你呼吸顺畅、睡得香 148

辛味食物宣肺气，防止虚寒咳嗽 149

梨 补水润肺防咳嗽的“先锋官” 150

银耳红枣雪梨粥 润肺防咳嗽 150

葱白 助肺通阳，防感冒 151

葱枣汤 祛风散寒 151

冷饮：易引发感冒咳嗽 152

烤鸡、腊肠：容易引发肺癌 152

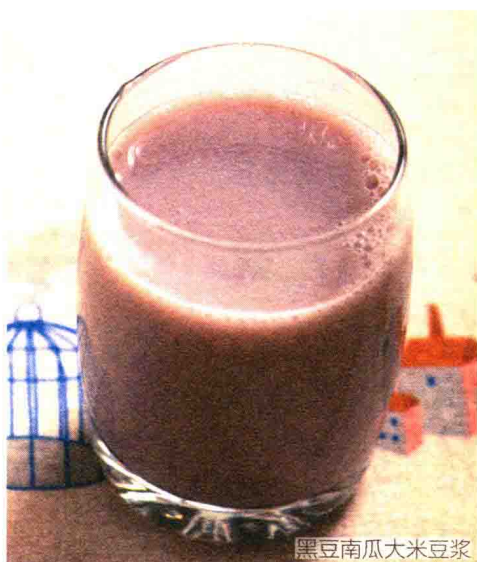
肥肉、猪油：会使肺功能下降 152





黑色咸味食物补肾，护好先天之本

常吃黑色食物，可补肾延缓衰老	153
适当吃咸味食物，可以充盈肾精、调节水液代谢	154
肾不好的人，豆制品要少吃	155
黑豆 补肾益气，缓解尿频	156
黑豆排骨汤 补虚乌发	156
海带 利尿消肿，防治肾病	157
姜拌海带 养肝护肾，利水消肿	157
竹笋：草酸钙容易导致肾结石	158
芥蓝：久食抑制性激素分泌	158
浓茶：容易导致肾结石	158



黑豆南瓜大米豆浆

PART

5

改善湿虚瘀，吃掉消化不良、冠心病和癌症隐患

湿最伤人阳气，防癌先除湿	160	阴虚易上火，小小鸡蛋可补血养阴	169
湿气最容易渗透人体各部位	160	山药莲藕汤，补阴润燥功效好	170
鱼生火、肉生痰，吃鱼吃肉要适量	161	阴虚之人忌大补，循序渐进为上策	171
小疙瘩、痘痘冒不完，荷叶茶巧除湿热	162	失眠梦多、面色苍白，八珍糕改善血虚	172
寒湿则血凝，姜红茶祛湿暖体	163	人参童子鸡，补气安神、强健体力	173
体内有风湿，樱桃祛风除湿护关节	164		
避免容易导致体内生湿的饮食习惯	165		
虚伤脾胃为百病之源，消化不好要补虚	166	瘀是心脑血管的大敌，调补气血防冠心病	174
怕冷易腹泻是阳虚，喝当归生姜羊肉汤	166	气滞就会血瘀，玫瑰佛手茶消滞化瘀	174
小米红枣粥，补虚损、养阳气	167	山楂红枣莲子粥，消滞化瘀保护心脏	175
补阳气，要远离那些寒凉食物	168	胡萝卜炒木耳，保持心血管畅通	176
		丝瓜炒猪心，补养心气，缓解胸闷	177
		专题 家备四味中药，湿虚瘀轻松消除	178

防治“四高”慢性病， 能吃什么，不能吃什么

高血压饮食宜忌	180	高脂血症饮食宜忌	196
为什么会有高血压	180	什么是血脂异常	196
高血压的常见症状	180	高脂血症的早期信号	196
高血压就是吃出来的病	181	降低总胆固醇和坏胆固醇，增加好胆固醇	197
预防高血压，钠摄入量每天不超过 5 克	181	降低甘油三酯水平	197
每天 3600 毫克钾，排钠、防卒中	182	减少脂肪摄入量的烹饪方法	198
钙、镁、膳食纤维，促进钠排泄	183	选择鱼、去皮禽肉、瘦肉、豆制品等	198
蔬菜要加量，每天至少 750 克	184	优质蛋白质食物	198
主食多点粗粮和杂豆	185	多吃新鲜的深色蔬菜，促进脂肪代谢	199
增加大豆和鱼类的摄入	185	富含维生素 C 的低热量水果，促进胆固醇降解	199
控制血压，需要合理补充水分	185	高脂血症患者要常饮茶	199
高血压宜吃食物及食疗方	186	高脂血症宜吃食物及食疗方	200
芹菜拌腐竹 / 芹菜香菇粥	186	黑米面馒头 / 鲫鱼炖豆腐	200
高血压忌吃食物	187	高脂血症忌吃食物	201
方便面 / 松花蛋 / 肥肉 / 薯片	187	墨鱼 / 猪油 / 猪蹄 / 榴莲	201
糖尿病饮食宜忌	188	痛风饮食宜忌	202
糖尿病是什么原因引起的	188	痛风是怎么回事	202
糖尿病的常见症状	188	痛风的主要症状	203
糖尿病的诊断标准	188	亲近低嘌呤、适量中嘌呤、拒绝高嘌呤	203
多吃中、低 GI 和低 GL 食物	189	多吃成碱性食物，促进尿酸排泄	203
每餐都要有主食，全天总量 150~350 克	190	蛋白质、脂肪和碳水化合物需要多少量	204
吃这些副食时，要注意减少主食和油量	190	多喝水，促进尿酸排泄	204
糖尿病患者怎么吃水果	191	黄豆嘌呤高，应该怎么吃	204
少食多餐能避免餐后高血糖又不易饿	191	痛风宜吃食物及食疗方	206
每天 400~500 克蔬菜，控糖降脂	192	冬瓜海带汤 / 西瓜橘子番茄汁	206
肉最好搭配蔬菜食用	193	痛风忌吃食物	207
控制饱和脂肪酸摄入	193	啤酒 / 猪肚 / 鸡汤 / 胡椒	207
糖尿病宜吃食物及食疗方	194	专题 花草茶方，调理四高有奇效	208
黄瓜拌木耳 / 洋葱炒鸡蛋	194		
糖尿病忌吃食物	195		
油条 / 红薯 / 猪肝 / 开心果	195		



PART

7 其他常见慢性病 防治饮食宜忌全攻略

慢性阻塞性肺病饮食宜忌

什么是慢性阻塞性肺病	210
减少主食摄入，减轻肺部负担	210
增加脂肪摄入	210
辛辣刺激食物会加重症状	210
慢性阻塞性肺病宜吃食物及食疗方	211
荸荠冰糖藕羹 / 清蒸鲑鱼	211

慢性胃炎饮食宜忌

什么是慢性胃炎	212
慢性浅表性胃炎，多吃富含碱性离子的食物和加碱面食	212
慢性萎缩性胃炎，多吃原汁浓汤和酸味水果	212
别选择太“粗”的东西，以免伤害胃壁	212
慢性胃炎宜吃食物及食疗方	213
胡椒猪肚汤 / 肉末炒豇豆	213

胆囊炎饮食宜忌

什么是胆囊炎	214
膳食纤维是排出胆汁酸的推手	214
用豆类及豆制品和鱼虾代替肉，补充蛋白质	214
摄入甜食不要过量	214
胆囊炎宜吃食物及食疗方	215
豇豆玉米 / 胡萝卜烩木耳	215

脂肪肝饮食宜忌

什么是脂肪肝	216
膳食纤维不能少，从粗粮里获取的更好	216

积极摄入优质蛋白	216
戒酒或限制饮酒是重中之重	216
脂肪肝宜吃食物及食疗方	217
海带炖豆腐 / 银耳拌芹菜	217

甲亢饮食宜忌

什么是甲亢	218
甲亢患者宜补充高蛋白质饮食	218
适量增加碳水化合物的摄入	218
适量补充钙、磷	218
甲亢宜吃食物及食疗方	219
茶树菇蒸牛肉 / 苹果玉米鸡腿汤	219

慢性肾炎饮食宜忌

什么是慢性肾炎	220
低蛋白饮食减轻肾脏负担	220
饮食少点钾，以免引起高血钾	220
限制钠盐摄入	220
慢性肾炎宜吃食物及食疗方	221
橘子油菜汁 / 鸭肉芹菜蛋黄粥	221

骨质疏松饮食宜忌

什么是骨质疏松	222
合理饮食能最大程度避免骨质疏松的发生	222
优质蛋白质可降低骨质疏松发生危险	222
多吃成碱性食物，调节骨质代谢	222
骨质疏松宜吃食物及食疗方	223
排骨豆腐虾皮汤 / 蒜蓉西兰花	223

怎样吃 不得慢性病

速查 🔍

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃不得慢性病速查 / 史文丽主编. -- 北京:
中国纺织出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5180-4799-4

I. ①怎… II. ①史… III. ①慢性病-食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044279 号

主 编 史文丽

编 委 会 史文丽 石艳芳 张 伟 石 沛 戴俊益 姚 莹
高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹 熊 珊
李 星 杨晓欢

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 印张: 14

字数: 219 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

慢性病是一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈，病因复杂，有些尚未被完全确认的“慢性非传染性疾病”。据统计，其中恶性肿瘤、心血管疾病、糖尿病等慢性病已跃居我国居民死亡原因的最前列。因此，如何预防慢性病成为事关人们健康的头等大事。

其实，很多慢性病是吃出来的。口味重、无肉不食、菜里油汪汪、无节制地吃夜宵、抽烟饮酒……口不择食等不良的饮食和生活习惯，使当下许多人成为慢性病的高发人群，于是高血压、糖尿病、冠心病、肿瘤接踵而至；也有越来越多的人，由于放纵饮食，正成为慢性病的“预备军”，甚至还包括一些儿童及青少年。

预防慢性病，首先要管住嘴，通过合理的膳食干预慢性病的发生。现代人已不再为吃饱发愁，饮食不应该只是满足口舌之欲，更要肩负起健康的使命。要明白能吃什么，不能吃什么；认清哪些是良好的膳食习惯，哪些是不合理的饮食习惯，既要吃得好，又要吃得健康。

本书结合我国慢性病高发的现状，以《中国居民膳食指南（2016）》为指导，遵照营养学和传统中医食疗理念，告诉读者预防慢性病应该吃什么，不应该吃什么。主要包括：如何通过均衡饮食避免肥胖；吃对一日三餐，不让慢性病盯上；“三减三健”降低慢性病风险；吃对食物养五脏；高发慢性病及多发慢性病饮食调理方案等等。

中医有句古话：“上工不治已病治未病。”对于慢性病来说，更是预防重于治疗。合理的膳食是控制慢性病发生的最佳方案，饮食调理得当，不但可以保持人体正常功能，还能提高人体免疫力，让各种慢性病无立锥之地。

最后，衷心祝愿每一位读者吃出健康和快乐，不病不忧，轻松活过 100 岁！

温馨提示：本书介绍内容仅限于饮食调理，有疾病应尽早去医院治疗并遵从医嘱。

8种

易患慢性病体质食疗方案

阳虚 体质 温热散寒

【表现】平时怕寒喜暖，手足冰凉，饮食生冷则容易腹痛腹泻。

【饮食调养】温阳祛寒，温补脾肾。肾为一身阳气之根，脾为阳气生化之源，所以应该着重调补。

【推荐食材】桂圆、生姜、韭菜、羊肉、虾

当归生姜羊肉汤 · 散寒，暖阳

材料 · 羊瘦肉 250 克，当归 10 克，鲜姜片 20 克，盐 4 克。

做法

1. 羊瘦肉洗净，切块，放入沸水中焯烫去血水；当归洗净浮尘。
2. 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香姜片，放入羊肉块、当归翻炒均匀，倒入适量清水，大火烧开后转小火煮至羊肉烂熟，加盐调味，去当归、生姜，食肉喝汤即可。



阴虚 体质 滋阴补虚

【表现】主要表现为上火、面部燥红、睡眠多汗、月经不调、耳鸣等。

【饮食调养】补阴清热，滋养肝肾。阴虚体质者关键在于补阴。要少吃辛辣和热性食物。

【推荐食材】黑豆、山药、银耳、梨、鸭肉

银耳莲子汤 · 滋阴润肺，降火

材料 · 干银耳 1 朵，莲子 10 克，冰糖适量。

做法

1. 银耳用清水泡发，洗净，去蒂，撕成小朵；莲子洗净，用清水泡透，去心。
2. 砂锅倒入适量温水置火上，放入银耳、莲子，倒入没过锅中食材约 3 厘米的温水，大火煮开后转小火煮 1 小时，加冰糖煮至溶化即可。



血虚 体质 补血养血

【表现】心血不足、心悸、神志不安等，还会伴随有脱发、月经不调、不孕等症状。

【饮食调养】改善血虚体质以补血为主。改掉挑食的坏习惯，合理摄入营养，均衡膳食。

【推荐食材】红枣、菠菜、胡萝卜、猪血、乌鸡

气虚 体质 益气健脾

【表现】动则气短，浑身乏力。因此容易出现胃肠变弱、疲劳、发冷、感冒、食量减少等。

【饮食调养】气虚体质的人不宜多食油腻、甜腻、刺激性强的食物，且进食时要细嚼慢咽。

【推荐食材】糯米、花生、土豆、牛肉、鲢鱼

花生菠菜 · 补血养颜

材料 · 熟花生米 50 克，菠菜 300 克，蒜末、盐、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，凉凉，沥干水分，切段。
2. 取盘，放入菠菜段、花生米，用蒜末、盐、香油调味即可。



土豆烧牛肉 · 养脾胃，补气虚

材料 · 牛肉 300 克，土豆块 250 克，料酒、酱油、醋各 15 克，葱末、姜片各 10 克，香菜段、白糖、盐各 5 克，花椒 2 克。

做法

1. 牛肉洗净、切块，焯烫。
2. 锅内倒油烧至六成热，爆香葱末、姜片、花椒，放牛肉块、酱油、料酒、白糖、盐翻炒，倒入砂锅中，加清水，大火烧开后转小火炖 50 分钟，加土豆继续炖至熟软，放醋拌匀，收汁，撒香菜段即可。

