

人人都希望自己健康，然而你知道吗？
人类赖以生存的食物是造成疾病的一大原因，
人们会生病，大多数原因是由食物所造成的。

吃什么？何时吃？吃多少？如何吃？

就成了生活里面最重要的事！

最健康的饮食建议

你会吃吗？

Can you eat well

刘芳◎ 编著

- 食物这样吃可以吗？
- 药物这样吃可以吗？
- 食物这样煮、这样放可以吗？
- 吃了水果就不用吃蔬菜了吗？
- 鸡蛋因胆固醇高不要吃较好？
- 生菜沙拉真的是美容食品吗？
- 想胖时怎么吃？
- 想瘦下来时怎么吃？
- 没有食欲时怎么吃？
- 容易贫血时怎么吃？

金牌
健康书

家庭必备
读一本书为全家

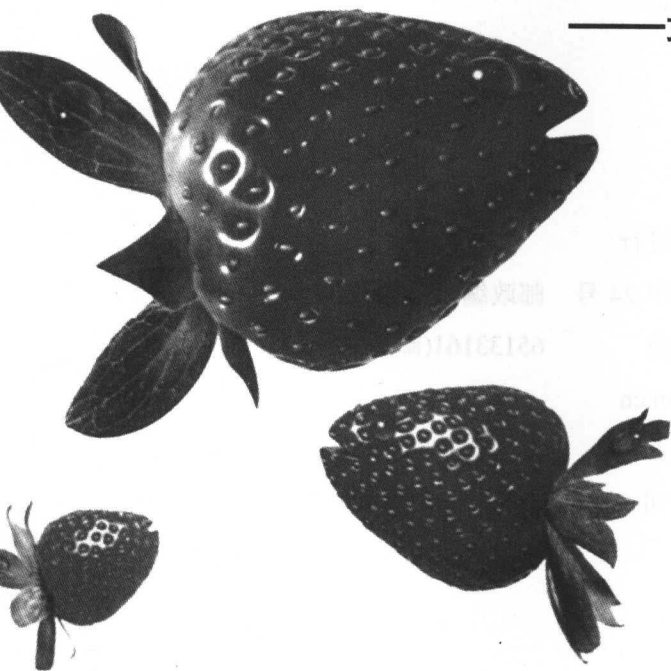
中国妇女出版社

你会吃吗？

Can you eat well

——最健康的饮食建议

刘芳 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(C I P)数据

你会吃吗: 最健康的饮食建议/刘芳编著. -北京: 中国妇女出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-80203-438-9

I. 你… II. 刘… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第102544号

你会吃吗: 最健康的饮食建议

作 者: 刘芳 编著

策 划: 北京华夏全景

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

装帧设计: 大象设计工作室

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京集惠印刷有限公司

开本: 170×230 1/16

印张: 16.5 印张

字数: 130 千字

版次: 2007年8月第1版

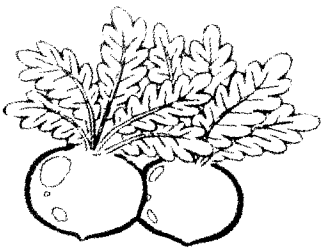
印次: 2007年8月第1次

书号: ISBN 978-7-80203-438-9

定价: 24.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

Can you eat well



序 言

想要活到老,就要吃得好!

我认识一位著名的医生,她说,在医治病人的过程中,感到最痛心的就是——为什么人在生病之前,不好好地注意正确的饮食方法。

现在人们的生活多彩多姿,吃的、用的、玩的、看的、听的……什么都不缺,但是有一样,如果没有它,人们将什么都没有,那就是——健康。

人人都希望自己健康,然而你知道吗?人类赖以生存的食物是造成疾病的一大原因,人们会生病,大多数原因都是饮食不当所造成的。

因此,吃什么?何时吃?吃多少?如何吃?就成了生活里面最最重要的事!

关心健康是一回事,关心得对、知道得正确又是一回事。与健康养生相关的资讯比比皆是,但是你知道有多少是以讹传讹的?因此,一定要确认自己所吸取的知识是正确有用的,否则可能会落得白忙一场,或是因为被误导反而害了自己。



你会吃吗

这本书不但介绍了那些创造健康的饮食,还指出了错误的饮食生活,并告诉读者生活中经常出现的一些状况下该怎么调理饮食,甚至连食物在烹调和储存过程中需要注意的要点都一一指出。

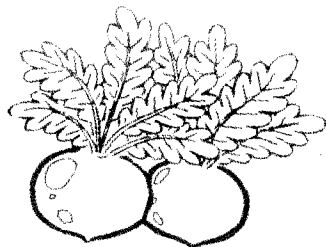
健康需要一点一滴地累积,这些小小的健康知识对于每个人都是非常重要的。只要有了正确的健康观念,再加上具体的行动,想要活到老又活得好,就可能是一件易如反掌的事了。

各位读者的饮食生活,是否依着正确的方向前行呢?对于生活中最普通的“吃”您真的已经全懂了吗?请阅读本书并仔细思考一下。

编 者



Can you eat well



目 录

第一章 你的身体需要什么营养

提供活力的脂肪	3
作为燃料的糖分	4
制造生命的蛋白质	6
使细胞更新的维生素	7
维护生理机能的矿物质	9

第二章 均衡的饮食方式是什么

健康与营养	13
建立健康的饮食方式	14
该怎么吃,吃多少才好	14

第三章 这样吃最高明

为何一日吃三餐	21
---------------	----



你会吃吗

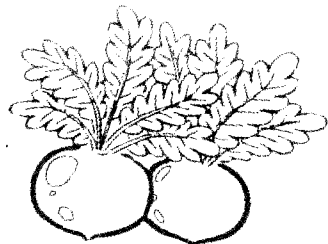
早餐这样吃	24
中餐这样吃	25
晚餐这样吃	26
夜宵这样吃	27
牛奶这样喝	28
鸡蛋这样吃	30
鱼类这样吃	33
肉类这样吃	35
豆类这样吃	35
蔬菜这样吃	36
水果这样吃	38
主食这样吃	39
油脂这样吃	40
糖这样吃	41
盐这样吃	42
速食品这样吃	44
酒这样喝	45
咖啡这样喝	46
成长中的孩子这样吃	47

第四章 食物千万不能这样吃

晚餐过量可能要人命	53
用餐后的禁忌	53
暴饮暴食让胃肠健康亮红灯	55
吃太饱很伤身	56
节食只会让你越减越肥	56
老年人吃素未必健康	57



Can you eat well



空腹太久易引起胆结石	57
晚餐的禁忌	58
用餐时椅子高度应适中	59
应该远离哪些食物	60
吃鸡蛋有什么禁忌	62
不要用熟豆浆冲鸡蛋	63
不要吃半熟的鸭蛋	64
不要吃鸡屁股	64
不要吃老鸡的头部	65
不要吃河豚	65
吃蟹的禁忌	66
不要吃死鳖和死鲢鱼	67
吃鱼的禁忌	68
不要吃病死毒死的家畜家禽	69
不要吃高温油炸的加工食品	70
不要吃过量的猪肝	70
不要常吃肉类罐头	71
不要吃烧焦的鱼和肉	71
不要吃不太熟的烤羊肉	72
不要吃青蛙肉	72
不要吃处理不当的蚕蛹	73
变质的青菜不能吃	73
不要吃隔夜的卤白菜	74
不要吃有黑斑的番薯	74
什么样的马铃薯不能吃	75
不要吃用化学肥料生发的豆芽菜	76
不要长期食用萝卜	77
不要吃过量的菠菜和苦瓜	77

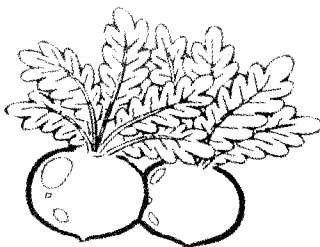


你会吃吗

冬天不要吃得太咸	78
不要吃未经干燥的木耳	78
不要吃放太久的银耳	79
不要长期过量生食大蒜	79
不要吃未经加工的花粉	80
吃蜂蜜的禁忌	80
不要吃蓝紫色的紫菜	81
油的食用禁忌	82
食用油存放的要点	83
使用猪油的禁忌	84
酱油的食用禁忌	84
不要常吃糖精	85
不要吃烧焦的食物	86
主食类的食用禁忌	86
不要常吃油条	88
不要吃未煮熟的豆类	89
不要常吃豆制品	89
不要吃油渣和米锅巴	90
不要常吃干炒黄豆	90
不要常吃爆米花	90
牛奶的食用禁忌	91
不要吃太多糖	93
吃糖的注意事项	94
不要食用已变形的罐头食品	95
水果的食用禁忌	95
不要常吃山楂	97
不要吃太多桑葚	97
甘蔗的食用禁忌	98



Can you eat well



坚果类的食用禁忌	99
饮酒的禁忌	101
不要把酒和咖啡混在一起喝	102
不要长期过量饮用啤酒	103
不要同时喝烈酒又喝啤酒	104
喝汽水的禁忌	104
不要常喝可乐类饮料	107
不要喝太多果汁	107
喝咖啡的禁忌	108
不要用果汁、可乐或咖啡来配药	108
不要喝太多茶	109
不要喝高浓度的茶	109
饮茶的其他禁忌	110
保存新茶的禁忌	112
喝水的禁忌	113
怀孕初期不要常吃罐头食品	114
孕妇生产后不要吃太多鸡蛋	115
孕妇要避免营养过剩	116
用脑过多者不要吃太多酸性食物	116
老人的饮食禁忌	117
女性在月经前不要吃太多盐	119
妇女不宜喝浓茶的时期	120

第五章 生病时千万不要这样吃

不可同时服用多种药物	(123)
不要服过期药物	(123)
不要长期大量服用维生素 E	(124)

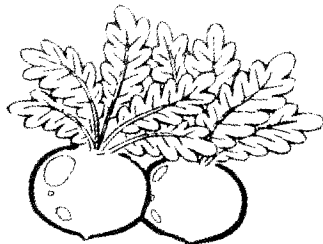


你会吃吗

不要盲目服用减肥药	125
不要滥用抗生素	126
不要滥用补药	127
服用中药时不可加糖	128
中药汤不可久放	128
不要干服药片	129
不要用牛奶服药	130
不要咀嚼糖衣药片	130
不要滥食人参	131
不要同时食用萝卜和人参	132
酒后不可服用安眠药	132
睡前不可服用降血压药物	133
口服云南白药不可过量	133
不要躺着服药	134
病人不可过早自行停药	135
在噪音环境中工作的人不可服用阿司匹林	136
老年人服药的禁忌	136
发烧时不要急着服用退烧药	138
性功能障碍者不可服用镇静剂	138
孕妇服药的禁忌	139
哺乳期妇女不可服用避孕药	141
不要同时服用避孕药与抗生素	141
服用含铁质药物时不可喝茶或牛奶	142
不要滥用胖大海	142
维生素 C 片的食用	143
不要把中药存放在电冰箱里	145
不要用热水煎煮中药	145
服中药期间有何忌口	146



Can you eat well



人参也有副作用	147
气喘病人不可吃太多盐	148
慢性支气管炎患者的饮食禁忌	148
出血性病人不可吃木耳	149
心血管疾病患者的饮食禁忌	150
胃溃疡患者的饮食禁忌	151
肝炎患者的饮食禁忌	152
肝硬化患者的饮食禁忌	153
胆囊炎、动脉硬化患者的饮食禁忌	154
胆结石患者的饮食禁忌	155
肾脏病患者的饮食禁忌	155
尿路结石患者不可吃太多糖	156
糖尿病患者的饮食禁忌	157
腹泻患者不可吃鸡蛋	157
痛风患者不可吃鱼和肉	158
关节炎患者不可吃高脂肪食物	158
近视患者不可多吃糖	159
肥胖者的饮食禁忌	159
不要把健胃药拌糖服用	160

第六章 特殊情况下应该怎么吃

想胖时怎么吃	163
要瘦下来该怎么吃	167
没有食欲时怎么吃	172
容易贫血时怎么吃	176
便秘时怎么吃	178
腹泻的时候怎么吃	181



你会吃吗

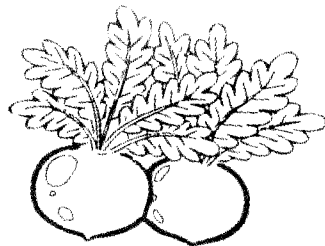
精神压力大时怎么吃	185
感冒了怎么吃	188
疲劳时怎么吃	190
暑天食欲不振怎么吃	192
经常喝酒怎么吃	193
独自生活时怎么吃	196
在外面饮食机会多时怎么吃	198
保护胃肠怎么吃	208
预防高血压怎么吃	212
预防动脉硬化怎么吃	214
糖尿病人怎么吃	215

第七章 如何烹调、贮存食物

鸡蛋不适合煮得太久	221
不要用冷水冷却熟鸡蛋	221
不要用热水来解冻鱼虾	222
煎鱼时不要太早放姜	222
煮肉或熬骨头汤的禁忌	222
烹调肉类时不要只用大火	223
煮肉时不要太早放盐或酱油	223
咸肉、咸鱼不宜煎或炸	224
不要用大火熬猪油	224
不要长时间浸泡海带	225
不要用最小火来加热牛奶	225
牛奶不宜久煮	225
煮牛奶时不要先放糖	226
不要用开水蒸馒头	226



Can you eat well



洗米的诀窍	227
洗好的米不要立刻下锅煮	227
不要直接用自来水煮饭	227
煮饺子时不可刚下锅就盖锅盖	228
煮面时不能等水沸之后再下	228
煮汤圆的诀窍	229
不要把胡萝卜、白萝卜混在一起煮	229
绿豆芽不宜发得过长	229
绿叶蔬菜不可焖煮	230
烹调青菜时不要加醋	231
不要用热水烫青菜	231
不要用冷水浸泡香菇	232
不要用热水发木耳	232
不要把菠菜和豆腐放在一起煮	232
不要滥用天然调味品	233
用花椒调味的诀窍	233
炒菜配料的诀窍	234
夏秋季节少用热性的调味料	235
烹调时不要先放味精	235
不要用铝锅存放面粉	236
方便面不可久放	236
不要用旧报纸包食物	237
不要把生食和熟食混放	237
洗过的鸡蛋不可久放	238
保存鸡蛋时不要横放	239
香肠不可久放	239
煮过的牛奶不要久放	240
牛奶不能冷冻保存	240



你会吃吗

不要在保温瓶里存放牛奶、豆浆	241
不要用塑胶容器存放牛奶	241
不要用塑胶桶存放食用油	242
不要用透明玻璃瓶存放食用油	242
不要将食用油加热后存放	242
炒菜锅不可不清洗又连续使用	243
糕点不可放太久	243
存放冬季蔬菜的诀窍	244
南瓜不可久放	244
青菜在存放前不要先洗过	245
番薯与马铃薯不要混放	245
不要用酒精消毒蔬果	246
西瓜不可冷藏太久	246
不要用彩釉器皿存放酸性食物	246
不要用金属容器存放蜂蜜	247
不要过久存放已出现气泡的蜂蜜	247
开启后的水果罐头不可久放	248
红糖不可久放	248
用玻璃瓶装白酒不可久存	248
低度白酒不可久存	249
保存老酒的诀窍	249
不要将啤酒长时间放在冰箱中	250
啤酒不要久放	250



第一章 你的身体需要什么营养

