

{ 中国人健康餐桌 }

俗语说：“民以食为天”，
人体所需的各种营养素主要来自食物，
科学、合理地五谷杂粮、鱼肉蛋奶、
蔬菜瓜果中摄取营养并不是简单的“吃”。



石贇/主编

吃出健康



现代家庭健康膳食指南



科学餐饮，辩证论吃，合理进行食物搭配与维生素互补，
改变不良饮食习惯，避免“病从口入”。



大部分的维生素在人体内不能自行合成，必须依靠从食物中摄入，
因此很容易因供给不足而造成人体内维生素的缺乏，
引起某些维生素缺乏症。



吃的营养，吃的健康
全面提高机体免疫力

吃好、吃少，让食物搭配更合理，吸收营养更健康



{ 中国人健康餐桌 }



俗语说：“民以食为天”，
人体所需的各种营养素主要来自食物，
科学、合理地从五谷杂粮、鱼肉蛋奶、
蔬菜瓜果中摄取营养并不是简单的“吃”。

吃出健康



现代家庭健康膳食指南

石赞/主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康:现代家庭健康膳食指南/石赞主编. —北京:中国妇女出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 80203 - 392 - 4

I. 吃... II. 石... III. 膳食 - 营养卫生 - 基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 038786 号

吃出健康:现代家庭健康膳食指南

作 者:石 赞 主 编

责任编辑:朱 婷

版式设计:东方弘文照排部

封面设计:大象设计工作室

出版发行:中国妇女出版社

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) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京楠萍印刷有限公司

开 本:165 × 235 1/16

印 张:18.25

字 数:250 千字

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2006 年 5 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 392 - 4

定 价:26.80 元



目 录

第一章 吃进营养与健康

吃的学问	(2)
食品的性味	(4)
全面营养提高机体免疫力	(5)
补充高质量蛋白质	(6)
保证充足的必需脂肪酸	(7)
维生素种种	(8)
人体需要哪些矿物质	(10)
纤维素：第七大营养素	(11)
水与健康	(13)
糖与疾病	(14)
你应该知道的营养素的来源	(15)
食物营养与人体健康	(16)
蔬菜营养面面观	(18)
蔬菜的保健作用	(19)
天然保健品：螺旋藻	(20)
肠道内的健康卫士——双歧杆菌	(22)
有益健康的乳酸菌	(23)
油脂与“富贵病”	(24)
杂食、全食的营养更充分	(24)
不同烹饪方法对营养素的影响	(26)

第二章 好吃不如会吃

为什么要讲究膳食平衡	(28)
------------------	------



吃出健康

吃得聪明吃得健康	(30)
有碍健康的不良饮食习惯	(33)
饮水知识 ABC	(34)
14 种超级食物	(36)
食物搭配与维生素互补	(39)
如何减少食物中维生素的损失	(40)
烹调时如何保存蔬菜的营养	(41)
鲜菜榨汁饮用最有营养	(42)
西红柿熟吃最营养	(44)
水果有哪些主要的营养物质	(45)
水果的保健作用有哪些	(45)
吃水果也有副作用	(46)
果汁饮料的真相	(47)
杂粮的营养及药用功效	(48)
大豆虽好, 但并非人人可食	(50)
鸡蛋的选择误区	(53)
吃鸡蛋的学问	(54)
巧食咸蛋	(55)
菠菜、豆腐可以同吃	(55)
饭前喝汤还是饭后喝汤	(56)
夏日多吃野山菌	(56)
猕猴桃能将“大事化小”	(58)
喝牛奶的新观念	(59)
红、白葡萄酒: 哪种更健康	(61)
啤酒并非“液体面包”	(62)
吃油的误区	(63)
油多油少都是祸, 恰到好处才健康	(64)
应该怎样“吃油”	(64)
调味品的吃法有讲究	(64)
酱油消费的五大误区	(67)

第三章 科学餐饮, 辩证论“吃”

2 食物多样, 主食当家	(70)
--------------------	------



蛋白质越多越好吗	(70)
功能食品的“功”与“过”	(72)
氨基酸的“补”与“毒”	(73)
胆固醇的“功”与“过”	(74)
巧降食物脂肪的秘诀	(75)
维生素并非“多多益善”	(75)
日常食物的“酸”和“碱”	(76)
甜食味美，但忌多食	(77)
科学食糖有益健康	(79)
少盐饮食有益健康	(79)
返璞归真，适度生食	(80)
适当素食，有益健康	(82)

第四章 吃吃喝喝防大病

百病皆从“酸”开始	(86)
不同体质的进食宜忌	(87)
高血压患者的饮食调理	(88)
能降血压的食物	(90)
糖尿病患者饮食调理误区	(91)
高脂血症患者的饮食调理	(93)
高脂血症患者的饮食禁忌	(94)
肝炎患者的饮食调理	(95)
胆石症病人的饮食	(97)
胃肠病的饮食调理	(98)
肾病患者的饮食调理	(100)
尿路结石需从饮食预防	(101)
低盐、低蛋白，预防肾结石	(102)
微量元素与骨质疏松	(103)
骨折后的合理饮食	(104)
治疗失眠的10种食物	(105)
喝酒与痛风	(106)
吃火锅，谨防痛风	(107)
肠道为什么爱“激动”	(109)



多饮橙汁降低中风危险	(110)
猕猴桃——补钾、降血压	(111)
兔肉——新兴的保健肉食品	(111)
降脂食物要常吃	(112)
蘑菇降脂又降糖	(113)
黑木耳：排毒、防病、延年	(114)
酸奶——老少咸宜的营养品	(115)
食物中的排铅能手——猕猴桃	(117)
橙子的保健功效	(117)
嚼得菜根去百病	(118)
药食双蔬——莴苣	(119)
海带的营养功效	(120)
贪吃荔枝当心低血糖	(121)

第五章 饮食防癌保健康

防癌别等发病时	(124)
餐桌上的防癌食品	(125)
蔬菜为什么能防癌抗癌	(127)
红辣椒、花椰菜与癌症	(128)
杏——营养丰富的抗癌食品	(129)
汽水——烫食——食道癌	(130)
预防胃癌，讲究饮食	(130)
茶——天然的防癌剂	(132)
膳食结构与肠癌	(133)

第六章 儿童饮食须小心

儿童营养的质与量	(136)
儿童的合理膳食	(136)
儿童要注意肥胖问题	(138)
吃得好，更聪明	(139)



儿童不宜的食物	(141)
食物与儿童疾病	(142)
拒绝激素水果	(144)
儿童不宜食“三多”	(145)
益智食品金针菇	(146)
不要给孩子买“杀人果冻”	(147)
纠正孩子偏食	(147)

第七章 中年饮食有选择

中年“挑食”保平安	(150)
中年人应看重吃、喝、睡	(151)
长期饱食，是福，是祸	(152)
中年男性的健康菜单	(153)
用茶来消灭腹部脂肪	(154)
烟酒——女性——癌	(155)
女性不宜每天吃鸡蛋	(156)
调节性功能的饮食	(156)
食品中的天然“伟哥”	(157)
膳食纤维与月经	(158)
更年期女性如何吃	(159)

第八章 老年饮食要讲究

老年人饮食有讲究	(162)
老年人如何补充维生素	(164)
老年人应多食富钾食品	(165)
老年人要补镁	(166)
老年人饮食7忌	(168)
老年病人怎么吃	(169)
饮食与老年痴呆症	(170)
世界长寿老人的饮食秘诀	(171)



粥：年长者的饮食首选	(172)
老年人宜食“液态肉”	(174)
动物血的保健作用	(175)
老年人应多吃草莓和菠菜	(175)
老年人应远离糯米食品	(176)
老人缺乏肉奶蛋，抗病能力减一半	(176)
维生素D与老年软骨病	(177)
小小芝麻抗衰驻颜	(177)
健脑食品有哪些	(178)
强肾补脑食品：核桃	(180)
健脑食品黄花菜	(180)
鱼头补脑，增智延年	(181)
抗老防痴话豆豉	(183)

第九章 饮食减肥有秘诀

苗条始于头脑	(186)
少吃多动，就一定能瘦下来吗	(187)
减肥的饮食疗法	(187)
细嚼慢咽——减肥的良方	(189)
肥胖人群的最佳饮料	(190)
肥胖人群的最佳食品	(190)
减肥如何选食水果	(191)
减肥神果——苹果	(192)
芹菜——降压减肥	(194)
茶叶——健美减肥饮料	(195)
减肥妙法6招	(196)
国外流行的饮食减肥法	(197)

第十章 吃出健康容颜

美容驻颜食来养	(200)
---------------	-------



维生素与美白肌肤	(201)
美国博士的抗衰老食谱	(203)
怎样防止皮肤干燥	(203)
使皮肤白皙细嫩的食品	(204)
美容食品 12 种	(206)
养血乌发食品——芝麻	(208)
果蔬两用佳品——黄瓜	(208)
美容食品——草莓	(209)
经常食枣，颜如处子	(210)
吃醋——女性美容新时尚	(211)
猪蹄、猪肤也能美容	(212)
饮食可防老年斑	(214)
美丽乳房的营养前提	(215)
排毒饮食面面观	(216)

第十一章 吃对食品，长寿可期

吃对食品，长寿可期	(218)
日本人的长寿饮食之道	(219)
节制饮食可长寿	(220)
滋肾佳品——黑豆	(221)
抗衰老食品——黑木耳	(222)
蜂蜜——老年人的营养佳品	(223)
哪些食品能抗衰老	(224)
使你衰老的 5 种食品	(227)

第十二章 饮食安全最重要

确保饮食安全的 10 条黄金定律	(230)
如何把住“进口”关	(230)
家用清洁剂隐藏的健康问题	(231)
细菌性食物中毒的特征	(232)



易引起食物中毒的食品	(232)
蔬菜中的毒物有哪些	(233)
鱼类引起的组胺中毒	(234)
吃海鱼小心水银中毒	(234)
吃青蛙当心吃出病	(235)
小心吃火锅	(236)
小心食用鱼头和鱼子	(237)
哪些蔬菜农药污染少	(237)
去除农药残留的方法	(238)
滥用食品添加剂有害健康	(239)
小心“虫”从口入	(240)
预防肠道寄生虫	(240)
夹生肉与寄生虫病	(241)
谨防误食毒菌	(242)
谨防硝酸盐污染	(242)

第十三章 有些食品不能吃

不要生吃海鲜	(246)
太白的食品吃不得	(246)
烧焦的食物不能吃	(247)
哪些人忌饮咖啡	(248)
果蔬6忌	(248)
不能食用的蔬菜	(249)
改变性状的食物吃不得	(250)
绿皮土豆、发芽土豆不能吃	(251)
未熟尚绿的西红柿不能吃	(251)
化肥催生的豆芽不能吃	(252)
畸形草莓不能吃	(252)
霉变食物不能吃	(253)
有些已死亡的水产品不能吃	(253)
有煤油味的鱼虾不能吃	(254)
有哈喇味的食品不能吃	(254)
“米猪肉”不能吃	(255)



鸡屁股不能吃	(255)
--------------	-------

第十四章 应少吃、慎吃的食物

少吃含添加剂的食物	(258)
含铝食品应少吃	(258)
对眼睛有损害的食品不宜多食	(259)
燕麦不宜吃太多	(260)
吃荔枝要适量	(260)
芒果好吃不宜多	(261)
腌制品不宜多吃	(262)
少食麻辣食品	(263)
臭豆腐宜少吃	(263)
少吃“马路餐桌”	(263)
可乐类饮料不宜多喝	(264)
慎吃香辣蟹	(265)
慎吃奶油	(266)
谨防菠萝中毒	(267)
喝豆浆慎防中毒	(268)
饮茶三忌	(268)
胖大海岂可当茶饮	(269)
不宜空腹食用的食物	(269)
不宜长期食用油炸食品	(270)

第十五章 食物相克

何为“食物相克”	(272)
牛奶和巧克力不能同食	(273)
与蛋、奶相克的食物	(274)
烧牛肉不宜加碱	(275)
炖排骨不宜加醋	(275)
酸性菜肴中不宜加味精	(276)



吃出健康

醋不宜与牛奶、羊肉、海参同食	(276)
豆浆不能与蜂蜜、鸡蛋、红糖配食	(277)
炒菜时油温不宜太高	(277)
铁锅不宜加热酸性食物	(278)
吃水果真的百无禁忌吗	(279)

第一章

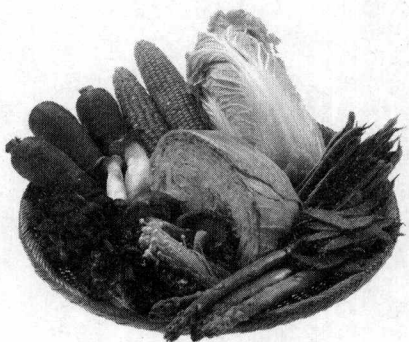
吃进营养与健康



吃的学问

谈吃，是因为能“吃出健康”，也能“吃出疾病”。有关指导人们“怎么吃”和“吃什么”的书，林林总总，说的都是一些具有普遍性、原则性的问题。具体到某一个人如何根据自己的禀赋、特质，有针对性地制定膳食计划，保证“吃出健康”而不是“吃出疾病”，则是一个有着较高难度的问题。最有福气的人是那种稀里糊涂地吃，又恰好糊里糊涂地适应了自己体质的人。在物质生活越来越丰裕的今天，有这种“福气”的人可能越来越少了。可以肯定地说，不讲究吃的学问，随心所欲地、稀里糊涂地吃东西的人，很有可能就会吃出疾病，远离健康。

吃的问题难就难在个体差异上。人体是一个“化工厂”，每一个人的体质和适应性都不一样。如果一个医生、营养专家经常空泛地对张三、李四说一些“少荤多素”之类的建议，应该是一种不负责任、水平极低的表现。从对全球长寿老人在“吃什么”和“怎么吃”这些问题的调查来看，几乎没有共性。也就是说，吃，百分之百是一个有着强烈个体差异、因人而异的问题，它的“个性化”色彩极浓。



我们注意到，由于每一个个体在他生命的长河中，吃的侧重点都不尽相同，其结果也不尽相同。比如脂肪、胆固醇，这些物质是导致现代文明病的“敌人”，可是，嗜肉者、嗜猪油者能够长寿的大有人在。调查显示，以女性一生为例，最忌讳脂肪的年龄期在绝经后的三年左右；以后，随着年龄的增长，稍微“亲近”一下脂肪亦无妨，而八九十岁的女性，脂肪对她的心、脑血管似乎已不大构成威胁甚至反而有益。调查也同时发现，肝、肾功能的先天差异会导致不同的结果。长寿者往往是肝、肾功能好，脂肪代谢能力强的人，而早夭者往往因肝、肾功能差而不能及时处理脂肪、胆固醇的代谢，因此，终不能颐养天年。

那么“吃的学问”究竟是什么呢？我们应注意这样一些问题：

1. 食杂 混食、杂食的优越性一定大于食品的单一性。
2. 高脂、高蛋白、高胆固醇食品不要放在晚餐 中医有一句话叫“少



吃卯后餐”。何为“卯后”？即下午3~5点以后。这顿饭如果多吃高脂肪、高胆固醇食品，最易造成心、脑血管硬化；同时还会因晚餐过油、过饱而不愿活动，导致胆结石、胰腺炎等一系列疾病的发生。老人们讲的“少吃一口，舒坦一宿”是长期生活实践的总结。

3. **少吃加工食品** 加工食品的危害，我们大家都或多或少地了解一些，但加工食品的好处、方便也确实迷惑我们。忙得顾不上吃的人们经常把希望寄托于加工食品。这样年复一年、日复一日，身体就会吃出问题。

4. **吃的难度不在于应多吃什么，而在于应少吃什么** 这样听来有点困惑。举例解释一下：比如补钙，人们只知道补钙一定要多吃高钙食品，却不关注少吃什么、不吃什么才易于钙的吸收。于是，这头使劲儿吃高钙食品，那头又使劲儿吃抑制钙吸收和促进钙排泄的食品，人体怎能真正得到钙的补充呢？

5. **重要的问题是：不吃什么** 认为吃能吃出健康那是不错的，但是，适时不吃，对健康的意义往往比吃还重大，尤其对那些食欲旺盛、体重超标的人。“少食、断食”，无论对于健康与寿命都有积极的意义。它的道理非常简单：人体这部机器，让它不断地干活，消耗、磨损得就快；少食、断食，就意味着让“机器”少干会儿，放一两天假，损耗、磨蚀就慢，寿命自然延长。这里应注意：少食、断食也是学问，不要“轻举妄动”，要讲究点科学。否则，又会“物极必反”了。

6. **慎食过氧脂质** 过氧脂质食品主要指那些油炸的肉类食品。这类食品对动脉血管内壁的损伤很大。动脉硬化，各种心、脑血管病均与过食这类食品有关。

7. **关于动物性食品与植物性食品的蛋白质问题** 为什么要谈这个问题？因为多年以来，人们对非动物性的蛋白质认识不够，提倡不够。西医的理论认为：动物蛋白为优质蛋白、全蛋白，动物蛋白更易于人体的吸收和补充；而植物蛋白不是优质蛋白，其效价不及动物蛋白。

诚然，动物性蛋白质中含有人体所须的全部氨基酸。然而在人们的日常饮食中，人们如果摄入多种植物性食物，从而互相补充，就会满足身体对全部必需氨基酸的需要。提倡食用植物蛋白的一个重要前提是，人们为口腹之欲而食入的动物性食品太多了，而植物性食品又太少了。

在植物性食品中的全蛋白食品以及植物性蛋白对人体健康的某些优点也是非常突出的：

- (1) 植物性食品中，含有全蛋白的食品有：大豆、葵花子、杏仁、粟、荞麦、芝麻、花生、马铃薯、绿茶。
- (2) 马铃薯属于植物蛋白中优于动物蛋白的全蛋白食品。
- (3) 新鲜蛋白优于煮过的蛋白。



(4) 低蛋白比高蛋白利于长寿。

(5) 血液中酸碱度之比，对人体健康很重要。我们知道，血液酸碱度与进食的食品酸碱度关系密切。动物性食物大多属酸性食品，而植物性食物大多是碱性食品。一般认为：弱碱性体质是健康体质，而现代人所犯的“现代文明病”（高血压、心脏病、糖尿病等）是血液酸性化的结果。

在进食食物时，建议保持2:8的酸碱比例。也就是鱼、肉、蛋这类酸性食品，仅占饮食的20%，而80%都应是蔬、果、豆制品等碱性食品。

(6) 当人们真正疲劳的时候，应多进食碱性食品而不是酸性食品，这是因为碱性食品易使人消除疲劳，而脂肪等酸性食物则需要较长的时间消化，易使人感到更加困乏。如果以为一疲乏、一劳累就需要大鱼大肉的“援助”就有些无知了。事实上，含有维生素类、矿物质类的食品，有很多贮藏在碱性食品中。

食品的性味

中医讲究药食同源，对食品也讲四性、五味、归经、五色、脏器还补和升降沉浮几点。每当身体稍有不适时，不要先想药，应先想食，用食医病；不得已，再用药医病。

1. **四性** 寒凉食物，大多清热、泻火、解毒，如梨、苦瓜等，用于热病、阳症；温热食物，多温阳、救逆、散寒，如胡椒、生姜等，用于寒病、阴症。

2. **五味** 辛味，解表、行气、消风、通阳，如辣椒、生姜、葱等；甘味，滋养、止痛、润肠，如梨、饴糖、蜜糖等；酸味，多生津、收敛、消食、止泻，如梅、刺梨、马齿苋等；苦味，多清热泻火、解毒燥湿，如苦瓜、苦荞麦、茶等；咸味，多软坚、散结、化淤，如蜇皮、海带、墨鱼等。

3. **归经** 指食物功效的特殊指向，对脏腑产生的特殊功能。比如辛入肺，如姜、椒等；甘入脾，如大麦、大枣等；酸入肝，如醋、梅、桃等；苦入心，如茶、苦笋等；咸入肾，如海参、淡菜等。

4. **五色** 白当肺，如苡仁宣肺；赤当心，如大枣补心；青当肝，青菜泻肝火；黄当脾，生姜散胃寒；黑当肾，黑芝麻润肾燥等。

