

健康生活枕边书

Xijie Jueding Jiankang

健康让你享受幸福生活，健康让你实现事业的成功，健康是你一生拥有的财富。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

细节决定健康

健康是人生第一财富

石赞/编著

生活中要注意的
365个饮食细节



JianKangShiRenSheng
DiYiCaiFu

☆ 送给自己，是一种关爱
☆ 送给家人，是一种关爱 ☆ 送给朋友，是一种关爱
☆ 送给员工，是一种关爱

Xijie Jueding Jiankang

细节决定健康

生活中要注意的
365个饮食细节

石赞/编著

*JianKangShiRenSheng
DiYiCaiFu*

☆ 送给自己，是一种关爱
☆ 送给家人，是一种关爱 ☆ 送给朋友，是一种关爱
☆ 送给员工，是一种关爱

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康 / 石赟编著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2007.7

ISBN 978-7-5384-3537-5

I. 细… II. 石… III. 饮食营养学 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104765 号

细节决定健康

作 者: 石 赟

责任编辑: 张 卓

封面设计: 孙希前

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 毫米 24 开本 11 印张 220 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

ISBN 978-7-5384-3537-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

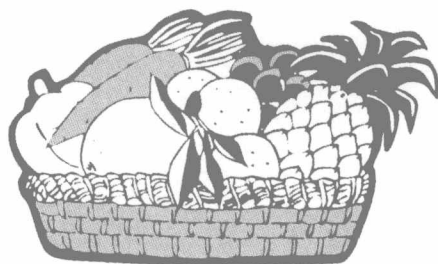
电子邮箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

前言

饮食的细节会 影响你的一生



俗语说：“民以食为天，食以安为先。”可是虽然人们一般都知道吃好的重要性，却常常忽视了安全与健康。食物是生存的根本，当吃什么不再是问题的时候，关注吃的细节——怎么吃就成了越来越重要的内容，不能忽视。要知道，这一日三餐过的是日子，一顿也马虎不得。

不过，同样的食物，怎么吃？什么人能吃，什么人不能吃？什么时间吃？吃多少？这些都是有讲究的，吃的对身体就会受益，吃的不对身体就会受损。我们纵观古代的帝王，他们不是没有吃好的条件，一旦想吃什么了，下面的人不管用什么办法都会为他们办到，但能长寿的却屈指可数，那些短命的帝王之所以短命，其中不科学的饮食因素占了绝大多数的部分。

所以，身体是否健康与金钱的多寡没有直接的关系，只要了解正确的营养知识，饮食有节、搭配合理，重视饮食的细节，再加上良好的生活习惯，就能把健康牢牢的掌握在自己的手中，从而获得快乐的人生。

——编者



目 录

上篇 饮食知识——健康的前提

第一章 营养知识大储备

蛋白质	2
碳水化合物	3
脂肪	4
维生素	5
矿物质	8
纤维素	9
食物营养与人体健康	11

第二章 喝水大问题

水的几大作用	16
矿泉水、纯净水、矿物质水的 区别	17
应该怎样喝水	17
饮水的几大忌讳	18

根据体质饮用矿泉水	19
喝水也讲究定时定量	19

第三章 牛奶怎么喝

鲜牛奶的营养价值	21
如何鉴别鲜牛奶	24
各种乳品之间的区别	24
喝酸奶四不宜	26
如何选购牛奶	26
牛奶价值排行榜	27
牛奶要谨慎选择	27
饮用牛奶的七个误区	28
酸奶——老少皆宜的营养品	31

第四章 酒——怎么喝更合适

各种酒的功效	34
--------------	----



酒中含有的有害物质	35
如何选择优质酒	36
认识葡萄酒	36
葡萄酒配菜有禁忌	37
对葡萄酒的误解	37
红、白葡萄酒哪个更好	38
关于啤酒的一些常识	39
啤酒并非喝得越多越好	39
饮酒宜忌	40

第五章 鱼、肉、蛋的营养知识

每天吃多少肉食合适	42
哪种肉更健康	43
如何鉴别问题肉	44
红肉要少吃	45
鱼的营养价值	46
鱼肉的保健功能	47
几种常见鱼的保健功能	48
吃鱼的禁忌	49
鸡蛋烹饪的几个技巧	50
关于鸡蛋的几个认识误区	50
吃鸡蛋应该注意的事项	51

第六章 五谷巧妙吃

五谷的功能	53
-------------	----

五谷杂粮的吃法	54
主食怎样调配	55
面食和米饭哪个更好?	56
粗杂粮营养及其药用功效	56
认识几种常见的五谷杂粮的 利弊	60
几种常用食物食用禁忌	61
玉米的营养价值	61
大豆的功效	62
豆制品并非人人适用	63

第七章 蔬菜营养学问大

蔬菜有何养生功效	65
蔬菜营养面面观	66
烹调时如何保存蔬菜的营养	68
几种常见的具有食疗保健功效的 蔬菜汁	68
鲜菜汁的营养	70
榨蔬菜汁的注意事项	70
西红柿熟吃最有营养	71
菜根的疗效	72
药食双蔬——莴苣	73
海带的营养功效	74



第八章 吃水果也要讲科学

水果含有哪些主要的营养

物质 76

选择水果要对号入座 76

水果的作用 77

吃水果的时机 78

果汁饮料知多少 78

几种有副作用的水果 79

水果当饭吃易贫血 80

吃水果真的百无禁忌吗 80

需要慎食的几种水果 81

第九章 喝茶学问知多少

茶叶的分类 87

茶叶基本成分及其功能 88

喝茶的八大保健作用 88

普洱茶的优点 89

如何选购普洱茶 90

喝茶禁忌 91

花草茶注意事项 92

如何选购花草茶 93

中篇 饮食习惯——养成好习惯才会更健康

第一章 生活中的饮食习惯

饮食当中遵循的几个原则 96

不同烹饪方法对营养素的
影响 97

怎样做饭能减少维生素的
损失 98

喝汤的学问 99

降低食物脂肪含量的秘诀 100

适当素食有益健康 101

有碍健康的不良饮食习惯 102

十条确保饮食安全的黄金

定律 103

炒菜时油温不宜太高 104



第二章 生活中的食物相克

食物相互作用的三种形式	106
常见食物相克的三种情况	107
牛奶和巧克力不能同食	107
与蛋、奶相克的食物	107
烧牛肉不宜加碱	108
炖排骨不宜加醋	109
酸性菜肴中不宜加味精	109
醋不宜与牛奶、羊肉、海参 同食	110
豆浆不能与蜂蜜、鸡蛋、 红糖配食	111
金属锅不宜加热酸性食物	111

第三章 膳食平衡很重要

为什么要讲究平衡膳食	114
维生素并非“多多益善”	116
蛋白质越多越好吗	116
功能食品的“功”与“过”	117
氨基酸的“补”与“毒”	119
胆固醇的“功”与“过”	120
日常食物的“酸”和“碱”	121

第四章 饮食习惯与常见病预防

不同体质的进食宜忌	123
高血压病患者的饮食调理	124
常见的降血压的食物	126
糖尿病患者饮食调理误区	127
糖尿病人什么水果都 不能吃吗?	128
高脂血症患者的饮食调理	129
高脂血症患者的饮食禁忌	130
肝炎患者的饮食调理	131
胆石症病人的饮食	133
胃肠病的饮食调理	135
肾病患者的饮食调理	136
尿路结石需从饮食预防	138
低盐、低蛋白,预防肾结石	139
微量元素与骨质疏松	140
骨折后的合理饮食	142
治疗失眠的十种食物	143
易导致痛风的饮食方式 及其预防原则	144
肠道为什么爱“激动”	146



第五章 调味料与健康

怎样“吃油”	148
“百味之王”——盐	149
酱油的使用与禁忌	150
糖的使用与禁忌	150

醋的使用与禁忌	151
辣椒的使用与禁忌	151
酱油消费的五大误区	152
滥用食品添加剂有害健康	153

下篇 饮食智慧——天时、地利与人和

第一章 一日三餐有讲究

科学安排一日三餐	156
一日三餐合理吗	157
杂食、全食营养更充分	158
早餐的合理安排	158
不吃早餐的坏处	159
午餐的科学搭配	160
理想的六种午餐食物	160
晚餐的健康吃法	161

第二章 二十四节气养生之道

立春	163
雨水	164

惊蛰	164
春分	165
清明	165
谷雨	165
立夏	166
小满	166
芒种	167
夏至	167
小暑	168
大暑	168
立秋	169
处暑	169
白露	170



秋分	170
寒露	171
霜降	171
立冬	171
小雪	172
大雪	172
冬至	173
小寒	173
大寒	174

第三章 婴幼儿饮食要细心

婴儿的饮食结构怎样才算合理	176
不同年龄孩子忌吃的食物	176
如何给儿童合理安排膳食	177
儿童要注意肥胖问题	179
吃得好的孩子更聪明	180
儿童不宜的食物	182
食物与儿童疾病	183
儿童不宜食“三多”	186
少儿吃“苦”好处多	188
纠正孩子偏食	188

第四章 青少年饮食很关键

青少年的合理膳食	191
----------	-----

考生早餐的配制原则	191
考生不宜食用的六类食品	192
考前一周食谱推荐	193
男孩的营养需要	194
少女变声期饮食调理	195
预防近视需注意的饮食问题	196
青少年偏食、挑食对成长的影响	197

第五章 女性饮食保健康

女性饮食七原则	199
不同年龄段女人美容饮食保健	200
女性经期的饮食禁忌	201
女性不宜每天吃鸡蛋	201
女性冬季手足发冷应该补什么	202
烟酒——女性——癌	202
孕妇须知的饮食知识	203
孕妇饮食营养搭配	205
正确进食,可防止孩子遗传缺陷	206
孕妇补锌关系大	206



孕妇多食蛋白质,孩子聪明 又健康	208
更年期女性如何吃	210

第六章 男性饮食学问大

不同年龄男人的营养之道	213
有利于男性健康的几种 食品	215
九大水果让男人更健康	217
中年人应看重吃、喝、睡	217
长期饱食是福是祸	219
中年男性的健康菜单	220
用茶来消灭腹部脂肪	220
五大壮阳食物不可信	222
饮食无常,男人“软”骨头	222
调节性功能的饮食	223
食品中的天然“伟哥”	225

第七章 老人,健康饮食保长寿

十种抗衰老食物	226
老年人科学饮食	229
节制饮食可长寿	232
老年人如何补充维生素	233

老年人应多食富钾食品	234
老年人要补镁	236
老年人饮食七忌	237
老年病人怎么吃	239
饮食与老年痴呆症	240
粥——年长者的饮食首选	241
几款保健粥类食品	242
老年人宜食“液态肉” ——猪血	244
老年人应远离糯米食品	245
老人缺乏肉奶蛋,抗病能力 减一半	245
维生素D与老年软骨病	246

附 录

5 大有益心脏的食物	247
5 大防治骨质疏松食物	248
5 大抗癌天然食物	249
5 大防治糖尿病食物	250
5 大防治脑中风食物	251

上 篇

饮食知识——健康的前提



中医认为食药同源，并无截然界限，饮食得当，亦可达到祛邪除病的目的，故古有“药补不如食补”之说。在传统的中医饮食养生法中，有许多调养的经验和方法。比如在食品选择上，有粮谷、肉类、蔬菜、果品等几大类；在饮食调配上，则又有软食、硬食、饮料、菜肴、点心等。总之，只要调配有方，用法得当，均有养生健身功效。

食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上，即通常所说的“归经”问题，归经不同，效果也大不同。古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，如在炎热的夏季选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等，可清热解暑，生津止渴；热和温的食物能起温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等等，能除寒助阳，健脾和胃。食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦及豆类等。“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用有明显区别。

不同的食材有着不同的养生效果，要根据自身体质需要选择恰当的食物，先了解食物性质才能达到合理的配膳。



第一章 营养知识大储备

营养是生命的源泉，是健康的根本，是保证人体正常生活和劳动的重要条件。那么，何谓营养呢？营养是指食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分，便称为“营养素”。营养素通常可分为六类，即碳水化合物（又称糖类）、脂肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质（又叫无机盐）和水。因此，虽然我们每天都在吃饭，可人体需要的却是这些营养物质，无论我们吃的是什么食物，它们最终的作用就是为人体提供这些必需的营养物质，从这一观点出发，我们吃的是“营养”。

总的来说，各种营养成分在体内具有以下三方面基本作用：一是供给热量和能量，维持生命活动的需要；二是构成身体组织，提供各组织代谢更新所需要的原料；三是维护器官机能，调节代谢反应，保证身体生理活动的正常进行。

蛋白质

蛋白质是由多种氨基酸结合而成的高分子化合物，是生物体的组成物质之一，是生命的基础。蛋白质的基本成分主要是氨基

酸，它是由碳、氢、氧、氮这四种生命必需元素化合而成。

目前为人所知的氨基酸有 22 种，其中有 8 种为必需氨基酸，这些必需氨基酸与其他氨基酸的不同之处在于，它们不能在人体中自然合成，而必须从食物中获取。



人体的每一个细胞都需要蛋白质，从肌肉到毛发、指甲。机体的每一部分的生长和修复都离不开蛋白质，蛋白质参与人体的多种生化反应，它能构成消化各种食物所需的各种酶，并产生抵抗感染的抗体以及可使身体运转得更有效的激素。营养专家指出，每人所需的蛋白质不尽相同，成人每天约需 45~55 克蛋白质，儿童每天约需 28 克蛋白质。哺乳期的妇女以及正在患病和康复期的患者，较正常人需要更多的蛋白质。

蛋白质与碳水化合物和脂肪一起参与体内的“生理燃烧现象”，在分解成二氧化碳和水时，释放出热量。当过多的摄入蛋白质时，因身体无法将其储存起来，这样就只能由肝脏将其转化为葡萄糖和尿素之类必须排泄掉的副产品，一方面增加了肝脏的负担，一方面过多摄入的蛋白质会产生尿酸，增加骨骼中钙的流失，使人易患骨质疏松症。

通常含有蛋白质的食物主要有谷类、肉类、豆类、薯类以及禽、鱼、蛋、乳。动物性食物中的蛋白质含有人体所需的全

部必需氨基酸，因此被称为完全蛋白质。而植物性食物所含的蛋白质未含有全部必需氨基酸，故而被称之为不完全蛋白质。不过这种分类方法容易让人产生误解，从而片面地追求动物性食品。其实在日常饮食中，人们会摄入多种植物性食品，从而互相补充，以满足身体对全部必需氨基酸的需要。例如，同时吃蚕豆和小麦，其中所含的蛋白质与肉类中的氨基酸相似。因此，以植物性食物为主的素食者或准素食者，只要合理地搭配和尽量多种类地摄入植物性食物，就不必担心其所摄入的蛋白质比肉食者摄入的蛋白质质量差。



碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢和氧三种元素组成，由于它所含氢氧的比例为 2:1，和水一样，故称为碳水化合物。它为人提供热能，可以说是三种主要的营养素中最廉价的营养素。

食物中的碳水化合物分成两类：人可以吸收利用的有效碳水化合物，如单糖、双



糖、多糖；人不能消化的无效碳水化合物，如纤维素。

碳水化合物的作用主要是：构成机体的重要物质；提供热能；调节食品风味；维持大脑功能必须的能源；调节脂肪代谢；提供膳食纤维等。

膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等，严重者会导致低血糖昏迷。当膳食中碳水化合物过多时，就会转化成脂肪贮存于体内，使人过于肥胖而导致各类疾病，如高血脂、糖尿病等。

一般说来，对碳水化合物没有特定的饮食要求。主要是应该从碳水化合物中获得合理比例的热量摄入。另外，一个人每天应至少摄入 50~100 克可消化的碳水化合物以预防碳水化合物缺乏症。

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物、水果、坚果、蔬菜等。



脂 肪

现代人大都畏惧脂肪，甚至到了“谈脂

色变”的地步。其实，人体的生长、发育和修复都离不开脂肪。

储存于人体中的脂肪具有隔热作用，有助于保持体温的恒定。它还能保护皮肤，使之更加丰润，避免干燥。

脂肪对人体起到软垫的作用，缓冲剧烈运动及震荡对体内组织和器官的损害。尤其重要的是脂肪还能溶解和输送脂溶性维生素（维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等），所以不食用脂肪，人体根本无法摄取这些维生素，也就无法生存。

脂肪的主要成分是脂肪酸，营养专家们将脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，后者也叫必需脂肪酸。饱和脂肪酸大都来源于动物性脂肪，而所有的动物性脂肪都含胆固醇。不饱和脂肪酸（即单或多不饱和脂肪酸）大都来源于植物性脂肪，而且它们不含有胆固醇。

必需脂肪酸对心脏病、糖尿病、关节炎和癌症等疾病有协助治疗作用，在婴儿发育、多发性硬化症和某些皮肤病的治疗，以及中老年的健康维护中都有着不可忽视的价



值。

由于脂肪所含热量很高，它比碳水化合物和蛋白质所含热量要高一倍多，所以不论何种脂肪的过多食用都会使人肥胖，而肥胖易导致多种疾病发生。



维生素

由于大部分的维生素在人体内不能自行合成，必须从食物中摄入，加之食物中的维生素最怕酸、碱、高温及水洗浸泡等，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。

维生素 A 维生素 A 又称胡萝卜素，是脂溶性物质。维生素 A 中的 β -胡萝卜素具有抗癌作用，有助于降低坏胆固醇含量。维生素 A 缺乏，会引起皮肤干燥、毛囊角化、角膜软化、呼吸道黏膜抵抗力降低等病症，对胎儿和幼儿会产生发育障碍。维生素 A 缺乏还会导致女子月经过多和男性精子发育不成熟。最常见的是发生夜盲症，也叫“雀目”。

维生素 A 在体内积蓄过多会中毒。近

年来发生了不少婴儿过量食入鱼肝油或吃动物肝脏过多而引起中毒的事件，表现为食欲减退、体重下降、头痛不适、视力模糊、头发脱落、易兴奋、长骨末端疼痛、肝脏肿大等，还可导致纤维化、皮肤干燥瘙痒、嘴角裂口等症状。

营养提示

我国成年男女和 5 岁以上儿童每日摄入维生素 A 1000 微克（1 毫克）就足够，最好 1/3 来自维生素 A，2/3 来自胡萝卜素。（与维生素 A 一样， β -胡萝卜素也能顺利地通过胎盘屏障，并在人体肝脏与肠壁中胡萝卜素酶的作用下，转变成维生素 A。由于体内 β -胡萝卜素向维生素 A 的转变受到多种因素的灵活调控，不会过多地生成维生素 A，因而， β -胡萝卜素没有类似维生素 A 醇的潜在毒性。）

富含维生素 A 的食物有动物肝脏、禽蛋、牛奶、鱼卵等；胡萝卜素则含于深绿色及红黄颜色的蔬菜和水果中，如菠菜、油菜、莴笋叶、韭菜、红薯、柿子、杏、西红柿、辣椒等。



维生素 B₁ 维生素 B₁ 又叫硫胺素。和所有的 B 族维生素一样，多余的维生素 B₁ 不会贮藏于体内，而会完全排出体外，所以，必须每天补充。长期吃精米精面，缺少粗粮和多种副食品，就会造成维生素 B₁ 的缺乏，并会引起衰弱、疲倦、头痛、失眠、食欲不振、“脚气病”、神经炎、肢端麻木和心力衰竭性水肿等症状。

一般维生素 B₁ 供给量随供热量而定，每供 1000 千卡热量则供给维生素 B₁ 0.5 毫克。

营养提示

含维生素 B₁ 的食物有谷类、豆类、酵母、干果类，特别是谷类的胚芽和糠皮，以及动物肝脏、瘦肉、蛋等。

维生素 B₂ 维生素 B₂ 也叫核黄素。与维生素 B₁ 不同，维生素 B₂ 能耐热、耐酸、耐氧化，但是在碱性环境中易被破坏，对紫外线敏感。维生素 B₂ 缺乏时易患口角炎、阴囊皮炎、脂溢性皮炎、生长发育障碍、怕光和角膜血管增生。

营养提示

一个人每日需要维生素 B₂ 的量和维生素 B₁ 相同。富含维生素 B₁、维生素 B₂ 的食物为动物肝脏，其次是蛋、奶、鳝鱼、豆类、酵母和各种绿叶蔬菜。

维生素 B₃ 维生素 B₃ 也叫烟酸、尼克酸，是 B 族维生素中的一种。烟酸和肾上腺皮质激素、甲状腺素、胰岛素一样是合成性激素不可欠缺的物质。它能维持健康的神经系统和正常的脑机能。若人体内烟酸缺乏容易发生糙皮病。这种维生素来源广泛，肝脏、花生、谷类、豆类中含量较多，而蛋、奶、蔬菜、水果中含量较少。

维生素 B₆ 维生素 B₆ 也叫抗皮炎素，是制造抗体和红血球的必要物质，可促进核酸的合成，防止组织器官的老化。缺乏会时导致婴儿贫血、痉挛、生长不良和成人动脉硬化等。

营养提示

富含维生素 B₆ 的食物有米糠、酵母、麦胚、麸皮、大豆、葵花子、花生、核桃、香蕉、动物肝脏等。