

吃对食物营养加100分

吃错食物健康减100分

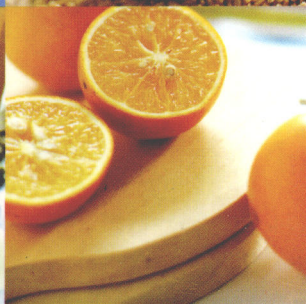
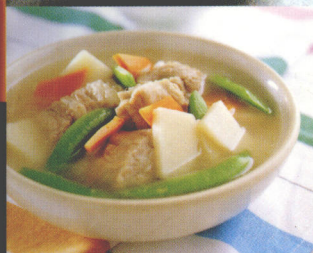
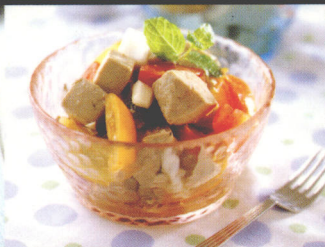
Health Plus & Reduce Health Guide

吃对食物 健康100分



源梓 编

500种海鲜肉类·蔬果菇蕈·五谷杂粮·豆蛋奶搭配大集合!



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物健康 100 分 / 源桦编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.4

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4336-4

I. 吃… II. 源… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036732 号

《吃对食物健康 100 分》源桦编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国
纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得
以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2007-1713

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 18

字数: 232 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书



The page features a light green textured background with several stylized flowers. There are four green flowers with white centers and four white flowers with green centers, scattered across the page. A horizontal dashed white line is positioned above the main text.

伴你健康每一天

吃对食物 健康100分

吃对食物营养加倍100分

吃错食物健康倒扣100分

源桦 编



 中国纺织出版社

健康饮食 全盘掌握

本书是一部很有特色且内容丰富的书，除了一般书籍中会提到的食物各类营养素外，也有食物的搭配要诀、不同职业与不同年龄层的营养需求，及万一罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。书中还从中医、西医、营养学等不同角度，去分析食物的营养价值，使得本书更具参考价值。我是西医师，针对本书西医内容，参考了许多医学文献，做了详细的审订修改，希望能使本书的内容更为正确。

全书的内容安排顺序，可使读者逐渐地了解食物的各种知识。第一篇“食物营养大观园”的第一章“认识身体所需的主要营养素”，介绍了各种必需营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质和水。先阅读此章，有了基本概念后再读其他章的内容，较易理解。第二章“营养与健康的亲密关系”，阐述均衡饮食观念，并指出如何安排三餐的内容，探讨何谓良好的饮食习惯；还有各种职业的饮食建议、各年龄的营养需求、如何烹调食物、选择锅具，并以所含的营养素将食物分类，说明搭配的要诀，内容具实用性。第三章“食物错配鸳鸯危害健康”，指出哪些食物放在一起会减损彼此的营养价值，甚至会产生有毒物质，内容新奇有趣。由于体质不同，有些人的不良反应较明显，另外，若是吃的分量较少，未必会立即引起反应，但大量或长期地错误食用，对健康就会有所损害。尽可能地避免错误搭配，长年累月对健康就有显著的益处。

除了观念的阐述，书中以第二篇“食材开讲”为最大单元。该单元就食物的来源与形态分类，针对主食杂粮、蔬菜菇蕈、水果、肉类、海鲜、豆蛋奶、辛香调味料、饮品等八类食物，分析其中所含营养素对身体的影响，以及中医师、营养师、西医师对此种食物的看法，与其他食物搭配的要诀，更指出各种食物对身体健康的优点与缺点，内容精彩丰富。第三篇“疾病与美容保健膳食”的第一章“常见疾病的饮食搭配”，在身体不适时，可参考此章选择食物。第二章“美容养生的饮食搭配”，在身体不适时，可参考此章选择食物。此部分分析食物对身体外观的影响，告诉读者哪些食物具有美容的效果，哪些食物会使人变丑，对爱美的人来说很有实用价值。

现代虽然资讯发达，每天可以从电视、报纸、杂志、网络获取专家们提供的饮食健康知识，但是较无系统。如能拥有此书，借由系统的介绍，将有助于对营养知识的全盘了解。

荣新诊所副院长/书田诊所家医科主任

何一成 医师

- 阳明大学学士
- 阳明大学传统医学硕士
- 台北医院家医科主任



医食同源 吃出健康

在中医的理论中，食物如同中药，有其各自的寒、热、温、凉等性质，酸、苦、甘、辛、咸等味道，以及其对于健康的益处或者禁忌，这就是所谓的“医食同源”。

元朝华山老人曰：“饮食藉以养生，而不知物性有相反相忌，俨然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也，历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。”

举例来说，芫荽即胡荽，味辛性温，微毒。多食伤神健忘、出汗，有狐臭、口气、効齿、脚气、金疮者，并不可食。久病人食之脚软。同斜蒿食，令人汗臭难瘥，根发痼疾。凡服一切补药及白术、牡丹皮者，忌之。勿同猪肉食。妊妇食之，令子难产。这是一般人所完全不了解的事情，因此，深入了解食物的特性与个人体质的状况是否适合，是维护健康非常重要的一环。

本书以营养学的观念为主，配合中医食疗配方，让读者从书中知道八大类别食物营养和其间的相容与不相容，与体质、自身疾病的关系，加上建议食谱，内容全面而充实，让读者能以此为自己的健康把关，非常值得作为日常生活的参考，特此推荐。



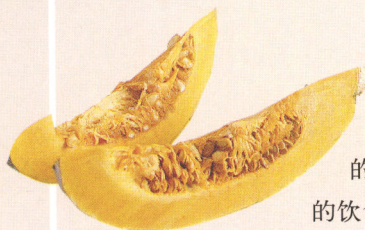
台北市立联合医院中院区主任医师

林君玉 医师

- 台北市立和平医院中医部主治医师
- 台北市中医师公会理事
- 台北市立联合医院中院区小儿科主任



正确搭配食物 均衡摄取营养



现代社会繁忙的生活步调中，人们往往忽略了饮食对健康的影响，各式美食的诱惑，也常常使人忘记营养均衡、定时定量的饮食规则。在大快朵颐的同时，没有注意到食物适当的搭配，因而吃进了对身体产生负面效果的食物，长年累月，身体也随之发出不舒服的警讯。

人体最主要的是营养摄取来源就是每日所吃的食物，但是吃进食物，并不代表就补充了营养，或是为健康加了分！所谓“病从口入”，从本书就可完全理解，不只是吃进不洁或内含细菌的食物才会生病，若是食物搭配或选择错误、烹调方式不佳、盛装器皿选择不对，甚至于先后顺序吃错、不适当的食物混杂同食等，也都可能会成为健康拉警报的原因之一。

就因为饮食与健康有着密不可分的关系，所以“吃对食物”就成为身体健康的首要前提。如果能真正了解食物的各种属性，灵活运用于日常饮食上，大快朵颐也能和营养健康划上等号！所谓“疾病医疗靠医师，养生保健靠自己”，本书的内容就是教读者如何搭配得宜，让食物的营养价值加倍又加分。

本书详细地介绍各类常用食材的运用常识及营养功效，更将营养健康公式与饮食搭配宜忌分类整理于书中，让读者了解如何选择不同食材，做出最合适的饮食搭配。读者可于书中按图索骥，认识各种食物的营养价值及相互搭配所产生的食疗效果，并认清民间流传的种种积非成是、影响健康的错误搭配。此外，书中示范了营养加倍的食物搭配及食谱，让读者可以轻松地为家人料理三餐，每个人都能学会为自己与家人的健康把关。

耕莘医院新店总院营养师

黄定智

营养师

●台北医学大学保健营养研究所毕业
●财团法人天主教耕莘医院新店总院 糖尿病卫教室营养师



编者的话

吃，是我们自然而然的惯性动作，一般人的观念常认为：只要每天“吃饱”就能补充身体一天所需要的养分，这其实是错误的。往往民间约定俗成、以讹传讹的错误观念，导致真正的“病从口入”，造成身体健康拉警报！本书将颠覆您对食物搭配的传统错误观念，并引导您开启正确的健康饮食密码！

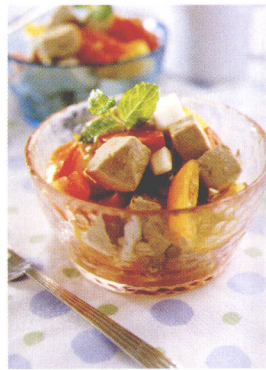
吃错食物而不自知，是知识、訊息的不足，也是我们太习以为常的忽略！因为不了解食物的特性及营养成分，多数人都不懂、也无法正确选择适合自己的食物搭配。在本书中，我们将常用的食物分为八大类，钜细靡遗的介绍每一样食材的营养成分、功效、性质、适用及不适用者、食疗效果、专家的健康食谱（食材选购、保存、处理、技法）、食材的宜与忌、食物搭配相生相克等内容，更请来各大医院的西医生、营养师、中医师，针对该项食材给予各种健康饮食上的具体建议，让读者在三餐的选择上，找出最适合自己的与家人的饮食搭配。

此外，本书第一篇第二章“食物搭配得宜健康加倍100分”单元，乃是动员了相当的资源与人力，将食物搭配健康加分的营养公式给列举出来，并解说哪些食物中含有这些营养价值，让读者一目了然地运用营养活用术，为家人健康把关。相对应地，第一篇第三章“食物错配鸳鸯危害健康——食物搭配错误健康倒扣100分”单元中，我们找出最常见的、导致健康拉警报的食物错误搭配三大问题：①错搭营养相互抵消；②错搭慢性有害物质伤身；③错搭相忌食物急性中毒；从单一食材的饮食禁忌，甚至于混杂、顺序吃错也有碍健康等内容，提醒读者正视饮食搭配为健康所带来的正、负面影响，希望每位读者都能灵活运用于日常饮食上，让人人

都可以成为家庭的小小营养师。

本书功能依个人体质、病史、年龄、用量、季节、性别而有所不同，若有不适，仍应遵照专业医师的建议与诊断为宜。





C O N T E N T S

PART 1 第一篇 开启食物健康密码

*** 第一章 食物营养大观园**

- 16 认识身体所需的主要营养素
- 20 食物五色
- 22 食物四性
- 24 食物五味

*** 第二章 营养与健康的亲密关系**

- 25 正确的饮食观念
- 28 你的体质怎么吃最好
- 30 食物搭配得宜 健康加倍100分

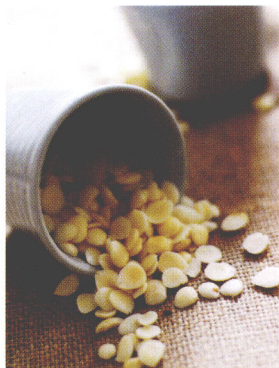
- 34 不同年龄层膳食营养的健康提示
 - A. 婴幼儿期
 - B. 学龄期
 - C. 青春期
 - D. 成年期
 - E. 孕产期
 - F. 中年与更年期
 - G. 老年期

- 38 不同人群膳食营养的健康提示
 - A. 考试族
 - B. 白领上班族
 - C. 蓝领劳动族
 - D. 夜猫族
 - E. 电脑族
 - F. 电视族
 - G. 手机族
 - H. 外食族

*** 第三章 食物错配鸳鸯危害健康**

- 42 食物搭配错误健康倒扣100分
- 43 A. 错搭营养相互抵消
- 46 B. 错搭慢性有害物质伤身
- 48 C. 错搭相忌食物急性中毒
- 49 混杂顺序吃错 健康也会拉警报
- 52 单一食材也有饮食禁忌





C O N T E N T S

PART 2 第二篇 食材开讲

*第一章 主食谷粮

- 57 面包
- 58 面条
- 60 腰果
- 61 杏仁
- 62 薏米
- 63 燕麦
- 64 芝麻
- 65 莲子
- 66 糙米
- 67 小米
- 68 粳米
- 70 糯米
- 72 花生
- 74 栗子
- 75 松子
- 76 荞麦



*第二章 蔬菜菇蕈

- 78 圆白菜
- 80 大白菜
- 83 小油菜
- 84 空心菜
- 86 甘薯叶
- 87 芹菜
- 88 菠菜
- 90 韭菜
- 91 豆芽菜
- 92 胡萝卜
- 94 白萝卜
- 96 山药
- 98 甘薯
- 99 芋头
- 100 土豆
- 101 南瓜
- 102 小黄瓜
- 103 大黄瓜
- 104 丝瓜
- 106 苦瓜
- 107 冬瓜
- 108 茄子
- 109 茭白



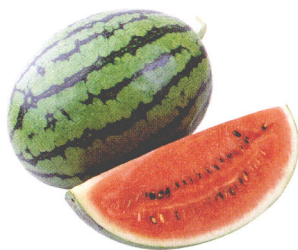


C O N T E N T S

- 110 竹笋
- 112 芦笋
- 114 四季豆
- 115 豌豆
- 116 彩甜椒
- 118 洋葱
- 120 花椰菜
- 122 玉米
- 123 木耳
- 124 香菇
- 126 金针菇

✿ 第三章 水果

- 128 枇杷
- 129 猕猴桃
- 130 菠萝
- 131 香蕉
- 132 番茄
- 134 桃
- 135 李子
- 136 芒果
- 138 哈密瓜
- 139 香瓜
- 140 樱桃



- 141 荔枝
- 142 西瓜
- 143 木瓜
- 144 番石榴
- 146 葡萄
- 147 梨
- 148 柿子
- 149 杨桃
- 150 苹果
- 152 橘子
- 153 橙子
- 154 草莓
- 156 莲雾



✿ 第四章 肉类

- 158 猪肉
- 161 猪肚肠
- 162 猪肝
- 164 猪心
- 165 猪血
- 166 猪蹄
- 167 火腿
- 168 香肠
- 169 田鸡



C O N T E N T S

- 170 羊肉
- 172 牛肉
- 175 乌骨鸡
- 176 鸭肉
- 178 鹅肉
- 180 鸡肉

第五章 海鲜

- 184 鲑鱼
- 186 鲈鱼
- 188 鳕鱼
- 189 鲱鱼
- 190 鲔鱼
- 192 白带鱼
- 193 鳗鱼
- 194 罗非鱼
- 196 石斑鱼
- 197 鳝鱼
- 198 螃蟹
- 200 虾
- 203 牡蛎
- 204 蛤蜊
- 206 鱿鱼
- 207 墨鱼

- 208 螺
- 209 鲍鱼
- 210 海参
- 211 海带
- 212 紫菜

第六章 豆蛋奶

- 214 鸡蛋
- 217 咸蛋
- 218 皮蛋
- 219 牛奶
- 220 奶酪
- 221 酸奶
- 222 豆腐
- 224 黄豆
- 225 豆浆
- 226 红豆
- 227 绿豆
- 228 花豆





C O N T E N T S

* 第七章 辛香调味料

- 230 葱
- 232 姜
- 234 蒜
- 236 辣椒
- 237 芥末
- 238 香菜
- 239 罗勒
- 240 咖喱
- 242 胡椒
- 243 花椒
- 244 醋
- 246 红糖

* 第八章 饮品

- 248 咖啡
- 250 茶
- 252 红酒
- 254 啤酒
- 255 可乐

PART 3 第三篇 疾病与美容保健膳食

* 第一章 常见疾病的饮食搭配

【一般病】

- 258 感冒·咳嗽
- 259 中暑·头痛

【慢性病】

- 260 肺结核·糖尿病
- 261 高血压·肝炎
- 262 胃炎·痛风
- 263 贫血·痔疮

【妇女病】

- 264 痛经·子宫颈癌

【男人病】

- 265 阳痿·前列腺炎

【儿童病】

- 266 小儿支气管炎·小儿气喘





C O N T E N T S

✳ 第二章 美容养生的饮食搭配

【美颜】

- 267 美白·改善痤疮
- 268 明眸·美发
- 269 皮肤细致·改善肌肤暗沉
- 270 保湿·除皱

【塑身】

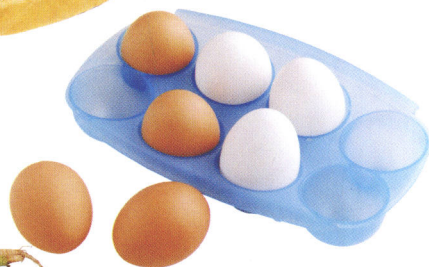
- 271 窈窕纤细·消脂瘦身
- 272 丰胸·翘臀
- 273 消水肿

【养生】

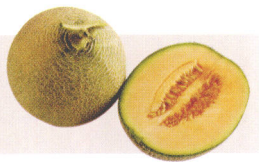
- 273 保健
- 274 抗老·纾压

INDEX 附录

- 275 各年龄群每日饮食建议表
- 276 各类食物营养成分分析总表
- 282 食物营养功效VS常见疾病与美容表



导读



一般人认为，只要每天“吃饱”，就能补充身体一天所需要的养分，其实这是错误的。往往民间约定俗成、以讹传讹的错误观念，导致真正的“病从口入”，因而造成身体健康拉警报！本书将颠覆您对食物搭配的传统错误观念，并引导您开启正确的健康饮食密码！

✳ 本书11大特色

1. 八大类、150种食材钜细靡遗的营养价值及功能分析
2. 列举出500道以上食谱的食物搭配对错分析
3. 整理出食物搭配健康加分的营养公式（营养活用术）
4. 列出食物搭配错误健康扣分的饮食警示
5. 医生、营养师、中医师全方位的健康讯息提示
6. 食物搭配相生相克观念的纠正与建议
7. 单一食材日常食用的宜与忌
8. 饮食与疾病保健的各种膳食提示
9. 饮食与美容的各种膳食提示
10. 食材选购、保存、处理、烹调的各种知识技法
11. 版面设计清晰、高雅、易读、好索引

✳ 导读提示 POINT OUT

1. 本书所提供的食谱，是从食物功能及营养的角度切入，给读者提供最佳的烹调方式。至于口感，个人偏好有所不同，喜爱美食的饕客请自行咨询营养师，根据自己的口味适当调配。
2. 本书中所提到的顺序先后吃或混杂吃（非搭配在一起煮食），食物功能相互影响作用的时间为：5~10分钟之内连续吃下相忌食物，而食物在肠胃中引起不利于健康的化学变化。
3. 食材各部位的营养成分及含量皆不同，本书中所提示的各项搭配警示，乃取食物各部位的平均值，若有特别偏好并长期食用某部位的食材，则不适用于本书建议！例：虾的胆固醇其实只集中在虾头和虾卵处，虾肉部分主要成分为蛋白质与能降低胆固醇的牛磺酸。因此，食用时只要去掉虾头和虾卵，虾肉仍是高蛋白、低脂肪及低胆固醇的健康食材。
4. 摄取食物过量与不足都对身体有害，只要不偏食、不长期只吃同类型食物、均衡饮食，健康就唾手可得。

本书功能依个人体质、病史、年龄、用量、季节、性别而有所不同，
若有不适，仍应遵循专业医师的建议和诊断。

● 关于食材的介绍

这里介绍食材的别名、主要营养成分、食材功效、性质、产季、适用与不适用者的各项资讯。

● 章节名称

第几章节，食物类别的中文及英文名。

● 食材插画

解说食材各部位及其主要营养价值，提示读者食材不同部位的烹饪方法。

● 右索引

食物类别的中文名，及该跨页所介绍的食材名称。

● 食疗效果

说明食材所含主要成分及其营养价值，并介绍其食用的功效。

● 医生的叮咛

专业医师从病理角度切入，叮嘱你食用该食材可能对身体健康的影响及各种注意事项。

● 营养师提醒您

营养师就关于食材营养、食用量及食用方式的各项提醒，让你吃得更健康！

● 中医师的小偏方

中医师将有关传统食疗搭配的秘方，依其疗效通通告诉你！

● 营养加分食谱

五星级大厨和搭配营养师共同建议，让你做出一道健康美味、又营养多多的好菜。

● 煮播台报告

五星级大厨告诉你关于食材采购、保存、处理及烹调技法的小步骤！

● 左索引

第几篇、第几章的索引提示。

● 食物相生相克

A食材+B食材搭配烹调或先后食用，对健康是加分或减分？为什么会相生或相克？答案就在这里告诉你。

● 食材的饮食宜忌

单一食材本身适宜哪些人食用？哪些体质的人不适合食用？你一看就明了！

