

养生是生命的财富

# 饮食

# 养生

Yingshi Yangsheng

你们的健康 我们的责任

什么样的饮食结构，决定什么样的身体素质；  
什么样的饮食文化，决定什么样的民族素质。所以，  
一个人营养状态的好坏决定着自己的生命价值和  
个人成就，同时还与民族健康的整体素质紧密相连。



解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长

张清华 / 主编  
罗伟凡



中国社会出版社

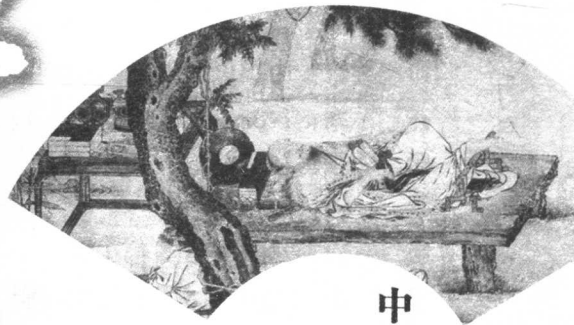


机体免疫功能，保持免疫的平衡和稳定。  
防癌防衰老，营养不良会增加疾病的易感  
性。适当的营养干预，可以改善  
机体的免疫平衡，预防疾病。  
营养干预的作用，现代营养学认为  
是双向的，既能影响人的免疫功能  
又能影响人的免疫系统。现代营养学认为  
营养干预对维持免疫功能  
的作用，可以理解为双向的。  
营养干预对维持免疫功能  
的作用，可以理解为双向的。  
营养干预对维持免疫功能  
的作用，可以理解为双向的。  
营养干预对维持免疫功能  
的作用，可以理解为双向的。

饮食

养生

张清华 / 主编  
罗伟凡



中国  
社会  
出版  
社



**图书在版编目(CIP)数据**

饮食养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国社会出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1665 - 7

I. 饮... II. ①张... ②罗... III. 食物养生—基本知识  
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022048 号

---

书 名: 饮食养生

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 杨 晖 刘运祥

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 传 真: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 227 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

## 参加编写人员

主 编： 张清华 罗伟凡

副主编： 陈 枫 后 力 周 健 万爱华  
沙 杭 李丁川 黄又彭 张亚清

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 高丽南  
戴 洪 高 峰 陈 丰 喻 陆  
李运田 吴岱芸 张家胜 李元发  
石克荣 蒋知新 林 虎 方效民  
马凤玲 张 凡 田 莉 夏爱祥  
李 丽 刘红升

## 前言

“民以食为天”，人类是靠食物维持生存的。

所以，会不会吃至关重要，对人的健康有很大的影响。科学研究发现，人的疾病70%来自饮食。医学分析认为，尽管影响人类健康的因素很多，但膳食因素的作用远大于医疗因素。面对丰富多彩的食品市场，人应该吃什么、怎么吃才能使生命更具活力和创造力等，这是大家应该了解的。

现代营养学认为，营养状态与免疫功能息息相关，环境因素影响人的免疫水平，而营养状态则是最重要的环境因素。因为机体营养不良可以导致免疫功能受损，对疾病的抵抗力下降；而运用营养手段调节机体免疫功能，保持免疫的完整和稳定，体内就可产生抗体对抗病毒的侵犯。营养不良会增加疾病的易感性，一旦营养改善，传染病的发生率也随之改善。可以说，均衡营养对维持正常免疫功能至关重要，饮食状况对病人的康复也有着决定性的作用。

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。”这是传统的吃饱不饿的食物消费观。但随着生活水平的不断提高，部分人依旧过分注重于饮食的“色味香”，而忽视了合理膳食，造成营养的过剩或不平衡，导致慢性疾病的增多。我们稍加留意，就会看到周边人的健康状况，包括自身的健康状况，不是令人担忧，就是吃惊不小。

饮食既是一种享受，更是一种科学。要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待。当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越美。在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食、肉、蛋要尽量节制，将喜好美食的习惯逐渐转换成以粗食(糙米杂粮、蔬菜、豆类、芝麻、海藻类等)为主的方式，让少食成为终身习惯。人们应注意合理的饮食和充足的营养，应根据健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，这样才能保证身体健康，延缓衰老，达到延年益寿的目的。

中国饮食养生内容极为丰富，但由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正帮助，以帮助读者增进健康，延缓衰老，延年益寿，尽其天年。

张清华

2007年8月于北京

## 目 录

前 言	(1)
<hr/>	
<b>第一部分 饮食概述</b>	
1. 中国饮食养生文化源远流长	(3)
2. 为什么说健康从饮食开始	(4)
3. 均衡营养有利于健康长寿	(8)
4. 随着时代的发展,人类饮食习惯发生了哪些变化	(9)
5. 饮食对人体有哪些作用	(12)
6. 什么是饮食中的黄金分割率	(15)
7. 为什么凡膳皆药	(16)
8. 什么是饮食药疗文化	(18)
9. 为什么吃饭方式要改革	(19)
10. 目前我国居民存在五大营养问题	(20)
<hr/>	
<b>第二部分 饮食方法</b>	
1. 饮食方法——膳食纤维	(25)
2. 饮食方法——饮食多样化	(26)
3. 饮食方法——限制饮食	(28)

4. 饮食方法——少吃多餐 (29)
5. 饮食方法——适当偏食 (30)
6. 饮食方法——适当进补 (31)
7. 饮食方法——吃好早餐 (32)
8. 饮食方法——科学进餐 (33)
9. 饮食方法——酸碱平衡 (33)
10. 饮食方法——饮食寒热平衡 (34)
11. 饮食方法——主副食平衡 (35)
12. 饮食方法——饥饱平衡 (35)
13. 饮食方法——精粗平衡 (36)
14. 饮食方法——慢吃 (36)
15. 饮食方法——低热量饮食 (38)
16. 饮食方法——常吃粗粮 (39)
17. 饮食方法——调味品 (40)
18. 饮食方法——喝鲜菜汁 (42)
19. 饮食方法——如何喝水 (43)
20. 饮食方法——适量饮酒 (44)
21. 饮食方法——适量喝茶 (44)

---

### 第三部分 饮食大忌

1. 饮食大忌——暴饮暴食 (55)
2. 饮食大忌——饥不择食 (56)
3. 饮食大忌——晚餐过饱 (57)
4. 饮食大忌——不吃早餐 (58)
5. 饮食大忌——过量食醋 (59)
6. 饮食大忌——饱食 (59)
7. 饮食大忌——混食 (60)
8. 饮食大忌——“盐”多必“失” (61)



9. 饮食大忌——精细食物 (62)
10. 饮食大忌——盛宴贪食 (62)
11. 饮食大忌——不宜空腹吃的食物 (63)
12. 饮食大忌——饮食不当 (64)
13. 饮食大忌——警惕问题食品 (67)
14. 饮食大忌——吃油过量 (68)
15. 饮食大忌——嗜饮清凉饮料 (69)
16. 饮食大忌——嗜饮果汁 (69)
17. 饮食大忌——喝茶十二忌 (70)

#### 第四部分 饮食与疾病

1. 什么是饮食疗法 (75)
2. 为什么食物是最好的药物 (76)
3. 为什么食欲可反映人的健康 (77)
4. 为什么文明饮食可预防疾病 (79)
5. 为什么饮食不当可引起多种疾病 (80)
6. 为什么对症进食有利于健康 (82)
7. 预防心脏病的食物有哪些 (84)
8. 高血压病人有哪些食疗方法 (85)
9. 高血压病饮食应注意什么 (87)
10. 慢阻肺病人饮食应注意什么 (88)
11. 为什么豆腐可预防心血管病 (89)
12. 哪些食物可降血脂 (90)
13. 失眠病人如何饮食治疗 (91)
14. 为什么痛风病人要注意合理饮食 (92)
15. 水果可预防哪些疾病 (93)
16. 增进性功能的饮食有哪些 (95)
17. 哪些食物可防癌 (95)

18. 养肾食物有哪些 (96)
19. 如何进行饮食脾胃养生 (100)
20. 可以防治疾病的食物有哪些 (102)
21. 哪些水果对防治疾病有益 (103)
22. 常见的清道食物有哪些 (104)
23. 为什么食疗可以解毒 (105)
24. 为什么说免疫力是吃出来的 (108)
25. 妇女更年期的饮食应注意什么 (108)
26. 男性更年期饮食如何调理 (109)
27. 为什么食补药补各有千秋 (110)

---

#### 第五部分 养生粥

1. 养生粥——为什么喝粥能养生 (115)
2. 养生粥——槐米粥 (116)
3. 养生粥——龙眼粥 (117)
4. 养生粥——红薯粥 (117)
5. 养生粥——蜂蜜粥 (118)
6. 养生粥——山楂粥 (119)
7. 养生粥——木耳粥 (119)
8. 养生粥——大蒜粥 (119)
9. 养生粥——胡萝卜粥 (120)
10. 养生粥——大枣粥 (120)
11. 养生粥——决明子粥 (121)
12. 养生粥——茯苓粥 (121)

---

#### 第六部分 养生食物

1. 养生食物——荞麦 (125)
2. 养生食物——玉米 (126)

3. 养生食物——香菇 (126)
4. 养生食物——黑木耳 (128)
5. 养生食物——巧克力 (128)
6. 养生食物——核桃 (129)
7. 养生食物——大蒜 (130)
8. 养生食物——海带 (132)
9. 养生食物——姜 (133)
10. 养生食物——红薯 (134)
11. 养生食物——大枣 (135)
12. 养生食物——坚果 (137)
13. 养生食物——大豆 (138)
14. 养生食物——猪蹄 (139)
15. 养生食物——芝麻 (139)
16. 养生食物——鱼 (140)
17. 养生食物——牛奶 (142)
18. 养生食物——豆浆 (144)
19. 养生食物——酸奶 (144)
20. 养生食物——葡萄酒 (145)
21. 养生食物——蜂蜜 (146)

---

### 第七部分 养生蔬菜

1. 养生蔬菜——西红柿 (151)
2. 养生蔬菜——芹菜 (151)
3. 养生蔬菜——香椿 (152)
4. 养生蔬菜——南瓜 (153)
5. 养生蔬菜——萝卜 (154)
6. 养生蔬菜——紫菜 (155)
7. 养生蔬菜——芥菜 (155)

8. 养生蔬菜——胡萝卜 (156)
9. 养生蔬菜——黄豆芽 (157)
10. 养生蔬菜——洋葱 (158)

---

## 第八部分 养生水果

1. 养生水果——苹果 (163)
2. 养生水果——香蕉 (163)
3. 养生水果——草莓 (164)
4. 养生水果——西瓜 (164)
5. 养生水果——柑橘 (165)
6. 养生水果——猕猴桃 (165)
7. 养生水果——杏子 (165)
8. 养生水果——葡萄 (166)
9. 养生水果——樱桃 (166)
10. 养生水果——桃子 (167)
11. 养生水果——桂圆 (167)
12. 养生水果——荔枝 (168)
13. 养生水果——枇杷 (168)
14. 养生水果——桑葚 (169)
15. 养生水果——芒果 (169)
16. 养生水果——杨梅 (169)
17. 养生水果——夏橙 (170)
18. 养生水果——梨 (170)
19. 养生水果——李子 (170)
20. 养生水果——菠萝 (171)

---

## 第九部分 饮食养生其他方法

1. 什么是绿色食品 (175)

2. 为什么食不可无绿 (175)
3. 健康饮食四十条 (177)
4. 饮食养生应注意什么 (179)
5. 热性、凉性、中性食物有哪些 (185)
6. 食物中有哪些微量元素 (186)
7. 为什么绝对素食也不利于健康 (188)
8. 吃素食应注意什么 (189)
9. 为什么饮食要以清淡为主 (191)
10. 如何调理三餐饮食 (193)
11. 目前养生食品有哪些 (194)
12. 哪五种食物应天天吃 (195)
13. 抗衰老食品有哪些 (196)
14. 有益健康的饮食习惯有哪些 (201)
15. 有哪些食物搭配同吃损伤身体 (204)
16. 适宜生吃的蔬菜有哪些 (206)
17. 搭配同吃有利于健康的食物有哪些 (207)
18. 为什么五大类食物都应摄食 (210)
19. 为什么安排好一日三餐有利于健康 (211)
20. 为什么就餐环境与健康有关 (212)
21. 如何按年龄选食谱 (213)
22. 为什么“洋快餐”不利于身体健康 (214)
23. 什么是“五低”饮食 (215)
24. 吃水果应注意什么 (217)
25. 美容食物有哪些 (217)
26. 为什么饮食与性格之间有着密切的关系 (219)
27. 五味与健康 (220)
28. 儿童饮食应注意什么 (221)
29. 白领女性饮食应注意什么 (222)

- 30. 光谱射线与四季饮食 (223)
- 31. 为什么要注意食品安全 (224)
- 32. 不能吃的食物有哪些 (226)
- 33. 不宜多吃的食物有哪些 (226)
- 34. 饭后应注意哪几方面 (230)
- 35. 为什么要进行饭前保健 (231)
- 36. 日本人的每日健康食谱是哪些 (232)
- 37. 中、美饮食各有哪些优点 (234)
- 38. 美国人推崇哪十种食物 (235)
- 39. 国外长寿民族的饮食有哪些秘诀 (236)

## 第一部分

# 饮食概述





## 1. 中国饮食养生文化源远流长

中华民族应用饮食养生保健的历史源远流长，这种活动是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的。

《山海经·修务训》记载，神农“尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒。”这生动地反映了古人如何寻找食物的壮丽史实。经过多少年代和千百万人的大量尝试，终于积累了丰富的感性认识，选择了那些最为安全、有用的“百草”，作为维持日常生活所必需的食物；而另一些，则被当成药物，按其性能，用以治病。战国时期成书的《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出了违背饮食宜和忌的原则对人体造成的危害。此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

战国时期的医家都很重视应用饮食来防治疾病，当时的名医扁鹊就说：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”当时的大教育家孔子亦很注意饮食养生，在《尔雅翼》中记载，春秋战国时期有一种“芍酱”食品，有保健和防止食物中毒的功效，孔子最爱好，并发誓说：“不得其酱不食。”“芍酱”所以有如此魅力，《尔雅翼》在“白芍”条下作了说明：“其根可以合五脏、制食毒。”白芍能否解毒？近年来国内作了大量研究，证明其确有抗黄曲霉素的作用。于是以白芍为主体的保健饮料，应运而生，并畅销海内外，受到广泛的欢迎。

三国时蜀相诸葛亮六出祁山，“出师未捷身先死”，卒年才54岁。然而，司马懿对诸葛亮的死早就预料到了。他向蜀使打听诸葛亮的饮食和公务情况，蜀使告诉他：诸葛公早起晚睡……罚20以上的事都要亲自处理，吃饭很少。司马懿不无感慨他说：“孔明食少事繁，其能久乎？”指