



你的食物就是你的药方，你的药方就是你的食物。
身体健康状况直接反映出我们吃的食物是否正确。吃对的不吃贵的，
选择适合的食物，保障身体健康。

好膳食 好习惯 好身体

好身体 是吃出来的

[平衡膳食 · 培养习惯 · 保障安全]

HaoShenTi
ShiChiChuLaiDe

杨飞/编著

“喝下你的食物！喝水也要咀嚼！”膳食讲科学，身强体健；
饮食习惯不规律，体弱多病；
食品安全，警钟长鸣，把好食品质量关，选择健康食品，就是选择好身体。

 中国城市出版社



你的食物就是你的药方，你的药方就是你的食物。
身体健康状况直接反映出我们吃的食物是否正确。吃对的不吃贵的，
选择适合的食物，保障身体健康。

好膳食 好习惯 好身体

好身体 是吃出来的

[平衡膳食 · 培养习惯 · 保障安全]

HaoShenTi
ShiChiChuLaiDe

杨飞/编著

“喝下你的食物！喝水也要咀嚼！”膳食讲科学，身强体健；
饮食习惯不规律，体弱多病；
食品安全，警钟长鸣，把好食品质量关，选择健康食品，就是选择好身体。

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好身体是吃出来的 / 杨飞编著. —北京:中国城市出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5074-1899-6

I. 好… II. 杨… III. 食品营养: 合理营养-基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104300 号

责任编辑 杨郁 (y13391809145@126.com QQ:515074332)

封面设计 纸衣裳书装·孙希前

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市丰台区太平桥西里38号 (邮编 100073)

发行部电话 (010) 63424857 63421417 (Fax)

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

编辑部电话 (010) 63421486 63421488 (Fax)

投稿信箱 city_editor@sina.com

总编室电话 (010) 63455163

总编室信箱 citypress@sina.com

经销 新华书店

印刷 北京集惠印刷有限责任公司

字数 198千字 印张16.25

开本 787×1092 (毫米) 1/16

版次 2007年10月第1版

印次 2007年10月第1次印刷

定价 22.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 63455163

人生规划丛书编委会

主 编 杨 郁

执行主编 张其金

委 员

杨 郁 苗志坚 王志刚 张其金
温学民 萧淑贞 李立刚

人生规划丛书

《好口才 是练出来的》

《好心态 是调出来的》

《好朋友 是交出来的》

《好身体 是吃出来的》



前言

希柏克瑞特被誉为“西方医学之父”，他曾经说：“你的食品就是你的药方，你的药方就是你的食品。”英语里有一句健康谚语，“We are what we eat”，意思是说：“我们就是我们自己所吃下的东西。”

食品影响健康，好身体是吃出来的，食品不仅是生理健康的需要，也是心理健康的需要。

《好身体是吃出来的》是围绕着三大主题展开的：

第一，平衡膳食。

希望吃出好身体，首先要平衡膳食。人的身体是一个有机整体，保障这个有机整体健康运行必须保证体内酸碱平衡、粗细平衡、荤素平衡、咸淡平衡。

什么是酸碱平衡？

人体的酸碱平衡受很多因素的影响，其中饮食的影响最为重要，一个人所吃的食品达到酸碱平衡，就能保证健康。身体酸化就会引起亚健康，就会带来疾病。现在的饮食状况，已经成为人们体质酸性化的主要原因。生活水平提高，“顿顿大鱼大肉”，于是出现了“端起碗吃肉，放下碗减肥”的现象。

好身体是吃出来的

什么是粗细平衡？

生活水平不断提高，各种粗粮渐渐淡出了餐桌，而食物精细必然导致纤维素、维生素、蛋白质及矿物质大量流失，高血压、糖尿病等“富贵病”与饮食精细化关系密切。“吃米带点糠，营养又健康”、“粗粮搭细粮，药房变厨房”等健康经验的总结是很有道理的。

什么是荤素平衡？

“荤素搭配，长命百岁”，膳食平衡必须注意全面均衡，不能挑食偏食，不能只吃肉而不吃蔬菜，或为了减肥，只吃蔬菜而拒绝吃肉。

什么是咸淡平衡？

“少吃咸盐，体健寿延”，食盐是人体不可或缺的物质，盐的成分钠离子和氯离子参与了人体的所有活动，所以人体离不开盐。可是如果食盐过多，会危害健康，引起高血压，对心、脑、肾等人体主要器官造成损害。世界卫生组织建议：身体健康者，每天食盐量为6-8克。

第二，培养习惯。

培养良好的饮食习惯，是最有效而简便的保证健康的方法。比如“早吃好，午吃饱，晚吃少”、“饭前喝汤，苗条健康”、“吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠”、“每餐留一口，活到九十九”、“多喝凉白开，健康自然来”、“白水沏茶喝，能活一百多”等都是健康的饮食习惯。

第三，保障安全。

会吃身体健康，不会吃损害健康。饮食安全，警钟长鸣。把好食品安全关口，防止垃圾食品泛滥，因人、因时、因地，妥善选择食品，保障自己的安全，促进身体的健康。

本书从这三个方面展开论述，提供了很多简便而实用的方法，但愿读者关注自己的饮食，吃出好身体，吃出好心情。

好身体是吃出来的。

MULTI



目 录

第一篇 平衡膳食

希望自己的身体健康,不是吃好的,吃贵的,而是吃得适当、合理,这就要求酸碱平衡、粗细平衡、荤素平衡、咸淡平衡。做到饮食结构的平衡,就能保证健康。

第一章

酸碱平衡——调节体质,改善情绪

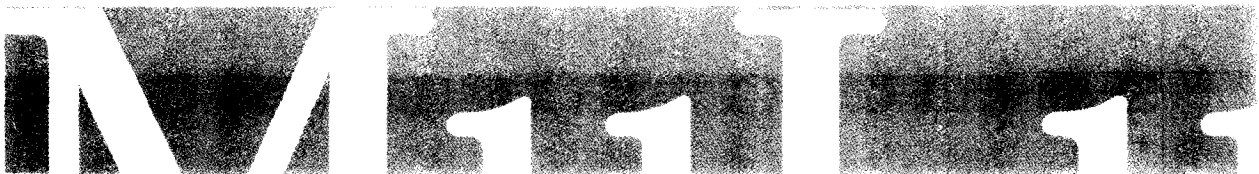
提高认识,预防体质酸化 /3

合理膳食,控制酸性食品 /16

第二章

粗细平衡——饮食不求精,预防富贵病

五谷杂粮,去病保健康 /23



好身体是吃出来的

粗粮搭细粮, 药房变厨房 /40

第三章

荤素搭配——少吃脂肪多吃素

荤素搭配, 长命百岁 /45

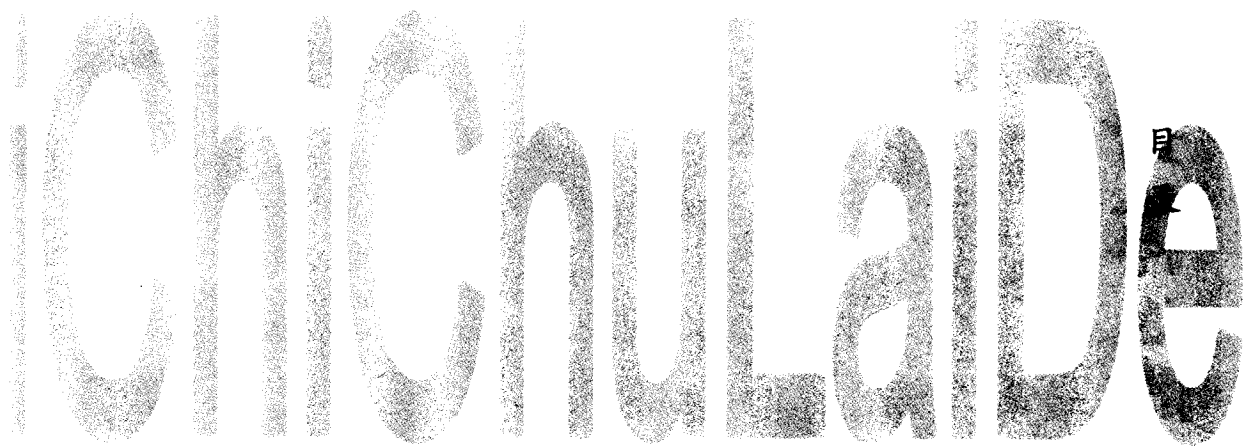
蔬菜是个宝, 天天不可少 /57

第四章

咸淡平衡——少吃咸盐, 体健寿延

变换口味, 每天少吃盐 /73

多吃咸盐, 一生多患病 /77



第二篇 培养习惯

良好的饮食习惯最能保证健康。保持膳食平衡,讲究饮食习惯,注意食品搭配,会吃水果,巧喝饮品,就能有效地防病治病。

第五章

每日吃好三餐饭,天天培养好习惯

早吃好,午吃饱,晚吃少 /85

饭前喝汤,苗条健康 /95

第六章

谨慎打包,注意零食

点菜莫浪费,剩菜慎打包 /99

零食增加情趣,多吃影响身体 /101

好身体是吃出来的

第七章

细嚼慢咽,少吃多餐

吃得慌,咽得忙,伤了胃口害了肠 /111

每餐留一口,活到九十九 /115

第八章

水果是个宝,会吃身体好

水果养生抗衰老,常吃能把青春保 /125

新鲜水果惹人爱,食用不当也有害 /140

第九章

巧喝饮品,健身防病

喝水很简单,未必人人会 /151

饮茶有学问,无知恐患病 /160

第十章

少喝美酒,多喝牛奶、豆浆

喝酒有乐趣,千万莫贪杯 /169

奶类促健康,豆类更难得 /182

第三篇 保障安全

病从口入,一定要保障食品安全,拒绝垃圾食品,合理搭配饮食,根据自己的体质进行饮食调养。

第十一章

保证食品安全,预防病从口入

把好食品安全关口 /197

防止垃圾食品泛滥 /202

好
身体
是
吃
出
来
的

第十二章

注意饮食禁忌,发挥饮食作用

搭配要讲究,营养更健康 /211

季节有差异,饮食有禁忌 /220

区别不同群体,注意饮食调养 /226

PingHengShanShi

第一篇 平衡膳食

希望自己的身体健康,不是吃好的,吃贵的,而是吃得适当、合理,这就要求酸碱平衡、粗细平衡、荤素平衡、咸淡平衡。做到饮食结构的平衡,就能保证健康。

PingHengShanShi



第一章

酸碱平衡——调节体质,改善情绪

人的健康主要依赖合理饮食,药补不如血补,血补不如饭补,饭补就是指所吃的东西。人体机制的平衡有赖于三大平衡,即酸碱度平衡、体温平衡(口腔温度保持在 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 之间)、营养平衡(水、蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素七大营养元素保持平衡),其中酸碱平衡在维持人体机制平衡方面起基础性作用。

提高认识,预防体质酸化

人体的酸碱性受到诸如自然规律、自然环境、个人情绪及饮食等多种因素的影响,其中饮食对人体酸碱度的影响最为重要,所以,一个人的饮食要达到酸碱平衡,以保持身体健康。

人体新陈代谢的过程就是一个不断产生酸性物质和碱性物质的过程,也就是人体从食物中摄取酸性物质和碱性物质的过程。这是一个动态的过程,在这个过程中,人体必须通过自身的生理机制调节功能来保持酸性物质和碱性物质的相对平衡,即酸碱平衡。

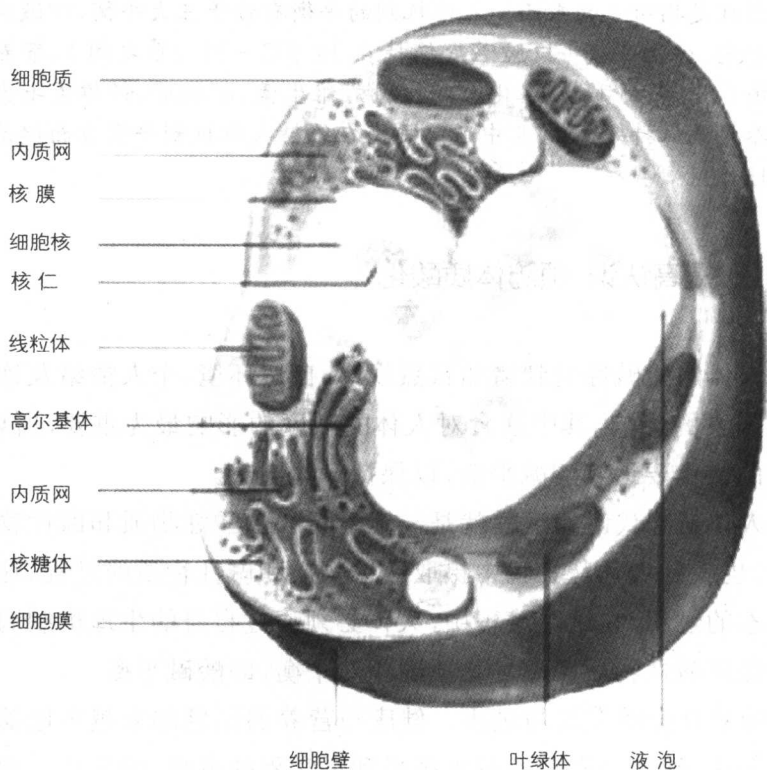
随着社会的发展与进步,健康与营养的话题越来越多地受到人们的关注,酸碱平衡理论越来越受到医学界的重视,因为这一理论不仅合理、有效地解释了近20年来内源性疾病在全球范围内泛滥的原因,还为防治内源性疾病找到了有效方法。所谓内源性疾病是指:不

好身体是吃出来的

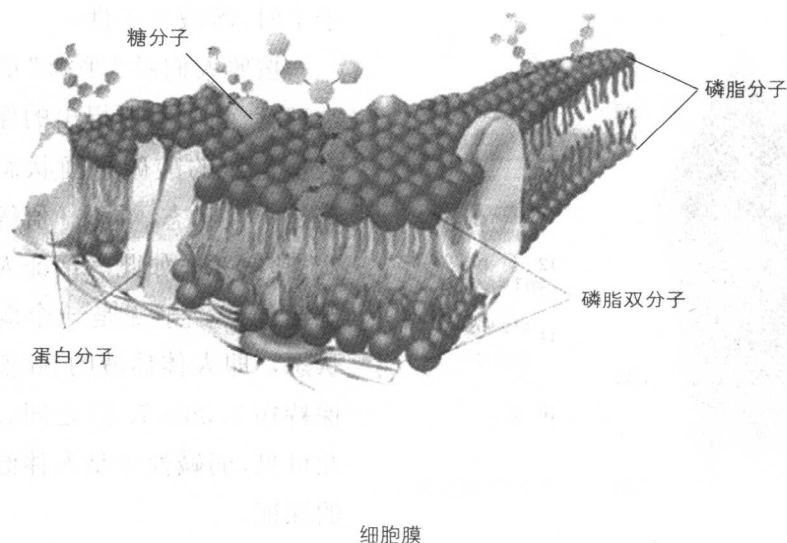
是由于体外病菌入侵而产生的疾病，如关节炎、过敏性疾病、心脑血管疾病、结石类疾病以及肿瘤等疾病，这些疾病有一个共同的特点，都是因为人体酸碱失衡造成的。

人体是有酸碱性的，而人体的酸碱度取决于人体体液的酸碱度，所谓的酸碱平衡即指体液的酸碱平衡。人体体液所占人体总重量的比重为 50%~70%，这个比重因人的性别、年龄的差异而有所不同。人体体液包括细胞内液和细胞外液，细胞外液是细胞的生存环境。

人体的健康取决于细胞的健康，而细胞的健康又取决于体液的健康，人的体液就像一条奔流不息的长河，细胞就是河里的鱼，如果



细胞结构图



水质被污染,那么鱼就会发生病变,甚至死亡。所以,体液健康与否至关重要,而体液的健康与否又与体液的酸碱度是否能够达到平衡有很大的关系。

人体细胞的内外环境需保持一个相对平衡的酸碱度,也就是酸碱平衡。人体细胞的细胞膜是一种半透膜,细胞膜内外的体液浓度不尽相同,这种浓度差会形成一种推动力,在这种推动力的作用下,水以及小分子物质可以自由通过细胞膜。当细胞内的酸性物质浓度比细胞外的高时,酸性物质就从细胞内向细胞外转移,而碱性物质则由细胞外向细胞内转移,以达到细胞内外的酸碱平衡,这是微观的酸碱平衡。人体体液宏观的酸碱平衡主要是靠体液缓冲体系的缓冲作用、肺的呼吸作用以及肾脏的排泄和重吸收作用来维护的。

体液的酸碱度是用 pH 值来表示的。pH 值是指氢离子浓度指数,是溶液中氢离子活度的一个衡量尺度,即通常意义上溶液酸碱程度的衡量标准。通常情况下,pH 值是一个介于 0~14 之间的数值,当 pH 值小于 7 时,溶液呈酸性,当 pH 值大于 7 时,溶液呈碱性,当 pH 值等