

吃对食物营养加倍100分 吃错食物健康倒扣100分



# 吃对食物

CHIDUISHIWU JIANKANG 100 FEN

# 健康100分

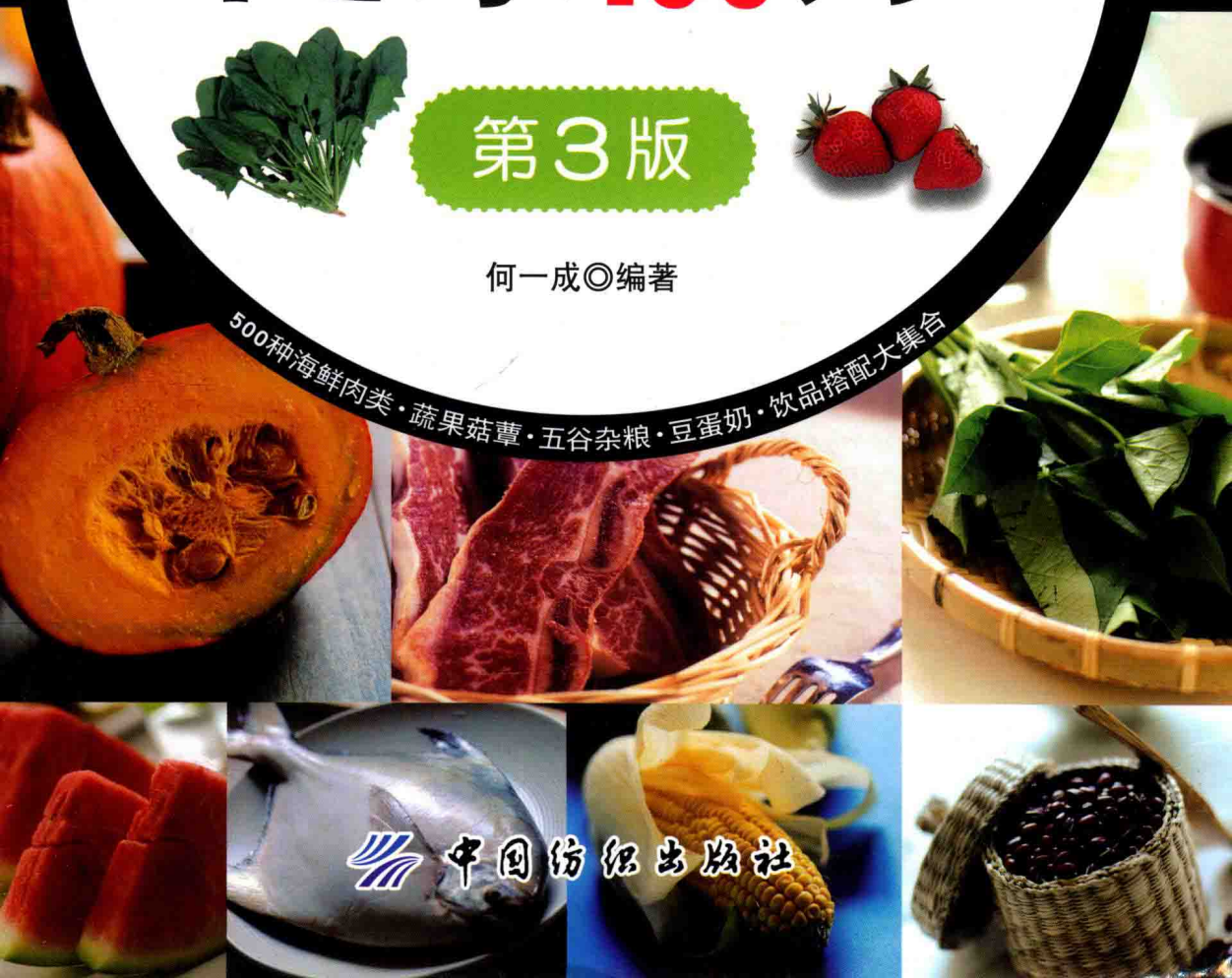


第3版



何一成◎编著

500种海鲜肉类·蔬果菇蕈·五谷杂粮·豆蛋奶·饮品搭配大集合



中国纺织出版社

饮食健康智慧王系列

吃对食物营养加倍100分

吃错食物健康倒扣100分

CHI-DUI SHI-WU JIAN-KANG 100 FEN

# 吃对食物 健康100分



第3版

何一成◎编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物健康 100 分 / 何一成编著. — 3 版. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 1  
(饮食健康智慧王系列)  
ISBN 978 - 7 - 5180 - 0195 - 8

I. ①吃… II. ①何… III. ①保健—食谱 IV.  
①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 054331 号

原文书名:《吃对食物健康 100 分》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2014 - 0925

---

责任编辑: 杜 磊

责任印制: 储志伟

责任设计: 品欣排版

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 版

2015 年 1 月第 3 版第 11 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 232 千字 定价: 49.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



## C O N T E N T S

### 12 导读

#### PART 1

### 上篇

## 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. 妊娠期

F. 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
  - A. 错误搭配营养相互抵消
  - B. 错误搭配经常食用有害健康
  - C. 错误搭配相忌食物急性中毒
- 49 混杂顺序吃错 健康也会受影响
- 52 单一食材也有饮食禁忌





# C O N T E N T S

## PART 2

### 下篇 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 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



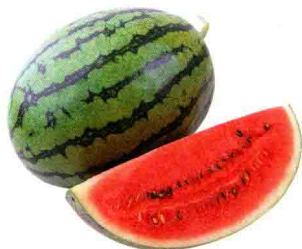


## C O N T E N T S

- 110 竹笋
- 112 芦笋
- 114 四季豆
- 115 豌豆
- 116 彩甜椒
- 118 洋葱
- 120 西蓝花
- 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 肝脏
- 164 心脏
- 165 动物血
- 166 猪蹄
- 167 火腿
- 168 香肠
- 169 牛蛙



## C O N T E N T S

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

### ★第五章 海鲜

- 184 三文鱼
- 186 鲑鱼
- 188 鳕鱼
- 189 鲱鱼
- 190 金枪鱼
- 192 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 红砂糖

## 第八章 饮品

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



饮食健康智慧王系列

吃对食物营养加倍100分

吃错食物健康倒扣100分

CHI-DUI SHI-WU JIAN-KANG 100 FEN

# 吃对食物 健康100分



第3版

何一成◎编著



中国纺织出版社

# 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、定时定量的饮食原则。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，长年累月下来，身体也随之发出不舒服的警讯。

人体的营养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，不只是吃进不洁或有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中，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（饮食疗法）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。

黄美智

耕莘医院新店总院营养师

营养师

●台北医学大学保健营养研究所毕业



# 医食同源 吃出健康

在中医的理论之中，食物如同中药，有其各自的寒、热、温、凉等性质，有酸、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、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。孕妇食之，令子难产。这是一般人群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指导，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，以及食物与体质、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。

林君玉

台北市立联合医院中医院区主任医师

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医院区小儿科主任



# 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。书中还从中医、西医、营养学等不同角度，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。上篇中第一章“食物营养大观园”的第一节“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节的内容，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，并依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，未必会立即引起不良反应，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，书中以下篇“食材开讲”为最大单元。该单元依据食物的来源与形态分类，针对主食谷粮、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。

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，但是缺乏系统性。如能拥有此书，学习系统的介绍，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

- 阳明大学医学学士
- 阳明大学传统医学硕士
- 北医院家医科主任



# 前言

吃，是我们自然而然的惯性动作，一般的观念认为：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”，对身体健康造成危害！本书将纠正您对食物搭配的错误观念，并引导您开启正确的健康饮食之门。

吃错食物而不自知，是知识、信息的不足，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，钜细靡遗地介绍每一样食材的营养成分、食疗功效、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）、食材的宜忌、食物搭配相生相克等内容。更请来各大医院的医师、营养师、中医师，针对该项食材给予各种健康饮食方面的具体建议，让读者在三餐的选择方面，找出最适合自己与家人的饮食搭配。

此外，本书上篇第二章“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列举出来，并解说哪些食物中含有这些营养成分，让读者一目了然地运用营养知识，为家人健康把关。相对应地，上篇第三章“食物搭配错误健康倒扣100分”单元中，我们找出最常见的、危害健康的食物错误搭配三大问题：①营养相互抵销；②经常食用有害物质伤身；③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中，让人人都可以成为家庭的小小营养师。

本书依个人体质、病史、年龄、用量、季节、性别不同给出的饮食搭配也有所不同，若有不适，仍应尊遵照专业医师的建议与诊断。





## C O N T E N T S

### 12 导读

#### PART 1

### 上篇

## 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. 妊娠期

F. 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

A. 错误搭配营养相互抵消

B. 错误搭配经常食用有害健康

C. 错误搭配相忌食物急性中毒

49 混杂顺序吃错 健康也会受影响

52 单一食材也有饮食禁忌





# C O N T E N T S

## PART 2

## 下篇 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 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



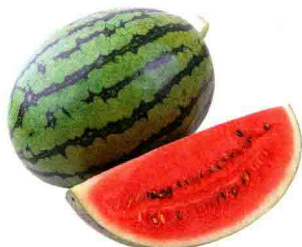


## C O N T E N T S

- 110 竹笋
- 112 芦笋
- 114 四季豆
- 115 豌豆
- 116 彩甜椒
- 118 洋葱
- 120 西蓝花
- 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 肝脏
- 164 心脏
- 165 动物血
- 166 猪蹄
- 167 火腿
- 168 香肠
- 169 牛蛙



## C O N T E N T S

|     |    |
|-----|----|
| 170 | 羊肉 |
| 172 | 牛肉 |
| 175 | 乌鸡 |
| 176 | 鸭肉 |
| 178 | 鹅肉 |
| 180 | 鸡肉 |

### ★第五章 海鲜

|     |     |
|-----|-----|
| 184 | 三文鱼 |
| 186 | 鲑鱼  |
| 188 | 鳕鱼  |
| 189 | 鲱鱼  |
| 190 | 金枪鱼 |
| 192 | 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 |

