

杨建宇◎著

少食健康

很多疾病是吃饱撑出来的

长期饮食过饱，会使消化系统长期负荷过度，
导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降。

长期饮食过饱，会引起高脂血症、高血压、
高血糖、冠心病、脂肪肝等慢性“富贵病”。



颠覆传统饮食观，少食健康新理念

餐餐不饱，延缓衰老；长期饱食，疾病来扰

古人很早就发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

《黄帝内经》主张：“饮食有节”“饮食自倍，肠胃乃伤。”

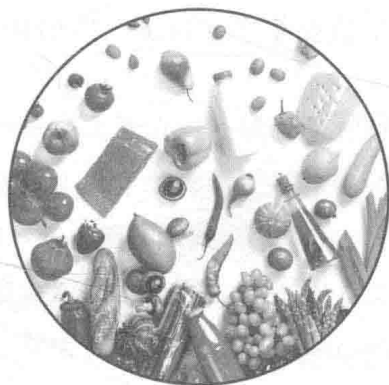
《养生延年录》指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

少食健康

很多疾病是吃饱撑出来的



杨建宇◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少食健康/杨建宇著. —郑州: 河南科学技术出版社,
2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5349 - 7377 - 2

I. ①少… II. ①杨… III. ①食营养学 - 基本知识
IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 071926 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 范广红 邓 为

责任编辑: 吴 沛

责任校对: 柯 姣

整体设计: 海 枫

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 14、字数: 180 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

前 言

据世界卫生组织预测，到 2025 年，生活方式病将成为人类的头号杀手，由不健康的生活方式所造成的心脑血管疾病、恶性肿瘤、高血压、糖尿病等的患病率将大幅上升。到那时，世界糖尿病患者将会超过 3 亿。

据估计，仅 2015 年一年，欧盟国家就将有 130 多万人死于癌症。而我国每年新发癌症患者大约有 300 万人，死亡人数更是高达 270 万。

除了癌症，心血管疾病和肿瘤也是人类主要的“杀手”。肿瘤在十大主要疾病死亡原因中居第三位，每年要夺取大约 630 万人的生命。

高血压可导致中风、心脏病发作，诱发多种心血管疾病……

这些“死亡数据”触目惊心，但是要知道，这里面的很多人并非死于疾病，而是死于“饱食”！

经过多年的研究发现，少吃一些东西可能获得长寿和健康。因为限制热量会使体内因自由基造成的氧化伤害及发炎反应都减少，而且血中甘油三酯也比较低，因此能延缓老化，防止疾病发生。

就像今天临床的许多常见慢性病（如糖尿病、高血压、冠心病等）与膳食结构不合理密切相关一样，一般认为 80% 癌症的发生与生活方式密切相关，其中，约三成是因为饮食不当。临床上，恶性肿瘤又可分成两大类：一类是“贫癌”，与营养缺乏有一定关系；另一类是“富癌”，即富营养化，与膳食结构不合理有关。

中医学认为，人体的五脏会按照节气的更替而呈现不同能量状态，所以我们可以调整食物五味（酸、甘、苦、咸、辛）的比例来保养身体，从而让身体达到一种平衡状态，如此才会健康。

在生活中，我们也知道，过饥过饱都可能导致疾病的发生，但在《黄



《黄帝内经》中则更侧重于饮食过饱对人体健康的影响。从我们现在的实际生活情况来看，因为吃不饱饭、营养缺乏而导致的病症确实很少见了，特别是在城市中，随着生活水平的提高，来医院看病的人群当中，关于饮食方面的疾病多数是由于饮食过量引起的，也就是说，我们的疾病多数是让自己撑出来的。

在中医临床上，由于暴饮暴食而引起的胃病并不少见，如胃脘胀满、疼痛、消化不良、腹泻等，日久则会导致胃炎、肠炎及慢性肠道病变。

还有一种情况，特别是上班族的女性，喜欢不吃早饭，而用一些饼干之类的甜食代替正餐，或者吃饭的时候吃快餐，因为这些食品所含的脂类和热量比较高，虽然摄入的量小，但蛋白质和脂类摄入量并不少，这也是一种变相的多食。

《黄帝内经》说：“膏粱之变，足生大疔，受如持虚。”膏就是指油腻的食物，粱是指精细加工的食物，两者在一起就表示过多地食用肥美油腻的食物，这样的话，就容易生疔疮之类的疾病，而且湿热质的女人，很容易招致各种疾病。

通俗地说，患病就像吃饭一样容易。《黄帝内经》说：“凡治消瘵仆击，偏枯痿厥，气满发逆，甘肥贵人，则膏粱之疾也。”这其中就包括肥胖症、脂肪肝、糖尿病、高血压、心脑血管疾病、肢体痿废、心肺气虚等疾病，这些疾病的发生均与此类饮食有关。

其实，我们古人早就发现，适当地减少饮食，对身体的健康、长寿都是非常有益的。俗话说得好：“吃饭省一口，活到九十九。”美国医学家做过一项实验，他们在大鼠体内发现了一种长寿基因，这种基因最有意思的是，它在一般情况下并不表达，也就是没有生物学上所谓的活性，只有在感觉饥饿的情况下，这种长寿基因才表达其活性，用以延长动物的寿命。

从这方面来讲，适度的少食不仅有助于身体健康，而且有助于我们人类长寿。调查资料显示，体形肥胖的老年人要比身体偏瘦者寿命短3~5年；90岁以上的老人，80%都有节食的习惯。所以俗话说：“有钱难买老来瘦。”这些都告诉了我们少食对健康的重要性。

编者

2016年3月



目 录

Part 1 别吃得太饱，小心“撑”出疾病	1
吃太多可能是致病的根源	1
经常饱食，疾病纷纷来袭	3
警惕！这些“撑”出来的病	6
管不住你的嘴，你就迈不开腿	8
快看，那些鱼都是被“撑”死的	10
Part 2 别太依赖食物，不做食物的奴隶	13
一日三餐，仅仅是一种习惯	13
饥饿，只不过是一种感觉	15
过分依赖食物，就会被食物主宰	17
让你的身体逐渐适应少食状态	19
肉食比素食更易上火	21
Part 3 少食一点儿，让你健康又长寿	25
寿命，可以从你的嘴中争出来	25
空腹饥饿时，可促进体内陈旧废物的排泄	27
断食、少食，有助于防治疾病	28
少食也是一种不错的美容法	34
Part 4 吃得太饱，损伤你的健康	37
暴饮暴食相当于慢性自杀	37
吃得太饱，体内“废物”堆积	39
吃得太多，导致不正常分泌	40



饱食会让身体“疲惫不堪”	42
吃得太多，会招来“宿便”	44
Part 5 “七八分饱”，你该怎么吃	47
“七八分饱”，从细嚼慢咽开始	47
一次别吃太多，可“少食多餐”	48
当心！可别被“隐性饥饿”骗了	50
“生食”对“七八分饱”有利	51
“食物”与“食品”，当选前者	52
食物酸碱不同，应区别对待	54
“七八分饱”，要选择理想食品	55
懂得自制，懂得“多样”饮食	58
“七八分饱”，“果蔬”不可少	61
重口味、低热量，“享瘦”又开心	62
Part 6 少食健康法的应用	65
紧急需要时的少食法	65
长期少食的实施方法	69
生菜食的少食法	80
Part 7 少食健康法，你需要注意这些	83
先这样做，少食才更有效	83
少食失败，都是意志薄弱惹的祸	85
神经性厌食与少食	87
注意增强少食健康的意识	89
实行少食健康法，应当循序渐进	90
Part 8 轻断食——风靡世界的少食风	93
“从古至今”说断食	93
断食带来的神奇功效	94



断食对身体的积极影响	97
轻断食日，如何一边吃一边瘦	97
非轻断食日，吃食搭配有讲究	102
轻断食的 13 个烹饪秘诀	108
Part 9 不饱食的营养食谱推荐	111
营养主食	111
美味菜肴	121
鲜美粥汤	139
可口汁饮	185



Part 1 别吃得太饱，小心“撑”出疾病

吃太多可能是致病的根源

生活中常常听人们讲“吃饱撑的”，但我们可能从来都没有认真体会过这句话的深刻含义。现代人的胃口越来越大，吃得越来越好，问题也越来越多。一旦习惯吃到“撑”，就会有疾病找上你。

“吃了吗？”这是中国人打招呼时最常说的客套话，足以说明人们对吃的重视程度。中国的饮食文化源远流长，不管是逢年过节还是宴会亲友，“吃”都成了大家共同的默契。

我们不难发现，生活中的很多事都能和“吃”沾上关系。可是，如果问一下身边的人，肯定十有八九都有吃得“憋撑饱胀”的经历，甚至还有人表示，几乎每天都有吃得太撑的时候。

从古到今，已经从食物严重不足过渡到食物比较丰盛的时代了。生活好了，市场上有这么多主食、副食可供大家选择，人们天天有的吃、顿顿吃得好，反而得病的人越来越多，有人开玩笑地说：“一边在餐馆排队吃饭，一边在医院等待挂号。”可以说，现在人生病的一个重要原因不是吃不起、吃不上，而是吃太饱撑的，比如：

肥胖。现代人常吃的高脂肪、高蛋白食物，不容易消化，多余的“营养物质”堆积在体内，会导致一系列富贵病。



胃病。吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，消化不良。时间长了，还可能患上胃糜烂、胃溃疡等疾病。

癌症。科学家指出，吃得太饱会使抑制细胞癌化因子的活动能力降低，增加患癌概率。

老年痴呆。日本有关专家发现，有30%~40%的老年痴呆患者，在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

骨质疏松。长期饱食易使骨骼过分脱钙，患骨质疏松症概率会大大提高。

神经衰弱。晚餐过饱，鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫，使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位，诱发神经衰弱。

这些只是日常生活中因饱食而造成的常见疾病，如果长期饮食不注意，还会带来很多并发症，对身体健康极其不利，很多人士很可能会成为多吃的受害者。

所以，我们经常看到父母一边督促孩子不停地吃，一边又嫌孩子上课注意力不集中；女性朋友们一边高喊吃饱了才有力气减肥，一边在吃力地减肥；孩子们一边拼命地给老人夹菜，一边又唠叨老年人反应慢；商务人士和职场人士一边在酒桌应酬上满脸堆笑，一边又在家里喝中药调理……

生活中的这些场景都实实在在地警示我们：“吃饱撑的！”

当然，这些只是吃得过饱本身给人体带来的疾病，还有一些外在的原因也不容忽视。

设想一下，如果每个人所需的食物量都在市场供应的合理范围内，那么市场上所能提供的食物量可能会远远大于需求甚至还有富余；如果每个人都吃得过饱、过量，就可能导致市场供应不足，而不足就会催生出市场上各种不安全的食品（因为市场要不断满足我们过剩的需求）。

我们吃的水果、蔬菜是不是还有本身的味道？



我们吃的饭菜能不能为身体提供充足的能量？

我们吃的食物会不会有损于身体健康？

这些都值得我们思考，可能很多人会无奈地说：“市场环境就这样，不吃也不行啊！”可是，当外部环境暂时没有改善的时候，至少我们可以改变自己：少吃一点，让身体少受一点毒害和污染，多一点清洁。

其实，古人早就发现，适度减小食量，对身体的健康、长寿都非常有益。俗话说得好“有钱难买老来瘦”。不是没有道理的。而且调查资料显示，体形肥胖的老年人要比身体偏瘦者寿命短3~5岁；90岁以上的老人中，80%都有少食的习惯。这些“经验”和数据都告诉了我们少食对健康的重要性。

我们虽然强调饮食过饱对身体的伤害，提倡少食对健康的价值，但这并不意味着饮食可以无限制地节制，而要根据自己的身体情况把握好度，顺其自然，因为只有自然的才是合理的（具体方法后面的章节中会详细讲述）。

所以，当我们饮食过量吃撑的时候，至少应该有一个自我调节的意识；否则引来疾病，可就得不偿失了。

经常饱食，疾病纷纷来袭

中国有句古话叫“人贵有自知之明”。“自知”就是“认识自己，让自己明了”。可是，在现实社会中生活的我们却常常忘记自己本身具有的自然属性。所以，很多人吃多了而不自知，或是吃多了撑出病来却不自知，这些都是致病的根源。

吃多了对身体不好，吃撑了会得病，很多人都明白这个道理，但未必人人都能控制得住食量，因为人们常常会不自觉地吃多。因为不自知；我



们的食量已经超过了身体本身需要的范围，也因为不自知；当我们吃饱撑出病来时，自己还经常不觉察。我们常常被各种经验和习惯所束缚，却越来越忽略了自然这个大前提的存在。对于不少人来说，饮食量的多少也和人的饮食习惯有关。有的人贪吃、多吃并不总是因为饥饿，而是一种长期养成的习惯。这些人在就餐时，吃得时间过长、速度过快，对饱腹感觉反应相对迟钝，不知不觉就吃了过多的食物，很容易造成过度饮食。人之所以被称为“万物之灵”，就是因为人类具有一种不同于其他动物的生理本能，这也是大自然赋予人类慧与智同步发展的天赐机缘，可是我们在做“社会人”的同时却常常忘记本身具有的自然属性，忽视了人之所以为人的慧性存在。不得不说，人类对自己的了解真的太少了，也太过于自信了。

动物因为对自然的感知能力强，所以它们可以靠自身的能力去适应自然的任何环境并且做出敏锐的反应，比如，当地震到来时，已经拥有高科技的人类经常后知后觉，而有的动物却比我们早一步有感应：鱼跃出鱼池，狗开始乱叫……

动物的神奇判知能力那么强，我们身为万物之灵，难道还不如动物吗？在历史的进化中，人如果真不如动物的话，又怎么可能在那么严酷的生存环境中生存下来？其实，远古时代的人对外界的依赖性比较小，受干扰的程度也很小，所以饿了就摘几个野果吃，虽然过着餐风饮露的生活，但整个身体却非常通透，各方面知觉都特别灵敏。只是，随着物质的极大丰富和膨胀，我们的敏感性、判断性和对外界的感知能力却越来越差。应该说，当人对外部因素的依赖性越来越强的时候，内在的东西就会越来越少。

当人们在饮食的时候丧失知觉，就很容易吃多，而多吃就会让身体接收更多复杂的信息和能量，反过来也会蒙蔽我们先天具有的感知能力、判



知能力及适应能力，这样的恶性循环对健康十分不利。

吃多了撑出病很可怕，吃多了“不自知”更可怕，因为这是致病的根源，不能从根本上解决问题，其他的很多努力也只是表面功夫。经常听说人们得糖尿病、高血压、癌症等，难道这些疾病不能提前扼杀在摇篮里？事实是，平常人们总觉得自己能吃能喝，身体好着呢，所以，没有去医院检查的意识，也感知不到身体的“变化”，却不知长期饱食给身体带来的危害。另外，即使检查出疾病，也只是惯性地想着怎么科学地吃，让自己补充更多营养。其实这都是“不自知”的表现，看来我们对自身健康的觉察力并不敏锐。

世界卫生组织（WHO）前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于愚昧。”1993年WHO的专家们指出：“大约20年以后，发展中国家和发达国家的死亡方式将大致相同，生活方式疾病将成为‘世界头号杀手’。”

因为“不自知”，我们调动本身自然属性的能力就会越来越差，控制食量的意识也会越来越弱，所以吃多了容易生病。随着人民生活水平的日益提高，人们热衷于摄取高蛋白、高脂肪等高热能的饮食，殊不知，这种饮食方法不但不能增强人们的身体素质，反而会带来许多不良的后果。现代医学研究表明，心血管疾病与不良的饮食习惯有着密切的关系。所以，为防止疾病的发生，我们要提高自己的“自觉力”，养成良好的饮食习惯。

否则，一旦在生活中长期处于“不自知”的状态，就会让人变得麻木不仁。比如，我们在和整个社会产生联系的时候，把自己完全定位为社会人了，大家不管去哪里，都掏名片介绍自己是什么董、什么总；每天早上一起来，脑子里就开始盘算，今天开什么总的会，开什么董的会，要跟什么董交流，什么总交流，要谈什么生意，或者开什么团队会；到中午又无



意识地被各种事务推着向前，开始应酬，吃东西，怎么吃，去哪里吃，吃什么，请谁吃，一直忙忙忙，停不下来；晚上回去，陪家人和孩子的时间都没有，最后躺在床上，想想，我今天什么做好了，明天又要做什么。脑子一直在想，一天都停不下来，意识中就没有自然人的那点东西了。这样，一天的流程机械性地进行下来，身心俱疲。

也许有人疑惑了：“不自知”是致病的根源，可是谁又能告诉我科学的吃法呢？给我提个科学的依据出来。我一直觉得所谓的依据其实是习惯性的思维方式。什么是科学？科学是对自然现象进行提炼、加工和总结整理的结果，但是科学远远滞后于自然。人的健康必须符合自然大道，只有保持人类自身与自然的和谐才是真正的科学。所以，我们应经常感应身体之外的和谐，加强生命的修炼，不断提高适应自然的能力，提高身体的知觉，而不是没事拿起书养养生，或者简单地进行饮食搭配。我们应把养身和修炼融合到生活的点点滴滴中，去体会真正的“天人合一”。

所以，我们每个人都应该调动起本身的自然属性，提高“自知”的能力，从根本上遏制病源。否则，像有些人开玩笑说的“用生命中1/4的时间维持生命，3/4的时间请医生看病”就不划算了。

警惕！这些“撑”出来的病

孔子说：“饱食终日，无所用心，难矣哉！”意思是：整天吃饱了饭，不肯动脑筋去做点事，这种人是很难造就的啊！现在生活中我们也经常听人开玩笑地说：“一天到晚就知道吃，人都吃傻了！”天天吃饱喝足，真的会让人变傻吗？事实上，饱食终日会带来很多疾病（身体疾病和心理疾病），人即使真想干点大事也是心有余而力不足！

我们长期饱食，体内热量、脂肪及血脂就会变多，大脑要去指令身体



各个器官正常“运作”，消耗的时间会更多，也使供给大脑的氧和营养物质减少，导致人的记忆力下降，使得大脑早衰和智力迟钝。

除了使人大脑早衰之外，饱食还会让胃肠道负担加重，造成消化不良。而那些大量摄入的、多余的脂肪、蛋白质不能有效地利用，就会大量储存起来，造成营养过剩，引起肥胖、糖尿病、高脂血症等疾病。

此外，饱食还会使大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响，甚至还会引起冠心病患者心绞痛发作，诱发胆石症、胆囊炎等疾病。而且，现代人普遍爱吃肉食、精制谷类等酸性食物，如果摄入过量，就会形成酸性体质，为各种疾病的发生提供温床。

明代敖英所著《东谷赘言》中有这样一段记载：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”这就是说，多食之人大便次数增多，小便次数增多，瞌睡增多，身体肥胖行动不便，易患消化不良。如果长期如此，必将导致人短寿。对饱食的危害了解得越深刻，也就越明白了生命的意义。

所以，如果是因为吃多了导致患上各种疾病或者短寿，那我们生而为人又是为了什么？吃饱撑出病或者撑“死”是不是不值？

如果人从生下来只是为了饿不死，只是为了生存的话，那人生是不是过于简单？生活中，我们经常能看到很多人虽然衣食无忧，但还是会叹气、焦虑、压抑、不安、不开心……为什么？难道他们是为了明天的吃饭问题而发愁吗？我想可能有两个原因，一是因为生活水平提高了，但因饮食习惯不好，长期饱食，造成身体不适或带来慢性疾病，呈现在外在形式上（人身体不舒服，心情一般也不会好到哪去）。二是因为有的人“吃饱了”不知道该干什么。因为不了解生命，不知道人生还有更有意义的事可以做，所以在物质上获得极大满足之后，会出现心理上的空虚，这就是“饱食终日”里的“终日”，整天无所事事，像行尸走肉一般，心理出现



了问题。

曾经有一个非常成功的老板，他在2000年下海经商的时候，就抓住了好商机，当时赚了不少钱。照理说，他应该是春风得意、令很多人羡慕不已的，可是他自己并不是这么想的。他说：“我那时是挺有钱，把前几年没吃、没玩的东西差不多都尝试了，但就是这样，反而出问题了。先是把身体吃坏了，然后开始郁闷，就经常想：我现在什么都有了，下半辈子还长着呢，该干点啥啊？所以经常迷茫、心情不好。当然，我这心情一不好，连带着身体状况更糟糕了，所以当时的状态就是身体差、心情坏，简直是恶性循环……后来，我就苦苦地追寻，无意中接触了少食健康理念，才对生活有了新的认识和规划。”

所以说，“饱食终日”不但会给身体带来损害，也会造成心理疾病，要想拥有健康的身心，必须养成良好的饮食习惯——少食，通过调节食量来避免或减缓身体疾病的发生，同时也让人的心理磁场更安宁、和谐，有条件、也有时间去探究更多关于生命的意义。我想，这才是现代人应该推崇的健康的生活方式吧。

管不住你的嘴，你就迈不开腿

你身边有没有这样的人：他锲而不舍地减肥，却经常反弹；他极力控制饮食，但总被美食诱惑；他的血压、血脂都不太正常，但就是“管不住嘴，迈不开腿”；他经常说的一句话是：“我其实不饿，我就是嘴馋。”

“不知道从什么时候开始，好多人都说我胖了，但我就是各种馋，控制不住食量。所以现在去逛街根本买不到能穿的衣服，上一次街受一次打击。”年轻女孩这样说。

“哪个宿舍的人床头还不储备点零食啥的，有时候明明计划是一周的



‘食物’却经常两天就搞定了，放在那就想吃。”在校学生这样说。

“老公常常开玩笑说我：‘你看别人至少还能看出个曲线，你整个身体像个圆柱。’唉，这几年我的体重是一路飙升啊！我常常想，我的股票啥时能像我的体重一样我就发了，我的体重能像我的股票一样那就完美了，可惜啊，我就是管不住自己的嘴。”中年妇人这样说。

“生活习惯差是引发多种疾病的重要原因，但有时候出去应酬或聚会，免不了吸烟、饮酒、大吃大喝，归根结底啊，还是自控能力太差了。”职场人士及商务人士这样说。

也许，生活中这样的人还有很多，因为发胖而苦恼，因为吃多了身体不舒服，因为管不住嘴而生病。虽然有的人说自己吃多是因为“嘴馋”，但我一直觉得人管不住嘴有两个原因：一是贪，再一个就是被美食本身的口感所诱惑。

有的人看到自己没吃过的东西总想去多吃一些，多占有一些，这就是贪。以前就听人讲过一个真实的案例：

她说自己以前根本不知道什么叫牙疼，8岁那年她跟着家人去城里的大姑家，大姑很热情地拿出很多新鲜水果和各式糖果。她当时一看，好多东西都没吃过，尤其是那些漂亮的糖果，她在农村见都没见过，她一连吃了十几颗，走的时候还带了不少，结果没过几天牙就疼得不得了，在床上不停地打滚……

后来，她说那时年龄小容易被诱惑是一方面，但根本上还是自己太贪心。可能很多人不愿意承认自己“贪”，或者也认识不到“贪欲”在潜意识中对自己的影响，但正是因为“贪”可能导致多食，所以我们不得不正视它，并且有意识地进行自我克制。

还有的人在美食面前经常丧失抵抗力，看到自己喜欢吃的，就一个劲儿地往嘴里塞，尽管明明不感到饥饿，但因为美味在前，仍然忍不住想要

