

中华预防医学会副会长、中国康复医学会心血管病专业委员会主任委员
中华糖尿病防治协会会长、中国老年保健协会糖尿病专业委员会主任委员

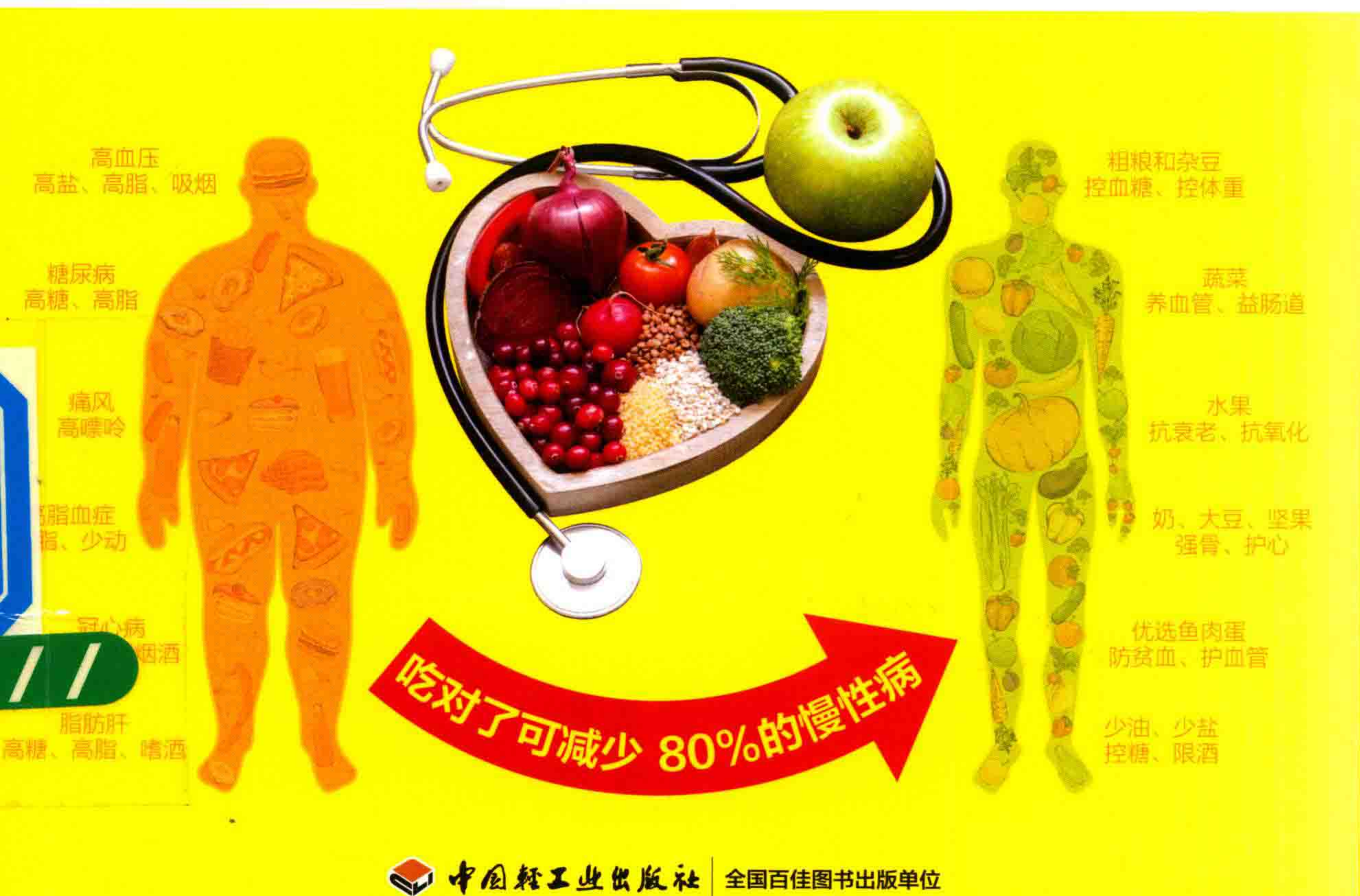
胡大一
向红丁

倾情
推荐

真吃对了， 病就少了

大部分疾病通过饮食可良好防控

陈伟 | 北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
主编 | 副教授、硕士生导师

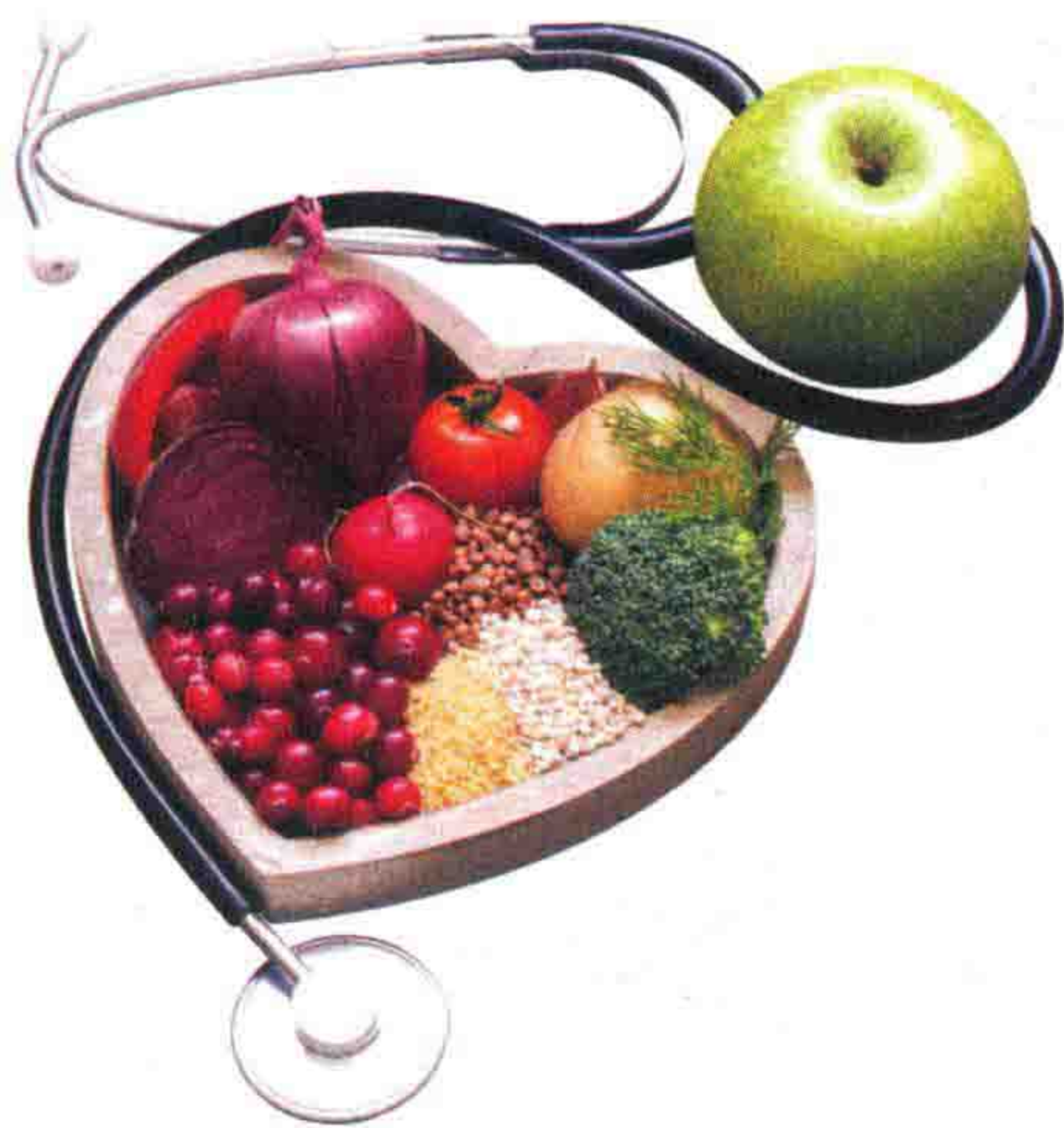


中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

真吃对了， 病就少了

陈伟 | 北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
主编 | 副教授、硕士生导师



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

真吃对了, 病就少了 / 陈伟主编. — 北京: 中国
轻工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5184-0738-5

I. ①真… II. ①陈… III. ①饮食营养学—基本知识
IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 027620 号

责任编辑: 付佳 王芙洁 策划编辑: 翟燕 责任终审: 孟寿萱
整体设计: 悦然文化 责任校对: 晋洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 15

字数: 280 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0738-5 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150550S2X101ZBW



前言

现代人已不再为吃饱发愁，而是开始关注如何吃好。随着高血压、糖尿病、脂肪肝、血脂异常等这些慢性病的盛行，人们被迫开始思考饮食的意义了。饮食应该不只是满足口腹之欲，更要肩负健康使命。

五脏六腑、大脑、血液，全身的每一个细胞，都需要营养的供应，而你摄入了什么样的营养，便决定了拥有什么样的身体状态。无肉不欢、菜里油汪汪……这似乎成了很多现代人的标配，很多病是吃出来的，管住嘴就能阻挡 80% 的慢性病！

已经迈入慢性病行列的人也不必沮丧，饮食是一件每个人都需要终身进行的行为，从现在开始规划饮食，合理而科学地摄入营养，也能很好地控制疾病的进程。

本书结合我国居民营养缺乏和营养过剩并存、慢性病高发的健康现状，指导您改善健康、合理饮食，让饮食活色生香，让没病的人防病，让已病的人控制疾病。“真吃对了，病就少了”，请谨记这一健康箴言，愿每一个人，每一个家庭，都能拥有不病不忧的美好人生。

PART
1

做好饮食的主，身体更棒疾病更少

吃得如此任性，
吃出来的病如此魔性

慢性病高发

不良的饮食习惯

是导致慢性病的重要因素

合理的饮食方式

是预防慢性病的有效手段

吃得科学，
才能让疾病离得最远

全面解读

《中国居民膳食指南（2016）》

	平衡膳食模式——中国居民膳食宝塔	/23
/18	寡淡无味不是目的，吃对了依旧可以	
/18	有滋有味	/24
	营养密度高的食物，补充营养、	
/19	抵御疾病更有效	/25
	巧搭配、常换样，营养均衡病不扰	/26
/19	把分量变小点，让种类变多些	/26
	既要吃得饱，还要吃得少	/27
/20	自己做饭更健康：每周 21 餐，	
	留 15 餐回家吃	/27
/20	进餐顺序改一改，情况大不同	/29

PART
2

开启食物的旅行，吃对少生病

各类食物主要防病功效速查
增加全谷物、杂豆和薯类，
控制体重、稳定血糖

250 ~ 400 克主食的分量示意图

全谷物、杂豆和薯类中的好营养

全谷物能降低慢性病的风险

/32	吃升糖快的主食要适量	/37
	粗粮、杂豆融入三餐，不胖不便秘	/37
/34	薯类代替精米面，防肥胖防便秘控血糖	/38
/34	肠胃不好、消化能力差的人多吃	
/35	发酵面食	/39
/36	老人、孩子也可以用五谷杂粮打米糊	/39



健康全谷物、杂豆、薯类推荐	/40	天天有水果，抗氧化、排毒素	/60
健康厨房	/42	200 克水果的分量示意图	/60
南瓜薏米饭	/42	水果中的好营养	/61
绿豆二米粥	/42	丰富的植物化学物防癌抗衰	/62
小米黄豆面煎饼	/43	满满的维生素和矿物质，可降血压	
玉米面发糕	/44	保护心血管	/62
全麦面包	/44	高纤维低热量水果可减肥、排毒、	
核桃百合杂粮粥	/45	通便	/62
餐餐有蔬菜，		吃水果也要有戒心，以免血脂异常	/63
养护心血管、有益胃肠道	/46	吃了那么多水果，少吃点蔬菜行吗	/63
300 ~ 500 克蔬菜的分量示意图	/46	说说“水果餐”的营养漏洞	/64
蔬菜中的好营养	/47	吃水果的时间	/64
多吃蔬菜可预防心血管疾病	/48	果汁损失太大了	/65
蔬菜能促进肠道蠕动，预防肠道疾病	/48	糖尿病患者避开高糖分水果	/66
蔬菜高维生素低热量，可以吃出苗条		健康水果推荐	/67
和美丽	/48	健康厨房	/68
十字花科蔬菜和菌菇，抗癌效果		红酒渍苹果	/68
非常好	/48	胡萝卜梨汁	/68
五色养五脏，五种颜色都吃到	/49	每天喝奶、吃大豆和坚果，	
蔬菜合理保存，避免产生致癌物	/50	抗衰老、健骨骼	/69
不必纠结生吃还是熟吃，各有各的好	/51	300 克奶的分量示意图	/69
蔬菜的烹调方法对比	/52	30 克大豆的分量示意图	/69
大块烹调，多切一刀就多流失一点营养	/53	25 ~ 35 克坚果的分量示意图	/69
蔬菜在什么情况下需要焯水	/53	牛奶中的好营养	/70
健康蔬菜推荐	/54	大豆中的好营养	/70
健康厨房	/56	坚果中的好营养	/70
桃仁菠菜	/56	牛奶是钙的最佳来源，一天一杯预防	
油醋汁生菜沙拉	/56	骨质疏松	/71
西芹百合	/57	喝牛奶腹胀的人怎么缓解	/71
番茄炒菜花	/58	牛奶，早上喝好还是晚上喝好	/71
凉拌木耳	/58	空腹喝牛奶，哪些人可以，哪些人	
海带结烧豆腐	/59	不可以	/72

“三高”患者应选低脂或脱脂奶	/72	畜、禽、鱼、蛋中的好营养	/79
酸奶能调节肠道菌群，润肠通便	/72	红肉可提高免疫力、防贫血	/80
大豆可通便、降脂、抗衰、防癌	/73	鸡鸭禽肉低脂高蛋白，	
大豆是“肉”，杂豆是“粮”	/73	不易造成脂肪堆积	/80
大豆及豆制品是素中之荤	/73	鱼类可避免血脂升高，	
大豆及豆制品可以替代鱼、肉吗	/74	预防心血管疾病	/81
豆制品可降低胆固醇，		哪种肉都别过量，	
减少冠心病危险	/74	否则易致肥胖和心血管疾病	/81
痛风患者能吃豆类及豆制品吗	/75	鸡蛋老幼皆宜，有利于消化吸收	/81
坚果富含维生素和不饱和脂肪酸，		误会解除，吃鸡蛋不需要弃蛋黄了	/81
有益心脏	/75	吃肉以白肉为主，红肉则以瘦肉为先	/82
怎么吃坚果避免肥胖	/75	以周为单位，不同种类的肉交替吃	/82
健康食材推荐	/76	动物内脏很补铁，	
健康厨房	/77	可以每月食用 1 ~ 2 次	/82
香椿拌豆腐	/77	低脂又美味的鱼、肉烹调法	/83
牛奶炒蛋	/77	健康鱼、肉类推荐	/84
优选鱼肉蛋，满满的优质蛋白质，		健康厨房	/86
还能防贫血	/78	酱爆肉丁	/86
40 ~ 75 克瘦肉的分量示意图	/78	萝卜炖牛腩	/86
40 ~ 75 克水产品的分量示意图	/78	香辣手撕鸡	/87
鸡蛋与乒乓球的大小对比	/78	鲫鱼豆腐汤	/87





正确的饮食习惯，减少 80%的慢性病

盐少一点，健康多一点

吃盐太多会增加肾脏负担，

导致高血压、胃癌

减盐，可分阶段逐渐递减

便于掌握的用盐计量法

揪出隐藏在食物中的盐

少吃盐的窍门

减少烹调用油，

让血管更洁净更年轻

吃油太多就会堵住血管，

引起肥胖、脂肪肝等病

选择植物油，远离动物油

做到这 6 条，能少吃一半油

控糖，

减少肥胖、糖尿病、痛风风险

添加糖是引起肥胖的直接因素

怎么减少添加糖的摄入

控制饮酒，

减少心、肝、脑损害

长期过量饮酒与脂肪肝、酒精性肝炎、

肝硬化难脱关系

过量的酒精还会伤害大脑、

肠胃和心脏健康

如何把握喝酒分寸

/90

/90

/90

/91

/91

/91

/92

/92

/92

/93

/94

/94

/95

/96

/96

/96

/97

千万不要空腹饮酒

科学喝水，通便排毒、

促进代谢、疏通血管

每天喝 1500 ~ 1700 毫升水，

防便秘、防尿路感染

怎么判断身体是否缺水

怎样确定饮水量是否恰当

主动喝水，别等口渴的时候才喝

白开水补水又好又简单

晨起一杯白开水，调理肠胃、

稀释血液黏度

果蔬汁、汤粥、牛奶、豆浆，

都是好“水源”

感冒时要比平时喝更多的水

便秘的时候要多喝水和杂粮粥

高血压患者怎么喝水

肾脏病患者要限制饮水

看营养标签，

了解食物的真相

看食品类别

看懂营养成分表

看清配料表

看生产日期、保质期和保存期

/97

/98

/98

/98

/98

/99

/99

/99

/100

/101

/101

/101

/101

/102

/102

/102

/103

/103

PART 4

补对营养，不多不少，不得慢性病

主要营养素食物来源速查表	/106	绿叶菜等含钙食物巧补钙	/116
蛋白质与痛风、肾病关系密切	/107	虾皮补钙要注意什么	/116
蛋白质的作用	/107	别再迷信骨头汤补钙	/116
动物性蛋白质和植物性蛋白质		补铁防贫血	/117
如何抉择	/108	铁与缺铁性贫血的关系	/117
脂肪总是与胖相关的病撒不清	/109	补铁首选动物性食物，	
脂肪过量必然肥胖，		在人体的吸收率高	/118
高血压、糖尿病不找自来	/109	植物性食物中的铁不易吸收	/118
好坏脂肪之分	/110	补铁同时补维生素 C 可促进吸收	/118
揪出隐形肥肉	/110	素食者的补铁选择	/118
碳水化合物		钾能促进钠代谢，	
是升糖、肥胖的元凶吗	/111	防治高血压	/119
碳水化合物和血糖、肥胖的关系	/111	钠钾平衡，	
碳水化合物的食物来源	/112	维持血压稳定、保护心脏	/119
葡萄糖是大脑最佳热量来源	/112	补钾好来源	/120
控制精炼碳水化合物	/113	哪些人容易缺钾	/120
什么时候吃简单碳水化合物，		高血压患者，高钾促进排钠	/120
什么时候吃复合碳水化合物	/113	补镁，	
骨骼状况与钙密切相关	/114	维护骨骼、肌肉、胃肠道健康	/121
钙与骨骼和高血压等疾病的关系	/114	抗压力矿物质——镁	/121
钙的益友与损友	/115	记住这些“镁食家”	/122
钙和维生素 D 一定要同补	/116	维生素 A	
奶及奶制品补钙效果一流	/116	能预防眼病和呼吸道疾病	/123
不喝奶的人多选豆制品、		类胡萝卜素也能补维生素 A	/123

维生素 A 的两个补充方案	/124	维生素 D 可以促进钙吸收，	
哪些人需要特别注意补充维生素 A	/124	还能防癌	/130
维生素 C 降低血清胆固醇，		维生素 D 主要通过晒太阳补充	/131
预防动脉粥样硬化	/125	饮食怎么补维生素 D	/131
维生素 C 需要不断补、不断补	/125	老年人怎么补充维生素 D	/131
维生素 C 的几大天敌	/126	维生素 E 能清除自由基，	
B 族维生素可促进		抗衰老、抗动脉硬化	/132
热量代谢、改善亚健康	/127	维生素 E 是强大的抗氧化剂	/132
庞大的 B 族维生素家族	/127	维生素 E 的食物来源	/133
维生素 B ₁ 促进胃肠蠕动、增食欲	/127	获取维生素 E 的宜忌搭配	/133
维生素 B ₂ 预防贫血、保护心脏	/127	膳食纤维是维持肠道健康、	
维生素 B ₆ 预防动脉硬化	/128	降胆固醇的好手	/134
维生素 B ₁₂ 预防恶性贫血	/128	每天怎么吃够 25 克膳食纤维	/135
叶酸预防贫血和神经管畸形	/128	粗细搭配，经常吃薯类	/135
烟酸可预防癞皮病	/129	经常吃豆子	/135
哪些人群需要额外补充 B 族维生素	/129	植物化学物，	
维生素 D 与骨骼健康息息相关	/130	防癌抗癌有强效	/136





吃对一日三餐，排除疾病隐患

一日三餐膳食计划	/140	午餐吃不好会	
根据体重来吃饭：		损害肠胃、引发慢性病	/147
计算每天需要多少热量	/140	午餐有三个主角，还要有“三低”	/148
三餐热量如何分配	/141	要想整个下午都精神好，	
吃好早餐，养脑养胃稳血糖	/142	最好多素少肉	/148
不吃早餐会增加低血糖、		午餐怎么能吃到足够的蔬菜	/149
胃病、胆结石等风险	/142	午餐要有高质量的	
早餐应该几点吃	/143	鱼、肉、蛋，供给热量、缓解疲劳	/149
早餐没时间吃怎么办	/143	午餐“外食族”怎么完成营养搭配	/150
早餐没食欲怎么应对	/143	带饭族怎么吃得更安心	/151
健康早餐由四类食物组成	/144	晚餐不当，多种疾病来找你	/152
早餐一定要有主食	/144	荤多素少易致	
哪类主食要多吃	/144	高血压、血脂异常、糖尿病	/152
哪类主食要少吃	/144	晚餐吃得太饱，	
来点蛋白质更顶饿	/144	消化系统容易出毛病	/152
完美早餐少不了蔬菜和水果	/145	晚餐过量吃高钙食物和鱼、肉等，	
豪华的早餐应该有坚果的加入	/145	易致尿路结石	/152
瘦子怎么吃早餐	/146	不吃晚餐，	
胖人怎么吃早餐	/146	易引发胃病、低血糖等健康问题	/153
糖尿病患者早餐		晚餐要少吃，是指热量少，	
吃什么能让血糖更稳定	/146	而不是营养少	/153
消化能力弱的老年人早餐怎么吃	/146	晚餐查缺补漏，	
午餐吃好，不困不胖不病	/147	让一天的营养完美闭幕	/153
一天中近一半的营养靠午餐提供	/147	晚餐能只吃水果不吃主食吗	/154

改变以肉为主角的晚餐模式，		晚餐外出应酬者的点餐技巧	/156
要一荤配三素	/154	怎样吃夜宵易消化、不长胖	/157
尽量别吃甜点，难消化、易肥胖	/154	睡眠不好的人晚餐怎样吃	/157
有喝肉汤、海鲜汤习惯的人，		想减肥的人晚餐怎样吃	/157
最好改到午餐	/155	专题：剩饭剩菜的不致癌吃法	/158
晚餐和睡觉时间应间隔多久	/155		



发病率超高的慢性病，饮食防治安全有效

高血压也能享受美味人生	/162	多吃中、低 GI 和低 GL 食物	/171
高血压是怎么发生的	/162	少食多餐能避免	
高血压就是吃出来的病	/163	餐后高血糖又不易饿	/172
远离高血压首先要控制食盐量	/163	如何将一天分成 6 顿吃	/172
每天 3600 毫克钾，排钠、防卒中	/164	餐餐都要有主食，	/172
钙、镁、膳食纤维，促进钠排泄	/165	全天总量 150 ~ 350 克是安全的	/172
蔬菜要加量，每天至少 750 克	/166	吃哪些副食时尤其要注意减少主食	/173
主食多点粗粮和杂豆	/167	怎么吃水果	/173
增加大豆和鱼类的摄入	/167	每天 400 ~ 500 克蔬菜，控糖降脂	/174
合理补充水分控制血压、防止脑卒中	/167	肉最好配蔬菜	/175
健康食材推荐	/168	控制饱和脂肪酸摄入	/175
健康厨房	/169	健康食材推荐	/176
芹菜拌腐竹	/169	健康厨房	/177
豌豆苗拌魔芋豆腐	/169	空心菜炆玉米	/177
饮食是糖尿病治疗的基础	/170	凉拌苦瓜	/177
糖尿病的诊断标准	/170	血脂异常可防可控	/178

什么是血脂异常	/178	芦笋炒肉	/185
降低甘油三酯水平	/178	痛风	
降低总胆固醇和坏胆固醇， 增加好胆固醇	/178	是高尿酸血症持续存在的结果	/186
选择鱼、去皮禽肉、瘦肉、 豆制品等优质蛋白质食物	/179	蛋白质、脂肪 和碳水化合物需要多少量	/186
多吃新鲜的深色蔬菜， 促进脂肪代谢	/179	多吃碱性食物，促进尿酸排泄	/186
富含维生素 C 的低热量水果， 促胆固醇降解	/179	亲近低嘌呤、适量中嘌呤、 拒绝高嘌呤	/186
每天一杯绿茶抗氧化降血脂	/179	痛风患者能吃豆类及豆制品吗	/187
健康食材推荐	/180	多喝水，促进尿酸排泄	/187
健康厨房	/181	健康食材推荐	/188
腐竹炒黄瓜	/181	健康厨房	/189
尖椒炒兔肉	/181	莲子大米粥	/189
肥胖：减少 5%的体重 能改善很多疾病	/182	微波茄汁冬瓜	/189
到底胖不胖， 看看腰围和 BMI 就知道	/182	骨质疏松是可以延缓和避免的	/190
要避免发胖， 就必须改变“发胖的饮食习惯”	/182	50 岁女性 3 个人中 就有 1 个骨质疏松	/190
控制总热量，调整三大营养素比例	/182	合理饮食能最大程度 避免骨质疏松的发生	/190
不能不吃主食	/182	钙和维生素 D 可改善骨骼健康	/190
早餐不能省	/183	镁与钙，密不可分	/190
健康食材推荐	/184	维生素 C 可维持骨密度	/190
健康厨房	/185	优质蛋白质	/190
豆芽椒丝	/185	可降低骨质疏松发生危险	/191
		烟、酒、浓茶、咖啡因 会增加钙流失	/191
		多吃碱性食物，调节骨质代谢	/191
		健康食材推荐	/192
		健康厨房	/193
		排骨豆腐虾皮汤	/193
		蒜蓉西兰花	/193





其他常见慢性病，营养揭秘

不再对冠心病坐以待毙	/196	粗硬食物是不明智的选择	/201
大鱼大肉的饮食习惯易诱发冠心病	/196	炸的、煎的、烤的、生冷的，	
控制总热量，坚决防肥胖	/196	都别吃	/201
适当吃坚果，可以保护心脏健康	/196	健康食材推荐	/202
远离反式脂肪酸	/197	健康厨房	/203
多选杂粮薯类，控制蔗糖和果糖	/197	芹菜肉丝粥	/203
多吃蔬菜、水果，让血管畅通无阻	/197	山药木耳炒莴笋	/203
饱病难医，吃太撑易诱发心绞痛	/197	脂肪肝：肝脏和脂肪的纠缠	/204
不想血太黏就要多补水，		什么是脂肪肝	/204
可以选择花草茶	/197	哪些饮食习惯诱发了脂肪肝	/204
健康食材推荐	/198	戒酒或限制饮酒是重中之重	/204
健康厨房	/199	膳食纤维不能少，	
四喜黄豆	/199	从粗粮里获取的更好	/204
荷香小米蒸红薯	/199	B 族维生素和维生素 E	
患上肝硬化怎么办	/200	清除多余脂肪	/205
什么是肝硬化	/200	多吃绿色食物，肝好心情棒	/205
合理饮食促进肝细胞再生	/200	重视优质蛋白质的摄入	/205
补充碳水化合物，		健康食材推荐	/206
增加肝糖原储备	/200	健康厨房	/207
适当补充蛋白质，		海带绿豆粥	/207
促进肝细胞修复	/200	银耳拌芹菜	/207
多吃绿色蔬果有助于提高免疫力	/201	慢性阻塞性肺病，拿什么拯救	/208
饮食要软烂，避免胀气	/201	什么是慢性阻塞性肺病	/208
每顿吃到不饿不撑刚刚好	/201	增加脂肪摄入	/208

减少主食摄入，减轻肺部负担	/208	健康食材推荐	/218
增加膳食纤维，避免便秘	/208	健康厨房	/219
热量消耗大，选择高蛋白饮食	/208	鲜蒸白菜心	/219
白色食物是润肺第一选择	/209	牛肉炒西蓝花	/219
萝卜硫素增强肺脏免疫功能	/209	摆脱便秘，一身轻松	/220
维生素 A，维护气管黏膜健康	/209	哪些饮食习惯容易导致便秘	/220
辛辣刺激性食物会加重症状	/209	多喝水、喝对水，缓解排便隐痛	/220
健康食材推荐	/210	膳食纤维让肠子动起来	/220
健康厨房	/211	粗粮细作或粗细搭配，	
荸荠冰糖藕羹	/211	让肠动力更足	/221
清蒸鲑鱼	/211	适量摄入油脂类食物，润滑肠道	/221
慢性肾炎，吃对缓病情	/212	低聚糖类食物调整肠道环境	/221
慢性肾炎的饮食要求	/212	发酵食品改善便秘减肚子	/221
有水肿就少喝水，没水肿就正常喝	/212	健康食材推荐	/222
低蛋白饮食减轻肾脏负担	/212	健康厨房	/223
限盐但不要禁盐	/212	南瓜红枣燕麦粥	/223
饮食少点钾，以免引起高血钾	/213	木耳炒白菜	/223
不同情况选不同水果	/213	面对胆囊炎，不再迷茫	/224
健康食材推荐	/214	长期不吃早餐最易得胆囊炎	/224
健康厨房	/215	一天多吃几顿，每顿别太饱	/224
肉末海带丝	/215	脂肪和胆固醇易致结石，要限量	/224
回锅胡萝卜	/215	膳食纤维是排出胆汁酸的推手	/225
远离肾结石的秘密	/216	用豆类及豆制品和鱼虾代替肉，	
吃得太咸会引发结石	/216	蛋白质妥妥的	/225
别吃肉过多而主食、蔬菜太少	/216	不该亲近甜食的理由	/225
别等口渴才喝水，以免肾脏生结石	/216	健康食材推荐	/226
针对结石原因调节饮食	/217	健康厨房	/227
豆腐和豆浆怎么选择	/217	胡萝卜烩木耳	/227
碳酸饮料、维 C 饮料		豇豆玉米	/227
是结石制造者	/217		

慢性胃炎三分治七分养	/228	吃发酵面食，适当加碱	/233
浅表性胃炎，		远离刺激性食物和调味品	/233
多吃碱性食物和加碱面食	/228	饭后别喝汤，以免冲淡胃液	/233
萎缩性胃炎，		健康食材推荐	/234
多吃原汁浓汤和酸味水果	/228	健康厨房	/235
别让胃空太久，也别一次吃太多	/228	清炒油麦菜	/235
别选择太“粗”的东西，		麻酱烧饼	/235
以免伤害胃壁	/229	消化性溃疡如何救赎	/236
细嚼慢咽，减轻肠胃负担	/229	根本原因是胃酸分泌太多了	/236
注意铁的补充，避免营养不良	/229	蛋白质太多会破坏黏膜，	
病情发作时，饭要软软的	/229	太少易营养不良	/236
健康食材推荐	/230	脂肪太多，黏膜很受伤	/236
健康厨房	/231	吃得清淡，黏膜修复得更快	/236
肉末炒豇豆	/231	牛奶到底能不能喝	/237
生菜虾仁粥	/231	蔬菜要多吃，但别选粗纤维的	/237
煎熬的反流性食管炎	/232	胃肠功能尚未恢复时，	
反流性食管炎消磨食欲	/232	最好不吃粗粮	/237
低脂饮食非常关键	/232	酒、咖啡会刺激胃酸分泌，	
每餐别太撑，晚餐别太晚，		干脆别沾	/237
睡前不加餐	/232	健康食材推荐	/238
增加蔬菜和杂粮，		健康厨房	/239
保持排便顺畅	/233	南瓜大米粥	/239
少食延缓胃排空的食物	/233	香菇胡萝卜面	/239



真吃对了， 病就少了

陈伟 | 北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
主编 | 副教授、硕士生导师



 中国轻工业出版社