

陈培毅 主编

*Chi Chulai De Jiankang*

# 吃出来的 健康



药补不如食补

更深入地解析如何“吃”

最根本、准确的健康膳食指导

多样化的食谱 让您吃得更健康



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

陈培毅 王编

*Chi Chulai De Jiankang*

# 吃出来的 健康



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 陈培毅

编 委 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目 ( CIP ) 数据

吃出来的健康 / 陈培毅主编. -- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5381-8984-1

I . ①吃… II . ①陈… III . ①食物养生—基本知识  
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 008300 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

( 地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003 )

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 10

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 湘 岳

责任校对: 合 力

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 李 想

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8984-1

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

吃，是我们与生俱来的能力。吃，也是我们延续生命最基本的方式。

营养便捷地吃好早餐，健康卫生地吃对午饭，科学合理地选择晚餐，零食补充均衡营养，每一顿饭对我们来说都非常重要。一日三餐，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服，以补养精气。老祖宗早就对我们的饮食有了极好的诠释和规范，最新的《中国居民膳食指南》也同样提出了最根本、准确的健康膳食指导：食物多样，谷类为主，粗细搭配。

餐桌上的食物，时时刻刻影响着我们的健康。现代人不健康的生活方式，需要平衡膳食来调和身体，吃饭不仅是为了满足我们的饱腹感，只有吃对了蔬菜水果五谷杂粮，才能够满足我们追求健康、养生和长寿的要求。

很多人每天忙忙碌碌地照顾家人、孝敬长辈、关心朋友，却很少真正地照顾好自己。饮食过量、烟酒无忌、加班熬夜、彻夜狂欢，不良的生活习惯，常常会令我们自己无法有效地掌管自己的身体。你是不是经常听到那句老话“你对得起你自己吗？”当细胞、组织损伤到了一定程度，我们的身体器官就会产生变化，各种疾病就会纷纷出现，而好的生活方式、好的饮食习惯能够延缓细胞的衰老、组织的损伤、器官的退化，从而延续我们的生命。均衡的饮食，就是所有这些良好习惯的物质基础。

如何能吃出健康、吃出美丽、吃出幸福来，是值得我们花心思好好琢磨的。本书介绍了不同人群、不同季节如何调剂每天的饮食，介绍了生活中最常见的基本食材，包括肉、米、面、蛋、奶、豆类、蔬菜、水果、菌藻、饮用水等的食用方法和养生功效，为您提供最实用的食材选择指导；书中汇集了汤粥、米饭、面食、各色菜品，让餐桌食谱不再单调，还针对高血压、糖尿病、脑血栓、骨质疏松等多种常见病精选出保健食谱，帮助患者保健与恢复。

吃对了，就能吃出健康，吃出一个美好的未来！

陈培毅

## 第1章 健康饮食养生理念：生活至上，健康养生

- 008/ 第1节 吃是一门学问
- 009/ 第2节 哪些因素会影响我们的健康
- 011/ 第3节 “药补不如食补”，做自己的营养师
- 013/ 第4节 四季养生
  - 013/ 春季
  - 016/ 夏季
  - 017/ 秋季
  - 019/ 冬季

## 第2章 良好的饮食习惯：饮食有节，拥抱健康

- 021/ 第1节 食物多样，均衡搭配
  - 021/ 谷类为主，粗中有细
  - 022/ 荤素兼食
  - 023/ 果蔬黄金组合
  - 025/ 红黄白绿黑，食物选择要“好色”
- 027/ 第2节 三餐怎么吃？
  - 027/ 早餐一定要吃
  - 029/ 午餐要吃饱
  - 030/ 晚餐吃不好，疾病跟着跑
- 032/ 第3节 清淡饮食
  - 032/ 口味不要重
  - 034/ 少碰油炸食品
  - 035/ 辛辣、生冷刺激性食物别贪吃
- 036/ 第4节 饮品该怎么喝？
  - 036/ 凉白开就是最好的水

- 037/ 饮料不能当水喝
- 037/ 酒要少喝，小酌怡情，大酒伤身
- 039/ 第5节 良习在侧，健康相伴
- 039/ 七八分饱
- 040/ 细嚼慢咽
- 041/ 健康饮食“六大注意”

### 第3章 防治疾病：饮食循道，润物无声

- 043/ 合理饮食，健脾且养胃
- 045/ 吃对食物，“清心”又“去火”
- 047/ 不定期“检修”，呵护肾脏
- 051/ 解决便秘，还你一身轻松
- 056/ 防治慢性病，从嘴上把关
- 058/ 有意“挑食”，远离脂肪肝
- 060/ 管住嘴，有效预防癌症
- 064/ 不要美丽“冻”人，爱护好关节
- 066/ 调节饮食，有效缓解失眠
- 069/ 依靠食疗，助肺炎康复
- 071/ 多吃含铁食物，防止贫血
- 073/ 积极应对，及时防治抑郁症
- 076/ 消除困倦，才会“性”福！

### 第4章 老年健康：合理膳食，延年益寿

- 079/ 第1节 老年人的饮食“宜忌”
- 079/ 宜素少荤
- 079/ 宜鲜忌陈
- 081/ 宜少忌多
- 083/ 宜软少硬
- 084/ 宜淡忌咸
- 085/ 宜温忌寒
- 087/ 宜茶忌酒

089/ 第2节 饮食调理老年人常见病症

089/ 高血压

092/ 痛风

094/ 冠心病

097/ 脑血栓

100/ 糖尿病

105/ 智力减退

108/ 支气管哮喘

110/ 骨质疏松症

112/ 白内障

113/ 耳鸣耳聋

115/ 颈椎病

117/ 前列腺增生

第5章 办公室女性美容养颜：择食而活，吃出美丽

121/ 第1节 养颜记

121/ 吃出好气色

123/ 喝掉斑点

126/ 祛痘

128/ 祛除黑眼圈

132/ 美白

134/ 头发健康亮泽

137/ 明眸善睐

139/ 抗衰老

142/ 防辐射

143/ 调节内分泌失调

145/ 防治生理痛

148/ 第2节 塑身记

148/ 减肥瘦身

151/ 减小肚子

153/ 丰胸

155/ 瘦臀

157/ 瘦手臂

159/ 瘦腿

陈培毅 王编

*Chi Chulai De Jiankang*

# 吃出来的 健康



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



本书编委会

主 编 陈培毅

编 委 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目(CIP)数据

吃出来的健康 / 陈培毅主编. -- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5381-8984-1

I. ①吃… II. ①陈… III. ①食物养生—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 008300 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南立信彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 10

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 湘 岳

责任校对: 合 力

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 李 想

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8984-1

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

吃，是我们与生俱来的能力。吃，也是我们延续生命最基本的方式。

营养便捷地吃好早餐，健康卫生地吃对午饭，科学合理地选择晚餐，零食补充均衡营养，每一顿饭对我们来说都非常重要。一日三餐，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服，以补养精气。老祖宗早就对我们的饮食有了极好的诠释和规范，最新的《中国居民膳食指南》也同样提出了最根本、准确的健康膳食指导：食物多样，谷类为主，粗细搭配。

餐桌上的食物，时时刻刻影响着我们的健康。现代人不健康的生活方式，需要平衡膳食来调和身体，吃饭不仅是为了满足我们的饱腹感，只有吃对了蔬菜水果五谷杂粮，才能够满足我们追求健康、养生和长寿的要求。

很多人每天忙忙碌碌地照顾家人、孝敬长辈、关心朋友，却很少真正地照顾好自己。饮食过量、烟酒无忌、加班熬夜、彻夜狂欢，不良的生活习惯，常常会令我们自己无法有效地掌管自己的身体。你是不是经常听到那句老话“你对得起你自己吗？”当细胞、组织损伤到了一定程度，我们的身体器官就会产生变化，各种疾病就会纷纷出现，而好的生活方式、好的饮食习惯能够延缓细胞的衰老、组织的损伤、器官的退化，从而延续我们的生命。均衡的饮食，就是所有这些良好习惯的物质基础。

如何能吃出健康、吃出美丽、吃出幸福来，是值得我们花心思好好琢磨的。本书介绍了不同人群、不同季节如何调剂每天的饮食，介绍了生活中最常见的基本食材，包括肉、米、面、蛋、奶、豆类、蔬菜、水果、菌藻、饮用水等的食用方法和养生功效，为您提供最实用的食材选择指导；书中汇集了汤粥、米饭、面食、各色菜品，让餐桌食谱不再单调，还针对高血压、糖尿病、脑血栓、骨质疏松等多种常见病精选出保健食谱，帮助患者保健与恢复。

吃对了，就能吃出健康，吃出一个美好的未来！

陈培毅

## 第1章 健康饮食养生理念：生活至上，健康养生

- 008/ 第1节 吃是一门学问
- 009/ 第2节 哪些因素会影响我们的健康
- 011/ 第3节 “药补不如食补”，做自己的营养师
- 013/ 第4节 四季养生
- 013/ 春季
- 016/ 夏季
- 017/ 秋季
- 019/ 冬季

## 第2章 良好的饮食习惯：饮食有节，拥抱健康

- 021/ 第1节 食物多样，均衡搭配
- 021/ 谷类为主，粗中有细
- 022/ 荤素兼食
- 023/ 果蔬黄金组合
- 025/ 红黄白绿黑，食物选择要“好色”
- 027/ 第2节 三餐怎么吃？
- 027/ 早餐一定要吃
- 029/ 午餐要吃饱
- 030/ 晚餐吃不好，疾病跟着跑
- 032/ 第3节 清淡饮食
- 032/ 口味不要重
- 034/ 少碰油炸食品
- 035/ 辛辣、生冷刺激性食物别贪吃
- 036/ 第4节 饮品该怎么喝？
- 036/ 凉白开就是最好的水

- 037/ 饮料不能当水喝
- 037/ 酒要少喝，小酌怡情，大酒伤身
- 039/ 第5节 良习在侧，健康相伴
- 039/ 七八分饱
- 040/ 细嚼慢咽
- 041/ 健康饮食“六大注意”

### 第3章 防治疾病：饮食循道，润物无声

- 043/ 合理饮食，健脾且养胃
- 045/ 吃对食物，“清心”又“去火”
- 047/ 不定期“检修”，呵护肾脏
- 051/ 解决便秘，还你一身轻松
- 056/ 防治慢性病，从嘴上把关
- 058/ 有意“挑食”，远离脂肪肝
- 060/ 管住嘴，有效预防癌症
- 064/ 不要美丽“冻”人，爱护好关节
- 066/ 调节饮食，有效缓解失眠
- 069/ 依靠食疗，助肺炎康复
- 071/ 多吃含铁食物，防止贫血
- 073/ 积极应对，及时防治抑郁症
- 076/ 消除困倦，才会“性”福！

### 第4章 老年健康：合理膳食，延年益寿

- 079/ 第1节 老年人的饮食“宜忌”
- 079/ 宜素少荤
- 079/ 宜鲜忌陈
- 081/ 宜少忌多
- 083/ 宜软少硬
- 084/ 宜淡忌咸
- 085/ 宜温忌寒
- 087/ 宜茶忌酒

089/ 第2节 饮食调理老年人常见病症

089/ 高血压

092/ 痛风

094/ 冠心病

097/ 脑血栓

100/ 糖尿病

105/ 智力减退

108/ 支气管哮喘

110/ 骨质疏松症

112/ 白内障

113/ 耳鸣耳聋

115/ 颈椎病

117/ 前列腺增生

第5章 办公室女性美容养颜：择食而活，吃出美丽

121/ 第1节 养颜记

121/ 吃出好气色

123/ 喝掉斑点

126/ 祛痘

128/ 祛除黑眼圈

132/ 美白

134/ 头发健康亮泽

137/ 明眸善睐

139/ 抗衰老

142/ 防辐射

143/ 调节内分泌失调

145/ 防治生理痛

148/ 第2节 塑身记

148/ 减肥瘦身

151/ 减小肚子

153/ 丰胸

155/ 瘦臀

157/ 瘦手臂

159/ 瘦腿



# 第 1 章

健康饮食养生理念：  
生活至上，健康养生

## 第1节 吃是一门学问

有人说：“西方文化把机械和枪炮发展到极致，而中国上下五千年文化把一件事情发展到极致，那就是吃。”不论是周朝的“王宴八珍”，还是清朝宫廷盛宴的“满汉全席”吃文化，俨然发展成为中华文化中的一颗璀璨明珠。

“民以食为天”，生活中一日三餐，谁也离不了吃。正因为如此，长期以来人们习惯将日常生活的方方面面与“吃”联系起来。比如，男人成家后的首要职责就是“养家糊口”；工作叫“饭碗”；受欢迎叫“吃香”或“吃得开”，不受欢迎叫“吃不开”……

从刀耕火种、茹毛饮血到农牧业的出现，随着社会生产力的发展，物质生活水平的提高，人类的味蕾开始有了更广泛更细腻的追求。“民以食为天”的内涵已不再是单纯的吃得饱不饱，而是吃得好不好。正所谓“食不厌精，脍不厌细”，在吃的过程中，各式各样的烹饪技法被积累并总结下来，人们不断将自己的智慧倾注其中，从而把普通的食材做成了人间美味。在长期吃的实践中，博大精深的“吃文化”得以形成，并得到不断传承与发展。

中国的“吃文化”与医疗保健有着密切的联系。在我国，向来就很重视“医食同源”“药膳同功”的理念，从“神农尝百草”开始，到《神农本草经》《伤寒论》《甲乙经》等，无不展现了利用食物烹饪成各种美味佳肴，达到对某些疾病防治的目的。每一样食物都有其独特性质，每一种味道都有其利弊。当所选择的食物食性与功效相得益彰，便可很好地发挥调理与养生作用了。

## 第2节

# 哪些因素会影响我们的健康

健康是一个复杂的概念，据世界卫生组织研究提示，影响个人健康和寿命有4大因素：生物学因素占15%、环境因素占17%、医疗卫生服务因素占8%以及行为生活方式因素占60%。

### 一、生物学因素（对健康和寿命的影响占15%）

人是由细胞、组织、器官和系统构成的超高度复杂的人体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，主要有遗传和心理两种因素。

#### （一）遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以至性格、智力、功能等方面和亲代相似，而且还把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。现代医学研究发现，遗传病有两三千种之多。遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般病的20%）。

#### （二）心理因素

我们祖先在2000多年前就发现情绪对身心健康的影响，如《黄帝内经》中许多处提到了“怒伤肝”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。而现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展和心理因素有关，如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明，消极的情绪（如悲伤、恐惧、愤怒、焦急等）能引起各器官系统的功能失调，导致失明、心动过速、血压升高、月经失调等症状。





## 二、环境因素（对健康和寿命的影响占 17%）

包括自然环境与社会环境，所有人类健康问题似乎都与环境有关。污染、人口和贫困，是当今世界面临的严重威胁人类健康的 3 大社会问题。社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着社区人民的健康。良好的社会环境是人民健康的根本保证。

## 三、医疗卫生服务因素（对健康和寿命的影响占 8%）

主要是指社会的医疗卫生设施和制度以及个人对其的利用。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题。

## 四、行为生活方式因素（对健康和寿命的影响占 60%）

这是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为。包括危害健康行为与不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康，导致疾病及死亡的主因。据 2008 年卫生部发布的全国第三次死因调查情况显示：我国城市前三位死亡原因依次是恶性肿瘤、脑血管病、心脏病，这些疾病是由生活习惯和不良卫生行为所引起的。

美国保健学家毕洛克和布瑞斯洛通过对 7 000 人追踪调查发现，具有良好生活习惯的成年人的平均期望寿命要比其他人高 53%。这些良好的生活习惯包括：每日三餐定时，不吃零食；每周进行 3 次适当的锻炼活动；每晚保证 7 ~ 8 小时睡眠；不吸烟；不酗酒；保持正常的体重。

综上所述，每一个渴望健康的人，在维护自身健康的过程中，都应使自己处于主导地位。也就是说，使生活方式符合卫生保健的要求，提高综合性的保健能力，以达到身心健康和益寿延年的目的。