

# 会吃 不生病

——每天的食物就是你最好的健康之源！

小雨◎编著

帮你养成良好的  
饮食习惯！

从今天起，让我们更加注意学习  
饮食知识，努力做一个会吃少生  
病、会吃不生病的人。



我们要学会通过科学的饮食，用自己的  
免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

吃是一种需要，但会吃是一种艺术

中国纺织出版社

# 会吃不生病

——每天的食物就是你最好的健康之源！

小雨◎编著



## 图书在版编目(CIP)数据

会吃不生病/小雨编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.3

ISBN 978-7-5064-6965-4

I. ①会… II. ①小… III. ①食品营养—基本知识  
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208996 号

---

责任编辑:王学军 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

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

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 3 月第 2 版第 5 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:290 千字 定价:29.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



# 前言

在生活中,将科学饮食形成一种习惯。

吃是一种需要,但会吃是一种艺术。

如今随着人们生活水平的提高,我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症、痛风等富贵病患者日益增多,其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

也许有人会说:人吃五谷生百病,有病就治呗。是的,有病就治,我们生活在拥有大量抗生素、特效药的“好”时代,科技的发达使我们的健康得到了更周全的保证。但你想过没有,在病魔与医药的赛跑中,永远是病魔跑在前面。病魔如同洪水,而医药是保卫我们健康家园的堤坝;洪水带来的泥沙会将河床慢慢抬高,迫使医药的堤坝也日益抬高……最后,病魔就会如同黄河一样成为悬河,一有风吹草动就冲破脆弱的医药之堤,淹没我们的健康家园!

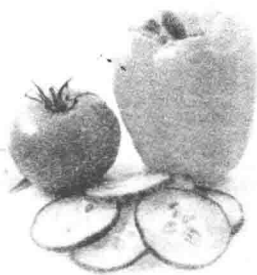
其实,如同大禹治水的成功秘诀,保卫我们健康家园要重在疏通而不是围堵。疏通病魔的河道,首先要从源头抓起。如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外,病魔之河的水就会清澈许多。其次,我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素,淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。最后,我们要学会通过科学的饮食,用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。



不会吃的人吃出一身病,会吃的人吃出一身劲。医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们:你的食物就是你最好的健康之药。读者朋友们,从今天起,让我们更加注意学习饮食知识,努力做一个会吃少生病、会吃不生病的人,好吗?

编 者





## 第一章 饮食、营养与免疫力

吃是一种需要,但会吃是一种艺术。不会吃的人吃出一身病,会吃的人吃出一身劲。

- 1 / 不会吃的吃出一身病
- 2 / 会吃不生病的 25 个理由
- 7 / 生命在于营养
- 7 / 营养在于饮食
- 8 / 食物营养含量之最
- 9 / 人体所需营养的来源
- 9 / 中国居民平衡膳食宝塔
- 10 / 测一测你的膳食能否维持健康
- 12 / 捕捉营养不足的报警信号
- 13 / 透过食欲看健康
- 14 / 免疫力与健康的关系
- 15 / 为什么要增强免疫力
- 15 / 免疫力与营养的关系
- 16 / 免疫力降低时的征兆
- 18 / 如何应对免疫力下降
- 19 / 饮食是提高免疫力的重要途径
- 20 / 糙米对心脏有益



- 21 / 燕麦是非常健康的谷类
- 22 / 小麦,理想的主食
- 22 / 玉米,抗癌防衰的佳品
- 23 / 原食最好配原汤
- 24 / 少吃饭多吃菜好吗
- 24 / 现在正流行吃素
- 27 / 只吃素也会影响健康
- 27 / 适量摄入脂肪的必要
- 28 / 植物油好还是动物油好
- 29 / 哪些食物可以防癌
- 34 / 哪些食物可以降低血脂
- 35 / 哪些食物可以软化血管
- 37 / 哪些食物可以补肾壮阳
- 38 / 哪些食物可以健脑
- 40 / 哪些食物可以益寿
- 41 / 膳食酸碱搭配要合理
- 43 / 1 + 1 > 2 的食物搭配
- 45 / 粗细搭配最相宜
- 47 / 五味如何合理搭配
- 47 / 科学膳食“一二三四五”
- 48 / 瑜伽饮食的启示
- 49 / 吃饭的新见解
- 50 / 神奇的黑色食品





## 第二章 | 如何吃肉更健康

每个人的体质不同,信仰与口味也有差异,因此对肉类的选择也不相同。若能对肉类多一些了解,不仅可以从肉类中获取很多人体必需的蛋白质与氨基酸,而且不必担心因吃肉而引起的心血脂肪或胆固醇升高。

- 53 / 肉类对人体健康的重要性
- 54 / 肉类应与蔬菜搭配食用
- 55 / 牛肉营养价值高
- 55 / 不是庖丁也“解牛”
- 56 / 黄牛肉最受欢迎
- 57 / 选对牛肉选对味
- 58 / 腓力为肉中贵族
- 59 / 牛肉清汤现原味
- 60 / 生姜牛肉汤,小兵立大功
- 60 / 百合炒牛肉百年好合
- 61 / 肩腹肉与胸腰腹肉各有千秋
- 62 / 牛腿炖萝卜去油脂
- 63 / 牛腱炖海带、鲜藕养颜美容
- 63 / 牛腱子的几种吃法
- 64 / 多用途的牛颈肉
- 65 / 屈指细数牛内脏
- 66 / 牛内脏不是人人都能吃
- 66 / 牛内脏的烹制方法
- 69 / 食用率最高的肉——猪肉
- 69 / 猪肉比牛肉受欢迎





- 70 / 挑好猪肉有门道
- 71 / 五花肉白切最上味
- 71 / 蒸煮熏卤猪头肉
- 72 / 猪蹄大块大块吃
- 73 / 猪肚补虚损,健脾胃
- 74 / 猪肠清理肠胃有一手
- 75 / 猪肝补肝,养血明目
- 76 / 坐月子少不得麻油腰花
- 77 / 鸡肉是健康食品
- 78 / 不同的鸡补养不同
- 79 / 乌骨鸡补养价值高
- 80 / 炖制鸡汤有学问
- 80 / 鸡内脏入菜入药两相宜
- 83 / 鸭子利水功效大
- 84 / 羊肉补养可去弱
- 85 / 羊内脏的药用价值高
- 87 / 兔肉低脂味道鲜
- 87 / 与“龙”肉媲美的驴肉
- 88 / 鱼,带来如水的健康
- 90 / 七种有抗癌作用的水生食品
- 91 / 河豚味美要慎吃
- 92 / 不要生食淡水鱼
- 92 / 死鳝鱼、死甲鱼不能食用
- 93 / 食蟹有四忌





### 第三章 身怀绝技的家常果蔬

人体是一个极其复杂的有机体。如果我们把人体看作是一部相互作用、结合精巧的机器。那果蔬就是为了保障这台机器良性运转的润滑剂。为了减少各部件之间的摩擦,保持其正常运转。我们需要经常添加果蔬的“润滑剂”。

- 95 / 家常蔬菜与免疫力
- 96 / 豆子虽小本领大
- 97 / 菠菜,传说中的“蔬中之王”
- 98 / 白菜,便宜又实惠
- 99 / 包心菜最养胃
- 99 / 甜菜,味道好营养高
- 100 / 胡萝卜,不光只是让眼睛更明亮
- 101 / 南瓜,德高望重的功臣
- 102 / 番茄,水果似的蔬菜
- 103 / 芹菜,对抗高血压的勇士
- 104 / 大蒜,名副其实的绿色抗生素
- 104 / 不怕辣、辣不怕与怕不辣
- 105 / 家常蔬菜的科学烹调
- 108 / 蔬菜与维生素不可互相取代
- 110 / 水果与免疫力
- 110 / 常吃西瓜,药不用抓
- 111 / 苹果全身都是宝
- 112 / 快乐水果:香蕉



- 113 / 草莓,火红的诱惑
- 113 / 杏仁,为心脏量身订做
- 114 / 樱桃,好看又好吃
- 115 / 大枣的五大功效
- 116 / 石榴自古是良药
- 117 / 核桃会使你更聪明

## 第四章 | 喝出健康好身体

喝水、喝酒、喝饮料……据有关部门统计,一个成年人一年要喝1吨左右的各种液体。这些液体该如何喝才有利于健康,是大多数人最容易忽视的重要知识。

- 119 / 水能载舟,亦能覆舟
- 121 / 饮用水也分软和硬
- 122 / 漫谈茶文化
- 124 / 茶的保健功能
- 127 / 茶叶的抗癌作用
- 128 / 你适合喝什么茶
- 128 / 几种天然减肥茶
- 130 / 哪些人不宜饮茶
- 132 / 中老年人饮茶要注意哪些
- 133 / 走出饮茶的误区
- 135 / 哪类人应多喝牛奶
- 136 / 喝牛奶要注意什么





- 137 / 巧用牛奶补钙
- 138 / 怎样科学煮牛奶
- 139 / 更胜一筹的酸奶
- 140 / 喝牛奶瘦身术
- 141 / 最新咖啡瘦身术
- 143 / 六种人应远离咖啡
- 143 / 科学饮酒益身心
- 144 / 啤酒肚与啤酒
- 145 / 劝君常饮葡萄酒
- 146 / 哪些人不宜饮酒
- 146 / 饮酒的忌讳
- 148 / 喝汤也有学问
- 148 / 营养丰富的食品——汤
- 150 / 制汤的方法和关键
- 151 / 如何煲制老火靓汤
- 152 / 怎样熬骨头汤
- 153 / 植物营养乳
- 154 / 各种果汁的保健效果
- 155 / 饮用果汁有学问
- 156 / 喝饮料时不要加冰块
- 157 / 家庭也可自制美味又保健的饮料
- 159 / 可乐型饮料不宜多喝



## 第五章 | 药膳自己动手做

将药物与食物巧妙结合,通过烹调加工,制作出既有食品作用,又有药品疗效的美味佳肴的药膳,是我国传统文化中的一块瑰宝。药膳既能营养果腹,又能治病强身。特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性,并且采购方便,制作容易,比较符合人们的饮食习惯。

- 161 / 什么叫药膳
- 162 / 药膳有哪些特点
- 163 / 药膳的应用原则
- 164 / 药膳的分类
- 165 / 怎样选择补药
- 166 / 药膳的烹调方法有哪些
- 167 / 如何掌握药膳的用法和用量
- 167 / 不同年龄的人怎样选择药膳
- 168 / 古代药膳配伍之禁忌
- 170 / 春季药膳宜平补
- 173 / 夏季药膳宜清补
- 178 / 秋季药膳宜滋补
- 181 / 冬季药膳宜温补
- 185 / 强身健体药膳荟萃
- 188 / 温肾壮阳药膳荟萃
- 190 / 补阴药膳荟萃
- 193 / 补气药膳荟萃
- 195 / 补血药膳荟萃
- 198 / 气血双补药膳荟萃
- 201 / 减肥瘦身药膳荟萃





206 / 美容养颜药膳荟萃

211 / 乌发护发药膳荟萃

216 / 润肺止咳药膳荟萃

219 / 健脾补胃药膳荟萃

## 第六章 不同人群的饮食特点

橘生淮南为橘,生淮北却成了枳,其原因是土质有别。人的体质也因年龄、性别、工作等关系而不尽相同,因此在饮食时要充分考虑到个人的具体情况。

223 / 老年人的饮食特点

225 / 中小学生的饮食特点

226 / 大考前的食谱设计

226 / 新婚夫妇的饮食特点

227 / 孕妇饮食八项注意

229 / 中年妇女宜吃含硼食物

229 / 妇女更年期的饮食原则

230 / 脑力劳动者的饮食特点

230 / 体力劳动者的饮食特点

231 / 夜班工作者的饮食特点

231 / 汽车司机的饮食特点

232 / 运动员的饮食特点

232 / 矿工的饮食特点

233 / 高温作业者的饮食特点

233 / 低温作业者的饮食特点

233 / 电脑操作员的饮食特点



234 / 暗室工作人员的饮食特点

234 / 清洁工人的饮食特点

## 第七章 将细菌与病毒拒之门外

“病从口入”是老祖宗留下的谆谆教诲,后人几乎人人知道这句话,但真正引起警觉并采取了科学的对策的人又有几个?

235 / 如何识别大米的优劣

235 / 如何识别面粉的优劣

236 / 如何识别面粉制品的优劣

236 / 食用油的选购与储存

237 / 香油的选购窍门

238 / 食盐的选购与储存

239 / 酱油的选购与储存

240 / 食醋的选购与储存

241 / 糖的选购与储存

241 / 味精的选购与食用

242 / 菜篮子里注意“三不”

244 / 警惕蔬菜中的硝酸盐

244 / 怎样减少蔬菜中硝酸盐的毒害

245 / 清除蔬菜上的农药

246 / 怎样鉴别有毒的水发食品

247 / 当心食物中的黄曲霉毒素

248 / 消除食物中的致癌物

248 / 食物变质要提防

249 / 常见的食品生物性污染

250 / 常见的食品化学性污染



- 250 / 刀具与砧板的卫生要求
- 251 / 餐具、炊具的卫生要求
- 252 / 塑料食具勿乱用
- 253 / 玻璃器皿小心点
- 253 / 垃圾桶要常清洗
- 254 / 夹生肉中有寄生虫
- 255 / 把握好食品的保质期
- 256 / 冰箱保鲜非万能
- 257 / 生熟食品要分开
- 258 / 食物消毒的四种误区
- 259 / 忌食未腌透的蔬菜
- 260 / 鲜藕不宜生吃
- 260 / 未成熟的西红柿不宜吃
- 260 / “烂姜不烂味”不科学
- 260 / 新鲜木耳有毒
- 261 / 发芽变绿的土豆不能吃
- 261 / 有酒精味的南瓜不宜食用
- 262 / 忌食生杏仁



## 第八章 走出常见的饮食误区

拣开石子好走路。在你习以为常的饮食习惯中,是否存在一些有伤身体的坏习惯? 仔细检视一下吧——有则改之,无则加勉,这样你将在健康的大路上畅通无阻!

- 263 / 肥胖多因饮食起
- 265 / 吃零食的利与弊
- 266 / 偏食不利于健康





- 267 / 忽视早餐招病至
- 268 / 午餐饱到什么程度
- 268 / 晚餐不当危害大
- 270 / 剩饭剩菜要慎吃
- 271 / 慎吃冷食与冷饮
- 271 / 常喝咖啡会引起骨质疏松
- 272 / 冷热交替易伤胃
- 272 / 糖水里长大的人很危险
- 273 / 糖精尽量不要吃
- 274 / 人方便了,身体就不方便了
- 275 / 腊味好吃要节制
- 275 / 洋快餐宜少吃
- 276 / 莫食动物有害器官
- 277 / 五种果蔬皮不宜食用
- 278 / 少吃煎炸烘烤食品
- 280 / 油锅起火不科学
- 280 / 食用油不宜反复加热
- 280 / 乱吃野生动物易染病
- 281 / 油渣、锅巴不要吃
- 282 / 当心“火锅综合症”
- 283 / 胃下垂的主要原因
- 283 / 新潮吃法不科学
- 284 / 五味太过伤身体
- 285 / 每日吃盐莫超标
- 286 / 咀嚼,你会吗
- 287 / 正确的进食顺序

