

吃好三顿饭 就是「特效药」

杨维建 编著

● 揭示一日三餐的营养奥秘
● 纠正那些关于食物的谎言
● 提供简便有效的养生途径

只要控制得当，
什么都可以吃！
用好这本书，就能吃好
三顿饭，让身体健康不生病。



早餐



晚餐



中餐

专家提醒：

俗话说：“民以食为天。”因此，
「吃好一日三餐，是养生的基础。」

- 养生** 对于健康人来说，食物是最好的保健品！
- 营养** 对于一个家庭来说，营养来源是身体最大的财富！
- 健康** 养生其实很简单，吃好三顿饭，身体健康，家庭幸福！

吃好三顿饭 就是「特效药」

用好这本书，就能吃好三顿饭，让身体健康不生病。

杨维建 编著

编委：张勤修 徐浩



俗话说：“民以食为天。”因此，
「吃好一日三餐，是养生的基础。」

图书在版编目(CIP)数据

吃好三顿饭就是特效药 / 杨维建编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5537-5616-5

I. ①吃… II. ①杨… 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 257950 号

吃好三顿饭就是特效药

编 者 杨维建
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5616-5
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前 言

“民以食为天”，从古到今对于中国人来说都是一句至理名言。古时候，“十年寒窗无人问，金榜题名做状元”的目的，无非就是“千里做官，为了吃穿”，即使涉及到国家治理，也常常用一日三餐作比，作宰相被称作“和羹调鼎”，形容治国之难就说“治大国如烹小鲜”。即便是流传千年的礼仪礼数，说白了，其核心内容也不过是教人在一日三餐的时候如何“有品”。

即使再高傲冰冷的人，只要闻到自己熟悉的三餐的味道，看到厨房温暖的火焰，总会不自觉地温和、柔软下来。就连大才子金圣叹，给自己儿子取的名字“梨儿、莲子”都是三餐常见的蔬果，他在临终之前，嘱托长子的“要事”都是“花生米与豆腐干通嚼，有火腿滋味”。由此可见，对于中国人来说，人生无大事，但是一日三餐绝对是大事当中的大事。

因为千百年重视的缘故，中国人的一日三餐自然形成了系统的理论，即使是最简单的一天三顿饭，也要讲究五味五色五香之说。所谓五味，辛酸苦辣甜；五色，赤金青白黑；五香，大料，桂皮，花椒，丁香，陈皮。中国人的一日三餐不但可以解馋癆、填肚子，而且可以食补、食疗。

南甜北咸，东辣西酸，每个人对于美食的追求都有自己的爱好，有些人的爱好在大众看来甚至有些偏执，这些都无可厚非，可是我们必须清醒认识到，每种欲望的满足都要付出代价，口腹之欲也是一样，肆意放纵的后果，就是患上各种慢性疾病，使得自己饮食受到很多限制。

因此，满足口腹之欲容易，但是要真正吃好一日三餐，则需要理性和智慧。

吃好一日三餐，不仅仅要根据自己的身体状况精选细烹，还要用好的心情耐心品味，同时还要拒绝很多不良的诱惑，从这个层面上说，能把一日三餐吃好的人，不但能让自己不生病，而且还可以提升自己的生命的质量。

如果你是个热爱生活、热爱美食的人，那么就不妨从这本书开始，根据自己的实际情况，将书中理念、对美食和对生活质量的追求一一运用到三餐当中，在逝水年华当中，从一点一滴开始坚持提升自己的生活质量，最终乐以忘忧，不知老之将至。

目 录

第一章 三餐太讲究或者太不讲究，都会伤害健康

饭桌不是讲“法”的地方	003
食物“相克”的基础是剂量和时间	003
食物相克之谣言粉碎机	005
营养补充剂可以代替食物吗	008
吃的情绪比吃的内容更重要	009
吃饭谨遵“膳食平衡宝塔”	010
那些常见的伤害身体的吃法	017
常见调料的秘密	025
荒谬的“单一饮食减肥法”	034
世上根本没有减肥食品	036

第二章 吃好早餐，十分关键

不吃早餐的害处	041
吃好早餐的基本原则	043

早餐吃什么·····	044
早餐搭配范例·····	045
心脏病患者早餐宜多喝苹果汁·····	046
早餐烹饪选择玉米油·····	047
橄榄油是早餐的好帮手·····	048
早餐不宜吃辛辣·····	052
酥皮点心要少吃·····	053
早餐过多食用高脂食物易诱发心脏病·····	053
小心“植物黄油”·····	054
早餐过多食用动物肝脏不利于养心·····	055
预防心脏病，不但要控制脂肪，更要控糖·····	055
鱼子、蛋黄伤害心脏·····	056
山楂不利于心脏病患者·····	057
过量食用油炸食品伤心脏·····	058
烤制食品会对心脏造成危害·····	059
蛋白质摄入过多伤肾·····	059
早餐要避免食品污染·····	060

第三章 午餐搭配好，疾病不来找

午餐食材有讲究·····	067
午餐必须吃主食·····	067
午餐适量吃点坚果类——降低患心脏病风险·····	070
午餐过量喝咖啡容易肾结石·····	071
午餐喝饮料容易伤身·····	072

午餐后趴桌睡，毛病缠上身·····	073
午餐适当吃一点薏苡仁——保护心脏健康·····	075
菠菜预防心血管疾病·····	077
番茄保护心脏降血压·····	079
海带预防动脉硬化·····	081
黑芝麻预防动脉硬化·····	083
黑木耳补肾止血·····	084
午餐多食苦，降泄心火·····	087
午餐护心饮食宜增酸·····	089
午餐吃过多的脂肪食物易引发动脉硬化·····	090
午餐动物肝脏摄入过多损健康·····	091
午餐饮酒，暗藏对心脏的“杀机”·····	092
菜子油危害心脏健康·····	093
多钾食物可预防高血压·····	093
午餐吃肉多易引发心脏病·····	094
过量补充铁元素对心脏不利·····	095

第四章 吃好晚饭，神清气爽地迎接下一个朝阳

晚餐吃不好，疾病跟你跑·····	101
晚餐的时候不要开空调·····	101
晚餐要安静地吃·····	102
用食物改善失眠·····	103
晚餐是调养心肝的好机会·····	104
晚餐不当，易导致哪些疾病·····	106

晚餐要吃好，食品安全要记牢·····	107
不是所有食物都有一张“好皮”·····	108
晚餐烹饪宜少油少盐·····	109
给晚餐加点料，有效治疗失眠·····	110
晚餐做个杂食动物，身体自然会好·····	112
晚餐吃好有学问·····	113
心脏病病人晚上不要乱补钙·····	115
晚餐后旋摩全腹助消化·····	116
南瓜是晚餐好食材·····	117
晚餐适当吃点芋头，健脾益气·····	119
晚餐佐餐饮料首选小麦草·····	120
晚餐吃点红苦瓜·····	121
海底粉清理肠胃和血管·····	122
晚餐来点杏仁润润肺·····	123
晚餐食谱推荐·····	125

第五章 药食共用，让你更健康

红豆宁心安神·····	131
桃胶清心去烦·····	132
芡实强心降血压·····	133
绿豆平和祛湿气·····	134
银耳——润肺补心·····	136
松针——清除心火·····	138
山楂——养心安神助眠·····	138

松子——益智宁心补气·····	139
花生美味又补养·····	140
清理血管的青苔菜·····	141
温和平稳补气的红枣·····	143
滋阴清肾的黑米·····	145
清补元气的紫米·····	147
补肾的海苔·····	148
平稳补气的乌鸡·····	150
败火又补气的桑葚·····	152
健康人应绕着走的中药成分·····	153

第六章 根据四季吃三餐，五脏协调不生病

春季饮食保健·····	163
春夏两季饮食如何保证心肝健康·····	163
春季不妨多吃一些野菜·····	164
春季可以多吃竹笋·····	168
春季助阳宜多吃韭菜·····	169
春季最好的饮料是白开水·····	170
夏季烹调菜肴宜加胡椒粉·····	172
夏季饮食菜肴宜稍咸·····	172
夏季防中暑宜多吃含钾食物·····	172
盛夏宜常吃哪些食品·····	173
夏季儿童饮食须注意·····	174
夏季食用海鲜，宜注意饮食卫生·····	176

夏季如何养心润肺两不误·····	178
夏季如何养心又养脾·····	179
夏季补养五脏，可吃九种苦味菜·····	180
夏季宜多吃含水量大的蔬菜·····	182
夏季宜多吃凉性蔬菜·····	183
夏季宜多吃杀菌蔬菜·····	184
夏季佐餐宜选择紫菜·····	184
夏季减肥宜吃冬瓜·····	185
夏季食用水果宜分寒热·····	186
秋季饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则·····	187
初秋饮食宜清淡·····	187
秋愁解忧宜科学饮食调理·····	188
秋季健康饮食宜选吃糙米·····	188
秋季健康饮食宜选吃野果·····	189
秋季保健宜选生食·····	190
秋季健康饮食宜选吃橘皮·····	191
秋季健康饮食宜选吃香菇·····	191
防“秋老虎”伤人宜选哪些食物·····	194
秋冬之交宜食用红豆汤·····	195
仲秋时节宜食鸭子·····	196
秋冬之交宜吃哪些蔬菜·····	197
冬季饮食保健·····	198
冬季护肤宜食用哪些食物·····	199
冬季怎样养心还养肝·····	200
冬季食用烤鱼、烤肉宜配萝卜·····	201
冬季宜合理食用蔬菜·····	202

冬季食用大白菜宜科学烹饪·····	203
冬季食用冬笋宜科学搭配·····	204
冬季宜吃哪些水果·····	206
冬季养生宜多食用红枣·····	206
冬季宜常吃松子·····	207
冬季保健宜多饮红茶·····	208
冬季老年人宜重视饮食调理·····	208
四季多食用高纤谷物，养心养小肠·····	209

第七章 选择零食要谨慎

巧克力的利弊·····	213
水果干不是水果的精华·····	215
坚果脂肪最多·····	215
儿童零食要谨慎选择·····	217
菱蒿伤肾脏·····	219
养胃饼干未必“养胃”·····	219
肉干并不健康·····	220
奶片其实没有那么营养·····	221
吃零食应该避免以下习惯·····	223

第一章

三餐太讲究或者太不讲究， 都会伤害健康

提起三餐饮食不当，大家也许会联想起那些因为工作关系经常不按时吃饭，以及经常在外吃饭、三餐营养不均衡的人。其实，三餐饮食不当包含两个含义：一是三餐饮食没有规律，或者在营养方面存在较大问题；二是三餐饮食过于谨慎，过分的少油少调料，以至于三餐饮食中的能量不能满足人日常活动的需要，造成长时间的低血糖甚至营养不良。

因此，三餐饮食不当的含义，不仅仅包括因为不重视饮食导致的营养不均衡，而且包括过分“讲究”而导致的营养不良。为了帮助大家改变错误的三餐习惯，本书在第一章将为大家细致地阐述一个最“平民化”的观点：吃饭固然要在意一点，但是无须过于谨慎，那些“公认的”相克，其实没那么危险。

饭桌不是讲“法”的地方



几年之前，一部名为《双食记》的电影风靡一时，电影中的男主角的妻子，为了惩戒出轨的男主角，设计与“小三”合谋制作了一道又一道相克的大餐，最终导致男主角慢性中毒。相信，所有看过电影的人们都会发出这样一个感慨：原来食物相克这么可怕！

随着生活水平的提高，人们对饮食卫生和食品安全的关注度也日益提高。尤其是对于食物的宜忌和食物之间的相互搭配，更是讲究到了极点。很多人，尤其是一些注重饮食营养和饮食健康的老年人，甚至会在每天做饭之前研究食物搭配，然后根据食物的禁忌小心翼翼地进行烹饪，这样做，不仅仅失去了享受食物本身的乐趣，而且必然会导致食物风味和品相变差，最严重的是，还会令人食欲不振，甚至会导致各种各样的吸收和消化问题。

其实，饭桌本来就不是讲“法”的地方，下面我们为大家一一破解那些关于食物法则的传说和流言。

食物“相克”的基础是剂量和时间



前不久，在网上有这样一个帖子：某个年轻人快被父母逼疯了，但是被父母逼疯的原因不是逼婚，也不是逼着去相亲，而是父母每餐饭之前，都要拿出一本“养生秘籍”，一点点核对什么食物之间是相克的！万般无奈之下，年轻人只得跟着父母每天吃些没滋没味的“健康食



品”，“觉得生活都无趣”了。

瑞士古代炼金术士、当时著名的医生巴拉塞尔士曾经说过这样一句名言：“所有的物质都是毒物。”

这句话的真实含义就是，所有一切物质，都有可能对特定人群造成危害，但是只要剂量足够小，就不会产生任何问题。举个最极端的例子，牛奶是我们最常见的食物，但是很多人可能不知道，全中国有一半以上的人有乳糖不耐受症，俗称牛奶过敏，但是，绝大多数有乳糖不耐受症的人只要不是在短时间内进食大量的奶制品，一般是没有症状的。

说句题外话，除了食物相克之外，更让现代人尤其是老年人担心的是食品添加剂。很多人认为，只要添加了化学制剂，就会对人体健康造成很大的危害。事实上，化学制剂不仅可以增加食物的风味和口感，而

且可以延长食物的保质期，这其实是在另外的一个角度上保证了食品的安全性。从某种意义上说，如果没有了食品添加剂，现代食品工业将不复存在。

言归正传，接下来，我们就为大家一一破解几个关于食物相克的传说。

食物相克之谣言粉碎机

谣言之一：牛奶与香蕉同食腹泻

很久以来，在民间一直流行一种说法，那就是香蕉与牛奶一起食用会导致腹泻，而且很多所谓“专家”解释起来还有鼻子有眼的：香蕉性寒，牛奶性温，一起食用，两者会在肚子里面“打起来”，从而导致腹泻。但是，事情就怕倒过来想，既然牛奶和香蕉性质相反，那么一起食用不是恰好相互中和了吗？



事实上，在日常生活当中，我们不但可以喝到牛奶和香蕉混合制作的饮料，还能吃到以香蕉和牛奶作为主要成分制成的蛋糕，但是只要这些食物本身不存在食品卫生问题，就不会造成腹泻。