

李海英 编著



# 吃得明白

## 专家提醒您：

饮食要吃得营养，吃得健康，吃得美味，吃得愉快；  
不要糊涂地吃，要吃得明白！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 吃得明白

李海英 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃得明白 / 李海英编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5576 - 1273 - 3

I. ①吃… II. ①李… 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(2016)第 137965 号

---

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰 毅

---

天津出版传媒集团  
 天津科学技术出版社 出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市祥宏印务有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 230 000

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:36.00 元



## |目录|

CONTENTS

### 第一篇 吃得明白

吃是一门大学问。为了我们身体的健康就要注意健康的饮食，就要了解更多的健康饮食知识，才能“吃得明白”！

1. 读懂食物的“性”与“味” / 3
2. 蔬菜水果的颜色与营养的关系 / 5
3. 食物热量知多少 / 8
4. 怎样喝水才科学 / 10
5. 吃大蒜有学问 / 14
6. 学会健康喝豆浆 / 19
7. 怎么吃西红柿 / 22
8. 排毒食物有哪些 / 24
9. 这些“杀手”要警惕 / 27
10. 吃火锅要吃得明白 / 29
11. 喝啤酒的好处与坏处 / 33
12. 如何正确吃姜 / 35
13. 常吃坚果有哪些好处 / 37
14. 为什么要吃富含硒的食物 / 40
15. 吃什么易导致钙流失 / 43
16. 吃苹果的好处 / 45
17. 挑选酱油、醋有方法 / 49
18. 如何科学选择食用油 / 52

## 第二篇 补出健康

如果一个人掌握了营养知识，学会运用营养知识来科学地补充身体，那么他就会远离疾病，保持健康。

1. 吃什么补气血 / 59
2. 补什么可以保护眼睛 / 63
3. 补什么可以保养卵巢 / 65
4. 吃什么可以补脑健脑 / 67
5. 补什么能让白发变黑 / 69
6. 补什么让你睡得香 / 71

## 第三篇 吃出美丽

爱美的女人尽管能抽出时间来做美容、买昂贵的化妆品，甚至服用保健品，却往往会忽视自己的饮食，要知道只要你吃对营养，其效果可能是很多高价护肤品都买不来的，所以女人要明白，美丽是吃出来的！

1. 要想美，胶原蛋白要吃个够 / 77
2. 把美留住，多吃富含抗氧化剂的食物 / 80
3. 黑亮的头发吃出来 / 84
4. 亮白的皮肤也靠吃 / 86
5. 拥有完美乳房的食疗法 / 88
6. 吃这些水果让女人青春永驻 / 91
7. 常吃这些能增强皮肤弹性 / 93
8. 吃这些，让你的身材变苗条 / 95
9. 三大食物吃回岁月 / 97
10. 养颜抗衰，一定要吃明星食物 / 100
11. 女人 30 岁后的营养忠告 / 104

## 第四篇 科学食用

吃食物要讲究科学，只有科学食用才能更好地吃出营养，吃出健康。

1. 水果的科学食用 / 111
2. 蔬菜的科学食用 / 115
3. 肉类的科学食用 / 123
4. 食用油的科学食用 / 128
5. 盐的科学食用 / 129
6. 鸡蛋的科学食用 / 133
7. 牛奶的科学食用 / 136
8. 粗粮的科学食用 / 140

## 第五篇 吃出营养

食物的营养成分本身就为我们的机体健康做好了各项的准备。不同的食物，营养成分也是各不相同。为了我们的健康，一定要合理地摄取各种营养，重要的前提就是要了解食物，了解营养。

1. 吃要注意营养平衡 / 145
2. 吃食物要多样化 / 149
3. 巧搭食物吃出营养 / 152
4. 吃素怎样才能吃出营养 / 156
5. 人体必需的神奇营养素——蛋白质 / 159
6. 脑力劳动者吃什么营养好 / 162
7. 不可小瞧的粗粮营养 / 164
8. 孕期要补充六种营养 / 168
9. 九种最佳营养食物 / 171

## 第六篇 吃的原则

吃也要讲原则，不要乱吃，也不要瞎吃，更不要想吃就吃；何时吃、吃什么、如何吃是讲原则的。

1. 吃饭要重视量的原则 / 177
2. 营养早餐有原则 / 180
3. 吃晚餐要遵循四大原则 / 183
4. 远离饮食恶习的十条法则 / 184

5. 老年人吃肉的原则 / 187
6. 吃零食有哪些原则 / 190
7. 吃饭要遵循细嚼慢咽原则 / 193
8. 糖尿病人的吃饭原则 / 196
9. 吃饭的四不原则 / 199

## 第七篇 神奇的营养素

营养素是人体组织不可或缺的营养成分，是人体生命的物质基础。只有了解它、读懂它、利用它，才能做自己最好的营养师。

1. 蛋白质——人体生命的物质基础 / 205
2. 脂肪——人体不可缺的油脂 / 210
3. 糖类——人体活力的能量来源 / 213
4. 维生素——人类的营养品 / 216
5. 膳食纤维——体内垃圾的清道夫 / 221
6. 微量元素——人类健康的保护神 / 224

## 第八篇 把吃出的病吃回去

医药之父希波克拉底说过：“药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。”

1. 哪些食物可以防治高血压 / 235
2. 糖尿病人要吃这些 / 237
3. 冠心病如何饮食治疗 / 240
4. 胃病要注重饮食调养 / 243
5. 肝病的饮食疗法 / 246
6. 慢性咽炎的食疗法 / 250
7. 乳腺增生吃什么食物 / 252
8. 皮肤病的饮食保健 / 254
9. 风湿病的饮食疗法 / 258
10. 肥胖人应如何吃 / 260



## 第一篇

# 吃得明白

---

吃是一门大学问。为了我们身体的健康就一定要注意健康的饮食，  
就要了解更多的健康饮食知识，才能“吃得明白”！

---





## 1. 读懂食物的“性”与“味”

中医学早就有“药食同源”之说，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物同样也具有“四性”“五味”。

食物的“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，在炎热的夏季饮用菊花茶、绿豆汤、荷叶粥、苦瓜茶等，可清热解暑，生津止渴。热和温的食物能起温中除寒的作用，在严冬季节选用姜、葱、蒜，以及羊肉之类食物，能起到除寒助阳、健脾和胃的作用等。

食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦及豆类等。

食物的“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。食物的“味”不同，对人体的作用有明显的区别。

辛味食物：祛风散寒，舒筋活血，行气止痛。如生姜可发汗解表、健胃进食；胡椒可暖肠胃、除寒湿；韭菜可行瘀散滞、温中利气；大葱可发表散寒等。

甘味食物：补养身体，缓和痉挛，调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津；红糖可活血化瘀；冰糖可化痰止咳；蜂蜜可和脾养胃、清热解毒；大枣可补脾益阴。

酸味食物：可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。如米醋可消积解毒；乌梅可生津止渴、敛肺止咳；山楂可健胃消食；木瓜可平肝和胃。

苦味食物：燥湿、清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒明目；杏仁可止

咳平喘、润肠通便；枇杷叶可清肺和胃、降气解暑；茶叶可强心、利尿、清神志。

咸味食物：软坚散结，滋润潜降。如食盐可清热解毒、涌吐、凉血；海参可补肾益精，养血润燥；海带可软坚化痰、利水泻热；海蜇可清热润肠。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。因此，不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当。



### 教你一招

## 麻辣烫要少吃

麻辣烫是很多人喜爱的美食，确实各种街头麻辣烫，风味独特、口味够“劲”。但是麻辣烫也被评为“街头十大垃圾食品”之首。街头食品的卫生状况本来就堪忧，而麻辣烫更是隐藏着一些健康隐患。

### (1) 食材不够新鲜卫生。

麻辣烫都是已经洗好摆在那里的，来了客人之后，涮涮就可以吃了。至于食材是否清洗干净，是否有农药残留等问题，食客都无从知晓。而这些都隐藏很多危险因素。

### (2) 千滚汤底危害更多。

麻辣烫的汤底都是反复使用的，一般不会轻易更换。反复使用的汤底里，由于长时间涮肉丸和蔬菜等食物，会产生很多的亚硝酸盐、草酸以及蘑菇中的嘌呤，浓度还在不断的上升，长期食用对身体危害很大，有导致胃癌、食道癌、肝癌、大肠癌的可能。还有些不法商贩在汤底里放罂粟，让你越吃越想吃，其危害就不言而喻了。

(3) 辛辣咸香重口味掩盖了危害。

浓郁的辛辣味可以掩盖食材的不良的味道，同时，刺激食欲胃口大开，多吃的同时也会对胃肠产生更多的刺激，随着辣度的增加，刺激也在增加，长期下去可能出现胃肠的问题，如胃炎和胃溃疡等。调味料过咸，盐摄入超标，增加高血压、高血脂等疾病的发生风险。

(4) 生熟一锅易惹病菌。

麻辣烫都是生熟一锅的，已经煮熟的、刚刚下锅的、半生不熟的都在同一个锅里，而病菌和寄生虫卵也在那一起传来传去，吃了很容易引起消化道疾病和肠胃炎。

(5) 麻辣烫都是经过高温煮过的。

有很多人喜欢吃过烫的食物，通常我们口腔忍耐的最大温度是  $65^{\circ}\text{C}$ ，而食道的忍耐温度为  $45^{\circ}\text{C}$ 。吃到口中觉得烫的食物，在食道更会觉得烫，这样高温容易将食道黏膜损伤、增生，如此反复就会增加食道癌的风险。

## 2. 蔬菜水果的颜色与营养的关系

研究证明，蔬菜水果的颜色与营养结构有密切的关系，对人体也有不同的生理作用。了解蔬菜水果的色彩特点，便于合理选择需要的食品，有利于身体健康。

**红色** 近年来，越来越多的人热衷于吃红色食品。这是因为红色食品有提高免疫力、预防衰老、抑制癌症的作用，它们都含有丰富的胡萝卜素、氨基酸、铁、锌、钙等物质，西红柿、西瓜、南瓜中还含有番茄红素。常见的红色食品有很多，例如，西红柿、红薯、红苹果、红枣、胡萝

卜、草莓、山楂、南瓜、西瓜等。

**绿色** 绿色蔬菜富含维生素 C、胡萝卜素和铁、硒、钼等微量元素以及大量纤维素，有利于维持人体的酸碱平衡，使大便通畅，保持肠道正常的菌群繁殖，改善消化功能，预防结肠癌、乳腺癌。同时，绿色蔬菜还有防止紫外线伤害的作用。人们常吃的绿色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜、生菜、韭菜等。

**黄色** 胡萝卜、玉米、黄豆以及橘、橙、柑、柚等都是黄色一族，它们含有丰富的胡萝卜素和维生素 C，可以健脾，防治胃炎、夜盲症，护肝，细嫩皮肤，并能中和致癌物质。黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等 72 种挥发性成分，有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统等功能，还能抑制致癌物亚硝酸盐的合成。

**黑色** 黑色食品含有 17 种氨基酸及铁、锌、硒、钼等十多种微量元素，以及维生素和亚油酸等营养物质，可以通便，补肺，提高人体免疫力，润泽肌肤，养发美容，延缓衰老。黑芝麻、黑糯米、黑木耳、黑豆、香菇、黑米等都是我们常吃的黑色食物。

**紫色** 紫色食物富含芦丁和维生素 C，能增强毛细血管的弹性，改善心血管功能，常吃紫菜、紫茄子、紫葡萄等紫色食物，对预防高血压、心脑血管疾病及遏制出血倾向都有一定疗效。

**白色** 茭白、冬瓜、竹笋、白萝卜、花菜等都是白色食品，含有纤维素及一些抗氧化物质，可以提高免疫功能，预防溃疡病和胃癌，保护心脏。我们常吃的白色大蒜就是个宝，它含有蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以降低血脂，防止冠心病，有灭菌杀虫的作用；还可以防止胃内亚硝胺的生成，降低胃癌的发生。

**蓝色** 海藻类的海洋食品一般都属蓝色食品。其中螺旋藻含有 18 种氨基酸（包括 8 种人体所必需的氨基酸）、多种微量元素及维生素，能强健身体，帮助消化，增强免疫力，还有美容保健、抗辐射等作用。



## 什么样的西瓜最好吃

炎热的夏季，又是西瓜大量上市的季节了，西瓜含有大量水分及对身体有益的营养成分，且性寒味甘，具有清热解暑、除烦止渴、利小便等功效，因此是夏季的最佳水果。那么怎样挑到营养好吃的西瓜呢？可从如下四个方面入手。

第一要看，对于花皮瓜类，要选纹路整齐清楚，深浅分明的；黑皮瓜类，要挑皮色乌黑，带有光泽的。无论何种瓜，蒂头粗壮青绿的为最好，并且要选弯曲卷起来的，这样的瓜会甜。西瓜底部的圆圈要越小越好，相反，底部圆圈越大，皮越厚，越难吃。另外，瓜头凹进去的，皮肯定厚；瓜头鼓出来的，多为薄皮。

第二要摸，瓜皮光滑、手感结实的是好瓜，瓜皮发黏或发软则为次瓜。

第三可以掂一掂，成熟度越高的西瓜，分量越轻，所以同一品种、体积差不多大的西瓜，越轻的越好，过重的就是生瓜。

第四是听，将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚、咚”清脆声，托瓜的手感觉有些颤动的为好，发出“噗、噗”声，则是过熟的瓜了，而要是发出“嗒、嗒”声的则是生瓜。

而对于切开出售的西瓜，可以看切面的西瓜子，如果西瓜子大小均匀，且普遍比较饱满、颜色较深，没有或很少有白色的瓜子，肯定是好瓜，应优先选择。

### 3. 食物热量知多少

饮食当以低热量、高营养为宜，那我们平时吃的食物热量又有多少呢？这里为你揭秘七大食物热量排行榜（以 100 克计算）：

#### 1. 豆腐：57 大卡（约 238 千焦）

豆腐及其他豆制品中的蛋白质含量丰富，而且大豆蛋白属完全蛋白质，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。豆腐内含植物雌激素，能保护血管内皮细胞不被氧化破坏，常食可减轻血管系统的破坏，预防骨质疏松、乳腺癌和前腺癌的发生，是更年期妇女的保护神。大豆蛋白能恰到好处地降低血脂，对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

#### 2. 芋头：79 大卡（约 331 千焦）

芋头又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，又不含龙葵素，易于消化而不会引起中毒，是一种很好的碱性食物。它既可作为主食蒸熟蘸糖食用，又可用来制作菜肴、点心。芋艿为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调整人体的酸碱平衡，产生美容养颜、乌黑头发的作用，还可用来防治胃酸过多症。芋艿含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化，故中医认为芋艿可补中益气。

#### 3. 素包子：120 大卡（约 502 千焦）

小麦面粉富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效，主治脏躁、烦热、消渴、痈肿、外伤出血及烫伤等。

## 4. 面条：280 大卡（约 1172 千焦）

面条的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等。面条易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。面条含有丰富的碳水化合物，能提供足够的能量，而且在烹煮的过程中会吸收大量的水，100 克面条煮熟后会变成 400 克左右，因此能产生较强的饱腹感。硬质小麦含有 B 族维生素，它们对脑细胞有刺激作用，所以中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。但晚上吃面条不利于消化吸收。

## 5. 粉丝：335 大卡（约 1402 千焦）

粉丝里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。粉丝有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉丝本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人。但是粉丝含铝很多，一次不宜食用过多。

## 6. 大米：346 大卡（约 1448 千焦）

稻米是中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。稻米中氨基酸的组成比较全面，且稻米易于消化吸收，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

## 7. 黑豆：381 大卡（约 1594 千焦）

黑豆营养全面，含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，有活血、利水、祛风、解毒之功效。还有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒的作用。



教你一招

## 如何识别毒豆芽

你知道吗，颜色白净、水分丰富、形态美观的豆芽，可能是用某些有毒物质培育出来的。那么如何识别呢？下面从以下 4 个方面识别毒豆芽。





芽身粗壮。自然培育的豆芽芽身挺直、稍细，芽脚不软、脆嫩、光泽白；而用有害物质催生的豆芽，芽身粗壮发水，色泽灰白。

无芽根。自然培育的豆芽根须发育良好，无烂根、烂尖；毒豆芽一般根短、少根或无根。

豆粒发蓝。自然培育的豆芽豆粒正常；毒豆芽豆粒一般发蓝。

断面出水。豆芽秆断面无水分冒出的是自然培育的豆芽；毒豆芽断面会有水分冒出。

## 4. 怎样喝水才科学

喝水有很多好处，可以促进代谢，最明显的是排除毒素，防止血栓、便秘、痛风，但是喝水也要科学地喝，一天不要喝得太多，如果偏多会给心脏和肾脏增加负担，一般提倡除了一日三餐之外，单独喝水应该是 1.5~2 升。喝水还分主动喝水和被动喝水，很多人喝水是被动喝水，感觉口渴了再喝水，最好是时不时喝两口水。但是有些人要注意不要喝太多水。第一是肾功能不好的人，因为肾功能不好，排尿作用差，不能及时排尿，在体内滞留会出现问题；再有是心功能不好的人，运送水的能力降低，喝太多增加心脏的负担。因此，在我们平时的饮食当中，喝水是最简单，也不是一门高深的学问。但是喝水不是我们想象得那么简单，要想喝出健康，还要了解一些喝水的科学知识。

### 1. 清晨慎补水

许多女人把起床后饮水视为每日的功课，认为这样做可以润肠通便，降低血黏度，让整个人看上去水灵灵的。可是早晨怎样补水才更健康呢？其实，没有一定之规，早晨补水也要因人而异。