

永葆身心健康的营养自助读本

掌控自我的营养圣经

饮食 决定健康

Diet Leads To Health

{ 做自己的营养师，让快乐与健康同行 }

林欣雨 / 著



一本全面、系统、科学地掌握营养学知识的随身书；一本关爱亲朋好友、永葆身心健康的礼品书；
一本提升自己健康和生活质量的必读书。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

永葆身心健康的营养自助读本

■ 掌控自我的营养圣经 ■

饮食^叶 决定健康

Diet Leads To Health

{ 做自己的营养师，让快乐与健康同行 }

■ 林欣雨 / 著 ■



一本全面、系统、科学地掌握营养学知识的随身书；一本关爱亲朋挚友、永葆身心健康的礼品书；
一本提升自己健康和生活质量的必读书。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

饮食决定健康 / 林欣雨著. —北京:中央编译出版社,
2007.9

ISBN 978-7-80211-516-3

I. 饮… II. 林… III. 营养卫生—关系—健康
IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130454 号

饮食决定健康

林欣雨 著

出版人:和 樊

策 划:蒙 木

责 编:高立志 牛 娜

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话:(010) 66509366 66509360 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址:<http://www.cctpbook.com>

经 销:全国新华书店

印 刷:北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本:787×1092mm 1/16

字 数:300 千字

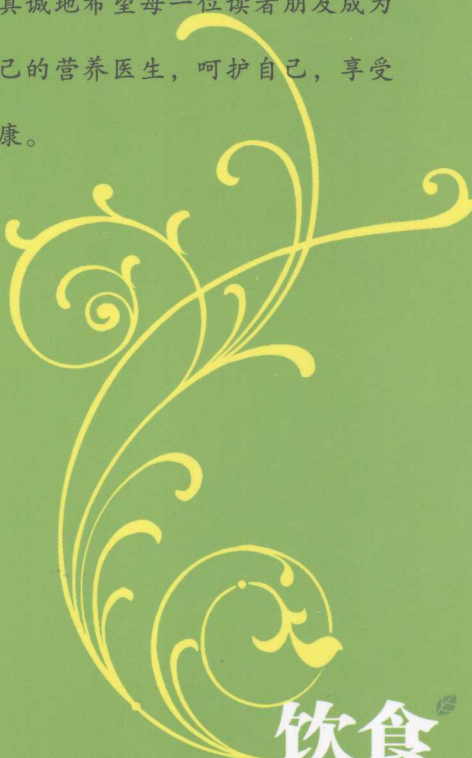
印 张:23

版 次:2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

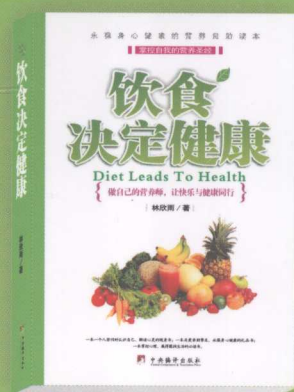
定 价:29.80 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

《饮食决定健康》一书正是为
了让人们更加全面、系统和科学地
掌握营养学知识，了解人体必需的
营养素和膳食平衡的原则。相信每
个人都能够从中受益匪浅，并能日
益提高自己的健康和生活质量。我
们真诚地希望每一位读者朋友成为
自己的营养医生，呵护自己，享受
健康。

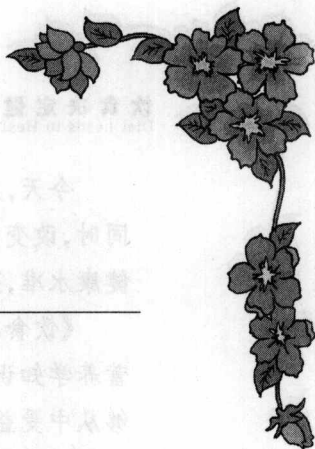


**饮食
决定健康**
Diet Leads To Health



了解合理的膳食平衡原则, 远离各种疾病
提升自己的健康生活质量, 延长自己寿命

责任编辑: 高立志 牛 娜



前言

“民以食为天,食以安为先”

现代社会,随着我国经济的迅猛发展,人们生活水平也不断提高,物质生活日益丰富,饮食健康问题正受到人们高度的关注和重视,国民营养观念正由“温饱型”向“健康型”实现跨越式过度。现在,国民营养问题已经摆上了人们的议事日程。然而,不合理的膳食、不良的饮食习惯和各种饮食误区以及层出不穷的食品安全隐患问题,正在困扰和威胁着人们,给人们带来各种疾病,甚至危及人们宝贵的健康和生命。

“吃什么,吃多少,怎么吃”,这是人们每天都要遇到和解决的问题。我们从来没有像今天这样关注饮食对健康的影响。人们渴望吃出营养,吃出美丽,吃出健康。因此,普及和推广科学的饮食营养知识,提高全民族的健康水平,就成了当代每一位中国人任重而道远的首要任务。

国民饮食营养问题之所以引起全社会的关注与重视,是因为它事关国家发展、民族兴旺。饮食健康无小事,必须从日常生活中点点滴滴做起,否则,轻则疾病缠身,重则危及生命,难道我们为此付出的代价还少吗?据2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》结果显示,我国目前的高血脂、高血压、高血糖病人数正在节节攀升。其中,成人高血压患病人数估计达到了1.6亿多;高血脂患病人数达到了1.6亿;糖尿病患病人数达2000多万,超重和肥胖人数共计2.6亿多。更为严重的是,我国同营养相关的非传染性疾病的发病速度迅猛增长,且出现了年轻化趋势。据调查,10年来,我国18岁及以上居民高血压患病率上升了31%;成人超重率上升了39%;肥胖率上升了97%;大城市20岁以上糖尿病患病率6年间上升了39.1%。这些触目惊心数据表明,不合理的饮食、不良的生活方式,对国民素质和健康产生了巨大的危害。



饮食决定健康

Diet Leads to Health

今天,人们当务之急是要建立起以合理膳食为基础的健康生活方式。同时,改变不合理的饮食习惯,调整自己的食物种类和质量,提升自己的健康水准,延长自己的寿命。

《饮食决定健康》一书正是为了让人们更加全面、系统和科学地掌握营养学知识,了解人体必需的营养素和膳食平衡的原则。相信每个人都能够从中受益匪浅,并能日益提高自己的健康和生活质量。我们真诚地希望每一位读者朋友成为自己的营养医生,呵护自己,享受健康。



目 录

第 1 章

生命的源泉 健康的保障 营养常识篇

世界卫生组织指出,一个人的健康,父母遗传占 15%,社会与自然环境占 17%,医疗条件占 8%,个人的生活方式占 60%。在后天的各种影响健康的因素中,饮食营养无疑是最重要的条件。饮食不仅供给人体营养物质的源泉,同时,长期的不合理饮食也是引发多种疾病的元凶。国际著名的营养学柯林·饮贝尔教授曾经指出:良好的膳食结构是预防和抵抗疾病的有力武器。

据一项营养调查显示:我国有 40%的营养盲,营养知识的公众知晓率较低。有专家认为,营养知识的推广普及不仅成为国民健康问题,而且应提到关乎我国的综合国力和世界竞争力的高度去认识。

- 饮食是生命的根本 /002
- 营养要素——蛋白质 /003
- 最优能源——碳水化合物 /005
- 最丰富的热能库——脂肪 /006
- 矿物质是生命的动力元素 /009
- 钙是人体骨骼的支架 /009
- 磷是生命体的组成部分 /010
- 镁能防治心血管疾病 /011
- 维持人体水平衡的钠与钾 /012
- 铁可增加免疫功能 /013
- 锌能促进儿童生长发育 /014



- 碘是甲状腺素重要成分 /015
- 长期缺硒能引起疾病 /016
- 维持机体运行的其他矿物质 /017
- 生命的天使——维生素 /018
- 眼睛的保护神——维生素 A/019
- 协同作用的 B 族维生素 /019
- 阻止坏血病的维生素 C/021
- 强身健骨的维生素 D/021
- 抗衰老明星——维生素 E/022
- 抗出血的维生素 K/023
- 治疗贫血的——叶酸 /024
- 第七营养素——食物纤维 /025
- 生命之源——水 /026
- 营养失衡易致亚健康 /028
- 营养素缺乏免疫力下降 /030
- 健康长寿取决平衡膳食 /031
- 多吃有颜色的食品 /032
- 食用蔬菜讲究科学 /034
- 尝遍百果能成仙 /035
- 肉类是矿物质最好来源 /036
- 蛋类是理想的营养库 /037
- 鱼肉是优质蛋白质 /039
- 五谷杂粮传统食品为主 /040
- 调味品不偏食也不过量 /041
- 平衡膳食是基础 /042
- 婴儿主食、辅食同时兼顾 /044
- 幼儿饮食时新时变 /045
- 儿童青少年饮食要多样化 /046
- 孕妇饮食清淡易消化 /047
- 乳母饮食全面充足 /048
- 更年期饮食因人而异 /049
- 老年人膳食重在变 /051

第 2 章

习惯从细节做起 饮食习惯篇

从某种意义上说, 营养合理与否, 往往取决于每个人的饮食习惯。饮食习惯是关系健康的重要因素, 防止“病从口入”要从平时的点点滴滴做起。为了健康, 我们要养成良好的饮食习惯, 同时, 也要改变那些不好的饮食习惯。

- 提倡中国传统饮食习惯 /054
- 少食辣预防 HP 感染 /055
- 不良饮食习惯的危害 /056
- 饮食影响智力 /057
- 清晨一杯水预防心血管疾病 /058
- 养成正确吃饭习惯 /059
- 饭前先喝汤, 胜过良药方 /061
- 饭后不应有的习惯 /062
- 坚持“食不语”的古训 /063
- 苦味食品最具功效 /064
- 一日三餐比较合理 /065
- 科学分配一日三餐 /065
- 不吃早餐引发健康隐患 /068
- 晚餐不当易引发疾病 /069
- 快乐地进餐增强食欲 /070
- 严防“病从口入” /071
- 细嚼慢咽, 益寿延年 /072
- 少食多餐健康良方 /074
- 晚餐做到“早与少” /075
- 常吃粗粮有益人体 /076
- 饮食过饱可损寿命 /077
- 暴饮暴食乐极生悲 /079



良好习惯减少胃肠疾病 /080
有益的调味品——姜葱蒜 /081
浓汤厚味有害健康 /082
饮食过咸诱发疾病 /083
腌、熏食品潜在危害 /084
方便面少食为妙 /085
嗜糖之害,甚于吸烟 /086
不要迷信保健品 /089
为保健康多吃鱼 /090
奶类制品优质蛋白 /091
减慢衰老的脚步 /092
合理搭配工作餐 /093
IT 人士饮食守则 /095
良好饮食习惯受用一生 /095

第 3 章

水果蔬菜 各有所用 健康食品篇

健康食品是最好的天然营养仓库。近年来人们对自我健康的认识越来越深入,越来越多的人开始正确认识和合理食用健康食品,健康食品的种类越来越多,无论哪一种健康食品都不能含有人体所需的全部营养素,应尽可能掌握多样化的原则,才能真正起到营养作用。

降低血压,防治便秘——玉米 /098
调脂减肥,润肠通便——燕麦 /099
优质蛋白,增加活力——大豆 /099
国宴佳肴,抗癌蔬菜——芦笋 /102
百菜之王,营养全面——白菜 /103
健身抗衰,防癌良药——卷心菜 / 103
清热解毒,祛病强身——芹菜 /104
预防感冒,抗癌食品——菜花 /106

促进食欲,降低血脂——韭菜 /107
保护细胞,阻止癌变——番茄 /107
润肠通便,营养宝库——菠菜 /108
美容减肥,特效保健——南瓜 /109
润肤明目,健胃消食——胡萝卜 /110
洁肠防癌,降脂排毒——魔芋 /111
清热解渴,美容减肥——黄瓜 /113
药食兼用,通便抗癌——红薯 /113
质脆味美,消食顺气——萝卜 /114
粮菜兼用,功能齐全——土豆 /115
抑菌防腐,保健能手——洋葱 /116
美容护肤,液体黄金——橄榄油 /118
扶正补虚,滋养调气——花生 /120
舒筋活络,百益果王——木瓜 /121
水果王后,补虚补血——草莓 /122
瘦身排毒,美容养颜——苹果 /123
清喉降火,清心润肺——梨 /124
清热降火,润燥通便——猕猴桃 /125
消暑解渴,夏令佳果——西瓜 /126
健康益智,保护肝脏——鸡蛋 /127
天然食品,帮助睡眠——牛奶 /128
护肤美容,延年益寿——蜂蜜 /130

第 4 章

因人施食 辨证用膳 饮食调理篇

食物是最好的医药,饮食的调养不仅能提高机体抗御疾病的能力,还能治疗某些疾病。饮食调理在中国饮食文化中具有特殊的意义和悠久的历史。历代饮食调理的研究者,给我们留下了一整套非常实用的食物保健调理方法。

感冒宜食清淡食品 /133



饮食决定健康
Diet Leads to Health

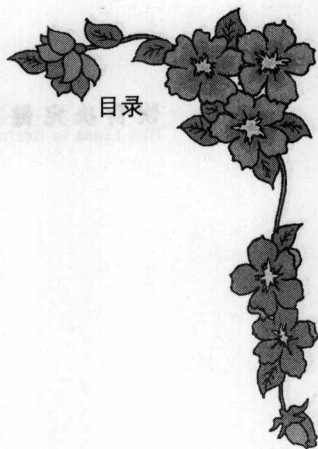
- 咳嗽忌食辛辣食物 /133
- 腹泻需要短暂禁食 /134
- 失眠膳食清淡为主 /135
- 头痛忌食刺激性食物 /135
- 贫血饮食忌缺铁质 /136
- 便秘少食高蛋白 /137
- 痔疮患者忌食辛辣 /138
- 哮喘忌冷饮冷食 /139
- 支气管炎应予软食 /140
- 慢性咽喉炎忌热性食品 /141
- 中风患者应少食多餐 /142
- 胃溃疡避免过饥过饱 /142
- 肾脏病患者低蛋白少盐 /143
- 肺结核患者忌甘肥油腻 /144
- 肝病患者不宜高蛋白食物 /145
- 冠心病患者忌刺激性食物 /146
- 肥胖症患者应节食 /148
- 糖尿病患者应禁食糖 /149
- 高血压患者应少吃盐 /150
- 癌症患者多食蛋白质食品 /152
- 体力劳动者主食宜粗细搭配 /153
- 脑力劳动者注意饮食质量 /154

第 5 章

体内无毒 一身清爽 排毒养颜篇

随着现代社会生活节奏加快、竞争激烈,给人的精神造成巨大的压力,免疫功能普遍下降。而环境污染、电脑辐射、不良饮食习惯等所致的外来之毒和人体产生各种生理垃圾。长期在体内堆积,则会引发各种疾病。因此,如何排出毒素,进而通过排毒美容养颜,已日渐成为人们关注的时尚话题。

清除体内毒素维护健康 /157



检测体内有害毒素 /158	158
体内毒素健康杀手 /160	160
消除体内毒素危害 /161	161
清肠排毒饮食原则 /162	162
食物的排毒原理 /163	163
蔬菜具有排毒作用 /164	164
应该放弃的食物 /165	165
哪些食品有益于排毒 /166	166
平常美食轻松排毒 /167	167
排毒才能养颜 /171	171
肠中常清,百病不生 /172	172
饮食平衡,皮肤健康 /174	174
美容食物留住青春 /176	176
女性养颜美容汤 /178	178
战“痘”养颜的食品 /179	179
营养均衡,抗皱防衰 /180	180
调整饮食,有益养眼 /182	182
有益头发健康的食物 /183	183
进食习惯,防胖减肥 /184	184
饮水瘦身,粗腰缩水 /186	186
减肥食品,促进健康 /188	188

第 6 章

食有五味 岂能无忌 饮食禁忌篇

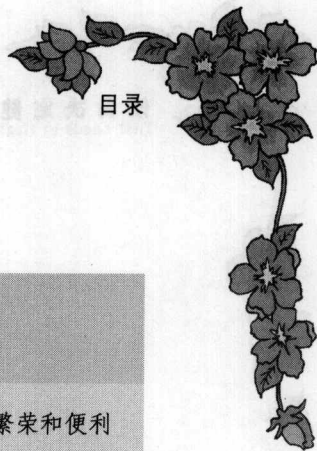
元末明初,百岁养生家贾铭则在《饮食须知》中提出了“饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患”的饮食禁忌原则。简而言之,饮食禁忌就是指对机体不相宜的饮食或不合理的饮食搭配要禁止或忌用,俗称“忌口”。了解一些饮食方面的禁忌,才能使食物的五味调和,相得益彰。

忌随便食用强化食品 /191	191
误食河豚,造成中毒 /192	192



- 忌食淀粉老化食品 /193
- 哈喇味食品有毒 /194
- 橘子吃多了易“上火” /194
- 多食苦杏仁易中毒 /195
- 生食贝类易过敏 /196
- 煮粥切忌加碱 /197
- 多吃糖精慢性中毒 /198
- 海带虽好不宜过量吃 /199
- 发霉食物含毒素 /200
- 夹生豆类难消化 /201
- 进食生蛋不卫生 /202
- 忌食长芽马铃薯 /203
- 忌食隔夜的蔬菜 /204
- 鱼胆中毒可致死 /205
- 鲜黄花菜不可食 /205
- 食用味精不可过量 /206
- 豆腐不宜食用过量 /207
- 哪些“肉”吃不得 /208
- 饥不择食有害健康 /209
- 螃蟹味美科学吃 /210
- 几种蔬菜的禁忌 /212
- 吃水果也要讲科学 /212
- 食用牛奶有禁忌 /214
- 饮用豆浆讲究科学 /215
- 食用番茄有方法 /216
- 红薯忌吃得太多 /217
- 吃荸荠预防姜片虫 /218
- 食用菠萝预防过敏 /219
- 西瓜有人吃不得 /220
- 干辣椒不宜吃得太多 /221
- 胡萝卜虽好不宜多吃 /221
- 生姜烂了应忌食 /223

1018 食品营养与健康
2018 食品营养与健康



第 7 章

营养理念 务求其真 饮食误区篇

当前,人们处于一个物质生活空前繁荣和便利的时代,各种营养建议充斥其中,大多数人总希望摄入更多的营养,并接受最新的营养理念。但事实上,在我们日常的饮食中依然存在着种种误区……

- 节食要少食盐吗 /225
- 维生素 E 能延缓衰老吗 /225
- 植物油脂比动物油脂好吗 /226
- 冷冻食品比罐装食品有益健康吗 /226
- 果汁是理想的饮料吗 /227
- 咖啡会使人上瘾吗 /228
- 脱脂食品是减肥妙方吗 /228
- 素食能使人长寿吗 /229
- 米越精营养价值越高吗 /229
- 天天“饭局”有益吗 /230
- 只吃菜不吃主食行吗 /231
- 饭后能马上吃水果吗 /232
- 女性吃得越少越好吗 /233
- 鲜橘皮泡水有利健康吗 /234
- 饭后再午睡能消除疲劳吗 /235
- 运动后吃蛋、肉可解除疲劳吗 /236
- 浓茶能解酒吗 /236
- 冰箱是“保鲜箱”吗 /237
- 存放熟食要裹保鲜膜吗 /237
- 豆制品吃得越多越好吗 /238
- 喝骨头汤能补钙吗 /238
- 吃夜宵能提神吗 /239
- 吃土豆容易发胖吗 /240



- 酒越陈越好吗 /241
- 复合维生素有益健康吗 /242
- 吃汤泡饭有利消化吗 /243
- 不干不净,吃了没病吗 /244
- 吃快餐是时尚吗 /244
- 高价食品就一定有营养吗 /245
- 凉茶是药能随便喝吗 /246
- 啤酒泡沫越多越好吗 /246
- 胆固醇有害于健康吗 /247
- 喝隔夜茶会致癌吗 /248
- 常饮烫茶好吗 /248
- 能用锡壶盛酒吗 /248
- 啤酒可存放在冰箱冷冻室吗 /249
- 啤酒能和白酒同饮吗 /249
- 喝啤酒能配海鲜吗 /249
- 夏天喝白酒不需烫热吗 /250
- 啤酒多喝点没关系吗 /250
- 白酒黄酒混饮易醉人吗 /251
- “美酒加咖啡”最惬意吗 /251
- 白酒汽水能同饮吗 /251
- 牛奶冷冻保存对吗 /252
- 滋补药能与牛奶同服吗 /252
- 豆浆能冲鸡蛋吗 /253
- 牛奶加糖同煮好吗 /253
- 牛奶豆浆放保温瓶中能放久些吗 /253
- 空腹喝牛奶才补吗 /254
- 粗纤维食物会损害肠胃吗 /254
- 未腌透的酸菜可食用吗 /255
- 桔子可食用过多吗 /255
- 苦瓜能食用过多吗 /255
- 荔枝能食用过多吗 /256
- 菠菜和豆腐不能一起吃吗 /256
- “烂姜不烂味”吗 /257
- 水果吃得越多越好吗 /257
- 没有虫咬的蔬菜才是好菜吗 /257