

病从口入

101 Ways to Triumph
Over Illness

101种不生病的吃法

• 岳 铭◇编著 •

最新
健康
养生
读本

- 提供简单科学的饮食方法
- 倡导健康自然的饮食理念

最好的医生是自己,最好的药物是时间。最好的心情是宁静,最好的运动是步行。

——健康专家洪绍光

病人回人

101 Ways to Triumph
Over Illness

101种不生病的吃法

• 岳 铭◇编著 •

内 容 提 要

本书从食物营养、饮品功效、饮食搭配、疾病药膳、四季养生等七个方面介绍了 101 种不生病的吃法,阐述了现代生活中常见的一些饮食方法,包括一些特殊人群的膳食注意事项及饮食误区,通过这些,希望能让您了解和掌握更多的饮食知识,吃对食物、吃出健康,愿本书成为您健康之路上的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

病从口入:101 种不生病的吃法/岳铭编著. —北京:中国纺织出版社,2008. 5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4930 - 4

I. 病… II. 岳… III. ①饮食卫生 ②食物疗法 IV. R155
R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047911 号

策划编辑:曲小月 杨婕 责任编辑:王慧 责任印制:周强

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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710 × 1000 1/16 印张:18.75

字数:244 千字 定价:32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

自古以来,饮食便与人类的生活密不可分,正所谓“民以食为天”。但古人云:“食以善人,食亦杀人。”人们通过改善饮食结构,膳食平衡,有助于身体健康,而不合理的饮食却同样是疾病的主要根源。

如今的时代是一个经济快速发展的时代,人们的生活水平越来越高,吃的种类越来越多,人们对饮食的要求不再停留在怎样填饱肚子的问题上,而是希望通过合理选择食品以满足肌体的各种营养需要和各种口味上的需要,从而获得健康。但现实情况并不尽如人意,如今各类疾病,如癌症、心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症和呼吸系统疾病等,都呈不断地上升趋势。

细想一下,现代人工作学习压力日益加大,环境的污染也日益严重,再加上加工食品泛滥、化肥与农药滥用、食品添加剂过多、黑心商品充斥市场、错误的饮食习惯、作息紊乱等因素,使许多人的健康正在迅速恶化,慢性病的罹患率以惊人的速度增长。经济的快速发展使人沉迷在美食、享乐和便利之中,却忽略了背后隐藏的饮食危机,一不小心,就会掉入健康恶化的陷阱里。

所谓“病从口入”,而我们主要的入口之物就是食品。人体是一部精密、复杂的机器,该吃什么,不该吃什么,都有一定的生物化学原理,这是大自然的规律,必须遵循,如果吃错了,当然就会生病,甚至危及生命。喜欢养花的人都知道,对于一盆美丽的花,不管其生命力如何强大,如果需要浇水时不浇水,需要施肥时不施肥,或者浇水过多、施肥



过大,那么过不了多久,它一样会枯萎凋谢。

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。所以,对于疾病来说,吃药就医并非最好的解决方法,饮食营养的调整最为重要,只要做到各种食物的合理搭配,就能使人体得到各种营养。满足肌体生理活动的需要,从而实现预防疾病的目的。可以说,饮食要全面,营养要充足,这才是保证身体生长发育和健康长寿的必要条件。

健康是人生最宝贵的财富,21世纪也是一个追求大健康的世纪。对每个人来说,只有了解饮食的知识,克服不良的饮食习惯才能让我们的饮食发挥出养人的效力。本书从食物营养、饮品功效、饮食搭配、疾病药膳、四季养生等七个方面介绍了101种不生病的吃法,阐述了现代生活中常见的一些饮食方法,包括一些特殊人群的膳食注意事项及饮食误区,通过这些,希望可以帮助您了解和掌握更多的饮食知识,吃对食物,吃出健康,让本书成为您健康之路上的良师益友。

编著者

2008.3.21



contents

目录



第一章 食物营养大不同 / 001

1. 多吃糙米保心脏 / 003
2. 不吃主食能减肥吗 / 005
3. 食疗谷物大阅兵 / 008
4. 素食主义也有危害 / 011
5. 肉食健康新吃法 / 014
6. 牛肉炖萝卜,排毒又除脂 / 017
7. 鸡肉种类多,营养大不同 / 019
8. 熬鸡汤讲究多 / 022
9. 常食驴肉健康多 / 024
10. 水产品多抗癌 / 027
11. 小豆子,大本领 / 030
12. 越吃越开心的水果 / 032
13. 预防感冒的果蔬明星榜 / 034
14. 烹调油,选哪种更健康 / 037
15. 葱、蒜都是宝 / 040
16. 营养冬瓜宴 / 042



- 17. 豆制品,适量吃 / 045
- 18. 鸡蛋个小功效大 / 047
- 19. 玲珑圆润话蘑菇 / 050



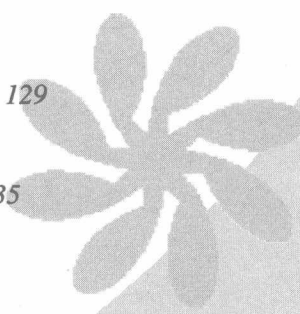
第二章 饮品功效有区分 / 053

- 20. 如何区分软水和硬水 / 055
- 21. 牛奶搭配有讲究 / 057
- 22. 喝纯净水好吗 / 059
- 23. 喝出美丽的清新花草茶 / 062
- 24. 茶饮无法代替泡茶 / 064
- 25. 喝茶的禁忌 / 066
- 26. 怎样健康喝牛奶 / 069
- 27. 酸奶喝出好胃口 / 072
- 28. 葡萄酒的养生功效 / 075
- 29. 如何饮用豆浆更健康 / 078
- 30. 每天三杯绿茶,可防老年痴呆 / 080
- 31. 喝果蔬汁也治病 / 082
- 32. 红枣枸杞茶,补血又养颜 / 085
- 33. 美白营养粥 DIY / 088
- 34. 常饮蜂蜜益处多 / 091
- 35. 晨起喝水,防止便秘 / 093
- 36. 适当吃醋保健康 / 096



第三章 饮食搭配讲究多 / 099

- 37. 粗中有细才有营养 / 101
- 38. 果蔬搭配更健康 / 103
- 39. 荤素的营养搭配 / 106

- 
- 40. 加工食物少吃好 / 108
 - 41. 细嚼慢咽助消化 / 111
 - 42. 食物冷热搭配有讲究 / 113
 - 43. 了解不可同食的食物 / 115
 - 44. 浓淡总相宜 / 119
 - 45. 健康饮食, 色彩搭配很重要 / 121
 - 46. 一日三餐的健康吃法 / 124
 - 47. 规律进食健康多 / 127
 - 48. 注意烹饪细节, 吃的更营养 / 129
 - 49. 哪些蔬菜适合生吃 / 132
 - 50. 烧烤等于吸烟, 有害健康 / 135
 - 51. 碳酸饮料少喝为妙 / 137
 - 52. 哪些人应远离咖啡 / 140
 - 53. 苦味菜治病有奇效 / 142
 - 54. 吃肉不加蒜, 营养减一半 / 145



第四章 特殊人群特别吃 / 147

- 55. 孕期饮食注意 / 149
- 56. 哺乳期饮食注意 / 152
- 57. 吃出健壮好宝宝 / 154
- 58. 适合青少年的健康饮食 / 157
- 59. 学生考前营养餐 / 159
- 60. 体力劳动者的营养餐 / 162
- 61. 脑力劳动者的营养餐 / 164
- 62. 中年男性的营养餐 / 167
- 63. 中年女性的营养餐 / 169
- 64. 这样吃, 可以安全度过更年期 / 172

65. 老年人的营养餐 / 174

66. 适合网虫的健康饮食 / 177



第五章 疾病药膳一点通 / 181

67. 哪些食物可降血压 / 183

68. 感冒的健康食疗方 / 186

69. 远离冠心病的营养膳食 / 190

70. 降血糖,健康来 / 193

71. 这样饮食不贫血 / 197

72. 强健骨骼的食物 / 201

73. 越吃越享瘦 / 204

74. 远离便秘的营养膳食 / 207

75. 成为乌发美女的食疗偏方 / 211

76. 补肾强身的日常食物 / 215

77. 防癌,从饮食做起 / 218

78. 远离咳嗽的食疗方 / 221

79. 与结石说拜拜 / 224

80. 可治溃疡的食疗方 / 227

81. 哪些食物可让你安心睡眠 / 230

82. 开开心心度经期 / 233

83. 这些食物可缓解胃胀不消化 / 234



第六章 饮食误区要远离 / 239

84. 剩饭菜要慎吃 / 241

85. 炒菜放盐讲究多 / 243

86. 吃野味,易染病 / 245



- 87. 洋快餐应少吃 / 247
- 88. 豆腐虽好,过量亦糟 / 249
- 89. 素食主义危害多 / 251
- 90. 健康摄入食用油 / 253
- 91. “饭后百步走”并非人人适合 / 256
- 92. 晚餐要少吃 / 258
- 93. 调味料要怎么吃 / 260
- 94. 不应过分迷信功能性饮料 / 263
- 95. 吃火锅也有门道 / 265
- 96. 奶片代替不了鲜奶 / 267

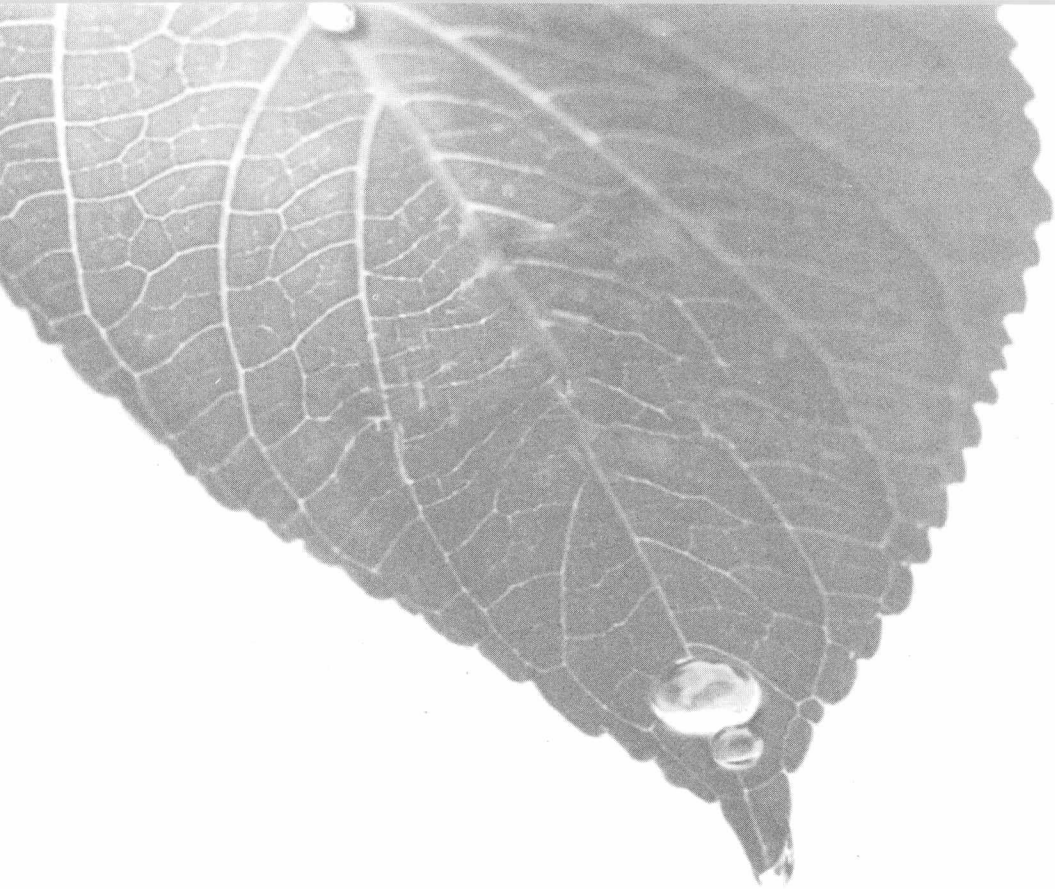


第七章 四季养生新主张 / 271

- 97. 冬食萝卜夏食姜,一年四季保安康 / 273
- 98. 冬来到,食粥好 / 275
- 99. 春季应少吃酸味食品 / 278
- 100. 夏食毛豆享苗条 / 280
- 101. 秋来到,润肺银耳不可少 / 283

参考文献 / 287

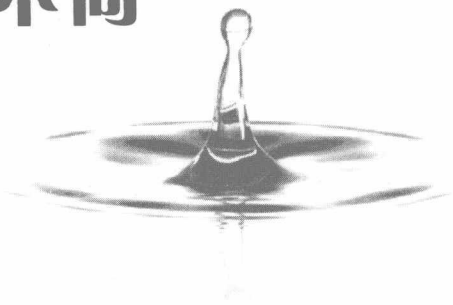


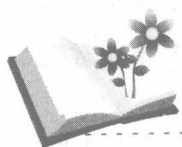


第一章

SHIWUYINGYANGDABUTONG

食物营养大不同





1. 多吃糙米保心脏

大米和面食,在我们中国老百姓的餐桌上,早就呈现出二分天下的局面。说起大米,我们天天见,经常吃,但说起糙米,你就不一定知道它是谁了。其实,按“血缘关系”论,大米和糙米可是“铁打不动”的亲兄弟。

所谓糙米,就是指脱壳后仍保留着一些如皮层、糊粉层和胚芽等外皮组织的米。我们常见常吃的大米,则是由糙米经过打磨,去掉外皮组织得到的精白米。但营养专家说,精白米的价值不如糙米,这是为什么呢?原来稻米中60%~70%的矿物质、维生素和大量氨基酸都聚集在外层组织中。也就是说,只有糙米拥有这些营养成分,而我们所食用的精白米早就失去了这些成分,所以,营养专家建议我们,日常应该多吃些糙米。

下面,我们就细细与你分享糙米带来的健康新概念:

(1) 糙米是“心脏守护神”

糙米中含有丰富的维生素,尤其是维生素B₁的存在,令糙米具备了“心脏守护神”的绝佳称号。此外,丰富的钾、镁、锌、铁、锰等微量元素,则十分有利于预防心血管疾病和贫血症。

(2) 糙米越吃越开心

糙米还是一种能让人越吃越开心的主食,为什么这样说呢?因为糙米中米糠和胚芽部分含有丰富的B族维生素和维生素E,它们不仅能提高人体免疫力,增强我们对病毒的抵抗能力,还能有效地促进血液循环,消除烦躁情绪,让身心更加健康有活力。

(3) 多吃糙米利排毒

糙米中含有大量的膳食纤维,这些膳食纤维能促进肠胃蠕动,加快人体的排毒速度,从而使肠内有益菌增殖,有害菌排出,有利于预防肠癌和便秘



的发生。

(4) 糙米饭利减肥

糙米饭的含糖量要远远低于白米饭,而且更具饱腹感,这样就可以有效控制食量,更好地帮助肥胖者进行减肥瘦身。所以,爱美的MM,不妨常吃点糙米饭,既营养健康,又能轻松享“瘦”。

知道了糙米的种种益处,你是不是已经蠢蠢欲动了?但糙米并不同于我们常吃的大米,不能用煮大米饭的方法煮糙米饭,那我们就来说说吃糙米的注意事项:

◎ 煮糙米饭之前,最好先用水将糙米浸泡一夜,第二天,将糙米带水一起倒入高压锅,煮半小时左右;假如你用电饭煲煮糙米饭,应增加煮食的时间。

◎ 糙米饭口感较粗,煮好后要放置一段时间,待稍凉再慢慢食用。这里要引起注意的是,吃糙米饭一定要细嚼慢咽才能起到保健的功效,如果囫圇吞下,不但对健康无益,反而容易导致消化不良。

◎ 糙米还可以煮成粥食用,也可以打磨成糙米浆,与牛奶混在一起饮用。

总之,经常吃糙米益处多多。它不仅是心脏的保护神,更是人体健康的福音。我们不妨在食用香甜精米饭的间隙,也多吃点糙米,只有粗细结合,才能使人体得到均衡的营养。



● 选购糙米的方法:糙米又称活米,将米浸泡在水里,几天后发芽的便是糙米。

● 吃糙米饭时可不用就佐餐的菜,因为糙米中会存有甜丝丝的味道,白吃也很棒。

● 食用糙米能否吃出健康关键在于食用方法。最适宜的方法可用四个字来概括:细嚼慢咽。



2. 不吃主食能减肥吗

自从 20 世纪 70 年代美国医生艾特金斯提出“食肉减肥法”以来,低碳水化合物减肥法便在世界各地大行其道。这种减肥方法主张不摄取米饭、面食等含淀粉高的食物,而增加摄取高蛋白的食物,从而达到快速的减肥效果。

现在,大多数减肥者依然认同这种方法,认为饭吃多了会发胖,于是一顿饭只吃一两米饭,或者干脆不吃主食。整日忍受着饥饿的煎熬,期待身体可以迅速苗条,更有甚者每日三餐只吃胡萝卜、黄瓜、西红柿等果蔬,而米饭、馒头、面条等主食一点儿也不碰。那么,这种减肥方法真的能奏效吗?会不会对我们的身体造成什么影响呢?

要回答这个问题,我们首先来了解一下主食的构成以及它会对我们的身体产生什么样的作用。

主食是碳水化合物的主要来源,碳水化合物又是食物的主要成分之一,由碳、氢、氧三种元素组成,它可以迅速补充身体所消耗的能量。人在消化吸收时,除了纤维,所有的碳水化合物均被转化成供应肌肉和大脑能量的葡萄糖或血糖。如果不吃主食,就没有足够的碳水化合物来利用,身体就会去消化蛋白质,以此来产生能量,这是身体为了帮助我们继续生存下去所做出的一种本能反应。如果你每天摄取的碳水化合物低于身体的实际需求,就可能会出现以下情形:

(1) 精神差、头痛、烦躁、压抑

当碳水化合物摄取不足时,肌体就会将身体中的蛋白质和脂肪转化为能量来供身体使用,这时,会有一种酸性的代谢产物在血液中积存,破坏身体的酸碱平衡。这会让人感到头晕头痛,长期如此,还会让你感到烦躁和压



抑,并会出现性欲减退等现象。

(2) 疲乏无力,对周围事物不感兴趣

因为碳水化合物转化出的葡萄糖是供应大脑和骨骼肌肉活动的燃料,当人体摄入的能够提供葡萄糖的主食过少时,身体就容易疲乏,不能完成你交给它的各项任务,从而导致萎靡不振。

(3) 周期性暴饮暴食

身体有一种平衡机理,如果你按照减肥食谱使进食中的蛋白质含量超过10%时,身体想摄取碳水化合物的愿望就十分强烈,会突然间食欲大增,尤其会想吃能迅速产生热量的食物。这样,就不可避免使节食者陷入周期性暴饮暴食的怪圈。

(4) 出现疾病危害

无论是得不到充足的食物,还是有意节食,都会因挨饿而让身体遭受永久性的伤害,就有可能出现因营养不良、贫血等导致的疾病。

因此,不吃主食减肥是不科学的,严重违反了人体的营养代谢规律,想减肥的朋友一定要选择正确的减肥方法并搭配合理的饮食。

从营养学的角度来讲,减肥饮食应该是在控制总热量的前提下,进行平衡饮食,是一个相对低脂高蛋白的饮食结构,中国传统的主食结构是以谷类为主,如米、面、杂粮等,这类主食含有丰富的食物纤维,血糖指数较低,是值得推荐的减肥食物。

在主食的食用上,可以采用以下合理的方法:

(1) “早吃好,午吃饱,晚吃少”

这句老话是很有道理的。首先,必须吃早饭,因为经过一夜的睡眠,身体有10多个小时一直在消耗能量却没有得到补充,人体需要富含碳水化合物的早餐来重新补充和储存能量。不吃早餐的人容易在午饭时出现强烈的饥饿感,会不知不觉吃下过多的食物,多余的能量就会在体内转化为脂肪。

其次,午饭一定要吃饱。如果午饭没有吃饱,晚上必然会感到饥饿,这样“晚吃少”就很难做到了。

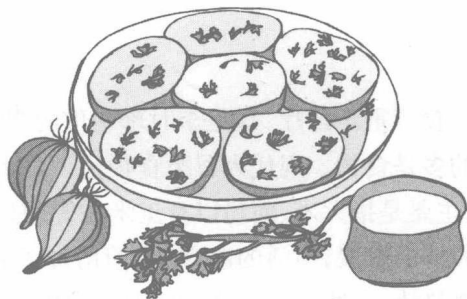
最后,晚饭尽量少吃,尤其不要吃肉食、甜食和油炸食品,喝一些清淡的面汤、米粥就可以了。

(2) 每天 500 克粮食不会发胖

大脑每天需要消耗 100 ~ 150 克的糖,这需要 400 ~ 500 克的粮食摄入,如果从事高强度的劳动需要量会更多。所以,保证足够的粮食摄入,不但不会发胖,还会保证身体有足够的能量来运作,可以让你集中精力工作。

(3) 适当摄入一些粗粮,有益健康

在脑力劳动过程中,会产生乳酸、乙酮酸等酸性物质。这些酸性物质如果滞留在大脑中,就会出现大脑疲劳、烦躁、记忆困难等症状,这将影响大脑神经活动,影响正常工作。而主要存在于粮食表面的维生素 B_1 ,是身体中这些酸性物质的主要“清洁工”。因此,建议适当摄入一些粗粮,如小米、玉米、高粱等,可以保证足够的维生素 B_1 的供给,及时清除酸性物质,保持大脑清醒,思维敏捷。



俗话说,“民以食为天”。食欲是人与生俱来的生理现象,也是获得食物、维持生命的前提条件。节食减肥是一种自残行为,往往不但不能达到减肥的效果,还会带来很多的副作用。只有合理的膳食,再加上正确的运动,才可以既减轻体重,又增强体力和身体机能。



健康小贴士

● 肥胖的发生在于摄取过多的热量,减肥应该减少摄入的是高热量食品而并非主食。

● 主食是提高脑力工作效率的重要保证,每餐主食摄入不宜低于 50 克,每天热量摄入不能低于 800 千卡。

● 谷类主食,如米、面、杂粮等,富含膳食纤维,是值得推荐的减肥食物。