

食物能改变 你的一生



小雨 / 编著

你会发现
生活每天
都可以很轻松



别让 坏习惯害了你

身体每况愈下，沮丧没有了快乐，其实最大的罪魁祸首就是你自己。从现在开始，将明天的“自以为是”挡在门外，拒绝再被坏习惯牵着走。



中国纺织出版社

健康完全手册

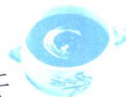
食物能改变 你的一生



小雨 / 编著



你会发现
生活每天
都可以很轻松



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物能改变你的一生/小雨编著. —北京:中国纺织出版社,2003.2

ISBN 7-5064-2532-7/R·0045

I. 食… II. 小… III. 饮食营养学 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096740 号

责任编辑:王学军
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
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing@c-textilep.com
邮政编码:100027 电话:010-64160816
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2003年6月第1版第2次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:14
字数:300千字 印数:6001—8000 定价:26.00

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



前 言

前 言

食物,用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。

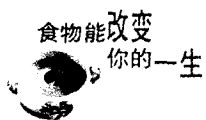
过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”,所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说,已不愁吃,“吃,被看作只是为了生存的需要”,人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。这一变化,随即带给人们生活方式的背后,出现了一个新的问题——健康。

也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”,就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时,指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配,这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。

显然,食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和正确的饮食方法。这是一种质的变化,是因为人已清楚的认识,拥有健康才可以快乐的生活。

既然食物与健康有如此千丝万缕的关系,这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变,做到科学饮食。

《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点,采用



“人、饮食与健康”等八个章节完成,力求使读者易读、易懂、用得上。在“享受美食”中了解饮食文化,掌握食物特性知识,真正做到享受生活。

千万别再让坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

编者

2002年12月

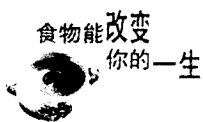


目 录

目
录

第一章 人、饮食与健康

1. 中国的饮食文化漫谈	1
2. 东西方的饮食与文化	3
3. 美食美味与性格	4
4. 中国古今名宴谈	6
5. 人能不能长寿	10
6. 吃粗粮有益健康	12
7. 癌症与饮食结构	13
8. 防癌“菜单”	17
9. 七种有抗癌作用的水生食品	22
10. 心脏健康与蔬果	23
11. 有益心脏的主食	26
12. 食物帮你降血脂	27
13. 哪些食物能软化血管	28
14. 食物可补肾壮阳	30
15. 板栗补肾功效高	32
16. 海鲜的补肾益精功能	33
17. 血虚体弱者的食补食疗	35



18. 饭前喝汤还是饭后喝汤	37
19. 壮骨补钙还有果蔬	38
20. 预防感冒从食物开始	39
21. 体内毒素常清常健康	41
22. 最佳食品排行榜	43
23. 能使食品营养价值更高的吃法	46

第二章 绿色天然食物与素食健康

1. 如何鉴别绿色食品	49
2. 深绿色蔬菜——菜中之王	50
3. 不要采购无标志转基因食品	51
4. 食“花”习俗漫谈	52
5. 关于健康的几个劝告	55
6. 素食,未来的流行时尚	59
7. 你能成为这样健康的人吗	62
8. 素食品中的营养成份	64
9. 瑜伽饮食的启示	66
10. 水果怎样吃效果会更好	68
11. 从苹果中寻找健康	71
12. 黄豆——营养丰富而全面的食品	74
13. 石榴自古是良药	75
14. 晚餐不当易引起的疾病	76
15. 美食也要“美色”	78
16. 适度生食有益健康	81



17. 日本妇女的饮食与健康	84
18. 从水果中获取健康	85
19. 为你设计一天的绿色食谱	89
20. 兔肉——世界公认的保健肉食	91

第三章 青春魅力与食物很有关系

1. 水果护肤好不好	93
2. 科学饮食与健美肌肤	95
3. 可以美容的蔬果	97
4. 留住青春很简单	100
5. 从豆中吃出青春与美丽	103
6. 健康美容食品知多少	104
7. 奇妙的美眼术	108
8. 五十如处子,大枣建奇功	109
9. 吃出来的秀腿	111
10. 秀发飘飘与食品很有关系	114
11. 海产品,让你的黑发飘起来	116
12. 美颜乌发食物就在我们身边	119
13. 有利于牙齿健美的食物	122
14. 土豆也可增白消皱	124
15. 膳食纤维的皮肤保健作用	126
16. 让你的皮肤更滋润	127
17. 气候干燥时的润肤美食佳品	130
18. 养颜靓肤的鲜果饮	133

19. 让你更美丽的养颜食谱	135
20. “吃”掉脸上的小豆豆	138
21. 女士应该知道的美白食品	141
22. 素食是最有效的美容法	144
23. 解毒靓颜的美容食品	145
24. 把自己“吃”得更漂亮	147
25. 饮出来的靓丽	148
26. 用牛奶来改善肤质	151
27. 牛奶美容秘方	152
28. 食疗消皱纹	155
29. 女性的抗衰老菜单	158
30. 食物可以除斑吗	162
31. 现代靓女养颜汤	167
32. 吃出漂亮！吃出青春！	169
33. 让你年轻十岁的食品	171
34. 美容抗老与蜂蜜	173
35. 美丽乳房的营养前提	174
36. 美容护肤食补药膳	175
37. 柔嫩细腻肌肤吃出来	177
38. “助性”食物与习俗	179
39. 食品中的“天然伟哥”	180
40. 调节男性功能的饮食	182

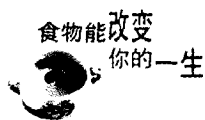


第四章 益智食品与智力开发

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 大脑怎样才能更聪明 | 185 |
| 2. 科学家的脑质结构 | 186 |
| 3. 中国古代的益智食品 | 187 |
| 4. 神秘的补脑绝招 | 188 |
| 5. 状元及第餐 | 190 |
| 6. 流传千年的补脑秘诀 | 191 |
| 7. 早早预防老年痴呆症 | 192 |
| 8. 益智的“读书点心”——核桃 | 194 |
| 9. 核桃的食补方法 | 197 |
| 10. 能增强记忆力的食品 | 199 |
| 11. 干嚼食物与益智健康 | 201 |
| 12. 使大脑更聪明的饮食习惯 | 203 |

第五章 吃出成功的奥妙

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 动物性蛋白与事业成败 | 205 |
| 2. 牛肉与事业成败 | 206 |
| 3. 神奇之水何处来 | 207 |
| 4. 食鱼的讲究 | 209 |
| 5. 抗衰老的秘密 | 211 |
| 6. 人参的食用方法 | 212 |
| 7. 可以治疗失恋的食物 | 216 |



8. 中年男人如何更杰出	217
--------------------	-----

第六章 瘦身男女饮食秘方

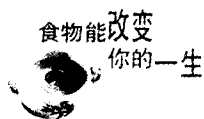
1. 好吃好喝,也能瘦身	221
2. 肥胖——不良饮食习惯的后果	222
3. 减肥中的“最佳”食品	226
4. 人的体质与减肥食品	228
5. 饮食减肥的四大原则	231
6. 健康塑身饮食规则	234
7. 不当减肥让你越减越肥	236
8. 隐性肥胖者减肥方法	237
9. 吃低脂食品为啥还发胖	238
10. 香港影星的“减肥餐”	240
11. 好莱坞影星的美体食谱	242
12. 窈窕淑女的秘密	242
13. 瘦身水果风云榜	245
14. “水果餐”真的能减肥吗?	249
15. 都市靓女的9条减肥绝招	252
16. 国际模特学校的饮食原则	254
17. 什么都吃的世界名模	256
18. 不吃主食是否能够减肥	259
19. 快速消耗脂肪之道	261
20. 节食是你的有效的减肥方法吗	263
21. 保持身材的10种常见食物	265



22. 肥胖人吃什么蔬菜好	270
23. 减肥过程中的误区	272
24. 一个不怕胖的秘诀	277
25. 牛奶瘦身	278
26. 三日见效的苹果减肥餐	280
27. 最新咖啡瘦身法	281
28. 啤酒肚、啤酒与减肥	283
29. 八种天然减肥茶叶	284
30. 脂肪攻坚战	287
31. 儿童也要注意肥胖问题	289
32. 减肥需控制冷食、冷饮	290
33. 你知道怎样喝水吗?	293
34. 宵夜敢不敢吃?	296
35. 素食是最有效的减肥术	298
36. 什么时候可以吃点糖	299

第七章 健康与营养饮食

1. 慢性胃炎患者吃什么	301
2. 哪类人应多喝牛奶	302
3. 喝牛奶要注意什么	303
4. 使你精力充沛的饮食	305
5. 什么是最佳的完全营养食品	306
6. 饮出来的健康	309
7. 妙用黄芪	312



8. 辣椒的食用价值	313
9. 冬吃萝卜夏吃姜	314
10. 蒜的医用价值	316
11. 欧美的蔬菜皇后——洋葱	318
12. 饮食使你的眼睛更明亮	319
13. 最佳的补血食品	320
14. 西红柿的营养及药用	322
15. 中年男性的健康菜单	323
16. 西瓜的另一种作用	324
17. 玉米的营养吃法	325
18. 四季气候与饮食健康	326
19. 妇女补钙小常识	327
20. 吃早餐的注意事项	330
21. 仙人掌与心血管病	335
22. 喝酒保健还是伤身	336
23. 咖啡的是非功过	337
24. 蜂乳的药用价值	339
25. 吃油也要有选择	340
26. 最富于营养的食品——汤	343
27. 茶的保健功能	345
28. 饮用果汁有学问	349
29. 酱油——富有营养的大众调料	351
30. 醋的保健与药用价值	353
31. 酸性食物要与碱性食物合理搭配	355
32. 粳米粥的食疗作用	356



33. 妙用茴香	357
34. 芦根的清熱与排石作用	358
35. 炎夏怎样吃喝	359
36. 按照血型来飲食	363
37. 健康吃蛋	365
38. 你吃“苦”了吗?	367
39. 自古从来蟹肉香	369
40. 秋季虛补食譜	370

第八章 飲食禁忌

1. 避免营养的十大误区	373
2. 食用螃蟹要注意什么	376
3. 11种不能吃的常見食物	380
4. 对眼睛有害的食品不可多食	383
5. 不可同存和同吃的食物	384
6. 脱发病人要忌哪些食物?	386
7. 虛寒人士不宜多吃西瓜	387
8. 少吃煎炸烘烤食品	388
9. 你有这些不当飲食习惯吗	390
10. 食用蔬菜水果的禁忌	391
11. 吃水果有讲究	393
12. 美食有学问	395
13. 常喝咖啡可引起骨质疏松	398
14. 高糖飲食者的危险	399

15. 保持青春要注意什么 400
16. 莫食动物有害器官 402
17. 五种果蔬皮不宜食用 403
18. 细菌性痢疾的饮食禁忌 405
19. 心血管病人不宜多吃蛋黄 406
20. 用牛奶煮蛋妥当吗? 407
21. 油炸花生米破坏维生素 408
22. 吃酸性食物过量是百病之源 410
23. 有人不宜喝牛奶 411
24. 中年妇女不宜多吃甜食 413
25. 中国古代的饮食禁忌 415
26. 儿童饮食禁忌 418
27. 饮酒时要注意什么 422
28. 饮茶的注意事项 428



第一章 人、饮食与健康

1. 中国的饮食文化漫谈

中国的饮食文化源远流长,孙中山先生曾经称赞中国饮食文化是在世界上最可骄傲之术。中国也被誉为“吃的民族”、“吃在中国”。中国饮食的精细、博大、深广、美观为世界所瞩目。

中国传统的饮食文化大致可分为四个层次:

一是市井饮食文化,就是老百姓的吃文化,其代表是家常菜和小吃。

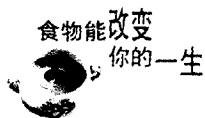
二是文人饮食文化,其代表是《随园食单》,特点是其中充满了文化的内涵。

三是商人饮食文化,其代表是旧北京城的各大酒店、菜馆,如北京城的鸿宾楼等。

四是官府和宫廷文化,其代表是谭家菜和宫廷菜。

这四个层次与各地的地域性文化传统相结合,形成了种类繁多的各地菜系。

饮食文化需要不断的交流和创新,不断创造时尚,促进中国饮食文化发展,必须形成精品文化,使生产者与消费者都感到饮食是一门文化。



在中国烹调技术中要讲究烹调四要素,即原料、调料、刀工、火候,这是从生产者角度提出的基本要求。饮食作为一种文化性消费,每一个环节都需要分解,分解后的每一个要素在质量上都应该是同等的。在文化内涵上应该是一致的,是协调的。

为此,我们提出饮食文化的几个方面:

饮食文化要注意观色、品香、尝味、赏形等四个方面,虽然这早已被人们所接受,但这远远不能涵盖饮食文化的全部内容。目前,人们从更多的方面入手来探讨:

滋味,是指食物的口感,爽、滑、嫩、脆等都是口感。还有口感的复合性要求,这就要求在配菜时加以研究。

营养,是指食物的营养,其重要性也越来越突出,药膳和各种养生菜谱的市场化发展就是明证。

声音,这一方面是指菜品的声音,菜要热,有的要发声,如铁板烧、响铃锅巴以至火锅的沸水声,同时还包括食物在嘴里咀嚼时自己听到的声音感觉如清脆、糯糯等。

名牌,要形成品牌宴席,以文化内涵、标准操作、规范服务和精制包装相结合。

环境,环境要干净、宁静,洁静精微;小桥流水人家;“晚来天欲雪,能饮一杯无”,都是一种境界。

服务,服务的重要性是不言而喻的,但服务的文化性却不易把握。有文化的服务是锦上添花,缺少文化的服务常常败人食欲。在西方文化中,最高等级的服务员是风度翩翩的老服务员,这与我们追求服务小姐漂亮、服装的眩目恰恰相反。

面对 21 世纪的现代社会,人们的饮食要求发生了很大的变化。以上几个方面只是其中的一小部分,这既是当今市场需求