

健康
饮食通

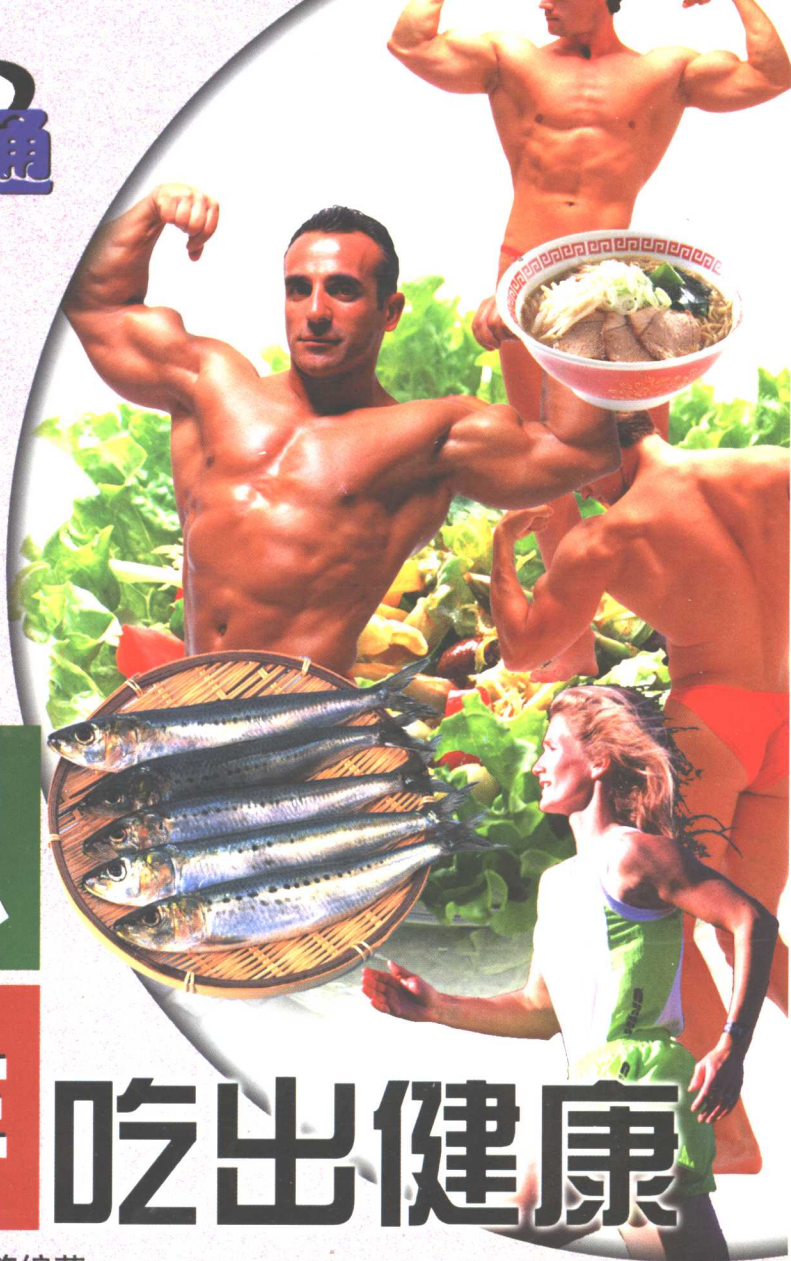
怎

样

吃出健康

闵 涛 等编著

中国林业出版社



健康饮食通

怎样吃出健康

闵 涛 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃出健康/闵涛等编著. —北京: 中国林业出版社, 2003.4
(健康饮食通)

ISBN 7-5038-3400-5

I. 怎... II. 闵... III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022377 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 4 月第 1 版

印次: 2003 年 4 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.875

字数: 255 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元

前言

当前，人们的生活水平日益提高，吃已经不再是简单意义上的果腹，而是被赋予了更多的内涵。例如，吃要讲究科学、讲究营养，讲究食物搭配等等。作为普通老百姓，一般最为关心的是如何吃才算科学，怎样吃才能吃出健康。

本书围绕怎样吃出健康这一人们最为关心的话题，组织了几位营养学家、美食家共同编写了本书，从饮食与营养、科学用餐、新奇的健康饮食、油盐酱醋与饮食食疗与保健这5个方面进行了全面系统的论述。读者通过阅读本书，定会学到许多关于吃的学问和吃的方法。

由于作者水平有限，书中难免会出现错误和不足之处，望广大专家读者批评赐教！

编 者

2002.12

《怎样吃出健康》 编委会

主编 闵 涛

编委 王小强 王京州 龙海云

冯立华 刘言旭 许静云

李立军 杨 柳 陈孝天

邵雯婕 段 文

目 录

前 言	(1)
第一章 饮食与营养	(1)
第一节 从中国饮食文化谈起	(1)
第二节 现代饮食——营养为先	(5)
第三节 营养素及其功能	(6)
一、糖类	(7)
二、脂肪	(8)
三、蛋白质	(10)
四、维生素	(11)
第四节 无机盐、微量元素及其功能	(25)
一、铁	(26)
二、锌	(29)
三、铜	(31)
四、锰	(33)
五、铬	(35)
六、钙	(36)
七、碘	(38)
第五节 常见食物的营养价值及作用	(40)
一、常见肉禽蛋类食物的营养价值及作用	(40)
二、常见水产品的营养价值及作用	(48)
三、常见农产品的营养价值及作用	(57)

第二章 科学用餐	(67)
第一节 主食和菜	(67)
一、主食	(67)
二、菜	(69)
第二节 营养平衡	(72)
第三节 合理膳食	(77)
一、热量平衡	(78)
二、动物性食物与植物性食物的平衡	(79)
三、五味平衡	(79)
四、酸碱平衡	(80)
五、阴阳平衡	(81)
第四节 一日三餐	(83)
一、为什么要一日三餐	(83)
二、不合理的进餐	(84)
三、如何吃好一日三餐	(87)
四、吃零食的问题	(90)
第五节 四季合理饮食	(91)
一、春季	(92)
二、夏季	(93)
三、秋季	(95)
四、冬季	(95)
第六节 年龄有别	(97)
一、学龄前儿童	(97)
二、学龄儿童	(97)
三、青年和壮年	(97)
四、中年和老年	(98)
第七节 饮食趋势	(100)
一、新潮饮食返朴归真	(102)

二、流行健康食品·····	(106)
三、科学家对未来食物的预测·····	(107)
第三章 新奇的健康饮食——花食·····	(110)
第一节 花卉的食用价值·····	(110)
一、花香可疗疾·····	(112)
二、花入药可治病·····	(113)
三、花茶·····	(116)
四、花粥·····	(116)
五、花酒·····	(116)
六、花药膏滋·····	(117)
第二节 花卉的食疗菜肴·····	(118)
一、葛花·····	(118)
二、槐花·····	(120)
三、月季花·····	(122)
四、茉莉花·····	(124)
第三节 花卉食疗方·····	(125)
一、迎春花·····	(125)
二、丽春花·····	(126)
三、茉莉花·····	(127)
四、芍药花·····	(128)
五、石榴花·····	(130)
六、锦鸡儿花·····	(131)
七、杜鹃花·····	(133)
八、扁豆花·····	(135)
第四节 花粉·····	(136)
一、神奇的花粉·····	(136)
二、是理想的体力增进剂·····	(138)

三、能抗辐射·····	(139)
四、能提高免疫功能·····	(139)
五、可治疗便秘·····	(140)
六、可防治心脑血管疾病·····	(141)
七、可防治肝炎·····	(141)
八、可防治神经性疾病·····	(142)
九、可防治贫血·····	(142)
十、可抗癌·····	(143)
十一、可防治前列腺疾病·····	(144)
十二、可美颜护肤·····	(146)
十三、可使头发健美·····	(148)
十四、对中年人血液成分的影响·····	(149)
十五、各种花粉的独特功效·····	(150)
十六、食用花粉是否需要破壁·····	(151)
十七、服用花粉能否引起过敏·····	(153)
十八、食用蜂花粉能否引起中毒·····	(153)
十九、儿童能否服用花粉·····	(154)
二十、如何食用蜂花粉·····	(154)
二十一、如何保存花粉·····	(154)

第四章 油盐酱醋与饮食····· (155)

第一节 油····· (155)

一、食用油含有哪些成分·····	(155)
二、食用油对人体有哪些功能·····	(157)
三、吃植物油和动物油哪个好·····	(159)
四、鱼肝油的功能·····	(160)
五、要谨防大麻油中毒·····	(162)
六、食用油脂的科学食用·····	(162)

七、烹调时怎样掌握油温·····	(164)
八、常吃菜籽油的利与弊·····	(165)
九、怎样保存菜籽油·····	(167)
十、营养丰富的食用棕榈油·····	(167)
十一、科学炼猪油·····	(167)
十二、不宜多吃牛油·····	(170)
十三、不宜使用塑料瓶盛油·····	(170)
十四、盛放食油器具要经常清洗·····	(171)
十五、消除食油中黄曲霉素的窍门·····	(171)
十六、食油在什么样的情况下不能吃·····	(172)
十七、反复炸过的油不宜再食用·····	(172)
十八、酸败油脂不宜食用·····	(173)
十九、炸鱼的油怎样去腥·····	(174)
二十、食油能治多种病·····	(174)
第二节 盐·····	(178)
一、食盐的分类·····	(178)
二、食盐的作用·····	(179)
三、吃盐要适量·····	(180)
四、怎样减少盐的食用量·····	(181)
五、炒菜烧肉不宜早放盐·····	(181)
六、用花生油炒菜要先放盐·····	(182)
七、盐在厨房里的妙用·····	(182)
八、生盐不宜用锅炒·····	(184)
九、需要限制食盐用量的疾病·····	(185)
十、食盐在医疗上的用途·····	(186)
十一、食盐在夏季的妙用·····	(188)
第三节 酱油·····	(188)
一、怎样鉴别酱油的质量·····	(188)

二、食用酱油有什么好处·····	(189)
三、酱油可以使猪肉保鲜·····	(190)
四、怎样吃酱油才符合卫生要求·····	(190)
五、做菜掌握放酱油的火候·····	(192)
六、酱油不宜生吃·····	(192)
七、酱油怎样防霉·····	(192)
八、酱油可治烧烫伤·····	(193)
第四节 醋·····	(193)
一、醋的种类及特点·····	(193)
二、我国名醋的产地·····	(195)
三、食醋应适量·····	(196)
四、食醋的好处·····	(196)
五、食醋的禁忌·····	(198)
六、怎样使食醋变香·····	(199)
七、怎样鉴别优质醋·····	(199)
八、食醋与美容·····	(200)
九、醋可以解辣味·····	(201)
十、醋有杀菌作用为什么也长白膜·····	(202)
十一、鱼刺卡喉喝醋不科学·····	(202)
十二、用什么容器装醋好·····	(203)
十三、怎样使油、醋变香·····	(203)
十四、厨房里巧用醋·····	(203)
十五、旅游带醋好处多·····	(206)
十六、醋的药用价值·····	(207)
第五章 食疗保健·····	(208)
第一节 食疗基础·····	(209)
一、认识食物的属性·····	(212)

二、认识食物的五味·····	(213)
三、认识食物的升降浮沉·····	(214)
四、认识食物归经·····	(215)
五、饮食养生·····	(215)
六、体质与食疗·····	(218)
第二节 饮食保健常识·····	(218)
一、摒弃不良饮食习惯·····	(218)
二、拒绝肥胖·····	(221)
三、提高食欲的窍门·····	(224)
四、饮食保健的窍门·····	(225)
五、不同状态吃不同食物·····	(227)
六、消除疲劳的五种食物·····	(227)
七、不宜多吃的食物·····	(228)
八、强健神经系统的三种食品·····	(229)
九、吃坚果益心脏·····	(230)
十、保护视力的六类食物·····	(230)
十一、有助听力的食品·····	(231)
十二、能祛除体内脂肪的八种食物·····	(231)
十三、能清除体内污染的五种食物·····	(232)
十四、空腹六忌·····	(233)
十五、六种食品防治动脉硬化·····	(233)
十六、有助排铅的七种食物·····	(234)
十七、铁锅烹饪好·····	(235)
十八、用生冷自来水煮饭不好·····	(235)
十九、饭前先喝汤·····	(235)
二十、下酒菜有讲究·····	(235)
二十一、服中药时应注意忌口·····	(236)
第三节 肉禽蛋奶类食品食用注意事项·····	(237)

一、不宜空腹喝牛奶·····	(237)
二、煮牛奶戒奶、糖同时加热·····	(237)
三、酸奶不宜热饮·····	(237)
四、蛋的食疗价值·····	(238)
五、吃鸡蛋的窍门·····	(239)
六、忌生吃鸡蛋·····	(239)
七、豆浆不宜冲鸡蛋·····	(241)
八、发热时不宜多吃鸡蛋·····	(241)
九、鸡蛋不宜久煮·····	(242)
十、脏鸡蛋不宜用清水冲洗·····	(242)
十一、熟蛋不宜用冷水冷却·····	(243)
十二、绿豆鸡蛋治复发眦疮·····	(243)
十三、忌吃病死猪肉·····	(243)
十四、忌吃“痘猪肉”·····	(244)
十五、怎样科学吃肉·····	(244)
十六、吃焖肉好处多·····	(245)
十七、吃火锅时当心误食未熟食品·····	(245)
十八、适量吃肥肉有益健康·····	(245)
十九、骨头汤防衰老·····	(246)
二十、熬骨头汤忌用热水·····	(246)
二十一、不宜多吃香肠·····	(246)
二十二、烧肉不宜放盐过早·····	(247)
二十三、鲜猪肉忌热水浸泡·····	(247)
二十四、吃烤羊肉串应细嚼慢咽·····	(247)
二十五、鸽肉治神经衰弱·····	(248)
二十六、醋煮鸡蛋治喑哑·····	(248)
二十七、维生素 C 与猪肝戒同吃·····	(248)
二十八、肉类生吃同样有害·····	(248)

第四节 水产品食用注意事项	(249)
一、鲜海蜇不宜直接食用	(249)
二、烹制海参不宜加醋	(249)
三、不吃生鱼胆	(250)
四、忌吃死鳖和死鳝鱼	(250)
五、生食鱼虾易生病	(251)
六、忌生食龙虾	(252)
七、戒活吃鲤鱼	(252)
八、儿童忌吃咸鱼	(253)
九、河蟹的食疗与药用	(253)
十、海蟹宜蒸不宜煮	(253)
十一、吃螃蟹四不要	(254)
十二、吃鱼保护心脏	(254)
十三、常见鱼类的食疗作用	(255)
十四、不同的人吃鱼各有不同	(255)
十五、海鲜好吃莫过量	(256)
十六、多功能的海带	(256)
第五节 调味品食用注意事项	(257)
一、胃病患者忌食辣椒	(257)
二、烧豆腐不宜放葱	(258)
三、煮鱼不宜早放姜	(258)
四、腹泻应忌食大蒜	(259)
五、眼病患者忌吃大蒜	(259)
六、做凉拌菜为什么要加调味品	(259)
七、酸碱食品不宜添加味精	(260)
八、吃中药不宜滥加糖	(260)
第六节 果蔬类食用注意事项	(260)
一、皮色鲜艳的水果忌吃皮	(260)

二、忌过食荔枝·····	(261)
三、不宜吃发苦的柑橘·····	(262)
四、霉变的甘蔗不能吃·····	(262)
五、白果不能生食·····	(263)
六、未加工的苦杏仁和桃仁不宜食用·····	(263)
七、吃水果的窍门·····	(264)
八、食用干果有利有弊·····	(264)
九、吃坚果防心脏病·····	(265)
十、儿童吃水果不能代替蔬菜·····	(265)
十一、肾病患者忌吃哈密瓜·····	(266)
十二、感冒初期忌食西瓜·····	(266)
十三、病人吃水果禁忌·····	(267)
十四、西瓜不宜冰冻时间过久·····	(268)
十五、吃西瓜忌过量·····	(268)
十六、有些水果不宜与海味同食·····	(268)
十七、防癌抗老多吃苹果·····	(268)
十八、吃橘子不宜喝牛奶·····	(269)
十九、吃橘子的窍门·····	(269)
二十、橘子不宜多吃·····	(270)
二十一、橘瓣橘络混吃不上火·····	(270)
二十二、柑橘防消化系统得癌·····	(270)
二十三、菠萝戒削皮后立即食用·····	(271)
二十四、菠萝可防心脏病·····	(271)
二十五、葡萄皮的好处·····	(271)
二十六、柿子不宜空腹食用·····	(271)
二十七、柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食·····	(272)
二十八、杨梅酒治拉肚子·····	(272)
二十九、樱桃的药用价值·····	(272)

三十、戒饭后马上吃水果·····	(272)
三十一、南瓜忌久存·····	(273)
三十二、萝卜忌与橘子、葡萄同食·····	(273)
三十三、有些蔬菜要连皮吃·····	(273)
三十四、吃藕的科学·····	(273)
三十五、藕治喉痛·····	(273)
三十六、藕治眼睛充血·····	(274)
三十七、莲叶治鼻血·····	(274)
三十八、吃枇杷叶不会感冒·····	(274)
三十九、提倡常吃五种菜·····	(274)
四十、绿叶蔬菜忌焖煮·····	(275)
四十一、不要经常食用沙锅菜·····	(275)
四十二、不宜食鲜木耳·····	(275)
四十三、戒吃鲜黄花菜·····	(276)
四十四、做馅不宜挤汁·····	(276)
四十五、贮青菜不宜先用水洗·····	(277)
四十六、食黄色菜少发胃炎·····	(277)
四十七、肉宜与菜同吃的科学道理·····	(277)
四十八、菜汤要当天喝完·····	(277)
四十九、豆腐宜与海带同吃·····	(278)
五十、农历二月韭菜最好吃·····	(278)
五十一、韭菜治疗脚癣·····	(278)
五十二、韭菜可治腿伤·····	(278)
五十三、夏天多吃冬瓜·····	(279)
五十四、夏天宜吃点苦味食品·····	(279)
五十五、西红柿治多种病·····	(279)
五十六、西红柿食疗四方·····	(279)
五十七、空腹忌吃西红柿·····	(280)

五十八、青色的西红柿不宜吃·····	(280)
五十九、怎样除去菠菜中的草酸·····	(280)
六十、蓝紫色的紫菜不宜食用·····	(281)
六十一、不宜用热水发木耳·····	(281)
六十二、胡萝卜不宜生吃·····	(281)
六十三、豆制品不宜食用过多·····	(282)
六十四、未熟的豆类食物不宜食用·····	(282)
六十五、扁豆治腹泻·····	(282)
六十六、赤豆消肿有奇效·····	(283)
六十七、酒炒黑豆产后护腰·····	(283)
六十八、黄豆芽治癰疽·····	(283)
六十九、炒芝麻除肠内的气·····	(283)
七十、辣椒根可治偏头痛·····	(284)
七十一、提倡坏血病人吃点鲜椒·····	(284)
七十二、花椒可治蛔虫性肠梗阻·····	(284)
七十三、大蒜预防心肌梗塞血栓·····	(284)
七十四、生姜疗八疾·····	(284)
七十五、黑姜治上吐下泻·····	(285)
七十六、松茵驱虫、抗痉挛·····	(285)
七十七、蘑菇食疗的药用价值·····	(285)
七十八、吃冰糖银耳有讲究·····	(286)
七十九、巧吃野菜牛蒡预防中风·····	(286)
八十、大蒜驱虫·····	(286)
八十一、不宜食用的果蔬皮·····	(286)
八十二、蔬菜水果生吃熟吃有讲究·····	(287)
第七节 营养物质与药物之间的关系·····	(287)
一、高热量饮食·····	(290)
二、低热量饮食·····	(290)