



保健养生丛书

● 陈琪 著

美食与养生

MEISHI YU YANGSHENG

上海大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

美食与养生/陈琪著. —上海: 上海大学出版社,
2002. 12

(保健养生丛书/罗伟国主编)

ISBN 7-81058-529-0

I. 美... II. 陈... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072987 号

保健养生丛书

主 编 罗伟国

副 主 编 陈 琪

丛书策划 柯国富

美食与养生

陈 琪 著

责任编辑 柯国富

技术编辑 张继新

封面设计 谷夫平面设计工作室

出版发行 上海大学出版社

上海市延长路 149 号 200072(邮编)

86-21-56331806(发行部) 86-21-56332131(编辑部)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 7

字 数 164 千

版 次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5 100

定 价 13.80 元

本版图书如有印装错误,可向出版社随时调换。

目 录

第一章 吃大有讲究 / 1

1. 吃要到“味” / 3
2. 营养要均衡 / 5
3. 饮食要控制 / 7
4. 合理安排一日三餐 / 9
5. 不同体型的人为何要有不同的食谱 / 11

第二章 美食增进健康 / 13

1. 哪些食品对健脑有益 / 15
2. 哪些食品对美容有益 / 17
3. 哪些食品能帮助您恢复体力消除疲劳 / 19
4. 哪些食品能帮助您阻击衰老延年益寿 / 21
5. 哪些食品具有抗癌作用 / 23
6. 哪些食品具有减肥作用 / 24



第三章 误食的危害 / 27

1. 儿童吃什么会引起性早熟 / 29
2. 暴饮暴食为何对身体造成伤害 / 31
3. 好吃就能多吃吗 / 33
4. 产后大补有什么禁忌 / 35
5. 哪些食物吃了会过敏或中毒 / 37
6. 病从口入是不是危言耸听 / 39

第四章 药补和食补 / 41

1. 怎样进补 / 43
2. 进补有什么好处 / 45
3. 进补需要遵循哪些原则 / 47
4. 进补怎样抓住时机 / 49
5. 进补有哪些种类 / 51
6. 进补是否有禁忌 / 53

第五章 四季都可以进补 / 55

1. 春季怎样进补 / 57
2. 夏季怎样进补 / 59
3. 秋季怎样进补 / 62
4. 冬季怎样进补 / 64

第六章 儿童进补 / 67

1. 夜啼补什么 / 69
2. 遗尿补什么 / 70



3. 腹泻补什么 / 72
4. 厌食补什么 / 75
5. 贫血补什么 / 77
6. 肾炎补什么 / 79
7. 痞积补什么 / 81
8. 百日咳补什么 / 84

第七章 青少年进补 / 87

1. 营养不良补什么 / 89
2. 用脑过度补什么 / 91
3. 视力减退补什么 / 94
4. 少年白头补什么 / 96
5. 遗精肾虚补什么 / 99
6. 气虚血亏补什么 / 101

第八章 妇女进补 / 103

1. 理气活血补什么 / 105
2. 痛经闭经补什么 / 107
3. 白带异常补什么 / 112
4. 妊娠调养补什么 / 114
5. 产后乳少补什么 / 118
6. 产后体虚补什么 / 121
7. 产后恶露补什么 / 124
8. 绝经更年补什么 / 125

第九章 老年进补/ 127

1. 动脉硬化补什么/ 129
2. 冠心病补什么/ 132
3. 高血压补什么/ 135
4. 糖尿病补什么/ 139
5. 前列腺炎补什么/ 142
6. 阳痿补什么/ 145
7. 高脂血症补什么/ 148
8. 神经衰弱补什么/ 151
9. 关节疼痛补什么/ 154
10. 防治老年痴呆症补什么/ 159

第十章 粥是养生良方/ 163

1. 哪些粥适合小儿/ 165
2. 哪些粥适合老人/ 167
3. 哪些粥适合产妇/ 169
4. 哪些粥能补肝肾/ 171
5. 哪些粥能健脾胃/ 173
6. 哪些粥能润肠通便/ 175
7. 哪些粥能降脂降压/ 177
8. 哪些粥能抗衰美容/ 180

第十一章 吃也要有针对性/ 183

1. 为什么活络肾脏可吃冬瓜/ 185
2. 为什么食欲不振可吃黄瓜/ 187

3. 为什么清热解毒可吃丝瓜 / 188
4. 为什么除邪解乏可吃苦瓜 / 190
5. 为什么贫血体弱可吃韭菜 / 191
6. 为什么消胀除腻可吃香菜 / 193
7. 为什么开胃解闷可吃萝卜 / 194
8. 为什么消食下气可吃白菜 / 196
9. 为什么止渴润燥可吃菠菜 / 197
10. 为什么活血安神可吃蘑菇 / 198
11. 为什么补气清热可吃绿豆 / 200
12. 为什么强心利尿可吃红豆 / 202
13. 为什么健脾养颜可吃黄豆 / 203
14. 为什么治泻利肺可吃白豆 / 205
15. 为什么解毒助肾可吃黑豆 / 206
16. 为什么明目催产可吃兔肉 / 207
17. 为什么伤口难愈可吃鲈鱼 / 208
18. 为什么活血壮骨可吃黄鳝 / 210

第一章

吃大有讲究

吃实在是大有讲究，是一门学问，是一种文化——饮食文化。

吃其实也很简单：不要偏爱某一样食物，应该平均吸收各类食物的营养，多吃自然食品，少吃人工加味料的食品，每天都要吃新鲜的蔬菜和水果，等等。

一日三餐的结构要合理：早餐要丰盛，吃个饱；午餐要简单，不超标；晚餐要随便，吃得少。

吃东西应该有目的，不要把食物放到口中、吃到肚里就算了。如果您想拥有健康，就必须了解每一样食物对人体的作用。





1. 吃要到“味”

中医讲究食物的“四气”、“五味”，说得通俗点，就是吃要到“味”。

所谓“四气”，又叫“四性”，是指食物分为寒、热、温、凉四种性质。“四气”又可分为寒凉类与温热类。

寒凉类的食物吃了以后，有清热泄火、解毒消炎的作用，适合春夏两季或患有温热性疾病的人食用。比如像畏寒、哮喘、阳痿、小便清长、脸色苍白者就不宜食用。请记住：大米、小米、荞麦、高粱、绿豆、赤豆、豆腐、豆浆、豆豉、兔肉、乌龟、螃蟹、鳗鱼、蛤蜊、牡蛎、紫菜、白菜、油菜、蕹菜、竹笋、芋头、茄子、黄瓜、冬瓜、苦瓜、甜瓜、西瓜、生梨、柿子、香蕉、广柑、甘蔗、猕猴桃、白果、百合等就属于这一类食物。

温热类的食物吃了以后，有温中除寒、补虚助阳的作用，适合秋冬两季或患有虚寒性疾病的人食用。比如像口干、失眠、高热、盗汗、小便短黄、大便干结者就不宜食用。请记住：糯米、黄米、小麦、糕饼、狗肉、羊肉、猪肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、雀肉、鳝鱼、鲢鱼、鲮鱼、虾、葱、姜、蒜、辣椒、韭菜、胡萝卜、芥末、木瓜、葡萄、李子、桃子、橘子、栗子、大枣、核桃、荔枝、龙眼、饴糖、白砂糖、酒、醋、豆油等就属于这一类食物。

所谓“五味”，是指食物具有辛、甘、酸、苦、咸五种味道，其实还可以加



上淡和涩两种味道。

辛味食物吃了以后,有疏通血脉、运行气血、强壮筋骨、增强体质等作用。但患有痔疮、胃溃疡、大便秘结、神经衰弱、皮肤病等,不宜多吃辛味食物,以免加重病情。请记住:葱、姜、蒜、胡椒、花椒、桔皮、萝卜、酒等就属于这一类食物。

甘味食物吃了以后,有和中补益、润肺生津、缓急止痛、解除肌肉紧张及解毒等作用,还有调和药性的功能。但甘味食物不能多吃,否则会引起胆固醇的增加和血糖的升高,从而诱发心血管疾病。请记住:蜂蜜、白糖、枸杞子、银耳、龙眼、椰子、生梨、大枣、糯米、豆腐、动物肝脏等就属于这一类食物。

酸味、涩味食物吃了以后,有收敛固涩、增进食欲、健脾开胃等作用,并能增加肝脏的抗病能力,提高对钙磷的吸收率。醋酸还有其独特的解毒、杀菌与收敛作用。请记住:梅子、李子、醋等就属于这一类食物。

苦味食物吃了以后,有清热利尿、祛湿解毒等作用。苦味是由有机碱或无机碱离子产生的。但苦味也不宜多吃,否则会引起消化不良等症。请记住:茶叶、苦瓜等就属于这一类食物。

咸味食物吃了以后,有软坚散结、泻下滋阴等作用。请记住:猪肾、鸽肉、甲鱼、牡蛎等就属于这一类食物。

淡味食物吃了以后,有渗湿利尿等作用。请记住:藕、冬瓜、豌豆、白菜、白扁豆、百合、花生、苡米、鸡蛋、鱼类等就属于这一类食物。

如果五脏有病时,对五味应注意有所禁忌,通常掌握的原则是:肝病禁辣,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甜,肺病禁苦。



2. 营养要均衡

人体需要不断补充营养,而营养主要从饮食中摄取。人不能光吃素,也不能只吃肉。我们平时所吃的肉类、鱼类、蛋类、豆类、粮食、蔬菜、水果及牛奶等,都含有丰富的营养,但必须平衡地吸收,不能偏食。有些人食不厌精,比如吃饭一定要精致的白米,其实这样并不好。主食一定要有粗有细,每星期吃它 3~4 次粗粮,什么玉米、红薯、棒子面……都行。

现在人们生活水平提高了,过去一年到头难得吃几回的鸡鸭鱼肉,如今天天可以上餐桌。有些人以为大鱼大肉、山珍海味才有营养,所以就把每天的食谱“锁定”在这些高蛋白、高脂肪、高热量的食物上。

人每天都应该摄取高蛋白,但要适量,不能没有,也不能太多。除了鱼肉外,粮食、蔬菜中也含有丰富的蛋白质,比如大豆中有大豆蛋白,小麦中有麦谷蛋白,玉米中有谷蛋白等,营养都很丰富;况且蔬菜所含的矿物质和维生素,肉类中是很缺乏的。粮食、蔬菜比起肉类食品来,不仅容易消化吸收,而且含有大量纤维素,能够刺激肠管蠕动,及时清除肠中的垢腻,减少毒素对肠壁的毒害作用和接触粪便致癌物的机会,预防结肠癌的发生,使身体保持健康。而且高纤维素食品可以减少人体对胆固醇的吸收,起到间接降低血液中胆固醇含量的作用,从而预防动脉粥样硬化症的



发生,还能减肥,防止便秘。但纤维食品不能吃得太多,因为它对矿物质有吸附作用,如果食用过多,会影响机体对钙、铁、镁、锌等的吸收和利用,造成这些元素的缺乏,对孕妇、儿童、老人的影响更大。例如孕妇可能引起胎儿发育不良,儿童导致佝偻病,老人导致消化不良、智力衰退。

美国国家营养研究委员会向人们建议:“每人每天吃的食物中,植物食品应当占进食总量的四分之三,这样才能保证足够量的纤维素进入体内。”

再说脂肪的营养价值,取决于脂肪中维生素的含量及对人体的生理功能的作用。而脂肪的消化吸收率,取决于脂肪酸的含量。植物油类中的豆油、花生油、芝麻油、菜籽油和玉米油的营养价值比较高,就是因为它们所含不饱和脂肪酸多,其熔点低于 37°C ,吸收率高达 98%,尤其是植物油中,必需脂肪酸含量高,并且其中还含有脂肪性维生素 E、K 和芝麻醇等。而动物性脂肪,如猪油、牛油和羊油,因为它们含饱和脂肪酸多,其熔点高达 $45\sim 50^{\circ}\text{C}$,消化率仅为 88%~90.3%,其中必需脂肪酸含量低,极少含有维生素,所以它们的营养价值相对较低。

“四类食物”和“七大养分”

“四类食物”指五谷、蔬果、乳类和肉类,它们提供人体每天需要的七大养分——水份、糖类、蛋白质、脂肪酸(来自蔬果和豆类)、维他命、矿物质和纤维。

五谷里的淀粉,是人体的最佳能源物质;蔬果是纤维的主要来源;乳类和乳类制品,除了提供蛋白质外,是钙和镁的最重要食物来源,也是水份的重要来源;肉类、鱼类、蛋类和豆类里的蛋白质,是构筑人体的重要原料。



3. 饮食要控制

为了您的健康,就不能贪图口福大吃大喝。每天吃一些含蛋白质、矿物质及维生素高的食物,就能满足体内所需的各种营养了。

生活水平提高了,吃就不仅仅是为了满足生存的需要,也不光是为了一饱口福,还为了延年益寿。古往今来,不知道有多少延年益寿的方法,真正有效的恐怕不多,连秦始皇、汉武帝都没有办法,而“饭吃七分饱”却是一种有效的延年益寿的方法。民谚云:“若要身体安,耐得三分饥和寒。”说得真是很有道理。

美国科学家做过这样的实验:100只猴子随它们吃饱,另外100只猴子定量供应食物,让它们吃七分饱。十年后,随它们敞开肚子吃饱的那100只猴子,肥胖多、脂肪肝多、冠心病多、高血压多、死得多,死亡率达到50%;另外100只吃七分饱的猴子,苗条的多、健康的多、精神好的多,死亡率只有12%。现在这些猴子还养着继续观察,证明所有高寿的猴子都是只吃七分饱。

有些人一直在“积极”减肥,什么减肥药都吃,什么减肥茶都喝,什么减肥霜都搽,什么减肥喷雾剂都喷,但就是不见效果。为什么,因为他一面在减肥,一面还在增肥。怎么增肥法?那就是没有节制地吃,控制不住

自己的嘴巴。这样既无法使身材苗条,更无法使身体健康。

要使自己身材苗条、使身体健康,必须控制主食——这是最有效的减肥法。方法很简单,叫做“饭前喝汤,苗条健康。”如广东人就习惯饭前喝汤。一喝汤,神经反射到脑盖,脑盖有食欲中枢,这时就会食欲兴奋下降,食量自动减少三分之一,而且吃饭变慢。长年累月下来,就会起到减肥的效果。而北方人则大多是饭后喝汤,越喝越胖,把胃也撑得越来越大。

健康人体的“三把扫帚”

“物理扫帚”:指纤维素、半纤维素、果胶等食物纤维,它们能吸附肠道内的代谢废物以及随食物进入体内的有毒物质,并及时将其排出体外,缩短有毒物质在肠道内的滞留时间,减少肠道对废毒物质的吸收。

“化学扫帚”:指维生素 E、维生素 C、 β -胡萝卜素、类黄酮等抗氧化剂,维生素 E 是最重要的自由基清除剂,能阻止脂质的过氧化作用。维生素 C 有多种抗氧化特性,特别是在呼吸道中,可去除有氧化作用的空气污染物的毒性。

“生物扫帚”:指抗氧化酶,和“居住”在肠道内的益生菌等酶类清除剂,它们能清除超氧化自由基,延缓由于自由基侵害而出现的衰老现象,提高人体对抗自由基诱发疾病的能力。居住在肠道内的益生菌能抑制腐败菌的孳生,抵御病原菌的侵害。



4. 合理安排一日三餐

同样的食物,是在早上吃,还是在中午或晚上吃,效果是不一样的。当然,不同国家或地区,乃至同一国家或地区不同的人,对一日三餐都有不同的安排。

营养学家认为,保持早餐质量是一种有益的生活方式。比如:法国人吃早餐以五花八门、色香味俱佳的法式面包为主食,同时还喝咖啡,吃奶油、巧克力等。英国人传统早餐较简单,只吃面包和加奶咖啡,但近年来逐步向美国人学习,早餐食品越来越丰盛了。意大利人早餐多吃各种风味的面条,如烤肉面、牛排面、鸡汁面等。奥地利人喜欢甜味早餐,主食都是各种形状、甜度不一的面包圈,再加上果酱,饮料为橙汁或甜咖啡。

中国人的一日三餐安排得不太合理。通常都是早餐简单,大饼油条豆腐浆,或者泡饭乳腐萝卜干,有的甚至还不吃早餐;午餐在单位或学校吃,真正的大锅饭,有什么吃什么,塞饱肚子就可以了;晚餐很投入,辛苦了一天,总要弄点好吃的,难免就把肚子塞得饱饱的。这样安排的一日三餐,显然是不科学的。

我们每天都需要摄入高蛋白,而且要合理地分布到一日三餐之中。比如,早餐要吃一个鸡蛋或 100 克瘦肉,午餐要吃 100 克鸡鸭或 100 克鱼



虾,晚餐要吃 50 克黄豆或 100 克豆腐。如果摄入蛋白过多,就会影响健康。许多氨基酸,从尿里排出影响肾脏,蛋白过多,消化不良,造成肠道毒素增加。如果摄入蛋白太少,就会营养不良。

除了蛋白质外,一日三餐还要有适量主食、蔬菜和水果等。每人每天都应该吃 500 克新鲜蔬菜和水果,以补充人体必需的维生素。不要小看新鲜蔬菜和水果,吃了对预防癌症大有好处。

保持健康八项目注意

1. 美食当前要“三省”: 是否为低脂肪、低盐糖及无添加剂食品?
2. 循序渐进: 不要想一下戒除无益健康的饮食习惯,习惯在食物中加很浓很重的调味料者要慢慢改变,让味蕾逐步调适过来。
3. 细嚼慢咽: 如有可能,午、晚餐吃 45 分钟最佳。
4. 尽量吃些“小”东西: 若口馋想吃高脂肪的核果食物或乳酪,不妨代之以在米饭上洒些碎核果或葡萄干,沙拉中拌进乳酪等方式,变相开戒。
5. 控制食量: 外出用餐时,无法计算进餐的食量,这时可用刀切一块手掌大小的食物,这也是摄取蛋白质最佳的量。
6. 点餐要诀: 最好点些能让自己双手忙碌不已且吃久一点的食物,如龙虾、螃蟹等带壳食物,保证能不停地“食指大动”。
7. 平时常喝水,别只在用餐时喝水: 养成每天三餐之外,喝六杯以上的水的习惯。
8. 吃些看来“赏心悦目”又“无害”的食物。