



吃对 就健康

CHIDUI JIU JIANKANG

· 吃法决定活法 ·

向嘴巴要健康，学会用食物滋养自己

— 焦亮◎主编 —



 江西科学技术出版社



吃对 就健康

CHIDUI JIU JIANKANG

— 焦亮◎主编 —



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对就健康 / 焦亮主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5390-5822-1

I. ①吃… II. ①焦… III. ①食物养生②食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第301546号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2016032

图书代码: D16051-101

吃对就健康

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 三河市艺海万诚印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 646千字

印张 27.5

版次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5822-1

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-341

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

PREFACE



药食同源,食物是最好的医药。

俗话说“民以食为天”。人从出生,内脏就开始消耗能量,我们需要不断的为自己补充营养,为生命提供必需的营养元素,让阴阳气血平衡饱满,让自己能够健康长寿。

然而现实生活中的人们往往不注意饮食的科学,只顾一时的口腹之快,背离了人的身体需求。胡吃乱吃,怎能不生病呢? 因此我们在吃喝的时候还要讲究一点“吃饭的学问”,把握好身体的方向盘。

有句老话“解铃还须系铃人”,既然大多数疾病都是吃出来的,那么我们还要从“吃”上下功夫。正确饮食是把吃出来的疾病吃回去,这种简单的说法并非异想天开,古今中外都有类似的说法与做法。

《黄帝内经》中有“五谷为养,五果为助,五畜为充,气味合而服之,以补精气”的说法,这充分说明了饮食养生的重要性。食物就是人们最根本的养生手段,是人类的养生之本。

《本草纲目》中也主张“药补不如食补”,李时珍根据各类食物的药性、药理进行了细致归类,为现代人的食补计划提供了很好的参考与借鉴。

医学之父希波克拉底说:“你的食物就是你的医药。”如果我们能建立起以合理膳食为基础的健康生活方式,食物就可以成为预防疾病的最好药物。

食物与药物相比,具有很多优点:食物属性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全,不但可以防治疾病、调和气血、平衡阴阳,还可以养生延年。

所以,我们应该把注意力集中于饮食调养方面,用食物来补充人体所需的各种营养物质,调节和改善机体的生理功能,维持体内环境的稳定性,增强机体的抗病能力和对环境的适应性,减少或抑制致病因子对身体的伤害,达到预防疾病或促进病体康复的目的。

《吃对就健康》就是这样一本教你如何简单的食疗代替高额的医疗费,如何将寻常的食物变成滋养养生的神奇秘方。本书中记录了寻常百病家日常生活中最常用的 200 多种食物,揭秘它们鲜为人知的神奇功效;针对不同时节、不同人群,提出了最有效的近千种食补良方;对生活中常常被忽视的饮食搭配,做了深入的解析;罗列了应对身体疾病简单实用的特效养生药;让每个人都保持年轻态的抗衰老饮食指南……这些问题都可以从本书中找到答案,但需要注意的是,书虽好,您还需根据自己的实际情况,遇到不明白的要去咨询一下医生。所谓医食同源,药食同用。我们希望通过此书能给您和您的家人带来健康和长寿。只要你做个生活中的有心人,在饮食方面稍加留意,健康就会陪伴你一生。

目录

CONTENTS



● 理念篇：吃好不如吃对，药补不如食补 ●

第一章 均衡营养，塑造健康好身体	2
要健康长寿，吃好比什么都重要	2
健康生活，从平衡膳食开始	2
中国式营养膳食结构	3
营养——生命之树的根基	4
三大营养素——支撑人体的三大支柱	5
营养失衡了，怎么办？	6
过犹不及，饮食主张恰到好处	6
第二章 多姿多彩的食物大家族	10
缤纷的“维生素”家庭	10
矿物质，一样都不能少	12
水与膳食纤维：身体的“净化器”	16
察“食”观“色”，透过色彩看食物	17
食物的“四气”与“五味”	19

● 功效篇：小食物，大功效 ●

第一章 “蔬”中自有颜如玉	22
大白菜：如笋白菜美名传	22
卷心菜：“菜中之王治百病”	22
马铃薯：“神奇的地下苹果”	23
山药：外国人眼中的“中国人参”	23
韭菜：“春天”的信号	24
辣椒：降脂减肥的“红色牛排”	24
蚕豆：“磷中首富”	25



豆腐:植物中的美味肉铺	25
苦瓜:品德高尚的“谦谦君子菜”	26
蘑菇:上帝才吃的美味鲜品	26
银耳:“菌中之冠”	26
黑木耳:“素食之王”	27
魔芋:“魔力食品”药效佳	27
萝卜:“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”	28
洋葱:“菜中的抗癌皇后”	28
葱:“常吃葱,人轻松”	29
大蒜:“天然抗生素”	29
第二章 “五谷”养人,“杂粮”健体	30
红薯:能减肥的土人参	30
玉米:粗粮中的保健品	30
黑米:神秘的“神米”	31
芝麻:八谷之中,唯次为良	31
黄豆:豆中之王	31
黑豆:养颜奇豆	32
红小豆:“心之谷”	32
绿豆:食中要物、菜中佳品	33
燕麦:通便减肥佳品	33
大麦:心脏病良药	33
小米:最便宜的滋补汤	34
芡实:炎夏入秋进补首选	34
薏米:宫廷膳食进入寻常家	35
第三章 “果”味 VC,吃出健康容颜	36
梨:“百果之宗”	36
苹果:“大夫第一药”	36
香蕉:“快乐之果”	37
草莓:“魅力水果皇后”	37
猕猴桃:“维 C 之王”	38
芒果:“热带水果之王”	38
木瓜:“第一丰胸佳果”	39
柿子:“水果中的天然药库”	39
榴莲:“一个榴莲两只鸡”	40
枣:“五果中的维生素之冠”	40
山楂:“益寿延年小红丸”	41
山竹:“最娇气的果中皇后”	41
桑葚:“最佳保健果”	42
橘子:“十佳食物之一”	42

第四章 “坚果”,让身体堡垒更坚固	43
榛子:“坚果之王”	43
栗子:“干果之王”	43
核桃:“神奇的益智果”	44
花生“长生不老果”	44
第五章 “禽蛋肉水产”,健康加油站	45
鸽肉:“无鸽不成宴,一鸽胜九鸡”	45
鹌鹑肉:“动物脑白金”	45
乌鸡:“妇科圣药”	46
鹅肉:“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”	46
鸡蛋:“长寿者的长生之道”	47
兔肉:“荤中素食”	47
驴肉:“天上吃龙肉,地下吃驴肉”	48
牛肉:“冬季补益食疗佳品”	48
狗肉:“狗肉滚三滚,神仙站不稳”	49
羊肉:“肉中之鲜”	49
螃蟹:“一盘蟹,顶桌菜”	50
鲤鱼:“家鱼之冠”	50
鳝鱼:“小暑黄鳝赛人参”	51
鳗鱼:“鱼类软黄金”	51
牡蛎:“天上地下牡蛎独尊”	51

● 进补篇(上):春夏秋冬,四季饮食养生方案 ●

第一章 春季通于肝——化“肝”戈为玉帛	54
春季养肝四招先	54
一年之计在于春,养生之首为“养气”	55
春季吃喝不发愁,补时还要因人而异	55
多吃蜂蜜,提高免疫力	56
春季食补养生“六宜一忌”	56
第二章 夏季通于心——一片冰“心”在玉壶	58
夏季心火旺盛,应重养心调神	58
夏季败火也要掌握火候	58
少吃一口,活到九十九	59
饮食清淡才能轻松过仲夏	59
夏季也要做个“水美人”	60



第三章 秋季通于肺——“肺”常时期,非常养护	62
秋季润肺生津,选对食补良药	62
秋季养生正道:分段养生法	63
秋干勿躁,滋阴润燥	63
秋凉食补,脾胃优先	63
第四章 冬季通于肾——“肾”不可测,寻觅滋补良方	65
冬季养肾,应从饮食下手	65
三九补一冬,来年无病痛	65
冬季多喝汤,疾病无处藏	66
冬季进补最爱:多食偏温热性食物	67

● 进补篇(下):呵护全家的健康饮食方略 ●

第一章 健康从娃娃抓起,把好第一关	69
0岁~3岁如何选好“第一餐”	69
3岁前多给孩子补补脑	70
幼儿保健秘诀——“三分饥和寒”	70
孩子健康必知——饮食要多样	71
营养过剩不利于婴幼儿健康	73
儿童膳食讲究“四少一多”	73
水——孩子最好的饮料	74
粥——呵护孩子脾胃的首选食疗方	75
孩子一定少吃桂圆和虾	75
小儿百日咳,须知饮食四忌	75
小儿腹泻病,健脾胃消食积	76
小儿遗尿症,多吃补肾餐	77
小儿肥胖症,清热健脾消体重	77
小儿多动症,多吃补血食物	78
孩子贫血了,注意食物搭配、合理烹饪	79
第二章 让青少年尽快登上健康快车	80
民以食为天,青少年以食为本	80
脑功能优劣 80% 取决于吃什么	81
从各种食物中寻找“脑黄金”	81
恢复大脑活力,才能取得好成绩	82
导致大脑迟钝的有害食物	84
补钙,身体才能更强壮	84
运动过后把消耗的全补回来	85

这些营养物质让你告别“小眼镜”	85
第三章 中年,身体大道转弯点	87
从压力中突围,食物是“先锋”	87
健康中年,不得不知的“六味”	88
补充三大维生素,延缓衰老	89
中年了,要学会“挑食”	89
肥胖——中年人身体危机的信号	90
以食补肾壮阳,对阳痿说再见	91
以食温肾壮阳,远离早泄困扰	91
以食补肾止遗,让遗精“逃之夭夭”	92
以食补肾养精,保证精子健康	93
以食补气益肾,不受前列腺炎困扰	93
饮食护航,身体之舟安度更年期暗流	94
第四章 食疗有法宝,夕阳更灿烂	95
老年人补养品,只选对的不选贵的	95
原则一:长寿食品遵循“简单原则”	95
原则二:老人饮食遵照“3+3”原则	96
原则三:一日四餐,吃得饱又吃得好	96
原则四:饮食最应“十不贪”	97
原则五:饮食“六宜七忌”	98
摆脱误区:软烂精细食物不适合老年人	99
关键点一:减少营养流失	99
关键点二:多用高维生素 C 食物抗击白内障	100
关键点三:预防老年痴呆症	101
关键点四:避免前列腺肥大	102
第五章 全家人学点体质养生法	103
判断自己是哪种体质	103
血虚体质养生法	104
气虚体质养生法	104
阴虚体质养生法	104
阳虚体质养生法	105
痰湿体质养生法	105
瘀血体质养生法	106
阳盛体质养生法	106
气郁体质养生法	106
第六章 不同工作人群的营养策略	107
体力劳动者,补充能量是关键	107
IT 一族,营养饮食最重要	107

白领,科学饮食有活力	108
开车的朋友,加强消化功能	110
夜猫族,精心调理身体	111
在路上的人,三餐饮食要吃好	111
运动员,补充营养有讲究	111
去除教师职业病	113

● 宜忌篇:避免相克,趋利避害才健康 ●

杂粮类相生相克	116
大米	116
小米	116
薏米	117
粳米	118
山药	118
红薯	119
黄豆	120
绿豆	120
红豆	121
黑豆	121
玉米	122
高粱米	123
小麦	123
大麦	124
荞麦	124
燕麦	125
芝麻	125
蔬菜类相生相克	127
花菜	127
芹菜	128
豌豆	129
白菜	129
茄子	130
西红柿	131
南瓜	132
黄瓜	132
丝瓜	134
莲藕	134

茼蒿	135
荸荠	136
芋头	136
木耳	137
金针菇	137
土豆	138
韭菜	138
茼蒿	140
蘑菇	140
辣椒	141
香菇	142
胡萝卜	142
萝卜	144
油菜	144
蚕豆	145
菠菜	146
豆腐	146
茼蒿	147
蒜苗	148
苦瓜	148
冬瓜	149
豇豆	149
扁豆	150
甜菜	150
苦菜	151
苜蓿	152
魔芋	152
雪菜	153
瓠瓜	153
香椿	154
百合	155
芦笋	155
金针菜	156
圆白菜	157
香菜	157
佛手瓜	158
草菇	159
猴头菇	159
银耳	160

肉禽类食物相生相克	162
牛肉	162
羊肉	163
鸡肉	164
鸭肉	165
鹅肉	166
兔肉	167
驴肉	168
鸽肉	168
狗肉	169
猪肉	170
猪肝	171
鹿肉	172
猪肚	172
猪腰子	173
猪脑	173
鹌鹑肉	174
蛇肉	174
雀肉	175
水果类相生相克	176
香蕉	176
柿子	177
芒果	178
西瓜	179
橘子	180
草莓	180
苹果	181
枣	182
桂圆	182
椰子	183
葡萄	184
梨	184
桃	185
猕猴桃	185
柚子	186
菠萝	187
柑果	187
橙子	188
荔枝	189

樱桃	189
山楂	190
杏	191
枇杷	192
杨梅	192
木瓜	193
李子	194
橄榄	194
石榴	195
柠檬	196
香瓜	196
沙果	197
桑葚	197
蛋奶类相生相克	199
鸡蛋	199
鸭蛋	200
鹅蛋	201
鹌鹑蛋	201
松花蛋	202
咸蛋	202
牛奶	203
酸奶	205
干果类相生相克	206
西瓜籽	206
南瓜子	206
葵花籽	207
榛子	208
杏仁	208
无花果	209
开心果	210
花生	210
菱角	211
核桃	211
莲子	212
板栗	212
松子	213
腰果	214
芡实	214
榧子	215

水产类相生相克	216
鲤鱼	216
鲫鱼	217
带鱼	218
平鱼	218
黄鱼	219
鲶鱼	219
草鱼	220
鲈鱼	220
鳙鱼	221
鲢鱼	221
鳊鱼	222
墨鱼	222
青鱼	223
鳕鱼	223
鲑鱼	224
章鱼	224
鲍鱼	225
黄鳝	225
泥鳅	226
鳖	226
虾	228
鳗鱼	229
田螺	229
螃蟹	230
牡蛎	231
海参	231
紫菜	232
海带	233
淡菜	233
干贝	234
饮品类相生相克	235
茶	235
豆浆	235
白酒	236
咖啡	237
蜂蜜	237
啤酒	238

调料类相生相克	239
醋	239
姜	240
葱	240
蒜	241
盐	242
酱	242
红糖	243
糖精	243
味精	244
药食类相生相克	245
维生素 B ₁	245
维生素 B ₂	245
维生素 C	246
维生素 E	247
黄连	247
甘草	248
地黄	249
何首乌	249
当归	250
半夏	250
丹参	251
乌梅	251
桔梗	252
茯苓	252
枸杞	253
人参	253
沙参	254
白术	254
人参果	255
金银花	256
鱼腥草	256
常见病症,对症饮食才健康	257
感冒患者饮食宜忌	257
腹泻患者饮食宜忌	258
消化不良患者饮食禁忌	258
头痛患者饮食禁忌	259
皮肤病与饮食禁忌	260

糖尿病患者饮食禁忌	261
肝病患者饮食宜忌	261
肾炎患者饮食宜忌	262
胆囊炎患者饮食宜忌	262
胰腺炎患者饮食宜忌	263
痛风病患者饮食宜忌	263
高血压患者饮食宜忌	264
贫血患者饮食宜忌	265
神经衰弱患者饮食宜忌	265
心脑血管病患者饮食宜忌	266
痤疮患者饮食宜忌	267
哮喘病患者饮食宜忌	267
口腔溃疡患者的饮食宜忌	268
便秘患者饮食宜忌	268
麻疹患者饮食宜忌	269
痔疮患者饮食宜忌	269

● 治疗篇：从头到脚、由内到外，食物即是大药 ●

第一章 “三高”富贵病，食防食疗并发	272
“三高”的真实面目	272
血糖高走，合理食物来帮忙	273
把高血脂“吃下去”	274
注意饮食，高血压不再牵挂	275
第二章 把吃出来的糖尿病“吃回去”	277
糖尿病，身体的“沉默的杀手”	277
抑制糖尿病的“八原则”	277
食物也能治疗“糖尿病”	278
第三章 冠心病，病在血管痛在心	280
九大元凶合力引来冠心病	280
预防冠心病，食物是关键	281
吃掉肥胖，为“心”减负	282
第四章 食疗治疗脑血管疾病	283
脑血管疾病：世界性杀手	283
预防脑中风最佳食谱	284
清淡饮食，不怕脑溢血	285
合理配餐，铲除脑血栓的根	286

第五章 食物帮你远离肝胆胰腺疾病	288
你的肝胆胰腺,还好吗	288
肝炎——清肝饮食,肝炎不再沾身	289
肝硬化——吃对食物,让你的“硬”肝软下来	290
脂肪肝——给你的肝脏脂肪减减肥	291
胆绞痛——清胆利湿,需要多样食物	292
胰腺炎——低脂肪饮食,摆脱胰腺炎	293
第六章 胃肠疾病:三分治,七分养	295
腹泻——饮食固肠胃,腹泻不再来	295
便秘——食物纤维出让你不再便秘	296
胃炎——以食驱胃炎,补阴养胃有方法	297
消化性溃疡——“规律饮食”	297
第七章 神奇食物让你“肾”气凌人	299
旺肾,吃得越黑越健康	299
肾炎——以食利尿消肿,肾炎患者的出路	300
尿毒症——以食养肾调虚,走出尿毒症的鬼谷	301
第八章 清清爽爽祛肺病	303
用食物呵护你的“娇脏”——肺	303
伤风感冒——清淡饮食是根本	304
支气管炎——以食养肺益气	305
哮喘——以食理虚润肺,拒绝哮喘来访	305
肺气肿——消气解肿是王道	306
肺炎——清凉素淡食物,轻轻松松为肺消炎	307
第九章 “五官争健康”,合理膳食是方法	309
近视——先从食物抓起	309
维生素 A 与维生素 C,红眼病的克星	310
中耳炎——科学饮食不让耳朵受罪	311
维生素 A 和 B 族维生素,赶走鼻炎	312
口臭——选对食物,就能呼气如兰	312
口腔溃疡,你该补锌了	313
牙齿——防龋齿不只是习惯问题	314
清淡饮食,将牙周炎拒之门外	315
咽炎——不用吃药嗓子一样可以舒服	316
补充滋阴润肺食物,给喉咙降降“火”	316
第十章 发肤受之父母,食疗来呵护	318
湿疹——以食消炎润肤	318
痤疮——对高脂食物退避三舍	319