

《健康新主张》丛书 倪青/总主编

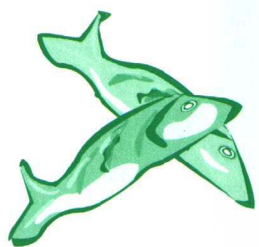
怎样吃才健康

平衡膳食 合理营养
科学饮食 保障健康

褚伟/主编

医学博士告诉你这样吃才健康……

民主与建设出版社



怎样吃才健康

主编: 褚 伟

编委: 吕 蕾 温 灵 刘志勤

苏 宁 刘延华 张 静

周莉雅

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃才健康/褚伟主编. - 北京: 民主与建设出版社, 2004
(健康新主张丛书)

ISBN 7 - 80112 - 666 - 1

I. 怎… II. 褚… III. 食品营养 - 基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141643 号

©民主与建设出版社, 2004

责任编辑	刘云华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	148mm × 210mm
印 张	10
字 数	173 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 666 - 1/G · 282
定 价	19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



《健康新主张》

丛书前言

健康是人生第一财富。那么究竟怎样才算健康？世界卫生组织（WHO）宪章中对健康的陈述是：“健康，乃是人生在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”学者们将健康具体阐述为十大标志：

- ✱ 有充沛的精力，能从容不迫地担当日常繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。

- ✱ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。

- ✱ 善于休息，睡眠良好。

- ✱ 应变能力强，能适应环境的各种变化。

- ✱ 抗疾病能力强，能抵抗一般感冒和传染病。

- ✱ 体重适中，体型匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

- ✱ 眼睛明亮，反应敏捷，眼和睑不发炎。



● 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

● 头发有光泽，无头皮屑。

● 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是人类永恒的话题。世界卫生组织指出：在影响个人健康长寿的诸多因素中，后天因素占 60%，而遗传因素只占 15%，因此，自身对健康的努力尤为重要。

● 科学饮食，保障健康。“先到厨房，后到药房。”健康的体魄需要营养，饮食不仅能为人体提供营养物质，而且还对人类防病治病做出了贡献。合理饮食必须做到平衡膳食，合理营养；果蔬杂粮、多多益善；鸡鸭鱼肉，合理摄取；佳饮美酒，浅尝辄止；适应季节，吃出健康；防疾治病，重视营养。

● 精神营养，维护健康。合理膳食给予身体物质营养，心理平衡则给身体精神营养。中医说：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。是以志闲而少歇，心安而不惧，形劳而不倦。”；“怒伤肝，喜伤心，恐伤肾，思伤脾，忧伤肺”（《黄帝内经素问》）。情志的异常变化，伤及内脏，容易导致或诱发疾病，良好的精神状态有益于身体健康。清末著名的理财家阎敬铭，曾任山东巡抚，官至东阁大学士。他生前写过一首《不气歌》，谈哲理与养生，道破了恼怒生气对身体健康的危害：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说



气病治非易。气之为害大可惧，诚恐因病将命废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”精神营养是进补的最高境界。

●进补药膳，修复健康。身体进入疾病状态时，可能发生各种各样的不适。食物与药物一样，都具有四气五味的性味特点。饮食调补得宜，利用食物的性味功能，来纠其所偏，补其不足，用以调节机体，补充营养，促进生长，增强体质。如谷类食物，大多味甘而性平，具有补脾养胃的功用。豆类食品中，除绿豆性味甘寒外，黄豆、黑豆、扁豆、蚕豆、豌豆、红豆等皆甘平，能健脾益气，利水。绿豆、扁豆还有清暑利湿的作用。肉、鱼、蛋类食物，以甘味为主，但有甘温、甘平、甘寒之别，其主要作用是补养气血。因其富含蛋白质、脂肪及各种氨基酸、矿物质等，营养价值高，滋补力强，是构成人体组织细胞和浆液的重要成分，是人体能量的重要来源。蛋、鲫鱼、鲤鱼、桂花鱼等，具有平补作用。蔬菜、果品类食物，大多味甘性寒，具有疏理气机、调畅脾胃、促进消化的作用。

●科学养生，巩固健康。一年四季，春夏秋冬，养生保健的原则各不相同，但宗旨是必须适应天气的变化。例如春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于“生”。克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛等。饮食调养要适应阳气初生的特点，宜



食辛甘发散之品，并要防病保健。

此外，生命在于运动，应积极锻炼身体。科学发现，不锻炼的人，从30岁起，身体机能就开始下降；到55岁，身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经过锻炼的人，直到四五十岁，身体机能还相当稳定；当到60岁时，心血管系统的功能，大约相当于二三十岁不锻炼的人的水平。研究发现，学习同身心健康、延年益寿有密切的关系。

本丛书由专家编写而成，共三本：《怎样吃才健康》、《怎样进补》、《四季养生》，分别从不同的角度，介绍了饮食营养及健康的科学知识，旨在提高人们对科学饮食、科学进补、科学养生的水平，增进人们的健康，提高身体素质和生活质量，弘扬科学精神。

本丛书编写过程中，参考了一些文献资料，在此谨向原作者及出版单位表示感谢。

书中可能存在一定的疏漏，欢迎广大读者指正。

编 者

2004年12月15日



目 录

◎ 了解中国居民膳食指南 / 1

食物多样，以谷类为主 / 1

吃蔬菜水果和薯类 / 2

常吃奶类、豆类及其制品 / 3

经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，

少吃肥肉和荤油 / 3

食量与体力活动要平衡，保持适宜的体重 / 4

吃清淡少盐的膳食 / 4

饮酒应适量 / 4

吃清洁卫生、不变质的食物 / 5

中国居民平衡膳食宝塔 / 5

科学食用烹调油 / 6



➔ 第一章 平衡膳食 合理营养 / 11

● 一日三餐大学问 / 12

- 一、营养专家对一日三餐的基本要求 / 12
- 二、一日三餐中的各种平衡 / 14
- 三、怎样科学安排一日三餐 / 15
- 四、三种科学饮食方法 / 18
- 五、科学饮食热能的计算方法 / 20
- 六、一定要吃早餐 / 27

● 膳食调配要恰当 / 28

- 一、饮食搭配要科学 / 30
- 二、用好酒糖盐，老鹤不知年 / 32
- 三、克服多种有害的饮食习惯 / 36
- 四、警惕胖从口入 / 38
- 五、减体重饮食的要点 / 39
- 六、菜肴烹调要注意保护营养成分 / 41
- 七、大脑营养并非多多益善 / 41
- 八、平衡膳食中该掌握食物的数量 / 42
- 九、防癌食物中有效成分 / 43
- 十、蔬菜和水果的抗癌作用 / 44
- 十一、提倡增加食物纤维 / 45
- 十二、不要盲目服用褪黑素 / 46
- 十三、吃冷饮三忌 / 47
- 十四、经常上夜班，调食有学问 / 48



- ✧ 平衡膳食的方法 / 50
 - 一、要合理食用蛋白质食物 / 50
 - 二、要合理摄入脂肪、植物油 / 51
 - 三、应多食水果 / 52
 - 四、合理使用木糖醇、果糖和其他甜味剂 / 52
 - 五、科学选用人工甜味剂 / 54
 - 六、不要盲目拒绝含高胆固醇的食物 / 56
 - 七、酸性与碱性食物要调摄平衡 / 56
 - 八、防止蜂蜜和蜂蜜食品中毒 / 58
- ✧ 外出旅游的饮食安排 / 60
 - 一、一般旅游携带的食品 / 60
 - 二、去高原地区旅游的饮食要求 / 61
 - 三、去炎热地区旅游的饮食要求 / 62
 - 四、去寒冷地区旅游的饮食要求 / 63

➔ 第二章 果蔬杂粮 多多益善 / 65

- ✧ 水果香甜，食用有方 / 66
 - 一、吃水果应注意什么 / 67
 - 二、要讲究水果的吃法，增进身体的健康 / 69
 - 三、大众水果的营养成分 / 70
 - 四、注意吃水果的禁忌 / 78
- ✧ 蔬菜品种多，多食利健康 / 79
 - 一、各种蔬菜的营养特点 / 79
 - 二、蔬菜食用的新观点 / 82



- 五谷杂粮，摄取有益 / 96
 - 一、黑色食品的保健作用 / 96
 - 二、大有裨益的膳食纤维 / 97
 - 三、谷类为主食，豆类为副食 / 99
 - 四、科学食用豆类 / 106

➔ 第三章 鸡鸭鱼肉 合理摄取 / 113

- 合理进食鱼肉 / 114
 - 一、禽畜肉类 / 114
 - 二、水产类 / 120
- 合理进食乳蛋制品 / 130
 - 一、鸡蛋 / 130
 - 二、鸭蛋 / 135
 - 三、鹌鹑蛋 / 135
 - 四、牛奶 / 136
 - 五、羊奶 / 137
 - 六、豆腐（附：豆浆） / 137
 - 七、蜂蜜 / 138
 - 八、白糖（附：冰糖、红糖、饴糖） / 138
 - 九、花生油 / 139
 - 十、菜子油 / 139
 - 十一、豆油 / 140
 - 十二、猪油 / 140
 - 十三、食盐 / 140
 - 十四、酱（附：酱油） / 141



十五、醋 / 141

☞ 常见蛋白质饮食误区及处理 / 142

- 一、鸡肉与鸡汤哪个营养高 / 142
- 二、烹制肉类应注意两个问题 / 143
- 三、瘦猪肉也不宜多吃 / 144
- 四、熟肉制品中的发色剂 / 144
- 五、蛋白质食物吃多了不好 / 145
- 六、注意蛋白质的互补问题 / 146
- 七、食物混合食用时营养价值高，但应合理搭配 / 146
- 八、烤焦的肉不能吃 / 147
- 九、科学食鱼法 / 148
- 十、科学食用乳制品 / 151

➔ 第四章 佳饮美酒 浅尝辄止 / 159

☞ 常见饮料的分类及成分 / 161

- 一、常见饮料的分类 / 161
- 二、饮料中的成分 / 161
- 三、饮用饮料须知 / 162
- 四、饮用饮料的技巧 / 163

☞ 茶 / 163

- 一、茶的品种 / 166
- 二、饮茶的学问 / 168
- 三、饮茶亦有副作用 / 171



- 四、洗茶很必要 / 173
- 五、喝茶宜清淡 / 173
- 六、隔夜茶不宜喝 / 174
- 七、饭后不宜饮浓茶 / 174
- 八、不宜用保温杯泡茶 / 175
- 九、准备好储茶容器 / 176

● 咖啡 / 176

● 酒 / 178

- 一、酒的品种与功效 / 178
- 二、饮酒与健康 / 180
- 三、饮酒禁忌 / 182
- 四、如何饮用啤酒 / 183
- 五、哪些人不宜喝啤酒 / 185
- 六、适量饮用葡萄酒 / 186

● 巧克力 / 187

➔ 第五章 适应季节 吃出健康 / 189

● 春季饮食宜清淡，忌油腻、烹煎、辛辣 / 190

● 夏季饮食宜甘寒清淡、利湿清暑、少油，
忌过食生冷 / 192

- 一、防暑药粥 / 194



● 秋季饮食宜甘润、平和，忌用辛辣煎烤 / 199

● 冬季饮食宜温热进补，忌生冷、油腻 / 200

● 四季保健靓汤 / 202

一、春季：花生米牛肉汤 / 203

二、夏季：清暑豆汤 / 204

三、秋季：牛奶玉米汤 / 204

四、冬季：山药羊肉汤 / 205

➔ 第六章 防疾治病 重视营养 / 207

● 病后饮食调理的原则 / 209

一、饮食宜清淡、易消化，又富于营养 / 210

二、病后的饮食调理——辨证用膳 / 211

三、注意忌口 / 212

● 药膳调理 / 214

一、药膳的常用剂型有哪些 / 214

二、服西药期间的饮食配餐 / 215

三、服中药期间的饮食配餐 / 216

● 常见疾病的饮食调理 / 226

一、高脂血症（包括高血脂、高胆固醇）
的饮食安排原则 / 226

二、骨质疏松的营养治疗 / 227



- 三、饮食解除便秘的烦恼 / 231
- 四、各种高血压病的预防及治疗药膳 / 233
- 五、高血压患者要限制蛋白质食品 / 237
- 六、有高血压怎样有效控制钠的摄入量 / 239
- 七、痛风患者的饮食安排原则 / 240
- 八、缺铁性贫血的营养治疗 / 244
- 九、妇女更年期综合症的食疗 / 245
- 十、慢性咽喉炎的食疗 / 246
- 十一、慢性疲劳综合症的食疗 / 247
- 十二、小儿感冒、咳嗽、腹泻的食疗 / 249
- 十三、治疗小儿厌食的家庭药粥 / 251
- 十四、妊娠水肿的食疗 / 254
- 十五、慢性胃炎的饮食安排原则 / 255
- 十六、甲状腺机能亢进（甲亢）患者的
饮食安排原则 / 256
- 十七、消化性溃疡病患者的饮食安排原则 / 257
- 十八、急性胰腺炎的营养治疗 / 258
- 十九、胆囊炎和胆石症患者的饮食
安排原则 / 260
- 二十、慢性气管炎的食疗 / 261
- 二十一、慢性支气管炎的食疗 / 263
- 二十二、老年慢性支气管炎的食疗 / 266
- 二十三、脾虚泄泻的食疗 / 269
- 二十四、肾病患者的饮食安排原则 / 270
- 二十五、急性肾炎的食疗 / 272
- 二十六、慢性肾炎蛋白尿的辨证食疗 / 274
- 二十七、慢性肾功能衰竭者要采用
低蛋白饮食 / 277



- 二十八、肝脏疾病患者的饮食安排原则 / 278
- 二十九、肝炎、肾炎的食疗 / 279
- 三十、糖尿病患者的饮食安排原则 / 284
- 三十一、糖尿病的食疗 / 288
- 三十二、癌症患者的饮食安排原则 / 291
- 三十三、饮食中防癌的因素 / 292
- 三十四、防癌的饮食建议 / 294



了解中国居民膳食指南

怎样吃才健康？针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，中国营养学会制定了中国居民膳食指南，其主要内容如下：

● 食物多样，以谷类为主

人类的食物是多种多样的，各种食物含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的各种营养需要，达到合理营养，促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。多种食物应包括以下五大类：

● 谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。它们主要提供碳水化合物，其次为蛋白质、膳食纤维及B族维生素。