

小雨◎编著

会吃 不生病

用自身免疫力筑成
的健康之堤比药物更为牢固

不会吃的人吃出一身病，会吃的吃出一身劲。医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们：你的食物就是你最好的健康之药。读者朋友们，从今天起，让我们更加注意学习饮食知识，努力做一个会吃少生病、会吃不生病的人。

小雨◎编著

会吃 不生病



用自身免疫力筑成
的健康之堤比药物更为牢固

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

会吃不生病/小雨编著. —北京:中国纺织出版社,
2006. 6

ISBN 7-5064-3787-2

I. 会… II. 小… III. 饮食营养学—普及读物
IV. R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第024981号

责任编辑:王学军 特约编辑:方博昌
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 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22.25

字数:290千字 印数:1—6000 定价:28.00元

ISBN 7-5064-3787-2/R·0073

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

吃是一种需要,但会吃是一种艺术。

如今随着人们生活水平的提高,我国城镇居民中的糖尿病、冠心病、骨质疏松症等富贵病患者日益增多,其罪魁祸首主要就是“不会吃”。

也许有人会说:人吃五谷生百病,有病就治呗。是的,有病就治,我们生活在拥有大量抗生素、特效药的“好”时代,科技的发达使我们的健康得到了更周全的保证。但你想过没有,在病魔与医药的赛跑中,永远是病魔跑在前面。病魔如同洪水,而医药是保卫我们健康家园的堤坝;洪水带来的泥沙会将河床慢慢抬高,迫使医药的堤坝也日益抬高……最后,病魔就会如同黄河一样成为悬河,一有风吹草动就冲破脆弱的医药之堤,淹没我们的健康家园!

其实,如同大禹治水的成功秘诀,保卫我们健康家园要重在疏通而不是围堵。疏通病魔的河道,首先要从源头抓起。如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外,病魔之河的水就会清澈许多。其次,我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素,淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。最后,我们要学会通过科学的饮食,用自己的免疫力

筑成比医药更为牢固的健康之堤。

不会吃的人吃出一身病,会吃的人吃出一身劲。医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们:你的食物就是你最好的健康之药。读者朋友们,从今天起,让我们更加注意学习饮食知识,努力做一个会吃少生病、会吃不生病的人,好吗?

编 者

2006 年 2 月

目录 CONTENTS

第一章 饮食、营养与免疫力

吃是一种需要,但会吃是一种艺术。不会吃的人吃出一身病,会吃的人吃出一身劲。

- | | |
|----|---------------|
| 1 | 不会吃的吃出一身病 |
| 2 | 会吃不生病的 25 个理由 |
| 7 | 生命在于营养 |
| 8 | 营养在于饮食 |
| 9 | 食物营养含量之最 |
| 9 | 人体所需营养的来源 |
| 10 | 中国居民平衡膳食宝塔 |
| 11 | 测一测你的膳食能否维持健康 |
| 13 | 捕捉营养不足的报警信号 |
| 14 | 透过食欲看健康 |
| 15 | 免疫力与健康的关系 |
| 17 | 为什么要增强免疫力 |



- | | |
|----|---------------|
| 17 | 免疫力与营养的关系 |
| 18 | 免疫力降低时的征兆 |
| 20 | 如何应对免疫力下降 |
| 21 | 饮食是提高免疫力的重要途径 |
| 22 | 糙米对心脏有益 |
| 23 | 燕麦是非常健康的谷类 |
| 24 | 小麦,理想的主食 |
| 25 | 玉米,抗癌防衰的佳品 |
| 26 | 原食最好配原汤 |
| 27 | 少吃饭多吃菜好吗 |
| 27 | 现在正流行吃素 |
| 30 | 只吃素也会影响健康 |
| 31 | 适量摄入脂肪的必要 |
| 32 | 植物油好还是动物油好 |
| 33 | 哪些食物可以防癌 |
| 38 | 哪些食物可以降低血脂 |
| 40 | 哪些食物可以软化血管 |
| 42 | 哪些食物可以补肾壮阳 |
| 44 | 哪些食物可以健脑 |

45	哪些食物可以益寿
47	膳食酸碱搭配要合理
49	1 + 1 > 2 的食物搭配
52	粗细搭配最相宜
53	五味如何合理搭配
54	科学膳食“一二三四五”
55	瑜伽饮食的启示
57	吃饭的新见解
57	神奇的黑色食品



第二章 如何吃肉更健康

每个人的体质不同,信仰与口味也有差异,因此对肉类的选择也不相同。若能对肉类多一些了解,不仅可以从肉类中获取很多人体必需的蛋白质与氨基酸,而且不必担心因吃肉而引起的心血脂肪或胆固醇升高。

61	肉类对人体健康的重要性
62	肉类应与蔬菜搭配食用
63	牛肉营养价值高
63	不是庖丁也“解牛”
65	黄牛肉最受欢迎

- | | |
|----|--------------|
| 65 | 选对牛肉选对味 |
| 66 | 腓力为肉中贵族 |
| 68 | 牛肉清汤现原味 |
| 68 | 生姜牛肉汤,小兵立大功 |
| 69 | 百合炒牛肉百年好合 |
| 70 | 肩腹肉与胸腰腹肉各有千秋 |
| 71 | 牛腿炖萝卜去油脂 |
| 72 | 牛腱炖海带、鲜藕养颜美容 |
| 73 | 牛腱子的几种吃法 |
| 74 | 多用途的牛颈肉 |
| 75 | 屈指细数牛内脏 |
| 76 | 牛内脏不是人人都能吃 |
| 76 | 牛内脏的烹制方法 |
| 79 | 食用率最高的肉——猪肉 |
| 80 | 猪肉比牛肉受欢迎 |
| 81 | 挑好猪肉有门道 |
| 82 | 五花肉白切最上味 |
| 82 | 蒸煮熏卤猪头肉 |
| 83 | 猪蹄大块大块吃 |

- | | |
|-----|--------------|
| 84 | 猪肚补虚损,健脾胃 |
| 85 | 猪肠清理肠胃有一手 |
| 86 | 猪肝补肝,养血明目 |
| 87 | 坐月子少不得麻油腰花 |
| 89 | 鸡肉是健康食品 |
| 90 | 不同的鸡补养不同 |
| 91 | 乌骨鸡补养价值高 |
| 93 | 炖制鸡汤有学问 |
| 93 | 鸡内脏入菜入药两相宜 |
| 96 | 鸭子利水功效大 |
| 97 | 羊肉补养可去弱 |
| 99 | 羊内脏的药用价值高 |
| 101 | 兔肉低脂味道鲜 |
| 102 | 与“龙”肉媲美的驴肉 |
| 102 | 鱼,带来如水的健康 |
| 105 | 七种有抗癌作用的水生食品 |
| 106 | 河豚味美要慎吃 |
| 107 | 不要生食淡水鱼 |
| 107 | 死鱈鱼、死甲鱼不能食用 |



第三章 身怀绝技的家常果蔬

人体是一个极其复杂的有机体。如果我们把人体看作是一部相互作用、结合精巧的机器。那果蔬就是为了保障这台机器良性运转的润滑剂。为了减少各部件之间的摩擦,保持其正常运转。我们需要经常添加果蔬的“润滑剂”。

109

家常蔬菜与免疫力

110

豆子虽小本领大

111

菠菜,传说中的“蔬中之王”

113

白菜,便宜又实惠

113

包心菜最养胃

114

甜菜,味道好营养高

115

胡萝卜,不光只是让眼睛更明亮

116

南瓜,德高望重的功臣

117

番茄,水果似的蔬菜

118

芹菜,对抗高血压的勇士

119

大蒜,名副其实的绿色抗生素

120

不怕辣、辣不怕与怕不辣

121

家常蔬菜的科学烹调

- | | |
|-----|--------------|
| 125 | 蔬菜与维生素不可互相取代 |
| 126 | 水果与免疫力 |
| 127 | 常吃西瓜,药不用抓 |
| 128 | 苹果全身都是宝 |
| 129 | 快乐水果:香蕉 |
| 130 | 草莓,火红的诱惑 |
| 131 | 杏仁,为心脏量身订做 |
| 132 | 樱桃,好看又好吃 |
| 132 | 大枣的五大功效 |
| 134 | 石榴自古是良药 |
| 135 | 核桃会使你更聪明 |



第四章 喝出健康好身体

喝水、喝酒、喝饮料……据有关部门统计,一个成年人一年要喝1吨左右的各种液体。这些液体该如何喝才有利于健康,是大多数人最容易忽视的重要知识。

- | | |
|-----|-----------|
| 137 | 水能载舟,亦能覆舟 |
| 139 | 饮用水也分软和硬 |
| 141 | 漫谈茶文化 |

- 143 茶的保健功能
- 146 茶叶的抗癌作用
- 147 你适合喝什么茶
- 148 几种天然减肥茶
- 150 哪些人不宜饮茶
- 152 中老年人饮茶要注意哪些
- 153 走出饮茶的误区
- 156 哪类人应多喝牛奶
- 157 喝牛奶要注意什么
- 159 巧用牛奶补钙
- 159 怎样科学煮牛奶
- 160 更胜一筹的酸奶
- 162 喝牛奶瘦身术
- 163 最新咖啡瘦身术
- 165 六种人应远离咖啡
- 166 科学饮酒益身心
- 166 啤酒肚与啤酒
- 167 劝君常饮葡萄酒
- 168 哪些人不宜饮酒

169	饮酒的忌讳
171	喝汤也有学问
172	营养丰富的食品——汤
173	制汤的方法和关键
175	如何煲制老火靚汤
176	怎样熬骨头汤
177	植物营养乳
178	各种果汁的保健效果
179	饮用果汁有学问
181	喝饮料时不要加冰块
181	家庭也可自制美味又保健的饮料
184	可乐型饮料不宜多喝



第五章 药膳自己动手做

将药物与食物巧妙结合,通过烹调加工,制作出既有食品作用,又有药品疗效的美味佳肴的药膳,是我国传统文化中的一块瑰宝。药膳既能营养果腹,又能治病强身。特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性,并且采购方便,制作容易,比较符合人们的饮食习惯。

187	什么叫药膳
-----	-------



188	药膳有哪些特点
189	药膳的应用原则
190	药膳的分类
191	怎样选择补药
192	药膳的烹调方法有哪些
194	如何掌握药膳的用法和用量
194	不同年龄的人怎样选择药膳
195	古代药膳配伍之禁忌
197	春季药膳宜平补
202	夏季药膳宜清补
207	秋季药膳宜滋补
211	冬季药膳宜温补
215	强身健体药膳荟萃
218	温肾壮阳药膳荟萃
221	补阴药膳荟萃
224	补气药膳荟萃
227	补血药膳荟萃
230	气血双补药膳荟萃
233	减肥瘦身药膳荟萃

239 美容养颜药膳荟萃

245 乌发护发药膳荟萃

251 润肺止咳药膳荟萃

254 健脾补胃药膳荟萃

第六章 不同人群的饮食特点

橘生淮南为橘,生淮北却成了枳,其原因是土质有别。人的体质也因年龄、性别、工作等关系而不尽相同,因此在饮食时要充分考虑到个人的具体情况。

259 老年人的饮食特点

261 中小学生的饮食特点

262 大考前的食谱设计

262 新婚夫妇的饮食特点

263 孕妇饮食八项注意

265 中年妇女宜吃含硼食物

266 妇女更年期的饮食原则

267 脑力劳动者的饮食特点

267 体力劳动者的饮食特点

268 夜班工作者的饮食特点





- 268 汽车司机的饮食特点
- 269 运动员的饮食特点
- 269 矿工的饮食特点
- 270 高温作业者的饮食特点
- 270 低温作业者的饮食特点
- 271 电脑操作员的饮食特点
- 271 暗室工作人员的饮食特点
- 271 清洁工人的饮食特点

第七章 将细菌与病毒拒之门外

“病从口入”是老祖宗留下的谆谆教诲,后人几乎人人知道这句话,但真正引起警觉并采取了科学的对策的人又有几个?

- 273 如何识别大米的优劣
- 273 如何识别面粉的优劣
- 274 如何识别面粉制品的优劣
- 274 食用油的选购与储存
- 276 香油的选购窍门
- 276 食盐的选购与储存