

科学饮食 DIY

李洪涛 主编



華齡出版社



完美生活丛书

科学饮食DIY

主 编 李洪涛

副 主 编 赵修臣 王 勇

华龄出版社

责任编辑：闫 丽 佟景宸

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

科学饮食 DIY / 李洪涛主编. —北京：华龄出版社，
2006.7

(完美生活丛书)

ISBN 7-80178-288-7

I. 科... II. 李... III. 饮食营养学 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108644 号

书 名：科学饮食 DIY

作 者：李洪涛 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开 本：700×960 1/16 印 张：14.875

字 数：178 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

内容提要

民以食为天。人们在日常生活中,如果能够懂得吃的科学和方法,注意饮食宜忌的规律,不仅可以保证人体健康,使人益寿延年,而且关系到民族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣和人类的文明与进步。

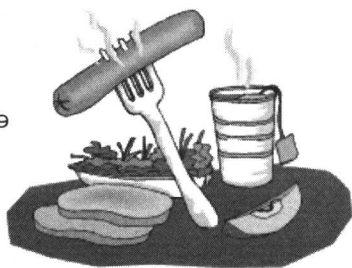
本书共分为:“科学饮食小贴士”、“吃出美丽与健康”、“饮食与礼仪”、“异域饮食风情”四大篇。详细介绍了科学饮食的基本知识和饮食宜忌,以及朋友们在日常生活中的经常遇到的饮食困惑,并给出了如何解决的具体方法和详尽的指导。另外,还着重在人们关心的饮食与美丽、健康方面的问题作了较为认真的解答,并以轻松、幽默的语言趣谈了有关生活及社交场合应注意的一些礼仪规范,并简要把国外的一些饮食趣闻介绍给读者朋友们。

明代大医学家李时珍曾说过:“饮食者,人之命脉也。”养生必须从饮食做起。希望读者朋友们能从本书中得到一些生活的启迪和乐趣。

目 录 *Contents*

一、科学饮食小贴士

- 饮食养生新发现 /1
- 科学饮食的方法 /2
- 健康饮食最优组合 /3
- 生活中的养生诀窍 /5
- 古人饮食养生语录 /7
- 中国人的饮食误区 /8
- 需要改变的饮食习惯 /11
- 走出养生的误区 /13
- 健康饮食防误区 /15
- 用餐“一日 3 个 5” /16
- 饮食中不可忽视的小节 /17
- 健康饮食从厨房卫生做起 /19
- 正确的饮食顺序 /21
- 饮食卫生要注意 /22
- 科学饮食的方法 /22



Ke Xue Yin Shi

- 饮食中常犯的错误 /23
- 纠正不正确的饮食观念 /25
- 饭后“8 不急”/26
- 进餐“10 忌”/27
- 空腹“12 忌”/28
- 时髦吃法有损健康 /29
- 春季饮食巧安排 /32
- 夏季不宜贪吃的食物/33
- 夏季最宜摄取的食物 /33
- 夏季饮食养生原则 /34
- 冬季饮食原则 /37
- 冬季进补有讲究 /38
- 中年人的饮食原则 /40
- 老年人的饮食原则 /40
- 老年人的健康饮食 /42
- 老年人饮食养生“10 不贪”/43
- 老年人饮食“8 大宜”/44
- 老年人喝茶要谨慎 /46
- 中年人合理饮食吃出健康 /47
- 白领丽人的饮食原则 /48
- 白领午餐禁忌 /50
- 脑力劳动者的饮食要点 /51
- 按年龄巧选食物 /52
- 准妈妈慎吃的食品 /54
- 妊娠期吃水果有禁忌 /54



蜜月进补调理方案 /55
菜肴营养配比的准则 /56
吃鸡蛋有学问 /57
巧用绿色食谱 /58
蔬菜要熟食 /59
食用蔬菜慎防中毒 /60
饮酒有讲究 /61
酒的“6 宜忌”/62
饮啤酒的禁忌 /64
饮水的宜忌 /65
饮茶有益健康 /66
不能喝的茶 /68
残茶叶有妙用 /69
饮茶须跟季节走 /70
不宜喝咖啡的人 /70
不宜多吃月饼的人 /71
不宜吃粽子的人 /72
不宜服食蜂王浆的人 /73
红枣补身有禁忌 /74
少数人吃蔬菜有禁忌 /76
吃蔬菜讲究“5 多 5 少”/76
吃鱼也须忌口 /77
出门旅游饮食“9 戒”/78
不宜放进冰箱的食物 /79
剩饭保存别超过 6 小时 /80

目 录

Ke Xue Yin Shi

上飞机前的饮食禁忌 / 81

食海鲜有不宜 / 81

食贝壳类食物宜“3防” / 82

病人吃水果有宜忌 / 83

吃水果要讲究方法 / 85

饮食过咸不利健康 / 86

食品搭配可预防疾病 / 87

饮食可排毒 / 89

疾病与晚餐不当有关 / 90

吃火锅有讲究 / 92

早餐不宜吃的食物 / 94

7类病人应少喝啤酒 / 94

巧食清除体内垃圾 / 96

6类病人的“偏食” / 96

6类病人不宜喝牛奶 / 97

喝牛奶巧搭配 / 99

喝酸奶的注意事项 / 100

喝牛奶防误区 / 101

4类病人忌吃鱼 / 102

特殊人群宜吃的食物 / 103

不宜同时吃的食物 / 104

不宜多吃的食物 / 106

晚餐的健康吃法 / 108

“保钙”菜肴搭配有技巧 / 109

慢性胃炎食物巧选择 / 110



秋季养胃须知 /111
脾胃保养有招 /113
消化不良应忌的食物 /113
胃下垂患者的饮食调理 /115
胃及十二指肠溃疡者的用餐原则 /117
肠、胃病人的饮食宜忌 /118
慎防病从口入 /119
每天喝水防肾结石 /120
胆道病人的饮食调理 /121
9类病人不宜吃豆制品 /122
巧选食物可净化血液 /124
冠心病病人食物巧选择 /125
科学饮食控制高血脂 /126
引起肺结核病人过敏的食物 /127
食物致癌不可不防 /128
常见病症的饮食禁忌 /129
可降低胆固醇的食物 /130
细菌性痢疾的饮食禁忌 /132
常吃土豆预防脑中风 /133
与常见蔬菜有关的疾病 /134
香蕉之“药用” /135
西红柿食疗的作用 /136

二、吃出美丽与健康

能抗衰老的食物 /137
催人早衰的因素 /138

目 录

He Xue Yin Shi

- 抵抗衰老的饮食要求 /139
- 抗皱饮食营养巧搭配 /141
- 巧吃抗皱纹 /142
- 年轻 10 岁的饮食方法 /143
- 让你青春焕发的食物 /143
- 饮食美容中的“7 个 1”/144
- 吃了就美的食物 /145
- 减肥营养一周食谱 /147
- 瘦身果蔬做伴侣 /148
- 食品与健康生活 /149
- “从头到脚”有美食方 /154
- 巧食让头脑灵活 /155
- 吃出抵抗力的食品 /156
- 合理饮食防疾病 /157
- 合理饮食有利健康 /158
- 平常食品特别提醒 /159
- 解毒食物宜常吃 /160
- 夏令蔬菜食用小知识 /161
- 巧食能吃掉脂肪 /163
- 巧食吃出苗条 /165
- 让你拥有优美嗓音 /167
- 巧食让女人神采飞扬 /168
- 可以美腿的食品 /169
- 吃素助你吃出美人胚 /171
- 针对肤色巧饮食 /172



- 食瓜果巧嫩肤 /173
- 巧食提高性能力 /174
- 巧食吃出洁白牙齿 /175
- 巧食越吃越美 /179
- 能瘦腿的水果 /181
- 儿童不宜多吃的食物 /182
- 有助儿童生长的食品 /186
- 果汁功效榜 /186

三、饮食与礼仪

- 点菜技巧 /189
- 上酒应注意的事宜 /189
- 用餐的礼仪 /191
- 宴会的礼仪 /191
- 待客之礼节 /192
- 奉茶之道 /193
- 做餐桌上的气质美人 /194
- 餐桌上的失仪陷阱 /195
- 喝咖啡的礼仪 /196
- 约会用餐礼仪 /196
- 劝人饮酒讲方式 /199
- 正规西餐的种种礼仪 /200
- 点西餐菜的顺序 /202
- 办公室的进餐礼仪 /204
- 沙拉的吃法 /204
- 葡萄酒的餐桌礼仪 /205

目 录

美国餐饮礼仪 / 206

加拿大饮食礼仪 / 207

四、异域食俗风情

趣谈 6 国的国菜 / 209

外国年夜饭食俗比拼 / 211

外国饺子品种多 / 213

世界 4 大食堂 / 214

异国火锅有情趣 / 215

外国人的饮食特色 / 218

日本人长寿的饮食经验 / 219

韩国美食“三绝” / 220

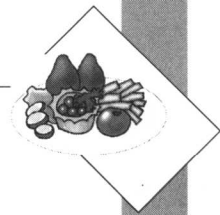
泰国的饮食特色 / 221

英国人吃喝风格 / 224

荷兰人的 3 餐 / 225

吃法国菜的 5 项注意 / 226





1

科学饮食小贴士

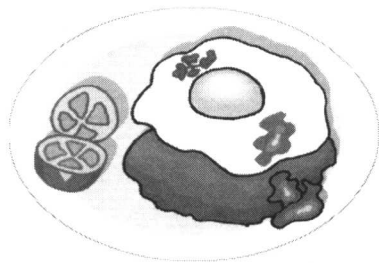
饮食养生新发现

养生保健是人们非常关心和重视的问题,这里介绍几个饮食养生的新发现。

什么时间吃比吃什么更重要

科学家研究发现,每天早上一次摄入2000卡路里的食物,对体重影响不大;而晚上摄入这么多食物,就会增加体重。两组人进食同样的食品,结果早晨进食的人体重普遍下降,而晚上进食的人体重却不断上升,不管什么人、何种体质来试验,结果都是如此,

真是什么时间吃,比吃什么更重要。肥胖的中老年人,一定要早餐多吃,晚餐少吃。



一日多餐次比少餐次更重要

科学家通过试验发现,进餐次数和时间对血清胆固醇水平有很大影响,同样量的含胆固醇食物,分几次吃完和一次吃完,血清胆固醇水平不一样,前者低后者高。而不少白领白天忙于工作,晚餐肉、



Shang Shang Shang

鱼、禽、蛋等样样俱全，热量占一日三餐的70%，使血脂猛然升高，易造成血管硬化而引起冠心病。

食品消毒比食补更重要

科学家最新研究认为，养生保健中的膳食调理方面，食品消毒应重于食补。因为工业“三废”、农药、化肥等对空气、土壤、水源造成污染，使粮食、水果、蔬菜和空气或多或少的都含有一定的毒物，人们吃进或吸入体内后，会积少成多而引起慢性中毒，若摄入的毒物过多，可危及生命。如何消毒呢？首先要坚持体育锻炼，促进人体内血液循环，提高机体的抗毒能力，加速毒物的排泄；其次，要科学膳食，均衡营养，平时适当地多吃一些富含纤维素的食物，如粗粮、蔬菜和水果，保持大便的通畅。



科学饮食的方法

进入21世纪，我国人民为了避免走饮食不科学的老路，减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”，营养学家提出要采用科学的饮食方法。其要点是：

营养要平衡

摄取的各种营养素比例要恰当，摄入量与机体需要量保持平衡。所需热能与热能来源配比平衡、氨基酸平衡、脂肪酸平衡、酸碱平衡、维生素平衡、无机盐平衡。

食深色食品

一般深色、浓色的天然食品，营养价值高，所含维生素、微量元素、无机盐多，对人体有保健作用。过多地吃淡色天然食品，对人体健康不利，如淡色的蔬菜、糖、盐、精面、米等。



品种要多样

任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养,因此不可偏食。常规膳食每天须包括谷、薯类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果等。同一类食物也要经常变换不同的品种,还要与多品种的副食及零食结合混食。

勿吃厚味

烧、烤、煎、炸等油腻食物,在人体中难于消化吸收,增加了胃肠的负担,又破坏了天然风味。过咸、过腻的食物是高血压、心血管疾病诱发的因素。过甜的食品与肥胖症、糖尿病、心血管病有密切的关系。

食物搭配应科学

主食、副食和零食搭配要合理,应粗细粮结合。糖类、脂肪和蛋白质的比例一般为58%、30%、12%,同时应十分重视对微量元素和膳食纤维的摄取。

天然无害

提倡吃天然食品,食物原料及生产制作食品的辅助材料,包括色素、香料、调味品及添加剂等,均应为天然物质,而不是人工化学合成物。

科学的饮食方法概括起来为16个字:讲究营养,重视保健,力求科学,保证卫生。

健康饮食最优组合

每天一袋奶

每天早餐后或者临睡前1小时补充一袋牛奶,养成喝牛奶的习惯。牛奶富含钙,有报告说,动脉粥样硬化、高血压、结肠癌、老年痴呆症等的发生与进展均与缺钙有关。至于乳糖酶缺乏不能喝牛奶的人,可改喝酸奶。



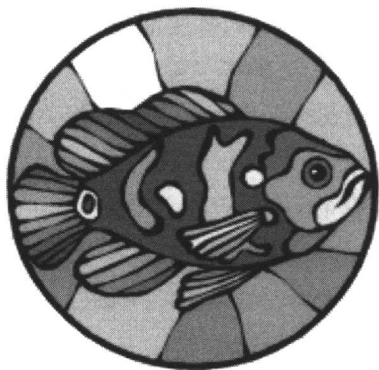


每天一个鸡蛋

一个约1两重的鸡蛋,蛋黄中所含胆固醇约280毫克,正好适合一个人一天的生理需要。蛋黄中的卵磷脂能降低血液黏稠度,避免胆固醇沉着。蛋类提供的必需氨基酸,其构成比例非常适合人体的需要。

天天吃豆与豆制品

豆类和豆制品既能有助于解决营养不良的问题,补充人体所需蛋白质,又可以预防营养过剩,不像吃肉那样会增加胆固醇。大豆中蛋白质的含量最高、质量最好。



创造条件吃海鱼

海鱼鱼油中含有丰富的不饱和脂肪酸,有降血脂的作用。其中,多烯脂酸与血液中胆固醇结合后,能降低血小板聚集、降低血黏度,有效地消除血管内脂肪沉积,是血管的“清道夫”。

多吃禽肉,少吃猪肉

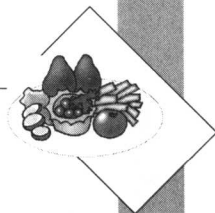
畜肉、禽肉中的蛋白质是动物蛋白,为人体所必需的营养物质。可是,猪肉美中不足,含饱和脂肪酸多。所以,营养学家赞成多吃点鸡肉、鸭肉,并不是猪肉不可以吃,只是少吃一点猪肉,有益于健康。

每天最好吃500克蔬菜

蔬菜中除了含有丰富的维生素、矿物质以外,还含有丰富的膳食纤维。既可防止便秘,又可减少粪便中有害物质对肠壁的伤害,预防肠癌,还对防止肥胖、改善脂质代谢有益。

菌菇类食品要纳入膳食结构

香菇、蘑菇、黑木耳等菌菇类食品,含蛋白质较一般蔬菜为高,必需氨基酸比例合适,还有多种微量元素等人体所必需的物质,长



期食用能起到良好的保健作用。

盐——一把双刃剑

很多研究表明,缺盐不行;但高盐饮食对人体的健康更坏。高盐是导致胃溃疡、胃癌的元凶之一。高钠对升高血压尤为明显。另外,高钠饮食还会造成钙的丢失,改变“咸则鲜”的不良饮食习惯,努力做到三口之家每月食盐摄入量控制在500克左右。



控制高糖高脂饮食

据生理学家观察,如果每人每天额外增加一汤匙糖、一汤匙油,那么,一年就会增加体重10公斤。脂肪少了不行,多了有害。一般成人以每人每天2汤匙;肥胖、高脂血症等患者以每人每天1汤匙为度。

粮食不能少

食品品种丰富了,人均粮食摄入量却越来越少。如果长期热量摄入不足,碳水化合物提供热能低于膳食热量的55%,人体只能将蛋白质充当产热物质,导致孩子生长发育停止;成人有气无力,提不起精神。除了肥胖、糖尿病患者外,成人每天粮食摄入量一般应为300~400克。

生活中的养生诀窍

葡萄酒——吃葡萄别吐葡萄皮

红葡萄的外皮有种叫“逆转醇”的成分,逆转醇抗衰老,还是抗氧化剂,常喝红葡萄酒的人不易得心脏病;红葡萄酒可以帮助防止心脏突然停搏;红葡萄酒还有个作用是能降血压、降血脂。

不会喝酒?不要紧。把红葡萄洗干净吃,连皮咽下,挺舒服的,没事。所以,喝红葡萄酒、吃葡萄不吐葡萄皮一样保健。