



CHICHU
JIANKANGSHENGHUO

吃出一辈子的健康

吃出健康 生活



陈世朋 编著

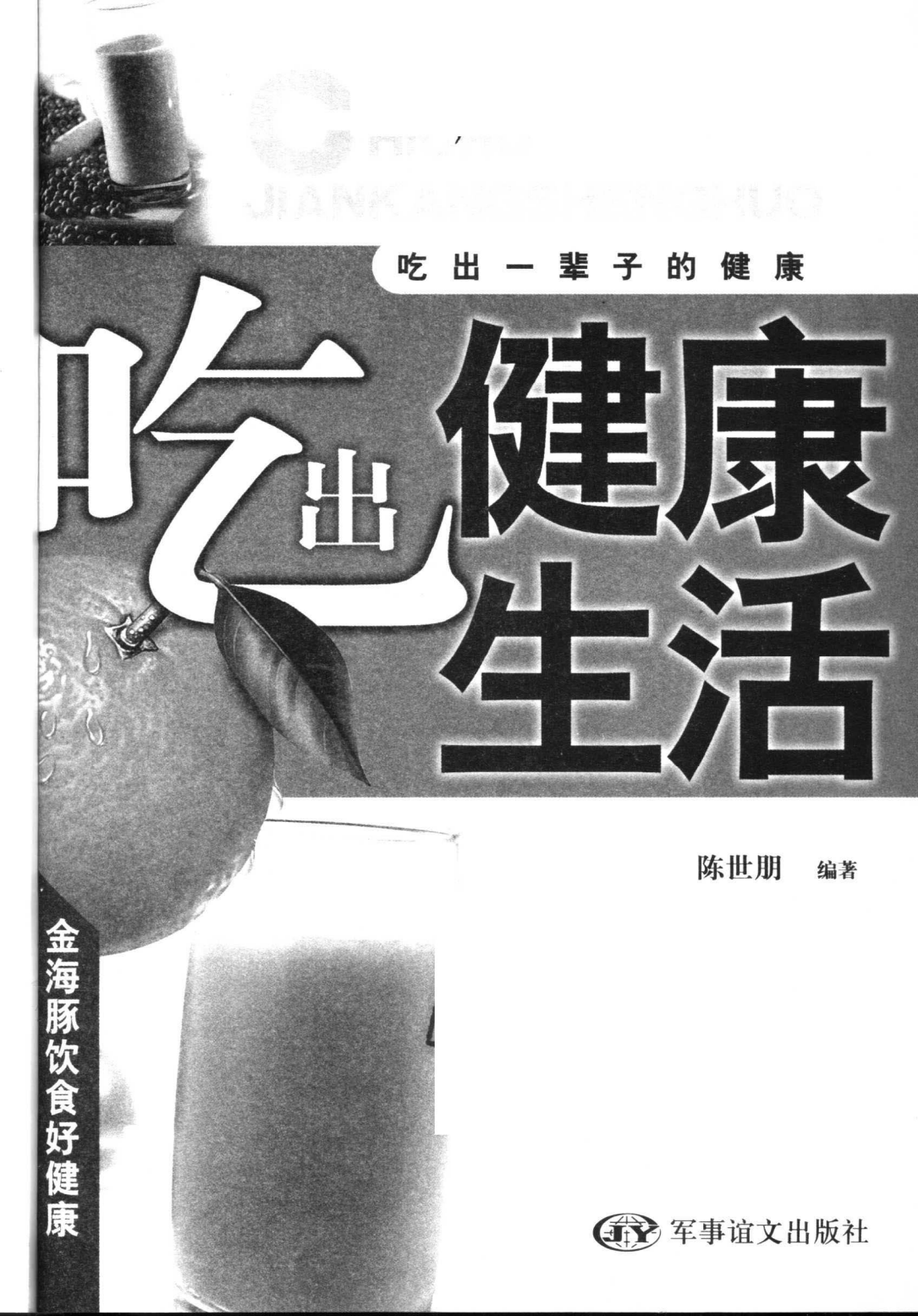
全

4

好健康



军事谊文出版社



吃出一辈子的健康

吃出健康 生活

陈世朋 编著

金海豚饮食好健康



军事谊文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出健康生活/ 陈世朋编著. —北京: 军事谊文出版社, 2006.1

(金海豚饮食好健康)

ISBN 7-80150-536-0

I. 吃… II. 陈… III. 食品营养: 合理营养
IV. R151.4

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2005) 第 150122 号

金海豚饮食好健康

吃出健康生活

陈世朋 编著

军事谊文出版社

(北京安定门外黄寺大街乙1号 邮编: 100011)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2006 年 1 月第 版 2006 年 1 月第一次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 48

字 数 800 千字

ISBN 7-80150-536-0/Z·2

全套定价: 112.80 元



前言



今天,人们的经济条件逐渐改善,普通百姓的餐桌也正不断发生着变化。无论你身在都市,还是远居乡间,每天的一日三餐都能令您品味出生活正在变得越来越美好。人们吃的越来越好了,餐桌上的食物越来越丰富了,新鲜的蔬菜、水果常年不断,鸡、鱼、肉、蛋、奶已成为人们的日常食物。过去是每顿饭要有荤菜解馋,现在是离不开素菜解腻,困难时期人们吃伤了的小杂粮和山野菜,重又成了追求健康人们的新宠,越来越多的家庭主妇告别了擀面杖和大蒸锅,用上了免淘米、清洁菜和微波炉。

现在食品消费结构得以改善了,在众多美味佳肴面前人们不知吃什么怎样吃了。营养过剩诱发“文明病”,肥胖成为威胁儿童健康的严重问题,营养结构失衡导致糖尿病等慢性病高发,高血糖、高血脂引起一系列的心脑血管疾病,膳食结构的变迁也是重要因素之一。还有随着经济、社会快速发展所出现的各种各样的亚健康、亚临床状态,都与膳食结构有着密切的联系。不良的饮食结构不但没能给一些人带来生活



上的享受,反而无情的夺走了他们的健康和幸福。“文明人”痛快地吞进了“文明病”,用自己的牙齿在制造坟墓,饮食误区不扫,文明病难除。在现代文明面前迷失的我不禁茫然追问:“怎样的饮食才能保证身体的健康呢?”

现代营养学把食物分为谷物食品、豆类食品、动物性食品、蔬菜水果和纯热能食品等五类,合理搭配它们以满足人体的营养需要,即平衡膳食,才能维持人体的健康,与我国古代的饮食理念有很多共同之处。成书于 2400 多年前的中医典籍《黄帝内经·素问》已有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”及“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”的记载。上述平衡饮食的思想古而不老,源古常新。

“人是铁,饭是钢”,食物是人得以生存的第一要素,人们从控制外因的四个要素概括出健康的四大基石:合理膳食;适量运动;戒烟限酒;心理平衡,其中合理膳食也是健康第一大基石。膳食结构就是一日三餐里的各种食物种类与比重,或叫膳食模式。合理的膳食结构可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血凝度不粘也不稀。本书将对平衡膳食食物搭配的一些原则和方法等实用知识做了阐述。

食物不但可以充饥,而且具有某种药用、保健、养颜之

功效。原始阶段人们没有把食物与药物分开,“药食同源”。用来填腹的就是食物,用来疗疾的就是药物,药食本就难分,这才有了黄帝苦尝百草。中医主张治病以食为本,唐代名医孙思邈在《千金方》中所说:“凡欲治疗,施以食疗,食疗不愈,后乃用药尔。”《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”,疡医则主张“以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍”等。《黄帝内经》也载有:“凡欲诊病,必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”。宋代医书《延年秘录》就认为“服食大豆,令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、补虚能”,说明古人对食物的保健养颜作用已有所认识。

化学家把生命活动的本质看作是一个复杂的生化反应过程,各种营养素则是参与反应的基本元素,本书第一编从食物的六大基本营养素入手,简单介绍它们对健康的重要意义等基本营养常识,第二编分别介绍谷物、豆类、动物性食物、蔬菜水果和热能食物的主要营养,如何去选择和食用它们,及其不同食物之间的相生相克。第三编主要讲解合理营养和平衡膳食的基本原则,四季饮食的小常识和如何通过平衡膳食达到科学减肥、美容的功效。第四编针对不同年龄段人群的饮食常识分别加以介绍,具有更强的指导意义。俗



话说病从口入,食品是一个非常重要的致病源,如果我们选择不当,不仅不能摄取其中的营养,反而会危及自己的健康,对于患有疾病的人在选择食物更应慎之又慎,其饮食更有讲究,合理的饮食对祛疾治病大有裨益,还能达到保健养生的功效。第五编则主要介绍饮食卫生,病人的饮食宜忌和饮食保健等方面的知识。

民以食为天,只要大家能够合理安排膳食结构,做好家庭营养,就能在不知不觉中远离疾病,筑起自身免疫力的长城,主动健康每一天!希望本书能为您的饮食提供指导,成为您日常生活的好帮手。愿您吃出健康生活,吃出舒适心情,吃出辉煌事业,吃出精彩人生。



目录 Contents

第一编 食物的基本营养

蛋白质

蛋白质的功能	2
什么样的蛋白是好蛋白	2
蛋白质是否越多越好	3
科学摄取蛋白质	4

糖类

糖的分类	5
糖的功能	5
糖类与健康	6
科学摄取糖类	6

脂肪

脂肪与脂肪酸	7
脂肪的功能	7
脂肪与健康	8
科学摄取脂肪	8



维生素

神奇的维生素	9
维生素的发现	9
主要脂溶性维生素的功能与食物来源	10

矿物质

矿物质的分类	13
矿物质的功能	13
钙	14
磷	14
碘	15
铁	15
铜	16
硒	16
锌	17
钠	17

水

没水就没有生命	18
每天应该饮多少水?	18

第二编 各类食物的主要营养

谷物

谷物本身所含营养素	22
谷物早餐——早餐的最佳选择	23
谷类面包营养又保健	23
“天然谷物调和油”营养的是与非	24

豆类

豆类食品营养好	26
豆类千万别生吃	28
吃豆保健养颜	29
莫拿豆类当主食	30

肉、禽、蛋、奶和水产品

肉、禽、蛋、奶和水产品的营养与烹饪	30
怎么吃肉最健康	33
吃兔肉美容又保健	34
科学对待蛋类营养	36
乳糖不易吸收,怎么办	37
特浓奶和还原奶的营养价值如何	38



吃鱼的好处多	40
--------------	----

各种鱼的保健功效	42
----------------	----

蔬菜、水果和薯类

多食蔬菜、水果及薯类益健康	44
---------------------	----

蔬菜水果的五颜六色与营养	45
--------------------	----

节后多吃蔬菜水果少油腻	47
-------------------	----

勿用维生素 C 药片代替蔬菜水果	48
------------------------	----

蔬菜水果可做高档化妆品	49
-------------------	----

别拿蔬菜水果当主食	51
-----------------	----

常吃薯类益健康	52
---------------	----

纯热能食物

选择食用油,关键看营养	54
-------------------	----

一日三餐怎样吃油	56
----------------	----

如何选购和保存食用植物油	57
--------------------	----

适量吃糖有益健康	59
----------------	----

食糖的保健功效	60
---------------	----

食糖过多危害大	61
---------------	----

酒类的害与益	62
--------------	----

喝什么样的啤酒最健康	64
------------------	----

相生相克食物

相宜相克说搭配	66
食物搭配不当害处多	67
食物搭配禁忌	69
食物中的鸳鸯配	71
巧配食物助健康	74

第三编 合理营养,平衡膳食

合理营养

合理营养保健康	78
合理营养六要求	79
达到合理营养的途径	79
合理的膳食制度	80
考生的合理营养	81

平衡膳食

您的膳食属于哪一种模式?	82
营养平衡与膳食平衡	83
平衡膳食宝塔	85
平衡膳食指南	87
均衡营养,慎选食品	90



健康食品、垃圾食品	92
健康饮食十字诀	94
合理运动与平衡膳食	95

四季的合理膳食

因时而食	96
四季营养的原则	98
四季饮食调配	99
四季饮食宜忌	101
四季饮食与美容	103
春季巧饮食	104
夏季饮食有章可循	105
秋季饮食保健	107
冬季饮食与健康	109
孩子的四季营养食谱	110
宝宝夏天宜食蔬菜	111
老年人的四季饮食	113
四季饮食与清爽瘦身	114

科学饮食与减肥

科学饮食才能健康减肥	115
挑战腰围的科学饮食	116

食物配搭巧减肥	117
这些饮食减肥法你知道吗?	119
水果当饭减肥不科学	122
减肥粗粮	123
科学饮食与美容	
美容美颜饮食调养	124
健康人的饮食美容原则	126
饮食的营养和皮肤美容	127
不同类型皮肤的饮食与美容	131
女性饮食与美容	132
食物美容妙方	134

第四编 不同人群的营养与饮食

婴幼儿的营养与饮食

幼儿的饮食要求	138
周岁以内婴儿的饮食	140
断奶宝宝的饮食要点	142
怎样安排 1~2 岁宝宝的饮食	143
怎样安排 3~4 岁宝宝饮食	144
怎样安排 5~6 岁幼儿的饮食	145



培养宝宝良好的饮食习惯	146
根据宝宝体质做饮食调养	147
婴幼儿饮食的误区	148
婴幼儿饮食五忌	150
腹泻婴儿如何喂养	151
幼儿发烧饮食禁忌	153

青少年的营养与饮食

青春期应补充哪些营养	154
青少年的营养与生长发育	156
青春期少女的膳食	157
青春期男孩的营养指导	159
谨防儿童少年肥胖症	160
女子节食减肥注意要点	161
青少年变声期的饮食保健	162
青少年益智健脑的饮食良方	164

中老年的营养与饮食

中年女性的饮食原则	166
中年男人如何吃出健康	167
老年人的合理饮食	168
中老年人的饮食保健	169

老年人饮食“六个一”	171
中老年补钙新鲜牛奶最佳	172
老年人耳鸣可“吃去”	173
乳母的营养与饮食	
孕妇乳母的饮食要求	175
孕妇莫偏食	178
肥胖孕妇的饮食安排	179
孕妇的首选食物	180
孕妇饮食的误区	183
妊娠期的饮食禁忌	185
合理安排乳母膳食	186
中药下乳	189
中药回乳	190
几个催乳食谱	191
哺乳期的饮食禁忌	193

第五编 饮食与健康

饮食卫生

饮食安全三守则	196
放心消费看标志	197



饮食卫生八大误区	199
喝汤的禁忌和误区	201
小孩子的饮食卫生	202
节日的饮食卫生	203
旅行中的饮食卫生	204
食用水果七忌	205
选择蔬菜要当心	207
谨防餐具的卫生隐患	208
怎样预防食物中毒	209
饮食卫生注意进食顺序	210

饮食保健与养生

饮食调理亚健康	210
饮食保健新视角	212
多吃水果能抗癌	214
蔬菜疗疾巧养生	215
多吃豆类益健康	217
素食养生有道理	219
吃肉四点注意	220
巧泡茶医百病	221
妙方防醉酒	223