

食物是最好的医药，饮食决定我们的健康

好饮食 好健康

没有不好的食物，
只有搭配不好的饮食；
没有吃不出来的健康，
只是没有掌握合理的饮食习惯。

膳食营养决定我们的**健康**和**命运**，拥有最正确的**健康饮食观念**，才能吃得**更科学**、活得更**健康**。

HAO YIN SHI HAO JIAN KANG

健康就像一座天平，天平的一端是你的饮食习惯，天平的另一端就是你的健康。有健康的饮食才有真正健康的身体，而健康的饮食习惯一定是遵循自然法则的。



彭书淮 编著



 中国纺织出版社

HAO YIN SHI
HAO JIAN KANG

好饮食好健康

食物是最好的医药，饮食决定我们的健康

彭书淮 编著



没有不好的食物，
只有搭配不好的饮食；
没有吃不出来的健康，
只是没有掌握合理的饮食习惯。

内容提要

饮食是人类维持生命的重要手段,也是人类得以繁衍生息的依托。本书是在请教饮食专家和健康顾问的基础上编撰而成,以促进大众的身体健康为宗旨,为大家解答各种饮食和健康方面的问题。本书集实用性、科学性于一体,定会在很大程度上帮助人们改变不良的饮食习惯。

图书在版编目(CIP)数据

好饮食好健康/彭书淮编著. —北京:中国纺织出版社,2006. 6

(好好人生 01)

ISBN 7-5064-3778-3

I. 好... II. 彭... III. 营养卫生-关系-健康

IV. R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022684 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕

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

中国文联印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

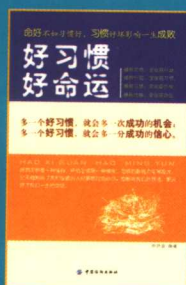
开本:889×1194 1/32 印张:10

字数:300 千字 印数:1-10000 定价:19.80 元

ISBN 7-5064-3778-3/R·0071

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

本书是在请教著名饮食专家和健康顾问的基础上编撰而成，对大到饮食与健康的关系、营养素与人体的关系，小到食物的均衡搭配、每餐的进食要则以及日常生活中极易被人们所忽略的饮食细节等问题都做了科学而充分的阐释讲解，堪称是一本饮食健康白皮书，也是现代家庭必备的饮食指导手册。



责任编辑：曲小月

装帧设计：飞鸟工作室

010-8182740-807
010-89150815

装——帧

设——计

· 马青军

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



饮食养生是通过吃来进行的。应用日常食品,根据不同的经济条件、不同的生理病理需要进行调理养生,不但能充饥,更能补充营养,有益健康,祛病延年,是一种乐于被人们接受的重要养生手段。

“养生之道,莫先于食”。利用食物的营养来防治疾病,对于我们的健康有着重要的意义,所以我们可以调整饮食,来补养脏腑功能,促进身体健康和疾病的康复。从这个意义上讲,合理的饮食对于我们的健康有着举足轻重的作用,可以毫不夸张地说,饮食决定着我们的健康。

中国有句俗话,叫“药补不如食补”。所谓食补,就是用食物的营养来满足我们身体的所有需求。药补就是用药物的药性来调理身体,从而达到健康的目的,“是药三分毒”,用药物来调理我们身体的同时,不可避免地也伤害着我们的身体,这种负面作用直接危害着我们的健康,而且食补能起到药物所无法起到的作用。

翻开五千年华夏文明史，我们不难发现，我们的祖先早在两千多年前的周代就已经认识到了饮食养生的重要性。据有关史料考证：周代的宫廷里已配有专门从事皇家饮食的“食医”，即专门进行饮食调养医生。唐代名医孙思邈对饮食养生作了重大贡献，他认为，疾病的治疗，首先要注重饮食。因为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，而药性烈，犹若御兵，药势有所偏助，令人脏气不平，易受外患，所以若能食平疴，适性遣疾，最易收养生之效益。”由此可见，在我国，利用调整饮食作为一种养生健身手段有着悠久的历史。

众所周知，饮食是人类维持生命的重要手段，也是人类得以繁衍生息的依托，生命没有饮食就难以延续。然而这只能说明饮食是基础，是首要条件。在物质生活极大丰富的今天，人们越来越不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡，并且能被人体充分吸收利用。然而吃什么、怎样吃以及何时吃才能最大地保证我们的营养和健康，如何进食才算更加合理化、科学化，却并不是每个人都能做到的。

例如，你有早上用餐的习惯吗？你知道几点吃早餐最合适吗？你知道吃些什么对你的身体最有益处吗？你知道什么食物是为你量身定做的吗？你知道什么食物不适合生吃吗？你知道哪些食物是最好的“鸳鸯配”吗？你又知道什么食物是相克的吗？所有这些关乎饮食健康的问题在本书中你将会得到答案。

本书是在请教著名饮食专家和健康顾问的基础上编撰而成，本着为大家的身体健康服务的宗旨，为大家解答

各种饮食和健康方面的问题。这本书可以称得上是一次“饮食革命”，它会在很大程度上帮助你改变过去不良的饮食习惯，从现在开始你就可以沿着正确的轨道前进了，你的健康就在你的一“念”之间！在打开这本书的同时，也就打开了你的健康之门！

编著者

2006年4月

目 录

O N T E N T S

第一篇

读懂饮食——饮食决定着你的健康

饮食与健康的关系

健康是人类最宝贵的财富 /3

饮食是维持人体生命的源泉 /5

不合理的饮食会透支你的健康 /7

影响健康的四季饮食原则

暖春饮食原则 /11

炎夏饮食原则 /13

燥秋饮食原则 /18

寒冬饮食原则 /22

饮食习惯左右你的健康

不良的饮食习惯可毁灭你的健康 /25

良好的饮食习惯能促进你的健康 /34

养成良好的饮食习惯可受益终生 /38

合理饮食保健康

目前我国居民的饮食现状 /44

怎样才算是合理饮食 /47

平衡膳食的四个方面 /48

营养学会提出的膳食指南 /51

中国居民平衡膳食宝塔 /54

第二篇

营养为王——营养素是维持人体正常机能的关键

合理的营养结构是保障健康的基础

营养对于健康的重要意义 /61

怎样才算合理营养 /63

不同人群饮食营养应注意的问题 /64

人体必需的七大营养素

水:生命的源泉 /67

脂肪:人体新陈代谢的燃料 /70

维生素:人体新陈代谢的催化剂 /71

矿物质:人体中不可缺少的物质 /72

纤维素:肠道的清道夫 /74

蛋白质:铺垫生命的基石 /76

碳水化合物:人体的主要能源 /78

各营养素之间的相互关系

协同作用和拮抗作用 /80

蛋白质、脂肪和碳水化合物之间的关系 /82

矿物质与其他营养素之间的关系 /83

维生素与其他营养素之间的关系 /84

十类每天必吃的营养食物

- 谷物:人体的能量之王 /87
- 蔬菜:现代饮食的宠儿 /89
- 肉类:人体获得蛋白质和能量的主要来源 /91
- 水果:抗癌防衰的神奇“药物”/93
- 禽蛋:理想的天然高营养食品 /94
- 鱼类:优质的食物蛋白源 /97
- 菌类:具有抗辐射和抗癌功能的食用佳品 /99
- 坚果:护心健脑的好食物 /100
- 奶制品:营养价值极高的“完全营养食品”/102
- 豆制品:肠胃的健康“卫士”/103

十类影响人体健康的“垃圾食品”

- 油炸类:导致肥胖、产生致癌物质的元凶 /106
- 腌制类:好吃但不可多吃的食品 /109
- 饼干类:世界十大“垃圾食品”之一 /111
- 方便类:只有热量没有营养的食品 /113
- 罐头类:被世界卫生组织列入“垃圾食品”之列 /115
- 烧烤类:1只烤鸡腿=60支烟 /116
- 汽水可乐类:损害胃肠、影响消化的饮品 /119
- 加工肉食类:营养价值流失的食品 /122
- 果脯蜜饯类:特殊的加工存在安全隐患 /123
- 冷冻甜品类:甜在嘴上,伤在体内 /124

食物是最好的保健品

- 身康体健,从“头”开始 /126
- 益智健脑,饮食当道 /131
- 护眼养目,饮食进补 /136
- 健齿食物,强骨菜单 /138
- 食从口入,毒从体出 /141
- 科学饮食,防衰抗老 /147
- 使人早衰的8种物质 /149

吃出一副好身材

国际模特学校的食谱 /152

导致肥胖的饮食习惯 /153

缓解情绪的食物 /155

抵抗疲劳的食物 /158

提高性功能的食物 /159

食物搭配有讲究

食物的主副搭配 /162

食物的酸碱搭配 /163

食物的荤素搭配 /165

食物的粗细搭配 /166

食物的“海陆搭配” /167

食物的冷热搭配 /168

食物的浓淡搭配 /170

食物的颜色搭配 /171

食物中的“鸳鸯配” /175

不可同存的食物 /179

不可同吃的食物 /180

药食同源:食疗是最好的药物

预防癌症的饮食要则 /183

结核病患者饮食禁忌 /187

肝炎患者合宜的饮食 /188

肝炎患者的饮食禁忌 /189

溃疡患者的饮食禁忌 /191

痢疾患者的饮食禁忌 /193

皮肤病患者的饮食禁忌 /195

糖尿病患者的饮食原则 /196

高血压患者合宜的饮食原则 /198

高血压患者忌吃的食物 /199

餐前餐后的注意要则

- 饥要择食:不宜空腹饮食的食物 /203
- 饮食顺序:餐前进汤两餐间吃水果 /205
- 进餐姿势:站立吃饭最科学 /208
- 暖食最佳:热不灼唇冷不冰齿 /210
- 定时定量:有规律地进食 /211
- 食不厌杂:多元化的饮食 /213
- 细嚼慢咽:最重要是消化 /215
- 餐后禁忌:保证营养全面吸收 /216

早餐:想说吃你不容易

- 不吃早餐危害多 /221
- 你的早餐属于哪一族 /224
- 营养早餐三原则 /227
- 吃早餐的最佳时间 /229
- 早餐饮品有讲究 /229

午餐:供给全天营养的 40%

- 午餐老凑合要不得 /231
- 上班族解决午餐的各种方式 /233
- 上班族午餐中存在问题 /236
- 什么是健康的午餐 /238
- 这样吃午餐最有营养 /240
- 走出午餐的营养误区 /241

晚餐:适时适量最利于健康

- 晚餐不当易引起现代疾病 /244
- 晚餐的进食要点和时间 /246
- 晚餐营养别过剩 /248
- 晚餐宜多吃些素食 /249
- 晚饭少一口,活到九十九 /250

健康饮食从卫生细节开始

- 少光临街边小吃摊 /255
- 细心识别食物的新鲜度 /257
- 选购蔬菜要强化“绿色意识”/260
- 小心这些含有毒素的食物 /262
- 果蔬岂能如此清洗 /267
- 别把冰箱当“橱柜”/269
- 厨房用具有禁忌 /271
- 科学的餐具消毒方法 /273
- 七种最容易忽略的卫生细节 /276
- 众人吃饭最好分餐而食 /280

注重烹饪细节,让饮食更有营养

- 洗菜不宜浸泡,切菜不可过碎 /283
- 蔬菜新鲜吃未必营养高 /284
- 蔬菜焯水有技巧 /285
- 别用过热的油炒菜 /286
- 炒菜不宜用铝锅 /287
- 连续炒菜须刷锅 /288
- 正确的淘米煮饭方法 /289
- 动物内脏要炖不要炒 /291
- 正确烹调“半成品”食物 /293
- 骨头汤不宜久煮 /294
- 豆类必须煮熟烧透 /295
- 使用铁锅时的禁忌 /296
- 科学合理地使用微波炉 /297
- 调味佐料应少放 /299
- 使用味精讲究方法 /300
- 放盐不宜过多和过早 /302
- 打包菜易引胃肠疾病 /304
- 不能生吃的八种食物 /306

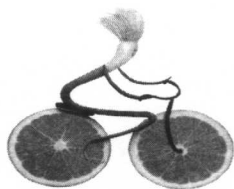
第一篇

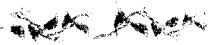
读懂饮食



饮食决定着你的健康

在“以食为天”的传统思维模式下,“饮食为人生之至乐,餐桌乃幸福的天堂”的观念,深深地扎根于中国人的头脑中。健康是人类生存的基础和根本,是人类宝贵的财富;影响人类健康的因素是多方面的,而饮食营养则起着决定性的作用。





饮食与健康的关系

饮食是维持人体生命机能的源泉,合理的饮食是保证我们健康的基础;反之,不合理的饮食则无异于是在透支我们的健康。

◆ 健康是人类最宝贵的财富

人生最大的财富是健康。健康长寿是人们追求的理想。健康的价值,贵重无比。人类为了追求它,不惜付出时间、血汗、劳力和财富,因为健康是生命的源泉,事业发展的本钱,家庭幸福的基础,民族兴旺的标志和国家昌盛的保障。有这样一个比喻,把一个健康的人比做1,这个人可以依自己的聪明才智、知识层次、个人素质、道德修养、综合能力,创造出10倍、100倍、1000倍乃至无穷大的社会财富。这些财富是后面的无数个零,而他一旦倒下,心脏不再跳动了,即使他身后有数不尽的“零”,终归还是零,他再也不能为人类、为社会创造任何财富了。这个比喻有一定的道理,它告诉人们,健康是基础,健康是保障,健康是根