

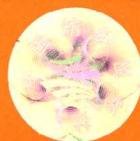
健康新主张02

著名营养师的健康饮食忠告

改变一生的 饮食习惯

健康法则最重要的就是“你吃下什么？什么时候吃？怎么吃？”

张迅捷 主编



 中国纺织出版社

健康新主张02

著名营养师的健康饮食忠告



健康法则最重要的就是“你吃下什么？什么时候吃？怎么吃？”

张迅捷 主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

为了健康,你恪守着关于饮食的种种箴言;为了健康,你追随着一些“时髦”的吃法。然而有些看似合理的做法往往是一种误区,那些让你一直深信不疑的饮食箴言,其实很多都是充满了片面性的谎言!它们在危害着人体健康,这不得不引起人们的警惕。

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,也就是说,你对良好的饮食习惯遵循多少,你就能得到健康几何。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。只有遵循着健康的饮食法则,才能够创造源源不断的健康。

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的饮食习惯/张迅捷主编. —北京:中国纺织出版社,

2005. 9

(健康新主张 02)

ISBN 7 - 5064 - 3514 - 4/TS · 2053

I. 改... II. 张... III. 饮食卫生 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092990 号

策划编辑:邓东文

责任编辑:曲小月

特约编辑:赵晓红 谢婕好

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

沧州市美达彩色印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730 × 980 1/16 印张:22

字数:320 千字 定价:33.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



关于健康的法则

这是发生在美国的一个故事。

一位年轻人来到市中心的一家小型餐厅。他坐在角落里的一张桌子旁，面前坐着这家餐厅的老板——爱德华·杰斯特先生。杰斯特先生非常热爱他的工作，经常保持高度的精力和热忱。

杰斯特看起来精力旺盛，绝不超过 50 岁。当年轻人知道他已经 85 岁时，总是不相信地对他说：“您是在跟我开玩笑吧！”但这是事实。

中年时的杰斯特，明显地过度肥胖，脸色阴暗，在眼睛下有两个黑眼圈，看上去像个有病的人。的确那时他有糖尿病。不过他通过自然的方式，再加上改变生活方式，治愈了无药可治的糖尿病。那时他还患有高血压、胃溃疡和消化不良等毛病。医生给他开一些药物，起先，这些药还真有点效果，可是几个星期之后，杰斯特的身体便开始有副作用产生了，头痛、晕眩，然后皮



肤长出一些小红疹子。

一个中国老人他改变了杰斯特的命运。

那时，杰斯特工作压力很大，几乎没有时间离开办公室去吃午餐。有一天，他去一间小餐店吃东西，遇到了一个中国老人。

中国老人告诉他有关健康的法则。有健康的生活才有真正的健康，而健康的生活一定是顺着自然的法则的。如果遵循着健康法则，就能够创造源源不断的健康。

健康法则最重要的就是“你吃下什么，什么时候吃，以及怎么吃？”

之后，杰斯特改变了他的饮食习惯，6个星期之后，他的胆固醇降到了正常的指数，胃溃疡也不再复发，心悸也不见了，最不可思议的是，糖尿病竟然被控制住了！



目 录

CONTENTS

第 1 篇:吃什么——食物是最好的医药

人体必需的六大营养素

蛋白质	5
脂肪	7
碳水化合物	9
矿物质	11
水	13
维生素	15

每天必吃的十类营养食物

谷物	19
蔬菜	21
肉类	23
水果	25
奶制品	27
豆制品	28
禽蛋	30



鱼类	33
菌类	35
坚果	37

危害人类健康的十大垃圾食品

垃圾食品,你每天都在吃吗	41
油炸类食品	47
腌制类食品	51
加工类肉食品	54
饼干类食品	56
汽水可乐类食品	59
方便类食品	62
罐头类食品	64
果脯、话梅和蜜饯类食物	66
冷冻甜品类食品	68
烧烤类食品	70



食疗保健是最好的药物

美发与饮食	75
益智与饮食	80
排毒与饮食	84
减肥与饮食	87
护眼与饮食	90
健齿利牙的食物	92
强健骨骼的食物	94
预防感冒的食物	96
抵抗衰老与饮食	99
癌症患者的饮食结构	103



肺结核患者饮食禁忌	107
肝炎患者的饮食宜忌	109
溃疡患者的饮食宜忌	112
痢疾患者的饮食禁忌	114
白血病患者饮食宜忌	116
皮肤病患者的饮食禁忌	117
糖尿病患者的饮食原则	118
高血压患者的饮食禁忌	120
使人愉快的食物	122
缓解失恋痛苦的食物	125
影响性格的食物	126
抵抗疲劳的食物	128
提高性功能的食物	130

第 2 篇:何时吃——一日三餐定健康

营养早餐

健康一天从早餐开始	139
不吃早餐的七大危害	141
你的早餐合理吗	144
营养早餐三原则	147
吃早餐的最佳时间	149
早餐饮品有讲究	150

健康午餐

午餐可别老凑合	153
午餐——补充营养的好时机	155
你的午餐够营养吗	157



什么是健康的午餐	161
工作餐的五大营养误区	163
上班族午餐的四大禁忌	166

快乐晚餐

小心,病由晚餐生	171
晚餐应该吃什么	174
晚餐营养别过剩	176
晚餐一定要偏素	178
晚饭少一口,活到九十九	179
几点吃晚饭最好	181

四季气候与饮食健康

春季食养的原则	185
炎夏饮食的原则	187
秋季饮食的原则	192
寒冬食养的原则	195

时间与饮食宜忌

饥饿时的禁忌	201
进餐中的禁忌	204
进餐后的禁忌	206
饮酒后的禁忌	210
运动后的禁忌	212
服药后的禁忌	214
临睡前的禁忌	215



第3篇:怎么吃——健康吃法大揭秘

健康饮食的6大原则

饮食的最佳顺序·····	221
吃饭的最佳姿势·····	224
进食的最佳温度·····	225
定时定量:有规律地进食·····	226
食不厌杂:多元化的饮食·····	229
细嚼慢咽:最重要是消化·····	231

让饮食更卫生

识别新鲜的食物·····	235
选购污染少的蔬菜·····	238
小心这些“毒”品·····	241
果蔬吃前要清洗·····	245
别把冰箱当“橱柜”·····	247
厨房用具禁忌·····	249
给餐具消消毒·····	251
别用塑料容器盛食物·····	254
别用金属器皿放盐、酱油、醋·····	256
别用保温瓶装啤酒、牛奶、沏茶·····	257
别用钢丝刷子刷铝锅·····	258
削水果不宜用菜刀·····	259
别用抹布擦桌子·····	260
别用白纸包食物·····	261
别光顾街边小吃摊·····	262



众人吃饭要分餐·····	264
--------------	-----

让烹饪更营养

正确洗菜切菜·····	269
烹调过程中当心损失营养素·····	270
别用过热的油炒菜·····	272
正确的煮饭方法·····	274
动物内脏要炖不要炒·····	276
蔬菜怎样焯水·····	278
小心烹调“半成品”食物·····	279
骨头汤不宜久煮·····	280
豆类必须煮熟烧透·····	282
炒菜不宜用铝锅·····	283
铁锅的“是是非非”·····	284
微波炉烹煮破坏营养最严重·····	285
微波炉使用 10 忌·····	286
少放调味佐料·····	288
使用味精讲究方法·····	289
“盐”多必失·····	291
盐的正确烹饪方法·····	292
怎样烹调有利于碘的吸收·····	293
连续炒菜须刷锅·····	295
剩菜回锅毒更毒·····	296
不能生吃的 8 种食物·····	298
蔬菜新鲜吃未必营养高·····	301
不能鲜吃的 3 种食物·····	302



让营养更均衡

“最有营养的食物”并不存在	305
平衡膳食宝塔	307
食物的主副搭配	310
食物的酸碱搭配	311
食物的荤素搭配	313
食物的粗细搭配	315
食物的海陆搭配	317
食物的冷热搭配	318
食物的浓淡搭配	320
食物的颜色搭配	321

食物相生与食物相克

不可同存的食物	327
不可同吃的食物	328
食物中的“鸳鸯配”	331
传统饮食的误区	335



第1篇

吃什么——食物 是最好的医药

根据最新的调查研究表明,食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥,而且对抵御疾病也有明显的效用。因此,将这些健康的食物加入到你的饮食中去,你才能够彻底改变自己的生活。





人体必需的六大营养素

食物中可以被人体吸收利用的物质叫营养素，它是一种能供给人类用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动的有益物质。蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、水和维生素是人体必需的六大营养素，前三者在体内代谢后产生能量，故又称产能营养素。



蛋白质

蛋白质在希腊语中原意是“最重要的物质”，它由 20 多种氨基酸按不同序列组成，被科学家称为生命的基石，人体内几乎所有化学反应都需要蛋白质的帮助，蛋白质是人体生长发育必不可少的营养素。

如果把人体当作一座建筑物，那么蛋白质就是构成这座大厦的建筑材料。由此可见，蛋白质对人体的重要性不言而喻。

(1) 蛋白质能构成、修补和更新身体组织。人体的生长发育、衰老组织的更新、损伤组织的修复，都需要用蛋白质作为机体最重要的“建筑材料”。

(2) 构成人体必需的酶、激素和抗体。如果没有酶，生命活动就无法进行，这些各具特殊功能的酶，均是由蛋白质构成。

(3) 调节渗透压，维持正常的血浆渗透，使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。

(4) 供给人体必需的能量，在正常膳食情况下，肌体可将剩余的蛋白质氧化分解转化为能量，补给人体所需。但这不是蛋白质的主要功能。

(5) 蛋白质能够维持肌体的酸碱平衡。

(6) 参与运输氧气及其他营养物质。

摄取蛋白质首先要知道哪些食物中含有高量蛋白质。蛋白质有植物性蛋白质和动物性蛋白质之分。顾名思义，植物性蛋白质蕴藏在粮食作物及果品中，动物性蛋白质蕴藏在肉食品中。

植物性蛋白质一般蕴藏在豆类、谷类等粮食作物及坚果类食物中。豆类

