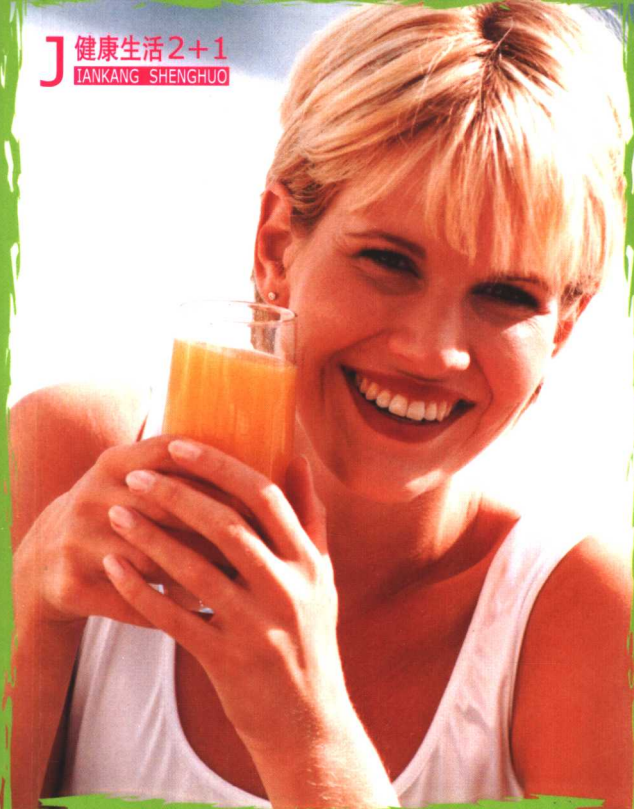


J 健康生活 2+1
JIANKANG SHENGHUO



✿ 健康是人生的最大财富

✿ 合理饮食才能获得健康

✿ 家庭营养师特别推荐最佳营养饮食方案

◎ 施顺芝 / 编著

决定一生健康的 最佳营养饮食

河北科学技术出版社

决定一生健康的 最佳营养饮食

施顺芝 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定一生健康的最佳营养饮食/施顺芝编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2005
(健康生活 2+1 丛书)
ISBN 7-5375-3082-3

I. 决… II. 施… III. 饮食营养学
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026003 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地 址/ 河北省石家庄市和平西路新文里 8 号
邮 编/ 050071
责任编辑/ 曾亚平
封面设计/ 鲁 冰
美术编辑/ 寇 菁
印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司
开 本/ 880×1230 1/32
印 张/ 14
字 数/ 320 千
版 次/ 2005 年 6 月第 1 版
印 次/ 2005 年 6 月第 1 次印刷
定 价/ 24.80 元









前 言

俗话说：“人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌。”摄取食物是人的本能所在，是维持生命的基本条件。但是怎么吃、吃什么对健康长寿有益？对这个问题，世说纷纭，有的主张“杂食”，有的主张素食。我国农村有句俗语：“吃荤吃荤，吃得胖胖墩墩；吃素吃素，吃得面黄肌瘦。”荤菜营养丰富，吃了能强壮身体，但吃荤过量又易患肥胖症和其他心血管病；而吃素又有可能造成营养不良。

营养专家认为荤素搭配为好。吃素的未必长寿，吃荤的也未必短命，关键是要科学地选择膳食结构。如果不讲膳食科学，盲目进食，或者食物结构不合理，不仅不能达到养生的目的，而且会影响健康与寿命。大量的医学研究证实：膳食中营养不足或热量过高（脂肪、糖、蛋白质等）、维生素过量，均能使人的寿命缩短。因为过量摄入脂肪、热量，导致营养过剩与失衡，其结果是肥胖症、冠心病、高血压、脂肪肝、糖尿病等发病率上升，发病年龄日趋提前。同时，国内外的研究资料显示：食物、饮食习惯与人体许多癌症的发生、发展有着密切的关系。

《决定一生健康的最佳营养饮食》一书的问世，正是基于以上现实，旨在指导大家科学饮食，改掉不良的饮食习惯，从而达到健康长寿之目的。本书告诉您健康饮食必须从注重平衡饮食开始，要

做到这一点，首先必须了解各种食物的营养特征、养生食疗的功效、饮食宜忌等基础知识。本书从食物的颜色着手，按红、黄、绿、白、黑分门类别地介绍了食物的颜色搭配的重要性，让您在了解食物各种特征的同时，根据自身的特点合理搭配，精心调理，只有这样才能均衡饮食，平衡营养，您的健康才会有保障，各种疾病才会远离于您。

愿本书能在日常生活中给予您健康饮食的一些启迪，愿您和您的家人都有一个健康的体魄！

编著者

2005 年 4 月



目 录

第一章 饮食与健康

全面营养保健康	(3)
酸碱适中要平衡	(4)
五色膳食体更佳	(7)
素食常吃益智力	(10)
中餐更利于健康	(12)
微量元素不能少	(15)

第二章 合理饮食最健康

常喝牛奶和豆浆	(19)
主食的摄取有讲究	(25)
蛋白质的摄取要适量	(30)
怎么吃好有绝招	(35)
蔬菜的营养应搭配	(41)

第三章 红色食物

西红柿	(51)
红 薯	(54)
苋 菜	(57)
马齿苋	(60)
淡 菜	(62)
狗 肉	(65)
羊 肉	(67)
猪 肝	(70)
牛 肉	(73)

猪肉	(76)
鸡肉	(79)
鸭肉	(82)
鳝鱼	(85)
鳗鲡鱼	(88)
麻雀肉	(91)
鳊鱼	(94)
鲤鱼	(96)
鲫鱼	(99)
鳙鱼	(102)
草鱼	(105)
鳊鱼	(107)
鲢鱼	(109)
蚌	(112)
鲑鱼	(114)
猪肚	(117)
葡萄	(120)
桑椹	(122)
栗子	(125)
荔枝	(127)
桃子	(130)
甘蔗	(133)
大枣	(135)
苹果	(138)
西瓜	(141)
槟榔	(144)
山楂	(147)
柠檬	(149)
花生	(152)
赤小豆	(155)
枸杞子	(157)



花 椒	(160)
醋	(162)
玫瑰花	(164)
第四章 黄色食物	
胡萝卜	(169)
金针菜	(171)
南 瓜	(174)
金针菇	(177)
香 菇	(180)
香 蕉	(183)
桃 仁	(186)
橘	(188)
橘 皮	(192)
梨	(194)
柚 子	(197)
金 橘	(200)
柑	(202)
枇 杷	(205)
柿 饼	(207)
人 参	(209)
山 药	(212)
马铃薯	(216)
大 豆	(218)
生 姜	(222)
鸡 蛋	(225)
鸡内金	(228)
蜂 蜜	(231)
第五章 绿色食物	
菠 菜	(237)
莴 苣	(240)
丝 瓜	(242)

韭 菜	(244)
芥 菜	(247)
椿 叶	(250)
苦 瓜	(252)
黄 瓜	(254)
大白菜	(257)
芸 薹	(260)
薤 菜	(262)
莼 菜	(265)
茺 萎	(267)
桑 叶	(269)
甘 蓝	(271)
扁 豆	(274)
苤 菜	(276)
茺 菁	(278)
茼 蒿	(280)
慈 姑	(283)
肉苁蓉	(285)
昆 布	(287)
辣 椒	(290)
笋	(292)
茴 香	(295)
茶 叶	(297)
绿 豆	(300)
豌 豆	(303)
豇 豆	(305)

第六章 白色食物

萝 卜	(311)
百 合	(314)
荸 荠	(317)
藕	(319)



冬 瓜	(322)
茭 白	(325)
旱 芹	(327)
洋 葱	(330)
葱 白	(333)
大 蒜	(336)
龙眼肉	(339)
豆 腐	(342)
糯 米	(345)
粳 米	(347)
小 麦	(350)
粟 米	(352)
莲 子	(354)
薏苡仁	(357)
茯 苓	(360)
桔 梗	(362)
银 杏	(364)
银 耳	(367)
白饭豆	(370)
玉米须	(371)
金银花	(374)
菊 花	(376)
槐 花	(379)
牛 乳	(381)
第七章 黑色食物	
黑芝麻	(387)
茄 子	(390)
紫 菜	(392)
海 参	(395)
泥 鳅	(398)
河 虾	(401)

河 蟹	(403)
鳖 肉	(406)
龟 肉	(409)
天 麻	(411)
杜 仲	(413)
冬虫夏草	(415)
何首乌	(418)
黑木耳	(421)
乌 梅	(424)
核桃仁	(426)
荞 麦	(429)
向日葵子	(432)
燕 窝	(434)

第 1 章

饮食与健康



