

Diet wisdom does not fall ill 

销量领先

不生病的 饮食智慧

顾 勇 编著



辽宁科学技术出版社

LEARNING SCIENCE AND TECHNOLOGY IN THE 21ST CENTURY

顾 勇 编著



不生病的 饮食智慧

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

不生病的饮食智慧 / 顾勇编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1
ISBN 978-7-3381-6110-6

I. 不… II. 顾… III. 饮食—卫生—基本知识 IV. R152

中国图书馆

出版发行: 辽宁科学技术出版社
地址: 沈阳市浑南新区
印刷: 沈阳市浑南新区
发行: 沈阳市浑南新区
字数: 190千字
印张: 11
印数: 1-4000
出版时间: 2010年1月
印刷时间: 2010年1月
开本: 787mm×1092mm
印张: 11
字数: 190千字

书号: ISBN 978-7-3381-6110-6
定价: 19.80元

联系电话: 024-23280336 024-23284300

邮购电话: 024-23284300

E-mail: lkj@126.com

http://www.lkj.com.cn

本书网址: www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

不生病的饮食智慧 / 顾勇编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-6110-6

I. 不… II. 顾… III. 饮食卫生—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165602 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市佳麟彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 11

字 数: 190千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2010年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: Book文轩·李绍武

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-6110-6

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23280336 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6110

前言

为了获得生命所需的营养物质，我们每天摄入大量的食物。可以说，身体的健康，容颜的美丽，形体的健美，都与饮食调养有着密切的关系。如果长期饮食不当的话，往往就会导致疾病的发生。因此，在饮食的选择和安排上体现着我们的智慧。饮食的根本问题就是“吃什么”和“怎么吃”。“吃什么”是饮食健康很重要的部分，日常饮食不仅要吃好吃好，更要注重营养，只有吃好了，才能保证身体健康，防止病从口入。而“怎么吃”更是饮食的智慧，涉及营养的分配、饮食的搭配等，对健康的影响非常重要。

中国历来就是一个注重饮食的国家，饮食文化源远流长，世界闻名。而在我国传统医学中，不但有“药食同源”的思想，还有丰富的饮食养生保健方法。很多食物本身就是治病的药材，如何灵活、合理、简单而有效地运用这些食物，会对我们的健康产生很大的影响。

在本书中，编者从饮食观念、饮食搭配，饮食三餐、饮食窍门、饮食排毒、饮食进补、饮食宜忌、饮食保健8个方面，详细介绍了各种有关饮食的方方面面，结合我国传统饮食文化的智慧，着眼于现代饮食的亮点和热点，抓住时下常见的饮食误区，给出了正确的饮食方法，内容丰富、分析独到，将饮食科学浅显地展现在读者面前。

编者语言力求精练、活泼，摒弃一些生僻词汇以及专业的医学术语，描写细致入微，集可操作性、简洁性、趣味性于一体，引导大家在饮食的同时关注食疗，为大家提供一些简单易学的食疗方案，深入浅出地告诉你一些生活的细节和饮食的技巧，使你的饮食更加科学，更加合理，更加健康。与此同时，本书在实用的基础上更增强了层次感，颠覆了许多传统的饮食观念，将养生与饮食完美地结合起来，淋漓尽致地发挥出“吃”的智慧。

祝愿所有的朋友，都能在读了这本书之后，轻松掌握“吃”的智慧，永远健康不生病！

目 录

第一章 饮食观念：科学饮食享受健康人生	1
健脑需要有好的饮食习惯	1
要减肥就得细嚼慢咽	2
饮食好习惯帮你巧瘦身	2
多吃完整食物，少吃加工食物	3
在外就餐也要健康	4
吃饭不宜只用一侧咀嚼	5
绝对吃素不利于健康	6
多食不如多餐	7
早上吃水果效果最好	8
豆浆一定要彻底煮透才能喝	9
戒除要命的“糖瘾”	9
新鲜蔬果餐餐不能少	10
饮食的新节俭主义	11
食之不语不笑，健康与你相伴	12
爱吃零食不如巧吃零食	12
吃粗粮过精致生活	13
选对时间喝牛奶	14
正确喝茶喝出健康人生	15
将这些食物关在冰箱门外	16
吃新鲜食物不等于生吃食物	17
饮食好习惯，年年 18 岁	18
准妈妈更要有饮食好习惯	19
女人私房话：特别日子的特别饮食	20
第二章 饮食搭配：美味吃出康而寿	22
玉米配青豆，营养价更高	22
鱼配豆腐，骨质疏松可预防	22
黄瓜配木耳，滋补强壮益处多	23
芝麻配海带，抗衰美容净血液	23

肉配大蒜，强身健体又开胃	24
菠菜配胡萝卜，预防中风	24
鸡肉配栗子，防治贫血	25
莲子配猪肚，补益又健身	25
鱿鱼配黄瓜，营养更均衡	26
鸭肉配白菜，可降胆固醇	26
鸭肉配山药，滋阴养肺又止咳	27
鸡蛋配百合，清心安神	28
豆腐配萝卜，强脾健胃助消化	28
花生米炒芹菜，有益心血管	29
红葡萄酒配花生，畅通血管预防血栓	30
黄豆配松子，青春永不老	30
海带配豆腐，瘦身又健康	30
鳝鱼配莲藕，美味又滋补	31
羊肉配生姜，腰腿不再冷	32
甲鱼配蜜糖，心脏疾病得改善	32
香菇配山药，明目防癌好处多	33
糙米配咖啡，别具风味又保健	33
牛肉配土豆，护胃有良效	34
鲤鱼配米醋，利湿好功效	35
青豆胡萝卜，互补好搭档	36
毛豆配葱，营养含量成倍长	36
圆白菜配芹菜，拥有美腿不是梦	37
红枣配芹菜，皮肤水当当	38
莴笋配菜花，平喘止咳防感冒	38
生菜配苦瓜，排毒一身轻	39
韭菜配香菜，刺激食欲促消化	40
西红柿配菠菜，清热解毒去炎症	41
丝瓜配虾米，男性好选择	42

第三章 饮食三餐：一个都不能少

早餐六大错误吃法	43
营养早餐三原则	44
早餐的最佳时间	45
早餐饮品有讲究	46
早餐加点蜂蜜好	47

营养早餐的最佳食谱	47
这样吃午餐最有营养	49
午餐的 5 大错误吃法	49
下午不犯困的午餐搭配	51
午餐的最佳食谱	52
晚餐的最佳时间	54
晚餐营养别过剩	54
晚餐不当易引发疾病	55
晚餐宜以素食为主	56
晚餐的最佳食谱	56
第四章 饮食窍门：不活九十九就是你的错	59
健康吃“烧烤”的窍门	59
健康吃肥肉的小窍门	60
鲜美清蒸鱼的制作诀窍	60
鸡蛋营养又健康的吃法	61
巧煎健康荷包蛋	61
巧蒸营养美味鸡蛋羹	62
炒菜最佳放盐时间	63
牛肉嫩炒小诀窍	64
使海带变柔软窍门	64
土豆健康吃法有讲究	65
胡萝卜的合理烹饪法	65
巧用茶水煮饭防疾病	66
米饭变香小窍门	66
如何煮出软硬适中的米饭	67
妙法烹饪健康美味的鸡肉	68
巧炒蔬菜更营养	68
吃带鱼的简单去鳞方	69
洗出干净葡萄的小秘诀	69
巧手煮出香甜汤圆	70
清除蔬菜残留农药的方法	71
泡木耳的绝招	72
巧除炸鱼油的腥味	72
炖出美味猪肉的三大秘诀	73
健康吃油的新说法	74

巧妙熬出好的绿豆汤	75
把肉变嫩的 6 个小窍门	75
不同菇类的不同美味烹饪法	76
教你如何煲出营养靓汤	77
第五章 饮食排毒：排毒新“食”尚	79
人体毒素的由来	79
排毒更要防毒	80
作料和调味品的排毒作用	81
7 日迅速排毒食谱	82
排毒食物最佳拍档	83
第六章 饮食进补：辨证饮食益处多	97
鱼油：没有你想象的那么神奇	97
药酒要慎饮	98
“鞭”未必能助性	99
人参不可随便吃	100
蜂蜜——老年人的最爱	101
食补雌激素——改善更年期反应	102
南瓜——老年人保健良药	103
粮中精品——苦荞麦	104
抗衰老食物——为你的健康护航	105
洋葱是个宝	106
豆腐虽好勿过量	106
白果好吃，当心中毒	107
醋保健，知多少	108
每天 1 个苹果，医生远离我	110
香甜香蕉，食之有道	111
美味荔枝不宜多吃	112
西瓜利弊参半，食用因人而异	113
柿子营养多，多吃却有害	114
小小山楂学问多	115
第七章 饮食宜忌：一边是地狱，一边是天堂	116
豆类饮食宜忌	116
蔬菜饮食宜忌	118

菌类饮食宜忌	120
藻类饮食宜忌	122
水果类饮食宜忌	123
坚果种子饮食宜忌	124
肉类饮食宜忌	126
海鲜类饮食宜忌	128
蛋奶类饮食宜忌	130
饮品饮食宜忌	132
酒水饮食宜忌	135
调味品饮食宜忌	137
中草药饮食宜忌	140

第八章 饮食保健：食物是最好的保健品 143

美颜乌发代表食物	143
益智健脑代表食物	145
明目护眼代表食物	147
健康牙齿代表食物	149
丰胸美体代表食物	151
纤体减肥代表食物	153
美丽肌肤代表食物	156
利胃补脾代表食物	159
维护心脏代表食物	161
润肺顺肠代表食物	162
补肾利尿代表食物	165

饮食观念：科学饮食 享受健康人生

◎健脑需要有好的饮食习惯

头脑是个“大食客”，它约重 1400 克，占体重 2%。但大脑运作所需的热量，却占人体总消耗量的 20%。

(1) 吃早餐

早餐最好以全麦、糙米等未精制的谷类为主食。这是因为在睡眠时，大脑仍在消耗热量，早上起床是大脑最缺乏能源的时候，好好吃一顿早餐，大脑才能清醒过来，开始一天的工作。

吃早餐的时候要尽量咀嚼，以一口 20 下为目标。使用咀嚼肌时，刺激会传到脑干、小脑、大脑皮质，提高脑部活动。充分咀嚼还有助于分泌胆囊收缩素，这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑，从而提高记忆力和学习能力。

(2) 多吃团圆饭

有研究发现，父母和孩子在一起吃饭，可以摄取更多的水果、蔬菜和乳制品。为了让孩子的脑和身体发育良好，联系亲子情感，那么家长应该自己做菜，让全家共享。

(3) 常用地中海式饮食

地中海式饮食是一种现代营养学所推荐的膳食模式，是居住在地中海地区居民所特有的。地中海式饮食结构的主要特点是：①膳食富含植物性食物，包括水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果等。②食物的加工程度低，新鲜度高，以食用当季和当地产的食物为主。③橄榄油是主要的食用油。④脂肪提供能量占膳食总能量比值 25%~30%，饱和脂肪只占 7%~8%。⑤每周食用少量奶酪和酸奶。⑥每周食用适量鱼、禽肉和蛋。⑦每月只食用几次红肉。大部分成年人有饮用红酒的习惯。⑧常食用地中海饮食，罹患老年痴呆症的几率减少 40%。

◎要减肥就得细嚼慢咽

专家将与营养有关的现代文明病称为“五病综合征”，以肥胖为中心，即高血压、高脂血症、心血管病、脑血管病、糖尿病。由此可见，肥胖对人类健康的危害是非常严重的，所以减肥对人们来说就显得非常重要了。就减肥而言，这不仅与饮食的质和量有关，更与进食方式和速度有关。

专家认为，一餐上来，若先吃不爱吃的，再吃爱吃的，最后吃最爱吃的，肯定会超量，长此以往，身体是一定会发胖的。但是如果反过来的话，先吃最爱吃的，把不爱吃的放在最后，这样则有利于控制体重。

有研究发现，同样量的一种食物，肥胖的男性只要用8~10分钟就吃完了，而消瘦者得用13~16分钟。研究人员由此考虑用减慢进食速度的方法来进行减肥试验，最终取得了良好的效果。

细嚼慢咽为什么会有助于减肥？原因可能是食物进入人体后，体内的血糖会逐渐升高，当血糖升高到一定水平时，大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。当减慢进食速度时，这一变化体现得较为明显；相反，如果进食过快，血糖还来不及升高，大脑还来不及做出相应的反应，进食过程就结束了。当最终血糖增高，大脑发出停止进食的信号时，人们往往早已摄入了过多的食物，并由此造成能量过剩，这样就会导致肥胖。

就餐时也要做到快与慢的平衡，“事宜细缓，不可粗速”，说的就是这一道理。进食时细嚼慢咽，能使唾液大量分泌，唾液中的淀粉酶可助消化，溶菌酶和分泌性抗体可杀菌解毒。唾液具有使致癌物质转化为无害物质的神奇作用，仔细咀嚼就等于为我们的健康提供了第一道防线。

◎饮食好习惯帮你巧瘦身

(1) 喝汤减肥

汤能使进入胃中的食糜充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而反射性地兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，从而减少食物摄入量。每周至少4次以汤代饭的人，仅经10周的时间，就能减掉将近20%的多余体重，而且减肥效果良好。

(2) 细嚼慢咽

人体胃部的神经要经过一定的时间才会把饱胀的信息传到大脑，当人们咀嚼某些食物达5分钟之久时，其食欲就会大大下降，这样可减少

食物摄入量，达到减肥的目的。

(3) 巧妙搭配食物

尽情地吃肉、鱼、蛋等高蛋白食物，但不能同时吃米饭或面粉类等含糖类食物，这样可达到减肥的目的。需要注意的是，不要把不相配的食物一道吃下去，如油脂类食物（肉、牛排、全脂牛奶等）可与蔬菜、豆类食物同食，但绝不能与糖类（米、面粉等）同食。

(4) 蔬菜餐减肥

蔬菜餐减肥是指以蔬菜为主，完全不吃谷类及肉类食物。一般每日吃一顿，即可减少 2090 千焦左右的热能。由于蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素，所以不会因减肥引起维生素和微量元素缺乏。

(5) 饭前吃水果

每日用餐前 1 小时吃一些水果是一种简便有效的减肥方法。水果中含有丰富的糖类，它能在体内迅速转化为葡萄糖而被机体吸收，补充身体因体力、脑力劳动而消耗的热能。水果中的粗纤维能缓解旺盛的食欲，而且粗纤维在体内无法被吸收，从而起到减肥的作用。

◎ 多吃完整食物，少吃加工食物

少加工、少人工添料、无化学肥料、无农药、无生长激素、无人工雌激素的天然食物，我们称之为完整食物。摄取完整无害的食物，可获取直接而大量的营养成分。如今，人们的饮食内容越来越西化，而且大都是高糖、高精致淀粉、高不良油脂、高热量、高化肥、高农药、高化学添加物的食物，而人体所需的维生素、矿物质、植物营养素都很缺乏。要想保持身体健康，就要禁得起这些加工食物的诱惑，多吃那些纯天然的完整食物。

(1) 油炸食品致癌风险高

食物经过油炸后，改进了其色、香、味，引人食欲。

油炸食品中含有大量的丙烯酰胺，是一种致癌物。丙烯酰胺属中等毒类，对眼睛和皮肤有一定的刺激作用，可经皮肤、呼吸道和消化道吸收，并有部分在体内蓄积。尤其是淀粉类食物，在高温烹调下就容易产生丙烯酰胺，而且随着加工温度的升高，其含量也越高。蛋白质含量高的食品中其含量相对较少。

要想一点不吃油炸食物是不可能的。类黄酮可以减少油炸食物中的致癌物质，它广泛分布于各种黄绿色蔬菜和水果中，如橘子等。所以，我们在吃油炸食物时，可以多吃一些这样的蔬菜和水果。

(2) 别用果汁代替水果

除了某些病人或牙不好的老年人外，水果最好不要榨汁喝。只喝水果汁，减少了人体对纤维素的摄取。以果胶为代表的水溶性纤维有预防和减少糖尿病、心血管疾患的保健功效；而水不溶性纤维则更多地用于防止胃肠系统的病变。

此外，食物纤维还可影响血糖水平，减少糖尿病患者对药物的依赖性，并且有防止热量过剩、控制肥胖的作用，还能预防胆结石、降低血脂。

◎在外就餐也要健康

紧张忙碌的现代人在外就餐的时间很多。但是为了身体健康，就得多加点儿心思了。

(1) 早餐：掌握标准的饮食比例

一般外食族的早餐都吃什么？其实差不多就是三明治、面包等这些东西。三明治中，纤维质只占一点点儿，淀粉含量稍多，脂肪则是坏的脂肪。面包里有糖、淀粉和人造奶油或酥油，吃了也很不健康。

最标准的饮食比例：将近一半比例的食物，应选择几乎无热量的纤维质。另外一大半，根据热量来计算，则三等分为淀粉、蛋白质和脂肪。由此看来，每一餐都必须吃很多的纤维，也就是蔬果类的食物，淀粉类的摄取反而不重要。

因此，如果早餐只吃个饭团或三明治，营养的摄取完全不足。因为淀粉几乎占了一大半，蛋白质或脂肪的成分也不佳。

为了健康着想，请先慢慢适应，进行必要的改革。譬如三明治改为全麦三明治，内夹大量的新鲜蔬菜，肉片尽可能不用煎炸的方式，以免吃下过多的氧化油脂与反式脂肪酸。有些人只吃水果当早餐，大量的纤维加上一点点儿的淀粉，却严重缺乏蛋白质与脂肪，对脑部的运作和思考会产生负面的影响。所以除了水果之外，再加2个水煮蛋或茶叶蛋就均衡得多。

(2) 午餐和晚餐：避免淀粉吃得太多

此时身体需要足够的营养素来补充早上所消耗掉的能量，并且为下半天的付出作准备。而一般外食族的午餐，不外乎都是些淀粉含量过高的食物：打卤面、榨菜肉丝面、蛋炒饭、排骨饭和鸡腿饭等，有些蛋白质含量少得可怜，甚至高达80%的含量都是淀粉。淀粉到了体内，容易形成血糖过高，导致昏昏欲睡的现象。如果午餐吃得营养均衡，以优质的蛋白质和脂肪为主，搭配足够的纤维质与适量的淀粉的话，保证下午

上班依旧精神饱满、体力充沛，根本不可能想睡觉。

下班后，上班族不是三五成群结伴用餐、喝点儿小酒，就是和家人或好友相约共享丰盛大餐。然而，晚餐吃太多，加上又喝酒的话，不但不容易消化，造成脂肪的囤积，而且会影响睡眠，使第二天的工作效率变差。需要提醒的是，晚餐的量不应该太多，也不要太晚吃，吃完晚餐距离就寝时间最好相隔4小时左右，让食物在体内有较充分的时间可以消化。

◎吃饭不宜只用一侧咀嚼

吃东西的时候，如果只用一侧的牙齿咀嚼，就叫做“偏侧咀嚼”，这种习惯容易对身体健康造成危害。

(1) 引发胃病

如果总用一侧的牙齿来咀嚼食物，那么，就只能发挥一半牙齿的功能，这样食物因为得不到充分咀嚼，就被囫囵吞枣地咽下去了，久而久之，势必要增加胃的负担，容易患上胃病。

(2) 造成“偏脸”

咀嚼食物时，能够促进咀嚼器官的发育，假如只用一侧来吃东西，那么就只能让咀嚼的那一侧的肌肉和骨骼得到锻炼而发达，不用的另一侧肌肉和骨骼便得不到应有的锻炼而逐渐萎缩。长期如此，我们就很容易造成脸部一侧面部显得比较丰满，而另一侧则相对差些，形成“偏脸”。

(3) 导致牙病

如果左右牙齿交替使用，可以充分发挥全部牙齿的咀嚼功能，还能够利用食物、唾液对牙面的摩擦、冲刷作用，从而牙齿起到自洁作用而预防龋齿的发生。如果长期只用一侧牙齿来咀嚼，不用的那一侧牙齿由于缺乏食物、唾液的摩擦和冲刷，容易导致牙冠表面、牙与牙之间堆积大量的牙垢和牙石，从而出现一系列牙病，如发生龋齿并引发牙龈炎、牙周炎等。

(4) 增加关节负担

在我们咀嚼食物的时候，我们的下颌关节要不停运动，假如只用一侧来咀嚼，这侧的关节逐渐就会感觉负担过重，甚至产生创伤性关节炎，在咀嚼或张口时，关节酸痛或合并弹响。

(5) 错合（牙）畸形

尤其是对正处于生长期的青少年来讲，常常习惯于只用一侧的牙齿

嚼东西，而另一侧牙齿则完全弃之不用，由于下颌牙列反复向咀嚼侧运动，容易造成向咀嚼侧错位，有时可相差半个牙之多，以致后边的牙齿形成刃对刃、尖对尖的咬合，甚至反咬合，即下牙包上牙的“地包天”现象。

◎绝对吃素不利于健康

素食是一个健康的观念，不少人认为吃素可以长寿，于是长期不摄入肉类食物，以素食为生。实际上，这种生活方式并不利于身体健康，反而容易对健康造成不利影响。

2006年，香港中文大学医学院发现，长期完全吃素的人，由于缺乏维生素B₁₂，同型半胱氨酸升高，血管比一般人更容易硬化。

(1) 营养不良

如果长期只以素食为主，那么人体所必需的动物蛋白、动物脂肪和脂溶性的维生素得不到补充，人体的免疫功能就会减弱，供给人体的热量不足。尽管人体所需要的80%的热量和50%的蛋白质是由素食供应的，也是B族维生素的重要来源，但仍然不足，因为在所有的素食中，除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中所含有的蛋白质都较少，且营养价值较低，不易被人体消化吸收和利用，这就需要肉类来补充。肉类食品为动物性食品，不仅含有较高的热量，较多的优良蛋白质，丰富的脂类物质，还有足量而平衡的B族维生素和微量元素。

另外，素食中所含有的锰元素，人体很难吸收，只有肉类食物中所含的锰元素才容易被人体吸收。如果人体锰元素缺乏，不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾病，从而加速人体衰老。

(2) 免疫力降低

如果长期不吃肉食，蛋白质和脂肪量的摄入不足，不仅会引起营养失调和微量元素缺乏，还会使身体抵抗力明显降低，易患传染病，甚至发生骨质疏松，导致骨折等。不仅如此，还会引起人体的负氮平衡，使人消瘦，发生贫血、消化不良、精神不振、记忆力下降、性功能和免疫力降低、内分泌和代谢等功能发生障碍，促使中老年人早衰，并易患肿瘤。

(3) 智力衰退

维持人脑正常功能的大部分营养物质必须从动物性食物中摄取，长期素食会造成氨基酸、卵磷脂等营养物质摄入不足，从而影响大脑的发育和神经细胞代谢，使人的智力衰退。

(4) 影响胎儿发育

根据日本医学报道，单纯吃素的母亲所生养的婴儿，往往由于维生

素 B₁₂、铁、蛋白质等营养素的缺乏，营养状态不良，而导致某种程度的脑损伤，因而智商低，发生早产的几率也高。

(5) 其他

如果女性长期素食，还会导致月经紊乱或闭经，严重者还可引发婚后不孕。

◎多食不如多餐

经常饮食过饱，容易对身体造成很多伤害。首先，容易造成消化系统长期负荷过度，导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降，而且吃得过多还会导致体内热量过剩，引起体内脂肪沉积，引发各种疾病，如心绞痛、胆石症、胆囊炎、糖尿病等一系列疾病。

另外，由于每次都饱食，久之还会导致大脑早衰。因为人在饱食后，为了消化肠胃内过多的食物，就会导致胃肠道循环血容量增加，从而造成大脑血液供应相对不足，影响脑细胞的正常生理代谢，导致大脑早衰的发生。

此外，过饱的饮食还能诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质，科学家研究发现，这种物质是促使脑动脉硬化的元凶，而脑动脉硬化与老年痴呆密切相关。这种物质在人们饱食后，在大脑中的含量要比吃饭前增加数万倍，而且其数量的增长与食量成正比。

所以，要想拥有一个健康的身体，必须养成良好的饮食习惯，即不能一次进食过多过饱，以每次进食七八分饱为宜。

古代著名医学家孙思邈曾说过：“食欲数而少，不欲顿而多。”当代著名营养学家李瑞芬教授总结的饮食秘诀则是：“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少。”因此，科学的进食方式应该像“羊吃草”那样，饿了就吃点，每次吃不多，胃肠总保持不饥不饱的状态。只有这样，才能延缓衰老，延年益寿。

当然，少食多餐也并非要取代一日三餐，也不能理解为频繁进食，因为不断的食物刺激会打乱人体正常的消化液分泌规律，进而影响食物的消化吸收，反而对身体产生危害。

正确的少食多餐应该是正常的一日三餐中加入两餐，三餐以七八分饱为宜，然后两餐作为三餐的一种补充，在感到饥饿时适量加餐即可。

尤其是以下病人，在日常饮食中更要注意采取“少食多餐”的原则：

(1) 糖尿病病人

少食多餐有利于糖尿病人控制血糖，不仅能够避免饮食数量超过胰

胰岛素的负担，使血糖不至于猛然升高，也能因已经进食而避免了低血糖的危险。

(2) 胃下垂或胃黏膜脱垂病人

胃病患者消化功能变差，身体对营养的需求却会增加，因为许多营养物质往往会因为呕吐、腹泻、水分摄取太多或服用利尿剂而大量流失。如果一次进食过多，容易导致上腹部饱胀不适、疼痛等症，而少食多餐能有效解决这种两难局面。

(3) 冠心病病人

由于进食过饱会引起胃膨胀，从而反射性引起冠状动脉收缩，使冠状动脉的血流量减少，容易诱发心绞痛、心律失常等症。因此，冠心病患者一定要注意不要进食过饱。

(4) 胆囊炎、胆石症病人

如一次进食量过大，特别是过多食用油腻食物，会刺激胆囊，引起胆绞痛发作，而适量进食则可以刺激胆汁的分泌排出，有利于促进细小的胆石排出。

(5) 胃溃疡活动期病人

此类患者也宜少食多餐。因少食多餐可以中和胃酸，减轻胃窦部扩张，使胃酸分泌减少，有助于减轻疼痛的发作，促进溃疡的愈合。

◎早上吃水果效果最好

众所周知，在日常饮食中，水果是我们人体所需维生素A和维生素C的主要来源。水果中富含丰富的膳食纤维，同时也具有维持人体酸碱平衡、电解质平衡的重要作用。那么，究竟什么时候吃才是最好呢？

有句俗话：“早上吃水果是金，中午吃水果是银，晚上吃水果就是铜了。”这种“金银铜”的说法是有一定科学道理的。

这是因为人在早晨起床后，供应大脑的肝糖已经被耗尽了，如果这个时候能及时吃点水果，不仅可以很快地补充糖分，使水果的营养更充分地被人体吸收，使人充满活力，还能够促进消化，有利于消化系统一整天的正常工作。另外，由于大多数的水果含糖量都较高，在早晨或上午食用能够更快、更好地被消化和吸收，不至于囤积在体内，增加肠胃的负担。

但是，并非所有的人都适合在早上吃水果。比如，有胃病的人就不宜早上空腹吃水果，胃炎及胃酸分泌过多的人适合在饭后食用酸度较高的水果，这样可有效降低对胃的刺激；减肥人群及糖尿病患者则不宜在