

Chichunide
jiankang

不生病的饮食智慧

专家指导 全面解答 快速提升你的健康指数



出你的

健康

赵 巍◎编著



信手拈来的健康饮食细节·唾手可得的健康饮食知识

简单实用的健康饮食方案·全面有效的健康饮食提醒

对于现代人来说，只有从饮食入手，做到吃得科学吃得合理，才能真正拥有健康！

中国人口出版社



Chickadee's

jerikang

不生癆的飲食哲學

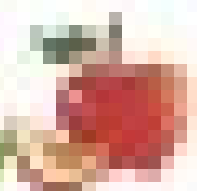
FRUIT, HERB, VEGETABLE



出你的

健康

林 曉雲 著



CHICKADEE'S JERIKANG
FRUIT, HERB, VEGETABLE

CHICKADEE'S JERIKANG FRUIT, HERB, VEGETABLE

CHICKADEE'S JERIKANG

Chichunide
jiankang

吃
出你的
健康



赵巍◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的健康 / 赵巍编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5101-0297-4

I. 吃… II. 赵… III. ①饮食卫生 — 基本知识②合理营养 — 基本知识 IV. R151.4

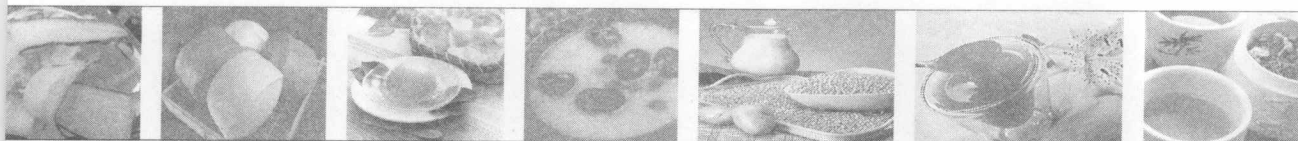
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204982 号

吃出你的健康

赵巍 编著

-
- | | |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印 制 | 九州财鑫印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 印 张 | 17 |
| 字 数 | 260 千字 |
| 版 次 | 2010 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2010 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5101-0297-4 |
| 定 价 | 28.00 元 |
-
- | | |
|------|----------------------|
| 社 长 | 陶庆军 |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话 | (010)83519390 |
| 传 真 | (010)83519401 |
| 地 址 | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |
-

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



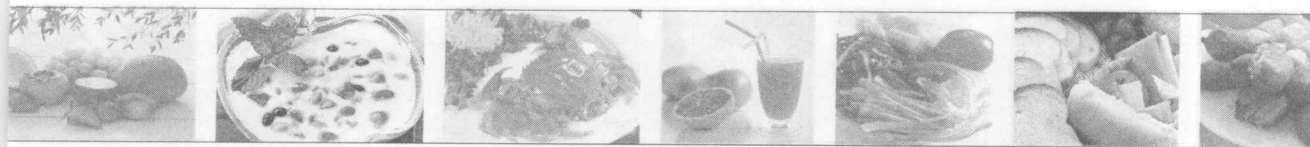
前言

随着人们生活水平的不断提高，“吃”不再只是一个简单的填饱肚子的问题。人们的饮食越来越讲究了，吃得越来越丰盛、越来越精细化了。与此同时所带来的还有人们的健康问题，人们的健康情况并不是与饮食的好转成正比，相反却呈每况愈下的状态——越来越多的人被亚健康困扰着。很多疾病都呈现出了年轻化的趋势，如心脑血管疾病、高血压、肾病、癌症等等，而这些疾病也在困扰着越来越多的人。为什么会出现这种状况呢？

我们知道，饮食习惯和健康有着密不可分的关系。现代人由于生活节奏的加快、压力不断增大，很多人忙于工作、忙于应酬，不能合理地安排自己的一日三餐。不少人养成了这样的饮食习惯：经常吃快餐、吃过多的垃圾食品、挑食偏食、暴饮暴食等等。这种不良的饮食习惯在不知不觉中给健康埋下了隐患。

世界卫生组织认为，人的寿命与四大因素有关，一是遗传，占15%；二是社会环境与自然环境，占17%；三是医疗卫生水平，占8%；四是生活方式与生活习惯，占60%。其中生活方式与生活习惯当中占主导地位的就是饮食习惯，饮食习惯的好坏将直接决定身体的健康与否。科学家通过对一些长寿地区老人们的饮食情况研究表明，饮食对长寿起着不可低估的作用。这些地区的人们主要习惯食用低脂肪、低热量、低动物蛋白和多纤维的食物，主





吃

出
你的
健康



前
言

要特点是饮食多样化，多吃新鲜的蔬菜、水果；多食五谷杂粮；多食用蜂蜜、鱼、红薯、牛奶、茶叶等对身体有益的食物。烹调有术，荤素兼有，以素为主，坚持定时定量。不吸烟、不喝酒、不挑食、不偏食，饮食细嚼慢咽，不暴饮暴食。保证起居生活有规律，保持平和心态，坚持适量的运动。这些就是他们长寿的秘诀。

据科学家预测：正常情况下人的寿命应该能达到 100~175 岁，为什么都没有达到呢？最主要一个原因就是我们不重视保健，不懂得怎样通过调整饮食来使自己更健康。很多人死于无知，这是不是很悲哀啊！

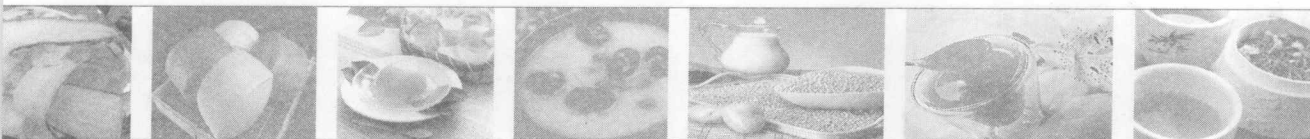
医学研究表明，饮食不当会导致多种疾病，如胃病、心脑血管疾病、高血压、糖尿病、癌症等等。这给我们每一个人敲响了警钟。

痛定思痛，再也不能一门心思地想吃什么就吃什么了。巧吃、会吃、会搭配才能吃出健康的身体；不讲科学地瞎吃只能吃出一身病。

对于现代人来说，饮食已经不再是吃得好就可以的问题，而是如何才能吃得更科学，更健康。

只有改掉不良的饮食习惯，合理搭配膳食，饮食多样化，均衡摄取营养，才能吃得科学合理、才能拥有真正的健康。

本书即是从身边常见的食物入手，洞悉鲜为人知的膳食新知。也许里面的知识是你原来视而不见、见而不知的，经本书道出，就会令你豁然开朗。从今天起，让健康的饮食习惯渗透到一日三餐的每一个细节当中去吧，因为好身体是吃出来的！



目 录

上篇 日常饮食篇

第一章 民以食为天——你的饮食合理吗

第一节	中国居民的膳食结构标准	003
第二节	日常饮食的“八宜”	007
第三节	细嚼慢咽身体好	011
第四节	现代人缺的不是营养，而是均衡	013
第五节	莫让不良的饮食习惯危害你的健康	015
第六节	科学安排好一日三餐	020
第七节	一些容易被忽略的饮食细节	027

第二章 食物搭配——没有不好的食物 只有不好的搭配

第一节	利用食物的相互作用搭配	029
第二节	注意饮食的酸碱平衡	031
第三节	了解饮食的色彩搭配	034



吃

出你的健康

第四节	荤素搭配好，健康有保证	037
第五节	粗粮搭细粮，身体保安康	040
第六节	生熟搭配，健康无忧	044
第七节	要想搭配好，主食不可少	046
第八节	控制好盐的摄入量	049
第九节	注意饮食的干稀搭配	051

第三章 食物烹调——自己动手做出营养美味

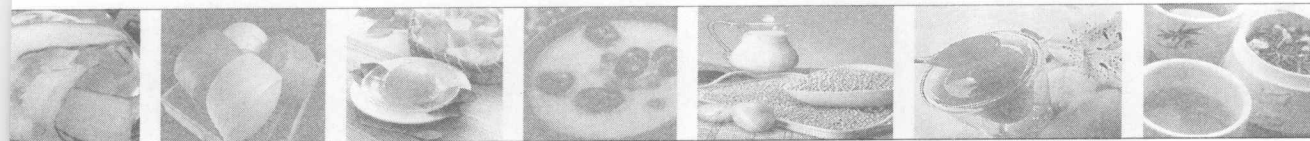
第一节	自己烹调，既健康又营养	053
第二节	掌握正确的烹调方式	055
第三节	注意烹调的细节	061
第四节	正确烹调“半成品”食物	067
第五节	科学使用微波炉	068
第六节	推荐几种烹饪的小技巧	070

第四章 药食同源——常见疾病食来补

第一节	食物是最好的补品	073
第二节	常见各类疾病的食物疗法	076
第三节	一些常见食物的药用功效	100

第五章 饮食与美容——美丽容颜吃出来

第一节	美容饮食	119
第二节	美发饮食	129



第三节	减肥的饮食选择	134
第四节	瘦人怎样才能吃胖	136
第五节	如何通过饮食排毒	138
第六节	“毁容”的五类食物	142

中篇 安全卫生篇

第六章 预防病从口入——食品安全无小事

第一节	把好食品安全这道关	147
第二节	安全食品的鉴别方法	150
第三节	10 大健康食品	154

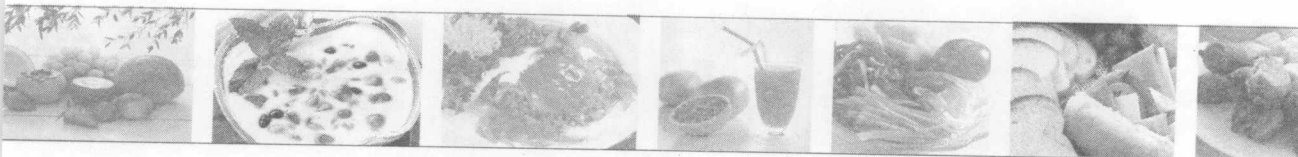
第七章 垃圾食品猛于虎——细数垃圾食品的危害

第一节	什么是垃圾食品	157
第二节	垃圾食品该咋吃	158
第三节	洋快餐——垃圾食品的主力军	160
第四节	儿童营养不均衡，垃圾食品是元凶	164

第八章 饮食禁忌——你了解这些饮食的禁忌吗

第一节	日常饮食中食物搭配上的禁忌	171
第二节	中医所讲的“相生”食物主要有哪些	175
第三节	病人服药时有哪些饮食上的禁忌	177





吃

出
你
的
健
康



目
录

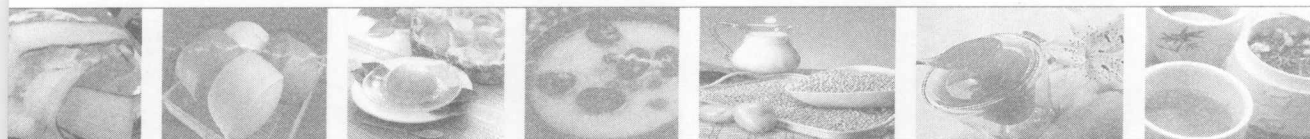
下篇 保健养生篇

第九章 饮食男女——不同人群的饮食养生

第一节	女人要会“吃”才更美丽	183
第二节	吃出男人的健康本色	203
第三节	孕妇怎样吃才能让胎儿更健康	209
第四节	产妇的饮食应注意什么	212
第五节	如何科学地喂养婴幼儿	213
第六节	儿童怎样吃出健康	218
第七节	青少年的饮食应注意什么	219
第八节	老年人怎样进行饮食养生	221

第十章 四季饮食养生——到什么季节吃什么食物

第一节	四季膳食应该注意什么	225
第二节	春季的饮食原则	227
第三节	春季疾病的饮食防治	229
第四节	夏季饮食的几大原则	230
第五节	夏季饮食的八个最佳	233
第六节	饮食预防空调病	235
第七节	秋季的饮食原则	236
第八节	对付秋燥上火有绝招	239
第九节	冬季的饮食原则	240
第十节	冬季如何进补	242



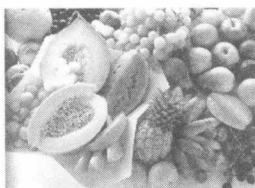
第十一章 吃出健康的人生

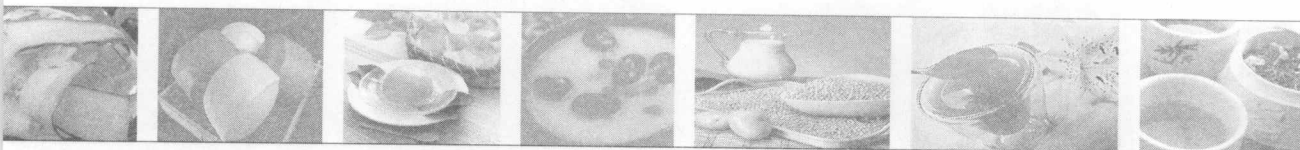
第一节	保健养生茶	247
第二节	保健养生粥	250
第三节	养生保健菜谱	254



上篇 日常饮食篇

人活着离不开衣、食、住、行。其中最重要的就是“食”，民以食为天。一个正常的人，从小到大，从生到死，一天都离不开食物。现代医学告诉我们：身体的健康与衰弱，75%是由所选择的食物和饮食方式决定的。合理膳食，平衡营养，远离不良生活习惯，你就能拥有健康的身体，就会远离疾病的困扰。





第一章 民以食为天

——你的饮食合理吗

现实生活中很多人不重视自己的一日三餐。早餐可有可无、中餐马马虎虎、晚餐丰富多彩是许多人的饮食写照；还有的人养成了许多不良的饮食习惯，如暴饮暴食、盲目节食、偏食挑食、吃得过咸、过于油腻，等等。这些不良的饮食习惯严重地影响着人们的身体健康。欲健康先从饮食习惯入手，合理的饮食、均衡的营养是身体健康最大的保障。

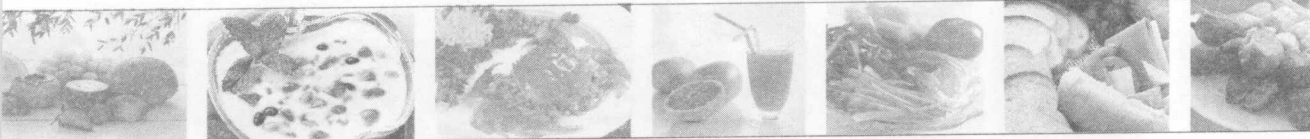


第一节 中国居民的膳食结构标准

随着人们生活水平的不断提高，人们的膳食结构也不觉间发生了很大的变化。饮食变得日趋精细化，精米白面、大鱼大肉占据了很多家庭的餐桌，因为吃得“太好”，肥胖的人日益增多，营养过剩已经成为人们患病和死亡的主要原因。因此，为了保证有一个健康的身体，就有必要调整自己的膳食结构，让身体获得全面而均衡的营养。为此，中国营养学会提出了八条饮食营养建议，这些建议可以作为居民调整饮食结构的一个很好的参考。

一、食物应多样化，以谷类为主

我们知道，没有哪一种食物可以提供人体所需的全部营养。为了使身体



吃

出
你
的
健
康



上
篇
日
常
饮
食
篇

获得均衡的营养, 提倡人们广泛地摄取多种营养物质。

谷类是我们日常较熟悉的粮食, 它的种类很多, 主要是稻米、小麦、小米、高粱和玉米。人体内 70%~80% 的热能和 50% 左右的蛋白质都是谷类提供的。

谷类的营养各不相同, 应相互搭配食用才能获得更均衡的营养。例如, 谷类蛋白质中, 赖氨酸的含量较低, 其中小麦和小米中的赖氨酸含量最少。而马铃薯的蛋白质中就含有丰富的赖氨酸。玉米蛋白质中缺乏赖氨酸和色氨酸, 而小米和马铃薯中含有较多的色氨酸。因此, 应广泛地食用多种粮食, 经常食用一些粗粮、杂粮, 可以让身体获得更全面的营养, 另外强调的一点是, 米面不要吃得过于单一和精细, 这样会使表层麸皮中的矿物质、维生素流失, 不利于人体获得更多的营养物质。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多, 包括植物的根、茎、叶等等, 品种不同所含营养成分也不相同, 有的甚至相差很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果, 它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、矿物质 (钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要来源。

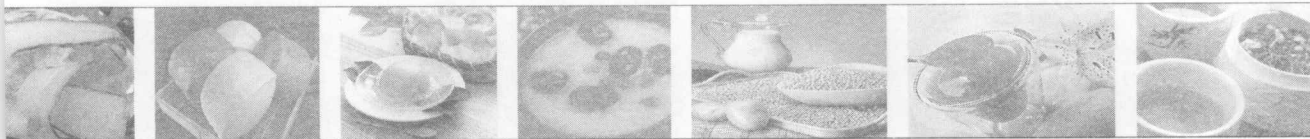


有些水果中的维生素及一些微量元素的含量虽然不如新鲜蔬菜, 但这些水果中含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质却比蔬菜丰富得多。一些红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等含有丰富的维生素和胡萝卜素。

我国近年来开发的野果如猕猴桃、沙棘、蓝莓和黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维, 以及多种维生素和矿物质。我国居民近十年来食用薯类较少, 应当提倡多食用。

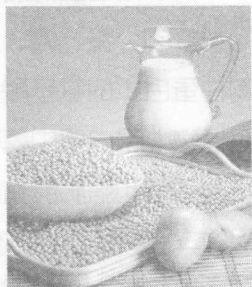
常食蔬菜、水果和薯类, 对保持心血管健康、增强抗病能力, 减少儿童



发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，都有着十分重要的作用。

三、饮食中增加奶类和豆制品

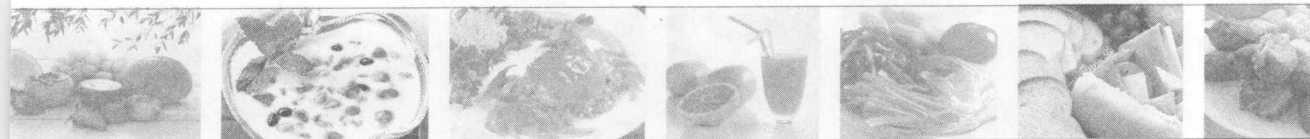
奶类不仅含有丰富的蛋白质和维生素。且含钙量非常高，是天然钙质的极好来源。我国居民的膳食结构中提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。所以各类人群普遍缺钙，婴幼儿中患佝偻病的比例很高，这和食用钙质不足有一定的关系。有关研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质流失的速度；给中老年人补钙可以预防骨质疏松和骨折的发生。



豆类及其制品的营养价值很高，黄豆被称为“植物黄金”。黄豆中的大豆蛋白质、豆固醇能显著地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率。大豆脂肪富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。大豆中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等大部分癌症都有抑制作用。这就是经常食用黄豆及其制品的人很少发生癌症的原因。黄豆中的植物雌激素与人体中产生的雌激素在结构上十分相似，可以成为辅助治疗妇女更年期综合征的最佳食物，不但经济有效，而且没有任何副作用。大豆中还富含钙质，对更年期骨质疏松也有疗效，可谓一举两得。吃黄豆对皮肤干燥粗糙、头发干枯大有好处，可以提高肌肤的新陈代谢，促使机体排毒，令肌肤常葆青春。黄豆中的皂甙类物质能降低脂肪吸收功能，促进脂肪代谢；大豆纤维还可加快食物通过肠道的时间，想减肥者多吃黄豆一定会达到轻身的目的。大豆中的脂肪含量最高，达到 15%~20%，并且油脂中不饱和脂肪酸的含量高达 8%，因此，大豆被推荐为防治冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

为了提高农村人口的蛋白质摄入量，防止城市人口食用肉类食品过多带来的不利影响，应努力提倡食用豆类及其制品。





吃

出你的健康



上篇
日常饮食篇

四、吃适量的瘦肉、蛋、禽和鱼类

瘦肉、蛋、禽、鱼类等含有优质的蛋白质、脂溶性维生素和矿物质。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体的需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中氨基酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B₁₂、叶酸等。适当食用对人体健康很有帮助。

到目前为止，我国农村居民食用动物性食物的量还远远不够，而大部分城市居民食用动物性食物过多，而谷类和蔬菜摄入不足，这不利于身体的健康。

在动物性食品中，猪肉成为我国居民选购肉类的首选，由于猪肉中的脂肪含量很高，吃多了很容易发胖，并且容易引发很多的慢性病。所以提倡尽量食用其他的肉类如鸡鸭牛羊肉等，因为这些肉类当中含有较高的蛋白质，而脂肪含量很低。因此，大力提倡食用这些肉类，应适当减少猪肉的摄入量。

五、吃清淡少盐的膳食

多吃淡味食物对健康非常有好处，当然淡味并非是无滋味的饮食，而是指五味要淡，酸、苦、甘、辛、咸不可偏嗜，少吃或不吃油腻厚味的食物，尽量多吃新鲜的蔬菜和水果，这样对健康大有裨益。

六、适量饮酒

一般在节假日、喜庆和交际的场合人们往往都喜欢饮酒。无节制地饮酒，会伤脾胃，导致食欲下降，食物摄入减少，以至于造成多种营养素的缺乏；过量饮酒，还可能造成酒精性肝硬化，而且会增加患高血压、中风等病的危险性，并可导致事故及暴力事件的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。所以要禁止酗酒，可以少量饮用低度酒，青少年不要饮酒。

七、吃干净、不变质的食物

有些家庭有吃剩菜剩饭的习惯，其实剩的饭菜不是不能吃，但只能吃一顿。超过一顿就不要吃了。还有些家庭会把腐烂的水果烂的部分削掉，