

营养美食与食疗保健丛书

常人饮食习惯

中的饮食误区

蔡鸣 主编



《常人饮食习惯中的饮食误区》一书分析了饮食习惯的好与坏，以及四季饮食调养、一日三餐中的饮食习惯，明确指出单纯吃素是一种不好的饮食习惯，并对不同年龄段的人所具有的饮食习惯给予了正确指导，以便能够远离饮食误区。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！



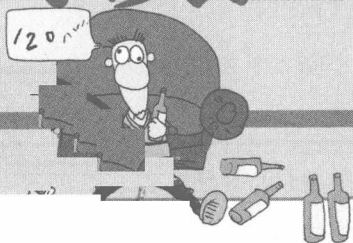
同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

CHANGRENYINSHIXIGUANZHONGDEYINSHIWUQU

营养美食与食疗保健丛书

常人饮食习惯 中的饮食误区

蔡鸣 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内容提要

正常人每天都要吃东西。但饮食的习惯各不相同，许多人饮食习惯中存在种种不正确的误区，书中详细列举了这些误区以及避免和纠正的方法。

本书可供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

常人饮食习惯中的饮食误区/蔡鸣主编. —上海: 同济大学出版社, 2010.1

(营养美食与食疗保健丛书)

ISBN 978-7-5608-4215-8

I. ①常… II. ①蔡… III. ①饮食—卫生习惯
IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第239909号

营养美食与食疗保健丛书

常人饮食习惯中的饮食误区

蔡 鸣 主编

责任编辑 辜 翔 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平 插图 万亦君

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容排印厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8

印 数 1-5100

字 数 211000

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4215-8

定 价 19.80元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。

人们每天最佳的饮食结构是：谷类300~500克，蔬菜类400~500克，水果类100~200克，畜、禽肉类50~100克，鱼、虾类50克，蛋类25~50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。

由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

《营养平衡与科学配餐方法》主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法。

《因人因时按食物的寒热温凉选食补》从祖国医学角度阐述了饮食平衡，以及食补的因时、因人、因症而异的问题，是一本指导大众科学进补的完全手册。

《食品安全与食品选购知识》从食品安全角度考虑，对饮食养生、食品选购、食品加工、美食烹调、食品贮藏、食物搭配，以及儿童、老人、女性、男性和各类患者的饮食安全问题进行了多方位探讨。当前，中国公众营养的状况是营养不良与营养过剩同在，贫困病与富贵病并存；经济发达地区膳食结构“西化”，“洋快餐”无孔不入。营养过剩诱发“富贵病”：两亿中国人体重超重，肥胖成为威胁儿童健康的严重问题，营养结构失衡导致糖尿病等慢性病高发。这些状况既是本书要关心的问题，也是公众急需要得到正确引导的热点焦点问题。

《常人饮食习惯中的饮食误区》分析了饮食习惯的好与坏，以及四季饮食调养、一日三餐中的饮食习惯，明确指出单纯吃素是一种不好的饮食习惯，并对不同年龄段的人所具有的饮食习惯给予了正确指导，以便能够远离饮食误区。

《对病对症选食疗的原则和方法》对常见内科病、儿科病、妇科病、男科病、外科病、皮肤病、五官科病和常见肿瘤的食疗方法给予了指导，精选食疗方数百首，可供读者对病、对症选用。

《教你选择适合自己体质食品的智慧》具体分析了果品、蔬菜、菌藻类食品、水产品、禽畜肉类食品、粮食、调味品以及食药两用保健品的种种“神奇”功效，用现代科学研究成果印证了祖国医学之食药同源学说。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！


编著者

2009年9月18日

前言

- 1 一、饮食习惯的好与坏
- 2 哪些是良好的饮食习惯
- 4 中国人饮食中的9种不良习惯
- 5 7种不良的饮食习惯会让你发胖
- 7 5种良好的饮食习惯可以让你变瘦
- 8 孕妇的不良饮食习惯有哪些
- 9 慢餐是个好习惯
- 11 改变10种饮食习惯能防癌
- 12 改变时髦但不健康的饮食习惯
- 15 控制肥胖的10种饮食习惯
- 17 会影响孩子未来的饮食习惯
- 19 中餐有哪些不良的饮食习惯
- 21 口味偏重会带来哪些不良的饮食习惯
- 22 孩子的饮食习惯与母亲息息相关
- 23 男性健康要建立在什么样的饮食习惯上
- 23 为什么预防头发变白要从饮食抓起
- 24 现代都市人的不良饮食习惯有哪些
- 27 现代都市人错误的饮食观念和习惯有哪些
- 31 合理的饮食习惯有哪些



- 
- 33 孕期要养成哪些健康饮食习惯
 - 35 高血压患者应该喝哪些中药茶
 - 37 见菜就吃好不好
 - 38 单吃植物油好不好
 - 38 多吃鸡蛋会致心脏病吗
 - 39 吃零食的弊与利
 - 39 如何防止食物过敏
 - 40 防治酒精中毒的方法
 - 42 保存剩菜剩饭要注意什么
 - 44 如何吃才能远离骨质疏松
 - 44 怎样吃才能健脑
 - 45 怎样的饮食习惯可使胃口变大
 - 46 胖人饮食七法
 - 47 科学的喝水方法
 - 49 喝热水比喝冷水更好吗
 - 50 喝什么样的水好
 - 50 什么是夜食综合征
 - 51 什么是美味综合征
 - 52 什么是快餐综合征
 - 52 什么是火锅综合征
 - 53 吃油炸食品对健康的副作用
 - 54 方便面方便不健康
 - 55 餐具的选择与健康的关系
 - 57 多咀嚼有利健康

59 | 二、四季饮食调养中的饮食习惯

60 | (一) 春季饮食养生

- 60 春季什么样的饮食习惯好
- 61 春季为什么要多吃养肝补脾食物
- 62 春季进补要因人因时而异
- 63 春季老年人怎样食补
- 64 春季小儿如何进补
- 65 春游野餐时要注意什么
- 65 巧用饮食解春困
- 66 春蔬对不同体质的人有什么忌宜

68 春吃野菜助抗癌

68 | (二) 夏季饮食养生

- 68 为什么夏季要特别重视科学饮食
- 70 夏天适宜喝什么
- 72 盛夏吃冷饮有什么禁忌
- 73 夏季要多吃哪些蔬菜
- 74 夏季吃海鲜要注意什么
- 75 夏季应该要吃得“苦”点
- 77 夏季如何注意凉拌菜的卫生
- 77 夏季需要补什么
- 78 绿豆汤夏季宝
- 79 炎夏虚者如何进补
- 80 食酸开胃度酷暑



- 81 夏季可选食哪些凉性蔬菜
- 82 夏季要防水中毒
- 83 夏季喝凉茶的学问
- 84 中暑者的饮食禁忌有哪些
- 84 **(三) 秋季饮食养生**
- 84 秋季饮食要少辛增酸
- 85 秋季应多食四大酸味水果
- 86 秋凉进补要先调脾胃
- 86 秋季进补佳品——苡实
- 87 秋季养肺要吃哪9种果蔬
- 89 秋令御燥要喝哪5种粥
- 90 **(四) 冬季饮食养生**
- 90 为什么冬令适宜进补
- 91 冬令进补如何掌握针对性
- 92 冬令进补不能忘的“四戒”
- 93 冬季怕冷最宜进补
- 94 体虚者冬令进补的4项禁忌
- 95 药酒的组成药物有哪些
- 96 怎样制配药酒
- 96 常用药酒有哪些
- 98 药酒有哪五大优点
- 98 按不同年龄性别、体质选饮药酒
- 99 火锅好吃有禁忌

- 100 冬季晚餐有4禁忌
- 101 冬令进补的4项误区
- 103 三、一日三餐中的饮食习惯**
- 104 一日三餐怎么吃最合适
- 105 早餐如何科学搭配
- 106 午餐如何科学搭配
- 106 晚餐如何科学搭配
- 107 如何安排好一日三餐
- 109 孩子的一日三餐如何吃
- 110 中老年人如何科学安排三餐
- 111 中老年人三餐食谱举例
- 112 什么样的早餐不健康
- 114 如何速配营养早餐
- 115 如何选择清爽而营养的早餐
- 116 早餐不能长期吃干食
- 117 白领的午餐四不宜
- 117 如何选择清淡素食的晚餐
- 118 都市人的晚餐注意事项
- 119 中老年人的晚餐不能太丰盛
- 120 吃宵夜的习惯好不好
- 123 四、单纯吃素是一种不好的饮食习惯**

- 124 素食对人体健康有哪些益处
- 126 为什么素食有助于健康
- 126 素食能防止心脏病吗
- 127 糖尿病患者食素好不好
- 128 素食可以清除体内毒素
- 130 给素食者的12条饮食建议
- 130 青少年不宜绝对素食
- 132 素食也有美中不足
- 133 素食有防癌作用
- 133 常吃苦味素食有益健康
- 134 多吃食用菌可以给健康加分
- 135 为什么水果比牛奶更壮骨
- 136 中国人应该多吃素
- 137 女性应该多吃素
- 138 不同皮肤类型的人如何吃素
- 140 吃出美白来的10种蔬菜
- 141 为什么素食可消除青春痘
- 142 常食素食可以让秀发飘
- 142 健康素食须适当调配
- 144 素食者要做怎样的营养补充
- 145 给素食者的忠告
- 146 蔬菜水果是如何帮助骨骼健康的
- 148 如何给蔬菜去毒

- 149 科学食素八法
- 150 素食者如何补铁
- 151 素食者应该补充B族维生素
- 152 记住：完全素食不科学
- 153 为什么要主张荤素科学搭配
- 155 素食如何吃出营养来
- 156 素食者如何注意营养素的合理摄取

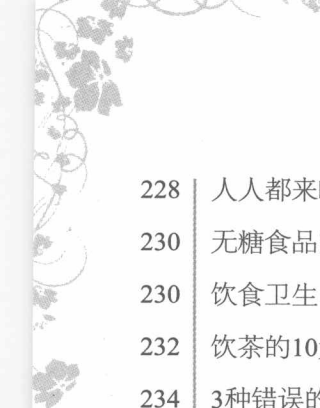
159 五、不同年龄段的人要有不同的饮食习惯

- 160 婴儿期的饮食有什么特点
- 161 断奶时的饮食注意事项
- 162 给婴儿授乳的技巧
- 163 幼儿期的饮食有什么特点
- 164 幼儿营养保健膳食要注意什么
- 165 学龄前儿童的饮食有什么特点
- 167 学龄前儿童营养保健膳食要注意什么
- 169 学龄儿童的饮食有什么特点
- 170 学龄儿童营养保健膳食要注意什么
- 171 青春期孩子的饮食有什么特点
- 172 青春期少女的营养需求是什么
- 174 青春期男孩的营养需求是什么
- 175 青春期学生的营养保健要注意什么
- 176 20~30岁的青年人的饮食有哪些特点



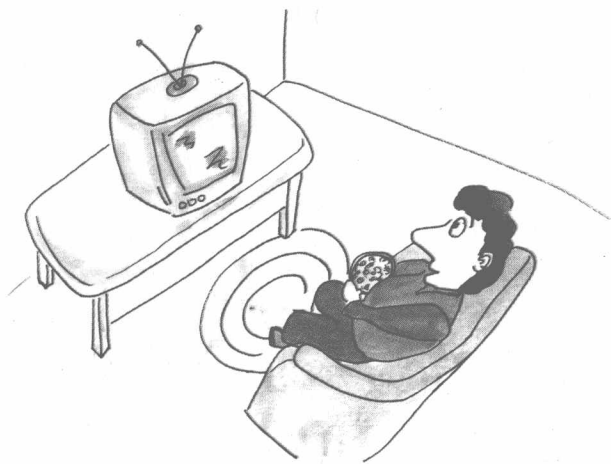
- 177 青年人的营养保健要注意什么
- 178 中年人的营养需求有哪些
- 179 中年人的营养保健要注意什么
- 181 老年人的饮食有什么特点
- 182 老年人有什么营养需求
- 184 老年人的营养保健要注意什么
- 185 中老年人必须吃早餐的4个理由
- 186 中老年人吃早餐有4个讲究
- 187 中老年人餐后有5个不宜
- 188 中老年人空腹不宜进食的食物有哪些
- 189 中老年人为什么要戒烟
- 191 中老年人为什么要限酒
- 191 中老年人为什么要养成每日晨起一杯水的习惯
- 193 中老年人进餐前后的10项注意
- 194 中老年人4招防范节日综合征
- 196 哪些不良饮食习惯会使人早衰
- 197 提倡中老年人吃全粮
-
- 201 **六、要走出饮食误区**
- 202 你有没有下面的错误的饮食习惯
- 203 现代都市人的9种常见饮食误区
- 204 9种错误的饮食搭配
- 206 男人的3项饮食误区

- 207 餐桌上的饮食误区有哪些
- 207 运动前后补充食物时有何误区
- 208 常吃油条、酸菜鱼是不是饮食误区
- 209 饮酒的6个误区
- 210 喝酒时不要同时喝碳酸饮料
- 211 喝茶减肥的5个误区
- 212 喝醋保健的误区是什么
- 213 夏季口渴不能仅仅补充水
- 214 夏季不能一日三餐只喝粥
- 215 夏季饮食不能过分求清淡
- 216 夏季纳凉宵夜不要天天吃
- 217 劳累后进补肉食的误区
- 217 水果榨汁喝好不好
- 218 把吃水果当正餐吃一个误区
- 219 不要用保温杯泡茶
- 219 吃鱼安全也成了误区吗
- 220 不要把功能性饮料当水喝
- 221 把凉茶当水喝是一个误区
- 222 以色论食的误区
- 223 食品并不是新鲜越好
- 224 哪些饮食误区会催老红颜
- 225 吃冷饮的3个误区
- 226 外出就餐的8大误区

- 
- 228 人人都来吃粗粮也是误区
- 230 无糖食品的消费误区
- 230 饮食卫生中的大误区
- 232 喝茶的10大误区
- 234 3种错误的饮食养胃方法
- 235 为什么这几种食物不能搭配吃



一、饮食习惯的好与坏



哪些是良好的饮食习惯

吃饭，可以说人人都会。民以食为天，每个人都不能不吃饭。但是，如何吃饭，也是大有学问的。注意养成正确的吃饭习惯，对健康大有好处。

(1) 饮食六宜。①宜早。人体经一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进食，精神才能振作，故早餐宜早。②宜缓。吃饭细嚼慢咽有利于消化，狼吞虎咽会增加胃的负担。③宜少。人体需要的营养虽然来自饮食，但饮食过量也会损伤胃肠等消化器官。④宜淡。饮食五味不可偏亢，多吃淡味，于健康大有好处。⑤宜暖。胃喜暖而恶寒。饮食宜温，生冷宜少，这有利于胃对食物的消化与吸收。⑥宜软。坚硬之物，最难消化，而半熟之肉，更能伤胃，尤其是胃弱、年高之人，极易因此患病。所以须煮煮熟烂方可食。

(2) 饭前喝汤。我们日常用餐习惯一般都是先吃饭，后喝汤。西方人的用餐习惯是先喝汤，再吃饭（面包等）。这两种不同的用餐习惯，究竟哪一种更科学、合理？从科学卫生的观点看，先喝点汤再吃饭比较好。因为人在感觉饥饿时马上吃饭对胃的刺激比较大，日久，容易发生胃病或消化不良。如果吃饭前先喝点汤，就好像运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来；使消化腺分泌足量消化液、为进食做好准备。这样，就会减轻对空胃的刺激，对保护胃有一定好处。

(3) 站着吃饭。医学对世界各地不同民族的用餐姿势研究表明，站立位最科学，坐式次之，而下蹲位最不科学。这是因为下蹲时腿部和腹部受压，血液循环受阻，回心血量减少，进而影响胃的血液供应。而吃饭时，恰恰是胃最需要新鲜血液的时候，某些胃病