

大多数人认为“养生”这个词太深奥，其中的道理太复杂，普通人难以做到。其实，养生非常简单，只要长期坚持“每天吃够30种食物”就能够获得健康的身体，而这些食物正是身边最常见、最普通的蔬果、主食和饮品。

本书从平衡膳食的角度出发，围绕“每天吃够30种食物”的主题，不仅阐明了如此养生的效果，还教授大家具体的方法，同时推荐了物美价廉、营养丰富的一周食谱和四季食谱供大家参考。本书是普通人最简单易学的一本养生手册。

图书在版编目(CIP)数据

饮食中的养生秘密：每天吃够30种食物?! / 李显波，于富荣，王洪钦主编.
—北京：化学工业出版社，2011.1
ISBN 978-7-122-09939-6

I. 饮… II. ①李…②于…③王… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226312号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：谢蓉蓉

责任校对：吴 静

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社（北京市东城区青年湖南街13号）
邮政编码 100011

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数174千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

●●● Preface

《中国居民膳食指南》（2007）指出：“人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物至少可提供一种营养物质。除母乳对0~6月龄婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。”

我们所提出的“每天吃够30种食物”即符合上述“广泛食用多种食物”的宗旨。乍听起来，每天需要吃够“30种食物”实在有些不可置信，其实，事实并非你所想象的。就以一份宫保鸡丁为例，它包含了黄瓜、花生、鸡肉丁等主材，以及葱、姜、蒜等其他配料，那么，此一道宫保鸡丁，就包含了至少6种以上的食物。秘密就在这里——调料、配菜等都应计入到食物的种类中去，30种的指标实际上不难达到。

不可否认的是，人们对于饮食与养生的学问非常重视，通过饮食来养生，不仅仅是传统中医养生学理论的精髓，如今更受到都市人群的热捧。其实，养生非常简单，只要长期坚持每天吃够30种食物就能够奠定健康的基础，而这些食物正是身边最常见、最普通的蔬果、主食和饮品。

然而，对于饮食，人们常常有一个误区，认为自己吃得精、吃得贵，就一定会给身体带来全面的营养。这是大错特错的，我们不仅要掌握吃什么，更要了解怎么吃。注重饮食多样化、营养均衡全面，每日吃够能带给身体各种营养成分的食物，才是我们应该秉承的科学饮食原则。

本书从平衡膳食的角度出发，围绕“每日吃够‘30种食物’”的主题进行阐述，是在向读者传递这样一个信息：食物的多样化是非常必要的。在生活中，平衡膳食的饮食观念应该受到人们的充分重视。在书中，我们不仅阐明了饮食与养生的因果联系，还教给您一些方便易行的饮食技巧，同时为大家推荐了一系列物美价廉、营养丰富的食谱，以供大家参考。

编者在编著过程中已尽力要使本书完美，但仍恐有不当之处，诚望读者不吝赐教。

编者

2010年12月