

让自己健康很简单



饮食 智慧

● 总主编 左振素 郇宜俊



人民卫生出版社

让自己健康很简单

饮食 智慧

总 主 编	左振素	郇宜俊	
主 编	刘建荣	曹光莲	孟 辉
副 主 编	马成芳	赵莉莉	徐淑光
编 委	英信华	李顺彬	邱友奎
书名题写	李岩选		
肖像照片	李久明	李 峰	宋玲玲
图片修制	王培培		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食智慧 / 刘建荣等主编. — 北京: 人民卫生出版社,
2011. 8

(让自己健康很简单)

ISBN 978-7-117-14615-9

I. ① 饮… II. ① 刘… III. ① 食物养生 - 基本知识
IV. ① R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第132880号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

让自己健康很简单

饮食智慧

总主编: 左振素 郇宜俊

主 编: 刘建荣 曹光莲 孟 辉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15 插页: 4

字 数: 246 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14615-9/R · 14616

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)





彩图1 烤鸭



彩图2 绿色食品标志



彩图3 滋补银耳白鳝



彩图4 强肾杜仲海参鸡腰



彩图5 清眩天麻海参



彩图6 壮阳巴戟牛鞭鸡腰



彩图7 补肾蚯蚓汤



彩图8 壮肾杞子鹿筋



彩图15 补肾银杏腰花



彩图17 延年银杏羊宝



彩图19 益脾清蒸山药



彩图16 润肺银杏炒百合



彩图18 活血红花鱼丸



彩图20 补血当归鸡



彩图21 壮阳虫草鲍鱼盅



彩图23 补益大蒜甲鱼



彩图25 活血红花鸡丸



彩图22 补益洋参鸭



彩图24 滋阴甲鱼丸子



彩图26 活血火焰醉虾



彩图9 补脾山药鹌鹑蛋



彩图11 消暑枸杞苦瓜



彩图13 润肺百银虾球



彩图10 清热芦荟炒百合



彩图12 解毒菊花全蝎



彩图14 壮肾鸡腰奶汤

让自己健康很简单——从日常生活做起。

人们要生存，就要喝水，就要吃饭，还要喝酒、喝茶。这是日常生活中最普通的四件事了。饮水是生命赖以生存的生理基础，饮食是生命赖以生存的物质基础，而饮酒、饮茶则是人们日常生活中必不可少的物质、精神、文化享受的最大、最精彩、最基础的元素。人们在享受水、食、酒、茶生命的最基本要素时，却是要有大智慧的。

食物是人类赖以生存的最基本的物质基础，食物的品质与人类的健康及繁衍息息相关。随着社会的不断发展进步，人们生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。由此人类所患的疾病也发生了变化，生活饮食习惯的改变酿生和增发了许多新的疾病，如高脂血症、高血压病、心脑血管病、糖尿病、痛风病等，这些现代高发性疾病均与饮食不当有密切关系。

本书详细介绍了各种食物的基本情况、营养成分、性味功效、食用方法与用量，搭配宜忌，合理膳食、平衡营养和怎么吃有利于健康，怎么吃有利于预防疾病以及对各种疾病的饮食调护等。使深奥的科学理论变得浅显真切、通俗易懂、贴近大众、贴近生活，给人们以正确的饮食知识，

健康、科学、合理的饮食智慧。此书是一本人人必备的健康智慧书，让我们吃出文明，吃出品位，吃出健康，吃出长寿。

主 编

2011 年 6 月



谨以此书奉献给：

珍爱生命，关爱健康，
热爱生活，喜爱快乐的人们。

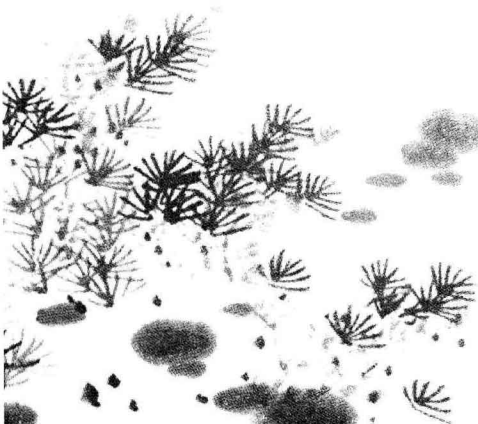
郇宜俊

二〇一一年五月三十日



让自己健康很简单

● 饮食智慧



目 录

第一篇 饮食文化

食物是生命之本	3
饮食礼仪	3
饮食禁忌	9
古人饮食养生智慧	13

第二篇 饮食与营养

食物营养素及其作用	23
食物是人体能量的来源	26

第三篇 中国饮食结构的主角——谷类

谷物中的营养成分及价值	31
谷物的种类	32



第四篇 人体营养的重要来源——蔬菜

蔬菜的营养成分及价值	43
瓜果类蔬菜	44
叶菜类蔬菜	51

第五篇 人体营养的重要补充剂——果品

水果	61
坚果	71

第六篇 生命动力的源泉——畜禽肉蛋

肉类	79
蛋类	84



第七篇 大补之品——乳类

乳和乳制品的营养成分及价值	91
---------------------	----

第八篇 最丰富的营养品——水产品

水产品的营养成分及价值	97
鱼类	97
其他水产品	101

第九篇 平衡膳食

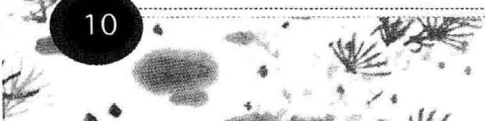
“病从口入”新概念	107
中医对平衡膳食的认识	107



平衡膳食为健康之本	107
平衡膳食的组成	108
平衡膳食的实施	110
中国居民平衡膳食宝塔	110
平衡膳食宝塔的应用	112
平衡饮食以体质为本	114

第十篇 巧加工保营养

烹调前加工注意事项	119
烹调对食物的影响	119
烹饪方法	124
营养配餐	126





❧ 第十一篇 饮食与疾病 ❧

吃出来的病.....	131
病后之人饮食调护.....	132
糖尿病病人饮食调护.....	134
高血压病人饮食调护.....	139
高脂血症病人饮食调护.....	141
痛风病人饮食调护.....	144
肥胖之人饮食调护.....	145
肝病患者饮食调护.....	148
胆囊炎病人饮食调护.....	151