

糖尿病患者食疗方



灵芝银耳羹

滋阴润肺，适用于阴亏虚弱的糖尿病患者。



菊花粳米粥

益肝明目，能有效缓解糖尿病引起的视物模糊。



枸杞百合银耳汤

适用于缓解糖尿病引起的失眠、心悸等症。



马齿苋汁

可清热、凉血，适用于糖尿病引起的上火、燥热等症。

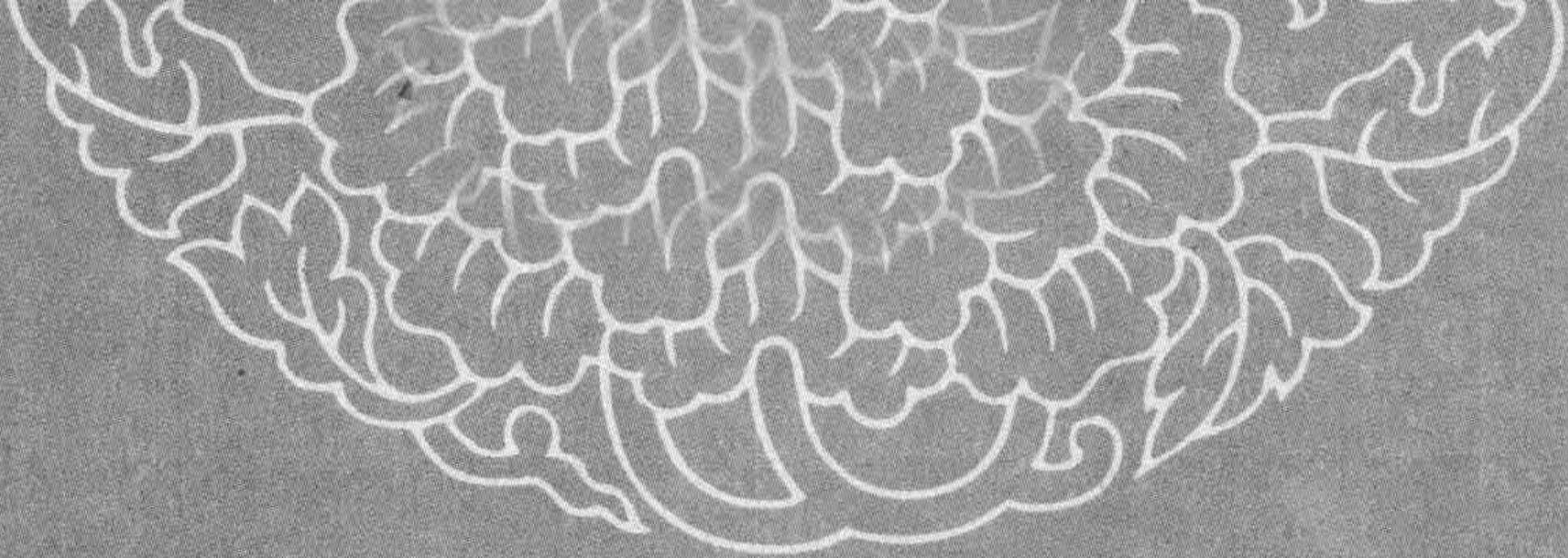
上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-122-10392-5



9 787122 103925 >

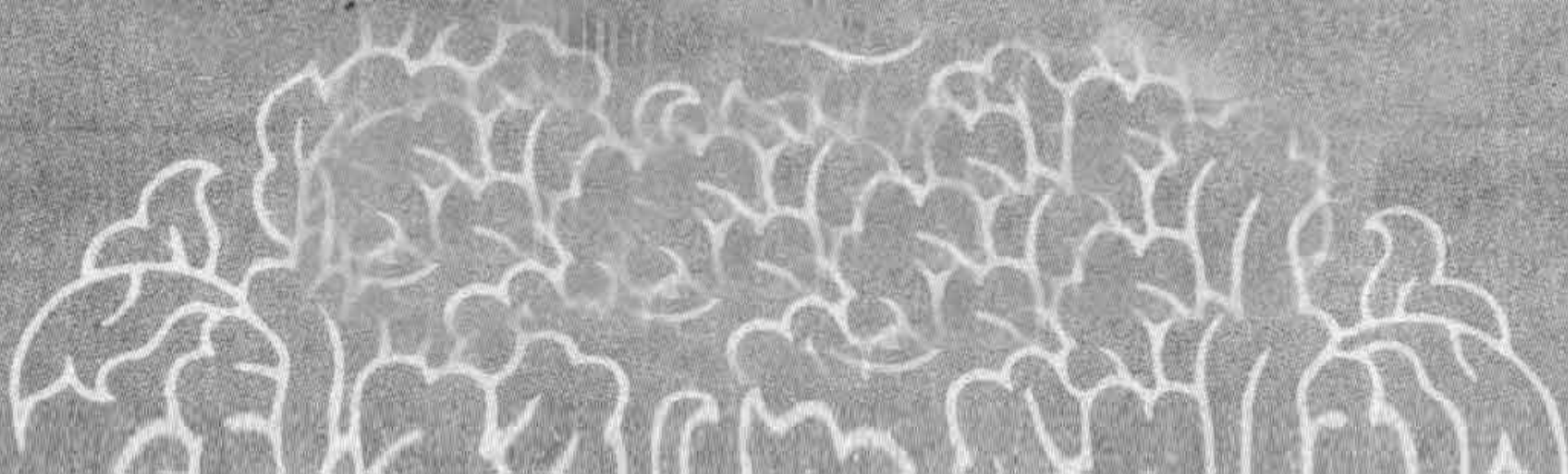
定价：39.80 元

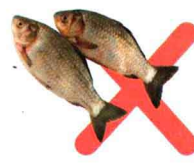


百病食疗速查图典

石晶明 / 主编

• 北 京 •





鲫鱼

易引起水肿



黄酒

主治咳嗽、腹泻、尿频等症



鸭肉

消除油腻，滋阴补肺

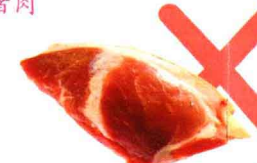


苦瓜

减肥，排毒，降血糖



山药



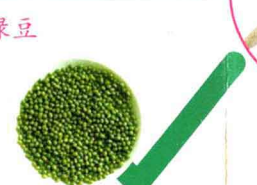
猪肉

容易引起中毒



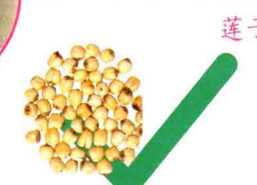
银耳

清热生津，解暑除烦



绿豆

清热润肺，滋养脾胃



莲子

清新，安神，镇静



百合



鳝鱼

辅助治疗病后体虚、疲倦



鸡肉

益气填精，养血调经



桂圆

补益气血，生津安神



山楂

影响吸收而降低药效



人参



干姜

缓解产后腹痛、肋胀满



粳米

治疗气血虚弱所致的痛经



山楂、红枣

活血祛瘀，散寒止痛



黄芪、鲤鱼

补气，养血，通乳



当归



大蒜

引起消化不良及便秘



百合

养血安神，改善更年期症状



芹菜

抗衰老，养血养精

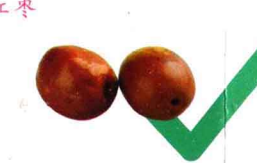


鱼肉

导致消化不良，令人腰腹疼痛



红枣



红枣

养血安神，调经止痛



鸡蛋

补气，安神，美容



人参

御寒保暖，增强体力



山药

煮粥服用可健脾益气，补气血



桂圆



鸡肉

滋阴补血，增强体质



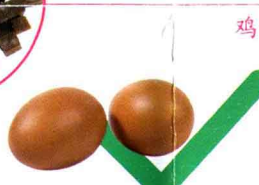
甜酒

养阴补虚，治疗女性贫血



黑芝麻、冰糖

补气，补血，补虚



鸡蛋

补血，滋阴，安胎



阿胶



鹌鹑蛋

消除皱纹，嫩肤



白酒

活血益精气，治疗心律失常



猪肉

主治慢性胃炎，消化不良



糯米

煮粥同食可养心、益肾、补虚



灵芝



鸡肉

同食会中毒



绿茶

疏风清热，明目解毒



银耳

主治身体虚弱，头目眩晕



芹菜

同食会引起呕吐



菊花



猪肉

降低药效，且易致腹泻



猪大肠

治疗痔疮便血、肛门坠痛



干姜

治疗呕吐、泄泻



芹菜

清热燥湿，治疗胃热呕吐

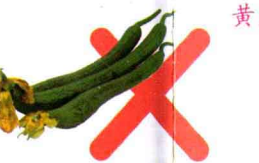


黄连



大蒜

刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻



黄瓜

同食会分解维生素C



海带

影响吸收，出现腹痛、恶心、呕吐等症



荷叶

活血散瘀，清热安神，降脂减肥



山楂



梨

白术性温，梨性凉，两者相克



香菜

同食会使药性更加燥烈



猪肚

主治胃下垂

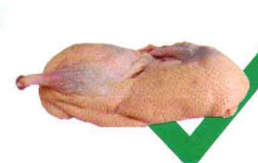


桑葚

补血滋阴，健脾益气



白术



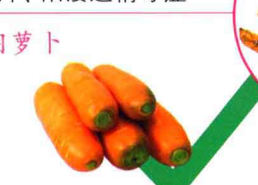
鸭肉

主治虚劳咳嗽、自汗盗汗、阳痿遗精等症



猪瘦肉

补肾益肺，止咳定喘，主治老年哮喘



胡萝卜

补虚润脏，养颜益肝，缓解体虚乏力等症



鸭肝

主治肝肾及脾胃阴虚型更年期综合征



冬虫夏草



绿茶

枸杞滋补，绿茶清火，二者性质相反



莲子

主治心烦不寐或多梦、脾虚久泻等症



牛肉

健脾，益精，补血



苹果

营养丰富，可治小儿腹泻



枸杞子



菠菜

影响吸收，降低药效



韭菜

补气助阳，主治荨麻疹



绿豆

解疔疮毒、药物中毒及酒食中毒



红枣

益气健脾，主治血压偏低



甘草



豆腐

主治燥热咳嗽或肺虚久咳等症



银耳、雪梨

滋阴润肺，止咳化痰



甲鱼

主治阴虚咳嗽、喘息、低热、盗汗



冰糖

润肺，祛痰，止咳



川贝

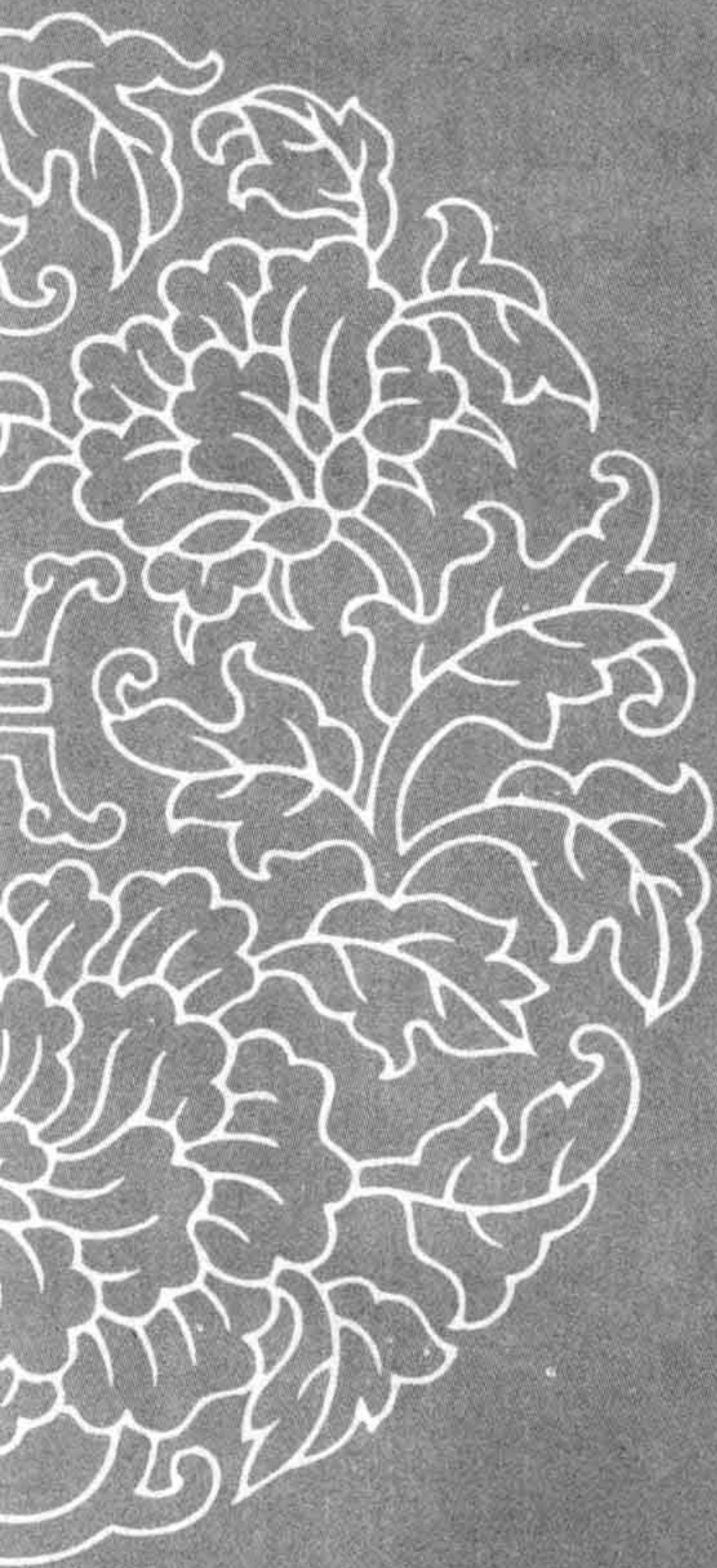
食

疗药膳是神农尝百草以来中国人几千年的智慧结晶，也是中国饮食文化中的一朵奇葩。食疗药膳很巧妙地将中药和饮食结合起来，智慧地迎合人们“厌于药，喜于食”的天性，给人类健康提供保障。而且药膳选材广泛，凡是日常饮食所用的五谷杂粮，比如豆类、谷类、瓜果类、蔬菜类以及动物类等，都可以作为药膳的材料。疗法简单，取材容易，省心省力，省钱省时，一举多得！

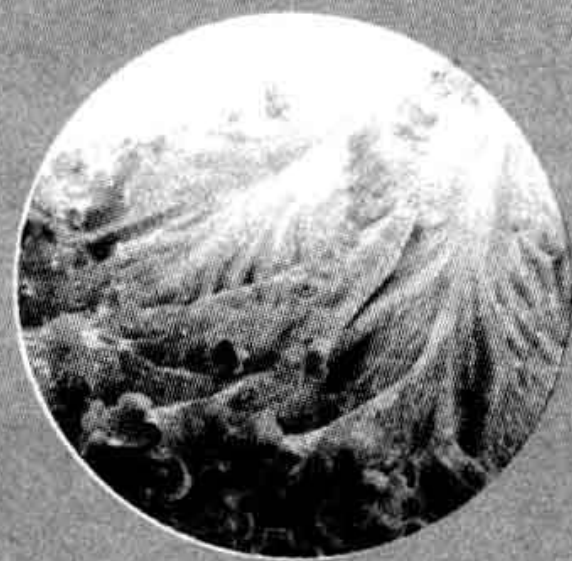
本书是一本居家保健与养生的指导性读物。针对健康人群和亚健康人群的日常保健、老百姓息息相关的常见性疾病，采用中医辨证方法，精心挑选了行之有效的食疗药膳方，内容丰富全面。

孙思邈曾说：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。”同样，西方圣医希波克拉底也说：“你的食物，就是你的医药。”

健康是生活的基石，把握健康从这里开始！



百病食疗速查图典



第一章 食疗养生，防病健体

- 2 药食同源，吃出健康
- 3 食疗材料的“四性”
- 4 食疗材料的“五味”
- 5 食疗材料的“五色”
- 6 配伍得当，效果倍增
- 8 食疗的原则
- 10 食疗的注意事项
- 12 药膳的制作

第二章 不同体质食疗方

- 16 寒性体质
- 18 热性体质
- 20 实性体质
- 22 虚性体质

第三章 强身健体食疗方

- 26 养心安神
- 30 补益气血
- 36 补肾强身
- 40 健脾开胃
- 44 生津润燥
- 48 清热降火
- 52 利水除湿
- 56 提高免疫力

第四章 不同人群食疗方

- 62 儿童
- 66 老年人
- 70 孕产妇
- 76 体力劳动者
- 80 脑力劳动者
- 84 高温工作者
- 88 低温工作者
- 90 粉尘环境工作者

第五章 亚健康状态食疗方

- 94 失眠
- 98 健忘
- 100 焦虑
- 102 神经衰弱
- 106 精神抑郁
- 108 慢性疲劳综合征
- 112 便秘

第六章 美容美体食疗方

- 118 瘦身减肥
- 122 丰胸美体
- 124 明眸美目
- 128 美肌护肤

- 132 滋养头发
- 134 清除身体异味

第七章 四季养生食疗方

- 138 春季
- 140 夏季
- 142 秋季
- 144 冬季

第八章 内科疾病食疗方

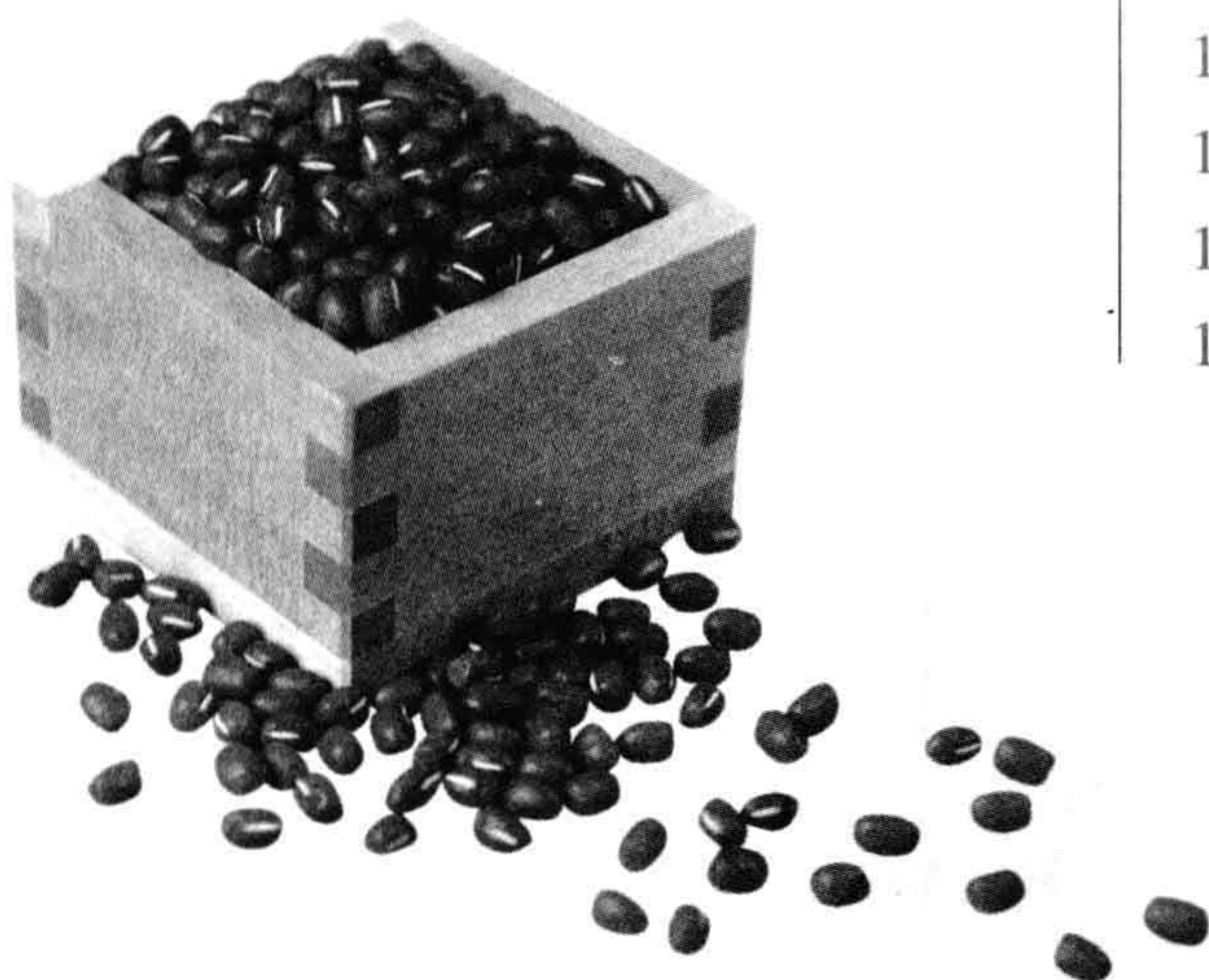
- 148 高血压
- 149 痰浊中阻——化痰降浊
- 150 肝阳上亢——平肝潜阳，清肝泻火
- 151 肝肾阴虚——滋养肝肾
- 151 阴阳两虚——滋阴壮阳

- 152 高脂血症
- 153 痰湿内阻——健脾燥湿，化痰降脂
- 154 脾肾阳虚——健脾温肾，化浊降脂
- 154 肝肾阴虚——滋补肝肾，养阴降脂
- 155 肝胆郁滞——疏肝解郁，利胆降脂

- 156 糖尿病
- 157 肺热伤津——清热润肺，生津化痰
- 158 阴阳两虚——温阳滋阴，补肾降脂
- 159 胃热炽盛——清胃泻火，养阴增液
- 159 肾阴亏损——滋阴补肾，生津润燥

- 160 冠心病
- 161 气阴两虚——益气滋阴，养血通脉
- 162 寒凝心脉——散寒通阳，活血宣痹
- 162 痰浊壅塞——化痰泄浊，宣痹通阳
- 163 气滞血瘀——宽胸理气，活血止痛

- 164 低血压
- 165 气血亏虚——补益气血，健脾开胃
- 166 气阴两虚——益气滋阴，宁心安神
- 167 肾精不足——补益肾精，充养脑髓
- 167 心肾阳虚——补心温肾，提振阳气



168 甲状腺功能亢进

169 气滞痰凝——疏肝理气，化痰清热

170 肝火亢盛——清肝泻胃，散结消瘿

171 肝肾阴虚——滋阴降火，宁心熄风

172 痛风

173 湿浊痹阻——温经散寒，祛风化湿

173 血瘀化热——活血化瘀，化痰通络

174 脾虚湿着——舒肝泄热，健脾祛湿

175 肝肾虚亏——补益肝肾，除湿通络

176 哮喘

177 寒性哮喘——温肺散寒，平喘化痰

178 热性哮喘——宣肺清热，豁痰止喘

179 哮喘缓解期——健脾益肺，补肾益肺

180 眩晕

181 气血亏虚——益气养血，健运脾胃

182 肝阳上亢——平肝潜阳，清肝泻火

183 肾精亏损偏阴虚——补肾滋阴

183 肾精亏损偏阳虚——补肾助阳

184 肺炎

185 风热袭肺——疏风解表，化痰止咳

186 肺热壅盛——清热化痰，平喘止咳

187 气阴两伤——益气养阴，润肺化痰

188 支气管炎

189 气阴两虚——补肺益气，养阴生津

190 燥热伤肺——润肺祛燥，生津增液

190 痰湿蕴肺——健脾燥湿，化痰止咳

191 痰热郁肺——清热肃肺，化痰止咳

191 脾肾阳虚——温肾健脾，纳气平喘

192 感冒

193 暑湿感冒——祛暑化湿

194 风寒感冒——发汗解表，祛风散寒

195 风热感冒——疏风散热，宣肺解表



196 咽喉炎

197 风热外袭——疏风清热，利咽消肿

198 肺胃实热——泄热解毒，消肿利咽

200 慢性胃炎

201 瘀阻胃络——活血化瘀，通络和胃

202 肝胃气滞——疏肝理气，和胃止痛

202 脾胃虚寒——温中散寒，健运脾胃

203 胃阴亏损——养阴生津，和胃益中

203 湿热互结——清热化湿，和中止痛

204 消化性溃疡

205 病邪犯胃——清热散寒，和中化湿

206 肝郁气滞——疏肝解郁，理气止痛

207 脾胃虚寒——暖胃补虚，温中散寒

207 脾虚血瘀——健脾益气，活血化瘀

208 慢性肾炎

209 阴虚水泛——益肾健脾，行气利水

210 肺肾气虚——补益肺肾，利水消肿

210 肝肾阴虚——补肝益肾，养阴潜阳

211 气阴两虚——健脾益气，滋肾养阴

211 脾虚湿困——益气健脾，利湿消肿

214 颈椎病

215 气血亏虚——益气活血，通络止痛

216 肝肾亏损——补肝益肾，疏经通络

217 风寒湿痹——疏风散寒，化湿止痛

218 骨质疏松

219 肝肾阴虚——滋补肝肾，养阴壮骨

219 脾肾阳虚——温补脾肾

220 腰痛

221 寒湿腰痛——散寒除湿，通络止痛

222 肾精亏损——补肾壮腰，疏经通络

223 气滞血瘀——活血化瘀，通络止痛

223 湿热重着——清热利湿，疏经通络

224 泌尿系感染

225 湿热型——清热泻火，利湿通淋

226 阴虚型——养阴清热，利水通淋

226 血热型——清热通淋，利湿止血

227 气虚型——补中益气，健脾利尿

227 脾肾两虚——益脾补肾，利尿通淋

228 痔疮

229 气虚下陷——补益中气，升阳举陷

231 湿热型——清热利湿，凉血解毒

第十章 妇科疾病食疗方

234 月经不调

235 血虚型——益气补血

236 气虚型——补气摄血

237 血寒型——温经祛寒

237 血热型——滋阴清热，凉血调经

238 痛经

239 气滞血瘀——行气活血，散瘀止痛

239 气血虚弱——益气养血，调经止痛

240 闭经

241 肝肾不足——补肝肾，益气血

241 气滞血瘀——疏肝理气，活血通经

242 带下

243 脾虚型——益气健脾，除湿止带

243 肾虚型——补肾止带

244 子宫肌瘤

245 肝郁脾虚——疏肝健脾，软坚化瘀

245 气滞血瘀——行气，活血，化瘀

246 女子不孕

247 肾气虚亏——温肾助阳，益精补虚

247 肝郁气滞——疏肝解郁

248 更年期综合征

249 肝肾阴亏——滋补肝肾，调益冲任

249 肾阳虚衰——益气壮阳，填补肾精

第十一章 男科疾病食疗方

252 前列腺炎

253 血瘀型——活血化瘀，行气通络

253 肾虚型——温肾壮阳，化气利水

254 阳痿

255 命门火衰——温补命门

255 心脾两虚——补益心脾

256 遗精

257 脾肾亏虚——健脾补肾，固精止遗

257 阴虚火旺——滋阴降火

258 早泄

259 肾气不固——补肾益气，固涩精液

259 心脾两虚——养心健脾，益气固精



280 痤疮

- 281 肺经风热——清肺泻热，解毒除疮
- 282 血热壅盛——凉血清热，化瘀散结
- 283 脾胃湿热——清理脾胃，除热祛湿

284 湿疹

- 285 热毒型——清热解毒，佐以祛湿
- 286 血燥型——养血润燥，祛风止痒
- 286 脾虚湿阻——健脾利湿
- 287 湿热型——清热利湿，祛风解毒

288 带状疱疹

- 289 肝胆湿热——清热利湿，疏肝理气
- 290 脾虚湿盛——健脾利湿，理气止痛
- 291 气滞血瘀——行气活血，止痛

292 黄褐斑

- 293 肝气郁结——疏肝解郁，活血消斑
- 294 肾阴不足——滋补肝肾，养血祛斑
- 295 脾气虚弱——健脾益气，祛斑养颜

298 白内障

- 299 气血亏虚——健脾益气，养血明目
- 300 肝肾阴虚——养肝补肾，滋阴明目
- 301 气滞血瘀——活血化瘀，祛障明目

302 视力减退

- 303 肝肾不足——补益肝肾，养血明目
- 303 气血虚弱——益气补血，滋养明目

304 慢性鼻炎

- 305 肺气虚弱——补肺益气，固表通窍
- 306 脾气虚弱——健脾益气，通利鼻窍
- 307 气滞血瘀——调气活血，化瘀通窍

308 口腔溃疡

- 309 心火亢盛——清热泻火，解毒敛疮
- 309 阴虚火旺——养阴清热，降火敛疮

310 口臭

- 311 肺胃郁热——清热泻火
- 311 腑气不通——通腑清热

312 中耳炎

- 313 肝胆湿热——清肝利胆，化湿除热
- 313 脾虚湿困——健脾渗湿，补托消炎



第一章 食疗养生，防病健体

防病健体对现代人来说，不再是熬煮一锅又黑又苦的药汁，而是要将食补药材融入日常三餐之中，成为饮食的一部分。这样，既可通过正常的饮食，达到自然滋补之效，避免摄取过多的食物和营养，同时也可以针对个人体质的需要，进行调理，以改变体质，强健体魄，避免疾病入侵，维护身体各器官功能的正常。

药食同源，吃出健康

◎ 吃对食物可以防病治病

中医学里有“药食同源”的说法，即许多食物本身就有药用的价值，属于药食两用之品，食物只是药性不太峻猛而已。所以，饮食调养与服药治病有异曲同工之妙。

俗话说“民以食为天”，食物是日常生活中不可或缺之物，学会正确地调配饮食，学习在饮食中加入一些药性平缓或药食两用的药物，从养生上来说，也有比服药更加普遍的意义。

我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少的对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此坚持正确合理地调配饮食，会起到药物所不能达到的效果。

◎ 生活中食疗材料随手可得

中医学著名的药典《本草纲目》提供了丰富的食疗材料，仅谷、菜、果3部就收有300多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。例如，我们常吃的香菜，入肺、脾经，具有发汗透疹、消食下气等功效；红枣味甘、性温，归脾、胃经，具有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒的功效。至于各种蔬菜、水果、油盐酱醋、五禽六畜，无不具有明确的性、味、归经、功效和主治。

另外一部中医学著作《神农本草经》中记载了365味药物，其中枸杞子、五味子、地黄、薏米、茯苓、生姜、当归、杏仁、核桃、莲子、蜂蜜、桂圆、百合等，均为药食两宜之物，常常作为用于食疗或制作药膳的原料，也是很多老百姓厨房必备的食材。



人参



当归



地黄

食疗材料的“四性”

温、热、寒、凉是中药材的四种药性，称为“四性”。食物也具有“温、热、寒、凉”四种不同的性质。食疗应根据不同人群、不同症状加以选用，即所谓“寒者热之，热者寒之”。

	温热性食物 (适宜寒性体质)	平性食物 (适宜平性体质)	寒凉性食物 (适宜热性体质)
粮豆类 	面粉、莜麦、糯米、 豆油、酒、醋	玉米、黄豆、黑豆、 蚕豆、豌豆、赤小豆	小米、粳米、荞麦、绿豆、 豆腐、豆浆
瓜菜类 	生姜、大葱、大蒜、 韭菜、芥子、胡椒、 胡萝卜、香菜	圆白菜、菜花、山药、 红薯、土豆、芋头、 葫芦、南瓜、西红柿、 黑木耳、蘑菇、扁豆	芹菜、苋菜、菠菜、油菜、 白菜、冬瓜、黄瓜、甜瓜、 西瓜、苦瓜、丝瓜、竹笋、 白萝卜、莲藕、茄子
果实类 	桂圆、荔枝、核桃、 杨梅、樱桃、石榴、 木瓜、李子、橘子、 红枣、山楂、桃、杏	苹果、花生、椰子、 葡萄、菠萝、栗子、 乌梅、莲子	梨、芦柑、百合、香蕉、甘蔗、 西瓜、柿子、橄榄、猕猴桃、 柚子、草莓
肉蛋奶类 	羊肉、狗肉、鹿肉、 乌鸡	猪肉、牛肉、鹅肉、 鸽肉、牛奶、鸡蛋	兔肉、鸭肉、鸭蛋、驴肉
水产类 	虾、草鱼、鳙鱼、 胖头鱼、墨鱼	鲤鱼、鲈鱼、鲫鱼、 银鱼、大黄鱼、泥鳅、 鳗鱼、海蜇、鱿鱼	海带、蟹、甲鱼
功效	温热性的食物具有 助阳温里、散寒的 作用	平性的食物不表现出 明显的偏热或偏寒	寒凉性的食物具有滋阴、 清热、泻火、凉血、解毒 的作用

食疗材料的“五味”

五味是指药物和食物的真实滋味，包括辛、甘、酸、苦、咸，这是药食的五种基本滋味。这五种药味各有不同的作用。

⊙ 辛

具有发散、行气、活血的作用。例如，苏叶发散风寒，木香行气除胀，红花活血化瘀，生姜及葱白发散风寒，薄荷发散风热。多用于感冒，恶寒发热，鼻塞流涕以及肝胃气滞所致的饮食不馨、胃脘胀痛等，但多食易散气伤津。



薄荷

⊙ 甘

具有补益、和中、缓急止痛、调和药性的作用。例如，人参大补元气，熟地黄滋补精血，甘草调和诸药，红枣、蜂蜜、饴糖、栗子、南瓜等能补养、调和、缓急止痛。用于脾胃虚弱、气血不足引起的神疲乏力、饮食减少等。但多食易脘腹胀满，饮食难化。淡味附于甘味，有利尿除湿作用，如薏米、茯苓、荠菜、冬瓜等，常用于水湿内停所致的水肿、小便不利等，但多食易耗伤阴津。



甘草

⊙ 酸

具有收敛、固涩、生津的作用。例如，乌梅敛肺止咳，五味子固表止汗，石榴涩肠止泻、收敛止血。可用于多汗、久泻、遗精、滑精等病症，但多食易损伤脾胃。



五味子

⊙ 苦

具有清火泻热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、泻火存阴的作用。例如，杏仁降泄肺气、平喘，枇杷叶降泄胃气，陈皮降逆止呕，苍术消除湿气。苦瓜能清热、降气、泻火、除燥湿。用于热性病发热，烦渴，气逆咳喘等，但多食则易导致滑泄。



苍术

⊙ 咸

具有泻下通便、软坚散结的作用。芒硝泻热通便，海藻、海带、牡蛎能软坚散结。用于痰瘀互结引起颈部淋巴结结核、甲状腺肿大等病症，但多食则气血凝滞。



海带

食疗材料的“五色”

“五色”就是以食材或药材表面所呈现的颜色来分类，依序分为：红、黄、绿、白、黑。五色对应五脏，只要均衡地食用这五种颜色的食材或药材，就能平衡滋养五脏，增强身体的抵抗力与自愈力，延年益寿。

◎ 红色食物养心

按照中医五行学说，红色为火，所以红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用，进而能增强心脏和气血的功能。常见的红色食物有：红豆、红薯、胡萝卜、红辣椒、红枣、西红柿、山楂、草莓等。

◎ 黄色食物养脾

五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，其营养物质主要集中在脾胃区域。因此，常吃黄色食物对脾胃大有裨益，它能够保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾患的发生。常见的黄色食物有：黄豆、牛蒡、薏米、韭黄、南瓜、蛋黄、小米、玉米等。

◎ 绿色食物养肝

绿色入肝，多食绿色食品具有舒肝、强肝的功能，它是人体的“排毒剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色食物还是钙元素的最佳来源，对于处在生长发育期的儿童和患有骨质疏松症的人，绿色蔬

菜无疑是补钙佳品。常见的绿色食物有：绿豆、菠菜、西蓝花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋、白菜、荠菜、油菜、四季豆、空心菜、青菜、苦瓜等。

◎ 白色食物养肺

白色在五行中属金，入肺，益于补气。此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量比红色食物肉类低得多，高血压、心脏病等患者食用白色食物会更好。常见的白色食物有：白豆、冬瓜、梨、白萝卜、银耳、藕、百合、茭白、莲藕、米面、豆腐等。

◎ 黑色食物养肾

五行中黑色主水，入肾，因此，常吃黑色食物可补肾。黑芝麻、黑木耳、紫菜等的营养保健和药用价值都很高，它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑卒中等疾病的发生率，对流感、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发等均有很好的疗效。

食疗的原则

在防病治病过程中，应正确对待药膳与药物的关系。药物是祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。药膳与药物都很重要，不能相互代替。但是药膳在保健、养生、康复中却占据重要的地位，尤其是对慢性病、老年病，还有部分妇科、儿科疾病，往往让人们在享受美味的同时，还能得到保养、调理与治疗。

◎ 饮食须有节

节制饮食的要点在于“简、少、俭、谨、忌”五字。饮食品种宜恰当合理，进食量不宜过饱，每餐所进肉食不宜品类繁多，要十分注意良好的饮食习惯和讲究卫生。“故善养生者，先饥而食，食无令饱；先渴而饮，饮勿过冷。食欲少而数，不欲顿而多。”养成细嚼慢咽的习惯。所谓“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细。”

小点心外裹芝麻，鲜香酥脆，作为加餐是不错的选择，不过一下子不要吃太多，因为芝麻的热量较高。



◎ 良好饮食习惯乃健康之本

古人认为，早餐宜早，早晨起床后1小时内进早餐为宜；晚餐不宜太晚，一般睡前2小时不宜吃过多食物；夜宵更会损害身体。食宜细嚼慢咽，忌狼吞虎咽；宜善于选食，对生冷、油腻、荤腥、香燥炙炒、浓醇厚味等食物更要少进；宜清淡饮食，忌肥甘厚味，忌过咸；食宜暖，但暖亦不可太烫，以热不灼唇，冷不冰齿为宜；食宜熟软，坚硬或筋韧、半熟之肉品多难消化。此外，忌勉强进食，忌怒后进食，注意餐后保健。如此，长期做到顾护中气（即脾胃生发的功能）而恰当地食养，则多可祛病长寿。

◎ 合理搭配，平衡膳食

通过搭配，使食物中所含的各种营养素配合适当，互相保持平衡而不过高或过低，完全符合人体对能量和各种营养素的需要。日常膳食营养强调的是合理，是平衡膳食，而不是一般所说的营养丰富。因为丰富而不平衡的膳食，其营养并不适合人体的需要，往往还会对人体产生不利的