

权威专业指导

营养学家与医学专家联手破译饮食中的健康密码

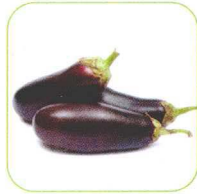
佟树贞◎编著

饮食宜忌

2088例

YINSHI YIJI
2088LI

让您远离疾病与不适



- 解读饮食中的宜忌，了解食物搭配中的利弊
- 简易可行的饮食指导，健康合理的膳食搭配
- 掌握科学的饮食方法，享用美食，享有健康

权威营养学家版
超值白金版

从五谷杂粮到蔬菜水果

CHAOZHI BAIJIN
BAN



中国纺织出版社

内 容 提 要

《饮食宜忌 2088 例》以平衡膳食、合理营养为目的,根据传统中医的食物相宜相克理论,结合现代营养学的知识,从营养素摄入宜忌、食物搭配宜忌、不同年龄的饮食宜忌、不同职业的饮食宜忌、一年四季的饮食宜忌、常见病的饮食宜忌、食物烹调的宜忌及饮食器具使用中的宜忌等方面,进行了全面、科学的论述。

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌2088例 / 佟树贞编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5064-7675-1

I. ①饮… II. ①佟… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第135912号

策划编辑: 胡敏 李美华

责任编辑: 胡敏

责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 280千字 定价: 32.80元

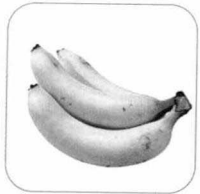
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

让您远离疾病与不适

饮食宜忌

2088例

佟树贞◎编著



 中国纺织出版社

目录



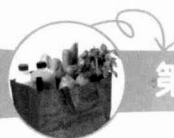
CONTENTS



第一章 不可不知的饮食营养知识

保障生命活力的7大营养素.....10	
水：生命之源.....10	
蛋白质：生命的物质基础.....11	
维生素：不可或缺的有机物.....11	
矿物质：小物质有大功效.....12	
碳水化合物：力量的源泉.....12	
脂肪：生命运转必需品.....13	
膳食纤维：人体清道夫.....13	
掌握科学的营养饮食模式.....14	
蔬菜水果不可少.....14	
鱼禽蛋与瘦肉应常吃.....14	

奶类、豆类营养好.....14	
清淡少盐最健康.....15	
根据活动量来定食量.....15	
不要无节制饮酒.....15	
注重食物的清洁卫生.....15	
遵循饮食搭配的原则.....16	
粗细搭配.....16	
荤素搭配.....16	
多品种搭配.....16	
生熟搭配.....16	



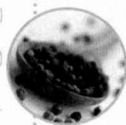
第二章 掌握食物搭配宜忌，让饮食更科学

蔬菜搭配宜忌指南.....18	
大白菜：菜中之王.....18	
香菜：提味佳蔬.....19	
茭白：美人腿.....19	
番茄：菜中之果.....20	
竹笋：菜中珍品.....20	
白萝卜：保健圣品.....21	
黄瓜：厨房里的美容品.....21	
菠菜：维生素宝库.....22	
空心菜：绿色精灵.....22	
辣椒：开胃良菜.....23	
圆白菜：菜中良药.....23	

花生：长生果.....24	
莲藕：药食佳品.....24	
黄花菜：席上珍品.....25	
苦瓜：君子菜.....25	
豆芽：如意菜.....26	
丝瓜：美人瓜.....26	
苋菜：雁来红.....27	
茼蒿：菊花菜.....27	
莴笋：助眠高手.....28	
油菜：防癌先锋.....28	
土豆：地下人参.....29	
韭菜：起阳草.....29	



芹菜：降压美味.....	30	猪蹄：美食良药.....	46
茄子：老少皆宜之菜.....	30	猪血：补血佳品.....	46
黑木耳：素中之荤.....	31	猪肠：脂肪提供者.....	47
山药：补虚佳品.....	31	猪肝：补益佳品.....	47
胡萝卜：小人参.....	32	牛肉：肉中骄子.....	48
甘薯：热量加油站.....	32	牛肝：保健佳品.....	48
果品搭配宜忌指南.....	33	羊肉：进补良方.....	49
菠萝：飘香果.....	33	羊肚：传统美食.....	49
木瓜：万寿果.....	34	羊肝：补血佳肴.....	50
猕猴桃：维C之王.....	34	鹿肉：肉类极品.....	50
苹果：健康果.....	35	马肉：高蛋白肉类.....	51
桃：天下第一果.....	35	鹌鹑肉：动物人参.....	51
山楂：胭脂果.....	36	兔肉：荤中之素.....	52
柚子：食疗佳果.....	36	鸽肉：高级补品.....	52
草莓：水果皇后.....	37	狗肉：冬令补品.....	53
枣：天然维生素丸.....	37	驴肉：高品质肉类.....	53
杏：夏季鲜果.....	38	鸡肉：家常补品.....	54
杏仁：休闲小吃.....	38	鹅肉：健康食品.....	54
西瓜：瓜中之王.....	39	鸭肉：养生珍品.....	55
甜瓜：除臭果.....	39	鸭血：液体肉.....	55
栗子：木本粮食.....	40	鸡蛋：完全蛋白.....	56
石榴：冬天的宝石.....	40	鸭蛋：风味营养品.....	56
柿子：滋养果.....	41	水产品搭配宜忌指南.....	57
葡萄：植物珍珠.....	41	海带：含碘冠军.....	57
柠檬：益母果.....	42	干贝：名贵海产品.....	58
香蕉：快乐水果.....	42	淡菜：海中鸡蛋.....	58
梨：百果之宗.....	43	海藻：海上蔬菜.....	59
荔枝：果中王者.....	43	紫菜：古老海味.....	59
柑橘：美容果.....	44	螃蟹：食中珍味.....	60
甘蔗：补铁能手.....	44	海参：海中奇珍.....	60
禽畜搭配宜忌指南.....	45	田螺：盘中明珠.....	61
猪肉：餐桌之王.....	45	鳗鱼：最纯净的水产.....	61



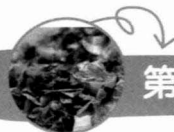
蛤蜊：天下第一鲜	62	大麦：消渴良品	78
牡蛎：水中营养品	62	小麦：健康主食	78
鲑鱼：无鳞鱼	63	燕麦：高能食品	79
鲑鱼：矿物质宝库	63	荞麦：养生粗粮	79
虾：水中甘草	64	调料搭配宜忌指南	80
鲈鱼：补养佳品	64	醋：维C卫士	80
鲍鱼：海味珍品之冠	65	酱油：提鲜专家	81
鳝鱼：无鳞公子	65	白糖：必备调料	82
鲤鱼：喜庆鱼	66	红糖：女性补品	82
青鱼：上品淡水鱼	66	葱：提味佳品	83
甲鱼：水中补药	67	大蒜：天然抗生素	83
带鱼：海产佳肴	67	姜：烹调多面手	84
鲫鱼：催乳明星	68	饮品搭配宜忌指南	85
银鱼：长寿食品	68	牛奶：琼浆玉露	85
五谷杂粮搭配宜忌指南	69	蜂蜜：老人的牛奶	86
玉米：植物黄金	69	豆浆：植物牛奶	87
黄豆：植物肉	70	酸奶：功能独特的营养品	88
绿豆：济世良谷	70	咖啡：提神饮料	89
蚕豆：防癌奇兵	71	茶：传统饮品	90
黑豆：豆中之王	71	酒：热量饮品	91
芸豆：豆中珍品	72	植物蛋白饮料：高蛋白饮品	92
豇豆：优质蛋白豆	72	蔬菜汁：绿色饮品	93
扁豆：药食两用的鲜豆	73	果汁：水果精华	94
豌豆：糖分营养库	73		
糯米：温补强壮食品	74		
薏米：生命健康之禾	74		
粳米：家常主食	75		
西谷米：女性之友	75		
高粱：高产谷物	76		
芝麻：补益上品	76		
黑米：补血米	77		
小米：谷物精华	77		





第三章 因时制宜，人生不同阶段的饮食宜忌

婴儿饮食宜忌指南	96	适宜经期的食物	112
保障婴儿发育的营养	96	经期应禁忌的食物	113
适宜婴儿的食物	97	新婚期饮食宜忌指南	114
婴儿的禁忌食物	99	适宜新婚期的食物	114
幼儿饮食宜忌指南	100	新婚期应禁忌的食物	115
适宜幼儿的食物	100	孕期饮食宜忌指南	116
幼儿禁忌的食物	101	孕期不同阶段的饮食需求	116
学龄儿童饮食宜忌指南	102	孕期忌多食的食物	117
学龄儿童最适宜的饮食方式	102	哺乳期饮食宜忌指南	118
学龄儿童忌多食的食物	103	适宜哺乳期的食物	118
考生饮食宜忌指南	104	哺乳期忌多食的食物	119
适宜考生的食物	104	中年男性饮食宜忌指南	120
考生忌多食的食物	105	中年男性的营养需求	120
变声期饮食宜忌指南	106	适宜中年男性的食物	121
变声期应遵循的饮食原则	106	中年男性的饮食禁忌	123
了解变声期的禁忌	107	女性更年期饮食宜忌指南	124
青少年饮食宜忌指南	108	适宜女性更年期的食物	124
适宜青少年的食物	108	更年期女性忌多食的食物	127
青少年的禁忌食物	109	老年人饮食宜忌指南	128
青春期少女饮食宜忌指南	110	适宜老年人的饮食方式	128
适宜青春期少女的食物	110	适宜老年人的食物	129
青春期少女忌拒绝脂肪	111	老年人忌多食的食物	130



第四章 四时轮回，春夏秋冬中的饮食宜忌

春季饮食宜忌指南	132	夏季饮食宜忌指南	136
春季饮食宝典	132	夏季饮食宝典	136
适宜春季的食物	133	适宜夏季的食物	137
春季忌多食的食物	135	夏季忌多食的食物	141

秋季饮食宜忌指南	142
秋季饮食宝典	142
适宜秋季的食物	143

冬季饮食宜忌指南	145
冬季饮食宝典	145
适宜冬季的食物	146
冬季忌多食的食物	146



第五章 职业不同，饮食宜忌有区别

脑力工作者饮食宜忌指南	148
适宜脑力劳动者的食物	148
脑力劳动者忌多食的食物	149
夜间工作者饮食宜忌指南	150
夜间工作者应采取的饮食方式	150
适宜夜间工作者的食疗方法	151
白领饮食宜忌指南	152
适宜白领的食物	152
白领忌多食的食物	153
建筑工人饮食宜忌指南	154
露天施工时的饮食	154
噪声施工时的饮食	154
粉尘施工时的饮食	155

高温作业者饮食宜忌指南	156
高温作业者的营养需求	156
高温作业者的饮食宜忌	157
低温作业者饮食宜忌指南	158
低温作业者的营养需求	158
适宜低温作业者的饮食方式	159
电脑工作者饮食宜忌指南	160
适宜电脑工作者的食物	160
电脑工作者忌多食的食物	161
放射性环境中工作者	
饮食宜忌指南	162
放射性环境中工作者的营养需求	162
适宜放射性工作者的食物	162



第六章 营养治病，常见患者的饮食宜忌

感冒患者饮食宜忌指南	164
适宜风寒感冒患者的食物	164
风寒感冒患者忌多食的食物	165
适宜风热感冒患者的食物	166
风热感冒患者忌多食的食物	167
高血压患者饮食宜忌指南	168
适宜高血压患者的食物	168
高血压患者的食物禁忌	172

腹泻患者饮食宜忌指南	174
适宜腹泻患者的食物	174
腹泻患者忌多食的食物	176
慢性支气管炎患者	
饮食宜忌指南	178
适宜慢性支气管炎患者的食物	178
慢性支气管炎患者忌多食的食物	180

神经衰弱者饮食宜忌指南	182
适宜神经衰弱者的食物	182
神经衰弱者忌多食的食物	185
带下病患者饮食宜忌指南	186
适宜带下病患者的食物	186

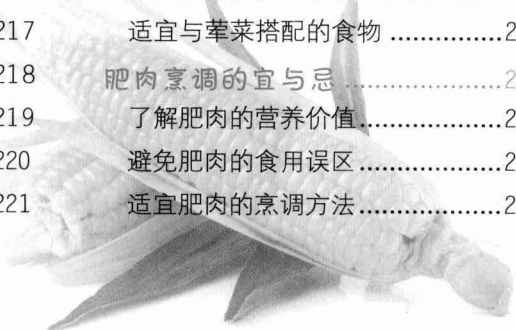
带下病患者忌多食的食物	191
脂肪肝患者饮食宜忌指南	192
适宜脂肪肝患者的食物	192
脂肪肝患者忌多食的食物	194



第七章 杜绝不良习惯，日常饮食与烹饪的宜与忌

日常饮食的宜与忌	196
宜生食的食物	196
忌生食的食物	197
忌多食的食物	200
忌空腹吃的食物	202
忌食易中毒食物	204
忌食易致癌食物	206
宜食防癌食物	208
主食烹调的宜与忌	210
烹制米饭的宜忌	210
制作面食的宜忌	211
食用油搭配的宜与忌	214
植物油与动物油的搭配宜忌	214
了解植物油与动物油	215
使用食盐的宜与忌	216
了解碘缺乏的危害	216
宜用碘盐防治碘缺乏症	217
食盐在饮食中的作用	218
了解营养强化盐	219
烹调时用盐的最佳时机	220
科学使用和保存食盐	221

烹调蔬菜的宜与忌	222
不同部位宜采用不同的吃法	222
了解不同颜色蔬菜的营养价值	223
烹调蔬菜的正确方法	224
宜用蒸的方法烹调蔬菜	225
炒菜使用火候的宜与忌	226
决定炒菜火候的因素	226
使用不同火候的宜忌	227
烹调冷冻食品的宜与忌	228
冷冻食品解冻的宜忌	228
冷冻食品烹调的宜忌	229
干货泡发的宜与忌	230
掌握泡发干货的方法	230
不同干货的泡发宜忌	231
荤素搭配的宜与忌	232
荤素搭配的营养功效	232
适宜与荤菜搭配的食物	233
肥肉烹调的宜与忌	234
了解肥肉的营养价值	234
避免肥肉的食用误区	235
适宜肥肉的烹调方法	236





第八章 餐具不同，使用宜忌也相异

不锈钢餐具使用的宜忌.....	238	忌用搪瓷餐具的食物.....	247
警惕不锈钢餐具中的有害物质	238	塑料制品使用的宜与忌.....	248
使用不锈钢餐具的禁忌	239	了解塑料制品的危害.....	248
铁制餐具使用的宜与忌.....	240	使用塑料袋的禁忌	249
使用铁制品的宜忌	240	小心塑料奶瓶的危害.....	250
适宜用铁制品烧煮的食物	241	保鲜膜的使用宜忌	251
忌用铁制品烧煮的食物	242	镀锌餐具使用的宜与忌.....	252
铝制餐具使用的宜与忌.....	244	锌与人体健康.....	252
警惕铝对人体的危害.....	244	忌用镀锌餐具的食物.....	253
使用铝制品的宜忌	245	铜制餐具使用的宜与忌.....	254
搪瓷餐具使用的宜与忌.....	246	铜与人体健康.....	254
搪瓷餐具的使用原则.....	246	忌用铜制餐具的食物.....	255



CHAPTER

01



第一章

不可不知的饮食营养知识

俗话说“民以食为天”。吃是人们生活中的一件大事，至于吃得有多好，那就要看个人的经济条件如何了。但有一点却是相同的，那就是——吃得科学、吃得合理，吃得有利于身体健康。要想做到这一点，我们就必须要了解一些基础的饮食营养知识。



保障生命活力的7大营养素

不论 男女老幼，为了延续生命，必须摄取有益于身体健康的食物。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身生成，但无法自身生成必须由外界摄取的约有40余种，这些物质大致可分为7类。

水：生命之源

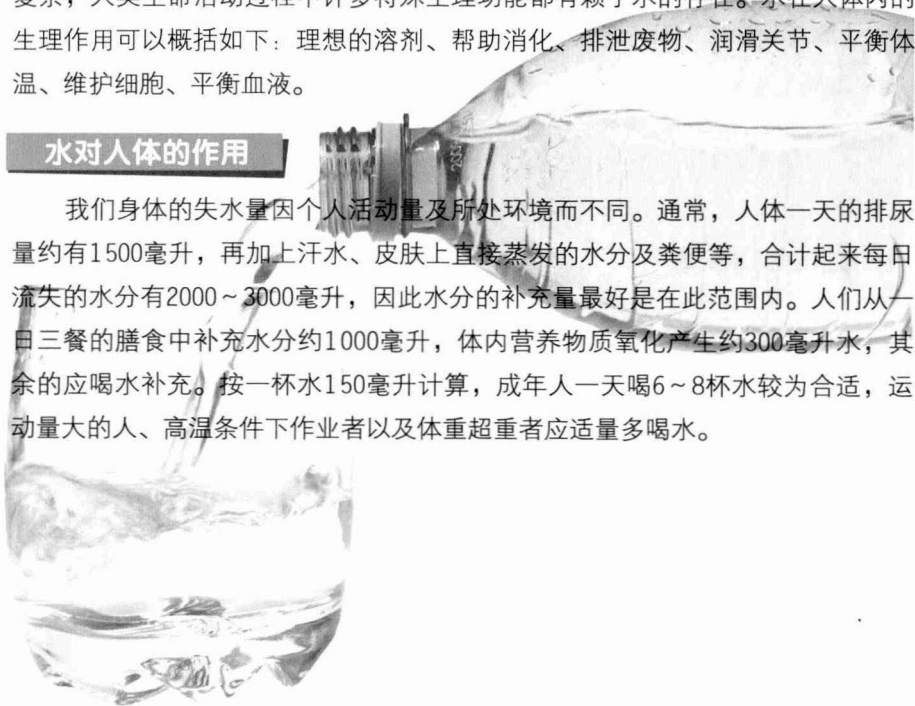
水是维持人体正常生理活动的重要物质。成人体液总量约占体重的70%左右，也就是说，体重中的70%是由水分和溶解在水分中的电解质、低分子化合物和蛋白质所组成的。当人体丢失水分达到15%~20%的时候，生命就会出现危险。

水对人体的作用

水是生命之源。对于人体来说，水参与生命活动、排除有害毒素、帮助新陈代谢、维持有氧呼吸等等，是珍贵的独一无二的万能溶剂。水的营养生理作用很复杂，人类生命活动过程中许多特殊生理功能都有赖于水的存在。水在人体内的生理作用可以概括如下：理想的溶剂、帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维护细胞、平衡血液。

水对人体的作用

我们身体的失水量因个人活动量及所处环境而不同。通常，人体一天的排尿量约有1500毫升，再加上汗水、皮肤上直接蒸发的水分及粪便等，合计起来每日流失的水分有2000~3000毫升，因此水分的补充量最好是在此范围内。人们从一日三餐的膳食中补充水分约1000毫升，体内营养物质氧化产生约300毫升水，其余的应喝水补充。按一杯水150毫升计算，成年人一天喝6~8杯水较为合适，运动量大的人、高温条件下作业者以及体重超重者应适量多喝水。



蛋白质：生命的物质基础

蛋白质是一切生命的物质基础，人体的17%左右为蛋白质，是除了水分以外，占身体比重最多、最重要的物质。

哪些人宜补蛋白质

通常情况下，失血、贫血、骨折、疲劳、感冒、胃溃疡、高血压、糖尿病、胃下垂、营养不良、胃肠疾病等患者以及孕妇、哺乳妇女、老年人、运动员、吃素的人可能需要补充含必需氨基酸的蛋白质粉，每日1~2勺可随餐食用。

哪些人忌多食蛋白质

肾脏疾病患者要严格限制蛋白质的摄入量，应限制在20~40克/天。新生儿不宜食用蛋白质粉，他们应选择蛋白质含量在10%~20%的奶粉。痛风病人要避免食用以黄豆蛋白为主要成分的蛋白质粉。

维生素：不可或缺的有机物

维生素，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。

哪些人忌多服维生素制剂

最近发现，健康的成年人服用多种维生素制剂不仅起不到健身防病的作用，反而可能会对身体有害。美国《哈佛男性健康观察》杂志刊登文章说，对健康的成年人来说，服用多种维生素制剂“不会起到防止罹患心脏病或癌症的作用”。一些研究甚至认为，过量服用某些维生素可能增加罹患癌症的风险，比如说维生素E被认为与肺癌有关。但是，对孕妇、老人和免疫功能低下的人来说，服用多种维生素制剂对健康还是有用的。

维生素制剂宜用温水冲服

有很多维生素是水溶性的，性质不太稳定。如果用超过80℃以上的水冲服维生素，就会使它遭到严重破坏，更不用说温度更高的水了。所以，服用维生素时，尤其是服用维生素C等水溶性维生素，不应用开水，而应用温水冲服，这样维生素才不会遭到破坏。

矿物质：小物质有大功效

矿物质又称无机盐。矿物质和维生素一样，是人体必需的元素。人体内约有50多种矿物质，虽然它们占人体体重的比例微乎其微，但却是生物体的必需组成部分。

人体内必需的主要矿物质

人体必需的矿物质有钙、磷、钾、钠、氯等需要量较多的宏量元素，铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、铬等需要量少的微量元素。但无论哪种元素，和人体所需蛋白质相比，都是非常少的。

矿物质的摄取应适量

矿物质和酶结合，帮助代谢。酶是新陈代谢过程中不可缺少的蛋白质，而使酶活化的是矿物质。如果矿物质不足，酶就无法正常工作，代谢活动就随之停止。矿物质如果摄取过多，容易引起过剩症及中毒。所以一定要注意矿物质摄取量。

碳水化合物：力量的源泉

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖三类。碳水化合物在人体内主要以糖原的形式存储，量较少，仅占人体体重的2%左右。

碳水化合物的生理功能

在人体中，碳水化合物主要的生理功能表现如下：构成人体的重要物质、提供热量、调节食品风味、维持大脑功能、调节脂肪代谢、提供膳食纤维。

碳水化合物的主要食物来源

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如大米、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、甘薯等）等。

脂肪：生命运转必需品

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

人体需要多少脂肪

脂肪无供给量标准。不同地区由于经济发展水平和饮食习惯的差异，脂肪的实际摄入量有很大差异。我国营养学会建议膳食脂肪供给量不宜超过总热量的30%。亚油酸提供的热量达到总热量的2%即可满足人体对必需脂肪酸的需要。

脂肪的食物来源

饮食中脂肪的主要来源为各种植物油和炼制过的动物脂肪，除此之外，各种常用食物中都含有不同数量的脂肪。植物性食品中的脂肪来源于黄豆、花生等，谷物、蔬菜、水果中脂肪量少；动物性食品中的脂肪来源于肥肉、瘦肉、鱼肉、禽等，视其部位不同含量各异。

膳食纤维：人体清道夫

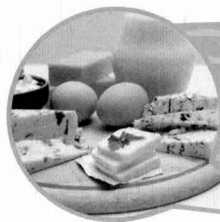
膳食纤维是人体重要的营养素，对健康的帮助非常大。

膳食纤维的建议摄入量

我国营养学会在2000年提出，成年人适宜摄入量为30克/天，目前我国国民从日常食物中摄取的膳食纤维只能达到8~12克/天。此外，“富贵病”患者在此基础上应增加10~15克/天，2~20岁的幼童、青少年，其摄入量推荐为年龄数加5~10克/天。

糖尿病患者忌过量摄入膳食纤维

大量补充膳食纤维，可能使糖尿病患者的胃肠道“不堪重负”，胃排空时间延长，造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是儿童糖尿病和老年糖尿病患者，进食大量韭菜、芹菜、黄豆等粗纤维食物，会出现上腹不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状，甚至还可能影响下一餐的进食。



掌握科学的营养饮食模式

饮食

模式是指人们日常饮食生活习惯及各种食物摄入量的比例搭配。最佳营养饮食模式是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，与人体的生理需要相一致。最佳营养饮食模式能满足人体的各种生理需要，使人体机能处于最佳状态，故能较好地预防多种疾病的发生，是人体最合理的饮食模式。

蔬菜水果不可少

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的根、茎、叶、花、果等，不同种类所含营养成分各不相同。一般情况下，红黄绿等深颜色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。有些水果维生素和某些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果中葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的良好来源。

鱼禽蛋与瘦肉应常吃

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用率较好，鱼类特别是海鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏中维生素A含量极为丰富，还富含维生素B₁₂、叶酸等。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

奶类、豆类营养好

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，还含有较多的钙，且利用率也很高，是天然钙的极好来源。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。

清淡少盐最健康

清淡的膳食最有利于健康。所谓“清淡”即膳食中不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而含钠食盐不宜摄入过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克。钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。我们应从小就养成低盐膳食的习惯。

根据活动量来定食量

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，会由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜的体重。

不要无节制饮酒

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒热量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致引起多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病危险，并可导致交通事故及暴力行为的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。

注重食物的清洁卫生

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把“口”关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康、卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。