

JIANKANG
SHENGHUO CONGSHU



健 → 康 → 生 → 活 → 丛 → 书

HUI CHI CAI JIAN KANG

会吃 才健康

主编 ◎ 杨晓光 赵春媛



NLIC2970826682

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活丛书

会吃才健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

亚琨博 朱天宇 刘 萌 刘星兴

杨 杨 杨 森 时培玉 邹丽娟

林 双 赵春芳 赵荣庆 徐秋新

奚亚杰 魏成龙



NLIC2970826682

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃才健康/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 8
(健康生活丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1029 - 4

I. ①会… II. ①杨… ②赵 III. ①食物疗法 - 基本知识 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 149016 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 240 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1029 - 4

*

定价 29.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 [http://e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如下：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25年（按每天8小时计）。

运动：3.1年（按每天1小时）。

性：3个月（20~60岁，按每周1小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2012 年 8 月

目 录

科学饮食篇

全球吃死的人比饿死的多	2	“一条腿”食物益处多	16
营养与健康	3	“远亲”食物营养高	18
膳食习惯与健康长寿	4	过度低盐饮食也有弊	18
食“三少”寿命长	6	“四气五味”食有学问	19
对人体有害的食品	6	五味与健康	20
煎炸食品需要控制食用量	7	五味过重损健康	21
长寿之道 饮膳在行	8	饮食应结合年龄需要	21
学会科学吃饭	9	饮食随着职业走	22
健康饮食七大法则	10	对号吃食物益健康	23
营养“金字塔”	11	合理膳食三步走	24
中国人普遍缺什么营养	12	四类食物延年益寿	24
吃东西要注意酸碱搭配	12	五种食物不妨天天吃	25
碱性食品常吃	13	膳食中的十大平衡	25
饮食的“中庸”	14	三种食品应限食	26
食物的“五性”	14	营养平衡七忌	26
“吃啥补啥”有道理	15	“吃光”使人长寿	27

2 会吃才健康

各色食物的不同保健作用·····	28	饮食中不可忽视的小节·····	47
养分最佳食物·····	29	正确的进餐顺序·····	48
10种最佳营养食物·····	30	不吃早餐的危害·····	48
食物营养含量之最·····	31	早饭清淡心脏好·····	49
营养过剩有损健康·····	32	吃好早餐有助消化·····	50
少食就是健身·····	33	早餐的食物选择·····	50
限食为护心良策·····	33	要想养胃 早餐吃对·····	51
过度节食会引发心绞痛·····	34	上班族午餐四不宜·····	52
饱餐容易诱发心脏病·····	34	上班族午餐吃面食优于米饭·····	53
长期饱食危害大脑·····	35	晚餐四“不过”·····	53
长期饱食易患骨质疏松·····	36	晚餐食用高脂饮食易中风·····	54
暴食饱餐最伤胃·····	36	晚餐吃太好 身体易变胖·····	55
饱餐后五不宜·····	37	睡前不能吃的五类食物·····	56
吃喝间隔的科学·····	38	常吃夜宵有“四害”·····	56
小心“饿”出来的脂肪肝·····	38	哪些食物空腹不能吃·····	57
正常人的进食与保健·····	38	女性吃全素害处多·····	59
饮食莫失度·····	39	素食者也要讲究营养搭配·····	59
消化不良者忌食的食物·····	40	清淡不等于吃素·····	60
食后感觉能测病·····	41	做个明智的“粗粮族”·····	60
细嚼慢咽好处多·····	42	粗茶淡饭可使人长寿·····	61
“硬食”过少发育打折·····	42	吃粗粮减少中风·····	62
多嚼硬食视力好·····	43	多吃粗粮利瘦身·····	62
干嚼食物老得慢·····	43	哪些人吃粗粮有危险·····	63
多吃煮食益健康·····	44	“粗茶淡饭”并非指粗粮、素食	
食蔬不当反而更胖·····	45	·····	64
剩菜回锅毒更毒·····	45	食物会影响情绪·····	64
饮食不当身体疲倦·····	46	疲劳时吃点啥好·····	65

脑力劳动者应合理膳食·····	65	食物巧配增营养·····	81
好智力可以吃出来·····	66	餐桌上的防病“搭档”·····	84
使人聪明的食品·····	66	食物错误搭配有碍健康·····	85
多吃“苦”利大脑·····	67	偏食也是养生法·····	87
“顺气”食物·····	67	吃点零食也养颜·····	88
快乐食物·····	68	零食有利也有弊·····	88
提神食物·····	69	两小时内不宜同吃的食品·····	89
常用电脑者应吃什么·····	70	哪些物质催人老·····	90
“吃”出好性格·····	70	半成品食物易致癌·····	90
主食可降胆固醇·····	71	需要纠正的饮食误区·····	91
少吃主食危害大脑·····	72	警惕膨化食品中的隐患·····	92
有益心脏的食物·····	72	吃热狗可能致基因突变·····	93
“多渣食品”帮你“洗肠胃”·····	73	多吃汉堡影响记忆力·····	93
“镁食”可缓解偏头痛·····	74	“吃”的新见解·····	93
“脸色”与饮食·····	74	功能食品亮点多·····	94
延缓皮肤衰老的食物·····	75	最佳食品榜·····	95
“和颜悦色”的美容食品·····	75	全球十五种健康食品·····	95
去皱的饮食疗法·····	76	十大垃圾食物·····	97
令人精力充沛的食物·····	77	美国人推崇的十种食品·····	97
从头到脚的饮食秘方·····	78	古人饮食养生十经·····	99
甜食降低免疫力·····	79	你吃的食品“标准”吗·····	99
多吃甜食易早衰·····	79	走出饮食保健的误区·····	100
空腹吃糖易损长寿蛋白·····	79	如此吃法不正确·····	101
爱吃甜食易患胆结石·····	80	错误营养观害处多·····	102
吃甜食过多催生白发·····	80	日常饮食中的偏见·····	103
运动后不宜多吃糖·····	80	饮食健康自测法·····	104
什么时候吃甜食有利·····	81	测测自己是否吃得过多·····	105

营养不足的信号及补充方法	106	警惕吃出来的慢性病	108
怎样摄取人体所需元素	107	饮食调理亚健康	109

营养食疗篇

猪肉的营养价值	112	鸭肉食疗汤	121
适当吃肉精神饱满	112	鹅肉营养价值高	122
吃深色猪肉更有利于健康	113	常吃鹅肝可防心脏病	122
巧食肥肉能长寿	113	鸽肉的药用	122
防皱常吃“猪三宝”	113	“新鲜”肉食并非最好	123
经常吃肉影响智商	114	这样吃肝胆固醇不会高	123
只吃肉不吃饭 既伤肾又伤骨 ..	114	补肝不宜吃肝	124
红肉不宜多吃	115	动物肝脏应仔细洗过再吃	124
吃瘦肉也能引起动脉硬化	115	常吃动物肝脏当心骨质疏松	124
常吃腌肉易伤肺	115	猪胆有毒 切勿食用	125
吃剩的熟肉应煮沸	116	咸肉忌煎炸	125
老年人吃猪血益处多	116	吃腊肉的学问	125
猪肝食前须去毒	117	吃腊肉七种人不宜	126
牛肉的营养价值	117	不要吃煤火烤的食品	127
羊肉的营养价值	118	少吃“麻辣烫”	127
吃狗肉有宜忌	118	羊肉串没熟易吃出“布病”	127
秋天不宜吃羊肉和狗肉	118	药食俱佳话黑鱼	128
寒冬吃狗肉须防旋毛虫	119	肴药俱佳说鳝鱼	128
冬季少吃兔肉	119	鱼胆不可食	129
鸡肉让减肥人士“开荤”	119	哪些病人不宜吃鱼	129
鸡肉能增强免疫力	120	哪些人不宜吃螃蟹	130
吃乌鸡延缓人体衰老	120	螃蟹宜蒸不宜煮	130
鸭肉营养丰富 感冒不宜食用 ..	120	鱼翅的营养价值	131

甲鱼的营养价值	131	无铅松花蛋也含铅	143
对虾的营养价值	132	茶叶蛋损健康	143
吃虾应注意什么	132	鸭蛋的营养价值	143
生食“醉虾”不可取	133	吃咸鸭蛋能补钙铁	144
虾皮的营养价值	133	鹌鹑蛋的营养价值	144
晚餐不宜吃虾皮	133	食用油与健康	144
高血压患者不宜吃虾酱	134	如何选择食用油	145
食疗佳品——海参	134	吃油不能太专一	146
吃海参的宜与忌	135	豆油不能生吃	147
吃蚕蛹不当会中毒	136	老人少吃菜子油	147
蟾蜍有毒 切勿食用	136	胃病患者宜吃植物油	147
火锅配料讲究“3:2:1”	136	亚麻子油缓解抑郁	148
涮火锅别超过一个半小时	137	常食芝麻油降血压	148
吃火锅莫随意配饮料	137	吃植物油避免四误区	148
鱼头不宜下火锅	137	盐吃多了易长皱纹	150
吃火锅的禁忌	138	有胃病少吃盐	150
哪些人不宜吃火锅	138	骨质疏松少吃盐	150
健康吃鸡蛋	139	巧食咸菜保健康	151
鸡蛋的保健作用	139	酱油能防癌抗衰老	151
鸡蛋的科学吃法	140	黑酱油可防中风	152
吃蛋白好还是吃蛋黄好	140	加铁酱油补血	152
心血管病患者能否吃鸡蛋黄	140	酱油分两种 混用损健康	153
适量吃鸡蛋不增加患心梗风险	141	摄入味精不可过量	153
婴幼儿吃鸡蛋三不宜	141	蔬菜之王——大白菜	153
肾炎患者不宜吃鸡蛋	142	酸菜好吃 当心结石	154
六种鸡蛋不能吃	142	感冒“克星”——白萝卜	154
高血压患者慎食松花蛋	142	胡萝卜美容瘦身大有助益	155

吃萝卜的禁忌	155	茼蒿的营养价值	172
萝卜缨子营养多	156	解困益身吃野菜	172
胡萝卜有效抗过敏	156	冬吃海带不怕冷	173
多食胡萝卜防糖尿病	157	多吃海带保护乳房	173
长寿佳蔬——茄子	157	海藻能提高肠道解毒功能	174
生长在地里的脑黄金	158	劝君常食紫菜	174
营养丰富的西红柿	158	多吃葱姜蒜能少去医院	174
多吃番茄可防癌	159	夏天吃姜五项注意	175
蔬中之萃——春韭	159	常吃大蒜可防心脏病	176
韭菜还是青色的好	160	吃蔬菜讲究五多五少	176
芹菜保健作用的新发现	161	对症吃蔬菜功效大	177
菜花抗癌解肝毒	161	有些蔬菜有禁忌	178
心脑血管病的良药——洋葱	162	奇妙有效的“苹果疗法”	178
全身是宝话丝瓜	163	食柑橘有助防动脉硬化	179
保健佳蔬话冬瓜	164	甜橙的营养价值	180
吃南瓜好	165	柚子不妨常吃点儿	180
保健蔬菜——佛手瓜	165	葡萄有助降低胆固醇	181
苦瓜——解暑明目的佳蔬	166	秋天养生巧食梨	181
荸荠益人亦治病	167	消夏别忘食甜杏	182
为什么不宜生吃菱藕荸荠	167	大枣食疗	182
奇蔬良药空心菜	168	柿子的药用价值	183
荠菜可防中风	168	柿子五不吃	184
黑木耳——人体血管的清道夫	169	食菠萝应防过敏	185
因人而异食银耳	169	石榴养生亦祛病	185
春笋的宜和不宜	170	猕猴桃的营养及药用	186
香椿的药用价值	171	桃子的营养及药用	186
蕨菜的营养价值	171	桑椹的药用	187

荔枝的营养价值	187	各种豆子的营养价值	201
热带果王——芒果	187	巧用五豆养五脏	202
芒果香甜当心皮炎	188	黑豆可以降低血压	203
石灰催熟的芒果不能吃	188	女士常吃豆制品可防子宫癌	203
杨梅的药用价值	189	搭伙“吃豆腐”营养增一倍	204
紫色西梅延缓衰老	189	多吃豆腐也有弊	204
草莓的药用价值	189	吃冻豆腐可减肥	205
清热解暑的香瓜	190	血豆腐不是“血管清道夫”	205
“瓜中之王”——哈密瓜	190	豆腐乳应蒸 15 分钟后再吃	206
常吃木瓜有助消化	190	土豆成为人类的“第二面包”	206
强身健体美容的柠檬	191	防病增寿说红薯	206
多吃榴莲易上火	192	益肾补脾话山药	207
亦食亦药无花果	192	全麦食品防疾病	208
吃水果七忌	193	多吃大麦有益心脏健康	208
不宜食用的果蔬皮	194	常吃燕麦能防心血管病	208
每天吃干果减少心脏病发作	194	燕麦好处多	209
延年益寿话核桃	195	吃糙米防过敏	210
营养丰富的板栗	195	米糠营养赛精米	210
预防心脏病花生有奇效	196	春季少吃酸味食品	211
花生米巧治病	196	春季应多吃的食物	211
吃醋泡花生可治心脏病	197	夏季常吃补益品	212
四种人不宜吃花生	197	夏季吃什么蔬菜好	212
小小葵花子 大大“营养库”	198	夏季十大最佳食品	213
榛子的营养价值	199	夏季食苦益处多	214
松子的营养价值	199	秋凉进补有讲究	214
多吃豆能长寿	200	冬季饮食三原则	215

冬日如何调理饮食	216	糖尿病患者饮食的讲究	232
冬令进补须对号	217	与糖尿病患者谈忌口	233
中年人的饮食保健	218	帕金森病患者如何吃喝	234
老年人应补充哪些营养	218	脂肪肝患者不能吃的食物	235
老人进补五忌	219	缺铁性贫血者宜吃鲜桃	235
老人饮食十不贪	221	血液病患者的饮食宜忌	236
中老年膳食金字塔有变化	221	哮喘患者的饮食宜忌	236
长寿老人的十大饮食之道	222	高血脂患者应多吃食物	237
膳食木桶观——女性的吃法	225	缓解低血糖可吃低糖水果	237
女性食谱“一至七”	226	胃酸过多适合吃哪些食物	237
女性饮食“四不”	227	预防胆石症应该吃什么	238
女性三期忌吃素	227	高血压病人饮食宜忌	239
婴幼儿不宜多吃冷食	228	常反酸者的饮食调配	239
有助于长高的食品	228	发烧患者饮食六忌	240
男性饮食六要	229	老年慢性病患者的饮食宜忌	241
男性更年期的饮食调理	230	哪些病人不宜多吃辣椒	242
病中如何忌口	231	吃月饼的讲究	242

科学饮食篇

全球吃死的人比饿死的多

营养与健康

膳食习惯与健康长寿

食“三少”寿命长

对人体有害的食品

.....

全球吃死的人比饿死的多

据世界卫生组织统计，全球肥胖症患者达 3 亿人，其中儿童占 2200 万人，11 亿人体重过重。肥胖症和体重超重早已不是发达国家的专利。目前，全球因“吃”致病乃至死亡的人数已高于因饥饿死亡的人数。

2002 年，美国因肥胖症致死者达 43.5 万人，2003 年则达到 40 万人，比 1990 年增长了 33%！一些发展中国家肥胖症现象也越来越严重。世界卫生组织专家指出，肥胖症的直接后果是导致心血管疾病、癌症，容易诱发糖尿病并使人的寿命减少 10 余年。2003 年，美国用于治疗肥胖症的费用为 750 亿美元，而用于治疗因肥胖症产生的疾病的开销总额高达 1400 亿美元。然而，全球“减肥”的主要症结在于西方国家食品工业财大气粗，他们通过广告宣传左右着人们的消费趋势。另外，不论快餐还是甜食，毕竟受到部分消费者的喜爱。但向肥胖症宣战毕竟在媒体和公共舆论中产生了巨大反响。据悉，到 2006 年开始，美国食品公司必须在产品标签上注明对身体有害的脂肪含量。美国 18 个州已经开始征收“肥胖税”。欧洲许多国家将对食品公司抽取“肥胖税”。2003 年，英国青少年肥胖症患者人数迅速增长。对此，英国卫生部门发出警告，如果食品公司不采取切实措施，将全面禁止“垃圾食品”广告。

减少和遏制肥胖症在全球的发展与我们的生活方式紧密相关。世界卫生组织的专家指出，健康的饮食应当在保证营养和适度消耗中找到平衡。现代社会人们的生活节奏加快，学生每天至少要吃一次快餐，而快餐往往含有大量脂肪、糖和盐。私家车使人们缺乏体育锻炼，热量消耗减少，导致体内脂肪增多。世界卫生组织提出了“中国饮食结构”和“地中海饮食结构”等均衡饮食，建议多吃水果、蔬菜，多吃奶制品，多饮茶。对于不得不在外吃午餐的工薪阶层和学生，则建议用水果、蔬菜和牛奶来补充维生素，保持营养平衡。

随着“全球肥胖症”现象的加剧，一些著名的医药公司投入人力和财力研

发新型减肥药。然而，医学专家建议，药物减肥只能作为辅助手段，良好的饮食习惯最为重要。

营养与健康

营养是指机体摄取、消化、吸收和利用食物的养料以维持生命活动的整个过程，营养的合理与否直接关系到人的健康。在我国，由于物质生活的改善，由饥饿造成营养不足而引起的营养缺乏症已不多见，但由于营养结构不合理，使得营养素严重过剩或不足，造成的营养失调性营养不良症则越来越普遍。如长期摄入高热量、高脂肪食物使肥胖症的发生率上升；为了减肥而过度节食造成营养不良所引发的多种疾病；含饱和脂肪酸食物（如动物脂肪）摄入过多所引起的心血管疾病；钙摄入量偏低造成的骨质疏松症；食盐的高摄入量引发的高血压等。合理营养是指全面平衡的营养。合理营养主要通过平衡的膳食来实现，即保证蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、无机盐、水和纤维素等七大类物质在每天摄取的食物中不仅要充足，而且相互之间的比例要适当。中国营养学会所制订的“中国居民膳食指南”建议：

1. 食物多样、谷类为主。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 常吃奶类、豆类或其制品。
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。
6. 吃清淡少盐的膳食。
7. 如饮酒，应限量。
8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

但由于经济条件差异及饮食习惯的不同，不少人每天的饮食营养素不能完全达到推荐的膳食营养素供给量。因此，已有越来越多的人开始通过营养补充剂来弥补膳食的不足，最明显的例子是补钙和补铁来预防骨质疏松和缺铁性贫血。对

于补充多种维生素的重要性人们已逐渐有所认识，例如维生素 A 可维持正常视力和皮肤健康，维生素 D 可促进钙的吸收，维生素 E、维生素 C 可保护细胞组织免受氧化损伤，增强免疫力，叶酸有助于红细胞的生成，防止胎儿神经管畸形，维生素 B₁、维生素 B₂ 参与能量代谢等。

对于某些特殊人群，如体质虚弱者、年老体弱者、久病者、术后者等，可适当选择一些滋补中药或营养补剂，以利身体康复，或者调理机体功能。但原则是应在医生的指导下正确使用，且莫乱服补药。

膳食习惯与健康长寿

中外学者在研究长寿地区的长寿者经验时，都十分重视对他们的饮食习惯进行总结。长寿者中既有以素食为主的，也有以荤食为主的，还有以荤素杂食为主的。那么，我们应如何对待长寿者的饮食经验呢？

1. 素食为主益长寿 我国学者在上个世纪 70 年代末，考察了我国著名的长寿村——广西都安、巴马。据统计，只有两万人口的板井乡，90 岁以上的长寿老人有 86 人，100 岁以上者有 23 人，最高年龄达 127 岁。老人们不仅长寿，而且健康，坚持劳动均达 80 ~ 90 年之久。饮食结构上常年以素食为主，玉米是主食，配以红薯、豆类 and 新鲜蔬菜等。又如，前苏联是世界上长寿老人数量最多的国家，在格鲁吉亚、阿塞拜疆和高加索有 18000 多人跨越了 100 岁。格鲁吉亚的第比利斯试验治疗研究所对世界著名的长寿之乡——塔米什村进行了长达 30 年的调查和研究，他们认为“塔米什人”长寿的主要因素在于他们的日常饮食习惯。他们几乎每天都吃玉米——玉米小面包和玉米粥是他们最常吃的主食，副食主要是蔬菜，他们很少吃肉和动物油。

再如喜马拉雅山西侧和喀喇昆仑山下的罕萨以及南美厄瓜多尔的比尔旺巴村是世界上的两大长寿区，其饮食结构也是以素食为主，荤食只占 1% ~ 2%。

2. 荤食为主也可长寿 据日本《东京新闻》报道，日本环球大学教授外间由基在日本平均寿命最高的冲绳县进行长期调研，发现冲绳的长寿老人几乎每天