

现代生活百科书系



居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■ 生活是一幅多维的画布，现代生活百科书系就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科书系

这样吃最养生

◎李兴春 王丽茹/主编

农村读物出版社



这样吃最养生

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

—— • 李兴春 王丽茹 主编 • ——



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃最养生 / 李兴春, 王丽茹主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5048-5302-8

I. 这… II. ①李…②王… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188482 号

主编 李兴春 王丽茹

编写 王丽茹 吕丽柯 李兴春 李铁民

李效梅 李雪梅 梁淑敏 王 凡

责任编辑 周承刚

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京中兴印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 17

字 数 250 千

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价 26.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

写给读者的话

本文就读此书时应注意的问题向读者朋友谈几点建议。

第一点，不要小看饮食与生命、与健康的重要关系。有人说：“吃就是吃呗，想吃啥吃啥，有啥吃啥，吃饱肚子就行。”有这种认识的人，可能认为本书是小题大作，把饭、菜、茶搞得太复杂了。错了！您的日常生活，您的身体健康，您的寿命就是与这些普普通通的饭、菜、茶密切相关。您也许说，“我吃了某种食物，也没有什么反应。”可是，您要知道，天天吃，年年吃，吃上几十年，恐怕应该吃的和不应该吃的都会有反应，而且反应不小，关系到您的健康。因此说，不要小看书中的接二连三提到的小米、大豆、白薯、萝卜、茄子、绿茶、咖啡等家常饮食。

第二点，不要因噎废食。看了书，可能会发现不应该吃的食物，您吃了；或者应该多吃的食物，您没有多吃。既然是饮食，就都是可以吃的东西，吃了些不应吃的食物，也不会毒死（有毒食物除外），只要认识了，以后注意起来，该少吃的少吃，该多吃的多吃，不该吃的不吃，就会对健康大有裨益。

第三点，不要顾此失彼。比如老年人易发生骨质疏松，当然应多喝牛奶补钙，可是有的老年人同时还患有关节炎，牛奶有多种致敏物质，对过敏体质的关节炎患者则不利，应忌食牛奶。此种情况很多，因此要全面分析自己的病情，综合考虑应多吃的、应忌吃的食物，不要只就一点考虑问题，以免顾此失彼，不利身体健康。

第四点，要掌握尺度宜少吃的不一定不吃，宜多吃的不能无限度地吃。什么都是有尺度的，超过尺度，就会物极必反。比如，孕妇由于维持本身基础代谢和生活、劳动以及胎儿发育成长的需

要，应增加脂肪与蛋白质，但是热能增加过多，会使胎儿发育过大，易出现难产。所以，多与少是相对的，千万不要无限度地多，也不可因需要少而禁食。

第五点，要因人而异。人与人身体素质不同；病与病之间病因、轻重等不一；环境、冷暖的不同，都会有不同的饮食要求。比如寒冷地区与炎热地区，同是一个人，其饮食要求就大不一样。

说了不少，其实归结为一句话就是要告诉读者如何吃才最养生。这五点算是我们对本书的一点补充。

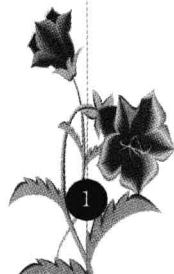
感谢您读了这本书。希望您认真实践，灵活掌握，不断体会，以利健康长寿。

编 者

目 录

一、饮食与养生

1. 大豆是“植物肉”、“长寿食品” (2)
2. 喝豆浆方法得当更利于健康 (3)
3. 米面混吃有益寿作用 (3)
4. 吃水果不是越多越好 (4)
5. 选购优质海鲜的方法 (5)
6. 肉皮营养价值不低 (6)
7. 兔肉是美容、保健佳品 (7)
8. 虾米皮富含营养 (8)
9. 如何使牛奶的营养成分被人体充分吸收 (9)
10. 过量饮牛奶也会伤害人体健康 (10)
11. 有些人不宜喝牛奶 (11)
12. 喝酸牛奶有益健康 (12)
13. 芹菜叶不可丢,茄子皮不能削 (15)
14. 多吃葱、蒜可健脑 (15)
15. 吃大蒜有益但不是人人皆宜 (16)
16. 鸡蛋黄营养价值高 (17)
17. 生食蔬菜对人体保健的利与弊 (19)
18. 味精富含营养但婴幼儿不宜吃 (20)
19. 十种最好的和十种最差的食物 (21)
20. 合理饮食能使人体更健康 (22)
21. 科学调理饮食的方法 (23)
22. 养成良好饮食习惯的十四条建议 (25)



23. 应控制食用损害消化道功能的食物 (26)
24. 光吃精制食品不利全面摄取营养 (27)
25. 常吃大鱼、大肉不利大脑 (27)
26. 只吃植物油不吃动物油不利健康 (28)
27. 方便面营养不全不宜常吃 (29)
28. 油条、油饼不可常吃 (30)
29. 常吃、多吃菠菜可导致中毒 (30)
30. 豆腐不能与葱同吃也不能多吃 (31)
31. 腌制食物容易引发多种疾病不宜多吃 (32)
32. 吃生鸡蛋不易消化且易引发疾病 (33)
33. 常见的忌一次多食或久食的食物 (34)
34. 健康人不要常服保健滋补品 (37)
35. 不能想吃啥就吃啥 (37)
36. 菠菜、豆腐不能同煮 (39)
37. 冬季食用蔬菜要合理配置 (39)
38. 常见的不宜同食的食物 (40)
39. 不吃早餐对身体健康危害多 (44)
40. 节食减肥会导致患病 (45)
41. 饭后保健 ABC (46)
42. 烹调与营养 (47)
43. 旅行中要注意饮食调理以防生病 (48)
44. 冬季多吃御寒防冻食物 (49)
45. 夏日防中暑要吃保健粥 (50)
46. 不口渴时也要注意饮水 (52)
47. 晨起喝水好处多 (54)
48. 多喝些矿泉水有利保健 (55)
49. 饭后不宜多饮水 (55)
50. 剧烈运动和强劳动后不宜立即大量饮水 (56)
51. 常用汽水代水饮用不利健康 (57)

52. 用沸水冲饮品会破坏营养	(58)
53. 饮茶对人体健康的益处	(59)
54. 科学饮茶有利保健	(60)
55. 可乐型饮料不宜多饮	(62)
56. 饮用咖啡不当会损害健康	(63)
57. 蜜水、盐水有益人体健康	(64)
58. 有些人不能喝冷饮	(65)
59. 饮啤酒有益但不是人人皆宜	(66)
60. 饮酒有益不可贪杯	(67)
61. 空腹饮酒害处大	(68)
62. 吸烟有百害而无一利	(69)
63. 青少年的饮食保健要求	(71)
64. 中年人应多吃食物	(73)
65. 防记忆力减退的健脑食品	(74)
66. 中年人饮食要求	(77)
67. 更年期妇女宜多吃食物	(79)
68. 男子更年期宜多吃食物	(80)
69. 老年人在饮食中应注意八大营养素的调理	(81)
70. 老年人应多吃抗衰老益寿食物	(82)
71. 老年人不宜多吃的 10 类食物	(85)
72. 老年人营养膳食中的四防	(87)
73. 为什么提倡老年人补钙	(88)
74. 老年人经常吃醋好处多	(89)
75. 老年人吃过甜、过咸食物有害	(90)
76. 老年人饮食过于清淡同样不利健康	(91)
77 “老来瘦” 不利于长寿	(92)
78. 老年人一日三餐饮食建议	(93)
79. 消瘦人应多吃些有利于增胖的食物	(94)
80. 肥胖人应多吃减肥食物	(95)

81. 妇女孕期应补充的营养素	(98)
82. 孕妇预防妊娠反应要多吃的食物	(99)
83. 孕妇营养过剩易发生难产	(100)
84. 产妇产褥期应多吃营养丰富的食品	(101)
85. 产妇盲目大补对身体健康不利	(102)
86. 产妇吃鸡蛋过多会影响健康	(103)
87. 乳母的饮食营养	(104)
88. 高温作业人员的保健食品	(105)
89. 低温作业人员的保健食品	(106)
90. 高原作业者的保健食品	(106)
91. 井下作业的矿工营养食品	(107)
92. 电脑操作人员的保健饮食	(108)
93. 在粉尘环境作业人员的保健饮食	(109)
94. 体力劳动者的保健食品	(110)
95. 脑力工作者的保健食品	(110)
96. 夜班工作人员的保健饮食	(112)
97. 运动员应注意多吃的食物	(113)
98. 经常看电视的人应多摄取含维生素 A 的食物	(115)

二、饮食与卫生

1. 吃霉变粮食有损健康	(117)
2. 烂了的蔬菜不能吃	(117)
3. 方便面不宜久存以防变质	(118)
4. 吃野外采摘的蘑菇要注意防中毒	(119)
5. 马铃薯吃法不当可引起中毒	(119)
6. 吃鲜木耳可引起皮炎	(121)
7. 吃鲜黄花菜会中毒	(121)
8. 吃冻白菜会引起中毒	(122)
9. 未煮熟的芸豆角有毒不能吃	(123)

10. 凉拌菜要十分注意卫生 (123)
11. 要选食无农药污染的蔬菜 (124)
12. 鲜肉反复冷冻会变质 (125)
13. 动物内脏不要炒食以防感染病菌 (126)
14. 肉中“三腺”有毒不能吃 (127)
15. 死胚蛋有病菌不能吃 (127)
16. 臭鸡蛋不要吃以防中毒 (128)
17. 喝生豆浆容易中毒 (128)
18. 生蜂蜜有毒不可饮用 (129)
19. 防食物中毒保身体健康 (130)
20. 预防肉中毒 (132)
21. 要防止油脂酸败中毒 (133)
22. 猪油渣、锅巴有致癌物不能吃 (133)
23. 鸡、鸭臀上有病毒不能吃 (134)
24. 鼓盖的罐头有菌不能吃 (135)
25. 如何防止苦杏仁、桃仁中毒 (135)
26. 不要吃发霉的甘蔗以防中毒 (136)
27. 吃有黑斑病的红薯易中毒 (137)
28. 避免亚硝酸盐中毒的办法 (138)
29. 吃螃蟹要注意卫生以防中毒 (139)
30. 食品消毒不当可致病 (140)
31. 日常食具消毒的三种方法 (141)
32. 吃有霉点、病斑水果有害 (141)
33. 煮粥烧菜不能加碱以免引发疾病 (142)
34. 每炒一道菜要刷一次锅以防中毒 (143)
35. 烹调鲜笋时要先焯再炒 (143)
36. 起锅油温度过高易致癌 (144)
37. 剩饭有菌易致病 (145)
38. 反复炸食物的油不能食用 (146)

39. 吃水果后要漱口以防龋齿 (146)
40. 偏食油炸、熏烤食物易患病 (147)
41. 吃火锅不注意卫生易患病 (148)
42. 吃得过多会伤害身体 (149)
43. 晚餐太丰盛危害甚大 (150)
44. 吃生日蛋糕插蜡烛不卫生 (151)
45. 吃饭细嚼慢咽有利于消化吸收 (152)
46. 吃零食的习惯对身体有害 (152)
47. 边吃饭边看书不利于消化吸收 (153)
48. 边走路边吃东西不卫生 (154)
49. 饭后不要立即参加重体力劳动或剧烈运动 (154)
50. 清除水壶中的水垢有利于卫生 (155)
51. 用铁锅炒菜有利于铁的吸收 (156)
52. 使用铜质餐具有利于预防贫血 (157)
53. 铝铁炊具混用对人危害更大 (158)
54. 使用不锈钢炊具也要防止对人体的危害 (158)
55. 要警惕一些陶瓷餐具对人体的危害 (159)
56. 冰箱不是“保险箱” (160)
57. 菜板上有细菌不可忽视 (162)
58. 使用菜刀的卫生要求 (163)
59. 筷子的选用与卫生 (164)
60. 使用炊帚的卫生 (165)
61. 不要忽视抹布的卫生 (165)
62. 用化纤织物当抹布危害健康 (166)
63. 餐桌不要铺有毒的塑料布 (167)
64. 用报纸包食品不卫生 (167)
65. 茶杯不洗连续用不利于保健 (168)
66. 不要用洗衣粉洗餐具 (168)
67. 用清洁剂洗餐具要方法得当 (169)

三、饮食与疾病

1. 防治消化道疾病的食物——麦、谷、豆类 (172)
2. 防治消化道疾病的食物——韭菜、番茄 (173)
3. 防治消化道疾病的食物——酸牛奶、牛奶 (173)
4. 防治消化道疾病的食物——果品类 (174)
5. 防治消化道疾病的食物——调味品类 (175)
6. 腹泻病人的饮食要求 (175)
7. 痢疾患者的饮食治疗 (176)
8. 胃、十二指肠溃疡的饮食调理 (177)
9. 驱虫保健食品 (178)
10. 防治高血压病的保健食品 (179)
11. 不要多吃咸食以防患高血压症 (181)
12. 高血压病的饮食治疗原则 (182)
13. 有利于降血脂和防止胆固醇升高的食品 (183)
14. 预防动脉硬化宜多吃的食物 (184)
15. 防治心脏病的保健食品——谷类 (186)
16. 防治心脏病的保健食品——蔬菜类 (187)
17. 防治心脏病的保健食品——果品类 (189)
18. 防治心脏病的保健食品——肉、蛋、油脂类 (190)
19. 心血管病人不宜吃蛋黄、螃蟹，饮咖啡和茶 (192)
20. 脑血管病人忌吃狗肉、鹌鹑蛋和饮茶 (192)
21. 脑溢血的饮食治疗 (193)
22. 贫血的饮食治疗原则 (194)
23. 治疗贫血的保健食品 (195)
24. 治疗出血性疾病的保健食品 (197)
25. 孕妇要多吃含铁丰富的食物以防贫血 (198)
26. 保肝利胆的保健食品 (199)
27. 病毒性肝炎患者的饮食调理 (200)

28. 肝炎病人的饮食禁忌 (202)
29. 胆结石病人应忌多食刺激性食物 (203)
30. 肾脏疾病患者的保健食品 (203)
31. 消水退肿的保健食品 (204)
32. 膀胱和尿路疾病的保健食品 (205)
33. 前列腺疾病患者的保健食品 (206)
34. 急、慢性胆囊炎患者的饮食调理 (207)
35. 糖尿病患者的饮食调理 (208)
36. 防治呼吸道疾病的保健食品 (210)
37. 治疗咽喉疾病的保健食品 (211)
38. 咳嗽、咯痰者的食疗方 (213)
39. 哮喘病人忌多吃盐、味精及过敏性食物 (214)
40. 感冒患者的食疗方 (215)
41. 防治神经衰弱、失眠宜多吃的食物 (216)
42. 治疗偏头痛的有效食物 (219)
43. 抑郁症患者宜多吃的食物 (219)
44. 癫痫病患者宜多吃的食物 (220)
45. 结核病人的饮食治疗 (221)
46. 甲状腺机能亢进的饮食治疗 (222)
47. 预防脱发宜多吃含铁之类的食物 (223)
48. 抑制细菌性感染的保健食品 (224)
49. 骨折患者饮食三忌 (226)
50. 防治关节炎的保健食品 (227)
51. 关节炎病人忌吃的食物 (229)
52. 痛风病人忌吃高嘌呤食物 (230)
53. 预防龋齿的饮食要求 (231)
54. 青少年预防近视眼宜多吃的食物 (232)
55. 防治皮肤病的保健食品 (233)
56. 治疗皮肤病的食疗方 (234)

57. 青春期防治痤疮的饮食调理 (237)
58. 老年人防便秘宜多吃的和忌吃的食物 (238)
59. 痔疮病人的饮食宜忌 (239)
60. 女性少吃甜食可防发生乳腺癌 (239)
61. 肿瘤病人的饮食要求 (240)
62. 具有防癌、抗癌作用的食物 (241)
63. 癌症病人不可少吃或禁食 (243)
64. 多吃鱼可预防老年性痴呆症 (243)
65. 有某些疾病的人不宜饮茶 (244)
66. 喝牛奶可治疗某些疾病 (245)
67. 要根据自己的病情选吃水果 (245)
68. 多食新采嫩藕可治病 (247)
69. 男性性功能障碍的治疗食品 (248)
70. 女性发生“阴冷”宜采用的食疗方 (250)
71. 妇科疾病的保健食品 (251)
72. 女性月经期应补铁防贫血 (252)
73. 子宫下垂患者宜采用的食疗方 (253)
74. 女性患急性乳腺炎宜多吃、忌吃的食物 (253)
75. 女性患肾盂肾炎饮食宜忌 (254)
76. 女性尿路感染饮食宜忌 (255)
77. 女性白带异常忌食食物 (255)
78. 女性闭经时饮食的宜忌 (256)
79. 痛经女性饮食的宜忌 (257)



一、饮食与养生



1. 大豆是“植物肉”、“长寿食品”

提起“肉”，人们多想到猪肉、牛肉、羊肉等。人们吃肉，主要是吸收其所含的营养素——蛋白质。大豆营养丰富，与肉相似，其中含有36%~40%的蛋白质，比牛肉高2倍，500克黄豆的蛋白质含量相当于1000克瘦猪肉，或1500克鸡蛋，或6000克牛奶。所以，大豆被人称之为“植物肉”。其他豆类的蛋白质含量也较高。脂肪含量也以大豆类为最高，达15%~20%。

此外，豆类还含有丰富的钙、磷、铁和B族维生素，其中维生素B₁含量较高；豆芽中还含有维生素C及少量胡萝卜素。

豆类及豆制品的蛋白质，不仅含量高，而且质量也较好。豆类蛋白质的氨基酸组成比例类似动物蛋白质，其中谷类食物中较为缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，所以宜与谷类搭配食用。

豆类中所含的铁，容易为人体吸收，可预防缺铁性贫血。豆类加工成豆腐后，因制作中使用盐卤，从而增加了钙、镁等无机盐的含量，更加适合于缺钙的患者。大豆中维持身体健康的亚油酸以及预防动脉硬化的卵磷脂等含量也不少，还含有皂苷与维生素E，具有延缓机体老化和预防成人某些疾病的作用。大豆所含的钾元素，可减轻盐分对人体的危害。因此，大豆及其制品豆腐、豆浆、豆粉已成为食品中的佼佼者，被人称之为“长寿食品”。

大豆在加工过程中，不同的加工和烹调方法，对大豆蛋白质的消化率有显著影响，吃大豆食品时应加注意。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为65.3%，但加工成豆浆可达84.9%，豆腐可提高到92%~96%。干豆类几乎不含维生素，但是经过发芽做成豆芽后，其维生素含量明显增加。因此，吃大豆食品应补充富含维生素的蔬菜，可补充维生素的不足。

这样吃
最养生

2. 喝豆浆方法得当更利于健康

现在喝豆浆已成为一种饮食时尚，都知道豆浆营养丰富，喝了有利于人体健康。但是，如果喝豆浆方法不当，也会破坏营养，甚至导致疾病发生。

豆浆含有丰富的植物蛋白和多种人体必需的营养成分，如氨基酸、钙、铁、维生素 B₁ 等，是男女老幼人人皆宜的优良食品。为了保存其营养价值和正确吸收利用，就要注意科学饮用。

(1) 喝豆浆要煮熟。生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，可抑制人体蛋白酶的活性。如果豆浆不煮熟、煮透，胰蛋白酶抑制物未被破坏，胃肠蛋白酶的活性受抑制，不仅豆浆难以消化吸收，还会引起恶心、呕吐、腹泻。煮熟的豆浆应是淡黄色，无沉淀豆渣。

(2) 喝豆浆不要加红糖。红糖里的有机酸与豆浆中的蛋白质结合生成变性蛋白发生沉淀，因而，失去蛋白质的营养价值。

(3) 不要用豆浆冲鸡蛋吃。用豆浆冲鸡蛋很易使鸡蛋中的黏性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶结合，而失去原有营养价值。另外，用豆浆冲鸡蛋，蛋液半生不熟，鸡蛋白中的抗生物素蛋白，能和蛋黄中的生物素结合，影响肠道对生物素的吸收和利用，甚至产生消化道不良反应。

(4) 喝豆浆不能过多。喝豆浆一次不能喝得太多，喝多了会引起蛋白质消化不良，导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

3. 米面混吃有益寿作用

研究发现，引起人类衰老的祸首是细胞耗氧时的普通副产品——自由基。它可和遇到的一切分子发生反应，这些反应极大地破坏了细胞组织，从而形成衰老过程。专家们认为，维生素 E 虽然能清除自由基，但大量服用它并不能使人益寿。

