

适用于不同人群的三餐饮食计划

JIANKANG LAIZI  
CANQIANFANHOU

# 健康来自 餐前饭后

李阳◎编著

健康的饮食习惯胜于饮食本身

早吃好 · 午吃饱 · 晚吃少

- 每日吃好三餐饭 ·
- 健康身体常相伴 ·

辽海出版社

JIANKANGLAIZI  
CANQIANFANHOU

# 健康来自 餐前饭后

健康的饮食习惯胜于饮食本身

李阳◎编著

**图书在版编目(CIP)数据**

健康来自餐前饭后 / 李阳编著. —沈阳: 辽海出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5451-0195-9

I. 健… II. 李… III. 饮食卫生—关系—健康—基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048940 号

责任编辑: 丁 雁

封面设计: 大象设计

版式设计: 动力环球

责任校对: 周 琼

---

出版者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024-23284381

E-mail: dszbs@mial.lnpgc.com.cn

http://www.lhph.com.cn

印刷者: 北京建泰印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

---

幅面尺寸: 166mm × 235mm

印 张: 13.75

字 数: 240 千字

---

出版时间: 2008 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5451-0195-9

定 价: 20.00 元

# 前言

# FOREWORD

巨大的压力、忙碌的工作、快节奏的生活、不断提升的奋斗目标……一切的一切，让生活在大都市里的人们感觉逼仄而压抑，不良的生活习惯也就随之而来。饮食，更是如此。早上没时间吃早餐、午饭全靠盒饭打发、晚上加班夜宵做伴、周末放松暴饮暴食、为做“小腰精”而拼命减肥、喝酒抽烟忙应酬……你是否意识到，健康，因为这些因素，正从你身边悄悄溜走，而本来是为我们的生命提供能源的饮食竟然成了健康的大敌？

饮食的重要性，自古以来人们都知道，所以才有“民以食为天”的说法。西方更有谚语说：“吃得怎样，你就怎样”，意思是：吃得健康，你就健康；吃得不健康，你就不健康。

然而，关于饮食与健康的问题还不仅仅限于我们坐在餐桌前的那段短短的时间，你在餐前饭后养成的各种习惯与生活细节更是你健康与否的关键。贪睡的你，知道进早餐的最佳时间吗？嘴馋的你，知道零食何时吃才最健康吗？饭后一杯茶、一支烟是不是真的让人那么销魂呢？你的失眠真的是因为神经衰弱而不是因为晚餐吃得太多造成的吗？身为一家之“煮”的你，知道怎样烹饪才会将全家人的健康最大化吗？……关于餐前饭后以及餐桌上的健康细节实在是太多了，也正是这些看似不起眼的小细节在决定着你和家人的大健康。

记住，健康是每个人都渴望拥有、却是再多金钱都可能买不到的宝

贝。在健康的问题上应该未雨绸缪而绝非亡羊补牢，千万不要等到要失去的时候才追悔莫及。

从拿起这本书的那一刻起，你就迈出了通往健康生活的第一步。记住，健康的选择权在你的手中。关注你的饭桌，关注家人的餐前饭后，你和家人将变得更加健康、强壮，也会变得更快乐。餐前饭后的健康细节，是你开启幸福之门的钥匙。

# 目录

# C O N T E N T S

## 上篇

## 美好的一天，从营养早餐开始！

### 你一定要吃早餐 / 2

- ☑ 专家告诉你，为什么早餐很重要 / 2
- ☑ 不吃早餐，健康受威胁 / 3
- ☑ 早餐质量自测 / 4

### 早餐前，莫大意 / 6

- ☑ 早餐前先喝点水 / 6
- ☑ 吃早餐的最佳时间 / 8
- ☑ 不能空腹喝咖啡 / 9
- ☑ 晨起不宜立即喝茶 / 11

### 早餐中的健康细节 / 13

- ☑ 当心早餐中的高胆固醇 / 13
- ☑ 早餐应酸碱平衡 / 15
- ☑ 避免摄入过多糖分 / 16
- ☑ 少吃腌咸菜 / 18

- ☑ 给早餐中加点蜂蜜 / 20
- ☑ 别用剩饭剩菜当早餐 / 21
- ☑ 老年人早餐宜软不宜硬 / 23
- ☑ 早餐帮你解决夏季厌食症 / 25
- ☑ 早上别吃得太“酸” / 26
- ☑ 早餐不忘喝热饮 / 28
- ☑ 给早餐加点肉 / 29

### **早餐后，健康习惯要养成 / 31**

- ☑ 维生素要在早饭后吃 / 31
- ☑ 吃完早饭再叠被子 / 32
- ☑ 早餐以后再刷牙 / 34
- ☑ 早饭后喝酸奶，身体更健康 / 35
- ☑ 阿司匹林放在早餐后 / 37
- ☑ 吃点东西再喝牛奶 / 39
- ☑ 睡回笼觉，不可大意 / 40
- ☑ 早饭后不要立刻做运动 / 42
- ☑ 早饭后水果大餐 / 43

### **关于早餐的误区 / 45**

- ☑ 不吃早餐真的可以减肥吗? / 45
- ☑ 免掉早餐可以降低血糖? / 47
- ☑ 生食冷食做主食合适吗? / 49
- ☑ 牛奶 + 鸡蛋 = 完美早餐? / 51
- ☑ 天天早上豆浆 + 油条 = 早餐“绝配”? / 53
- ☑ 烧饼的含油量真的比油条少? / 55
- ☑ 早饭只吃苹果或黄瓜能减肥? / 56

- ☑ 时间不够，边走边吃“走餐族” / 58
- ☑ 零食充饥 / 60
- ☑ 早餐吃得越多越好? / 62
- ☑ 高价早餐 = 营养保证? / 64

## 中篇

# 更多活力，来自丰厚的午餐

### 午餐别糊弄 / 68

- ☑ 专家告诉你，为什么午餐很重要 / 68
- ☑ 不吃午餐，健康受威胁 / 69
- ☑ 午餐质量自测 / 70

### 午餐前，你要做的 N 件事 / 73

- ☑ 午餐前应该吃什么水果 / 73
- ☑ 放下手边的工作，专心用午餐 / 75
- ☑ 填补午餐前的饥饿，要准备“绿色零食” / 76
- ☑ 别等渴了再喝水 / 78
- ☑ 先喝汤再吃饭，还是先吃饭再喝汤? / 80
- ☑ 老年人适宜午餐前午睡 / 81
- ☑ 午饭前不要喝饮料 / 83

### 午餐中的健康细节 / 85

- ☑ 细嚼慢咽，别跟午餐抢时间 / 85



- ☑ 午餐吃素不易犯困 / 88
- ☑ 辣椒好吃，多多不善 / 90
- ☑ 午饭过饱，影响大脑 / 92
- ☑ 有胃病的人应该怎样吃 / 93
- ☑ 方便面的健康吃法 / 97
- ☑ 自备盒饭需要注意的问题 / 99
- ☑ 拒绝碳酸饮料 / 100
- ☑ 午餐果汁应该怎样喝 / 102
- ☑ 饮食的近“三黑”远“三白”原则 / 104
- ☑ 认清好脂肪和坏脂肪 / 106
- ☑ 吃沙拉别放太多沙拉酱 / 109
- ☑ 吃午餐，别吸烟 / 111
- ☑ 别拿零食当正餐 / 112

### **餐后小事，健康大事 / 114**

- ☑ 饭后刷牙与漱口 / 114
- ☑ 吃完饭不要立即喝茶 / 115
- ☑ 口香糖不要咀嚼太长时间 / 117
- ☑ 水果不要饭后吃 / 119
- ☑ 餐后不要趴在桌子上睡午觉 / 121
- ☑ 适合午饭后的运动 / 122
- ☑ 午餐后办公室减脂法 / 124
- ☑ 吃些坚果有益健康 / 126

### **关于午餐的误区 / 128**

- ☑ 吃过午餐就去散步 / 128

- ☑ 适量豆制品有益健康 / 130
- ☑ 运动饮料可以当水喝 / 132
- ☑ 麦当劳 + 肯德基，午餐好去处? / 134
- ☑ 一碗面搞定午餐，既经济又营养? / 135
- ☑ 多喝脱脂牛奶有益健康 / 137

## 下篇

# 美妙晚餐，为美好的一天画上句号

### 晚餐真的是“铜”吗? / 140

- ☑ 晚餐质量自测 / 140

### 一家之“煮”：养成健康烹饪好习惯 / 143

- ☑ 控制晚餐热量 / 143
- ☑ 洗菜方法有讲究 / 145
- ☑ 多蒸煮，少煎炸 / 147
- ☑ 少盐少油多放醋 / 149
- ☑ 使用味精要适量 / 152
- ☑ 提前打开吸油烟机 / 154
- ☑ 厨房中的几个误区 / 156
- ☑ 厨房环境卫生 / 158
- ☑ 定期清理冰箱 / 160

### 晚餐中的健康细节 / 163

- ☑ 用晚餐的顺序有讲究 / 163

- ☑ 采用最佳姿势来进餐 / 165
- ☑ 冬季晚餐的四不过 / 166
- ☑ 不要边看电视边吃饭 / 167
- ☑ 别让晚饭影响睡眠 / 169
- ☑ 当心保鲜膜“套”走健康 / 171
- ☑ 晚餐补钙 / 173
- ☑ 晚餐吃鱼有助睡眠 / 175
- ☑ 吃饭不香，嚼块生姜 / 176
- ☑ 烛光晚餐谨防铅中毒 / 178
- ☑ 晚餐小酌，不利健康 / 180
- ☑ 吃火锅不上火 / 181
- ☑ 干嚼食物胜于汤 / 183

### **用过晚餐后的健康好习惯 / 185**

- ☑ 酒后别喝茶 / 185
- ☑ 饭后不要立即吸烟 / 186
- ☑ 正确处理剩饭剩菜 / 187
- ☑ 饭后的八个“不急” / 188
- ☑ 让音乐为你助消化 / 190

### **夜宵虽好，不可过量 / 193**

- ☑ 过度夜宵，健康成隐患 / 193
- ☑ 瘦身夜宵养生秘诀 / 195
- ☑ 夜宵大排档，少吃为妙 / 196
- ☑ 夜宵的健康吃法 / 198
- ☑ 吃海鲜需要注意哪些问题 / 199

## 关于晚餐的误区 / 202

- ☑ 水果应该带皮吃才有营养 / 202
- ☑ 水果和蔬菜的营养可以互相代替 / 203
- ☑ 喝骨头汤可以补钙 / 205
- ☑ 粗粮一定比细粮对身体好 / 206
- ☑ 晚饭不吃主食可以减肥 / 208

上 篇

美好的一天，  
从营养早餐开始！



# 你一定要吃早餐

## 专家告诉你，为什么早餐很重要

“每个人都应该学会欣赏进嘴的每一口食物，因为食物应当是让人开心的。即使是你不喜欢的食物，也要学会想象它们美好的一面。我的早餐通常以一杯酸奶开始，幻想着自己身处一望无际的牧场，被清清的草香围绕；如果酸奶里加了水果，就想想茂盛的果树、金色的木瓜、红彤彤的苹果；加上点儿果仁，就仿佛置身一片茂盛森林。吃早餐和接吻一样，要全心全意地投入。”

——匹兹堡大学医学中心运动营养总监莱斯利·邦西

### 早餐的重要性

从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时人体血糖浓度在70~120毫克/分升（分升为容积单位，1分升等于100毫升）。当我们起床后，人体就开始进入活动状态，这个时候肌肉就需要消耗糖分，血糖浓度便会降到60~65毫克/分升，人就会感到饥饿了。如果我们不吃早餐以满足血糖供给，肌肉与大脑运行时所需的血糖，就会来源于肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉中的蛋白质通常无法供应足够的血糖，因此，大脑的血糖仍会很低。这就是为什么在不吃早饭的时

候，我们会感到疲劳、反应迟钝、注意力不集中、精神萎靡、学习落后、工作能力降低了。

## 不吃早餐，健康受威胁

### 精神不振

不吃早餐和随意吃早餐，造成早午餐一起解决以致午餐过量，不仅容易引起发胖，而且还容易造成缺氧、午后精神萎靡不振，还特别容易消化不良。

### 贫血

早餐和午餐质量不好是引起全天能量和营养摄入不足的主要原因之一，严重时容易造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。

### 胃炎

在睡眠中，胃仍然在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食物去中和，就会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之就有可能引起胃炎和胃溃疡。

### 胆结石

早餐空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，所以不吃早餐容易引起胆结石。

### 提前衰老

不吃早餐，人体只能动用体内贮存的糖原和蛋白质，久而久之就会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体衰老。

### 易患慢性病

不吃早餐或随意吃早餐就工作，就等于用腺体燃烧组织来维持动力，除了容易造成腺体亢进外，更会导致酸性中毒，久而久之就成了文明病的候选人。

### 反应迟钝

早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够



的血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、精神无法集中、反应迟钝。

### 产生便秘

在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便。若不吃早餐成习惯，长期如此，可能造成胃结肠反射作用失调，产生便秘。

### 身体发福

人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

### 易发心肌梗死

如果早晨胃中没有食物的话，人体血液里就会形成更多的 B 型血栓球蛋白，这是一种能导致血液凝固、使人易患心肌梗死的蛋白质。

## 早餐质量自测

1. 你每天都会吃早餐吗？

- A. 是            B. 经常            C. 偶尔            D. 从不

答案：A

早餐是一日能量的补充，只有吃好早餐，才能有精力工作和学习。不吃早餐的危害非常大。

2. 你的早餐食物品种是否固定？

- A. 是            B. 不是

答案：B

早餐不能固定化，人体需要吸收多种营养。早餐固定的话，不利于人体的健康。

3. 你的早餐时间是几点？

- A. 6:30 ~ 7:00            B. 7:00 ~ 8:00            C. 8:00 以后

答案：B



7点左右起床后20~30分钟再吃早餐比较合适，因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐应有一定间隔，一般4~5小时左右为好，也就是说早餐7~8点之间为好。

4. 你在什么地方吃早餐？

- A. 去单位的路上    B. 小吃店    C. 家里

答案：C

在家里吃早餐，更营养，更健康。

5. 你吃早餐需要多长时间？

- A. 5分钟    B. 10分钟    C. 15分钟或更久

答案：B

吃早餐要细嚼慢咽，这样营养才能得到充分的吸收。

6. 周末睡懒觉后，你还吃早餐吗？

- A. 吃    B. 不吃    C. 偶尔

答案：A

吃早餐是一个良好的习惯，不管多晚起床，早餐都是必需的。

7. 通常情况下，你的早餐以什么食物为主？

- A. 牛奶、面包    B. 豆浆、油条    C. 隔夜饭

答案：A

牛奶、面包较为营养。

8. 主食、牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果，你的早餐包括几种？

- A. 一种    B. 两种或两种以上

答案：B

营养早餐是吸收多种维生素，早餐只吃一种食物，显然无法满足人体的需要。