

21 世纪健康生活丛书

拥有健康的身体，我们才有能力去追求理想与幸福。怎样吃得健康、吃得营养？怎样远离疾病？让本书成为你饮食上的健康顾问。

# 健康从 吃 开始

张铭吉 著

上海遠東出版社

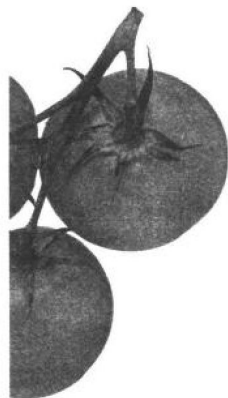
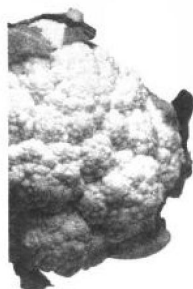


世纪健康生活丛书

# 健康从 **吃** 开始

张铭吉 著

上海遠東出版社



## 健康 从吃开始

---

著 者/ 张铭吉

责任编辑/ 王 华 章 怡

装帧设计/ 零语设计

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周国信 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山市亭林印刷厂

装 订/ 昆山市亭林印刷厂

版 次/ 2002 年 6 月第 1 版

印 次/ 2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 132 千字

印 张/ 7.25

印 数/ 1—6 000

---

ISBN 7 - 80661 - 559 - 8

TS · 44 定价: 16.00 元

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康从吃开始/张铭吉著. —上海: 上海远东出版社,  
2002

ISBN 7 - 80661 - 559 - 8

I. 健... II. 张... III. 饮食卫生 - 基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037832 号

# 为健康而吃

张铭吉

“民以食为天”，吃是人类最根本的欲望。尤其中国人一向重视饮食文化，对食物性味功能的研究，总是不遗余力。因此，在传统医学中素有饮食补养法，在民间流传中素有饮食调理法——足见我们对于如何才能吃得营养，怎样才能吃出健康，是多么期待、多么讲究。

“营养滋补”、“健康管理”全赖自己去经营，饮食养生、饮食禁忌、饮食治病等健康法则，则视个人重视营养、重视生命的程度而定。所谓预防胜于治疗，50岁之前，人们大都以健康换取金钱；50岁以后，想要以金钱换回健康，那可就难上加难了，这就好比河川整治工程，如果没有做好上游的环保（饮食营养），光靠下游的防洪堤（医疗作业），一旦遇上较大的暴风雨，还是会泛滥成灾的。

如今，“传统食疗学”又增加了新的研发方向，也就是以科学数据为指标的“现代营养学”，形成围绕饮食养生、营养保健、防病治病而展开的一门生活应用科学。如果一个人对营养知识知道的越多，所选择、所接受的

食物也就越广泛，而在总膳食的考量上也就会越多元，越能培养出正确的饮食行为。

既然营养的摄取和健康息息相关，那么，举凡与营养生理、营养病理、营养免疫、营养美容有关的食物料理等常识，我们就应该多多去了解，并且真正落实在我们的饮食生活中。毕竟，挑食、随便乱吃都是非常不智的行为。

疾病的发生，原本就是机率问题。而机率的高低，又取决于多种不同的变因——所谓的“高危险群”，并不保证就一定会生病；采取“预防措施”，虽不能保证疾病就此远离，但可以确定的是，注重饮食的营养与养生保健，必然可以降低疾病的发生率，或者是延缓发病的时间。

基于上述论点，本书将竭尽所能地传输大家最正确的营养观点，让您从饮食生活中轻易习得健康的智慧。



## 目录

### 日常饮食新主张/1

注重均衡的饮食/3

现代饮食最高指导原则/6

遵守进餐的次序/12

餐后不宜做啥事/13

生机饮食会长命百岁/15

食物摄取应兼顾酸碱平衡/20

衡量自己的热量所需/22



# healthylife

健康，从吃开始

维持理想体重/27

做菜时味精少放为妙/29

驱走厨房中的致癌物质/30

吃火锅健康问题多/32

忌边吃饭边看书报/33

莫用书报包装熟食/35

冷藏的熟食务必重新加热/36

高温烫食最伤身/37

嚼槟榔百害无一利/38

常吃夜宵易引发胃痛/40

防癌十大饮食指标/42

多吃天然的抗癌食物/44

食物中毒的救护/46

## 蔬果的营养滋补/47

天天五蔬果,健康常拥有/50

蔬果的解毒方法/51

蔬果的清洗方法/52

不要忽视砧板的病毒污染/54

炒菜放油的正确方法/55

采购蔬果最好迎合时令/57

叶菜类营养学/60

根茎类营养学/65

瓜果类营养学/70

水果类营养学/73

坚果类营养学/80



豆类营养学/83

菇藻类营养学/85

五谷类营养学/88

## 荤食的健康管理/91

莫让新鲜猪肉的营养素轻易流失/94

均衡摄取肥肉和瘦肉/95

拒食病死猪肉/97

腌肉是嗜盐杆菌的温床/99

羊肉是补中益气的美食/100

常吃烧烤烟熏肉品易患癌症/102

患有肉癌的鸡鸭吃不得/104

刚宰杀的牲畜家禽莫急着食用/105

选购各种肉品的诀窍/106

冷冻肉品不宜快速解冻/108

炖肉时应一次加足水/109

不宜贪吃高胆固醇的肉品/110

吃肉类食品的忌讳/112

莫轻忽鱼肉的营养价值/114

海鲜类最好不要生吃/117

食用蟹类的忌讳/119

牡蛎还能吃吗/121

吃蛋的好处/122

生吃鸡蛋的坏处/124

皮蛋有营养价值吗/126

食用蛋品类的忌讳/128



## 饮品的免疫食疗/129

牛奶是最佳的饮品/131

什么人不宜喝牛奶/133

喝豆浆的忌讳/135

饮用咖啡不宜过量/137

喝茶的正确观念/139

奶茶喝多血脂肪多/141

水是百药之王/143

冷饮是健康的冷面杀手/145

## 饮食养生面面观/147

婴儿时期的营养保健/149

幼儿时期的营养保健/153

学童时期的营养保健/158

青少年的营养保健/162

妇女经期的营养保健/166

妇女孕产期的营养保健/168

中壮年的营养保健/171

银发族的营养保健/173

**人体必需营养元素/177**

蛋白质(Protein)/180

脂肪(Fats)/183

维生素(Vitamin)/185

碳水化合物(Carbohydrate)/203



# healthylife

健康，  
从吃开始

食物纤维(Dietary Fiber)/205

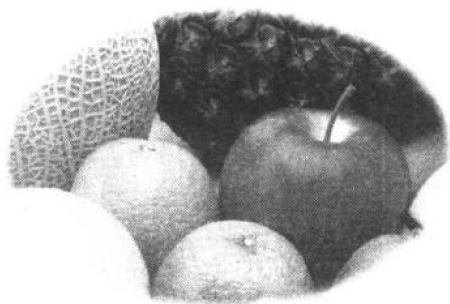
矿物质(Mineral)/208

营养之最榜中榜/213



# 日常饮食新主张

均衡的饮食是健康的根本。  
拥有健康的身体，  
才能有地位的爬升、财富的累积、  
物质的追求、精神的享受以及家庭的幸福。





## 注重均衡的饮食

均衡的饮食是健康的根本。拥有健康的身体，才能有地位的爬升、财富的累积、物质的追求、精神的享受以及家庭的幸福。形象地讲，健康就是树干，财富、名望、权势、学识、美貌、爱情、婚姻、家庭——通通是树上结的果实，只有拥有健康、屹立不摇的树干，果实才能结得丰硕诱人，但若丧失了健康，树干一旦倒下去了，一切也就会跟着化为乌有。

怎样才能拥有健康，进而享受高品质的生活呢？营养师们莫不认为“均衡的饮食”应列为首要，因为没有一种食物含有人体需要的所有营养素，而为了使身体能够充分获得各种营养滋补，就应养成不偏食、不过食的习惯，审慎地从各类食物中均衡摄取各类营养素，以供应身体之所需。

一般而言，每个人每天应均衡摄取“五谷根茎类”、“奶类”、“蛋、豆、鱼、肉类”、“蔬菜类”、“水果类”以及“油脂类”等 6 大类食物，才能获得完整的营养。至于食物的选用，务必要以“新鲜”为基本原则。

五谷根茎类——供给人体热量、维生素、矿物质、膳食纤维和部分蛋白质。建议成人每日应吃