

如何吃最健康

人為什麼會生病？

如何常保健康年輕美麗？

如何創造健康的飲食？

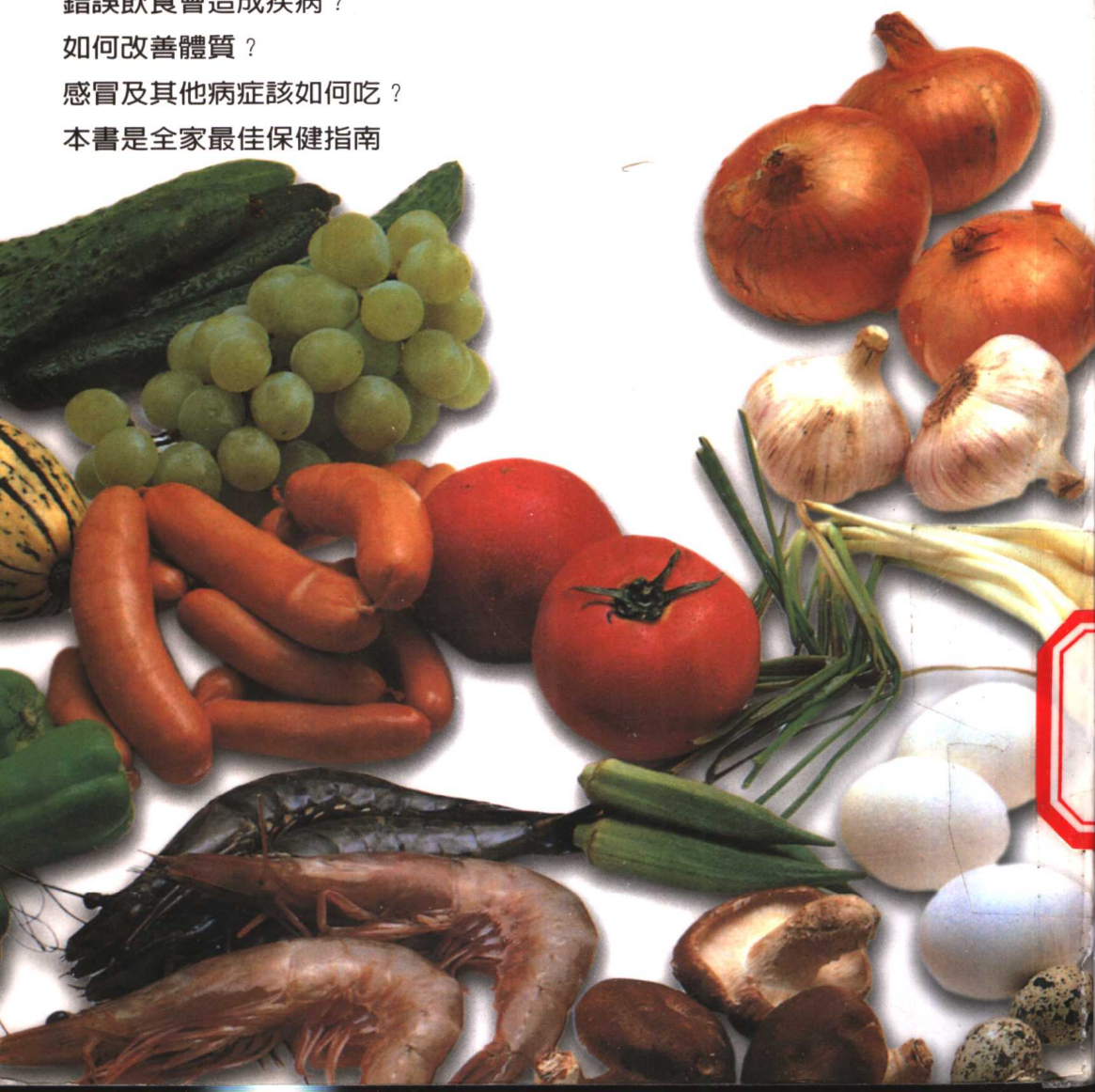
錯誤飲食會造成疾病？

如何改善體質？

感冒及其他病症該如何吃？

本書是全家最佳保健指南

營養師 宗像伸子◎著
張 秀寶◎譯



如何吃最健康／宗像伸子著；張秀寶譯．—
初版．—臺中市：正向，2000〔民89〕
面；公分．—（健康生活叢書；4）

ISBN 957-3090-7-X（平裝）

1.飲食 2.營養

411.3

89009506

健康生活叢書 [4]

如何吃最健康

原價：270 推廣健康 特價 200 元

初 版／2000 年 10 月

作 者／宗像伸子

譯 者／張秀寶

〈發行代理〉／錦德圖書事業有限公司

台北縣中和市中山路三段 110 號 7F 之 6

電話・(02)8221-5697 傳真・(02)8221-5712

發行人／李友白

出 版／正向出版社

JUSTSHINING PUBLISHING CO.

台中市北屯區柳楊西街 94 巷 27 號

電話◎ (04) 2414831 代表號

傳真◎ (04) 2461006

網址：http://www.justshining.com.tw

郵撥帳號／22275425 戶名：正向出版社

登 記 證／行政院新聞局局版台省業字第 807 號

印 刷 者／凱立國際印刷股份有限公司

◎版權所有・翻印必究

（如有破損、裝釘錯誤或缺頁，請寄回本社更換）

國際書碼 ISBN 957-30909-7-X（平裝）

Printed in Taiwan

KENKO-ZUKURI NO SHOKUJI by MUNAKATA Nobuko

Copyright (c) 1980 by MUNAKATA Nobuko

Originally published in Japan by NAGAOKA SHOTEN, Tokyo

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

NAGAOKA SHOTEN, Tokyo

through ORION LITERARY AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All right reserved.

日本NHK電視營養講師 創造健康的飲食法

如何吃最健康

宗像伸子◎著

張秀寶◎譯

就現在的疾病而言，知道原因的勉強只有三分之一，剩下的三分之二就難以治療……而食物的量和質是造成疾病的一大原因，兒童會生病，幾乎是由食物所造成的。因此，如何選擇食物？何時進食？進食份量多少？如何進食等就非常重要。

前言

自從當醫院的營養師開始，已經二十幾年了，從指導過程中最感痛心的，就是為什麼人在生病之前，不好好地注意正確的飲食方法。

隨著科學的進步，因感染而引起的疾病，不斷地被克服著，但像糖尿病、動脈硬化等所謂的成人病卻成了很大的問題。這些隨著老化而產生的疾病，也可說是生命過程中必然的現象。成人病對策也可說是對生命極限的一種挑戰。而對策中以改變成正確飲食生活的方法，在某些程度上是有可能的。

雖然經常有因肥胖而人生壽命減短之說，但最近由於醫學的進步，因病而長期接受治療，以致長期過著無聊乏味的療養生活者也為數不少。

在早餐、中餐、晚餐的短短三十分鐘至四十分鐘的飲食時間裡，就有無數的疾病預防對策。累積這種小小的注意卻是非常重要的。

各位讀者的飲食生活，是否依著正確的方向走呢？敬請閱讀本書並仔細思考一

下。這本書在健康生活上若對讀者有幫助，筆者就會感到無限的喜悅。

——營養管理師 宗像伸子

目錄

第一章 創造健康的飲食

維持生命所必須的營養素

所謂的營養素是什麼／16

做為燃料之醣分／16

製造生命根源的蛋白質／19

提供活力的脂肪／22

使細胞更新之維生素、礦物質／25

食物的均衡攝取

健康與營養／29

建立健康的飲食方式／31

該怎麼吃、吃多少才好／34

第一類 牛奶、乳製品、蛋／38

第二類 魚貝類、肉類、豆類及豆類製品／39

第三類 蔬菜、芋類、水果種子類／41

第四類 穀類、砂糖類、油脂類／43

一日三餐應如何飲食／44

高明的攝取食品方法

牛奶的攝取法／48

雞蛋的攝取法／49

魚類的攝取法／50

肉類的攝取法／51

豆類及大豆製品的攝取法／53

蔬菜、芋類的攝取法／55

水果的攝取法／57

飯、麵、麵包的攝取法／60

第二章

錯誤的飲食生活

柔軟的食物未必對身體好

- 油脂的攝取法／62
- 砂糖的攝取法／65
- 鹽的攝取法／67
- 速食品的攝取法／70
- 酒精飲料的攝取法／72
- 咖啡的喝法／73
- 成長中的孩童飲食／74
- 保護過度反使胃脆弱／78
- 食物如何被消化吸收／79
- 消化食物所需時間長短／81
- 不能消化的食物也有需要／83

雖說喝牛奶會腹瀉

若喝慣了連腹瀉也會治好／85

乳糖不適症之治療法／87

鹼性食品可使血液淨化嗎？

酸味也是鹼性食品／88

鹼性食品的效用／90

酸性食品與鹼性食品均衡的飲食／93

雞蛋因膽固醇高不要吃較好？

膽固醇是人體所不可或缺／94

雞蛋是營養價值高食品／95

生菜沙拉真的是美容食品嗎？

只有沙拉並不够營養／96

美容和維生素／98

吃生菜沙拉的高明法／100

吃了水果就不用吃蔬菜了嗎？

水果雖然方便就可以吃／102

水果和蔬菜的營養價值不同／103

麵包比白飯好嗎？

為何一般人說麵包較好／104

吃飯會增加鹽分攝取量嗎／105

吃飯真的會發胖嗎／107

吃飯會得胃癌嗎／108

飯和麵包的營養成分／109

把酒摻混在一起會酒醉難過

什麼情況會酒醉難過／112

宿醉的原理／114

如何防止宿醉／115

蒟蒻、蒟蒻粉條真的沒有營養嗎？

第三章

有什麼狀況、就怎麼地應付

「健康食品」真的有益健康嗎／118

健康可由良好飲食來獲取／120

想胖時

怎麼做才會變胖／122

沒有食慾而吃不下時／124

腸胃虛弱容易腹瀉的人／125

因為胃下垂整天肚子不舒服的人／126

怎麼吃也不會胖的人／128

因神經質而瘦的人／129

想瘦下來時

兒童的肥胖對策／130

為何肥胖症兒童如此多／131

如何在減量中下功夫／133

成人的肥胖對策／136

肥胖是因為吃太多及運動不足所致／136

想瘦身的重點提示／137

沒有食慾時怎麼辦

精神狀態與食慾／140

食慾不振的對策／141

容易貧血時

多吃含鐵分高的食物／148

積極地攝取蛋白質／149

不要讓蔬果的攝取不足／150

容易便秘時

弛緩性便秘與對策／151

治療便秘的飲食方法／152

痙攣性便秘及其對策／154

腹瀉的時候

急性腹瀉與慢性腹瀉／156

必須嚴格地限制飲食的急性腹瀉／158

慢性腹瀉時的體力補充飲食／159

精神壓力存在時

精神壓力和胃永遠離不開關係／163

所謂的精神壓力／165

戰勝精神壓力的生活與飲食法／167

感冒時的飲食

抵抗力低時招致感冒／170

攝取維生素以預防感冒／171

依症狀調整飲食對策／172

疲勞以及暑熱食慾不振

恢復疲勞時所需之醣分與維生素／174

造成慢性疲勞時應檢討飲食習慣／176

夏日食慾不振的四大對策／177

喝酒時的飲食

酒是「百藥之長」嗎／180

酒餚的選擇／181

多吃多喝導致能量過剩／182

獨自生活時

獨自生活容易忽略飲食／184

提早十分鐘起床吃早餐／186

在外面用餐一天以一次為限／187

在外面飲食機會多時

在外飲食中居多的中餐／188

在外飲食容易欠缺蛋白質與青菜／190

吃飯時間要有規律且慢慢地吃／191

依料理分類在外用餐法／192

第四章 主要疾病的飲食對策

保護胃腸的飲食

規則與正確的飲食時間／206

注意飲食營養均衡／207

選擇好消化的食物／208

下功夫去調味／208

吃得八分飽且要細嚼慢嚥／209

避免太熱或太冷的食物／210

煙、酒、咖啡應限量／210

預防高血壓的飲食

控制過量攝取食鹽／213

充分攝取蔬菜、水果／214

高血壓的飲食法／215

預防動脈硬化的飲食

充分攝取蔬菜／217

禁止抽煙／218

糖尿病的飲食療法

遵守所需的飲食能量／219

規則正確的飲食時間／219

料理的調味必須清淡而且每餐以蔬菜為重／220

不可忘記飲食中的計量規定／220

第一章

創造健康的飲食

