

范志红/红/饮/食/语/录

小微博
大健康

看名家微博
学健康知识

★★★★★

健康

快到碗里来

范志红 / 著



懂营养 更健康

@范志红原创营养信息

人气营养专家范志红教授
最权威力作！

用微博式的通俗语言

讲述老百姓最需要的

营养学知识

600,000粉丝忠实阅读
10多亿国人的健康普及
365天的家庭营养新知

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

范志红/饮食/语录



健康



快到碗里来

范志红 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

人气营养专家范志红博士自开通@范志红原创营养信息新浪微博以来，粉丝量和阅读量都迅速增长。范志红老师以科学丰富的营养知识，解答了无数网友生活中遇到的健康和营养难题；更以耐心细致的解答，回馈给60多万粉丝一点一滴最实用的健康。

本书从范志红老师微博及与网友的答问中精选最实用的营养和饮食健康知识，按照读者关注的热点汇集成书，每条文字都尽量维持原貌，以短小精悍的段子形式奉献给读者，这样无论何时看一条，都会切实记一点儿，给自己及家人的健康带来实实在在的改变。

本书内容丰富且精炼，涵盖：怎么吃鱼、肉、蛋、奶，才既能获得营养，又不给身体增加负担？生病后应该怎样调理，才有利于康复？环境污染、食品安全问题层出不穷，如何在恶劣的环境下安然生存？食物相克的条条框框到底有没有科学依据？运动后食欲更旺，减肥屡次失败怎么办？怎样轻松快乐地制作、享用粗杂粮食品？如何高效补钙？使用调味品有什么讲究？读完本书，这些问题都将迎刃而解。

图书在版编目(CIP)数据

范志红饮食语录 健康快到碗里来 / 范志红著. —北京: 化学工业出版社, 2014.9 (2015.3重印)

ISBN 978-7-122-18065-0

I. ①范… II. ①范… III. ①食品安全②食品营养
IV. ①TS201.6②R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第172997号

责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 陈静

文字编辑: 张春娥
装帧设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张16.5 字数360千字 2015年3月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究



自序

人间知味有清欢

五年前去某地讲座，朋友请我吃当地美食，服务员送上一盘新鲜的海鱼。举箸品尝，只觉得鱼肉鲜甜柔嫩，毫无腥气。我急忙问：是什么鱼如此美味？朋友笑着说：其实这就是小黄鱼呀。你们在北方内陆，只能吃到冷冻已久的海鱼，自然很难体会它新鲜时的美感。其实鲜鱼做起来非常简单，完全无需什么红烧、煎炸之类麻烦处理，只用一点葱姜料酒，一点油盐，蒸熟就好了。

我连连点头。在北京，小黄鱼不是做成拖面糊的油炸小黄鱼，就是做成加了大量酱油炖制的贴饼子小黄鱼，却全然吃不出多少鲜味来，除了柴柴的口感，只有调料的味，因食材新鲜度不足之故。

若用大油大盐油炸熏烤的方式来烹调，食材是否新鲜恐怕就难以鉴别；如果不抱着淡定平和的心情去细细品味，只感知到食物表面的调味品就匆匆咽下，又怎能发现食材本身的美好本味呢？

于是，我写下了“食淡能知味，心清可养生”这个简单的对子，作为博客上的人生格言，后来开了微博，又把它转移到新浪微博。很多朋友都喜欢这两句话，并把它转到自己的博客和微博中。

中国烹饪的至高境界，绝不是大油大盐、油腻厚味，而是选择最好的食材，用清淡的烹饪来突出食物的“本味”，于是一菜一味、百菜百味，

因为食材的天然味道是如此丰富多彩，绝非酱油、味精和辣椒所能概括。很多人之所以一味沉迷于大量油、大量盐、大量辣椒、大量味精、大量糖的所谓“美食”，其实是因为他们没有吃过多少丰富优质的天然食材，也很少享受到优质的烹调与合理的搭配。

从健康的角度来说，吃尽量保持原味的菜肴，往往也能够保持其中的保健特色和营养成分，让身体从多样化的食物中切实受益。很多人的饮食看似丰富，仔细分析就会发现，一天当中所吃的主食无非精白大米和精白面粉，尽管做成馒头花卷面条面包饼干曲奇等无数花样，不过是加了点油盐糖而已；一天中所吃的肉类无非猪肉，尽管形式上是肉肠肉丸肉丁肉片肉末变换多样，不过是加了各种调料而已；一天中所吃的蔬菜只有两三种，常见的是快餐盒饭给配的生菜、圆白菜、大白菜，数量不过几口而已。这样的饮食生活，无论吃起来多么刺激味蕾，怎么能够叫做高质量呢？

在被人类改造得四季难分的现代都市室内空间中，食物几乎成为人类与自然的唯一联系纽带。然而，人们把越来越多的时间献给了电脑、iPad和手机，把大脑贡献给了没有多少价值的各种新闻、流言，把收入贡献给了各种时尚衣装和电子产品，却不屑于花一点时间来了解那些最基本的健康知识，不肯去购买新鲜优质的杂粮和蔬菜，甚至长期依赖快餐和外卖，让自家的厨房光可鉴人地闲置。长此以往，不仅五谷不分，食材不辨，也远离了生命所赖以支撑的多种必需营养，更无法体会到健康生活所带来的心灵满足。这样的生活，真的能带来幸福感吗？

我曾和网友们讨论过，哪怕30年中放弃所有的鱼肉蛋奶，只吃最廉价的食材，所省下的金钱，也不足以在北京买到一个卫生间。而我们的身

体，却将因此付出沉重的代价。每天起床的时候就无精打采，每天工作时头昏脑胀，没有健康和活力，人生的正能量靠什么支撑，又怎能谈得上家庭的幸福和事业的成功？

我相信，只要改变生活态度，即便在繁忙压力的现代生活中，美食、营养和生活乐趣仍然可以和谐共处。而我所能尽到的微薄之力，就是把这样的生活态度带给大家，把实现健康生活所必需的饮食指导告诉大家。

虽然平时工作非常繁忙，但从2008~2013年，我依然坚持在搜狐博客留言板上义务回答了1万多个问题，撰写博文600多篇；在新浪微博上义务回答了5万多个问题，撰写微博7000多条。抱着“改变一个是一个”的心情，我耐心地告诉网友们，我们的身体构造极为精密，而且擅长自我修复。如果年轻地就经常出现问题，那一定是我们对身体过于虐待，甚至没有耐心和它交流，没有听从它的指引和抱怨。遇到各种或大或小的健康问题，不要幻想找个食疗偏方或保健品来解决问题，而是首先要以科学的态度反思自己的生活习惯，消除致病原因。同时，面对各种鱼龙混杂的健康相关信息，也要充分运用自己的智商和逻辑能力，避免被商业营销忽悠，被各种广告传言洗脑。

我也在微博里告诉大家，追求健康的饮食生活，需要用健康的烹调方法来享受食材的本来美味，同时拥有它们天然蕴含的健康力量。对于绝大多数没有大病的人来说，在改变错误饮食生活习惯，达到营养平衡之后，肥肉自然逐渐远离，指标自然趋向正常。

很多网友表示，微博毕竟字数有限，信息零散，查阅起来比较麻烦。为了方便读者参考，化学工业出版社的编辑们帮助我把微博的内容按照一定的主题贯穿起来编辑成书，同时特意保留了小段微博文字的体裁，方便

大家在等车、坐车的零碎时间里阅读这些碎片化的信息，督促自己每天关注健康，改善饮食营养平衡。

虽然一本书不可能把7000多条微博全部纳入其中，各主题中的内容也不可能系统完整，但希望这些零散的文字，也能像食物美好的原味一样，清淡自然、潜移默化地改变读者的生活，让有缘分的人每天记住一条，用上一条，从了解健康饮食的点滴开始，逐渐成为自己和家人的营养师。

最后贴心叮咛读者朋友们，在忙忙碌碌的人生奋斗中，别忘了把自己和家人照顾好，留一点细心查看食材的品质，用一点心思考虑食物的搭配，花一点时间享受亲手烹调的健康美味，用天然食材的营养来滋补身体，在慢烹慢品的过程中放松心灵，让清淡而健康的美味真正融入生活，养育身心。

蓼茸蒿笋试春盘，人间知味有清欢。



编辑
推荐

做个高水平的吃货

不知道什么时候，“吃货”成为一个出现频次颇高的词汇。所谓“食色性也”，爱吃，能吃，对于中国人来说，或许是一个颇为自豪的个性标签。

爱吃、能吃当然是吃货的特性，但是懂吃、会吃也是必备要素。既要吃得愉悦，吃得讲究，也要吃得舒服，吃得健康。否则，与其说是吃货，还不如说是饭桶。

每次说到烧烤、油炸不健康，每次管理部门取缔露天烧烤，禁止食品店直接制作油炸肉串，就总有人表示反对，理由是：“我们知道不健康，但吃货们对美味没有抵抗力啊……真的很好吃啊……”为了一点味觉刺激，这些自命“吃货”的人既不在乎致癌物，也不在乎PM2.5，地沟油和反式脂肪酸也无所谓。

我经常感叹：所谓“吃货”，多少不健康的饮食习惯假汝之名泛滥！

做个吃货，其实很不容易。胃口不错，消化系统功能正常，没有食物过敏症，这是必须的。但是——

所谓吃货，一定不可能是因为撒了点肉类香精、加了把辣椒花椒，连食材质量都品不出来，就猛吃个肚儿溜圆的人。吃货不仅要热爱美食，更要善于品味美食；要经验丰富，能精准判断食物品质，知道原料是否好货；要味觉灵敏，感知天然食材的自然美味，而不是只吃得出油盐糖和香精。

所谓吃货，也一定不可能是那种因为粽子是甜是咸、汤圆加糖加盐之类话题而争论不休的人。谁的家乡都不是世界中心，谁的吃法都不是国际标准。做个高段位的吃货，要心胸开阔，广纳各种风味和食材，最宜读万卷书，丰富知识；还需行万里路，增长体验。

对高层次的吃货来说，还要做到健康与口味并举，美食与身材得兼。一边对着满桌美食垂涎三尺，一边捏着赘肉放慢进食速度，餐后积极健身运动，亦不失为明智者；刚打完胰岛素就甩开腮帮子贪啖油腻厚味，才是健商不足的可怜人。

美食虽好，也需要浅尝辄止。让胃里略留空间，才能让味蕾更为敏锐。尽品美食的精妙，却在意犹未尽之际停箸，乃是饮食享受的最高境界。

没有一种欲望的满足不需要付出代价，口腹之欲也不例外。当时放纵的结果，往往是过后的痛苦。一旦患上各种慢性疾病，饮食马上就会受到严格限制。所以，与其把健康和美食对立起来，不如带着健康的眼光去选择和搭配食物。

掌控自己的食欲，是一种理性，是一种智慧，也意味着一个人能够真正掌控自己的生活质量和生命质量。因为生活也像吃一碗饭，不经过精选细烹、耐心品味，而总是囫囵吞枣、匆忙浮躁，只能得到浓味刺激的肤浅

快感；而当你开始告别不良的饮食生活习惯时，当你静下心来，用心了解每种食物的健康特性时；当你亲手烹调出一盘健康又美味的菜肴时，那种幸福的美食体验，是持久而回味无穷的。

读完范志红老师的这本新书，你会真切地体会到上面的道理。

如果你自命为吃货，那么，不妨从这本书开始，聪明把握营养健康和口味享受的平衡，把对美食的追求融入健康的三餐，让吃货的乐趣直至耄耋终老。

注：为了便于读者阅读，本书中斤、两以及人民币、热量等计量单位均采用生活中的常用单位。



目录

上篇

一起做个知食分子

PART1 你一定要有的健康理念

- 吃饭不积极，健康有问题 /2
- 健康是最好的投资 /7
- 学会理性对待食品价格 /9
- 吃素也要做到营养合理 /13
- 日常饮食要注意营养平衡 /16
- 别再被饮食禁忌忽悠了 /18
- 加工食品离健康有点远 /22
- 垃圾食品要远离 /24

推荐博文：饮食是点，健康是面，点面结合享天年

PART2 良好的饮食习惯改变一生

- 饮食有节制，生活才快乐 /32
- 轻松喜悦享用三餐 /34
- 养成良好的烹饪习惯 /36
- 吃对一日三餐，健康活力加满 /39
- 过节放假怎么吃 /41
- 在外就餐的注意事项 /44
- 冰箱储藏有门道 /47

推荐博文：健康“慢饮食”的四大招数



PART3 健康饮食，远离疾病

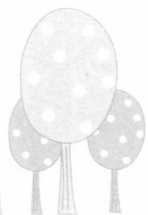
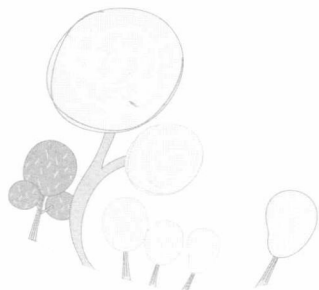
- 吃对食物可防病 /56
- 痛风病人这样吃 /59
- 预防癌症靠自己 /60
- 调控血压的生活措施 /61
- 糖尿病患者饮食注意事项 /63
- 清清淡淡抗疲劳 /66
- 保护视力吃什么 /67
- 吃好远离乳腺病 /69

推荐博文：食疗的五大可怕误区

PART4 避开食品安全的陷阱

- 食品安全问题应引起足够重视 /76
- 解决食品安全问题的对策 /79
- 植物性食品相对安全 /82
- 警惕水产品中的农药残留 /85
- 正视食品添加剂 /87
- 合理使用防腐剂对人体危害不大 /93
- 亚硝酸盐，真的很可怕吗 /96

推荐博文：不必过分担心食品防腐剂



PART5 奶制品和豆浆：离不开的健康饮品

牛奶营养价值高 /104

牛奶应该怎样喝？ /106

花样牛奶未必真好 /109

怎样选购牛奶 /111

酸奶里面学问多 /114

自制酸奶，美味又营养 /119

辩证看豆浆 /121

推荐博文：喝牛奶的新好处

PART6 关于补钙那些事

补钙：饮食运动双管齐下 /130

芝麻酱是真正的高钙食品 /132

多吃蔬菜和水果，减少钙浪费 /134

走出补钙的误区 /136

推荐博文：钙让你挺拔美丽有气质，爱美者
更要补钙

PART7 五彩缤纷的水果和蔬菜

蔬菜好处多，一定要多吃 /140

水果也要聪明吃 /145



果蔬汁真的有营养吗? /154

紫色食物中神奇的花青素 /156

推荐博文: 吃反季节蔬果总比不吃水果好

PART8 五谷为养：主食是健康基础

全谷杂粮的好处超乎想像 /162

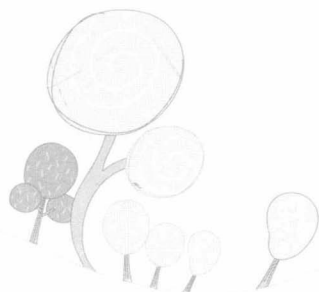
薯类也是好主食 /172

白米饭和面条怎么吃更营养 /175

精白主食增加糖尿病风险 /177

豆子也能当主食吗 /180

推荐博文: 粗粮细作，越吃越乐



PART9 适量肉鱼蛋，不给身体加负担

肉类应该怎么吃 /188

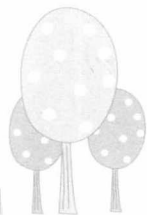
别把动物内脏一棍子打死 /191

胶原蛋白不是优质蛋白质 /192

谨慎食用海鲜 /194

吃鸡蛋也大有讲究 /196

推荐博文: 你吃了多少隐形肥肉



PART10 小小零食学问大

坚果，会吃才健康 /204

巧克力，你会选吗？ /206

水果干、果蔬脆片、果脯的差异，
你了解多少？ /209

推荐博文：糖果营养价值大比拼

PART11 离不开的油盐酱醋

科学用油有讲究 /216

盐，吃不好能致命 /224

适当控盐，有益健康 /226

慎用增鲜调味品 /229

减少对糖的依赖 /234

营养丰富的醋 /237

推荐博文：吃出秀色，从清淡调味开始

附 赠 牛奶使用手册

选择牛奶产品的10个问题 /244



上篇

一起做个知食分子

PART 1

你一定要有的健康理念

吃饭不积极，健康有问题

☀ 天然美味胜过人造添加剂

有人问：如果吃东西只是从营养方面考虑，得失去多少乐趣啊……正相反，吃不健康的“美食”，不过是味蕾被香精、色素、增味剂、增香剂、甜味剂之类的东西愚弄了。吃健康的食物，才能体会到食物中的天然美味。这种乐趣和幸福，是那些味蕾已经迟钝的人没法体会的。食淡能知味，心清可悟真。

☀ 营养到位要三花：花时间花精力花钱

所谓重要的事情，就是你肯为它花时间、花精力、花钱的事情。如果你不肯为购买食品、制作三餐而花时间、花精力、花钱，就说明你内心深处认为它对你不重要。按此标准来扪心自问，你真的认为饮食健康对你很重要吗？

☀ 维生素A、维生素B₂和钙缺了30年

历次营养调查都证明，维生素A、维生素B₂和钙供应不足，是我国食物结构中的痼疾。近30年来，这三种营养素的摄入量并未因为个人收入大幅增加而改善，反而略有下降。对此，食用奶制品、豆制品和绿叶菜是有效的解决方案。