

科学饮食是健康的立足之本

病从口入

——吃法对决定你的活法

封一平/编著



饮食与人体健康和生命安全有着非常密切的关联。

好的饮食习惯有益于健康、长寿、治疗疾病。

顺应时令、针对体质、挑选食材、规律三餐。

BINGCONGKOURU CHIFADUI JUEDING NIDE HUOFA

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

科学饮食是健康的立足之本

病从口入

——吃法对决定你的活法

封一平/编著



BINGCONGKOUHUO CHUFA DING YU JING NIDE HUOFA

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

病从口入：吃法对决定你的活法/封一平编著. —西安：陕西科学技术出版社，2017.4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6926 - 1

I. ①病… II. ①封… III. ①食品营养—关系—健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 049459 号

病从口入：吃法对决定你的活法

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 18.75

字数 240 千字

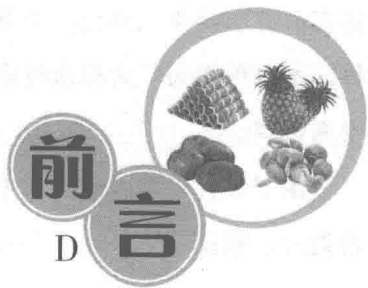
版次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6926 - 1

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究



F O R E W O R D


“民以食为天，食以安为先。”人类为了维持生命，并从事各种活动和劳动，就必须从外界摄取食物，食物是生命延续的基础。日常饮食，除了生存的需要、享受的需要外，还有健康的需要、治病的需要和安全的需要。

因此，人体健康和生命安全与饮食有着非常密切的关联，也是所有人的祈盼和愿望。随着现代人健康意识的增强，人们已经开始认识到健康的饮食和好的饮食习惯，可以吃出健康、吃出长寿，甚至可以吃掉疾病，而不健康的饮食和坏的饮食习惯，则可以吃出疾病。但与这种形势形成鲜明对比的是，还有许多人仍然缺乏在饮食健康和食品安全方面的知识。许多人只求吃得味美，而忽略了如何吃得健康、吃得放心、吃得安全、远离疾病。

一般来说，健康饮食主要是指饮食结构合理、营养均衡、饮食规律等，这就涉及到吃什么、不吃什么、怎样吃和好的饮食习惯等问题。对于这些问题，多数人还不太了解，常常在吃的方面犯这样或那样的错误。

针对这些问题，我们将人们日常生活中遇到的饮食健康与食品安全





问题，集结成册，奉献给广大读者。本书从顺应时令、挑选食材、针对体质等不同角度介绍了合理调养、远离疾病的饮食观，力求内容丰富、详实，方法简单、易行，并集知识性、科学性、实用性和趣味性于一体。本书可作为广大群众健康饮食、养成好的饮食习惯时的饮食指南和参考资料。

由于编者水平所限，书中难免有不当和错误之处，还望广大读者不吝批评、指正。

编者

病
从
口
入

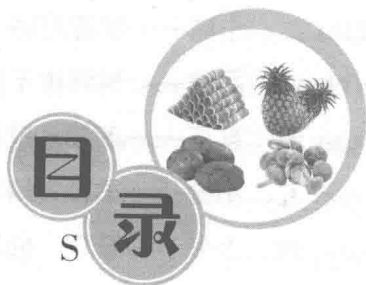
吃法决定你的活法



002



需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



C O N T E N T S

第一章 吃出健康还是吃出疾病

- 第一节 这些病都是吃出来的 001
- 第二节 你不知道的饮食秘密 003
- 第三节 食物选得好，不往医院跑 005
- 第四节 三餐怎么吃才健康 007
- 第五节 排毒清肠体康健 010

第二章 顺应时令巧养生

- 第一节 春养肝，气机生发 013
- 一、立春——咬春升阳食芽菜 013
- 二、雨水——省酸食甘养脾气 017
- 三、惊蛰——吃春梨，忙炒豆 020
- 四、春分——食三香，护肝胃 025
- 五、清明——菊花、青团疏肝火 028
- 六、谷雨——食香椿，饮春茶 031





第二节 夏养心，护阳除湿.....	034
一、立夏——夏吃姜，养心阳.....	035
二、小满——解毒排脓，苦菜当道.....	038
三、芒种——梅酒梅干防未病.....	041
四、夏至——多酸多咸护阳气.....	044
五、小暑——小暑黄鳝赛人参.....	047
六、大暑——绿豆、仙草不能少.....	049
第三节 秋养肺，滋阴润燥.....	052
一、立秋——酸味果蔬收肺气.....	052
二、处暑——茯苓夹饼养脾胃.....	054
三、白露——吃梨正当时.....	058
四、秋分——黄黑两样宝，护目又滋补.....	061
五、寒露——登高、吃糕、饮花酒.....	064
六、霜降——晨饮淡茶，晚饮蜜.....	066
第四节 冬养肾，蓄精闭藏.....	069
一、立冬——冬令进补，开春打虎.....	069
二、小雪——黑色食物补肾气.....	073
三、大雪——食粥暖身又补气.....	076
四、冬至——冬至饺子，驱寒补体.....	079
五、小寒——寒冬养肾靠汤补.....	082
六、大寒——消寒糕，送寒气.....	085

第三章 吃对食物保健康

第一节 吃对五谷身体健.....	089
一、大米——性平补虚.....	089



二、小米——温中补脾	090
三、糯米——理气安神	092
四、黑米——补血养颜	093
五、薏米——补益脾胃	094
六、大麦——益气宽中	095
七、小麦——安神助眠	097
八、荞麦——健脾开胃	098
第二节 水果养生有诀窍	099
一、苹果——平和养胃	099
二、香蕉——延年益寿	101
三、西瓜——解暑养颜	102
四、菠萝——止渴开胃	103
五、梨——润喉健脾	104
六、石榴——养颜生津	105
七、杏——滋补抗衰	106
第三节 补肾健脑豆类好	108
一、绿豆——美容瘦身	108
二、蚕豆——消暑利湿	109
三、大豆——延缓衰老	110
四、腐竹——养心降脂	112
五、红豆——养颜强身	113
六、豆芽——清热解毒	114
第四节 多吃蔬菜美容颜	115
一、黄瓜——清热健脾	115
二、茄子——健脾开胃	117





三、冬瓜——利水消肿	118
四、苦瓜——清热解毒	119
五、甘蓝——健心抗衰	121
六、白菜——益气开胃	122
七、南瓜——护肝降压	123
第五节 常食肉类防衰老	125
一、猪肉——补虚强身	125
二、牛肉——安中益气	126
三、羊肉——补精养胃	128
四、鸭肉——滋阴生津	129
五、鸡肉——护心抗衰	130
六、猪肝——滋阴温肾	132
七、乌鸡——滋阴补血	133
第六节 轻身健体靠菌菇	135
一、香菇——减脂降压	135
二、草菇——强身健体	136
三、口蘑——排毒降脂	138
四、木耳——补血清肺	139
五、金针菇——防病健身	141
第七节 多食乳蛋强体质	142
一、鸡蛋——美容健体	142
二、鹌鹑蛋——补益气血	143
三、鸭蛋——滋阴补虚	145
四、奶酪——美肤美体	146
五、牛奶——补益美肤	147



第四章 体质不同食有异

第一节 辨明体质，对症下“饭”	149
一、平和体质怎么吃	149
二、湿热体质怎么吃	154
三、气虚体质怎么吃	157
四、阳虚体质怎么吃	162
五、阴虚体质怎么吃	166
六、痰湿体质怎么吃	171
七、血瘀体质怎么吃	175
八、气郁体质怎么吃	179
九、过敏体质怎么吃	183
第二节 常见病患者怎么吃	187
一、感冒病人饮食	187
二、流感病人饮食	191
三、发烧病人饮食	194
四、气管炎病人饮食	196
五、糖尿病人饮食	202
六、高脂血症病人饮食	210
七、高血压病人饮食	221
八、低血压病人饮食	226
九、失眠病人饮食	229





第五章 饮食有则需警惕

第一节 控制食量不乱吃	235
一、对狼吞虎咽说“NO”	235
二、晚餐要“瘦身”	238
三、不做大胃王	240
第二节 巧用调料得健康	243
一、盐分摄入要适量	243
二、吃对“油”，远离“三高”	245
三、鸡精使用“四不宜”	247
四、要健康得会“吃”醋	249
第三节 一眼挑对放心饮料	251
一、饮料不能当水喝	251
二、鉴别果汁纯度	254
三、“乳饮料”是奶么？	257
四、饮用牛奶的常见误区	258
五、豆浆不能替代牛奶	261
第四节 远离甜食，轻身美体	263
一、糖——甜蜜的负担	263
二、警惕甜食中的反式脂肪酸	266
三、辨别真假巧克力	268





第六章 舌尖上的食品安全

- 第一节 食品添加剂，天使还是魔鬼？ 271
- 第二节 看清食品标签，你就对了一半 273
- 第三节 转基因食品真的吃不得？ 276
- 第四节 去除农残，只留新鲜 278
- 第五节 “皮革奶”，喝奶等于吃皮鞋？ 281
- 第六节 油炸、烧烤——无形的健康杀手 284
- 第七节 吊白块——伸向食物的黑手 286



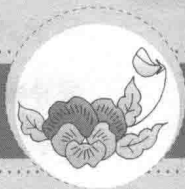
目 录

CONTENTS



第一章

吃出健康还是吃出疾病



古希腊著名的医生希波克拉底有句名言——“食物是最好的医药。”合乎健康的食物被我们的身体摄取了，就是最好的妙药；不合乎健康的食物被我们的身体摄取了，就是最毒的毒药。

俗话说“病从口入”，吃得不对，是导致身体疾病的罪魁祸首。我们随处可见为了金钱权益而抗争的人，却很少看到为了健康权益而争取最适当、最干净的食物、饮水及空气的人。大家好像毫无所知地把许多有毒的食物，一口一口送入我们的身体内。

饮食与身体健康息息相关。食物健康养法操作方便。我们的养生目标是健康长寿，只要把“有效食法”这个问题解决好，身体健康自然有保障。有了健康的体魄，就可以去开创事业，更好地享受创造带给我们的快乐和幸福。



第一节



这些病都是吃出来的



很多人不知道好好珍惜自己的身体，特别是在饮食上不知道注意，甚至可以说，他们不会吃，吃了过多不该吃的东西，结果，先天体质被后天改变，活了一辈子，鲜花未曾真正盛开，就因为体内垃圾过多而枯萎了。

吃错了，会导致体质发生以下变化：





1. “酸质化”

一般说来，碱性体质比较符合健康的标准。因为摄入的食物不当，就导致了酸质化。这意味着我们的细胞、我们的组织、我们的淋巴，已整个浸泡在酸性环境里，所以，长久下去一定会生病。

酸性化的体质很容易矫正，只要改变食物结构，让身体恢复弱碱性状态，身体就会慢慢好起来了。

2. “缺乏症”

因为食物长期摄取不当，使身体功能运作缺乏某些物质，长期积累，疾病产生，功能失调。

很多人有这样的经历，每天工作结束后回到家感觉累得要命，怎么睡也睡不足，体能特别差。尝试了各种各样的方法后，依然是身体酸软，整天有气无力。

“天之道，损有余而补不足。”向自然学习，找到你缺什么、补足所缺。从自然中取得食物，不要去破坏它，让饮食、生活回归自然。久而久之，缺乏的东西都能补足，身体就会恢复正常。

3. “压力”

现代社会，压力无所不在，压力造成细胞的变化，心情不稳定，影响身体的神经肌肉系统、体质下降、免疫力降低，并使能量降低。能量降低，常常又会伴随很多不调和的现象。这就表示，内外的毒素慢慢累积，愈来愈多。

“压力”和“自在”是一对仇家。“自在”就是自己做主，自己可以做自己的主人，自己能降伏自己的心。压力对荷尔蒙的调和、血压的高低、心脏及身体的其他内脏都会有很大的影响。有压力就不自在，不自在就不快乐，不快乐就伤身体。

长期处在强大的压力下，没有很好的途径发泄出来，就埋下了





癌病变的因子。例如得肺癌的人，一般都是完美主义者，今年定出明年的计划，明年还要拼出什么成绩，什么一年一个台阶，两年一个飞跃……他们整天拼命于事业，永远有做不完的工作，肺部不堪其劳，就癌变了。肝癌的人则是爱生气，遇事想不开，做事追求百分之百的完美。事情做不完就不睡觉，事情办不好就跟自己生气，恨不能一天当两天用。

其实，与其让压力有损我们的健康，不如把压力从我们的心上驱走。把我们的心从重重压力下解放出来，疾病就会自动消退。

体质酸化、缺乏症、压力，这三个问题交错之后，使我们的身体产生了疾病。如果我们能从这三方面去破解，健康就会与我们快乐相伴。



第二节



你不知道的饮食秘密



每年夏秋季节，我们都会看到不少吃扁豆中毒的报道。有的人吃了扁豆之后，恶心、呕吐、腹泻、头晕、头痛、出冷汗、全身无力等，重者还会导致死亡。这就是扁豆中毒的症状。还有的人吃西红柿、土豆等也会出现中毒现象。

前面我们说过，蔬菜是我们的饮食中必不可少的，那么，为什么有的蔬菜吃了会中毒呢？

“蔬菜是个宝，顿顿少不了。”作为我们身体中不可缺少的食物，蔬菜除了能给我们带来营养和健康外，有些蔬菜还含有毒物质，在某种状况下会损害我们的健康，乃至危及我们的生命。

1. 青色西红柿

成熟的西红柿酸甜可口，是大多数人喜欢生吃的食物。但是未成熟





的青西红柿中含有一种叫龙葵素的有毒物质，对胃肠黏膜有较强的刺激作用，而且还会麻痹人体的中枢神经；人在食用后会常常会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，如果生吃，危害更大。

2. 黄花菜

有人吃过新鲜的黄花菜以后，没过一会儿，就上吐下泻了。这是典型的黄花菜中毒的表现。鲜黄花菜中含有一种叫做秋水仙碱的物质，食后在胃中会形成有毒的氧化物——二秋水仙碱，从而导致喉干、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重时还可能发生血尿、血便等情况。若将新鲜的黄花菜在水中充分浸泡，使秋水仙碱最大限度地溶于水，便可以避免上述中毒症状的发生了。



3. 发芽的土豆

当土豆发芽或是表皮变绿的时候，就说明其中已经含有一种叫做龙葵素的有毒物质。如果人吃了含有龙葵素的土豆，就会发生中毒，出现咽喉和口腔刺痒、上腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。症状轻者可在停食这种土豆1~2小时后自愈；严重者则会出现高烧、呼吸困难、瞳孔散大、抽搐或昏迷等症状。

4. 没有腌制好的菜和肉

菜和肉在没有腌透之前，其中会含有大量的亚硝酸和亚硝酸盐，一旦进入人体，很快就会产生全身青紫、头痛、恶心、呕吐等中毒症状。比如在腌制酸菜时，如果用盐不足，一部分细菌没有得到抑制，菜中的硝酸盐就会还原成有害的亚硝酸盐，这种化学变化大多在腌制后一星期左右达到高峰。如果这个时候食用这种酸菜，就很可能发生急性亚硝酸盐中毒症状。





蔬菜中毒的情况还有很多，对于各种蔬菜的吃法以及做法都要有清楚的了解，避免中毒情况的发生，充分发挥蔬菜的营养作用。



第三节

食物选得好，不住医院跑

“民以食为天，食以安为先”，吃绝对是关乎我们身体健康的大问题。但人吃单一食物是不能维持身体健康的，因为有些必需的营养素，如一些必需氨基酸、必需脂肪酸和某些维生素等，不能由其他物质在体内合成，只能直接从食物中获取。自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。因此，为了维持人体健康，必须把不同食物搭配起来食用。

所谓合理搭配，就是要求膳食提供的各种营养素不但充足，而且营养素之间保持合理的比例关系，且要安排合理的膳食制度，使膳食更适合人体生理的需要。

怎么做到吃得适当、吃得合理呢？答案是在饮食的摄入上做到合理搭配。食物搭配其实很简单，日常生活中只要稍加注意就可以做到。

1. 主副食的调配

为了便于调配，可把食物分为两大类，一类主要供给人体热能，叫热力食品，在我国主要是粮食，也叫主食；另一类主要更新、修补人体的组织，调节生理机能，叫保护性食品，又叫副食。粗略地说，副食是指含蛋白质、矿物质和维生素丰富的食物，如动物性食物、大豆及其制品和蔬菜、食用油等。热力食品和保护性食品既相互影响，又不能截然分开。

主食的种类很多，它们所含氨基酸、维生素、无机盐的种类和数量

