

食物搭配中的饮食宜忌：好食材还要合理搭配
人生不同时期的饮食宜忌：为您量身定制的膳食方案
春夏秋冬的饮食宜忌：四季健康饮食全面指导
不同职业的饮食宜忌：根据工作选食物
常见疾病的饮食宜忌：把食物变成药物



家庭饮食 宜忌大全 1888例

主编◎焦明耀
中国药膳研究会副会长
高级烹饪技师、世界美食药膳大师



JIATING YINSHI
YIJI DAQUAN 1888 LI



家庭饮食宜忌 大全 1888 例

主编 ◎ 焦明耀

军事医学科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭饮食宜忌大全1888例 / 焦明耀主编. -- 北京 :
军事医学科学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5163-0665-9

I. ①家… II. ①焦… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第174481号

家庭饮食宜忌大全1888例

策划编辑：孙 宇

责任编辑：曹继荣

出 版：军事医学科学出版社

社 址：北京市海淀区太平路27号

邮 编：100850

联系电话：发行部：（010）66931051,66931049

编辑部：（010）66931127,66931039,66931038

传 真：（010）63801284

网 址：<http://www.mmssp.cn>

印 刷：北京丰富彩艺印刷有限公司

发 行：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：15

字 数：303千字

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

定 价：59.00元

前言



中医学认为，食物的性味不同，人体状况各异，因而人们对饮食的需求与宜忌也不同。饮食禁忌就是从养生的角度研究不同的人所应避忌的饮食。所谓宜，就是合适、相称、匹配的意思；相反则谓之“忌”，即是不适合、有害而需要避开的意思，也称为“禁口”或“忌口”。这一说法历来为人们所重视，因为它关乎健康，而饮食宜忌与健康的关系，明代名医贾铭曾有精辟论述：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”这也就是说，如果不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意组合食用，轻则可能导致身体不适，重则便会引发严重疾病甚至危及生命。此外，饮食宜忌对于治疗疾病也有重要意义，在患病期间，尤其要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物，汉代医学家张仲景说“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜益体，害则成疾”就是这个意思。

饮食宜忌中包含了复杂而丰富的内容，《黄帝内经》中对饮食禁忌的原则作出了概括的论述，以食性与五行生克学说、食性与病性、体质的顺逆为主体，提出了“五禁”“五味所禁”“五味之所伤等原则。至汉末，张仲景对一些食物间的配伍禁忌作了具体阐述。此后，随着食品与药物内容的不断扩展，有关的禁忌内容也在历代的本草著作中逐渐丰富，许多内容随着医事活动及膳食管理而上达宫廷、下入民间，成为流行于群众中的饮食指导原则。

本书所选条目或来自于古代经典药籍，或来源于现代营养学的科学

研究，也有的是日常生活的经验积累，均去芜存菁，从科学饮食与营养宜忌、食物搭配中的相宜与相克、不同年龄与群体的饮食与宜忌、春夏秋冬的饮食宜忌、不同职业的饮食宜忌、常见病的饮食宜忌、食物烹饪中的宜忌、饮食器具使用中的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。使读者能从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在营养饮食中能够真正地收获美食，享有健康，做一个健康而又快乐的现代人。

编者

目录



第一章 不可不知的饮食营养知识

保障生命活力的7大营养素	2
水：生命之源	2
蛋白质：生命的物质基础	2
维生素：不可或缺的有机物	3
矿物质：小物质有大功效	3
碳水化合物：力量的源泉	4
脂肪：生命运转必需品	4
膳食纤维：人体清道夫	4
掌握科学的营养饮食模式	5
蔬菜水果不可少	5
鱼、禽、蛋与瘦肉应常吃	5
奶类、豆类营养好	6
清淡少盐最健康	6
根据活动量来定食量	6
不要无节制饮酒	6
注重食物的清洁卫生	6
遵循饮食搭配的原则	7
粗细搭配	7
荤素搭配	7
多品种搭配	7
生熟搭配	7

第二章 掌握食物搭配宜忌，让饮食更科学

蔬菜搭配宜忌指南	9
大白菜：菜中之王	9
香菜：提味佳蔬	10
茭白：美人腿	10
番茄：菜中之果	11
竹笋：菜中珍品	11
白萝卜：保健圣品	12
黄瓜：厨房里的美容品	12
菠菜：维生素宝库	13
空心菜：绿色精灵	13
辣椒：开胃良菜	14
圆白菜：菜中良药	14
花生：长生果	15
莲藕：药食佳品	15
黄花菜：席上珍品	16
苦瓜：君子菜	16
豆芽：如意菜	17
丝瓜：美人瓜	17
苋菜：雁来红	18

茼蒿：菊花菜	18
莴笋：助眠高手	19
油菜：防癌先锋	19
土豆：地下人参	20
韭菜：起阳草	20
芹菜：降压美味	21
茄子：老少皆宜之菜	21
黑木耳：素中之荤	22
山药：补虚佳品	22
胡萝卜：小人参	23
甘薯：热量加油站	23
果品搭配宜忌指南	24
菠萝：飘香果	24
木瓜：万寿果	25
猕猴桃：维C之王	25
苹果：健康果	26
桃：天下第一果	26
山楂：胭脂果	27
柚子：食疗佳果	27
草莓：水果皇后	28
枣：天然维生素丸	28
杏：夏季鲜果	29
杏仁：休闲小吃	29
西瓜：瓜中之王	30
甜瓜：除臭果	30
栗子：木本粮食	31
石榴：冬天的宝石	31
柿子：滋养果	32
葡萄：植物珍珠	32
柠檬：益母果	33
香蕉：快乐水果	33
梨：百果之宗	34
荔枝：果中王者	34
柑橘：美容果	35
甘蔗：补铁能手	35
禽畜搭配宜忌指南	36
猪肉：餐桌之王	36
猪蹄：美食良药	37
猪血：补血佳品	37
猪肠：脂肪提供者	38
猪肝：补益佳品	38
牛肉：肉中骄子	39
牛肝：保健佳品	39
羊肉：进补良方	40

羊肚：传统美食·····	40	豇豆：优质蛋白豆·····	63
羊肝：补血佳肴·····	41	扁豆：药食两用的鲜豆·····	64
鹿肉：肉类极品·····	41	豌豆：糖分营养库·····	64
马肉：高蛋白肉类·····	42	糯米：温补强壮食品·····	65
鹌鹑肉：动物人参·····	42	薏米：生命健康之禾·····	65
兔肉：荤中之素·····	43	粳米：家常主食·····	66
鸽肉：高级补品·····	43	西谷米：女性之友·····	66
狗肉：冬令补品·····	44	高粱：高产谷物·····	67
驴肉：高品质肉类·····	44	芝麻：补益上品·····	67
鸡肉：家常补品·····	45	黑米：补血米·····	68
鹅肉：健康食品·····	45	小米：谷物精华·····	68
鸭肉：养生珍品·····	46	大麦：消渴良品·····	69
鸡蛋：完全蛋白·····	47	小麦：健康主食·····	69
鸭蛋：风味营养品·····	47	燕麦：高能食品·····	70
水产品搭配宜忌指南·····	48	荞麦：养生粗粮·····	70
海带：含碘冠军品·····	48	调料搭配宜忌指南·····	71
干贝：名贵海产品·····	49	醋：维C卫士·····	71
淡菜：海中鸡蛋·····	49	酱油：提鲜专家·····	72
海藻：海上蔬菜·····	50	白糖：必备调料·····	73
紫菜：古老海味·····	50	红糖：女性补品·····	73
螃蟹：食中珍珠·····	51	葱：提味佳品·····	74
海参：海中奇珍·····	51	大蒜：天然抗生素·····	74
田螺：盘中明珠·····	52	姜：烹调多面手·····	75
鳗鱼：最纯净的水产·····	52	饮品搭配宜忌指南·····	76
蛤蜊：天下第一鲜·····	53	牛奶：琼浆玉露·····	76
牡蛎：水中营养品·····	53	蜂蜜：老人的牛奶·····	77
鲇鱼：无鳞鱼·····	54	豆浆：植物牛奶·····	78
鱿鱼：矿物质宝库·····	54	酸奶：功能独特的营养品·····	79
虾：水中甘草·····	55	咖啡：提神饮料·····	80
鲈鱼：补养佳品·····	55	茶：传统饮品·····	81
鲍鱼：海味珍品之冠·····	56	酒：热量饮品·····	82
鳕鱼：无鳞公子·····	56	植物蛋白饮料：高蛋白饮品·····	83
鲤鱼：喜庆鱼·····	57	蔬菜汁：绿色饮品·····	84
青鱼：上品淡水鱼·····	57	果汁：水果精华·····	85
甲鱼：水中补药·····	58	第三章 因时制宜，人生不同阶段的饮食宜忌	
带鱼：海产佳肴·····	58	婴儿饮食宜忌指南·····	87
鲫鱼：催乳明星·····	59	保障婴儿发育的营养·····	87
银鱼：长寿食品·····	59	适宜婴儿的食物·····	88
五谷杂粮搭配宜忌指南·····	60	婴儿的禁忌食物·····	90
玉米：植物黄金·····	60	幼儿饮食宜忌指南·····	91
黄豆：植物肉·····	61	适宜幼儿的食物·····	91
绿豆：济世良谷·····	61	幼儿禁忌的食物·····	92
蚕豆：防癌奇兵·····	62	学龄儿童饮食宜忌指南·····	93
黑豆：豆中之王·····	62	学龄儿童最适宜的饮食方式·····	93
芸豆：豆中珍品·····	63		

学龄儿童忌多食的食物·····	94
考生饮食宜忌指南 ·····	95
适宜考生的食物·····	95
考生忌多食的食物·····	96
变声期饮食宜忌指南 ·····	97
变声期应遵循的饮食原则·····	97
了解变声期的禁忌·····	98
青少年饮食宜忌指南 ·····	99
适宜青少年的食物·····	99
青少年的禁忌食物·····	100
青春期少女饮食宜忌指南 ·····	101
适宜青春期的少女的食物·····	101
青春期少女忌拒绝脂肪·····	102
适宜经期的食物·····	103
经期应禁忌的食物·····	104
新婚期饮食宜忌指南 ·····	105
适宜新婚期的食物·····	105
新婚期应禁忌的食物·····	106
孕期饮食宜忌指南 ·····	107
孕期不同阶段的饮食需求·····	107
孕期忌多食的食物·····	108
哺乳期饮食宜忌指南 ·····	109
适宜哺乳期的食物·····	109
哺乳期忌多食的食物·····	110
中年男性饮食宜忌指南 ·····	111
中年男性的营养需求·····	111
适宜中年男性的食物·····	112
中年男性的饮食禁忌·····	114
女性更年期饮食宜忌指南 ·····	115
适宜女性更年期的食物·····	115
更年期女性忌多食的食物·····	117
老年人饮食宜忌指南 ·····	118
适宜老年人的饮食方式·····	118
适宜老年人的食物·····	119
老年人忌多食的食物·····	120

第四章 四时轮回，春夏秋冬中的饮食宜忌

春季饮食宜忌指南 ·····	122
春季饮食宝典·····	122
适宜春季的食物·····	123
春季忌多食的食物·····	125
夏季饮食宜忌指南 ·····	126
夏季饮食宝典·····	126
适宜夏季的食物·····	127

夏季忌多食的食物·····	130
秋季饮食宜忌指南 ·····	131
秋季饮食宝典·····	131
适宜秋季的食物·····	132
冬季饮食宜忌指南 ·····	134
冬季饮食宝典·····	134
适宜冬季的食物·····	135
冬季忌多食的食物·····	135

第五章 职业不同，饮食宜忌有区别

脑力工作者饮食宜忌指南 ·····	137
适宜脑力劳动者的食物·····	137
脑力劳动者忌多食的食物·····	138
夜间工作者饮食宜忌指南 ·····	139
夜间工作者应采取的饮食方式·····	139
适宜夜间工作者的食疗方法·····	140
白领饮食宜忌指南 ·····	141
适宜白领的食物·····	141
白领忌多食的食物·····	142
建筑工人饮食宜忌指南 ·····	143
露天施工时的饮食·····	143
噪声施工时的饮食·····	144
粉尘施工时的饮食·····	144
高温作业者饮食宜忌指南 ·····	145
高温作业者的营养需求·····	145
高温作业者的饮食宜忌·····	146
低温作业者饮食宜忌指南 ·····	147
低温作业者的营养需求·····	147
适宜低温作业者的饮食方式·····	148
电脑工作者饮食宜忌指南 ·····	149
适宜电脑工作者的食物·····	149
电脑工作者忌多食的食物·····	150
放射性环境中工作者饮食宜忌指南 ·····	151
放射性环境中工作者的营养需求·····	151
适宜放射性工作者的食物·····	151

第六章 营养治病，常见患者的饮食宜忌

感冒患者饮食宜忌指南 ·····	153
适宜风寒感冒患者的食物·····	153
风寒感冒患者忌多食的食物·····	154
适宜风热感冒患者的食物·····	155
风热感冒患者忌多食的食物·····	156
高血压患者饮食宜忌指南 ·····	157
适宜高血压患者的食物·····	157

高血压患者的食物禁忌·····	160
腹泻患者饮食宜忌指南 ·····	162
适宜腹泻患者的食物·····	162
腹泻患者忌多食的食物·····	163
慢性支气管炎患者饮食宜忌 ·····	165
适宜慢性支气管炎患者的食物·····	165
慢性支气管炎患者忌多食的食物·····	167
神经衰弱者饮食宜忌指南 ·····	169
适宜神经衰弱者的食物·····	169
神经衰弱者忌多食的食物·····	172
带下病患者饮食宜忌指南 ·····	173
适宜带下病患者的食物·····	173
带下病患者忌多食的食物·····	177
脂肪肝患者饮食宜忌指南 ·····	178
适宜脂肪肝患者的食物·····	178
脂肪肝患者忌多食的食物·····	180

第七章 杜绝不良习惯，日常饮食与烹饪的宜与忌

日常饮食的宜与忌 ·····	182
宜生食的食物·····	182
忌生食的食物·····	183
忌多食的食物·····	185
忌空腹吃的食物·····	187
忌食易中毒食物·····	189
忌食易致癌食物·····	191
宜食防癌食物·····	192
主食烹调的宜与忌 ·····	194
烹制米饭的宜忌·····	194
制作面食的宜忌·····	195
食用油搭配的宜与忌 ·····	198
植物油与动物油的搭配宜忌·····	198
了解植物油与动物油·····	199
使用食盐的宜与忌 ·····	200
了解碘缺乏的危害·····	200
宜用碘盐防治碘缺乏症·····	201
食盐在饮食中的作用·····	201
了解营养强化盐·····	202
烹调时用盐的最佳时机·····	203
科学使用和保存食盐·····	204
烹调蔬菜的宜与忌 ·····	205
不同部位宜采用不同的吃法·····	205
了解不同颜色蔬菜的营养价值·····	205
烹调蔬菜的正确方法·····	206

宜用蒸的方法烹调蔬菜·····	207
炒菜使用火候的宜与忌 ·····	208
决定炒菜火候的因素·····	208
使用不同火候的宜忌·····	209
烹调冷冻食品的宜与忌 ·····	210
冷冻食品解冻的宜忌·····	210
冷冻食品烹调的宜忌·····	211
干货泡发的宜与忌 ·····	212
掌握泡发干货的方法·····	212
不同干货的泡发宜忌·····	213
荤素搭配的宜与忌 ·····	214
荤素搭配的营养功效·····	214
适宜与荤菜搭配的食物·····	215
肥肉烹调的宜与忌 ·····	216
了解肥肉的营养价值·····	216
避免肥肉的食用误区·····	216
适宜肥肉的烹调方法·····	217

第八章 餐具不同，使用宜忌也相异

不锈钢餐具使用的宜忌 ·····	219
警惕不锈钢餐具中的有害物质·····	219
使用不锈钢餐具的禁忌·····	219
铁制餐具使用的宜与忌 ·····	220
使用铁制品的宜忌·····	220
适宜用铁制品烧煮的食物·····	221
忌用铁制品烧煮的食物·····	222
铝制餐具使用的宜与忌 ·····	224
警惕铝对人体的危害·····	224
使用铝制品的宜忌·····	224
搪瓷餐具使用的宜与忌 ·····	225
搪瓷餐具的使用原则·····	225
忌用搪瓷餐具的食物·····	226
塑料制品使用的宜与忌 ·····	227
了解塑料制品的危害·····	227
使用塑料袋的禁忌·····	227
小心塑料奶瓶的危害·····	228
保鲜膜的使用宜忌·····	229
镀锌餐具使用的宜与忌 ·····	230
锌与人体健康·····	230
忌用镀锌餐具的食物·····	230
铜制餐具使用的宜与忌 ·····	231
铜与人体健康·····	231
忌用铜制餐具的食物·····	232

Chapter 第一章 01

不可不知的饮食营养知识

俗话说“民以食为天”。吃是人们生活中的一件大事，至于吃得有多好，那就要看个人的经济条件如何了。但有一点却是相同的，那就是——吃得科学、吃得合理，吃得有利于身体健康。要想做到这一点，我们就必须要了解一些基础的饮食营养知识。



保障生命活力的7大营养素

不论男女老幼，为了延续生命，必须摄取有益于身体健康的食物。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身生成，但无法自身生成必须由外界摄取的约有40余种，这些物质大致可分为7类。

水：生命之源

水是维持人体正常生理活动的重要物质。成人体液总量约占体重的70%左右，也就是说，体重中的70%是由水分和溶解在水分中的电解质、低分子化合物和蛋白质所组成的。当人体丢失水分达到15%~20%的时候，生命就会出现危险。

水对人体的作用

水是生命之源。对于人体来说，水参与生命活动、排除有害毒素、帮助新陈代谢、维持有氧呼吸等等，是珍贵的独一无二的万能溶剂。水的生理作用很复杂，人类生命活动过程中许多特殊生理功能都有赖于水的存在。水在人体内的生理作用可以概括如下：理想的溶剂、帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维护细胞、平衡血液。

我们身体的失水量因个人活动

量及所处环境而不同。通常，人体一天的排尿量约有1500毫升，再加上汗水、皮肤上直接蒸发的水分及粪便等，合计起来每日流失的水分有2000~3000毫升，因此水分的补充量最好是在此范围内。人们从一日三餐的膳食中补充水分约1000毫升，体内营养物质氧化产生约300毫升水，其余的应喝水补充。按一杯水150毫升计算，成年人一天喝6~8杯水较为合适，运动量大的人、高温条件下作业者以及体重超重者应适量多喝水。

蛋白质：生命的物质基础

蛋白质是一切生命的物质基础，人体的17%左右为蛋白质，是除了水分以外，占身体比重最多、最重要的物质。

哪些人宜补蛋白质

通常情况下，失血、贫血、骨折、疲劳、感冒、胃溃疡、高血压、糖尿病、胃下垂、营养不良、胃肠疾病等患者以及孕妇、哺乳妇女、老年人、运动员、吃素的人可能需要补充

含必需氨基酸的蛋白质粉，每日1~2勺，可随餐食用。

哪些人忌多食蛋白质

肾脏疾病患者要严格限制蛋白质的摄入量，应限制在20~40克/天。新

生儿不宜食用蛋白质粉，他们应选择蛋白质含量在10%~20%的奶粉。痛风病人要避免食用以黄豆蛋白为主要成分的蛋白质粉。

风病人要避免食用以黄豆蛋白为主要成分的蛋白质粉。

维生素：不可或缺的有机物

维生素，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。

哪些人忌多服维生素制剂

最近发现，健康的成年人服用多种维生素制剂不仅起不到健身防病的作用，反而可能会对身体有害。美国《哈佛男性健康观察》杂志刊登文章说，对健康的成年人来说，服用多种维生素制剂“不会起到防止罹患心脏病或癌症的作用”。一些研究甚至认为，过量服用某些维生素可能增加罹患癌症的风险，比如说维生素E被认为与肺癌有关。但是，对孕妇、老人和

免疫功能低下的人来说，服用多种维生素制剂对健康还是有用的。

维生素制剂宜用温水冲服

有很多维生素是水溶性的，性质不太稳定。如果用超过80℃以上的水冲服维生素，就会使它遭到严重破坏，更不用说温度更高的水了。所以，服用维生素时，尤其是服用维生素C等水溶性维生素，不应用开水，而应用温水冲服，这样维生素才不会遭到破坏。

矿物质：小物质有大功效

矿物质又称无机盐。矿物质和维生素一样，是人体必需的元素。人体内约有50多种矿物质，虽然它们占人体体重的比例微乎其微，但却是生物体的必需组成部分。

人体内必需的主要矿物质

人体必需的矿物质有钙、磷、钾、钠、氯等需要量较多的宏量元素，铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、铬等需要量少的微量元素。

矿物质的摄取应适量

矿物质和酶结合，帮助代谢。酶是新陈代谢过程中不可缺少的蛋白质，而使酶活化的是矿物质。如果矿物质不足，酶就无法正常工作，代谢活动就随之停止。矿物质如果摄取过多，容易引起过剩症及中毒。所以一定要注意矿物质摄取量。

碳水化合物：力量的源泉

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖三类。碳水化合物在人体内主要以糖原的形式存储，量较少，仅占人体体重的2%左右。

碳水化合物的生理功能

在人体中，碳水化合物主要的生理功能表现如下：构成人体的重要物质、提供热量、调节食品风味、维持大脑功能、调节脂肪代谢、提供膳食纤维。

碳水化合物的主要食物来源

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如大米、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、甘薯等）等。

脂肪：生命运转必需品

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

人体需要多少脂肪

脂肪无供给量标准。不同地区由于经济发展水平和饮食习惯的差异，脂肪的实际摄入量有很大差异。我国营养学会建议膳食脂肪供给量不宜超过总热量的30%。亚油酸提供的热量达到总热量的2%即可满足人体对必需脂肪酸的需要。

脂肪的食物来源

饮食中脂肪的主要来源为各种植物油和炼制过的动物脂肪，除此之外，各种常用食物中都含有不同数量的脂肪。植物性食品中的脂肪来源于黄豆、花生等，谷物、蔬菜、水果中脂肪量少；动物性食品中的脂肪来源于肥肉、瘦肉、鱼肉、禽等，视其部位不同含量各异。

膳食纤维：人体清道夫

膳食纤维是人体重要的营养素，对健康的帮助非常大。

膳食纤维的建议摄入量

我国营养学会在2000年提出，成年人适宜摄入量为30克/天，目前我国国民从日常食物中摄取的膳食纤维只能达到8~12克/天。此外，“富贵病”患者在此基础上应增加10~15克/天，2~20岁的幼童、青少年，其摄入量推荐为年龄数加5~10克/天。

糖尿病患者忌过量摄入膳食纤维

大量补充膳食纤维，可能使糖尿病患者的胃肠道“不堪重负”，胃排空时间延长，造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是儿童糖尿病和老年糖尿病患者，进食大量韭菜、芹菜、黄豆等粗纤维食物，会出现上腹不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状，甚至还可能影响下一餐的进食。

掌握科学的营养饮食模式

饮食模式是指人们日常饮食生活习惯及各种食物摄入量的比例搭配。最佳营养饮食模式是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，与人体的生理需要相一致。最佳营养饮食模式能满足人体的各种生理需要，使人体机能处于最佳状态，故能较好地预防多种疾病的发生，是人体最合理的饮食模式。

蔬菜水果不可少

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的根、茎、叶、花、果等，不同种类所含营养成分各不相同。一般情况下，红黄绿等深颜色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。有些水果维生素及某些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果中葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的良好来源。

鱼、禽、蛋与瘦肉应常吃

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用率较好，鱼类特别是海鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏中维生素A含量极为丰富，还富含維生素B₁₂、叶酸等。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

奶类、豆类营养好

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，还含有较多的钙，且利用率也很高，是天然钙的极好来源。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。

清淡少盐最健康

清淡的膳食最有利于健康。所谓“清淡”即膳食中不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而含钠食盐不宜摄入过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克。钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。我们应从小就养成低盐膳食的习惯。

根据活动量来定食量

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，会由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜的体重。

不要无节制饮酒

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒热量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致引起多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病危险，并可导致交通事故及暴力行为的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。

注重食物的清洁卫生

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把“口”关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康、卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

遵循饮食搭配的原则

人类自有饮食以来，就伴随着食物的搭配，食物搭配是人们日常生活中不可回避的问题。食物搭配是合理利用食物、提高膳食营养价值和饮食质量、增进人体健康的重要措施。

粗细搭配

据调查，我国约40%的居民不吃杂粮，16%的居民不吃薯类。专家们一致呼吁，鉴于当前饮食日趋精细化的发展趋势，膳食应特别强调“粗细搭配”，建议每人每天最好能吃50克以上的粗粮。

荤素搭配

很多人认为，想健康长寿就必须做个“素食主义者”。其实不然。营养学家认为：人体每天都需要补充大量的优质蛋白质和必需的氨基酸。而素食中除豆类含有较丰富的蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量都较少，因此“吃素”难以满足身体对营养的需求。只有在日常饮食中将素食和荤食搭配食用，才能保证身体吸收到全面的营养，从而拥有健康和长寿。

多品种搭配

人体对营养的需求是多种多样的，单靠某一类或某几种食物来满足人体需要是不可能的，而且至今还没有一种食物能够全面地满足人体对营养的需要，因此，需要从多种食物中摄取营养。有营养学家提出，一个人每天应吃40多种食物，至少要吃14种，不仅要有多类食物，而且同一类食物也要选择不同品种搭配。

生熟搭配

营养学家认为，在以熟食为主的情况下，搭配生食，这样既有利于充分利用营养素，又有利于防止疾病。所以，我们日常生活中能生吃的食物尽可能生吃，但生食也要讲科学，食材要新鲜，并认真冲洗干净，现做现吃。

掌握食物搭配宜忌， 让饮食更科学

日常饮食中的食物搭配是否科学对健康有着非常重要的影响，很多人吃饭时只注重口味，而忽略饮食是否科学，食用一些不应该搭配在一起的食物，这很容易导致这样一个现象：虽然享受了美味，身体却长时间地受罪。实在是得不偿失。



第二章

02