

健康食谱

Dietary for People
in Sub-health

「营养保健」

中映良品 编著

抗击疲劳食谱
减少电磁辐射食谱
精神减压食谱
改善睡眠食谱
对症食疗配方

VCD

营养学名家的讲座

推荐“全优”

对症食补方案

详解亚健康药膳注意事项
与食疗应用原则



亚洲营养学专家倾力力作
药食同源、药食同步，
权威医师揭示九大亚健康健康诱发杀手，
提示赶走十三种高发亚健康健康症状的食疗方案，
让亚健康离你越来越远越好
这样吃，让毒素远离你，
让疲劳远离你，让电磁辐射远离你，
让失眠多梦远离你……

针对亚健康高发人群
精心设计近100款健康食谱



健康素食

+



滋补肉食

+



保健水产



营养主食

+



养生汤羹



成都时代出版社

中映良品 编著
成都时代出版社

健康食谱

Dietary for People
in Sub-health

图书在版编目(CIP)数据

健康食谱 / 中映良品编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5464-0271-0

I. ①健… II. ①中… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195742 号

健康食谱

JIANKANG SHIPU

中映良品 编著

出品人	段后雷
责任编辑	干燕飞
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福威智印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	140千
版 次	2010年11月第1版
印 次	2010年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0271-0
定 价	22.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

前言 PROLOGUE

呵饮吃合 护食回理 健康规律健康饮食

现代社会，生活节奏加快，工作强度增大，很多人出现了亚健康状态，总觉得疲惫不堪，对什么事都提不起精神。导致亚健康的原因有很多，包括生活环境污染、饮食结构不合理、嗜烟酗酒以及来自社会竞争的各方面压力等，其中饮食不合理最为常见。亚健康如不及时摆脱，随时会转化成疾病；若能及时得到调理，则可转向健康。解决亚健康问题，简便而行之有效的应对良策，就是讲究合理膳食，走出饮食误区。

本书中，营养专家针对人体亚健康的形成原因，教你运用科学合理的饮食，把亚健康扼杀在萌芽状态。让你亲自动手，既锻炼身体，又饱尝了美味，一举两得，何乐不为？营养师还特别为你推荐常见养生食材，让你远离亚健康，走向健康。本书还精选了包括蔬菜、水果、主食、菜肴、汤羹等在内的大量食物食谱，使读者能够根据自己的饮食喜好及身体状况选择食物，从而有效预防和治疗亚健康。只要保持卫生、科学、合理的饮食习惯和良好心态，相信亚健康一定会远离我们！

我们期望这本书能为崇尚健康的人们带来些许的惊喜：原来拥有健康而又时尚的饮食竟是如此的简单。

1

Part ONE
基础理论篇

Lesson 1

② 亚健康离你不远

健康与亚健康> 3

诱发亚健康的九大因素> 4

亚健康多发人群> 5

你是亚健康吗?> 6

亚健康对人体的五大危害> 7

Lesson 2

⑨ 亚健康的饮食

保健“嘴”重要> 9

合理的日常饮食让健康上路> 11

我们的饮食，和季节一起做主> 14

有害食物，我不会让你靠近我> 17

Lesson 3

⑱ 亚健康对症饮食

抗疲劳，我有我的“味道”> 19

电磁辐射，你无处可逃> 22

营养饮食，给精神减压的天然妙法> 24

得当饮食，好睡眠的法宝> 26



28

Part TWO
食谱案例篇

⑳ 健康素食

松仁玉米> 29

甜豆炒百合> 30

西芹百合炒腰果> 31

避风塘茄子> 32

原味萝卜丝> 33

小炒丝瓜> 34

清炒藕片> 35

西兰花炒腰豆> 36

京葱烧木耳> 37

清炒上海青> 38

青豆角炒茄子> 39

小炒地木耳> 40

蜜汁红枣> 41

蒜蓉生菜> 42

马兰头拌香干> 43

芋头煮豆苗> 44

清炒豌豆苗> 45

凉拌海带丝> 46

紫苏煎黄瓜> 47

素三蒸> 48

④⑨ 滋补肉食

腰豆滑田鸡> 49

南乳大肠> 50

小炒猪肝> 51

脆笋肉丝> 52

沙姜爽肚> 53

白切鸡> 54

盐水鸭> 55

小炒猪心> 56

铁板牛肉煎蛋> 57

铁板姜葱牛肉> 58

羊肉扒菠菜> 59

豆花牛肉> 60

玉米烧牛肚> 61

木耳肚片> 62

粉蒸排骨> 63

脆炸乳鸽> 64

蒸牛百叶> 65

锅仔牛腩花菜> 66

大蒜肚条> 67

锅仔木耳鸡> 68



⑥9 保健水产

黄鳝丝炒茶树菇> 69 金针菇鳝丝> 70
豆花鱼片> 71 香煎三文鱼> 72 茄子焖鲈鱼> 73
霸王鱼脯> 74 鱼糕> 75 海鲜豆腐煲> 76
酸辣鳝丝> 77 鱿鱼炒白菜> 78
咸蛋黄酿鱿鱼仔> 79 沙锅生啫大鱼头> 80
清蒸太阳鱼> 81 老醋蜆头> 82 红烧大钩翅> 83
姜葱炒花甲> 84 炒海瓜子> 85
鲍汁鹅掌扣关东参> 86 三文鱼海蜇刺身> 87
萝卜丝煮鲫鱼> 88

⑧9 营养主食

渝州汤圆> 89 餐包> 90 金银馒头> 91
香米薯条> 92 南瓜饼> 93 海鲜炒饭> 94
飘香榴莲酥> 95 虾饺> 96 猪肉烧卖> 97
炒莜面> 98

⑨9 养生汤羹

滑子菇鸡汤> 99 鱼翅螺头虫草汤> 100
家鸡灵芝煲老龟> 101 排骨藕汤> 102
川贝鳄鱼炖鹌鹑> 103 土鸡汤> 104
池底参炖羊胎> 105 巴戟苁蓉炖鹿鞭> 106
灵芝土茯苓炖龙龟> 107 枸杞煲鹿蹄> 108
人参甲鱼炖老鸽> 109 雪蛤炖乳鸽> 110
香菜鱼片皮蛋汤> 111 牛大力炖鹿蹄> 112
海底椰炖雪蛤> 113

114 附录

⑪4 亦食亦药 亚健康者 首选的食材

◆八角茴香◆白扁豆◆百合◆白芷◆白果◆薄荷◆赤小豆
◆陈皮◆佛手◆蜂蜜> 114
◆茯苓◆枸杞子◆甘草◆葛根◆花椒◆昆布◆黑芝麻◆红
花◆姜(生姜、干姜)> 115

Part
ONE

基础理论篇

亚健康离你不远

亚健康的饮食

亚健康对症饮食

亚健康离你不远

Sub-health Is Not Far Away

随着21世纪的到来，社会进入网络经济时代，工作、生活节奏加快，人们在日常生活、工作、情感中往往承受着很大的压力。若是这种压力得不到有效释放，我们的健康势必会受到影响。

你是否经常感到身心疲惫？是否经常感冒？是否经常感到力不从心？甚或伴随其他症状？当这些症状出现的时候，则意味着以免疫力低下为最显著标志的“亚健康”正向你走来。



1946年世界卫生组织

(WHO)成立时,对健康的含义做了科学的界定:『健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。』我们可以看出,健康这一概念的基本内涵应包括三个方面:生理健康、心理健康和社会适应良好。表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态,也就是生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。



身体健康表现为:

◎体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀协调;◎头发有光泽,无头屑;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;◎牙齿清洁,无龋洞,无痛感,无出血症状,牙龈颜色正常;◎肌肉、皮肤富有弹性;◎善于休息,睡眠良好;◎能抵抗一般性感冒和传染病;◎有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力;◎应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

心理健康表现为:

◎热爱生活,热爱他人,热爱大自然;◎能和少数人建立深厚的友谊,并有乐于助人的热心;◎能在所处的环境中保持独立和宁静;◎对最平常的事物(如自然景观)能经常保持兴趣;◎对现实具有敏锐的知觉;◎处事乐观,态度积极,乐于承担责任(原为身体健康的表现);◎具有真正的民主态度、创造性思维和幽默感;◎注意基本的哲学和道德理论。

所谓亚健康,通俗地说,是多指没有临床症状和体征,或者有病症感觉而没有临床检查证据,但已有潜在的发病倾向,处于一种机体结构退化和生理功能减退与心理失衡状态。

以WHO健康概念为依据,亚健康可划分为:

◎生理亚健康。主要表现为不明原因或排除疾病原因的体力疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等;◎心理亚健康。主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率,甚至产生自杀念头等;◎社会亚健康。突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应,对人际关系难以协调,即角色错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现;◎道德亚健康。主要表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的损人害己的偏差。

按照亚健康概念的构成要素分类可划分为:

◎“不定陈述综合征”。身心上有不适感觉,但又难以确诊;◎疾病前状态。某些疾病的临床前期表现;◎“不明原因综合征”。一时难以明确其病理意义,但对健康造成困扰,如更年期综合征。

要想走出亚健康状态,应该学习正确的健康知识,从病因出发,因人而异,科学治疗。既不可忽视症状,更不能操之过急。要做到科学的健身、修养,营造良好的生活环境和人际关系,也就是从生物、心理、社会的角度全面加以预防。



2 诱发亚健康 的九大因素 Nine Inducements to Sub-health

体虚困乏、易疲劳、失眠、睡眠质量不高、注意力不集中、适应能力减退、精神状态欠佳，这些都是典型的亚健康状态。以下则是促成亚健康的主要因素。亚健康现已被社会各界人士所关注，如何借助饮食来帮助人们摆脱亚健康，走向健康呢？引起亚健康的主要因素究竟又有哪些呢？

一号因素：营养不良。目前，人们已经不自觉地含有过多人工添加剂的食物，不可避免地在食用人工饲养的动物。人工饲养的动物往往生长周期短，营养成分不全。人体所需的那些营养素往往达不到正常标准，而不良的营养往往会令生理紊乱、让肥胖症等多种现代疾病有机可乘。

二号因素：心理失衡。古人云：万事劳其行，百忧损其心。在竞争高度激烈的社会生存，现代人往往食不安，夜不寐，正常的神经系统运转和内分泌也开始紊乱，人体的其他生理机能也不能幸免于难。

三号因素：噪音骚扰。科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市中的人群生存空间愈加狭小，倍受噪音干扰，人体的心血管系统和神经系统也因此而受到很多不良影响，人也变得烦躁、郁闷。

四号因素：密闭空间。一年四季生活在灰色水泥砌成的高层建筑森林中，空调使用频率高。在这样的封闭空间里，每天呼吸着较低密度的负氧离子空气，机体的血液浓度势必降低，而体内细胞对氧气的利用也自然降低，人体的生理功能也因此而受到相当程度的影响。建议这类人群多出去走动一下，呼吸一下高质量的空气，对身体百利而无一害。

五号因素：逆时而作。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律，即“生物钟”，生物钟维持着生命

运动过程气血运行和新陈代谢的规律。逆时而作，就会破坏生物钟，影响人体正常的新陈代谢。

六号因素：健体无章。生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，当你在健身的时候，要根据你个人的情况进行，不可过度训练，也不可没有训练，如果健体不科学，同样会影响到你的健康。

七号因素：乱用药品。用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。如果稍有感冒，就大量服用抗生素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，不是补充营养，而是抱薪救火。

八号因素：内劳外伤。外伤劳损、房事过度、生活无序最易引起各种疾病。人的精气如油，神如火，火太旺，则油易干；神太用，则精气易衰。一张一弛，动静互补，劳逸结合，才能避免内劳外伤引发的各种疾患。

九号因素：六淫七情。风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。“六气淫盛”，简称“六淫”。“七情”即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心，暴怒伤肝，忧伤伤脾，过悲伤肺，惊恐伤肾。“六淫七情”都是残酷无情，对你的健康无益。

在众多因素中，饮食无节制、营养不合理、吸收失控、体液（血液）酸碱度（pH值）失衡，是健康最危险的因素。只有通过科学调理，合理饮食，再配合其他疗法，亚健康才可以明显地消失，从而恢复正常的精神状态。

3

亚健康多发人群

Those Groups in Sub-health

亚健康人群是一个庞大的群体，这个群体不管何时、无论何地都会进入你的眼帘。

然而亚健康只是笼统的说法，在这不同地域、不同生活和工作背景、不同社会层次、不同年龄段、不同气质特点的人群中，其主要表现和发展结局不尽相同。



亚健康状态多发人群有如下几种：

(1) 按体质划分：体质弱者、体质强者。

(2) 按年龄划分：老年群体、中年群体、青少年群体。

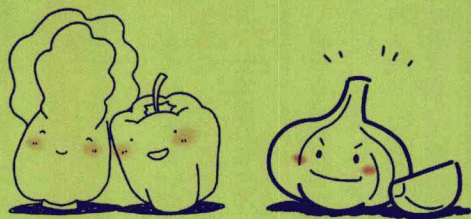
(3) 按职业划分：高校中年知识分子、公司白领、国家公务员。

据有关资料显示，在有高级职称的中年知识分子中，75%的人属于亚健康人群。这些人在工作中竞争激烈，负荷过重，常因慢性疲劳得不到适当休息和调整，而导致免疫力低下。他们中相当一部分人，每日工作8小时以上，节假日不休息，超出常人意志、毅力工作；他们中有的人，虽说事业成功，但意志力常受到极大挑战，而成功者常面临着失败的考验。

巨大的工作压力往往让这些人无暇去顾及自己的疲劳和一些慢性疾病，久而久之，亚健康就产生了。

亚健康状态多见于中年人，职业则多见于高级知识分子、高级白领和国家高级公务员，我们称他们为“三高”群体。他们中多数人忽略健康投资，长期处于亚健康状态。与常人比较，他们发生猝死或“过劳死”者居多。

一位成功的科学家或企业家的英年早逝，不仅是个人不幸、家庭之痛，更是社会之痛、国家之痛。因此，“三高”群体应是亚健康防治工作的重点服务群体。他们中许多人，以牺牲自己身体健康为代价，为社会创造巨大财富，为国家纳税，为百姓造福。他们应当拥有健康、享受健康，他们也有条件享受健康管理。



4

你是亚健康吗？

Are You in Sub-health?

你属于易发人群吗？你

有亚健康状况吗？

如何去判断一个人是否处于亚健康状态呢？专家认为，亚健康状态可以发生在不同的年龄阶段，先天遗传、生理功能、职业习惯、教育水平等存在的各种差异，决定了亚健康表现形式和程度的差异。目前，可以明确地说，亚健康的诊断还没有一个统一的量化标准；我国医学界还没有对亚健康的诊断制定统一标准；世界各国医学对此也是见仁见智，各持己说。

对于亚健康，各个医学流派在理论上分歧较大，诊断上也无法取得一致的意见。但根据专家的意见，我们还是能够根据一些症状来判断自己是否属于亚健康。下列症状可供参考。

- (1) 没有症状或症状不明显的带菌、带病毒或带原虫等病原体者。如乙型肝炎病毒携带者。
- (2) 轻度或临界的代谢异常。如血脂轻度增高，血糖临界，血液黏稠度偏高，血尿酸偏高等。
- (3) 过敏体质和免疫功能低下者。如反复感冒。
- (4) 没有自觉症状或症状轻微，但有某些潜在的病

理信息。如临界的高血压。

- (5) 长期大量的饮酒或吸烟。
- (6) 暴饮暴食及很少运动而致的肥胖。
- (7) 疾病恢复期的虚弱状态。如疲乏无力、心烦、自汗、气短、食欲不振等。
- (8) 生理性衰老。
- (9) 有隐性遗传性疾病。
- (10) 社会适应能力较差。
- (11) 有心理和情绪障碍，神经质、心身失调等。
- (12) 生物节律的脆弱性。如更年期、经前期、老年期等。
- (13) 慢性疲劳综合征。

如果你有了上面这些症状中的一项或多项，你就有可能已经进入了亚健康的行列。也有专家指出，亚健康状态多以个人的感受为主，而不能完全以症状、体征、实验室检查结果作为特异性的诊断依据。但是，必要的辅助检查，如心电图、超声波、血液生化、影像学检查等，可以帮助我们排除那些器质性疾病，从而提示亚健康状态的存在。

5

亚健康对人体的五大危害

Five Harms to People in Sub-health

亚健康虽然还没有达到疾病的状态，但迟早会因为机体长期的功能失调而导致内分泌、循环、代谢的紊乱，从而导致机体不可逆的损害，如肿瘤、心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、代谢性疾病、早衰等。



处于亚健康状态的人群，工作、学习的效率低下，对社会、环境的适应能力降低，人体免疫功能也明显下降。近年来，冠心病、糖尿病、肥胖症等“富贵病”的发病率增高，某些疾病的发病呈低龄化趋势，严重威胁人类的生命健康。我国古代医学典籍《黄帝内经》中早就有这样的论述：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”意思是说，圣人认为防病很重要，而不是生病后的治疗。生病之后用药，如社会乱了之后治理，这就像渴的时候去掘井，战斗开始后才制造兵器，这不是晚了吗？因此，在疾病到来之前，让我们先来了解可能产生疾病的亚健康，做到防患于未然。

归纳起来亚健康有如下五大危害：

(1) 亚健康是大多数慢性非传染性疾病的病前状态，大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等患者均是亚健康人群转入的。

(2) 亚健康状态明显影响工作效率和生活、学习质量，甚至危及特殊行业作业人员的生命安全，如高空作业人员和竞技体育人员等。

(3) 心理亚健康极易导致精神心理疾病，甚至造成自杀和家庭伤害。

(4) 多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系，直接影响睡眠质量，加重身心疲劳。

(5) 严重亚健康可明显影响健康寿命，造成早病、早残，乃至英年早逝。

也许我们还会对这些潜在的危害充耳不闻，在这里我们提醒您关注亚健康，那是潜在的可怕的病魔，他们的利爪不知何时就伸向你的喉咙。

中年人发生“过劳死”的报道屡见不鲜，让人惋惜痛心的同时，也让人充满疑惑：“过劳死”怎么如此轻易地就能夺走人的生命？我们对“过劳死”的认识究竟有多少？

“过劳死”是临床医生的一种比较通俗的说法，它是指未老先衰、突然死亡的生命现象。当“过劳死”案例出现的时候，媒体多宣扬为“累死”。其实，“过劳死”的真正死因是疾病。为何如此说呢？这些过劳死者多数是极少跨进医院的人，当小毛病在他们身上发生时，他们根本毫不在意，自认为身体健康，能够抵抗住这些小病。可是，当真正的疾病到来的时候，他们根本无法阻挡。“血脂、血黏度高”或有隐性冠心病的人出现

心肌梗死或者死亡都不足为奇，因为他们有些人总是被“身体健康”的假象所蒙蔽。阴沟翻船，病或死在亚健康上，实在让人扼腕叹息。

其实，对于临床医生来说，“过劳死”仅仅是一种通俗的说法。过劳死定义为未老先衰、突然死亡的生命现象，由此看来，过劳死应该属于猝死的范畴。在医学上，猝死是指未能预期的、非创伤性的、非自杀性的突然死亡。世界卫生组织规定，发病后6小时内的死亡为猝死。由此可见，过劳死不是累死，其实质是病死，劳累只是疾病的促发因素。很多媒体往往把过劳死的罪魁祸首归咎于劳累，其实真正的元凶还是疾病。别看一些人很少踏进医院，可不等于他们身体就没病，只是当疾病还是“小毛病”时，他们没有发现，或是未予理睬，甚至讳疾忌医。这些小毛病平时不会掀起大风大浪，可在连续疲劳的情况下，完全可以诱发大的疾病，甚至可以“覆舟”。比如，有的人平时“身体健康得很”，只是“血压有点高”，于是既不监测血压，也不去看医生接受治疗，而是在“身体健康”的掩护下，拼命地工作或大量饮酒，最终因严重的脑出血而死亡，还有“血脂、血黏度高”或有隐性冠心病的人，由于过度劳累，最终导致心肌梗阻而突然死亡。这些都是比较常见的过劳死。

然而，对于亚健康，我们并非束手无策，还不至于向面对癌症、艾滋病等时的无奈。如果我们在亚健康刚出现时作出“亡羊补牢”之举，相信疾病和我们仍然保持着距离。针对亚健康的成因和危害，必须强化自我防护，牢记预防亚健康的“十字方针”：

（1）“平心”，即平衡心理、平静心态、平稳情绪；

（2）“减压”，即适时缓解过度紧张的情绪和压力；

（3）“顺钟”，即顺应好生物钟，调整好休息和睡眠时间；

（4）“增免”，通过有氧代谢运动等增强自身免疫力；

（5）“改良”，即通过改变不良生活方式和习惯，从源头上杜绝亚健康状态发生。

亚健康饮食

保健“嘴”重要

Diet is the Most Important Thing
for People in Sub-health





Follow the Chinese Health
Keeping Method

遵循中华
养生之道，
调理健康身体

1

“头疼医头，脚疼医脚”不是良医所为，饿了才去吃饭，不掌握饮食规律的人也不明智。对处于亚健康状态的人群而言，“食之有道”能对身体状况的改善起到一定的帮助。中国素以美食著称，在享受美味的同时，前人还总结了不少饮食规律。亚健康人群更应该遵循这些规律，从中医学的角度来调养身体，从而使亚健康远离我们。

东汉《神农本草经》记载：“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒。多服、久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者，本上经……中药一百二十五种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补羸者，本中经……下药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气，破积聚，愈疾者，本下经……”在这些记载中，上、中、下共370种可以作为食物。药与食不分。掌握一些中医基本原理，对于饮食不无益处。

中医认为，饮食需注意“四气”，即寒、凉、温、热，了解此四气，能指导我们的饮食。古人有“疗寒以热药，疗热以寒药”的告诫，饮食也是如此。寒症和阳气不足的人需要温热的食物，忌食寒性或凉性食物；相反，热症和阴虚者，宜食寒性或凉性食物，而忌食温热的食物。当然，饮食还必须结合人

体自身的身体素质、疾病的程度、四季时节的变化，因为食性如药性，如果食之不当反受其害。

“食物归经”和“四气论”一样，是我国古代饮食的重要理论。食物归经，是指饮食对于身体各部位有着特殊作用。食物对人体的作用有它一定的适应范围。比如，寒性食物，虽然同样具有清热作用，但其适应范围，或偏于清肝热，或偏于清肺热，各有所专；同为补物，也有补肺、补脾、补肾等的不同。

“发物忌口论”也是我们需要重视的一个古代理论。所谓“发物”，是指生炎、发毒、助火助邪之品，容易诱发旧疾、加重新病。常见的肉类发物有：猪头肉、鸡肉、驴肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅肉等；常见的水产类发物有：鲤鱼、鲢鱼、鳙鱼、白鱼、黄鱼、乌贼鱼、章鱼、比目鱼、带鱼、黄鳝、虾、蚌肉、蟹等；常见的蔬菜类发物有：香椿头、芥菜、菠菜、豆芽、莴苣、茄子、茭白、韭菜、竹笋、南瓜、蘑菇等；常见的瓜果类发物有：杏、李子、桃子、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等；此外，常见的调味品类发物有：葱、姜、蒜、椒等。

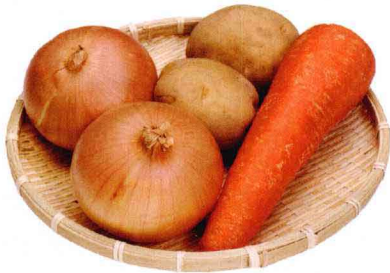
总而言之，饮食要结合自身身体素质、年龄、性别等特点，结合时令、气候变化，结合地理位置，结合所处的亚健康状况。综合考虑这些因素，必有利于你的身体健康，是为饮食之道。

针对诱发亚健康的主要杀手，我们用传统饮食之道给日常饮食支招。合理的日常饮食能让我们摆脱亚健康的那些杀手，让健康快乐上路。



亚健康的首席杀手是营养不良。当营养不良及不均衡时，人体整个免疫系统会减弱，肺和消化道黏膜变薄，抗体减少，从而增加病原体入侵几率。因此，营养不均衡的人不但容易感冒，而且容易腹泻（这更加重了营养不良的情形）。蛋白质可以说是维持人体免疫机能的主角，也是构成白血球和抗体的主要成分。蛋白质严重缺乏的人，无法生成足够的白血球和抗体，从而造成免疫机能的下降。

“食补”为中医的养生之道，这是针对营养不良引发免疫能力下降而派出的剑客。良好的免疫能力是决定个人健康的关键，而营养摄取的均衡合理则是维持免疫力的重点。面对养生的高级剑客，亚健康自会望风而逃。因此，在预防和治疗亚健康的方法中饮食显得尤其重要，人们只要在饮食上多注意就能慢慢地远离亚健康。



“食补”在日常饮食中的绝招：

绝招一：食物多样化、以谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，这样才能满足人体所需各种营养，达到营养合理、促进健康的目的，因而要提倡广泛食用多种食物。

以下五大类食物皆为人体均衡营养所必需：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。谷类和薯类主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。这类食物主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他豆类。这类食物主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等。这类食物主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。