

戒贪：饮食需有度，过量犹不及； 戒盲：食物可养生，会补才健康；
戒偏：身体像孩子，娇惯要坏事； 戒快：要想身体好，慢餐是个宝；
戒乱：养生用食补，体质别疏忽； 戒厌：多吃要生病，不吃也不行；
戒脏：饮食讲卫生，健康有保证！



食戒

决定一生健康的7个
饮食戒律

SHIJIE

SHIJIE

JUEDING YISHENG JIANKANG DE 7GE

YINSHI JIELU



上海科学技术出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LAKE STREET, CHICAGO, ILLINOIS 60607
TEL: 773-936-5000 FAX: 773-936-5001
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU

食戒

决定一生健康的7个
饮食戒律

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LAKE STREET, CHICAGO, ILLINOIS 60607
TEL: 773-936-5000 FAX: 773-936-5001
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU

CHICAGO PRESS
50 EAST LAKE STREET, CHICAGO, ILLINOIS 60607
TEL: 773-936-5000 FAX: 773-936-5001
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



食戒

——决定一生健康的**7**个 饮食戒律

JUEDING YISHENG JIANKANG DE 7GE
YINSHI JIELÜ

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

食戒：决定一生健康的7个饮食戒律 / 肖斌编著

— 上海：上海科学技术出版社，2010.8

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0456-8

I. ①食… II. ①肖… III. ①食物营养-关系-健康
IV. ①R 151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133345号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 13 字数 250千

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0456-8/TS·35

定价：28.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向工厂联系调换

❧ 内 容 提 要 ❧

我国有句俗语叫“病从口入”，事实也已经证明，几乎80%的现代病都是吃出来的。过去生活水平较差的时候，人们常常因为营养不良而生病；而现在生活好了，人民餐桌上的食物也越来越丰富了，但很多人完全不给嘴巴把关，只要是好吃的、自己爱吃的，就拼命地吃，毫无节制，于是疾病由此而生。本书旨在通过提出的7个饮食戒律，帮助读者朋友建立正确的饮食习惯，做到饮食有节，这样才能让健康与您常相随。

前言

俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，更有“民以食为天”的古训。无论外界如何纷扰，无论物价如何飞涨，无论股市如何起伏跌宕，吃始终是人们心中的头等大事。

“吃”对于中国人显得多么重要，人们找到了各式各样、五花八门需要吃的理由：聚会要吃，过节要吃，生日要吃，结婚要吃，生孩子要吃，丧葬要吃，工作应酬还要吃。吃来吃去，把身体吃出了毛病——糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病。待到钱也花了、罪也遭了之后才恍然大悟，“吃”才是原来悬在头顶的达摩克利斯之剑。

也许是有了太多的前车之鉴，也许是通过电视、杂志的耳濡目染，再也许是已经尝过了病痛折磨的滋味，近来国人对待吃的态度开始审慎起来。百姓的饭桌上少了些油腻的大鱼大肉，多了些清汤寡水的绿色蔬菜；主妇们逛超市时也开始留意起药膳、食补的方子；亲戚朋友之间相互走动时，赠送的礼物也从高档烟酒变成了营养补品。

然而，世间万事万物皆有个“度”，加强了保健意识是好事，但补过头就不对了，所谓过犹不及就是这个道理。食需有戒，但同时不要忘了“戒需有法”，更不能因噎废食。本书将通过7个饮食上的“清规戒律”，帮你认识到何谓“戒需有法”和“补亦有道”，帮助你培养良好的饮食习惯，让健康、快乐、长寿从此与你和你的家人相伴。

编著者

目 录

第一章 戒贪——“过犹不及”的饮食智慧

- 贪多，让你疾病缠身 / 2
- 贪凉，爽口不爽心 / 4
- 贪烫，消化系统受不住 / 5
- 贪辣，胃肠疾病随时恭候你 / 7
- 贪咸，血压将成大问题 / 9
- 贪甜，危害甚于吸烟酗酒 / 11
- 贪肉，小心肠癌来袭 / 13
- 贪生，身体成了病菌库 / 15
- 贪软，牙齿也会退化 / 17
- 贪“鲜”，危害多多 / 19
- 贪酒，误事更误身 / 21
- 贪烟，受害的不仅是自己 / 23
- 少吃煎炸烧烤 / 25
- 味道不够，用醋来调 / 27
- 早饭是金，午饭是银 / 30
- 晚饭少吃口，能活九十九 / 32

第二章 戒盲——饮食养生，会补才健康

- 补品虽好，不可盲目进补 / 36
- 药食同源，哪些滋补药可以自己吃？ / 39
- 滋补养生需看体质 / 40
- 煲汤太久损营养 / 43
- 按需进补（药膳） / 45



- | | |
|------------|------------|
| ·调养心脏 / 45 | ·补血滋阴 / 55 |
| ·调养肝脏 / 46 | ·补肾壮腰 / 56 |
| ·调养脾脏 / 47 | ·清热去火 / 57 |
| ·调养肾脏 / 48 | ·祛风除湿 / 57 |
| ·调养肺脏 / 48 | ·活血化瘀 / 58 |
| ·五脏兼补 / 49 | ·解表散邪 / 59 |
| ·延缓衰老 / 50 | ·利水消肿 / 60 |
| ·益智安神 / 51 | ·强筋壮骨 / 60 |
| ·乌发明目 / 51 | ·调经止带 / 61 |
| ·养颜美容 / 52 | ·春季补益 / 62 |
| ·减肥瘦身 / 53 | ·夏季清热 / 62 |
| ·补虚养身 / 54 | ·秋季润燥 / 63 |
| ·气血双补 / 55 | ·冬季滋补 / 64 |

第三章 戒偏——什么都吃点，你就是自己的营养专家

- 人体必需的七大营养素 / 68
- 平衡膳食宝塔——健康的身体需要均衡的膳食 / 71
- 吃的越精，身体越差 / 73
- 果汁并非健康选择 / 75
- 可乐爽口，却坏了身体 / 77
- 大排档不是好去处 / 79
- 早上喝豆浆别空腹 / 81
- 常喝纯净水不利健康 / 83
- 水果不能代替蔬菜 / 85
- 爱吃咸菜没好处 / 86
- 葱、姜、蒜，怎样都要吃一点 / 88
- 白煮鸡蛋最营养 / 90

第四章 戒快——学会慢餐，从内到外都健康

- 细嚼慢咽，受益一生的养生法宝 / 94
- 快餐，健康大敌 / 96
- 运动后别急着吃饭 / 98



别嫌慢，自己动手做做饭 / 99
慢餐，减轻肠胃负担 / 101
吃完饭，休息一会儿再走动 / 103

第五章 戒乱——不同的人应该这样吃

你的体质和你的饮食相配吗？ / 108
不同的季节里你需要不同的饮食 / 110
别人的美食，也许是你的毒药 / 112
准备怀孕的夫妇别乱吃 / 114
营养需要讲求搭配，搭配不当反损健康 / 116
给营养减分的食物搭配 / 118
对抗疾病，成也食物，败也食物 / 121

·高血压 / 121	·口臭 / 145
·糖尿病 / 123	·口腔溃疡 / 147
·高血脂 / 126	·干眼症 / 148
·冠心病 / 128	·青光眼 / 150
·肝硬化 / 130	·神经衰弱 / 152
·脂肪肝 / 132	·偏头痛 / 153
·便秘 / 134	·咳嗽 / 155
·腹泻 / 137	·消化不良 / 157
·痔疮 / 138	·中暑 / 159
·失眠 / 140	·痛经 / 160
·感冒 / 142	·月经不调 / 163
·牙疼 / 144	

第六章 戒厌——别让厌食害了你

食欲不振是身体发出的警报讯号 / 166
别让情绪影响了你的食欲 / 168
节食减肥，不瘦反胖 / 170
当心神经性厌食症 / 172
厌食症九大征兆 / 174
孩子厌食为哪般？ / 176





- 水果过量会导致厌食 / 179
- 孕期厌食怎么办? / 181
- 帮你恢复食欲的药膳 / 183
- 用餐环境也能刺激食欲 / 186
- 解除夏季厌食、烦渴 / 188

第七章 戒脏——营养师告诉你：这样吃才安全

- 绿色蔬菜现吃现洗 / 192
- 蔬菜洗过再切 / 194
- 请挑选新鲜的蔬菜水果 / 196
- 你的厨房备了几把菜刀? / 198
- 菜板，你洗了没有? / 200
- 洗过的碗盘请别擦 / 202
- 定期给餐具消消毒 / 203
- 冰箱不是“食物保险箱” / 205
- 你的碗橱，定期打扫过吗? / 208
- 厨房的抹布究竟有多脏? / 210
- 把漆制筷子扔进垃圾桶 / 212
- 别用报纸包食物 / 214
- 忌用塑料袋盛放热食物 / 216
- 当心小饭馆的餐巾纸和茶水 / 218



第一章

戒贪——“过犹不及”的饮食智慧

中国人做事向来讲究一个“度”字，做事有度，说话有度。其实，在饮食上也要遵循一个“度”字，才能让身体时刻处于最佳生理（工作）状态。而事实上，大部分现代人却忽视了饮食的度，往往对于自己喜欢的食物或者烹饪方法不加节制，一味地贪图口腹上的享受，久而久之，疾病就会不请自来了。



贪多，让你疾病缠身

吃饭时的食量非常具有科学性，不能过饱，更不能长期吃得过饱。正像一句俗语，减少食量三分之一，增加寿命三分之一。可见食量的多少与人的健康是密切相关的。每一顿都大吃海吃、不到快撑破肚皮绝不停嘴的饮食习惯要赶快戒除。早在两三千年前，《黄帝内经》就主张：“饮食有节”、“饮食自倍，肠胃乃伤”。饮食无节制、每顿饭都吃到腹胀的人，久而久之必定会疾病缠身的。

食需有戒

梁代医学家陶弘景在《养生延年录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”可见，古人很早就发现，节制饮食可延缓衰老、延长寿命，经常饱食则会使人早衰。

研究表明：经常饮食过饱，不仅会使消化系统长期负荷过度，导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降，而且过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，引发“富贵病”。

大脑早衰就是长期饱食引起的。吃饱后，胃肠道的血液循环会增加，这将造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。长期饱食还会让人脑内一种叫作纤维芽细胞生长因子的物质急剧增加，而这种物质又被证实是促使脑动脉硬化的元凶，脑动脉硬化则与老年痴呆密切相关。学者还发现一个惊人的事实：约20%的老年性痴呆患者，在他们青壮年时期都是别人眼里“巨能吃”的那种人。长期饱食还会使人体内甲状腺激素增多，容易使骨骼过分脱钙，造成骨质疏松。

男人长期饱食，会造成抑制癌化的遗传因子活动能力低下，增加罹患癌症的可能性。女人长期饱食，不但健康受损，势必也会导致身材的走形。

所以，要想拥有健康的身体，必须戒除贪吃、吃太饱的坏习惯，吃饭只吃七八分饱，通过调节食量来推迟大脑的衰老过程。

食亦有道

人们应尽早养成吃饭只吃七八分饱的好习惯，以免年老时因肠胃不适进医院。人过中年，随着身体器官功能的逐步衰退，饮食就应该像“羊吃草”，饿了就吃点，每次不多吃，让胃肠总保持在半饱的状态。营养学家总结的秘诀是：“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少。”只有这样，才能延缓衰老，延年益寿。

总之，饮食根据自己的身体情况，保证一日三餐，保证营养跟上，再加上每日的锻炼，舒畅的心情，保证身体好、精神好。

小贴士 大健康

吃饭吃太饱的其他危害：其一，容易引发胃病；其二，营养过剩会增加体内各脏器的负担与畸形发展。另外，体内甲状旁腺激素的多少又与平时饮食量成正比。

通常情况下，吃饭吃过饱时，可采用按摩胸腹的办法帮助消化，方法如下：

(1) 双手拇指贴于胸前，其余四指贴于两腋下，相对用力提拿胸部肌肉，提拿一下，放松一下，同时由内向外移动。重复3遍。

(2) 用双手拇指从膻中穴向两侧乳中穴分推，并沿肋间继续向外平推至胸侧，然后向下移一个肋间隙，再从胸中线开始至肋间向外分推至胸侧，循序而下。

(3) 从腹中线向两侧分推，由上腹部向下腹部依次分推。反复3遍。

(4) 用双手拿捏腹部。从一侧腹部向对侧进行，上下腹各拿捏1遍。拿捏时，用双手拿起一块腹部肌肉（皮肤、皮下组织及肌肉），轻轻提起稍停片刻，松开前移，再拿捏起一块肌肉，放松再做，重复3遍。

(5) 用手掌按摩腹部，先从腹中央开始，顺时针环转摩腹，并由内逐渐向外环转，做30~50次。再以逆时针方向由外向内环转30~50次。



贪凉，爽口不爽心

炎炎夏日，清凉的饮料、食品大受欢迎。每日运动或是工作后，顶着满头大汗喝上一瓶冰爽怡人的饮料实在是种再舒爽不过的事情。可是，你是否知道，在“爽”极了的背后隐藏着巨大的健康隐患？你有没有想过经常贪凉的结果往往是嘴巴爽了，身体却坏了呢？

食需有戒

大家都知道，任何事物都有一个量变到质变的规律，在享受冷饮口福时也是如此。当胃接受冷饮的时候，必将刺激体内的血液向胃周围集中，带走外来的能量，供给胃部营养，以平衡身体的温度。冰棍、雪糕虽能清热解暑、止渴提神，但过量的食入后会损伤胃黏膜。经常性的冷刺激，又可使胃黏膜血管收缩，胃液分泌减少，引起食欲下降和消化不良，时间久了还会得胃病。尤其对于患有急慢性肠胃道疾病者，更应少吃或不吃。

有的人在剧烈运动后，立刻摄入大量的冷饮，认为可以“凉个痛快”，其实这样做是不对的。由于剧烈运动使全身的血液重新分配，此时大部分血液在四肢，而胃肠血液较少。因此，遇到冷的刺激，胃黏膜血管收缩，胃肠道血液更为减少。胃液分泌锐减，导致胃肠功能紊乱，影响食物的消化，严重时甚至可引起呕吐、腹痛、腹泻。

另外，人体发胖也与过多食用冷饮有关。当人们摄入食品总体的热量和营养物质大于身体所需量的时候，这些热量和营养物质就会在体内积累使人发胖。冰棍和雪糕的热量、营养物质偏低，如果在炎炎夏季每天摄入过量的话，用不了多久，肥胖就会找上门了。

食亦有道

记住，冰爽的冷饮也许可以让你喝个过瘾，但绝不是消暑度夏的最佳选择，除非你不打算好好珍惜肠胃，不然就戒掉吃冷饮的习惯。天气炎热的时候，在家中多存放一些冷开水，外出的话也随身携带一瓶，以备口渴之需。

吃冷饮过多而引起腹泻时，可以用白水煮一个鸡蛋，趁热吃下，此方为民间验方，对治疗一般性腹泻很有效。另外，也可用食醋煮鸡蛋的方法来治疗腹泻。方法：用搪瓷器皿盛食醋150克，打入2个鸡蛋一起煮，鸡蛋煮熟后连同食醋一起服下，一次即可痊愈。如不愈可再服一次。

小贴士 大健康

人体永远喜欢温暖的环境。身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等，吃热食，才能保护胃气。中医学说的胃气，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。

贪烫，消化系统受不住

俗话说：“吃饭时要避免汤、糖、躺、烫”。“烫”顾名思义就是说不要吃得太热、太烫。小时候吃饭时，大人总会在一边催，快点儿，趁热吃。其实，“趁热吃”不仅对身体没有好处，而且如果吃得太烫，还会给身体带来损伤。

食需有戒

口腔、食管和胃黏膜一般只能耐受50~60℃的温度，超过这个温度的、太烫的食物就会损伤黏膜，导致急性食管炎和急性胃炎。所以，喜欢吃烫食的人，需要改正一下自己的饮食习惯了，要戒除贪烫的毛病。



烫食不仅能使口腔黏膜充血，而且对牙龈和牙齿都有害处，会造成牙龈溃烂和过敏性牙痛，有时还会造成食管黏膜烫伤。损伤的食管黏膜坏死，形成假膜，脱落后就成为溃疡。溃疡愈合后形成瘢痕，造成食管狭窄，影响正常的进食，这是食管炎的一种。得这种病的人，常觉胸骨后面疼痛和有灼热感，有时会出现吞咽困难的症状，还可引起急性单纯性胃炎。据有关医学资料说食管癌的发生可能也与烫食有关。研究表明，在食管癌高发区，多数患者有爱吃烫食的习惯。

此外，进食很烫的食物时，人们会顾不上反复咀嚼，很快咽下去，这样不利消化。因此，养成良好的饮食习惯，不要吃热烫的汤饭，最好吃温热食物。

食亦有道

既然吃太烫的食物对身体健康不好，那么在生活中就应该尽量避免多吃过烫的食品，比如麻辣烫、火锅、水煮鱼等。这些都是要“趁热吃”的食品，也都是容易造成消化系统疾病的食品。此外，一些烫口的饮品也要少喝。

最新的研究发现，喝滚烫的加奶咖啡和茶，会提高患食管癌的危险程度。大量吃肉、摄取动物脂肪、摄取大量盐，会加速这种危险。而吃大量的蔬菜水果、谷物和喝绿茶，则可减轻上述危险。例如适时适量地吃水果，可以降低63%患癌症的危险。提到水果，不妨介绍一款水果沙拉的做法给大家，让大家在享受美味的同时，又能够补充营养，一举两得。做法如下：

(1) 准备香蕉2根、橘子2个、苹果1个（不宜太大）、猕猴桃2个、红樱桃20粒左右和适量冰淇淋。

(2) 将香蕉、橘子、苹果、猕猴桃去皮、去籽，切块（大小随意）与红樱桃一起放入玻璃器皿中。

(3) 取冰淇淋（多少随意，但多点好吃，最好能包住水果块），搅拌均匀后即可食用。

这道水果沙拉色泽鲜艳，香甜爽口，做法简单，老少皆宜。



小贴士 大健康

营养学家提醒：饮食宜清淡，尽量少吃烫、辣食物。据有关资料统计，口腔白斑的发生与喜吃烫、辣食物等饮食习惯有关。白斑是一种口腔癌癌前病变，一般好发于40岁以上的人群。白斑转化为癌，主要与局部是否继续受到物理、化学刺激有关。由于口腔黏膜白斑的早期症状如口腔黏膜粗糙等并不明显，患者对此不重视，往往不能及时发觉和主动就医，导致口腔癌的发生率升高。因此，喜烫、辣食物者应经常注意自己口腔内有无白色的、无法祛除的粗糙斑块，若黏膜有粗糙或有异物感或味觉有改变应尽早求医。如已有白斑，要经常注意白斑的变化，若白斑周围出现红斑、斑块变硬，甚至有出血、溃疡等现象则应特别警惕。

贪辣，胃肠疾病随时恭候你

辣椒与酒有相像之处，都是少食有益，多食有害的食物。时下，含辣椒的菜肴越来越深入家庭，很多人喜欢吃川菜，喜欢吃麻辣甚至超辣的食物。但医学研究证明：过量食用辣椒会导致各种胃肠疾病，对身体有害。

食需有戒

辣椒具有温中散热，开胃消食的功能，它既可制成调味品，又可烹饪为菜肴，许多人很喜欢食用。

虽然常吃辣椒好处很多，但是食用过量也会危害人体健康。通常情况下，贪吃辣椒的人更易患上各种胃肠疾病。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，使其高度充血、蠕动加快，引起胃疼、腹痛、腹泻，并使肛门烧灼刺疼，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。辣椒辛热有毒，过食可使体内湿从热化，表现为皮肤痤疮、血压升高、鼻出血等，如果长期大量食用辣椒，更有可能引起中毒。此外，辣椒性味大辛大热，所以患有牙疼、喉痛、咯血、疮