

健康就是好习惯

长寿之乡

饮食



# 养生秘诀

大隐 著

江西科学技术出版社



专注长寿养生研究，多年实地调查总结

继《如皋长寿方案》、《快乐老年使用手册》之后

大隐倾力推出 ——



必不

健康就是好习惯

长寿之乡

饮食



# 养生秘诀

大 隐 著

江西科学技术出版社



专注长寿养生研究，多年实地调查总结

继《如皋长寿方案》、《快乐老年使用手册》之后

大隐倾力推出 ——

必不

图书在版编目(CIP)数据

健康就是好习惯/大隐著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.9

ISBN 978-7-5390-3675-5

I. ①健… II. ①大… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 014321 号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:KX2009019

图书代码:D10008-101

# 健康就是好习惯

大隐 著

责任编辑/王乐 刘阳宇

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16

字数/150千字

印张/12

书号/ISBN 978-7-5390-3675-5

定价/22.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 由“吃”引出的问题</b>        | 1  |
| 饮食对我们意味着什么?                 | 1  |
| 生存(营养)? 还是享受(口感)?           | 1  |
| 吃什么? 怎么吃?                   | 2  |
| 吃多少? 什么时候吃?                 | 5  |
| <br><b>第二章 健康饮食习惯讲究五大原则</b> | 7  |
| 养成吃粗粮的习惯:粗细搭配,营养翻倍          | 7  |
| 荤素结合的饮食习惯,可以防止身体酸化          | 9  |
| 养成吃八分饱的习惯,多余的就是“毒”          | 13 |
| 养成“少盐寡味”的习惯,阻止身体“水化”        | 15 |
| 识得寒热温凉,避免食物“相克”             | 17 |
| <br><b>第三章 养成常备健康食物的习惯</b>  | 24 |
| 大蒜是“血管清道夫”                  | 24 |
| 常吃生姜不会生“老人斑”                | 26 |
| 大豆能抑制人体吸收胆固醇                | 27 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 地瓜在抗癌蔬菜中排位第一          | 30        |
| 胡萝卜可以预防肺癌             | 32        |
| 南瓜果胶能消除人体内放射性元素       | 35        |
| <b>第四章 养成好的烹调习惯</b>   | <b>37</b> |
| 要有健康的用油习惯             | 37        |
| 好的烹调习惯能减少营养的损失        | 39        |
| 给健康造成危害的烹调习惯          | 41        |
| 要有防控厨房油烟污染的习惯         | 44        |
| <b>第五章 健康的早餐饮食好习惯</b> | <b>47</b> |
| 为什么一定要吃早餐             | 47        |
| 早餐的营养原则               | 48        |
| 五种黄金早餐菜单              | 49        |
| 养成“晨起一杯水”的好习惯         | 51        |
| 养成早餐中加蜂蜜的好习惯          | 52        |
| 改变早餐吃咸菜的习惯            | 53        |
| 隔夜剩饭剩菜不能当早餐           | 55        |
| 早餐的五大禁忌               | 56        |
| <b>第六章 健康的午餐饮食好习惯</b> | <b>59</b> |
| 午餐是一天营养摄入的关键          | 59        |
| 养成营养巧搭配的好习惯           | 60        |
| 饮食顺序好习惯：汤→蔬菜→米饭→荤菜    | 63        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 养成午餐后喝一杯酸奶的坏习惯        | 65         |
| 午餐后马上午睡的坏习惯要改掉        | 66         |
| <b>第七章 健康的晚餐饮食好习惯</b> | <b>69</b>  |
| “晚要吃得少”的道理            | 69         |
| 养成晚餐“少荤多素”的好习惯        | 71         |
| 临睡前 4 个小时进食是最合适的      | 71         |
| 不正确的晚餐习惯会导致肥胖         | 73         |
| 养成晚餐补钙的好习惯            | 75         |
| 不要养成吃宵夜的坏习惯           | 78         |
| <b>第八章 饮食好习惯与进补原则</b> | <b>80</b>  |
| 养成用饮食进补的好习惯           | 80         |
| 最简宜的四季饮食进补方法          | 81         |
| 补气虚的食物                | 84         |
| 补血虚的食物                | 88         |
| 补阴虚的食物                | 92         |
| 补阳虚的食物                | 97         |
| <b>第九章 好的饮食习惯能够防癌</b> | <b>102</b> |
| 诱发癌症的饮食坏习惯            | 102        |
| 远离四大类致癌食物             | 106        |
| 家庭抗癌食物(一):葱蒜类         | 110        |
| 家庭抗癌食物(二):十字花科类       | 111        |

|               |     |
|---------------|-----|
| 家庭抗癌食物(三):茄科类 | 112 |
| 家庭抗癌食物(四):坚果类 | 113 |
| 家庭抗癌食物(五):谷类  | 114 |
| 家庭抗癌食物(六):瓜果类 | 115 |

## **第十章 好的饮食习惯养护五脏六腑** 118

|        |     |
|--------|-----|
| 日常护肝饮食 | 118 |
| 日常护肺饮食 | 119 |
| 日常护肾饮食 | 121 |
| 日常护胃饮食 | 124 |
| 日常护心饮食 | 126 |

## **第十一章 养成主动喝水的好习惯** 128

|                  |     |
|------------------|-----|
| 水是副作用最小的药物       | 128 |
| 小分子水的长寿奥秘        | 132 |
| 排毒最简单的方法是每天喝足够的水 | 134 |

## **第十二章 日常起居的六个健康好习惯** 137

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 好习惯能让气血畅通并与四时相适 | 137 |
| 养成适当晒太阳的好习惯     | 140 |
| 静养的好习惯可以减少体内活性氧 | 141 |
| 养成每日排便的好习惯      | 143 |
| 养成规律睡眠的好习惯      | 146 |

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>第十三章 养成六种日常运动的好习惯</b>   | <b>149</b>     |
| 为什么要养成运动的习惯                | 149            |
| 只有适合自己的运动才能强身健体            | 151            |
| 六种简单易行的日常运动好习惯             | 153            |
| <br><b>第十四章 养成调适情绪的好习惯</b> | <br><b>163</b> |
| 为什么天秤座老人最长寿                | 163            |
| 养成开心一笑的好习惯                 | 165            |
| 养成用日常情趣养性的好习惯              | 167            |
| <br><b>第十五章 求医问药好习惯</b>    | <br><b>170</b> |
| 人生病是因为“逆于生乐”的坏习惯           | 170            |
| 要相信身体的自我修复能力               | 172            |
| 克服就医的四个不良习惯                | 174            |
| <br><b>附录 “考考你”答案</b>      | <br><b>178</b> |



## 第一章

# 由“吃”引出的问题



### 饮食对我们意味着什么?

在中国几个长寿之乡走访时,我喜欢问一些在身边玩耍的小孩子:你们为什么要吃饭?他们都会说,不吃就饿,所以要吃饭。但我在访问长寿老人的时候就会换一个问题:你们怎么吃饭?他们的回答多到可以写成一本书了。所以吃饭绝不是一件小事,懂得吃的人都是睿智的人。

上面两个问题其实就是吃饭的学问,包含了很多的小问题。比如,吃饭是为生存(营养)还是为享受(口感)?吃什么?怎么吃?吃多少?什么时候吃?吃得好还是吃得合适?这些问题大凡都是关心健康的成年人日常思考的事情,有的也未必就能一下子找到答案,但如果你去长寿之乡走走看看,或许这些疑问都能慢慢解开了,不至于让你的生活无所适从。

### 生存(营养)? 还是享受(口感)?

我们每天吃饭到底是为了活着还是为了享受美食呢?如果是在没饭吃的时代,我相信所有人吃饭都是为了补充身体的能量,为了活下去,不吃饭哪来力气啊?而现在条件好了,吃饭不愁,所以吃饭就有了两个目的:一个是为了生存,还有一个就是为了享受,即满足口感。

纵观人类的历史,其实就是一部与饥饿作斗争的历史。如果一顿饭既能让你战胜饥饿,获得营养,又能让你享受美味,那就是完美的饮食了。我称它是健康的饮食。

但实际上大多数人在生活中还不能把营养和口感完美地结合在一起。有的饭菜所含营养比较丰富,但口感不一定就好;有的饭菜口感好,但营养价值却不高,甚至对人体有害。举个例子,我在浙江奉化的南岙村发现,很多孩子不爱吃苦瓜,因为苦瓜很苦,很多人吃起来不习惯,其实苦瓜中的苦味素能健脾开胃,所含的生物碱类物质奎宁,有活血、消炎退热的作用,另外,苦瓜中存在一种活性蛋白质,能够激发体内免疫系统的防御功能,具有抗癌作用。在这里,营养和口感就产生了矛盾。

再举一个例子,现在很多孩子喜欢吃炸薯片、炸鸡腿,为什么那么多人喜欢吃,因为这些食品经过油炸后,香酥可口,口感很好,但你要知道,营养专家告诉我们,薯片和鸡腿油炸后维生素会大量损失,而油经过高温后能产生苯并芘,那是一种致癌物质,吃了对人体有害。还有的食品,如海鲜、饿肝、猪蹄等,胆固醇含量高,但口感好,吃多了血管会堵塞,会得脂肪肝、痛风。我们周围有很多得脂肪肝的人都是因为吃了太多口感好的东西。

所以,营养和口感有时就是一副矛与盾。管仲说“仓廩实而知礼节”,意思是说粮食充足,大家吃饱饭,就知道文明礼貌了。管仲在这里把吃从动物性层面上升到一个社会层面。但也还是一个生物生存的状态,是一个高层的状况。如果我们再升华到文化层面,那么就是说,吃饭不但是为了生存,提升文明水平,而且是社会交往和享受美食文化的需要。但不管是哪个层次的吃,都应该是与健康紧紧联系在一起的。养成良好的饮食习惯是如今我们每个人都无法回避的问题。

## 吃什么? 怎么吃?

既然我们吃饭不仅仅是为了活下去,还要是美味的享受,那么我们



到底应该吃什么呢？怎么吃呢？

吃什么，是属于饮食结构的相关问题，这里笼统地是指食物的荤素和精粗的搭配。

人对饮食的偏爱是因人而异的，这是习惯造成的口味差异。有的人喜欢吃荤，有的人喜欢吃素，有的喜欢吃精粮，有的人喜欢吃粗粮。即使是在长寿之乡，饮食偏爱也是存在的，江苏长寿之乡如皋、南通、海安一带的人喜欢吃玉米面、红薯（他们叫山芋）、羊肉和海鲜，浙江温州临江镇长寿村西洲岛的人喜欢吃荠菜、火腿和海鲜。尽管饮食都有偏好，但也许是无意之中，他们的总体膳食还是营养均衡。所以，是随其自然还是用更科学的方法来管理我们的饮食，很值得研究。

我们知道，人体每天摄入的食物中，如果按重量计算，60%是碳水化合物，30%是蛋白质，还有10%是脂肪。

说到碳水化合物，其实营养学上也是很有讲究的，专家把它分为“低纤维碳水化合物”如淀粉、精加工谷物、糖类和甜味剂，和“高纤维碳水化合物”如豆类、薯类、蔬菜、水果。出于健康的考虑，营养专家建议人们应该多吃高纤维碳水化合物，这是因为，高纤维碳水化合物消化得比较慢，这样体内血糖水平不会升高得太快，而且纤维会促进消化系统蠕动，减慢其对热量的吸收。与此相反，低纤维碳水化合物会迅速被机体转化为单糖，导致血糖水平快速升高，对健康不利。所以，当一个普通人懂得了这一点，就可以养成吃高纤维碳水化合物的习惯。

再拿蛋白质来说，蛋白质按照来源分为“植物性蛋白质”如黄豆、黑豆、芝麻、核桃等，以及“动物性蛋白质”如牛肉、羊肉、猪肉、禽肉、蛋类、鱼以及奶类。营养专家认为，如果每天摄入的蛋白质中，植物性蛋白质少于20%，动物性蛋白质多于10%，长此以往就会引起身体不良的反应。

脂肪也可以分为动物性脂肪和植物性脂肪。动物性脂肪主要来自猪牛羊等动物，而植物性脂肪主要来自坚果类植物。对健康有利的吃法是，每天摄入的脂肪中，来自“植物性脂肪”的比重越大越好，少食用动

物性脂肪。

综上所述,现在我们可以在这里简单地总结一下,我们应该吃什么。那就是荤素搭配,粗细搭配,以达到营养均衡,健康长寿的目的。

知道吃什么后,我们应该怎么吃呢?

所谓怎么吃,其实是指食物的加工方式,还有就是要讲究吃相。

我们知道,食物的加工,简单地说有两个原则,一是根据食物的特点以不破坏食物内在的营养为好;二是少添加调味剂,尽量保持原味。长寿之乡江苏如皋、安徽石台和浙江的南岙、西洲岛和长乐村都有这样的食物加工习惯,讲究原汁原味是这些长寿之乡家庭烹饪的高境界。

关于吃相,中国有句老话说,站有站相,吃有吃相。就是说我们吃饭要有一个好习惯。浙江地方民谚说“没个吃相算不上个人”。在宁波奉化的南岙村以及兰溪诸葛镇的长乐村一带,农村的小孩不许端着碗站在门口吃饭的。那里的民风对吃相很讲究。

有的人经常暴饮暴食,有的人喜欢狼吞虎咽。这些都是不好的吃相。吃相不好不但影响风度,还危害健康。

暴饮暴食会导致胃肠道动力—感觉系统失调而致病,导致头昏脑涨、精神恍惚、肠胃不适,严重的还会引起急性胃肠炎,甚至胃出血。研究还发现,暴饮暴食后2小时,发生心脏病的危险几率增加4倍。

吃饭要细嚼慢咽,有的人吃起饭菜来一大口,不把食物嚼碎就吞咽下去,或者饭菜一出锅,温度很高,就吃下去。这样做不仅吃相不好,而且对身体的危害极大。一方面粗硬或滚烫的食物容易刮去上消化道黏膜表面所覆盖的黏液,擦破食道黏膜,形成疤痕,使上消化道特别是食道狭窄;另一方面,上消化道的黏膜及其表面的黏液是器官的保护层,保护层遭到破坏后,食物中所含有的各种致癌物质容易侵害消化道而发生癌变。再有,就是没有经过咀嚼咬碎的食物进入胃部后增加胃的负担,容易引起胃病。

所以,日常生活中,我们吃什么和怎么吃,很有学问,不可随心所欲。



## 吃多少? 什么时候吃?

吃多少? 什么时候吃? 前者是数量的问题,后者则关系到吃饭的时间和顺序。

我们每天都吃饭,而饭量是因人而异的,因为每个人每天消耗的体能不同,所以需要摄取的营养量也就不同,并没有一个统一的量化标准。所谓的“食物金字塔”也只是提供的一个参考标准:五谷类每天约300~500克;蔬菜类每天约400~500克;水果类每天约100~200克;奶类及豆类每天150克;鱼、禽、肉、蛋每天125~200克;油脂类每天不超过25克。

这个参考标准大多数人都记不住。我在长寿之乡江苏如皋和浙江奉化的南岙村做过调查,发现并没有多少人知道这个标准,他们其实只是靠感觉来控制饮食量的,长寿老人都有一个习惯,即吃饱了,就放下筷子。有的人习惯吃饱了后再添一点也是有的。但都有一个原则,就是绝对不会让自己吃撑了。当然吃八分饱是最好的。为什么提倡只吃八分饱?本书会有专门的章节说明。

关于什么时间吃的问题,其实是告诉你吃饭的顺序。我们每天进食无非就是饭、菜、汤和水果这些东西,按什么顺序吃大有学问的。民谚说“饭前喝汤,胜似药方”,就是说吃饭前先喝几口汤,有助于润滑消化道,防止干硬食物刺激消化道黏膜,这样可以有益于胃肠对食物的消化和吸收。如果饭前不喝汤,吃饭时也不进汤水,则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而感觉口渴,这时才喝水,就会冲淡胃液,影响食物的吸收和消化。

水果什么时候吃?浙江兰溪和温州一带的人一般在饭前吃,而江苏如皋、泰州一带的人则在饭后半小时。他们的这些习惯可能是一种当地饮食传统,但其实这都是符合健康习惯的。为什么吃水果有这种讲究?这是因为水果的主要成分是果糖,而果糖是不需要通过胃来消化直接

进入小肠就被吸收。而饭菜中的淀粉及蛋白质则需要在胃里停留一段时间。如果进餐时先吃饭再吃水果,消化慢的淀粉蛋白质会阻塞消化快的水果,所有的食物一起搅和在胃里,水果在体内 37℃ 温度下会产生发酵反应,易引起胀气,给消化道带来伤害。所以,我们正确的进餐顺序应为:汤→蔬菜→饭→肉→(半小时后食用)水果。

如果食用了海味,最好是饭后两个小时再吃水果。温州西洲岛的人吃海鲜后就不吃水果,因为水果中的鞣酸易和海味品中的钙、铁结合成一种不易消化的物质,造成恶心腹痛。这也是这些长寿村的生活经验的总结。

另外一个吃的时间问题,是指吃饭要按点按顿。就是三顿饭都要吃,而且要有规律的时间。不能想吃就吃,吃个不停;也不能过了点还不吃,两顿并着一顿吃。

不要经常吃宵夜也是一个原则。日本医学专家经过多年观察研究发现,常吃宵夜易引发胃癌。专家对 30~40 岁年龄层的人进行饮食状况的调查,结果发现在胃癌患者中,晚餐时间无规律者占 38.4%。我们知道,胃黏膜上皮细胞的寿命很短,一般两三天就要更新再生一次。而这一再生修复过程,一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐,胃肠道得不到必要的休息,其黏膜的修复也就不可能顺利地进行。再有,夜间睡眠时吃下的食物长时间停滞在胃中,会促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,如果食物中含有致癌物质,长时间滞留在胃中,那危害就更大。



### 考考你 (答案见“附录”)

蹲着吃饭除了不够文明,对身体有什么不好呢?



## 第二章

# 健康饮食习惯讲究 五大原则



### 养成吃粗粮的习惯：粗细搭配，营养翻倍

粗粮是相对于大家平时吃的精米白面等细粮而言的，主要是指谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸，干豆类如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等，还有块茎类如红薯、山药、马铃薯等。

由于粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，能与可溶性纤维协同作用，降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，所以可降低患高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。科学证明，粗食中的膳食纤维在大肠中发酵后产生的短链脂肪酸可以作为肠道内有益菌群的益生元，促进其增殖而抑制肠道有害菌群的增殖，从而维持消化系统良好的生理机能，而膳食纤维具有良好的持水性，使肠内容物软而膨胀，容易为肠壁肌肉驱动，可防止便秘的发生，并能有效降低结肠癌的发生率。

江苏如皋一带的人喜欢吃玉米、大麦饭和红薯，而浙江温州西洲岛的人喜欢吃野菜、干笋和番薯。其实全国各地都有吃粗粮的习惯，在中国上世纪七十年代前，由于条件和习惯，城市人大都吃细粮，农村多吃粗粮。粗粮在一定程度上被称为贱粮。但现代人终于知道了适当食用粗粮的好处，食用粗粮成为一种时尚，也成为一种习惯。

但也不是粗粮吃得越多越好,过量食用粗粮的话,会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收,甚至还会影响到人体的生殖能力;过多的纤维素可导致肠道阻塞、脱水等急性症状。

温州长寿村西洲岛流行的松糕、香糕、绿豆糕是一种粗细粮混合加工的点心小吃,主要原料为米粉,还有麦片、石耳和大枣等,营养丰富,老少皆宜;而江苏如皋的荞麦饼、玉米面粥、大麦饭也是考虑到粗粮的营养价值,在江苏一带很流行,成为远近闻名的长寿食物。

现代营养学讲究的就是粗细搭配。特别对于老年人来讲,由于机体各系统的生理功能都有一定程度的衰退,尤其是消化和代谢功能下降明显,所以老年人应该选择易于消化的食品,以提高人体对营养成分的吸收利用率。但如过分讲究精细,也会导致老年人膳食结构不合理,营养摄入不平衡。因为有些必需营养素仅存于粗粮中,如膳食纤维、一些重要的维生素和矿物质。

专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食,进行了营养价值和保健作用的各项指标对比。结果发现,玉米中的维生素含量非常高,为稻米、小麦的 5~10 倍。同时,玉米中含有大量的营养保健物质也让营养专家们感到惊喜。除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,玉米中还含有核黄素、维生素等营养物质。这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。德国营养保健协会的一项研究表明,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用是最高的,可预防心脏病和癌症。

来自营养专家的实验报告显示,日常食大米,其蛋白质的被利用率为 58%,如果以三分二大米加三分之一的玉米,其蛋白质的利用率可提高到 71%。江苏如皋南通一带的人喜欢以玉米、面粉、大豆粉各三分之一制成混合食品,据说其营养价值可提高五至八倍。

我国南方人习惯食用大米,北方人习惯食用面粉。实际上,不论是南方还是北方的饮食习惯,都是不太合理的。南方人在吃大米同时可以增加点面食,再吃点粗粮,而北方人在吃面食的同时要增加大米,配以各种粗粮。改变饮食习惯,粗细搭配,合理营养,对健康大有好处。



### 小贴士：吃粗粮正确的方法

1. 吃粗粮应及时多喝水。粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。一般多吃1倍纤维素,就要多喝1倍水。

2. 不可冒进行事。如果突然增加或减少粗粮的进食量,会引起肠道反应。对于平时以肉食为主的人来说,为了帮助肠道适应,增加粗粮的进食量时,应该循序渐进,不可盲目冒进。

3. 考虑荤素搭配。吃粗粮除了考虑各人口味嗜好外,还应该考虑荤素搭配,平衡膳食。一般来说,每天粗粮的摄入量以30~60克为宜,做到粗细搭配。

## 荤素结合的饮食习惯,可以防止身体酸化

我们知道,在天然食物中,除了母乳,没有任何一种食品可以满足人体所需的全部营养。有实验数据显示,一个人至少要吃14种食物才能满足人体的基本营养要求。可是不少人对食物营养存在片面的认识。比如有人认为多吃鱼肉等荤菜就是营养好,不重视吃素菜及豆类;有人认为牛奶、鸡蛋是最好的营养品,却忽视日常家庭中的普通饭菜。怀有以上饮食偏见面的人,如果长期偏食就会引起机体失衡,体质下降。

荤菜指的是畜禽肉、奶类、蛋类、鱼类等动物性食物,它是人体蛋白质、脂肪、能量的主要来源;素菜主要以绿叶菜、果品、菇类、菌类、植物油为原料的食物。从营养学角度看,蔬菜和豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水以及少量的脂肪和糖类。

荤素菜的营养成分各有千秋,所以从营养的角度说,荤素搭配才能使人体营养摄入充足。比如说动物蛋白质多为优质蛋白质,营养价值高;荤菜中含磷脂和钙较多,有的还含素食中缺少的维生素A、维生素D。素菜可以为人体提供大量B族维生素和维生素C;植物油中还含较多的维生素E、维生素K以及不饱和脂肪酸;素菜中丰富的纤维素还能使大便保持通畅。