



Health Details



饮食营养版

细节决定健康

日常饮食营养

细节

宋爱莉 ◎ 主审
王玉玲 ◎ 主编

关心家人健康，从细节开始
关心朋友健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

健康饮食枕边书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

细节决定健康



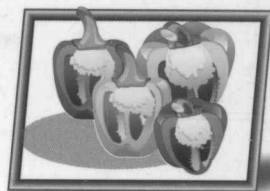
日常饮食营养

细节

健康饮食的真相



Health Details



饮食营养 版

细节决定健康

日常饮食营养

细节

宋爱莉 ◎ 主审
王玉玲 ◎ 主编

关心家人健康，从细节开始
关心朋友健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

健康饮食枕边书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:饮食营养版:日常饮食营养细节/王玉玲主编. —青岛:
青岛出版社,2008.6

(健康好管家)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4754 - 1

I. 细… II. 王… III. ①保健—普及读物②饮食营养学—普及读物

IV. R161 - 49 R155.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053664 号

书 名 细节决定健康·饮食营养版——日常饮食营养细节

主 审 宋爱莉

主 编 王玉玲

副 主 编 刘晓燕 朱 萍 李 群 王海宁

编 委 王 萍 刘 萍 王 伟 赵 宏 孙 立

李海生 刘云志 位 军 瞿小东 张 平

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷

开 本 20 开(889mm×1194mm)

印 张 12.2

字 数 250 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4754 - 1

定 价 18.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



目 录

第一章 吃出健康有讲究——饮食习惯与

营养细节

- 1 “看天吃饭”有道理 3
- 2 吃饭顺序该改改了 3
- 3 关于吃早餐的几个经典学问 4
- 4 清早第一口应选择什么食物 4
- 5 如何提高早餐的食欲 5
- 6 早餐宜搭配些什么 6
- 7 理想的午餐要有六种食物 6
- 8 自带午餐者应该注意什么 7
- 9 晚餐最好这样吃 7
- 10 上班族的七条饮食妙方 8
- 11 别把病毒吃进来 9
- 12 不良饮食是肥胖的帮凶 9
- 13 热饮热食当心烫出毛病来 10
- 14 饮食应选择的最佳温度 11
- 15 长期处于低胆固醇状态也不好 11
- 16 常吃红肉易致癌 12
- 17 常食口香糖要注意 13
- 18 常吃咸鱼有害 13
- 19 爱吃甜食者更易患癌症 13
- 20 “减少糖”=“减少老化” 14
- 21 偏食素油并不好 15
- 22 吃蔬菜过量也有害 15

- 23 吃香喝辣小心小便困难 16
- 24 吃葡萄不吐葡萄皮 17
- 25 芹菜叶比茎更有营养 17
- 26 生吃蔬菜有讲究 17
- 27 哪些食物不能生吃 18
- 28 吃东西时应多咀嚼 19
- 29 食不厌杂好 19
- 30 食物的颜色与健康 20
- 31 酸碱食物合理摄入 20
- 32 水果可以代替蔬菜吗 21
- 33 水果烂了,削去坏的部分就可以
放心吃了吗 21
- 34 为什么吃臭豆腐要当心中毒 22
- 35 为什么说萝卜白菜保平安 22
- 36 为什么汤泡饭吃不得 23
- 37 为什么现代人应多吃“苦、硬”食物 23
- 38 小心“冰箱腹泻” 24
- 39 小心吃出胃结石 24
- 40 新鲜蔬菜也有隐忧 25
- 41 野菜不可随便吃 25
- 42 路边小吃莫大意 26
- 43 油炸食品越薄越有害 26
- 44 让你胖的七种饮食习惯 27

第二章 喝出健康好身体——生活中的饮



用细节 29

- 45 清晨喝水有学问 31
- 46 老年人最需要饮水的时间 31
- 47 喝水多了也会中毒 32
- 48 为什么饮水勿求纯 32
- 49 提防老化水的危害 33
- 50 一天要喝五杯清茶 33
- 51 饭后不宜马上喝茶 34
- 52 用浓茶解酒会加重心脏负担 34
- 53 饮茶不当也会“醉人” 35
- 54 哪些人不宜饮茶 35
- 55 茶叶冲泡几次为好 36
- 56 家中存放茶叶的技巧有哪些 36
- 57 喝牛奶别走入误区 36
- 58 哪些人不宜喝牛奶 37
- 59 全脂奶比脱脂奶更有益健康 38
- 60 喝完牛奶马上喝杯温水 38
- 61 酸奶饮用过量伤身体 38
- 62 酸奶的时尚吃法 39
- 63 男奶女浆有道理 39
- 64 喝豆浆也有讲究 40
- 65 科学饮咖啡 41
- 66 女性应少喝咖啡 41
- 67 饭前喝菜汤有益健康 42
- 68 喝汤不当导致疾病 42
- 69 鸡汤虽美不是人人皆宜 43
- 70 电脑一族的健康饮品 43
- 71 太累了喝点酸梅汤 44
- 72 榨完果汁连渣吃掉 44

73 饮醋的学问 45

第三章 蔬果美味——美食营养细节 ... 47

- 74 大米——五谷之首 49
- 75 小米——补益气血的佳品 49
- 76 玉米——黄金作物 49
- 77 糯米——糕点之王 50
- 78 紫米——米中极品 50
- 79 薏米——健脾养胃 50
- 80 高粱——五谷之精 51
- 81 大麦——美白又营养 51
- 82 小麦——面食的主要来源 51
- 83 荞麦——“三高”症者的保健食品 52
- 84 燕麦——备受推崇的健康食品 52
- 85 黑小麦——补益肝肾 52
- 86 大豆——植物蛋白之王 53
- 87 黑豆——健脾补肾 53
- 88 赤小豆——补血又瘦身 54
- 89 绿豆——清热解毒 54
- 90 甘薯——益气活血 54
- 91 马铃薯——第二面包 55
- 92 花生——长生果 55
- 93 芝麻——乌发美容 56
- 94 大白菜——冬季“当家菜” 56
- 95 小白菜——富含微量营养素 56
- 96 空心菜——降压通便 57
- 97 卷心菜——好吃又养胃 57
- 98 生菜——生吃味美又营养 57
- 99 油菜——食疗佳品 58
- 100 韭菜——春菜第一美食 58



101	菠菜——补血佳品	58
102	芹菜——爽口又降压	59
103	紫菜——海中珍品	59
104	番茄——果蔬两用的佳品	59
105	茄子——抗癌抗衰老	60
106	萝卜——抗炎促消化	60
107	胡萝卜——让眼睛更明亮	61
108	菜花——抗癌之王	61
109	竹笋——解酒又美味	61
110	莴笋——消食促消化	62
111	芦笋——防癌消火气	62
112	黄瓜——减肥养颜	62
113	冬瓜——减肥瓜	63
114	苦瓜——君子菜	63
115	南瓜——糖尿病人的专属食品	63
116	苹果——每天来一个	64
117	草莓——果中皇后	64
118	猕猴桃——“维C”之王	64
119	香蕉——降压减肥	65
120	葡萄——健脑延年	65
121	梨——秋季润肺水果	65
122	桃——福寿祥瑞的象征	66
123	橘子——全身皆是宝	66
124	橙子——润肺养颜	67
125	柚子——生津健胃	67
126	李子——美白养颜的好帮手	67
127	荔枝——药食两用的果中珍品	67
128	西瓜——夏季解暑佳品	68
129	木瓜——香甜味美的美容水果	68

130	哈密瓜——香气十足的营养水果	69
131	菠萝——健脾生津的黄金食品	69
132	樱桃——第一枚春果	69
133	山楂——消食开胃	70
134	罗汉果——降脂之星	70
135	红枣——补血能手	70
136	蘑菇——餐桌上的保健明星	71
137	香菇——抗癌明星	71
138	金针菇——有利生长发育	71
139	猴头菇——山珍之王	72
140	木耳——排毒养颜	72
141	银耳——延年益寿	72
142	莼菜——江南名产	73
143	海带——含碘冠军	73
144	海藻——软坚散结的能手	74
145	发菜——高原之珍	74

第四章 吃得安全又健康——饮食

搭配细节	75
146 饮食搭配常见宜忌有哪些	77
147 有哪些家常菜搭配不科学	77
148 “组合菜”怎么吃	78
149 吃动物肝脏最好搭配蔬菜	79
150 吃松花蛋要吃姜醋汁	80
151 豆浆与鸡蛋别一起吃	80
152 红薯别跟柿子同吃	81
153 鲫鱼不可与冬瓜同吃	81
154 螃蟹不宜与哪些食物同吃	82
155 “西红柿拌白糖”要谨防螨虫	82
156 哪些吃法搭配可预防疾病	83



157	枸杞配兔肉,滋补防脑衰	83	185	吃菠萝小心“菠萝病”	100
158	菠菜配猪肝,补血是佳品	84	186	哪些动物器官不宜吃	100
159	花生米炒芹菜,降压又降脂	84	187	哪些人不宜吃花生	101
160	鸭肉与白菜,降脂防硬化	85	188	哪些人不宜吃辣椒	101
161	鱿鱼配黄瓜,抗病又营养	85	189	腹泻时不宜多吃蔬菜	102
162	玉米配青豆,补脾兼养心	85	190	冠心病患者不宜饱食	102
163	猪肉配芋头,强身能防癌	86	191	贫血病人忌饮茶	103
164	竹笋配鸡肉,瘦身排毒方	86	192	肾功能不全者不宜多吃西瓜	103
165	羊肉巧搭配	87	193	痛风病人不宜喝豆浆	103
166	猪肉也有“克星”	87	194	炎症病人忌吃辣椒	104
167	为什么肉蒜同吃更好	88	195	胆结石患者不宜多吃糖	104
168	排骨汤放醋好在哪儿	88	196	为什么常吃带馅面食好处多	104
169	萝卜就茶保健康	88	197	为什么方便面不宜常吃	105
170	健康烧烤小窍门	88	198	为什么生猛海鲜不宜生吃	106
第五章 饮食宜忌——科学饮食细节		91	199	有黑斑的红薯不能吃	106
171	早上不宜吃粽子	93	200	有苦味的柑橘不能吃	106
172	不宜吃鸡头	93	201	孕妇不宜吃芦荟	107
173	不宜吃生鸡蛋	93	202	婴儿不宜食蜂蜜	107
174	吃面食宜喝原汤	94	203	孩子咳嗽的饮食宜忌	108
175	多吃点粗粮好	94	204	中老年人应常食香油	108
176	关爱性福的食物宜多吃	95	205	出汗过多宜吃酸味食品	109
177	多渣食品益多食用	96	206	运动后不宜吃鸡鸭鱼肉	110
178	粉丝不宜多吃	96	207	吃海鲜的宜忌	110
179	过食瓜子也会致病	97	第六章 厨房巧手——科学烹饪细节 ...		113
180	花生最好“煮”着吃	98	208	不锈钢餐具的科学使用	115
181	久放的白糖不宜吃	98	209	使用铝制炊具要当心	115
182	吃甘蔗谨防中毒	98	210	怎样分拣蔬菜	116
183	柿子不宜空腹吃	99	211	清洗食物窍门多	117
184	贪吃荔枝当心低血糖	99	212	热水洗猪肉使不得	117



213	生肉解冻莫用水泡	118
214	带鱼去鳞有方	118
215	忌冻鱼不除鳃和内脏	119
216	煲汤时间越长越没营养	119
217	飞火炒菜有害健康	119
218	忌连续炒菜不刷锅	120
219	防止蔬菜营养流失有妙招	120
220	厨房中的保钙“技巧”	121
221	茶水煮饭可防病	122
222	炒豆芽加醋好处多	122
223	捣碎吃蒜别嫌麻烦	122
224	腐乳应蒸 15 分钟后再吃	123
225	剩菜打包和加热的学问	123
226	剩菜回锅小心中毒	124
227	微波炉向这些东西说不	125
228	微波炉加热牛奶方法可取吗	125
229	碘盐炸锅害处多	126
230	酱油熟吃才健康	126
231	味精使用四不宜	127
232	油盐酱醋如何用更健康	127
233	各种食用油换着吃更科学	128
234	做菜放调料有学问	129
235	不要滥用过多香料	129
236	掌握诀窍炒好饭	130
237	怎样炒菜更有营养	130
238	绿叶蔬菜忌焖煮	131
239	用蔬菜做凉菜最好先过开水	131
240	怎样使海带柔软可口	132
241	怎样做汤最有营养	132

242	科学勾芡小窍门	133
243	科学煮粥小窍门	134
244	煮鸡蛋的窍门	134
245	巧蒸鸡蛋羹	135
246	老肉变嫩有窍门	135
247	啤酒的妙用	136
248	巧用葡萄酒	137
249	巧用食醋疗小恙	138
250	油瓶别放灶台上	138
251	不宜用塑料桶长期存放食用油	138
252	别把面包放在冰箱里	139
253	保鲜膜不保险	139
254	电磁炉辐射要严加防范	140
255	当心油烟熏出肺癌	140

第七章 吃得安全又健康——营养食品 的科学选购细节

256	巧鉴大米品质	145
257	如何选购面粉	145
258	不要买模样古怪的蔬菜	145
259	如何鉴别“毒西瓜”	146
260	如何选购“安全水果”	146
261	蔬菜选购知识——生菜·油菜	147
262	蔬菜选购知识——菠菜·茼蒿	147
263	蔬菜选购知识——卷心菜·菜花	148
264	蔬菜选购知识——韭菜·韭黄	148
265	蔬菜选购知识——空心菜·茼蒿	149
266	蔬菜选购知识——葱·大蒜	149
267	蔬菜选购知识——莲藕·洋葱	150
268	蔬菜选购知识——茭笋·竹笋·芦笋 ...	150



269	蔬菜选购知识——芋头·马铃薯·甘薯	151
270	蔬菜选购知识——豆角·蚕豆·荷兰豆	151
271	蔬菜选购知识——南瓜·冬瓜	152
272	蔬菜选购知识——黄瓜·丝瓜·苦瓜	153
273	蔬菜选购知识——茄子·番茄	153
274	蔬菜选购知识——芥兰·青椒	154
275	蔬菜选购知识——萝卜·胡萝卜	154
276	蔬菜选购知识——白菜·苋菜	155
277	蔬菜选购知识——草菇·香菇	155
278	蔬菜选购知识——蘑菇·黑木耳	156
279	水果选购知识——苹果·梨	156
280	水果选购知识——橙子·柑子	157
281	水果选购知识——柠檬·象牙芒	157
282	水果选购知识——西瓜·哈密瓜·木瓜	158
283	水果选购知识——樱桃·桃·杨桃	158
284	水果选购知识——葡萄·香蕉	159
285	水果选购知识——龙眼·荔枝	159
286	水果选购知识——菠萝·柚子	160
287	水果选购知识——山竹·榴莲	160
288	如何鉴别生猪肉	161
289	如何鉴别米猪肉	161
290	如何远离病死猪肉	161
291	如何防范“瘦肉精”	162
292	如何挑选猪内脏	162

293	如何选购牛肉	163
294	如何选购羊肉	163
295	如何鉴别注水鸡鸭肉	163
296	如何鉴别蛋类的新鲜度	164
297	如何选购鱼	164
298	如何选购虾、蟹、贝类	165
299	如何识别变质银耳	165
300	如何鉴别和选购食用油	166
301	如何鉴别酱油优劣	166
302	如何选购食醋	166
303	如何鉴别味精的真伪	167
304	茶叶的感官鉴别要点有哪些	168
305	如何鉴别真茶与假茶	168
306	如何鉴别新茶与陈茶	168
307	鉴别蜂蜜小窍门	169

第八章 四季饮食——顺应四季的

饮食细节	171
308 适合春季吃的食物有哪些	173
309 春季食物的宜与忌	173
310 春季多吃蜂蜜防感冒	174
311 夏季应多吃哪些菜	174
312 养生凉茶清凉一夏	175
313 防暑降温粥有哪些	175
314 夏季食姜不宜过多	176
315 吃适合自己的水果	176
316 秋季营养“肺”为先	177
317 秋季饮食养生贵在巧	178
318 冬季最适合喝哪些汤	178
319 冬饮补酒益处多	179



320	吃火锅防“上火”6招	180
第九章 阳光男士——让男人潇洒		
	健康的饮食细节	181
321	不同年龄男人的营养之道	183
322	有利于男性健康的五种食品	184
323	九大水果让男人更健康	185
324	中年人应看重吃、喝、睡	186
325	长期饱食不是福	187
326	中年男性的健康菜单	187
327	用茶来消灭腹部脂肪	188
328	五大壮阳食物不可信	189
329	调节性功能的饮食	190
330	食品中的天然“伟哥”	191
第十章 魅力女性——让女人美丽又		
	健康的饮食细节	193
331	女性饮食七原则	195
332	饮食让你留住女人味	195
333	不同年龄段女性的美容饮食保健	196
334	好饮食让秀发飘逸飞扬	197
335	皮肤最爱的十种食物	197
336	五菜谱还你红润脸色	198
337	小痘痘不见了	199
338	女性经期的饮食禁忌	200
339	女人吃走“痛经困扰”	200
340	女性冬季手足发冷应该补什么	201
341	更年期女性如何吃	201
第十一章 老当益壮——让老年人健康		
	长寿的饮食细节	203
342	十种抗衰老食物	205

343	老年人的科学饮食安排	207
344	节制饮食可长寿	208
345	老年人如何补充维生素	209
346	老年人应多食富钾食品	210
347	老年人要补钙	211
348	老年人饮食七忌	212
349	老年病人怎么吃	213
350	饮食与老年痴呆症	214
351	粥——年长者的饮食首选	215
352	几款保健粥类食品	216
353	老年人宜食“液态肉”——猪血	217
354	老年人应远离糯米食品	218
355	老人缺乏肉奶蛋,抗病能力减一半	218
356	维生素D与老年软骨病	219

第十二章 无毒一身轻——轻轻松松的

排毒细节.....	221
357 食物中毒如何进行家庭急救	223
358 如何清除果蔬中的残留农药	223
359 如何去除肉类中残留的农药	224
360 如何消除食品中的致癌物	224
361 如何预防河豚鱼中毒	226
362 菜豆如何去毒	226
363 鲜黄花菜如何去毒	227
364 发芽马铃薯如何去毒	227
365 哪些家常菜可以解毒	227
366 排除酒毒	228
367 排除人体垃圾之毒	229
368 进行一次断食之旅	230
369 抗辐射之毒多吃六种食物	231



第一章



吃出健康有讲究——

饮食习惯与营养细节





1 “看天吃饭”有道理

中医认为,调节生活规律,适应四时气候之变化,能有效地保养身体,防御疾病的侵害。因此一年四季气候不同,饮食也应有所差异。

· 干燥偏寒天气

空气湿度低于40%,气温在5℃~20℃之间。我国北方的秋季和南方的冬季,大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒天气下,“燥邪”易犯肺伤津,引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等症,宜少食辣椒、大葱、豆腐、鸭肉等,而应多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆等,并适量多吃些水果,以润肺生津、养阴清燥。

· 干燥寒冷天气

空气湿度低于40%,气温低于5℃。这种天气在北方持续的时间较长。宜多吃些热量较高的食品,如蛋类、禽类、肉类等,而烹调多半采用烧、焖、炖等办法。当然,干燥寒冷天气下,也必须注意饮食平衡,尤其要注意多食蔬菜,同时还要适当吃些“热性水果”,如橘、柑、荔枝、山楂等。

· 湿润偏热天气

空气湿度高于60%,气温在20℃~30℃。我国许多地方春季具有这种天气特征。这种天气下,人体的新陈代谢较为活跃,很适宜食用葱、姜、枣、花生等食品。同时适当补充B族维生素,多吃一些新鲜蔬菜(如菠菜、芹菜、荠菜)。

· 湿润高温天气

空气湿度高于60%,气温高于30℃。这其实就是我国夏季的天气特征。此时,湿热交蒸,人们食欲普遍下降,消化能力减弱。故夏季饮食应侧重健脾、消暑、化湿,菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳,可适当选择具有鲜味和辛香的食物,但不可太过。此外,还要注意饮食卫生,变质腐败的食物绝不能

进食,以免引发胃肠疾病。

细节提醒

夏季虽然气温高,也不可过多进食冷饮,以免伤胃、耗损脾阳。



2 吃饭顺序该改改了

现在无论是去餐馆就餐,还是去朋友家做客,吃饭的顺序似乎已经约定俗成——先上酒品饮料,而后是鱼肉主菜,吃到半饱再上蔬菜,之后是主食,主食后上汤,最后吃甜点或水果。这种大众公认的用餐顺序,其实未必是最健康、最营养的。

如果我们把进餐顺序变一变,情况会怎么样呢?就座后首先吃清爽的新鲜水果,然后每人喝一小碗开胃汤,再吃清淡的蔬菜类菜肴,把胃填充大半后上主食,之后再吃鱼肉类菜肴,最后喝少许酒品或饮料。

这样的话,首先保证摄入了足够多的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,也可帮助避免高血脂、高血糖的出现。从食物类别的比例来说,这样的顺序可以控制肉类等动物性食物的摄入量,保证蔬菜和水果的摄入,提供大量的抗氧化成分,并维持酸性食物和碱性食物的平衡。

细节提醒

健康的膳食结构,应当是每天大量摄入蔬菜、水果和主食,少量摄入动物性食品和油脂。因此把动物性食品和油脂放在就餐顺序的最后,应当是合情合理、有利健康的。





3 关于吃早餐的几个经典学问

早餐的重要性已众所周知。但是,在现实生活中,很多人吃早餐还存在许多误区。

· 现象一:有人抱怨早上起床后胃口不好,吃不下早餐。这种情况该如何改善?

分析:早上起床时,人体内各器官还处于半睡眠状态,负责消化的胃肠道也尚未“苏醒”,大脑更是处于低谷,所以有“起床后胃口不好,吃不下早餐”的现象。唯一的解决途径就是掌握吃早餐的时间:早晨不宜起得过晚,起床后活动 20 ~ 30 分钟(包括刷牙、洗漱等),再吃早餐最适宜。经过适当的活动,胃肠道等各器官才“方梦初醒”,这时胃肠道内的消化液分泌最适宜,人的食欲才最旺盛。

· 现象二:杨帆是名初中学生,妈妈每天给她准备的早餐是:煎鸡蛋、油条、炸糕、牛奶,妈妈觉得这种早餐比较“经饿”。

分析:早餐吃太多油腻的食物,如煎鸡蛋、炸糕、油饼等,因摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多,消化时间太长,易使血液过久地积于消化系统,造成脑部血流量减少,脑细胞缺氧,可能会使人整个上午都觉得无法集中精神,头脑昏昏沉沉的,思维迟钝,尤其不利于考试的现场发挥。另外,牛奶富含色氨酸,有一定的催眠作用,也不适于考试前食用。

· 现象三:王小姐是一名公司职员,因为担心吃多了会发胖,所以早餐常以一个水果代替。

分析:为了减肥而忽略早餐或仅以一个水果代替,势必造成中、晚餐吃得过多,严重违反了饥与饱的平衡理念,不但达不到减肥的目的,还会带来健

康隐患。古人云:“饥不可太饥,饱不可太饱;太饥则伤肠,太饱则伤胃。”另外,这种早餐既缺乏供给大脑能源的糖原(主食等碳水化合物),又缺乏能使人保持旺盛精力和正确判断力的蛋白质食物,时间久了会引起多种营养素的缺乏,导致营养不良综合征,是不可取的。

· 现象四:一位患有脂肪肝的朋友,早餐以吃炒肝和油条为主,这种早餐方式合理吗?

分析:此种早餐多油脂、无主食、少蛋白质、少维生素,如果患有脂肪肝,这种早餐方式对健康就不利。脂肪肝病人应少吃油炸食物(如油条),以低脂肪食物为宜。充足的优质蛋白质可促使肝细胞的恢复和再生,又能提高血浆蛋白的量。另外一点很重要:早餐要有维生素丰富的食物(新鲜蔬菜和水果),如一些小菜或水果沙拉等,尤以酸味的蔬菜(西红柿)和水果(柠檬、猕猴桃、苹果、橙子等)为宜,“酸入肝”,有养肝的作用。

细节提醒

科学营养的早餐并不是仅仅填饱肚子。



4 清早第一口应选择什么食物

很多人喜欢在清晨醒来后喝蔬菜汁,理由是摄取蔬菜汁里的直接营养及清理体内废物,可这样的做法却忽略了一个最重要的关键,那就是人体内喜欢温暖的环境。身体温暖,微循环才会正常,所以清早起来第一口食物最好选择温热的。

从中医角度看,吃早餐时不宜先喝蔬菜汁、冰



咖啡、冰果汁、冰豆沙,而应吃热食。早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升,体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这个时候你吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩,血液流通更加不顺。

也许刚开始吃喝冰冷食物的时候,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,肠胃吸收营养的功能受到阻碍,出现老是吃却长得不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,时常感冒,小毛病不断,这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

因此早上第一口食物,应该是享用热稀饭、热燕麦粥、热牛奶、热豆花、热豆浆和芝麻糊等,再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果。

细节提醒

牛奶不太适合气管病、肠胃病、皮肤差的人及潮湿地方的人饮用,容易造成生痰、产生过敏。



5 如何提高早餐的食欲

不吃早餐易患胆结石等疑难病症。医学专家分析认为,人在早晨空腹时,体内胆汁中的胆固醇饱和度特别高,如果不吃早餐,胆汁酸分泌量和胆固醇溶解较为缓慢。如果早晨进食,因消化需要,胆囊中的胆汁即可排出。如果长期不吃早餐,就容易使胆汁中的某种成分超过饱和程度而沉淀,形成结晶,生成胆结石。因此一定要吃早餐,而且要吃好早餐。

从某种意义上来说,一日之“餐”在于晨。早餐

如若分量不足、质量过低,或是简单化、程度化、应付式地填饱肚子,甚至完全不吃早餐,一般上午不到10点就会感到身体乏力,疲劳、头昏、心慌甚至出现低血糖、休克等症状。这些现象都是由于不吃或少吃早餐,造成胃内排空过早及血液中的血糖过低所造成。

因此,我们对早餐一点都马虎不得。理想的早餐应当有较多的糖类食物,同时还应有足够的蛋白质和脂肪,尤其是蛋白质很重要。经济条件允许时,早餐可以吃50~100克的主食,同时辅以500克的牛奶或豆浆,或一个鸡蛋,或稀饭、面条、面包,或少量花生米、豆制品、酱肉等。通过合理的饮食调配,不断地变化食物种类,不仅能激发食用者的情趣,增进食欲,认真地吃好每顿早餐,而且富含糖、蛋白质和脂肪的混合性食物,可提供全面的营养素。

为了解决早餐时人们食欲不强,吃不下大量食物的问题,我们可以在安排早餐时注意这样几条原则:吃体积小而又富有热量的浓缩食品;营养全面,能够引起食欲的色、香、味食品。在吃早餐时,要注意美化环境,尽量把餐厅布置得清洁、舒适,餐桌上放盆鲜花,或放着悦耳的轻音乐。这样可使你心情愉快,胃口大开。

细节提醒

不吃早餐的人,由于长时间的空腹而饥饿感增强,导致中午食量大增,此时空腹吃下的食物更易被人体消化吸收,进而形成脂肪在皮下堆积,诱使发胖。





6 早餐宜搭配些什么

大家已经知道不吃早餐有损健康,但如何科学地吃早餐却未必清楚。

- 热量供给要适当

早餐食谱中的各种营养素的量,一般应占全天供给量的 30% 左右。还应做到粗细搭配,荤素搭配,使食物蛋白质中的 8 种必需氨基酸组成比例更趋平衡,营养互补。

- 烹调制作要讲究

既要考虑个性生理特点,又要考虑个人的食欲兴趣和口味爱好,最好是热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆浆,切忌喝冰咖啡、冰红茶、冰牛奶等,油炸食品要少吃。

- 食物酸碱要平衡

不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆,也有人吃些蛋类、肉类、奶类食物。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为酸性食物。酸性食物在膳食中超量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡失调,常可出现缺钙症。因此,若能吃点含碱性物质的蔬菜、水果,就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。

- 两类食物不多吃

一类是以碳水化合物为主的食物,另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物,因摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多,消化时间长,易使血液过久地积于腹部,造成脑部血流量减少,造成脑部血流量减少,脑细胞缺氧,整个上午头脑昏昏沉沉,思维迟钝。

细节提醒

长期不吃早餐易患消化道疾病,并会降低大脑功能,易患胆结石,影响儿童发育。



7 理想的午餐要有六种食物

- 抗衰老抗癌食品——西兰花

推荐理由:西兰花富含抗氧化物维生素 C 及胡萝卜素。科学研究证明,西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

- 最佳蛋白质来源——鱼肉

推荐理由:鱼肉可提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率极高,是补充优质蛋白的最佳选择。同时,鱼肉中的胆固醇含量很低,在摄入优质蛋白的同时不会摄入更多的胆固醇。有研究表明,多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

- 降脂食品——洋葱

推荐理由:洋葱可清血,有助于降低胆固醇。

- 抗氧化食品——豆腐

推荐理由:除了瘦肉和鱼虾类食物外,豆腐也是良好的蛋白质来源。同时,豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质,是一种有效的抗氧化剂。请大家记住,“氧化”意味着“衰老”。

- 保持活力食物——圆白菜

推荐理由:圆白菜维生素 C 含量很丰富,同时富含纤维,能促进肠胃蠕动,让消化系统保持年轻活力。

- 养颜食物——新鲜果蔬

推荐理由:新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、