

# 怎样吃最健康？

饮食健康，

归根结底在于营养平衡。

遵守十二条膳食法则，

确保七大营养素均衡吸收，

人人都能吃得平衡，吃出健康。

饮食就这么回事儿，

健康就这么简单！

每一个要吃饭的人都要看的书！

# 把饮食彻底说清楚

张虎军◎主编



世界图书出版公司

潮州府志

卷之四

風俗

潮州府志

卷之四

風俗

潮州府志

卷之四

風俗

潮州府志





## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

把饮食彻底说清楚 / 张虎军主编. —广州 : 广东  
世界图书出版公司, 2010. 6  
ISBN 978-7-5100-1828-2

I. ①把… II. ①张… III. ①饮食营养学—普及读物  
IV. ①R151. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第101174号

---

### 把饮食彻底说清楚

---

责任编辑: 钟加萍  
责任技编: 刘上锦  
出版: 广东世界图书出版公司  
(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)  
电话: 020-8445 1013  
网址: [www.gdst.com.cn](http://www.gdst.com.cn)  
邮箱: [pub@gdst.com.cn](mailto:pub@gdst.com.cn)  
经销: 各地新华书店  
印刷: 东莞新丰印刷有限公司  
版次: 2010年11月第1版  
印次: 2010年11月第1次印刷  
开本: 710mm × 980mm 1/16  
印张: 18.25  
书号: ISBN 978-7-5100-1828-2  
定价: 32.00元

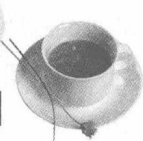
---

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。

# 前言

## Foreword



怎样才能把饮食彻底说清楚呢？有可能说清楚吗？

人体是一个非常复杂的系统，器官、细胞、筋脉、血液都是非常重要的主角。人体又是非常奇妙的一个系统，就像一面镜子，你对它微笑，它也会对你微笑。如果你不好好善待你的身体——三餐不按时、厌食挑食、烟酒熬夜——这面神奇的镜子就会把丑陋扭曲的一面显现出来：你撞伤身体，它就给你肿起来；你割伤它，它就流血给你看；你喜欢吃甜食，它就肥给你看；你不喜欢吃谷物，它就来给维生素缺乏症给你看，俨然一个固执又顽皮的孩子。顽皮的孩子不好带，所以，把饮食彻底说清楚，似乎是一件不可能的事情。

事实上，身体是公正而无私的。很大程度上，我倒是觉得身体像是一面善良的镜子。它像个有耐心的人，会将身体轻微的变化慢慢地告诉你。如果你收到了信号，及时做出相应的调整，那么你的身体也会及时得到恢复。如果你对它善意的提示视而不见，那么终有一天，它会拉响警钟。这样说来，把饮食彻底说清楚并不难。

把饮食彻底说清楚，让身体远离疾病的困扰，其秘诀就是均衡膳食。这也是我经常在朋友圈里说的“饮食均衡值千金”。

在日常生活中，要注意营养均衡就要先了解什么是营养素。是高丽人参和燕窝还是氨基酸蛋白质粉？都不是！

人体需要的营养素有七大类，分别是矿物质、脂肪、蛋白质、维生素、碳水化合物、水和膳食纤维。这七种营养素在人体内可以作为能源物质，给人体日常的工作和学习提供热量，给体内各大器官的运行提供

能量并调节人体的各大系统。这七大营养素广泛分布于各种食物之中，比如说脂肪普遍存在于肉食中，蛋白质主要存在于豆类、蛋类和肉类，维生素则多存在于水果和蔬菜……所以，只要你能全食，不偏食，按照营养均衡的搭配方法就可以摄取充足的养分，饮食健康就变成触手可及的事情。

也有的朋友会说这些营养素我都不缺，为什么身体还是经常出现各种不适呢？这就涉及到营养均衡的问题。我们不但要全面摄入营养素，还要均衡地摄入营养素。比如营养素中的脂肪，如果你害怕肥胖而一点脂肪都不吃，那么你会发现体力下降得越来越厉害，白天常常昏昏欲睡，注意力无法集中，干什么事情都没劲；如果你有吃肉的偏好，且摄入过量，那么脂肪就会在你身体上堆积，形成肥胖，诱发多种疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。这就是营养均衡的重要性。由此可见，学习和掌握营养均衡这门学问对饮食健康有重要意义。

想掌握这门学问就要掌握其中的秘诀：科学、营养、均衡。“科学”是指膳食中的科学搭配，比如荤素搭配、粗细搭配、主副食搭配等。“营养”是指食用高营养的食物。同一只鸡翅，水煮能保存的营养素约在90%以上，而煎炸则将鸡翅的营养价值下降到40%左右。因此，营养均衡要食用高营养的食物，避免垃圾食物。否则，再均衡的搭配，摄入体内的营养一直“打折扣”，也无法满足人体对营养素的需求。“均衡”则指膳食中七大营养素的均衡，表现在热能平衡、酸碱平衡、荤素平衡、粗细平衡、杂专平衡、主副平衡、冷热平衡、多少平衡、五味平衡和五色平衡等。此外，还要因地制宜，随着季节变化调整膳食，达到延年益寿的美好目的。在这本书里，我将为大家揭开营养平衡中各项平衡的神秘面纱，愿所有的读者朋友都能彻底明白饮食健康的秘诀，吃得平衡，吃出健康。



# 目 录

## Contents



## 总论 营养不在多少而在于平衡

《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说，膳食要多样化，比例适当，才能满足人体各方面的需要。

- 营养均衡是健康饮食的关键 2
- 营养均衡应该怎么吃 4
- 营养均衡要以体质为基础 7
- 不同人群的营养法则 11
- 快餐中的营养学问 14

## 第一章 营养素平衡

凡是能维持人体健康以及提供身体生长、发育和劳动所需要的各种物质称为营养素。营养素平衡指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当。

- 膳食中的热能平衡 20
- 膳食中的蛋白质平衡 23
- 膳食中的脂肪平衡 25
- 膳食中的磷脂平衡 28
- 膳食中的胆固醇平衡 30
- 膳食中的油类营养平衡 33

膳食中的糖类营养平衡 36

膳食中的纤维素平衡 39

膳食中的水平衡 41

## 第二章 酸碱平衡

当人体处于弱碱性的环境，身体机能就会达到最理想的状态。当身体处于偏酸的环境，血液循环就会减缓，容易诱发多种慢性疾病。

测测你身体的 pH 值 46

远离酸性体质的诱因 48

吃出来的酸碱平衡 50

酸碱食物巧搭配 54

碱性食物之王——海带 56

随手可得的碱性水果——苹果 58

碱性食物越吃越聪明 60

碱性食物有利于美容 62

酸碱平衡推荐食谱 65

## 第三章 荤素平衡

营养不良已经不再是危害人体健康的主凶，取而代之的是高脂肪和高胆固醇诱发的慢性疾病，而这一切的根源都在于荤素失衡。

多吃肉≠好营养 68

“无荤不饭”会埋下致病隐患 69

健康吃肉有妙招 71



- 六种人不宜多吃肉 72
- 营养吃肉的科学方法 74
- 多吃豆胜过多吃肉 76
- 节假日后应该多吃素 78
- 长期吃素对健康不利 81
- 素食者应注意补充营养 83
- 健康素食五要点 84
- 荤素搭配推荐菜谱 86

## 第四章 粗细平衡

过度吃精粮会酸化体内环境，诱发多种慢性病及癌症，而粗粮不仅含有丰富的维生素和矿物质，还可以排毒，十分适合都市人食用。

- 精细食物和慢性病如影随形 90
- 常吃粗粮有益健康 92
- 粗粮是把“双刃剑” 94
- 粗细粮搭配饮食原则 97
- 粗粮细做总相宜 98
- 粗粮大家族总汇 101
- 粗粮有益，老少有别 104
- 粗粮中的抗癌明星 106
- 七类人群不宜吃粗粮 108
- 粗粮吃出美丽肌肤 110
- 问题达人——粗细粮推荐做法 111
- 家常粗细粮搭配推荐食谱 114

## 第五章 杂专平衡

受到百般呵护的孩子营养非常丰富，山珍海味加名贵补养品，身子反而体弱多病。什么都吃的孩子，身子却出奇的健康。这是因为杂专平衡。

- 杂食营养更全面 118
- 偏食危害多 120
- 如何改变偏食的习惯 122
- 科学零食对身体有益 124
- 杂食也有杂食的章法 126
- 给偏食者的推荐菜谱 127

## 第六章 主副平衡

“世间万物米称珍”，从营养学的角度来看，要保持人体健康、精力充沛，主食是不可缺少的重要营养来源。

- 主食与副食平衡有益健康 132
- 轻视主食等于慢性自杀 133
- 吃主食的四个原则 135
- 中老年人如何吃主食 138
- 怎样吃鱼才健康 140
- 鸡蛋吃出健康来 143
- 正确喝牛奶 145
- 蔬菜怎样吃才健康 147
- 几种主食的科学搭配 150
- 几种副食的科学搭配 151

几种主食的推荐做法 153

## 第七章 冷热平衡

冷热平衡是保持身体健康的一项重要饮食原则。它不但能促进身体的健康、刺激血液循环，还可以将食物的营养吸收率发挥到极致。

- 注意膳食的冷热平衡 156
- 膳食的冷热要因人而异 158
- 味道与食物温度大有关系 160
- 饮食过热易患病 162
- 冷饮过多易伤胃 164
- 几种人不宜喝冷饮 165
- 冷热同吃当心腹泻 167
- 几种凉菜的推荐做法 168

## 第八章 多少平衡

食物摄入量的多少直接关系到人体热能的平衡，而人体热能的平衡不仅表现在一个人的外表形态，还与体内器官的运作状态和人的工作、学习状态息息相关。

- 每餐七分饱，健康缓衰老 172
- 真的是“油多不坏菜”吗 173
- 营养过剩不利于健康 175
- 经常不吃早餐易患病 178
- 午餐健康多和少 179
- 晚餐吃好但不可过饱 181

- 常吃苹果有益健康 183
- 橘子好吃不宜贪多 185
- 多食菌类健康长寿 186
- 适当饮茶可防病 188
- 过量饮酒有害健康 190
- 节日饮食二多四少 191
- 吃营养食物也要适度 194

## 第九章 五色营养平衡

中医的五脏五色理论认为，不同颜色的食物分别对不同的脏腑器官有所补益，青、赤、黄、白、黑五种颜色对应肝、心、脾、肺、肾。

- 食物颜色与保健 198
- 黑色食物养肾脏 199
- 青色食物养肝脏 202
- 红色食物养心脏 204
- 白色食物养肺脏 206
- 黄色食物养脾脏 207
- 紫色食物延年益寿 209

## 第十章 维生素平衡

维生素是人体的七大营养素之一，是维持人体组织细胞正常功能必不可少的物质。每天坚持吃两种以上水果是补充维生素的有效方法。

- 维生素 A 的平衡 214

维生素 B 的平衡	215
维生素 C 的平衡	217
维生素 D 的平衡	219
维生素 E 的平衡	221

## 第十一章 矿物质平衡

矿物质是人体内无机物的总称。矿物质是人体必需的元素，无法在人体内产生和合成。人体需要的 50 多种矿物质全部需要从膳食中摄取。

膳食中的钙平衡	224
膳食中的镁平衡	226
膳食中的钾平衡	228
膳食中的磷平衡	229
膳食中的铁平衡	231
膳食中的锌平衡	232
膳食中的碘平衡	234
膳食中的铜平衡	235
膳食中的硒平衡	237
膳食中的铬平衡	239

## 第十二章 五味平衡

五味是指膳食上的酸、甜、苦、辣、咸。五味不仅体现在味蕾上不同的刺激感，还与人体健康关系密切。

五味平衡有益健康	242
----------	-----

- 醋的保健价值 244
- 吃糖过多对健康不利 245
- 适当吃点苦味食物 248
- 厨房里的辣健康 249
- 控制盐量的小窍门 252
- 如何改变口味重的习惯 254

## 第十三章 四季饮食平衡

四季更替、阴阳变化是万物生长的根本。随着四季气温的变化，人体也产生了微妙的变化。只有根据四季时宜调整饮食结构，饮食健康才能事半功倍。

- 春季饮食平衡 258
- 春季吃洋葱好处多 260
- 春季护肝饮食良方 262
- 夏季饮食平衡 264
- 夏季饮食多食酸 265
- 夏季吃姜有益健康 267
- 夏季巧用饮食防中暑 269
- 秋季饮食平衡 271
- 秋季护胃饮食良方 273
- 秋季护肺饮食良方 274
- 冬季饮食平衡 275
- 冬季宜常吃的御寒食物 277
- 冬季多喝汤有益健康 278



## 总 论

# 营养不在多少而在于平衡

《黄帝内经》中提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说，膳食要多样化，比例适当，才能满足人体各方面的需要。缺失的营养素就好比木桶上的板子，无论其他营养素摄入多么的充足，决定身体健康的始终是最短的木板。

现代医学研究表明，人体所需的 50 余种营养素中，只有以科学的搭配比例摄入才能发挥最大的功效。从营养学的角度来看，平衡的营养素是健康之本。随意增加营养素、补品等或者节食都会造成体内营养素的失衡。人体的内环境，各个器官是互相帮助、互相牵制的有效整体。任何一方的失衡，都势必会造成其他器官和部位的失衡，从而引发身体多方面的不适以及慢性疾病、癌症的发生。

平衡为健康之本。盲目添加营养素非但不能锦上添花，还会加重身体的负担。现代人食物日益丰富，根本就不缺营养，缺的是对营养物质有效的吸收和对过剩营养素的代谢。如何提高营养物质的有效吸收率和控制过剩营养素的代谢就在于科学地平衡膳食比例。







## 营养均衡是健康饮食的关键

如果把人体各个器官的运作比喻成一台发动机，那么营养素就是使发动机运转的燃料。试想一下，当不断给发动机添加充足甚至过量的燃料，燃烧充分的时候，就能提供给发动机源源不断的热能，带动发动机高速运转。也许你会想，这是好事啊，发动机快速运作，工作效率高了不好吗？不好，正常的运转速度有助于机器的保养和维护，高速度、超速度的运作会导致机器提前受损。

而当提供给发动机的燃料不足，这个时候，发动机的运转速度就会慢下来，工作效率低下。有的时候，甚至慢慢地机器就停了下来。如果这是我们的身体，想想是多么可怕。

再试想一下，你就会觉得有似曾相识的感觉。当你盲目地给身体增加营养素，尤其是名贵药材进行滋补，身体出现发动机高速运转的一幕，每天精力充沛，干起活来也特别起劲。只是这样的情况并不能维持多久，当那股营养提供的“精气”消耗完之后，你会感觉到从未有过的疲惫，像打了一场恶战之后的体力不支。

当你高喊着减肥，天天节食，即使身体不断发出饥饿的信号，你还是视而不见。慢慢地，你会感觉到越来越疲惫，头脑昏沉。于是，你想这是美丽必须付出的代价，便继续对营养的召唤视而不见，渐行渐远。直到身体这部机器慢慢停下脚步，你才吃惊起来。这个时候，要将机器提速到以前正常的速度已经没那么容易了。由此可见，营养均衡的重要性。这也是我们经常说的，营养均衡是健康膳食的关键。一旦营养失衡，想再“补”回来已经没那么容易了。

很多人会提出疑问，营养不良对身体健康会造成危害倒是可以理



解，为什么给身体补充大量的营养素也不行？事实上，把营养素比作给发动机添加的燃料或者润滑剂，机器高度运作则会使机器提前受损，甚至老化，过度地增加营养素危害多多。比如过度地给身体增加补血益气的名贵中药材，如人参、党参、高丽参等，会加速体内血液的循环，提高器官的运作速度，导致器官受损。而过度饮用牛奶和鸡蛋等高蛋白质的营养素，部分蛋白质会在腹中沉淀，难以被消化和吸收，造成腹胀、腹痛、腹泻等情况的发生。因此，在膳食中一定要注意营养均衡地摄入。

那么健康人如何均衡地摄入营养素呢？中国营养学会根据我国国民的实际情况拟建了一个居民膳食宝塔。膳食宝塔一共分为五层：第一层为宝塔底，是谷类食物，包括大米、小米、黑米、小麦、荞麦、燕麦等精细主食。一般来说，人体每天对谷物的摄取量应该达到 250 ~ 300 克，重体力工作者，如搬运工、建筑工人、户外高温作业者可达到每天 400 克左右。第二层是蔬菜和水果。健康的成年人，每天应该摄入 400 ~ 500 克蔬菜，100 ~ 200 克水果。第三层是鱼、肉、蛋等动物性食物。健康的成年人每日摄取量为：鱼肉约 200 克，动物性肉食 50 ~ 100 克，5 ~ 8 片猪肉和 1 个鸡蛋。第四层是奶和奶制品。健康的成年人摄取牛奶以每天 250 ~ 500 毫升为宜。第五层是盐和糖。盐每天的食用量不超过 6 克，糖每天约为 3 克。

健康的成年人只要根据上面的膳食宝塔均衡摄入各种不同类型的食物即可达到营养均衡的目的。营养均衡的人每月的体重变化正负不超过 2 千克，无须节食和减肥，同样也不需要额外补充营养素。