

从医40年养生精华最新总结

吃好比好吃 更重要

洪昭光
谈怎么吃最健康

洪昭光◎著

重庆出版集团 重庆出版社

从医40年 养生精华 经验总结

吃好比好吃 更重要

洪昭光
谈怎么吃最健康

洪昭光◎著

图书在版编目(CIP)数据

吃好比好吃更重要：洪昭光谈怎么吃最健康 / 洪昭光 著. - 重庆：

重庆出版社，2010.6

ISBN 978-7-229-02388-1

I. ①吃… II. ①洪… III. ①营养卫生—关系—健康

IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 098286 号

吃好比好吃更重要：洪昭光谈怎么吃最健康

CHI HAO BI HAO CHI GENG ZHONG YAO

洪昭光 著

出版人：罗小卫

策 划： 华章同人

责任编辑：陈 丽

特约编辑：刘美慧

责任印制：杨 宁

责任校对：曾祥志

封面设计：主语设计



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

三河宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/7677 转 810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：13 字数：160千

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

定价：28.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

洪昭光健康箴言

健康是件艺术品，损坏容易修复难。

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子，健康是生产力，健康是GDP。

健康金字塔，塔下四种人：聪明人，投资健康，健康增值，活到一百二十；明白人，储蓄健康，健康保值，平安九十；普通人，漠视健康，健康贬值，带病活到七八十；糊涂人，透支健康，提前死亡，早早离去五六十。

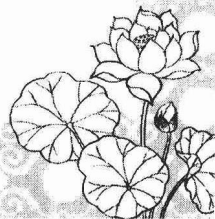
药疗不如食疗，食疗不如心疗。

若想身体安，三分饥和寒。

饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

吃饭七八分饱，走路爬楼慢跑。

健康三字经：管住嘴，迈开腿。八分饱，八杯水。八千步，子午睡。三分酒，不要醉。不攀比，不受罪。能对比，准富贵。有头脑，没心肺。养心汤，一百岁。



目 录

序：春播健康，秋收幸福 / I

洪昭光健康箴言 / I

第一部分 观念行为篇：健康，从转变观念开始

忠告1 吃是享受，不是负担

健康生活就六个字：管住嘴，迈开腿 / 003

没有不好的食物，只有不好的习惯 / 005

什么都吃，什么营养都有 / 006

健康观点五花八门，关键要“三看” / 008

别用牙齿为自己制造坟墓 / 009

健康，从转变观念开始 / 010

长寿饮食11点 / 010

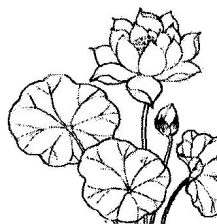
忠告2 什么都吃，适可而止

健康生活的核心：适者有寿 / 013

健康饮食三个“意” / 014

中国的营养问题出在四个字：偏食、贪食 / 015

孩子最容易偏食挑食 / 016



饮食要讲究，不能瞎凑合/017

忠告3 吃得科学，因人而异

倒霉兔子，幸运鸭子/018

考生更需要能量/019

男人四十，吃出健康/020

忠告4 顺应季节，调理营养

春寒料峭，增强抵抗力/023

夏日炎炎，心要悠闲/024

秋风红叶话秋补/026

冬季牢记“三、五、一” /028

过节别过累，放松不放纵/031

忠告5 七八分饱，健康到老

寿命是从嘴里省出来的/034

宁可锅中存放，不让肚子饱胀/036

忠告6 细嚼慢咽，长寿之本

若要身体壮，饭菜嚼成浆/038

吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠/039

忠告7 合理搭配，营养平衡

吃得不健康，人就不健康/040

《中国居民膳食指南》的六个字、十句话/042

2008年全球健康食品排行榜/043

从小培养好习惯/044

忠告8 清清淡淡，热热乎乎

温家宝总理的饮食十二字诀/045

21世纪最合理的饮食结构：一荤一素一菇/046

健康需要“淡生活”/047

吃得咸，有危险/049

油、盐过量，损害健康/049

健康用油“三主张”/050

餐后不能马上吃甜品/051

女人爱甜品，容易病缠身/052

甜食是不是孩子的敌人/052

忠告9 三餐吃好，健康到老

不吃早餐危害多/054

早餐要吃好/055

午餐要吃饱/057

晚餐早吃少结石/058

晚餐少吃睡得香/059

忠告10 外出就餐，马虎不得

在外就餐有讲究/060

只吃菜肴不吃粮，浪费营养损健康/061

快餐吃得越多，肥胖危险越大/062



第二部分 食物搭配篇：没有不好的食物，只有不正确的搭配

忠告11 主食足量，粗细搭配

主食变少，健康不妙/065

不吃主食等于慢性自杀/066

有粗有细，杂而不乱/067

原味主食更健康/069

忠告12 菜肴多样，荤素兼顾

荤素搭配，长命百岁/070

素食不等于健康饮食/071

人不能像兔子一样只吃草/073

过量吃肉常患病/074

吃好鸡蛋学问多/075

吃鱼越多，血管越软/076

忠告13 蔬菜水果，新鲜至上

新鲜食物最健康/077

三天不吃青，两眼冒金星/079

一日俩苹果，毛病绕道过/080

萝卜出了地，郎中没生意/081

水果不能当正餐/083

进食水果的最佳时间/083

晨吃三片姜，如喝人参汤/084

忠告14 营养餐桌，五色蔬果

红：西红柿、大枣等/085

黄：胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等/087

绿：绿色蔬菜、绿茶等/089

白：燕麦粉、燕麦片/089

黑：黑木耳、海带、香菇以及紫色为主的蔬菜/091

忠告15 油炸食物，尽量少吃

常吃方便面，既缺营养又伤身/093

油炸食品别贪吃/094

一只烤鸡腿等于60支香烟/095

忠告16 少点零食，多点讲究

零食适量，有益健康/096

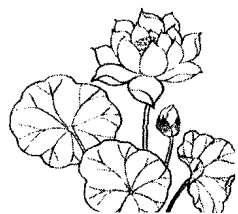
选择零食的五大原则/098

零食的危险在哪里/099

忠告17 保健补品，不能迷信

选用保健品，别被广告忽悠/101

乱补维生素，问题一箩筐/104



第三部分 酒水饮料篇：这样喝，最健康

忠告18 一天八杯水，健康自然来

主动喝水，定时喝水/109

世界抗衰老协会主席的不老秘诀：每天8杯水/110

忠告19 天天喝奶，终生喝奶

东方饮食方式缺钙/113

牛奶帮了日本人大忙/114

睡前喝奶，终生喝奶/115

母乳喂养好处多/116

一岁以内喝母乳/117

忠告20 喝茶怡情，保健养生

茶是理想的身心保健品/118

喝了空腹茶，疾病身上爬/120

忠告21 正确喝汤，科学减肥

汤是最廉价的健康保险单/122

吃面多喝汤，免得开药方/123

早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜/124

饭前喝汤，苗条健康/125

走出喝汤的误区/126

常喝五色保健汤/127

忠告22 酒非良药，尽量少喝

酒的消耗量是焦虑程度的指标/128

天堂地狱，一步之遥/129

酗酒之害，触目惊心/130

何以解忧，唯有交流/131

红酒+保健=长寿/132

第四部分 疾病食疗篇：合理膳食，远离疾病**忠告23 多吃健脑食物，预防老年痴呆**

折磨500万老人的疾病/137

多吃健脑益智食物/138

消除生活方式的危险因素/139

药物预防不可少/140

多用脑，多交流，多运动/140

忠告24 一天一片药，控制高血压

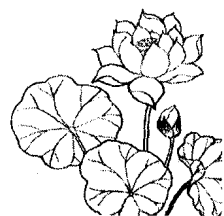
健康的“第一杀手”/142

让5 000万人不得高血压/142

高血压是只纸老虎/143

早期发现，早期治疗/145

高血压健康食谱/146



忠告25 减肥加减压，防治冠心病

导致冠心病的九大危险因素/152

不良的生活方式是祸根/153

不要小看心绞痛/154

饱餐引发心绞痛/155

注意预防心绞痛，掌握自我急救常识/156

冠心病的饮食调理/157

劝君经常吃海鱼/159

海藻食物可降脂/160

忠告26 学会爱脑护脑，预防脑血管病

血管是脑组织的大动脉/160

脑血管病：死亡率最高的三大疾病之一/161

脑血管病的七大危险因素/162

饮食调理须留心，三多、两适量、四限制/164

忠告27 合理饮食，预防超重

身体不能“超载”/166

超重恶果别小看/167

饮食不合理，肥胖自然来/168

蔬菜水果，减肥良药/169

不要操之过急/170

进餐习惯是关键/172

忠告28 少吃又勤动，抗击糖尿病

什么人易患糖尿病/173

四个“点儿” /173

平衡膳食是基础/174

脂肪别超标/175

忠告29 增加膳食纤维，减缓便秘痛苦

六大因素造成便秘/176

便秘的调理方法/177

土豆、蜂蜜巧解便秘难题/178

忠告30 巧用食物，安全抗癌

人类生命的头号杀手：癌症/179

40%的癌症与饮食相关/180

抽烟越多，肺癌发病率越高/182

防治癌症，从饮食开始/183

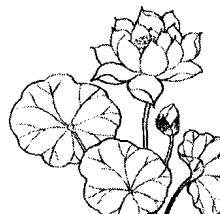
忠告31 肝脏减负，防治肝病

肝脏是人体最大的解毒器/185

注意五大营养素平衡/186

六种食物有益肝脏/188

肝病患者，四大禁忌/188





第一部分 观念行为篇

健康，从转变观念开始

忠告1 吃是享受，不是负担

健康生活就六个字：管住嘴，迈开腿

管住嘴不是说不吃或者少吃，它讲的是怎样吃得合理、吃得科学、吃
出美味、吃出文化、吃出健康和快乐。

吃是人类最常见的一种行为，也是人类维持生命、维持健康最重要的
行为。

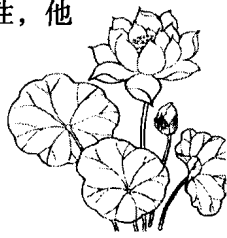
同志们，汽车跑动需要汽油，空调制冷需要电力，人的生命的维系需
要能量。食物的任务就是供给能量。人体也像一台机器，需要食物的营养
来运转。人体所有的动作，都需要食物能量的支持。器官的生长发育同样
需要食物提供“建筑原料”。

食物还是非常理想的体内清洁剂。鲜果、鲜菜汁能分解体内堆积的毒
素和废物，海带可以分解体内的放射性物质，猪血汤有解毒和滑肠的作
用，黑木耳和菌类植物能清洁血液和解毒。这些食物都能有效地清除体内
污染。

据统计，人的一生，以70岁寿命计算，包括饮水在内，总共要摄入近
60吨的食物。这样庞大的食物总量，与药物和各种营养品相比，肯定更能
影响人的健康状态。

2001年8月在维也纳召开了第17届国际营养学大会，世界各国的3000余位
营养学专家经过热烈讨论，最终得出了一个共同结论：食物是最好的药物。

我们中国的健康教育工作者也充分注意到饮食行为的极端重要性，他



们把健康生活方式归纳为两句话、六个字：管住嘴，迈开腿。

管住嘴不是说不吃或者少吃，它讲的是怎样吃得合理、吃得科学、吃
出美味、吃出文化、吃出健康和快乐。

小贴士

长寿之乡的饮食奥秘

目前，全世界有五个地方被国际公认为长寿之乡，它们是：广西的巴马、新疆的和田、巴基斯坦的罕萨、格鲁吉亚的阿巴哈吉亚、厄瓜多尔的比尔卡班巴。

广西的巴马瑶族自治县是世界五大长寿乡中唯一的长寿老人不断增多的地方。巴马人的饮食特点是低热量、低脂肪、低盐和高维生素、高纤维素。每日两粥一饭，主食以玉米粥和大米粥为主，另有白薯和各类蔬菜、豆类等天然食品。

新疆和田的拉依苏村的2400多人中，90岁以上的老人就有16人。居民以谷、菜为主，谷物又以馕和馍馍为主，面食占到69.5%。他们喜欢喝当地的一种茶水，不喜欢吃过多的甜食。

在巴基斯坦的罕萨，当地人几乎不患病，八九十岁仍然在地里劳作，很多人都能健康地活过一百岁。他们的膳食以植物性食物为主，喜欢吃粗制面粉、奶制品、水果、青菜、薯类、芝麻等，喜欢适量饮用一种由葡萄、桑葚和杏制成的酒。

在格鲁吉亚的长寿之乡阿巴哈吉亚，居民每天都食用玉米面做的面包和粥，至少喝两杯牛奶、三四杯酸奶，不吃香肠、熏肉或火腿，很少吃蛋糕、土豆、动物油脂和糖果；不喝咖啡，主要喝当地产的茶。当地人的饮水呈微碱性，与人的血液pH值几乎相同，使这些长寿者的血管保持柔软、血压偏低、脉搏正常。

厄瓜多尔的比尔卡班巴是公认的西半球最长寿之地，约5000人中就有20多位百岁以上的老人。比尔卡班巴人以素食为主，喜欢吃豆类、玉米、香蕉、甘薯、大米、芒果等，很少吃动物性食品和高热量食品。

TIPS