

总主编:张七一 马海燕

主 编:张海平



美味的食物给人以情趣、快乐和健康,但如果您不讲求科学、合理饮食,而是盲目地吃喝,随之而来的只能是肥胖、身体不适,甚至是疾病。健康的饮食,应是在美味与营养之间取得平衡。本书带给您的是美味、营养和健康。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

美味·健康

Delicacy · Health

人民卫生出版社

中国营养学会 (CIN) 推荐食谱

美食·健康·生活——张海波、李微、徐长贵
人民卫生出版社，2006年1月
(北京) (81) 时尚生活系列
ISBN 7-117-07328-1

F 时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

美味·健康

DELICACY · HEALTH

主 编 张海波
副主编 李 微
编 者 张海波 李 微
徐长贵

总 主 编 张海波
主 编 李微
副 主 编 张海波、李微、徐长贵
出 版 行 人民卫生出版社
社 址 (100078) 北京市丰台区右安门内大街6号
网 址 <http://www.pphq.com>
E-mail pphq@pphq.com
邮 政 电 话 010-67607254
印 刷 北京市三环印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 889×1194 1/32
字 数 169千字
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
书 号 ISBN 7-117-07328-1 R · 3333
定 价 18.00元
本书由张海波、李微、徐长贵主编，张海波、李微、徐长贵编写。
(张海波、李微、徐长贵)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味·健康 / 张海平主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07226-1

I.美... II.张... III.营养卫生

IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第133273号

时尚生活与健康系列

美味·健康

总主编: 张七一 马海燕

主 编: 张海平

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/32 印张: 8.75

字 数: 169千字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07226-1/R·7227

定 价: 18.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编 张七一 马海燕
顾 问 宋文宣
编 委 (按姓氏笔画为序)
王 生 王玉玲 刘海涛 孙春梅
吴秀媛 张海平 李春艳 李 梅
周荣祥 周智修 姜法春 施仁潮
傅 平 韩玉芳 魏瑛琪
绘 图 刘 静 张文香 孙培森
曲晓艳 张 瑄

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。


然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂,在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛

2005年10月

前言

美味的食物，带给我们美好的享受。今天，呈现在我们面前的美食是如此琳琅满目，花样繁多，天上飞的，地上跑的，水中游的，无一不飞入我们的餐桌，但现代人由于缺乏营养知识，一味追求食物的鲜美滋味，结果是，近年来城市人群中，肥胖症、高脂血症、糖尿病等与膳食营养摄入不当有关的疾病，即所谓的“富贵病”的发病率显著上升。

美味，我所欲也；健康，亦我所欲也。健康的饮食，应在美味与营养之间取得平衡。为此，我们对食物的关注不能仅停留在味觉的享受上，而应多掌握一些科学知识和正确的饮食方法，并养成良好的饮食习惯，吃出营养，吃出健康，成就生命的长度与质量。本书正是针对现代人的生活特点，分4个部分，主要介绍了美味食物与营养健康的关系及健康时尚的饮食，引导人们在日常生活中走出饮食营养的误区，学会选择健康的食物并重视营养搭配，从而得到全面而均衡的营养，让美味与健康同行。

张海平

2005年10月

目 录

时尚生活与健康系列

美味 · 健康

第一部分
001~046

吃出美味、营养与健康

一、敲开营养之门——中国居民膳食指南 ●002

1. 现代人常见的营养问题 ●002
2. 中国居民膳食指南 ●003
3. 特定人群膳食指南 ●008
4. 中国居民平衡膳食宝塔 ●009

二、美味美色 食物巧搭配 ●012

1. 饮食搭配的原则 ●012
2. 食物巧搭配 营养增一倍 ●016
3. 食物搭配失当 营养减半 ●017
4. 食物搭配不当易致病 ●018

三、美味佳肴 营养损失知多少 ●019

1. 米、面食品的加工与烹调 ●019
2. 蔬菜的加工与烹调 ●020
3. 肉、鱼、蛋类食品的烹调 ●021

四、家庭美味营养配餐 ●022

1. 理想的营养早餐 ●022
2. 美味营养午餐 ●026
3. 美味营养晚餐 ●028

五、节假日饮食健康指南 ●030

1. 节假日的饮食缺陷 ●030
2. 节假日饮食应注意巧搭配 ●031

六、休闲食品——零食的选择 ●035

1. 零食的六大功能 ●035
2. 科学吃零食 ●037
3. 不宜当零食的食物和饮料 ●039

七、吃在旅途 ●039

1. 旅途中的饮食卫生 ●039
2. 旅行中常见的营养缺乏和对策 ●040
3. 乘飞机旅行的饮食宜忌 ●042
4. 夏日海滨旅游 吃海鲜要小心 ●043

八、四季适宜美食 ●043

1. 春季适宜美食 ●044
2. 夏季适宜美食 ●044
3. 秋季适宜美食 ●045
4. 冬季适宜美食 ●046

第二部分

047-154

美味与健康

一、天天牛奶 健康生活每一天 ●048

1. 为什么要每天喝牛奶 ●048
2. 哪些人不宜饮牛奶 ●050
3. 有乳糖不耐症怎么办 ●051
4. 怎样选择牛奶 ●051

二、美滋美味话酸奶 ●053

1. 什么是酸奶 ●053
2. 钟情酸奶的N个理由 ●053
3. 酸奶不同于酸奶饮料 ●054
4. 食用酸奶二忌 ●055

三、从蔬菜中寻找营养 ●055

1. 蔬菜的营养特点 ●056
2. 蔬菜的颜色与营养 ●057
3. 蔬菜营养的四个等级 ●058

四、佳蔬良药——芽苗菜 ●060

1. 芽苗菜的种类 ●060
2. 芽苗菜是营养丰富的保健食品 ●060
3. 美味芽苗菜 ●061
4. 芽苗菜的食用方法 ●063

五、把“海洋蔬菜”端上餐桌 ●063

1. 海藻中的特异保健成分 ●064
2. 海藻对人体的保健作用 ●064
3. 海洋蔬菜怎样吃 ●066

六、保健多面手——大蒜 ●067

1. 大蒜的功效成分 ●067
2. 大蒜的神奇功效 ●068
3. 如何吃大蒜最有效 ●070
4. 如何去除大蒜异味 ●070

七、多吃番茄 拥有健康 ●071

1. 番茄如此受推崇的理由 ●071

2. 番茄的吃法 ●074

八、健康新宠——魔芋 ●074

1. 魔芋的保健作用 ●075

2. 魔芋的吃法 ●076

九、多吃水果 有益健康 ●077

1. 水果的营养特点 ●077

2. 水果做补充 好吃不多吃 ●079

3. 吃水果还要因病而异 ●080

4. 妙用水果做沙拉 ●080

十、补血养颜话红枣 ●081

1. 大枣的妙用 ●081

2. 大枣保健汤 ●083

十一、选择豆制品 选择健康 ●085

1. 大豆及豆制品大家族 ●085

2. 大豆营养价值高 ●085

3. 充分发挥大豆营养价值的方法 ●088

4. 营养丰富的发酵豆制品 ●089

5. 我国的传统早点——豆浆 ●090

6. “国菜”豆腐 ●092

十二、聪明长寿常食鱼 ●093

1. 鱼是高营养的益智食物 ●093

2. 饮食新风向——吃鱼头 ●095

3. 怎样吃鱼才健康 ●096

十三、常食坚果益健康 ●097

1. 每一枚坚果是一座小小的营养库 ●097
2. 适量吃坚果有益健康 ●097
3. 变质坚果万万吃不得 ●099
4. 坚果中的佼佼者 ●100

十四、百花之精——蜂蜜 ●101

1. 食用蜂蜜不同于食用蔗糖 ●101
2. 喝下甜蜜换来健康 ●102
3. 服用蜂蜜有讲究 ●104

十五、为生命加油——食用油的选择 ●106

1. 食用油中的精品——橄榄油 ●106
2. 中国人的橄榄油——茶油 ●108
3. 浓香美味花生油 ●109
4. 清香不油腻玉米油 ●110
5. 色清淡香色拉油 ●110
6. 营养搭配调和油 ●111
7. 警惕食物中的反式脂肪酸 ●111

十六、美味的汤 ●112

1. 为什么宁可食无肉 不可食无汤 ●113
2. 怎样熬出美味的汤 ●115
3. 喝汤宜忌 ●117

十七、食粥养生 ●117

1. 粥品知多少 ●117
2. 粥的营养与保健 ●118

3. 煮粥秘籍 ●120

4. 四季养生粥谱 ●122

十八、水、饮料与健康 ●126

1. 常见的饮料种类 ●126

2. 正确对待饮料 ●128

十九、餐桌上的防癌食物 ●129

二十、如何吃出好心情 ●134

1. 食物为什么会影响情绪 ●134

2. 影响人们心情的食物 ●135

二十一、咖啡时光 ●137

1. 会喝咖啡 尽享时尚与健康 ●137

2. 餐后饮用咖啡更健康 ●139

3. 咖啡的适宜摄入量 ●139

4. 冲泡咖啡有讲究 ●139

5. 饮用咖啡禁忌 ●140

6. 不适宜饮用咖啡的人群 ●141

二十二、浪漫浓情巧克力 ●142

1. 巧克力的保健作用 ●143

2. 专家推荐吃黑巧克力 ●146

3. 食用巧克力要适量 ●146

二十三、食物中的伟哥 ●147

1. 食物与性 ●147

2. 食物中的伟哥 ●147

三十四、让女人充满激情的食物 ●152

第三部分

155~216

1. 女人的“性”趣克星 ● 152
2. 吃助性食物 做个性情女人 ● 152
3. 女性助性食谱 ● 154

健康一生的时尚饮食

一、黑色潮流 ● 156

1. 黑色食品营养价值高 ● 156
2. 黑色食物与保健养生 ● 157

二、食不厌粗 ● 160

1. 常见的粗粮有哪些 ● 160
2. 吃粗粮的益处 ● 161
3. 过多食粗粮有害健康 ● 162
4. 粗粮中的佼佼者 ● 162
5. 怎样让粗粮做得更好吃 ● 166

三、素食与健康 ● 167

1. 过食肉食害处多 ● 167
2. 常吃素食好处多 ● 168
3. 什么是完全素食主义者
与不完全素食者 ● 170
4. 吃素食的讲究 ● 171
5. 素食者容易缺乏的营养素 ● 172
6. 素食者怎样预防营养缺乏 ● 174
7. 学做美味素菜 ● 175

四、生吃蔬菜 好处多 ● 177

1. 蔬菜熟吃的弊端 ● 177

2. 生吃蔬菜的益处 ● 177
3. 可以生吃与不能生吃的蔬菜 ● 179
4. 生吃蔬菜的顾虑 ● 180
- 五、新鲜野菜 新鲜感觉 ● 180
 1. 野菜有助营养保健 ● 181
 2. 怎样吃野菜 ● 182
 3. 野菜不全野 ● 182
- 六、食药俱佳 食用菌 ● 183
 1. 食用菌营养价值高 ● 183
 2. 食用菌的保健作用 ● 185
 3. 食用菌的珍品——野生食用菌 ● 187
 4. 食用菌的吃法 ● 187
- 七、我爱绿茶 ● 188
 1. 绿茶的灵魂——茶多酚 ● 188
 2. 爱上绿茶的N个理由 ● 189
 3. 怎样让绿茶的功效不打折 ● 191
 4. 饮茶禁忌 ● 192
- 八、健康时尚葡萄酒 ● 193
 1. 葡萄酒中的功能性成分 ● 193
 2. 葡萄酒的保健作用 ● 194
 3. 浅酌细品葡萄酒 ● 197
 4. 葡萄酒佐餐的讲究 ● 197
- 九、美丽瘦身我做主 ● 198
 1. 科学减肥新概念 ● 198

2. 中等低能量摄入法减肥 ● 200
3. 最流行的健康减肥法——低 GI 减肥法 ● 202
4. 减肥瘦身 从细节开始 ● 208
5. 运动健身与减肥 ● 211
6. 减肥的种种误区 ● 214

第四部分

217~256

饮食不当与健康

一、饮食营养的 14 个误区 ● 218

- 误区 1 大鱼大肉有营养 ● 218
- 误区 2 海参、鱼翅、燕窝是高营养食品 ● 219
- 误区 3 孩子营养跟不上 多吃保健品补补 ● 219
- 误区 4 饮料当水喝 ● 220
- 误区 5 饭后马上吃水果 ● 220
- 误区 6 水果可以代替蔬菜 ● 221
- 误区 7 喝水果汁可以代替吃水果 ● 222
- 误区 8 水果代餐有益健康和美容 ● 222
- 误区 9 多吃水果可以减肥 ● 223
- 误区 10 热油炒菜香 ● 224
- 误区 11 剩饭反复加热吃 ● 225
- 误区 12 茶越新鲜越好 ● 225
- 误区 13 喝浓茶可解酒 ● 226
- 误区 14 生食“醉虾”新鲜又安全 ● 226

二、儿童贪吃洋快餐的危害 ● 227

1. 洋快餐为何让人上瘾 ● 227

- 2. 洋快餐的营养缺陷 ● 228
- 3. 儿童贪吃洋快餐的危害 ● 228
- 4. 正确对待洋快餐 ● 231
- 三、谨防饮食综合征 ● 232
 - 1. 美味综合征 ● 232
 - 2. 夜餐综合征 ● 233
 - 3. 火锅综合征 ● 234
 - 4. 快餐综合征 ● 236
- 四、饮食与癌症 ● 237
 - 1. 食物中的致癌因素 ● 237
 - 2. 营养因素与癌症 ● 238
 - 3. 食物中的抗癌因素 ● 238
 - 4. 膳食防癌建议 ● 241
- 五、饮食与糖尿病 ● 242
 - 1. 什么是糖尿病 ● 243
 - 2. 糖尿病治疗的五驾马车 ● 243
 - 3. 糖尿病患者的饮食 ● 244
- 六、饮食与心血管疾病 ● 248
 - 1. 营养与心血管疾病 ● 249
 - 2. 心血管疾病的饮食治疗 ● 250
- 七、饮食与痛风 ● 253
 - 1. 急性痛风的饮食治疗 ● 253
 - 2. 慢性痛风的饮食治疗 ● 255
 - 3. 各种食物嘌呤生成量表 ● 255

