

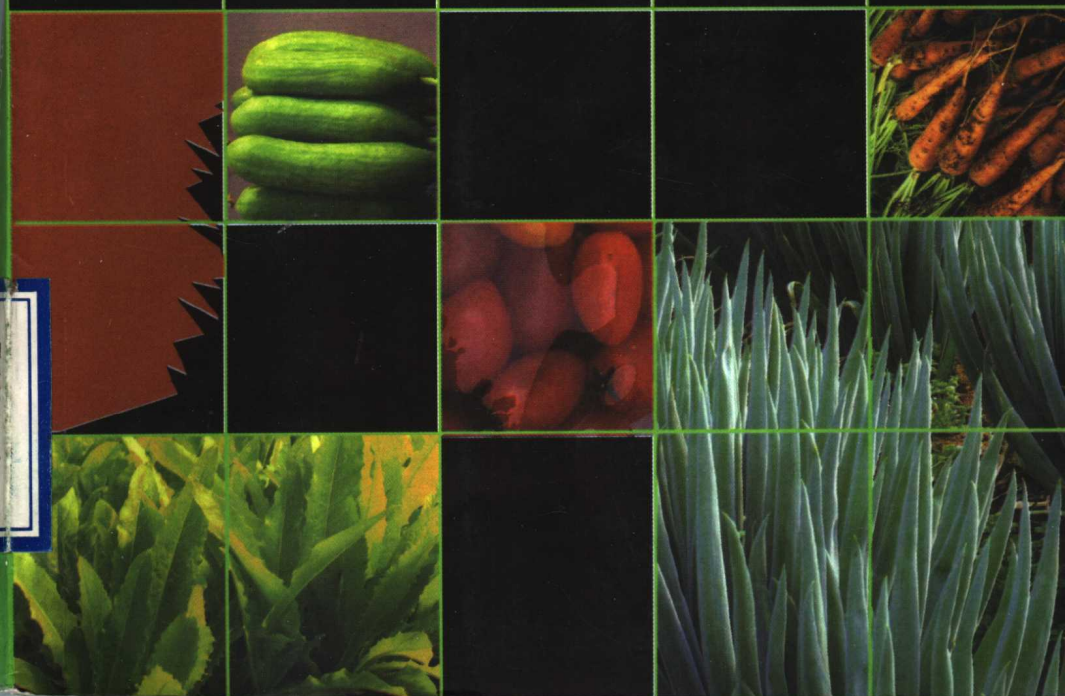


绿色饭菜



—— 一生的健康合理饮食

张 旭 丁继东
丁自勉 吴加志



绿色饭菜

——一生的健康合理饮食

张 旭 丁继东

丁自勉 吴加志

江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色饭菜：一生的健康合理饮食/张旭,丁继东,丁自勉,吴加志.—南京:江苏人民出版社,2004.4

ISBN 7-214-03740-8

I. 绿... II. 张... III. 食物养生—普及读物
IV. R247.1-49

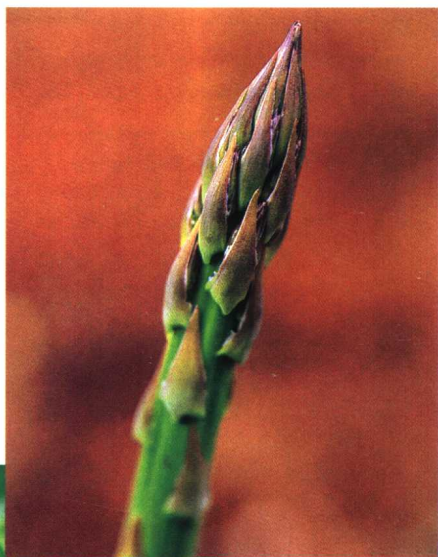
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022927 号

书 名 绿色饭菜——一生的健康合理饮食
作 者 张 旭 丁继东 丁自勉 吴加志
责任编辑 胡 凡
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 者 南京五四印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9.75 插页 4
印 数 1-4 130 册
字 数 232 千字
版 次 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03740-8/R·17
定 价 17.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)









序

“都是时尚惹的祸!”这是对人类面临的严峻的生态环境形势或者叫“环境危机”充满着焦虑的一些人士作出的一种判断。这个判断虽然不是真理的全部,但反映了很重要的事实。1992年6月在巴西里约热内卢召开的联合国环境与发展大会通过的《21世纪议程》指出,人类不适当的消费和生产模式,导致了环境恶化,这是地球所面临的最严重的问题之一。这里所说的“不适当的消费和生产模式”,就同“时尚”有关。

不适当的消费模式是我们最熟悉、最直感的,因为它就发生在我们身边,发生在我们的日常生活和工作中。就以一次性用品来说,由于“用了就扔”成为一种时尚,所以什么一次性饭盒、一次性筷子、一次性杯子、一次性笔、一次性包装、一次性尿布、一次性牙刷和牙膏、一次性梳子、一次性拖鞋等一次性用品比比

皆是。在一次性用品成为人们消费的一种时尚的推动下,企业大量生产一次性产品,而且不断变换花样,然后又推动一次性用品的消费。如此恶性循环,造成垃圾和其他污染,恶化了地球环境。此外,汽车以及家用电器的普及,虽然使我们的生活更为方便、舒适,但其负面效应也是很明显的,它使人类的环境安全受到了严重威胁。与环境恶化有关的不适当的消费模式还可以举出许多,这里不一一列举。

环境污染、生态失衡所造成的种种可怕后果惊醒了世人,人们开始反思习以为常的消费方式以至整个生活方式,并迎来了绿色消费时代。

崇尚自然是人的本性。面对日益恶化的生态环境,人们渴望回归自然,和自然融为一体。绿色消费方式是人类回归自然的重要途径。它体现在工作、生活、休闲等方方面面,包括人的衣、食、住、行在内。当前,绿色消费已经是一种国际时尚。人们以绿色消费来表明自己的环境意识和文明态度。据报道,1999年,有89%的美国人、90%的德国人、84%的荷兰人,在购物时会考虑消费品的环境标准,许多消费者愿意付出较高的价格,购买对环境有益的商品,有的国家的消费者在购物时,只挑选和购买符合环境保护要求的商品。绿色消费也表现在政府采购上,即政府优先采购达到环境标准的产品,有的国家甚至规定政府机关使用再生纸办公的比例,而且这种

比例还很高。

绿色消费是有利于保护环境和人的健康与安全的消费方式。树立绿色消费意识,实行绿色消费,拒绝会带来环境污染和破坏生态平衡的消费方式,这是绿色文明和现代生态伦理的要求。但是,理想和现实还是有距离的。与国际绿色消费时尚相比,我国的绿色消费运动才刚刚起步。在我国市场上,绿色产品种类还不多,所占的比例还比较小;公众绿色消费意识还没有普遍形成,许多人还不知道什么是绿色产品、绿色消费,因而谈不上花较多的钱购买有环境标志的产品。当前绿色消费的另一个大障碍就是“假”。在我国,只要一说什么东西好,马上就有假的东西来冒充。绿色产品也是这样。面对充满商机的绿色消费,一些企业缺乏相关的知识,不知道什么是绿色产品,生产绿色产品(如绿色食品)有什么条件以及需要遵守哪些法律、法规,于是随便把自己的产品称为“绿色产品”,甚至假冒、仿冒“绿色”标志,扰乱市场秩序,严重影响了公众对绿色产品的看法和消费,影响了绿色消费的健康发展。

在2000年6月召开的一次关于绿色消费的研讨会上,中国国土经济学会研究会环境与发展专业委员会的朋友同江苏人民出版社的胡凡同志经过交谈,认为有必要出一套有关绿色消费的书,以便企业和公众了解绿色消费的相关知识和理念,以促进我国绿色消费

运动的健康发展。这就是呈现在读者面前的《绿色消费丛书》的由来。

林京耀
2001年9月

目 录

引 子	1
一 吃出健康成长(1~12 岁)	5
婴儿的喂养	5
(一) 母乳喂养	5
(二) 人工喂养	6
幼儿的饮食均衡	7
(一) 注意他们的能量提供并关注他们的体重	7
(二) 均衡蛋白质、脂肪、碳水化合物	8
换牙期儿童的营养餐	10
(一) 儿童的牙齿保健与饮食营养	10
(二) 换牙期儿童的饮食配方	13
学生的早餐配方	15
儿童饮食保健注意要点	19
(一) 儿童的脑力发展与饮食	19
(二) 儿童饮食宜“四少二多”	20
(三) 儿童秋季的饮食保健	22
二 吃出聪明智慧(13~18 岁)	24
青少年身体发育与饮食	24

(一) 营养元素的作用	24
(二) 增强体质的食谱	25
(三) 学习紧张与饮食	27
(四) 青少年变声期的饮食保健	28
(五) 青春痘的饮食疗法	29
青春期饮食提醒	30
(一) 青春期饮食要多样化	31
(二) 青春期饮食应养成好习惯	31
高考前的饮食保健	34
(一) 高考期间食谱巧安排	34
(二) 考生益智有药粥	39
少女青春期饮食	40
(一) 少女青春期的饮食问题	40
(二) 少女青春期药膳	41
三 吃出健美漂亮(19~28岁)	45
青壮年饮食保健	45
(一) 青壮年三大营养需求特点	45
(二) 女大学生的饮食现状及建议	48
(三) 白领女性的营养选择	49
(四) 新婚期的饮食调养	51
健康美丽的营养基础	54
(一) 养颜美容的五大法宝	54
(二) 眼睛的美丽	56
(三) 头发的保养	59

(四) 修长健美的大腿	61
(五) 丰满坚挺的胸峰	63
(六) 饮食可去除皱纹	64
(七) 红润、光泽的嘴唇	67
(八) 甜美、圆润、浑厚的嗓音	69
科学的减肥方法	72
(一) 养成良好的饮食习惯	72
(二) 常用的减肥食品	74
(三) 减肥食疗方	78
(四) 减肥健美类食谱	79
(五) 白领女性的窈窕食谱	81
其他健美食谱	82
(一) 美容保健类食谱	82
(二) 明目养颜类	85
(三) 预防粉刺类	85
(四) 除痘祛斑类	87
(五) 美齿固齿食疗方	87
(六) 祛口臭食疗方	88
四 吃出光彩照人(29~55 岁)	90
生儿育女与饮食营养	90
(一) 准妈妈的饮食	90
(二) 妊娠期的营养特点	90
(三) 孕妇的营养调理	92
(四) 产妇的营养食物	93
(五) 产妇食谱	94

(六) 丰富合理的月子食谱	95
滋阴壮阳食谱	97
(一) 改善性功能的食物保健	97
(二) 滋阴类食谱	100
(三) 壮阳类食谱	102
中年人常见病的食疗	109
(一) 如何用食疗法防治黄褐斑	109
(二) 脂溢性皮炎的食疗	112
(三) 头发早白的饮食防治	113
(四) 预防糖尿病类食谱	115
(五) 女性更年期食疗	116
(六) 中年男性的健康食物	117
中年人食补良方	120
(一) 补肝肾类食谱	120
(二) 补脾胃类食谱	122
(三) 补气血类食谱	124
(四) 保养头发类食谱	127
(五) 养心安神类食谱	129
中年人饮食综合调理	131
(一) 商务餐远离生猛海鲜	131
(二) 坐办公室者吃什么好	132
(三) 抗疲劳食品	132
(四) 计算机族必喝的健康饮品	133
五 吃出快乐长寿(56 岁以上)	135
老年人的健康与饮食	135

(一) 老年人健康新标准	135
(二) 老年人的营养与健康	137
(三) 老年人应怎样食补	139
高血压病的中医食疗	140
(一) 高血压病人的饮食原则	140
(二) 高血压病人的食物选择要点	142
(三) 高血压病的食疗方	143
(四) 预防高血压类食谱	144
冠心病的饮食调养	146
(一) 冠心病人的饮食原则	146
(二) 冠心病人的食物选择要点	148
(三) 冠心病的中医食疗	149
(四) 食谱举例	150
糖尿病的饮食调养	151
(一) 糖尿病人的饮食原则	151
(二) 糖尿病人饮食须知	153
(三) 糖尿病人的食物选择要点	155
(四) 糖尿病人的食品交换份	156
(五) 糖尿病的中医食疗	158
(六) 食谱举例	160
老年消化系统疾病的防治与饮食	160
(一) 老年性便秘	160
(二) 消化不良	162
(三) 脂肪肝	165
(四) 病毒性肝炎	167

(五) 胆脏疾病	169
老年性痴呆的预防	173
(一) 预防老年痴呆症的十大要诀	173
(二) 预防老年性痴呆的食疗方	174
其他老年常见病的饮食调养	175
(一) 保护眼睛和视力	175
(二) 皮肤保健	176
(三) 预防呼吸道疾病	177
(四) 治疗老人便秘	180
(五) 益寿延年类食谱	181
六 春暖花开迎“老虎”	183
春季的养生之道	183
(一) 适应气候变化	183
(二) 春季养生五招	185
(三) 春天的护肤养颜	188
(四) 消除春困的方法	189
春季健身美容与饮食	189
(一) 春季的保健佳品	189
(二) 春暖花开巧吃花	190
(三) 春季健身汤	192
(四) 春令美容粥	192
(五) 春季养肝多喝粥	193
(六) 春天运动饮食搭配首选碳水化合物	194