

★ 中国饮食学会 中华健康饮食学会 联合推荐 ★

改变中国人一生的 饮食计划

《饮食与健康》编写组



让你吃出健康
吃出美丽
吃出苗条
吃出快乐

中国三峡出版社

★ 中国饮食学会 中华健康饮食学会 联合推荐 ★

改变中国人一生的 饮食计划

《饮食与健康》编写组



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变中国人一生的饮食计划 / 《饮食与健康》编著. - 北京: 中国三峡出版社, 2006.1

ISBN 7-80223-010-1

I.改... II.饮... III.饮食-卫生习惯 IV.R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148922 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京顺天意印刷有限公司印制 新华书店经销

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 13.5

字数: 200 千字

ISBN 7-80223-010-1 定价: 26.80 元

成为饮食高手，永葆青春健康

(推荐序)

古人说：能吃就是福。现代人则是：吃出健康才是福。要吃出健康、吃出好身体，就要有科学的方法。吃得咸，血压就高；吃得油，胆固醇就跑不掉。吃了什么，身体就会以某种健康情况回报你。

随着生活水平的提高，人们对饮食的追求已不再是“吃饱求生存”，而是“吃好求健康”。但是由于饮食营养的不科学，饮食结构的不合理和饮食卫生的不注意，很多人吃出了多种疾病。尤其是肥胖病、高血压、糖尿病、心脑血管病、癌症等“时髦病”、“现代病”、“文明病”。这些“文明病”困扰着中国人的健康，威胁着中国人的生命，降低人们的生活质量。

《改变中国人一生的饮食计划》一书从树立科学的饮食观、维护身体健康等方面介绍如何制定科学合理的一生的饮食计划。

将饮食不当之处做了淋漓尽致的分析。

本书以科学指导大众生活为宗旨，从实际出发，参照我国人民的饮食习惯，分别按人类养生之道，根据季节调整饮食、遵照“常见病饮食”和“瘦身饮食”的原则，引导人们走出饮食生活的误区，尽量避免因加工和食用不当引起的营养失衡和对人类健康造成的危害。

许多疾病确实是吃出来的，尤其是“现代病”、“文明病”。只要我们改变饮食卫生观念，做到营养合理、均衡搭配，纠正不良习惯，完全可以预防疾病，保证健康，提高生活质量和生命质量。

提供读者饮食的专业知识及实用食谱，由日常生活起逐步建立康健的营养观念，享受美食并维持好身材。此书将切切实实以关心人类生活为己任，分析饮食禁忌，消除人类膳食生活中存在的盲点。

“健康就是财富”这句话，在经济不景气、失业率继续攀高的此刻，更显得意义深重。我们相信有了健康，才可抵抗压力，才有生活质量，才能自信地规划未来。健康是不必花大钱去买的，只要拥有正确的饮食计划，就能用最少的钱，得到最大的健康，而本书就是你的健康饮食顾问。书中介绍的饮食计划，能帮我们轻松应付不同的症状，解决我们在饮食中所遇见的各种各样的问题。愿本书能助您实现科学饮食，身体健康，长寿快乐！

中国饮食学会会长



改变中国人一生的饮食计划

(推荐序)

当看到书名时，我的心就怦然一动，充满了好奇，想看看到底是怎样改变中国人一生的饮食计划的。

说句实在话，我是带着一种好奇和怀疑的心情看完这本书稿的，当书稿的最后一个字从我的眼角溜走后，我不禁变得心情沉重起来，并且有一种强烈的感觉，如同这本书名一样，我们的饮食确实需要改变。在看完书稿后，我仔细地对照了一下自己日常的饮食，以及所见到的其他人的饮食，一些原本被我们所忽略、又影响我们饮食健康的问题，在我的脑海中不停地浮现，它就像一只蚕在吞噬我们的身体健康。

我真地感谢这本书，感谢它让我意识到了原来一直模模糊糊好像知道又不大清楚的一些影响饮食健康的问题。

我们要获得健康，就一定要改变这些存在于我们饮食中的一些不合理、不科学的方式和习惯，应当对饮食有一个全面科学的了解，并且知道饮食中到底是什么损害身体健康，阻碍我们通过饮食获取健康。

在这儿，我不过多地叙述什么，更不去叙述一些营养学科和健康饮食的大道理，我向来认为，简单实用才是最好的。《改变中国人一生的饮食计划》就是一本简单、实用，能够让我们通过一些简单而有效的方法获得健康人生的好书。

中華健康飲食學會副會長



序



随着社会的发展，经济状态的好转，人们追求健康的意识越来越强烈。特别是在饮食上，人们已经从过去单纯果腹转变为怎样去吃好，怎样吃才健康？没有人能否认这一点，因为林立街头的各种饭店餐厅，充斥在商店超市货架上的各种保健食品已经说明了这一点。

对于吃，我们有了更多的选择，可以根据自己的口味和偏好去选择自己喜欢的美味食品。在这个时候，谈及健康饮食仿佛是多余的。

不可否认，这是一种好现象。面对如此丰富的食品，如此广阔的选择机会，我们是否真能通过饮食来促进自我的健康，并且在此基础上享受美满、幸福的人生呢？恐怕真实的情况并不像我们所见到的那样，因为一些长期以来在我们的脑海中根深蒂固的饮食方式、饮食习惯在影响我们，让我们不能通过合理的饮食来促进身体的健康。

例如，很多人认为只要吃的食物具有较高的营养成份就能保证身体健康。可是却很少有人能意识到食物其实是一把双刃剑，既能果腹，帮助人成长、强壮，同样也可以损害我们的身体。你或许觉得这是在危言耸听，不信你可以仔细的看看下面的一组常见的食物以及不正确合理地食用会对人产生什么样的伤害。

还有的就是，我们长期以来形成的固有饮食方式中，同样在不同程度上存在不合理现象，最明显的就是，我们的饮食中多为熟食，很少用餐

常见食品名称	对人体的破坏性
咖啡	咖啡中含有咖啡因，咖啡因会增加心律失常的发生。
牛奶	动物脂肪往往含有丰富的饱和脂肪酸，它会使血中胆固醇升高，抑制纤溶机制，促进动脉增厚硬化，是心血管系统的大敌。
动物脂肪	牛奶中的糖主要是乳糖，在体内一般有专门代谢转换其为可吸收成分的酶，但在某些个体，这些酶是缺乏的，大量的乳糖不能被代谢吸收，会引起腹泻。

桌盐而是在炒菜之前放盐，这种方式会使菜中的碘遭到破坏，导致碘缺乏。碘是组成甲状腺的主要部分，缺碘会使人的甲状腺功能低下而烦躁不安，对什么东西都没有兴趣因而智力下降。

除了上叙的两方面之外，一些我们自身养成的饮食习惯也严重地阻碍我们通过饮食达到健康，像是不吃早餐、中餐凑合、晚餐过于丰盛等。看完上面的陈列的内容，再仔细的检查一下我们日常的饮食，是否发觉到自己的饮食结构有些不合理呢？你或许急切地想知道怎样才能通过饮食来拥有健康身体。

在《改变中国人一生的饮食计划》中你都能——寻找到想要的答案。它针对中国人饮食中存在的一些不合理、不科学的现象，逐一提出了解决的方案，并告诉我们怎样去改变原来的饮食结构去制定一个改变一生的饮食计划。

健康的身体来自于健康的饮食，健康的身体是美满幸福的基础！

开卷有益，祝君能从中寻找到一把开启幸福之门的钥匙！

编者

目 录



第一章 改变一生饮食计划的策略 /1

我们的身体到底需要一些什么营养 /3

饮食方式和习惯的影响 /11

制定一生健康饮食的几点原则 /20



第二章 走出难以摆脱的健康困扰 /35

如影相伴的疲倦感 /36

挥之不去的压力 /38

女人经期身体不适 /40

摆脱不掉的自由基 /41

免疫力越来越差 /44



第三章 不同的季节不同的饮食计划 /47

春季健康饮食计划 /49

夏季健康饮食计划 /55

秋季健康饮食计划 /65

冬季健康饮食计划 /71

第四章 常见疾病的饮食原则 /81



糖尿病 /82

高血压 /84

冠心病 /87

脂肪肝 /90

肝硬化 /93

病毒性肝炎 /96

胃 炎 /99

消化性溃疡 /101

肾 炎 /103

便 秘 /105

痛 风 /107

风湿性关节炎 /109

支气管炎 /111



第五章 简单有效的瘦身饮食计划 /113



肥胖对健康的危害 /115

最新的体重标准 /115

肥胖的原因 /116

瘦身一日三餐怎么吃 /117

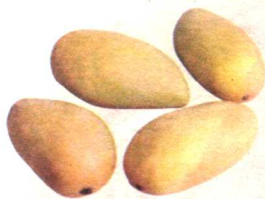
不同食物的合理食用方法 /118

一日膳食安排 /124

一周瘦身饮食安排 /126

四季瘦身饮食原则 /128

瘦身美食直通车 /128



第六章 健康饮食小秘书 /131

注重食盐的摄入量 /132

少吃多餐 /134

多喝开水好处多 /138

最佳营养食品组合 /139



第七章 超级食品的防病功效 /195

天然杀菌剂大蒜 /196

抗癌战士辣椒 /198



清热又解毒佳品苦瓜 /200

增强免疫力的蜂蜜 /201

防治贫血头晕红枣 /203

可以使情绪更乐观的巧克力 /204

活血开胃的啤酒 /205

预防心脏病的绿茶 /206



改变一生的饮食计划

改变一生的饮食计划





我们都知道饮食是否合理、健康，直接决定身体是否健康。随着社会的发展。生活水平的不断提高，人们越来越注重饮食保健。然而，很多人有这样一种错误的观念：认为只要食用营养含量丰富的食品就够了。正是因为如此，很多人虽然知道饮食对身体健康的重要，却往往并不能做到这一点，反而在这种错误的观念影响下，不仅没有通过饮食达到身体健康的目的，而且影响到自我身体的健康。

健康的身体来自于健康的饮食，我们要获得健康的身体，必须改变原来的一些错误观念，对如何通过饮食健康有正确的认知。本章讲述的就是一些关于健康饮食的知识。希望你能从中得到一定的启示，并且依此制定出一个合理、健康的饮食计划。

我们的身体到底需要一些什么营养

如果将人体比作是一台机器，我们吃的食物就是保证这台精密机器正常运转的动力。注入到体内的动力的数量和质量得不到保证，势必影响我们身体的健康，影响人生命的各个方面，例如情绪、精力等。那么，维持我们身体正常活动的有哪些必须的营养成分呢？它们又有什么样的功效呢？所需的正常营养含量是多少？怎样才能确保摄入量的均衡？

这一切，都是我们应当了解的。只有了解这一切，我们才能调整我们的饮食结构，制定出一个健康饮食的计划。



人体必需的七种营养素及其主要作用

1、蛋白质

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素，又分为完全蛋白质和不完全蛋白质，是人类赖以生存的基础营养素。



【主要作用】

◇构成机体、修补组织

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等，甚至体外的头皮、指甲都含有蛋白质。这些组织的细胞每天都在不断地更新。因此，人体必须每天摄入一定量的蛋白质，作为构成和修复组织的原料。

◇构成人体内酶、激素、抗体等

人体的新陈代谢过程，离不开酶的催化作用。如果没有酶，生命活动就无法进行。各具特殊功能的酶都由蛋白质构成。此外，一些调节生理功能的激素如胰岛素，以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体，也是以蛋白质为主要原料构成的。

◇维持机体酸碱平衡

机体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内，才能完成正常的生理活动。机体的这种维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分，因此说蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起十分重要的作用。

◇运输氧气及营养物

人体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合，将其作为载体才能运转。血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分，供组织细胞代谢使用。

2、脂肪

脂肪是组成机体和细胞的另外一种重要营养素。它属于脂类物质，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有的不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。



【主要作用】

◇提供人体所需的热量

脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，放出热量。由脂肪所产生的热量约为等量的蛋白质或碳水化合物的 2.2 倍。由此可见脂肪是身体内热量的重要来源。

◇构成身体组织和生物活性物质

脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经。肝脏、肾脏等重要器官含有很多脂肪。脂肪在体内还构成身体组织和生物活性物质，如细胞膜的主要成分，形成磷脂、糖脂等。

◇调节生理机能

因为脂肪不是良好的导热体，所以皮下的脂肪组织构成保护身体的隔离层，能防止体温的放散，有保持体温的作用。脂肪还可以为身体储存“燃料”作为备用，吃进脂肪以后，一时消耗不完的部分可以存在体内，等身体需要热量时再利用。此外，脂肪还有保护内脏器官、滋润皮肤和防震作用。

◇溶解营养素

有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

3、碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，含有碳、氢、氧三种元素，所含氢、氧比例与水相同，是获取能量的主要营养素，可分为单糖、双糖、多糖等三类。



【主要作用】

◇提供热能

糖类易于氧化，能迅速供给人体热能。每克糖氧化可放出4千卡热量，是机体热能的主要来源。特别是人体的大脑，不能利用其他物质供能，血中的葡萄糖是其惟一的热能来源。当血糖过低时，会出现休克、昏迷甚至死亡。

◇构成机体和参与细胞多种代谢活动

所有的神经组织和细胞核，都含有糖类物质，糖蛋白是细胞膜的组成成分之一，核糖和脱氧核糖参

与遗传物质的构成。另外，糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分，参加机体代谢，维持正常的生命活动。

◇保肝解毒

当肝脏贮备了足够的糖原时，可以免受一些有害物质的损害。肝脏内糖原较多时，对某些化学毒物如酒精、四氯化碳、砷等的解毒能力就强，对细菌感染引起的毒血素的解毒能力也强。