

SHIWEITIAN

食为天

祝君健美·家庭必备

人类未来吃什么

喝茶的学问

饮食与性格

食品防癌

饮食禁忌

吃出来的女性美

营养与美容

食疗与疾病



陕西旅游出版社

食 为 天

肖欣 翟小龙 李玲玲 编

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

食为天

肖欣 翟小龙 李玲玲 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安路北段 32 号)

陕西广播电视印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 开本 7 印张 150 千字

1990 年 9 月第一版 1992 年 6 月第二次印刷

ISBN7-5418-0185-2/R·1

印数 30000—60000

定价 3.40 元

目 录

1. 饮食常识

人类未来吃什么	(1)	十种最好和最差的食品	(3)
现代食品发展的方向	(1)	食物中胆固醇含量	(3)
我国将流行六种新型食品	(1)	酸性食物会刺激食欲	(4)
更新家宴饮食观念	(2)	吃纤维性食物的好处	(4)
健脑食品	(2)	能生吃的食物最好生吃	(4)
杂吃就是营养	(2)	米面淀粉类食品要热吃	(4)
饮食要合理搭配	(2)	煮、蒸、炖、焖、炸对营养素的影响	(4)
四季饮食调节	(2)	溜、爆、烤、熏、煎对营养素的影响	(5)
九种营养素的主要来源	(3)	饮食观念的对与错	(5)
均衡营养有比例	(3)		

2. 合理的饮食方法

细嚼慢咽好处多	(6)	怎样喝牛奶、豆浆更好	(8)
职业与膳食	(6)	晚上喝牛奶好	(8)
一日为何三餐	(6)	吸烟者应常喝牛奶	(8)
哪一餐吃饱为好	(7)	喝咖啡最好加牛奶	(9)
午后吃点甜食有益	(7)	喝啤酒的学问	(9)
吃混合油好	(7)	啤酒的冬饮	(9)
每天吃多少食盐最好	(7)	怎样饮四季茶	(9)
怎样的鸡蛋最易消化	(7)	喝茶的学问	(9)
吃变蛋要加姜醋汁	(7)	防暑降温的热茶	(9)
吃火锅时应注意	(7)	不要用保温杯泡茶	(9)
油条不是好早点	(8)	治鱼刺卡喉的方法	(10)
喝牛奶的注意点	(8)		

3. 饮食禁忌

不吃早饭的弊端	(11)	常吃泡水饭有碍健康	(12)
晚餐四戒	(11)	饭后莫立即饮茶	(12)
吃饭时喝汽水有害	(11)	饭后不宜马上吃水果	(12)

引起头痛的食品·····	(12)	酒不可与咖啡同饮·····	(16)
少吃油炸食物·····	(12)	汽水与白酒不能同饮·····	(17)
莫吃烧焦的食物·····	(12)	啤酒不宜多喝·····	(17)
米变黄吃不得·····	(12)	三种人不宜喝啤酒·····	(17)
鸡屁股不能食用·····	(13)	女性不宜多饮汽水·····	(17)
吃大白菜的禁忌·····	(13)	服药六忌·····	(17)
葱烧豆腐不好·····	(13)	莫用茶水服药·····	(17)
香菜不宜多吃·····	(13)	饮食禁忌种种·····	(17)
食用久存老南瓜当心中毒·····	(13)	肉食与中医忌口·····	(18)
勿食“胖听”罐头·····	(13)	忌同时多吃的食物·····	(18)
鸡蛋不宜生吃·····	(13)	海味忌与哪些水果同食·····	(18)
多吃水果并不好·····	(13)	吃哪些食物容易梗阻·····	(18)
不要空腹吃香蕉·····	(14)	近视眼少吃甜食·····	(19)
吃桔子有讲究·····	(14)	维生素C与猪肝不宜同吃·····	(19)
西瓜不宜多吃·····	(14)	牛奶不能冰冻·····	(19)
吃柿子三忌·····	(14)	哪些人不宜喝牛奶·····	(19)
莫乱吃水果核仁·····	(14)	哪些人不宜吃螃蟹·····	(19)
吃醋的禁忌·····	(14)	肾炎病人不宜多吃蛋类·····	(19)
多吃糖的害处·····	(14)	肝炎病人不宜食甲鱼·····	(19)
巧克力不宜多吃·····	(14)	肝炎病人不宜食生姜·····	(19)
隔夜银耳汤不宜喝·····	(15)	肠胃病人莫吃番茄·····	(20)
哪些开水不宜喝·····	(15)	泌尿系统有结石的人不宜吃菠菜·····	(20)
莫用滚开水冲营养补品·····	(15)	有皮肤病忌吃虾·····	(20)
喝豆浆五忌·····	(15)	有眼疾不宜多吃莴笋·····	(20)
哪些人不宜多饮茶·····	(15)	关节炎患者应少吃油腻食物·····	(20)
喝烫茶有害·····	(16)	患胆结石症不宜多吃糖·····	(20)
吃狗肉后忌喝茶·····	(16)	产妇进食鲫鱼蹄膀不宜过早·····	(20)
喝咖啡过多伤身体·····	(16)	孕妇不宜多食辣椒·····	(20)
吃冷饮要适量·····	(16)	产妇少饮麦乳精·····	(20)
肝硬化与酒·····	(16)	夏天不要吃生酱油·····	(20)

4. 饮食与食疗

饮食与性格·····	(21)	饮食中减肥·····	(22)
饮食防癌·····	(21)	胖人吃什么蔬菜好·····	(23)
食粥治病·····	(21)	醋泡黄豆可减肥·····	(23)
能催眠的食品·····	(22)	晨饮一杯水可防心绞痛·····	(23)
能降血压的食物·····	(22)	防止高血脂的饮食·····	(23)
哪些食物可防早秃·····	(22)	多吃鱼、大蒜可降低胆固醇·····	(23)

糖尿病患者宜多进素食.....	(23)	食蒜防铅中毒.....	(25)
慢性支气管炎患者的饮食.....	(23)	食生姜防胆结石.....	(25)
“拌茄泥”可防肠胃炎.....	(24)	预防食道烫伤喝牛奶.....	(25)
腹泻病人的饮食.....	(24)	蜂蜜茶可治咽炎.....	(25)
腹泻食疗法.....	(24)	炒米茶治困倦乏力.....	(25)
绿香蕉能治胃溃疡.....	(24)	牙痛食疗.....	(25)
痔疮患者的饮食.....	(24)	绿豆汤解煤气中毒.....	(25)
鸡汤可治感冒.....	(24)	香油疗法.....	(26)
常吃水果蔬菜能防中风.....	(24)	啤酒治病.....	(26)
胡萝卜与上呼吸道疾病.....	(24)		

5. 饮食与性

女子性功能障碍与饮食.....	(27)	早泄食疗十九方.....	(30)
阴道痉挛食疗五方.....	(28)	肾亏、尿频、遗尿食疗十七方.....	(31)
不孕(育)食疗七方.....	(29)	遗精食疗二十方.....	(32)
妇女更年期综合症食疗五方.....	(29)	精液异常食疗二十一方.....	(33)
男子性功能障碍与饮食.....	(30)	功能性腰疼食疗七方.....	(35)
阳痿食疗十方.....	(30)		

6. 饮食与美容

吃出来的女性美.....	(36)	细嚼食物能使脸部健美.....	(39)
维生素的健美功效.....	(36)	丝瓜去皱.....	(39)
营养与美容.....	(36)	饮食与视力保健.....	(39)
偏食不利于美容.....	(37)	少吃盐可保持皮肤白嫩.....	(39)
可使人美容的食品.....	(37)	姑娘健美三大忌：汤、糖、烫.....	(39)
可作美容护肤品的水果.....	(37)	美发的营养.....	(39)
美容肉——兔肉.....	(38)	防治白发的饮食.....	(40)
美容佳食——肉皮.....	(38)	几种美容食品的制作.....	(40)
美容佳品——冬瓜.....	(38)	女性美容粥.....	(41)
天然美容品——黄瓜.....	(38)	吸烟损容颜.....	(41)
食醋美容法.....	(38)		

7. 老人与饮食

老人饮食要精、兼、少.....	(42)	能抗衰老的食物.....	(43)
老人十种保健食品.....	(42)	老人膳食调配原则.....	(43)
适用老人的食品.....	(42)	老人与食粥.....	(43)

吃什么最长寿.....	(43)	老人应常食虾皮.....	(45)
吃素不一定长寿.....	(43)	老人喝水的学问.....	(45)
长寿的秘诀——节食.....	(44)	老人与酒.....	(45)
镁能使人健康长寿.....	(44)	老人为何吃水果.....	(46)
老人应多吃含锰的食物.....	(44)	饮食防治老年哮喘.....	(46)
锌与老人的味觉.....	(44)	生吃萝卜能治“老慢气”.....	(46)
老人也需要钙.....	(44)	老人便秘食疗法.....	(46)
老人与调味品.....	(45)	老人与餐具.....	(46)
老人常食鱼有益健康.....	(45)		

8. 儿童与饮食

幼儿食物的调配原则.....	(47)	巧克力不宜多吃.....	(49)
培养幼儿良好的饮食习惯.....	(47)	儿童不宜多吃菠菜.....	(49)
儿童饮食十忌.....	(47)	婴儿应少食酱油.....	(50)
冬季更应注意儿童饮食.....	(48)	儿童应少吃罐头.....	(50)
生活素与儿童智力发育.....	(48)	健康儿童不宜常吃葡萄糖.....	(50)
婴儿补充辅食须谨慎.....	(48)	儿童不宜饮茶.....	(50)
给幼儿补钙不可过量.....	(48)	夏天不宜常给孩子吃冰棍.....	(50)
含铁营养剂的饮用.....	(48)	儿童黄瘦的饮食疗法.....	(50)
喝牛奶可增加儿童身高体重.....	(49)	糯米粉治疗婴幼儿腹泻.....	(51)
吃纤维食物少的孩子易患阑尾炎.....	(49)	小儿腹泻与营养调剂.....	(51)
饮料不能代替开水.....	(49)	小儿缺铁性贫血的膳食防治.....	(51)
儿童不宜常吃含人工添加剂食品.....	(49)	儿童多动症的饮食.....	(51)
儿童不宜多吃奶糖.....	(49)	蜂蜜能治小儿遗尿.....	(51)

9. 谷类等食物与健康

大米.....	(52)	绿豆.....	(53)	豆腐渣.....	(55)
糯米.....	(52)	红小豆.....	(53)	奶油.....	(55)
粳米.....	(52)	黑豆.....	(53)	蜂蜜.....	(55)
小麦.....	(52)	蚕豆.....	(53)	啤酒.....	(55)
大麦.....	(52)	鸡蛋、鸭蛋、松花蛋.....	(54)	白糖.....	(55)
玉米.....	(52)	牛奶.....	(54)	红糖.....	(56)
高粱.....	(52)	羊奶.....	(54)	糖精.....	(56)
小米.....	(53)	酸奶.....	(54)	茶叶.....	(56)
黄米.....	(53)	豆奶.....	(54)	食盐.....	(56)
糜子米.....	(53)	豆浆.....	(54)	食油.....	(56)
黄豆.....	(53)	豆腐粉.....	(55)	酱油.....	(56)

醋..... (56) 味精..... (56)

10. 肉类、海货与健康

猪肉..... (57)	吃肥肉有好处..... (58)	泥鳅..... (59)
猪蹄..... (57)	骨头汤..... (58)	螃蟹..... (60)
牛肉..... (57)	鱼肉..... (58)	虾..... (60)
羊肉..... (57)	黄花鱼..... (59)	虾皮不是虾的皮... (60)
鸡肉..... (57)	鲫鱼..... (59)	海哲..... (60)
鸭肉..... (58)	鲤鱼..... (59)	海参..... (60)
狗肉..... (58)	带鱼..... (59)	海带..... (60)
兔肉..... (58)	甲鱼..... (59)	鱼肚..... (60)
鹌鹑肉..... (58)	黄鳝..... (59)	

11. 蔬菜与健康

白菜..... (61)	白萝卜..... (63)	紫菜..... (65)
油菜..... (61)	胡萝卜..... (63)	蘑菇..... (65)
菠菜..... (61)	黄瓜..... (63)	香菇..... (65)
元白菜..... (61)	冬瓜..... (63)	木耳..... (65)
芹菜..... (61)	丝瓜..... (64)	香椿..... (66)
豆芽菜..... (61)	南瓜..... (64)	苜蓿..... (66)
韭菜..... (62)	苦瓜..... (64)	洋葱..... (66)
芥菜..... (62)	莴笋..... (64)	大葱..... (66)
蕹菜..... (62)	芦笋..... (64)	大蒜..... (66)
西葫芦..... (62)	莲藕..... (64)	辣椒..... (66)
番茄..... (62)	土豆..... (64)	辣椒叶可食用..... (66)
番茄炒蛋营养互补 (62)	红苕..... (64)	生姜..... (67)
茄子..... (63)	黄花菜..... (65)	花椒..... (67)

12. 瓜果与健康

吃水果的学问..... (68)	香蕉..... (69)	桃..... (70)
水果不能代替蔬菜 (68)	生硬的香蕉如何吃 (69)	猕猴桃..... (70)
病人怎样选吃水果 (68)	心情不好吃香蕉... (69)	杏..... (70)
吃水果不一定要削皮 (68)	梨..... (70)	葡萄..... (71)
瓜果皮是良药..... (69)	桔子..... (70)	樱桃..... (71)
苹果..... (69)	桔皮的妙用..... (70)	李子..... (71)
苹果可治小孩拉肚子 (69)	柿子..... (70)	荔枝..... (71)

石榴..... (71)	西瓜..... (72)	芝麻..... (73)
桂圆..... (71)	甜瓜..... (72)	松子..... (73)
菠萝..... (71)	红枣..... (72)	葵花籽..... (73)
山楂..... (71)	板栗..... (72)	桑椹子..... (73)
柚子..... (71)	花生..... (73)	枸杞子..... (73)
甘蔗..... (72)	核桃..... (73)	

13. 烹调的学问

烹调与营养..... (74)	做凉拌菜要注意什么..... (78)
烧开水的学问..... (74)	切葱怎样才能不刺眼..... (79)
做米饭的学问..... (75)	如何除去腌菜缸中的白膜..... (79)
用开水煮饭好..... (75)	巧炒蛋..... (79)
茶水煮饭有助消化..... (75)	煮熟鸡蛋勿用冷水泡..... (79)
巧煮陈米饭..... (75)	吃松花蛋时要放姜醋..... (79)
巧煮稀饭..... (75)	冷冻食品的解冻..... (79)
煮稀饭不要加碱..... (75)	吃猪肉的学问..... (80)
做面食的学问..... (75)	冻肉解冻法..... (80)
巧煮面条..... (75)	肉食品宜焖不宜炸..... (80)
煮挂面的方法..... (75)	怎样炖肉才香..... (80)
巧煮饺子..... (76)	肥猪肉减腻烹调法..... (80)
饺子不粘妙法..... (76)	巧煮肉..... (80)
发面应急法..... (76)	巧煮猪肚..... (81)
如何油炸食品..... (76)	怎样炼猪油..... (81)
怎样煮、炸元宵..... (76)	怎样煮骨头汤..... (81)
烹调蔬菜的学问..... (76)	吃鱼的学问..... (81)
做菜要讲究火候..... (77)	洗鱼的方法..... (81)
吃油常识..... (77)	怎样煎鱼不粘锅..... (81)
炒菜最好先放盐..... (77)	蒸鱼要得法..... (82)
做菜为什么要加点黄酒..... (77)	避免食鱼肉中毒的烹调法..... (82)
砂锅墩菜好..... (77)	鱼肚破了怎么办..... (82)
青叶蔬菜忌焖煮..... (78)	除鱼、虾腥味..... (82)
炒瓜菜加小苏打好..... (78)	除鲤鱼腥气..... (82)
菠菜烧豆腐的注意点..... (78)	除甲鱼肉的腥味..... (82)
烹调豆腐的技巧..... (78)	怎样吃螃蟹..... (82)
巧除苦瓜苦味..... (78)	不要生吃鱼虾蟹贝..... (82)
挤白菜馅不利..... (78)	怎样发鱿鱼、海参..... (82)
防止蔬菜亚硝酸中毒..... (78)	防海参炒前缩水..... (83)
吃胡萝卜要讲科学..... (78)	鱼虾海货烹调常识..... (83)

洗海带的方法·····	(83)	如何洗木耳、蘑菇·····	(84)
巧取肉皮毛根·····	(83)	怎样炕花椒·····	(84)
巧拔禽毛·····	(83)	调味的学问·····	(84)
怎样宰鸡退毛·····	(83)	盐的妙用·····	(84)
如何处理腥膻异味·····	(83)	如何使用味精·····	(85)
炒花生米前宜用清水浸泡·····	(84)	烹调应急法·····	(85)
高压锅炒花生米·····	(84)	啤酒妙用五法·····	(85)
栗子剥皮法·····	(84)	厨房小窍门·····	(85)

14. 食物的选购

怎样选购鲜肉·····	(87)	怎样鉴别干豆腐掺假·····	(89)
怎样选购冻猪肉·····	(87)	辣椒面、胡椒面、花椒面掺假的鉴别	(89)
怎样识别米星肉·····	(87)	怎样识别有毒蘑菇·····	(89)
怎样选购腊肉·····	(87)	怎样知道木耳是否掺假·····	(89)
怎样选购熟肉制品·····	(88)	怎样鉴别罐头的好坏·····	(89)
怎样选购香肠·····	(88)	怎样选购食糖·····	(90)
怎样选购肉松·····	(88)	怎样鉴别真假蜂蜜·····	(90)
怎样选购鲜鱼·····	(88)	怎样鉴别牛奶掺水·····	(90)
怎样选购活鸡·····	(88)	怎样挑选白酒·····	(90)
怎样选购和测定鲜蛋·····	(88)	怎样鉴别啤酒的优劣·····	(90)
怎样选购咸蛋、松花蛋·····	(88)	汽水优、劣的鉴别法·····	(90)
怎样选购海蜇·····	(88)	怎样挑选苹果·····	(91)
怎样识别食油的好坏·····	(88)	怎样挑选柑桔·····	(91)
察颜观色买粉条·····	(89)	怎样挑选西瓜·····	(91)

15. 食物的贮存

食品最短保质日期·····	(92)	如何腌制保存鸡·····	(94)
电冰箱食物保存法·····	(92)	如何保存咸鱼咸肉·····	(94)
瓜果蔬菜能在冰箱存多久·····	(93)	夏天如何保存鲜蛋·····	(94)
米面如何防虫·····	(93)	咸鸡蛋贮存法·····	(94)
大米不宜日晒·····	(93)	豆腐保鲜法·····	(94)
方便面保存时间不宜过久·····	(93)	水栽蔬菜可保鲜·····	(95)
豆类如何防虫·····	(93)	用塑料袋贮藏蔬菜·····	(95)
夏天如何保存鲜肉·····	(93)	大白菜的贮存·····	(95)
腊肉保鲜法·····	(94)	番茄保鲜法·····	(95)
冰箱存鱼法·····	(94)	黄瓜保鲜法·····	(95)
香肠保存法·····	(94)	香菜保鲜法·····	(95)

土豆、葱头的贮存·····	(95)	白糖不宜存放过久·····	(97)
大葱的贮存·····	(95)	酱油防霉法·····	(97)
如何贮藏黄花菜·····	(96)	醋的贮存·····	(97)
如何贮藏大蒜·····	(96)	面包保鲜法·····	(98)
鲜姜贮藏法·····	(96)	饼干贮存·····	(98)
如何贮存黑木耳·····	(96)	月饼贮存·····	(98)
如何贮藏银耳·····	(96)	冰淇淋保存法·····	(98)
苹果贮藏法·····	(96)	瓶装酒不宜长期存放·····	(98)
桔子贮藏法·····	(96)	存放啤酒须知·····	(98)
如何贮藏花生米·····	(97)	如何保存茶叶·····	(98)
家庭储油须知·····	(97)	不宜一起存放的食物·····	(99)
如何保存猪油·····	(97)	家藏海味干两法·····	(99)
如何保存小磨香油·····	(97)	几种食品的保存法·····	(99)
如何存放碘盐·····	(97)		

16. 饮食器具使用小知识

怎样使用菜刀·····	(100)	器具油污去除法·····	(102)
常用铁锅可防贫血·····	(100)	巧除搪瓷器皿黄斑·····	(102)
使用铁锅两戒·····	(100)	热水瓶去垢·····	(102)
铁锅除锈斑的方法·····	(101)	铝壶去垢·····	(102)
巧除菜锅鱼腥味·····	(101)	怎样挑选砂火锅·····	(102)
铝制品餐具与健康·····	(101)	砂锅的正确使用法·····	(102)
铝锅生锈不必擦·····	(101)	巧除菜板腥味·····	(102)
铝铁炊具不宜混用·····	(101)	如何防止玻璃杯炸裂·····	(102)
巧洗烧焦的铝锅·····	(101)	巧除茶具茶渍·····	(103)
不要用白铁桶盛放酸性食品·····	(101)	塑料布不宜餐桌用·····	(103)
暖水瓶不宜装酸性饮料·····	(102)		

1. 饮食常识

人类未来吃什么

据统计：世界上大约有8万多种植物可供食用，目前人类已食用的不过3千多种。人类的食物来源最终还是大自然。但随着科学技术的发展，食品将发生较大的变化。动物学家把目光注视到南极洲产量浩大、营养丰富的磷虾，到2000年它可能成为人们日常食物的一部分。据微生物学家研究，最终可能找到人类食品的崭新来源——微生物。

现代食品发展的方向

现代食品的发展方向主要表现在五个方面：

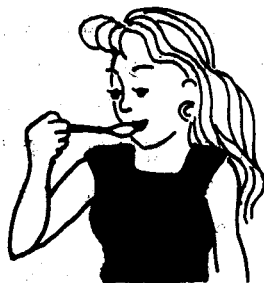
低糖——食用过量的糖能使身体肥胖。儿童食用过量对牙齿不利。

低盐——食用过量的盐能使血管硬化，弹性降低，使心脏负担加重。

冷冻——冷冻食品既不过量地破坏食品的营养，又能较长时间地储存。

不使用化学成分——使用从天然果品中提炼出的染料制成的食品不仅色泽艳，而且味道很美。

保持食品中的自然成分——在制作食品时要尽量保持食品本身的营养成分不被破坏。



据有关专家分析，我国将流行六种新型食品：

一、人造奶酪。是经过低温溶剂脱脂后的豆粕粉，可配制多种食品。

二、寿翁食品。以大豆蛋白为主要原料，配入花生米、何首乌、芝麻、大枣等制成，具有低热量、高蛋白、易消化等特点。

三、乳清蛋白食品。含有80%的蛋白和少量乳糖，适应成年人食用。

四、酸乳。具有易消化、防便秘、防腹泻、抑制有害细菌、抗癌和降低胆固醇等作用。

五、低盐食品。高盐食品易引起心脏病、高血压。低盐酱油、乳腐、咸菜将日益受到群众欢迎。

六、花粉食品。含有多种氨基酸、蛋白质、维生素等，营养价值高，是极好的保健食品。

我国将流行六种新型食品

更新家宴饮食观念

科学进食，首先要讲究“酸碱平衡”。各种食物，按酸碱度可分为两大类：一类酸性，包括肉类、糖类和蛋白质丰富的食品；另一类为碱性，包括瓜类、蔬菜等。人体血液的酸碱度应经常保持在弱碱性。进食时荤菜多，蔬菜少，会导到血液酸性增高，使人感到疲劳。特别是脂肪过多能引起胆固醇增多，血压升高，动脉硬化，易患冠心病。蔬菜中含有丰富的维生素C和纤维素，能防止多种疾病。适当多吃蔬菜，有利营养的综合利用。

其次，切忌饱餐。饱餐损肠胃，营养难吸收。饱餐又易诱发心脏猝死。人到中年或有心血管病史者，切忌暴食暴饮。

第三、注意“五味”。即：酸、甜、咸、苦、鲜。中医学认为，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入胃，甘入脾。气病应少吃辣，血病少吃咸，骨病少吃苦，肥胖少吃甜，筋病少吃酸。

健脑食品

动物类食品：以牛奶、鸡蛋、动物的心、肝、脑为首选品，这些食品所含的蛋白质、必须氨基酸、磷脂、铁和钙、磷、维生素等，对脑的发育有重要意义。

植物类食品：大豆、玉米当为首选。大豆含有植物蛋白；玉米富含脂肪和钙、磷、铁等无机盐以及谷氨酸。这两种食品都具有促进脑细胞进行新陈代谢的作用。枣和核桃等果品也应常常食用，它们同样含有很高的蛋白质、糖、磷等，能滋补大脑，有益精神。

杂吃就是营养

人体必需的营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质，水和纤维素要通过吃各种各样的食物，广吃兼收才能得到。因此，每日的主食除了细粮外，最好吃点杂粮，薯类，副食要有荤有素，素菜保证有一半是绿叶类，有条件可补充奶类 and 水果。

饮食要合理搭配

各种食物中所含营养成分不同，粮食和肉类是人体糖、脂肪、蛋白质的主要来源；蔬菜和水果可提供多种维生素和无机盐等。主副食合理搭配，才能成为营养全面的膳食，从而满足人体对各种营养的需要。要做到饮食多样化，不偏食。



四季饮食调节

四季气候不同，饮食有凉热燥湿之别，应根据季节合理调节饮食。

夏天多食豆类，绿豆性寒，熬绿豆粥或汤有清热祛暑作用。秋天干燥，皮肤易干裂，宜多食油类食物，如芝麻等，羊肉为大热食品，狗肉具温咸之性，冬天易食之。干鲜蔬菜、果品等也有寒热、温热之别，四季食用也应合理调节。



九种营养素的主要来源

1. 蛋白质: 禽、肉、鱼、豆类、蛋、奶酪、果仁、瓜籽等。
2. 碳水化合物: 谷物、土豆、玉米、糖等。
3. 脂肪: 食油、肥肉、香肠、果仁、瓜籽、花生等。
4. 维生素 A: 动物肝脏、胡萝卜、番茄等蔬菜。
5. 维生素 C: 菜花、柠檬、番木瓜、芒果、草莓、卷心菜、土豆、番茄等蔬菜。
6. 维生素 B₁: 瘦肉、果仁、粗粮等。
7. 维生素 B₂: 肝、牛奶、绿叶蔬菜、粗粮等。
8. 钙: 牛奶、鱼、肉、蔬菜等。
9. 铁: 牛肉、羊肉、动物肝脏、绿叶蔬菜、粗粮等。

均衡营养有比例

均衡营养有三大基本营养素: 蛋白质、碳水化合物、脂肪。此外还有维生素、矿物质、纤维素等。如何使营养均衡呢?

一般来说, 日常每餐应以 50% 的五谷为主。其中包括大米、小米、玉米、面粉以及马铃薯等。蔬菜、水果约占 20%, 其中蔬菜为 3/4、果类 1/4。

豆制品含有丰富的蛋白质、维生素, 应每餐都吃。约占摄入总量的 15%。

肉蛋类, 包括鱼肉、鸡肉、猪肉(瘦肉), 牛肉、鸡蛋, 约占摄入总量的 5%。

余下 10% 最好以乳制品, 脂肪及糖分为主, 种子及硬壳果, 可以提供有益的脂肪, 蜜糖和未精炼的蔗糖则是最佳含糖食品, 各占 5%。

肥肉、精制食品和有刺激性的食物, 以少吃为佳。

十种最好和最差的食品

十种最好的食品含有极丰富的维生素、纤维素及矿物质。它们是苹果、香蕉、菜花、鸡、鱼、马铃薯、柑桔、鸭梨、粗面包、脱脂奶。十种最差的食物含较多饱和脂肪、胆固醇, 其中薰腌制品还含有致癌的硝酸盐。对健康十分不利。应尽量少吃或不吃。这些食品是: 咸肉、糖果、巧克力、肥猪肉、香肠、熏肉、罐头或咸牛肉、蛋黄、炸薯片、含脂奶制品。



食物中胆固醇含量

胆固醇存在于动物性食物。按每 100 克食物中含胆固醇的毫克数为: 脑 2000, 蛋黄 1600—2000, 猪肝 421, 黄油 239—340, 牛心 300, 全鸡蛋 234, 羊杂碎 280, 肥猪肉 126, 猪肚 150, 鸡肉 90—112, 瘦牛肉 70, 猪肉 60, 羊肉 70, 猪油 80, 虾 180, 螃蟹 122, 鳗鱼 65, 乌贼鱼 50—40, 鸭肉 80。



酸性食物会刺激食欲

酸类是人体新陈代谢分解过程中不可缺少的物质。体内缺乏酸类，新陈代谢作用的机能就会下降，所以身体发育旺盛的小孩或怀孕的妇女比普通人更喜欢吃酸的食物，这是他们的一种本能反应。

食欲不振，吃些酸的食物会使胃口好起来，增加饭量。不论大人，还是小孩，每天吃一次酸的食物，如水果、果汁、酸菜，那么食欲会明显提高。但是胃酸过多、有胃病的人，吃酸的食物不但得不到好处反而会产生不良后果。

吃纤维性食物的好处

食物不宜精细无渣，纤维性的食物反而有好处，它对人体的意义：1、可阻止胆固醇的吸收；2、使大便通畅；3、阻碍糖大量吸收，对防治糖尿病，肥胖病有利；4、使肠内有害微生物减少，有益微生物增加，可预防大肠癌，合成多量维生素。

能生吃的食物最好生吃

就蔬菜而言，无论是炒、烧、溜，还是炖、炸、蒸等，都会使其中的维生素、矿物质、纤维素等营养成分，具有抗癌作用的“吡啶”化合物、B-胡萝卜素等物质，因受高温处理而遭到不同程度损失。

当人吃了熟食后，体内的白血球很快增多，犹如对病菌入侵一样处于“紧急战备”状态，这种有害反应的长期结果，使机体的免疫系统功能受到干扰和破坏，给疾病入侵和癌症发生造成了可乘之机，而吃生食则无此弊端。

因此，能生吃的食物最好生吃。只要注意卫生，生食于身体补益非浅。

米面淀粉类食品要热吃

我们每天吃的主食，主要成分是淀粉。淀粉经过加水加热以后，容易为人体所吸收利用。米制食品和面制食品放凉后，吃时不易嚼碎，它很难与人体内的消化液充分混和，不易为人体所吸收利用。因此，冷凉的淀粉食品，一定要经过加热，重新蒸煮，让它们里面的淀粉分子再次吸足水分，膨胀绽裂，才可以保持主要食品应有的营养价值和风味。

煮、蒸、炖、焖、炸

对营养素的影响

煮：对糖类及蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，但会使水溶性维生素（如B、C）及矿物质（钙、磷等）溶于水中。

蒸：对营养素的影响和煮相似，但矿物质不会因蒸而遭到损失。

炖：可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，只有一部分维生素受到破坏。

焖：焖的时间长短同营养素损失的大小成正比。时间越长，维生素B和C的损失越大，反之越小。但焖熟的菜肴较易消化。

炸：由于温度高，对一切营养素都有不同程度的破坏。蛋白质因高温而严重变性，脂肪也因炸而失去其功用。

溜、爆、烤、熏、煎

对营养素的影响

溜：因食品原料外面裹上了一层糊，从而减少了营养素的损失。

爆：因食物外面裹有蛋清或湿淀粉，形成保护膜，故营养素损失不大。

烤：不但使维生素 A、B、C 受到相当大的破坏，也损失了部分脂肪。如用明火直接烤，还会使食物含有致癌物质三四苯并芘。

熏：会使维生素（特别是 C）受到破坏，损失部分脂肪，同时也存在产生三四苯并芘的问题。

煎：对维生素及其他营养素无严重影响。

饮食观念的对与错

1. “新鲜蔬菜比罐头、冷冻蔬菜更有营养。”

错。新鲜蔬菜与冷藏蔬菜的营养价值是

相等的。其营养差异主要是取决于烹调方法。

2. “成年人与儿童需要等量的钙。”

对。大多数人错误地认为，人的骨骼和牙齿发育生长完全后，就不需再摄入含钙质食物。其实人体需要不断地得到钙质的补充，经常吃含钙丰富的食物，可以保护人的骨骼。

3. “维生素可使人精力旺盛。”

错。作为饮食的补充，摄取适量的维生素有好处。如果维生素过量，不但不能在人体中发挥作用，还会引起疾病。

4. “吃水果可以减肥。”

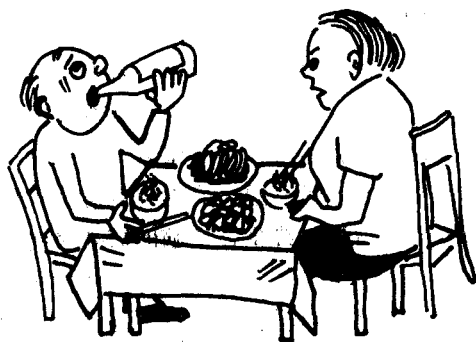
错。几乎所有的水果都含有糖份，尤其是香蕉、葡萄、苹果等含糖量更高。

5. “减少进餐数人会变瘦。”

错。进餐后，胃在消化食物时要消耗热量。若一天只吃一餐，就只需消耗热量一次。相反地，少吃多餐者消耗的热量更多。

6. “淀粉含量丰富的食物，如面粉、土豆、大米等热量很低。”

对。淀粉营养丰富，不包含脂肪，其主要成分是碳水化合物、维生素 C、维生素 B 等其它营养成分。



2、合理的饮食方法

细嚼慢咽好处多

对于同一种食物，细咀嚼比粗咀嚼，能多吸收蛋白质百分之十三，脂肪百分之十二，纤维素百分之四十三。食物在口腔内咀嚼越细，越利于胃肠消化吸收。细嚼慢咽不但能预防胃病，而且能增强牙龈对疾病的抵抗力。因为咀嚼食物时，食物对牙龈的摩擦，是一种生理性按摩，可以增加牙床表面的角质变化，使牙床血流更加通畅。

另外，狼吞虎咽的进食习惯，使唾液不能充分与食物混合，不仅增加胃肠的负担，而且引起脱发。相反，如果细嚼慢咽，则由于面部肌肉的运动而促进头顶部位血液循环，使头皮获得更多的营养，头发会长得更黑又有光泽。

职业与膳食

从事陶瓷、干电池、电焊生产的工人，常接触锰，平时应吃些含铁丰富的食物，如黄豆、芹菜、猪肝等。

印刷、铸字、颜料、焊接、搪瓷等生产的工人，由于经常接触铅，应多吃点鱼、豆制品、粗粮、蔬菜、水果等含蛋白质、维生素C丰富的食物。

从事油漆、喷漆、制鞋、橡胶、染颜、石油裂解等工作的工人，由于常接触苯，最好以高蛋白、高糖类、大量维生素C及低脂肪为主，如鸡、鱼、兔肉、乳类、面粉、水果、大豆、绿叶蔬菜等。

冶炼、轧钢、铸造、窑业等高温作业的工人，日常生活中应补充蛋白质、维生素B₁、B₂、C。可吃些蛋、肝、肾、面粉、西红柿、花菜、卷心菜等。

操作电钻、砂轮、凿岩机、驾驶车辆、吊车等进行作业的工人，因身体整天处于摇晃作业当中，平时应注意多吃些维生素丰富的食物。

参加汞矿开采、使用气压表、气或油量表、整流器、荧光灯、石英灯等作业，常接触汞的工作人员，平时应多食含维生素B₁丰富的食物，如瘦肉、动物内脏、蔬菜、蛋类等。

一日为何三餐

人类一日三餐一般是在早晨、中午和晚上。在这三个时间里，人体内的消化酶特别活泼，这说明，生物什么时间吃饭，是由生物钟控制的。

成年人脑每天占人体耗能约百分之十八，而且脑的能源供应只能是葡萄糖，每天大约需要110至145克。而肝脏从每顿饭中最多只能提供五十克左右的葡萄糖，一日三餐，肝脏为大脑提供的葡萄糖数量正好与大脑的需要量吻合。

固体食物从食道到胃约30至60秒，在胃中停留四小时左右才到达小肠，一日早、中、晚三餐，每餐间隔四至五小时，从消化上看也是合理的。