



从一本好书开始，爱上“食尚”……

健康一生的

JIANKANG YISHENG DE

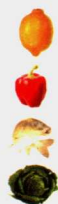
谨兵 何文彬 / 编著

时尚饮食

SHISHANGYINSHI

一生饮食规划

全程呵护健康



食物相克与饮食禁忌

减压健脑的快乐饮食

丰盛的排毒美颜食谱

健康时尚的美体瘦身攻略

日常生活中的饮食迷途

当今十大健康食品

影响健康的几大因素

风靡世界的饮食养生

中国档案出版社

一生饮食规划

全程呵护健康

健康一生的

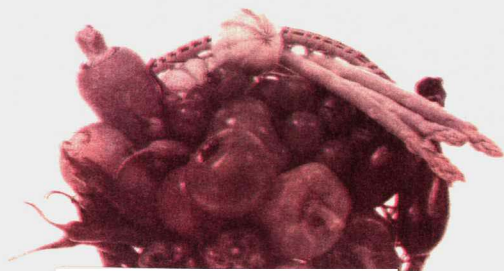
R151.4
4

JIANKANG YISHENG DE

时尚饮食

SHISHANGYINSHI

为您和您的家人送上一份温馨、健康的礼物！



谌兵 何文彬 / 编著

中国档案出版社

总 策 划/马双才
责任编辑/井婉君
封面设计/黄墨言

图书在版编目(CIP)数据

健康一生的时尚饮食/湛兵,何文彬编著. —北京:中国档案出版社,
2006.2

ISBN 7-80166-653-4

I. 健... II. ①湛... ②何... III. ①合理营养-基本知识 ②营养卫
生-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第159490号

健康一生的时尚饮食

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同21号)

发行/新华书店

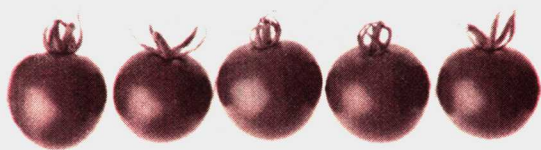
印刷/北京市鸿鹄印刷厂

规格/889×1194毫米 1/24 印张/10.625 字数/200千字

版次/2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

定价/26.00元

在参照本书建议之前,请最好咨询医生,特别是妊娠期、康复期、高龄人士,及生长发育期的青少年。



前言

圣经说：“人若赚得全世界，却赔上了自己的生命，又有什么益处呢？”

哲人说：“快乐首先在于有健康的身体。”

.....

上面的话语几乎每个人都耳熟能详，可是，当你的家人、朋友将这些陈年老调再次不厌其烦地向你灌输时，你可能有种醍醐灌顶的感觉。因为在你学业有成或事业发达的如今，你的身心已经疲惫不堪、健康糟糕透顶。

健康是人生最大的财富，如果健康是“1”，其他的一切就是后面的“0”，它们与健康一道在为你的人生增值。有了健康，就拥有了无限可能的未来，就拥有了五色斑斓的希望。可是，如果你的健康是“0”，那其他的一切都将海市蜃楼。

2004年卫生部对我国居民营养与健康现状进行了专项调查。调查结果表明，对比上世纪90年代，我国居民营养状况有了明显的改善。同时，也有许多不容忽视的问题令人堪忧：城市居民膳食结构不合理，畜肉类及油脂消费过多，谷物类食物消费偏低；慢性非传染性疾病率迅速上涨。我国18岁以上居民高血压患病人数达1.6亿，与1991年相比，





患病率上升 31%，患病人数增加约 7000 多万人。血脂异常人数亦达 1.6 亿，糖尿病患病人数 2000 多万。大城市每 100 个成年人中，就有 30 人超重，12 人更是严重超重，肥胖率比 1992 年上升了 97%。

民以食为天。可是，从上面的一系列数字，勿庸讳言，在我们这个饮食文化十分发达的国家，在这个饮食精益求精的时代，“吃”，竟吃掉了许多人的健康！为什么？请切记维多利亚宣言中的一句箴言：“合理饮食是健康的基石。”可以说，调理饮食，就是调理健康；把握好今天的食物，就是把握住明天的健康。

在饮食多元化的 21 世纪，合理饮食到底应该“怎么吃”？对此，你可能不知所措。是回到艰苦朴素的革命年代，整日粗茶淡饭而对色味纷呈的食物大咽口水？抑或恪守祖宗饮食，对时尚饮食视而不见、讳莫如深，甚至大唱反调？抑或在层出不穷的饮食世界中“见风使舵”，流行吃什么就吃什么，坚信流行的饮食就是最好的餐单？

《健康一生的时尚饮食》可以科学合理地回答你，“存在的不一定是合理的”，那么，流行的饮食也不一定是健康的。“墨守‘陈食’”或满足于“淡乎寡味”又是怎样的不合时宜，它们对我们的健康又有多大益处？

生活在这个花样年代，生活在这个美食的国度，我们不应该成为“食尚”的弃儿，我们在维护健康的同时，应该大饱口福。《健康一生的时尚饮食》将馈赠你一份厚礼——健康而又时尚的饮食方法。不是为了时尚而时尚，而是为了健康而时尚，健康与时尚的巧妙结合也就成了它与其他饮食书籍最大的不同点。

《健康一生的时尚饮食》全扫描式地向你介绍了合理饮食的知识。“健康原来是一种习惯”使你在为自己任性而为的生活方式痛心不已时，感觉到一种醒悟及时的幸运；“新世纪的时尚饮食观”令你大开眼界，从此举起“食尚”的大旗；“身体的营养需要和满足”为合理饮食的营养来了个“庖丁解牛”，你定将受益匪浅；“日常生活饮食的迷途”，你因之深受其害，不过“亡羊补牢，为时不晚”；“饮食瘦身”，让你不仅

拥有美好身材，还能遍尝百味，省却“饿其体肤”之苦；“饮食排毒”，使毒素死无葬身之地，让你享受清爽亮丽；“饮食减压”，让你活得轻松快乐，精神焕发；“吃出美丽”告诉你靓丽肌肤、姣好面容是吃出来的，是不是有点欣喜若狂？“常见疾病的自然饮食疗法”让你感受自己身体的神奇效力，心悦诚服地将食物当作最好的药物；“健康饮食是永远的养生妙道”使你的饮食达到最高境界，健康而又时尚的饮食回报给你神旺气爽，快快乐乐 100 岁。总之，它系统的、环环相扣的讲解，深入浅出而又活波流利的叙述，让你轻松领会，原来拥有健康而又时尚的饮食竟是如此的简单。

健康的敌人是疾病。疾病对我们的身体总是无孔不入，你怎么构筑起一道保护自己的“防火墙”？《健康一生的时尚饮食》自始至终在回答这个问题。现代医疗的功效已经不证自明，即“捡了芝麻，丢了西瓜”。当我们在沾沾自喜自己的疾病在“灵丹妙药”的治疗下得以康复时，殊不知它们的副作用也已经在我们的体内悄然埋下了祸根，我们的身体又一次经受了创伤，旧疾卷土重来或新病偷袭成功会将我们折磨得痛苦万分。健康而又时尚的饮食决不重蹈覆辙，它另辟蹊径为我们的健康保驾护航，它就是最好的医药。“现代医学之父”希波克拉底在公元前 400 年就说：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。”健康而又时尚的饮食与疾病展开激战，它在你轻松享受美味珍馐的同时就已经将那些蠢蠢欲动的疾病因子逼进了死胡同，防患于未然。

你可能迷惑不解，很多女士苦心积虑收罗来的各种瘦身药，满怀信心地服下，最后却收效甚微，一不小心身材反而发胖变形；你可能见过拥有魔鬼身材的美女，饱食美味依然婀娜多姿，而有些因断食减肥而饥肠辘辘的女士，身体仍然臃肿不堪，弄不好脸上还“龙飞凤舞”，难道是老天不公？现在你应该顿然开释了。原来是这样，就这么简单！时尚而又健康的饮食不仅让女士们拥有美丽与健康，还为她们省去了医药治疗的痛苦和麻烦，尤其是让她们的身體免遭了诸多伤害。

实用性是《健康一生的时尚饮食》一书的又一特点是：一看就能





懂，一懂就能用，一用就很灵。它引导你了解自己的身体与健康状况，一针见血地指出你对自己身体与健康犯下的罪行，谆谆善诱地提出一套行之有效的解决方案，精心细致地准备了一道道色味俱全的营养大餐。

《健康一生的时尚饮食》让你吃出美丽与健康，让我们与“吃”掉健康的日子挥手作别！

健康而又时尚的饮食属于你，美丽属于你，100岁属于你，归根结底——健康属于你！



目 录

前 言/1

第一章 健康是一种习惯/1

- 一、亚健康小测试/2
- 二、健康,你有习惯吗/4
- 三、欲求带来的坏习惯——健康杀手/8
- 四、享受“食”尚,快乐健康/14

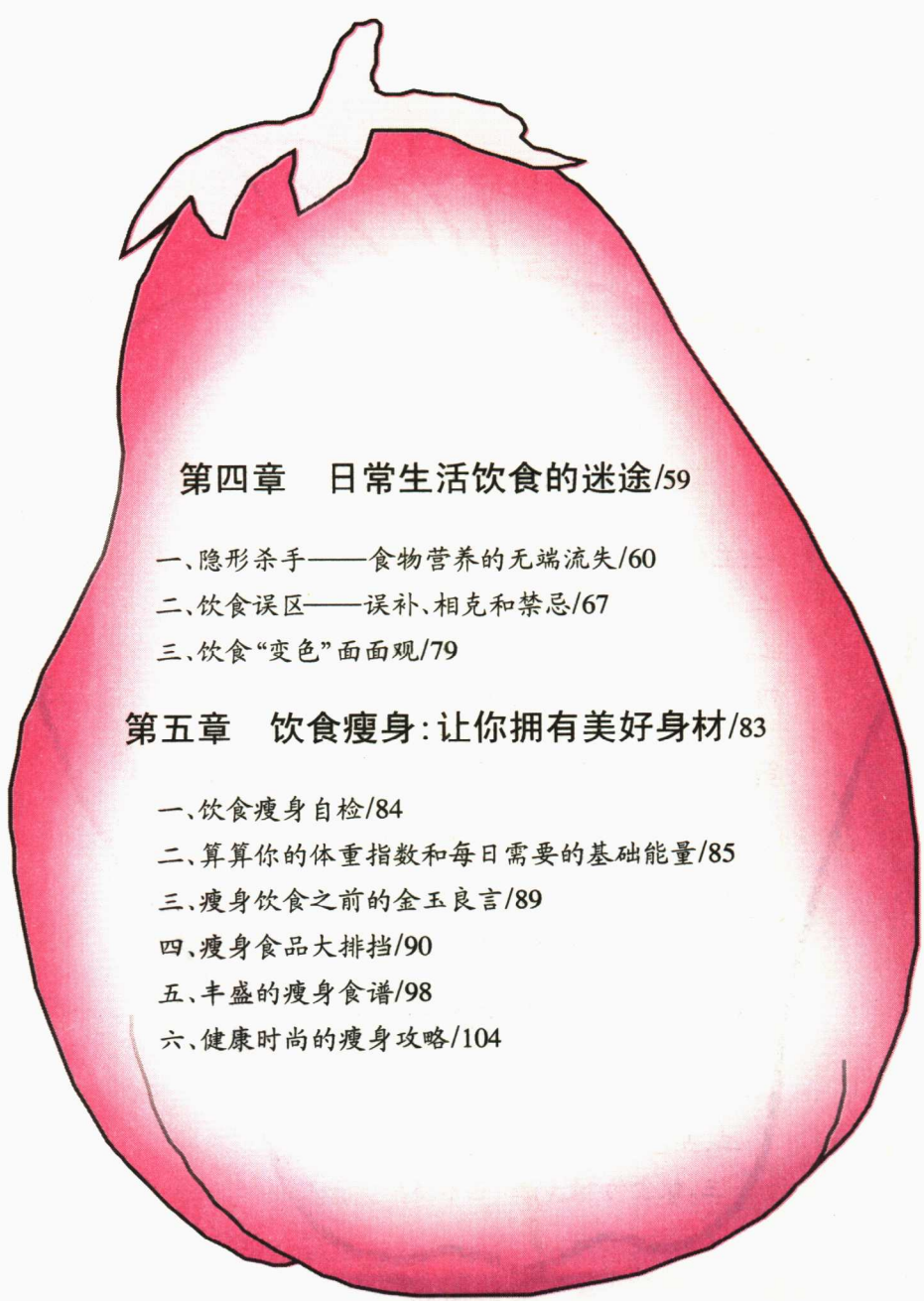
第二章 新世纪的时尚饮食观/15

- 一、素食饮食观/16
- 二、现代健康食品/22
- 三、饮食是最好的药物/29

第三章 身体的营养需要和满足/33

- 一、三大营养素与食物金字塔/34
- 二、五色营养与合理膳食/42
- 三、饮食的“走钢丝”艺术/52



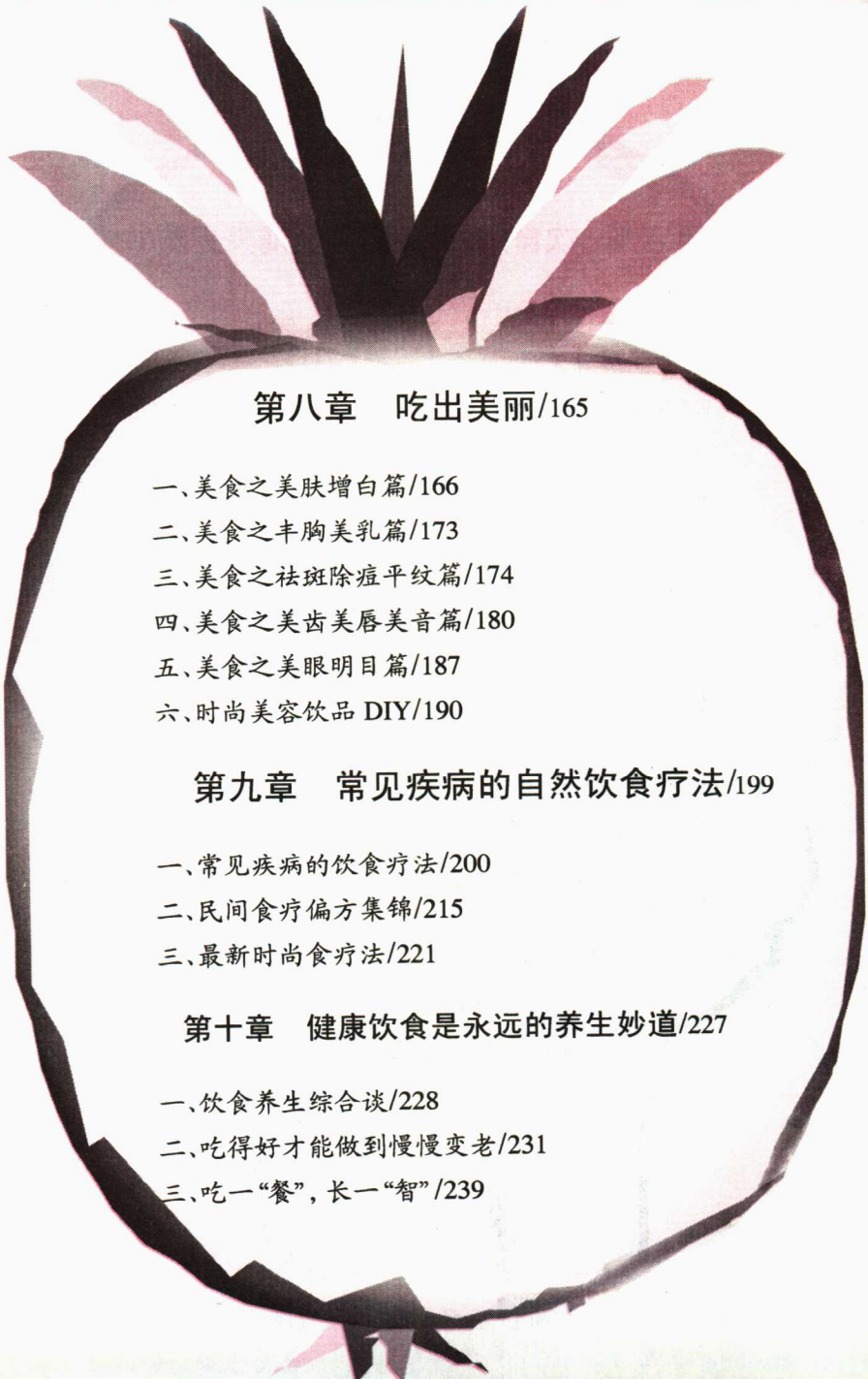


第四章 日常生活饮食的迷途/59

- 一、隐形杀手——食物营养的无端流失/60
- 二、饮食误区——误补、相克和禁忌/67
- 三、饮食“变色”面面观/79

第五章 饮食瘦身：让你拥有美好身材/83

- 一、饮食瘦身自检/84
- 二、算算你的体重指数和每日需要的基础能量/85
- 三、瘦身饮食之前的金玉良言/89
- 四、瘦身食品大排挡/90
- 五、丰盛的瘦身食谱/98
- 六、健康时尚的瘦身攻略/104



第八章 吃出美丽/165

- 一、美食之美肤增白篇/166
- 二、美食之丰胸美乳篇/173
- 三、美食之祛斑除痘平纹篇/174
- 四、美食之美齿美唇美音篇/180
- 五、美食之美眼明目篇/187
- 六、时尚美容饮品 DIY/190

第九章 常见疾病的自然饮食疗法/199

- 一、常见疾病的饮食疗法/200
- 二、民间食疗偏方集锦/215
- 三、最新时尚食疗法/221

第十章 健康饮食是永远的养生妙道/227

- 一、饮食养生综合谈/228
- 二、吃得好才能做到慢慢变老/231
- 三、吃一“餐”，长一“智”/239

第一章

健

康

是

一

种

习

惯





身为一位时尚女性，你是否曾为美食和美颜、美体而深感苦恼，甚至柔肠寸断呢？如果你是一位时尚男士，你有没有听到疲于奔命的身体愈来愈强烈的抗议声呢？其实，再美的女人没有健康作为坚强后盾和长期保障，也是红颜弹指老，霎那芳华尽。对镜晨妆时，无声感叹自己的美貌已经今非昔比，或者郁闷地听周围的人探讨“女别一年，即更刮目相看”的残酷现实，这滋味实在是“如鱼饮水，冷暖自知”。绅士一族在享受高质量生活的同时，也备受着强大压力的折磨；粗放型的生命耗损模式，真的让人很累。男士们就算自知身体状态大不如前，也只能本着男儿豪气扛起日益沉重的担子，在事业、家庭、健康的金三角中打转。健康，对时尚一族意味着什么？健康，不是一切，但是失去健康就会失去一切。健康，离你有多远？

健康的绝对死敌是疾病，不过相对死敌却是当今横扫亚非拉美欧的一个名称——亚健康。医方人士提供了一个关于亚健康的定义：“亚健康是人们表现在身心和情感方面的处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。”其实，亚健康的道理很简单。医学上所称的疾病，其来源在于医学分类，然而人体其实是个有机完整的系统。因此据世界卫生组织的一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%的微小比例，但是经医生检查、诊断为患有疾病的人却也只占到总数的20%而已。所以，亚健康代表的是许多人身体的低迷状态或“不在状态”。对！时髦的说法是，这个人“没状态”——运动员成绩不好，学生考试失水准，都叫“没状态”。那么，你“没状态”了吗？让我们来做个亚健康小测试吧。

亚健康小测试

时尚一族的绅士及女士们，你是否不幸入选亚健康协会理事了？想知道自己有没有雀屏中选？对照下面这些典型表现看看，你给亚健康加了多少分。答案就在你的眼前。

- ①早上起床时，有持续的发丝掉落。+5分
- ②感到情绪有些抑郁，常常会对着窗外的天空发呆。+3分

③昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。+10分

④上班时，害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。+5分

⑤不想面对同事和上司，有一种自闭症式的渴望。+5分

⑥工作效率明显下降，上司已明显表达了对你的不满。+5分

⑦每工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。+10分

⑧工作情绪始终无法高涨，最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。+5分

⑨一日三餐，进餐甚少。排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。+5分

⑩盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。+5分

⑪对城市的污染和噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休养身心。+5分

⑫不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。+2分

⑬晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。+10分

⑭体重有极明显的下降趋势，今天早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。+10分

⑮免疫力下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。+5分

⑯性能力下降。妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却感到疲惫不堪，没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。+10分

入选资格鉴定结果如下：

♥如果你为以上的16个选项画上了很多叉号；以至总分不及格，那么看来你距离入选还有相当长的路要走。衷心祝愿你停滞不前，最好是用时尚的健康饮食观使劲拖住后腿，进而实现大踏步的倒退。

♥如果你已达到了及格分数线，那么，很遗憾，你正在朝入选亚协理事迈出坚定而有力的步伐。建议赶紧采取措施，大力改善饮食习惯及其他健康习惯，可别进一步发展成为亚协的中坚分子。





♥如果你已经成功地超越了优秀分数线，也就是80分以上，相信你早就对自己的身体状况有所怀疑了吧？不过情况是暂时的，建议紧跟“食尚”潮流，抓住机遇，深化生活习惯改革，扩大营养，促进健康，保持活力。

健康，你有习惯吗

英文名“health”，邻居是快乐，对头是疾病，那健康自己呢？一千个人有一千个哈姆莱特，一千个人也有一千种健康，健康到底是什么？是有钱难买的好身体？是很难将就的饮食要求？还是难以琢磨的一种感觉而已？

◎ 健康 = 习惯

健康的代言人其实非常的平民化——一种习惯，仅此而已。也就是说：

健康的习惯 = 十足健康的身体 + 百分百 high 的心情。习惯健康，才能在享受时尚、美餐生活的同时保持最顶尖的状态。其实，如果你曾经遨游海外，就会知道了解“食尚”潮流是接近和熟悉一种崭新文化的最好方式。因此，“食尚”就也是青春一族保持最佳状态和最抢眼风采的不二秘诀。习惯健康，享受“食尚”，你当然能做到，你也当然有必要努力去做到。

世界卫生组织曾向全世界的人类庄严地宣告：“生活方式将成为全世界的头号疾病”，值得引起百分百重视的是，习惯恰恰是生活方式最为直接和最为稳固的表现。换言之，所谓习惯，不过是我们的某些被固定下来的生活方式。



◎ 绝对好习惯，十足好健康

两个例子，一个来自美国的贝肯大叔，一个由中国的美少女 L 小姐现身说法。

◆ 爱德华·贝肯对你说

在美国的一个小城里，生活着一位名叫爱德华·贝肯的老先生。老先生以制卖巧克力为生，自小对巧克力充满了深情厚意。结果……不用说，贝肯先生的身材不仅海拔卓越，横向发展也惊人。30 岁开始，贝肯先生的身体状况就开始令人揪心，可以说身体的各系统都多少出现了问题。如果将贝肯先生比作是一台电脑，而他的健康状况是 Windows 系统的话，那么他早就该为系统的不稳定及病毒的频繁入侵而格式化一番了，可是，身体的健康不是那么简单就能重装的。贝肯先生及家人紧急求助于医生。最初几天，医生开的药物积极发挥功效，可是几个星期之后，药物治疗产生的副作用也出现了。贝肯先生遭受到头痛、晕眩的沉痛打击，肠胃也由消极怠工过渡为严重罢工。这时，医生也只能遗憾地摇头苦笑。

巧的是，一位旅美的老中医到巧克力作坊为小孙女选购美味，聊上天之后，老中医告诉贝肯先生有关健康的法则，并建议他停止用药。老中医的健康法则不多，就是“你吃下什么，怎么吃，以及什么时候吃”，最后，老中医还留下一句话：健康，是习惯，尤其是饮食习惯。

那么，现在的贝肯先生呢？现年 85 岁的他，仍然乐呵呵地忙碌着，看起来精力旺盛，很多顾客猜测他的年龄，可是从来没有人猜测他超过 60 岁的。

◆ 中国女孩 L 的减肥历程

中国女孩 L 本是生于江南的小美人。可小姑娘始终对自己稍嫌珠圆玉润的脸庞和身段不太中意，因此自 18 岁起就致力于瘦脸塑身的事业。从眼睁睁地看着美食而忍耐食欲到求助于减肥药，一步步走来，小姑娘的辛酸不在话下。效果如何呢？效果确实是很明显的：L 小姐瘦是瘦了，但是那只能叫作面黄肌瘦，黄中带青，有气无力，好端端的一个水灵美人儿整个像脱了水的苹果。

