



全民健康生活方式科普丛书

中国保健协会组织编写

会吃才健康

★ 吃什么才健康？怎么吃最健康？饮食决定健康
★ 知道了饮食的奥秘，就是掌握了健康的法宝

李宁◎主编



北京协和医院营养专家 李宁

全面揭示长命百岁的饮食智慧



化学工业出版社



全民健康生活方式科普丛书

中国保健协会组织编写

会吃才健康

李宁◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

吃什么才健康?

怎么吃最健康?

北京协和医院营养学专家李宁教您怎样构建合理的膳食结构, 怎样通过食补远离疾病, 怎样科学减肥, 怎样利用家常食材的保健功效, 怎样避免常见的饮食误区, 男人如何吃出强壮, 女人如何吃出美丽, 老人如何吃出长寿, 孩子如何吃出聪明, 让您和您的家人吃对食物, 轻松吃出健康!

图书在版编目(CIP)数据

会吃才健康/李宁主编. — 北京: 化学工业出版社,
2009. 8

(全民健康生活方式科普丛书)

ISBN 978-7-122-06169-0

I. 会… II. 李… III. 合理营养: 食品营养 IV. R151. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第114862号

责任编辑: 温建斌 蔡 红 文字编辑: 向 东

责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数278千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

由中国保健协会组织编写的《全民健康生活方式科普丛书》是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》、《全国公民健康素养促进工作方案(2008—2010年)》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》、《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动，中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境；提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

健康是福，但是有相当多的人难以享受到健康带来的幸福与和谐。这些人群中有很大一部分缘于健康知识的匮乏，由于不懂得健康知识，亚健康的人因生活方式的放纵转变成疾病患者；由于不懂得健康知识，原本可以治愈的疾病因延误造成残疾或死亡甚至因病返贫。由此可见，没有健康知识的普及就没有真正健康的中国人。全民健康生活方式倡议书中指出：“追求健康，学习健康，管理健康，把健康投资作为最大回报。”而实现这一举措的前提和基础就是健康知识的普及。

长期以来，我们的健康科普工作存在着一个误区。一方面，健康教育存在着缺少用群众容易理解和接受的通俗语言，去阐述健康知识的问题。另一方面，健康领域的个别企业为了商业利益利用健康教育以各种方式向消费者宣传以其产品为核心的带有片面性的健康理念，影响健康教育的效果，这样就形成了一种现象，那就是广大民众渴求健康却得不到正确有效的健康教育。同时也造成了一种需求，那就是

全社会呼唤健康科普教育，而这套《全民健康生活方式科普丛书》及时地满足了社会的健康需求。

《全民健康生活方式科普丛书》是中国保健协会组织众多健康科普专家精心编撰而成。内容涵盖了人们生活方式的各个方面。这套丛书最大的特点就是站在科学的角度，以通俗易懂的语言向群众阐述人体的健康机理和应该遵循的有利于健康的生活方式。致力于向民众宣传正确的健康理念，提高他们的健康意识，指导他们进行科学的健康管理和健康投资，进而提升整个中华民族的健康形象。作为健康产业的从业人员，也可以从中汲取适应消费者需求的健康知识，生产和销售具有市场前景的健康产品，满足群众对健康的需求。

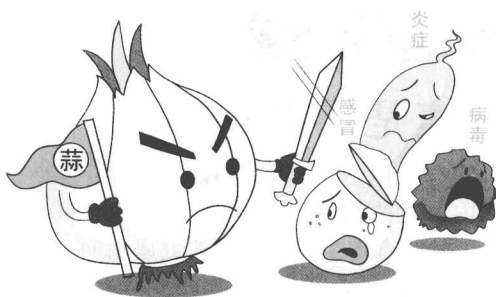
中国保健协会作为保健行业的社团组织，以编写《全民健康生活方式科普丛书》为契机，开展形式多样的科普教育活动，目的是为了树立保健行业积极健康的社会形象，弘扬行业的社会职责，引领行业企业诚信经营，健康发展。真诚地希望这套丛书能够唤起民众尊重科学、关注健康的意识，以积极健康的生活方式，实现自己的健康需求，塑造健康、向上的国民形象。

中国保健协会理事长 张凤培

第一章

食物是最好的医药

适当的食物可以治病，而且没有副作用。被西方誉为“现代医学之父”的希波克拉底在公元前400年曾指出：“人类应该以食物为药，饮食是人类首选的医疗方式。”



世界卫生组织 (WHO) 积极倡导健康医学观2	用食物预防动脉硬化..... 13
没有健康，等于失去了一切.....2	夏天常吃醋，胃肠保健康..... 13
把抢救费用于疾病的预防.....2	四季常吃姜，防病保健康..... 14
营养不良与营养过剩并存.....3	多吃大蒜，防感冒..... 14
饮食是人类首选的医疗方式.....3	药食两用百合香..... 15
健康投资，一生受益.....4	杂粮红小豆，食疗药效好..... 15
用营养提高免疫力，赶走疾病.....4	长寿少疾吃红薯..... 15
排出肠毒，一身轻松.....4	常食莲藕，滋补养生..... 16
常吃萝卜有益健康.....5	抗癌防病吃平菇..... 16
受膳食因素影响最大的恶性肿瘤.....6	洋葱——降脂佳蔬..... 16
自我免疫，对抗疾病.....7	预防胆结石，鲜枣+青椒..... 17
治疗糖尿病：“饮食+运动”.....7	葡萄——补血良果..... 17
蔬菜生吃，抗病防癌.....7	羊肉补气养血赛人参..... 17
食五谷治百病.....8	苦瓜——治疗糖尿病的佳蔬..... 18
养生《粥食歌》.....8	菜花莴笋汤，常喝防感冒..... 18
早晨第一杯水是您的救命水.....8	得了结核病，巧吃蔬菜疗效好..... 18
新鲜素食，防病良药.....9	亲近油菜，消肿化淤..... 19
家常粥饭治贫血.....9	防治湿疹，多亲近3种蔬菜..... 19
每天一土豆，养胃防中风.....10	学做鱼鳞美食，营养又防病..... 20
食疗胜于药物治疗..... 10	一杯豆浆一块豆腐巧护血管..... 20
饭前先喝汤，胜过良药方..... 11	常吃大豆预防老年痴呆..... 20
胡椒水漱口，感冒好得快..... 11	常饮牛奶，赶走冠心病和高血压..... 20
常吃黑木耳防病..... 11	日啖10颗栗，肾虚不用慌..... 21
倡导正确饮食，远离慢性胃炎..... 12	每天一杯鲜橘汁，轻松远离脑中风..... 21
常吃黄色食物，减少感染又抗肿瘤..... 12	鸡肉——健身良药..... 22
八角、茴香是对付流感的关键武器..... 12	儿童常吃鱼，可防糖尿病..... 22

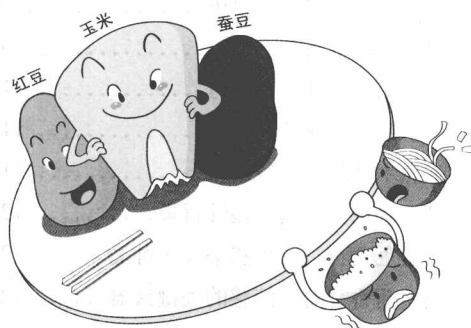
第二章

健康是吃出来的

人的一生以70岁的寿命计算,包括饮水在内,大约要摄入约60吨的食物。如此庞大的膳食库足以改变人的健康走向。

十种健康的吃饭方式.....	24
饮食酸碱平衡,远离酸性体质.....	24
酸性食物对大脑功能的影响.....	25
以形补形——中医理论为健康加分.....	25
大豆对脑健康好处多.....	26
少吃甜食,健眼明目.....	26
为了健康着想,吃饭请关电视.....	26
合理饮食,摆脱亚健康.....	27
饮料健康喝,病菌难入口.....	27
食物中的有毒天然成分要警惕.....	28
食物排毒保健康.....	28
细嚼慢咽可防癌.....	29
按时吃早餐,能防胆结石.....	29
健康早餐——蜂蜜牛奶巧搭配.....	29
在正确时间吃正确食物.....	30
科学饮食,花一样钱营养加倍.....	30
想长寿这样吃.....	31
吃一条腿的食物好.....	32
发烧时吃蛋有讲究,鸭蛋、鹅蛋胜鸡蛋..	32
蓝紫色食物对心血管最好.....	33
淘米搓洗次数不宜多.....	33
健康用油小知识.....	33
少吃盐=预防高血压.....	34
晚餐早吃,远离结石.....	34
这些食品,正确吃才健康.....	34
常吃红色食品,健康在您身边.....	35
冷食、热食间隔吃更健康.....	35

切熟食最好用竹菜板.....	36
少吃洋快餐,健康属于你.....	36
粗粮细粮轮着吃,排毒又防癌.....	36
巧吃面食更营养.....	37
中年开始限食可延长寿命.....	37
发酵的面食营养价值更高.....	38
少吃三白食品,给身体更多的膳食纤维...38	
低温烹调,科学健康.....	39
豆腐与其他食物同食营养好.....	39
蔬菜烹调要营养,切法做法需科学.....	40
少吃盐=补钙.....	40
肉类食物巧烹调,营养损失少又少.....	40
限盐高招让全家人少吃盐.....	41
菜肴加醋,帮身体吸收维生素C.....	41
煲汤用对时,美味又营养.....	42
进食莫饱餐,拒绝心绞痛.....	42
十字花科蔬菜每周吃3次.....	42
美味水煮鱼,蘸醋吃健康.....	43
远离痛风病,吃火锅莫喝汤.....	43
巧识甲醛食品,不买不吃为好.....	43
剩菜巧加工,营养不流失.....	44
科学选野菜,新鲜又健康.....	44
水果吃小不吃大.....	44
饭前吃水果,易吸收又减肥.....	45
不要吃畸形的蔬菜和水果.....	45



科学使用不粘锅,家人健康有保证.....	46
规避健康危害,少买没毛的桃.....	46
肉切大切小,关乎其营养.....	46
不吃腐烂水果,严防毒素入口.....	47
正确吃海鲜,营养又安全.....	47
花生煮着吃更健康.....	47
冻猪肉比鲜猪肉更卫生、营养.....	48
每天吃肉不如每天吃豆.....	48
正确饮水,喝出健康.....	48

第三章

平衡膳食是养生之道

我们吃东西不仅是为了填饱肚子,更是为了获得维持健康所需要的各种营养素,膳食搭配是否合理,营养是否平衡很重要。

《中国居民膳食指南》.....	50
中国居民平衡膳食宝塔.....	50
10条重要的平衡膳食的健康方式.....	51
膳食平衡的要素.....	51
怎样才能维持膳食平衡.....	51
膳食宝塔的食物互换表.....	52
平衡膳食宝塔的应用.....	52
营养均衡——养生之道.....	53
平衡饮食的特点.....	53
膳食平衡新概念——“伴侣食品”.....	54
谷类为主是平衡膳食的基本保证.....	54
食物互换,营养平衡又可口.....	55
平衡饮食的组成.....	55
吃的平衡法则.....	56
平衡膳食是改善国民营养健康状况的根本途径.....	56
酸碱平衡很重要,早餐应多吃碱性食物...57	
主副食搭配,造就健康体魄.....	57

食物寒、热、温、凉四性的平衡.....	57
一日三餐的热量分配应合理.....	58
膳食平衡的三大法则.....	58
谈谈“辨证用膳”.....	59
中华民族传统膳食中的平衡.....	59
酸、碱食物大集合.....	60
怎样保证饮食的酸碱平衡.....	60
膳食合理,健康长寿.....	61
平衡饮食以体质为本.....	61
预防癌症不能依靠营养素,而要依靠食物.....	62
平衡膳食,远离癌症.....	62
中餐注重“调和”的八大标准.....	63
粗茶淡饭,吃出健康.....	63
儿童营养晚餐原则.....	63
膳食杂与精的平衡.....	64
膳食中的“五味”平衡.....	64
膳食中的冷热平衡.....	64
就餐时间和饥与饱的平衡.....	65
就餐速度快与慢的平衡.....	65
进食前后的动静平衡.....	66
进食前后的情绪平衡.....	66
食量与体力活动的平衡.....	66
品种齐全,均衡营养.....	67
吃饭无小事,食物搭配应重视.....	67
饮食帮你“清凉”度夏.....	68
考生更需注意膳食平衡.....	68
成年人每天要吃300~500克主食.....	69
每天吃100克肉刚刚好.....	69
偏食植物油,易患慢性病.....	70
主食搭配吃,营养才合理.....	70
不同种类的植物油最好换着吃.....	71
青少年早餐最好有蔬菜.....	71
膳食纤维好,摄入莫过量.....	71

孩子要健康,平衡膳食不可少.....	72	不易引起肥胖的进食方式.....	85
如何做到宝宝喂养的“平衡膳食”.....	72	食物纤维,减重必需的营养素.....	85
科学安排幼儿四季的平衡膳食.....	72	少吃盐有利于减肥.....	85
哺乳母亲的平衡膳食.....	73	就餐时桌上少放食品有利于减肥.....	85
学龄前期儿童的膳食平衡原则.....	73	为何吃脱脂食物还会胖.....	86
青少年的膳食平衡原则.....	74	法国医生提出节食减肥新方式.....	86
孕妇的膳食平衡原则.....	74	勉强吃味道差的东西容易胖.....	86
中年人的膳食平衡原则.....	74	减肥时怎样吃饭不易饥饿.....	86
老年人的膳食平衡原则.....	75	缺乏B族维生素易致肥胖.....	87
坚果好吃但不宜过量.....	76	减肥饮食总原则.....	87
成年人每天吃多少蔬菜和水果.....	76	巧吃食物,帮身体燃烧脂肪.....	88
一个人一天应该吃几个鸡蛋.....	76	节食减肥的要点.....	88

第四章

科学饮食,远离肥胖

肥胖不是天生的,是吃出来的。怎样远离肥胖,又不让自己饿肚子?正确的方法是要合理膳食,讲究饮食的科学,让自己健康而又美丽地变瘦。

科学进餐减肥法.....	78	“看不见”和“看得见”的脂肪.....	89
食醋减肥法.....	79	吃得少未必不发胖.....	90
减肥时应摄入充足的维生素和矿物质....	79	饮食小技巧帮您减肥.....	90
控制脂肪摄入量能减肥.....	80	想减肥,不要情绪化进食.....	90
减肥时应该保证优质蛋白质的供应.....	80	健康减肥,平衡膳食最重要.....	91
常吃洋快餐易引起肥胖和性早熟.....	80	想减肥少喝咖啡.....	91
根据颜色选择食物能减肥.....	81	赴宴时的苗条饮食守则.....	92
减肥应从饮食入手.....	81	晚餐应该怎么吃才减肥.....	92
引起肥胖的不良饮食习惯.....	82	一日三餐规律饮食有利于减肥.....	92
长期嗜酒,轻松变胖.....	82	7个最利于减肥的饮食习惯.....	93
营养缺乏可导致肥胖.....	83	吃夜宵应该注意什么问题.....	93
吃不胖的秘诀.....	83	秋天饮食减肥,牢记注意事项.....	93
5种远离肥胖的烹调方法.....	84	少吃主食多吃副食就可以减肥吗.....	94
儿童减肥的膳食原则.....	84	主食巧存放,变成减肥食品.....	94
		适量吃点辣椒能减肥.....	94
		哪些肉吃了不容易长胖.....	95
		牛奶和酸奶哪个更容易让人长胖.....	95
		远离肥胖,日常应如何选择食物.....	96
		远离肥胖,巧选蔬菜水果.....	96
		常吃些大米可减肥.....	96

不吃肉就可以不长“肉”吗.....	97
回避肉和鱼对减肥不利.....	97
慢火炖煮,吃肥肉也不胖.....	97
想减肥就小口喝豆浆.....	98
巧吃柑橘能减肥.....	98
水果适量食,贪食易增胖.....	98
饼干的健康减肥吃法.....	99
正确喝水有助于减肥.....	99

第五章

男人吃出强壮来

现代社会快节奏的生活状态不断透支着男人的精力,怎么吃才能使男人精力充沛,强壮健康呢?

青年男性的健康需求.....	101
中年男性的健康需求.....	101
老年男性的健康需求.....	102
男人应该多补锌.....	102
男人必吃的5种食物.....	103
铬对男性来说也很重要.....	103
男人要常吃含镁元素的食物.....	103
维生素B ₂ 帮助男性长肌肉.....	104
男性亚健康不要忽视.....	104
肾虚的男人选择温性食物.....	105
肝不好的男人最好戒酒.....	105
脾虚肥胖的男人易食温阳食物.....	105
肠胃功能差的男人进补要清淡.....	106
男人熬夜看球赛,一天饮食有讲究.....	106
上班族男士饮食的三注意.....	107
男性健身后注意补糖类和水.....	108
蜜月中的男性饮食注意补气补精.....	108
提高男性性功能需注重食补.....	109
男性房事后不宜食过咸.....	109

男性性欲减弱,羊肉是首选.....	109
爱吃肉的男性朋友要少吃动物肝脏.....	110
男性对付啤酒肚的吃法.....	110
常吃黄豆制品,改善男性缺钙.....	110
男人不可百日无“姜”.....	111
男性更年期喝黑豆奶,远离骨质疏松...	111
中年男性护肝首选山楂.....	112
南瓜子能提高男性生育能力.....	112
生姜能推迟男性老年斑的出现.....	113
男性应常吃海产品.....	113
男子常食泥鳅可滋补强身.....	114
三文鱼——男性健康的催化剂.....	114
男人要“虾”补.....	114
男人进补该吃什么动物鞭.....	115
饱餐后喝浓茶易得脂肪肝.....	115



第六章

女人吃出美丽来

生活中太多的压力侵蚀着女性的容颜,影响着女性的魅力,怎么吃才能使女人美丽依旧,青春永驻呢?

女性早餐营养均衡很重要.....	117
------------------	-----

女性午餐注意酸碱平衡.....	117
女性晚餐,多素少荤,远离疾病.....	117
青春少女远离两类食物.....	118
女性35岁以后怎么吃.....	118
产妇恢复快,饮食有诀窍.....	119
怎样让更年期女性静心安神.....	120
老年女性如何补钙.....	120
经期来临时女性要远离冰冷食物.....	121
产妇宜科学食用红糖.....	121
失眠女性必吃的食物.....	122
女人喝汤和煲汤也有学问.....	122
熬夜女性要吃好晚餐.....	123
怎样让孕妇与妊娠纹绝缘.....	124
碱性食物帮助女人排毒养颜.....	124
补对营养素,调出好肤色.....	125
不同面色女性,食补也不同.....	126
能瘦身减肥的蔬菜.....	126
对症喝汤,神采飞扬.....	127
女性常吃的美容蔬菜.....	128
常吃粗粮有益女性减肥.....	128
怎样让女人丰胸美体.....	129
吃对食物,美丽发丝.....	129
吃素的女性容易过早衰老.....	130
女性应常食红糖.....	130
红枣是女人的保健佳果.....	131
女人常喝鸡汤,养肝补血气色好.....	131
吃黄红色蔬果让您晒不黑.....	132
女人巧妙饮食,吃“淡”黑眼圈.....	132
“吃”掉女性小雀斑的食物.....	133
女人贫血要吃“补血菜”.....	133
孕妇过量吃水果当心妊娠糖尿病.....	134
女性摆脱抑郁可常吃鱼肉.....	134
女性脾胃不好,可吃海参、山药.....	134
吃富含维生素的食物能延缓女性衰老... ..	135

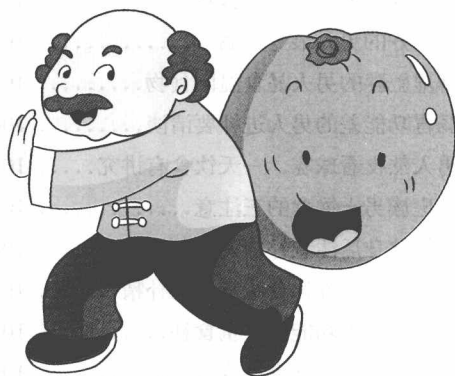
女人骨质疏松宜常吃杂粮.....	135
女性应该常吃黑色水果.....	136
女性常吃芋头,可防治乳腺增生.....	136
让女性牙齿美白的食物.....	138
常喝酸奶,防霉菌性阴道炎.....	139
月经期吃好,女人更健康.....	139

第七章

老人吃出长寿来

老龄化的社会逐渐向我们走来,老年人更加注重保健养生,怎么吃才能使老人更加长寿,更加健康?

老人三餐别凑合.....	141
老年人便秘怎么吃.....	141
老年人春季饮食宜养肝.....	142
老年人夏季饮食应养心脾.....	142
老年人秋季饮食宜养肺.....	143
老年人冬季饮食应养肾.....	144
吃花椰菜和卷心菜能抗癌.....	144
葡萄可以促进老年人睡眠.....	145
常吃玉米帮助抵抗眼睛老化.....	146
黑米可以有效抗衰老.....	146
老年人三餐拒绝固定单一的模式.....	147



延年益寿常喝粥.....	148	孩子断奶后怎么吃.....	164
哪些食物可以帮老年人通血管.....	148	2~3岁宝宝食物如何多样化.....	164
哪些老年人需要冬补.....	149	孩子考试前喝牛奶易疲倦.....	165
常吃海藻,脑血管发生意外少.....	150	常吃鱼肉可以使孩子更聪明.....	165
长寿老人不吃太咸.....	150	1岁以内宝宝不能用蜂蜜.....	165
吃素老年人要注重优质蛋白质的食入...	151	孩子吃饭要细嚼慢咽.....	166
入冬后老年人常吃荞麦食品.....	151	过分饱食对健康不利.....	166
老年人常吃鲜玉米,对健康有益.....	152	纠正儿童挑食的对策.....	167
老人不吃硬,易患痴呆症.....	152	常吃哪些食物对孩子大脑发育有益.....	168
老年人应常喝酸奶.....	152	孩子喝牛奶不是越多越好.....	168
茄子是防治各种老年病的佳蔬.....	153	缺锌影响孩子的智力.....	169
老年人吃虾皮好.....	153	预防孩子便秘,饮食要对症.....	170
最有益老年人健康的食物有哪些.....	154	白开水是孩子最好的饮料.....	170
老年人能吃蛋黄吗.....	154	10岁以内别吃腌制食品.....	171
老年人能常吃猪血吗.....	155	儿童不宜吃过咸.....	171
老年人常喝豆浆可延年益寿.....	156	少让孩子吃罐头食品.....	172
老年人常吃香蕉可防病.....	156	选择馒头代替面包.....	172
番茄抗衰延年.....	157	易拉罐饮料对儿童有危害.....	172
秋季咳喘的老年人常吃黑芝麻.....	158	膨化食品铅含量高.....	172
老年人宜常吃芝麻酱.....	158	汽水可乐会带走身体大量的钙.....	173
老年人每周可吃2~3次纳豆.....	158	小胖墩现象需避免.....	173
常吃枣,人不老.....	159	西式快餐损伤儿童智力.....	174
老年人膳食纤维不能过量.....	160	饼干类食品营养成分低.....	174
老年人应限量吃粉丝.....	161	孩子不要常吃果冻.....	175
老年人常吃薯类营养好.....	161	话梅蜜饯类食物含有亚硝酸盐.....	175

第八章

孩子吃出聪明来

在竞争激烈的社会里,孩子的成长发育牵动着每个父母的心,孩子的聪慧甚至影响着他们一生,怎么吃才能使孩子更加聪明伶俐?

科学的饮食习惯要从小培养.....	163
婴儿辅食如何添加更营养.....	164



过量补锌易影响儿童正常发育.....	176
光添加牛奶鸡蛋,孩子仍会缺铁.....	176

第九章

大自然的恩赐——家常食材保健康

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,那些最家常的食材,却对我们的身体健康有着至关重要的作用,常吃这些食材,为我们的健康加分,不辜负大自然的恩赐。

蔬菜.....	178
白菜.....	178
虾米拌白菜/醋熘白菜.....	178
菠菜.....	179
蒜泥菠菜/三彩菠菜.....	179
韭菜.....	180
豆芽炒韭菜/核桃仁炒韭菜.....	180
土豆.....	181
清炒土豆丝/乳香土豆粒.....	181
南瓜.....	182
咸蛋黄焗南瓜/南瓜四喜汤.....	182
茄子.....	183
肉末烧茄子/青红椒炒茄子.....	183
洋葱.....	184
洋葱炒土豆片/洋葱汤.....	184
菜花(西兰花).....	185
凉拌西兰花/炆菜花.....	185
番茄.....	186
番茄烧豆腐/番茄牛肉.....	186
辣椒(青椒).....	187
青椒炒蛋/炒青椒.....	187
大蒜.....	188
蒜香苋菜.....	188

黄瓜.....	189
拍黄瓜/黄瓜炒鸡蛋.....	189
芹菜.....	190
芹菜炒豆腐干/西芹百合.....	190
胡萝卜.....	191
凉拌胡萝卜丝.....	191
山药.....	191
枸杞拌山药.....	191
茼蒿.....	192
凉拌茼蒿.....	192
芦笋.....	192
百合炒芦笋.....	192
马齿苋.....	193
马齿苋粥.....	193
刀豆.....	193
刀豆烧土豆.....	193
畜禽肉.....	194
猪肉.....	194
青椒肉丝/蒜香大排.....	194
牛肉.....	195
土豆烧牛肉/番茄牛腩.....	195
羊肉.....	196
葱爆羊肉/洋葱炒羊肉.....	196
鸡肉.....	197
清炖鸡/金针菇鸡丝.....	197
鸭肉.....	198
啤酒鸭/子姜爆鸭.....	198
鹅肉.....	199
炒鹅腿片.....	199
鸽肉.....	199
雏鸽菊花煲.....	199
水产.....	200
鲤鱼.....	200
红烧鱼块/回锅鱼片.....	200

虾.....	201	雪梨酱/雪梨银耳羹	214
水晶虾仁/白灼基围虾	201	西瓜.....	215
紫菜.....	202	冰糖西瓜.....	215
紫菜蛋花汤.....	202	桃.....	215
海带.....	202	蜜桃苹果汁.....	215
海带丝拌白菜.....	202	草莓.....	216
蛋奶豆类.....	203	草莓奶昔.....	216
黄豆(豆腐、豆腐皮、黄豆芽、豆浆) ..	203	香蕉.....	216
什锦黄豆/鱼头豆腐汤	203	蜜汁香蕉.....	216
鸡蛋.....	204	樱桃.....	217
香椿炒鸡蛋/蛋炒饭	204	樱桃香菇.....	217
牛奶.....	205	山楂.....	217
牛奶蒸蛋/红薯牛奶	205	山楂荷叶饮.....	217
黑豆.....	206	杂粮	218
醋黑豆.....	206	玉米.....	218
绿豆.....	206	玉米薄饼/红薯玉米楂粥	218
绿豆大米粥.....	206	花生.....	219
菌藻类.....	207	花生馒头/花生芹菜	219
香菇.....	207	大米.....	220
香菇青菜/香菇炖鸡	207	红豆大米饭.....	220
平菇.....	208	小米.....	220
大蒜烧平菇/平菇豆腐汤	208	小米山药粥.....	220
木耳.....	209	荞麦.....	221
木耳莴笋拌鸡丝/木耳炒西芹	209	桂圆荞麦粥.....	221
金针菇.....	210	黑米.....	221
金针菇菠菜/彩虹金针菇	210	黑米糕.....	221
银耳.....	211	薏米.....	222
银耳莲子羹/炆双耳	211	山药薏米粥.....	222
水果	212	高粱.....	222
猕猴桃.....	212	花生高粱粥.....	222
猕猴桃苹果汁/菠萝猕猴桃	212	芝麻.....	223
苹果.....	213	芝麻南瓜饼.....	223
拔丝苹果.....	213	红薯.....	223
梨.....	214	红薯粥.....	223

第十章

神奇的中药

自神农尝百草至今,中药的神奇功效让人们惊叹,用最简单的方法也能收到神奇的效果。

枸杞子.....	225
润肤祛斑茶/玫瑰养颜茶/枸杞菊花粥..	225
桂圆肉(龙眼肉).....	226
桂圆参蜜膏/桂圆桑葚粥.....	226
菊花.....	227
菊花粥/火锅菊花鱼片 ..	227
百合.....	228
百合甘蔗汁/百合蜂蜜水 ..	228
莲子.....	229
莲子六一汤/莲子百合猪肉汤/莲子炖猪肚229	
金银花.....	230
金银花冲鸡蛋.....	230
黄连.....	230
黄连茶.....	230
人参.....	231
人参扁豆粥.....	231
黄芪.....	231
黄芪炖乌鸡.....	231

长期便秘的人应常吃梨.....	234
常吃烧烤者应多吃猕猴桃.....	234
喝茶不喝头道茶.....	234
空腹喝茶,容易伤胃.....	234
粮食不能太精白.....	235
常吃冷饮秀发损.....	235
常吃油炸食品易引发心血管疾病.....	235
维生素C片不能当饭吃	236
夜宵不宜过多、过油.....	236
常吃苹果能保健养生.....	237
尽量少吃反季节水果.....	237
未熟透的香蕉易致便秘.....	238
海带清洗很重要.....	238
牛奶并非越稠越好.....	239
饮特鲜牛奶要慎重.....	239
喝牛奶后要马上喝杯温水.....	239
饮用酸奶要注意细节.....	240
常喝果汁益处多.....	240
夏天不宜总喝冰饮料.....	241
女性常饮咖啡易患不孕症.....	241
易拉罐饮料中铝含量高.....	241
细嚼慢咽有益减肥.....	242
尽量不吃剩菜剩饭.....	242
饮食先冷后热不可取.....	242

第十一章

影响一生的饮食细节

细节决定成败,健康的身体源自对平日细节的注意,我们不能忽略那些影响一生的饮食细节。

25~35岁的人群不宜常吃粗粮.....	233
每天一个鸡蛋身体好.....	233





第一章

食物是最好的医药

Shiwu Shi Zuihao De Yiyao

适当的食物可以治病，而且没有副作用。被西方誉为“现代医学之父”的希波克拉底在公元前400年曾指出：“人类应该以食物为药，饮食是人类首选的医疗方式。”

世界卫生组织(WHO)积极倡导健康医学观

1996年,世界卫生组织(WHO)庄严宣布:“21世纪的医学应该以人类的健康为主要研究方向,而不能继续以疾病为主要的研究领域。”20世纪90年代,在美国召开了《医学目的的再审查》会议,结论指出:“世界性医疗危机是由近代医学模式造成技术统治医学的长期结果。”现代医学的医学模式应当向生态医学、健康医学、稳态医学方向转化。而在几千年前中医学提出的基本理论与世界卫生组织倡导的健康医学观念极为接近。

中医贯彻“以人为本”的医疗原则,崇尚自然生态观,强调机体的统一和平衡,符合世界卫生组织倡导的健康医学观。

没有健康,等于失去了一切

原世界卫生组织总干事马勒博士说过:“健康并不代表一切,但没有健康就没有一切。”健康是最重要的,可以这样比喻:健康是1,财富、声誉、家庭是0,有了健康才有后面的一切。健康是财富,没有健康再多的财富也属于别人;健康是工作,没有健康再好的工作也会令你望而却步;健康是地位,没有健康再高的地位也将被别人取代;健康是亲情、爱情、友情,没有健康一切尽失,一切归零。所以人人都要珍惜自己的健康。

把抢救费用于疾病的预防

人在晚年(60岁以后),花费的医疗费用约占一生所花费医疗费用的40%,其中有相当一部分医疗费是在人生的最后一段时间花费的,也就是抢救费用。大家想一想,如果把如此巨额的抢救费用改为用于预防,就能够有效地防止疾病的发生,提高我们的生存质量,延长我们的寿命。



世界卫生组织的一项研究报告指出:人类1/3的疾病通过预防保健是可以避免的,1/3的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的,1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果,成本最低。在中国13亿人口中,有许多人不幸患病,这些人一般是在发现患病之后才着手治疗,高额的医疗费让普通家庭无法承受,更给国家带来沉重的经济负担。为此,国家