

主编 杨晓光 赵春媛



我的健康 我做主

WODE JIANKANG WOZUOZHU

会吃会喝促健康

HUI CHI HUI HE CU JIAN KANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

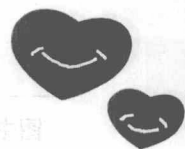
中国轻工业出版社

我的健康 我做主

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社





我的健康 我做主

WODE JIANKANG WOZUOZHU

会吃会喝促健康

HUI CHI HUI HE CUI JIAN KANG

主编 杨晓光 赵春媛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP) 数据

我的健康我做主. 上篇, 会吃会喝促健康 / 杨晓光, 赵春媛主编. — 北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2378-2

I. 我… II. ①杨…②赵… III. ①保健—基本知识②食品营养—基本知识 IV. R161
R 151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179499 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 **文字编辑:** 杨东超 **责任审读:** 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12 **字数:** 202千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

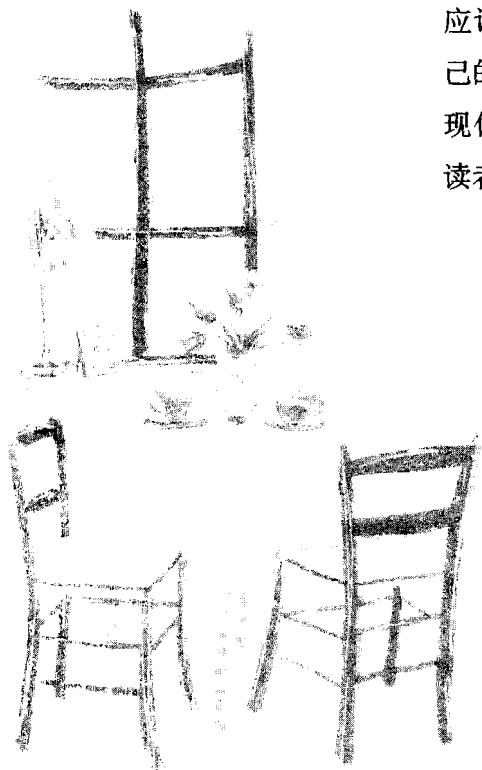
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

每个人都可以做自己健康的主人，作者搜集了大量资料，编撰成《我的健康我做主》这本书，分为两册。本书是上篇，即《会吃会喝促健康》，是科学饮食部分，包括吃与喝两大内容；另一篇是《运动·睡眠·性爱》。本书全面深入浅出地介绍了应该怎样呵护自己的健康，延长自己的生命。四大内容贴近生活，符合现代人的实际情况，非常适合广大读者阅读和参考。



前言



饮食是一切动物的本能，
作为万物之灵的人，自然不能例外。因此，除了我们祖先“民以食为天”的古训，更有法国学者把它提到了新的高度：“一个民族的命运要看她吃什么和怎么吃。”由此可见，看似平平常常、每天都离不开的吃喝，还真不是一件小事。它不仅关乎人类的健康，还关乎人类的未来。

那么，我们最该关心的就是吃什么、怎样吃才对健康更有利。如果说，温饱之初，我们吃的是味道；温饱之后，我们吃的是品质；那么，今天我们要吃出健康。一般情况下，健康是完全可以由个人主宰的。

正是为了提高这种主宰能力，我们精选了相关资料，编撰成此书，提供了具有明确科学依据的饮食知识，让人们在果肚腹、享口福的同时，强筋骨、增体力、长精神。

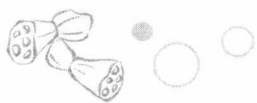
编者



目录 Contents

一、吃与健康 / 001

- 饮食讲科学 身体才健康 / 1
- 怎样吃饭和吃菜 / 2
- 食量影响寿命 / 3
- 长期饱食可致大脑早衰 / 3
- 边吃边喝危害大 / 3
- 饿了更要“挑食” / 4
- 饿时不宜吃这些食品 / 5
- 饿两顿不如饿两成 / 5
- 狼吞虎咽可致食管功能退化 / 5
- 细嚼慢咽并非越慢越好 / 6
- 饭后不宜“急” / 6
- 常下馆子加速肠胃老化 / 6
- 常吃粗粮有益健康 / 7
- 粗粮虽好 不能贪吃 / 8
- 素食会影响人的性欲 / 8
- 单纯吃素易发贫血 / 8
- 素食者要会吃替代食品 / 9
- 合理偏食有益健康 / 9
- 常吃他乡食物益健康 / 10
- 杂吃米饭更益健康 / 10
- 饭菜蒸吃营养好 / 10
- 干嚼食物老得慢 / 11
- 营养过剩可造成四大危害 / 11
- 少吃精加工食品 / 12
- 高纤维食品多吃也有弊 / 12
- 酸食除湿 / 13
- 酸味食品 ≠ 酸性食物 / 13
- “酸碱体质”不是吃出来的 / 13
- 餐桌上酸碱食物搭配吃 / 14
- 剩饭剩菜能不能吃 / 14
- 四季吃不同“阳光”使人长寿 / 14
- 科学的进餐时间 / 15
- 不吃早餐易致贫血 / 16
- 早餐不足最伤人 / 16
- 什么样的早餐才健康 / 16
- 每天早餐吃两个鸡蛋，能轻松
减肥 / 17
- 晚餐怎么吃才好 / 17



晚餐不宜吃虾皮 / 18

晚餐不当胃遭殃 / 18

六种疾病与晚餐不当有关 / 18

常吃夜宵害处多 / 19

全球公认十大健康食品 / 19

这些食物可益智 / 21

这些食物能降压 / 21

这些食物有利心脏健康 / 22

这些食物能预防血栓 / 22

这些食物可吃掉胆固醇 / 23

这些食物能缓解疼痛 / 23

这些食物对抗关节炎 / 24

这些食物防衰老 / 24

这些食物抗疲劳 / 25

这些食物抗忧郁 / 25

这些食物能顺气 / 26

这些食物能排毒 / 26

这些食物抗现代污染 / 27

这些食物美白皮肤 / 28

这些食物可完善人的性格 / 28

这些食物可吃掉亚健康 / 29

这些食物可预防“情绪中暑” / 29

这些食物能消暑 / 30

这些食物能防病健身 / 30

这些食物让人年轻 / 31

漂亮的牙齿“吃”出来 / 31

脾气大吃点啥 / 32

九种食品对症吃 / 32

被人忽视的第七大营养素 / 33

儿童饮食六不宜 / 34

儿童食品消费误区 / 35

未满3岁别吃巧克力 / 35

10岁以下儿童慎食新鲜蚕豆 / 36

孩子常吃快餐易患哮喘 / 36

多吃蔬菜能稳定孩子情绪 / 36

不同体质儿童 水果应有选择 / 36

豆腐干等适合作学生零食 / 37

不当饮食会引发孩子性早熟 / 37

适合女性的健康食品 / 38

女性的最佳饮食 / 38

吃早餐的姑娘苗条 / 39

麦片作早餐 身材更苗条 / 39

不吃早餐影响女性容貌 / 39

想留驻美丽 女人要把握

“食”机 / 40

有利女性补血的食物 / 40

女性吃太少“毛病”会很多 / 41

女性如何节食 / 41

女性应多吃“红皮”水果 / 42

女性吃全麦食品可缓解经前不适 / 42

吃不好饭影响月经 / 42

妇女经期宜多吃的食物 / 43

七种食物月经来时要少吃 / 43

女性更年期不能光吃素 / 44

男人与饮食 / 44

男性离不开的十种食物 / 45

男性常吃“种仁类”食物的三大

益处 / 46

男性更年期应科学进食 / 47

这些食物预防男性猝死 / 48

男士营养新知识 / 49

男人乱吃会不育 / 49



- 中年节食利长寿 / 50
- 老人营养饮食贵在“变” / 50
- 老人饮食讲“五度” / 51
- 老人膳食不妨加点“藻” / 52
- 老人多吃海带烧排骨 / 52
- 老人宜多吃鲜玉米 / 52
- 素食老人易患抑郁症 / 52
- 怕冷老人吃点啥 / 53
- 老年人不宜长期吃粥 / 53
- 老年人不宜多吃大豆制品 / 53
- 老人不宜吃菜籽油 / 54
- 中老年人不宜多吃的几种食物 / 54
- 老人早餐“三不宜” / 54
- 按年龄补充营养 / 55
- 根据皮肤选择饮食 / 56
- 根据运动警报选食补 / 57
- 特殊工种的营养保健 / 58
- 考生宜吃的五种食物 / 59
- “五多五少”巧吃防病 / 59
- 饮食“好色”利保健 / 60
- 彩色食品损肾脏 / 61
- 五谷杂粮也是药 / 61
- 健康美丽吃豆类 / 62
- 巧配食物可防病 / 63
- 吃蔬菜的学问 / 64
- 蔬菜营养排排队 / 64
- 蔬菜颜色不同，营养有别 / 64
- 四种蔬菜延年益寿 / 65
- 五种蔬菜可减轻动脉硬化 / 66
- 大白菜清肠胃 / 66
- 菠菜保护眼睛 / 67
- 西红柿可阻止静脉血栓形成 / 67
- 多吃西红柿可以防晒伤 / 67
- 吃西红柿不易长皱纹 / 67
- 慎吃白糖拌西红柿 / 67
- 生吃青西红柿会中毒 / 68
- “带尖”西红柿可致病 / 68
- 多吃胡萝卜 皮肤更光嫩 / 68
- 胡萝卜不宜当下酒菜 / 69
- 生吃萝卜能诱生干扰素 / 69
- 吃黄瓜可降血压抗衰老 / 69
- 丝瓜去暑清心 / 69
- 苦瓜激发免疫力 / 69
- 孕妇慎食苦瓜 / 70
- 多吃蒜苔防痔疮 / 70
- 芹菜生吃才降压 / 70
- 辣椒营养又防病 / 70
- 卷心菜生吃才抗癌 / 70
- 多吃菠菜、豆角延缓大脑衰老 / 71
- 包心菜健胃防癌 / 71
- 南瓜抗癌 / 71
- 常吃紫菜 可保肝脏 / 72
- 多吃海苔延缓衰老 / 72
- 气虚感冒者少吃香菜 / 72
- 芦荟与仙人掌不能随便吃 / 73
- 荸荠和菱不宜生吃 / 73
- 每天吃1个土豆好处多 / 73
- 红薯可防钙流失 / 74
- 吃山药的六大好处 / 74
- 豆腐的营养 / 74
- 多吃冻豆腐降低胆固醇 / 75
- 哪些人不宜多食豆腐 / 75



豆腐渣的食疗保健功能 / 75

常吃豆豉预防脑血栓 / 76

吃豆制品要多吃海带 / 76

常吃葱蒜可使大脑更健康 / 77

四类人不宜食大蒜 / 77

生姜能防胆结石 / 77

如何科学吃肉 / 78

肥胖人群应吃这些肉 / 78

适量肥肉可健脑 / 78

老人吃肉不宜太少 / 78

吃牛肉 更聪明 / 79

羊肉要配凉性蔬菜吃 / 79

海带炖肉平衡人体酸碱度 / 79

常吃猪蹄远离神经衰弱 / 80

吃肉不吃蒜营养减一半 / 80

常食“红肉”增加患肠癌危险 / 80

食肉安全九忌 / 81

喝鸡汤不如吃鸡肉 / 81

防治疾病食鸭肉 / 82

美容健脑食兔肉 / 82

药食兼用动物血 / 82

动物人参鹤鹑肉 / 83

少吃鸡头鸭头鱼头 / 83

这些动物脏器不能吃 / 83

每周吃1次鱼 心理年轻2岁 / 84

经常吃鱼可预防老年性黄斑病变 / 84

高血压患者应多吃清蒸鱼 / 84

泥鳅益气又壮阳 / 84

夏天吃这类鱼易中毒 / 85

四类人不宜吃鱼 / 85

鱼干、肉干要少吃 / 85

吃虾的讲究 / 86

吃蟹的讲究 / 86

鱿鱼虽美应慎食 / 87

吃海鲜的禁忌 / 87

吃海参要因人而异 / 88

营养佳品——牡蛎 / 89

美味牛蛙谨慎食用 / 89

鸡蛋的营养保健作用 / 89

怎样吃鸡蛋更有利健康 / 90

每天吃几个鸡蛋合适 / 90

蛋清好还是蛋黄好 / 90

单面煎蛋要少吃 / 90

茶叶蛋不宜多吃 / 91

吃水果要“三适” / 91

换着颜色吃水果 / 91

苹果能健肺 / 92

烤苹果可减肥治病 / 92

多吃橘子可护心 / 92

吃菠萝可减肥防感冒 / 93

吃柠檬清肺净血助消化 / 93

吃红枣可保肝 / 93

吃香蕉排遣孤独 / 94

吃哈密瓜能防晒斑 / 94

吃葡萄有助睡眠 / 94

饭后吃梨可排毒 / 94

吃柚子好处多 / 95

荔枝排毒 / 95

防辐射吃草莓 / 95

冰镇西瓜要少吃 / 95

红瓢白籽的西瓜最好别吃 / 96

这些病人要慎吃西瓜 / 96

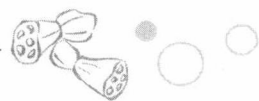


肾衰者最好不吃哈密瓜 / 96
 桃李杏均不宜多吃 / 97
 肾病患者少吃杨桃 / 97
 猕猴桃不要空腹吃 / 97
 生病时绝对别吃的水果 / 97
 饭后吃水果更易胖 / 98
 每天1把坚果 明目又健脑 / 98
 核桃的保健功效 / 99
 吃花生可防心血管疾病 / 99
 花生能抑制胆结石 / 99
 水煮花生最相宜 / 100
 常嚼花生米除口臭 / 100
 痛风人最好少吃花生 / 100
 吃葵花子要适量 / 100
 黑芝麻养血 / 101
 油炸和烤制食品对心脏有害 / 101
 吃烤肉的五大危害 / 101
 吃火锅谨防“火锅综合征” / 102
 不要长期食用一种油 / 103
 每天食油别超过25克 / 104
 香油是中老年人最好的佐餐味素 / 104
 两种酱油别混用 / 105
 何时吃甜食最佳 / 105
 科学吃糖四个“不” / 106
 吃甜食少车祸 / 106
 高血压患者少吃糖 / 106
 吃糖过多会伤“心” / 107
 吃糖过量易骨折 / 107
 戒糖可使人年轻 / 108
 中老年女性过量食甜三危害 / 108
 蜂蜜可治糖尿病溃疡 / 108

吃蜂蜜三注意 / 108
 每天吃一小口黑巧克力可降血压 / 109
 睡前最好别吃巧克力 / 109
 吃盐多易患胃溃疡 / 109
 科学吃味精 / 109
 味精过量可能伤视力 / 110
 四类人慎食味精 / 110
 吃咖喱防大脑老化 / 110
 吃点孜然可祛胃寒 / 111
 食物的错误搭配 / 111
 这些食物别带皮吃 / 112
 几种要不得的饮食习惯 / 112
 饮食营养四误区 / 113
 不宜多吃的美味 / 114
 对肠道不利的食物 / 115
 五种易胖的食物 / 115
 多吃易“上火”的食物 / 116
 苦味食物别乱吃 / 116
 全球十大垃圾食物 / 116

二、喝与健康 / 118

最佳饮料白开水 / 118
 水是最好的抗衰老液 / 118
 科学饮水有讲究 / 119
 科学喝水时间表 / 119
 早起先喝一杯水 / 120
 喝好每天第一杯水 / 120
 早晚喝凉白开水防猝死 / 121
 餐前喝水可防病 / 121
 开水最好当天喝完 / 122



白开水超过3天不宜喝/122
一口气饮水效果好/122
喝凉开水利于长寿/122
喝冰水不可逞一时之快/123
饮水不足将导致脑老化/123
饮水不足易患尿路感染/123
“喝水减肥”对人体有害/124
忍渴会加速人体衰老/124
口渴时不要暴饮/124
喝水不能太随意/125
饮水防误区/125
夏季补水的学问/126
秋季适当多饮水/126
冬天喝水的讲究/127
喝水多少男女有别/127
老年人应掌握正确补水时间/127
饮水关系儿童健康/127
儿童应多喝白开水/128
每天喝水2000毫升预防结石/128
血压偏低要多喝水/128
正确喝水降低血黏度/128
患病后怎样饮水/129
水质与长寿/130
水也衰老/130
五种水不能喝/130
饮用矿泉水要因人而异/131
能治病的矿泉水/131
桶装水开盖后只能放7天/132
喝冰融水保健康/132
常喝纯水危害儿童健康/132
如何正确对待硬水与软水/133

“山泉水”烧开喝也不安全/133
每天喝饮料至多500毫升/133
夏季不宜多喝酸性饮料/134
喝果汁防老年痴呆/134
正确饮用蔬果汁/134
进餐时饮用果汁有学问/134
分清果汁种类/135
各种果汁的功效/135
果汁不能代替水果/136
速溶饮品不宜多喝/136
可乐会降低女性骨质密度/136
尿结石者宜多喝柠檬水/136
喝功能饮料有讲究/137
吃冷饮要适可而止/138
哪些人不宜吃冷饮/138
“美色”冰淇淋慎吃/139
1天4杯茶好处多于8杯水/139
每天喝5杯茶防记忆减退/139
每天喝10杯茶可延寿5~7年/140
喝茶可舒张血管/140
常饮茶可防心肌梗死/140
饮茶能防冠心病/141
凉开水泡茶对糖尿病有益/141
每天两杯茶防卵巢癌/141
喝茶可抗子宫癌/141
沏茶的最佳温度/142
正确的饮茶量/142
饮茶的学问/142
常喝绿茶防膀胱癌/142
常喝绿茶能护心脏/143
吸烟者应多喝绿茶/143

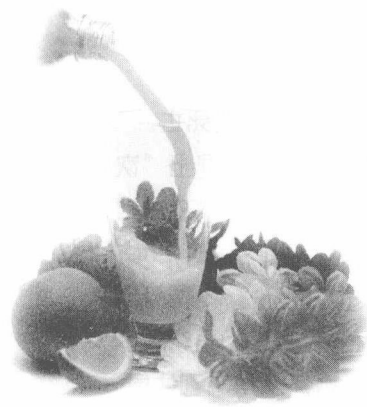


- 常用手机者宜多饮绿茶 / 143
- 绿茶与枸杞子不要掺着喝 / 143
- 喝红茶防脑卒中（中风） / 143
- 晚上宜喝红茶 / 144
- 喝白茶清洁口腔 / 144
- 乌龙茶能减肥瘦身 / 144
- 大麦茶解油腻 / 145
- 玫瑰茶抗抑郁 / 145
- 菊花茶明目 / 145
- 菊花茶并非人人适合 / 145
- 薄荷茶抑制体毛增长 / 146
- 时尚花草茶应慎喝 / 146
- 饮茶四季有别 / 146
- 春饮花茶除困乏 / 146
- 夏季宜饮热茶水 / 147
- 老人饮茶宜弃浓择淡 / 147
- 老年人怕冷要少喝茶 / 147
- 儿童适量饮茶有好处 / 148
- 胖人该喝什么样的茶 / 148
- 电脑族宜喝什么茶 / 149
- 看体质饮药茶 / 149
- 这些人不宜多饮茶 / 149
- 尝新茶误区 / 151
- 新茶不要马上喝 / 151
- 吃狗肉后忌喝茶 / 151
- 饭后喝茶不利健康 / 152
- 浓茶解酒火上添油 / 152
- 喝茶加奶不易患肾结石 / 152
- 茶水煮饭防四种病 / 153
- 隔夜茶能喝吗 / 153
- 怎么饮茶更相宜 / 153
- 饮茶不要养“茶山” / 154
- 慎用鲜橘子皮泡茶 / 154
- 茶饮料营养价值不如现沏茶 / 154
- 多喝牛奶能平稳血压 / 155
- 多喝牛奶可抗“丙肝” / 155
- 牛奶能解茶中的毒 / 155
- 喝奶有助儿童发育 / 156
- 饭前喝奶可控血糖 / 156
- 肿瘤患者要多喝牛奶 / 156
- 怎样喝奶有利钙吸收 / 156
- 脱脂奶不宜过度食用 / 157
- 不宜喝冰冻牛奶 / 157
- 牛奶不宜高温久煮 / 157
- 牛奶并非越稠越好 / 157
- 消毒牛奶不需煮着喝 / 157
- 喝牛奶要“咀嚼” / 158
- 喝完牛奶喝些温水 / 158
- 牛奶最好傍晚喝 / 158
- 不宜过量喝牛奶 / 158
- 喝奶过多会导致动脉硬化 / 158
- 哪些人不宜饮用牛奶 / 159
- 牛奶不能与它们为伍 / 159
- 老人不妨多吃奶酪 / 160
- 脸上长痘少吃奶制品 / 160
- 喝酸奶益健康 / 160
- 午餐饮酸奶可提高工作效率 / 161
- 酸奶晚上喝更有益健康 / 161
- 酸奶并非人人皆宜 / 162
- 老人喝酸奶最好温一温 / 162
- 喝咖啡预防胆结石 / 162
- 喝咖啡有助预防肝硬化 / 162



喝咖啡能增加良性胆固醇 / 162
常喝咖啡更年轻 / 163
喝咖啡有助远离糖尿病 / 163
喝咖啡有助防射线 / 163
咖啡不能当水喝 / 163
喝咖啡两不宜 / 164
咖啡并非人人能喝 / 164
过多喝咖啡可致高血压 / 164
常喝豆浆能防治多种疾病 / 164
怎样煮豆浆更健康 / 165
喝豆浆的“九项注意” / 165
婴儿不宜喝豆奶 / 166
适量喝酒防风湿性关节炎 / 166
偶尔饮酒可以延缓智力衰退 / 166
年过 70 岁适量饮酒有益健康 / 166
过量饮酒可致精神障碍 / 167
喝酒过量骨头变“酥” / 167
“一口闷”最伤中枢神经 / 167
白酒适宜热饮 / 168
喝酒御寒不可取 / 168
老人饮酒须防尿潴留 / 168
饮酒时喝杯西瓜汁 / 168
改变饮酒习惯影响健康 / 169
适量饮啤酒防白内障 / 169
每日饮 1~7 杯啤酒可降炎症 / 169
生啤比熟啤营养多 / 169

喝啤酒应因人而异 / 170
饮用啤酒八不宜 / 170
豪饮当心啤酒心 / 171
喝啤酒过量影响男性生育 / 171
吃烧烤配啤酒易致癌 / 172
红葡萄酒的保健祛病作用 / 172
白葡萄酒同样对心脏有益 / 173
喝白葡萄酒有益肺部健康 / 173
冬饮黄酒身体好 / 174
越吃醋，越聪明 / 174
适当食醋有益健康 / 175
五种人不宜吃醋 / 175
不同的醋宜搭配不同的菜品 / 176
三种人莫喝果醋 / 176
抗污染喝菜汤 / 177
营养丰富的紫菜汤 / 177
要御寒喝海带汤 / 177
要健脑喝豆汤 / 177
防哮喘喝鱼汤 / 178
防衰老喝骨汤 / 178
骨折了少喝骨头汤 / 178
防感冒喝鸡汤 / 178
五种人不适宜喝鸡汤 / 178
怎样喝汤更健康 / 179
体弱者不宜多喝绿豆汤 / 179



一、吃与健康

饮食讲科学 身体才健康

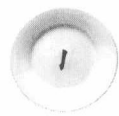
饮食能养生治病，也能伤身致病。因此，人们应特别注意合理配膳，讲究烹饪。只有食饮相宜，调养脾胃，才有利于身体健康。

博食 博食就是对一切食物原料如酸、甜、苦、辣、咸各种食物都要品尝食用而不要有所偏嗜。现代营养学要求人们博取饮食，混合饮食，营养互补。我国医药学历来就认为，食物有温、热、寒、凉、平和咸、酸、苦、甘、辛以及补、泻等气（性）味之分。如果生活中长期对食物原料有所偏嗜，就会使人体的营养失去平衡，导致疾病的发生。因而，只有丰富多样的膳食，才有可能从各种食物中获得平衡而足够的养分，以满足人体的多方面需要。

配食 即对饮食进行合理调配。饮食调配，与中药的配伍一样，要按规矩、循准绳、无偏过，方可有益于身心健康。配膳中，应注意主粮与杂粮的搭配，荤食与素食的搭配，寒性与热性食物的搭配，酸性和碱性食物的搭配，五味恰当的搭配，以达到营养平衡。还要注意烹调方法，否则，就有可能降低食物的营养价值，影响机体对多种营养素的吸收，有害于健康。

熟食 以熟食为主，是我国人民历来的饮食习惯。高温熟食，可以杀菌消毒，且利于消化吸收。熟食还可以增进美味，去除恶味，同时，利于食物内部的有效营养成分释放出来，因而适口可食，符合营养卫生。生食则不然，食物除部分可以生食外，其他食物原料一般都必须过火加工处理，否则将会危及人的健康。古人烹饪强调“断生”、“断红”，就是这个道理。有人做过试验，蔬菜煮熟，失掉了一部分营养素，但是由于加热分解，有利于吸收所含养分，得失对照，得多于失。

热食 中医认为：人之热腹不宜承受过多的冷食，让热脏腑去暖冷食，于人体无益，即使盛夏，也不主张冷饮。还认为热食（不是烫食）一般无害人之危。而冷食则常常有害于人的健康，甚至加重病情（如肝胃炎症发作时，不宜食生冷），严





重者可能导致某种危险，例如干渴时大量饮用冷水，极易发生血栓，导致死亡。

节食 饮食控制数量，以不过量为宜。古代医书《黄帝内经·素问》提出“饮食有节”。还有很多关于“节食”的论述和精辟的见解。如“食无求饱”、“不欲过饥，饥则败气”、“食戒过多，勿极渴而饮，食戒过深”等。

时食 古人主张先饥而食，先渴而饮，关键是“适时”。也就是说，不要等到十分饥渴时才饮食，讲究饮食要定时、定量，否则会引致疾病的发生。如果饮食缺乏时间性，如果“零食不离口”，必然会使胃不断受纳和消化食物，而得不到休息，久而久之就会引起消化功能失常，出现食欲减退和胃肠疾病。另外，饮食、配膳、调味也要讲究时令，这是我国四季分明的饮食特点。

医食 就是利用食物预防和治疗疾病。即“饮食疗法”，简称“食疗”。《本草经集注》中曾将“果菜米食”列为药物的一个类别专门加以论述。至于什么食物治什么病，什么食物利于人体的哪一部分，什么食物有禁忌，或相克、相畏，什么样的人有什么禁忌等，我国古代医书上都有记载，并且内容丰富。目前，药膳和食疗已发展成为人们防病治病的重要手段。

怎样吃饭和吃菜

人体需要的能量来自食物中的三大物质：糖类（指大量存在于谷类和薯类食物中的糖类，不是高度提纯的食糖）、蛋白质和脂肪，其中最主要的是通过吃饭获得的糖类。因此，应当按科学的要求，吃足提供60%日常能量的糖类。以一位日消耗7 530千焦（1 800千卡）热量的人士为准，每日摄入的糖类不应少于270克，其中主要是谷类，也应包含一些水果。

蔬菜是保健膳食所提倡的，不过还要看怎么吃。人们习惯用较多的油脂炒蔬菜，结果是蔬菜吃得越多，油也吃得越多。油脂的热值最高，为等量糖类或蛋白质的2.25倍。在上述情况下，随着蔬菜吃进去的大量油脂，是超量摄入能量的罪魁祸首。所以，必须改变炒蔬菜多放油的不良习惯。其实，许多蔬菜如豆芽、茄子、菠菜、大白菜、甜椒、胡萝卜等，都不是非用油炒不可，而可以水煮拌食。总之，可煮的蔬菜不用油炒，炒也应少用油脂，这才是保健养生的吃菜之道。最简便易行的一个方法，就是“吃足半斤粮（以日需7 530千焦能量的人士为准），炒菜少用油”。



食量影响寿命

人们一日三餐进食的多少直接影响人们的寿命。

古人主张老年人宜“食少”，这与现代医学认为多食，尤其多食高热量的饮食可致体重增加，人体肥胖，易患冠心病、高血压等症，容易导致短寿的认识相近。孙思邈的《千金要方》中说：“饮食以时，饥饱得中。”说明进食应定时定量，对胃肠功能有好处。

有人通过细胞培养证实，采用过多的营养的培养基，细胞就会早熟，容易导致早衰。美国科学家推论，人类如果采取“少吃”这种饮食模式，寿命可望增加20~30年。生理学家研究证明，人体所需要的热量，一般只是想吃的食物热量的1/5~1/3。

营养学家认为，饮食并非越少越好。节食应在保证营养的基础上进行，既要全面摄食，使营养平衡，又要饥饱适中，保持胃肠正常功能。在这个前提下，因人而异地减少动物脂肪、食糖及淀粉食物的摄入，增加含蛋白质和维生素的食物。

长期饱食可致大脑早衰

国内外病理学研究表明，饱食能诱发人脑内一种叫做酸性纤维芽细胞生长因子的物质，饱腹后，它在大脑中的含量要比吃饭前增加数万倍，而且其数量的增长与食量成正比。这种纤维芽细胞生长因子被证实是促使脑动脉硬化的元凶，脑动脉硬化与老年痴呆密切相关。

研究发现，通过限食可控制酸性纤维芽细胞生长因子的生成，延缓大脑衰老。

所以，要想拥有一个健康的身体，必须养成良好的饮食习惯——饭饱八分，通过调节食量来推迟大脑的衰老过程。人过中年以后的进食方式应该像“羊吃草”那样，饿了就吃点，每次吃不多，胃肠总保持不饥不饱的状态。我国著名营养学家李瑞芬教授总结的秘诀是：“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少。”只有这样，才能延缓衰老，延年益寿。

边吃边喝危害大

许多人习惯在吃饭时用水或汤送饭，但专家认为“边吃边饮”容易导致消化不良，科学的方法是饭前饮水。

科学研究表明，最好在饭前1小时分几次饮水，每次喝的量要少，理想的是一次200~300毫升，十多分钟喝一次。空腹喝下的水在胃内停留只有几分钟，很快