



飲食



THE
FEDERAL GOVERNMENT
OF CANADA
LE GOUVERNEMENT
DU CANADA

THE
FEDERAL GOVERNMENT
OF CANADA
LE GOUVERNEMENT
DU CANADA



饮食养生密码

图书在版编目(CIP)数据

饮食养生密码/魏群等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5439-4011-6

I. 饮… II. 魏… III. 健身运动—养生(中医) IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第120263号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通 文

饮食养生密码

主编 魏群 高杨

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 14.25 字数 240 000

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5439-4011-6

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序 言

因食果子狸感染 SARS 病毒爆发了 2003 年那场可怕的“非典”，食用“福寿螺”引起的圆线虫病，禽流感病毒通过消化道引起的禽流感……这一切都与“吃”有关，令人触目惊心！

食物是一把双刃剑，“吃”可医病，也可致病。合理的饮食可以预防和治疗各种身体疾病，但是毫无节制地乱吃狂饮却能让人饱受苦头。日常的小“吃”却蕴涵着营养保健的大学问，家常便饭却关乎一家人的健康与幸福。如何才能吃出健康？怎样才能吃出美好的生活？这是我们每个人都关心的问题。

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，维持生命的不可缺少的条件。《汉书·酈食其传》中所说的“民以食为天”，就是指这个意思。所谓饮食养生，就是指通过合理、适度的饮食，为人体补充营养、补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、强壮身体，预防和治疗疾病，以达到延年益寿的目的。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。面对丰富多彩的食品市场，人们切不可随心所欲，无节制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食和肉食要尽量节制。应注意合理的饮食和充足的营养，应根据自身的健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，只有这样才能保证身体健康，进而达到延年益寿的目的。

饮食既是一种享受，更是一种科学，要想拥有一个健康的

身体就必须以理性、科学的态度来对待。想要拥有一个强健的体魄、健康的人生，首先应该对自身的饮食给予足够的关注。

本书在中医养生学的基础上，参阅了国内外大量的文献资料，吸取了最新的科研成果。它从“日常饮食护理”、“常见病的饮食疗法”、“饮食禁忌”、“培养良好的饮食习惯”等方面出发，给读者以合理饮食的建议。相信通过阅读本书，您会有意想不到的收获。

本书由魏群、高杨主编，参与编写的还有吴世然、朱会娟、魏冬、付云俊。由于编者水平有限，不足之处敬请专家和读者批评指正。



CONTENTS

目 录

|| 绪 论 || 养生之道,莫先于食

|| 第一篇 || 合理膳食 1+1>2

第一章 怎样做到合理膳食

- 调好生活中的五味瓶 5
- 五谷杂粮要搭配合理 7
- 保证每餐荤素搭配 9
- 食物性质要寒热相宜 11

第二章 营养素摄入要平衡

- 人体需要的基本营养素 13
- 怎样达到营养平衡 15
- 常见维生素的功能 17
- 如何选择营养丰富的食物 20

第三章 充满魔力的水

- 水是生命之源,百药之王 22
- 如何选择饮用水 23
- 运动后补水的学问 25
- 人体补水,四季不同 27

第四章 一日三餐的营养搭配

- 人体一天所需的营养量 29
- 早餐营养如何搭配 31

午餐应吃些什么 33

晚餐,“乞丐”式的吃法 35



|| 第二篇 || 合适的食物是最好的食物

第一章 常见食物的营养价值

- 五谷杂粮的营养成分 39
- 肉类的营养贡献 42
- 水果蔬菜的营养价值 44
- 菌类的营养价值 46

第二章 孕期女性的饮食

- 孕前夫妇的饮食 48
- 孕早期女性的饮食营养 50
- 孕中末期女性的饮食要点 52
- 哺乳期女性的饮食营养 54

第三章 饮食打造你的天才宝宝

为宝宝选择恰当的代乳品	56
宝宝添加辅食的原则	58
婴幼儿喂养中常见的误区	60
培养幼儿良好的饮食习惯	62
学龄前儿童的饮食营养	63

第四章 关注青少年的饮食

少年时期的饮食营养	65
影响儿童健康的饮食因素	67
青春时期人群的合理饮食	69
临考学生的饮食	71

第五章 职业女性的饮食

营养素与肌肤的健美	74
吃出美丽的容颜	76
职业女性的饮食要点	80
女性形体健美的饮食误区	82

第六章 更年期女性的饮食

更年期女性的营养原则	85
更年期女性饮食的注意事项	87
科学饮食,延缓衰老	89

第七章 职业男性的饮食

职业男性的营养补充	91
容易造成胃病的坏习惯	93
职业人士胃部自我保健	94
消灭“啤酒肚”,成为“蜘蛛侠”	96

第八章 老年人的饮食保健

老年人的饮食原则	98
合理饮食降血脂	100
骨质疏松患者的饮食	102
老年人饮水的技巧	105



第三篇 不生病的食养方式

第一章 吃饭要有规律有法度

食饮有节有助于身体健康	109
拥有科学的进餐顺序	111
细嚼慢咽的好处	112

第二章 养成良好的饮食习惯

健康的饮食习惯是长寿的关键	114
自查生活中不良的饮食细节	116
不乱食滥食野味	118



||第四篇|| 饮食陷阱知多少

第一章 烹调的禁忌

- 家庭厨具使用的禁忌 123
- 认识常见的调味品 125
- 正确使用调味品 128

第二章 食物食用的禁忌

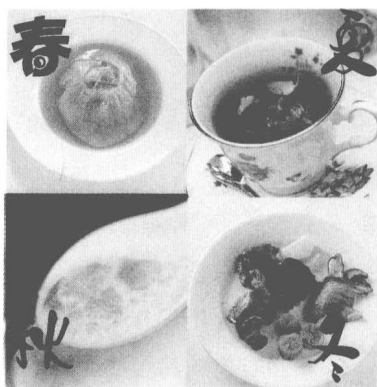
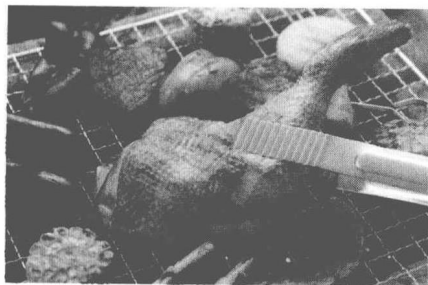
- 食物搭配与饮食禁忌 130
- 各类食物的食用禁忌 132
- 动物性食物的搭配禁忌 134
- 蔬菜水果类的搭配禁忌 136
- 勿要过食洋快餐、烧烤 138

第三章 饮品饮用的误区

- 了解常见的饮品 140
- 科学饮用牛奶 143
- 饮茶的误区 145
- 饮酒应该注意的问题 147

第四章 病患的饮食禁忌

- 高血压患者的饮食禁忌 150
- 糖尿病患者的饮食禁忌 152
- 心血管患者的饮食禁忌 154
- 其他病患的饮食禁忌 156



||第五篇|| 饮食环境有学问

第一章 饮食环境与养生

- 四季变化与饮食养生 161
- 饮食的地域性差异 162

第二章 春季食养的学问

- 春季养生与饮食选择 164
- 春季的饮食调养 166
- 春季食养,首重补肝 168

第三章 夏日食养的学问

- 夏季养生与饮食选择 170
- 夏季饮食的注意事项 172
- 夏日饮食,心安为要 174

第四章 秋令保健的学问

- 秋季养生与饮食选择 176
- 秋季饮食的注意事项 178
- 秋令保健,养肺为先 179

第五章 冬寒食补的学问

- 冬季养生的饮食选择 181
- 冬季须防季节病 183
- 冬寒温补,滋阴养肾 185

||第六篇|| 食物是最好的药

第一章 药膳同源

良好的饮食是最好的药 189

食疗的原则和分类 191

常见食物的药理功能 193



第二章 常见病的饮食疗法

感冒 195

咳嗽 197

婴幼儿腹泻 199

儿童厌食 201

胃病 203

痤疮 205

失眠 208

便秘 210

痔疮 212

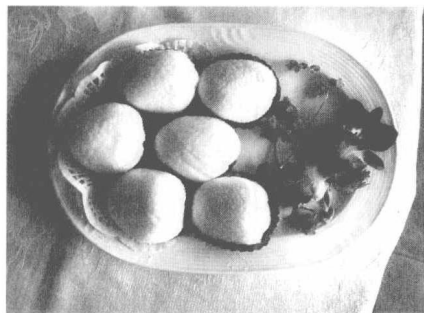
糖尿病 214

高血压 216

冠心病 218

绪论 养生之道，莫先于食

yangshengzhidao, moxianyushi



吃是生命活动的表现，是人健康长寿的保证。无论是“安谷则昌，绝谷则危”，“安身之本，必资于食”，还是明代大医药学家李时珍说的“饮食者，人之命脉也”，都说明了“养生之道，莫先于食”。可见，养生必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

如果说，在旧社会里由于穷困，人们不得温饱，营养不良。那么，在今天，人民生活水平有了显著提高，绝大多数人都能够衣温食饱。在这种情况下，营养不平衡的问题却日益突出了。有调查表明，在饮食中，人们对热量的摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质的人均日摄入量却还不足，处于供给标准的低水平，钙、维生素 B₂（核黄素）、维生素 A 的摄入量则明显低于供给标准，尤其突出的是，青少年摄入的热量、蛋白质均低于供给标准。这就是说，绝大多数人虽然有能够实现温饱，但是饮食结构不合理，造成了营养供给不平衡。

有些人尽管口袋里有钱，但是由于不会科学调理饮食，仍然会造成营养不良。我国大多数人的膳食结构并不太合理，所以引起了一些疾病。如新疆南部曾经流行一种癞皮病，每到春季，当地人们就会全身皮肤溃烂，到瓜果蔬菜上市后，这种病就不治而愈了。调查发现，这是由于烟酸物质的缺乏而引起的。随着我国独生子女政策的实施，父母舍得在孩子身上花钱，结果使孩子摄入过量的蛋白质、脂肪和糖分，造成体内蛋白质、脂肪过剩，出现了许多体重超标的“小胖子”。所有这一切，不都是在向人们表明，我们必须重视饮食养生吗？

我国古代养生家都十分重视饮食的适度，并通过长期的生活实践，积累了极为丰富的饮食养生方法和经验。比如，《黄帝内经》中提出的“五谷为养，五畜为辅，五果为助，五菜为充”的饮食方法。以蔬菜为主的素食，维生素含量虽然丰富，但缺乏人体营养所必需的蛋白质和脂肪酸；以鱼、肉为主的荤食，却会诱发富贵病。

营养学专家认为,科学的饮食原则是平衡,平衡的营养才是健康长寿的关键。要平衡营养,首先必须合理地调配食物,因为没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素,单靠一种食物,不管数量多大,都不可能维持人体健康。所以,日常饮食要酸碱平衡。只有这样,身体营养才能达到最佳状态。

要保持身体健康,还要合理调配五味。五味对五脏具有双重作用。五味调和有节,才有助于饮食营养的消化吸收。以五味中的“酸”为例,适当吃些酸食,可健脾开胃、促进食欲,并可增强肝脏的功能,提高钙、磷元素的吸收,但过量服食却会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱,故脾胃有病者宜少食。此外,进食时食物的寒热也须讲究,食物冷热应适合人体的温度,即进热食时,口唇不能有灼热感,吃寒食时,也不能使牙齿感觉冰凉。因为吃太多温热的东西,容易损伤脾胃里的阴液,吃太多寒凉的食物,容易损伤脾胃的阳气,从而使人体阴阳失调,出现形寒肢冷、腹痛腹泻、口干口臭、便秘或痔疮等。另外,人体中各种消化酶要充分发挥作用,其中一个重要的条件就是适宜的温度。只有当消化道内食物的温度和人体的温度大致相同时,各种消化酶的作用才发挥得最充分。而温度过高或过低,均不利于食物营养成分的消化吸收。

除了要注重日常的饮食护理、保证营养均衡之外,还要注意根据自身的具体情况来选择适合自己的食物。“适合自己的食物是最好的食物”,即饮食要根据各人的体质、年龄、性别等不同特点来配制,这样才能达到饮食养生的目的。比如,阳虚阴盛体制的人适合吃温热的食物,尽量避免吃寒凉的饮食;阴虚阳盛体制的人适合吃清润的食物,应该少吃辛辣的食物;而脾胃不好的人,适合吃温软的食物,忌吃粗硬生冷的饮食。

要达到饮食养生的目的,做到以上这些还是不够的。日常食物的营养功能、脾性以及有哪些食用禁忌,良好的饮食习惯,适宜环境的食物,这些都是我们应该了解的饮食常识。只有了解了自身的状况和食物的功效,才能够对症下药地进行食疗;只有合理地掌握膳食中各种食物的质和量以及合理搭配营养比例,才能使人体的营养生理需要与人体膳食摄入的各种营养物质之间建立平衡关系;只有掌握了足够的饮食养生的常识,才能达到利用饮食来保养身体和疗疾的目的。

科学的饮食能提高身体对外界环境的适应能力、抗病能力,从而减少或避免疾病的发生,能使机体的生命活动过程处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态,从而延缓人体衰老的进程。因而,饮食养生对于预防疾病,提高人的健康水平有着十分重要的意义。



第一篇 合理膳食 1+1>2



第一

篇

合理膳食是饮食养生的基础。合理调配饮食能让食物发挥意想不到的营养作用，了解日常饮食的营养知识，让食物营养1+1>2。

第一章 怎样做到合理膳食

zenyangzuodaohelishanshi

调好生活中的五味瓶

生活就是一曲交响乐，动听的音乐来源于锅碗瓢盆和酸甜苦辣咸的和谐演奏。怎样才能听到美妙的旋律？如何调好生活中的五味瓶？我们先来了解一下构成旋律的音符——五味。

我们日常生活中的五味，即酸、甘、苦、辛、咸。这五种不同的味道，不仅是人类生活中的主要调味品，也是人体不可缺少的营养物质来源。如果食之合理，则补益精气、防病保健、延年益寿，若食之偏颇，则容易诱发或加重疾病。

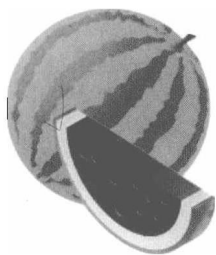
酸味多由有机酸产生，如醋酸、乳酸、柠檬酸等。食物之所以酸，是因为富含维生素C等成分。这些成分具有抗氧化功能，对心血管健康有益。中医认为，酸味入肝，适当吃酸食可促进食欲，有健脾开胃的作用，并可增强肝脏功能，提高钙、磷元素的吸收。另外，酸味食品有益于心血管系统，可以软化血管、调节血脂，有效防止冠心病、高脂血症的发生。但过量服食也可引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱，因此脾肾虚寒、胃酸过多者应尽量少食。《黄帝内经》说的“酸先入肝，味过于酸，肝气以津，脾气乃绝”，就是这个意思。

酸味食物如山楂、橘子、苹果等，苹果还有预防胃癌的作用。此外，酸奶、食醋等酸味食物虽好，但不宜偏嗜。炎热的夏季，适当地用食醋作为酸味剂，不仅可以刺激胃口、增加食欲，而且有去腥解腻、清新爽口和分解原料中的钙质的作用。



“甘”味即是我们日常所言的“甜”味，甘味食品如葡萄、甘蔗、罗汉果、西瓜等。中医认为，甜味入脾，吃甜食有补养气血、补充热量、解除肌肉疲劳、调和脾胃、止痛、解毒等的作用。甜味作为烹调中的主味之一，除了用来增加菜肴中的糖分以外，还有增加鲜味、去腥解腻、缓和辣味的刺激感等作用。

甘味食品味道甜美，营养丰富，又可以防病治病。例如，葡萄素有“果中



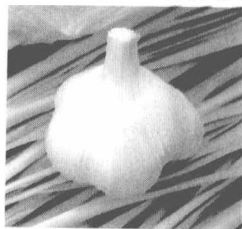
之珍”的美称，既可以生津止渴、健脾养胃，又能补益气血、防治高血压；西瓜，其瓜汁清热解暑、生津止渴，瓜子则可以治外伤、止吐血，瓜皮可以利尿消肿，阴干研末后服用可治腰痛；罗汉果善治糖尿病、肥胖症，并有抗衰老延寿的作用。

甘味食品的主要成分是糖，长期过量吃甜食也不利于健康。对于儿童来说，过量吃甜食除了容易导致肥胖和龋病外，还会引起身体缺钙及维生素 B₁ 的不足。而老年人过多吃甜食则会使血糖升高，从而引发糖尿病、动脉粥样硬化等。

苦味多由有机碱或无机碱离子产生。如茶叶、咖啡、可可等食物呈苦味，就是因其含茶碱、咖啡碱的缘故。中医认为，苦味入心，具有解除燥湿、清热解暑、泻火通便、利尿及健胃等作用，大量食用则会损伤脾胃的功能，引起食欲不振、呕吐、腹泻、消化不良等。

苦瓜、苦丁茶、绿茶、咖啡、苦参等苦味食物对健康大有裨益。苦瓜因富含干扰素可提高机体免疫功能，有明显的降低血糖的作用；苦丁茶、绿茶均有助于降低血压和血脂，是高血压患者的健康饮料，而且绿茶还可以预防癌症的发生；咖啡是提神醒脑的佳品，咖啡中富含抗氧化剂，可以有效地软化血管，抗衰老；中药苦参具有降脂、抗心律失常、抗纤维化等多种心血管药理作用。因此，用苦参泡的茶可以作为保健的佳品。尽管饮茶对身体有益也不可过量，因为苦味食品性味寒凉，过量食用会伤害脾胃。

“辛”味多指辣味，如辣椒、生姜、大蒜、洋葱等。辛味食物大多是天然的抗氧化剂，对调节血脂、软化血管、辅助降压、抗氧化、延年益寿很有益处。中医认为，辣味入肺，有发汗、理气的功效。辣味刺激性较强，具有增香、解腻、去除异味、增进食欲的作用。



人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物。这些食物中所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。例如，洋葱是保健的佳品，具有降血脂、降血压、减少血栓形成三大作用；大蒜所含的锗可防止癌细胞扩散，所含的硒可降低胆固醇、血压以及血糖。

辛辣食物具有很强的发散作用，过量食用辛辣的食物容易使人耗气伤津，引起大便秘结、口舌生疮等“上火”现象，严重时还会导致急、慢性胃病、溃疡病和痔疮的发生。

咸味是五味之首，主要是由氯化钠等成分组成的。中医认为，咸味入肾，

具有调节人体细胞和血液的渗透压平衡及正常的水、钠、钾代谢的作用。咸味食品如海带、紫菜、淡菜等，不仅味道鲜美，而且营养丰富，常食既可延缓衰老、补益气血，又能降低胆固醇、防止高血脂的发生。我国习惯上把咸味作为菜肴成味的主要味型，糖醋菜肴要想烹调出鲜美的味道，也要加点咸味才好。

长期食用过咸的食物容易导致癌症、糖尿病和高血压的发生。心血管病和肾病患者日常更应限盐，以免加重病情。很多成食，如腌腊制品等盐分较多，还含有大量亚硝酸盐成分，长期使用易引发各种心血管疾病。

在了解了五味之后，我们在生活中还要注意一个饮食养生的原则，即是五味的调和。味道不同，作用也不同。因此，在选择食物时，我们必须注意谨和五味，合理调配才有利于健康。《黄帝内经》就已明确指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。

要做到五味调和，我们要注意以下三个方面：一是浓淡适宜，调味品要各尽所能，促使菜肴的滋味更丰富多样；二是注意各种味道的搭配，酸、甘、苦、辛、咸，在总体上协调平衡、配合得当，才能使饮食具有不同的特色；三是在进食时，不可偏重某一口味而过量食用，否则容易伤及五脏，于健康不利。



五谷杂粮要搭配合理

美国《健康》杂志刊载的“世界上最益健康的饮食”一文中说到，在世界范围内，中国人的饮食是最有益于健康的，因为中国人的饮食一直坚持以粮食为主，并且主张食物多样化。

我们的祖先自古以来就推崇“五谷为养、五果为助、五畜为益，五菜为充”的饮食营养方式，即是指我们的饮食要多样化，以五谷杂粮为主食，各种各样的果、肉、菜为辅食。所谓“五谷为养”，是指以五谷杂粮为主食对人体健康最为有利。“五谷”在古时候是指“稻、麦、稷、黍、菽”，现在五谷除了包括上等的粳米、面粉外，还包括高粱、玉米、大麦之类的粗粮。

近年来，随着社会经济的发展，我国居民生活水平逐步提高，人们也摒弃了以往“以素为主”的饮食习惯，因为偏好摄取肉、鱼、奶、蛋、精米、白面等高脂肪、高糖的食物而忽视了营养丰富、保健力强的粗粮。这样做的结果是营养平衡的失调，高血压、冠心病、糖尿病等“富贵病”泛滥成灾。五谷杂粮搭配不合理，很容易导致身体各种疾病的产生。