

中国著名中医专家手把手教你

凤凰生活



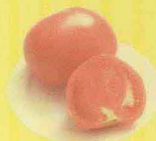
通便排毒
红薯



消肿止痛
茄子

严防百病从口入

识安全标志，懂食品标签
学食材选购，会营养搭配



降压降脂
番茄



清热解暑
西瓜

吃对少生病

舌尖上的饮食宜忌



主编 史成和
国家
北京
中国

博士

500种常见食物搭配宜忌

60种常见疾病饮食法则

30种不适症状食疗营养

9大人群8大体质饮食搭配要诀

随书附赠
家庭自制养生饮品
全彩小册子

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



吃对少生病

舌尖上的饮食宜忌

主编
史成和

医学博士
国家级名老中医学术传承人
北京大学第三医院中医科主任医师
中国中西医结合学会青年委员

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对少生病：舌尖上的饮食宜忌 / 史成和主编. — 南京：江苏科学技术出版社，2013.8

ISBN 978-7-5537-1334-2

I. ①吃… II. ①史… III. ①食品安全 - 研究 - 中国
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130750 号

吃对少生病：舌尖上的饮食宜忌

主 编 史成和
责任编辑 谷建亚
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 300000
版 次 2013 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1334-2
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



吃对少生病

舌尖上的饮食宜忌

主编
史成和

医学博士
国家级名老中医学术传承人
北京大学第三医院中医科主任医师
中国中西医结合学会青年委员

图书在版编目(CIP)数据

吃对少生病：舌尖上的饮食宜忌 / 史成和主编. — 南京：江苏科学技术出版社，2013.8

ISBN 978-7-5537-1334-2

I. ①吃… II. ①史… III. ①食品安全 - 研究 - 中国

IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130750 号

吃对少生病：舌尖上的饮食宜忌

主 编 史成和
责任编辑 谷建亚
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 300000
版 次 2013 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1334-2
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

保卫“舌尖上的安全”

俗话说“民以食为天，食以安为先”，食品安全直接影响每个人的身体健康和生命安全。然而，近年来我们餐桌上的食品安全问题屡屡亮起红灯：“瘦肉精”“毒奶粉”“染色馒头”“地沟油”等事件不断被曝光。虽然食物的美味令人回味无穷，可食品的安全问题着实令人心惊肉跳。

远离食品安全问题，还要养成健康的饮食习惯。据临床研究显示，三成癌症与饮食习惯都有或多或少的关系，癌症是一个细胞增殖和凋亡的过程，饮食往往是一个诱发的因素，主动控制摄食成分和改变饮食习惯，在抗癌中起着至关重要的作用。

说到这儿，似乎回归厨房已是大势所趋，是为了健康的必然选择。然而如果不注意烹调和食材选购，再健康的食物，也会变成不健康的食物，食用后会给身体埋下健康隐患。

为了自己和家人的身体健康，每个人都有必要来学习一下生活中用得着的一系列食品安全知识，这些知识有助于我们自己构筑起一道食品安全防线，确保自己和家人拥有“舌尖上的安全”。

本书为广大读者提供了一个详细了解生活中食品安全知识的平台，翻开本书，会从最焦点的食品安全问题讲起：教你认识食品安全标识、学会看懂食品标签来选购食物、了解中国人的健康饮食标准等；紧接着回归厨房，介绍了诸多家常食材的食用搭配宜忌，还有养生保健、常见病、不同职业和年龄、四季、不同体质人群的饮食搭配宜忌。

全书详细讲解了涉及食品安全问题的方方面面和细节，教每位读者严防“病从口入”关，保卫自己和家人“舌尖上的安全”。从此，养成健康的饮食习惯，吃得聪明，吃得科学，让健康长寿相伴左右！



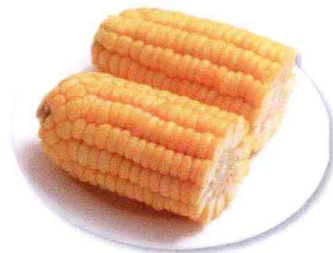
目录 | CONTENTS

Part 1

舌尖上的安全——从健康常识开始

一日三餐饮食宜忌.....	10
早餐	10
午餐	12
晚餐	14
关注食品安全，打造健康餐桌.....	16
食品安全认定体系，帮您远离菜篮子污染.....	16
其他也应牢记的安全标识	17
选好食物，杜绝病从口入	18
用得着的食物选购窍门	18
一定要收藏的家常食材选购经	20
看懂食品标签，挑选健康食品.....	24
怎么看食品标签.....	24
应选哪类营养标签的食物	25
慢性疾病患者应选贴有哪类营养标签的食物	26
中国人的健康饮食标准	27
膳食平衡宝塔	27





中国居民膳食指南 (2007)	28	薏米 / 祛湿、祛斑美肤.....	36
0 ~ 6 月龄婴儿喂养指南	28	燕麦 / 降低胆固醇、减肥	38
中国儿童青少年膳食指南	28	红薯 / 通便、防治动脉硬化.....	40
中老年人膳食指南	28	大白菜 / 预防坏血病、解酒	42
中国孕期妇女膳食指南	28	芹菜 / 安神、平肝降压.....	44
烹调方法决定食物营养	29	黄瓜 / 减肥、利尿、清热解暑	46
减少食物营养素损失的烹调方法	29	茄子 / 保护心血管、消肿止痛	48
聪明烹调法，健康一百分	30	番茄 / 利尿、预防动脉硬化.....	50
		胡萝卜 / 益肝明目、增强免疫力	52
		南瓜 / 预防便秘和结肠癌	54
		韭菜 / 行气活血、补肾温阳	56
		菠菜 / 保护视力、预防缺铁性贫血	58
		猪肉 / 滋阴润燥、健脾益气	60
		牛肉 / 增强肌肉力量、益气血	62

Part
2

吃对食物身体棒
家常食材食用宜忌

小米 / 健胃止呕、消渴.....	32
玉米 / 延缓衰老、防癌抗癌	34

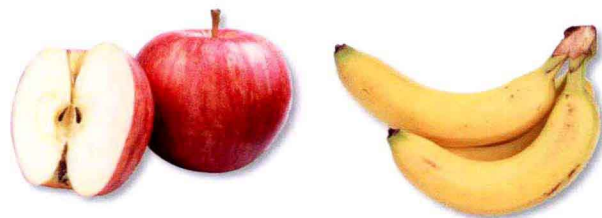


羊肉 / 驱寒补暖、壮阳益肾	64
鸡肉 / 强体补虚、温补脾胃	66
鸡蛋 / 健脑益智、增强体质	68
鲫鱼 / 促进乳汁分泌、利尿、健脾	70
带鱼 / 预防老年痴呆和动脉硬化	72
虾 / 补肾壮阳、预防骨质疏松	74
黑木耳 / 润肠排毒、化解结石	76
香菇 / 防癌抗癌、提高免疫力	78
海带 / 预防心脑血管疾病、补血	80
黄豆 / 预防血管硬化、减轻更年期症状 ...	82
绿豆 / 清热解毒、消暑、抗过敏	84
苹果 / 助消化、增强记忆力	86
香蕉 / 润肠通便、舒缓心情	88

西瓜 / 利尿、清热解暑	89
草莓 / 明目养肝、改善牙龈出血	90
花生 / 止血、增强记忆力	91
核桃 / 健脑益智、乌须发	92

Part 3 养生饮食宜忌 吃出身体好状态

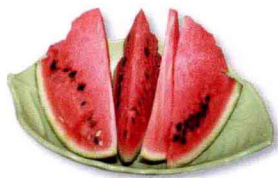
健脾养胃 / 每餐吃七八分饱、少吃油腻食物 ...	94
护心 / 低脂、低胆固醇饮食，少喝咖啡 ...	96
养肝 / 少吃油腻食物、不吸烟不喝酒	98
补肾 / 忌吃生冷食物、宜低盐饮食	100
润肺 / 饮食清淡、少吃辛辣食物	102
祛火 / 多喝白开水、饮食清淡	104
补益气血 / 食物细软、少吃寒凉食物 ...	106
缓解疲劳 / 少吃肉等酸性食物、常吃蔬果 ...	108



健脑益智 / 常吃深海鱼、忌吃得过饱 ... 110
排毒 / 不吃油炸、烧烤食物, 常吃新鲜蔬果 .. 112
抗衰老 / 每周吃 2 ~ 3 次鱼、忌暴饮暴食 ... 114
减肥瘦身 / 低脂饮食、细嚼慢咽 116

Part 4 常见病饮食宜忌 吃走头疼脑热

高血压 / 低盐饮食、少喝酒 118
高血脂 / 低脂饮食、戒烟限酒 120
糖尿病 / 低糖饮食、少量多餐 122
脂肪肝 / 低糖、低脂饮食, 少吃高胆固醇食物 ... 124
胃溃疡 / 食物易消化、三餐定时定量 ... 126
感冒 / 食物清淡稀软、多喝开水 128
咳嗽 / 吃化痰止咳食物、少吃酸辣刺激性食物 .. 130
便秘 / 常吃粗粮和新鲜蔬果 132



腹泻 / 清淡流质饮食、脱水时注意补充水分 .. 134
口腔溃疡 / 食物稀软、少吃容易上火的食物 .. 136
缺铁性贫血 / 常吃含铁食物、不偏食不挑食 ... 138
失眠 / 晚餐不过饱、过饥, 忌吃刺激性食物 ... 140
骨质疏松 / 常吃牛奶等高钙食物、不饮浓茶 ... 142
痛经 / 吃些活血化瘀食物、不吃生冷食物 144
乳腺增生 / 低脂饮食、避免含激素食物 ... 146
更年期综合征 / 常吃新鲜蔬果, 少饮酒、浓茶、咖啡 ... 148

Part 5 吃出充沛精力 不同职业人群饮食宜忌

电脑族 / 常吃防辐射、健脑食物 150
夜班工作者 / 食物种类多样、富含营养 .. 152
体力劳动者 / 热量摄入充足、食物营养丰富 .. 154
脑力劳动者 / 不吃含铅、含铝食物, 不要吃得太甜 ... 156



Part
6

全家健康乐呵呵
不同年龄人群饮食宜忌

- 儿童 / 谷类为主、肉蛋豆禽为辅 158
- 青少年 / 食物荤素搭配、吃好早餐 160
- 孕妇 / 食物种类多样，忌饮浓茶、咖啡 ... 162
- 产妇 / 荤素搭配、食物细软易消化 164
- 老年人 / 软食为主、多素菜少油腻 166

Part
7

跟着时令吃最健康
四季饮食宜忌

- 春季 / 养肝护肝，多吃甜、少吃酸 168
- 夏季 / 养心健脾、多吃消暑食物 170
- 秋季 / 滋阴润肺、多喝水、多吃蔬果 ... 172
- 冬季 / 养肾防寒、适量进补 174

Part
8

吃出健康好体质
不同体质人群饮食宜忌

- 阳虚体质 / 吃温阳散寒的食物、忌吃生冷食物 ... 176
- 气虚体质 / 食物营养丰富、易消化 178
- 痰湿体质 / 吃健脾利湿的食物、适量饮酒 ... 180
- 湿热体质 / 少吃肥腻食物、忌吃辛辣燥热食物 ... 182
- 阴虚体质 / 吃些凉性蔬果、慎食辛辣食物 ... 184
- 瘀血体质 / 吃活血化瘀食物、不吃寒凉食物 ... 186
- 气郁体质 / 吃行气食物、饮食补益肝血 ... 188
- 特禀体质 / 饮食益气固表、忌吃易过敏食物 ... 190





Part

1

舌尖上的安全 ——从健康常识开始

一日三餐 饮食宜忌

作为日常生活再普通不过的一日三餐，已不再是单纯的舌尖上的味觉享受，越来越多的人渴求了解三餐应该怎么吃、怎么搭配才更营养，都希望自己的一日三餐是最健康、最安全、品质最好的。其实，只要牢记三餐应注意的饮食和搭配宜忌，吃好三餐，不难！

早餐

最佳进餐时间：7:00~8:00

进餐要点：

食物温热 ✓ 容易消化 ✓ 不过于油腻 ✓

干稀搭配 ✓ 营养丰富 ✓

早餐那些事：再忙也不能不吃早餐。不吃早餐容易患上胃炎、胃溃疡、胆结石及多种慢性病，还会使人反应迟钝，身体变胖。

舌尖上的健康经

1. 青年人的早餐宜干稀搭配。青年人的早餐应有粥、羹、牛奶、豆浆等饮品，配以面食、蒸糕、面包等干粮，干稀适宜，不致离胃太快而来不及充分发挥其营养功能。此外，还应有优质蛋白质食物和适量的时令蔬菜（或鲜果汁），既能开胃，又有助于上午使血糖保持在较平稳的水平，避免因血糖过低而影响工作和学习的效率。

2. 中年人的早餐营养要丰富。中年人早餐宜选择营养丰富且易消化的食物，如牛奶、鸡蛋、豆浆、面条、稀粥等，并应有一定量的蔬菜，不宜进食煎

炸、干硬、油腻的食物，否则易导致食滞，引起消化不良。

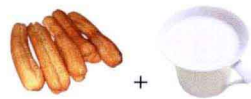
3. 老年人的早餐要温热、细软。老年人的早餐应以粥、馄饨、豆浆等软食为主，不吃油腻食物，多素菜，多淡食，勿过咸；应吃热食，不可过多食用冷凉的食物，食物尽量多样化。

相忌搭配



牛奶 + 鸡蛋

富含蛋白质，但不能给身体提供足够的能量，进食后很快会感到饥饿。



油条 + 豆浆

营养单一，油脂过高，容易使人发胖。



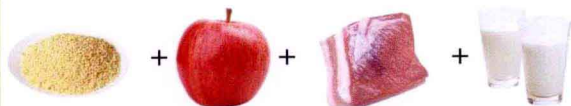
清粥 + 小菜

不耐饿，缺乏足够蛋白质，营养不均衡。

相宜搭配



谷类 + 蔬菜 + 蛋类 + 奶类



谷类 + 水果 + 肉类 + 奶类

这样的早餐搭配富含碳水化合物、维生素、矿物质、蛋白质，营养更全面而均衡。



面包 + 牛奶

馒头 + 蔬菜蛋汤

消化能力较弱的早上，早餐中能有这样干稀的食物搭配，有助于食物的消化吸收，不会增加脾胃的负担。

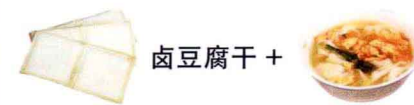


煮鸡蛋 +

香菇油菜包子 +



米粥



卤豆腐干 +

小白菜鸡蛋面

这样的早餐荤素搭配，有助于充盈了胆汁的胆囊排出高浓度胆汁，有助于预防胆囊炎。

舌尖深度关注

吃早餐可以预防胆结石吗？

吃早餐可以预防胆结石。因为胆汁每天由肝脏和胆管持续产生，禁食一夜后，会有过多的胆汁滞留在胆囊里，进食早餐后会促进胆汁分泌。如果没有早餐的刺激作用，胆汁排出受阻，长时间淤积在胆管中，一旦胆汁的成分有异常，比如存在胆固醇或钙质过饱和等问题，就很容易凝结成结晶体。而结晶体黏附在胆囊壁上，时间长了就会形成数量众多或是体积庞大的结石。

增进早餐食欲都有哪些小窍门？

1. 食物种类多样化。不要每天早餐都吃相同的食物，这样必定会引起味觉的厌烦。
2. 尽量将早餐烹调得色、香、味俱全，这样可以增强人的食欲。
3. 选择漂亮的餐具，对早餐胃口不好的人，可起到较好的促进食欲的功效。
4. 早餐所选择的食物要具有浓郁的香味。食物的香味会勾起人的食欲。

营养早餐一周速配方案

推荐搭配	营养功效
发面饼 + 肉末南瓜 + 豆浆	解毒、提高免疫力
花卷 + 菠菜鸡肉汤 + 橙子	预防感冒、抗衰老
燕麦粥 + 番茄炒鸡蛋 + 猕猴桃	减肥、促进消化
扬州炒饭 + 拍黄瓜 + 牛奶	滋润皮肤、利尿解毒
馒头 + 煎蛋 + 蔬菜蘑菇汤	健脑益智、抗癌
香菇油菜包 + 凉拌海带丝 + 果汁	活血化痰、预防便秘
叉烧包 + 鸡蛋羹 + 水果沙拉	滋阴养血、护肤

午餐

最佳进餐时间：11:30~12:30

进餐要点：

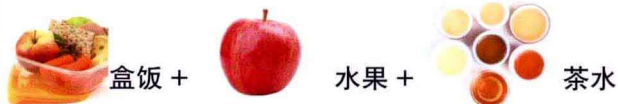
避免高脂高糖食物 ✓ 不过于油腻 ✓ 不过饱 ✓
食物种类多样 ✓

午餐那些事：由于上午体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，午餐宜吃些耐饥饿又能产生高热量的食物，使体内血糖继续维持在高水平，保证下午的工作和学习能顺利地进行。

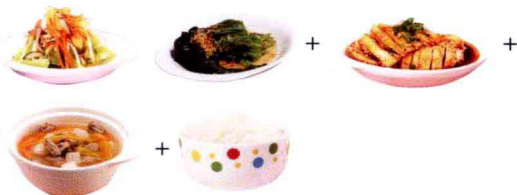
舌尖上的健康经

- 1.根据三餐食量配比，午餐的主食量应在150~200克，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中间任意选择。米饭中最好添加5%~30%粗杂粮，或豆类、薯类等。粗杂粮包括燕麦、荞麦、玉米、高粱等，豆类包括豌豆、红豆等，薯类包括红薯、南瓜等。
- 2.午餐的副食量应在240~360克。副食种类的选择很广泛，如肉、蛋、奶、禽类、蔬菜、海产品、豆制品等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。一般宜选择50~100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200~250克蔬菜。
- 3.午餐要吃饱，但不宜吃得过饱，一般吃到八九分饱就可以了。
- 4.体力活较少的白领族，午餐可选简单一些的清烫茎类蔬菜、少许豆腐、一些海藻类作为食物的搭配。

相宜搭配



盒饭的菜肴多半油腻，富含维生素的青菜比较少，可带一些新鲜水果，餐后再泡杯茶喝，在弥补维生素摄入不足的同时，还能解盒饭的油腻。



冷热两个蔬菜 + 一个冷荤 + 一个炖煮荤素搭配菜 + 主食

如果几个人在餐厅“拼餐”的话，多点蒸煮炖菜和凉菜，少点炒菜，不点油炸菜。这样点餐不但食材种类丰富，而且可避免摄入过多的油脂。



午餐只能吃洋快餐时，尽量避免能量过高。例如在选用巨无霸汉堡的同时，尽量饮用低能量饮料，再搭配生菜沙拉，可补充维生素、矿物质和膳食纤维摄入量的不足。

相忌搭配



火腿炒饭 +



紫菜蛋花汤

脂肪过剩、盐过剩，蔬菜不足，矿物质和膳食纤维摄入量不足。



盖饭 +



卤蛋

盖饭中虽然有排骨、卤肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等，也都配一点蔬菜，但基本上都是肉多菜少，难以达到合理的荤素比例。主食全部是米饭，缺乏粗粮、豆类和薯类。



1个汉堡 +



1杯饮料 +



1对鸡翅

洋快餐中的炸鸡都是肉鸡，多数含有激素成分。此外，洋快餐用油偏多，含有大量反式脂肪酸，长期食用易导致冠心病、高血压等。

舌尖深度关注

午餐怎么吃午后不犯困？

1. 避免高脂肪食物。许多人午餐喜欢吃脂肪含量较高的食物，比如炸薯条、汉堡、炸鸡等快餐食品。它们会刺激胰岛素和胆汁分泌，降低血液携氧能力，导致脑部含氧量降低，让人容易疲倦。
2. 主食最好选择绿豆饭或全麦面包。土豆中淀粉含量较高，易使人发困，午餐最好别吃。午餐适量吃些富含膳食纤维的绿色蔬菜，如青辣椒、菠菜等，可确保脑细胞获得充足的氧气，让人整个下午精神抖擞。
3. 工作间隙吃些水果。吃水果可以消除神经系统疲劳，使人精力充沛。需要注意的是香蕉有抑制大脑思维的作用，容易引起困倦，最好别吃。

营养午餐一周速配方案

推荐搭配	营养功效
馒头 + 豆豉苦瓜 + 黄瓜金针菇汤	增进食欲、缓解疲劳
米饭 + 洋葱炒豆干 + 大白菜炖土豆	抗病毒、增强免疫力
牛奶馒头 + 干煸牛肉丝 + 凉拌藕片	健脾、益气、养血
玉米饭团 + 珊瑚菜花 + 小白菜粉丝汤	健脑、健脾、降血压
豆浆蒸饭 + 尖椒炒茄子 + 鸡丝紫菜汤	抗衰老、抗氧化
玉米面饼 + 香菇油菜 + 熘肉片	活血化瘀、润肠通便
南瓜蒸饭 + 虾仁拌黄瓜 + 栗子扒白菜	美肤、安神、强健筋骨



自备午餐应尽量带一些营养素损失少的荤菜，如排骨、烧鱼、烧肉等，蔬菜应尽量在早晨上班前现做，然后装进饭盒。饭后可吃一些水果，也可带点黄瓜、番茄等能生吃的蔬菜，以补充维生素摄入量的不足。

晚餐

最佳进餐时间：17:00~19:00

进餐要点：

尽量少吃 ✓ 不过于油腻 ✓ 不要太丰盛 ✓

食物清淡易消化 ✓ 晚餐不过甜 ✓

晚餐那些事：睡前2个小时最好不要吃东西，因而晚餐不宜吃得太晚，否则易患尿道结石。
晚餐吃得过饱也会造成胃肠负担过重，易使人失眠、多梦，时间长了易引起神经衰弱等疾病。

舌尖上的健康经

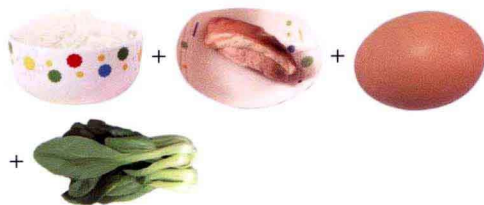
- 1.晚餐宜素食。医学研究发现，晚餐经常吃荤食的人比经常吃素食的人，血脂高三四倍。患高血压、高血脂的人，如果晚餐经常吃荤，等于火上浇油。晚餐经常摄入过多的热量，易使胆固醇增高，而过多的胆固醇堆积在血管壁上，时间长了就会诱发冠心病、动脉硬化。
- 2.晚餐中主食是必不可少的。晚餐的主食宜以稀食为主。男性的晚餐主食量应为100~150克(生食剂量)，女性的晚餐主食量应为50~100克，老年人晚餐最好吃一些粥类食物。
- 3.晚餐后尽量少进食。不少人在晚餐后看电视时，喜欢吃一些零食，其实，这种习惯不利于消化。晚餐后尽量不要吃东西，保证晚餐吃的食物充分消化，减轻肠胃负担。

相宜搭配



小米粥 + 芹菜拌豆腐皮 + 清炒虾仁

这样的晚餐食物搭配，富含色氨酸，有很好的镇静和诱发睡眠的作用，有助于帮助我们创造一个安稳的睡眠。



主食 + 肉 + 蛋 + 蔬菜

上夜班的人群和睡得比较晚的人群，由于晚餐后需要长时间的工作和学习，需要消耗体内大量的能量，在食物的选择方面，应当选择混合食物，即有主食、肉、蛋、蔬菜等。因为混合食物的消化时间为4~6个小时，这就能保证在工作和学习完成前，食物不会全部消化完毕而产生饥饿感。



主食 + 一盘有肉的菜 + 一盘蔬菜 + 一盘有蘑菇的菜

孩子的晚餐不能像大人一样吃得那么清淡，因为他们还在生长发育期，也是用脑期，所以孩子的晚餐“一荤、一素、一菇”是比较好的食物搭配。