

健康快车系列

# 健康我做主

( 饮食篇 )

中华工商联合出版社

责任编辑：胡小英

封面设计：高霞

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康我做主/邱胜编著. —北京：中华工商联合出版社，  
2004. 8

ISBN 7-80193-155-6

I. 健… II. 邱… III. ①营养卫生—青年读物 ②合  
理营养—青年读物 IV. R151.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 063232 号

**中华工商联合出版社** 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

网址：[www.gslcbs.com.cn](http://www.gslcbs.com.cn)

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

---

787 × 1092 毫米 1/24 印张 13.25 180 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-155-6/Z·44

定 价：25.00 元

## 写在前面的话

大家都知道，营养是维持生命与健康的物质基础，对人体健康至关重要。人体一旦营养不足，抵抗力下降，容易诱发各种疾病。相反，营养一旦过剩，不仅对体内组织器官造成过多负担，如果在体内堆积还会导致身体肥胖，成为多种疾病的温床。

那么，如何选择健康饮食，达到平衡膳食的效果呢？我们请教了中国营养学会的营养学家和医学家，他们在经过长期的研究和实践中，总结出了以下七个方面，务必请你加以重视：

### 一、多样搭配的饮食原则

谷类食物是中国传统膳食的主体，不过，人们越来越倾向于食用更多的动物性食物。营养学家指出，动物性食物所提供的能量和脂肪过高，对一些慢性病的预防不利。所以，我们应遵守以谷类食物为主、多样搭配的饮食原则。

### 二、多吃蔬菜、水果和薯类

营养学家认为多吃蔬菜、水果和薯类食物，在保持心血管健康、增强抗病能力、减少癌症发生等方面，都能起到十分重要的作用。

### 三、一日三餐合理搭配

从摄入量来说，一般早、中、晚餐的能量分别占总能



量的30%、40%、30%为宜，特殊情况可适当加以调整。通常上午的工作学习都比较紧张，营养不足会影响学习、工作效率，所以早餐应当吃好。

#### 四、鱼、禽、蛋、瘦肉应适量

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物含有丰富的优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。

#### 五、常吃豆类或其制品及奶类制品

常吃大豆及其制品，不仅可以补充以上营养，而且防止食用过多肉类给身体带来的不利影响。另外，奶类更是天然钙质的极好来源，因此，在饮食中应加大奶类制品的比例。

#### 六、膳食以清淡为宜

膳食不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病有关。膳食中钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。因此，食物应以清淡为主。

#### 七、限量饮酒

因为饮酒过多，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏症，严重时还会造成酒精性肝硬化、酒精中毒等。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险。因此，饮酒一定要适量。

总之，我们不仅要重视饮食的合理搭配，从自身做起，保持良好的饮食习惯、运动习惯和良好的心态，这样



才能使你拥有充沛的精力、健康的身体，享受生活和工作的乐趣。

本书共分十章，从不同角度深入地分析和讲述了饮食与健康的方方面面，仔细阅读定能让你受益匪浅。在编写过程中，赵冀远同志负责本书的一、三、七、八、十章，田文会同志负责本书的二、四、六章，闫卫民同志负责本书的五、九章的编写，在本书付梓之际，诚挚地向他们所付出的艰辛劳动表示深深的谢意。但因时间仓促，书中难免会有不足之处，恳请专家、学者和读者批评指正，以期再版时更完善。

编著者

2004年7月

# 目 录



## 第一章 健康饮食新潮流

1. WHO 与全球健康新战略 ..... ( 1 )
2. 健康的地中海式饮食 ..... ( 5 )
3. 超级健康食物 14 种 ..... ( 7 )
4. 《时代》专刊推出 10 大健康食品 ..... ( 13 )
5. 中国营养学家推荐的 10 种食物 ..... ( 15 )



## 第二章 健康食物面面观

### 一、蔬菜

1. 蔬菜也有等级 ..... ( 17 )
2. 生食蔬菜有益处 ..... ( 18 )
3. 蔬菜混炒营养多 ..... ( 20 )

4. 美味白菜汤 ..... ( 20 )
5. 营养脑黄金 ..... ( 21 )
6. 清心祛暑的丝瓜 ..... ( 22 )
7. 消暑佳品 ..... ( 23 )
8. 保健常吃黑木耳 ..... ( 24 )
9. 芹菜降压应生嚼 ..... ( 24 )
10. 西红柿疗疾 10 法 ..... ( 25 )
11. 食洋葱保护血管 ..... ( 26 )
12. 树上佳蔬营养高 ..... ( 27 )
13. 叶黄素防硬化 ..... ( 28 )
14. 食用蔬菜也有禁忌 ..... ( 29 )
15. 新鲜蔬菜未必好 ..... ( 30 )
16. 有害的蔬菜 ..... ( 31 )

## 二、水果

1. 水果健康吃法 ..... ( 33 )
2. 10 种水果降血压 ..... ( 36 )
3. 生病了该吃什么水果? ..... ( 37 )
4. 水果排毒 ..... ( 39 )
5. 吃橘子三忌 ..... ( 40 )
6. 吃葡萄,用不着吐籽 ..... ( 41 )
7. 石榴自古是良药 ..... ( 42 )
8. 苹果的奇效 ..... ( 42 )
9. 水果当饭易患贫血 ..... ( 43 )
10. 吃水果注意防病 ..... ( 44 )
11. 吃法不当水果伤身 ..... ( 45 )

### 三、肉类

1. 禽类脂肪护心脏 ..... ( 46 )
2. 红肉应少吃 ..... ( 47 )
3. 狗肉火锅少吃为妙 ..... ( 48 )
4. 兔肉保健 ..... ( 48 )
5. 动物性蛋白与个性发展 ..... ( 50 )
6. 牛肉与事业成败 ..... ( 51 )
7. 动物血的药用功能 ..... ( 52 )
8. 肥肉也有益 ..... ( 53 )
9. 科学吃鸡蛋 ..... ( 54 )
10. 鸡蛋一天可以吃几个 ..... ( 55 )
11. 莫食动物有害器官 ..... ( 56 )

### 四、鱼

1. 对症下“鱼”益健康 ..... ( 58 )
2. 吃鱼头的利弊 ..... ( 60 )
3. 食鱼鳞利健康 ..... ( 61 )
4. 多吃鱼能预防前列腺癌 ..... ( 62 )
5. 吃鱼可减少吸烟损害 ..... ( 62 )
6. 吃鱼可保护视力 ..... ( 63 )
7. 有些人别吃鱼 ..... ( 64 )

### 五、素食

1. 素食的营养价值 ..... ( 65 )
2. 素菜荤做很受宠 ..... ( 66 )
3. 清淡不等于吃素 ..... ( 67 )
4. 长期素食伤身体 ..... ( 67 )

## 六、五谷杂粮

1. 五谷杂粮的科学吃法 ..... ( 68 )
2. 杂粮改“吃”为“喝” ..... ( 69 )
3. 黄金食品玉米 ..... ( 70 )
4. 粗粮多食也有害 ..... ( 71 )

## 七、豆制品

1. 增加豆制品摄入 ..... ( 72 )
2. 喝豆浆有讲究 ..... ( 74 )
3. 豆类食品非人人适宜 ..... ( 75 )



# 第三章 饮品与健康

## 一、水

1. 饮水的学问 ..... ( 76 )
2. 有效的饮水方法 ..... ( 78 )
3. 喝水行程表 ..... ( 79 )
4. 清晨一杯水健康好处多 ..... ( 80 )
5. 6种水不能喝 ..... ( 81 )

## 二、牛奶

1. 牛奶的分类 ..... ( 82 )
2. 科学饮奶常识 ..... ( 83 )

3. 细说牛初乳 5 大好处 ..... ( 84 )
4. 常喝脱脂奶可防癌 ..... ( 85 )
5. 牛奶面包有助睡眠 ..... ( 86 )
6. 酸奶保健的奥秘 ..... ( 87 )
7. 喝酸奶“三要”与“五不宜” ..... ( 87 )

### 三、茶

1. 科学饮茶才能保健 ..... ( 89 )
2. 饮茶不小心害处多 ..... ( 93 )

### 四、酒

1. 健康饮酒 ..... ( 97 )
2. 不同酒类不同健康饮法 ..... ( 98 )
3. 因人而异喝啤酒 ..... ( 99 )
4. 巧配下酒菜 ..... ( 101 )
5. 啤酒能溶解肾结石 ..... ( 101 )
6. 睡前饮酒损胃伤肝 ..... ( 102 )
7. 怎样喝酒不醉 ..... ( 103 )
8. 喝蜂蜜可醒酒 ..... ( 104 )
9. 饮啤酒有 8 忌 ..... ( 105 )
10. 啤酒并非人人皆宜 ..... ( 106 )
11. 葡萄酒可抗癌 ..... ( 108 )



## 第四章 四季更替与饮食变化

### 一、春之绿

1. 春季宜多吃养肝补脾食物 ..... (110)
2. 冬春两季当补维生素 B<sub>2</sub> ..... (111)
3. 春季食韭菜营养价值高 ..... (112)
4. 冬末春初当食葱 ..... (113)

### 二、夏之炎

1. 饮食清淡好度夏 ..... (114)
2. 夏天如何增进食欲 ..... (115)
3. 苦味食物解“苦夏” ..... (116)
4. 夏食生姜好处多 ..... (119)
5. 炎夏多喝三豆汤 ..... (121)
6. 暑天自制保健饮料 ..... (121)
7. 防暑治病食西瓜 ..... (123)
8. 夏令进补要平衡 ..... (124)
9. 夏天宜吃西洋参 ..... (125)
10. 夏日泥鳅水中人参 ..... (126)
11. 夏季茶疗降血压 ..... (126)

### 三、秋之凉

1. 秋天吃什么? ..... (127)

2. 秋季水果多,食用有学问 ..... (129)
3. 金秋板栗健肾补脾 ..... (132)

#### 四、冬之寒

1. 适时调整“冬季饮食钟” ..... (133)
2. 冬季饮食巧调理 ..... (134)
3. 冬日进补多饮汤 ..... (137)
4. 冬季火锅要适可而止 ..... (137)
5. 冬粥养生说“腊八” ..... (139)
6. 素食也可“冬补” ..... (140)
7. 天冷喝酒御寒要不得 ..... (141)
8. 冬饮啤酒也相宜 ..... (142)
9. 冬天吃些啥水果 ..... (142)
10. 药膳也须善食 ..... (143)



### 第五章 假日饮食有讲究

1. 年节多补营养素 ..... (145)
2. 节日饮食巧安排 ..... (146)
3. 过节,警惕餐桌“杀手” ..... (148)
4. 佳节饮食5个小心 ..... (149)
5. 健康过春节 ..... (151)

- 6. 巧吃元宵 ..... (152)
- 7. 12道素食刮刮油水 ..... (153)
- 8. 日本人的新年健康粥 ..... (155)



## 第六章 一日三餐讲科学

- 1. 理想早餐的原则 ..... (158)
- 2. 早餐吃冷食当心伤胃气 ..... (160)
- 3. 工作午餐聪明选择 ..... (161)
- 4. 健康晚餐攻略 ..... (163)
- 5. 晚餐健康吃法 ..... (164)
- 6. 与晚餐有关的8种疾病 ..... (165)
- 7. 三餐全面补充维生素、矿物质 ..... (167)



## 第七章 工作并健康着

- 1. 职业不同饮食也要不同 ..... (169)
- 2. 计算机族必喝的健康饮品 ..... (171)

3. 你的午餐够营养吗? .....	(173)
4. 神秘的补脑绝招 .....	(176)
5. 食物抗疲劳 .....	(178)
6. 7种提神食品 .....	(179)
7. 在外应酬应保肝 .....	(181)



## 第八章 饮食与男女健康

### 一、女人篇

1. 女性的饮食细节 .....	(183)
2. 女人不补容易老 .....	(185)
3. 喝汤让女人神采各异 .....	(186)
4. 维生素 B <sub>6</sub> 的保养奇效 .....	(189)
5. 给卵巢加油 .....	(189)
6. 痛经饮食观 .....	(190)
7. 减肥容易月经紊乱 .....	(191)
8. 妇女补铁可御冷 .....	(192)
9. 大蒜防治妇科病 .....	(193)
10. 多吃橙子预防女性胆囊炎 .....	(194)
11. 摆脱便秘吃药“靠”不住 .....	(195)
12. 防乳腺癌,先从调整饮食着手 .....	(197)
13. 不良饮食导致不孕 .....	(198)

14. 孕妇少吃滋补药 ..... (199)
15. 中年妇女遵守的饮食原则 ..... (200)
16. 更年期妇女的饮食调理 ..... (201)

## 二、男人篇

1. 男性的营养 ..... (203)
2. 饮食不规律男人易骨软 ..... (205)
3. 助性食物 ..... (206)
4. 食品伟哥 ..... (207)
5. 调节男性功能的饮食 ..... (209)
6. 虾能补肾阳 ..... (211)



## 第九章 吃与美貌

### 一、美容篇

1. 健康美容食品多 ..... (212)
2. 肌肤美丽的秘密武器 ..... (215)
3. “吃”掉脸上的小痘痘 ..... (219)
4. 养颜靓肤的鲜果饮 ..... (221)
5. 从豆中吃出青春与美丽 ..... (223)
6. 美腿与饮食密不可分 ..... (225)
7. 秀发,吃出来 ..... (228)
8. 土豆能增白消皱 ..... (230)

- 9. 巧食消皱 ..... (231)
- 10. 食物提高丰挺度 ..... (232)
- 11. 苹果、葡萄保年轻 ..... (233)
- 12. 花生炖猪蹄好吃又美容 ..... (234)

## 二、瘦身篇

- 1. 好吃好喝,也能瘦身 ..... (235)
- 2. 减肥最佳品 ..... (236)
- 3. 瘦身食物榜 ..... (239)
- 4. 瘦身水果风云榜 ..... (241)
- 5. 都市靓女的8条减肥绝招 ..... (245)
- 6. 国际模特学校的饮食原则 ..... (247)
- 7. 肥胖人并不是吃什么蔬菜都好 ..... (249)
- 8. 最新咖啡瘦身法 ..... (251)
- 9. 啤酒肚、啤酒与减肥 ..... (253)



## 第十章 饮食误区与合理营养

- 1. 饮食十大误区 ..... (254)
- 2. 饮食不当“食”得其反 ..... (256)
- 3. 高蛋白质饮食亦有害 ..... (257)
- 4. 饮食中的不等式 ..... (258)
- 5. 警惕吃的误区 ..... (259)

6. 进餐 10 忌 ..... (261)
7. 11 种食品不宜食用过量 ..... (262)
8. 野味好吃病难防 ..... (263)
9. 酸性食物莫过量 ..... (265)
10. 不该抛弃的食物精品 ..... (265)
11. 饮食搭配忌与宜 ..... (267)
12. 饮食不当使你脸色难看 ..... (268)
13. 饮食不当身体倦 ..... (269)
14. 食疗中的饮食宜忌 ..... (270)



## 第十一章 保健与防癌

### 一、保健篇

1. 平凡的保健食品 ..... (273)
2. 餐桌上的最佳食物“搭档” ..... (274)
3. 饮食相宜则益体 ..... (278)
4. 黑色食品有益健康 ..... (279)
5. 常食莲子有益强心 ..... (280)
6. 8 种人不宜服食蜂王浆 ..... (281)
7. 控制高糖、高脂饮食 ..... (282)
8. 可软化血管的食物 ..... (282)
9. 顺气食品 8 种 ..... (283)