四季饮食与药物调补妙方

SIJI YINSHI YU YAOWU TIAOBU MIAOFANG

主 编 宁亚功 宁永功



人民军医出版社
People's Military Medical Press
北 京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（悦阴）数据

四季饮食与药物调补妙方 辖宁亚功，宁永功主编援原北京：人民军医出版社，园田豫员
陈月晕苑[illegible]

Ⅰ援四…摇Ⅱ援①宁…②宁…摇Ⅲ援食物养生摇Ⅳ援[illegible]

中国版本图书馆 悦阴数据核字（园田源第 园[illegible]号

策划编辑：黄建松摇摇加工编辑：段素英摇摇责任审读：余满松
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社摇 摇摇摇经销：新华书店
通信地址：北京市复兴路 园[illegible]号甲 猿号摇邮编：[illegible]
电话：（园[illegible]）远[illegible]（发行部）、[illegible]（总编室）
传真：（园[illegible]）远[illegible]（发行部）、远[illegible]（办公室）
网址：[illegible]社摇

印刷：北京国马印刷厂摇摇装订：京兰装订有限公司
开本：[illegible]摇摇员[illegible]
印张：[illegible]摇 摇字数：[illegible]千字
版次：[illegible]年 员月第 员版摇摇印次：[illegible]年 员月第 员次印刷
印数：[illegible]~[illegible]
定价：[illegible]元

版权所有摇侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换
电话：（园[illegible]）远[illegible]

编 著 者 名 单

摇摇主摇编摇宁亚功摇宁永功

摇摇副主编摇周摇斌摇彭仲杰摇朱丽琼摇李三群

摇摇编摇者摇 (以姓氏笔画为序)

方摇华摇尹芳秋摇邓摇富摇石少华

宁摇玲摇宁永功摇宁亚功摇宁钰清

朱永平摇朱丽琼摇刘摇萧摇刘春英

李峻辉摇杨摇艳摇杨璐璐摇邹伟清

周摇斌摇胡岩君摇徐桂芳摇黄亚晴

黄海泉摇彭仲杰摇谢晓光

内容提要

春、夏、秋、冬四季气候变化与人们的日常生活息息相关。本书从介绍四季气候的特征入手，详细论述了各季节气候对人体健康的影响，春、夏、秋、冬四季饮食与药物调补的环境基础、原则、禁忌与具体补法，常见疾病调补的食疗妙方，并精选了一些疗效确切、容易取材、操作简便、使用安全的药酒、药茶、药膳方。本书内容丰富，编排合理，语言通俗易懂，是一本指导广大群众日常保健、养生的科普读物，亦可供营养师、饮食技术人员、医生、病人阅读参考。

责任编辑　黄建松　段素英



前摇 言

“饮食”与“药物”都是我们日常生活中离不开的。食物是人体各种营养素的来源,合理的营养可以使人健康,营养缺乏和营养过剩却都会导致疾病。例如 缺乏维生素会导致相应的维生素缺乏症 营养摄取过多,会引起高脂血症、肥胖症、冠心病等。药物能够增强人体免疫功能,改善机体代谢紊乱,纠正生理功能平衡失常,甚至是减弱或消灭体内的致病源,起预防和治疗疾病作用。

为了让更多的人掌握科学合理的调补方法,拥有健康的身体,享受美好生活,我们参阅了大量的资料,并根据自己多年的心得体会,编写了《四季饮食与药物调补妙方》一书,希望能对大家有所裨益。该书共分四部分,第一部分介绍了饮食与药物调补的意义、时机、原则、古今认识 第二部分详细阐述了春夏秋冬四季饮食与药物调补的原则和具体调补措施 第三部分介绍了常见疾病的饮食与药物调补 第四部分为常用饮食与药物调补妙方荟萃。在写作中,我们力求语言通俗易懂,内容简练、实用,如有不当乃至错误之处诚望广大读者或同仁批评和指正。

历经两载,终于出版,多次得到人民军医出版社黄建松编辑的帮助,在此表示衷心感谢!

编摇者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一部分

总摇摇论

一、饮食与药物调补的意义

食物是人体各种营养素的来源，它为人体生长发育提供原材料，为人体工作活动提供必要的能量。食物中的营养物质包括：蛋白质、脂类、糖类（碳水化合物）、维生素、无机盐和水。这六大营养素在人体内的功能可概括为三个方面：一是作为能源物质，以供给人体活动所需能量；二是作为机体的建构材料，以构成人体各成分和修补各种组织；三是作为代谢调节物质，以维持人体正常的生理功能。“营养”就是机体摄入、吸收、利用营养物质的过程，用来维持生长发育等生命活动。平时我们说“……有营养”指的就是食物中的营养素含量高，组成合理。“营养”与“健康”（指人体生理功能正常，没有缺陷和疾病）有着直接的必然的联系。因为合理的营养可以使人健康，营养缺乏和营养过剩都会导致疾病。例如：缺乏维生素会导致相应的维生素缺乏病；营养摄取过多，会引起高脂血症、肥胖症、冠心病等。

药物是一种具有一定偏性或毒性，能够增强人体免疫功能，改善机体代谢紊乱，纠正生理功能平衡失常，甚至是减弱或消灭体内的致病原，起预防和治疗疾病作用的物质。当然我们用来调补的“药物”多是天然药材和人体必需的营养元素，一般是没有毒性的，或者说毒性很低，通常不需要医生指导就能安全使用的。它能在一定范围内、一定程度上增强人体的免疫功能，加强营养，纠正偏差，驱除病邪，起到预防和治疗或辅助治疗疾病的目的。

“饮食”与“药物”都是我们日常生活中离不开的，饮食好比一件朴素的衣服，而药物好比衣服上的精美饰品。食物所不能及者，药物能弥补其不足之处，药物之单调腥膻之处食物能加以

掩护，犹如朴素的衣服配上精美的饰品更能显示衣服的华丽。因此，合理、正确地选择饮食与药物调补，各自扬长避短，增强个人体质，预防或治疗疾病，是共同维护人体健康所必需的。

二、饮食与药物调补的时机

(一) 平时调补，预防为主

良好的身体素质，是健康的前提和保证。平时我们没有出现明显的疾病症状和征兆，并不代表我们处于完全健康状态，可能处于亚健康状态，近年来亚健康状态已经受到医学界的重视。平时就应该重视饮食结构的科学合理，加强营养，适当调补，增强体质，积极预防。一旦病邪来临，强健的身体自然能够抵御。如果我们平时也像“非典”时期一样的注重公共卫生，注重个人卫生，注重个人生活起居、营养调补，积极预防，那我们也就不会对疾病产生恐惧心理，我们就能在一种安详、平和、自然、舒适的状态中正常工作、生活和学习，也就能在疾病面前泰然处之。所以，平时就应从最基本的“吃”做起，根据季节、气候、地域、环境、职业、体质、身体变化情况等着手调补，构筑自己的健康基石。

(二) 虚时进补，及时扶正

因为工作、学习、运动、熬夜、过度娱乐等能量需要的不同，经常会使人消耗过度，甚至透支，出现疲劳乏力，困倦不适，出现亚健康状况。此时虽然还没有患病，但若不及时调整、进补，修正机体偏差，就会得病。“山雨欲来风满楼”，智者必然是听风识雨，防微杜渐，防患于未然。一旦感觉不适或机体出现虚弱、不足时，就应该及时进行补给，并根据具体所虚确定补益的原则，血虚当补血，阴虚当补阴，阳虚当补阳，气虚当补气，以及平调寒热，行气活血，均能解除疲劳，固护机体，抵御外邪，正所谓

“正气存内,邪不可干”,人体内正气不虚弱的话,外邪就没有机会侵入人体,也就是说如果免疫功能强,即使有细菌、病毒的感染,或其他致病因素的存在,也不至于发病。及时扶助正气,增强人体免疫力,是防治疾病最好的办法。

(三) 病时补养,有利康复

当人体已经发病时,说明邪气旺盛,正气不足,此时虽然我们的当务之急是驱除外邪,尽快治愈疾病,恢复健康和正常生活,但是单靠药物治疗是不够的,还必须依靠机体自身的免疫能力才能最终达到治愈疾病的目的。加强营养,增强人体免疫力,非常有利于驱除疾病,恢复健康。药物能治病也会致病,能攻击外邪,同时也会对机体造成损伤,好比拳击,对手被打败了,自己的能量同时也消耗不少,所以病时更应该加强补养,才有利于机体的康复,有利于元气的恢复。每一个人都病过,病后就会感觉虚弱,需要补养。例如:患了痢疾,当腹痛、腹泻、便血等症状经治疗消失后,我们常常感到疲乏无力、虚弱,经常需要通过饮食或药物进行补养,纠正水盐电解质紊乱及营养消耗;再如感冒时,吃几颗“克感敏”、“感康”也就好多了,但平素体虚的人常常在服药后觉得气短、乏力,如果不及时进补,往往要猿~缘天后才觉得元气恢复,但若当时适当进补一点黄芪、大枣、百合粥等,员~圆天便会觉得舒畅、轻松了。生命的质量除了健康,更重要的是要舒适和愉快,从身边做起,从饮食做起,将是最直接、最有效的改善健康、提高生活质量的最好办法。

三、古今饮食与药物调补概述

(一) 我国饮食文化简况

动物的食性,是与其进化序列和类别有关的。猿猴一般是素食食性,大猩猩、黑猩猩则会捕些虫蚁为食,但基本是以瓜果、

根茎及植物嫩枝、新叶之类为主。人类则是动植物兼食的，吃的种类较多，正如恩格斯所言："正如既吃植物也吃肉的习惯，使野猫和野狗变成了人的奴仆一样，既吃植物也吃肉的习惯，大大促进了正在形成中的人的体力和独立性。但是最重要的还是肉类食物对脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，因此它就能够一代一代更迅速更完善地发展起来。"

不过饮食文化最根本的进步，还是在于熟食。原始人可能有时会无意识地吃到一些熟食。熟食易于消化固在其次，不同于生食腥味恶臭的美味可能会引起原始人的无限遐想，并引导他们有意识地去寻找熟食，乃至制造熟食。这是人类饮食文化的真正开端。摩擦生火使人类与动物界分开，随着石器及陶器的发展，从而获得制备熟食的充分保证。

对美味的追求是饮食文化精致化的原始动力，而烹制原料、工具和技术的发展则使各种美味的烹调成为可能，这基本是从奴隶社会开始的。士大夫、文人骚客自孔夫子"食不厌精，脍不厌细"一言既出之后，无不趋之若鹜。历代美食家多出于此流。他们不但是品尝饮食，而且是享受宴饮时的氛围乐趣，使饮食文化平添其内涵的深厚和广度。一边宴饮，一边吟诵行令，旁有丝竹歌舞，这种口福、眼福、耳福……赏心悦目，融合浸染，使饮食文化的情趣达于极致。平民虽也能制作、创造美味佳肴，但他们主要以米、麦、荞等做成饭、饺、面条、包子、米线等，正是中国人的基本主食或副食构成，粗茶淡饭可能简陋一些，但不乏方便、价廉的优点，且其味美又可充饥，也是饮食文化的主流。宋代，《鸡肋篇》载有苏东坡赞誉当时的"馓子"（类似现在的油条）："纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁美人缠臂金。"

而民间节气的特色食品，在民间早已流行。端午粽子、中秋

月饼、春节年糕……不但味美,而且有委婉动听的故事同存,更增加了文化意味。民间的婚丧节庆也另有特制饮食菜肴。至于少数民族的特有饮食、外来饮食、宗教饮食等,虽各有其文化因缘,但同样大大丰富了中华民族的饮食文化。中国幅员辽阔,各地不同的饮食风味和文化特色,经过商业、旅游的你来我往,互相影响,融会流通,饮食文化更加丰富。

(二) 饮食与药物调补的形成与发展

“医食同源,药食同源”这是历史实践的过程和结论。《淮南子》等记载有“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。……一日而遇七十二毒。”食物虽不是药物,但都是在同一过程中被发现。食物无毒,它能为人体的各种功能活动提供营养和能量保证,起强身健体的作用,但是饮食不当时也会对健康造成极大的损害。药物虽然有毒,不能多食久食,但是能纠正人体的生理偏差,治疗疾病。所以在古代的商周时期,就已经奠定了食物与药物相辅相成、共同治疗和保养身体健康的关系基础,已经进入“食养”、“食疗”的实质阶段。战国时期神仙方士勃然兴起,食养药补随即盛行。为求“不死之药”,使得一些无毒而具有健身、长寿作用的药物 (大多也是食物) 发展起来,为饮食与药物调补开辟了一个新天地,“饮食与药物调补”得到了高度发展,但总体上还属于初始阶段,没有什么理论可言,大多数还存在迷信成分。

(三) 饮食与药物调补的成熟与定型

中医经典著作《黄帝内经》为饮食与药物调补提供了理论依据。《素问》云:“形不足者温之以气,精不足者补之以味”,“五味之美,不可胜极。嗜欲不同,各有所通”(即运用食物、药物对人体虚弱、不足的情况进行补益,且饮食要适度,过则伤人成灾,偏食嗜欲都会损害人体健康)。其中还记载:“心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合也”,“多食咸,则

需要全本请访问 www.ertongbook.com

脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝驺而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也”，将食物用于治疗的利弊说得非常清楚，理论原则已经分明。华佗对饮食与药物调补也颇有研究，他曾提出“食物有三化，一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。”这是关于消化生理的正确描述。张仲景对饮食与药物调补的应用和禁忌也有专论：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。辨曰：春不食肝者，为肝气王脾气败；若食肝，则又补肝，脾气败尤甚，不可救。又，肝旺之时，不可以死气入肝，恐伤魂也。若非旺时，即虚，以肝补之佳。余脏准此。”“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人”。此期王叔和提出“食不欲杂，杂则或有所犯。有所犯者或有所伤者，或当时虽无灾苦，积久为人作患。”到隋唐时代，孙思邈已经成为饮食与药物调补的理论和临床实践的奠基者，他提出：“安身之本，必资于食；救急之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不足以除病也……食能排邪而安脏腑……长年饵老之奇法，极养生之术也；夫为医者，当须先洞悉病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”他把食疗放在第一位，善于食疗者才是良医。同时孙思邈还兼容并蓄，广罗百家，其搜罗的可用于食治养生之方，包括神仙服饵、炼丹服石方、外国的天竺食疗、医家方、百姓方以及不少药酒方，还提出关于饮食的方法和宜忌：“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。多则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳”；“每食不用重肉，常须少吃肉，多食饭”；“饱食既卧，乃生百病”等，他还提出以脏补脏，运用食物针对性的治疗疾病，如用谷白皮粥治疗脚气、鹿羊靥治甲状腺肿、猪肝治夜盲症等。到元代蒙古族人忽思慧，主管宫廷饮食、药物补益，时任饮膳太医，积三十余年饮膳经验，集诸家本草、名医方术、谷肉蔬果等有关补益

的内容,撰成我国的第一部营养学专著《饮膳正要》,其以单品序列述食疗作用,以大量篇幅论饮食菜点、主副食及点心的配膳和烹制方法,并说明其食疗作用 :以膳为主,以药为辅 :重在饮食美味,寓治疗于饮膳之中 :以饮膳美味为先,食之并无药味或药味不重,帝王食之津津有味,民间食客亦喜闻乐见,就此开创了一个药膳的新时代。后来医家都借此不断发展,形成了食养、食治、药膳三者兼备,有理论,有方法,以饮食为主的完整保健医疗体系。

现代的饮食与药物调补仍沿袭传统思路和理论方法,加以科学的现代理论实验分析,深入发掘,各种营养成分的分析、微量元素作用的研究、治疗原理的揭示都取得了丰硕成果。但是这些研究并不能取代或离开文化传统。

(四) 饮食与药物调补的现代认识

飓饮食要多样化,各种成分要平衡摇在日常的生活中,膳食的种类有多种多样,所含的营养成分各不相同,其在体内代谢过程中所产生的酸性和碱性物质亦不相同,故只有科学地调配膳食,才能使人体得到各种所需的营养,并能调节体内的酸碱平衡,以满足生命活动和机体健康的需要。

(员 营养平衡 :营养平衡是保证人体生长发育和健康长寿的必要条件。我国古代养生家很重视合理膳食,平衡营养。《素问 · 藏气法时论》说 :"五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。"这可以说是一个具有中国特色的混合型食谱,其中主食、副食、肉类食品与新鲜蔬果无不具备。这种食谱对健康长寿是十分有益的。

现代营养学认为,人体所必需的营养分六大类 :蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素和水。它们都是人类所必需的。其中蛋白质、脂肪和糖类,能供给人体所需的热能,是构成身体组织的主要成分 :维生素、无机盐和水,虽不直接供给人体热能,但有

调节生理功能的作用。如果食物的营养素不足，就不能补充人体的消耗。此外，各种营养素配合要适当。通常，一种食品主要含某几种营养素，例如，猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪和一些无机盐，而缺乏糖类和维生素；大米富含糖类和维生素，而缺少脂肪、钙和维生素；蔬菜含有丰富的无机盐和维生素，但缺乏维生素。因此，在实际生活中，要根据营养平衡这一原则，有针对性地安排膳食，如儿童和少年，应多吃豆类、肉、蛋及蔬菜，以保证蛋白质、维生素和无机盐的供给；老年人须控制荤食，可适当增加乳食、鸡蛋，并注意多吃蔬菜，这既有利于健康，同时也有利于防老益寿。正常人的常规食物大致比例：谷物占，动物和豆类食物占，蔬菜类食物占，油脂类食物占，其他食物占。

（2）酸碱平衡：人们日常所吃的各种食物，按其性质可分为两大类：一类是酸性食物，另一类是碱性食物。许多人以为食物的酸性和碱性是由其色、香、味决定的，其实不然。酸性或碱性食物的确定，是根据食物的各种成分在体内代谢过程中所产生的酸和碱，并依据其最终代谢产物的性质而定的。

就各种食物本身而言，不论其味酸、甜、苦、辛、咸，或其色、香、形如何，它们的酸碱度一般均近于中性。粮食、豆类、肉类、蛋类和鱼类等富含蛋白质、脂肪、糖类等多种营养素的食物，在体内氧化分解的最终产物是二氧化碳和水，二氧化碳和水结合成碳酸（呈酸性），所以称这类食物为酸性食物。蔬菜、水果中含有较多的有机酸盐，经体内合成最终生成碳酸氢盐（呈碱性）。另外，蔬菜、水果中还含有大量的钾、钠、钙、镁等元素，这些元素在体内的最终代谢产物均呈碱性，故称这类食物为碱性食物。奶类食品也属于碱性食物。

一般情况下，由于体内存在着一套自动调节酸碱度平衡的系统，加上平时饮食大多是荤素兼顾，故不会因饮食引起严重的

酸碱平衡紊乱。然而,在节假日,人们的膳食结构中往往是酸性食物较多,而碱性食物不足。因此,容易导致血液酸度偏高。这样不但增加肾脏的负担,而且会使人感到身体疲乏,抵抗力下降,上了年纪的人易患神经痛、高血压、脑卒中等。美国一位病理学家经过长期研究后指出:“万病之源起于体液中的酸中毒,只有使体液里呈弱碱性,才能保持人体健康。”所以他特别对正在发育的儿童和功能渐趋于衰退的老年人的饮食提出警示,儿童由于体内控制、调节酸碱平衡的生化系统尚不成熟,应多食碱性食物;老年人身体各器官的功能逐渐衰退,也应多吃碱性食物,以使体液长期呈弱碱性。另据研究表明,茶是一种典型的碱性饮品。茶水能在体内迅速吸收消化,产生浓度较高的碱性代谢产物,能及时中和因过食酸性食物而产生的那些代谢废物,如乳酸、尿素等,故饮茶对健康颇有好处。

(猿)性味平衡:中医养生学认为,食物的性味与药物一样,分为四气五味。气亦称四性,即寒、热、温、凉;五味指辛、甘、酸、咸、苦。不同性味的食物对人体的作用各不相同,性味调和,有益于健康。

①食物四性:在食物四性中,寒与凉、温与热,仅程度不同。与疾病的寒热相对而言,通常分为温热与寒凉两大类,一般可根据“寒者热之,热者寒之”的中医治疗原则,而选择用膳。如感受风寒之人,可饮用生姜红糖茶疏风散寒;对胃中怕冷,遇寒即痛之人,则可用干姜温中散寒;对冬天畏寒之人,可服用羊肉、狗肉以抵御寒冷,因为生姜、干姜、红糖、羊肉、狗肉等均属热性食物。相反,在炎热的夏季,常用绿豆汤清热解暑;发热病人,可食用西瓜、生梨、荸荠等清热生津的凉性食物,以助养阴清热。

不过还有一些性质平和、不寒不凉、不温不热的食物,如粳米、玉米、黄豆、花生、猪肉等。故食物的四性,实则分为温热、寒凉、平性三大类。

②食物五味：食物的酸、苦、甘、辛、咸五味，代表食物的性质、某种功能和作用。五味调和，有益于健康；五味过偏，会引发疾病。《素问·生气通天论》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。"由此可见，五味对维持人体的健康具有重要作用。

酸味食物能收敛固涩，增进食欲。如青梅、石榴、山楂能固涩止泻；乌梅、桃子可敛汗止呕；食醋能开胃，促进食欲。但食酸过量则易引起消化功能紊乱，导致胃液过量分泌，使消化道受损。患有消化道疾病者更应注意。

苦味食物能燥湿、清热、泻实。如苦瓜有清热、明目、解毒的作用，茶叶有清利头目、除烦止渴、消食化痰、利尿解毒的作用。但是，饮食过苦，则易伤胃。

甘味食物能补益和中、缓急止痛、调和性味。如桑椹补血养颜、滋补肝肾；大枣补益脾胃、调和百味；蜂蜜润肺补虚、缓急止痛。但过食甘味，易酿成痰湿。

辛味食物能宣、能散、能行气、能行血。如生姜、大葱能发散表寒，胡椒可温胃散寒止痛。但由于辛味具有较强的刺激性，故痔疮、肛裂、胃溃疡等病人不宜食用。

咸味食物能软坚散结、滋阴潜阳。如海带、紫菜能软坚散结、消痰利水；牡蛎肉能滋阴润燥、利尿消肿。但长期过食咸味，对心脏病和高血压病人会带来不利。

③饮食要定时定量，三餐合理，忌暴饮暴食摇定时进食是维持身体健康的重要条件。《吕氏春秋》说："食能以时，身必无灾。"《尚书》也主张"食哉唯时"。按照一定时间有规律的进食，能使人体建立起条件反射，可以保证消化、吸收功能有节律地进行活动。每当接近吃饭的时候，胃肠道便开始分泌消化液，食物则可以在体内有条不紊地被消化、吸收，并将营养输布全身。如果随意进食，不分时间，就会使胃肠长时间工作，得不到休息，以

至打乱胃肠消化的正常规律,使消化功能减弱,从而导致食欲减退,影响健康。我国传统的进食方法是一日三餐,若能严格按时进食,不随便吃零食,养成良好的饮食习惯,则消化功能健旺,于身体健康大有益处。

别小看这“一日三餐”,它不仅是人们为了生存而每日务必完成的进食任务,更主要的是它还关系到人体的健康与长寿。故“一日三餐”历来是养生学所重视的内容之一。三餐合理是指每日早、中、晚三餐分配要适应生理状况和工作需要。一般情况下,还是应该提倡“早饭宜好,午饭宜饱,晚饭宜少”。

(员)早饭宜好:早餐应该以质量为主,而不是以数量为主。早餐的营养价值宜高一些,其所摄取的营养量应占一天所需要的整个营养量的员缘豫以上。如果早餐吃得太少,或虽然吃得不少,但食物选择不当,都会使人精神不振,降低工作效率。

营养学研究证明,早餐是人一天中最重要的一顿饭,每天吃一顿丰富的早餐,可使人健康长寿。美国加州大学最近开展的一项研究发现,在苑园园名接受研究的男女中,习惯不吃早餐的人,早期死亡率高达源园豫。另外,美国霍普金斯大学的一次以愿园~怨园岁老人为对象的研究,则发现他们长寿的惟一共同点是每天吃一顿营养丰富的早餐。尤其是正在长身体的中小学生和高等学校的学生,更应重视早餐。据调查,每天吃早餐的小学儿童比不吃早餐的儿童身体发育要好得多。

为了便于人体吸收,提供充足的能量,早餐宜精一些,以干、稀搭配进食为佳,不仅摄取了营养,而且感觉也舒适。有研究表明,早餐除要供应糖类(如粥、面包或馒头等)和脂肪(肉松、香肠等)之外,还要补充蛋白质(牛奶和鸡蛋等)。富含蛋白质的早餐,可使人较长时间保持充沛的精力。

(圆)午饭宜饱:午餐也很重要,它具有承上启下的作用。白天能量消耗较大,故应利用午餐机会加以及时补充,为下午继续

需要全本请访问 www.ertongbook.com