

《于康 吃好每天三顿饭》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122138132

编辑推荐

《于康:吃好每天3顿饭》作者营养专家于康为您解读"吃的秘密"不忽悠某一种食材的养生功效，不歪曲食物本身的科学常识，不夸大某一种食材的保健作用。简而言之，绿豆没有那么神，大蒜也没有那么狠！引领读者从纷纷扰扰的养生杂谈中回到大众健康的根本：吃好每天三顿饭。回归食物的营养这一健康的*本源，吃好饭，吃对营养选对食材，远离常见病。

内容简介

本书为北京协和医院临床营养科于康教授扛鼎力作。

饭，人人都得吃，一辈子都在吃，但是，吃饭的智慧，却未必人人都懂。

每日三餐，怎样能吃对？

你还在被不正确的营养观念忽悠吗？

你担心食品安全问题吗？

你知道选对盐就能让血压下降吗？

你知道什么该多吃、什么该少吃吗？

专家为你拨开吃的迷雾，针砭社会热点，纠正营养观念。大到营养科学，食品安全，常见慢性病，小到一茶一饭一种食材。悉心传授营养知识，帮您掌握吃饭的智慧，教您怎样吃最健康

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科，主任医师、教授。北京电视台《养生堂》《身边》栏目、中央电视台《健康之路》栏目、河北电视台《读书》栏目特约专家；《中华临床营养杂志》副主编、卫生部营养标准委员会委员、中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员、中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员、中国医师协会健康管理及健康保

险专业委员会常务委员，多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持。在中国核心医学期刊以及国际会议上发表学术论文80余篇，参与28部学术专著的编写工作，出版科普作品百余部。先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

目录

上篇 吃好每天三顿饭

吃得不当引燃全身疾病

营养的前提是安全

不偏食，身体才能真的好

到底什么该多吃，什么该少吃？

《中国居民膳食指南》要记牢

中篇 三顿饭，怎么吃

健康早餐的黄金法则

推荐6种明星午餐食物

晚餐吃不好，疾病跟着跑

下篇 选对食材不生病

每天一餐应有一菌 名贵食材的平民替身

燕窝：豆腐、银耳也能移花接木 海参：不如一天两个鸡蛋清 人参：常吃萝卜赛人参

鲍鱼：可比一天1~2袋奶 鱼翅不如猪脚

火龙果是不甜的高糖水果 牛奶招谁惹谁了

喝牛奶会致癌？早餐奶不能代替早餐 舒化奶、有机奶、脱脂奶、高钙奶都是啥

没有添加任何成分的奶最好 骨汤补钙不如牛奶 牛奶怎么喝？喝牛奶有四忌

谈肉色变该不该

肉类营养大调查 不吃肉容易缺乏维生素B12 每天吃二两肉

鱼肉：让好胆固醇升高，坏胆固醇降低，预防心脑血管疾病

鸭肉：单不饱和脂肪酸接近橄榄油 猪肉：含铁量比其他肉类高

水果嚼疑天上味，一颗功效价千金

水果开胃吗？吃水果要讲究三看五不可 水果什么时候吃最好 美容奇果—草莓

苹果：含有丰富的水溶性膳食纤维 维生素C之王猕猴桃

蔬菜应该怎么吃

知否知否，应是绿肥红瘦 蔬菜购买不该看虫眼 蔬菜放在冰箱里面也会损失维生素
蔬菜巧烹味尤长 日啖蔬菜1斤，苗条健康十分 最好不要吃剩菜 抗癌明星话芦笋
不老“仙丹”卷心菜 “餐桌上的降压药”——芹菜 韭菜美名“洗肠草”
小小番茄保护心脏 明目良品胡萝卜 低脂纤维“罐头”——魔芋 萝卜熟，医生哭
土豆与谷类混吃可提高蛋白质利用率 唯一含前列腺素A的洋葱 怎么吃蒜最营养？
分级选零食，好吃也不胖

优选级零食：水果、坚果 条件级零食：巧克力和海苔

限制级零食：果冻、膨化食品、腌制食品、曲奇

不吃主食，大错特错

主食不能过于精细 大米：盘中粒粒皆辛苦 面：老年人最好吃发面 粗粮虽好，亦有宜忌

宋美龄活到106岁和燕麦有关系 豆类：最具有营养价值的是黄豆

玉米：国际抗癌协会公布的抗癌食品 薯类：含有丰富的膳食纤维

主食的最佳替代品——红薯

吃鸡蛋会升高胆固醇吗？

鸡蛋是平民饮食第一位 柴鸡蛋只是口感好 乌鸡蛋和普通鸡蛋差别不大 毛蛋里面细菌多
特殊加工的鸡蛋吃前最好蒸几分钟 红皮鸡蛋VS白皮鸡蛋

巧手烹调，热量食谱

烹调术语知多少？如何让烹调达到最佳效果？ 选购质精味美的食物做原料

巧用小小调味品 每日三餐健康食谱1000~1100千卡 每日三餐健康食谱1200~1300千卡

每日三餐健康食谱1400~1500千卡 每日三餐健康食谱1600~1700千卡

每日三餐健康食谱1800~1900千卡 每日三餐健康食谱2000~2100千卡

[显示全部信息](#)

前言

我们注定要和食物相伴一生

人这辈子从一出生开始，都要和食物打交道，如果以活到70岁的男性为主计算，那么一辈子吃下去的食物一共是50~60吨，也就是说一辆可以运2.5吨的卡车一共要运20~30车才能把你一辈子吃的食物运完。

人这一辈子要吃多少次饭呢？

平均算下来，人一辈子吃饭的次数是75000顿饭。男性平均有70岁寿命，而女性比男性还长10岁，女性要活到80岁，可能要吃8万顿，还不包括消夜。食物被我们以各种各样的方式吃掉，进入我们的身体，并且变成构成我们身体的一部分，我们的身体就像是一个湖，上游是我们每天吃的东西，下游是每天死亡的细胞和代谢的废物，如果上游的水源不好，每天流进大量的泥沙，还能维持湖泊的清澈和通畅么？

[显示全部信息](#)

吃得不当引燃全身疾病

癌症是人人谈之色变的疾病，现在医学界认为40%的恶性肿瘤的发生、发展都跟人吃得不对有关系。美国和日本的人均生活水平是近似的。但是这两个国家老百姓得的癌症的发病的状况就不一样。日本老百姓高发病症是消化道肿瘤的胃癌。而美国老百姓比较高发的恶性肿瘤是男性女性都有的直肠癌、结肠癌、女性的乳腺癌。然后流行病学就发现了一个现象，日本的第一代移民移居到美国去，纯血统的日本人在美国结婚生下的第二代的日本移民，从基因学上来看，是没有变化的。但是他从小生长在美国，在长大成人之后，就发生了变化，即这第二代日本国民的胃癌发病率比生长在日本本土的日本国民要低得多，但是他们的乳腺癌和结肠癌跟美国当地的同龄人基本持平。这就说明，并不是遗传导致他们的癌症变化的，而是生活的环境的变化，吃喝的变化，运动、住宅的环境变化，也就是后天因素的变化而导致的。

火烧赤壁的时候，有人提议了，说人家用火攻怎么办？曹操心里有谱儿，大冬天的，寒冬腊月怎么会有东南风呢，他要烧我先烧他自己。他对一个大势有判断，但是他忘了，大趋势下也有小的变动，结果就在冬至那天，有那么一小会儿，萌动了那么一股东南风，就让周瑜和诸葛亮抓住了时机，一下给他烧掉了。这就是大气候下出现的小变故。饮食习惯就像冬天这种大环境，而我们的生活几乎天天都存在这种大趋势下的小变动，比如今天应酬了，明天出差了，甚至出国了，这就是助长营养问题的东南风，而您吃进去的过多的脂肪、高盐、高糖，不言而喻，就是烧起赤壁的那把火，您每天给加把火，再吹点东南风，有多少个赤壁都给烧光了，所以说，人有相当一部分健康决定权是掌握在自己手里的，父母是无法选择的，遗传背景是无法改造的，但是为什么人在不同的环境里会产生不同的病症呢？是因为在不同的环境里，吃的和喝的情况不一样。

从营养到运动，我们可以掌握大约50%~70%的决定权，来决定你健康的走向。这也就是这里我们所说的营养的最根本的基础。否则，如果人的健康都是由遗传决定的，后天的干预起不了作用，那我们所说的营养就没有意义了。

英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。与之相反，如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！

到了晚年，宋美龄的早餐更加简单，一杯柠檬水，一碗燕麦粥，燕麦中含有大量的膳食纤维，可以帮助降低胆固醇，有实验报告显示，每人每天吃大约50克燕麦，9个月后高脂血症就能明显降低50%。柠檬水中维生素C含量丰富，具有提高免疫力，协助骨胶原生成等多重功效，还能预防色素沉着，具有美白功效，两者搭配的早餐，营养丰富而美丽容颜，长期坚持，持之以恒，帮助宋美龄保持着风采和窈窕身材。

不吃早餐的“七宗罪”

在火烧赤壁的故事里，曹操因为北方兵士不习惯坐船，于是将舰船首尾连接起来，人马于船上如履平地，结果一个环节被火点着，全船覆没。人的生活方式就像这个连锁船，营养、运动、心理，一环扣着一环。不发生变化的时候，什么都好，一旦一环被破坏了，其他环节也跟着遭殃，而饮食营养就是其中最重要，也是最容易出问题的一环。

癌症是人人谈之色变的疾病，现在医学界认为40%的恶性肿瘤的发生、发展都跟人吃得不对有关系。美国和日本的人均生活水平是近似的。但是这两个国家老百姓得的癌症的发病的状况就不一样。日本老百姓高发病症是消化道肿瘤的胃癌。而美国老百姓比较高发的恶性肿瘤是男性女性都有的直肠癌、结肠癌、女性的乳腺癌。然后流行病学就发现了一个现象，日本的第一代移民移居到美国去，纯血统的日本人在美国结婚生下的第二代的日本移民，从基因学上来看，是没有变化的。但是他从小生长在美国，在长大成人之后，就发生了变化，即这第二代日本国民的胃癌发病率比生长在日本本土的日本国民要低得多，但是他们的乳腺癌和结肠癌跟美国当地的同龄人基本持平。这就说明，并不是遗传导致他们的癌症变化的，而是生活的环境的变化，吃喝的变化，运动、住宅的环境变化，也就是后天因素的变化而导致的。

火烧赤壁的时候，有人提议了，说人家用火攻怎么办？曹操心里有谱儿，大冬天的，寒冬腊月怎么会有东南风呢，他要烧我先烧他自己。他对一个大势有判断，但是他忘了，大趋势下也有小的变动，结果就在冬至那天，有那么一小会儿，萌动了那么一股东南风，就让周瑜和诸葛亮抓住了时机，一下给他烧掉了。这就是大气候下出现的小变故。饮食习惯就像冬天这种大环境，而我们的生活几乎天天都存在这种大趋势下的小变动，比如今天应酬了，明天出差了，甚至出国了，这就是助长营养问题的东南风，而您吃进去的过多的脂肪、高盐、高糖，不言而喻，就是烧起赤壁的那把火，您每天给加把火，再吹点东南风，有多少个赤壁都给烧光了，所以说，人有相当一部分健康决定权是掌握在自己手里的，父母是无法选择的，遗传背景是无法改造的，但是为什么人在不同的环境里会产生不同的病症呢？是因为在不同的环境里，吃的和喝的情况不一样。

从营养到运动，我们可以掌握大约50%~70%的决定权，来决定你健康的走向。这也就是这里我们所说的营养的最根本的基础。否则，如果人的健康都是由遗传决定的，后天的干预起不了作用，那我们所说的营养就没有意义了。英国著名的Lancet医学杂志的研究报告更是明确提出，2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。与之相反，如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁，其中，发达国家平均增加4岁，而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁！

宋美龄是出了名的健康长寿，直到晚年依然风采动人，她的最爱早餐是西芹搭配低脂色拉酱，加上两片抹上奶油的面包片。医生要她偶尔吃一小块牛排和甜点蛋糕，最后配上一杯咖啡。低脂色拉酱可以使西芹口感更好，而西芹的营养价值很高，还有明显的降压作用，偶尔吃一点牛排，有利于补充蛋白质，碳水化合物等。

到了晚年，宋美龄的早餐更加简单，一杯柠檬水，一碗燕麦粥，燕麦中含有大量的膳食纤维，可以帮助降低胆固醇，有实验报告显示，每人每天吃大约50克燕麦，9个月后高脂血症就能明显降低50%。柠檬水中维生素C含量丰富，具有提高免疫力，协助骨胶原生成等多重功效，还能预防色素沉着，具有美白功效，两者搭配的早餐，营养丰富而美丽容颜，长期坚持，持之以恒，帮助宋美龄保持着风采和窈窕身材。不吃早餐的“七宗罪”而相对来说，我们现在有些女孩子，不喜欢吃早餐，或者早晨空腹吃冷食，或者只吃一个苹果减肥，这些都是不科学的早餐。不吃早餐的人倾向于在剩余的时间里吃得更多，而且更喜欢吃高热量的食物。这些人因此更容易感觉疲劳、精神不集中、易怒，下面就看看不吃早餐的“七宗罪”。

No.1注意力不集中，工作效率降低：从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，如无早餐供应给血糖，脑部血糖很低，这时即感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神

委靡。

No.2易患消化道疾病：早餐不吃，中晚餐猛吃，饥一顿饱一顿打乱了消化系统的生理活动规律而诱发肠炎等肠胃疾病。

No.3会使胆固醇增高：不吃早餐者血液中的胆固醇含量比每日吃早餐者高33%，而胆固醇高的人，血管中有脂肪纹，它是动脉粥样硬化的早期迹象。

No.4易患胆结石：人在空腹时，体内胆汁中胆固醇的浓度特别高，在正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，胆固醇随着胆汁排出；如果不吃早餐，胆囊不收缩，长期下去就容易患胆结石。

No.5可导致肥胖：人在空腹时身体内贮存能量的保护机能增强，因而吃进的食物容易被吸收，即使所吸收的是糖，也容易变成皮下脂肪，造成皮下脂肪积聚，使身体肥胖。

No.6皮肤干燥、起皱和贫血：不吃早餐，人体只能动用体内储存的糖原和蛋白质，久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。

No.7易患感冒、心血管疾病：营养不良导致机体抵抗功能下降，易患感冒、心血管疾病等各种不同疾病。 早餐的最佳时间：7~8点

人在睡眠时，绝大部分器官都得到了充分休息，而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到早晨才渐渐进入休息状态。一旦吃早餐太早，势必会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。所以能在7点左右起床后20~30分钟再吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔4~5小时左右为好，也就是说早餐7~8点之间为好。 早餐两宜两不宜

宜软不宜硬：早晨，人体的脾脏困顿呆滞，常使人胃口不开、食欲不佳，老年人更是如此。故早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则易导致消化不良。早餐宜吃容易消化的温热、柔软的食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能吃点粥。如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，则效果更佳。

宜少不宜多：饮食过量会超过胃肠的消化能力，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣贮存在大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物—苯酚等会经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易患血管疾病。因此，早餐不可不吃，但也不可吃得过饱。

早餐宜选择的食物：富含优质蛋白质的食物：如鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。

富含维生素C的食物：如果汁、蔬菜、水果等。

富含碳水化合物的主食：如面包、馒头、花卷等。

富含水分的液体食物：如米粥、牛奶、豆浆、果汁等。

开胃的、增加食欲的食物：如果汁、番茄汁、小酱菜等。 早餐不宜选用的食物：

油炸食物：如炸油饼、炸油条、炸糕、炸馒头片等。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)