

《吃好三顿饭》

书籍信息

版次：1

页数：276

字数：200000

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511348234

编辑推荐

*火营养专家王兴国，历时三年，权威力作！都市上班族的饮食必备手册，工作再忙，也要吃好三顿饭!年轻人送给父母*贴心的礼物，让父母安度晚年!中国家庭饮食宝典，让孩子健康成长！

内容简介

“民以食为天”，人这一辈子一直都在吃饭，吃饭成为人们日常生活的“头等大事”。随着人们生活水平的提高，越来越丰富的美味佳肴出现在餐桌上，人们在遍尝美味的同时也出现了众多的营养问题，高血脂、糖尿病、肥胖症、心脑血管病、癌症等许多“富贵病”开始悄悄出现在自己身上，成为了影响人们健康的*杀手。那么，如何吃好每天三顿饭，便是一种人生的大智慧。

本书围绕人们最关注的饮食问题，通过详尽的数据与大量的实例，揭示了隐藏在我们日常饮食习惯中被忽视的、错误的、被误读的关于饮食的大智慧，让你把三顿饭吃得营养均衡而营养。

作者简介

王兴国，大连市中心医院营养科主任、主任医师（主任营养师），辽宁省营养学会理事，辽宁省公共营养师职业技能鉴定专家。共出版饮食营养保健类著作17部。曾在大连人民广播电台主持营养科普节目《王老师营养时间》4年多。经常接受电视台健康类节目的采访，参与录制大连电视台《健康动起来》、江苏卫视《万家灯火》等饮食营养节目。

目录

第1章 三顿饭吃得^不当，威胁身体健康

第2章 吃好早餐，十分关键

吃好早餐的基本原则

早餐食物的“好”与“坏”

早餐的注意事项

第3章 午餐和晚餐，怎么搭配

吃饭配餐的辩证法

食材搭配，三大基本原则

重点食物，抓住关键

午餐吃不好，生活质量低

晚餐安排，因人而异

第4章 你会吃主食吗

一碗米饭的营养学问

一块馒头的营养学问第1章 三顿饭吃得_{不当}，威胁身体健康第2章 吃好早餐，十分关键

吃好早餐的基本原则早餐食物的“好”与“坏”早餐的注意事项第3章

午餐和晚餐，怎么搭配吃饭配餐的辩证法食材搭配，三大基本原则重点食物，抓住关键

午餐吃不好，生活质量低晚餐安排，因人而异第4章 你会吃主食吗一碗米饭的营养学问

一块馒头的营养学问第5章 会吃蔬菜，有益健康一盘炒蔬菜的营养学问

绿叶菜，蔬菜精华十字花科蔬菜，防癌首选食用菌，好营养其他蔬菜佼佼者第6章

蛋白质食物，你吃对了吗蛋白质食物营养价值很高鱼、肉、蛋，是一组

科学烹调，合理食用喝奶的学问大豆制品，要天天吃那些关于大豆的误解第7章

零食吃出健康吃零食健康吗水果，每天必吃的零食坚果也是优选零食

巧克力，想说爱你不容易垃圾零食排行榜第8章 补足水分，增强活力

生命离不开水，健康更离不开水每天应该如何喝水补水饮品，以淡为先

补水食物，一举两得第9章 调味的健康艺术百味之王，血压之祸一瓶酱油的营养学问

烹调油的健康秘密甜糖适度，过犹不及酸味带来健康鲜味，今非昔比第10章

补充营养预防疾病

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章

三顿饭吃得_{不当}，威胁身体健康

吃对和吃错，结果大不同

大量科学文化知识有时候反而让我们看不到那些简单的真知灼见。一个人数十公斤的身躯和百十来年的寿命基本靠两样东西维持：空气和饮食。前者通过呼吸道进入人体，后者通过消化道进入人体，两者经过复杂的代谢过程，共同维系生存和健康。人之初只是一个_{小得不能再小的}受精卵细胞，之后的皮肤、内脏、骨骼、肌肉和脂肪等一切部件都直接或间接来自饮食中的营养物质（还有空气中的氧）。因此，饮食对生存和健康起决定作用是毫不奇怪的。

然而，有人为了健康拼命寻求、追捧、鼓吹某些补品、药品或保健品，却忽视了日常饮食的作用，不知道健康在很大程度上是由日常饮食决定的，真是舍本逐末。实际上，小到感冒发烧，大到心脏病和癌症等大多数病症，都与饮食有或多或少的联系。比如，均衡饮食、合理营养能提高免疫力，减少感冒发烧；不均衡的饮食则损害免疫力，增加患病的概率。均衡饮食、合理营养能预防心脏病和癌症；不合理的饮食则增加患心脏病和癌症的概率。

有些人很少得病或去医院，有些人则离不开医院，经常或“定期”看医生。这差别与饮食有很大的关系。虽然表面上看，他们每天三顿饭吃得都差不多，但仔细分析他们选择的食物、进餐的方式以及摄入营养与身体状况的匹配程度，也许就会发现差异很大。抛开疾病不谈。有些人身体结实有力，精力充沛，很有活力；而有些人则病恹恹，精力不足，体力不够，缺乏活力。同样年龄的两个人，身体实际状况可以相差10岁；大致相近的生活水平，有的人可以长寿到八九十岁，而有的人在退休后不久即离世。这些差别是怎么造成的呢？遗传当然是重要原因之一，但不可干预，多说无益。饮食、运动以及更大范围的生活方式则是决定性的、可以干预的因素。

总之，选择食物就是选择健康。这里谨以癌症为例说明，吃健康的食物有助防癌，而吃不健康的食物则增加患癌的概率。统计资料表明，约有40%的癌症与饮食有关，其中包括常见的食管癌、胃癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、膀胱癌和肺癌等。高脂肪饮食是结肠癌、前列腺癌、乳腺癌的催化剂。红肉及肉制品摄入过多，增加患结肠癌的风险。腌制和熏制食物增加患食道癌、胃癌和肝癌的风险。咸鱼、槟榔、蕨菜食物等具有一定致癌作用。另一方面，多吃新鲜蔬菜和水果，特别是十字花科蔬菜（白菜、甘蓝、西蓝花、油菜、萝卜等）和柑橘类水果能降低患癌风险。粗粮、豆类、菌藻类等富含膳食纤维的食物也有助于降低患癌风险。

当然，不论预防癌症，还是预防其他疾病，或者促进健康与长寿，重视单种食物往往是不够的，更重要的是膳食结构（饮食搭配）要均衡。第1章

三顿饭吃得恰当，威胁身体健康吃对和吃错，结果大不同 大量科学文化知识有时候反而让我们看不到那些简单的真知灼见。一个人数十公斤的身躯和百十来年的寿命基本靠两样东西维持：空气和饮食。前者通过呼吸道进入人体，后者通过消化道进入人体，两者经过复杂的代谢过程，共同维系生存和健康。人之初只是一个小得不能再小的受精卵细胞，之后的皮肤、内脏、骨骼、肌肉和脂肪等一切部件都直接或间接来自饮食中的营养物质（还有空气中的氧）。因此，饮食对生存和健康起决定作用是毫不奇怪的。然而，有人为了健康拼命寻求、追捧、鼓吹某些补品、药品或保健品，却忽视了日常饮食的作用，不知道健康在很大程度上是由日常饮食决定的，真是舍本逐末。实际上，小到感冒发烧，大到心脏病和癌症等大多数病症，都与饮食有或多或少的联系。比如，均衡饮食、合理营养能提高免疫力，减少感冒发烧；不均衡的饮食则损害免疫力，增加患病的概率。均衡饮食、合理营养能预防心脏病和癌症；不合理的饮食则增加患心脏病和癌症的概率。有些人很少得病或去医院，有些人则离不开医院，经常或“定期”看医生。这差别与饮食有很大的关系。虽然表面上看，他们每天三顿饭吃得都差不多，但仔细分析他们选择的食物、进餐的方式以及摄入营养与身体状况的匹配程度，也许就会发现差异很大。抛开疾病不谈。有些人身体结实有力，精力充沛，很有活力；而有些人则病恹恹，精力不足，体力不够，缺乏活力。同样年龄的两个人，身体实际状况可以相差10岁；大致相近的生活水平，有的人可以长寿到八九十岁，而有的人在退休后不久即离世。这些差别是怎么造成的呢？遗传当然是重要原因之一，但不可干预，多说无益。饮食、运动以及更大范围的生活方式则是决定性的、可以干预的因素。总之，选择食物就是选择健康。这里谨以癌症为例说明，吃健康的食物有助防癌，而吃不健康的食物则增加患癌的概率。统计资料表明，约有40%的癌症与饮食有关，其中包括常见的食管癌、胃癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、膀胱癌和肺癌等。高脂肪饮食是结肠癌、前列腺癌、乳腺癌的催化剂。红肉及肉制品摄入过多，增加患结肠癌的风险。腌制和熏制食物增加患食道癌、胃癌和肝癌的风险。咸鱼、槟榔、蕨菜食物等具有一定致癌作用。另一方面，多吃新鲜蔬

菜和水果，特别是十字花科蔬菜（白菜、甘蓝、西蓝花、油菜、萝卜等）和柑橘类水果能降低患癌风险。粗粮、豆类、菌藻类等富含膳食纤维的食物也有助于降低患癌风险。当然，不论预防癌症，还是预防其他疾病，或者促进健康与长寿，重视单种食物往往是不够的，更重要的是膳食结构（饮食搭配）要均衡。均衡饮食，多样化是基础有人特别爱吃水果，每天吃好几次，吃很多量；有人只爱吃米饭，从不吃馒头；有人爱吃肉，无肉不欢；有人爱吃菜，没有菜难以下咽。这些食物偏好本身无所谓好坏，但一旦发展过头，影响到其他食物摄入，饮食搭配不合理，不均衡，那就很不好了。因为归根结底，均衡饮食的基本要求是食物多样化，食物越多样越健康。人体健康需要通过饮食摄入40多种营养素，它们分布在不同的食物中，没有哪一种或一类食物可以提供全部40余种营养物质。要想获得全面的营养供给，就得选择各种各样的食物。除了食物种类要齐全之外，各类食物的进食量也很重要。进餐要注重种类和数量搭配的健康理念由此产生。很多人午餐主食是白米饭，晚餐主食还是白米饭。今天这样，明天还这样，一直这样吃，主食单调得不能再单调，这并不符合多样化原则。多样化的主食不仅要有白大米、白面粉，还要有玉米、小米、燕麦、糙米、全麦粉、荞麦等粗粮，以及红豆、绿豆、扁豆、芸豆等杂豆，粗细搭配才好。多样化还要求食谱中既要有植物性食物，如谷类、薯类、豆类、蔬菜和水果，又要有动物性食物，如鱼虾、肉类、蛋类和奶类。如果只吃植物性食物，不吃任何动物性食物，那就违背了多样化原则，偏离了均衡饮食的要求，容易缺乏铁、锌、优质蛋白和维生素B12等主要由动物性食物提供的营养素，往往弊多利少。比较理想的多样化食谱应该包括十大类食物，即主食（谷类、薯类和杂豆）、蔬菜、水果、蛋类、鱼虾类、畜禽肉类、大豆制品、坚果、奶制品和食用油。此外还有水、盐及各种调味品。不同类别的食物，营养特点不尽相同。当然不是说每天都必须吃得如此齐全，但一段时间（比如一星期）内要吃够十大类别。肥胖，一定是吃多了食物种类多样化，越丰富越好，但这绝不意味着要大吃、多吃，相反，每种食物的进食量都要控制在一定范围，不是多多益善，否则很容易发胖。有一个好消息是：研究表明，与单调的食谱相比，多样化食谱其实不易发胖。但不论如何，只要一个人吃的食物没有全部被消耗掉，那么剩余的食物就会变成他身体中的脂肪，日积月累，肥胖由此产生。肥胖的危害是众所周知的。肥胖者更容易患高血压、冠心病、中风、2型糖尿病、血脂异常、胆结石或胆囊炎、脂肪肝、骨关节疾病、高尿酸血症或痛风、睡眠中阻塞性呼吸暂停以及某些癌症（如乳腺癌、结肠癌和前列腺癌等）。这些疾病是折磨当代人最主要的健康问题。肥胖者与日俱增，但幸运的是，人群中大部分人的体重仍然是正常的。因为人体天生“装载”调控体重的系统，让我们不至于太胖或太瘦。大部分人正是依赖这套系统自动维持健康的体重，尽管他们往往并不在意体重。不过，另外一部分人没那么幸运，天生“装载”的体重调控系统失灵，必须依靠意志力和自我管理才能维持健康体重，否则就会发胖。生活水平改善，食物随处可得，美食美味增加，体力活动减少，精神压力增大...这些都是破坏体重调控系统的罪魁祸首。但具体到个人，一定要明确，之所以肥胖，就是因为吃太多。“吃太多”是指你摄入的食物没有全部消耗掉，即摄入超过消耗。有时候，与周围体重正常者相比，肥胖者吃的食物可能差不多，但因为体力活动少，不运动锻炼，消耗更少，所以相对他的消耗来说，他吃得仍然“太多”。还有的时候，与周围体重正常者相比，肥胖者吃的食物并不多，体力活动也并不多，这就要到身体内部条件中找原因了。人体维持体温、心跳、循环、呼吸等基本生命活动会消耗很多能量。这方面的能量消耗有的人多（不易发胖），有的人少（容易发胖），这种差异与年龄、性别、身体状态以及最重要的遗传因素都有很大关系。简而言之，有的人天生（遗传）

容易发胖（基本生命活动消耗较少）。不论何种情况，肥胖者都应减少进食量，增加运动量。从预防肥胖的角度，则应“量出为入”，即体力活动较多，消耗比较大的人可以多吃一些；体力活动较少，消耗比较小的人则要少吃一些，特别是主食、肉类、油脂、饮料、酒类等高能量的食物。只要能维持健康体重，不胖也不瘦，那就表明进食量是合理的（相对于消耗而言）。

多样化食谱加上健康的体重，这就是科学饮食合理营养的精髓！饮食失节，损害胃肠。胃肠道是接纳、消化和吸收食物的场所，对进食行为和营养物质的利用发挥关键作用。胃肠不好的人，往往偏瘦，说明他进食不足或消化吸收较差。有些人胃肠功能似乎格外强大，生、冷、硬、辣或粗糙的食物来者不拒，号称“铁胃”。不同个体之间的胃肠功能差别之大，常令人侧目。然而，不论本身胃肠功能强大还是较弱，有一些进食习惯会诱发或加重胃肠疾病，或导致营养摄入失衡，应当加以纠正。很多人只用五六分钟就吃完一顿饭，进食速度太快，使大脑不能及时发出“吃饱了”这个信号，导致进食量过多，不但加重胃肠道负担，还容易发胖。所以进餐要放慢速度，尽量细嚼慢咽，认真体味各种食物的味道，合适的进餐时间大约在30分钟左右。有人进餐间隔太长，不吃早餐，或者工作一忙起来就忘了吃饭，一天只吃一餐。偶尔一两次这种情况，可能不会有什么问题，但如果经常或长期如此，则势必损害胃肠健康，更不利于摄入均衡营养。一日早、午、晚三餐是人体较为适应的进餐模式，虽然并没有证据说每天吃两顿或一餐就肯定不行，但的确有调查发现，每日三餐比两餐或一餐更有益于健康，肥胖或营养不良的情况较少，消化功能较稳定。进餐时不要大量喝水，包括茶、啤酒、饮料和汤等，否则会冲淡消化液，降低消化酶的浓度，不利于食物消化吸收，易导致饱胀、胀气、稀便等消化道症状。不过，进餐之前适量饮水或喝汤则是有益的，能润滑胃肠道，并促进消化液分泌，让肠道提前作好消化食物的准备。喜欢吃较烫的食物，或饮用很热的热水也是不良习惯，高温会损伤食道黏膜和胃黏膜，诱发炎症，并增加患胃癌的风险。爱吃烫食也容易导致肥胖。腌制食物、咸菜、榨菜等高盐食物和熏制食物摄入过多也会损害胃黏膜，加重幽门螺杆菌（导致胃炎和胃溃疡的主要细菌）对胃黏膜的侵袭，并增加患胃癌或肝癌的风险。酒精，尤其是高度白酒可以直接“灼伤”胃黏膜，很多人喝白酒后又辣又痛的感觉正是由此而来。即使喝白酒后没有感觉辣痛，也很可能是神经麻木的结果，酒精对胃黏膜的损伤仍然存在。有调查表明，每天饮白酒2~3两，胃炎发病率可达60%，饮酒成瘾者约有80%的人患有胃炎。此外，很多人不知道，吸烟（烟草烟雾）也会加重胃黏膜损害。有些食物刺激性很强，如辣椒、咖喱、胡椒、芥末、洋葱、大蒜、浓茶、咖啡以及特别酸的食物，食用时一定要因人而异。如果进食后感觉胃肠不适，应该加以限制。当然，如果并无不适，适量摄入这些食物也是无害的。值得注意的是，对胃肠的保护不能过头，过多的“忌口”有害无益。这不能吃，那不能吃，饮食不够全面，营养不够均衡，无益于胃肠疾病的康复。因此，即使胃肠不好的人，也应尽量均衡地摄入多样化的饮食。人们一度认为，生、冷、凉、热、黏、硬、粗糙的食物会“伤害”胃黏膜，是胃肠道疾病的罪魁祸首，然而，现在已经知道，幽门螺杆菌感染才是导致慢性胃炎和溃疡的最重要的病因，这些刺激性食物与幽门螺杆菌感染并无直接关系。因此过分、过多的忌口实无必要。进一步的认识是，胃肠道的健康可能也需要“锻炼”，即适当吃一些生、冷、凉、热、黏、硬、粗糙或刺激性的食物是有益的。正如身体（哪怕患有慢性病）需要锻炼一样，胃肠道也需要锻炼。要理解这一点，就不得不学习一个重要的生理学知识——胃的“适应性细胞保护作用”，即经常存在的弱刺激可有效地减轻或防止相继而来的强刺激对胃黏膜的损伤。也就是说，经常给予胃黏膜一些不是很强的刺激因素

，如冷、热、硬、酸、辛辣等，可以把胃锻炼得更健康，具有更强的防御强刺激的能力，更不容易患胃炎、胃溃疡等疾病。其实，不单胃，这种保护作用在肝、胰等组织中也可观察到。它极可能是机体的一种普遍性适应现象。千万不要以为我主张多吃生、冷、凉、热、黏、硬、粗糙的刺激性食物，适当、适度才是关键。所谓“适当”或“适度”是指以不出现胃痛或胃胀等症状为前提，或以不加重胃炎或胃溃疡症状为前提，“胃以喜者为补”。不过，如果哪怕吃一点点冷的、硬的或粗糙的食物都会觉得胃不适，这通常意味着食用者患有胃炎或胃溃疡，应尽早就医用药治疗。当然，“锻炼”胃肠应该以增加营养素摄入为目的（比如吃生的新鲜蔬菜或水果），而不应为了刺激而刺激（比如吃雪糕、喝生水等）。除食物外，很多药物也会损害胃肠功能，如阿司匹林、去痛片、安乃近、保太松、激素以及一些以毒攻毒的中药等。

.....

[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)