

<<这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787542743848

10位ISBN编号：7542743848

出版时间：2009-8

出版时间：窦勇 上海科学普及出版社 (2009-08出版)

作者：窦勇

页数：221

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<这样吃最健康>>

### 前言

“口之于味，有同嗜焉。

”好吃的东西大家都爱吃。

宴会上有烹大虾（得是极新鲜的），大都剩不下。

但是也不尽然。

羊肉是很好吃的。

“羊大为美”。

中国吃羊肉的历史大概和这个民族的历史同样久远。

中国羊肉的吃法很多，不能列举。

我以为最好吃的是手把羊肉。

维吾尔、哈萨克都有手把肉，但似以内蒙为最好。

内蒙很多盟旗都说他们那里的羊肉不膻，因为羊吃了草原上的野葱，生前已经自己把膻味解了。

我以为不膻固好，膻亦无妨。

我曾在达茂旗吃过“羊贝子”，即白煮全羊。

整只羊放在锅里只煮四十五分钟（为了照顾远来的汉人客人，多煮了十五分钟，他们自己吃，只煮半小时），各人用刀割取自己中意的部位，蘸一点作料（原来只备一碗盐水，近年有了较多的作料）吃

。羊肉带生，一刀切下去，会汪出一点血，但是鲜嫩无比。

内蒙人说，羊肉越煮越老，半熟的，才易消化，也能多吃。

我几次到内蒙，吃羊肉吃得非常过瘾。

同行有一位女同志，不但不吃，连闻都不能闻。

一走进食堂，闻到羊肉气味就想吐。

她只好每顿用开水泡饭，吃咸菜，真是苦煞。

全国不吃羊肉的人，不在少数。

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

## 内容概要

《这样吃最健康》讲述了吃的都是家常便饭，喝的都是粗茶白水，为什么有的人长命百岁，有的人却寿不过半百？

除去先天的遗传不同外，一个重要的原因就是没有掌握好正确的饮食方式。

不正确的饮食，不仅会损害脾胃，扰乱气血，长此以往，还会破坏人体的阴阳平衡、改变人的先天体质，或恐有生命之虞。

就像在温水中慢慢炙煮青蛙，一步步让人堕入万劫不复之境。

几乎所有的药物都是有害的。

滥用抗生素等药物无异于饮鸩止渴，会使身体产生抗体，有时还会诱发新的疾病，药物所产生的副作用严重时还可能危及生命。

中国利用食物治病的传统由来已久，在周代，就有专门负责治疗疾病的食疗医官，是最受尊崇的医生。

《黄帝内经》上讲：“毒药攻邪，五谷为养，无果为助，五畜为益，五菜为充，气味合服之，以补精益气。

”意思是说，人患病后不能单纯地依赖药物，需要食物的配合治疗。

恰当的食物是一剂管用的良药，往往会收到事半功倍的治疗效果。

人有七情六欲，食有四气五味。

食疗就是利用食物的不同性、味来治病的，会对人体正气造成一定的损害。

因此，我们一定要摸清食物的脾气，熟知它们的寒、凉、温、热四性和酸、苦、辛、咸、甘五味，以便正确地使用它们。

人生有三大享受，住西洋房子，娶日本太太，吃中国菜。

吃，这么美好的事，有谁能拒绝呢，不喜欢吃的人是无趣的。

这人世间最幸福的事就是和心爱的人一起慢慢吃到老。

《这样吃最健康》是国内第一本把食品安全和中医食疗结合在一起的健康普及读物，重点介绍了几十种超级食物的特性、药用方法。

经常食用这些食物，能够祛病养生、益寿延年。

中医食疗养生可谓源远流长，自古就有“药食同源”的说法，今天民间仍有“三月三，荠菜当灵丹”、“要健康，喝驴汤；要长寿，吃驴肉”的俗谚，足见食疗的方法一直在生活中使用。

小小一碗粥、一勺汤、一道菜，既滋补爽口，又保健养生，怎么不让人喜爱有加呢？

<<这样吃最健康>>

作者简介

窦勇，南京中医药大学硕士。

南京市鼓楼区中医院内科主治中医师，信息中心主任。

其父窦国祥乃当代食疗大家，是享受国家级津贴待遇的著名老中医。

窦老师尽得家传，在中医食疗学方面浸淫多年，颇有造诣。

先后著有《饮食保健全书》、《糖尿病患者日常生活宜与忌》、《老年饮食营养指南》等书10余本。

## 书籍目录

代序 四方食事第一章 食物是我们生下来、活下去的根本1.生病了就一定要吃药吗2.即便是扁鹊也不能包治百病3.与其把希望全寄托在医疗上,不如多花点心思去调理生活4.食物是生民之天,活命之本5.用食物“炼”出百毒不侵之身第二章 健康从正确饮食开始1.鱼我所欲也,熊掌亦我所欲也——全面膳食,营养才会均衡2.半饱半饿,福满寿多3.与厨房“约法三章”:烹饪的基本原则4.会生病的10种吃法第三章 摸清食物的脾性是食疗的关键1.熟知食物的脾性是食疗的关键2.和谐食物打造和谐身体——食物配伍要合理3.判断好食物的五个基本标准4.吃东西也得讲究门当户对——五色食物,滋养五脏第四章 好食物保佑好人一生平安1.生姜是救命的英雄2.大蒜进城,医生关门3.山药:益肾气,健脾胃4.天下第一粥——桂圆粳米粥5.大枣是补血的神品6.香菇:菇中之王,蔬菜之冠7.番茄:让我们永远年轻的驻颜丹第五章 把损害我们身体的食物拒之门外1.防癌,必须从餐桌上开始2.当心把孩子吃成性早熟3.怀孕妇女吃薏苡仁会导致流产4.皮蛋和爆米花会让人越吃越笨第六章 恰当的食物是一剂管用的良药1.用食物驱除病魔的三个要诀2.常见食物的归经3.开往健康的地铁——亚健康这样治4.不给感冒留机会5.美味小药膳,预防甲型H1N1流感6.让咳嗽见鬼去吧7.发誓不再涕泪交流8.萝卜橄榄粥:保护扁桃体的贴身卫士9.防治慢性咽炎,其实很简单10.杏仁麻黄豆腐汤,哮喘一扫光11.这样治,就能保佑我们的支气管四季平安12.肺结核的疗养大法13.胃口好得可以吞下一头大象14.灵药在手,腹泻不愁15.慢性胃炎——您我不再重复昨天的故事16.消化性胃溃疡,悉心调养是关键17.口气清新的秘密在于清胃去秽18.用食物为便秘开道19.精挑食物养,不再怕痔疮20.不用惹得一身剐,就把高血压拉下马21.葛粉和无花果,让心脏不再“地震”22.糖尿病决不是疑难杂症23.不吃饱饭,哪有力气减肥24.与脂肪肝绝交25.为前列腺保驾护航26.“性”致勃勃做男人27.保肾重于泰山,尿毒症这样治28.疏肝理气是治疗乳房胀痛的根本29.对付痛经也有杀手锏30.月事顺利,越是欢喜31.善待脾胃,开心告别“白色恐怖”32.更年期也能焕发青春33.祛风散寒是彻底剿灭关节炎的不二法门34.痛风,止痛更要治痛35.每天一块茯苓龙牡饼,肾壮骨更壮36.有了甘麦大枣汤,从此夜夜睡得香37.宁心安神是治疗神经衰弱的要诀38.让耳鸣左耳进右耳出39.轻松搞定眩晕,时刻安如磐石40.木耳大枣汤,养血补血运道旺41.良方在手,中暑无忧42.每个人都可以成为“战痘英雄”43.“聪明绝顶”并非都是好事——治疗脱发要从固肾气入手44.皮肤瘙痒无须愁,排毒养颜有奇方45.让冻疮抱头鼠窜46.千里之行始于足下,脚癣之患根治有术第七章 父母是孩子最好的食医1.送子观音的秘籍:先送食物再送子2.孩子长得壮,全靠父母养3.一定要让母乳充足4.奶嘴要扔掉,断奶有诀窍5.孩子哭吧哭吧不是罪——小儿夜哭的食疗奇方6.小儿咳嗽——送您“咳立停”7.服用感冒药或有致命危险——儿童感冒要由吃来解决8.孩子尿床,并不是什么大不了的事9.别让孩子痛苦“痒”常10.呕吐还需食来医11.让孩子与腹泻绝缘12.孩子走路早,关键在补钙13.牙齿要长好,营养最重要14.核桃仁和桂圆肉,让孩子更聪明第八章 饮食男女的滋润生活1.到达男人的心通过胃,到达女人的心通过食物2.这世间最幸福的事,就是和爱人一起慢慢吃到老附录一、《黄帝内经》饮食健康秘诀二、常见食物搭配禁忌三、家常食物营养成分表四、世界卫生组织评出的“垃圾食品”和“最佳食品”五、食物选购小窍门

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 食物是我们生下来、活下去的根本2.即便是扁鹊也不能包治百病无论是中医还是西医，高明的医生有，万能的医生则无。

中医诊病讲求“望、闻、问、切”，西医看病讲“视、触、叩、听、嗅”，以便了解患者发病原因、部位、病程等，然后才能对诊下药。

因此，中医看病和西医看病，都需要较多的时间方能确诊。

而现在医院的医生，有的很有名气，治疗很有经验，学术上也很有地位，但每天要给几十个甚至上百个患者诊断、开处方。

这样，每个人得到的诊治时间只有数分钟。

在这短暂的时间内，医生只能根据自己的经验，把一些基本的情况问清，对于其他的很多重要细节往往从略或从简了。

这样，难免会捡了芝麻，丢了西瓜，以致越治越严重。

医生对疾病的认识，常有局限性。

医生的治疗措施，往往限于常法，忽视个性。

经常有人问，为什么同样的病情，两位医生，甚至是几位医生，判断都不一样。

虽然每位医生都通过正规学习，经过严格考试才能执业，但每位医生的经历不同，对疾病的认识就会不同，这就可能导致治疗措施也就有所不同，甚至对疾病束手无策。

现代医学并没有完全破译人体的密码，还有太多的未解之谜，医生在很多情况下，也是在摸着石头过河。

所以，在这个过河的过程中，医生对疾病的治疗都是处于探索、试验阶段的，稍有不慎，就会误诊、错诊。

不少新药，尤其是西药尽管通过了极为严格的审批，但仍存在着相当的风险。

因为药品并不是医生自己研制的，对其具体的化学成分，很多医生并不清楚。

很多药物的毒性和不良反应要经过几年，甚至十几年才能表现出来。

所以，我们经常看到成百上千的医学论文论述某种药物的治疗效果如何如何，结果几年或十几年后发现有很大的毒性和不良反应，不得不全球停用。

这也不是医生所能预见、控制的。

西医科室分工很细，这是众所周知的。

而科室分工过细，难以顾及整体性。

各专科医生往往只管自己的专业，而不顾或难以顾及及其他，以致患者经常为了一种病要挂几个号，有时是几个科室看下来，还查不出原因，不知道自己得的是什么病。

医院缺乏一以贯之的跟踪观察和服务。

“排队数小时，看病三分钟”，而看过以后呢，复诊往往又不容易找到原先诊病的那位医生，因为很多医院实行的是医生轮班制或门诊值班制的。

这时，就不得不再找一位大夫“重复昨天的故事”。

这样，对患者的病情就缺乏一以贯之的、有效的跟踪观察。

而且，对相同的症状，不同的大夫可能会作出不尽相同的判断，这就难免会误诊、延诊，甚至误治、延治。

3.与其把希望全寄托在医疗上，不如多花点心思去调理生活有病看医生，这无可厚非，但比看医生更重要的是维护健康，而维护健康还得靠自己。

现实生活中，不少朋友或者不注意日常保健，或者认为保健远不如医疗重要。

殊不知，保健相当于河流的上游，而医疗则是河流的下游，上游花一分钱治理的效果，可能要抵下游花十元钱治理的效果。

其代价孰低孰高，谁重要谁次要，一目了然。

《黄帝内经·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

”今人也不例外，健康长寿之道，贵在自我调节。  
自我保健体现在日常生活中，主要包括以下8个方面。

一是调整精神。

怡养心神，调摄情志，调节生活，从而使形神统一，心理健康。

有人把不良情绪比作装满子弹的枪，任何微小的刺激就像扣动了它的扳机。

如《外科正宗》中对乳腺癌的病因分析，认为“忧郁伤肝，思虑伤脾，积想在心，所愿不得，致经络痞涩，聚结成核”。

可见，不良情绪是癌细胞的活化剂。

所以，当精神状态不好时，我们可以通过轻松愉快、活泼多样的娱乐活动，舒畅情志，从而疏通百脉，调和气血。

二是改善环境。

据有关权威调查表明，人类所患疾病的70%~90%与环境有关。

要避免环境中的化学、物理、生物、社会不良因素的影响，减少疾病的发生，加快身体的康复，增进健康，就应有充足的水源、新鲜的空气、充沛的阳光、良好的植被，以及幽静秀丽、和谐友好的环境。

三是起居有常。

从天体运行到人体生命活动，都有其内在规律。

有常有序的生活作息，能使大脑皮质在机体内的调节活动形成有节律的条件反射系统，这是健康、长寿的必要条件。

有位高血压患者曾问过我，为什么她一住进医院血压就正常了，一出院就又不行了？

结合她的生活习惯，我向她解释了原因：在医院起床、吃饭、休息都是定时的，有利于血压的正常化；回到家，想吃就吃，不想睡就不睡，生活缺乏规律性，血压自然会一路“向上走”。

定时睡眠，定时起床，定时用餐，定时工作学习，定时锻炼身体，定时洗澡……总之，起居有常，生活有规律，人体就会焕发出勃勃生机。

四是睡眠良好。

遵循自然和人体阴阳变化的规律，每天晚上11时以前按时睡觉，保证拥有充足、良好的睡眠，有利于恢复机体，蓄养精神，防病治病，强身益寿。

五是合理饮食。

合理的饮食，能及时、科学地补充人体必需的营养，保持机体“收支平衡”，防病抗衰。

六是房事有度。

饮食男女，人之大欲。

但是，生理之需，贵在有度。

节欲保精，方能强肾固腰，两情欢愉长久。

七是适当运动。

坚持适量的运动，可以舒活筋骨，调节气息，畅达经络，疏通气血，调和脏腑。

八是补虚泻实。

补气、养血、滋阴、壮阳，补其不足而使其充盛。

气郁者理气，血淤者化淤，湿痰者化湿，热盛者清热，寒甚者驱寒，以宣畅气血，化湿导滞，清热驱寒，补正泻实，补偏救弊……以达“阴平阳秘，精神乃治”。

4.食物是生民之天，活命之本食物为我们身体提供了所需的一切营养与能量，是人类生存繁衍下去的根本要素。

母亲的饮食奠定了胎儿孕育的基石，少年的饮食为他们的茁壮成长提供了无限的动力，青年的饮食为他们提供了旺盛的活力，中年的饮食为他们具有充沛的精力提供了物质保障，老年的饮食可以延缓他们的衰老进程。

由于有饮食的不断“灌溉”，促进着人体的生长、发育和生命活动的正常进行，我们才能在天地之间得以活下去。

同时，我们的身体随时都可能被疾病侵袭。

## &lt;&lt;这样吃最健康&gt;&gt;

在这长达一生的战争中，用药物来与疾病对抗不是首选。

俗话说“是药三分毒”，药物这套“七伤拳”，不到万不得已，还是不用为好。

“民以食为天”，对付疾病最好的功夫就是一张嘴就让它消于无形——食物才是我们对抗疾病的第一武器。

说到这里，可能有朋友要问：为什么越来越多的人开始怀疑起自己的饮食，四处打听自己究竟应该吃些什么和应该避免吃哪些食物？

为什么同样是苦瓜，别人吃了可以降低血糖，而自己吃了反而觉得越来越怕冷，胃也不舒服，经常会痛？

为什么有的人咽痛吃清热去火的食物会有效，而有的人吃了非但没有效果，咽痛反而加重了，但吃了生姜，咽痛就好转了？

为什么现代人吃得越好，身体反而越来越不健康？

饮食固然具有神奇的治疗、保健功效，但不能乱吃，有一定的讲究。

如何通过饮食来保佑身体呢？

首先要调和五味，合理配膳，食不要偏，营养全面。

中医学认为，人体的阴阳平衡才是健康的标志。

在治疗手段上，中医提出“药以祛之，食以随之”的方法，以食物扶助正气。

为达到这一目的，就要求我们在饮食上“五味调和”，酸、苦、甘、辛、咸的食物都要吃一些。

不仅如此，还要“谷肉果菜，食养尽之”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，不能偏食偏嗜。

只有这样，才能使饮食结构趋于合理、科学，才能达到益气、养血、扶正、健脑、强身、抗衰老的目的，才具有“药补不如食补”的效果。

其次是食有节制，定时定量进食。

如今，越来越多的糖尿病患者朋友已开始重视对饮食的控制。

这是一件很好的事情，说明大家已经意识到饮食控制对于疾病防治的重要性。

但是，是不是只有糖尿病患者才需要控制饮食，做到食有节制呢？

当然不是。

现在很多朋友，常常连续加班10余小时，甚至顾不上吃饭。

遇到应酬，则大鱼大肉，撑到肚圆腹满，甚至不醉不归。

不吃早饭的，更是大有人在。

这些都是违背人体正常饮食规律和生活习惯的。

《吕氏春秋·季春纪》也强调说：“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”

总之，饮食要按时按量，不要过饱过饥，以七八成饱为宜。

三是注意饮食卫生。

食物必须新鲜，并要烧熟，防止病从口入。

但是，这些常识也并不是人人都能做到。

现在，不少家庭都有冰箱、微波炉，从冰箱里拿出来的食物，用微波炉加热一下就可以吃了，这给我们的生活带来了诸多便利。

殊不知，微波炉的加热并不均匀，食物有的部分可能已烫得难以入口，有的部分却有可能尚未解冻，还附有大量的细菌，不符合饮食卫生要求。

有些老年人，明知食物变质了却舍不得扔掉，还继续食用，这也不符合饮食卫生的要求。

此外，注意饮食卫生还包括在进食用餐时要细嚼慢咽，专心致志，也不能在生气的时候进餐，要保持轻松愉快的心情。

四要因时因人而异。

根据不同体质、不同健康状况，选配合理的膳食，才能更有利于治病、保健。

和中药一样，食物也有各自的性味。

食物脾性不同，功效则各异，因此，大家要根据自身的状况和食物的性味，选择恰当的食物。

否则，则会适得其反。

## <<这样吃最健康>>

比如，川椒性热，有口腔溃疡、舌尖起泡的朋友食用川椒，无疑是火上浇油；西瓜性寒，有脾胃虚寒的朋友吃冰镇西瓜，无疑是雪上加霜。

相反，经常虚火牙疼、眼睛涩痛、心烦发热的朋友，如果适当食用寒凉的苦瓜，则可排热泄毒……中医有“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之”的原则，大家在运用食疗的时候，也要遵循这一原则。

食物是我们生下来、活下去的根本，只要严格遵循饮食原则，食物就是保佑您健康每一天的“上帝”

。

<<这样吃最健康>>

编辑推荐

《这样吃最健康》：从盘古开天辟地起就代代相传的养生大法，中医食疗世家倾情奉献，抽丝剥茧揭秘食中玄机驱魔降妖横扫生老病死，与《食品安全法》同步登场，让中国人吃得更安全再也不怕三聚氰胺。

人生一世，吃喝二字，柴米油盐酱醋茶，健康长寿全靠它。

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>