

# 《让家人吃出健康》

## 图书基本信息

书名：《让家人吃出健康》

13位ISBN编号：9787510052606

10位ISBN编号：7510052602

出版时间：2013-1-1

出版社：世界图书出版公司·后浪出版公司

作者：范志红

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

自序合理饮食，将健康握在自己手中看似时尚的现代人，无论是优雅的女子还是挺拔的绅士，无论是儿童、青年还是中老年，都会时常被各种健康问题所困扰。特别是正在孕育和哺育宝宝的妈妈们，为家人买菜做饭的主妇主夫们，往往会被种种健康劝告、营养信息和保健产品弄得不知所措，又被各种环境污染信息和食品安全事故吓得战战兢兢。如何在这个混乱的饮食世界中找到生存之道，远离各种恐慌和纠结，也让全家人远离四处蔓延的各种现代流行病呢？其实，在现代人中出现祖辈不曾流行的各种健康问题，一点也不令人意外。要知道，人类的遗传代谢机能，乃是在百万年来的进化中渐渐形成；个体的体质特点，又是在幼年童年的生活中定型。三十多年来的经济发展，改变了我们的生活方式和饮食内容，却不可能改变代谢的机制，也很难改变体质的特点。因此，剧烈变化的生活状态，与祖先留下的身体固有设计，这两者之间不可能不发生强烈的生理摩擦。按照自然的机制，人应当日出而作、日落而息，并非每日工作娱乐直到深夜；应当每日糙米青菜，少量肉蛋，而不是饼干、蛋糕、膨化食品、甜饮料、方便面塞满胃肠；应当每天在空气新鲜、树绿草绿的环境中出力流汗，而不是在空调房间里终日陷在电脑椅中，紧盯电脑屏幕……“时尚”的生活，使我们远远地脱离自然，与遗传因子期待的生活方式背道而驰，不可避免地卷入所谓“亚健康状态”的漩涡，终为各种各样的慢性疾病所苦。肥胖、脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病、痛风、骨质疏松、阿尔茨海默病……越来越多的人加入到病人大军当中，甚至很多未成年的孩子也被“三高”所纠缠。即便还没有这些疾病，很多人也已经感受到青春不再、活力不足。每天疲乏不堪、头昏脑涨、消化不良、难以入眠、脸色暗淡、皮肤松弛，甚至连孕育一个健康宝宝也变成难事。其实，真理的核心往往惊人地简单——若要恢复生命的活力与心灵的健康，根本的办法就是尽力回归接近自然的生活方式，过一种朴素而协调的生活。无法改变超市中加工食物的品质，至少可以选择天然形态的食物，特别是蔬菜、水果、豆类和奶类，远离用面粉、油、糖制成的各种饼干甜点，以及用糖和香精、色素配成的甜饮料和小食品。每天精心为自己和家人烹调三餐，是现代生活中的最大奢侈之一。无法改变工作午餐和经常的宴请，至少可以注意选择清淡的菜肴，并用回家之后补充杂粮蔬菜的方法来弥补营养不平衡的问题。吃营养充足而油盐糖少的食物，自然能远离发胖的麻烦，还能避免血糖和血脂上升的风险。无法改变已被污染的大环境，至少可以避免过多摄入鱼肉海鲜，因为它们所富集的环境污染物含量最高。多吃蔬菜、水果、杂粮、豆类，可以帮助身体减少污染物的吸收，提高身体对毒物的处理能力。在同一个不安全的世界上，健康饮食的人就能比别人生存得更好更安全。无法改变巨大的工作学习压力，至少可以提高食物的营养素密度，远离增加身体负担的食物，从而提高身体对压力的对抗能力。合理的饮食会让头脑的高效思维更为持久，餐后不再昏昏欲睡，心情也更加平和愉悦。无法改变办公室坐班的生活，至少可以每周运动三次，在强化心肺的同时，让身心舒展开来；还可以把运动融入生活，把乘电梯改成爬楼，把开车改成走路，把小时工做的家务改成自己来做。每天有至少半小时有氧活动，腰腹就会日益紧实，身材就会恢复青春状态，偶尔享用浓味美食也不担心肥肉上身。真正重视健康的人，绝不会被惰性和迷茫所困，放任自己和家人在亚健康的黑洞中一再沦陷。其实，闪开文明社会的流行病，并不需要一身绝顶功夫，只需要一些实实在在的知识，再加上一些踏踏实实的行动。这本书的内容，就是给您提供日常生活最有实效的健康饮食信息，比如——怎么安排三餐？怎么选择食材？怎么合理烹调？怎么储藏食物？老人孩子的饮食怎么照顾？压力状态下的饮食该注意什么？慢性病患者的饮食如何设计？出门聚餐如何健康点菜？怎样远离食品安全危险？如果您关心这些话题，不妨翻看本书，细细读一读。仅仅读过还不够。时光流逝，日月如梭，生命中的每一年都无比重要。孩子的成长不能等，老人的健康不能等，自己抵抗衰老也不能等。您一定要早日策划和实施一个又一个生活质量改变计划，让健康的食物占据全家的餐桌，让健康的生活变成每天的常规。到那时，您一定会收获越来越多的喜悦和自信——因为全家人都因为您的努力而受益了。无须抱怨，无须纠结，只须行动。合理饮食，可以帮我们将健康牢牢握在自己的手中。

# 《让家人吃出健康》

## 内容概要

本书是权威营养专家范志红的最新力作。作者从营养专家、消费者的双重立场出发，结合专业知识和生活经验，解答了大众关心的日常饮食问题：怎样远离食品安全危险？怎样合理烹调、科学安排三餐？如何通过饮食预防癌症、抗衰老、减肥？慢性病患者、孕妇、乳母、老人、孩子、素食者的饮食要怎么照顾？在外吃饭怎样确保健康？“搭配宜忌”、“食疗”的说法能信吗？……

除了全面总结作者近年来在食品安全与营养方面的研究成果，本书还归纳其核心理念，不仅涵盖最有实效的健康饮食信息，还传达了一种积极的生活态度：面对食品安全问题，我们并非无能为力，虽然不能改变污染的大环境，至少可以通过保障营养、健康生活来增强自身免疫力，使饮食更安全。

# 《让家人吃出健康》

## 作者简介

范志红，食品科学博士、营养专家，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，2012新浪健康中国年度盛典公立力量“最具网络人气专家”，2012“首都劳动奖章”获得者；社会职务包括：健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，北京科普作家协会理事，中央文明办、卫生部“健康社区行”全国巡讲特聘专家，北京市卫生局健康科普专家；出版食品营养科普书籍16本，译著有《营养圣经》、《营养圣经实用指南》等。

在“健康之路”“万家灯火”“养生堂”“健康生活”“饮食养生汇”“健康来了”“健康一身轻”“健康520”“健康五六点”“养生”等全国多个健康类电视栏目作为主讲嘉宾出镜超过500集；为政府机关、高等院校和各地市民大讲堂做健康饮食讲座一百多场；先后为《北京青年报》、《女性健康》、《健康之友》、《好主妇》等多家报刊杂志撰写专栏文章，为报刊撰科普稿超过600篇；搜狐博客点击率2000多万次，是全国阅读量、转载量最高的原创健康博客，在全国科普博客大赛中获得优秀博客大奖。

博客地址：<http://snowheart19.blog.sohu.com>

微博地址：<http://weibo.com/foodnutrition>

# 《让家人吃出健康》

## 书籍目录

- 自序 合理饮食，将健康握在自己手中
- 第一章 为什么饮食难保安全？
- 第二章 要吃出健康，营养平衡最重要
- 第三章 厨房把好健康关
- 第四章 为全家把好饮食关
- 第五章 走出饮食误区
- 第六章 在外吃饭要当心
- 附录：答读者问
- 出版后记

# 《让家人吃出健康》

## 章节摘录

版权页：插图：许多人都相信，健康的饮食可以吃出美丽，可以吃出健康。不过，只要一说到具体行动，很多人又会在健康饮食的门外踟蹰不前——只要想想我们在饼干货架前的向往，在西饼店门口的迷恋，在冰淇淋店里的快乐，在蔬菜摊前，在粗粮摊前，曾有过这样的心动感觉吗？我们热爱那些甜美、精细、香浓的食物，不喜欢那些苦涩、粗糙、淡味的食物。从我们很小的时候，这种口味就已经形成了。其实，毋宁说，从千万年前人类进化的过程当中，这种口味就形成了。什么东西会让食物粗糙？不可溶的膳食纤维。也就是那些帮助我们的肠道预防肠癌和便秘的物质。什么东西会让食物发涩？就是食物中的单宁、植酸和草酸。它们都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。什么东西让食物发苦？是各种甙类、萜类物质和多酚类物质，比如柠檬和柚子当中的柚皮甙，比如茶里面的茶多酚，红酒里面的多酚，以及巧克力里面的多酚。它们都是帮助预防癌症和心脏病的成分，也给食物带来一点苦涩的风味。什么东西会让食物味道很冲，甚至吃完了之后有臭味？是食物中的硫甙类物质和烯丙基二硫化物，比如萝卜和大蒜。它们对于预防癌症都有帮助。

## 后记

出版后记随着生活节奏的加快，许多都市人已习惯将美食作为疏解高压的一种方式，却忽视了大鱼大肉、麻辣鲜香背后的健康隐患；花样百出的广告则诱惑不少年轻人拿甜饮料当水喝、拿快餐当三餐，还自诩为时尚；还有人因为无知恐慌，轻易就被谣言、迷信所误导，陷入饮食误区，与追求健康的目标背道而驰。从近几年食品安全事件的公众反应看，人们对饮食和健康的关注度其实并不低。虽然关心饮食，许多人却只知道一味抱怨食品不安全，对自己和家人的营养缺乏意识，掌握的食品科学知识、营养常识十分有限。调查表明，我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%，我国的“营养盲”比文盲多得多。多年来，范老师一直在努力倡导健康生活理念，通过电视、博客、微博等平台传播营养知识。在营养教育尚未普及的当下，范老师的工作非常重要。在细碎的、片段化的知识之外，我们认为很有必要适时总结核心观点。所以做了这么一本书，希望能全面总结范老师在食品安全和营养方面的核心观点，比如“营养比安全重要”、“营养是可控的，保障了营养，饮食就更安全”等，同时收录范老师的最新研究成果，力图为读者呈现一本扎实、精练、贴近大众生活的日常饮食指南。本书围绕“营养”这一主题展开，从选择食物、安排饮食结构、烹饪、储藏、人群营养、在外吃饭注意事项等角度切入，一一阐述保障营养、吃出健康的方法，还收录了范老师的部分微博和博客留言问答，以提供更为实际具体的建议。书中的文字风格延续了范老师一贯的平实亲和、明晰生动，为增强阅读的便利和舒适度，我们还精心设计了版式。在普及营养知识的同时，范老师其实也在宣示一种积极向上的健康生活态度。她的身体力行，给了许多人信心。相信只要行动起来，“管住嘴，迈开腿”，每个人就都有希望改善自己和家人的健康。我们很荣幸能为范老师的无私工作出一份微薄之力，希望本书对关注饮食、渴望健康的读者有所助益。后浪出版咨询（北京）有限责任公司2012年11月

# 《让家人吃出健康》

## 媒体关注与评论

健康时报、39健康网、凤凰健康、搜狐健康、新浪健康，五大健康类媒体联名推荐。



# 《让家人吃出健康》

## 编辑推荐

《让家人吃出健康:自己打造食品安全小环境》编辑推荐:守护家人，从健康饮食开始；范志红最新力作，食不安时代自救指南；范志红原创营养信息：如今食物越来越复杂，“技术含量”越来越高，我们也必须与时俱进。不学习吃的学问，就难以健康生存。《让家人吃出健康:自己打造食品安全小环境》印刷精美、版式讲究。采用了双色印刷，内文纸张选用手感最舒服、最适合阅读的80克雅致纸，封面是200克高阶雪莎，插页纸是120克的东方书纸。

# 《让家人吃出健康》

## 名人推荐

求医别忘求己，营养需靠自给。——健康教育专家、北大医学部公共卫生学院教授 钮文异在饮食营养和食品安全领域，范志红老师是最能写出详尽、实用、透入生活细节的作者，她的书润物细无声地促使我们做出改变，活得更健康，也更精致。——大连市中心医院营养科主任 王兴国范老师的这本书不但告诉大家如何使饮食更安全，更是在吃出健康的主要环节上——给出了实用建议，这些靠谱建议无疑能让您生活得更体面与安心。——首都医科大学附属北京友谊医院营养科营养师 顾中一关注范老师的博客是我健康生活的一个重要部分，范老师的文章毋庸置疑是最有说服力的。她会耐心地答疑解惑、并告诉你为什么，让大家知其然也知其所以然。——北京军区总医院高干病房高级营养配餐师 于仁文

## 《让家人吃出健康》

### 精彩短评

- 1、我觉得健康类的书籍还是买专家的比较
- 2、范志红的书真的很不错，解答了长久以来积存的很多疑问，真心推荐
- 3、范志红是我最尊敬崇拜的老师，我认识她已经三年多了，长期跟随她的博客指引，受益匪浅！她的书我基本都买了，无论过去、现在和将来，只要她出新书我都会买，我会永远跟随她，支持她！
- 4、非常朴实的饮食知识，推荐从不关注饮食健康的人看看，特别是家庭主妇们。好身体和怎么吃关系很大。
- 5、每个人都应该研读这样的健康基础知识读物
- 6、这是一本严谨的饮食健康指导书，数据充分，论证可信，对于日常生活中的应用也有比较可行的建议，值得关心健康的人士一读。其实，健康指导方面的书也不少，除开一些哗众取宠的之外，多数还是值得一看，关键就是“知易行难”，许多人知道什么方式更健康，但是为了口感、口味，还是会健康抛在脑后。所以，健康更多的就是一个人对待自身的态度问题，饮食仅仅是其中之一，没有端正的态度，就不会有健康的人生。
- 7、看过此书，受益匪浅。支持范老师。
- 8、知道范老师是一位很资深很好的营养师。所以发现这本书的时候很兴奋，但是本书虽然以平常语言来讲述，但还是一种说教的感觉，专业术语比较多。道理是那么的道理，就是不吸引人。但是我还是要按照范老师说的去做。
- 9、一直追着范志红的微博，觉得挺不错所以买了她的书，里边讲的健康饮食也在逐渐贯彻实行，身体逐渐变得轻快了，口味也变淡，原来清新自然的饮食果然令身体极其舒服
- 10、认可范教授的食品安全的辩证理念，客观，符合实际，不走极端，是真正学者的著书之道。图书的出版印刷质量也很好，价格也很合理。
- 11、这本书写得好，实用~
- 12、范老师的铁粉 讲的很好！！
- 13、范老师的节目和书都看过很多，这本制作非常精良，用纸也很考究，比之前的书有较大提升。内容编排也更好了，重点部分和句子用橘色标出很醒目。家人的健康要我们自己来维护，过年送家人的首选~
- 14、非常好的书，买对了，平时困扰我的食品安全问题得到解决
- 15、范老师的书很好，生活面面俱到，唤起并保持我们的健康意识！我想说的是当当物流真的很烂，烂到极致！之所以这么说是因为3年前我在当当买书，当当送不到，说郊区，其实那时已经发展成为新兴工业园了，那时我认了。可时隔三年，政府的大力引资，那里的居住密度越来越大，可当当依然不能送到。我就纳闷了，时代在发展，你当当若停滞不前，干脆洗洗睡吧... 由此可看出当当管理层安于现状，管理层次结构混乱之程度！真是“购物想当当，心情难舒畅...”语气稍重，不对之处请谅解...
- 16、喜欢范老师的电视节目，也喜欢她写的书，已经买过好几本。个人认为健康的生活方式和饮食习惯非常重要！因此每个人都需要学习这方面的知识，范老师的书为我们解决了知识输入的问题，通俗易懂、娓娓道来。最重要的是，大家还要把这些知识付诸实践，并且长期坚持！
- 17、跟着这本书真正能减肥，能健康！！！！
- 18、合理的膳食指导。
- 19、非常适合家里人学习养生，现代污染太重了，让自己和家人更健康，是一件很美好的事情。
- 20、后悔买的书，网购的坏处
- 21、健康理念非常不错，值得一读
- 22、常识性问题！
- 23、循序渐进，有理有据。
- 24、我经常看范老师的博客，《让家人吃出健康》一书里的好多内容博客里都有，我还是要买一本随时可翻看当工具书使，为了家人的饮食营养和食品安全，非常值得！
- 25、书的纸张用手摸非常舒服，印刷得也很好，内容也相当实用，推荐！
- 26、我喜欢范老师的博客，也喜欢这本书。书更系统，看了很多收获。尤其是有关厨房卫生的那一节，对我有很多启发。我把书送给了哥哥，准备自己再买一本，时不时地看看。

## 《让家人吃出健康》

- 27、非常喜欢范老师，一直关注她的微博，还买了一本吃对你的家常菜。受益匪浅，感觉任何吃饭的人都应该看看，尤其是家庭主妇了。
- 28、一口气读完了本书，改变了自己对饮食的观点，很好的一本书。
- 29、里面的知识很全面，几乎生活上所需要的营养知识都有了，写的也不艰涩深奥，非常好的一本书
- 30、范老师的书一直都在买
- 31、食品安全很重要
- 32、里面有很多好的饮食习惯，看了以后觉得自己以前很多饮食习惯确实不健康。
- 33、学到了很多关于营养与健康方面的知识,非常值得购买的一本好书.
- 34、为了家人的健康，请自己打造食品
- 35、书还不错,就是可能包装没保护好,纸有一点坏了,然后像是看过的一样,有点旧的感觉,还是给了好评
- 36、虽然字体什么的老人读起来稍微有点儿吃力，不过也无妨，看过的范老师印刷排版制作编辑最精良的一本书。
- 37、多读多看，健康生活
- 38、早看过范老师博客，支持范老师。
- 39、非常好的健康书！推荐！
- 40、给爸爸买的书。很想试试范志红老师的饮食方法，一直在设想，从未去执行。2015年11月18-19日。
- 41、平时有在看她的博客，内容大概跟博客差不多，这本书买来是给家里老人看的
- 42、妈妈是范老师的粉丝，追着看呢！
- 43、慢慢学习，慢慢看，希望能多些食品安全知识补充。
- 44、帮妈妈买的书，应该是很健康的书
- 45、范志红老师写的很好，吃出健康来
- 46、挺喜欢范志红博士，她的书浅显易懂，可作为生活指导书！
- 47、一直很喜欢这个作者，微博也一直在关注的，她说一些事情真的很有道理，并且很客观
- 48、买给朋友的，大概翻了一下，感觉对健康很有帮助，赞一个！
- 49、真本书真的很好哦，了解了很多饮食健康知识，对生活健康很有帮助！
- 50、还是很喜欢范老师的，呵呵。
- 51、同参居民膳食指南
- 52、让家人吃出健康：自己打造食品安全小环境
- 53、为了家人的健康，认真学习
- 54、写的比较仔细实用的书，生活上的细节对健康影响很大。
- 55、范老师的书我都买全了，非常好，健康生活
- 56、很喜欢这本书，推荐给家人和朋友，生活中很多健康都是吃出来的
- 57、该书有些陈词滥调了
- 58、虽然有些知识反复强调略显冗余，但也正受益于范老师这样多角度再三地提点，才让大家学得营养真谛。看完这本书，对生活有把握了。就是这样的感觉。
- 59、健康养生的启蒙书，非常喜欢。修正了很多错误的观念，开启科学地均衡饮食。还从此萌生了研究营养学的念头。感谢老师。
- 60、安全饮食，才会有好的身体。
- 61、健康生活吃出来
- 62、这是一本非常棒的书，范老师告诉了我们如何使饮食更安全，让家人吃出健康。让我们懂得生活，懂得好好照顾自己的身体。谢谢范老师！
- 63、喜欢范老师的书。
- 64、不错，希望能人中学习到现代健康生活的理念和方法。
- 65、非常喜欢范老师平易近人的讲说，通俗易懂，贴近生活，永远支持范老师~~
- 66、范志红的博客也很好，这本书是人就应该看到，非常好，非常实用。
- 67、是专家原创的，不是编著的，感觉说法较新，虽然有一定专业性，但语言通俗，赞一个！
- 68、健康知识无法估价，对自己有益的书多看看，总是好的
- 69、无新意

## 《让家人吃出健康》

- 70、虽然不少都是博客上的，但是纸质版看着更舒服
- 71、范志红老师现在算是全国名家了，早有耳闻，营养学是人人都应该关心的领域。多学习这方面的知识，提高中国的体质和素质
- 72、作为范老师的忠实粉丝，每本必看，这本重点是食品安全。长知识，开卷有益。
- 73、还是不错的
- 74、经常会在电视上看见范老师，总觉得她说的很多话很有道理，想系统学习一下！
- 75、非常不错的科普读物，希望更多的人能够有机会阅读，一定会受益终生！
- 76、利用网易蜗牛阅读读了3天读完的，马克了一些菜，总之，清淡，多样，不要吃太多加工食品，努力运动，热爱自己的生活就是正解~努力尝试，反正我现在不会再吃什么膨化食品，希望不吃烤鱼不会和基友友尽
- 77、范老师的内容写得很好啊，呵呵，在生活中都可以用得上，大家好好学习吧，呵，值得购买！
- 78、之前在微博上关注了范教授，也看了她的视频，觉得很有启发，于是想买她的书来看，让家人吃出健康
- 79、2014.3
- 80、非常实用的书，以后要健康生活
- 81、范老师的书写的不错，值得阅读，很实用
- 82、内容丰富，一目了然再不会吃\*\*食品了
- 83、喜欢范老师好多年了，平时看她的博客、微博、电视节目，她出书必买。
- 84、平时就喜欢看范老师上节目讲营养知识，也看她的博客，看到她的书也想买，这样遇到问题可以及时查到
- 85、范老师的书和博客都很棒，一直都在看，很实用受益。
- 86、健康越来越重要了，从关注到范老师开始就真正的开始关注健康问题，吃杂粮，走步，哈哈希望会更好
- 87、<https://book.douban.com/people/2696758/annotation/20443594/>
- 88、非常实用的一本书，虽然自己也懂得一些和健康相关的知识，可看了范老师的书，才恍然大悟，原来自己懂得的只是冰山一角。
- 89、这个商品不错，范教授的新作，和以往的著作内容上有重复，之前没买过范教授的书的推荐买这本，关键内容用颜色标注出来，阅读体验更好一些。
- 90、从微博上认识了范老师，一直受益良多。
- 91、非常实用的书，现在知道该怎么吃了
- 92、家中常备 健胃消食片可以走开
- 93、为了家人的健康，主妇必看
- 94、家庭煮妇都应该看看，为了家人的健康
- 95、给爸妈看挺好的
- 96、书的纸质很好，内容也没话说，一直支持范老师
- 97、昨天拿到，基本看了一遍，非常好的理念和科学的知识，纠正了我们生活中常遇到的一些错误的概念，每个家庭主妇都该看看
- 98、对健康饮食很有启发。
- 99、在图书馆借的书，一天就看完了。确实长了一些知识。不建议买，可以看看作者的博客就可以了。
- 100、家人吃出健康：自己打造食品安全小环境（BTV“养生堂”、CCTV“健康之路”、广东卫视“健康来了”、江苏卫视“万家灯火”主...
- 101、范老师是我偶像，这本书写的内容很全面值得购买啊

1、看似时尚的现代人，无论是优雅的女子还是挺拔的绅士，无论是儿童、青年还是中老年，都会时常被各种健康问题所困扰。特别是正在孕育和哺育宝宝的妈妈们，为家人买菜做饭的主妇主夫们，往往会被种种健康劝告、营养信息和保健产品弄得不知所措，又被各种环境污染信息和食品安全事故吓得战战兢兢。如何在这个混乱的饮食世界中找到生存之道，远离各种恐慌和纠结，也让全家人远离四处蔓延的各种现代流行病呢？其实，在现代人中出现祖辈不曾流行的各种健康问题，一点也不令人意外。要知道，人类的遗传代谢机能，乃是在百万年来的进化中渐渐形成；个体的体质特点，又是在幼年童年的生活中定型。三十多年来的经济发展，改变了我们的生活方式和饮食内容，却不可能改变代谢的机制，也很难改变体质的特点。因此，剧烈变化的生活状态，与祖先留下的身体固有设计，这两者之间不可能不发生强烈的生理摩擦。按照自然的机制，人应当日出而作、日落而息，并非每日工作娱乐直到深夜；应当每日糙米青菜，少量肉蛋，而不是饼干、蛋糕、膨化食品、甜饮料、方便面塞满胃肠；应当每天在空气新鲜、树绿草绿的环境中出力流汗，而不是在空调房间里终日陷在电脑椅中，紧盯电脑屏幕……“时尚”的生活，使我们远远地脱离自然，与遗传因子期待的生活方式背道而驰，不可避免地卷入所谓“亚健康状态”的漩涡，终为各种各样的慢性疾病所苦。肥胖、脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病、痛风、骨质疏松、阿尔茨海默病……越来越多的人加入到病人大军当中，甚至很多未成年的孩子也被“三高”所纠缠。即便还没有这些疾病，很多人也已经感受到青春不再、活力不足。每天疲乏不堪、头昏脑涨、消化不良、难以入眠、脸色暗淡、皮肤松弛，甚至连孕育一个健康宝宝也变成难事。其实，真理的核心往往惊人地简单——若要恢复生命的活力与心灵的健康，根本的办法就是尽力回归接近自然的生活方式，过一种朴素而协调的生活。无法改变超市中加工食物的品质，至少可以选择天然形态的食物，特别是蔬菜、水果、豆类和奶类，远离用面粉、油、糖制成的各种饼干甜点，以及用糖和香精、色素配成的甜饮料和小食品。每天精心为自己和家人烹调三餐，是现代生活中的最大奢侈之一。无法改变工作午餐和经常的宴请，至少可以注意选择清淡的菜肴，并用回家之后补充杂粮蔬菜的方法来弥补营养不平衡的问题。吃营养充足而油盐糖少的食物，自然能远离发胖的麻烦，还能避免血糖和血脂上升的风险。无法改变已被污染的大环境，至少可以避免过多摄入鱼肉海鲜，因为它们所富集的环境污染物含量最高。多吃蔬菜、水果、杂粮、豆类，可以帮助身体减少污染物的吸收，提高身体对毒物的处理能力。在同一个不安全的世界上，健康饮食的人就能比别人生存得更好更安全。无法改变巨大的工作学习压力，至少可以提高食物的营养素密度，远离增加身体负担的食物，从而提高身体对压力的对抗能力。合理的饮食会让头脑的高效思维更为持久，餐后不再昏昏欲睡，心情也更加平和愉悦。无法改变办公室坐班的生活，至少可以每周运动三次，在强化心肺的同时，让身心舒展开来；还可以把运动融入生活，把乘电梯改成爬楼，把开车改成走路，把小时工做的家务改成自己来做。每天有至少半小时有氧活动，腰腹就会日益紧实，身材就会恢复青春状态，偶尔享用浓味美食也不担心肥肉上身。真正重视健康的人，绝不会被惰性和迷茫所困，放任自己和家人在亚健康的黑洞中一再沦陷。其实，闪开文明社会的流行病，并不需要一身绝顶功夫，只需要一些实实在在的知识，再加上一些踏踏实实的行动。这本书的内容，就是给您提供日常生活中最有实效的健康饮食信息，比如——怎么安排三餐？怎么选择食材？怎么合理烹调？怎么储藏食物？老人孩子的饮食怎么照顾？压力状态下的饮食该注意什么？慢性病患者的饮食如何设计？出门聚餐如何健康点菜？怎样远离食品安全危险？如果您关心这些话题，不妨翻看本书，细细读一读。仅仅读过还不够。时光流逝，日月如梭，生命中的每一年都无比重要。孩子的成长不能等，老人的健康不能等，自己抵抗衰老也不能等。您一定要早日策划和实施一个又一个生活质量改变计划，让健康的食物占据全家的餐桌，让健康的生活变成每天的常规。到那时，您一定会收获越来越多的喜悦和自信——因为全家人都因为您的努力而受益了。无须抱怨，无须纠结，只须行动。合理饮食，可以帮我们将健康牢牢握在自己的手中。

2、翻看范志红的微博文章颇为受益，在亚马逊看到她的这本书很便宜就立刻买了下来。有些重复的内容，但是还是学到了新的东西。除了营养饮食知识外，她的一些观点我也颇为赞服——吃得健康有营养是应该持续一生的投资和习惯。那些迷恋速效减肥药的人妄想短期内见到巨大收益，而天下哪会有这样的好事呢？- 消费者自己迷恋好的口感、外形、色香味，这才催生了制造商使用各种添加剂来让食品更好看诱人，所以普通消费者本身也并不完全只是受害者，在某种意义上反而是催生食品安全问题的帮凶。- “健康生活不是一个概念，早上必须喝豆浆，晚上必须喝牛奶，等等。它是一个

## 《让家人吃出健康》

综合的生活方式，由很多方面构成。我们往往过度强调饮食的重要性，却忽略了运动、阳光、睡眠、空气、压力、心情等其他重要的因素。”过分纠结于细节，而忘记了全盘的筹划，对于很多人这不仅是在饮食安排上、也是在生活许多其他方面都存在的问题。想要吃得健康、干净，是要多花心思并且有一起去拒绝（过量）有害无益的垃圾食品。但是我很愿意去实践，我们的小家也有一个好的开始，我会活学活用这本书里的知识，让我们生活得更加健康阳光

光~=====这海鲜河鲜，好吃是好吃，营养价值也的确挺高，可是麻烦也相当大。这些麻烦大致可以归结为5个类别：致病菌，寄生虫，重金属等各种环境污染，过敏和不耐受，以及促进某些疾病的风险。...如果按我国营养学会的推荐，每天吃75~100克的量，那么既不会造成蛋白质过量，从水产品中摄入的环境污染物也不至于达到过量的程度。所以说，很多有助于营养平衡的措施，对于提高食品安全也同样有益。按目前国外研究的汇总分析，每周吃500克以下的红肉并不会增加癌症风险，然而吃加工肉制品，似乎没有安全量，升高癌症风险的作用是肯定的。故而美国癌症研究所建议“避免吃加工肉制品”。从这个研究，我又联想到我们日常所吃的剩蔬菜。如果它是煮菜，焯拌菜，其中含有维生素C和亚硝酸盐，但脂肪含量很低，尚不太令人担心。如果是炒菜，其中放油很多，再和肉一起炒，或者菜在肉汤里浸泡着，那么，岂不是提供了合成致癌物的好机会么？什么东西会让食物粗糙？不可溶的膳食纤维。也就是那些帮助我们的肠道预防肠癌和便秘的物质。什么东西会让食物发涩？就是食物中的单宁、植酸和草酸。它们都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。什么东西让食物发苦？是各种甙类、萜类物质和多酚类物质，比如柠檬和柚子当中的柚皮甙，比如茶里面的茶多酚，红酒里面的多酚，以及巧克力里面的多酚。它们都是帮助预防癌症和心脏病的成分，也给食物带来一点苦涩的风味。什么东西会让食物味道很冲，甚至吃完了之后有臭味？是食物中的硫甙类物质和烯丙基二硫化物，比如萝卜和大蒜。它们对于预防癌症都有帮助。营养不平衡、热量过剩、缺乏运动、吸烟酗酒等因素是慢性疾病发生的主要原因，因此肥胖症、糖尿病、心血管疾病等均被称为“生活方式病”。这些老人住在阳光照射极为充足、紫外线强烈的地方，一辈子没有接触过防晒霜。他们没有听说过皮肤癌为何物，却能够保证体内非常高的维生素D水平。最新研究有力地证实，体内维生素D水平和免疫系统功能，抗感染能力，特别是癌症风险，有着极大的关联。都市人本来就少见阳光，出门还要用防晒措施，很多人都处于维生素D缺乏状态，免疫系统功能削弱，癌症风险随之上升。研究证实，维生素D是唯一一种能够有效延长寿命的营养素，绝非虚言，在维族老人的身上得到了充分验证。健康生活不是一个概念，早上必须喝豆浆，晚上必须喝牛奶，等等。它是一个综合的生活方式，由很多方面构成。我们往往过度强调饮食的重要性，却忽略了运动、阳光、睡眠、空气、压力、心情等其他重要的因素。摄取足够的维生素、矿物质，可以提高人体的解毒能力；摄入充足的膳食纤维，包括粗粮豆类和蔬菜水果所含的膳食纤维等营养素，可以帮助身体从大肠排除部分污染物质，也就间接地提高了饮食的安全性。豆类含有丰富的赖氨酸，可以与米和面的蛋白质发生营养互补，其中的B族维生素也正是精米白面所缺乏的养分。粗粮因为没有经过精磨加工，可以为人体提供较多的矿物质、B族维生素和纤维素。薯类里不仅含有较多的维生素、矿物质和纤维素，而且含有谷类所没有的维生素C。拿山药、芋头、红薯等薯类食品当主食时，只需要把握4:1的比例，也就是说，大约吃3~5斤薯类相当于吃1斤大米的淀粉数量。因为薯类毕竟水分太多，不能和干巴巴的大米直接相比。甘薯和大芋头的系数大约是3，土豆是4，山药和嫩芋头是5。还有一些人们不认为是主食的食品，比如藕、葛根粉、豆薯、荸荠、菱角。它们都含有淀粉，也有一部分蛋白质，和薯类相近，所以也都可以算在主食的份额当中。藕和土豆的成分比较相近，蛋白质的含量和质量都不逊于大米。植物中的各种色素都具有相当出色的健康价值，特别是强大的抗氧化作用。而色素较高的植物，其抗病性往往更强，营养成分也更为出色。平日人们说晚餐要少吃，说的是晚餐要低脂，低热量，蔬菜却是要增加的。只要是少油烹调，晚餐吃蔬菜不会引起发胖，用它替代晚餐桌上的鸡鸭鱼肉，对预防慢性病更有好处。凡是多汁的、味香的、柔嫩的，基本上都是高脂肪肉类。凡是肉老的、发柴的、少汁的、香气不足的，基本上都是低脂肪肉类。膳食纤维摄入不足的人，容易便秘的人，容易生痘疹的人，高血脂的人，更年期后女性，可能更适合饮用豆浆。而那些体质瘦弱怕冷的人，消化不良容易腹胀腹泻的人，眼睛干涩缺乏维生素A的人，喝豆浆不如酸奶有帮助。食物的数量对其健康效应影响极大。牛奶一杯有益营养平衡，不等于3杯同样有益营养平衡；豆浆一杯有利于预防骨质疏松，豆浆4杯可能也会带来副作用——有医生发现，不少肾结石患者都有大量饮用豆浆的历史。要想发挥豆浆之优势，弥补其不足，只需在每天一碗豆浆的同时注意三点：（1）记得每天在日光下活动至少半小时，获得足够的维生素D，可起到促进钙吸收和强健

骨骼的作用。(2)每天吃一个鸡蛋,包括蛋黄,获得其中的维生素A、D、B2和B6。(3)吃半块豆腐,或一大勺芝麻酱加上半斤青菜,可保证钙的数量。豆子在冰箱里泡一夜再倒进豆浆机里,一点都不麻烦。与干豆直接打豆浆相比,浸泡一夜可以大大降低抗营养因子的含量,比如植酸、单宁、蛋白酶抑制剂等。换句话说,豆浆中的营养素就更容易被人体利用,(1)凡是营养价值总体较低的食品,无论是否低脂低糖,都尽量少买少吃。比如曲奇、饼干、甜饮料之类。要控制体重,饮食量就得偏少,对食物的营养质量要求就必须更高。(2)凡是声称低糖的食物,就要留心一下其中有多少淀粉,多少油脂。凡是声称低脂的食物,就要留心一下其中有多少淀粉,多少糖。声称对心脏有好处,未必对减肥有好处。最好在同类食品中选择总热量最低、蛋白质最高的品种,仅仅“低脂”或“低糖”未必就是低热量。(3)控制食用数量。“低热量”产品只承诺在同样的数量下热量比同类产品低,如果多吃一些呢?热量当然会增高。万不可因为产品低热量就放心大吃。反过来,哪怕是高热量的食品,只要营养价值高,就不必过分拒绝。比如坚果,每天少量吃几颗,还是有益无害的。(4)牢记补偿原则。如果额外吃了零食、饮料,甚至牛奶、酸奶和水果,都要适当减少三餐的量,使摄入热量与消耗热量相平衡。无论食物的营养价值多高,热量总不可能是零,如果额外多吃,都有增加体重的危险。主食当中,除了大米白面,健康人建议吃至少1/3的粗杂粮,也就是除了大米白面之外的含淀粉种子,如紫米、全麦、大麦、小米、燕麦、玉米、高粱米、红小豆、绿豆、芸豆,还有莲子、薏米之类也包括在内。糖尿病、脂肪肝和心脑血管病患者建议能吃到2/3,这样有利于帮助控制血糖和血脂,还能提供更多的维生素和矿物质。油的数量比种类更重要,无论什么油都不能多吃,因为烹调油都是99.9%的脂肪,多吃必然容易肥胖。蔬菜要尽量新鲜,烹调要尽量少油。每天一个鸡蛋胆固醇只有200毫克,距离300毫克的限制还有距离,健康人每天可以吃一个鸡蛋。鱼肉平均每天可以吃75~100克,也就是去掉刺之后2两肉以内。鱼可以提供蛋白质和Omega-3脂肪酸,但是它过多的时候也会造成蛋白质过量,同时可能带来水中的污染物。烹调时也要注意少放油,不用煎炸方法,否则吃鱼不会对预防心脏病带来什么好处。我的饮食挺简单的,原则无非是“荤素搭配,粗细搭配,蔬菜充足,油盐偏少,食材天然”,主要饮食特点是:1.几乎不吃糕点、饼干、小食品、甜饮料;2.每天吃至少半斤绿叶菜;3.精白米、精白面粉比例低,粗粮豆类超过一半;4.早餐比较丰富;5.口味比较清淡。早餐的基本要求,就是必须含有三大类的食物:淀粉类的主食,如馒头、粥、饼、发糕、包子等;富含优质蛋白质的食品,如肉、蛋、奶、豆制品等;还有蔬菜水果等富含膳食纤维、钾和维生素C的食品。如果想补充绿叶蔬菜,又怕颜色变褐,可以用沸水提前焯一下,这样就能去掉70%以上的硝酸盐和亚硝酸盐。既然硝酸盐已经很少,也就不会在冰箱储藏过程中变成亚硝酸盐了,装进饭盒里,重新加热一下,也是安全的。少做生的凉拌菜,避免亚硝酸盐和细菌的麻烦。如果一定要做,可以多加醋、姜汁和大蒜泥,以抑制细菌。推荐晚餐吃粗粮、豆类、薯类为主的主食,加上大量蔬菜,可以加少量豆制品或少油的鱼肉。例如,吃黑米、小米、燕麦、红豆、绿豆、芸豆等煮成的八宝粥,配凉拌蔬菜、焯拌蔬菜或清炒蔬菜,或者吃少油的炖菜。肉和鱼可以少量吃一点,最好有时能用豆制品和酸奶来替代鱼肉。比如晚上不吃鱼肉,到9点时加一小杯酸奶,既预防睡前饥饿,又容易消化,不影响睡眠。烹调的意义:杀菌、软化、帮助消化吸收蔬菜和水果一起打汁或打浆饮用的吃法,被很多人认为是一种时尚。实际上,这是西方人为了弥补蔬菜摄入量不足、改善生蔬菜口味而想出的一个方法。这种方法会造成酶促氧化,令维生素C和水溶性抗氧化成分大量损失;不溶性的纤维和不溶性元素如钙会被留在渣子当中,造成损失;喝果蔬汁还无法产生食用完整蔬菜水果时会产生的饱腹感,不利于控制食量。打汁也能保留蔬菜中的一些保健活性物质,比如圆白菜中有益治疗胃溃疡的成分,以及十字花科中的硫甙成分。每日饮用两杯果蔬汁的确可以增加蔬菜的食量,同时又不会增加脂肪和盐,是有益健康的;但如果以为饮用果蔬汁就可以三餐不吃菜,那就大错特错了。做菜的合适油温很容易测定。先扔进去一小片葱白,看看四周是否欢快地冒泡。泡太少就说明温度不够,泡多而不变色,就是温度合适。如果颜色很快从白变黄,就说明温度已经过高。这时候用手放在锅的上方,感受一下温度。记住这种感觉,以后按照这个状态来放菜就可以了。一般来说,猪肉味臊,需要加入一两粒大茴香;而牛肉味正,不用加这种味道过浓的香辛料,加姜片、月桂叶和少许小茴香即可。鸡肉除了姜片和月桂叶之外,可以加几粒花椒,味道更香些。调料加好之后,大火烧开,然后改成微火慢炖。鸡肉需要半小时,猪肉需要一小时,牛肉需要更长的时间,一直到汤香气扑鼻,肉柔软好嚼为止。此时才加入盐、鸡精、胡椒粉等进行调味,然后上桌食用。还可以在起锅前15分钟加入其他配料,白萝卜、胡萝卜、土豆等,蘑菇、木耳、笋片、海带等耐煮的材料则可以一开始便加进去,煮的时间长,味道就更鲜美。方法二:白煮白煮的方法和清炖比较像,但它需要多加一点水。加入香辛料,煮到肉质软烂为止,



完全不放油和盐。然后捞出其中的肉，用酱油或特别配制的调味汁来蘸食。飘着少许油的汤也不浪费，可以拿来煮蔬菜吃。这样就用一份食材的脂肪做出两份不错的菜，而且一点油都不用额外加。这种方法适合本身脂肪偏高的食材，比如说，排骨、鸡翅、牛腩等。它对于食材的新鲜程度要求是最高的，牛肉、黄油、各种不新鲜烹调油等富含油脂的食物一般含有较高的糖化毒素，这是由于脂肪氧化后会产生大量活性羰基，加速糖化蛋白的产生。比如煎牛排中的含量高达10,058kU/100克，烧烤的鸡皮中是18,520kU/100克，煎培根中居然高达92,577kU/100克！新鲜的蔬菜、水果、牛奶、鸡蛋等属于糖化蛋白含量很少的食物，鸡蛋属于糖化蛋白含量很低的食物，水煮荷包蛋后是90kU/100，黄油炒蛋后升高到337，而经过油煎后，糖化毒素含量会升高到2,749kU/10克，接近牛肉的含量。烤土豆仅有72，而家庭做的炸薯条则上升到694。可见除了选择合适的食材外，采用适宜的烹调方法更值得人们注意。用沸水焯蔬菜，对于去除有机磷农药的效果是肯定的，而且加热本身对于有机磷农药具有分解作用，因此烹调之后，有机磷农药含量会大幅度下降。同时，焯菜还能有效去除草酸和亚硝酸盐。很多家庭喜欢用饮料瓶子保存粮食和豆子。这是个不错的方法，省地方也漂亮整齐。只是，要先保证粮食是干燥的，并在干燥的天气装瓶，然后赶紧拧紧盖子。如果还不太放心，可以加入几粒花椒，它的香味有驱虫的作用，前提是你不在意煮饭的时候有微微的花椒香气。化冻的时候，把鱼肉提前一夜取出，放在冷藏室下层最好是-1~1的位置。这样既避免损失营养，保证微生物繁殖少、安全性高，又能保持化冻均匀，味道和口感保持不变。将冷冻好的鱼肉放在冷藏室中，就等于天然制冷，节能环保。用热水化冻是最糟糕的，用冷水化冻稍微好一点，临时起意的化冻则可以求助微波炉。肉类千万不可以反复冻结-化冻。这样的食物不仅不安全，口感、风味都会严重变差。水果干在夏天很容易受潮，还容易生虫。坚果的主要问题是受潮和氧化。热带水果如香蕉、芒果等应当放在室温凉爽处，不能放冰箱。糖果类均适宜在室温下保存，巧克力尤其不能长时间放在冰箱中，否则可能长霜，口感也会变差。葡萄酒开封后喝不完应当盖好瓶塞，最好在一周内喝完。我曾为“平衡2010·胆固醇健康传播行动”设计过一份帮助预防和控制“三高”的健康食谱：早餐：纯牛奶200毫升+速食燕麦片（30克）冲成糊烤全麦馒头2片，夹入核桃仁碎1勺水果1份（如大樱桃1小碗，或苹果1个）营养丰富、品种多样而又美味的早餐，使一天的生活充满生机。午餐：豌豆、木耳、豆腐干炒肉丁（瘦肉50克、香豆腐干30克、鲜豌豆70克、水发木耳50克、植物油8克）焯拌菠菜150克，用芝麻酱10克调味红薯大米饭（米50克、红薯100克切丁）饮料：豆浆1大杯300克（含大豆15克）清淡、饱腹感强的午餐，提供大量的膳食纤维和钾、钙、镁等矿物质。晚餐：八宝粥1碗（红豆、绿豆、糙米、糯米、大麦、花生、山药干、莲子等共40克，加2~3枚枣）清炒西兰花（西兰花150克，植物油10克）蒸蛋羹（半个鸡蛋的量）金针菇、胡萝卜丝拌海带丝（菜加起来100克，加3克香油）减能量的晚餐，水分高、体积大、消化速度慢，不易饥饿，还能供应丰富的膳食纤维和植物化学物。其他加餐/零食：酸奶1小杯，西瓜1大片（200克）适用对象：体脂肪过高、超重者；血压、血脂、血糖异常，同时需要控制体重者。体重正常的健康人使用这个食谱需要增加主食的量，并可增加动物性食品的供应。食谱点评：（1）无咸汤，无咸味主食，多用凉拌菜和清炒菜，少油少盐。（2）能量适中，高饱腹感，低能量密度，温和控制体重。（3）近500克蔬菜，多半绿叶菜，400克水果，提供大量膳食纤维、钾、镁和抗氧化成分。（4）主食少精米白面，包括了谷类、淀粉豆类和薯类，富含膳食纤维和抗氧化成分。（5）食物多样化，有28种原料，覆盖多种食物类别。（6）在减能量的前提下实现各类营养素的充足供应，特别是中国人容易缺乏的维生素A、维生素B2和钙。（7）可接受性好，集养生与美食于一体。食物品种适合各阶层食用，烹调方法不复杂。30岁后，人体骨骼中的钙等无机物质含量逐渐减少，骨钙开始缓慢丢失，每年大约丢失0.1%~0.5%不等。随着年龄增加，骨钙流失速度不断加快。女性比男性更容易发生骨质疏松症。女性一生中因月经、怀孕、生产、更年期造成体内钙质的大量流失，50岁之后下降速度会更快，因此女性更要注意提早采取多种措施预防骨质疏松。生活中比较常见的含钙高的食物有：酸奶、牛奶、卤水或石膏点的豆腐（包括豆腐丝、豆腐干、豆腐干张等）、连骨食用的小鱼小虾（包括海米、虾皮、小鱼、小河虾、小泥鳅等）、深绿色蔬菜（如小油菜、小白菜、苋菜、带叶小芹菜、豌豆苗等），坚果和油籽（芝麻酱、芝麻、榛子、松子等）。白米、白面、牛羊猪鸡都是钙极少的食物。在膳食中增加菠菜、蓝莓、草莓、黑巧克力、绿茶、螺旋藻等富含抗氧化成分的食物，对于预防认知功能随年龄下降有明显帮助。太脆太嫩的菜往往营养素和保健成分含量有限，尽是水分子了。叶片硬一点、韧一点的菜，往往营养价值更高。补充大脑活动所需的营养成分，以水溶性维生素和磷脂最为重要。磷脂是与记忆有关的神经递质乙酰胆碱的合成原料，在蛋黄、大豆中最为丰富。维生素中最要紧的是维生素B1，因为它在人体中的储存量最小，几天不足就可能对工作效率有所影响。其他如

脂溶性维生素和微量元素，都不是几天内能看出效果差异的营养素。因此，适当吃些粗粮、薯类、豆类来补充B族维生素是有必要的。另一方面，这些主食的血糖反应比较低，属于“慢消化碳水化合物”，有利于长时间维持精力、保持情绪稳定，从而保证学习工作的效率。另一些有利于稳定情绪的营养素是矿物质。减少钠的摄入，增加钾、钙、镁的摄入量，有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助，特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶，对抵抗压力最为有益。加工食品要尽量避免过多，因为其中的香精、色素、磷酸盐等成分可能对情绪造成不良的影响。干了一天体力活儿，用大鱼大肉慰劳自己还是可以的；干了一天脑力活儿，饭后还要继续干下去，又要防止肥胖，就不能多吃油腻厚味、给消化系统带来沉重负担的食物，也要减少白米白面比例，更要远离各种甜食。否则，脑子没补成，倒是把肚子上的肥肉给补足了。总结以上理由，提出压力下饮食的几个建议：（1）饮食量以七成饱为好，鱼肉供应量低于或相当于平日的水平，宜有蛋类和豆制品。（2）烹调方法清淡，不用煎炸烧烤，烹调油适当减少。（3）增加蔬菜供应量，特别是各种绿叶蔬菜，但宜少用产气蔬菜如西兰花、洋葱、牛蒡等。（4）主食宜增加粗粮、薯类和豆类的比例，保持血糖稳定。如果平日不吃豆类，豆类不宜吃太多，避免产气。（5）午餐、晚餐只吃七成饱，避免影响饭后的工作学习。两餐间宜有少量加餐。（6）尽量少吃各种甜食、甜饮料和含香精、色素的加工食品。（7）严格预防食物过敏和食物中毒，不吃来源可疑和以前没吃过的食物。（8）如果食欲不振或消化功能下降，宜服用助消化药物和复合维生素。如果要用大米来熬粥，那么糙米比精白米好；如果可以接受其他粮食，那么加入小米、燕麦等其他杂粮，粥的营养价值将会大大提升。天然食物中富含维生素E、胡萝卜素、番茄红素、花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，对于保持皮肤的青春极为重要，而且具有预防癌症和预防心血管疾病的保健作用。这些物质都很娇气，而且需要和其他食物因素配合作用，所以最好是直接吃天然食物，而不要依赖保健品。例如，绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜当中富含胡萝卜素，番茄和西瓜中富含番茄红素，紫米、黑米、红豆、黑豆、葡萄、蓝莓等富含花青素，山楂、大枣、茄子、柑橘等食品富含类黄酮，坚果和粗粮中富含维生素E。控制体重是一项终身事业，对自己的身体，绝对不能搞短期行为。只有养成良好的饮食和运动习惯，才能一生一世保持苗条的身材和充沛的活力。否则呢……早晚会听到身体的抱怨，甚至付出沉重代价。维生素A轻度缺乏的症状是夜间视力下降，从光亮处转到黑暗处时眼睛很难适应，看电脑或电视时感到眼睛干涩，皮肤干燥，容易患呼吸道感染等。维生素B2的缺乏症状是口角疼痛开裂，嘴唇肿胀疼痛，舌头疼痛，眼白部分出现血丝，眼睛容易疲劳等。维生素B1的轻微缺乏症状是容易疲劳、肌肉酸痛、腿脚容易感觉麻木、情绪低落、食欲不振、工作能力下降等。维生素C的轻微缺乏症状是牙龈肿胀出血、容易疲劳、抵抗力下降、皮下容易出血等。还要看自己的饮食状态和生理状态缺乏哪一种维生素。如果经常面对电脑，则建议多补充维生素A和复合B族维生素，以缓解视力疲劳；如果精神压力较大，则可以适当补充复合B族维生素和维生素C，以维持神经系统的高效运作；如果经常不见太阳，而且夏天大量用防晒霜，则要注意补充维生素D；如果很少吃新鲜全谷类和豆类，以外食和加工食品为主，则要注意补充B族维生素、维生素E和维生素K。（5）服用复合维生素有什么注意事项？注意不要空腹服用，否则吸收不佳，还可能对胃肠有刺激作用。应当在进餐即将结束时吞服，或在用餐结束后马上服用。食物中的成分能够促进脂溶性维生素的吸收，并减少维生素之间的相互不良作用。还要注意，维生素不能和其他药物同时服用。所谓“上床萝卜下床姜”，讲的就是这个道理。姜、葱、蒜等调味品都是使人体温暖发热的食物，它们让人觉得很有精神，适合在早上和上午食用。电视上报道过一位长寿老人，九十多岁，却仍然精神矍铄，耳聪目明，脸色红润，他自述的养生秘诀是每天早上吃几片姜。而晚上呢，吃点清淡的萝卜，能帮助消化，通气顺肠，当然比吃油腻食物好得多了。萝卜可不是让人兴奋的食物，它更能让人心平气和。除了萝卜之外，各种清爽的凉拌菜，杂粮粥，青菜豆腐之类，都很适合晚上食用。所谓十成饱，就是一口都吃不进去了，再吃一口都是痛苦。所谓九成饱，就是还能勉强吃进去几口，但是每一口都是负担，觉得胃里已经胀满。所谓八成饱，就是胃里面感觉到满了，但是再吃几口也不痛苦。所谓七成饱，就是胃里面还没有觉得满，但对食物的热情已经有所下降，主动进食速度也明显变慢。习惯性地还想多吃，但如果撤走食物，换个话题，很快就会忘记吃东西的事情。最要紧的是，第二餐之前不会提前饿。问：范老师，您好，家用烤箱做出来的烤肉、烤鱼等是否是健康食品？答：家用烤箱可控温，只要温度不过200℃，就不容易产生致癌物。加上有铝箔包裹，故产生有害物质非常少。

## 章节试读

### 1、《让家人吃出健康》的笔记-第200页

怎样吃出暖意来？这是很多人在冬天讨论的饮食话题。大部分人的答案无非两个类型：吃高热量的食物或者传统所说的“温热食物”。这两个说法，哪个更正确呢？

答案是，吃高热量的食品并不能让身上暖起来。吃猪油，吃蛋糕，吃曲奇，吃油炸食品……这些对于提高抗寒能力基本上没什么帮助。而吃传统认为“温热”的食物，相对而言更有效一些，不过也要看身体状态和食物搭配是否合适。

先来解释第一个问题，为什么高热量不等于高温暖？

为了解释方便，我们把人体看成一个供暖工厂。这个工厂的燃料就是食物当中的热量成分，比如脂肪、淀粉和糖；工厂的锅炉，就是人体细胞中的线粒体；工厂的产品，就是大量放出来的能量，包括让身体温暖的热量，还有推动我们的血液循环、细胞更新、组织修复、工作学习等各种事情所需的化学能量。

吃大量的高热量食品，实际上是给这个工厂送来很多燃料。问题是，这些燃料堆积如山，也不一定能够顺利、高效地燃烧，让锅炉充分放出热量。假如人体细胞当中的锅炉太少，或者进料的管道出了问题，或者工厂指挥系统下达指令，要求降低供热总量，那么，就算有足够的燃料，产出的热量还是不能满足需要。

那么，谁是锅炉呢？刚才说了，就是细胞中的线粒体。肌肉细胞中线粒体多得密密麻麻，所以一个人身上的肌肉越多，越充实发达，细胞中的线粒体总量就越大。而脂肪比例越大，线粒体总量就越少，因为脂肪细胞中只有大量油脂，线粒体少得可怜。这样一说就能明白，肌肉多的人产热能力强，而脂肪比例高的人产热能力差。运动后发热，正是因为肌肉中的锅炉们加大力度工作的缘故。所以就可以解释，为什么运动员们不怕冷，练健美的人冬天也穿得很单薄；而很多胖人虽然有厚厚的脂肪层来保温，仍然不比其他人更抗冻。那些又缺脂肪、肌肉又少、皮包骨头的瘦人，自然就是最不抗冷的人了。他们所要做的事情，就是增加运动，好好健身，充实肌肉，增加自己的“锅炉”数量。

由于这些人锅炉太少，需要的燃料自然也就比较少。一旦多来点燃料，就很容易堆积成患，也就是说，会因为消耗不掉，转变成身体上的脂肪，造成肥胖。所以，肌肉不发达的人更容易胖，而肌肉充实发达的人，多吃也不会胖。

好了，下面就来说说那些所谓“温热”的食物。它们是怎样让人感觉到温暖的？

所谓热性或温性的食物，是古代传下来的说法，在某种意义上，就是使人们身体感觉更温暖的食物。古人的说法一点都不抽象，是极端具象、容易理解的。

虽然没有足够的研究证据，但可以根据现有证据推断它们的作用。比如说，某些食品的功能是促进消化吸收，提供更多的微量元素和维生素，从而间接促进新陈代谢。也就是说，它们能让供暖工厂的设备得到良好的维护和润滑，运输管道畅通，供暖效率就自然会提高；还有食物帮助调整促进生物氧化的激素，就是领导给供暖工厂发布指令，要求保证产能，供暖效果自然不会出问题；也有些食物能促进血液循环，加快氧气和葡萄糖的运输速度，加快体表散热的速度，所以也能让身体感觉温暖，等等。

还有一些食物虽然本身不生热，但能帮助补充血红蛋白，或者改善血液循环，也就是一些“补血”的食物，这也能帮助暖身。这是因为没有足够的氧气，锅炉就不能熊熊燃烧，而氧气是靠血液来输送的。

所以，天冷的时候吃些“温热”食物，的确是比较有利于抗寒的事情。比如说，吃加了香辛料的食物，辣椒、花椒、大茴香、葱、姜、蒜之类，都有改善血液循环的效果，从而增加身体散热。又比如说，牛肉、羊肉、鹿肉等富含蛋白质，而蛋白质本身具有很高的“食物热效应”，它们进食后会促进体表散热，这种散热所消耗的能量高达蛋白质所含能量的30%之多。

所以人们吃涮羊肉会浑身冒汗，只吃涮白菜、涮面条就不可能达到同样的温暖效果。其实，有些

减肥方法要求人们多吃瘦肉，在某种程度上也是为了利用这种“浪费能量”的效应。同时，这些红肉还富含铁，能帮助贫血的人增加血红蛋白。一些传统认为能帮助人们预防贫血的食品，比如桂圆、枣、芝麻、红糖，以及有利于改善消化吸收的山楂、山药、各种发酵食品等，都间接地有利于抵抗寒冷。

冬天三餐食物烹调之后都容易变凉，对于一些怕冷的人来说，冰凉的食物会降低胃中消化酶的活性，并因为血液循环减慢而可能影响胃的蠕动。如果消化吸收不良，得到的能量和营养素减少，自然是不利于抗寒的。因此，吃热乎乎的食物有利于抗寒，主要还是有利于消化吸收的缘故，并不是因为升高食物温度的那点能量。

所以，身体怕冷的人适合多吃这些传统认为冬天能够帮助暖身的食物。不过一定要记得，健康食物永远因人而异，如果本身就喜凉怕热，就不要多吃了，否则倒容易因为能量制造过剩，炎症反应升高，超过身体控制，而产生一些俗语说的“上火”之类症状。如果吃了某些“发热”食物之后有不舒服的感觉，也一定要调整食物品种，否则就会伤害身体。

### 2、《让家人吃出健康》的笔记-书摘

油脂加热的时间越长，温度越高，产生的有害物质和致癌物就越多。300 以上的加热，即便是短时间，也会产生大量的致癌物苯并芘。在日常炒菜的温度下，加热时间越长，油脂中产生的苯并芘就越多。同时，油脂加热时间越长，其中的反式脂肪酸越多，氧化、聚合、环化等产物也越多，它们均严重有害健康……炒菜后锅垢中也富含这类致癌物。油脂加热时所冒的烟气“含”致癌物质，不管是油炸的油烟，还是烤羊肉串、烤肉的烟气，经常接触都会增加肺癌发生的风险。

水产品中的污染，却是加热没法解决的问题。由于养殖环境可能有水质污染，水产品天天泡在水里，难免会吸收其中的污染物质，这是外因；另一方面，水产品本身就有富集环境污染的特性，水里有一倍的污染，到了海鲜河鲜那里，就可能变成千万倍的污染，这是内因。

这项研究发现，如果把亚硝酸盐和胺类物质放在一个不含脂肪的反应体系当中，然后加入维生素C，结果是维生素C强力抑制多种致癌物的生成，如二乙基亚硝胺的合成完全被阻止。然而如果在体系中加入10%的脂肪，效果就会完全逆转——维生素C的存在，不仅不能抑制致癌物生成，甚至还有强烈的促进作用，比如二乙基亚硝胺的合成量增加60倍！

联想到我们日常所吃的剩蔬菜。如果它是煮菜，焯拌菜，其中含有维生素C和亚硝酸盐，但脂肪含量很低，尚不太令人担心。如果是炒菜，其中放油很多，再和肉一起炒，或者菜在肉汤里浸泡着，那么，岂不是提供了合成致癌物的好机会么？

水果削去表皮，可以减少表面残留的保鲜剂和大气污染物。对于叶类蔬菜，可以在调味、炒、煮等操作前，把食材先焯烫一下。倒掉焯菜水，可以去掉其中大部分农药。远离煎炸熏烤，炒菜时不要满锅冒油烟，避免自己在厨房里制造污染，也是保障健康的重要措施。

如何购买食品？优先选天然的食物，肯定是没有错的，如果可能的话，买产地环境质量最好的产品，买绿色食品和有机食品认证的产品。在现代社会，在享有现代文明的同时，尽量使食物最接近于原生态，这是我们目前最好的生活方式。

进了超市，你可能会随心所欲地把食物扔进购物车，在意的只是它们的价钱和重量。其实，换一种思路，它们还可以用其它方法来定量衡量，比如其中的营养素数量，比如其中的污染物数量，比如生产过程中所消耗的资源数量，比如生产过程中所消耗的能量，比如消费之后所扔掉的垃圾数量。

举个例子，一袋饼干，主要原料是面粉、葡萄糖浆、氢化植物油、鸡蛋、脱脂奶粉……这些原料归根结底来自于田园。耕种小麦得到面粉，种植玉米，提取淀粉，然后经过水解制成葡萄糖浆；种植大

## 《让家人吃出健康》

豆，榨取豆油，然后催化氢化成为类似奶油的状态；种植玉米和大豆，制成饲料，养鸡收集鸡蛋，养牛收集牛奶再干燥制成奶粉，等等。

在种植过程中，需要耗费大量的水资源，耗费化肥、农药、电力；养殖过程不仅消耗饲料，而且会带来水污染，并且制造出更多的二氧化碳。据悉尼大学研究者的计算，生产一袋150克的猪肉，要耗费200立升的水资源，还会制造出5公斤温室气体污染。

据生态专家测算，如果人们能够选择以植物性食物为主、少量食用动物性食物的健康饮食方式，与欧美的饮食方式相比，总的化肥农药用量可以降低一半以上。

在食品的加工过程中，同样需要耗费大量能源和水资源。例如，如果不把配好的面糊放进极其费电的高温烤箱中焙烤，又怎能吃到香脆的饼干呢？其中使用的各种食品添加剂，均需化工厂生产，也会造成环境污染问题。

有人指出，将面条蒸熟然后油炸脱水，最后用沸水冲泡成为方便面，较直接煮面相比，能耗要高出3倍。更有环保主义者指出，将速冻饺子在-18℃下储藏3个月之后消费，消耗的能量较煮饺子本身高出10倍以上！如果少选择方便食品，而是在家直接用新鲜原料烹调，多吃烹调时间较短的蔬菜水果，则可以最大限度地减少能耗，同时也获得了新鲜食品中的更多营养素和保健成分。

各种粗粮、淀粉豆、薯类和少数富含淀粉的蔬菜都可以当作主食，以补充精米白面当中缺乏的营养，对人体益处极大。（豆类、粗粮、山药、芋头、红薯、土豆、藕、葛根粉、豆薯、荸荠、菱角……）

只要充分利用现代生活当中的便利加工，不难把这些富含纤维素的主食变成美味可口的美食。例如，用高压锅把各种豆类和杂粮煮成美味的粥食，或者购买粗粮粉加上全麦粉，加上鸡蛋和蔬菜制成美味的杂粮饼，或者选购已经加工好的全麦面包、杂面条、粗粮馒头等食品，都可以让人们方便快捷地实现主食的多样化要求。

天然植物中颜色最深的品种通常都是营养价值最高、保健特性最强的品种。比如黑米的营养价值和抗氧化能力大大高于白米，黑小米高于黄小米，黑芝麻高于白芝麻；等等。在蔬菜当中，深绿色的蔬菜往往会比浅色蔬菜健康价值更高，比如绿菜花高于白菜花，深绿色的白菜叶高于浅黄色的白菜叶，紫茄子高于浅绿茄子，紫洋葱高于白洋葱。水果也是一样，紫葡萄高于浅绿葡萄，黄桃高于白桃，黄杏高于白杏，红樱桃高于黄樱桃。

体积比较小的水果，实际上营养价值更高。明白了这个道理，消费者就不必特意购买个头大的果实，只需要在正常成熟的前提下，选择体积正常或偏小的蔬果品种。

对于那些有色的水果来说，颜色越深，抗氧化成分越多，所以不妨选熟一些的；对于那些果肉部分没有多少颜色的水果来说，成熟度和健康价值并不完全一致。

只要坚持半年不吃市售甜食，不吃冷饮，不吃零食，再吃的时候，就会发现其实这些东西远没有想象中那么好吃，甚至非常令人失望。香精的味道很假，而且甜的发腻。自己动手用优质天然食材做甜食也是个好主意，知道真东西是什么味道，对劣质低档原料和大量添加剂做出来的产品就有了抵抗力。

牢记补偿原则：如果额外吃了零食、饮料，甚至牛奶、酸奶和水果，都要适当减少三餐的量，使摄入热量与消耗热量相平衡。

早餐的基本要求，就是必须含有三大类的食物：淀粉类的主食，如馒头、粥、饼、发糕、包子等；

## 《让家人吃出健康》

富含优质蛋白质的食品，如肉、蛋、奶、豆制品等；还有蔬菜水果等富含膳食纤维、钾和维生素C的食品。

推荐晚餐吃粗粮、豆类、薯类为主的主食，加上大量蔬菜，可以加少量豆制品或少油的鱼肉。例如，吃黑米、小米、燕麦、红豆、绿豆、芸豆等煮成的八宝粥，配凉拌蔬菜、焯拌蔬菜或清炒蔬菜，或者吃少油的炖菜。肉和鱼可以少量吃一点，最好有时能用豆制品和酸奶来替代鱼肉。比如晚上不吃鱼肉，到9点时加一小杯酸奶，既预防睡前饥饿，又容易消化，不影响睡眠。

通常食物只有在120℃以上才会产生有毒物质，160℃以上这些有害物质的产生量才会快速增加。我国传统烹调方法中有很多烹调温度较低的熟食方法，包括蒸、焯、白灼、炖煮等。

即使是炒菜，也并非一无可取之处。研究表明，不冒油烟的快速炒制，或短时间微波烹调，可以保留蔬菜中的绝大部分营养成分和抗癌物质。

真正需要反对的，不是熟食，而是加入大量油脂、高温过油、过火甚至煎炸、让蔬菜经过多次加热，还有挤掉蔬菜中的菜汁等错误的烹调方法。

微波炉加热淀粉类食物时，注意把火力调低一点，在保证食物达到可食状态的前提下，时间尽量缩短。这样不仅丙烯酰胺产生量少，对保存营养也是最理想的。

一定要先用流水洗净蔬菜，此后可以浸泡一会儿，但时间不宜过长，以20分钟以内为宜。不要搓洗伤害细胞。

草酸遇到钙即结合成为不溶性的钙盐，这会降低钙的营养效果。所以食用含草酸高的蔬菜（如菠菜）之前，最好先在沸水中过一遍，这样可除去大部分的草酸，再炒着吃、拌着吃就不必担心了。

研究发现，水果吃多吃少，与认知功能退化并无显著联系，但蔬菜摄入总量越多，认知功能下降危险就越低。特别是深绿色叶菜，摄入量越高，认知功能的衰退就越少，差异极为显著。

从健康角度来说，人不需要摄入任何添加精制糖的食物。只要有淀粉类食物的供应，人类就不会缺乏葡萄糖。

维生素D目前被公认为最能有效延长寿命的维生素。

素食者最容易缺乏的营养素是铁、锌和维生素B12。这是因为，肉类、动物内脏和动物血是铁的最佳来源，而一般素食中的铁较难被人体吸收。锌在动物性食物中比较丰富，而且吸收率高。维生素B12则只存在于动物性食品（包括蛋和奶）、菌类食品和发酵食品中，一般素食不含这种维生素。

在日常饮食中，素食者要尽量选择富含铁、钙、叶酸、维生素B2等营养素的蔬菜品种，绿叶蔬菜是其中的佼佼者，比如芥蓝、西兰花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿等。要增加蛋白质的供应，菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜都是上佳选择，如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。

高饱腹慢消化减肥法是一种健康的减肥方法，以营养供应充足、不饥饿、可持续为特点。食材要丰富多样，但必须是高营养素密度、低血糖反应、高饱腹感的天然食物，主要途径是减少精米白面及其制品，不吃甜食，多用粗粮和豆类当主食，适当配合肉类和奶类。这种方法对于只是稍微有点胖的人来说，配合每天半小时的运动，每个月能减掉3斤左右的体重。

餐前吃水果：餐前不能吃的食物，仅限于柿子、酸杏等少数水果。苹果、梨、桃、橙子、橘子、西瓜、甜瓜、草莓、芒果等绝大多数水果都可以放心地在饭前吃。

## 《让家人吃出健康》

餐后吃水果：如果用餐时食物摄入量已经很大，胃中饱胀，就可以晚些吃水果；如果吃的食物不多，也不油腻，感觉胃里还可以容纳更多的食物，就无妨当时进食水果。

进餐顺序：不喝甜饮料，就座后先吃清爽的新鲜水果，然后上一小碗清淡的开胃汤，再吃清淡的蔬菜类菜肴，把胃充填大半；然后上主食，最后上鱼肉类菜肴，此时可饮少许酒类。

所谓七成饱，就是胃里面还没有觉得满，但对食物的热情已经有所下降，主动进食速度也明显变慢。习惯性地还想多吃，但如果撤走食物，换个话题，很快就会忘记吃东西的事情。最要紧的是，第二餐之前不会提前饿。

对饱的感受，是人最基本的本能之一，天生具备。不过，这种饱感的差异，一定要在专心致志进食的时候才能感觉到。如果边吃边说笑，边吃边谈生意，边吃边上网、看电视，就很难感受到饱感的变化，不知不觉地饮食过量。

那么，为什么很多人从小都不曾知道七成饱的理念呢？这是因为他们从小就被父母规定食量，必须吃完才能下饭桌，从来不曾按自己的饱感来决定食量。这样，他们渐渐丧失了感受饥饱的能力，不饿也必须吃，饱了也必须吃完。因为父母通常都希望孩子多吃一些，总是多盛饭，多夹菜，使孩子以为一定要到胃里饱胀才能叫做饱，结果打下一生饮食过量的基础。

一个人的营养餐，最需要解决的大概是三个问题：

- 1 食物品种要保证多样，营养结构要平衡。
- 2 制作要简单，不要花费过多的时间。
- 3 数量不能太大，或者要便于保存。

第一个问题，可以用“原料复合化”的方式来解决。比如说，一碗粥，里面含有8种原料，就比单用大米一种营养丰富得多。又比如说，一份炖肉，里面放蘑菇冬笋萝卜海带等4种配料，就比单炖一种肉好得多。只要把这种思路推而广之，一天15种食物的计划不难实现。

第二个问题，可以用改进锅具和简化操作来实现。做菜复杂，无非是需要煎炒烹炸的麻烦。把烹调方法换成炖、蒸、凉拌、烤之类，事情就简单多了。

第三个问题，可以用合理储藏的方法来解决。一般来说，蔬菜必须当餐吃完，但因为蔬菜本身需要量大，只要不过咸过油，多吃一点也不会胖。鸡鸭鱼肉都是可以储藏加热的食物，在冰箱里可以存放1-2天，故而烹调一次，最多能满足3天的需要。粥类食品和其他各种主食都可以储存1-2天，同样可以烹调一次多餐食用。

### 3、《让家人吃出健康》的笔记-第168页

为什么提倡“慢慢减肥”？

据统计，人类至今为止尝试过的减肥方法达2万多种，但其中95%被证明是无效的，很大一部分还危害健康。

高饱腹慢消化减肥法是一种健康的减肥方法，以营养供应充足、不饥饿、可持续为特点。食材要丰富多样，但必须是高营养素密度、低血糖反应、高饱腹感的天然食物，主要途径是减少精米白面及其制品，不吃甜食，多用粗粮和豆类当主食，适当配合肉类和奶类。这种方法对于只是稍微有点胖的人来说，配合每天半小时的运动，每个月只能减掉3斤左右的体重。

## 《让家人吃出健康》

减肥的人总是求快，恨不得第二天起来就是魔鬼身材。但我心目中最理想的减肥速度，就是一个月减3斤。每周0.5公斤的速度，也是国际上很多专家所推荐的目标。每月减3斤，身体没有什么不愉快的感觉，可以长期坚持下去。不要小看3斤，如果能坚持半年，就能减掉18斤，在外形上简直就是大变活人。

这种减肥方法的好处一：慢慢减肥不伤身体。缓慢的减肥速度，不需要大幅度减少食量，而且采用慢消化减肥法可以保证营养素得到充分供应，完全不伤身体，不损活力。因为体重变化速度慢，身体的各个器官都能很好地适应，来得及调整，不会产生应激反应。很多人可能听说过“定点”(setpoint)理论，即人体习惯于某个体重，就会自动维持这个体重而不愿改变。慢慢减肥不会让身体产生这种“逆反”。

好处二：慢慢减肥能保护皮肤。随着年龄的增长，皮肤越来越禁不起折腾，一不小心就会长皱纹。一切极端措施都是非常损害皮肤健康的。千万不要以为皮肤是橡皮筋，可以撑起来又缩回去。快速减肥就算是让人瘦下去了，但皮肤不能那么快地收缩，年龄增大更会使皮肤弹性下降，对快速减肥更为敏感，减肥-反弹来回折腾几次，皮肤就会明显老化。每月瘦3斤的速度可以让皮肤自然地收缩，不会出皱纹。同时，因为营养充足，脸色也不会像快速减肥那样变得面有菜色或苍白憔悴。

好处三：慢慢减肥不会影响生活质量。不会饿得前胸贴后背，也可以不拒绝一切社交。可以偶尔和朋友外出聚餐，平日也能和家人一起正常吃饭。拒绝人际交往的情感代价很大，心理压力也很大。饥饿减肥还会遭到家人的激烈反对，甚至男朋友也坚决反对，也可能被同事们视为另类，慢消化减肥却不会。甚至，由于家人有机会跟你一起吃健康清淡的饮食，全家人的饮食品质都能一起得到改善。

好处四：慢慢减肥可以让你在过程中养成好的习惯。极端减肥的方法很少有人能坚持几年，更不要说坚持一生了。因为采取的是极端措施，你会认为这是一个特殊时期，容易产生特殊时期特殊对待的心态，过后还是会回到原来的生活轨道上。慢慢减肥6个月后，你通过减肥能养成更健康的生活习惯，而且这种习惯让你感觉越来越好，你很可能就会愿意继续保持下去。一旦养成了好的习惯，你就克服了肥胖的根本原因，这样才能长期地保持健康和美丽。

日本早在几年前就推出了“低血糖反应减肥”的方法，给健康减肥者设计了不少简便易行的食谱。看看下面这个经笔者改良的三餐搭配，是不是简单、漂亮又有胃口？

早餐：烤全麦面包1片+嫩煎蛋1个（加几滴酱油、少许胡椒）+木瓜块1杯+牛奶半杯  
午餐：红豆、粳米、豆干、碎葱花炒饭多半碗+芝麻碎拌菠菜1盘+萝卜海带海米汤1碗  
晚餐：洋葱、蘑菇、番茄酱意大利面半盘+西兰花、生菜、火腿沙拉半盘

除了调整饮食，运动也很重要。

我们的皮肤和皮下脂肪是靠肌肉“撑”住的。充实的肌肉，加薄薄一层皮下脂肪，能让女性显得线条柔美而流畅，充满美感。肌肉充实的女人，即便皮下脂肪较多，比如跳肚皮舞的演员，腹部微微凸起，但身体丰满而紧致，也能呈现美丽迷人的女性曲线。

如果没有了肌肉的支持呢？皮肤和皮下脂肪就会松松地挂在骨头上，出现“走路大腿就晃荡”、“上臂自带蝴蝶袖”、“腰部围个游泳圈”、“胸罩勒出大深”、“臀线松懈变斜坡”等“肥而松”的悲催状态。

随着年龄的增长，人体的肌肉日益容易萎缩，而肌肉萎缩的“骨感”状态会让人脸部松弛，更显衰老，同时还会皱纹早生，所以30岁之后的女子绝对不能走上饥饿减肥这条加快衰老的歧途。人的衰老过程不可避免，但可以通过运动来大大延缓。人过30，身体状况如同逆水行舟，不进则退。要保持体形，就要更加倍地努力，通过运动来维持身体的紧致状态。

所以，真正的减肥还要减少脂肪比例、增加肌肉比例。不管称出来是多少斤，只要看起来紧致苗条，不就达到目标了么？而且一般的运动量根本不可能产生大肌肉块，哪怕是每日做30个俯卧撑，也完全不必恐惧变成“肌肉女”。

控制体重是一项终身事业，对自己的身体，绝对不能搞短期行为。只有养成良好的饮食和运动习惯，才能一生一世保持苗条的身材和充沛的活力。否则呢……早晚会听到身体的抱怨，甚至付出沉重代价。



虽然年轻时肥胖肯定会增加后半生的多种慢性病风险，但年轻时太瘦也未必好。如果从青春期到25岁都处于营养不良导致的低体重状态，不仅当时容易发生贫血缺锌状况，也可能增加以后患糖尿病、脑血管病和骨质疏松的危险。热衷于骨感的年轻人要小心了，人生之路还很长，不能搞短期行为啊。

姿态比体重更要紧。年轻女孩大部分只追求瘦身，却很少注意自己的鸭子步、八字脚、微驼的背、掀起的腹部，塌下的肩腰。如果改善姿态，每个女孩都可以在几秒钟内显得高2厘米、瘦5斤，并且不用饿肚子，还完全不会反弹。习惯了优美挺拔的姿态，不仅增加绰约风采，还有益于预防肥胖。但如果腰背胸腹的肌肉力量太差、肌肉萎缩，连站直坐直都坚持不了十几分钟，哪还有力气呈现什么优美的姿态呢？

#### 4、《让家人吃出健康》的笔记-第58页

选择甜味零食原则：

- 1、综合营养价值高的食品（含丰富蛋白质、维生素、矿物质）
- 2、含少量人工添加剂、味淡食品。
- 3、尽量选择天然甜味食品。
- 4、低糖或无糖会用其他甜味剂代替。
- 5、小孩每天只吃一种甜味零食不能让大脑全面发展，应控制每日糖量的摄入。
- 6、选零食应学会看食物营养成分表。碳水化合物是糖类的总称。看每100g里含有多少。
- 7、对低档质量差零食坚持半年不吃，再吃可以品到味道由香精调配。自己动手制做是最好的。
- 8、推荐零食酸奶（含钙、蛋白质、b族、维生素Ad、乳酸菌）。葡萄干、杏干、枣含丰富矿物质。豆包、冰激凌、面包、蛋糕可适量食用

#### 5、《让家人吃出健康》的笔记-第165页

食品真能抗衰老吗？

朋友在餐桌上看到一道东坡肘子，马上笑着对我说：这道菜能美容啊！看到一道松仁玉米，又笑着对我说：这菜能抗衰老啊！

不知从什么时候开始，食品已经被人们贴上了种种标签，其中之一便是“抗衰老”。说起来，“抗衰老”的食品还真不少：花生、核桃、芝麻、胡萝卜、番茄、大豆、橄榄油、红薯、玉米、枸杞、乌鸡……但若要说其中的道理，却又似乎有些混乱。

生活中引起人体衰老的原因很多，如饮食过度、运动不足、精神压力、睡眠不足、吸烟喝酒、环境污染，等等。只有切实消除加速衰老的问题根源，才可能带来延缓衰老的显著效果。所谓“抗衰老食品”，只是其中的补救方法之一。即便一些食物有抗衰老的作用，也要在促进营养平衡的基础上发挥作用。单纯吃那么几种所谓的“健康食品”，忽视了其他食品，并不能带来期望中的健康作用。

研究发现，世界上一些长寿地区的长寿老人有一个共同点：他们吃的是新鲜和天然形态的食物，很少吃高度加工的食品；他们从不暴饮暴食，从不大吃大喝，终年从事适度的体力活动，保持合适的体重。或许，这些行为才是抗衰老的真正秘诀所在。

从某种意义上说，只要是富含多种营养素和活性成分的天然食品，都在一定意义上具有“抗衰老”的作用。长寿老人们遵循了传统的生活方式和烹调方式，在膳食中均衡、适量地摄取了这些食品，因而能充分享受到天然食物所带来的健康效应。大自然具有神奇的身心健康力量，30岁以上的女子应当怎样获得自然赋予的抗衰老力量呢？

——补上充足的植物雌激素，延缓更年期的到来。大豆和大豆制品是植物雌激素的最佳来源，其中所含的大豆异黄酮不仅能预防更年期综合征，更能强化骨骼，提高皮肤的保水性和弹性。在大豆食

## 《让家人吃出健康》

品当中，又以全豆制作的食品最佳，如整粒大豆、豆粉、豆浆、豆豉、酸豆乳等，因为其中的大豆异黄酮基本上没有受到损失。在三餐当中，豆腐、豆腐干、豆皮、腐竹等豆制品也是大豆异黄酮的重要来源。

——补上充足的抗氧化物质，预防皮肤和身体组织的衰老。人体的衰老，往往开始于脂肪的氧化。天然食物中富含维生素E、胡萝卜素、番茄红素、花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，对于保持皮肤的青春极为重要，而且具有预防癌症和预防心血管疾病的保健作用。这些物质都很娇气，而且需要和其他食物因素配合作用，所以最好是直接吃天然食物，而不要依赖保健品。例如，绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜当中富含胡萝卜素，番茄和西瓜中富含番茄红素，紫米、黑米、红豆、黑豆、葡萄、蓝莓等富含花青素，山楂、大枣、茄子、柑橘等食品富含类黄酮，坚果和粗粮中富含维生素E。

——补上充足的钙，维持挺拔的身姿。女性比男性更容易受到骨质疏松的威胁，因此在膳食中必须供应充足的钙，加上维生素D。酸奶、牛奶和奶酪是膳食钙的最佳来源，不仅含量丰富，而且吸收率高，其中还含有多种有益女性健康的成分。其中最值得推荐的是酸奶，因为其中所含的活乳酸菌能够调理肠道机能，改善营养吸收，提高人体免疫力，对预防衰老最为有益。此外，豆腐等豆制品也是钙的好来源，还能提供充足的植物蛋白。

——补上充足的铁和锌，保证红润的容颜。青春的肌肤需要充足的氧气和养分供应，而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要，如果发生贫血，则皮肤干枯、缺乏弹性。一些女性因为害怕肥胖不肯吃肉，又不注意补充植物性铁，发生贫血的风险很大。锌则是细胞再生和修复所必需的营养素，缺乏锌则皮肤创伤无法愈合，细胞更新减慢。如果不能每天吃到100克左右的瘦肉和鱼，最好能吃一把坚果类食品，以补充铁和锌，同时还能增加维生素E。

——补上足够的维生素，让身体充满活力。在抗衰老的过程中，维生素发挥着重要的作用。例如，维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要因子，维生素A是表皮细胞正常分化的关键因素，维生素B族则在新陈代谢中起着调节作用。最近发现，维生素K能预防骨质疏松，维生素D则有助于预防肥胖。要想得到充足的维生素，最好的方式就是吃营养平衡的膳食。

——补上足够的膳食纤维，将毒素废物及时清除。不溶性纤维能促进肠道蠕动，预防便秘，可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，从而减少高血脂、脂肪肝的发生危险。此外，膳食纤维还是预防糖尿病发生的关键因素，因为它能提高饱腹感，预防血糖突然升高。多吃蔬菜和粗粮可以获得不溶性纤维，可溶性纤维则主要存在于海藻、蘑菇、豆类和某些水果当中。

——补上足够的蛋白质，让身体组织及时修复。如果三餐中都没有鱼肉类，就要吃些豆类、奶类和蛋类作为弥补，不能长时间以蔬菜水果充饥。此外，还应经常吃一些有益女性身心的传统保健食品，如乌鸡、甲鱼、红枣、小米、黑米、桂圆、枸杞、莲子、黑芝麻等等。

——补上足够的运动，控制食物总热量，维持健康的体重。美国科学家研究发现，运动和控制体重可以抵消更年期带来的不利影响。他们建议，女性在30岁之后，每周要做消耗1,000千卡的运动，大约相当于慢跑3小时，或跳操4小时，或远足5小时。我国运动专家推荐每周健身3次，用有氧运动消耗脂肪，加上改善体形的健美运动。同时，饮食控制在七成饱，适当减少脂肪，远离甜食甜饮料。

### 6、《让家人吃出健康》的笔记-第1页

【忌食】饼干、煎炸烤制食品、甜饮料

反复加热的炒菜油、炒菜后的锅垢、油脂加热冒的烟气含有致癌物

## 《让家人吃出健康》

为避免摄入过多环境污染物，食用海鲜河鲜都要适量

优先食用接近天然状态的食物，远离食品添加剂

避免吃加工肉制品

维生素D是唯一一种能够有效延长寿命的营养素

室外活动照射日光（阳光温暖时，每天30-60分钟）

远离煎炸熏烤，炒菜时不要满锅冒油烟

天然植物中深色品种通常营养价值和保健特性更好

高脂肉：排骨、烤鸭、鸡翅、肥牛肥羊

低脂肉：鸡胸、兔肉、里脊

补钙：每天400-600毫克，最好在饭后立即服用

膳食中鱼的摄入量与认知功能呈正相关

蔬菜摄入量与老年人的抑郁评分呈负相关

### 7、《让家人吃出健康》的笔记-第227页

好的点菜人需要对各类菜肴和食客两方面都有深入的了解，最好在烹调方面和食物营养方面拥有相当丰富的知识。这些并非一日之功。

范老师的点菜技巧：

- 1、烹调方法是否低脂？
- 2、食物类别是否多样？
- 3、有没有足够的蔬菜？
- 4、有没有早些上主食？
- 5、有没有粗粮、豆类和薯类？

# 《让家人吃出健康》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)