

饮食活动方案

第 1 篇：健康饮食方案

健康饮食方案——吃好不吃药

第一章 把饮食营养当做健康长寿的第一要素

一、一生都要关注“钙营养”，越老越要关注

长期缺钙，持久的出现负钙平衡、入不敷出的情况，将给我们带来一系列的健康问题，如：骨质疏松、动脉硬化、老年痴呆、腰酸背痛、小腿抽筋、高血压、心脏病、糖尿病等。奶和奶制品是补钙不可或缺的食物，如：奶、酸奶、奶酪等，除了奶还有鱼虾蟹与海产品、豆类及豆制品，水果与干果类，绿色蔬菜、黄色蔬菜，以及五谷杂粮等；另外补钙时不要忘记吃醋，醋与食物钙能产生化学反应，生成容易吸收的醋酸钙；多晒太阳也有意于钙的吸收。

二、补充维生素和矿物质要尽早，并且分男女版

缺乏维生素时身体不能正常生长，并且发生特意病变。维生素 A 的补充方法：胡萝卜、橘子、芒果、西兰花、菠菜、芹菜；维生素 C 的补充方法：每日吃五次水果蔬菜，最好饮用鲜榨果汁，如柠檬汁、橙汁、葡萄汁、猕猴桃等。维生素 E 的补充方法：坚果、杏仁、瓜子、豌豆和小葱等。

三、选择多彩色食物，得到特殊营养

瓜果蔬菜的色彩大致有：白、黄、红、绿、黑、紫蓝色等，不同颜色有不同的营养价值，保护不同的器官，帮助机体清除环境毒素，进而延缓衰老，提升健康。绿（青）色入肝、红色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾、紫色抗氧化延缓衰老。

白色：五行属金，如：牛奶、大米、面粉、鸡蛋和鸡肉类等，此类食物多食可消除身体疲劳，促进疾病康复，特别是高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等患者多食白色食物好，尤其是对肺好。黄色：五行属土，营养主要集中在脾胃区，代表食物有：南瓜、玉米、花生、大豆、土豆、杏等，有壮骨强筋之效，尤其对脾胃好。红色：主要含有维生素 A 和 C，可以缓解疲劳，尤其是西红柿，对心脑血管有保护作

用，有独特的抗氧化能力、保护体内细胞、使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏、减少癌变危险、降低胆固醇、防止便秘。红色还可以缓解心情最为重要。绿色食物包括各种水果蔬菜，以深绿色为主，保护肝脏的使者。黑色：包括黑色动植物，如：乌鸡、甲鱼、海带、黑米、黑豆、黑芝麻及各种食用菌等，对肾脏最有好处。所以每天的食物一定是五彩缤纷的，营养才会均衡，这样不至于发胖，也不会得三高，即不会的富贵病。

四、耳聪目明尤为重要，健康脑营养

为防止老年人耳聋眼花，为防止此类现象的发生，应多补充铁元素，可以扩张微血管，保证毛细血管及神经末梢的血液充足，可以多食用瘦肉、动物肝脏、黑木耳、豆类、菠菜等。

降脂的食物有：洋葱、大蒜、木耳、香菇、海带。鱼类、豆类、玉米、黄瓜、茄子、燕麦、奶类等。防止眼花经常使用维生素 B1 的食物，如：杂粮、豆类、谷类、瘦肉、干果、蛋类、芹菜、莴苣等；眼部干燥的应多食用：蔬菜水果、鸡、鸭、鱼蛋、牛奶等。核桃是“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”，是大脑最好的营养物质。

四、合理营养，健全免疫力

提高免疫力非常关键，通过饮食增强免疫力多吃动物性食品和豆制品，如豆腐、豆腐干、素鸡、高血脂症患者可用脱脂牛奶等；多吃新鲜绿叶蔬菜和水果；多吃抗氧化的食物，如：马铃薯、绿茶、柑橘、卷心菜、牛奶、鱼、小麦、樱桃、草莓、西瓜、番茄等。

五、食物中的“抗衰老药”

抗衰老的食物有冬瓜、洋葱、豆腐、芝麻、奶制品、鱼肉、圆白菜、苹果、橘子、麦芽、红葡萄酒、绿茶等可使身体各个器官延缓衰老。

六、排毒养颜，确保健康

体内废物不能及时排除，会产生毒素，影响健康，推荐以下几种排毒食物：

1、多吃富含膳食纤维的食物，如：燕麦、大麦，豆类、苹果、香蕉、葡萄、杏、玉米、糙米、红薯、韭菜、菠菜、芹菜、萝卜叶、竹

笋等，这些食物会刷干净体内的毒素及细菌，使大肠内壁光滑，不易储存有害物质。

2、多吃利尿的瓜果蔬菜，如：西瓜、甜瓜、黄瓜、丝瓜、大白菜、生菜、莴苣及绿豆汤和绿茶可利尿排毒。

3、多吃蘑菇类食物，如：黑木耳，香菇、银耳、草菇等，可清洁血液、解毒、增强免疫力。

此外多喝蜂蜜也可排毒、通便养颜。

七、预防癌症的“营养锁”

科学预防癌症，可从下面几方面做起：

1、多食十字花科蔬菜，如：花椰菜、芥菜、圆白菜、白菜等，可以对抗自由基对细胞的伤害，解除毒素及致癌物质；

2、多食富含硒、硫等有机化合物的蔬菜，如：葱、蒜等既能解除肝脏之毒，也可防止肝癌发生，还能预防心脏斌，降低大肠癌的发生。

3、多吃红色蔬果，如：西红柿、木瓜、洋香瓜、等。

4、多食豆类及海产品，如：海藻、海带、紫菜等，可调节体内酸碱平衡。

第二章 淡、杂、鲜、均的健康饮食

一、粗茶淡饭保平安

“粗茶”是指较粗老的旧的茶叶，含多种抗衰老物质，还能降低血脂、防止血管硬化、保持血管畅通、维护心、脑血管正常，还能缓解和减轻糖尿病症状。“淡饭”即清淡，多食清淡的蔬菜。南瓜、豆芽、莴苣等可分解致癌物质，红薯、萝卜、马铃薯等含有木质素可抗癌防癌。

二、多食五谷杂粮

五谷杂粮包括：小米、秠米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、红豆、绿豆及甘薯等比精细面粉和大米营养价值高，并有防癌抗癌的功效。五谷饭即由大米、小米、红豆、小麦和大豆混合煮成，营养价值是单一食法的五倍以上。可以预防中风，控制糖尿病；食物越杂营养越好。

三、饮食要酸碱平衡

多酸性食物会引起动脉硬化、血液流通不畅、脑出血，心脏病、

高血压、中风和癌症的发病率高。其中酸性的食物为大多数肉类，酒、蛋黄、虾蟹、贝等；碱性食物为：大豆、赤豆、绿豆、蚕豆、蔬菜、水果、栗子、藕、百合、奶粉、蛋清、海带、茶叶等。

第三章 要学会饮水

一、水是健康长寿的“白药之王”

水是人类生命的第一要素，饮水的注意事项：

1、每日饮水最少 1800 毫升；

2、多饮白开水或淡茶水；

3、晨起一杯白开水；

4、睡前 1 至 2 小时喝水；

5、特殊情况下多饮水。

6、过夜白开水、桶装水、重新煮沸的水、生水、老化水等。药补不如食补，食补不如水补。早晨饮水，能够稀释血液，降低血黏度，避免心脑血管心脏病的发生，也可防止便秘和痔疮。

二、常喝茶水

茶有 300 多种营养成分，具有调结生理功能、保健和药理作用。茶中的咖啡碱可强心、消化、解毒、利尿、缓解酒精；维生素 C 可解毒、防辐射、防重金属伤害、防疲劳、防感染。还可减低血压，防止动脉硬化，茶中的儿茶素可增加微血管弹性、降低血脂、溶解脂肪、防止血管硬化。过夜茶即泡时间过长的茶水不能喝，有毒！

三、白开水是长寿神水

水中含有钾、钠、铁、锌等元素，清晨空腹一杯白开水最好。多喝开水，可预防心肌缺血、肺缺血、脑血管堵塞、心肌梗塞等与血液粘稠度增高有关的病，尤其是夏季多喝水。

每天饮水要充足，清晨喝水，能冲刷肠胃、帮助肝肾排毒，早餐后午饭前喝水；午饭后 1 小时喝水增强消化，有益健康。睡前半小时至一小时内喝一杯热牛奶，有助于睡眠。老年人睡前、半夜和起床后喝水，可预防脑梗死，减小血液稠度，预防高血压、脑血栓等疾病发生。

第四章 为健康改掉一切不良的饮食习惯

一、管住嘴、三餐不能凑合“病从口入”不能多吃、瞎吃。三餐不能凑合，要以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。我们每天吃的食物要类别多样、品种多样、荤素搭配，吃的杂就行，任何一种食物都有他独特的营养价值，所以为保证营养均衡，每天应进食30种左右的食物，五颜六色的瓜果蔬菜，五谷杂粮。

二、一生不“断奶”

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易被消化吸收，其可保护牙齿和骨骼，预防缺钙引起的疾病，其还可以降血糖、降血脂、保护心脑血管、抑制胆固醇的合成。所以要选用多种奶制品和奶类。高血脂是心脑血管疾病、糖尿病、痛风、肥胖等危险因素，此人群可饮用脱脂牛奶。

第五章药食同源，用美食熬出大寿命

一、中风病人应食清淡易消化的食物

中风是由于饮食起居和情绪不当，以致气血亏虚，心、肝、肾功能失调所致，具体有性情急躁，怒气上冲。食物肥甘厚味，过度饮酒，肾精亏虚，过度劳累造成，会造成口角歪斜，语言不清等。此种人应多吃水果蔬菜，多吃鱼，饮食避免过咸，多喝水和多吃木耳等。来预防血液过稠达到缓解中风的目的。

二、肝病人的饮食调养

肝病应预防为主，得肝病后，应多食蛋白质充足的食物，对肝细胞的再生和修复有利。对此，我们对肝病人有以下饮食建议，1、瓜果蔬菜不能少，如：卷心菜、冬瓜、苦瓜、扁豆、菠菜、番茄、黄瓜、香菇、木耳等叶类、瓜类、茄类为主，避免食用芹菜、韭菜、笋等防止静脉血管破裂。

2、清淡少盐少油腻，辛辣的食物也得少用。

三、降糖的食物

糖尿病是由于饮食不科学和不运动，导致肥胖后抵抗身体内的胰岛素造成的，因此要多运动，少吃垃圾食品，如：高糖、高热量的蛋糕、油炸食品等，其症状是三多一少。即多饮、多尿、多食、体重减少。糖尿病会导致肾脏、眼、足等部位的衰竭病变、且无法治愈。以

下是供血糖高的患者参考的饮食原则。

1、增加蔬菜的摄入，并且讲究方法，要少用炒，油焖等，多用拌等方法。

2、多吃一些麻油拌菜。

3、咸味面包、饼干不宜多吃。

4、多喝白开水和淡绿茶。

四、食物中的降压药

高血压常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性改变，也可导致糖尿病。降压口诀“半斤牛奶二两肉，一斤蔬菜八两谷，一个鸡蛋五克盐，水果绿茶享清福。不抽烟少喝酒，乐观开朗心无忧。每天早晚散散步，包你腰身不变粗”。饮食因从以下几个方面着手。

1、注意补钙，低钙的血液可导致高血压，可多喝奶、酸奶、豆浆、奶制品、豆制品、海带、紫菜、绿色蔬菜等都是降压的好帮手。

2、新鲜果蔬不可少。蔬菜中的维生素 C 可维护心脑血管健康，应多食番茄、芹菜、包心菜、黑木耳、西瓜、山楂、猕猴桃等都可改善血管弹性。

3、多食含有降压活性肽的食物，如：肉皮、鸡皮、鱼皮等肉皮类食物。

4、多食含有钾的食物，不仅可以保护心肌细胞，还能缓解钠太多引起的后果。

5、少食辛辣、含咖啡因的食物。 五：冠心病，以蔬菜为主，辨病施膳

冠心病是管状动脉狭窄、供血不足引起的心肌功能障碍和器官病变，症状表现为胸骨后压榨性头痛，并可放射至颈、颌、手臂、后背、胃部，发作时可能出现眩晕、气促、出汗、寒战、恶心、晕厥等。严重的心力衰竭而死。很多国家死亡率排首位，冠心病患者在饮食上注意以下几点：

1、要多吃一些保护性食物，如：洋葱、大蒜、苜蓿、木耳、海带、香菇、紫菜等。

2、多食富含不饱和脂肪酸的食物，如：豆油、花生油、米糠油等。具有保护心脏和预防心脏病的作用。

3、多吃蔬菜水果，可降低胆固醇、保护血管，扩张末梢血管，防止血栓形成，保护心肌改善心肌缺氧。

4、少盐多酸，并且不能吃的太饱。

六、益肺止咳的食物

饮食以健脾开胃为主，清淡、温软为宜，以下几个饮食建议供参考。

1、多吃清淡的食物。脾为生痰之源，肺为贮痰之器。所以应多食冬瓜、萝卜、笋等可化痰止咳。

2、多吃治痰的食物，如：白果。雪梨、北瓜、金桔饼、百合等。

3、多食含维生素 A 和 E 食物，如：动物肝脏、胡萝卜、红薯、南瓜、芹菜、莴笋叶、油菜、番茄、小白菜、韭菜、荠菜、山楂、鲜枣、猕猴桃、柠檬等，还有就是不能食冷食。

七、老年痴呆症—加大维生素的供给，控制铝的摄入

老年痴呆症表现为认知和记忆力不断下降，日常生活能力减退等，并伴随有失眠、头痛。下面几点建议供参考。

1、供给充足的必需脂肪酸，如：核桃、鱼油、红花油、月见草油等。

2、多吃富含 DNA 的食物，它具有降血脂、抑制动脉硬化和血栓的形成。主要存在于金枪鱼、鳕鱼、鲑鱼等。

3、增加卵磷脂的摄入，如：大豆及其豆制品、鱼脑、蛋黄、山药、蘑菇、花生等，可提高智力，延缓脑衰老。

4、常食大豆，不仅含有丰富的蛋白质，还预防血脂异常、动脉硬化、还有抗癌及预防老年痴呆的功效。

5、减少铝的摄入，如：酵母粉、固定剂、干酪、苏打饼干、可可粉、干茶叶等。

八、脑血栓——忌吃甘肥厚腻之品

他的发生与高血压、动脉硬化、血液黏度有关。症状：肢体发麻，运动不灵、语言不清、眩晕、视物模糊等，脑血栓的人应注意限制脂

肪的摄入量、少吃甜食、适当增加优质蛋白质，多吃洋葱、大蒜、香菇、木耳、海带、紫菜、菠菜、淡茶、魔芋等。睡前睡中多喝水。

第六章吃出好心情，食物可治疗不良情绪

一、每个人都拥有好心情的“饮食处方”

人的情绪和心理与食物有密切的关系，只要吃得对，吃的好，就可远离怒、疑、懒、悲的不良情绪。洋葱、樱桃、葡萄柚、南瓜、核桃、深水鱼、菠菜，也可以多吃富含钙磷的食物。脾气暴躁的人是由于高盐、高糖、酒以及咖啡因促使脾气暴躁，宜多食各种豆类，桂圆、核桃仁、蘑菇等，还可以补维生素 B1、B

6、B12，如：小麦胚芽、猪腿肉、大豆、花生、黑米、鸡肝、牛奶、鱼、香菇、鸡蛋、牛奶、番茄、橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃、栗子、猕猴桃等。

善怒与肝有关，饮食上可以多吃些疏肝理气的食物，如：芹菜、茼蒿、番茄、萝卜、橙子、柚子；还有清肝的食物，如：苦瓜、苦菜、番茄、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菇、丝瓜、青梅、山楂及柑橘等。

抑郁伤感的人表现为，闷闷不乐，情绪低落，要注重补充色氨酸，如：柠檬、全麦面包，温牛奶、香蕉、黑大豆、南瓜子、鱼片，肉松、黑芝麻等，时间长了即可缓解。

焦虑不安的人多吃寒冷偏酸甜的食物，如：竹笋、冬瓜、萝卜、橘子、海带、白菜，偏凉的苦瓜、苦菜、白萝卜、番茄、竹笋、冬瓜、西瓜、黄瓜、丝瓜、绿豆、豆腐、小米、梨、橙子、紫菜，偏酸甜的番茄、红薯、山楂、苹果、红豆、大枣、山里红等。忌食用辛辣、烟熏、腌制等刺激性的食物。

第七章、保健妙品

1、番茄

番茄对男性的前列腺问题、抗癌功效、防治心血管疾病、都有独特的作用。他是血管里的“清道夫”。

2、黑木耳

黑木耳是让人们远离脑血栓的营养“武器”，不仅能够有效的对

抗癌细胞，还能对动脉硬化、冠心病、高血压、高血脂有很好的防治作用，还对胆结石、肾结石有一定的疗效。他是天然的抗凝血剂

3、大蒜

大蒜对癌症的防治作用、对血管的保护作用以及降血糖的功效，被称之为“保护神”，降糖，降压、降脂，增强抵抗力等。

4、人参

人参是补气的圣药，补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、明目开心益智的功效。被称之为黄精、地精、神草。调中益气、益气生血、大补元气。

5、枸杞子

经常食用枸杞子，可以提高肾功能、降低肝脏损伤风险、降低血糖、延缓衰老，被称之为“仙人草”。补肝明目、防癌抗癌、延缓衰老。患有高血压的少吃！

6、百合百合润肺养生的美丽中药，其有润肺止咳、清心安神、治疗痛风、防癌抗癌的功效。

7、鱼

让人远离痴呆的宝物，多吃鱼，可以预防老年痴呆症，鱼的营养物质是脑细胞和细胞网络的主要组成部分，他们能调节体内脂肪代谢、抗血小板凝集，改善大脑功能，提高记忆力和思维能力，清楚体内自由基，有助于脑脂保持年轻态，延缓和减轻动脉硬化的发生、发展，有效的防止血栓形成和中风等心脑血管性疾病。

8、绿茶

被日本人奉为长寿之宝的饮品，绿茶不仅有清热解暑、清热解毒、消食化痰、生津止渴、止痢除湿等药理作用，还对辐射病、心脑血管病、各种癌症等，有相当的药理作用，还能使牙齿更健康。还有防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等有效果。空腹不宜喝绿茶。

9、酸奶

经常饮用酸奶，可以大大降低腐败细菌的繁殖、有效降低胆固醇、防治癌症等效果，而且对促进胃液的分泌、加强消化等。一般以早晨、睡前喝饭后 1-2 小时喝酸奶为佳，而且此时肠胃是空的，能为肠提供

2 小时后左右喝。切

忌空腹喝酸奶。

10、大豆

大豆，是植物肉，经常食用大豆，可以有效的增强体质和肌体抗病的能力，并且具有降血压以及减肥的功效。适于便秘人群、体质羸弱人群、老年人、妇女等。大豆中的豆固醇可以降低血清总胆固醇，使低密度脂蛋白胆固醇下降，是防治冠心病、高血压、动脉硬化的好食品。大豆含钾类物质，对心血管健康有益，还含有丰富的异黄酮的金雀异黄素，他们是强有力的抗氧化剂，对防治骨质疏松、阻断与抑制癌症的发生也有良好的作用；人体补充铁可以扩张微血管，软化红细胞，保证耳部血液的供应，有效的防止耳聋，大豆皂苷具有抑制肿瘤细胞生长的作用，直接对毒细胞作用，免疫调节人体功能，还可以破坏肿瘤细胞膜的结构，具有抗血栓，降血脂、抗氧化、抗动脉粥样硬化和免疫调节等。

11、豆浆

豆浆被誉为“植物奶”的营养食品，鲜豆浆四季都可饮用。常饮豆浆可维持人体正常的营养平衡，全面调节内分泌系统、降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管，并有平补脏肾、抗癌、增强免疫等功效，所以称之为豆浆为“心血管保健液”。豆浆还是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。多喝鲜豆浆可预防老年痴呆症，防治气喘病，延缓衰老。豆浆对老年人的功能主要表现为：缓解糖尿病，防治高血压、防止中风、防治癌症，能够明显地降低血脂，改善脑血管流，从而有效的防止脑梗死、脑出血的发生，提高脑功能，还能很强抑制癌症和治癌能力，特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。

12、菠菜

菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止咳润燥”，还可以血糖保持稳定，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能够激活大脑功能，又可以青春活力，有助于防止大脑的老化，防止老年痴呆症。菠菜营养丰富，有“蔬菜之王”之称。最好不要把菠菜和豆腐一块熬着

13、山楂

红艳艳的养肝去脂果，山楂具有防癌、抗癌作用。可以防止心血管疾病、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用、开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好。山楂有活血化瘀的功效。降低动物脂肪在血管壁的沉积，在一定程度上能减轻动脉硬化，具有抗癌作用。还有强心、降血脂、降血压的作用；还能心肌收缩力、增强心输出量、扩张冠状动脉血管、增强冠脉血流量、降低心肌耗氧量等起到强心和预防心绞痛的作用。

14、荞麦

荞麦是强身护肝的食品，对血管系统有保护作用，可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性。高血压、冠心病等患者，易受气候变化影响，还能维持毛血管的抵抗力，降低其通透性及脆性，促进细胞增生和防止血细胞的凝集，还有降血脂、扩张冠状动脉、增强冠状动脉血流量等作用。还能降低血脂和胆固醇的作用，是治疗高血压、心血管病的重要辅助药物。更是一种理想的降糖能源物质。

15、洋葱

降血压的“蔬菜皇后”，能降低癌症的发生率，能扩张血管、降低血粘度、预防血栓的作用，降低血脂和血压的功效。具有降血脂、预防血栓形成，抗血管硬化、防止骨质疏松、增强免疫力等功能，许多人都有高血压、糖尿病、高血脂、高胆固醇、动脉硬化、冠心病、血粘度增高等，洋葱对老年人有很好的保健作用。洋葱还是目前所知唯一有前列腺 A 的蔬菜，这是一种较强的血管扩张剂，具有扩张血管、降低血粘度、增加冠脉血流量、降低和预防血栓形成等作用，还可以降血脂、降血压、动脉硬化等作用，可预防心肌梗死、动脉硬化及冠心病等，还可以控制癌细胞的生长，从而具有防癌抗癌作用，还可以增强细胞活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。

16、核桃

核桃是补脑又抗衰老的好坚果，可以维护细胞正常代谢，防止脑细胞的衰退，是良好的脑保健品，适合动脉硬化、心脑血管等疾病患

能补心健脑，还能治盗汗，生吃核桃和龙眼肉、山楂，能改善心在功能。

17、南瓜

南瓜是让胃暖和还能补血的宝贝，吃南瓜可以防治动脉硬化与胃黏膜溃疡、化结石作用。南瓜有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，还能保护肠胃道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜胃病患者。第七章 顺时而食，顺应时节进补更益健康

春季

春季进补，不忘补肝。春季注重补肝，鸡肝养肝的佳品，既能补血又能养肝。醋是养肝的好东西，多食鸭血可以补肝，多吃菠菜也能养肝。

春季应忌食生冷食物，而且要常吃葱，春季老人的时令的“仙草”，常吃葱，人轻松。

葱一身是药，其叶利五脏，消水肿；葱白可通阳发汗、解毒消肿；葱汁可解毒，活血止痛，葱根能治痔疮和便血。

小葱还具有较强的杀菌或抑菌、病毒的功效。延缓组织和器官老化，特别是对血管内皮细胞的保护作用，能防止血栓形成和降血脂，对预防冠心病、脑血栓等大有好处。

夏季

夏季进补，注重补心。夏季关键在养心，火气通心，火热心烦。可以从以下几方面招手，主动喝水，水可以维持人身体充足的血容量、降低血粘度。

排泄毒物、减轻心脏和肾脏负担；常饮绿豆汤，既能防止中暑，又能清热解毒，还能排毒养颜，多饮热茶。

多食用红色食物，能增强心脏和气血功能，包括番茄、红薯、胡萝卜、西瓜、山楂、草莓、红苹果等，其抗氧化能力比其他颜色的四到八倍，经常食用对改善心脑血管、血液淋巴免疫系统大有益处。

夏季应多吃“苦”，长夏属心，夏季心火当令，心火过旺而肾气

欲、通便排毒、清心健脑。蔬菜和野菜有：莴苣，生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、苔菜等。干鲜果品：杏仁、核桃、黑枣、茶叶、薄荷叶等。粮食和豆类有糯米、荞麦、大豆豉等。

适当吃酸可增强肝脏功能，酸味食品好处有敛汗去湿，杀菌防病，增强胃液杀菌能力，利于营养素的吸收。食物有：番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。吃完后，最好用清水漱口或简单刷牙以免腐蚀牙齿。番茄——适合每个人夏季消暑的“时令鲜果”，番茄可以增进食欲、促进消化吸收作用，还有养阴生津、凉血养肝、强脾养胃、平肝清热、降低血压的功效。

秋季

秋季进补，不忘补肺。夏养肝，秋养肺。秋季天干气躁，肺部容易受到伤害，绿色植物也会慢慢凋零，出项供养不足，要加强锻炼，来转换对肺部的伤害。

秋季养肺应多食杏仁，还有银耳、百合、猪蹄、柿饼。杏仁润肺、清积食、散滞。莲藕也是补肺的佳品；银耳也能润肺，还可选用梨、百合、冬麦、山药、莲子，还应该多喝白开水、菜汤、豆浆、牛奶等，还应该多吃萝卜、青菜、葡萄柿子、梨等。秋天润燥，果蔬中有上品。

秋季应该少辛多酸，肺主辛味，肝主酸味，辛味能胜酸，故秋季要减辛以平废气，增酸以助肝气，以防肺气太过胜肝，使肝气郁结，尽可能少食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品。应多食蔬菜和水果，如：梨、苹果、番茄、洋葱、萝卜、百合、菜花。

仲秋鸭子——清闲养肺的天赐佳禽。因为鸭子吃的食物为水生物，故其肉性味甘、寒，入肺、胃、肾精，有滋补、养胃、补肾、消水肿、治热痢、止咳化痰。体内有热的人适宜鸭肉，体质虚弱、食欲缺乏、发热、大便干燥、和水肿的人食之更为有益。

冬季

冬季进补，清肠为先。只有先清除掉垃圾，再进行滋补，营养才会不折不扣。因此，每天清晨喝一杯白开水。多吃清肠食品，如黑木耳、苹果、花生、芹菜、猪血等。

疏通肠道有着非常好的作用，而且这些好蔬菜所含的叶绿素、维生素、纤维素及微量元素都对健康有这不可低估的作用，如果一周的油腻积累，吃两天绿叶菜而不用任何药物即可达到将至、消积的作用。生吃菜：“生吃菜“肠胃可以得到休养生息，对于腹部肥胖者的减肥颇有成效。等把肠道内的毒素排出去后，老人就会感到神清气爽，无毒一身轻。通过排毒、解毒、调补、从而达到毒去体健、祛病养生的功效。

冬季进补，不忘补肾，肾是人体的根本所在，是人体生命活动的源泉，它滋五脏的阴气，发五脏的阳气，所以冬季养生调养摄取食物当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首的原则。

冬季养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力，而且还可以提高免疫能力和抗病能力，延缓衰老。

冬季应适当多吃点具有健脑、乌发作用的坚果，如核桃、板栗、松子、榛子等，肾虚还会使骨骼和关节发育不好，导致骨脆，易骨折。冬季用枸杞子、黑豆、羊肉补肾。

冬季进补，先作底补，进补之前先排毒，多食一些温性食品，常以鹿肉、羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、核桃仁、海参、龟肉、芝麻、黑豆等。根据自己的体质进补，体质虚弱的可多吃一些瘦猪肉、牛肉、鸡肉、蜂蜜、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣等。

松子--冬季常吃可以延年，松子有软化血管和防治动脉粥样硬化作用，对人的大脑神经也有益处，对老年人的慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱、头晕眼花具有一定的辅助治疗作用。松树是长寿树之一，故此其子有补虚养阴，润肺生津、润滑通便的功效，其还有抗衰老的作用，预防心血管疾病，可调整 and 降低血脂、软化血管和防治动脉粥样硬化，还能减少血小板的凝集和增强抗凝作用，故能降低血脂和血液粘稠度，预防血栓形成。对心血管系统有保护作用。

冬季是补钙的最佳时节，也是一个疾病多发的季节，至此，冬季应该多吃薯干、薯粉、面包、香菜、油菜、豆、豆制品、乳、乳制品、牛奶、海带、海参、紫菜、虾米等。

向长寿老人学饮食

百岁老人习惯粗茶淡饭，以素为主，拒绝大鱼大肉。暴饮暴食。青菜、萝卜、豆腐、韭菜、菠菜、大米、面粉、玉米、大麦搭配水果、蔬菜、花生等；百岁村如皋村讲究淡、杂、鲜、野。淡——少盐淡食，炒菜时少放盐，或者用糖、醋、姜、葱、胡椒、大蒜来代替盐、酱油调味，坚持下去，对长寿有益；

杂——所谓杂，就是粗粮细粮混着吃，荤素搭配吃，主食搭配水果、蔬菜、坚果等。

鲜——如皋吃东西特别讲究鲜，当地人称“出水鲜”，肉要当天宰的，虾要当天捞的，鱼要现场剖的，青菜要早上拔得，瓜果要当时摘得，豆腐、茶干要当天做的。还有三日可无肉，不可一日无新鲜蔬菜水果。新鲜水果蔬菜营养丰足，长时间放置导致营养全部流失。

野——野生就是大自然的精髓，它采集天地间灵气，吸取日月之精华，是保护生命的珍品佳肴，如：新鲜的荠菜可清肝明目、中和脾胃、止血降压。长寿村如皋鸡蛋和牛奶吃的多，鸡蛋是人类理想的天然食品，最好以煮、蒸食用，牛奶和鸡蛋可以获得优质的蛋白质、钙、维生素、乳清酸及各种微营养素，可以减少骨矿物质的流失，增强体质、提高生活质量，所以每天必须早晚各喝一杯鲜牛奶，吃一两个鸡蛋，少吃蛋黄，蛋黄一个即可。不求仙方，粥油胜参汤，熬粥前先把米浸泡一个小时，可保护胃黏膜、补中益气、健脾、胃、补益元气、增长体力等。多嚼生姜片，生姜片可防止脑血栓、抗衰老、还能止咳、呕吐、风湿痛、腰腹痛、关节炎等疾病。

平衡饮食、规律运动、豁达开朗是长寿的法宝，值得每一个人学习，首先饮食要平衡，其次运动要规律，规律运动的人要比不运动的同龄人生物年龄年轻 10-20 岁，因为运动可以提高免疫功能，加快自由基清除抗衰老，维护骨骼和运动系统的强健，调整脂肪代谢、减缓动脉硬化、调节内分泌功能、改善血液循环。豁达开朗，百病生于气，有不少人是气死的，百岁老人都遇事想得开，说话幽默，谈笑人生、不钻牛角尖、要随遇而安，不以物喜，不以己悲。

多吃应季食物，按照阴阳气化理论，动植物都一定的生长周期，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/058104017041006133>