

这是一个饮食结构和我们最为接近的民族，但他们的平均寿命却超过我们近10岁。为什么相同的食物带不来一样的健康？本书将带您走进日本国民的日常厨房，破解其中的营养密码。

日本
引进版

厨房里的 营养学



最新



饮食营养宝典

小食物  大功效
做自己的饮食营养医生

（日）青野治郎 松尾／著 李慧／译

中国人口出版社

最新
饮食营养宝典

厨房里的 营养学

(日) 青野治郎, 松尾 著; 李慧 译



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新饮食营养宝典 / (日) 青野治郎, (日) 松尾著;
李慧译. —北京: 中国人口出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80202-583-7

I. 最… II. ①青…②松…③李… III. 食品营养—基本
知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196609 号
本书原出版者为日本妇女之友社, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号: 01-2007-4074

版权所有 侵权必究



最新饮食营养宝典

(日) 青野治郎, 松尾 著; 李慧 译

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 730×960 1/16

印 张: 15.25

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-583-7/R · 633

定 价: 29.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010) 83519390

传 真: (010) 83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 contents

序章 营养素的基础知识

关于营养素	002
1 天的饮食	004
以健康长寿为目标	006

第一章 007

了解病情 保持健康

便秘	008
感冒	010
高血糖	012
高血压	014
肝功能弱	016
肾功能低下	018
动脉硬化	020
高胆固醇、高甘油三酯	022
骨质疏松	024
肥胖	026

第二章

了解蔬菜的营养



芦笋	028
蔓菁	030
南瓜	032
菜花	034
蘑菇类	036
卷心菜	038
黄瓜	040
青豌豆	042
水芹	044
牛蒡	046
油菜	048
红薯	050
扁豆角	052
马铃薯	054
姜	056
芹菜	058
萝卜	060
竹笋	062
洋葱	064
西红柿	066
茄子	068

苦瓜	070
韭菜	072
胡萝卜	074
大蒜	076
葱	078
白菜	080
荷兰芹	082
青椒	084
西兰花	086
菠菜	088
豆芽	090
山药	092
蕨菜	094

第三章

了解谷物 · 豆类 · 种子的营养

红小豆	096
杏仁	098



糙米	100
芝麻	102
大豆	104
豆腐	106
纳豆	108
栗子	110

第四章 了解水果的营养

鳄梨	112
草莓	114
柿子	116
猕猴桃	118
菠萝	120
香蕉	122
橘子	124
苹果	126
柠檬	128

第五章 了解鱼类·海藻类的营养

蛤蚌	130
鲷科鱼	132
墨鱼	134
沙丁鱼	136
虾	138
牡蛎	140
鲤鱼	142
琼脂(洋粉)	144
鲑鱼(大马哈鱼)	146
秋刀鱼	148
鲷鱼(加吉鱼)	150

紫菜	152
羊栖菜(鹿尾菜)	154
扇贝	156
金枪鱼	158
裙带菜	160

第六章 了解肉·蛋·乳制品的营养

牛肉	162
鸡肉	164
猪肉	166
鸡蛋	168
奶酪	170
肝	172

第七章 了解饮料的营养

绿茶	174
红茶	175
可可	176
牛奶	177
水	178

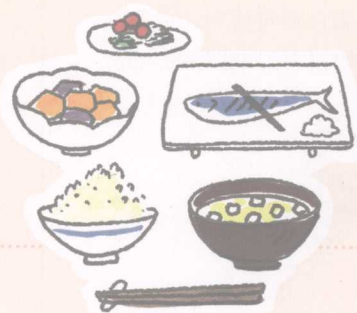
第八章 了解营养素的功效

糖分	180
脂类	182
饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸	184
胆固醇	186

蛋白质	188
氨基酸	190
食物纤维	192
维生素的种类	194
维生素A	196
维生素D	198
维生素E	200
维生素K	202
维生素B群	204
维生素C	206
钙	208
铁	210
镁	212
钾	214
钠	216
锌	218

第九章 了解食物的有效成分

植物性化学物质	220
多酚	221
类黄酮	222
类胡萝卜素	223
芦丁	224
辣椒素	226
黏蛋白	228
低聚糖	230
柠檬酸	232
儿茶酸	234
类黄酮	236
含硫化合物	237
β-葡聚糖	238
岩藻依聚糖	239
乳酸菌	240



营养素的基础知识

001

002

关于营养素

004

1 天的饮食

006

以健康长寿为目标



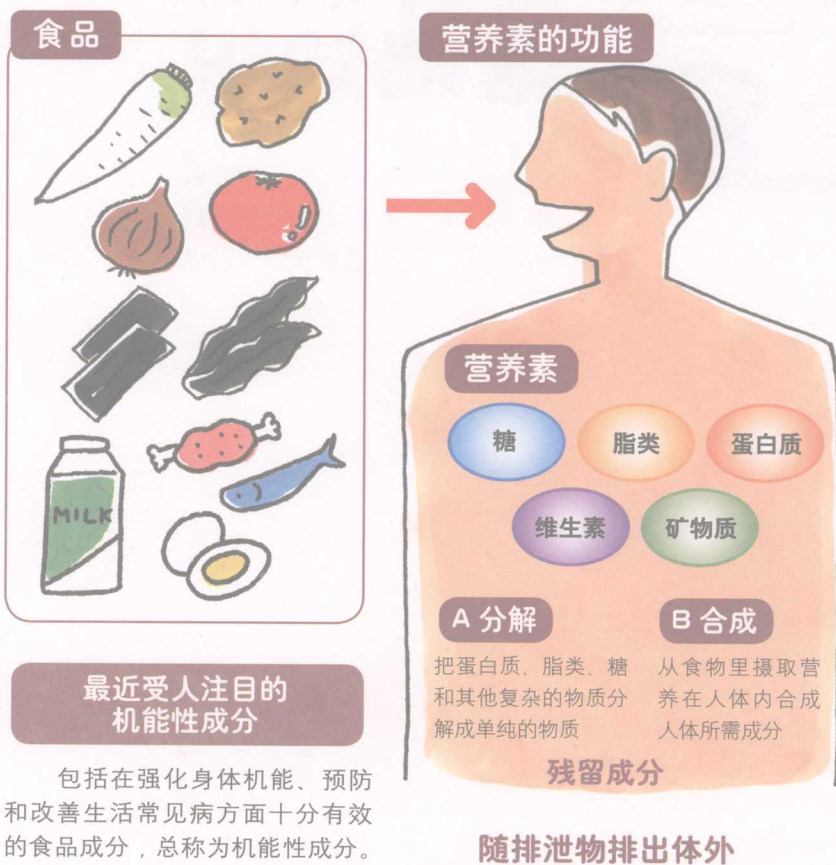
■ 关于营养素

人体必需的营养素

人的生命得以维持需要 45~50 种的营养素。在众多的营养素当中用来生成身体所必需的原料、能量，以及调整身体状态的蛋白质、脂类、糖（碳水化合物），每天都需要大量摄取，因此被称为三大营养素；再加上能使三大营养素得以顺利发挥机能的维生素、矿物质，共称为五大营养素。

五大营养素各自的功能

蛋白质：它是由大约 20 种氨基酸构成的营养素。蛋白质可成为构成肌肉、内脏器官、血管等的成分，也可成为体内化学反应起催化作用的酶等的成分。



五大营养素 + 机能性成分的功效

糖

主要作为身体和脑的能量来源被利用。分为葡萄糖等的单糖类，蔗糖等的双糖类，淀粉等的多糖类。

脂类

少量就能成为能量来源的高效能营养素。也能成为激素和细胞膜的成分。摄取过多可能导致肥胖。

蛋白质

是组成身体的肌肉、内脏器官、血液等不可缺少的物质。大约有 20 种氨基酸组成，其中 8 种无法在体内合成（必需氨基酸）。

维生素

人体中的维生素极少量却能使三大营养素的作用得以顺畅地进行，起着像润滑油一样的作用。

矿物质

人体的 95% 是由碳、氢、氧、氮 4 种元素构成，剩下的 5% 的元素也是维持和调节人体机能不可缺少的。这些微量元素就是矿物质。

机能性成分

虽不是营养素，在强化身体机能、预防和改善生活常见病方面却是有效的食品成分。总称为机能性成分。

能量

能量是身体活动不可缺少的。一天所需要的能量，男性（身高为 170 厘米）为 2400-2800 千卡，女性（身高为 155 厘米）为 1900-2200 千卡。

组成身体

蛋白质组成肌肉、内脏器官、血液等，脂类是细胞膜、神经组织、血液、激素的成分。

调节身体状态

是维持身体机能，调整身体状态不可缺少的成分。有增进内脏器官的新陈代谢，提高免疫力的作用。

脂类：它是高效率的营养素，少量的类脂质就能生成很多能量。它的主要功能是组成细胞膜，成为血液的成分；组成激素，成为可储藏的脂肪等。

糖：它主要被作为能量的来源利用。特别是对于大脑来说，它是唯一的能量来源。与类脂质比起来它更易于消化，短时间内就能被体内吸收。

维生素：它是三大营养素的机能得以顺利发挥必不可少的营养素。除一部分由肠等生成外，几乎所有的都不在体内合成，作为营养素必须通过食物来摄取。

矿物质：它与维生素一起协助三大营养素，是身体机能的维持与调节不可或缺的营养素。它包括钾、钙、磷、铅、镁、铁等。



■ 1 天的饮食

一天当中吃哪些食物，吃多少为适量呢？

平衡膳食指南

保持健康需要均衡地食用各式各样的食物。那么吃什么、吃多少为适量呢？可参考下面的平衡膳食向导制作的每日菜谱。

菜肴的数法

食物是以菜肴为单位的，可分为1个、1.5个、2个。这是根据美国食品指南当中标准供给量编辑制成的。这样可以不必计算能量或者食用量就可以简

菜肴举例

1份 =  =  =  = 
米饭 1 小碗 饭团 1 个 食用面包 1 片 卷形面包 2 个

1.5份 =  2份 =  =  = 
米饭 1 中碗 面条 1 碗 荞麦面 1 碗 意大利实心面 1 盘

1份 =  =  =  =  =  =  = 
蔬菜沙拉 醋拌黄瓜和裙带菜 富含配料的酱汤 凉拌菠菜 煮羊栖菜 煮豆 蘑菇煎肉

2份 =  =  = 

1份 =  =  =  2份 =  =  = 
凉拌豆腐 纳豆 煎鸡蛋 1 盘 烤鱼 鱼的天麸罗 金枪鱼和墨鱼的生鱼片

3份 =  =  = 

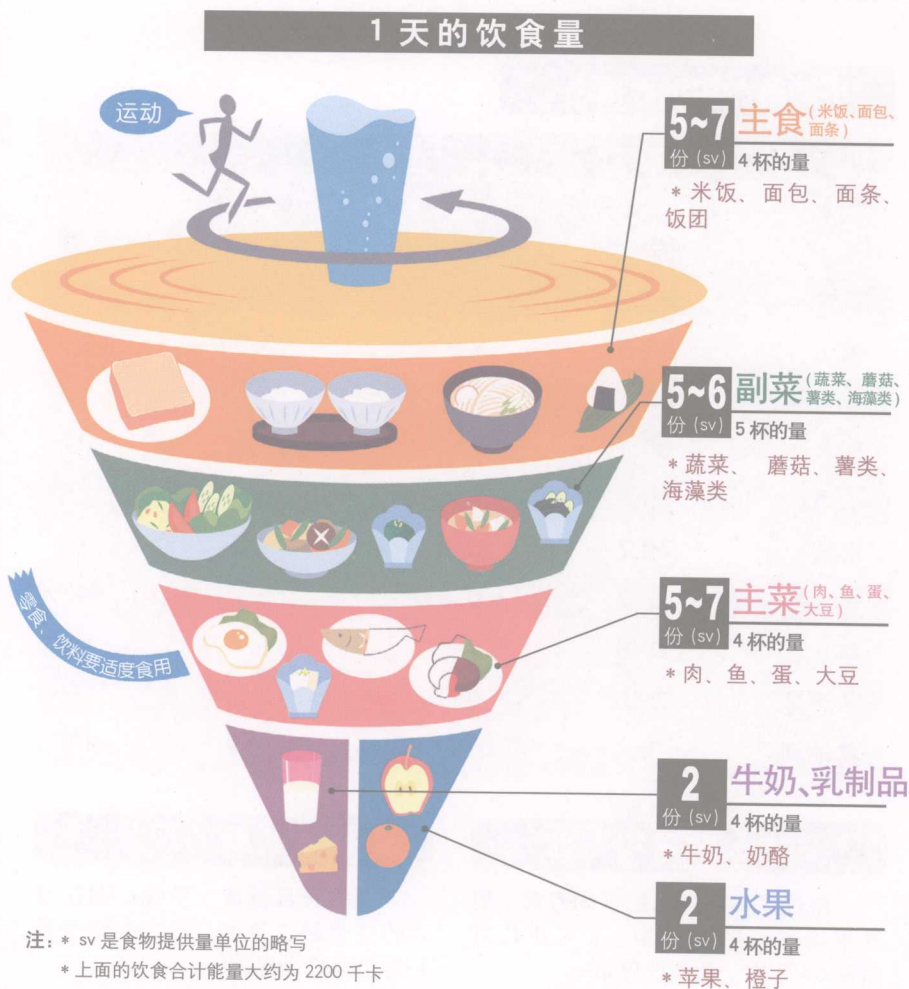
1份 =  =  =  =  2份 = 
半杯牛奶 奶酪 1/4 块 奶酪 1 片 酸奶 1 杯 牛奶 1 瓶

1份 =  =  =  =  =  = 
橘子 1 个 苹果半个 柿子 1 个 梨半个 葡萄半串 桃 1 个

单地估量出大概的食用量。比如拿主食来说，早餐面包一片(1个)、中餐面条一碗(2个)、晚餐米饭两小碗(2个)，加在一起，1天的量就是5个。

重视主食(米饭)

在日本，一直很重视对于蛋白质的摄取。其结果是使膳食发生很大的变化，减少了主食(米饭)，不像欧美那样过多地食用肉食。由于食用过多的脂肪而导致肥胖，会引发各种各样的生活常见病，平衡膳食指南是为重新认识日本饭菜好的地方、以主食(米饭)为主、对容易摄取不足的蔬菜提高认识而提议的。





■ 以健康长寿为目标

虽说日本平均寿命是世界第一，生活常见病却在增加

日本男女平均寿命都是世界第一，但是要说他们的日常生活真的是健康的吗？很遗憾并非如此，最大的问题就是生活常见病。每年患有癌症、高血压、糖尿病、高脂血病、脑血管病、心脏病等生活常见病的人都在增加，现在在日本死亡人数当中有近 2/3 的人是死于生活常见病的。

因此，通过改善饮食、增加运动等，重新认识每天的生活习惯，塑造健康且长寿的体魄是很重要的。

平均寿命和世界排名

国名	平均寿命 (2002 年)		健康寿命 (2002 年)	
	男女合计 岁	位数	男女合计 岁	位数
日本	81.9	1	75	1
瑞士	80.6	2	73.2	3
澳大利亚	80.4	3	72.6	5
瑞典	80.4	3	73.3	2
加拿大	79.8	5	72.0	7
法国	79.7	6	72.0	7
意大利	79.7	6	72.7	4
新加坡	79.6	8	70.1	19
西班牙	79.6	8	72.6	5
奥地利	79.4	10	71.4	11

日本人的平均寿命

统计了日本男女的平均寿命，男性平均寿命是 78.4 岁，女性平均寿命是 85.3 岁，都是世界第一。

健康长寿的现状

活得长且健康、早晚运动在日本也是很被在意的，日本人健康且长寿也是排世界第一。

了解病情 保持健康



007

008 便秘

010 感冒

012 高血糖

014 高血压

016 肝功能弱

018 肾功能低下

020 动脉硬化

022 高胆固醇、高甘油三酯

024 骨质疏松

026 肥胖



便秘



排便习惯要规律、改善饮食

便秘的症状



| 腹胀 |

老感觉腹部胀，一直持续数日，这是明显的便秘症状。应到药店说明情况，拿药吃。



| 总感觉没有排完 |

便秘的症状除了排不出外，还有另一种情况就是排完后老感觉还有些残留没有排出，如果持续数日，就赶紧到医院吧。

008

注意 便在肠内长时间积存，感到不快的状态称为便秘

有的人认为一天内没有排便的状态就是便秘，其实不能一概而论。便秘是连续两三天没有排便而感到不快的状态。

但是即使隔两三天没有排便，随后顺畅的排便了，这种情况也不能称为便秘。反过来，即使每天排便，排便后有未排尽之感，或者有涨肚之感的话也被称为便秘的一种。

便秘症状表现得最多的是腹部症状。其中有腹痛、压迫感、膨胀感等。腹痛是左右腋下或者整个腹部感到不舒服。随之而来的是食欲不振，消化不良，饮食变得困难。

另外便秘的人易引发膀胱炎、肾盂肾炎，如果是高血压的人血压容易上升，排使用力时可能引发脑出血，应该加以注意。

预防 便秘起源于饮食习惯的紊乱，规律的饮食习惯是很重要的

便秘有很多类型，但绝大多数是由于饮食习惯的紊乱引起的。

首先，考虑饮食内容之前，应先从规律的饮食习惯入手；其次是考虑营养的均衡，应多吃含食物纤维多的食品，同时多饮水（每天1~2升）。

如早晨空腹时喝冷水或牛奶可刺激肠内的运动，容易引起排便。

改善便秘

- 菠萝对通便有很大帮助。



- 早上先喝一杯冷水再喝牛奶。

● 食物纤维

多吃含有丰富食物纤维的绿色蔬菜。



● 食材

食物纤维和早上喝冷水对通便都有促进作用。

含有丰富食物纤维的有：蔬菜、海藻、谷类、豆类等，这些有助于改善便秘。还有，早上饮冷水，对腹部有刺激作用，导致想排泄。

运动



坚持做脚部体操运动

1. 两脚并在一起，崩直，两手撑起坐在床上。
2. 身体成一直线，腰挺住静止15秒，反复10次练习。

按摩

成“**の**”字形按摩腹部

成“**の**”字形进行腹部按摩有助于促进排便。



便秘检查表（便秘的原因）

- ☐ 生活习惯不规律
- ☐ 以肉食为中心
- ☐ 几乎不吃蔬菜
- ☐ 不是每天排便
- ☐ 排便困难
- ☐ 有腹胀的感觉
- ☐ 感觉压力大
- ☐ 有便意，也不去厕所
- ☐ 经常不吃早饭
- ☐ 几乎不摄取水分

符合0-1条
放心

你的肠胃非常健康，不用担心。继续像这样保持规律的生活习惯。

符合2-5条
需加注意

或许你已经有便秘的症状了。重新审视日常生活习惯，加以改善。

符合6-10条
建议去医院

你已经患便秘了。置之不理的话会出现身体不适。建议接受专门医生的检查。

专栏

服药前建议
先改善一下饮食习惯

有一些人想通过服用泻药来治疗便秘，可是，事实上在努力改善饮食习惯之前，是不应该依赖于某些泻药的。在这里建议您先试着从改善生活习惯开始。如果没有任何效果的话，可以先到药店咨询一下。

但是，像伴随有痉挛性疼痛的便秘或者是长痔疮的人，就应该到医院向专业医生咨询治疗的办法。千万不要自作主张随便服用泻药或者其他胃肠药，那样有可能会使病情加重。

感冒

感冒是万病的根源

感冒的症状



| 喉咙痛 |

喉咙疼痛是感冒的一般症状。这种症状应避免有刺激性的辛辣及酸的东西，安静休息。



| 流鼻涕 |

除了鼻塞是感冒的症状外，流鼻涕也是感冒的一种表现。

010

注意 感冒是由病原体引起的上呼吸道炎症的总称

感冒是急性呼吸道的炎症，它综合为鼻腔、咽喉、气管、支气管等黏膜的急性炎症的总称。也是咽喉炎、喉头炎的另一种叫法总称为感冒。医学上称为感冒综合征。主要症状为鼻塞、流鼻水、喉咙痛、打喷嚏、咳嗽、咳痰、浑身发冷、发烧、疲乏感、食欲不振、关节疼等。感冒是万病的根源，严重的可导致肺炎，甚至可能危及生命。婴儿和老人需要特别注意。

感冒当中流感就更为危险。病毒的潜伏期为1~3天，可引起发烧、头疼、疲乏感、关节疼等全身的不适。发烧时在38℃~39℃，甚至更高。流感病毒由于人在冬季温度和湿度低下，消耗体力，免疫力降低而易于感染。另外流感通常在10多年内还发生一次变异，进化成新的病毒在世界范围内蔓延。因此稍有流感症状的人应该立即到医院进行检查。

预防 提高全身的免疫力，防备初期症状

患上感冒极易消耗能量。平日里应摄取足够的维生素A、维生素C、维生素E、维生素B族、优质的蛋白质等具有提高免疫力功能的营养素。

吸烟会损失掉体内的维生素C，应注意控制。从室外回来时应养成漱口和洗手的习惯，从提高卫生意识方面来预防流感。

感冒的预防



● 摄取丰富的维生素 C。

● 姜汤

喝姜汤刺激血循环，驱寒。另外，不要忘记要多喝汤。



食材

提高全身的免疫力，防备初期症状。

患上感冒极易消耗能量。平日里应摄取足够的维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 B 族、优质的蛋白质等具有提高免疫力功能的营养素。



控制吸烟

吸烟会损失掉体内的维生素 C，应注意控制。



绿茶漱口

绿茶有杀菌的作用，用绿茶泡水漱口效果是不错的。

生活



勤洗手

外出回家时一定要洗手。

感冒检查表（感冒的原因）

- ☐ 经常打喷嚏
- ☐ 鼻塞很严重
- ☐ 流鼻水
- ☐ 喉咙痛
- ☐ 感觉头疼
- ☐ 有疲倦感
- ☐ 关节疼
- ☐ 容易口渴
- ☐ 没有食欲
- ☐ 有腹泻的症状

符合 0-1 条
放心

没有感冒的症状。由于感冒是体力降低时容易引起的，所以应注意身体健康。

符合 2-5 条
有较轻症状

有倦怠、疲劳感吗？这或许是感冒的初期症状。

符合 6-10 条
应早期治疗

你有感冒的症状。如果接连几天发烧和咳嗽的话，就应该去医院。

专栏

感冒期间应控制食物纤维的摄取量

出现感冒症状时，如果摄取过量的食物纤维的话，会使像维生素和矿物质等人体所必需的营养素会被排出体外，因此要加以注意。特别注意不要过多的食用像牛蒡、秋葵、红薯等含食物纤维丰富的食物。

另外，由于患感冒时消化机能会降低，还要注意控制可能给胃肠带来负担的含脂肪多的食物的量。在这里建议食用对消化有促进作用的粥或汤类食物。没有食欲的时候，作为营养的补给，吃一些甜食或者水果等食物也是没关系的。



高血糖



高血糖对于整个身体都有损害

高血糖患者的症状



口渴，经常喝水

血糖多导致血液渗透压高、尿量大、尿频、尿多、爱喝水。



身体疲劳无力

糖尿病患者，胰岛素分泌异常，导致血糖不足，变得疲劳、体重减轻，这就是高血糖症状。

012

注意 血糖高的话身体就会有相应的症状显现出来

糖尿病是一种一旦患上就很难完全治愈的疾病。为了不使其进一步恶化应当重新审视日常生活习惯并加以改善。

糖尿病初期虽没有特殊的症状，但有以下症状的人是有高血糖可能的。

- | | |
|--------------|-----------|
| ① 易疲劳，发懒 | ⑥ 腿肚子抽筋 |
| ② 饭后马上有空腹感 | ⑦ 感觉手足发麻 |
| ③ 口渴经常饮水 | ⑧ 眼睛看不清楚 |
| ④ 正常吃饭却变瘦了 | ⑨ 重复的便秘腹泻 |
| ⑤ 排尿量大，排尿次数多 | ⑩ 伤口容易化脓 |

预防 规律的生活习惯是抑制血糖值的捷径

对于有可能患上糖尿病的人，养成饮食、运动、控制体重等规律的日常生活习惯是很重要的。在饮食上，膳食均衡、不食用过量（特别是甜食和油腻的食物）、多食用蔬菜、吃饭时间要有规律、睡前3小时控制不吃东西。

另外散步等适当的运动有利于葡萄糖的消耗，因此每天都要安排一定时间去运动。无论是饮食还是运动长期坚持都是非常重要的。

但是，如被诊断为糖尿病，一定要到医院接受专门医生的指导，以防恶化。