

昔



关于健康的 食疗补养方略

焕晨 编著

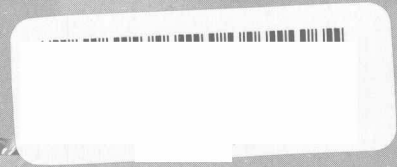
SH 上海画报出版社

38

R247.1

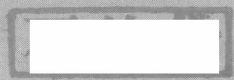
750

吃出你的健康来



关于健康的
食疗补养方略

R151.3



焕晨 编著

SH 上海画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的健康来 / 焕晨编著. —上海: 上海画报出版社, 2003

ISBN 7-80685-218-2

I. 吃… II. 焕… III. ①食品营养—基本知识
②食物疗法—基本知识 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第125413号

责任编辑: 戴欣倍

装帧设计: 王建军

内文插图: 许尤佳

技术编辑: 鲍屹

李荀

吃出你的健康来

焕晨编著

上海画报出版社出版

(上海长乐路672弄33号)

全国新华书店发行

上海市印刷七厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 6.5 印数 0001-5100

2004年4月第1版第1次印刷

ISBN 7-80685-218-2/J·219

定价: 15.00元

前 言

“民以食为天”。无论国家、家庭和个人,都是把吃的问题放在首位的。

进入21世纪,人们已不再担忧吃饱的问题,有许多人已开始在追求“美食”、“营养”、“进补”了,这是生活水平提高的必然趋势。然而,由于缺乏对饮食科学和食品知识的了解,造成了食物的浪费,也有损于人们的身体健康。一些疾病发病率的上升,也破坏了自然生态的平衡。由此萌发了我编著《吃出你的健康来》的意愿。

在这本书中,收集了180余种食品,阐明了这些食品的成分,与饮食和医疗有关的特性,选购、烹调及食用时应注意的问题等供人们在生活中参照。

编 者

目 录

● 营养素

蛋白质	2	脂 肪	4
糖 类	7	无机盐和微量元素	7
维生素	9		

● 家常食品

→ 粮食类

粳 米	14	糯 米	15
小 麦	16	大 麦	17
荞 麦	18	燕 麦	19
玉 米	20	薏仁米	22
山 芋	23		

→ 豆类

黄豆及豆制品	25	黑 豆	31
绿 豆	32	赤 豆	33
蚕 豆	34	豌 豆	35
扁 豆	36	豇 豆	37

→ 蔬菜类

青 菜	38	油 菜	39
大白菜	40	卷心菜	41
花 菜	42	芥 菜	43
苋 菜	44	茼蒿	45
薹 菜	46	芹 菜	47
韭 菜	49	荠 菜	51
苜 蓿	52	马兰头	52
马齿苋	53	香 菜	54
莴 笋	55	竹 笋	56
芦 笋	57	葱	58

目 录

洋葱	59	辣椒	60
大蒜	61	茄子	63
蕃茄	64	瓜	66
黄瓜	67	瓜	68
苦瓜	69	瓜	71
藕	72	茭白	73
萝卜	74	萝卜	75
芸豆	77	马铃薯	78
山药	79	芋头	80
慈菇	81	平菇	81
蘑菇	82	香菇	83
金针菜	84	发菜	84
豆芽菜	85		

→肉禽蛋类

猪肉	86	猪肝	88
猪骨	88	猪蹄	89
猪肾	89	猪心	90
猪肚	90	猪肠	91
猪皮	91	猪肺	92
猪血	92	火腿	93
牛肉	94	羊肉	96
鸡肉	97	鹅	98
鸭	99	鹌鹑	100
鸡蛋	101	鸭蛋	103

→水产类

花鲢	105	鲈鱼	106
白鲢	107	草鱼	108
青鱼	108	鲫鱼	109

目录

黑 鱼	109	鳊 鱼	110
虾	111	螺 蛳	112
河 蚌	113	鳖	113
带 鱼	114	鲳 鱼	114
黄 鱼	115	墨 鱼	116
鱿 鱼	117	鳕 鱼	117
橡皮鱼	118	鲈 鱼	118
螃 蟹	119	海 鳗	120
淡 菜	121	海 蜇	122
海 带	123	紫 菜	124

→果品类

苹 果	125	梨	127
草 莓	128	桃 子	129
杏	130	猕猴桃	131
杨 梅	132	桔 子	133
金 桔	135	柚 子	136
柑 子	137	葡 萄	138
菠 萝	139	香 蕉	140
甜 瓜	141	哈密瓜	141
西 瓜	142	柿 子	143
荸 荠	144	橄 榄	145
山 楂	146	大 枣	147
栗 子	148	龙 眼	149
荔 枝	150	核 桃	151
银 杏	152	松 子	153
葵花子	154	花 生	155
南瓜子	156		

→调味类

豆 油	157	菜 油	157
-----	-----	-----	-----

目录

花生油	158	香油	159
食盐	160	白糖	161
红糖	162	饴糖	163
冰糖	163	酱油	164
醋	165	酒	167
酵母	169	味精	169
生姜	170	花椒	172
茴香	173	咖喱	174
桂皮	174	胡椒	175

→营养品及饮品

牛奶及奶制品	176	银耳	178
黑木耳	179	蜂蜜及其制品	180
芝麻及其制品	182	百合	184
莲子	185	茶	186
枸杞	188	菊花	189
草决明	190		

㊟ 饮食与食疗

→病名食疗表	192
→饮食禁忌	194
→科学饮食小常识	195

主要参考资料	196
--------	-----

营养学



● 蛋白质

没有蛋白质就没有生命,故蛋白质对人体最为重要。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。人体内的蛋白质是由多种氨基酸组合而成的。有的氨基酸必须由食物中的蛋白质提供,因在体内不被合成,此谓“必需氨基酸”;有的氨基酸可在体内合成,谓之“非必需氨基酸”。根据多种食物蛋白质氨基酸的组成情况,在营养学上蛋白质可分为三大类:

1. 完全蛋白质 所含必需氨基酸种类齐全。
2. 半完全蛋白质 所含必需氨基酸种类齐全,但相互比例不合适。
3. 不完全蛋白质 所含必需氨基酸种类不齐全。

食物蛋白质含量 (克/100 克)

食物	含蛋白质量	食物	含蛋白质量
黄豆	36.3	冬菇	16.1
芝麻	21.9	木耳	10.6
赤豆	21.7	紫菜	28.6
绿豆	23.8	花生	26.0
蚕豆	28.2	瘦猪肉	16.7
腐竹	50.5	豆腐干	19.2
黄豆芽	11.5	全脂奶粉	26.2
金针菜	14.1		

常见食物蛋白质生理价值（被人体利用的程度）

食物	生理价值	食物	生理价值
鸡蛋	94	白面粉	52
鸡蛋黄	96	生黄豆	57
鸡蛋白	83	熟黄豆	64
脱脂牛奶	85	豆腐	65
牛肉	76	蚕豆	58
猪肉	74	甘薯	72
鱼	83	芝麻	71
大米	77	花生	59
小麦	67	白菜	70
玉米	60		

食品的合理搭配及不偏食就可使人体蛋白质的吸收利用趋于合理全面。

● 脂 肪

可分为中性脂肪和类脂质两大类。

中性脂肪由一个分子的甘油和三个分子的脂肪酸化合而成,又名甘油三脂。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种。不饱和脂肪酸中有些在体内不能合成,必须由食物供给,称之为“必需脂肪酸”,如亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等。

类脂质是一类能溶于脂肪或脂肪溶剂的物质,在营养学上特别重要。主要有磷脂、胆固醇,它们与蛋白质结合,以脂蛋白形式存于体内,其性质与脂肪相似。

食用脂肪的熔点在 500°C 以上,不易被消化吸收,若熔点接近体温或低于体温则消化率较高。食用脂肪的熔点与其所含的不饱和脂肪酸有关,多者熔点较低。

常用食物的熔点和消化率

名称	熔点 ($^{\circ}\text{C}$)	消化率 (%)
羊油	44-45	81
牛油	42-50	89
猪油	36-50	94
奶油	28-36	93
花生油	室温下液态	98
芝麻油	室温下液态	98
菜籽油	室温下液态	98
豆油	室温下液态	98
玉米油	室温下液态	96.9
鸡油	室温下液态	96.7
鱼油	室温下液态	95.2
鱼肝油	室温下液态	97.7

常用食用油脂的脂肪酸含量 %

名称	饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸	亚油酸
花生油	30	80	26
菜子油	6	94	22
豆油	13	87	53
芝麻油	14	86	42
奶油	60	40	3.2
猪油	42	58	8
羊油	57	43	4
牛油	53	47	2

多食含必需脂肪酸的植物油,也能使血浆胆固醇下降,有利于减少动脉硬化的发病,因此,食用应以植物油为主。

食物胆固醇含量（毫克/100克）

	含量低者 (100 毫克以下)	含量中等者 (100—300 毫克)	含量高者 (300—500 毫克)
肉 类	瘦猪肉 60	填鸭 101	牛肚 132
	瘦牛肉 65	牛舌 102	猪心 158
	鸭肉 80	猪排 105	猪肚 157
		猪舌 116	猪肉松 178
		鸡肉 117	猪大肠 180
		猪肉 120	鱼肠 173
		牛心 125	鸡肫 229

水 产 类	海参 0	白鲢 103	凤尾鱼 330
	海蜇头 5	黄鳝 117	鲤鱼 460
	白虾 54	螺肉 161	蟹黄 466
	甲鱼 77	青虾 158	
	黄鱼 79	鱿鱼 265	
	草鱼 81	螃蟹 235	
	带鱼 97		

乳 蛋 类	蛋白 0
	奶酪 11
	酸奶 11
	牛奶 13
	炼乳 39
	脱脂奶粉 28
	松花蛋白 88

油 脂 类	鸭油 55	鸡油 110	鱼肝油 406
	猪油 85	奶油 280	
	牛油 89		

● 糖 类

糖类又称碳水化合物,根据糖分子结构不同,可分为单糖、双糖和多糖。

单糖:常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖,具有甜味,可溶于水,不经消化液的作用可被人体直接吸收利用。

双糖:常见的有蔗糖、乳糖、麦芽糖,易溶于水。进入人体后,经分解为单糖,才能被吸收利用,但食用过量乳糖不易消化。

多糖:常见的有淀粉、糖精。无甜味,不易溶于水,经消化酶的作用可分解为单糖后被人体吸收利用。

我国的膳食是多糖膳食,因此一般不会缺乏糖类,平时应减少单糖(尤其是葡萄糖)的摄入。摄入蔗糖过多,对健康不利,老人应特别引起注意。

● 无机盐和微量元素

钙:食物含钙量(毫克/100克) 磷:食物含磷量(毫克/100克)

食品名称	含钙量	食物名称	含磷量	食物名称	含磷量
干海带	1177	瘦猪肉	320	大豆	579
芝麻酱	870	瘦牛肉	233	核桃仁	386
干黄豆	367	牛奶	93	花生仁	399
小白菜	163	鸡蛋黄	532		
猪肝	11	牛奶粉	883		
鸡蛋	55	虾米	614		
牛奶	120	虾皮	1005		

成人一次性食入过量钙,容易形成肾结石,过量食入对青少年生长发育也没有好处。

因磷类食物较为广泛,又易被人体所吸收,一般很少发生缺磷现象。

一般的食物中不会缺镁、缺钾,目前我国饮食中是不会缺钠的,而是远远超过了生理需要量。摄入量过多会引起高血压,故提倡减盐保健运动。每日摄入量应由12—15克减为5克,并要从幼儿开始。

铁:食物中铁的来源有两种:存在于动物内脏的叫血红蛋白铁,在体内可直接被吸收利用,吸收率可达12—20%;存在于鸡蛋、植物性食品中的粮食、蔬菜等叫非血红蛋白铁,平均吸收率不到10%,故要进行食物合理搭配,以防缺铁。

食物名称	含铁量	食物名称	含铁量
干海带	150	干红枣	61
芝麻酱	58	木耳	125
干黄豆	11	猪肝	250
绿豆	9.7	鸡蛋	2.7
芥菜	6.3	牛奶	0.2
小白菜	1.8	鸡	1.5
青韭	8.5	芹菜	8.5
		发菜	200

碘:应食用加碘盐(1000公斤加10克碘化钾),此外,海带、紫菜等含碘也很多。

锌:能促进性器官的发育和成熟;促进食欲、保护视力、参与免疫,促进细胞再生等。但长期接触,又会锌中毒。补充锌的最好办法是选用动物的眼睛和睾丸,蛋黄中含锌量3.6毫克/100克,全蛋2.1,鱼2.5,大白菜4.2,胡萝卜

1.7,土豆1.41。

铜:可维护正常的生血机能;维护骨骼,使关节活动自如;维持中枢神经系统的健康;保护毛发正常色素和结构。

人体缺铜需要补充时,要避免服用维生素C,因其可妨碍机体对铜的吸收,喝茶摄取的铜便可满足人体需要。

铜的含量(毫克/100克)

食物名称	含铜量	食物名称	含铜量	食物名称	含铜量
芝麻	168	荠菜	146	葱	92
黄豆	130	茄子	128	小麦	55
花生	120	猪肉	200	绿豆	83
菠菜	135	大白菜	91		

硒:可保护视力,白内障及糖尿病患者应注意补硒;可减少心血管病;可解除汞、铝的毒害,降低黄曲霉B₁的毒性等,含硒较多的食物是海产品、肾、大米、蘑菇、肉等,大蒜也含有较多的硒。常吃几瓣大蒜对抗癌有一定的效果。

铬、锰:只要饮食不过于精细,就不会造成以上微量元素的不足。

氟:饮茶是获得氟的一个好途径。

● 维生素

分脂溶性与水溶性两类。脂溶性维生素A、D、K、E不溶于水;水溶性维生素C、P,叶酸等。

维生素A 又名视黄醇,烹调中不易被破坏,但易在空气中氧化。维生素B——胡萝卜素被人体吸收后,一半可转变为具有活性的维生素A,故又称维生素A原。它可保护视力,保护上皮细胞,有抗癌作用,可促进生长发育。