



健康饮食顾问

男性

Nanxing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食

主编 执云

饮食和健康是息息相关的，男性的健康是建立在正确的饮食习惯上。使机体在更健康、更有魅力状态下延续，只要采纳适合于其能量需要的良好饮食方式就能做到。



北京燕山出版社



健康饮食顾问

男性

Nanxing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食



图书在版编目(CIP)数据

男性家庭健康饮食 / 执云主编. —北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(健康饮食顾问)

ISBN 978-7-5402-1939-0

I. 男… II. 执… III. ①男性—合理营养②男性—饮食卫生 IV. R153.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第180107号

男性家庭健康饮食

编 译: 执云

责任编辑: 亦耕

封面设计: 艺平工作室

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市灯市口大街100号 100006

电 话: 86-10-65240236(发行部)

86-10-65240430(总编室)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 1000×720毫米 1/16开本 印 张: 130

字 数: 1000千字

版 次: 2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0

定 价: 298.00元(全十册)

目 录

第一章 男性的一生

第二章 男性的身体

第一节 雄性激素	16
第二节 男性生殖器官	20
第三节 阴茎	24
第四节 阴囊和睾丸	28
第五节 精子和精液	31
第六节 遗精	38
第七节 手淫	39
第八节 男性性功能障碍	42

第三章 男性的魅力

第一节 头发	46
第二节 胡须	49
第三节 牙齿	50
第四节 皮肤	52
第五节 体味	56

第四章 男性的常见疾病

第一节 痤疮(粉刺)	61
第二节 遗精	64
第三节 阳痿	71
第四节 早泄	78

第五节 性欲缺乏	84
第六节 不射精	87
第七节 不育症	88
第八节 前列腺增生症	90
第九节 前列腺炎	93
第十节 前列腺癌	96
第十一节 血栓闭塞性脉管炎	97
第十二节 慢性肾炎	99
第十三节 泌尿系结石	102

第四章 男性的保健食物

第一节 羊肉	106
第二节 狗肉	111
第三节 猪腰	113
第四节 鹿肉	117
第五节 牛鞭	119
第六节 鸭肉	120
第七节 鸡肉	124
第八节 韭菜	128
第九节 甲鱼	131
第十节 虾仁	134
第十一节 海参	140
第十二节 干贝	146
第十三节 牡蛎	149
第十四节 鳝鱼	151
第十五节 藕	153
第十六节 银耳	156
第十七节 莲子	158
第十八节 山药	161

第十九节	栗子	163
第二十节	核桃仁	165

第五章 男性的科学进补

第一节	气虚进补饮食选择	169
第二节	血虚进补饮食选择	172
第三节	阴虚进补饮食选择	175
第四节	阳虚进补饮食选择	179
第五节	脾虚进补饮食选择	182
第六节	肾虚进补饮食选择	186
第七节	肺虚进补饮食选择	193



男性的一生

女性有更年期,已为人所熟知。它是女性生殖器——卵巢功能由逐渐衰退到最后消失的一个过渡时期。这一过程的基本生理变化是卵巢分泌雌激素的功能减退,最突出的表现是绝经。出现的年龄,一般在45~55岁之间。但在男性,生殖功能的衰退是渐进的,即使在老年仍能保持正常的功能,仍有生殖能力。男子产生精子的能力可以持续到90岁,甚至更长。

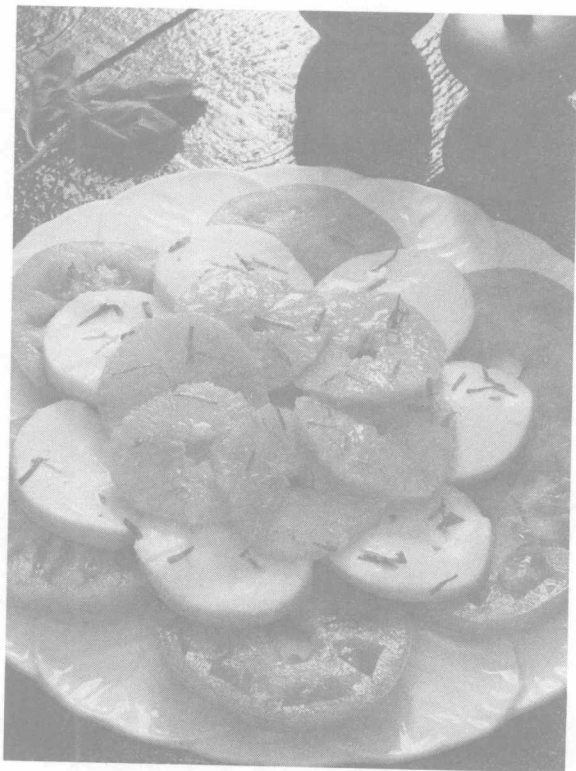
那么,男子是否有更年期呢?与女性一样,男性也会因为性腺功能下降,雄性激素分泌减少而引起"更年期"症状。但男性与女性之间又有所不同,并非每个男性到了一定时期都会出现"更年期"症状,而是有很大的个体差异,其中有相当部分的男性即使到了老年期(60岁以上),其睾酮水平在正常范围内仍然处于较高水平,并不会出现"更年期"症状。另外,男性性腺功能下降是逐渐发展的,不像女性来得那样快,而是具有很大差异,且发生率也远远低于女性。

中年男子一旦发现自己的生理功能减退,体力下降需要休息的时间增加,并开始感到性功能衰退,常常出现头昏、抑郁或行为不合群等一系列变化,这就意味着他开始进入生命的最后一个转折时期——更年期了。但不同的个体所表现的轻重程度差异极大。男性更年期的临床表现,与女性

男性的一生,可分为胎儿期、幼年期、童年期、青春期、成年期、中年期和老年期7个时期。但最富有特征变化的,是童年和青春发育这两个时期。人体发育,从胎儿到成人,是一个长达20年左右的连续的过程。尽管人种、区域和时代不同,但是人的身高、体重以及各部位的长、围、宽度的年增长值和增长曲线均有波浪性和明显阶段性。

第一阶段是出生到10岁,这时,我国男子平均身高为135.3厘米,达到了成人的79.2%,体重为28.0公斤,达到了成人47.3%。

第二阶段是从11~20岁左右,这时期,身高可平均增长35.5厘米,体重平均增长31.2公斤。



在整个生长发育阶段,人体各部位的生长速度是不相等的,有早、晚、快、慢之分。到青春发育期(12~18岁),即是人生的第2个10年期间。男孩的发育,早则10岁,晚则15岁,平均在11~12岁之间。发育的变化,是在睾丸,经过3年多时间,睾丸发育成熟。约半

年之后,阴毛出现,睾丸开始变化1年之后,身体猛长,阴茎增长。身高的长足,需要3~4年,而阴茎的发育完全,不过2年左右。男孩的精子产生后,有时在睡梦中会从尿道流出精液,这就是遗精,也叫梦遗;也有的是在清醒状态下流出精液,这就叫做滑精。这是男孩发育成熟的可靠信号。

到了青春期(18~25岁)后,除了生殖器官发育成熟外,身体的其他部位也发生了巨大的变化。最显著的变化是具备了有别于女子特征,这就是男性的第二特征,即男性副性征。这种性征是通过体内的男性激素所诱发形成的。主要表现为躯体外形强壮,骨骼和肌肉发达,肩部宽厚,上肘结实有力,髌窄臀小,下肢较长。同时,男子还具有胡须,喉头隆起,嗓音低沉,显示出一种堂堂的男子汉气质。由于雄性激素的作用,青春期男孩脸上长痤疮的机会比女孩更多,但只要保持脸部清洁,痤疮是会自行消退的。

到25~40岁,正当壮年期。人体的诸生理功能都到了最佳状态,精力旺盛,体力充沛,阅历丰富,是人生干事业的最佳年代。另外,中年以后男人,多



的某些症状相似,大多属于神经和血管紊乱的症状。

尽管男性"更年期"症状比较少见,并且大多数症状不够典型,但仍然可以通过身体的某些变化来加以自我判断。专家指出,下列几个方面的变化有助于帮助男性判断自己是否出现了"更年期"症状。

1. 精神心理症状:焦虑,嗜睡,近期记忆力减退,自我感觉不佳,缺乏自信和不明原因的出现恐惧,烦躁或抑郁症状。

2. 神经血管舒缩症状:出汗,心悸,潮热,失眠及神经质等现象。

3. 生理体能症状:经常出现原因不明的乏力,疲倦,自感精力和体力都大不如以前,可伴有脱发,腹型肥胖及腰背痛等症状。

4. 性功能减退症状:性欲下降,性冲动减少,勃起功能出现障碍,性高潮质量下降等症状。

男性出现以上更年期症状时,临床检查上一般无任何异常发现,各项化验指标也都在正常

范围,所以,仅仅依据症状要做出诊断是比较困难的,更不能只凭少数症状和某些表现,就认定自己出现了男性"更年期"症状。如果具有了上述症状中的大多数表现,方可考虑自己可能存在着"更年期"问题,对此需要做进一步的检查。如果血浆游离睾酮和白蛋白结合睾酮的水平都低于正常值时,上述症状才具有诊断男性"更年期"的重要价值。

从生理学角度来看,更年期是正常的生理历程,并不是什么疾病,所表现的各种症状或障碍都是暂时现象,一般不会对人体健康造成威胁,但也应该采取适当的防治措施,生活要有规律,尤其应注意有适量的休息和足够的睡眠,还应坚持积极而适量

年已有了稳定健康的性生活,有助于保持稳定和良好的精神状态。

进入中年后期,也就是45~60岁,这时身体的内部都在悄悄地、不知不觉地起着重大的变化。如大脑功能细胞开始减少,心脏的收缩功能下降,血输出量减少,肺总容量和肺活量也相应减少,免疫功能降低,性机能减退,其他各器官、各系统都会呈现出衰弱现象,使人进入男性更年期。

到了老年期(60岁以上),人体各脏器的储备力减少,生殖机能显著衰退,抗病能力减弱,机体不稳定性增加,容易感染疾病。这种生理特点,也是老年人"百病易致"的原因。因此,人到老年,应注意饮食、起居,保持情绪乐观,经常参加体育锻炼,使自己健康长寿。





通常情况下,男人最初的衰老是在 20~22 岁身体发育完全成熟时开始的。要想延缓衰老,男人必须了解自己在不同年龄段的生理特征,有针对性地采取各种保健方法。

20~30 岁:少饮酒,少吸烟

这一年龄段,男人的身体新陈代谢开始放慢。由于此时男人正是干事业、交朋友的时机,平时娱乐、喝酒机会较多。但酒应少喝,因它能使血压升高,易引发心脏病或心肌梗死,过量饮酒还会影响性生活质量。这一年龄段的男人最好戒烟,如一时戒不了,应多吃胡萝卜、葱蒜、菠菜和橙黄色的水果,多吃鱼类,经常喝茶等以减轻烟害。

这一年龄段正是成家立业的最佳时机。据统计,结婚有偶者的早死率比独身、丧偶和离异者低。

30~40 岁:注意饮食,预防肾病

进入而立之年,血液中胆固醇的含量升高,35 岁后,男人的小腹很容易凸起。因此,注意饮食显得尤为重要,食物以清淡为宜。体育锻炼不能三天

的体育活动,以增强体力,促进身心的健康。

除此之外,有浮肿、血压增高、头昏、心慌、失眠等大脑皮层和植物神经功能失调的更年期男子,可多食些富含 B 族维生素的食物,如粗粮、蘑菇、香菇、动物肝和肾、瘦肉和牛奶、绿叶菜和水果等,特别是维生素 B₁,对维持神经系统的健康,增加食欲及帮助消化具有一定作用。禁吃刺激性食品,如酒、咖啡以及各种辛辣的调味品,如葱、姜、蒜等。

食谱举例

草菇烧芦笋

原料:蘑菇 500 克,草菇 200 克,熟火腿 30 克,菜油 50 克,料酒 5 克,胡椒粉 3 克,湿淀粉 6 克,细盐 3 克,味精 2 克,香菜 5 克。

制作:将草菇洗净,撕成块条状;芦笋洗净,熟火腿切成薄片;将锅洗净,置中火上,下菜油烧至七成热,放入草菇煸炒几下,加料酒,煸至变色,加入胡椒粉、少量鲜汤焖一下,再加入芦笋同烧;用味精、细盐、湿淀粉对成滋汁,烹入锅内,炒匀起锅入盘,撒火腿片、香菜即成。

说明:草菇的维生素 C 含量高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力。它还具有解毒



作用,如铅、砷、苯进入人体时,可与其结合,形成抗坏血元,随小便排出。它能够减慢人体对碳水化合物的吸收,是糖尿病患者的良好食品。草菇还能消食去热,滋阴壮阳,增加乳汁,防止坏血病,促进创伤愈合,护肝健胃,增强人体免疫力,是优良的食药兼用型的营养保健食品。

南煎猪肝

原料:猪肝 400 克,蛋清 2 个,料酒 15 克,白糖 5 克,酱油 15 克,淀粉 30 克,香油 15 克,植物油 150 克(耗油 50 克),葱段 25 克。

制作:把猪肝切成长约 4.5 厘米、宽约 2 厘米的薄片,放在用酱油、料酒、蛋清调成的卤里拖一拖,再逐片滚上干淀粉。烧热锅放入油,待八成热时,将猪肝入锅内滑一下(滑油时,油锅要热,动作要快,以免猪肝出水

打鱼,两天晒网。专家建议,此时的男性应该着手预防肾脏疾病,每天喝 8 到 10 杯清水。

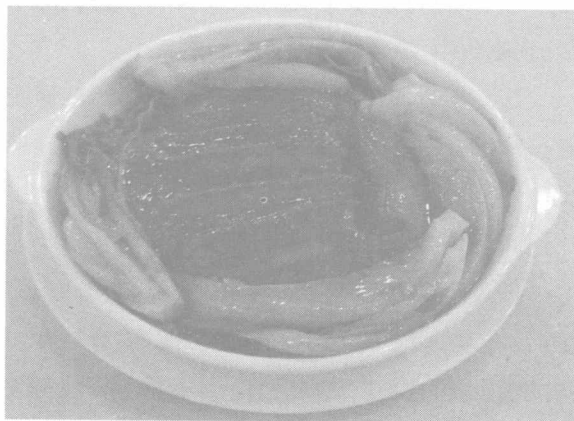
40~50 岁:活动双目,勤查身体

这一时期最令人头疼的问题是视力下降。糖尿病是导致失明的最常见病

因。所以,应定期去医院眼科做检查。平时不妨多做一些眼部练习,可以上下左右慢慢转动眼球或是伸出手臂,用大拇指在身体前画 8 字,目光跟随拇指移动。每天花 15 分钟做这些练习,能够有效预防老花眼和白内障。许多男人不爱去看医生,80% 的重病患者承认,自己是长期不去医院,小病误成大病,贻误了最佳治疗时机。故每年例行体检十分必要。

50~60 岁:注意牙齿,锻炼肌肉,多用大脑

尽量少吃奶油面包等高热量食品,因为这一年龄段常容易长肉。口腔保健也很重要,此时常会

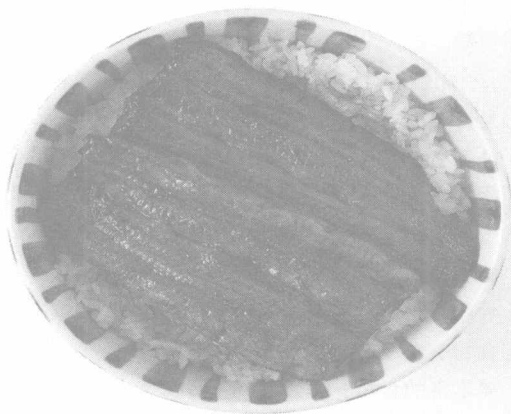


发生牙龈萎缩。这个年龄的男性最易患的毛病还有肌肉减少,引起排尿困难。同时,这一时期面临的主要问题是身体消瘦,也许这正是胖人们求之不得的,但这并不是个好兆头,体重减轻是人体衰老的信号。此时头发的光泽也会逐渐黯淡,可以采用一些富含营养物质的护发素。不过,千万别忘记锻炼大脑,平时多看书报杂志。

60~70岁:善待人生,增强体力,健康饮食

这一年龄段的男性,皮肤更为粗糙,开始出现大小不等的老年斑。睡眠减少,记忆力也会变得越发糟糕。腿和腰自然会衰老,腿的力量一旦减弱,人就容易跌倒。

在进行体育锻炼时,每天坚持一刻钟,主要进行屈膝、伸直的动作,并且坚持每天到户外散步、做做广播体操等。此时最重要的是保持乐观的心境和健康的体魄,不让外表的变化影响情绪,要保持平静心态,乐观情绪。尽量少吃些油腻和油炸食物,多吃些蒜和鱼,适量喝点红葡萄酒,这些做法能降低胆固醇含量。



而发韧)倒出,用原锅放入香油、葱段、糖略煸后,放入猪肝迅速地翻炒,取出装盘即成。

说明:猪肝中含有的矿物质铁,是人体制造血红蛋白的基本原料,猪肝中的铁的含量是猪肉的十多倍,人体易吸收,利用率极高,是天然的补血妙品。猪肝中含有维生素b₁、b₂,是治疗恶性贫血的良药,猪肝中含有的肝糖和维生素a,可改善贫血患者的造血系统的生理调节;常食猪肝,可促进产生新的红血球,促进血色素的增高。

荷叶米粉肉

原料:五花猪肉500克,炒米粉125克,鲜荷叶3张,酱油50克,料酒50克,味精0.25克,花椒15粒。

制作:将五花肉切成长10厘米、宽6厘米的长条,加入料酒、酱油、花椒(研末)、味精、白糖拌匀后腌30分钟,再加入炒米粉拌匀待用。再将每张荷叶切成4个12厘米左右的小方块共12张,每张荷叶上放一块肉和少许米粉,将其包好,放在盘中上屉蒸烂即成。

说明:为具有特殊风味的一般营养品。适宜于体虚脾弱、易为暑湿所伤,而致食欲不振甚或泄泻等症。猪肉中容易引起血管疾病的饱和脂肪酸的含

量少于牛肉，而必需的不饱和脂肪酸——亚油酸的含量较为丰富。亚油酸具有阻止促进动脉硬化的物质的不好的胆固醇的功能。

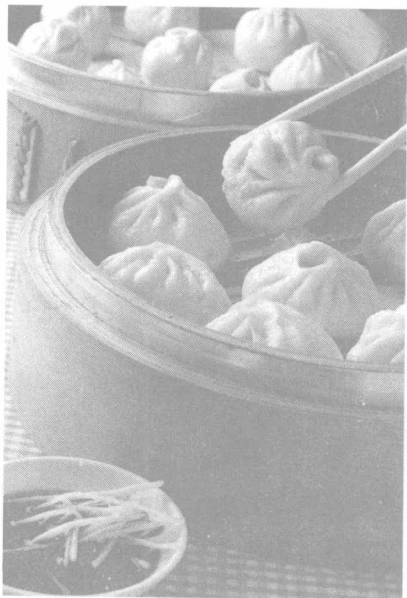
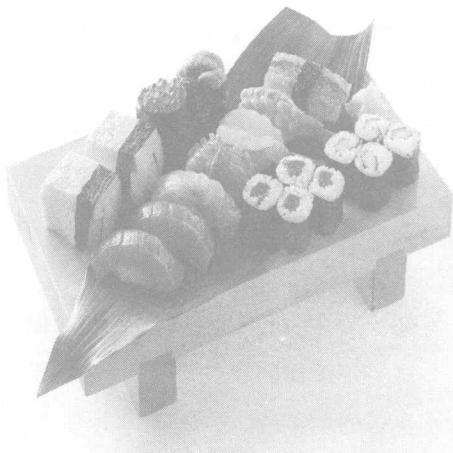
青少年时期，特别是 11 岁到 18 岁阶段，正处于青春发育期，身高和体重都在迅速增长，对营养物质消耗大，需求多。这时如果营养不足，会出现疲劳、消瘦和抵抗力降低等现象，影响生长发育和身体健康。为此，应注意以下几点：

1. 满足热量的供应：有人研究，青年人热量的需要比成年人要大 25~50%，所以要满足热量供给。热量的来源主要取决于糖，而糖的来源主要是主食，而主食上的一些粗粮并不比细粮含糖少，所以主食要做到粗细粮搭配、花样翻新，如水饺、包子、馄饨、面条、馒头、糖饼、米饭、小米、绿豆粥等。这对于补充机体需要的糖分所产生的热量是大有裨益的。如热量不足，还要吃一些热量高的食物，如脂肪和糖类。

2. 要讲究蛋白质的质量：从营养成分来讲，蛋白质对青年尤为重要，因为各器官的发育，“原料”的储存，主要来源于蛋白质，性腺的功能、抵御疾病的能力以及高级神经系统活动，都和蛋白质有关。因而在饮食上，要增加富含蛋白质的蛋、鱼、肉及豆类食物。每天蛋白质的供给量是：13~16 岁的分别为 80 克和 75 克；16~19 岁分别为 90 克和 80 克。对青少年的蛋白质的供应，不仅要满足数量，而且还要讲究质量。所以，在膳食中要有 12 的优质蛋白质，至少也 A 应该有 13 的优质蛋白质。

3. 供给足够的无机盐：青少年的骨骼正在生长发育之中，需要大量的钙和磷，如果钙和磷缺乏，可能产生轻度佝偻病和骨质疏松症。铁供应不足会发生贫血，碘供应不足，会出现粗脖子病。因此，要为青少年每天供给钙 1000~1200 毫克。含钙较多的食物有奶类、鱼、虾、排骨汤、鱼汤、豆类等；含磷丰富食物有牛奶、鸡蛋、大豆、鱼类、肉类等；含铁丰富的食物有鱼子、芝麻、蛋黄、动物肝、腐竹、花生等；含碘丰富的食物有海带、紫菜、海鱼等。

4. 供给充足的维生素：青年时期维生素的需要



量也是非常大的,特别是维生素 A、B、C、D 的摄入更为重要。维生素 A、D 对骨骼的发育起重要作用,维生素 B、C 则促进生长和发育。每天供给量为:维生素 A2200 国际单位,维生素 D400 国际单位,维生素 C80~90 毫克。含维生素 A 丰富的食物有肝、鸡蛋黄、牛奶等,绿色蔬菜中含的胡萝卜素能在人体内变成维生素 A。含维生素 D 丰富的食物有鱼肝油、动物肝、鸡蛋黄等;含维生素 C 丰富的食物有新鲜蔬菜和水果,如柿子椒、西红柿、豆芽、鲜枣、橘子、山楂等;含维生素 B1 丰富的食物有瘦肉、肝、粗粮、酵母、黄豆、葵花子等。

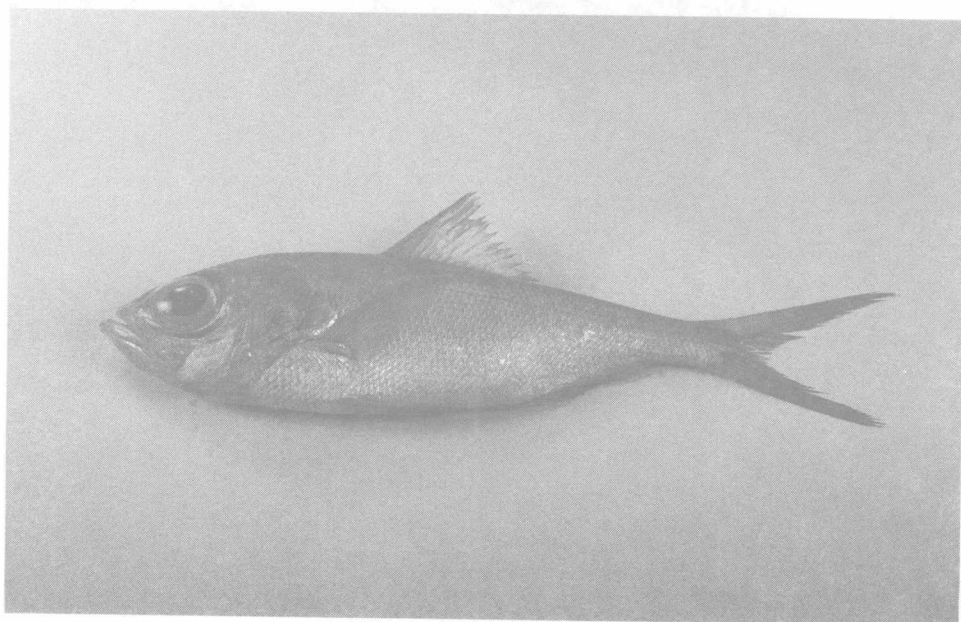
食谱举例

清蒸鲤鱼

原料:鲤鱼 1 条(约 600 克),玉兰片 50 克,香菇 50 克,西红柿 50 克,菜心 50 克,鸡油 50 克,葱、姜、蒜各 10 克,植物油 500 克(耗油 50 克),精盐、味精、料酒、大料适量。

制作:将鲤鱼去鳞及内脏,洗净,划斜刀。葱切斜块,姜、蒜去皮切片,玉兰片切片,香菇开水泡发洗净去蒂,西红柿用开水烫过,去皮切斜块去籽,菜心也烫一下,把炒勺放在旺火上,倒入植物油,烧至六成熟时,将鱼下勺,急速捞出,放入鱼盘内。加入料酒、盐、味精、鸡油、玉兰片、香菇片、葱块、姜片、蒜片、大料,放少许水,上屉蒸 20 分钟(用旺火)。取出拣去调料,放在另一个鱼盘内,将原汤倒入汤勺内上火,加菜心、西红柿,最后放点鸡油,煮沸后浇在鱼上即成。

说明:鲤鱼能供给人体优良的蛋白质,其蛋白质的利用率高达 90%以上。且鱼肉松软,易于消化吸收和利用,很适宜儿童、产妇、孕妇及年老、体虚弱者食用。鲤鱼的脂肪大

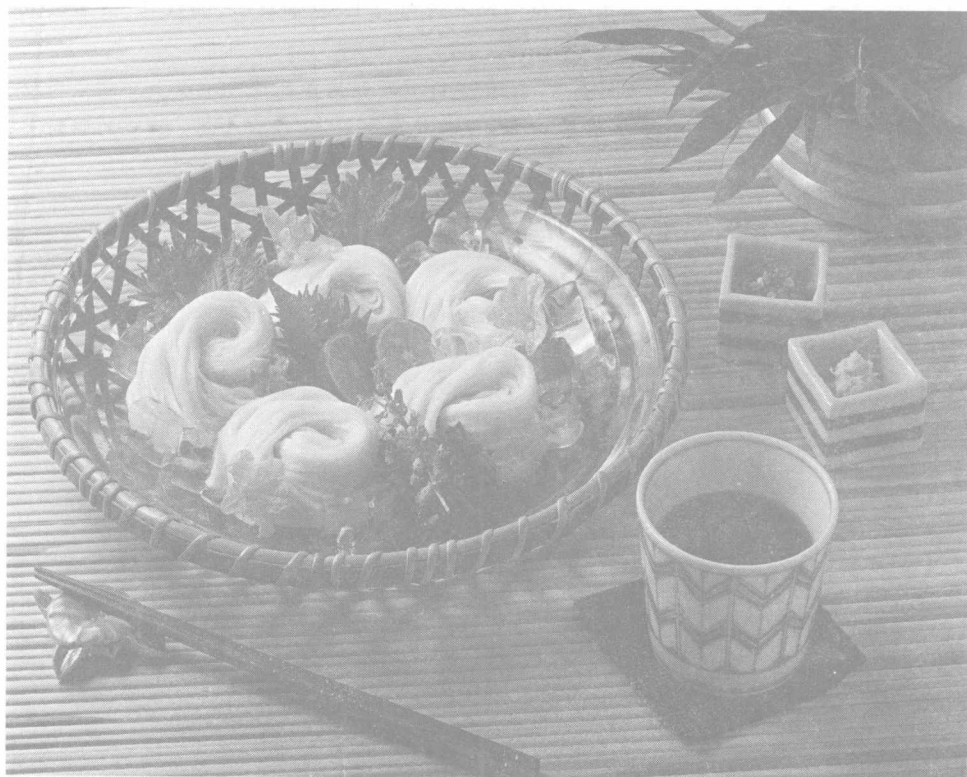


部分是由不饱和脂肪酸组成,其脂肪呈液态。这种不饱和脂肪酸,具有良好的降低胆固醇的作用,可防治高脂血症、脑动脉硬化、血管性头痛;此外,心脏病引起的水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水、乳汁不通等病症均可食用。长期食用鲤鱼,不仅能增加多种营养,维护健康,还能防治冠心病,延年益寿,且兼有滋补食疗作用。

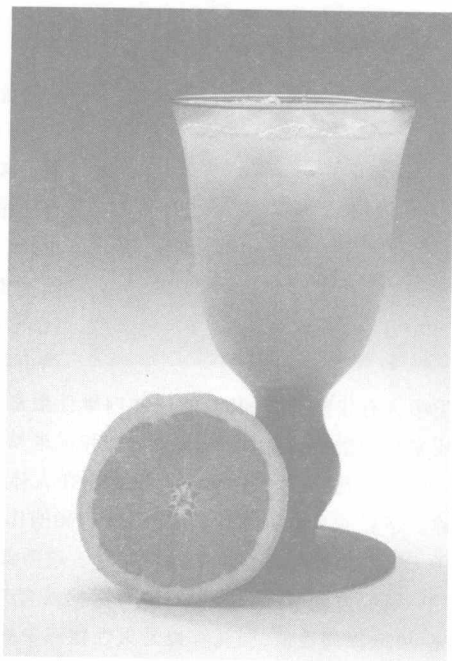
鸡蛋包饭

原料:大米饭 250 克、鸡蛋 250 克、熟鸡丁 50 克、辣椒酱 10 克、味精 2 克、大酱 25 克、大葱末 10 克、青豆 5 克、鸡汤 30 毫升、精盐 3 克、熟鸡油 30 克。

制作:炒锅烧热化开 20 克熟鸡油,烧热,下入大葱末,炒成淡黄色,下入鸡丁炒几下,再放入大酱、辣椒酱炒去水分,再下入大米饭、鸡汤、味精、精盐、青豆,把米饭炒透。把鸡蛋打入碗内,放精盐搅匀。平底锅烧热,放入 10 克熟鸡油,烧热,把鸡蛋液倒入煎盘,用手一转,摊成大鸡蛋饼,反炒好的米饭放在鸡蛋饼的正当中,将鸡蛋饼的两头包起,往前一卷,一翻成卷形,放入少许底油,稍煎。装盘时,用铲子慢铲,使其完整。食用时蘸大酱。



说明:鸡蛋中所含的蛋白质是天然食品中最优秀的蛋白质,可供给多种必需氨基酸,而且与人体组织蛋白质最为接近,易被人体吸收,鸡蛋中的蛋白质还可促进肝细胞的再生,对肝脏组织损伤有修复作用。鸡蛋中含有15%的维生素B2,维生素B2可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中含有的微量元素,如硒、锌等,也都具有防癌作用。鸡蛋加工成咸蛋后,其含钼量会增加至鲜蛋的10倍,特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。鸡蛋脂肪中含有多量卵磷脂,被消化后可释放出胆碱,胆碱是神经冲动传递的重要物质,对增进大脑记忆力大有好处。鸡蛋的蛋黄含有丰富的铁,铁是合成血红素的重要成分,故有补血之功,血足则精神爽、肤色美。蛋黄中还有丰富的蛋白质与少量醋酸,白蛋白可增强皮肤的润滑作用,醋酸可保护皮肤的微酸性,以防细菌感染。



香蕉橘子汁

原料:香蕉、橘子各100克,蜂蜜30毫升。

制作:香蕉去皮捣烂成泥,橘子洗净捣烂取汁;将橘子汁混入香蕉泥中,再加入蜂蜜并调匀即可。

说明:橘子富含维生素C与柠檬酸,具有美容、消除疲劳的作用。橘子内含有的橘皮苷可以加强毛细血管的韧性,降血压,扩张心脏的冠状动脉,可以预防冠心病和动脉硬化。食用橘子可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇,有助于使动脉粥样硬化发生逆转。调查表明,长年食用橘子的人群,脑血管病的发病率极低,维生素C对减少胆固醇及其他导致动脉粥样硬化的脂肪具有重要作用,经常食用橘子可防治高血压、冠心病和脑血管疾病,预防老年中风。橘子中的多种有机酸和维生素能调节人体的新陈代谢,尤其对老年人的心肺功能有补益作用。橘子中的有益成分还具有增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,有利于痰液排出,扩张冠状动脉血液流量,降低毛细血管的脆性,减少微血管出血,以及消炎抗菌、利胆、抗溃疡的作用。

人到中年后,性欲便开始下降,这是无法抗拒的自然规律。然而,有些中年男子的性功能衰退较明显,他们常常为此感到忧虑和苦恼。如何保持雄性激素正常分泌和增强性器官的功