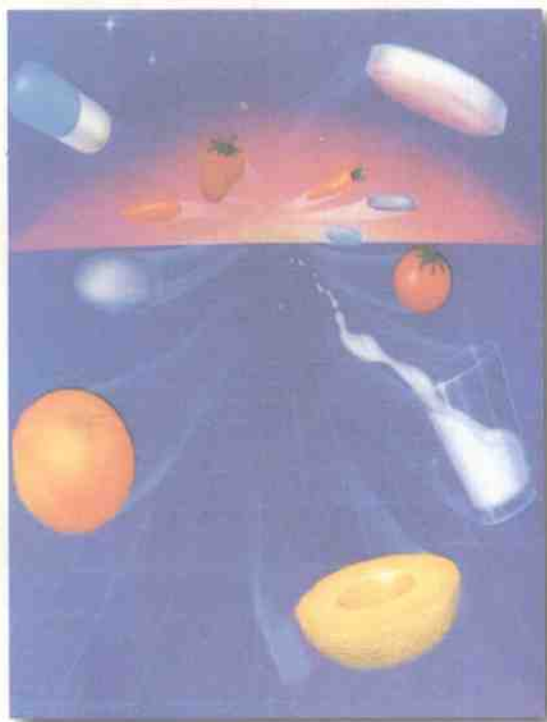


ZUI XIN YIN SHI YING YANG BAO JIAN SHOU CE

刘伯明 刘峥嵘编著

最新

饮食营养保健手册



现代家庭必备

最新饮食营养保健手册

刘伯明 刘峥嵘 编著

湖南科学技术出版社

最新饮食营养保健手册

编 著：刘伯明 刘峥嵘

责任编辑：陈 刚

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

印 刷：湖南航天长宇印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市望城坡 068

邮 编：410205

出版日期：2000 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：13.25

字 数：332000

印 数：1 ~ 1000

书 号：ISBN 7 - 5357 - 2882 - 0/R·590

定 价：19.80 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

刘伯明，1939年10月生，湖南衡南县人，原湖南省岳阳市血防办公室主任，主管医师，岳阳市血吸虫病研究会理事长。曾发表医学专业论文及科普文章十余篇。1994年参加了卫生部专家咨询委员会召开的“全国化疗措施控制血吸虫病研讨会”，其论文《关于东洞庭湖血吸虫病化疗效果浅析》在会上进行了交流并被评为优秀论文。1995年拟定的《岳阳市急性血吸虫病患者的行为学分析》一文被选入卫生部主编的《中国初级卫生保健论文集》和中国社会科学院和四川省社科院联合主编的《中国当代科教文选》。此文还被评为1999加拿大国际医药学术研讨会优秀论文，并被收入在《世界中医药成果经典》一书中出版。

刘峥嵘，男，1971年出生，毕业于衡阳医学院，现在湖南省岳阳市卫生防疫站工作。

序

20 世纪 70 年代以来，随着环球疾病谱的改变，医疗模式亦在改变。多因素对机体产生影响，而人是疾病的载体。其相应的对策是：医疗预防向卫生保健迈进。世界卫生组织提出“20 世纪末人人享受卫生保健”的宏伟号召是符合各国国情的。因而，国际医疗模式将回归大自然。美国人开始吃大蒜以防止动脉硬化和治疗一些肠胃病，用生姜防止晕车，用银杏促进大脑血管流通，用小白菊来预防偏头痛等。西方医学强调见病不见人的时代将成为过去，而中华医学“治病必须治人”的整体观念将放光芒于世界之林，因为它的特点符合人人享受卫生保健的需要。除社会环境因素外，提高国民文化、科学、卫生知识素质，形成自我保健意识，以增强身体的免疫力和其自然疗能，这是当务之急。

《最新饮食营养保健手册》就是对人人自我保健有积极意义，并且适应社会发展需要的一部卫生科普书籍。古语云，

“民以食为天”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。食品给人以营养，是人的能量来源。但是，如果饮食不科学，它又是百病之源。据世界卫生组织公布的数字，全球每年死于癌症的人数超过 600 万人，其中有 50% 是由于饮食不当所引起的。至于慢性退化性疾病和衰老性疾病的发病率则有 60%~80% 与饮食有关。当今世界正在掀起保健热，食品保健是其中的重要内容。作好饮食营养保健工作，能增进人类健康，降低病死率。我国是文明古国，几千年以来坚持以植物性食物为主的饮食结构，取得了举世瞩目的成绩。我国是世界上慢性退化性疾病发病率低的国家。而西方发达国家坚持以动物性食物为主的饮食模式，其心脑血管疾病、癌症、糖尿病、胃肠道消化道疾病等等明显高于我国。近几年来，在有的城市，人们盲目学习西方生活模式，致使上述疾病在我国的发病率亦逐年上升，并占据死亡原因的前几位。事实告诉我们，要防止发达国家的不合理生活习惯的侵袭，有必要向人们宣传饮食保健知识。

再从疾病发展谱分析来看，疾病产生的原因，固然有遗传和环境社会等因素的影响，但“外因通过内因起作用”，主要因素还是人们自己。不仅胃肠道系统疾病直接与饮食有关，所谓“甘脆肥浓是腐肠之药，蛾眉浩齿是伐性之斤”，就是心血

管疾病、糖尿病等也是“吃出来”的灾难。只有人人把住“病从口入”这个关，才能提高全民族的健康素质。本书作者从防治现代疾病的高度着眼，提出了饮食保健的原则和作好饮食保健的科学技术要求，较好地体现了时代精神和民族愿望。

注意饮食卫生不仅能强身健体，更有利于益寿延年。宋代苏东坡主张饮食清淡，他作了一首诗：“秋来霜露满园东，菜蕺生儿芥有荪，我与何曾(晋代的美食家)同一饱，不知何苦食鸡豚。”清代的乾隆皇帝“吐纳肺腑，活动筋骨”，控制食色，坚持有恒，活到89岁。唐代孙思邈以饮食平疴，他自己活到102岁。这种卫生保健、延年益寿的传统精神，都科学地贯穿于这本书中，因而具有良好的实用价值，希望大家都来了解它、使用它，从多层次、多角度的实践中不断完善，以发挥饮食文化的更大作用。

本书具有很强的科学性、新颖性、趣味性，内容丰富，希望能早日奉献给广大读者，促进人民群众的饮食健康。

湖南中医研究院研究员 刘炳凡

1999年12月

前 言

随着人类社会的发展和人民生活水平的提高,卫生保健和益寿延年已成为广大人民群众的强大愿望。为实现这一需求的重要内容是,饮食营养卫生保健。我国是一个重视饮食保健文化的国家,商代的伊尹就讲究汤液烹饪,《周礼》设有食医。几千年来积累了丰富的经验。我国的膳食模式向为西方发达国家所推崇,但是近几年来,我国有些地方盲目地学习西方的饮食习俗,致使冠心病、糖尿病、高血压等疾病的发病率出现了逐年上升的趋势。这一深刻的教训提醒我们,只有弘扬我国的传统与创新相结合的饮食保健文化,才能克服在我国开始流行的现代疾病。在当今世界正在掀起的卫生保健热的大潮中,它是与中医中药热互相辉映的。我们怀着增进人类健康,提高民族健康素质的激情,广泛收集现代科学资料,编写了《最新饮食营养保健手册》这本书。

全书重点突出,观点鲜明,有三个主要的特点:

一是内容比较新。收集了近几年来国内外食品营养保健方

面的文献资料、科研成果，并结合我国的饮食保健传统及各地的新经验，汇编成册。本书第一次提出了九大营养素的概念。并分别就成年人、老年人、儿童、孕妇提出了饮食营养标准。提出了食品保健的“五低”、“二高”、“一为主”的科学原则。同时还提出了饮食的禁忌等问题，这些都给了人们以具体的指导。

二是适应面较广。全书介绍了200多种食品的营养价值与保健医疗用途。将食品分为营养保健、防癌抗癌、降压降脂、消炎解暑、健胃助脾、止咳化痰、补肾利水、止血补血、健脑安神、美容美发、促进生育、妇女保健、幼儿保健、老年保健、家庭医疗等15个类别，逐一作出详细介绍，其中有一食数用者，均按专长系列。除卫生保健外，对各种慢性疾病，都有较好的使用价值。

三是本书的内容操作性较强，从食品的购买、选择、鉴别，到食品的贮藏、保鲜、加工、进食节奏规范化以及厨房卫生、器皿消毒，食品污染的预防，食物中毒的抢救等等，介绍了一整套资料。其内容具体，通俗易懂，能学以致用。对广大读者来说是一本科学性强的食品卫生工具书。让它指导人们作好食品卫生保健，是会收到益寿延年的深远效果的。

本书在编写过程中，得到了湖南中医研究院刘炳凡研究员

和省血防办方金城主任的指导，在此表示诚挚的谢意。同时，在编写过程中引用了有关文献中的某些资料，由于篇幅有限，不能一一注明，在此一并表示感谢。

编 者

1999 年 12 月

目 录

序 前 言

饮食营养篇

饮食营养成分

1

- 3 蛋白质
- 4 碳水化合物
- 4 脂肪
- 6 维生素
- 11 无机盐
- 17 几丁聚糖
- 18 纤维素
- 19 水
- 20 核酸

饮食营养标准

2

- 22 成年人营养标准
- 23 老年人营养标准
- 24 儿童营养标准
- 25 孕妇营养标准

饮食营养保健原则

3

- 28 低盐
- 29 低糖
- 30 低脂
- 31 低动物蛋白
- 32 低热量
- 33 高维生素
- 35 高纤维素
- 36 食物多样,谷类为主
- 37 食物的“性”与“味”

饮食选择因素

4

- 41 体质状况
- 41 气候与地域
- 42 年龄的大小
- 43 病情之不同

饮食存在的问题

5

- 45 我国人民存在哪些营养缺乏
- 46 我国目前存在哪些营养摄取过多的问题
- 48 国人饮食习惯有哪些问题
- 50 国人有哪些“吃”的误区
- 52 不良饮食习惯对营养素摄入有何影响
- 53 为何说食品卫生不容忽视
- 55 儿童青少年主要有哪些营养缺乏症
- 61 为何不可忽视儿童肥胖症
- 63 中小学生的饮食问题二则
- 65 儿童保健品为何令人忧虑
- 66 老年人膳食营养有哪些问题

为何不要嗜补求寿

饮食传统经验

暴饮暴食, 遗患无穷
大饥勿饱食, 大渴勿过饮
勉强进食, 伤脾伤胃
饮食有度, 饥饱得中
缩食减肥, 节食益寿
饮食以时, 不可随意
早饭宜早, 午饭宜饱, 晚饭宜少
热无灼唇, 冷无伤齿
胃好恬愉, 脾好音声
食宜细缓, 不可粗速
食宜专致, 不可分心
宜忌得当, 营养适中
五味调和, 不可偏嗜
食后宜摩腹与散步, 忌睡卧或闷坐

饮食医疗篇

营养保健食品

猪肉——营养成分丰富食品
鸡肉——防病治病食品
牛肉——营养滋补食品
羊、狗肉——冬季滋补佳品
兔肉——美容减肥上品
鸽肉——营养新秀
鸭肉——补血养胃食品
鹅肉——解热滋补佳品
鱼肉——益智护心营养品

- 89 甲鱼——珍贵补品
 90 龟肉——延寿食品
 90 泥鳅——“水中人参”
 91 青蛙——大补食品
 91 鹤鹑——“动物人参”
 92 燕窝——高级补品
 92 熊掌——山珍补品
 92 蜂蜜——价廉物美的保健食品
 93 海参——益寿佳品
 94 海带——富含碘质的食品
 94 银耳——菌中之冠
 95 香菇——食疗佳品
 96 大米——主要热量来源食品
 97 麦类——多营养成分食品
 97 黄豆——高营养价值食品
 98 花生——健脑长寿食品
 100 夏莲子——夏日保健佳品
 100 桂圆——滋补抗衰老食品
 102 荔枝——养血散寒补品
 102 苹果——长寿果品
 103 螺旋藻——21世纪最佳保健品

105 防癌抗癌食品

萝	卜	猕猴桃	胡萝卜	玉	米
黄	豆	苦瓜	西红柿	百	合
猴	头	茵花	菜甘	薯	大
生	姜	白菜	辣椒	芹	菜
黄	瓜	芦笋	甘	兰	苹
柑	橘	鲑鱼	香	菇	蘑
					菇

薏苡仁 蜂蜜 紫菜 昆布与海藻
茶叶 牛奶 苦杏仁 枸杞

121 降压降脂食品

3

大豆 黑木耳 玉米须 大蒜
柑橘 香蕉 菠萝 芹菜子
洋葱 韭菜 芹菜 茄子
荠菜 冬瓜 葵花子 醋豆
红糖 牛奶 苦丁茶 荞麦
苦瓜 南瓜 芦笋 黄鳝
豉

134 消炎解暑食品

4

苦菜 马齿苋 芋 芥 大蒜
葱 丝瓜 黄花菜 油菜
西瓜 绿豆 板栗 桃子
槟榔

141 健胃助脾食品

5

洋白菜 竹荪 乌贼鱼骨
茼蒿 山楂 辣椒 金柑
柑橘皮 桑椹 胡椒 生姜
马铃薯 包菜 酸奶 高粱
猪肚 乌梅

149 止咳化痰食品

6

柿 核桃肉 百合 梨
甘蔗 南瓜 茄子 杏仁
萝卜子 枇杷 银杏 海蜇

154 补肾利水食品

7

金针菜 赤小豆 葱 黑豆

5

蚕豆 豇豆 山药 黄花鱼
黑鱼 木瓜 丝瓜络

159 止血补血食品

8

芥兰菜 生菜 豌豆 莲藕
菠菜 四季豆 苋菜 薏菜

163 健脑安神食品

9

苹果 核桃 鸡蛋 鹌鹑蛋
猪脑 猪心 鲑鱼脑 扁豆
毛豆 哈士蟆 鹧鸪 禾花雀
冬虫夏草

171 美容美发食品

10

大枣 西红柿 芝麻 黄瓜
发菜 大蒜 冬瓜 花粉
珍珠 人参 核桃 花生
刺梨 黄豆 淡菜 柠檬
椰子 蜂蜜 猪蹄 牛奶
凉开水

182 促进生育食品

11

芹菜 虾 蟹 葡萄
柠檬 韭菜 羊睾丸 麻雀
哺胎蛋

186 妇女保健食品

12

鳖 甲 淡菜 龟 鲤鱼
鲫鱼 乌鸡 乌贼鱼骨
丝瓜 黑豆 园白菜 藕

190 幼儿保健食品 13

香 菜 青 鱼 香 菇 蘑 菇
鸡内金 梨 粥 高粱米粥 酸枣粥
芹 菜 白菜汁 莴 苣 甘 蔗
扁 豆

194 老年保健食品 14

生 姜 豆 类 胡萝卜 紫 菜
马铃薯 芡 实 猪 血 骨 头

200 家庭医疗食品 15

食 盐 酒 醋 酱 油
麻 油 茶 叶 味 精 明 矾

饮食禁忌篇

吃的禁忌 1

- 209 不宜多吃味精
- 210 不宜多吃方便面
- 210 不宜多吃松花皮蛋
- 210 不宜多吃臭豆腐
- 210 不宜多吃油炸食品
- 211 不宜多吃葵花子
- 211 不宜多吃烤牛羊肉、烤肉串
- 211 不宜多吃菠菜
- 211 不宜多吃猪肝
- 212 不宜多吃腌菜
- 212 粉丝不宜多吃
- 212 空腹不宜吃糖
- 212 空腹不宜吃冻品
- 213 空腹不宜吃西红柿