

金海豚营养宝典

健康

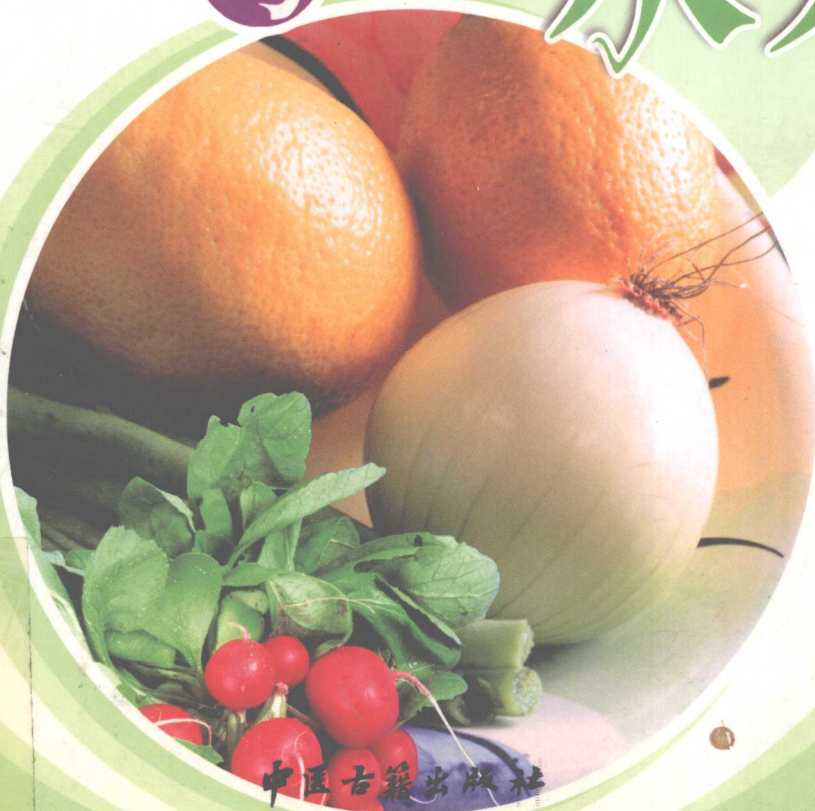
饮食

蔬菜

与

水果

苏冠群 编著



中医古籍出版社

金海豚营养宝典

健康

饮食

苏冠群 编著

与

蔬



果



中医古籍出版社

图书在版编目(C I P)数据

健康饮食与蔬菜水果/苏冠群编著. —北京:中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I.健… II.苏… III.①营养卫生—关系—蔬菜
②营养卫生—关系—水果 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第038311号

金海豚营养宝典

健康饮食与蔬菜水果

苏冠群 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓18号 邮编:100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005年7月第一版 2005年9月第二次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:11

字 数 200千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价:112.80元(本册定价:18.80元)

齐国力教授 养生保健忠告

一、平衡饮食

注意多饮:

绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤

日常多食:

谷类、豆类、菜类

适量食用:

动物类肉食(虾、鸡、鱼、羊肉、猪肉)

多食螺旋藻

二、有氧运动

1. 提畅傍晚锻炼身体
2. 早晨起床6点, 开窗时间7点至11点,
下午2点至4点
3. 夏天早睡早起, 冬天晚上锻炼身体为佳
4. 午饭后半小时午睡, 最好睡一个小时
5. 饭后45分钟再运动, 老年人20分钟散步
6. 如果饭前半小时到一小时吃2粒到4粒
螺旋藻, 可减食欲, 营养也不缺

三、心理状态

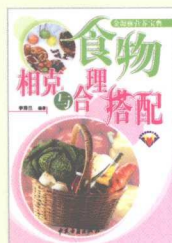
1. 避免生气

(五法: 躲避、转移、释放、升华、控制)

2. 笑口常开、健康常在

(该笑时笑, 该哭时哭)

新书任你选!



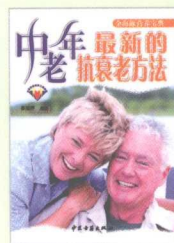
定价: 18.80元



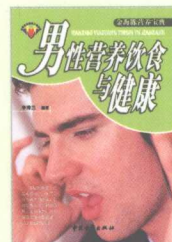
定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元



定价: 18.80元

策 划: 营 波

责任编辑: 朱定华

封面设计: 装帧设计



目 录

第一部分

重新审视你的健康状况

004~审视你的健康状况

005~健康的标准

008~健康老年人的标准

008~中国健康老年人标准

009~美国老年人的保健标准

010~不可忽视的人体第三状态
——亚健康

010~亚健康是免疫力低下的表现

011~亚健康的概念

012~缘何会出现亚健康

019~亚健康的症状表现

第二部分

营养与健康饮食结构

023~人体七大营养素

023~蛋白质

024~脂肪

025~碳水化合物

026~维生素

026~食物纤维



028~水	054~营养缺乏病体征
029~无机盐和微量元素(矿物质)	057~食物在身体内的消化与吸收过程
030~营养素的平衡	
030~营养不足	058~消化从口腔开始
031~营养失衡	058~食物在胃中分解
032~各种营养素的关系与比例	059~小肠吸收营养
034~按年龄选食物	060~血管运送营养
036~不同职业的营养需求	062~细胞吐故纳新
043~聪明人饮食	063~大肠是最后一站
044~补充营养的技巧	065~物质代谢与体内环境的平衡
045~正确的饮食营养成分与组合	065~物质代谢与能量代谢
046~食物的多样化	065~体内平衡
048~现代人十种最佳营养食品	066~中国式平衡膳食结构宝塔
050~营养失调疾病	068~膳食结构宝塔
050~营养不平衡与“亚健康”	070~北京市卫生局推荐的合理膳食标准
052~营养不良,免疫力不强	



071~上海市营养学会推荐的“4+

1”金字塔膳食结构

071~中国人膳食营养素推荐量

072~五色食物的成分及营养价值

077~一、二、三、四、五的学问

078~话说保健食品

第三部分

健康饮食的保障措施

085~餐前保健与禁忌

085~餐前喝水

085~餐前洗唇

085~餐前喝汤

086~餐前吃水果

086~按时就餐、固定进餐位置

086~进餐姿势与环境

086~进餐姿势

087~进餐环境

089~进餐速度及进餐量

089~有益肠胃和食道

089~有益大脑和心脏

090~有益视力和口腔

090~有益美容和减肥

090~有益抗癌

090~进餐量

091~餐后保健与禁忌

091~餐后保健

091~餐后禁忌

092~饮食保健要诀

093~饮食要义

093~三高

094~两低

094~一快



095~一慢

第四部分

如何获取蔬菜、水果的最大营养价值

099~多吃蔬菜、水果有益健康

101~蔬菜的营养与烹饪技巧

102~蔬菜的种类及营养成分

104~家常蔬菜营养不俗

106~合理烹饪对蔬菜营养的影响

107~室内温度的影响

108~加工处理对食物的影响

108~食物浸泡的影响

109~烹调对食物影响

111~盐对食物的影响

111~味精对食物的影响

112~合理的烹调

112~主食的烹调

113~副食的烹调

114~如何减少食物营养损失

114~合理摄入必需脂肪酸

116~烹与调的作用

119~烹饪过程与营养

122~家常烹调技艺

122~刀工

127~火候

129~焯水

133~勾芡

133~凉菜

135~炒菜

137~烹饪的最佳时间

138~吃法新概念

140~各类蔬菜的吃法

151~水果的营养与吃法



●目录

152~水果的重要营养成分

155~水果的质量特点

157~吃水果有讲究

162~蔬菜、水果的储藏

162~贮藏类型

174~蔬菜和水果的贮藏方法

179~蔬菜、水果的保鲜招法

184~对病症有益的蔬菜、水果

184~蔬菜、水果的抗病能力不容
置疑

188~各类蔬菜的药用价值及保
健功能

226~各类水果的药用价值及保
健功能

252~蔬菜、水果的饮食禁忌

252~蔬菜的饮食禁忌

256~水果的饮食禁忌

第五部分

蔬菜、水果的安全摄入

263~食品安全概念

263~不安全因素的来源

264~无公害的绿色食品

265~食品安全提示

267~食品安全“黄金定律”

268~如何吃“净菜”

268~什么是“净菜”

269~吃净菜的讲究

271~谨防食物中毒

271~食物中毒的种类

273~容易中毒的蔬菜、水果

280~谨防热天食物中毒

282~家庭发生食物中毒的救治

283~养成良好的饮食卫生习惯



284~饮食卫生的感观鉴定

286~蔬菜、水果的污染

288~养成良好的饮食习惯

291~饮食技巧

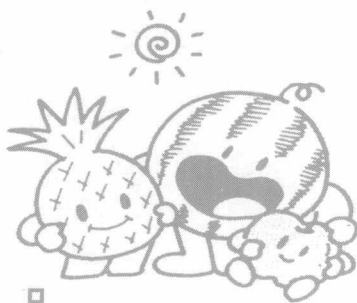
293~餐餐有菜经

296~蔬菜、水果的挑选和清洗

297~蔬菜、水果的挑选

310~蔬菜、水果的清洗方法





第一部分

重

新

审

视

你

的

健

康

状

况

当我们的日子越过越舒心,越过越有滋味时,我们不由得涌出这样的想法:假如能永远这样活下去,不病、不死那有多好。虽然,这种想法近乎荒唐,是根本实现不了的事,但从中却反映出了人们渴望健康、盼望长寿的强烈愿望。

能够拥有一个健康的身体是值得庆幸,令人羡慕的。“健康就是金子”已成为人们的共识,如今人们在越来越重视健康的同时,也越来越关注打造健康的法宝。其实这个健康法宝最重要的一条就是:更新健康观念。

很多人认为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病发病率增高都是因为经济发达了,生活富裕造成的。对此,专家指出,精神文明程度不足、健康知识缺乏、健康观念淡漠是人类健康的直接破坏者。

许多人死于无知,这并不是危言耸听。据专家调查分析,人的正常寿命应为120岁,而现在的平均寿命只有70岁,整整少活了50年!人们难以达到生命可能延续的极限,很大一个原因在于健康观念的淡漠甚至无知。

健康观念是一个抽象的概念,似乎难以琢磨。其实,健康观念来源于现实生活的点点滴滴,只有在点点滴滴的生活中遵循健康规律,才能真正地体现健康观念。

国外有一项调查,白人与黑人相比,白人经济宽裕,物质生活好,白人患高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少,寿命也长。这是因为他们受到了较好的健康教育,懂卫生知识,自我保健意识高。对此,我们现在也有了清醒的认识。

2003年12月,由北京、上海、天津、广州、南京、武汉



等9城市的权威营养学家评选出了十大健康食品。这十大健康食品是：大豆(豆浆、豆奶等)；花椰菜等十字花科蔬菜；牛奶、酸奶；海鱼；番茄；黑木耳、松蘑等菌菇类；绿茶；胡萝卜；荞麦(燕麦)；禽蛋蛋白。另外，专家还提醒人们应特别限制食用五类食品，它们是：高浓度白酒、烟熏类食品、腌制类食品、煎炸类食品和含糖饮料。

“国际歌”里有句词：从来没有救世主，全靠我们劳动者自己。

同样，在追求健康的路上没有救世主，全靠每个人自己。因为打造健康的钥匙在自己手里。

维多利亚宣言中，健康四大基石是：合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。

有数据表明，遵守这一宣言能使高血压发病率减少55%、冠心病减少75%、糖尿病减少50%、肿瘤减少33%，平均寿命延长10年以上。遵循如此简单的生活方式，不花什么钱，可保一生平安。

医学专家断言，如果坚持文明健康的生活方式，就可以大大减少疾病的发生。

为此，专家们呼吁人类在对待健康和生命问题上应实现三大转变，那就是：由有病治病型转为无病保健型；由药物治疗转为非药物治疗；由人痛苦地离开人间转为颐养天年无疾而终。

● 审视你的健康状况

究竟什么是健康？这在相当



打造健康，从更新观念做起。



●第一部分:重新审视你的健康状况

一部分人中概念还是模糊和不确切的。很多人认为“健康就是没病”。所谓没病就是身上不痛不痒、不红不肿、能吃能喝。孰不知,有许多凶险的病症就是在这种假象之中渐渐靠近的。因此,告诫有这种看法的人,不要仅凭感觉认识自己的身体状况,防患于未然才是预防疾病的有效方法。现在许多单位每年都给职工进行身体检查,希望您不要错过这个机会。



影响人类健康的第一大疾病是心血管病。2001年全世界死于心脑血管病的人数是1530万,占世界总死亡人数的四分之一。面对如此大的威胁,世界卫生组织有关人士说:“只要采取预防措施,能减少一半人的死亡。许多人不是死于疾病,而是死于健康观念淡漠。”

● 健康的标准

世界卫生组织(WHO)早在1948年成立之初的《宪章》中就指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

1990年WHO对健康的阐述是:在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。道德健康的内容是指不能损害他人利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

据测定,违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理,很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,既损健康又折寿。医学家研



究发现，贪污受贿的人就易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症；而为人正直，心地善良和淡泊、坦荡的品质，则能使人保持心理平衡，有助于身心健康。



健康：身体+心理+社会功能

近年来，一些学者认为应将经济状况作为健康评价的一项基本内容。由于人是很复杂的综合性的整体，其健康标准往往也就涵盖了多维内容。

WHO 曾经制定了著名的人体健康 10 条标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体质适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，有弹性。

1999 年 WHO 制定的健康标准是：

躯体健康

1. 吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速

