

借

自我保健珍珠集



驾车族

营养与食谱

张秋臻 张启生 编著



上海中医药大学出版社



中国居民膳食指南

食物与营养 营养与食谱

陈树强 陈树生 编著



上海中医药大学出版社

自我保健珍珠集

驾车族营养与食谱

张秋臻 张启生 编著

徐懋婷 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 张杏洁
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

驾车族营养与食谱/张秋臻,张启生编著. —上海:
上海中医药大学出版社,2003

(自我保健珍珠集)

ISBN 7-81010-761-5

I. 驾... II. ①张... ②张... III. ①驾驶员-营养卫生 ②驾驶员-食谱 IV. ①R153.4
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067791 号

自我保健珍珠集·驾车族营养与食谱

张秋臻 张启生 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×960mm 1/32 印张 9.875 字数 9.875 千字 168 印数 1-4100 册

版次 2003 年 9 月第 1 版

印次 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-761-5

定价 16.90 元

前 言

随着人们生活水平的不断提高,价格不菲的轿车正开始逐渐走进千家万户。目前,我国已经出现了“私家车热”。数据显示,2002年北京市同期的轿车销售量达17.3万辆,小型轿车的购买比例在86%以上。现在,有1370万人口的北京市汽车总量达185万辆,100户人家就有12户有车。1992年以前,上海的私家车总量还不到1万辆,而今天,上海私家轿车数量已超过10万辆。10年中这个数字增长了10倍,这种呈现几何级数般超常规发展的背后,体现出的是上海人生活质量质的变化。

汽车进入家庭,改变了现代人的生活“半径”。滚动的车轮将人类生活带入了现代物质文明;与此同时,汽车也像幽灵一般无情地吞噬着生命。我国机动车的数量在世界上仅占1.6%,但车祸死亡人数却占世界的14.3%,而且每年以10%的速度递增。引发交通事故的原因是多方面的,除了超速、超载、酒后驾车等交通肇事之外,疲劳驾车已被称为当代的无形杀手,其中与司机自我保护意识及健康状况密切相关;而营养则是影响健康的要素。

例如:不吃早餐容易发生低血糖,血糖如果低于



3.33 mmol/L时,人就会感到四肢无力、头晕眼花;偏食酸性食物(指含有磷、硫、氮等元素的食物),这些食物在体内会呈酸性反应,凡酸性体质的人很容易出现疲劳感;偏嗜高糖饮食,吃含维生素 A 的蔬菜水果少,可导致视力下降;酗酒者可导致精神障碍;营养失衡、缺乏运动、长期紧张者可导致心脑血管疾病等等,都是可能引起车祸的原因。所以,平衡膳食、合理营养,不仅能减少车祸的发生,更是汽车驾驶员保障身体健康的物质基础。

为了向驾车族普及营养知识,使他们以强健的体魄、良好的精神状态驾驶汽车,本书以生动、简洁的语言,深入浅出地撰述有关驾车族的基础营养知识,详尽地介绍了驾车族的平衡膳食、健脑食物、一日三餐、粗粮果蔬、药膳食疗、膳食科学及他们的职业特点与自我保健。本书适合广大驾车族及其家属购阅,通过本书的阅读,相信对提高驾车族的身体素质,增进健康水平,减少车祸事故,将会起到积极的作用。

由于编者水平有限,误漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2003年6月

目 录

一、驾车族与营养	1
生命、健康与营养	2
健康饮食新见解	4
林林总总的营养素	5
怎样选择和使用食物蛋白质	6
不要嫌弃脂肪	8
动物油与植物油哪个好	10
不要拒绝糖类	11
怎样合理吃糖	12
调节机体代谢的维生素	13
人体需要维生素越多越好吗	14
不可小视微量元素对健康的作用	16
食盐的功与过	18
铁、铜、锌、氟、硒、碘的营养作用	20
钙、钾、钠、氯、磷对人体的影响	21
合理烹调与食物营养	22
适时、适量饮水益健康	23
不可忽视第七营养素——食物纤维	24



二、驾车族的饮食之道	26
(一) 选择令你精力充沛的饮食	27
夜班司机的膳食营养	27
哪些食物有利于保护视力	29
清火明目的绿茶	30
有助于听觉的营养膳食	32
饮食可防噪声	34
降脂通便话魔芋	36
能驱铅的营养膳食	37
哪些食物能解毒	39
调节免疫功能的食品	41
具有抗疲劳作用的食品	43
吃鳖能较快消除疲劳	44
哪些食物令你精力充沛	45
食物能调节人的情绪	48
性格与饮食有密切关系	50
(二) 驾车族的膳食平衡	52
不良生活方式对健康的危害	52
司机的营养与健康	54
酸碱失衡,疾病丛生	56
人体靠什么来调节酸碱度	58
膏粱厚味害人匪浅	60
营养贵在全面均衡适量	63



如何做到平衡膳食	64
餐桌上的营养平衡	66
国人膳食标准	69
中国居民平衡膳食宝塔	72
国外健康饮食“金字塔”	74
(三) 健脑食物,有助行驶安全	77
健脑与饮食	77
过食酸性食物,有损大脑功能	80
蔬菜能提高大脑智力	82
吃鱼能健脑	84
金枪鱼和冬蔬菜是大脑的原动力	86
毛豆加啤酒是理想的健脑营养食品	87
充分利用卵磷脂	89
蛋黄与人体记忆力	91
提高脑力的维生素	92
驾车族应该吃哪些食物	94
健脑延寿的食物	96
巧克力——“上帝赠送的健脑礼物”	99
长期饱食危害大脑	102
常吃姜葱蒜有益于脑	104
补脑益智核桃肉	105
常吃硬食可健脑	106
(四) 驾车族应安排好一日三餐	109



司机与一日三餐	109
一日三餐：“食”要用心别粗心	111
国人早餐少营养	115
现代城市呼唤营养早餐	116
不吃早餐会削弱人体的抵抗力	118
吃好早餐有学问	120
晚餐不当易致病	123
夜班司机的晚餐不宜少吃	125
晚餐后何时睡觉	127
(五) 驾车族的四季食谱	129
春季的饮食	129
春季养阳宜食春韭	132
春季养肝明目药粥	133
春季强身保健粥	135
夏季饮食有讲究	138
凉血美容话丝瓜	139
苦瓜——解暑明目的佳蔬	141
“济世良谷”——绿豆	142
夏季多食瓜	143
防暑保健粥	145
秋燥宜食疗	147
秋季宜食养肺果蔬	149
秋季养生食谱	152



深冬餐桌上的学问	153
这些食物助您冬安	155
冬季怕冷吃什么	157
冬季进补,开春打虎	159
(六) 粗粮蔬果增进驾车族健康	161
糙米不该被冷落	161
劝君杂食颐天年	163
燕麦是一种保护心血管的保健食品	166
果蔬贵在翻“花头”	169
蔬菜的颜色与营养	171
百菜之王——白菜	173
作用多多的土豆	175
天然之珍荠菜香	177
寒气犹在春韭鲜	179
夏食苦菜功效多	181
生梨滋阴又润肺	182
药菜兼一身的辣椒	184
蔬菜皇后——洋葱	186
亦蔬亦药话香菇	188
营养佳品——番茄	190
请多摄取 β -胡萝卜素	192
三、驾车族常见病症的药膳食疗	195
疲劳综合征患者的药膳	196



鱼头药膳治疗头部病症	198
痔疮患者的粥疗方	199
尿路感染患者的粥谱	202
冠心病患者的食物疗法	204
慢性胃炎患者的饮食疗法	206
腰痛患者的饮食疗法	208
颈椎患者的饮食疗法	211
脂肪肝患者的药膳	212
便秘患者的药粥治疗	215
高血压病患者食疗方	216
糖尿病患者的饮食疗法	218
减肥食疗方	222
弱视司机食疗药膳	224
前列腺炎患者的饮食疗法	227
四、驾车族应重视饮食宜忌	230
混吃乱吃是饮食大忌	231
食物也有红绿灯	234
吃菜也得讲安全	236
安全进食五注意	238
饮食中的不等式	239
餐桌上防病食品的搭档	241
有损健康的饮食搭配	243
饮食营养五大误区	245



最新发现的几种食物疗法	247
饮食养生宜“七多七少”	250
五、驾车族的自我保健措施	253
司机鼾声大,“马路杀手”多	254
药后开车隐患多	256
酒后驾车,事故跟进	259
不良饮食习惯对营养素摄取的影响	261
驾车族为何胃病多	263
溃疡病患者的饮食调治	265
三招到位,溃疡病不复发	266
汽车司机为何腰痛缠身	269
让汽车司机与腰痛告别	270
颈椎病的体征及起因	272
如何防治颈椎病	275
当心便秘惹的祸	277
自治便秘有良方	279
痔疮之因与防治之法	281
司机的职业病——铅中毒	284
体内毒素大扫除	286
熬夜的代价	289
夜班司机的自我保健	291
警惕车内污染	292
疲倦之谜	294



人体生物节律的奥秘	296
应用生物节律,确保行车安全	297
怎样保护您的生物节律	300

一、驾车族与营养





生命、健康与营养

人们对生命科学的重要意义有了越来越深刻的认识,许多国家将生命科学的研究列为重要的发展领域。一些著名科学家预言:21世纪是生物科学的世纪,在分析环境对生命影响的诸多因素中,最关键的因素要属营养环境。

生命的基础首先在于营养。一个3~4千克的婴儿长成50千克左右的成人,全靠食物中提供的50多种营养素组合而成。一日三餐不可缺少和经常遇到的是“吃什么”和“怎么吃”。“吃什么”是个膳食结构的问题,应针对不同的年龄、性别、生命时期、工作性质、经济状况及风俗习惯,还有每日必需摄入的营养标准,建立一个适合自己情况的多样、平衡、适量的膳食结构。“怎么吃”是个科学合理安排膳食的问题,用科学营养的观念指导膳食过程,重要的是要掌握“食以鲜为先”的原则。放在冰箱中的食品,在冷冻箱中不宜超过1周,在冷藏箱中以2~3天为宜,所谓“鲜”是指食品最佳的食用期,即品质最好、最安全的时期。

一日三餐中应重视的是蛋白质、糖类和脂肪三大营养素的合理搭配。蛋白质是人体最重要的物质,没有蛋白质就没有生命。蛋白质的摄入要注意植物蛋白与动物蛋白的配合,植物蛋白一般没有胆固醇,动物蛋



白的氨基酸比例平衡,口味好,互相配合食用可以达到优势互补。荤素搭配可以做到三大营养素合理吸收。此外,维生素是维持生命的要素,它的发现被认为是 21 世纪营养科学进展的一项重大成就,已经确定的十几种维生素都可以从蔬菜中获得。水是生命的源泉和摇篮。一切生命,无论是动物、植物,还是微生物,只要离开水便无法生存,应按时补充,不是渴了才饮,因为水有其重要的生理功能,它是营养素和代谢废物的溶剂,直接参与并促进体内各种生理活动和生化反应,它还是人体自备的“润滑剂”,并能调节体温、提供机体所需的能力。当然我们还要考虑矿物质和纤维素的适当摄入。

营养对生命与健康的影响是逐渐进行的过程,营养不足或营养过剩对人体产生的不利影响在最初是潜在和隐蔽性的,不知不觉经过较长时间的生化作用 and 功能性变化,最终才以各种形式的疾病反映出来,所以我们要学习营养知识,把好“病从口入”这一关。“病从口入”不仅是指饮食不洁成为某些传染病和食物中毒的媒介,而且还包含着由于营养知识和饮食不科学、不合理所造成的对人体健康的危害。

吃是一门科学,又是一门艺术;吃是一种需要,更是一种享受。通过吃对摄入不足的营养素给予补充,对摄入超标的营养素给予控制。我们应当学习营养科