



全家人饮食健康的保证！

# 更吃对食物健康

25类人群的食疗食养知识，236种食物全解码！

健康中国组委会秘书长 陈玉琴研究员 推荐  
北京通达事理健康长寿研究所执行所长

北京食物营养研究组 编



全家人饮食健康的保证！

# 更吃对食物健康

CHIDUISHIWUGENGJIANKANG

药补不如食补！

25类人群的食疗营养知识，236种食物全解码，  
让全家人的饮食更加科学，健康更有保证！

北京食物营养研究组 编  
赵莹莹 李俊 莫亚柏 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物更健康 / 北京食物营养研究组编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5357-5488-2

I. 吃… II. 北… III. ①食物养生②保健—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166943 号

## 吃对食物更健康

编者: 北京食物营养研究组

责任编辑: 戴涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂址: 长沙市青园路 6 号

邮编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开本: 700mm×960mm 1/16

印张: 18

字数: 350000

书号: ISBN 978-7-5357-5488-2

定价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 序言

PREFACE



人类生存，赖食以养。《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在影响人类健康的诸因素中，饮食居首，所谓“民以食为天”。要健康，首先要健康饮食。

健康饮食，建立在科学合理地选择食物和食用食物上。我国第一部药物学专著《神农本草经》就记载了许多药食兼具的食物。在中草药中，很多食物本身就具有药用功能，因而有“药食同源”的说法。食物之所以能够养生，一是靠其食性，靠其四气五味；二是靠食物所含的各种营养要素；三是食物的作用。不同的食物有不同的性味归经、营养成分、功能效用，只有充分了解每种食物，才能明白哪些宜吃，哪些忌吃，哪种吃法有特定疗效，哪种吃法更营养、更健康。在此基础之上，再根据每个人的具体情况，合理地选择或搭配食物，才能更有益于健康。

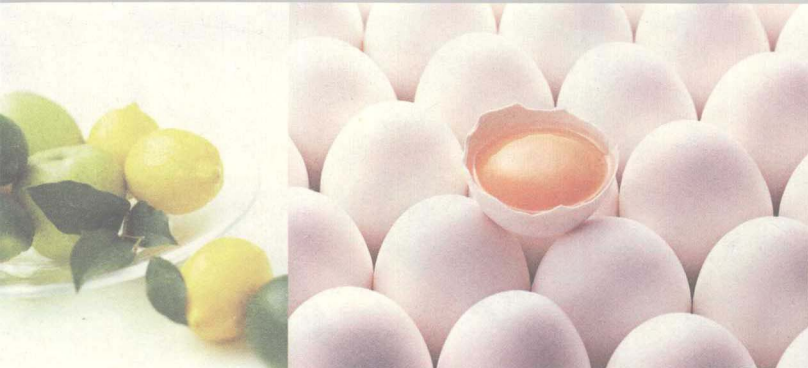
为了帮助广大读者朋友了解每种食物的特性，更好地选择食物，我们特地编写了这本书。本书分为两大部分，第一部分介绍读者朋友应该如何根据各自的具体情况（包括年龄、健康状况、职业）、实际需要（如亮齿、护发、明目）和时节变化（如四季、节假日）合理地饮食；第二部分则全面介绍人们日常生活中常见的234种食物的特性，包括性味归经、主要成分、相克相宜、功能效用、适宜对象、食疗处方、推荐菜谱、选购妙招、加工贮藏等，同时采用每面排一种食物的方式，以方便广大读者查阅。

毋庸置疑，合理的饮食以及食疗食养对健康、对疾病的康复肯定是有所裨益的，但就治疗而言，还应以药物、手术等治疗为主，饮食疗法只是起到辅助作用。但是一旦疾病主要矛盾解决或手术之后，饮食疗法在促进健康恢复方面则有十分重要的作用，不仅能补给营养，同时也是一种促进阴阳平衡、正气恢复的较为缓和的办法，其中有些作用是药物所不能替代的。

衷心希望本书能够指导读者朋友合理健康地饮食，成为一本有价值的工具书，同时也更希望读者朋友通过合理的饮食，享受健康的人生！

# 目录

CONTENTS



## 第1章 吃对食物——年龄篇

|        |   |
|--------|---|
| 0~1岁   | 2 |
| 1~6岁   | 3 |
| 6~12岁  | 4 |
| 12~18岁 | 5 |
| 18~40岁 | 6 |
| 40岁以后  | 7 |

## 第2章 吃对食物——四季篇

|    |    |
|----|----|
| 春季 | 9  |
| 夏季 | 10 |
| 秋季 | 11 |
| 冬季 | 12 |

## 第3章 吃对食物——节日篇

|     |    |
|-----|----|
| 元宵节 | 14 |
| 端午节 | 15 |
| 中秋节 | 16 |

## 第4章 吃对食物——养生篇

|      |    |
|------|----|
| 护肝   | 18 |
| 高血脂  | 19 |
| 壮骨   | 20 |
| 血管病  | 21 |
| 糖尿病  | 22 |
| 胃病   | 23 |
| 心肺疾病 | 24 |

## 第5章 吃对食物——特殊人群篇

|       |    |
|-------|----|
| 考生    | 26 |
| 孕妇    | 27 |
| 教师    | 28 |
| 公安干警  | 29 |
| 电脑一族  | 30 |
| 脑力劳动者 | 31 |
| 体力劳动者 | 32 |

## 第6章 吃对食物——特殊需求篇

|    |    |
|----|----|
| 美容 | 34 |
| 美发 | 35 |
| 亮齿 | 36 |
| 明目 | 37 |
| 纤体 | 38 |

## 第7章 吃对食物——畜肉禽蛋类

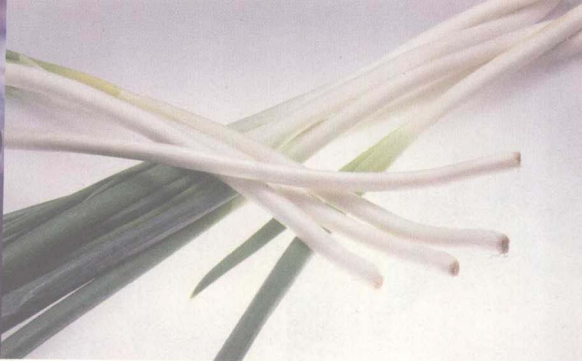
|     |    |
|-----|----|
| 猪肉  | 40 |
| 猪血  | 41 |
| 猪肝  | 42 |
| 牛肉  | 43 |
| 羊肉  | 44 |
| 驴肉  | 45 |
| 狗肉  | 46 |
| 鹿肉  | 47 |
| 兔肉  | 48 |
| 鸡肉  | 49 |
| 乌鸡  | 50 |
| 鸭肉  | 51 |
| 鹅肉  | 52 |
| 鸽肉  | 53 |
| 鹌鹑  | 54 |
| 鸡蛋  | 55 |
| 咸鸭蛋 | 56 |
| 松花蛋 | 57 |
| 鹌鹑蛋 | 58 |
| 蛇肉  | 59 |

## 第8章 吃对食物——水产类

|    |    |
|----|----|
| 鲤鱼 | 61 |
| 鲫鱼 | 62 |
| 青鱼 | 63 |
| 草鱼 | 64 |
| 黑鱼 | 65 |
| 鲢鱼 | 66 |

# 目录

CONTENTS



|     |    |
|-----|----|
| 鲢鱼  | 67 |
| 鲈鱼  | 68 |
| 鳊鱼  | 69 |
| 青虾  | 70 |
| 螃蟹  | 71 |
| 鳊鱼  | 72 |
| 泥鳅  | 73 |
| 甲鱼  | 74 |
| 田螺  | 75 |
| 黄花鱼 | 76 |
| 带鱼  | 77 |
| 鳗鱼  | 78 |
| 鲍鱼  | 79 |
| 墨鱼  | 80 |
| 章鱼  | 81 |
| 鱿鱼  | 82 |
| 金枪鱼 | 83 |
| 蛤蜊  | 84 |
| 蛏子  | 85 |
| 海参  | 86 |
| 牡蛎  | 87 |
| 海带  | 88 |
| 紫菜  | 89 |

## 第9章 吃对食物——蔬菜类

|     |     |
|-----|-----|
| 大白菜 | 91  |
| 小白菜 | 92  |
| 菠菜  | 93  |
| 油菜  | 94  |
| 空心菜 | 95  |
| 油菜  | 96  |
| 卷心菜 | 97  |
| 茼蒿  | 98  |
| 生菜  | 99  |
| 韭菜  | 100 |
| 韭黄  | 101 |

|     |     |
|-----|-----|
| 香菜  | 102 |
| 茼蒿  | 103 |
| 蕨菜  | 104 |
| 芥蓝  | 105 |
| 莼菜  | 106 |
| 木耳菜 | 107 |
| 豆瓣菜 | 108 |
| 豆苗  | 109 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 黄豆芽 | 111 |
| 芹菜  | 112 |
| 白萝卜 | 113 |
| 胡萝卜 | 114 |
| 土豆  | 115 |
| 芋头  | 116 |
| 山药  | 117 |
| 红薯  | 118 |
| 荸荠  | 119 |
| 莴笋  | 120 |
| 洋葱  | 121 |
| 竹笋  | 122 |
| 芦笋  | 123 |
| 蒜苗  | 124 |
| 莲藕  | 125 |
| 魔芋  | 126 |
| 菱角  | 127 |
| 芦荟  | 128 |
| 仙人掌 | 129 |
| 香椿  | 130 |
| 茭白  | 131 |
| 秋葵  | 132 |
| 冬瓜  | 133 |
| 南瓜  | 134 |
| 黄瓜  | 135 |
| 丝瓜  | 136 |
| 苦瓜  | 137 |

# 目录

CONTENTS



|     |     |
|-----|-----|
| 西葫芦 | 138 |
| 佛手瓜 | 139 |
| 茄子  | 140 |
| 花菜  | 141 |
| 西兰花 | 142 |
| 番茄  | 143 |
| 红椒  | 144 |
| 青椒  | 145 |
| 黄花菜 | 146 |
| 百合  | 147 |
| 扁豆  | 148 |
| 四季豆 | 149 |
| 豌豆  | 150 |
| 豇豆  | 151 |
| 蚕豆  | 152 |
| 四棱豆 | 153 |
| 毛豆  | 154 |
| 黑木耳 | 155 |
| 银耳  | 156 |
| 竹荪  | 157 |
| 猴头菇 | 158 |
| 平菇  | 159 |
| 香菇  | 160 |
| 草菇  | 161 |
| 金针菇 | 162 |

## 第10章 吃对食物——水果类

|    |     |
|----|-----|
| 苹果 | 164 |
| 梨  | 165 |
| 鳄梨 | 166 |
| 香蕉 | 167 |
| 葡萄 | 168 |
| 桃  | 169 |
| 杏  | 170 |
| 李子 | 171 |
| 荔枝 | 172 |

|     |     |
|-----|-----|
| 西瓜  | 173 |
| 香瓜  | 174 |
| 草莓  | 175 |
| 樱桃  | 176 |
| 猕猴桃 | 177 |
| 山楂  | 178 |
| 石榴  | 179 |
| 番石榴 | 180 |
| 菠萝  | 181 |
| 哈密瓜 | 182 |
| 木瓜  | 183 |
| 枣   | 184 |
| 柑   | 185 |
| 橙子  | 186 |
| 金橘  | 187 |
| 柿   | 188 |
| 柚子  | 189 |
| 龙眼  | 190 |
| 枇杷  | 191 |
| 桑葚  | 192 |
| 杨梅  | 193 |
| 青梅  | 194 |
| 柠檬  | 195 |
| 芒果  | 196 |
| 橄榄  | 197 |
| 杨桃  | 198 |
| 无花果 | 199 |
| 榧子  | 200 |
| 山竹  | 201 |
| 椰子  | 202 |
| 榴莲  | 203 |
| 火龙果 | 204 |
| 覆盆子 | 205 |
| 甘蔗  | 206 |
| 海棠  | 207 |
| 莲雾  | 208 |

# 目录

CONTENTS



## 第11章 吃对食物——谷粮干果类

|     |     |
|-----|-----|
| 大米  | 210 |
| 小米  | 211 |
| 大麦  | 212 |
| 小麦  | 213 |
| 玉米  | 214 |
| 高粱米 | 215 |
| 糯米  | 216 |
| 黑米  | 217 |
| 紫米  | 218 |
| 薏苡仁 | 219 |
| 芡实  | 220 |
| 燕麦  | 221 |
| 荞麦  | 222 |
| 芝麻  | 223 |
| 绿豆  | 224 |
| 黄豆  | 225 |
| 豆腐  | 226 |
| 红小豆 | 227 |
| 芸豆  | 228 |
| 黑豆  | 229 |
| 花生  | 230 |
| 葵花子 | 231 |
| 南瓜子 | 232 |
| 西瓜子 | 233 |
| 核桃  | 234 |
| 板栗  | 235 |
| 榛子  | 236 |
| 松子  | 237 |
| 莲子  | 238 |
| 开心果 | 239 |
| 腰果  | 240 |
| 白果  | 241 |
| 杏仁  | 242 |

## 第12章 吃对食物——酒水饮料类

|    |     |
|----|-----|
| 茶  | 244 |
| 咖啡 | 245 |

|      |     |
|------|-----|
| 豆浆   | 246 |
| 牛奶   | 247 |
| 酸奶   | 248 |
| 红葡萄酒 | 249 |
| 啤酒   | 250 |
| 白酒   | 251 |
| 黄酒   | 252 |

## 第13章 吃对食物——调味品类

|     |     |
|-----|-----|
| 巧克力 | 254 |
| 奶酪  | 255 |
| 蜂蜜  | 256 |
| 猪油  | 257 |
| 花生油 | 258 |
| 菜子油 | 259 |
| 大豆油 | 260 |
| 色拉油 | 261 |
| 芝麻油 | 262 |
| 橄榄油 | 263 |
| 盐   | 264 |
| 味精  | 265 |
| 酱油  | 266 |
| 醋   | 267 |
| 白糖  | 268 |
| 冰糖  | 269 |
| 胡椒  | 270 |
| 花椒  | 271 |
| 茴香  | 272 |
| 香料  | 273 |
| 桂皮  | 274 |
| 孜然  | 275 |
| 芥末  | 276 |
| 肉豆蔻 | 277 |
| 葱   | 278 |
| 姜   | 279 |
| 蒜   | 280 |
| 豆豉  | 281 |

# 第 1 章

吃对食物——

## N 年龄篇 IANLINGPIAN



CHIDUISHIWUGENGJIANKANG

# 0~1岁

孩子呱呱坠地后,从初期的母乳哺育到后来的营养摄入均衡,饮食的每个环节都对其成长起着至关重要的作用。

**1个月:**刚出生的12小时内可暂不喂奶,可喂少量淡糖水或温开水。之后的半个月以内以母乳为主,每4小时1次。15天后,白天在两次喂奶间隔时间喂25~30克温开水或淡糖水。

**2个月:**母乳为主,每3小时1次,夜间减少1次,可于白天2次喂奶中间加喂温开水、淡糖水或橘子汁。

**3个月:**母乳每3.5个小时喂1次,每日6次。辅助食物:温开水、淡糖水或橘子汁、番茄汁,两次喂奶中间任选1种加喂。浓缩鱼肝油:每日1次,每次1滴。

**4个月:**母乳每3.5小时喂1次,每日6次。辅助食物:温开水、橘子汁、番茄汁、山楂水、胡萝卜汤,轮流在白天两次喂奶间隔时间饮用。浓缩鱼肝油:每次1滴,每日2次。

**5个月:**母乳为主,每4小时1次,温开水、凉开水、各种水果汁、菜汁、菜汤等辅助食物可任选1种。在上午10时喂奶时添加浓米汤,每日1次,每次2汤匙,后渐加至每次4汤匙。蛋黄泥:适量,每日上午10时、下午2时各喂1次。

**6个月:**每隔4小时喂1次母乳,两次喂奶间隔时间加喂烂米粥、面片汤;鱼肉末:与烂米粥或面片汤一起食用,3~10克/次。

**7个月:**主食为母乳、牛奶或豆浆,在喂粥或面片汤时加入菜泥、碎菜。让宝宝自己啃食馒头干、饼干等,锻炼咀嚼能力,帮助牙齿生长。

**8个月:**主食为母乳及牛奶、豆浆、稠粥、面片、奶糕等。上午10时喂水果泥、蒸蛋羹1~2汤匙,配主食食用;肝泥、肉末任选1种,每日1次。

**9个月:**主食为母乳及稠粥、面片等。果汁、温开水或山楂水任选1种,下午6时可加喂豆腐脑、鸡汁、牛肉汤等1~2汤匙。

**10个月:**主食为母乳及稠粥、面片、菜肉粥等。下午6时喂奶前可增加饼干、牛奶等。水、果汁、鲜水果等任选1种。可在下午6时加喂嫩豆腐、鱼松等1~2汤匙。

**11个月:**主食为母乳及稠粥、鸡蛋、菜肉粥、菜泥、牛奶、豆浆、豆腐脑、面片、烂面条等。水、果汁、水果泥等任选1种。可在下午6时加喂各种蔬菜、肉末、肉汤、碎肉等适量,蛋类及其制品,鸡蛋用半个即可。

**12个月:**主食为母乳及牛奶、豆浆或豆粉、面包干、馒头片、面包片、稀烂粥、菜泥、面片、面条、蛋泥、蛋羹、鱼肉、豆腐脑等。下午2时喂食水、果汁、鲜水果泥、果酱等。肉类每隔数日喂食1次,每次10~30克;逐步加大各种蔬菜、豆腐等用量,每次喂食50~100克。白开水酌情饮用,以培养婴儿用勺和杯子喝水的习惯。

## 1~6岁

宝宝通常1周岁时就可以断奶，将从以母乳为主逐步过渡到以糊、粥、饭为主，并添加各种辅食至接近成人饮食。一般选择春、秋季节，宝宝健康状况良好时断奶最佳。在给宝宝断奶前，一定要好好添加辅食。连续一周试着用勺子给宝宝喂一些果汁、汤等。如宝宝能顺利吃下，就可逐渐断奶。

儿童在成长阶段不宜多吃鸡蛋，不宜过多饮用茶水，尽可能少食用那些有害身心健康的垃圾食品。有些反季节上市的蔬菜中含有化学催长剂，也不宜给孩子食用。断奶后的食物应以碎、软、烂为原则，切忌辛辣。牛奶是每天的必需品，同时应多吃些新鲜蔬菜和水果，以补充足量维生素。

舌苔厚、便秘、体质偏热的孩子，最好食用寒凉性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃、芒果等，帮助败火；苹果、荔枝、柑橘等，体热者不宜多吃。消化不良的孩子应适量补充熟苹果泥。荔枝汁多肉嫩，但过多食用会减少孩子的正常饭量，影响其他必需营养素的摄取，且常会在次日清晨突然出现头晕目眩、面色苍白、四肢无力、大汗淋漓等症状。如果不马上就医治疗，会出现血压下降、晕厥甚至死亡的可怕后果。

西瓜是最佳的消暑水果，尤其是在

孩子发热、长口疮、患暑热症时，但也不能过多食用，特别是脾胃较弱、腹泻的孩子。柿子也是孩子钟爱的水果，但过量食用，尤其是与红薯、螃蟹一同吃时，柿子里的柿胶酚、单宁和胶质便会在胃内形成不能溶解的硬块。这些硬块不仅会使孩子发生便秘，而且有时由于不能从体内排出便停留在胃里形成胃结石，从而使孩子胃部胀痛、呕吐及消化不良。

香蕉肉质糯甜，又能润肠通便，但不可在短时间内吃得太多，尤其是脾胃虚弱的孩子，否则会引起恶心、呕吐、腹泻。一般来讲，对于2岁以上、食量不太大的孩子，每天吃1根香蕉即可。

无论什么季节，新鲜蔬菜都是儿童不可缺少的营养增补剂。培养孩子多吃绿色蔬菜，对其成长和发育有着不可估量的重要作用。



## 6~12岁

6~12岁的儿童生长发育迅速,新陈代谢旺盛,各种营养素的需要量比幼儿期有所增加,尤其是钙、铁、锌、碘的需要量增加明显。如果儿童的饮食中不饱和脂肪酸长期缺乏,对脑神经的正常发育和智力发育将会造成难以弥补的损失。

6~12岁的儿童的食物分为5类:

1. **以谷类为主**: 如米饭、馒头、面条、玉米、红薯等,主要供给糖类、蛋白质和B族维生素,以提供热能。

2. **以动物性食品为主**: 如肉、蛋、奶、鱼等,以供给优质蛋白质及脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

3. **以豆类为主**: 如大豆及其制品,以供给优质蛋白质及脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。

4. **以蔬菜、水果为主**: 供给维生素、矿物质、膳食纤维。

5. **食用油和食糖**: 食用油应以植物油为主,以提供热能和必需的脂肪酸。

儿童不宜进食补养类保健品,如冬虫夏草、人参、龙眼干、荔枝干、黄芪、沙参等。中医指出,越大补类的药膳,越会改变孩子正常的内分泌环境。

现今市场上出售的家禽,“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中,吃鸭颈、鹅颈是“促早熟”的高

危行为。反季节的蔬菜和水果,像冬季的草莓、葡萄、西瓜、番茄等,春末提前上市的梨、苹果、橙和桃,几乎都是在“促生长剂”的帮助下才反季或提早成熟,家长一定要避免给10岁以下的儿童食用。

油炸类食品中过高的热量会在儿童体内转变为多余的脂肪,引发内分泌紊乱,导致性早熟。猪肝含有大量胆固醇,儿童常吃或多吃会使体内胆固醇含量升高,成年后容易诱发心脑血管疾病。罐头食品中的添加剂对正发育的儿童有很大影响,还容易造成慢性中毒。

儿童饮食应以清淡为主。父母给儿童的膳食调味品,应做到“四少一多”,即少糖、少盐、少酱油、少味精、多醋。许多人喜欢吃梅干菜、咸鱼和腊肉等,这些食物含钠量普遍偏高,儿童应该尽量避免。此外,豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等也不宜给孩子食用。



## 12~18岁

从12岁开始,人生逐渐步入黄金季节,是少年到青年的转化时期,也是人体各项功能日趋完善的开端,所需要摄取的营养更是品类多样。这一时间的小孩应注意:

1. **补充100%的蛋白质。**蛋白质能使体内多余的脂肪很快地燃烧掉,既减轻体重,又可增强身体对疾病与疲劳的抵抗力。

2. **摄入动物性蛋白质。**肉类、鱼、蛋等都含有多量动物性蛋白质。

3. **补充维生素的。**维生素是生命的源泉,为了美容及营养,每天要补给充分的维生素。

4. **吃蛋。**在各种动物性蛋白质之中,蛋是最重要的食物。蛋还含有制造细胞的各种氨基酸。

5. **少吃零食。**糖果、巧克力、花生等大多都含有高量的热量。

6. **饮食的量要多而热量要少。**既想满足食欲,又要减肥,就该选择低热量的食物,比如西瓜,即使吃得涨满肚子,却几乎没有热量,还有蔬菜汤。

7. **少饮酒。**酒精的热量很高,取代了脂肪的燃烧作用,体重自然增重。

8. **多运动。**让多余的能源尽量消耗,存积在体内会转化成脂肪。

9. **多吃生菜。**如胡萝卜、芹菜等热量少的食物。生菜未经煮食,养分没有被破坏。

青春期的女孩子,对于热量、蛋白质、矿物质、水分的需要量相当大。不同食物中的蛋白质的组成(即氨基酸的种类)不尽相同,所以吃的食物应该多种多样,以全面补充氨基酸。此外,经期应该避免食用以下食物,以免造成对身体的损害:

1. **生冷类食物。**如:梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳等。应尽量不吃或少吃这些食品,否则容易导致痛经、月经不调等。

2. **辛辣类食物。**如:肉桂、花椒、丁香、胡椒等。否则容易导致痛经、经血过多等。

3. **影响性功能的食品。**如:菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕨菜、兔肉、黑木耳、大麻仁等。

进入青春期的女孩进食前后要注意休息,以保证胃肠的供血。

无论男性还是女性,在这一成长阶段都不要盲目食用保健品或者补药,尤其不要相信所谓的“物理增高”等没有科学性的虚假广告。应在营养专家的正确引导下吃好、吃对食物,加强锻炼。

# 18~40岁

在青年到中年的这段时间内认真对待自己的饮食，就能在中老年拥有最佳的健康状态。

人在20~35岁，骨骼仍然在生长，应当从饮食中获得足够的钙，食用大量低脂的奶制品、豆类、绿色多叶蔬菜、坚果和种子。人们通常在20岁或30岁时组建家庭。如果女性有生育打算，孕前需要保持最佳健康状态，这对母婴都极为重要。对于男性来讲，合理食用富含锌、硒、维生素E和维生素C的食物能够促进生育能力。

人在30岁以后，体重大多开始增加，若增长过快，就应该适量节食并多运动。通过调整饮食方式和生活方式，改善长期和短期的健康状况，把很多疾病消灭在萌芽中。

一般认为，16~24岁是青年时期，机体各组织器官生长发育特别迅速，身高和体重的增加尤为明显，并且出现第二

性征。在此期间，除了要补充各种营养物质之外，还要注意摄入具有补益精血作用的动物性食物，以保持这一时期肾气常盈、肾精常充。在热能供给充足的前提下，必须注意保证蛋白质的摄入量。

据估计，人体总体重的50%、身高的15%是在青春期获得的。大脑每日除消耗约120克葡萄糖外，还需要大量蛋白质来修补，因此特别需要蛋白质来构筑机体，促进发育。鸡蛋、奶类、大豆等都含有优良的蛋白质，并含有大脑所必需的卵磷脂，是滋补大脑、增强智力的极好食品。

除此之外，还要增加钙、铁及维生素A、B族维生素、维生素C的摄入量，有条件的应设法保证鲜牛奶、羊奶的摄入，并尽可能经常食用绿色蔬菜或黄色蔬菜，如青菜、白菜、韭菜、番茄、胡萝卜等，以保证各种维生素和无机盐的补充。一日的主要食品应包括：主食600克，瘦肉60~100克，鸡蛋1~2个，大豆及其制品适量，蔬菜500~750克，烹调油25~50克。最好在上午10时增加一次课间餐，约占总热能的10%。

除了糖类（谷、粮）等主食，还应辅以鱼、肉、蛋、奶等辅食，同时补充瓜果蔬菜等膳食纤维，使整体饮食结构较为均衡与科学。



## 40岁以后

人到中年,血脂往往偏高,动脉硬化与冠心病的发生率也呈逐渐上升趋势。为了延年益寿,中老年人应该对饮食高度重视,彻底改变各种不良饮食习惯,以保证身体健康。

在吃这个问题上,应遵循“少食多餐”的原则。少吃油性大及含糖量高的食品,多吃粗纤维、低热量、易消化的食物。比如玉米,不仅清香甘甜,还含有多种特殊的营养素,所含脂肪中有50%以上是亚油酸,还含有谷固醇、卵磷脂、维生素E及丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>等,故玉米油能降低血清胆固醇,预防高血压和冠心病的发生。经常吃一些玉米粒,能使大便通畅,防治便秘和痔疮,还能减少胃肠病的发生,对防治直肠癌、消除动脉中的胆固醇也有益处。玉米中还含有多种人体必需的氨基酸,能促进人的大脑细胞正常代谢,有利于排除脑组织中的氨。胚芽和花粉中含有大量维生素E,可增强人的体力和耐力,中老年人常吃玉米面制品可延缓衰老。玉米须还有利尿、降压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶和加速血液凝固等作用。

老年人需要较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗,因此要多吃些鸡肉、鱼肉、瘦猪肉以及豆类制品等。每餐应

以八九分饱为宜,尤其是晚餐。蔬菜要多,新鲜蔬菜不仅含有丰富维生素C和矿物质,还有较多的纤维素,对保护心血管和防癌、防便秘有重要作用。食物要杂。蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素,这些营养素广泛存在于各种食物中,为了均衡营养,各种食物都要吃一点。盐的摄入量一般以每天6克为宜。

老年人消化液和消化酶的分泌减少,胃肠消化功能降低,因此饭菜要做得软一些、烂一些,以利于消化。各种水果含有丰富的水溶性维生素和金属微量元素,对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。老年人对寒冷的抵抗力差,所以饭菜要温热。吃饭要慢,有些老年人习惯于吃快餐,久而久之会对健康不利。同时,吃得慢些也容易产生饱腹感,从而防止进食过多。



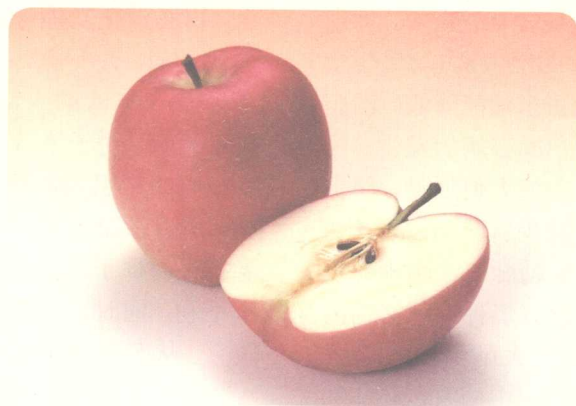
## 第 2 章



吃对食物——

# S 四季篇

IJIPIAN



CHIDUSHIWUGENGJIANKANG

# 春季

春天是人体生理功能、新陈代谢最活跃的时期。一般说来,健康的人能够调适自己很快适应环境,无需调补。但身体一贯不好的人在这样多变的季节就没那么幸运了,饮食调节不当会导致各种旧疾发作。

春季食物以一般性调补食品为宜,如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等,不仅可改善慵懒的体质,还可使体力充沛。然而,对于身体明显虚弱的人,则需要选择适当的滋补中药来调养,如西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等。调养应以平补为原则,不能一味使用温热补品,以免春季气温上升而加重身体内热,损伤人体正气。

春天百花盛开,空气中弥漫着大量的花粉,是过敏性疾病的好发季节。若有慢性疾病或过敏体质的人,春天一定要忌口,忌食虾、蟹、咸菜等“发物”,否则极易旧病复发。

对一般人而言,春天吃以下食物有利于身心健康:

**1. 葱:**富含大蒜素,能解热散寒、促进血液循环、强化消化器官、增加蛋白质吸收、解毒杀菌、抵抗病毒、促进人体免疫力复苏、促进神经细胞功能的发挥。

**2. 绿豆芽:**含有丰富的维生素C及

胡萝卜素,能通经活脉、解毒消热、保护血管畅通、调和五脏平衡、恢复器官活力、舒缓情绪压力。

**3. 韭菜:**含有胡萝卜素和B族维生素、维生素C等,能暖胃润肠、补肝健脾、提气益血、促进体内分泌循环、帮助肠胃蠕动、防止大便干燥和解毒,也能振作精神以及调养体力。

**4. 菠菜:**含有许多铁质及叶酸,能促进红细胞增生,补血、清血、活血脉,利于五脏调中气,通肠胃、助消化,补充体力和增加活动力,还可抗氧化、抗老化,也有助于头脑清晰。

**5. 莴笋:**含有大量的钾和镁,能修补神经系统及组织、增加细胞活力,并含有多量的铁,能维持血液流动通畅、促进身体循环代谢,有益解毒。

