

孙 恭 恒
李 延 编著



怎样吃 才能健身去病

科学技术文献出版社重庆分社

怎样吃才能健身去病

孙恭恒 李延 编著

科学技术文献出版社重庆分社

怎样吃才能健身去病

孙恭恒 李 延 编著

科学技术文献出版社重庆分社 出 版

重庆市市中区胜利路132号

山 西 省 新 华 书 店 发 行

太 原 千 峰 科 技 印 刷 厂 印 刷

开本：787×1092毫米1/32 印张4.875 字数105千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN7-5023-0356-1/R·77 定价：2.55元

前 言

人类伊始，衣服没有，居住是古穴山洞。行走完全凭着两条腿，千里、万里，走得动就走，走累了便停下来。在人生的四大事中，人类首先注重的是吃。秋天储存果类，春天畜养兽类，为了解决一年三百六十五天吃的东西，人类付出了无穷的智慧和劳动。

正是因为人把吃放到了一切事情之首，唯此为大，人类才生存了下来，但可惜的是，在人类长期比较落后的时代里，人只能是有吃的时候多吃，缺吃的时候少吃，弄到什么就吃什么。为此，人类健康状况在漫长的年月里，很难做到人尽其寿。

科学技术发展到当今水平，人类早已不再为解决一日三餐而发愁，但是有些人却又开始走向事物的另一面，随心所欲地吃、胡吃、海吃。结果呢，贫穷落后时因缺少吃的，人的健康受损害；现在生活水平提高了，因为人们胡吃，无目的、无计划、不科学地吃，健康也受到损害。于是，小孩子偏食而致缺维生素、缺钙，经常生病；年轻人没肉不能下饭，导致脂肪过剩，心、血管过早衰弱，以致进入中年后，病常缠身；姑娘们厌糙喜精，避肉如避虎狼，唯恐增加脂肪，发胖，导致身体中碳水化合物、热量不足，引起贫血、神经衰弱、未老先衰。据今年重庆市对全市400户家庭居民调查测算表明，去年该市居民每人每天摄入热量2403.44千卡，蛋白质60.05克，脂肪27.60克。这与中国营养学会向全国人

民推荐的“七五”期间营养构成标准相比较，热量和蛋白质摄入量分别低11.70%和25.9%，脂肪却高59.3%，显然是不合理的。

吃的东西选择不好，当然对身体有影响；纵使吃的东西科学地选定好，也还有个量的问题。因为人的身体状况是常常变化的，在不同发育阶段，在不同季节，在劳动强度增大或减小时，对吃的要求是不同的。如果不注意，还会引起生病。

上面谈的都是从人自身对食物需求的角度来说的，其实这不过是主观的一方面。客观上食物也有许多复杂情况，如油炸、清蒸、红烧、水氽、烹、炒、烩、炖、熬、煮、煎……等处理加工之下，食物中所含的有益于人体的成份就有了非常大的变化，而且一种食物与另一种食物搭配在一起，相生相克，就会使食物的功用有所改变；食物的新鲜程度、产地的污染状况，入菜之前的处理方式也都影响食物对于人体的作用……应该承认，怎样吃对于人类实在是个大学问！

对于这个学问研究得好，人就吃得好，吃得科学，也能健身去病；对这个学问不重视，我行我素，胡乱吃喝，那就伤身损寿，不利于人们的工作、学习、生活。

本着这一思想，我们把近年积累、研究的关于吃的资料献给读者，我们力图先阐释清楚有关理论，使读者把握住吃的规律；再介绍一些科学且实用的吃什么、怎样吃的具体食谱，从而帮助读者真正改善自己的饮食习惯，通过每天的吃达到健身去病、益寿延年之目的。

在此书写作过程中得到不少营养学、医学方面的专家指教，并参考了不少专门的论著、论文，在此一并致谢。尤

其应该感谢的是山西省中医药研究杂志社的社长兼主编卢祥之先生，他从选题到成书，热心给予指点、支持，是这本书能以写成的重要原因之一。

虽然作者得到的帮助很多，但终因平时学习不够、研究有限，书中没有写清楚甚至不当之处是难免的，诚恳希望能够得到专家和广大读者的批评、指正。

作者 1990年5月于山西大学

目 录

第一章 人对食物的正常生理需要

- 一、营养的作用…………… (1)
- 二、蛋白质对促进人长寿有着独到的功用…………… (2)
- 三、脂肪的“功”与“过”…………… (3)
- 四、人体热能的来源——糖…………… (5)
- 五、维生素与健康长寿的关系…………… (6)
- 六、体内矿物质的妙用…………… (7)

第二章 合理膳食与健康的关系

- 一、健康需要合理膳食…………… (10)
- 二、如何使膳食合理化…………… (12)
- 三、改掉饮食坏习惯…………… (16)

第三章 人在各个生理阶段对营养的不同要求

- 一、婴幼儿时期的营养…………… (28)

二、学龄儿童及青少年的营养·····	(32)
三、中年人的营养·····	(35)
四、老年人的营养·····	(36)
五、女性特殊生理阶段的营养·····	(41)

第四章 家常菜的营养成分搭配

一、家常菜营养成分搭配的一般原则·····	(44)
二、家常菜的调配应着眼于热量·····	(46)
三、要注意酸性食物与碱性食物的搭配·····	(47)
四、选择食物要取长补短·····	(48)

第五章 家常菜的合理烹调及加工

一、加工主食注意保存营养素·····	(53)
二、加工副食时也要注意保存营养素·····	(53)
三、家常菜烹调的原则·····	(61)
四、家常菜配料的讲究·····	(63)
五、家常菜调味的科学·····	(64)
六、常用的烹调方法·····	(65)

第六章 患病者的特殊饮食食谱

一、常见疾病的食养、食疗要求·····	(68)
二、疾病症候的食疗·····	(77)

第七章 食物的药用

- 一、强精补肾食物 (80)
- 二、健脑益智食物 (89)
- 三、美面养颜食物 (93)
- 四、健美减肥食物 (100)
- 五、健康保健佳蔬 (106)
- 六、药用果品 (115)

第八章 中国古代食疗与药膳

- 一、保健益寿药膳集锦..... (126)
- 二、健美美容药膳集锦..... (136)

第九章 四季食补

- 一、春季进补..... (141)
- 二、夏季进补..... (141)
- 三、秋季进补..... (143)
- 四、冬季进补..... (144)

第一章 人对食物的正常生理需要

人体的功能活动要正常地运转起来，就需要能量，这就如同汽车、轮船靠燃烧汽油和煤才能行驶一样。人体的“燃料”就是食物，人吃饭的首要目的就是获取生存的能量。

所以，能否科学地选用食物，对人的健康、长寿以及正常地学习和工作有着至关重要的影响。

营养学就是研究人一生当中，不同年龄和不同生理状况下，应该吃些什么，吃多少，怎样吃才能使人的健康提高的科学。

本章将介绍营养学的一些知识，目的在于使读者懂得我们应从日常食物中获得些什么，以此来指导读者科学地选择食物，从中获取最佳营养。

一、营养的作用

人为了生存，必须摄取食物，并以此维持正常的生理、生化、免疫功能，以及生长、发育、新陈代谢等生命活动。而食物在人体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、抗衰防病的综合过程就是我们所说的“营养”。

营养的作用，一般有下面一些：

第一、促进人体的生长和发育。

第二、改进人体的健康状态。

第三、随着健康状况的改进，人的耐劳能力就相应增强，

使人的工作效率提高。

第四、修复组织，延长人的寿命。

食物中对人体有效的成份，在营养学中称为“营养素”。人体需要的营养素共有几十种，而且各具独特的营养功能。在代谢过程中，这些营养素又能够密切联系，以合理比例相配合，共同参加、推动和调节人的生命活动。

人们通常把这几十种营养素概括成六大类：即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。其中前五类必须从食物中获得。各类营养素的具体功能请参阅下面有关章节。

二、蛋白质对促进人长寿有着独到的功用

蛋白质（Protein）原意是“占第一位”。它在营养素中占着首要的地位，是生命的物质基础。蛋白质是构成人体一切组织的主要成份。

食物中的蛋白质是保持人体最佳健康所不可缺少的，它的功用是多方面的。蛋白质供给人体所需的氨基酸与氮。这些物质与身体的成长和组织的形成均有密切的关系。它可以使组织保持一定的弹性和硬度，建造、更新和修复细胞，定期更换组织等等，还有供给身体必须能量的功用。

构成蛋白质的基本单位是氨基酸。氨基酸一共有二十几种，都是人体不可缺少的。这二十几种氨基酸中多数可以在人体内合成，不必从食物中取得。但有色氨酸、赖氨酸、蛋氨酸等八种氨基酸人体不能合成，或合成速率不能满足机体需要，一定要从食物中摄取才能维持人体正常功能，因此被称为必需氨基酸。在众多的食物中，动物性食品，如肉、蛋、乳等含有全部的必需氨基酸，并且数量充足，比例合宜，而多

数的植物性食品都缺乏某种或几种必需的氨基酸，这就是动物蛋白质比植物蛋白质的营养价值高的原因之一。所以，应当把缺不同必需氨基酸的几种食物混和起来，同时吃进，这样可以使食物所含的各种必需氨基酸相互补充，使其比例更接近于人体内蛋白质中氨基酸的比例。如将含赖氨酸少，蛋氨酸多的粮食与含赖氨酸多，蛋氨酸少的豆类混合食用，就会提高食物的营养价值。由此看来，日常选择食物，安排膳食时应力求能够获得全部的必需氨基酸，最基本的原则应该是粮豆混食与动植物食物混食。

缺乏蛋白质可以使人的肌肉松弛、身体衰弱、姿态不良，所以，蛋白质又称为“恢复年轻的食物”。它将决定人在五十岁时是否看起来与年轻时一样，决定人的肌肉是很结实，还是在萎缩。总之，在希望看起来较年轻和活得较长寿的话，我们必须于用餐时经常佐以蛋白质食物。此外，对于老年人要维持生命活力、延迟衰老，蛋白质的营养显得更有意义，所以又有人称之为“长寿秘方”。

蛋白质有益健康，但不是多多益善。过多的蛋白质会加重肾脏的负担，反而对人体有害。那么，人每天究竟应该吃进多少蛋白质才健康呢？根据中国第三届营养学会结合我国膳食的具体情况推荐的供给标准，成年人的蛋白质的需要量为每天每公斤体重1.2克。

三、脂肪的“功”与“过”

脂肪是人体的“燃料库”，是一种提供能量的重要成分。由于食物脂肪可能同冠心病、癌症和肥胖病的发生有关系，所以人们非常重视脂肪的摄入问题，甚至简直要谈“脂”色

变了。但是,无论是怎样的功过评说,从营养学的观点来看,脂肪是一种人体必须的营养素。

我们日常吃的猪油、牛油、羊油、花生油、豆油、菜籽油等都称为脂肪。那么作为一种人体不可或缺的营养素,它都有什么功用呢?第一、它有储备能量,供给热能的作用。当人体摄入的热量少于消耗的热量时,储存的脂肪就成了能源,氧化以释放热能。一克脂肪可释放9千卡热能。第二、有调节人体功能的作用。这是由于脂肪是细胞的必需成份,尤其是必须脂肪酸最为重要,若是缺乏必须脂肪酸,可以导致人体严重的代谢紊乱,甚至导致死亡。第三、还有防寒保温、保护内脏、滋润皮肤的作用。此外,脂肪还可以增加人的食欲,有刺激消化液分泌的作用。

食用脂肪,确实也有令人担忧的一面。比如医学统计资料表明,脂肪摄入量高的人,心脏病的患病率高,癌症的患病率也高。所以,如何食用脂肪,吃多少,这中间有不少学问。

近年来,很多专家认为食用含必需脂肪酸多的植物油,有降低血脂和预防冠心病的作用。这提示我们应尽可能多地摄取谷类、种子、硬果或蔬菜内的自然脂肪,而避免过量食用肉类或含动物脂肪的其他食品。总之,应当遵守的最基本原则是将动物脂肪与植物脂肪混和食用,并以植物脂肪为主。

至于脂肪的摄入量,也应重视。但是至今,人们对于脂肪的摄入量还没有一个统一的标准。因为各国居民吃进的脂肪量,因气候条件、饮食习惯等不同,彼此有着很大的差异。比如欧美多数居民每天吃进的脂肪热量占总热量的

40%或更多，而东方国家及热带地区居民吃进的脂肪热量仅占总热量的10%或更少。在我国，营养学家建议的脂肪摄入量为：吃进的脂肪热量占总热量的20~25%。

四、人体热能的来源——糖

一提到糖，人们总要联想到甜味。这也难怪，我们日常吃的白糖、红糖、冰糖、方糖、水果糖等等都是甜的，然而营养学所说的糖，不仅有这些甜的糖，还有不甜的糖。营养学中将糖分为单糖、双糖和多糖。我们经常食用的单糖有葡萄糖、果糖；双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖；多糖有淀粉和纤维素等。人们有时也称糖类为碳水化合物。但是，碳水化合物并非都是糖。

食物中的糖类是人体主要的能量来源。研究表明：1克糖在体内氧化可产生热量4.1千卡，每日膳食中糖的供给量占总热量来源的60~70%。糖供给能量的特点是消化吸收快，供能及时。氧化分解后的最终产物是二氧化碳和水，易于从体内排出，不会增加肾脏的负担。糖吸收后一部分为器官和组织利用消耗，另一部分以糖元的形式贮存起来，以供饥饿或剧烈运动时应用。除此之外，糖还有协助脂肪的功用，节约蛋白质，增进肠道功能，合成维生素，以及增进食欲等。

从食物中获得糖，来源很多，比如谷类、豆类、干燥果实中都含有不同量的糖，果酱、面包、点心、糖果、蜂蜜和脱脂牛奶中含有丰富的糖。但是，动物类食品除肝脏含糖元，乳中有乳糖外，其余则含糖较少。动物、植物油脂则不含糖。所以，获得糖应从众多的食物中获得，而不应过多依赖人工的精制食糖。糖类没有一定的供给标准，因为在正常

情况下，人体一般不会发生糖缺乏。

五、维生素与健康长寿的关系

维生素是保障健康和正常发育所必需的化学物质，光靠体内制造不能满足需要，必须从我们吃的食物中获得。维生素这类物质，从人体的需要量和食物中的含量来说是很少的。但它的重要性却很大，是不可少的。例如：缺少维生素

维生素	食 物 来 源	缺乏时易引起的症状
A	鱼肝油、绿叶蔬菜、牛奶、肝脏、胡萝卜、玉米、蛋黄、辣椒、柿子等	夜盲症、皮肤干燥、牙齿脆弱、无力感、皮肤斑点等
B ₁	酵母、花生、小麦胚芽、麦糖、蜂蜜、葵花子、糙米、瘦肉等	脚气病、焦躁感、对声音过敏、食欲不振、便秘、血压低、多发性神经炎等
B ₂	肝脏、鸡蛋、绿叶蔬菜、精制的谷类、杏仁、酵母等	口角炎、皮炎、舌炎、角膜炎、阴囊炎、白内障、毛发脱落等。
C	新鲜的水果和蔬菜	坏血症、牙龈及皮下出血、抵抗力减弱、疲劳等
D	鱼肝油、蛋黄、肝脏、（日光照射）	佝偻病、软骨病、失眠症、近视
K	肝脏、菠菜、牛乳、酵母、蛋及鱼肝油等	血凝障碍、下痢、流产、痔
PP	肉、酵母、谷类及花生等	癞皮病(对称性皮炎、舌炎等)

B₁, 就会生脚气病; 缺少维生素 B₂, 人的口角, 舌头和眼膜, 就会有发炎、怕光、视力模糊、眼皮干燥等症; 缺少维生素 C, 易生坏血病等。

人体必需的维生素有20多种, 缺乏任何一种, 都会引起相应的病症。研究发现, 除维生素E和维生素B族中的叶酸、维生素B₆、维生素B₁₂、泛酸等不易缺乏或人类未见缺乏外, 其他的都会因营养不良而缺乏。所以, 若能正确地选择食物, 获取全面的维生素, 将对维护人的健康有至关重要的作用。兹将各种维生素的食物来源和缺乏时易引起的症状列表如下, 以资参阅。

这样, 我们可以总结出一份提供全面维生素的全能食物表, 包括牛奶、蛋黄、鱼肝油。胡萝卜、菠菜、芹菜、蕃茄、辣椒、南瓜、番薯、橘类、豆类、鱼类、动物肝脏、谷类和花生等。只要吃这些食物, 就不会缺乏上述各种主要维生素。

六、体内矿物质的妙用

将食物进行高温处理, 使其完全氧化, 这时剩下的白灰就是矿物质, 即无机盐。这些矿物质进入人体, 将起到不可估量的作用。矿物质在体内的平衡是保持健康的重要因素之一。

至今的研究已发现了人体内存在21种矿物质, 并对它们的功能有了初步的了解。这些矿物质中, 在体内含量较多的称为常量元素, 有钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫等6种; 在体内仅含微量, 甚至超微量的称为微量元素, 有铁、碘、铜、锌、硒、锰、钴、铬、钼、氟、镍、硅、钒、锡等14种。

元素	食 物 来 源	摄 入 量	缺乏易引起的症状
钙	乳制品、肝脏、水果、蔬菜、谷类	成年人每日需0.6克	神经易激惹、紧张、失眠、悸动、骨多孔症、牙齿脆弱、关节痛等
氯	动物性食品、盐、海藻等	成年人每日需0.5克	牙齿不良、消化不良、毛发脱落
镁	粗粮、豆类、坚果、绿叶蔬菜、苹果、无花果等	成年男子每日需350毫克；女子为300毫克	焦躁、神经过敏、下痢、肾脏功能不全、吸收不良等
磷	鱼贝类、精制谷类、肉类、家禽类、蛋、酵母	需要量为钙的1.5倍	关节炎、肥胖、神经易激惹、疲劳、食欲不振等
钾	精制谷类、蔬菜、葵花子、香蕉、马铃薯、鱼、干果等	成年人每日需2~3克	便秘、疲劳、青春痘、肌肉无力
钠	食盐及动物食品	成年人每日需6克	体重减少、食欲不振、呕吐
碘	海产食品为主	成年男子每日需140微克；女子为100微克	甲状腺肿、智力低下、神经易激惹、焦躁、毛发干燥、动脉硬化等
铜	鱼贝类、精制谷类、杏仁果、四季豆类、内脏	成年人每公斤每日30微克	贫血、皮肤溃疡、全身虚弱、呼吸器官障碍
铁	肝、肾、蛋黄、瘦肉、绿叶蔬菜、红枣等	成年人每日需15毫克	贫血、疲劳、便秘、指甲脆弱