

借



健康处方丛书

JIANKANG CHUFANG CONGSHU

健康饮食处方

姜昌富 主编

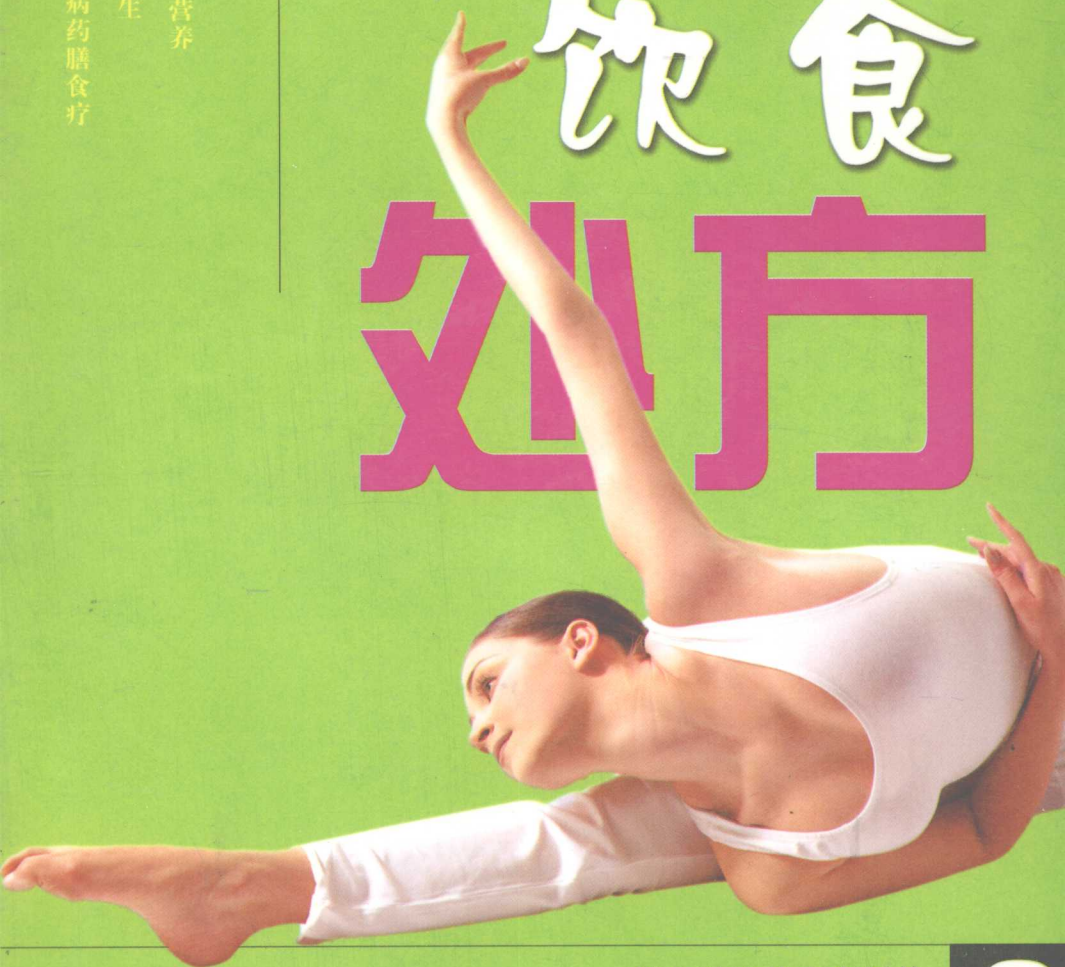
JIANKANG YINSHI
CHUFANG

★ 健康饮食准则

★ 健康饮食营养

★ 健康饮食卫生

★ 疾病药膳食疗



湖北科学技术出版社

2

健康处方丛书
JIANKANG CHUFANG CONGSHU

健康饮食处方

姜昌富 主编
JIANKANG YINSHI
CHUFANG



半甜米 燕 甘

富昌美

批

英兰

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食处方/姜昌富主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.3
(健康处方丛书)
ISBN 7-5352-3322-8

I. 健… II. 姜… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 134513 号

健康处方丛书

健康饮食处方

© 姜昌富 主编

丛书策划:冯友仁

封面设计:戴 旻

责任编辑:冯友仁

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印 刷:湖北科学技术出版社黄冈印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米 32 开 8.25 印张

210 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-3322-8/R·788

定价:16.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前言

俗话说：“民以食为天”。在科学高速发展的今天，饮食作为一种科学、文化，越来越受到人们的重视。同时，由于食用了被生物和化学性致病因子所污染的食物，或者由于饮食营养不均衡而导致的各种食源性疾病，也倍受社会关注。《饮食与健康》一书，正是从饮食与健康的关系出发，将“病从口入”，已成为妇孺皆知、家喻户晓的基本卫生常识。可是，多数人对此观念的理解还停留在初级阶段，即认为食用了被微生物、寄生虫所污染的食物之后会导致肝炎、菌痢、霍乱、伤寒、蛔虫病、吸虫病、绦虫病等传染性疾病。

然而，由于社会的高速发展，伴随而来的环境污染物、农药、兽药残留物或食品添加剂等各种化学性致病因子污染食物所致的性早熟、先天性畸形、血液病、肿瘤等病症，损害身体健康，乃至危及生命或殃及子孙。

尤其是近年来，因膳食失衡、过度饮食、营养过剩等而导致的肥胖病、痛风、糖尿病、心脑血管病等营养代谢障碍性疾病，即“富贵病”或“文明病”的发病率急剧上升。迄今，全球有数以万计的人因此而提早结束了自己的生命。

由此可见，在现代社会，人们对“病从口入”的理解已经不能仅仅只局限于食品的清洁卫生，而是必须包括改变不良的饮食习惯，纠正以往错误的饮食观念。

那么，怎样吃更科学、更卫生、更有益于健康长寿？现代科学认为：必须均衡饮食、定食定量、放慢进食速度、增加膳食纤维和功能性食品的摄取，提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂、吃洁的营养保健、药膳食疗和卫生饮食，杜绝“病从口入”。

前言

为了满足人们防病健身、自我保健和延年益寿的需求,做到健康饮食。作者从与黎民百姓息息相关的“菜、米、油、盐、锅、盆、碗、盏”着手,结合现代家庭生活的实际,将健康饮食准则、饮食营养、饮食卫生和药膳食疗等饮食科学的相关内容进行了精心整理,编撰成《健康饮食处方》一书,竭诚为您的健康饮食提供科学性指导。此书是一本融科学性、通俗性、实用性、家庭性和可操作性为一体的现代饮食科普读物,敬请参阅,期予斧正。

姜昌富

2005年1月

编委会成员

主 编 姜昌富

副主编 冯友仁

编 者 (按姓氏笔画排序)

冯友仁 甘 燕 朱晓华

时红波 胡 媛 姜昌富

姜玲黎 黄 华 黄 进

雷家慧 潘 虹 魏兰英

目录

第一篇 健康饮食准则

- 一、合理膳食 3
- 二、平衡膳食 4
- 三、健康配餐 5

第二篇 营养卫生

- 一、人体营养素 9
 - 糖 9
 - 蛋白质 11
 - 脂肪 12
 - 维生素 13
 - 矿物质 13
 - 膳食纤维 14
 - 水 14
- 二、饮食营养 15
 - 果蔬 15
 - 蛋奶 22
 - 肉食 24
 - 佐料 27
 - 饮料 31
 - 粮食 35
- 三、营养性疾病 39
 - 营养不良 39
 - 肥胖症 40
 - 心血管疾病 41
 - 肿瘤 41
 - 糖尿病 42

第三篇 饮食卫生

- 一、食品卫生 45
 - 瓜果 46
 - 蔬菜 48
 - 水产 50
 - 禽蛋 51
 - 肉食 52
 - 佐料 53
 - 饮料 55

目录

添加剂	55	饮食卫生误区	72
二、厨房卫生	56	食物中毒	73
餐饮炊具	57	细菌及寄生虫感染	75
厨房电器	60	“毒菜”	77
科学烹调	65	“富贵病”	77
三、餐桌卫生	71		

第四篇 疾病的药膳食疗

一、食物与疾病	81	口唇干燥	88
食物的“四性”、“五味”	81	口臭	89
药膳食疗的原则	82	口腔炎	90
食物的性味和功效	83	牙痛	91
二、五官科疾病	84	龋齿	92
近视眼	84	洁齿	92
干眼病	84	咽喉肿痛	93
远视眼	85	慢性咽炎	93
青光眼	85	三、皮肤科疾病	94
老花眼	85	头发枯黄	94
慢性结膜炎	86	头屑过多	95
角膜炎	86	头发早白	96
白内障	86	脂溢性脱发	97
耳聋耳鸣	86	脱发	98
鼻衄	87	皱纹	99
		黄褐斑	100
		雀斑	101

目录

痤疮	102	动脉硬化	135
酒糟鼻	104	心力衰竭	137
白癜风	105	低血压	139
脂溢性皮炎	107	心律失常	140
皮癣	108	中风	140
狐臭	108	七、血液内科疾病	141
瘙痒症	108	缺铁性贫血	141
银屑病	109	营养性巨幼细胞性贫血	142
鱼鳞病	110	再生障碍性贫血	143
四、消化内科疾病	111	慢性贫血	144
急性胃炎	111	女性贫血	144
慢性胃炎	112	小儿贫血	145
溃疡病	113	白血病	146
便秘	117	过敏性紫癜	148
腹泻	119	血小板减少性紫癜	149
伤食	119	咳血	150
肝胆胰疾病	120	呕血	150
五、呼吸内科疾病	126	便血	150
支气管哮喘	126	尿血	150
咳嗽	127	八、内分泌疾病	151
肺炎	128	糖尿病	151
六、循环内科疾病	128	痛风	153
高血压	129	肥胖病	155
高血脂症	130		
冠心病	132		
心肌梗塞	133		

目录

甲亢	157	早泄	185
九、泌尿科疾病	158	不射精症	186
急性肾炎	158	血精	187
慢性肾炎	159	不育症	188
急性肾衰	161	前列腺炎	189
慢性肾衰	162	前列腺增生	190
尿路结石	163	更年期综合征	192
尿频	164	十三、儿科	194
十、神经科疾病	165	鼻出血	194
失眠	165	百日咳	196
头痛	167	干咳久咳	197
中风	167	肺炎	198
癫痫	169	鹅口疮	199
三叉神经痛	170	食欲不振	200
十一、妇科	170	厌食	201
痛经	170	恶心呕吐	203
闭经	172	泄泻	203
经前期紧张症	173	消化不良	205
功能性子宫出血	175	疝积	206
白带异常	177	肠道寄生虫病	208
女性阴冷	178	感冒	208
人工流产	178	流行性腮腺炎	210
更年期综合征	179	麻疹	210
十二、男科	183	水痘	211
阳痿	183	荨麻疹	212
		遗尿	213

目录

发热	214	痴呆	232
流涎	215	十五、传染科	232
体弱	217	细菌性痢疾	232
佝偻病	218	病毒性肝炎	234
十四、老年科	219	肺结核	235
慢性支气管炎	221	非典	238
哮喘	223	十六、肿瘤科	239
便秘	224	鼻咽癌	239
水肿	225	食管癌	240
骨质疏松症	226	胃癌	243
颈椎病	227	结肠癌	245
椎间盘突出症	228	肝癌	246
慢性腰痛	229	胰腺癌	247
抑郁症	230	肺癌	249
健忘症	231	前列腺癌	250



JIANKANG YINSHI ZHUNZE

第一篇 健康饮食准则

USE ONLY AS DIRECTED



合理膳食

合理营养是人类获得健康的物质基础,而合理的膳食是合理营养的前提。要做到这一点,就必须加强对营养知识的了解,从而走出饮食中的误区,摒弃不良的饮食习惯。

影响健康的外界因素是可以通过科学生活方式加以调控的。这种调控方法称为“健康四大基石”,即:“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。

合理膳食是健康四大基石中的第一基石,可概括为“一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑”十个字。

●一:每日饮一袋牛奶,内含 250 毫克钙。

●二:每日摄入碳水化合物 250 ~ 350 克。

●三:每日进食三份高蛋白。一份就是一两瘦肉或者一个鸡蛋,或者二两豆腐,或者二两鱼虾,或者二两鸡和鸭,或者半两黄豆。一天三份,如早上吃了一份荷包蛋,中午一份肉片苦瓜,晚上吃二两豆泡或二两鱼。

●四:一个礼拜吃三次粗粮。“有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱”四句话原则。

●五:每日 500 克新鲜蔬菜及水果。配餐时可再用适量烹调油、干果及调味品等。

●红:一天一个西红柿或每日饮红葡萄酒 50 ~ 100 毫升,可减少前列腺癌的发生和预防动脉粥样硬化。

●黄:吃胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等富含胡萝卜素和维生素 A



的黄色蔬菜,对儿童及成人均有提高免疫力作用,可减少感染和肿瘤的发生。

●绿:使用绿茶及深绿色蔬菜,可延缓老年化,有明确的抗肿瘤、抗感染作用。

●白:每日 50 克燕麦片,不但可降胆固醇和甘油三脂,还对糖尿病和肥胖者特别有好处。燕麦粥可防止老年人大便干燥和脑血管意外。

●黑:每日 5~15 克黑木耳,能显著降低血粘度与血胆固醇含量,有助于预防血栓形成,也不容易患冠心病。

对健康而言,合理膳食是十分重要的,但适量运动、戒烟限酒、心理平衡也是必不可少的。



平衡膳食

平衡膳食是指膳食中热能和各种营养素含量充足,种类齐全,比例适当;膳食中供给的营养素与机体的需要两者之间保持平衡。保证三大营养素的合理比例,即碳水化合物占总能量的 60%~70%、蛋白质占 10%~15%、脂肪占 20%~25%。

●碳水化合物主要由谷类、薯类和淀粉食品构成,控制食糖及其制品。

●脂肪要以植物油为主,减少动物脂肪。其饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸之间的比例一般为 1:1:1。

●蛋白质中应有三分之一以上的优质蛋白(动物蛋白和大豆蛋白)。若以氨基酸为基础计算,成年人每日供给的蛋白质中,20% 需要由必需氨基酸来供给,以维持氮平衡,10~12 岁儿童需要有 33%,婴儿需要有 39%,以保证生长发育的需要。



●维生素一般按维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸三者之间的比例为 1:1:10 标准配膳较为合理。有特殊需要者另外增加。

●膳食中钙磷比例在 2:1 ~ 1:2 之间基本符合机体的吸收及发育，若维生素 D 营养状况正常时，不必严格控制钙磷比例。



健康配餐

1. 食物多样化

食物所含营养成分因种类不同而异，所以配餐的食物必须多样化，才能满足人体的营养需要。

●提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素的食物有米、面、杂粮、马铃薯、甘薯、木薯等。

●提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素的食物有肉、禽、鱼、奶、蛋等。

●提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素的食物有大豆及其他干豆类。

●提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素的食物有鲜豆、根茎、叶菜、茄果等。

●提供能量、维生素 E 和必需脂肪酸的食物有动植物油、淀粉、食用糖和酒类。

2. 多吃蔬菜与水果

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量较高，是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源；猕猴桃



桃、刺梨等野果也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

食用蔬菜、水果和薯类的膳食对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重要的作用。

3. 每天吃奶类、豆类及其制品

奶类含有丰富的蛋白质、维生素和钙;豆类及其制品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、B₂ 和烟酰胺等。

4. 吃适量的禽、蛋、鱼、瘦肉,少吃肥肉和荤油

优质蛋白质、脂溶性维生素 A、维生素 B₁₂、叶酸和矿物质的良好来源为动物性食物。鱼类所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。肥肉和荤油为高热量和高脂肪食物,应当少吃。

5. 膳食应清淡少盐

食盐摄入量与高血压的发生有着密切关系;吃清淡少盐的膳食有利于健康;不要食用过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。

6. 饮酒应限量

无节制地饮酒,会使食欲下降,导致多种营养素的缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、脑溢血等的危险。

7. 吃清洁卫生的食物

应当选择外观好,没有泥污、杂质,没有变色、变味的食物,严把病从口入关。进餐要注意进餐环境、餐具和供餐者的健康状况等卫生条件,提倡分餐制,减少疾病传染的机会。

8. 食量与体力活动要平衡

进食过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存,久之发胖;若食量不足,劳动或运动量过大,可由于能量不足导致消瘦,造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。