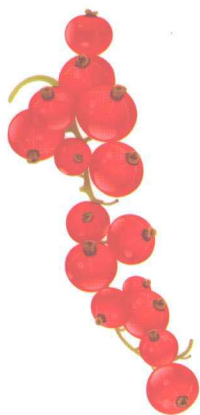


吃出品质人生

吃对 不生病



健康饮食编委会 编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



健康饮食编委会 编著

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

吃对不生病 / 《健康饮食》编委会编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2010.5

(健康饮食)

ISBN 978-7-5640-3097-1

I. ①吃… II. ①健… III. ①饮食卫生—基本知识②
合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046285号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16.75

字 数 / 312千字

版 次 / 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷 责任校对 / 张沁萍

定 价 / 28.00元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

第一章 健康人体的营养学基础

一、人体与营养成分之间的关系	1
健康人体的物质组成	1
蛋白质在人体中到底有哪些功能	3
蛋白质对人体健康有哪些影响	4
糖类对人体健康有哪些功能	6
脂肪在人体内的作用	8
维生素在人体中的作用	9
健康人体必需的微量元素	12
食物纤维是人体的第七营养素	12
为什么要讲究吃的营养	14
饮食健康自测	15
二、营养丰富的各种食物	18

第二章 人生各个阶段的营养需求与正确饮食

每日的基本食谱	30
不良饮食会损害人体基因	31

2 吃对不生病

年龄与饮食	32
一、婴幼儿期营养与发育健康	33
如何安排婴幼儿的饮食	35
蛋白质与婴幼儿生长发育	35
哪些糖类有益于婴幼儿健康	36
给婴幼儿进补营养要适当	37
不宜让婴幼儿大量吃鱼肝油丸	38
婴幼儿谷类食物的选择与喂养	39
维生素 B ₁ 能增进婴幼儿食欲	40
婴幼儿不宜常饮酸奶	41
婴幼儿蔬菜的健康吃法	41
婴幼儿不爱吃蔬菜时怎么办	42
菠菜与婴幼儿生长发育健康	43
纤维性食物对学步婴幼儿也很重要	43
婴幼儿多钙食谱	44
婴幼儿吃早餐有利于发育成长	45
二、儿童期的营养与健康成长	45
儿童膳食贵在平衡巧在搭配	47
营养缺乏与营养过剩都是问题	49
有益于儿童眼睛的食物	50
晚餐应让孩子吃出好胃口	51
常吃彩色食品对儿童不利	51
儿童不宜多吃休闲食品和洋快餐	52
多吃鱼，儿童长得高	53

三、青少年期的营养与健康	54
青少年为什么不宜长期吃素食	56
青少年饮食不当易近视	57
青少年不宜饮烈性酒	58
青少年吸烟有哪些害处	59
少女当心快餐可能致乳癌	60
四、成年人的营养与健康	60
成年人饮食的基本要求	62
不能忽视中年人的饮食平衡	64
中年需为防衰老补充三大维生素	65
防衰老延长青壮年期的九种食物	67
胖人吃哪些蔬菜才好	68
男人需要排毒吗	69
男性胆固醇过高小心未老先衰	70
男性每天多餐易患结肠癌	71
现代男人滋补新知	72
不良饮食习惯妨碍女性健身	73
维生素C缺乏自我检测	74
有助女性健康的几种营养素	74
束腰太紧影响胃肠蠕动	77
五、老年人营养与抗衰老保健	77
老年人的热能需要量	79
老年人一天需要摄入多少蛋白质	80
微量元素与老年人健康	80

4 吃对不生病

水中含铝可能致老年痴呆	82
老年人怎样进补	82
老年人怎样进行四季食补	83
男性更年期的饮食保健	84
更年期妇女的饮食保健	85
老人宜常食猪血	88
适量饮酒防止老年痴呆	88
饮食调理老年人健忘症	89

第三章 各种人群的饮食营养与健康

一、上班族如何吃出充沛精力	91
飞行人员的营养保健	91
歌唱演员的饮食保健	92
老板族的高效能饮食保健	93
脑力劳动者的营养保健	95
体力劳动者的营养保健	96
低温作业人员的营养保健	97
高温作业人员的营养保健	98
夜班工作人员的营养保健	99
建筑工人的营养保健	100
农民兄弟的膳食营养	101
二、新婚夫妇的饮食与健康	103
新婚的饮食营养原则	103
怎样吃才能美发	104

美容的食品有哪些	104
哪些食品能美肤	105
养颜应吃哪些食品	106
减肥有哪些食品	106
补益食品有哪些	107
排毒怎样吃	110
吃食有哪些禁忌	111

第四章 科学烹调与饮食健康

一、家庭饮食健康指南	112
如何从五味中获得健康	112
为什么用生冷自来水煮饭不好	112
做饭菜怎样才能保护营养素	113
高压锅会降低食物营养价值吗	113
吃冻肉比吃鲜肉好	114
如何减少钙的流失	115
补钙捷径——少吃盐	116
餐桌与家庭健康不可小视	116
饮食健康从“小”做起	118
晚餐不科学不利于健康	119
微波食品防病抗癌补脑	120
火锅的健康吃法	121
怎样做到烹饪卫生	122
少吃油比多吃油好	123
怎样做好凉拌菜的清洁卫生	123

6 吃对不生病

不能食用的 6 种食物	124
生吃食物有讲究	125
哪些人对哪些食物有禁忌	126
节日当心“美味综合征”	128
多吃果蔬可抗癌	128
电冰箱里食品的贮藏天数	129
二、食物的相生相克与人体健康	130
啤酒不宜与腌熏制品同食	130
红糖不宜与竹笋同食	130
猪肝不宜与鹌鹑肉同食	130
芹菜宜与核桃仁或红枣等搭配食用	131
人参果宜与羊肉搭配食用	131
维生素与食物相生相克巧搭配	132
甘草与猪肉和海藻类食物相克	133
动物血、萝卜、葱、蒜不宜与哪些中药同食	134
哪些食物不宜放碱烹调	135
羊肉与豆酱或醋作调味品相克	136
羊肚与小豆相克	136
哪些食物不宜放味精	137
猪肉不宜与哪些食物搭配同食	137
茶不宜与补品或富含锌的食物同食	139
李子不宜与青鱼或雀肉搭配同食	139
黄瓜与花生仁相克	140
田螺与木耳不宜同食	140
柿子不宜与红薯或酒同食	140

第五章 补汤与补酒

一、补汤	141
不可不喝的极品汤	141
喝汤的学问	141
喝汤误区	142
滋补汤讲究用料	142
喝汤喝出健康滋味	144
哪些人不宜喝鸡汤	145
做汤要掌握汤有五变秘密	147
煮绿豆汤不宜加明矾	148
家庭烹饪汤先行	148
二、补酒	152
酒有没有营养价值	152
饮酒有益处吗	153
饮果子酒的好处是什么	154
怎样饮酒更有益身体	154
老年人喝什么酒较合适	155

第六章 古今食疗千金方

一、内科	166
流行性感冒	166
慢性支气管炎	166
支气管哮喘	167

8 吃对不生病

肺炎	168
肺结核	168
慢性胃炎	169
胃、十二指肠溃疡	170
便秘	170
痢疾	171
肝炎	172
肝硬化	172
高血压病	173
冠心病	174
风湿性心脏病	174
贫血	175
紫癜	176
急性肾炎	176
慢性肾炎	177
神经衰弱	178
瘵病	178
糖尿病	179
单纯性肥胖症	180
甲亢	180
中风	181
肺癌	182
胃癌	182
结肠癌	183
肝癌	183
钩虫病	184

流行性出血热	185
中暑	185
心肌炎	186
动脉硬化	187
心力衰竭	187
阵发性心动过速	188
胆囊炎	189
尿路结石	189
二、外科	190
疖	190
痈	191
丹毒	191
痔疮	192
烧烫伤	192
冻疮	193
疝气	194
肩周炎	194
颈淋巴结核	195
急性阑尾炎	195
单纯性甲状腺肿大	196
坐骨神经痛	197
三叉神经痛	197
震颤麻痹	198
类风湿性关节炎	199
风湿性关节炎	200

10 吃对不生病

骨折	201
损伤性腰腿痛	201
三、妇科	202
月经先期	202
月经后期	203
月经过多	203
月经过少	204
闭经	204
痛经	205
子宫脱垂	206
带下病	206
乳腺炎	207
盆腔炎	208
妊娠呕吐	208
妊娠水肿	209
先兆性流产	210
习惯性流产	211
不孕症	211
恶露异常	212
产后腹痛	213
产后缺乳	213
功能性子宫出血	214
产后大出血	214
产后胞衣不下	215
产后贫血	216

产后身痛	216
产后乳汁自出	217
妇女更年期综合征	218
 四、男科	218
前列腺炎	218
前列腺增生	219
早泄	220
遗精	220
阳痿	221
阳强	222
阴缩	222
男性不育症	223
 五、儿科	223
小儿夜啼	223
小儿厌食症	224
小儿遗尿症	225
小儿腹泻	225
小儿夏季热	226
鹅口疮	226
百日咳	227
流行性腮腺炎	228
营养不良	228
水痘	229
麻疹	229

12 吃对不生病

小儿哮喘	230
佝偻病	231
六、皮肤科	231
湿疹	231
荨麻疹	232
带状疱疹	233
皮肤瘙痒症	234
痱子	234
酒糟鼻	235
雀斑	235
白发	236
脱发	237
牛皮癣	237
白癜风	238
接触性皮炎	239
疥疮	239
七、五官科	240
青光眼	240
白内障	241
近视	242
夜盲症	242
鼻出血	243
咽炎	244
喉炎	244

耳鸣、耳聋	245
牙痛	246
牙周病	246
口腔溃疡	247

第一章 健康人体的营养学基础

一、人体与营养成分之间的关系

健康人体的物质组成

健康人体的物质有：水、蛋白质、脂肪、糖类和无机盐以及维生素。人体组成并不是各种成分简单地堆积，而是非常复杂的一个生物工程。各种物质组成有一定的比例：水占人体的 55%~67%，蛋白质占 15%~18%，脂类占 10%~15%，糖类占 1%~2%，无机盐占 3%~4%，这些物质在新陈代谢中还能合成许多重要物质，其结构相当复杂。

蛋白质的化学结构非常复杂，主要由碳、氢、氧、氮四种元素组成。有些蛋白质还含有硫、磷、铁、碘、锰、锌、钼等元素。含有氮元素是蛋白质的特征。蛋白质中氮元素的含量相对稳定，占 15%~17%，平均 16%。人体、其他生物体，以及食物中的含氮化合物主要是蛋白质。

人体已知的 700 多种酶是由蛋白质构成的。体内消化系统中的很多化学反应都是由酶催化而成的。有些消化反应可以不需要酶的参与，但这仅是一些作用较慢的反应。一般而言，酶在整个消化作用中扮演着相当重要的角色。糖类是人体的“能源”，是人生命活动和劳动做功所需能量的最大供给者，人体所需热能的 60%~70% 由糖提供。脂肪则是体内能源的“仓库”，是糖的后备物质。水和无机盐则可以维持体液的渗透压和体内酸碱平衡。近几年对一些微量元素的研究进展较快，甚至有人把某些微量元