

饮食养生

使用手册

舒大丰◎编著

提倡膳食平衡，开始讲究健康，讲究科学饮食。

江西出版集团
百花洲文艺出版社

●健康是第一财富，只要具有了健康意识，了解了饮食的奥秘，益寿延年、攀登百岁不再是梦想。



●中国食疗学的特点是根据食药同源、医养同理的原则，充分发挥各类食物的功效，达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的。



●我们每个人必须注重养生，尤其是科学养生。



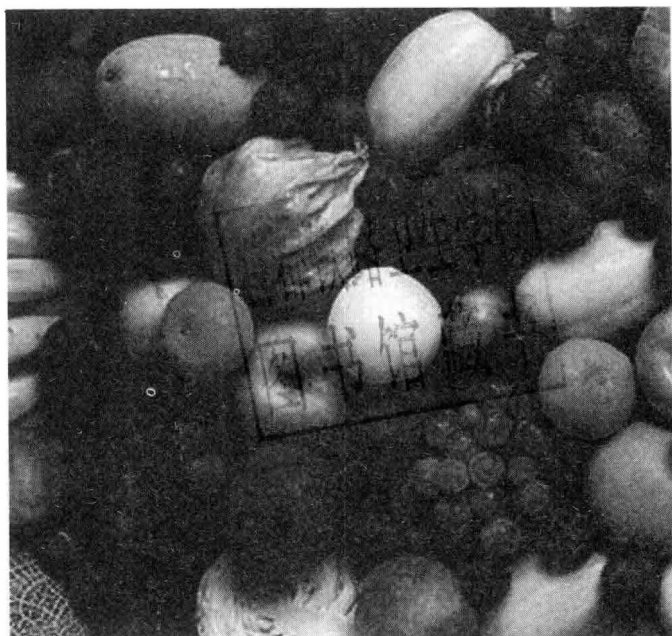
中国养生文化



中国养生文化

饮食养生使用手册

舒大丰 编著



江西出版集团·百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化 / 舒大丰编著

南昌:百花洲文艺出版社 2007.6

ISBN 978-7-80742-177-1

I.中... II.舒... III.养生(中医) IV.I212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027818 号

出版者 江西出版集团 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008

书 名 中国养生文化

作 者 舒大丰 编著

经 销 全国新华书店

印 刷 山东鲁创彩印有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 75

字 数 260万

版 次 2007年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价 147.20 元

ISBN 978-7-80742-177-1

图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

众所周知,人最宝贵的东西是生命,因为它属于人们只有一次,大家通常形容说,要像爱护眼睛一样地爱护生命。健康长寿,是超越一切时代和跨越所有疆域的全人类的共同夙愿。有了生命,如何保健达到健康长寿,应该说是再重要不过的了。所以我们每个人必须注重养生,尤其是科学养生。

随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们的饮食观念也从过去吃得饱、吃得好,转变为提倡膳食平衡,开始讲究健康,讲究科学饮食。日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更注重饮食搭配。可是在食物搭配的过程中,有的是黄金搭档,有的搭配效果适得其反,甚至有的还发生一些不良的后果,如引起身体不适或发生中毒事件,这些都是缺乏食物搭配的知识所造成的。

自古以来,民以食为天,人类为了生活,为了健康,必须寻找食物,并进一步认识食物。最初,人类是为饱腹而不停地尝试食物,并为此付出了巨大的代价,以生命为代价换取经验。随着人类对食物的进一步了解,人们不再满足于食物的饱腹功能,而希望从中寻求一种防病治病并永葆健康的良方。我们的祖先是聪明的,也是智慧的。通过长期不懈的努力与尝试,他们确实找到了一些养生防病的方法,以食物为基础的食疗方法。这就为饮食治疗疾病的发展奠定了坚实的基础。今天,能让食物如此切实地服务于人类,我们的祖先功不可没。

人类生活在地球上,自然而然地形成了适应四时气候变化的能力。这是人类得以繁衍的基本条件之一,所谓“顺之者昌,逆之者亡”。在众多的





养生原则中,顺应四时应放在首位。传统养生除了对人体与四时之间的密切关系进行阐述外,还特别强调因时协调阴阳,因时顺养,并指出了顺时养生的重要性。

食疗是祖国宝贵文化遗产中的一颗灿烂明珠,是中华民族在九州大地上历经数千年的努力探索和积累而形成的一门应用科学技术。中国食疗学的特点是根据食药同源、医养同理的原则,充分发挥各类食物的功效,达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的。

本书内容通俗易懂,实用性强,涵盖了很多平常饮食中需要注意的问题,有利于我们自身的健康,所以,我们更应该自觉地改善饮食习惯和生活方式,是现代家庭不可缺少的科普读物。



目 录

第一章 人类需要的营养

人体必需的主要营养	2
人体必需的微量元素	19

第二章 合理的饮食

饮食中的错误观念	22
各种食物的正确食用方法	29
基本的烹调原则	56
正确的饮食让你健康	62

第三章 食物的性质与食用

食物的主要性能与功能	72
各种食物的搭配禁忌	76
食物的各种吃法	79





食疗的注意事项	82
合理饮食对人体的作用	84
烹调香料的作用	86
方便食品的食用	88
罐头食品的食用	89
各种饮品的性质	90

第四章 饮食的相克与搭配

食物与相关食物相克	92
食物与相关食物的最好饮食搭配	106

第五章 四季食养的奥妙

春季食养	118
夏季食养	132
秋季食养	149
冬季食养	164

第六章 饮食治疗疾病

感冒的食疗	180
头疼的食疗	184
肺炎的食疗	188
慢性胃炎的食疗	191
肝炎的食疗	197
肾炎的食疗	201
高血压的食疗	207



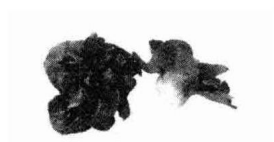


脑血栓的食疗	211
糖尿病的食疗	214
贫血的食疗	217
鼻炎的食疗	220
神经衰弱的食疗	222
中暑的食疗	224
阳痿早泄的食疗	227
月经不调的食疗	231
肿瘤病的食疗	235

第七章 不同食物的营养成分

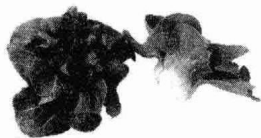
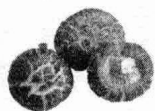
肉类	240
水果	249
蔬菜	260
粮食	272
香花茶饮调料	279





第一章

人类需要的营养



人体必需的主要营养

营养是肌体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,转变为可供人体能量的整个过程的总称。从营养科学来说,就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的则是维护肌体健康以及提供生长发育和体力的需要的各种饮食所含的营养成分。

以上所说的这些营养成分包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人为例,蛋白质占体重的16%,脂肪占18%,碳水化合物占0.7%。无机盐占52%,维生素占0.1%,粗纤维和水占60%。

各种营养素在人体内各司其职,各显神通。相互协调,相互制约。共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用,使肌体合理适当地吸收良好的营养素,并切实做到各类营养素的科学搭配,为人们维持肌体健康起到了至关重要的作用。

人体赖以生存的基础——蛋白质

构成人体一切组织细胞的基本物质就是蛋白质,生命的整个过程,无一不与蛋白质有关。可以毫无疑问的这样说,没有蛋白质就没有生命。

作为生命基础的蛋白质是由一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物。含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。食物蛋白质中有20多种氨基酸。其中有8种是肌体不能合成而必须由食物供给的,称为必需氨基酸,它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色





氨酸、苏氨酸、缬氨酸。

必需氨基酸含量丰富、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质,如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质,植物中的大豆亦含有完全蛋白质;缺乏必需氨基酸或者含量很少,不能维持肌体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质。如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等;一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主。也属于不完全蛋白质。

蛋白质的生理价值

进入人体蛋白质的保留量和吸收量的百分比就是蛋白质的生理价值。食物蛋白生理价值的高低,取决于其氨基酸的组成。食物蛋白质中所含氨基酸的种类和数量越接近人体的需要,其蛋白质的生理价值就越高。优质蛋白是指生理价值高的蛋白质,衡量食物中所含蛋白质的营养价值,主要是看这些蛋白质的生理价值。生理价值越高,说明肌体的利用率越高,营养价值也越大。

由于各种食物的性质不同,所含氨基酸不同。在日常饮食中合理搭配各类食品,则几种食物蛋白质中的氨基酸又可以互相弥补,从而使蛋白质的生理价值得以提高,这种现象称为蛋白质的互补作用。例如鸡蛋烧土豆就可以获得较高的蛋白质利用率。在食物搭配时可以遵循以下三个原则就可以更好的发挥蛋白质的互补作用:一是搭配的食物品种越多越好,品种越多,氨基酸的种类也越多;二是搭配的食物种属越远越好,如动物类与植物类之间搭配,就较单纯的植物类之间搭配更有利于提高蛋白质的生理价值;三是搭配的食物要同时吃,这是因为人体所需要的氨基酸只有同时到达身体组织才能构成组织蛋白。

蛋白质对人体的作用

它的主要生理作用表现在以下六个方面

(1) 构成和修复身体各种组织细胞的材料

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等,甚至包括体外的头皮、指甲都含有蛋白质。这些组织细胞每天都在不断地更新。因此,人体必须每天摄入一定量的蛋白质,作为构成和修复组织的材料。





(2)维持正常的血浆渗透压。使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低。血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成临床上的营养不良性水肿。

(3)供给肌体能量

在正常膳食情况下,肌体可将完成主要功能而剩余的蛋白质,氧化分解转化为能量。不过,从整个肌体能量面言,蛋白质的这方面功能是微不足道的。

(4)构成酶、激素和抗体

通过化学反应来可以了解人体的新陈代谢的,在人体化学反应的过程中,离不开酶的催化作用,如果没有酶,生命活动就无法进行,这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成。此外,一些调节生理功能的激素如胰岛素,以及提高肌体抵抗力而保护肌体免受致病微生物侵害的抗体,也是以蛋白质为主要原料构成的。

(5)运输氧气及营养物质

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分,供组织细胞代谢使用。体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合,将其作为载体才能运转,例如运铁蛋白、钙结合蛋白、视黄醇结合蛋白等都属于此类。

(6)维持肌体的酸碱平衡

肌体内组织细胞必须处于合适的酸碱度范围内,才能完成其正常的生理活动。肌体的这种维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分,因此说蛋白质在维持肌体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

蛋白质的主要食物来源

人们每日可以从饮食中获得的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。各类食物所含的蛋白质在数量上与质量上有着很大的区别。一般说来,动物性蛋白质在数量和质量上都优于植物性蛋白质。目前,我国人民的膳食蛋白质仍以植物蛋白质为主,因此,应该提高动物性蛋白质在食物蛋白质中的比例。来自于肉、奶、蛋、鱼和大豆中的蛋白质为优质蛋白质。





(1) 植物性蛋白

①谷类:谷类是我国人民从食物中获取蛋白质的主要来源,一般含蛋白质 6%—10%。谷类蛋白质的共同缺点是缺乏赖氨酸,所以谷类蛋白质的营养价值不是很高。

②豆类:豆类蛋白质含量较高,大豆含蛋白质达 35%—40%,其他豆类蛋白质含量为 20%—30%。豆类蛋白质所含的赖氨酸较丰富,但它有它的缺点,含的蛋氨酸略显缺乏。如果将谷类和豆类混合食用,用可使两者的利用率均得到提高。

③坚果类:如花生、核桃、葵花子、莲子等含有 15%—25%的蛋白质。

(2) 动物性蛋白

①肉类:肉类含蛋白质 10%—20%,所含的必需氨基酸种类齐全,数量充分,属优质蛋白质。

②禽类:禽类蛋白质含量为 15%—20%,其氨基酸构成近似人体肌肉组织,利用率较高。

③鱼类:鱼类蛋白质含量为 15%—20%,因鱼类肌肉组织的肌纤维较短,加之含水量较丰富。所以容易被消化吸收。

④蛋类:蛋类含蛋白质 10%—15%,主要为卵白蛋白,其次是卵磷蛋白。

⑤奶类:牛奶中蛋白质平均含量为 3.3%,主要是酪蛋白、乳白蛋白和乳球蛋白。

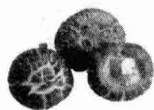
获取能量的来源——脂肪

脂肪一般分为中性脂肪和类脂两类,由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚油酸和花生四烯酸在体内不能合成。必须由摄人的食物供给,又称为必需脂肪酸。

中性脂肪对人体的作用

甘油酯由 1 个分子甘油和 3 个分子脂肪酸结合而成的,是日常膳食中主要的脂肪来源。如动物油和植物油。也是人体内脂肪的主要成分。在体





内,绝大部分存在于脂肪组织中如皮下脂肪、大网膜和肠系膜等部位。人体中性脂肪含量与营养状况及活动量有关。所以也称可变脂,正常人体内含脂肪量子均约为 13%—14%,如 65 千克体重的人体内含脂肪约 9 千克。

中性脂肪对人体的生理作用:

(1) 促进脂溶性维生素的吸收

脂肪可提供脂溶性维生素,是脂溶性维生素的携带者;脂肪还刺激胆汁分泌,帮助脂溶性维生素吸收。动物性油脂富含维生素 A、维生素 C、植物性油脂富含维生素 E。

(2) 提供人体必需的脂肪酸。

亚油酸是人体必需脂肪酸。

(3) 在人体内脂肪起到保温、防震作用

中性脂肪对人体有保温、防震作用,并且对重要脏器起到固定、衬垫作用。

(4) 构成身体组织和生物活性物质如细胞膜的主要成分,形成磷脂、糖脂等。

(5) 供给肌体热能

1 克脂肪可以产生 37.6 千焦(9 千卡)热能。人体饥饿时先氧化脂肪供热,以此节省蛋白质。

(6) 能改善食物的感官性状,具有饱腹感的作用

烹调时适当放油可以让食物颜色外观漂亮,引起食欲,同时油脂脂多的食物在胃内消化慢,停留时间长。

类脂对人体的作用

类脂是构成人体组织细胞的重要组成成分,是组成细胞膜和原生质的成分,尤其是在神经组织细胞内含量丰富,对生长发育非常必要。类脂可以在体内合成,它受膳食、活动量等影响小,故称“基本脂”或“固定脂”。类脂占人体重量的 5%,主要包括糖脂、磷脂、固醇。

(1) 糖脂

糖脂含有碳水化合物、脂肪酸、氨基醇的化合物,也是细胞膜的组成成分,不含磷酸。糖脂包括脑苷脂、神经节苷脂等,是大脑白质和神经细胞的





重要成分。

(2) 磷脂

除体外,磷脂属于含量最多的脂类。主要在细胞膜和血液中,包括脑磷脂、卵磷脂、神经鞘磷脂。磷脂来源于牛奶、大豆、蛋黄等食品。

磷脂对人体的生理作用如下:

①作为细胞膜结构最基本的原料,是多种组织和细胞膜的组成成分,尤其在大脑和周围神经细胞都含有大量鞘磷脂,对人体生长发育和神经活动有良好作用。

②卵磷脂有强乳化作用,促进脂肪和胆固醇颗粒变小,被肌体利用。其与蛋氨酸、胆碱均有抗脂肪肝作用。

③磷脂中的不饱和脂肪酸与胆固醇结合形成胆固醇酯,使胆固醇不易沉积于血管壁,可使血管壁上胆固醇进入血液,然后排出体外,有降胆固醇作用。

(3) 固醇

固醇包括来源于动物性组织的胆固醇和来源于植物性食物的植物固醇。它们的生理作用不同。有以下两种情况:

①胆固醇:是细胞膜的重要组成部分,在体内可以合成类固醇激素,是合成维生素 D₃、胆汁酸的原料;在血液内是维持吞噬变形细胞、白细胞生存所不可缺少的物质,因此有一定抗癌作用。蛋黄,动物脑、肝、肾中含量较高。

②植物固醇:是植物细胞的重要组成部分,主要是麦芽中 β -谷固醇、大豆中豆固醇和蕈类及酵母中的酵母固醇。它们不能被人体吸引,反而阻碍胆固醇的吸收。临床上用谷固醇作为降血脂剂。

脂肪的食物来源

食物中脂肪的主要来源为各种植物油和炼过的动物脂肪。另外,各种常用食物中都含有不同数量的脂肪或类脂。植物中以油料作物如大豆、花生等含油量最为丰富;动物性食品中如肥肉、瘦肉、鱼、禽等,视其部位不同,数量也各异;谷物、蔬菜、水果中脂肪量小。





生命运动的能源——碳水化合物

碳水化合物就是说的糖类物质,因其含有碳、氢、氧三种元素,而氢、氧比例又和水相同,故名之碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物,有葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露糖,易溶于水,不经过消化液可以直接被肌体吸收利用。人体中的血糖就是单糖中的葡萄糖;双糖常见的有蔗糖、麦芽糖和乳糖,由两分子单糖组合而成,易溶于水,需经分解后,才能被肌体吸收利用;多糖主要有淀粉、糊精和糖原,其中淀粉是膳食中的主要成分,由于多糖是由成百上千个葡萄糖分子组合而成,不易溶于水,因此须经过消化酶的作用才能分解被肌体吸收。

碳水化合物在人体内主要以糖原的形式储存,量较少,仅占人体体重的2%左右。

碳水化合物对人体的生理作用

在人体中,碳水化合物的主要生理作用表现在五个方面:

(1) 构成肌体和参与细胞多种代谢活动

所有的神经组织和细胞核,都含有糖类物质,糖蛋白是细胞膜的组成成分之一,核糖和脱氧核糖参与遗传物质的构成。糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分,参加肌体代谢,维持正常的生命活动。

(2) 保肝解毒

如果肝脏贮备了足够的糖原,可以免受一些有害物质的损害,对某些化学毒物如四氯化碳、酒精、砷等有较强的解毒能力。除此以外,对各种细菌感染引起的毒血症也有较强的解毒作用。

(3) 帮助脂肪代谢

脂肪氧化供能时必须依靠碳水化合物供给热能来完成,才能氧化完全。糖不足时,脂肪氧化不完全,就会产生酮体,甚至引起酸中毒。

(4) 提供热能

人体中所需要的热能60%—70%来自于碳水化合物,特别是人体的





大脑,不能利用其他物质供能,血中的葡萄糖是其唯一的热能来源,当血糖过低时,可出现休克、昏迷甚至死亡。

(5) 节约蛋白质

在某些情况下,当膳食中热能供给不足时,肌体首先要消耗食物和体内的蛋白质来产生热能,使蛋白质不能发挥其更重要的功能,影响肌体健康。而膳食中碳水化合物供给充足时,膳食中热能也相应增加,这样就可以使蛋白质得到节省。

碳水化合物的主要食物来源

食物中碳水化合物的主要来源是粮谷类和薯类食物,粮谷类一般含有碳水化合物为 60%—80%,薯类为 15%—29%,豆类一般含碳水化合物为 40%—60%,大豆含碳水化合物较少,为 25%—30%。饮食中的单糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。一般认为,纯糖的摄入不宜过多,成人以每日 25 克为宜。

矿物质

矿物质就是平时所说无机盐,是指构成人体的除氢、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有 60 余种,其中含量较多的元素称宏量元素,有钙、镁、钠、钾、磷、硫、氯 7 种。多数含量甚微,其含量小于体重的 0.01% 的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等 14 种称为人体必需的微量元素。虽然矿物质在体内含量小,但对于人体的代谢调节起着至关重要的影响。

矿物质对人体的生理作用

在人体中,矿物质的主要生理作用表现在 7 个方面:

(1) 维持水、电解质平衡

钠和钾是维持肌体电解质和体液平衡的重要阳离子。体内钠正常含量的维持,对于渗透平衡、酸碱平衡以及水、盐平衡有非常重要的作用。

(2) 维持组织细胞渗透压

矿物质中钾、钠、氯等正负离子在细胞内外和血浆中分布不同,其与蛋

