

XINBIAN JIATING
YAOSHI BAOJIAN

新编家庭



药食 保健

上海科技教育出版社

蔡振扬 编著



XINBIAN JIATING
YAOSHI BAOJIAN

新编家庭

药食 保健

蔡振扬 编著

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编家庭药食保健/蔡振扬编著. —上海:上海科技教育出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5428-4988-5

I. ①新… II. ①蔡… III. ①食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058002 号

新编家庭药食保健

编 著 / 蔡振扬

责任编辑 / 方 颖

封面设计 / 童郁喜

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟华顺印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 138 000

印 张 / 5.75

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版

印 次 / 2010 年 6 月第 1 次印刷

本次印数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5428-4988-5/R·388

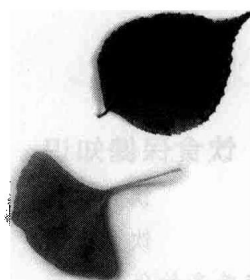
定 价 / 15.00 元

目 CONTENTS

录

饮食保健知识	1	
饮食结构	3	
饮食平衡	6	
营养素的保健作用	8	
老年人的饮食原则	13	
老年人的饮食注意事项	14	
饮食防癌建议	15	
传统的保健饮食	17	
药茶	19	35 国外的保健饮食
药酒	23	37 美国饮食指南
药粥	26	38 欧美 14 种长寿食品
药饭	30	39 日本的保健食谱
药膳	32	56 日本的防癌、防痴呆食物
		59 常见病药膳食疗方
		61 动脉硬化
		64 冠心病
		68 高血压
		71 低血压
		74 糖尿病

高脂血症	77
肥胖症	80
感冒	83
咳嗽	86
哮喘	89
肝炎	92
胆石症	95
胃炎	98
胃溃疡	102
便秘	105
腹泻	108
痔疮	111
白内障	114
青光眼	117
眩晕	120
耳鸣	123
鼻炎	126
咽炎	129



132	牙痛
135	脱发
138	失眠
141	头痛
144	颈椎病
148	肩周炎
151	腰痛
154	膝痛
157	关节炎
160	丹毒
162	湿疹
165	贫血
167	痛风
169	前列腺增生
172	老年痴呆症
175	月经不调
178	更年期综合征

饮食保健知识

传统的保健饮食
国外的保健饮食
常见病药膳食疗方



XINBIANJIATINGYAOSHIBAOJIAN

饮食结构

2007年9月,中国营养学会通过了《中国居民膳食指南(2007)》(简称《指南》)。新版《指南》以最新的科学证据为基础,论述当前我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题,建议实践平衡膳食获取合理营养的行动方案,对广大居民具有普遍指导意义。

新版《指南》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。

1. 一般人群膳食指南

一般人群膳食指南共有10条,适合于6岁以上的正常人群。这10条是:

- (1) 食物多样,谷类为主,粗细搭配。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 每天吃奶类、大豆或其制品。
- (4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- (5) 减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食。
- (6) 食不过量,天天运动,保持适宜体重。
- (7) 三餐分配要合理,零食要适当。
- (8) 每天足量饮水,合理选择饮料。
- (9) 如饮酒应限量。
- (10) 吃新鲜卫生的食物。

2. 特定人群膳食指南

略。

3. 平衡膳食宝塔

膳食宝塔共分5层,包含每天应摄入的主要食物种类。膳食宝塔利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。

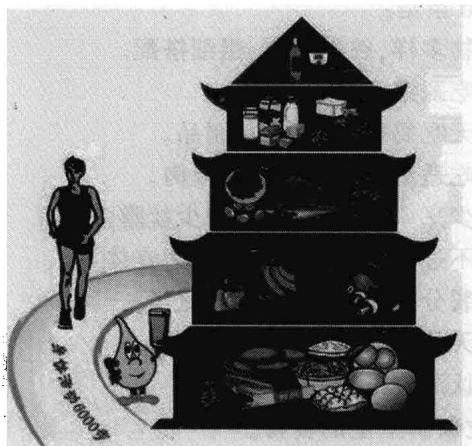
(1) 谷类食物位居底层,每人每日应摄入250~400克。

(2) 蔬菜和水果居第2层,每日应分别摄入300~500克和200~400克。

(3) 鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第3层,每天应摄入125~225克(鱼虾类50~100克,畜、禽肉50~75克,蛋类25~50克)。

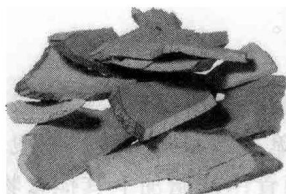
(4) 奶类和豆类食物合居第4层,每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品,以及相当于干豆30~50克的大豆及豆制品。

(5) 第5层塔顶是烹调油和食盐,每天烹调用油控制在25~30克,食盐不超过6克。(由于我国居民现在平均糖摄入量



不多,对健康的影响不大,故膳食宝塔没有建议食糖的摄入量,但多吃糖有增加龋齿的危险,儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖高的食品及饮料。)

新膳食宝塔图上增加了水和身体活动的形象,强调足量饮水和增加身体活动的重要性。水是膳食的重要组成部分,是一切生命必需的物质,其需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素影响。在温和气候条件下生活的轻体力活动成年人每日至少饮水 1200 毫升(约 6 杯);在高温或强体力劳动条件下应适当增加。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次,要主动,不应在感到口渴时再喝水。目前,我国大多数成年人身体活动不足或缺乏体育锻炼,应改变久坐少动的不良生活方式,养成天天运动的习惯,坚持每日多做一些消耗体力的活动。建议成年人每日进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动,如果身体条件允许,最好进行 30 分钟中等强度的运动。





饮食平衡

饮食要合理,“合理饮食”即平衡膳食,主要包括下列几点。

1. 热量与热原物质的匹配平衡

一般来说,蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)的比例,分别占 10%~15%、20%~25%、60%~70%。饮食摄入要注意勿过多食用高蛋白质、高脂肪食物。

2. 氨基酸平衡

人体蛋白质由多种氨基酸构成,其中色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、甲硫氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸为人体所必需的 8 种氨基酸,一般在肉、蛋、奶等动物性食品与豆类食品中含量充足,比例恰当。

3. 脂肪酸平衡

脂肪由甘油与脂肪酸所组成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸。一般动、植物油脂的比例以 1:2~1:3 为宜,而食用油脂加上其他食物脂肪以不超过总热量的 25%为宜。

4. 酸碱平衡

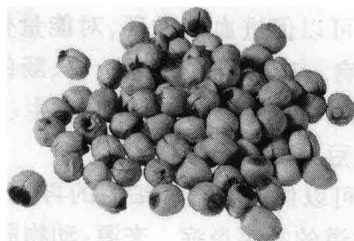
所谓“酸性食物”与“碱性食物”,是指食物进入人体经过分解后,产生的物质呈酸性或碱性。现代医学理论指出,体液呈弱酸性对健康有利。在日常膳食中,注意荤素搭配,有利于保持体液的酸碱平衡,有利于身体健康。

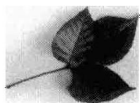
5. 维生素平衡

目前已知的维生素有 30 多种,按其溶解性质的不同,可分为脂溶性与水溶性两大类。水溶性维生素(如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸等)体内贮备较少,容易发生供给不足问题,因此在热量摄入增加时,也需要相应增加这几种维生素的供给量。

6. 无机盐平衡

无机盐又称“矿物质”,人体中的无机盐有 50 多种,它溶于体液中,调节着人体的许多生理功能。微量元素在粗粮、杂粮中较多。





营养素的保健作用

食物中含有的能被人体消化、吸收,并有一定生理功能的物质被称为“营养素”。人体需要的营养素分为蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)、矿物质、维生素等。

现在介绍各种维生素、矿物质及氨基酸的保健作用及其食物来源。

维生素 A 可以降低夜盲症和视力减退的发生,增强免疫力,并具有抗氧化作用。来源:鱼肝油、牛肉、鸡肉、牛奶、带鱼、胡萝卜、菠菜、韭菜、番薯、南瓜、青椒、蜂蜜、香蕉、哈密瓜等。

维生素 B₁ 可以促进血液循环,对能量代谢、生长障碍及学习能力均有影响,有助于增强心脏、胃、肠的功能。来源:猪肉、动物内脏、火腿、牛奶、糙米、燕麦、花生、黄豆、马铃薯、玉米、荞麦、绿豆、蚕豆、洋葱、石榴等。

维生素 B₂ 可以促进发育和细胞的再生,帮助消除口腔炎症,帮助消除消化道的黏膜炎症。来源:动物肝脏与肾脏、蛋黄、牛肉、牛奶、乳酪、鸡鸭肉、鸡血、苹果、海带、葡萄酒、燕麦、玉米、马铃薯、杏仁等。

维生素 B₆ 参与蛋白质、糖类与脂肪代谢,参与所有氨基酸代谢,调节神经功能,并有保护肝脏作用。来源:鸡肉、鸡蛋、鱼类、核桃、香蕉、糙米、燕麦、番茄、胡萝卜、枇杷、花生、马铃薯等。

维生素 B₁₂ 促进血细胞发育,预防恶性贫血,维护神经系统功能健全。来源:乳酪、蚌蛤、蛋类、动物肝脏、牛奶、豆腐、生牡蛎、牛肉、鸽肉、鲫鱼、南瓜子、葵花子、紫菜、香菇等。

维生素 C 保护细胞,解毒,保护肝脏,促进牙齿和骨骼的生长,参与氧化还原反应,防止血管硬化与癌症,提高人体的免疫力。来源:草莓、青椒、马铃薯、番茄、葡萄、樱桃、猕猴桃、柠檬、苹果、洋葱、萝卜、菠菜、大蒜、西瓜、苦瓜、南瓜、杨梅等。

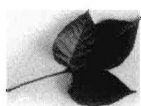
维生素 D 促进钙、磷的吸收利用率,调整钙磷比率,促进生长和骨骼钙化,促进体内铅的排泄等。来源:鱼肝油、沙丁鱼、鲑鱼、动物肝脏、牛奶、蛋黄、黄油、香菇、燕麦、番茄、银杏等。

维生素 E 具有抗氧化、延缓衰老、降低缺血性心脏病风险及抗癌等作用。来源:猕猴桃、杏仁、榛子、核桃、葵花子油、玉米油、大豆、小麦胚芽、菠菜、卷心菜、鱼肝油等。

维生素 K 主要功能是抗出血,还可促进骨钙蛋白的形成,促进骨密度增加,对平滑肌有解痉作用,并有增强肝脏解毒作用。来源:蛋黄、动物肝脏、酸奶酪、鱼肝油、蜂蜜、鹌鹑肉、燕麦、小麦、海藻、花椰菜、大豆等。

维生素 P 能增强毛细血管壁,防止淤伤,增加维生素 C





的效果,维持正常消化功能,促进皮肤健康,保护神经系统,具有扩大末梢血管与降低血胆固醇、 β 脂蛋白及三酰甘油等功能。来源:柑橘、青椒、荞麦、杏、樱桃、葡萄、柠檬、李子、葡萄酒、番茄、马齿苋、红枣、菱角等。

钙 具有降低血压、保护牙齿,防治骨质疏松、更年期综合征等作用,而且可以预防肠癌。来源:牛奶、羊奶、羊肉、鸡肉、沙丁鱼、虾皮、海带、芝麻、杏仁、无花果、燕麦、荞麦、豆腐、大豆、花生、核桃、大蒜、玉米、绿豆、芹菜、小白菜等。

镁 有助于蛋白质的合成、毒物的排出,有维持正常的心率及保护头发、皮肤与指甲的功能,防止血小板凝集,并有利尿作用。来源:乳制品、鱼类、肉类、海鲜、海带、苹果、香蕉、糙米、无花果、大蒜、豆腐、花生、芝麻、荞麦、玉米、马铃薯、蜂蜜等。

铜 促进造血过程、维护大脑组织的功能,参与造骨过程,并可影响生育功能、血管与皮肤功能等。来源:海带、动物内脏、虾、贝类、绿花椰菜、扁豆、香菇、燕麦、核桃、萝卜、葡萄干、卷心菜、莲子等。

碘 作用主要是通过甲状腺来实现,碘是合成甲状腺素的原料,而甲状腺素具有活化多种酶、促进蛋白质合成、调节能量交换等功能。来源:碘盐、海鲜、海带、紫菜、海蜇、海参、鸡蛋、芦笋、大蒜、芝麻、菠菜、洋葱、橘子等。

铁 参与体内氧的运送与组织呼吸过程,影响免疫功能,参与细胞代谢及特殊神经生理过程。来源:海带、牡蛎、蚌、牛肉、牛奶、动物肝脏、蛋黄、酵母、红糖、南瓜子、杨梅、豌豆、葡萄干、草莓、烤花生、糙米、杏仁、大豆、木耳、芝麻、玉米、蜂蜜等。

锰 具有激活甲状腺素的功能,可防治冠心病、骨质疏松、记忆力减退等,并可预防癌症。来源:海带、海藻、蛋黄、糙米、核桃、菠萝、豌豆、甜菜、蜂蜜、芥菜、莲子等。

磷 有助于骨骼与牙齿的形成、细胞生长、心肌收缩,促进

正常的肾脏功能,并协助摄入体内的食物释放热量,参与酸碱平衡调节,也是遗传物质、细胞膜与多种酶的重要组成成分。来源:牛肉、猪肉、海带、鱼、蛋、牛奶、酵母、谷类、南瓜子、汽水、玉米、大蒜、芝麻、荞麦、蚕豆、蜂蜜、马铃薯、桂圆、苹果、菠萝等。

钾 可以维持肌肉功能,参与细胞新陈代谢,维持渗透压,并可调节体液与酸碱平衡。来源:鱼、禽肉、海带、香蕉、糙米、无花果、马铃薯、葡萄干、番薯、柑橘、番茄、大蒜、蜂蜜、银耳、香菇、苹果、花生、枇杷、芋头等。

锌 是酶的成分或激活剂,可以促进人体正常发育,促进组织再生,维持免疫与消化功能,保护视力,并可保护代谢功能。来源:动物肝脏、海带、猪肉、蟹、牡蛎、牛奶、芝麻、栗子、大豆、香菇、芹菜、可可、南瓜子、蜂蜜、苹果、核桃等。

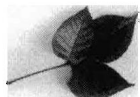
硒 具有抗氧化及解毒作用,可以保护心血管,抗致癌物质,保护视力,并可提高免疫功能。来源:动物肝脏、鸡肉、海鲜、蛋类、奶油、蜂蜜、葡萄、小麦胚芽、糙米、香菇等。

钠 可以维持酸碱平衡,调节体内的水分,维持正常血压,并可加强神经肌肉的兴奋性。来源:食盐、腌肉、牛肉、动物肾脏、乌骨鸡、海带、奶酪、胡萝卜、马铃薯、香蕉、烤番薯等。

烟酸 又称尼克酸,属于水溶性维生素,它负责糖类(碳水化合物)的新陈代谢,促进血液循环及皮肤健康,促进消化系统的健康,减轻胃肠障碍,并可降低胆固醇。来源:牛肉、猪肉、鱼、鸡蛋、胡萝卜、马铃薯、番茄、花生、玉米、燕麦、黄豆、绿豆、芹菜、洋葱等。

泛酸 是B族维生素中的一员,是辅酶A的组成部分,它有助于细胞生成,帮助伤口愈合,抵抗传染病,防止疲劳。来源:猪肉、牛肉、牛奶、鸡肉、鸡蛋、动物肝脏、坚果类、豆类、酵母等。

胆碱 是B族维生素中的一员,能促进神经活动的传导,促进脂肪代谢,促进肝功能,降低血清胆固醇,是帮助记忆的化



学物质。来源：蛋黄、肉类、豆类、牛奶、动物心脏及肝脏、麦芽、啤酒酵母等。

叶酸 又称维生素 M，它能促进红细胞增生、分化与成熟，也能促进白细胞的生长与成熟，参与酪氨酸代谢，还能维护大脑的思维功能与肝脏的解毒功能。来源：蛋黄、牛肉、鸡肉、动物肝脏、牛奶、猕猴桃、樱桃、香蕉、柑橘、胡萝卜、南瓜、菠菜等。

肌醇 属于 B 族维生素的一种，能降低胆固醇，并可促进头发生长，防止脱发。来源：牛奶、肉类、牛心、牛脑、动物肝脏、啤酒酵母、麦芽、花生等。

色氨酸 是一种必需氨基酸，它能促进血红蛋白的合成，促进生长，增加食欲。来源：牛奶、脱脂奶酪、肉类、沙丁鱼、动物内脏、大豆、芝麻等。

苯丙氨酸 是一种必需氨基酸，是传达大脑与神经细胞之间信息的化学物质，可以提高人体的灵敏度与活力。来源：面包、豆制品、花生、杏仁、芝麻、脱脂牛奶、脱脂奶酪、南瓜子等。

赖氨酸 是一种必需氨基酸，能促进大脑发育，协助激素、酶的制造以及胶原蛋白的形成与组织的修复。来源：蛋类、鱼肉、牛奶、豆奶、豆制品、胡萝卜、黑米、燕麦、荞麦、玉米及富含蛋白质的食物。

精氨酸 在幼儿生长期是一种必需氨基酸，可以帮助肝脏解毒，阻止肿瘤及癌细胞的生长，维持健康的免疫系统，并有助于治疗肾脏疾病。来源：芝麻、葡萄干、燕麦、巧克力、糙米、黑米、花生、坚果、全麦面包及富含蛋白质的食物。