

我的健康我做主系列



健康就在 食物里

破译食物的营养密码

刘明山 刘亚超◎主编

吃对食物病自除

JIANKANG
JIUZAI SHIWU LI

翻开本书，了解饮食、享受美食、保持健康，
得到正确的饮食养生方法。送您一把长寿的金钥匙，
让您吃出健康，远离疾病，幸福一生。





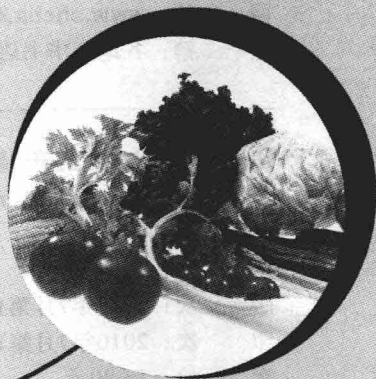
我的健康我做主系列

健康就在 食物里

破译食物的营养密码

刘明山 刘亚超◎主编

吃对食物病自除



中国出版社
CHINA SOCIETY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

健康就在食物里 / 刘明山, 刘亚超主编. —北京: 中国社会出版社,
2010.6

(我的健康我做主系列)

ISBN 978-7-5087-3200-8

I. ①健… II. ①刘… ②刘… III. ①食物疗法②食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第066013号

丛 书 名: 我的健康我做主系列

书 名: 健康就在食物里

主 编: 刘明山 刘亚超

责任编辑: 侯 钰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号

编辑部电话: (010) 66080360

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传 真: (010) 66051713

(010) 66051698 传 真: (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 145千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

定 价: 16.80元



我的健康我做主系列编委会

WODE JIANKANG WOZUOZHU XILIE BIANWEIHUI

主 编：刘明山

副主编：刘亚超

编 委：王莲凤 王汉卿 唐巧荣

刘亚伟 张鑫蕊 张 慧

周 平 邢惠民 程宏波

王连平 贺欣欣 王晓蕾

前言

民以食为天，一日三餐是再简单不过的事情了，然而一日三餐如何搭配，这是关系到每个人身体健康的大事。人的正常寿命应该在100岁到175岁之间，而事实上人们连达到100岁都很不容易。除去环境、医疗、心情等因素外，最主要的原因就是我们的饮食习惯。随着人们生活水平的不断提高，高血压、高血脂、高血糖、高血黏稠度等，“吃”出来的“富贵病”患者逐年大幅度攀升，并且呈年轻化的趋势，因此关注我们的饮食健康就迫在眉睫。

世界卫生组织提出的“千万不要死于无知”的口号，有着极为深刻的含义。人的“生、老、病、死”是自然界中不可抗拒的自然规律，但如果是正常的“老”死，谁都能认可。而如果是人为造成的“早死”，诸如不良饮食等，并且还是死于无知，这就很冤枉，也很可惜。在中国，有很多人对健康饮食一无所知。在维多利亚，却有一个被国际公认的“三个里程碑”宣言：一是平衡饮食，二是适量运动，三是心理平衡。然而在我们的日常饮食中，大多数人只注重食物口味和方便，而在营养、卫生、健康方面考虑得却不够全面。如今，想要拥有健康的身体，提倡健康饮食显得尤其重要。

“养生之道，莫先于食。”饮食不仅仅是充饥，更重要的是补充营

养、增进健康、祛病延年,应用日常食物,根据不同的经济条件、生理病理的需要进行调理养生,是人们乐于接受的养生方法。然而,生活中许多人对“吃”的学问了解得还不够多,对于吃什么、吃多少、怎样吃,何时吃才能最大限度地保证营养和健康,如何进食才算合理、科学,不但过于盲目,而且不求甚解。很多人都还信守着片面性的谎言:“吃好喝好身体好!”“吃得多身体棒!”“吃嘛嘛香,身体倍儿棒”等,这些不科学的认识其实都是危害健康的罪魁祸首。生活就像是一个天平,一端是饮食习惯,另一端是健康身体。只有一端有着良好的饮食习惯,另一端才能换来健康的身体。只有遵循着健康的饮食规律,才能够始终如一地享受健康人生。

《健康就在食物里》专为那些希望了解饮食、享受美食、保持健康的人提供正确的饮食养生方法。让您学会正确的饮食养生方法,远离疾病,健康一生。希望您从本书中得到收益,为您的健康长寿服务。

编者按

2010年5月

前言 / 1

第 1 章 食物的营养与健康 / 1

第一节 食物的营养素 / 1

第二节 食物的属性 / 3

第三节 食物功效 / 6

第四节 按食物的性质分类 / 13

第五节 怎样进行合理食补 / 15

第六节 如何安排一日三餐 / 25

第七节 喝汤在饮食中非常重要 / 27

第八节 远离对身体有危害的食品 / 28

第 2 章 粮食米面类食品的营养分析 / 31

第一节 大米的营养分析 / 31

第二节 小麦的营养分析 / 39

第三节 荞麦的营养分析 / 41

第四节 玉米的营养分析 / 43

第五节 红薯的营养分析 / 51

第3章 动物肉禽类食品的营养分析 / 55

第一节 猪肉的营养分析 / 55

第二节 羊肉的营养分析 / 58

第三节 牛肉的营养分析 / 63

第四节 鸡肉的营养分析 / 68

第五节 鸡蛋的营养分析 / 73

第六节 牛奶的营养分析 / 85

第4章 水产海鲜类食品的营养分析 / 93

第一节 鲫鱼的营养分析 / 93

第二节 鲢鱼的营养分析 / 96

第三节 海参的营养分析 / 100

第四节 鱿鱼的营养分析 / 111

第5章 蔬菜瓜果类食品的营养分析 / 117

第一节 番茄的营养分析 / 117

第二节 黄瓜的营养分析 / 120

第三节 芹菜的营养分析 / 124

第四节 藕的营养价值分析 / 131

第五节 萝卜的营养价值分析 / 137

第六节 苦瓜的营养价值分析 / 142

第七节 茄子的营养价值分析 / 151

第八节 胡萝卜营养价值分析 / 159

第九节 木耳的营养分析 / 172

第十节 蘑菇的营养分析 / 180



第6章 | 豆类的营养分析 / 185

第一节 大豆的营养分析 / 185

第二节 绿豆的营养分析 / 188

第7章 | 调料的营养价值分析 / 195

第一节 生姜的营养分析 / 195

第二节 大葱的营养价值分析 / 198

第三节 大蒜的营养价值分析 / 200

第8章 | 水果类食品的营养价值分析 / 215

第一节 苹果的营养价值分析 / 215

第二节 桃的营养分析 / 219

第三节 梨的营养分析 / 224

第四节 葡萄的营养分析 / 231

第五节 香蕉的营养分析 / 234

第六节 红枣的营养价值分析 / 239

第七节 核桃的营养价值分析 / 242

第9章 | 其他类食品的营养价值分析 / 257

第一节 绿茶的营养价值分析 / 257

第二节 白酒的营养价值分析 / 260

Part 1

第 1 章 | 食物的营养与健康

第一节 食物的营养素

营养素是指食物中可以给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。人体所必需的营养素主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水等六大类。

一、蛋白质

蛋白质是维持生命不可缺少的物质。人体组织、器官由细胞构成,细胞结构的主要成分为蛋白质。机体的生长、组织的修复、各种酶和激素对体内生化反应的调节、抵御疾病的抗体的组成、维持渗透压、传递遗传信息,都离不开蛋白质的作用。

二、脂肪

脂肪是储存和供给能量的主要营养素。每克脂肪所提供的热能为同等重量碳水化合物或蛋白质的2倍。机体细胞膜、神经组织、激素

的构成均离不开脂肪。脂肪还起着保暖隔热,支持保护内脏、关节、各种组织,促进脂溶性维生素吸收的作用。

三、碳水化合物

碳水化合物是为生命活动提供能源的主要营养素,它广泛存在于米、面、薯类、豆类以及各类杂粮之中,是人类最重要、最经济的食物。这类食物每日提供的热卡应占总热卡的60%~65%。任何碳水化合物到体内经生化反应最终均分解为糖,因此亦称之为糖类。除供应能量外,它还促进其他营养素的代谢,与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂,组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。

纤维素是不被消化的碳水化合物,但其作用不可忽视。纤维素分水溶性纤维素和非水溶性纤维素两类。非水溶性纤维素不被人体消化吸收,只停留在肠道内,可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动,吸收水分利于排便,对肠道菌群的建立也起到有利的作用;水溶性纤维素可以进入血液循环,降低血浆胆固醇水平,改善血糖生成反应,影响营养素的吸收速度和部位。水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素,可供大家选择。

四、维生素

维生素对维持人体生长发育和生理功能起着重要的作用,它可以促进酶的活力或为辅酶之一。维生素可分两类,一类为脂溶类维生素,它包括维生素A、D、E、K,它们可在体内储存,不需每日提供,但过量会引起中毒;另一类为水溶性维生素,包括维生素B族、维生素C等,这一类占大多数,它们不在体内储存,需每日从食物中提供,由于代谢快不易中毒。维生素A、D、B、C、E、K、叶酸……各司其职,缺一不可。



五、矿物质

矿物质是人体主要组成物质,碳、氢、氧、氮约占人体总重量的96%,钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫约占人体总重量的3.95%,其他则为微量元素共41种,常被人们提到的有铁、锌、铜、硒、碘等。每种元素均有其重要的、独特的、不可替代的作用,各元素间又有密切相关的联系。矿物质虽不供应能量,但有着重要的生理功能:①构成骨骼的主要成分;②维持神经、肌肉正常生理功能;③组成酶的成分;④维持渗透压,保持酸碱平衡。矿物质缺乏与疾病相关,比如说缺钙与佝偻病;缺铁与贫血;缺锌与生长发育落后;缺碘与生长迟缓、智力落后等等,均应引起足够的重视。

六、水

水是维持生命必需的物质,机体的物质代谢、生理活动均离不开水的参与。正常成人水分大约占体重的70%,婴儿水分占体重的80%,老年人水分占体重的55%。成人每天每千克体重需水约150毫升。这样我们就可以用150毫升乘以体重的千克数算出每日每人的需水量,再减去食入的水量,就是每天应补充的水量了。

第二节 食物的属性

我国传统医学认为食物的食用、食疗、药膳、治疗等功效,是由其基本属性决定的,如蔬菜、瓜果、肉、鱼、蛋、奶均有其性味,并根据性、味分别具有一定功能。食物的属性主要是指食物的四气五味、升降沉浮、食物归经和配伍禁忌等,食材应通过食物属性来进行食物选配。食物的四气又称四性,就是食物的寒、热、温、凉四种属性。还有一类

食物,它的性质平和,称为平性食物,由于它不温也不凉,所以没有单独把它称为一气。寒凉性食物常有清热泻火、解毒等作用,用于阳亢热证;温热性食物常具有温阳救逆、散寒等功效,多用于阴证寒证。平性食物则介于寒凉与温热之间,具有健脾、开胃、补肾等功效,对热证或寒证都可配用,尤其是对那些虚不受补、实不敢泻的患者十分适宜。食物的五味,就是食物的酸、甘、苦、辛、咸五种味道。另外还有一种淡味,其味不偏不倚。食物的性味不同,其治疗作用也不一样。另外,食物的五味与五脏也有一定的关系。一般来说,酸入肝,甘入脾,苦入心,辛入肺,咸入肾。因此,在进行食疗时应根据患者病情的需要,选用适当的食物。实践证明,肝病忌辛味,肺病忌苦味,心、肾病忌咸味,脾、胃病忌甘、酸味;孕妇老幼宜淡味,热性疾病宜苦味,清泻宜淡味,滋补宜甜味。总之,对食物四气五味的应用,都不宜太热太寒、太麻太辣、过酸过咸、过辛过苦。下面按食物的属性不同进行划分:

一、寒性食物

1. 蔬菜类主要有茄子、莲藕、黄瓜、桑葚、马齿苋、蒲公英、苦菜、白菜、黄花菜、冬瓜、苦瓜等。
2. 瓜果类主要有柿子、菠萝、梨、西瓜等。
3. 动物类主要有马肉等。
4. 海鲜类主要有螃蟹、牡蛎、蛤蜊、蟹、海带等。
5. 调料类主要有黄酱、酱油、食盐等。
6. 其他类主要有紫菜、粉丝等。

二、热性食物

1. 动物类主要有脂肪、干酪、火腿、肉肠、羊肉、狗肉、猫肉、鹿肉等。



2. 调料类主要有生姜、辣椒、花椒、肉桂、胡椒、香菜、小茴香、酒、咖啡、醋等。

三、温性食物

1. 蔬菜类主要有韭菜、南瓜、芦笋、芥菜、大葱、洋葱、胡萝卜等。
2. 瓜果类主要有核桃、栗子、杏、梅子、桃、荔枝、桂圆、柑橘、橙、木瓜、李子、莲子、葡萄等。
3. 动物类主要有牛肉、鸡肉、羊肉、猪肝、鸭肉、鹅肉等。
4. 水产海鲜类主要有鲫鱼、鳝鱼、鲢鱼、大马哈鱼、青鱼、沙丁鱼、金枪鱼、虾、海扇贝等。
5. 调料类主要有大蒜、葱头、陈皮、生姜、大茴香、芥末、砂糖、大枣等。
6. 其他类主要有芝麻、糯米、胡桃仁、乌梅、花茶、乌龙茶、蜂蜜等。

四、凉性食物

1. 蔬菜类主要有竹笋、菜花、萝卜、菠菜、丝瓜、黄瓜、油菜、苋菜、芹菜、茭白、菠菜、莲藕、芋头、空心菜、木耳、绿菜等。
2. 瓜果类主要有橘子、甜瓜、香瓜、香蕉、甘蕉、甘薯、白果等。
3. 动物类主要有鹌鹑蛋、蛇胆、兔肉、黑鱼、鳗鱼、田鸡、甲鱼等。
4. 豆类主要有豆腐、绿豆等。
5. 其他类主要有茶、薏米、橄榄、菊花等。

五、平性食物

1. 粮食类主要有粳米、小麦、玉米、糯米、白薯等。
2. 蔬菜类主要有胡萝卜、洋白菜、蚕豆、山药、马铃薯、玉蜀黍、

南瓜、葫芦、扁豆、蘑菇、香菇、西红柿等。

3. 瓜果类主要有苹果、枇杷、白果、无花果、草莓、李子等。
4. 动物类主要有蛋黄、牛奶、蜂蜜、鸡蛋、鸭蛋、猪肉、蛇肉等。
5. 水产海鲜类主要有鲤鱼、平鱼、鳕鱼、海胆黄、乌贼、乌龟、甲鱼等。
6. 豆类主要有大豆、红小豆、大豆、芝麻、花生、黄豆、豌豆等。
7. 调料类主要有食糖等。

食疗、药膳在食用时与中药一样，应根据每一个人自己的身体状况而定。平时畏寒的人可适当选用温热属性的食物；平时身体较弱但无明显畏寒怕热的可选用属性平和的食物，或寒热温凉食物相互配用，以使其属性趋于平和。

第三节 食物功效

掌握食物的偏性，自己注意饮食也能养生。药疗不如食疗，药的毒为其偏性，只可救灾不可常用。食物也有其偏性，但偏性小，掌握在饮食上多多注意也能养生！人的体质有阴阳偏性的不同，所谓阳偏胜是指热性体质或热病来说，阴偏胜是指寒性体质或寒病来说。食物按它的性质来说，也有寒热温凉之分。一般寒凉性质的食物，对阳偏胜者适宜，温热性质的食物对阴偏胜者适宜。既然食物有寒热两种性质的不同，那么，对各种食物的性质必须有所了解，才能谈得上对饮食禁忌的理解。按食物的功效分类，主要划分为以下几种：

一、粮食米面类

1. 黏米：性甘平温补。早晨煮粥吃，有畅胃气，助消化，生津液



之功。每早吃白粥,长肌肉,增加食欲。消化不良、急性胃肠炎、高热患者、胃肠道手术后均不宜吃黏米饭。

2. 粳米: 性甘凉,清胃热、生津止渴。陈仓米(储存多年的旧米) 有清湿热、利小便、除烦渴之功。虚寒体质者不宜吃粳米。

3. 糯米: 性甘温,脾肺虚寒者适用。但性黏滞,煮熟性热,多吃发湿热,动痰火。热病者不宜吃。

4. 面粉: 性甘温,补虚养气,充五脏。但能壅气作渴,气滞,口渴者少吃。

5. 玉米: 性甘平,益中补脾,止渴消肿。

6. 红薯: 性甘平,润胃滑肠。大便溏烂、胃痛病人忌吃。

7. 薏米(薏仁米): 性甘淡微寒,有渗湿利水,健脾消肿功效。妊娠妇女忌吃。

8. 米粉: 用米浆放在蒸盘里煮熟而成。味甘性凉,养胃益气,生津润肠。胃寒及胃酸过多者忌吃。

9. 小麦肉: 味甘性平,养心安神,止汗生津,治精神恍惚、烦躁不安等症。

10. 米糠: 味甘性平,益胃,除湿,治脚气病。

11. 麦片: 味甘性平,养胃,滋润五脏,除湿,治脚气病。

12. 芡实: 味甘涩平,补脾止泻,固肾涩精。

二、动物肉禽类

1. 鸡: 性甘温,补虚温中,生血补肝。

2. 鸭: 性甘寒,滋阴补虚,利水润肺。

3. 鸡蛋: 性甘平,养心安神,益气补血。

4. 猪肉: 性咸寒,润肠胃,生津液,丰肌肉,泽毛皮。

5. 羊肉：性甘热助火，补虚劳，益气血，壮阳健胃。
6. 羊奶：性甘温，补肺肾，润胃肠。
7. 牛肉：性甘温，补脾益气，生血强壮。
8. 牛奶：性甘微寒润，补虚劳，润肠胃。
9. 狗肉：性酸咸温，暖脾胃，补虚劳，助肾阳。

三、水产海鲜类

1. 鲫鱼：性甘凉，清润胃阴。
2. 鲢鱼(草鱼)：性甘温，补脾胃。
3. 鳙鱼(大头鱼)：性甘温，健脾实肌肉。
4. 鲑鱼：性甘腥温，壮肌肉，润肠胃。
5. 海参：味甘咸、性温，具有滋阴补肾、壮阳益精、养心润燥、补血、治溃疡等作用。
6. 鱿鱼：具有滋阴养胃、补虚润肤的功能。
7. 海藻、海带：性咸寒，能软坚散结。

四、豆及制品类

1. 黄豆：性甘寒，有排脓拔毒，消肿止痛作用。
2. 绿豆：性甘寒，清热解毒，利小便，消暑止渴。
3. 黑豆：性甘凉，补肾、明目、安神，养阴活血。
4. 豆腐：性甘咸寒，清胃火，止渴。
5. 豌豆(兰豆)：性温凉，润肠胃，止渴。
6. 豆豉：性咸温，健胃破气消积。
7. 赤小豆：性甘淡，利水消肿。
8. 扁豆：味甘性平，健脾胃，消暑解毒，除湿止泻。