

饮食宜忌

一点通

营养专家教给我们的日常饮食和营养原则

健康 = 平衡膳食 + 饮食宜忌 + 合理搭配 + 科学烹调 + 适量运动 + 心理调适

贺娟 刘玉娟 ◎ 主编



平衡膳食最健康

不同人群**营养原则**

不同职业饮食宜忌 **药食同源**

厨房里的学问 合理搭配 **科学烹调**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



YINSHI YIJI YIDIANTONG

饮食宜忌一点通

贺娟 刘玉娟 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌一点通/贺娟,刘玉娟主编. — 青岛:青岛出版社,2012.5

ISBN 978-7-5436-8169-9

I. ①饮… II. ①贺… ②刘… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 077032 号

《饮食宜忌一点通》编委会

主 编 贺 娟 刘玉娟
副 主 编 杨 红 许 凤 勒雅洁 林 波
编 委 毕晓林 张佩华 毕淑莲 王梅蓉 王亚梅
王英英 马 莉 钟春梅 赵 婷

书 名 饮食宜忌一点通

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路 182 号,266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 68068026

责任编辑 刘晓艳

封面设计 殷雪娇

封面插图 郑雅丹

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 26.5

字 数 400 千

书 号 ISBN 978-7-5436-8169-9

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

上架建议:大众健康类

目 录

第一篇 平衡膳食最健康

人体需要的营养素有哪些？	23
人体需要的营养素从哪里来？	23
膳食营养素参考摄入量是什么？	24
膳食营养素参考摄入量包括哪些内容？	24
当今世界大致有四种膳食结构模式	25
中国人膳食结构的误区	25
为什么要制订适合中国人的膳食指南？	26
2007 年出版的《中国居民膳食指南》有哪些内容？	26
适合中国居民的平衡膳食宝塔是什么样的结构？	27
膳食宝塔中标明的摄入量指的是食物的生重还是熟重？	28
怎样掌握自己的运动量？	28
中度身体活动该怎样判断？	29
成人每天需要多少水？	30
每天都要严格遵守膳食宝塔建议的饮食种类吗？	30
量出为人选择适宜的食物摄入量	31
算算你的适宜体重？	31
肥胖的原因和对策	32

第二篇 平衡你的膳食

怎样才算食物多样化?	33
怎样理解“没有不好的食物,只有不合理的膳食,关键在于平衡”?	34
常见的谷类食物有哪些?	34
粗细搭配好处多	35
粗粮是养生法宝吗?	36
谷类食物每日该吃多少?	37
碳水化合物与肥胖	37
不吃主食,会瘦还是会变虚弱?	38
“食物酸碱平衡论”有科学依据吗?	38
吃蔬菜对健康有什么好处?	39
蔬菜巧妙吃,营养素不流失	39
咸菜和酸菜吃多了好不好?	40
水果好吃,营养特点更要知道	41
了解水果的含糖量	41
水果何时吃比较好?	42
婴儿怎么吃水果比较好?	42
水果替代蔬菜,可以吗?	43
蔬菜、水果与癌症预防	44
多吃蔬菜、水果可以预防心血管疾病	45
蔬菜、水果帮你控制体重及防治便秘	45
薯类的好处知多少?	46
红薯应该怎么吃?	47
终身不断奶是何道理?	47

乳糖不耐受是怎么回事？	47
乳糖不耐受者也能享用牛奶	48
酸奶的保健作用	48
“鲜”牛奶是奶类首选吗？	49
大豆和豆制品是什么样的食物？	49
牛奶和豆浆哪个更好？	50
怎样喝豆浆更好？	50
大豆中的雌激素是否不利于人体健康？	51
多吃鱼虾好处多	51
禽类有什么营养价值？	52
蛋类及蛋制品有什么营养价值？	52
吃鸡蛋会使胆固醇增高吗？	53
鸡蛋怎么吃才健康、安全？	53
食用动物内脏好不好？	54
动物血制品有什么营养价值？	54
你知道食用油的营养成分吗？	54
你家的烹饪用油量合适吗？	55
远离油炸食品	55
了解一下反式脂肪酸	56
过食咸食有危险	56
合理补碘更健康	57
吃维生素 A 对眼睛好,多多益善吗？	58
怎样才算是食不过量？	58
怎样用 BMI 判断体重是否健康？	58
瘦 = 美吗？	59

孕期节制饮食对下一代有哪些危害？	60
孕妇超重和肥胖对下一代有哪些影响？	60
不同的运动有不同的效果	61
健康成年人的适宜身体活动量是多少？	61
如何把握适宜的运动强度？	62
科学减肥保健康	62
适当运动可以增强抵抗力	63
如何科学安排一日三餐？	63
为啥一定要吃早餐？	64
早餐最好这样吃	64
你知道午餐如何科学搭配吗？	65
晚餐如何做到科学与合理？	65
为什么说晚餐不要太晚？	66
到底该不该吃零食？	66
你会看零食指南扇面图吗？	67
水有什么功能？	69
饮水不足危害大	69
每天 8 杯水适宜吗？	70
何时饮水最好呢？	70
功能饮料适合所有人吗？	71
适量饮茶好处多	71
喝咖啡的学问	72
哪些人不宜饮酒？	72
饮酒如何限量？	73
科学饮酒方能体味酒之趣	73

剧烈运动后可以饮啤酒吗?	74
为什么不要狼吞虎咽?	74
为什么不要生食海鲜?	75
为什么说吃过热、过烫的食品不好?	75
饮食习惯八忌	75

第三篇 特殊人群的饮食宜忌

谨记母乳是0~6月龄婴儿最好的食物	77
母乳喂养对母婴好处多	77
人工喂养最好是选择配方奶粉	78
如何为婴儿正确实施人工喂养?	79
科学添加辅食, 婴儿健康成长	80
1~3岁的幼儿建立良好的饮食习惯很重要	81
幼儿的营养需要	82
学龄前儿童的营养特点	82
如何帮助学龄前儿童养成良好的饮食习惯?	83
儿童、青少年时期膳食健康指南	84
儿童和青少年一定要合理吃早餐	84
不要过量饮用可乐等碳酸饮料	85
青春期女孩不要盲目减肥	85
如何避免孩子长成小胖墩?	86
儿童肥胖的危害	87
营养型饮料和功能型饮料适合儿童吗?	87
为什么育龄妇女要在孕前开始补充叶酸?	88
如何预防育龄妇女贫血?	88
孕期妇女需要合理营养	89

孕期营养不良会影响胎儿吗？	90
孕期营养不良对母体有什么不良影响？	90
孕早期妇女的饮食选择原则是什么？	91
如何预防或减轻妊娠反应？	92
孕中期、末期妇女该怎么吃？	93
孕期增加多少体重是适宜的？	93
中国对哺乳期妇女提出了哪些特殊的膳食指南？	94
哺乳期母亲的科学饮食	95
哺乳期妇女要避免哪些食物？	96
产褥期食物宜充足但不要过量	97
产褥期要重视蔬菜、水果的摄入	98
乳母营养不足会影响乳汁的质与量吗？	98
为什么乳母要多喝汤水？	99
乳母要摄入充足的微量营养素	99
如何增加乳汁分泌？	100

第四篇 老年营养话题

老年人如何选择和制作食物？	101
科学调配膳食让老年人更健康	101
老年人如何做到食物多样化？	102
胆固醇有弊也有利	103
摄入膳食纤维——及时清除毒素和废物	104
维生素 C——抗衰老家族的主力队员	104
维生素 E 与衰老——青春之泉的奥秘	105
富锌食物让您精力充沛	106
硒——长寿的保障	106

晒足一小时,健康长寿有保障	107
抗衰老的秘诀——保持能量平衡	108
每天足量水,让你容颜不老	108
补上充足的抗氧化物质,预防皮肤和身体组织的衰老	109
老年人营养需求	109
补上充足的钙,维护挺拔的身姿	110
老年人如何选用牛奶和奶制品?	111
老年人如何食用豆浆?	112
牛奶和豆浆孰优孰劣?	112
全麦食品的利与弊	113
你需要吃营养素补充剂吗?	113
合理素食保健康	114
饮食节,长寿益	115
老年人春季饮食应注意什么?	116
老年人夏季饮食应注意什么?	117
老年人秋季饮食应注意什么?	118
老年人冬季饮食应注意什么?	119
体重不足对老年人的健康有何危害?	120
如何预防老年人营养不良?	121
不做贫血老人	121
预防高脂血症的饮食调理	122
素食者怎么也会有高脂血症?	123
冠心病患者对食用油要精挑细选	124
预防老年高血压的饮食调理宜忌	124
预防老年低血压的饮食调理宜忌	125

预防老年骨质疏松的饮食调理宜忌	126
预防老年糖尿病的饮食调理宜忌	127
痛风病人的饮食调理宜忌	131
老年人如何减肥?	132
有胃病的老年人应该怎么吃?	134
老年人怎样选择水果?	134
老年人健忘症饮食调理宜忌	135

第五篇 不同职业饮食巧安排

脑力劳动者有什么营养需求?	137
经常熬夜的人怎样安排饮食?	140
汽车驾驶员饮食宜忌	141
运动员有什么营养需要?	141
不同项目的运动员有什么不同的营养需求?	143
建筑工人的营养膳食	144
计算机作业人员该怎样呵护眼睛?	145
哪些饮食可避免高温环境对健康的危害?	147
低温环境作业人员有哪些营养需求?	149
高原环境作业人员应该怎样安排饮食?	150
飞行员应怎样安排饮食?	152
航海人员需要什么特殊饮食?	153
接触放射线对人体营养代谢有哪些影响?	153
接触电离辐射人员的营养需要	154
哪些食物可减少苯的危害?	155
怎样通过膳食预防儿童铅中毒?	156
哪些饮食能帮助汞作业人员减低汞的危害?	157

农药作业人员在饮食上应注意什么?	158
哪些天然食物有解毒作用?	158
第六篇 特别时刻饮食宜忌	
怎样设计家宴营养菜肴?	161
节假日饮食注意事项	162
节假日怎样吃“油”?	164
在外就餐点菜的学问	164
在外就餐一定要注意卫生问题	166
吃火锅五忌	167
吃自助餐一定要“吃够本”才合算吗?	167
实施分餐制,健康有保障	168
食品安全健康自助法	168
第七篇 合理饮食帮你对抗健康杀手	
您知道消化系统是如何“忍辱负重”伴您一生的吗?	170
胃食管反流病选择食物有哪些讲究?	171
做胃镜检查前需要做哪些准备?	171
为什么胃黏膜没有被胃酸腐蚀坏呢?	172
慢性胃炎单纯饮食调理能治好吗?	173
胃炎、胃十二指肠溃疡患者选择食物有讲究	174
胃手术后饮食宜忌	175
便秘是怎么回事?	177
如何让排便更轻松?	177
腹泻病人在家怎样调整饮食?	178
腹泻时不能喝牛奶,为什么能喝酸奶?	179
肝炎病人在家如何安排饮食?	179

肝硬化和食道静脉曲张病人的饮食需要精挑细选	180
哪些食物有辅助防治脂肪肝的作用?	181
饮食能平息胆囊炎作乱吗?	182
慢性胰腺炎饮食不当会加重	182
慢性支气管炎病人的饮食原则	183
哮喘病人的饮食要注意哪些问题?	184
合理的生活方式能减少打鼾吗?	184
哪些食物有调节机体免疫力的作用?	185
如何通过饮食防治高血压?	186
饮食安排要和降压药物配合好	188
血压高要注意隐形的钠	189
评估患心脏病的危险因素	189
哪些人应该特别关注自己的血脂水平?	190
血液中胆固醇越低越好吗?	190
血液中那些让人“伤心”的脂肪	191
改善生活方式有利降低血脂	191
糖尿病爱招惹哪些人?	192
肥胖和糖尿病有什么关系?	193
糖尿病最有效的治疗方法是什么?	193
算算一天应该吃多少?	194
食物血糖生成指数是什么意思?	195
糖尿病患者如何正确选择食物?	196
无糖食品可以随意吃吗?	197
糖尿病人巧吃水果	197
糖尿病人要注意保护受伤的肾	198

糖尿病患者如何吃自助餐?	199
体力活动对糖尿病的健康效益	199
发生低血糖怎么办?	200
大家要特别关注餐后血糖的监测	200
南瓜、苦瓜能降血糖吗?	201
妊娠期糖尿病的饮食营养治疗方法有哪些?	201
儿童糖尿病的饮食管理应注意哪些问题?	203
引起肥胖的主要因素有哪些?	204
饮食减肥的正确方法是什么?	205
为什么用完全饥饿方法减肥越减越肥?	205
帮你闯过减肥的饥饿关	206
运动为什么会减轻体重?	206
减轻体重的运动处方	207
肥胖儿童的运动处方	208
青年肥胖者的运动处方	208
中老年减肥运动处方	209
如何正确使用减肥药物?	209
高尿酸血症和痛风孰因孰果?	211
血液中的尿酸从哪里来?	212
痛风病是“富贵病”吗?	212
血液中尿酸高时饮食应注意什么?	213
痛风患者别喝豆浆	214
预防痛风饮食宜“三多三少”	214
急性肾炎患者的饮食宜忌	214
慢性肾炎在家如何安排饮食?	216

慢性肾功能不全者营养治疗是关键	216
麦淀粉是什么?	217
慢性肾功能不全患者一日三餐五注意	217
慢性肾功能不全限盐限水有必要吗?	218
慢性肾功能不全患者为啥不能吃豆制品?	219
低蛋白饮食吃素食可以吗?	219
透析治疗是怎么回事? 对饮食有影响吗?	219
帕金森病患者的饮食如何安排?	220
老年性痴呆病人的饮食如何安排?	222
化疗对营养代谢的影响有哪些?	223
化疗病人的饮食宜忌	224
感冒病人吃些什么?	225
更年期饮食营养的重点是什么?	226

第八篇 药食同源

什么是食疗?	227
食疗历史悠久	227
食疗的原则	228
药食同源,药补不如食补	230
雌激素与植物雌激素	231
更年期的简单食疗方	232
春季饮食养生要点	233
夏季饮食养生要点	234
秋季饮食养生要点	235
冬季饮食养生要点	236
药膳食疗的禁忌	236

冠心病食疗药膳	238
高血压病食疗药膳	242
高脂血症食疗药膳	246
慢性萎缩性胃炎食疗药膳	248
便秘食疗药膳	252
慢性肝炎、肝硬化食疗药膳	255
泌尿系统感染食疗药膳	259
感冒食疗药膳	262
支气管哮喘食疗药膳	265
慢性肾炎食疗药膳	269
2 型糖尿病食疗药膳	272
慢性痛风症食疗药膳	276
缺铁性贫血食疗药膳	278
先兆流产食疗药膳	279
眩晕食疗药膳	282

第九篇 告诉你食物的营养秘密

稻米——食用最广泛的主食	287
小麦——加工宜粗不宜精	288
小米——产妇的最爱	289
糯米——健脾养胃佳品	289
芋头——秋补素食一宝	290
山药——神仙之食	291
青稞——高原地区的长寿食物	291
绿豆——济世之良谷	292
薏米——生命健康之禾	292

玉米——餐桌上的新宠	293
荞麦——能消炎的粮食	294
燕麦——“三高”人群的宠儿	295
红薯——排毒通便的高手	296
黄豆——蛋白质的仓库	297
黑豆——常食可补肾	298
芥蓝——富含胡萝卜素的食物	299
香椿——初春的美食	300
萝卜缨——常被丢弃的美食	300
海上之蔬——海带	301
香菇——可食、可药、可补的宝贝	301
茄子——保护你的血管	302
冬瓜——利尿消肿的天然食品	303
白菜——菜中之王	303
胡萝卜——营养丰富的小人参	304
西红柿——菜中之果	305
萝卜——顺气生津的平安菜	306
大蒜——天然抗生素	306
芦笋——抗癌高手	307
圆白菜——四季佳蔬	308
百合——宁心安神的滋补品	309
芹菜——天然降压药	309
菜花——天赐的良药	310
洋葱——菜中皇后	311
榴莲——热带果王	311