



宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书

丛书主编/曹兵 陈晓敏

新农村新生活



营养保健

实用知识

YINGYANG BAOJIAN
SHIYONG ZHISHI

邵佩兰 徐明 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书

丛书主编/曹兵 陈晓敏

营养保健

实用知识

YINGYANG BAOJIAN
SHIYONG ZHISHI

邵佩兰 徐明 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养保健实用知识/邵佩兰,徐明编著. —银川:宁夏人民出版社, 2010. 2
(宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书/曹兵, 陈晓敏主编)
ISBN 978-7-227-04434-5

I. ①营… II. ①邵… ②徐… III. ①营养卫生—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028110 号

营养保健实用知识

邵佩兰 徐明 编著

责任编辑 谭立群 屠学农
封面设计 万明华
责任印制 施 娜

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 www.nxcbn.com
网上书店 www.hh-book.com
电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司
印刷委托书号(宁)0004836

开本 880mm × 1230 mm 1/32 印张 5.25
字数 126 千 印数 4250 册
版次 2010 年 2 月第 1 版 印次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-227-04434-5/R·121

定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

关爱健康，珍爱生命，已成为当今社会人们普遍关心的问题。民以食为天，唯有良好的膳食营养，才能有健康的身体、愉快的精神。广泛开展健康教育，大力普及健康知识，有利于增进人们的健康意识，培养良好的生活方式，提高人们的生活质量和健康素质。

近十年来，随着我国社会经济的发展，人民物质生活的改善、富裕程度的提高，居民的膳食状况得到了明显改善，营养不良和营养缺乏的患病率下降。另一方面，由于人们的健康意识淡薄，营养知识缺乏，加上膳食结构不合理，生活方式不科学，由此引发的高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖病、肠癌等慢性疾病的发病率却大幅度增加，严重影响了我国居民的健康素质和生活质量，已成为威胁我国居民健康的突出问题。

为了使大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，本书深入浅出地介绍了常见食物的营养及保健作用，常见饮食误区，不良生活饮食行为，以及常见慢性疾病的营养和婴幼儿、青少年、孕妇乳母、中老年人各种不同人群的膳食营养与健康知识，以帮助人们合理选择

食物,正确摄取合理的营养成分,使人们从饮食误区中走出来,改善不良生活方式,合理科学的补充营养,从而改善人们的营养和健康状况,减少或预防慢性疾病的发生,提高国民的健康素质。

本书内容丰富、简明扼要、通俗易懂,是一本普及营养健康教育知识的通俗读物,具有较强的可读性和实用性,可供从事食品营养、膳食管理工作,医疗保健人员和中等文化程度的广大读者阅读。限于编者水平和时间,难免存在诸多不足之处,请读者予批评指正。

Contents 目录

前言

第一章 营养健康常识

第一节 常见食物的营养保健作用	001
一、谷物的营养价值及保健作用	001
二、蔬菜的营养价值及保健作用	006
三、水果的营养价值及保健作用	022
四、肉、蛋、乳、水产品 & 豆制品的营养价值及保健作用	034
五、饮品的保健作用	044
第二节 日常饮食误区	049
一、蔬菜饮食误区	049
二、饮水误区	054
三、解酒误区	057
四、吃鸡蛋误区	059
五、饮食习惯新误区	060
第三节 生活饮食行为	065
一、合理膳食	065
二、不良饮食习惯	073

088	三、健康生活,戒除陋习
093	四、饮食禁忌
098	第四节 食物相克与同食中毒
098	一、食物相克
101	二、同食中毒
102	三、何种人不宜食何种食物
	第二章 常见疾病的营养保健
106	第一节 心脑血管疾病营养
106	一、高脂血症的营养保健
109	二、高血压的营养保健
112	三、冠心病的营养保健
116	四、心力衰竭的营养保健
117	第二节 糖尿病、肥胖症、痛风症的营养保健
117	一、糖尿病的营养保健
120	二、肥胖症的营养保健
123	三、痛风症的营养保健
	第三章 各类人群的营养保健
126	第一节 婴幼儿的营养保健
126	一、婴儿膳食营养
130	二、幼儿膳食营养
133	第二节 青少年的营养保健
133	一、青少年膳食营养
135	二、食谱举例

三、复习、考试期间的膳食	136
第三节 孕妇、乳母的营养保健	137
一、孕妇膳食营养	138
二、乳母膳食营养	144
第四节 中老年人的营养保健	148
一、中年人的膳食营养	148
二、老年人的膳食营养	150
三、老年妇女常见疾病的营养防治	152
主要参考文献	156

第一章 营养健康常识

第一节 常见食物的营养保健作用

食物是人体获取能量和各种营养素的基本来源,是满足人体正常生长发育所需要的物质基础。食物种类繁多,其营养价值的高低,取决于食物中营养素的种类是否齐全、数量是否充足、相互比例是否适宜,以及是否易被消化吸收。不同食物因营养素的构成不同,其营养价值也不同。因此,了解各种食物的营养价值及保健作用的基础知识,对保障人体健康具有重要意义。

一、谷物的营养价值及保健作用

小麦

小麦是我国北方人民的主食,具有较高的营养价值和食疗价值。《本草拾遗》中提到:“小麦面,补虚,实人肤体,厚肠胃,强气力。”小麦营养价值很高,所含碳水化合物约占 75%,蛋白质约占 10%,是补充热量和植物蛋白质的重要来源。小麦也是供人治病的药物,能够除烦,止血,利小便,润肺燥,对于更年期女性,食用未精制的小

麦能缓解更年期综合征,如进食小麦可以降低血液中的雌激素的含量,从而达到防治乳腺癌的目的。另外,小麦中不可溶性膳食纤维可以预防便秘和癌症,所含胆碱、卵磷脂、精氨酸等可增强记忆,提高儿童智力,且小麦粉还有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。所有人都可食用,每餐 100 克,但气滞、口渴、病湿热者少吃。存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好,民间有“麦吃陈,米吃新”的说法。

燕麦

俗称玉麦,是一种低糖,高蛋白质,高脂肪,高能量食品。其营养成分不但含量高,而且质量优,含有 15% 的蛋白质,且氨基酸组成比较平衡,尤其赖氨酸含量很高,并含有较多的亚油酸、磷脂、胆碱、谷固醇、维生素 E 及丰富的矿物质,对降低血脂、维护心脑血管健康、延缓衰老都有良好作用,尤其适合于高血压患者食用,但燕麦质地较硬,口感不好,所以长期以来并不受欢迎。燕麦是谷物中唯一含有甾素的作物,可以调节人体的肠胃功能,降低胆固醇,经常食用可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用,只要每日食 50 克,就可使每 100 毫升血中的胆固醇平均下降 39 毫克,甘油三酯下降 76 毫克。所含丰富的膳食纤维可帮助肠胃蠕动,减少便秘的发生,并有很好的降糖、减肥的功效。在各种粮食中,燕麦的含钙量最高,同时含有磷、铁、锌等矿物质,有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效,是补钙佳品。一般人都可食用,每餐 40 克左右,更适合于中老年人。很多老年人大便干燥,容易导致脑血管意外,燕麦能解便秘之忧,但一次不宜食用过多,否则会造成胃痉挛或胀气。燕麦易滑肠、催产,故孕妇禁食。

玉米

玉米是粗粮中的保健佳品,多食玉米对人体的健康颇为有利。玉米中的膳食纤维含量很高,具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的

黑米

黑米是稻米中的珍贵品种,外表墨黑,营养丰富,具有很好的滋补作用,被称为“补血米”“长寿米”。其蛋白质含量为 16.24%,为大米的 2 倍多,锰、锌、铜等矿物质含量大都比大米高出 1~3 倍;更含有大米所缺乏的维生素 C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分,因而黑米比普通大米更具营养。多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功,对于少年白发、女性产后虚弱、病后体虚及贫血、肾虚均有很好的补养作用。一般人都可食用,每餐 50 克。病后消化能力弱的人不宜吃黑米,因黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹,不易煮烂,故黑米应先浸泡一夜再煮。黑米粥若不煮烂,不仅大多数营养成分未溶出,而且多食后易引起急性肠胃炎,对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。

薏米

又名薏仁,营养价值高,易于消化吸收,除含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等多种营养成分外,还含有薏苡酯、薏苡内酯等活性成分。薏米可促进新陈代谢,减少胃肠负担,常食对慢性肠炎、消化不良等症有疗效;可清热利尿,增强肾功能,对浮肿病人有效;所含薏苡酯、薏苡内酯等对癌细胞有损害作用,可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。常食薏米对保持皮肤光洁细腻,消除色斑、粉刺,改善肤色也有一定效果。适合一般人食用,每餐 50~100 克,但便秘、尿多者及孕早期妇女忌食。

小米

又叫粟米,由于不需精制,它保存了许多维生素和矿物质,其钙、磷、铁的含量高于大米,B 族维生素含量较丰富,维生素 B₁ 比大米高 1~4 倍,维生素 B₂ 高约 1 倍,并含有少量胡萝卜素。其性凉味甘咸,具有清热、健胃、安眠、补虚等功效,消化吸收率高,熬粥营养丰富,有“代参汤”之美称。小米具有防治消化不良、反胃呕吐的功

效,还可有效地防止血管硬化。具有滋阴养血的功效,可以使产妇虚寒的体质得到调养,帮助她们恢复体力。常食小米的人一般不易患失眠症。小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品,也适宜面色潮红者、脂溢性皮炎、黄褐斑患者食用,每餐 50 克。但小米蛋白质的氨基酸组成不理想,赖氨酸含量过低而亮氨酸含量过高,女性产后如果完全以小米为主食,会缺乏营养,应注意合理搭配。小米宜与富含赖氨酸的大豆或肉类食物混合食用,也可与粳米同食,以发挥“蛋白质的互补作用”来提高其营养价值。小米粥不宜太稀薄,否则口感较差。

糯米

糯米又叫江米,其性味甘平,能温暖脾胃,补中益气,对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用,故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。还有收涩作用,对尿频、盗汗有较好的食疗效果。一般人都可食用,尤其适合脾胃虚寒,面色萎黄或苍白者食用,每餐 50 克。糯米性粘滞,较难消化,多食令人腹泻,老人、儿童、病人等胃肠消化功能弱者不宜食用。其碳水化合物和钠的含量都很高,对于体重过重的人要适可而止,糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。糯米食品宜加热后食用,冷糯米食品不但很硬,影响口感,更不易消化。

红薯

红薯味道甜美、营养丰富,又易于消化,可供给大量热能。红薯中的膳食纤维比较多,对促进胃肠蠕动和防止便秘非常有益,可用来治疗痔疮和肛裂等,对预防直肠和结肠癌也有一定作用;对人体器官黏膜有特殊的保护作用,可抑制胆固醇的沉积,保持血管弹性,防止肝肾中的结缔组织萎缩,防止胶原病的发生;所含黏多糖能维持血管弹性,防止心血管系统脂肪沉积、动脉硬化的发生。此外,含有龙葵素,适当的龙葵素有缓解痉挛作用,能减少胃液分泌,但大量

皱纹。如果因日晒引起皮肤发黑、粗糙,用黄瓜切片涂抹患处有良好的改善效果。黄瓜还是一种良好的减肥品,黄瓜中含有一种叫“丙醇二酸”的物质,有抑制糖分转化为脂肪的功能,对发胖之人常食则有减肥作用,希望减肥的人要多吃黄瓜。此外,多吃黄瓜能加速肠道腐败物质排泄,有良好的降压、降胆固醇作用,但一定要吃新鲜的黄瓜,不要吃腌黄瓜,因为腌黄瓜中的食盐反而会引起发胖。黄瓜青皮中含有绿原酸和咖啡酸,能起抗菌消炎和刺激白细胞吞噬的作用,带皮食用黄瓜,对经常咽喉肿痛的人是一剂良药。另外,黄瓜尾部含有较多的苦味素,有抗癌作用,食用时不要把黄瓜头儿全部丢掉。一般人群都可以食用,但脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。黄瓜当水果生吃,不宜过多,有肝病、心血管病、肠胃病,以及高血压病的人不要吃腌黄瓜,其维生素比较少。

洋葱

洋葱在国外被誉为“菜中皇后”,营养价值较高,含有较丰富的维生素 A、B₁、B₂、C 及钙、磷、铁等物质,并含有咖啡酸、芥子酸、多糖、硫醇、硫化物、枸橼酸盐、苹果酸盐等。洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素 A 的食物,前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度,因而会产生降血压、增加冠状动脉的血流量、预防血栓形成的作用,经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。洋葱能帮助细胞更好地利用葡萄糖,同时降低血糖,供给脑细胞热量,是精神萎顿患者的食疗佳蔬,有提神醒脑、舒缓压力的作用;所含植物杀菌素,如大蒜素,有很强的杀菌能力,嚼生洋葱可以预防感冒;微量元素硒是一种很强的抗氧化剂,能清除体内的自由基,增强细胞的活力和代谢能力,具有防癌抗衰老的功效;常吃洋葱还能提高骨密度,有助于防治骨质疏松症,并有提高胃肠道张力、增加消化道分泌的作用。洋葱捣烂外敷可治疗创伤、皮肤溃疡和冻疮,并可刺激毛囊,促进头发生长。一般人均可吃,适宜于高血压、高血脂、动脉硬化等心血管

疾病患者食用,每餐 1 个(50 克左右),但不可过量食用,因其易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾、眼部充血者忌食。洋葱对眼睛有刺激作用,患眼疾时不宜生切洋葱;洋葱不宜加热过久,以有些微辣味为佳。

油菜

油菜的营养成分含量及其食疗价值可称得上是蔬菜中的佼佼者。据专家测定,油菜中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,其中所含的维生素 C 比大白菜高 1 倍多,胡萝卜素比豆类高 1 倍,比西红柿、瓜类多 4 倍。丰富的钙、铁和维生素 C、胡萝卜素是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源,对于抵御皮肤过度角化大有裨益,爱美人士不妨多摄入一些油菜,一定会收到意想不到的美容效果。它还有促进血液循环、散血消肿的作用,孕妇产后淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者可通过食用油菜来辅助治疗。一般人都适合食用,每餐 150 克。孕早期妇女、小儿麻疹后期和疥疮、狐臭患者忌食。食用油菜时要现做现切,并用旺火爆炒,这样既可保持鲜嫩,又可使其营养成分不被破坏。吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃,以免造成亚硝酸盐沉积,易引发癌症。

白菜

白菜具有较高的营养价值,四时常见,冬季尤盛,被誉为“百菜之王”。民间也常说:“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。”中医认为,白菜微寒味甘,有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。秋冬季节,寒风对人的皮肤伤害极大,而白菜中含有丰富的维生素,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果。丰富的膳食纤维能促进肠道蠕动,起到润肠、促进排毒的作用;丰富的锌可促进幼儿的生长发育、促进外伤愈合。白菜还含有一种活性成分——吲哚-3-甲醇,它能够帮助机体分解与乳腺癌发生相关的雌激素,其

含量约占白菜重量的 1%，如果妇女每天吃 500 克左右的白菜，就能降低乳腺癌的发生率。所有人均适合食用，每次 100 克。切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用焖煮、煮焯浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。不要用铜制器皿盛放或烹调白菜，以免破坏维生素 C。

菠菜

《本草纲目》中认为食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。菠菜不仅含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素 B₆、叶酸、钙和钾的极佳来源，如果你的脸色不佳就请常吃菠菜，它对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此推崇为养颜佳品。菠菜蛋白质的含量较一般蔬菜高，每 500 克菠菜相当于两个鸡蛋的蛋白质含量，100 克菠菜可满足人体一天对维生素 C 的需要和两天对胡萝卜素的需要，还含有一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。菠菜中丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生，所含大量的抗氧化剂——维生素 E 和辅酶 Q₁₀，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。菠菜长于清理人体肠胃的热毒，中医认为，菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而可防治便秘，使人容光焕发。菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用，电脑工作者、爱美的人也应常食菠菜，糖尿病（尤其是Ⅱ型糖尿病）患者经常吃些菠菜有利于血糖保持稳定，每餐 80~100 克，但肠胃虚寒腹泻者少食。菠菜不能直接烹调，因为它含有草酸较多，会影响机体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先沸水烫软，捞出再炒。菠菜不能和抗凝血药同时食用。吃菠菜的同时应尽可能多吃一些成碱食品，如海带，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜食生的菠菜。虽然菠菜含铁量很高，但其中能被吸收的铁

并不多,而且还会干扰锌和钙的吸收,所以不宜用来补铁补血,尤其是儿童不宜多吃。

芹菜

芹菜是常用的蔬菜之一,既可热炒,又能凉拌。近年来诸多研究表明,这是一种具有很好药用价值的蔬菜,常食不但可增进食欲,还有促进血液循环和健脑作用。芹菜为高纤维食品,经肠内消化作用可产生本质素或肠内酯物质,这种物质可抑制肠内细菌产生致癌物质,并可加快粪便在肠内的运转时间,减少致癌物与结肠黏膜的接触,常吃芹菜有预防结肠癌的作用。另外,芹菜含铁量较高,是缺铁性贫血患者的最佳蔬菜;所含芹菜碱有降压作用,对高血压患者有一定疗效;芹菜叶、茎含有的挥发性物质,别具芳香,能增强人的食欲,并对人脑中枢有安定和抗痉挛作用,对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。经常吃些芹菜,可以中和尿酸及体内的酸性物质,对防治痛风有较好的效果。适合一般人食用,每餐 50 克,但脾胃虚弱、大便溏薄者不宜多食。芹菜有降血压的作用,故血压偏低者慎食。芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素 C 比茎多,含铁量也十分丰富,因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

萝卜

萝卜营养丰富,味道甘美,有很好的食用、医疗价值,有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”“十月萝卜小人参”的说法。萝卜所含热量较少,膳食纤维较多,吃后易产生饱胀感,这些都有助于减肥,还能诱导人体自身产生干扰素,增加机体免疫力,并能抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要作用。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出,帮助消化。还含丰富的维生素,尤其维生素 C,常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。萝卜还是一味中药,其性凉味辛甘,可健胃消食,化痰清热,下气宽中,解毒,散瘀。一般人都可食

用,每餐 50~100 克,生食或凉拌食用,排毒、减肥的效果最佳,但萝卜为寒凉蔬菜,阴盛偏寒体质、脾胃虚寒者等不宜多食,胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者应忌食萝卜。萝卜、胡萝卜不要同食,因萝卜中维生素 C 含量极高,而胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,它会破坏萝卜中的维生素 C,若要一起吃时应加些醋来调和,以利于保护维生素 C。服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜,以免药效相反,起不到补益作用。另外,萝卜严禁与桔子同食,若同时食用易患甲状腺肿大。

胡萝卜

胡萝卜因颜色靓丽,脆嫩多汁,芳香甘甜而受到人们的喜爱,对人体具有多方面的保健功能,因此被誉为“小人参”。胡萝卜含有丰富的 β -胡萝卜素和膳食纤维,维生素 A 具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能,常食能增强人体免疫力,有抗癌作用,并可减轻癌症病人的化疗反应,对多种脏器有保护作用,女性进食胡萝卜还可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含的琥珀酸钾,有助于防止血管硬化,降低血压,对防治高血压有一定的效果。胡萝卜素的芳香气味是挥发油造成的,能增进消化并有杀菌作用。胡萝卜老少皆宜,每餐一根(约 70 克),但过量摄入胡萝卜会令皮肤色素发生变化,变成橙黄色,女性过量食用还易引起月经异常甚至不孕。胡萝卜素是脂溶性物质,只有溶解在油脂中,才能在人体小肠黏膜作用下转变为维生素 A,为人体吸收,因此胡萝卜最好用油炒熟或与肉类一起炖煮后食用,以利吸收。如果生吃胡萝卜,大约 90%的胡萝卜素会因不能利用而被排泄掉,且不宜切碎后水洗或长时间浸泡于水中。食用时若加醋则不宜太多,以免胡萝卜素被破坏。喝酒时不可与胡萝卜同食,会造成大量的胡萝卜素与酒精一同进入体内,而在肝脏中产生毒素,导致肝病。