



一部避免“病从口入”的健康宝典

家庭营养

速查手册



食物宜忌与合理搭配，吃出营养和健康

JIATING
YINGYANG
SUCHA SHOUCHE

一部最新“中国居民膳食营养指南”

张仲源 林敬/编著

◎ 速查速用

家庭营养必备手册，
食疗养生健康宝典

◎ 通俗易懂

图文并茂，一看就会，
一用就灵，一生受益

◎ 丰富实用

食物营养、饮食宜忌、
食疗

◎ 经济实惠

不花钱、不吃药，
纯天然的健康疗法



上海科学技术文献出版社

家庭营养

JIATING
YINGYANG
SUCHA SHOUCHE

速查手册

食物宜忌与合理搭配，吃出营养和健康

张仲源 林敬/编著



◎ 速查速用

家庭营养必备手册，
食疗养生健康宝典

◎ 通俗易懂

图文并茂，一看就会，
一用就灵，一生受益

◎ 丰富实用

食物营养、饮食宜忌、
食疗保健一本全

◎ 经济实惠

不花钱
纯天然



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养速查手册/张仲源, 林敬编著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5439-5749-7

I. ①家… II. ①张… ②林… III. ①饮食营养学-手册
IV. ①R155.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 016249 号

责任编辑: 忻静芬

家庭营养速查手册

张仲源 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印刷有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 25 字数 322 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5749-7

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

俗话说“民以食为天”，可见“吃”是人们生活中的一件大事、要事、实事，谁也疏忽不得。饭尽管人人天天都在吃，但未必懂得怎样吃才科学，怎样吃才有营养。综观现代人的吃喝，那是越来越会吃了，土里长的、地上跑的、水里游的、天上飞的、国内的、国外的……各种花样和种类层出不穷。但是，从健康、养生的角度看，现代人又越来越不会吃了，暴饮暴食、不吃早餐、喜吃生冷、搭配不合理、营养过剩等。许多人，在“吃”上是吃尽了苦头，“吃”出来的各种疾病数之不尽。

在中医学的理论中，食物如同中药，有四性五味：四性即寒、热、温、凉等性质，五味即酸、甘、苦、辛、咸等味道，以及其对于健康的益处或者禁忌，这就是所谓的“医食同源”。食物是大自然赐予人们最好的医药，比如常用红枣治疗贫血、用姜汤治疗风寒感冒、用秋梨治疗咳嗽、用大蒜消炎等。更为重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便实用，因为这些有益的食物是人们日常饮食中的重要组成部分，我们在享受美味的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对人们的身体不会产生任何毒性和不良反应。这一点足以让我们感觉更安全、更放心。



有效地利用食物来营养肌体和防治疾病，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和科学地安排饮食。事实上，这也正是食物营养肌体和防治疾病的重要意义所在。长期坚持科学的饮食营养可从根本上降低发生疾病的概率，降低或规避产生突然病变的可能性，基于这一点，我们精心编写了这本《家庭营养速查手册》。

本书结合中西医和现代营养学，拨开层层迷雾，从饮食与疾病、饮食与健康的关系入手，详细介绍了一些大众比较关心的饮食营养问题，如饮食营养原则、不同人群的饮食注意事项、不同体质人的饮食方案、常见食物饮食宜忌、常见病的饮食疗法等，本书具有内容翔实、涉及面广、针对性强、语言流畅和实用性强等特点，具有很强的可读性。

打开本书，把简单有效的养生方法带进你的衣食住行，你会发现仿佛踏上了一条轻松愉快的饮食养生之路，在随意的走走看看中就能收获很多实用而有趣的健康营养知识。最后，衷心祝愿每一位读者朋友都能从中受益，进而健康长驻、幸福美满！

目录

第1章 健康长寿：做自己的家庭营养师

◎ 营养不在多少而在于均衡 / 004

营养均衡，健康饮食的关键 / 004

营养均衡，不爱吃也要吃点 / 007

营养均衡，要以体质为基础 / 011

营养均衡，因人而异有侧重 / 012

◎ 小元素决定大健康 / 016

蛋白质：生命的物质基础 / 016

脂肪：身体里的“燃料仓库” / 018

糖类：热量的主要来源 / 020

膳食纤维：肠道清道夫 / 022

水：不可缺少的“百药之王” / 023

维生素：补得科学更健康 / 025

矿物质：不可或缺的无机物 / 029

◎ 饮食宜忌，永葆健康的纪律 / 035

饮食卫生，防止病从口入 / 035



三餐有别，饮食以时 / 036

细嚼慢咽，脾胃得安康 / 038

远离烫食，口腔和消化道少遭殃 / 040

少吃生冷，保护人体阳气 / 041

清淡饮食，改掉嗜咸的毛病 / 042

饭前喝汤，胜过良药方 / 044

饥不暴食，渴不狂饮 / 045

不时不食，饮食要吃当季食物 / 046

第2章 男女老幼：怎么吃才健康

◎ 这样吃，男人才健康强壮 / 050

壮阳补肾多吃“男人菜” / 050

男人常吃动物肾脏易致不育 / 051

35岁以上多吃使血管“年轻”的食物 / 051

男人补肾要多吃黑色食物 / 052

◎ 这样吃，女人才健康美丽 / 054

“四期”饮食养生要做好 / 054

女人多吃芝麻不易老 / 056

女人抗皱宜多吃的食物 / 057

乳房保健宜多吃的食物 / 059

◎ 这样吃，孩子才健康聪明 / 060

不要让孩子贪恋零食 / 060

将5种食物赶下餐桌 / 060

让宝宝爱上白开水 / 061

纠正孩子偏食的习惯 / 063

让孩子多吃益智食物 / 064

◎ 这样吃，老人才健康长寿 / 065

不要常吃汤泡饭 / 065

不要长期吃素 / 066

不要长期吃剩饭、剩菜 / 067

把握饮食10要点 / 068

第3章 体质有别：健康饮食各有侧重

◎ 阴虚质的饮食调理 / 072

体质特点 / 072

饮食调养 / 072

营养食谱 / 074

◎ 阳虚质的饮食调理 / 076

体质特点 / 076

饮食调养 / 076

营养食谱 / 078

◎ 气虚质的饮食调理 / 080

体质特点 / 080

饮食调养 / 080

营养食谱 / 082

◎ 气郁质的饮食调理 / 083

体质特点 / 083

饮食调养 / 083

营养食谱 / 084

◎ 血瘀质的饮食调理 / 086

体质特点 / 086

饮食调养 / 086

营养食谱 / 088

◎ 湿热质的饮食调理 / 090

体质特点 / 090

饮食调养 / 090

营养食谱 / 092

◎ 痰湿质的饮食调理 / 095

体质特点 / 095

饮食调养 / 095

营养食谱 / 097

◎ 特禀质的饮食调理 / 099

体质特点 / 099

饮食调养 / 099

营养食谱 / 100

◎ 平和质的饮食调理 / 101

体质特点 / 101

饮食调养 / 101

营养食谱 / 102

第4章 营养餐桌：吃得好不如吃得对

◎ 常见蔬菜营养餐桌 / 106

大白菜——降低乳腺癌的“菜中之王” / 107

菠菜——抗衰老、防痴呆的“蔬菜圣品” / 108

油菜——活血化瘀的“菜中佼佼者” / 109

茼蒿——糖友的胰岛素“激活剂” / 110

芹菜——防痛风、助“性”福的“夫妻菜” / 111

生菜——利水肿、去脂肪的“减肥菜” / 112

空心菜——除口臭、润皮肤的“美容佳品” / 113

苋菜——促进造血、防便秘的“长寿菜” / 114

芦笋——孕妇补充叶酸的名贵茎叶菜 / 115

木耳菜——清热毒、补铁钙的“经济菜” / 116

- 韭菜——降血脂、补肝肾的“起阳草” / 117
- 竹笋——防治便秘、肠癌等的茎叶佳蔬 / 118
- 萝卜——生津开胃、百病皆宜的主泻菜 / 119
- 胡萝卜——保持视力、降糖防癌的“小人参” / 120
- 马铃薯——防脑卒中、助消化的“第二面包” / 121
- 红薯——防癌又益寿的“第一食品” / 122
- 山药——除邪气、助五脏的“补虚佳品” / 123
- 莲藕——生津止渴、醒酒消食的“滋补佳珍” / 124
- 芋头——解毒通便、益胃化痰的“习俗菜” / 125
- 百合——润心肺、抗肿瘤的保健食品 / 126
- 洋葱——去头屑、防血栓的“菜中皇后” / 127
- 茄子——防止衰老、降低胆固醇的“良药” / 128
- 青椒——散寒除湿、防坏血病的“甜柿椒” / 129
- 菜花——助解毒、防癌症的“抗癌新秀” / 130
- 番茄——抗衰老、降血压的“维生素仓库” / 131
- 黄花菜——提神健脑、止血消炎的“席上珍品” / 132
- 黄瓜——降糖除皱的“厨房美容剂” / 133
- 冬瓜——清热、利尿、解暑的“减肥圣品” / 134
- 丝瓜——下乳汁、抗衰老的“圣品” / 135
- 苦瓜——清心开胃、降糖活血的“君子菜” / 136
- 南瓜——抗老、养皮肤的“最佳美容食品” / 137
- 西葫芦——除烦止渴的“绿色保健果蔬” / 138
- 草菇——强肝肾、降血压的“香锅菜” / 139
- 金针菇——儿童智力发育的“加速器” / 140
- 黑木耳——活血润肺且防冠心病的“素中之荤” / 141
- 银耳——阴虚火旺之人补脑的“菌中之冠” / 142

◎ 常见水果营养餐桌 / 143

- 苹果——酸甜可口的“大夫第一药” / 144
- 梨——清心润肺的“天然矿泉水” / 145
- 桃——生津、补益气血的“天下第一果” / 146
- 杏——使皮肤红润有光泽的美肤佳品 / 147
- 李子——孙思邈的“肝病患者方剂” / 148
- 葡萄——补气血、益肝阴的“滋补佳品” / 149
- 香蕉——润肺滑肠的“智慧之果” / 150
- 草莓——富含丰富营养素的“果中皇后” / 151
- 橙子——降低胆固醇、开胃下气的“疗疾佳果” / 152
- 橘子——理气开胃、润肺止咳的水果佳品 / 153
- 柚子——化痰止咳，解酒毒的“天然罐头” / 154
- 西瓜——润肠通便、除皱润肤的“瓜中之王” / 155
- 哈密瓜——利便益气、驰名中外的“果中珍品” / 156
- 桑葚——21世纪的最佳保健果品 / 157
- 柿子——止血充饥的“铁杆庄稼” / 158
- 大枣——缓阴血、通九窍的“天然维生素丸” / 159
- 荔枝——补脑健身、延年益寿的“岭南果王” / 160
- 桂圆——补血益心、健脾长智的“果珍” / 161
- 芒果——益胃止呕的“晕车晕船药” / 162
- 猕猴桃——滋补强身的“水果金矿” / 163
- 菠萝——固元益气的“华南名果” / 164
- 山楂——醒酒驱虫的“长寿食品” / 165
- 椰子——益气补脾胃、杀虫消痞的“水果之宝” / 166
- 柠檬——防治心血管疾病的“益母果” / 167

枇杷——清肺、润燥的“止呕良品” / 168

无花果——食疗百病的“健康守护神” / 169

杨梅——消食开胃、清肺润喉的“减肥佳果” / 170

樱桃——养颜驻容、去皱消斑的“美容圣果” / 171

榴莲——开胃、促食欲的“热带果王” / 172

金橘——开胃消食、化痰止渴的“寿星柑” / 173

石榴——解酒、排毒、止泻的“喜庆水果” / 174

◎ 常见干果类营养餐桌 / 175

核桃——补肾固精、补肝乌发的“长寿果” / 176

栗子——补中益气、活血止血的“干果之王” / 177

松子——延年益寿的“坚果中的仙品” / 178

榛子——滋养气血的“坚果之王” / 179

葵花籽——补脾润肠、止痢消痛的“平民食品” / 180

白瓜子——驱虫催乳、价值极高的保健佳品 / 181

西瓜子——和中下气、润肠止渴的“休闲佳品” / 182

莲子——脑力劳动者的“保健佳品” / 183

花生——健脾和胃的民间“长生果” / 184

◎ 常见肉蛋类营养餐桌 / 185

猪肉——补中益气、生津润肠的“动物人参” / 186

羊肉——补虚劳、祛寒冷的冬令进补佳品 / 187

牛肉——化痰熄风、强健筋骨的“肉中骄子” / 188

鸡肉——老年人和心血管病患者的“理想食品” / 189

鸡蛋——人体益精补气的“理想营养库” / 190

鸭蛋——强壮体格、润肺美肤的“食物圣品” / 191

◎ 常见豆类营养餐桌 / 192

黄豆——骨质疏松和糖尿病患者的“理想食品” / 193

绿豆——富含维生素、无机盐的“济世之良谷” / 194

赤小豆——消胀除肿的“心之谷” / 195

蚕豆——益气健脾、利湿消肿的“大众食物” / 196

豇豆——理中益气的“豆中之上品” / 197

◎ 常见五谷营养餐桌 / 198

大米——健脾养胃的“人间第一补物” / 199

玉米——防治便秘、肠炎的良药 / 200

小麦——能当主食的“补虚食物” / 201

小米——产妇病患的“代参汤” / 202

燕麦——糖尿病、冠心病的首选 / 203

薏苡仁——健脾利湿的“健康之禾” / 204

◎ 常见水产类营养餐桌 / 205

鲤鱼——消肿通乳的孕妇补养佳品 / 206

鲫鱼——脾胃虚弱之人的补养圣品 / 207

草鱼——心血管病患者的营养佳品 / 208

带鱼——保护心血管系统的“滋补佳品” / 209

泥鳅——调中益气的“水中人参” / 210

甲鱼——补劳伤、壮阳气的“菜花甲鱼” / 211

虾——滋补壮阳、通乳抗毒的“水中妙品” / 212

紫菜——甲状腺肿大患者的“福音” / 213

海带——治疗“三高”症的“长寿菜” / 214

◎ 常见调料类营养餐桌 / 215

- 葱——祛痰、利尿、发汗的“和事草” / 216
- 姜——驱散寒邪、解腥开胃的“呕家圣药” / 217
- 大蒜——预防流感、防止感染的“天然抗生素” / 218
- 辣椒——活血促食欲的“红色牛排” / 219
- 盐——清火解毒、凉血滋肾的“百味之王” / 220
- 糖——养阴生津、活血散寒的必备调味品 / 221
- 酱油——解除烦闷、增进食欲的大众调味品 / 222
- 芝麻油——润燥护肤、预防贫血的油料佳品 / 223

◎ 常见饮料类营养餐桌 / 224

- 茶——抗氧防辐射的“万病之药” / 225
- 豆浆——保护肠胃、调节内分泌的“植物奶” / 226
- 咖啡——抑制肝癌、恢复体力的“佳饮珍品” / 227
- 啤酒——消暑利尿、开胃健脾的“液体面包” / 228
- 葡萄酒——抗衰老及预防心脏病的佳品 / 229
- 白酒——有利于心脑血管健康的“粮食酒” / 230
- 牛奶——补虚安神的“男人养生佳品” / 231

第5章 食疗有方：常见病宜对症饮食

◎ 内科常见病食疗方 / 234

- 感冒 / 234
- 头痛 / 236
- 咳嗽 / 238

哮喘 / 240

肠炎 / 242

慢性胃炎 / 244

胃痛 / 246

消化不良 / 248

便秘 / 250

贫血 / 252

高血压 / 254

低血压 / 256

眩晕 / 258

动脉硬化 / 260

高脂血症 / 262

冠心病 / 264

糖尿病 / 266

肾炎 / 268

脑卒中后遗症 / 270

失眠 / 272

肥胖症 / 274

◎ 外科、皮肤科常见病食疗方 / 276

荨麻疹 / 276

湿疹 / 278

丹毒 / 280

斑秃 / 282

脚气 / 284

疔气 / 286

痔 疮 / 288

脱 肛 / 290

瘰 疮 / 292

酒糟鼻 / 294

冻 疮 / 296

疔 疮 / 298

疖 疮 / 300

腰 痛 / 302

骨 折 / 304

风湿性关节炎 / 306

◎ 妇科常见病食疗方 / 308

带 下 / 308

痛 经 / 310

月经不调 / 312

闭 经 / 314

崩 漏 / 316

妊娠呕吐 / 318

妊娠水肿 / 320

妊娠贫血 / 322

子宫脱垂 / 324

产后缺乳 / 326

急性乳腺炎 / 328

不孕症 / 330

更年期综合征 / 332