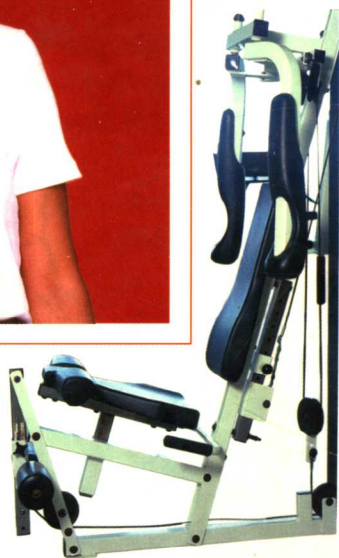
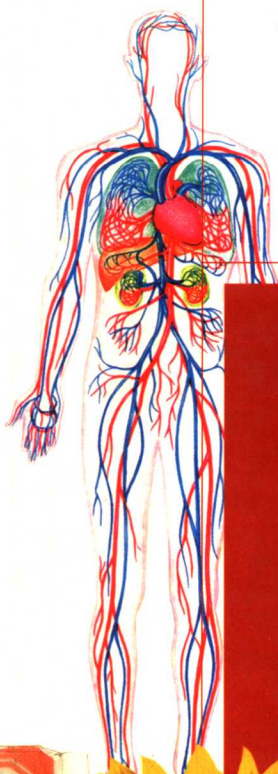


食物保健 全书

大众健康图书
学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

食物保健全书

主编 程文超 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社, 2003.4
ISBN 7-80024-665-5

I. 家... II. 张... III. 常见病-诊疗-指南 IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科学库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5
定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：程文超 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超
刘 超 岳 鑫 刘成刚
李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病状态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30 天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《食物保健全书》，分别从食物与保健的基础知识、常见天然食物的营养保健作用、饮食禁忌与营养保健需求、四季饮食滋补、科学烹调与饮食保健卫生等方面对日常生活中的食物保健知识作了详尽介绍。内容全面、条理清晰，语言通俗易懂。凡在饮食营养与健康方面遇到的常见内容，在本书中都能找到满意的答案。本书定能帮助你提高生命质量，增添饮食的乐趣。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 食物与保健的基础知识 (1)

第一节 人体必需的营养素 (3)

一、最重要的营养素——蛋白质 (4)

二、人体不可或缺的营养素——脂肪 (7)

三、主要供给热能的营养素——碳水化合物(糖) (10)

四、保证机体正常生理功能的营养素——维生素 (14)

五、容易缺失的营养素——无机盐 (20)

第二节 没有热能就没有运动 (28)

一、人体热能的消耗 (28)

二、人体热能的食物来源与供给量 (30)

第三节 如何达到合理饮食 (32)

一、合理饮食应达到四个平衡 (32)

二、合理饮食应符合两个要求 (34)

第二章 常见天然食物的营养保健作用..... (37)

- 第一节 谷豆类 (39)
- 第二节 瓜果类 (53)
- 第三节 蔬菜类 (66)
- 第四节 水产鱼肉类 (85)
- 第五节 饮品类 (98)
- 第六节 油脂调味品类..... (104)
- 第六节 中草药类..... (116)

第三章 饮食禁忌与营养保健需求 (127)

- 第一节 饮食的禁忌..... (129)
- 第二节 不同人群的营养保健需求..... (149)
 - 一、幼儿 (1~3 岁) (149)
 - 二、学龄前期儿童 (4~6 岁) (150)
 - 三、学龄期儿童 (6~12 岁) (153)
 - 四、青少年 (12~18 岁) (155)
 - 五、孕妇..... (156)
 - 六、乳母..... (157)
 - 七、更年期男女..... (159)
 - 八、老年人..... (161)
- 第三节 常见病患者的营养保健需求..... (164)
 - 一、冠心病患者..... (164)
 - 二、肥胖病患者..... (165)

三、胆结石患者	(166)
四、糖尿病患者	(168)
五、高脂血症患者	(169)
六、高血压患者	(171)
七、肾结石患者	(173)
八、胃炎患者	(175)
九、哮喘患者	(177)
十、消化性溃疡症患者	(178)
十一、甲状腺功能亢进症患者	(179)
十二、老年痴呆症患者	(180)
十三、骨质疏松症患者	(182)
十四、神经衰弱症患者	(184)
十五、癌症患者	(186)
十六、贫血症患者	(188)
十七、前列腺肥大症患者	(190)
十八、病毒性肝炎患者	(191)
第四章 四季饮食滋补	(195)
第一节 根据季节和体质选择食物	(197)
一、春季的饮食滋补	(198)
二、夏季的饮食滋补	(199)
三、秋季饮食滋补	(201)
四、冬季饮食滋补	(203)
第二节 春天健康饮食	(205)

一、春季滋补药粥例举·····	(205)
二、早春韭菜降血脂·····	(206)
三、桃花作药用又能美容·····	(206)
四、春天宜饮板蓝根·····	(207)
五、春天食大蒜好处多·····	(207)
六、春天吃生葱可预防呼吸道传染病·····	(208)
七、春天病后调理宜选锅巴·····	(209)
八、春天进补食谱例举·····	(210)
第三节 夏天健康饮食·····	(212)
一、高血压病人的夏季降压饮料·····	(212)
二、夏日宜养津液·····	(212)
三、夏季应如何进补·····	(213)
四、盛夏补充钠和钾·····	(214)
五、啤酒消暑勿过量·····	(215)
六、老人夏日饮食莫减少·····	(216)
七、夏来百合是佳品·····	(216)
八、炎炎夏日，慎食咸鱼·····	(216)
九、夏日生姜倍受宠·····	(217)
十、夏令药粥举例·····	(218)
十一、几款可防暑降温的药茶·····	(219)
第四节 秋季健康饮食·····	(221)
一、金秋黄鳝赛人参·····	(221)
二、秋季少食热性调料·····	(222)
三、秋季膳食贵润燥·····	(222)

四、夏末初秋养肺果蔬	(224)
五、秋天水果食疗佳	(225)
六、金秋食蟹须慎重	(226)
七、月饼并非人人都能吃	(227)
第五节 冬季健康饮食	(229)
一、冬季进补应辨证	(229)
二、四种人冬补最佳	(231)
三、冬天吃鸽最适宜	(232)
四、冬季发热病人宜食梨和甘蔗	(232)
五、冬令时节食水蛇	(233)
六、“三元汤”能防病祛病	(234)
七、冬补羊肉须得当	(236)
八、冬季吃火锅好	(236)
九、少食咸，多食苦	(237)

第五章 科学烹调与饮食保健卫生

第一节 正确进行食物烹调	(241)
一、烹调的作用	(241)
二、烹调中食物营养素损失的原因	(242)
三、使用正确的烹调方法	(243)
四、科学烹调	(244)
第二节 掌握饮食卫生知识	(250)
一、不宜用热水浸泡鲜猪肉	(250)
二、不要使用塑料菜板切菜	(250)

三、青菜不要先切后洗·····	(251)
四、不要在凉水中放菜煮菜汤·····	(251)
五、不用接连不清洗的炒锅炒菜·····	(251)
六、菠菜与豆腐不宜同食·····	(252)
七、炖鸡汤不要先加盐·····	(252)
八、不要在冰箱里存放火腿、腊肉、面包等食品 ·····	(253)
九、不要用可乐瓶装酒和油·····	(254)
十、不要用搪瓷器具长时间装食物·····	(254)
十一、不要用报纸包熟食·····	(255)
十二、不要用纱罩罩食物·····	(255)
十三、不要用铁锅煮酸性果品·····	(256)
十四、不要将鲜蛋与生姜、洋葱一起存放·····	(256)
十五、不要将茶叶与食糖、糖果放在一起·····	(256)
十六、不要食用包装底部凸出的罐头·····	(257)
十七、饭后不宜马上吃水果·····	(257)
十八、尽量不要多人共吃一桌餐·····	(258)
十九、不要蹲着饮食·····	(258)
二十、心情忧郁时最好不要进食·····	(258)
二一、身体肥胖者不要限制饮水·····	(259)
二二、美酒加咖啡不科学·····	(260)
二三、饭前不宜饮冰镇啤酒·····	(260)
二四、不要用沸水泡茶·····	(261)
二五、不足一月新茶不宜饮·····	(261)

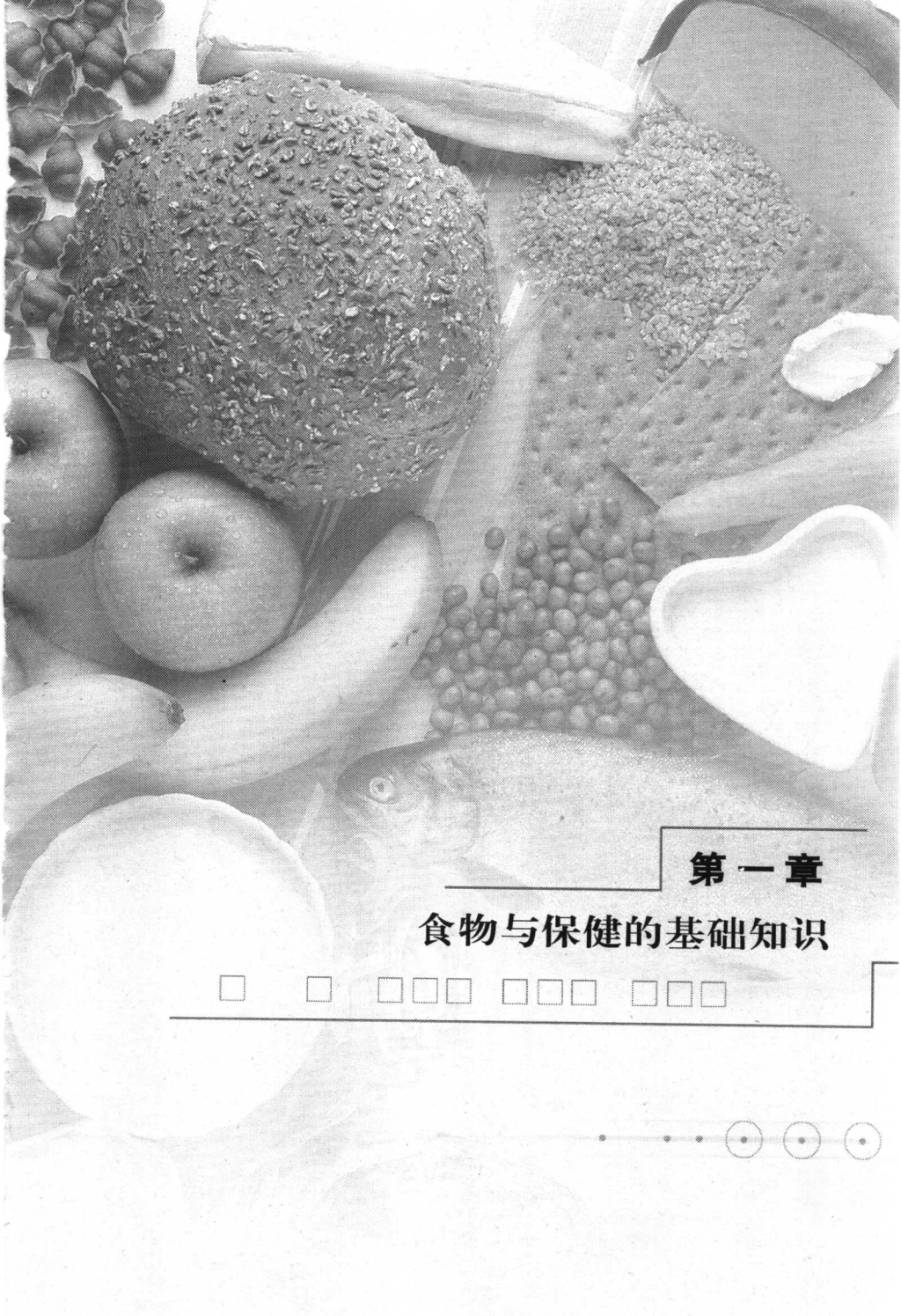
二六、空腹者择食须慎重	(261)
第三节 不可混食食物举要	(263)
一、粮食类	(263)
二、蔬菜类	(263)
三、肉类	(265)
四、鱼类	(266)
五、水果类	(267)
六、其它类	(268)
第四节 科学预防食物中毒	(270)
一、细菌性食物中毒	(270)
二、非细菌性食物中毒	(271)

附：滋补养生保健菜谱

熘炒黄花猪腰	(273)
黄芪软炸里脊	(273)
地黄鸡	(274)
清蒸人参鸡	(274)
归参鳝鱼羹	(275)
参芪鸭条	(276)
山药炒牛肠	(276)
玉竹炒鹌片	(277)
何首乌蒸猪肝	(277)
雪莲花童子鸡	(278)
五味子红枣兔肉煲	(278)

荸荠胡萝卜白鸭煲	(279)
虫草燕窝	(279)
狗肉汤	(280)
雪凤鹿筋汤	(281)
冬虫夏草炖鲍参	(281)
菟丝子炖乳鸽	(282)
当归红花炖鲜鱿	(283)
杞子炖羊脑	(283)
龟羊汤	(284)
红枣煨肘	(284)
熟地花胶瘦肉汤	(285)
雪蛤膏乌骨鸡汤	(285)
莲藕牛腩汤	(286)
枸杞鲫鱼	(286)
瘦肉海藻汤	(287)
鲩鱼头豆腐汤	(287)
牛肉龙眼汤	(287)
炖猪尾汤	(288)
红萝卜生鱼汤	(288)
莲子百合煲瘦肉	(289)
鲜菊猪肝汤	(289)
猪脚生姜甜醋汤	(289)
羊脏羹	(290)
核桃芹菜炒鸡胗	(290)

核桃砂仁鲫鱼汤	(291)
茯苓炖鱼肚	(291)
团鱼汤	(292)
青酥山药	(292)
草果烧牛肉	(293)
赤小豆炖鹅肉	(293)
芡实炖鳗鱼	(294)
莲子丝瓜汤	(294)
木瓜煮泥鳅	(295)
脆蛇烧豆腐	(295)
橘络红花炖蹄筋	(296)
枣仁炖子鸡	(296)
红枣炖兔肉	(297)
海带拌海蜇	(297)
山药玉米粉粥	(298)
生姜大蒜粥	(298)
银杏烩双菇	(298)
乌梅猪肺汤	(299)
五味鸡块	(299)
冬瓜番薯叶瘦肉汤	(300)
人参煮梨	(300)



第一章

食物与保健的基础知识

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

