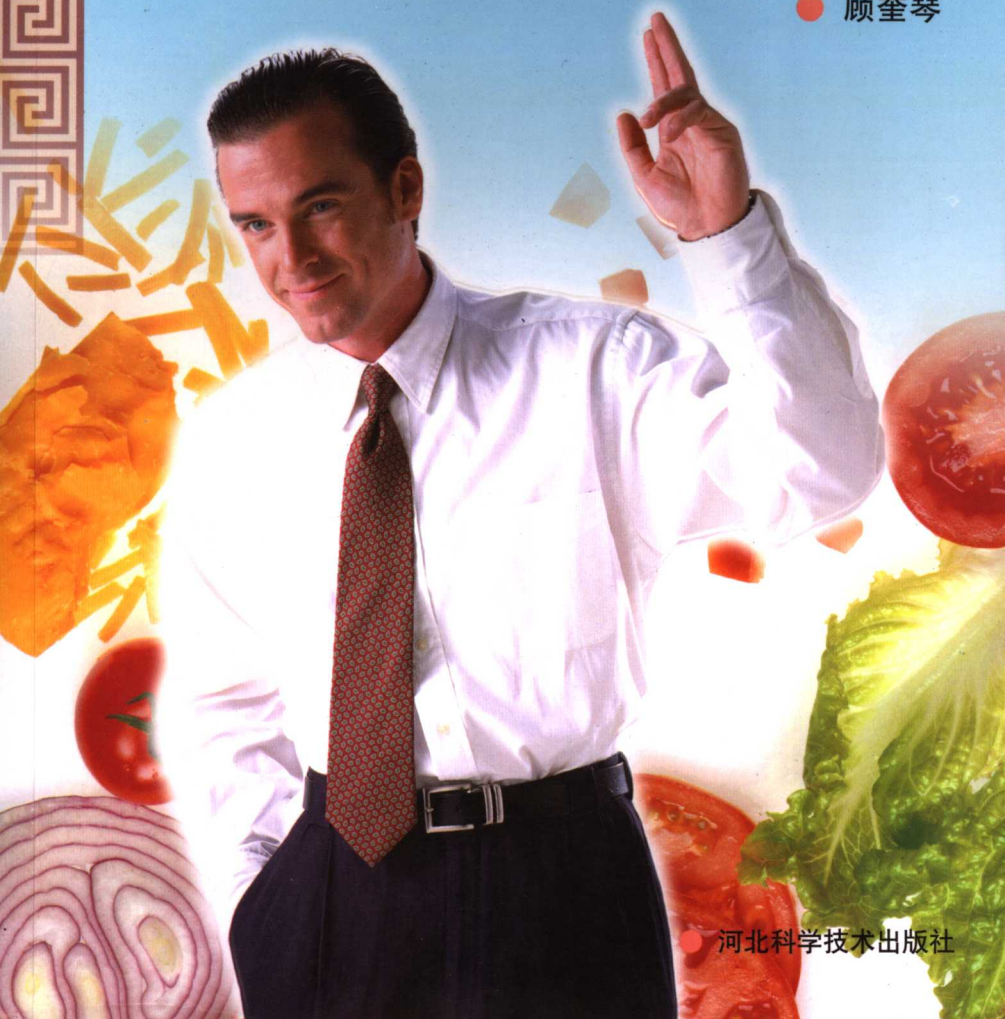




美从食中来 Meicongshizhonglai

吃出男人风采

● 顾奎琴



● 河北科学技术出版社



美从食中来 *Meicongshizhonglai*

吃出男人风采

● 顾奎琴



河北科学技术出版社

主编：顾奎琴

编者：沈 卫 杨建军 张海松 王 利
夏 卫 赵付芝 郭晓光 周海燕

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出男人风采 / 顾奎琴主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

(美从食中来 / 顾奎琴主编)

ISBN 7 - 5375 - 3405 - 5

I. 吃 ... II. 顾 ... III. 男性 - 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063056 号

美从食中来
吃出男人风采
顾奎琴

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	衡水华兴印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	6.375
字 数	155000
版 次	2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	16.00 元

目 录



一、健康男性的饮食养生

- (一) 男人的健康与养生 (3)
 - 1. 男性健康的标准 (3)
 - 2. 男性养生的必要性 (4)
- (二) 男性健康与饮食营养 (6)
 - 1. 男性需要补充的营养成分 (6)
 - 2. 男性性功能与饮食的关系 (7)
 - 3. 男人健康的饮食九要素 (8)

二、青年男性的饮食保健

- (一) 青少年男性的饮食营养 (13)
 - 1. 少男的营养需要 (13)
 - 2. 青年男性的合理饮食 (14)
- (二) 青年男性新婚期的饮食 (15)
 - 1. 青年男性新婚期的饮食宜忌 (15)
 - 2. 新郎蜜月的食养食补 (17)
 - 3. 新郎一周食养食谱 (18)
 - 4. 蜜月食谱 (20)
- (三) 准父亲的饮食 (22)
 - 1. 青年准父亲的合理饮食 (22)

吃出男人风采

2. 青年男子调补精子质量的食养方法 (23)

三、金领男性的合理膳食

(一) 金领男性的饮食保健 (27)

1. 金领男性的饮食安排 (27)
2. 金领男性亚健康状态的饮食调养 (29)
3. 金领男性保持血管年轻的饮食 (31)
4. 金领男性喝酒时别忘了多吃饭 (32)
5. 金领男性喝啤酒应小心“啤酒病” (32)
6. 金领男性在外就餐时怎样选择饮食 (34)

(二) 金领男性的食物选择 (35)

1. 有益于金领男性的食物 (35)
2. 金领男性的健康菜单 (38)

四、中年男性的饮食保健

(一) 中年男性的饮食营养与健康 (43)

1. 中年人的膳食原则 (43)
2. 中年人尤需补充的3种维生素 (44)
3. 中年人怎样注意饮食保健 (45)
4. 中年男人保持青春的“强力”食品 (46)
5. 中年男性保护大脑的饮食方法 (48)

(二) 中年男性的健康问题 (49)

1. 中年男性的性困扰 (49)
2. 怎样预防男性四十综合征 (50)
3. 中年男性明显“啤酒肚”能导致疾病 (50)

五、老年男性的饮食保健

(一) 老年男性的生理功能及性功能 (55)

1. 老年男性的生理功能 (55)

- 2. 老年男性性功能的变化 (58)
- (二) 老年男性的饮食保健 (59)
- 1. 老年男性的饮食补养 (59)
- 2. 老年男性的食补原则 (61)
- 3. 老年男子宜食补雄激素 (62)

六、男性美容美体与饮食

- (一) 男性日常饮食调养 (67)
- 1. 蜂产品与男性健康 (67)
- 2. 影响男人健康的 7 种原因 (68)
- 3. 男人的最佳食物选择 (69)
- 4. 男子睡前应注意哪些问题 (71)
- 5. 吸烟的男性要补充维生素 (72)
- 6. 男性烟民的饮食保健 (72)
- 7. 男性常喝牛奶可防中风 (73)
- 8. 有益于男性健康的食物 (74)
- (二) 男性美容护肤与饮食 (76)
- 1. 男性皮肤养护的饮食原则 (76)
- 2. 男人也需要排毒养颜 (78)
- 3. 和谐性生活有助于男性美容和防病 (79)
- (三) 男性保持形体健美的饮食调理 (80)
- 1. 男士预防婚后发胖的饮食原则 (80)
- 2. 男人不良体味的原因及预防 (81)
- 3. 怎样预防和消除腹部脂肪 (83)

七、男性常见疾病的食疗

- (一) 慢性前列腺炎的饮食防治 (87)
- 1. 慢性前列腺炎的临床表现 (87)

2. 慢性前列腺炎的临床症状	(87)
3. 慢性前列腺炎的饮食调理	(88)
4. 前列腺炎的苹果疗法	(89)
5. 慢性前列腺炎的饮食禁忌	(89)
6. 慢性前列腺炎食疗方	(90)
(二) 前列腺增生的饮食防治	(94)
1. 前列腺增生的主要病因	(94)
2. 前列腺增生的临床表现	(94)
3. 前列腺增生的饮食原则	(95)
4. 前列腺增生的自我保健	(96)
5. 防治前列腺增生食疗方	(97)
(三) 睾丸肿痛的饮食调养	(104)
1. 睾丸肿痛的常见病因	(104)
2. 睾丸肿痛食疗方	(104)
(四) 男性不育症的饮食防治	(108)
1. 不育症的常见病因	(108)
2. 男性不育症的饮食调养	(109)
3. 男性不育可补充富含精氨酸的食物	(109)
4. 补充锌元素有助于预防男性不育	(110)
5. 男性不育症食疗方	(112)
(五) 男性骨质疏松的饮食防治	(118)
1. 男性与骨质疏松症	(118)
2. 饮食不规律可造成男人骨质疏松	(118)
3. 骨质疏松的饮食原则及要求	(119)
4. 男性壮骨食疗方	(120)
八、男性性保健与饮食	
(一) 男性性保健的饮食调养	(125)

1. 调节性功能的饮食原则	(125)
2. 完美性生活与饮食	(127)
3. 保持男子性健康的饮食调养	(128)
4. 延长男子黄金时间的饮食与保健	(129)
(二) 食物对性功能的影响	(131)
1. 茶和咖啡对性功能的影响	(131)
2. 微量元素与男子生殖功能	(132)
3. 能改善男子性功能的食物	(133)
4. 提高精子质量的饮食原则	(134)
5. 日常饮食与养“性”	(135)
6. 亲密接触后的饮食宜忌	(137)
7. 我国民间习俗中的助“性”食物	(137)
8. 哪些食物能吃得“性致”盎然	(139)
9. 番茄红素能提高男性生育力	(141)
10. 水果可防治男性病	(141)
(三) 影响性功能的饮食因素	(142)
1. 男人乱吃性保健品可伤身折寿	(142)
2. 以酒助性不可取	(144)
3. 性生活后别喝冷饮	(146)
4. 具有败“性”作用的食物	(147)
(四) 男人的性保健食物	(148)

九、男性性功能障碍的饮食治疗

(一) 阳痿的饮食防治	(157)
1. 什么是阳痿	(157)
2. 哪些男子易患阳痿	(157)
3. 阳痿的饮食治疗	(158)
4. 阳痿食疗方	(159)

(二) 早泄的饮食调养	(169)
1. 什么是早泄	(169)
2. 早泄的常见病因	(170)
3. 早泄的心理疗法	(171)
4. 早泄的饮食治疗	(171)
5. 防治早泄食疗方	(172)
(三) 血精的饮食防治	(174)
1. 什么是血精	(174)
2. 血精的食物选择	(175)
3. 防治血精食疗方	(175)
(四) 性欲亢进的饮食防治	(177)
1. 性欲亢进的原因	(177)
2. 男子性欲亢进的中医辨证治疗	(177)
3. 具有平抑性欲作用的食物	(178)
(五) 性欲减退的饮食治疗	(180)
1. 性欲减退的病因	(180)
2. 性欲低下的中医辨证治疗	(181)
3. 性功能减退食疗方	(182)
(六) 男性虚证的饮食调理	(190)
1. 男性虚证的临床表现	(190)
2. 男性虚证的饮食治疗	(191)
3. 男性虚症食疗方	(191)
(七) 缩阳症的饮食防治	(193)
1. 什么是缩阳症	(193)
2. 缩阳症的临床表现	(193)
3. 缩阳症食疗方	(194)

一、健康男性的饮食养生



(一) 男人的健康与养生

1. 男性健康的标准

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大标准：

- 1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- 2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3) 善于休息，睡眠好。
- 4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- 8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9) 头发有光泽，无头屑。
- 10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

2. 男性养生的必要性

人体男女形态分化是生物进化到高级阶段的产物。男女在外形、解剖、功能等生理方面的差异，自古以来为人们所注意，即所谓男女有别之论。一般看来，男子较女子身高肩宽、力壮气足、肌肉结实，因此，不少人认为，男性比女性剽悍、健壮。但随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。这就决定了男性养生不仅有其必要性，更有现实性。

从生理角度来看，男性从生命的开始就比女性面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于成活。由于遗传的因素，男性胎儿存在于子宫中时，要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中，男婴的死亡率比女婴高 30%，男婴残疾率、畸形率也比女婴多 33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越。

男性的耐受力和抗病能力也比女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。男人在工作中遇到阻力时，往往心跳加快，血压升高，肾上腺分泌增加，而女性却少有这类反应，因而男性的心血管疾病的发病率高出女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而许多疾病女性少发，而男性多发，病死率也高。有人做过统计，大约有 30 多种疾病，诸如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶、疖疮等，都是男性多发。

许多人以为女子情绪善变，精神脆弱。其实，男人没有女人情绪稳定，男性对精神压力的耐受力远远低于女性。有资料表明，男性癌症患者多于女性，自杀者男性多于女性，癫痫患者的男女之比为 8:1。许多国家精神病院的男病人比女病人多得多。

健康男性的饮食养生

口吃的男女之比为 5:1。在我国，男性平均寿命也比女性短 5 岁。随着医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化，男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题引起人们的广泛关注。

令人遗憾的是，直到现在，还有不少男性以健壮的男子汉自居，以父母给其一个先天较女性为优的身体条件而盲目乐观，因而不珍惜保养自己的身体。更令人担忧的是，不少非健康男性拖着病态的身子，却昧然不觉，我行我素，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩牌，自残其身，以妄为常。一些男子对其自身很不了解，男性科学知识及养生之道知之甚少，以致患病失治，丧失生育能力者有之，不知不觉地给妻子带来疾病者有之，明明自己不育，却责怪妻子不孕者有之，如此等等。可见，不论医者，或是一般男性，均应懂点男性养生保健知识，这不仅有益于自己，也有益于家庭和社会。



(二) 男性健康与饮食营养

1. 男性需要补充的营养成分

为了预防肥胖所导致的高血压、心脑血管病、糖尿病等现代文明病，男性往往只注意降低脂肪、胆固醇和增加蛋白质，而忽视最重要的营养素，如核酸、B族维生素、叶酸、锌、抗氧化剂、酶类等。

(1) **核酸**：是一种高分子化合物，是支配生命活动的核心物质。它既是蛋白质合成的基础，又能提供遗传信息，对人体生长、发育、繁殖、遗传等重大生命活动起关键作用。

含核酸丰富的食品有牛肉、马肉、动物肝脏，沙丁鱼、大马哈鱼、虾、蛤蜊、牡蛎、家禽、扁豆、菠菜、蘑菇、燕麦、洋葱、芦笋、坚果、麦胚、萝卜、甜菜等。专家推荐，每周吃1次海产品、1次动物肝脏、1~2次牛肉及豆类；每天吃竹笋、胡萝卜、洋葱、燕麦、菠菜、卷心菜等；喝5杯茶或果汁，就能保证核酸供应。

(2) **抗氧化剂**：据报道，许多迹象提示，抗氧化剂特别是维生素E能阻止自由基损伤血管壁，从而预防胆固醇堵塞，故有助于对抗心脏病和猝死。粗粮（特别是麦芽）、坚果和植物油，都含维生素E。蔬菜和瓜果也含有丰富的抗氧化剂，特别是柑橘类、深绿色蔬菜和橘黄色水果及蔬菜，经常食用具有抗衰老及防癌作用。

(3) **B族维生素**：维生素 B₆ 存在于鸡、鱼、粗粮和豆类植物中。维生素 B₆ 在脂肪代谢中至关重要。其他维生素一般不易缺乏。

(4) **酶类**：人到中年后消化能力下降，原因是淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶等各消化酶分泌下降。过氧化氢酶、谷胱甘肽氧化酶、超氧化物歧化酶（SOD）能有效地消除代谢中产生的自由基，而自由基能损伤人体细胞的结构，使细胞内具有生命活性的蛋白质及核糖核酸（DNA）、脱氧核酸（RNA）成分丧失活性，诱发心血管病、痴呆、癌症、白内障、关节炎等。含酶丰富的食物有香菇、山药、生姜、豆角、韭菜、大蒜、青椒、茄子、银杏、萝卜、南瓜、木瓜、莴苣、菠萝、山楂、蜂王浆、大枣等。

(5) **锌**：锌这种矿物元素是全身酶的活性成分。有人统计，人体内 200 多种酶及大脑中的化学信号传递系统都离不开锌。因为锌和铜一样都集中在大脑海马区，对维持细胞的完整性、细胞增殖、基因调控、核酸代谢及免疫功能均有重要作用。但男性往往忽略锌的摄入。含锌丰富的食品有海产品（牡蛎、贝壳类、海鱼类）、瘦肉、粗粮及豆科植物等。经常补充锌，对维持旺盛的性功能也有帮助。

2. 男性性功能与饮食的关系

男性应当注意合理的饮食，因为饮食与性功能有着密切的关系。注重膳食平衡可以满足人的性器官生长发育的需要及维持正常的生理功能和性功能，体弱多病必然会影响到性生活。

(1) **食物中的一些成分与性功能有直接关系**：维生素 A 类化合物（视黄酸除外）有维持生殖系统正常功能的作用；锌对人体及性器官发育有重要影响，缺锌可使生长发育迟缓，生

吃出男人风采

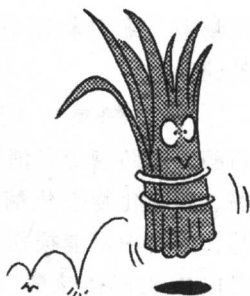
殖功能低下。

(2) 食物的选择对性功能的影响：

选择具有调补气血、补肾壮阳作用的食物能有效地增强男性性功能及防治性功能障碍。具有这类作用的食物有海虾、核桃仁、公鸡、动物鞭、山药、枸杞子、韭菜子、川椒、海参、淫羊藿等。

(3) 饮酒与性功能的关系：

少量饮酒对身体有一定的益处，如长期过量饮酒则对口腔、胃黏膜、肝脏、心血管、呼吸道、肺等造成损害，并可损伤神经、视力，使记忆力和智力减退。酒精对性功能有抑制作用，可导致阳痿、早泄、遗精等。



3. 男人健康的饮食九要素

男人比女人强壮，他们肌肉发达，需要消耗更多的热量。其次，男人的胆固醇代谢经常遭到破坏，因此他们易患高血压、缺血性心脏病、中风、心肌梗塞等疾病。为此，美国的学者们专门为男士们总结出饮食九要素。

(1) 食用一定量的铬：铬有助于促进胆固醇的代谢，增强机体的耐力；另外，它在一定身体条件下还可以促进肌肉的生成，避免多余脂肪。中年男子一天至少需要 50 微克的铬，而那些活动量较大的男士一天则需要 100~200 微克的铬。如此剂量的铬是很难从食物中获取的，因此建议男士们服用含铬的药物制剂，如复合维生素和矿物质或适量饮用啤酒。

(2) 食用富含膳食纤维的食物：高纤维素含量的饮食能减少结肠癌发病率（结肠癌在男人易患的癌症中位居第三），