

CHANGCHI 66 ZHONG SHIWU RANG NI JIANKANG YI BEIZI

常吃66^种食物

让你健康一辈子

周建军◎编著

✿ 科学选择食物确保营养平衡
让你吃出快乐吃出健康 ✿



河北科学技术出版社

CHANGCHI 66 ZHONG SHIWU RANG NI JIANKANG YI BEIZI

常吃66^种食物

让你健康一辈子

周建军◎编著

✿ 科学选择食物确保营养平衡
让你吃出快乐吃出健康 ✿



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常吃 66 种食物让你健康一辈子/周建军编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3434-9

I.常… II.周… III.食品营养—基本知识 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086971 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/张 健

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

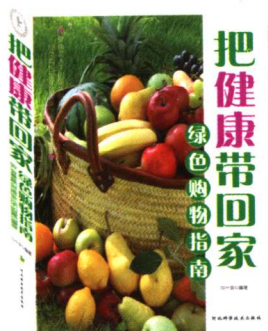
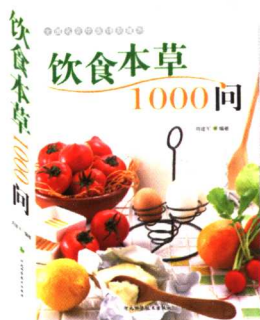
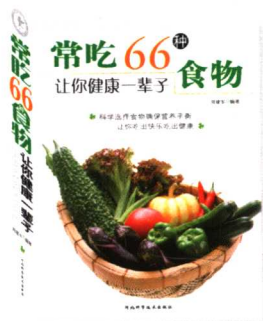
印 张/15.5

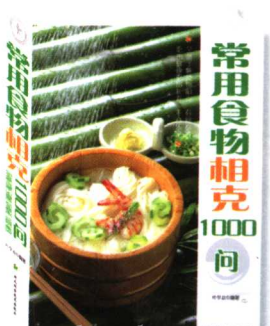
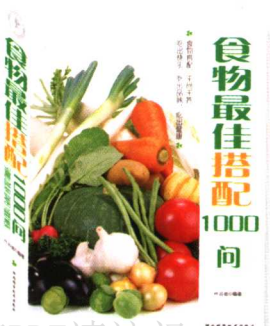
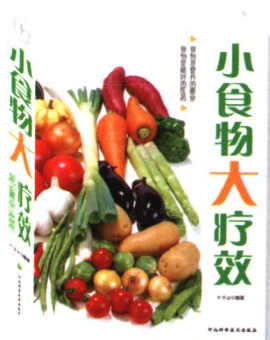
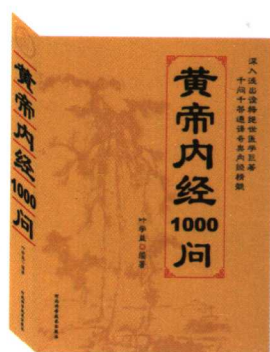
字 数/360 千

版 次/2006 年 8 月第 1 版

印 次/2006 年 8 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













前 言

食物是人类赖以生存的物质基础。在日常生活中，为了饱腹人们每天都要为自己选择食物。但实际上，并非每一个人都能够合理选择食物、科学搭配营养。于是，同样是一日三餐，有的人红光满面、精神焕发，有的人却体弱多病，长年饱受病痛的折磨。日常选择食物是否恰当，是否符合科学饮食的原理，对身体的健康影响极大。

谁都希望拥有健康的身体。而实际上，许多人每天不同程度地在危害自身健康。现实与愿望有时候是背道而驰的。因此，普及营养知识，向人们提供科学合理的饮食建议，以改善生活，提高大家的健商，就成了营养工作者不可推卸的责任。

我们编写《常吃 66 种食物让你健康一辈子》一书，就是基于这一出发点，提出科学合理的饮食计划，通过摄取有益于健康的食物，改善饮食结构，走出饮食误区，从而改善我们的体质，促进身体健康，让每一个人都能拥有更高质量的生活，达到健康长寿的目的。

本书语言通俗易懂，论述深入浅出，是一本寓科学于生活、实用性强、极具参考价值的科普读物。本书分别从 12 种提升免疫力的食物、10 种抗氧化的食物、8 种有助于排毒

的食物、10种降血糖的食物、10种降血脂的食物、8种降血压的食物、8种改善睡眠的食物七个方面对66种食物进行了科学而详尽的阐述，让大家能从中获取生活的智慧，并拥有一辈子的健康！

编 者

2006年7月

目 录

第一篇 合理摄食是身体健康的保证

你是如何选择食物的	(3)
影响人们选择食物的因素	(3)
营养不良导致的疾病	(6)
营养不良	(6)
肥胖症	(7)
心血管疾病	(8)
肿瘤	(8)
糖尿病	(9)

第二篇 食物与人体健康

粮食与人体健康	(13)
谷类	(13)
豆类	(14)
薯类	(16)
粮食的保健作用	(17)
蔬菜与人体健康	(19)
蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源	(20)
蔬菜中的膳食纤维	(22)





蔬菜的保健作用	(22)
蔬菜是心血管病人的重要食物	(29)
吃蔬菜必须注意的问题	(30)
畜禽产品与人体健康	(34)
肉的组成与营养成分	(34)
肉类的保健作用	(36)
蛋类与人体健康	(42)
蛋的结构	(42)
蛋的营养成分	(43)
蛋类的保健作用	(44)
进食蛋类的禁忌	(49)
不宜吃的蛋	(50)
水产品与人体健康	(51)
水产品的营养	(51)
水产品对人类的贡献	(52)
水产品的保健作用	(53)
水产品的食疗作用	(62)
吃水产品应注意的事项	(63)
果品与人体健康	(66)
水果的分类	(66)
水果的化学成分	(67)
水果的保健作用	(69)
硬果类的保健作用	(73)
食用水果的学问	(75)

第三篇 12 种提升免疫力的食物

食物与人体免疫力	(85)
----------------	--------



人体免疫力	(85)
免疫系统是你的“内在医生”	(88)
营养与免疫力	(91)
免疫力来自各种营养素	(91)
维生素 A 可促进免疫力提高	(95)
补充维生素 E 可提高免疫力	(96)
缺乏维生素 B ₆ 会影响免疫功能	(97)
人体的免疫功能需要生物素	(98)
维生素 C 的功能	(99)
缺少铁元素可降低免疫力	(102)
锌元素可增强免疫力	(104)
铜与免疫力关系密切	(106)
硒能增强人体抗病力	(108)
让你增强免疫力的 12 种食物	(112)
红薯	(112)
竹笋	(116)
菌藻类	(118)
鸡肉	(127)
牛肉	(132)
大蒜	(136)
醋	(141)
香蕉	(145)
枣	(149)
杏	(153)
花粉	(155)
咖啡	(159)



第四篇 10 种抗氧化的食物

食物中的抗氧化物质	(165)
三种抗氧化物质	(165)
要多吃抗氧化食物	(166)
身边的食物中就可能含有抗氧化物质	(166)
多酚种类丰富、作用多样	(168)
饮食与癌症	(174)
营养与癌症	(175)
食物中的致癌物质	(184)
饮食与癌症	(188)
防癌食品	(192)
癌症的食疗	(203)
助你抗癌的 10 种食物	(206)
西红柿	(206)
胡萝卜	(209)
茄子	(212)
圆白菜	(215)
白菜	(218)
花椰菜	(221)
百合	(225)
鱼	(228)
芝麻	(232)
猕猴桃	(236)

第五篇 8 种有助于排毒的食物

健康饮食排毒	(243)
--------------	-------



良好的饮食习惯是健康之本	(243)
水是排毒的载体	(245)
维生素是排毒保健之源	(247)
膳食纤维——排除毒素、清洁身体的忠诚卫士	(251)
多吃水果	(255)
排毒食谱上的其他必备品	(255)
食物排毒功能	(256)
要把住入口关	(258)
要常吃解毒食物	(259)
要采用保护性膳食	(261)
饮食排毒的禁区	(264)
助你排毒的 8 种食物	(265)
魔芋	(265)
黄瓜	(267)
鸭	(271)
蛋类	(273)
花生	(277)
西瓜	(279)
葡萄	(284)
柠檬	(287)

第六篇 10 种降血糖的食物

饮食与糖尿病	(293)
糖尿病的食疗指导思想	(294)
饮食营养与糖尿病的关系	(295)
糖尿病饮食治疗的原则及方法	(299)
食物辅助降血糖功能	(308)





糖尿病患者的食疗	(309)
助你降血糖的 8 种食物	(312)
大豆	(312)
山药	(327)
莴苣	(331)
南瓜	(334)
苦瓜	(338)
空心菜	(341)
黄鳝	(344)
燕麦	(346)
荔枝	(349)
海参	(351)

第七篇 10 种降血脂的食物

食物辅助降血脂功能	(357)
高脂血症的致病原因	(358)
高脂血症的饮食治疗	(361)
高血压和高脂血症的关系	(363)
调节血脂的主要方法	(365)
血脂与其他疾病	(366)
助你降血脂的 10 种食物	(367)
玉米	(367)
冬瓜	(370)
莲藕	(373)
辣椒	(376)
兔肉	(379)
黑木耳	(381)

