



最实用、最全面、最科学的家庭营养读本

营 养 保 手 册



- 营养物质保健功效
- 常用食物营养医疗
- 饮食养生与保健
- 不同人群饮食技巧

YINGYANGBAOJIANSHOUCE

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社



新世纪

营 养 保 手 健 册

最实用、最全面、最科学的家庭营养读本

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养保健手册/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3460-8

I. 营… II. 李… III. 食品营养—手册
IV. R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111470 号

营养保健手册

编著 李雪明

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	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	14
版 次	2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究



言

前 FOREWORD

常言道：“民以食为天。”我们维持生命之树的物质基础就是每天进食的各种食物。食物中蕴含着人们所需的各种营养物质。可以说，吃得健康与否，不仅关系着我们的身体健康，更决定着我们的生活质量和生命的延续。

随着科学的发展和人民生活水平的相对提高，在现代人生活中人们的饮食观念也发生了明显的变化，在追求食物色、香、味、型的同时，还注重食物的搭配，吃得合理，符合机体的营养要求以利于身体的健康，因此说普及营养与科学饮食知识，让每一个公民都熟悉这方面的知识，就显得十分必要和迫切了。为此，我们特组织了一批饮食与营养方面的有关专家和学者，参考了大量国内外文献和资料，撰写了这本《营养保健手册》，以满足人们的需要。

本书分别从营养保健基础知识、食物营养与医疗保健、饮食保健等方面详细介绍了大约 170 种人们所熟悉的动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值，并且还辅助介绍了一些春夏秋冬四季和各年龄段不同人群的合理饮食结构、如何避免饮食错误及各类疾病的特殊饮食营养要求等，



营养保健手册

内容全面，条理清晰，语言通俗易懂。

中医学有着宝贵的饮食养生经验，现代医学也不断充实着营养学的新知识，随着科学发展日新月异，新的知识也将层出不穷。本书难免会有不足之处，敬请广大读者和专家不吝指正。

编 者

于北京中医药大学



录

目 CONTENTS

上篇 营养保健知识

第一章 营养物质及功能保健

一、蛋白质	/3
1. 蛋白质的类别	/4
2. 蛋白质的生理功能	/4
3. 牛磺酸的医疗保健作用	/5
4. 精氨酸的医疗保健作用	/6
5. 谷氨酰胺的医疗保健作用	/7
二、脂 肪	/7
1. 胆固醇的生理功能	/7
2. 磷脂的重要生理功能	/8
3. $\omega-3$ 脂肪酸的医疗保健作用	/8
三、糖 类	/9
1. 糖类的生理功能	/10
2. 纤维素的医疗保健作用	/10
四、维生素	/11
1. 维生素 A(视黄醇)	/11
2. 维生素 B ₁ (硫胺素)	/12



营养保健手册

3. 维生素 B ₂ (核黄素)	/13
4. 维生素 B ₃ (烟酸)	/13
5. 维生素 B ₅ (泛酸)	/14
6. 维生素 B ₆ (吡哆素)	/15
7. 维生素 B ₁₁ (叶酸)	/16
8. 维生素 B ₁₂ (钴胺素)	/17
9. 维生素 C (抗坏血酸)	/17
10. 维生素 D (骨化醇)	/18
11. 维生素 E (生育酚)	/19
12. 维生素 H (生物素)	/20
13. 维生素 K (止血维生素)	/20
14. 维生素 P (芦丁)	/21
五、矿物质	/22
1. 钙	/22
2. 铁	/23
3. 磷	/24
4. 钾	/24
5. 钠	/25
6. 碘	/26
7. 镁	/27
8. 锌	/27
9. 硒	/28
10. 铜	/29
11. 氟	/30
12. 氯	/31
13. 硫	/31
14. 锰	/32
15. 钼	/32



16. 铬	/33
17. 钴	/34
18. 硼	/34
19. 钒	/35
六、水	/36
1. 水的生理功能	/36
2. 人体对水的需求量	/36

第二章 健康合理的膳食结构

一、平衡膳食的结构	/37
1. 什么叫平衡膳食	/37
2. 平衡膳食应包括的食物	/38
3. 吃饭如何做到平衡	/39
二、合理的饮食习惯	/40
1. 做好家庭食谱设计	/40
2. 饮食搭配须科学	/42
3. 如何合理安排膳食	/43

中篇 食物营养与医疗保健

第一章 主食类

一、小麦——保健抗癌的食品	/51
二、大麦——调整胃肠功能的食品	/52
三、燕麦——优良的降血脂食物	/53
四、荞麦——强心降压食疗食品	/54



营养保健手册

- | | |
|-----------------|-----|
| 五、大米——健脑补虚之佳品 | /55 |
| 六、小米——健胃补肾的良物 | /56 |
| 七、米糠——平凡的抗癌食品 | /57 |
| 八、玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 | /58 |
| 九、高粱——健脾止泻佳食 | /60 |
| 十、甘薯——益寿减肥之佳品 | /61 |

第二章 豆蔬类

- | | |
|-------------------|-----|
| 一、大豆——绿色的“牛乳” | /63 |
| 二、绿豆——清凉解暑的佳食 | /65 |
| 三、黑豆——黑发补血的佳品 | /66 |
| 四、赤豆——多功能的补养品 | /67 |
| 五、蚕豆——快胃祛湿利脏之佳品 | /68 |
| 六、豇豆——补胃健肾的豆类上品 | /70 |
| 七、白菜——清爽适口养生大众菜 | /70 |
| 八、圆白菜——疗效广泛的家庭菜 | /72 |
| 九、菠菜——润燥通便的常青菜 | /73 |
| 十、芹菜——降压清热之佳品 | /75 |
| 十一、韭菜——温阳透窍的起阳草 | /76 |
| 十二、空心菜——降脂减肥的家常菜 | /78 |
| 十三、香菜——能祛腥膻的佳蔬 | /79 |
| 十四、芥菜——三月养生是灵丹 | /80 |
| 十五、苋菜——长寿菜 | /81 |
| 十六、茼蒿——养心安神之蔬 | /82 |
| 十七、黄花菜——健脑菜 | /83 |
| 十八、花菜——预防乳腺癌的食疗佳品 | /84 |
| 十九、芦笋——风靡全球的降血糖美蔬 | /85 |

二十、黄瓜——减肥美容的佳品	/86
二十一、冬瓜——减肥增健的佳菜	/88
二十二、苦瓜——消暑解热的君子菜	/89
二十三、丝瓜——祛暑清心的蔬菜	/90
二十四、南瓜——菜粮兼食的宝瓜	/91
二十五、番茄——维生素的仓库	/93
二十六、茄子——心血管病患者的佳蔬	/94
二十七、扁豆——补气妙品	/96
二十八、青豆——和中益气之佳品	/97
二十九、豆芽——天然健康食品	/98
三十、萝卜——能降血脂的家常菜	/100
三十一、胡萝卜——蔬菜中的“小人参”	/101
三十二、芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品	/103
三十三、土豆——十全十美的“第二面包”	/104
三十四、山药——温和的补养品	/106
三十五、荸荠——除热消食的食品	/107
三十六、莴笋——苦凉利五脏之佳蔬	/109
三十七、竹笋——减肥降脂之佳蔬	/110
三十八、藕——止血良药	/111
三十九、茭白——蔬菜中的美味佳品	/112
四十、蘑菇——上帝的食品	/113
四十一、香菇——补气活血的防癌菌品	/115
四十二、金针菇——干野菜之王	/116
四十三、猴头菇——助消化利五脏的珍品	/117
四十四、松蘑——食用菌之王	/118
四十五、黑木耳——素中之荤的佳品	/119
四十六、银耳——延年益寿之品	/121
四十七、紫菜——高级营养的海味汤料	/122



- 四十八、海带——补碘防癌的海洋之蔬 /124
四十九、发菜——山珍海味之“瘦物” /125
五十、石花菜——降压降脂的海产蔬 /126

第三章 肉禽蛋类

- 一、猪肉——养肝益血的佳品 /127
二、猪血——止血补血的“液体肉” /129
三、猪肝——明目养血之品 /130
四、猪蹄——通乳补血的良药 /131
五、牛肉——益气养胃的食疗佳品 /132
六、羊肉——抗寒补肺的食品 /134
七、狗肉——壮阳补虚的佳品 /136
八、驴肉——补气虚的食疗畜品 /138
九、鹿肉——补虚益精肉 /139
十、兔肉——荤中之素的美味佳肴 /140
十一、鸡肉——蛋白质的最佳来源 /141
十二、鸭肉——善补虚劳禽肉 /142
十三、鹅肉——补虚抗癌的食品 /144
十四、乌鸡肉——名贵食疗珍禽 /145
十五、鸽肉——美味的高级补品 /146
十六、鹌鹑肉——美味的“动物人参” /147
十七、鸡蛋——理想的“营养库” /148
十八、鸭蛋——滋阴清肺的食品 /151
十九、鸽蛋——益气补肾的良品 /152
二十、鹌鹑蛋——卵中佳品 /153



第四章 水产类

一、鲤鱼——甘鲜肥美家鱼之首	/155
二、草鱼——祛风暖胃之食品	/156
三、鲫鱼——催乳滋补之品	/157
四、青鱼——秋冬细嫩的食补佳品	/158
五、带鱼——养肝补血之食品	/159
六、鲢鱼——补气虚的食疗佳品	/160
七、胖头鱼——可改善记忆力的食疗补品	/160
八、鳊鱼——鱼中上品	/161
九、鲈鱼——益体安康的佳品	/162
十、黄鱼——营养丰富的“家鱼”	/163
十一、平鱼——名贵的海产经济鱼	/164
十二、鳝鱼——“水中人参”	/165
十三、三文鱼——“水中珍品”	/166
十四、鳗鱼——冬天进补的最好食品	/167
十五、泥鳅——益气壮阳的水产品	/168
十六、甲鱼——抗癌珍膳的大补之物	/169
十七、鲨鱼——补虚壮腰的海珍	/170
十八、虾——营养丰富的佳品	/171
十九、蟹——清热味美的席上珍品	/173
二十、蛤蜊——天下第一鲜	/174
二十一、海螺——医食兼备的“盘中明珠”	/175
二十二、牡蛎——营养丰富的“海洋牛奶”	/176
二十三、海参——防老抗癌的海里人参	/177
二十四、海蜇——降压镇咳的凉拌菜	/179
二十五、鱿鱼——补虚润肤的海产品	/180



- 二十六、鲍鱼——海味珍品之冠 /181
- 二十七、蜗牛——味鲜可口的世界名菜 /182

第五章 果实类

- 一、苹果——全方位的健康水果 /183
- 二、梨——天然的矿泉水 /184
- 三、桃——天下第一果 /185
- 四、杏——开胃生津的佳果 /186
- 五、李子——肝病保养的佳果 /188
- 六、山楂——延年益寿的长寿果 /190
- 七、枇杷——肺热咳嗽的“良药” /191
- 八、樱桃——补虚元的果品 /192
- 九、葡萄——补血益气的佳果 /194
- 十、草莓——果中皇后 /195
- 十一、猕猴桃——滋补强身的水果金矿 /196
- 十二、杨梅——初疑一颗值千金 /198
- 十三、石榴——营养丰富的喜庆水果 /199
- 十四、柿子——物美价廉的降压果 /200
- 十五、桑椹——二十一世纪的最佳保健果品 /202
- 十六、橘子——补阴益气的佳果 /203
- 十七、柚子——最具食疗效益的水果 /205
- 十八、香蕉——能够减肥的“快乐水果” /206
- 十九、菠萝——促进消化的水果 /208
- 二十、荔枝——益智健气果中佳品 /209
- 二十一、龙眼——补血益心的神果 /211
- 二十二、椰子——天然清凉的饮料 /212
- 二十三、芒果——抑制胆固醇的天然佳果 /214



二十四、橄榄——肺胃之果	/215
二十五、甘蔗——天生复脉汤	/216
二十六、柠檬——柠檬酸的仓库	/217
二十七、西瓜——清热去暑的佳品	/219
二十八、哈密瓜——夏季解暑的佳品	/221
二十九、木瓜——减压镇痛之食疗佳品	/222
三十、无花果——健胃润肠的佳果	/223
三十一、核桃——健脑益智的“长寿果”	/225
三十二、栗子——益肾健美的果实	/226
三十三、松子——延年益寿的果中鲜品	/227
三十四、开心果——健康的仙果	/229
三十五、榛子——抗衰养颜的“坚果之王”	/230
三十六、葵花子——维生素 E 的良好来源	/231
三十七、白瓜子——前列腺炎的食疗佳品	/232
三十八、西瓜子——高血压患者的小吃	/233
三十九、莲子——益肾养心安神食品	/234
四十、花生——名副其实的长生果	/235
四十一、芝麻——补肝益肾之佳品	/237

第六章 饮品类

一、白酒——舒筋活血的饮品	/239
二、啤酒——“液体面包”	/241
三、黄酒——烹饪调味最佳料酒	/243
四、葡萄酒——抗癌美容的高雅饮料	/244
五、牛奶——益胃养肺的饮品	/246
六、豆浆——老少皆宜的“植物奶”	/249
七、茶——疗效显著的“万病之药”	/250



营养保健手册

- 八、咖啡——提神健脑的饮品 /254
- 九、碳酸饮料——消暑解热之佳品 /256
- 十、蜂蜜——天然保健营养佳品 /257

第七章 调味类

- 一、姜——“医家圣药” /259
- 二、大葱——驱邪的疾病克星 /261
- 三、大蒜——天然的抗生素 /262
- 四、辣椒——维生素 C 丰富的“红色牛排” /265
- 五、花椒——芳香健胃的“中国调料” /266
- 六、酱油——营养美味的大众调料 /267
- 七、醋——保健灭菌的最佳调料 /269
- 八、盐——壮筋强力的味中王 /271
- 九、味精——鲜美益智调味剂 /273
- 十、红糖——和脾缓肝的调味品 /274

下篇 饮食保健

第一章 饮食知识

- 一、食性与食味 /279
1. 食物的“四气” /279
2. 食物的“五味” /280
3. 五味与五脏的关系 /281
- 二、食物的酸碱性 /282
1. 酸性食物与碱性食物 /282



- 2. 为何味酸的水果称为碱性食物 /283
- 3. 蔬菜属于碱性食物吗 /283
- 4. 多吃碱性食物可抗疲劳 /284

第二章 饮食保健

- 一、四季饮食保健 /285
 - 1. 春季饮食 /285
 - 2. 夏季饮食 /289
 - 3. 秋季饮食 /293
 - 4. 冬季饮食 /298
- 二、不同人群的饮食保健 /302
 - 1. 婴幼儿的饮食营养与保健 /302
 - 1) 婴幼儿喂养的特殊性 /302
 - 2) 婴幼儿喂养的方法及人工喂养的缺点 /303
 - 3) 婴儿辅食的添加方法 /306
 - 4) 婴幼儿添加辅食的顺序 /307
 - 5) 促使婴幼儿增高的营养保健措施 /308
 - 6) 多吃利于保护眼睛的食物 /309
 - 7) 有健脑作用的营养素 /310
 - 8) 常用的健脑益智食品 /312
 - 9) 1 个月婴儿喂养要点 /314
 - 10) 2 个月婴儿喂养要点 /315
 - 11) 3 个月婴儿喂养要点 /316
 - 12) 4 个月婴儿的喂养特点 /316
 - 13) 5 个月婴儿的喂养特点 /318
 - 14) 6 个月婴儿的喂养特点 /318



营养保健手册

15) 7 个月婴儿的喂养特点	/319
16) 8 个月婴儿的喂养特点	/319
17) 9 个月婴儿的喂养特点	/320
18) 10 个月婴儿的喂养特点	/320
19) 11 个月婴儿的喂养特点	/321
20) 1 岁幼儿的喂养特点	/321
2. 青少年的饮食营养与保健	/322
1) 学龄前儿童每日需要的营养素	/322
2) 小学生膳食的调理	/323
3) 青春期饮食具体要注意的内容	/324
4) 安排好中、小学生的一日三餐	/326
5) 考生应多吃些什么	/327
6) 大学生膳食的调理	/328
7) 体质瘦弱少女的饮食结构	/329
8) 爱运动青少年的饮食安排	/330
9) 献血后怎样补充营养	/331
10) 青少年要多吃点含钙食品	/332
3. 孕产妇的饮食营养与保健	/333
1) 妊娠早期的饮食保健	/333
2) 妊娠中期的饮食保健	/334
3) 妊娠晚期的饮食保健	/334
4) 孕妇应注意补充的维生素	/335
5) 孕妇食品的选择	/336
6) 怀孕期间如何补充铁剂	/337
7) 孕妇为何需要多吃钙	/337
8) 孕妇应补碘	/338
9) 孕妇不宜食用的食物	/339