

家庭饮食保健指南

主编 韩兴华



长 春 出 版 社

家庭饮食保健指南

主 编 韩兴华
副主编 东 文
陈祥东
韩 利

长 春 出 版 社

内 容 提 要

本书综合运用了60多个国家和地区中304个国际组织、各种科研机构、多国联合调查团、学者、专家们有关饮食营养、饮食保健、饮食防病和饮食治病的最新研究成果与统计资料；并吸取了我国古代80余种医学典籍中的有益成分和国内近年来有关饮食保健方面的科研成果，就家庭日常饮食的各个方面，做了尽可能详尽的阐释，并就100余种常用食品的营养价值和食疗价值，以及从胎儿到老人的200余种多发常见病的食疗保健问题，进行了科学的论述，提供了近1000种食疗方剂，因而对提高日常饮食的营养、保健、防病、治病功能，具有良好的指导作用。

家庭饮食保健指南

主编 韩兴华

责任编辑：张中良

封面设计：赵 辉

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行
长春市第十一印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1991年9月第1版

印张：17.375

1991年9月第1次印刷

字数：390 000

印数：1—3000册

ISBN 7-80573-546-8/R·22

定价：7.50元

目 录

营养科学篇

饮食中六大营养素的功用.....	1
饮食营养的几点知识.....	3
食物营养之最.....	5
1990年我国成人的蛋白质膳食标准.....	5
脂肪与人体健康.....	6
不可肆无忌惮地大吃瘦肉.....	7
高胆固醇食物与动脉硬化没有直接关系.....	7
维生素A和人体健康.....	9
维生素B ₁ 和人体健康.....	9
维生素B ₁ 的日常保健作用.....	10
维生素B ₂ 和人体健康.....	11
维生素B ₃ 与人体健康.....	12
维生素B ₆ 和人体健康.....	12
维生素B ₁₂ 和人体健康.....	13
B族维生素缺乏可诱发精神分裂症.....	13
维生素C和人体健康.....	14

维生素C 能防治久咳不愈·····	15
维生素D 和人体健康·····	16
维生素E 和人体健康·····	17
维生素H 和人体健康·····	17
维生素K和人体健康·····	18
叶酸与人体健康·····	18
泛酸与人体健康·····	19
有关维生素的几点知识·····	20
是否需要补充维生素的标准·····	20
维生素缺乏症的具体表现·····	22
维生素缺乏症的食物选择·····	23
肌醇的营养学价值·····	25
胆碱的营养学价值·····	25
微量元素与人体健康·····	26
微量元素与人类睡眠·····	28
铜可以保护心脏健康·····	28
钙与人体健康·····	29
铁的饮食补充·····	30
一日三餐的合理安排·····	31
提倡分餐制的道理·····	32
饮食六宜·····	33
进餐九忌·····	35
餐后九不宜·····	36
健脑饮食五原则·····	37
细嚼慢咽好处多·····	38
蛋类食品不能长期代替瘦肉食用·····	40
春季旅游的饮食安排·····	42

冬季日常膳食的安排原则·····	43
脑力者应吃哪些食物·····	44

天然食物篇

黄豆的营养和食疗价值·····	46
赤豆的营养和食疗价值·····	47
绿豆的营养和食疗价值·····	48
黑豆的营养和食疗价值·····	49
猪(肉脏骨杂)的营养及食疗价值·····	50
猪蹄的营养和食疗价值·····	52
牛(肉奶脏角)的营养及食疗价值·····	52
羊(肉脏乳骨)的营养及食疗价值·····	53
狗肉的营养和食疗价值·····	54
鸡(肉蛋杂)的营养和食疗价值·····	55
鸭(肉蛋杂)的营养及食疗价值·····	58
鹅的营养及食疗价值·····	59
兔肉的营养及食疗价值·····	60
鹌鹑的营养及食疗价值·····	60
骨头的营养价值·····	62
畜禽血液是奇妙的“液体肉”·····	63
动物肝脏有益于抗御多种疾病·····	64
哈士蟆可强肾益精·····	65
鸡蛋营养价值的方方面面·····	66
松花蛋的营养价值·····	68
醋蛋的饮食保健作用·····	68

鱼类的营养和食疗价值	69
泥鳅的营养和食疗价值	70
鲳鱼的营养及医疗价值	71
虾的营养及食疗价值	71
白菜的营养及食疗价值	72
芹菜的营养及食疗价值	73
水芹的营养及食疗价值	74
莴苣的营养及食疗价值	74
洋葱的营养及食疗价值	75
菜花的营养及保健作用	76
薤菜的营养及食疗价值	76
萝卜的营养及食疗价值	77
茭白的营养及食疗价值	78
菠菜的营养及食疗价值	79
香菜的营养及食疗价值	80
荠菜的营养和食疗价值	80
香椿的营养和食疗价值	81
茄子的营养和食疗价值	82
土豆的营养和食疗价值	83
韭菜的营养和食疗价值	83
苦瓜的营养及食疗价值	84
南瓜的营养和食疗价值	85
冬瓜的营养与食疗价值	86
黄瓜的营养及食疗价值	87
山药的营养和食疗价值	88
莲、藕的营养及食疗价值	89
胡萝卜的营养和食疗价值	90

石花菜的食疗价值·····	91
卷心菜的营养及食疗价值·····	91
黄花菜的营养和食疗价值·····	92
西红柿的营养及食疗价值·····	93
红辣椒的营养和食疗价值·····	94
黑木耳和银耳的食疗价值·····	94
猴头菌的营养及食疗价值·····	95
慈菇的营养和食疗价值·····	96
金菇具有明显的抗癌作用·····	97
香菇的营养及食疗价值·····	98
竹笋的营养及食疗价值·····	100
芦笋是防癌的“蔬菜大王”·····	101
葫芦的营养和食疗价值·····	102
海藻类食品的食疗价值·····	102
海带的营养和食疗价值·····	104
紫菜既可滋补又防衰老·····	104
淡菜的营养及食疗价值·····	105
牡蛎的营养和食疗价值·····	106
海蜇的营养及食疗价值·····	106
海参的营养和食疗价值·····	107
燕窝的营养和滋补作用·····	108
苹果的饮食保健价值·····	109
香蕉的营养和食疗价值·····	110
青香蕉可防治胃溃疡·····	111
桔子的营养及食疗价值·····	111
草莓的营养及食疗价值·····	112
杨梅的营养及食疗价值·····	113

枇杷的营养及食疗价值.....	114
芒果的营养及食疗价值.....	115
葡萄的营养和食疗价值.....	116
梨的营养和食疗价值.....	116
杏的营养和食疗价值.....	117
桃的营养和食疗价值.....	118
红果的营养和食疗价值.....	119
石榴的营养和食疗价值.....	120
荔枝的营养和食疗价值.....	120
樱桃的营养和食疗价值.....	121
李子的营养价值.....	122
菠萝的营养和食疗价值.....	122
龙眼的营养和食疗价值.....	123
大枣的营养和食疗价值.....	124
栗子的营养和食疗价值.....	125
核桃的饮食保健价值.....	126
花生的营养和食疗价值.....	129
芝麻的营养和食疗价值.....	130
猕猴桃的营养和食疗价值.....	131
葵花籽的营养及食疗价值.....	132
花粉营养补剂的保健作用.....	133
花粉的保健防病功能.....	133
荷花具有多种食疗保健作用.....	134
国产人参的滋补价值.....	135

主食调剂篇

大米的营养和食疗价值·····	137
小米的营养和食疗价值·····	138
玉米的营养和食疗价值·····	139
常吃玉米既可防癌又防早衰·····	140
黄豆和玉米混食的营养价值·····	141
高粱米的营养和食疗价值·····	141
粗米是防癌、抗老化的重要食品·····	142
适当进食粗粮有益人体健康·····	143
大麦的营养和食疗价值·····	143
大麦食品对人体最有益·····	144
小麦的营养及食疗价值·····	145
荞麦的营养和食疗价值·····	146
燕麦是防治心脑血管疾病的疗效食·····	147
粮豆搭配的营养价值·····	148
提倡混合饮食·····	149
关于剩饭的几点知识·····	150
吃粥的几点学问·····	151
甘薯的营养和保健价值·····	152
吃面包者须知·····	153
吃烤馒头有益于胃肠功能·····	154

副食补益篇

蔬菜与体内酸碱平衡的关系·····	155
晚吃萝卜早吃姜有益身体健康·····	156
常吃胡萝卜可预防“上感”·····	157
菜根的食疗价值·····	158
蔬菜根、皮可御寒·····	159
芹菜叶不可弃·····	159
纺织工人宜食黑木耳·····	160
吃土豆的几点学问·····	160
发芽或青皮土豆的进食方法·····	161
吃西红柿的注意事项·····	162
花生米炖食最有益·····	163
宜常吃动物肝肾的“四期”妇女、五种人·····	163
鱼油的利与弊·····	165
吃鱼使人聪明·····	166
青鱼、沙丁鱼等可使人返老还童·····	166
吃蟹的几点学问·····	167
腐乳的营养价值·····	169
提高豆腐营养价值的进食方法·····	170
提高黄豆营养价值的进食方法·····	170
黄豆芽的营养和食疗价值·····	171
炒豆芽应该加点醋·····	172
喝汤有益健康·····	173
剧烈运动后应多吃水果、蔬菜·····	173

水果并非吃得越多越好·····	174
怎样吃零食·····	174

调料卫生篇

调味品可防治多种疾病·····	176
大蒜是“神奇的药”·····	179
大葱的营养和食疗价值·····	183
生姜的营养和食疗价值·····	184
米醋的营养和食疗价值·····	185
合理使用糖精的原则·····	186
味精的营养价值和食用原则·····	187
食用植物油和动物油的利弊·····	188
香油和其他食用油的食疗价值·····	189
防止食用油酸败的方法·····	190
食盐对人体健康的影响·····	190
每天吃多少盐合适·····	192
餐前加盐有益人体健康·····	192
盐和高血压没有纽带关系·····	193
食糖的保健妙用·····	194
糖和身体健康·····	195
红糖的营养价值优于白糖·····	196
糖对大脑有益·····	197
每天吃多少糖合适·····	197
砂糖以少吃为佳·····	198

饮料滋养篇

饮用牛奶的科学·····	199
牛奶不宜掺入粥、粉食用·····	200
奶粉冲调后起疙瘩不影响食用价值·····	200
喝牛奶三忌·····	201
饮用酸牛奶益处多·····	201
麦乳精不能取代奶类食品·····	203
豆浆优于牛奶·····	203
喝豆浆五忌·····	204
合理食用蜂蜜的三原则·····	205
饮酒的几点学问·····	205
白酒宜热饮·····	206
饮酒须佐佳肴·····	207
上午喝酒容易醉·····	208
喝酒不醉的两条秘诀·····	208
醉酒后不宜喝咖啡·····	209
醒酒的饮料或食物·····	209
喝葡萄酒的学问·····	210
葡萄酒的妙用·····	211
啤酒的营养和食疗价值·····	211
喝茶的学问·····	213
饮茶的好处·····	214
沏茶与泡茶·····	215
饮茶宜忌·····	216

盛夏宜饮热茶·····	217
喝茶能防治贫血·····	218
茶叶能治“百病”·····	218
松萝茶可防治心血管疾病·····	222
水与身体健康·····	222
早晨空腹喝凉开水有益健康·····	223
饮硬水有助于防止心脏病·····	224
大量出汗后应喝点盐开水·····	225
喝热水更解渴·····	225
运动中如何补充水分·····	226
咖啡的健身功能·····	227
果汁与果子露大不一样·····	228
新型饮料蔬菜汁·····	228
常饮新鲜果汁、菜汁好·····	229

健美长寿篇

科学进食和体态美·····	231
食品与美容·····	232
瓜果美容法·····	233
可以滋润皮肤的食品·····	234
食品与秀发·····	234
保持头发健美的七种饮食·····	235
减肥饮食的秘诀·····	236
形形色色的减肥方法·····	238
长久减肥而无痛苦的方法·····	239

简单易行的减肥方法·····	241
减肥蔬菜五种·····	242
多食大葱和辣椒可减肥·····	242
苏联人的减肥保健膳食·····	243
盲目饥饿减肥不可取·····	244
高蛋白低碳水化合物食物无助于减肥·····	245
由消瘦变强壮的饮食调养·····	245
古代养生家节制饮食的五项经验·····	247
节制饮食有益长寿·····	249
寿命和饮食的关系·····	250
寿命和饮水的关系·····	250
寿命和饮酒的关系·····	251
寿命和吸烟的关系·····	252
长期饱食会使人短寿·····	252
不吃早餐老得快·····	253
健康长寿的十要素·····	254
延年益寿十二款·····	255
十叟长寿歌·····	256
有益于长寿的七类食品·····	256
世界长寿冠军日本人的饮食特点·····	257
苏联“长寿之乡”的饮食习惯·····	258
美国人保健观的新变化·····	259

孕产妇保健篇

孕妇饮食保健要素·····	261
---------------	-----

孕吐的饮食调治	263
孕妇消化不良时的饮食安排	264
孕妇多吃绿叶蔬菜可防流产	265
孕妇饮酒对后代危害严重	265
孕妇吸烟祸及后代	266
胎儿佝偻病的饮食预防	267
胎儿的健脑饮食	268
孕妇不应服用四环素	268
孕期感冒的饮食治疗	269
多吃含钙、锌食物能减轻分娩痛苦	270
妇女产后膳食和营养	270
产妇不应忌口	273
产妇滋补营养食品20种	274
产妇不宜过量吃红糖	277
产后便秘的饮食疗法	278
促进乳汁分泌的原则	279
产妇催奶法25例	279
哺乳期妇女不宜喝茶	281

儿童保健篇

母乳是婴儿最理想的食品	282
预防婴儿吐奶的方法	282
新生儿口唇起泡时的饮食调治	283
婴儿不可用麦乳精代替牛奶	284
嚼饭喂孩子的危害	285

母亲没奶时的小儿饮食安排.....	285
小儿断奶的最佳时间和方法.....	288
有助于小儿智力发育的食物.....	289
婴幼儿不宜忌盐.....	290
婴儿食品不要太咸.....	291
婴幼儿选择食用油脂的原则.....	291
肉皮鸡蛋羹是小儿合理佳肴之一.....	292
婴儿应慎吃蜂蜜.....	293
一岁以内婴儿不宜食用味精.....	293
二岁以内小儿应吃高脂肪饮食.....	294
婴幼儿童的饮食保健.....	296
婴幼儿宜少量食用酸奶.....	298
婴幼儿怎样吃鸡蛋合适.....	298
养儿三分饥与寒.....	299
儿童膳食的特点.....	300
节假日要注意幼儿饮食.....	301
幼儿饮酒有害处.....	302
小儿以大豆为主食易患甲状腺肿.....	302
婴幼儿腹泻的食疗方法.....	303
口服补液盐水是小儿腹泻良药.....	304
婴儿湿疹的饮食防治.....	305
炎症患儿的饮食安排.....	307
肝炎病儿的“三高一低”饮食.....	308
小儿龋齿和饮食的关系.....	310
保护儿童乳牙健康的饮食方法.....	311
小儿遗尿症的饮食因素.....	321
苯(丙)酮尿症呆傻儿的饮食调养.....	313