

FAMILY:HEALTHY:DIE:T

生命的重建——

慢性病的

宋犀堃
—主编—

家居饮食健康



防治慢性病，三分靠医生，七分靠自己。慢性病是致病因素长期作用，致使器官慢慢损伤，功能逐步失调而累积成的疾病。因为发病不明显、潜伏时间长，所以不容易引起注意。在传统的治疗中，慢性病患者总是迷信药物治疗，其实大多数慢性疾病的康复并不全由药物来决定，更重要的是患者对生活方式、营养饮食、心理调整等方面的有效管理。

FAMILY HEALTHY DIET

生命的重建——

慢性病的 家居饮食健康

宋犀堃
/主编/



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的重建：慢性病的家居饮食健康 / 宋犀堃主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5061-4

I. ①生… II. ①宋… III. ①慢性病—食物疗法②慢性病—保健 IV. ①R247.1②R442.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第078890号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014099

图书代码: D14049-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

生命的重建：慢性病的家居饮食健康

宋犀堃主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京德富泰印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 720千字

印张 44

版次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5061-4

定价 59.00元

赣版权登字 03-2014-114

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

P R E F A C E

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高,中国人的寿命明显延长。但由于生活方式、环境因素、营养饮食等生活元素的巨大变化,高血压、冠心病、糖尿病等各种慢性病也日渐增多,并长期困扰着人们。

流行病学调查发现,影响我国人口寿命的关键因素是慢性病,且呈快速增长态势。2012 年卫生部等 15 部委印发的《中国慢性病防治工作规划(2012 ~ 2015 年)》中指出,“伴随工业化、城镇化、老龄化进程加快,我国慢性病发病人数快速上升,现有确诊患者 2.6 亿人,是重大的公共卫生问题。慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡的 85%,疾病负担已占总疾病负担的 70%”。

慢性病病因复杂,病程绵长,往往需要采取综合治疗方法,特别是改变不健康的生活方式非常关键。因此,慢性病的防治除了依靠医院和医生外,更要靠患者积极主动的参与,将健康和生命监管起来,努力做个明白的患者,这就需要学习一些慢性病的防治知识,通过自己的努力控制疾病发展、防止病情恶化、提高生活质量。

与疾病的治疗相比,慢性病的预防更为重要。中医学强调“上工治未病”,主张未病先防、已病防变、病后防复。养生就是“治未病”理念最好的实践。

因此,防治慢性病,三分靠医生,七分靠自己。慢性病是致病因素长期作用,致使器官慢慢损伤,功能逐步失调而累积成的疾病。因为发病不明显、潜伏时间长,所以不容易引起注意。在传统的治疗中,慢性病患者总是认为药物治疗的效果更好,其实大多数慢性疾病的康复并不全由药物来决定,更重要的是患者对生活方式、营养饮食、心理调整等方面的有效管理。

因此,我们有必要花些时间学习慢性病的家居饮食保健知识,有意识地进行疾病防治与调理,把健康的钥匙掌握在自己的手中,从而享受更加健康美好的人生。

《生命的重建:慢性病的家居饮食健康》就是一本针对慢性病自我管理的养生保健指南。从大到危及生命的心脑血管病、糖尿病、肝的病变,小到消化不良等,都具有针对性的从日常起居、运动锻炼、营养食疗、心理调适等方面介绍了大量行之有效的调治方案与保健方法,从预防、治疗、调养三个方面来帮助读者真正战胜慢性病。

目 录

CONTENTS

上 篇 预防慢性病,从日常养生开始

第一章 合理膳食:预防慢性病的饮食攻略

选择最佳饮食组合	2
粗粮与细粮要搭配食用	3
荤素搭配才能营养平衡	4
蔬菜、水果防疾病	6
海藻类食品避免疾病缠身	8
坚果飘香助养生	9
适当多吃豆类与奶制品	10
适当吃点苦味食品	11
“黑五类”食品好处多	12
生吃食物有宜忌	13
这些食物不宜多吃	15
这些食物不能空腹吃	17
警惕易中毒食物	18
当心这些致癌食物	19
早餐中的养生秘密	21
午餐营养不可少	24
晚餐吃得少,疾病不来找	26
少食多餐,有利健康	28
餐前喝汤的保健功效	30
采用合理的进食方法	31

科学喝水助健康 31

食用油的正确使用 34

如何烹调蔬菜更健康 35

春季养生饮食方案 36

夏季养生饮食方案 40

秋季养生饮食方案 44

冬季养生饮食方案 47

第二章 日常起居：预防慢性病的家居调养

生活要有规律 51

一天的最佳保健时间 52

睡眠具有的养生作用 52

掌握睡前保健的方法 53

入睡之前保持平和情绪 54

睡眠时需减轻身体负担 55

采用适合自己的睡眠方式 56

赖床贪睡影响健康 58

营造良好睡眠环境 59

枕头选择很重要 60

床铺舒适利睡眠 61

重视午睡好处多 61

走出睡眠的误区 62

找到失眠的原因 63

改善失眠的有效途径 64

简便实用的催眠小偏方 65

头部按摩让你轻松睡好觉 65

长期熬夜是健康的大敌 66

劳逸适度才能健康长寿 67

冷水洗脸，热水泡脚 69

洗澡的保健功能 71

剔牙挖耳对健康不利 72

最佳姿势促健康 73

穿衣戴帽的健康之道 73

排废：让体内保持清洁 75

家居装修与健康 77

做好卧室的卫生保健 79

警惕潜藏在厨房里的“杀手” 80

当心卫生间的卫生死角	81
拒绝室内噪音	82
远离空调病	83
正确使用加湿器	84
小心地面的污染源	85
居室内养花要谨慎	85
办公室要常开门窗换空气	86
警惕办公桌上的细菌	87
手机辐射危害健康	88
长坐电脑前的自我保健	89
不良坐姿影响健康	90
用音乐调节人体节律	91
跳舞养生有讲究	92
弈棋书画舒展身心	93
当心逛街购物的疾病隐患	94
唱歌也要注意健康	95
不要沉迷于麻将	96
遨游网络别上瘾	97
别让爱心伤害健康	98
长期吸烟危害健康	99
酗酒是健康的隐形杀手	100
远离毒品,珍爱生命	101

第三章 科学锻炼:预防慢性病的运动计划

合理运动能够预防疾病	103
运动养生的原则	104
运动锻炼的内容	105
运动养生的时间选择	106
运动健身与环境	109
掌握运动卫生常识	110
运动前的准备活动	111
运动后八不宜	112
运动中如何补水	113
运动锻炼的错误观念	113
运动锻炼的自我监测	115
警惕运动过度的危害	116
运动过度的信号	117

运动健身与损伤	118
运动与疾病	119
运动中的应急处理措施	121
预防运动性猝死	122
选择运动项目的根据	123
有氧运动有益健康	124
跳绳健身又防病	126
游泳：达到全面健康的运动方式	127
“暴走族”的运动塑身之道	128
登山：锻炼身体又散心	129
有益健康的反向运动	129
适合中老年的运动方式	130
老年人远离慢性病的运动方式	131
最适合女人的六项运动	132
瑜伽：时尚女人的健身追求	134
如何进行运动减肥	135
矫正不良姿势的颈椎保健操	136
缓解疲劳的保健操	137
足部保健操让你的步伐更轻盈	138
缓解腰背劳损的卧室保健操	138
简单易行的办公室保健操	139
多蹲少坐益健康	139
饭后百步走，活到九十九	140
风靡世界的慢跑运动	141
五禽戏养生又长寿	141
八段锦让你长生不老	142
太极拳：延年益寿又健身	143
甩手运动活气血	144
天天都要做的背部养生操	145
腿部养生操保养双腿	145
轻松实用的床上养生操	146
易筋经，神奇的养生气功	147
有益脏腑的练舌功	149
脑静功保养大脑	150
手指功治疗全身疾病	150
有益健康的小动作	151
缓慢安全的压腿锻炼	152
爬楼梯锻炼简便易行	152
爬行也是有效的健身运动	153

韧性锻炼是老年人的必修课	153
坚持进行平衡锻炼	154

第四章 平和心态:预防慢性病的心理调适

心理健康与身体健康	155
心理健康的标准	156
影响心理健康的因素	156
平衡心态的基本要求	158
乐观者长寿	159
舒缓紧张焦虑的状态	159
从抑郁中走出来	161
生气是健康最大的敌人	162
孤独者必短寿	164
嫉妒是心灵的顽疾	165
忘记悲伤的事情	166
力戒急躁情绪	168
别让恐惧伤害你	171
宽容是打开健康之门的钥匙	172
少欲寡求,精神内守	174
笑口常开,青春常在	176
寻找最好的宣泄方式	178
培养愉快心情的十种方法	179
正确对待失败	180
正确对待死亡	181
不要被疾病吓倒	183

第五章 体质养生:预防慢性病要因体制宜

气虚体质:补中益气,暖身养胃	184
血虚体质:谨防过度劳累	192
阳虚体质:贵在补阳健身	195
阴虚体质:注重调养肝肾	202
痰湿体质:重在健脾利湿	208
血瘀体质:着重活血化瘀	213
气郁体质:注重精神调养	218
特禀体质:缓解过敏症状	222

第六章 疾病自测:及早发现慢性病的威胁

根据口味辨疾病 226

根据唇色巧辨疾病 226

从舌头的变化巧辨疾病 227

从脾气变化巧辨疾病 227

从痰的颜色巧辨疾病 227

从指甲颜色巧辨疾病 227

从口腔的变化巧辨疾病 228

从眼睑情况巧辨疾病 228

从排便情况巧辨疾病 228

从排汗情况巧辨疾病 229

从睡眠情况巧辨疾病 229

从脚的状况巧辨疾病 230

从耳朵的状况巧辨疾病 230

从咳嗽的状况巧辨疾病 230

从白带的状况巧辨疾病 231

从吞咽状况巧辨疾病 231

从房事疼痛巧辨疾病 231

如何及早发现子宫颈癌 232

如何及早发现外阴癌 232

子宫肌瘤的自查妙招 232

老年痴呆的检测妙招 233

根据呕吐状况巧辨疾病 233

更年期自测妙招 233

胃炎自测妙招 234

子宫内膜癌的自测妙招 234

从腹泻状况巧辨疾病 234

尿路结石有哪些症状 235

前列腺疾病有哪些症状 235

乙肝有哪些症状 235

根据症状巧辨肝硬化 235

身体消瘦要警惕的疾病 236

从水肿的状况辨疾病 236

神经衰弱的症状有哪些 236

胃癌的症状是什么 236

肝癌的症状是什么 237

结肠癌的症状是什么	237
糖尿病的症状是什么	238
心绞痛的症状是什么	238
心肌梗塞的症状是什么	238
如何及早发现食道癌	238
子宫内膜异位症有哪些症状	239
妇科炎症的自查妙招	239
乳房的自我监测妙招	239

下 篇 战胜慢性病,家庭护理全方案

第一章 心血管疾病的家居饮食护理

心绞痛的家居饮食护理	242
心肌梗死的家居饮食护理	249
高血压的家居饮食护理	255
慢性心衰的家居饮食护理	272
心律失常的家居饮食护理	278
病毒性心肌炎的家居饮食护理	280
高脂血症的家居饮食护理	281

第二章 神经系统疾病的家居饮食护理

脑出血的家居饮食护理	292
脑梗死的家居饮食护理	294
中风后遗症的家居饮食护理	297
癫痫的家居饮食护理	304
帕金森的家居饮食护理	308
老年痴呆的家居饮食护理	310
偏头痛的家居饮食护理	321

第三章 消化系统疾病的家居饮食护理

慢性胃炎的家居饮食护理 326

上消化道出血的家居饮食护理 339

消化性溃疡的家居饮食护理 341

功能性消化不良的家居饮食护理 347

慢性肝炎的家居饮食护理 353

肝硬化的家居饮食护理..... 362

第四章 呼吸系统疾病的家居饮食护理

慢性支气管炎的家居饮食护理 368

哮喘的家居饮食护理..... 376

肺气肿的家居饮食护理..... 386

第五章 内分泌代谢疾病的家居饮食护理

糖尿病的家居饮食护理..... 395

痛风的家居饮食护理..... 419

甲状腺功能亢进的家居饮食护理 423

上 篇

预防慢性病， 从日常养生开始

现在，慢性病患者越来越多，其原因多与日常生活方式有关。比如：嗜好喝酒，而酒伤肝，喝多了久而久之就会导致肝病、高血压等疾病；不爱运动，这样会造成肥胖，而肥胖是多种疾病的根源，从而导致高血压、高脂血症、骨质疏松症等疾病缠身……因此，只要我们在日常生活中在饮食、运动、生活习惯、心理等方面多注意养生，自然就能降低患慢性病的几率。

第一章

合理膳食：预防慢性病的饮食攻略

合理膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当,与人体的生理需要相一致。合理的膳食能满足人体的各种生理需要,使人体机能处于最佳状态,故能较好地预防多种慢性疾病的发生。

选择最佳饮食组合

若想远离慢性病,饮食组合一定要有科学的比例,并将这种比例坚持下去,养成一个相对固定的饮食习惯。中国饮食通过五千年的积淀,食物配比形成了三个特点:熟食为主、素食为主、五味调和。

到了近现代,随着我国人民生活水平的不断提高,以及国外生活方式的引进,中国人的蛋白、肉类的摄入量大大增加。面对这一情况,饮食专家在我国古代饮食结构的基础上,融和现代烹饪学、营养学、保健医学等知识,制定出我国的膳食“金字塔”,根据这一科学的饮食结构来指导居民的一日三餐。

膳食“金字塔”根据日常生活中各种食物所处的地位及比重,将其由下而上分为五层。

最下面的基础层是谷类食物,提供了居民每日所需的大部分能量。它包括大米、小麦、面粉、玉米、高粱、土豆、红薯、豆类等食物,每人每天平均需要量为 300 ~ 500 克,约占人体每日总热量的 55% ~ 65%。主食除提供机体能量外,还提供矿物质、维生素和粗纤维等。数量在膳食“金字塔”中占的比例最大,建议各种粗细粮搭配着吃,这样能实现营养的全面与均衡。

倒数第二层为果蔬类。每人每天需要量为蔬菜 400 ~ 500 克、水果 100 ~ 200 克。蔬菜、水果供给人体矿物质、维生素、粗纤维等,能有效预防便秘、糖尿病、肥胖症、心脑血管病、癌症等病症。各种深色的果蔬所含维生素等营养较为丰富。

第三层为动物性食品,主要包括鱼、肉、蛋、禽等食品。这些食物能提供动物性蛋白质,及铁、锌、钙等一些重要的矿物质,还有维生素 A 等营养物质。日人均需要为 125 ~ 200 克。

第四层为奶类和豆类食物。每人每天应该吃奶类及奶制品 100 克,豆类和豆制品 50 克。

第五层为油脂类。包括食用油、糖、盐等,日人均总需要量为 25 克左右。在整个金字塔结构中,这部分数量与比重最小,约占每日总热量的 15% ~ 20%,而且这部分食物既不能缺少也不能过量,多了少了都得病。

需要强调的是,膳食金字塔的目标人群是中国的成年居民,而且只是建议的摄入量,使用时要根据不同的人群进行调整。每一个人由于身高、体重、年龄、性别、劳动强度和生理状况不同而应当

摄入不同量的食物。即使是同一个人,随着其生产劳动、生活状况、生理、心理等因素的影响,每日的食物摄入量和种类也会有很大的变化。如老年人应适当降低,而从事重体力劳动的中青年、怀孕和哺乳期妇女等即应适当增加,以满足机体的需要。同类食物可以互相调换,轮流食用,既调剂了口味又丰富了营养。每日三餐应包括金字塔中的不同部分食物,品种越多越杂越好,尤其要适当吃些杂粮、豆类、各种水果。一日三餐的热量分配早晚餐各占 30%,中餐占 40% 为宜。

另外,中国各地区的食源与食俗不尽相同,应该因地制宜,找到适合自己的饮食结构。如农村山区可提高野生菜肴及花生、核桃等食物的摄入;产鱼区可适当提高鱼及水产品的摄入;牧区可适量增加畜肉及乳类的摄取等等。只要坚持按照膳食金字塔中四类食品的比例摄取,并且养成习惯,都会降低各种疾病的发作几率。

平衡的膳食结构是每个关心自己健康的中国人都应该为之奋斗的目标。它是一种营养合理的平衡膳食模式,对改善居民营养状况,预防与膳食有关的疾病具有长远的意义。虽然它和我国当前的膳食实践还有一定的距离,但膳食金字塔为中国居民指明了方向。随着我国社会经济的发展和生活水平的持续提高,这一合理的饮食目标是一定可以达到的。

粗粮与细粮要搭配食用

粗粮是指没有经过精细加工的粮食,是相对于细粮而言的,如玉米、小米、高粱、燕麦、紫米以及各种干豆类都属于粗粮。由于粗粮的加工简单,所以其中很多营养成分都没有被破坏。这是粗粮优于细粮的地方,如粗粮中含有更多的膳食纤维和 B 族维生素。此外,很多粗粮还具有药物价值,如玉米被称为“黄金食物”,可促进大肠蠕动,排除大肠里的致癌因子,还可减少胆固醇的吸收,预防冠心病。荞麦中含有治疗高血压的成分,并且对糖尿病也有一定的疗效。绿豆有利尿消肿、中和解毒、清凉解渴的作用等等。

与细粮相比,粗粮对于慢性病的预防更有优势。这是因为细粮消化得比较快,不到半个小时就可以被身体吸收,而身体对于粗粮的消化和吸收则需要两个小时。经常吃细粮的人,由于食物的消化和吸收过程比较快,胰腺就无法及时分泌出足够的胰岛素,这会使胰腺的负担过重,从而导致血糖居高不下,最后发展成糖尿病。此外,细粮中所含的蛋白质和碳水化合物比较多,不能被人体全部利用,剩下的将会转变为脂肪储存起来,很容易引起脂肪肝和高脂血症。而食用粗粮的人则不用担心这些,因为粗粮的消化和吸收过程比较慢,不会对胰腺造成负担,而且粗粮中所含的蛋白质和碳水化合物相对较少,因此也很少会有剩余转化成脂肪。

虽然说粗粮对于促进人体健康所起的积极作用是不可否认的,但是营养学家也提醒我们,粗粮不宜食用过多,过量的进食粗粮也会对健康造成不良影响。粗粮不易消化,如果一次进食过多,很可能造成腹胀、消化不良等现象,尤其是老年人、儿童还有一些肠胃不好的人,切忌大量食用粗粮。此外,粗粮不仅可以延缓糖分和脂类的吸收,而且还会阻碍人体对蛋白质和矿物质的吸收,这对一些老年人和一些身体本就缺少这些营养物质的人来说,无异于雪上加霜。长期以粗粮为主食的人,发生营养不良的几率比较高,因此大量进食粗粮也是不值得提倡的。

联合国粮农组织最新颁布的纤维食品指导大纲规定,健康人的常规饮食中应该含有 30~50 克的纤维。有研究表明,饮食中以六份粗粮、四份细粮最为适宜。只吃粗粮无法维持营养的均衡、全面,只吃细粮对健康的危害更大,所以我们一定要做到有粗有细,粗细搭配。平时吃主食时,应尽量避免品种单一,最好粗、细粮混合食用或轮流食用。这样才能使粗、细粮中的营养成分形成互补,满

足机体的需要。例如,在吃白米、白面时,常搭配些玉米、甘薯、黄豆、胡豆等粗粮,不仅可获取全面的营养,还能提高食物中营养的利用率。

大米与玉米搭配就是一个很好的例子。大米不含维生素 A,而玉米维生素 A 含量丰富;大米蛋白质含有色氨酸,所含赖氨酸少,而玉米中的蛋白质几乎不含色氨酸,但含有赖氨酸,赖氨酸和色氨酸均为人体必需氨基酸,大米与玉米搭配,可起到蛋白质互补效应,使人体获得的维生素和必需氨基酸更全面,还提高了蛋白质的利用率。

总体来说,饮食“粗中有细”主要有三大原则。第一,粗细搭配。就是说食物要多样化,粗粮和细粮都存在营养成分不全面的弱点,因此饮食中要粗粮、细粮搭配,进行互补。可以一个星期吃 2~3 次粗粮,定期吃点小米面、红薯等。尤其是有“三高”、便秘等症状的中老年人,要注意多吃些粗粮。第二,粗粮与副食搭配。粗粮内的氨基酸含量较少,单独吃可能会造成身体氨基酸缺乏,因此可以与牛奶等蛋白质丰富的副食搭配,以补充粗粮的不足。第三,粗粮细吃。粗粮普遍存在口感不好及吸收率低等弊端,因此可通过把粗粮熬粥或与细粮混吃来解决这个问题。

下面让我们来看看日常生活中一些粗粮和细粮搭配的实例。

实例一:黑白二米粥。黑米比较硬,而且质地粗糙,用来煮饭口感很差而且营养不易吸收。但用黑米熬粥,吃起来口感就好多了。用黑米与东北大米按 1:10 的比例一起煲粥,或将黑米和鸡、鱼等放在一起煲汤,口味更清新。但要注意,黑米只宜淘洗一次,不然会因黑色素流失,丧失营养。

实例二:高粱大米饭。把高粱米与东北大米按 1:10 的比例一起煲粥或煮饭,既去除了高粱米口感差的弊端,又提供了丰富的维生素和膳食纤维。

实例三:糙米饭。要想把糙米饭煮得可口,最好先将糙米浸泡两小时。一般来说,糙米除需用水较长时间浸泡外,煮法与一般白米基本没有差别。吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益。因为糙米中的淀粉物质被粗纤维组织所包裹,人体消化吸收速度较慢,因而能很好地控制血糖;同时,糙米中的锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性,对糖耐量受损的人很有帮助。另外,糙米饭的血糖指数比白米饭低得多,在吃同样数量时具有更好的饱腹感,有利于控制食量,从而帮助肥胖者减肥。

实例四:二米粥。按传统煲粥方法,取适量小米与大米(或粳米)一起煲粥,煲 30 分钟左右,即成一锅香喷喷的二米粥。二米粥含有丰富的 B 族维生素,为机体活动提供足够能量。

荤素搭配才能营养平衡

人的身体需要多种营养,而在天然食物中,除了母乳,没有任何一种物品可以满足人体所需的全部营养。一般来说,一个人至少要吃 14 种食物,才能保证人体的基本营养要求。可是不少人对食物营养存在片面的认识,有人认为多吃鱼、肉等荤菜就是营养好,还有一些人认为吃素可以长寿。其实,只有荤素搭配才能营养平衡。

1. 荤素搭配的营养功效

很多人认为,想健康长寿就必须做个“素食主义者”。其实不然。营养学家认为:人体每天都需要补充大量的优质蛋白质和必需的氨基酸。而素食中除豆类含有较丰富的蛋白质外,其他食物中的蛋白质含量都较少,因此营养价值也较低,难以满足身体对营养的吸收利用。只有在日常饮食中将素食和荤食搭配食用,才能保证身体吸收到平衡全面的营养,从而踏上健康长寿之路。

一直以来,中国人的饮食以五谷杂粮为主,肉菜蛋奶为辅,非常符合荤素平衡理念。居民日常生活中要荤菜、素菜按比例搭配,营养互补更全面。以蛋白质为例,植物性蛋白质中的氨基酸与动物性蛋白质中的各种氨基酸种类不同,但都是人体必需的,所以搭配食用不但营养均衡,而且能较完全地利用。荤素搭配的好处,总结起来有以下几点。

第一,荤素搭配,蛋白质、铁、锌好吸收。人体对营养素的利用能力受到搭配食物的影响。例如,在富含铁的植物性食物中加入少量的鱼或肉,可以促进植物性食物中铁的吸收。

第二,维生素在荤素搭配食物中吸收更充分。动物性食品是某些维生素的主要来源,尤其是维生素 A 和维生素 D,但很少含有维生素 C,而植物中有大量的维生素 C,能有效补充动物性食品中维生素 C 的不足。

第三,特殊化学成分的互相补充。如 CLA - 共轭亚油酸不仅能抑制癌细胞发展,还能降低心脏病发生危险,增强免疫系统功能,增加瘦体重,减少脂肪。它主要存在于肉和乳制品中。而叶黄素和玉米黄素能维护眼睛健康,尤其能抑制老年黄斑变性,防止老年失明,而它们主要存在于绿叶蔬菜中。

第四,荤素搭配可防抑郁症状。研究表明,血清胆固醇低于正常者,出现抑郁症状的相对危险性明显增高,而胆固醇又只见于动物食品。只有注意荤素搭配,才能使血清胆固醇既不过低又不偏高,使生活健康愉快。

2. 适宜与荤菜搭配的食物

荤食有很高的营养价值,但在食用时,要和素菜进行搭配食用。单纯食用荤菜的话,不仅会油腻,影响味道,还会降低荤菜的营养价值。

(1) 荤食宜与蔬菜调配

荤食与蔬菜调配,能使荤菜油而不腻,而且味道适口,增加食欲。可以相配的菜,包括白菜、韭菜、菠菜、香菇、山药、芋头、土豆、萝卜、青椒、洋葱等,以及葱、蒜、生姜等可以调味的菜类。此外,荤食配上蔬菜还有利于消化,如鳝鱼、猪肉配洋葱、青椒;甲鱼、大虾配韭菜;肥猪肉配胡萝卜等,不仅能提高菜肴的色香味,而且可促进脂肪和蛋白质的消化吸收。

(2) 配菜应与荤菜互补

荤菜与配菜必须有互补作用,以提高其营养价值。例如,猪肝与菠菜相配,猪肝可以补血,菠菜含铁也可以补血;牛肉配土豆,牛肉壮力气、健脾胃,土豆不仅可以解牛肉之腻,而且含有大量的维生素 C,有保护胃黏膜的作用,一护一补更益于脾胃。

(3) 根据季节配菜

荤食的配菜要根据季节和气候的变化有所调整。夏天,天气炎热,鸡肉、牛肉、羊肉等较温热,如与青菜相配,不仅可以改善风味,还能防止食后上火。冬天,天气寒冷,吃牛肉、羊肉可以配生姜、胡椒粉等调味品,可以加强抗寒的效果,并能暖脾胃、助消化。

(4) 宜与含淀粉多的菜相配

荤食与含淀粉多的菜相配,可以缓解油腻、助消化。例如,在鸡汤中加入山药,在肥猪肉中加上粉丝、芋头等,不仅食而不腻,而且可提高食物的营养价值。

(5) 宜与调味品相配

荤食中加入葱、姜、蒜、胡椒等,可以除去腥膻味。例如,做鱼时加入这些调味品,可以除腥气;狗肉、羊肉配大蒜可以去膻气;螃蟹性凉,加姜末可以解寒,防止胃肠炎。

3. 经典的荤素搭配方法

正所谓:“荤菜素菜一起烧,荤菜吃得少,素菜营养更加好。”另外,从中医保健角度来看,合理的