

健康饮食大补帖

饮食营养 与保健

王伟华

你该怎样吃

- 不同体质的饮食选择
- 不同年龄的饮食选择
- 不同病情的饮食选择
- 不同气候与地域的饮食选择

合理的饮食是最好的保健良方

调整饮食习惯
饮食是怎么回事
纤维并非“无缺点”



广东经济出版社

饮食营养与保健

王伟华 编

广东经济出版社

责任编辑：李惠玉

封面设计：阿 森

责任技编：梁碧华

饮食营养与保健

王伟华 编

出版	广东经济出版社
发行	(地址：广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	番禺市印刷厂 (厂址：广东番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号)
开本	850×1168 毫米 1/32
印张	10.25
字数	260,000 字
版次	1998 年 9 月第 1 版
印次	1998 年 9 月第 1 次
印数	1-4 000 册
书号	ISBN 7-80632-235-3/R·12
定价	18.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

读者热线：〔发行部〕(020) 83794694

目 录

●食疗保健基本知识●

中国食疗史	(3)
食物为什么能防治疾病	(7)
1. 食物的“性”	(7)
2. 食物的“味”	(8)
3. 食物的“归经”	(9)
吃什么	(9)
1. 按照不同的体质选择饮食	(10)
2. 按照不同的气候与地域选择饮食	(11)
3. 按照不同的年龄选择饮食	(11)
4. 按照不同的病情选择饮食	(12)
饮食中应注意的问题	(13)
1. 暴饮暴食，遗患无穷	(14)
2. 大饥勿饱食、大渴勿过饮	(14)
3. 勉强进食，伤脾伤胃	(14)
4. 饮食有度，饥饱得中	(15)
5. 缩食减肥，节食益寿	(15)
6. 饮食以时，不可随意	(16)
7. 早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少	(16)

8. 热无灼唇, 冷无伤齿	(16)
9. 胃好恬愉, 脾好音声	(17)
10. 食宜细缓, 不可粗速	(18)
11. 食宜专致, 不可分心	(18)
12. 宜忌得当, 营养适中	(18)
13. 五味调和, 不可偏嗜	(19)
14. 食后宜摩腹与散步, 忌睡卧或闷坐	(21)

●饮食营养误区●

吃饱并非就是营养足够	(25)
摄取不同种类的食物是获得均衡营养的基本原则	(25)
获得足够的钙并非易事	(25)
1. 钙的生理作用	(26)
2. 含钙丰富的食物	(26)
维生素 B ₂ 仍然普遍不足	(28)
1. 维生素 B ₂ 的生理作用	(29)
2. 维生素 B ₂ 含量较高的食物	(29)
维生素 E 的摄取值得研究	(30)
1. 维生素 E 的生理作用	(30)
2. 植物油是维生素 E 的主要来源	(31)
控制热量的摄取是个难题	(32)
1. 热量的摄取由体重决定	(33)
2. 标准体重	(33)
3. 维持固定体重最理想	(34)
4. 如何增加热量的摄取	(34)
5. 减肥不当容易造成营养不良	(35)
仍有所不足的维生素 A	(36)

1. 维生素 A 的生理作用	(36)
2. 维生素 A 含量较高的食品	(36)
3. 维生素 B ₁ 仍然不可疏忽	(38)
4. 维生素 B ₁ 的生理作用	(38)
5. 维生素 B ₁ 含量较高的食品	(38)
铁的摄取需要留意	(39)
1. 铁的生理作用	(39)
2. 食物中含铁量较高的食品	(40)
要达到均衡的营养需要经常注意饮食	(41)
1. 油脂类的营养	(42)
2. 五谷类的营养	(43)
3. 肉类的营养	(44)
4. 鱼类的营养	(45)
5. 豆类的营养	(45)
6. 蛋类的营养	(46)
7. 奶类的营养	(46)
8. 吃有变化的食物才可获得均衡的营养	(46)
9. 文明饮食的恐惧	(47)
10. 营养制剂并非万能	(48)

●你该怎样吃●

膳食性纤维与健康	(51)
1. 正常消化代谢的时间约三四十小时	(51)
2. 膳食性纤维的种类和功用	(51)
3. 膳食性纤维在人体健康中所扮演的角色	(52)
4. 膳食性纤维不足使粪便在肠内滞留的时间过长	(53)
5. 弛缓性便秘与痉挛性便秘	(53)

6. 怎样预防大肠憩室症?	(53)
7. 食物纤维也可降低胆汁酸和改善肠内细菌丛	(54)
8. 可作为控制体重的辅助剂	(55)
9. 有防止动脉硬化、胆结石和心脏病的功效	(55)
10. 膳食纤维并非“无缺点”	(56)
11. 哪些人应限制纤维的摄取量?	(56)
12. 你是否摄取了足够的纤维饮食呢?	(57)
你喝对牛奶了吗	(57)
1. 如何选择脱脂、低脂、全脂、高蛋白奶粉?	(57)
2. 喝牛奶拉肚子的真相	(60)
饮食与结、直肠健康	(64)
1. 何谓高脂肪饮食?	(64)
2. 结、直肠保健的另一障碍——便秘	(65)
3. 如何调整饮食习惯?	<u>(66)</u>
青年学生吃的误区	(69)
1. 大学生饮食素描	(69)
2. 他们关心什么	(70)
老年人的营养与保健	(70)
1. 老年人的营养与疾病	(70)
2. 老年人的营养调适	(75)
食物过敏是怎么回事	(79)
1. 五花八门的反应	(79)
2. 哪些食物易引起过敏?	(80)
3. 诊断之钥——饮食历	(81)
4. 皮肤试验	(81)
5. 禁忌饮食法	(82)
6. 怎么吃才不过敏?	(83)
几种食品、饮料的分析	(84)

1. 汉堡、炸鸡 (84)
2. 咖啡、红茶 (85)

●几种常见病的饮食治疗●

高血压	(91)
1. 高血压表示血压超过正常范围	(91)
2. 高血压的预防方法	(91)
痛 风	(94)
1. 痛风病人的饮食原则	(95)
2. 低嘌呤饮食的介绍	(96)
血脂肪过高	(99)
1. 脂肪摄取以不超过总热量的 30% 为原则	(99)
2. 胆固醇与甘油三脂肪酸酯	(99)
3. 人人做得到的饮食控制	(100)
4. 分三个步骤循序渐进	(101)
肝硬化	(102)
1. 我国肝硬化死亡率高	(102)
2. 肝硬化后饮食需调整	(102)
3. 初期给予高蛋白, 有助于肝功能恢复	(102)
4. 肝昏迷时蛋白质量要减少	(103)
5. 水肿时注意钠、钾、水分的调整	(103)
6. 当心食道出血!	(103)
7. 要注意便秘!	(107)
8. 天然的食物最好!	(108)
9. 结 语	(108)
胆道疾病	(108)
1. 食品的选择	(109)

2. 胆道疾病急性发作时的饮食	(109)
3. 慢性胆道疾病的饮食	(110)
4. 结 语	(110)
胃切除	(111)
1. 胃切除后可能发生的问题	(111)
2. 胃切除后的饮食治疗原则	(112)
心脏病	(114)
1. 平心静气地话心脏	(114)
2. 令人担心的危险因素	(114)
3. 胆固醇与心脏病的关系	(115)
4. 注意事项	(116)
5. 怎么吃才“放心”?	(117)
6. 高脂蛋白质症的饮食	(117)
7. 如何选择食物?	(121)
肾 病	(123)
1. 病情不同处理方法各异	(123)
2. 慢性肾衰竭	(123)
3. 急性肾衰竭	(126)
4. 洗 肾	(127)
5. 其 他	(128)
糖尿病	(128)
1. 水果有很多优点, 不能拒绝它	(129)
2. 吃水果要控制分量, 而非选择种类	(129)
3. 要选择“划得来”的水果	(130)
4. 准备水果须知	(130)
外科手术	(132)
1. 医疗饮食讲座	(132)
2. 各种手术后的营养问题	(133)

3. 营养疗法的原则	(134)
4. 手术前的饮食计划	(135)
5. 手术后的饮食计划	(135)
6. 管喂食是什么?	(136)
7. 完全非经肠给养	(136)
8. 高度给养法	(137)
灼 伤	(137)
1. 何谓“灼伤”?	(137)
2. 临床诊断	(138)
3. 生化反应	(138)
4. 临床治疗	(139)
5. 营养素的需要量	(140)
6. 结 语	(142)
癌症化疗	(143)
1. 细胞正邪之争	(143)
2. 抗癌——长期的战争	(143)
3. 恶心、呕吐	(145)
4. 腹 泻	(145)
5. 便 秘	(145)
6. 口腔炎	(146)
7. 厌 食	(146)
8. 味觉改变	(147)
9. 饮食疗养	(147)
10. 化疗之后	(148)
放射治疗	(149)
1. 一视同“恶”的放射疗法	(149)
2. 治癌的原理	(149)
3. 肉瘦骨消的原因	(150)

4. 放射疗法的威力	(150)
5. 对口颈部所引起的变化	(151)
6. 头颈癌症的饮食处理	(151)
7. 营养指导的方向	(151)
8. 口干舌燥怎么办?	(152)
9. 味觉迟钝怎么办?	(152)
10. 口喉疼痛怎么办?	(152)
11. 出院后的照顾	(153)
12. 其他部位癌症的饮食处理	(153)
13. 结 语	(155)
中 暑	(155)
1. 地域性中暑的诱因	(155)
2. 中暑是如何产生的?	(156)
3. 中暑的症状及治疗	(157)
4. 饮食治疗中的注意事项	(158)
怀 孕	(160)
1. 孕妇应特别注意营养	(160)
2. 孕妇的营养关系到胎儿的发育	(161)
3. 多吃牛奶或乳制品	(161)
4. 蛋白质是不可或缺的	(162)
5. 补血食物——肝脏的烹调方法	(162)
6. 多吃新鲜水果	(162)
7. 几种症状的饮食治疗	(163)
8. 怀孕后半期的饮食	(165)
9. 牛奶是钙质与维生素 D 的最佳来源	(166)

●常见食品的补益作用●

1. 栗 子	(169)
2. 花 生	(170)
3. 莲 子	(171)
4. 榛子仁	(173)
5. 荔 枝	(173)
6. 大 枣	(174)
7. 椰子瓢	(176)
8. 糯 米	(177)
9. 粟 米	(178)
10. 牛 肉	(179)
11. 牛 肚	(180)
12. 猪 肾	(180)
13. 猪 肚	(181)
14. 羊 肚	(182)
15. 羊 心	(182)
16. 黄羊肉	(183)
17. 驴 肉	(183)
18. 田鼠肉	(184)
19. 鸡 肉	(184)
20. 鸡 肠	(186)
21. 鹌 鹑	(187)
22. 雉 肉	(188)
23. 黄 鳢	(188)
24. 泥 鳅	(189)
25. 鲫 鱼	(190)

26.	鲢 鱼	(192)
27.	章 鱼	(192)
28.	猪 肝	(193)
29.	猪 心	(194)
30.	猪 皮	(195)
31.	羊 肝	(195)
32.	牛 肝	(196)
33.	牛蹄筋	(197)
34.	鸡 肝	(197)
35.	娃娃鱼	(198)
36.	带 鱼	(199)
37.	猫 肉	(200)
38.	胡 萝 卜	(200)
39.	龙眼肉	(201)
40.	葡 萄	(203)
41.	白木耳	(203)
42.	梨	(204)
43.	桑 椹	(205)
44.	松 子	(206)
45.	甘 蔗	(207)
46.	白砂糖	(208)
47.	饴 糖	(209)
48.	芝 麻	(210)
49.	黑 豆	(211)
50.	豆 腐	(212)
51.	小 麦	(213)
52.	菠 菜	(214)
53.	羊 奶	(215)

54. 羊 肾	(216)
55. 羊胫骨	(217)
56. 猪 肉	(217)
57. 猪 肺	(218)
58. 猪 胰	(219)
59. 猪 蹄	(220)
60. 兔 肉	(221)
61. 兔 肝	(222)
62. 鸽 肉	(222)
63. 家鸭肉	(223)
64. 野鸭肉	(224)
65. 鸭 蛋	(225)
66. 乌骨鸡	(226)
67. 鸡 蛋	(226)
68. 鹅 肉	(228)
69. 海 参	(229)
70. 鱼 鳔	(230)
71. 蛤蜊肉	(231)
72. 蜂蜜与蜂乳	(231)
73. 龟 肉	(234)
74. 鳖 肉	(235)
75. 燕 窝	(236)
76. 羊 肉	(237)
77. 狗 肉	(238)
78. 鹿 肉	(239)
79. 虾	(239)
80. 麻雀肉	(241)
81. 雀 卵	(242)

82. 胡桃肉	(242)
---------------	-------

●补养食谱●

1. 薏米炖鸡	(247)
2. 香附子杂烩	(248)
3. 麦门冬黄瓜填肉	(249)
4. 枸杞子炖牛肉	(250)
5. 菟丝子笋饭	(251)
6. 菜叶包地黄肉丸	(252)
7. 王瓜根肝糊汤	(253)
8. 天门冬烧卖	(254)
9. 海松子汤蛋	(255)
10. 玉竹油豆腐包肉	(256)
11. 芡实鸡蛋羹	(258)
12. 墨鱼包莲肉	(259)
13. 蔓荆子烩面	(260)
14. 黄精鸡膏	(261)
15. 牛膝鱼丸汤	(262)
16. 当归咖喱饭	(263)
17. 青箱子鱼片汤	(264)
18. 芡实饺子	(265)
19. 何首乌鲤鱼汤	(266)
20. 茴香牛肉	(268)
21. 连钱山药糊	(269)
22. 川骨杂碎面	(271)
23. 枸杞叶煮大豆	(272)
24. 川芎蛤蜊汤	(273)

25. 地肤子咸鱼	(274)
26. 茯苓香菇饭	(275)
27. 肉苁蓉鱼肉火锅	(276)
28. 牛蒡子咸鱼汤	(278)
29. 淫羊藿什锦火锅	(279)
30. 神曲煮面	(280)
31. 薏米炸肉丸	(281)
32. 防风烤螺肉	(282)
33. 肉桂咖喱饭	(283)
34. 蒺藜子烩豆腐	(284)
35. 红花炖牛肉	(285)
36. 大枣拌面	(286)
37. 天门冬萝卜汤	(288)
38. 天麻什锦饭	(288)
39. 黄芪烩什锦	(289)
40. 肉豆蔻烤肉饼	(290)
41. 木天蓼杂烩	(291)
42. 山药鱼片汤	(292)
43. 丁香火锅	(293)
44. 黄精烤鱼饭	(294)
45. 龙眼肉长寿面	(295)
46. 当归火锅	(296)
47. 土通草炸甜饼	(297)
48. 肉苁蓉豆豉汤	(298)
49. 麦门冬牡蛎烩饭	(299)
50. 柏子仁烩鱼片	(300)
51. 淫羊藿山药面	(301)
52. 山茱萸甜胶	(302)

53. 杜仲咸鱼汤 (304)
54. 女贞子火锅 (304)
55. 南天叶煎肉饼 (305)
56. 海松子什锦饭 (306)
57. 地骨皮煮面 (307)
58. 王瓜仁烩糖醋肉片 (308)
59. 人参鲷鱼汤 (309)