

农民朋友一定要知道的

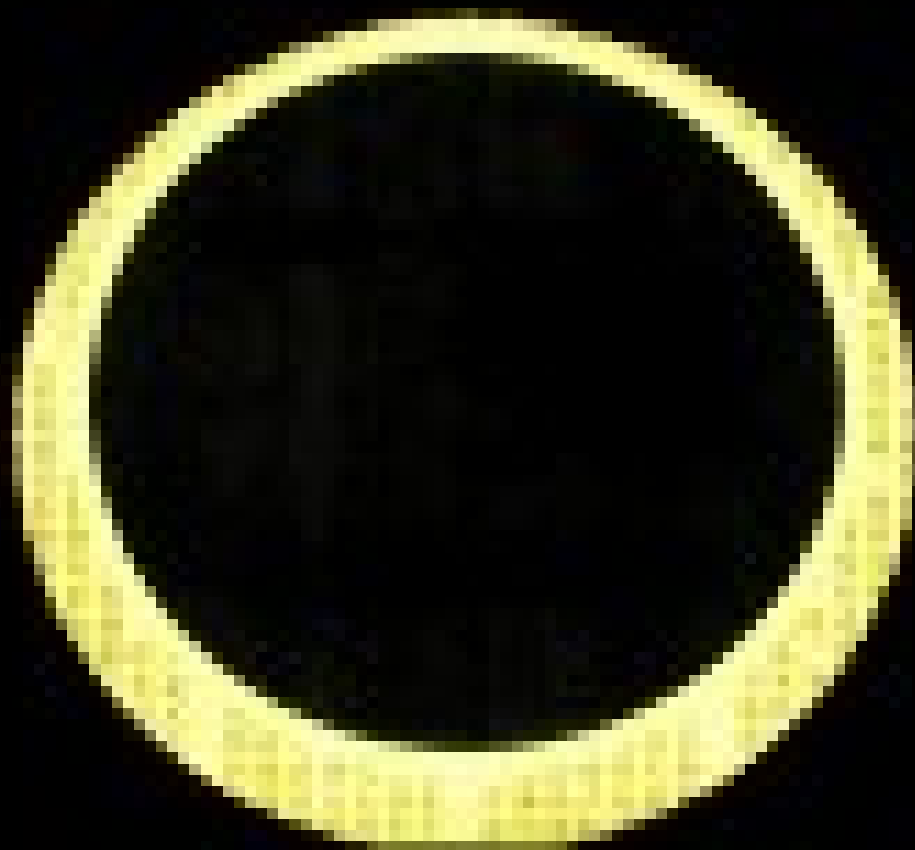
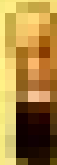
99个

饮食营养妙方

曹镇 总主编



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



— 100 —

农民朋友一定要知道的

99_个

饮食营养妙方

黄鹤 总主编



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

农民朋友一定要知道的99个饮食营养妙方 / 黄鹤

主编.——南昌:江西教育出版社, 2010.11

(农家书屋九九文库)

ISBN 978-7-5392-5904-8

I. ①农… II. ①黄… III. ①饮食营养学—基本知识

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198633号

农民朋友一定要知道的99个饮食营养妙方

**NONGMIN PENGYOU YIDING YAO ZHIDAO DE JIUSHIJIU GE
YINSHI YINGYANG MIAOFANG**

黄鹤 主编

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

江西华奥印务有限责任公司印刷

680毫米×960毫米 16开本 10.75印张 160千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-5904-8 定价: 16.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换

电话: 0791-6710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2010-192

版权所有, 侵权必究

前言



qianyan

中国传统饮食养生理论历史悠久,早在二千多年前,我们的祖先就对饮食结构提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”之说。其意即要获得人体所需的各种营养素,就必须取长补短,注意食物的合理搭配。这种平衡饮食的观点古而不老,很有科学道理。

食物是孕育生命和健康的根本,但同时也是损害健康的主要原因。事实上,许多家庭处在不正确的饮食生活当中,但许多人并没有意识到这一点。尤其是在农村,虽然农民生活水平提高了,对饮食的要求从“吃饱”转为“吃好”;但是由于营养知识的缺乏,人们在饮食上过于盲目,只顾口味,而忽略食物的营养和均衡。比如在烹制菜肴时过多使用油、盐,或偏好“高油脂、高脂肪、高糖类”这些被营养学专家认为不利于健康的食物;此外,以前在农村餐桌上常见的对健康十分有益的食品,如薯类、大豆等“杂粮”,眼下却在悄然“隐退”。农民在饮食上的选择越来越倾向于肉类、高脂肪及精致食物,却忽视了身边的农家天然营养食品,使饮食营养逐渐失调。

万物生长离不开营养。对人体来说,营养是健康的基石,而营养的核心则是“合理”。合理营养是一个综合性概念,既要求通过膳食调配提供满足人体所需的能量和各种营养素,又要有合理的膳食制度和烹调方法,以利于各种营养物质的消化吸收和利用;同时还应避免膳食构成的比例失调,某些营养素摄入过多或过少,以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的形成等。营养对人体所起的作用是缓慢的、渐进的,因而容易被忽略。但是营养

不良(营养的缺乏、过剩或不平衡)所产生的后果,往往会以不同类型的营养性疾病表现出来。错误的饮食习惯是导致身体健康状况不佳和诱发疾病的重要原因,怎样使饮食更加科学以利于健康,这其中大有学问。为了帮助农民从营养的角度吃好每日三餐,本书详细讲解了各种家常食材的保健、禁忌、养生及药用功效,并提供了相应的膳食指南;对于有疾病困扰的人,则针对性地介绍了一些常见疾病的食疗方以及具有不同保健养生功效的药膳,农民朋友可以根据自身的需要来选择适合自己的食物。

吃得好并不一定能吃出健康,只有科学调配饮食,均衡营养,才能达到养生、健身的目的。本书的出版,旨在普及营养健康知识,增强人们健康饮食的意识,并有助于人们掌握科学饮食的方法,养成良好的饮食习惯,从而提高生活的质量。

目 录

Contents

第一章 人体的营养需求 001

碳水化合物:人体的主要能源	002
怎样保证膳食平衡	003
脂肪在人体内的作用	004
蛋白质的生理功能	006
各种矿物质的饮食来源	007
膳食纤维是人类的必需	009
维生素:呵护生命	011
如何均衡补充营养素	012
补充水分,别忘了白开水	014

第二章 日常食品与营养 016

选择食物的学问	017
谈谈食用油的营养价值	018
五谷养出健康身体	021
豆类,植物蛋白皇后	022
从蔬菜中获取营养	024
食用菌类的营养保健	028
野菜的营养与食用方法	030

水果的营养你知道吗·····	031
别陷入谈肉色变的误区·····	033
常见肉类的营养保健·····	035
鸡蛋的营养分析及合理吃法·····	037
对症吃鱼,吃出营养价值·····	039
牛奶的营养保健功能·····	041

● 第三章 日常生活与营养 043 ●

各类体型的营养防治·····	044
预防衰老的营养饮食·····	045
失眠的饮食调理·····	047
素食者如何保证营养·····	049
吸烟者的饮食保健·····	050
生病时,用药如何忌口·····	052
病人如何挑选合适的水果·····	054

● 第四章 饮食营养重搭配 056 ●

科学调整膳食结构·····	057
一日三餐巧搭配·····	058
合理安排一日三餐营养·····	060
主食与副食的巧妙搭配·····	061
科学配菜:搭配出营养美味·····	062
如何养成良好的饮食习惯·····	064
进餐前的注意事项·····	066
进餐后的注意事项·····	067

第五章 食品烹调与营养健康 068

掌握各种烹调方法·····	069
不可不知的烹饪十误区·····	070
烹调中火候的掌握·····	072
烹调主食有学问·····	073
各种副食的烹调方法·····	074
错误习惯会降低蔬菜营养·····	076
炊具与营养健康·····	077
食品容器与营养健康·····	079
烹调中离不开调味品·····	080
调味品,调出健康美味·····	082

第六章 科学饮食促健康 084

常吃黑色食品益健康·····	085
动物血的保健作用·····	086
猪蹄在生活中的妙用·····	087
吃肉要讲究科学·····	088
科学吃盐保健康·····	089
吃出健康的晚餐·····	091
哪些情况导致钙的流失·····	093
避免饮食中的误区·····	094

第七章 不同季节的营养保健 096

春季食补宜少酸多甜·····	097
初春多吃萝卜狂补维生素 C·····	097
春天吃哪些野菜能养生·····	099

夏季学会适当吃点“苦”	100
夏天该如何吃牛羊肉	101
夏季最佳饮食方案	102
秋燥“灭火”对症吃喝	104
秋季饮食保健自有妙招	105
秋季养生粥为先	106
秋季进补,对症吃鱼	108
素食也可用来“冬补”	109
冬季补钙铁,增强御寒力	110
冬季养生吃什么水果好	112

第八章 饮食安全与营养健康 114

食品的几种污染源及预防	115
主食太少有害健康	117
十种常见食物不能生吃	118
误食毒蘑菇该如何救治	119
让不安全食物远离餐桌	121
掌握正确的喝水方法	122
随时关注你的身体缺什么	124
饮酒助眠不可取	125
食用烧烤食物危害大	126
摄盐过多对人体的危害	127

第九章 食疗保健药膳 129

补肾强肾食疗方	130
气血不足食疗方	131
妊娠呕吐食疗方	132
骨质疏松食疗方	133

强筋壮骨药膳·····	134
养肝明目药膳·····	134
气虚型体质的药膳·····	136
四季养生药膳·····	137
防癌抗癌药膳·····	137
女性肾阳虚衰药膳·····	139

第十章 疾病与营养 141

食物可助你降血脂·····	142
冠心病患者的食疗法·····	144
慢支患者的饮食调理·····	145
合理饮食改变脂肪肝·····	146
治疗便秘的良方·····	148
重视饮食可防癌症·····	150
眼疾患者的“食疗菜单”·····	152
饮食调养可预防痛经·····	153
哮喘患者的饮食防治·····	154
高血压的饮食调理·····	155
胃及十二指肠溃疡的饮食调养·····	158

第一章

人体的营养需求

rentideyingyangxuqiu

碳水化合物:人体的主要能源

怎样保证膳食平衡

脂肪在人体内的作用

蛋白质的生理功能

各种矿物质的饮食来源

膳食纤维是人体的必需

维生素:呵护生命

如何均衡补充营养素

补充水分,别忘了白开水

1

碳水化合物:人体的主要能源

碳水化合物是由碳、氢和氧三种元素组成,包括一些具有甜味的糖质及具有糖类性质的化合物,是人类最重要、最廉价的能量来源。1克碳水化合物产生16.7千焦耳(4千卡)的热量。有人形象地把它称为生命的燃料。

碳水化合物在自然界分布很广,谷类、瓜果、乳类等食物无不含有这类营养素,尤以米面含量最多。中医认为米面性味甘平,大都具有补中益气、滋养身体的功效。如《随息居饮食谱》说:“粳米甘平,宜煮粥食,粥饭为世间第一补人之物。”

碳水化合物可分为两大类,一类是可被人体消化吸收利用的各种糖类,另一种虽然也具有糖类的结构,但很难被人体利用,这主要是指膳食纤维。

能被机体利用的糖类有单糖、双糖、低聚糖及某些多糖。食物中的单糖主要有葡萄糖、果糖及半乳糖。

常见的双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。蔗糖存在于甘蔗和甜菜中,市场上卖的白糖、红糖都是从甘蔗或甜菜中提炼出来的。麦芽糖由麦芽发酵而成。高粱饴、软糖、酥糖、芝麻糖等都是用麦芽糖做成的。乳糖存在于乳汁中。

可被机体利用的多糖主要有淀粉、糊精和糖原三种。

膳食纤维是指食物在人体肠道内不被消化的植物性物质。这类物质主要包括纤维素、半纤维素及果胶等。由于膳食纤维不能被人体消化吸收和利用,不供给热量,也不构造身体组织,多年来一直不被营养学家所重视,有人称之为“被遗忘的营养素”。70年代以来,随着研究的深入,人们越来越认识到膳食纤维对维持人体健康有着不可忽视的作用。

膳食纤维的生理功能是多方面的,它能促进肠道蠕动,利于粪便排出,对防治便秘、痔疮、结肠憩室病及结肠癌等疾病有一定的作用。膳食纤维还可以延缓碳水化合物的吸收,降低餐后血糖水平,减少尿糖,这些都利于糖尿病的防治。此外,膳食纤维能调节脂质代谢,降低胆固醇水平,对于动脉粥样硬化、高胆固醇血症的预防及治疗有积极的意义。

一般来讲,每日摄入膳食纤维10~20克即可。平日我们适当选用含纤维多的粗杂粮、蔬菜及水果,少吃过分精制的食物,则膳食纤维的供给一般可

以满足人体的需要。

含碳水化合物丰富的食物主要是米、面,即通常所说的主食。碳水化合物的供给要有个限度,过多过少均不利于健康。多食可致身体肥胖,消化不良等症。肥胖者多食更易患冠心病、高血压。大体上讲,普通人从事一般轻工作时,每天供给的碳水化合物占膳食总热量的60%~70%为宜。

2. 怎样保证膳食平衡

平衡膳食是指同时在四个方面使膳食营养供给与机体生理需要之间建立起平衡关系,即:氨基酸平衡、能量营养素构成平衡、酸碱平衡及各种营养素摄入量之间的平衡,只有这样才有利于营养素的吸收和利用。

(1) 氨基酸平衡

食物蛋白质营养价值的高低,很大程度上取决于食物中所含的八种必需氨基酸的数量及比例,只有数量与比例同人体的需要接近时,才能合成人体的组织蛋白质,反之则会影响食物中蛋白质的利用。世界卫生组织提出了一个人体所需八种必需氨基酸的比例,比例越与之接近,生理价值越高。生理价值接近100时,即氨基酸全部被吸收,就称为全部氨基酸平衡。

能达到氨基酸全部平衡的蛋白质,称之为完全蛋白质。利用这个标准可以对各种食物的蛋白质进行氨基酸评分。鸡蛋、人奶的氨基酸比例与人体极为接近,因此可称为氨基酸平衡的食品。而多数食品均属氨基酸构成不平衡,所以蛋白质的营养价值就受到影响。如玉米中亮氨酸过高影响了异亮氨酸的利用,小米中精氨酸过高,影响了赖氨酸的利用。因此以植物性为主的膳食,应注意食物的合理搭配,纠正氨基酸构成比例的不平衡。如果将谷类与豆类混食,制成黄豆玉米粉、黄豆小米粉等,可提高蛋白质的利用率和营养价值。

(2) 能量营养素构成平衡

碳水化合物、脂肪、蛋白质均能给机体提供能量,故称为能量营养素。当这三种物质摄入量适当时,各自的特殊作用方可发挥并互相起到促进和保护作用,这种情况称为能量营养素构成平衡,反之,将会对机体产生不利影响。

通过动物试验和对人体的观察,碳水化合物、蛋白质、脂肪三者摄入量的

合适比例为 6.5:1:0.7, 这样在体内经过生理燃烧后, 分别给机体提供的能量为: 碳水化合物约占 60% ~ 70%、蛋白质约占 10% ~ 15%、脂肪约占 20% ~ 25%, 这就是能量营养素平衡, 反之则可能出现不良的后果。

当膳食中碳水化合物摄入量过多时, 能量比例会增高, 破坏三者平衡, 会使体重增加, 并且增加消化系统和肾脏负担, 从而减少其他营养素的摄入机会。当膳食中脂肪能量提供过高时, 将引起肥胖、高血脂和心脏病。蛋白质能量提供过高时, 则影响蛋白质正常功能发挥, 造成蛋白质消耗, 影响体内氮平衡。相反, 当碳水化合物和脂肪能量供给不足时, 就会削弱对蛋白质的保护作用。三者之间是互相影响的, 一旦出现不平衡, 将会影响身体的健康。

(3) 各种营养素摄入量间的平衡

各种营养素之间存在着错综复杂的关系, 并且不同的生理状态、不同的活动, 营养素的需要量也有所不同, 因此中国营养学会制定了各种营养素的每日供给量。我们膳食中所摄入的各种营养素, 在一定的周期内保持在标准供给量上下误差不超过 10% 的范围, 这种相互间的比例, 即可称为营养素间的基本平衡。

(4) 酸碱平衡

正常情况下人的血液由于自身的缓冲作用, pH 值为 7.3 ~ 7.4。人们食用适量的酸性食品和碱性食品, 将会维持体液的酸性平衡, 但食品若搭配不当, 则会引起生理上的酸碱失调。

常见的酸性食品有蛋黄、大米、鸡肉、鲤鱼、面粉、猪肉、牛肉、干鱿鱼、啤酒和花生等; 常见的碱性食品有海带、菠菜、西瓜、萝卜、茶叶、香蕉、苹果、草莓、南瓜、四季豆、黄瓜和藕等。

3. 脂肪在人体内的作用

除食用油脂含约 100% 的脂肪外, 含脂肪丰富的食品为动物性食物和坚果类。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富, 且多为饱和脂肪酸; 一般动物内脏除大肠外含脂肪量皆较低, 但蛋白质的含量较高。禽肉一般含脂肪量较低, 多数在 10% 以下。鱼类脂肪含量基本在 10% 以下, 多数在 5% 左右, 且其脂肪含不饱和脂肪酸多。蛋类以蛋黄含脂肪最高, 约为 30% 左右, 但全蛋仅

为10%左右,其组成以单不饱和脂肪酸为多。除动物性食物外,植物性食物中以坚果类含脂肪量最高,最高可达50%以上,不过其脂肪组成多以亚油酸为主,所以是多不饱和脂肪酸的重要来源。

脂肪主要分布在人体皮下组织、肠系膜和肾脏周围等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。其主要生理作用如下:

(1) 提供能量

每克脂肪在体内氧化后可释放能量9千卡,是等量的蛋白质和碳水化合物的近2倍,是人体能量的重要来源。除供生理代谢及人体活动所需能量外,多余的部分可转化为组织脂肪,贮存于体内各组织之间,在必要时可为身体提供能量。当摄入脂肪过多,体内贮存脂肪多时,人就会发胖;长期摄入脂肪过少会使贮存脂肪耗竭,而使人消瘦。

(2) 构成人体组织

脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分,脑细胞和神经细胞中含量最多。一些固醇则是制造体内固醇类激素的必需物质,如肾上腺皮质激素和性激素等。

(3) 供给人体必需的脂肪酸

人体所需的必需脂肪酸是靠食物脂肪提供的。它主要用于磷脂的合成,是所有细胞结构的重要组成部分。保持皮肤微血管正常通透性以及精子形成、前列腺素的合成等方面所起的作用等,都是必需脂肪酸的重要功能。

(4) 增加食欲,促进一些维生素的吸收

没有脂肪或脂肪少的食物均不好吃,脂肪性食物可增加风味,还可促进一些溶解在脂肪中的维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收与利用。

(5) 提供必需脂肪酸

必需脂肪酸如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等是人体磷脂、胆固醇和细胞膜的组成成分,又是合成前列腺素的原料。脂肪酸还有降低胆固醇水平、防治动脉硬化的作用。

(6) 调节生理功能的作用

因为脂肪不是良好的导热体,所以皮下的脂肪组织构成是保护身体的隔离层,能防止体温的发散,起到保持体温的作用。另外,脂肪还可以为身体储存“燃料”作为备用,吃进脂肪以后,一时消耗不完的部分可以存在体内,等身体需要能量时再利用。此外,脂肪还有保护内脏器官、滋润皮肤的作用。

(7) 庇护蛋白质

膳食中有足够的脂肪,人体代谢和活动所需能量就无需动用蛋白质。作为建造和修补人体组织,促进生长发育的蛋白质得到脂肪的庇护,便可物尽其用,发挥更大的生理效用。

资料表明,每人一天大约吃 50 ~ 70 克脂肪就可满足人体的需要,一般每天每公斤体重有 1 克脂肪就可以。

(8) 构成细胞

脂肪中的磷脂、胆固醇等是多种组织和细胞的组成成分,它们与蛋白质结合成脂蛋白,构成了细胞的各种膜,如细胞膜、核膜等,它们与细胞的正常生理代谢活动有密切关系。

4. 蛋白质的生理功能

在生物学中,蛋白质是由氨基酸借肽键连接起来形成多肽,然后由多肽连接起来形成的物质。通俗易懂些说,它就是构成人体组织器官的支架和主要物质。

(1) 蛋白质构造人的身体

蛋白质是一切生命的物质基础,是肌体细胞的重要组成部分,是人体组织更新和修补的主要原料。人体的毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经和内分泌等都是由蛋白质组成,它对人的生长发育非常重要。

(2) 蛋白质可以修补人体组织

人的身体由百兆亿个细胞组成,细胞可以说是生命的最小单位,它们处于永不停息的衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中。例如年轻人的表皮 28 天更新一次,而胃黏膜两三天就要全部更新。所以一个人如果蛋白质的摄入、吸收、利用都很好,那么皮肤就是光泽而又有弹性的。反之,人则经常处于亚健康状态。组织受损和外伤后,不能得到及时和高质量的修补,便会加速机体衰退。

(3) 蛋白质能维持肌体正常的新陈代谢

载体蛋白对维持人体的正常生命活动是至关重要的,它可以在体内运载各种物质。比如血红蛋白可以输送氧(红血球更新速率 250 万/秒)、脂蛋白