



浙江省“十一五”重点建设教材



GAODENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

• 高等职业教育教材 •

中国传统营养学

ZHONGGUO CHUANTONG YINGYANGXUE

何 宏 编著



中国轻工业出版社

浙江省“十一五”重点建设教材
高等职业教育教材

中国传统营养学

何 宏 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统营养学/何宏编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 7

高等职业教育教材

ISBN 978-7-5019-8267-7

I. ①中… II. ①何… III. ①营养学-中国-高等职业教育-教材 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 101579 号

责任编辑: 白 洁

策划编辑: 白 洁 责任终审: 滕炎福 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 宋振全 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.25

字 数: 420 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8267-7 定价: 29.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100672J2X101ZBW

前言

“烹饪工艺与营养”专业的课程中，有一块就是营养类课程。除西方营养学外，中国传统营养学也应是学生学习的重点。目前，全国有 11 所高校开设“营养与烹饪教育”本科专业，至少 50 所高职院校开设“烹饪工艺与营养”专业，大部分都把中国传统营养学作为必修课程。

为和“烹饪工艺与营养”专业中的“营养”相契合，我一直在谋求编写一本名为《中国传统营养学》的教材。为此，我在十年前即已开始着手收集资料，目前我已藏有绝大部分关于这方面的古籍和民国时期出版的书籍，资料齐全。本教材符合“烹饪工艺与营养”专业人才培养目标及教学要求，具备一定的专业知识覆盖面。

本教材是理论课程，在编写中本着和专业知识结合的思路，如在体质判定中，让学生学会如何判断体质。在各类食物介绍中，着重食物应用的方法。

本教材主要特色有：

(1) 书名首创，使用广泛。本教材首次采用《中国传统营养学》书名，突出中国本土营养学的地位，提高学生学习兴趣。该教材不但是“烹饪工艺与营养”专业的专业教材，也可供医学类专业、食品类专业、旅游类专业作为专业教材或选修教材，同时可作为关注中医食养的一般读者和营养研究者和饮食文化爱好者的参考书籍。

(2) 内容新颖，古今结合。内容上以体质为突破口，食物针对体质而设定，逻辑性强。古代饮食营养理论用今天的观点解读，注重古今知识的有机结合。

(3) 理论先进，观点前沿。本教材在吸收最新中医理论的基础上，介绍了最新的中医营养学的理论与实践。比如人体体质的分类和判定中，就采用 2009 年 4 月发布的中华中医药学会《ZYYXH/T157—2009 中医体质分类与判定》标准。

(4) 注重方法，便于自学。在第四章介绍了中医学的基本理论，尽可能用学生能理解的语言，而不是完全“用中医解释中医”，通俗易懂。分论部分的内容系统性强，简明实用，突出实用性。

本教材由浙江旅游职业学院何宏教授编著。编写虽历时两年，但书中可取之处要感谢书后附录的参考文献的作者，编著者不敢掠美。错误和不妥之处责任在编著者，敬请读者批评指正。

本教材在编写过程中，被浙江省教育厅列为 2009 年度省高校重点教材建设项目（立项号：ZJG2009154），并作为浙江旅游职业学院“国家示范性高等职业院校建设计划”骨干高职院校建设的子项目之一，得到浙江省教育厅和浙江旅游职业学院给予的经费上的支持。

选用本教材的老师如需要电子课件等教学文件，可发邮件到 2008cuisine@sina.com 与我联系，共同探讨教学方面的问题。

编著者

于杭州滨文苑

目 录

第一章 概论	1
第一节 中国传统营养学的概念和内容.....	1
第二节 中国传统营养学的基本观点.....	3
第三节 中国传统营养学与西方营养学.....	5
同步练习.....	7
第二章 中国传统营养学发展简史	10
第一节 传统营养学的萌芽：先秦时期	10
第二节 传统营养学的起步：两汉魏晋南北朝时期	12
第三节 传统营养学的兴起：隋唐时期	14
第四节 传统营养学的兴盛：宋元明时期	16
第五节 传统营养学的发展：清代时期	20
第六节 传统营养学的挑战：民国时期	22
第七节 传统营养学的开拓：新中国时期	24
同步练习	25
第三章 中医学的基本理论	27
第一节 阴阳学说	27
第二节 五行学说	29
第三节 脏象学说	31
第四节 经络学说	37
第五节 病因学	39
第六节 诊断学与药物治疗学	41
同步练习	43
第四章 中国传统营养学的特点	45
第一节 整体观念	45
第二节 辨证施食	46
第三节 脾胃为本	48
同步练习	51
第五章 体质的分类与判定	53
第一节 体质的分类	53
第二节 体质分类的判定	55
第三节 不同体质的饮食调养	59
同步练习	61
第六章 食品的性能与应用	63
第一节 食物的性能	63
第二节 食物的应用	68

同步练习	71
第七章 补益类食物	73
第一节 补气类食物	73
山药 大枣 栗子 马铃薯 香菇 白扁豆 白扁豆花 豇豆 甘草 粳米 籼米 糯米 鸡肉 牛肉 猪肚 猪肾 鳊鱼 鳝鱼 泥鳅	
第二节 补血类食物	82
龙眼肉 荔枝 葡萄 胡萝卜 菠菜 花生 阿胶 鹿筋 猪肝 猪心 猪蹄 乌贼	
第三节 补阳类食物	88
核桃仁 益智仁 韭菜籽 冬虫夏草 羊肉 狗肉 黄狗肾 鹿尾 海参 河虾 海虾	
第四节 补阴类食物	93
枸杞子 桑葚 黑芝麻 葵花子 百合 银耳 松子 黄精 玉竹 猪肉 猪脑 牛乳 鸡蛋 乌骨鸡 鸭肉 甲鱼 牡蛎 鲍鱼 蛤什蟆油 燕窝	
同步练习	102
第八章 理气、理血类食物	105
第一节 理气类食物	105
陈皮 薤白 刀豆 豌豆 荞麦 佛手 香橼 茉莉花 代代花 小茴香 木香	
第二节 理血（活血）类食物	111
慈姑 甜菜 油菜 桃仁 姜黄 鼠尾草 红花 番红花 玫瑰花 醋 螃蟹	
第三节 理血（止血）类食物	115
藕 茄子 蕹菜 马兰 黑木耳 槐花 大蓟 小蓟 白茅根 猪肠	
同步练习	120
第九章 祛湿类食物	122
第一节 利水渗湿类食物	122
茯苓 赤小豆 薏苡仁 冬瓜 荠菜 莴苣 金针菜 枳椇子 鲤鱼 鲫鱼 黑鱼	
第二节 芳香化湿类食物	127
白豆蔻 草豆蔻 草果 砂仁 藿香	
第三节 祛风湿类食物	130
木瓜 海棠 五加皮 乌梢蛇 白花蛇	
同步练习	132
第十章 消食类食物	134
山楂 萝卜 莱菔子 麦芽 谷芽 锅巴 猪脾 鸡内金	
同步练习	137
第十一章 温里、清热、解表类食物	139
第一节 温里类食物	139
韭菜 辣椒 干姜 高良姜 八角茴香 桂皮 胡椒 花椒 丁香 荜茇 苘萝 红糖 鲢鱼 鳙鱼 草鱼	
第二节 清热类食物	146
绿豆 苋菜 莼菜 茭白 苦瓜 水芹 香椿 马齿苋 芦荟 菊苣 淡竹叶 鲜芦根 蒲公英 金银花 鱼腥草 栀子 余甘子 决明子 茶叶 苦丁茶 香蕉 甘蔗 橄榄 无花果 河蚌	
第三节 辛温解表类食物	159

生姜 芫荽 葱白 白芷 香薷 紫苏 罗勒 迷迭香	
第四节 辛凉解表类食物·····	164
薄荷 牛蒡 牛蒡子 葛根 桑叶 菊花 淡豆豉	
同步练习·····	168
第十二章 收涩类食物·····	171
莲子 荷叶 芡实 石榴 青梅 乌梅 杨梅 覆盆子 肉豆蔻 鸡肠 猪脬	
同步练习·····	177
第十三章 化痰止咳平喘类食物·····	179
第一节 化痰类食物·····	179
桔梗 荸荠 芋艿 笋 洋葱 丝瓜 紫菜 海带 冬瓜子 黄芥子 胖大海 梨	
沙棘 海蜇	
第二节 止咳平喘类食物·····	186
杏仁 枇杷 银杏 罗汉果 百里香 紫苏籽 柿子 猪肺	
同步练习·····	191
第十四章 其他类食物·····	193
第一节 安神类食物·····	193
酸枣仁 小麦	
第二节 平肝息风类食物·····	194
旱芹 猪血 蝎子	
第三节 驱虫类食物·····	196
槟榔 香榧 大蒜 南瓜子	
第四节 润下类食物·····	197
蜂蜜 火麻仁 郁李仁	
同步练习·····	199
第十五章 常用食疗中药材·····	201
人参 西洋参 丹参 党参 三七 贝母 川芎 五味子 天麻 生地黄 熟地黄	
何首乌 白术 当归 白芍 杜仲 益母草 黄芪 鹿茸 蛤蚧	
同步练习·····	216
第十六章 四时食养·····	219
第一节 春季食养·····	219
第二节 夏季食养·····	222
第三节 秋季食养·····	225
第四节 冬季食养·····	228
同步练习·····	230
第十七章 人群食养·····	232
第一节 幼年食养·····	232
第二节 青壮年食养·····	235
第三节 老年食养·····	236
第四节 妇女食养·····	238
同步练习·····	239

附录.....	241
卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知.....	241
同步练习参考答案.....	243
参考文献.....	246

第一章 概 论

第一节 中国传统营养学的概念和内容

中国传统营养学是中国传统文化中的珍贵遗产之一。中国传统营养学是在中国传统中医理论指导下,应用食物来保健强身、预防疾病的一门学科。

中国传统营养学产生于中国古代,以中国传统医学中医学理论为指导,以数千年的实践经验和理论认识为基础,是具有中国特色的营养学。中国传统营养学充分反映我国优秀传统文化的特点,极大地丰富了人类营养科学的内容和理论学说,是世界营养科学宝库的组成部分。随着中华民族伟大复兴的目标逐步实现,中国传统营养学在国际上的影响也日益扩大。

一、营养一词的由来

“营养”这个名词是从英语 Nutrition 翻译的。译词不是译者生造的,而是中国旧有的一个词汇。

西方近现代科学传入中国时,一些从事中西方文化交流的先驱们并不是简单地用音译名来翻译科学名词,而是在中国传统的字词中寻找符合原意,又便于中国人理解的名词。Nutrition 的译名最早出现在英国 Halliburton's Handbook of Physiology 一书的中译本里。由高似兰和肖惠荣(或朱剑)合译的第一版(光绪三十二年,1906年)到第六版(民国3年,1914年),把书名译为《体功学》(或《哈氏体功学》),把 Nutrition 一词译为养育、育、育力。由易文士、启真道、吕钟灵合译的第八版(民国18年,1929年)和第九版(民国25年,1936年),把书名改译为《哈氏生理学》,把 Nutrition 一词先后译为滋养和营养。顾树森编著的《新制生理学教本》中(民国6年,1917年),有营养这个名词多处。1924年3月上海商务印书馆出版,郑贞文著《营养化学》一书,是中国第一次使用“营养”作为书名、第一本较为完整地介绍营养学的专著。

把 Nutrition 一词译为营养,现在看来确实非常贴切。“营”在中医学里为“营气”,指人体中饮食水谷所化生循脉运行的精气,有运行血液和滋养脏腑、组织的作用。《黄帝内经·灵枢·卫气》篇有:“精气之行于经者为营气。”明张景岳在《类经》卷四中注:“营,运也。”养是指使生命活动延续的过程和方法。把“营”和“养”连在一起使用,最早见于元朝至正五年(1345年)成书的《宋史·地理志一》:“而洛邑为天地之中,民性安舒而多衣冠旧族,然土地褊薄,迫于营养。”这段话的意思是由于土地狭小,且不肥沃,谋求养生困难。这里的“营养”当“生计”解释。在古籍出现的营养一词和现代意义近似的可能是在明张景岳(1563—1640)著的《景岳全书》里:“元气败伤则精虚不能灌溉,血虚不能营养者亦不少矣。”

日本把 Nutrition 一词译为“荣养”。“荣养”一词最早出现在《晋书·赵至传》:“至年十三,请师受业,闻父耕叱牛声,投书而泣。师怪问之。至曰吾小未能荣养,使老父不免勤苦。”又“初至自耻士伍,欲以宦学立名,期于荣养。”这里的“荣养”指“赡养父母。”

在南宋李杲(1180—1251)著的《脾胃论》一书中有“荣养”这个名词。“夫饮食入胃,

阳气上行，津液与气入于心，贯于肺，充实皮毛，散于百脉，脾稟气于胃，而浇灌四旁，荣养气血者也。”“在人则清浊之气皆从胃出，荣气荣养周身，乃水谷之气化之也。”“浊中清者，荣养于神。”这里荣养的意思是滋养。日本学者森川规矩认为“荣”字从木从火，木燃烧而生火，表示元气旺盛。“养”字从羊从食，羊代表动物食品，食代表谷类食品，两种食品配合，可使身体健康、元气旺盛。森川认为中国用营养这个词，其含义与英语 Nutrition 更相接近。

总的说来，营养这个名词是在 20 世纪初作为一个科学名词由英语翻译的，曾有过许多译名。经过相当长的时期，最后才确定为营养，一直沿用到今天。

在营养这个词里，营字的意思是谋求，养字的意思是养身，因而营养的意思是谋求养身。对于人类来说，是用食物谋求养身，这是人的行为。由此看来，这样的措词不仅含义与英语原文切合，而且是符合我国传统语言形式的。

二、中国传统营养学的内容

中国传统营养学的内容，从历代有关文献记载和临床实际情况分析，基本包括四个方面，即饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。前二者是指饮食在生活与临床中的应用范围，而后二者是指在生活与临床中应用饮食的方式方法。四者密切相关，不可分离和孤立。

（一）饮食养生

饮食养生，习称“食养”、“食补”，是泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康的活动。《素问·五常政大论》所说的：“谷肉果菜，食养尽之”。这是“食养”概念较早的记载。

食养的内容按历代中医中药有关文献统计，常用的近百种食物的补益养生作用，计有聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、种子（助孕）、益寿等 20 余种。这些作用在提高人体健康素质和预防保健方面有着重要意义，构成了中医养生学的一个组成部分。

（二）饮食治疗

饮食治疗，习称“食疗”、“食治”，是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。中医饮食疗法的理论和实际应用方法十分丰富，是中医天然疗法的一个重要方面。早在 1400 多年前，《千金要方》一书就辟有“食治篇”。之后有《食疗本草》等饮食疗法专著相继问世。

饮食疗法的作用和药物疗法基本一致，主要体现在祛邪与扶正两方面。正如孙思邈在《千金要方·食治篇》中所说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血”。他同时还指出药疗与食疗不同之处：“药性刚烈，犹若御兵”，“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工。”他并引用扁鹊语：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

食疗内容广泛渗透在中国传统医学各学科之中。食疗方法和食疗方剂丰富多彩，为中医治疗学增添了内容和特色。近年来，中国传统食疗不少成果也逐渐被现代科学所证实，被众多的当代医学工作者所接受。如临床应用芹菜防治高血压病；应用燕麦防治高脂血症；应用红枣防治贫血症；应用木耳防治眼底动脉出血症以及用百合、马齿苋、苦瓜等防治病毒和细菌性感染疾患等，取得了一定的成绩。

（三）饮食节制

饮食节制，习称“食节”、“食用”，是泛指饮食的方法、方式，包括饮食的合理习俗、饮食卫生制度等。《黄帝内经·素问·生气通天论》所说的“食饮有节，谨和五味”是有关提倡“食节”的较早记载。

中国传统营养学的食节内容极为丰富，它体现了中华民族的饮食文明和古代卫生学水平，是中国饮食文化和医药文化的结晶，如中医所提倡的全面膳食，而不偏食；不暴食暴饮，食量有限度；讲究食物卫生清洁；食前食后要有良好卫生习惯；进茶、进酒要适量，把茶活动、酒活动纳入饮食文化范围之内，以达到情志养生的效果。食节内容除在医药著作中有所记载外，尚记载于养生学、居家、民俗、民情等学科之中。

（四）饮食宜忌

中国传统饮食宜忌内容，言“忌”较多，“宜”为常而在不言之中。对饮食禁忌方面，习称“食忌”或“食禁”。

任何事物都有正反两面。中国传统营养学认为，食物的应用也有宜与忌（禁）两个方面。在食忌方面，中国传统营养学认为常人或病人的饮食内容不应该也不可能是一个固定的模式。这里有因人、因地、因时、因病而有所不同的问题。饮食的宜与忌的实质是强调饮食的针对性。得当则为宜，失当则为忌，因此，要求在生活和临床中能做到“审因用膳”。古人的饮食营养观念是建立在得当与否方面。正如汉代医家张仲景在《金匱要略》中所说的那样：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”后世医家对此观点极为拥护，甚至有所发挥。如孙思邈说：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也。”因此，中医营养理论认为，在生活和临床中品评饮食的营养价值，不论是用于食补还是食疗，都不应以珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否得当。应注意饮食的宜与忌。

在中国传统营养学中，饮食禁忌内容在生活和临床应用方面有一些具体要求，饮食根据季节、体质、地域不同等在应用方面有禁忌，如食物与食物，食物与药物之间的配伍禁忌；饮食调配制备方面也有禁忌，以及患病期间的饮食禁忌等。这些内容丰富了中国传统营养学，具有一定科学意义。

第二节 中国传统营养学的基本观点

中国传统营养学和中医学科一样，它的发生与发展，因受历史条件的影响，其理论与中国古代朴素的哲学理论紧密地结合在一起。其特点体现于宏观与整体观方面。

一、天人相应整体营养观

中国传统哲学认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，是自然界的一部分。因此，人和自然具有相通相应的关系，共同受阴阳法则的制约，并遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的理念也体现在饮食营养方面。早在 2000 年前，古代医者就认识到饮食的性质对机体的生理和病理方面的影响。例如，《素问·宣明五气篇》所载的“五味所入”和《素问·阴阳应象大论》所指出的“五味所生”等皆说明作为自然界产物的“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。除此，食物对脏腑尚有“所克”、“所制”、“所化”等作用。

中国传统营养学也常据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实，调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿、防治疾病的古代道、佛、儒、医、武各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律，同时也无不应用天人相应的法则来制订各种劳逸劳作、饮食起居措施，对须臾不可离的饮食内容，以及进食方式方法提倡既要注意全面膳食“合而服之”，同时又主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容也应有所变化，做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

二、调理阴阳营养观

分析历代食养与食疗著作不难看出，掌握阴阳变化规律，围绕调理阴阳进行食事活动，使机体保持“阴平阳秘”，乃是传统营养学理论核心所在。正如《素问·至真要大论》所说：“谨察阴阳之所在，以平为期”。

中国传统营养学认为，机体失健或罹患疾病，究其原因，无一不是阴阳失调之故。如阴阳之偏盛，或阴阳之偏衰。因此，饮食养生，和药物治疗、针灸、气功、按摩、导引等一样，无一不是在调理阴阳这一基本原则指导下确立的。《素问·骨空论》说：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。传统饮食养生与治疗可概括为补虚与泻实两大方面。例如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津诸方面可视为补虚；而解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面则可视为泻实。或补或泻，无一不是在调整阴阳，以平为期。

对饮食的宜与忌，传统营养学也是从阴阳平衡方面作为出发点的，有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。例如痰湿质人应忌食油腻；木火质人应忌食辛辣；对阴不足而阳有余的老年人，则应忌食大热峻补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对某些患者，如皮肤病、哮喘病人应忌食虾、蟹等海产品发物；对胃寒患者忌食生冷食物等。其实质均从防止造成“实其实”、“虚其虚”而导致阴阳失调的弊病为目的。总之，在健康者或患者饮食调理方面要体现“虚则补之”，“实则泻之”，“寒者热之”，“热者寒之”等原则。做到如《素问·上古天真论》所说的：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节”。

另外，在食物搭配和饮食调剂制备方面，传统营养学也是注重调和阴阳的，使所用膳食无偏寒、偏热、偏升、偏降等缺陷。例如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时总要佐以姜、葱、酒、醋类温性的调料，以防止本菜肴性偏寒凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊。又如食用韭菜助阳类菜肴常配以蛋类滋阴之品，也是为了达到阴阳互补之目的。

三、食药一体营养观

中国传统营养学历史表明，食物与药物同一起来源，二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相通，具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此，中医单纯使用食物或药物，或食物与药物相结合来进行营养保健或治疗康复的情况是极其普遍的。

食与药同用，除基于二者系同一起来源的原因外，主要基于食物和药物的应用皆由同一理论指导，也就是食药同理。正如《寿亲养老新书》所说：“水陆之物为饮食者不管千百品，其五气五味冷热补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药无殊……人若知其食性，调而用之，则倍胜于药也……善治药者不如善治食。”数千年来，在中国传统营养学发生与发展过程中，食药同源、食药同理、食药同用已经成为不可否认的现实，成为中国传统营养学的一大特点。

同属天然产物的中药和食物，某些气质，特别是补益或调整人体的阴阳气血之功能本来

相通，有着水乳交融、密不可分的关系。从众多的本草、方剂典籍中不难发现食药同用的例证，古代医者博采禽、畜、蛋、蔬，如乌鸡、羊肉、驴皮、猪肤、鸟卵、葱、姜、枣等为补益阴、阳、气、血之用，或调补胃气之用，以达到防治疾病之功效。而从大量古代食谱、菜谱、茶谱中又不难发现其中也有不少药物，如枸杞、淮山、北芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类，从而提高食品保健强身和防治疾病的功效。今日中华民族的传统保健食品在海内外得到不断发展，受到广大民众之欢迎，便是证明。

四、全面膳食与审因用膳相结合营养观

数千年来的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯从整体来看，是在素食的基础上，力求荤素搭配，全面膳食的。其营养观正如《素问·五常政大论》所说的：“谷肉果菜，食养尽之”和《素问·藏器法时论》所说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

所谓全面膳食，就是要求长期或经常地在饮食内容上应尽可能做到多样化，要讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃，以及食与饮等之间的合理搭配。对常人来讲，不主张偏食，更不提倡过量与废食。对一味追求山珍海味、鸡鸭鱼肉、美酒名茶、大吃大喝，或过分茹苦清素，乃至为追求体型苗条而厌食、长期减食或辟谷绝食等做法，都是传统营养学所反对的。但另一方面，对特殊人与患者，也不主张采用与常人一样的饮食模式。可根据其不同的体质、职业，信仰与病情，做到审因用膳和辨证用膳，做到饮食内容的合情、合理。

第三节 中国传统营养学与西方营养学

中国传统营养学与西方营养学都是以研究与增进人体健康为主要内容和目的的学科，但受各自文化背景的影响，分属两个不同的医学范畴——中国传统医学和西方医学，各自具有独立的理论体系。

（一）中国传统营养学与西方营养学的关系

中国传统营养学受中国传统文化的影响，与我国的人文地理和传统医学有着密切的内在联系，属于东方的传统科学范围。它以中国传统医学理论为指导，从宏观出发，从整体着眼，以实践为基础，以人为本，注重饮食保健的个体针对性，强调无病强身，既病首重食疗，具有独特的东方色彩和民族风格，是我国优秀传统文化的重要组成部分，也是具有中国特色的营养学科。它较之于西方近代营养学，内涵更为广泛，应用性和实践性更强，有着许多独到之处，具有自身的特色和优势，是我国对世界营养科学的一大贡献。另一方面，中国传统营养学在其发展过程中，由于受到历史条件的限制，在定量研究、确立量化指标和实验研究方面还有待于今后的努力。

西方营养学受西方文化的影响，以西方医学理论为指导，从微观着眼以实验研究为基础，以营养素为本，注重不同群体营养素的供给量，强调营养素对人体健康和疾病治疗的作用，在世界上具有广泛的影响。同样，西方营养学也存在着某些局限性等的不足。

中国传统营养学与西方近代营养学除了在医学模式等方面存在着显著差异外，在医学观、方法学等方面也有着明显的不同，各自具有自身的长处与不足。由于东西方人的身体素质与人文观念的不同，中国传统营养学的理论更适合中国的国情。今后，随着两个学科研究的不断深入，传统医学与西方医学会相互结合、取长补短，进而建立一个全新的饮食营养保

健学科，这也是未来努力的方向。

（二）中国传统营养学有“精微”的概念

“营养学”一词虽然在中国传统营养学里没有，在中国传统营养学的理论基础中医学中也没有，但绝不是中国没有营养学。古代中国对“营养”的认识，是在中医理论指导下的、带有中医特色，同时又是涉及面极为广泛的一种宏观的认识。

人类赖以生存的物质来源于大自然，人体必须摄取食物才能获得营养以维持生命，对此，中国传统营养学是早有认识的。如在《黄帝内经·素问·六节脏象论》中提到：“天食人以五气，地食人以五味……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。这里明确指出，人体五脏之气，气血津液的生成，神气的健旺，全赖天地间五气、五味之供奉，而五味的来源就是广泛存在于自然界的食物，从营养来源于食物的摄取这一点，中、西医的认识是完全一致的。

然而，在对待食物营养的分析上就有很大差别了。西方营养学重点是着眼于对各类食物营养价值的分析，研究食物所含的“营养素”，以及各种“营养素”的来源、功能、供给量等方面的问题，就连食物的消化吸收过程，也围绕着对各种“营养素”来分析。如蛋白质的消化，糖类的消化，脂肪、磷脂、胆固醇的消化等，还要研究胃肠道中酶的作用、分泌的调节、消化液的量与成分，研究已消化食物的分解产物纳入血液的过程等，极微、极细。而中医学则由于历史条件的限制，未能从“营养素”方面来分析食物的营养价值，以及食物在人体的消化吸收过程，但对于食物的营养作用，食物在人体内的消化吸收，按照中医学的理论，其认识也是很深刻的。它认识到每一种食物中都含有“精微”物质，这就是中医所说的“后天之精”，即“水谷之精”。祖国医学对“后天之精”极为重视，对于它们的来源、生成、作用以及在人体内的输布过程都有深刻的论述。例如《黄帝内经·素问·经脉别论》中有这样两段内容：一段是“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛，毛脉合精，行气于府，府精神明，留于四肢，气归于权衡，权衡以平，气口成寸，以决死生”。又一段是：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”以上两段，一段是讲谷食的消化吸收，一段是讲水液的消化吸收，在这里对于谷食与水液在人体内的运化过程为什么分着写，暂且不论，但有一点值得重视的是，无论言“食”还是言“水”，都以“精”、“气”二字概括之，如言“食气入胃”，此处“食气”指的就是谷食之精气，是指谷食已化之精气，当然此处的“精微”尚在胃，是所吃食物中在胃中初步化生而成的精微物质，因此这一段文字接着就论述了诸如“散精”、“淫气”、“淫精”、“输精”以及“脉气”、“经气”等一系列问题。此处的“精”就是谷食之精，是入胃的“食气”在人体内进一步化生的精微物质；此处的“气”，其所指亦是谷食之精气。《素问经注节解》的作者姚止庵说：“此言食之养人，其气流行于脏腑，变化精微而成脉也”，“成脉”指的就是谷食之物通过在体内的“散精”、“淫气”、“淫精”、“输精”的过程，最终“化血”而营运周身。可见中医学对食物中所含的精微是有认识的，论述食物如此，论述水液也如此，所言仍是饮入于胃后，“游溢精气”、“脾气散精”、“水精四布”等一系列问题，这里的“精气”、“散精”、“水精”指的则是水液中的精微物质。可见，《内经》中的这两段重要文字，论述的是谷食、水液之精气在人体内的运输过程。它清楚地指出，食物中存在着“精微”物质，无论是粮食，还是肉类、各种干鲜果品、各种蔬菜等都含有“精微”，人们通过摄取各种食物，从而获得“精微”，这就是养育人体的后天水谷之精。

（三）中国传统营养学又有“气”的概念

人们从自然界摄取各种食物，以多种不同的方式用各种不同的食物构成营养，也就是中国传统营养学所讲的“化生精微”，其目的是什么呢？这就是关于“营养目的”的问题。

在关于营养目的的认识和所要研究的问题上，中国传统营养学和西方营养学也是有很大差别的，西方营养学要研究能量的获得，研究机体的机械功、渗透功、化学功的各种功的能量供给，还要研究机体的组分以及生物活性物质的合成与补充，而中国传统营养学则将这一系列问题简括为“气”，研究“气”的来源、生成、作用，研究“气”的生理、病理等。

“气”在中国传统营养学中有两方面的含义：一是指流通着的微小而难见的物质，一是指机体各部分组织器官的活动能力。这就是说，“气”虽只一字，它既是物质，又是功能。就“气”的来源讲，有禀受于父母的，称为“先天之气”；还有得之于呼吸、饮食的，称为“后天之气”。“气”在人体内，由于位置的不同、作用的不同，又分成禀受于先天，充养于后天，发源于肾，通达全身，起推动作用，成为人体生化动力之源泉的“气”，此气名“原气”；除此还有“宗气”，“宗气”积于胸中，由饮食化生的水谷之精气与大自然之清气相合而成，它的作用一是上走呼吸之道，以司呼吸，一是贯心脉以行血气。“原气”虽禀受于先天，但必须赖后天水谷之精的荣养而不断滋生。“宗气”则更是源于水谷，宗气藏于胸中上气海，原气藏于丹田下气海，二者互相联系、密切结合，运于经脉之中，充养于身，成为生命的推动力。再有就是“营”、“卫”二气。“营气”运于脉中，它生于水谷，源于脾胃，有化生血液营养周身的功用。“卫气”同样是生于水谷，源于脾胃，但它不受脉道的约束，而行于脉外，人的生命活动，就是能量不断消耗，又得到不断补充的结果。这就是中国传统营养学所讲的“气”的不断消耗与补充的结果。而饮食物正是“气”所发挥作用的物质基础，一旦饮食物供应不足，“气”就要耗散、削弱，正如《黄帝内经·灵枢·五味》篇中的一段记载所说的：“天地之精气，其大数常出三入一，故谷不入半日则气衰，一日则气少矣”。天之精气指自然界之大气，地之精气指的就是水谷之精气，天地之气不断供养人体，决定着人身之“气”的盛衰，可见食物与人的生命的密切关系。

总之，中国传统营养学在对待食物营养的认识上，与西方营养学是不一样的，中国传统营养学关于食物营养研究的是食物精微的生化问题，是体内精、气、血、津液的化生、运输、作用的生理与病理，它以祖国医学基础理论为指导，带有鲜明的中医特色。

同步练习

一、填空题

1. 1924年3月上海商务印书馆出版，郑贞文著《_____》一书，是中国第一次使用“营养”作为书名、第一本较为完整地介绍营养学的专著。
2. 在南宋李杲（1180—1251）著的《_____》一书中有“荣养”这个名词。
3. 掌握阴阳变化规律，围绕调理阴阳进行食事活动，使机体保持“_____”，乃是传统营养学理论核心所在。
4. 数千年来，在中国传统营养学发生与发展过程中，食药同_____、食药同理、食药同用已经成为不可否认的现实。
5. 中国传统营养学认识到每一种食物中都含有“_____”物质，这就是中医所说的“后天之精”，即“水谷之精”。

二、单项选择题

1. 关于“营养”一词的由来，说法错误的是（ ）。
A. 英语 Nutrition 一开始译为养育、育、育力
B. “营养”最早见于《宋史·地理志一》
C. 英语 Nutrition 一开始就翻译成“营养”
D. 日本把 Nutrition 一词译为“荣养”
2. 数千年来的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯从整体来看，是在（ ）的基础之上，力求荤素搭配，全面膳食的。
A. 荤食 B. 素食 C. 兼荤素食 D. 乳类
3. “营气”运于（ ）中，它生于（ ），源于（ ），有化生血液、营养周身的功用。
A. 脉，水谷，脾胃 B. 血，水谷，肾
C. 脉，呼吸，脾胃 D. 血，呼吸，肾
4. “为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”是孙思邈在《千金要方·食治篇》中引用（ ）的话。
A. 扁鹊 B. 张仲景 C. 华佗 D. 葛洪
5. 就“气”的来源讲，禀受于父母的，称为“（ ）”。
A. 先天之气 B. 后天之气 C. 宗气 D. 卫气

三、多项选择题

1. 以下关于中国传统营养学说法正确的是（ ）。
A. 产生于中国古代
B. 以中国传统医学理论为指导
C. 以数千年的实践经验和理论认识为基础
D. 以实验数据为基础
E. 具有中国特色的营养学
2. 中国传统营养学的内容，基本包括以下四个方面（ ）。
A. 饮食养生 B. 饮食治疗 C. 饮食节制
D. 饮食宜忌 E. 饮食辟谷
3. 传统饮食养生与治疗可概括为补虚与泻实两大方面。补虚有（ ）。
A. 益气、养血 B. 解表、清热 C. 滋阴、助阳
D. 利水、泻下 E. 填精，生津
4. 传统饮食养生与治疗可概括为补虚与泻实两大方面。泻实有（ ）。
A. 益气、养血 B. 解表、清热 C. 滋阴、助阳
D. 利水、泻下 E. 祛风、燥湿
5. “气”在中国传统营养学中有两方面的含义。
A. 指流通着的微小而难见的物质
B. 指食物中在胃中初步化生而成的精微物质
C. 指水液中的精微物质
D. 指养育人体的后天水谷之精
E. 指机体各部分组织器官的活动能力

四、简答题

1. 对饮食的宜与忌，传统营养学是如何从阴阳平衡方面作为出发点的？
2. 中国传统营养学的基本观点有哪些？
3. 简述中国传统营养学中“精微”的概念。