

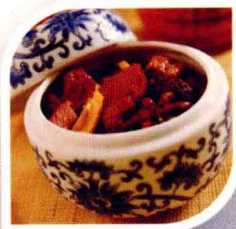
图说生活
畅销升级版

●通补人体的健康良方●

食补药补 谈养生

郭霞珍 主编

北京中医药大学教授



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

➤ 通补人体的健康良方 ➤

食补药补谈养生

郭霞珍 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食补药补谈养生 / 郭霞珍主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4908-6

I. ①食… II. ①郭… III. ①食物疗法②中草药—养生 (中医) IV. ①R247.1②R212③R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056656号



食补药补谈养生

郭霞珍 主编

责任编辑: 张怡纳

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 191千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4908-6

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



食药双补，助益健康

中医认为，家常食材同常见药材一样，也具有性味。合理地运用食物和药物的性味归经以及食用宜忌，做好食物与食物、食物与药物之间的搭配，能更好地发挥食物和药物的养生保健作用，做到有病祛病、无病健体强身的目的。

百种食材，健康之本

本书介绍了缺乏不同营养元素可能产生的症状以及需要补充的人群。另外根据中医“天人相应”学说以及“四时五脏阴阳五行”理论，为你奉上四季养生食补方法和推荐食材，以顺应自然的规律，健身防病。



一味中药，补养全家

本书选择了效果最好、药性平稳的家常必备药材，介绍了药材的性味归经、主治功效以及养生治病的经典验方，还特别推荐了常见中成药，让你可以对症下药，安全服用。



药食同源，百病不侵

本书以安全有效、好买易做为标准，为你讲述了日常调理治病药膳中选择药材和食材的重点，介绍了各种药膳的配方和制作方法，让你一看就懂、一学就会。



食补药补不仅是在身体对某些营养成分表现出缺乏症状的时候对症补充，更是一种安全、经济的营养补给方式。平时选择些有补益效果的食材和药材，不需要花费太多钱，就能避免各种不适的产生，从而起到很好地预防和保健作用。

愿所有的朋友健康长寿！

郭霞玲

北京中医药大学教授

Part 01 食补养生

吃 对 食 物 不 生 病

6 家常食材养生大智慧

8 Chapter 01

黄金营养食补妙方

- 8 补钙
- 12 补铁
- 15 补锌
- 18 补维生素 A
- 21 补 B 族维生素
- 29 补维生素 C
- 32 补维生素 E
- 35 补膳食纤维
- 38 补蛋白质
- 42 补其他营养物质

52 Chapter 02

四季养生食补妙方

- 52 春季
- 57 夏季
- 62 秋季
- 67 冬季



Part 02 药补养生

一 味 中 药 补 养 全 家

72 中药补益大药房

74 Chapter 01
补气养生中药

- 74 好药补气
- 79 好药补血
- 87 好药补阴
- 98 好药补阳
- 114 好药补五脏

118 Chapter 02
排毒养生中药

- 118 好药排湿毒
- 124 好药清热毒
- 135 好药清肠道
- 140 好药活血化痰

Part 03
药食同补

寓药于食保健康

146 药食同源，成就健康的善法良方

148 Chapter 01
滋补保健药膳

- 148 补益气血
- 150 滋阴壮阳
- 152 开胃消食
- 154 健脑益智
- 156 消除疲劳
- 158 防癌抗癌
- 160 美容驻颜
- 162 丰胸美体

164 减肥瘦身

166 Chapter 02
常见病调理药膳

- 166 感冒调理药膳
- 168 咳嗽调理药膳
- 170 失眠调理药膳
- 172 胃病调理药膳
- 174 高血压调理药膳
- 176 高脂血症调理药膳
- 178 糖尿病调理药膳
- 180 冠心病调理药膳
- 182 肝炎调理药膳
- 184 痛经调理药膳
- 186 便秘调理药膳
- 188 泄泻调理药膳
- 190 痔疮调理药膳





【家常食材】 养生大智慧

“吃米带点糠，营养又健康”，“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方”，“一日一枣，长生不老”……这些都是我们经常听到的关于食物养生的谚语。中国人养生向来讲究“天然”二字，就是用最自然的东西达到养生保健的功效。

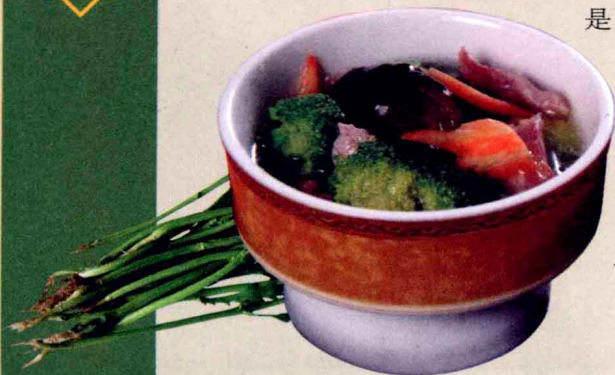
家常食材通常是指我们身边最常见的食材。比如，我们每天吃的蔬菜、水果、蛋奶、肉类等，都属于家常食材。切不可小看了这些你吃了十几、几十年的东西，它们才是使你保持健康的秘密所在。只要选对了食材，不但身体无忧，而且即使有点小毛病，吃些家常食材也能达到调养、辅助治疗的目的。

01

饮食平衡是基本

食材养生的关键在于，我们平时吃食物的时候，要做到营养均衡，不可因为个人喜好而总是吃某一类自己爱吃的东西，而对自己不是很爱吃的东西却一点也不碰。婴幼儿很多疾病都

是因为挑食、偏食造成的，如缺维生素、缺锌等。有的女性为了保持身材苗条，只吃水果和粗纤维蔬菜，不吃肉类，结果导致贫血、缺钙以及各种疾病。



02

黄金搭档促吸收

人体内的不同营养素之间是可以互相促进的，联合补充比单一补充一种营养素效果要好得多。比如在补蛋白质的时候，单补一种必需氨基酸，其吸收利用率远远低于几种必需氨基酸同时补；B族维生素更是一个协同作战的群体，叶酸和维生素B₁₂不但在功能上互相辅佐，在吸收利用上更是互相促进；钙和维生素D也是一对好搭档，老年人如若只单纯补钙不补维生素D，补钙效果将大打折扣。

03

集中摄取最有效

在短时间内，集中补充同一种营养素的食物，能很快改善某种营养素缺乏的症状。有的人缺铁，患上缺铁性贫血，最有效的食补方法就是多摄入含铁的食物；有的人缺乏氨基酸，补充肉奶等优质蛋白质比通过蔬菜、水果补充效果好。

04

补充营养要兼顾

人体中各种营养素都是通过互相配合起到维护人体新陈代谢的作用的。当缺乏某一元素而导致某种疾病的时候，有可能会造成另外一种或几种营养素的缺乏。而某种营养素进补过多，也同样会造成另外一种或几种营养素缺乏，因而需要共同进补。比如缺维生素D的人往往会缺钙；吃纤维



素过多的人 would 缺锌、缺钙等；维生素C补充过多会造成维生素A、叶酸缺乏。

05

调整烹调促吸收

我们日常做菜做饭大多随意而为，按照自己喜好的口味来做，这是非常常见的。但是若想进补某一种或几种特定的营养素时，烹调方法对营养素的吸收和利用起着很重要的作用。比如用骨头煮汤补钙，如果放点醋，比单纯煮汤钙质要丰富得多；用铁锅烹饪，也能起到补铁作用；米面发酵后烹饪食用，可促进锌的吸收；补充维生素A、维生素C等脂溶性维生素，要同一定量的油脂一起做，才利于人体吸收；B族维生素等水溶性维生素如果长时间泡在水里，维生素就有可能流失掉。

家常食材是个宝，懂得食材的妙用，知晓食材养生的智慧，既可以让我们在吃吃喝喝中享受口腹之欲，又可以养生保健，两者兼得，其乐无穷。



【补钙】

【人体中的钙】

钙主要分布在骨骼和牙齿中，维持骨骼和牙齿的健康，其余分布在血液、细胞间液及软组织中，称之为血钙，是血液凝固过程的关键物质。钙可维持正常的神经细胞功能，使心脏有规律地跳动。

【中国人饮食易缺钙】

中国人钙的摄入量仅达到推荐量的60%，大部分是由于膳食结构导致的。



中国人传统的每日膳食中谷类和蔬菜约占90%，这些食物含有大量植酸、草酸、膳食纤维，会阻止钙的吸收；碳酸饮料、浓茶、咖啡等饮品会加速钙的流失；高脂肪、高蛋白食物阻碍钙的吸收；吸烟、喝酒等不良嗜好更是加速钙流失的杀手；减肥、少运动也是使人体缺钙的两大诱因。

【缺钙有什么表现】

婴幼儿缺钙则表现为骨骼发育不良、免疫力低下、厌食。青少年缺钙则表现为疲倦乏力、注意力不集中、影响身高。成年人长期缺钙会经常出现疲劳乏力、腰酸背痛。50岁以上的老年人缺钙易导致骨质疏松和骨质增生，易发生骨折，易患高血压、糖尿病和心脑血管疾病。孕产妇缺钙则出现小腿抽筋、腰酸背痛、关节痛、水肿等，对胎儿的生长发育不利。

【哪些人需要补钙】

1. 婴幼儿：钙是大脑、神经、骨骼等生长发育必需物质，关系着宝宝一生的健康，不可缺少。

2.青少年：晚间睡觉前喝一杯牛奶补钙，可加速新骨的钙化与成熟，让孩子长得更高。另外，补钙可以预防近视、集中注意力、提高学习效率。

3.经期、孕期、哺乳期、更年期及绝经期后的妇女：吃含钙量高的食物可减轻疼痛、减少神经质暴躁、减轻精神抑郁。孕期和哺乳期补钙，一方面有利于孕产妇自身的身体健康，另一方面可以给宝宝提供大量的钙质，促进宝宝的健康发育和成长。

4.老年人：此时身体机能降低，钙及促进钙吸收的营养物质吸收不好，钙流失增加。补钙有降血压、防治骨质疏松、预防心脏病、防癌、延寿等功效。

5.减肥及素食者：这两类人一般食用过多的膳食纤维，从而阻碍了钙的吸收。足量的钙特别是离子钙，在肠道中能与食物中的脂肪酸、胆固醇结合，阻断肠道对脂肪的吸收，有助于减肥。

6.上班族：补钙能舒缓神经、放松肌肉、改善焦虑、减轻压力、集中注意力、促进睡眠，尤其对经常失眠的人很有效。

7.腰酸背痛者：多是骨质出了问题，而且是长期缓慢的作用过程，随着年龄的增长，易发展成为骨质疏松、骨质增生，应早做预防，可远离疼痛折磨。

【补钙推荐食材】

1.牛奶及奶制品：牛奶是最佳的补钙食品。每100克牛奶含100毫克以上的钙，还含有促进钙吸收的维生素D、镁和乳糖，钙的吸收率最高。酸奶、奶酪、奶粉等中含钙量也很高。



2.豆类及豆制品：豆类是植物中补钙效果最好的食品，如黄豆、花豆、绿豆、黑豆、蚕豆、豆腐、豆腐皮、香干、腐竹、豆浆等。不喜欢喝牛奶或有乳糖不耐受症的人可选择吃豆类补钙。100克豆制品就可摄取到100毫克的钙。不过整豆不如豆制品营养价值高。

3.水产品：含钙量高，且大部分含有丰富的磷、镁，合理的钙磷比例更有利于钙的吸收和利用。海产品补钙效果更好，如海米、虾皮、海带、紫菜、牡蛎、虾、螺类等。

4.菌菇类：不仅含有钙，还含有维生素D，可帮助钙的吸收和利用，与骨头一起煮汤，补钙效果更好。如平菇、香菇、黑木耳、金针菇、鸡腿菇、草菇等。

5.动物骨骼和瘦肉：骨头内含有了一定的钙质，不过骨头汤的补钙量并不高。瘦肉也含有大量的钙，但不宜吃含脂肪多的肉类，如猪排骨、牛脊骨、羊肉、猪肉、猪脑等。

6.蛋类：含有丰富的钙，但不宜多食，蛋类每天1个即可。如鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋、鹌鹑蛋等。

7.蔬菜：焯水后再食可辅助补钙。如西蓝花、甘蓝、芹菜、青菜、胡萝卜、菠菜、白菜等。

8.其他：芝麻、芝麻酱、花生、松子、燕麦片等。

【不可不知的补钙小窍门】

1.保持膳食平衡：蛋白质摄入过多，会导致尿钙的排出，而食物中的磷可抵消高蛋白的排尿作用。若磷摄入过多，也会促进骨质丢失。脂肪过多，尤其是饱和脂肪，会抑制钙的吸收。谷物、蔬菜含有的草酸、植酸，也易影响钙的吸收。因此，日常饮食要做到主食与副食、荤菜与素菜、粗粮与细粮的搭配平衡，不可某样食物偏食过多。

2.摄取量每天不超过2000毫克：钙不是越多越好。一般成人每天需要钙的量大概在800毫克，每日摄取超过800毫克，不仅人体对钙的吸收率大大降低，造成浪费，还有可能对人体造

成危害。尤其是婴幼儿，对钙的需求量远低于成人，不可盲目



补钙。成人每日摄取钙不宜超过2000毫克。

3.35岁前是补钙最佳时期：人体的骨量随着年龄的增长而增加，在35岁左右达到最高峰。若此时的骨量大，则可延迟以后各种骨类疾病，如骨质疏松的发生，对骨类疾病的防治也非常有利。因此，在35岁之前加强补钙，提高骨峰值，可大大减轻中老年时期的补钙压力，防治各种疾病。

4.骨头加醋煮汤才补钙：骨头里的钙并不易溶解于水中，一般的骨头汤、排骨汤中的钙非常少。要想补钙，就要在汤中加一些醋，慢炖1~2小时，最好在沙锅中煮，醋能把钙质离子化，这时汤中才有大量可溶解的钙，易于被人体吸收。

5.蔬菜补钙要先去草酸：许多蔬菜中含有草酸，易与钙结合，不利于

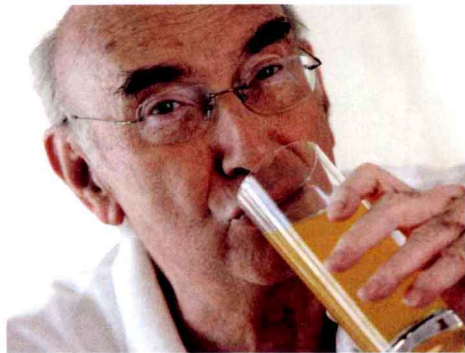
人体对钙的吸收。但只要先把这类蔬菜在水中焯一下，就能去掉大部分的草酸，这时再吃就不会降低补钙效果了。含草酸多的食物有甘蓝、菜花、菠菜、苋菜、空心菜、芥菜、雪菜、竹笋等。

6.补钙同时少吃盐：盐的摄入量是决定钙排出量的主要因素。摄入的盐越多，尿中钙排出越多，从而导致钙大量流失。少吃盐，可防止钙流失，使骨密度增加。

7.更年期女性要早补钙：女性从40岁左右雌激素水平突然减少，骨钙被溶解，脱离骨骼的速度就会加快。据研究，50岁以上患骨质疏松的人

中，有80%是女性。所以女性及早补钙，有利于身体健康。

8.老年人补钙要同时补维生素D：老年人身体逐渐衰老，对钙的吸收力差，需要同时补充维生素D才能促进钙的吸收。除了通过食物补充维生素D，晒太阳也是补充维生素D的好方法。



推荐食谱

蛋奶补钙	菠菜木耳蛋皮、鸡蛋炒河虾、番茄炒蛋、平菇炒鸡蛋、青椒蛋饼、椿芽炒蛋、牛奶枇杷炖乌鸡、乳香芋头、牛奶鲜莲银耳盅、奶酪蛋汤、蟹肉蒸蛋、鲫鱼蒸蛋、蛋黄豆腐、蛋黄果蔬奶、圣女果酸奶汁、红豆炖奶、鸡蛋牛肉粥、燕麦蛋奶粥。
水产补钙	芦荟蒸鱼片、清蒸小龙虾、高汤青榄煮螺肉、清蒸武昌鱼、花生鱼头汤、蟹黄扒菜心、紫苏炒田螺、虾子烧墨鱼、补钙鱼丸子、白灼竹节虾、五彩虾仁、芦笋拌海带、冬瓜蚌肉汤、虾米芹菜、海鲜豆腐煲、花豆炒虾仁、虾胶酿青椒、清炒鱼片、紫菜牛肉卷、香炒鱿鱼丝、鲈鱼浓汤、芹菜鳕鱼、紫菜肉片汤。
菌豆补钙	焖香菇、酱烧鲜蘑、香菇炒笋片、野山菌烩鸡肾、蘑菇烧腐竹、海带瘦肉煮黄豆、豇豆炒豆腐干、平菇炒莴笋、鱼香青豆、脆炒豌豆苗、葱油豆腐、骨汤酿豆腐、豆焖鸡翅、甜豆炒墨鱼、香菇烩豆腐、香菇炒菜花、花生仁肉丁、金针菇萝卜汤、西蓝花炒猴头菇、竹荪排骨汤。
其他补钙	冬笋烧排骨、排骨煲莲藕、香芹牛肉丝、菜花虾仁、雪菜冬笋、青豆炒红椒、拌三丝、红油猪肚丝、芝麻菠菜、芝麻酱拌豇豆、松仁玉米。

【补铁】

【人体中的铁】

铁是形成血红蛋白的关键物质，参与氧气的运输和存储，并且参与人体的能量代谢。缺铁是导致缺铁性贫血的一大主要因素。

【缺铁有什么表现】

婴幼儿缺铁则生长发育迟缓，爱哭闹，厌食挑食，精神不振。青少年缺铁容易注意力不集中，反应迟钝。女性因缺铁患贫血的概率非常高，经常会有头晕的现象，表现为疲劳、头晕、四肢乏力，面色苍白或萎黄、无血色、皮肤和头发易干燥、月经不规律、抵抗力下降等。

【哪些人需要补铁】

1. **婴幼儿**：母乳喂养的婴儿出生1~3月一般不用补铁。6个月之后，母乳中铁营养消耗殆尽，如果不及时补铁，很容易发生缺铁，进而导致贫血。

2. **青少年**：青少年生长发育新陈代谢快、运动量大，对铁的需求和消耗都很大，容易缺铁。

3. **青春期及成年女性**：女性每次生理周期流失的铁约为15.68毫克，再加上每天从皮肤、尿液中正常流失的

铁，每月共损失40.8毫克，非常容易造成铁缺乏。

4. **孕期及哺乳期的妇女**：孕期和哺乳期缺铁，不但可以导致孕产妇出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿宫内缺氧、生长发育迟缓、出生后智力发育障碍，生后6个月之内易患营养性缺铁性贫血等。

5. **老年人**：老年人对营养的吸收利用率降低，活动量减少，消化功能衰退，胃酸缺乏、慢性失血病等均易造成缺铁。

6. **其他**：经常饮酒者、素食者以及喜欢喝咖啡、浓茶的人应补铁。因为酒、素食和咖啡、浓茶都会阻止或降低人体对铁的吸收，经常食用这些食品，容易出现缺铁的症状。

【补铁推荐食材】

1. **动物肝脏**：是补铁的首选食物。含铁量高，每100克猪肝含铁25毫克，且富含维生素A，容易进食和消化，



对人体有很好的补养作用，能促进肝脏造血功能，提高铁的吸收和利用，并能加强铁的储存。由于肝脏是解毒的器官，在烹调时要注意清洗干净，要煮透。平时可多吃猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、鸭肝等。

2.动物血：铁的含量非常丰富，每100克猪血含铁45毫克，吸收率好，是传统的补铁佳品。其中鸡血和鸭血口感比较好，特别适合婴幼儿补铁食用。

3.瘦肉：含有优质蛋白，可促进铁的吸收。肉中的血红蛋白比植物中的更容易吸收，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。如猪瘦肉、牛瘦肉等。

4.干果：含丰富铁质，还含有维生素A和维生素C。如大枣、桂圆、芝麻、桑葚干、黑枣、葡萄干等。桂圆和桑葚孕妇要慎食。

5.蛋黄：蛋黄的含铁量很高，然而吸收率比较低，可它是非常方便的食物，也是一般补铁的推荐食品。

6.蔬菜和水果：部分蔬菜和水果含有丰富的铁质，还富含维生素C、柠檬酸及苹果酸，这类有机酸可与铁形成络合物，从而增加铁在肠道内的溶解度，有利于铁的吸收。如青菜、海带、紫菜、荠菜、萝卜干、韭菜、橙子、葡萄、番茄、猕猴桃等。

7.其他：动物肾脏、鱼子、河虾、虾子、豆腐干、红糖等。



【不可不知的补铁小窍门】

1.荤菜要与蔬果搭配食用：荤菜中的蛋白质能提高植物性食物内铁的吸收率，比如黑木耳炒肉，其中的肉可以加强黑木耳中铁的吸收和利用。蔬菜和水果含有丰富的维生素C、维生素A。维生素C可将铁还原成易被人体吸收的二价铁，还会与铁结合成不稳定的抗坏血酸亚铁，并能使铁从其他结合物中释放出来，从而有利于人体对铁的吸收。维生素A有改善机体对铁的吸收和转运等功能。多吃蔬菜和水果，能很好地促进人体对铁的吸收和利用。

2.忌食抑制铁吸收的食物：含草酸或鞣酸高的菠菜、苋菜、鲜笋，浓茶、咖啡、生大豆以及饮食中的过量的钙、蛋白质，会与铁结合成不溶解的盐类，妨碍铁的吸收。不过蔬菜虽然对铁吸收不利，如果经过适当处理（如蔬菜类经过沸水焯烫就可以除去影响铁吸收的物质），一样可以达到补铁的效果。

3.做菜加点“铁酱油”：铁酱油即加入了铁元素的酱油，是中国疾控中心为缺铁人群提供了一种增加铁摄入量的方法。铁酱油铁吸收率高，每天食用10~15毫升含铁酱油，能强化饮食中铁的吸收，是补铁捷径。铁酱油口味、感观都保持了酱油原有的特色，烹调菜肴不会影响色、香、味，价格也不贵。

4.补铁可以抗疲劳：补充铁之后，人的体能、情绪和注意力都会有所改善。特别是女性在经期补铁，能有效缓解经期的各种不适症状，且有助于美容养颜。

5.老年人冬季补铁可御寒防病：

冬季天气寒冷，气候干燥，老年人极易引发各种心脑血管疾病。补铁可促进老年人身体血液的循环和更新，而且补铁食物会产生大量的热能，能有效提高老年人的御寒能力，同时也可降低心脑血管疾病的发生率。

小提示

铁锅烹调也可补铁：铁锅中的铁在烹调时会溶解在食物中，形成可溶性铁盐，从而增加铁的摄入。如果在用铁锅烹调的同时，在锅内加点醋，铁的溶解量能加大，更容易形成易被人体吸收的二价铁离子，促进铁的吸收和利用。

推荐食谱

动物内脏、血补铁	猪肝豆腐煲、猪肝瘦肉粥、菠菜猪肝汤、黄瓜炒猪肝、鸡肝芝麻粥、盐水鸡肝、萝卜枸杞炖鸭肝、白果腐竹煲猪肚、猪血烧豆腐、五彩猪血羹、韭菜炒鸭血、鸭血豆腐汤、鸭血木耳汤、猪心红枣养血汤、玉竹心肺汤。
瘦肉补铁	胡萝卜牛腩饭、羊肉萝卜汤、豌豆排骨粥、羊骨糯米粥、黑木耳淮山药瘦肉汤、蜜枣羊肉、牛奶大枣炖乌鸡、香菇瘦肉汤、肉末蒸蛋、大枣兔肉汤、枸杞大枣乌鸡汤、木耳羊肉片、黑木耳大枣瘦肉汤、鲜虾豆腐羊肉汤、肉丝豆腐羹、沙锅白菜肉丸汤、萝卜羊肉汤。
水果干果补铁	木耳大枣汤、木耳枣豆羹、银耳莲子羹、大枣桂圆茶、黑米大枣豆沙、燕麦木瓜大枣羹、冰糖花生粥、大枣紫米粥、芝麻花生糊、桂圆枸杞鸡汤、桂圆花生羹、芝麻桃仁薏米汤、黑芝麻粥、猕猴桃苹果汁、黑枣桂圆露、燕麦南瓜粥。
其他补铁	鱼泥豆腐鸡蛋羹、鸡蛋煮豆腐、冰糖莲藕、鸡蛋炒菠菜、鸡蛋金针汤、木瓜花生煲鱼汤、爽口木耳、鸡汤紫菜馄饨、香油拌菠菜、金针拌韭菜、荠菜粥、黄瓜虾仁炒鸡蛋、南瓜鱼子烧蘑菇、红糖姜汁蛋包汤、阿胶红糖糯米粥、糯米藕。



【人体中的锌】

锌对生殖器官的发育成熟十分重要，并参与许多酶的功能发挥。它能促进细胞分裂、生长和再生，参与免疫功能，对维持脑垂体、性腺、胰腺以及视网膜的正常功能有重要作用。锌是味觉素的结构成分，对味觉和口腔上皮细胞的功能有重要作用。

【缺锌有什么表现】

锌缺乏可引起味觉异常、食欲减退、生长迟缓、矮小、认知行为改变、影响智力发展、性功能发育不良、成熟延迟、皮肤粗糙及色素增多等皮肤改变、免疫功能降低、容易发生感染。由于味觉异常，有吃墙土、



吃纸、吃粉笔和其他非食物等异食癖表现。

锌过量会干扰其他营养素的吸收和代谢，有恶心、呕吐等症状。

【哪些人需要补锌】

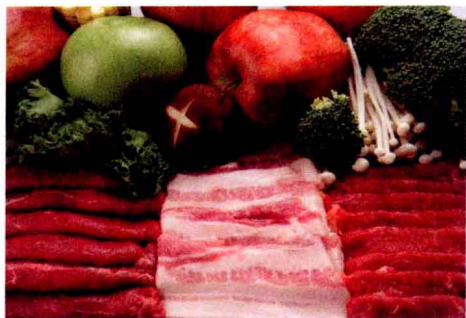
1. 婴幼儿：婴幼儿生长发育速度较快，对锌营养的需求量很高，但往往饮食搭配不合理，造成锌摄入量不足。补锌可促进宝宝神经系统的发育，提高智力，促进骨骼发育，减轻厌食、偏食等不良饮食习惯，提高免疫力，减少感冒、发烧。

2. 青少年：补锌能促进发育，增加身高，提高免疫力，促进智力的发育，同时对有严重粉刺的人有很好的缓解作用。

3. 孕期及哺乳期妇女：减轻孕期剧烈妊娠呕吐，促进体内胎儿的正常发育，预防宝宝畸形和神经系统功能改变，可使分娩过程轻松顺利。产后补锌有利于吃母乳的宝宝对锌的吸收和利用，避免宝宝缺锌。

4. 成年男性：有少精、弱精、前列腺炎等疾病的人，会造成不育或生育能力低下，补锌可改善性功能与生殖能力。

5. 老年人：老年人身体逐渐衰老，抵抗力差，补锌可促进免疫系统的正常运转，提高免疫力。而且他们往往味觉比较差，补锌能改善味觉，使饮食更有滋有味。



6.部分疾病患者：湿疹患者、月经不调者、糖尿病患者、慢性肾脏病或尿毒症患者、恶性肿瘤或感染性疾病患者、慢性消化道疾病患者、严重青春痘或粉刺患者，补锌可促进锌的吸收，提高免疫力，缓解症状。

【补锌推荐食材】

1.海产品：海产品中锌含量极其丰富，而且人体吸收利用率高，是补锌最主要的食材来源。如牡蛎、鲱鱼、鲜扇贝、鱿鱼、海米、海蜇、海参、干贝、海带、紫菜、裙带菜、海苔等。

2.动物内脏和瘦肉：动物性食品含锌量较多，是除了海产品之外补锌常吃的食物。每100克动物性食品中大约含锌3~5毫克，并且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能促进锌的吸收。如猪瘦肉、牛瘦肉、羊肉、鸡肉、鸡心、猪肚、猪肝、鸡肝等。

3.蛋黄：蛋黄含锌量虽较海产品低，但制作和食用方便，是最经济的补锌来源，可随时用来补锌，尤其适合婴幼儿补锌。

4.干果和坚果：含锌量较多，可当做零食食用，随时随地都可拿来补锌。如芝麻、核桃、花生、大枣、栗子、瓜子、莲子、榛子、松子等。

5.粗粮：小米、糙米、小麦胚芽、小麦胚粉、麦麸、燕麦、高粱面等含有丰富的锌，但是不宜加工过细，否则会使锌大量丢失。小麦磨去了麦芽和麦麸成为精面粉时，锌已损失了80%。

6.蔬菜和水果：蔬菜水果中含锌较少，每100克食物中大约含锌1毫克，一般不作为补锌的主要食材，可搭配肉类补锌。蔬菜水果中含锌量稍微高的有萝卜、口蘑、大白菜、扁豆、土豆、胡萝卜、菠菜、大蒜、马兰头、南瓜、茄子等。

7.其他：脱脂奶粉、豆类、干酪、河虾、鲫鱼等。

【不可不知的补锌小窍门】

1.主食粗细搭配锌吸收好：锌主要存在于谷类的表皮中，大量精加工后的米面，除去了胚芽和麸皮就损失了大量的锌。因此在做主食的时候，应该粗细搭配，这样既有利于锌的吸收和利用，也照顾到了饮食的口感。

2.米面发酵后吃有利于补锌：

米面中含有的植酸能够与锌元

