

权威专家推荐家庭健康珍藏读本

Family  Dietician

彩图版



第4卷

顾问 钱信忠

主编 王长安



黑龙江人民出版社

Family Dietician

家庭营养师

第 四 卷



黑龙江人民出版社

责任编辑：刘桂华

装帧设计：刘莹

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养师 / 王长安编. — 哈尔滨：黑龙江人民出版社，2002.7

ISBN 7-207-05656-7

I. 家… II. 王… III. 营养卫生—普及读物 IV. R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057225 号



家庭营养师

出版者：黑龙江人民出版社出版·发行

通讯地址：哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

邮编：150008

网址：www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

经销：全国新华书店

印刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

开本：889 × 1194 毫米 1/16

印张：30

字数：240 千字

印数：1—3000

版次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-207-05656-7/R · 134

总策划：华典

顾问：钱信忠

主编：王长安

编委：张红园 邸凤仙 尹立花

于丹卉 杨艳 段雄

洪雪

设计制作：张婷 仇春玲 史凤仙

夏平 许冬丽 姬天娥

(如发现本书有印制质量问题，印刷厂负责调换)

华典少儿精品展示

我们也和您一样爱孩子！



牛津—朗文初级英汉辞典

国家教委审定的统编教材的配套辞典

430 多个场景

4000 多单词

3000 多习惯用语

30 几种语法知识

5000 多幅精美图片

一本让孩子着迷的辞典

一本可以轻松学好英语的辞典

美式少儿会话英语

本套书共分四卷：日常会话、交际会话、情景会话，辞典和译文。阶梯式编排难易程度，趣味性设计版式体例，为您的孩子提供一套实用的英语会话丛书。



附赠 VCD 光盘两张

中国儿童百科全书

本书由中国儿童发展研究会发起，国内多位儿童教育前沿的教师编著而成，是儿童综合素质发展计划工程项目。



全套 4 本

20 个门类

近 2000 个知识点

3000 多幅精美彩图

附赠多功能智力测试卡

宝宝启蒙图典系列

宝宝的第一套百科全书

聪明宝宝看图识物



超级宝宝生活守则



大 8k 撕不烂 孩子越看越爱看

附赠身高测量器、多功能 12 色彩笔

前 言

伴随着社会的进步，人们的生活水平提高了，精神面貌发生了更大的变化，昔日的营养缺乏病渐渐消失并被人们忘却了。然而，近年来，出现了一系列被称为“富贵病”、“文明病”的新疾病，人们熟知的就有肥胖病、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、心脑血管等疾病，这些疾病已经严重的困扰着享受现代生活的人们。

经过专家们的统计、分析和归纳，终于明确了产生“富贵病”、“文明病”的罪魁祸首——不良生活习惯及营养饮食不当。这些“富贵病”、“文明病”的发展势头迅猛，已成了当今威胁人类社会的最大杀手，威胁人类健康的主要诱因。了解营养知识，树立时尚的饮食习惯，培养健康的营养观念已成了当务之急。

本书通过时尚新潮的理念、全面权威的内容、新颖别致的体例、通俗浅显的文字、精美贴切的图片，展现给家庭的是一部时尚、权威、实用的健康用书。

本书将传递给你的就是：健康在于平平常常的每一餐。为了健康，为了幸福，为了青春永驻……让我们一起在平凡的每一天开始。

皮肤疾病与营养

带状疱疹

带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。

带状疱疹可发生于身体上任何部位,多见于腰背部,常沿一定的神经部位分布。初起时患部往往有瘙痒、灼热或疼痛的感觉,有时还伴有全身不适、发热、食欲不振等。

带状疱疹病毒常常在初次原发感染后表现为水痘。



饮食要求

1. 忌吃发物,如猪头、公鸡、鹅、鱼、蟹等食品。
2. 多食蔬菜、水果,保持大便畅通,以使邪毒内热下泄。
3. 饭菜宜素食清淡,不宜多吃煎、炸、姜、辣、酒等热性食品,以利于火毒的排出。



情绪影响治疗

患了带状疱疹的人心情易烦躁不安,加上病中会有瘙痒、灼热、疼痛等症状,使情绪发生波动,而烦躁不安、肝火上窜会诱发疼痛,加重病情。所以,请患者积极配合治疗,保持稳定情绪。

营养外用方

蜈蚣香油糊

〔用料〕蜈蚣、香油各适量。

〔制用法〕将蜈蚣置瓦片上用文火焙干，研为细末，加适量香油调为糊状，抹患处，每日3~5次。

〔功效〕通络止痛，软化结痂。

马铃薯泥

〔用料〕马铃薯500克。

〔制用法〕捣成泥敷患处。

〔功效〕化瘀通络，吸毒生肌。



地瓜糊

〔用料〕红皮或白皮地瓜适量。

〔制用法〕将地瓜洗净，研成豆渣状，放在器皿内以文火煎成半熟糊状，冷却。直接敷患处或敷在纱布上贴于患处，外用绷带包扎固定。每日更换1~2次，直至痊愈。

〔功效〕外用解毒消肿。



茶敷

〔用料〕浓茶叶适量。

〔制用法〕将浓茶叶晒干，研细，调和敷患处，每日2~3次。

〔功效〕清净疮面。



花生防皮肤病

花生中富含维生素B₂。因此平常多吃花生，不仅能补充平时膳食中维生素B₂之不足，而且有助于防治身体疲乏、唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎、阴囊炎等有损健康美容的多种疾病，使人肌肤润泽细腻，身体健康强壮。



皮肤粗糙

皮肤粗糙是指皮肤无光泽、有鳞屑、易剥落、容易产生皱褶和细纹，洗后不涂抹护肤品即有紧绷和不适感，甚至还会出现皱裂的现象。皱裂多发生在身体暴露区域，如脸和手，也可是全身性的，尤其是在冬季。

当体内的维生素A和B族维生素缺乏时易导致皮肤粗糙。如果日常饮食中脂肪酸的摄入过少、各种水果的摄取不足或饮水不够等都易造成维生素、水分和油脂的摄取不足，从而导致皮肤粗糙。



营养治疗

1. 局部使用芦荟有极佳的平滑、修复和滋润效果，它还能帮助去除死皮细胞。



2. 多吃蔬菜、水果、谷物、植物籽、果仁等营养均衡的食物。



3. 少吃糖、巧克力、薯片等食品。忌食有刺激性和致敏性的食品，如酒类、咖啡、浓茶、葱、韭菜、辣椒及虾、蟹等。

①大蒜、洋葱、蛋类、芦笋富含硫磺，有助于皮肤光滑细嫩。

②橘子和胡萝卜等黄色蔬菜，富含β-胡萝卜素，可补充维生素A，能加强和保护皮肤组织。

③苹果、牛奶、甘蔗、柑橘类果实、西红柿、葡萄、黑刺莓等，可以滋润皮肤，去除死皮细胞，促进细胞再生，从而治疗皮肤粗糙。

④黄豆、枣、葵花籽、蜂蜜、芝麻能润泽皮肤，补充多种维生素，增强皮肤的抵抗力，长期食用，可防治皮肤粗糙。



营养食谱

花生红枣汤

【用料】花生米50克，红枣10枚。

【制食法】两者汤煎，每日一次。

【功效】益气生血，养血助颜。



当归黑芝麻糊

【用料】当归250克，黑芝麻250克。

【制食法】芝麻炒熟，与当归共研成细粉。每次饭后1勺，每日吃3次，连吃两个月。

【功效】可使人面色红润，皮肤光滑、细嫩。

核桃仁炖蚕蛹

【用料】核桃仁100~150克，蚕蛹50克(略炒过)。

【制食法】两者隔水炖食，每日1剂，连吃半月。

【功效】补充营养，生血养颜。

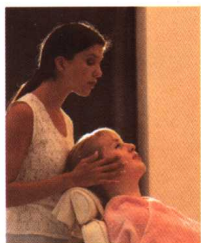


让皱纹晚些来

皱纹是老化现象之一，不可能完全避免。但日常若能用心注意，皱纹将会比实际年龄的皱纹少，甚至有可能看不出有皱纹。预防皱纹最重要的原则是晚上应在十二点以前就寝，睡眠时间至少八小时。此外，充足的营养也非常重要。饮食一定要均衡，充分摄取动物性蛋白

质、维生素、矿物质，尤其维生素A和维生素C是对皮肤非常有益的。咖啡、绿茶、红茶勿饮食过度，严禁香烟。入浴时轻轻地按摩皮肤，对预防皱纹也有效。一定选用适合自己肌肤的化妆品。晚上入睡前，一定要彻底清洁皮肤，然后再擦上含水分较多的护肤品。





水果、蔬菜、鸡蛋美容法

将西瓜直接抹脸上, 5分钟后洗净; 用西红柿汁加少许蜂蜜涂在脸上, 早晚两次; 黄瓜汁用棉花蘸后涂在脸上, 这些都能使皮肤洁白细嫩。取1/4蛋黄(干性皮肤)或蛋白(中、油性皮肤)涂在脸上, 10~15分钟内不要说笑, 皮肤收敛后洗净, 涂时动作要快, 每周1~2次, 可以防皱润肤。



皮肤细嫩的秘密武器

皮肤中的透明质酸酶, 能够增加皮肤光泽, 使皮肤细嫩滋润; 胆固醇的适量摄入, 可以提高皮肤中的透明质酸酶含量, 从而保健皮肤; 维生素A能防止皮肤粗糙, 滑润皮肤; 维生素C能防衰抗皱; 含亚油酸丰富的食物, 可使皮肤更加光洁细腻。常吃鸡蛋、肉皮、动物内脏、牛奶、芝麻、松子仁、花生仁、核桃仁、黄豆、海参、葵花籽及各种新鲜水果和绿叶蔬菜, 也可使皮肤细嫩滋润。



头皮屑

科学研究发现,头屑过多与机体疲劳有关。疲劳的原因是新陈代谢过程中一些酸性成分滞留体内,使血液的PH值发生变化,造成机体疲劳使头部皮肤营养受到影响。



B族维生素很重要

维生素B₂有治疗脂溢性皮炎的作用;维生素B₆对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用,所以,应多吃富含维生素B₂、维生素B₆的食物。富含维生素B₂的食物有动物肝、肾、心、蛋黄、奶类、鲑鱼、黄豆和蔬菜中的金针菜、苜蓿菜等。富含维生素B₆的食物除上述外,还有麦胚、酵母、谷类等。

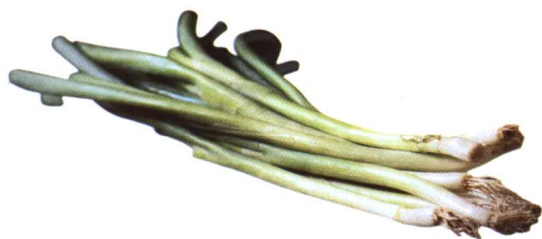


多摄入碱性食物

摄入碱性食物,可使碱性成分(如钙、镁、锌等)和体内过多的酸性物质,使酸碱达到平衡。这不但有利于

头部皮肤的营养,而且减少头皮的脱落。碱性食物有蜂蜜、蔬菜、水果等,应注意多吃。





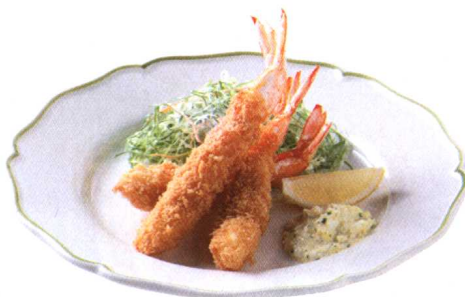
少吃辛辣和刺激性食物

因头屑产生较多时,会有头皮刺痒感,而辛辣和刺激性食物会使头皮刺痒加重。所以应少吃或不吃辣椒、生蒜、生葱、芥末、酒及含酒精的饮料等。



少吃含脂肪高的食物

尤其是油脂性头屑的人更应注意。因为脂肪摄入多,会使皮脂腺分泌皮脂过多,从而加快头屑的产生。



头皮屑与脂溢性皮炎的关系

头屑的产生与皮脂溢出有一定关系。

1. 干性皮脂溢出,中医称为“白屑风”。症状为:头皮遍布干燥白屑,状如麸皮,有痒感,头发易于脱落。

2. 油性皮脂溢出,中医称为“油风”。症状为:皮肤毛发油亮,以颜面鼻部为甚,脂垢堆积,污染衣帽。

3. 脂溢性皮炎,中医称为“面游风”,是在皮脂溢出的基础上,霉菌、细菌侵犯皮肤所致。症状为:皮损成红色或黄红色斑片,大小不等,边界清楚,表面覆有油腻性鳞屑或痂皮。



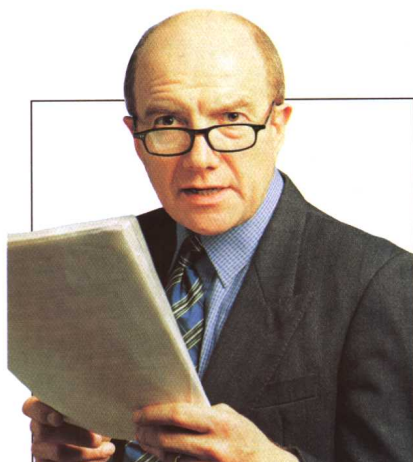
如何消除头皮屑

治疗头皮屑应加强发根营养,除食用黑芝麻并进行均衡饮食调理之外,还可以用含焦油抗皮屑的洗发精;调配含类固醇的洗剂等来洗发。如头皮很厚,可先用含焦油洗剂,再用抗头皮屑的洗发精。

此外,用陈醋500毫升放入温水洗头可除头皮屑。或先用温啤酒将头发弄湿,保持15分钟左右,然后用清水冲洗,最后再用洗发液洗净。每天2次,坚持一段时间,头皮屑也可消除。

脱发

脱发是由生理或病理性原因造成头发脱落过多,以后出现轻微乃至十分明显的秃头。正常脱发大约每天40~80根,旧发不断地被新发所代替。老年性脱发主要与激素、衰老、遗传及神经精神紧张有关。男性脱发主要与遗传因素和雄性激素影响有关。女性



脱发常发生在闭经后,大多数妇女在生产两、三个月后,也会有脱发现象,是由于怀孕期间的激素变化造成的。另外,血液循环障碍、急性病、手术、辐射、皮肤病、体重突减、高烧、糖尿病、甲状腺疾病、药物的使用、情绪紧张等,都可引起脱发。

营养成因

如长期缺乏制造头发的主要原料胱氨酸,以及毛发形成所必需的维生素A、B₂、B₆等易产生脱发。缺乏铁质、饮食欠佳也会引起脱发。



注意永久性脱发

有一种毛囊被破坏的永久性脱发,如不及时就医,发展下去,就再也没有头发了!不管是哪种脱发,只要头发脱落过多,就要引起注意。需就医或从饮食上来调节,以控制病情、治愈脱发。



营养治疗

1. 可吃些滋阴补肾,益气养血的食物,或煮些汤类来调理。如:鲮鱼汤、龟肉百合红枣汤、鹿衔草炖鸡、大枣粥、水果等,可有助于治疗脱发。

2. 少吃油荤、甜食、浓茶、咖啡等刺激性食品,少抽烟喝酒,有利于治疗脱发。

3. 每天摄入足够的蛋白质和维生素,即多吃些豆类食物和蔬菜、水果。可有意识多吃红枣、黄豆、青豆、土豆、黑豆、芝麻等,对治愈脱发很有好处。

4. 饮食宜多样化。含锌、维生素E、B₆丰富的食物都可多食用。





产后为何易脱发

人的头发每隔5年就要全部更换一次,只因平时头发的更新是分期分批地进行的,人们不易觉察。妇女头发更新的速度与女性体内雌激素水平有关:雌激素水平高时,头发更新速度会变慢;雌激素水平低时,头发的更新速度会加快。

妊娠期间,孕妇分泌的雌激素也较平时增加。所以,头发的

寿命就延长了,脱发的速度也就变慢了,大量的头发“超期服役”。分娩之后,体内雌激素水平恢复正常,那些“超期服役”的头发便会纷纷脱落。产后脱发还与精神因素相关;有些妇女在怀孕期间饮食单调,不能满足母体和胎儿的营养需求。产后哺乳期又挑食、偏食,造成营养不良,头发也容易折断、脱落。

营养食谱

红枣芝麻粥

【用料】红枣、芝麻、黑豆、粳米适量。

【制食法】各料放在一块儿煮成粥。可常食用。

【功效】补养气血,益肾生发。



黑芝麻糊

【用料】黑芝麻、白糖适量。

【制食法】黑芝麻稍炒热,味香即可,研成细粉状,加适量白糖,每日早晚各服1次,每次20克,经常服用。

【作用】补充所需的蛋白质、维生素。

核桃桑椹子粥

【用料】核桃肉1000克,桑椹子500克,黑芝麻250克,蜂蜜25克。

【制作】前三者加蜂蜜拌匀,储瓶内备用。

【食用】每次服50克,开水送下。

【功效】填精补髓,乌发生发。



太阳晒伤

太阳晒伤是指身体长时间在强烈的日光下照射,皮肤或皮下组织受到紫外线的严重侵害,出现红肿、灼热、压痛等的现象。晒伤严重时,还会出现小水泡,或头痛、头昏、恶心、心悸等症状,皮疹消退后会有皮屑。



营养防治

1. 注意对皮肤的营养保护,采用高蛋白饮食能使受到伤害的皮肤组织恢复。

2. 酒后不宜晒太阳,因为酒后皮肤发热,这时晒太阳,无疑是火上加油,易促成晒伤。



3. 大量饮水能预防阳光灼伤而引起的脱水。

4. 晒伤后,可多吃偏凉性食物,比如绿豆粥、鲜竹叶熬汁做汤等;可吃些凉性水果,如苹果、梨等。这时,忌食辛辣、油腻及海腥发物等。



预防晒伤的建议事项

1. 上午10:00~下午3:00避免外出。
2. 外出时戴上太阳帽,涂防晒霜。
3. 最好穿浅色、轻质、织做紧密的衣物。
4. 不要忽视唇部,使用防晒唇膏及防晒霜。
5. 在有云、雾的天气中,注意同样采取上述措施。
6. 阳光下大量饮水。



营养外用方

杏仁醋

〔用料〕杏仁25克，醋250克。

〔制作〕杏仁打碎与醋混合，加热后备用。

〔敷用〕涂患处，每日2次，用2日隔2日，以愈为度。

〔功效〕可治晒伤。

〔备注〕用药期间及用药后半月，不可饮酒。



营养食谱

苹果梨羹

〔用料〕苹果、梨适量。

〔制食法〕苹果、梨切片，加水稍熬，水开后勾入少量面糊，即成羹，根据个人喜好，可加少量柠檬汁共食。

〔作用〕补充体液及丢失的微量元素和维生素。

金银菊花饮

〔用料〕金银花、蒲公英、白菊花、冰糖各少量。

〔制食法〕前三料加水熬汤，汤成后放入冰糖，凉后作茶饮。

〔功效〕消暑解热，有助于防治晒伤。



竹叶绿豆粥

〔用料〕粳米、白糖适量，竹叶一把，绿豆适量。

〔制食法〕以竹叶、绿豆下锅加水熬，烧开片刻后把竹叶捞出，放入适量粳米，煮熟即可食用，粥味美可口，依个人口味，可加入适量白糖。

〔功效〕能消火清肺，有助于治疗晒伤。

牛皮癣（银屑病）

牛皮癣又叫银屑病，症状为：银白色叠瓦状和板状鳞屑，大小不等无痛性的圆形皮损、红斑及干的鳞屑性红斑片状损害。特征是：冬季加重，夏季减轻。



营养成因

1. 白蛋白在肝内合成受影响。患者血清总蛋白、白蛋白减少，有61.3%的患者肝功能不良，影响白蛋白在肝内合成。

2. 维生素缺乏。患者血清中维生素B₁和C的含量降低。血清中叶酸的含量也低于正常。

3. 脂肪代谢障碍。患者血清内类脂质、胆固醇及磷脂含量大多增高。

4. 硫及无机盐代谢障碍。患者的角质层中硫氢基含量增多，血清钾在活动期及皮损中的含钾量均显著增高。

5. 有的研究发现：银屑病患者血液内某些氧化还原酶，如乳酸脱氢酶和细胞色素氧化酶的活性增高，琥珀酸氢酶的活动性降低。也有人发现银屑病患者皮细胞内的磷酸化酶活性降低，影响糖元的代谢。



营养治疗

1. 蛋白质每天的摄入量约100~200克。可食用鸡蛋、牛乳、瘦猪肉、鱼类、大豆及其制品等。

2. 低脂肪饮食。每日脂肪摄入量低于50克，应不吃肥肉及动物油脂以及含胆固醇高的鱼子、内脏等。

3. 宜食清淡、凉润及富含维生素的食物，如粳米、豆类、南瓜、苦瓜、胡萝卜、小白菜、油菜、菜花、苜蓿、山楂、苋菜、苹果以及各种动物肝脏、鱼肝油、奶油、鲜鱼等。

4. 可适量食用果汁、蔬菜汁、鲜猪肉、猪皮冻、海参等养阴润肤之品。

5. 应戒酒，不宜食用有刺激性、过于辛辣的食物。

6. 对脓疱型银屑病患者，还注意供给含钙丰富的食物。

7. 可选用维生素及矿物质制剂，辅助治疗。



维生素对牛皮癣的影响

1. 维生素A可促进糖蛋白的合成，增强免疫功能，保护上皮细胞，有治疗银屑病的作用。

2. 维生素B₁₂能提高叶酸的利用率，增加蛋白质的合成。叶酸又是脂肪代谢中不可缺少的辅酶。

3. 维生素B₆有利于脂肪代谢及降低胆固醇。维生素C、E对治疗银屑病也有一定辅助作用。维生素K₄可调节植物神经功能紊乱，间接提高细胞内环磷腺苷的含量，促进细胞分化，抑制细胞增殖，对治银屑病有益。

