

吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

主编 ◎ 甄 山

天津科技翻译出版公司



RIST. A

吃出健康

主编 ◎ 甄 山

天津科技翻译出版公司



图书在版编目(CIP)数据

吃出健康/甄山主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2001. 5

ISBN 7-5433-1299-9

I. 吃… II. 甄… III. ①营养卫生—普及读物 IV. R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 87349 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87893561

传 真:(022)87892476

E - mail: tstbc@public. tpt. tj. cn

印 刷:天津市宝坻县第二印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 11.375 印张 253 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:12.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

新 书 介 绍

◎充满惊奇的

88种自我治疗法

作者: 东 茂由

定价: 8.80 元

◎别为小病烦恼

作者: Penny stanway

定价: 6.80 元

◎健康生食

作者: 洪建德

定价: 8.00 元

◎健康饮食与癌症

作者: 吴映蓉

定价: 9.00 元

新书介绍



8.80 元



6.80 元



8.00 元



9.00 元

作者名单

顾问：郭学鹏

主编：甄 山

副主编：贾 湘 孙永龄

编者：李玉明 叶媛媛 蒋淑贞 甄 骥

冯 红 李欣慰 静 涵 瑞 娟

段或峰 张慧美

内文插图：张志方

前言

吃出健康,即指一个人通过饮食获得健康体魄。实质是阐述营养与强身、健体、康复、长寿的关系。健康确是可以吃出来的,然而“病从口入”、“癌从口入”,病症往往也是因吃而造成的。科学地吃就能达到“增气”、“充虚”、“强体”、“适腹”之目的。

令人遗憾的是:现实生活中有不少人,对吃的科学并不熟悉,了解得也不深刻。不少人在吃饭时,往往爱吃的就多吃,不爱吃的就少吃或根本不吃,从不考虑其营养如何;不管自己对某种食物是否有禁忌,吃多少适宜,也不考虑吃后营养是过剩还是不足;不管什么高糖、高脂肪、精米白面、煎、炒、烹、炸,一概大量食之。只要能解馋,根本不考虑会不会伤身……饮食搭配得不合理、不科学、不卫生,不仅对人的生长发育、体质强弱、工作效率以及延年益寿等产生重要影响,而且也与人体的某些慢

前言

性疾病的发生、发展和转归有着直接联系。因此,吃出健康不仅是一门实际的生存学问,而且是一门复杂的生活艺术。

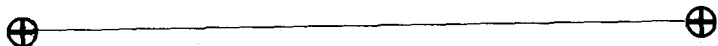
本书就是从现代医学、营养学、生物学、药理学、食疗学、烹饪学等等数门学科角度,针对现时社会生活中突出存在的问题,撰写了一系列文章,普及科学知识,传授经验、方法,使之达到“吃出健康”之宗旨。本书除了介绍大量营养与健康的科普知识外,还重点编写了正常人群(妇、孺、老、少)日常生活中的膳食配制;从事各种职业,身处不同自然环境、劳动条件下的工作人员的膳食配制;以及人在患有各种疾病情况下,疗病、养病的膳食配制等等。

本书力求内容新颖,文字简明,以指导自食、自疗,经济实用为特色。但由于篇幅所限、时间仓促、水平不高,错误和不足难免,敬请指正!

编者

2001年1月

目 录



第 1 篇 饮食与健康

第 1 章 懂点营养学常识	(2)
★ “营养盲”对国民健康有何危害	(2)
★ 确定正常人营养供给的主要因素有哪些	(3)
★ 人体需要哪些营养素	(4)
★ 营养素在人体内有何功能	(5)
★ 什么叫维生素	(6)
★ 人体需要的几种维生素来源于哪些食物	(8)
★ 为何说补充过量的维生素亦可以致病	(9)
★ 何谓食物纤维素，为何人体对其必不可缺	(11)
★ 如何以合理营养抗衰老	(13)
★ 老年人对营养有哪些特殊需要	(14)

第2章 饮食也要讲科学 (17)

- ★ 我国公布的膳食指南中的基本原则是什么 (17)
- ★ 我国现行的膳食结构有哪些利弊 (19)
- ★ 饮食结构对人体健康有无影响 (20)
- ★ 饮食结构对人的寿命有无影响 (22)
- ★ 饮食结构对身高发育有无影响 (23)
- ★ 饮食结构对智力发育有无影响 (24)
- ★ 饮食结构对优生有无影响 (25)
- ★ 为什么在饮食结构上提倡吃杂食 (26)
- ★ 美国人制订出哪几条科学饮食原则 (27)
- ★ 为什么说平衡膳食才能保障身体健康 (27)

第2篇

正常人群如何吃出健康

第3章 儿童 (31)

- ★ 如何掌握幼儿营养与膳食 (31)
- ★ 为何说母乳喂养婴儿好 (34)
- ★ 母乳喂婴时应注意什么 (35)
- ★ 为什么产妇哺乳期服药须当心 (37)
- ★ 怎样处理好断乳, 以确保婴儿健康 (38)
- ★ 怎样保证托幼儿童的营养 (42)
- ★ 怎样安排3~6岁儿童的膳食 (44)
- ★ 吃哪些食品对儿童减肥有益 (45)
- ★ 应注意纠正儿童饮食的哪些不良习惯 (45)
- ★ 怎样培养儿童良好的饮食习惯 (47)

★ 为什么说营养状况直接影响孩子的身高	(48)
★ 如何消除儿童厌食症	(51)
★ 儿童每天吃多少糖为好	(53)
★ 患病儿童应吃哪些水果	(54)
★ 为何说儿童饮食不宜过“补”	(55)
★ 为何大人不应在吃饭时训斥孩子	(57)
★ 哪些食品有助于儿童智力发展	(58)
★ 孩子身体壮智力强主要取决于哪种氨基酸	(60)
★ 为何儿童不宜多食巧克力	(61)
★ 为何要劝儿童不要常食爆米花	(62)
第4章 学生	(63)
★ 小学生饮食中有哪些值得注意的问题	(63)
★ 中学生饮食应掌握哪些特点	(64)
★ 大学生饮食应掌握哪些特点	(67)
★ 为什么有些孩子吃得不少却长不壮	(68)
★ 学生考试时的餐饮营养方案	(70)
第5章 老年人	(74)
★ 怎样合理安排老年人的营养膳食	(74)
★ 老年人怎样进食，应注意些什么	(76)
★ 为何说老年人宜用素淡饮食	(78)
★ 哪些食品有益老人健康	(80)
★ 怎样使老年人增进食欲	(81)
★ 哪些维生素与老年人的神经系统健康有关	(82)
★ 为何说老年人更应注意平衡膳食	(83)
★ 老年人如何进行食养	(84)
★ 为何说老年人应多喝牛奶	(85)
★ 为何说老年人多吃鱼好处多	(87)
★ 老年人常吃山药有什么好处	(88)

★ 为何说老年人多吃些银耳益处多	(89)
★ 老年人常吃枸杞子有什么好处	(91)
★ 老年人选择什么样的水果吃	(92)
★ 老年人怎样进行粥疗	(92)
★ 老年人如何进行茶疗	(94)
★ 老年人饮酒有何利弊	(95)
★ 老年人如何防止“病从口入”	(97)
★ 为何要纠正老年人的“偏食”与“过食”	(98)
第6章 妇女	(99)
★ 女性需要哪些营养	(99)
★ 怎样安排女性在月经期内的膳食	(102)
★ 如何安排新婚期伉俪的膳食	(104)
★ 孕妇膳食有什么特色	(107)
★ 怎样安排产妇的营养膳食	(109)
★ 乳母膳食具有哪些特色	(113)
★ 为什么要劝阻母亲和孩子都不要多吃白糖	(114)
★ 更年期妇女如何吃出健康	(118)

第3篇

如何安排特殊职业者的营养膳食

第7章 特别环境职业者	(123)
★ 如何合理安排高温作业人员的营养膳食	(123)
★ 如何合理安排低温作业人员的营养膳食	(124)
★ 如何合理安排高压作业者的营养膳食	(125)
★ 如何合理安排低气压作业者的营养膳食	(127)

★ 如何合理安排石油工人的营养膳食	(128)
★ 如何合理安排井下作业人员的营养膳食	(129)
第 8 章 有害作业职业者	(131)
★ 如何配制有毒化学物质作业者的营养膳食	(131)
★ 如何配制铅作业者的营养膳食	(131)
★ 如何配制汞作业者的营养膳食	(133)
★ 如何配制苯的氨基与硝基化合物作业者的营养膳食	(134)
第 9 章 不同工作性质职业者	(136)
★ 如何合理安排体力劳动者的营养膳食	(136)
★ 如何合理安排脑力劳动者的营养膳食	(136)
★ 如何合理安排夜班工作人员的营养膳食	(139)

第 4 篇

患病者如何进行饮食疗养

第 10 章 呼吸系统疾病患者	(143)
★ 发热患者如何进行饮食疗养	(143)
★ 老年哮喘病患者如何进行饮食疗养	(144)
★ 结核病患者如何进行饮食疗养	(145)
★ 呼吸系统疾病患者饮食有何禁忌	(147)
第 11 章 消化系统疾病患者	(150)
★ 消化性溃疡病患者如何进行饮食疗养	(150)
★ 胃炎患者如何进行饮食疗养	(152)

★ 肝炎患者如何进行饮食疗养	(153)
★ 肝硬变患者如何进行饮食疗养	(154)
★ 胆囊炎患者如何进行饮食疗养	(156)
★ 胰腺炎患者如何进行饮食疗养	(157)
★ 腹泻患者如何进行饮食疗养	(159)
★ 老年便秘患者如何进行饮食疗养	(160)
★ 消化系统疾病患者饮食有何禁忌	(162)
第 12 章 心血管系统疾病患者	(170)
★ 冠心病患者如何进行饮食疗养	(170)
★ 吃早餐与患心脏病有何关系	(171)
★ 高血脂病患者如何进行饮食疗养	(172)
★ 贫血患者如何进行饮食疗养	(174)
★ 高血压病患者如何进行饮食疗养	(175)
★ 老年缺铁性贫血患者如何进行饮食疗养	(176)
★ 心血管系统疾病患者饮食有何禁忌	(177)
第 13 章 内分泌、泌尿系统疾病患者	(182)
★ 糖尿病患者如何进行饮食疗养	(182)
★ 肾病综合征患者如何进行饮食疗养	(183)
★ 痛风病患者如何进行饮食疗养	(184)
★ 甲状腺功能亢进患者如何进行饮食疗养	(186)
★ 尿毒症患者如何进行饮食疗养	(187)
★ 泌尿系统疾病患者饮食有何禁忌	(189)
★ 糖尿病患者饮食有何禁忌	(191)
第 14 章 其他各种疾病患者	(193)
★ 佝偻病患者如何进行饮食疗养	(193)
★ 单纯性肥胖症患者如何进行饮食疗养	(194)
★ 老年神经衰弱患者如何进行饮食疗养	(195)

- ★ 食道癌患者如何进行饮食疗养 (196)
- ★ 骨伤、关节炎、癌症等疾病患者饮食有何禁忌 ... (197)

第 5 篇

为健康讲究吃

第 15 章 粮食与营养 (200)

- ★ 面粉可分哪些等级，其营养价值如何 (200)
- ★ 大米可分哪几类，其营养价值如何 (201)
- ★ 粮谷有哪些主要营养价值 (202)
- ★ 为何说杂粮的营养更丰富 (204)
- ★ 玉米如何分类，其营养价值如何 (206)
- ★ 为何大豆被称为“绿色的牛乳” (207)
- ★ 糯米是一种什么食物，食用时应注意什么 (209)
- ★ 荞麦营养食疗作用佳 (210)
- ★ 多食精米白面有哪些缺点 (212)
- ★ 什么是方便食品，其营养价值如何 (213)
- ★ 为什么方便面不宜长期食用 (214)
- ★ 你知道粮食里有哪些“宝”吗 (215)
- ★ 怎样烹调谷类可提高其营养价值 (217)
- ★ 馒头有营养，还是面包有营养 (219)

第 16 章 蔬菜、水果与营养 (220)

- ★ 生食蔬菜易充分获取营养吗 (220)
- ★ 香菇有何营养价值，香菇对抗癌有益吗 (222)
- ★ 怎样吃水果有利健康 (224)
- ★ 吃水果有什么禁忌 (227)

第 17 章 肉、禽、蛋、鱼与营养 (229)

- ★ 畜肉与禽肉有何营养价值 (229)
- ★ 冻肉有营养, 还是鲜肉有营养 (233)
- ★ 肉汤有营养, 还是肉有营养 (233)
- ★ 鸡的吃法有什么讲究 (234)
- ★ 为什么鸡蛋熟吃好 (235)
- ★ 蛋清有营养, 还是蛋黄有营养 (236)
- ★ 为何提倡多食鱼, 鱼的营养价值如何 (237)
- ★ 为何说鱼是人体营养平衡的最佳食品 (239)

第 18 章 烹调与营养 (243)

- ★ 怎样合理烹调副食 (243)
- ★ 吃动物油好, 还是吃植物油好 (245)
- ★ 为什么植物油也不应吃过量 (246)
- ★ 为何不能忽视调味品对人体健康的影响 (246)
- ★ 为何说五味对健康有功亦有过 (252)
- ★ 醋有哪些药用及保健作用 (253)
- ★ 为何说孕妇要适量吃盐 (254)
- ★ 如何巧妙使用烹调水 (255)

第 19 章 合理的进食方法 (258)

- ★ 为何要讲究食物搭配 (258)
- ★ 哪些食物不宜生吃 (259)
- ★ 长期吃素食到底好不好 (259)
- ★ 哪些食物不可混食 (260)
- ★ 什么是吃饱与吃好 (261)
- ★ 为什么不应养成偏食的习惯 (263)
- ★ 哪些食物不宜与猪肝同食 (263)
- ★ 如何自备午餐, 有什么值得注意之处 (264)

★ 哪些食物不宜与兔肉同食	(266)
★ 哪些食物不宜与山楂同食	(267)
★ 哪些食物不宜与葱同食	(267)
★ 哪些食物不宜与虾同食	(268)
★ 哪些食物不宜与鸡蛋同食	(268)
★ 哪些蔬菜不宜与黄瓜同食	(269)
★ 究竟是吃荤好, 还是吃素好	(270)
★ 使用高压锅对食物营养价值有影响吗	(270)
★ 使用何种餐具有益于健康	(271)
★ 怎样调节好炎热夏天的饮食	(272)
★ 为什么对补品也应辩证地看待	(273)
★ 为什么说“排毒”比“进补”更重要	(275)
★ 为什么说药补不如食补	(277)

第 20 章 喝的学问

★ 科学饮水是指哪些重要内容	(279)
★ 饮用矿泉水应注意什么	(283)
★ 为何说炎夏时最好饮用冰化水	(284)
★ 喝牛奶有什么讲究	(285)
★ 怎样喝豆浆	(290)
★ 为何说饮用咖啡宜慎重	(292)
★ 喝啤酒有哪些讲究	(294)
★ 一年四季各饮哪种茶叶好	(295)
★ 为何要劝儿童夏日不要多食冷饮	(296)
★ 为何要劝儿童少饮用可乐型饮料	(296)

第 21 章 饮食卫生

★ 近来有人对进食方式提出哪些新见解	(298)
★ 中医常讲的“饮食六宜”指的是什么	(299)
★ 空腹进食应注意些什么	(301)