

主审 朱世增

编著 王立男 赵鸿鹏

上海中医药大学出版社



養

生

日



禪

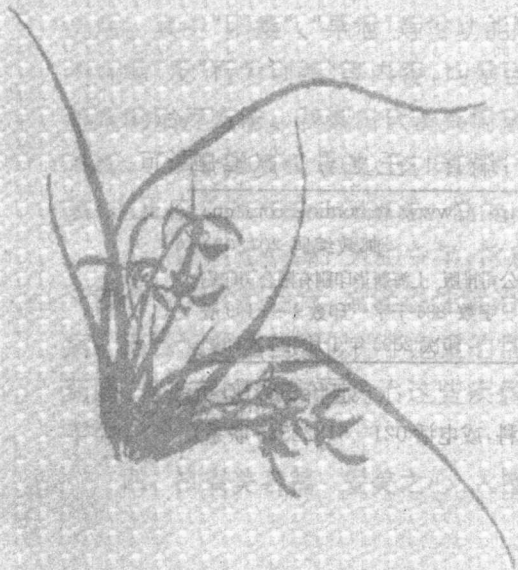
余壯而題



主审 朱世增

编著 王立男 赵鸿鹏

養生口禪



上海中医药大学出版社

责任编辑 张忠礼

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

养生日谭/王立男,赵鸿鹏编著. —上海:上海中医药大学出版社,2005. 1

ISBN 7-81010-722-4

I. 养... II. ①王...②赵... III. ①中年人-保健-普及读物 ②老年人-保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079840 号

养生日谭

编著 王立男 赵鸿鹏

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海新华印刷有限公司印刷

开本 787 mm×1092mm 1/18 印张 41.333 字数 886 千字 印数 1-4 100 册

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-722-4/R·687

定价 58.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

编者的话

据生物学理论,人类的正常寿命应该是120~150岁。

那么,八九十岁当是人生的壮年,而现实中,活到八九十岁的人并非很多。历来被认为是万物之灵的人类陷此困境的根本原因,是人们违背了自然规律。这一自然规律,中医经典著作《内经》将其概括为“天人相应”论,就是人顺应自然而养生。这一理论大到四时之变、日月交替,小到人体脏腑、四肢百骸,乃至饮食起居、购房装修、种花养鸟……无不包括其中。就本质而言,无论是中医、西医理论,还是当今的此类科研成果,无非是对这一规律的探索、认知罢了。本书正是以此为宗旨,立足自身、立足家庭、立足生活,以通俗的语言从六个方面阐述养生、长寿之道。

一、吃出健康来:中国人有“民以食为天”之说,但怎样才能吃出健康,则很少有人说得清楚。跨越了温饱阶段的人们,如今的餐桌上已堆满膏粱厚味。但随之而来的却是动脉硬化、高血压、糖尿病、肥胖症等富贵病与日俱增。各种癌症仍为人类生命的主要杀手之一,有关部门最新研究成果表明,80%的癌症与饮食不合理有关。为此,专家告诉我们,健康之源在于正确摄取自然界中的各种食品,故曰:智者饮食防百病。

二、人老性不老:本篇中取中西医之长,力图还中、老年人一个健康、幸福的性生活。其中“阳痿”、“早泄”等性功能障碍的自我疗法中,有“性心理调适”、“性感集中训练”及“行为训练”等内容,均是当今世界性心理学家提出的操作简便,且行之有效的治疗方法。我国古代重要儒家著作《孟子》中,就曾提出饮食与性爱,是人的本能,可谓一语道破天机。这既说明了性对人类的重要性,又揭示出人类对性的渴望,也正应了西方的一句谚语:性爱,是上帝赐予人类的礼物。

三、防病治病篇:人到中年,常感到身体某些部位不适,而这些毛病中的相当一部分无需住院治疗,或者说住院治疗效果也不显著,这就是通常所说的慢性疾病。而恰恰是这些看似并不危重的常见病症,最终常威胁人的生命。本篇从食疗、药膳、验方等多个方面防治这些疾病,从而提高生活质量。正所谓:健康在自己手中!

四、抗衰美容篇:爱美之心,人皆有之,各地的美容院、整形医院生意红火就说

明了这一点。但真正的美当是一种自然美,而达到自然美关键在于平时的膳食调养以抗衰固本,面部护理以润泽皮肤,穴位按摩以促进血流畅通……所以说:最好的美容师是自己。

五、运动按摩篇:运动有主动运动、被动运动之分,被动运动即是按摩。本篇精选古今中外适合于中老年运动健身之精华,既有“跑步”、“骑自行车”、“放风筝”等简单运动,也有“八段锦”、“家庭按摩”等需经认真练习才能掌握的复杂运动。中老年朋友可依据自身情况加以选择。其中,道家导引术、中医按摩法的介绍,尽量从科学的角度剖析,使其合理部分能广为众人所用。古人云“流水不腐,户枢不蠹”,再次提醒我们:生命在于运动!

六、保健拾遗篇:本篇着眼于和人们日常生活关系密切且与健康有关的林林总总进行剖析,看似琐碎恰恰是养生之道的真谛,故专家提醒您:小事着眼保健康。

以上六个方面是对该书内容的概括。就实质而言,本书是有关专家为中老年朋友所写的科普读物,只要有初中以上文化即可阅读。科学性、权威性、适用性、可操作性构成了全书的四大特点。

愿中老年朋友通过此书的帮助,尽享天年之乐!

编者
2005年元旦

目 录



吃 出健康来

民以食为天。一日三餐,餐餐要吃,吃什么最好?怎样吃最佳?请听专家告诉您:吃的最高境界是——吃出健康来!

人到底需要吃什么	(2)	餐桌上的酸甜苦辣咸	(37)
怎样才能吃出健康	(6)	早餐是金,一定吃好	(39)
碳水化合物和人的关系	(9)	老人早餐怎样吃	(41)
蛋白质和人的关系	(10)	绝对素食不可取	(43)
脂肪和人的关系	(12)	健康的人冬季进补原则	(45)
日常饮食与维生素(一)	(14)	虚弱的人冬季进补原则	(47)
日常饮食与维生素(二)	(16)	适合于老年人冬季温补的食物	(48)
日常饮食与维生素(三)	(19)	单纯性肥胖的减肥原则	(50)
日常饮食与矿物质(一)	(22)	单纯性肥胖的饮食减肥(一)	(52)
日常饮食与矿物质(二)	(25)	单纯性肥胖的饮食减肥(二)	(54)
不可忽视的重要营养素——水	(27)	单纯性肥胖的饮食减肥(三)	(56)
食物纤维的种类及作用	(29)	哪些食物降血脂	(58)
什么是绿色食品和有机食品	(31)	降脂减肥吃红薯	(60)
饮食的酸碱平衡	(33)	能清除体内垃圾的五种食品	(62)
菜篮中的红绿青蓝紫	(35)	清热降火十大妙品	(64)

一个延年益寿的营养方案	(66)	苦味蔬菜防“苦夏”	(118)
大脑的营养物质和健脑食品	(68)	南瓜浑身都是宝	(120)
廉价高档营养品——鸡蛋	(70)	特效补碘食海带	(122)
清热防癌的高蛋白食品——豆腐	(72)	健心防癌蔬菜——芥蓝	(124)
食粥养生好处多	(73)	防癌抗病食丝瓜	(126)
防治贫血的液态肉——猪血	(76)	补肾固精食韭菜	(127)
身体瘦弱羊肉补	(78)	薤菜解毒除消渴	(129)
防癌主力军——植物食物	(80)	荔枝好吃不宜多	(131)
青菜粗粮,防癌洗肠	(82)	滋养膀胱吃西瓜	(133)
调整饮食,远离肠癌	(84)	除烦消暑说甜瓜	(135)
妇女防癌,豆类做菜	(86)	润肺镇咳良药——梨子	(136)
膳食讲究,可防乳腺癌	(88)	通便抗癌无花果	(137)
绿茶防癌降血糖	(90)	甘蔗止烦渴,发霉吃不得	(139)
春雨润物一样的补品——山药	(92)	精心调饮食,预防镉中毒	(141)
护肝佳品——泥鳅	(94)	盲目补锌有弊端	(143)
保肝特效食品——西红柿	(96)	小心谨慎尝海鲜	(145)
五谷为粮,中风可防	(98)	明明白白吃螃蟹	(147)
新鲜玉米,老幼皆宜	(100)	黑豆配膳能止汗	(149)
土豆——能防中风的长寿蔬菜	(102)	腰酸腿软吃板栗	(150)
止咳化痰的“狗宝咸菜”——桔梗	(104)	快乐水果忘忧草	(152)
佛手瓜——高钾低钠保健菜	(105)	防癌又补钙,可选木耳菜	(153)
菜中人参——胡萝卜	(108)	马齿苋——消炎止泻长命菜	(155)
萝卜榨汁能救急,常食防癌症	(110)	荠菜——消炎止血降压菜	(157)
水果入菜,营养全面	(112)	野生薤白,行气解毒	(159)
芹菜苹果,有利降压	(114)	防癌消炎的野菜——蒲公英	(160)
黄瓜有八种特殊功效	(116)	鱼腥草——抵御炎症防流感蔬菜	(161)



老性不老

当“性”一词,堂而皇之登上中国人的健康领域之时,人们蓦然发现,许多本应拥有快乐性生活的中老年人,却过早地失去了。“人老性不老”将鼎力帮您找回失去的温馨世界。

从谈性色变说起	(164)	常见的男性性功能障碍(二)	(205)
性与饮食同样重要	(166)	阳痿的自我疗法	(207)
性爱——永葆青春的秘诀	(169)	阳痿的饮食调治	(209)
男女性感区有何不同	(172)	早泄的自我疗法(一)	(212)
男性做爱的性反应特点	(174)	早泄的自我疗法(二)	(214)
女性做爱的性反应特点	(176)	遗精的自我调节	(216)
老年人做爱的性反应特点	(178)	不射精的自我调节	(218)
中老年人性生活的频率	(180)	阴茎异常勃起的自我调治	(220)
性生活过度有哪些“信号”	(181)	女性性功能障碍的防治(一)	(222)
什么是性生活的“七损八益”	(183)	女性性功能障碍的防治(二)	(224)
更年期的性生活	(185)	女性性功能障碍的防治(三)	(226)
老年夫妇不宜分床	(187)	男性须知——怎样保护前列腺	(228)
老年人的性生活卫生	(189)	慢性前列腺炎的症状及防治	(230)
老年人阴茎是否会变小	(191)	慢性前列腺炎患者的性生活	(232)
男性有哪些疾病不宜过性生活	(193)	前列腺增生的症状与防治	(234)
女性有哪些疾病不宜过性生活	(195)	前列腺增生患者的性生活	(236)
哪些因素影响性功能	(197)	高血压病患者的性生活	(237)
天然“伟哥”更有效	(199)	冠心病患者的性生活	(239)
食疗壮阳法	(201)	心肌梗塞患者的性生活	(242)
常见的男性性功能障碍(一)	(203)	糖尿病患者的性生活	(244)
		肥胖者的性生活	(246)

梅毒的症状及防治	(248)	生殖器疱疹的症状及防治	(261)
淋病的症状及防治	(250)	滴虫病的症状及防治	(263)
软下疳的症状及防治	(252)	阴虱病的防治	(264)
性病性淋巴肉芽肿的症状及防治	(254)	“超级癌症”——艾滋病	(265)
腹股沟肉芽肿的症状及防治	(256)	谈谈手淫	(267)
尖锐湿疣的症状与防治	(258)	说说同性恋	(269)
非淋菌性尿道炎的防治	(260)	性变态的主要表现及预防	(271)

防病治病篇

立足自身,立足家庭,从食疗、药膳、验方等多方面防治疾病,改善患者症状,从而提高生活质量——请读“防病治病篇”。

夏日慎防高血脂	(275)	常食车前菜,利尿降压又防癌	(300)
动脉硬化的合理膳食(一)	(277)	高血压病患者的夏季食疗	(301)
动脉硬化的合理膳食(二)	(280)	血压太低也要治	(303)
高血压病防治	(283)	冠心病的食疗(一)	(305)
高钾低钠降血压	(285)	冠心病的食疗(二)	(307)
高血压病的食疗(一)	(287)	冠心病患者咋睡眠	(309)
高血压病的食疗(二)	(289)	严寒季节防心梗	(311)
高血压病的食疗(三)	(292)	脑血栓患者的保健膳食	(313)
治高血压病简易方	(294)	“中风”是指哪些病	(316)
降压良药桑寄生	(296)	避免中风早预防	(318)
“临界高血压”怎么办	(298)		

直立性脑缺血的防治·····	(321)	泌尿系感染的食疗(二)·····	(384)
胃病原因及预防·····	(323)	泌尿系结石及其防治·····	(386)
慢性胃炎的防治·····	(325)	泌尿系结石的食疗(一)·····	(389)
慢性胃炎的食疗(一)·····	(327)	泌尿系结石的食疗(二)·····	(391)
慢性胃炎的食疗(二)·····	(330)	结石初发吃木耳·····	(393)
仙人掌清热治胃痛·····	(333)	慢性支气管炎的预防·····	(395)
溃疡病的食疗·····	(335)	慢性支气管炎的食疗(一)·····	(397)
甘蓝做菜治溃疡·····	(338)	慢性支气管炎的食疗(二)·····	(399)
饭蒸柿饼治寒泻·····	(340)	慢性支气管炎的食疗(三)·····	(401)
便秘的食疗(一)·····	(341)	寒咳扰人有良方·····	(403)
便秘的食疗(二)·····	(343)	银杏叶子平咳喘·····	(405)
咽食梗噎——食管癌的信号·····	(345)	哮喘病的食疗·····	(407)
如何防治食管癌·····	(347)	结核病的药物治疗原则·····	(409)
肠癌患者的营养与食疗·····	(349)	天然良药治结核·····	(412)
病毒性肝炎的预防·····	(351)	结核病的预防(一)·····	(414)
乙肝治疗总则·····	(353)	结核病的预防(二)·····	(416)
肝炎患者的饮食原则·····	(355)	结核需要补营养·····	(418)
黄疸型肝炎的食疗(一)·····	(357)	肺结核的食疗(一)·····	(420)
黄疸型肝炎的食疗(二)·····	(359)	肺结核的食疗(二)·····	(422)
慢性肝炎的食疗(一)·····	(361)	饮食控制糖尿病·····	(424)
慢性肝炎的食疗(二)·····	(363)	降糖食物有哪些·····	(427)
脂肪肝的防治·····	(365)	柚子——糖尿病患者保健果·····	(429)
祛病除黄吃荸荠·····	(367)	糖尿病的食疗(一)·····	(431)
肝硬化的食疗·····	(369)	糖尿病的食疗(二)·····	(433)
验方辅助治肝癌·····	(371)	贫血患者的保健膳食(一)·····	(436)
高度警惕胆石症·····	(373)	贫血患者的保健膳食(二)·····	(438)
胆囊炎、胆石症的食疗·····	(375)	紫背天葵治贫血·····	(440)
肾炎的食疗(一)·····	(377)	骨质疏松须预防·····	(442)
肾炎的食疗(二)·····	(379)	避免骨折要注意·····	(444)
泌尿系感染的食疗(一)·····	(382)	老人补钙防误区·····	(446)

防治老年骨质疏松症的保健膳食

.....	(448)
老年痴呆症的食疗(一).....	(451)
老年痴呆症的食疗(二).....	(453)
老年痴呆症的食疗(三).....	(455)
神经衰弱的保养及食疗(一)	(457)
神经衰弱的保养及食疗(二)	(459)
怎样预防风湿症	(461)
简易验方治风湿	(463)
风湿性关节炎的食疗(一).....	(465)
风湿性关节炎的食疗(二).....	(467)
一种治疗关节炎的全新饮食模式	
.....	(469)
中外称奇刺五加	(471)
痛风到底是啥病	(473)
怎样保护你的大脑	(475)
巧用验方,记忆增强	(477)
老人睡眠八原则	(479)
精神卫生多关注	(481)
心情抑郁吃啥好	(483)
顺利度过更年期(一).....	(485)
顺利度过更年期(二).....	(487)
男性更年期的调养	(489)
歇斯底里——瘧病(一).....	(491)
歇斯底里——瘧病(二).....	(493)
妇科疾病调饮食	(495)
早期发现乳腺癌	(497)
八点注意可防癌	(499)
预防感冒“五不要”	(501)

预防流感早准备	(503)
葱姜入药,防治感冒	(505)
鼻塞不通的食疗	(507)
过敏性鼻炎的食疗	(509)
鼻出血的处理	(511)
鼻出血的食疗	(513)
牙周病的防治	(515)
牙周病的食疗	(517)
口臭食疗法	(519)
突然声哑怎么办	(521)
保护听力防噪声	(523)
简易方法治耳鸣	(525)
哪些疾病全身痒	(527)
老年性瘙痒症和冬季瘙痒症的防治	
.....	(529)
哪些疾病能传染	(531)
热天应防哪些病	(533)
冻伤的防治	(535)
冬防肠道传染病	(537)
老人冬防结肠炎	(539)
消化紊乱咋调整	(541)
过敏性紫癜用大枣	(543)
情绪中暑亦须防	(545)
“心身疾病”心药医	(547)
灵芝的作用(一)	(549)
灵芝的作用(二)	(551)
黄精——补气强身太阳草.....	(553)

抗衰美容篇

人人渴望永葆青春,但怎样才能延缓衰老,留住美丽?
本篇将助您实现“年轻 10 岁不是梦”。

- | | | | |
|------------------------|-------|----------------------|-------|
| 抗衰美容漫谈 | (556) | 牛奶——返老还童的“仙家酒” | (574) |
| 驻颜有术,按摩面部 | (558) | 养颜补脑吃核桃 | (575) |
| 额部、嘴角皱纹消除法(一) | (560) | 葵花子能护肤明目 | (577) |
| 额部、嘴角皱纹消除法(二) | (562) | 调整饮食能使体味芬芳 | (578) |
| 眼角皱纹消除法 | (564) | 养颜美容膳食(一) | (580) |
| 维护好美容易被忽略的部位——颈部 | (566) | 养颜美容膳食(二) | (581) |
| 皮肤美的天敌——强紫外线 | (568) | 养颜美容膳食(三) | (583) |
| 瓜果祛斑,方法简单 | (569) | 脱发、秃发、白发的原因及防治 ... | (585) |
| 简易美容验方 | (571) | 防治脱发、白发的自我按摩 | (589) |
| 美容关键在于补水 | (572) | | |

运 动 按 摩 篇

生命在于运动。然运动的项目不下千百种,适合中老年人的运动有哪些?慢性病人怎样运动?如何寓运动于兴趣之中?怎样掌握自己的最佳运动量……本篇将一一作答。

- | | | | |
|------------------------|-------|----------------------|-------|
| 有氧运动漫谈 | (594) | | (620) |
| 跑步——健身减肥最佳运动 | (596) | 项操防治颈椎病 | (622) |
| 养生捷径——健身走 | (599) | 防治便秘特殊锻炼法 | (623) |
| 健身妙法——反序运动 | (600) | 顶树按摩——治神经衰弱 | (624) |
| 蚁、龟、猴、童——老年养生四法宝 | (601) | 防治震颤麻痹操 | (625) |
| 老年人的振奋运动——跳舞、扭秧歌 | (603) | 健身精华——八段锦 | (627) |
| 老年人的快乐运动——放风筝 | (604) | 八段锦动作(一) | (628) |
| 血管运动体操——冬泳 | (606) | 八段锦动作(二) | (630) |
| 四种最佳抗高血压运动 | (607) | 八段锦动作(三) | (631) |
| 饭后养生四要诀 | (608) | 八段锦动作(四) | (633) |
| 午后困倦能解决 | (610) | 家庭按摩常用手法(一) | (635) |
| 假借诱导——心理降血压法 | (611) | 家庭按摩常用手法(二) | (637) |
| 吐纳养生法 | (613) | 家庭按摩常用手法(三) | (640) |
| 吞咽唾液养生法 | (614) | 家庭按摩常用手法(四) | (641) |
| 拍击脏腑强身法 | (615) | 家庭按摩适应证简介 | (643) |
| 简易足疗法 | (616) | 颈项、腰部的按摩 | (644) |
| 学会三招,视力提高 | (618) | 肩关节的按摩 | (645) |
| 中、老年人也应常做眼保健操 | | 肘、腕、指、膝、踝关节的按摩 | (646) |
| | | 髋关节的按摩 | (647) |
| | | 中风后遗症的康复按摩 | (649) |
| | | 落枕的按摩治疗 | (652) |

肩关节周围炎的按摩治疗·····	(653)	习惯性便秘的按摩治疗·····	(661)
腰椎间盘突出症的按摩治疗·····	(655)	坐卧健身按摩术(一)·····	(663)
腰背及膝关节风湿痛的按摩治疗 ·····	(657)	坐卧健身按摩术(二)·····	(665)
胃脘痛的按摩治疗·····	(659)	坐卧健身按摩术(三)·····	(667)

保健拾遗篇

穿衣戴帽、住房睡觉、看电视、开空调、种花草、养狗猫
……事事关健康——请看“保健拾遗篇”。

春季养生四原则·····	(671)	吸烟有五毒四害·····	(701)
夏季养生四原则·····	(673)	求美勿忘保健康·····	(703)
秋季养生四原则·····	(675)	旅途防备晕车船·····	(705)
冬季养生四原则·····	(677)	每天照镜观病象·····	(707)
头部保暖,全身平安·····	(679)	起床之前十件事·····	(710)
春寒料峭须防老病复发·····	(681)	第三状态——健康的黄牌警告 ·····	(712)
盛夏养生十不宜·····	(683)	老人健康十大要点·····	(714)
冬天大雾莫晨练·····	(685)	宠物带来大遗憾·····	(716)
谨防盛夏现代时令病·····	(687)	养鸟须知养鸟病·····	(718)
现代健康的无形隐患——电磁波 ·····	(689)	养花插花,要有选择·····	(719)
现代眼病须警惕·····	(691)	调整色彩,有益健康·····	(721)
健康家具有标准·····	(693)	奇妙融水好饮料·····	(723)
住房装修,须防辐射超标·····	(695)	自制甜醋,保健有术·····	(725)
嗜酒——善养生者所不取·····	(697)	怎样为病人选水果·····	(727)
啤酒多喝也不好·····	(699)		

吃

出健康来

养 生 日 谭

2004年4月6日上海《新闻晨报》以《健康食谱：防癌之“墙”》为题，报道了20世纪70年代至今，上海癌症发病率，男性增长37%，女性增长44.67%，其增长势头，正向发达国家靠近。其中，80%的癌症与不合理饮食有关。并指出：“欧美等西方国家已经建议中国人保持自己原有的健康食谱。”这一结果，对日益融入世界经济的中国人来说，是令人深思的。

如今，市场上米、面、蔬菜、水果、饮料……品种成千上万，实是令人眼花缭乱，不知取舍！且一日三餐，餐餐要吃，吃什么最好？怎样吃最佳？请听专家告诉您：吃的最高境界是——吃出健康来！

智者饮食防百病！



人到底需要吃什么

地球上的物质千奇百怪,数不胜数,但化学家们却发现,不论它们呈现出何种形态,分解开来,都不外乎化学元素周期表上的一百多种元素。各种物质只不过是元素组成和结构不同罢了,抓住这样的根本,再谈某种物质就好说多了。

我们吃的东西五花八门,看起来也很复杂,但营养学家们发现,它们也不过是7大类营养素。不论你吃的是萝卜白菜、鱼肉蛋奶,还是米面杂粮,它们的成分都跳不出这7大类营养素,只是每种食物中所含的营养素种类、数量、搭配比例不同罢了。了解了这一点,我们头脑中便可以有个清晰的概念,就不会被各种各样的食物及它们的营养成分搞得不知到底吃什么好了。

本篇前12个专题内容就是专门讲这些最基本的东西。您可能觉得它们有点枯燥,但是要想吃出健康来,它却是一个最起码的参照系统。您不必一下子记住,但您碰到营养问题的时候,就可以随时翻开这一部分对照对照。比如您想买一种新产品,说明书上介绍,“富含钙、铁、锌等矿物质和尼克酸”,那么,钙、铁、锌和尼克酸属于哪类营养素?它们对人体有什么作用?正常人每天需要多少?这些营养素缺乏有什么表现?根据您的身体状态,您缺它们吗?据此您就可以判断这种新产品是否适合您。再比如您听到这样一则广告:“本品营养丰富,含人体必需的18种氨基酸……”那么,什么是氨基酸?它属于哪一类营养素?什么又是人体必需氨基酸?当看到下面介绍7大类营养素的那一部分内容时,您立刻就会发现,该产品不能买,这是一则虚假广告!因为人体必需氨基酸成人一共只有8种(儿童是9种),广告中居然说“含人体必需的18种氨基酸”,说明生产者根本不懂什么是必需氨基酸,是在故弄玄虚贩卖产品;或者把非必需氨基酸故意说成必需氨基酸,以便加价骗人,您可千万不要上当!

下面我们就来看一看这7大类营养素都是什么。

1. 碳水化合物

又称为“糖”。它是由碳、氢、氧三种元素组成的,并且氢氧的比例和水的氢氧比例一样,所以从化学成分的角度叫做“碳水化合物”。

糖类包括单糖、双糖和多糖。

单糖是最简单的碳水化合物,如葡萄糖、果糖、半乳糖。它们易溶于水,有甜味,可以直接被身体吸收和利用,所以人在不能进食或低血糖的时候,直接从静脉点滴葡萄糖,便能立刻通过血液输送到全身。

双糖是由两个单糖分子结合生成的,如我们常吃的蔗糖,还有乳糖、麦芽糖,它们也易溶于水,但是需要在人体内分解成单糖才能被吸收利用。

多糖由许多单糖组成,如淀粉、糊精等,平时人们常吃的主食——米、面、杂粮中即含大量淀粉,是供给人体碳水化合物的主要来源。多糖没有甜味,不易溶于水,需要经过消化酶的作用才能分解成双糖和单糖,所以吃淀粉类食物应多咀嚼一会儿,使唾液中的淀粉酶充分发挥作用。还有,当您细细咀嚼馒头时,会觉得嚼的时间越长越有丝丝的甜味,那就是一部分多糖在唾液酶作用下已开始分解成有甜味的麦芽糖、葡萄糖的缘故。

2. 蛋白质

它是生命的物质基础,是构成细胞的重要成分。在人们经常吃的鱼、瘦肉、蛋、奶、大豆等食品中,就含有丰富的蛋白质。蛋白质由多种氨基酸构成,由于所含氨基酸的种类、数量及构成比例不同,不同食物中蛋白质的营养价值也不完全一样。

组成蛋白质的氨基酸共有 20 多种,其中有 8 种在人体内不能合成,必须靠食物直接供给,这类氨基酸被称为“必需氨基酸”,它们是:甲硫氨酸、色氨酸、赖氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸。

从人类营养学角度来讲,还有一些氨基酸人体可以合成但数量不足或有赖于必需氨基酸供给,称为“半必需氨基酸”,它们是:组氨酸、精氨酸、甘氨酸、胱氨酸、半胱氨酸、酪氨酸。

其他一些氨基酸人体可充分合成,叫做“非必需氨基酸”,它们是:谷氨酸、门冬氨酸、丙氨酸、赖氨酸、脯氨酸、羟脯氨酸等。

按是否能在人体内合成分类,半必需氨基酸也可归入非必需氨基酸中。

凡是含有各种必需氨基酸而且构成比例适合人体需要的蛋白质,称为“完全蛋白质”;含必需氨基酸种类不全且比例又不合适的蛋白质,称“不完全蛋白质”。含完全蛋白质丰富的食物,当然营养价值更高。因此,多种含蛋白质的食物搭配常有互补作用,可使人体得到足够的必需氨基酸。

蛋白质在人体内消化分解为氨基酸后才能被人体吸收利用,所以人在胃肠道外科手术、重症感染等情况下,蛋白质的消化和吸收发生障碍或因肾病导致大量蛋白质从尿中排出时,要满足人体需求就得将蛋白质通过特殊处理制成“水解蛋白”输入人体。水解蛋白就是各种氨基酸的混合物。

蛋白质和氨基酸不论其来源及形态如何,它们都含有碳、氢、氧、氮 4 种基本化学元素和少量的硫。而其中必须有氮元素是蛋白质的特征。各种蛋白质中氮的平均含量为 16%。对于成年人来说,饮食中蛋白质适量时,24 小时摄入与排出的氮量相一致,身体处于氮平衡状态。而入量大于出量叫做“正平衡”,出量大于入量为