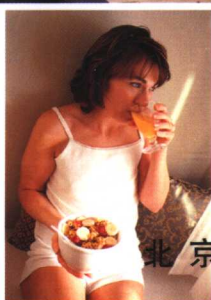
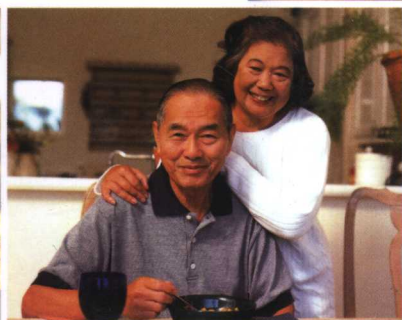


FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

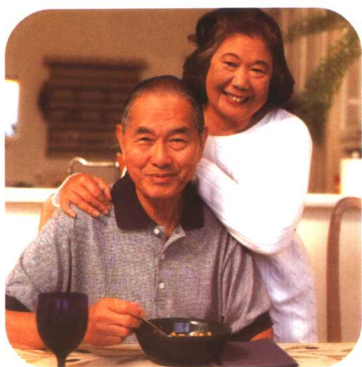
家庭养生百科全书

中 食养·药养

- ◆ 认识人体必需的六大营养素
- ◆ 探究食物的“四性五味”
- ◆ 了解各类食物的营养价值与养生功效
- ◆ 利用饮食调养促进疾病康复
- ◆ 预知身体发出的疾患警讯
- ◆ 常见疾病的家庭养护方案
- ◆ 学会缓解病痛的应急措施
- ◆ 解析养生中药的性味与功效
- ◆ 掌握家庭补养药物的制作方法
- ◆ 了解科学服药的正确方法



北京出版社



FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

中卷

北京出版社

Contents 目录 中卷



第六章 饮食养生

人体所需的营养素	120
蛋白质	120
脂类	120
碳水化合物	120
维生素	121
矿物质	122
水	123
五谷杂粮与饮食养生	124
五谷杂粮中的营养素	124
五谷杂粮的“四性五味”	124

五谷杂粮的养生功效	124
豆类、豆制品与饮食养生	126
豆类的营养	126
豆制品的营养	127
动物类食品与饮食养生	128
蛋类食品的营养价值	128
乳制品的营养价值	129
家畜类食品的营养价值	130
家禽类食品的营养价值	131
菌藻、水产品与饮食养生	132
菌藻类食物的营养价值	132
水产品的营养价值	133



常用饮品与饮食养生	134
茶	134
咖啡	135
酒	135
蔬菜与饮食养生	136
蔬菜的四性	136
蔬菜的五味	136
寒性蔬菜	136
温性蔬菜	137
凉性蔬菜	138
热性蔬菜	139
平性蔬菜	139
水果与饮食养生	140
寒性水果	140





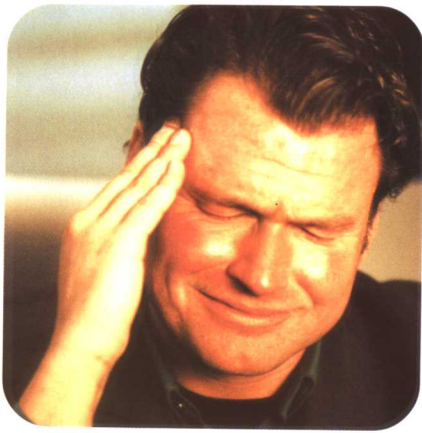
温性水果	141
凉性水果	142
热性水果	142
平性水果	142
合理膳食与养生	144
现代膳食指导方针	144
健康膳食的合理搭配	145
合理膳食在于平衡	145
一日三餐要合理	146
健脑饮食	147
保持血管年轻的饮食	148
保持心脏健康的饮食	148
强健骨骼的饮食	149
饮食习惯与养生	150
饮食“四度”与健康	150
进餐三宜三不宜	150
饭后三要三不要	151
饮食安全与养生	152
不宜常吃的食物	152
不宜生吃的食物	153
不宜吃的“美味”	154
易导致中毒的食物	154
食具的安全使用与禁忌	155
家庭食具消毒	157
饮食营养搭配禁忌	158
蔬果搭配禁忌	158
肉食搭配禁忌	160
水产品搭配禁忌	161
调味品搭配禁忌	161

食物加工储存禁忌	162
加工禁忌	162
烹饪禁忌	163
储存禁忌	163
自我测试	164

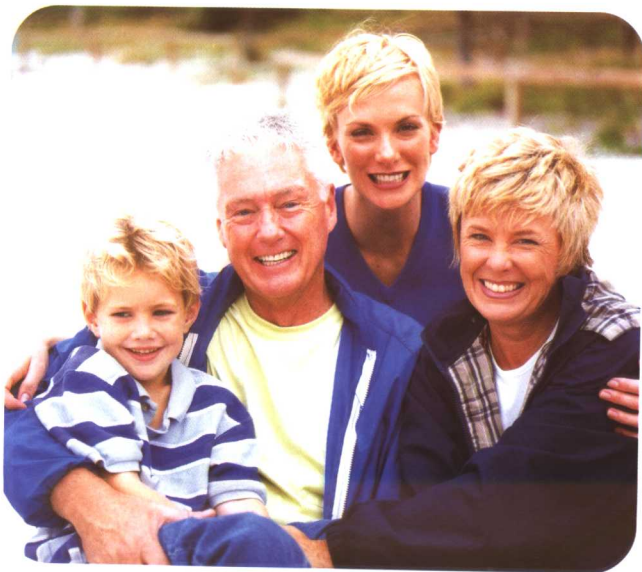
第七章 祛病养生

冠心病	166
饮食调养	166
养生药膳	166
运动锻炼	167





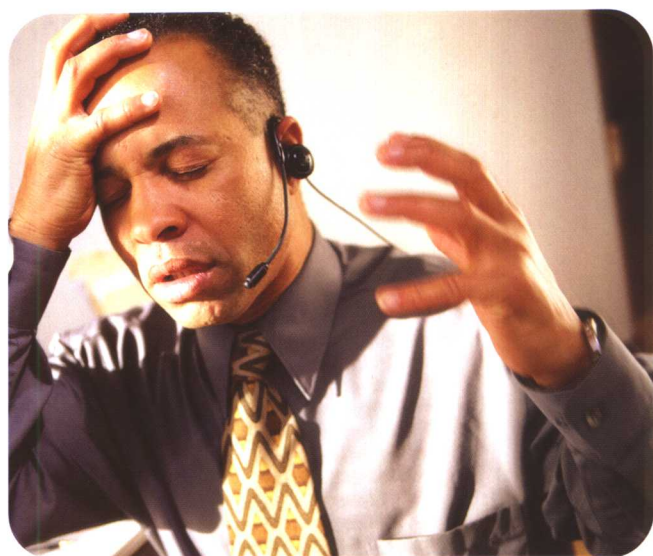
精神调养	167	用药指南	173
起居调摄	167	精神调养	173
高血压	168	起居调摄	173
饮食调养	168	糖尿病	174
养生药膳	168	饮食调养	174
运动锻炼	169	养生药膳	174
起居调摄	169	用药指南	175
高血脂	170	运动锻炼	175
饮食调养	170	精神调养	175
养生药膳	171	起居调摄	175
用药指南	171	老年肥胖症	176
运动锻炼	171	饮食调养	176
起居调摄	171	养生药膳	177
脂肪肝	172	用药指南	177
饮食调养	172	运动锻炼	177
养生药膳	172	起居调摄	177
运动锻炼	173	脑中风	178
		饮食调养	178
		运动锻炼	179
		精神调养	179
		起居调摄	179
		慢性支气管炎	180
		饮食调养	180
		养生药膳	180
		用药指南	181
		运动锻炼	181
		起居调摄	181
		骨质疏松症	182
		饮食调养	182



养生药膳	183
运动锻炼	183
起居调摄	183
坐骨神经痛	184
饮食调养	184
养生药膳	184
运动锻炼	185
起居调摄	185
风湿性关节炎	186
饮食调养	186
养生药膳	187
运动锻炼	187
精神调养	187
起居调摄	187



肝炎	188
饮食调养	188
养生药膳	189
用药指南	189
运动锻炼	189
起居调摄	189
肾炎	190
饮食调养	190
养生药膳	191
用药指南	191
运动锻炼	191
起居调摄	191
胃炎	192
饮食调养	192
养生药膳	193
用药指南	193



功法疗养	193
起居调摄	193
头痛	194
饮食调养	194
养生药膳	194
用药指南	195
运动锻炼	195
功法疗养	195
起居调摄	195
神经衰弱	196
饮食调养	196
养生药膳	196
用药指南	197
运动锻炼	197
精神调养	197
起居调摄	197



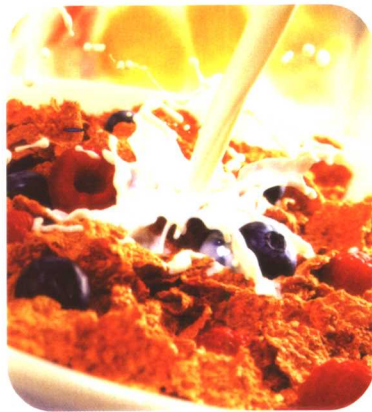


贫血	198	补阴药物	208
饮食调养	198	补阳药物	209
养生药膳	198	补气药物	210
用药指南	199	补血药物	211
功法疗养	199	其他保健药物	213
运动锻炼	199	补养药物的剂型与使用	214
起居调摄	199	汤剂的有效煎服法	214
便秘	200	家庭药膳的合理应用	215
饮食调养	200	药枕的选用	215
养生药膳	201	家庭自制养生药物	216
用药指南	201	家庭自制膏滋药	216
运动锻炼	201	家庭自制药酒	217
功法疗养	201	家庭自制药茶	219
起居调摄	201	补养药物的鉴别与使用	220
腹泻	202	如何鉴别中药材	220
饮食调养	202	药物的安全使用	221
养生药膳	203	补养药物的正确应用	222
用药指南	203	药物服用禁忌	222
功法疗养	203	自我测试	223
起居调摄	203		
自我测试	204		

第八章 药物养生

补养药物知多少	206
补养药物的养生功能	206
补养药物的特性	206
养生药物使用原则	207
常用的补养药物	208





饮食养生

FOOD AND LIFE ELONGATION

中华民族历来重视饮食，“民以食为天”的观念深入人心，不仅发展出东西南北的几大菜系，还有各具风味的众多小吃，形成了别具一格的饮食文化。常有人说，吃的最高境界就是吃出文化。但在实际生活中，仅仅吃出文化未必对人最有意义，能从饮食中吃出健康才是最重要的。不同的食物含有不同的营养成分，有着不同的养生功效，在具体的搭配上也各有禁忌。此外，饮食习惯对人体健康的影响作用也十分巨大。本章将对常见食物，如五谷、蔬菜、水果等的养生功效与养生要点作详细介绍。相信您在看完本章后一定会赞同：吃的最高境界是吃出一个健康的体魄。



人体所需的营养素

为了维持生命，人体必须摄取足够的营养。食物中的有效成分叫做营养素。人体所需的营养素可概括为6大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水，它们是人体维持正常代谢的物质基础。其中，只有蛋白质、脂肪、碳水化合物三者可在体内消化后释放出能量；其他营养素虽不能直接产生热量，但对维持各种生理功能及机体运行来说，也是必不可少的。下面将对这些重要营养素作一些基本介绍。

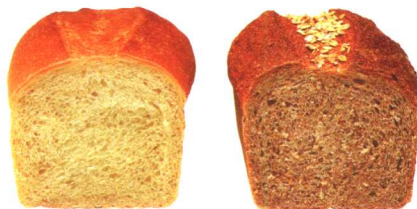


蛋白质

蛋白质是人体必需的营养素之一，分布在身体每一个细胞中。它参与构成人体组织，调节各种生理活动，完成运动，运输气体，行使生长、繁殖、遗传等一系列生理功能。具体而言，蛋白质的生理功能体现在：构成细胞、组织，修补机体组织，提供热量，合成酶与激素，形成抗体，调节渗透压力，维持血液的正常酸碱度。

[富含蛋白质的食物]

一般而言，源自动物的蛋白质如：牛肉、鱼、家禽、牛奶都含有大量的必需氨基酸。源自植物的蛋白



质如：豆类、坚果与谷类，含有氨基酸的种类较少。禽蛋提供了几近完美的完全蛋白质，牛奶的蛋白质价值紧随其后。其他含蛋白质较多的食物有鸡肉、奶酪、瘦肉、豆腐、花生、全麦面包、糙米等。

[警惕“蛋白质中毒”]

有时，一些身体虚弱者在大量进食鸡蛋后会出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力等症状，严重者还可能出现昏迷，甚至死亡。这就是所谓的“蛋白质中毒”。这是由于“中毒”者本身胃肠消化功能减退，过多食用鸡蛋，会造成体内蛋白质含量过高，继而在肠道中异常分解，产生大量的氨，而过高的血氨易导致昏迷，表现出“蛋白质中毒”的各种症状。

脂类

脂类是食物中的重要营养成分之一，主要包括脂肪、类脂和固醇。

脂肪是人体体力的主要来源；类脂中的磷脂是构成细胞膜的重要成分；而固醇主要包括胆固醇、性激素等，对于生物体维持正常的新陈代谢起着积极的作用。

[胆固醇含量高的食物]

胆固醇是人和动物体内重要的类固醇之一，为常见脂类营养素。高胆固醇食物有：羊肝、鳗鱼、猪脑、蛋黄、牛脑、鱿鱼等，每百克食物含胆固醇500毫克；每百克食物含胆固醇200毫克以上的食物有：猪肝、猪皮、鸡蛋、贝类等。



[避免摄入过多脂肪]

由于摄入过多脂肪而导致的疾病正在受到人们的密切关注：过多脂肪会让人发胖，进而导致肥胖，甚至引起糖尿病、胆囊疾病、高血压与心脏疾病。即使没有肥胖问题，脂肪的摄取量与心脏病也有直接关系。此外，高脂饮食还可导致肠癌、听觉损害等等。

碳水化合物

碳水化合物是由植物的叶绿素在阳光照射下，利用光合作用合成



的，所以碳水化合物包括葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉、纤维素、糖原等，它们能促进人体生长发育，供给机体热量。其中，糖原可增强肝脏的解毒作用，纤维素能减少胆固醇在体内的沉积，并增加胆固醇的排泄量等，对养生相当有益。谷物、蔬菜、水果中含有较多的碳水化合物。

[合理吃糖有益健康]

在很多人的印象中，糖是患心脏病、糖尿病和乳腺癌的罪魁祸首。不可否认，食糖过度也确实容易带来肥胖、易疲劳等等问题，但合理吃糖对身体却是十分有益的。因为糖能够迅速补充体力，并防止人们摄入过量的其他食物。无论是食物中的天然糖还是人工合成的精制糖，都是有益的。摄取谷物、蔬菜、豆类和水果中的糖对健康更有益。

[纤维素对人体的作用]

纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质素，属于多糖化合物。它能与大肠杆菌结合成多种维生素，满足人体需要。膳食中如果缺乏纤维素，则可导致“纤维素缺乏症”。由于纤维素的比重小、体积大，常食之可减少饥饿感，有利于肥胖者减肥。并且，纤维素的体积大，进食后可刺激胃肠，使消化液分泌增加，胃肠蠕动加快，有利于粪便及肠内毒素的排泄。

维生素

虽然人体对维生素的需求量不大，但却万万缺少不得。由于人体无法自行合成维生素，需要通过饮食来摄取，所以，若要保证自身维生素的摄取量达标，就要了解各种维生素的功效及其主要食物来源。

[维生素A的养生功效]

维生素A可促进生长。它能合成视紫红质，维持上皮组织健全。缺乏

时会出现发育迟缓，患夜盲症、干眼病、上皮增生角化，并与某些癌变有关。

主要食物来源有：

黄绿色蔬菜、番茄、胡萝卜、玉米、动物肝脏、禽蛋、鱼肝油等。

[维生素B₁的养生功效]

维生素B₁能促进糖的氧化，维持神经与心脏功能，增进食欲。缺乏时易患脚气、神经炎，引起心脏损伤、胃肠消化不良等。主要存在于酵母、蛋黄、谷物、大豆、瘦肉和动物肝脏中。



[维生素B₂的养生功效]

维生素B₂为黄酶的辅酶成分，在人体里起着氧化还原的作用，参与机体氧化还原过程。缺乏时易患口腔炎、舌炎、脂溢性皮炎、阴囊皮炎、角膜炎等。主要存在于动物内脏、豆类、蔬菜、硬果类（花生、葵花子等）、蛋类、乳类、鱼肉中。

[维生素B₆的养生功效]

维生素B₆为参与机体代谢过程中20余种酶的辅酶，能抗脂肪肝，调节神经系统，防治动脉硬化症，促进



氨基酸的吸收和蛋白质的合成。缺乏时易患脂肪肝、贫血，容易发生胃痉挛而呕吐。主要存在于动物肝和肾、大豆、蛋、花生、胡桃、燕麦等中。

[维生素B₁₂的养生功效]

维生素B₁₂与合成核酸和血红蛋白有关，是唯一含有主要矿物质的维生素。素食主义者、恶性贫血患者、部分或全部胃切除手术者以及寄生虫传染病患者都有可能出现缺乏维生素B₁₂的现象。缺乏维生素B₁₂的常见症状有：身体虚弱、体重减少、背痛、四肢刺痛、精神或其他神经功能失常。主要来源于动物的肝、肾、心脏，以及肉类、鱼、蟹类、蛋类、干酪面包等。

[维生素C的养生功效]

维生素C能促进动物生长和体内的氧化作用，增强身体抵抗力，促进细胞间质中胶原的形成，有抗癌作用。缺乏时可患坏血病，造成机体抵抗力减退。其主要食物来源为蔬菜与水果，如青梗菜、韭菜、菠菜等深色蔬菜，以及柑橘、红果、柚子等水果；野生的苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等含量更为丰富。



[维生素D的养生功效]

维生素D可促进钙、磷吸收与骨骼钙化。缺乏时，儿童易患佝偻病，成人患骨软化或骨质疏松症等。食物来源有鱼肝油、蛋黄、乳类、鲑鱼、鲱鱼、鲔鱼等。

[维生素E的养生功效]

维生素E是一种重要的血管扩



常用食品中维生素含量一览表

食品	糙米	芝麻	动物肝脏	牛肉	猪肉	鱼类	蛋	乳酪	植物油	黄绿蔬菜	豆类	柑橘类
维生素 A			★			★	★	★		★		
维生素 B ₁	★	★	★		★					★	★	
维生素 B ₂		★	★	★	★	★	★	★		★	★	
维生素 B ₆	★		★		★	★	★			★	★	★
维生素 B ₁₂			★	★	★	★	★	★			★	
叶酸			★				★			★		
维生素 C										★		★
维生素 D			★			★	★	★				
维生素 E	★					★	★		★	★	★	

注：加★为含量较多者。

张剂和抗凝血剂，有助于维持生殖器官的正常机能，有抗衰老作用。缺乏时可引起贫血症、习惯性流产、先兆性流产、肌营养不良、新生儿硬化症等。维生素E的主要食物来源有：谷胚、麦胚、蛋黄、豆、坚果、花生油、香菜、菠菜等。



[叶酸的养生功效]

叶酸参与核酸、血红蛋白的合成，是不可缺少的造血维生素。可防治肠内的寄生虫和食物中毒，还可增进皮肤的健康，防止口腔黏膜溃疡，预防贫血。叶酸最显著的特点是，它对胎儿时期神经系统的发展有益。缺乏时可引起巨幼红细胞性贫血。食物来源有：肝、绿叶菜、酵母等；茶叶中含叶酸也较多。

矿物质

矿物质又称无机盐，现在已知的人体不可缺少的矿物质就有20种，除钙、磷、钾、钠、氯和镁外，其他14种被称为微量元素。矿物质对维持细胞的渗透压与机体的酸碱平衡，维持骨骼刚性等均有着重要意义。不同的食物不仅所含的矿物质种类不同，而同一种矿物质在不同食物中的含量也有很大差别。

[含铁丰富的食物]

发菜、黑木耳、菠菜、蕨菜、芡菱、豆腐皮、藕粉都是含铁量丰富的食物。另外，含铁量较高的食物还有地衣、白蘑、油菜、竹笋、乌梅、番茄、海藻、黄花菜等。

[含钙丰富的食物]

含钙丰富的食物有坚果、面包、乳类、豆类、海带、虾皮、橄榄、花菜、苋菜、芥菜等。

[含钠丰富的食物]

食盐、咸蛋、挂面、豆腐乳、豆豉、菠菜、苋菜、空心菜、芡菱、水果等均含有丰富的钠。

[含钾丰富的食物]

蔬菜中的韭菜、苋菜、芹菜、油

菜、花菜、芥菜、香椿头、芡菱、菠菜、黄花菜、榨菜以及各种水果均含有丰富的钾。

[含锌丰富的食物]

生蚝、蝎子、小麦胚粉、蕨菜、蛭子、马肉、鱿鱼、羊肉、芝麻糖、腊羊肉、牡蛎、火鸡腿、口蘑、花生油、墨鱼、香菇、野兔肉、香醋等都是含锌量很高的食物。此外，谷类、



豆类、麸皮、肝、胰、淡水鱼、猪肉、蛤、蚌、蛋、可可、干酪、花生、芝麻、核桃等含锌量也较高。

[含铜丰富的食物]

蝎子、生蚝、南瓜果脯、松蘑、松茸、鹅肝、口蘑、蕨菜（腌）、豆奶、羊肝、猪肉、河虾、淡水鱼、蛤蜊、墨鱼、坚果、豆类、谷类、水果、茶等含铜量也较丰富。

[含镁丰富的食物]

海参、鲍鱼、牡蛎、蟹、虾米（海米）、海螺、桑葚、葵花子、南瓜子、松子、榛子、西瓜子、山核桃、芡菱、黑豆、白菜、芸豆、龙须菜（腌制）等都是含镁丰富的食物。另外，谷类、坚果类、乳类、鱼类、肉类、海产品（海带和紫菜）、芝麻、玉米、小麦、黑枣等含镁量也较高。



水

水在人体中的含量占50%以上，人体许多重要生理功能的完成都离不开水的参与。水可以促进新陈代谢，维持正常体温，对关节、肌肉等人体组织和器官起一定的缓冲保护作用，稀释有毒物质，防止有害物质慢性蓄积……总之，水对于人体十分重要，没有水，人体的各种机能将无法正常运行。

[麦饭石水的养生功效]

麦饭石是一种火山岩斑状岩石。麦饭石水作为一种较特殊的水，有着比普通水更多的养生功效。

◆解毒作用

麦饭石能吸附水中有毒成分，如汞、镉、氰化物、氯气等，使水质变得更加优良。

长期饮用麦饭石水可以调节机体的新陈代谢，促进血液循环，加速离子交换，排除体内积存的有毒成分，有利尿、健胃、保肝之功效。

◆防腐作用

麦饭石是优良的防腐剂。经实践证明，用麦饭石水浸泡的蔬菜，能



延缓变质的时间。用麦饭石水煮饭不易糊锅，且剩饭不易变质。

[睡前一杯水可防脑梗塞]

有资料显示，脑梗塞的发病时间多在清晨到上午。血黏度和血压升高为脑梗塞发病提供了机会。人体血黏度并不恒定，从中午到傍晚、夜间逐渐下降，而深夜到黎明、上午则再次上升，以早上4~8点最为明

显，尤其是老年人。由于夜间活动少，血液黏稠度增加，容易形成血栓而发生脑梗塞意外。如果晚上睡前喝一杯水，第二天清晨可发现血黏度不仅没有上升，反而下降了。这就证明了饮水可降低血黏度，预防脑梗塞。因此，步入中老年期的人，都应注意睡前喝一杯水，以预防脑梗塞的发生。

[不宜饮用的水]

并非所有的水都适合饮用，过硬或过软的水，以及多次沸滚的水，对人体健康都是有害的。

◆硬水

水中的矿物质含量越大，水的硬度就越高。饮用这种过硬的水会影响人体肠胃道的消化、吸收功能，引起消化不良或腹泻；长期饮用硬度过大的水，可使体内泌尿系结石的发生率增高。

◆软水

与硬水相反，软水中钙、镁等矿物质含量较低。但这也并不意味着软水对人体更好。有资料显示：饮软水者心血管疾病的发生率和死亡率均高于饮硬水的。因为水中的钙、镁离子对于维持心肌内离子的平衡有着重要的作用。由此可见，饮用水的硬度要适宜，硬度过高或过低

均为不宜。

◆干沸水

所谓“干沸水”是指蒸锅水、回锅水、煮沸时间过长的开水和煤炉上烧开的隔夜水。这些水均有危害人体健康的物质。经过反复煮沸后，水中的钙、镁、氯和其他重金属元素含量会增加，对人的肾脏等器官会产生不良影响。比如蒸锅水，经过反复煮沸后，有益元素被破坏，所含的硝酸盐在还原菌作用下变成亚硝酸盐，并且随着水分的蒸发浓度不断增大，而亚硝酸盐是一种常见的致癌物质，饮用后会对人体造成危害。

◆老化水

所谓“老化水”，是指那些久不流动的积水和贮存过久的水。现代科学研究证明，水分子是呈链状结构而存在的。如果不经常流动和撞击，其链状结构就会不断扩大和延伸，而变成不宜饮用的“老化水”（俗称“死水”）。老化水的活力很差，青

少年如果常饮此种水，很容易使机体细胞的新陈代谢明显减慢，影响生长发育；中老年人若常饮此种水，除减慢代谢、影响健康外，还会加速机体老化，甚至有可能使癌发率上升。



[养生知识]

每天喝多少水适宜

水对人体机能的正常运行十分重要。每人每天究竟应该喝多少水？一个健康成人一天的饮水量应为1500~2000毫升。具体地说，一个体重60千克的成年人，每天需要2500毫升的水，相当于每千克体重含40毫升水。婴儿需水量与体重的比例则高于成人，即每千克体重每日需水为120~160毫升。





五谷杂粮与饮食养生

“五谷杂粮”究竟指什么？在不同时代有不同的说法。现今，人们往往习惯将米和面粉以外的粮食称作“杂粮”，将“五谷杂粮”用于泛指各式各样的粮食作物。五谷杂粮给予人们用以维持体力的营养，构成了人体必需的基础饮食。



五谷杂粮中的营养素

五谷杂粮中含有多种营养素，均对人体有着不可小觑的功效作用。其所富含的蛋白质，对改善贫血症状、增强机体免疫力、维持人体皮肤健康都有重要意义；脂肪可为人体活动提供动力，帮助吸收维生素和调节免疫系统等，不饱和脂肪酸能维持细胞膜的相对通透性，以保证细胞的正常生理功能；多种维生素，如维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等都各司其职，为人体健康提供着保护；而钙、钾、铁、锌等矿物质元素，则在另一方面发

挥功效，平衡着人体所需；此外，膳食纤维、糖类等都是人体必需的营养素，与人体机能能否维持正常运行有着密切的联系。

五谷杂粮作为人们的主食，不仅为人们提供热量和能源，而且还为维持正常的人体机能提供保障，对人们益处多多。



五谷杂粮的四性

四性	功效	适合体质	代表物
寒	清热解暑、除热去燥	阳盛体质或热性症状	小麦、荞麦
凉	降火清热		薏仁、小米
温	祛寒补虚	阳气不足或寒性症状	高粱、糯米
热	祛寒、消除寒症		

五谷杂粮的五味

五味	功效	对应人体器官	禁忌	代表物
酸	生津开胃、止汗助消化、改善腹泻	肝	感冒者不宜多食	
苦	清热解毒、加速伤口愈合	心	有便秘、干咳、胃病、骨病症状者不宜多食	米糠
甘	补虚止痛、调和脾胃	脾	不宜多食，有糖尿病和腹胀者更不宜过食	糯米、荞麦
辛	缓解肌肉关节疼痛、偏头疼，活血行气	肺	多食易上火便秘、长痘等	
咸	温补肝肾、泻下通便	肾	食用过多易造成高血压，中风患者也不宜多食。	大麦、小米

五谷杂粮的“四性五味”

祖国传统医学认为“药食同源”，食物就是最好的医药，并将食物作了四性五味的划分。四性即寒、凉、温、热，是根据人体食用完食物后对身体产生的作用来区分的；五味即酸、苦、甘、辛、咸，为食物的基本味道。

五谷杂粮的养生功效

五谷杂粮的具体种类繁多，大多具有各自不同的养生功效。下面就对几种常见粮食的养生功效作基本介绍，为您平时的饮食提供一些参考。

[老少咸宜的大米]

大米的主要营养成分有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂等。大米为人们日常生活



中的主食,老少咸宜。大米粥和米汤都是有助幼儿吸收的营养食品。其中所含的优质蛋白质,可使血管保持柔软,达到降血压的目的。其所含的水溶性食物纤维,可将肠内的胆酸汁排出体外,预防动脉硬化等心血管疾病。故而对老年人来讲也是很好的保健食品。

[健胃安眠的小米]

小米性微寒,具“健胃、和脾、安眠”之功效。研究发现,小米中含



有丰富的色氨酸,其含量在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质——五羟色胺,令大脑思维活动受到暂时抑制,使人产生困倦感。另外,小米含丰富的淀粉,食后使人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内色氨酸的量。小米熬成粥,临睡前食用,可使人安然入睡。

[润肠通便的大麦]

大麦中含有多种营养成分,如蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁等。大麦胚芽中大量的维生素B₁与消化酶,对幼儿、老人、维生素B₁缺乏症者均有很好的功效,还能提神醒脑、消除脑部疲劳。大麦中大量的膳食纤维,可刺激肠胃蠕动,达到通便作用,并可降低血液中胆固醇含量,预防动脉硬化、心脏病等疾病。大麦中富含钙,对儿童生长发育十分有利。

[宁神养气的小麦]

小麦主要营养成分有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、卵磷脂、麦芽糖酶、淀粉酶等。小麦养心气,适合有心脏疾病者食用。其中所含的维生素E有抗氧化作用,加上可降低血液中胆固醇的亚油酸,能有效预防动脉硬化等心血管疾病。

[活血降脂的玉米]

玉米富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素A、维生素E等,能降低血脂,对于高血脂、动脉硬化、心脏病、心肌梗死等心血管疾病的患者十分有益,并可延缓人体衰老,增强记忆力。其中富含的维生素A可增强视力;所含的硒、膳食纤维、胡萝卜素等,可抑制癌细胞产生,防止肿瘤形成。

[补气清胃的高粱]

高粱中含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂等,具有健脾益中、止吐泻、利小便、补气的功效。当小孩有消化不良,或成人有脾胃气虚现象时,高粱就是相当好的食物。由于高粱是谷类中少有的偏热性食物,寒性体质的人不妨多食。

[补益脾肾的燕麦]

燕麦中含有维生素B₁、维生素B₂、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰等营养成分。它所含有的多种酶



类与不饱和脂肪酸等,可防衰抗老;其中大量的可溶性纤维,可降低血液中的胆固醇含量,减少对高脂肪食物的摄取,是减重节食者的上上之选;而其所含的亚油酸,对糖尿病、浮肿、便秘也有助益,并能抑制胆固醇,增强老年人的体力,延年益寿。

[安神温养的糯米]

糯米自古就被认为是温养妙品,含蛋白质、糖类、维生素B₁、维生素B₂及钙、铁、磷等矿物质,对于脾胃虚弱、体虚乏力、多汗、呕吐、经常性腹泻、痔疮、产后痢疾等症状有舒缓作用;对体虚产生的盗汗、血虚、头昏眼花也能发挥妙用。神经衰弱、病后或产后的人食用糯米粥,可滋补营养、补养胃气。

[减压降脂的荞麦]

荞麦富含维生素B₁、维生素B₂、维生素E、磷、钙、铁、氨基

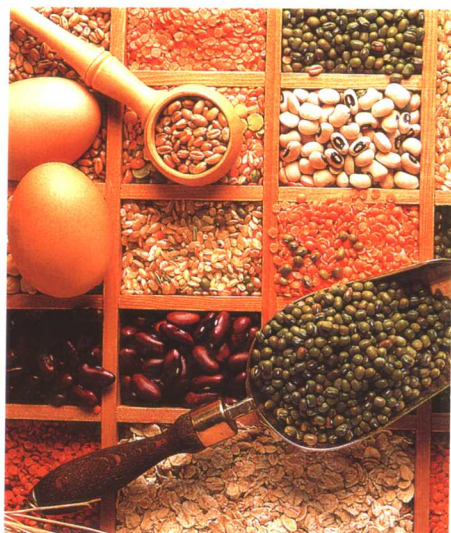


酸、脂肪酸、亚油酸等多种营养成分。它不仅易于烹煮消化,营养丰富,而且对人体有多种功效。尤其值得注意的是,它被认为是降压食品的佼佼者。此外,它还可以清热解毒、益气宽胃,对肠炎、痢疾、女性白带过多均有疗效。荞麦中的芸香苷、维生素P是对人体心血管疾病有改善作用的营养成分,但由于它们都是水溶性物质,一般都留在荞麦汤里,所以煮过荞麦的汤,最好也食用,这样能更有效地发挥荞麦的养生功效。



豆类、豆制品与饮食养生

豆类对素食主义者来说，相当于是食物中的肉类。豆类食品与五谷杂粮结合在一起，可以为人们提供高质量的蛋白质。豆类本身缺乏维生素C，但是经过发芽的豆类的维生素会大量增加，可以比发芽前增加600倍。发芽后的豆类可以作为维生素的来源。豆制品是以大豆为原料加工制作的食品，包括豆腐、豆浆、豆腐乳、豆豉等，都是人们日常生活中不可缺少的营养食品。



豆类的营养

豆类种类丰富，有蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等。豆类的蛋白质含量都很高，如大豆为41%，绿豆为23%，赤豆为19%。豆类富含蛋白质氨基酸，可以弥补谷类食物中赖氨酸缺少的状况，若将两者搭配食用，可在营养上互相补充，对身体健康效果更佳。

[黄豆]

黄豆，性平，味甘，富含蛋白质、钙、铁、磷、糖类、膳食纤维、卵磷脂、异黄酮素等。它具有豆类中最高的营养价值，富含多种营养素，最特别的是含有大量的异黄酮素，能预防乳腺癌、前列腺癌等，改善妇女更年期症状、骨质疏松症等。黄豆中必需脂肪酸的含量也很高，对女性的美容极有效，能改善皮肤粗糙、头发枯黄，还可消除血管壁上的胆固醇，软化血管，改善缺铁性贫血、神经衰弱，预防便秘等。



[绿豆]

绿豆，性凉，味甘，主要营养成分有蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、



铁、维生素B₁、维生素B₂等。绿豆具有清热消暑、利尿消肿、润喉止渴及明目降压的功效，对于中暑、咽喉炎、脓疮等也有疗效。现代医学还证明，绿豆除了有清心安神、治虚烦、改善失眠多梦及精神恍惚等功效外，还能有效清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变。绿豆还常被用来解毒，如酒精中毒、药物中毒、食物中毒等。

[红豆]

红豆，性平偏凉，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B族、钾、铁、磷等。

红豆能促进心脏血管的活化，利尿；有怕冷、低血压、容易疲倦等现象的人，常吃红豆可改



善这些不适现象。另外，红豆还有健胃生津、祛湿益气的作用，是良好的药用及健康食品。红豆更是女性健康的好朋友，丰富的铁质能让人气色红润。多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。哺乳期妇女多食红豆，可促进乳汁分泌。

[豌豆]

豌豆，性平，味甘，含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素



A、维生素B₁、维生素C等。豌豆中除含有人体必需的8种氨基酸外，磷含量也十分丰富，可帮助骨骼、牙齿生长，促进人体新陈代谢功能，增强抵抗力。豌豆中所含的叶酸可有效抗癌症。有研究表明，吃豌豆可以降低体内甘油

三酯的含量，减少心脏病的发病率，降低胆固醇。其所含的维生素C有养颜功效，可以减少患癌症和心脏病的几率。此外，多吃豌豆可缓解更年期妇女的不适现象。

[黑豆]

黑豆，性平，味甘，富含蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、维生素B族、不饱和脂肪酸等。它具有促进胆固醇的代谢、降血脂、预防动脉硬化及血管栓塞的功能；黑豆富



含多种抗氧化成分，如异黄酮素、花青素等，能延缓人体老化，其中异黄酮素的含量比黄豆还高，有助于女性更年期保健；它含有丰富的维生素E，可清除体内的自由基，减少皮肤皱纹，达到养颜美容的目的。此外，黑豆还富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，预防便秘。

[蚕豆]

蚕豆，性平，味甘，含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂等。其中含有丰富的蛋白质，对由于缺乏蛋白质而出现的水肿、慢性肾炎有较好的调理效果，还能延缓动脉硬化症状；其内含植物凝集素，有消肿、抗癌的作用，尤其是对胃癌、食道癌、子宫颈癌等病患更有效。蚕豆所含的胆脂和磷脂，能加强神经细胞传递，增强记忆力。其中的膳食纤维，也可降低胆固醇，促进肠胃蠕动，起到通便的作用。

豆制品的营养

以大豆为原料加工而成的豆制品营养丰富，甚至超过了“豆中之王”的黄豆，是植物蛋白的重要来源。我们常吃的豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐干、腐竹等均属豆制品之列。它们都是用大豆加工而成，且多为熟食，食用方便，是日常生活中人们餐桌上不可或缺的营养美食。

[腐乳]

腐乳是我国人民喜爱的传统食品，早在南北朝时期就有“干豆腐加盐成熟后为腐乳”的记载。

腐乳通常可分为白、红、青三种：白色腐乳在生产时不加红曲，使其保持本色；腐乳坯加红曲即红腐乳；青色腐乳是指臭腐乳，又称青方，它在腌制过程中加入了苦浆水、盐水，呈豆青色。每100克腐乳蛋白质中含异亮氨酸4.8克、

亮氨酸8.8克、赖氨酸7.0克、蛋氨酸0.7克、苯丙氨酸4.6克、苏氨酸2.0克、色氨酸0.6克、缬氨酸5.3克。此外，腐乳还含有钙和磷等矿物质。

有不少人喜欢吃臭腐乳，臭腐乳中维生素B₁₂的含量很丰富，有的品种每100克可含维生素B₁₂10毫克，而每人每天需要维生素B₁₂的量为1~3毫克。经常吃腐乳，不仅可以补充维生素B₁₂，还能预防老年性痴呆。

[豆腐]

豆腐性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素和8种人体必需的氨基酸。据分析：100克豆腐的蛋白质含量比较100克羊肉所含的蛋白质还多。常吃豆腐



有降低胆固醇和防止血管硬化的作用。豆腐中因含镁、钙丰富，对促进小儿骨骼和牙齿的发育和预防老年人骨质疏松均有益处。豆腐清淡，可生津润燥、清热解毒；豆腐对贫血、感冒咳嗽初起等也有一定疗效。但是，豆腐含嘌呤较多，痛风病人慎食。

[豆浆]

豆浆为高蛋白、低胆固醇食物。据研究表明：豆浆与动物蛋白食品搭配食用，能提高蛋白质的吸收率。豆浆为碱性食品，对肉类、米饭、面包等酸性食品有中和作用，有助于消化吸收和预防老年病。另外，豆浆还有助于幼儿大脑皮层等中枢神经组织的发育，促进儿童牙齿的生长，预防龋齿。豆浆还可以使人的淋巴系统活跃，增强人体的免疫功能。长期喝豆浆可以预防贫血、低血压、血小板减少等疾病。

需要注意的是，饮用豆浆时应煮开，以避免饮用生豆浆引起中毒。

[豆豉]

豆豉是一种以大豆为原料，经微生物发酵而制成的传统食品。其营养价值非常高，含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、铁、磷、钴、硒、硫胺素、核黄素、尼克酸等。据现代营养学研究证明，豆豉的营养价值几乎与牛肉相当，豆豉中所含的细菌能产生大量的B族维生素、抗生素，还含有大量能溶解血栓的尿激酶，能

有效地预防脑血栓的形成，对改善大脑血流量和防治老年性痴呆症也有很好的效果。





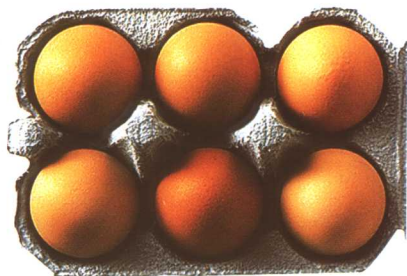
动物类食品与饮食养生

动物类食品是人体蛋白质的主要来源，可提供脂肪、维生素和无机盐等人体必需的营养成分，其吸收率高、饱腹作用大，且味道鲜美，具有很高的食用价值，被广泛应用于各种菜系的制作。



蛋类食品的营养价值

人们经常食用的蛋类食品有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋和鹌鹑蛋。蛋类食品中蛋白质所含氨基酸组成比例非常适合人体，利用率高达99.6%，是天然食物中最理想的优质蛋白质。蛋类脂肪主要集中在蛋黄内，蛋清中几乎没有。蛋黄中的钙、磷、铁等无机盐含量极高。蛋类还含有丰富的维生素A、D、B₁、B₂。用鲜蛋加工制作成的皮蛋、咸蛋、糟蛋等蛋类制品，也是人们日常生活中的常见食物。



【鲜蛋】

◆鸡蛋

鸡蛋，性平味甘，是营养丰富的天然食物。吃一个中等大小的鸡蛋（约50克），可以获得蛋白质6克，脂肪5克，热能70千卡。鸡蛋中的蛋白质均为完全蛋白，它还含有人体所必需的8种氨基酸，与人体蛋白质的组成极为相近，易于吸收，具有润肺滋阴、清咽开音、滋养强壮、益气补血、润燥安胎的功效，对神经衰弱、体虚多病、营养不良、心悸、贫血、热病烦闷、目赤肿痛、咽干痛、胃痉挛、久咳、久痢、疟疾、产后口渴体虚、烫伤、牛皮癣等均有一定疗效。

◆鸭蛋

鸭蛋，味甘性微寒，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、磷、铁、镁、钾等。鸭蛋具有滋阴清肺的作用，对咳嗽、隔热、喉痛、齿痛、腹泻、呃逆、哮喘等均有疗效。鸭蛋蛋白质含量不及鸡蛋，碳水化合物和铁的含量则相对较高，较适合老年人食用。

◆鹅蛋

鹅蛋是日常食用蛋类中体积和重量较大的一种，营养成分也较丰富，但质地较粗糙，草腥味较重，食味不及鸡、鸭蛋。

◆鸽蛋

鸽蛋，性平味甘咸，可助阳提神，解疮毒，治疗阳痿、营养不良。其脂肪含量较低，适合高血脂症患者食用；钙、磷的含量在蛋类中相对较高，非常适于婴幼儿食用。

◆鹌鹑蛋

鹌鹑蛋，性平味甘，为禽蛋中珍品，含有蛋白质、胆碱、芸香、抗过敏蛋白、



维生素等多种营养成分。其功效与鹌鹑肉相似，有营养滋补、调节神经、增强机体免疫力等作用，是老少皆宜的佳品。

【咸蛋】

咸蛋是将蛋放在浓盐水中或以食盐黏土混合物敷在蛋的表面腌制而成。咸蛋营养成分与鲜蛋一样，富含蛋白质、无机盐，其中含钙和铁的比例比鸡蛋、鲜鸭蛋都高。咸蛋味道鲜美，容易消化，是家常菜中的常见品。

【皮蛋】

皮蛋又叫松花蛋，是家常菜中不可或缺的重要角色，用它来作原料制作成的皮蛋瘦肉粥、皮蛋豆腐都是人们餐桌上的美味。



皮蛋多以鸭蛋为原料，加工好的皮蛋，蛋白表层呈黑色凝固状，中心呈浆糊状；蛋白呈半透明的褐色凝固状。它营养丰富，其维生素A和维生素B族的含量与鲜蛋十分接近。由于在腌制的过程经过了强碱的作用，所以皮蛋内蛋白质及脂质已经分解，变得较容易消化吸收，胆固醇也变得较少。此外，因为制作时使用了铁剂，其含铁量也较高，不过维生素B族及必需氨