



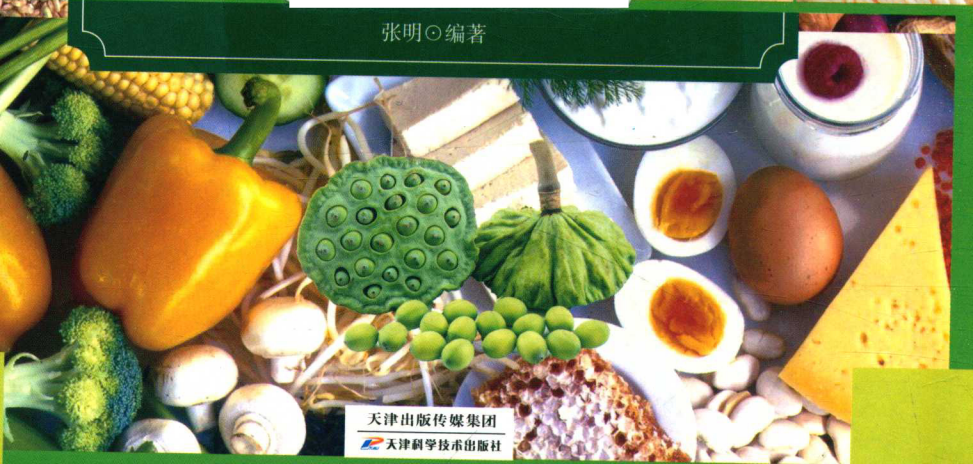
内容全面○科学实用○通俗易懂○随用随查

做自己的 营养医生

健康不能靠医生 均衡营养最养生



张明○编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

做自己的 营养医生

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的营养医生 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8734-9

I. ①做… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068531 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 35 字数 1066 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言

近年来随着人们生活水平的提高，人们的健康状况却不乐观，许多慢性疾病如高血压、高血糖、肥胖和高血脂患病等逐渐呈高发趋势，并越来越威胁人们的健康。科学发展了，医疗改善了，生活提高了，这类“富贵病”却有增无减，也许你不禁会问，这到底是怎么了？值得注意的是，这些慢性病全部都与人们的生活方式密切相关。在人们的生活方式中，饮食方式则是最重要的一方面。

时至今日，我们饮食种类越来越丰富，所含的营养价值也越来越高，但是却没有越吃越健康。实际上，这主要是饮食出现了不合理、不平衡的现象。所谓的营养不平衡，既可能是营养不良也可能是营养过剩。而出现这一现状的原因，正是人们营养知识的缺乏导致了不合理的饮食结构，造成了各种疾病的快速增长。

人的一生都离不开食物，对于人们而言，食物不仅仅是一个简单填饱肚子和单纯享受美味的问题。食物是营养的来源，营养对健康起到了决定性的作用，各种食物的营养成分对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，提高人体的免疫力，降低或规避了本身产生突然病变的可能性。平衡的营养是健康的基本保障，而合理饮食又是平衡营养的根本之道。若一个人的饮食出了问题，即便吃再多的食物，可能仍无法满足人体需要的营养素，那么健康自然也就没有了保障。错误的饮食方法，往往是人体致病的原因。良好的饮食习惯是健康的基础，只有清清楚楚地知道不同食物的营养价值，做到合理安排日常的饮食，方能摄取均衡而丰富的营养。

适当地学习和了解一些营养学知识，学会做自己的营养医生，不要将自己的健康全权托付于医生，更不应该只依靠药物来包治百病。这需要人们在日常生活中要合理膳食，正确挑选和搭配食物，改变日常饮食观念，增强体质，懂得如何减少病毒和毒素对人体的侵害，降低各类疾病发生的风险，才能给健康打下一个坚实的基础。要自己掌握健康的金

钥匙，把掌握的营养知识变成可实际应用的、能有效提高自己健康水平的技巧，通过营养膳食来调理身体。只要每个人关注饮食、关注营养，坚持科学营养的饮食，完全就可以拥有一个健康体魄。

为了让人们对营养知识有全面系统的了解，为人们日常生活提供全面而实用的帮助，我们特推出此书。本书以现代营养学理论为基础，结合我国传统中医及民间关于健康饮食一些经验，力求在科学的基础之上给大家提供最简洁、最实用、最有效的营养方案。从基本的营养知识，到最新营养观点；从日常营养细节，到如何吃补品补充营养；从不同季节的营养方案，到不同人群的营养方案，再到不同体质的营养方案；从营养美容、营养瘦身、营养增强体质，到营养保持性健康，再到各种疾病的营养调整；最后，还制订了一周健康营养食谱。可以说，凡是与营养有关的保健知识，这本书中全部都容纳进来，以求让读者全面、正确地认识营养，科学、合理地运用营养，学会利用所学知识，来为自己和家人列出专属的营养饮食清单，有效解决人们的健康问题，成为真正的营养医生。

目录

第一章 营养其实很简单

人体健康靠营养	2
什么是营养	2
什么是营养元素	3
人体能量源自于营养	5
营养素在人体内部的运行	6
营养与人体免疫力的关系	7
警惕营养缺乏的伤害	9
食物是最好的营养仓库	10
营养来自每天的饮食	10
食物的种类和营养价值分类	11
食物成分与我们的健康	12
充分发挥食物中的营养	14
烹饪方式对营养素的影响	15
食物中的各类营养素含量之最	17
食物好看不代表高营养	18
食物相克会让营养受损	18
现代人缺的不是营养，而是均衡	20
什么是均衡营养	20
营养过剩同样是营养不良	21
均衡营养，要遵循中国人的特点	22
测一下，你的饮食是否营养均衡	23

第二章 身体必需的营养元素

三大营养素，给生命“供热”	26
给生命提供热量的三大营养素	26
蛋白质——生命的基础	26
脂类——“能量高手”	28
碳水化合物——能量的来源	29
维生素大家族	30
个性鲜明的维生素	30
维生素成员如何命名与分类	31
维生素 A：视力和角膜的保护神	32
维生素 B ₁ ：精神振奋剂	33
维生素 B ₂ （核黄素）：身体修复工程师	34
维生素 B ₃ （烟酸）：癞皮病的克星	35
维生素 B ₅ （泛酸）：抗压力的维生素	36
维生素 B ₆ ：万能“吸油纸”	36
维生素 B ₉ （叶酸）：胎儿守护神	37
维生素 B ₁₂ （钴胺素）：天然的补血方	37
维生素 C：维生素家族中的明星成员	38
维生素 D：强身壮骨有功效	39
维生素 E：抗衰老明星	40
维生素 K：止血护肝就找它	41
维生素 H：呵护你的秀发	42
正确认识矿物质	43
矿物质：人体不可或缺的营养素	43
钙：给你健康的骨骼	44
铁：注入新鲜的血液	45
锌：永葆青春的良药	46
钾：保护你的心脏	48
铜：铁的最佳搭档	48
碘：甲状腺的守护神	49
硒：防癌自有高招	50

磷：细胞构成的重要元素.....	51
钠：维持血压平衡的帮手.....	51
水是生命之源.....	53
水也是一种营养素.....	53
培养科学的饮水方式.....	54
这几种水不能喝.....	55
喝什么水更健康.....	55
膳食纤维：人体的“清道夫”.....	57
膳食纤维对健康的贡献.....	57
食用膳食纤维的三大误区.....	58

第三章 日常饮食的营养观念

进食有序——你做得对吗.....	60
进食顺序颠倒害处多.....	60
水果——什么时候吃最好.....	61
粥汤——什么时候喝最好.....	63
茶水——什么时候饮最好.....	64
酒水——什么时候喝最好.....	65
零食——怎样健康食用.....	68
吃零食都不健康吗.....	68
合理吃零食的三大原则.....	69
选择零食的三个等级.....	71
有关零食的几个误区.....	73
甜食——怎样吃为宜.....	75
甜食到底该不该吃.....	75
应该吃甜食的五种情况.....	76
甜食这么吃不发胖.....	76
糖尿病患者可以吃哪些糖.....	78
清淡——就是不吃鸡鸭鱼肉吗.....	79
清淡并非只吃水果蔬菜.....	79
清淡是口味的清淡.....	80

清淡饮食不是不吃盐.....	82
最营养的“一至七”饮食模式.....	83
素食者最需警惕的五大误区.....	83
“粗茶淡饭”，你吃对了吗.....	85
别轻视肥肉中的营养.....	85
蔬菜水果——榨汁喝更有营养吗.....	87
榨汁让维生素 C 大量流失.....	87
自制蔬果汁，留住营养的七大诀窍.....	88
蔬果榨汁，互补营养的搭配原则.....	89
三餐——怎样吃才科学健康.....	91
不吃早餐“六宗罪”.....	91
理想早餐应注意.....	92
每日饮食午餐为主.....	93
理想的六种午餐食物.....	94
晚餐应清淡至上.....	95
晚餐不科学，易得八种病.....	96
反式脂肪酸——藏在美味里的杀手.....	98
反式脂肪酸究竟是什么.....	98
反式脂肪酸对人体的危害.....	99
哪些食品中含有反式脂肪酸.....	100

第四章 是非分明的营养细节

健康饮食的黄金法则.....	102
从《中国居民膳食指南》说健康饮食.....	102
食物多样，谷类为主，粗细搭配.....	103
多吃蔬菜水果和薯类.....	103
每天吃奶类、大豆或其制品.....	104
常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉.....	104
减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食.....	105
食不过量，天天运动，保持健康体重.....	105
三餐分配要合理，零食要适当.....	106
每天足量饮水，合理选择饮料.....	107

如饮酒应限量	108
吃新鲜卫生的食物	109
七大伤“心”损“脑”食品	110
油炸食品	110
熏烤食物	111
方便面	112
罐头类食品	113
肥肉和动物内脏	114
腌制食品	115
奶油制品	116
七种不健康的饮食习惯	118
暴饮暴食	118
“口重”	119
睡前吃东西	120
猪肉吃得多，鱼类吃得少	121
吃饭速度过快	122
剩饭剩菜接着吃	123
盲目迷信保健品	124
“好色”有益于健康	126
红色食物——养心、强体质的营养库	126
白色食物——减肥、降火的法宝	127
黄色食物——维生素的天然源泉	128
绿色食物——天然的肠胃“清道夫”	128
黑色食物——抗癌、抗衰老的先锋	129
蓝色食物——控制食欲就找它	130
紫色食物——不可或缺的营养食品	130
喝牛奶三宜四忌	132
适宜一：牛奶最好晚上喝	132
适宜二：喝全脂奶更营养	133
适宜三：喝酸奶要分人群	133
禁忌一：空腹喝牛奶	134
禁忌二：用牛奶送服药物	135
禁忌三：加糖、巧克力煮牛奶	136

禁忌四：用沸水冲奶粉.....	136
吃鸡蛋的诀窍.....	138
鸡蛋：人类理想的营养库.....	138
关于吃鸡蛋的五个营养误区.....	139
每天到底吃几个鸡蛋好.....	140
最有营养的鸡蛋怎么做.....	141
鸡蛋这样吃不可取.....	143
科学用油脂，健康调脂肪.....	145
选择健康的食用油.....	145
植物油不一定就健康.....	146
你吃的油脂量超标了吗.....	147
减少吃油的十个小技巧.....	149
花生油，健康食用油的未来.....	150
食用油存放的三个注意事项.....	150
让食物更有营养.....	152
锁住营养的几个烹调技巧.....	152
蔬菜、肉、蛋、鱼的营养保留妙招.....	153
巧用小调味品.....	154
日常生活中的六个营养禁忌.....	155

第五章 营养在左，安全在右

有机食品——你了解多少.....	158
什么是有机食品.....	158
有机食品与绿色食品、无公害食品的区别.....	159
有机只是过程，无毒才是结果.....	160
要全面、正确地认识有机食品.....	162
有机食品适合谁.....	163
绿色的，不一定是安全的.....	164
教你辨认真假有机食物.....	166
食品添加剂到底有没有毒.....	167
什么是食品添加剂.....	167
教你认识几种食品添加剂.....	168

对防腐剂的认知有何误区.....	170
没有添加剂，食品会更优质吗.....	172
食品添加剂存在哪些安全问题.....	173
关于三聚氰胺的那些事.....	177
怎样减少添加剂的危害.....	178
如何挑选含添加剂的食品.....	179

食物中的药物也要小心..... 181

我们的身体是个大毒场.....	181
鲜活的鱼虾吃了会中毒吗.....	182
这些动物可能吃什么药长大.....	183
如何鉴别和选择肉类食品.....	185
野菜也不一定是绿色食品.....	186
谁在我们的菜里下了毒.....	187
化肥激素催出来的漂亮蔬果.....	188
精挑细选你的蔬菜瓜果.....	190
清除蔬菜残留农药的方法.....	191

辐照食品究竟安全吗..... 193

什么是辐照食品.....	193
辐照处理食品有什么优点.....	194
辐照对食品的质量有哪些影响.....	195
辐照食品尽管放心吃.....	197
辐照食品存在哪些安全隐患.....	198
怎样减少食用辐照食品的风险.....	199

吃哪些天然食品也会中毒..... 201

潜伏在天然食物中的毒魔.....	201
小心，这些天然食品会引起中毒.....	203
如何防范天然食物中毒.....	206
食物中毒后的应急处理.....	207

第六章 科学吃保健品，远离营养缺乏

吃错保健品，比不吃更危险..... 210

什么是保健品.....	210
-------------	-----

保健品都有哪些种类	211
药品与保健品的区别	212
滋补品等于保健品吗	213
对症施补，保健品才能发挥功效	214
吃错保健品，会让身体雪上加霜	215
保健品的用法用量尤为关键	216
小心保健品销售中的五大陷阱	218
教你如何选择保健品	219
维生素类保健品	221
庞大的维生素家族	221
不是所有维生素都能从食物获得	222
补充维生素时有哪些禁忌	223
怎样服用维生素最有效	224
哪些人需要补充维生素	226
脂溶性维生素如何吃	227
水溶性维生素如何吃	228
矿物质类保健品	230
生命离不开矿物质	230
人体都需要哪些矿物质	231
哪些人需要补充矿物质	233
钙片如何吃	234
铁剂如何吃	235
补锌制剂如何吃	235
蛋白质类保健品	236
生命的基石——蛋白质	236
哪些人需要补充蛋白质	237
补充蛋白质有哪些注意事项	238
胶原蛋白如何吃	239
螺旋藻如何吃	240
脂肪类保健品	241
生命运转的必需品——脂肪	241
人体每天需要多少脂肪	242
哪些人需要补充脂肪	243

深海鱼油如何吃.....	244
海狗油如何吃.....	245
鱼肝油如何吃.....	245
卵磷脂如何吃.....	246
植物类保健品.....	247
哪些人需要补充植物素.....	247
番茄红素如何吃.....	247
叶黄素对人体有多重要.....	248
虾青素如何吃.....	249
大豆异黄酮如何吃.....	249
碳水化合物类保健品.....	251
碳水化合物对人体的意义.....	251
补充碳水化合物应该注意什么.....	252
膳食纤维如何吃.....	252

第七章 十大滋补营养品，吃出强健好身体

人 参.....	254
人参——天下第一补品.....	254
人参种类不同，营养价值也不同.....	255
擦亮眼睛，人参挑选有讲究.....	256
吃得科学，人参的营养才能被吸收.....	257
人参并非有百利而无一害——牢记这些食用禁忌.....	258
变着花样吃人参.....	259
燕 窝.....	261
燕窝——餐桌上的中药.....	261
燕窝的种类及食用方法.....	262
这样选购燕窝不上当.....	264
不是所有人都适合吃燕窝.....	265
居家自制燕窝菜品.....	266
蜂王浆.....	269
蜂王浆——工蜂献给蜂王的贡品.....	269
怎样快速识别劣质蜂王浆.....	271

蜂王浆很“娇气”，你要这样贮存它.....	272
正确食用蜂王浆才有效果.....	273
阿 胶	274
阿胶——进补的珍品.....	274
阿胶真伪鉴别，非常简单.....	275
食用阿胶的禁忌及对策.....	276
昔日宫廷是这样用阿胶的.....	277
冬虫夏草	280
冬虫夏草——像虫又像草.....	280
藏在“虫”和“草”中的营养元素.....	281
病症不同，吃法也要不同.....	282
冬虫夏草，也要吃到真的才好.....	282
让冬虫夏草成为你的桌上菜.....	283
灵 芝	286
灵芝——延年益寿，扶正固本.....	286
选购灵芝也需技巧.....	288
这样食用灵芝才能长寿.....	289
让“长生不老”药成为佳肴.....	290
海 参	292
海参——“参翅八珍”之首.....	292
海参中的健康能量.....	293
想吃好海参，要会选会藏.....	295
忽视了这些禁忌，海参便会害你.....	296
有妙招，干海参可以快速涨发.....	296
非常简单的五种海参菜品.....	297
鲍 鱼	299
鲍鱼——海味珍品之冠.....	299
不同的鲍鱼，不同的吃法.....	300
这些方法，让假鲍鱼无处藏身.....	301
做自己的鲍鱼烹饪大师.....	302
甲 鱼	304
甲鱼——全身是宝的大补之物.....	304

选购及储藏甲鱼的小窍门.....	305
一定要了解的甲鱼食用宜忌.....	305
甲鱼养生康复食谱.....	307

鱼翅..... 309

鱼翅——人间的珍馐美味.....	309
鱼翅应该这样吃.....	310
别让假鱼翅蒙蔽了双眼.....	310
鱼翅成菜的技巧.....	311

第八章 不同季节的营养补充方案

人体健康靠营养..... 314

春季三个阶段的饮食原则.....	314
春季三个阶段的营养方案.....	314
推荐春季一周营养方案.....	315
春季营养失调，补充维生素最重要.....	316
春季补钙，羊骨粥是最佳选择.....	317
大蒜锗、硒足，春季保肝防癌全靠它.....	319
春季多吃含钾食物，轻松防春困.....	320
春季多吃甘味食物，养肝又养脾.....	322
春季补血，多吃富含维生素 C 的菠菜.....	323
春季干燥易上火，可多吃点油菜.....	325
春季吃香椿，全面提升免疫力.....	326
养肝护脾胃，春季就要常喝粥.....	328
每天一碗药膳汤，不再有春乏.....	330

夏季营养补充方案..... 332

夏季补充营养要注意三多三少.....	332
推荐夏季一周营养方案.....	333
碱性食物，夏季均衡膳食必选.....	334
夏季补足维生素，消暑促食欲.....	335
夏季补钾，多吃海带和紫菜.....	337
苦瓜维生素 C 丰富，清热解暑降血糖.....	338
姜中富含水杨酸，夏季降压就找它.....	340

夏季补水清热，就找甘甜多汁的西瓜.....	341
夏季一碗绿豆汤，及时补充无机盐.....	343
开胃健脾，不妨喝点防暑降温粥.....	344
富含中药成分的凉茶，帮你去暑败火.....	346
天热便秘，多吃富含纤维素的莴笋.....	347

秋季营养补充方案..... 349

秋季补充营养，当分三个阶段.....	349
推荐秋季一周营养方案.....	350
秋补碳水化合物，新采嫩藕最适宜.....	350
秋季西蓝花营养最丰富，润肺防癌两不误.....	352
预防秋燥，秋季补水当分三种.....	353
秋季常喝六款茶饮，补水防秋燥.....	354
滋阴润秋燥，百合、麦冬少不了.....	356
早盐晚蜜多补水，抗秋燥防便秘.....	357
秋季吃高维生素 E 的杏仁，补肺又养颜.....	359
秋季多吃花生，润肺化痰补充蛋白质.....	360
润肺消痰，首选富含维生素的茼蒿.....	362
深秋天凉，喝碗猪肚汤暖暖脾胃.....	363

冬季营养补充方案..... 365

冬季的营养方案须遵循四个原则.....	365
推荐冬季一周营养方案.....	366
低脂肪的羊肉，是人们最爱的冬季暖身菜.....	367
冬季鲫鱼蛋白质含量高，可增强抗病力.....	368
萝卜纤维素最丰富，冬天帮你排肠毒.....	370
冬季吃瓜子补维生素 E，防止肌肤冻伤.....	371
冬食腌白菜，谨防亚硝酸盐中毒.....	373
多吃含抗病毒成分的香菇，可预防冬季病.....	374
富含淀粉的芡实，是冬季暖身的佳品.....	376
冬天喝汤，全面补充营养好驱寒.....	377
寒冬强身抗寒的最佳营养餐——腊八粥.....	379
冬饮体虚怕冷，就喝点滋补强身的药酒.....	380
冬季吃火锅，如何减少食物的营养损失.....	381