

大众健康知识读本2

舌尖上的营养搭配



YINSHI YINGYANG QIAO DAPEI

饮食营养

巧搭配

主 编 杨 军



★★★★★
妙用五谷杂粮百病消
巧吃普通蔬菜身形俏
认识调味品搭配好
吃对水果年延寿高
喝对饮料快乐年少
读懂食物防病大功效
★★★★★



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

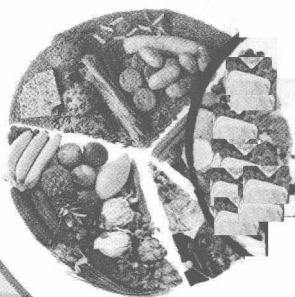
■ 大众健康知识读本Ⅱ——舌尖上的营养

饮食营养

YINSHI YINGYANG

QIAO DAPEI

巧
搭配



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养巧搭配 / 杨军主编. —北京: 人民军医出版社,
2015.1

ISBN 978-7-5091-8200-0

I. ①饮… II. ①杨… III. ①合理营养-基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第312703号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 陈 鹏 宋建良 责任审读: 张宇辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7 字数: 138千字

版、印次: 2015年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



编著者名单



(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|---------------------|
| 王 宏 | 北京市西城区疾病预防控制中心 |
| 王同庆 | 北京市朝阳区来广营社区卫生服务中心 |
| 任守林 | 山东省沂南县人民医院辛集分院 |
| 庄 宁 | 北京市朝阳区劲松社区卫生服务中心 |
| 刘 艳 | 山东省青岛市疾病预防控制中心 |
| 闫红梅 | 北京市朝阳区常营社区卫生服务中心 |
| 闫丽艳 | 北京市延庆县疾病预防控制中心 |
| 许海东 | 北京市朝阳区劲松社区卫生服务中心 |
| 孙洪文 | 北京市大兴区疾病预防控制中心 |
| 孙娅娟 | 北京市怀柔区疾病预防控制中心 |
| 苏凤华 | 北京市东城区疾病预防控制中心南部分中心 |
| 李 伟 | 河北省保定市疾病预防控制中心 |
| 杨 军 | 北京市朝阳区疾病预防控制中心 |
| 杨 怡 | 北京市朝阳区高碑店社区卫生服务中心 |
| 杨智斌 | 北京市朝阳区疾病预防控制中心 |
| 吴占友 | 北京市顺义区疾病预防控制中心 |
| 邱翠丽 | 北京市朝阳区小红门社区卫生服务中心 |
| 周 颖 | 北京市朝阳区团结湖社区卫生服务中心 |
| 赵 伟 | 北京市朝阳区十八里店社区卫生服务中心 |
| 赵 静 | 北京市海淀区疾病预防控制中心 |
| 段海平 | 山东省青岛市疾病预防控制中心 |
| 姜秀春 | 北京市密云县疾病预防控制中心 |
| 崔瑞刚 | 北京市平谷区疾病预防控制中心 |
| 蔡利国 | 北京市昌平区疾病预防控制中心 |
| 蔡铁生 | 北京市朝阳区小红门社区卫生服务中心 |



内 容 提 要



本书简要介绍了饮食的基础知识，包括药食同源理论、应用和食物的保健功用、补益作用、四性五味、阴阳“脸谱”及良好饮食习惯的培养等；详细阐述了肉蛋水产、五谷杂粮、普通蔬菜、调味品、水果、饮料和天然食物的作用和功效；并为不同身体状况的朋友配备了多个系列的保健食疗组方，旨在倡导健康饮食、科学饮食。本书适合所有渴望健康幸福的朋友阅读参考。



随着医学科学的进步，生活水平的提高，人们对疾病发生的原因日益重视，慢性病的高发更引起广泛的关注。世界卫生组织的报告表明：一个人的健康和长寿15%取决于遗传因素，25%取决于社会因素、医疗条件和气候因素，而60%取决于个人的身心健康、饮食结构等与生活行为方式有关的因素。另一份研究报告表明，工业发达国家将有75%的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等，到2015年这类疾病将成为导致死亡的重要原因。据美国医学专家研究，在美国导致死亡的十大因素中，60%致病因素与不良生活方式有关。

目前，社会上最“时髦”的“八高综合征”是指高脂血症、高血压病、高体重、高血糖、高血黏稠度、高尿酸盐、高胰岛素血症及脂肪肝的综合病症。患者典型的特征是：只坐不动，以车代步，吃进去的热量消耗不掉，营养失衡。

我国卫生部门近年来通过对人群死因调

查研究表明：在影响死亡诸因素中，与不良生活方式有关的因素（又称自我创造的危险因素）已占37.3%，是死亡的重要因素。这些因素已超过生物因素而成为与死亡相关的第一位原因。调查发现，不良生活方式与大多数死因存在着不同程度的统计学联系。

现今，生活条件这么好，人们如何才能健康长寿？首先就要从改变不良饮食习惯开始，杜绝“病从口入”，不把疾病吃出来。

我们编写本书旨在告诉读者：科学饮食延长寿命。希望能借本书的出版在全体国民中倡导科学的饮食习惯，宣传推广健康的饮食方式，使得广大居民走出饮食防病的误区，做到“活得好、病得晚”。

最好的医师不是别人而是你自己。

本书在编写过程中，得到了各疾控中心多年从事健康教育、健康促进工作的前辈和同事们的大力帮助，在此表示深深的感谢！

杨 军

2015年1月



目 录

第1章 饮食基础知识

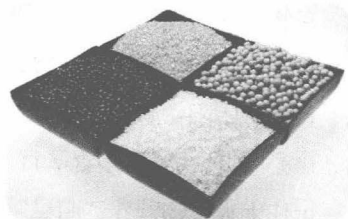
- 一、药食同源理论 / 2
- 二、药食同源的应用 / 3
- 三、食品为什么有保健功用 / 4
- 四、食物的补益作用 / 7
- 五、食品的“四性五味”及其食疗作用 / 8
- 六、食物的阴阳“脸谱” / 10
- 七、小心8种食物不可多食 / 11
- 八、记住十大食物营养“明星” / 12
- 九、认识食物营养素“冠军”选手 / 15
- 十、这样的吃相不利于健康 / 15
- 十一、饮食要遵循“六宜” / 16
- 十二、饭前或饭后食用注意 / 18
- 十三、科学吃零食有益健康 / 19
- 十四、老年人饮食有讲究 / 20
- 十五、老年人的营养调配要“五面俱到” / 21
- 十六、少年儿童各个时期所需的营养 / 22
- 十七、中年人要科学饮食 / 23
- 十八、老年人的四季饮食 / 27

第2章 适量食用肉蛋水产

- 一、肉类的食疗妙用 / 30
- 二、鸡蛋的食疗妙用 / 48
- 三、水产品的食疗妙用 / 54

第3章 妙用五谷杂粮

- 一、粗细粮搭配有益健康 / 68
- 二、正确吃粗粮的方法 / 68
- 三、豆类的食疗妙用 / 70
- 四、花生的食疗妙用 / 75
- 五、芝麻的食疗妙用 / 77
- 六、小米的食疗妙用 / 79
- 七、玉米的食疗妙用 / 80
- 八、红薯的食疗妙用 / 81
- 九、黑米的食疗妙用 / 83
- 十、燕麦的食疗妙用 / 89



第4章 普通蔬菜也防病

- 一、常用蔬菜的性味与功效 / 98
- 二、蔬菜按营养成分四类 / 115
- 三、菜根食疗17则 / 116
- 四、夏季瓜类的食疗妙用 / 118
- 五、各种蔬菜的性味与功效 / 124



第5章 巧用调味品

- 一、大 蒜 / 132
- 二、大 葱 / 135
- 三、生 姜 / 137
- 四、花 椒 / 141
- 五、胡 椒 / 142
- 六、食 盐 / 143
- 七、醋 / 145



第6章 吃对水果

- 一、常见水果的食疗妙用 / 152
- 二、不同疾病对症选吃水果 / 165
- 三、水果皮的食疗妙用 / 166
- 四、果核的食疗妙用 / 168

第7章 喝对饮料

- 一、喝水有学问 / 172
- 二、饮水10忌 / 174
- 三、养生茶的妙用 / 177
- 四、饮茶8忌 / 182
- 五、养生酒、药酒的
 食疗妙用 / 183
- 六、饮酒宜忌 / 188
- 七、解酒简易妙法 / 189
- 八、蜂蜜的食疗妙用 / 190

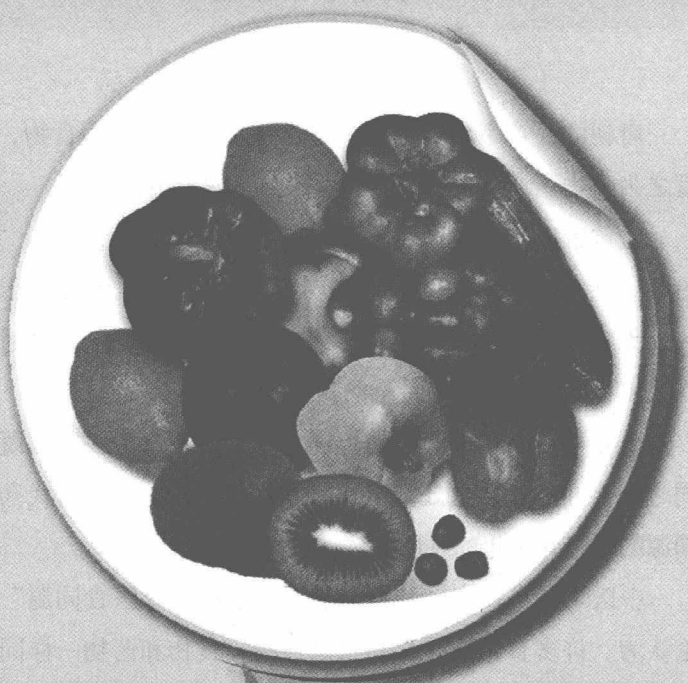


第8章 读懂天然食物大功效

- 一、降脂功能性食物 / 197
- 二、能防治动脉硬化的食物 / 198
- 三、能预防血栓形成的食物 / 199
- 四、保肝功能性食物 / 199
- 五、止咳平喘功能性食物 / 200
- 六、健脑功能性食物 / 201
- 七、益智功能性食物 / 202
- 八、明目功能性食物 / 203
- 九、可催眠的食物 / 204
- 十、更年期妇女的食疗 / 205
- 十一、防癌抗癌的食物 / 206
- 十二、延缓衰老的食物 / 208



- 附录A 药食两用食材 / 209
- 附录B 保健食品可用药材 / 210
- 附录C 保健食品禁用药材 / 211



第1章 饮食基础知识



一、药食同源理论



唐朝的《黄帝内经太素》写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映出了“药食同源”的思想。

《黄帝内经》对药食同源也有非常深刻的认识，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。这可称为最早的药食同源原则。

由此可见，在中医药的传统之中，药与食的关系是既有相同之处，亦有差异之处。但从发展过程来看，远古时代药食是同源的。经几千年的发展，药食分离。

中医学自古以来“药食同源”（又称为“医食同源”）理论认为：许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样同样能够防治疾病。在古代原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以辅助药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。这应该是“药食同源”理论的雏形，也是食物疗法的基础。

中医药还有一种中药的概念：所有的动植物、矿物质等也都属于中药的范畴，中药是一个非常大的药物概念。凡是中药，都可以食用，只不过是用量上有差异而已。也就是说，



毒性作用大的食用量小，而毒性作用小的食用量大。因此严格地说，在中医药中，药物和食物是相对而言的，从某种意义上讲，药物也是食物，而食物也是药物；食物的副作用小，而药物的副作用大。这就是“药食同源”的另一种含义。

中医治病最主要的手段是中药和针灸。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物；有些东西只能作饮食之用，就称为食物。但其中的大部分，既能用于治病，同样也能用于食用，因此叫作药食两用。由于它们都能治病，所以药物和食物的界限不是十分清楚。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的疗效，又是大家经常食用的富有营养的可口食品。了解了中药和食物的来源、作用以及两者之间的密切关系，我们就不难理解药食同源的说法了。

二、药食同源的应用



药食同源的功绩在于把“美食养身”和“防病治病”两者相结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。

药食同源的理论还将中药的“四性”“五味”理论运用到



食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。根据各人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，使之成为具有一定的色、香、味、形的美味食品。食疗既食用美味佳肴，又养身保健、防病治病，吃出健康，益寿延年。

说到药食同源，不能不提药膳。饮食的出现，比医药要早得多，因为人类为了生存、繁衍后代，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要。经过长期的生活实践，人们逐渐了解哪些食物有益，可以进食；哪些食物有害，不宜进食。通过讲究饮食，使某些疾病得到医治，而逐渐形成了药膳食疗学。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有医疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以辅助药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，同时又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。



三、食品为什么有保健功用



目前，市场上保健食品的品种繁多。食品为什么有保健功用？食品保健功用的物质基础是什么？食物与健康的关系是什



么？营养与保健有何异同？保健食品应该有哪些特点？它与普通食品有何区别？怎样设计保健食品才是合理的？怎样选购保健食品？

过去学术界对食物的讨论多侧重它的营养方面。食物营养的物质基础一般认为有“六大营养素”，即蛋白质、糖（糖类）、脂类、维生素、无机盐和水等物质。但我国人民早就认识到食物不仅有营养功用，还有保健功用。不仅能提供人体代谢所需的能量和调节心理活动的物质，而且还能疗疾抗衰老，对特殊人群的特殊生理需要给予满足等。随着科学的发展，我们认识到，食物保健功用的物质基础除“六大营养素”外，还有多种类型的生理活性成分。

例如，黄豆中除了含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素和烟酸等营养成分外，还含有黄酮类、皂苷类、生物碱等生理活性成分，它们都是黄豆保健功用的物质基础。黄豆中所含黄酮类成分——黄豆苷，具有抗急性心肌缺血的作用，其作用强于葛根素。其水解物黄豆苷元对脑动脉有扩张作用，解痉作用强度为罂粟碱的1/3。黄豆中的皂苷类成分对人体的黏膜有较强的刺激性，皂苷中的皂毒素对红细胞有破坏作用，一度被人们当作食用未成熟的大豆及其加工制品引起中毒的主要原因。但近年来日本学者研究发现，黄豆皂苷具有防止体内过氧化脂质生成和降低血中胆固醇含量的作用；同时能抑制体内脂肪的吸收，并且促进中性脂肪的分解，对肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压病等疾病都能起到一定的预防作用。黄豆中所含生物碱成分的胆碱进入人体后，在脑中

转化成乙酰胆碱，乙酰胆碱是重要的中枢兴奋性递质，能提高学习和记忆能力。

综观食物中的生理活性成分，除营养素外大致可分为10大类。

1. **有机酸、酚及鞣质类** 如存在于卷心菜叶中的绿原酸具有抗菌作用。

2. **香豆精和内酯类** 如存在于胡萝卜根中的伞形花内酯有抗菌、抗癌、降压作用。

3. **色原酮衍生物类** 如存在于柑橘属果实中的橙皮苷有增强维生素C、抗病毒等作用；存在于山楂中的牡荆素有抗癌、降压、抗炎、解痉等作用。

4. **皂苷类** 如存在于黄豆中的黄豆皂苷（作用如前所述）。

5. **萜类** 如存在于甘蓝紫菜叶状体中的香芹酮有平喘、镇咳作用。

6. **挥发性成分** 如存在于大蒜中的大蒜挥发油对正常人和冠状动脉疾病患者有显著增加纤维蛋白溶解的活性。

7. **苦味素类** 如存在于葫芦科瓠瓜果实中的葫芦素B有抗肝炎、抗肿瘤、提高人体免疫功能等作用。

8. **生物碱类** 如存在于蛋白、鱼、肉、黄豆、肝脏中的胆碱（作用如前所述）。

9. **木脂素类** 如存在于芝麻油中的芝麻素有抗流感病毒、抗结核杆菌的作用。

10. **醌类** 如存在于胡桃科黑桃果实中的胡桃酮具有抗癌、抗菌、调节呼吸和增加血流量等作用。