

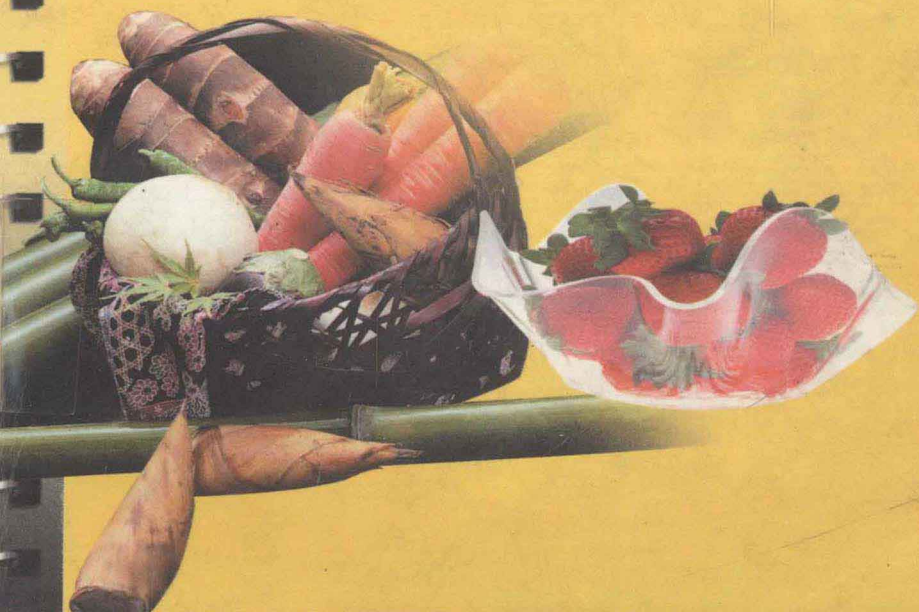
JIATING YINGYANG BAOJIAN
SHOUCE

JIATING YINGYANG BAOJIAN
SHOUCE

家庭营养保健手册

李堂华 赵小郁 主编

四川科学技术出版社





家庭营养保健手册

主 编	李堂华	赵小郁				
编 委	刘本荣	韩奎中	陈 蓉	董慕新	梁文藻	
	唐志英	杨林君	徐东翔	萧国壮	苏远清	
	代福堂	常碧影	李良璧	吴显荣	王祖成	
	李远槐	李三军	路昭荣	刘大勋	徐仁兴	
	徐一鳌					



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养保健手册/李堂华,赵小郁编著. —成都:
四川科学技术出版社, 2000. 11

ISBN 7-5364-4602-0

I. 家… II. ①李…②赵… III. 保健—食谱 IV.
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76100 号

家庭营养保健手册

编 著 者 李堂华 赵小郁
责任编辑 侯砚楠 罗小燕
封面设计 罗 明
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 王 勤
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 13 字数 320 千
印 刷 四川南方印务有限公司
版 次 2000 年 11 月成都第一版
印 次 2000 年 11 月成都第一次印刷
印 数 1-5000 册
定 价 18.00 元
ISBN 7-5364-4602-0/R·1033

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

前 言

机体是一个有序的细胞社会。在发育过程中，细胞要服从自然的规律。如有扰乱，就会产生疾病。合理的营养就是遵循了自然的规律，是保证人体健康的基本条件，也是保证人体健康最有效的手段。

注意饮食营养，就可以使婴幼儿正常生长，青少年发育良好，正常人保持健康，中老年人青春永驻，患者早日康复。

但是，有不少人对什么样的人吃什么食物，患什么样的病时该吃什么食物，这些食物有什么营养，如何保存营养等问题，还不十分清楚。为此，我们编写、出版了这本《家庭营养保健手册》，说明某种食物所含有的营养素，针对不同的人群和不同生理状况的人，指出所适合食用的食谱。指出婴幼儿、儿童、成年人、老年人、孕妇和乳母对营养的要求。对不少常见病，如肥胖病、高血压、佝偻病、冠心病、糖尿病、高血脂、癌症、脑梗塞、脑血管病等，也提出了相应的食疗方法。同时，对益气补虚、滋阴养血、健脾养心、润肺补肺、健胃、补肾、强身、抗御衰老等方面也列出了食补食谱。

同时，我们还列出各种食物的营养标准，以便读者参考。

这是一本营养保健的科普读物，具有较强的实用性和可操作性。

愿这本书能给读者带来帮助，成为每个家庭的良师益友。

编者

目 录

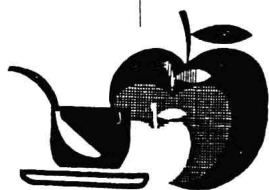
第一章 饮食与健康	1
第一节 饮食——影响着人体的健康	2
第二节 饮食养疗的特点	6
第三节 人体所需的营养成分和配备	9
第四节 食物的营养结构和合理膳食	37
第五节 烹调与食物营养素的保存	49
第二章 婴幼儿的营养保健	56
第一节 重视婴幼儿合理的营养	57
第二节 婴幼儿所需营养及其特点	59
第三节 婴幼儿对各种营养素的需要量	67
第四节 计划好婴幼儿的合理膳食	70
第三章 儿童的合理营养	89
第一节 儿童的营养需要	90
第二节 做到营养的合理性	93
第三节 三餐热量合理分配	102
第四节 小食品与儿童的健康	112
第五节 学龄儿童的几个营养问题	127
第六节 学龄儿童营养食谱	141
第四章 成年人的营养保健	153
第一节 成年人的生理特点	154

第二节	威胁成年男子健康的病症	156
第三节	合理饮食能防癌	161
第四节	抗衰老的食补	179
第五节	高血压的食疗	194
第六节	肥胖与饮食的关系	204
第七节	糖尿病的食养和食疗	211
第八节	性功能衰退的食疗	220
第五章 老年人的营养保健		230
第一节	老年人的生理特点	232
第二节	养生的理论与实践	233
第三节	老年人的营养需要	237
第四节	老年人的饮食	243
第五节	老年人菜谱选	247
第六章 孕产妇的营养保健		274
第一节	妊娠期的饮食保健	275
第二节	产后的营养保健	283
第三节	孕产妇养疗食谱	286
第四节	妊娠中毒的诊断及食疗	294
第七章 常见食物所含有的药效		311
第一节	蔬 菜	312
第二节	水 果	329
第三节	水产品	351
第四节	谷 物	358
第五节	豆 类	361
第六节	肉 类 (含牛奶)	364

第七节 调味品	373
第八节 其 他	377
附 录 	380
食物的各种成分含量表	380

第一章

饮食与健康



第一节 饮食——影响着人体的健康

营养保健，即饮食养生和饮食疗病，是泛指通过饮食达到营养机体、调治疾病、保持健康、提高人体健康素质的一种手段。

营养是随着人类的出现而出现的。人类最原始的“营养保健”仅仅是为了活命。“饥即求食，饱即弃余”，就是人类祖先饮食状况的生动写照。

随着人类历史的发展和文化的进步，饮食不再单纯地为了满足生活的需求，而是升华到对饮食的理性追求的研究。因此，3000年来，散见在古籍中的饮食养生和饮食病疗的文章难以数计，它们对人类的生存和健康，起着积极的指导作用。这些古籍中提出的饮食观念主要有：

一、饮食，人类生存的必需

饮食在满足人类生存的基本需要时，也经历了从初级到高级过渡的历程。如饮食从单纯地为了吃饱肚子，过渡到讲究不同食物的相互搭配，使人体获得更好、更多的营养素，这是食养的一大进步。《黄帝内经·素问·脏器法时论》记载：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”就是指人们在进食各种食物时要相互搭配，不能偏食，这样才能

取得更好的营养，有利于养生健康。例如烹制鱼、虾、蟹等寒性食物时，人们总要佐以葱、姜、酒、醋类温性的调料，以防菜肴性偏寒凉，食后有损脾胃而引起胃和腹部的不适之弊。

二、医食同源

我们的祖先在长期的饮食实践中，逐渐认识到一些动植物既可果腹充饥，又有治疗疾病的功效，逐步积累了通过饮食养生健身、疗疾治病的经验，遂开医食同源的先河。

大家都知道，蔬菜是人们日常生活中经常食用的一类食物，它不仅可以提供维生素、无机盐等多种营养物质，而且还具有一定的药用价值，可以用来治疗不少疾病。例如，茄子含有蛋白质、钙、维生素 B₁ 和维生素 P 等营养成分。经常吃些茄子，有助于增强大脑和神经系统功能，促进伤口愈合，防治坏血病、高血压、动脉硬化等疾病。中医认为，茄子具有清热、消肿、利尿、活血、止痛、解毒等功能。临床上常用茄子来治疗肠风下血、血淋疼痛、热毒疮痛、皮肤溃烂等病症。韭菜是人们常食用的蔬菜，它也可以药用。韭菜含有多种营养成分，最可观的是维生素 C、胡萝卜素、铁和钙。韭菜有温肾阳、强腰膝等功能，主要用于治疗腰膝酸痛、遗尿带下症等疾病。韭菜叶有补虚和解毒作用；韭菜根和韭菜籽则用来治疗阳痿、早泄、遗精、腰膝酸软及妇女白带等疾病。此外，韭菜还可以用来治疗急性肠胃炎、烫烧伤、孕妇恶心呕吐、小儿尿床、便秘、扭伤、癰疮等疾病。再如《神农本草经》共记载 365 种药物，并分为上中下三品，其中如薏苡子、大枣、山药就列为上品，是可以长期服用、补身养病的食物。3500 年前的商汤时期有庖厨出身的贤相伊尹，他善于以饮食方法治病，所用原料，有的既是食物，又是药物。他常用

生姜、桂枝等采用烹制去渣的汤液治疗，于是“伊尹汤液”成为我国最早的“医食同源”的典范。其他如战国时期为屈原歌颂的彭铿，能制延年益寿的“雉羹”；齐桓公的臣子易牙以药食结合的菜肴“五味鸡”治愈卫姬沉痾而受宠于齐；东汉张仲景以猪肤汤和当归生姜羊肉汤治少阳咽痛和产后腹痛；晋代葛洪以猪胰治消渴病（现称糖尿病）；唐代名医孙思邈则提出了“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”这一“医食同源”的著名论点，以及以后各代出现的本草丹方、药食专著等等，都成为造福后世、受人传颂的经典。

三、饮食有节

什么是饮食有节？现代营养学认为饮食平衡就是“节”。饮食平衡的意义是多方面的，它包括食物种类的选择和搭配、分配方法以及合理烹调。每一环节都要合理，才能保证人体健康。

历代食养专家谆谆教导后人要注重饮食有节，切忌暴饮暴食。经常大吃大喝，暴饮暴食，身体内能量过剩，容易引起急性胃炎、幽门梗阻、急性胰腺炎等多种疾病，还容易使人发胖，并由此而造成动脉硬化、高血压、冠心病和糖尿病等疾病。《上古天真论》强调食养要与生活起居、精神、肉体的劳逸适度、饮饱得中相结合，才能延年益寿。唐《千金方》认为：“饮食过多则积聚，渴饮过多则成痰。”晋葛洪说“善养生者，食不过饱，饮不过多。”李东垣的《脾胃论》更将饮食不节看作是脾胃消化功能受损及引起不少疾病的主要原因。

怎样饮食有“节”呢？首先是摄取的热量平衡，摄入与消耗平衡。食物供给热能必须能满足一个人的需要。比如从事中等强度劳动的人，每天需热量 12 600 千焦耳，折合成食物应该是主

食 400 克、蔬菜 500 克、副食 300 克、豆奶 250 克、烹调油 50 克。热量长期摄入不足，人就会消瘦、抵抗力下降、发育不良；如热量长期摄入过剩，就会发生肥胖。肥胖几乎是现代病的祸根。饮食有“节”的第二个含义是，每种营养素不仅要供给充足，它们之间也必须按照科学比例分配，才能保证人体健康。

饮食有“节”。还包括对烟、酒、脂肪、盐的节制。包括食物的选择要利于疾病的治疗，同时要注意食物的“洁”。

机体是一个有序的细胞社会。在发育过程中，细胞要服从自然的规律。如有所扰乱，就可能产生疾病。平衡膳食是维持人体细胞“社会”安定的最好方法，也是最基本的方法。

四、讲究饮食忌宜

祖国医学认为，各种食物也同药物一样，具有各自的性味和功效。很多食物和药物本来就没有什么根本的区别，像大枣、莲子、山药、蜂蜜、红小豆等既是普通的食物，也是常用的药物。所以我们应根据自己的身体状况，对所食之物，要有所选择。

古时医药专家一再强调饮食忌宜的重要性。当然，饮食忌宜也不是一成不变的，它随气候的变化、长幼的不同、性别和体质的差异而有所区别，这就是眼下通行的“辨证施食”和“辨体施食”。例如，要重五味应时，忌五味所禁，就是按季节进食：“春宜省酸增甘以养脾，夏宜省苦增辛以养肺，秋宜省辛增酸以养肝，冬宜省咸增苦以养心，四时宜省甘增咸以养能。”《素问·宣明五气论》还提出：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸；是谓五禁，无令多食。”再如重素食，忌厚味。明代李时珍主张清淡素食，反对厚味肥腻，以防病健身，不

使“肺热生痰，动风作湿”。宋代大文豪苏东坡也主张：“终年饱菜，虽梁肉不能及也。”又如应重五味调和，忌五味偏嗜。

上述食养经验，随着数千个春秋更迭，日月流逝，经过不断地充实、完善，已成为世界饮食文化的瑰宝。日本烹调专家波多野须美所著的《医食同源，精神旺盛的源泉——中国饮食》一书中，对中国肴饌讲究卫生与保健养疗推崇备至。法国当代名厨保罗·博古兹说：“中国是一个伟大的国家，中国菜有许多深奥的学问。”这个深奥学问，当然也包括饮食养生。我国的饮食养生理论和经验，是人类的宝贵财富，需要我们认真地继承和发扬，以便为营造人们幸福美满的生活，发挥更大的作用。

第二节 饮食养疗的特点

一、“药食结合”

1. “先以食治”，“再用药治”

古代医药家在肯定医药治疗为主的基础上，十分重视食疗和食养的重要性。《伤寒论》认为，临床不少疾病不是都需要投药，只须饮与食之调理便可以自愈。

例如，糖尿病是目前的一种多发性疾病。如果食用洋葱，对糖尿病、毛细血管病、糖尿病性网膜病会有很好的治疗作用。临床试验表明，洋葱提取物对正常血糖值没有降低作用，而是降低不正常的高血糖值，所以不会发生像胰岛素和合成药那样发生低血糖的副作用。

《黄帝内经·素问》也有记载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，勿使过之，伤其正也。”又说：“虚则补之，药以祛之，食以随之。”这就是说用毒性大的药物治病，效果不如毒性小的药物效果好，况且用过了头，还会伤害人的正气，配合饮食营养才能加速治好疾病，使人尽快恢复健康。因此，祖国医药学一贯主张不单纯依靠药物。认为使用药物，只是在病邪炽盛时用以顿挫病势的一种手段，一旦病邪已衰，便应当适可而止，特别是作用猛烈和有副作用的药物，更应该尽早停用。唐代医药家孙思邈更主张治病要先弄清病情，先以食治，食疗不愈，再用药治。

2. 药治与食养相结合

这是医学上突出而又具有实际价值的理论。后世医家都将食养医疗结合作为宗旨，收到了很好的效果。

金元时代的医药家张从正主张治病时攻邪居先，食养善后，他说：“余虽用补，未尚不用攻药居其先。何也？盖邪未去，不可言补，补之则适足以资寇，故病蠲之后，莫若以五谷养之，五果助之，五畜益之，五菜充之。”他又说：“善用药者，使病者增进五谷者，真得补之道也。”

药膳是医疗食养相结合的典型。它将中药和饮食有机地结合，既可以疗病，也可以使患者获得需要的营养，成为我国独特的医疗保健方式之一，而备受海内外人士的推崇。

二、辨证辨体施食，是食疗食养的手段

1. 辨证与辨体的关系

“辨证”，是根据中医理论审别患者疾病所表现的不正常情

况；“辨体”，是按中医理论区别人的体质情况。辨证和辨体施食都是从辨证施治发展而来。它是建筑在中医以阴阳平衡为核心的整体观学说基础上的。根据这个学说，人体必须保持阴阳动态的相对平衡，才能维持正常生理状态，否则就要引起病变，甚至死亡。

所谓阳证，就是急性、进行性、功能亢进性等疾病，如高热、烦躁、兴奋、怕热、口渴、喜冷饮、便秘、尿赤、面红、身热等；所谓阴证，就是慢性、迁延性、功能衰退性病变，如畏寒、手足厥冷、喜热饮、下痢清谷（大便稀而杂有不消化食物）、健忘、小便失禁、面色苍白等。

从体质来说，体力健壮、精神旺盛、能耐寒暑的、劳动不易疲乏的，为热体属阳；反之体力衰弱、精神萎靡、不耐寒暑、劳动后易疲乏的，为寒体属阴。以上是指人体而言。

从食物而言，通过食用后所产生的感受和反应，经过长期观察和经验积累形成的“四气”、“五味”学说，可判别食物的阴阳属性。如温热属阳；寒凉属阴；酸、甘、辛属阳；咸、苦属阴。因此，中医阴阳平衡整体观学说，是中医审证求因、辨证论治的基础和根据，并由此产生以调整阴阳为中心的治则治法。

营养保健也不例外，也以维持机体的阴阳协调为基本出发点，提出不同体质的人的饮食宜和忌。例如，具有形体肥胖、肌肉松弛、嗜食肥甘、神倦身重、懒动嗜睡、口中粘腻、便溏、脉濡滑、舌体胖、苔滑腻等特点的痰湿体质，应当忌食油腻；而有形体清瘦、午后面色潮红、口咽少津、心中时烦、手足心热、便干尿黄、多喜冷饮、舌红少苔、春夏加重等特点的人为阴虚火旺体质，应忌食大补之食等。总之，在不同体质的正常人或病人饮食调理方面要体现“虚则补之”、“实则泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”的原则以寻求相应（性味方面）的食物来纠正人体阴阳

失衡的状态。

2. 辨证辨体施食可促进人体阴阳平衡

通过临床实践证实重视个体差异，辨证辨体施食以促进阴阳平衡的可信性。例如对相同体重的人，按营养所需提供同样数量的饮食，并不能获得相同的结果。这就是由于人们体质不同，在患病的情况下，由于“证候”不同所致。这种个体差异性客观存在的，中医的食养辨证辨体施食，恰恰可以弥补上述不足，促使阴阳平衡。

第三节 人体所需的营养成分和配备

食物是人类生存的重要物质基础。人们为了维持肌体健康，保证各个器官的正常活动和从事劳动，必须每天从外界摄取足够的食物，以获得能补充肌体消化吸收的各种营养素。最近的研究认为，人体营养状况的适宜与否，都直接或间接关系到生物体内活性氧的产生与消耗之间的平衡。这种新概念开辟了营养学的新领域。

维持活性氧的产生与消耗之间的平衡，主要依靠消除活性氧的酶与有关酶体系，如谷胱甘肽还原酶、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶以及非酶反应中的抗氧化剂。这些物质均直接或间接来自营养素，或其代谢产物所合成的物质，包括酶和谷胱甘肽，因此营养素是氧化物体中，活性氧产生与消除的物质基础。

“营养”是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料的整个过程的统称，也可以用于表示食物中营养素含量的多少和质量的

优劣。食物质量的优劣不在其价格的高低，而在于其所含营养素的质量与数量。

如昂贵的鱼翅、燕窝从营养价值来看，其所含的蛋白质、氨基酸还不及黄豆。从营养学的角度出发，选择食物的标准应是营养价值而不是食物价格。食物是各种化学物质的混合物，其中有的化学物质是提供生长发育和维护肌体健康的有益成分，这种营养素包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、水和氧、维生素、无机盐、微量元素及纤维素。

一切有生命的机体都需要能量。人在生产劳动和从事各种活动时，需要消耗能量。这些能量都是由食物提供的。当人和动物摄入含有有机化合物的食物时，经过体内氧化过程，被转换为热能而为机体所利用。食物中能产生热能的营养素主要是蛋白质、脂肪和碳水化合物，称为产热营养素；其余不产生热能的营养素则称为非产热营养素，如维生素、无机盐、微量元素和纤维素等。

人体每日所需热能可分三种。一是维持在休息、不进行有意识活动等时基础代谢所需的热能，和呼吸、循环、各脏器组织等身体正常生理代谢功能所需的最低热能。它们随年龄、性别、体重的不同而有所不同，如儿童随年龄增长，热能需要就相应增高，到20岁以后，热能需要开始逐渐下降。二是从事运动时消耗能量所需的热能，这是人体需要的主要部分，它直接受运动强度、持续时间和熟练程度等的影响。三为食物消化时因消耗增加而需的热量。人体摄入任何食物后，都可使安静状态下的肌体的能量代谢增高。这是由于食物在消化、吸收、新陈代谢的过程中，起了特殊的刺激作用，使热能消耗增加所致。

各种营养素都有其特殊的生理功能，下面分别加以介绍。