

吃的选择



农村读物出版社

吃的选择

韩树勤 巫狄 贾新光
沈炯 薛惠彦 黄超英 编著

农村读物出版社

(京) 新登字 169 号

吃的选择

韩树勤 巫 狄

贾新光 沈 炯 编著

薛惠彦 黄超英

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 224 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月北京第 1 次印刷

印数：1—13700

ISBN7-5048-0287-5/Z·18

平装定价：5.05 元 精装定价：8.45 元

编者的话

“民以食为天”，吃的问题，讲大了关系国计民生，讲近点就是关系人的身体健康。在基本解决了温饱问题之后，如何提高饮食的质量成为人们所关心的问题，如何提高饮食的质量成为人们所关心的问题，本书即为解决这一问题而编写。

所谓“吃好”，一般人多理解为多吃些鸡鸭鱼肉、山珍海味，或者认为食物价格越高越好，这种认识是不够全面的。从科学的角度看，所谓“吃饱”，应该是指满足人体的营养素的最基本需要，而“吃好”，则是要增进人体健康，增强抗病能力，延长寿命，这其中就有吃什么，为何吃的问题，也就是要做好吃的选择。

近来人们非常重视养之道。养生的途径，有体育运动、药物（中药）、气功等，饮食则是一个重要方面。两千多年以前，我国人民就认识到了食物养生的重要作用，并从实践中总结出一些重要的食物养生原则。我国最早的医学巨著《内经》中就指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”其中的养、助、益、广充，提出了谷类、果类、肉类、蔬菜在养生中的作用。《备急千金方》认为：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”《金匱要略》则进一步指出：“饮食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不知，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。”这说明，饮食选择得法，

合乎科学，则有益于身体健康，起到养生的作用，而如果饮食选择不当，“闹肚子”是小事，严重的还会招致疾病。人们常说：病从口入。一般是指胃肠道或其他传染病与饮食卫生有关。现代科学研究表明，与饮食有关的疾病不仅仅是传染病，其范围要广泛得多，如钙缺乏引起的佝偻病、骨质疏松，铁缺乏引起的贫血症，锌缺乏引起的智力发育障碍、生殖机能低下，铜缺乏引起的消化吸收不良、肾病，硒缺乏引起的克山病，碘缺乏引起的甲状腺肿大，镉中毒引起的胎儿畸形、水俣病，血钾浓度或高或低都会对心脏有严重影响，维生素A缺乏可致夜盲症、角膜和皮肤干燥、呼吸道感染等，维生素D缺乏可发生钙吸收障碍，维生素C缺乏引起的坏血病，维生素B缺乏引起的贫血……此外，如高血压、高血脂症、冠心病、糖尿病、慢性肾炎、胃及十二指肠溃疡、慢性肝炎等，都与饮食密切相关。

有些癌症与有些食物中含有致癌物，或饮食习惯有关。

过食生冷、辛辣、饮酒过量，都会伤及脾胃、肝脏；长期偏食会引起营养不良；长期嗜食辣味会引起痔疮高发。

总之，饮食选择不可不慎，选择合理，益莫大焉；选择不当，害莫大焉。

饮食选择的主要原则是：

1. 节制饮食，与身相宜。人体对于食物的需求在量上有一定的限度，过与不及都不好。食量过多，超过人体的需求，不被消化而排出，或吸收过多造成肥胖体质，过饱还会对胃造成物理性伤害。食物摄入量过少，短期内会削弱体力，长期可造成营养不良，对儿童可导致发育不良。晋代葛洪指出：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”许多医家都有相同的看法，民间也有“八分饱”的说法。

饮食要与身相宜。如身体的健康状况，不同的性别、不同的年龄、不同的工作、不同的经济条件以及自身有何种疾患等，都要因时、因地、因人、因病选择饮食。

服用滋补品要适量、适体，历来有“补之勿过，过之即祸”的说法。如人参是上等补品，有较强的滋补作用，每日每人以 3—5 克为宜，过量会引起口干舌燥，甚至鼻干出血、口唇肿痛、厌食等。

2. 合理饮食，平衡营养。人体需要的各种营养素是多种多样的，其间又有一定的比例关系，要合理搭配，才能达到好的效果，因此在饮食的选择上，即不可品种单一，又不能过分杂乱。有条件的应了解一些食物营养成分及人体对各种营养素的合理需要量，稍作计算，安排科学合理的食谱，达到品种多样，营养合理，味养适口，有益健康的目的。一般来说，人们每日的膳食中都应含有适量的谷物（碳水化合物）、肉蛋（蛋白质和脂肪）、豆制品、（蛋白质）、蔬菜、水果。

3. 随四季调节饮食。我国幅员辽阔，气候多样，一年四季变化很大，人体虽有较强的适应力，在饮食选择上也应加以注意。春天风多物燥，人体发散比较突出，宜多食酸味食品；夏季炎热多汗，食欲减退，宜多食苦味食品，多食新鲜瓜果，注意补充水液；初秋闷热宜多食辣，中秋转凉宜少吃生冷；冬季寒冷，宜多食补气类食品如人参、大枣等。《素问》曰：“圣人春夏养阳，秋冬养阴……阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆则灾害生，从之则可痼疾不起。”

4. 注意食品的制作方法。

食品的制作要讲科学，以减少制作过程中养分的流失和损失，如维生素在热、酸、碱等条件下会被破坏，米和切好

的蔬菜过度冲洗会引起维生素流失……。饮食又要通过制作，形成色、香、味，增进人的食欲，又是一门技术，需要适当的学习。

本书根据长期临床实践和学习研究古代养生学、现代营养学，提出了一些饮食选则的原则和提供选择的食谱、药膳配方，绝大多数是取材容易、加工简单、效果较好的方子，对每一方都详细介绍了功用、用料、制作与食用方法，注意事项等，使读者容易掌握。愿本书能成为读者生活中必备之书，成为大家健康长寿的益友。

由于水平有限，错谬在所难免，欢迎批评指正。

前 言

“民以食为天”，饮食是人类生存的极重要的物质条件之一，饮食问题历来为人们所重视，在衣食住行中，吃饭为第一重要。

人类在长期与大自然的斗争中，对自然界中可以作为食品的动植物认识越来越深刻，对种类繁多的食物的品性，对人体的复杂作用进行了不懈的探索，积累了丰富的知识，对我们解决饮食养生问题有着重要的指导意义。

作为中国丰富文化遗产之一的食疗，就是把医药学知识与日常饮食结合起来，治病强身，寓医于食，形成了中华民族独特的饮食方式，是养生的一个重要方面。为了有一个健康强壮的身体，不能不了解饮食养生的知识。古人云“不知食宜者，不足以存身也”。（《备急千金方》）“饮食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”（《金匱要略》）

随着经济的发展，人民生活水平的提高，以及现代营养科学知识的普及，人们在温饱问题基本解决之后，随之要求饮食质量的提高，也就是“吃饱”之后，想要“吃好”。为此，饮食的选择日渐为人们所重视。

有些富裕了的农民用鸡蛋换回麦乳精来喂养婴儿，高体力消耗者用营养补助费买酒喝，这都是不正常的现象。最近在哈尔滨结束的全国营养工作大型讨论会上的专家认为，除贫困导致营养缺乏外，营养知识匮乏是造成我国人群中营养

不良的主要原因。

据调查分析，我国现有 11% 以上人口患有营养不良症，儿童、青少年的贫血患病率为 55.5%。同时，某些经济发达地区儿童、成年人的肥胖症已分别达到 5% 和 31%，死于与营养过剩有关的慢性病占全部死亡的 70% 以上。故膳食的结构合理化，吃的选择科学化显得十分重要。按照我国国情和营养学的要求，我国膳食结构的方向应该是：保持膳食能量大部分来源于植物性食物的传统，适当增加和选择动物性食品，从而也可充分发挥大豆食品的优越性。

为了帮助大家解决吃的选择问题，我们继承和发扬我国数千年传统保健知识，学习和吸收现代营养学知识，结合长期临床实践经验，编成这样一本关于饮食保健的普及读物，向广大读者介绍膳食营养，保健知识，帮助大家做好吃的选择，以利于增进身体健康，裨益工作和学习。书中除介绍营养学基本知识和各种年龄、各种体况、多种慢性疾病、各个季节、各个工种吃的选择外，还附有大量食疗保健验方，供读者参考。

选择——吃的根本问题

人们每天通过饮食吸取身体所需要的营养，以保证身体的正常发育和从事各种活动的需要，恩格斯指出：“人类的饮食消费是为了保证他们的智力和体力获得充分自由的发展。”（《马克思恩格斯选集》第三卷 322 页）

人类的食物是多种多样的，其成分、加工方法、营养价值各不相同，对人体所产生的作用也非常复杂。我国元代营养学家贾铭指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。”（《饮食须知》）

俗话说“病从口入”，这原意是指由于不注意饮食卫生容易引起消化道传染病，但是现代医学研究表明，许多疾病都与营养失调有关，如高血压、冠心病、缺铁性贫血病、脚气病、坏血病、佝偻病、夜盲症、营养不良性水肿、婴儿发育不良、毛囊角化、干眼病、骨质疏松症、皮炎等，饮食与健康有着密切的关系。

中医把能够食用的动植物和无机物分为五味（辛、苦、甘、咸、酸），饮食五味与五脏之间有宜有忌，《灵枢》中说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，咸入肾，淡入胃。”“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，或不遵宜忌，将导致五脏失衡，是疾病之源。

人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生

素、矿物质、水等。各种营养素都有一定的生理功能，一种营养素可兼有几种生理功能，大致可分为构成身体组织、供给热能、调节生理功能三个方面。同时，任何一种营养素都是不可缺少的，良好的营养首先是要提供人体所需要的各种营养素，在质与量上搭配得当，就可以促进婴幼儿、儿童、青少年的生长发育，改进成年人的健康状况，使人们精力充沛，体格健壮，提高工作效率，增强对疾病的抵抗力，并可延长人的寿命。

由此可见，营养与健康的关系是极密切的，必须予以足够的重视。

但是讲究饮食营养问题，绝不等于大鱼大肉，山珍海味，也不是想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃什么，这就涉及科学合理的饮食选择问题，也就是《黄帝内经》所说的：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”用现代科学的理论来表述，就是要全面、平衡地摄入各种营养素，形成科学合理的饮食结构，达到增进健康的目的。

合理膳食，应提倡以下原则：

1. 调配平衡膳食

所谓平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所供给的营养素与机体的需要保持平衡。

(1) 各种营养素的合理比例

①蛋白质、脂肪、碳水化合物是各种营养素中含量最大的，在代谢中相互关系也最密切，在蛋白质供应充足的前提下，机体就以碳水化合物和脂肪作为热能来消耗；如果蛋白质供应不足，增加碳水化合物和脂肪的供应，虽能保证热能的来源，但是不能维持氮平衡；在相反的情形下，单纯提高

蛋白质的供给，而热能供应不充分，也不能保证氮平衡。

三者之间的比例，成人为蛋白质、脂肪、碳水化合物 1 : 0.8 : 7.5，儿童为 1 : 1~1.5 : 4~6。

②必需氨基酸的比例。人体所需要的氨基酸必须成套才能被充分利用，如果有一二种氨基酸含量很低，将限制其他氨基酸的利用，其构成比例是色氨酸 1，亮氨酸 4，异亮氨酸 2.8，苏氨酸 2，苯丙氨酸和酪氨酸 4，蛋氨酸和胱氨酸 3.7，赖氨酸 3.4，缬氨酸 2.8。

必需氨基酸与非必需氨基酸的比例应为 4 : 6。

③氮、钙、磷的比例：5~7 : 1~2 : 1。

(2) 平衡膳食的组成

一种平衡的膳食，必需包括粮食类、动物类、豆类、蔬菜类、瓜果类、油脂类食物。其中粮食类主要供给热能、B 族维生素和矿物质；动物类（肉、蛋、奶、水产）和豆类主要供给优质蛋白质；蔬菜、瓜果类，主要提供维生素、矿物质；油脂类（主要是烹调油）提供脂肪。

2. 合理烹调

烹就是加热，其目的是为了促进营养成分分解，便于消化吸收；提高色、香、味、形等感官性状；杀菌消毒。

调味的目的是去腥解腻，调配滋味，增加色彩，使之更加可口。

在烹调的过程中，一些营养素受到损失，如淘米、洗菜中营养的丢失，水煮油炸造成的损失。为了减少损失，对米应减少淘洗次数，煮粥不宜加碱，做面食尽量蒸、烙，菜应先洗后切，切好后的菜要尽量快炒，焯菜时间要短，对米汤、菜叶应尽量利用。

3. 建立科学的膳食制度

也就是合理安排好一日三餐的质和量。一般说，两餐之间应间隔 5—6 小时，过短、过长都不利于健康。三餐的分配应是“早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少”，一般早饭占全天热能的 25%，午饭占 40%，晚饭占 35%。

4. 养成良好的饮食习惯

(1) 不要挑食和偏食。一种或几种食物不能保证身体所需全部营养的供应，为了保证营养的全面，必须“什么都吃”。

(2) 荤素搭配。素食使体液呈碱性，荤食使体液呈酸性；素食中含不饱和脂肪酸多，有助于防止动脉粥样硬化，荤食中蛋白质是完全蛋白质，含有人体需要的必需氨基酸，是优质蛋白质；肉类中含钙多而且易于为人体吸收，素食中含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素；肉食中含有素食中缺乏的维生素 A 和 D，素食含有丰富的粗纤维……总之，荤食、素食各有所长又各有所短，应取长补短，才有利于健康。

(3) 不要暴饮暴食。暴食不仅造成营养上的浪费，身体不能全部吸收，而且易伤脾胃，有时会引起严重后果。

(4) 不酗酒。少量饮酒有益，长期过量饮酒对口腔、胃、肠粘膜、肝、心、血管、肺、呼吸道、神经组织、视力、记忆力等有伤害。

(5) 不要盲目进补。应该说绝大多数食品都有补益作用，合理调配膳食，就会保证身体健康。对一个正常的健康人来说，只要保证有营养全面、充足的饮食，就可以保证身体的需要。即使滋补品，也不是什么营养成分都有的，营养价值不是传说的那么高。

在我国，随着经济发展，绝大多数地区已解决温饱问题，

严重的营养缺乏症已很少见，但是某些营养素摄入不足或过量的现象仍然存在，也就是营养的不平衡和过剩问题，这个问题应该通过普及饮食科学知识，加强宣传教育来逐步解决。

俗话说“千补万补，不如饭补”，所以“吃”的选择很重要。

目 录

前言	(1)
选择——吃的根本问题	(1)
总论	(1)
第一章 发育期各年龄段的饮食选择原则	(1)
一、婴幼儿生理特点及饮食选择	(1)
二、少年儿童的饮食选择 (3—12 岁)	(8)
三、青春期饮食选择	(10)
第二章 不同性别的饮食选择原则	(14)
一、男性的饮食选择	(14)
二、女性的饮食选择	(15)
三、更年期的饮食选择	(23)
四、老年人的饮食选择	(25)
第三章 体力劳动者与脑力劳动者的饮食选择原则	(31)
一、高温作业人员的饮食选择	(31)
二、脑力劳动者的饮食选择	(32)
三、运动员的饮食选择	(33)
第四章 皮肤保健、美容与防癌抗癌的饮食选择	(37)
一、膳食与皮肤保健与美容	(37)
二、癌与饮食选择	(39)
第五章 常见多发慢性病的饮食选择原则	(43)
一、高血压患者的饮食选择	(43)

二、心血管疾病的饮食选择·····	(45)
三、慢性肾炎的饮食选择·····	(46)
四、糠尿病的饮食选择·····	(47)
五、肝炎患者的饮食选择·····	(49)
六、肝硬化患者的饮食选择·····	(50)
七、消化性溃疡病人的饮食选择·····	(51)
第六章 特殊体态人的饮食选择原则·····	(53)
一、体质性消瘦者的饮食选择·····	(53)
二、长年浮肿人的饮食选择·····	(54)
三、肥胖体型者的饮食选择·····	(54)
第七章 不同季节的饮食选择原则·····	(59)
第八章 人体必需的营养素·····	(61)
各论·····	(82)
一、养生食谱选方·····	(82)
二、男性食谱选方·····	(96)
三、女性食谱选方·····	(113)
四、不同季节的食谱选方·····	(142)
春·····	(142)
夏·····	(145)
秋·····	(149)
冬·····	(151)
五、治浮肿的食谱选方·····	(156)
六、治胃寒胃疼食谱选方·····	(165)
七、小儿、儿童时期食谱选·····	(168)
八、脑力劳动食谱选·····	(191)
九、乌发美容食谱选·····	(194)
十、防癌抗癌食谱选·····	(197)

十一、皮肤保健食谱选·····	(202)
十二、常见几种慢性病患者的食谱选·····	(204)
(一) 高血压、高血脂患者食谱选·····	(204)
(二) 心脑血管病患者食谱选·····	(213)
(三) 慢性肾炎食谱选·····	(221)
(四) 糖悄病患者食谱选·····	(227)
(五) 急慢性肝炎患者食谱选·····	(239)
(六) 消化不良、消化性溃疡病患者食谱选 ·····	(246)
十三、体质性消瘦食谱选·····	(251)
十四、肥胖食谱选·····	(252)
十五、治咳嗽食谱选(适用春秋)·····	(257)
十六、解暑(及暑热咳嗽)食谱选·····	(261)
十七、咳嗽食谱选(风寒型)预防风寒感冒选方 (适用于寒冬)·····	(267)
十八、催乳食谱选方·····	(273)
十九、附 录·····	(280)