

全面普及营养膳食常识  
准确提供食物搭配方法



详尽分析食物营养功效  
量身定制营养膳食方案

# 中国居民 营养膳食指南

武言广 主编

大全集



江西科学技术出版社

# 中国居民 营养膳食指南

武言广 主编

大全集



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国居民营养膳食指南大全集 / 武言广主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4276-3

I. ①中… II. ①武… 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 (2012) 第227653号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2012019

图书代码: D12056-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

中国居民营养膳食指南大全集

武言广主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 808千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

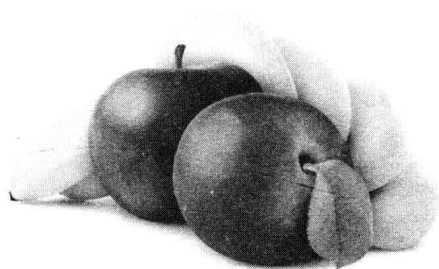
书号 ISBN 978-7-5390-4276-3

定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-97

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



# 前言

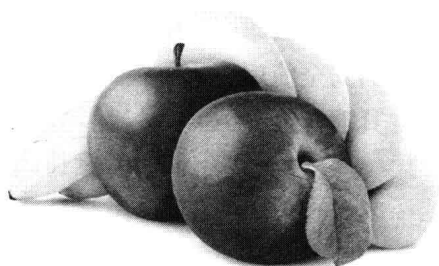
膳食和营养是人类在整个生命进程中保持健康和提高健康水平的重要因素。想要获得保持健康所需要的各种营养素,合理的膳食搭配、平衡的膳食营养至关重要。

平衡膳食是指提供给人体的营养素种类齐全、数量充足、比例搭配合理、能保证身体各种生命活动需要的膳食。要做到平衡膳食,就必须根据营养学原则合理选择和搭配各种食物。中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》就是为了帮助人们正确选择与搭配食物,并通过平衡膳食以达到营养合理、促进健康的目的。2007年制定的《中国居民膳食指南》中指出,一般人群膳食指南共有10条,即:

- (1)食物多样,谷类为主,粗细搭配。
- (2)多吃蔬菜水果和薯类。
- (3)每天吃奶类、大豆或其制品。
- (4)常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- (5)减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食。
- (6)食不过量,天天运动,保持健康体重。
- (7)三餐分配要合理,零食要适当。
- (8)每天足量饮水,合理选择饮料。
- (9)如饮酒应限量。
- (10)吃新鲜卫生的食物。

为了帮助大家理解和应用《中国居民膳食指南》,中国营养学会针对我国居民的膳食特点,根据平衡膳食的原则,推荐了中国居民各类食物的适宜消费量,并以宝塔的形式表示,称为《中国居民平衡膳食宝塔》。

《中国居民营养膳食指南大全集》紧密结合《中国居民膳食指南》与《中国居民平衡膳食宝塔》,根据中国居民的特点,深入浅出地为读者讲述了饮食知识,以培养中国居民科学的营养膳食习惯。本书共分上、下两篇,分别从膳食与健康、饮食预防与治疗出发,对营养常识、饮食方式、饮食习惯、食物营养、食物搭配和不同年龄、不同职业以及不同疾病患者的饮食营养等方面进行了详尽的阐述,希望能使读者从中获取必要的科学饮食知识,在日常饮食中趋利避害,在营养饮食中真正地享受美食、拥有健康,做健康而又快乐的现代人。



# 目 录

## 上篇 膳食与健康

### 第一章 不可不知的饮食营养知识

保障生命活力的 7 大营养素 .....	2	餐前喝汤的保健功效 .....	52
水——生命之源 .....	2	采用合理的进食方法 .....	53
蛋白质——生命的物质基础 .....	7	日常烹调要健康科学 .....	53
维生素——不可或缺的有机物 .....	9	如何健康烹调主食 .....	54
矿物质——小物质有大功效 .....	15	如何正确使用食用油 .....	56
碳水化合物——力量的源泉 .....	21	科学用盐,才能保证身体健康 .....	57
脂肪——生命运转必需品 .....	24	如何烹调蔬菜更健康 .....	60
膳食纤维——人体清道夫 .....	27	如何掌握炒菜时的火候 .....	62
掌握科学的饮食营养模式 .....	29	烹调冷冻食品的技巧 .....	63
中国居民的最佳饮食组合 .....	29	干货泡发的技巧 .....	64
粗粮与细粮要搭配食用 .....	30	日常生活与营养健康 .....	65
荤素搭配才能营养平衡 .....	31	运动与营养 .....	65
常食蔬果,养生抗衰作用大 .....	33	睡眠与营养 .....	67
适当多吃豆类与奶制品 .....	35	旅游与营养 .....	69
适当吃点苦味食品 .....	36	素食与营养 .....	71
生吃食物有宜忌 .....	37	酒与营养 .....	73
这些食物不宜多吃 .....	39	茶与营养 .....	75
这些食物不能空腹吃 .....	40	咖啡与营养 .....	77
警惕易中毒食物 .....	41	饮料与营养 .....	80
当心这些致癌食物 .....	42	药物与营养 .....	82
早餐吃得好,健康自然来 .....	43	吸烟与营养 .....	85
午餐吃得饱,营养不可少 .....	47	体形与营养 .....	87
晚餐吃得少,疾病不来找 .....	49	护肤与营养 .....	89
少食多餐,有利健康 .....	51	美发与营养 .....	90

美甲与营养 .....	92	食品腐败变质与人体健康 .....	101
衰老与营养 .....	93	有毒食品与人体健康 .....	103
智力与营养 .....	95	过期食品与人体健康 .....	106
情绪与营养 .....	96	掺假食品与人体健康 .....	107
环境与营养 .....	98	饮食器具的安全使用 .....	109
饮食安全与营养健康 .....	99	科学的食具消毒 .....	117
食品污染与人体健康 .....	99		

## 第二章 掌握食物的营养与搭配方法

蔬菜的营养与搭配指南 .....	120	番薯:热能加油站 .....	150
大白菜:菜中之王 .....	120	生菜:减肥高手 .....	151
小白菜:富含矿物质的蔬菜 .....	121	菜花:防癌明星 .....	151
香菜:提味佳蔬 .....	122	芥菜:菜中极品 .....	152
茭白:美人腿 .....	123	木耳菜:古老良蔬 .....	154
番茄:菜中之果 .....	124	南瓜:食疗宝瓜 .....	154
竹笋:菜中珍品 .....	125	冬瓜:夏日佳品 .....	155
白萝卜:保健圣品 .....	126	西葫芦:荤素皆宜 .....	156
黄瓜:厨房里的美容品 .....	127	香椿:树上蔬菜 .....	157
菠菜:维生素宝库 .....	128	芋头:防癌主食 .....	159
空心菜:绿色精灵 .....	130	百合:蔬菜人参 .....	160
辣椒:开胃良菜 .....	131	洋葱:护心菜 .....	160
圆白菜:菜中良药 .....	131	果品的营养与搭配指南 .....	162
花生:长生果 .....	132	菠萝:飘香果 .....	162
莲藕:药食佳品 .....	133	木瓜:万寿果 .....	163
黄花菜:席上珍品 .....	134	猕猴桃:维C之王 .....	164
苦瓜:君子菜 .....	134	苹果:健康果 .....	165
大豆芽:如意菜 .....	135	桃:天下第一果 .....	166
丝瓜:美人水之瓜 .....	136	山楂:胭脂果 .....	167
苋菜:雁来红 .....	138	柚子:食疗佳果 .....	168
茼蒿:菊花菜 .....	139	草莓:水果皇后 .....	169
莴笋:千金菜 .....	140	枣:天然维生素丸 .....	170
油菜:防癌先锋 .....	140	杏:夏季鲜果 .....	171
土豆:地下人参 .....	142	杏仁:休闲小吃 .....	171
韭菜:起阳草 .....	143	西瓜:瓜中之王 .....	172
芹菜:降压美味 .....	144	甜瓜:除臭果 .....	173
茄子:老少皆宜之菜 .....	145	栗子:木本粮食 .....	174
黑木耳:素中之荤 .....	146	石榴:冬天的宝石 .....	175
山药:补虚佳品 .....	148	柿子:滋养果 .....	175
胡萝卜:小人参 .....	149	葡萄:植物珍珠 .....	176

柠檬:益母果 .....	177	螃蟹:食中珍味 .....	202
香蕉:快乐水果 .....	178	海参:海中奇珍 .....	203
梨:百果之宗 .....	179	田螺:盘中明珠 .....	204
荔枝:果中王者 .....	180	鳗鱼:最纯净的水产 .....	204
柑橘:美容果 .....	181	蛤蜊:天下第一鲜 .....	204
甘蔗:补铁冠军 .....	181	牡蛎:水中营养品 .....	205
李子:驻色果 .....	182	鲑鱼:无鳞鱼 .....	205
樱桃:早春第一果 .....	182	鲑鱼:矿物质宝库 .....	206
杨梅:一颗值千金 .....	183	虾:水中甘草 .....	206
芒果:热带水果之王 .....	184	鲈鱼:补养佳品 .....	207
桑葚:民间圣果 .....	185	鲍鱼:海味珍品之冠 .....	208
<b>禽畜的营养与搭配指南</b> .....	186	鳊鱼:无鳞公子 .....	208
猪肉:餐桌之王 .....	186	鲤鱼:喜庆鱼 .....	209
猪蹄:美食良药 .....	187	青鱼:上品淡水鱼 .....	210
猪血:补血佳品 .....	187	甲鱼:水中补药 .....	210
猪肠:脂肪提供者 .....	188	带鱼:海产佳肴 .....	211
猪肝:补益佳品 .....	188	鲫鱼:催乳明星 .....	212
牛肉:肉中骄子 .....	188	银鱼:长寿食品 .....	213
牛肝:保健佳品 .....	189	<b>五谷杂粮营养与搭配指南</b> .....	213
羊肉:进补良方 .....	190	玉米:植物黄金 .....	213
羊肚:传统美食 .....	191	黄豆:植物肉 .....	214
羊肝:补血佳肴 .....	191	绿豆:济世良谷 .....	216
鹿肉:肉类极品 .....	191	蚕豆:防癌奇兵 .....	217
马肉:高蛋白肉类 .....	192	黑豆:豆中之王 .....	217
鹌鹑肉:动物人参 .....	192	芸豆:豆中珍品 .....	218
兔肉:荤中之素 .....	193	豇豆:优质蛋白豆 .....	218
鸽肉:高级补品 .....	193	扁豆:药食两用的鲜豆 .....	219
狗肉:冬令补品 .....	194	豌豆:糖分营养库 .....	220
驴肉:高品质肉类 .....	195	糯米:温补强壮食品 .....	221
鸡肉:家常补品 .....	195	薏米:生命健康之禾 .....	222
鹅肉:健康食品 .....	196	西谷米:女性之友 .....	223
鸭肉:养生珍品 .....	197	高粱:高产谷物 .....	223
鸭血:液体肉 .....	198	芝麻:补益上品 .....	224
鸡蛋:完全蛋白 .....	198	黑米:补血米 .....	224
鸭蛋:风味营养品 .....	198	小米:谷物精华 .....	225
<b>水产品营养与搭配指南</b> .....	199	大麦:消渴良品 .....	226
海带:含碘冠军 .....	199	小麦:健康主食 .....	226
干贝:名贵海产品 .....	200	燕麦:高能食品 .....	227
淡菜:海中鸡蛋 .....	200	荞麦:养生粗粮 .....	228
海藻:海上蔬菜 .....	201	<b>调料营养与搭配指南</b> .....	229
紫菜:古老海味 .....	201	醋:维C卫士 .....	229

酱油:提鲜专家 .....	230	茶:传统饮品 .....	239
白糖:必备调料 .....	230	酒:热能饮品 .....	240
红糖:女性补品 .....	231	植物蛋白饮料:高蛋白饮品 .....	240
葱:提味佳品 .....	231	蔬菜汁:绿色饮品 .....	241
大蒜:天然抗生素 .....	232	果汁:水果精华 .....	241
姜:烹调多面手 .....	233	<b>中草药搭配指南</b> .....	242
花椒:十三香之首 .....	234	人参:大补之物 .....	242
<b>饮品营养与搭配指南</b> .....	235	甘草:消炎抗过敏 .....	243
牛奶:琼浆玉露 .....	235	枸杞子:养肝明目去疲劳 .....	243
蜂蜜:老人的牛奶 .....	236	当归:补血止痛能润肠 .....	243
豆浆:植物牛奶 .....	237	茯苓:利水健脾安心神 .....	244
酸奶:功能独特的营养品 .....	238	何首乌:健脑益智增免疫 .....	244
咖啡:提神饮料 .....	239	决明子:清肝明目可通便 .....	244

## 第三章 掌握四季的健康饮食方法

<b>春季:温补阳气,宜吃升发之物</b> .....	245	夏季饮食的良好习惯 .....	250
春季饮食适宜“升补” .....	245	夏季养生要“因地制宜” .....	250
哪些人适宜在春季进补 .....	245	夏季养生药膳汤粥 .....	251
春季饮食要减酸增甜 .....	245	<b>秋季:滋阴润燥,宜吃收敛之物</b> .....	252
春季养生重在养肝 .....	246	秋季饮食适宜“平补” .....	252
三春饮食各有侧重 .....	246	秋季进补先排毒 .....	252
春季饮食要警惕“发物” .....	246	秋季养生重在防燥 .....	253
草本花茶帮你驱赶春困 .....	246	秋季进补有禁忌 .....	253
古人春季为何要吃“五辛盘” .....	247	秋季养生食谱 .....	253
春季养生食谱 .....	247	<b>冬季:温补元气,宜吃收藏之物</b> .....	255
<b>夏季:清补生津,宜吃清热之物</b> .....	249	冬季饮食适宜“滋补” .....	255
夏季饮食适宜“清补” .....	249	冬季养肾重温热 .....	255
夏季吃“苦”有益养生 .....	249	冬季进补要“因体制宜” .....	255
夏季吃酸好处多 .....	249	冬季养生食谱 .....	256

## 下篇 饮食预防与治疗

### 第一章 人生不同阶段的饮食方法

孕期女性的饮食指南 .....	260	孕一月:营养全面,结构合理 .....	260
-----------------	-----	---------------------	-----



孕二月:适量营养,缓解早孕反应 .....	261	别让宝宝缺乏维生素 .....	283
孕三月:口味要清淡,营养不能少 .....	262	宝宝的高铁高钙食谱 .....	284
孕四月:增加维生素,补钙正当时 .....	262	多给宝宝吃健脑食物 .....	284
孕五月:饮食均衡,多样化营养 .....	263	不要给宝宝吃太多冷饮 .....	285
孕六月:增加热量,储备营养素 .....	264	正确给宝宝补充微量元素 .....	286
孕七月:三高三低,注意补血 .....	265	让宝宝爱上吃蔬菜 .....	287
孕八月:增加食物种类,保证营养充足 .....	265	防止宝宝食物过敏 .....	288
孕九月:及时补铁,预防便秘 .....	266	避免宝宝贪吃零食 .....	288
孕十月:保证营养,为分娩储备能量 .....	267	预防宝宝早期肥胖 .....	289
<b>分娩女性的饮食指南</b> .....	268	正确看待儿童保健品 .....	289
产后饮食因人而异 .....	268	<b>学龄儿童饮食指南</b> .....	289
新妈妈饮食的注意事项 .....	268	学龄儿童最适宜的饮食方式 .....	290
保证饮食的全面和科学 .....	268	学龄儿童忌多食的食物 .....	290
新妈妈最适合吃的食物 .....	269	<b>考生饮食指南</b> .....	291
别受错误饮食观念的误导 .....	269	适宜考生的食物 .....	291
<b>新生儿的饮食指南</b> .....	270	考生忌多食的食物 .....	292
母乳喂养的益处 .....	270	<b>变声期饮食指南</b> .....	292
母乳喂养的正确方法 .....	270	变声期应遵循的饮食原则 .....	292
母乳是否充足的判断方法 .....	273	了解变声期的禁忌 .....	293
妈妈不宜给宝宝哺乳的情况 .....	273	<b>青少年饮食指南</b> .....	294
人工喂养的方法 .....	274	适宜青少年的食物 .....	294
混合喂养的最佳方案 .....	275	青少年的禁忌食物 .....	294
母乳替代品的选择 .....	275	<b>青春期少女饮食指南</b> .....	295
奶瓶使用的注意事项 .....	276	适宜青春期少女的食物 .....	295
<b>婴儿期的饮食指南</b> .....	277	青春期少女忌拒绝脂肪 .....	296
宝宝辅食的添加 .....	277	适宜经期的食物 .....	296
宝宝辅食的制作方法 .....	277	经期应禁忌的食物 .....	297
给宝宝喂蛋黄的方法 .....	278	<b>新婚期饮食指南</b> .....	298
合理喂养预防宝宝贫血 .....	278	适宜新婚期的食物 .....	298
宝宝饮食的科学搭配 .....	279	新婚期应禁忌的食物 .....	298
宝宝对各种辅食的适应过程 .....	279	<b>中年男性饮食指南</b> .....	299
宝宝断奶后的饮食 .....	280	中年男性的营养需求 .....	299
预防宝宝断奶综合征 .....	280	适宜中年男性的食物 .....	300
宝宝食品的烹调方法 .....	281	中年男性的饮食禁忌 .....	301
宝宝最爱吃的断奶营养餐 .....	281	女性更年期饮食指南 .....	301
<b>幼儿期的饮食指南</b> .....	282	更年期女性忌多食的食物 .....	303
幼儿期的营养需求 .....	282	<b>老年人饮食指南</b> .....	304
培养良好的饮食习惯 .....	282	适宜老年人的饮食方式 .....	304
如何给宝宝补钙 .....	283	适宜老年人的食物 .....	304
		老年人忌多食的食物 .....	305

## 第二章 不同职业者的饮食方法

脑力、体力劳动者的饮食营养 .....	306	电脑工作人员的营养食品 .....	316
健脑与营养 .....	306	电脑族必喝的健康饮品 .....	317
脑力劳动者一日三餐 .....	306	<b>建筑工人的营养保健</b> .....	317
脑力劳动者最佳食谱 .....	307	砖工、砌瓷片工、钢筋混凝土工、搭棚工	
脑力劳动者可以多吃葱蒜 .....	308	和粗工等的营养保健 .....	317
体力劳动者的饮食营养 .....	308	打桩工人的营养保健 .....	318
体力劳动者的营养饮食 .....	308	搅拌工、水泥混凝土工的营养保健 .....	318
体力劳动者的主食和副食 .....	309	建筑工人在饮食上的“三宜” .....	318
体力劳动者的饮食注意事项 .....	309	<b>航空人员的营养保健</b> .....	318
<b>运动员的营养保健</b> .....	310	航空工作对身体健康的影响 .....	319
不同运动的共同营养保健 .....	310	航空人员的营养保健措施 .....	319
健美运动员的营养保健 .....	310	<b>文字工作者的营养保健</b> .....	319
举重、投掷、短跑、跳高、跳远、跳水、武术、		文字工作对身体健康的影响 .....	319
柔道类运动员的营养保健 .....	311	文字工作者的营养保健措施 .....	320
击剑、射击、乒乓球、羽毛球、网球和体操		<b>司机的营养保健</b> .....	321
类运动员的营养保健 .....	311	驾驶对身体健康的影响 .....	321
足球、篮球、排球等球类运动员的营养保健		司机的营养保健措施 .....	321
.....	311	<b>业务人员的营养保健</b> .....	323
马拉松、自行车、摩托车、长跑、竞走、长距		对身体健康的影响 .....	323
离游泳和滑雪类运动员的营养保健		业务人员的营养保健措施 .....	323
.....	311	业务人员应避免的午餐 .....	323
运动员的营养误区 .....	311	<b>管理人员的营养保健</b> .....	324
<b>文艺工作者的营养保健</b> .....	312	管理人员的营养保健措施 .....	324
舞蹈艺术者的瘦身保健 .....	312	管理人员的饮食注意事项 .....	324
歌唱艺术者的饮食保健 .....	312	管理人员如何避免发胖 .....	324
电影演员的营养保健 .....	313	<b>教师的营养保健</b> .....	325
<b>夜班人员的营养保健</b> .....	314	抗疲劳的营养美食 .....	325
夜班人员的营养缺乏 .....	314	教师一日单人营养菜谱 .....	325
夜班人员的一日三餐 .....	314	<b>恶劣环境中作业人员的营养保健</b> .....	325
夜班人员应避免的饮食 .....	314	高温作业人员 .....	326
夜班人员的饮食注意事项 .....	315	低温作业人员 .....	328
夜班人员的药膳饮食 .....	315	清洁人员 .....	328
<b>计算机工作人员的营养保健</b> .....	316	井下作业人员 .....	329
电脑对人体健康的影响 .....	316	潜水作业人员 .....	329
电脑工作人员的营养饮食 .....	316	<b>接触有害物质作业人员的营养保健</b> .....	329
电脑工作人员的营养自我保健 .....	316	接触化学毒物作业人员 .....	330

接触铅作业人员 .....	330	在辐射环境中作业人员 .....	331
接触苯作业人员 .....	330	接触农药作业人员 .....	332

### 第三章 不同疾病患者的饮食方法

<b>呼吸系统疾病与营养防治</b> .....	334	膀胱炎 .....	358
非典型性肺炎 .....	334	前列腺增生 .....	359
慢性鼻炎 .....	335	泌尿系统疾病的营养食谱 .....	359
支气管炎 .....	335	<b>循环系统疾病与营养防治</b> .....	363
咽喉炎 .....	335	高血压 .....	363
感冒 .....	336	低血压 .....	364
肺结核 .....	336	动脉硬化 .....	365
肺气肿 .....	337	冠心病 .....	365
呼吸衰竭 .....	338	循环系统疾病的营养食谱 .....	366
哮喘 .....	338	<b>肝胆疾病与营养防治</b> .....	374
咳嗽 .....	339	脂肪肝 .....	374
肺炎 .....	339	急性胆囊炎 .....	375
呼吸系统疾病的营养食谱 .....	340	肝炎 .....	375
<b>消化系统疾病与营养防治</b> .....	343	肝硬化 .....	376
胃下垂 .....	343	肝胆疾病的营养食谱 .....	377
痔疮 .....	344	<b>内分泌疾病与营养防治</b> .....	381
痢疾 .....	344	糖尿病 .....	381
腹胀 .....	345	肥胖症 .....	382
消化吸收不良 .....	345	甲亢 .....	383
急性单纯性胃炎 .....	346	胰腺炎 .....	384
慢性胃炎 .....	346	内分泌疾病的营养食谱 .....	384
腹泻 .....	347	<b>神经系统疾病与营养防治</b> .....	386
炎症性肠病 .....	347	癫痫 .....	386
上消化道出血 .....	348	多发性神经病 .....	387
反流性食管炎 .....	348	多发性硬化症 .....	387
消化系统疾病的营养食谱 .....	349	老年痴呆 .....	388
<b>泌尿系统疾病与营养防治</b> .....	353	脑动脉硬化 .....	389
急性肾炎 .....	353	脑血管病 .....	389
慢性肾炎 .....	354	神经系统疾病的营养食谱 .....	390
急性肾衰竭 .....	355	<b>血液疾病与营养防治</b> .....	391
慢性肾衰竭 .....	355	白血病 .....	392
尿路结石 .....	356	血友病 .....	392
尿酸性肾病 .....	357	血小板减少症 .....	393
肾病综合征 .....	357	血液疾病的营养食谱 .....	393
糖尿病性肾病 .....	358	<b>癌症与营养防治</b> .....	394

吃什么能防癌 .....	394	口腔疾病的营养食谱 .....	410
食管癌与饮食 .....	394	男性疾病与营养防治 .....	412
胃癌与饮食 .....	395	阳痿 .....	412
肝癌与饮食 .....	395	早泄 .....	412
结肠、直肠癌与饮食 .....	395	水果妙治男性疾病 .....	413
抗癌防癌的营养食谱 .....	395	男性疾病的营养食谱 .....	414
<b>皮肤疾病与营养防治 .....</b>	<b>396</b>	<b>妇科疾病与营养防治 .....</b>	<b>417</b>
雀斑 .....	397	月经不调 .....	417
敏感性皮肤 .....	397	痛经 .....	417
过敏性皮肤毛孔粗大 .....	398	闭经 .....	418
皮肤疾病的营养食谱 .....	398	宫颈癌 .....	419
<b>肌肉、骨骼、关节疾病与营养防治 .....</b>	<b>400</b>	子宫肌瘤 .....	419
骨质疏松症 .....	400	盆腔炎 .....	420
关节炎 .....	400	阴道炎 .....	420
颈椎病 .....	401	宫颈糜烂 .....	421
椎间盘突出 .....	401	乳腺增生 .....	421
肌肉、骨骼、关节疾病的营养食谱 .....	402	乳腺癌 .....	422
<b>眼睛疾病与营养防治 .....</b>	<b>404</b>	不孕症 .....	423
近视眼 .....	404	白带异常 .....	423
青光眼 .....	405	<b>儿童疾病与营养防治 .....</b>	<b>424</b>
夜盲症 .....	405	小儿百日咳 .....	424
白内障 .....	405	小儿感冒 .....	424
老花眼 .....	406	小儿腹泻 .....	425
明目护目的营养食谱 .....	407	小儿肾病 .....	425
<b>口腔疾病与营养防治 .....</b>	<b>408</b>	小儿哮喘 .....	426
口腔溃疡 .....	408	小儿过敏性紫癜 .....	426
牙周炎 .....	409	小儿肺炎 .....	426
口臭 .....	409	小儿便秘 .....	427
龋齿 .....	410		

# 上 篇

## 膳食与健康



# 第一章

## 不可不知的饮食营养知识

人的机体依赖食物中的营养生成细胞、促进细胞生长、修补伤口和抵抗细菌的侵扰。虽然人体的功能很神奇,但当缺少必要的营养成分时,正常功能便会受到很大的影响。因此,在日常饮食中,我们就要吃得科学、吃得合理,吃得有利于身体健康。要想做到这一点,就必须了解一些基础的饮食营养知识。



## 保障生命活力的7大营养素

人体必需的营养素有40多种,归纳起来可分为水、蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和食物纤维这7大类。如果在日常生活中的饮食经常缺少某一种或几种营养素,就会影响身体健康。

### 水——生命之源

古人云:“水为万化之源,土为万物之母,饮之于水,食之于土,饮食者,人之命脉也。”世界上许多物质都可以找到它的替代品,但迄今为止,还没有一种物质可以取代水。地球上的水有97.2%是海水,淡水只占百分之二点几,而全世界可利用的淡水资源不足淡水总量的1%。这仅有的不可被替代的资源,对人类来说是多么的珍贵。

### 水在人体结构中的比例

水在人体中的比例如果用“人”字的结构打个比方,水应该是一撇,其他营养素是一捺。有了水和其他营养素的互相支撑,才有了生命。

水约占人体组成的70%。男性体内含水分

较女性多,年轻人较年长的人多,新生儿体内所含水量为70%~75%。在人体各组织中,水分的含量也是不同的:分布于骨骼和软骨中的水约占骨总量的10%;脂肪当中的水约占脂肪总量的20%~35%;肌肉中水的分布已高达肌肉总量的70%左右;而血液中的血浆里面,除了6%~8%的血浆蛋白,0.1%左右的葡萄糖和0.9%左右的矿物质以外,其余的成分全是水,占血浆总量的91%~92%。

### 水对人体的生理作用

(1)帮助消化:我们日常所吃的食物,须经牙齿的咀嚼和唾液的润湿,经食道到肠胃,才能完全消化而被吸收,这些过程都需要水分来帮助;如果缺少了水,消化功能便无法完成。

(2)排泄废物:食物经消化和吸收以后所剩余的残渣废物,必须经由汗、呼吸和大小便来排出体外,排泄方法虽有不同,但都需水分帮助才能顺利进行。

(3)润滑关节:人体的关节如果没有润滑液,骨骼之间发生摩擦就会导致活动不灵活,水就是关节润滑液的来源。

(4)平衡体温:水与体温的关系非常密切,天冷时,血管收缩,血液流到皮肤的量减少,水分也不容易排出,体温才能保持平衡。夏天,血管膨胀,血液流到皮肤的量增加了,这时,水也就借着血液流到皮肤,再由汗腺排出皮肤表面。因为汗液蒸发,皮肤表面的热量就减少,体温就可以保持平衡了。

(5)维持细胞:人体是由无数的细胞组成,这些细胞的成分大部分是水,只有水才能维持细胞的新陈代谢。



当人体丢失水分达到15%~20%的时候,生命就会出现危险。因此,人对水的需求仅次于对空气的需求,如果没有水,人只能存活几天。

## 人体对水的需要量

人体对水的需要量必须视每个人所处环境(温度、湿度)、运动量、身体健康情况及食物摄入量等而定,没有绝对的标准值。

多数人认为,每天喝8杯水(约2000毫升)有益健康。近几年,国内外有些报道提出不同意见。有专家指出,不一定每天必须喝足8杯水,喝太多水也会为身体带来麻烦。营养专家指出,喝水和摄取热量一样,“需要多少,就补充多少”,目前根本没有科学证据可以说,多喝水就能多排毒。而且,水喝太多,有电解质不平衡(钠、钾离子大量流失)、水溶性维生素(如维生素B群及维生素C)容易流失等问题。那么究竟太多、太少是指多少量?正常人每天喝多少水才恰当?科学研究指出,人体每天从尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分是1800~2000毫升,所以才说,健康成年人每天需要补充2000毫升左右的水分。但2000毫升水分不一定都由喝水获得,应该把食物里的水分一起计算进去。其实,我们每天吃的各种食物内含很多水分。例如,大部分蔬菜、水果90%以上是水,而像鸡蛋、鱼类中也有大约75%的水。粗略估计,我们吃一餐饭,至少可以由食物或汤粥里摄取到300~400毫升的水。因此,扣除三餐中由食

物摄取的1000~1200毫升水分,我们每天只要再喝1000~1200毫升水,平均上午2杯、下午2杯,晚上1杯,就算基本达到要求。

## 我们应该喝什么水

我们平时喝的水,最基本的要求就是干净,也就是说水中必须没有对身体有害的毒素、漂浮物。我国的自来水供应系统可以达到卫生标准。

### 1. 水质的软硬与健康

水质的软硬是最值得关注的的一个重要指标。说到水的软硬,很多居民大概都知道指的是水中的钙、镁等矿物质含量。但到底是常喝软水好还是常喝硬水好,很多人拿捏不准。什么是软水?什么叫硬水?洗衣服时,加入洗衣粉容易起泡沫的是软水,不容易起泡沫的是硬水。烧水时,容易产生水垢的是硬水。科学上把水中含有的钙镁离子总浓度用“硬度”这个指标来衡量。每升水中含有相当于10毫克的氧化钙为1度,硬度低于8度为软水,高于8度为硬水。对于经验丰富的人来说,一口就能喝出水的软硬。多数矿泉水硬度较高,使人感到清爽可口,而软水显得淡而无味。但用硬水泡茶、冲咖啡,口感将受到影响。所以,有不少人平时喝白开水时喝硬水,喝茶时尤其是喝绿茶时则用软一点的水来冲泡。

那么对于人的身体健康来说,喝硬水好还是喝软水好呢?首先我们要了解一下钙、镁离子与人体健康的关系。

钙是组成人体骨骼、牙齿的必需元素,对幼儿及青少年的生长发育起着重要作用,俗话说:“小时缺钙,长大缺爱”。缺钙易得佝偻病、软骨病,个子长不高,影响成年后的工作和生活。另外,钙是神经传递和肌肉收缩所必需的元素。它能刺激心脏和心血管活动,能激活多种酶,提升机体对传染病的抵抗能力和抗炎症作用,可保证大脑顽强地工作。

同样镁也是人体必需的营养元素之一,它和钙一样是人体骨骼化学成分的一部分。它还是一种催化剂,能激活一些酶的形成,调节神经活动,具有强心镇静的作用。含镁高的矿泉水

还可预防或降低高血压、动脉粥样硬化、胆囊炎的发病率,而人体长期缺镁可导致食管癌的发生。

喝有一定硬度的水,就可以补充一定量的钙镁离子,预防多种疾病症状,例如,近50年来,芬兰东部的心脏病比率高于西部40%。研究人员分析芬兰各地的水质硬度以及心脏病患者的数据,结果发现水质硬度每增加一个单位,心脏病的几率就降低1%,尤其是氟离子每增加一个单位,心脏病几率就降低3%。所以,在水硬度较高的地区,心血管疾病发病率较低。但如果水质硬度过大,饮用后会对人体健康与日常生活产生不良影响,例如,不经常喝硬水的人偶尔喝硬水,会造成肠胃功能紊乱,也就是我们常说的“水土不服”。尽管目前关于长期饮用硬度过高的水与泌尿系统结石的因果关系尚未得到证明,但二者的相关性是确定的。

所以,我国饮用水规定的标准是不能超过25度,最适宜的饮用水的硬度为8~18度,属于轻度或中度硬水。

## 2. 喝自来水还是纯净水

随着生活水平的提高,人们喝水习惯了使用方便的饮水机。饮水机里可能是纯净水、矿泉水,但很少有人会把装满自来水的桶扣到饮水机上。因为很多居民认为自来水不卫生,洗衣服洗菜还可以,拿来喝会闹肚子。情况真的是这样吗?

我们来看看自来水的水源。以北京市为例,目前地下水仍是北京市第一大水源,约占用水量的65%。水体硬度主要来源为土壤中有有机物分解产生的二氧化碳溶解于水中成为碳酸,当水流经过石灰层后,把碳酸钙溶解为碳酸氢钙而进入水体中。用这些水源生产出的自来水,含有人体不可或缺的钙、镁、铁、锰等元素。北京自来水虽然已经达到直接饮用标准,但由于硬度比较大,在加热过程中,仍会形成锅垢或水垢,影响视觉,给人一种“杂质多、不卫生”的感觉。其实这是硬度高的水煮沸后产生碳酸钙沉淀的自然现象,并不是存在杂质的原因。

对直接饮用自来水不放心,于是有一些家庭使用离子交换树脂来软化自来水,也就是用

钠来交换水中的钙或镁离子,将水质软化。一个二价的钙离子或镁离子会被两个钠离子所取代,因此硬水软化的结果是将使水中钠离子的浓度上升。而长期摄取过量的钠和高血压的发生有着明显的相关性。

另外一些家庭则选择了很干净的纯水。撇弃“天生丽质”的自来水,常喝不含任何成分的“纯水”好不好呢?有人会说:“纯水最卫生,没有任何杂质。”没错,纯水中不含任何矿物质,人体需要的钙、钾和镁统统不见了,所以不会产生水垢,尤其是用纯水泡茶、咖啡,不会影响口味,的确比较好喝。专家提醒,纯水的水分子是极度串联和线团化结构,不易通过细胞膜,会导致身体内有益的生命相关元素向体外流失。有些敏感的人越喝越不解渴,越喝越想喝。长期饮用纯水,会降低人体免疫力,还可能引起血管疾病、心脏病、骨质疏松症。喝纯水三年以上的人,骨质比喝白开水、矿泉水的人疏松,而且得关节炎的几率要高出数倍。如果孩子长期喝纯水,很多发育所需的矿物质供给不足,可能会发育不良、成长缓慢,甚至出现牙齿、骨骼、脑部发育迟缓的现象。另外,常饮纯水的人还容易产生酸性体质,增加患高血脂、糖尿病等多种慢性病的几率,甚至诱发癌变。

我们再来看看天然矿泉水。天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工开掘的未受污染的地下矿水,含有一定量矿物盐、微量元素或二氧化碳气体,在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态指数在天然波动范围内相对稳定。矿泉水含有较多的矿物质,所含的多种元素对人体健康具有保健作用。但要注意,有些矿泉水缺乏氟化物,对牙齿不利,饮用这种矿泉水,患牙病的可能性会增加。而且,矿泉水必须在短时间内喝完,以防止水老化后给人体造成不良影响。

## 3. 白开水最适合中国居民

说来说去,一定有读者会问:中国居民到底应该喝什么水呢?答案是——白开水。白开水才是人体最好的饮料。营养学观点指出,任何含糖饮料或机能性饮料都不如白开水对身体的健康有益。充分重视凉白开,不仅可以节约开



销,还对身体大有好处。

煮沸后自然冷却的白开水不含热量,不用消化就能为人体直接吸收利用,最容易解渴。白开水最容易透过细胞膜,促进新陈代谢,调节体温,输送养分,清洁身体内部,增加血液中血红蛋白含量,增进免疫功能,提高机体抗病能力,而且喝30℃以下的温开水,不会刺激肠胃蠕动,不易造成血管收缩。习惯喝白开水的人,体内脱氧酶活性高,肌肉内乳酸堆积少,不容易产生疲劳。至于水中的钙、镁,不仅安全,而且是身体所需的廉价钙、镁元素的来源。

## 喝水中的健康常识

喝水是日常生活的一部分,喝水有喝水的学问,以下几种水不能喝。

### 1. 老化水

俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水。常饮用这种水,对未成年人来说,会使细胞新陈代谢明显减慢,影响身体生长发育;中老年人则会加速衰老;许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高,据医学家们研究,可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明,老化水中的有毒物质也随着水贮存时间增加而增加。

### 2. 千滚水

千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水,还有电热水器中反复煮沸的水。这种水中含有硝酸盐等对人体有害的物质,久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,出现暂时腹泻、腹胀;有毒的亚硝酸盐还会造成机体缺氧,严重者会昏迷惊厥,甚至死亡。

### 3. 蒸锅水

蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水,特别是经过多次反复使用的蒸锅水,亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒;水垢经常随水进入人体,还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰。

### 4. 不开的水

人们饮用的自来水,都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出13种有害物质,其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。

专家指出,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%。当水温达到100℃,这两种有害物质会随蒸汽蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。

## 5. 重新煮开的水

有人习惯把热水瓶中的剩余温开水重新烧开再饮,目的是节水、节煤(气)、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧,使水分再次蒸发,亚硝酸盐会升高,常喝这种水,亚硝酸盐会在体内积聚,引起中毒。

## 水应该什么时候喝

喝水不要等感觉口渴了再喝,而应在两顿饭期间适量饮水,最好隔一个多小时喝一杯。睡前少喝、睡后多喝是正确饮水的原则,因为睡前喝太多的水,会造成眼皮浮肿,半夜也会老跑厕所,使得睡眠质量不高。而经过一个晚上的睡眠,人体流失的水分约有450毫升,早上起来需要及时补充,因此早上起床后空腹喝水有益血液循环,也能促进大脑清醒,使这一天的思维清晰敏捷。

一天当中饮水的4个最佳时间:

第一次:早晨刚起床,此时正是血液缺水状态。

第二次:上午8时至10时左右,可补充工作时间流汗失去的水分。

第三次:下午3时左右,正是喝茶的时刻。

第四次:睡前,睡觉时血液的浓度会增高,如睡前适量饮水会冲淡积压液,扩张血管,对身体有好处,但不宜喝的过多。

常言道:“一日之计在于晨”,受益于早晨第一杯水的人真不少。也许你也已习惯了早起喝杯水,这一杯水到底该怎么喝?

### 1. 第一杯水喝什么

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态经过多层净化处理后的水煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,而水中对身体健康有益的钙、镁元素还完好地保留着。

现在,有不少人说喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,这种做法是错误的。