

◎健康教育读本◎



张国干 主编

# 健康长寿之道

—— 饮食与健康



中南大学出版社  
www.csupress.com.cn

# 健康长寿之道

——饮食与健康

张国干 主编



中南大学出版社

[www.csupress.com.cn](http://www.csupress.com.cn)

---

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿之道—饮食与健康/张国干编著. —长沙:中南大学出版社,  
2011. 12

ISBN 978-7-5487-0446-1

I. 健... II. 张... III. 膳食营养 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256687 号

---

健康长寿之道—饮食与健康

张国干 编著

---

责任编辑 谢新元

责任印制 周颖

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

印 装 长沙市华中印刷厂

---

开 本 880×1230 1/32 印张 9.75 字数 169 千字 插页

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5487-0446-1

定 价 24.00 元

---

图书出现印装问题,请与出版社调换

# 代序

健康是人生最大的财富，拥有健康就是拥有未来，拥有希望。营养是健康的保障，是维持生命、生长和调节正常生理功能所必需的有效成分。食物是提供生命必需的各种营养的唯一来源。因此，健康的饮食之道，就是正确利用食物，科学摄入营养，保证合理的饮食结构，食用安全卫生的食物。

本书介绍了人体所需要的六大营养素及其在体内的消化原理与吸收过程。根据《黄帝内经》理论，将 125 种食物科学而系统地分类。同时推荐国际上提出的五饮料和市场上常见的五种饮料，讲解五饮食平衡、五种疾病患者的食疗、五行蔬菜汤；叙述如何借助《黄帝内经》的养生理念，进行四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生；推出五保健食品和名贵中成药，介绍食品添加剂、十类垃圾食品、十一类禁止生产经营的食品、十五种非食用物质和十种排毒最优食物，以保养身体。

本书编纂旨在使各位阅读者提高保健知识水平，充分了解各种食物，结合自己的身体情况，明白什么应该

吃，什么应该少吃或不吃；明白怎样才能科学选择食物，合理地搭配食物，怎样吃才能吃出健康来，从而有意识地进行自我保健，把健康的金钥匙牢牢掌握在自己手中。

本书融汇了营养学、生理学、化学、气候学以及中医学，是有充分科学依据的论述。一书在手，犹如手持一张登上健康航班的机票，踏上长寿的旅程，享受健康人生，向长寿高峰迈进。

本书由张国干教授(第1、2、4、5、6章)、李早桂高级经济师(第3章)编写，并经湖南大学刘觉民教授审阅。由于知识有限，时间仓促，书中难免存在一些缺点，敬请批评指正。

在本书出版过程中得到了长沙市天心区科学技术局、天心区科学技术协会的关怀和支持，本书作为科普类读物，由长沙市天心区老科学技术工作者协会机电分会组织，在此表示衷心感谢！

长沙市天心区老科学技术工作者协会  
2011年3月8日

## 前言

随着物质条件的改善，生活水平的提高，人们对吃越来越讲究，使吃得合理、吃得实在、吃得科学、吃得放心，吃出健康来，这正是编写本书的目的。

本书介绍碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水等六大营养素，重点叙述淀粉、脂肪、蛋白质的消化过程，最后以食物消化路线图的形式，简单总结了食物在消化系统内消化与吸收的工作过程。

介绍了125种食物，根据《黄帝内经·素问》“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一膳食平衡的精辟论述，将其分为五谷、五果、五兽、五禽、五菜、五味、五色、五水产、五禽蛋、五食用油等“10个五”。这种分类与中医理论结合起来，更有益于人体的保健。对每种食物，围绕其中的营养成分、养生功效、适宜对象、饮食宜忌和选购方法等五方面展开论述，帮助读者充分了解食物，科学地选择食物，合理摄取营养素。

本书全面细致地介绍了十一类饮料和国际上推荐的五种饮料，以及常用的五种饮用水，指明高血压、哮喘等五疾病患者宜喝、忌喝的饮料，使读者根据自己身体健康情况，恰当地选择好合适的饮料。

围绕《中国居民膳食指南》的10条原则，结合《中国

居民平衡膳食宝塔》的五层内容，展开讨论，阐述各类食物在膳食中的作用和如何把膳食指南与膳食宝塔的知识灵活运用到饮食之中，告诉读者系列膳食知识和技巧。做到平衡膳食、科学地选择和搭配食物，达到合理饮食，促进身心健康的目的。

食补调养，可用于治病和保持身心健康，本书介绍高血压、乙型肝炎、冠心病、糖尿病、肥胖症等五种疾病的饮食调养，介绍了四季养生、二十四节气养生和十二时辰养生方法，推荐五食谱、五行蔬菜汤以及五保健食品和名贵中成药，使身体茁壮成长，生命健康长寿。

从食品安全的角度出发，从生物、物理、化学性污染方面找出隐患，提出防治措施。同时简要介绍食品添加剂、十类垃圾食品、十一类禁止生产经营的食品、十五种非食用物质、十种排毒最优食品，从而认识到食品安全的重要性。

本书在编写过程中，参阅了许多专家、学者的相关著作和文献；本书在出版过程中得到了长沙市天心区科学技术局、天心区科学技术协会、天心区老科学技术工作者协会和长沙教育学院的关怀和支持；该书的文字录入、表格编排、图形绘制由张丛一完成。对此一并表示衷心的感谢。

编者

2010年10月8日



健康长寿之道 ..... (1)

第1章 营养素 ..... (2)

1 碳水化合物 ..... (3)

2 脂肪 ..... (9)

3 蛋白质 ..... (14)

4 维生素 ..... (21)

5 矿物质 ..... (31)

6 水 ..... (37)

7 营养素的吸收 ..... (40)

8 食物残渣的排出 ..... (42)

9 食物消化路线图 ..... (42)

第2章 食物 ..... (45)

1 五谷 ..... (47)

1.1 稻 ..... (47)

1.2 菽 ..... (48)

1.3 稷(玉米) ..... (48)

1.4 麦 ..... (49)





1.5	黍(大黄米)	(50)
	【延伸阅读】	(51)
1.6	荞麦	(51)
1.7	红薯	(52)
1.8	绿豆	(52)
1.9	高粱	(53)
1.10	小米	(54)
2	五果	(54)
2.1	枣	(55)
2.2	李子	(56)
2.3	杏	(57)
2.4	桃	(58)
2.5	栗	(58)
	【延伸阅读】	(59)
2.6	西瓜	(59)
2.7	菠萝	(60)
2.8	柑橘	(60)
2.9	苹果	(61)
2.10	香蕉	(62)
3	五兽	(63)
3.1	猪肉	(63)
3.2	羊肉	(64)
3.3	牛肉	(65)



3.4	狗肉 .....	(66)
3.5	驴肉 .....	(67)
4	五禽 .....	(68)
4.1	鸡肉 .....	(68)
4.2	鸭肉 .....	(69)
4.3	鹅肉 .....	(70)
4.4	鸽肉 .....	(70)
4.5	鹌鹑肉 .....	(71)
5	五菜 .....	(72)
•	叶类蔬菜 .....	(72)
5.1	小白菜 .....	(72)
5.2	菠菜 .....	(73)
5.3	大白菜 .....	(74)
5.4	油菜 .....	(74)
5.5	木耳菜 .....	(75)
•	瓜茄类蔬菜 .....	(76)
5.6	黄瓜 .....	(76)
5.7	南瓜 .....	(77)
5.8	丝瓜 .....	(77)
5.9	冬瓜 .....	(78)
5.10	茄子 .....	(79)
•	根茎类蔬菜 .....	(79)
5.11	莲藕 .....	(79)



5.12	芋头	(80)
5.13	山药	(81)
5.14	芦笋	(81)
5.15	蒜头	(82)
	• 豆类蔬菜	(83)
5.16	四季豆	(83)
5.17	蚕豆	(83)
5.18	扁豆	(84)
5.19	豌豆	(85)
5.20	刀豆	(85)
	• 菌藻地衣类蔬菜	(86)
5.21	金针菇	(86)
5.22	平菇	(87)
5.23	香菇	(87)
5.24	草菇	(88)
5.25	猴头菇	(89)
6	五味	(89)
	• 酸味食物	(90)
6.1	食醋	(90)
6.2	石榴	(91)
6.3	杨梅	(91)
6.4	柠檬	(92)
6.5	番茄(西红柿)	(93)



• 甘(甜)味食物 .....	(94)
6.6 白糖 .....	(94)
6.7 桂圆(龙眼肉) .....	(95)
6.8 洋葱 .....	(95)
6.9 荸荠 .....	(96)
6.10 花菜 .....	(97)
• 苦味食物 .....	(97)
6.11 苦瓜 .....	(98)
6.12 豆豉 .....	(99)
6.13 香椿 .....	(99)
6.14 芦荟 .....	(100)
6.15 百合 .....	(101)
• 辛(辣)味食物 .....	(102)
6.16 姜 .....	(102)
6.17 红椒 .....	(103)
6.18 胡椒 .....	(103)
6.19 桂皮(肉桂) .....	(104)
6.20 葱 .....	(104)
• 咸味食物 .....	(105)
6.21 食盐 .....	(105)
6.22 螃蟹 .....	(106)
6.23 墨鱼 .....	(107)
6.24 紫菜 .....	(108)



6.25	蛤蜊	(108)
7	五色	(109)
	• 青(绿)色食物	(109)
7.1	韭菜	(110)
7.2	青椒	(111)
7.3	芹菜	(111)
7.4	蒜苗	(112)
7.5	莴笋	(112)
	• 赤(红)色食物	(113)
7.6	胡萝卜	(114)
7.7	草莓	(115)
7.8	花生仁	(115)
7.9	枸杞子	(116)
7.10	荔枝	(116)
	• 黄色食物	(117)
7.11	土豆	(118)
7.12	柚子	(118)
7.13	枇杷	(119)
7.14	梨	(120)
7.15	韭黄	(121)
	• 白色食物	(121)
7.16	白木耳(银耳)	(122)
7.17	白萝卜	(123)



7.18	莲子	(123)
7.19	燕窝	(124)
7.20	竹笋	(124)
	• 黑色食物	(125)
7.21	黑木耳(云耳)	(126)
7.22	黑豆	(127)
7.23	黑芝麻	(127)
7.24	黑米	(128)
7.25	黑鱼	(129)
8	五水产	(129)
8.1	草鱼	(130)
8.2	鲫鱼	(131)
8.3	鳊鱼	(131)
8.4	甲鱼	(132)
8.5	黄花鱼	(133)
	【延伸阅读】	(133)
8.6	海带	(133)
8.7	海参	(134)
8.8	带鱼	(135)
8.9	田螺	(136)
8.10	泥鳅	(137)
9	五禽蛋	(137)
9.1	鸡蛋	(137)



9.2	鸭蛋	(138)
9.3	鹅蛋	(140)
9.4	鹌鹑蛋	(141)
9.5	鸽子蛋	(141)
10	五食用油	(142)
10.1	茶油	(142)
10.2	菜油	(143)
10.3	花生油	(144)
10.4	橄榄油	(144)
10.5	豆油	(145)
<b>第3章 饮料</b>		(147)
1	饮料的分类	(147)
2	健康饮水	(150)
3	国际上提出的五种饮料	(153)
3.1	绿茶	(153)
3.2	豆浆	(154)
3.3	酸奶	(154)
3.4	葡萄酒	(155)
3.5	骨头汤、蘑菇汤	(156)
4	常饮的5种饮料	(157)
4.1	橙汁	(157)
4.2	白酒	(157)



4.3	咖啡	(158)
4.4	啤酒	(159)
4.5	蜂蜜	(160)
5	五种饮料营养成分含量	(161)

## 第4章 合理饮食 (167)

1	食物的种类	(167)
2	中国居民膳食指南	(168)
3	中国居民平衡膳食的宝塔状	(169)
3.1	平衡膳食宝塔的结构(2007年)	(169)
3.2	平衡膳食宝塔建议的食物摄入量	(171)
3.3	确定适合自己的能量水平	(173)
3.4	根据自己的能量水平, 确定食物摄入量	(174)
3.5	平衡饮食要求食物同类互换	(176)
4	世界卫生组织(WHO)推荐的食品	(180)
5	平衡决定健康	(180)
5.1	主食与副食的平衡	(180)
5.2	食物的酸碱平衡	(181)
5.3	摄入与排出的平衡	(183)
5.4	食物的五味平衡	(183)
5.5	饿与饱的平衡	(185)





【延伸阅读】 .....	(186)
5.6 动与静的平衡 .....	(186)
5.7 情绪与食欲的平衡 .....	(186)
5.8 冷与热的平衡 .....	(186)
5.9 干与稀的平衡 .....	(186)
5.10 进食快与慢的平衡 .....	(187)
<b>第5章 食补 .....</b>	<b>(188)</b>
1 食疗 .....	(188)
1.1 高血压患者的饮食调养 .....	(188)
1.2 乙型肝炎患者的饮食调养 .....	(191)
1.3 冠心病患者的饮食调养 .....	(195)
1.4 糖尿病患者的饮食调养 .....	(197)
1.5 肥胖症患者的饮食调养 .....	(200)
2 四季养生 .....	(204)
2.1 春季养生 .....	(206)
2.2 夏季养生 .....	(209)
2.3 秋季养生 .....	(211)
2.4 冬季养生 .....	(214)
2.5 五食谱 .....	(217)
3 二十四节气养生 .....	(219)
3.1 立春养生 .....	(221)
3.2 雨水养生 .....	(222)

