

现代营养食品 与保健诀窍

钟玉昆 编著

科学技术文献出版社

书馆

现代营养食品与保健诀窍

钟玉昆 编著



科学技术文献出版社

R151.4
ZYK



A1C01111910

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书介绍人的真正健康的标志和营养准则,科学饮食与保健诀窍,有益于健康的各种天然食物,并以现代营养学的观点揭示食物相克与营养素协同互补的饮食宜忌之谜,提出正确协调饮食四大功能的关系,以及有效利用各类食物的特性进行食补与食疗的诀窍。全书力求突出科学性和趣味性,通俗易懂,是现代营养与饮食、保健的康乐美食读本,男女老少阅读均会受益。

图书在版编目(CIP)数据

现代营养食品与保健诀窍/钟玉昆编著. —北京:科学技术文献出版社, 1996.5

ISBN 7-5023-2666-9

I. 现… I. 钟… III. 食品营养: 合理营养-关系-保健-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 20652 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京兴谷印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 11.875 印张 256 千字

科技新书目: 384—110 印数: 1—4000 册

定价: 17.50 元

4.121A
2.121A

前言

民以食为天，食是每一个人天天都离不开的大事。但人为什么要食，怎样饮食，具体地说怎样科学地饮食，才能吃得好、身体健康、长寿，却未必人人皆知。现时我国有相当多的人只知饮食，而不知为什么要饮食，不懂得怎样科学地饮食。他们每天饮食（摄食）只是出于人的生理本能而已。这是不能与现代社会生活相适应的。

人要生存、生活、学习和工作，需要有旺盛的生命力，而人的生命、精力、健康、长寿都离不开营养。营养则来自于饮食。人通过饮食，从食物（品）中摄取营养，维持生命和旺盛精力，促进健康，获得长寿。所以，食物（品）是人类生存和发展的最重要的物质基础。这就是人为什么要饮食的基本原因。

生活在现代社会中的每个人，既要知道为什么要饮食，还要懂得怎样科学地饮食，但目前我国尚有不少人在饮食和营养方面还存在着模糊的认识：有的认为不论吃什么食物（品），吃饱就行；有的则认为食在口福，享受第一。他们只片面追求色、香、味、口感好。吃得香、吃得多、吃得名贵就是好。这些认识都是缺乏科学性的，是不科学饮食的表现。实际上，吃饱并不等于营养好。如果一个人每天总吃一种食物，即使这种食物质量再好，也很难达到理想的营养水平。没

有食物的合理搭配，吃饱了还可能出现营养缺乏，或引起其他营养疾病问题。生活富裕了，有钱，吃得香（色、香、味、口感好）、吃得多、吃得名贵、高级（档），口福满足了，也不等于营养好，身体不一定就健康，长寿。相反，片面追求口福享受，还会招致烦恼，吃出问题，损害健康，引来“富贵病”或不治之症，乃至缩短寿命。正如我国历史上著名医圣张仲景对饮食问题所指出的：“若得相宜则益体，害则成疾。”饮食，能养身治病，也能伤身致病（命），关键在于科学、合理与否。国外大量研究、实践和调查统计材料表明，饮食与环境是人类生、老、病、死的主要因素。导致人的疾病乃至死亡的原因，约有三成至五成是由于饮食不科学所致。据世界有关调研报告指出，在现代 10 种首列的人类致死因素中，有 6 种与饮食相关，其中 3 种，即心血管病、糖尿病和癌症，则为致死的主要病因，尤其是癌症与饮食息息相关。美国科学院饮食与癌委员会最新研究告示：“大多数癌症可能是由于生活习惯和饮食所决定，而不是由于遗传上的差异。”研究结果表明，人类 50% 以上的癌症与食物因素有关。世界有关调研报告论证指出：“对某些国家和地区来说，改变人们某些不科学的饮食和不良的饮（膳）食习惯，可能使某些癌症的死亡率减少 10%~90%，平均死亡率降低 35%。”可见，科学地饮食对于每一个人多么重要。

然而，随着我国经济的迅速发展，人民生活水平的提高，尤其步入 21 世纪我国人民生活从温饱型逐渐迈进小康型、富裕、富豪型，人民的饮食也必然发生重大的变化。在目前世纪之交时期，一股盲目赶“时髦”饮食之风，片面追求饮食“西化”、热衷于高蛋白、高脂肪、高热量的“三高”食品，只

求口福，不讲保健的不科学饮食的潮流，在我国人民中正与日俱增。如不及早对广大人民进行饮食科学导向，则在 21 世纪我国人民的饮食必然会出现扭曲走向，重蹈发达国家覆辙，导致“富贵病”的蔓延。届时，国家富裕了，人民生活水平提高了，但人民体质却下降了，疾病丛生，将会后悔莫及。据此，为普及提高我国人民对饮食的科学意识观念和全明的科学饮食素质，在我国经济迅速发展、人民生活水平提高之时，应该及早对广大人民的饮食进行科学导向。作者根据自己从事食品、营养与保健的理论研究与实践工作，在广泛搜集国内外大量信息材料与实践经验的基础上，经过认真研究，以现代营养学的观点与现代科学的视野系统地剖析了国内外现代营养饮食与保健、长寿的规律和各种诀窍，编著成这本书。

本书采用深入浅出的文字介绍人的真正健康的标志和营养准则，揭示人们在饮食中步入癌症、心脏病、肥胖症等现代富贵病误区的根源与对策，介绍科学饮食与保健诀窍，着重介绍有利于长寿、益智、健美、壮阳、防癌、祛病的鲜为人知的各种天然食物。同时以现代营养学的观点揭示食物相克与营养素协同互补的饮食宜忌之谜，提出正确协调饮食中的享受、营养、保健与安全四大功能的关系，介绍有效利用各类食物的特性进行食补与食疗的康乐美食的诀窍，并重点介绍 21 世纪中国人应怎样饮食的跨世纪最新科技知识及文明美食新境界的信息。内容新颖、丰富，富具时代感。全书力求突出科学性和趣味性，通俗易懂，实用性强，对社会各界人士，男女老少均适用，是最新推出的现代营养与饮食、保健的康乐美食览本。

由于编著者水平有限，时间仓促，错误和不妥之处在所

难免，敬请广大读者批评指正。

编著者 钟玉昆

1995年8月于广州

目 录

前言

第一章 现代营养话健康	(1)
一、营养与健康的误区	(1)
二、营养多,对人体有害无益	(3)
(一) 营养失衡,疾病丛生	(3)
(二) 营养过剩,寿命不长	(8)
三、营养与疾病	(10)
四、“富贵病”的根源与对策	(13)
五、营养保健的误导与突破	(14)
六、营养不足的警告与补给	(18)
七、平衡营养话健康	(23)
(一) 防病康寿的法宝	(23)
(二) 合理营养的科学要领	(25)
八、现代人健康的标志	(26)
(一) 现代人健康的标志	(27)
(二) 揭示人体健康的新学说	(29)
第二章 饮食有方 身体健康	(32)
一、饮食与健康长寿的秘诀	(32)
(一) 膳食结构合理则健康长寿	(33)
(二) 长寿老人的膳食特点	(34)

(三) 长寿人之乡的秘密	(35)
(四) 健康、长寿的饮食诀窍	(37)
二、饮食不当, 生病短命	(42)
(一) 暴饮暴食, 伤身害命	(42)
(二) “破烂”食物与“救命”食物的启迪	(43)
(三) 饮食不当与癌症	(44)
三、饮食功能协调, 健康长寿	(50)
(一) 饮食四大功能必须协调	(50)
(二) 康寿不在于吃饱和食物名贵	(53)
四、饮食十忌	(56)
五、严守饮食黄金定律	(60)
六、营养导向 平衡膳食	(63)
(一) 平衡膳食的特点	(63)
(二) 平衡膳食九要素	(63)
(三) 平衡膳食的实施	(65)
(四) 平衡膳食应包括的食物	(65)
(五) 策划平衡膳食的要诀	(66)
七、现代家庭饮食误区与纠正	(67)
八、健康的饮食心理卫生	(72)
(一) 影响人体吸收营养的五要素	(72)
(二) 饮食失调症	(73)
(三) 饮食的心理卫生	(74)
(四) 精神、情绪与饮食	(75)
(五) 饮食以时, 四季乐食	(77)
九、饮食科学, 有效防癌	(80)
(一) 把好食物抉择关	(80)

(二) 严抓烹饪关	(81)
(三) 坚守进食关	(81)
十、科学健康饮食, 需从年少做起	(83)
第三章 现代营养食物面面观	(85)
一、吃出聪明的食品——健脑益智食物	(85)
二、吃出延年益寿的食品——抗衰老食物	(95)
三、吃出美丽、潇洒、青春的食品	(106)
(一) 美容食物	(106)
(二) 消除皮肤皱纹的食物	(108)
(三) 消除脸部(皮肤)色素沉着的食物	(108)
(四) 延缓皮肤衰老的食物	(109)
(五) 防止白发早生的食物	(110)
(六) 美发食物	(110)
(七) 减肥健美食物	(111)
(八) 轻身潇洒食物	(113)
四、吃出和谐恩爱的食物	(114)
(一) 增进夫妻情趣的食品	(114)
(二) 增强男性功能的食品	(115)
(三) 壮阳食品	(117)
(四) 增强女性功能的食品	(118)
(五) 新婚蜜月的饮食与食物	(119)
(六) 防治阳痿、早泄的食品	(120)
(七) 恢复生育力的食品	(123)
五、吃出壮骨强身的食品	(124)
(一) 壮骨食品	(124)
(二) 强身健体食品	(125)

(三) 顺气食物·····	(127)
(四) 增强体重食物·····	(127)
(五) 安神利眠强体食物·····	(128)
六、防癌抗病的食物·····	(130)
(一) 粮食类食物·····	(131)
(二) 蔬菜类食物·····	(133)
(三) 蕈菌类食物·····	(140)
(四) 水产鱼类食物·····	(142)
(五) 水果、干果类食物·····	(146)
(六) 日本榜列防癌蔬菜·····	(149)
七、健康元素食物·····	(149)
(一) 微量元素食物·····	(151)
(二) 常量元素食物·····	(155)
八、红、绿、黑色食物·····	(157)
(一) 红色食物·····	(157)
(二) 绿色食物·····	(158)
(三) 黑色食物·····	(159)
第四章 科学合理利用食物 ·····	(162)
一、食物合理利用的准则·····	(162)
二、不同年龄期的合理饮食·····	(170)
(一) 婴幼儿时期的合理饮食·····	(171)
(二) 幼儿时期的合理饮食·····	(172)
(三) 学生时期的合理饮食·····	(173)
(四) 青壮年时期的合理饮食·····	(174)
(五) 老年时期的合理饮食·····	(175)
(六) 妇女经、孕、产期的合理饮食·····	(176)

三、不同职业者的合理饮食·····	(178)
(一) 教师的合理饮食·····	(178)
(二) 高温作业者的合理饮食·····	(180)
(三) 汽车司机的合理饮食·····	(182)
(四) 运动员的合理饮食·····	(184)
(五) 飞行人员的合理饮食·····	(186)
(六) 航海人员的合理饮食·····	(189)
(七) 言语工作者的合理饮食·····	(190)
(八) 舞蹈员及模特儿的合理饮食·····	(192)
第五章 趋宜避克 科学配食 ·····	(197)
一、食物相宜与相克·····	(198)
二、食物相克与饮食禁忌·····	(199)
(一) 食物相克·····	(199)
(二) 饮食禁忌·····	(202)
三、食物的协同作用与营养增效·····	(207)
(一) 食物产热营养素之间的协同·····	(207)
(二) 食物维生素之间的协同·····	(208)
(三) 维生素与产热营养素之间的协同·····	(211)
(四) 食物无机盐之间的协同·····	(213)
(五) 食物无机盐与营养素的协同·····	(215)
(六) 食物无机盐与维生素的协同·····	(217)
四、日常食物相克·····	(219)
(一) 畜禽肉类食物的相克·····	(220)
(二) 水产、鱼类食物的相克·····	(228)
(三) 蛋、奶类食物的相克·····	(233)
(四) 蔬菜类食物的相克·····	(235)

(五) 水果、干果类食物的相克·····	(243)
(六) 饮料类食物的相克·····	(247)
(七) 调味品相克的食物·····	(250)
(八) 金属、塑料炊食器具相克的食物·····	(252)
五、食物与药物相克·····	(257)
(一) 服食西药的饮食禁忌·····	(257)
(二) 西药相克与禁忌的食物·····	(258)
(三) 服食中药禁忌的饮食·····	(260)
(四) 中药相克的食物·····	(261)
六、饮食与发物禁忌·····	(265)
(一) 发物的致因与作用·····	(265)
(二) 发物的种类与禁忌的人体·····	(266)
七、禁忌食物与饮食禁忌·····	(269)
(一) 禁忌食物·····	(269)
(二) 饮食禁忌·····	(271)
八、不同季节的饮食宜忌·····	(277)
(一) 春季饮食的宜忌·····	(277)
(二) 夏季饮食的宜忌·····	(279)
(三) 秋季饮食的宜忌·····	(281)
(四) 冬季饮食的宜忌·····	(283)
第六章 把握食性 补身治病 ·····	(286)
一、食物补身之秘·····	(287)
(一) 食补效应之秘·····	(287)
(二) 把握食性, 选择食物·····	(291)
(三) 讲究食补方法·····	(296)
(四) 优选进补食物·····	(297)

(五) 巧施“四类食补”	(298)
(六) 善用进补要诀	(301)
二、饮食疗病的奥秘	(302)
(一) 饮食治疗疾病的奥秘	(303)
(二) 科学选用疗效食物	(307)
(三) 对症择用食疗	(309)
第七章 21 世纪中国人应怎样饮食	(326)
一、当今中国人饮食的走势	(326)
二、21 世纪人类食物的变化趋势	(328)
(一) 21 世纪人类食品的变化走势	(328)
(二) 世界现代食品的新趋向	(330)
三、21 世纪中餐的变化走势	(332)
四、21 世纪中国食品市场的走势	(334)
(一) 21 世纪中国食品市场的发展走势	(334)
(二) 21 世纪中国食品业的发展趋势	(335)
五、21 世纪中国人应怎样饮食	(337)
(一) 21 世纪中国人的科学膳食结构	(337)
(二) 21 世纪中国人健康长寿的饮食诀窍	(338)
六、21 世纪中国人康寿的饮食妙方	(341)
(一) 避免饮食扭向, 警惕“富贵病”	(341)
(二) 实施科学导向, 确保健康长寿	(342)
七、吃中有道 康乐美食	(346)
(一) 饮食以时, 科学进食	(346)
(二) 因人制宜, 科学食谱	(348)
(三) 食物菜肴, 科学烹调	(350)
(四) 吃中有道, 康乐饮食	(355)

八、创造文明美食的新境界.....	(357)
(一) 科学、文明的饮食意识.....	(358)
(二) 科学、文明的饮食文化.....	(358)
(三) 科学、文明的饮食习惯.....	(361)
(四) 先进、科学的饮食物质.....	(364)

第一章 现代营养话健康

“吃得是福”，这是长久以来人们根据对饮食、营养与健康关系的认识普遍形成的观点。这种观点认为，吃得多便是营养多，营养越多就越健康；营养越多就越肥胖、肚腩就越大，就表示身体越健康，就是“发福”。事实证明这种观点是错误的。

根据大量科学研究与实践表明，人们吃得多、吃得香，吃名贵、高级（档）的食物，不一定是营养好、营养多；身体肥胖、大肚腩“发福”，更不等于身体健康。按照现代营养学的观点，营养不足影响健康；营养多了、过盛（剩）更会危害人体健康。肥胖不是衡量人体健康的标志。只有营养适当，即平衡营养，人的身体才会健康，这是现代营养与健康的关系。那种在人民群众中长期广泛流行的“吃得是福”，吃得越多、营养就越多，就越“发福”，身体就越是健康的观念和习惯，只会使人们在饮食、营养与健康上导入误区，致使人们误入自我危害健康、缩短寿命的歧途。所以，正确认识饮食、营养与健康之间的关系应引起人们的警醒和全社会的重视。

一、营养与健康的误区

长久以来，人们在营养与健康问题上闯入误区，是由于人们中普遍形成的“营养越多、越好，对身体健康和寿命越

有利”，“身体肥胖（大肚腩）是发福，越是‘发福’，身体就越健康”的错误观念所致。但是，从现代营养科学的观点来看，并不是营养越多，对身体健康越有利，人体肥胖（大肚腩）“发福”也不是健康的体现。

追溯人们在营养与健康观念上闯入误区的根源，应归结于“吃得是福”这四个字作怪。“福”字包含着“口福”与“发福”（肥胖）双涵意。“口福”是片面认为饮食食物（品）纯粹是为了享受、“饱口福”而已，而不知道食物（品）除了具有供人们享受的功能外，还具有更重要的营养、保健与安全（卫生）三大功能。享受“口福”只是饮食食物（品）四大功能之一而已。由于“口福”二字，使不少人自觉不自觉地闯入了饮食、营养与健康的误区，认为人们愿意吃什么，喜欢吃什么，就吃什么，无需计较品种和数量，更不用讲究其营养成分与身体需求的关系，以及保健效果，而只片面追求食物的色、香、味和口感，只要吃得香，色、香、味、口感好，就放肆地饮食，造成偏食或过量食。尤其是在经济发达的地区，生活富裕了，人们对饮食就更片面强调“口福”，追求吃得香、吃得多，吃名贵、高档（级）的食物。殊不知“口福”满足饱受之时，却是损身伤命祸及之日。心脏病、高血压、糖尿病、尿石症等富贵病以及癌症等不治之症都会随之而来，损害健康，危及寿命。对“福”字另一个涵意“发福”的错误认识是：肥瘦是衡量一个人是否有“福气”及“发福”与健康的标志，人肥胖、大肚腩就是“发福”，就是有钱（富有）与健康的象征。在这一错误观念下，使人们对饮食、营养与健康走入误区，长久以来以肥胖（大肚腩）作为追求健康“发福”的目标。认为人“发福”了，就是富有