

● ● ● 全面周到地介绍了男性营养方面的相关知识 ○

男性

安全营养全书



*Nan Xing
anquan yingyang xijie*

无论您是**20**岁，**30**岁，还是**40**岁
都会在书中找到应该注意的营养问题

补充营养必知的**6**件事，安全最关键

男士必备的**8**大营养素

帮助您每时每刻都处在最佳状态

283种饮食搭配

根据自身情况找到最适合自己的营养搭配

只有这样才能拥有健康

无药活一生

纪康宝 ◎ 编著

吉林科学技术出版社



男性

安全营养全书

NanXing

anquan yingyang quanshu

纪康宝 © 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性安全营养全书/纪康宝编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5384-3679-2

I. 男… II. 纪… III. 男性—营养卫生—手册 IV. R153-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157838号

男性安全营养全书

主 编: 纪康宝

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 潘竞翔

封面设计: 孙明晓

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85610611

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720mm×990mm 16 开 20.75 印张 350 千字

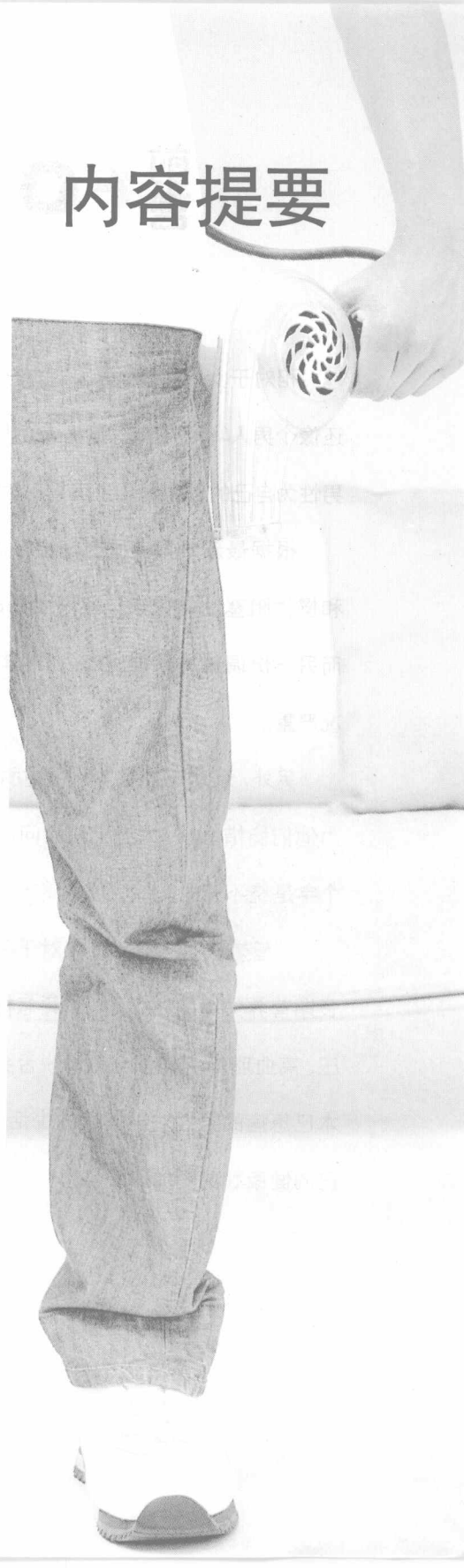
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3679-2

定价: 28.00 元

内容提要

男人天生该滋补，天生对能量的需求比女人高。因此，男人更需要关注营养问题。无论你是初生牛犊的20岁，还是自我感觉良好的30岁，或者需要可持续发展的40岁……都得注重营养问题，都应该为获得均衡的营养付出努力。本书是一本关注男性营养的小百科全书，从男性必需的营养物质，饮食与美体，饮食防衰老，饮食提高性生活质量，营养需求及注意事项，职业男性的饮食调养，男性常见病的调理，以及生活中一些常见的饮食误区等方面，全面周到地介绍了营养方面的相关知识。相信您无论处于什么样的年龄阶段，都可以从本书中受益。



相对于女人来说，男人对自己的健康问题更为漠视。我们常能听到“你不会喝酒，还像个男人吗？”还有“是男人，就会抽烟”，等等。男人的吃喝无度、吸烟无忌，都使得男性为自己的健康付出了沉重有时甚至是无法挽救的代价。

根据最新一期美国医学会杂志所发表的一份研究报告，在过去的30年里，糖尿病和慢性阻塞性肺病正呈逐渐上升趋势。在这两种疾病中，男性的发病率又独领风骚。而另一份调查结果则显示：30~45岁的男性中有高达65%的人营养失衡，其中30%情况严重。

另外，近几年在媒体所报道的英年早逝的社会公众人物中，男性占据了绝大多数。为他们惋惜之余，人们不禁会问，男人到底怎么了。要回答这个问题，“营养失衡”这几个字是绕不开的。

“营养失衡”这四个字对于每周至少三次宴会应酬的男人来说一点也不夸张。而长期营养失衡的结果是，任凭怎样铁打的身体某天也会漏洞百出——性欲受挫、高血压、高血脂等疾病都与只愉悦舌头不理睬胃肠的饮食习惯有关。更令人忧虑的是，不少本已患病的男性对不健康的生活方式仍然漠视，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食，从而使自己的健康状况更加恶化。

其实，男人不仅需要滋补，而且天生该滋补。因为男人对能量的需求天生比女人高。因此，无论你是20岁的初生牛犊，还是30岁的社会精英，或40岁的成功人士，都得注重营养问题，都应该为获得均衡的营养付出努力。

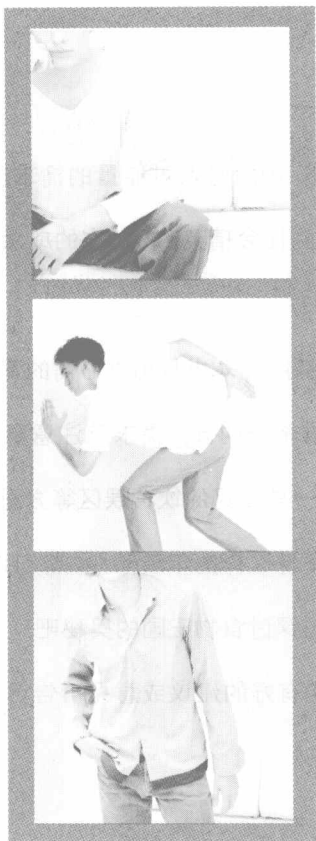
本书正是一本男性营养的百科全书和饮食指导书，本书从男性必需的营养物质，饮食与美体，饮食防衰老，饮食提高性生活质量，准爸爸的营养需求及注意事项，职业男性的饮食调养，男性常见病的调理，以及生活中一些常见的饮食误区等方面，全面周到地介绍了营养方面的相关知识。相信您无论处于什么样的年龄阶段，都可以从本书中受益。现在，就让我们一起走入本书中，和一起去探讨食物王国的奥秘吧！

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如果您有好的建议或意见请告诉我们，同时感谢您对这本书的支持。希望本书会给您健康的人生！

编者

2008年11月

CONTENTS



PART 1

男人要懂得珍惜自己： 该补的一定要补够

男性滋补必需的营养

12

男人要补充矿物质和维生素	12
男性脾气差易疲劳可能是缺乏营养	14
男人有必要吃蛋白质吗	15
运动前男人要补足碳水化合物	17

对男性健康有益的食物

19

肾虚男人宜补海参	19
营养保健食板栗	20
“乌龟王八”更营养	22
常喝果汁对男性的身体有益	23
菠菜——男人的最佳食物	25
男性也可常吃零食	27
番茄红素，男士“必需品”	28
男人吃羊肉暖身又暖心	30

男性饮食保健

32

男子必吃的十种食物	32
哪些水果有利于男性健康	34
补充营养必知的六件事	35
让男人神采奕奕的八大营养	38
常喝牛奶的男性宜食番茄	40
男人用豆巧补肾	42
吃肉可以让男人更“性”感	43
男人夏天需清补	45
健康早餐健康男人	47

做自己的营养师

49

有助睡眠的食物	49
不宜喝啤酒的人群	51
助肾排毒食物面面观	53
助肝排毒大盘点	54
润肠排毒食物知多少	56
蜂产品令男人更健康	58
冬季进补，强调补肾填精	60
熟食深色蔬菜，生吃浅色蔬菜	62
教你吃出健康大脑	64
为什么吃饭时看书有害健康	66

PART 2

第二部

吃出好男人： 男性美容美体与饮食

男人也能吃出魔鬼身材

89

饮食减掉男士小肚子	69
吃得开心瘦得快	71
吃甜食不胖有绝招	72
白色食物助减肥	74
黑米减肥效果好	76
餐前饮黑豆奶减肥	78
巧吃宵夜不会发胖	79
米饭加“料”有助减肥	81
减肥选点饱腹感食物	82

男人也需要美容

85

美男是吃出来的	85
九大营养素打造强健美男	87
吃的对皱纹少	89
黑芝麻可以保健养颜	91
魅力男士美容经	93

PART 3

第三部

留驻男人的青春： 防衰的营养摄入

男人要防衰老

97

花生是延缓衰老的灵药吗	97
蜂蜜可延缓衰老	98
多吃红糖可抗衰老	100
天然食物延缓衰老	102
多吃蔬菜可减缓大脑衰老	104

葡萄籽保健还能抗衰老	106
------------	-----

黑色水果可防衰老	107
----------	-----

小心你的身体组织

109

健脑延寿的食物	109
润肺饮食	111
红酒泡元葱，护心脏	112
滋润脏器主动饮水	114
男人要用饮食固肾	116
饮食防癌	117

男人长寿有诀窍

120

健康午餐可让你延寿15年	120
常吃鱼男子可添寿	122
常吃大豆有益长寿	124
要想长寿，肠中常清	125
夏秋换季多吃“药用”蔬菜	127
健康生活让男人成为“不老松”	129
男人长寿的保健方法	131



CONTENTS 目录

PART 4

性福需要营养的浇灌： 男人要适当的壮阳助兴

增加男人性欲的食物 135

男子不可百日无姜	135
韭菜上桌可助“性”	136
蛤蚧、蟹、鳗鱼有助“性”	138
海带紫菜增强性欲	140
牡蛎餐，男人不可错过的营养大餐	141
别让食物扫了“性”	143

从食物中摄取的“伟哥” 145

调节男人性功能的饮食策略	145
男性壮阳妙食鸭	146
含雄性激素的一些食物	148
三个西瓜等于一粒伟哥	150
男人壮阳补肾的六碗粥	151
替代伟哥的神奇食物	153

PART 5

生育需要饮食护理： 未来爸爸吃什么

未来爸爸的饮食结构 156

蜜月期的饮食调理	156
未来好爸爸优生饮食十二个原则	157
准爸爸莫陷入“营养陷阱”	159
饮食调补精子改善受孕概率	161
可以补精的食疗方法	163

影响你生育的食物 165

烟、酒会影响男性生育	165
生儿育女，饮食调理	166
拒绝七种时尚，防止男人不育	168
小心吃出不育症	171
男性不育症的饮食调养	172
可乐影响男性生殖功能吗	174
男人“乱”吃会影响生育	175

PART 6

工作营养两不误： 职业男性该吃什么

吃出一身轻松 178

上班族再忙也要吃好	178
帮你吃掉疲劳和压力	180
抵御电脑辐射从吃开始	182
枸杞最适合用来消除疲劳	184
办公室五种食物不可少	185
饮食消除眼睛疲劳	187
口腔有异味，饮食来调理	188



怎样吃工作餐让你营养更充分	190
工作时吃些“绿色零食”	192
上班族最希望吃的早餐	194

安神营养的摄取 196

要想脑不老就请食来疗	196
工作累了多吃鸡	198
吃饭多咀嚼可增强记忆力	200
一天咖啡超两杯当心中毒	201
碱性食品可使人健康聪明	203
四类食物帮您提神醒脑	205
饮食调理神经衰弱	207
紧张失眠睡前喝点醋	208

职业男人更需要营养 210

不同职场男性必备健康菜	210
上夜班多注意加强营养	212
上夜班缓解疲劳小方法	213
熬夜应该常吃些什么食物	215
饮食无常易致男人“骨头软”	217
帮男人远离“骨感”	219
方便食品健康吃	221
饮食帮你对抗寒冷	222



走出补钙误区	224
青年男性白领的饮食搭配	226
健康好男人的12种饮食搭配	228

PART 7 第七期

别让男人不“男人”： 男性常见疾病的食疗

男性病的食疗 231

不同男性病必备健康菜	231
阳痿的治疗与饮食调理	233
吃家常菜也能治早泄	234
性功能减退的食疗方	236
墨鱼可治疗男性肾虚遗精	238

常见病的食疗 240

糖尿病的饮食调理	240
男性更年期综合征的饮食调养	242
便秘病人的饮食宜忌	244
科学饮食调理慢性肠炎	246
饮食防脱发	248
脂肪肝病人的营养治疗	249

食疗的误区 252

维生素E补过度会伤健康	252
两小时内不能同吃的食物	253

CONTENTS 目录

喝汤有讲究	255
脾胃不好少吃猕猴桃	257
别误解了“食物多样”	259

PART 8

第七卷

千万别吃错了： 走出饮食的误区

食物都有自己的健康吃法 262

蔬菜生吃熟吃各有“道”	262
喝苦丁茶并非人人皆宜	264
五类人群应慎吃螃蟹	265
橘子别与黄瓜同食	267
番茄一定要带皮吃	269
秋季鲜藕最好别生吃	271
吃深海鱼油因人而异	272
只吃菜不吃粮是误区	274
喝豆浆别犯这些错	276
别让鸡蛋害了你的健康	278
10种难消化食物的健康吃法	280

营养搭配好搭档 283

家常菜科学搭配让你更营养	283
五味食物巧搭配预防高血压	285
常吃却不科学的饮食搭配	287
吃蟹后喝杯生姜红糖水	289
组合炒菜更营养	290
餐桌上多几个“哥俩好”	292
喝绿豆汤加点金银花	294
为红酒选择“最佳伴侣”	296
油腻食物宜放点海带	298
吃火锅时注意哪些营养搭配	300

有些食物吃时要慎重 303

吃维生素C远离海鲜和牛奶	303
牛奶也要健康的喝	305
吃没熟透的香蕉反而会加重便秘	307
哪些水果不能多吃	309
零食也要慎重吃	310
虚寒腹泻吃牛蒡要谨慎	312
吃野菜要慎重些	314
购买休闲食品要谨慎	316
吃菠萝时要用盐水泡	318
你是否适合喝果醋	319
虾酱虽美也要留心	321
走出家庭中的“营养陷阱”	323

健康的窃贼：烟、酒、兴奋剂 325

吸烟的人如何进行饮食保健	325
饮茶帮你消除烟酒危害	327
科学饮食助你戒酒	329
酒后护肝吃碗热汤面	331





男人要懂得珍惜自己： 该补的一定要补够

男人是家庭的主力，所以男人要比女人面临更大的压力。激烈的竞争、忙碌的生活，让许多男人变得疲惫不堪。所以，男人更要学会关爱自己。关爱自己，就要了解自己的身体，只有这样，才能避免陷入饮食上的陷阱，从而让自己获得健康和活力。



男性滋补必需的营养



男人要补充矿物质和维生素

一句话解答

生活中，男性在饮食方面往往只注意摄取低脂肪、低胆固醇和高蛋白质的食物，却忽视其他营养素的合理摄取。现代科学研究认为，微量元素及维生素的补充也是必不可少的。

专家指导

近年来人们发现微量元素与男性生殖系统的功能有密切关系，缺乏或过多均可影响精液质量，导致不育或生殖、内分泌障碍。所以，男性补充微量元素是必不可少的。

不可忽视补充锌。锌是机体内含量不多的微量元素，然而却是全身酶的活性成分，对调整免疫系统、促进生长有着重要作用。据相关调查显示，男士缺锌是一种普遍现象，会导致性欲减低和性交能力减退，出现味觉障碍，还会降低男性的生育能力。因此，锌的补充不可忽视。海产品、动物肝脏、瘦肉、粗粮和豆科植物中锌的含量较丰富，可以适当多食。但需注意的是锌过量也会引起一些副作用，如胃肠道刺激症状和免疫功能障碍等。

含镁食物多摄取。镁不但是神经及肌肉功能所必需的矿物质，对调节心脏、降低血压、提高男士的生育能力也是大有好处的。镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中，尤其是叶绿素中镁的含量非常丰富。要想补镁，可多吃葵花子、南瓜子、西瓜子、山核桃、松子、榛子、花生、麸皮、荞麦、豆类和苋菜、菠菜等绿叶蔬菜。此外，还应多喝水，以便促进镁的吸收。大米、白面等主食中含镁也较多，不过其中的植酸酶会抑制镁的吸收。有两个解决的办法，一是让面粉发酵以使植酸分解；二是在淘米后，让大米在水中浸泡一定时间，使植酸酶活跃，从而提高吸收效果。

补铁要适当。男性缺铁的可能性不多，往往不能承受铁的超负荷，所以补铁要适当，盲目补铁可能会掩盖内出血而出现的缺铁信号。含铁较多的食物有猪肝、牛肉、猪肉、鸡肝、大豆、蛋黄等。

适量补充铬。相对于女士而言，男士肌肉更为发达，消耗的热量也更多。而铬元素最大的功效就是促进体内胆固醇的代谢，增强肌体的耐力。成年男子最好每天摄入50微克的铬，活动量较大的男性则需要100~200微克的铬。含铬较多的食物有粗粮、小麦、花生、蘑菇、胡椒、肝脏、牛肉、鸡蛋、红糖、乳制品等。此外，茶叶、人参、灵芝、黄芪、鳖甲、何首乌等含量也很丰富。男士适量饮些啤酒对补铬也是有效的。

除此以外，男性还需要多补充一些维生素，不妨多吃一些富含维生素的食物。

注意补充维生素B₆和叶酸。补充维生素B₆和叶酸可以化解心脏病和脑卒中的危险。前者多见于鸡、鱼、粗粮和豆科植物；绿叶蔬菜、橘汁、豆科植物和强化谷类食物中叶酸的含量也相对丰富。

适量食用含维生素A的食物。维生素A有助于提高人体的免疫力，预防癌症，保护人的视力。动物肝脏、乳制品、鱼类、番茄、胡萝卜、杏、香瓜等含量较多。成年男子每天大约需要食用1 000微克维生素A，但要注意，过量也是有害的。

多食含维生素C的食物。维生素C可以提高人体的免疫力，保护牙齿和牙龈，对治疗男性不育症也有一定的功效。花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、番茄等食品中维生素C的含量较多。一般来讲，半杯新鲜的橙汁便可满足每人每天维生素C的最低用量。喜欢吸烟的人更要注意多食维生素含量高的食物。

提高抗氧化剂的摄入。抗氧化物质是防病治病的关键物质，特别是维生素E，有助于对抗心脏病和脑卒中。有强抗氧化力的食物包括李子、蓝莓、草莓、葡萄、橙子等。谷物、坚果和植物油中都含有维生素E。适量吃水果和蔬菜对补充抗氧化剂有益处。

相关链接

男性肾亏应少服维生素

对于肾功能欠佳者以及患有肾脏方面疾病的人，食用维生素C不可以肆无忌惮。因为如果体内的维生素C含量过剩，尽管会随尿液排出体外，但在此之前它会在肾脏内首先发生变化，然后再排泄。这样就会加重肾脏的负担。所以患有肾病的人应慎服，否则就会使病情恶化，不利于健康。



男性脾气差易疲劳可能是缺乏营养

一句话解答

男人，总会有太大压力。大发雷霆、暴跳如雷，经常让周围的人退避三舍。或许你也会经常为自己的坏脾气而苦恼。其实，除了天生性格和外界刺激之外，营养缺乏也可能会使脾气变坏。

专家指导

体内缺乏营养除了会影响到我们的健康之外，对我们的脾气也是会有影响的。B族维生素对神经系统有一定的调控作用，并间接影响我们的情绪。如果缺乏B族维生素就可能导致发脾气，不听你的话。

B族维生素主要有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆和维生素B₁₂等。维生素B₁对我们的神经组织和精神状态有一定影响，被称为精神性的维生素；如果人体缺乏这种营养物质，就会变得脾气暴躁、喜怒无常。缺乏维生素B₆容易情绪激动、困倦和急躁。维生素B₁₂则管理着人体神经系统的完整性，如果缺乏可能会让你思维减慢，甚至反应迟缓。

所以，对于那些情绪波动大的男士来讲，应该注重B族维生素的摄取。进食时不要总吃细粮，调剂着吃点粗粮，如燕麦、小米、苦荞、全麦面包等，这些食物中维生素B₁的含量相当丰富。植物性食物中，豆类花生含维生素B₁最多。蔬菜中苜蓿、毛豆的含量也较多。可以多吃些炒花生、煮花生、大豆腐等。动物肝脏中含量也较丰富。此外，还应尽量少喝酒，最好不喝酒，以减少维生素B₁的流失。

谷物和蔬菜中维生素B₆的含量较多，如燕麦、小麦麸、麦芽、大豆、花生、甘蓝菜等，也可适当多食。肉类食品也应多食，因为羊肉、牛肉、猪肉、鸡肉、鱼肉和动物内脏等都是天然的维生素B₆补充剂。坚果类中花生、胡桃等含量较多。含量最少的是柠檬类水果、奶类等。

维生素B₁₂主要存在于动物性食品中，植物性食品中多不含维生素B₁₂，只有大豆中含有维生素B₁₂。如人们常食的大豆发酵制品——豆豉，可以提供维生素B₁₂。纯素食主义者很容易缺乏这种营养物质，所以可以多吃点动物肝脏、红色的肉、蛋、奶等富含维生素B₁₂的食物，都会给大脑提供充足的能量。

现代人经常感到疲劳，这主要也是由于体内缺乏B族维生素所致。现代人一般

饮食过精，食用粗粮过少，因此普遍造成体内B族维生素的缺乏。所以，在平常饮食中，应调整饮食结构，适当多食一些富含B族维生素的食物，如煮粥时可在大米中加上一把小米或者切几块红薯进去；不想做饭了，干脆蒸几个红薯、马铃薯做主食，不仅可以换换口味，对我们的健康也是有利的。

当然，营养缺乏只是产生坏脾气的一个原因，所以饮食中应坚持全面均衡地摄取营养。在做饭时最好把握好食物生熟的火候，以减少B族维生素的流失。此外还要注意心理方面的健康，学会给自己适当减压，保持心态平和，这样才会使你获得身体和心理上的双重健康。

相关链接

酒精“偷”走B族维生素

B族维生素与肝脏的关系较为密切。而酒精要在体内正常代谢，必须有足量的B族维生素参与，因此大量饮酒往往会造成体内B族维生素的供应不足。所以经常饮酒的人更应及时补充B族维生素，否则将增大酒精对肝脏和脑神经的危害，久而久之会导致心脏病变，甚至危及生命。

男人有必要吃蛋白质吗

一句话解答

相对于女人来说，男人更需要蛋白质。蛋白质对于男人而言还有帮助肌肉塑形和增强性功能的作用。缺乏蛋白质还会导致免疫力下降、内分泌失调，外在表现就是体力不济、患病难以康复、水肿等。

专家指导

相对于女性而言，男人的肌肉比重相对要高很多。完成同样多的运动量，参与的肌纤维数量也多得多，而合成肌纤维及维持它们的代谢就需要更多的蛋白质。此外，蛋白质还是雄性激素的来源，是构成精液的基本原料。一旦缺乏不仅会使雄性激素分泌受阻，还会使精液的制造出现问题。所以，对于男性来讲，补充蛋白质是必不可少的。

在补充蛋白质时，有一些问题也是需要我们注意的。

1. 尽量补充完全蛋白。此类蛋白比例适当且包含有人体所需的22种氨基酸。如

动物蛋白和豆类蛋白便是完全蛋白，对人体极为有利。物美价廉的大豆便是最好的蛋白质来源。而谷物中的蛋白尽管种类齐全，但比例不适当，我们称之为半完全蛋白。而肉皮中的胶质蛋白种类不全，属于不完全蛋白。这两种蛋白质必须搭配使用才能满足人体的需求。

2. 选择更易消化的蛋白质。同样的食物经过不同的加工后消化率会产生很大变化。如豆腐及豆浆中蛋白质的吸收率就比整粒大豆要高。食物在煮熟后的蛋白质吸收率也会有所提高。如乳类、肉类、蛋类等。

3. 选择更易被人体利用的蛋白质。一般来讲，动物蛋白的利用率相对于植物蛋白来讲更高。所以对于想要补充蛋白质的男性来讲，可以多食一些鱼虾及肉类产品。

4. 补充蛋白质最好在运动后。因为此时补充蛋白质可以提高其利用率，并使肌纤维增粗，肌肉增大，得到最好的肌肉塑形效果。一般运动后90分钟内是补充蛋白质的最佳时间。当然也不要忘了在正餐当中补充足量的蛋白质。

5. 食欲不佳就补充蛋白粉。很多男性在运动后食欲不佳，这时补充易于吸收的蛋白粉便是个不错的选择。喜欢吃素食的人也应及时补充蛋白粉。

6. 补充蛋白质要适量。鸡蛋、牛奶、肉、豆腐等食品中都含有优质蛋白食品，每日适当摄取基本上不会造成蛋白质缺乏。对于有节食、偏食、厌食、素食等习惯，或运动量过大的人，则应该适当补充。补要适量，补得过多不仅会增加肝脏、肾脏负担，还会使体内的钙流失，造成骨质疏松症。

7. 补足维生素。补充蛋白质时，注意对维生素的补充也是十分必要的。在众多维生素中，维生素B₂最容易缺乏，它参与机体蛋白质的合成代谢，维护皮肤及黏膜的完整，对肌肉发育有重要作用。身体缺乏维生素B₂，就会影响到蛋白质的吸收。动物肝、肾、牛奶、蛋类、绿叶蔬菜、豆类、野菜及坚果类食品中维生素B₂含量丰富，可适量食用。

8. 科学合理地安排饮食。主要做到以下几点：

(1) 最好不要采取炸、烤、煎等烹饪方式，烹制食物的时间也不宜过长，否则都会使蛋白质受到破坏。

(2) 每天蛋白质的摄入量控制在30~50克，否则人体吸收不了，也是一种浪费。

(3) 对于要降体重或是食量有限的人来说，可用蛋白粉来代替一部分食物。蛋白质并非越多越好，否则会加重肾脏的负担，造成代谢产物排出受阻、肾功能损伤、加速肾脏生理功能老化。

过度摄入蛋白质对身体不利。进食时要注意正确的顺序。先吃蛋、肉等蛋白质