



知书达礼
zhishudali 典藏



YinShi
YangSheng
ZhuanJia
ZhiNan

史上最全面

内容充实完整，整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到最好、最健康的生活方式。

史上最超值

价格贴心合理，适合工薪消费，内容权威，专业实用；版式新颖，印刷精美，方便阅读；贴近生活，为现代人量身打造。

健康中国

JIAN KANG
ZHONG GUO

饮食养生

专家指南

市场畅销书，全民热选，信心保证！

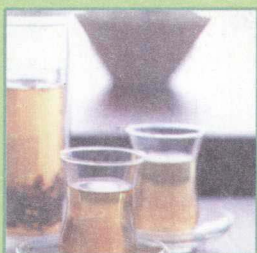


超低
定价

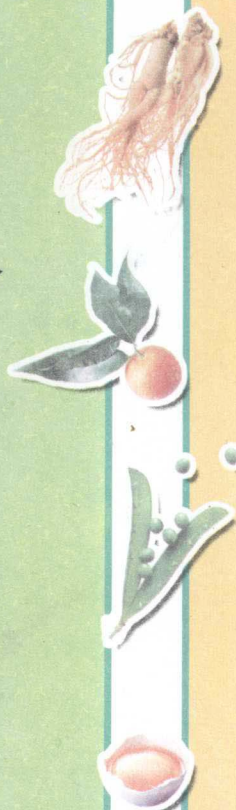
万卷出版公司

CHAODIDINGJIA

知书达礼
zhishudali 典藏



饮食养生 专家指南



YINSHIYANGSHENGZHUSHUANJIAZHINAN



万卷出版公司

© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

饮食养生专家指南 / 崔钟雷编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2008.11

ISBN 978-7-80759-411-6

I. 饮… II. 崔… III. 食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148040 号



饮食养生专家指南

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 170 千字

印张: 15

出版时间: 2008 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 邢和明

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 尹成佳 于海燕

ISBN 978-7-80759-411-6

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

饮食关乎一个人的健康与长寿,我们做一个假设:一个人活到80岁,他每天吃3顿饭,那么他这一生将吃90 000顿饭。如果将这些食物堆放在一起,你能想象那是多么地庞大吗?所以,吃出营养,吃出健康,吃出长寿,是每个有品味的现代人孜孜以求的目标。

中国人讲究吃,重视吃,甚至将饮食发展成为一种文化,在《老子》中就有“治大国,若烹小鲜”这样将人生哲理蕴涵于烹调的精致句子。中国的饮食文化将饮食提升到一种增进健康,沟通情感,享受生活的全新境界。

那么,现代人将如何才能吃出营养,吃出健康呢?其实,早在唐代,名医孙思邈就指出:“安生之本,必资于食,不知食宜,不足以生存。”为此,我们特地编写了《新编营养家常菜谱》、《饮食养生专家指南》、《饮食宜忌专家指南》这三本书,希望能为广大读者进行科学饮食的指导,希望读者都能拥有健康、合理养生。《新编营养家常菜谱》

搜集了各种美味的冷热荤菜、素菜及具有地方特色的家常菜,既丰富了您的家庭餐桌,又使您获得了全面的营养;《饮食养生专家指南》结合现代药理和营养学的知识,教你如何吃出营养,吃出健康;《饮食宜忌专家指南》将一些简单、实用的饮食禁忌和生活小窍门收罗其中。

最后,让我们借用西方医圣希波克拉底的话与读者共勉:“你的食物,就是你的医药。”

YIN SHI YANG SHENG ZHUAN JIA ZHI NAN



目录

Contents



- | | | |
|-----|-----------|------|
| 第一章 | 生命的原动力 | /001 |
| 第二章 | 你了解饮食吗 | /027 |
| 第三章 | 整理好你的营养仓库 | /063 |
| 第四章 | 家常食疗DIY | /203 |



第一章 生命的原动力

一、蛋白质

(一) 蛋白质的组成和分类 2

简单蛋白质 2

结合蛋白质 2

(二) 蛋白质的生理功能 2

1. 可以合成新的组织 2

2. 蛋白质能够进行生理调节 2

3. 人体多种平衡的维持 2

4. 产生热量 3

(三) 氨基酸的分类 3

1. 蛋白质氨基酸 3

2. 非蛋白质氨基酸 4

二、脂肪

(一) 脂肪酸甘油酯 4

(二) 脂肪的生理功能 4

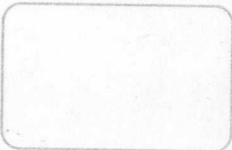
1. 脂肪是人体产生热量最高的营养元素 4

2. 脂肪是构成人体细胞组织的必要成分 5

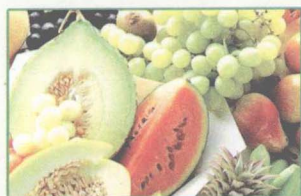
3. 脂肪是向人体提供必需脂肪酸的物质 5

4. 脂肪是脂溶性维生素的溶剂 5

5. 脂肪充足可减少蛋白质用于供热的消耗 5



目录



(三) 必需脂肪酸	5
-----------------	---

(四) 磷脂	6
--------------	---

1. 磷脂的来源	6
----------------	---

2. 磷脂的生理功能	6
------------------	---

三、糖 类

(一) 糖类的种类

1. 单糖	7
-------------	---

2. 双糖	8
-------------	---

3. 多糖	8
-------------	---

(二) 糖类是人的主要能源	9
---------------------	---

四、维生素

(一) 脂溶性维生素	10
------------------	----

1. 维生素 A(视黄醇)	10
---------------------	----

2. 维生素 D	10
----------------	----

3. 维生素 E(生育酚)	11
---------------------	----

4. 维生素 K	12
----------------	----

(二) 水溶性维生素	12
------------------	----

1. 维生素 B ₁ (硫胺素)	12
-----------------------------------	----

2. 维生素 B ₂ (核黄素)	13
-----------------------------------	----

3. 维生素 C(抗坏血酸)	13
----------------------	----

4. 烟酸(尼克酸、维生素 PP)	13
-------------------------	----

5. 维生素 B ₆ (吡多醇、吡多辛)	14
---------------------------------------	----

6. 维生素 B ₁₂ (钴氨素)	14
------------------------------------	----

(三) 类维生素物质	14
------------------	----

1. 胆碱	14
-------------	----

2. 肌醇 14

3. 核酸 14

五、矿物质

(一) 矿物质的种类 15

1. 常量元素 15

2. 微量元素 15

(二) 矿物质的生理功能 15

(三) 矿物质各种元素的生理保健作用

..... 16

1. 钙的生理功能 16

2. 镁的生理功能 17

3. 铁的生理功能 17

4. 钠的生理功能 17

5. 钾的生理功能 18

6. 铬的生理功能 18

7. 铜的生理功能 18

8. 锰的生理功能 19

9. 钼的生理功能 19

10. 钴的生理功能 19

11. 锌的生理功能 19

12. 磷的生理功能 20

13. 碘的生理功能 20

14. 硒的生理功能 20

15. 氟的生理功能 21

六、膳食纤维

(一) 膳食纤维的分类 22

1. 可溶性纤维素 22

2. 不溶性纤维素 22

(二) 膳食纤维的生理保健功能

..... 22

七、饮用水

(一) 水是生命之源 23

(二) 水的生理功能 23

(三) 人体对水的需求量 24

(四) 常用的饮用水 24

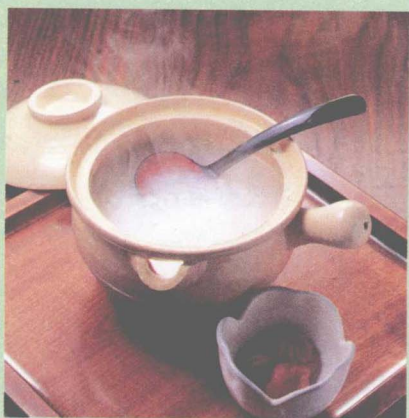
1. 矿泉水 24

2. 深井水 25

3. 自来水 25

4. 纯净水 25

5. 磁化水 26



第二章 你了解饮食吗

一、中式膳食结构

二、专家教你巧组合

巧选脂肪 28

三餐定量 29

不妨凉吃 29

细嚼慢咽 29

多吃多动 29

多吃多餐 29

摄入微量营养素 29

三、早餐搭配因人而异

儿童早餐 29

青少年的早餐 30

中年人的早餐 30

老年人的早餐 30

四、别让营养轻易流失

有碍铜吸收的食物 30

有碍钙吸收的食物 30

有碍铁吸收的食物 31

有碍锌吸收的食物 31

酒有碍维生素的吸收 31

五、吃出花样来

吃粗(粗食、粗做) 31

吃硬 31

吃生 31

吃黑 32

吃苦 32

吃鲜 32

吃杂 32

吃野 32

六、合理饮食 12345

七、科学吃蔬菜

八、烹调技巧与营养

九、喝水的学问

多次、少量、慢饮 34

不渴也喝 35

高度新鲜 35

主导性与多样性 35

十、不同群体的营养需求

脑力劳动者 35

体力劳动者 36

电脑操作者 37

采矿工作者 37

十一、女性各时期营养需求

青春期:蛋白质和铁质 38

怀孕期:叶酸和维生素 B₆ 38

哺乳期:B 族维生素和维生素 E ... 38

更年期:维生素 B 和钙 38

十二、男性各时期营养需求

更年期之前 39

更年期之后 39

十三、四季饮食与养生

(一) 春季饮食与养生 39

1. 春季人体的营养需要 39

2. 春季的饮食原则 40



3. 春季多发疾病的饮食防治	41	7. 夏季营养饮食禁忌	46
血压升高	41	8. 夏季营养食谱	47
慢性支气管炎	41	(三) 秋季饮食与养生	50
胃溃疡、十二指肠溃疡	41	1. 秋季人体的营养需要	50
尿路结石	41	2. 秋季的饮食原则	50
消化性溃疡	41	3. 秋季进补	50
胃下垂、胃功能紊乱	42	4. 秋季饮食佳品	51
肝病	42	5. 秋季多发疾病的饮食防治	53
4. 春季营养食谱	42	6. 秋季饮食禁忌	53
(二) 夏季饮食与养生	43	7. 秋季营养食谱	54
1. 夏季人体的营养需要	44	(四) 冬季饮食与养生	56
蛋白质	44	1. 冬季人体的营养需要	56
维生素	44	2. 冬季的饮食原则	57
水和无机盐	44	3. 冬季饮食禁忌	57
2. 清热解暑的食物	44	4. 冬季进补须知	58
3. 夏季的饮食原则	45	5. 谨防冬季食物中毒	58
4. 夏季老年人的饮食原则	45	6. 冬季多发疾病的	
5. 夏季多发疾病的饮食防治	46	饮食防治	59
6. 夏季的保健茶	46	7. 冬季营养食谱	60



第三章

整理好你的营养仓库

一、谷类、豆类

大米	64	燕麦	72
小米	65	薏苡仁	73
糯米	66	西谷米	73
玉米	67	扁豆	74
高粱	68	黄豆	75
大麦	69	豌豆	77
小麦	70	黑豆	78
荞麦	71	红小豆	79
		饭豇豆	80

蚕豆	81
绿豆	82
豆腐	83
黄豆芽	84

二、蔬菜类

白菜	85
卷心菜	87
韭菜	88
芹菜	89
辣椒	90
西红柿	92
茄子	93
油菜	94
菠菜	96
胡萝卜	97
黄瓜	98
苦瓜	100
南瓜	101
丝瓜	102
冬瓜	103
甜菜	104
香菜	105
萝卜	106
土豆	107
藕	108
空心菜	110
荠菜	111

三、菌类

木耳	112
----------	-----

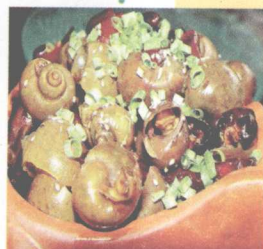
香菇	113
蘑菇	114

四、水果类

香蕉	116
苹果	117
草莓	118
西瓜	119
香瓜	120
李子	121
葡萄	122
橘子	122
龙眼	123
樱桃	124
荔枝	125
芒果	126
奇异果	127
波罗蜜	128
椰子	129
梨	130
桃子	131
金橘	132
杨梅	133
柚子	134
哈密瓜	135
无花果	136
甘蔗	136
火龙果	137
菠萝	138
木瓜	139



柠檬	140	鹅肉	163
杨桃	141	兔肉	165
桑葚	142	鸽子肉	166
橄榄	143	狗肉	167
蓝莓	144	鲤鱼	168
莲雾	144	鲫鱼	169
水蜜桃	145	带鱼	170
红毛丹	146	黄花鱼	171
山竹	147	青鱼	172
榴莲	148	鳊鱼	173
五、肉禽蛋类		泥鳅	174
猪肉	148	虾	175
猪肝	150	蟹	177
猪血	151	鳖	178
猪心	152	田螺	179
牛肉	153	蛤蜊	180
牛肚	155	鸡蛋	181
牛肝	156	鸭蛋	182
羊肉	157	鹅蛋	183
羊肚	158	鹌鹑蛋	184
羊肝	159	六、其他种类的日常膳食	
羊骨	160	葱	185
鸡肉	161	大蒜	186
鸭肉	162	花椒	187



胡 椒	188
生 姜	189
肉 桂	190
砂 仁	191
小茴香	192

目录



大茴香	193
盐	193
食用油	194
醋	195
酱	196
白糖	197
味精	197
红糖	198
咖啡	199
酒	200
茶	201

第四章

家常食疗 DIY

一、感冒

生姜红糖汤	204
薄荷粥	204

二、肺结核

鸭梨白萝卜膏	204
猪肺花生汤	205

三、急性支气管炎

橘姜蜜膏	205
冬苋菜粥	205

四、慢性支气管炎

酸菜蚝油汤	206
韭菜炒鸡蛋	206

生姜杏仁猪肺汤 206

五、肺 炎

鲜菇扒生菜 207

银花薄荷芦根汤 207

薏米绿豆百合粥 208

百合猪肉汤 208

六、慢性胃炎

健脾温中牛肉汤 208

葱烤鲫鱼 209

七、胃、十二指肠溃疡

马铃薯蜜膏 209

香菇炒甘蓝 209

八、急性胃肠炎

生姜蜂蜜汁 210

新鲜嫩藕汁 210

九、结肠炎

大麦土豆粥 210

炒虾仁 210

十、便 秘

麻桃蜜糕 211

香菇桃仁汤 211

杏仁炖雪梨 212

十一、腹 泻

蜜饯黄瓜 212

绿豆车前汤 212

莲肉糕 213

十二、呕 吐

砂仁蒸鲫鱼 213

槟榔粥 213

十三、眩 晕

天麻鱼头汤 214

四味止眩汤 214

十四、慢性肝炎

菠菜猪肝汤 214

枸杞麦冬蛋丁 215

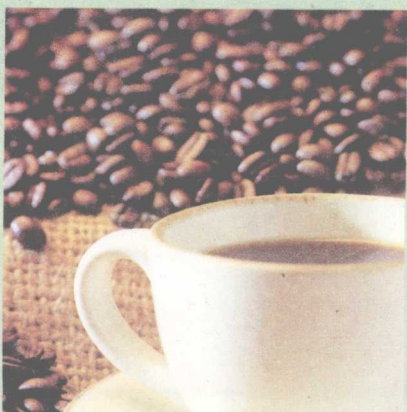
红枣花生汤 215

淮山桂圆炖甲鱼 215

十五、病毒性肝炎

山楂番茄牛肉汤 216

番茄胡萝卜粥 216



十六、肝硬化

麦芽青皮饮 216

红小豆冬瓜炖乌鱼 217

十七、高血压

芹菜炒肉丝 217

杜仲炒腰花 217

芹菜豆腐羹 218

**十八、低血压**

菠萝炒鸡片 218

十九、高血脂

香菇茶 218

豆浆粳米粥 219

番茄冬瓜粉丝汤 219

冬菇云耳瘦肉粥 219

大蒜炒黑鱼片 220

二十、慢性肾炎

红枣益脾糕 220

桂姜鲤鱼汤 220

山药扁豆核桃仁粥 221

**二十一、糖尿病**

蛋白菠菜根 221

豌豆猪肝粥 221

二十二、肥胖症

荷叶粥 222

茼蒿炒萝卜 222

二十三、风湿病

五加皮熘黄鱼 222

猴头菇炖竹丝鸡 223

二十四、痔疮

白芨炖鲤鱼 223

槐花瘦肉汤 224

火腿蛤蚧冬瓜汤 224

米仁百合羹 224

二十五、骨折

鸡肉三七汤 224

银鱼鸡蛋饼 225



饮食养生专家指南

YINSHIYANGSHENGZHUANJIAZHINAN

生命 的 原动力

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、膳食纤维、饮用水是促使生命运动的原动力，你的生命是否精彩就取决于你是否了解它们与怎样运用它们。



第一章

Chapter 01

SHENGMINGDEYUANDONGLI

一、蛋白质

DAN BAI ZHI

蛋白质是一切生命赖以生存的物质基础,它通过新陈代谢来体现各种生命活动。蛋白质不仅是组成人体组织器官的基本成分,而且自身还不断分解与合成,以此推动生命活动,调节正常生理机能,保证人体正常生长发育、繁殖遗传以及修护受损的组织。

(一) 蛋白质的组成和分类



天然的蛋白质由二十多种氨基酸连接构成,依据各种蛋白质的化学成分和特性,常常把蛋白质分为简单蛋白质和结合蛋白质两种基本类型。

简单蛋白质

只含有氨基酸及其衍生物,它们的分解物只有氨基酸。最常见到的简单蛋白质有白蛋白、硬蛋白、谷蛋白和球蛋白等。

结合蛋白质

蛋白质与各种非蛋白物质结合产生结合蛋白质,水解的同时不仅产生氨基酸,而且还伴随着其他有机化合物和无机物的产生。



(二) 蛋白质的生理功能



人体的皮肤、肌肉、血液、器官主要成分为蛋白质,毛发、骨骼、指甲以及体内各种激素、抗体、各种酶均是蛋白质。不同类型的蛋白质各有其不同的生理功能,彼此之间不可以代替。总结起来,蛋白质的主要功能如下:



1. 可以合成新的组织

能够参与细胞组织的更新活动,形成新的组织。食物中的蛋白质通过消化分解形成氨基酸,再通过血液循环输送到全身组织,形成新的蛋白质,在组织的更新时发挥作用。



另外,人体的生长发育、损伤组织的恢复需要合成新的蛋白质;女性在妊娠期间乳房、子宫以及胎儿的发育都需要更多的蛋白质合成。



2. 蛋白质能够进行生理调节

每一种结合蛋白质都能够进行重要的生理调节,如酶类、激素、免疫蛋白、抗体等。



3. 人体多种平衡的维持

血浆蛋白质可以调节渗透压,继而保持体内的水分平衡;