



家庭营养师与 百病食疗方

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

家庭营养师与 百病食疗方

[主 编] 范晓清



人 民 军 医 出 版 社



金 盾 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养师与百病食疗方/范晓清主编. —北京:人民军医出版社, 2004. 5

(温馨家庭健康宝典)

ISBN 7-80194-114-4

I. 家… II. 范… III. ①食品营养—基本知识②食物疗法—基本知识 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089298 号

策划编辑:贝丽于岚 范亚亚 加工编辑:于岚 责任审读:余满松

版式设计:周小娟 于岚 封面设计:龙岩 责任监印:陈琪福

出版人:齐学进

出版社:人民军医出版社

经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:腾达装订厂

开本:850mm×1168mm1/32

印张:8.25 字数:199千字

版次:2004年5月第1版 印次:2004年5月第1次印刷

印数:00001~10200

定价:16.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



本书以通俗易懂的语言解答了百姓生活中最关心的健康问题。让现代科学知识走进千家万户,使人人懂得合理营养才能获得健康;必须科学地选择适合自己身体需要的食品;日常饮食习惯也是保证健康的重要环节;当你有了疾病时,可以通过食物来进行调治的道理。本书适于广大群众阅读参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚

目 录



第一章 营养知识

- 营养是健康的基石 (1)
- 人体的主要营养素——蛋白质 (3)
- 蛋白质的营养价值 (4)
- 蛋白质的作用有哪些 (5)
- 什么叫蛋白质的混合食用 (6)
- 合理安排蛋白质的摄入 (7)
- 何谓动物性脂肪和植物性脂肪 (8)
- 脂肪的生理功能有哪些 (9)
- 脂肪的营养价值和正常需求量 (10)
- 糖的生理功能有哪些 (12)
- 糖的消化与吸收 (13)
- 什么叫脂溶性维生素 (14)
- 什么叫水溶性维生素 (15)
- 缺乏 B 族维生素易患哪些疾病 (16)
- 如何判断是否需要补充维生素 (17)
- 无机盐与微量元素 (18)
- 无机盐的生理功能有哪些 (19)
- 人体必需的三大微量元素是什么 (21)



缺少铁、铜、锌会引起哪些疾病 (22)

缺碘的后果有哪些 (24)

膳食纤维与人体健康 (24)

“七大营养素”之外的营养素 (26)

营养平衡的特点有哪些 (28)

什么是营养平衡的原则 (29)

哪些因素影响人体每天所需热量 (29)

合理供给机体能量 (30)

如何维持机体的酸碱平衡 (31)

如何维持机体的电解质平衡 (32)

第二章 食品知识

如何选择营养丰富的食物 (34)

什么是最佳的 10 种食品 (35)

10 种不宜多吃的食品 (36)

传统医学是如何给食物分类的 (38)

什么是碱性食物 (40)

什么叫还原食品和氧化食品 (42)

食品与防治疾病的关系 (42)

常用动物性食品的蛋白质含量 (43)

常用植物性食品的蛋白质含量 (44)

常用食品中碳水化合物的含量 (45)

哪些食品富含维生素 A (47)

哪些食品富含 B 族维生素 (47)

钙的吸收以及含钙的食品 (48)

富含膳食纤维的食品有哪些 (49)

哪些食品含有“非必需营养素” (50)

大米的种类及其营养成分 (51)



- 大豆的营养价值有哪些 (52)
- 被誉为“第二面包”的甘薯和土豆 (52)
- 为什么选择植物油 (53)
- 粟米油的保健功能 (54)
- 如何食用动物油 (54)
- 蔬菜是如何分类的 (55)
- 含有各种营养素的蔬菜 (56)
- 哪些蔬菜富含矿物质 (57)
- 哪些是不可食用的有毒蔬菜 (58)
- 常用叶菜的营养价值 (61)
- 葱头有哪些保健功能 (62)
- 大蒜有哪些保健功能 (63)
- 为什么要经常吃萝卜 (64)
- 胡萝卜的保健功能有哪些 (65)
- 蔬菜中的红宝石——番茄 (65)
- 辣椒的保健功能有哪些 (66)
- 果菜类蔬菜的保健功能有哪些 (67)
- 花菜类蔬菜的保健功能有哪些 (68)
- 食用菌类的保健作用 (69)
- 野菜的营养价值有哪些 (72)
- 介绍几种常见的可食用野菜 (72)
- 常用畜肉的营养保健价值 (74)
- 常用禽肉的营养保健价值 (75)
- 蛋类的营养成分有哪些 (76)
- 常用蛋类的保健功能 (77)
- 鱼类的营养成分分析 (78)
- 食用藻及其营养成分 (78)



- 常用淡水鱼的营养价值 (79)
- 常用海水鱼的营养价值 (80)
- 虾蟹的营养价值及其保健功能 (81)
- 海参的营养价值及其保健作用 (81)
- 贝类的营养价值及其保健作用 (82)
- 常用食用藻都有哪些 (83)
- 水果的营养成分有哪些 (84)
- 常用水果的营养价值 (85)
- 常用水果的保健功效 (87)
- 常用硬果的营养成分 (88)
- 常用硬果的保健功效 (89)
- 保健食品的特点是什么 (90)
- 什么叫核酸食品 (91)
- 什么是绿色食品 (92)
- 人造食品在国外的的发展 (93)
- 什么是黑色食品 (94)
- 为什么说海藻类食品最有前途 (95)
- 我国产的 10 大名茶是哪些 (95)
- 茶叶都有哪些保健功效 (97)
- 牛奶都有哪些营养成分 (98)
- 酸奶的营养价值和保健功效 (98)
- 豆浆有哪些保健功能 (99)
- 蔬菜汁的营养价值和保健功效 (100)
- 啤酒的营养价值和分类 (101)
- 葡萄酒的营养价值和保健功效 (102)
- 哪些食品有助于儿童长高 (103)
- 哪些食品儿童不宜多吃 (105)



- 哪些食品有利于大脑健康 (106)
- 哪些食品有利于增强性功能 (107)
- 孕妇宜吃的食品有哪些 (110)
- 孕妇不宜吃哪些食品 (112)
- 富含铁、锌、铜、碘、锰、铬、硒、锗、
钼的食品有哪些 (114)
- 哪些是可以延缓衰老的食品 (115)
- 心血管病患者宜食用的食品 (117)
- 适合糖尿病患者选用的食品 (120)
- 食物中的致癌物质有哪些 (121)
- 哪些食品有防癌作用 (122)
- 常用蔬菜、水果的防癌作用 (123)
- 介绍几种具有预防艾滋病功能的
食品 (124)
- 适宜于失眠患者选用的食品 (126)
- 醋有哪些保健作用 (127)

第三章 日常饮食

- 树立科学合理的膳食观 (128)
- 经常食用粗粮有利健康 (130)
- 脂肪摄入过多对健康的影响 (131)
- 吃糖过多对健康的影响 (132)
- 吃糖过多易患糖尿病 (134)
- 吃糖是否可以造成肥胖 (134)
- 吃糖的时间有讲究 (135)
- 过量服用维生素有哪些害处 (136)
- 每日摄入多少食盐为宜 (138)
- 挑选蔬菜应注意什么 (139)



- 多吃蔬菜有助于预防疾病 (140)
- 吃生鸡蛋为什么不利健康 (141)
- 吃鸡蛋的禁忌有哪些 (142)
- 吃鱼都有哪些保健功能 (143)
- 吃水果的时间有讲究 (144)
- 每日饮水量多少为宜 (145)
- 饮水的时间有讲究 (146)
- 饮用天然矿泉水的利与弊 (147)
- 夏季饮水应注意什么 (148)
- 缺水与饮水过量都不利健康 (149)
- 什么时候不宜饮茶 (150)
- 患有哪些病的人不宜饮茶 (152)
- 喝咖啡应注意什么 (153)
- 喝牛奶应注意什么 (155)
- 哪些人不宜饮用牛奶 (156)
- 饮用酸奶要注意的几个问题 (156)
- 饮用豆浆的几个禁忌 (157)
- 饮用啤酒的利与弊 (158)
- 长期饮用白酒的危害有哪些 (159)
- 哪些人不宜喝酒 (160)
- 素食对健康的影响 (162)
- 饮食过量有害健康 (163)
- 科学合理的安排一日三餐 (164)
- 应当注重早餐的质量 (164)
- 晚餐为什么不宜多吃 (166)
- 进餐前应注意哪些事情 (166)
- 为什么进餐时要细嚼慢咽 (168)



- 进餐后应注意哪些事情 (169)
- 进食后的感觉与疾病的关系 (170)
- 学龄儿童的饮食营养 (171)
- 如何合理安排儿童的饮食 (172)
- 如何给儿童补充矿物质 (173)
- 如何安排中小学生的膳食 (174)
- 青年人的饮食营养特点 (175)
- 中年人的饮食营养特点 (176)
- 老年人的饮食营养特点 (177)
- 合理安排老年人的膳食结构 (179)
- 老年人饮食与衰老的关系 (180)
- 春季要多吃含维生素的食品 (181)
- 夏季饮食防病为先 (182)
- 夏季饮食要注意哪些问题 (184)
- 秋季饮食的调理要点 (185)
- 冬季饮食的调理要点 (186)
- 怎样饮食有利皮肤健康 (187)
- 怎样饮食有利头发健康 (188)
- 孕妇的饮食营养特点 (189)
- 如何安排产妇的饮食 (190)
- 减肥从控制热量的摄入开始 (191)
- 多吃蔬菜有利减肥 (192)
- 心血管病人的日常饮食要点 (193)
- 高血压病人的饮食调理 (195)
- 高脂血症患者的饮食调理 (196)
- 动脉硬化症患者的日常饮食 (198)
- 脑血管病患者的日常饮食 (199)



- 糖尿病患者的日常饮食原则 (200)
- 糖尿病患者的饮食禁忌有哪些 (201)
- 癌症患者的饮食原则 (202)
- 慢性胃炎的饮食调理 (203)
- 便秘患者的饮食原则 (204)
- 肝炎患者怎样进行饮食调理 (204)
- 支气管炎患者的饮食原则 (205)
- 慢性肾炎和尿毒症患者的饮食原则 (206)
- 更年期的饮食原则 (208)
- 抑郁症患者的饮食原则 (209)
- 哪些人应忌食辣椒 (209)
- 食用味精应注意什么 (210)
- 介绍几种醋泡食品 (211)
- 烹调制作与食物营养的保留 (213)
- 日常饮水注意事项 (214)
- 常见的相克食物 (215)
- 几种常用的食品、器具消毒方法 (215)

第四章 百病食疗方

- 感冒 (217)
- 头痛 (218)
- 咳嗽 (218)
- 中暑 (218)
- 支气管炎 (219)
- 慢性支气管炎 (219)
- 哮喘 (219)
- 高血压 (220)



- 半身不遂 (220)
- 呕逆 (220)
- 胃痛 (221)
- 胃炎 (221)
- 胃、十二指肠溃疡 (221)
- 胃下垂 (221)
- 肠炎 (222)
- 消化不良 (222)
- 腹泻 (222)
- 肝硬化 (223)
- 肝炎 (223)
- 阳萎 (223)
- 遗精 (224)
- 夜尿频 (224)
- 肾虚腰痛 (225)
- 水肿 (225)
- 尿频尿急 (226)
- 贫血 (226)
- 病后体虚 (226)
- 血小板减少症 (227)
- 慢性白血病 (227)
- 过敏性紫癜 (227)
- 糖尿病 (228)
- 单纯性肥胖 (228)
- 高脂血症 (229)
- 关节痛 (229)
- 自汗 (229)

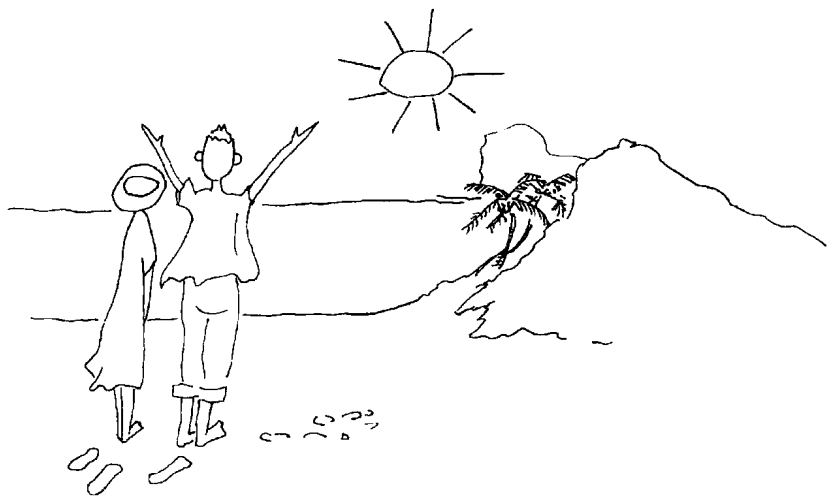


- 盗汗 (230)
- 眩晕 (230)
- 失眠 (230)
- 神经衰弱 (230)
- 脑动脉硬化 (231)
- 老年性痴呆 (231)
- 心悸 (231)
- 癫痫 (232)
- 泌尿系结石 (232)
- 痔疮 (232)
- 便秘 (233)
- 脱肛 (233)
- 淋巴结核 (233)
- 乳腺炎 (234)
- 甲状腺肿 (234)
- 甲状腺功能亢进 (234)
- 前列腺炎 (234)
- 腹股沟疝(疝气) (235)
- 脉管炎 (235)
- 月经不调 (235)
- 白带过多 (236)
- 痛经 (236)
- 闭经 (236)
- 慢性宫颈炎 (236)
- 慢性盆腔炎 (237)
- 更年期综合征 (237)
- 妊娠呕吐 (237)



- 妊娠水肿 (238)
- 胎动不安 (238)
- 产后缺乳 (238)
- 习惯性流产 (239)
- 子宫脱垂 (239)
- 小儿发热 (239)
- 小儿消化不良 (239)
- 百日咳 (240)
- 肺结核 (240)
- 痢疾 (240)
- 口疮 (240)
- 牙痛 (241)
- 牙龈炎 (241)
- 咽喉炎 (241)
- 音哑 (242)
- 耳聋 (242)
- 慢性鼻炎 (242)
- 鼻衄 (242)
- 老年性白内障 (243)
- 青光眼 (243)
- 眼结膜炎 (243)
- 视力减退 (243)
- 夜盲症 (244)
- 脑震荡 (244)
- 湿疹 (244)
- 皮肤瘙痒症 (245)
- 脚气病 (245)

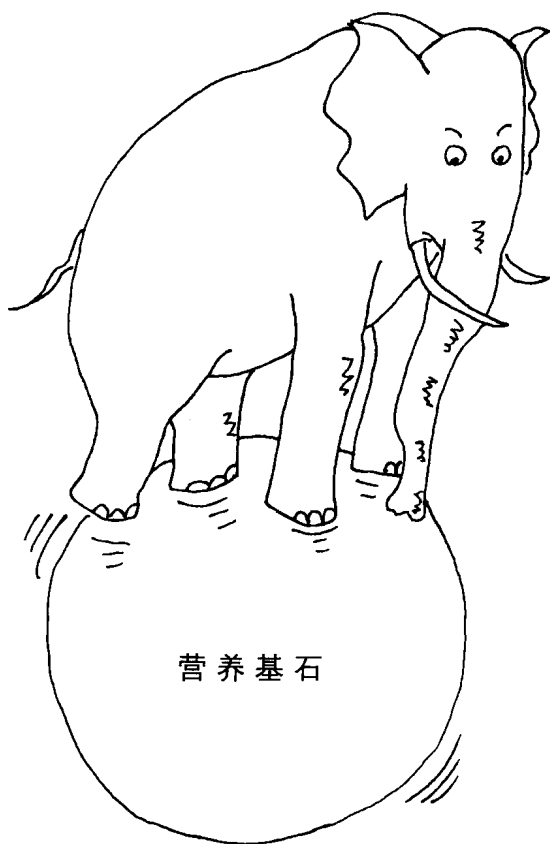
第一章 营养知识



营养是健康的基石

人的生命首先是物质的，而这个“物质”的好坏决定了人体健康与否。那么又是什么决定了这个“物质”的优劣呢？除了先天的因素外，在后天的诸多因素中，科学合理地摄入营养是非常重要的。离开了饮食营养，不要说健康，甚至连生命都无法维持。因此我们说，营养是生命的根本，是健康的基石。

我们都知道，从微观的角度看，人体是由多种物质元素构成



的。比如说水,它就占身体总质量的 $\frac{2}{3}$ 左右。如果一个体重为 70 千克的成年人,在去除全部水分后,只剩下约 25 千克了。这其中蛋白质约占 12 千克,脂肪约占 7 千克,糖类(碳水化合物)约占 3 千克,矿物质(无机盐)约占 3 千克。

在人体所需的 40 多种营养素中,蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水,被称为六大营养素。近些年来营养学家又将膳食纤维列为人体必需的营养素,因此又有“七大营养素”之说。维生素