



《生活保健百科丛书》

“吃”是一门大学问。
品种繁多的食物究竟该吃什么，怎么吃？
各种食物都有哪些营养功效？
食物之间有哪些宜忌？
疾病与饮食有怎样的关系？
怎样从吃的学问中吃出真正的健康？
那么请打开这本书吧。

健康饮食

保 健 百 科

周 思 编著



 中国纺织出版社

【 ISBN 7-309-04999-3 / R · 154 】

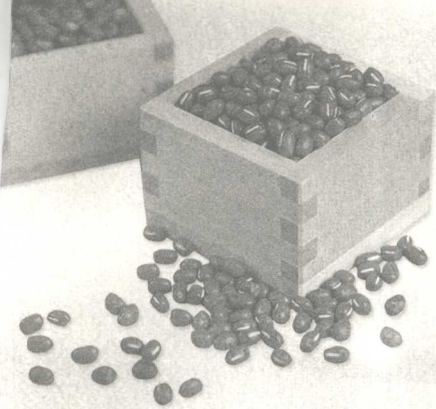
本书以《中国居民膳食指南》为指导，结合我国居民饮食习惯，从食物选择、膳食搭配、烹饪方法等方面，详细介绍了健康饮食的基本原则和具体做法。全书图文并茂，通俗易懂，是广大居民了解健康饮食、改善膳食结构、预防疾病的重要参考。

健康饮食

饮食指南

中国居民膳食指南

中国疾病预防控制中心



《生活保健百科丛书》

健康饮食

保 健 百 科

周 思 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该吃什么？怎么吃？本书将给出一个完美的答案。本书内容涉及饮食养生的种种学问，常用食物的营养功效、食用宜忌，常见病中各种食物的宜忌，取药食兼用之理，达到维护健康的目的。本书帮您从吃的学问中，吃出真正的健康来，相信您也一定会成为“吃”的专家！

图书在版编目（CIP）数据

健康饮食保健百科/周思编著. —北京：中国纺织出版社，
2009.1

（生活保健百科丛书）

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5123 - 9

I. 健… II. 周… III. ①饮食营养学 - 普及读物 ②食物养
生 - 普及读物 IV. R151.4 - 49 R247.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175382 号

责任编辑：李彦芳 特约编辑：王晓春 责任印制：刘强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010 - 64168110 传真：010 - 64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@c - textilep. com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：18

字数：300 千字 定价：24.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

上篇 饮食营养概括篇

第一章 “吃”对人体的影响/1

一、食物影响行为	1
二、食物影响情绪	2
三、食物影响智力	3
四、不同颜色的食物对健康的影响	6
五、人体最需要哪些营养	8

第二章 饮食保健知识/12

一、养成良好的饮食习惯	12
二、要清楚地认识食物	18
三、喝汤养生讲究颇多	20
四、看中医前不宜吃的食物	21
五、运动后不适宜的饮食	21
六、让皮肤细嫩光滑的食物	22
七、几种有助睡眠的食物	23
八、致癌食物的黑名单	24
九、七种食物导致不孕不育	25
十、有利视力的食物	27
十一、几种食物让你越吃越老	28
十二、8 种绿色食物使血管年轻	28
十三、如何根据发质选择食物	29
十四、五种最易被抛弃的宝贵食物	30
十五、什么食物补充雄激素	31
十六、五种对人身健康伤害最大的食物	32
十七、哪些食物最有益肝脏	32
十八、矿泉水喝多有哪些危害	33
十九、七大抗氧化食物防衰老	33
二十、吃哪些食物可清除体内垃圾	35

第三章 合理搭配饮食营养/36

一、食物相宜大全	36
二、饮食搭配禁忌	43
三、常见饮食的营养相配	49

第四章 合理搭配饮食营养/51

- 一、烹调的具体常识 51
- 二、科学烹调的细节 52

第五章 四季饮食养生/66

- 一、春季饮食养生 66
- 二、夏季饮食养生 68
- 三、秋季饮食养生 72
- 四、冬季饮食养生 74

第六章 特殊人群的饮食营养/77

- 一、孕产妇饮食 77
- 二、婴幼儿饮食 83
- 三、少儿饮食 87
- 四、中老年饮食 93
- 五、从事不同工作人员的饮食 96

中篇 常用食物功效篇

第一章 谷物类/107

- 一、稻米 107
- 二、小麦 108
- 三、大麦 108
- 四、玉米 109
- 五、小米 109
- 六、燕麦 110
- 七、荞麦 110
- 八、糯米 111
- 九、黑米 111
- 十、薏米 112
- 十一、高粱 112
- 十二、芡实 113
- 十三、红小豆 113
- 十四、扁豆 114
- 十五、绿豆 114
- 十六、豇豆 115
- 十七、黑豆 115

十八、蚕豆	117
十九、豌豆	117

第二章 蔬菜类/118

一、红薯	118
二、山药	118
三、萝卜	119
四、胡萝卜	119
五、苦瓜	120
六、莲藕	120
七、荷叶	121
八、荸荠	121
九、芋头	122
十、洋葱	122
十一、百合	123
十二、魔芋	123
十三、苕蓝	124
十四、大头菜	124
十五、菱角	125
十六、莴笋	125
十七、苋菜	125
十八、土豆	126
十九、芦荟	126
二十、大白菜	127
二十一、小白菜	128
二十二、油菜	128
二十三、菠菜	129
二十四、芹菜	129
二十五、西芹	130
二十六、生菜	130
二十七、木耳菜	131
二十八、芦笋	131
二十九、空心菜	132
三十、芥蓝	132
三十一、圆白菜	133
三十二、韭菜	133
三十三、雪里蕻	134
三十四、茭白	134
三十五、黄豆芽	135
三十六、蒜苗	135

三十七、竹笋	136
三十八、香菜	136
三十九、香椿芽	137
四十、莼菜	137
四十一、蕨菜	138
四十二、豆瓣菜	138
四十三、鱼腥草	139
四十四、茼蒿	139
四十五、食用仙人掌	139

第三章 食用菌类/141

一、木耳	141
二、银耳	141
三、金针菇	142
四、鸡腿蘑	142

第四章 水果类/143

一、苹果	143
二、西瓜	144
三、杏	145
四、葡萄	145
五、梨	146
六、桃	147
七、李子	147
八、柚子	148
九、香蕉	148
十、草莓	149
十一、桑葚	149
十二、柿子	150
十三、荔枝	151
十四、龙眼	151
十五、芒果	152
十六、猕猴桃	153
十七、菠萝	153
十八、橘子	154
十九、山楂	155
二十、椰子	155
二十一、柠檬	156
二十二、木瓜	157
二十三、枇杷	157

二十四、无花果	158
二十五、杨梅	158
二十六、杨桃	159
二十七、樱桃	159
二十八、榴莲	160
二十九、山竹	160
三十、金橘	161
三十一、石榴	161
三十二、橙子	162
三十三、大枣	163
三十四、橄榄	163
三十五、哈密瓜	164
三十六、枸杞	164
三十七、人参果	165
三十八、火龙果	166
三十九、番荔枝	166
四十、西番莲	167
四十一、槟榔	167
四十二、甜瓜	168
四十三、金樱子	168
四十四、海棠	169
四十五、黄皮果	169
四十六、枳椇子	170
四十七、佛手柑	170
四十八、沙棘	171
四十九、沙果	172

第五章 坚果类/173

一、腰果	173
二、榧子	173
三、榛子	174
四、开心果	174
五、莲子	175
六、葵花子	175
七、栗子	176
八、核桃	176
九、西瓜子	177
十、白瓜子	178
十一、花生	178
十二、松子	179

第六章 水产类/180

一、墨鱼	180
二、鳕鱼	180
三、鲫鱼	181
四、鲤鱼	181
五、牡蛎	182
六、螺旋藻	182
七、草鱼	183
八、胖头鱼	183
九、鳊鱼	184
十、鲈鱼	184
十一、鲑鱼	185
十二、甲鱼	185
十三、带鱼	186
十四、黄鱼	186
十五、平鱼	187
十六、三文鱼	187
十七、鲨鱼	187
十八、鳘鱼	188
十九、鳗鱼	189
二十、虾	189
二十一、螃蟹	190
二十二、蛤	191
二十三、田螺	191
二十四、鲍鱼	192
二十五、鱿鱼	192
二十六、海参	193
二十七、海蜇	194

第七章 家畜类/195

一、驴肉	195
二、鹿肉	195
三、兔肉	196
四、羊肉	196
五、猪肉	197
六、猪肝	197
七、猪血	198
八、牛肉	198
九、蹄筋	199

第八章 禽蛋类/200

一、鸡肉	200
二、鹅肉	200
三、鸭肉	201
四、鸭蛋	201
五、鹌鹑肉蛋	202
六、野鸡肉	202
七、乌鸡	203
八、鸡蛋	203
九、鸽子	204

第九章 调料类/205

一、葱	205
二、姜	205
三、蒜头	206
四、辣椒	206
五、八角	207
六、豆豉	208
七、薄荷	208
八、胡椒	209
九、洋葱	210
十、糖	210

下篇 疾病食疗养生篇

第一章 呼吸系统疾病饮食宜忌/211

一、感冒	211
二、咳嗽	212
三、哮喘	212
四、发热	213
五、慢性支气管炎	213
六、肺气肿	214
七、肺脓肿	214
八、肺结核	215
九、矽肺	215
十、虚喘	216
十一、支气管哮喘	217
十二、胸膜炎	217

十三、咯血	218
-------------	-----

第二章 心血管系统疾病饮食宜忌/219

一、心悸	219
二、高脂血症	219
三、冠心病与动脉粥样硬化	220
四、心肌梗塞	221
五、高血压病	221
六、充血性心力衰竭	222

第三章 消化系统疾病饮食宜忌/224

一、急性胃炎	224
二、慢性胃炎	224
三、消化性溃疡	225
四、胃下垂	225
五、脂肪肝	226
六、肝硬化	226
七、胆囊炎	227
八、胆结石	228
九、急性胰腺炎	228
十、慢性胰腺炎	229
十一、溃疡性结肠炎	229
十二、胃痛	230
十三、噎膈、反胃	231
十四、打嗝儿	231
十五、呕吐	232
十六、痢疾	232
十七、泄泻	232
十八、便秘	233
十九、腹痛	233
二十、腹胀	234
二十一、便血	234

第四章 泌尿生殖系统疾病饮食宜忌/235

一、急性肾炎	235
二、慢性肾炎	236
三、慢性肾功能不全	236
四、尿路感染	237
五、水肿	237
六、尿血	238

七、小便不通	238
八、淋症	239
九、遗精	239
十、阳痿	239

第五章 内分泌系统疾病饮食宜忌/240

一、单纯性甲状腺肿	240
二、甲状腺功能亢进症	240
三、系统性红斑狼疮	241
四、糖尿病	241
五、痛风病	242

第六章 神经系统疾病饮食宜忌/244

一、健忘	244
二、多梦	244
三、面瘫	245
四、神经衰弱	245
五、老年性痴呆	246
六、脑动脉硬化症	247
七、眩晕	247
八、中风后遗症	248
九、厥症	248

第七章 五官科疾病饮食宜忌/249

一、失音	249
二、牙龈出血	249
三、鼻出血	250
四、急性扁桃体炎	250
五、牙痛	251
六、急性咽炎	251
七、慢性咽炎	252
八、急性喉炎	252
九、慢性喉炎	253
十、虫牙	253

第八章 妇产科疾病饮食宜忌/255

一、痛经	255
二、月经不调	255
三、白带异常	256
四、人工流产	257

五、缺乳	257
六、子宫脱垂	258
七、妊娠呕吐	258

第九章 儿科疾病饮食宜忌/260

一、小儿肺炎	260
二、水痘	260
三、百日咳	261

第十章 外科疾病饮食宜忌/262

一、烧伤	262
二、骨折	262
三、痔疮	264

第十一章 血液系统疾病饮食宜忌/265

一、贫血	265
二、血小板减少性紫癜	265
三、过敏性紫癜	266

第十二章 皮肤与风湿性疾病饮食宜忌/267

一、类风湿性关节炎	267
二、风湿热	267
三、荨麻疹	268
四、皮肤瘙痒	268
五、脂溢性皮炎	269
六、牛皮癣	270

第十三章 肿瘤饮食宜忌/271

一、眼部肿瘤	271
二、耳部肿瘤	272
三、鼻腔与副鼻窦肿瘤	272
四、口腔恶性肿瘤	273
五、唾液腺肿瘤	274
六、鼻咽癌	274
七、喉咽癌	275
八、口咽部肿瘤	276

上篇 饮食营养概括篇

第一章 “吃” 对人体的影响

一、食物影响行为

研究显示，食物能够直接影响到大脑，人们会因食物而产生特定的行为举止。下面列举常见的四类食物及其对人体的影响：

1. 蛋白质

蛋白质是合成脑神经细胞之间的冲动传递的主要物质。例如，有放松和安神作用的血清素是由色氨酸产生的，色氨酸存在于肉、奶、蛋和豆类的蛋白质中。另一种叫做甲状腺素的氨基酸能够合成肾上腺素和去甲肾上腺素，这些物质能够刺激大脑，使人处于清醒状态，使人体在受到外部刺激时能迅速作出反应。

2. 矿物质

水果和蔬菜含有硼，这种矿物质有助于大脑神经细胞的电作用。硼缺乏可能导致大脑无法正常产生 α 脑电波，使人感到倦怠，昏昏欲睡。硒和叶酸可以提高血清素的含量，帮助人抵制抑郁的情绪。含有此类营养物质的食品主要有鱼、海鲜、大蒜、菠菜、核桃和水果。

3. 碳水化合物

科学家做了一个试验：教养院里的一群年轻人吃到了含糖的早餐，另一群年轻人吃到的是不含糖的早餐。这两群年轻人接受了神经心理测试，对他们的精力集中情况、活跃程度和暴力倾向作了评估，结果显示没有吃糖的人在基本行为举止上并没有什么变化，而吃糖的人的攻击性有了明显的降低。报告最终得出结论，糖能使人倦怠，切断大脑活动。

4. 胆固醇

研究人员对进食低胆固醇食品的黑猩猩进行了观察,结果显示,它们的进攻意识比正常进食和胆固醇摄入量较多的猩猩要强烈得多。

二、食物影响情绪

1. 可缓解焦虑的食物

吃东西不仅能够解除饥饿感、补充营养,还能对人的情绪起到一定的影响。下面列举一些能使人保持良好情绪的食物。

(1) 烤土豆和全麦面包。当人焦虑的时候,摄取的碳水化合物可以通过增加血液中5-羟色胺(一种当人快乐时大脑大量分泌的物质)和大脑中神经递质的含量,使人变得镇定。烤土豆、全麦面包或低糖全谷类食品等,和糖果比起来需要更长的消化时间,所以它的镇定作用也更持久。

(2) 鱼和坚果。确保食物中含有大量的欧米伽-3脂肪酸。有实验表明,食物中所含的必需脂肪酸有助于缓解焦虑和沮丧情绪,让人迅速快乐起来。鲑鱼、亚麻籽油、坚果和鸡蛋都含有大量的此类“快乐因子”。

(3) 补充B族维生素。在你劳累或沮丧时,吃上一片复合B族维生素是不错的选择。B族维生素可以“发掘”食物中的能量,尤其是其中的维生素B₆,会参与大脑中5-羟色胺的合成。

(4) 西红柿汁和香蕉。西红柿汁和香蕉含有大量的天然果糖,其成分可有效缓解焦虑情绪,帮人体生产“快乐因子”。其中西红柿汁饮用前若加入少量食盐,促进情绪稳定的效果更好,而且,喝西红柿汁比生吃西红柿的效果好。香蕉是最健康的甜品,每次吃1~3根香蕉可治心悸、胸闷,缓解紧张和郁闷情绪。

(5) 鹌鹑。如果你觉得烦闷,不妨午餐吃点鹌鹑或鹌鹑蛋,鹌鹑蛋富含卵磷脂,是高级神经活动不可缺少的营养物质,可以帮助安神和缓解神经衰弱。另外,还因为其含有丰富的蛋白质以帮助缓解人们的疲劳情绪。鹌鹑肉含蛋白质24.3%,比等量鸡肉高46%,鹌鹑蛋含蛋白质13.5%,比等量鸡蛋多17%。

(6) 戒掉咖啡。可乐、咖啡,还有茶,无论以何种途径进食咖啡因,摄取过量都会导致神经系统的紧张和高度警觉,使人变得神经质、焦虑、敏感。对于大多数人来说,摒弃饮食中的咖啡因是对健康最大的帮助。

(7) 远离酒精。许多人喜欢“借酒浇愁”,却往往会“越浇越愁”。对于大部分人而言,宿醉、失眠、口渴、排尿增加并发脱水都会诱发焦虑的产生。一杯稀释过的纯果汁是缓解紧张的更好选择。

2. 最能提升快乐感的10种食物

(1) 深海鱼。鱼油中富含的欧米伽3脂肪酸,与常用的抗忧郁症药,如

碳酸锂有类似的作用，能够阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量。

(2) 香蕉。香蕉内含有生物碱，可以振奋人的精神。此外，香蕉也有助于生成脑内血清素。

(3) 柚子。柚子中维生素 C 含量很高，它是制造多巴胺、肾上腺素的重要成分。

(4) 全麦面包。谷类中含微量矿物质硒，有振奋精神的作用。碳水化合物抵抗忧郁的作用虽然较慢，却是最健康、无副作用的。

(5) 菠菜。叶酸能保证人的精神健康。如果 5 个月无法正常摄入叶酸，人会出现健忘、焦虑等症状。菠菜在绿叶蔬菜中叶酸含量最高。

(6) 樱桃。樱桃有降低炎症的作用。美国科学家经研究指出：20 颗樱桃的疗效抵得上一片阿司匹林。

(7) 大蒜。德国研究者发现，大蒜能制怒，并可放松心情。

(8) 南瓜。南瓜能帮助身体将储存的血糖转变成葡萄糖，并富含胡萝卜素。

(9) 低脂牛奶。牛奶是食物中钙的重要来源，低脂牛奶含钙量最高。

(10) 鸡肉。英国心理学家的实验结果表明，硒的摄取能够帮助人恢复协调性。我们日常的食物中，鸡肉是硒的一个重要来源。

3. 避开让你忧郁的食物

(1) 高油食物。吃太多油，血的黏稠度会增加，伤害到心脑血管，影响脑部循环。高油食物还会在人体内制造大量的自由基，自由基与神经元接触，就会伤害神经元。

(2) 过甜的食物。如果上午或午餐吃了太多糖，到下午可能会有昏昏欲睡的感觉，糖会让胰岛素大量分泌，但没有持续地“燃料”，使血糖又急速降低，反复的变化让心神疲劳。

(3) 咖啡过量。一些有喝咖啡习惯的人，一旦少了咖啡，通常会有头痛、忧郁现象发生。甚至有些对咖啡较敏感的人，一天喝了五六杯咖啡后，会出现紧张、兴奋、好动不安等类似精神病的症状。建议一天喝咖啡不要超过三杯。

(4) 酒。美国的研究机构发现，有些人在喝酒 6~12 小时后，会出现恐慌症的症状，这种人面对焦虑的反应会超出正常。

三、食物影响智力

1. 影响孩子智力的食物

父母们可能不知道，看似“干净”的食物中，潜藏着许多危害孩子智力发展的“杀手”。

(1) 含铅食品。铅是细胞的一大“杀手”，当血铅浓度达到 15 微克/100