

绿色生活经典

LuSeShengHuoJingDian

饮食营养保健

武文慧 朱德礼 主编

精要

缺乏营养不可能那么快速 那么直接地反映出来
它对身体的影响是日积月累 潜移默化
因缺乏营养而致病时 人们又热衷于药物治疗
而不反思日常饮食营养在致病与治疗中的作用
这样就不自觉地耗损了人体的健康与活力
增加发病次数与衰老的速度

内蒙古科学技术出版社



主 编	武文慧	朱德礼	
副主编	常 虹	李彩萍	
作 者	朱德礼	李凤珍	李明辉
	李彩萍	张羽邻	武文慧
	秋 原	侯海燕	黄爱民
	常 虹	彭树良	

❖ 前 言 ❖

日常饮食之于每一个人都是无比重要的。它影响着一个人的身高、体重、肤色、发质、体型、智力发育、思维速度，甚至情绪的忧郁或快乐、心理老化与年轻、精力的衰减与充沛，都在它的影响之中。日常饮食营养均衡、丰富与否，可以使人在经意不经意中，或获益良多，或严重降低生存质量。

对于一个人的职务升迁、工薪标准高低，他会把它当做一件大事来对待；一个人生了重病，正常情况下他自己和周围的亲友也会把它当做一件大事来对待……然而，比这些都重要的日常饮食是否合理、均衡，是否满足人体健康需要，都被相当一部分人严重忽视了，以至于人们仅仅把饮食当做维持生存的必要条

件,而不去探究在维持生存的同时,日常饮食对于一个人是否拥有充沛的精力,是否拥有敏锐清晰的思维,是否拥有年轻姣好的容貌,是否拥有快乐轻松的心境,还有着怎样无与伦比的重要作用。

为什么人们会很普遍地忽视饮食营养问题呢?

一个原因是在人们所受的教育中,很少有这方面的内容,营养学和食物疗法中的最普通的知识,甚至都不被人们所了解,比如什么样的食物搭配可以提供均衡丰富的营养;不同年龄、不同性别、不同职业的人更需要哪些食物;生病时,除了药物治疗外,选择哪一种食物疗法可以辅助治疗;哪种食物益智,哪种食物使人情绪放松,哪种食物可降低血压,哪种食物可升高血糖……

另一个原因,是社会上专门致力于营养学和食物疗法的学者不多,这与我们这个社会上大部分人达到温饱的生活的时间并不太长、社会上并未给予很大的重视有关。我们的生活尚未普遍进入“精致生活”的阶段,社会宣传和社会教育中自然少有这样的内容。

还有一个很重要的原因,是人们的思想观念中,尚没有给日常饮食的营养科学观留一点地位。在人们心中,学位重要、职位重要、婚恋重要、社交重要、事业重要、娱乐重要,偏偏厨房中的学问不重要,甚至家庭中难得有夫妻两人抢着下厨之事,一般总是有一人不得已而下厨,顿顿饭都凑合的事难免要在生活中发生。实际上,缺乏营养不可能那么快速、那么直接地反应出来,不像跳高运动员碰掉了竿、射击运动员子弹脱靶、学生考试不及格那样直观地被发现,但它的影响是日积月累、潜移默化的。当因缺乏营养而致病时,人们又热衷于药物治病,而不反思日常饮食营养在致病与治病中的作用。这样环环相扣,每一环都要不自觉地耗损人体的健康与活力,增加疾病与衰老的速度。可悲

前 言

的是人们尚不自知。

我们编写这本书,就是要提醒人们,我们的一日三餐,在维持生存的同时,对我们的生存质量还有着重大的影响。

我们建议你静下心来,花点时间读这本书,也可以在茶余饭后与家人聊聊里面的内容,让家庭成员都审视一下自家餐桌上的内容是否满足了每个人的生长发育需要。可以在家庭成员之间展开讨论,提出自己平日喜欢的食品,然后综合每个人的喜好,再加上营养学中要求的营养,制订出可供全家人使用一个时期的基本食谱。这样不必顿顿算计,也能基本保证营养摄入。

我们还建议你根据每个家庭成员的情况,确定一下维生素及矿物质、微量元素的需要量。如果确定日常饮食不能满足这种需要,那么不妨备些各类维生素及矿物质、微量元素的片剂或丸剂的补品,定期服用。

如果你的家庭成员中,有特殊的饮食要求,如年青人要美容美发,中年人要减肥、抗衰老,病人需要特殊的营养治疗,那么可参照书中的配方再加上个人的喜好,选择几种特殊食谱,定时进食,更可取得特殊食疗食补效果。

总之,让你花不多的时间理清饮食营养科学观念,制订合理的日常饮食方案并长期坚持下来,在享受美味可口食物的同时提高生存质量,保持青春与活力,延缓衰老,减少病痛,健康长寿,是我们的心愿和写作目的。

谨以此书献给每一位热爱健康热爱生活的人。

作 者

2001年5月30日

❖ 目 录 ❖

营养素与防病健身

你需要了解的维生素知识

维生素 A	(4)
维生素 B ₁ (硫胺素)	(5)
维生素 B ₂ (核黄素)	(6)
烟酸(维生素 B ₃ 、尼克酸、烟酰胺)	(7)
泛酸(维生素 B ₅)	(9)
维生素 B ₆ (吡哆素)	(9)
维生素 B ₁₂ (钴胺素)	(11)

饮食营养保健精要

生物素(辅酶 R、维生素 H)·····	(12)
胆碱·····	(13)
叶酸(维生素 B ₉ 、维生素 M)·····	(14)
肌醇·····	(15)
维生素 C(抗坏血酸)·····	(15)
维生素 D(钙化醇)·····	(17)
维生素 E(生育酚)·····	(18)
维生素 K(甲基醌)·····	(19)
维生素 F(亚麻油酸、花生油酸)·····	(20)
维生素 P·····	(20)

人体必需的矿物质

钙(Ca)·····	(23)
镁(Mg)·····	(24)
铬(Cr)·····	(25)
铜(Cu)·····	(26)
钴(Co)·····	(27)
氯(Cl)·····	(27)
钠(Na)·····	(28)
钾(K)·····	(29)
锌(Zn)·····	(30)
硒(Se)·····	(31)
铁(Fe)·····	(32)
锰(Mn)·····	(33)
磷(P)·····	(34)
碘(I)·····	(35)

人体所需的氨基酸

色氨酸·····	(37)
----------	------

目 录

苯丙氨酸	(37)
DL—苯丙氨酸	(38)
赖氨酸	(38)
精氨酸	(39)
鸟氨酸	(40)
谷氨酸和谷酰胺	(40)
天冬酰胺酸	(40)
胱氨酸与半胱氨酸	(41)
甲硫氨酸	(42)
甘氨酸	(42)
酪氨酸	(43)
营养素的对症使用	
脱发	(44)
感冒	(46)
消化性溃疡	(46)
胆结石	(47)
糖尿病	(48)
哮喘	(50)
口臭	(51)
偏头痛	(52)
失眠	(53)
关节炎	(53)
中风	(55)
冠心病	(55)
高血压	(58)
肾结石	(59)
膀胱炎	(60)

饮食营养保健精要

阳痿	(60)
前列腺肥大	(61)
贫血	(62)
肥胖症	(63)
骨质疏松症	(65)
牛皮癣	(67)
湿疹	(67)
更年期综合征	(69)
痛经	(70)
老年痴呆症	(71)
免疫力衰弱	(73)
经前症候群	(75)
痤疮	(77)

你所需的营养素从哪里获得

维生素 A	(80)
维生素 B ₁	(80)
维生素 B ₂	(80)
烟酸	(81)
泛酸	(81)
维生素 B ₆	(81)
维生素 B ₁₂	(82)
生物素	(82)
胆碱	(82)
叶酸	(83)
肌醇	(83)
维生素 C	(83)
维生素 D	(84)

目 录

维生素 E	(84)
维生素 K	(84)
维生素 F	(85)
维生素 P	(85)
钙	(85)
镁	(86)
铬	(86)
铜	(86)
钴	(87)
氟	(87)
钠	(87)
钾	(87)
锌	(88)
硒	(88)
铁	(88)
锰	(89)
磷	(89)
碘	(89)
谷氨酸	(90)
蛋氨酸	(90)
胱氨酸	(90)
酪氨酸	(90)
色氨酸	(91)

养生保健重在日常饮食

你需要了解的食物效用

粮食	(96)
蔬菜	(107)
菌藻	(122)
果品	(130)
畜肉	(147)
禽蛋	(154)
水产品	(159)
调味佐料	(169)

怎样知道自己更需要哪种食物和营养素

怎样给小婴儿添加辅食	(182)
3岁前婴幼儿需要哪些食物	(184)
4~6岁儿童应选择的食物	(189)
7~12岁小学生应选择的食物	(192)
13~18岁中学生应选择的食物	(196)
运动量大的青少年应选择的食物	(199)
吃素食的孩子怎样摄取足够的营养	(202)
考试前应当选择哪些食物	(205)
瘦弱孩子应当选择的饮食	(208)
肥胖孩子应当选择的饮食	(212)
孕妇应选择的食物	(215)
哺乳期妇女的日常饮食	(220)
中年人营养保健应注意什么	(224)

目 录

中年肥胖者应选择的食物·····	(227)
更年期妇女该如何保养身体·····	(229)
老年人饮食营养要注意什么·····	(233)
过早脱发的男性如何选择饮食·····	(236)
调节饮食预防前列腺癌·····	(238)
常在日光下曝晒的人怎样选择食物·····	(241)
节食并进行健身的人应选择什么食物·····	(244)
从事化学工作的人应当摄取哪些食物·····	(247)
吸烟族吃什么食物可以减轻害处·····	(251)
经常看电视的人需要哪些营养素·····	(256)
旅游期间怎样补充营养素·····	(259)
经常在夜间工作的人怎样安排饮食·····	(260)
怎样选择有预防癌症作用的食物·····	(263)
怎样选择具有美容美发作用的食物·····	(266)
怎样选择具有益智健脑作用的食物·····	(270)
怎样选择具有养血益气作用的食物·····	(273)
怎样通过饮食调整体液酸碱平衡·····	(277)
怎样选择提高性活力的食物·····	(278)
怎样选择具有抗衰长寿作用的食物·····	(280)

药用植物保健秘方

补气药

人参·····	(289)
党参·····	(292)

饮食营养保健精要

太子参	(294)
黄芪	(295)
五味子	(298)
黄精	(300)
白术	(302)
山药	(304)
补血药	
熟地	(307)
何首乌	(309)
当归	(312)
枸杞子	(314)
白芍	(317)
桂圆肉	(318)
补阴药	
冬虫夏草	(321)
麦冬	(323)
天冬	(324)
玉竹	(326)
沙参	(328)
百合	(329)
灵芝	(331)
女贞子	(333)
补阳药	
补骨脂	(335)
杜仲	(337)
肉苁蓉	(338)
巴戟天	(340)

目 录

淫羊藿·····	(341)
山萸肉·····	(342)
附子·····	(343)
续断·····	(345)
茯苓·····	(346)
薏米·····	(348)
菟丝子·····	(349)

常见病的营养治疗

脱发·····	(354)
失眠·····	(357)
偏头痛·····	(359)
感冒·····	(362)
哮喘·····	(364)
口臭·····	(367)
消化不良·····	(369)
消化性溃疡·····	(373)
腹泻·····	(375)
胆结石·····	(379)
糖尿病·····	(381)
高血压·····	(384)
中风·····	(386)
冠心病·····	(390)
贫血症·····	(394)

饮食营养保健精要

痛经·····	(396)
经前症候群·····	(399)
更年期综合征·····	(3403)
阳痿·····	(407)
前列腺肿大·····	(410)
痤疮·····	(413)
湿疹·····	(416)
牛皮癣·····	(418)
肾结石·····	(421)
膀胱炎·····	(423)
肥胖症·····	(426)
骨质疏松症·····	(429)
老年痴呆症·····	(432)
记忆力衰退·····	(436)
痛风·····	(441)

附 录

具有独特保健作用的食物·····	(447)
具有治疗作用的典型食物·····	(449)
常用食物的营养成分·····	(456)

营养素与防病健身

