

小康之家生活必备丛书

巧食三餐谷蔬

— 家庭食养食疗篇

顾奎勤

张桂云 主编



昆仑出版社

巧食三餐谷蔬

——家庭食养食疗篇

主编 顾奎琴 张桂云

昆仑出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧食三餐谷蔬:家庭食养食疗篇/顾奎琴、张桂云主编.-北京:昆仑出版社,1999.1
(小康之家生活必备丛书)
ISBN 7-80040-371-8

I. 巧… II. ①顾… ②张… III. 食物疗法 N.R247.1

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路42号 100081)

电话:62183683

香河县第二印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999年1月第1版 1999年1月北京第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:9.625

字数:193千字 印数:1-5000

定价:13.90元(膜)

主 编： 顾奎琴 张桂云

副主编： 于桂英 王明霞 高 英

编 者： 孙 鹏 王山川 顾奎琴

 于桂英 谢春生 孙立芬

前 言

家庭是社会的细胞,家庭的健康、和美、幸福,关系到整个社会乃至人类的兴旺发达、繁荣昌盛。那么,哪一位父母不希望孩子聪明活泼、健康成长;哪一个儿女不希望老人精神矍铄、健康长寿;哪一位男士不希望妻子容颜长驻、魅力永存;又有哪一位女士不希望丈夫身强体健、事业有成……这正是现代人、现代家庭所期盼以求的。要实现这一切并不是可望不可及的。对生命而言,多一分爱惜,就会多一分回报,只要用知识、用科学去呵护身心,营造爱巢,你就会梦想成真。

这套“小康之家生活必备”丛书,正是根据现代家庭的迫切需要所编写的。此丛书共分为四篇,即“少儿养育食疗篇”、“美颜健身食疗篇”、“养生与性保健食疗篇”、“家庭食养食疗篇”。这四篇内容就是从家庭的实际需要出发,本着实用性强、简便易行、科学有效的宗旨,对家庭育儿、美容、饮食、养生,这些最普遍、最实际的问题作了较为全面的解答与指导。此书由多位从事营养专业的人员编写,将最新的育儿方法和食品、美容美体新观念和手段、家庭膳食结构和饮食方式,以及养生保

健新理念等进行了较为全面、系统的介绍,语言通俗,深入浅出,适用于不同层次的家庭和读者。愿“小康之家生活必备”丛书,能为每一个家庭献上一点爱心,送去一份温馨和祝福。

编 者

1998. 10. 30

目 录

饮食与营养

人体必需的营养素

什么是营养素	(3)
什么是营养素供给量(RDA)	(4)
什么是蛋白质	(5)
蛋白质的生理作用	(5)
人体一天的蛋白质需要量	(7)
植物蛋白与人体健康	(7)
哪些食物能提供较好的蛋白质	(8)
为什么过多摄入蛋白质也有弊	(8)
什么是脂肪	(9)
脂肪有哪些生理作用	(9)
人体一天的脂肪需要量	(10)
什么是碳水化合物	(11)
碳水化合物的生理作用	(11)
人体每天碳水化合物的需要量	(12)
什么是维生素	(13)

人体需要哪些维生素	(14)
维生素对人体有哪些作用	(14)
人体每天维生素的需要量	(15)
各种维生素的食物来源	(16)
什么是无机盐	(17)
无机盐对人体有哪些作用	(17)
人体每天需要摄入多少无机盐	(18)
各种无机盐的食物来源	(19)
无机盐缺乏有哪些表现	(19)
纤维素对人体有哪些作用	(20)
水对人体有哪些重要作用	(21)
一个人一天应该喝多少水	(22)

膳食营养与健康

什么是营养和营养物质	(24)
膳食营养是提高人体免疫功能的物质基础	(25)
合理的营养可延缓衰老	(28)
DHA 与健康	(29)
什么叫平衡膳食	(31)
平衡膳食应包括哪些食物	(32)
什么是食物的营养互补	(33)
什么叫食物的酸碱平衡	(33)
怎样吃饱与吃好	(34)
什么是健康食品	(35)
什么是黑色食品	(36)

膳食结构与身高	(37)
膳食结构与健康	(38)
吃的新潮流	(39)
吃好早餐等于吃补药	(40)
为什么不宜长期吃素食	(41)
为什么食物的摄入要多样化	(42)
三高膳食与富裕病	(43)
膳食因素与骨密度	(44)
五味平衡与人体健康	(46)
饮食防癌九多一少	(47)
节假日饮食应注意什么	(48)
荤素杂食有益于健康	(49)
常吃健脑饮食可减少脑血管疾病的发生	(50)
健脑食品有哪些	(52)
怎样看待补品	(54)
纯素食者应注意补充哪些营养素	(55)
富含纤维素的食物有哪些益处	(56)
清晨饮水有哪些好处	(57)
维生素E有哪些保健作用	(59)
怎样安排一日三餐	(60)
食疗保健歌	(62)

家庭饮食营养常识

为什么不宜常吃快餐	(63)
吃零食有哪些好处	(64)

生吃蔬菜有哪些好处	(66)
吃凉拌菜要注意些什么	(67)
吃蛋应注意些什么	(68)
为什么不宜生吃活鱼	(68)
怎样正确使用调味品	(69)
怎样看待胆固醇	(70)
怎样看待动物油与植物油	(72)
怎样正确使用味精	(73)
怎样烹调有利于碘的吸收	(74)
怎样烹调肥肉对身体有益	(75)
怎样科学烹制火腿	(75)
怎样配菜能提高菜的营养价值	(76)
怎样吃胡萝卜营养价值高	(77)
怎样使大豆的营养价值得到发挥	(77)
吃带馅食品有哪些好处	(78)
喝的科学	(79)
新鲜蔬菜汁的食疗保健作用	(81)
怎样饮酒有益于身体健康	(82)
怎样科学饮茶	(83)
怎样科学饮咖啡	(85)
怎样科学饮奶	(86)
在日常饮食中怎样防癌	(87)
怎样消除食物中的致癌物	(88)
怎样使腌菜不致癌	(89)
常见的饮食致癌因素有哪些	(91)

常见食物中毒的原因有哪些	(92)
辐照食品对人体有害吗	(93)
食用色素对人体有害吗	(94)

不同职业人员的饮食保健

脑力劳动者的营养保健	(96)
体力劳动者应怎样安排饮食	(98)
高温环境的营养需求	(99)
低温环境的饮食应注意哪些问题	(101)
飞行人员的营养保健	(102)
歌唱演员的饮食保健	(104)
夜间工作人员的饮食安排	(106)
农民应注意哪些营养问题	(108)
地质工作者的营养保健	(110)
从事铅作业人员的饮食保健	(112)
建筑工人的饮食保健	(114)

家庭饮食营养搭配宜忌

饮食的科学搭配

为什么豆腐和鱼同吃好	(117)
为什么肉类、内脏与葱、蒜、韭菜合吃好	(118)
为什么大豆和谷类同食最好	(118)
为什么豆腐、海带合吃好	(119)

为什么用茶水煮饭好.....	(119)
用凉开水煮饭有什么好处.....	(119)
炒豆芽为什么宜放醋.....	(120)
烧猪蹄为什么加醋好.....	(120)
吃松花蛋为什么宜配姜醋汁.....	(120)
为什么海参、木耳、大肠合吃好.....	(121)
为什么胡萝卜与狗肉同吃好.....	(121)
土豆为什么宜与牛肉同吃.....	(122)
萝卜为什么宜与烤肉、烤鱼同吃.....	(122)
饮酒的菜怎样配好.....	(123)
鳝鱼为什么宜与藕同吃.....	(124)
为什么银耳宜与鹌鹑蛋同食.....	(124)
咸与甜混食有什么好处.....	(125)

饮食的搭配禁忌

萝卜不宜与橘子等同食.....	(126)
鸡蛋不宜与白糖同煮.....	(127)
熬绿豆汤忌放碱.....	(127)
忌用热水浸年糕.....	(127)
炒牛肉不宜加碱.....	(128)
不宜用沸水冲服蜂蜜.....	(128)
不宜用温锅水煮饭.....	(129)
忌用锅内余油炒饭.....	(129)
烧菜忌放碱.....	(129)

红、白萝卜忌合煮	(130)
萝卜、人参忌同时服用	(130)
忌用大油烹调肉食品	(131)
柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(131)
喝咖啡不宜放糖过多	(132)
吃黄鳝忌爆炒	(132)
炖骨头不宜加醋	(132)
酸、碱食品不宜加味精	(133)
炒菜用油不宜多	(133)
炒胡萝卜不宜放醋	(134)
炒菜心忌放碱	(134)
吃螃蟹不要用水煮	(134)
吃狗肉后忌喝茶	(134)
煮熟的鸡蛋为何不宜用冷水浸泡	(135)
忌用金属器皿存放蜂蜜	(136)
喝啤酒忌对汽水	(136)
牛奶为什么忌加红糖	(136)
喝牛奶不宜加糖过多	(137)
牛奶中忌加钙粉	(137)
牛奶不宜与巧克力同时食用	(137)
铝锅不宜久放饭菜	(138)
熬粥为什么不宜加碱	(138)
忌用牛奶煮糕糕	(139)
进食海味后不宜食哪些水果	(139)
饱餐后不宜喝多量汽水	(140)

炖骨头汤为什么不宜添加冷水·····	(141)
忌用牛奶送服药物·····	(141)
牛奶忌与橘子同食·····	(142)
牛奶和豆浆同煮有什么不好·····	(142)
啤酒、白酒忌混喝·····	(142)
为什么用豆浆冲鸡蛋不好·····	(143)

食物的营养与药用

蕈藻类食物含有哪些营养素·····	(144)
抗癌食品——香菇·····	(145)
海藻是碱性食物之冠·····	(145)
大蒜有哪些神奇的药效作用·····	(146)
苦瓜为什么是糖尿病病人的理想食品·····	(147)
生姜有哪些食用、药用价值·····	(148)
为什么黄瓜会有美容作用·····	(149)
白萝卜为什么被称为“土人参”·····	(150)
菜中之果——西红柿·····	(151)
菠菜对人体有哪些利弊·····	(152)
马铃薯是“植物之王”·····	(154)
胡萝卜含有哪些营养素·····	(155)
莴笋有哪些营养价值·····	(156)
芹菜为什么能防治高血压·····	(156)
洋葱为什么具有降脂、降压、降胆固醇的作用·····	(157)
山楂为什么能消食降压·····	(158)
葡萄的健脑延年作用·····	(159)

橘子全身都是宝·····	(160)
水果之王——猕猴桃·····	(160)
快乐食品——香蕉·····	(161)
果中神品——龙眼·····	(162)
补气健身之佳品——红枣·····	(163)
苹果为什么能预防冠心病和癌肿·····	(164)
山珍海味有哪些特殊营养价值吗·····	(164)
玉米为什么能抗癌·····	(165)
荞麦为什么能防治心血管疾病·····	(166)
杂粮有哪些营养·····	(168)
燕麦为什么能预防心血管疾病·····	(170)
济世良谷——绿豆·····	(170)
红小豆有哪些补益作用·····	(171)
红薯为什么能减肥·····	(172)
芝麻为什么能抗衰老·····	(173)
核桃为什么能健脑、降胆固醇·····	(173)
花生是养生保健的长生果·····	(174)
大豆是物美价廉的营养品·····	(175)
冬令滋补佳品——羊肉·····	(177)
肉类有哪些营养价值·····	(178)
猪肉皮含有哪些营养成分·····	(178)
鸡肉的营养及药用价值·····	(179)
牛肉有哪些食疗作用·····	(180)
常吃海鱼为什么可预防冠心病·····	(181)
为什么说兔肉是保健肉·····	(182)

鱼类有哪些营养特点·····	(182)
鱼鳞也是营养保健品·····	(183)
鸡蛋——人类理想的营养库·····	(184)
牛奶是世界公认的营养佳品·····	(185)
酸奶为什么是长寿食品·····	(186)
海参为什么适用于心、脑血管病患者·····	(188)
酒类有什么营养特点·····	(189)
醋有哪些食用、药用价值·····	(190)
矿泉水对人体有什么好处·····	(191)
喝咖啡对人是否有益·····	(192)

疾病与食疗

常见病的饮食调养

脑血管病人怎样进补·····	(197)
脑动脉粥样硬化患者的饮食原则·····	(198)
脑血管病的饮食原则·····	(200)
怎样安排脑血管病患者的饮食·····	(201)
脑血管病患者宜选用适量健脑食物·····	(203)
可防治心血管病的蔬菜·····	(204)
为什么心、脑血管病患者不宜饱餐·····	(205)
心、脑血管病患者怎样控制膳食中胆固醇的摄入·····	(206)
高血压患者的饮食调养·····	(207)
高血压病患者应怎样选择食物·····	(209)
冠心病病人怎样进行饮食治疗·····	(211)

冠心病病人应怎样选择食物·····	(213)
冠心病患者进补时应注意什么·····	(214)
高脂血症病人怎样调配饮食·····	(215)
心肌梗塞病人如何进行饮食调养·····	(217)
心力衰竭病人怎样进行饮食调养·····	(218)
心力衰竭病人怎样控制钠的摄入·····	(220)
心力衰竭病人如何选择食物·····	(221)
结核病病人应怎样进行饮食治疗·····	(222)
急性胃炎的饮食治疗·····	(223)
慢性胃炎病人应怎样调配饮食·····	(225)
消化性溃疡应怎样进行营养治疗·····	(226)
慢性腹泻患者怎样调配饮食·····	(228)
慢性肝炎病人饮食应注意什么·····	(229)
肝硬化病人的饮食治疗·····	(230)
胆囊炎和胆石症病人应怎样安排饮食·····	(232)
急性胰腺炎病人饮食应注意什么·····	(233)
慢性胰腺炎病人的饮食有哪些要求·····	(235)
急性肾炎应怎样进行饮食治疗·····	(236)
慢性肾炎应怎样进行饮食治疗·····	(237)
尿毒症患者怎样进行饮食治疗·····	(238)
糖尿病病人的饮食治疗·····	(240)
糖尿病患者怎样掌握食品交换份法·····	(242)
痛风病人饮食中应注意什么·····	(243)
瘫痪病人的饮食调养·····	(245)
老年痴呆病人饮食应注意什么·····	(247)