

居家必备系列

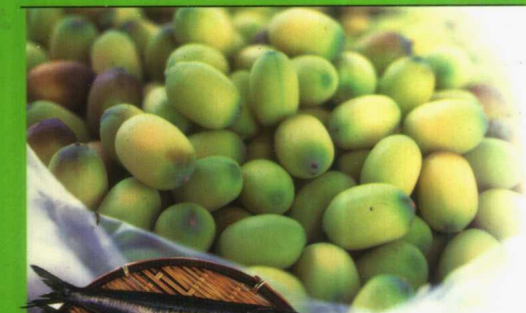
YINSHI BAOJIAN QUANSHU

饮食保健

主 编
窦国祥 窦 勇

江苏科学技术出版社

全书



YINSHI BAOJIAN
QUANSHU



生活保健系列

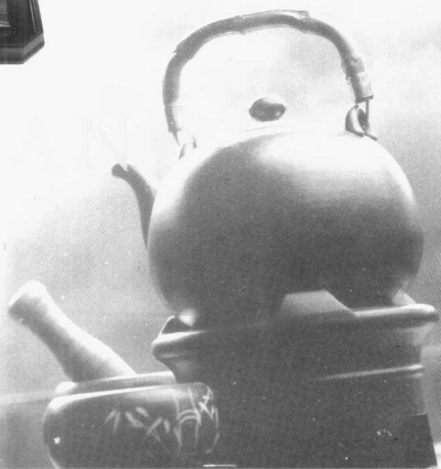
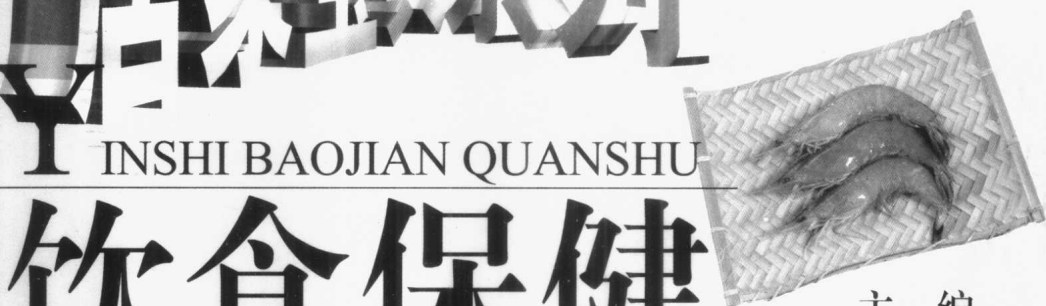
INSHI BAOJIAN QUANSHU

饮食保健

主 编
窦国祥 窦 勇

江苏科学技术出版社

全书



图书在版编目(CIP)数据

饮食保健全书/窦国祥, 窦勇主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2002. 12

(居家宝典系列)

ISBN 7-5345-3632-4

I. 饮... II. ①窦... ②窦... III. ①合理营养 ②营养卫生 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 052525 号

饮食保健全书

主 编 窦国祥 窦 勇

责任编辑 葛庆文

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 南通韬奋印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 14.375

插 页 4

字 数 340 000

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3632-4/R·646

定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

YINSHI BAOJIAN QUANSHU

【居家宝典系列】饮食保健全书

主 编	窦国祥	窦 勇			
副主编	申九兰	季 闽春			
编 委	王正芳	沈 沂	沈 颖	叶 伟	
	胡津丽	胡素丽	居文正	杨 茗	
	陆 英	季 闽军	窦 虹	陈建东	
编 审	窦锡畴	胡惠萍			

序 言

民以食为天,影响民众身体素质和智力的因素之一在于饮食。

中医学有着宝贵的饮食养生经验,现代医学也不断充实着营养学的新知识。让人们了解和掌握这些知识,对于做好自我保健至关重要。

我们将人们日常生活中遇到的饮食营养问题加以初步归类整理,大致分为营养学基础知识、常用食物功效、饮食卫生知识、男女各期饮食、常见病饮食保健、常用保健菜肴和药膳、膳食政策与指南等7个部分,近1500题,献给广大读者。希望本书能成为每个家庭的良师益友。

科学发展日新月异,新的知识层出不穷,本书难免有不足之处,敬请读者和专家提出宝贵意见。

窦国祥

2002年5月

总 目 录

营养学基础知识篇	1 ~ 50
常用食物功效篇	51 ~ 248
饮食卫生知识篇	249 ~ 298
常用保健菜肴和药膳篇	299 ~ 316
男女各期饮食篇	317 ~ 360
常见病饮食保健篇	361 ~ 417
膳食政策与指南篇	419 ~ 430

目 录

营养学基础知识篇

为何说细胞是生命活动的基本单位?	(3)	合理的营养要求有哪些?	(5)
细胞的基本结构有哪些?	(3)	影响机体能量需要的因素有哪些?	(6)
细胞的化学组成有哪些?	(4)	什么叫热量? 热量起什么作用?	(6)
何谓常量元素和微量元素?	(5)	人体每日需要多少热量?	(7)
为何说“民以食为天”?	(5)	怎样计算食物中的热量?	(7)

● 蛋白质类

什么叫蛋白质?	(8)	牛磺酸对人体有哪些功用?	(10)
蛋白质有哪些类别?	(8)	哪些食物含有牛磺酸?	(11)
氨基酸分哪两类?	(8)	哪些食物不含牛磺酸?	(12)
蛋白质有哪些主要生理功能?	(9)	精氨酸对人体有哪些功用?	(12)
如何提高食物蛋白质的营养价值?	(9)	精氨酸的免疫调节作用有哪些?	(12)
高蛋白饮食可防脑溢血	(9)	富含精氨酸的食物有哪些?	(12)
何谓蛋白质中毒综合征?	(9)	谷氨酰胺有哪些功能?	(13)
何谓条件性必需氨基酸?	(10)		

● 脂 肪 类

脂肪有哪些生理功能?	(13)	升高高密度脂蛋白胆固醇有哪些方法?	(16)
胆固醇有哪些重要生理功能?	(14)	鱼油脂脂肪酸组成和代谢特点有哪些?	(17)
哪些食物含胆固醇量较高?	(14)	鱼油、鱼肝油、鲨鱼肝油有何不同?	(17)
为何说植物油的营养价值较高?	(14)	为何说高脂肪饮食会影响肠癌发病?	(17)
为何高脂肪膳食会导致听觉损害?	(14)	高脂饮食与乳腺癌发病有何关系?	(18)
油脂的 103 型和 106 型是指什么?	(15)	哪些脂肪与前列腺肥大有关?	(18)
ω 3 脂肪酸抗动脉硬化的作用有哪些?	(15)	毛油炒菜为什么会散发致癌物质?	(18)
何谓低密度脂蛋白胆固醇?	(15)	如何防止炸油劣变?	(19)
何谓高密度脂蛋白胆固醇?	(16)	为何说鹅鸭脂肪有益心脏健康?	(19)

● 碳水化合物类

- 何谓碳水化合物? (19) 为何过度吃甜食容易疲劳? (20)
- 碳水化合物对人体的功用是什么? (20) 多吃糖会得糖尿病吗? (21)
- 饴糖有何保健医疗作用? (20) 为何说合理吃糖是有益的? (21)
- 纤维素对人体有哪些作用? (20) 为何说食糖过多易患胆结石? (22)

● 无机盐与微量元素类

- 无机盐和微量元素有哪些功用? (22) 为何吃高钠盐会发生高血压? (25)
- 无机盐和微量元素缺乏时会出 为何说地方性甲状腺肿有两种情况? (25)
- 现哪些症状? (22) 为何缺铜会造成贫血? (26)
- 含钙丰富的食物有哪些? (23) 锌与男性不育有何关系? (26)
- 含磷丰富的食物有哪些? (23) 为何说铁与类风湿性关节炎
- 含铁丰富的食物有哪些? (23) 病有关? (26)
- 含钾丰富的食物有哪些? (23) 为何说铁质有助御寒? (26)
- 含钠丰富的食物有哪些? (23) 为何说缺钙可导致耳聋? (27)
- 含镁丰富的食物有哪些? (24) 为何说多吃含铜食物有助孩子长高? (27)
- 含铜丰富的食物有哪些? (24) 为何说多吃杂豆能有效补钾、补镁? (27)
- 含锌丰富的食物有哪些? (24) 何谓碘蛋、有何营养保健作用? (28)
- 含锰丰富的食物有哪些? (24) 为何说锰与冬季皮肤瘙痒有关? (28)
- 含硒丰富的食物有哪些? (25)

● 维生素类

- 维生素的功用和食物来源有哪些? (28) 吃猪肝? (31)
- 维生素 A 为什么可以抗癌? (29) 为什么说维生素 C 与虾不宜同时吃? (31)
- 维生素 A 有哪些新功用? (30) 哪些情况切忌用维生素 C? (31)
- 维生素 C 抗癌的机理有哪些? (30) 怎样减少维生素 C 的损失? (32)
- 为何说维生素 C 缺乏者应慎吃 为什么说维生素 B₆ 可预防脑血栓? (32)
- 黄瓜、南瓜? (31) 为何说过敏体质者应慎用复合
- 如何根据蔬菜颜色来判断维生 维生素 B? (32)
- 素 C 的含量? (31) 为何说叶酸可减少冠心病的发生? (33)
- 为何说服维生素 C 时不宜同时 哪些营养素和食物有益于听力? (33)

● 水 类

- 水和人体有何关系? (33) 喝凉开水有什么好处? (34)
- 水对人体有哪些功效? (34) 为何说“睡前饮杯水,可防脑梗塞”? (35)

为何说饮水也应适量?	(35)	吃水泡饭为何不好?	(42)
为何忌用隔夜水龙头水?	(35)	发黄的铁锈水为何不能再喝?	(42)
为何不能饮用蒸锅水?	(36)	为何不能吃天然冰?	(42)
为何说冷开水泡茶可治糖尿病?	(36)	明矾净水的方法是否可取?	(43)
为何多喝水有助预防膀胱癌?	(36)	为何多饮水可缓解肾绞痛?	(43)
为何菜汤隔夜不宜再喝?	(36)	麦饭石水有哪些功效?	(43)
什么是水的硬度?	(36)	为何不能生喝自来水?	(44)
为何饭前一小时饮水为好?	(37)	为什么饭前应饮点水?	(44)
为何晨饮凉开水有益健康?	(37)	饮水过多为何会觉头脑昏沉?	(44)
喝凉开水要讲究什么?	(37)	烹饪食品时如何科学用水?	(45)
每天喝几杯水较好?	(38)	夏天为何要多饮水,少食油腻?	(45)
饮水可分为哪三类?	(39)	运动中口渴应如何科学饮水?	(45)
哪些水不宜饮用?	(40)	何谓“水中毒”?	(45)
何谓“离子水”?	(40)	为何说雪水是天赐的保健饮料?	(46)
饮用水水质的卫生要求有哪些?	(41)	矿泉水对人体有何保健作用?	(46)
出汗多时为什么不宜大量饮水?	(41)	水质与心血管病有何种关系?	(47)

● 其 他 类

含嘌呤高的食物有哪些?	(47)	常用食物中中医营养学功能的	
含嘌呤中等量的食物有哪些?	(47)	比较和联系	(49)
含嘌呤很少的食物有哪些?	(47)	为何说经口营养较全静脉营养	
食物营养与恶性肿瘤有哪些相关性?	(48)	和要素膳好?	(50)
食物常含致癌物有哪一些?	(48)		

常用食物功效篇

● 粮 食 类

粳米有哪些保健作用?	(53)	为何夏天宜吃凉拌面?	(55)
粳米、籼米、糯米有哪些异同?	(53)	陈小麦粉可治疗哪些炎症?	(55)
为什么儿童不宜多吃爆米花?	(54)	高纤维大麦有哪些优点?	(55)
米油是指什么? 有哪些保健作用?	(54)	为何说肥胖者常喝大麦汤有益?	(56)
何谓“绿色米饭”?	(54)	麦苗粉有何营养物质?	(56)
为何说黄米粉的营养好?	(54)	为何说麦芽是有效的健心食物?	(56)
如何防止大米霉变?	(54)	何谓“记忆面条”?	(56)
何谓“EGMP”物质?	(54)	何谓“催眠面包”?	(56)
小麦、大麦的营养保健作用有哪些?	(55)	何谓海藻面包?	(56)

- | | | | |
|------------------|------|---------------|------|
| 麦麸为何能治“纤维缺乏性”疾病？ | (57) | 玉米有哪些保健医疗作用？ | (58) |
| 荞麦为何叫净肠草？ | (57) | 玉米有哪些抗衰防癌功效？ | (59) |
| 荞麦酒有哪些保健作用？ | (57) | 甘薯的保健医疗作用有哪些？ | (59) |
| 苦荞麦有哪些营养保健作用？ | (57) | 为何说甘薯熟吃比生吃好？ | (59) |
| 高粱为何能健脾止泻？ | (58) | 为何有黑斑病的甘薯不宜吃？ | (60) |

● 豆类与豆制品

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 黄大豆有哪些医疗保健作用？ | (60) | 为何用卤水点豆腐好吃？ | (67) |
| 醋豆如何配制，有什么保健作用？ | (61) | 如何采用“豆浆饮食”治疗急性 | |
| 为何说大豆可防乳腺癌？ | (61) | 妊娠中毒症？ | (67) |
| 黄豆防癌有哪些新发现？ | (61) | 豆浆还有哪些营养保健作用？ | (68) |
| 曲酸为何能治疗老年褐斑？ | (62) | 为何不能用豆浆冲鸡蛋？ | (68) |
| 大豆中含有哪些抗营养物质？ | (62) | 豆浆与牛奶相比有哪些长处？ | (68) |
| 为什么不宜吃干炒黄豆？ | (62) | 腐乳含有哪些氨基酸？ | (68) |
| 黄豆芽有哪些营养保健作用？ | (63) | 为何说腐乳的“菌皮”对人体无害？ | (68) |
| 为何不宜用氨水发豆芽？ | (63) | 为何腐乳有不同颜色？ | (69) |
| 为何炒豆芽要加点醋？ | (64) | 为何吃豆豉能预防脑血栓的形成？ | (69) |
| 为何说豆芽菜能缓解癫痫发作？ | (64) | 为何豆制品的营养价值较黄豆更高？ | (69) |
| 豆腐对人体有哪些保健作用？ | (64) | 为何说豆制品能预防胃癌？ | (70) |
| 为何说豆酱能防肠癌？ | (64) | 为何说蚕豆是“抖抖病”的保健食品？ | (70) |
| 为何豆腐宜与海带同吃？ | (65) | 为何说吃蚕豆有利于预防肠癌？ | (70) |
| 国外有哪些豆腐新品种？ | (65) | 如何应用蚕豆治疗慢性肾炎？ | (70) |
| 为何油炸臭豆腐不宜吃？ | (65) | 何谓蚕豆黄病？如何处理？ | (71) |
| 为何多吃豆腐能预防老年性痴呆？ | (66) | 绿豆有哪些营养保健作用？ | (71) |
| 为何说冻豆腐是肥胖者的理想食品？ | (66) | 为什么煮熬绿豆汤不宜加碱？ | (72) |
| 为何说菠菜炒豆腐能吃？ | (66) | 赤小豆有哪些医疗作用？ | (72) |
| 豆腐可催乳 | (66) | 为何扁豆能治白带症？ | (73) |
| 为何说吃豆腐可防酒精中毒？ | (66) | 为何扁豆要煮透后再吃？ | (73) |
| 豆腐与豆浆哪种营养价值高？ | (67) | 为何肝性昏迷的病人可多吃刀豆？ | (73) |
| 何谓“人造奶”？如何制作？ | (67) | 为何洋刀豆能抗癌？ | (73) |

● 蔬菜类

- | | | | |
|------------------|------|---------------|------|
| 什么是蔬菜营养分类法？ | (73) | 为何霜打的青菜好吃？ | (74) |
| 为何多吃蔬菜可防肺癌？ | (74) | 为何多吃白菜能防乳腺癌？ | (75) |
| 为何说蔬菜纤维不等于食物纤维素？ | (74) | 炒菜时是否油放得越多越好？ | (75) |

荠菜可治哪些疾病?	(75)	生姜对人体有哪些保健作用?	(85)
为什么不能丢弃芹菜叶?	(75)	为何生姜能治疗关节炎?	(85)
芹菜有哪些医疗保健作用?	(76)	常食生萝卜有何保健作用?	(86)
芹菜具有避孕功能	(76)	为何红、白萝卜不宜合煮?	(86)
水田芹可防治肺癌	(76)	如何用鲜萝卜汁治糖尿病?	(86)
拌凉菜要注意什么?	(76)	如何用萝卜汤治脚汗、脚臭?	(86)
盐腌菜卤汁有什么医疗作用?	(76)	如何服用萝卜汁治疗矽肺?	(86)
怎样减少腌菜中的亚硝酸盐?	(77)	萝卜还有哪些医疗保健作用?	(87)
何谓食用腌菜中毒,如何避免及处理?	(77)	为何萝卜与水果不宜同食?	(87)
为什么腌菜食用前不宜久泡?	(77)	大蒜有哪些医疗保健作用?	(87)
包菜能医治哪些病症?	(78)	为何大蒜最好捣碎吃?	(88)
金针菜有哪些保健作用?	(78)	如何用大蒜解鱼刺卡喉?	(88)
为何鲜金针菜不能吃?	(78)	胡萝卜有哪些医疗保健功效?	(88)
水蕹菜有何保健作用?	(78)	为何不宜用胡萝卜做下酒菜?	(89)
如何正确认识菜子油?	(79)	茄子有什么主要保健作用?	(89)
苋菜有哪些保健作用?	(79)	为何吃茄子可减少老年斑?	(90)
为何称韭菜为起阳草?	(80)	为何饮茄子汁可降低胆固醇?	(90)
韭菜籽含何种抗癌物质?	(80)	吃辣椒要注意些什么?	(90)
菠菜有哪些保健作用?	(80)	为何吃辣椒加醋就不太辣?	(90)
菠菜含有何种抗癌物质?	(81)	辣椒素如何起止痛作用?	(90)
为何说多吃菠菜有益视力?	(81)	为何说西红柿红色素可防心肌梗塞?	(90)
菠菜为何可预防记忆力减退?	(81)	为何说番茄可防前列腺癌?	(91)
香葱有哪些保健作用?	(81)	为何青西红柿不宜吃?	(91)
葱蒜为何有补脑作用?	(82)	落葵有何营养保健作用?	(91)
马兰头可治哪些病症?	(82)	芦芽有哪些保健作用?	(92)
为何高血压者宜多吃菊花脑?	(82)	豆瓣菜有何保健医疗作用?	(92)
如何应用茭白制作催乳菜肴?	(83)	甘露子有何营养保健作用?	(92)
山药有哪些医疗保健作用?	(83)	魔芋有何保健医疗作用?	(93)
为什么说马铃薯的营养价值较高?	(83)	苕蓝有何保健医疗作用?	(93)
为何说马铃薯是“高钾蔬菜”?	(84)	芦笋有何抗癌作用?	(94)
为何多吃土豆可以减肥?	(84)	哪些人不宜吃竹笋?	(94)
为何手术前不宜吃土豆、西红柿		为何说马齿苋有防治心脏病作用?	(94)
和茄子?	(84)	哪些野菜不宜多吃?	(95)
怎样制作并服用芋艿丸?	(85)		

● 菌 类

- | | | | |
|---------------|------|------------------|-------|
| 地耳有什么保健作用? | (95) | 香菇、蘑菇等有哪些医疗保健作用? | (98) |
| 石耳有什么保健作用? | (95) | 为何说蘑菇是艾滋病毒的克星? | (99) |
| 竹荪有哪些保健作用? | (95) | 为何多吃香菇可以预防感冒? | (99) |
| 平菇有哪些保健医疗作用? | (96) | 为何干香菇用热水浸泡后才鲜 | |
| 松茸有何营养保健作用? | (96) | 美可口? | (99) |
| 为何说猴头菌是一种良好的滋 | | 银耳有何抗癌作用? | (99) |
| 补食品? | (96) | 银耳的滋补作用有哪些? | (100) |
| 为何说松蘑中含抗癌蛋白质? | (97) | 为何银耳汤要现做现吃? | (100) |
| 栗蘑有哪些营养保健作用? | (97) | 为何霉变银耳不能再吃? | (100) |
| 槐耳有何抗癌作用? | (97) | 黑木耳的保健作用有哪些? | (100) |
| 为何说金针菇能益智、抗癌? | (98) | 为何出血者忌用木耳进补? | (101) |
| 地衣含何种抗脑衰成分? | (98) | | |

● 瓜 果 类

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 西瓜的医疗作用有哪些? | (101) | 黑枣(熏枣)有哪些品种较好? | (107) |
| 如何采用西瓜拌蜜来戒烟? | (102) | 山楂有哪些保健作用? | (107) |
| 冬瓜治疗水肿的具体方法有哪些? | (102) | 什么情况下不宜多吃山楂? | (108) |
| 冬瓜子有何医疗保健作用? | (102) | 枇杷有什么保健作用? | (108) |
| 如何积取丝瓜藤汁治疗气管炎? | (102) | 酸梅膏有什么功用,如何自制? | (108) |
| 为什么持续吃南瓜皮肤会发黄? | (103) | 为何胆囊炎病人适宜饮用酸梅汤? | (109) |
| 南瓜子抗日本血吸虫病的机理何在? | (103) | 白果有哪些医疗保健作用? | (109) |
| 吃南瓜子驱蛔虫有几种服法? | (103) | 何谓白果中毒,如何医治? | (110) |
| 为何南瓜可治糖尿病及降低血脂? | (103) | 为何晕船者宜吃芒果? | (110) |
| 如何用南瓜子减轻前列腺肥大尿频? | (103) | 为何有人吃芒果后会出皮疹? | (110) |
| 如何用南瓜子催乳? | (104) | 为何称无花果是抗癌食物? | (111) |
| 黄瓜有哪些医疗保健作用? | (104) | 无花果还有哪些医疗保健作用? | (111) |
| 为何说黄瓜腌汁可防癌? | (104) | 如何自制“雪梨膏”治疗咳嗽多痰? | (111) |
| 食用黄瓜时要注意什么? | (104) | 中医为何用梨治疗消渴症? | (111) |
| 苦瓜有哪些新发现的医疗保健作用? | (104) | 为什么说杏仁能抗癌? | (112) |
| 为何苦瓠子吃不得? | (105) | 杏仁在美容方面有哪些应用? | (112) |
| 红枣为什么有抗过敏的作用? | (105) | 为何说苹果有降脂和抗放射性作用? | (113) |
| 大枣有哪些保健医疗功效? | (106) | 如何吃苹果可清胃热? | (113) |
| 如何自制姜枣,可治疗哪几种 | | 为何吃苹果可减少肺癌? | (113) |
| 老年病? | (106) | 古代如何用李子防疔夏? | (113) |

桑葚有哪些保健治疗作用?	(113)	菠萝为何要用盐水浸泡后再吃?	(124)
为何桑叶也可作保健茶?	(114)	椰子汁有何特殊功效?	(124)
葡萄有哪些保健医疗作用?	(114)	为何说椰子油有抗骨癌作用?	(124)
为何吃葡萄宜连皮吃?	(114)	如何食用榧子来驱虫?	(124)
罗汉果的主要保健作用是什么?	(114)	松子的主要功效有什么?	(125)
柠檬有何保健医疗作用?	(115)	胡桃仁有哪些保健医疗作用?	(125)
如何用柠檬来润肤美容?	(115)	为何说吃核桃可预防心脏病?	(126)
樱桃为何有消炎作用?	(115)	为何说甘蔗有抗癌作用?	(126)
如何应用樱桃来治疗冻疮?	(116)	何谓“霉甘蔗脑病”?	(126)
樱桃食用的宜忌有哪些?	(116)	小核桃有哪些保健作用?	(126)
桃子的保健作用有哪些?	(116)	睡前喝龙眼汤有什么作用?	(126)
橘子有何保健作用?	(116)	玉灵膏是什么,有何种功效?	(127)
为何发苦的柑橘不要再吃?	(117)	栗子有何保健作用?	(127)
为何日本人吃橘子不剥皮?	(117)	荔枝有哪些保健医疗作用?	(127)
为何说柑橘有抗癌作用?	(117)	橄榄有哪些保健医疗作用?	(128)
为何常喝橘皮水可改善血管功能?	(118)	石榴有哪些保健医疗作用?	(128)
为何可用橘络泡饮代茶?	(118)	刺梨的主要保健作用是什么?	(128)
为何有的柑橘汁带苦味?	(118)	为什么说猕猴桃是抗癌珍果?	(129)
青盐陈皮有何保健作用?	(118)	万寿果有哪些保健作用?	(129)
金橘有何保健作用?	(119)	杨桃有何保健作用?	(130)
柚子为何适合糖尿病人食用?	(119)	佛手柑有何保健作用?	(130)
如何制作和食用“文旦鸡”?	(119)	沙枣有何保健作用?	(130)
果汁和果子露为何不一样?	(119)	沙梨有何保健作用?	(131)
为何不宜用暖水瓶盛装果汁?	(119)	草莓有何保健作用?	(131)
果汁为何不宜存放太久?	(120)	胡颓子有何保健作用?	(131)
服哪些药时不宜吃柚子?	(120)	野梨有何保健作用?	(132)
柿子有哪些保健医疗作用?	(121)	黄皮果有何保健作用?	(132)
何谓胃柿石症?	(122)	猕猴桃有何保健作用?	(132)
柿蒂有何医疗作用?	(122)	棠梨有何保健作用?	(132)
为什么冷冻柿子不涩?	(122)	番石榴有何保健作用?	(133)
柿子还有哪些治病验方?	(122)	蒲桃有何保健作用?	(133)
为何柿子有解酒效果?	(122)	榛子有何保健作用?	(133)
为何常喝柿叶茶有防癌作用?	(123)	西番莲有哪些营养保健作用?	(133)
香蕉有哪些保健医疗作用?	(123)	为何说吃腰果要注意过敏反应?	(134)
如何区别香蕉和芭蕉?	(124)	余甘果有哪些医疗保健作用?	(134)

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 野刺玫果有何医疗保健作用? | (135) | 花生油治疗消化性溃疡具体服 | |
| 木瓜的抗癌机制有哪些? | (135) | 法如何? | (139) |
| 木瓜有避孕作用 | (135) | 为何说花生叶是天然安眠药? | (139) |
| 为何上午吃水果较好? | (135) | 哪些情况适合食用芝麻? | (139) |
| 为何接触放射性物质的人要多 | | 麻油为何有抗衰老作用? | (139) |
| 吃水果? | (136) | 荸荠有哪些医疗作用? | (140) |
| 薏苡仁有哪些保健医疗作用? | (136) | 百合有哪些保健医疗作用? | (140) |
| 为何说葵花子油有抗癌作用? | (136) | 百合有何抗癌作用? | (141) |
| 葵花子有何种保健作用? | (137) | 莲子有哪些医疗保健作用? | (141) |
| 花生有哪些保健医疗作用? | (138) | 莲子心有何保健医疗作用? | (141) |
| 治病时为何要求连花生衣一起吃? | (138) | 藕有哪些保健医疗作用? | (142) |
| 花生壳为何能降血压,具体用 | | 藕粉有何保健医疗作用? | (142) |
| 法如何? | (138) | | |

● 水产类

- | | | | |
|--------------------------------|-------|-----------------|-------|
| 海洋蔬菜包括哪些? | (143) | 为何说嗜食咸鱼易患鼻咽癌? | (148) |
| 海带有何医疗保健作用? | (143) | 为何说鱼鳞的营养价值较高? | (149) |
| 海带在吃前为何要用水浸泡? | (144) | 鱼眼有何营养保健作用? | (149) |
| 海带可治肝硬化的机理何在? | (144) | 什么叫鱼鳔胶珠,该如何应用? | (150) |
| 何谓海带精粉? | (144) | 鱼为何具有预防血栓的保健作用? | (150) |
| “海地瓜”有何营养价值? | (145) | 为什么吃银鱼不宜干炸? | (150) |
| 为何不宜洗去干海带表面的“白霜”? | (145) | 带鱼有何保健医疗作用? | (150) |
| 为什么接触放射线的人员宜食海带? | (145) | 为何说带鱼是乌发、抗癌佳品? | (151) |
| 为何吃海鲜时不宜同时食水果? | (145) | 为何表皮发黄的带鱼味道差? | (151) |
| 为何生食水产品要补充维生素 B ₁ ? | (145) | 烧鱼为啥要用黄酒? | (151) |
| 为何不宜吃生荸荠和生菱角? | (145) | 鲈鱼有何保健作用? | (151) |
| 菱有何种抗癌作用? | (146) | 乌鳢有何保健医疗作用? | (152) |
| 芡实有何保健医疗作用? | (146) | 乌贼鱼有何保健医疗作用? | (152) |
| 紫菜有何保健作用? | (146) | 鲤鱼有哪些医疗保健作用? | (152) |
| 为什么蓝紫色的紫菜不宜食用? | (147) | 鲫鱼有何医疗保健作用? | (153) |
| 海参为何有抗癌作用? | (147) | 如何用鲢鱼治烫火伤? | (154) |
| 鱼肚的滋补功能有哪些? | (147) | 鳗鲡鱼有何保健医疗作用? | (154) |
| 为何吃鱼可改善心情? | (148) | 鳗鲡精有何保健作用? | (154) |
| 为什么鱼油可治原发性雷诺氏病? | (148) | 为何说鳗鱼可治疗夜盲症? | (155) |
| 为何说性情暴躁者宜多吃鱼? | (148) | 鲢鱼之美在头,有何科学道理? | (155) |

黄鳝有何保健医疗作用?	(155)	食蟹要注意些什么?	(161)
为何不能吃死黄鳝?	(156)	为何吃金钱蟹容易发生急性肝炎?	(162)
如何用鳝鱼骨粉治脚癣?	(156)	吃海蟹为何宜蒸不宜煮?	(162)
为何说鳝鱼可补脑?	(156)	甲鱼有何保健医疗作用?	(162)
为何说肺结核患者宜食鳊鱼?	(156)	哪些人不宜吃甲鱼?	(163)
鳊鱼有何保健作用?	(156)	为什么吃河豚鱼会中毒死亡?	(163)
为何“银鱼”有长寿食品之称?	(156)	龟肉有何保健医疗作用?	(164)
泥鳅有何保健作用?	(157)	海蜇有何保健医疗作用?	(164)
鲸鲨有何保健医疗作用?	(157)	为何食海鲜不宜同时饮啤酒?	(164)
为何说鲨鱼具有抗菌作用?	(157)	食海鲜佐以辣酱有什么好处?	(165)
赤虹有何保健医疗作用?	(158)	如何防止食用海洋动物中毒?	(165)
大马哈鱼有何保健医疗作用?	(158)	淡菜有何保健医疗作用?	(165)
青蛙有何保健医疗作用?	(158)	蛤蜊肉有何保健医疗作用?	(165)
蛤士蟆有何保健医疗作用?	(159)	蚌肉有何保健医疗作用?	(166)
蛤士蟆油有何保健医疗作用?	(159)	蛤、贝类食品为何能降低血清胆	
吃虾为什么会过敏?	(160)	固醇?	(166)
虾有何医疗保健作用?	(160)	田螺有何保健医疗作用?	(166)
对鱼虾过敏者为何宜用大葱?	(161)	水蛇有何保健作用?	(167)
为什么龙虾一定要多煮一会?	(161)	蚬有何特殊的保健作用?	(167)
“清明螺,赛过鹅”是什么意思?	(161)	为何吃牡蛎必须煮透?	(167)

● 禽、蛋 类

鸭肉有何保健医疗作用?	(167)	为何炒鸡蛋时不用再放味精?	(171)
鸭肫有何保健作用?	(168)	如何用鸡蛋清消寿斑?	(171)
为什么说鸭蛋营养不比鸡蛋差?	(168)	为何常吃生鸡蛋头发会变白?	(171)
为何经过僵化的鸡煨汤鲜?	(168)	为何腹泻病人不宜多吃鸡蛋?	(171)
鸡肉有哪些补益作用?	(168)	咸蛋、皮蛋、糟蛋有什么不同?	(172)
鸡蛋为何不能生吃?	(169)	为什么鸡软骨可治关节痛?	(172)
红壳鸡蛋好还是白壳鸡蛋好?	(169)	为什么鲜蛋要竖放保存?	(172)
冠心病者如何吃鸡蛋合适?	(169)	为何说吃鸡尖致癌根据不足?	(172)
何谓“无胆固醇”鸡蛋?	(170)	为何说喝鸡汤有助牛皮癣治疗?	(173)
为何说蛋黄油有抗衰老作用?	(170)	鹅血治癌有何科学道理?	(173)
如何自取鸡蛋黄油?	(170)	如何用鹅蛋来降血压?	(173)
为何说茶叶蛋不宜多吃?	(171)		

● 家畜类

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 冻肉营养比鲜肉差吗? | (174) | 多吃骨头汤为何有减缓衰老的作用? | (177) |
| 冷冻食物为什么不能用热水化冻? | (174) | 为何炖骨头汤不用加醋? | (177) |
| 如何分辨坏猪肉? | (174) | 猪血补血养颜的道理何在? | (178) |
| 为何不吃肉会导致性欲低? | (175) | 动物脏器疗法的含义是什么? | (178) |
| 如何烹制咸肉好? | (175) | 动物脏器疗法的主要功效有哪些? | (179) |
| 为何说多食瘦肉未必有益? | (175) | 冠心病患者为何宜吃兔肉? | (180) |
| 猪肾有何医疗作用? | (175) | 如何应用胎兔治疗肺结核? | (180) |
| 猪心如何烹调有补心作用? | (176) | 猫肉有何医疗作用? | (180) |
| 猪脚治脚抽筋,应如何烹制? | (176) | 何谓狗脑注射液,有何医疗作用? | (181) |
| 猪肚有何医疗作用? | (176) | 为何狗肉必须煮透后吃? | (181) |
| 猪皮有何医疗作用? | (176) | 狗肉有何保健医疗作用? | (181) |
| 为何猪肝不宜炒得过嫩? | (176) | 雀肉有何保健医疗作用? | (181) |
| 为何炖肉宜加糖? | (176) | 田鼠有何保健医疗作用? | (181) |
| 为何说骨头汤可治骨质疏松症? | (177) | 为何说鹌鹑能去痰补脑? | (182) |
| 为何说骨头的营养也很丰富? | (177) | 燕窝有哪些补益作用? | (182) |

● 奶类

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 羊奶有哪些营养价值? | (183) | 为何说睡前喝牛奶可防胆石症? | (186) |
| 为何说牛奶有降低血清胆固醇的作用? | (183) | 为何吃含奶酪食物可保护牙齿? | (186) |
| 用米汤稀释牛奶有什么优缺点? | (183) | 牛奶中为何不宜多加白糖? | (186) |
| 鲜奶为何不能存放太久? | (184) | 牛奶有何抗癌作用? | (186) |
| 为何牛奶要避光保存? | (184) | 为何奶粉不宜久放? | (187) |
| 牛奶为何不宜与橘子同食? | (184) | 如何预防牛奶性贫血? | (187) |
| 为何煮牛奶时间不应过长? | (184) | 喝牛奶可防中风 | (188) |
| 为何牛奶不宜加红糖调味? | (184) | 老年人多喝牛奶会导致白内障吗? | (188) |
| 为何印刷工人宜多吃牛奶、大蒜? | (185) | 为什么说酸牛奶是理想的奶制品? | (188) |
| 为何说人奶可治糖尿病? | (185) | 为何喝酸奶有利降血压? | (188) |
| 为何牛奶和巧克力不宜同食? | (185) | 为何说酸牛奶的保健作用较牛奶好? | (189) |
| 怎样吃牛奶较科学? | (185) | 如何自己动手制做酸牛奶? | (189) |
| 为什么有的人喝牛奶会腹泻? | (185) | 如何脱除鲜羊奶的膻味? | (190) |
| 为何牛奶的颜色冬夏有别? | (186) | 为何酸奶可消解抗生素副作用? | (190) |
| | | 酸马奶有何保健作用? | (190) |