

男性

林晓轩 / 主编

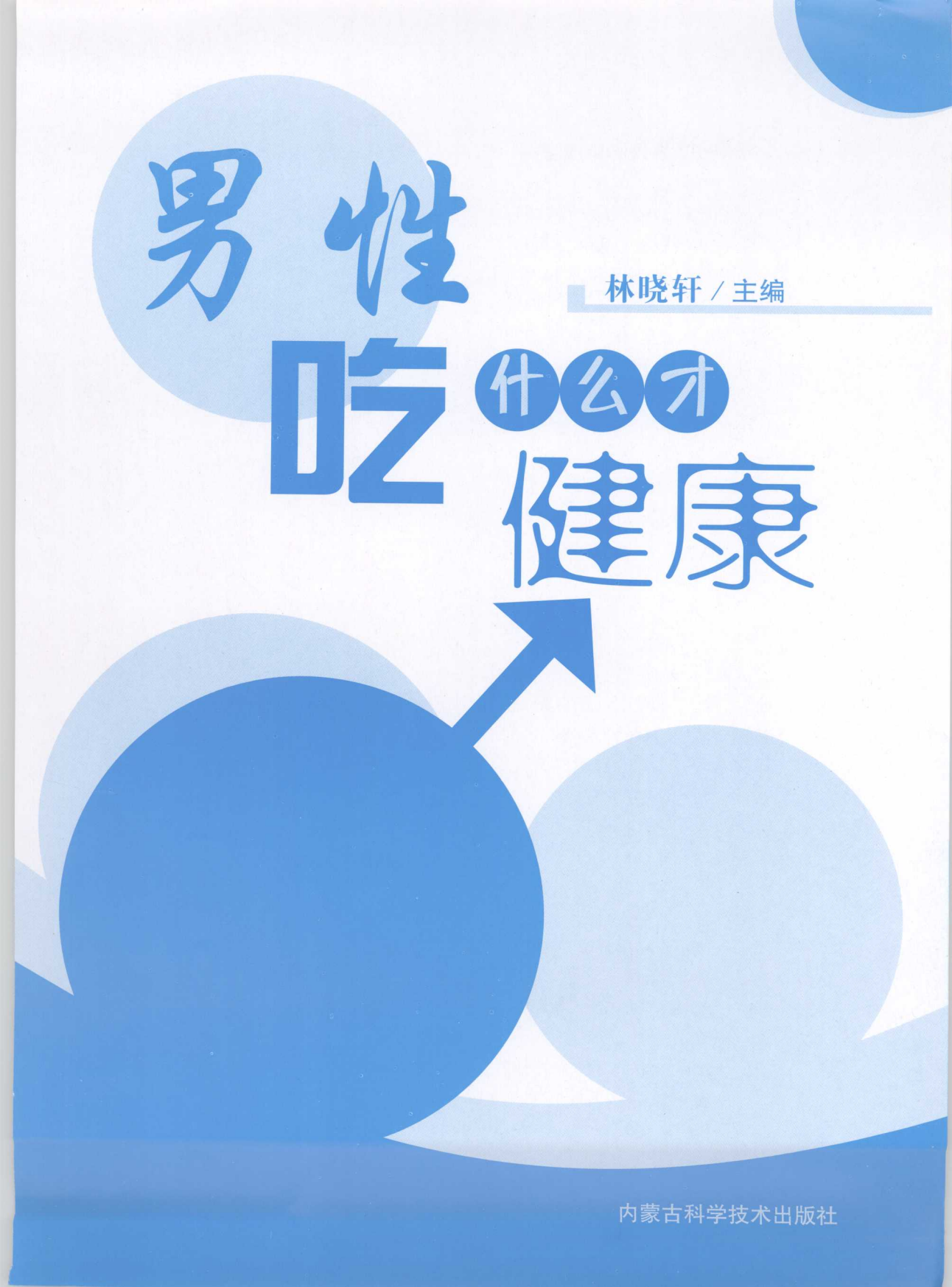
吃什么才健康



食之道是“合理膳食”，
吃出病来容易，
吃出健康不易，
吃的学问不简单。

—— 养生专家
洪昭光 教授

内蒙古科学技术出版社

The background features several overlapping circles in various shades of blue. A large, solid blue circle in the lower-left quadrant has a blue arrow pointing from its upper-right edge towards the word '健康' in the title. The overall design is clean and modern, with a focus on the title text.

男性

林晓轩 / 主编

吃什么才健康

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性吃什么才健康 / 林晓轩主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1476 - 1

I. 男… II. 林… III. ①男性—营养卫生②男性—保健—食谱 IV. ①R153.9②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157207 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮购电话: (0476)8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 香 梅

责任编辑: 刘 冲 鲍东方

装帧设计: 索美设计

印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数: 360 千

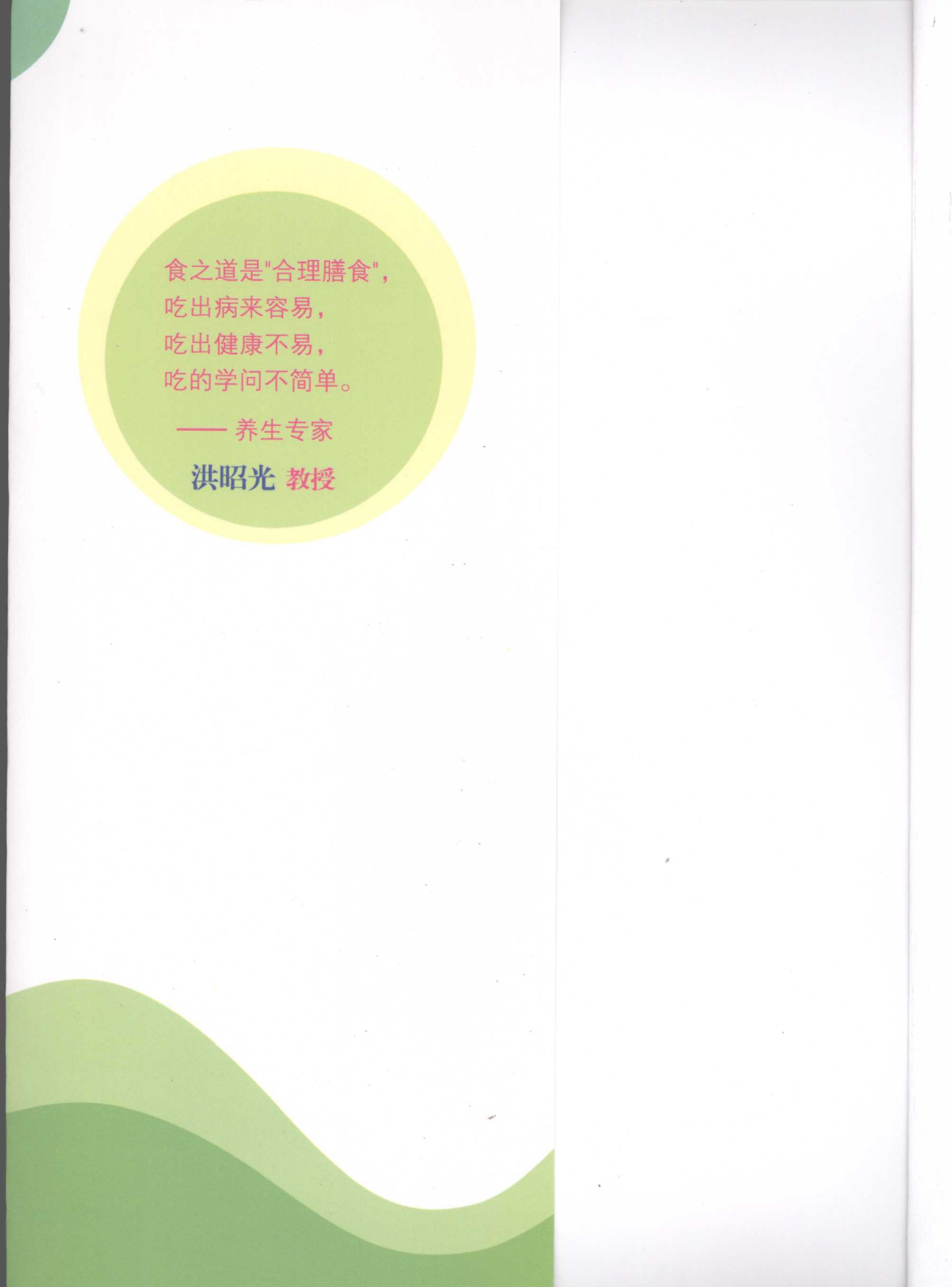
开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 22

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 2 次印刷

定 价: 32.00 元



食之道是"合理膳食",
吃出病来容易,
吃出健康不易,
吃的学问不简单。

—— 养生专家

洪昭光 教授

组织策划：香 梅
责任编辑：刘 冲 鲍东方
装帧设计：索美设计



前 言

养生专家洪昭光教授指出，健康四大基石之首是“合理膳食”，吃出来容易，吃出健康不易，吃的学问不简单。

民以食为天，“吃”人人都行，但懂得“吃”的人又有多少呢？现代人不再是讲究吃饱，而是讲究吃出营养、吃出健康、吃出高水平的生活质量，这就是一门学问了。我们应该懂得食物中的营养素和人体机能需求之间的关系，知道“吃什么、怎么吃、吃多少”，并根据不同年龄、身高、体重、身体强弱，来判断大致一天需要多少热量等等。

“吃什么”涉及到一个社会的饮食习惯和偏好，食品供给方式以及社会对各种食品的价值评价等。“怎么吃”则涉及就餐礼仪和就餐方式，如个人快餐、家庭晚餐、宴会等。而“吃多少”涉及到特定社会条件下人们的食欲水平及其演化。可以说，这三个方面都涉及到文化和社会的问题。

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡食用含不同营养成分的食物进行互补。这就需要食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。因此吃要杂，不要偏。

虽然现在生活水平提高了，但人们的饮食结构却不科学。从而导致人们普遍出现个别营养素缺乏和总体营养过剩并存的怪现象，肥胖、脂肪肝等富贵病的发病率持续上升。因此，我们在解决“吃什么”问题时，必须具备合理膳食、均衡营养的饮食方式。

就“怎么吃”而言，我国传统讲究“食宜细缓，不可粗速”，即就餐速度快与慢的平衡。“食宜暖”，即膳食要注意冷热平衡；另外，就餐时间和饥饿的平衡也需要注意。

晚饭“少吃一口，舒服一宿”。现在很多人肥胖就是因为晚上应酬多，吃完就睡觉，所以非常容易导致肥胖。其实，每顿饭只吃七八分饱就可以了。“吃”要有科学性，一种食物适合什么人吃，吃多少，都要因人而异。



要做到科学进食，一是需要自己在日常生活中注意摸索，积累经验；二是要多读一些科普方面的文章。

吃是人的本能，但吃什么，怎么吃，这里面却大有讲究。“吃是人身体健康的第一道关”，人的健康不能只停留在“不得病”的低水平上，要有健康的体魄，还要会“吃”。要会“吃”，就不能由着性子来，以至于想吃就吃，这是万万不可的。

总之，在解决了“吃饱”的问题后，现在是应该解决怎样“吃好”的时候了。为此，我们综合了国内外的最新研究成果，并根据现代男性的身体和生存状况，编辑了本书。主要是通过饮食营养达到保健、养生、壮阳、滋补、调理、食疗的功效，本书具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性，是指导现代男性健康饮食的良好读物。

目 录

第一章 男性饮食营养与保健

男性荷尔蒙与饮食营养	(3)
男性饮食营养新知识	(4)
男性最重要的保健营养成分	(5)
男性健身的饮食营养	(5)
有利男性健康的强力食品	(6)
酒中含有哪些有害物质	(8)
酒与医疗保健	(9)
烟、酒与人体健康	(9)
科学饮酒法	(10)
大量饮用啤酒对身体有害无益	(11)
药 酒	(11)
香油对吸烟者的保健作用	(13)
经常饮茶有益于健康	(14)
药 茶	(17)
解酒十八法	(17)
青少年的营养需要	(18)
中年男性的饮食营养	(19)
中年男人饮食六忌	(21)
男性更年期前后的饮食营养注意	(22)
附:男性保健食谱	(23)

第二章 男性饮食营养与养生

怎样延缓衰老	(41)
健康长寿的饮食忠告	(42)



蛋白质的防衰作用及摄取方法	(43)
维生素 E 具有很强的抗衰老作用	(44)
铜、铁元素的防衰作用及摄取方法	(45)
预防衰老的营养饮食	(46)
有助于清除体内毒素的食物	(49)
长寿老人的膳食特点	(50)
健脑益智的食品	(52)
蔬菜养生长寿法	(52)
瓜果养生长寿法	(57)
动物食品养生长寿法	(59)
附:男性养生茶方酒方	(64)

第三章 男性饮食营养与壮阳

从饮食中获得性保健知识	(93)
改善男子性功能的食物	(93)
调节男性性功能的饮食	(94)
治疗阳痿的药方	(96)
治疗早泄的药方	(100)
治疗遗精的药方	(101)
治疗不射精的药方	(106)
治疗逆行射精的药方	(107)
治疗射精疼痛的药方	(108)
治疗性欲低下的药方	(109)
治疗阴茎异常勃起的药方	(110)
治疗梅毒的药方	(111)
治疗淋病的药方	(112)
治疗软下疳的药方	(112)
治疗生殖器疱疹的药方	(113)
治疗生殖器疣的药方	(113)
壮阳菜谱安排	(114)
附:男性壮阳食谱	(116)

第四章 男性饮食营养与滋补

什么是四季五补	(129)
安神益智食补三法	(129)
春寒如何食暖益身体	(130)
春天如何进补	(131)
夏季如何进补	(132)
夏季老年人养生进补方法有哪些	(133)
秋季宜用哪些补剂	(134)
冬季进补有学问	(135)
冬季进补为何要对症	(136)
冬季的“润谱”有哪些	(137)
冬令御寒粥有哪些	(137)
补阳滋阴、补气补血的措施	(138)
胖人如何进补	(139)
瘦人如何进补	(139)
中年男性宜用的补药	(139)
补药不宜多吃	(141)
附:男性滋补食谱	(142)

第五章 男性饮食营养与调理

按血型进食有利健康	(155)
根据身体状况选食物	(155)
成年人的饮食原则	(156)
中年人饮食保健重点	(157)
老人夏令饮食如何选择	(160)
老年人饮食营养新标准	(160)
老年人忌吃的十类食品	(161)
老年人饮食十要	(162)
运动员的饮食营养	(163)
矿工的饮食营养	(164)



高温作业者膳食特点及营养食谱	(164)
低温作业者的膳食特点及营养食谱	(166)
汞作业人员膳食要注意什么	(168)
放射线作业人员膳食要注意什么	(168)
电脑操作人员的饮食营养	(169)
暗室工作人员的饮食营养	(169)
航空乘客的饮食营养	(169)
飞行员营养要求	(170)
潜水员的营养要求	(171)
建筑工人的饮食营养	(171)
清洁工人的饮食营养	(173)
高原地区作业者的膳食特点及营养食谱	(173)
粉尘作业者的饮食要求	(175)
铅作业者的饮食要求	(176)
苯作业者的饮食要求	(176)
磷作业者的饮食要求	(177)
春天饮食营养如何调理	(177)
春天疾病如何用饮食防治	(179)
夏季的饮食养生	(180)
秋季饮食营养如何调理	(181)
冬季饮食营养如何调理	(183)
附:男性预防疾病食谱	(185)

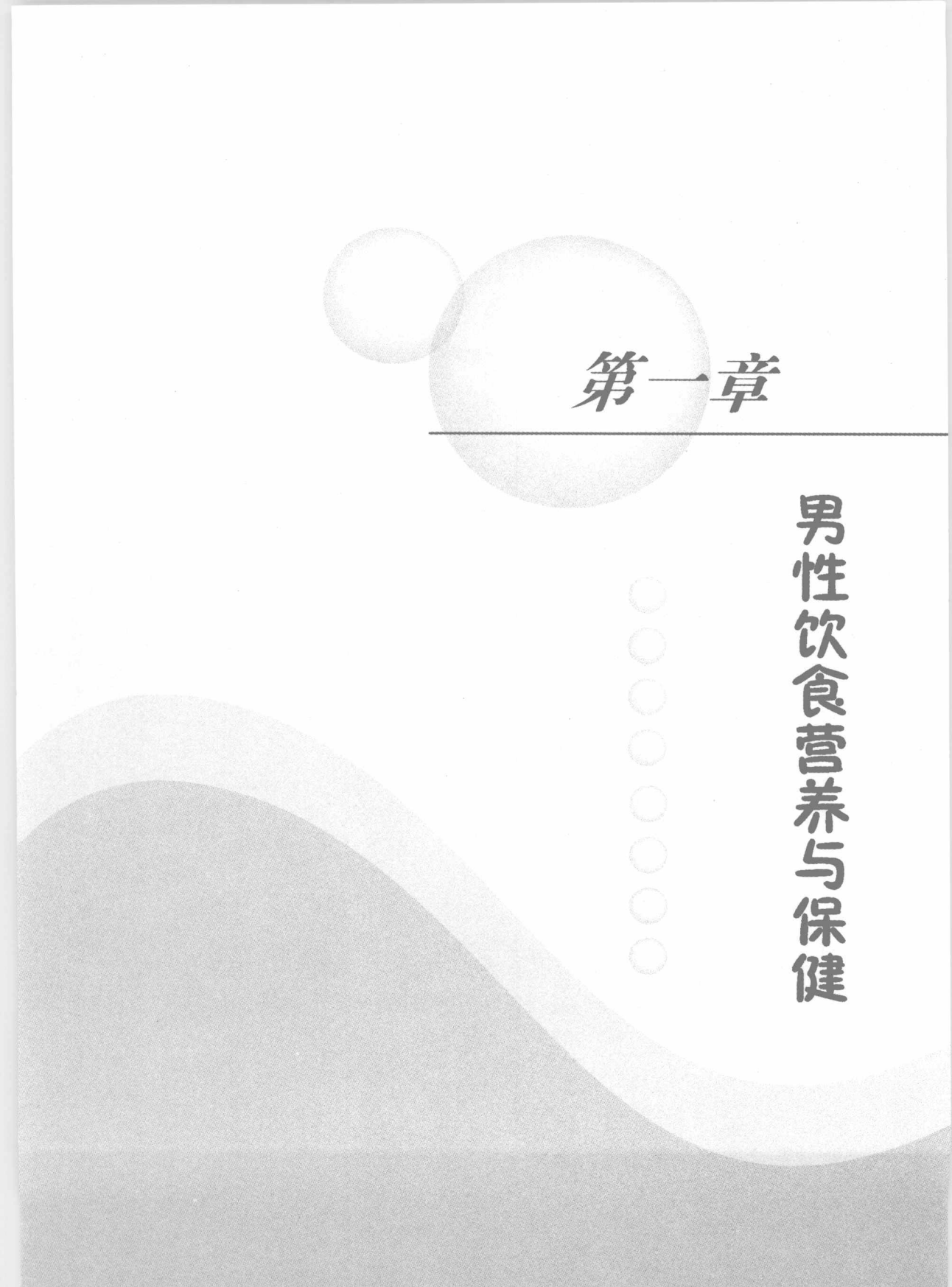
第六章 男性饮食营养与食疗

心血管病患者的饮食要求	(219)
脑血管病患者的饮食要求	(223)
冠心病的饮食疗法	(225)
高血压病的饮食疗法	(227)
高脂血症的饮食疗法	(229)
心肌梗死的饮食疗法	(231)
心力衰竭的饮食疗法	(231)

胆固醇增高患者的饮食调理	(232)
肝硬化患者的饮食要求	(233)
病毒性肝炎患者的饮食调理	(234)
脂肪肝的饮食疗法	(236)
慢性胆囊炎、胆石症病人的饮食	(237)
腹泻病人饮食治疗原则	(239)
慢性结肠炎病人的饮食要求	(240)
胃、十二指肠溃疡的饮食疗法	(240)
便秘的饮食疗法	(242)
痢疾的饮食疗法	(242)
痔疮的饮食疗法	(243)
湿疹的饮食疗法	(244)
白癜风患者的饮食调理	(245)
黄褐斑的饮食疗法	(245)
有益于糖尿病人的食谱	(247)
糖尿病的饮食疗法	(249)
痛风的饮食疗法	(251)
骨质疏松症的饮食疗法	(252)
结核病患者的饮食调理	(253)
肿瘤的饮食疗法	(255)
甲状腺功能亢进的饮食疗法	(256)
饮食防癌八条	(257)
肺癌的食疗荐方	(258)
气管炎患者的饮食要求	(259)
慢性支气管炎的饮食疗法	(260)
哮喘的饮食疗法	(261)
肺炎的饮食疗法	(263)
尿路感染的饮食疗法	(265)
急性肾炎患者的饮食须知	(267)
慢性肾炎患者的饮食调理	(268)
慢性肾功能衰竭的饮食疗法	(270)
阳痿的食疗方	(271)



遗精的食疗方	(273)
慢性前列腺炎的食疗方	(275)
类风湿性关节炎患者的饮食要求	(275)
骨折的饮食疗法	(276)
胆囊切除术的饮食疗法	(276)
胃切除的饮食疗法	(277)
感冒的饮食疗法	(278)
咯血的饮食疗法	(279)
咳嗽的食疗方法	(281)
延缓头发变白的药食结合疗法	(281)
耳聋的饮食疗法	(282)
牙痛的饮食疗法	(283)
老花眼的食疗	(283)
白内障患者的饮食要求	(284)
慢性鼻炎的饮食疗法	(285)
青光眼的饮食疗法	(285)
口腔溃疡的饮食疗法	(286)
动脉硬化病人的饮食宜忌	(287)
缺铁性贫血的饮食疗法	(288)
再生障碍性贫血的饮食疗法	(289)
血小板减少性紫癜的饮食疗法	(291)
水果病	(292)
酗酒综合征的饮食预防	(293)
滥用人参综合征	(293)
海鲜中毒症	(294)
腹部手术后忌饮含气饮料与牛奶	(295)
氟病患者不宜多饮茶	(295)
癫痫病人不宜多吃含锌高的食物	(296)
溃疡病人忌饮饮料	(296)
中老年人应多吃保护心脏的食物	(297)
中老年人应多吃强健骨骼的食物	(299)
附:男性食疗药膳	(301)



第一章

男性饮食营养与保健



男性荷尔蒙与饮食营养

正常二十岁男性血中含男性荷尔蒙的平均指数为 3NG/CC，指数降低时，即代表更年期的开始。根据临床研究发现，我国男性平均在四十岁时，其男性荷尔蒙的指数已经开始降低。

缺乏男性荷尔蒙的人是需要治疗的，这样的人大致可分为四大类。

1. 先天性发育不全，缺少男性荷尔蒙，导致性器官无法正常发育，性功能及生育功能受到严重影响。例如隐睾症未经治疗或睾丸切除者，各种原因造成睾丸萎缩或假性阴阳人造成的男性荷尔蒙缺乏者。

2. 后天性男性荷尔蒙不足者，大部分是更年期造成男性荷尔蒙分泌减少，在临床上出现男性更年期症候群，在其他疗法效果不好时可以考虑补充男性荷尔蒙。脑下垂体长瘤或放射治疗引起男性荷尔蒙分泌不足，也可以补充男性荷尔蒙。

3. 男性荷尔蒙缺乏造成的精虫品质不良者。

4. 由于男性荷尔蒙缺乏导致造血机能不全者，因为男性荷尔蒙可以促进红血球生成。

补充男性荷尔蒙的主要食物有。

1. 韭菜。韭菜又称“起阳草”，可温肾助阳、活血散淤、理气降逆。

2. 巧克力。巧克力中的能量和兴奋物质可以使人的新陈代谢更加旺盛。

3. 鸡蛋。鸡蛋味甘，性平。含蛋白质、脂肪、多种维生素、锌、钙、磷及铁等。蛋黄中的锌可补中益气、养肾益阴。

4. 红酒。能助长心理层面的性欲，配与营养丰富的乳酪，可从内在助长性趣。

5. 当归。当归含有天然的植物性荷尔蒙，可缓解因内分泌失调引起的症状，有生精、补血的作用，使人气血顺畅。

6. 果仁。如小麦、芝麻、葵花籽、核桃仁、杏仁、花生、松籽仁等。其中以核桃仁的健肾、补血、益胃、润肺等功效突出。

7. 生蚝。海鲜中的一种，含锌，有助于合成男性荷尔蒙，维护腺体正常运作，生吃是保留蚝内锌的最佳方法。其他含锌食物有龙虾、海胆、海



参、鱼卵、虾卵、贝壳类、海藻类等等。

8. 洋葱。将半个洋葱切碎，和蛋黄拌匀，淋上酱油，浇在热饭上吃，有健肾、生精的功效。

男性饮食营养新知识

男性讲究“科学营养”，首先要了解以下新知识。

1. 不在补铁上动脑筋。男士中真正缺铁者不足1%，因而不必在怎样补铁上费心思。

(1) 补铁可能会掩盖内脏出血传递给人们的疾病信息。大多数男性要是出现缺铁性贫血，体内很可能还隐藏着内脏慢性出血或造血障碍的隐患。若不找出缺铁的原因而盲目补铁，将会延误诊治时机。

(2) 与女性相比，男性不能承受铁的超负荷补给。当体内的铁处于“满罐”状态时，女性可以通过月经解除过量铁的负荷，而男士则没有这种优势，容易“铁满为患”。若同时患有血色素沉着症，过量的铁就会沉积于组织器官中，对健康形成威胁。

2. 应该增加抗氧化剂的摄入。抗氧化剂（特别是维生素E）能阻止自由基损伤血管壁，从而预防胆固醇堆积，有助于对抗冠心病。粗粮、坚果、植物油中都含有维生素E。因此，男士们宜多吃这类食物。

3. 补充两种维生素——维生素B₆、叶酸。高半胱氨酸是近年来被认为易导致心脏病、中风的危险物质之一，而有助于分解高半胱氨酸的就是维生素B₆与叶酸。含有这两种维生素的食物有鸡、鱼、粗粮和豆科植物和谷类食物等。

4. 摄取蛋白质应适可而止。为追求肌肉发达，多吃含蛋白质高的食品在男性中较普遍。实际上，除了从事强度运动外，多数男士并不需要补充太多的蛋白质，每日中等量的肉、禽、鱼、豆制品，加上适量的低脂奶制品就足够了。

5. 关注被遗忘的锌。锌是体内各种酶的活性成分，对调整免疫系统功能，促进生长发育十分重要。但据美国政府最新的调查表明，男子中缺锌者竟然超过2/3。因此，男士应注意摄入海产品、瘦肉、粗粮和豆科植物。