

李兴春 王丽茹 ● 主编



【健康膳食十要素】膳食革命新方案

每人每天一瓶奶、每人每天一只蛋、天天要吃豆制品、每周餐桌上至少要有一道海鱼、鸡肉鸭肉代替猪肉、每人每天500克蔬菜、把菌菇类食品纳入膳食结构、淡些淡些再淡些、控制高糖和高脂饮食、要吃饭。



【老年人饮食要求】抗衰老延年益寿

老年人的消化功能有明显改变，味觉降低，牙齿松动，消化液分泌减少，消化道黏膜萎缩，肝脏血液减少，胰岛素分泌不足等，给进食和消化吸收营养带来诸多困难。



【孕妇饮食宜与忌】生一个健康聪明的宝宝

忽视孕妇和胎儿的科学饮食，难免给胎儿生长发育带来不利的影响。



【儿童饮食的特点】促进生长发育

儿童饮食会关系到他一生的健康。要注意多吃一些健脑食品，以利大脑发育，使孩子更聪明。力争做到饮食多样化，全面摄取营养，促进其健康生长发育。



【患病病人怎样吃出健康】饮食疗法简介

未来的健康，药物不是最理想的出路，饮食将对健康起决定性作用。

粗茶



淡饭



过日子



化学工业出版社



【健康膳食十要素】膳食革命新方案

每人每天一粒奶、每人每天一只蛋、天天要吃豆制品、每周餐桌上至少要有一道海鱼、鸡肉鸭肉代替猪肉、每人每天500克蔬菜、把菌菇类食品纳入膳食结构、淡些淡些再淡些、控制高糖和高脂饮食、要吃饭。



【老年人饮食要求】抗衰老延年益寿

老年人的消化功能有明显改变，味觉降低，牙齿松动，消化液分泌减少，消化道黏膜萎缩，肝脏血液减少，胰岛素分泌不足等，给进食和消化吸收营养带来诸多困难。



【孕妇饮食宜与忌】生一个健康聪明的宝宝

忽视孕妇和胎儿的科学饮食，难免给胎儿生长发育带来不利的影响。



【儿童饮食的特点】促进生长发育

儿童饮食会关系到他一生的健康。要注意多吃一些健脑食品，以利大脑发育，使孩子更聪明。力争做到饮食多样化，全面摄取营养，促进其健康生长发育。



【患病病人怎样吃出健康】饮食疗法简介

未来的健康，药物不是最理想的出路，饮食将对健康起决定性作用。

李兴春 王丽茹 ● 主编

粗茶淡饭过日子



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

粗茶淡饭过日子/李兴春, 王丽茹主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-122-00522-9

I. 粗… II. ①李…②王… III. ①食品营养-基本知识
②膳食-饮食卫生-基本知识 IV. R151.3 R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 074201 号

责任编辑: 肖志明 熊 颢

文字编辑: 俞方远 周 侗

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 433 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.90 元

版权所有 违者必究

本书从老年人饮食要求、孕妇饮食宜与忌、儿童饮食的特点、患病病人怎样吃出健康这几个方面指导人们如何健康地饮食，并提出“健康膳食十要素”指导人们如何养成健康膳食的习惯。

本书联系生活实际，遵循科学原则，有理论，有实践，是一本指导人们为健康而吃的大众健康读物。

粗茶淡饭 过日子

妈妈宝宝 营养素 全书

万力生 范红霞 主编

准妈妈应该知道的营养健康知识
宝宝们常见症状的饮食调理方法
科学饮食培育聪明宝宝
合理营养造就健康妈妈



化学工业出版社

书号：00182
定价：38.00元

新编 婴幼儿 营养食谱

万力生 编著

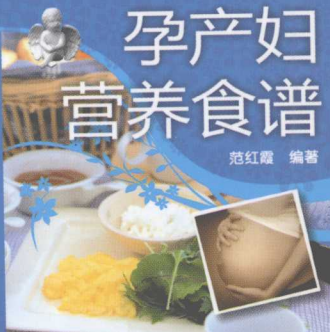


化学工业出版社

书号：00057
定价：36.00元

新编 孕产妇 营养食谱

范红霞 编著



化学工业出版社

书号：00010
定价：28.00元

粗茶淡饭过日子

编写人员名单

主 编 李兴春 王丽茹

其他编写人员 王尚义 丁 午

李 铁 李可以

李效梅 李雪梅

李 倩 董尚文

章玉山 魏国民

庄 家 刘庆林

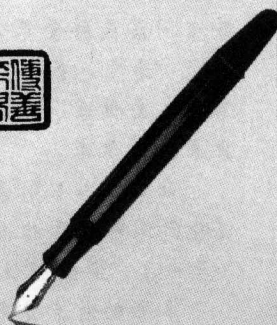
吴凌云 赵文文



未來的世界，我們不是最理想
想出路，但我們對未來
決定性作用。

上海市预防医学会
养生保健专业委员会副主任委员

何志来



粗茶淡饭 过日子

为健康而吃

——代前言

“民以食为天”，人的生存离不开吃饭。吃是“人生第一大事”。人生于世，吃是人的第一本能。

人类的吃有三大作用，或者说是有三个目的：为生存而吃，为口福而吃，为健康而吃。人类是从为生存而吃开始的，后来又加上了追求吃的口福，吃出个香美宜人。但这都不是吃的完全意义，或者说不是全面地认识吃。只有为健康而吃，才是人类最科学的吃法。为健康而吃，就可以吃出健康来，有利于预防疾病的发生，有益于延年益寿。

但是，现在有很多人还处于前两种吃的状况：贫穷的为了生存饱腹而吃，有钱的为了享受美味而吃。当今真正为健康而吃，即按科学方法而吃的还很少。一是没有认识到吃与健康的重要性，二是并不知道怎样吃才符合科学有利健康，这两种情况都属于“食盲”，缺少科学的吃。现在，人们的生活水平和知识水平提高了，应该向为健康而吃的方向努力。

《粗茶淡饭过日子》一书，就是为了指导人们提高“食商”，讲点科学吃法，花钱吃出健康来。当然，吃出健康来（提高食商）也不是一件简单的事。

“健康膳食十要素”一章，是根据中国营养学会常务理事会通过“中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康”而编写的，具有很强的科学性，是指导我国居民膳食革命的指南，应该遵循照办，努力做到。

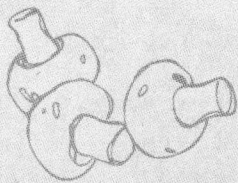
“老年人饮食要求”、“孕妇饮食宜与忌”、“儿童饮食的特点”和“患病病人怎样吃出健康”等章分别对特定人群提出了科学饮食的指导，全面地对如何吃出健康来提出要求。

此外，本书附录了《中国居民膳食指南——平衡膳食、合理营养、促进健康》、《特定人群膳食指南》、《中国居民平衡膳食宝塔》等文章，给读者进行膳食改革（革命），实现为健康而吃提供了更多的参照文本。

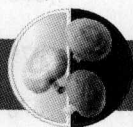
本书的特点是联系生活实际，遵循科学原则，有理论，有实践，是一本指导人们为健康而吃的科普读物。

李兴春 王丽茹

2006年8月



目 录



第一章 健康膳食十要素

001

——膳食革命新方案

现在人们的饮食多为自然膳食，甚至是被动的进食，即有什么就吃什么，或想吃什么就吃什么。因为它不是根据人体对营养的需要来进食的……

一、宜做到科学喝奶

/002

1. 奶的营养价值 /002
2. 酸奶、奶粉的营养特点 /003
3. 中国人喝奶少缺钙严重 /003
4. 牛奶有防病功效不宜忽视 /004
5. 酸奶对人的保健有特殊作用 /005
6. 饮用酸奶的禁忌 /006
7. 每天一瓶奶宜怎样喝 /006
8. 喝牛奶宜加蜂蜜 /007
9. 每人每天宜喝一瓶奶的依据 /008
10. 婴幼儿忌过量饮牛奶 /008
11. 给新生儿配制奶粉忌太浓 /009
12. 忌用乳酸奶代替牛奶喂婴儿 /009
13. 给婴儿喂牛奶配食的禁忌 /009
14. 喝牛奶宜注意的问题 /011
15. 有 10 种病人不宜喝牛奶 /012

二、吃禽蛋宜注意科学性

/013

16. 蛋的营养价值 /013
17. 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、
 鸽蛋的不同保健功能 /014
18. 不宜把鸡蛋中含有的胆固醇对人体的
 危害看得太大 /015
19. 为什么说每人每天吃一只蛋为宜 /016
20. 婴儿不宜吃蛋白 /016

21. 不要多吃松花蛋和茶蛋 /017

22. 不宜吃鸡蛋的人 /017

三、宜天天吃豆制品

/018

23. 大豆营养价值的三大特点 /019
24. 宜多吃豆制品 /020
25. 为何宜将大豆制成豆腐吃 /020
26. 豆腐宜与某些食物搭配食用 /022
27. 忌多吃臭豆腐 /023
28. 不要弃掉豆腐渣 /023
29. 豆腐忌与葱、菠菜同做 /024
30. 豆浆宜配牛奶喝 /024
31. 喝豆浆要注意禁忌 /026
32. 豆腐干和百叶的营养成分及做法 /027
33. 腐竹的营养成分及做法 /028
34. 南北豆腐名牌做法 /028
35. 不宜过量食豆腐 /029

四、宜常吃海鱼

/030

36. 鱼肉的营养特点 /030
37. 海鱼肉对人体的保健作用 /031
38. 黄鱼的营养价值 /032
39. 带鱼的营养价值 /032
40. 鲳鱼的营养价值 /033
41. 银鱼的营养价值 /033
42. 海鳗鱼的营养价值 /034

- 43. 刀鱼的营养价值 /034
- 44. 鲈鱼的营养价值 /034
- 45. 吃鱼宜注意的事项 /035
- 46. 不宜多吃鱼的病人 /036

五、宜用鸡肉和鸭肉代替猪肉 /037

- 47. 鸡肉的营养价值和保健作用 /038
- 48. 忌多吃老鸡宜多吃仔鸡 /038
- 49. 鸡肉要吃鸡汤也要喝 /039
- 50. 鸡头、鸡屁股不宜吃 /039
- 51. 鸭肉的营养价值和保健作用 /040
- 52. 鸡、鸭内脏宜怎样吃 /040
- 53. 患有肉癌的鸡和鸭吃不得 /041

六、每天宜吃一定量的蔬菜 和水果 /042

- 54. 茎叶菜营养及保健价值 /042
- 55. 根茎菜营养及保健价值 /049
- 56. 瓜果菜营养及保健价值 /057
- 57. 蔬菜烹制宜注意的事项 /062
- 58. 生吃蔬菜的利与弊 /065
- 59. 哪些蔬菜受农药污染较小 /066
- 60. 怎样减少蔬菜中残留的农药 /067
- 61. 常见水果食用的宜与忌 /067
- 62. 吃水果不可多多益善 /071
- 63. 水果宜在上午吃 /072

七、宜把菌菇食品纳入膳食 结构 /073

- 64. 蘑菇的营养价值及吃法 /073
- 65. 香菇的营养价值及吃法 /074
- 66. 草菇的营养价值及吃法 /075
- 67. 平菇的营养价值及吃法 /075
- 68. 金针菇的营养价值及吃法 /076
- 69. 银耳的营养价值及吃法 /076

- 70. 黑木耳的营养价值及吃法 /077
- 71. 竹荪的营养价值及吃法 /077
- 72. 如何避免误食有毒菌菇 /078

八、膳食以淡为宜 /079

- 73. 盐的生理功能 /079
- 74. 多盐能引发或加重病情 /080
- 75. 不宜偏食腌制食物 /081
- 76. 七种病人忌多吃盐 /082
- 77. “淡些”宜淡到何种程度 /083
- 78. 怎样在饮食中防止食盐摄入过量 /083

九、忌高糖和高脂饮食 /084

- 79. 糖对人体的六大功能 /084
- 80. 多食糖的十四大危害 /085
- 81. 红糖与白糖哪个更好 /087
- 82. 怎样控制糖的食用 /087
- 83. 科学食糖七要领 /088
- 84. 脂肪的七大生理功能 /089
- 85. 胆固醇的功与过 /090
- 86. 过量脂肪危害多 /091
- 87. 怎样控制脂肪的摄入 /091
- 88. 中国约有 2 亿人超重 /092
- 89. 怎样搭配吃动物油和植物油 /092
- 90. 告别油炸食品、烧烤食品和高脂食物 /093
- 91. 四种病人更要忌吃高脂食物 /094

十、主食不宜吃得过少 /095

- 92. 主食具有极重要的营养作用 /096
- 93. 食物多样以谷类为主 /097
- 94. 人体碳水化合物主要来自主食 /098
- 95. 主食中膳食纤维对人体的作用 /098
- 96. 主食中维生素 B₁ 对人体的作用 /099
- 97. 大米、白面的营养和保健价值 /100
- 98. 杂粮的营养和保健价值不宜忽视 /101
- 99. 粗米、杂粮与细粮宜做到平衡摄入 /104

100. 米面不宜越吃越精细	/105	103. 主食提倡“三化”	/107
101. 主食和副食平衡的标准	/106	104. 做好用好主食的十四个注意事项	/108
102. 常用方便食品作主食有害健康	/107		



第二章 老年人饮食要求

113

——抗衰老延年益寿

2 中国将60岁以上的人称为老年人。人步入老年以后，身体比中青年时发生了很大变化，身体外观上的皮肤、身高、体重以及视力、牙齿……

105. 为什么老年人要特别注意营养	/114	118. 老年人饮食要做到“十不”	/123
106. 抗氧化的营养素对老年健康有什么作用	/114	119. 老年人何为更应多吃蔬菜	/124
107. 老年人饮食应注意哪些问题	/115	120. 老年人宜常吃水果	/125
108. 老年人饮食要做到五味调和与平衡	/116	121. 长期吃素食对机体有不利影响	/126
109. 老年人饮食宜采用哪些烹调方法	/116	122. 老年人为什么要多吃鱼少吃肉	/127
110. 每餐定时定量对老年人健康有益	/117	123. 老年人常吃猪皮和猪蹄有益	/127
111. 老年人要特别注意“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”	/117	124. 老年人宜多吃黑色食品	/128
112. 老年人饮食为什么要注意讲究“度”	/118	125. 老年人宜常吃海藻类食物	/129
113. 老年人每天宜吃什么	/119	126. 老年人宜多食粥	/130
114. 老年人四季饮食有何宜与忌	/120	127. 老年人宜怎样饮豆浆	/131
115. 有益老人长寿的饮食有哪些	/121	128. 老年人宜怎样饮牛奶	/132
116. 适合老年人食用的防老抗衰老食物	/122	129. 老年人食醋对健康有益	/133
117. 老年人饭菜的八个“要”	/122	130. 老年人为什么不能只吃植物油	/134
		131. 老年人饮水要有讲究	/134
		132. 老年人饮茶要注意科学性	/136
		133. 老年人喝咖啡宜注意的问题	/137
		134. 老年人宜怎样饮酒	/138



第三章 孕妇饮食宜与忌

139

——生一个健康聪明的宝宝

3 妇女怀孕后成为孕妇，孕妇是家庭和社会上的一个特殊人群，她们为人类繁衍后代。妇女怀孕10个月，就可以为社会增添一个新的生命……

135. 妇女怀孕前宜补充哪些营养	/140	136. 妇女孕前应禁忌的食物	/142
-------------------	------	-----------------	------

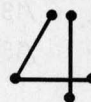
137. 孕妇应如何增加营养	/143	153. 孕妇不要贪食冷饮	/166
138. 孕妇饮食宜遵循的原则	/145	154. 孕妇不要多吃山楂和菠菜	/167
139. 孕妇宜注意维生素的摄入量	/147	155. 孕妇吃黄芪炖鸡易难产	/167
140. 孕妇不可缺少的矿物质	/148	156. 妊娠早期吃动物肝脏可致胎儿畸形	/168
141. 孕妇宜怎样补钙	/150	157. 孕妇多吃油条伤害胎儿脑发育	/168
142. 孕妇宜怎样饮水	/151	158. 孕妇忌多食人工腌制的酸性食物	/169
143. 宜知营养素与优生的关系	/152	159. 孕妇忌吃过敏食物	/169
144. 孕妇宜多摄入有利胎儿健脑的营养素	/154	160. 孕妇应慎食刺激性食物	/170
145. 孕妇宜多吃有利胎儿健脑的豆谷类食物	/156	161. 孕妇要少吃方便食品	/170
146. 孕妇要注意食用有利胎儿健脑的干鲜果品	/158	162. 孕妇吃霉变食物危及本身和胎儿的健康	/171
147. 孕妇要注意蔬菜类健脑食品的食用	/160	163. 孕妇要少吃罐头食品	/172
148. 孕妇宜多吃健脑的水产品	/160	164. 孕妇要控制咸食的食用	/172
149. 牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉、蛋、奶、蜂蜜是健脑食品	/161	165. 孕妇不要喝浓茶	/173
150. 妊娠早期的饮食要求	/162	166. 孕妇忌喝咖啡和含咖啡因的饮料	/173
151. 妊娠中期的饮食要求	/163	167. 孕妇不可多吃热性香料	/174
152. 妊娠晚期的饮食要求	/165	168. 孕妇要少吃油炸食品	/174
		169. 孕妇忌偏食	/175
		170. 孕妇应防止饮食饥饱不定	/176
		171. 孕妇忌饮酒	/177



第四章 儿童饮食的特点

179

——促进生长发育



这里所说的儿童是广义的,包括新生儿、婴儿、幼儿、学龄前儿和学龄儿。
儿童正处于生长发育旺盛的时期……

一、不同儿童生长发育期的饮食

要求

172. 新生儿期宜注意的饮食要求	/180
173. 婴儿期宜注意的饮食要求	/181
174. 幼儿期宜注意的饮食要求	/182
175. 学龄前期宜注意的饮食要求	/182

176. 学龄期宜注意的饮食要求	/183
------------------	------

二、儿童饮食中宜摄入的

营养素

177. 蛋白质	/183
178. 脂肪	/184
179. 碳水化合物	/185

180. 矿物质(无机盐)	/185	194. 忌用高浓度糖水喂新生儿	/201
181. 维生素	/187	195. 忌混合喂养和人工喂养婴儿方法不当	/201
182. 水	/190	196. 给婴儿喂奶不宜定时	/202
三、有利于儿童长身体的食物	/191	197. 给新生儿调制奶粉忌太浓	/203
183. 儿童长高的过程	/191	198. 忌不给4个月以上吃奶婴儿添加辅食	/203
184. 儿童长高需要的营养素	/191	199. 给小儿添加食物忌不讲科学	/204
四、小儿宜多吃益智健脑的食物	/193	200. 吃奶的婴儿忌缺水	/205
五、为什么说母乳是婴儿最适宜的食物	/194	201. 忌只用米粉长期喂养婴儿	/206
六、婴儿添加辅食应注意的问题	/195	202. 不宜只用豆奶喂养婴儿	/206
七、学龄前儿童一日宜摄入多少热量和营养素	/196	203. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	/206
八、学龄儿童宜安排好一日三餐	/197	204. 婴儿忌过量食用蛋类	/207
185. 早餐	/197	205. 用牛奶喂养婴儿忌加糖过多	/207
186. 午餐	/198	206. 给婴儿喂牛奶后忌立即饮橘子汁	/208
187. 晚餐	/198	207. 忌用牛奶和巧克力同时喂养婴儿	/208
九、学生考试期间宜安排好膳食	/198	208. 给婴儿煮牛奶忌时间太久	/208
188. 增加维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 、维生素 B ₆ 、维生素 C、维生素 PP 的摄入量	/199	209. 忌用保温瓶装熟牛奶喂婴儿	/209
189. 少吃含脂肪多的食品	/199	210. 喂婴儿鲜牛奶忌加水	/209
190. 三餐中间可适当吃些点心	/199	211. 婴幼儿不宜多吃奶糖	/209
191. 介绍两个有助睡眠的食疗方	/199	212. 1 周岁以内的婴儿要忌食蜂蜜	/209
十、小儿饮食的禁忌	/200	213. 不要用乳酸奶代替牛奶喂婴儿	/210
192. 给新生儿喂奶忌过晚	/200	214. 忌用牛奶加米汤喂婴儿	/210
193. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳	/200	215. 忌控制婴儿脂肪摄入	/210
		216. 婴幼儿忌多吃动物脂肪	/211
		217. 婴幼儿饮食忌太咸	/211
		218. 婴幼儿忌吃味精	/212
		219. 婴幼儿忌多吃菠菜	/212
		220. 小儿忌多吃动物肝和动物肾	/212
		221. 幼儿不宜喝啤酒	/213
		222. 小儿不宜多吃酒心糖	/213
		223. 小儿不宜多吃巧克力	/213
		224. 小儿换牙期忌吃甘蔗	/214
		225. 小儿不宜吃皮蛋	/214
		226. 儿童不宜过多吃冷食	/215
		227. 儿童不宜常吃糕点	/215

228. 儿童不宜多吃罐头食品	/215	236. 儿童忌食汤泡饭	/218
229. 儿童不宜多吃方便面	/216	237. 婴儿忌多吃西瓜	/219
230. 儿童不宜多吃鱼松	/216	238. 婴幼儿不宜多喝饮料	/219
231. 儿童不宜吃爆米花	/216	239. 婴幼儿忌喝茶	/220
232. 儿童不宜常吃油条	/217	240. 不要随便给小儿食用保健食品	/220
233. 儿童不宜多吃笋、橘子、桑椹	/217	241. 小儿切忌偏食、挑食、贪食和 常吃零食	/221
234. 儿童不宜常吃果冻	/218		
235. 儿童不宜多吃彩色食品	/218		



第五章 患病病人怎样吃出健康

223

——饮食疗法简介

5 人们常说“病从口入”，这句话是有道理的，人的饮食不当或不讲究卫生，必然会带来疾病。但是，现在人们却忽略了与此相关的一个问题……

一、肥胖症患者宜如何控制饮食

/224

242. 何为肥胖症	/224
243. 肥胖症患者忌多食的食物	/224
244. 肥胖症患者宜多食的食物	/225
245. 有助于防胖减脂的食物	/225

二、高脂血症患者饮食宜与忌

/227

246. 高脂血症及其临床表现	/227
247. 不同型高脂血症患者饮食宜 注意的问题	/228
248. 高脂血症患者宜吃的食物	/228
249. 高脂血症患者宜控制脂肪的 摄入量	/230

三、脂肪肝患者饮食宜与忌

/231

250. 脂肪肝形成及临床表现	/231
-----------------	------

251. 脂肪肝患者宜吃的食物	/232
252. 脂肪肝患者不宜吃的食物	/233

四、高血压患者饮食宜与忌

/233

253. 高血压的确认标准及临床表现	/233
254. 高血压病患者宜吃的食物	/234
255. 高血压病患者不宜吃的食物	/234

五、冠心病患者饮食宜与忌

/235

256. 冠心病患者有哪些临床表现	/235
257. 冠心病患者宜吃的食物	/235
258. 冠心病患者忌吃的食物	/235

六、缺铁性贫血患者宜如何补铁

/236

259. 贫血患者有何征兆	/236
260. 缺铁性贫血患者食物的宜与忌	/237

七、糖尿病患者饮食宜如何控制

/237

261. 什么是糖尿病	/237
262. 糖尿病患者如何进行饮食控制	/238
263. 糖尿病患者宜吃的食物	/239
264. 糖尿病患者不宜吃的食物	/239
265. 糖尿病患者宜慎吃水果	/239
266. 糖尿病患者宜食的食疗菜肴和药膳	/240
267. 糖尿病患者要忌酒	/241

八、消化性溃疡患者饮食宜与忌 /242

268. 消化性溃疡患者的临床表现	/242
269. 消化性溃疡患者宜吃的食物	/243
270. 消化性溃疡患者不宜吃的食物	/243

九、胃炎患者饮食宜与忌 /244

271. 急性胃炎与慢性胃炎的症状	/244
272. 急性胃炎患者饮食宜与忌	/245
273. 慢性胃炎患者饮食宜与忌	/245

十、便秘患者饮食宜与忌 /246

274. 引起便秘的原因	/246
275. 便秘患者宜吃的食物	/247
276. 便秘患者不宜吃的食物	/247

十一、腹泻患者饮食宜与忌 /248

277. 腹泻的临床表现及原因	/248
278. 腹泻患者的饮食原则	/248
279. 腹泻患者不宜吃的食物	/249

十二、防治骨质疏松宜吃的食物 /249

280. 骨质疏松者宜补钙	/250
281. 骨质疏松症要补充维生素D	/250

十三、眼病宜怎样进行食疗 /251

282. 食用含蛋白质及钙质的食物	/251
283. 宜进补微量元素与维生素	/251
284. 视力退化患者宜采用的食疗方	/252
285. 青少年防近视宜吃的食物	/252
286. 预防老年性黄斑部退行性病变宜多摄入叶黄素	/253

十四、痛风患者饮食宜与忌 /253

287. 痛风病的临床表现	/253
288. 痛风患者宜如何控制饮食	/254
289. 痛风患者宜吃的食物	/255
290. 痛风患者不宜吃的食物	/255
291. 含嘌呤的食物分类	/256

十五、阳痿与早泄患者宜吃哪些食物助性 /256

十六、治失眠症宜吃的食物 /257

292. 失眠症状宜知	/257
293. 利眠食品有哪些	/258

十七、流行性感患者饮食宜与忌 /258

294. 流行性感冒的临床表现	/258
295. 流行性感冒患者宜吃的食物	/258
296. 流行性感冒患者不宜吃的食物	/259

十八、中暑患者宜如何注意饮食 /259

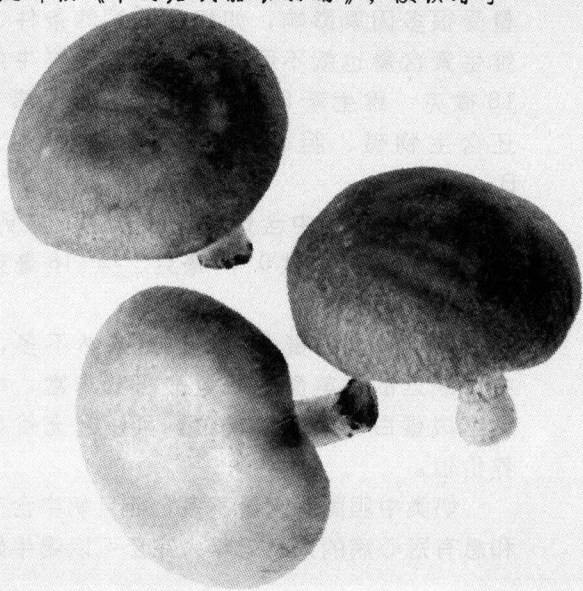
297. 何为中暑	/259
298. 中暑患者宜吃的食物	/259
299. 中暑患者不宜吃的食物	/259

第一章 健康膳食十要素

——膳食革命新方案

现在人们的饮食多为自然膳食，甚至是被动的进食，即有什么就吃什么，或想吃什么就吃什么。因为它不是根据人体对营养的需要来进食的，所以这种饮食习惯还未能把营养与人体健康更密切地联系起来，不符合科学饮食的要求。应提倡科学膳食，吃什么要根据有利于人体健康而选择。

1997年中国营养学会通过了《中国居民膳食指南》，提出“平衡膳食、合理营养、促进健康”的要求。主要对人们的日常膳食提出了八个方面的问题：①食物的多样化，谷类为主；②多吃蔬菜、水果和薯类；③常吃奶类、豆类及其制品；④经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；⑤食量与体力活动平衡，保持适宜体重；⑥吃清淡少盐的膳食；⑦饮酒应限量；⑧吃清洁卫生、不变质的食物。20世纪90年代的上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员、上海市健康促进专家组成员傅善来教授根据《中国居民膳食指南》提出了“健康膳食十要素”，即每人每天一瓶奶、每人每天一只蛋、天天要吃豆制品、每周餐桌上至少要有一道海鱼、鸡肉和鸭肉代替猪肉、每人每天500克蔬菜、把菌菇类食品纳入膳食结构、淡些淡些再淡些、控制高糖和高脂饮食、要吃饭。这就把《中国居民膳食指南》更具具体化了。本书从“健康膳食十要素”的角度解读《中国居民膳食指南》，使读者掌握健康膳食的要点。



一、宜做到科学喝奶

奶的营养价值很高，故为人类最佳营养食品之一，为世人所喜爱，并已逐渐成为更多人必不可少的食品。过去中国人不太习惯喝奶，现在在城乡经常喝奶的人也越来越多。有人预言，如果像欧洲、美洲那样普及牛奶摄入，每人每天能饮用一瓶牛奶，中国人的寿命还将再增加5~10岁。可见奶对人的健康长寿是有着惊人的作用的。



1 奶的营养价值

奶除了不含纤维素外，几乎包括了人体所需要的各种营养要素，因而是世界通行的最佳营养保健品之一，经久不衰地被世界各族人民所喜爱。中国人喝奶的人数在快速增加，很多人有了喝奶的习惯，这是人们饮食习惯的进步，是人们生活的改善，是科学饮食的表现。

奶类的水分含量为86%~90%，是一般食物中含水量最高的，因此也有人将奶类是人类的最佳饮品。牛奶和羊奶蛋白质含量在3.5%~4%，脂肪含量为3%~4%。奶类碳水化合物含量为4%~6%（牛奶为4.1%）。奶中维生素含量受很多因素影响，如奶牛的饲养条件、季节和加工方式的不同等，其各自的维生素含量也就不同。以江西南昌鲜牛奶为例，每100克鲜牛奶中含维生素A 18微克、维生素B₁ 0.11毫克、维生素B₂ 0.16毫克、维生素C 1毫克。牛奶还含生物碱、胆碱和维生素D、维生素E、维生素K、维生素B₆、维生素B₁₂等。

矿物质在奶中含量也比较丰富，如钙、磷、钾等。牛奶每100克含钙110毫克、磷73毫克、铁0.11毫克、钾118毫克、镁18毫克、锰0.01毫克、锌0.34毫克、硒2.58微克。

牛奶所含的蛋白质，数量虽然不多，但都是完全蛋白质，特别是植物蛋白中所缺乏的蛋氨酸、赖氨酸极其丰富，牛奶含有8种人体必需氨基酸。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，可以补充谷类蛋白质氨基酸组成的不足，提高其营养价值。

奶类中胆固醇含量不多，而且奶中含有乳清酸，能降低血清胆固醇，故血脂高和患有冠心病的人及老年人完全可以喝牛奶，不必担心。