

食物 使用手册

民以食为天 食物是最好的医生

瘦身的极品 治病的药方

营养的补品 美容的良方

食物搭配禁忌

李 昊 编著

CFP 中国电影出版社



食物 使用手册

民以食为天 食物是最好的医生

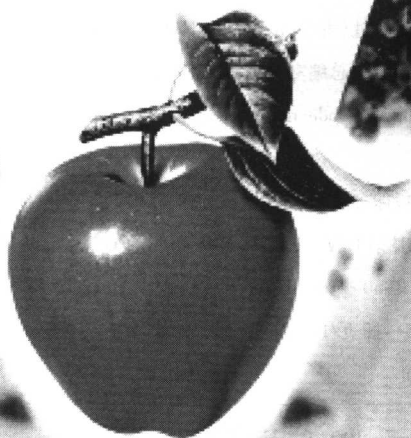
瘦身的极品 治病的药方

营养的补品 美容的良方

食物搭配禁忌

李 昊 编著

CIP 中国电影出版社



图书在版编目(CIP)数据

食物使用手册/李昊编著. —北京: 中国电影出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-106-02631-8

I. 食... II. 李... III. 饮食营养学—手册 IV. R155.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155228 号

责任编辑:纵华跃

封面设计:九龄工作室

版式设计:九天宇盟工作室

责任校对:华业

食物使用手册

李昊 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64296657(总编室) 64216278(发行部)

E-mail:cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

规 格 开本/787×960 毫米 1/16

印张/17.5 插页/12 字数/200 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 978-7-106-02631-8/R·0010

定 价 26.80 元



影响你一生的食物健康使用全书 · 民以食为天
了解食物、关注健康。

食物使用手册

责任编辑：纵华跃

策 划：华 业

装帧设计：九龄工作室

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

“民以食为天”，我们每天都在与各种各样的食物打交道。食物可以说是我们的生命之源，其中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、水和维生素等六大能被人体吸收利用的营养素。

从茹毛饮血的原始社会，到今天坐在亮堂的餐厅里食用美食，食物领域可以说是发生了翻天覆地的变革。但是，随着经济发展和人民生活改善，食物与营养的矛盾也是日益凸显。尤其是城市居民营养不平衡问题突出，某些维生素、矿物质严重不足，危害居民健康，再加上食物生产、加工、流通、消费等环节存在安全隐患，食物持续发展受到影响。食物使用问题不得不引起我们的重视和关注。

面对我们所熟识的食物，你知道它们都有哪些功效吗？你了解怎么使用，才可以让它们的营养素发挥得更好吗？还有，就是哪些食物是不能同时使用的？以前谈到这些问题，总是觉得是一门高深的学问，常人是可望而不可及。基于此，我们为读者精心筛选了最贴近生活的食物使用方法，使高深的专业理论变得简易、生动，具有现实针对性和可操作性，给读者呈

上了一道营养又美味的食物“营养大餐”。

本书是一本与你的生活息息相关的实用手册，作为一本实用性很强的现代家庭健康全书，内容丰富，更加突出针对性、通俗易懂、即用即查，操作简单的特点。通过它，你能了解人体最需要补充哪些能力元素，以及各种食物的使用方法和各类人群最适宜食用哪些食物。使用本书，你将知道每种食物的神奇营养价值，使你真正做到健康又美味，让你轻松呵护全家人的健康！

我们注定要和食物终生相伴，我们也需要去研究、熟悉、亲近和善待食物，更需要在享受美味的时候，也能做到与营养的统一。愿所有的人，都能够吃出健康，吃出精彩。



目 录

第一章 人体需要什么——营养素是人体大厦的“砖石” (1)

营养学工作者经过大量的调查和科学实验,制订了切合我国各类人群所需要的营养素,它们分别是能量、蛋白质与氨基酸、脂肪、碳水化合物、水、维生素、矿物质等等,它们是维持人体大厦的“砖石”,只有将这些营养素合理搭配,人体大厦才能青春永驻。

一、能量是维持生命的燃料 (2)

1. 调节能量平衡 (2)

2. 能量与疾病因素 (3)

二、蛋白质与氨基酸:打造人体的材料 (4)

1. 构成身体的组成成分 (5)

2. 提供能量 (5)

3. 调节生理作用 (5)

三、脂肪:热能的发电站 (6)

四、碳水化合物(糖类) (7)

1. 人体糖的储存及利用 (8)

2. 碳水化合物在食物中的地位 (8)

五、水——维持生命的液体 (9)

1. 生命之水 (9)

2. 饮食中的水与营养 (10)

六、维生素:维持机体健康必备的营养素 (11)

1. 人体需要的维生素有哪些 (11)

目 录



2. 维生素 A 与胡萝卜素	(12)
七、矿物质:体液与蛋白质的好朋友	(13)
第二章 主食吃什么——日常基本实用食物	(15)

谷类食物,特别是禾本植物中的大米和面粉,是从古到今多数中国人传统食品中的主食,人们日常所需的大部分热能及相当数量的 B 族维生素和矿物质,均来自这些食物,既经济又有益于健康。

但是,谷类食物的营养是很不全面的,它所含的磷、铁是不易被人体吸收的磷和铁,钙又很少。所以在主食结构上应加大玉米、荞麦、燕麦、豆类、薯类以及芝麻等杂粮的比重,米面要混合食用,更不要过多过久地食用精米和精面粉,尤其要适当搭配动物性食品、蛋白质含量高的大豆、豆制品以及果蔬食品等,增加含钙质高的奶品,不吃被黄曲霉素污染发黄的所谓“尚未霉烂变质”的谷物。

对于希望延缓性衰老和惧怕糖尿病的人来说,全小麦、玉米、小米可以给他们提供帮助,因为这类谷物被称之为食物中的“伟哥”,是性衰退的预防剂;而纤维素则是糖尿病的大敌,它可以抑制碳水化合物对糖尿病的促成作用。

一、大米:南方人的最爱	(16)
二、小麦粉、麦油、麦苗粉:北方人的伙伴	(19)
三、玉米:抗癌食物	(21)
四、荞麦:民间的“净肠草”	(23)
五、燕麦(含麦片):万能谷物,无所禁忌	(24)
六、大麦芽:啤酒的主要原料之一	(26)
七、小米:北方世代代的主粮	(27)
八、高粱:癞皮病的克星	(29)



第三章 豆类:一流的保健品 (31)

豆类及豆制品除含有优质蛋白质外,还含有皂甙、磷脂、植物固醇、黄酮类、香豆素和植物凝集素等物质,多数都是难得的保健成分,但有不少难以被人体吸收消化。因此,豆类的最好食用方法是煮粥、制成豆糕、生长成豆芽或磨制成豆浆,做成豆制品,这样较易于消化吸收。

豆类食品虽好,但钙的含量较少,维生素 A 原(胡萝卜素)的含量也很低,应当配合着吃一些钙、维生素 A 含量高的食物,如虾米及动物性食品(包括奶制品)。

豆类淀粉在日常膳食中较根类、薯类植物淀粉占有的比例要大,且质量较好,本身是没有什么问题的,但是在用淀粉加工成粉皮、粉条、粉丝的过程中,必需要加进一些明矾,而明矾中含有大量的铝,摄入过多对人体健康不利,有可能会抑制儿童的大脑发育,又有可能会增加老年痴呆症的发病机率。因此,喜欢吃粉丝、粉条和凉粉的人,平时不要吃得太多。

- 一、大豆:营养学家最推崇的食物 (32)
- 二、绿豆:消暑解毒的良药 (34)
- 三、赤豆:“心之谷” (35)
- 四、豌豆(含青豌豆角、豌豆叶):对抗癌防癌起作用 (37)
- 五、蚕豆(含青蚕豆角):益气健脾 (39)
- 六、扁豆:要煮熟,防中毒 (41)
- 七、刀豆:常作药膳食用 (42)
- 八、豇豆:补肾健胃 (43)
- 九、菜豆:镇痛之宝 (45)
- 十、豆芽:含多种矿物质 (46)
- 十一、豆腐(含豆腐乳):日本称为“长生不老药品” (48)
- 十二、豆腐干(含百叶):豆腐的变异 (51)



十三、腐竹(含豆棒):润肺养阴	(53)
十四、醋豆:降低血脂	(55)
第四章 根茎类:无农药污染蔬菜	(57)

根茎类食物是人类食物的一个重要组成部分,既有可作粮食的植物,又有可作蔬菜的植物,还有可兼作粮菜的植物。除了主要的根茎类食物在本书中作了较详细的介绍外,还有一些未作介绍。

根茎类蔬菜的一个最大优点是它的可食用部分不易被农药污染,因而多食这类食物可以有效地减少癌症的发病率。

另外,根茎类食物不仅含有较多的淀粉、矿物质、微量元素,而且含有一般食物较少含有的木质素。木质素可以起到明显的抑制癌细胞增殖的作用,经口食用后,具有抗癌效果。木质素还有一个更令大多数人感兴趣的优点,那就是减少糖尿病的危险。研究发现,饮食中如果含有丰富的碳水化合物而缺乏纤维,会增加糖尿病的发病率,现代人糖尿病发病率越来越高,这与饮食中的粗纤维减少有关。

一、薯(含薯叶):有润肺利尿,排脓去腐作用	(58)
二、豆薯:生津止渴补虚益气	(60)
三、山药(含珠芽):除寒热邪气,长志安神	(61)
四、莲藕:养心生血,养胃消食	(63)
五、马铃薯:补气健脾补血强肾	(65)
六、芋头(含魔芋):疗热止渴,添精益髓	(67)
七、荸荠:清热血津,凉血解毒	(69)
八、慈姑:活血通便,润肺止咳	(71)
九、粉葛:除脾胃虚热,散郁火	(73)
十、百合:养心安神,温肺止咳	(74)
十一、何首乌:补肝肾,益气血,乌须发,通便秘	(76)



十二、甜菜:清火解毒,补中开胃	(78)
十三、萝卜(含萝卜缨、莱菔子):养血润肤润肺化痰	(79)
十四、胡萝卜:抗癌功效特佳	(81)
十五、洋葱:清热化痰,解毒杀虫	(83)
十六、苤蓝:宽胸止咳,清神明目	(84)
十七、大头菜:开胃消食,利湿解毒	(86)
十八、榨菜(附棱角菜、抱儿菜):增食通便	(87)
十九、铃铛菜:生津止渴,养阴润燥	(89)
二十、蕤白:散结定痛,补虚解毒	(90)
二十一、菊芋:利水消肿	(91)
二十二、淀粉(附粉皮、粉条):医药及轻工业产品原料	(92)
第五章 实用保健食品:人体健康的精品	(95)

酒、茶、咖啡是必不可少的待客之道;醋是日常生活中的必不可少的调料;豆浆和巧克力是必不可少饮品和零食。除此之外它们更是人体健康的保健食品。茶能消除疲劳,增强记忆力;咖啡能振奋精神,增进食欲;适量饮酒可促进血液循环;醋能治病;豆浆是人体补充蛋白质的佳品等等。只要我们合理利用,它们都是人体健康的精品。

一、茶:消除疲劳,增强记忆力	(96)
二、咖啡:振奋精神,增进食欲	(99)
三、酒:切勿天天酒中泡	(100)
四、醋:酸中治病	(104)
五、豆浆:补充蛋白质的佳品	(105)
六、巧克力不可与牛奶同食	(106)
第六章 瓜果的保健	(107)

瓜果含有丰富的维生素、果胶、果酸、无机盐、果糖及葡萄糖等成分,对人体有良好的养生保健和医疗保健作用。

目录



大多数人根据自己的喜好选择水果的种类。但是很多人不知道,不同的水果含有的营养成分不同,适合不同职业的人食用,不同的水果具有不同的独特功能。所以我们在选择瓜果时要扬长避短,将瓜果的作用发挥到极致。

一、苹果:解暑除烦、涩肠止泻	(108)
二、猕猴桃:生津止渴,解热通淋	(109)
三、生姜:解表散寒,温胃解毒	(110)
四、柿:润肺化痰,治痢止血	(111)
五、香菇:益气补虚健胃	(112)
六、苦瓜:清暑明目,止渴解毒	(113)
七、香蕉:润肺肠,通血脉,填精髓	(114)
第七章 肉类、蛋类、奶类的保健功效	(115)

科学研究认为,人类的聪明受益于肉食。据化石资料显示,肉类食物比草叶等植物较易消化,消化系统耗掉的能量相对也减少,多余的能量为脑组织提供养料,从而使人类的智能迅速增长。所以,人类聪明受益于肉食是有一定依据的。

肉类在营养学上的一个突出的特点是蛋白质含量丰富,是人体摄取蛋白质的重要来源。肉类蛋白质为优质的完全蛋白质,含有人体必需的8种氨基酸和其他氨基酸,其中猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等主要肉类含氨基酸都在18种以上。肉类食品还为人提供脂肪,供给人体的热能和必需脂肪酸,而且肉类食物消化率高,可达98%以上,几乎被人体完全消化吸收。而蛋类能清热解暑,润肺止咳的作用,奶类有生津润肠补虚身的功效,适量食用有百益而无一害。

一、鸡肉:益脏健胃,强筋活血	(116)
二、鸭肉:滋阴补肾,除痹止咳	(117)
三、猪肉:滋阴补肌,润肠养胃	(117)



四、羊肉:补精血、益虚劳	(119)
五、牛肉:补中益气,健脾强筋	(120)
六、鸡蛋:清热解毒,润肺止咳	(121)
七、牛奶:生津润肠补虚身	(122)
第八章 常用补品的保健功效	(125)

随着人民生活水平的提高,越来越多的人关注健康了,最明显的表现就是滋补产品琳琅满目地占据了商场、超市的各个角落,而“花钱买健康”,也成了时下最流行的口头禅。虽然人们都已认识到了滋补对于健康的重要性,然而问题却是,有进补意识的人不少,但是对于如何进补?怎样进补等问题却没有深刻的认识。有的人甚至认为只要是具有较高营养价值的东西,不管是食品、营养品,还是具有保健功效的药品,都在进补的范围之内。于是,滥用补品的现象时有发生。

进补,可以促进身体的健康,但是滥用补品却会产生相反的作用,只有正确的了解补品,了解自己、掌握正确的烹调补品的方法,补品,才会真正的为自己的健康撑起一把“保护伞”。

一、芝麻:补血润肠,通乳养发	(126)
二、银耳:滋阴润肺,益气和血	(127)
三、桂圆:养血安神,补虚心脾	(128)
四、红枣:保肝抗癌,抗菌镇咳	(129)
五、蜂蜜:清热解毒,润燥止痛	(130)
六、蜂乳:抗癌抗衰老	(131)
七、燕窝:补肺养阴的滋补佳品	(132)
第九章 科学合理的饮食:最佳才是最好	(133)

“民以食为天”,我们每天都在与各种各样的食物打交道。食物可以说是我们的生命之源。食物经过人体的消化、吸收,形成了人体所需要的物质,提供生长发育、生命活动的各方面需

目 录



要。为了满足身体的需要,食物中的营养必须全面,数量必须充足,而且营养结构还要合理。所以,要养成科学的饮食习惯,才能满足人体需要的各种营养,才能保证身体健康,益寿延年。

一、合理膳食的标准 (134)

1. 膳食结构与平衡膳食 (134)
2. 合理搭配是人健康的保证 (136)
3. 每天必吃的四类食品 (137)

二、膳食制度和培养良好的饮食习惯 (139)

1. 怎样安排好一日三餐 (140)
2. 良好的进食习惯有助于维持健康 (142)
3. 好的饮食习惯利于牙齿健美 (143)

三、合理烹调:吃出花样和口味 (144)

四、孕妇食物合理搭配 (150)

五、婴儿营养:超级宝宝的基础 (152)

六、儿童营养:从树苗到树木的过渡 (155)

1. 幼儿营养:给他愉快进食 (156)
2. 学龄前儿童营养:注意卫生,除却寄生虫 (157)
3. 学龄儿童营养:为培养智力用功 (158)

七、青少年营养:别让饮食拉住学习的后腿 (160)

八、男女青春营养:滋养美丽青春 (164)

1. 成年男人的营养:为男子汉准备充分 (164)
2. 成年女人营养:为婀娜多姿加油 (165)

九、新婚青年特殊营养需要和饮食 (167)

1. 新婚未孕 (167)
2. 新婚早孕 (167)
3. 新婚夫妇的营养配餐 (168)

十、中年人营养:人到中年需自爱 (169)



十一、老年人营养:老当益壮还需食物	(174)
1. 生理特点:力不从心,功能衰退	(174)
2. 膳食营养因素与衰老	(175)
3. 维生素在老年人膳食中的重要性	(176)
4. 老年人应预防缺钙	(178)
5. 更年期的营养配餐	(179)
6. 三大膳食模式:延年益寿任君选择	(179)
7. 不要偏食,荤素搭配	(180)
8. 老年人切记:抗癌食物	(181)
第十章 营养治疗:吃喝出健康	(183)

营养失调是指人体从膳食摄入的一种或几种营养素不足或过多,机体对营养素的消耗增加或减少时也可造成营养失调。建立了一些营养素功能性评价指标,对边缘性营养失调的诊断提供了可靠的技术方法,因此也提高了营养素失调的防治效果。

为此,应加强营养知识的普及,通过合理膳食和科学的营养干预来预防营养素摄入的过多或不足。

营养与人的生命有着非常密切的关系。合理的营养能够增强人体的健康,增加人体对疾病预防和抵抗的能力。使人保持健康体质、旺盛的精力,使人生活的质量提高,工作和学习效率提高,能收到事半功倍的效果。如果营养缺乏就会引起某些营养不足性疾病,如营养过剩或饮食结构搭配不当,均可引起营养过量及营养比例失调性疾病。影响人体健康,甚至危及生命。

一、肥胖症	(184)
1. 肥胖症的病因	(184)
2. 患肥胖症可引起的疾病	(185)
3. 肥胖症的防治	(187)

目 录



10

二、高血压病与食疗	(188)
1. 高血压病与食物的关系	(189)
2. 高血压病的危害	(190)
3. 高血压病的防治	(190)
三、肿瘤与食物的关系	(191)
1. 食管癌	(191)
2. 胃癌	(193)
3. 大肠癌	(195)
4. 肝癌	(196)
四、糖尿病与饮食	(197)
1. 糖尿病的种类	(197)
2. 糖尿病与营养的关系	(198)
3. 糖尿病的防治	(199)
五、痛风	(201)
1. 痛风的概念	(201)
2. 痛风与饮食之关系	(201)
3. 痛风的防治	(202)
六、遗传性疾病	(203)
1. 什么是遗传性疾病	(203)
2. 遗传性疾病与营养的关系	(203)
3. 遗传性疾病的防治	(204)
七、过敏反应与食物的关系	(206)
1. 过敏反应的机制	(206)
2. 过敏反应与食物的关系	(207)
第十一章 常见疾病的饮食禁忌与食疗	(209)

食疗,又称食治,即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。它作为一种比较理想而有