



汉竹
● 健康爱家系列



家庭饮食营养全书

COMPLETE NUTRITIONAL DIET FOR FAMILY

黄斌 主编 | 汉竹 编著

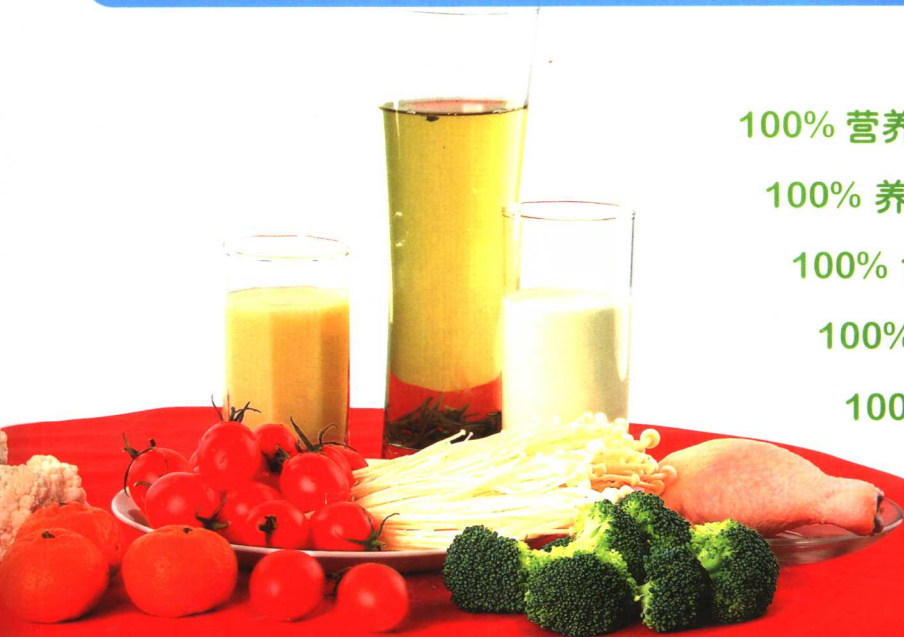
100% 营养

100% 养生

100% 食疗

100% 饮食宜忌

100% 全家健康



 中国轻工业出版社

**COMPLETE NUTRITIONAL DIET
FOR FAMILY**

家庭饮食营养全书

100% 营养 + 100% 养生 + 100% 食疗 + 100% 饮食宜忌 = 全家健康 100%

黄斌 主编 / 汉竹 编著

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食营养全书/黄斌主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(健康爱家系列/黄斌主编)

ISBN 978-7-5019-5663-4

I. 家… II. ①黄…②汉… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第121374号



汉竹图书

www.homho.com

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

责任编辑: 张弘 责任终审: 劳国强

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡兵

封面设计: 张腾方 版式设计: 张腾方 张帆

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年1月第1版 第1次印刷

开本: 889x1194 1/24 印张: 8.5

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-5663-4/TS·3280 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

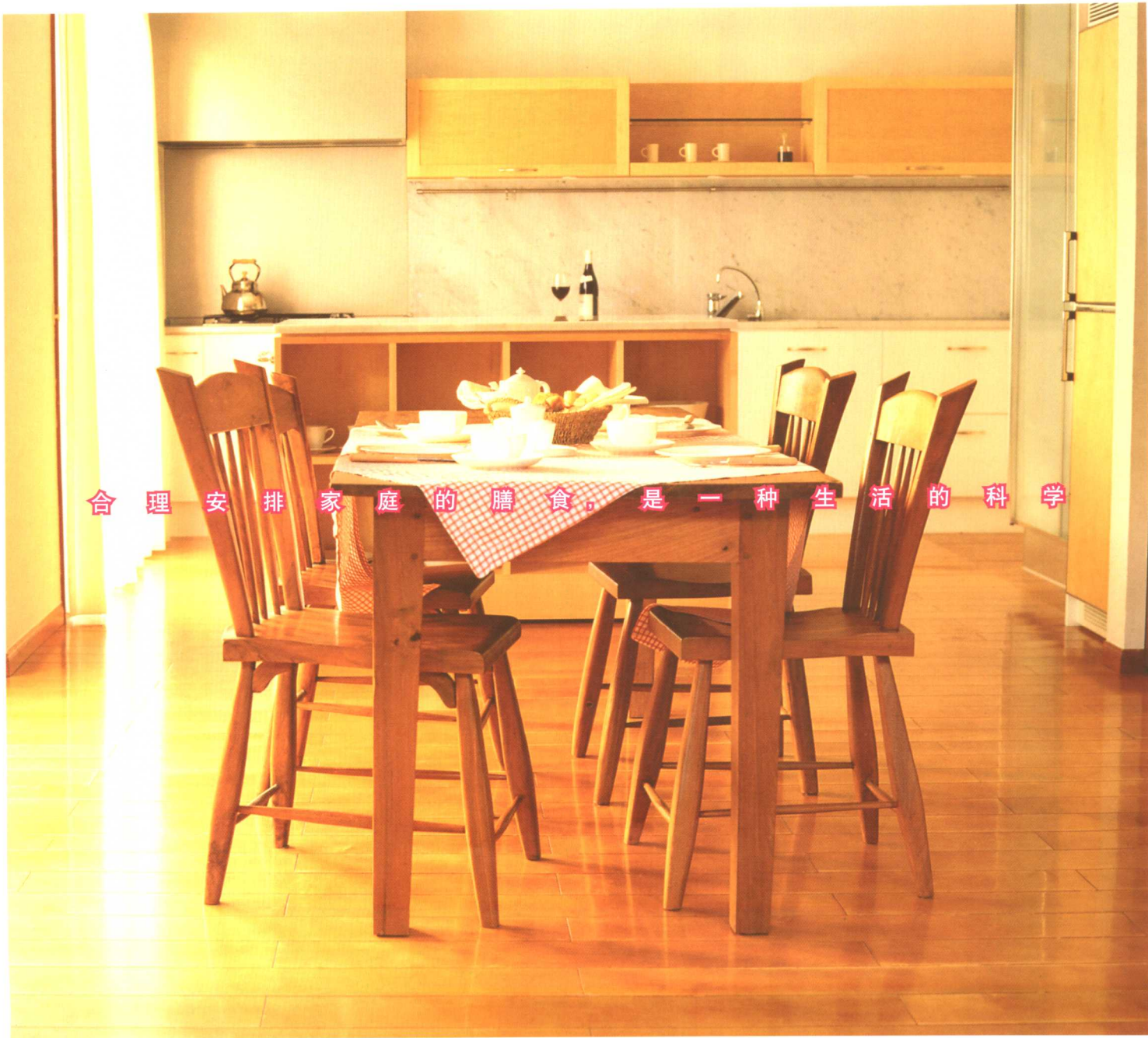
网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60864S1X101ZBW

合 理 安 排 家 庭 的 膳 食 ， 是 一 种 生 活 的 科 学





关 爱 家 人 ， 从 家 庭 膳 食 的 均 衡 做 起

前言

一直以来都非常关注营养健康方面的知识和动态，特别是有关家庭饮食营养方面的。无论是作为图书出版业的从业人员，抑或是一个普通的要吃要喝的人，又或是出于对饮食喜好的私心，我都非常希望能编写一本这样的书：

- 通俗易懂，摒弃高深的专业术语；亲切简单，如同厨房惯用的油盐酱醋。
- 内容全面详实，一书在手，营养健康美味全有，父母、子女、爱人各得所需，一日三餐、四季调养、食疗进补一网打尽。
- 体贴关怀，大病小情、疗疾养生，——兼顾。不仅网罗当今世界最健康的食物，更将众多科学的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示。
- 特别醒目地指出了营养健康方面种种易犯的错误和传统的误区，使读者少走弯路，免入歧途。
- 严谨科学，经得起时间的考验。
- 我们谦逊有容，愿在与读者的互动中不断完善、更新、纠正，与大家共同关注更多尚未解开的营养健康之谜。

目录

1

1/ 权威机构评出的健康食品和垃圾食品

2/ 世卫组织评出的健康食品

2/ 十三种最佳蔬菜

- 2/ 红薯
- 3/ 卷心菜
- 4/ 芹菜
- 5/ 胡萝卜
- 6/ 芦笋
- 7/ 菜花 (花椰菜)
- 8/ 茄子
- 9/ 甜菜
- 10/ 荠菜
- 11/ 苜蓝
- 12/ 金针菇
- 13/ 雪里蕻
- 14/ 大白菜

15/ 九种最佳水果

- 15/ 木瓜
- 16/ 橘子
- 17/ 柑子
- 18/ 草莓
- 19/ 猕猴桃

20/ 芒果

21/ 杏

22/ 柿子

23/ 西瓜

24/ 三种最佳肉食

24/ 鹅肉

25/ 鸭肉

26/ 鸡肉

27/ 我国营养学界推荐的健康食品

27/ 十二种 / 类健康食品

27/ 大豆 (豆浆、豆腐等)

28/ 十字花科蔬菜

29/ 牛奶

30/ 酸奶

31/ 海鱼

32/ 西红柿

33/ 黑木耳

34/ 菌类

35/ 绿茶

36/ 禽蛋蛋白

37/ 胡萝卜

37/ 荞麦

38/ 五类限食食品

38/ 烟熏类食品

39/ 腌菜类食品

40/ 煎炸类食品

41/ 含糖饮料

42/ 高浓度白酒

43/ 世卫组织揭露的垃圾食品

43/ 三种食品加重身体负担

43/ 加工类肉食品

44/ 油炸食品

45/ 腌制食品

46/ 三类副食不宜常吃

46/ 罐头

47/ 果脯

48/ 冷冻甜品

49/ 烧烤等同于吸烟

49/ 烧烤

50/ 四种食品影响肝脏

50/ 饼干

51/ 方便食品

52/ 碳酸饮料

53/ 膨化食品

2

55/ 寻找你的最佳营养伴侣

56/ 不同体质人的最佳营养伴侣

- 56/ 现代临床体质分类
- 57/ 根据体质选食物
- 58/ 食物的四性五味

60/ 不同身体器官的最佳营养伴侣

- 60/ 皮肤毛发
- 61/ 骨骼
- 62/ 牙齿
- 63/ 关节
- 64/ 大脑
- 65/ 心脏
- 66/ 肺
- 67/ 肾
- 68/ 肝
- 69/ 脾
- 70/ 眼睛
- 71/ 乳房

72/ 不同年龄的最佳营养伴侣

- 72/ 婴幼儿
- 74/ 儿童与青少年
- 76/ 中青年男性
- 78/ 孕产妇
- 80/ 哺乳期女性
- 82/ 中青年女性
- 84/ 更年期女性
- 86/ 老年人

88/ 不同人群的最佳营养伴侣

- 88/ 盒饭工作餐
- 90/ 加班熬夜了
- 92/ 经常在外就餐
- 94/ 为了应酬常饮酒
- 96/ 香烟戒不掉
- 98/ 每天面对电脑
- 100/ 脑力消耗多
- 102/ 体力活较重
- 104/ 常以车代步
- 106/ 出差了
- 108/ 他(她)只吃素
- 110/ 考试前夕
- 112/ 周围污染重

114/ 不同时间的最佳营养伴侣

- 114/ 中国营养学会推荐的三餐膳食
- 116/ 早餐
- 120/ 午餐
- 122/ 晚餐
- 124/ 夜宵
- 126/ 零食

128/ 不同季节的最佳营养伴侣

- 128/ 中医四季养生原则
- 130/ 春季养生
- 132/ 夏季养生
- 134/ 秋季养生
- 136/ 冬季养生

3

139/ 食物是你最好的医生

140/ 内科病的食物医生

- 140/ 高血压
- 141/ 高脂血症
- 142/ 糖尿病
- 143/ 肥胖症
- 144/ 动脉硬化
- 145/ 冠心病
- 146/ 感冒
- 147/ 便秘

148/ 外科病的食物医生

- 148/ 颈椎综合征
- 149/ 腰肌劳损
- 150/ 泌尿系统结石
- 151/ 痔疮
- 152/ 乳腺癌
- 153/ 乳腺增生

154/ 妇科病的食物医生

- 154/ 月经不调
- 155/ 痛经
- 156/ 阴道炎
- 157/ 子宫肌瘤
- 158/ 流产
- 159/ 女性性冷淡

160/ 男科病的食物医生

- 160/ 前列腺炎
- 161/ 阳痿
- 162/ 遗精滑精
- 163/ 早泄
- 164/ 性欲低下
- 165/ 男性不育症

166/ 儿科病的食物医生

- 166/ 乳食不消
- 167/ 厌食症
- 168/ 小儿肥胖
- 169/ 小儿贫血
- 170/ 急性支气管炎
- 171/ 腹泻
- 172/ 佝偻病
- 173/ 盗汗
- 174/ 百日咳
- 175/ 遗尿

176/ 五官科病的食物医生

- 176/ 慢性鼻炎
- 177/ 咽炎
- 178/ 口腔溃疡
- 179/ 牙痛

4

181/ 附录

- 182/ 美国知名媒体推荐的健康食品
- 186/ 食物营养成分表

权威机构评出的 健康食品和垃圾食品

1



或许你对食物习以为常，或许你对烹饪一窍不通，或许你对营养知识一知半解，甚至也许你对美味也毫无兴趣……这些都不妨碍你享受人生。可是这份“餐桌红黑榜”你不得不看，它关系到你和家人的健康甚至生命。

来自世界卫生组织的严谨评选、我国营养学界的最新推荐：哪些是当今最受宠爱的健康饮食，哪些是需要远离的垃圾食品；谁营养疗疾，谁危害健康；谁是朋友，谁是敌人？食品“红黑榜”，一榜搜天下。

世卫组织评出的健康食品

十三种最佳蔬菜 / 九种最佳水果 / 三种最佳肉食

健康食品 / 红薯

十三种最佳蔬菜

最佳营养

红薯所独有的成分——脱氢表雄甾酮，是一种与肾上腺所分泌的激素相似的类固醇，能有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生。

红薯中丰富的膳食纤维可促进胃肠蠕动和防止便秘，对预防直肠癌和结肠癌也有一定作用。

红薯保护人体器官黏膜，保持呼吸道、消化道、关节腔的润滑。抑制胆固醇沉积，保持血管弹性，预防心脑血管疾病，防止肝肾中的结缔组织萎缩以及胶原病^①的发生。

红薯的蛋白质质量较高，热量低，富含膳食纤维，是理想的减肥食品，还是利于人体酸碱平衡的碱性食物。

饮食养生

• 老年人

常吃红薯有利于防治老年性便秘，减少肠癌的发生。

• 长寿

研究发现长寿地区的居民常以红薯作为主食。

• 抗癌

抗癌蔬菜中红薯名列前茅。

• 烧心、吐酸水、腹胀排气

红薯蒸熟煮透，和米面搭配着吃，并配以咸菜或喝点菜汤可避免上述现象。

• 胃溃疡

红薯在胃中产生酸，胃溃疡患者及胃酸过多者不宜食用，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

禁忌

红薯+柿子→易导致胃柿石症

红薯+西红柿→易导致结石腹泻

红薯+白酒→易导致结石

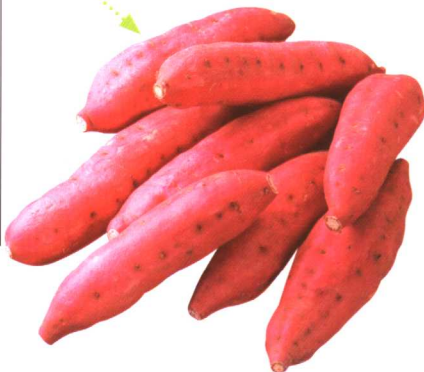
红薯+豆浆→影响消化

红薯+螃蟹→易导致结石

食用凉的红薯易致胃腹不适

烂红薯(带有黑斑的红薯)和发芽的红薯可使人中毒，不可食用

小小红薯不但营养均衡，而且有助于减肥、健美和抗癌。



①胶原病：胶原纤维是存在于结缔组织细胞间质中的纤维。当这些胶原纤维有损伤而变性时的疾病叫做胶原病。

最佳营养

卷心菜含有的维生素C比大白菜高出50%左右，维生素A比西红柿多3倍，钙比黄瓜多4倍，其所含的维生素U在绿色蔬菜中居于首位，维生素P的含量在蔬菜中名列前茅，还含有大量的维生素E和胡萝卜素，常食有利于机体分泌激素，促进女性青春期乳房发育，避免中老年后出现乳房萎缩。

卷心菜防衰老、抗氧化的效果处于较高水平。它能提高人体免疫力，预防感冒。在抗癌蔬菜中，卷心菜排名第5位。

新鲜的卷心菜中含有植物杀菌素，有抑菌消炎作用，可用于咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛等症。

卷心菜也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

饮食养生

• 孕妇、贫血患者

卷心菜富含叶酸，孕妇、贫血患者应当多吃。

• 胃溃疡

卷心菜中含有某种“溃疡愈合因子”，能加速溃疡创面愈合，是胃溃疡患者的理想食物。

• 生吃

切丝凉拌、制作沙拉或绞汁饮用，能较好地保存卷心菜所含的营养成分，特别是各种维生素。卷心菜烹炒时间不宜过长。

• 农药残留

卷心菜属于爱“招惹”害虫的蔬菜，要注意其表面农药残留是否超标，清洗环节非常重要。

卷心菜爱生虫，为清除菜上的害虫，菜农常常往菜上打药。食用时为清除菜上的残留农药，最好将卷心菜切开，在清水中浸泡一两个小时，或在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水清洗。



最佳营养

芹菜含铁量为西红柿的20倍左右，是缺铁性贫血患者的佳蔬。其蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍。

芹菜含有大量的膳食纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便。

芹菜是治疗高血压病及其并发症的首选之品，对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。

芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，能增强人的食欲。芹菜叶片中有10项营养素指标超过了茎，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

芹菜汁还有降血糖作用。经常吃些芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对防治痛风有较好效果。

了解更多

• 性与避孕

芹菜能促进人的性兴奋，同时也是“精子杀手”。泰国的一项研究发现，常吃芹菜能减少男性精子的数量，可能对避孕有所帮助。

• 美白

芹菜对黑色素的生长有抑制作用。

• 本芹与西芹

芹菜分为中国类型(本芹、唐芹)和欧洲类型(西芹)。西芹有青芹、黄心芹、白芹三个类型。本芹和西芹具有相同的营养和食疗价值。

禁忌

芹菜+螃蟹→影响蛋白质吸收

芹菜+蚬→破坏维生素B₁

芹菜+蛤→易导致腹泻

芹菜+甲鱼→易引起中毒

芹菜+菊花→易引起呕吐

芹菜+醋→损伤牙齿

芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎食

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，所以食用时不要把鲜嫩的叶子扔掉。



最佳营养

胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。

胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。女性进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，B族维生素和维生素C等营养成分也有润皮肤、抗衰老的作用。

胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。

禁忌

胡萝卜+醋→破坏胡萝卜素

胡萝卜+酒→易导致肝病

过量摄入胡萝卜会令皮肤色素发生变化，变成橙黄色。女性过量食用则易引起月经异常甚至不孕

了解更多

胡萝卜+油脂→利于维生素A的吸收

胡萝卜+菠菜→降低中风危险

胡萝卜+山药+猪肚+黄芪→丰满肌肤，告别消瘦



在欧美各国，胡萝卜是西餐中不可缺少的佳肴；在日本，胡萝卜被尊为“小人参”，而在中国，它也是人们餐桌上不可少的健康食品。

最佳营养

在西方，芦笋被誉为“十大名菜之一”，营养学家和素食人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品。芦笋所含

蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜。经常食用对心脏病、高血压、心动过速、疲劳症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。芦笋中含有丰富的叶酸，大

约5根芦笋就含有一百多

微克，已达到每天需

求量的1/4。所以多吃

芦笋能起到补充叶酸

的功效，是孕妇补充叶酸

的重要来源。芦笋可以使细

胞生长正常化，具有防止癌细

胞扩散的功能。国际癌症病友协会研究认为，它对膀胱癌、肺癌、皮肤癌和肾结石等有特殊疗效，并且几乎对所有的癌症都有一定疗效。经常食用芦笋对心血管病、血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖均有食疗功效。芦笋性寒味甘，能清热利小便。夏季食用有清凉降火作用，能消暑止渴。

了解更多

• 保护叶酸

芦笋中的叶酸很容易被破坏，应避免高温烹煮，可用微波炉小功率热熟。

• 治疗肿瘤

辅助治疗肿瘤疾患时应保证每天食用才能有效。

禁忌

痛风和糖尿病患者不宜多食

芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃



芦笋富含氨基酸和组织蛋白，对抗癌和抑癌有明显作用。

最佳营养

西方人把菜花叫作“天赐的良药”和“穷人的医生”，菜花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。长期食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌、胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会的报道，在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。绿色菜花（西兰花）对杀死导致胃癌的幽门螺旋菌具有神奇功效。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血

管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。补充维生素K可以多吃菜花，改善皮肤受碰撞后极易青紫淤血的状况，使血管壁韧性加强，不容易破裂。常吃菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生。

了解更多

• 清洗

菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫。所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可除去残留农药。

• 白菜花与绿菜花

菜花又叫花椰菜，有白、绿两种，绿色的通常称西兰花、青花菜。

禁忌

菜花+牛奶→影响钙的吸收



白、绿两种菜花营养作用基本相同，只是绿菜花比白菜花的胡萝卜素含量要高些。

最佳营养

茄子紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P, 维生素P可软化微细血管, 防止小血管出血, 对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜(皮下出血、淤血)及坏血病均有一定防治作用。茄子中所含的皂草苷, 具有降低胆固醇的功效。国外学者提出“降低胆固醇12法”, 食用茄子即是其中之一。茄子中含有龙葵素, 对癌细胞有一定抑制作用。中医认为, 茄子有清热活血、消肿止痛之效, 对内痔便血有很好的疗效。此外, 常吃茄子对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定治疗作用。

了解更多

• 老茄子

秋后的老茄子含有较多茄碱, 对人体有害。

• 油炸茄子

茄子挂糊上浆炸制能减少维生素P的损失。

禁忌

茄子+螃蟹→易损肠胃

茄子+黑鱼→易损肠胃

茄子性凉, 体弱胃寒的人不宜多吃

手术前忌食茄子。茄子可能会使麻醉剂无法被正常地分解, 拖延病人苏醒的时间, 进而影响到病人的康复速度。

茄子直接食用, 营养功能颇丰。除此之外还有许多妙用: 生茄子切开, 搽患部, 可治蜈蚣咬伤和蜂蛰; 茄子根煎水, 趁热熏洗患处, 可治冻疮; 茄子煮后去渣, 加蜂蜜服用可治年久咳嗽。

