



来自营养医师的

101个贴心叮咛

你的营养将决定你的事业和生活质量

阅读本书将使你享受一种更为健康的积极生活

这是一部可以改善人们身体素质的饮食宝典。书

中内容依据一线营养医师的门诊报告和大量的临床经验整理而成。不仅讲述了五谷杂粮、蔬果、乳类和禽肉类的最佳饮食方案，同时给各类人群提出了科学的饮食计划，并附上了101个贴心叮咛，制订了营养人们全身的完美计划，是一本不可多得的营养管理手册和饮食指南！

★专家联袂推荐★

现在的人不但要会吃，而且吃对也是保障健康的根本！

李慧艳

（北京疾控中心食品与营养卫生所食品卫生专家、副教授）

吃，食物是最好的医药。会吃，食物是治病良药；乱吃，食物是致病毒药！

刘奎

（卫生部食品卫生监督所资深专家、研究员）

掌握食物的正确使用的方法，懂得食品营养的搭配组合，每个人都可以做自己的营养师！

孙纪超

（美国C实验室食品毒理学首席专家、教授）

良好的饮食习惯，是价格最贵的补品！

季秀芬

（中日友好医院中医内科主任医师）

营养专家谈

自我营养之道



中国航空中心医院航空营养专家组专家 韩晓涛 主编

1989年毕业于哈尔滨医科大学，现就职于中国航空中心医院北美CE基地，神经内科副主任，副主任医师。主要研究方向：神经营养与康复，航空医学。系航空营养专家组专家。

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

您可以成为自己
最好的营养医师

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

来自营养医师的 101 个贴心叮咛/韩晓涛主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2007.8

(家庭健康书架)

ISBN 978-7-5640-1286-1

I. 来… II. 韩… III. 营养卫生-基本知识 IV.R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085404 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 225 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6000 册

定 价 / 22.80 元

责任校对/陈玉梅

责任印制/吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

营养是维持生命和健康的物质基础，对人体的健康至关重要。如果在日常生活中，我们注重自己的营养搭配，就不用再额外花钱买一些所谓的营养品。

本书正是基于这一点，从通俗和实用的角度，教会你如何在日常生活中调整好自己的饮食结构，如何吃得更健康、更合理，怎样吃更有利于身体的全面吸收，在食物的选择上有哪些禁忌等。并从科学的角度指导人们合理膳食，让每一个人都能成为自己最好的营养医师。

本书是一部可以改善人们身体素质的饮食宝典。书中内容全部依据一线营养医师的门诊报告和大量的临床经验整理而成。全书从全新视角切入营养话题，把人们最关心的营养话题和最想知道的营养知识有针对性地进行阐述，从营养功效和饮食注意事项等方面进行了简明的介绍，并附上营养医师的营养 DIY 和贴心叮咛，将营养医师常用于门诊的嘱托整理于纸上，在你需要的时候，尽可查阅。本书极富参考价值和收藏价值。

全书为现代人提出了全方位的饮食与营养建议，资料来源于国内外最新的饮食与营养资讯，紧贴营养热点、当今饮食习惯及大家普遍关心的话题，注重知识、趣味与实用的完

美结合，文字通俗易懂，在编辑体例及思路上，充分考虑到了读者的阅读习惯，是一本实用的个人营养行动指南。

书中所述的营养知识和饮食原则通俗易懂，实用性强，本书阐述和介绍的科学营养观，均能使你获得必要的营养知识和对健康有益的饮食法则。由于篇幅所限，书中所列举的营养事例及营养照顾不能面面俱到，只选取了紧贴生活和饮食热点的内容进行阐述。

另外，本书在编写过程中，得到了众多营养师、食品营养学专家和教授的大力帮助。同时，湛先霞、湛先余、曹绪莲、王玲玲、王朝祥、刘连军、石娟、张俊、徐帮学、王振华、宋学军、纪康宝、董梅、田晶、李琰辉等人为本书还提供了大量的临床资料和营养资讯。在此，对上述朋友的帮助致以真诚的谢意！由于时间仓促、资料庞杂，遗漏或失误之处在所难免。不足之处，恳请同行及读者批评指正。



目 录

目 录

第一章 最好的药物是食物

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 营养均衡才会健康 1 | 贴心叮咛 1: 摄取营养要均衡 |
| 2. 药疗不如食疗 3 | 贴心叮咛 2: 是药三分毒 |
| 3. 五谷杂粮能治病 4 | 贴心叮咛 3: 粗粮的科学吃法 |
| 4. 水果的食疗作用 6 | 贴心叮咛 4: 吃水果要知道其属性 |
| 5. 蔬菜的食疗作用 8 | 贴心叮咛 5: 不要只吃蔬菜不吃肉 |
| 6. 肉类食物的食疗作用 11 | 贴心叮咛 6: 吃肉每天别超过 200 克 |
| 7. 海鲜类食物的食疗作用 13 | 贴心叮咛 7: 购买海鲜须谨慎 |
| 8. 豆制品的食疗作用 15 | 贴心叮咛 8: 豆制品并非人人皆宜 |

第二章 缺什么就应补什么

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 9. 维生素: 维持生命的营养素 18 | 贴心叮咛 9: 服用维生素的时间有讲究 |
| 10. 蛋白质: 生活第一营养素 21 | 贴心叮咛 10: 摄取蛋白质要适量 |
| 11. 脂肪: 储存能量的重要物质 24 | 贴心叮咛 11: 肥胖是疾病的温床 |
| 12. 糖类: 人体主要热能的供给者 25 | 贴心叮咛 12: 有些人不宜多吃糖 |
| 13. 钙: 构成骨骼和牙齿的主要成分 27 | 贴心叮咛 13: 哪些人群需要补钙 |
| 14. 铁: 人体含量最高的微量元素 30 | 贴心叮咛 14: 用铁锅补铁不如吃血豆腐 |
| 15. 碘: 合成甲状腺素的重要物质 32 | 贴心叮咛 15: 碘过量危害健康 |
| 16. 锌: “生命之花” 34 | 贴心叮咛 16: 补锌不可过度 |
| 17. 镁: 维持新陈代谢的重要物质 35 | 贴心叮咛 17: 不可忽视缺镁问题 |

第三章 不可不知的营养常识

- | | |
|----------------|------------------------|
| 18. 女性的饮食营养 37 | 贴心叮咛 18: 女性经期有些食品要忌口 |
| 19. 男性的饮食营养 39 | 贴心叮咛 19: 男人健康饮食, 习惯是关键 |



来

营养师
的

贴心
叮

20. 一日三餐要吃好 41
21. 饭前先喝汤，胜过良药方 43
22. 每天喝水八大杯 45
23. 每天吃1个鸡蛋 47
24. 每天喝1杯牛奶 49
25. 常吃素食有益健康 51
26. 冬吃萝卜，夏吃姜 53
27. 常喝茶好处多 55
28. 吃人参不如吃大蒜 57
29. 多数蔬菜生吃最有营养 58
30. 有些东西不能吃 60
31. 走出一些饮食误区 63

- 贴心叮咛 20: 早餐要吃热
- 贴心叮咛 21: 喝汤时间有讲究
- 贴心叮咛 22: 4种水不能喝
- 贴心叮咛 23: 不宜吃未煮熟的鸡蛋
- 贴心叮咛 24: 这些人为何不宜喝牛奶
- 贴心叮咛 25: 女性不宜长期食素
- 贴心叮咛 26: 食用萝卜和生姜的禁忌
- 贴心叮咛 27: 10种人不宜多喝茶
- 贴心叮咛 28: 大蒜熟吃不如生吃
- 贴心叮咛 29: 有的蔬菜还是熟吃好
- 贴心叮咛 30: 千万别“拼死吃河豚”
- 贴心叮咛 31: 鸡越老鸡头毒性越大

第四章 吃的好，不代表营养好

32. 膳食的合理调配 65
33. 饮食要五味调和 67
34. 按四季调整饮食 68
35. 因人体质调饮食 70
36. 因病调饮食 72
37. 最佳的食物搭配 74
38. 这些食物不能一起吃 77

- 贴心叮咛 32: 应注意食物的配伍问题
- 贴心叮咛 33: 调味出错有补救
- 贴心叮咛 34: 多食秋瓜易坏肚
- 贴心叮咛 35: 体虚进补需谨慎
- 贴心叮咛 36: 糖尿病患者需慎吃水果
- 贴心叮咛 37: 黄花菜的最佳搭配
- 贴心叮咛 38: 熬猪骨汤不要放醋

第五章 小心掉进食品的“温柔陷阱”

39. 油炸类食品：心血管疾病的元凶 80
 40. 腌制类食品：含有致癌物质亚硝酸胺 82
 41. 加工肉类食品：含大量防腐剂 84
 42. 饼干类食品：营养成分低 85
 43. 汽水可乐类食品：会带走体内大量的钙 87
 44. 方便类食品：只有热量，没有营养 88
 45. 罐头类食品：破坏维生素，使蛋白质变性 90
 46. 话梅蜜饯类食品：含有亚硝酸盐 91
 47. 冷冻甜品类食品：容易导致肥胖 93
- 贴心叮咛 39: 远离“香”的诱惑
- 贴心叮咛 40: 腌制咸菜要把握好腌制时间
- 贴心叮咛 41: 不宜多吃香肠
- 贴心叮咛 42: 常吃饼干会使人更胖
- 贴心叮咛 43: 饱餐后不要喝汽水
- 贴心叮咛 44: 不宜长期食用方便面
- 贴心叮咛 45: 少让孩子吃罐头
- 贴心叮咛 46: 食用水果干更好
- 贴心叮咛 47: 冰棍、雪糕宜少吃





48. 烧烤类食品：含有强致癌物质 94 贴心叮咛 48：不宜多吃烤羊肉串

第六章 警惕营养悄悄流失

49. 正确淘米减少营养流失 97 贴心叮咛 49：淘米次数不要多
 50. 煲汤时间过长会破坏养分 98 贴心叮咛 50：煲汤火候有讲究
 51. 留住蔬菜中的营养 100 贴心叮咛 51：吃蔬菜要生熟结合
 52. 不要忽视菜叶的营养价值 102 贴心叮咛 52：择菜时少择菜叶
 53. 菜既要洗干净，又不要洗去营养 103 贴心叮咛 53：清水洗菜最保险
 54. 不要白白扔掉营养 105 贴心叮咛 54：有些果蔬皮不能吃
 55. 烹调时油温不宜过高 108 贴心叮咛 55：油宜烧到八成热
 56. 放调味品应注意顺序和时间 110 贴心叮咛 56：请慎用味精
 57. 食物保鲜：防止食物变质 112 贴心叮咛 57：土豆、洋葱要防止发芽
 58. 别让冰箱“偷”走食物的营养 114 贴心叮咛 58：鲜肉不要反复冷冻
 59. 少吃保健品和补品 116 贴心叮咛 59：保健品和补品要慎用
 60. 养成正确的饮食习惯 118 贴心叮咛 60：饮食六宜

第七章 特殊人群容易营养失衡

61. 嗜烟者：要戒除烟瘾 121 贴心叮咛 61：要巧妙地戒烟
 62. 嗜酒者：要喝得其法 123 贴心叮咛 62：白酒与啤酒不要混饮
 63. 嗜咖啡者：应适度适量 124 贴心叮咛 63：用牛奶当咖啡“伴侣”
 64. 嗜甜食者：不应一直“甜蜜蜜” 126 贴心叮咛 64：白糖不宜“生吃”
 65. 嗜咸食者：口味别太重 128 贴心叮咛 65：嗜咸食者巧妙地吃
 66. 嗜淡食者：需要补充盐 130 贴心叮咛 66：注意补充盐分
 67. 嗜辣食者：不要老玩“火” 131 贴心叮咛 67：食辣也要因人而异
 68. 嗜冷饮者：这样降温不可取 133 贴心叮咛 68：有些人不宜食冷饮
 69. 嗜零食者：正常的食欲受到影响 135 贴心叮咛 69：吃零食要适时适量

第八章 抓牢你的营养“救生圈”

70. 上班族：如何把简单午餐吃得更营养 137 贴心叮咛 70：午餐宜吃八分饱
 71. 脑力族：平衡膳食全面摄取营养 138 贴心叮咛 71：一日三餐这样吃
 72. 电脑族：注意健脑、护眼和补钙 140 贴心叮咛 72：电脑族要注意排毒
 73. 熬夜族：将熬夜的伤害降至最低 143 贴心叮咛 73：熬夜族要吃好晚餐



来

营养师
的



贴心
叮咛

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 74. 学生族：营养好才能身体棒 145 | 贴心叮咛 74：学生族应少吃快餐 |
| 75. 应试族：营养饮食助你一臂之力 146 | 贴心叮咛 75：别迷信“健脑品” |
| 76. 驾车族：饮食好才能开好车 148 | 贴心叮咛 76：忌食用某些催眠食品 |
| 77. 瘦身族：吃得合理才能苗条 150 | 贴心叮咛 77：爱吃也不用怕胖 |
| 78. 新婚族：蜜月期的营养不容忽视 152 | 贴心叮咛 78：新婚族注意补肾 |
| 79. 准妈妈族：科学饮食保母子健康平安 154 | 贴心叮咛 79：饮食注意安胎 |
| 80. 银发族：保证营养能防病 156 | 贴心叮咛 80：银发族要少吃多餐 |

第九章 给身体加一道“防护服”

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 81. 明确健康饮食中的“金字塔” 158 | 贴心叮咛 81：早起1杯“复活水” |
| 82. 提升免疫力少生病 160 | 贴心叮咛 82：多吃抗氧化食物 |
| 83. 健康长寿吃出来 162 | 贴心叮咛 83：多吃酸牛奶和肉皮 |
| 84. 科学饮食抗衰老 164 | 贴心叮咛 84：每日要选择多种蔬菜与水果 |
| 85. 饮食排毒身体更健康 166 | 贴心叮咛 85：清除体内污染可食用猪血汤 |
| 86. 清除自由基，身体没问题 168 | 贴心叮咛 86：多补维生素C和维生素E |
| 87. 让食物吃掉多余的胆固醇 171 | 贴心叮咛 87：降胆固醇从饮食开始 |
| 88. 赶走压力摆脱亚健康 173 | 贴心叮咛 88：调理亚健康要对症饮食 |
| 89. 巧选食物排解抑郁 175 | 贴心叮咛 89：常吃富含氨基酸的食物 |
| 90. 调节性功能享受“性”福 177 | 贴心叮咛 90：有些食品对性功能不利 |

第十章 用营养塑造全身上下

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 91. 让眼睛更明亮有神 180 | 贴心叮咛 91：注意补充微量元素 |
| 92. 吃得好皮肤更年轻 182 | 贴心叮咛 92：不同肤质不同饮食 |
| 93. 把问题头发交给嘴巴 184 | 贴心叮咛 93：别让饮食伤害头发 |
| 94. 牙齿要健康营养来补充 186 | 贴心叮咛 94：常吃粗纤维食物 |
| 95. 美食成就健美乳房 187 | 贴心叮咛 95：动物性脂肪别多吃 |
| 96. 强壮骨骼体格好 189 | 贴心叮咛 96：补钙要从现在做起 |
| 97. 合理饮食关节更轻松 190 | 贴心叮咛 97：风湿性关节炎患者如何吃 |
| 98. 冬天养肾天人合一 192 | 贴心叮咛 98：远离肾脏疾病 |
| 99. 护肝防病一身轻松 194 | 贴心叮咛 99：过量饮酒伤肝脏 |
| 100. 健康心脏吃出来 195 | 贴心叮咛 100：这些食物可保护心脏 |
| 101. 打响饮食“保胃”战 198 | 贴心叮咛 101：喝红茶对胃有好处 |





第一章 最好的药物是食物

——你的食物就是你的医药

我们知道，食物是我们赖以生存的基础，它提供给我们所需的各种营养素，不仅如此，食物还是我们最好的医药。药疗不如食疗，当我们的身体出现病变的时候，试一试食疗，会收到意想不到的效果！

营养均衡才会健康

我们知道，食物不断供给人体所必需的物质，以维持机体的正常发育、调节生理机能、修补组织等。这些作用的总和就叫做“营养”。各类食品中所含的能够供给人体营养的有效成分，就叫做“营养素”。营养素包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六大类。

一个人是由约 60 万亿个细胞组成的，每个细胞都要由营养物质来养育。如果缺乏营养，那么每个细胞都会处于饥饿状态。长此以往，细胞就有被饿死的危险，当细胞逐一死亡时，人也就开始生病。我们知道，一个人长期缺钙，就会得骨质疏松症、佝偻病；长期缺铁就会得缺铁性贫血等。因此，我们日常生活中，一定要注意饮食的合理搭配，保持营养的均衡。

中国营养学会制订的《中国居民平衡膳食宝塔》，对如何合理调配膳食提出了科学的方案。其推荐成年人每日的合理膳食方案，从塔底到塔尖分别为：谷类 300~500 克，蔬菜类 400~500 克，水果类 100~200 克，畜禽肉类 50~100 克，鱼虾类 50 克，蛋类 25~50 克，奶类及奶制品 100 克，豆类及豆制品 50 克，油脂类每天不超过 25 克。



营养医师这样告诉你

均衡营养行动 1

吃足够的水果和蔬菜，摄取其中的营养素，可降低患慢性疾病的风险。维持



来

营养师
的

贴心
叮咛

维生素、矿物质和蛋白质的平衡对于抵抗疾病、提高免疫力具有重要作用。摄取抗氧化剂有助于保护身体免受因污染、有毒物质和高脂肪饮食所产生的自由基的损害，同时也可以起到清除自由基的作用。植物类食品含有丰富的抗氧化剂，如维生素C、维生素E和 β -胡萝卜素，能起到很好的保护作用，能排除体内对细胞有害的自由基，从而预防癌症、心脑血管疾病等。

均衡营养行动 2

吃齐四类食物。根据营养医师的意见，人在一天之内应吃齐四类食物，即五谷、蔬果、乳类和肉类，这四类食物为人体提供每天必需的六大营养素，因此，这四类食物合称“均衡的食物”。如果我们平时能完整均衡地摄取人体所需的营养素，就可以提高自身的抵抗能力，避免疾病的侵袭。



☆每天都要吃三餐，每餐的热能分配宜早餐为总热能的30%、午餐为40%、晚餐为30%。

☆成年人每天蔬菜摄入量至少为500克，而且最好包括5种以上的蔬菜。另外，如果没有糖尿病等症，营养医师建议每人应每天吃2~3个水果。

☆日常饮食应讲究酸碱搭配，肉类几乎是酸性食品，所以要和碱性食物搭配在一起吃，蔬菜中卷心菜、芹菜、胡萝卜等是碱性食品。芦笋、花椰菜、茄子、荠菜、金针菇、雪里红、大白菜等也要多吃。



贴心叮咛 1

摄取营养要均衡

要想达到营养均衡，首先应平衡膳食。所谓平衡膳食，就是摄取食物种类要齐全、数量要充足，以互相取长补短。具体地说，平衡膳食要求每天保证摄取粗细粮搭配的主食，鱼、肉、蛋、奶、豆类，绿色或黄红色蔬菜 and 新鲜水果类，烹调用油及其他调味品几大类食物。

人的生命活动、新陈代谢，需要种类繁多的营养素，如组织修复需要蛋白质，制造红细胞不仅需蛋白质，还需要铁、铜等物质，而不同的食物含有不同的营养素。例如，鸡蛋虽然含有丰富的蛋白质，但不含维生素C；蔬菜含维生素C和矿物质较多，但提供的热量较少；牛奶含蛋白质、钙较多，但含铁不足。这就要求饮食应该多元化，以达到营养均衡。





最好的药物是食物

2 药疗不如食疗

一旦发现自己生病了，人们的第一个反应往往就是吃药。药物短期的效果较强，但是“是药三分毒”，大量吃药容易让自己的免疫力更差，所以，长期服用药物是不可取的。与药疗相比，食疗被越来越多的人所认同和接受。

“食疗”顾名思义，即食物疗法或饮食疗法。根据各人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工后成为色、香、味、形俱全的美味食品。食疗的食物既是美味佳肴，又具有养身保健、防病治病的作用。人们通过食疗，能吃出健康，益寿延年。



营养医师这样告诉你

食疗意义 1

食物中的一些生物活性成分对于预防衰老和慢性病有极大的作用，在日常饮食中，我们可以把饮食重点放在补充自己缺乏的营养素上，通过食疗达到防病健身的效果。食疗既可以补充人体所需的营养物质，又可以改善患者的体质，提高抗病能力，从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。

食疗意义 2

从古至今，食补调养，不论用于治病，还是为了保持身体健康，都是不可缺少的。因为各种食物不仅含有丰富的营养素，为人体所必需，而且每一种食物对于防病和治病，都有各自的功能。从中医角度来讲，许多食物本身就是药材，食物和中药并无绝对的分界，不论五谷杂粮、蔬菜水果，还是鸡鸭鱼、肉蛋奶，都有一定的食疗功能。根据自身情况，按照缺什么补什么的原则，选择适当食物，就能发挥“补正”的作用，从而有利于身体健康。



☆春天可吃防风（中药名）粥来散风寒，夏天可喝绿豆汤、酸梅汤降暑去热，秋季可吃芝麻润燥，冬季可吃狗肉、羊肉进补等。

☆中医认为，“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。现代医学认为，如能针对自身疾病和营养情况选择和补充食品，往往胜过吃药。例如吃麦麸、蚕蛹能防治维生素 B₁ 缺乏症（脚气病），吃海带能防治甲状腺肿，吃水果、新鲜蔬菜能防治维生素 C 缺乏症（坏血病），吃动物肝脏能防治维生素 A 缺乏症（夜盲





症)等。

☆中医有“以脏养脏”、“以类补类”的治疗方法。如用猪血、羊肝治贫血,用猪肾治肾虚腰痛,用猪骨髓补脑益智,用胎盘粉增强人体抵抗能力等。很多食物都对人体的器官保健具有一定的作用,而米面、果菜更是人体日常生活所必需。如米面有补脾和胃之功,黑芝麻有补血生津、润肠乌发等作用,荔枝能补气养血、益人颜色,还有增强神经系统的功能等。

贴心叮

贴心叮呼 2

是药三分毒

西药多为化学合成品,许多药物都有明显的毒副作用,受损最严重的是肝脏和肾脏。在这点上,大家都能达成共识。

但有的人认为只有西药会有毒副作用,中药来自天然,来自动植物,应该没有毒副作用。其实,中药虽然毒副作用小,但也不是百分之百令人放心,不少中药也有毒性,甚至含有剧毒,如天南星、川乌、草乌等,也能引起过敏或毒性反应,不容忽视。

因此,我们要懂得一些药物知识,尽量少服药,积极调动和加强自身免疫力来抵抗疾病是非常必要的,最好的方法就是食疗。如果有病,一定要按医嘱服药,自己不能随便服用,尽量服用毒副作用小的药物。

3 五谷杂粮能治病

如今,人们生活水平不断提高,一日三餐,常食精米细面、鸡鸭鱼肉,结果使得“富贵病”长驱直入。于是,五谷杂粮又成“新宠”。的确,粗粮与细粮搭配,可避免因饮食调配不当造成的营养不良和由此产生的各种营养性疾病。中医有“药食同源”的说法,五谷杂粮不仅可以用来防治疾病,而且经济实用,且没有副作用。

五谷杂粮是个“大家族”,诸如有小米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、红豆、绿豆及甘薯等。据营养学家分析,五谷杂粮比起精制的面粉和稻米,其营养价值更高,并具有防癌抗癌之功效。已有 1000 多年历史的日本长寿五谷饭就是由大米、小米、红豆、麦子和大豆混合煮成的,它的营养价值要比由单一谷物煮的饭



高出5倍。



营养医师这样告诉你

治病杂粮 1

小米与大米相比，其蛋白质、脂肪、维生素的含量比大米高，还有丰富的尼克酸和胡萝卜素，对产妇及儿童尤为适宜。其味甘性平，有补虚损、健脾胃、清虚热、除湿利尿之功，能益脾和胃，可治脾胃气弱、食不消化、反胃呕吐等症；有滋阴液、养肾气的作用，可治消渴口干、腰膝酸软等症；并可除湿热、止泻痢、利小便、治身体烦热、小便不利或泻痢等症；外用还可治烫伤、火灼伤等。

治病杂粮 2

玉米，味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米是世界上公认的“黄金作物”。纤维素比精米、精面粉高出4~10倍。纤维素可加速肠部蠕动，清除大肠癌的因子，降低胆固醇，预防冠心病。玉米还能吸收人体的部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇沉淀在血管壁上，对防止高血压有积极作用。此外，它还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。美国科学家还发现，吃玉米能刺激脑细胞，增强人的记忆力。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛的黄斑性病变。

治病杂粮 3

高粱，味甘性温，有健脾益胃的作用。小儿消化不良，可取高粱入锅炒香，去壳磨粉，每次取2~3克调服。但高粱性温，含有有收敛止泻作用的鞣酸，便秘者不宜食用。

治病杂粮 4

荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁，其维生素B₁、维生素B₂含量比小麦高出2倍、比烟酸高出3~4倍。荞麦中所含的烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效，荞麦外用还可治疗毒疮肿痛等。

治病杂粮 5

黄豆，性平味甘，有健脾益气的作用，脾胃虚弱者宜常吃。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等，也具有药性。豆腐可宽中益气、清热散血，尤其适宜痰热咳喘、伤风外感、咽喉肿痛者食用。



☆小米的吃法。二米粥，把小米和大米放在一起煮粥；小米绿豆粥，把小米





和绿豆放在一起煮粥，可以放少量花生；小米粉馒头，小米煎饼；小米山药粥，将小米粉及山药粉混合煮糊，加白糖食用。

☆玉米的吃法。玉米糕，面粉加上玉米粉蒸成糕；玉米饼，玉米粉与适量黄豆粉混合做成饼子；玉米碴粥；玉米面饺子、包子、馅饼等。

☆荞麦的吃法。荞麦饼，荞麦面与面粉混合做成饼；荞麦面条，荞麦面与面粉混合做成面条；荞麦饺子、包子、馅饼、面包、煎饼等。

贴心叮咛 3

粗粮的科学吃法

吃粗粮时要多喝水。粗粮中的纤维素需要有充足的水分，才能保障肠道的正常吸收。一般多吃一倍纤维素，就要多喝一倍水。

吃粗粮要循序渐进。突然增加或减少粗粮的进食量，会引起肠道的不适。对于以肉食为主的人来说，为了帮助肠道适应，在增加粗粮的进食量时，更应循序渐进，不可操之过急。

吃粗粮要搭配荤菜。我们每天做饭时，除了顾及口味外，还应该考虑搭配荤菜，平衡膳食。每天粗粮的摄入量以 30~60 克为宜。

胃肠功能差的人，缺钙、铁等元素的人，患有消化系统疾病的人，免疫力低下的人都不宜多吃粗粮。



水果的食疗作用

近代营养学研究证明：水果是食物中维生素 C 的主要来源，也是胡萝卜素、维生素 B₂、纤维素、矿物质及多种微量元素的重要来源。科学合理地食用水果，不仅可以使人得到各种必需的营养物质，还可增进食欲，促进肠蠕动，增强消化机能，同时还能帮助治疗或辅助治疗多种疾病。



营养师这样告诉你

苹果：补心润肺

“一日一个果，疾病远离我”。这里的“果”是指苹果。苹果富含纤维物质，





可补充人体足够的纤维素，降低心脏病发病率，还可减肥。苹果还有补心润肺、生津解毒、益气和胃、醒酒平肝的功效。但是由于果糖和果酸较多，对牙齿有较强的腐蚀作用，吃后最好及时漱口刷牙。

梨：消炎降火

自古以来梨就是人们喜爱的水果，营养十分丰富。据测定，梨含有 85% 左右的水分、6%~9.7% 的果糖、1%~3.7% 的葡萄糖、0.4%~2.6% 的蔗糖。在每 100 克的可食部分中，约含钙 5 毫克、磷 6 毫克、铁 0.2 毫克、维生素 C 4 毫克。此外，梨还含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 及苹果酸等。梨味甘微酸、性寒、无毒，具有润肺凉心、消炎降火、解疮毒、酒毒的作用。

西瓜：消烦解渴

西瓜又名寒瓜，是所有水果中果汁含量最丰富的，号称“夏季瓜果之王”。中医理论认为，西瓜味甘淡、性寒，具有清热解暑，生津止渴，利尿等功能。《本草纲目》等医学典籍多有论述，谓其有“消烦解渴，宽中下气，利小水、解酒毒”等诸多功效。对于盛夏酷暑吃不下饭、形体消瘦的“苦夏症”患者，多吃西瓜则具有开胃助消化、促进新陈代谢、滋养身体的作用。现代医学研究表明，西瓜中含有多种人体所需的营养成分和有益物质，如大量的蔗糖、果糖、葡萄糖、丰富的维生素 C、有机酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。但西瓜味虽好却不可多食。因为西瓜性属寒凉，吃多了容易伤脾胃，引起腹痛或腹泻，尤其是食用了变质西瓜，更易感染肠炎等症。

猕猴桃：助消化

猕猴桃营养丰富，富含维生素 C，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、镁、钠、钾及硫等，还含有胡萝卜素。另外，它还具有药用价值，适用于消化不良、食欲不振、呕吐及维生素缺乏等症。但猕猴桃性寒，易伤脾阳而引起腹泻，故不宜多食。脾胃虚寒者应慎食。先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

山楂：行气活血

山楂营养较为丰富。每 100 克山楂含维生素 C 多达 89 毫克，比苹果高出 10 多倍，仅次于红枣、猕猴桃，居于第三位。山楂含钙量名列前茅，每 100 克果肉中含钙 85 毫克，特别适合孕妇、儿童对钙质的需求。山楂中还含有大量的红色素、山楂酸、黄酮类、解脂酶及多种药用成分。中医学认为，山楂味酸甘、性微温，能消食健胃，行气活血，止痢降压。山楂鲜果及其加工食品，有散淤消积、化痰解毒、活血提神、清胃、醒脑、增进食欲等功效，古往今来，备受医家青睐。

草莓：“水果皇后”

草莓果实鲜红美艳，柔软多汁，甘酸宜人，芳香馥郁，素有“水果皇后”的美誉。草莓营养丰富，富含多种有效成分，每 100 克鲜果肉中含维生素 C 60 毫





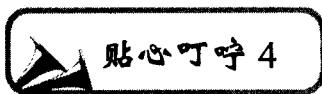
克，比苹果、葡萄中的含量要高。果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、纤维素、铁、钾、维生素 C 和黄酮类果胶等营养物质。中医学认为，草莓具有极大的药用价值，其味甘、性凉，具有止咳清热、利咽生津、健脾和胃、滋养补血等功效。



☆吃水果后要漱口。有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

☆吃水果要削皮。一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时应连皮一起吃。但是现在，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

☆吃水果要讲究卫生。不要食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品。否则，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。



吃水果要知道其属性

水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类。寒凉类水果有柑、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人食用。

5 蔬菜的食疗作用

蔬菜，含有多种矿物质、维生素和食物纤维，在人体的生理活动中起重要作用。蔬菜不仅能烹调成美味佳肴，为人体提供丰富的营养，还具有药用价值，有一定的防病治病功效。在我国古代医书中早就有关于蔬菜食疗价值的记载，如最古老的方书《五十二病方》、明代的《本草纲目》等，收载菜类药物达 105 种之多。





营养医师这样告诉你



最好的药物是食物

白菜：“百菜之王”

白菜被誉为“百菜之王”。所含的矿物质和维生素与萝卜相似，钙和维生素C含量均比苹果高5倍以上，核黄素含量比苹果和梨高3~4倍。白菜是所有蔬菜中的含锌冠军，含量是西红柿的4.6倍，胡萝卜的2.6倍，黄瓜的3.3倍。我国民间早有“百菜不如白菜，白菜解百毒，百天不吃白菜，人就易生疾”的说法。白菜有养胃消食之功，可治胃动力不足、消化不良、十二指肠溃疡等症。白菜还有清热解渴、止咳、抗癌等作用。

菠菜：防治口腔溃疡

菠菜富含维生素K、维生素B₂、维生素C，因此有防治口腔溃疡的作用。有人认为菠菜对胃和胰腺的分泌有促进作用，另外，菠菜中的类胡萝卜素的物质可以保护视力，降低视网膜病变的危险。但菠菜中含有草酸，可以和钙结合，破坏钙的吸收，为去除草酸，可以将菠菜放在沸水中烫一烫即可。

圆白菜：防止血栓形成

圆白菜，又叫洋白菜、卷心菜。有人认为圆白菜含有防止血栓形成的成分，圆白菜中较粗的纤维成分对降低胆固醇、阻止碳水化合物吸收有好处，因此它是减肥、降脂和糖尿病患者较为理想的食物。有研究认为圆白菜汁有抗突变作用，因此可以防癌。另外，圆白菜汁对胃溃疡也有一定的疗效。

韭菜：温肾壮阳

韭菜，又称扁菜、起阳草。富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物，具有降血脂、预防和治疗心血管疾病的作用。夏季食用韭菜，可以起到消食导滞、除积健脾的作用。冬季食用可以温肾壮阳。韭菜煎水，外洗可以治疗神经性皮炎。捣烂外敷可治疗荨麻疹。捣烂取汁，每次服10~20毫升，可治疗便血、尿血、鼻血等出血症。此外，韭菜子具有补肾、益肝、壮阳等作用。

胡萝卜：“东方小人参”

胡萝卜富含胡萝卜素20余种，用油炒熟后吃，在人体内可转化为维生素A，提高机体免疫力，间接消灭癌细胞。胡萝卜可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，对治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好疗效，故被誉为“东方小人参”。

南瓜：补血之妙品

南瓜含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C及矿物质，清代名医陈修园称：“南瓜为补血之妙品”。常吃南瓜，可以预防中风，还可使大便通畅，肌肤丰

