



新世纪 家庭营养 健康宝典

吴治英 吕利 编著



人民卫生出版社

新世纪 家庭营养健康宝典

吴治英 吕 利 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新世纪家庭营养健康宝典/吴治英等编著. —北京:

人民卫生出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-117-08500-7

I. 新… II. 吴… III. 食品营养-基本知识

IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 019023 号

新世纪家庭营养健康宝典

编 著: 吴治英 吕利

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 17.5

字 数: 405 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08500-7/R·8501

定 价: 34.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序一

一个人的健康和生命与基因及环境因素密切相关。在这些因素中，环境因素显得更为重要。而在环境因素中，膳食、营养、生活方式这些因素则更为关键。著名的生命科学工作者多尔（Doll）在 20 世纪 80 年代，曾提出在诸多的慢性病的发生和病因中，约 35% 与膳食和营养有关。时隔 10 年，在一次国际性大会上，当时多尔是主席，有人问他，经过了这 10 年，他对那时的论断有什么新的见解。多尔的回答是，我们不但认为常见的慢性病的发生与膳食和营养有关，而且根据这几年的研究成果，我们认为 35% 这一范围太小了，应该扩大，甚至能到 70%。所以，通过调整和改善膳食的组成以及营养素的补充，可以预防和治疗很多慢性疾病。

除了膳食与营养的因素以外，社会中的各种生活压力、不良的生活方式，如喜欢晚上通宵达旦工作，有吸烟和饮酒的不良嗜好等，也会对健康造成损害。因为人们对自己的身体状况心中无数，不了解自己的身体已处于亚健康状态，不了解自己在不知不觉中已有了慢性病，如：高血压、心血管疾病、脑血管疾病、肿瘤和糖尿病等等，这样会使身体的健康状况越来越坏。

因此，健康的生活方式、适当的膳食与营养，是改善人们健康的重要因素。虽然目前有关营养与健康的书籍已出版不少，但吴治英和吕利合著的《新世纪家庭营养健康宝典》一书，从养生学、营养学、食疗学、烹饪学等多角度，阐述了健

序

一

1





康与饮食营养的基本常识，不同工作岗位人员营养保健、生活营养与保健等，具有很强的指导性、操作性、普及性、实用性和可读性。有的地方是别的同类书籍中很少提到的，如维生素什么时候服用、分成几次服用较有效果，什么时候喝水比较好，现代营养学与中医营养学的结合，营养素缺乏和疾病的自测等等，提供共性和个性上的膳食营养指导，很值得一读。

陈仁悖

（教授、研究员，全军临床营养专业委员会主任委员，国际营养研究会委员，北京保健食品新技术项目首席专家）

2006年11月

序

一



2



序三

中华民族传统营养学有着非常深厚的哲学内涵。如：天人合一、身土不二的生态观；调理阴阳、阴平阳秘的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；审因施食、辨证用膳的平衡膳食观等等，这些都是中华民族传统膳食结构最精辟的论述。“饮食清淡，素食为主”，“可一日无肉，不可一日无豆”，“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”，“食，不可无绿”等等，更是中华民族传统养生保健的膳食原则。

营养与健康的关系，大家都很关注，尤其是在生活相对富裕、市场繁荣的今天，人们对自己的健康格外关心，营养在疾病的治疗与预防中扮演着越来越重要的角色。同时，科学的饮食营养和营养保健已日益为人们所接受，饮食科学化已成为家庭生活的重要内容。

本书以通俗易懂的手法，介绍了有关营养的基础知识，言简意赅、高度浓缩，涉及面广，内容丰富、实用，将我们日常膳食及与营养有关的知识，以浅显易懂的文字表达出来，让人们从中获得丰富的营养知识。

本书是一本可操作性很强的营养与科学进餐指南。每一部分都可以自成体系，都可以单独阅读，能让读者各取所需，只要每个人一次花几十分钟时间，就能很直观地从中获益，避免了市场上此类图书理论性较强、操作不便且种类过于繁杂的缺点。只要一册在手，便可全家拥有健康的知识，可因人、因季、因岗、因病找到饮食营养调理的方法和应注意的问题，达致理想的效果。

序

二





本书告诉读者，当你处于健康状态的时候，就要注意自己膳食的调理，这样疾病就会慢一点光顾你的身体；当你处于亚健康状态的时候，你要针对自己的状态选择适合的膳食来进行调理，帮助你从亚健康状态向健康状态转变；当你生病时，在医生为你用药治疗的同时，你最好能配合饮食、生活进行调理，对症食疗；若日常饮食无法全面补充维生素和矿物质等营养素时，可请教医生或营养师，适当补充现成制剂，以此来辅助药物及手术治疗，对疾病恢复将大有益处。

刘战山

（中医学副教授）

2006年11月

序

二



健康的钥匙掌握在自己手中

大千世界，芸芸众生；来也匆匆，去也匆匆，所求者何？财富、地位、名誉、权力、家庭、成就……都是十分诱人的，我们每个人都有理由和权利去追求、去享受。然而，在你为这些令人眩目的目标而不知疲倦、不分昼夜全力打拼时，你是否想到还有一种东西虽然常常引不起我们的注意但却比这些更珍贵、更值得追求的呢？有些人也许有时间想得到，但却随即又置于脑后；有些人整天忙忙碌碌也许根本就没有想到，以致本末倒置，最后遗恨终生……这种东西是什么？就是健康。

党的十六大向全国人民提出了全面建设小康社会的任务，而健康是进入小康社会的通行证。健康虽不等于一切，但没有了健康一切都将不复存在。如果缺少了健康这张通行证，一切都将被划上休止符。正如一个非常通俗的比喻：健康是1，其余的事业、职位、家庭、父母、妻儿、财产、金钱等都可以看作0，有了这个1将会是一个庞大的数字，此人或许非常的富有，但若失去了这个1，一切都成为0。21世纪的人类社会，一方面创造了空前的物质文明，让世界变得丰富精彩；另一方面，紧张的生活节奏、激烈的社会竞争、无处不在的环境污染和生活压力，造成人群中亚健康状况居高不下。全世界真正健康的人只占5%，经卫生检查诊断患有疾病的人占20%，而处于亚健康状态的人群占到75%。据2006年9月18日国家体育总局公布的全国第二次国民体质监测公报显示，和2000年相比，国民体质综合指数提高了3.43%，但身体体态综合指数下降了30.86%，身体机能综合指数下降了9.65%。

健康的钥匙掌握在自己手中





人生需要的是一条健康之路。有了健康，我们才能凭着自己的聪明才智去努力创造、经营自己美好的人生。但在现实生活中，有些人知道健康的重要，却不知道如何去掌控自己的健康；有些人上知天文下知地理，却不知道健康的确切含义；有些人只知道自己爱吃什么，却不知道应该吃什么；有些人只要身体不舒服就去医院寻医求药，却不知道在自己的家中通过膳食来进行调理；有些人把自己的健康甚至生命交给了医生，却不知道健康完全掌握在自己手中……。所以，没有健康知识而拥有健康那是运气，胡吃海喝长期积累而最终患病那是必然。

在物质生活日益丰富的现代社会，健康已成为人们最宝贵的财富，是人们极力珍惜和追求的目标。健康生活方式的开始不分早晚，只要下决心行动就好，行动就能养成习惯，有了习惯就会成为一种享受和愉快而不是负担，再往后就会品尝到健康所带来的快乐。所以本书想告诉读者的是，当你健康之时，注意自己均衡的膳食调理，疾病就会很难光顾你的身体；当你处于亚健康状态之时，针对自己的状态选择适合的膳食加上营养素的调理，会使你从亚健康状态向健康状态转变；当你生病之后，在医生为你用药物治疗的同时配合以饮食、生活调理，对症食疗或补充保健食品强化剂，对疾病恢复将大有益处，有时会收到事半功倍的效果。所以，当健康生活方式不再是一个空洞的口号而成为生活的一部分，这时你就真正掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

健康是上苍赋予我们的权利，但同时，保持健康也是每个人的责任。我们的身体受之于父母，因此我们要对自己负责；我们的身体同时又是社会中的一员，因此我们又要对社会负责，为我们的生活环境和所处的社会多做贡献。既是责任，就要主动去追求健康、经营健康，惟有自己开始对自己的健康产





生责任感之后，您才能去寻找健康之路，并真正拥有健康、享受健康。愿大家遵循养生之道，通过营养、保健、生活调理，将“生命列车”从亚健康状态驶回到健康状态，共同迈向健康长寿之路！

吴治英

2006年11月

健康的钥匙掌握在自己手中





目 录

第一部分 人体必需的营养素	1
一、机体的建筑材料——营养	1
二、人体的动力源——能量	3
三、生命的基石——蛋白质	7
四、机体高能量来源——脂类	10
五、生命活动的主要能源——碳水化合物	13
六、生命活动的调节剂——矿物质	15
七、维持健康的要素——维生素	38
八、人体肠道的清道夫——膳食纤维	58
九、生命的摇篮——水	61
第二部分 四季饮食营养与保健	65
一、四季营养保健	65
二、春季营养与保健	70
三、夏季营养与保健	90
四、秋季营养与保健	108
五、冬季营养与保健	122
第三部分 各生理期人群营养保健	139
一、男性营养保健	139
二、女性营养保健	143
三、女性孕前期营养保健	149

目

录

1





四、孕妇营养保健····· 152

五、婴儿期营养保健····· 159

六、幼儿期营养保健····· 162

七、儿童期营养保健····· 167

八、青春期营养保健····· 175

九、青年期营养保健····· 180

十、中年期营养保健····· 184

十一、老年期营养保健····· 188

第四部分 不同工作岗位人员营养保健····· 197

一、从事脑力劳动工作者营养保健····· 197

二、从事计算机工作人员营养保健····· 201

三、从事“白领”工作女性营养保健····· 203

四、从事“驾车”工作人员营养保健····· 205

五、从事夜间工作人员营养保健····· 207

六、从事空中工作人员营养保健····· 209

七、从事销售工作人员营养保健····· 210

八、从事艺术工作人员营养保健····· 211

九、学生营养保健····· 213

十、从事运动性项目人员营养保健····· 215

十一、从事体力劳动工作人员营养保健····· 217

十二、从事建筑工作人员营养保健····· 219

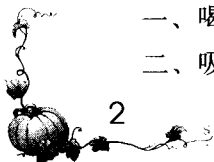
十三、从事清洁工作人员营养保健····· 222

目

第五部分 生活营养与保健····· 223

一、喝酒与营养····· 223

二、吸烟与营养····· 229





三、饮茶与营养	232
四、咖啡与营养	236
五、饮料与营养	239
六、药物与营养	244
七、美发与营养	248
八、美容与营养	252
九、美肤与营养	257
十、体形与营养	261
十一、心态与营养	267
十二、素食与营养	270
十三、花卉与营养	274
十四、智力与营养	279
十五、运动与营养	283
十六、睡眠与营养	285
十七、衰老与营养	291
十八、癌症与营养	297
十九、手术与营养	304
第六部分 家庭常见疾病饮食营养调理	310
一、眼睛常见疾病饮食营养调理	310
眼疲劳 / 311 飞蚊症 / 311 夜盲症 / 312	
干燥性眼炎 / 313 近视 / 313 青光眼 / 314	
急性结膜炎 / 315 白内障 / 316	
二、鼻部常见疾病饮食营养调理	317
鼻出血 / 317 鼻窦炎 / 318 鼻息肉 / 319	
过敏性鼻炎 / 320	
三、口腔常见疾病饮食营养调理	320





口臭 / 320 口腔溃疡 / 321 龋齿 / 322
 牙周病 / 323

四、耳部常见疾病饮食营养调理..... 324
 耳部感染 / 325 耳聋 / 326

五、呼吸系统常见疾病饮食营养调理..... 327
 感冒 / 327 咳嗽 / 329 哮喘 / 330
 慢性支气管炎 / 331 肺炎 / 332

六、消化系统常见疾病饮食营养调理..... 333
 食欲不振 / 334 消化不良 / 334 腹泻 / 335
 细菌性痢疾 / 337 便秘 / 338 痔疮 / 340
 胃炎 / 341 胃及十二指肠溃疡 / 342

七、循环系统常见疾病饮食营养调理..... 345
 扁桃腺炎 / 346 高血压 / 347 低血压 / 350
 动脉硬化 / 351 冠心病 / 354 急性淋巴结炎 / 356
 静脉曲张 / 357

八、内分泌常见疾病饮食营养调理..... 358
 肥胖症 / 358 痛风 / 362 糖尿病 / 363
 甲状腺功能减退症 / 370 甲状腺功能亢进症 / 371

九、血液常见疾病饮食营养调理..... 373
 贫血症 / 373 血小板减少症 / 374
 白细胞减少症 / 375 高脂血症 / 376

十、肝胆常见疾病饮食营养调理..... 378
 脂肪肝 / 378 病毒性肝炎 / 380 肝硬化 / 383
 胆囊炎 / 384 胆结石 / 386

十一、神经系统常见疾病饮食营养调理..... 388
 头晕 / 388 神经衰弱 / 388 神经痛 / 389
 偏头痛 / 390 老年性痴呆症 / 392

十二、泌尿系统常见疾病饮食营养调理..... 394

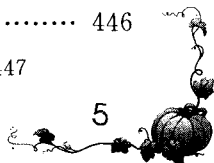
目

录





尿频 / 394	膀胱炎 / 395	慢性前列腺炎 / 396	
尿路结石 / 397	前列腺增生 / 399	肾炎 / 399	
十三、皮肤常见疾病饮食营养调理			401
痤疮 / 401	牛皮癣 / 403	皮肤粗糙 / 404	
雀斑 / 404	湿疹 / 405	白癜风 / 406	
十四、肌肉、骨骼、关节常见疾病饮食营养调理			407
腰背痛 / 407	肌肉抽搐 / 408	肌肉、关节	
损伤 / 408	骨折 / 409	骨质疏松症 / 411	
关节炎 / 412	颈椎病 / 413	足跟痛 / 413	
十五、男性常见疾病饮食营养调理			414
遗精 / 414	早泄 / 415	阳痿 / 415	不育症 / 416
十六、妇科常见疾病饮食营养调理			417
白带异常 / 417	闭经 / 418	不孕症 / 419	
宫颈炎 / 421	盆腔炎 / 421	乳腺增生 / 422	
痛经 / 423	月经不调 / 425	子宫肌瘤 / 426	
经前期综合征 / 427	更年期综合征 / 428		
十七、儿童常见疾病饮食营养调理			430
小儿肥胖症 / 430	小儿感冒 / 431	小儿急性	
肾炎 / 432	小儿多动症 / 433		
十八、癌症饮食营养调理			434
鼻咽癌 / 435	肺癌 / 435	肝癌 / 437	
乳腺癌 / 438	食管癌 / 439	胃癌 / 440	
宫颈癌 / 442	结肠与直肠癌 / 443	淋巴瘤 / 444	
睾丸肿瘤 / 444			
第七部分 附录			446
一、健康状态测试			446
安静状态下脉搏测试 / 446	心率恢复率测试 / 447		





体质综合素质测试 / 447 身体疲劳状态测试 / 448

二、营养素缺乏测试..... 449

蛋白质缺乏自测 / 449 维生素缺乏自测 / 450

矿物质缺乏自测 / 451 必需脂肪酸 (ω -3 系列、 ω -6 系列) 缺乏自测 / 452

三、疾病自测..... 453

健康状况自测 / 453 免疫力低下测试 / 454

“过劳”危险自测 / 455 肾脏病自测 / 456

胃肠病自测 / 457 骨质疏松自测 / 457 关节病自测 / 458 肝脏病自测 / 458 心脏病自测 / 459

糖尿病自测 / 459 老年性痴呆自测 / 460

抑郁症自测 / 461 颈椎病自测 / 462 腰椎病自测 / 462 血液黏稠、血管硬化自测 / 463

脑卒中先兆自测 / 464 男科疾病自测 / 465

癌症早期自测 / 465

四、本书所涉及食谱..... 466

编后..... 539

目

录





第一部分

人体必需的营养素



你知道自己的身体需要哪些营养吗？你知道自己身体里哪些营养素缺乏了吗？你知道自己身体里哪些营养素过剩了吗？要知道这些，你必须了解人体所需的基本营养素，知道自己应该吃哪些、不应该吃哪些，哪些应多吃、哪些应少吃，如此才能做到营养均衡，保证身体健康。

一、机体的建筑材料——营养

人体通过各种食物组成的膳食，以获得人体需要的各种物质来维持机体生长发育、新陈代谢，这些物质称为营养素。简言之，就是食物中具有营养功能的物质。一个人以 60 岁计算，在一生中与环境进行着大量的物质交换，需要消耗约 60 000 千克水、10 000 千克糖类、600 千克蛋白质、1 000 千克脂类和大量的维生素、矿物质。

（一）营养素生理功能

营养素的功能各不相同，但归纳起来主要有三个方面：一是供给能量和维持体温，二是构成和修复机体组织，三是作为调节物质维持机体正常生命活动。

（二）营养素分类

人体需要的营养素有 300 多种，其中必需营养素约有 42