

《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

图解家庭健康饮食

汉竹 / 编著



中国轻工业出版社

汉竹·我爱健康系列

汉竹 编著

图解家庭健康饮食

T U J I E J I A T I N G J I A N K A N G Y I N S H I



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭健康饮食/汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6287-7

I. 图… II. 汉… III. ①合理营养—基本知识②饮食卫生—基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第191078号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬 封面设计: 张腾方

版式设计: 张 帆 胡永强 张腾方 责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6287-7/TS·3659 定价: 18.00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

71209S5X101ZBF

TU JIE JIA TING JIAN KANG YIN SHI



物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。

——《出版商务周报》



健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。

——搜狐健康



健康就是一种多彩的感受。

——《健康时报》



这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。

——《药物与人》杂志





图解脊柱健康

图解天然滋养面膜

图解健康果蔬汁

图解家庭健康足浴

► 图解家庭健康饮食

图解家庭食补中药

图解家居健康花草

策 划 / 肖文静 邵光远 李晓晨

图片编辑 / 安 杰

摄 影 / 张 鑫



前言

我们追求美食，更追求健康。

我们向来不吝于在饮食上花费更多的时间和心思。

不仅在美味上，

更在营养上：脂肪、胆固醇、热量……含量是不是超标？

维生素、矿物质……含量是不是丰富？

吃什么，不吃什么，是个问题。

吃什么，怎么吃，更是现代人关心的大问题。

育人讲究的是因材施教，

治病讲究的是对症下药，

饮食也不能仅仅看食物的成分就决定吃不吃，怎么吃。

年龄不同、季节不同、体质不同、工作性质不同，

对饮食营养的要求也各不相同，

即使是人体内部的器官，

对营养的要求也各不相同。

选择美食的同时还要寻求对人体更有益的食物，

创造更利于食物发挥特性的烹饪技法，

探索更适合现代生活的养生之道，

为自己和家人找到最佳的营养健康伴侣，

正所谓“东西虽好，还要身体喜欢。”

调理饮食，

寻找最适合自己的营养伴侣，

给自己的身体“因地制宜”地开一剂健康处方。



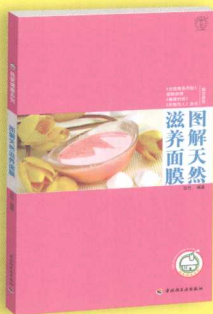
关注家庭健康的每一细节 图解幸福生活的每一瞬间





定价 **18.00** 元

通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。



目录

1 体质之健康饮食..... 1

现代临床体质分类..... 2

不同体质人的养生之法..... 3

食物的四性五味..... 4



2 器官之健康饮食..... 7

心..... 8

心脏是人体内最重要的器官，被称作人体的“发动机”，因此心脏保健十分重要。多食用富含维生素A、维生素C、维生素E、烟酸及钾、镁、钼等矿物质的食物可保护心脑血管，预防心脏病的发生。

肝..... 10

肝功能正常，肝血充足，能保证各脏腑器官的生理功能正常。在日常饮食中，要注意食用富含维生素E、维生素B₁₂、潘氨酸、肌醇、氯、硫等有益肝脏的食物，为肝脏提供最佳营养。

脾..... 12

脾脏是机体最大的免疫器官，是机体细胞免疫和体液免疫的中心。锌、铜、硒、维生素B₆和叶酸都是有益于脾脏的营养素，可保证脾脏健康发育，维持淋巴细胞的数量正常。

肺..... 14

维生素E是保护肺组织免受空气污染，维持细胞呼吸的必需促进因子，可提高机体免疫力，使我们的呼吸道畅通，保护我们的肺免受污染损害。

肾..... 16

肾对人体的健康起着至关重要的作用，被称为“五脏之根”、“生命之本”。多食用富含泛酸、磷、钠、镁、氯、钼、硅等营养素的食品对于肾脏的保养可起到事半功倍的效果。

大脑..... 18

大脑就像一台精密仪器，时刻地调节、指挥着人的各种活动。维生素B₆、维生素B₁₂、维生素P、潘氨酸、胆碱、卵磷脂、DHA以及钾、锰等营养素共同为脑细胞的工作提供能量。

骨骼牙齿..... 20

钙、维生素D及维生素K俗称“骨骼健康三剑客”。补充足量的钙，加上维生素D促进钙质吸收，维生素K有效地将钙质锁在骨基质中，三方共同作用增加骨骼密度，强化骨骼健康。

皮肤毛发..... 22

皮肤和毛发位于人体的表面，是人体抵抗外界侵害的第一道防线。日常生活中要多食用富含维生素A、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、烟酸、泛酸、铁、碘、水等的食物，为皮肤和毛发的健康生长提供充足的营养。

眼睛..... 24

眼睛是心灵之窗。保护眼睛，除了平时注意劳逸结合、定时做眼保健操外，经常吃些富含维生素A、B族维生素、维生素P、叶黄素及玉米黄素及铬、锌等有益于眼睛的食物，也能起到很大的作用。

乳房..... 26

乳房是女性特有的美的特征。通过日常饮食，多食用富含叶酸、维生素L、维生素C、维生素E、锌、铬、脂肪、蛋白质等营养素的食品可以给乳房提供充足的营养，保证乳房健康。

3 年龄之健康饮食..... 29

婴幼儿..... 30

婴幼儿阶段的宝宝处于人生中的第一个生长发育高峰期。为了维持这种高速的生长发育，在这一阶段要坚持母乳喂养、合理添加辅食、科学补水，给宝宝全面而均衡地补充营养，使其健康成长。

儿童与青少年..... 32

儿童与青少年适当多吃富含碳水化合物和维生素的谷物、蔬菜、肉类，以及蛋白质和维生素丰富的豆制品、奶制品，做到粗细搭配，荤素搭配，这样才能保证生长发育正常，并为日后拥有健康体魄打下良好基础。

中青年男性..... 34

肥胖、“三高”、“亚健康”成为越来越多中青年男性的困扰。通过调节膳食来改善健康，多食用富含维生素C、维生素E、维生素D、镁、锌以及膳食纤维的食物，遵循控制脂肪、少糖少盐、定时定量的饮食规则，可以远离疾病的侵扰，使身体健康、充满活力。

孕妇..... 36

妊娠期间孕妇不但要负担自身的营养需求，而且还要负担胎儿迅速生长的营养需要。孕妇在孕早期要补充富含叶酸、维生素C、维生素A、维生素D、DHA和锌、铁、钙的食物，在孕中期和孕晚期要摄入高热量、高蛋白营养及多种维生素、微量元素全面均衡的食物。

哺乳期女性..... 38

哺乳期女性的饮食不仅要满足自身的营养需要，还要通过哺乳给予婴儿生长发育所必需的一切营养成分。所以，哺乳期女性的饮食要增加热量及各种营养物质的摄取，做到营养均衡而充足。适当吃一些排骨、猪蹄、鲫鱼等，能促进食欲和乳汁分泌。

中青年女性..... 40

由于女性自身的免疫力低和独特的生理特点，中青年女性尤应注意做好日常膳食调理工作，注意补铁、补碘，食用低热量到中等热量食物；在经期和月经后，多摄入富含钙、镁、锌和铁的食物。

更年期女性..... 42

女性在更年期身体和精神上会出现脸部潮红、疲倦、健忘、心情低落、烦躁、失眠等多种症状。选择低热能、低碳水化合物及低脂肪的饮食，合理控制体重，食用富含维生素C、钙、铁的食物可以帮助女性安全顺利地度过更年期。

老年人..... 44

老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，日常饮食要多样化，注意补充含铁、钙丰富的食物，合理搭配食物，做到营养全面均衡，还要注意食物质量和饮食卫生习惯。

4 人群之健康饮食..... 47

上班族..... 48

上班族通常没有充足的时间及精力来选择营养丰富的午餐。在别无选择的情况下要注意选择信誉好的配餐公司，每天更换盒饭的品种，并且准备一份水果或生吃蔬菜作为加餐。

餐厅派..... 50

经常在外就餐的人应经常食用猕猴桃、樱桃、柑橘、草莓、葡萄、西红柿、青椒、芥菜、菠菜等含维生素比较丰富的食物。喝酒时，可多吃些豆类或鱼类等高蛋白食物。

“夜猫子”们..... 52

熬夜的人要经常进食瘦肉、鸡蛋、豆腐等动植物蛋白，注意补水。吃一些富含蛋白质、B族维生素、植物油、钙和铁等矿物质而低胆固醇含量的食物，如花生米、杏仁、腰果等干果类食物，对恢复体能有特殊的功效。

饮酒者..... 54

经常饮酒的人应经常食用富含维生素C、胡萝卜素的绿色蔬菜和水果。同时应多吃富含叶酸、维生素B₁和锌的食物。全麦制品中富含维生素E和硒，是常饮酒者理想的保健食品。

吸烟者..... 56

吸烟者和被动吸烟者应多食用富含抗氧化剂的水果和蔬菜，补充维生素A、维生素E。海藻及虾类等含硒丰富，是吸烟者防病抗病的极佳食物。

常伴电脑人士..... 58

每天面对电脑的人要多吃水果，多食用富含维生素A或 β -胡萝卜素的食物，如胡萝卜、鱼虾、肝脏、鸡蛋、牛奶、卷心菜、红薯等。每天喝2~3杯绿茶或菊花茶来抵抗电脑辐射。

脑力劳动者..... 60

饮食在大脑正常运转中发挥着十分重要的作用，供给大脑高能量的食物，它就能流畅、高效地工作。脑力劳动者要多食用蛋黄、瘦肉、海鱼类、贝类、牛奶、豆类及豆制品、芝麻、花生仁、干果等健脑益智的食物。

考生们..... 62

在考试期间，考生要消耗大量的能量，应多吃水果和蔬菜，多喝白开水，多摄取富含卵磷脂和DHA的食物，如大豆及豆制品、鱼类、蛋类、肝脏、瘦肉、奶制品、坚果等。

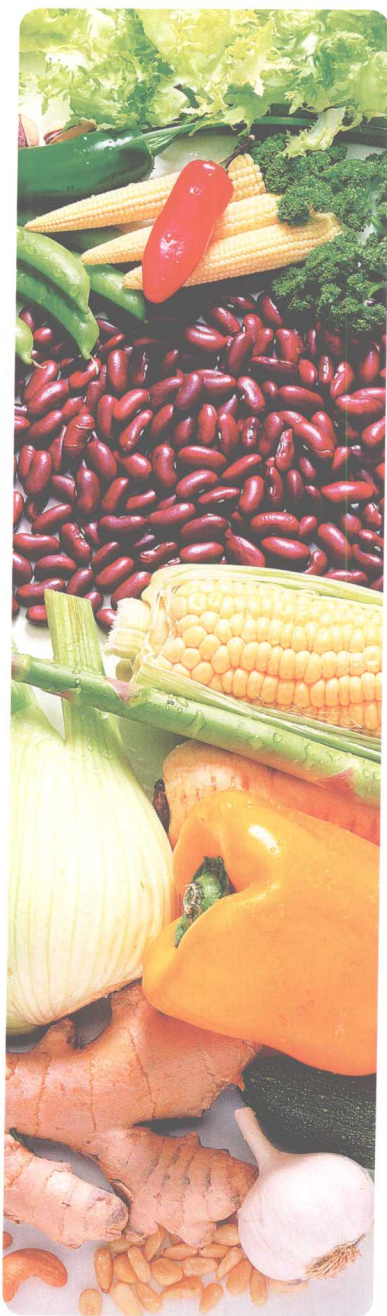
驾车族..... 64

常开车的人应多吃蔬菜和水果，以摄取足够的维生素C；肝脏、蛋、胡萝卜等食物富含维生素A或胡萝卜素，经常食用可保护视力。另外，还要注意补充B族维生素、钙和糖分。

特殊环境人群..... 66

在特殊环境中工作的人要多食用富含维生素C的蔬菜与水果，含潘氨酸的糙米和坚果，富含硒的魔芋、鲑鱼子酱、猪腰、海鲜、西兰花、洋葱，含硫的萝卜、圆白菜、干豆类、贝类等。

5 就餐之健康饮食..... 69



早餐..... 70

早餐是一日三餐中最重要的一顿。谷类、肉类、奶及奶制品和蔬菜水果四类食物都有的早餐才算是营养充足。25~40岁女性的早餐要保证维生素和叶酸的摄入，可饮用新鲜的果蔬汁。

午餐..... 72

午餐不仅要为身体补充热量，还要为大脑补充能量。健康的午餐应以五谷为主，配合大量蔬菜、瓜类及水果，适量肉类、蛋类及鱼类食物，并减少油、盐及糖分。肉或蛋类、蔬菜水果、主食米面的配比为1:2:3时最具营养。

晚餐..... 74

晚上是一天中活动机会最少的时候，而且体内基础代谢率降低，晚餐饮食应以富含维生素C和膳食纤维的食物为主，最好选择面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘等。

夜宵..... 76

理想的夜宵食物应易消化、含热量低、具有丰富的维生素和蛋白质等。孩子们在上床前可喝杯牛奶、吃几块饼干，成年人喝碗粥、吃几块点心。倘若工作结束吃夜宵，应吃些菜粥、蛋花汤、馄饨之类的食物。

加餐..... 78

加餐要讲究营养，多选择营养丰富的食物，如含维生素和矿物质丰富的新鲜水果，含优质蛋白质和脂肪的牛肉干、煮鸡蛋、牛奶等。另外要注意适量食用，不要影响正餐。

6 季节之健康饮食..... 81

春季养生..... 82

春季养生在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐,来增强机体的抵抗力,避免细菌和病毒的侵扰;多食用富含维生素A、维生素C和维生素E的新鲜蔬菜和水果,如小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、卷心菜、菜花、柑橘、柠檬等。

夏季养生..... 84

夏季养生以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主,适量增加鱼类、瘦肉、鸡肉、蛋、奶和豆制品等优质蛋白质的摄入量,注意及时补充水分、矿物质和维生素,适当吃些苦味食物,多吃蔬菜和水果。

秋季养生..... 86

秋季养生重点预防秋燥“上火”,应多吃新鲜、少油、含维生素和蛋白质较多的食物。含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E丰富的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等,可以养血润燥,避免口唇干裂,提高抗病能力。

冬季养生..... 88

冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。还应选择吃些薯类、大白菜、卷心菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽、油菜等,这些蔬菜中维生素含量均较丰富,可以补充人体所需要的维生素。

附录..... 90

常见病患者最佳营养伴侣..... 90



1

体质

之 健康饮食

体质，是人体秉承先天遗传及在后天因素影响下形成的。它反映了机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性以气血为基础并由脏腑的盛衰来决定。

人的体质特点或隐或现地体现在健康和疾病的过程中。先天遗传固然是人体体质形成的重要因素，但体质的发展与强弱在很大程度上又来自于后天因素的影响。

《黄帝内经》中记载：“人以水谷为本”，正说明了体质依赖于后天水谷的滋养，水谷即食物。不同体质的人，要根据自己的实际情况，配合食物的“四性五味”，来选取不同的食物滋养。

分清自己的体质，才能找到自己的最佳营养伴侣。

现代临床体质分类

体质的分类有不同的方式和标准。现代医学在总结前人经验的基础上，从临床角度以身型脉证为主要指标提出体质分型。

阳盛质

身体强壮，好动。不易患病，一旦患病则多为急性病、暴发病。喜凉怕热，神旺气粗，口渴喜冷饮，尿黄便结，易发高热。舌红苔薄黄^①，脉洪数有力^②。

阴虚质

体形瘦小，面色多偏红或有颧红，常有灼热感。手足心热，口燥咽干。多喜冷饮，唇红微干，冬寒易过，难耐夏热，舌红少苔或无苔，脉细弦或数。

淤血质

面色晦滞，口唇色暗，肌肤甲错^③，常有出血倾向。皮肤局部有淤斑，或身体某部刺痛固定不移，或有包块推之不动。舌质有淤斑或淤点，脉细涩或结代^④。

痰湿质

体形肥胖或嗜食肥甘。食量较大，多汗，既畏热，又怕冷，适应能力差，女性白带过多。苔多腻，常见灰黑，或舌面罩一层黏液，脉濡或滑。

气郁质

体形消瘦或偏胖，面色萎黄或发暗，平素性情急躁易怒，容易激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息^⑤。

①舌苔：舌苔的变化可反映脏腑的寒热虚实、病邪的性质和病位的深浅。

②脉象：人有疾病，脉象常发生相应的变化和反映，是中医辨证论治的依据之一。有浮、沉、迟、数（shuò）等二十多种。

③肌肤甲错：皮肤粗糙干燥、角化过度，呈褐色，如鳞状，通常是体内有淤血的表现。

④结代：经脉之气结止不行。亦是脉学名，泛指缓而不整的间歇脉。

⑤太息：叹息。