

凤凰生活

中华饮食营养健康

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

特约审读专家:香港特别行政区注册营养师 李卓霖
健康指导:广州仁爱医院

精装全彩版
38元
超低优惠价

人体 营养 保健 手册

辽宁科学技术出版社

主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视香港主持人李卓群合影

孙明杰：中南大学教授，江苏联环药业集团董事局主席，威尔曼新药开发中心集团董事局主席，中国药科大学董事局副主席，中国伟哥之父，亚太医学药学会会长，药物化学专门委员会主任，全国优秀大学生研究生基金会主任，世界华人协会常务理事，香港《凤凰生活》杂志出品人，总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人，策划大师，香港《凤凰生活》杂志出品人。

本书特约审读专家



李卓群：香港特别行政区区议员曾伟群，著名健康机构“纽约养生”创办人，曾任教于医院、水疗中心公司及美国国际化妆品公司，从2000年开始，为不同媒体担任“中华电力有限公司”、“香港理工大学”、“商业电台”、“香港有线电视”、“香港电台”、“凤凰卫视”、“香港青年商会”、“扶轮社”、“渣打银行”及多家杂志如《B&I》、《Cosmopolitan》、《Cosmo Girl》、《明报周刊》、《Idea》等媒体担任特约美容及整体健康咨询嘉宾和专栏作家。

丛书总策划

赖咏：名师文化出版（香港）有限公司
广东名家文化传播有限公司
董事总编辑

图片摄影

夏卿：名师文化出版（香港）有限公司
专职摄影师
黎鹏飞：广州十佳摄影师

本书菜品领南制作

董国玉：广州东江海鲜酒家厨艺师
喻成满：广州白金五星级花园酒店厨艺师

本书健康指导

广州仁爱医院

全案图文统筹

名师文化出版（香港）有限公司
广东名家文化传播有限公司
<http://www.mswbbook.com>

适合中国家庭的营养健康百科全书

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。

《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑,人文心,中国情,世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐”、“中华饮食营养健康丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年12月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司暨
广东名家文化传播有限公司出品人、董事总编辑,
凤凰生活大型系列图书总策划、香港出版策划人。



凤凰生活·中华饮食营养健康丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

特约审读专家:香港特别行政区注册营养师 李卓霖

健康指导:广州仁爱医院

人体 营养 保健 手册

辽宁科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

人体营养保健手册/孙明杰,袁许斌主编.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2007.12

(凤凰生活·中华饮食营养健康丛书)

ISBN 978-7-5381-5238-8

I. 人… II. ①孙… ②袁… III. 营养卫生-手册 IV. R15-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第156335号

凤凰生活·中华饮食营养健康丛书

人体营养保健手册 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 152mm×213mm

印 张: 10

插 页: 4

字 数: 400千字

出版时间: 2007年12月第1版

印刷时间: 2007年12月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总策划: 赖咏

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 登

版式设计: 何 伟

责任校对: 王春茹 刘 彦

书 号: ISBN 978-7-5381-5238-8

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284376

印刷热线: 024-23284502

E-mail: lkkzbb@mail.163.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书经授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mshbook.com



第一章 凤凰营养专家：

人体营养保健的重点 /009

- 一、营养保健的积极意义：“悠悠万事，唯此为大” /010
- 二、营养保健的特色：健康五大要素，营养三大特色 /012
 - （一）健康五大要素 /012
 - （二）营养三大特色 /017
- 三、营养保健的五项原则：平衡、搭配、药食、节制、趋利 /018
 - （一）平衡原则 /018
 - （二）搭配原则 /019
 - （三）药食原则 /020
 - （四）节制原则 /022
 - （五）有利无害原则 /024
- 四、营养保健的十三条建议：吃好、喝好，讲科学 /025

第二章 凤凰营养专家：

人体营养保健的方法 /027

- 一、宋代人养生秘诀 /028
 - （一）酒多血气皆乱 /028
 - （二）味薄神魄自安 /028
 - （三）夜漱却胜朝漱 /029
 - （四）暮食不若晨餐 /029
 - （五）节食自然脾健 /029
 - （六）少思必定神安 /030
 - （七）汗出莫当风立 /030
 - （八）腹空莫放茶穿 /030
- 二、因人、因时、因地配食 /031
 - （一）因人施食 /031
 - （二）因时选食 /033
 - （三）因地配食 /033
 - （四）协调配食 /033
- 三、五味调和 /034
 - （一）饮食五味 /034
 - （二）五味入五脏 /035





(三) 烹调中的五味 /036

四、避免偏嗜 /037

(一) 食类偏嗜 /038

(二) 五味偏嗜 /038

(三) 寒热偏嗜 /039

五、饮食宜忌 /040

(一) 不同个体的饮食宜忌 /040

(二) 不同地域的饮食宜忌 /041

(三) 不同季节的饮食宜忌 /041

(四) 不同年龄的饮食宜忌 /042

(五) 不同疾患的饮食宜忌 /042

六、合理烹制 /044

(一) 主食烹制法 /044

(二) 蔬菜烹制法 /044

(三) 肉类烹制法 /046

(四) 水产烹制法 /047

七、饮食卫生 /048

(一) 饮食卫生习惯 /048

(二) 个人饮食卫生习惯 /050

第三章 凤凰营养师：

人体营养保健科学食方 /051

一、四季调养饮食有方 /052

(一) 春季食养 /055

(二) 夏季食养 /077

(三) 秋季食养 /097

(四) 冬季食养 /115

二、一日三餐的饮食营养保健 /136

(一) 早餐的营养保健 /136

(二) 午餐的营养保健 /162

(三) 晚餐的营养保健 /174

三、不同人群的营养保健 /188



- (一) 白领一族营养保健 /188
- (二) 加班族营养保健 /197
- (三) 应酬一族营养保健 /204
- (四) 出差族营养保健 /212
- (五) 脑力劳动者的营养保健 /218
- (六) 体力劳动者的营养保健 /227
- (七) 考试一族营养保健 /232
- (八) 学生的营养保健 /239
- (九) 更年期的营养保健 /247
- (十) 孕妇的营养保健 /258
- (十一) 产妇的营养保健 /266
- (十二) 男性的营养保健 /272

四、不同年龄段的营养保健 /279

- (一) 婴儿(0~1岁)的营养保健 /279
- (二) 幼儿(1~3岁)的营养保健 /284
- (三) 学龄前儿童(3~6岁)的营养保健 /287
- (四) 童年儿童(7~12岁)的营养保健 /291
- (五) 青春发育期学生(10~20岁)的营养保健 /294
- (六) 青年人(20~30岁)的营养保健 /299
- (七) 中年人(30~60岁)的饮食营养保健 /301
- (八) 老年人(60岁以上)的饮食营养保健 /305

第四章 凤凰营养师专家：

热门营养保健小知识 /309

一、A-Z营养保健小知识 /310

- (一) Antioxidants (抗氧化剂) /310
- (二) Breast Cancer (乳腺癌) /310
- (三) Colorful Foods (多色食品) /310
- (四) Dash diet (健康节食有助降血压) /311
- (五) Ephedra (麻黄) /311
- (六) Flaxseed (亚麻子) /311
- (七) Gallstones (胆结石) /311





- (八) H_2O (水) /312
- (九) IrritableBowelSyndrome (刺激性肠道综合征) /312
- (十) Jelly (果冻) /312
- (十一) Kale (羽衣甘蓝) /312
- (十二) Lycopene (番茄红素) /312
- (十三) MemoryAids (帮助记忆) /312
- (十四) Nutritionalfood (天然食品) /313
- (十五) Osteoporosis (骨质疏松) /313
- (十六) ProstateHealth (前列腺健康) /313
- (十七) Quickfood (快餐) /313
- (十八) RxInteraction (与处方药的相互干扰) /314
- (十九) Security (食品安全) /314
- (二十) TransFats (反式脂肪) /314
- (二十一) UrinaryTractInfection (尿道感染) /314
- (二十二) VitaminE (维生素E) /314
- (二十三) WholeGrain (谷物) /314
- (二十四) X-Syndrome (X综合征) /315
- (二十五) Yogurt (酸奶) /315
- (二十六) Zinc (锌) /315

二. 提高营养智商十问十答 /316

- (一) 煮好的菜要不要马上吃? /316
- (二) 只吃水果的减肥方法可行吗? /316
- (三) 多种氨基酸的食品都是高级营养品吗? /316
- (四) 吃素更有利于健康吗? /317
- (五) 面包和面不利于减肥吗? /317
- (六) 精白米营养价值高吗? /317
- (七) 哪种肉的脂肪含量最低? /317
- (八) “喝汤不吃渣”科学吗? /317
- (九) 蔬菜应该新鲜吃吗? /317
- (十) 合适的补品可不可以一直吃下去? /317

三. 营养及保健小测试 /318

- (一) 健康小测试 /318
- (二) 疲劳度小测试 /319



第一章

凤凰生活
PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

A Legend Life
of Hu Yimeng

黄雅芳的：
初圆梦的传奇人生

Endorse Movement in the Cities
城市“腹地”运动

C Tutorial Y
Creativity
完全创意补习手册

Colors as Urban Expression
色彩，城市的表情

Driver Story:
Elegance is an Attitude
吴小莉：优雅是一种态度

Unforgettable Ancient Towns
in Three Gorges
三峡古镇之旅

凤凰营养专家：

人体营养 保健的重点



一、营养保健的积极意义：

“悠悠万事，唯此为大”



民间有一句谚语：食养生，德养性，静养心，动养身。

中国的饮食文化源远流长，中国文化的许多方面都与饮食有着千丝万缕的联系，大至治国之道，小至修身齐家，无一不牵涉到饮食和烹饪。古人云：“国以民为天，民以食为天。”“天”者，至高之尊称，也就是说“悠悠万事，唯此为大”。孟子的理想在于让人们吃饱穿暖，儒家认为民食问题关系着国家的稳定和民族的团结，他们所梦想的“大同”社会的标志也不过是使普天下之人“皆有所养”。所以说，饮食在国民的心目中占有很重要的地位。

在中国，每逢大小节日，喜庆吊唁，亲友聚会，似乎都离不开吃。古往今来，有那么多各种名目的宴会，都是借以协调人际关系。中国传统文化注重从饮食角度看待社会与人生。老百姓日常生活中的第一件事就是吃喝，所以才有“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”之说。

中华饮食的博大精深不只表现在饮食的品质、审美体验、情感活动、社会功能等文化意蕴，还表现在饮食与人、饮食与自然之间的关系，也就是我们常说的保健养生。

中国人善于在极普通的饮食生活中

阻碍人生的美好与意义，我们可以从流传下来的文字中找到端倪。唐代诗人王建就有一首可爱的小诗：

新嫁娘

三日入厨下，洗手作羹汤。
未谙姑食性，先遣小姑尝。

诗歌描摹一位新嫁娘巧思慧心的情态，第一次烧饭菜，为了把握婆婆的口味，先遣婆婆养大的小姑尝试。由此看来，饮食不只是满足人们胃，还是人际交往中不可缺少的环节。

唐代诗人白居易也很注重饮食保健养生。他青年时被多种病症缠扰，中年后就特别注意保健养生之道，晚年，身体反而健康了，活了75岁，成为唐代的长寿诗人之一。《晨兴》一诗便描写了诗人在清晨的养生方法：晨风初醒时，静坐养心，然后叩齿三十六下。叩齿是中国传统医学中保健养生的一个重要内容。叩齿不仅有坚固牙齿，防治牙病的功能，同时还有益肾的功效。一套早晨养生的功课做完后，诗人开始吃早餐，他的早餐是一杯云母粥。《本草经疏》中记载：云母，能使火下，安五脏，益子精，明目。清晨一杯云母粥，这是诗人饮食保健养生的又一妙法。

饮食在日常营养保健中具有重要的意义，关系到我们的健康及生存质量，不要等到生病了才想治疗。其实只要我们在日常生活中注意合理的饮食，学习科学的饮食养生知识，饮食有道，疾病自然远离。

饮食营养保健指利用食物的性能特点，合理摄入膳食，用于日常保健，有

强身健体、抗衰防老的作用。民以食为天。然而饮食对于人体健康则是一把双刃剑。《黄帝内经》将其喻作“水能载舟，亦能覆舟”。并指出“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味”。意思是说人体赖以生存的阴精，来源于饮食五味；蓄藏阴精的五脏，其损害的祸根也在饮食五味。明确指出了饮食和营养对于人体健康的双重性和在日常保健中的重要作用。

只有加强营养保健，才能让身体获取足够的能量，确保精力足够。怎样的膳食搭配更有利于消化和吸收营养，要根据不同的年龄，不同的生长发育阶段，不同的生理病理期间，不同的工作学习性质，不同的地理气候环境的需要，提供相应的饮食营养保健方案。从而补充营养和能量，更好地投入工作、学习和生活。科学的膳食营养调整、搭配，能起到清洁五脏、排毒养颜、瘦身美体、延年益寿等功效。





二、营养保健的特色：

健康五大要素，营养三大特色



（一）健康五大要素

现代人随着生活节奏的加快，最容易透支的就是健康。许多人都经历过情绪低落、容易疲劳、过度的精神紧张和心理压力、不愿意运动、失眠、头痛、注意力不集中等亚健康状态。长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。其实，只要稍微注意一下日常保健，对身体健康和工作状态都是非常有益的。

1. 营养

多样化的饮食是保证人体必需的五大营养要素蛋白质、维生素、脂肪、矿物质不可或缺的必要条件，但仅仅多样化还不够，饮食还要合理化，要多吃蔬

菜、水果、粗粮等绿色食品，少吃肉；多喝茶，少喝甜饮料。

《黄帝内经·素问》载：“五谷为养，五菜为充”，蔬菜水果类食物含有丰富的各种维生素、矿物质，大量纤维素、果胶等，其在人体内的最终代谢物是呈碱性的，称其为碱性食物；而鱼、肉等食物含硫、磷较多，在人体内的最终代谢物呈酸性，称其为酸性食物。要预防或改变酸性体质，要多摄取碱性食物，例如蔬菜和水果。提倡少吃肉，吃肉时可多选鱼肉，鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，预防动脉硬化、冠心病等。

绿茶中含有茶多酚，是一种强抗氧化剂，能对抗自由基、抗衰老，多酚还能在很短时间内杀掉产生口臭的细菌，故茶可清口。常用茶水漱口能坚固牙齿，绿茶中的少量咖啡碱能刺激中枢神经，提神醒脑。绿茶中加入枸杞子，具有补肝益肾明目的作用；加入三七，可以活血化淤；加入杜仲，能补血壮骨；加入野菊花，能明显地降低血压。正因为绿茶具有很好的养生保健作用，所以提倡大家经常喝绿茶。

在平衡营养的同时，还要注意饮食有度。西晋张华在《博物志》中说：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食益多，心愈塞，年愈损。”民谚：“吃饭少一口，活到九十九”。适当的节食，使机体处于饥饿状态，不仅可以减轻肠胃负担，延缓衰老，还可防止肥胖、糖尿病、高血压等疾病的发生，一般饮食以七八分饱为宜。

2. 运动

科技的进步使人们的工作和生活方式发生了很大的改变，科技在给人们带来方便的同时，也使人们运动的机会大大减少，加之工作压力增大，生活节奏变快，许多人处于亚健康状态，表现为精神不振、浑身乏力、注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦、忧郁、头晕心慌等。摆脱亚健康状况、重返健康的最好办法就是选择有氧运动，如：小跑、快走、爬山、打太极拳、骑自行车等。

有氧运动是绿色保健运动，是能使人们健康长寿的运动，有氧运动也叫有氧代谢，指人在运动时，身体里的脂肪、糖、蛋白质在氧的参与下，分解代谢，提供能量的运动。追求极限的刺激

运动，如游泳竞赛、赛跑等短时间内增加心脏负荷的运动，对身体健康无益，是无氧运动，若是养生保健，则不提倡多做这种运动。

人在早晨时血液最黏稠，这时运动发生血管梗塞的可能性最大，最好晚饭后约半小时后开始有氧运动，不妨快速散步半小时，一般3千米左右。





3. 睡眠

睡眠时间不足或睡眠质量不高，所导致的身心疲惫、内分泌紊乱，并不是加强营养、坚持有氧运动所能弥补。人在睡眠时，体内的肾上腺皮质激素和生长激素才开始分泌，肾上腺皮质激素在黎明前分泌，生长激素入睡后即开始分泌。肾上腺皮质激素具有促进体内糖的代谢与肌肉发育的功能，生长激素既可促进青少年的生长发育，也能使中老年人延缓衰老，而经常熬夜会使人的这种机体节律紊乱，出现失眠多梦、食欲减退、烦躁易怒等症状，以及注意力分散、思维能力下降、反应迟钝的现象。

怎样提高睡眠质量呢？睡眠前要放松，保持安静的环境，晚餐不能过饱或过饥，睡眠姿态最好是正平卧或右侧

卧，正平卧时手不要放在胸前，以免压迫心脏而作噩梦，人的心脏偏左，右侧卧不会压迫心脏，睡眠的最佳时间是：晚上十点至十一点之间，人的深睡时间是在夜里十二点至凌晨三点，一般人入睡后半小时便进入深睡状态。

4. 心情

现代社会信息变化多，工作节奏快、竞争激烈，生活在现代社会中的人们一般都承受着较大的心理压力，长期的心理压力会对健康产生负面影响，心理上的压抑、愤怒、紧张、忧郁会破坏人体免疫力，导致高血压、冠心病、慢性肝病、肿瘤的发生，加速人体的衰老。

为了减轻心理压力，不被生活琐事所缠身和不被层出不穷的各种信息所迷惑，个人必须保持坚定不移的信念，

同时又须具有高度的心理灵活性和应变性，所能接受新事物又有所创新，能平静地面对成功和失败，情绪上不轻易大喜大悲。眼睛看绿色的东西最舒服，同样绿色的心情对健康最有益，七色中红色代表激烈，蓝色代表冷静，绿色代表平衡。绿色的心情就是平衡的心情，平衡的心情既不欣喜过旺又不悲伤致极，波动起伏小对健康最有益。

一个人心理平衡，情绪良好，心理健康就有了可靠的保证。心理健康，人体免疫力增加，身体健康自然也就有了可靠的保障。

B. 习惯

“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”，这句话从健康的角度来理解，就是说：保持健康要从点滴小事做起，养成良好的生活方式和个人卫生习惯，下决心戒除不良习惯。

知晓一些保健知识当然必要，但光

知道不行，还要结合自身特点，付诸行动，有则改之，无则加勉。爱抽烟的人恐怕对抽烟的危害不会一无所知，贪吃的人想必对肥胖、糖尿病、高血压、冠心病、胃溃疡的病因也略知一二，但为什么明知故犯呢？就是因为开始没养成好习惯，坏习惯乘虚而入，这时再来培养好习惯，就备感艰难。

健康是一项长期投资，它的收益率要靠好的习惯来保障，万事开头难，刚开始培养好的习惯时，尤为如此，但一定要挺过开头关，坚持下去，让好的习惯成为日常生活的有机组成部分，到那时就会体会到其乐无穷的滋味，更重要的是您拥有了最宝贵的财富——健康。

中华饮食营养保健是以中国人的传统饮食和中医的理论为根据，在食物的选择上，必须依据因时因地因人而食的原则，在正确的营养保健原则下，选择合理的组方或配膳，才能达到预期的理想效果。

