

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

常见病食疗手册

抗癌防癌食疗食谱

系统全面·科学实用

元秀◎主编

圆满的人生由健康而来
健康的身心从食疗开始



了解食物的药效，才能帮您吃出健康

内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

常见病食疗手册

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀
出版发行：内蒙古人民出版社
地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷：三河市华东印刷有限公司
开 本：880×1230 1/32
印 张：384
字 数：4000 千字
版 次：2006 年 12 月第 1 版
印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷
印 数：1—8000 册
书 号：ISBN7-204-08814-X/Z·493
定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



常 见 病 食 疗 手 册



CHANGJIANBINGSHILIAOSHOUCE

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



常 见 病 食 疗 手 册



CHANGJIANBINGSHILIAOSHOUCE

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



常 见 病 食 疗 手 册



CHANGJIANBINGSHILIAOSHOUCE

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



常 见 病 食 疗 手 册



CHANGJIANBINGSHILIAOSHOUCE

前言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

吃出健康是现代饮食的主题,讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人饮食的要求,丰富普通百姓餐桌,引导科学健康的饮食潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食为主共二十四册涵盖中华传统美食经典丛书。

饮食文化是人类生活中不可或缺的表现主体,人类所创造的与饮食相关的物质及精神文明的总和,构成了人类独有的饮食文化。现代生活中,饮食文化与美食特色也逐步构成了现代人追求时尚,体验尽善尽美的一部分。中华民族的饮食文化因其地域、历史、物产、民俗等各种因素的不同,产生了代表各地方区域不同的饮食特色,并以其独特的烹饪技艺和反映人文特色的魅力,构成了大中华饮食之经典。

本套丛书以最时尚、最新颖实用的角度,详细地介绍了不同地

域的特色美食,同时从健康角度为特殊人群的需要,给他们开启了一个医疗保健的美食天堂。本套丛书涉及内容非常丰富,充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求,在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜,一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧,详尽向您介绍各种烹调知识,制作要点和窍门,使您在烹调时更加得心应手。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求营养,让您在吃中求营养,在吃中获健康。

民以食为天,只要善于学习,勤于实践,在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃,使美食成为幸福生活的一大亮点。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006. 12

目 录

上篇 营养学与食疗

第一章 营养学基本知识	(1)
为何说细胞是生命活动的基本单位?	(1)
细胞的基本结构有哪些?	(2)
细胞的化学组成有哪些?	(3)
何谓常量元素和微量元素?	(4)
为何说“民以食为天”?	(4)
合理的营养要求有哪些?	(5)
影响机体能量需要的因素有哪些?	(5)
什么叫热量? 热量起什么作用?	(6)
人体每日需要多少热量?	(7)
怎样计算食物中的热量?	(8)
第二章 蛋白质类	(9)
什么叫蛋白质?	(9)
蛋白质有哪些类别?	(9)
氨基酸分哪两类?	(10)
蛋白质有哪些主要生理功能?	(10)
如何提高食物蛋白质的营养价值?	(11)
高蛋白饮食可防脑溢血	(11)
何谓“蛋白质中毒综合征”?	(11)
何谓条件性必需氨基酸?	(12)
牛磺酸对人体有哪些功用?	(12)

——常见病食疗手册

哪些食物含有牛磺酸？	(13)
哪些食物不含牛磺酸？	(14)
精氨酸对人体有哪些功用？	(15)
精氨酸的免疫调节作用有哪些？	(15)
富含精氨酸的食物有哪些？	(16)
谷氨酰胺有哪些功能？	(16)

第三章 脂肪类

脂肪有哪些生理功能？	(17)
胆固醇有哪些重要生理功能？	(17)
哪些食物含胆固醇量较高？	(18)
为何说植物油的营养价值较高？	(18)
为何高脂肪膳食会导致听觉损害？	(19)
油脂的 103 型和 106 型是指什么？	(19)
$\omega 3$ 脂肪酸抗动脉硬化的作用有哪些？	(20)
何谓低密度脂蛋白胆固醇？	(20)
何谓高密度脂蛋白胆固醇？	(21)
升高高密度脂蛋白胆固醇有哪些方法？	(21)
鱼油脂肪酸组成和代谢特点有哪些？	(22)
鱼油、鱼肝油、鲨鱼肝油有何不同？	(23)
为何说高脂肪饮食会影响肠癌发病？	(23)
高脂饮食与与乳腺癌发病有何关系？	(24)
哪些脂肪与前列腺肥大有关？	(24)
毛油炒菜为什么会散发致癌物质？	(25)
如何防止炸油劣变？	(25)
为何说鹅鸭脂肪有益？	(25)

第四章 碳水化合物类

何谓碳水化合物？	(27)
碳水化合物对人体的功用是什么？	(27)
饴糖有伺保健医疗作用？	(28)

纤维素对人体有哪些作用?	(28)
为何过度吃甜食容易疲劳?	(28)
多吃糖会得糖尿病吗?	(29)
为何说合理吃糖是有益的?	(30)
为何说食糖过多易患胆结石?	(30)
第五章 无机盐与微量元素类	(31)
无机盐和微量元素有哪些功用?	(31)
无机盐和微量元素缺乏时会出现哪些症状?	(31)
含钙丰富的食物有哪些?	(32)
含磷丰富的食物有哪些?	(32)
含铁丰富的食物有哪些?	(32)
含钾丰富的食物有哪些?	(33)
含钠丰富的食物有哪些?	(33)
含镁丰富的食物有哪些?	(33)
含铜丰富的食物有哪些?	(33)
含锌丰富的食物有哪些?	(34)
含锰丰富的食物有哪些?	(34)
含硒丰富的食物有哪些?	(35)
为何吃高钠盐会发生高血压?	(35)
为何说地方性甲状腺肿有两种情况?	(35)
为何缺铜会造成贫血?	(36)
锌与男性不育有何关系?	(36)
为何说铁与类风湿性关节炎发病有关?	(37)
为何说铁质有助御寒?	(37)
为何说缺钙可导致耳聋?	(37)
为何说多吃含铜食物有助孩子长高?	(38)
为何说多吃杂豆能有效补钾、补镁	(38)
何谓碘蛋,有何营养保健作用?	(39)
为何说锰与冬季皮肤瘙痒有关?	(39)

第六章 维生素类..... (41)

维生素的功用和食物来源有哪些? (41)

维生素 A 为什么可以抗癌? (42)

维生素 A 有哪些新功用? (43)

维生素 C 抗癌的机理有哪些? (43)

为何说维生素 C 缺乏者应慎吃黄瓜、南瓜? (44)

如何根据蔬菜颜色来判断维生素 C 的含量? (44)

为何说服维生素 C 时不宜同时吃猪肝? (44)

为什么说维生素 C 与虾不宜同时吃? (45)

哪些情况切忌用维生素 C? (45)

怎样减少维生素 C 的损失? (45)

为什么说维生素 B₆ 可预防脑血栓? (46)

为何说过敏体质者应慎用复合维生素 B? (46)

为何说叶酸可减少冠心病的发生? (47)

哪些营养素和食物有益于听力? (47)

第七章 水 类..... (49)

水和人体有何关系? (49)

水对人体有哪些功效? (49)

喝凉开水有什么好处? (50)

为何说“睡前饮杯水,可防脑梗塞”? (50)

为何说饮水也应适量? (51)

为何忌用隔夜水龙头水? (52)

为何不能饮用蒸锅水? (52)

为何说冷开水泡茶可治糖尿病? (52)

为何多喝水有助预防膀胱癌? (52)

为何菜汤隔夜不宜再喝? (53)

什么是水的硬度? (53)

为何饭前一小时饮水为好? (54)

为何晨饮凉开水有益健康? (54)

喝凉开水要讲究什么?	(55)
每天喝几杯水较好?	(55)
饮水可分为哪三类?	(56)
哪些水不宜饮用?	(58)
何谓“离子水”?	(59)
饮用水水的卫生要求有哪些?	(60)
出汗多时为什么不宜大量饮水?	(60)
吃水泡饭为何不好?	(61)
发黄的铁锈水为何不能再喝?	(61)
为何不能吃天然冰?	(62)
明矾净水的方法是否可取?	(62)
为何多饮水可缓解肾绞痛?	(63)
麦饭石水有哪些功效?	(63)
为何说雪水是天赐的保健饮料?	(64)
矿泉水对人体有何保健作用?	(64)
水质与心血管病有何种关系?	(65)
第八章 其 他 类	(67)
含嘌呤高的食物有哪些?	(67)
含嘌呤中等量的食物有哪些?	(67)
含嘌呤很少的食物有哪些?	(67)
食物营养与恶性肿瘤有哪些相关性?	(68)
食物常含致癌物有哪一些?	(68)
常用食物中西医营养学功能 的比较和联系	(69)
为何说经口营养较全静脉营养和要素膳好?	(71)
第九章 食性与食味	(73)
食物的“四气”是指什么?	(73)
食性为寒性的食物有哪些?	(73)
食性为凉性的食物有哪些?	(73)

食性为平性的食物有哪些？	(74)
食性为温性的食物有哪些？	(74)
食性为热性的食物有哪些？	(74)
中医是如何解释食物味道的？	(75)
五味与五脏有何联系？	(76)
食味为酸性的食物有哪些？	(77)
食味为苦性的食物有哪些？	(78)
食味为甘性的食物有哪些？	(78)
食味为辛性的食物有哪些？	(78)
食味为咸性的食物有哪些？	(78)
按中医学说归肝胆经的食物有哪些？	(79)
按中医学说归心经的食物有哪些？	(79)
按中医学说归小肠经的食物哪些？	(79)
按中医学说归脾经的食物有哪些？	(79)
按中医学说归胃经的食物有哪些？	(80)
按中医学说归肺经的食物有哪些？	(80)
按中医学说归大肠经的食物有哪些？	(81)
按中医学说归肾经的食物有哪些？	(81)
按中医学说膀胱经的食物有哪些？	(82)

第十章 补益类食物

何谓气虚证,如何进行食补？	(83)
何谓血虚证,如何进行食补？	(84)
何谓阴虚证,如何进行食补？	(85)
何谓阳虚证,如何进行食补？	(86)
常用的补气类保健食品有哪些？	(87)
常用的补血类保健食品有哪些？	(87)
常用的补阴类保健食品有哪些？	(87)
常用的补阳类保健食品有哪些？	(87)
有聪耳作用的食物有哪些？	(88)

目 录

有明目作用的食物有哪些?	(88)
有护发作用的食物有哪些?	(88)
有美容作用的食物有哪些?	(88)
有增智作用的食物有哪些?	(88)
有安神作用的食物有哪些?	(88)
有强心作用的食物有哪些?	(88)
有强筋骨作用的食物有哪些?	(89)
有健齿作用的食物有哪些?	(89)
有开胃作用的食物有哪些?	(89)
有醒酒作用的食物有哪些?	(89)
有壮阳作用的食物有哪些?	(89)
有安胎作用的食物有哪些?	(89)
有清热作用的食物有哪些?	(89)
有止咳作用的食物有哪些?	(90)
有消食作用的食物有哪些?	(90)
有通便作用的食物有哪些?	(90)
有驱风湿作用的食物有哪些?	(90)
有驱肠寄生虫作用的食物有哪些?	(90)
有活血作用的食物有哪些?	(90)
有止血作用的食物有哪些?	(91)
治疗汗症的食物有哪些?	(91)
有止吐作用的食物有哪些?	(91)
治疗哮喘的食物有哪些?	(91)
治疗咯血的食物有哪些?	(91)
治疗便血的食物有哪些?	(91)
有降血压作用的食物有哪些?	(92)
有降血脂作用的食物有哪些?	(92)
有利尿消肿作用的食物有哪些?	(92)
血尿患者宜选食哪些食物?	(92)

夜盲症宜选食哪些食物? (92)

第十一章 饮食卫生知识..... (93)

何谓酸性食物和碱性食物? (93)

蔬菜为何属于碱性食物? (93)

为何味酸的水果称为碱性食物? (94)

为何说多吃碱性食物可抗疲劳? (94)

保持体内“水平衡”的重要性在哪里? (94)

营养食品中的生理活性成分有哪些? (95)

服西药时有哪些饮食禁忌? (95)

如何搭配主食好? (95)

如何注意好饮食宜忌? (96)

晚餐过饱为何可诱发糖尿病? (97)

晚餐高脂膳食为何可诱发大肠调味品癌? (97)

为何“香味”能治病? (97)

花香对健康有哪些影响? (98)

为何日本风靡“菜汤保健热”? (99)

为何说食用花朵可提高智商? (99)

如何挑选新鲜食品? (100)

病后如何做好饮食调养? (101)

中医的饮食“时序论”含义是什么? (101)

为何细嚼有益减肥? (101)

少食多餐可预防动脉硬化 (102)

“一天荤、一天素”有何道理? (102)

何谓“夜食综合征”? (102)

为什么一边吸烟一边饮酒不好? (103)

饭后吃点水果有何好处? (104)

何谓辐照食品? (104)

哪些属于“绿色食品”? (104)

含红色素食物有何保健作用? (105)