

家庭生活健康宝典

营养祛病宝典

中医认为「药食同源」，适当的食物可以治病。人一生的饮食总量约30吨，如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为预防疾病的最好良方。



陈长红 编著

中医古籍出版社



·家庭生活健康宝典·

营养祛病宝典

陈长红 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活健康宝典/陈长红主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 5 .

ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

I. 家… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050739 号

家庭生活健康宝典
营养祛病宝典

责任编辑: 刘 婷

主 编: 陈长红

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 940 × 670mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 96

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

定 价: 160.00 元(全八册)本册定价: 20.00 元

食疗与养生宝典
 营养祛病宝典
 偏方秘方宝典
 家庭医生宝典
 家庭生活小百科
 家庭生活宜忌宝典
 食物相克与饮食搭配
 中医百日通与养生宝典



营养祛病宝典



食疗与养生宝典



家庭生活小百科



偏方秘方宝典



中医百病养生宝典



家庭医生宝典



家庭生活宜忌宝典



食物相克 饮食搭配



前言

衣食住行中，“食”是生活中最普通又最不可少的。孔子就曾说过，“食”是人的本性之一。

如何生活和科学饮食，已经成为当今普遍关注的事情之一。时代在发展，社会在进步，人们对“食”的要求不再只是“吃饱”这么简单了，要吃的有营养，吃的科学，吃出健康和快乐的生活。

然而，不少人并不知道如何科学合理地摄取食物中的营养，不少人在享受“口福”的同时，也忘了“病从口入”这样的警示古语。

《营养祛病宝典》正是一本介绍日常食物的基本营养知识，告诉人们如何正确选择自己所需的营养元素，通过饮食调理，营养保健和膳食疗法等达到营养健身，祛病防病的目的的典籍。

家庭生活中的营养问题和健康问题，都可以从本书中找到营养食疗的方法和答案。例如：不同健康状况的人如何根据自身情况摄取所需营养？日常饮食中，不同的食物和饮食方法对人们营养摄取有何影响？家庭常见病症如何通过营养食疗来治疗和祛除？

书中，有关营养治病知识和科学饮食保养方法等，具有经济实惠、简便有效的特点，定会受到读者朋友的关注和喜爱。

希望本书能给每一个热爱生活、关心家人的家庭带来营养与健康，快乐和幸福。

编者

2007年3月

目 录

第一章 认识营养	(1)
一、营养过剩与营养不良	(1)
什么是食物营养素	(1)
人们普遍缺乏的营养素	(2)
锌是人体不可缺少的营养素	(7)
营养素的摄入多多益善吗	(8)
人体能量从哪里来	(10)
十种主要营养素及其来源	(10)
二、科学认识水	(11)
水的重要作用和价值	(11)
人体缺水的严重后果	(12)
科学饮水及注意事项	(13)
三、维生素	(15)
维生素在人体中的功能和主要作用	(15)
怎样才能最大效果地补充维生素	(16)
四、蛋白质	(17)
蛋白质是生命的物质基础	(17)
人每天蛋白质需要量	(18)
蛋白质的来源及含量	(18)
蛋白质的分类	(21)
五、脂肪	(22)
脂肪是什么	(22)
脂肪在人体中的重要性	(23)
膳食中脂肪对人体的功效	(24)

碳水化合物的生理功能	(25)
六、矿物质和微量元素	(26)
人体必需的微量元素有多少种	(26)
矿物质在人体中的作用	(27)
微量元素与健康有何关系	(27)
正确认识钙	(28)
全面认识磷、镁、钾、钠、铬	(30)
科学补碘	(31)
七、食物纤维	(32)
食物纤维在人体中的功能	(32)
食物纤维的来源	(33)
八、科学膳食和平衡营养	(33)
食物是怎样在人体里消化的	(33)
饮食中的营养	(34)
什么是平衡膳食	(34)
主食与副食	(36)
细粮与粗粮的平衡	(36)
冷与热的平衡	(37)
平衡膳食应包括哪些食物	(37)
摄入与排出的平衡	(38)
吃饭如何做到平衡	(39)

第二章 日常食物中的营养价值

一、五谷杂粮	(40)
玉米	(40)
稻米	(41)
小米	(42)
小麦	(43)
黑豆	(44)

黄豆	(45)
二、蔬菜	(46)
蔬菜有哪些化学成分	(46)
蔬菜按营养成分分哪几类	(48)
萝卜	(48)
大白菜	(50)
西红柿	(51)
黄瓜	(53)
尖辣椒	(54)
黄豆芽	(55)
木耳	(55)
银耳	(56)
蘑菇	(59)
金针菇	(59)
鸡腿菇	(60)
香菇	(60)
海带	(63)
紫菜	(65)
三、肉类	(66)
吃冻肉比吃鲜肉好吗	(66)
肥肉中含有防癌物质	(66)
羊肉	(66)
狗肉	(68)
鸡肉	(71)
鸡肝	(73)
鸭肉	(73)
猪皮	(75)
四、水果	(76)
新鲜水果有哪些化学成分	(76)

西瓜	(79)
香蕉	(80)
哈密瓜	(82)
山楂	(83)
菠萝	(84)
猕猴桃	(85)
五、蛋奶	(86)
蛋有哪些营养成分	(86)
鸭蛋	(87)
鹅蛋	(87)
鹌鹑蛋	(88)
牛奶	(88)
酸奶	(91)
六、干果	(92)
榛子	(92)
核桃	(93)
板栗	(96)
大枣	(97)
桂圆	(98)
七、水产	(99)
鱼类含有哪些化学成分	(99)
鱼脑补脑	(99)
鲤鱼	(101)
鳊鱼	(102)
带鱼	(102)
螃蟹	(103)
虾	(104)
八、调味品	(105)
动物油与植物油哪个好	(105)

醋	(106)
冰糖	(107)
蜂蜜	(108)
葱	(109)
大蒜	(111)
生姜	(112)
酱油	(113)
花椒	(114)
豆油	(115)
香油	(115)
九、其他	(116)
中草药类	(116)
茶饮之美	(119)
 第三章 家庭营养饮食小知识	(126)
一、粗茶淡饭胜过高级补品	(126)
二、为什么说吃杂就更具营养	(127)
三、十种最好和最差的食物	(127)
四、预防衰老延长青春的十种食物	(128)
五、健康长寿的饮食忠告	(129)
六、预防早衰的七种食品	(130)
七、哪些食品能健脑益智	(130)
八、食用菌——健康食品	(131)
九、吃早餐等于吃补药	(132)
十、如何做好家庭食谱设计	(133)
十一、如何吃出美好的心情	(134)
十二、食物中的热量是如何计算的	(136)
十三、常见食物中的营养之最	(137)
十四、受人欢迎的茼蒿	(137)

十五、猴头的营养价值	(138)
十六、野生佳蔬——蕨菜	(138)
十七、番薯的新魅力	(139)
十八、吃苋菜有益健康	(139)
十九、亦菜亦药话香椿	(140)
二十、植物牛肉——苜蓿	(141)
二十一、清热补虚话苦菜	(142)
二十二、枸杞子能够抗衰老	(143)

第四章 家庭常见病营养疗法

一、呼吸系统常见病营养疗法	(144)
感冒食疗方	(144)
支气管炎食疗方	(151)
肺炎食疗法	(154)
哮喘	(156)
肺结核病的食疗	(158)
二、消化系统常见病营养疗法	(160)
慢性胃炎	(160)
腹泻	(162)
消化不良	(167)
痢疾	(174)
痔疮	(177)
食欲不振	(178)
三、肝胆病营养疗法	(180)
肝硬化	(180)
慢性肝炎	(180)
胆结石	(182)
脂肪肝	(183)
四、肾、泌尿系统常见病症营养疗法	(184)

肾病综合征	(184)
膀胱炎	(186)
尿频	(187)
肾结石	(188)
五、心脑血管疾病营养疗法	(190)
缺血性贫血	(190)
静脉曲张	(192)
动脉硬化	(193)
心肌梗塞	(194)
帕金森综合征	(195)
中风	(197)
偏头痛	(198)
失眠	(199)
坐骨神经痛	(200)
六、皮肤科常见病症营养疗法	(201)
烧伤	(201)
狐臭	(203)
神经性皮炎	(204)
七、骨科常见病症营养疗法	(205)
骨质增生	(205)
颈椎病	(206)
肩周炎	(207)
八、五官科常见病症营养疗法	(208)
红眼病	(208)
结膜炎	(209)
中耳炎	(211)
喉炎	(212)
牙龈炎	(213)
牙疾	(214)

九、男科常见病症营养疗法	(214)
早泄	(214)
前列腺炎	(217)
十、妇科常见病症营养疗法	(222)
月经不调	(222)
乳腺增生	(227)
宫颈炎	(228)
十一、代谢系统疾病营养疗法	(230)
糖尿病	(230)
低血糖	(238)
痛风	(240)
肺癌	(241)
结肠与直肠癌	(243)
乳腺癌	(244)
十二、其他病症营养疗法	(246)
肥胖	(246)
早衰	(247)

第五章 孕期、母婴营养小知识 (252)

一、孕期营养小知识	(252)
孕妇加强营养的意义是什么	(252)
为什么说合理进食营养对孕妇很重要	(253)
孕妇如何迅速补充必需的营养	(253)
为什么孕妇爱吃酸性食物	(254)
孕妇偏食有什么坏处	(254)
孕妇为什么需增加含铁的食物	(255)
营养补充与分娩和产后身体恢复有什么关系	(255)
为什么说孕妇营养供给是为产后哺乳做准备	(256)
孕妇对蛋白质的要求是怎样的	(256)

孕妇需要补充多少铁	(257)
孕妇不同时期对钙剂有什么要求	(258)
为什么孕妇不宜服过多的鱼肝油和钙剂	(258)
微量元素起什么作用	(259)
孕妇可用人参、桂圆等补品吗	(259)
妊娠期为什么不宜过多服用营养药	(260)
孕妇应如何选择饮料	(260)
为什么孕妇不宜乱吃酸	(261)
孕妇应如何控制糖的摄入量	(262)
孕妇要特别注意补充哪些维生素	(262)
如何知道孕妇缺乏维生素	(263)
如何预防孕妇缺乏维生素C	(263)
孕妇每天要饮多少水	(264)
日常饮食中孕妇应多吃哪些食物	(264)
孕妇冬春季为何要多吃蔬菜	(265)
红糖对孕妇有哪些好处	(266)
孕妇饮食为什么要多样化和适当搭配	(266)
孕妇怎样防止食用过敏食物	(267)
为什么孕妇不宜过多食用刺激性食物	(268)
为什么不让孕妇多吃菠菜	(268)
孕妇为什么不宜吃甲鱼、螃蟹	(269)
为什么孕妇不要多吃方便食品	(269)
孕妇为何不要多吃盐	(269)
患有应忌盐病的孕妇饮食宜忌	(270)
孕妇为何不要贪吃冷饮	(271)
孕妇为何要忌饮咖啡和咖啡因饮料	(271)
孕妇为何不要光吃精米、精面	(272)
孕妇为何不要多吃白糖	(272)
孕妇为何不要多吃肉食	(273)

孕妇偏食、挑食有何不利	(273)
孕妇盲目节食有何危害	(274)
孕妇进食饥饱不一有何不利	(274)
孕妇早饭、晚饭进食不平衡有何不利	(275)
孕妇吃饭“狼吞虎咽”有何不好	(276)
如何预防孕期营养性贫血	(277)
妊娠中期怎样调节饮食有利于优生	(277)
妊娠中期为什么要补充优质蛋白	(278)
妊娠晚期多吃什么有利于优生	(278)
妊娠早期每日膳食怎样规划好	(279)
怀孕早期孕妇厌油腻吃什么脂肪好	(279)
二、母婴营养小知识	(280)
产妇应注意补充哪些营养素	(280)
产妇为什么要多吃蔬菜、水果	(281)
为什么说产妇吃鸡蛋好	(282)
产妇吃鸡蛋越多越好吗	(282)
产妇多吃小米粥好吗	(282)
产妇宜用的清暑饮料有哪些	(283)
剖宫产术后的产妇吃什么好	(283)
产妇如何才能保证有充裕的乳汁喂养新生儿	(283)
常用催乳食谱有哪些	(284)
产妇乳汁偏少采用哪些食疗方法	(285)
怎样用中药催乳	(285)
产妇在月子里应忌食哪些食物	(286)
哪些产妇应忌多食糖和盐	(286)
红糖白糖怎样选用	(287)
产妇要克服哪些不良饮食习惯	(287)
产妇为什么不能急于节食	(288)
产妇过多的滋补有什么害处	(288)

产妇在滋补方面应注意什么	(289)
产妇为什么不能吸烟、喝酒	(289)
在公共场所给婴儿喂奶感到害羞怎么办	(290)
在上班期间如何进行母乳喂养	(290)
母亲感冒时能给婴儿喂奶吗	(290)
不能吃母乳时,用什么喂养孩子呢	(291)
人工喂养时,怎样掌握好奶量	(291)
吃牛奶的孩子便秘该怎么办	(292)
为什么要给孩子多喝水	(292)
补碘为什么要适量	(293)
补碘应怎样进行	(293)
怎样为宝宝制作鱼泥	(293)
给婴儿制作食品的原则是什么	(294)
怎样给孩子蒸鸡蛋羹	(295)
如何安排婴幼儿的饮食	(295)
为什么提倡“坐月子”时喝黄酒	(296)
产后产妇的饮食应如何安排	(296)
产后为什么要注意铁的供应	(296)
产褥期的饮食应当注意什么	(297)

第六章 营养长寿滋补药膳

一、补阴药膳	(298)
竹荪银耳汤滋阴养肾	(298)
双耳汤补肾润肺	(298)
酿百合滋补益身	(299)
煨甲鱼治肾蒸劳嗽	(299)
清蒸甲鱼补虚壮阳	(299)
冬瓜鳖裙羹滋补清热	(300)
甲鱼骨髓汤治肾虚	(300)