

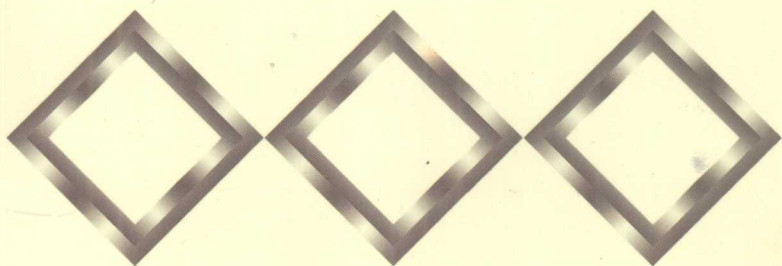
健康快乐 享受人生

最新职工职业健康指导丛书  
ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工饮食健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社

健康快乐 享受人生

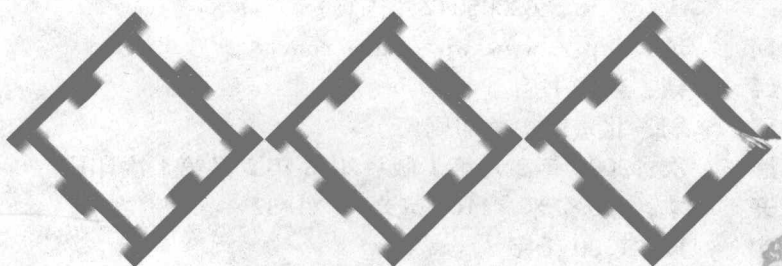
最新职工职业健康指导丛书

ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

# 职工饮食健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社



---

图书在版编目 (CIP) 数据

职工饮食健康手册/钮文异主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 2

(最新职工职业健康指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3982 - 8

I. 职… II. 钮… III. ①合理营养 - 手册 ②营养卫生 - 手册 IV. R151.4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179046 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62033018 62034691  
62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1500 千字

印 张: 68

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 《最新职工职业健康指导丛书》

## 编委会

主 编:

钮文异

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、硕士生导师。

卫生部保健局健康教育专家组成员、卫生部国家应急办国家级专家组成员、中国健康教育协会理事,中国食品科学技术学会营养委员会第一届理事会副秘书长,中华医学会医学科普工作委员会委员、中华预防医学会医学科普工作委员会委员、中央电视台和北京电视台健康栏目策划专家、北京市健康教育协会常务理事、北京市营养学会理事。

编 委(排名不分先后):

唐 芹

中华医学会科学普及部教授、研究员、副主任医师,主要从事医学科普宣传及研究工作。

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授。

倪翠云

医学博士,主任医师,营养健康专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

侯兴传

南京大学医学院医学博士、副教授。

王金芳

心理咨询专家,北京市华威心理健康研究中心主任。

王 印

医学博士,健康教育专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

### 撰稿人员(排名不分先后):

钮文异 唐 芹 王燕玲 倪翠云 侯兴传

王金芳 王 印 陈 伟 秦家奇 李加龙

赵国宏 丁广林 王德贵 魏伏兵 罗之令

罗 闯 杜 纲 陈建林 樊金宁 潘道冲

彭万忠 俞 芹 周海云 冯化平 王 峰

张世金



## 前言

近年来，全国广大企事业单位把提高职工身心健康，加强职工安全卫生，作为企事业发展的的重要举措。各级工会组织发挥自身的特色和优势，努力促进改善职工工作条件和加强职工的健康指导，有效地保护职工的职业安全和身心健康。为此，我们特别编撰了《最新职工职业健康指导丛书》，以便广大企事业单位职工学习和运用。

关于职业健康问题，最重要的是职业病的预防，这不仅包括“法定的职业病”，还泛指职业性有害因素所引起的各种疾病。在现阶段，我国是世界上最大的传统制造业国家，职业病问题非常值得关注。职业疾病严重威胁着广大职工的生命安全，影响了广大企业的经济效益。随着社会的发展，现代文明病也不断涌现，如信息病、电脑病和网络病等，也严重侵袭着广大职工的身心健康。因此，无论是传统的生产性作业还是现代的信息化办公，职工都面临着严峻的健康问题。

另一方面，随着社会竞争的加剧，日益紧张的工作和生活方式造成越来越多的心理障碍，如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、恐惧症等，成为了现代人士的吸血心魔。据有关部门调查显示，我国有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题，其中更有 2.24% 的被调查者存在着严重的心理健康问题，不同行业的工作强度、压力以及环境大不相同，因此不同行业员工的心理健康程度也有较大差异。随着心理压力的增大，许多职业病、老年病等便过早地出现在不同年龄段的职工身上，影响着工作潜力的更大发挥。

职业疾病和心理障碍的预防是保护广大劳动者切身利益，促进生产和经济发展的重要工作，是全面建设和谐社会



会宏伟目标的具体内容，党和政府历来都十分重视，我们广大的企业和职工也不能不引起高度注意。

有鉴于此，我们特别推出了《职工身体健康手册》、《职工科学健身手册》、《职工饮食健康手册》、《职工疾病预防手册》、《职工心理健康手册》、《女职工心理健康手册》、《女职工疾病预防手册》、《女职工健康指南》等图书。这些知识内容包括了职业健康的各个方面，具有很强的系统性、科学性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导现代职业健康的良好读物。



# 目 录

## 第一章 职业人员的饮食保健

1. 粉尘环境下作业人员的饮食保健 ..... (2)
2. 接触化学毒物作业人员的营养搭配 ..... (2)
3. 苯作业人员的膳食平衡 ..... (3)
4. 铅作业人员的科学饮食 ..... (4)
5. 磷作业者的饮食要求 ..... (5)
6. 汞作业人员的饮食防护 ..... (5)
7. 辐射环境作业者的配食要求 ..... (6)
8. 放射线作业者如何饮食 ..... (8)
9. 噪声作业者的饮食方法 ..... (8)
10. 振动作业者的饮食搭配 ..... (8)
11. 高温作业人员的饮食补充 ..... (9)
12. 低温作业者的营养调配 ..... (10)
13. 农药作业人员的饮食要求 ..... (11)
14. 脑力劳动者的营养搭配 ..... (12)
15. 体力劳动者的营养保健 ..... (12)
16. 电脑操作人员最好吃什么 ..... (13)
17. 野外作业者的饮食要求 ..... (14)
18. 汽车司机怎样饮食 ..... (15)
19. 经常熬夜吃什么才健康 ..... (15)





- 20. 长期伏案作业者的饮食方法 ..... (15)
- 21. 其他作业者的健康饮食 ..... (16)

## 第二章 办公人员的饮食保健

- 1. 白领的健康饮食有哪些 ..... (18)
- 2. 上班族怎样膳食才有营养 ..... (20)
- 3. 都市上班族饮食营养的调节 ..... (21)
- 4. 白领女性如何选择保健品 ..... (22)
- 5. 白领的饮食宜忌 ..... (23)
- 6. 白领男士的健身营养是什么 ..... (24)
- 7. 白领宜多食的营养食物 ..... (26)
- 8. 白领调节健康饮食的方法 ..... (27)
- 9. 白领丽人怎样摄取必需营养素 ..... (28)
- 10. 上班族平衡饮食的方法 ..... (29)
- 11. 办公族吃快餐应注意的问题 ..... (31)
- 12. 上班族的午餐搭配 ..... (32)
- 13. 白领午餐营养失调的原因是什么 ..... (35)
- 14. 饮茶有益健康 ..... (35)
- 15. 怎样吃零食才健康 ..... (37)
- 16. 白领应避免哪些饮食恶习 ..... (38)
- 17. 谨防大吃大喝致病 ..... (42)
- 18. 白领的科学营养调配 ..... (46)
- 19. 一日三餐的调配方法 ..... (47)

## 第三章 强身健体的滋补保健

- 1. 健体的饮食是什么 ..... (50)
- 2. 健脑的饮食配方 ..... (52)
- 3. 安神的饮食搭配 ..... (55)
- 4. 哪些食物具有益寿的功能 ..... (56)



|                    |      |
|--------------------|------|
| 5. 养肝的饮食有哪些 .....  | (58) |
| 6. 什么饮食最明目 .....   | (59) |
| 7. 养颜的饮食是什么 .....  | (60) |
| 8. 美容食品有哪些 .....   | (62) |
| 9. 什么饮食可以排毒 .....  | (65) |
| 10. 靓丽的饮食有哪些 ..... | (67) |
| 11. 美白的饮食有哪些 ..... | (68) |
| 12. 祛斑的饮食配方 .....  | (70) |
| 13. 壮阳的饮食配方 .....  | (71) |
| 14. 益精的饮食有哪些 ..... | (74) |
| 15. 补气的饮食是什么 ..... | (76) |
| 16. 补血的饮食有哪些 ..... | (77) |
| 17. 吃什么可以补肾 .....  | (79) |
| 18. 补钙需要吃什么 .....  | (81) |
| 19. 吃什么食物才补铁 ..... | (82) |
| 20. 补锌的饮食有哪些 ..... | (85) |
| 21. 什么饮食能补镁 .....  | (86) |
| 22. 降糖的饮食有哪些 ..... | (87) |
| 23. 哪些食物能降脂 .....  | (89) |
| 24. 降压的饮食有哪些 ..... | (91) |

## 第四章 一般疾病的饮食疗法

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. 感冒的食疗方法有哪些 ..... | (94)  |
| 2. 头痛的饮食疗法 .....    | (94)  |
| 3. 流感的食疗配方 .....    | (95)  |
| 4. 胃痛的食疗方法 .....    | (96)  |
| 5. 中暑的食疗方法有哪些 ..... | (98)  |
| 6. 失眠的食疗药膳 .....    | (98)  |
| 7. 腹泻的食疗方法 .....    | (99)  |
| 8. 哪些食物治呕吐 .....    | (102) |



9. 咯血的食疗方法 ..... (102)
10. 眩晕的食疗方法 ..... (103)
11. 什么食物能够治便秘 ..... (104)
12. 脂肪肝的饮食疗法有哪些 ..... (105)
13. 吃什么治尿路结石 ..... (107)
14. 高血压的食疗方法 ..... (108)
15. 脑血栓的食疗药膳 ..... (109)
16. 哪些食物有利于心绞痛 ..... (111)
17. 冠心病的食疗方法 ..... (112)
18. 高脂血的食疗方法 ..... (113)
19. 糖尿病的食疗方法 ..... (113)
20. 吃什么食物能够治痛风 ..... (115)
21. 中风后遗症的饮食改善方法 ..... (117)
22. 肩周炎的食疗方法 ..... (118)
23. 颈椎病的食疗方法 ..... (119)
24. 腰肌劳损的食疗方法 ..... (121)

## 第五章 内科疾病的饮食疗法

1. 急性支气管炎的食疗方法有哪些 ..... (124)
2. 慢性支气管炎的食疗方法是什么 ..... (125)
3. 肺气肿的食疗方法 ..... (128)
4. 吃什么治肺结核 ..... (130)
5. 肺炎的食疗方法 ..... (131)
6. 慢性胃炎的食疗方法 ..... (132)
7. 急性胃炎的食疗方法 ..... (133)
8. 胃下垂的饮食治疗 ..... (135)
9. 胃酸过多的食疗方法 ..... (136)
10. 消化性溃疡的食疗方法 ..... (137)
11. 急性胃肠炎怎样调养 ..... (139)
12. 治黄疸的食疗方有哪些 ..... (140)



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 13. 消化不良的饮食改善方法 .....   | (141) |
| 14. 病毒性肝炎的食疗方法是什么 ..... | (143) |
| 15. 慢性肝炎的食疗方法有哪些 .....  | (144) |
| 16. 肝硬化的饮食疗法 .....      | (146) |
| 17. 尿路感染的食疗配方 .....     | (147) |
| 18. 急性肾功能衰竭的食疗方法 .....  | (149) |
| 19. 慢性肾功能衰竭的食疗方法 .....  | (150) |
| 20. 肾病综合症的食疗方法 .....    | (151) |
| 21. 吃什么能治尿毒症 .....      | (152) |
| 22. 膀胱炎的食疗搭配 .....      | (153) |
| 23. 前列腺炎的食疗方法 .....     | (154) |
| 24. 脑血管意外的食疗配方 .....    | (155) |
| 25. 心肌梗死的食疗方法 .....     | (156) |
| 26. 心力衰竭的饮食疗法 .....     | (159) |
| 27. 三叉神经痛的饮食处方 .....    | (160) |
| 28. 肋间神经痛的食疗方法 .....    | (162) |
| 29. 坐骨神经痛的食疗搭配 .....    | (163) |
| 30. 什么食物能治偏头痛 .....     | (164) |
| 31. 骨质疏松症的食疗方法 .....    | (166) |
| 32. 吃什么能治腰椎间盘突出 .....   | (167) |

## 第六章 外科疾病的饮食疗法

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 手癣及足癣的食疗方法 .....  | (170) |
| 2. 吃什么能防治冻疮 .....    | (170) |
| 3. 接触性皮炎的饮食治疗 .....  | (171) |
| 4. 哪些食物可以防治牛皮癣 ..... | (172) |
| 5. 痤疮的食疗方法 .....     | (173) |
| 6. 脚气的食疗方法 .....     | (174) |
| 7. 吃什么能防治湿疹 .....    | (175) |
| 8. 皮肤瘙痒的食疗方法 .....   | (176) |



9. 骨折的饮食配方 ..... (178)
10. 脑外伤的食疗方法 ..... (179)
11. 痔疮的食疗搭配 ..... (180)
12. 急性阑尾炎的食疗方法 ..... (181)
13. 慢性阑尾炎的食疗方法 ..... (182)

## 第七章 五官疾病的饮食疗法

1. 远视眼的食疗方法是什么 ..... (184)
2. 近视眼的食疗方法有哪些 ..... (185)
3. 吃什么能防治角膜炎 ..... (186)
4. 中耳炎的食疗方法 ..... (187)
5. 耳鸣耳聋的食疗方法 ..... (188)
6. 急性咽炎的食疗方法 ..... (189)
7. 慢性咽炎的食疗方法 ..... (190)
8. 急性喉炎的食疗方法 ..... (191)
9. 慢性喉炎的食疗方法 ..... (192)
10. 急性鼻炎的食疗方法 ..... (193)
11. 慢性鼻炎的食疗方法 ..... (194)
12. 吃什么能防治酒糟鼻 ..... (194)
13. 什么药膳可以防治鼻出血 ..... (196)
14. 慢性扁桃体炎的食疗方法是什么 ..... (197)
15. 急性扁桃体炎的食疗方法有哪些 ..... (197)
16. 吃什么能够防治龋齿 ..... (199)
17. 什么药膳能够治疗牙周病 ..... (200)
18. 牙痛的食疗方法有哪些 ..... (201)

## 第八章 妇科疾病的饮食疗法

1. 经前期综合症食疗方法是什么 ..... (204)
2. 痛经的食疗方法有哪些 ..... (205)



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 3. 月经过多的食疗方法是什么 .....     | (207) |
| 4. 月经过少的食疗方法有哪些 .....     | (208) |
| 5. 白带异常的食疗方法是什么 .....     | (209) |
| 6. 子宫脱垂的食疗方法有哪些 .....     | (211) |
| 7. 功能性子宫出血的食疗方法是什么 .....  | (212) |
| 8. 子宫内膜异位症的食疗方法有哪些 .....  | (215) |
| 9. 吃什么能够防治盆腔炎 .....       | (217) |
| 10. 多囊卵巢综合症的食疗方法 .....    | (219) |
| 11. 吃什么能够防治卵巢肿瘤 .....     | (221) |
| 12. 什么药膳能够防治霉菌性阴道炎 .....  | (222) |
| 13. 什么食物能够防治滴虫性阴道炎 .....  | (223) |
| 14. 子宫颈炎食疗方法有哪些 .....     | (225) |
| 15. 孕妇贫血的食疗方法是什么 .....    | (228) |
| 16. 吃什么能够预防孕妇水肿 .....     | (230) |
| 17. 什么药膳能够防治孕妇腰痛 .....    | (232) |
| 18. 孕妇腹痛的食疗方法是什么 .....    | (233) |
| 19. 孕妇血小板减少的食疗方法 .....    | (234) |
| 20. 孕妇牙龈出血的食疗方法是什么 .....  | (236) |
| 21. 妊娠合并心脏病的食疗方法是什么 ..... | (238) |
| 22. 妊娠合并病毒性肝炎的食疗方法 .....  | (240) |
| 23. 吃什么能够防治产后便秘 .....     | (241) |
| 24. 流产的食疗方法有哪些 .....      | (242) |

## 附 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 测一测你的饮食是否健康 .....  | (246) |
| 2. 测试你每天的饮食是否合理 ..... | (248) |

## 第一章

# 职业人员的饮食保健





## 1. 粉尘环境下作业人员的饮食保健

常接触粉尘的作业者，应增加优质蛋白质，每日在90~110克左右。维生素在蛋白质代谢中起重要作用，所以应增加维生素的摄入量，在饮食上应注意多吃一些含维生素A和胡萝卜素丰富的食物，像鸡肝、鸭肝、蛋类、胡萝卜、菠菜、韭菜、黄花菜、南瓜等。同时还要多吃一些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，这对防止粉尘引起的上呼吸道损伤也大有裨益。若食物中摄入不足时，可口服维生素片剂，还要多晒太阳，以增加维生素在体内的合成。

另外，接触粉尘作业者多吃猪血也有好处，因为猪血中含有的血清蛋白被人体胃酸分解后会产生一种可以润滑肠的分解物。这一物质能与侵入人体的粉尘和有害金属微粒发生化学反应，最终将有害物质从消化道排出体外。而且常吃猪血还可以减少呼吸道疾病的发生。

## 2. 接触化学毒物作业人员的营养搭配

在人们的生活和生产环境中，常存在一定量的化学物质，其中有许多是有害有毒的化学物质，如农药、粉尘、铅、汞、苯、一氧化碳、二氧化硫等。这些化学物质长期、少量进入机体，就会引起各种毒性反应，破坏机体生理功能，甚至发生严重病变，并将影响胚胎发育，导致畸变或死亡。

在生产环境中接触有毒化学物质作业人员的营养问题应引起高度重视，因为从事这方面工作的人员，在生产作业过程中如不注意防护，可能发生职业中毒，出现神经系统、血液系统、消化系统等多种症状。而机体的营养状况与化学毒物的作用及其结果具有密切的联系，许多毒物如四氯化碳、三氯甲烷、二氧化氮、氯乙烯等均可形成自由





基和脂质过氧化，引起生物膜脂质过氧化，破坏细胞结构，使之失去功能甚至发生癌变，但是，多种营养素具有一定的解毒、清除自由基和抑制脂质过氧化的作用。

由此可见，合理的营养措施，能提高机体各系统的抵抗力，增强对有毒化学物质的代谢解毒能力，减少毒物吸收并使其转化为无毒物质排出体外，有利于康复和减轻中毒症状。同时应该注意，当从业人员已与有毒化学物质脱离接触，但以前进入机体的化学物质如硅尘、铅等，或蓄积在体内继续发生毒性作用，或身体各系统器官由于受到毒物的损害而尚未恢复正常生理功能。因此仍然需要提供合理营养，针对毒物的化学性质、配合药物和保健措施，采取手段进行排毒。

### 3. 苯作业人员的膳食平衡

苯是芳香族碳氢化合物，主要用于有机溶剂、稀薄剂和化工原料，接触苯的工作主要有炼焦、石油裂化、油漆、染料、塑料、合成橡胶、农药、印刷以及合成洗涤剂等。苯主要以蒸气形式经呼吸道吸入体内，是神经细胞毒物，可损害骨髓，破坏造血功能，毒性很大。

(1) 苯作业人员在膳食上应首先保证合理的平衡膳食，在此基础上增加优质蛋白质的摄入。动物实验结果表明，在吸收苯蒸气的情况下，饲喂低蛋白饲料的动物其生长发育远比高蛋白组差。苯的解毒过程主要在肝脏进行，一部分系直接与还原型谷胱甘肽结合而解毒，而膳食蛋白质中含硫氨基酸是体内谷胱甘肽的来源，因此富含优质蛋白质的膳食对预防苯中毒有一定作用。

(2) 苯作业人员膳食中脂肪含量不宜过高，因为苯属于脂溶性有机溶剂，摄入脂肪过多可促进苯的吸收，增加苯在体内的蓄积，并使机体对苯的敏感性增加。

(3) 碳水化合物可以提高机体对苯的耐受性，因为碳水化合物代谢过程中可以提供重要的解毒剂葡萄糖醛酸。