

健康新主张

饮食搭配

营养专家
特别推荐
★★★★★

主编 何跃青

有学问

- ◎ 饮食搭配中的养生原理
- ◎ 日常饮食的最佳结构
- ◎ 不同人群的饮食调理

※ 让您

一册在手，饮食无忧



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康新主张

营养专家
特别推荐
★★★★★

饮食搭配

有学问

主 编：何跃青

编写人员：李凤霞 汪本帅

刘 莉 杨 健

杨奎意 赵振峰

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食搭配有学问/何跃青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5335-3120-1

I. 饮… II. 何… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015106 号

书 名	饮食搭配有学问
主 编	何跃青
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	16
字 数	300 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3120-1
定 价	21.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

《汉书·酈食其传》说：“民以食为天”，这说明饮食是保证生存不可缺少的条件。每个人只要活着就要吃。但是，人为什么要吃，应该怎样吃？不是每个人都知道的。

战国时期成书的《黄帝内经》就曾对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出了违背饮食宜和忌的原则对人体造成的危害。此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方法，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。战国时期的医家都很重视应用饮食的搭配来防治疾病，当时的名医扁鹊就说：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

吃是生命活动的表现，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。饮食是维系生命的需要，而科学的饮食则是关系健康的根本。养生，必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

在生活中，有些食物的搭配组合已经是由来已久，其美妙的口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些搭配是顺理成章的了，但从健康的角度讲，这不一定是科学的。我们知道，人体所需的营养物质是多方面的，只有在合理饮食搭配和全面均衡营养的情况下，人才可能维持健康和活力。

虽然每个人所处环境和身体条件不同，对合理化的饮食要求也有差异，但总的原则是：饮食品种多样化，要达到营养互补，摄入适当，而且还要注意食物之间的相克和营养均衡；做到烹调适当，防止破坏营养。人类的食物五花八门，种类繁多，各种食物所含的营养素





在体内互相作用，只有在合理搭配饮食的情况下，才能做到营养平衡，达到饮食养生的目的。

本书着重介绍如何进行饮食的合理搭配。书中有针对性地介绍了日常饮食中的最佳营养搭配和饮食误区，并且从节气和饮食等方面为读者展现了饮食中的养生文化。本书还介绍了不同成长时期、特殊时期、特殊职业的人在生活饮食中如何保健。

在本书的编写过程中，得到了多位饮食方面有心得的专家、作者的帮助，他们是李凤霞、杨健、赵振峰、汪本帅、杨奎意、刘莉等，在此一并表示感谢。

目 录

第一篇 饮食搭配中的养生原理 (1)

第一章 为什么要饮食搭配 (2)

一、饮食搭配的重要性 (2)

二、各种营养之间的关系 (5)

第二章 科学搭配饮食的原则 (9)

一、科学搭配饮食的基本原则 (9)

二、合理搭配饮食提高营养效应 (10)

第二篇 日常饮食的最佳结构 (13)

第一章 合理的饮食搭配 (14)

一、怎样才算科学合理的饮食搭配 (14)

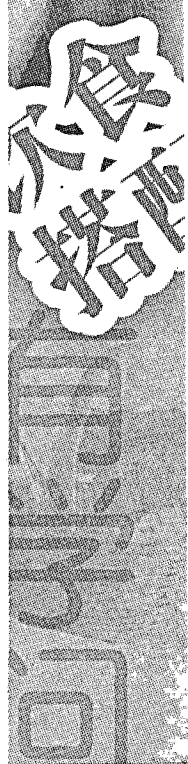
二、营养专家的饮食建议 (16)

三、食物相宜相配 38 例 (22)

四、保健护理基本饮食类型 (28)

第二章 食物之间的排他性 (32)

一、肉类与相关食物相克 (32)





- 二、水产品与相关食物相克 (37)
- 三、蔬菜与相关食物相克 (39)
- 四、水果与相关食物相克 (42)
- 五、调料与相关食物相克 (45)
- 六、饮品与相关食物相克 (48)
- 七、中药与相关食物相克 (52)
- 八、西药与相关食物相克 (54)

第三章 饮食养生误区 (59)

- 一、野生动物营养不比家禽高 (59)
- 二、肝病患者勿信吃肝能补肝 (60)
- 三、鱼翅营养价值高吗 (61)
- 四、多食粗粮也有害 (63)
- 五、转基因食品是否安全 (64)

第四章 一年四季的饮食养生 (67)

- 一、春季营养饮食 (67)
- 二、夏季饮食搭配 (70)
- 三、秋季营养养生 (73)
- 四、冬季饮食保健 (76)

第五章 二十四节气中的养生 (81)

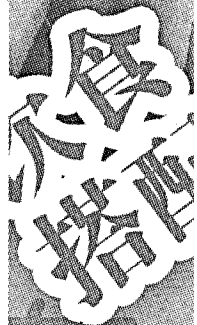
- 一、万物复苏话养生——立春时节的饮食养生 (81)
- 二、“雨水”过后雨水多——雨水时节的饮食养生 (82)
- 三、雷鸣蛰虫出——惊蛰时节的饮食养生 (84)
- 四、阴阳相半——春分时节的饮食养生 (85)
- 五、桃花初绽，杨柳泛青——清明时节的饮食养生 (86)
- 六、雨水生百谷——谷雨时节的饮食养生 (87)
- 七、夏日的开始——立夏时节的饮食养生 (89)
- 八、万物长，少盈满——小满时节的饮食养生 (90)

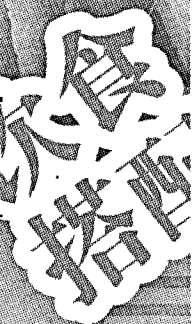
九、播种有芒之谷——芒种时节的饮食养生	(91)
十、半夏生，木槿荣——夏至时节的饮食养生	(93)
十一、七月七日小暑天——小暑时节的饮食养生	(94)
十二、一年中最热的节气——大暑时节的饮食养生	(96)
十三、天高气爽，月明风清——立秋时节的饮食养生 ..	(97)
十四、暑气止——处暑时节的饮食养生	(99)
十五、阴气渐重，凌而为露——白露时节的饮食养生 ..	(100)
十六、昼夜均而寒暑平——秋分时节的饮食养生	(102)
十七、露气寒冷，将凝结也——寒露时节的饮食养生 ..	(103)
十八、气肃而凝，露结为霜——霜降时节的饮食养生 ..	(104)
十九、草木凋零，折冲伏藏——立冬时节的饮食养生 ..	(105)
二十、寒未深而雪未大——小雪时节的饮食养生	(106)
二十一、万里雪飘——大雪时节的饮食养生	(108)
二十二、“数九”至此始——冬至时节的饮食养生	(109)
二十三、月初寒尚小——小寒时节的饮食养生	(111)
二十四、除旧布新——大寒时节的饮食养生	(112)

第三篇 不同人群的饮食调理

第一章 特殊孩子的饮食搭配

一、胖宝宝的合理饮食搭配	(116)
二、瘦宝宝的合理饮食搭配	(118)
三、矮小宝宝的合理饮食搭配	(121)
四、反复感冒宝宝的合理饮食搭配	(124)
五、噪声环境中宝宝的合理饮食搭配	(126)
六、哮喘宝宝的合理饮食搭配	(127)
七、夜间磨牙宝宝的合理饮食搭配	(129)
八、断奶宝宝的合理饮食搭配	(131)
九、孤独症孩子的合理饮食搭配	(133)





十、多动症孩子的合理饮食搭配·····	(135)
十一、遭受铅污染的孩子的合理饮食搭配·····	(137)
第二章 青春期的饮食搭配 ·····	(139)
一、青春期少女的饮食搭配·····	(139)
二、青春期男孩的饮食搭配·····	(141)
第三章 考生饮食搭配 ·····	(145)
一、考生健脑饮食巧搭配·····	(145)
二、考试期间饮食搭配有学问·····	(148)
第四章 不同人群健脑的饮食搭配 ·····	(152)
一、婴幼儿健脑的饮食搭配·····	(152)
二、青春期健脑的饮食搭配·····	(157)
三、成年人健脑的饮食搭配·····	(159)
四、老年人健脑的饮食搭配·····	(161)
第五章 肥胖人群的瘦身食谱 ·····	(164)
一、男性减肥与饮食营养·····	(164)
二、男女减肥的误区·····	(167)
三、女人“享瘦”的廉价美食·····	(169)
第六章 特殊时期的饮食营养 ·····	(173)
一、月经时期的饮食调养·····	(173)
二、饮食搭配与生男生女的关系·····	(176)
三、怀孕妇女的合理饮食搭配·····	(178)
四、巧吃祛除妊娠斑·····	(180)
五、妊娠早期的饮食营养·····	(182)
六、妊娠中期的饮食营养·····	(183)
七、妊娠晚期的饮食营养·····	(185)

八、人工流产时期的饮食调养·····	(186)
九、产后期的饮食调养·····	(188)
十、更年期的饮食调养·····	(190)
十一、服药期间的饮食调养·····	(193)

第七章 不同疾病病人的饮食调养····· (195)

一、病人的基本饮食搭配·····	(195)
二、脱发者的饮食营养与搭配·····	(198)
三、高血压病人的饮食搭配·····	(202)
四、高脂血症病人的饮食营养·····	(206)
五、糖尿病病人的饮食搭配·····	(209)
六、调节睡眠的饮食搭配·····	(213)
七、感冒病人的饮食调理·····	(216)
八、男性不育症患者饮食营养·····	(220)
九、食欲不振的饮食调养·····	(223)
十、消化不良的饮食调养·····	(225)
十一、脂肪肝的饮食营养调理·····	(227)
十二、食道癌的饮食预防与调理·····	(230)

第八章 特殊工种的合理饮食····· (235)

一、经常接近放射线人员的饮食建议·····	(235)
二、暗室工作人员的饮食建议·····	(236)
三、苯作业人员的饮食建议·····	(238)
四、铅作业人员的饮食建议·····	(240)
五、汞作业人员的饮食建议·····	(241)
六、磷作业人员的饮食建议·····	(242)

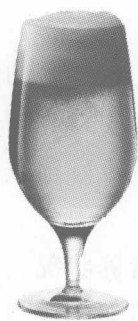
参考文献·····	(245)
-----------	-------

第一篇



饮食搭配中的养生原理

“民以食为天”，生命的整个过程都离不开营养，吃，似乎是人类的本能，是人们与生俱来就会的本领，但是，怎样吃才能更科学、更合理，却包含着很多学问。近年来，随着食品科学、营养科学和医学研究的不断深入，人们发现饮食营养对健康的影响愈来愈大。吃饭，已经不仅仅停留在本能阶段，还需要上升到更高的层次，需要科学的指导。



第一章 为什么要饮食搭配

要健康体魄，首先，必须在人体的生理需要和饮食营养供给之间建立平衡的关系，也就是平衡饮食。

平衡饮食，需要同时在几个方面建立起饮食营养供给与机体生理需要之间的平衡：热量营养素构成平衡，氨基酸平衡，各种营养素摄入量之间平衡及酸碱平衡，动物性食物和植物性食物平衡。否则，就会影响身体健康，甚至导致某些疾病发生。

一、饮食搭配的重要性

什么是饮食搭配

所谓饮食，就是我们所食用的食物。饮食由多种食物组成的，而且不同的民族有不同的民族饮食特点。

但是在日常饮食中，所有的民族都具有一个共同的特点：所用的主要食物大多是谷物、薯类、蔬菜、豆类、油脂、动物食品、调味品等，虽然具体的品种可能会有不同，但是这些大的类别不会有大的变化。

合理饮食的重要性

随着饮食营养科学知识的普及，人们对饮食的营养保健意识日益增强。在现代家庭生活中，对于日常饮食中营养与保健的作用日趋重视。讲究食物营养的科学搭配，正是为了更好地获得食物营养和促进健康。

良好的饮食习惯直接决定一个人的营养状况。因此，要想保持理想的健康状态，就必须拥有良好的饮食习惯。要想做到这一点，就要摄入均衡的营养，在日常饮食中的各个方面多加注意。

面对我国居民的营养需要以及饮食中存在的主要问题，中国营养学会 1997 年根据我国居民饮食特点制定了《中国居民膳食指南》。只要学会合理的食物搭配，即使在经济条件比较差的情况下也可以获得较合理的饮食与营养。比如谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺乏蛋氨酸，如果谷类、豆类一起食用，就能起到蛋白质相互补益的作用。

通常情况下，为了保证自己摄入合理的营养，我们必须想办法让自己的饮食荤素搭配，标准饮食结构应该是植物性食物与动物食物之比为 7 : 1。

食物有寒性、热性、温性、凉性四类。我们在食用不同性质的食物的时候，必须学会辨别。例如在夏天炎热时喝碗清凉解暑的绿豆汤；冬天寒冷时喝红豆汤；吃寒性的螃蟹必须吃些姜末，吃完还要喝一杯红糖姜汤；冬天吃涮肉要搭些凉性的白菜、豆腐、粉丝等。

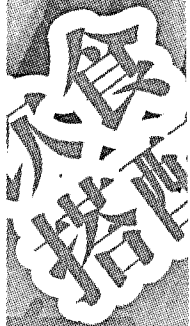
讲究饮食的科学搭配，可积极有效地增进营养和促进健康。如果不讲究饮食的科学搭配，日常所摄入的食物营养不平衡，就有可能造成机体对食物营养摄入过剩或缺乏，从而导致诸如缺铁性贫血、骨质疏松、肥胖、糖尿病、冠心病等营养性疾病，影响人体健康水平，甚至生命质量及寿命长短。

中国人的饮食结构

根据营养学家的研究，中国人的饮食结构是宝塔形的，底层大，上层小。

宝塔形的饮食结构共有五层，第一层是谷类。五谷杂粮是中国人的主食，除精米、白面外，还应该添加杂粮，比如燕麦、小米、高粱等，这类杂粮氨基酸丰富，而且人体内不能合成，只能靠外界来摄取。

第二层是蔬菜、水果。蔬菜可以分为根、花、瓜、茎、叶、果，各类蔬菜的营养素含量不一样，特别是深绿色、橘黄色的蔬菜，营养非常丰富。水果有桃、李、枣、杏、梨、栗子等多种鲜果、干果与硬果。水果要尽量生吃，只有这样才能保证食物中的维生素不受烹调的破坏。





第三层是畜、蛋、鱼、奶之类的动物性食物。这些都是蛋白质食物，要按比例适量供给不同的人群来食用，而且还必须注意食物的禁忌问题，例如吃鸡的时候不吃鸭，吃猪肉的时候不吃牛、羊肉，多吃一些鱼等。

第四层是奶和豆制品。这类食品的含钙量非常丰富，而钙恰恰是中国人最缺少的营养素，所以，有条件的应该每天喝一杯奶，即使没有条件，也应该喝豆浆与吃豆制品。

第五层是调味品。如盐、醋、糖以及葱、姜、蒜等。

根据营养学家的研究，在中国人的饮食结构中，人体所需要的维生素 A、维生素 C、维生素 D 和胡萝卜素几乎全部或绝大部分由蔬菜供给，人体所需的大量的钾、镁、钙、钠及铜等无机盐，也是蔬菜、水果等食物提供的。当然，水果、蔬菜中的纤维不能被人体消化吸收，但是它们能吸收和保留水分，让粪便软化，有利于大便的通畅，也能刺激消化液分泌和肠道的蠕动。

温馨提示（一）：谷物对人体的营养

不同地区人们的饮食习惯也不一样，但都是以谷物为主食，比如米饭、馒头、面包等，原因很简单，谷类是身体热能的一个主要来源。谷类的主要成分是淀粉，它的营养成分是碳水化合物，也就是糖类。糖类是最经济、也是产热最快的热能来源，它在体内分解，耗氧少，最容易消化吸收，为人体各种生理活动提供了百分之六十到百分之七十的能量，大脑组织耗热的主要来源就是糖。

温馨提示（二）：大米的功（药）效

大米有很高的营养功效，是补充营养素的一种基础食物。米粥有补脾、和胃、清肺的功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能。大米性味甘平，非常有益于婴儿的发育和健康，还能刺激胃液的分泌，有助于消化，对脂肪的吸收有促进作用，也能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松的小凝块，易于消化吸收，所以用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食是较理想的。中医理论认为，米汤有止烦、止渴、和五脏、通血脉、聪耳明目、补中益气、益精强志、健脾养胃、止泻的功效。大米在煮

粥的时候，上面有一层浓滑如膏的稀黏物，这就是米油，人称粥油，它是补益填精的上品，非常适合产妇、病人、老人及体弱者食用。如果单取这个米油，加上少许食盐空腹服下，效果会更好。

温馨提示（三）：如何选购大米

选购大米可以先看大米的色泽与外观。正常大米的大小均匀、丰满光滑，有光泽，色泽正常，少有碎米和黄粒米。可以用手抓一把大米，放开后，观察手中糠粉的情况，合格大米糠粉一般很少。再是闻大米的气味。手中拿少量的大米，向大米哈一口热气或用手摩擦发热，立即嗅它的气味。正常大米有清香味，没有异味。第四是尝大米的味道。拿几粒大米放到口中细嚼，正常大米感觉微甜，没有异味。此外，在购买大米的时候还应该查看包装上标注的内容。根据食品标签通用标准的规定，包装上除标有“QS”食品质量市场准入标志以外，还需要标注产品的名称、净含量、生产企业、经销企业的名称与地址、质量等级、产品标准号、生产日期和保质期、特殊标注内容等。

推荐菜品：鸭肉大米粥

【做法】鸭肉 100 克、大米 100 克，鸭肉切片与大米同煮粥，用食盐调味食用。

【功效】此菜品适合血小板偏低的人群。

二、各种营养之间的关系

各种营养素之间的相互作用

各种营养素在人体内既相互配合，相互作用，又相互制约，相互抵抗，共同维持人体的正常生理活动。因此，寻求各种营养素的适量配合，使各营养素之间的关系协调平衡，是营养学的一项重要课题。

营养素相互作用的方式主要有以下几种：

各种营养素之间的直接作用，如钙、镁、锌、铜、钾、钠等离子



之间相互配合和抵抗。

某些营养素是另一些营养素的前提，如色氨酸可以转变为尼克酸。

一些营养素参与或影响另一些营养素代谢的酶系统，如硫酸素、核黄素、尼克酸对生热营养素和能量代谢的影响，维生素和无机盐常作酶的辅酶或辅因子影响其他营养素的代谢，无机离子还可激活或抑制某些酶类。

各种营养素之间的相互作用对吸收和排泄的影响，例如：脂肪可促进脂溶性维生素的吸收，维生素 C 促进铁的吸收，维生素 D 促进钙、磷的吸收和调节钙、磷代谢，蛋白质缺乏可增加核黄素的排泄。

通过激素的影响而间接影响其他营养素的代谢，如碘通过甲状腺素而影响物质代谢。

生热营养素之间的相互作用

蛋白质、脂肪、碳水化合物三者都可以产生热能，但如前所述，各自对供能所起的作用不同。碳水化合物和脂肪若能提供足够的热能，则可以减少用于供能所消耗的蛋白质，有利于维持体内氮平衡和增加体内氮的潴留。若热能供给不足，供给足量的蛋白质也不能有效地维持氮平衡，因为用于供给热量所消耗的蛋白质增加，会造成蛋白质的浪费。但是，仅有足量的热能，而蛋白质的供给不足，也不可能改善体内氮平衡。因此，只有在蛋白质满足生理需要的条件下，碳水化合物和脂肪才对蛋白质有节约作用。如果仅强调某一种营养素的作用，势必会造成营养素不均衡。碳水化合物和脂肪在体内代谢中有着密切的关系，在一定条件下二者可以相互转化。糖供给不足时，脂肪可代替碳水化合物供给能量维持血糖恒定；在碳水化合物供给充裕时，它可转变为脂肪在体内贮存，糖和脂肪的最终氧化供能大多数都要经过三羧酸循环。

维生素与生热营养素之间的相互作用

维生素 B₁ 在体内以辅羧酶的形式参与糖代谢过程中， α -酮酸的氧化脱羧反应；核黄素作为黄素酶的辅基在体内生物氧化过程中，发

挥递氢体的作用；尼克酸以辅酶 I 和辅酶 II 的形式参与生物氧化的递氢作用。这三者都与能量代谢密切相关，它们的需要量随热能需要量的变化而变化。高脂饮食对核黄素的需要量增加，高蛋白饮食则有利于核黄素的利用。泛酸构成辅酶 A 也与生热营养素的代谢密切相关。

维生素 B6 与氨基酸的转氨基和脱羧基作用有关，而维生素 B12 和叶酸与蛋白质的合成或代谢有关，维生素 C 也与体内芳香族氨基酸的代谢有关。维生素主要是作为某些重要酶类的辅酶，作用于生热营养素的代谢，而脂肪则可以促进脂溶性维生素的吸收。

无机盐与生热营养素之间的相互作用

碘通过甲状腺素、锌通过胰岛素而间接作用于生热营养素，铬对胰岛素的功能也有影响。钠、钾则对氨基酸和葡萄糖的吸收起作用，铁参与生物氧化过程，磷参与体内的磷酸化，对生物氧化过程有十分重要的意义，镁也与氧化磷酸化有关。

无机盐和维生素的相互作用

无机盐和维生素相互作用的关系表现得十分突出，钴与维生素 B12 之间不可分割的联系便是无机盐和维生素相互作用的一种表现。硒通过谷胱甘肽过氧化物酶与维生素 E 有着相似的功能，即清除体内的过氧化物，保护细胞膜不受过氧化物损害。维生素 C 促进铁的吸收，维生素 D 对于钙、磷吸收和排泄的影响，也说明了维生素和无机盐是互相配合的。

维生素和无机离子还对某些酶的活性同时起作用，它们作为酶的辅酶或辅基影响酶的活性，如核黄素和二价铁离子都是琥珀酸脱氢酶的辅因子，再如二价锰离子和尼克酸都是异柠檬酸脱氢酶的辅因子。

氨基酸之间的相互作用

蛋白质质量的高低主要取决于其氨基酸的种类和构成比例，尤其必需氨基酸的种类、数量和相互比例，是决定蛋白质质量的关键。强调蛋白质中必需氨基酸的重要，并不意味着非必需氨基酸不重要，因为还有数量的影响。饮食中的总氮量要能满足肌体的最低生理需要，这不能单纯由必需氨基酸供给，还必须由非必需氨基酸供给一定的氮

