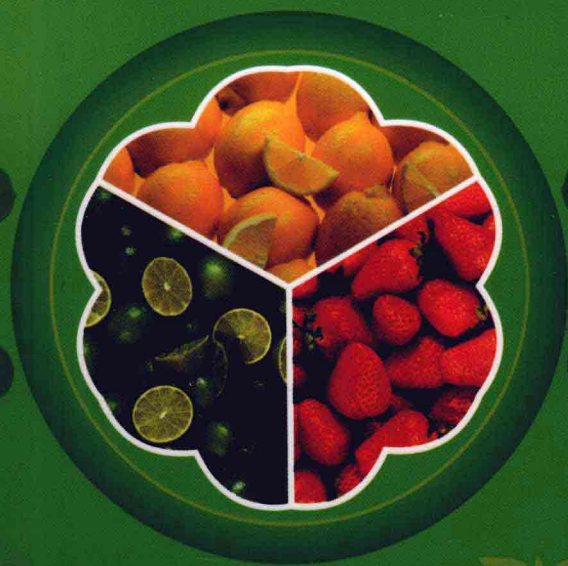


让食物成为你的医药，不要让医药成为你的食物！



做自己的 营养师

* 侯平燕 黄中平 编著 *



✦ 也许你不知道 ✦

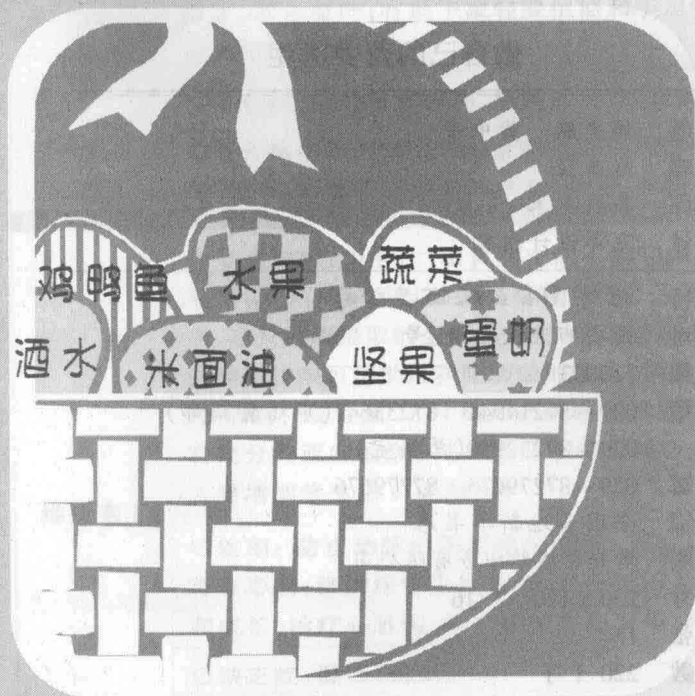
饮食离不开营养，营养决定着人的健康；
婴幼儿时期某些微量元素摄入不足，可能为成年后的行为问题埋下隐患；
一些天然食品，可以养颜美容；不同血型的人，吃不同的食物，可以瘦身减肥！

世界图书出版公司

做自己的营养医生

Zuo Ziji De Yingyang Yisheng

侯平燕 黄中平 / 编著



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

做自己的营养医生/侯平燕,黄中平编著.—西安:世界图书出版西安公司,2007.9

ISBN 978-7-5062-9003-6

I. 做... II. ①侯...②黄... III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099473 号

做自己的营养医生

编 著	侯平燕 黄中平
责任编辑	赵亚强
内文插图	晶辰美术
美术设计	飞洋设计机构
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西安信达雅印务有限公司
成品尺寸	230×170 1/16
印 张	15
字 数	220 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-9003-6
定 价	24.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

Foreword

健康之道，源自营养；营养之道，重在均衡。

所谓营养，就是从外界摄取食物，经过人体消化吸收，利用食物中身体需要的物质，以维持生命活动的整个过程。“营”就是谋求的意思，“养”是养生的意思，合起来就是谋求养生。一个人的整个生命过程都离不开营养。道理很简单，没有营养摄入，生命就得停止。

美国著名营养学专家、心理医生卡尔·普菲弗曾30年中不间断地从事最佳营养学的研究，他告诫世人：“我坚信如果我们摄入适量的微营养物质，即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”

我们知道，“健康之道，师法自然”，卡尔医生所说的营养物质，其实就是指我们日常生活中每日必需的水果、蔬菜、五谷杂粮以及肉禽、水鲜等食物中的各种营养素、维生素和矿物质。我们的身体健康与否，我们的生活质量好坏，我们生命的延续状况怎样，这一切都取决于我们吃得健康与否。

一个人的健康状况，取决于许多因素：包括先天的遗传因素，后天的食物营养、生活方式、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、嗜好习惯等，但在这些因素中最基础、最主要、最根本、最常见在对生命质量、寿命长短起作用仍是膳食营养。

营养与许多疾病的发生和发展都有直接或间接的关系，如缺碘可患甲状腺肿，缺铁可患贫血，缺维生素D和钙质可患佝偻病等。营养不良，机体免疫力降低，增加传染病的患病率，延长病程，影响康复。营养不平衡往往成为肥胖、心血管疾病及某些肿瘤疾病的诱因，严重地影响人体健康，甚至危及生命。

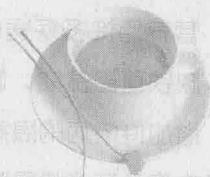
Foreword

营养不良还可以影响内分泌功能包括性腺功能障碍。妇女可以出现闭经，男子可有性功能减退，从而影响生育率。研究表明，营养状况好的母亲所生的婴儿有94%健康状况良好，而营养状况不良的母亲所生的婴儿仅有8%的健康儿。

营养不良还能导致人的早衰。一般认为，人到60岁左右将进入老年期，应属于正常的自然现象。如果在45岁左右就出现两鬓斑白、耳聋眼花、眼角出现鱼尾纹及记忆力减退、工作效率降低等老年性变化称为“早衰”。如果不偏食，并做到合理营养的平衡膳食，则推迟衰老是完全可能的。

早在公元前390年，古希腊名医希波克拉底就曾说过：“让食物成为你的医药，不要让医药成为你的食物。”然而到了今天，怎样制定一份既科学又实用的健康美食菜单还是让人们费尽心思，如何吃得更好更合理依然让人们感到困惑。

为了解答这个在人们的生活中普遍存在的问题，本书从营养学角度出发，详细介绍了营养与食物、营养与疾病、营养与日常生活的关系，使读者能够了解到什么才是科学的饮食方式与平衡的营养膳食，从而将最佳营养学知识用于实际生活之中，改进以往不良的饮食结构，并设计出适合自己的营养膳食进补方案，让自己吃得越来越健康！



目录

Contents

第一章 营养常识 1

第1节 生命的标志——蛋白质 2

人体蛋白质的来源 2

人体缺乏蛋白质会有哪些表现? 3

人体每日需要摄入多少克蛋白质? 4

食物蛋白质营养价值的评定 4

第2节 脂肪和营养 5

附 几种食用油的脂肪酸构成(%) 6

第3节 碳水化合物的作用 7

什么是血糖? 8

第4节 人体的清道夫——膳食纤维 9

膳食纤维的作用 11

第5节 矿物质的作用及来源 13

第6节 生命活动的助手——维生素 16

第7节 神奇的卵磷脂 17

第8节 水——营养素的载体 20



第二章 营养与健康 23

第1节 孕期营养 24

孕妇需要哪些营养? 24

“准妈妈”该怎么补充营养? 27

孕妇要多吃坚果 29

孕妇营养六忌 32

孕妇临产前吃什么好? 33

第2节 产后营养 34

产后如何安排饮食? 34

产后营养食谱: 栗子鸡块 35

	产妇宜用的滋补品	36
	产妇该吃哪些水果?	39
第3节	宝宝营养	40
	母乳是婴儿最好的食品	40
	婴儿应怎样添加辅食?	42
	宝宝的营养需要	44
	宝宝的饮食禁区	46
	宝宝菜谱	48
第4节	青少年营养	49
	青少年的合理膳食	49
	如何给孩子安排早餐?	50
	考试期间学生饮食搭配	53
第5节	青春期少女营养	55
	青春期少女的营养要求	55
	少女健美与饮食营养	56
	青春期少女千万别节食	57
第6节	女性营养	58
	女性的营养要求	58
	怕冷的女性冬季应吃什么?	59
	吃什么会使乳房更健美?	61
	墨鱼:女性的理想保健品	62
第7节	更年期营养	62
	更年期女性吃什么?	62
	更年期综合征的饮食调养	63
	更年期男子的饮食调节	65
第8节	经期营养	67



	经期吃什么?	67
	铁是经期饮食的主角	69
	调节经前不良情绪的食物	71
第9节	男性营养	72
	男性的营养要求	72
	13种对男性有益的食物	75
第10节	老年人营养	78
	老年人对营养的特殊需求	78
	老年人应多吃哪些食物?	79
	老年人该怎么吃水果?	82
第11节	白领营养	83
	白领女性的饮食要求	83
	白领“补脑”餐单	85
	计算机族的食谱	88

20~50岁白领女性营养计划

89

第12节 运动营养 92

秋季登山的营养补充 92

运动以后不能吃的食物 94

运动要补充哪些营养? 95

第三章 营养与心血管疾病 97

第1节 高血压 98

高血压和营养的关系 99

洋葱：心血管的“守护神” 100

第2节 高脂血症 101

高脂血症与营养的相关因素 102

高脂血症的饮食治疗 103

第3节 中 风 104

饮食营养对中风的影响 105

中风的饮食营养治疗 106

第4节 冠心病 107

冠心病的合理营养 108

第四章 营养与胃肠疾病 111

第1节 消化性溃疡 112

消化性溃疡的营养治疗 113

消化性溃疡饮食治疗食谱 114

第2节 便秘 116

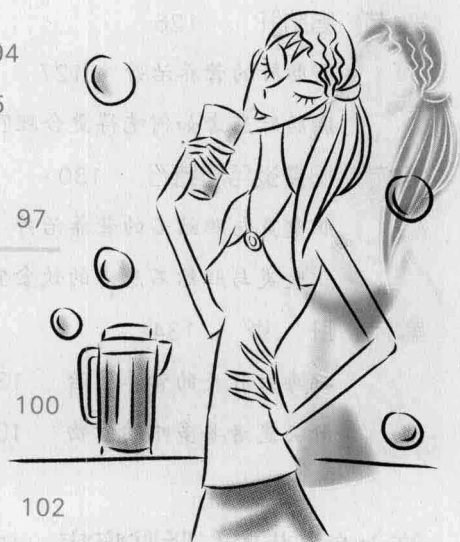
便秘的营养治疗 117

怎样预防便秘? 118

第3节 腹 泻 120

腹泻的营养治疗 120

腹泻病人的食物选择 122



第五章 营养与肝胆疾病 125

- 第1节 脂肪肝 126
 - 脂肪肝的营养治疗 127
 - 脂肪肝患者如何吃得更合理? 128
- 第2节 胆囊炎与胆结石 130
 - 胆囊炎与胆结石的营养治疗 131
 - 胆囊炎与胆结石患者的饮食宜忌 133
- 第3节 肝 炎 134
 - 病毒性肝炎的营养防治 135
 - 肝炎患者要多吃食物 136

第六章 营养与肾脏疾病 139

- 第1节 肾 炎 140
 - 肾炎的营养治疗 140
 - 慢性肾功能不全的营养保健 141
- 第2节 糖尿病 143
 - 糖尿病的营养治疗 144
 - 糖尿病患者的饮食宜忌 145

第七章 营养与其他疾病 149

- 第1节 癌 症 150
 - 癌症病人的营养问题及对策 150
 - 能抗癌的食物 153

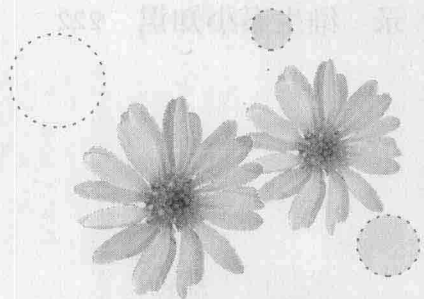


第2节	痛 风	154
	痛风症的营养治疗	155
第3节	肥 胖	157
	合理饮食, 控制肥胖	157
	可爱又可恨的零食	159
	减肥应多吃纤维食物	161
第4节	贫 血	162
	缺铁性贫血的营养治疗	163
第5节	骨质疏松	165
	从饮食开始 预防骨质疏松	165
第6节	近 视	168
	近视与偏食	169



第八章 生活中的营养学 173

第1节	留住蔬菜营养的方法	174
第2节	米饭要用开水煮	177
第3节	重热后的剩饭难消化	179
第4节	食用油要常换着吃	179
第5节	餐桌上来点生蔬菜	181
第6节	少饭多菜不利健康	182
第7节	有关鸡蛋的认识误区	184
第8节	活食生吃时尚的误区	185
第9节	西瓜放冰箱千万别超过2小时	187
第10节	不该抛弃的食物精品	188
第11节	剩菜回锅要防毒	190
第12节	喝牛奶的错误方法	190



第13节	喝汤的五个误区	192
第14节	碘盐到底该不该吃	194
第15节	吃素真能长寿吗	196
第16节	每天一定要喝8杯水吗	197
第17节	吃水果可以取代吃青菜吗	198
第18节	煲汤时间越长越有营养吗	200

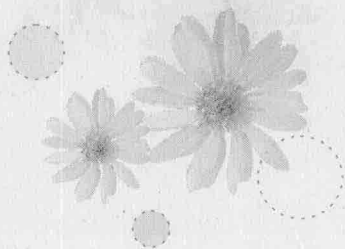
第九章 食物与营养 201

第1节	谷类的营养	202
	附 谷类食物的营养素含量表	203
第2节	乳类的营养	204
	附 乳类食物的营养素含量表	206
第3节	肉类的营养	207
	附 肉类食物的营养素含量表	209
第4节	蔬菜类的营养	210
	附 蔬菜类食物的营养素含量表	212
第5节	水果的营养	213
	附 常见水果的营养素含量表	214
第6节	禽蛋类的营养	215
	附 禽蛋类的营养素含量表	216
第7节	水产品的营养	217
	附 水产品的营养素含量表	218



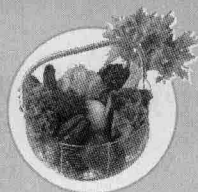
第8节	豆类的营养	219
	附 豆类的营养素含量表	220

附录 维生素小知识 222



第一章

营养常识



营养就是人体不断地从外界摄取食物,经过消化、吸收、代谢和利用食物中身体需要的物质来维持生命活动的全过程。

如经常作为早餐的馒头和牛奶经胃肠消化系统代谢吸收,馒头中的淀粉变成了葡萄糖,牛奶中的蛋白质和钙解离成小分子的肽和钙离子,使小肠易于吸收,并将其经血液运输到全身,我们靠馒头在体内分解产生的葡萄糖等能量思维、学习和劳动,靠蛋白质等物质增加肌肉活力,靠钙等物质强壮骨骼等。

这些维持身体正常的生长发育和新陈代谢所需的物质,叫做“营养素”。简单地说,营养素就是“养分”,它们是由许多种不同的化学成分,主要来源于日常我们摄入体内的各种食物,但是有些营养素也可由人工合成或通过食物以外的方式制取。

食物中的营养素被摄入人体后,经过一系列复杂的生物转化,可为人体提供能量,构成机体成分和修复组织以及调节生理功能。营养素是维持生命的物质基础,没有这些营养素,生命便无法维持。人体需要的营养素约有 50 种,大致可分为六大类,即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质和微量元素、维生素及水。近年来发现膳食纤维也是维持人体健康必不可少的物质,可算是第七类营养素。

第 1 节

生命的标志——蛋白质

蛋白质是人体的主要组成物质之一，占人体体重的 16% ~ 19%，是高分子化合物。蛋白质是生命活动的物质基础，没有蛋白质就没有生命。蛋白质在体内参与组成各种组织和器官，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。蛋白质还参与构成多种重要的生理活性物质，如催化生物化学反应的酶，调节代谢平衡的激素和抵御外来微生物的抗体等。

人体内的蛋白质不是固定不变的，而是处于不断更新的状态中。例如，一个成年人每天经由皮肤、毛发、黏膜脱落、月经失血和肠道菌体死亡等可排出 20 多克蛋白质。因此，人体每天必须摄入一定量的蛋白质，以弥补每天必须损失的量。

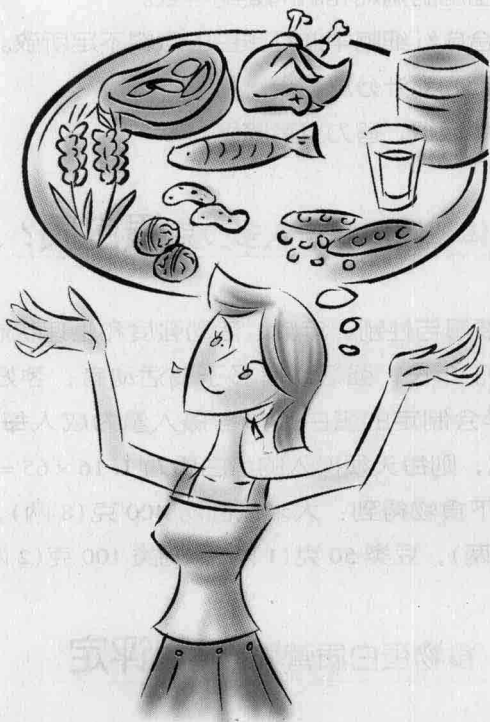
不论动物或植物、高等或低等生物，所有的蛋白质都是由 20 种氨基酸组成的。人体内的各类蛋白质因氨基酸组成的数量和排列顺序不同而不同，从而多达 10 万种以上。它们的结构、功能也因此千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。



人体蛋白质的来源

人体需要的蛋白质广泛存在于各种动物性和植物性食品当中，但含量和质量是有所区别的。各类食物中蛋白质含量的百分比例为：畜、禽、鱼类：10% ~ 20%，鲜奶：1.5% ~ 4%，奶粉：25% ~ 27%，蛋类：12% ~ 14%，豆类：20% ~ 40%，坚果类：15% ~ 25%，谷类：6% ~ 10%，薯类：2% ~ 3%，蔬菜水果类约为 1%。

由此看来，畜、禽、鱼、蛋类和粮谷、豆类食物的蛋白质含量较高，能够为人体提供充足的蛋白质，而薯类和蔬菜水果类的蛋白质含量较低，不适于作为人体蛋白质的良好来源。在以上来源中，动物性蛋白质质量好，在人体内利用率高，而植物性蛋白质利用率较低(大豆蛋白质例外，它的质量好，利用率高)。因此，应注意



膳食中动物性食品及豆类食品与植物性食品的搭配,使不同食物中的蛋白质得到互相补充,以提高蛋白质的营养价值。

人体缺乏蛋白质会有哪些表现?

如果人体长期摄入蛋白质不足,将对身体健康产生不利影响。主要可出现以下症状:

1. 消化不良,腹泻。这是因为构成肠黏膜和消化腺的蛋白质更新最快,因此,可能最早出现症状。
2. 水肿。即通常所说的浮肿,最先出现在下肢,进一步可发展至腹部,然后是上肢和面部。这主要是由于蛋白质缺乏,导致肝脏功能障碍,合成的白蛋白减少,降低了血浆渗透压,使组织内的水分不能进入血液,进而经肾脏滤过排出。

3. 体重减轻。这可由脂肪消耗和肌肉萎缩导致。
4. 贫血。这是因为合成红细胞中血红蛋白的原料不足所致。
5. 女性月经障碍，产妇乳汁分泌减少。
6. 儿童身体生长发育迟缓，智力发育障碍。

人体每日需要摄入多少克蛋白质？

人体对蛋白质的需要量与性别、年龄、活动强度和生理状态有关。一般来说，男性多于女性；年少多于年长；强活动者多于弱活动者；孕妇、乳母多于育龄妇女。2000 年我国营养学会制定的蛋白质参考摄入量为成人每天每千克体重 1.16 克。如某人体重 65 千克，则每天须摄入的蛋白质为 $1.16 \times 65 = 75.4$ 克。此数量的蛋白质大约可由摄入以下食物得到：大米或面粉 400 克(8 两)，畜、禽、鱼类 100 克(2 两)，蛋类 50 克(1 两)，豆类 50 克(1 两)，奶类 100 克(2 两)。

食物蛋白质营养价值的评定

蛋白质主要由碳、氢、氧、氮四种元素组成。蛋白质元素组成的最大特点是含有氮，有些蛋白质还含有硫、磷、铁等其他元素。这些元素按一定结构组成氨基酸。

氨基酸是蛋白质的组成单位。自然界中的氨基酸有 20 多种，这 20 多种氨基酸以不同的数目和顺序连接，构成种类繁多、千差万别的蛋白质，发挥它们各自不同的生理功能。蛋白质的分子大小可相差几千倍，但它们含氮的百分率相当恒定，各种蛋白质每 100 克中氮的含量都约是 16 克。这样，我们要测定某一种食物的蛋白质含量，便可以首先测定其氮的含量，再乘以 6.25 ($100 \div 16 = 6.25$) 即可得出该食物的蛋白质含量。

第 2 节

脂肪和营养

脂肪是人体必需的三大宏量营养素之一，脂肪包括脂和油，常温下呈固态者称脂，呈液态者称油。脂肪也称甘油三酯，是由一个甘油分子和三个脂肪酸化合而成。根据碳链上有无双键及双键数目，脂肪酸可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸。根据脂肪酸分子结构中从甲基端数第一个不饱和键出现的位置，将脂肪酸分为 $n-3$ 及 $n-6$ 系列不饱和脂肪酸。脂肪因所含脂肪酸的链的长短、饱和程度和空间结构不同，而具有不同的特性和功能。

脂肪的生理功能有：

1. 人体能量的主要来源，每 1 克脂肪可产生 37.7 千焦(9 千卡)能量，比碳水化合物和蛋白质所产生的能量高 1 倍以上。
2. 细胞膜中含有大量脂肪酸，是维持细胞正常结构和功能必不可少的重要成分。
3. 维持体温、保护脏器，脂肪组织在体内对器官有支撑和衬垫作用，可缓冲机械冲击。
4. 提供脂肪性维生素，如维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E 等，同时促进这些维生素在肠道的吸收。
5. 增加食物美味，促进食欲等。

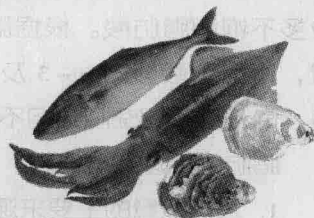
脂肪摄入过高，尤其是饱和脂肪酸摄入量高是导致血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇升高的主要原因，可增加患冠心病的危险性。饱和脂肪酸中以豆蔻酸和月桂酸提高血清胆固醇的作用最强。多不饱和脂肪酸可使血清胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇下降，通常高密度脂蛋白胆固醇(能够去除血管壁上的胆固醇，起疏通血管、保护心脏的作用)浓度也会下降。而单不饱和脂肪酸能促进血清胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇下降，但高密度脂蛋白胆固醇却不上升。

多不饱和脂肪酸对人体健康虽然有很多益处，但摄食不宜过量。多不饱和脂肪酸在代谢过程中，其结构中的不饱和双键易产生脂质过氧化作用。过氧化脂质是促进衰老和发生癌症的危险因素之一。此外， $n-3$ 系列多不饱和脂肪酸还有抑制免疫功能的作用，所以也要防止过多摄入。

脂肪虽然有重要的生理功能，过多地摄入也有一定危害。中国营养学会近年提出：健康成年人每日膳食的脂肪摄入量占总能量的比例应小于 30%，为 20% ~ 30% 为宜。建议健康成年人的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸摄入量各占膳食总能量 10% 以下。 $n-6$ 系列多不饱和脂肪酸与 $n-3$ 系列多不饱和脂肪酸的比例为 4:1 ~ 6:1。胆固醇每日的摄入量低于 300 毫克。

膳食脂肪主要来源于动物脂肪、肉类及植物种子。植物油中的多不饱和脂肪酸以亚油酸为主，亚油酸含量较高的油有豆油(51.7%)、玉米油(56.4%)等。植物油中的单不饱和脂肪酸主要是油酸，其含量较高的油有茶油(含油酸 78.8%)、橄榄油(83%)、花生油(40.4%)等。

在日常生活中可以选择各种烹调油交替搭配使用，适当多吃些鱼及海产品可大致达到几种脂肪酸的适当比例。



附：

几种食用油的脂肪酸构成(%)

名 称	脂 肪 酸			
	饱和	单不饱和	$n-6$ 多不饱和 (亚油酸)	$n-3$ 多不饱和 (α -亚麻酸)
大豆油	15.2	23.6	51.7	6.7
花生油	17.7	39.0	37.9	0.4
玉米油	13.8	26.3	56.4	0.6
菜子油	12.6	56.2	16.3	8.4
葵花子油	13.4	18.4	63.2	4.5
橄榄油	14.0	77.0	8.0	0.3
菜子油(进口)	6.0	62.0	21.0	9.0
棉子油	27.0	18.0	54.0	

