

营养保健指南

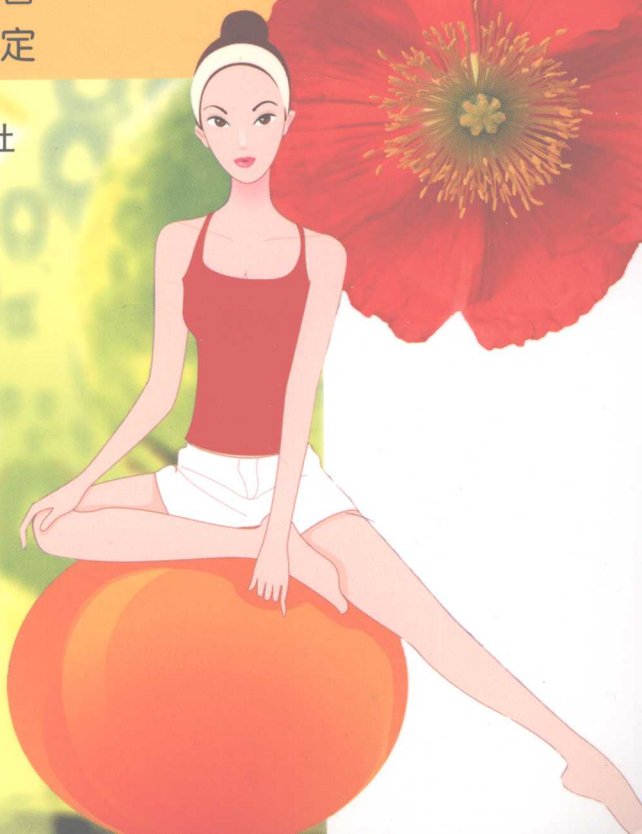


营养保健指南

张三兴 许亚同 编著

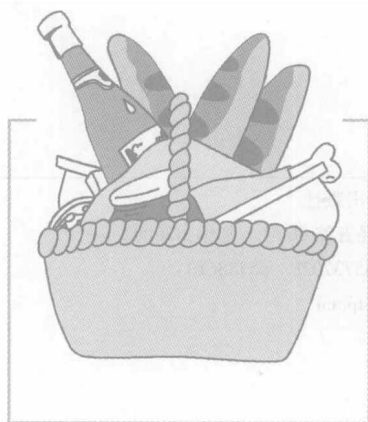
卫景厚 苗 静 审定

河南科学技术出版社



营养保健指南

张三兴 许亚同 编著
卫景厚 苗 静 审定



河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

营养保健指南/张三兴,许亚同编著. —郑州:河南科学技术出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 5349 - 3749 - 1

I. 营… II. ①张…②许… III. 营养卫生 - 指南
IV. R15 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 118964 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

责任编辑:李 伟

责任校对:李 华

封面设计:宋贺峰

版式设计:栾亚平

印 刷:河南第一新华印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:140mm×202mm 印张:3.5 字数:65 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—7 000

定 价:7.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

作者简介



张三兴，男，1945 年出生于河南省浉池县。中共党员、工程师、高级营养师。1969 年 7 月毕业于河南农学院农学系。近 40 年来先后从事工、农业科技，环境保护和营养的研究及宣传教育等工作，先后出任浉池县城建局党组成员、浉池县环境保护局局长、书记。

1998 年被河南省环境保护局授予“全省环境保护系统精神文明建设先进个人”光荣称号，同年被河南省环境保护委员会授予“环境保护先进工作者”。多次受到省、市、县表彰与嘉奖。

其主要作品有：《常见有害污染物质防治手册》（河南科学技术出版社 1989 年 5 月出版）、《环境科学图表指南》（中国环境科学出版社 1991 年 12 月出版）及《饮食保健指南》（河南科学技术出版社 2006 年 6 月出版）等；

先后在国家、省、市级报刊上发表近 200 万字的文章。论文《关于经济、社会和生态协调发展的探讨》、《开发利用秸秆, 保护生态环境》及《改善和优化生态环境, 促进澠池经济腾飞》被纳入人民日报出版社出版的《21 世纪环境管理务实全书》一书; 论文《走可持续发展之路是实现现代化的正确选择》被纳入中国环境科学出版社出版的《中国可持续发展之路》一书; 论文《试论保护环境就是保护生产力》被中共河南省委宣传部、省人大财经委、省环境保护委员会联合评为“'97 中原环保世纪行”三等奖; 《环境科学图表指南》1997 年 5 月被河南省环境保护局评为二等科技成果奖; 《常见有害污染物质防治手册》1996 年 10 月被河南省国际人文科学研究院评为科普读物三等奖。



许亚同, 男, 1962 年 6 月出生于辽宁省抚顺市, 1982 年毕业于百泉农业专科学校, 工程师、高级营养师。现任洛阳市新安县政协常委, 洛阳市绿尔农业科技有限公司董事长、总经理。

多年来先后从事农业新技术的开发与推广、营养学研究及营养学知识的宣传教育。先后荣获“河南省科技扶贫带头人”、第六届“洛阳市优秀青年”、“洛阳市第二届百佳民营科技实业家”、“第三届优秀百佳民营科技实业家”、“新安县科技兴县先进个人”

等称号。

2006 年与张三兴老师合作，编著的《饮食保健指南》由河南科学技术出版社出版。

前 言

自《饮食保健指南》出版发行以来，受到广大读者的厚爱，不少同仁及读者提出了许多宝贵的意见和建议，在此表示衷心的感谢。

为答谢读者的厚爱，根据读者的宝贵建议，我们根据养生保健及营养平衡理论编著了《营养保健指南》，作为对《饮食保健指南》一书的补充和完善。

本书以现代营养学、中医营养学理论和国家职业资格培训教材《营养配餐员》等为依据，用通俗、生动的歌谣笔法编著了70篇100首歌谣。此外，还编入190种《食物性味表》及科普文章《正确认识维生素和科学利用维生素》。希望读者能在轻松的阅读中获得饮食科技知识和平衡营养的方法，以期对提高大众的科学营养意识，提高其健康水平，预防各种营养不良性疾病有所裨益。

健康和长寿是人类的最大财富和追求，诚望广大读者健康、长寿，生活美满幸福，在各自不同的岗位上，为国为民多做贡献！

本书在编著之中，承蒙洛阳市营养师协会会长、高级营养师卫景厚先生、洛阳市绿尔农业科技有限公司副总经理苗静等有关专家、同仁的热心指导，在此一并致谢。

本书可供城乡广大群众及各类营养培训班学员阅读参考。

鉴于水平所限，不足之处，敬请同行专家和广大读者批评指正。

张三兴 许亚同

2007 年 7 月于河南省浉池县

目 录

第一部分 营养保健歌谣	(1)
一、膳食指南之歌	(1)
二、辨证用膳经	(3)
三、身心健康四字经	(4)
四、养生保健“不老”歌	(4)
五、“一九”养生歌	(5)
六、奉劝老人莫逞强	(5)
七、科学食疗之歌	(6)
八、心理保健之歌	(6)
九、健康长寿“贵”字歌	(7)
十、健康长寿之歌	(7)
十一、健康长寿“清”字歌	(8)
十二、养生保健“九”好歌	(8)
十三、养生保健四字经	(8)
十四、保健要做好	(9)
十五、阳光空气水	(9)

十六、老年人膳食之歌	(9)
十七、儿童膳食之歌	(10)
十八、人体必需矿物质的余缺危害 (部分)	(11)
十九、饮食八大营养素	(11)
二十、学龄前儿童膳食	(12)
二十一、漫话五味益康健	(13)
二十二、常见的四种食补方法	(14)
二十三、常人春季食补的选择	(15)
二十四、常人夏季食补的选择	(15)
二十五、常人秋季食补的选择	(15)
二十六、常人冬季食补的选择	(16)
二十七、女性青春期食补的选择	(16)
二十八、妇女中年期食补的选择	(16)
二十九、妇女老年期食补的选择	(16)
三十、平和体质的食品选择	(17)
三十一、气虚体质的食品选择	(18)
三十二、气郁体质的食品选择	(18)
三十三、阳虚体质的食品选择	(19)
三十四、阴虚体质的食品选择	(20)
三十五、血虚体质的食品选择	(21)
三十六、痰湿体质的食品选择	(22)
三十七、湿热体质的食品选择	(23)
三十八、淤血体质的食品选择	(24)

三十九、根据皮肤选食谱	(24)
四十、根据体质吃水果	(25)
四十一、饮食胡萝卜汁后莫饮酒	(25)
四十二、餐前莫吃西红柿	(25)
四十三、炒豆芽菜莫欠火	(26)
四十四、做熟的绿叶菜莫久放	(26)
四十五、话说银条菜的特效功能	(26)
四十六、漫话乳酸菌的七大作用	(28)
四十七、常喝豆浆好处多	(28)
四十八、善食维生素 A (V_A) 促健康	(29)
四十九、正确饮水好处多	(30)
五十、常食燕麦促健康	(30)
五十一、常吃黄鳝壮精神	(31)
五十二、阴阳双补属海参	(32)
五十三、电脑工作人员的膳食调配	(32)
五十四、《黄帝内经·素问》平衡膳食之精论	(33)
五十五、话说菠菜的相克食物	(33)
五十六、话说辣椒的相克食物	(34)
五十七、话说大葱的相克食物	(35)
五十八、话说萝卜的相克食物	(35)
五十九、话说番茄的相克食物	(36)
六十、话说芹菜的相克食物	(37)
六十一、话说猪肉的相克食物	(37)

六十二、话说狗肉的相克食物	(37)
六十三、话说鸡肉的相克食物	(38)
六十四、话说鸡蛋的相克食物	(38)
六十五、话说羊肉的相克食物	(39)
六十六、话说橘子的相克食物	(39)
六十七、话说白酒的相克食物	(39)
六十八、话说牛奶的相克食物	(40)
六十九、话说虾的相克食物	(40)
七十、话说糖的相克食物	(41)
第二部分 食物性味表	(42)
一、谷物类	(42)
二、蔬菜类	(47)
三、肉食类	(63)
四、水产类	(66)
五、果品类	(74)
六、其他类	(86)
第三部分 正确认识维生素和科学利用维生素	(91)



第一部分

营养保健歌谣

一、膳食指南之歌^①

人民群众个个请注意，膳食指南指导你和我。

第一食物要多样，谷类为主不可有偏移^②。

第二多吃蔬菜、水果和薯类，提高人体免疫力^③。

第三常吃奶类、豆类或制品，食量合计 200 克^④。

第四常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油^⑤。

第五食量与体力活动要平衡，保持适宜之体重^⑥。

第六吃清淡少盐的膳食，盐量不要超 5 克^⑦。

第七饮酒应适量，不超百克益健康^⑧。

第八饮食要卫生，变质的食物不要用^⑨。

膳食指南讲科学，贵在坚持要始终。

平衡营养强体力，健康长寿伴终生^⑩。

注释：

①该歌词根据中国营养学会 1987 年公布的新的《中国居民膳食指南》而作。

②膳食必须多种多样，才能满足人体各种营养需要，而谷类食物是中国传统膳食的主体，早在战国时期就有人提出“五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助”的理论，现代科研成果证实了这一理论的正确性。

③蔬菜和水果是多种维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源，对保持心血管健康，增强抗病能力有十分重要的作用。

④奶类、豆类或其制品是天然钙质的极好来源。《中国居民平衡膳食宝塔》提出了每天吃奶类 100 克和豆类 50 克。

⑤《中国居民平衡膳食宝塔》指出，每天应食畜、禽、肉类 50~100 克，鱼、虾类为 50 克，蛋类为 25~50 克。

⑥成人标准体重计算公式为：标准体重(kg) = 身高(cm) - 105。

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。如果进食量大而活动量不足，多余的能量会以脂肪的形式积存，即增加体重，久之则发胖；反之，由于食量不足而活动量大引起消瘦，造成劳动能力下降，久之诱发多种疾病。

⑦现代科学研究证明，食盐中钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因此食盐摄入量一般以每天不超过 5 克为好。

⑧适量饮酒可和血行气，壮神御寒，过量则伤神耗

血，损胃之精，生痰动火。建议以每天不超过 100 克为宜。

⑨饮食不卫生引发各种传染病，变质食物会引起食物中毒，危害健康，重者丧命。

⑩合理膳食，三餐分配量一般为早、晚各占能量的 30%，午餐占 40% 为宜。

二、辨证用膳经

辨证用膳，针对体状，结合环境，结合气候，平衡调整。

春阳生发，少雪温盛，气候多变，膳食适应，饮绿豆汤。

清除积热，清淡可口，油腻莫盛，辛温甘甜，忌食生冷，选用鸭梨、橘子、甘蔗。

暑热兼湿，肤腠开泄，汗液较多，宜食甘寒，少食油腻，常吃西瓜、绿豆、冬瓜，解暑利湿，养阴益气。

秋凉干燥，旧病易发，对症食补，膳食平衡。

冬季寒冷，最宜养补，以肺补肺，以心补心^①。

五味入口，各有所归，结合食性，巧妙运用。

辨证用膳，博大精深，自主创新，营养平衡，造福人民，健康人人。

注释：

①我国人民习惯使用动物的内脏来调理、补养人体内脏的虚弱之证，中医营养学、现代科学研究的大量实

例也都证实了中医“以脏补脏”学说的科学内涵。

三、身心健康四字经

头脑清醒，思维敏捷；眼睛明亮，反应敏锐；
牙齿坚固，嚼食适应；听力较好，两耳不聋；
头发光泽，少有皮屑；肌肉丰满，富有弹性；
精力充沛，工作适应；行动轻健，腰腿灵便；
心脑血管，没有疾病；身强体健，四肢灵通；
标准体重，体型均衡；善于休息，睡眠良好；
抗病力强，很少患病；处事乐观，心态平静；
气质良好，走路带风；说话有力，语如钟声；
接待应酬，都能适应；膳食平衡，规律有序；
看书学习，记忆很清；衣食住行，无须照应；
善意待人，诚信为本；品德高尚，众人赞颂。

四、养生保健“不老”歌

人老心不老，勤动手足脑；
人老神不老，乐观精神好；
人老喜不老，烦愁全吓跑；
人老情不老，相伴乐陶陶；
人老不惧老，敢将重担挑；
人老不摆老，学习学到老；
人老不怕老，困难吓不倒；
人老不卖老，甘当一小草。

五、“一九”养生歌

一天忘忧乐陶陶，二目多转左右瞧；
三餐饮食八分饱，四季随变勤换衣；
五谷杂粮巧膳食，六亲亲朋常串门；
七上八下多爬楼，九久长寿健康好。

六、奉劝老人莫逞强

人老了，莫逞强，量力而行最妥当；
蹬板凳，晒衣裳，登高爬梯不勉强；
搬东西，看重量，不行请人来帮忙；
上汽车，不要抢，车辆拥挤等下辆；
过马路，莫慌张，人行横道有保障；
骑车时，不要忙，强行猛拐易受伤；
散步好，看气候，寒风雾大易感冒；
勤洗澡，莫贪凉，水温太高易烫伤；
夜起更，要灯光，方便切勿忙起床；
病初起，莫要抗，药到病除保健康；
人交往，莫逞强，逞强好胜易心伤；
友人请，莫逞强，逞强显能友情伤；
在家中，莫逞强，逞强家人不和谐；
老伴间，莫逞强，逞强生气感情伤。