

正确养身保健丛书 Z
ZHENGQUE YANGSHEN BAOJIAN CONGSHU

正确营养知识

邓超靖 邓维钧 著

正确营养



南方出版社

前言

QIANYAN

饮食营养是人类赖以生存、保证机体生长发育和各种生理功能活动必不可少的物质条件之一，它与人体内一切生命活动息息相关。

人类饮食的文明史，是在漫长的实践再实践的历史长河中发展起来的。人们一天也离不开吃饭，故有“民以食为天”的说法。随着科学技术的进步，生活水平的提高，市场食物日渐丰富，势必促使人们改变膳食结构。从目前调查情况来看，对营养的认识存在许多误区，有的人还以高蛋白、高脂肪、高热量及低纤维素的饮食为主，由此带来的“文明

病”有越来越多的发展趋势。故必须进行广泛宣传，普及正确营养知识，科学指导膳食合理调配，是刻不容缓的事。使人们吃得合理、吃得科学、吃得卫生和健康，以获得各种营养素满足机体生理的需要，这就是编写本书的目的所在。

书中资料参考了国内外科学成果、实验分析以及有关报刊杂志等。在编写饮食与疾病中，重点突出因饮食不当所导致的疾病因果关系，用现代科学分析其机理并提出正确营养方法。对营养和保健知识的阐述，做到说理清楚，贴近生活，易于进行自我保健，是一本通俗的科普读物。

目 录

MULU

饮食营养与疾病

- 1、感冒 /3
- 2、支气管炎 /8
- 3、哮喘 /11
- 4、肺结核 /14
- 5、消化性溃疡 /17
- 6、胃炎 /20
- 7、肝硬化 /23
- 8、病毒性肝炎 /27
- 9、胆石病 /31
- 10、急性胰腺炎 /35
- 11、便秘 /37
- 12、腹泻 /40
- 13、冠心病 /43
- 14、高血压 /48
- 15、高血脂症 /52

-
- 16、低血糖症 /56
 - 17、缺铁性贫血 /59
 - 18、肾炎 /64
 - 19、尿路结石 68
 - 20、糖尿病 /72
 - 21、痛风 /77
 - 22、甲状腺功能亢进症 81
 - 23、单纯性甲状腺肿 /84
 - 24、经前期紧张综合症 /87
 - 25、月经病 /90
 - 26、带下 /94
 - 27、更年期综合症 /96
 - 28、骨质疏松症 /99
 - 29、癌肿 /103
 - 30、肥胖症 /110
 - 31、老年性痴呆症 /115
 - 32、阳痿 /119
-

-
- 33、性功能障碍 /122
 - 34、脚气病 /125
 - 35、失眠 /128
 - 36、龋齿病 /131
 - 37、小儿多动症 /135
 - 38、婴幼儿常见病 /138
 - 39、夜盲症 /144
 - 40、近视眼 /146
 - 41、白内障 /149
 - 42、弱视 /151
 - 43、青光眼 /152
 - 44、睑黄瘤 /154
 - 45、痤疮 /155
 - 46、蝴蝶斑 /157
 - 47、老年斑 /159
 - 48、皮肤搔痒症 /161
 - 49、银屑病 /163

正确的营养知识

- 1、何谓“营养平衡” /167
- 2、微量元素与健康 /171
- 3、常用维生素的基础知识 /178
- 4、大脑发育与健脑食品 /189
- 5、水的养生和饮水的科学 /197
- 6、缺钙与补钙 /205
- 7、有害物质接触者的饮食 /210
- 8、常见果蔬的中毒和防治 /216
- 9、蔬菜水果的保健作用 /224
- 10、吃糖的利弊知多少 /230
- 11、喝牛奶的学问 /233
- 12、茶叶、饮茶与健康 /237
- 13、漫话食用油 /242
- 14、母乳与牛奶 /246
- 15、夏令儿童吃些什么 /249
- 16、要重视早餐的质量 /253

-
- 17、漫谈酒的功与过 /256
 - 18、盐的食疗作用 /261
 - 19、味精与健康及使用方法 /265
 - 20、食用海鲜要注意什么 /267
 - 21、饮食与人的情绪 /270
 - 22、漫谈饮食营养与皮肤防护 /273
 - 23、老年人的保健食品 /276
 - 24、孕妇的饮食与营养 /283
 - 25、产妇的饮食与营养 /291
 - 26、母乳缺少的饮食调理 /295

食物的合理食用

- 1、谨防胃柿石症 /301
- 2、罐头食品即开即食 /302
- 3、献血后应科学进补 /303
- 4、老人如何吃水果 /304
- 5、夏季不思饮食者的调理 /306
- 6、玉米与精白米 /308

-
- 7、复发性口疮与饮食 /310
 - 8、巧克力并非儿童营养佳品 /312
 - 9、刺梨的保健作用 /313
 - 10、香蕉是天然的保健食品 /315
 - 11、烟酒对眼睛的伤害 /317
 - 12、水果之王——猕猴桃 /318
 - 13、哪些人不宜吃冷饮 /319
 - 14、喝啤酒也要讲科学 /321
 - 15、过食豆制品也有害 /323
 - 16、怎样吃肥肉才有益健康 /324
 - 17、饭后立即运动会得阑尾炎吗 /326
 - 18、膳食纤维的三大作用 /327
 - 19、抗癌食用菌知多少 /329
 - 20、食醋的妙用 /331
 - 21、吃鸡蛋应注意的问题 /333
 - 22、风湿性心脏病的饮食宜忌 /335
 - 23、谈青少年白发 /337
-

饮食营养与疾病

正确
营养
ZhengQue



1 感 冒

普通感冒,俗称伤风。系由病毒引起的上呼吸道粘膜炎症,这时原已存在于呼吸道的多种细菌就会乘虚而入,加重了全身的反应。发病多由于体质虚弱,在天气变时受寒冷刺激,或工作劳累,身体抵抗力减低,而诱发感冒。

起病时先有咽干,喉部发痒感,数小时后流清涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、痰少,继之可有头痛、四肢及背部疼痛,不发热或有中度发热等。经治疗一般预后良好。

流行性感冒,又称流感。系由高度传染性病毒引起,有区域性的大流行。一般起病急,突然高热,重度衰竭,全身骨节疼痛,面部潮红,结膜充血,头痛烦躁,或伴有恶心呕吐,食欲不振等胃肠道的症状。流感应积极治疗,以防并发症的出现。

〔与饮食的关系〕

近年来医学家研究表明,饮食不当容易患感冒。

高脂肪饮食。长期大量摄食含饱和脂肪类的食物,如肥肉、奶制品、人造黄油等,而较少进食蔬菜、水果和五谷杂粮等食物。这类食品不仅对心、血管系统会造成危害,还会降低机体免疫细胞的抗病毒能力,以致感冒发病

率增高。

长期习惯于高盐膳食者,也是易发生感冒的因素之一。因为高浓度钠盐能抑制细胞的繁殖和生长,另一方面会使唾液分泌减少,使口腔内的溶菌酶相应减少,病毒就会加速增殖。再者钠盐有很强的渗透作用,咽喉部上皮细胞防御功能被抑制,以致损失了包括干扰素在内的抗病能力。存在于口腔内的病毒或细菌,很容易通过失去屏障作用的细菌乘虚入侵,使人易患感冒、扁桃体炎、及气管炎等病症。

喜食甜食而致体内糖分过多者,尤其是儿童,也容易患感冒。因糖味甜而性粘腻,有碍消化功能,可致食欲不振,引发脾胃虚弱,营养不良,抗病能力下降。且糖还会加重缺钙,消耗维生素 B₁ 等营养成分,致体弱多汗。糖又能促进利尿,使小便排出量增多,导致体液失去平衡,免疫力低下,就易患感冒。

〔食物的疗效〕

感冒是极其普通的一种呼吸道疾病,几乎每一个人都难于幸免。感冒无特殊治疗,多采用对症处理。如有持续高热者,应注意休息,防止继发感染,并要大量饮水,因为水除补充丢失的水分外,还能稀释毒素,加速排泄,调节体温,使热度降低,故发热期间,每日要饮水 3000 ~ 4000 毫升。

发热时的饮食宜清淡,以流质或半流质为主。如豆浆、牛奶、稀粥、藕粉、面条、馒头、面包、肉末、鱼类、菜泥、

水果等。这些饭菜质软而少渣,易于消化。由于每次的进食量不多,营养素和热量供应较少,故可采用少吃多餐方式,每日进食 5~6 次。待热退,食欲恢复后,转为平时正常的膳食。

研究表明,富含钙、锌及维生素等食品,能使血液循环流畅,有调理脏器组织的营养的作用,促进抗体的产生。这类食品中以绿色蔬菜为优,因含有丰富的维生素 C,对感冒病毒有一定的抑制作用。另外多种食品,如萝卜、梨、猕猴桃、刺五加、柑桔、及各种菌类食物,其中含有某些化学性成分,能提高人体免疫力,对预防感冒有一定的作用。多吃些富含锌元素的海产品,如牡蛎等,对调节机体的细胞免疫状态,以防止感冒也有益处。蔬菜水果大多属于碱性食物,经代谢后能使体液保持碱性环境,它不利于病毒或维生素的繁殖。

研究发现,鸡肉鸡汤中含有人体所需的多种氨基酸,特别是鸡汤含有某些特殊的化学物质,具有极好的增强鼻咽部血液循环和鼻腔粘液分泌的作用。因此,感冒初起时,喝些鸡汤能有效地消除呼吸道中的病毒,使呼吸道恢复正常状态,从而促进早日康复。

近年来医学专家认为“红色食品”能预防感冒。红色食品如红辣椒、胡萝卜、番茄、红心薯、洋葱头、山楂果、红苹果、杨梅、红枣等。这些食品中富含胡萝卜素等营养成分,有特异的生理功能,它不但能消除体内氧自由基,而且能一分为二成为维生素 A。维生素 A 对人体上皮细胞和呼吸道粘膜有很强的保护作用。所以,多食红色食品

可提高预防感冒的能力。

此外,要注意日常膳食卫生,荤素营养成分合理搭配,忌食高脂、高盐、高糖的饮食。室内要经常开窗,让空气流通,增加锻炼,增进体质,持之以恒,对预防感冒是非常有好处的。

〔饮食误区〕

中医把感冒辨证分型治疗,如风寒型、风热型、暑湿型等。各型临床症状表现不同,治法也各有区别。当患风寒感冒时,民间传统习惯,用生姜加红糖煎汤,乘热服用使之发汗而驱除寒邪,这种以热性食物治疗寒证是合适的。但不管感冒属何种类型,一律以姜糖之类热性食物治之,则是一个误解,有害而无害。

有人感冒后,采用饮服热的酸辣汤,盖被大睡;以求出身大汗,来驱邪治病,这种片面发汗疗法,是不可取的。殊不知,大汗后会出现机体脱水,不利于进一步治疗。

有人认为酒能除寒气,就喝酒来治疗感冒,这也是一种误解。因感冒主要病理变化,是上呼吸道粘膜炎症的反应,喝酒后会增加粘膜血管糖扩张充血,会使病情加重或延迟痊愈时间。

〔食疗方举例〕

1、取大蒜头 100 克,洗净凉干水分,按 1:4 醋和糖配制成浸泡液,放入大蒜头浸泡 1 个月。再将 4 个萝卜切

成小块,用盐腌 24 小时,倒掉盐水,放入醋大蒜中共腌半月,即可食用。当冬季感冒易发时,常食之,对防止感冒有一定效果。

2、核桃仁 5 克、葱白 25 克、生姜 25 克、茶叶 15 克。把以上食物捣烂同茶叶共入砂锅内,加水 1 碗半煎煮,去渣即成。本方具有解表散寒、发汗退热等功效,可用于风寒感冒发热,头痛无汗者。

3、取绿豆 30 克、茶叶 9 克、红糖适量。把茶叶装于布包中,绿豆捣碎,加水 1 大碗,煎成半碗,去茶叶包,加适量红糖调味,即可饮用。有清热解毒的作用,可用于流行性感冒。

2 支气管炎

支气管炎是由多种因素如感染病毒和细菌,物理或化学刺激等引起的支气管粘膜的炎症。一般分为急性支气管炎、慢性支气管炎两种类型。急性支气管炎多发于感冒或流感以后,主要症状有咳嗽、咳痰,可伴有胸骨后不适感或钝痛。慢性支气管炎多发生于老年人,以长期反复咳嗽咯痰,伴气急,常在寒冷季节反复急性发作等为其主要表现。长期吸烟者的发病率很高。

〔食物的疗效〕

蛋白质:对于慢性支气管炎患者来说,由于疾病的反复发作,迟迟不愈,会增加蛋白质的消耗。蛋白质对支气管粘膜有一定的修复作用,并参与体内抗体和免疫细胞的合成,以提高机体的抗病能力。因此在日常膳食中应多摄入动物蛋白如瘦肉、鸡鸭肉等,以及大豆蛋白如豆类及其制成品等优质蛋白。

维生素:主要是维生素 A 和 C,因这两种维生素能增强支气管粘膜上皮细胞的抵抗能力,使支气管粘膜分泌和纤毛活动保持正常。并能增强机体的免疫功能,以减轻所出现的各种症状。维生素 A 和 C 广泛存在我们日常所吃的食物中,如动物肝脏、胡萝卜、蕃茄、红枣、桔子、柠