

全国权威饮食专家推荐读物

家庭生活完全手册

JIATING SHENGHUO WANQUAN SHOUCE



Jiating Yinshi yu Jiankan
Wanquan Zhishi Shouce

家庭饮食与健康

张南博士 主编

完全知识手册



内蒙古文化出版社

家庭饮食与健康 完全知识手册

张南 / 主编
王涛 / 绘图

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭饮食与健康完全知识手册/张南编. - 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 10

ISBN 7-80675-117-3

I. 家… II. 张… III. ①饮食卫生-手册②保健-手册
IV. R15-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073874 号

家庭饮食与健康完全知识手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	刘百岁
封面设计	杨 群
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-117-3/Z · 047

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)



全国权威饮食专家推荐读物

家庭饮食与健康

完全知识手册

张南博士主编

Jiātíng Yǐnshí yǔ Jiànkān
Wánquán Zhīshì Shouce



内蒙古文化出版社

前 言

新世纪是为健康而生活的时代，只有健康的生活环境和健康的生活理念，才是创造美满生活的先决条件。

随着经济的发展和生活水平的不断提高，人们越来越重视身心的健康和生命的质量，使自己和家人能够充分地享受人生、体验美满的生活。

为了人人都学会掌握饮食与健康的要点，我们在国内饮食专家的指导下，综合国内外最新的饮食理论成果，编辑了这部《家庭饮食与健康完全知识手册》，以此献给每一位追求科学饮食的人们。

希望本书能使每一个人、每一个家庭都更新健康的观念，摒弃不良的生活习惯，自觉进行科学饮食、健康生活。

本书祝愿每一个家庭都幸福快乐，健康美满。

目

录



***** 饮食知识常识篇*****

营养、营养素的分析	3
饮食与营养的作用	3
人为什么离不开水	4
科学饮水的要求	5
什么是开水	6
糖类的营养与种类	6
蛋白质的作用	8
脂肪酸的作用	10
纤维素的作用	13
维生素的种类和作用	13
人需要的矿物质有哪些	20

***** 饮食知识注意篇*****

合理饮食才健康	31
饮食的宜忌	31
一日三餐的提示	32

目 录

食物的营养互补	34
营养又卫生的烹调种类及烹调方法	38
关于冰箱存放食品的注意	41
生吃食物的危害	42
添加剂的注意	42
哪些食物可以健身益寿	43
哪些食物可以健美	45
哪些食物可以健脑	46
哪些食物可以美容	47
酸碱性食物对皮肤的影响	47
营养药的危害	48
营养药不能代替营养品	48
引起食物中毒的原因	49
引起食物中毒的蔬菜	50
不能吃的水产品	50
注意不锈钢餐具的使用	51
针对性进食的提示	52
夏季的饮食安排	53
消除疲劳的食物与种种不宜	54
男性的合理饮食	58
女性饮食要点	59

***** 饮食知识提示篇 *****

主食的营养提示	69
米饭的搭配	70
科学淘米	71
关于方便面的提示	71



目

录



关于面包的提示·····	72
玉米的营养提示·····	73
红薯的营养提示·····	73
豆类的营养提示及种类·····	75
黑芝麻的营养提示·····	76
荸荠的保健功能提示·····	77
花生的营养提示·····	77
山药的营养提示·····	79
核桃仁的营养提示·····	79
栗子的营养提示·····	80
蔬菜的营养提示及食用提示·····	80
肉类的营养提示及食用提示·····	107
蛋类的营养提示及食用提示·····	117
家禽的营养提示及食用提示·····	120
水产类的营养提示及食用提示·····	122
其他类的营养提示·····	129
腌制品的危害提示·····	129
饮食与营养的种种提示·····	130
酒类的提示·····	137
茶类与饮料类的提示·····	139
水果的营养提示·····	143

 * 家庭饮食食疗篇 *

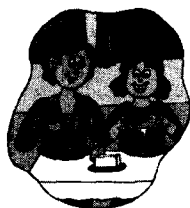
病人的饮食形式·····	157
饮食营养治疗原则·····	161
人体所需营养素·····	162
主要食物的营养含量·····	180
冠心病的食疗·····	189
心力衰竭的食疗·····	194

目 录



高血压病的食疗	197
高脂血症的食疗	200
心肌梗塞的食疗	201
脑动脉硬化症的食疗	204
中风后遗症的食疗	206
哮喘病的食疗	208
肺炎的食疗	211
矽肺病的食疗	213
肺结核的食疗	215
慢性支气管炎的食疗	218
肺气肿的食疗	220
肺癌的食疗	221
急性肾炎的食疗	222
慢性肾炎的食疗	227
肾盂肾炎的食疗	230
慢性肾功能衰竭的食疗	233
尿路结石的食疗	236
尿路感染的食疗	240
阳痿的食疗	241
肾病综合征的食疗	245
胃溃疡的食疗	246
急性胃炎的食疗	250
慢性胃炎的食疗	251
胃切除的食疗	253
腹泻的食疗	254
肠炎的食疗	257
吸收不良综合征的食疗	259
便秘的食疗	260
痢疾的食疗	262
胃肠功能衰竭的食疗	264
克隆病的食疗	266

目 录



胃癌的食疗	267
大肠癌的食疗	270
食管癌的食疗	272
急性肝炎的食疗	274
肝硬化变的食疗	276
肝癌的食疗	279
重症肝炎(肝昏迷)的食疗	281
脂肪肝的食疗	283
肝源性糖尿病的食疗	287
慢性肝炎合并胃肠炎的食疗	289
肝病合并胃溃疡的食疗	291
肝炎合并冠心病的食疗	292
肝炎合并高血压的食疗	295
胆囊炎、胆石症的食疗	298
胰腺炎的食疗	300
糖尿病的食疗	303
糖尿病及便秘的食疗	334
糖尿病合并高脂血症(包括高血脂、高胆固醇)的 食疗	335
糖尿病合并痛风的食疗	337
糖尿病合并骨质疏松的食疗	339
糖尿病合并肝病的食疗	341
糖尿病肾病的食疗	342
糖尿病肥胖的食疗	346
消瘦或贫血的糖尿病的食疗	347
妊娠糖尿病或糖尿病妊娠的食疗	348
儿童、青少年糖尿病的食疗	350
痛风的食疗	352
血脂异常症的食疗	354
甲状腺机能亢进症的食疗	356
甲状腺机能减退症的食疗	358

目 录

原发性骨质疏松症的食疗	359
肾上腺皮质机能减退症的食疗	360
功能性低血糖(功能性胰岛素分泌增多) 的食疗	362
原发性醛固酮增多症的食疗	363
神经性厌食症的食疗	364
营养性巨幼红细胞性贫血的食疗	365
恶性贫血的食疗	366
再生障碍性贫血的食疗	367
缺铁性贫血的食疗	368
白血病的食疗	369
过敏性紫癜的食疗	371
血小板减少性紫癜的食疗	372
维生素 K 依赖性凝血因子缺乏症的食疗	373
血友病的食疗	373
白细胞减少症的食疗	374
骨髓移植的食疗	375

***** * 家庭饮食茶酒知识篇 * *****

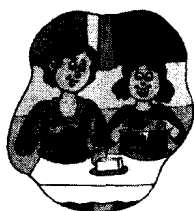
饮茶须知	381
饮酒须知	393

***** * 果品药用良方篇 * *****

大枣	407
山楂	409
无花果	412
甘蔗	413



目 录



石榴	414
龙眼	415
西瓜	417
芒果	419
杏	419
李子	421
枇杷	421
杨梅	422
苹果	423
金橘	423
柑	424
柚子	425
柿子	426
柠檬	427
草莓	428
荔枝	429
香蕉	430
桃	430
桑椹	432
梅子	433
菠萝	434
梨	434
甜橙	436
猕猴桃	436
葡萄	437
番木瓜	438
椰子	438
樱桃	439
橘	440

目 录

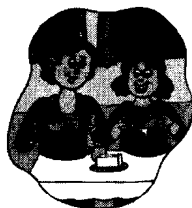
***** 水产品药用知识篇 *****

海蜇	445
海蛇	445
海萝	446
海藻	447
海獭	448
海人草	449
海浮石	449
海狗肾	450
海黄鳍	451
海螵蛸	452
海鳗鲡	453
海鰵鱼	454
黄姑鱼	455
黄唇鱼	456
黄斑鲷	456
萱藻	457
银鱼	457
章鱼	458
紫贝	458
紫菜	459
蛤蜊	460
鲈鱼	462
锯鱼	463
鲐鱼	464
鲍鱼肉	465
缢蛏	465
鲳鱼	466



目

录



管角螺	467
鲚鱼	467
鲑鳟	468
鲎鱼	468
鲤鱼	469
鲫鱼	471
鲨鱼	473
燕窝	474
鲛鱼	475
鲷鱼	476
鲳鱼	477
鹧鸪菜	477
麒麟菜	478
蟹	478
鳖	480
鳕鱼	482
鳙鱼	483
蝾龟	484
鲉鱼	484
七鳃鳗	485
文鳐鱼	486
马齿螺	486
马鞭鱼	487
车螯	487
瓦楞子	488
长蛇鳐	489
比目鱼	489
石莼	490
石蟹	491
石花菜	492
石首鱼	493
石决明	494

目 录

龙须菜	495
田螺	495
禾虫	497
对虾	498
红螺	500
红甲鱼	502
龟	502
花点鲰	504
牡蛎	505
青鳞鱼	507
昆布	508
河豚	508
珊瑚	510
珍珠母	511
带鱼	511
剥皮鱼	512
海月	513
海马	513
海龟	515
海兔	516
海参	517

***** 附 录 *****



附录 1——食物相克须知	521
附录 2——药物与禁忌食物须知	523
附录 3——不同体质与食物宜忌须知	526
附录 4——发物及其忌口须知	528
附录 5——古籍载 1—12 月的禁忌食物须知	530

饮食知识
常识篇

