

111

R.247.1
G 67a1

家庭饮食保健手册

顾奎琴 主编



A1025070

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健手册/顾奎琴主编. —北京:中国物资出版社, 2002.10

ISBN 7-5047-1895-5

I. 家… II. 顾… III. 食物养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068158 号

责任编辑 黄 华

封面设计 彩奇风

责任印制 方鹏远

责任校对 郭 雁

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.com.cn>

地址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:18.375 字数:350 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1895-5/R·0020

印数:0001—5000 册

定价:28.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

主 编:顾奎琴

副主编:赵付芝 赫永江

参加编写人员:

沈 卫	赵付芝	王明霞	王 云
侯永亮	徐 青	赵 静	徐 东
张 勇	杨 丽	马 亮	万文军
许 涛	黄大军	吕向东	顾秀凤
张海龙	王 强	徐小兵	石 勇



目 录

第一章 家庭饮食营养常识	[1]
第一节 营养学概念	[1]
第二节 什么是人类最佳的饮食结构	[2]
第三节 平衡膳食与人体健康	[4]
1. 平衡膳食的概念	[4]
2. 平衡膳食应符合的条件	[4]
3. 平衡膳食的营养特点	[6]
第四节 合理营养与健康	[7]
1. 饮食在人体健康中的重要性	[8]
2. 合理饮食的原则	[10]
3. 合理的膳食调配	[10]
4. 合理的膳食制度	[11]
5. 合理的烹调方法	[12]
6. 良好的饮食习惯对健康的重要性	[14]
第五节 人体需要哪些营养素	[16]
1. 能量	[17]
2. 蛋白质	[18]
3. 脂肪	[21]



4. 碳水化合物	[25]
5. 膳食纤维	[28]
6. 水	[33]
7. 矿物质	[34]
8. 维生素	[46]

第二章 妊娠期的饮食保健 [53]

第一节 妊娠早期的饮食保健 [53]

1. 妊娠早期的营养需要	[53]
2. 妊娠早期的饮食原则	[55]
3. 妊娠早期每日摄入的食物量	[56]
4. 妊娠早期一日食谱举例	[56]

第二节 妊娠中期的饮食保健 [57]

1. 妊娠中期膳食要求	[57]
2. 妊娠中期的营养素需要	[58]
3. 妊娠中期的饮食原则	[61]
4. 妊娠中期膳食的安排	[62]
5. 妊娠中期一日食谱举例	[63]

第三节 妊娠晚期的饮食保健 [64]

1. 妊娠晚期的膳食营养特点	[65]
2. 妊娠晚期的饮食原则	[67]
3. 妊娠晚期每日的食物摄入量	[68]
4. 妊娠晚期的饮食安排	[68]



5. 妊娠晚期一日食谱举例 [69]

第三章 青少年各期的饮食保健 [71]

第一节 小学生的饮食保健 [71]

1. 小学生的营养需要 [71]
2. 小学生的合理膳食 [75]
3. 小学生的饮食原则 [77]
4. 小学生怎样吃零食好 [79]
5. 小学生考前的膳食安排 [80]
6. 小学生四季食谱举例 [82]

第二节 中学生的饮食保健 [85]

1. 中学生的饮食有哪些特殊需要 [85]
2. 目前我国中学生的营养状况 [87]
3. 中学生每天该吃哪些食物 [89]
4. 为什么中学生课间加餐好 [90]
5. 早餐对中学生为什么很重要 [91]
6. 女中学生要防止脂肪摄入过少 [93]
7. 中、小学生不宜常吃快餐 [94]
8. 中学生考前的饮食调理 [94]

第三节 青春期的饮食保健 [96]

1. 青春期要注意膳食 [96]
2. 青春期饮食有哪些具体要求 [98]
3. 科学安排膳食避免营养过剩 [100]



- 4. 春天怎样为青少年安排饮食 [101]
- 5. 怎样为青少年科学安排一日三餐 [102]
- 6. 大学生怎样注意合理饮食 [104]

第四章 中年人的饮食保健 [107]

第一节 中年人的饮食保健 [107]

- 1. 中年人的膳食原则 [107]
- 2. 中年人饮食保健应注意的问题 [109]
- 3. 中年人应注意补脑 [110]
- 4. 中年脑力劳动者的营养保健 [112]
- 5. 中年人怎样保持食欲恒定 [114]
- 6. 中年人消除疲劳食疗法 [114]
- 7. 中年人长期素食对健康不利 [116]
- 8. 中年人四季如何进行食补 [117]
- 9. 中年人宜经常摄取养生抗衰食物 [119]
- 10. 中年人也需补钙 [120]
- 11. 中年人不可忽视膳食纤维的作用 [121]
- 12. 中年人不必过分限制吃蛋黄 [122]
- 13. 中年人宜吃哪些动物肉 [123]
- 14. 哪些食物可以预防中年眼病 [124]
- 15. 中年期与饮食有关的疾病有哪些 [125]

第二节 中年人的饮食与健美 [126]

- 1. 饮食有节制可防止中年肥胖 [126]



- 2. 中年人怎样通过调节饮食减肥 [128]
- 3. 中年人减肥健美的饮食原则 [129]
- 4. 消瘦的中年人怎样吃才能增重 [132]

第五章 老年人的饮食保健 [134]

第一节 老年人的饮食保健 [134]

- 1. 老年人怎样进行饮食养生 [134]
- 2. 老年人的饮食保健原则 [136]
- 3. 老年人的合理膳食 [140]
- 4. 老年人的膳食应注意哪些问题 [141]
- 5. 适当节食有益长寿 [143]
- 6. 老年人宜合理安排进餐时间及食量 [145]
- 7. 老年人味觉改变后的饮食调理 [146]
- 8. 老年人消化功能降低后的饮食安排 [147]
- 9. 怎样增加老年人的食欲 [149]
- 10. 老年纯素食者应注意补充哪些营养 [150]
- 11. 清淡饮食养护脾胃 [151]
- 12. 老年人的功能食品 [153]
- 13. 老年人节食减肥应慎重 [154]

第二节 老年人的饮食宜忌 [156]

- 1. 老年人宜荤素搭配 [156]
- 2. 老年人宜杂食和粗茶淡饭 [157]
- 3. 老年人宜以蜜代糖 [158]



4. 老年人宜果蔬相伴	[159]
5. 老年人不必望蛋兴叹	[161]
6. 老年人晚餐宜清淡	[162]
7. 老年人宜常饮凉开水	[163]
8. 老年人宜多食黑色食品	[164]
9. 老年人不宜素食	[164]
10. 老年人少食盐有益于长寿	[166]
第三节 老年人四季的饮食保健	[167]
1. 老年人四季饮食保健的重要性	[167]
2. 老年人春季疾病的饮食防治	[168]
3. 老年人秋季疾病的饮食防治	[169]
4. 老年人冬季疾病的饮食防治	[170]
第四节 老年人食补与健康	[172]
1. 老年人怎样进行食补	[172]
2. 老年人的食补原则	[174]
3. 怎样选用滋补性食物	[176]
4. 药补不如食补	[178]
5. 天然食物是最好的滋补品	[180]
第六章 女性的饮食保健	[182]
第一节 少女的饮食保健	[182]
1. 少女青春期的饮食保健原则	[182]
2. 少女青春期的合理饮食	[183]



3. 少女青春期的饮食与健美	[184]
4. 少女青春期节食有哪些害处	[186]
5. 少女的合理营养	[187]
6. 少女变声期的饮食	[188]
7. 少女青春期宜补铁	[189]
8. 少女青春期要防止脂肪摄入过少	[191]
第二节 青年女性的饮食保健	[192]
1. 青年女性的饮食保健原则	[192]
2. 青年女性的饮食与健美	[192]
3. 女大学生的饮食保健	[194]
4. 白领女性的饮食安排	[196]
5. 常服避孕药应补充哪些维生素	[198]
6. 放节育环女性的营养保健	[199]
第三节 中年女性的饮食保健	[200]
1. 中年女性的饮食原则	[200]
2. 中年女性的饮食与美容	[202]
3. 中年女性的饮食与防病	[204]
第四节 老年女性的饮食保健	[206]
1. 更年期的饮食调养原则	[206]
2. 更年期女性减肥健美的饮食调理	[209]
3. 老年女性的合理膳食	[212]
4. 老年女性的食物选择	[214]



第七章 男性的饮食保健 [216]

第一节 男性的营养需求 [216]

1. 男性需要补充的营养成分 [216]
2. 男性应补充锌元素 [218]
3. 蜂产品与男性健康 [221]
4. 可防治男性病的水果 [223]

第二节 男性性保健与饮食 [224]

1. 调节性功能的饮食原则 [224]
2. 新婚期男性的饮食宜忌 [226]
3. 哪些食物能改善男子的性功能 [229]
4. 茶与咖啡对性功能的影响 [230]
5. 微量元素与男子生殖功能 [231]
6. 吸烟酗酒能危害男性性功能 [232]
7. 男人乱吃性保健品可伤身折寿 [234]
8. 怎样延长男子汉的黄金时间 [236]
9. 男人更应注意健康和保养 [239]
10. 世界各国的助性食物 [243]

第八章 不同职业人员的饮食保健 [246]

第一节 脑力劳动者的饮食保健 [247]

1. 脑力劳动者的营养很重要 [247]
2. 脑力劳动者的营养代谢特点及供给 [247]



第二节 电脑作业人员的饮食保健	[251]
1. 电脑作业人员饮食保健	[251]
2. 电脑作业人员的食物选择	[251]
第三节 高温作业人员的饮食保健	[252]
1. 高温环境的特点	[252]
2. 高温环境对营养代谢的影响及营养需要	[253]
第四节 低温环境作业人员的饮食保健	[257]
1. 低温作业与营养	[257]
2. 低温作业的热能代谢特点及需要	[257]
第五节 接触化学毒物人员的饮食保健	[259]
1. 铅作业人员的饮食保健	[260]
2. 苯作业人员的饮食保健	[261]
3. 汞作业人员的饮食保健	[262]
4. 农药作业人员的饮食保健	[263]
第六节 放射线作业人员的饮食保健	[264]
1. 放射性作业人员的营养代谢特点	[265]
2. 放射线作业人员的饮食保障措施	[266]
3. 放射损伤的饮食治疗	[267]
第七节 高原缺氧环境作业人员的饮食保健	[268]
1. 高原缺氧对机体物质代谢的影响	[269]
2. 高原缺氧环境作业人员的营养供给	[270]
3. 高原食物供应需注意的两个方面	[272]
第八节 运动员的饮食保健	[273]



1. 运动员的饮食保健 [273]
2. 运动员的食物能量密度要求 [273]
3. 运动员水和电解质的要求 [274]

第九章 常见病的饮食保健 [275]

第一节 高血压病的饮食调养 [275]

1. 高血压病的常见病因 [275]
2. 高血压病的饮食原则及要求 [276]
3. 高血压病的食物选择 [278]
4. 高血压病食谱举例 [279]
5. 高血压病食疗方 [279]

第二节 冠心病的饮食调养 [281]

1. 冠心病的常见病因 [281]
2. 冠心病的饮食原则及要求 [283]
3. 冠心病的食物选择 [286]
4. 冠心病食谱举例 [288]
5. 冠心病食疗方 [289]

第三节 高脂血症的饮食调养 [290]

1. 高脂血症的常见病因 [290]
2. 高脂血症的饮食原则及要求 [291]
3. 高脂血症的食物选择 [293]
4. 高脂血症食谱举例 [294]
5. 高脂血症食疗方 [295]



第四节 慢性支气管炎的饮食调养	[296]
1. 慢性支气管炎的常见病因	[296]
2. 慢性支气管炎的饮食原则及要求	[298]
3. 慢性支气管炎的食物选择	[299]
4. 慢性支气管炎食谱举例	[299]
5. 慢性支气管炎食疗方	[300]
第五节 溃疡病的饮食调养	[301]
1. 溃疡病的常见病因	[301]
2. 溃疡病的饮食原则及要求	[303]
3. 溃疡病各期的饮食治疗	[305]
4. 溃疡病的食物选择	[306]
5. 溃疡病食谱举例	[306]
6. 溃疡病食疗方	[308]
第六节 急性胃炎的饮食调养	[310]
1. 急性胃炎的常见病因	[310]
2. 急性胃炎的饮食原则及要求	[311]
3. 急性胃炎食谱举例 (适用于急性期)	[311]
4. 急性胃炎食疗方	[312]
第七节 慢性胃炎的饮食调养	[313]
1. 慢性胃炎的常见病因	[313]
2. 慢性胃炎的饮食原则及要求	[314]
3. 慢性胃炎的食物选择	[314]
4. 慢性胃炎食谱举例	[315]



5. 慢性胃炎食疗方	[316]
第八节 慢性胰腺炎的饮食调养	[318]
1. 慢性胰腺炎的常见病因	[318]
2. 慢性胰腺炎的饮食原则及要求	[319]
3. 慢性胰腺炎食谱举例	[319]
4. 慢性胰腺炎食疗方	[320]
第九节 病毒性肝炎的饮食调养	[321]
1. 病毒性肝炎的常见病因	[321]
2. 病毒性肝炎的饮食原则及要求	[321]
3. 病毒性肝炎的食物选择	[322]
4. 病毒性肝炎食谱举例	[323]
5. 病毒性肝炎食疗方	[323]
第十节 肝硬化变的饮食调养	[324]
1. 肝硬变的常见病因	[324]
2. 肝硬变的饮食原则及要求	[324]
3. 肝硬变的食物选择	[327]
4. 肝硬变食谱举例	[327]
5. 肝硬变食疗方	[328]
第十一节 脂肪肝的饮食调养	[329]
1. 脂肪肝的常见病因	[329]
2. 脂肪肝的饮食原则及要求	[330]
3. 脂肪肝的食物选择	[331]
4. 脂肪肝食谱举例	[331]



5. 脂肪肝食疗方	[332]
第十二节 胆囊炎和胆石症的饮食调养	[333]
1. 胆囊炎和胆石症的常见病因	[333]
2. 胆囊炎和胆石症的饮食原则及要求	[334]
3. 胆囊炎和胆石症的食物选择	[335]
4. 胆囊炎和胆石症食谱举例	[335]
5. 胆囊炎和胆石症食疗方	[336]
第十三节 便秘的饮食调养	[337]
1. 便秘的常见病因	[337]
2. 便秘的饮食原则及要求	[338]
3. 便秘的食物选择	[339]
4. 便秘食谱举例	[339]
5. 便秘食疗方	[340]
第十四节 缺铁性贫血的饮食调养	[342]
1. 缺铁性贫血的常见病因	[342]
2. 缺铁性贫血的饮食原则及要求	[342]
3. 缺铁性贫血的食物选择	[343]
4. 缺铁性贫血食谱举例	[343]
5. 缺铁性贫血食疗方	[344]
第十五节 糖尿病的饮食调养	[346]
1. 糖尿病的常见病因	[346]
2. 糖尿病的饮食原则及要求	[347]
3. 糖尿病的食物选择	[351]



4. 糖尿病食谱举例	[352]
5. 糖尿病食疗方	[352]
第十六节 痛风的饮食调养	[354]
1. 痛风的常见病因	[354]
2. 痛风的饮食原则及要求	[356]
3. 痛风的食物选择	[357]
4. 痛风食谱举例	[358]
5. 痛风食疗方	[359]
第十七节 肥胖的饮食调养	[360]
1. 肥胖的常见病因	[360]
2. 肥胖的饮食原则及要求	[362]
3. 肥胖的食物选择	[364]
4. 肥胖食谱举例	[365]
5. 肥胖食疗方	[365]
第十八节 慢性肾炎的饮食调养	[368]
1. 慢性肾炎的常见病因	[368]
2. 慢性肾炎的饮食原则及要求	[368]
3. 慢性肾炎的食物选择	[369]
4. 慢性肾炎食谱举例	[369]
5. 慢性肾炎食疗方	[370]
第十九节 甲状腺机能亢进的饮食调养	[371]
1. 甲状腺机能亢进的常见病因	[371]
2. 甲状腺机能亢进的饮食原则及要求	[372]