

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递丛书

食疗与食补



健康速递丛书

食疗与食补

247.1

2

海科技教育出版社

张泽宇 编著 • Zhangzeyu Biezhuzhuo

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

食疗与食补



0163589

张泽宇 编著 ·

0163589

图书在版编目(CIP)数据

食疗与食补/张泽宇编著. —上海:上海科技教育出版社, 1999. 12

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-2054-0

I. 食… II. 张… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47849 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

食疗与食补

张泽宇 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店 经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 6.5 字数 110 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5428-2054-0/R·130

定价: 9.10 元

前 言

人类与生具有的两种本能欲望,就是食欲与性欲,这和其他动物并无两样。吃东西才能活着,这是为了生存下去;而男欢女爱、择偶婚嫁,则是为了繁衍后代、延嗣种族。不论何人,上至达官显贵,下至平民百姓,一日三餐皆不可免;任何家庭,开门七件事,就是柴、米、油、盐、酱、醋、茶,只不过食物品种不同、风味各异罢了,“吃”可真是人生最最重要不过的事情。我国具有五千年的悠久历史,饮食文化源远流长。古人说“民以食为天”,我们的祖先在那个时候就已经认识到吃的重



要性了。

唐代大医药学家孙思邈曾说过：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，俗话说“吃什么样的食物，就有什么样的身体”，这些都不错，饮食会直接影响人体的新陈代谢。随着年龄增长、伴随机体老化而发生的许多疾病，不少都与饮食不当有关。通过调节饮食、补充营养可以防治疾病，合理饮食将帮助您获得健康。

眼下，随着生活条件的改善，物质丰富，传统的饮食习惯发生了变化。食物结构同以往也大不相同，吃得越来越精细。动物食品的比例不断上升，高脂、高糖饮食使高脂血症、心脑血管病变、肝胆疾病、糖尿病等发病率大幅度升高。社会交往日益增多，暴饮暴食严重地损害身体健康，也引发了许多疾病，如急性胰腺炎、胆囊炎、急性胃肠病、消化道出血、急性胃扩张、酒精中毒、脂肪肝等。工业突飞猛进的同时也带来了公害与污染，“三废”（废气、废水、废渣）对粮食和其他天然食物以及水源进行污染，成为诱发癌症与其他许多疾病的根源。但所幸的是，现在有越来越

越多的人认识到了饮食对于健康的重要性。

肚子饿了,自然要吃东西,道理很简单。可是,怎样吃得舒服?吃得有益?吃得安全?该吃什么?不该吃什么?其中的讲究很多,“吃与健康”大有文章可做。愿您吃得更健康。

编 者

1999年6月

目 录

前言

1. 日常饮食与食补

- 适度节食,益寿延年(3)
- 饮食影响精神与情绪(5)
- 不良饮食习惯种种(8)
- 合理饮食助记忆(11)
- 家常食品可美容(14)
- 肉食营养比较(16)
- 肉皮是一宝(18)
- 动物骨头营养足(20)
- 小小泥鳅大补人(22)
- 鳖的营养功用(24)
- 人奶、牛奶与羊奶(26)

- 药蛋食疗验方多(29)
- 富含氨基酸的小米(31)
- 老幼皆宜的蛋奶玉米糊(32)
- 好处多多的红薯(37)
- 茶油的保健功用(39)
- 醋浸食品好(41)
- 各种花蜜的保健功用(44)
- 祛病延年的茯苓食品(48)
- 营养坚果——核桃(51)
- 高蛋白饮品花生豆浆(52)

2. 心血管疾病食疗法

- 低血压眩晕症食疗(57)
- 高血压患者饮食(59)
- 冠心病患者饮食(61)
- 心衰患者饮食(63)
- 心脑血管病患者晚餐宜忌(65)
- 预防心脏病可多吃鱼(67)

3. 呼吸疾病食疗法

- 饮食不当易感冒(71)
- 感冒食疗(72)
- 喝鸡汤,防治感冒(74)
- 慢性支气管炎患者饮食(75)

- 肺炎患者饮食(78)
- 肺结核食疗(80)
- 哮喘患者饮食(82)

4. 胃肠疾病食疗法

- 慢性胃炎患者饮食(87)
- 萎缩性胃炎食疗(88)
- 胃溃疡患者饮食(90)
- 脾胃病食疗(92)
- 腹泻患者饮食(94)
- 胃切除后饮食(96)
- 便秘患者饮食(98)

5. 肝胆疾病食疗法

- 肝病患者饮食(103)
- 脂肪肝患者饮食(105)
- 肝硬化腹水患者饮食(107)
- 胆囊病患者饮食(109)
- 胆石症患者需忌荤吗(111)

6. 糖尿病食疗法

- 走出误区(117)
- 食物宜忌(120)
- 糖尿病患者能吃瓜果吗(121)
- 民间食疗验方(123)

- 治病佳肴——乌骨鸡(126)

7. 其他疾病食疗法

- 白细胞减少食疗(131)
- 白血病患者饮食(133)
- 肾功能不全患者饮食(134)
- 老人尿频食疗(136)
- 肾切除后饮食(138)
- 关节炎患者饮食(140)
- 骨折后饮食(142)
- 皮肤病患者饮食(144)
- 白内障食疗(146)
- 扁桃体术后饮食(148)
- 除口臭药粥方(149)
- 脱发食疗方(150)
- 康复饮食(151)
- 重症患者饮食(153)

8. 老年人食养

- 老年人易缺哪些营养(159)
- 老年人宜“低营养”(161)
- 粥、汤、羹,利老人(163)
- 老年人习惯性便秘的克星——蜂乳(165)
- 老年人与罐头食品(167)

9. 妇幼食养

- 孕期饮食(173)
- 妊娠呕吐的饮食调理(176)
- 产后进补(178)
- 乳母不宜吃的食物(180)
- 儿童与强化食品(182)
- 肥胖的孩子特别“馋”(184)

10. 食物与性

- 遗精食疗(189)
- 不育症食疗(194)
- 精液异常食疗(196)
- 房事茎痛食疗(198)
- 前列腺炎食疗(200)
- 蚂蚁、蜻蜓益性事(202)

11. 饮食与抗癌

- 多吃蔬果可抗癌(207)
- 维生素 A 可抗癌(210)
- 维生素 C 可抗癌(213)
- 枸杞子可抗癌(216)
- 芦笋可抗癌(219)
- 豆腐可抗癌(220)
- 葵花子油可抗癌(222)

- 无花果抗癌、防衰老(223)
- 杏仁可抗癌(224)
- 癌症患者饮食宜忌(226)
- 肠癌与饮食(228)
- 食管癌患者饮食(230)

12. 特殊情况下的饮食

- 运动的营养补充(235)
- 高温作业者饮食(237)
- 寒冬野外作业者饮食(238)
- 夜间工作者饮食(240)
- 汽车司机饮食(241)
- 乘飞机时饮食(242)

小知识

- * 空腹不宜吃的食物(4)
- * 顺气的食物(6)
- * 四色膳食(10)
- * 动物肝脏营养好(17)
- * 发酵面食好(35)
- * 麻油抗衰老(41)
- * 纯素膳食未必佳(62)
- * 果蔬也分寒、热、温、凉(99)
- * 生姜有助防胆石(113)
- * 食物蛋白质含量估算(135)

- * 饮食催眠法(156)
- * 老年人膳食原则 3·5·7(164)
- * 哪些人不宜服人参蜂王浆(166)
- * 含锌食物有利分娩(177)
- * 锌与性(195)
- * 含有胡萝卜素的蔬果(212)
- * 含有维生素 C 的蔬果(215)
- * 强致癌物有哪些(218)
- * 乳腺癌与脂肪(227)
- * 生肿瘤的动物能吃吗(229)

1. 日常饮食与食补



适度节食,益寿延年

在 17 世纪初,英国有个名叫托马·佩普的老寿星年高 152 岁,皇室邀他进宫介绍长寿秘诀。平日难得温饱的老人,面对美味佳肴尽情享受 3 个月之后,竟与世长辞了,后经尸体解剖,证实乃暴饮暴食所致。

吃得过饱为何会使人昏昏欲睡、思维迟钝、过早衰老? 日本九州大学医学专家大村教授经过科学研究后指出,人在饱腹时,大脑中的一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质要比进食前多数万倍,正是这种生长因子的过量增加促使人的脑动脉发生硬化。

据调查,90 岁以上的老年人,有长期节





食良好习惯者占 77% 以上,表明适当节食,使胃肠始终处在一种微饥饿的状态中,对于自主(植物)神经、内分泌、免疫系统都会产生良好的刺激作用,使人体内环境更为协调。通过限食,可使人体产生以下诸方面的效应:

(1)延缓人体的生长过程,进而减慢衰老的进程。

(2)机体消化器官不会因过量饮食而做过量的活动,减轻了负担。

(3)防止肥胖,从而减少与肥胖相关疾病的发生,如高脂血症、心脑血管病、糖尿病、肝胆疾病等。

(4)能保持人体免疫系统的活力。

(5)长期坚持适当限食,能降低某些癌症的发病率。



空腹不宜吃的食物

空腹不宜吃的食物有:柿子、西红柿、黑枣、白薯、山楂、白果、橘子、甘蔗和新鲜荔枝。另外,空腹还不宜饮浓茶,不宜喝烈性酒,不宜吃辣椒、咖喱等辛辣食物。