

◎时尚保健丛书◎



功能营养

保健法

主编 李洪涛 慕云峰

DUO GONG NING YANG BAO JIAN FA

多
功
能
营
养
保
健
法

中国医药科技出版社

□ 主 编：李 洪 涛 秦 云 峰 □ 绘 图：陈 景 凯

● 时 尚 保 健 丛 书 ●

多 功 能 营 养 保 健 法

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

多功能营养保健法/李洪涛,秦云峰主编. —北京:中国医药科技出版社,2001.8

(时尚保健丛书)

ISBN 7-5067-2516-9

I. 多... II. ①李...②秦... III. 食品营养:合理营养
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056627 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm¹/₃₂ 印张 9³/₄
字数 233 千字 印数 1-6000
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

本书编委会

主编：李洪涛 秦云峰
编者：黄 莺 林 娟 姚英杰
顾 颖 武维恒 徐 萍
李修安 祝 坦 祝 蕾
汪红焱 徐光伟

前 言

“民以食为天”充分说明饮食在日常生活中的地位。而今,吃不仅是为果腹,吃更是一种精神享受,一种文化的消费,随着人们生活水平的提高,饮食的功能开始向健康和保健倾斜,人们以往忙吃只是为了生存,为了生理的需要,现在则不同,人们开始讲究饮食的质量是否符合要求,品种是否多样、营养是否合理,主副搭配是否有变化,烹调是否科学,各种不同的病人又如休讲究饮食调理,因此力求把饮食的多种功能发掘出来,与人生的健康、家庭的幸福联系在一起。

本着充分利用我国饮食文化的博大精深的资源,向读者提供如何通过饮食达到保健目的,我们特意选编这个读本,旨在向读者介绍如何合理安排饮食,不同的人群如何调配好饮食,如何充分利用主食的变化,如何注重副食的科学选择,做好肉、禽、鱼、蛋、菜、蔬、果、奶副食的选购、加工、烹调和搭配进食,以及其他油、盐、酱、醋、酒、茶和饮料相关知识,目的是帮助读者在一日三餐中尽量做到取益除弊,趋利避害,安排好自己的“吃”,使之成为保障人类的健康和为长寿服务的重要手段。

编 者

2001年8月

目 录

一、合理安排饮食

- (1) 饮食新观念
- (2) 怎样认识人体需要的营养素
- (6) 饮食营养七个新提示
- (7) 怎样提高吸收营养的能力
- (8) 怎样防止营养过剩
- (10) 认识营养缺乏症的表现
- (11) 怎样判断自己的营养是否适宜
- (13) 微量元素与健康
- (18) 常量元素在人体中的作用
- (20) 怎样认识维生素对人体的作用
- (22) 要注意食物纤维
- (24) 不同场合怎样饮食
- (26) 怎样注意饮食卫生
- (27) 一日三餐怎样巧安排
- (31) 怎样提高晨起后的食欲
- (32) 怎样自备午餐

- (34) 怎样认识常吃快餐的利弊
- (35) 怎样根据食物的“四性五味”调节饮食
- (37) 空腹时饮食有哪些忌讳
- (38) 冬令怎样调理饮食
- (39) 夏日怎样增进食欲
- (40) 膳食结构怎样影响身高
- (41) 膳食太精的害处
- (43) 职业与膳食有什么关系
- (44) 变声期怎样调理饮食
- (45) 青少年怎样合理的使用蛋白质
- (47) 青年人怎样科学地吃油脂
- (49) 消瘦青年怎样饮食
- (50) 中年人怎样安排膳食营养
- (51) 妇女经期怎样饮食
- (52) 孕妇怎样注意饮食营养
- (55) 产褥期怎样调配好饮食
- (57) 更年期妇女怎样调理饮食
- (58) 性功能保健的饮食原则有哪些
- (61) 哪些食物对性功能不利
- (61) 能补肾壮阳的食物有哪些
- (62) 能滋阴养血的食物有哪些
- (62) 糖尿病人的饮食应怎样调理
- (65) 怎样吃能改变性格
- 目 (66) 何时吃滋补品最佳
- 录 (67) 怎样消除食物中的致癌物质
- (70) 怎样吃有益于眼睛
- (72) 吃哪些食物有助于保护视力
- (73) 怎样根据你的皮肤摄取食物营养

- (74) 哪些食物生吃有损健美
- (75) 晚餐过饱对身体有什么害处
- (76) 男子最重要的四种营养成分
- (77) 经常进食过饱对大脑有什么影响
- (78) 为什么要注意食物的酸碱度
- (79) 多吃维生素能提高运动能力吗
- (81) 维生素 E 与耐力
- (82) 运动前一餐应忌食哪些东西
- (83) 为什么运动后不能马上进餐
- (85) 长跑者需要多增加营养吗
- (87) 游泳锻炼者的膳食有何特点
- (89) 健美锻炼应多补充哪些营养素
- (91) 气功锻炼者的饮食营养
- (93) 登山爱好者吃些什么好
- (96) 秃发者怎样饮食
- (98) 五种性格的人饮食宜忌
- (99) 盛夏防暑八饮
- (100) 哪些食物能减肥
- (102) 充分发挥食物的最高效用
- (104) 哪些食物不宜多吃
- (105) 哪些食物不宜同食
- (107) 美国人推崇十种食品
- (109) 食品与色素的关系
- (110) 食品的颜色与营养

二、充分利用主食

- (112) 怎样调配主食更合理

- (114) 怎样选购面粉
- (114) 馒头的营养比面包好
- (115) 怎样选购挂面
- (116) 怎样调制冷水面团
- (117) 怎样调制开水面团
- (117) 怎样调制湿水面团
- (118) 怎样鉴别酵母发面
- (118) 怎样用鲜酵母发面
- (119) 怎样用压力锅蒸馒头
- (120) 怎样用压力锅烤面包
- (120) 怎样做绿豆糕
- (122) 怎样烙家常饼
- (122) 怎样做好刀削面
- (123) 怎样抻面条
- (124) 怎样调饺子馅
- (126) 怎样用高压锅煮饺子
- (126) 怎样快速炸油条
- (126) 油条与健康
- (128) 怎样做健美粥
- (128) 怎样熬豆粥
- (129) 怎样做鸭血糯八宝饭
- (130) 食用豆浆的“五忌”
- (131) 粗精粮搭配的营养价值
- (133) 怎样吃黄豆营养价值更高
- (133) 怎样做米饭和热粥
- (135) 吃带馅食品的好处

三、注重副食营养

- (137) 怎样调配好副食
- (138) 正确选择零食
- (140) 吃肥肉对健康有什么影响
- (141) 猪体部位名称及食法
- (143) 肉皮有没有营养
- (144) 为什么提倡吃带骨肉
- (145) 骨折病人不宜多吃肉骨汤
- (146) 猪内脏的鲜劣识别
- (147) 怎样去除猪内脏异味
- (147) 吃腌肉易中毒
- (149) 怎样认识肉类营养价值
- (149) 怎样解冻才能保持肉类营养
- (150) 怎样科学吃肉
- (152) 怎样烹调肥肉对身体有益
- (152) 怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值
- (153) 怎样看待鸡肉与鸡汤的营养价值
- (154) 牛、羊肉鲜劣程度的鉴别
- (155) 怎样品尝羊肉串
- (156) 吃狗肉应注意什么
- (156) 牛体部位名称及食法
- (157) 羊体部位名称及食法
- (159) 鸡、鸭、鹅体部位名称及食法
- (160) 怎样认识动物受精卵的营养价值
- (162) 病死畜肉禽肉识别法
- (162) 不同人的吃鱼方法

- (164) 鱼类的鲜劣识别
- (165) 淡水鱼的品种及食法
- (169) 咸水鱼的品种及食法
- (170) 干鱼片不宜多吃
- (171) 夹生鱼不能吃
- (172) 怎样认识鱼类的营养特点
- (173) 怎样科学吃鱼
- (174) 鱼胆不是凉药
- (176) 河豚鱼有毒
- (177) 甲壳类水产品的品种及食法
- (179) 吃蟹的忌讳
- (181) 怎样吃好贝类食物
- (182) 发烧不要吃鸡蛋
- (183) 红壳蛋不比白壳蛋营养好
- (183) 蛋的药用品价值
- (185) 怎样鉴别鸡蛋的食用价值
- (186) 怎样吃鸡蛋营养最佳
- (187) 怎样认识松花蛋的营养
- (189) 牛奶的营养价值与食法
- (193) 豆浆、奶粉、牛奶哪种更有益
- (194) 怎样科学地饮用酸牛奶
- (194) 怎样识别与选购奶粉
- (196) 什么人不宜喝牛奶
- 目 (197) 为什么酸奶不宜蒸煮
- 录 (198) 寒天可食热水果
- (199) 水果不宜在餐后吃
- (199) 吃菠萝要防过敏
- (200) 吃甘蔗要防病
- (202) 不要吃发苦的柑桔

- (202) 不能生吃荸荠、菱角
- (204) 果品的营养价值有哪些
- (205) 怎样认识水果的色、香、味
- (206) 怎样消毒瓜果
- (207) 怎样认识硬果类食品的营养价值
- (208) 怎样对症吃水果
- (211) 果菜要分家
- (212) 怎样认识生吃蔬菜的好处
- (213) 怎样认识蔬菜的颜色与营养价值
- (214) 吃蔬菜怎样合理搭配
- (215) 吃素怎样保证营养
- (217) 怎样认识芹菜的营养价值
- (218) 冬季进补莲藕好
- (220) 干菜与山珍海味的选购
- (221) 海带不宜吃得过多
- (222) 豆腐、菠菜不宜同煮
- (223) 干菜不宜曝晒
- (224) 尿路结石患者忌食菠菜
- (225) 野菜与美容保健
- (226) 以菜当药有益无害
- (227) 民间豆腐治病八验方
- (227) 紫菜的保健价值八条
- (228) 烹制菠菜怎样存利去弊
- (230) 怎样科学吃蕃茄
- (231) 怎样吃胡萝卜营养价值高
- (231) 怎样认识蘑菇的营养价值
- (232) 食用菌的营养有哪些
- (235) 哪些菜适合或不适合做下酒菜

四、其他食品的功用

- (237) 饮酒大有学问
- (238) 为什么孕妇不宜饮酒
- (239) 啤酒的类别与鉴别方式
- (241) 哪些人不宜喝啤酒
- (242) 怎样认识酒类的营养价值
- (243) 怎样认识饮酒对身体的益和害
- (245) 怎样认识葡萄酒的营养价值
- (246) 怎样品尝香槟酒
- (246) 怎样认识黑啤酒的营养价值
- (247) 怎样喝啤酒才能喝出味道来
- (247) 怎样饮用黄酒
- (249) 怎样泡茶
- (250) 怎样科学饮茶
- (253) 怎样饮四季茶
- (253) 怎样饮茶降血压
- (254) 茉莉花多的茶不一定质量好
- (255) 茶叶药用好处多
- (256) 酒后不宜大量饮茶
- (256) 什么人不宜喝茶
- (258) 大量出汗后不能狂饮
- (260) 适量饮水对脑有益
- (261) 凉水不一定更解渴
- (262) 冷饮不能过冷
- (263) 吃的糖有哪些品种
- (264) 吃糖的最佳时机

- (265) 糖在烹调中有哪些用途
- (265) 患哪些疾病不可多吃糖
- (266) 吃糖过多影响视力
- (267) 食糖有哪些医疗作用
- (229) 儿童吃糖“五不宜”
- (271) 油含有哪些成分
- (272) 油对人体有哪些营养价值
- (275) 怎样配制混合油
- (276) 油脂在烹调中的科学应用
- (278) 常吃菜籽油的利与弊
- (280) 科学炼猪油六法
- (282) 怎样防止食油变质
- (283) 怎样认识香油的特殊营养
- (284) 怎样科学地应用食油
- (285) 人为什么要吃盐
- (286) 人一天吃多少盐合适
- (287) 食用碘盐“四忌”
- (289) 生盐不宜用锅炒
- (289) 人吃盐少会导致多梦
- (291) 吃盐过多有哪些害处
- (293) 酱油可以使猪肉保鲜
- (293) 醋有哪些种类及特点
- (295) 醋对人体有十大功能
- (297) 食用味精的“三忌”

一、合理安排饮食

饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,从然杂进,轻则五内不知,重则立兴祸患。

饮食新观念

1. 忌

污染 环境污染使人们在吃上也谨慎小心,不光讲营养,更讲安全。绿色食品具有安全、优质、营养的特性,尽管它的价格高出同类普通食品的20%~50%,人们还争相购买。

2. 爱新鲜 新鲜的食物保持了原有的营养或生理活性物质,利于身体健康。久储的食品易污染变质,如炒熟的蔬菜隔夜,细菌会大量繁殖,还会将大量的硝酸盐还原成亚硝酸盐,进入人体后,产生强致癌物亚硝胺。

3. 重蔬果 古人云“蔬食菜羹,欢然一饱,可以延年”。国外也报道,肉类食品与十大死亡疾病中的6种有关。蔬菜、水果则可以给人体补充大量的维生素、矿物质、粗纤维,而且含有谷胱甘肽、染料木黄酮等抗衰老抗肿瘤物质。

4. 趋生食 蔬菜等食物经蒸煮或爆炒后,不仅营养成分大量损失,而且对人体健康极重要的生理活动物质也失去了活性。所以人们趋向尽可能多地生食部分蔬菜和其它食物、也有用果



汁机加工菜汁、果汁饮用,更添一番情趣。

5.挑颜色 营养学家指出,蔬菜的颜色越深,其营养价值越高。一般来说,绿色的蔬菜营养最高,红、黄色次之,白色最低。中医有“黑色补肾”、“肾为先天之本”之说,所以,黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食品十分抢手。

6.喜野品 荠菜、苜蓿等野菜的营养成分多高于常见蔬菜;沙棘果、酸枣等野果的维生素C是柑桔的50~100倍;蚂蚁、蝉猴、蝗虫等昆虫野味的蛋白质、氨基酸含量丰富。这些野品食物营养高、污染少、可保健,人们争相品尝。

7.崇粗粮 粗粮比细粮含有更多的营养成分,如人体必需的钙、磷、铜、铁、碘等。全面粉与精粉相比,其蛋白质、氨基酸、赖氨酸、维生素分别高16%、20%、70%、75%。粗粮还含有锰、锌、硅、硒等抗氧化剂,具有抗衰老抗癌功能。

8.懂杂食 现代营养学指出,只有杂食各种食物,才能全面摄取到人体所需的50多种营养,也才能防止各种毒素的积累,达到营养平衡、健体祛病之目的。

怎样认识人体需要的营养素

饮 食营养是人体一切活动的基本因素。合理的营养可以促进发育,增强体质和抵抗力、保持旺盛的精力;营养不足或营养过量则会导致疾病的发生和发展。

人类为了生存,就必须不断地从食物中摄取身体所必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖类、(包括纤维素)、维生素、无机盐和水。在正常的时候,人体就用这些营养素来维持自己的生命及满足机体从事劳动所需要的热能,提供细胞组织的生长、发育及修补组织的材料,以维持机体的正常生理机能。

在患病时,营养素在饮食治疗中的作用,就是通过合理的调配食物中的营养素,以对付各种疾病所导致的机体营养失调,对



疾病的病理过程起着主导或协调的治疗作用。

那么什么叫营养素呢？食物能不断地供给人体必需的物质，以维持机体的正常发育，供给热能，维持健康及修补损失等等。这些作用的总和就叫做“营养”。二在各类食品中所含的能够供给人体营养的有效成分，就叫做“营养素”。

营养素包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六类。这些营养素，都是由化学元素碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等所组成。它们的功能各有专司，但也有几种营养素兼有几种功能。下面分别介绍各种营养素的作用。



1. 糖类

糖类，也叫碳水化合物。它是由碳、氢、氧三种元素组成，根据分子结构的繁简可分为单糖（如葡萄糖）、二糖（如蔗糖）、多糖（如淀粉）三类。单糖可以直接被人体吸收。我们吃的主食如米、麦和根菜类（如土豆、红薯）的淀粉，经消化作用最后变成葡萄糖，吸收到血液中去。

糖类对人体的主要作用是供给人体热能。每一克糖能发4100卡热量。人体所需的热量十分之六到十分之七是糖类供给的。体力劳动的人大多好吃糖类，因能迅速恢复肌肉的疲劳。酒精也是糖类的一种，而且比其他糖类吸收更快，饮酒的人因有充分的糖类供应，所以一般无需再摄取其他糖分，大多不喜甜

