

家庭医疗保健丛书

营养食疗

王笃圣 主编 *指南*



中国纺织出版社

家庭医疗保健
丛书

Shiliaozhinan
营养食疗指南 ——

YING YANG

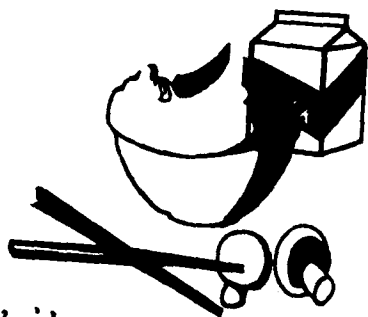
王笃圣 主编

王笃圣
刘海龄

焦振山 编著
孙永强



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

营养食疗指南/王笃圣主编;王笃圣等编著. —北京:中国纺织出版社,1999.5

(家庭医疗保健丛书)

ISBN 7-5064-1634-4/R·0020

I. 营… II. ①王… ②王… III. ①合理营养-指南②食物疗法-指南 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07753 号

责任编辑:郑 澄 责任校对:楼旭红

责任设计:李 然 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999年5月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.875

字数:147千字 印数:1—5000 定价:13.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



前言

Qian Yan

寻求自身健康,是人们的共同愿望。什么是健康?人们的认识和理解是不一样的。世界卫生组织(WHO)有过一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是一种身体上、精神上和社会适应能力的完好状态。”

人们对健康的追求是无限的,而健康的标准却是有阶段性的,它是随着社会发展和科技进步而演绎变化的。世界卫生组织指出,2000年以前,人人要享有卫生保健,要改善卫生水平和健康状态,这是全球战略。我国卫生部门相应提出,要加强自我保健和健康教育。

基于此,我们决定编一套“家庭医疗保健丛书”是适时的,也是符合我国国情的,更是切合大众需要的。

尽管人们重视健康,但往往社会环境、家庭条件和涉世处事,常给人们带来许多不利甚至危害健康的影响。加之自身对健康认识 and 理解的偏见,以及他人误传,以致只有躺在病床上时,方才对健康之真义略知一二,只是为时晚矣。

“以弭病于将然为先”是古人的明鉴。故而,健身延寿于今成

为新潮,医疗保健书刊也成了人们竞相阅读的热点。

中国纺织出版社约我共拟出版“家庭医疗保健丛书”,旨在普及医疗保健知识,力求以内容出新、文字简明、指导自疗、经济实用为特色。

这套丛书包括《病理化验诊断指南》、《医药新知指南》、《成药选用指南》、《偏方巧治指南》、《按摩自疗指南》、《营养食疗指南》、《儿病观治指南》及《求医问药指南》。各单册撰稿人都是专家、教授、名医。立论精辟、命题确切、深入浅出、通俗实用,读者读后自会有所获益。

人的寿命在延长,促进了社会人口老龄化。时值世纪之交,编纂医疗保健系列丛书亦属热点,在于强化人们自我保健意识,传递最新医疗保健信息,教人们一些防病自疗的方法。

本丛书在这样的大潮中和读者见面,仅是沧海一粟,却也不入流俗,恭听众议评说。

汪霖树

1999年2月 天津



1	◆ 营养篇
1	◆ 让营养食疗知识走进每个家庭
7	◆ 营养素的生理功能、人体需要量与食物来源
7	☐ 能量
11	☐ 蛋白质
14	☐ 脂类
17	☐ 碳水化合物
20	☐ 矿物质
34	☐ 维生素
43	☐ 膳食纤维
45	◆ 各类食物的营养价值与养生作用
47	☐ 谷类、薯类
48	☐ 豆类
51	☐ 硬果类
54	☐ 蔬菜类
63	☐ 水果类
68	☐ 肉类

72	☐ 乳类
72	☐ 蛋类
73	☐ 水产品
75	☐ 菌藻类
76	☐ 茶类
76	◆ 不同年龄与生理状况人群的营养与膳食
76	☐ 孕妇营养与膳食
81	☐ 乳母营养与膳食
82	☐ 婴儿营养与膳食
88	☐ 幼儿营养与膳食
90	☐ 学前儿童营养与膳食
91	☐ 小学生营养与膳食
92	☐ 中学生营养与膳食
93	☐ 成年人营养与膳食
96	☐ 老年人营养与膳食
101	◆ 特殊人群营养与膳食
101	☐ 高温环境营养与膳食
103	☐ 寒冷环境营养与膳食
104	☐ 高原环境营养与膳食
105	◆ 有害理化因素作业的营养与膳食
105	☐ 电离辐射作业营养与膳食
107	☐ 采矿作业营养与膳食
109	☐ 铅作业营养与膳食
110	☐ 苯作业营养与膳食
110	☐ 农药作业营养与膳食
112	◆ 食疗篇
112	◆ 疾病的营养治疗与食疗选方
112	☐ 蛋白质—热能营养不良

113	☐ 肥胖症的营养防治与食疗
119	☐ 糖尿病的营养防治与食疗
125	☐ 痛风症的营养防治与食疗
128	☐ 心脑血管病的营养防治与食疗
137	☐ 老年痴呆症的营养防治与食疗
140	☐ 肿瘤的营养防治与食疗
150	☐ 胃肠道疾病的营养防治与食疗
161	☐ 肝脏疾病的营养防治与食疗
169	☐ 胆道疾病的营养防治与食疗
171	☐ 胰腺疾病的营养防治与食疗
174	☐ 肾脏疾病的营养防治与食疗
184	☐ 血液疾病的营养防治与食疗
188	☐ 气管疾病的营养防治与食疗
193	☐ 皮肤疾病的营养防治与食疗
199	☐ 五官系统疾病的营养防治与 食疗
202	☐ 骨疾病的营养防治与食疗
206	◆ 药膳的制作与功用
206	☐ 补气药膳
207	☐ 养血药膳
209	☐ 滋阴药膳
210	☐ 助阳药膳
212	◆ 保健食品的认识与选择
215	☐ 食品强化与强化食品
217	☐ 群众食谱点评
234	附录 推荐的每日膳食中营养素 供给量
239	参考资料
241	编后记

营养篇

让营养食疗知识 走进每个家庭

当代健康的新概念

联合国世界卫生组织提出“健康不仅仅是身体没有疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”；并有 10 条健康标准如下：

✧ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张；

✧ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严于律己，宽以待人；

✧ 应变能力强，能够较好地适应环境的各种变化；

✧ 对于一般性感冒和传染性疾病有抵抗能力；

✧ 体重标准，身材匀称，站立时身体各部位协调；

✧ 眼睛明亮，反应敏捷，无炎症；

✧ 头发有光泽，无头屑或较少头屑；

- ❖ 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ❖ 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松；
- ❖ 善于休息，睡眠好。

一日三餐要合理

我们每天吃饭，一日三餐已成规律，从营养科学来说，就是吃进人体所必需的营养素。这些营养素在人体内不能合成，必须由食物供给。目前所知有近 50 种营养素，包括葡萄糖、亚油酸、 α -亚麻酸；8 种人体必需氨基酸：缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、蛋氨酸(组氨酸为儿童所必需)；13 种维生素，包括脂溶性维生素 A、D、E、K，水溶性维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、叶酸、烟酸、泛酸、生物素以及维生素 C；21 种矿物质，其中有宏量元素钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯，以及微量元素铁、锌、铜、硒、锰、钴、钼、碘、铬、氟、钒、锡、镍、硅；食物纤维(包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素等)，还有水。

这些营养素对人体生理需要是缺一不可的。它们的基本功能是：供给热能；调节机体代谢；促进机体生长和修补组织等。

合理营养就是要强调各年龄组的人都要吃多样化的食物，因为没有任何一种食物能提供人体所必需的全部营养素。鸡蛋、牛奶被称为全营养食品，但是鸡蛋中没有维生素 C，牛奶(包括人

奶)含铁量低。因此必须合理搭配,更不要挑食、偏食,以达营养平衡,既预防营养缺乏病,也预防营养过剩性疾病。

当前,在我国与膳食营养有关的疾病主要有两类。

❷ 吃某些食物过多而引起的有关疾病

- ❖ 龋齿;
- ❖ 脑血管疾病(包括高血压、中风);
- ❖ 冠心病;
- ❖ 肥胖病;
- ❖ 肿瘤等。

❸ 缺乏某些食物或营养素而引起的有关疾病

- ❖ 佝偻病、骨质软化病、骨质疏松症;
- ❖ 缺铁性贫血;
- ❖ 缺碘性甲状腺肿;
- ❖ 维生素A、B₁、B₂、C、烟酸缺乏症等。

因此,每个人,每个家庭,全社会,都要做到吃饭讲营养,以求得营养素的全面平衡。

儿童是祖国也是家庭的 未来和希望

少年儿童是国家的未来和希望,也是每个家庭的未来和希望。他们正处于生长发育的关键时期,也是奠定成人体质的基础阶段,因此,合理的营养与膳食是身体健康的物质基础。

人体的身高和体重受饮食营养的影响是非常

1

明显的。我国改革开放以来，城乡居民的膳食结构发生了明显变化，人们的营养状况有了良好的转变，以6岁的男童为例，城市儿童1992年平均身高为113.5厘米，比1982年增高4.6厘米；农村儿童平均身高为110.2厘米，比1982年增高4.0厘米。城乡女童的身高略低于城乡男童，其变化规律与男童一致。

每一个家庭，每一位父母和长辈，都希望自己的子女，既有科学家的头脑和智慧，又有运动员的强壮体魄，这就要使自己的孩子从小做起，养成良好的饮食习惯，吃多样化食物，健康成长。

老年人健康长寿是全家的幸福

我国人口的平均寿命，解放前仅为35岁，目前已是70岁，增长了1倍。全国60岁以上的老年人已有1.2亿，预计到2000年将达到1.3亿，到21世纪中叶可能达到4亿左右。以天津市为例，60岁及以上人口已达123.07万，比1990年的89.83万人增加了37%；80岁以上老人超过10万，年龄最高者为107岁。老年人口比例日益增长，反映了我国经济、科技、教育、文化、卫生事业的蓬勃发展和人民生活水平的提高。

健康长寿与合理的饮食营养有着密切的关系。我国巴马县90岁以上长寿老人的膳食特点是：主食为玉米加大米；粗粮细作；膳食低热量、低脂肪；保持机体热能平衡；以植物油为

主，辅以动物油；肉食不多，常吃豆类；水果较多，还要吃野菜野果；食盐量较少；不饮或少饮酒。

日本是全世界平均寿命最长的国家，达到 78 岁。有人对日本 3172 位百岁以上老人(其中男 680 人，女 2492 人)调查其长寿秘诀，即：吃饭八成饱；万事想得开；家庭成员和睦相爱。

日本学者对其全国长寿命与短寿命的村庄进行调查，发现以下规律：

❖ 多吃大米和偏吃大米的村庄的居民往往是早衰和短命的。

❖ 常吃鱼和豆制品并多吃蔬菜的村庄必然是长寿村。

❖ 多吃鱼而蔬菜不足者必定短寿。

❖ 经常吃海产品的村庄居民其脑溢血的发生率低并且长寿者多。

❖ 长寿村的环境往往是空气清新，外界污染少。

以上实例说明，合理营养与健康长寿有着密切关系。敬老爱老是我国的传统美德，老人健康长寿也是全家的幸福。

注重食疗与保健

早在 2000 多年前，我国《皇帝内经·素问》就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的配膳原则，这是完全符合现代营养科学膳食结构的。

I

晋代葛洪(公元 300 年)在“肘后方”中记载了用海藻酒治疗甲状腺肿。梁代陶洪景(公元 493 年)提出了以肝补血,补肝以明目。用现代营养学观点来说,肝所含铁以补血,肝中所含维生素 A 以预防夜盲症。唐代孙思邈(公元 652 年)在“备急千金要方”中对维生素 B₁ 缺乏引起的脚气病作了详细的论述,并提出用药物或食物如猪肝、赤小豆、薏苡仁、谷白皮(楮树皮)等来治疗。现代分析证明,这些药食均是富含维生素 B₁ 的。

可见,我国自古就有“医食同源”、“药食同源”的思想,构成了食疗与药膳的完整体系。并且根据食物的养生保健作用,又分为开胃健脾食物、润肺止咳食物、活血化瘀食物、壮骨强筋食物、壮阳补肾食物、补脑益智食物等。

就拿众所周知的核桃仁来说,《本草纲目》中载:“食用核桃,可强筋壮骨,滋润皮肤,鬓发乌黑……养血、补髓、清目、安神”。

从现代营养学角度来看,核桃含有丰富的营养成分,脂肪约占 50%,蛋白质占 15%~20%,碳水化合物占 10%,并含有钙、磷、铁、镁、钾以及多种维生素。核桃仁所含脂肪中 70.7% 是亚油酸,32.4% 是亚麻酸,这些不饱和脂肪酸是构成脑细胞的主要成分,是健脑益智食物。

牡蛎,是海产贝类,又名蚝肉、海蛎子。

《医林纂要》载:“清肺补心,滋阴养血”。熟食能滋阴血、补虚损,对久病血亏、体虚、有心神不宁、睡眠不安症状者可做食疗品。

现代营养学对牡蛎的研究表明,其含有丰富

的蛋白质、多种矿物质与维生素，特别是含有极为丰富的牛磺酸，牛磺酸对脑细胞发育、维持脑功能、调节血脂、降血压均有良好的保健功能，也是近年公认的保健食品。

食疗与药膳的应用将在本书中详细介绍。

营养素的生理功能、人体需要量与食物来源

能 量

 **能量的转化与热能单位** 自然界中能量不能创生，也不能消失，只能从一种形式转化为另一种形式。生物体的能量代谢也是如此。生物界能量最根本的来源是太阳能。植物体在阳光的照射下可以利用水、二氧化碳、氮和硫等物质通过光合作用及其他的生物化学反应，最终生成蛋白质、脂肪和碳水化合物等物质，而来自太阳的能量就固定在这些营养物质中了。当人或动物摄取了这些营养素时就可以利用其中所储存的潜能作为身体的能量来源。

关于能量的单位，过去用热能单位——千卡表示，1千卡是指使1公斤水的温度从15℃升高到16℃时所需要的热量。近年来，国际上多采用能量单位——焦耳表示。1焦耳是指用1牛顿的力使1公斤重的物体移动1米所需要的能量。

1000 焦耳称为一个千焦耳(kJ), 千卡与千焦耳的换算关系为 1 千卡 = 4.184 千焦耳, 1 千焦耳 = 0.239 千卡。

 **人体的热能消耗** 人体需要热能以维持生命活动。人体的热能消耗主要有三个方面, 即基础代谢、体力活动和食物特殊动力作用。

❖ **基础代谢:** 是维持最基本生命活动所必需的能量消耗, 即指人体禁食 12~15 小时后, 机体处于安静和舒适的状态下, 清醒、静卧于室温为 18~20℃ 的环境里所测得的能量代谢。这部分能量主要是用于维持体温、心跳、呼吸及腺体分泌等活动。基础代谢所消耗的能量大致为男性每小时每公斤体重 1 千卡, 女性每小时每公斤体重 0.95 千卡。上述数值只是一般情况, 因为基础代谢受到许多因素的影响, 例如, 儿童的基础代谢高于成人, 男性高于女性, 瘦高体型的人高于矮胖体型的人, 妇女孕期、哺乳期以及月经期的基础代谢要高于平时。环境气候也可以影响基础代谢, 在寒冷气候中生活的人要高于在温热气候中生活的人。此外, 某些疾病也可以影响基础代谢, 例如发烧、恶性肿瘤、贫血、甲亢、高血压、肺气肿以及心力衰竭均可以提高基础代谢率。与此相反, 甲状腺功能低下、营养不良和长期饥饿可以降低基础代谢率。

❖ **体力活动:** 体力活动是影响人体热能消耗的最主要的因素, 主要是由所从事劳动的强度和持续的时间所决定的。肌肉活动强度越大, 持续时间越长, 能量消耗就越多。我国 1988 年修订的

推荐营养素供给量标准中规定了劳动强度，男子分为五级，即极轻体力劳动、轻体力劳动、中等体力劳动、重体力劳动和极重体力劳动；女子分为四级，即没有极重体力劳动这一级别。我国规定成人每日热能供给量(包括基础代谢、体力劳动和食物特殊动力作用三项消耗的总和)男子为2400~4000千卡；女子为2100~3000千卡。

❖ 食物特殊动力作用：食物可以提供热能，但人体食入后要对其进行消化、吸收和代谢，这些活动也要消耗能量。人体由于摄取食物而引起的热能额外消耗现象，称为食物特殊动力作用。

☞ 热能的来源与分配 食物所含的营养素中，只有蛋白质、脂肪和糖类可以供给能量，其他的营养素则不能。1克蛋白质在体内氧化所产生的能量为4千卡；1克脂肪可产生能量9千卡；1克糖类(碳水化合物)可产生能量4千卡。虽然蛋白质、脂肪和糖类都能供热，但三者供给的热量应该有一个合理的比例才能保证身体健康。一般认为，蛋白质、脂肪、糖类三大营养素供热的合理比例为：蛋白质热能占10%~15%(成人10%~12%，儿童13%~15%)，脂肪热能占20%~25%(最多不超过30%)，糖类热能占总热能的60%~70%。另外，一日三餐每餐摄取的热量占全天总热量也应有一个合理的比例，早、中、晚餐摄取的热量占总热量的百分比应分别为25%~30%、40%~45%、30%~35%。

☞ 热能过剩与不足对机体的影响 正常情况下，人体热能的摄入与消耗是一个动态平衡体