

家庭饮食

Jiatingyinsi Baojian 保健

◎ 刘正萍 编著



家庭饮食保健

刘正萍 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健/刘正萍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2000. 9

ISBN 7-5337-0631-5

I. 家… II. 刘… III. 实物养生-普及读物
IV. R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45669 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:10 字数:216 千

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-0631-5/R · 106 定价:12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

2000/08

前 言

本人 1969 年毕业于河北医学院，之后从事过 13 年的临床工作，再后在中国大百科全书出版社做医学编辑 17 年。出于工作的需要，也出于解答友人咨询的需要，30 年来，本人精心积累医学方面的经验、体会和资料，在分析研究的基础上，将它们编著成册，这就是即将面世的《家庭饮食保健》、《家庭保健手册》和《常见病的家庭治疗》。它们的共同特点是，贴近百姓生活，具有较强的实用性。

《家庭饮食保健》主要介绍与保健有直接关系的食物种类和食用方法，为读者提供科学的饮食方法。

科学的饮食，合理的营养不仅可以维持人体的正常生理功能，促进健康，防止疾病的发生，而且可以增强机体的免疫功能。有些食物还有治疗疾病的作用，甚至有防癌抗癌的功效。目前有相当一部分人缺乏科学饮食的知识，片面地追求多吃大补，认为鸡鸭鱼肉营养价值高，生猛海鲜补精又补脑，于是尽量多吃，没想到适得其反，越吃病越多，越吃身体状况越差。所以，大力普及科学饮食知识是非常必要的。这本小册子正是应此需要而献给读者的，希望它能带给读者开卷有益的感受。

书中引用了一些公开发表过的资料和数据，难以一一酬谢，在此一并致意。

刘正萍

目 录

●人体必需的七大营养素.....	1
●饮食的合理结构——中国营养学会推荐的膳食指南.....	6
●食物的五味与健康.....	9
▼甘味.....	9
▼酸味.....	9
▼苦味.....	10
▼辛味.....	10
▼咸味.....	11
●调味品的营养和保健作用.....	12
▼姜.....	12
▼葱.....	15
▼蒜.....	16
▼辣椒.....	23
▼油.....	25
▼味精.....	26
▼食盐.....	27
▼酱油.....	30
▼糖.....	31
▼醋.....	35
●黑色食品的营养和保健作用.....	38

▼黑米	38
▼黑豆	38
▼黑芝麻	39
▼黑木耳	40
▼香菇	42
●杂粮的营养和保健作用	44
▼常吃五谷杂粮好	44
▼大米	45
▼小米	45
▼玉米	46
▼黄豆	47
▼绿豆	50
▼蚕豆	51
▼芝麻	51
▼红薯	52
▼山药	54
▼芋头	55
▼南瓜	56
●吃肉的学问	58
▼肥肉对健康的益处	59
▼牛肉	60
▼羊肉	60
▼吃烤羊肉串的利与弊	61
▼鸡肉和鸡汤	62
▼鸭肉	63
▼狗肉	63

▼ 兔肉	65
● 猪血有抗癌作用	66
● 吃猪肝的利与弊	67
● 吃鸡蛋的学问	68
● 吃水产品的学问	72
▼ 多吃鱼可使你聪明、健康和长寿	72
▼ 虾皮是补钙佳品	75
▼ 吃蟹常识	75
▼ 海蜇	77
▼ 海参	77
▼ 海带	78
▼ 紫菜	79
● 吃蔬菜的学问	81
▼ 蔬菜的颜色与营养	82
▼ 生吃蔬菜好	83
▼ 泡菜不致癌	84
▼ 如何维护蔬菜的营养	85
▼ 哪些蔬菜含有毒素	86
▼ 西红柿	87
▼ 茄子	90
▼ 黄瓜	91
▼ 冬瓜	92
▼ 丝瓜	93
▼ 苦瓜	93
▼ 青萝卜	94
▼ 白萝卜	96

▼胡萝卜	97
▼红萝卜	100
▼土豆	100
▼莴苣	102
▼莴笋	102
▼菠菜	103
▼大白菜	105
▼洋白菜	108
▼香菜	108
▼芥菜	109
▼苋菜	109
▼韭菜	110
▼芹菜	113
▼菜花	115
▼豆芽菜	115
▼扁豆	116
▼豌豆	117
▼芦笋	117
▼藕	117
▼茭白	118
▼黄花菜	118
▼香椿	119
▼洋姜	119
▼洋葱	120
●喝饮料的学问	124
▼水	124

○喝什么水最好	121
○喝凉开水的好处	125
○喝矿泉水的利与弊	126
○喝纯净水好吗	127
○不要等口渴了再喝水	128
○不要一口气喝水过多	129
○不宜饮用的几种开水	129
○清除水垢的方法	129
▼冷饮	130
○喝冰镇冷饮能降温吗	130
○喝过量冷饮对人体有害	130
○哪些人不宜喝冷饮	131
○喝汽水的学问	132
○喝饮料的利与弊	134
▼咖啡	134
▼茶	136
○喝茶的好处	136
○喝茶的注意事项	141
○喝茶对动脉硬化患者的影响	145
○喝茶对贫血患者的影响	146
▼酒	147
○饮酒是否有益健康	147
○喝啤酒有讲究	151
▼牛奶	157
○牛奶的用处	157
○喝牛奶的注意事项	160

○如何保存牛奶	162
○喝酸奶的利与弊	162
▼豆浆	164
▼蜂蜜	166
○喝蜂蜜的好处	166
○如何鉴别蜂蜜的质量	170
○蜂蜜的保存	171
○蜂蜜与糖有何不同	171
○吃花粉有什么好处	171
▼蜂王浆	172
○喝蜂王浆的好处	172
○蜂王浆的保存	174
●吃果品的学问	175
▼吃水果的好处	175
▼吃水果不当带来的坏处	176
▼吃水果的注意事项	177
▼香蕉	179
▼苹果	180
▼葡萄	182
▼西瓜	184
▼甜瓜	186
▼梨	186
▼桃	188
▼柿子	188
▼柑橘	190
▼金橘	192

▼山楂	192
▼草莓	194
▼猕猴桃	195
▼石榴	196
▼枣	196
▼樱桃	199
▼橄榄	200
▼甘蔗	200
▼核桃	201
▼杏仁	203
▼栗子	203
▼花生	204
●饮食保健	207
▼春季饮食保健	207
▼夏季饮食保健	207
▼秋季饮食保健	209
▼冬季饮食保健	210
●保健食品	212
▼美容食品	212
▼美发食品	215
▼减肥食品	216
▼补钙食品	217
▼有利于心脏的食品	218
▼降血脂的食品	219
▼有利于眼睛的食品	220
▼助长身高的食品	221

▼健脑的食品·····	222
▼调适心理的食品·····	225
▼养心安神的食品·····	226
▼延缓衰老的食品·····	227
▼长寿食品·····	228
▼有消炎作用的食物·····	229
▼清热解毒的食品·····	230
▼利尿的食品·····	230
▼强健脾胃的食品·····	230
▼润肠通便的食品·····	230
▼镇咳祛痰的食品·····	230
▼补益的食品·····	230
●饮食应注意的问题·····	231
▼饮食的量要适度·····	231
▼暴饮暴食有损健康·····	231
▼不吃早餐有损健康·····	232
▼饭后应注意的问题·····	233
▼经常看电视应注意的营养问题·····	234
▼正确使用清洁剂·····	235
▼儿童饮食应注意的问题·····	235
▼考试期间应注意的饮食问题·····	237
▼青少年饮食应注意的问题·····	239
▼中年人饮食应注意的问题·····	240
▼老年人饮食应注意的问题·····	242
▼男性更年期的饮食·····	244
▼妇女更年期的饮食·····	245

▼ 孕妇的饮食	246
▼ 流产后的饮食	248
▼ 细嚼慢咽可健身祛病	249
▼ 不要进食过多的动物性脂肪	251
▼ 什么人不宜进食补品	252
▼ 补碘要适量	252
▼ 完全不吃含胆固醇的食物并不好	253
▼ 不宜空腹吃的食物	254
▼ 儿童吃泡泡糖不好	254
▼ 吃巧克力的利与弊	255
▼ 吃油条的利与弊	256
● 常见病的食疗	258
▼ 感冒	258
▼ 咳嗽	262
▼ 老年慢性支气管炎	263
▼ 呃逆	264
▼ 胃炎	264
▼ 胃溃疡	265
▼ 肝炎	266
▼ 肝硬化	267
▼ 胆石症和胆囊炎	269
▼ 肾病	272
▼ 肾结石	272
▼ 高血压	273
▼ 冠心病	276
▼ 糖尿病	278

▼贫血·····	281
▼失眠·····	282
▼神经衰弱·····	282
▼骨折·····	283
▼骨质疏松·····	284
▼慢性鼻炎·····	285
▼白内障·····	286
▼近视眼·····	287
▼远视眼·····	287
▼老花眼·····	288
▼青光眼·····	288
▼雀斑·····	288
▼带状疱疹·····	289
▼脂溢性脱发·····	289
▼性功能不全·····	289
●饮食中的防癌问题·····	292
▼有抗癌作用的营养素和食物·····	293
▼饮食防癌的具体问题·····	298
▼食道癌与饮食的关系·····	302
▼肠癌与饮食的关系·····	302
▼厨房中的防癌问题·····	303

●人体必需的七大营养素

饮食是否对健康有益，主要看人体是否需要，需要多少。据有关专家研究，人体必需的营养素有 7 种，它们是水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、纤维素。

一、水

水是人们赖以生存的重要物质，也是构成人体的基本成分之一，并且在构成人体的多种物质中占的比例最大。人的身体，表面看上去是一种固态性的物质结构，实际上 60%~70% 是水。血液是液体，自不必说，肌肉中的成分，大约 70% 也是水，连坚硬的骨头，水在其中的含量也有 20% 呢。考查其中的原因，那是因为人是生物，生物体都是由细胞组成的，水则是细胞结构中极其重要的成分。如果人体持续缺水，组织、细胞就会出现病理改变。当失水量超过体重的 25% 时，即可导致死亡。

在人体的新陈代谢活动中，水还有“运输大队长”的美称。它能把各种养料输送到身体的各个部位，又将垃圾从身体的各个部位汇集起来，通过相应的通道排出体外。如果将新陈代谢视为人的生命活动的集中表现的话，那么，有没有水，水是否充足，则是人的生命活动能否正常进行的关键。从这种意义上说，没有水也就没有生命，缺了水就会造成生命危险。但饮水过量对身体也不利，会冲淡血液的浓度，使血容量增加，加重心血管系统和肾脏的负担。科学实践证明，过

度饮水，还可导致水中毒。有资料介绍，世界上因饮水过量而导致中毒死亡的情况时有发生。我国也有类似病例，在浙江省的一个山村，有一个小伙子，与人打赌饮水，一连喝了15大碗水，结果发生了水中毒，经抢救无效，3天后死亡。

二、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，是构成人体组织不可缺少的物质，它组成了人体的肌肉、血液、皮肤、毛发和骨骼等，也是构成各种酶、某些激素和抗体的主要成分。总之，蛋白质对人体的生长发育起着关键性作用。尤其是儿童和青少年在生长发育期间，新的细胞不断增生，组织、器官不断发育，主要是由蛋白质供给原料。蛋白质还可供热能。

蛋白质摄入不足，可致生长发育迟缓，人体免疫系统功能下降，激素分泌发生紊乱，血压不稳定，还可造成贫血、全身乏力、体重减轻、创伤和骨折不易愈合、病后恢复慢，并易患关节炎，内脏器官也易受损，人体的衰老速度将加快，皮肤出现皱纹，缓解紧张的能力降低，并易受细菌感染，易于得癌症。

蛋白质对人体这么重要，是不是摄入的蛋白质越多越好呢？回答是否定的。蛋白质摄入过多，对人体健康也是无益的。因为蛋白质在代谢过程中产生多种有毒的代谢废物，使机体的酸度增高，酸碱度失去平衡，人体的免疫力降低。过量的蛋白质还可积聚在大肠中，不易消化吸收，在厌氧菌的作用下，腐败发酵，产生致癌和有害物质，使机体中毒，导致衰老。国外科学研究还发现，过量食用蛋白质对心血管也有一定的危害。在常见的蛋白质食物中，有一种氨基酸叫蛋氨酸，很容易转化为半胱氨酸。半胱氨酸过多，易引起心脏

病，体内含半胱氨酸过多的心脏病患者比正常含量者死亡率高。同时专家发现，如果体内缺乏维生素 B₆、B₁₂和叶酸，可使半胱氨酸含量失衡。所以，多食蔬菜，增加维生素的摄入，可使半胱氨酸的含量降低。

蛋白质的主要来源是动物性食物、豆类和豆制品。

三、脂肪

脂肪是贮存能量的一种物质，在人体中以固体形态存在。脂肪多了，人的身体就会发胖，血脂升高，并引起动脉粥样硬化，所以眼下人们都讲究减肥。可是脂肪少了也不行，因为它是人体高效热能的主要来源，比等量蛋白质和碳水化合物提供的热能高得多。所以脂肪是人体维持自身存活的必需物质。此外，它还提供人体所需要的脂肪酸，具有溶解脂溶性维生素的功能。

四、碳水化合物

碳水化合物又称糖类，分为单糖、双糖和多糖。例如葡萄糖、果糖等属单糖，蔗糖、麦芽糖等属双糖，淀粉、纤维素等属多糖。它们的主要功能是向人体提供热能。碳水化合物可保证正常量的血糖、肝糖原和肌糖原，以维持大脑活动、肝脏解毒和肌肉活动。糖类主要存在于主食之中。碳水化合物摄入不足可导致热能不足，生长发育迟缓，体重减轻，乏力，或引发其他病症；摄入过多，可导致肥胖，甘油三酯升高，引起动脉硬化、龋齿等。

五、维生素

维生素是调节人体代谢，维持正常生命的营养素，不能由人体合成，只能由食物供给。已知维生素有 20 多种，分为两大类。一类不能溶解于水，只能溶解于脂肪，称脂溶性维