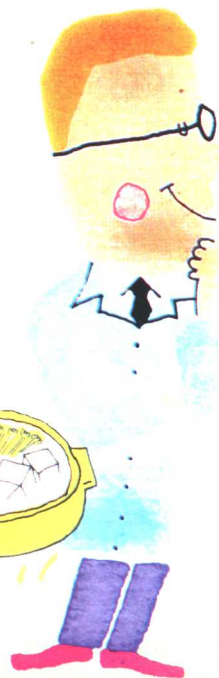


中年 保健 营养 与 饮食

蔡东联 王昌惠 主编



吃
出
健
康
来

上海科学技术出版社

新概念营养与饮食丛书

中年保健营养与饮食

——吃出**健康**来

蔡东联 王昌惠 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年保健营养与饮食: 吃出健康来 / 蔡东联, 王昌惠
主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2000.11

(新概念营养与饮食丛书)

ISBN 7-5323-5735-X

I. 中... II. ①蔡...②王... III. 中年人—食品营
养 IV. R153.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56783 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

浙江大学华家池印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1156 1/32 印张 4 字数 89 千

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

印数 5 001—9 000

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

11.6/02

内容简介

本书较为系统地介绍了强身健体食物的营养和保健作用，合理营养和饮食的重要性，药膳的强身健体功能，以及春夏秋冬四季营养食谱。

本书内容新颖、科学、实用，能反映营养学方面的新理论、新方法和新技术，具有普及与提高的双重性质。可供从事饮食营养保健的专业人员、大专院校相关专业的师生及广大青壮年参考。



· 吃出 健康 来 ·

蔡东联 王昌惠 主编

编者(按姓氏拼音字母顺序排序)

蔡东联	陈小莉	李国安	闵军霞
钱萍萍	王昌惠	谢正秀	张锡昌

前 言

饮食营养与强身健体密切相关，吃出健康来，确有道理。饮食营养是维持人体生命活动必不可少的物质基础，自古就有“民以食为天”之说，说明饮食营养极为重要。“医食同根，药食同源”，表明饮食营养和药物对于保健强身、防治疾病方面有异曲同工之处。食物中除已知的营养素之外，还有许多具有保健和防治疾病的非营养成分。饮食治疗就是根据病人的实际状况，合理调配各种食物，采用科学的烹调方法，使食物起到辅助治疗的作用，正如俗语所说“三分治，七分养”。

中年人正处于家庭和事业发展的高峰期，对饮食营养有特别的需要。本书根据中年人的生理及营养素代谢特点，采用“古为今用，洋为中用”的原则，把现代营养学知识和祖国医学中的饮食治疗和药膳结合起来，较为系统地介绍了各种常见食物的营养和保健作用，合理营养和饮食的重要性，食

疗和药膳的强身健体功能，以及春夏秋冬四季的营养食谱。写作力求科学性、实用性、新颖性，能反映当代营养学方面的新理论、新方法和新技术，具有普及与提高的双重性质。可供青壮年、从事饮食营养保健方面的专业人员参考，同时，也是保健强身居家必备的手册。

编者

2000年11月

目 录

前言

一、强身健体的食物	1
(一) 谷类	1
(二) 豆类和坚果类	5
(三) 蔬菜 and 水果	12
(四) 肉类	40
(五) 水产类	46
(六) 蛋类和乳类	51
(七) 食用油脂、调味品及其他食物	55
二、合理营养和饮食	65
(一) 中年人的营养需要	65
(二) 中年人饮食的基本要求	75
(三) 中年人的饮食养生	77
1. 生理特点	77
2. 营养代谢的特点	79
3. 饮食养生要点	80
(四) 饮食和性功能	82
1. 食物和性功能	82

2.不良饮食和性功能·····	84
(五) 饮食和延缓衰老·····	87
1.合理选择饮食·····	87
2.饮食注意事项·····	90
三、强身健体的药膳和营养食谱·····	93
(一) 药膳·····	93
1.保健药膳方·····	93
2.气虚药膳方·····	95
3.血虚药膳方·····	97
4.阴虚药膳方·····	98
5.阳虚药膳方·····	99
(二) 营养食谱·····	101
1.春季营养食谱·····	101
2.夏季营养食谱·····	106
3.秋季营养食谱·····	110
4.冬季营养食谱·····	115

一、强身健体的食物

人的食物有成千上万种,但常用食物大致可分为谷类、蔬菜与水果、肉类、水产类、蛋类与乳类、食用油脂类等。各类食物具有相似的营养特点,但同类食物也具有不完全相同的性质。在选购时,应了解各类食物所含的营养素、质量特点,以便合理利用。

古今中外,人们都希望身强体壮、精力充沛;这是非常美好的愿望。同时,也希望能获取某种能永葆青春的食物,但到目前为止,没有任何一种食物能胜此任。从现代营养学观点来看,只有合理营养、平衡饮食才能使青春常驻、身强体壮。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”这是我们先人在数千年前就制订的合理营养的原则,至今仍为世界营养学家称道。中国营养学会制订的《中国居民膳食指南》将食物分为5大类,我国的《食物成分表》将所有的食物分为28类,共有数千种之多。总之,合理利用各种各样的天然食物,是保持健康身体的最明智的选择。

(一) 谷 类

谷类是人体热能的主要来源。在我国居民的饮食中,约75%的热能和50%的蛋白质来自谷类,此外,还供给较多的B族维生素、矿物质和微量元素,故谷类在我国居民饮食中占有重要地位。我国的谷类食物,南方多以大米为主,北方则多用小麦。



在北方有的地区也将高粱、小米、玉米、荞麦和燕麦等，用作主食。

谷类所含的营养成分比较齐全，能供给人体需要的最基本的营养素。其中以糖类含量最多，通常在70%以上；其次是蛋白质，占5%~15%；脂肪含量不多，为1%~4%；矿物质和微量元素约占2%，其中磷、铁较多，钙较少；维生素主要是维生素B₁和烟酸。在谷类加工、烹调中会使部分营养素损失，故应合理加工和烹调，最大限度地保留各种营养素。

1. 小麦

【性味功效】甘，凉；甘能益气，凉可除热，养心益肺，健脾厚肠，利尿和血，除热止渴。

【食疗应用】心神不宁及脏躁时，用小麦粉炒黄，温水调服，每日2次，每次125克。烦躁口干者，用小麦30~60克，煎汤代茶饮。凡脾胃虚泄者皆能服食。有养心退热的功效，使津液不为火扰，对脏躁烦渴均有效果。

【说明】小麦加工成面粉，可做成上千种制品，是北方地区的传统食物。现在越来越多的南方人也喜欢吃面制品。当前的状况是面粉加工越来越精细，营养素丢失很多，特别是矿物质、食物纤维和B族维生素。因此，人们在选购时，要特别注意，如果经常食用精白面粉，须适当添加些粗粮，以防止B族维生素不足或缺乏。

2. 大麦

【性味功效】甘、咸，凉；清热利水，和胃宽肠。

【食疗应用】过食饱胀时，可用大麦粉炒至微香，每日冲汤饮服。急性尿路感染、小便不畅且涩痛时，可用大麦150克，加水1000毫升，煎至750毫升左右去渣，加入生姜汁和蜂蜜各25毫升，混合后分3次饭前服用。打嗝呃逆时，可用大麦粉做成稀

糊，因性滑腻，易下咽，以助胃气。

【说明】大麦功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，无燥热，常佐粳米同时服用或单独服用；其益气补中、实五脏、厚胃肠之功，不亚于粳米；能宽胸下气，消积进食；民间暑天用炒焦大麦泡茶，有消暑解渴的作用。在“食不厌精”的风气蔓延之时，经常选食大麦片或其他制品，以纠正吃精制米面所带来的弊病。

3. 粳米

【性味功效】甘、淡，平；虽主脾胃，但五脏生气，血脉精髓因之而充溢，全身筋骨、肌肉、皮肤因此而强健。

【食疗应用】感冒初期、有发热但无恶寒时，可用生粳米75克与轧细的生石膏60克，加水450毫升后同煎，至米烂熟，可得上清液300毫升，趁热服用。粳米煮饭，当米烂熟而汤未干时，取浓米汤，给患者、产妇或身体虚弱者饮服，有补益之功。

【说明】粳米是我国及东南亚等地制作饭和粥的主料，体内热能需要的重要来源。其所含蛋白质营养价值较其他谷类高，所含的必需氨基酸比较齐全。中医治病常在药方中加粳米，如治阴证的桃花汤内有粳米，取其甘以补正气。民间有用药物加入到饭或粥中治病，如粳米做饭用荷叶煮汤可以宽中，加芥菜叶可以化痰，加紫苏叶可以行气解肌，加薄荷叶可清热，加淡竹叶可以避暑。做粥加茯苓可以清上实下，加薯芋粉可以理胃，加花椒汁可以治疗某些皮肤疾病，加姜葱汁可以发汗。这些作用都需要借助药力。可见粳米是世间第一补物，但过量食用或偏食，都可能会引起疾病。

4. 荞麦

【性味功效】甘，凉；开胃宽肠，下气消积。

【食疗应用】慢性腹泻、肠胃积滞时，用荞麦粉做饭，连食数次。男性尿白浊或女子赤白带下，将荞麦炒焦碾为末，用鸡蛋



清搅拌，做成如梧桐子大小的丸粒；每次服 50 粒，用淡盐汤送服，每日 3 次。

【说明】荞麦性能消积，俗称静肠草，据说又能发百病。近代研究发现荞麦花中含红色荧光色素，动物食用之后，在缺乏色素的部位，可产生对光敏感症，即荞麦病。可有耳、鼻等处发炎肿胀，还可能有结合膜炎、咽炎、喉炎、支气管炎等，有时可有肠管、尿路的刺激症状。可见所谓易发百病，主要是指产生的各种过敏反应症状。苦荞麦有降低血糖的作用，动物实验和临床观察均证实有此作用，经常食用有预防糖尿病的功能。

5. 粟米

【性味功效】甘、咸，凉；补虚损，健脾胃，清虚热，利尿养肾。

【食疗应用】胃热消渴者，用陈粟米煮饭食用。脾胃虚弱、恶心呕吐时，可用粟米磨成粉，加水做成如梧桐子大小的丸，加盐煮熟，空腹吞服，每次服 10 粒，每日 3 次。

【说明】又名小米。山东产量最多，是五谷中最硬的种类，故又称硬粟，但得浆水易化。蛋白质、脂肪、维生素的含量比大米高；此外，还有烟酸和胡萝卜素。发芽的粟米，名曰粟芽，含淀粉酶、B 族维生素、淀粉及蛋白质等，有很好的消化作用。可以在温度超过 80℃ 时烘干，然后研磨备用。

6. 薏苡仁

【性味功效】甘、淡，凉；利水渗湿，清肺除热，健脾止泻。

【食疗应用】小便短赤、水肿脚气者，以薏苡仁、冬瓜皮、赤豆各 30 克同煎服。风湿痹痛者，用薏苡仁粉与曲米酿酒或装在袋里煮酒后饮用。脾虚泄泻者，可用薏苡仁末与粳米煮粥后食用。水肿、喘急者，可用郁李仁 60 克研末，用水过滤后，以滤汁和薏苡仁煮饭，每日食用 2 次。

【说明】可用于慢性肠炎、风湿性关节痛、尿路感染、支气管炎、脚气病性水肿、阑尾炎、扁平疣、肿瘤等疾病的辅助治疗；还可用于肺痈咯血、肠痈、消渴等病证时的辅助治疗。实验发现薏苡仁能抑制癌细胞生长，并有防癌作用。

7. 玉米

【性味功效】甘，平；调中开胃，降浊利尿。

【食疗应用】尿路结石或慢性肾炎水肿者，用玉米1份加水3份，煎汤代茶或用玉米须煎服。高血压病、高脂血症患者，可用玉米油作为烹调用油，或用玉米须煎汤代茶。胃纳不佳者，可用新鲜玉米与少量甜椒同炒，稍加素油、盐以及调料，是贵州民间既开胃又能降脂的菜肴。

【说明】过去是我国大多数居民的主要食品，随着生活水平的提高，被当作粗粮的玉米食品在餐桌上越来越少。有人认为玉米营养价值不如大米和白面，其实食物的营养价值不是以粗细粮来划分的。与大米相比，玉米含有大量B族维生素，能增进食欲，起到健胃的作用。玉米有利尿作用，用于尿路结石或慢性肾炎水肿患者的辅助治疗。利尿作用以玉米须为佳，而降血脂以玉米油为好，因其可抑制胆固醇的吸收。据控制饮食的试验证实，用玉米油给年龄较轻而血浆胆固醇较高的人食用，有降脂和预防冠心病的作用，故用于高血压病的辅助治疗。玉米除能充饥或作食疗外，尚可酿酒、榨油。脾胃虚弱者，食后易腹泻，应慎用。

（二）豆类和坚果类

豆类和坚果类是植物蛋白质的主要来源，在吃素食为主人群中显得尤为重要。大豆蛋白是千万吃素食人群赖以生存的根本。

1. 黄豆

【性味功效】甘，平；健脾宽中，润燥利水。



【食疗应用】用黄豆芽治疗寻常疣，清水煮熟，连汤淡食，每日3餐，吃饱为止，连食3日为1疗程，治疗期间不吃其他食物和油类，第四日起改为普通饮食，继续以豆芽佐餐。肌肉痉挛、膝痛湿痹时，可用黄豆煎汤后服用。

【说明】黄豆营养丰富，吃法很多，可榨油，也可加工成各种豆制品，如豆腐、腐乳、豆腐干、百叶、油豆腐、腐竹、豆腐衣、素鸡等，磨浆可制成豆奶、豆浆。肾功能不全时应忌食，以防过多增加血清蛋白质代谢产物浓度，加重肾功能不全。黄豆嫩时为绿色，被称为毛豆，可当蔬菜食用。黄豆芽是黄豆浸水发芽而得，豆芽的头、根及芽都能当菜吃，也有只吃芽的。黄豆不含维生素C，但豆芽中含有较为丰富的维生素C。

2. 黑豆

【性味功效】甘，平；活血利水，祛风解毒。

【食疗应用】身面浮肿者，用黑豆500克，水2500毫升，加黄酒15毫升，煮至1500毫升，微温后分3次服用。肾虚消渴难治者，用等量天花粉、黑豆炒熟研成末，再制成如梧桐子大小的丸，每次服50克，每日2次。妊娠腰痛时，用黑豆500克，米酒1500毫升，煮至750毫升，空腹饮用。解斑蝥毒时，用黑豆煮浓汁饮用，也可解除草乌、附子的毒性。可以治疗蛇咬伤、糖尿病、血淋等症。

【说明】黑豆有3种功能：一是补肾，治疗肾虚腰酸、膝软和浮肿；二是益肌肤，久服黑豆可使肌细肤白；三是解药物中毒，可与绿豆、赤豆、甘草等合用。黑豆的花，可主治眼生翳膜；黑豆皮性味甘、平，养血平肝，除热止汗，可治疗眩晕、头痛、虚热、盗汗等症。

3. 绿豆

【性味功效】甘，寒；清热解毒，清暑利尿。

【食疗应用】酒精中毒、烟雾中毒、煤气中毒等中毒时，可用绿豆500克，捣成粉末状，加豆浆100毫升或糯米泔水100毫升，调匀后服用。解乌头毒时，用绿豆200克，加生甘草100克煎服。解诸药毒，可用绿豆粉冲调后饮服。尿路感染初起时，可用绿豆芽1000克，榨汁加白糖100克后饮服，或用绿豆衣30克，煎汤内服；此方也有解酒作用。

【说明】绿豆汤清暑利湿，是家庭必备的夏季清暑饮料。民间传统食品有绿豆糕、绿豆酒、线粉、粉皮等，均为食物中的佳品。清暑开胃，老少皆宜，清热的功能在皮，解毒效果在肉。民间有用绿豆皮作枕头，即取其清火的作用，可以改善高血压患者头痛、头晕的症状。同时，绿豆可以解药物中毒，有人用绿豆汤治疗斑蝥毒素中毒所致的尿频、尿痛、尿血，和甘草合用可增强效果。对敌敌畏、有机磷农药中毒也有辅助治疗的效果。经常接触有毒、有害化学物质和气体者，常服绿豆汤和饮茶有一定的防治效果。绿豆解毒，并不解药，也不解补药，故服用中药和补药者，无需忌用绿豆或绿豆制品。绿豆多食后，有饱胀闷气之感，需注意。绿豆芽清凉，炒菜食用，患者和健康人均相宜，但食物纤维较粗，不易消化，慢性腹泻者慎用。

4. 赤小豆

【性味功效】甘、酸，平；清热利水，散血消肿，解毒，补血。

【食疗应用】水肿、小便不畅者，用赤豆或赤小豆200克，水煎煮烂，放糖后当茶喝；或赤豆100克与500左右的鲤鱼1条，同煮喝汤；或与红枣一起煎煮，连汤食之。腹水时，用白茅根250克，赤小豆1500克，煮干后去掉茅根食豆，有显著疗效。肝硬化腹水时，用赤小豆500克与500克以上的活鲤鱼1条，同放锅中，加水2000~3000毫升，清炖至豆烂熟为止；将豆和鱼分



· 吃出健康来 ·

数次服下，每日或隔日1次，连续服用，治愈为止。产后无乳时，用赤小豆500克，煮粥食用。热淋、血淋者，用赤小豆100克，炒后研成末，煨葱1棵，加黄酒热调，每次服用10毫升。

【说明】按传统说法，赤豆为食物，赤小豆当做药物食用，古代的药书均记载赤小豆，而无赤豆。但赤小豆产量太少，现在多将两者混用，功效和使用范围大致相同，故赤豆既是药物又是食物。平时用于煮赤豆汤、赤豆粥或做成豆沙馅，可加工成多种食品。消瘦者多食赤小豆，渗泄太过，使人消瘦，故不宜多食。赤豆花、芽、叶均可药用。叶子能治疗小便频数；花又名腐婢，主治痢疾、酒醉头痛、丹毒、疔疮等；豆芽治疗便血和妊娠胎漏。

5. 扁豆

【性味功效】甘，微温；健脾化湿。

【食疗应用】赤白带下时，用炒扁豆6克研末，米汤送下，芡实米汤送下更好。服药后胎动不安时，用生白扁豆去皮为末，米汤饮服30毫升，煎浓汁饮亦可。夏天腹泻呕吐时，用扁豆30~60克，煎汤内服。

【说明】扁豆嫩时带壳炒食，宜高温多煮，以破坏其毒性成分，老时吃扁豆子。子入药，健脾清暑化湿，能治疗急性和慢性腹泻和带下诸症。扁豆的种子有白色、黑色、红褐色数种，白扁豆可食可药，黑扁豆古名鹊豆，供食不供药，红扁豆广西民间作为清肝药，治疗眼生翳膜。扁豆叶、花、藤、种子皮均可作为药用。扁豆叶含胡萝卜素和叶黄素，治吐泻、疮毒、跌打损伤；扁豆根含天冬素酶，根瘤中含多种游离氨基酸，治便血、痔瘕、淋浊。通常食扁豆时带皮，但入药时则肉和皮分开。

6. 刀豆

【性味功效】甘，温；温中止呃。

【食疗应用】气逆呃逆时，用老刀豆9~15克，煎汁取汤，1