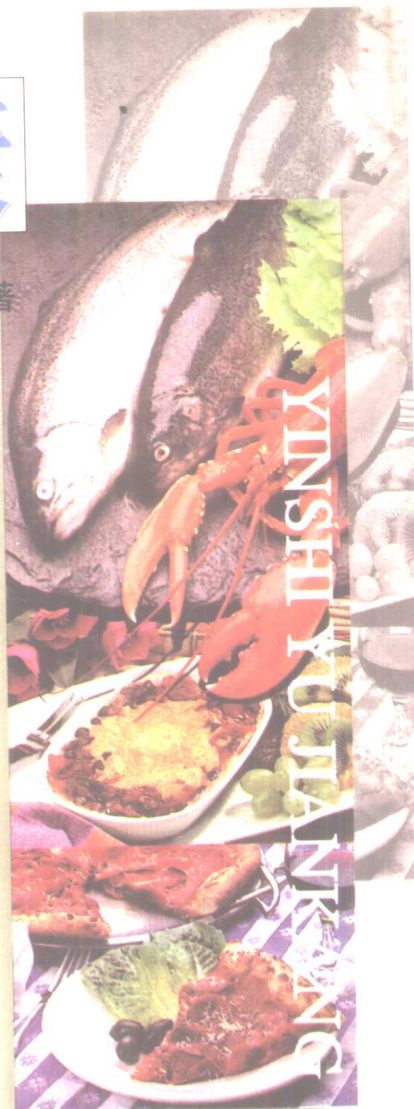


饮食与健康

向春阶 编著

YINSHI YU JIANKANG



家庭生活百科系列

東方出版社

饮食与健康

向春阶 编著

YINSHI YU JIANKANG



0097014



00307301

家庭生活百科系列

東方出版社

装帧设计:刘林林

图书在版编目(CIP)数据

饮食与健康/向春阶编著.

—北京:东方出版社,1997.3

(家庭生活百科系列)

ISBN 7-5060-0833-5

I. 饮…

II. 向…

III. 饮食卫生—通俗读物

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25146 号

饮食与健康

YINSHI YU JIANKANG

向春阶 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 9.375

字数:215 千字 印数:1-10,000 册

ISBN 7-5060-0833-5/R·29 定价:13.50 元

序

民以食为天

食,是人类最基本的生理需求,是人类生活的一个重要方面,是人类得以生存和发展的首要条件,也是人类精神文明赖以产生的前提和基础。中国伟大的政治家、思想家、教育家孔子,就曾在《礼记·礼运》中说道:“饮食男女,人之大欲存焉”。中国从最古老的传说开始,一直到历代文献记载,都对饮食表现出极度的关切。“民以食为天”,这句俗语最准确、最坦然地说出了饮食在中国人心中的地位,把饮食提到了“天”的高度。正是由于中国人非常重视饮食,才使得中国的饮食早就超脱“果腹”这一原始的动机,进而以讲求“品位”为目的,追求饮食的娱乐艺术性和文化性,烹调技艺也日臻完善,使饮食由原来简单的熟食制作发展成为一门综合性科学。

众所周知,人只要活着就要吃,但是,人为什么要吃,应该怎样吃?却未必是人所共知的问题。随着科技的发展,人们文化素养的提高和物质生活的改善,“吃”的内涵已有重大变化。人们不再简单地只求原始的果腹,也不再单纯的追求文化、娱乐等的“品位”,而是更进一步地强调饮食与健康的关系。人们希望借助“吃”这一原始的的生理需求,达到强身健体、延年益寿的目的。

“民以食为天”,我们每个人的生活都离不开食物。食品能为人的生存提供各类必需的营养素,而饮食不当也可能给人类带来疾病,威胁人的生命,甚至危害后代,影响整个民族的素质。因而,

告诉人们应该怎样吃,如何吃,做到既有营养,又讲卫生,是一件极赋现实意义的工作。让越来越多的人认识到饮食与健康,饮食与民族兴旺发达的重要关系,也是一件相当重要的任务。只要我们广为宣传,在纵深挖掘祖国的文化积淀的同时,面向世界、面向科学、面向饮食营养与人体保健的最新知识,我们一定可以弘扬中国饮食文化,永葆“烹饪王国”的无限魅力和生命力,使“美食的国度”永远屹立于世界,千秋万代造福于人民。

目 录

1	序
1	一、吃——生命的基础
1	1. 食物在体内的作用
2	2. 生命的基础——蛋白质
7	3. 能量的来源——糖
9	4. 十分重要的脂肪
12	5. 维生素的生理功能
17	6. 不可低估的水
18	7. 奇妙的微量元素
24	二、食——营养的来源
24	1. 谷类
27	2. 豆类及豆制品
29	3. 蔬菜与水果
33	4. 肉类
36	5. 水产类
38	6. 蛋类及其制品

42	7. 奶
61	三、合理膳食
61	1. 调配平衡膳食
68	2. 合理烹调
75	3. 膳食制度
78	4. 食物禁忌
86	四、因人择食
86	1. 孕妇膳食
92	2. 乳母膳食
95	3. 婴幼儿膳食
103	4. 儿童青少年膳食
118	5. 中老年人膳食
142	6. 特殊职业人员膳食
142	(1) 运动员合理膳食

146	(2)高温作业人员膳食
149	(3)低温工作人员膳食
151	(4)飞行员、航空乘客的饮食调 整
154	(5)铝作业人员膳食
155	(6)放射线作业人员膳食
156	(7)知识分子膳食
158	(8)航海人员膳食
162	五、患者膳食与食疗
163	1.病人的基本膳食
163	(1)普通饭
164	(2)软饭
165	(3)半流质
166	(4)流质
167	2.特殊的膳食

167	(1)高蛋白膳食
168	(2)高热能膳食
168	(3)低蛋白膳食
168	(4)少油膳食
169	(5)少渣膳食
169	(6)多渣膳食
169	(7)要素饮食
173	3. 常见疾病的饮食治疗
173	(1)胃肠道疾病的饮食治疗
173	①胃、十二指肠溃疡的饮食治疗
175	②急性肠道传染病的饮食治疗
177	③便秘的饮食治疗
178	(2)肝、胆、胰疾病的饮食治疗

178	①病毒性肝炎的饮食治疗
180	②肝硬化病人的饮食治疗
181	③胆囊炎及胆石症的饮食 治疗
183	④胰腺炎的饮食治疗
184	(3)肾脏病的饮食治疗
184	①急性肾小球肾炎的饮食 治疗
186	②慢性肾小球肾炎的饮食 治疗
186	③尿毒症的饮食治疗
188	(4)常见外科疾病的饮食治疗
189	①口腔疾患术后的饮食治疗
190	②扁桃体切除术后饮食 治疗

190	③腹部一般手术后的饮食 治疗
192	④骨折病人的饮食治疗
192	⑤烧伤病人的饮食治疗
195	(5)消耗性疾病的饮食治疗
195	①发烧病人的饮食治疗
196	②贫血的饮食治疗
197	③结核病人的饮食治疗
197	④甲状腺机能亢进的饮食 治疗
198	⑤肿瘤病的饮食治疗
199	(6)糖尿病的饮食治疗
202	(7)婴幼儿常见疾病的饮食治疗
202	①消化不良症的饮食治疗
204	②营养不良的饮食治疗

204	(8)心脑血管疾病的饮食治疗
205	①高血压疾病的饮食治疗
205	②脑溢血的饮食治疗
207	③冠心病的饮食治疗
208	(9)合理饮食与健美
209	①怎样才能使皮肤健美
210	②美发食品
211	③如何通过饮食保持身材美
212	六、饮食卫生与习惯
212	1. 注意饮食卫生
212	(1)感官鉴定食品卫生
217	(2)预防动物性食品与食物传染病
218	(3)食品中不能滥用色素

220	(4)食用味精与安全卫生
221	(5)电冰箱不是保险箱
224	(6)消除蔬菜上的农药残毒
224	(7)饮食操作应注意案板和揩布 的卫生
226	(8)家用餐具的消毒方法
227	(9)不要用报纸包装食品
227	(10)饮食用具的讲究
228	2. 预防食物中毒
229	(1)控制肉类食品变质
230	(2)海产品与副溶血性弧菌食物 中毒
231	(3)葡萄球菌肠毒素中毒
232	(4)预防肉毒中毒

233	(5)谨防河豚鱼中毒
234	(6)鲐鲱鱼与组胺中毒
234	(7)亚硝酸盐中毒
236	(8)油脂酸败中毒
236	(9)烟酒过量导致中毒性弱视
237	(10)常见的植物性食物中毒
237	①警惕毒蘑菇中毒
238	②苦杏仁中毒
239	③四季豆中毒
239	④发芽马铃薯中毒
240	⑤吃生扁豆中毒
240	⑥发霉的花生、玉米中毒
240	⑦当心鲜黄花菜中毒
240	⑧霉变甘蔗中毒
241	3.养成良好的饮食习惯

241	(1)吃早点好
242	(2)豆制品胜似鱼肉
243	(3)多吃蔬菜好处多
244	(4)不要“食不厌精”
246	(5)儿童不要过食奶糖与巧克力
247	(6)不要挑食和偏食
247	(7)不要暴饮暴食
248	(8)吃荤与吃素
250	(9)鸡肉与鸡汤
251	(10)不要醉酒
252	(11)不要迷信“补品”
254	(12)养成喝茶的习惯
256	(13)其他应注意的饮食习惯
258	七、旅游饮食与健康
258	1. 旅游最佳食品

258	(1)主食佳品——面包
259	(2)果蔬佳品
262	(3)饮料佳品
264	(4)方便食品
266	(5)佐餐佳肴
266	(6)鲜姜保健康
267	2. 旅游疗效食品
267	(1)大蒜治病
268	(2)芒果止呕吐
269	(3)橄榄解毒
269	3. 旅游常见病与饮食
269	(1)腹泻
271	(2)感冒
271	(3)中暑
272	(4)抽筋

273	4. 旅游饮食应注意的几个问题
273	(1) 切忌暴饮暴食
274	(2) 过食冷饮诱发疾病
275	(3) 开怀畅饮汽水害处多
275	(4) 携带食品防变质
276	(5) 老年游客的饮食须知
277	附：身体营养状况评估
277	1. 身体测量及评估
281	2. 营养缺乏病体征