

如何吃得健康又安心

「正确饮食与疾病营养透析」

- ◇当季蔬果营养高
- ◇少盐少油身体好
- ◇白开水是最好饮料
- ◇没有必要放弃肉类美食
- ◇鱼卵、虾卵、蟹黄含胆固醇极高，还是不吃的好
- ◇如何选择肉、鱼、豆、蛋、奶
- ◇每天都要吃蔬菜水果
- ◇蔬果疗效逐渐受重视
- ◇脂肪分为三大类
- ◇载重运动可维持骨质密度
- ◇高血压饮食不只少吃盐而已



生活健康专家组◎编著

RuHe Chide

JianKang You AnXin

现代生活健康丛书

JK

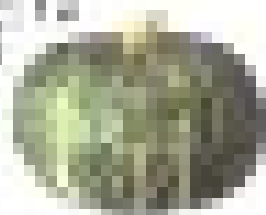
健如何吃得安



100



Rule Child



现代生活健康丛书

如何吃得健康又安心

——正确饮食与疾病营养透析

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

如何吃得健康又安心/生活健康专家组编著.

兰州:兰州大学出版社,2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 如... II. 北... III. 饮食卫生 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054701 号

10元本

现代生活健康丛书※如何吃得健康又安心

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路308号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600千字

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

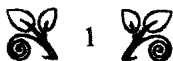
ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00元(共16册)

前 言

“吃”对人而言，真是一件大事，难怪我们的老祖先要说“民以食为天”。常见的慢性病如：糖尿病、高血压、肥胖、高脂血症等，都与饮食有密不可分的关系。营养师的工作就是帮病患者找出不当、可能导致疾病的饮食习惯，并指导正确的饮食观念及方法；在医院中，很多时候还要为不同疾病、不同体质的患者开菜单，这就是我们所谓的“疾病饮食”。

但生病、住院时有营养师为饮食把关，回到家里之后就要靠自己调理了，而且这是最重要的部分；因为平时不重视保养，到生病时才注意饮食已是下策。何况现在慢性病人愈来愈多，究竟该怎么吃才正确、有益，社会的资讯相当有限，这也正是我们编写本书的用意。

书中，我们以一部分篇幅探讨大家都关切的“吃得健康”问题，包括如何摄取膳食纤维、怎样吃肉及吃素、怎样保持均衡饮食，另外以更多篇幅谈

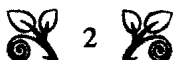


“疾病饮食”，如高血压、糖尿病、肾脏病患者的菜单；至于依年龄段来分的：怀孕前后、婴幼儿、中老年饮食，也是读者一再关心的问题，特别作一详细地说明。我们由衷盼望，此书真的有助于大家“吃得健康又安心”。

想求得健康，并不需如苦行僧般放弃美食；但减少对美食的渴望可使“饮食控制”、疾病缓解更容易成功，则是不争的事实。只要能确实将营养常识应用于日常饮食，那么“吃得正确、活得健康”真的不是难事。

生活健康专家组

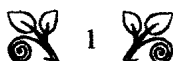
2001年8月



目 录

第一章 掌握日常饮食窍门 ——一般营养篇

- 一、每天需要吃多少 (1)
 - 1. 能吃是福,但也能吃出慢性病 (1)
 - 2. 六大类食物均衡摄取 (2)
- 二、怎样吃才真正健康 (7)
 - 1. 食物选择多样化 (7)
 - 2. 当季蔬果营养高 (8)
 - 3. 高纤维食物不可少 (8)
 - 4. 少盐少油身体好 (8)
 - 5. 甜食多吃没好处 (9)
 - 6. 白开水是最好饮料 (10)
 - 7. 当季食物营养多 (11)
 - 8. 常吃钙含量丰富的食物 (11)
 - 9. 饮酒应适可而止 (11)
- 三、应有适量的膳食纤维质 (12)





1. 纤维质分非水溶性与水溶性两种	(12)
2. 膳食纤维的七种功能	(14)
3. 纤维质在哪里	(16)
4. 每天该吃多少纤维质	(18)
5. 提高饮食纤维质五法	(19)
四、没有必要放弃肉类美食	(21)
1. 蛋豆鱼肉都是蛋白质来源	(21)
2. 肉类到底含有哪些营养	(22)
3. 可以吃虾、蟹等非鱼海产品吗	(25)
五、鱼卵、虾卵、蟹黄含胆固醇极高，还是不吃的好	(26)
1. 几个烹调时的小提示	(26)
2. 每天可以吃多少肉	(33)
六、怎么吃素才有营养	(33)
1. 素食的好处非常多	(34)
2. 素食的分类与所含营养	(35)
3. 如何摄取均衡的素食	(37)
4. 有限度荤食或不完全素食最佳	(39)
七、怎样保持饮食均衡	(42)
1. 到底什么叫“均衡饮食”	(42)
2. 再认识七大营养素基本功能	(43)
3. 你摄取的三大营养素够吗	(44)



4. 简单说就是“饮食多样化”	(46)
5. 了解饮食指标	(60)
八、怀孕前后怎么吃最恰当	(62)
1. 从体重判断营养状态	(62)
2. 怀孕期饮食六原则	(64)
3. 怀孕中期及后期每日增加 300 卡	(66)
4. 出现不适时的饮食原则	(66)
5. 授乳时怎么吃才好	(70)
九、新生儿怎样吃才长得好	(74)
1. 吃母乳为最佳选择	(75)
2. 选食婴儿奶粉有窍门	(75)
3. 如何选购婴儿奶粉很重要	(76)
4. 喂食婴儿配方须知	(77)
5. 注意添加副食品	(78)
十、您需要减肥吗	
——介绍健康减肥法	(83)
1. 对减肥法要仔细选择	(83)
2. 十种安全的低热量均衡饮食法	(84)
3. 运动才是减重验方	(85)
4. 晚餐体重控制食谱	
——炒通心粉、番石榴	(87)
十一、中年以后更要讲究吃	(88)





1. 多喝白开水、常运动…………… (89)
2. 油腻食物及甜食少吃…………… (89)
3. 如何选择肉、鱼、豆、蛋、奶…………… (90)
4. 每天都要吃蔬菜水果…………… (90)
5. 常吃含钙、铁的食物…………… (90)
6. 口味清淡一些比较好…………… (91)
7. 常量体重、照镜子…………… (91)
- 十二、蔬菜水果好处多…………… (91)
 1. 蔬菜水果疗效逐渐受重视…………… (92)
 2. 维生素 C 含量最可观…………… (92)
 3. 食物纤维可降低胆固醇…………… (94)
 4. 改善孩子偏食有方法…………… (95)
- 十三、怎样选食油脂类…………… (96)
 1. 包括食用油和脂肪两大类…………… (96)
 2. 油脂起码有五大功能…………… (97)
 3. 经常有人争论哪种油较好…………… (98)
 4. 脂肪分为三大类…………… (100)
 5. 不宜选棕榈油和椰子油…………… (101)
 6. 购买及保存食用油原则…………… (102)
 7. 烹调及选食原则…………… (102)





第二章 生病该怎么吃

——疾病营养篇

- 一、小心病从口入 (104)
 - 1. 认识常见的疾病 (104)
 - 2. 注意十一项预防之道 (107)
 - 3. 多一分心就少一分损失 (109)
- 二、预防骨质疏松症饮食法 (109)
 - 1. 认识我们的骨骼 (110)
 - 2. 什么是骨质疏松症 (111)
 - 3. 约有四种主要原因 (112)
 - 4. 有利骨质的饮食习惯 (114)
 - 5. 增加钙质吸收，减少流失 (116)
 - 6. 载重运动可维持骨质密度 (117)
 - 7. 服用钙片须知 (117)
- 三、胃部疾病饮食有道 (119)
 - 1. 胃炎宜采用温和饮食 (120)
 - 2. 消化性溃疡的人越来越多 (121)
 - 3. 老少都会消化不良 (125)
 - 4. 胃癌令人闻之色变 (126)
- 四、肠道疾病麻烦多 (129)
 - 1. 吸收营养的部位各有不同 (129)





2. 常见肠道疾病有哪些	(130)
3. 你也有乳糖不耐症吗	(133)
4. 很多人不知道脂肪泻	(134)
5. 便秘与痔疮	(134)
6. 痔疮多由长时间便秘引起	(137)
7. 肠切除后的饮食之道	(140)
8. 短肠症较少见	(141)
9. 何谓清流质饮食	(145)
10. 何谓元素饮食	(146)
五、高血压饮食不只少吃盐而已	(146)
1. 血压高低代表一种症状	(147)
2. 注意日常生活饮食原则	(148)
六、脑中风后特别注重饮食疗养	(153)
1. 重点在避免二度中风	(154)
2. 牢记下述饮食十大守则	(154)
七、痛风宜采用低嘌呤饮食	(157)
八、尿毒、洗肾及移植者怎么吃	
——慢性肾衰竭病人饮食	(161)
1. 首先要限制蛋白质摄取量	(162)
2. 依六个原则设计自己的饮食	(165)
3. 洗肾者怎么吃最适当	(165)
4. 肾脏移植后的饮食与营养	(171)





九、认识管灌饮食真相	(174)
1. 八个基本原则需遵守	(175)
2. 管灌配方制作方法	(176)
3. 灌食方法及注意事项	(179)
4. 秉持爱心及耐心才能做好	(180)
十、认识糖尿病	(180)
1. 症状与并发症	(180)
2. 以运动及药物加以控制	(182)
3. 饮食治疗最重要	(184)
十一、日常食物也有特别吃法	
——谈米食	(186)
1. 米的营养在胚芽和皮	(187)
2. 煮饭好吃的秘诀	(187)
3. 加点黄豆可使营养均衡	(188)





第一章 掌握日常饮食窍门

——一般营养篇

一、每天需要吃多少

吃是一种享受，但若吃得不正确，对身体反而是一种伤害。中国人是爱吃的民族，传统节庆要吃——端午节吃粽子、中秋节吃月饼、过年时要准备丰盛的年菜；特殊节日要吃——母亲节全家聚餐、情人节吃情人餐、圣诞节吃圣诞大餐；看电影要吃零食；出去郊游也得带一大堆食物才过瘾。

1. 能吃是福，但也能吃出慢性病

您一定说，民以食为天，与非洲的难民相比，能吃、有得吃才幸福；没错，中国人向来视“吃”为一种享受，中国菜的色、香、味更是名闻世界，然而，美食虽令人食欲大动，但若吃得不正确，对身体会造成莫大的伤害。近十年来的富裕生活，已





相对的使国人罹患如糖尿病、心血管疾病、痛风、肥胖等文明病的比率日渐增加，造成国人健康的威胁。其实，这些疾病都是可以预防的，而且享受美食与身体健康二者之间的冲突并不是那么大。

那么，我们究竟该怎么吃才能既享受美食，又保持健康呢？如果已经生病，又该如何吃才能维持健康、不致吃错呢？这得从每日的营养需求谈起。

还记得吗？老师曾教我们五大类营养素——糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质，我们身体需要这些营养素来维持生命。糖类和脂肪是热量主要来源，蛋白质是人体生长发育与新陈代谢的必需原料，维生素与矿物质可以调节生理作用。大部分的食物中都含有这些营养素，但其含量各不相同，如米、面粉大部分是糖类，脂肪含量极低，蛋白质也不多；肉类则有丰富的蛋白质、脂肪，而糖类的量则很少。

2. 六大类食物均衡摄取

问题来了：食物种类繁多，我每天该吃些什么、吃多少，才能获得均衡的营养呢？为了大家选择食物方便，营养专家依各种食物含营养素的不同，将食物分为六大类，并建议我们每天依下表列出之分量摄食：





类 别	分 量	分 量 单 位
五谷根茎类	3~6 碗	每碗：饭 1 碗（200 克） 或中型馒头 1 个 或土司面包 4 片
奶类	1~2 杯	每杯：牛奶 1 杯（240 毫升） 或乳酪 1 片（30 克）
蛋豆肉鱼类	4 份	每份：各种肉类 1 两（约 30 克） 或豆腐 1 块（100 克） 或豆浆 1 杯（240 毫升） 或豆干 3 片 或蛋 1 个
蔬菜类	3 碟	每碟：蔬菜 3 两（约 100 克）
水果类	2 个	每个：中型橘子 1 个（约 100 克） 或苹果 1 个
油脂类	2~3 汤匙	每汤匙约 15 克

★上表适用于一般健康的成年人。因每个人体型及活动量不同，可视个人状况修正五谷根茎类的摄取量。

★青少年正值发育期，应增加各类食物的摄取量，奶类每天一定要喝 2 杯。

★老年人活动量低，可适当减少五谷根茎类；





为预防慢性疾病发生，最好也减少油脂量。

★孕乳妇于六大类食物均应酌量增加；尤其是奶类，每天最好能增加1~2杯，以提供足够蛋白质及钙质。

①五谷根茎类

包括米（稻米、小米、糯米等）及米制品（米粉、米苔目、年糕、萝卜糕）、麦（大麦、小麦、燕麦、荞麦）及面粉制品（面条、面包、馒头、饺子皮、馄饨皮等），地瓜、马铃薯、芋头、山药、莲藕、菱角、莲子、栗子等淀粉根茎类，及红豆、绿豆、花豆、豌豆、玉米等。

糖类是五谷根茎类主要的营养素，此类食物的蛋白质含量虽然不高，但米、麦（面粉）等谷类是我们日常的主食，食用量大，约可供应每天需要的蛋白质的1/4左右。

谷类的胚芽含有较多营养素，如维生素B₁、维生素E等。经加工后的白米、面粉，其胚芽部分都被碾掉了，所以营养价值不如糙米、胚芽米或全麦面粉好。因此，建议各位读者应舍弃口味的享受，改吃营养较好的胚芽米、糙米。

②奶类

包括牛奶及发酵乳、乳酪等奶制品，可供应丰富的钙质、蛋白质及维生素B₂。

