

成功男人，既要有事业
还要有一副健康好身体

10种常见症状，对症饮食，吃出好身体

5项最优饮食搭配原则会吃才是根本

6招教你打造“性感男人”

83种方案全面补养你的五脏六腑

29种食疗方让你全面吃掉难言之隐

壮阳助性从餐桌开始

男性 饮食营养 全书

✿ 刘雅娟 编著 ✿



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

内 容 简 介

本书针对男性健康热点及身体特点，精选 63 个男性常见健康问题，详细解答了达成身体各项机能健康所要解决的营养补充、营养保健、饮食安全及防病治病等常见问题。除了重点介绍了男人最关心的壮阳助性、生殖生育、男科疾病、亚健康状态之外，还介绍了如何滋补五脏、饮食恶习怎么补救、怎么吃出性感外型、不同年龄段的营养方案等。并分别给出最佳营养方案和营养宜忌，力求将男人的营养问题说得全面、具体、实用。既能治病又能养生，是一本通俗易懂、操作性极强的男性营养辞典，也是男性家庭保健必备枕边书。

责任编辑：孟波 孙默 马艺轩

封面设计： 墨工文化传媒有限公司
QQ: 1394242336

投稿邮箱：jikj_sm@163.com



成功男人，既要有事业
还要有一副健康好身体

男性 饮食营养 全书

✧ 刘雅娟 编著 ✧



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男性饮食营养全书 / 刘雅娟编著. -- 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-5384-5338-6

I. ①男… II. ①刘… III. ①男性—营养卫生 IV.
①R153

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103258号

男性饮食营养全书

编 著 刘雅娟
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默 马艺轩
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 250千字
印 张 17.5
印 数 1-8000册
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5338-6
定 价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

男人健康受到人们的普遍关注，还是近十几年的事，远比不上女性健康和老人、儿童健康那样说来话长，在男人健康普遍滑坡、男性猝死屡屡发生的情况下才被重视，显得有点被动，但为时不晚。

还好，男人的健康问题并没有因为先天不足而受到太大影响。至少，很多男人已经意识到这个问题：没有身体的健康，事业再成功，家庭生活再美满，孩子再有出息，也不过是吹起来的肥皂泡，一戳就破了，始终还是少了点实质的内容。

于是，我们周围出现了很多这样的场景：男人们看报纸一定会看健康版面，看电视看到男性健康栏目就不肯换台，浏览网页时也时不时地去男性健康网页转转；随便找位20~70岁的男人，都能对男性健康问题侃上几句，说说自己的见解。当然，指导男人怎样保持健康的途径也越来越多，有医院专科，也有知识讲座，还有为数不少的专家专门研究男性健康。

尽管现在男性健康科炙手可热，但还是没有专门细化。多数情况下，专家也只是将男人怎么吃好，有病怎么注意，怎么增加运动量，怎么改掉不良习惯结合起来，笼统地阐述男人怎么保持健康，保证营养，或者将专属于男人的营养内容作为大众营养的一个小小方面，在说完了老年、女性、儿童的内容之后顺便地提一下。这就太委屈男人了，毕竟他们是社会和家庭的顶梁柱，承担着巨大的精神压力和工作压力，健康问题不容乐观，因此需要更多的关心和养护。

不合理的状况必须要改变，否则，发展成疾病就悔之晚矣。而本书的作者就从男人的营养方面出一把力，为男人的身体健康的事添砖加瓦，为其事业保驾护航。

俗话说得好：“民以食为天”。饮食能给人体提供营养，而营养是健康的重中之重，基础的基础。任何人群的健康事业，饮食都要占去主要的一部分，是最具决定性的因素。离开营养来谈健康，只能是纸上谈兵，没有什么意义。巧妇难为无米之炊，即使身体基础再好，营养不好也会让它入不敷出，渐渐变得衰弱，甚至导致病变。



男人有需要也有权利拥有一本专业的营养书籍，了解男人特有的身体情况下，应该怎么吃，补充什么，忌讳什么，一步一步地营造起自己的健康大厦。

本书全面、具体、实用地把男人的营养问题单独提炼出来，科学地阐述，细细地剖析，让每个有志于改变自己健康状况的男人都看得懂，学得会，用得着。除了重点说男人最关心的壮阳助性、生殖生育、男科疾病、亚健康状态之外，还补充了如何滋补五脏，如何改变饮食恶习，怎么吃出性感外型，也列举了不同年龄段的营养方案等。

男人早该拥有一本自己的营养书了，希望本书来得还不算太晚。



第 一 章 男人的饮食营养

——健康做男人，会吃是根本

一、意识革命——“他保健”悄然兴起····· 017

1. 男人并不像想象的那样强壮 / 017
2. 中年男人占亚健康人群的75% / 017
3. 男人健康意识 / 018

二、全面饮食——吃吃喝喝，吃出男人味····· 018

1. 化精养神，滋阴壮阳 / 018
2. 抵御外邪，抗衰老 / 019
3. 祛病治病，病后康复 / 019
4. 激发性欲，增能强性 / 019

三、最差饮食——男性饮食恶习大批判····· 019

1. 男人饮食的9个不良习惯 / 020
2. 选择最优饮食，注意十戒 / 020

四、男性最优饮食搭配原则····· 022

1. 合理调配，食谱宜宽 / 022
2. 食宜助阳，补锌强精 / 023
3. 少食厚味，宁淡趋热 / 023
4. 因人而异，四时有别 / 023
5. 四气五味，科学择食 / 024

第 二 章 当男人遭遇亚健康

——对症下药，吃出一副好身体

一、失眠——清淡食物帮你睡个好觉····· 025

1. 什么抢走了男人的睡眠 / 025
2. 能帮你睡着的营养元素 / 026
3. 睡前吃这些能助眠 / 027
4. 菜肴药膳，吃出好睡眠 / 027

二、打鼾——为健康敲响的警钟····· 029

1. 害你鼾声越打越响的食物 / 029
2. 打鼾男人这么吃 / 030
3. 最佳营养方案 / 031

三、痤疮——面子要紧，口味让步····· 032

1. 小痘痘是怎么来的 / 032
2. 四类食物吃掉痘痘 / 033
3. 必需远离的5种饮食 / 033
4. 最佳营养方案 / 034

四、脱发——均衡营养，头发不“下岗”····· 035

1. 拷问脱发来历 / 036
2. 和头发亲近的9种营养 / 036
3. 有效防治脱发的饮食调理法 / 038
4. 最佳营养方案 / 038

五、头发枯黄——染发只是一时，营养才是一世····· 039

1. 发黄=缺乏营养 / 040
2. 饮食驱走5种“黄稻草” / 041
3. 常吃美发食物 / 041
4. 最佳营养方案 / 042

六、便秘——继续偏食，还是解除痛苦····· 043

1. 是什么让你便秘 / 044
2. 便秘，和饮食有关 / 044
3. 便秘应该怎么吃 / 045
4. 最佳营养方案 / 045

七、痔疮——是时候降降火了····· 047

1. 痔疮为什么会光顾 / 048
2. 防治痔疮的5种营养 / 048
3. 缓解痔疮的8种食物 / 049
4. 最佳营养方案 / 050

八、精神紧张——用营养来抚慰你的神经····· 051

1. 精神紧张的4种诱因 / 052
2. 能舒缓紧张的4种营养 / 052
3. 减轻精神紧张的13种食物 / 053
4. 最佳营养方案 / 054

九、疲劳——食物是最体贴的医生····· 056

1. 现代人喊的3种累 / 057
2. 让你越吃越累的4种食物 / 057
3. 两种营养，帮你消除疲劳 / 058
4. 最佳营养方案 / 059

十、衰老——男人需要的抗衰食谱····· 060

1. 6种早衰表现的营养对策 / 061
2. 抗衰的五类饮食 / 062
3. 一周抗衰菜单 / 063
4. 最佳营养方案 / 063

第 三 章 性感男人倍受青睐 ——营养打造大丈夫气概

一、消除肚腩——无肚一身轻····· 066

1. 大肚腩，害处多 / 066
2. 吃掉大肚腩的12种食物 / 067
3. 发福不是福，少吃多动才是健康之大道 … / 068
4. 最佳营养方案 / 068

二、减肥——赘肉的“食”敌····· 070

1. 肥胖与进食习惯脱不了干系 / 070
2. 男人肥胖更危险 / 071
3. 吃也不胖的16种食物 / 071
4. 最佳营养方案 / 072

三、塑造胸肌——健美先生怎么吃····· 074

1. 5种食物让健壮胸肌越来越远 / 074
2. 结实胸肌的9种食物 / 074
3. 最佳营养方案 / 075

四、性感臀线——食物是把“整形刀”····· 077

1. 修臀的7种营养 / 077
2. 最佳营养方案 / 078

五、结实臂肌——吃出女人需要的安全感····· 079

1. 吃出纤美臂肌的膳食原则 / 079
2. 塑造臂肌的9种食物 / 080
3. 最佳营养方案 / 081

六、重塑紧实大腿——与“小细腿”告别····· 082

1. 男人大腿怎么练 / 082
2. 健美腿部的8种食物 / 082
3. 最佳营养方案 / 084

第 四 章 男人需要滋补 ——用食物来关爱五脏六腑

一、养肾——吃什么最养男人“元气”····· 086

1. 肾病早期的6个症状 / 086
2. 3条饮食养肾原则 / 087
3. 养肾的15种食物 / 087
4. 最佳营养方案 / 088

二、健胃——吃好喝好养好胃····· 090

1. 胃病是这样吃出来的 / 090
2. 8种健胃食物 / 090
3. 最佳营养方案 / 091

三、护肝——六大原则保养肝····· 092

1. 护肝饮食的六大原则 / 092

2. 14种护肝食物 / 093

3. 最佳营养方案 / 094

四、润肺——吃得对，呼吸才更顺畅····· 095

1. 润肺养肺的4条饮食原则 / 096

2. 12种养肺美食 / 096

3. 最佳营养方案 / 097

五、肠道——食物呵护，护肠排毒····· 098

1. 膳食纤维，肠道最佳清道夫 / 099

2. 有益肠道的10种食物 / 099

3. 对肠道不利的食物 / 100

4. 最佳营养方案 / 100

六、保护血管——男人的食物“空降兵”····· 102

1. 防止血管老化的3条饮食原则 / 102

2. 保护血管的14种食物 / 103

3. 清除血液垃圾的食物 / 104

4. 最佳营养方案 / 105

七、补脑——费脑男人的最佳餐单····· 106

1. 损脑食品 / 106

2. 补脑食物排行前十强 / 107

3. 最佳营养方案 / 108

第 五 章 男科疾病别担心 ——食疗去除你的难言之隐

一、前列腺炎——奇妙的食物疗法····· 110

1. 前列腺的发病原因 / 110

2. 诱发前列腺炎的3种食物 / 111

3. 四大营养防治前列腺炎 / 111

4. 最佳营养方案 / 112

二、前列腺增生——天然营养有好处····· 114

1. 激素——前列腺增生的头号病因 / 114
2. 防治前列腺增生的6种食物 / 115
3. 最佳营养方案 / 115

三、前列腺癌——营养是道“防火墙”····· 117

1. 前列腺癌的5个诱因 / 118
2. 早期自检不能大意 / 118
3. 预防前列腺癌的3种营养食品 / 119
4. 8种食物防治前列腺癌 / 120
5. 最佳营养方案 / 121

四、附睾炎——食疗方解除炎症不用愁····· 122

1. 附睾炎给你带来了什么 / 122
2. 抵抗附睾炎三类食物 / 123
3. 最佳营养方案 / 123

五、男性不育症——营养当先，驱走所有拦路虎··· 126

1. 从口而入导致不育的6个元凶 / 126
2. 预防不育的四类食物 / 127
3. 最佳营养方案 / 127

六、血精的饮食疗法——呵护精血的七种粥汤····· 129

1. 是什么让精液带血 / 129
2. 四类血精的饮食呵护 / 130
3. 最佳营养方案 / 130

第 六 章 说不完的壮阳话题 ——重振男人雄风，从餐桌开始

一、阳痿——营养充当“发动机”····· 132

1. 别轻易断定自己阳痿 / 132
2. 不食饮食是导致阳痿的一大元凶 / 133
3. 缓解阳痿的14种美食 / 134

4. 4种阳痿患者的营养路牌 / 135	
5. 最佳营养方案 / 136	
二、早泄——壮阳益精，树立男人信心·····	137
1. “快枪手”的来历 / 137	
2. 长期吃素可能害了你 / 138	
3. 4种早泄的营养对策 / 139	
4. 最佳营养方案 / 139	
三、遗精滑精——还要靠饮食补虚·····	141
1. 遗精家族的三兄弟 / 142	
2. 不同遗精的食疗路线 / 142	
3. 最佳营养方案 / 143	
四、射精无力——动力不足的“炮弹”怎能打远···	145
1. 是什么在影响精子 / 145	
2. 不同型号的营养“电瓶” / 146	
3. 最佳营养方案 / 146	
五、腰膝酸软——体力源自饮食·····	149
1. 4种腰痛的饮食对策 / 149	
2. 最佳营养方案 / 150	
六、性欲亢进——节制，从心态到饮食·····	152
1. 别因性欲亢进而沾沾自喜 / 152	
2. 饮食调养两种性欲亢进 / 152	
3. 具有平抑性欲作用的食物 / 153	
4. 最佳营养方案 / 154	
七、性欲减退——吞下这些催情“果”·····	156
1. 是什么影响性欲 / 156	
2. 四类增“性”饮食 / 157	
3. 最佳营养方案 / 158	
八、性冷淡——补充你的精、气、神·····	161
1. 性冷淡的“前世今生” / 161	
2. 营养纠正性冷淡 / 161	

3. 这些食物对治疗性冷淡有利 / 162

4. 最佳营养方案 / 164

第 七 章 助性那些事儿 ——为情欲之火加一把柴

一、提高性功能——别忘记食物的效用····· 167

1. 对性功能有益的营养原料 / 167

2. 食物提高性功能 / 168

3. 让性功能飞升的饮食调养 / 169

4. 性功能调节饮食宜忌 / 170

5. 最佳营养方案 / 171

二、延长性交时间——用食补增加你的耐力····· 174

1. 5个问题害你“耐力”不够 / 174

2. 针对性的食物调养 / 175

3. 最佳营养方案 / 176

三、更坚挺——善借食物之力····· 178

1. 给“疲软”男人的定心丸 / 178

2. 3种营养，解决3种硬度问题 / 179

3. 最佳营养方案 / 180

四、促进性激素分泌——男人需要的5种营养素····· 182

1. 性激素缺乏会带来什么 / 182

2. 5种营养提升雄性激素 / 182

3. 天然食物调整体内性激素 / 183

4. 最佳营养方案 / 185

五、壮气力——人是铁，饭是钢····· 187

1. 男人乏力代表了什么 / 187

2. 7种补益元气的食物 / 188

3. 最佳营养方案 / 189

六、增强性欲——食物中的“煽情”圣品····· 191

1. 提升性欲的八大营养 / 191
2. 提高性欲的10种食物 / 193
3. 最佳营养方案 / 194

七、房事疲劳——重新神采奕奕的八大营养····· 196

1. 房事疲劳的3个原因 / 196
2. 缓解房事劳损的9种食物 / 197
3. 最佳营养方案 / 198

八、对抗性衰老——从你的菜单开始····· 200

1. 男人性衰老的四大表现 / 200
2. 抗衰老的6种食物 / 201
3. 最佳营养方案 / 202

第 八 章 打算做准爸爸

——男人，你准备好吃什么了吗

一、生精——营养改善精不足····· 204

1. 哪些因素影响精子的生成和功能 / 204
2. 三类少精的饮食调理 / 205
3. 精子需要的七大营养 / 206
4. 最佳营养方案 / 207

二、护精——来自食物的温柔养护····· 209

1. 窥伺精子的四类杀手 / 209
2. 精子需要的6种营养素 / 210
3. 最佳营养方案 / 211

三、强精——“精”气因饮食而生····· 212

1. 4种食物提升“精”气 / 213
2. 小心，精子害怕的饮食恶习 / 214
3. 最佳营养方案 / 214

四、保护睾丸——上阵还得先磨枪····· 216

1. 测量睾丸健康的3把尺 / 216
2. 睾丸喜欢的营养元素 / 217
3. 最佳营养方案 / 218

五、改善受孕——准爸爸的优生饮食····· 221

1. 给精子做个“营养SPA” / 221
2. 饮食保障和谐性爱 / 222
3. 最佳营养方案 / 223

六、提高生育力——营养让男人“高产”····· 225

1. 削弱男人生育力的5大杀手 / 226
2. 提高生育力，7张营养牌 / 226
3. 最佳营养方案 / 227

七、预防男性不育——从男人的饭碗开始····· 229

1. 12种不利生育的食物 / 230
2. 准爸爸，注意饮食恶习 / 231
3. 最佳营养方案 / 232

第 九 章 男人健康阶梯

——20、30、40、50岁的营养方案

一、男人20——营养以“足”为好····· 234

1. 20~29岁，能量补充进行时 / 234
2. 保障充分营养的4个建议 / 235
3. 最能补充营养的8种食物 / 236
4. 最佳营养方案 / 236

二、男人30——吃出年轻态····· 238

1. 30~39岁整治亚健康 / 238
2. “30岁男人”该补的5种营养 / 239
3. 最佳营养方案 / 240

三、男人40——“吃”掉负担，避免健康透支 ... 241

1. 40~49岁，营养减负，稳步前行 / 241
2. 防病抗衰老的7种营养 / 242
3. 最佳营养方案 / 243

四、男人50——营养征服身体顽疾 244

1. 五十多岁男人身体的4个特点 / 244
2. 长寿养生的9种饮食 / 245
3. 最佳营养方案 / 246

第 十 章 男人“食误”福音 ——你的贴身营养顾问

一、爱辛辣——去火食物来救场..... 249

1. 男人爱吃辛辣会带来什么 / 249
2. 见招拆招，“除辣”的16种饮食 / 250
3. 最佳营养方案 / 251

二、无油不欢——会“挤油”的蔬果茶饮..... 253

1. 油腻引起的四大恶果 / 253
2. 15种食物吃掉脂肪 / 253
3. 最佳营养方案 / 255

三、嗜烧烤——防癌食物让你健康烧烤..... 256

1. 烧烤到底“烤”出了什么 / 256
2. 不宜在烧烤时吃的3种食物 / 257
3. 健康烧烤的14个好搭档 / 257
4. 最佳营养方案 / 259

四、暴饮暴食——粗纤维帮助你消化..... 261

1. 暴饮暴食，伤的不仅是肠胃 / 261
2. 13种食物降低暴饮暴食伤害 / 262
3. 最佳营养方案 / 263