

饮食

与

健康

曹武君 编著

广东科技出版社



饮食与健康

曹武君 编著

广东科技出版社

内 容 简 介

本书是卫生知识普及读物。内容包括：饮食与健康的关系、饮食不当对健康的影响、怎样使饮食合理化和常见病的饮食调养，以及几个有参考价值的表。作者试图从中西医结合的角度去论述这些问题，其中有些见解比较新鲜。值得令人深思。

本书内容与群众生活和身体健康息息相关，也是广大群众所关心的问题。可作为广大群众和医务人员进行防病和辅助治疗时参考。

饮 食 与 健 康

曹 武 君 编 著

*

广东科技出版社 出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4.125印张30,000字

1981年8月第1版 1981年8月第1次印刷

印数1—140,000册

统一书号14182·35 定价0.38元

前 言

人们从工作、学习及日常生活的体会中知道，为了更好地工作，为了人类的进步，为了人类的生存，都需要健康的身体。

保持身体的健康，有很多行之有效的方法。积极进行体育锻炼、讲究卫生、合理作息、加强医疗保健等等，固然都很重要。但我们不能忽视另外一个有效的保持身体健康的手段——合理饮食。我们天天都要饮食，要靠饮食来维持生命。如果我们对这个问题认识得深刻些、科学些，就会对饮食与健康的关系更加清楚，从而对饮食的安排就会更合理、更科学，这样就有可能为保持身体健康创造良好的条件。

假如不懂得饮食与健康的关系，饮食不当，就可能给身体健康带来一些麻烦。因为不管是哪种食物或营养素，缺乏或长期而又过量食用，必然会损害机体的正常功能，使身体缺乏某种必要的物质或使某些有害物质在体内积聚过多，以至超过机体的解毒能力，而使身体产生疾病。

本书是编者根据临床工作体会和参考了一些古今的有关资料，从中西医结合的角度，对饮食与健康的关系、饮食不当对健康的影响、怎样使饮食合理化以及常见病的饮食调养等，都作了较详细的介绍。可供广大群众阅读，亦可供基层医务人员参考。

由于饮食与健康的关系问题，目前研究得还不多，编者虽然企图从中西医结合的角度去论述这个问题，但是，对于

饮食中的某些问题，如食物的性味和忌口问题，人们还有不同的看法，这些分歧，只能在今后经过不断实践去解决了。编者经验水平不足，望读者批评指正。

一九八〇年四月

目 录

一、饮食与健康的关系	1
二、饮食不当对健康的影响	8
(一)饮食不足和太差会得营养缺乏病	8
蛋白质缺乏病	8
脂肪及不饱和脂酸缺乏病	9
低血糖症	10
维生素A缺乏病	10
维生素B ₁ 缺乏病	11
维生素B ₂ 缺乏病	11
维生素B ₃ 缺乏病	11
维生素B ₆ 缺乏病	12
维生素B ₁₁ 及维生素B ₁₂ 缺乏病	12
维生素C缺乏病	13
维生素D缺乏病	13
维生素K缺乏病	14
矿物质缺乏病	14
粗纤维缺乏病	16
(二)饮食过量和太好对健康的影响	18
饮食过量,脾胃易伤	20
饮食太好,反而有害	22
过食油腻,隐患无穷	25
过食蛋白,也会致病	27

吃糖过多, 易致肥胖	27
维生素与矿物质, 过量会致病	29
(三) 食物的性味和酒、茶、烟对健康的影响	30
性味之过, 疾病蜂起	30
饮酒过多, 寿命缩短	32
大量喝茶, 影响消化	33
大量抽烟, 容易致癌	33
(四) 饮食不卫生对健康的影响	38
不干不净, 吃了会得病	38
提高警惕, 防止食物中毒	39
三、怎样使饮食合理化	48
(一) 如何保证饮食的基本数量和质量	48
实行饮食搭配, 改善烹调方法	48
保持良好食欲, 以利营养摄取	57
坚持细嚼慢咽, 以利消化吸收	58
饮食要注意, 定时又定量	59
(二) 因人而异, 灵活掌握饮食	60
正常成人的饮食	60
肥胖者的饮食	63
体瘦者的饮食	64
妇女孕期的饮食	65
妇女产褥期的饮食	66
妇女哺乳期的饮食	67
小儿的饮食	68
(三) 注意食物的选择和贮存	70
食物的选择	70
食物的贮存	74

四、常见病的饮食调养	77
(一)为什么食物能治病	77
(二)“忌口”有无科学根据	83
(三)为什么不要滥用补品	85
(四)常见病的饮食调养办法	87
糖尿病的饮食调养	87
高血脂症和动脉粥样硬化症的饮食调养	90
高血压病和心脏病的饮食调养	94
贫血症的饮食调养	96
甲状腺病的饮食调养	98
结核病的饮食调养	99
支气管哮喘的饮食调养	100
肾脏病的饮食调养	103
肝脏病的饮食调养	106
胆囊炎和胰腺炎的饮食调养	111
溃疡病和慢性腹泻的饮食调养	113
皮肤病的饮食调养	116
癌症的饮食调养	119

一、饮食与健康的关系

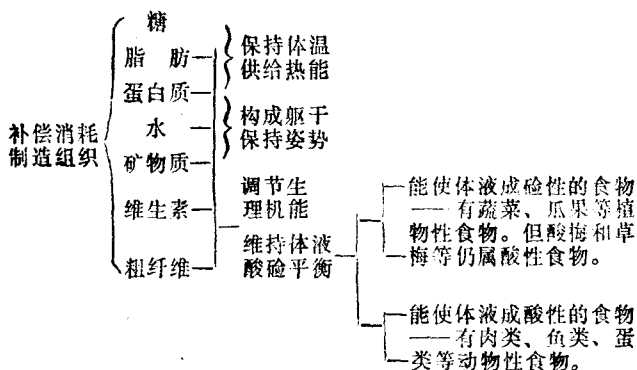
我国有句古话叫做“民以食为天”，但是也有句口头语叫做“病从口入”，从这两句话就可以说明人和人的健康与饮食的重大关系了。众所周知，没有东西吃，就不能活下去，如果乱饮乱食或暴饮暴食就会生病。所以为了保持身体健康，还必须注意饮食是否合理。可是一般人都是不大注意这个问题的，饮食反正是为了充饥，还有什么合理不合理呢？能够充饥的饮食难道不算合理吗？是的，饮食的确是为了充饥，但是充饥又是为了什么呢？很简单，就是为了生存。要好好地生存下去，首先要有健康的身体，要身体健康，就要有适当的营养，要营养适当就非要研究饮食不可，也就是非要讲究合理的饮食不行。怎样饮食才算合理呢？它包括饮食的质量、饮食的方法和饮食的清洁卫生，但最主要的还是机体的需要。符合机体需要的饮食，就是合理的饮食。只有知道了为什么饮食要合理和怎样的饮食方法才算合理，真正做到了合理的饮食，才可能使身体健康，有充沛的精力为“四化”建设多作贡献。

早在两千年前，我国第一部医学著作《内经》就已指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色”。意思是说，必须注意饮食的调养，避免进食过度，才能保持人体的正气，战胜病邪。其后，在《金匱要略》中也提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。就更说明了饮食与健康的关系密切。元朝著名的医学家朱丹溪

在《饮食箴》里，更作了生动的描述：“……睠彼昧者。因纵口味，五味之过，疾病蜂起。……山野贫贱，淡薄是谱，动作不衰，此身亦安。”这都说明了祖国医学对饮食与健康的关系，不仅早就有了认识，而且有较精辟的论述。

近代医学对饮食与健康的关系，也做了不少工作，并取得了可喜的成绩。例如，心血管疾病的发生与过多食入含脂肪的食物有很大关系。还做过这样的实验：把大白鼠若干只分为两组，第一组不限制食量，任它们自由进食；第二组限制它们的食量，仅为第一组食量的百分之五十四。经过长期观察，结果是：第二组大白鼠寿命长达一千天以上，而且动作活泼，皮毛有光泽，清洁，牙齿坚固；但第一组之大白鼠，只活到八百至九百天，而且动作迟钝，肥胖，毛粗乱，肮脏，门齿长且碎。关于长寿问题，又对百岁老人作了调查，发现长寿老人很少吃零食，都是日食三餐，定时定量，从不暴饮暴食，主食中以主粮和杂粮搭配，副食中多以蔬菜、瓜果为主。这就进一步说明了饮食与健康长寿的关系非常密切。

由于科学技术的不断发展，现在，人们对饮食与健康的认识有了进一步提高。研究的结果表明：我们日常的饮食是不断为身体提供必需的营养物质，是维持身体正常的生长发育，供给热能，维持健康和修补机体的缺损组织的物质基础；又是提供机体抵抗力与疾病进行斗争的物质条件。现在已经清楚，我们日常的饮食为身体所提供的营养物质有：糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和粗纤维等七类，而这些营养物质主要是由碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、碘和铁等十二种化学元素所组成的。从下面的表解里可以看出它们的功能了。



为了更好的利用饮食，使它更有效地为人类健康服务，科学工作者对各种营养物质的作用和主要来源，都作了更深入的研究，经过实验证明，七类营养物质都有它的主要作用和主要来源的。现在分别谈谈它们的作用和来源，这对怎样注意饮食是很有帮助。

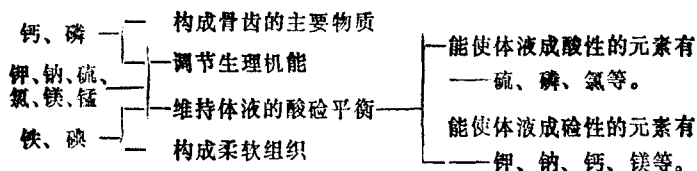
糖 糖的主要作用是供给热能，构成组织，调节脂酸氧化和促进发育。糖的主要来源是五谷、植物块根、块茎和许多豆类。

脂肪 脂肪及类脂物质（蛋黄素、胆固醇）的主要作用是供给热能，构成体内组织，溶解A、D、E、K等四种维生素，并促进它们的吸收和利用。脂肪过多会影响乳糖的吸收利用。胆固醇可使肝内的脂肪增多，它的衍化物7-脱氢胆固醇，经日光作用后，可变为维生素D，在营养上有重要的功用。脂肪的主要来源是动植物油脂及硬果和种子。

蛋白质 蛋白质是构成一切生命的主要化合物，无论哪一种动物体内都含有蛋白质。据查明蛋白质是由二十几种氨基酸所组成的。其中有八种是动物身体内部不能制造的，

必须由体外的食物中得到，所以这八种氨基酸叫做必需氨基酸。其余可在身体内部制造的，称为非必需氨基酸。蛋白质的主要作用是构成或修补身体的组织，供给热能，调节生理机能，维持正常的血浆渗透压，所以血浆蛋白质分量太低时，就会发生水肿。蛋白质的缺乏与形成胃肠溃疡病亦有关系。蛋白质的主要来源是五谷、乳类、蛋类、肉类和鱼类。

矿物质 矿物质的主要作用是构成骨齿的主要成分，亦是构成柔软组织(如血和肌肉等)不可少的成分，还可以调节生理机能，如调节体液的酸硷度和渗透压，供给消化液中的酸硷元素。矿物质的作用归纳起来可用以下表解表示：



矿物质的主要来源是蔬菜、果实、乳类和肉类。

维生素 维生素的种类较多，它的作用也比较复杂，现把它的种类和作用以及主要来源归纳如下：维生素A，有促进生长，增强抵抗力，预防干眼病，协助磷钙代谢和促进钙化等作用。它的主要来源是肝脏、奶类、奶油、蛋黄、奶粉、鱼肝油、番茄、扁豆、红薯、生菜、茄子、菜花、白菜和水果。维生素B₁，有促进发育，预防和治疗脚气病，促进食欲，促进乳汁分泌，预防心脏肥大症和促进糖类氧化等作用。它的主要来源是米皮、麦皮、白菜、瘦肉、肝脏、蛋类、芹菜。维生素B₂，有预防眼障病，细胞中的氧化还原作用，促进发育，防止由维生素B₂缺乏所致的眼炎、口角炎和阴囊炎等作用。它的主要来源是肝脏、肾脏、奶类、花生和

蛋清等。维生素B₃(遍多酸或泛酸)，能使人体对B族维生素的吸收利用有重要关系。它的主要来源是蛋黄、米糠、黄瓜、豌豆和糖浆。维生素B₅(烟酸)，有预防人类癞皮病和促进新陈代谢的作用。它的主要来源是牛肉、肝脏、肾脏、奶类、蛋类、花生和蔬菜。维生素B₆(吡醇素)，有预防皮肤病，治疗癫痫及肌肉软弱等作用。它的主要来源是蛋黄、肝脏、肾脏、肉类、奶类、大豆、米和麦。维生素B₁₁(叶酸)，有治疗贫血的作用。它的主要来源是肝脏、肾脏、蔬菜、牛肉和猪肉。维生素B₁₂有治疗恶性贫血的作用。它的主要来源是肝脏，牛肉和猪肉。维生素H(生物素)，缺乏时可产生皮肤病、肌肉痛、胃痛和食欲不振。它的主要来源是肝脏、肾脏、蛋类、奶类、谷类、硬果和蔬菜。维生素C，有预防治疗坏血病，预防传染病，促进体内氧化和外伤愈合。它的主要来源是蔬菜和水果。维生素P(柠檬素)，有维持细胞及微血管膜壁正常渗透压的作用，能治疗维生素C治不好的坏血病。它的主要来源是桔类果实。维生素D(抗软骨病维生素)，有治疗和预防软骨病的作用。它的主要来源是鱼肝油、肝脏、奶类和蛋黄。维生素E，有抗不育症的作用。它的主要来源是苜蓿、生菜和谷类的胚芽。维生素F，缺乏时可发生皮肤病，血尿和排卵期失常。它的主要来源是植物油。维生素K，有止血作用。它的主要来源是菠菜、白菜、花菜和蛋黄。水是一种良好的溶剂，体内一切代谢变化都是在水中进行的，在各种代谢过程中，如物质的水解、水化反应和脱氢反应等，都离不开水，水还可以维持体温和保持血容量。

粗纤维 粗纤维的作用奇妙，可以促进结肠蠕动，预防结肠癌，还可以用来治疗糖尿病。它的主要来源是各种粗粮，蔬菜和水果。

从上面所谈到的情况可以看出，各种营养物质都有它特殊的功能，所以任何一种营养物质都是不可缺少的。如果长期缺乏或供应不足，就会使人得病。如果营养物质供给过量，同样也可以使人得病。由于营养物质的吸取，一般是通过人们的日常饮食，如果暴饮暴食或者偏食忌口、挑饮择食，就会造成营养物质的过量或不足，而给身体健康带来不良的影响，例如大量食入含脂肪多的饮食，就会引起胆囊炎或胰腺炎的急性发作；如果缺乏维生素B₁，就会使人食欲不振，生长停滞，患脚气病。因此，对于上述这些疾病来说，掌握适当的饮食，便成了预防上的重要环节。同时，饮食也能治疗疾病，如果病人注意合理的饮食，也可使某些疾病治愈或者好转。如对某些营养缺乏病，能按照缺啥补啥的治疗原则，就可使大多数病人得到治愈。因此，合理的饮食，对疾病的防治和保持身体健康都有重要的意义。但是，对这些重要意义，一般人是不能理解和不大相信的，认为防治疾病是靠药物或补品，身体不健康或身体虚弱，不是靠日常饮食可以解决，而是靠补品，这样认为是不够科学的。因为有些补品所含的大量蛋白质（如鱼翅、阿胶、蚕蛹和胎盘粉等），不仅没有普通食品（如鱼、肉和蛋等）的蛋白质那么容易消化吸收，而且价格高昂，加之补品所含的蛋白质，大多数为营养价值不良的筋胶（即白明胶），因此，就蛋白质而论，我们为什么不吃价廉物美的鱼、肉和蛋类，而偏要破费大量的金钱去购买那些营养价值不一定高的补品呢？另外，还有些所谓“补针”，如苯丙酸诺龙、辅酶A和ATP等，也只能在体内有足量的蛋白质、脂肪和糖类的基础上，才能发挥作用，而且，它们本身并不含多大营养，也起不了滋补的作用。因此，从营养的观点来看，我们认为对人最好最补的是普通食品，是经过

适当的调配和烹调而成的饮食，而不一定是什么补品。所以，要保持身体健康，还是要着眼于普通而又合理的饮食上，我国自古以来，就很重视饮食与健康的关系问题，在我国古代的医事制度中曾有“食医”这一科，他们是专门管理饮食卫生和研究一年四季中不同食物的烹调方法的。因此，古代的医疗与饮食是分不开的。“医食同源”的说法是有一定依据的。

我国的《内经》和张仲景著的《金匱要略》，都对饮食与健康的关系作了精辟的阐述。唐代孟诜著的《食疗本草》和昝殷著的《食医心鉴》，可说是我国最早的饮食治疗专著了。以后便陆续出版了《食性本草》、《日用本草》、《救荒本草》、《食物本草》、《食鉴本草》、《食经》、《饮食箴》、《随息居饮食谱》、《七十二种饮食疗法》、《千金食治》和《饮膳正要》等等，都是我国古代论述饮食与健康的著作。关于现代医学对饮食与健康的研究，就更是深入细致了，正如前面所述，对饮食的各种营养成分的来源、作用和对身体健康的各种影响等等，都作了大量的研究，这对于饮食与健康方面起了重大的作用。我们一定要继承前人的事业，重视饮食对身体健康的正副影响，积极开展研究饮食的合理化问题，使之更好地为人类的健康造福。

祖国医学历代医家，写了许多有关饮食治疗的专著，流传至今，种数还不算少，内容相当丰富，应当加以发掘，以利现代医学对饮食与健康、营养学、饮食合理化等问题的深入研究和解决。我相信，随着科学的不断发展，一门新的学科——饮食治疗学一定会出现的。

二、饮食不当对健康的影响

(一) 饮食不足和太差会得营养缺乏病

怎样才算饮食不当呢？这是指对饮食数量的多少、质量的优劣和卫生条件的好坏的掌握和处理不当，而给身体健康带来了各种不良影响的，就是饮食不当了。饮食不当包括三方面，一是经常饮食不足或者太差，二是经常饮食过量或者太好^①，三是饮食不卫生或者吃了变质的食物。现在来谈谈这三方面对身体健康造成危害的情况。

经常饮食不足或者太差，对身体有什么危害呢？我们知道，人体每天都要摄取一定量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和粗纤维来维持人体生命活动的需要。如果这些营养素供给的数量不足或者质量太差，都可能使人发生疾病，至于发生什么病就要看看缺乏什么营养素了，通常称这类疾病为营养缺乏病。现在就来谈谈一些主要的营养缺乏病的发病原因、临床表现和治疗办法：

蛋白质缺乏病

引起蛋白质缺乏病的原因较多，可以由于饮食中长期缺少蛋白质，而引起营养性的水肿；可以由于偏食或者所食用的蛋白质的质量不良，缺乏某些必需氨基酸，而引起脱发或

^①：饮食太好，是对饮食过于精制而言。

者发育迟缓；也可以由于儿童、孕妇和乳母所需要的蛋白质量特多，而在饮食上没有注意补充或增加，导致蛋白质的摄入不足；还可以由于各种肠道疾病或其他疾病，影响食欲和对蛋白质的消化、吸收不良所造成。

缺乏蛋白质的病，主要是由于血浆蛋白质的浓度降低，而引起由下肢开始渐及上身发生水肿。甚至还可以出现心悸、全身乏力、形体消瘦、体重减轻和发育不良等症状。这样由于机体抵抗力降低，往往容易感染疾病。

治疗蛋白质缺乏病的办法，是在饮食中适当的增加蛋白质。蛋白质有动物蛋白质和植物蛋白质之分，一般动物蛋白质如鱼类、肉类、蛋类和乳制品等，所含各种必需氨基酸比较完全，它的营养价值较高。植物蛋白质以黄豆为佳，而小麦、玉米和薯类所含的必需氨基酸不够完全或者某几种含量较少，不能作为补充蛋白质缺乏病的首先食物。但是只要把这些植物蛋白质混合食用，也可以互相补偿，增加营养价值，不一定非要采用动物蛋白质不可。一般来说，成人每日进食蛋白质为30克左右（约为60克瘦猪肉或两个鸡蛋中所含的蛋白质量），就能满足人体的需要了，但体力劳动者或某些消耗性疾病的患者，以及生长发育旺盛时期，蛋白质的需要量就要适当的增加。另外，对某些缺乏蛋白质严重的病人，可在医生指导下注射适量的水解蛋白质溶液，加以矫正。

脂肪及不饱和脂酸缺乏病

人们的饮食中如果长期缺乏脂肪，就可能引起皮肤粗糙、消瘦、乏力、怕冷，甚至影响脂溶性维生素A、D的吸收，进而导致维生素A、D缺乏。儿童可能影响发育。乳母可能使乳汁减少。另外，还有人观察某些湿疹的产生与缺乏