

TIANRAN SHIWU YINGYANG ZHIBINC

天然食物

营 养 治 病

李群堂◎编著

✿ 食物是天然的，营养是均衡的
身体才是健康的！ ✿



河北科学技术出版社

TIANRAN SHIWU YINGYA

天然食物

营 养 治 病

李群堂 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然食物营养治病/李群堂编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3456-X

I.天… II.李… III.①食品营养②食物疗法
IV.①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105215 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15.5

字 数/360 千

版 次/2006 年 9 月第 1 版

印 次/2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

人的生命活动离不开各种营养素的作用，而食物又是提供这些营养素的物质基础。我们都知道，任何一种天然食物都不可能包含所有人体必需的营养，而进入体内的营养还涉及消化、吸收、利用等种种因素。如何维持身体的健康，并发挥出各种营养素的最大效能，在很大程度上取决于我们所摄入的营养是否均衡、合理。营养具有如此重要的作用，那么什么是营养呢？

字典上的解释：“营”是设法求取，谋求；“养”是养分。营养是指有机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用。通过字面上的解释，我们就可以知道，营养其实是人类一直在设法谋取的东西。特别是在日益关注自身健康的今天，营养的摄取显得更为重要。

要想设法谋取营养，就需要了解各种营养素的生理作用和保健功能，也需要了解各种天然食物所含的营养成分、食物的性味以及它们在医疗保健方面的作用，然后通过科学的调配，均衡的摄取，才能让疾病远离我们，身体更健康。

《天然食物营养治病》就是这样一本书，它通过对各种人体必需营养素的剖析，合理调配营养，人在不同时期的营

养需求，四季的营养调理，以及天然食物的营养功效，都进行了深入浅出的论述，并简要地介绍了一些常见病的营养治病方例，旨在帮助大家更科学、更合理地摄取营养，让营养素为我们的身体服务，为我们的健康服务。

本书对天然食物所含的营养素，从必需的营养素到微量的矿物质，都进行了科学的量化，以期大家在摄食过程中能做到心中有数，从而有针对性地去摄取自身急需或缺乏的营养素，达到治病强身的目的。

编 者

2006 年 8 月

目 录

第一篇 人体必需的营养素

蛋白质	(4)
蛋白质分类	(4)
蛋白质的生理功能	(6)
必需氨基酸和限制氨基酸	(7)
氨基酸的分类	(8)
氨基酸的医疗保健作用	(10)
脂类	(14)
脂肪酸甘油酯	(14)
脂肪的生理功能	(15)
必需脂肪酸	(16)
磷脂的生理功能	(17)
胆固醇的生理功能及其控制方法	(19)
糖类	(21)
糖类的种类	(21)
糖类的生理功能	(24)
糖类的适宜摄入量与食物来源	(25)
维生素	(25)
脂溶性维生素	(26)
水溶性维生素	(30)
维生素的特点	(38)





矿物质	(39)
认识矿物质	(39)
矿物质的特点	(40)
常量元素	(41)
微量元素	(43)
膳食纤维	(48)
膳食纤维的概念	(48)
膳食纤维与人体健康的关系	(49)
膳食纤维的食物来源和摄入量	(50)
水	(50)
水在人体内的分布	(50)
水的生理功能与水平衡	(51)

第二篇 做自己的营养师

均衡营养的原则	(57)
营养平衡的理论依据	(57)
营养平衡的基本原则	(59)
保持总氮平衡	(61)
保持热能平衡	(63)
保持酸碱平衡	(66)
保持电解质平衡	(70)
保持钙、磷平衡	(72)
平衡膳食要科学配餐	(73)
营养失调导致疾病	(79)
消化吸收不良	(79)
营养缺乏	(81)
营养过剩	(87)
饮食与心血管疾病	(93)



食物对心血管病的影响	(94)
防治心血管病的饮食原则	(99)
食物对脑血管病的影响	(102)
防治脑血管病的饮食原则	(104)
食物对糖尿病的影响	(106)
食物的致癌作用	(108)
营养与癌症	(109)
食物中的抑癌物	(111)

第三篇 人在不同时期的营养需求

儿童期的营养与膳食	(115)
儿童期的营养	(115)
学龄前儿童的膳食	(119)
学龄儿童的膳食	(121)
青春期的营养与膳食	(123)
青春期的营养	(124)
青春期的膳食	(125)
围生期的营养与膳食	(126)
怀孕期的营养	(126)
怀孕期的膳食	(129)
哺乳期的营养与膳食	(133)
中年人的营养与膳食	(134)
日常饮食的 10 种营养食物	(134)
男性多吃海鱼补脑	(136)
经期饮食	(137)
五大类食物有助于天然排毒	(138)
更年期的营养与膳食	(139)
难于上餐桌的保健食物	(141)



老年人的营养与膳食	(142)
影响老年人营养状况的因素	(143)
老年人需要的营养素	(146)
老年人的膳食安排	(148)

第四篇 四季营养与食物养生

春季营养与膳食	(153)
春季饮食安排	(153)
春天要讲究饮食科学	(155)
春季疾病的饮食防治	(156)
春季宜多食苦味蔬菜	(158)
春食菠菜好处多	(159)
春食百合润肺防燥	(160)
春食枸杞有补益作用	(162)
早春当食葱	(162)
春天“上火”和“降火”	(163)
春天百花入菜有学问	(163)
春天祛湿排毒的饮食	(164)
热性体质者春季的食养	(165)
春季要慎吃海产品	(168)
春夏之交宜吃的鱼	(169)
早春饮食有侧重	(169)
老人春季食补偏方	(171)
春季幼儿的营养	(172)
夏季营养与膳食	(177)
夏季营养6准则	(177)
夏季的平衡饮食	(180)
夏天要把住病从口入关	(181)



夏季更要吃早餐	(182)
夏日多吃丝瓜好	(182)
夏季也应进补	(183)
夏令食补首选鸭	(184)
夏天多饮豆饮料	(185)
夏天更应多吃梨	(185)
夏饮牛奶好处多	(186)
夏天应多吃的蔬菜	(187)
夏季不宜贪吃的4种食物	(188)
夏季慎食4种易中毒食物	(189)
儿童夏季饮食需注意的问题	(189)
夏季儿童饮食差的原因	(191)
秋季营养与膳食	(192)
秋季饮食养生	(192)
秋季进补悠着点	(193)
秋季进补宜吃鱼	(194)
秋季饮食之道	(196)
秋季宜多喝汤	(198)
配制秋季“排毒套餐”	(199)
秋天宜多喝蜜，少吃姜	(200)
秋食柚子正当时	(201)
初秋进补还是食莲藕	(202)
冬季营养与膳食	(203)
冬季的饮食原则	(203)
冬季进补	(204)
冬季药膳进补	(207)
冬补禁忌	(209)



第五篇 天然食物的营养功效

谷物豆类的营养功效	(213)
粳米	(213)
糯米	(214)
小麦	(214)
大麦	(215)
燕麦	(216)
荞麦	(217)
玉米	(218)
高粱	(219)
黄米	(220)
黑米	(220)
小米	(221)
薏米	(222)
黄豆	(223)
黑大豆	(224)
豆芽	(225)
豆腐	(226)
赤小豆	(227)
绿豆	(228)
蚕豆	(229)
扁豆	(230)
豌豆	(231)
芸豆	(231)
豇豆	(232)
毛豆	(233)
刀豆	(234)
红薯	(235)

蔬菜的营养功效	(236)
白菜	(236)
包菜	(237)
芹菜	(238)
菠菜	(239)
油菜	(240)
芥菜	(241)
生菜	(242)
花椰菜	(243)
红苋	(244)
茼蒿	(245)
韭菜	(245)
马齿苋	(246)
蕨菜	(247)
滑菜	(248)
雪里蕻	(249)
甜菜	(250)
空心菜	(250)
香椿	(251)
黄瓜	(252)
苦瓜	(253)
冬瓜	(254)
丝瓜	(255)
南瓜	(255)
茄子	(256)
番茄	(257)
落葵	(258)
莴笋	(259)
洋葱	(260)
芋头	(261)



土豆	(262)
芦笋	(263)
山药	(264)
魔芋	(265)
白萝卜	(265)
胡萝卜	(266)
竹笋	(267)
慈菇	(268)
芦荟	(269)
百合	(270)
黄花菜	(271)
大蒜	(271)
大葱	(272)
薤头	(274)
姜	(275)
辣椒	(275)
莲藕	(277)
茭白	(278)
莲子	(279)
菱角	(280)
芡实	(281)
荸荠	(282)
菌藻类的营养功效	(283)
黑木耳	(283)
银耳	(284)
香菇	(285)
猴头菇	(285)
平菇	(286)
草菇	(287)
金针菇	(287)

榛蘑	(288)
茯苓	(289)
海带	(289)
紫菜	(290)
发菜	(291)
畜禽肉的营养功效	(292)
猪肉	(292)
猪肝	(293)
牛肉	(293)
牛肝	(294)
羊肉	(295)
狗肉	(296)
马肉	(297)
驴肉	(298)
兔肉	(299)
鸡肉	(300)
鸭肉	(301)
乌鸡	(301)
鹅肉	(302)
鹌鹑	(303)
鸽肉	(304)
奶蛋的营养功效	(305)
牛奶	(305)
羊奶	(307)
鸡蛋	(308)
鸭蛋	(309)
鹌鹑蛋	(309)
蜂蜜	(310)
水产品的营养功效	(311)
鳙鱼	(311)



鲤鱼	(312)
草鱼	(313)
鲫鱼	(314)
桂鱼	(315)
青鱼	(315)
黑鱼	(316)
武昌鱼	(317)
河豚	(318)
鳝鱼	(319)
鲈鱼	(319)
泥鳅	(320)
鳖	(321)
蟹	(322)
虾	(323)
带鱼	(324)
黄鱼	(324)
海鳗	(325)
章鱼	(327)
鳕鱼	(327)
银鱼	(328)
海蜇	(329)
鲍鱼	(330)
海参	(331)
鲳鱼	(332)
鲈鱼	(333)
蛤蜊	(334)
龟	(335)
牡蛎	(335)
贻贝	(336)
田螺	(337)

红螺	(338)
东风螺	(339)
瓜果的营养功效	(340)
苹果	(340)
梨	(341)
香蕉	(342)
葡萄	(343)
橘	(344)
柑	(345)
橙	(346)
桃	(347)
猕猴桃	(348)
杨桃	(349)
樱桃	(350)
菠萝	(351)
菠萝蜜	(352)
柠檬	(353)
柚子	(354)
荔枝	(355)
草莓	(356)
椰子	(358)
柿子	(359)
桂圆	(360)
桑葚	(361)
甘蔗	(362)
李子	(362)
杏	(363)
芒果	(364)
无花果	(366)
罗汉果	(367)



蕃石榴	(368)
枇杷	(369)
橄榄	(370)
西瓜	(371)
香瓜	(372)
哈密瓜	(373)
番木瓜	(374)
干果的营养功效	(375)
核桃	(375)
青梅	(376)
杨梅	(377)
乌梅	(377)
杏仁	(378)
栗子	(379)
榧子	(380)
榛子	(381)
白果	(382)
大枣	(383)
黑枣	(384)
酸枣	(385)
山楂	(385)
松仁	(386)
葵花子	(387)
花生	(388)
黑芝麻	(389)
白芝麻	(390)
鲜花的营养功效	(391)
茉莉花	(391)
槐花	(392)
玫瑰花	(392)