

◆ 最新家庭健康生活丛书



家庭四季 营养摄取

主编：刘荣勋
张瑞贤



本书的特点是：按春夏秋冬四季气候的不同，从人与季节时令的关系出发，针对家庭的每天每餐及家庭常见病、多发病，提出科学有效的营养方案，无论是防病治病，还是日常营养摄取，你都能从本书中找到适合自己学习和运用的方法

學苑出版社

最新家庭健康生活丛书

家庭四季营养摄取

刘荣勋 编 著
张瑞贤



学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季营养摄取/刘荣勋 张瑞贤 主编. - 北京:学苑出版社,2004.1(最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-2223-6

I. 家… II. ①刘…②张… III. 营养学 - 普及读物 IV. R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096223 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:贾臻臻

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:12.25

字 数:289千字

版 次:2004年4月北京第1版

印 次:2004年4月北京第1次印刷

印 数:0001-3000册

定 价:23.00元

最新家庭健康生活丛书编委会

编委会名单:

总 策 划: 陈 辉

执行主编: 齐 强

编委会成员: (按姓氏笔画排列)

马立侠 文 旗 任 远 朱晓芳 齐 强
张英明 张瑞贤 汪东才 陈玉川 周 荣
林伟康 侯大勇 赵银龙 徐荣谦 袁宝权
霍雨佳

参加编写人员: (按姓氏笔画排列)

丁小华 于 建 马之平 马立侠 文 旗
任 远 刘 林 刘 硕 刘志军 刘彩霞
孙小庆 朱晓芳 齐 晗 齐 强 张士柔
张英明 张荣明 张瑞贤 汪东才 陈玉川
周 荣 林伟康 侯大勇 胡 宜 赵银龙
钟建华 徐荣谦 袁宝权



前言

在大多数人看来,五花八门的药片才是治疗人体大病小恙的灵丹妙药。而事实并非如此,食物营养对人体生命的作用将随着一日三餐的摄入日积月累,最终影响人体的健康长寿。

然而,并不是每个家庭都懂得食物营养对于提高生命质量的重要性,也并不是每个人都懂得科学进食的知识和方法。营养专家指出,选择了科学的饮食就是选择了健康长寿;反之,就选择了疾病与死亡。摄取营养的关键在于根据不同人群身体状况和时令的特殊性而进行有针对性的补充。如果忽略季节、体质等因素而盲目摄取营养即是错误的。因此,注意饮食营养,养成良好的饮食习惯,是每个家庭的当务之急。

这本《家庭四季营养摄取》将告诉你许多有关饮食营养的知识和方法。本书的特点是:按春夏秋冬四季气候的不同,从人与季节时令的关系出发,针对家庭的每天每餐及家庭常见病、多发病,提出科学灵验的营养方案,无论是防病治病,还是日常营养摄取,你都能从本书中找到适合自己学习和运用的方法。

为了使读者了解更多的饮食与健康 and 疾病的关系,从而做出正确的选择,踏上健康之路,书中囊括了许多营养摄取的妙方,既有实用的营养食谱又有有效的食疗配方;既有营养搭配的基本方法又有理论上的科学解析;既注重知识性又注意可操作性。让你 365 天都能合理调配食谱,吃出健康,吃出活力,相信会受到大家的欢迎。



目 录

上 篇 四季篇

第一部分 家庭春季营养

一、春季饮食宜清淡

早春时节,乍暖还寒。因此,这个时期应增加营养,增强抵抗力,预防突如其来的感冒及肺结核、肝炎、皮肤病、儿科病的发作。营养专家指出,这个时期的饮食宜清淡,切忌大鱼大肉,过度油腻。

四季进食的基本原则	(3)
春季滋补,在于清淡	(4)
喝鸡汤治感冒	(6)
感冒食疗方	(7)
咳嗽食疗方	(8)
支气管炎的饮食调养方	(9)
肺结核的饮食调养方	(9)
肝炎的饮食调养方	(10)
急性肝炎患者的三种食疗方	(11)



便秘病人的食疗方	(11)
薯类食物能预防便秘	(12)
小儿发烧食疗方	(13)
小儿百日咳食疗方	(14)
小儿食积疳积食疗方	(15)
小儿支气管哮喘食疗方	(16)
婴幼儿湿疹食疗方	(16)
婴幼儿饮食与营养	(17)
学龄前儿童饮食与营养	(17)
青春期少年饮食与营养	(18)

二、营养摄取需平衡

平衡膳食是营养摄取的要诀。因此,要保证蛋白质、维生素、微量元素、矿物质等营养素的合理摄入。只有这样,才能避免因各种元素缺乏症而导致的营养不良,保持身体健康。

合理饮食的五层“金字塔”	(20)
平衡饮食的三条原则	(21)
均衡营养的基本原则	(22)
保证膳食平衡的方法	(23)
每日膳食要多样	(24)
一日三餐要合理	(25)
中老年人如何平衡营养	(25)
按溶解维生素性质可分为两大类	(27)
如何摄取维生素 A 和胡萝卜素	(28)
如何摄取维生素 D	(30)
如何摄取维生素 B ₁	(31)
如何摄取维生素 B ₂	(32)
如何摄取维生素 B ₆	(33)



如何摄取维生素 PP	(34)
如何摄取维生素 C	(34)
不可大量服用维生素 C	(36)
维生素 E 有哪些功能和作用	(36)
凝血功臣维生素 K	(37)
泛酸治疗维生素缺乏病	(38)
生物素人体代谢离不了	(38)
叶酸促进红细胞生成	(38)
维生素 B ₁₂ 预防恶性贫血	(39)
怎样预防维生素缺乏症	(39)
维生素是不是吃得越多越好	(41)
营养素的相互作用	(42)
生命中不可缺少微量元素	(43)
补充微量元素养生方	(44)
纤维素对人体很重要	(49)

三、春季食疗养生方

春天,大地日暖,许多旧病极易复发。因此,进补时宜顺应阳气升发的特点,但又不能过用辛燥之食。这一时期,人体的皮肤逐渐放松,极易松弛、衰老。本章介绍了有关防老抗衰的众多营养配方,相信坚持食用这些食疗妙方,将会使你青春长驻。

怎样做好饮食保养	(50)
如何依皮肤性质而选择食品	(51)
八种不符合营养的饮食方式	(51)
避免身体超重或消瘦的方法	(53)
抗衰老的四大类食物	(53)
常用的几种抗衰老食物	(54)
谷物具有抗衰老保健作用	(55)



水果有哪些抗衰老保健作用	(57)
干果的抗衰老保健作用	(59)
蔬菜的抗衰老保健作用	(61)
玉米的抗衰老作用	(64)
排毒养生方	(64)
节食养生方	(65)
饥饿解毒法	(66)
茶叶能抗衰	(67)
头发营养秘方	(67)
老年斑的饮食调养方	(69)
多食黑色食品延缓衰老	(70)
多吃芝麻能长寿美容	(70)
多食猪皮抗衰老	(71)
抗衰老食疗方	(72)
饮酒防老养生方	(72)
除皱食物	(73)
黄瓜食疗养生方	(74)
番茄食疗养生方	(75)
花粉蜂蜜养生方	(76)
蜂蜜助你葆青春	(77)
体力和耐力的增强剂——花粉	(78)
男士补充营养更应有侧重	(79)



第二部分 家庭夏季营养摄取

一、夏季饮食在于清淡

夏季讲究的是清补。这个时期的饮食最好吃一些清淡少油、易消化的食物,选择一些凉茶、凉汤、蔬菜、果汁进食,既清补健脾强胃又能起到减肥的功效。但也要注意不要因为过冷而导致肠胃病,引起腹痛、腹泻。

夏季清补,养脏润腑	(82)
尽可能摄取新鲜天然的食物	(83)
蔬菜对我们身体有哪些作用	(84)
叶类蔬菜的食疗作用	(85)
根茎类蔬菜的食疗作用	(85)
瓜类蔬菜的食疗作用	(86)
蔬菜类食物补方	(86)
豆类食补方	(88)
瓜类食补方	(89)
果类食补方	(90)
萝卜食疗养生方	(94)
丝瓜食疗养生方	(94)
茄子食疗养生方	(95)
菜汁营养食疗方	(96)
水的营养及作用	(98)
五谷杂粮食补方	(99)
婴儿腹泻食疗方	(100)
痔疮的饮食调养方	(101)
食物护胃养生法	(101)



胃溃疡的饮食调养	(102)
十二指肠溃疡的饮食调养方	(103)
为什么有些人吃了牛奶会腹泻	(103)
母乳喂养防治婴儿肠胃病	(104)

二、减肥的最好时机在于夏季

调理肠胃通常在五月进行。人们主要以饮食调理肠胃,从而达到降脂、调理心血管、减肥的目的。夏季是减肥的好时机,关注本章的减肥饮食调养方,不会让你失望。

夏令调养饮食有诀窍	(105)
夏季饮食要清淡	(106)
水果有哪些营养价值	(107)
水果有哪些治疗作用	(108)
如何合理食用谷物	(109)
大麦有消食作用	(110)
凉开水是最好的饮料	(111)
适当空腹可健脑	(111)
减肥者的饮食原则	(112)
饱食会导致脑早衰	(113)
肥肉一点都不能吃吗	(114)
你身边的减肥食物	(115)
减肥降脂的冬瓜	(117)
降脂减肥的稀粥	(118)
通血脉的药酒减肥法	(119)
减肥者的自我饮食调节	(120)
养颜减肥的三种药膳方	(122)
低热饱腹的豆腐减肥法	(123)
利水消脂的蔬菜减肥法	(124)



奇妙的香茶减肥方	(127)
不伤身的妇女苗条方	(128)
老人减肥茶	(130)
行气减肥汤	(132)
小心食物中的油脂	(134)

三、夏季饮食讲禁忌

夏季天气炎热,易引起消化能力的降低,由于出汗,人体内的电解质丢失也较多。因此,夏天营养的关键在于保持人体体液和营养的均衡。此外,这段时期也是传染性疾病极易传播的季节,所以要养成良好的饮食习惯,防止病从口入。

快食不利于营养吸收	(135)
偏食会造成营养不良	(136)
为什么有时会没有食欲	(137)
科学地烹调加工食物	(138)
食醋健身防病法	(138)
饮食讲究的七种忌口	(139)
饮食习惯影响营养素的摄取	(140)
饮食和寿命长短有关	(141)
喝什么最有益于身体健康	(142)
饮水卫生有讲究	(143)
汽水不宜多饮	(144)
溃疡病人食疗方	(145)
吃饭前应先喝汤	(146)
吃饭说话有利健康	(146)
饭后走影响食物消化	(147)
不要与胃病患者共餐	(147)
饮酒太过伤身体	(147)



吸烟无一利而有百害	(149)
吃什么有学问	(149)
苦瓜食疗养生方	(151)
哪些食品不宜空腹吃	(152)
如何“吃”才能保持口气清香	(152)
海味不宜与哪些水果同食	(153)
滋补品不宜用开水冲饮	(153)
熬绿豆汤不宜放碱	(154)
贮存食品的最佳温度	(154)
晚餐与入睡间隔多长最好	(155)
暖水瓶不能装酸性饮料	(155)
不要用锡壶装酒	(156)

第三部分 家庭秋季营养摄取

一、秋季食疗在于调整气血平衡

秋季阳气日减,阴寒日生,气候干燥。因此,秋季不要暴饮暴食,以免伤脾胃。适宜多吃些中性食物,循序渐进地调节气血,平衡阴阳,补充蛋白质,降低胆固醇,以保持健康的身体。

秋季进补,凉润为主	(158)
暴饮暴食影响健康	(159)
如何科学地食用鸡蛋	(160)
牛奶的食疗价值	(161)
奶制品的食疗价值	(162)
豆类的食疗作用	(163)
营养丰富的大豆	(164)
运用广泛的四豆营养方	(166)



影响豆类消化吸收的五种因素	(167)
进食大蒜的养生方	(168)
嗑瓜子也能治病	(170)
蛋白质要搭配着吃	(171)
高蛋白膳食的辨病施膳	(172)
低蛋白膳食的辨病施膳	(173)
避免摄取过多的蛋白质	(173)
低胆固醇的辨病施膳	(173)
哪些食物含胆固醇量较高	(174)
胆固醇不是多多益善	(174)
普通食物也能降低胆固醇	(174)
避免胆固醇增高的饮食方法	(177)

二、润燥祛火是关键

秋季滋补,凉润为主。进补的原则是既要营养滋补,又要易于消化吸收。饮食调理上应以润燥去火,滋阴润肺为主要原则。宜用甘润、平和之品,适宜女性补气滋阴、生津润燥,忌用辛辣煎烤等燥热食物。

营养丰富的蔬菜	(178)
进食鱼类	(181)
水产品食补方	(182)
米糠养生方	(184)
海藻养生	(185)
怎样喝牛奶更科学	(186)
猪肝不宜与维生素 C 同吃	(187)
妊娠期孕妇营养很重要	(188)
妊娠各期的食疗方	(189)
孕妇为何要多食钙、磷食物	(190)



孕妇为什么要服用酵母片	(191)
孕妇营养与膳食的五大特点	(192)
防治妊娠呕吐的饮食方	(193)
孕妇的食养方	(195)
产妇的食养方	(196)
产后三天的饮食调理	(197)
产后授乳期应吃些什么	(198)
孕产期为什么要吃鸡蛋	(200)
孕产期妇女吃红糖好还是吃白糖好	(200)
坐月子饮食调理指南	(201)
坐月子并不是吃得越好就好	(202)
坐月子为什么要多吃鲤鱼	(203)
增加母乳的食方	(204)
回乳的常用方法	(205)
维持乳汁营养平衡方	(206)
病后体弱的饮食调养	(207)
不同体质人的调养	(208)
能抗癌的蔬菜与水果	(210)
抗乳腺癌的饮食	(211)
牡蛎味美效更高	(212)

三、饮食还应注意调整情绪

随着暑气消退,人们食欲渐高。但不注意饮食调养,秋季人容易产生精神疲惫、腰膝酸软、食欲不振、烦躁多梦、咽干舌燥等症。这就要求人们在营养方面多进食一些抗焦虑成分的食物,以达到清心健身、补血润燥之功效。

抗焦虑食品的配方	(213)
沃特曼博士的抗抑郁	(214)



秋季燥咳怎么办	(215)
哪些食物不能搭配食用	(216)
献血后应补充哪些营养	(217)
眩晕症的饮食调养方	(218)
震颤性麻痹症的饮食调养方	(219)
神经衰弱者食疗方	(219)
失眠症的饮食调养方	(220)
食物催眠方	(221)
小米可以治失眠	(222)
饮茶四不宜	(222)
化疗时请吃胡萝卜	(223)
一杯酒,一根烟危害人体	(223)
筋骨乏力的饮食调养	(224)
心悸病的饮食调养	(224)
腰酸的饮食调养	(225)
为什么中年人也要补钙	(225)
更年期妇女的饮食调养	(226)
老年人眼病食疗方	(227)
老年性白内障的营养与防治	(228)
脑最需要的8种营养素	(229)
脑力劳动者的饮食疗养	(230)
体力劳动者的饮食调养	(231)
井下作业人员的饮食调养	(232)
接触放射性物质作业者饮食调养	(233)
脑力劳动者应避免高糖高脂肪膳食	(234)



第四部分 家庭冬季营养摄取

一、科学营食,合理搭配

这个时期,高血压、冠心病的患者增多,所以在饮食上要合理搭配,积极做好防病的工作。为此,要少食高胆固醇的食物,多吃富含维生素和各种微量元素的食物,以保持身体健康。

吃多少粗粮有益健康	(237)
常饮葡萄酒对健康有益吗	(238)
如何食用鱼虾更科学	(238)
五脏滋补养生方	(239)
黏性食物养生方	(242)
醋豆保健养生方	(243)
饮食预防冠心病的方法	(244)
冠心病的饮食调养方	(245)
为什么冠心病人不宜酒足饭饱	(245)
高血压病饮食调养方	(246)
降血压软血管的海参	(246)
荞麦可防治高血压	(247)
燕麦可防高血脂	(248)
洋葱多食降血压	(248)
低血压的饮食调养方	(249)
少油膳食的辨病施膳	(249)
每周吃鱼减少心脏病发生率	(250)
心脑血管疾病的营养防治	(250)
骨质疏松症的营养防治方	(251)
缺铁性贫血饮食应注意什么	(252)