



饮食与健康

刘翠青 主编



河北人民出版社

膳食与健康

1998年 第1期



1998.1.10

饮食与健康

刘翠青 主编

河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食与健康 / 刘翠青主编. — 石家庄: 河北人民出版社,
2005.1

ISBN 7 - 202 - 03756 - 4

I. 饮... II. 刘... III. 营养卫生—关系—健康
—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126262 号

书 名 饮食与健康

主 编 刘翠青

责任编辑 辛 欣

美术编辑 吴书平

责任校对 曹玉萍

出版发行 河北人民出版社

(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 保定天德印务有限公司

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 195000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 3000

书 号 ISBN 7 - 202 - 03756 - 4/R·32

定 价 14.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 维生素与健康

1. 维生素 A 的作用与来源	[1]
2. 维生素 B 的作用与来源	[2]
3. 维生素 C 的作用与来源	[6]
4. 维生素 D 的作用与来源	[7]
5. 维生素 E 的作用与来源	[9]
6. 维生素 K 的作用与来源	[9]
7. 服用维生素与吃蔬菜、水果作用 是否一样	[10]
8. 滥服维生素的危害	[11]

第二篇 常量元素、微量元素与健康

1. 钙的作用与来源	[16]
2. 钾的作用与来源	[17]
3. 镁的作用与来源	[18]
4. 硒的作用与来源	[19]

5. 锌的作用与来源	[21]
6. 铁的作用与来源	[22]
7. 碘的作用与来源	[22]
8. 铜的作用与来源	[23]
9. 其他微量元素的主要生理功能	[24]
10. 怎样判断小儿缺钙	[25]
11. 女性 25 岁后就要补钙	[27]
12. 怎样补钙才科学	[27]
13. 长期大剂量服用钙剂的危害	[29]
14. 多钾少钠可防癌抗癌	[29]
15. 防治癌症的常量元素和微量元素	[30]
16. 孕妇应补充哪些微量元素	[31]
17. 微量元素与老年人健康	[32]

第三篇 饮食与健康

一、蔬菜水果与健康	[34]
1. 怎样吃菜保健康	[34]
2. 生食蔬菜的益处	[35]
3. 熟食蔬菜的益处	[36]
4. 熟吃西红柿好处多	[37]
5. 吃蔬菜也有禁忌	[38]
6. 避免食入有毒菜	[38]
7. 七种果蔬不能空腹吃	[41]
8. 病人怎样吃水果才有利健康	[41]
二、饮品与健康	[43]
1. 怎样饮用酸奶有益健康	[43]

2. 怎样饮用牛奶有益健康	[44]
3. 过多喝牛奶的害处	[46]
4. 怎样加热袋装牛奶	[47]
5. 不能喝牛奶者喝豆浆	[48]
6. 怎样喝豆浆有益健康	[49]
7. 四季应喝什么茶	[49]
8. 怎样饮茶更科学	[50]
9. 哪些人不宜喝茶	[52]
10. 嗜茶者当心贫血	[53]
11. 怎样饮水保健康	[53]
12. 中老年人缺水的危害	[56]
13. 怎样制作鲜榨果汁	[57]
14. 饮用啤酒的禁忌	[58]
三、妇女饮食保健	[59]
1. 女性保健需要哪些养分	[59]
2. 怎样饮食防妇科病	[62]
3. 孕妇应加强的营养	[62]
4. 女性怎样饮食防治骨质疏松症	[64]
5. 产后妇女的饮食	[65]
四、儿童饮食保健	[66]
1. 让孩子少喝的饮料	[66]
2. 学生如何吃早餐	[67]
3. 儿童饮食禁忌	[68]
4. 儿童偏食的害处	[69]
5. 儿童的营养需求	[70]
6. 喂养婴儿九不宜	[71]
7. 母亲应怎样给孩子喂奶	[73]

8. 哪些母亲不宜喂奶	[75]
9. 怎样给孩子补水	[75]
10. 怎样养个健康宝宝	[76]
11. 水果蔬菜可增强儿童骨骼发育	[77]
12. 儿童长高必需补充的营养	[78]
五、老年饮食保健	[79]
1. 多吃植物油防治老年斑	[79]
2. 老人吃什么食物好	[80]
3. 预防老年健忘症的食品	[82]
4. 老人适量吃鱼可防痴呆	[83]
5. 老年人怎样合理膳食	[84]
6. 老年人的饮食原则	[84]
7. 老年人的饮食禁忌	[85]
8. 老年人的四季饮食	[87]
9. 常喝茶防止老年人骨折	[88]
六、饮食防癌	[88]
1. 防癌的食品	[88]
2. 饮食不当易患癌	[91]
3. 怎样去除食物中的致癌物	[94]
七、饮食保健养生	[94]
1. 春季饮食保健	[94]
2. 夏季饮食保健	[95]
3. 秋季饮食保健	[96]
4. 冬季饮食保健	[98]
5. 运动前后饮食宜忌	[99]
6. 饭前喝汤有益	[100]
7. 进食后的养生保健	[101]

8. 男人最需要摄入的食物	[102]
9. 男士应更新的饮食观念	[104]
10. 怎样预防消化不良	[104]
11. 接触噪音的人应多吃蔬菜水果	[105]
12. 对症食肉类保健康	[106]
13. 怎样防治骨质疏松症	[107]
14. 日本人的长寿之道	[108]
15. 容易产生肠道毒素的食物	[109]
16. 清除人体垃圾的三种方法	[110]
17. 用食物清除体内毒素	[111]
18. 可以通便排毒的食物	[113]
19. 饮食需要酸碱搭配	[114]
20. 如何判定食物的酸碱性	[116]
21. 根据体质选择食物	[117]
22. 食物的合理搭配	[118]
23. 不宜搭配的食品	[121]
24. 对健康有害的饮食习惯	[122]
25. 对健康有害的卫生习惯	[123]
26. 经常吃鱼大有裨益	[123]
27. 各种鱼的保健功能	[124]
28. 不宜吃鱼的人	[127]
29. 不宜吃甲鱼的人	[127]
30. 不宜吃鸡蛋的人	[128]
31. 不宜吃豆制品的人	[129]
32. 不宜吃花生的人	[130]
33. 不宜喝鸡汤的人	[130]
34. 不宜食用醋的人	[131]

35. 不宜生食的食物	[132]
36. 多食盐对人体有害	[132]
37. 不宜多吃粉丝	[134]
38. 不宜多吃糖	[134]
39. 不宜多吃红肉	[135]
40. 蔬菜榨汁饮的弊端	[135]
41. 夏季多吃苦味食品有益健康	[136]
42. 膳食纤维对人体的利弊	[137]
43. 不当减肥的害处	[139]
44. 骨折后少喝骨头汤	[141]
45. 长期饱餐等于慢性自杀	[142]
46. 怎样饮食保护胃	[143]
47. 怎样饮食保护头发	[144]
48. 怎样饮食抗辐射	[145]
49. 去除疲劳的食物	[147]
50. 有益睡眠的食物	[147]
51. 让人快乐的食物	[148]
52. 健脑益智的食物	[150]
53. 防治老花眼的食物	[151]
54. 人体所需营养的最佳来源	[152]
55. 怎样吃早餐才健康	[153]
56. 怎样吃晚餐才健康	[154]
57. 健身食谱	[156]
58. 饮食禁忌	[157]
59. 什么东西使人早衰	[158]
60. 食物进出冰箱注意事项	[159]
61. 食品不要太“新鲜”	[160]

62. 科学用餐原则	[162]
63. 怎样搭配吃多种食物	[163]
64. 不能混合存放的食物	[165]
65. 清洗饮水器具保健康	[165]
66. 如何清除蔬菜中的农药残留	[166]
67. 怎样清除食物上的污染物	[167]
68. 如何保持菜板卫生	[168]
69. 不该抛弃的食物精华	[169]
70. 科学烹调保健康	[170]
71. 怎样煮饭有营养	[172]
72. 注意饮食保健康	[173]
73. 饮食保健五不要	[175]
74. 消化不良者的饮食禁忌	[176]
75. 白领的饮食保健	[177]
76. 怎样吃油才健康	[178]
77. 过多摄入高蛋白质食物有害	[179]
78. 怎样做低热饮食	[179]
79. 怎样烹饪“保钙”	[180]
80. 怎样烹调将肥肉变成长寿食品	[182]
81. 黑色食品的保健功能	[182]
82. 紫色食品的保健功能	[183]
83. 红色食品的保健功能	[184]
84. 哪些人应该吃零食	[185]
85. 过量食用鸡蛋会中毒	[186]
86. 荤素食品搭配吃好	[187]
87. 盐水漱口的弊多利少	[188]
88. 腹泻时不能禁食	[189]

第四篇 食物的营养与药用价值

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. 菠菜的营养与药用价值 | [191] |
| 2. 芹菜的营养与药用价值 | [192] |
| 3. 茄子的营养与药用价值 | [193] |
| 4. 西红柿的营养与药用价值 | [193] |
| 5. 韭菜的营养与药用价值 | [194] |
| 6. 黄瓜的营养与药用价值 | [195] |
| 7. 白菜的营养与药用价值 | [196] |
| 8. 土豆的营养与药用价值 | [196] |
| 9. 萝卜的营养与药用价值 | [197] |
| 10. 胡萝卜的营养与药用价值 | [198] |
| 11. 洋葱的营养与药用价值 | [199] |
| 12. 冬瓜的营养与药用价值 | [200] |
| 13. 南瓜的营养与药用价值 | [200] |
| 14. 莲藕的营养与药用价值 | [201] |
| 15. 黑木耳的营养与药用价值 | [202] |
| 16. 银耳的营养与药用价值 | [203] |
| 17. 香菇的营养与药用价值 | [204] |
| 18. 姜的营养与药用价值 | [205] |
| 19. 蒜的营养与药用价值 | [206] |
| 20. 葱的营养与药用价值 | [207] |
| 21. 辣椒的营养与药用价值 | [208] |
| 22. 丝瓜的营养与药用价值 | [209] |
| 23. 海带的营养与药用价值 | [209] |
| 24. 苹果的营养与药用价值 | [210] |

25. 梨的营养与药用价值	[211]
26. 西瓜的营养与药用价值	[212]
27. 猕猴桃的营养与药用价值	[213]
28. 香蕉的营养与药用价值	[213]
29. 桃的营养与药用价值	[214]
30. 山楂的营养与药用价值	[215]
31. 葡萄的营养与药用价值	[215]
32. 草莓的营养与药用价值	[216]
33. 柑橘的营养与药用价值	[217]
34. 荸荠的药用价值	[217]
35. 酸梅的药用价值	[218]
36. 红枣的营养与药用价值	[218]
37. 核桃的营养与药用价值	[219]
38. 柿子的药用价值	[220]
39. 蜂蜜的营养与药用价值	[220]
40. 海鲜的营养与药用价值	[221]
41. 大豆的营养与药用价值	[222]
42. 红薯的营养与药用价值	[223]
43. 荞麦的营养与药用价值	[225]
44. 鲜玉米的营养与药用价值	[225]
45. 鸡蛋的营养与药用价值	[226]
46. 糖的营养与药用价值	[227]
47. 酸奶的营养与药用价值	[228]
48. 牛奶的营养与药用价值	[230]
49. 茶的营养与药用价值	[231]
50. 醋的药用价值	[232]
51. 食盐的药用价值	[232]

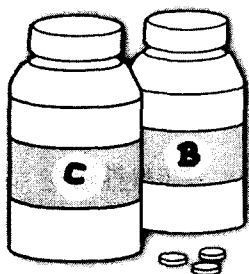
第五篇 常见病的饮食疗法

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 高血脂症患者的饮食疗法 | [234] |
| 2. 高血压患者的饮食疗法 | [236] |
| 3. 癌症患者的饮食疗法 | [239] |
| 4. 糖尿病患者的饮食疗法 | [241] |
| 5. 骨质疏松症的饮食疗法 | [243] |
| 6. 胃肠道胀气的饮食疗法 | [243] |
| 7. 汤的食疗作用 | [244] |
| 8. 胃病患者的饮食疗法 | [245] |
| 9. 咳嗽患者的饮食疗法 | [246] |
| 10. 支气管炎的饮食疗法 | [247] |
| 11. 风寒感冒的饮食疗法 | [247] |
| 12. 血稠的饮食疗法 | [248] |
| 13. 心脏病患者的饮食疗法 | [248] |
| 14. 胆囊炎和胆石症患者的饮食疗法 | [249] |
| 15. 病后气虚者的饮食疗法 | [249] |
| 16. 病后血虚者的饮食疗法 | [249] |
| 17. 肺炎病人的饮食疗法 | [250] |
| 18. 轻度中暑的饮食疗法 | [250] |
| 19. 小儿百日咳的饮食疗法 | [251] |
| 20. 夜盲症的饮食疗法 | [251] |
| 21. 便秘的饮食疗法 | [251] |
| 22. 腹泻的饮食疗法 | [252] |
| 23. 预防中风的饮食方法 | [252] |
| 24. 预防结石的饮食方法 | [254] |

25. 预防呼吸道感染的饮食方法	[256]
26. 预防肠道感染的饮食方法	[256]
27. 防暑饮品	[256]
28. 预防老年血管硬化和眼底出血的 饮食方法	[257]
29. 轻度烫伤的食物疗法	[257]
30. 轻度冻疮的食物疗法	[258]
31. 秋季养肺的饮食方法	[258]

第一篇

维生素与健康



维生素是一类低分子有机化合物，在人体内的含量很少。维生素是人体必需的一类营养物质，主要有维生素 A、D、E、K、C、B₁、B₂、B₅、B₆、B₁₂、叶酸、生物素、胡萝卜素等。

大多数维生素都不能由人体自行制造，必须通过食物摄取。不同的维生素各具多种特殊作用，人体一旦缺乏维生素，相应的代谢反应就会出现异常，从而产生维生素缺乏症。缺乏维生素会让肌体代谢失去平衡，免疫力下降，各种疾病、病毒就会乘虚而入。所以人们应该知道各种维生素的作用，以便根据身体状况随时补充。

1. 维生素 A 的作用与来源

维生素 A 的主要生理功能

维生素 A 有防止夜盲症和视力减退的作用，有助于对多种



眼疾的治疗；有抗呼吸系统感染作用；有助于免疫系统功能正常；促进生长发育，强壮骨骼，维护皮肤、头发、牙齿、牙床的健康；有助于对肺气肿、甲状腺机能亢进症的治疗。

缺乏引起的疾病

如果缺乏维生素 A，可在人体皮肤和眼部发生慢性病变，主要表现为皮肤干燥、粗糙，形成棘刺状的角质毛囊丘疹，甚至头发枯干、脱落，指（趾）甲出现深刻明显的白线，变脆，同时引起夜盲或视力障碍，并有眼部干燥，进而产生角膜软化症，记忆力减退，心情烦躁及失眠，对传染病的抵抗力降低等。

饮食来源

经常食用含维生素 A 较丰富的食物是防治维生素 A 缺乏病最重要的措施。含有丰富维生素 A 的食物有：蔬菜中有胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、辣椒、芹菜、雪里蕻、莴笋叶、小白菜等，凡新鲜蔬菜叶子的绿色越深，所含维生素 A 也就越多；果类中有橙子、杏；动物肝脏（特别是鸡肝）、鱼肝油、牛奶、奶酪、黄油等食物中含量丰富；其他如蛋类等维生素 A 的含量也很多。总之，只要不偏食，能多吃一点蔬菜，维生素 A 一般是不会缺少的。怀孕、哺乳期妇女或视力消耗过多时，上述食品还应适当增加一些。

2. 维生素 B 的作用与来源

维生素 B₁ 的主要生理功能

维生素 B₁ 对于神经系统和记忆活动具有极为重要的意义。

维生素 B₁ 可促进体内碳水化合物氧化，防止体内丙酮酸中毒；防止神经炎和脚气病；帮助消化，增进食欲，促进生长。