

JIATING YINGYANG
YIRIYIJANG

家庭营养 一日一讲

365个自助营养保健方案

杨 光◎编著

- 每个家庭必备营养保健指南
- 绿色、天然食物的最佳应用
- 维生素与矿物质必不可少的合理搭配
- 常见病最有效的食疗保健方案
- 一日一讲更利于家庭实际操作

长 征 出 版 社

家庭营养 一日一讲

——365 个自助营养保健方案

杨光 编著

长征出版社

责任编辑：陈 雄

封面设计：中子画艺术设计

图书在版编目（CIP）数据

家庭营养一日一讲/杨光编著. - 北京：长征出版社，2003

ISBN 7 - 80015 - 827 - 6

I. 家… II. 杨… III. 营养学 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 019575 号

长征出版社出版发行

（北京阜外大街 34 号；邮编：100832）

电话：68586781

北京普瑞德印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷

开本：880 × 1230 毫米 1/32 21 印张

540 千字 印数：1—5000 册

定价：32.80 元

ISBN 7 - 80015 - 827 - 6/G · 227

（本书如有印装错误，我社负责调换）



前 言

民以食为天，道出了食物在人体生命中的重要性。然而，怎么吃才更营养、更健康、更有质量呢？

当前，随着人们生活水平的提高，生活节奏的加快，肥胖症、高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”日益增多。患病有许多因素，但不可否认，没有正确的饮食习惯，饮食缺乏营养是其中一个重要原因。

营养专家指出，科学饮食可使人健康长寿，饮食不当可使人致病。因此，增加营养知识，养成良好的饮食习惯，是每个人乃至每个家庭的当务之急。营养的关键在于根据不同时期、不同人群的不同状态进行有针对性的补充，一切忽略季节、体质等因素的盲目营养都可能导致错误的结果。曾经有过一些家庭营养方面的图书，由于所言形式单一、欠缺正确的营养观念为指导，未能全面考虑身体状况和时令之间的特殊性，因此书中的内容读起来让人无所适从，不得要领。

如何告诉人们因人、因时、因地进行营养补充呢？如何让营养知识普及到每一个家庭中呢？本书将提供比较科学、理想的答案。它以人与季节、时令之间的关系为出发点，着眼于家庭营养的每一天每一餐，一日一讲，娓娓道来，让读者在暖暖春日、炎炎夏日、凉爽秋日、寒冷冬日都有不同的贴心感受。这是本书的一大特点和贡献。

本书另一大特点就是按春夏秋冬四季气候的不同，按家庭成



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

员患病指数的不同，对常见病、多发病进行深入分析，提出了确有灵验的家庭营养方案，以起到防病治病的最佳效果。

本书是一日一讲，在营养上遵循不同人群、不同体质适当补充的原则，在膳食上强调“冬季进补，开春打虎”，“秋季进补，凉润为主”的原则，特别是侧重于对每一天营养方案的调整。既注意知识性，又注意可操作性，既有实用的营养食谱和有效的食疗配方，同时又注重在理论上的科学解析，从而告诉读者吃得更营养，更有质量的基本方法。毫无疑问，阅读本书将能让你365天都能合理调配食谱，有益身心健康，使人生青春永驻。

本书最大的优势在于：你能每天对照营养方案，按图索骥，现用现查。提高生命质量，注重家庭营养，从你做起，从现在做起，若每日得法，你必定能成为家庭营养饮食的专家。

本书是一本家庭营养保健实用指南，内容丰富、观念时尚、文字通俗易懂，综合了营养学的最新科研成果和传统饮食秘方。在体例编排上，本书既有按时间顺序一日一讲的目录，又有按营养方案的类别而编排的分类目录，便于读者查找，各取所需。



目 录

第一章 春季家庭营养 (1)

一月营养要诀 (5)

春回大地,乍暖还寒。这个时期的感冒指数仍旧攀高,因此,预防是关键。增加营养,增强抵抗力,这是根本。根据营养学原理,这个时期的滋补宜清淡,切勿大鱼大肉,过度饮食,特别要防止过敏性疾病及皮肤病的发作。与此同时,还要注意营养元素的合理搭配,请看看来自专家的忠告。

1

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1 日 蔬菜的烹调度/5 | 10 日 怎样防治牛奶性贫血? /19 |
| 2 日 老年食物结构须合理/7 | 11 日 菠萝味美须慎食/20 |
| 3 日 油脂多,危害大/8 | 12 日 菠菜的营养价值/21 |
| 4 日 俩多一少的好处/9 | 13 日 四季进补原则/23 |
| 5 日 街头快餐的利与弊/11 | 14 日 为什么春季要清淡滋补? /24 |
| 6 日 富含维生素 C 的食物有哪些? /11 | 15 日 春季保健膳食谱/29 |
| 7 日 富含维生素 D 的食物有哪些? /13 | 16 日 “一天吃荤,一天吃素”的奥妙/30 |
| 8 日 全小麦的营养价值/15 | 17 日 鸡汤治感冒的道理/31 |
| 9 日 食物中有阿司匹林? /17 | |



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

- | | | | |
|------|---------------------|------|--------------------|
| 18 日 | 家庭常用补药六种/32 | 26 日 | 调和阴阳的虫补药/46 |
| 19 日 | 儿童能吃零食吗? /33 | 27 日 | 为什么要吃早餐/47 |
| 20 日 | 餐前保健全新概念/34 | 28 日 | 素食者怎样保证营
养? /49 |
| 21 日 | 孕妇维生素不可少/36 | 29 日 | 家庭常见补药的贮藏
法/50 |
| 22 日 | 饮水的科学/39 | 30 日 | 孕期不同阶段的营养需
求/52 |
| 23 日 | 如何把握每月膳食中热
能/41 | 31 日 | 不易生吞的蛇胆/55 |
| 24 日 | 食品影响人的性情/44 | | |
| 25 日 | 防止儿童佝偻病的营养
配方/45 | | |

二月营养要诀 (56)

平衡的膳食结构,科学的饮食方式,这样才吃得更营养,才能吃出健康。本月营养要则是:多食一些蔬菜、水果和能够增强人体功能的食物,同时保证蛋白质的合理摄入,只有这样才能避免因失调或不当而“病从口入”。正如营养专家所说,平衡膳食是二月营养的第一要义。

- | | | | |
|------|---------------------|------|----------------------|
| 1 日 | 菠菜的营养价值/56 | 11 日 | 富含维生素 E 的食物
表/73 |
| 2 日 | 炒菜的学问/58 | 12 日 | 海鱼能预防冠心病/74 |
| 3 日 | 性生活和諧的食谱/59 | 13 日 | 补充蛋白质的好处 75 |
| 4 日 | 营养调配的原则/60 | 14 日 | 膳食蛋白质的选择/77 |
| 5 日 | 喝不尽天下的补粥/63 | 15 日 | 平衡营养的要求/77 |
| 6 日 | 春季药膳——切莫过于
升散/66 | 16 日 | 提高食物蛋白质/81 |
| 7 日 | 饮食与护脑/68 | 17 日 | 含铁食物有哪些? /83 |
| 8 日 | 家庭进补应有年龄段/69 | 18 日 | 如何摄取食物锌/84 |
| 9 日 | 自制祛病的壮阳补酒/70 | 19 日 | 喂养早产儿要注意几方
面? /87 |
| 10 日 | 植物油,多多益善/72 | | |

目 录

JIATINGYINGYANGYIRIYIJIANG



- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 20 日 慢性肾功能不全病人的
配餐原则/89 | 25 日 怎样看待腌菜中的亚硝
酸盐/97 |
| 21 日 鲜、苦、辛的学问/90 | 26 日 矿泉水的保健作用/98 |
| 22 日 怎样吃鸡蛋更科学/92 | 27 日 热量是怎样消耗的/99 |
| 23 日 人体为何要补铬/94 | 28 日 维 C 虽好不可多用/101 |
| 24 日 食品安全的 10 条“黄金 | |

三月营养要诀 (102)

皮肤美是人体整体美的重要组成部分。头发是专为女人的美丽而长的,爱美的女性通常都是从“头”开始的。本章在三月中介绍了有关美容美发的众多营养配方,这些简便的食疗妙方将能够吃亮你的头发,吃亮你的皮肤!

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 日 怎样依皮肤而摄食/103 | 14 日 适时断食养生法/120 |
| 2 日 吃软骨素硫酸食物的好
处/103 | 15 日 多吃维生素及微量元素
会中毒吗? /122 |
| 3 日 对脂肪,不妨多了解一
点/105 | 16 日 多吃谷类保健康/123 |
| 4 日 松花蛋的营养价值/106 | 17 日 果菜能抗癌吗? /125 |
| 5 日 为什么多吃酸牛奶和肉
皮/107 | 18 日 提高消耗性疾病患者的
免疫力/126 |
| 6 日 头发营养秘方/109 | 19 日 结石,隐匿的炸弹/128 |
| 7 日 风行日本美发妙方/111 | 20 日 电脑操作者的营养大
餐/129 |
| 8 日 春季饮酒,活血益寿/112 | 21 日 噪声环境中工作如何进
补维生素/130 |
| 9 日 补精乌发何首乌/114 | 22 日 一日三餐有学问/131 |
| 10 日 清淡也是一种滋补/115 | 23 日 营养与癌的关系/133 |
| 11 日 如何饮酒应限量/116 | 24 日 食宜清淡养生法/139 |
| 12 日 过食与节食的好坏/117 | 25 日 何时吃甜食有益/141 |
| 13 日 薤菜可以解毒吗? /118 | |



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

- | | | | |
|------|-----------------|------|--------------|
| 26 日 | 要补充的米饮/142 | 29 日 | 五谷强体养生法/147 |
| 27 日 | 糖尿病人哪些水果可以吃/143 | 30 日 | 哪些食物预防胃癌/150 |
| 28 日 | 营养素与危身素/145 | 31 日 | 醋豆营养有多高/152 |

第二章 夏季家庭营养 (155)

四月营养要诀 (159)

夏季清补,越补越凉快。这个时候,一方面是夏天减肥的好时机,另一方面又要防止因为过凉、饮冷导致的肠胃病,因此本章所介绍的四月调养减肥配方必定能让你怦然心动。

- | | | | |
|------|---------------------|------|----------------|
| 1 日 | 咖啡,你知多少? /160 | 14 日 | 降脂减肥的竹荪/184 |
| 2 日 | 夏季清补,养脏润腑/162 | 15 日 | 低热饱腹的豆腐减肥法/187 |
| 3 日 | 清凉滋补越补越爽/163 | 16 日 | 利水消脂的蔬菜减肥法/189 |
| 4 日 | 下气宽中的萝卜汤/165 | 17 日 | 人人爱吃的白菜/192 |
| 5 日 | 天然蛋白质黑豆/166 | 18 日 | 老年人最适宜豆腐/192 |
| 6 日 | 萝卜的营养学/168 | 19 日 | 喝豆奶,益处多/193 |
| 7 日 | 不可多食的干果/170 | 20 日 | 时尚减肥食品谱/194 |
| 8 日 | “液体面包”对人人都有益吗? /170 | 21 日 | 家庭营养新功效/196 |
| 9 日 | 你身边的减肥食物/172 | 22 日 | 西瓜皮有特效/198 |
| 10 日 | 减肥降脂夸冬瓜/174 | 23 日 | 辣椒不仅是调味/199 |
| 11 日 | 确实有效的自制减肥验方/176 | 24 日 | 祛病减肥的药膳方/200 |
| 12 日 | 好好把握夏天减肥好时机/179 | 25 日 | 一举两得验方减肥/203 |
| 13 日 | 减肥者的自我调节/182 | 26 日 | 养胃抗癌的木耳/205 |
| | | 27 日 | 不要小看头痛/208 |



28 日 你会吃蔬菜吗? /210	补原则/211
29 日 妇性经、带、胎、产的进	30 日 葱蒜可防癌吗/213

五月营养要诀 (215)

五月是调整肠胃的重要季节。本月的营养重点有三：一、降脂；二、调理心血管；三、消肿减肥。目前药膳减肥有如异军突起，已受到广大肥胖症患者的普遍关注。人们或饮药酒而通利血脉，或食稀粥而利水消肿，或是饮香茶而健脑轻身。面对如此声势浩大的减肥形势，请你关注下列内容。

1 日 少吃不吃的学问/215	16 日 食品交换单位表/241
2 日 海产品中 $\Omega-3$ 型脂肪酸含量/216	17 日 清补退热凉性煲汤/243
3 日 油中脂肪酸的类型/218	18 日 食物的察颜观色/245
4 日 多食汤好处多/219	19 日 解毒补虚的乳鸽汤/246
5 日 夏令民间滋补秘方/221	20 日 少吃肥肉和荤油/246
6 日 清热明目的熊胆/223	21 日 热性食物的刺激/247
7 日 蔬菜减肥妙用/225	22 日 异曲同功的老人减肥茶/248
8 日 方便实用的开胃汤/226	23 日 方便实用的市售减肥成药茶/250
9 日 何为生命信息物质/227	24 日 西瓜、甜瓜，消暑、治病小常识/254
10 日 哪些食物含锰多/230	25 日 能吃的木头可治病/256
11 日 富含镇静活性食品/230	26 日 吃亮你的头发/257
12 日 妇女的香茶减肥/231	27 日 减肥健美前应注意的问题/258
13 日 双管齐下的男子系统减肥法/233	28 日 行气减肥汤谱/260
14 日 减肥而不伤身的妇女苗条方/234	29 日 食猪血好处多/262
15 日 细嚼慢咽养生法/238	



30 日 乳酪为辅养生法/264 | 31 日 怎样选用果汁饮料/266

六月营养要诀 (267)

夏季天气炎热,人的电解质丢失较多,因此,夏天营养的关键在于保持人体体液和营养的均衡,特别是此时苍蝇蚊子满天飞,极易传播传染性疾病,诸如腹泻,是夏季防病的重中之重。搞好个人卫生,养成良好的卫生习惯,防止“病从口入”。因此,夏天营养绝不能随意而为,而应该因时而调。

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1 日 血虚滋补,补出红润/267 | 18 日 食量与体力活动要均衡/305 |
| 2 日 妇女儿童适宜的糖/271 | 19 日 妇女瘦弱增肥佳肴/306 |
| 3 日 新潮食物替代节食/273 | 20 日 乳腺癌女性,你准备好了吗? /309 |
| 4 日 夏季腹泻知多少/278 | 21 日 富含止痛活性食品/312 |
| 5 日 消肿解毒的鸽肉/280 | 22 日 免疫性刺激性/314 |
| 6 日 绿茶醒神又减肥/282 | 23 日 日常该吃多少盐/315 |
| 7 日 教你吃蔬菜/283 | 24 日 高血脂者慎用维生素 E/319 |
| 8 日 用脑补脑,安神补髓/284 | 25 日 病人怎样吃水果/320 |
| 9 日 孕妇的热能要供足/287 | 26 日 有哪些食物硒的含量比较多? /321 |
| 10 日 百姓凉补的鸭汤/291 | 27 日 聪明是吃出来的吗/321 |
| 11 日 日常益气健体汤/295 | 28 日 筋骨酸痛豆疗方法/322 |
| 12 日 生熟的学问/296 | 29 日 饭后喝浓茶害处多/323 |
| 13 日 当心儿童“果汁尿”/299 | 30 日 孕妇如何把握脂肪摄入量/324 |
| 14 日 口干症家庭调理/300 | |
| 15 日 减肥健美国际原则/301 | |
| 16 日 病后养颜的家庭营养方/303 | |
| 17 日 消毒大过进补/304 | |



第三章 秋季家庭营养 (326)

七月营养要诀 (329)

秋季进补,凉润为主。不要暴饮暴食,以免伤脾胃。营养学认为,秋天是人体消耗较多的季节,一方面要适当补充蛋白质和维生素,另一方面又要注意降低血脂、胆固醇,以保持身体的健康。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 日 胆固醇不是多多益善/329 | 18 日 糖的家庭滋补/363 |
| 2 日 什么是绿色食品/330 | 19 日 气虚自汗的滋补调理便方/364 |
| 3 日 花卉食疗保健功能/332 | 20 日 男士家庭营养调护/365 |
| 4 日 秋季进补,凉润为主/335 | 21 日 高血压病人的饮食调配/367 |
| 5 日 消瘦滋补家庭药膳/337 | 22 日 富含雌激素活性的食品/369 |
| 6 日 调经、止血、养肝——阿胶/339 | 23 日 茄子的止血作用/369 |
| 7 日 为什么不吐葡萄皮/341 | 24 日 妇女产后虚弱的滋补靓方/370 |
| 8 日 减肥者的饮食原则/343 | 25 日 益气健脾的鱼汤/371 |
| 9 日 小儿营养不良,怎么办?/346 | 26 日 年轻人快速减肥的一周配方/375 |
| 10 日 平衡膳食的含义是什么?/349 | 27 日 如何预防食物中毒/376 |
| 11 日 消胀除腻的香菜/350 | 28 日 调补气血的中成药/379 |
| 12 日 苹果、梨有何价值/352 | 29 日 18 岁以下减肥配方/380 |
| 13 日 不能减少的维生素/354 | 30 日 古今效验增肥方/381 |
| 14 日 家庭的补气血茶/355 | 31 日 女性增肥养血方/383 |
| 15 日 润阴养肺的杏仁/356 | |
| 16 日 鱼肚的作用何其多/357 | |
| 17 日 一酸一甜的优势/359 | |



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

八月营养要诀 (385)

八月秋季滋补,海味山珍唱主角。然而,从营养学的角度来看,补有重补又有淡补。八月的滋补应重点在淡。没事来碟野茶,喝些鹅汤,吃点黄鳝,这样有滋有味的生活,何乐而不为。

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 日 如此吃大豆,美味又健康/386 | 16 日 妇女生乳滋补秘方/406 |
| 2 日 阴虚滋补,补出滋润/386 | 17 日 好滋补的长寿果/407 |
| 3 日 “蜜方”能治病/387 | 18 日 健脾益气调理法/408 |
| 4 日 巧用芹菜小秘诀/390 | 19 日 秋季喝鹅汤,四季不咳嗽/409 |
| 5 日 身边的土豆,你了解多少? /391 | 20 日 吃蜗牛有讲究/410 |
| 6 日 怀孕期间如何获得蛋白质/392 | 21 日 肥胖者您悠着吃/413 |
| 7 日 调补气血家庭方药/393 | 22 日 什么人不宜饮啤酒/415 |
| 8 日 善通经脉的黄鳝/394 | 23 日 补气补肾的鱼翅/417 |
| 9 日 散肿利尿的蛤蜊/396 | 24 日 老年黑瘦者的家庭营养/420 |
| 10 日 蜜补,有望健康/398 | 25 日 脑力劳动者的家庭进补/422 |
| 11 日 秋季燥咳怎么办? /400 | 26 日 术后补虚增肥方/425 |
| 12 日 月月有鱼,有平安/401 | 27 日 家庭药补你知多少/426 |
| 13 日 秋季滋补学问大/403 | 28 日 为什么提倡吃野菜/428 |
| 14 日 补气生津的明党参/403 | 29 日 萝卜汁的妙用/431 |
| 15 日 无机盐,孕妇的天然“补品”/404 | 30 日 不觅仙方觅睡方/432 |
| | 31 日 家庭滋补调经方/434 |

九月营养要诀 (435)

金秋九月,硕果累累。在收获的同时,别忘了照顾一下自己的情绪。从营养学的角度来说,秋季人体容易产生亢进、烦

目 录

JIATINGYINGYANGYIRIYIJIANG



燥,这就要求人们在营养方面多进食一些抗焦虑成分的食物。
要注意控制自己的情绪,防止焦虑,宜吃清淡的膳食。

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 日 沃特曼博士的抗抑郁、抗焦虑处方/435 | 16 日 水果中的佳品——荔枝/451 |
| 2 日 抗焦虑食品的配方/436 | 17 日 莴笋的药功效/452 |
| 3 日 化疗时请吃胡萝卜/437 | 18 日 秋季民间滋补秘术/456 |
| 4 日 风行菲律宾的营养保健方案/438 | 19 日 燕窝可平喘/457 |
| 5 日 怎样吃胡萝卜/439 | 20 日 吃清淡少盐的膳食/460 |
| 6 日 海带的五益/440 | 21 日 果菜里含钾吗? /461 |
| 7 日 开胃益气的黄花鱼/442 | 22 日 老人多吃鱼有好处 462 |
| 8 日 补中珍品的灵芝/443 | 23 日 一天吃三枣,终身不显老/463 |
| 9 日 催奶健体的鲫鱼/445 | 24 日 陈年老咳者不必慌/464 |
| 10 日 儿童需注意蛋白质摄入/445 | 25 日 肿瘤患者如何调补/466 |
| 11 日 膳食纤维对老人的保健作用/446 | 26 日 止咳润燥的鹅/468 |
| 12 日 橘子的食用价值/448 | 27 日 大枣富含维生素/469 |
| 13 日 你会吃龙眼吗? /448 | 28 日 焖肉的学问/472 |
| 14 日 老人不宜吃蛋黄/449 | 29 日 多吃糖会得糖尿病吗? /473 |
| 15 日 吃没的黄褐斑/449 | 30 日 病后体弱进补方/474 |

第四章 冬季家庭营养 (476)

十月营养要诀 (478)

十月是阴盛阳衰的季节,这个时期,高血压、冠心病的患者猛增,要积极做好防病工作。少食含胆固醇量高的食物,多



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

吃富含维生素和微量元素的食物,按照下列营养原则,合理配好自己的每一餐。

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 日 吃饱的误区/479 | 19 日 高血压、冠心病病人如何配餐? /503 |
| 2 日 治疗高血脂症的食品有哪些? /481 | 20 日 哪些食物含胆固醇量较高? /505 |
| 3 日 吃饭速度快,不利于健康/481 | 21 日 老年人的热量如何摄取/506 |
| 4 日 富含叶酸的食物表/482 | 22 日 微量元素,老年保健必不可少/507 |
| 5 日 富含硒的食物表/483 | 23 日 怎样安排痛风病人的饮食? /507 |
| 6 日 喝牛奶的禁忌/485 | 24 日 高血压病的医护? /508 |
| 7 日 富含磷的食谱/488 | 25 日 常用食物的抗疾病能力/509 |
| 8 日 切莫随意吃胎盘/488 | 26 日 虾不只是好吃/514 |
| 9 日 肾结石者多喝水/489 | 27 日 黏性食物的营养学/515 |
| 10 日 有哪些致癌食品? /491 | 28 日 鹿的一身都是宝/516 |
| 11 日 长生不老的妙药/491 | 29 日 体力劳动者的家庭进补/519 |
| 12 日 引起浮肿的疾病有哪些? /492 | 30 日 药酒是怎样治疗疾病的/521 |
| 13 日 降气化痰的蕨菜/493 | 31 日 甲鱼都宜吃吗/524 |
| 14 日 化痰消瘤的紫菜/493 | |
| 15 日 滋补化痰的鲍鱼/497 | |
| 16 日 滋阴消积的鳖/499 | |
| 17 日 海类营养你知多少/500 | |
| 18 日 高脂血症者的配餐原则/502 | |

十一月营养要诀 (525)

冬季壮阳,药酒最棒。这个时期的羊肉、牛肉好吃又进补,还能祛寒,当然也得讲究个度。特别是对儿童来说,要避免

目 录

JIATINGYINGYANGYIRIYUJIANG



“豆牙型”和“胖墩型”两极分化,要均衡饮食结构。

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 日 醋的妙用/525 | 16 日 教你自调兴阳方/549 |
| 2 日 奇效的狗肉/527 | 17 日 韭菜的妙用/551 |
| 3 日 你知道哪些食物含钠吗? /529 | 18 日 冬日的狗肉好吃又进补/553 |
| 4 日 降胆固醇夸燕麦/530 | 19 日 喝出健康好身体/553 |
| 5 日 鱼油在治疗原发性雷诺氏病的作用/531 | 20 日 儿童避免“豆芽”和“胖墩”型的营养配方/556 |
| 6 日 怎样吃鸡肉/532 | 21 日 怎样安排消化性溃疡病人的饮食? /557 |
| 7 日 进补骨头汤的好处/534 | 22 日 定时排便益处多/558 |
| 8 日 轻轻松松治贫血/535 | 23 日 食疗治高血压,从从容容/560 |
| 9 日 鱼油对心血管疾病的十大益处/536 | 24 日 怎样依病食鱼/564 |
| 10 日 普通食物也能降低胆固醇/537 | 25 日 让你学会食家禽/564 |
| 11 日 青光眼病人的饮食要注意什么/540 | 26 日 脏补脏,多处多/569 |
| 12 日 乳母饮食营养能量/541 | 27 日 滋补药膏冬疗法/572 |
| 13 日 骨头汤什么时候喝为好/542 | 28 日 富人滋补用参汤,穷人健身用生姜/575 |
| 14 日 药酒冬季最壮阳/543 | 29 日 冬季进补开春打虎/577 |
| 15 日 睡前饮奶好/544 | 30 日 蔬菜,口角炎冬天的克星/580 |

11

十二月营养要决 (581)

十二月是长肉的季节,此时补虚效果最好,但须防上火。怎样吃才更有营养,人参? 鸡汤? 还是蘑菇、山珍? 营养学认为,这个时期要做到荤素搭配,合理摄入,还要积极防治癌症,少食烟熏火烤的制品。

要避免



家庭营养一日一讲

JiaTing YingYang YiRiYiJiang

- | | | | |
|------|------------------|------|--------------------|
| 1 日 | 海参降压软血管/582 | 17 日 | 消肿抗癌的海带/617 |
| 2 日 | 大蒜的神奇功效/583 | 18 日 | 日常锌,你需多少/619 |
| 3 日 | 最新食物热含量/584 | 19 日 | 补充钙的好处/621 |
| 4 日 | 如何安排糖尿病病人的饮食/587 | 20 日 | 防癌有秘诀/622 |
| 5 日 | 蘑菇的营养价值/589 | 21 日 | 葡萄治病好处多/625 |
| 6 日 | 蛋类的营养价值/591 | 22 日 | 酒精为什么会降低抗癌功能? /626 |
| 7 日 | 药蛋的神奇功用/592 | 23 日 | 抑制排气过多的食物配方/626 |
| 8 日 | 葱、姜、蒜的妙用/594 | 24 日 | 怎样吃才最有营养/627 |
| 9 日 | 冬吃萝卜赛过参/597 | 25 日 | 冬季补虚吃羊肉/629 |
| 10 日 | 吃少,也可以吃好/597 | 26 日 | 冬季如何进补才不上火/632 |
| 11 日 | 黑色食品为什么延年益寿/598 | 27 日 | 男士少精不用慌/633 |
| 12 日 | 普通食物抗癌谱/600 | 28 日 | 百姓温补的鸡汤/636 |
| 13 日 | 甜食吃多容易累/608 | 29 日 | 吃火锅有学问/638 |
| 14 日 | 人参——补药之王/610 | 30 日 | 教你吃人参/642 |
| 15 日 | 怎样食用人参/612 | 31 日 | 天麻炖鸡有益吗? /647 |
| 16 日 | 心血管系统的良药/616 | | |