

食物健康法

食物相克



错误的食物搭配有害健康

与

饮食禁忌

中国华侨出版社

食物相克与饮食禁忌

江 天 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与饮食禁忌/江天编著. —北京:中国华侨出版社, 2004. 11

ISBN 7-80120-877-3

I. 食… II. 江… III. 饮食—禁忌—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104961 号

● 食物相克与饮食禁忌

编 著/江 天

责任编辑/蒋泽新

装帧设计/丁 琳

版式设计/章 丽

责任校对/荔志平

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/9 字数/150 千字

印 刷/北京市昌平长城印刷厂

版 次/2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数/10000 册

书 号/ISBN 7-80120-877-3/G·383

定 价/18.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029
发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

目 录

第一章 基础健康原理	(1)
一、乐观的心态	(2)
二、充足的休息	(2)
三、适量的锻炼	(2)
四、均衡的营养	(3)
五、认识营养素	(5)
第二章 食物与相关食物相克	(26)
一、肉类与相关食物相克.....	(27)
二、水产品与相关食物相克.....	(37)
三、蔬菜与相关食物相克.....	(46)
四、水果与相关食物相克.....	(58)
五、调料与相关食物相克.....	(64)
六、饮品与相关食物相克.....	(72)
第三章 饮食禁忌	(85)
一、婴幼儿饮食禁忌.....	(86)
二、孕产妇的饮食禁忌	(116)
三、常见病症饮食禁忌	(137)
四、体质虚弱者饮食禁忌	(184)

五、日常生活饮食禁忌	(190)
六、食物的食用及加工、贮存禁忌.....	(209)
七、春夏秋冬饮食禁忌	(274)
附录一 常见高蛋白食物索引(每 100 克食物含蛋白质)	(276)
附录二 几种高脂肪食物索引(每 100 克食物含脂肪).....	(278)
附录三 常见高胆固醇食物索引(每 100 克食物含胆固醇)	(279)
附录四 食性分类索引.....	(281)

第一章 基础健康原理

要达到理想的健康，不单要从多方面入手，而且要全情投入。乐观的心态、充足的休息、适量的运动和均衡的营养，这四个因素对达到理想的健康极为重要，有助建立健康的生活方式。

我们常会为自己最贵重的财产，比如房屋和汽车购买保险，但是，我们最重要的财产不是这些，而是我们的健康。因此，我们应该自觉地改善饮食习惯和生活方式。

一、乐观的心态

积极乐观的心态十分重要,凡事向积极的一面想有利于减轻日常生活的紧张和压力,最近不少研究指出,乐观的心态还有正面的生理效果。

一个盛着半杯水的杯子,有人“看到杯子半满”,有人“看到杯子半空”。

那些“看到杯子半空”的人可能会有这样的一种人生观:无论他们做什么都是无济于事的。所有事情都无法受个人力量的控制。

相反,那些“看到杯子半满”的人,有把握自己将来命运的决心,深信自己会有一番作为,这种思想和愿望就是一种乐观的态度。

二、充足的休息

休息有助于松弛神经与恢复体力,对于达到理想健康非常重要。

每天的休息包括6至8小时的夜间睡眠和日间的精神放松。有规律的睡眠及松弛习惯有助调节身体机能,促进食物的吸收、消化及废物的排泄。同时,由于保证了营养和血液的供应,睡眠也有助保持头脑清醒。缺乏足够的休息会令人难以集中精神。

三、适量的锻炼

一个好的运动计划,应该包括三种身体活动:有氧运动、伸

展运动和无氧运动。

1. 有氧运动

如骑自行车、慢跑、长距离游泳、竞走等,有助强健心肺功能和血液循环系统。这些活动的能量均由身体脂肪提供。

2. 伸展运动

日常的伸展运动可以增加身体的柔韧度和灵活度。柔韧度是指能轻易地弯曲、伸展和扭动身体,这在日常生活中最容易被忽略却又好处最多。无论是从柜顶拿下一只盒子,还是弯腰系鞋带,日常的伸展运动都很重要,而且,可以随时随地进行。

3. 无氧运动

短跑、举重等短暂的剧烈活动属于无氧运动,能调节和锻炼肌肉,主要由肌肉胶原或碳水化合物供应能量。

医学界的权威人士指出,经常运动有许多益处:

- 消耗多余的热量
- 帮助保持适当的体重
- 改善心脏和血液循环系统
- 强健肌肉
- 加快新陈代谢
- 改善睡眠质量
- 帮助减轻压力及缓和烦躁的情绪

四、均衡的营养

均衡的营养是实现理想健康的基本前提和保证。由于饮食习

惯直接决定营养状况，所以理想的健康离不开良好的饮食习惯。例如许多都市病都与饮食习惯的改变直接有关。

1. 食物缺乏多样性，每天食用相同的食物。饮食多样化对于保证摄取足够的 45 种以上的必需营养素是十分重要的。很多人重复食用相同的食物或食物种类不多，应该尝试在每星期的饮食中至少更替三种食品。

2. 未有按推荐的份量进食每类主要食品（如水果、蔬菜、谷物、奶制品、肉类）。

3. 大量进食营养含量低的食物（如含脂肪或糖较高的食品）。

世界卫生组织建议进食大量水果与蔬菜、含有丰富碳水化合物和高纤维的食品，减少进食高脂和糖的食品。这样的饮食习惯有助于减少患上慢性疾病的机会，并增进健康。

4

主要类别食物的建议进食如下：

水果/蔬菜——每天 400 克（约 5 份）

水果与蔬菜含有维生素、矿物质、纤维和其它植物复合物。研究表明，大量进食水果和蔬菜可减少患上癌症的机会。

1 份 = 1/2 碗（80 克）熟蔬菜，1 碗（一把）生蔬菜，1 个中等大小的水果，3/4 杯（180 毫升）果汁

淀粉/谷物——占总热量之 50—70%

这些食物含有丰富的碳水化合物，为人体提供能量；且含有丰富的纤维，有助维持消化道的健康和调节血胆固醇及葡萄糖的含量。美国有关组织建议每天进食的食品中应含有 20—35 克的纤维，而我们的纤维进食量经常过低。

纤维来源：水果、蔬菜、全谷、豆类。纤维仅来源于植物，而不

是肉类。1个中等大小的水果,1片全麦面包或1/2碗面食含2克纤维,1/2碗豆类制品含4—7克纤维。

糖——须限制在总热量的10%或更少

1罐汽水(可乐)=9茶匙(36克)糖,1茶匙(15毫升)果酱=3茶匙(14克)糖。1茶匙(4克)糖=16千卡

脂肪——须限制在总热量的15—30%

1/2杯(120毫升)冰淇淋中含有3茶匙(17.5克)的脂肪,汉堡包含有7茶匙(35克)的脂肪,快餐炸薯条含有2茶匙(12.5克)的脂肪。1茶匙(5克)脂肪=45千卡

要达到营养均衡,日常饮食各方面需要多加注意。美国健康和人类服务部等部门就人们的饮食方式作过以下建议,可供我们参考:

- 食物多样化
- 多吃蔬菜、水果和谷类食物
- 选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食
- 少吃盐、糖
- 尽量避免饮酒
- 尽量避免吸烟

五、认识营养素

每日的饮食中需要适量地供给食物和水,以维持生命及促进生长,食物除了提供营养素外,也含有热量,若要长期维持身体的健康,每日均衡的饮食应该含有1200—3000千卡的热量,而确切的需求量必须依体型及活动量来决定。

我们是否能给予身体营养均衡且完整的饮食,完全取决于我们所选择食物的质与量。

(一)宏量营养素

蛋白质、碳水化合物和脂肪属于宏量营养素,是提供我们身体能量的主要营养成分。

1. 蛋白质

蛋白质约占人体重的20%,用来制造肌肉、血液、皮肤和许多其它的身体器官。每一克蛋白质提供4千卡的热量,每日摄取的蛋白质应该相当于全天热量摄入总量的10%—12%。

蛋白质由各种不同的氨基酸组成,而人体组织存在着22种不同的氨基酸,其不同的组合可制成各种蛋白质,在人体发挥不同的功效。

在这22种氨基酸中,有9种是“必需氨基酸”,不能由人体自行制造,而必须从饮食中取得。蛋白质的质量就是以这9种必需氨基酸的含量而定的,不同的食物所提供的蛋白质质量会有所不同。

其它的13种氨基酸为“非必需氨基酸”,人体可以由碳水化合物、脂肪和其他氨基酸制造这些非必需氨基酸,满足身体的需求,毋须一定要从食物中摄取。

2. 蛋白质的作用

- 维护身体组织
- 制造身体新组织,包括皮肤、头发、指甲、骨骼、器官等,促进身体生长

- 制造酶及激素,促进身体各种机能
- 制造抗体,加强免疫力,抵抗细菌和感染
- 调节人体内的水分平衡,维持体液
- 帮助输送氧气和养分
- 提供能量

3. 蛋白质的食物来源

肉、鱼、家禽、奶类和蛋类等动物性蛋白质含有足量的所有必需氨基酸,能满足人体所需,属安全蛋白质;而蔬菜、谷物、碗豆和扁豆等植物性蛋白质只含部分的必需氨基酸,属非安全蛋白质。

两种非完全蛋白质一同进食,可能会得到所有的必需氨基酸,形成完全蛋白质,这两种非完全蛋白质因此叫作互补蛋白质,如红豆和米饭、米饭和豆腐等。

此外,在不完全蛋白质中加入完全蛋白质,也可以产生更多必需氨基酸。由于完全蛋白质类的食物一般脂肪及胆固醇的含量比非完全蛋白质类的食物较高,摄取过多有碍身体健康,因此进食的时候可按个别的情况选择食用含这两类蛋白质的食物,以获取均衡、适量的氨基酸。

4. 缺乏蛋白质的后果

- 儿童及青少年缺乏蛋白质可引致发育受阻,体型变得异常矮小。
- 抵抗力微弱,出现消瘦、腹胀水肿、神情呆滞、活动能力不足等现象。
- 怀孕妇女缺乏蛋白质,可引致胎儿发育受阻。

蛋白质的每日建议摄入量

年龄	体重(公斤)	性别	蛋白质质量(克)
1	9.9	男	35
1	9.2	女	35
6	19.8	男	55
6	19.1	女	55
12	35.5	男	75
12	37.2	女	75

年龄	活动量	性别	蛋白质质量(克)
18	适量	男	85
18	适量	女	80
45	适量	男	80
45	适量	女	75
70	轻度	男	70
70	轻度	女	60

* 成人所需的蛋白质的数量取决于他们的活动量。

时期	建议蛋白质额外增加量(克)
怀孕 4—6 个月	15
怀孕 7—9 个月	25
授乳期	25

* 资源来源: 中国营养学会, 1988 年。

5. 碳水化合物

碳水化合物又叫糖, 由植物的叶绿素借光合作用, 利用空气中的碳及氧, 以及土壤中的水分合成。

碳水化合物在自然界中是一大家族,有几十个成员,科学家们把其中与人类生活关系密切的九种碳水化合物列出来分为三类,即单糖、双糖和多糖。

- 单糖包括葡萄糖、果糖和半乳糖。
- 双糖包括蔗糖、麦芽糖和乳糖。
- 多糖包括淀粉、糖原和纤维。

碳水化合物的作用

• 供给热能:碳水化合物在人体细胞内通过生物氧化放出能量。1克碳水化合物在体内完全氧化,可放出4千卡热量,同时产生二氧化碳和水。

• 构成人体组织:人体内的多种有机物质均由糖蛋白、核糖、糖脂等构成。

• 保肝解毒作用:当肝糖原储备较充足时,肝脏对一些化学毒物,如对四氯化碳、乙醇、砷等有较强的解毒作用。

碳水化合物的食物来源

- 纯糖,包括葡萄糖粉、麦芽糖、蜂蜜、红糖、白糖。
- 粉条、藕粉、麦乳精及谷类等。

碳水化合物的每日建议摄入量

占总热量的50%—70%。

6. 脂肪

人的身体所以能挺立起来,主要由蛋白质、脂肪和水支撑着,其余的营养素包括碳水化合物在内所占的空间是很小的。脂肪是构成人体各种细胞的主要成分之一,脂肪中的磷脂和胆固醇,还是构成脑和神经细胞的主要成分之一。

脂肪在体内是产热量最高的物质,每 1 克脂肪能提供 9 千卡的热量,其发热量是同等数量碳水化合物与蛋白质的 2 倍多。正因为它含有很高的热量,不仅人类能够赖以生存,有些动物如熊类甚至靠它供热而冬眠。

几乎一切天然食物中都含有脂肪,脂肪是一种很重要的有机化合物,是人体必不可少的组成成分之一。主要分为动物脂肪和植物脂肪,它们由于所含化学元素的种类、数量以及结构不同,而各有各的功能,营养价值不同。

脂肪的作用

• 供给和贮存热能:1 克脂肪在体内彻底氧化,可放出 9 千卡的热量,脂肪不溶于水,贮存占有空间较小,能量却比碳水化合物和蛋白质大得多,因此成为人体重要的能量储备形式。一般来说,人体的能量 70%来源于碳水化合物,不到 20%来源于脂肪。但在空腹时 50%以上的能量需要通过脂肪氧化获得。脂肪因此对维持人体正常代谢有十分重要的作用。

• 保护身体组织:脂肪是器官、关节和神经组织的隔离室,并可作为填充衬垫,避免各组织相互间机械摩擦,对重要器官起保护和固定作用。

• 供给必需脂肪酸:必需脂肪酸是细胞的重要构成物质,在体内具有多种生理功能,它能促进发育,维持皮肤和毛细血管的健康,并与精子的形成及前列腺的合成都有密切关系,与胆固醇的代谢也有密切关系。

• 促进脂溶性维生素的吸收:脂肪是脂溶性维生素的溶媒,维生素 A、D、E、K 均能溶于脂肪而不能溶于水,故必须用脂肪来促

进它们的吸收。

- 维持体温:脂肪是热的不良导体,可阻止身体表面的散热,在冬天就起到保温的作用。

- 提高膳食的饱腹感:脂肪在胃中停留的时间长,产生饱腹感。此外,脂肪还有润滑肠道的作用。

脂肪的食物来源

- 纯油脂,如牛油、羊油、猪油、花生油、芝麻油等。
- 各种肉类、蛋类及乳制品。

脂肪的每日建议摄入量

占总热量的 15%—30%。

- 每日饱和脂肪(存在于肥肉、奶油、人造奶油、乳酪及蛋黄中)的摄入量宜占总热量的 10%以下。

- 每日多元不饱和脂肪(来自于鱼、海产和由种子及全谷类提炼的植物油)的摄入量以不超过总热量的 10%为宜。

- 每日单元不饱和脂肪(来自于橄榄、花生和酪梨)的摄入量约占总热量的 10%。

(二)微量营养素

维生素、矿物质和稀有元素是良好营养所必需的微量营养素。

1. 维生素

维生素是在食物中发现的一组互不相关的有机复合物。对于不同的维生素,我们在日常饮食中需要摄入的份量均有不同。维生素对于细胞的新陈代谢、身体成长和维持健康是必不可少的。

维生素有助于其它营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物

质)的吸收和利用,帮助形成血液、细胞、激素、遗传物质及神经系统的化学物质。

- 脂溶性维生素(维生素 A、D、E、K)一般都有两个特点:都溶于脂肪;都储存于体内的脂肪组织内。但它们的特性和作用各有不同。

- 水溶性维生素:水溶性维生素(维生素 C 和所有 B 族维生素)不能在体内大量储存,因此您必需每天摄入足够的量以补充身体所需。如果摄取量超过身体所需,过量的维生素就会通过尿液排出体外。

维生素 A

维生素 A 又称视黄醇,是一种脂溶性维生素,不能由身体合成,必须由食物中补充。虽然维生素 A 能对人体提供良好的营养作用,但摄取过多的维生素 A 对人体有害,如令皮肤干燥、掉头发等,而 β -胡萝卜素则是维生素 A 的安全来源。植物、水果和蔬菜含有称为“类胡萝卜素”的天然色素,所以呈现天然的黄、橙、绿等颜色。类胡萝卜素有 600 多种,而红橙色的 β -胡萝卜素是其中之一。人体在有需要时,可以把 β -胡萝卜素转换成维生素 A。

β -胡萝卜素是脂溶性的抗氧化剂,对眼球、肺等微血管组织较多的部位最具保护作用,亦能控制细胞膜的脂质过氧化与清除体内过多的自由基。

维生素 A 的作用

- 强力抗氧化剂,有助于身体免受自由基的伤害,对微血管组织较多的部位如眼及肺部最具保护功效。

- 促进眼部组织健康,保护视力。