

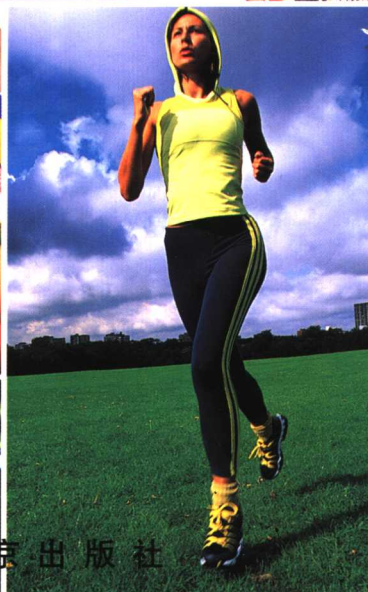


FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

中 日常生活与营养

- ◆ 认识饮食营养对优生优育的重要作用
- ◆ 了解人体在不同时期的营养需要
- ◆ 学会合理搭配婴幼儿饮食
- ◆ 通过科学饮食塑造优美健康的体型
- ◆ 如何在旅游过程中调配饮食
- ◆ 了解药物对营养吸收的影响
- ◆ 掌握科学饮茶的方法
- ◆ 了解不同季节的人体生理特点和保健知识
- ◆ 利用日常饮食调节心态
- ◆ 通过饮食营养延缓衰老



京出版社

FAMILY

HEALTHY NUTRITION

GUIDE

家庭健康营养全书

● 内容简介

本书是家庭健康营养的权威指南，涵盖了从日常饮食到特殊人群的营养需求。它不仅是一本实用的食谱，更是一本关于如何科学搭配食物、预防疾病、提升生活质量的百科全书。书中详细介绍了各种营养素的来源、作用及缺乏症状，并提供了针对不同年龄段和身体状况的个性化饮食建议。无论是忙碌的上班族还是追求健康生活的家庭，都能从中受益匪浅。



FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

中卷

日常生活与营养



北京出版社

目录

CONTENTS

FAMILY HEALTH
NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

第六章 日常生活与营养

运动与营养

运动对营养的需求	120
运动与健康	120
运动与营养物质平衡	120
不同运动项目能量物质的需求	121
食物、饮料与运动	121
十一项有效的营养措施	121

旅游与营养

旅游食品的选购	122
旅游中的特色饮食	122
旅游中如何选食果蔬	123
高原地区旅游的饮食要求	124
炎热地区旅游的饮食要求	124
寒冷地区旅游的饮食要求	124
旅游中的饮水卫生	125

体型与营养

肥胖的营养成因	125
肥胖的营养防治	125
消瘦的营养防治	125



衰老与营养

衰老的原因	126
衰老的营养预防	126
预防衰老的营养饮食	127
易致衰老的食品	127



睡眠与营养

睡眠与健康	128
睡眠不当的危害	128
失眠与饮食调理	129
有益睡眠的营养食谱	129



药物与营养

药物对营养吸收的影响	130
营养药的错误搭配	130
用药与忌口	131
不可滥用维生素	131



吸烟与营养

吸烟与营养的吸收	132
吸烟的危害	132
吸烟者的饮食保健	132
吸烟的戒除	133
戒烟小药方	133

酒与营养

酒的营养成分	134
过量饮酒的危害	134
减少酒精危害的营养食谱	134
醉酒与解酒	135

茶与营养

茶的营养成分	136
茶的保健作用	136
降血压的“茶”	136
科学饮茶的方法	137
饮茶的注意事项	137

咖啡与营养

咖啡的营养成分	138
咖啡的保健作用	138
科学烹制咖啡的方法	138
饮用咖啡时的注意事项	139
哪些人不宜饮用咖啡	139
饮用咖啡的最佳时间	139
特色咖啡	139

软饮料与营养

碳酸饮料的营养保健功能	140
果汁饮料的营养保健功能	140
蔬菜汁饮料的营养保健功能	140
加乳饮料的营养保健功能	141
花粉饮料的营养保健功能	141
制作蔬菜汁饮料的注意事项	141
哪些人不宜饮用软饮料	141
软饮料包装材料的卫生要求与人体健康	141





素食与营养

吃素与吃荤	142
素食与人体健康	142
素食材料的营养	142
长期吃素食的危害	143
吃素食的营养保证	143
素菜小食谱	143

花卉与营养

花卉入馔的历史	144
花卉与饮料	144
花卉的营养	144
花粉与四季	144
花卉与体香	145
食用花卉时的注意事项	145
花粉和蜂蜜	145
花卉营养小食谱	145

智力与营养

影响智力的营养素	146
有益智力的食品	146
有害智力的食品	147
益智小食谱	147

美肤与营养

皮肤的类型与饮食	148
各类型皮肤的食物护肤法	149
美容护肤小秘方	149
肤色与营养	149
蔬菜、水果、干果与皮肤健美	149



美发与营养

美发与营养平衡	150
美发与饮食	150
发疾的营养调理	150
美发营养食谱	151



心态与营养

心态对营养的影响	152
心态对食欲的影响	152
性格与营养	152
机体对食物的反应	152
营养素对心态的影响	153
科学饮食调节心态	153



就餐环境与营养

食欲与就餐气氛	154
影响就餐环境的因素	154
怎样设计家宴营养菜肴	154
创造良好的就餐环境	155
注重用餐礼仪	155



第七章 不同时期的营养保健

受孕前的营养保健

孕前的营养供应	158
母亲的营养与宝宝的牙齿	158
孕前饮食注意事项	159
营养食谱	159

孕妇的营养保健

孕妇所需的营养素	160
孕妇呕吐的饮食安排	161
孕妇食品的选择	162
孕妇体重增加多少为宜	162
促进胎儿智能提高的食物	163
孕妇饮食禁忌	163
哪些食物助优生	163

婴儿期的营养保健

母乳喂养的优越性	164
婴儿的辅食	165
婴儿添加辅食的顺序	165
婴儿饮食注意事项	165



幼儿期的营养保健

幼儿期的饮食调理	166
幼儿期一日食谱安排	167
幼儿期的喂养方法	167
幼儿期健脑食品的种类及摄取方法	167



儿童期的营养保健

4~6 周岁儿童的营养需求	168
4~6 周岁儿童营养饮食特点	168
7~12 周岁儿童的营养需求	169
7~12 周岁儿童的饮食安排	169
儿童饮食营养禁忌	169
儿童多动症与饮食营养	169



青春期的营养保健

青春期的营养需求	170
青春期少女的特点与营养	170
青春期少女每日营养需求	170
青春期少女的饮食调理	171
青春期男孩的生理特点与营养	171
青春期男孩的营养需求	171
变声期的饮食调理	171



青年期的营养保健

青年期的营养需求	172
青年期的饮食原则	172
青年期的饮食结构	173
青年期的日常饮食安排	173
男士营养新概念	173



第八章 不同季节的营养保健

四季营养保健

四季与人体健康	180
四季气候特点与人体生理特点	180
四季与进补	181
怎样饮四季茶	181



中年期的营养保健

中年期的营养需求	174
中年期的日常饮食安排	175
更年期妇女的饮食	175
中年期与进补	175
中年期的最佳饮食	175

春季的营养保健

春季的营养需求	182
春季饮食营养与人体健康	182
春季饮食营养调理原则	182
春季能用水果代替蔬菜吗	183
春季饮食营养与疾病的防治	184
春季的合理进补	184
春季营养食谱	185



老年期的营养保健

老年期的营养需求	176
老年期的饮食结构	177
老年期的饮食原则	177
老年人慎吃的五类食品	177



秋季的营养保健

秋季饮食营养与人体健康	190
秋季饮食营养原则	190
秋季饮食佳品	190
秋季进补佳品	192
秋季疾病的饮食预防	192
秋季饮食禁忌	193
秋季营养食谱	193



夏季的营养保健

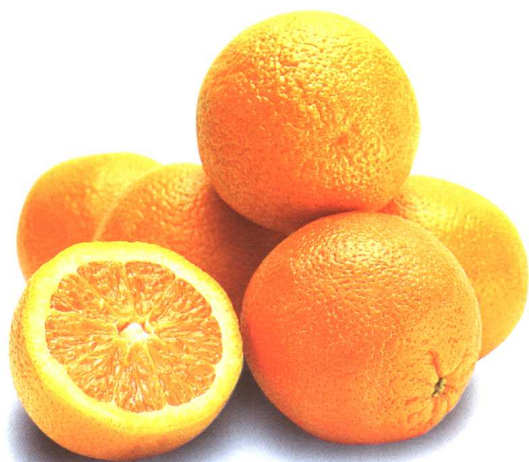
夏季的营养需求	186
夏季饮食营养与人体健康	186
夏季与进补	187
夏季进补原则	188
夏季疾病的饮食预防	188
夏季饮食禁忌	188
夏季月份饮食禁忌	188
夏季老年人的饮食营养保健	189
夏季营养食谱	189



冬季的营养保健

冬季饮食营养与人体健康	194
冬季营养需求	194
冬季饮食营养调理	194
冬季与进补	195
冬季进补注意事项	196
冬季滋润良方	196
冬季滋补粥品	197
冬季月份饮食禁忌	197
冬季营养食谱	197





第九章 不同人员的营养保健

脑力劳动者的营养保健

脑力劳动者的营养需求	200
脑力劳动者的饮食搭配	200

体力劳动者的营养保健

体力劳动者的营养需求	201
体力劳动者的饮食搭配	201
体力劳动者的合理饮食	201

运动员的营养保健

运动员的营养消耗状况	202
运动员的营养需求	202
运动员的合理饮食	203
我国运动员饮食营养存在的问题	204
不同项目的运动员对营养的需求	204
运动员慎服营养药物	205

中小学生的营养保健

小学生的饮食营养	206
中学生的饮食营养	206
合理安排中小学生的早餐	207
合理安排中小学生的午餐	207
合理安排中小学生的晚餐	208
考试期间学生的营养饮食	209

文艺工作者的营养保健

舞蹈演员及模特儿的营养保健	210
八种食物能养颜	210
戏曲、歌唱演员的饮食营养	210
美容保健茶饮	211

恶劣环境中作业人员的营养保健

高温作业人员的营养保健	212
低温作业人员的营养保健	213
低气压环境作业人员的营养保健	213
高气压环境作业人员的营养保健	213
井下作业人员的营养保健	213
潜水作业人员的营养保健	213

接触有害物质作业人员的营养保健

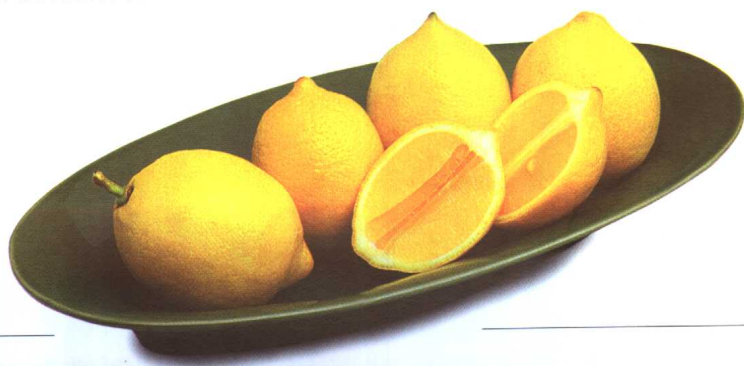
苯作业人员的营养保健	214
铅作业人员的营养保健	214
汞作业人员的营养保健	215
接触放射性物质作业人员的营养保健	215
磷作业人员的营养保健	215

不同工种人员的营养保健

夜班人员的营养保健	216
计算机作业人员的营养保健	216
暗室作业人员的营养保健	217
清洁作业人员的营养保健	217
销售人员的营养保健	217
能抗疲劳的食物	217
建筑工人的营养保健	218
航空人员的营养保健	218
如何消除“将军肚”	219
汽车司机的营养保健	219
领导者的营养保健	219

新婚夫妇的营养保健

新婚夫妇营养保健原则	220
新婚夫妇的饮食建议	220
旅行结婚时的营养保健	220
蜜月期的营养保健	221
新婚话荔枝	221
性生活前后的营养保健	222
女性性生活不适时的营养保健	222
男性性生活不适时的营养保健	222
改善男子性功能的食品	222
有益性生活的营养食谱	223
避孕女性的营养保健	223



第六章

日常生活与营养 Daily Life And Nutrition



俗语说“民以食为天”，可见从古至今，饮食营养就是人一生中最基本的需求之一。人类一切生命活动的基础都来源于饮食中的营养，它为我们提供了维系生命活动所必需的全部能源。营养，作为人们日常生活中必不可少的一项内容，其本身

也有矛盾的两重性，它既能维持生命的活力与健康，也会造成病魔缠身。即所谓“物无美恶，过则为灾”，这里所说的“过”既包含了营养的过剩，也包括了营养的不足，即不均衡。

总之，营养是生活中不可或缺的重要

组成部分，人们日常生活中的方方面面都与营养的吸收和利用有着密切的关系。只有学会在生活中合理地调配和摄取营养，才能使生活更加美好。

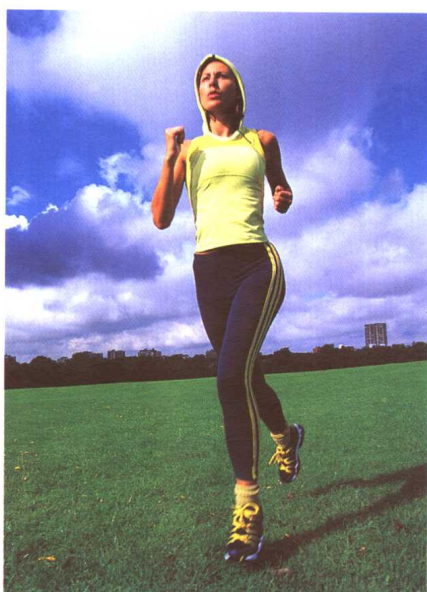




运动饮食，需均衡补充碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。蛋白质的主要作用是制造、修复身体细胞和组织，碳水化合物则是身体活动的主要能量来源。体内储存的脂肪相当于能量库，在糖原因长时间锻炼或剧烈运动而耗尽，或饮食中碳水化合物不足时，储存的脂肪就与蛋白质一起提供身体急需的能量。在运动中，一个成年人每小时失水约1000毫升。在炎热天气下进行剧烈运动，身体失去的水分可多达每小时2300毫升，即使游泳亦会失去水分。因此，在运动过程中不但要适量补充五大营养素食品，更不能缺少水分的大量供给。

运动对营养的需求

- 1 糖类食物。多种糖类、水果及淀粉中的糖可以提供运动所需要的热能，但要适量摄入。
- 2 蛋白质。蛋白质可增强兴奋性和灵敏性，而且对降低血脂有益。
- 3 多吃蔬菜。蔬菜可以提供丰富的维生素和无机盐，还可将肉类、乳类、蛋类和粮谷中的酸中和，有利于运动。
- 4 吃容易消化的食物，饭菜应多样化。
- 5 多吃含钙量大的食品。可以防止因运动引起的肌肉疲劳。钙的来源主要为牛奶、奶粉等。
- 6 为了补充因运动所失去的盐分，应多吃些咸肉汤、酱汤等，同时也有利于增进食欲。
- 7 多吃含铁量大的食品，可以从动物的肝脏中获取。



- 8 保证良好睡眠，增进食欲，使生活规律化。
- 9 令人脑筋灵活，提高工作效率。

运动与营养物质平衡



食物种类平衡并多样化，应含有粗粮、谷类、蔬菜、水果、奶、蛋、豆类及其制品、肉类以及脂肪和糖等纯热量物质。

能量供给是依靠充足的营养物质，如碳水化合物（糖）、脂肪和蛋白质的合理搭配组成的。不同训练方法有不同的能量要求。运动员营养需求较高，应以高蛋白、高维生素、高矿物质和适宜的脂肪和糖类组成。他们营养物质的比例就应是：碳水化合物（糖）50%、脂肪27%、蛋白质23%。这就是说，为了发展肌肉、增加力量，运动员需要较常人高得多的蛋白质，同时也提高了碳水化合物和脂肪的比重。

◎ 碳水化合物

它是神经系统必需的营养物质，也是运动中重要的功能物质。运动时，肌肉摄入的糖可为安静时的20倍，但也不宜过多，过多会导致肌肉强直、笨拙；不足时，又会引起头昏、眼花、步态不稳等。在紧张的力量负荷时，除需要充足的磷酸盐外，还有糖无氧酵解过程。因此，力量训练应增加糖原成分（如食用果糖、巧克力、葡萄糖、点心等），以便加速恢复和重建过程。

运动与健康

- 1 活动筋骨关节，增加肌肉对葡萄糖的摄取，从而得到锻炼。
- 2 促进血液循环，强化心脏功能，防止外科并发症的发生。
- 3 改善肺功能，增加抵抗力。
- 4 减轻体重，降低血压，增加肌肉的强度和耐力，增强机体抗病能力。
- 5 松弛神经，消除精神压力，增加体内的新陈代谢率。
- 6 增加胰岛素的敏感性。
- 7 降低血脂。运动会增加机体对血脂的利用，使甘油三酯、胆固醇有所下降。



◎ 脂肪

它是最高能源的营养物质，在体内储备量高。日常食谱中可多安排一些含脂肪高的食物，确保整体负荷必要的能量储备。脂肪中含有有机体生命中必不可少的不饱和脂肪酸，它是激素调节、物质交换过程形成的重要条件。为了确保食物内必要的脂肪成分，运动员应在饮食中加黄油、动物油、奶酪、奶油和香肠等，但也要有植物性脂肪，像葵花油等。

◎ 蛋白质

运动员的蛋白质需要量应高于正常人：一是要增加肌肉力量；二是预防运动性贫血；三是运动时，一部分蛋白质被用作能量。

不同运动项目能量物质的需求

运动项目	专项	基本营养	平均热量需求 卡 / 千克 体重	能量比例%		
				蛋白质	脂肪	碳水化合物
耐力性	跑 / 走	碳水化合物食物	75.29	15	25	60
速度力量性	跑 / 跳	混合食物	73.37	18	30	52
力量性	投掷	蛋白质食物	78.39	22	36	42



食物、饮料与运动



食物及饮料不仅决定健康状态，而且还能决定在剧烈运动中的耐力。

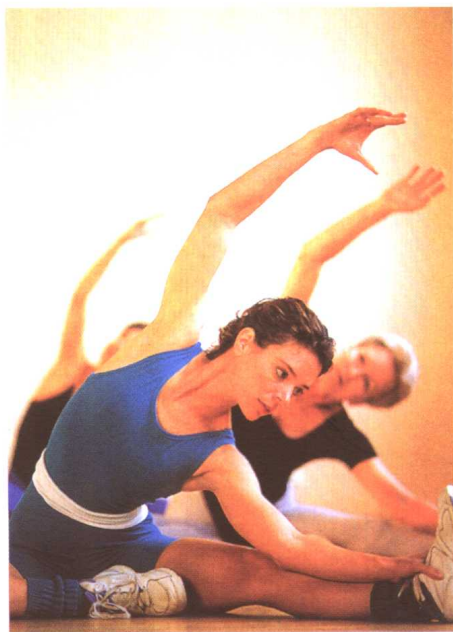
如果要在几小时后进行大运动量的锻炼，碳水化合物是最佳的食物，因为它们能迅速被消化吸收，立即为人体提供所需的能量。运动时，消化速度减慢，其原因是血液从胃肠转到了肌肉。运动前一小时进食，则容易在运动中出现反胃，因为还有食物在胃里未消化完。如果感到饥饿，或者连续五小时没有进食，不要进行大运动量的锻炼，否则会使人感到十分的饥饿。最佳的进食时间是运动前的三小时。此外运动时千万不要嚼口香糖，如不慎吸入，会堵塞气管。

◎ 足量的饮料

适量的饮料是对因出汗而失水的补充。如果连续运动45分钟，特别是在出汗较多的炎热天气里，更需要补充水分。

开始运动前半小时，喝一两杯水可防止脱水，并确保体内组织水充足。运动30~40分钟后，应停下来休息，抓紧时间多喝点水。但是，如果所进行的运动持续一小时以上，如长时间的网球赛或马拉松赛，应每隔一段时间就喝些水。

水分的流失量并不全靠感觉口渴来表示，因此要养成长时间运动时即使不觉口渴也要喝水的习惯。一做完运动，应立即喝水，特别是已经大汗淋漓的时候。



◎ 均衡饮食的好处

活动量越大，所需摄取的热量就越多。均衡的饮食能满足身体对维生素、矿物质和其他营养的需求。许多人错误地认为，如果有规律地进行运动，就必须服用食物添加剂，以满足增加能量的需求。实际上，添加剂既不能使体力很快恢复，也不能对健康起到作用。

◎ 增加能量的食物

马铃薯、面食、豆类、谷物及谷类食品都含有大量的碳水化合物，是用来增加体内肝糖的理想食品。肝糖（又称淀粉）积存在肌肉中，运动时转换为葡萄糖以供能。许多专业运动员设法摄取淀粉，以增加能量的储存，这一过程叫做碳水化合物补充。首先他们通过强化训练来消耗体内的肝糖，而后，在比赛前三天大量摄取富含淀粉的碳水化合物。

十一项有效的营养措施

- 身体应习惯于规律的营养配餐，合理地吸收和消化它，而不要浪费。
- 合理安排每天饮食，注意不要暴饮暴食。
- 避免脂肪过多的食物，蛋白质、脂肪和碳水化合物的配餐比例要合理。
- 安排各种各样的营养配餐计划，饮食不单调，食物种类丰富多采。
- 注意增加维生素和糖类，多吃新鲜水果和蔬菜。
- 要使肌肉发达应摄入高质量的动物蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等食物。
- 大运动量训练后要补充糖原，多喝营养丰富的果汁。
- 训练前可适当服用肌酸、蛋白粉等，训练后要在安静状态下进食。
- 多喝水果汁等健康饮品，可加入维生素制剂和牛奶。
- 尽量少饮用茶、可乐和咖啡，因为其中所含的咖啡因是一种增加排尿、导致脱水的利尿剂。
- 淀粉积存在肌肉中，运动时转换为葡萄糖以供能。马铃薯、面食、豆类、谷物及谷类食品都含有大量的碳水化合物，因此是用来增加体内淀粉的理想食品。



旅游 与 营养

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”这充分说明了食品对人的重要性。“民以食为天”的俗语更是对吃的问题作了最精辟的概括。的确，人就是通过有规律的进餐，从食物中摄取足够的物质来满足所需要的能量，以维持新陈代谢和生理功能的正常进行。科学的饮食、合理的营养是人们保持健康体魄的重要保证。在旅游这一特殊的环境和特定的氛围中，如何吃好就显得尤为重要。“吃”是旅游中的一项重要内容，吃不好，就不会旅游好，要是吃出病来就更为不值。



旅游食品的选购

人们在外出旅游之前，一般都会选购一些食品以备途中的不时之需。那么应选购哪些旅游食品比较好呢？

首先要选择富有营养的食品，因为在旅途中人的体能消耗很大，富含营养的食品才能补充所消耗掉的能量。再者要选购新鲜的食品，新鲜食品既卫生，色泽又亮丽，让人一见便垂涎欲滴。在旅游中，人的体力消耗较大，容易口干舌燥、食欲不振，而含糖量较低的汽水、富含维生素的饮料及水果等，既解渴又可以减轻旅途的疲劳。



◎ 富含营养的食品

从某种程度上说，旅游是一项较强的运动项目。在旅游过程中，旅游者的热能消耗较大，因此所带食品一方面应具备能随时补充热能、增加营养的功能，另一方面还要携带方便、保质期较长，如肉罐头、香肠、巧克力、方便面、面包和饼干等。



◎ 富含维生素的食品

旅游中由于饮食内容简单、作息时时间不规律，容易引起身体抵抗能力的下降。这时，除保证供应足够的蛋白质食品外，还要补充一些富含维生素的食品，如水果、能生吃的蔬菜（如番茄、黄瓜）、维生素泡腾片等。

◎ 有风味的食品

由于旅游的劳累，往往会影响人的食欲，旅游者可根据自己的喜好选择不同风味的小食品，但不要太咸、太辣、太油腻。

◎ 有杀菌作用的食物

旅游中的卫生问题非常重要，尤其炎热的天气，很容易引起肠道疾病的发生，故应携带一点蒜和醋。尤其是醋，除有杀菌作用外，喝一杯加醋的温开水，可减轻旅途中晕车、晕船的症状。在浴水或洗脚水中放几滴醋，还可消除长途旅行的疲劳。

◎ 解渴的饮料

旅游中的人们最容易口干身乏，因此及时补充水分是保证旅游顺利进行的关键，可选择矿泉水、带酸味及含维生素的饮料等。



旅游中的特色饮食

外出旅游，对饮食文化有所了解也是一项重要的旅游内容。若要吃出特色，只有对中国的菜系、食谱有所了解，才能有针对性地一品尝。

由于小家庭就餐，不可能叫许多菜，所以应该选择最有代表性的菜：如北京的烤鸭、广州的龙虎斗、云南汽锅鸡、四川的麻婆豆腐等，均有地方风味。

要想在下馆子的同时了解中国的饮食文化，还应注意各民族不同的特色，如回族的烤羊肉串、蒙古族的奶茶、藏族的糌粑、朝鲜族的冷面等，都不妨尝一尝。但要注意的是，同样一道菜，出自手艺不同的厨师之手，大有优劣之分。因此，要研究下馆子的学问，必须熟悉有名的老字号饭馆，如北京的全聚德、上海的老正兴、广州的大三元、天津的登云楼等。

当然，饮食文化不仅蕴涵在大菜中，各地的传统风味小吃也是一大亮点，有许多特色小吃甚至还有动人的故事或民俗由来。再者，从俭省的角度出发，风味小吃更为实惠。总之，旅游中饮食的学问不仅限于饮食之美，还包括地域、民族、民俗等多方面的饮食文化。



旅行中如何选食果蔬

蔬菜水果营养丰富、美味可口，有的能生津止渴、消暑解烦，有的能健胃消食，还有的能治疗某些疾病。



蔬菜水果是在旅游生活中不可缺少的食品。但是怎样才能吃得卫生，吃得合乎科学呢？

◎ 选食果蔬的原则

① 要清洗干净。吃果蔬前，最好先消毒，在0.1%的高锰酸钾或0.2%的漂白粉溶液中浸泡5~10分钟，再用清水冲净即可。若在开水中烫半分钟左右也有杀菌作用。有的果蔬可先用冷水冲洗一下再剥去皮吃，不仅能将皮上附着的细菌去掉，而且还能避免将果皮上残存的农药吃下去。

② 注意“四不吃”，即：不吃不成熟的水果，因为这样的水果含鞣质多、味涩、可口性差；不要摘不认识的野果吃，因为有些野果对人体有害；不要吃腐败变质的果蔬，因为这样的果蔬中有大量细菌繁殖，食后容易引起疾病；不要随便剥食果仁，因有些果仁中含有毒物质，食后会引起中毒。还要注意果蔬的性质和治疗作用。有些酸味水果有助

消化作用，如山楂、木瓜、枇杷及酸味的苹果、梨、葡萄等，宜饭后吃；还有的水果，如白果，生吃会引起中毒，必须熟吃；菠萝会使一些人产生过敏反应；吃柿子不当会发生胃结石等。

◎ 旅游中的果蔬佳品

① 苹果

苹果营养丰富，在旅游中吃苹果除了能补充必要的营养物质外，还有其他的益处：

- 调节血糖浓度。苹果有使血糖缓慢升高的作用，与食用巧克力、糖果等食物后血糖迅速升高不同。因此，吃苹果后饱腹感强，使人更加耐饿。而且从营养学的角度讲，吃苹果比吃其他零食好得多。
- 降低胆固醇。苹果含有丰富的果胶，可有效地减少对脂肪和胆固醇的吸收。
- 减少便秘。苹果含有很高的纤维素，能促使肠蠕动、软化粪便，使大便通畅。

● 帮助消化。苹果中的多种有机酸可帮助消化，使消化系统恢复正常。

● 补中益气。中医认为苹果性甘凉，具有润肺生津、补中益气之功效，有利于恢复体力，保持身体健康。

② 西瓜

西瓜又名寒瓜、水瓜，为夏季消暑解渴之佳品。西瓜营养丰富、爽甜可口，瓜瓤里几乎含有人体必需的各种养分，如果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素P、谷氨酸、磷、铁和大量的水分等。“香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨生风”，闷热饥渴的旅途中，若能吃上几块清凉爽甜、味美汁多的西瓜，确是美事一桩。西瓜又有极高的医疗价值，《日用本

草》记载，西瓜“味甘、寒，无毒。消暑热，解烦渴，宽中下气，利小水，治血痢”。《饮膳正要》亦谓其能“主消渴，治心烦，解酒毒”。西瓜皮和瓤皆有利尿和降压的作用，故慢性肾炎、糖尿病、高血压患者食用尤为适宜。

③ 番茄

又名西红柿、洋柿子。番茄营养价值极高，除大量水分外，还含有丰富的维生素、糖和人体必需的微量元素，尤以维生素C含量为最高。由于番茄含有柠檬酸和苹果酸的成分，在储存和烹调过程中，维生素C不易被破坏，因而人

体利用率也较高。番茄又有好的医疗功能，番茄中维生素P对防治高血压有一定作用；番茄中含有的番茄素，有助消化和利尿的作用，常食对高血压和肾病患者尤为有益。中医还认为番茄有生津止渴、祛暑清热、健胃消食的作用。因此，番茄作为营养丰富、酸甜适口、亦药亦食的蔬菜，确是休闲旅游必备的佳品。

④ 香蕉

香蕉甘凉香甜，不但能解渴，且能补充人体所需要的能量，和其他水果一样，含有极易被人体吸收的碳水化合物，故被称为“高能量的快餐”。香蕉在人体内还可帮助大脑制造一种化学成分——血清素，帮助刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的讯号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。香蕉含有丰富的钾，在人体内，钾能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但它不能在体内存在很长时间，在剧烈运动后，人体内的钾水平就会降得很低。如果钾水平过低，就会发生头晕、无力、肌肉痛、心律不齐等。香蕉含有多种B族维生素、维生素C、维生素E及胡萝卜素等，且含钠量低，不含胆固醇，常食亦不会发胖。它还有助于降低血压，预防脑溢血和中风，并能润肺止咳、润肠通便。因此，香蕉亦是外出旅游、健身防病的佳品。





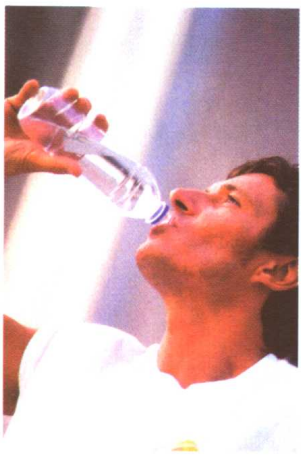
高原地区旅游的饮食要求

调整饮食的目的，一是要满足缺氧时身体对饮食的特殊要求；二是保证身体所需的各种营养物质能够吃进去。

初次登上高原时，会出现不同程度的恶心、呕吐、食欲不振、心悸、气短、乏力等高原反应。造成高原不适应症的主要环境因素是缺氧。而适宜的营养和饮食，有助于提高人体对缺氧的耐受能力，加速对高原环境的适应。

◎ 高碳水化合物饮食

初次进入高原区一定要吃高碳水化合物饮食。人的一切活动都需要热能，体内的热能只能来自食物中蛋白质、脂肪和碳水化合物的氧化，在产生等量热能时，只有碳水化合物在体内氧化时耗氧最少。因此，在高原低氧的环境中，多吃高碳水化合物饮食，可以代偿体内氧供应的不足，提高缺氧耐力。可选择的食物有：糖包、糖花卷、糖粥、甘薯、水果、白糖、蜜饯等。



◎ 充足的维生素

在缺氧环境中，大量的维生素可使体内的氧得到有效地利用，促进有氧代谢，产生较多的热能，供给身体的需要。多吃新鲜的蔬菜和水果，还可适量吃些肝脏。

◎ 足够的饮水

进入高原后，为了得到更多的氧气，呼吸加深加快，通气量加大。这种过度的换气，使身体丢失了很多水分，故要多饮水，包括菜汤、浓茶和各种甜饮料。

◎ 增加食欲

高原缺氧，消化功能减弱，食欲欠佳。应注

意选择自己可口的食物，还可以喝些酸饮料，吃一些酸味水果和有刺激性的调味品。

◎ 蛋白质的摄入

初到高原时，暂时不要摄入高蛋白食物，这是因为蛋白质氧化时耗氧量最多。但若长时间居住，则要增加高蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶、虾等。

◎ 少量多餐

进食应少量多餐，每餐不要吃得过饱，避免食用生冷食物。

炎热地区旅游的饮食要求

在炎热地区旅游，由于环境的变化，人体的营养需求也相应发生了变化。

炎热的环境，会使人体内各种营养素消耗量增大，水、盐代谢增加；由于血液重新分配，胃肠蠕动减慢，胃液分泌减少，食欲低下，消化吸收功能降低。因此饮食要注意以下几个问题：

◎ 蛋白质

为满足对蛋白质的需求，可适量增加瘦肉、鱼、鸡、蛋、牛奶、豆腐及豆制品的食用量。

◎ 脂肪

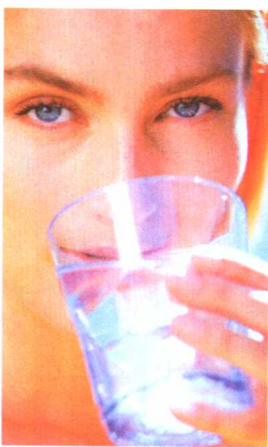
脂肪可以增加菜肴的香味和滋味，促进食欲，但过多的脂肪和较为油腻的饭菜，在高温的环境中更会引起厌食。

◎ 碳水化合物和维生素

多选用含碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、维生素C较多的食物，如面粉、小米、豆类、瘦猪肉、动物肝脏和各种新鲜蔬菜。这是因为高碳水化合物能促进人体尽快适应热环境，提高耐热能力，延缓发生疲劳。此外，维生素还能减轻疲劳。

◎ 水和盐

补充水、盐，不仅要补充饮用水，还要多进



食一些汤菜，从而达到补充水、盐的目的。另外，口渴时，要先少量多次饮水，解渴后可适当多饮，但冷饮的量不宜过多。

◎ 提高食欲

调整烹调方法，改善菜肴口味，以提高食欲。

寒冷地区旅游的饮食要求

寒冷地区风光别具特色，但也对人体的抗寒能力及饮食营养提出了特殊的要求。



由于寒冷环境中，身体散发的热能增加，防寒服的负荷也使得人体的热消耗增加，因此，要调整饮食的质和量。



◎ 每餐要吃饱

饥饿时会感觉更冷，相反，吃饱后基础代谢增高，体内产热增多，能够提高人体的耐寒能力。所以，每餐都要吃饱。

◎ 脂肪和蛋白质

由于脂肪和蛋白质都能产生较多热能，有助于提高耐寒力，所以要多吃一些脂肪和蛋白质食物，如肉、鱼、烹调油等。

◎ 维生素

应有充裕的新鲜蔬菜和水果，适量选择动物的肝脏，以补充维生素的需要。

◎ 保证食物温度

食物的温度要保证，尽量供应热食。在消化道内，食物的消化过程适宜在接近体温的温度下进行，若在寒冷条件下进食凉菜饭，会影响消化，而热食则有利于消化吸收。



旅游中的饮水卫生



旅游中的饮用水最好是开水，在没有开水的情况下也可以喝生水，但必须是流动的河水、干净的井水或泉水。在万般无奈的情况下，较混浊的水也能饮用，但需加以过滤。最常用的过滤办法为：在污水旁边挖一个坑，使坑底低于水面约30厘米，这时，水洼中的积水就会从坑壁渗入坑内，淘去混水，取出清水，再放一些白矾对其加以沉淀净化，这样制成的水便可以饮用了。尽管如此，这仍属下策，能不喝生水时，尽量不喝，尤其是单身旅游者，更应注意这一点。一旦引起急性腹泻，无人照顾，不但影响旅游，而且有生命危险。在热带森林中，某些植物体内贮存着大量可饮用水，旅游者可以用它们做水源。这种水既干净又卫生，极为难得。因此，在进入森林之前，应先向当地人请教，以便可以在林中寻找饮用水源。

线条优美、不胖不瘦、健康匀称的体型，是每个人都盼望的。但是偏偏事与愿违，有的人体型太过肥胖，超过正常人体重的20%，而且还在不断地发胖。而有的人体型又太过消瘦，需要增胖，因为消瘦也会直接影响到人的形体美。影响体型的因素，除了先天条件外，后天的饮食营养的作用也是不容忽视。合理、健康的饮食有利于人们塑造自己优美的形体。



肥胖的营养成因

由于生活水平不断提高，加上某些人活动少、饮食过量、热量摄入超过标准，饮食结构不合理，脂肪、甜食及煎、炸食物吃的过多，因此身体逐渐发胖。而且胖的人一般越胖越不爱动，越不爱动就越胖，热量的摄入过剩，支出太少，脂肪积存在体内。

肥胖的原因有两种，一种是营养过剩，缺少劳动和体育锻炼引起。另一种是因体内内分泌失调和疾病引起。归纳起来，以下几种情况比较容易使人发胖：

- ① 比较贪吃，零食吃的多，爱吃高脂肪、高糖食物，吃后又不爱活动。
- ② 经常大量喝啤酒及经常饮酒。
- ③ 用餐速度过快。
- ④ 患有内分泌系统疾病，疾病使体内脂肪

代谢功能紊乱，新陈代谢降低，引起肥胖，或者是女性月经数量过少。

⑤ 妇女生育以后，哺乳期间。断乳后一般能恢复原来的体形，但如不控制饮食，就会一直胖下去。

⑥ 有些人原来喜欢体育运动，但逐渐停止了。

⑦ 妇女更年期后，月经绝经以后。

⑧ 不论男女，中年以后都容易发胖。



肥胖的营养防治

怎样治疗和减少肥胖，不仅关系到人们的形体美，还是关系到身体健康的大问题。

最好的减肥方法是合理的饮食与调整饮食结构的减肥方法，这样既不伤身体，又能持久地坚持下去，还不至于担心脂肪的“报复”。因为减肥的方法如果不合理，减去的是肌肉，而胖回来是脂肪，所以也称为脂肪的“报复”。

① 制定合理的饮食制度

一日三餐营养素分配要合理。根据胖人一般在早上体内胰岛素分泌比较少，晚上胰岛素分泌比较多，因而吸收糖分多，引起肥胖的道理，肥胖者三餐饮食热量分配应为：早餐占全日总量的30%~35%，中餐30%~35%，晚餐25%~30%。

② 养成良好的饮食习惯

一日三餐按时吃，不吃或少吃零食（必要的水果还是应该吃的）、不吃夜宵、细嚼慢咽、控制食速。因为胖人一般进食速度过快，狼吞虎咽很容易导致进食过量，引起肥胖，所以一定要用各种方法控制饮食速度，降低食欲，减少进食量。

③ 调整食物结构

按所需热量调整食物结构，采取控制主食、增加副食的饮食方法，总容量不能减少，使胃肠的扩张度和原来一样，不能有饥饿的感觉，因为一旦产生这种感觉，就会想找食物吃，使减肥失败。在控制主食的同时，还要限制含淀粉及糖分高的食物。

④ 控制脂肪的摄入量

控制脂肪还应注意保持每天排便的正常，不能限制太紧。但要限制动物脂肪，因为动物脂肪容易沉积在血管内，如奶油、肥肉、动物皮、猪油、鸡油、烤鸡、烤鸭、烤鹅、烤乳猪、香酥点心、油煎炸食物等。



消瘦的营养防治

体重低于标准体重的15%以下即为消瘦。

过于消瘦就容易感到全身无力、疲劳、心慌、气短、头昏、头痛、食欲差，会给生活带来不便，这种情况应该引起重视。首先应检查有无疾病，如无疾病的话，则应调整饮食结构，有计划地增胖。

① 制定合理的饮食制度

一日三餐营养素分配合理，热量分配应该是早餐、中餐、晚餐各占三分之一，如早餐33%、中餐34%、晚餐33%，使体内热量供给均匀。

② 养成良好的饮食习惯

一日三餐按时吃，可少量吃点零食，但注意就餐前一小时内不宜吃零食，以免影响食欲。如无特殊的活动，晚上不宜吃夜宵，如遇特殊活动可吃夜宵，也应注意宜吃软而易消化的食物；可选择一些水果，但只能吃五分饱，以利于胃肠消化吸收。

③ 增加脂肪的摄入量

增加的数量要以自己的胃肠道能正常消化吸收为标准，不致于引起腹泻等消化不良症状，可适当选用动物脂肪、奶油、肥肉、牛油、动物皮。

④ 调整食物结构

按所需的热量调整食物结构，增加主食数量，减少副食数量，多食动物蛋白质，也就是鱼、肉、蛋的数量应相应增加，并可多选择含淀粉、糖分高的食物，主食的含糖量要高。另外，可多选择的食物有：毛芋头、马铃薯、藕、木薯、竹薯、山薯、番薯、荸荠、菱角、慈菇、果汁、果酱、蜂蜜，各种新鲜水果，特别是南方水果，如桂圆、荔枝、芒果、菠萝蜜、香蕉等。





衰老的原因

科学家们从理论上推算出人类可以活到180岁，但人类寿命一般达不到这个长寿标准，就走向衰老和死亡。关于人类老化的学说有很多，人体衰老是生理现象还是病理现象，这个问题使学者们一直争论不休。

现代医学认为，人的寿命长短是受很多因素影响的，除先天的遗传因素外，还受社会因素、自然环境因素、生活方式、饮食营养、运动、医疗条件等多种因素的制约。世界卫生组织提出，人的健康长寿中遗传因素的关系占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。虽然有的专家认为，生命长短取决于基因，但不是所有基因都会造成器官衰老的突变。目前研究人员正试图干预衰老的过程，以达到推迟衰老、延长寿命的目的。在这一难题被攻克之前，人类延缓衰老的关键在于自我保健。



衰老的营养预防

衰老的研究成果很多，为探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了广阔的途径。

防止早衰并延年益寿的方法中，主要的一条仍是营养调理。因此，用现代医学和生物学的观点看，人类的健康长寿之道应立足于日常生活之中，



寄希望于普通的饮食和全面的营养。

人类所吃的食物非常广泛，几乎涉及到一切动、植物及其合成制品。食物提供给人类的营养物质是相当全面的，古人所说的“药食同源”，表明许多药品

原来就是食品。因此，抗衰老依赖于饮食营养是首要的基本条件。

◎ 保持营养的平衡

在人生的各个阶段都需要有各种丰富而又适量的营养素补充到身体中去。长寿老人人体内各种营养素都比较均衡，而过早衰老的主要原因也是由于体内营养素平衡失调所致。有资料表明，不合理的营养会使寿命缩短5~7年，只有合理、平衡的营养才能有益于长寿。

现代医学研究证明，人类健康长寿最大的威胁——心脑血管病和癌症的形成均与人体内某些营养素平衡失调有关。

老年人要达到营养平衡，既要防止营养不良，又要防止营养过剩。过剩了会使人体能量代谢失去平衡，而导致肥胖、高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等，这些疾病都是促使人体衰老、危及健康与生命的重要因素。所以人体内营养平衡对于健康长寿至关重要，只有平衡才能战胜各种疾病，延长寿命。

◎ 适当节食

节食与长寿关系密切，节食可以长寿，这是古今中外科学家比较一致的认识。自20世纪30年代以来，许多科学家展开了“限食长寿”的研究，从动物实验到人类生命的研究，从限食引起人体生化和病理方面的改变和相关实验的研究成果，都证明了限制饮食可延长寿命的结论，而且从结论中发出一个警告：“人类因多食而早死。”美国科学家推论，人类如果采用“少吃”这种饮食模式，概率寿命可望

营养平衡是老年人饮食营养的关键，也是长寿的基本原则。营养饮食平衡对老年人来说，一定要结合自身机体的内在环境，建立适合自身特点的平衡关系，并在长期生活中产生良性反应，即建立起适合老年人生理特点的良好饮食习惯，不要生搬硬套别人的长寿饮食经验，盲目效法。

延长20~30年。

节食是在保证身体基本需要的前提下，限制多余的热能摄入，既要摄取所需各种营养素，保持营养平稳，又要饥饱适中，保持胃肠正常功能。从这一原则出发，应因人而异地调整各类食物的搭配比例。一般应减少动物脂肪和糖类的摄入，增加含蛋白质多、含脂肪少的鱼类、禽类、瘦肉等，少吃含胆固醇的食品；增加新鲜蔬菜、水果及豆制品；食用油以植物油为主，每日以20~30克为宜；限制食盐，每日不要超过6克。

◎ 提倡杂食

营养学家认为，无论是素食还是荤食，都不如杂食获得的营养全面。要荤素搭配、比例适当才能健康长寿。人类合理的饮食结构就是谷物豆类、蔬菜水果与肉食之比为5:2:1，即植物性食物与动物性食物最佳比值为7:1。这种素食食物之比的饮食结构是人类长期生活积累的实践经验，在优胜劣汰中逐步总结形成的，符合现代饮食科学的营养平衡原理。偏食、挑食或长期素食都不利于健康，也会影响人的寿命，所以素食不是长生之道，尤其对生长发育中的儿童、青年和孕妇、产妇来说，一定量的动物性食品是必要的，但对中老年人，特别是老年人来说，日常饮食中以素食为主或一周中有几次荤食，有利于健康长寿。如采用广义素食的饮食方式，即蛋乳素食，适当辅以蛋类、奶类食品，则饮食结构更为理想。





预防衰老的营养饮食

◎ 蜂王浆

蜂王浆能刺激间脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环，从而振兴渐衰的生命。

服用方法：每日早、晚空腹服用 250~300 毫克。

◎ 芝麻、茯苓

芝麻含有丰富的抗衰老成分——维生素E，能促进细胞的分裂，延缓人体细胞的衰老。经常食用可抵消或中和细胞内的衰老物质“游离基”的积聚，起到延年益寿的作用。茯苓可提高人体免疫功能，起到抗衰老的作用。油和鱼类中维生素E含量也很丰富。

服用方法：将芝麻炒香，研成细粉，将茯苓去皮加工成粉状，每天早餐后服 20~30 克，加适量白糖，在瓷瓶内密封保存。

◎ 蛇肉

蛇肉中含有增强脑细胞的谷氨酸和消除疲劳的天门冬氨酸，以及数种抗动脉老化的不饱和脂肪酸。

◎ 骨头汤

在各种动物的骨头里，含有丰富的类黏蛋白和骨胶原。常喝骨头汤，可以补充自身对这两种物质的不足。

制作：将骨头砸碎，加水用文火煮。煮好后将骨头捞出，在溶有髓液的骨头汤里，可放些蔬菜食用，也可加面条，做馄饨或做其他汤料饮用。

◎ 胡萝卜素

胡萝卜素有很强的抗癌和抗氧化作用，可以清除体内引起衰老的物质——自由基。芹菜、青紫苏、茼蒿、韭菜、白萝卜叶、海苔、海带等都含有胡萝卜素。

◎ 补充核酸

人衰老的原因是核酸不足，导致细胞里的染色体变质，而核酸可从食物中获得补充。

如：海产品、动物肝脏、牛肉、绿豆、蚕豆、扁豆、大豆。

◎ 枸杞

为冬令滋补品，含有甜菜碱、玉黍香素、胡萝卜素、硫胺素、烟酸、抗坏血酸和钙、磷、铁等成分。有降低血糖、防止动脉硬化、抗肿瘤、抗疲劳和抗衰老的作用。

◎ 百草之花

含有许多食用花粉，富含人体所需的名种营养物质，还含有一种高效的生物活性成分，能增强心血管功能，延缓细胞衰老。

◎ 海鱼、甲鱼

均含有一种二十烯戊酸，是抗血管衰老的重要物质。

◎ 黑木耳

黑木耳含有一种阻碍血液凝固的物质，可防止心血管病的发生。

易致衰老的食品

- 忌食过量脂肪，少吃牛、羊、猪的脂肪。宜食用含不饱和脂肪酸的植物油，如豆油、芝麻油、玉米油等。

- 不要摄取过氧化物，放太久的零食、放太久的鱼干、长期保存的冷冻食品均不要食用，忌用炸过食物或存放较久的油烹调菜。忌食长时间在阳光下曝晒的油脂食物，如花生、虾米、腊肉、鱿鱼等。因为以上两类食品均含有一种会导致人过早衰老的物质——过氧化脂质，故不能食用。

◎ 白萝卜、胡萝卜

含有木质素，能提高巨噬细胞的活力达三倍，增加其吞噬癌细胞的本领。

◎ 双歧杆菌

双歧杆菌能清除氧自由基，抑制细胞的过氧化反应，延缓细胞衰老，有效抑制病菌在肠道内生长繁殖，减少有害物质的产生，有益于延缓衰老。

◎ 维生素

维生素A能保护皮肤、保持视力健康，鳕鱼、肝脏、蛋黄、胡萝卜和绿黄色蔬菜富含维生素A。B族维生素可以促进机体代谢作用，预防动脉硬化、角膜炎、皮肤炎及贫血等疾病，B族维生素可从肉类、根茎类、肝脏、牛奶中摄取。维生素C可以提高人体对传染病的抵抗能力，可从水果和蔬菜中摄取，如橙子、番茄、油菜、大蒜、柠檬、柚子、大枣等。维生素D能使钙和磷在骨骼中沉积出来，促进吸收利用，防治骨质疏松及软骨病。可从鱼肝油、蛋类动物内脏中摄取。



◎ 水分

水是构成人体组织的重要部分，我们所食用的糖、蛋白质、维生素、无机盐等都要先溶于水才能被吸收，新陈代谢后的废物也要溶解在水中才能被排出体外。人体缺水易导致皮肤老化干燥，失去弹性，皱纹增多。

◎ 黄花菜

黄花菜是防衰益寿而又滋味鲜美的蔬菜。黄花菜具有很强的健脑抗衰的功能，因此，可作为健脑菜。对于神经过度疲劳的人来说，应该大量食用黄花菜。黄花菜还具有显著的降低血清胆固醇的作用。

◎ 核桃

被列为世界四大著名干果之首，享有“长寿果”之称，具有卓越的健脑效果。人类大脑所需脂肪有近一半不能在体内由自身合成，可由核桃直接提供。对于未老而体衰者，最好的食补莫过于核桃。中医认为，人生命皆系肾，而核桃为补肾固精之上品，对于肾虚所致的衰老症状有良好疗效。核桃所含的微量元素锌、锰、铬等对保持心血管健康、调节内分泌、生殖功能以及增强人体内脏细胞活力都有重要作用。

◎ 白木耳

含有 17 种氨基酸和多种维生素以及银耳多糖，具有补脾益气、生津润肺、提神健脑等保健功效。

