

生活

He & Health Preservation 他营养养生馆

唐码 编著



三分靠吃，七分靠养

营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效

79种适合男性的天然食物

存宜去忌，食事求适



吉林科学技术出版社

家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 赵 彦

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

他营养养生馆

He & Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092 mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3061-X/Z · 411

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

他营养养生馆

He & Health Preservation



唐码书业

目录 CONTENTS

第一篇 他营养

认识他营养	4
他营养不良的表现	5
导致他营养不良的主要原因	5
他必需的九大营养素	5

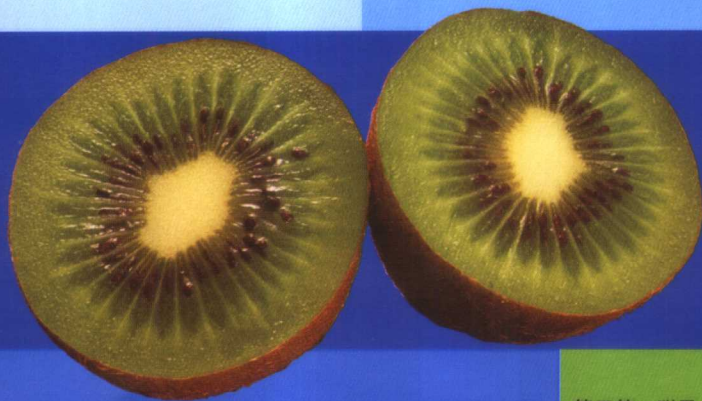
第二篇 天然食物与他健康

减压怡神	6
强身健体	20





解酒护肝	34
健脑益智	46
润肺补气	60
补肾温阳	74



第三篇 附录
食物营养成分表

第一篇 他营养

认识他营养

总的来说,男性对主要营养成分的需要量比女性多,以下9种营养物质对男性尤为重要。

铬 降低胆固醇含量,增长肌肉、减少脂肪。使眼球渗透压保持平衡,预防近视。
镁 减少心脏病的发生几率,降低血压,提高精子活力。
锌 保证正常的性功能和生殖能力。加速人体伤口的愈合。男性出汗时,比女性损失更多的锌。

维生素 A 提高免疫力,抗癌,保护视力。

维生素 B₆ 增强免疫力,治疗失眠,防止皮肤癌和膀胱癌。预防肾结石的发生,男性肾结石发病率是女性的2倍。

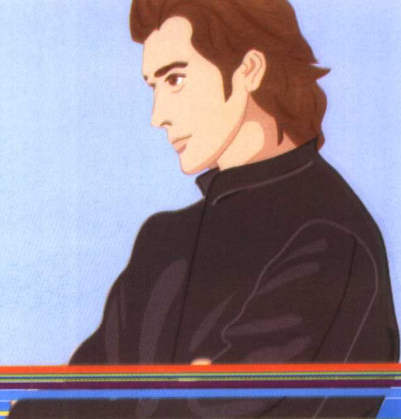
维生素 C 延缓衰老,增强免疫力。防治感冒,减少心脏病和中风。有利于牙龈和牙齿健康防止白内障发生,加速伤口愈合,缓解气喘,对治疗不育症也有功效。

维生素 E 降低胆固醇,防止血小板在动脉内集结,提高免疫力,清除体内杂质,预防白内障。

膳食纤维 控制糖尿病人的血糖指数,帮助减肥,减少结肠癌发病几率,结肠癌在男性易患的癌症中位居第三。

水 润滑关节,调节体温,向人体供应各种矿物质。





他营养不良的表现

营养过剩和营养缺乏两大现象在男性中广泛存在，加之烟酒的消蚀，生活的重压，纵是铁打的男儿也难掩身心的疲乏，肥胖、“三高”、“亚健康”成为越来越多男性的困扰。

导致他营养不良的主要原因

不科学的膳食结构。

不正确的饮食习惯。

他必需的九大营养素

营养元素	每日最佳摄入量	最佳来源
铬	50 微克	谷物、肉类、乳酪、蛋黄等
镁	350 毫克	麦片、牛奶、香蕉、豆类、坚果、绿叶蔬菜和海产品等
锌	15 毫克	牛肉、火鸡、海产品、麦片和豆类等
维生素 A	800 微克	胡萝卜、肝、奶制品、鱼、番茄、杏和甜瓜等
维生素 B ₆	1.2~1.5 毫克	香蕉、鸡肉、鱼、肝、土豆和葵花子等
维生素 C	100 毫克	猕猴桃、菜花、甜瓜、青椒、柚子等
维生素 E	14 毫克	杏仁、花生、山核桃等
膳食纤维	18~35 克	全麦面包、黑米、草莓、梨、菜花、胡萝卜等
水	2 升	自来水、矿泉水、纯净水、水果、蔬菜等

第二篇 天然食物与他健康

“羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”——精力充沛的男子，尽管步履匆匆，却永远透出那份闲庭信步般的从容气质。



✓ 减压怡神之——甩掉疲劳

“你累吗？”“不累。”

——要强的他，嘴上总说不累，其实，他只是习惯了疲惫而已。

压力重重

崇尚工作、家庭、社会关系，一样都不能少的他，生理和心理往往处于超负荷的状态，这时候，他需要进行减负，以重新焕发新的活力。

岌岌可危

四肢乏力、肌肉酸疼，头晕目眩、记忆力下降、思维混乱、注意力不集中……这时，若不加以科学的调理，必然损害健康。

减压怡神食物群

燕麦、青椒、茼蒿、香菜、小白菜、菊花、猕猴桃、香蕉、无花果、巧克力、咖啡、糯米酒、啤酒、牛奶、豆腐、鱼、肉类、肝、蛋黄、全麦面包、糙米、胚芽米等。

非常推介

燕麦、青椒、茼蒿、香菜、小白菜、菊花、猕猴桃、香蕉、无花果、巧克力、咖啡、糯米酒、啤酒。

膳食纤维家族之王——燕麦

燕麦，即莠麦，俗称为油麦、玉麦，是一种低糖、高蛋白质、高脂肪、高能量食品。在《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。



营养大本营

燕麦中含有的抗氧化剂可以通过抑制黏性分子来有效减少血液中的胆固醇，从而改善血液循环，缓解现实生活中的压力。据科研机构研究证实，只要每日 50 克燕麦片，就可使每 100 毫升血中的胆固醇平均下降 39 毫克、甘油三酯下降 76 毫克。经常食用燕麦，即可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用。

其他功效：补钙、预防骨质疏松和贫血；通便、防止心脑血管疾病，还能对糖尿病病人起到很好的降糖、减肥作用。

减压怡神全攻略

一般人都可食用。更适合于中老年人。

壮士策

每次 40 克。熬成燕麦粥食用最佳。

营养误区

吃燕麦一次不宜太多，否则会造成胃痉挛或是胀气。

TIPS

燕麦片是燕麦经过精细加工制成，食用更加方便，口感也得到改善，是深受欢迎的保健食品。

多情辣妹子——青椒

青椒，别名有大椒、甜椒、灯笼椒、柿子椒、菜椒等。其特点是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣。它翠绿鲜艳，新培育出来的品种还有红、黄、紫等多种颜色，因此不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。



营养大本营

青椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘，从而增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

中医认为，青椒有温中下气、散寒除湿的功效。

其他功效：防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。

减压怡神全攻略

一般人皆可食用。溃疡、食道炎、咳嗽、咽喉肿痛、痔疮患者忌食。

壮士策

每人每餐2个（60克）。

营养误区

辣味重的容易引发痔疮、疮疥等病症，故辣的青椒要少吃。

TIPS

一次不宜吃得过多。



菊花开在春风里——茼蒿

茼蒿，又叫蓬蒿、蒿子秆，由于它的花很像野菊，所以又名菊花菜。茼蒿的茎和叶都可以吃，有蒿之清气、菊之甘香，鲜香嫩脆，营养丰富。



营养大本营

茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，尤其胡萝卜素的含量超过一般蔬菜，为黄瓜、茄子含量的15~30倍。并且它含有特殊香味的挥发油，有养心安神，稳定情绪，降血压补脑，防止记忆力减退的功效。

其他功效：茼蒿含有丰富的膳食纤维，有助肠道蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的；它还含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较多的钠、钾等矿物质，能调节体液代谢，通利小便，消除水肿。

减压怡神全攻略

适合一般人食用。茼蒿辛香滑利，腹泻者不宜多食。

壮士策

每人每餐50~100克。

营养误区

茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，这样会减弱茼蒿的健胃作用，所以烹调时应注意旺火快炒。

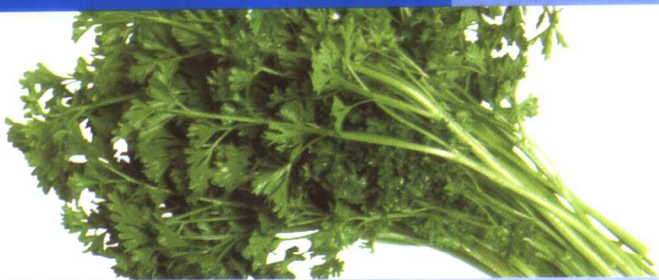
TIPS

茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒可提高其维生素A的利用率。

茼蒿余汤或凉拌有利于胃肠功能不好的人。

怡人佳蔬——香菜

香菜，也就是芫荽，又名胡荽，是西汉张骞出使西域时引入的。它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，常被用做菜肴的点缀、提味之品，是人们喜欢食用的佳蔬之一。



营养大本营

香菜含有丰富的矿物质及维生素，它含有的挥发油散发出特殊的香气，能祛除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，既能起到解腥膻、增味道的作用，又能促进人体周身血液循环，缓解疲劳症状。

《本草纲目》称：“芫荽性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。

其他功效：芳香健胃，祛风解毒，能解表治感冒，利大肠、利尿等。

减压怡神全攻略

老少皆可食用。患感冒及食欲不振者、小儿出麻疹者尤其适合。患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡的人忌食香菜。

壮士策

每次 3~10 克。一般放在馄饨或各类汤中调味用。

营养误区

香菜一般用做调料，不可多食，否则会令人健忘、脚软、气虚。

腐烂、发黄的香菜不要食用，因为这样的香菜已没有了香气，根本没有上述作用，而且可能产生毒素。

TIPS

服用补药和中药白术、丹皮时，不宜食用香菜，以免降低药效。



平心静气——小白菜

小白菜，又叫青菜、鸡毛菜、油白菜。它是含矿物质和维生素最丰富的蔬菜之一。在蔬菜类中，小白菜的维生素C含量名列前茅。



营养大本营

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，胡萝卜素、烟酸等营养成分，也是维持生命活动的重要物质。小白菜能缓解紧张情绪，有助于保持平静的心态。

其他功效：据医书记载，小白菜有“和中，利大小肠”的作用，能健脾利尿，促进吸收。

减压怡神全攻略

所有人都可食用。脾胃虚寒、大便溏薄者，不宜多食小白菜。

壮士策

每餐70克。

营养误区

小白菜不宜生食。

用小白菜制作菜肴，炒、熬时间不宜过长，以免损失营养。

TIPS

小白菜包裹后冷藏只能维持2~3天；如连根一起贮藏，可稍延长1~2天。

隐逸者——菊花

菊花性微寒，味甘苦，是书房首选薰香花卉，更是减压怡神的良花慧草。



营养大本营

菊花是一种神经强壮剂，能增强毛细血管抵抗力，可延缓衰老，增强体力。菊花不仅可作清热解暑的饮料，而且有良好的镇静作用，经常食用能使人肢体轻松，醒脑提神。菊花的香气有疏风、平肝之功，嗅之对感冒、头痛有辅助治疗作用。

其他功效：治疗外感风热，目赤肿痛，降压，扩张冠状动脉，对冠心病、高血压及动脉硬化都有较好的疗效。

减压怡神全攻略

一般人皆可食用。高血压病人，头痛、头晕、眼底出血者，口干目赤者适宜食用。脾胃虚寒者忌食。

壮士策

菊花粥：菊花数朵与粳米同煮制粥，能清心、除烦、悦目、去燥。

菊花茶：菊花三五朵泡茶，气味芳香，可消暑、生津、怡神。

营养误区

味苦的野菊花忌食。

TIPS

应选择味甘质优的白菊花，尤以杭白菊为佳。



维生素C之王——猕猴桃

猕猴桃，又名毛桃、藤梨。因猕猴桃是猕猴喜食的一种野生水果，故名猕猴桃。其维生素C含量在水果中名列前茅，被誉为“维C之王”。猕猴桃还含有良好的可溶性膳食纤维。



营养大本营

猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

其他功效：猕猴桃中有良好的膳食纤维，它不仅能降低胆固醇，促进心脏健康，而且可以帮助消化，防止便秘，快速清除体内堆积的有害代谢物。

中医认为，猕猴桃甘酸性寒，能够解热除烦，止渴利尿。

减压怡神全攻略

其味酸甜可口，一般人都可以食用。情绪低落者、常吃烧烤者、经常便秘者应吃猕猴桃。猕猴桃性质寒凉，脾胃功能较弱的人食用过多，会导致腹痛腹泻，所以脾胃虚寒者忌食。

壮士策

每天吃1个猕猴桃，就能满足人体每天对膳食纤维和维生素C的需要。

营养误区

猕猴桃中维生素C含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻的症状，故食用猕猴桃后不能马上喝牛奶或吃其他乳制品。

TIPS

猕猴桃中的维生素C作为一种抗氧化剂，可抑制烧烤食物产生硝化反应，预防癌症。



快乐水果

快乐水果——香蕉

香蕉，是人们喜爱的水果之一，盛产于热带、亚热带地区，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉营养高、热量低，是相当好的营养食品。



营养大本营

荷兰科学家研究认为：最合营养标准，又能为人脸上增添笑容的水果是香蕉。它含有一种特殊的氨基酸，能帮助人体制造“开心激素”，减轻心理压力，解除忧郁，令人快乐开心。睡前吃香蕉，还有镇静的作用。

其他功效：预防中风和高血压，保护血管，润肠通便，润肺止咳，清热解毒，助消化和滋补，此外还能健脑。

减压怡神全攻略

老少皆宜，减肥者首选。胃酸过多者不宜食用。胃痛、消化不良、腹泻者应少吃。香蕉含有比较多的钠盐，肾功能不佳的人和高血压患者需限制钠盐摄入量，因此要少吃或不吃。

壮士策

每天1~2根。

营养误区

香蕉容易因碰撞、挤压或受冻而发黑，在室温下极易滋生细菌，这种情况下不能食用。

TIPS

香蕉在12~13℃即能保鲜；不宜在冰箱内存放，因为温度太低，反而会使香蕉“感冒”。



树上结的糖包子——无花果

无花果，又名天生子、文仙果、蜜果、奶浆果等。无花果熟时软烂，味甘甜如柿，无核，营养丰富而全面，具有很好的食疗功效。



营养大本营

无花果含有较高的果糖、果酸、蛋白质、维生素等成分，有滋补、润肠、开胃等作用。此外还有降低血脂和分解血脂的功能，可减少脂肪在血管内的沉积，进而起到缓解疲劳、降血压、预防冠心病的作用。

其他功效：治疗泄痢、痔疾，利咽消肿，防癌抗癌，增强机体抗病能力。

减压怡神全攻略

适合一般人食用。脑血管意外、脂肪肝、糖尿病等病患者不宜食用。

壮士策

鲜果每次1个（约50克）。干果每次3个（约30克）。

营养误区

大便溏薄者不宜生食。

TIPS

无花果同番木瓜一样，不仅可以当水果鲜食，也可用于烹饪菜肴。