

一年四季饮食搭配
三百六十五天起居运动
顺应四时
调节情志
用科学合理的方式
构建完美的生活规律
养出健康与长寿

养生文化 大讲堂

百科知识大讲堂 充实智慧的储备库

上卷

日常生活养生

YANGSHENG WENHUA
DAJIANGTANG

◎ 李波 编



内蒙古大学出版社

养生文化 大讲堂

百科知识大讲堂 充实智慧的储备库

上卷 日常生活养生

◎ 李波 编

内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活养生 / 李波主编. — 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009.4

(养生文化大讲堂)

ISBN 978-7-81115-627-0

I. 日… II. 李… III. 养生 (中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第048679号



书 名: 养生文化大讲堂

主 编: 李 波

责任编辑: 石 斌

封面设计: 子 时

出 版: 内蒙古大学出版社

呼和浩特市大学西路235号 (010021)

发 行: 全国新华书店

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 715 × 1020 1/16

印 张: 48

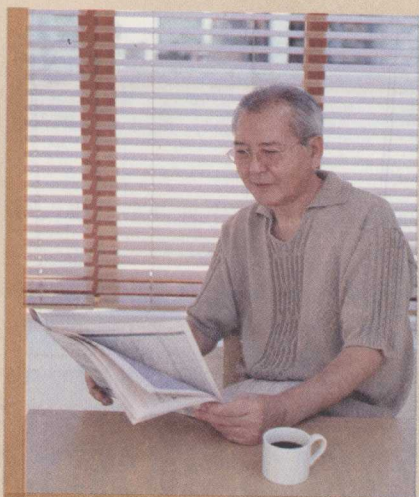
字 数: 680千字

版 期: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-81115-627-0

定 价: 78.00元 (全三卷)

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系



前言



世界卫生组织指出：如果一个人的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而这个人的生活方式却占60%。可以这么说，我们的健康是由自己做主的，所以每一个人都必须对自己的身体做好充分的保养。

养生保健是一门有规律可循的科学，只要留心留意，谁都可以做好。

不同体质的人面对同一种食物该采取何种正确的态度？五脏六腑的养生应该在什么季节中进行最为合适？不同蔬菜瓜果该如何在四季中科学食用，才能令其发挥最佳的补养效果？四季不同，该形成何种正确的起居规律和采用正确的运动方式，才可达到天人合一的最佳效果？……凡此种种，都有其内在的无穷奥妙。

“一花一世界，一叶一菩提”，世间万物，各具其妙，组合及使用得当必然可以对自身及家人的科学养生起到事半功倍的帮益。《养生文化大讲堂》一书正是从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，综合佛道儒三家的养生之长，并根据现代科学的最新研究成果对各种食物、药材及不同运动进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人该如何养生，教

FORREWORD



前言 FOREWORD

会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙，受用终生。

为了让体系更加明确，更有针对性地将养生活动渗透到生活中的每一个细节，我们将全书分为《日常生活养生》、《传统医学养生》和《养生新概念》三卷，每一卷都从相应的角度介绍方方面面的养生知识。

我们可以在《日常生活养生》中发现，原来注意调节日常生活中的饮食搭配，可以有效地促进身体健康，甚至比任何“灵丹妙药”都要来得有效；并不是所有的运动都适用于任何人群的，不同的人在不同身体状态条件下和不同时令中都应该有不同的运动保健方式；在不同季节中，身体的各个部位有其特定的工作状态，若想让它们更有效地工作，就必须遵从相应的规律进行保养；在日常的旅游、兴趣施展、看戏听曲中，注意把握时间和度，也会对身体非常有益。

《传统医学养生》是对中国五千年养生秘诀的梳理和解读。将古代养生的至真法诀一一详尽解读，按不同的养生手段整理了一系列有益于不同身体官能的秘方，用现代人的眼光科学地分析了古代著名养生学家的养生手法，并且整理了一系列对今时适用的、方便可行的食疗药膳，补钙健骨、补肾壮阳、益智健脑、减肥轻身、滋阴补血、养颜护肤等，应有尽有。

《养生新概念》中，对现代人的种种不适宜养生的生活方式进行了总结，细致入微地从不同体质、不同年龄、不同时令、不同身体器官的养生及不同状态的人群养生，进行分析讲解，总结了每一个阶段的饮食、运动、起居安排规律，详尽而易懂。

健康长寿并非专利，关键在于自己，读懂养生的秘诀，便能打开一扇健康的门。

编者

目录

第一讲 饮食是最好的医药

饮食营养 2

营养/营养标准/科学饮食/早餐必食/中餐吃饱/晚餐吃少因人而异/脂肪/脂肪的种类/脂肪的好和坏/脂肪摄入的平衡/胆固醇/蛋白质/维生素/矿物质/碳水化合物

日常饮食原则 9

五味调和/饮食要卫生/饮食要有节/饮食要适量/饮食应定时/饮食要平衡/饮食要变化/饮食要合理

日常养生食物 16

提神食物/解乏食物/安神食物/美容食物/乌发食物/减肥食物/健脑食物/防衰老食物/寒食和热食/补食和泄食

五谷养生 28

五谷药解/谷类食品/食用纤维/五谷杂粮/糖与淀粉

蔬菜养生 31

五菜药解/少污染蔬菜

果类养生 33

五果药解/水果和坚果类/苹果/香蕉/西瓜/梨

肉类养生 37

肉的营养/五畜药解/肉类、家禽/冻猪肉/烧焦的肉

蛋、奶食品 40

蛋类食品/鸡蛋的营养/生鸡蛋/乳品的价值/牛奶/酸乳酪/脱脂牛奶

水产食品 43

水产品的营养/鱼肉/贝类



第二讲 人体健康运动先行

家庭保健运动 46

家庭划桨/家庭跳绳/家庭活动踏板
/家庭健身舞/家庭小型蹦床

儿童运动 47

父母和孩子要互动

女性运动 48

经期运动/孕期运动

中年人运动 49

时间安排合理/因人而异/强度适中
渐进/养成良好习惯

老年人运动 50

运动才长寿

有氧运动 51

跳绳/跑步/自行车/登山/注意事项

瑜伽运动 53

瑜伽/跪伏支撑势/仰卧势/颈项支
撑倒立势/伸展平衡势/坐立转体势
/静卧冥想势

普拉提运动 56

居家锻炼法/一百次呼吸法/桥式/
锯式/单脚环绕式/双腿伸展式/脊
椎前伸式

近水运动 58

游泳/跳水

传统气功 60

导引行气法/卧功引导法/立功引导
法/坐功引导法

太极运动 61

对心脏的影响/对神经的影响/对骨
骼的影响/对代谢的影响

四季坐禅功 63

春季坐禅/夏季坐禅/秋季坐禅/冬
季坐禅

调养放松功 68

三线放松法/分段放松法/局部放
松法

第三讲 起居有常身体安康

春天起居 70

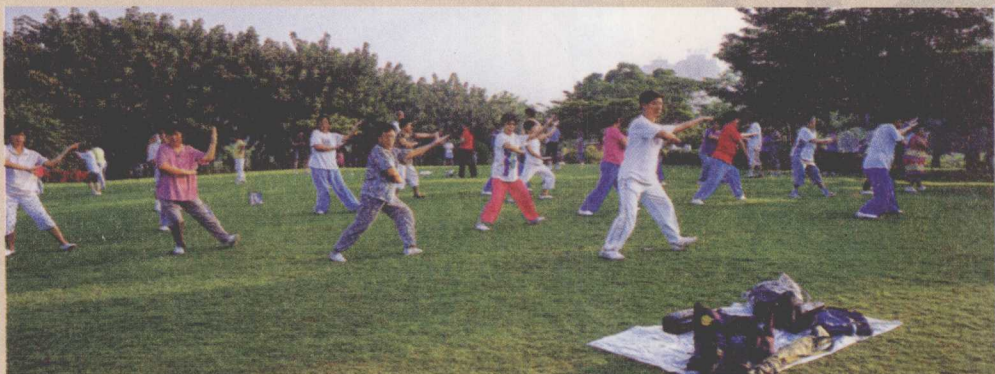
春季美容/穿衣与睡眠/老年人起居
五忌

夏天起居 74

夏季纳凉/夏季美容/夏季着装/夏
季睡眠/老年人起居五注意

秋季起居 79

秋季着装/秋季美容护肤/秋季睡眠
/老年人起居“三坚持”



冬季起居 85

冬季保暖/冬季着装/冬季睡眠/老年人冬季起居

养鸟工具/养鸟方法

收藏与养生 99

收藏之乐/收藏内容/藏书/收藏字画/收藏钱币/收藏照片/收藏奇石/其他收藏/收藏境界

第四讲 休闲养生

旅游与养生 90

自然风光游/古迹名城游/心情养生游

郊野养生 92

放风筝/登山

垂钓养生 94

调神遣怀/积思生智/愈疾防疾/四季垂钓

养花养生 96

花的乐趣/鲜花与长寿

养鸟与健康 97

养鸟有益健康/适合家庭笼养的鸟/

集邮乐趣 104

集邮乐趣/集邮陶冶情志/集邮的浩然之气/如何集邮

下棋与健康 107

下棋的作用/下棋的种类/下棋要适度

书法养生 109

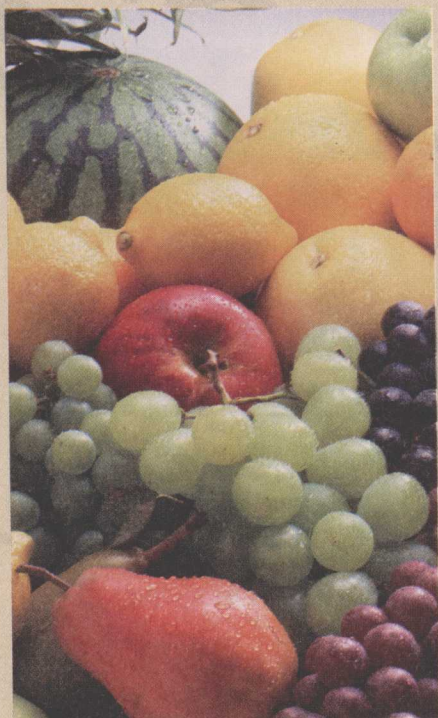
书法的作用/书法的心境/写字的妙处

绘画与养生 111

画家长寿/绘画练习/绘画欣赏/绘画养生种类/绘画心境

文学与养生 113

文学解郁/读书养生/诗歌朗诵养生/文学书籍分类



法/制怒数数法/保健数数法

第五讲 睡眠与排毒

睡眠养生 134

儿童睡眠养生/女性睡眠养生/男性
睡眠养生/老人睡眠养生

睡眠与长寿 135

一觉闲眠百病销

排毒保健 137

内生之毒/外来之毒/内外之毒

茶饮排毒 139

春饮花茶/夏饮绿茶/秋饮青茶/冬
饮红茶

药酒排毒 142

炮制药酒/药酒秘方/药酒禁忌

食粥排毒 145

药膳粥/熬粥秘方

煲汤排毒 146

煲汤与排毒/煲汤排毒秘方

沐浴排毒 152

不流汗的凉水浴/排毒的热水浴/改
善皮肤的桑拿浴/疏筋活络的酒浴/
温热排毒的沙浴/排毒祛病的泥浴/
慢性排毒的药浴/排毒养颜的油浴/

音乐养生 120

音乐与健康/音乐欣赏/传统五音治
病/唱歌健身

戏曲养生 123

戏剧曲艺养生/戏曲曲艺分类

茶道与健康 125

饮茶功效/饮茶长寿/茶道种类/泡
茶/如何泡茶/品茶的讲究

舞蹈养生 131

跳舞与健康

数数养生 131

搭脉数数法/散步数数法/吃饭数数

科学排毒的矿泉浴/健康时尚的森林浴/美白润肤的牛奶浴/驱除病魔的日光浴/消除疲劳的海水浴/精神振奋的空气浴

第六讲 中药养生

呼吸系统 180

感冒/咳嗽/哮喘/气管炎/肺炎/肺结核/肺气肿

消化系统 188

呕吐/胃痛/胃炎/消化性溃疡/腹痛/腹泻/痢疾/便秘/肠炎/肠梗阻

循环系统 203

贫血/高血压/风湿热/冠心病/心

绞痛/心律失常/肺心病/风湿性心脏病/心脏神经官能症/心力衰竭/心悸/动脉硬化

泌尿系统 211

尿频/肾炎/肾衰竭

内分泌系统 212

甲亢/肥胖症/糖尿病/痛风/腮腺炎/甲状腺腺肿/高血脂

外科疾病 217

疮疡/痔疮/肛裂/脱肛/肛痿/疔疮/疥疮/冻疮/廉疮/外伤出血

脑科疾病 222

眩晕/中风/头痛/神经衰弱/失眠

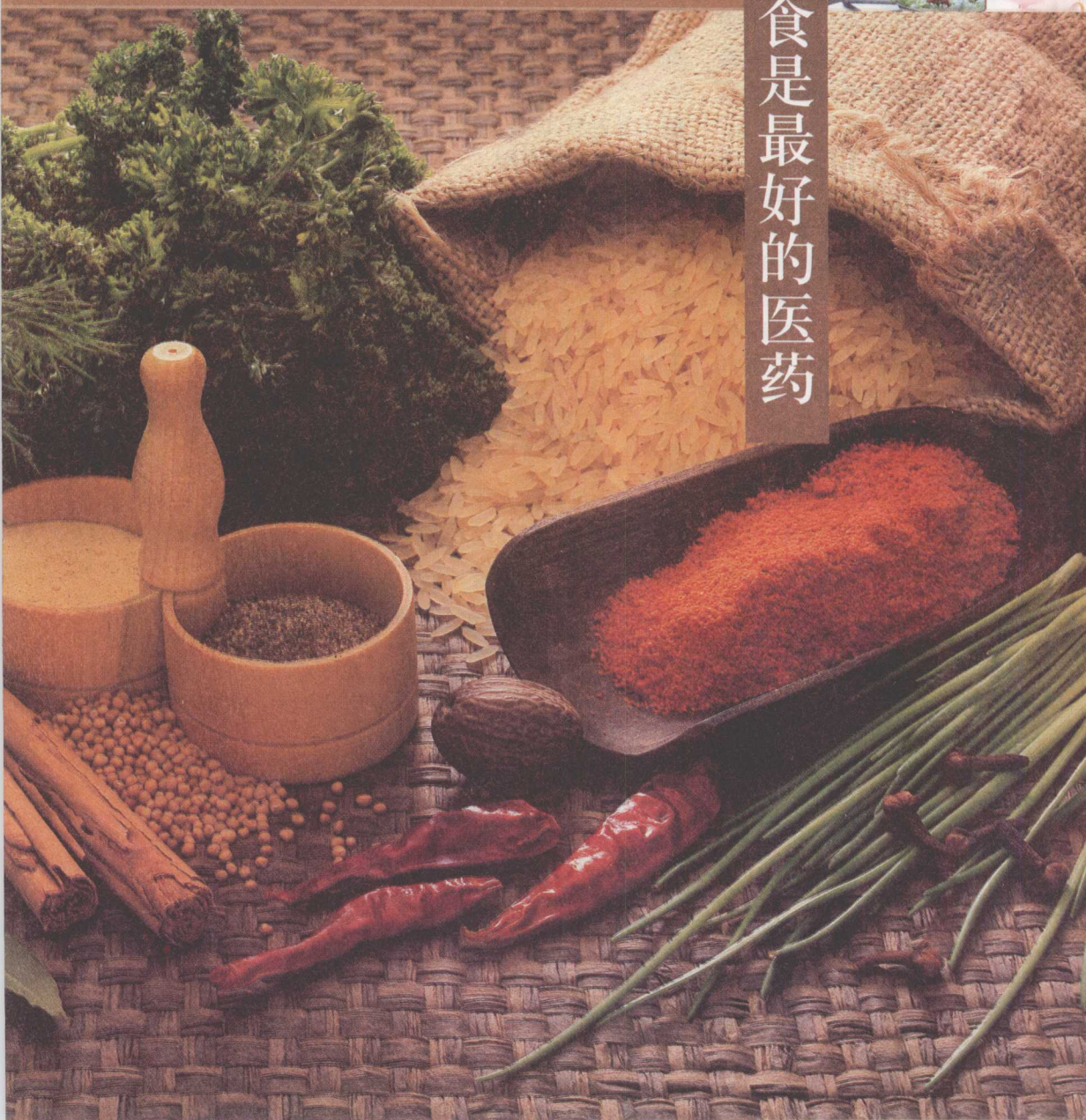


第一讲

饮食是最好的医药

俗话说：“民以食为天”。饮食是最好的医药，是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能不可缺少的条件。

饮食健康涉及到饮食的品种、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌等许多内容。本讲重点介绍了人们生活中适宜的食品类型和饮食调理的具体途径，对于人们增进机体健康、抗衰延寿具有重要意义。



饮食营养

营养

人与其他生命体一样，都需要某些特定的物质——营养素来维持身体组织及供应生命活动所需的热量。了解营养素的种类、食物中营养素的含量、人体对营养素的运作及需要量是做到饮食营养平衡的关键。

营养素分为两大类：一类是微量营养素，需要量极微；另一类是巨量营养素，需要量大，占到饮食中的大部分。微量营养素是维生素及矿物质，虽不能供应热量，但在体内的生化作用中却扮演着重要角色。巨量营养素由蛋白质、碳水化合物及脂肪，它们用来供应热量和组织物质。另外某些食物中的成分(如纤维)虽然不是

营养素，然而却有助于形成饮食中的实体，因此在饮食中仍具有一定的营养价值。

营养标准

2007年，中国营养学会经过对传统饮食的总结和汲取发达国家饮食构成的经验，提出了适合国人身体状况的饮食指标：成人平均每人每天摄入热量2400千卡，摄入蛋白质70克，可以达到饮食营养基本平衡。

依照这个标准，成人每月需要摄入粮谷类14千克，薯类3千克，豆类1千克，肉类1.5千克，鱼类500克，奶2千克，蔬菜12千克，水果1千克。

科学饮食

食物可提供人体所需的能量，使人能够活动和保持

体温，并使组织生长和自行修复。所以要养成科学合理的饮食习惯。

不可偏食

动物性食物含有丰富的蛋白质，营养价值高，但也含较高的胆固醇和饱和脂肪，易引起动脉硬化。植物性食物中的蛋白质不全面、质量差，但含有丰富的维生素、矿物质和纤维。故荤素搭配饮食是很符合科学原理的。

饮食清淡

现在一般人每天所吃的食盐量大大超过生理需要，对身体并无好处。老年人，尤其是患有高血压和动脉硬化的老年人，更应该限制吃盐量。

吃饭时情绪要好

进餐要保持心情愉快，才能使唾液、消化液正常分泌，帮助消化。如果进餐时情绪激动、生气，就会减少消化液的分泌，令胃部胀满，甚至疼痛，故盛怒或激动时应停止进食，吃饭时也不可大笑大叫或教训孩子。此外，进餐时要专注，如果一边看电视一边吃饭，既影响食欲也影响消化，久而久之就会生胃病。

细嚼慢咽

进餐时还应细嚼慢咽，促使唾液分泌，将淀粉分解为麦芽糖。食物嚼得越细，与消化液接触的面积越大，消化得越快，吸收得越好。老年人细嚼慢咽还可以防止哽塞。

宁少勿多

古代养生家

进餐要做到定时定量，不过饥过饱，不暴饮暴食，只有这样，才能保证身体健康。



主张老年人“只食八分”，即每餐只吃八分饱，可以延年益寿。据日本一位医学专家对老鼠所做的试验，证实每日吃八分饱的老鼠比每日饱食的老鼠寿命长1.6倍。

餐后宜静 餐后宜稍做休息或静卧片刻，可以让血液进入胃中使食物充分消化。如果马上活动，则会使进入胃部的血液减少，不利消化。饭后也不宜马上洗澡，洗澡会使皮肤毛细血管扩张，减少胃部血液。但西方医学认为饭后稍做散步为宜。

早餐必食

俗话说，一日之计在于晨。如果早餐吃得既均衡，

一日三餐，营养很重要。



古今养生箴言

调理脾胃为医中之王道，节饮食乃祛病之良方。——《仁斋直指方论》宋·杨士瀛

又有营养，为人们全天的活动提供充足的能源，无疑就为人们一天的精力充沛、思维敏捷清晰、心情开朗愉快做好了铺垫。赛跑运动中，起步很关键，而早餐就是一天中营养供给的起步点。吃好早餐，就是良好的开端，就会迎来成功的一天。

早餐是整个上午工作、劳动或学习的能量保证。因此，从健康养生的角度出发，应把早餐调剂得可口、

营养、丰富。不吃早餐会不会损害健康有待研究，但影响学习是肯定的。因为不吃早餐，整个上午身体在缺乏能量供应的状态下工作，会使学习效率低下。

如果人体正常新陈代谢必需的营养物质匮

乏，但又得不到及时、全面的营养补充，人体各种组织和器官功能将受到抑制甚至损害，就会带来全天的身体疲惫、暴躁易怒、注意力不集中、情绪低落、思维迟钝等等问题，严重影响人的工作、学习和生活。长此以往，还可能致病。

营养学家认为，理想的早餐要掌握三个要素，即就餐时间、营养量和主副食搭配。一般来说，起床后活动30分钟后再吃早餐是最适宜的，这时人的食欲最旺盛。早餐应该讲究质量，保证足够的热量和蛋白质。此外，早餐还应注意主副食的搭配，吃馒头、面包时，加一些小菜，如腐乳、花生米、豆制品或卤鸡蛋，再配以牛奶、稀饭、豆浆等。

有的人喜欢空腹喝牛奶，这非常不好。因为空腹时肠道蠕动很快，牛奶的营养还未被吸收就进入了大肠。而且空腹喝牛奶以后，体内会产生使人疲倦的氨基酸，影响上午的工作、学习。



中餐吃饱

俗语说：“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少。”中午进餐要定时定量，不要过饥过饱，不暴饮暴食。据研究证明：每天中午吃3000千卡热量的中餐，对体重的影响不大，但是如果每天都吃同样热量的晚餐，体重则会非常明显地地增加。因为人的基础代谢率白天比晚上高，热量消耗多；晚上活动少，热量消耗少，食物中的多余热量会转化成脂肪储存起来，使体重加重。许多人由于工作、学习忙，中餐吃得不好，更不讲究营养搭配；而晚餐却吃得很多，这对身体是非常不利的。合理的三餐分量应该是早餐30%，午餐40%，晚餐30%。

晚餐吃少因人而定

生活中经常听到这样一句话：“夜晚少一口，活到九十九。”然而这“晚餐要吃少”也不能一概而论，也要根据不同人的情况而定。一般情况下，“晚餐吃得少”是以早睡为前提的，因为晚餐吃得过饱会加重消化系统负担，还会干扰大脑皮层，妨碍入睡。但是，对于学生、教师、医生等“用脑大户”来说，晚上大多都有



脂肪是由甘油和脂肪酸构成的酯，是生物体内的储能物质，对动物体有保护和支持作用。

“开夜车”的习惯，这样一来，晚餐不仅不能少吃，相反，还要适当加点夜宵。否则经常熬夜挨饿，不仅影响睡眠质量，还会产生胃肠疾病和低血糖症状，对健康不利。因此，晚上需要较长时间工作、学习的人，一定要将晚餐吃饱、吃好。

晚餐饮食应以富含维生素C和粗纤维的食物为主，这类食物既能帮助消化，又能供给人体需要的纤维素和微量元素，防止动脉硬化，改善血液循环，非常有益于人体健康。

脂肪

近年来，由于各种信息渠道的渲染，许多人都害怕脂肪，有的人甚至到了“谈脂色变”的地步。虽然有些脂肪过量进食是对人体有害的，不过有的脂肪对人体健

康是不可或缺的，甚至还有积极防病的作用。

食物中脂肪主要有两部分：一部分是食物本身含有的，如肉、禽、鱼、坚果等所含的油脂；另一部分是烹调时加入的，如炒菜的食油和面包的涂料(黄油或人造黄油)。脂肪含大量热量，比碳水化合物和蛋白质多一倍以上。每100克脂肪含900千卡热量，而100克碳水化合物或蛋白质只含400千卡。

脂肪食品柔滑、芳香，因而更加可口，对人的诱惑非常大。摄入一定量的脂肪是人体所必需的。脂肪对人体的影响很大，能够为人体提供最经济的能量，也能够促进脂溶性维生素的吸收。对人体起到绝对的保护作用，还可以防止身体热量的散发。皮下脂肪还能够填补骨骼的凹陷处，使人显得丰

满匀称,而且可使头发具有光泽,皮肤润滑细腻。

脂肪在体温条件下呈液态,这不仅有利于脂肪在体内的储存和需要时的转化吸收,而且能起到保护机体和内脏器官的作用。它们如同软垫,可以让内脏器官免受撞击和震动的损伤,而且不易导热,能够防止热量的散失,对保持人体正常温度有十分重要的作用。

脂肪的种类

脂肪一般由甘油和脂肪酸构成,脂肪酸是由碳、氢、氧构成的长分子。脂肪酸基本上分为两类,即饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸指分子中所有的碳键均为氢原子所饱和;不饱

和脂肪酸指碳键未全部为氢原子所饱和。脂肪中的两种不饱和酸人体不能自己合成,必须由脂肪食物供给,这在营养上称为必需脂肪酸,它们是亚油酸和亚麻酸,都是类脂的重要成分。

大多数富含饱和脂肪酸的脂肪是动物性脂肪,如黄油、猪油、奶油等,以及少数植物油(如棕榈油和椰子油)。富含不饱和脂肪酸的脂肪在室温下为液态,这种脂肪多为植物油,如花生油、豆油、玉米油、橄榄油、菜籽油、葵花籽油等,以及少数动物油(如鱼油)。

不饱和脂肪酸又可以分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸指分子中只有一个碳键未为氢原子饱和;多不饱和脂肪

酸指分子中有多个碳键未为氢原子所饱和。

因为人体能以碳水化合物、蛋白质和酒精制造饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸,所以不需要从食物中吸收。不过人体并不能制造多不饱和脂肪酸,只能从含有这种脂肪酸的食物中吸收。多不饱和脂肪酸又分两种: $\omega-6$ 脂肪酸,由亚麻油酸衍生,存在于橄榄油、葵花籽油等植物油中; $\omega-3$ 脂肪酸,由次亚麻油酸衍生,存在于豆油、菜籽油、核桃油等植物油以及鱼油中。

脂肪的好和坏

人体的生长和修复需要脂肪,储存于人体中的脂肪能够起隔热作用,有助于保持恒定的体温;脂肪还会对重要的器官起到平衡保护作用。尤其重要的是,脂肪还能够溶解和输送脂溶性维生素A、D、E等,如果不进食脂肪,人体也就根本无法摄取到这些维生素,也就无法生存。

不饱和脂肪酸有助于降低胆固醇,预防冠心病。天然的不饱和脂肪含有维生素E,有预防心脏病和动脉粥样硬化的作用。地中海国家的居民的食谱中动物性脂肪少,橄榄油多,因此心脏病的发病率非常低。 $\omega-6$ 脂肪酸是构成人体细胞的必需



动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富。

养生知识一箩筐

正常人每天大约需要50克的脂肪,只要坚持一定的运动,这点脂肪根本不会让人肥胖。所以体态匀称的人完全没有必要将脂肪视为“洪水猛兽”,苗条少女更不必对脂肪“深恶痛绝”。当然正在减肥的人和脂肪代谢紊乱的人则要严格控制脂肪的摄入。

品，并用于制造类似激素的物质二十烷素，这种物质具有控制红肿、流血等许多作用。如果缺乏 $\omega-6$ 脂肪酸，就会导致皮肤病、发育不良、血液凝块和损害免疫系统。 $\omega-6$ 脂肪酸还具有防止心血管疾病的作用。成人每天约需4克 $\omega-6$ 脂肪酸(相当于二茶匙葵花子油或两把核桃仁)，如果多吃还可以预防心血管疾病。不过如果每天超过25克，则有可能变成自由基而损害身体健康。

$\omega-3$ 脂肪酸在人体发育初期用于构成大脑和视网膜，并具有减轻红肿、血液凝结的作用，此外还能够预防心血管疾病、牛皮癣和关节炎。成人每天需要的 $\omega-3$ 脂肪酸较少，只需要约1~2克(相当于吃二茶匙菜籽油或100克鲱鱼或一把核桃仁)。

海南岛的居民经常进食一些含有 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼，

因此很少患上心脏病。据最新研究发现多吃鱼油还可能具有抗乳癌、肠癌和胰腺癌的作用。与不饱和脂肪相反，多吃饱和脂肪则会对人体有害。摄入饱和脂肪过多往往会增加血液中的胆固醇，增加冠心病的发病率。食品工业中有时把不饱和脂肪氢化为反构脂肪(如人造黄油)，反构脂肪与饱和脂肪一样，摄入过多都会对人体有害。

脂肪含有的热量很高，不论何种脂肪吃多了都会让人肥胖，而肥胖容易导致多种疾病。因此，卫生部和世界心脏病协会都建议成人每天摄入的脂肪量只能占总热量的30%，其中饱和脂肪只能占10%左右。

脂肪摄入的平衡

吃家禽要去皮，烹调用的油宜用植物油。采用适当

的烹调方法对减少脂肪很重要，尽量用炖、烤、蒸等方法或用微波炉，少用油炸。

胆固醇

很多人，特别是女性认为鸡蛋里含有大量的胆固醇，就将之与脂肪一道“驱逐于体外”。其实，鸡蛋中的蛋白质是天然食物中生理价值最高的蛋白质，人体吸收率可达98.5%以上。

人体中的胆固醇总量约占体重的0.2%，不同的组织所需的量不同，但是总量的供需一直保持平衡。除了严格的素食主义者外，日常的食物可以直接提供身体所需的部分胆固醇，剩下的则由其他食物来间接获得，最主要的来源是脂肪。虽然大多数的身体组织均能制造胆固醇，不过主要的应该首推肝脏。

胆固醇的代谢或者输送受阻，可能直接或间接与一些疾病有关，包括结石、一些囊肿与肿瘤及位于皮下的脂肪沉积——黄瘤。与胆固醇关系较密切的疾病是动脉粥样硬化，这是一种血管老化的疾病，初期的症状是脂肪产生的胆固醇沉积在动脉壁最内层。

蛋白质

人体每一个细胞都需要蛋白质，从肌肉、骨骼到毛



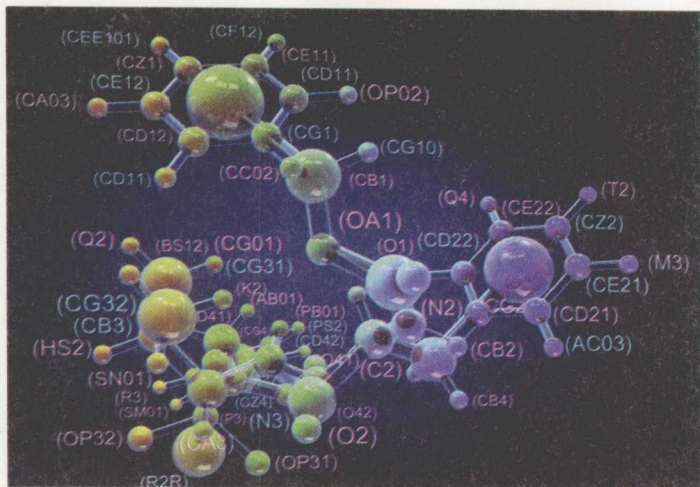
黄油90%以上的成分为脂肪，食用时应注意量的控制。

发、指甲，每一部分的生长和修复都离不开蛋白质。此外，蛋白质还构成消化食物的各种成分，产生抵抗感染的抗体和使身体运转得更有效的激素。

营养学家建议每天所吃的食物中，蛋白质应该占总热量的12~15%，脂肪占28%，碳水化合物占50~60%。如果摄入脂肪和碳水化合物不足，不能满足身体的能量需求，身体的蛋白质就会分解，提供能量。

蛋白质的基本成分是氨基酸，由碳、氧、氢、氮这4种生命必需元素化合而成。有些氨基酸还含硫、锰、磷、铁、锌、钴、碘等。大多数蛋白质都是由20种氨基酸的全部或部分组成的。但在一个蛋白质分子中，有不少相同的氨基酸，所以一个蛋白质分子可以含有492个甚至更多的氨基酸，这些氨基酸彼此以特殊的形式排列。氨基酸对人体还有特殊的生理作用，它参与多种代谢作用。

人体有多种蛋白质分子，每一种都有其特殊功能。例如：角蛋白和胶原蛋白可以使皮肤、腱和毛发具有强度和弹性；血红蛋白和肌红蛋白分别是血液和肌肉中携带氧气的蛋白质；而卵清蛋白(蛋白中的主要蛋白质)则使卵有凝固和起泡的特性。另一类特别重要的蛋



蛋白质是一切细胞和组织结构的重要组成部分，它与生命活动有着十分密切的关系。

白质是酶，控制着所有身体细胞的化学反应，这些反应构成各种细胞活动的基础，包括生长、修复、产生能量和排泄废物等等。

维生素

维生素能够刺激肠壁，使肠道蠕动活跃，加速排泄，不易让人患上大肠癌，还能够起到平衡血糖的作用。维生素在体内含量很少，它是一类低分子有机化合物，既不是构成身体的原料，也不是供应能量的物质，但却是维持机体正常生命活动所必需的营养素之一。

大多数维生素都不能由人体自行制造，而必须通过食物摄取。目前已知许多维

生素是辅酶或辅酶的组成部分。不同的维生素各具多种特殊的作用，人体如果缺乏维生素，就可能导致严重的疾病。因此有人称维生素是“生物活性物质”。随着科学知识的拓展以及对维生素认识的加深，更多的维生素会相继地被发现。

每个人所需的维生素摄取量略有不同。男性所需较女性高，但有时也会出现相反的情况；孕妇或以母乳哺

生活中常见的维生素片。

