



爱·生活
LOVE.LIFE

周立峰 编著

吃出健康



不生病不等于健康，从“吃”入手，填补健康防护的漏洞，拥抱健康的人生。

 山东美术出版社

2019 年第 1 期

第 1 期

吃出健康



健康饮食，是“吃”出来的健康。
健康饮食，是“吃”出来的健康。

健康饮食，是“吃”出来的健康。



爱·生活
LOVE.LIFE

爱·生活 (CIP) 数据

爱·生活 (CIP) 数据

爱·生活 (CIP) 数据

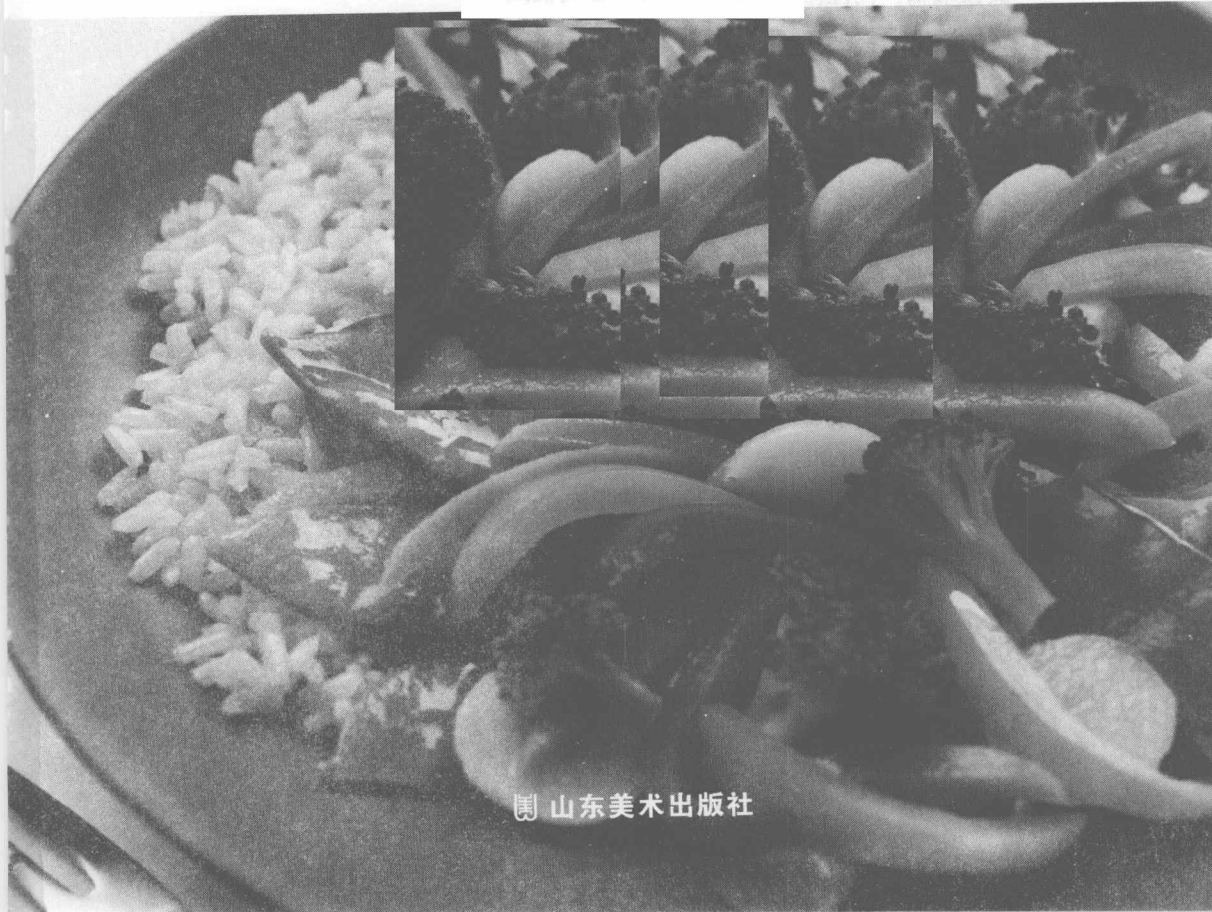
爱·生活 (CIP) 数据

吃出健康

爱·生活 (CIP) 数据

爱·生活 (CIP) 数据

爱·生活 (CIP) 数据



山东美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康/周立峰编著. — 济南: 山东美术出版社,
2009.6

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-2750-6

I. 吃… II. 周… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第051245号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号(邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号(邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开 17印张

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价: 26.00元

前 言

古往今来，人人都渴望健康。在科学技术快速发展、物质生活水平日益提高的今天，健康已成为人们幸福生活的基础，是每一个家庭中最为宝贵的财富。

那么，怎样才能达到健康呢？从事医疗与保健工作的家庭毕竟是少数，在多数从事其他职业的家庭中，经常发生面对健康与保健问题时措手不及、不知道该怎么办、“病急乱投医”的情况。比如一些简单的常见病，不一定都需要去医院，用点安全的非处方药或进行科学的保健护理就可以痊愈；再比如，有一些疾病需要找医生治疗，但更需要自己在家中配合调护，才能更快地恢复健康。还有一些疾病，如果懂得科学的预防方法，就能避免发生。尤其是“非典”、禽流感的爆发，暴露了我们在掌握健康与保健知识、预防疾病能力、自我调护与康复能力等方面的欠缺。这种欠缺直接影响了身体健康、家庭健康及整个人生的健康。为此，我们精心组织编写了这一套健康科学指南——“爱·生活书系”。

据一项调查显示，目前全球十大死因中的恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病与糖尿病等疾病都与饮食有关。现代人虽然越来越富足，但健康问题层出不穷，非科学饮食带来了许多新的疾病。本书围绕人体对营养的

需求，详尽地介绍了各种营养素对人体的作用、不同食物的营养含量、人生各个不同阶段的饮食科学、食物相生相克的搭配与健康，以及古今实用食疗千金方等。

由于编者水平有限，书中不妥之处，祈请广大读者朋友批评指教。

编者
2009年3月

目 录

第一章 健康人体的营养学基础

一、人体与营养成分之间的关系.....	(3)
健康人体的物质组成	(3)
蛋白质在人体中到底有哪些功能	(5)
蛋白质对人体健康有哪些影响	(6)
糖类对人体健康有哪6个功能	(8)
脂肪在人体内的作用	(10)
维生素在人体中的作用	(11)
健康人体必需的微量元素的多少	(13)
膳食纤维是人体的第七营养素	(14)
为什么要讲究吃的营养	(15)
饮食健康自测	(17)
二、营养丰富的各种食物.....	(20)

第二章 人生各个阶段的营养需求与正确饮食

每日的基本食谱	(35)
不良饮食会损害人体基因	(36)
年龄与饮食	(36)

一、婴幼儿期营养与发育健康..... (38)

如何安排婴幼儿的饮食	(39)
蛋白质与婴幼儿生长发育	(39)
哪些糖类有益于婴幼儿健康	(40)
给婴幼儿进补营养要适当	(42)
不宜让婴幼儿大量吃鱼肝油丸	(42)
婴幼儿谷类食物的选择与喂养	(43)
维生素B ₁ 能增进婴幼儿食欲.....	(44)
婴幼儿不宜常饮酸奶	(45)
婴幼儿蔬菜的健康吃法	(45)
婴幼儿不爱吃蔬菜时怎么办	(46)
菠菜与婴幼儿生长发育健康	(47)
纤维性食物对学步婴幼儿也很重要	(47)
婴幼儿多钙食谱的制作	(48)
婴幼儿吃早餐有利于发育成长	(48)

二、儿童期的营养与健康成长..... (49)

儿童膳食贵在平衡巧在搭配	(50)
营养缺乏与营养过剩都是问题	(52)
有益于儿童眼睛的一些食物	(53)
晚餐应让孩子们吃出好胃口	(54)
常吃彩色食品对儿童不利	(54)
儿童不宜多吃休闲食品和洋快餐	(55)
多吃鱼，儿童长得高	(56)

三、青少年期的营养与健康..... (57)

青少年为什么不宜长期吃素食	(59)
青少年饮食不当易近视	(59)

青少年不宜饮烈性酒	(61)
青少年吸烟有哪些害处	(61)
少女当心快餐可能致乳癌	(62)
四、成年人的营养与健康.....	(63)
成年人饮食的基本要求	(64)
不能忽视中年人的饮食平衡	(66)
中年需为防衰老补充三大维生素	(68)
防衰老延长青壮年期的九种食物	(69)
胖人要吃哪些蔬菜才好	(70)
男人需要排毒吗	(71)
男性胆固醇过高小心未老先衰	(72)
男性每天多餐易患结肠癌	(72)
现代男人滋补新知	(73)
不良饮食习惯妨碍女性健身	(74)
维生素C缺乏自我检测	(75)
有助女性健康的几种营养素	(76)
束腰太紧影响胃肠蠕动	(78)
五、老年人营养与抗衰老保健.....	(78)
老年人的热能需要量	(80)
老年人一天需要摄入多少蛋白质	(80)
微量元素与老年人健康	(81)
水中含铝可能致老年痴呆	(82)
老年人怎样进补	(83)
老年人怎样进行四季食补	(84)
男性更年期的饮食保健	(85)
更年期妇女的饮食保健	(86)
老人宜常食猪血	(88)

适量饮酒防止老年痴呆	(89)
饮食调理老年人健忘症	(89)

第三章 各种人群的饮食营养与健康

一、上班族如何吃出充沛精力..... (95)

飞行人员的营养保健	(95)
歌唱演员的饮食保健	(96)
老板族的高效能饮食保健	(97)
脑力劳动者的营养保健	(99)
体力劳动者的营养保健	(100)
低温作业人员的营养保健	(101)
高温作业人员的营养保健	(102)
夜班工作人员的营养保健	(103)
建筑工人的营养保健	(104)
农民兄弟的膳食营养	(105)

二、新婚夫妇的饮食与健康..... (107)

新婚的饮食营养原则	(107)
怎样吃才能美发	(107)
美容的食品有哪些	(108)
哪些食品能美肤	(109)
养颜应吃哪些食品	(109)
减肥有哪些食品	(110)
补益食品有哪些	(111)
排毒怎样吃	(114)
吃食有哪些禁忌	(114)

第四章 科学烹调与饮食健康

一、家庭饮食健康指南·····	(119)
如何从五味中获得健康·····	(119)
为什么用生冷自来水煮饭不好·····	(119)
做饭菜怎样才能保护营养素·····	(120)
高压锅会降低食物营养价值吗·····	(120)
吃冻肉比吃鲜肉好·····	(121)
如何减少钙的流失·····	(122)
补钙捷径——少吃盐·····	(122)
餐桌与家庭健康不可小视·····	(123)
饮食健康从“小”做起·····	(124)
晚餐不科学不利于健康·····	(125)
微波食品防病抗癌补脑·····	(126)
火锅的健康吃法·····	(127)
怎样做到烹饪卫生·····	(128)
少吃油比多吃油好·····	(129)
怎样做好凉拌菜的清洁卫生·····	(130)
不能食用的6种食物·····	(130)
生吃食物有讲究·····	(131)
哪些人对哪些食物有禁忌·····	(132)
节日当心“美味综合征”·····	(133)
多吃果蔬可抗癌·····	(134)
电冰箱不是保险箱·····	(135)
二、食物的相生相克与人体健康·····	(135)

啤酒不宜与腌熏制品同食	(135)
红糖不宜与竹笋同食	(136)
猪肝不宜与鹌鹑肉同食	(136)
芹菜宜与核桃仁或红枣等搭配食用	(136)
人参果宜与羊肉搭配食用	(137)
维生素与食物相生相克巧搭配	(137)
甘草与猪肉和海藻类食物相克	(139)
动物血、萝卜、葱、蒜不宜与哪些中药同食	(139)
哪些食物不宜放碱烹调	(140)
豆酱或醋作调味品与羊肉相克	(141)
羊肚与小豆相克	(141)
哪些食物不宜放味精	(142)
猪肉不宜与哪些食物搭配同食	(142)
茶不宜与补品或富含锌的食物同食	(144)
李子不宜与青鱼或雀肉搭配同食	(144)
黄瓜与花生仁相克	(144)
田螺与木耳不宜同食	(145)
柿子不宜与红薯或酒同食	(145)

第五章 补汤与补酒

一、补汤	(149)
不可不喝的极品汤	(149)
喝汤的学问	(149)
喝汤误区	(149)
滋补汤讲究用料	(150)
喝汤喝出健康滋味	(151)
哪些人不宜喝鸡汤	(153)

做汤要掌握汤有五变的秘密	(154)
煮绿豆汤不宜加明矾	(155)
家庭烹饪汤先行	(155)

二、补酒..... (159)

酒有没有营养价值	(159)
饮酒有益处吗	(160)
饮果子酒的好处是什么	(161)
怎样饮酒更有益身体	(161)
老年人喝什么酒较合适	(162)

第六章 古今食疗千金方

一、内科..... (175)

流行性感胃	(175)
慢性支气管炎	(175)
支气管哮喘	(176)
肺炎	(176)
肺结核	(177)
慢性胃炎	(178)
胃、十二指肠溃疡	(178)
便秘	(179)
痢疾	(180)
肝炎	(180)
肝硬化	(181)
高血压病	(182)
冠心病	(182)

风湿性心脏病	(183)
贫血	(184)
紫癜	(184)
急性肾炎	(185)
慢性肾炎	(186)
神经衰弱	(186)
瘰病	(187)
糖尿病	(187)
单纯性肥胖症	(188)
甲亢	(189)
中风	(190)
肺癌	(190)
胃癌	(191)
结肠癌	(191)
肝癌	(192)
钩虫病	(193)
流行性出血热	(193)
中暑	(194)
心肌炎	(195)
动脉硬化	(195)
心力衰竭	(196)
阵发性心动过速	(196)
胆囊炎	(197)
尿路结石	(198)
 二、外科	 (198)
疖	(198)
痈	(199)
丹毒	(200)

痔疮	(200)
烧烫伤	(201)
冻疮	(201)
疝气	(202)
肩周炎	(202)
颈淋巴结核	(203)
急性阑尾炎	(204)
单纯性甲状腺肿大	(204)
坐骨神经痛	(205)
三叉神经痛	(205)
震颤麻痹	(206)
类风湿性关节炎	(207)
风湿性关节炎	(208)
骨折	(209)
损伤性腰腿痛	(209)

三、妇科..... (210)

月经先期	(210)
月经后期	(210)
月经过多	(211)
月经过少	(212)
闭经	(212)
痛经	(213)
子宫脱垂	(214)
带下病	(214)
乳腺炎	(215)
盆腔炎	(215)
妊娠呕吐	(216)
妊娠水肿	(217)

先兆性流产	(217)
习惯性流产	(218)
不孕症	(219)
恶露异常	(220)
产后腹痛	(220)
产后缺乳	(221)
功能性子宫出血	(221)
产后大出血	(222)
产后胞衣不下	(223)
产后贫血	(223)
产后身痛	(224)
产后乳汁自出	(224)
妇女更年期综合征	(225)

四、男科..... (226)

前列腺炎	(226)
前列腺增生	(226)
早泄	(227)
遗精	(228)
阳痿	(228)
阳强	(229)
阴缩	(229)
男性不育症	(230)

五、儿科..... (231)

小儿夜啼	(231)
小儿厌食症	(231)
小儿遗尿症	(232)

小儿腹泻	(232)
小儿夏季热	(233)
鹅口疮	(234)
百日咳	(234)
流行性腮腺炎	(235)
营养不良	(235)
水痘	(236)
麻疹	(236)
小儿哮喘	(237)
佝偻病	(238)
六、皮肤科.....	(239)
湿疹	(239)
荨麻疹	(239)
带状疱疹	(240)
皮肤瘙痒症	(241)
痱子	(242)
酒糟鼻	(242)
雀斑	(243)
白发	(243)
脱发	(244)
牛皮癣	(245)
白癜风	(245)
接触性皮炎	(246)
疥疮	(247)
七、五官科.....	(248)
青光眼	(248)