

风靡世界的饮食保健新观念

YINSHIBAOJIANSHOUCE

家庭 饮食保健手册

特选 100 种天然食物的药效

- 什么食物可以
预防疾病
- 生病时该吃什么
食物

[美] Earl Mindell 等著
张成斌 编译



R161
45

家 庭

饮 食 保 健 手 册

[美]Earl Mindell 等著
张成斌 编译

内蒙古文化出版社

家庭饮食保健手册

作 者 [美] Earl Mindell 等著

张成斌 编译

责任编辑 江天明

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路)

印 刷 内蒙古自治区大众印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 12.5

字 数 300 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—3000

定 价 21.80 元

目 录

第一篇 健康指南

第一章 基础健康原理	(1)
一、乐观的心态	(1)
二、充足的休息	(2)
三、适量的锻炼	(2)
四、均衡的营养	(3)
第二章 均衡的营养	(4)
一、饮食与健康	(4)
二、良好的饮食习惯	(6)
三、食物金字塔	(7)
四、生活方式	(8)
五、生命阶段	(10)
六、营养均衡 促进健康	(11)
第三章 认识营养素	(12)
一、宏量营养素	(12)
二、微量营养素	(17)
第四章 中国人的营养状况	(30)

第二篇 100种热门的健康食物

1 紫花苜蓿	(33)
2 杏仁	(35)
3 苋菜	(35)
4 鳀鱼	(36)

5	苹果	(38)
6	杏	(39)
7	芦笋	(40)
8	香蕉	(41)
9	大麦	(42)
10	海鲈鱼	(43)
11	豆芽	(44)
12	牛腰肉	(45)
13	黑豆	(46)
14	蜜糖	(47)
15	蓝莓	(48)
16	中国包心菜	(48)
17	绿花椰菜	(49)
18	糙米	(50)
19	芽甘蓝	(51)
20	荞麦	(52)
21	哈密瓜	(53)
22	红萝卜	(53)
23	花菜	(54)
24	芹菜	(55)
25	樱桃	(56)
26	鸡汤	(56)
27	红辣椒	(57)
28	肉桂	(59)
29	鳕鱼	(59)
30	玉米	(60)
31	越蔓橘	(60)
32	大黄瓜	(61)

33	咖喱	(62)
34	蒲公英叶	(63)
35	茄子	(64)
36	比目鱼与鲽鱼	(64)
37	蒜头	(65)
38	姜	(67)
39	葡萄	(68)
40	葡萄柚	(68)
41	绿茶	(70)
42	芭乐	(71)
43	无头甘蓝	(72)
44	奇异果	(72)
45	球茎甘蓝	(73)
46	柠檬	(74)
47	扁豆	(75)
48	罗曼莴苣	(76)
49	鲭鱼	(76)
50	芒果	(77)
51	脱脂牛奶	(78)
52	芥菜	(80)
53	海军豆	(81)
54	燕麦麸	(81)
55	秋葵	(83)
56	橄榄油	(84)
57	洋葱	(85)
58	柳橙	(86)
59	纽西兰土产的鱼类	(88)
60	蚝	(88)

61	木瓜	(89)
62	洋芫荽	(90)
63	防风草	(91)
64	桃子	(92)
65	梨子	(92)
66	豌豆	(93)
67	甜红椒	(93)
68	爆米花	(94)
69	猪腰肉	(95)
70	白色马铃薯	(96)
71	西洋梅	(97)
72	洋车前子	(98)
73	南瓜	(99)
74	覆盆子	(100)
75	红菜豆	(100)
76	红鲷	(101)
77	大黄	(102)
78	迷迭香	(103)
70	鲑鱼	(103)
80	沙丁鱼	(104)
81	椎茸和灵芝	(105)
82	菠菜	(106)
83	草莓	(107)
84	番薯	(108)
85	橘子	(109)
86	豆腐	(109)
87	番茄	(111)
88	鳟鱼	(111)

89	鲔鱼	(112)
90	火鸡肉	(113)
91	芜菁叶	(114)
92	鹿肉	(115)
93	西瓜	(115)
94	小麦麸	(116)
95	小麦胚	(118)
96	全麦面食	(119)
97	葡萄酒	(119)
98	冬季的南瓜	(121)
99	优格	(122)
100	亚麻	(123)
101	甘草	(124)
102	马齿苋	(125)

第三篇 正确的烹调法

一、蔬菜 and 水果	(126)
二、冷冻或罐装蔬菜水果	(128)
三、烹煮家畜肉、鱼肉、和家禽肉的原则	(129)
四、饮食安全原则	(130)
五、均衡的饮食	(132)
六、每日饮食摄取量金字塔	(132)
七、中国传统饮食调理法	(134)
八、益寿食物	(135)
九、老年饮食	(137)
十、吸烟者的饮食	(142)
十一、性欲与食物	(145)
十二、药物与饮食营养	(146)

十三、自由基·····	(151)
-------------	-------

第四篇 疾病与饮食宜忌

第一章 常见症状·····	(153)
一、过敏和食物不耐受·····	(153)
二、枯草热·····	(159)
三、营养不良·····	(160)
四、腹泻·····	(162)
五、便秘·····	(164)
六、头痛·····	(166)
七、偏头痛·····	(167)
八、疲劳·····	(168)
九、昏厥·····	(171)
十、发热·····	(171)
十一、体温过低·····	(172)
第二章 消化系统疾病·····	(174)
一、消化问题·····	(174)
二、乳糜泻·····	(177)
三、结肠炎·····	(179)
四、克罗恩氏病·····	(180)
五、憩室炎·····	(182)
六、胀气·····	(183)
七、胃肠炎·····	(184)
八、胃炎·····	(186)
九、大肠过敏征候簇·····	(186)
十、消化性溃疡·····	(188)
十一、消化不良·····	(189)
十二、食道裂孔疝·····	(191)

十三、肝功能失常·····	(192)
十四、肝硬化·····	(193)
十五、胆石·····	(195)
十六、黄疸·····	(196)
十七、肠绞痛·····	(198)
十八、囊性纤维变性·····	(199)
十九、痔疮·····	(201)
二十、丧失食欲·····	(202)
二十一、食物中毒·····	(203)
第三章 血液与循环系统疾病·····	(208)
一、心脏病·····	(208)
二、循环系统疾病·····	(212)
三、血压·····	(214)
四、胆固醇·····	(217)
五、动脉粥样硬化·····	(219)
六、雷诺氏病·····	(221)
七、静脉曲张·····	(222)
八、腿动不停·····	(224)
九、心悸·····	(225)
十、贫血·····	(225)
十一、血友病·····	(227)
十二、血栓形成·····	(227)
第四章 呼吸系统疾病·····	(229)
一、哮喘·····	(229)
二、支气管炎·····	(232)
三、肺炎·····	(233)
四、肺气肿·····	(234)

第五章 泌尿与生殖系统问题	(236)
一、肾脏疾患	(236)
二、膀胱炎	(239)
三、前列腺疾患	(240)
四、阳痿	(241)
五、不育	(242)
第六章 脑与神经系统疾病	(245)
一、老年性痴呆	(245)
二、帕金森氏病	(247)
三、大脑性麻痹	(248)
四、癫痫	(249)
五、脑脊髓多发性硬化	(251)
六、肌痛性脑脊髓炎	(254)
七、痛性痉挛	(255)
八、神经痛	(257)
九、多汗症	(257)
第七章 代谢与内分泌疾病	(259)
一、代谢疾病	(259)
二、痛风	(260)
三、甲状腺疾患	(261)
四、肥胖症	(264)
五、血糖	(266)
六、糖尿病	(267)
第八章 眼、耳、鼻、喉、口腔疾病	(270)
一、眼疾	(270)
二、耳疾和听力问题	(272)
三、鼻窦炎	(274)
四、黏膜炎	(275)

五、喉痛·····	(276)
六、口腔溃疡·····	(277)
七、口臭·····	(278)
八、牙齿和牙龈疾患·····	(280)
第九章 骨科与肌腱疾病·····	(283)
一、骨质疏松症·····	(283)
二、软骨病·····	(285)
三、骨折·····	(286)
四、腰背痛·····	(287)
五、脊柱裂·····	(289)
六、关节疾患·····	(290)
七、关节炎·····	(292)
八、风湿病·····	(294)
九、腕管征候簇·····	(295)
十、肌营养不良·····	(296)
第十章 皮肤病与性病·····	(298)
一、牛皮癣·····	(298)
二、荨麻疹·····	(299)
三、湿疹·····	(300)
四、痤疮·····	(302)
五、疖·····	(303)
六、头发和头皮问题·····	(304)
七、指甲疾患·····	(306)
八、红斑狼疮·····	(307)
九、日炙·····	(308)
十、烧伤·····	(309)
十一、性病·····	(310)

第十一章 传染病与寄生虫病	(312)
一、感冒	(312)
二、流行性感胃	(314)
三、结核病	(315)
四、麻疹	(316)
五、腺热	(317)
六、腮腺炎	(318)
七、水痘	(318)
八、带状疱疹	(319)
九、疱疹	(320)
十、病毒与细菌感染	(321)
十一、霉菌感染	(322)
十二、念珠菌感染	(323)
十三、寄生虫	(324)
第十二章 癌症及免疫系统疾病	(327)
一、癌症与食物宜忌	(327)
二、白血病	(331)
三、免疫系统	(332)
四、爱滋病	(333)
第十三章 妇幼卫生与保健	(337)
一、妊娠	(337)
二、流产	(340)
三、月经问题	(342)
四、更年期	(345)
五、婴儿猝死症	(346)
第十四章 心理医生与保健	(348)
一、紧张与压力	(348)
二、焦虑	(351)

三、精神分裂症	(352)
四、贪食症	(353)
五、神经性厌食症	(355)
六、抑郁症	(355)
七、季节性抑郁	(357)
八、自闭症	(359)
九、多动症	(360)
十、侵犯性与违法行为	(361)
十一、情绪改变与饮食	(362)
术语浅释	(366)

第一篇 健康指南

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。试想像一间工厂日间的景象，到处拥挤热闹，工人忙忙碌碌，到处又脏又乱，原料需要补充，机器需要保养。当晚上工厂停工后，一切安静下来，厂房会被打扫干净，新进了原料，机器也得到了维护，为第二天的生产作好准备。要达到理想的健康也是同样的道理。白天您的身体整日忙碌，在完成一天的工作后，您会变得疲惫劳累，需要恢复精力以应付第二天的生活。睡觉的时候，身体会进行新陈代谢，使您可以精力充沛地迎接新的一天。

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

适量的锻炼和运动是儿童身体成长的关键因素。运动可以增强儿童肌肉和骨骼的生长，增强肺活量。如果一个人从小就开始定时运动，他就会养成长期的运动习惯。如果父母鼓励孩子一起参加运动，那么整个家庭都会因此受益。

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，在下一章将有详细的说明。