

图解

以图解方法了解诠释营养圣经

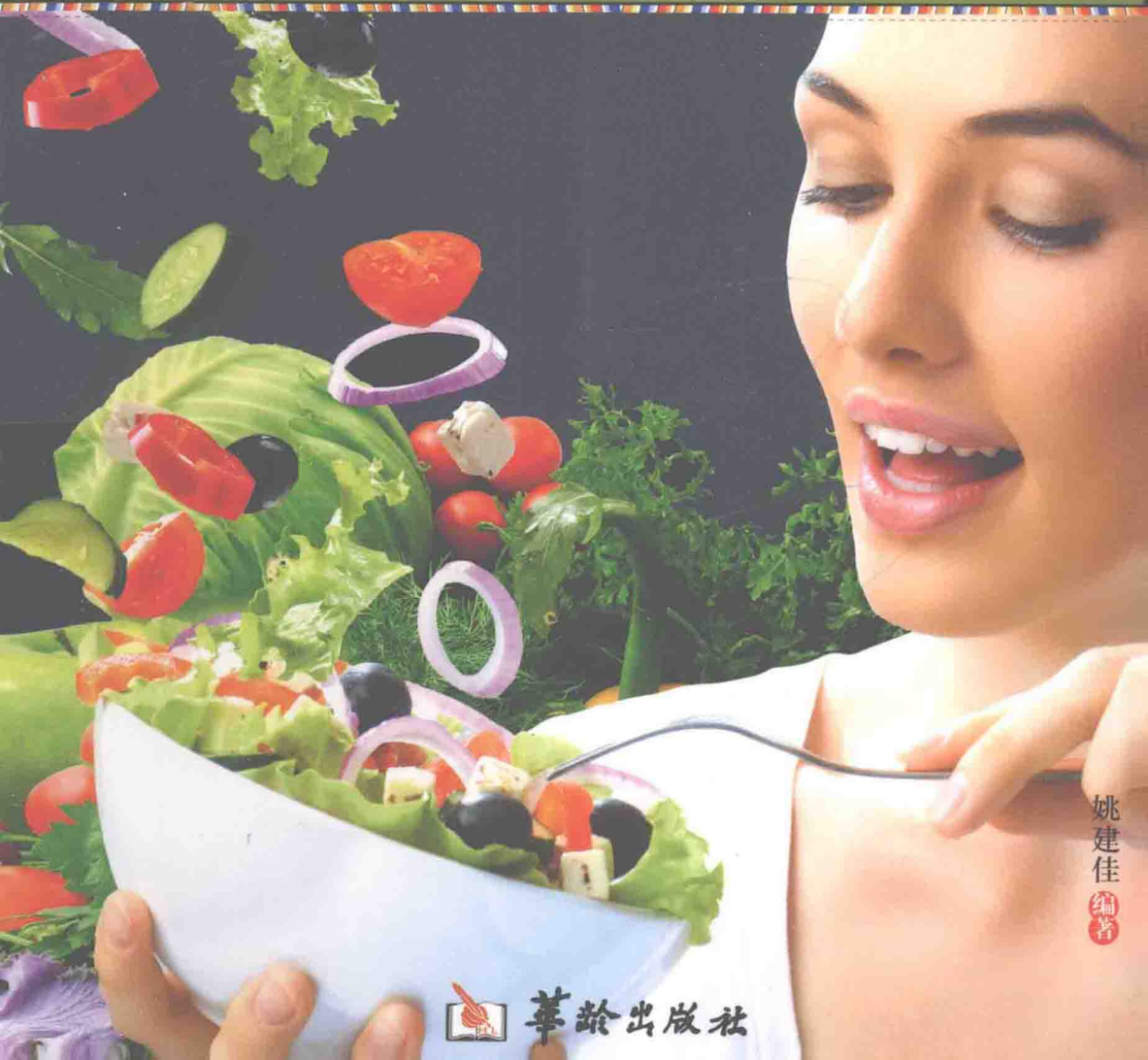
全方位图解 美绘版

教你学会营养搭配、健康膳食，远离亚健康的必备书。

营养圣经

厨房是最好的医院，食物是最好的药材，自己是最好的医生

吃出健康的必备工具书，现代营养分析与中国传统饮食智慧完美结合，既是营养宝典，又是食疗全书。
全面的食物营养分析，健康食材一网打尽，详解营养成分、食疗价值，科学的食用方法。



姚建佳
编著




华龄出版社

图解营养圣经

姚建佳◎编著



 华龄出版社

责任编辑：林欣雨

封面设计：张楠

责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

图解营养圣经 / 姚建佳编著. -- 北京: 华龄出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5169-0412-1

I. ①图… II. ①姚… III. ①食品营养—图解 IV.
①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309195号

书 名：图解营养圣经

作 者：姚建佳 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：21.5

字 数：320千字

定 价：49.80元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号 邮编：100009

电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

未病预防、已病养治

健康与长寿是人类永恒的主题，然而在物质极大丰富的今天，随着人们生活水平的不断提高，人们的身体素质并不是很高。世界卫生组织（WHO）公布的2012年的最新数据表明，全世界真正健康的人只有5%，而亚健康人口比例已达75%。另据《中国保健品产业发展报告》（中国首部保健用品蓝皮书）公布的相关数据显示，中国亚健康状态的人数已超7亿，占总人口比例高达77%。很显然，营养和健康已经成为影响现代人生活质量的主要问题。不健康的饮食和生活习惯是影响健康的第一推手，而合理营养则是健康长寿、保健防病工作中最基本、最重要的环节，它直接决定一个人的健康。

那么，何谓营养？“营”就是谋求的意思，“养”是养生的意思，它是中国传统医学中使用的术语，即指保养、调养、颐养生命。二者合起来就是谋求养生，具体地说，就是生命体不断地从外界摄取所需物质，并经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的营养素和其他对身体有益的成分，来维持正常生长、发育和防病保健等生命活动的过程。

俗话说，“民以食为天”，饮食健康是关键。良好的膳食习惯和丰富的营养能使人健康长寿。人们的健康有些是由吃进的食物决定的，有些疾病也是由吃进去的食物不当造成的。人们吃进去的每一种食物都会影响身体的机能，并且，在生命的各个阶段，身体生理需求不同，生活方式不同，营养需求也随之改变。因此，我们要把吃提高到健康的高度来看待，从而走出无病等病，有病求医问药的传统生活方式。

每一种食物中都含有营养素，营养素是人体正常生长发育新陈代谢的必需物质。人体所需要的营养素有很多种，大致分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水和膳食纤维七大类。不同的营养素的功能各部相同，它们以共同维持人体的正常生理活动为目的，在人体内各司其职，相互制约，相互抗衡，又互为所用，密切地配合着，共同发挥功能。因此为了人体的健康应注意膳食的均衡，使各大营养素之间的关系协调平衡。这种营养素之间的平衡关系是通过彼此的摄入量来决定的，任何一种营养素缺乏或过剩都会使人体失去平衡而影响健康。

我们知道，任何一种食物中都不可能含有人体所需的全部营养素，单一的膳食无法满足人们对营养的需求。因此要求在日常饮食上注意食物的

多样化、合理的搭配必须以保证人体摄取数量充足、种类齐全的营养素满足机体的要求。这也是所谓的平衡膳食。

从中医角度讲，要做到平衡膳食，首先要了解认知食物。食物固有四气五味之分，阴阳之别。食性似如药性，饮食宜总要根据食物之性，结合自身体质、疾病性质、四时气温变化及时灵活掌握，合理地选择，科学地搭配。

其次是注重各种营养素有主次、有比例地合理搭配。在《黄帝内经》中有详细的记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。这就是告诉我们谷物（主食）是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等都是作为主食的辅助、补益和补充。

最后在我们日常饮食中还应注意两个问题：酸碱食物在体内的平衡，在膳食中注意酸碱食物的搭配得当，维持体内的酸碱平衡。当体内碱量过少，会对健康造成影响，出现酸中毒的现象。对于我们的日常饮食习惯，一日三餐要定时定量，合理搭配食物，以满足人体对营养素的需求。

健康的饮食其实是很有讲究的。对四季饮食而言，就充满了玄妙的变化。随着大自然中气候、环境的改变，人们的生理状况也会发生改变。面对不同的时节，我们需要给自己供给不同的营养素来满足身体的需要。

随着社会进步和发展，人们的物质生活也得以提高。我们的生活从有什么吃什么已转向为想吃什么就吃什么。但对于目前的情况，我们应该建立一个新的观念，那就是该吃什么吃什么。我们要有科学性、合理性、要出生命的品质、吃出健康。过去人们常讲“无病小养，有病大养”。今天要提倡无病大养、无病保养的新观念。

“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”这是日本的中岛宏博士对世人的告诫，而且再三告诫人们：“不要死于愚昧，不要死于无知”。其实很多病、很多的死亡都是可以避免的。如今心脑血管病、肿瘤、糖尿病的发病率增加，人们都误以为是因经济发达、生活富裕造成的。却不曾有人思考过这样一个问题：“是谁偷走了你的健康”。真正的健康必须靠自己获得。只有自己最了解自己的身体，同时自己的生活方式也决定着自己的健康。因此，最好的营养师是你自己。

健康的体魄是家庭幸福和事业成功的保障，是每个人生命中最值得珍视的宝贵财富！要创造人生辉煌、享受生活乐趣，就必须珍惜健康，改变饮食习惯，建立健康的生活方式，让健康成为幸福人生的源泉。

目录

第一章 营养决定健康

第一节 谁偷走了你的健康

今天，你健康了吗	4
现代人的富贵病	6
谁是你的健康窃贼	8
健康的天平	10
垃圾食品的陷阱	12
吃得好 ≠ 营养好	14

第二节 健康的真谛

预防比治疗更重要	16
让时光倒流的秘密	18
“身子骨”是养起来的	20
营养好，智力当然好	20
吃出健康好心情	22
找到自己的最佳营养	24

第二章 不可不知的营养素

第三节 蛋白质：生命的基石

任何营养素都无法替代的蛋白质	30
膳食蛋白质从哪里来	32
都是减肥惹的祸	34
撬动健康杠杆的酶	36
多少氨基酸才够	38

第二节 脂肪：生命的马达

纠正“谈脂色变”的错误观点	40
爱斯基摩人的健康密码	42
脂肪摄取要合理	44
胆固醇的功与过	44

第三节 碳水化合物：生命的燃料

人体热能的主要来源——碳水化合物	48
各具千秋的糖	50
生命不可承受之“重”	52
蜂蜜：人体最佳的碳水化合物源	54

第四节 矿物质：生命的转轴

钙，人体不可或缺	56
铁乃人体造血元素	58

锌与免疫力	60
美丽的“硒餐”	62
保证碘的摄入量	62
磷的威力	64
铜：健康的“益友”	66
铬：不可轻视的微量元素	68
人为何缺乏矿物质	69

第五节 维生素：生命的元素

维生素A——由夜盲症说起	72
维生素C——最流行的营养素	74
维生素D——阳光的恩赐	76
维生素E——美丽的源泉	78
B族维生素——相互协作的复合体	80

第六节 水：生命的源泉

水是生命的源泉	82
水喝多了也中毒	84
喝水也要讲究学问	86
哪些水对健康最有益	88
饮料不可代替水	90

第七节 纤维素：生命的“绿洲”

肠道清道夫	92
减肥主力军	94
膳食纤维五大误区	96

第三章 藏在食物里的营养素

第一节 五谷杂粮最养人

饭吃不好易患肠道疾病	100
五谷杂粮：健康饮食的追求	102
大米：人间第一补物	104
小麦：五谷之贵	106
玉米：世界公认的“黄金作物”	108
小米：养心安神“代参汤”	110
大豆：了不起的“植物肉”	112
绿豆：消暑解毒的神豆	114

第二节 果蔬美味看得见

蔬菜里的养生之道	116
从蔬菜颜色看营养	118
生吃蔬菜好处多	120
尝遍百果能成仙	122
水果蔬菜不能互相代替	124

第三节 怎样吃肉才靠谱

适当吃肉有益健康	126
吃肉的四大原则	128
如何吃鱼才营养	130
海鲜美味有禁忌	132

第四节 蛋类营养知多少

理想的营养库	134
多食鸡蛋有害健康	136
水煮鸡蛋最营养	138
鸡蛋为什么不宜生吃	140

第五节 最营养的乳制品

最接近完美的食品	142
越浓越是好牛奶?	144
喝奶也要讲科学	146
长寿村的秘密	147

第六节 调味品里的秘密

油、盐、酱、醋有讲究	150
葱、姜、蒜、椒的养生密码	152
美味的“大料”	154
鸡精和味精哪个更营养	156

第四章 平衡膳食与食物搭配

第一节 食物有别，搭配有理

营养素之间的相互作用	160
食物搭配阴阳平衡	162
四气五味食有学问	164

合理平衡的饮食结构	166
膳食有节自长寿	168
饮食健康的“鸳鸯配”	170
饭前喝汤有益健康	172

第二节 一日三餐巧安排

一日三餐搭配原则	174
健康生活从早餐开始	176
营养早餐怎么吃	178
午餐是中途加油站	180
美好晚餐巧搭配	182

第三节 四季膳食有讲究

春夏养阳，秋冬养阴	184
尽量不吃“反季菜”	186
调好春季饮食钟	188
夏季膳食重消暑	188
秋天要减辛增酸	190
冬令进补食相宜	192

第五章 男女有别，膳食不同

第一节 男人一生的营养之道

抗衰养生是重点	198
改善营养缓解压力	200

补肾食疗是关键	202
食疗保护前列腺	204
男士健身营养搭配	206

第二节 女人美丽健康的营养秘籍

女性饮食，养血为本	208
补钙贯穿女人一生	210
多食素，少食肉	212
水嫩肌肤吃出来	212
特殊日子特殊调养	214
孕妇营养要适度	216
月子里饮食的宜忌	218
乳母合理膳食	222
更年期饮食多样化	224

第六章 不同年龄的营养膳食指南

第一节 婴幼儿营养需求及补充

婴幼儿的营养需求	230
母乳是婴儿的最佳食品	232
喂养奶粉也讲究	236
如何鉴别好奶粉	238
科学合理添辅食	240
断奶后的膳食安排	242
莫要盲目进补营养品	244

第二节 青少年营养需求与补充

- 青少年膳食指南 246
- 均衡营养，四“不”原则 248
- 多食益智健脑食物 250
- 儿童该不该吃零食 252
- 白开水是青少年的最佳饮品 254

第三节 中老年人的营养膳食指南

- 人到中年，营养有道 256
- 年过四十要“挑食” 258
- 女性如何延缓绝经期 260
- 老年人膳食法则 262
- 晨练老人怎样吃早餐 264
- 补钙的学问 266
- 补充维生素C好处多 268
- 切忌乱服保健品 270

第七章 做自己的营养医生

第一节 改善饮食，让三高“低头”

- 引发高血压的关键因素 274
- 高血压患者饮食原则 276
- “百病之源”高血脂 278
- 高血脂患者的饮食 280
- 高血糖饮食注意事项 282

健康生活防“三高”	282
-----------------	-----

第二节 饮食调控糖尿病

防治糖尿病，控制饮食是关键	286
糖尿病日常膳食安排	288
用好“食品交换份”	290
糖尿病人能不能吃水果	291
怎样预防糖尿病	292

第三节 好肠胃是养出来的

细嚼慢咽有益肠胃	294
胃炎病人的饮食调节	295
得了便秘怎么办	296
腹泻饮食指导	298
胃病要三分治七分养	300
消化性溃疡营养治疗	302

第四节 养防治癌

都是饮食惹的祸	304
防癌抗癌的营养素	306
合理饮食能够有效防癌	308
癌症患者饮食宜忌	310
癌症术后进补有讲究	312
抗癌食品	314

第五节 其他常见疾病营养治疗

肝炎的饮食原则	316
肥胖，一样可以吃下来	318
痛风患者的膳食营养	320
食疗甲亢，“三高一禁”	320
治疗结核，四高法则	322
防治冠心病，饮食须清淡	324
合理饮食，还您健康的肾	326
脑血管病人的饮食制度	328



