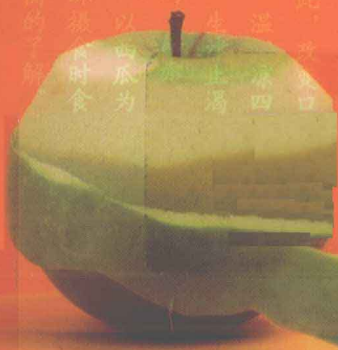


食物

是
最好的
医

做自己的「保健医生」

食物有甘、苦、辛、咸五味，五味调和，方可增进食欲，相得益彰。2000年前，代医书《黄帝内经》就阐述了过量食盐的危害，与《南齐书》记载的饮食习惯相对应，高血压患病率存在规律性的变化。北京市高血压患病率为广州市的1.5倍，因此，饮食性高血压的饮食习惯，科学地安排膳食，已是控制高血压的重要手段，食物也有寒、热、温、凉四性，因此同中药一样，平衡组合，才能有益于健康。绿豆性寒无毒，清热解暑，生津止渴，菊花苦平无毒，清热明目，西瓜则有「天生白虎汤」之誉，用于发汗、口渴、羊肉甘苦大热无毒，补虚祛寒，效同人参，我国百姓夏天喜喝绿豆汤、菊花茶，以西瓜为餐后水果，冬天则喜食涮羊肉、螃蟹性寒，生畏性热，吃螃蟹时佐以姜末，破坏寒性，食物四性的寒热平衡，自然有损健康，这种食物的选择和搭配正是基于对食性平衡的掌握。

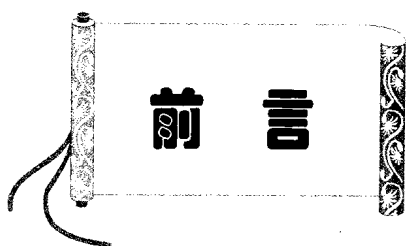


宁波市离退休教育工作者协会

二〇〇八年十二月

您和您家人的健康，

是我们最大的心愿！



过去“山风吹草动千年古树易长，世间百岁老人难寻”。现今，社会上“百岁老人”比“千年古树”易寻了。人的寿命长短，由众多因素决定，其中最直接最主要的决定性因素是“合理膳食”（也称“平衡膳食”）和医药的进步。

“民以食为天”，天天要进食。食物是人类生存和健康长寿的根本物质基础。人的生理活动，需七大类，42种营养成分，但世上不可能有营养“全能”的食物。食物种类繁多，每种食物所含人体必须的营养物质——蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素等，在种类、数量和质量上都有差异。各种成分对人的机体各部分的作用也不同，有的成分对人体有利，有的则有害，就是有些原有利的成分，在食用时，由于食物搭配不当，就会转化为有害物质，反而伤害身体。各人所需营养物质虽基本相同，但因各人身体状况不同，需求也有差异，也需“因人而

宜”。甚至进食过多或不足都会有害健康。所以,为了避免“病从口入”(最新医学研究表明,近半癌症是吃出来的),延长寿命,必须科学安排食谱,合理进食。专家认为:做到“合理膳食”,人类平均寿命可延长10岁。故“合理膳食”对人的健康长寿是至关重要的!

从某种意义上说,健康长寿的命运由各人“自己掌控”,“食物是最好的医药”。为使大家了解更多食物的营养成分及其对机体的作用和“食疗”的知识,做好自己的“保健医生”,达到健康长寿之目的。我们特搜集了有关“合理膳食与人体健康”、“常用食物的营养成分及对人体健康的影响”和“用食物防治疾病”三个方面的科学养生资料,汇编成《食物是最好的医药》一书,供大家日常安排“合理膳食”之参考。

本书的资料来源于各种报刊杂志。因受我们的水平所限,在编辑和校对过程中,可能有不妥之处,敬请专家和读者指教。

此书属非卖品。对提供资料的报刊杂志和专家表示感谢!





第一篇 合理膳食与人体健康

一、合理膳食与人体健康	(3)
(一)一般人群膳食指南	(4)
(二)每天每人合理进食的食物种类和 数量	(5)
(三)老年人饮食十不贪	(6)
(四)食物要多样化	(7)
(五)等热量食物的折换	(9)
(六)食物要合理搭配	(11)

- (七)不宜混食的食物和需慎食及不能
食用的食物 (13)
- (八)特别有益老人健康的六种主食...(16)
- (九)特别适宜老人的十种蔬菜 (17)
- (十)特别有益老人健康的十种水果...(18)
- (十一)病人应慎用的食物 (20)
- (十二)不宜空腹吃的食物 (23)
- (十三)服药和用食物要注意时机 ... (24)
- (十四)有些果蔬食用时不可
“抽筋剥皮” (27)
- (十五)喝水、喝茶不是一回事 (28)

第二篇 78 种常用食物的营养成分 及对人体健康的影响

- 二、78 种常用食物的营养成分及对人体
健康的影响 (31)
- (一)主食(米、麦、杂粮)类 (31)
- 1、大米 (31)

2、糯米	(32)
3、小麦	(33)
4、玉米	(35)
5、荞麦	(36)
6、燕麦	(37)
7、红薯	(38)
8、土豆	(40)
(二)蔬菜(植物性食物)类	(42)
9、番茄	(42)
10、韭菜	(44)
11、卷心菜	(45)
12、芹菜	(46)
13、大白菜	(47)
14、菠菜	(49)
15、胡萝卜	(50)
16、茄子	(52)
17、金针菇	(54)
18、南瓜	(56)
19、菜花	(57)
20、芦笋	(59)

21、萝卜	(51)
22、山药	(62)
23、丝瓜	(64)
24、冬瓜	(65)
25、青椒	(66)
26、魔芋	(67)
27、莲藕	(69)
28、豆芽	(70)
29、扁豆	(72)
30、蚕豆	(73)
31、西葫芦	(75)
32、荠菜	(77)
33、马齿苋	(77)
34、蘑菇	(78)
35、豆	(79)
36、海带	(81)
(三) 荤菜(动物性食物)类	(84)
37、猪肉	(84)
38、羊肉	(85)
39、鸡肉	(86)

40、牛肉	(88)
41、兔肉	(89)
42、乌骨鸡	(90)
43、狗肉	(90)
44、鲫鱼	(91)
45、鲤鱼	(92)
46、鳝鱼	(92)
47、虾	(93)
48、鳖	(95)
49、蟹	(96)
50、海参	(97)
(四)果品(水果、坚果)类	(99)
51、苹果	(99)
52、梨	(101)
53、桃	(102)
54、柿	(103)
55、杏	(105)
56、猕猴桃	(106)
57、山楂	(107)
58、板栗	(109)

59、芒果	(110)
60、腰果	(112)
61、花生	(114)
62、胡桃	(115)
63、瓜子	(116)
64、松子	(117)
65、榛子	(119)
(五) 饮品类	(120)
66、牛奶	(120)
67、茶叶	(122)
68、酒	(123)
(六) 糖类	(125)
69、冰糖	(125)
70、蜂蜜	(126)
(七) 调味品类	(127)
71、姜	(127)
72、食盐	(129)
73、醋	(129)
74、酱	(130)
75、胡椒	(131)

76、葱白 (132)

77、大蒜 (133)

78、花生油 (135)

第三篇 用食物防治疾病

三、用食物防治疾病 (138)

(一)心脏病防治 (138)

(二)脑动脉硬化防治 (141)

(三)高血压防治 (142)

(四)高血脂防治 (143)

(五)感冒防治 (144)

(六)咳嗽防治 (145)

(七)气管炎防治 (147)

(八)肿瘤防治 (148)

(九)糖尿病防治 (149)

(十)胃、肠病防治 (150)

(十一)肝、胆、肾病防治 (152)

(十二)失眠、神经衰弱防治 (153)

(十三)头痛、眩晕防治	(155)
(十四)腰痛、关节炎防治	(156)
(十五)腹泻、便秘、痔疮防治	(157)
(十六)前列腺、尿道疾病防治	(159)
(十七)皮肤病防治	(160)
(十八)眼疾防治	(162)
(十九)牙病、口腔病防治	(163)
(二十)耳疾防治	(164)
(二十一)鼻炎防治	(165)
(二十二)咽喉炎防治	(166)
(二十三)疮、癣防治	(167)
(二十四)抽筋、伤筋、烫伤	(168)
(二十五)无名肿毒、误吞异物、 蜂蜇肿痛	(169)
(二十六)减肥	(169)

第一篇 合理膳食与人体健康





一、合理膳食与人体健康

人要维持生命和健康,就必须每天从食物中获取各种营养物质。营养不足,致人体弱多病,营养过剩,同样有害健康。

人体必须的营养物质,主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和纤维素七大类 42 种。这些营养物质包含在五大类食物中:

- 1、谷类(包括薯类和杂粮);
- 2、蔬菜和水果类;
- 3、动物性食物类(鱼、虾、禽、畜肉、蛋等);
- 4、奶和豆类;





5、油、盐类。

人的机体各种生理活动必须要有“种类齐全,数量适当”的多种营养物质。如果人体吸入的营养物质“种类残缺,数量不足或过多”,就必然影响机体生理活动的正常进行,就会有害健康。

为了帮助人们正确掌握“合理膳食(也称:平衡膳食”,增进健康。2008年1月15日,我国卫生部和中国营养学会联合发布了《中国居民膳食指南》。



(一)一般人群膳食指南

- 1、食物多样,谷类为主,粗细搭配;
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类;
- 3、每天吃奶类,大豆或其制品;
- 4、常吃适当鱼、禽、蛋和瘦肉;
- 5、减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;



- 6、食不过量,天天运动,保持健康体重;
- 7、每天足量饮水,合理选择饮料;
- 8、三餐分配要合理,零食要适当;
- 9、如饮酒要限量;
- 10、吃新鲜卫生的食品。

(二) 每天每人合理进食的食物种类和数量

按“合理膳食”的要求,按各人不同的体重和劳动强度,每天应吃的主要食物种类数量如下:

- 1、谷类、薯类和杂粮。每人每天 250 克—400 克,水 1200ml;
- 2、蔬菜和水果。蔬菜 300 克—500 克,水果 200 克—400 克;
- 3、禽、畜肉 50 克—75 克,鱼虾 50 克—100 克,蛋 25 克—50 克;
- 4、奶及奶制品 300 克,大豆类 50 克;
- 5、油 25—30 克,盐 6 克。

