

策马入林文化 编著
营养师赵思姿 审订

★★★★★
营养达人
必备书

男人的好身体都是女人调理出来的！
你家男人受用一生的营养顾问

做自己的 营养师

——男人一生不可错过的100种食物

台湾资深营养师根据男性年龄、身体状况的不同，提供最合适的饮食调理指南！
从0~80岁，不同年龄，不同需求，科学调理饮食，全家受用。



本书推荐专家

徐榆堡◎林口长庚医院营养治疗科主任
陈俊荣◎台北医学大学保健营养学系教授
徐成金◎中山医学大学营养学系主任
陈伟德◎中国医药大学附属医院临床营养科顾问

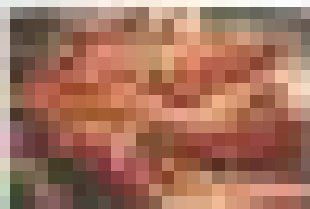
做自己的
营养师



营养师是做什么的？营养师是做什么的？营养师是做什么的？

做自己的 营养师


营养师是做什么的？营养师是做什么的？营养师是做什么的？



营养师是做什么的？营养师是做什么的？营养师是做什么的？



男人一生不可错过的
100 种食物



推荐序

“饮食”地位提升， 对疾病有治疗功效！

人们生活的六大要素：食、衣、住、行、育、乐，以“食”为首，可见吃对人的一生影响之深之巨。

饮食不仅是填饱肚子，更是一门艺术及学问。以前的观念只重视营养供给是否符合六大营养素的要求、是否达到总热量标准、是否均衡即可。然而，目前越来越多营养专家学者强调，饮食不仅能提供身体所需的营养及热量，更重要的是其能改善疾病的症状，其地位已被提升至与药品一样的高度，对疾病具有治疗作用，例如免疫配方谷氨酰胺，对重大外伤及烧烫伤病患，有降低死亡率的效用。

此种观念，越来越接近中医“医食同源”的概念。因此，平时注重饮食，调养身体，增强自身抵抗力，才是远离疾病、拥抱健康的不二法门。

本书中所介绍男性常见之不良饮食习惯及正确之饮食方法，切中男性之饮食要害，可引导“迷途者悬崖勒马”，“趋吉避凶”。

第二、三篇，则依男性不同年龄阶段，规划适宜的饮食，内容详尽丰富，可读性极高。

希望读者在细心“品尝”本书之时，能体会到“健康饮食观念”。

林口长庚医院营养治疗科主任

徐榆堡



做自己的营养师——
男人一生不可错过的
100 种食物

策马入林文化 编 著
营养师赵思姿 审 订



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做自己的营养师：男人一生不可错过的100种食物/
策马入林文化编著. — 福州：福建科学技术出版社，
2012.6

ISBN 978-7-5335-4086-9

I. ①做… II. ①策… III. ①男性—食品营养 IV.
①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第078335号

- 书 名 做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物
编 著 策马入林文化
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号（邮编350001）
网 址 www.fjstp.com
经 销 北京时代华语图书股份有限公司（010-83670231）
印 刷 北京市通州区富达印刷厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 320千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4086-9
定 价 36.00元

（本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-63782836）

本书推荐专家

徐榆堡

专长

外伤及重症医疗、营养学、肝胆胃肠外科手术

教职

林口长庚医院助理教授

现任

林口长庚医院外伤急重症中心主任

林口长庚医院营养治疗科主任

林口长庚医院 Tr-GSICU 病房主任

林口长庚医院 ICU 管委会副主席

林口长庚医院外科部教育委员

外伤医学会理事





推荐序

平凡食材在正确料理及摄取下， 也会变成超级补品！

中国经济发达带来生活便利与富裕，目前可以称得上是丰衣足食的时代。另一方面，现代人生活忙碌，在外用餐机会增加，要维持均衡饮食是十分困难的。长期饮食习惯不良，再加上缺乏运动、饮酒、抽烟等等不良的生活习惯，容易发生高血压、动脉硬化、心脏病等。

维持健康除了均衡的营养之外，适度的运动及休息更是不可或缺的。虽然国民的平均寿命每年都在增加，但是因为饮食生活习惯不当所造成的慢性病却没有减少。与其在这些慢性疾病发生后以医药方式治疗，不如在日常生活中科学选用对健康有益的食物来预防疾病的发生。

食物对人来说，不仅能提供生命活动所需的热量及营养，更会影响机体的生理功能，从而影响健康状态。近年来，由于饮食习惯的改变，癌症、心脏病及心脑血管疾病，已占死亡原因之首，其发病率逐年上升，况且难以用药物根治。如果能够对食品的功能特性加以了解，那么从日常饮食生活中达到预防疾病、增进健康的目的并不是遥不可及的。

本书内容丰富，提供正确的健康信息。男性最常犯的“自杀性”饮食习惯，在日常生活中无论是自身或是周围的人都是屡见不鲜的。传统的一些食补概念，或许并不适用于当今的社会，甚至还可能误导人们而增加身体负担，对健康造成莫大的危害。

面临老龄化社会所带来的医疗、社会问题，生物医学的研究重心不再是延长寿命，而是转为寻求降低慢性疾病的患病率。现代人类追求的目标不再只是长寿，还要活得健康。如果能够有效地预防恶性肿瘤及心脑血管疾病的发生，则不难拥有健康且长寿的人生。

慢性病的发生多因饮食不均衡及不良的生活习惯而引起，因此要维持健康，需要在日常生活上平衡营养、加强运动及适时休息。由于生活水平提高，人们健康意识的日益增强，因此建立正确的饮食、营养观念，以适度的营养和运动来达到预防疾病、增进健康的目的，是非常重要的。

近年来，由于生活环境的改变，生活压力的与日俱增，养生保健之道也渐成众人的追求，这也是当前生机饮食或健康食品所以蔚然成风的原因。本书提供相关食物的概念及科学知识，帮助读者了解正确的饮食习惯，平凡的食材经正确的料理及适量的摄取，也会变成超级补品，让人无论多大年纪都可以活力充沛！

台北医学大学保健营养学系主任

陈俊荣



现任

台北医学大学保健营养学系主任

中国台湾营养学会常务理事


台北医学大学保健营养学系教授

学历

台北医学大学保健营养学系理学士

日本国立东北大学农学硕士

日本国立东北大学农学博士



审订序

一本散发男性魅力的健康好书

从小开始，男性就被要求要多吃饭、多吃肉，理由是人是铁，饭是钢，有了足够的食物当原料，才有体力及气力。从男性的身体结构来看，这样的要求是对的，因为男人比女人强壮，肌肉发达、活力充沛，需要消耗更多的热量。而米饭、面食是提供热量的主要来源。鱼、肉类主成分为蛋白质，是提供肌肉生长的原料，适量的肉可以帮助肌肉生长，更重要的是，男性始终被赋予繁衍后代的责任，因此增强生殖能力的食物向来就被视为珍宝。

正因为吃多了饭、肉，少吃了蔬果，男人的胆固醇、脂肪代谢常出现异常，容易罹患“三高”疾病。《做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物》就是要让你从不同生命阶段出发，了解自己的身体结构，摄取有益身心发展的健康食物，而非尽可能多吃，因为吃得健康比吃得尽兴更为重要。

在阅读本书之前，以下三项重点提醒身为男性的你，无论你想要成就什么事业，或者社会赋予的使命如何，你都必须将健康摆在第一位，因为健康大于一切财富、成就、权利，这是永远不变的人生基调。

1. 男人需要懂得节制

首先，男人需要控制自己的冲动，明明知道酒是穿肠之物，小酌即可，却总在三五好友相约聚餐时，一杯接着一杯下肚，养肥了啤酒肚。很多男人都懂得红肉要适量，口味要清淡，但一见到香煎或炖烧红肉等重口味佳肴，哪管得了油脂过高、蛋白质过量，张口就大吃大喝。因此，如果男性缺少了节制，健康红灯一定提早亮起。

节制不等于节食，而是要懂得控制，如同一部汽车需要加多少

油是有一定限制的，汽油太多会满出来，太少汽车无法发动。同样每天该吃多少蛋、奶、肉、蔬果以维持身体的活动，也有一定的比例，控制失衡，身体就会跟着出现不良状况。

2. 男人需要分辨食物好坏

通常男人的饮食不只是为了温饱，还牵涉到自我尊严、人际关系等攸关权利的事情，这导致温饱之事变得复杂。一旦温饱饭变成应酬饭，吃进肚里的将不再是为健康加分的食物，而是减分的垃圾食物。即便是出自顶级名厨的料理，也未必全是好食物。面对食物，男人需要关心的不只是色、香、味，更要在乎其是否为身体所需要。

每一种食物都有其独特的营养及对身体有益之处，但不见得每个人都适用，例如：同属十字花科的西兰花、大白菜所含的植化素非常丰富，有抗氧化作用，常被视为预防癌症的超级好食物，但对有甲状腺功能低下者来说，就不能食用，因它会妨碍碘的利用，使病情加重。同样，肥滋滋的东坡肉是许多男人的最爱，但对于患有高血压、高血脂症的人来说，就属于危险食物。

想拥有健康，男人必须学会分辨食物的好与坏，这是本书的重点，本书将逐一分析 100 种男性必吃食物有益男性健康的理由及其注意事项，让你能够迅速分辨哪类食物该多吃，哪类该少吃。

3. 需要学会多与少的吃法

每个阶段的男人，身心都会随着年龄增长而变化，不同的生命阶段对于食物的要求不一样，吃多与吃少都会影响健康。

男人应该知道，正值发育期的男性，需要糖类、蛋白质、脂类作

为成长的原料，必须多吃，少吃的话就会发育不良，但过了35岁，成长停滞，三大营养素吃得适量就好，不能过量，否则会使过多的胆固醇、血脂、毒素囤积体内，诱发各种慢性疾病，所以，从这个年纪开始要懂得控制饮食的量，不能多吃。

到了中老年，器官逐渐衰退，不该吃的食物更应该少吃，健康饮食的关键在于选择营养价值高又吸收好的食物。例如：米饭可以用麦片替代，多用豆腐替换肉类，最好舍弃腌制与罐头加工的食品，让五颜六色的蔬果进入你的食谱，建议你不妨改变一下口味，因为这是有助身体健康的做法。

女人有许多不良的饮食习惯，如太爱喝咖啡、吃甜食，其实男人一样有爱喝酒、抽烟、喝咖啡的不良习惯，而且比女人更容易上瘾，即使有病在身，仍然无法戒掉。为了你的健康，你必须有勇气向各种成瘾的不良习惯说再见，这是向健康靠拢的不二法门。

这本《做自己的营养师——男人一生不可错过的100种食物》，不仅男人要看，为人母的、为人妻的都需要阅读。赏心悦目的食材图及易读的营养知识，会让你们快速了解天然食物拥有巨大的能量，这股能量正是让男人散发男性魅力的秘密武器，唯有吃对食物，才会得到真正的健康。

康联诊所营养师

赵思姿

本书审订营养师

赵思姿

现任

康联生医科技暨康联诊所营养师
台北市营养师公会会员代表
中国台湾健身运动协会常务理事
台湾私立淡江高级中学营养顾问

学历

中山医学院营养系毕业
台北医学大学保健营养研究所

著作

《能量食物》、《赵思姿营养教室》、
《纤瘦蔬菜汤》、《健康久久》、《健康
儿童不要胖》、《十大慢性病》……





目录

CONTENTS



第 1 篇

男性常犯的 8 大自杀性饮食习惯 “吃喝”不当毁身体!

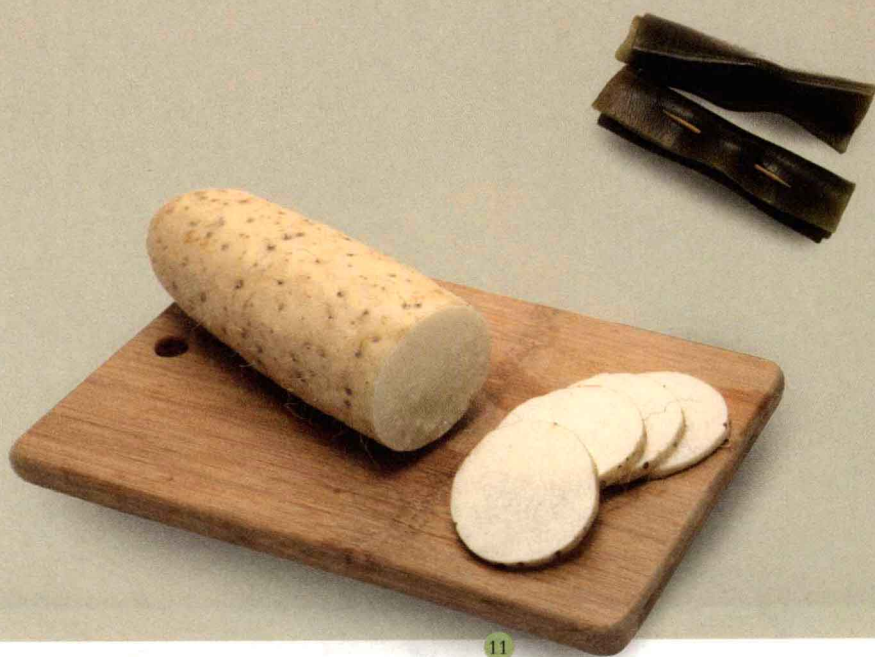
- | | | |
|-----------|------------------|----|
| 自杀性饮食习惯 1 | 贪恋高脂饮食，天天大鱼大肉! | 16 |
| 自杀性饮食习惯 2 | 夜夜应酬，把酒言欢! | 17 |
| 自杀性饮食习惯 3 | 三餐顿顿吃到饱! | 18 |
| 自杀性饮食习惯 4 | 无肉不欢，缺乏蔬果! | 19 |
| 自杀性饮食习惯 5 | 无热量总量控制概念，胆固醇缠身! | 20 |
| 自杀性饮食习惯 6 | 酒精、咖啡因及碳酸饮料不离身! | 21 |
| 自杀性饮食习惯 7 | 饮食含塑化剂，影响健康! | 22 |
| 自杀性饮食习惯 8 | 爱吃槟榔，小心口腔癌! | 23 |

第2篇

促进男性健康的7大正确饮食观

聪明饮食，健康一辈子！

- | | | |
|---------|--------------------|----|
| 正确饮食观 1 | 家人协助创造健康饮食环境 | 26 |
| 正确饮食观 2 | 健康饮食习惯最好从小养成 | 27 |
| 正确饮食观 3 | 少买零食，减少盐分、糖分摄入量！ | 28 |
| 正确饮食观 4 | 定期量血压及腰围，用数字管理饮食！ | 29 |
| 正确饮食观 5 | 细嚼慢咽比狼吞虎咽少吃进 70 千卡 | 30 |
| 正确饮食观 6 | 随身带瓶水，时时多喝水！ | 31 |
| 正确饮食观 7 | 三餐吃得简单，只要营养丰富！ | 32 |





第3篇

男人一生的饮食调养指南

男性健康, 决定家庭幸福!

婴幼儿期 (0~6岁)	36
学龄期 (6~12岁)	44
青春期 (12~18岁)	52
成年期 (18~30岁)	60
壮年期 (30~45岁)	68
更年期 (45~60岁)	74
老年期 (60岁以上)	82



第4篇

男人必吃的 100 种健康好食物

吃对食物, 存下健康储金!

主食谷类

糙米	92
燕麦	94
芝麻	96
莲子	98
粳米	100
花生	102
栗子	104
杏仁	106
核桃	108
胚芽米	110

蔬菜类

圆白菜	112
大白菜	114
空心菜	116
菠菜	118
芹菜	120
韭菜	122
黄豆芽	124
胡萝卜	126
马铃薯	128
牛蒡	130
白萝卜	131
山药	132
地瓜	133
黄瓜	134
苦瓜	135
芦笋	136
彩椒	137
洋葱	138

绿花椰菜	139
西红柿	140
红豆	141
绿豆	142
花豆	143
茄子	144
丝瓜	145
南瓜	146
豌豆	147
玉米	148
茼蒿	149

水产类

螃蟹	150
虾	152
蛤蜊	154
海参	156
非洲鲫鱼	158
牡蛎	160
鲭鱼	162
鳕鱼	163
鲑鱼	164
鲈鱼	165
鳊鱼	166
鲱鱼	167
鲮鱼	168
泥鳅	169

禽畜类

羊肉	170
肝脏	172

猪肉	174
牛肉	176
鸡肉	178
鹅肉	180
鸭肉	182

水果类

胡柚	184
香蕉	186
葡萄	188
蔓越莓	190
梨	192
西瓜	194
菠萝	196
木瓜	198
樱桃	200
苹果	202
橘子	204
草莓	205
番石榴	206
猕猴桃	207
莲雾	208
释迦	209

菌类

黑木耳	210
香菇	212
金针菇	214
蘑菇	216
杏鲍菇	218

海藻类

海带	220
紫菜	222

豆蛋奶类

奶酪	224
豆腐	226
豆浆	228
鸡蛋	229
黑豆	230
牛奶	231

辛香料类

葱	232
胡椒	234
姜	236
咖喱	238
蒜	240
辣椒	242
花椒	244

饮料类

绿茶	246
红酒	248

中草药类

杜仲	250
枸杞	252

