

中 华
养生保健菜肴
评审 专家
张湖德 主编

干 部

膳食管理
手册

人民日报出版社

干部膳食管理手册

主 编：张湖德(中华养生保健菜肴评审专家)

编 辑：

马烈光	陈 健	任晓燕	孔小云
杨士路	高 琰	宋一川	任恩发
高延培	刘 晗	童宣文	程春梅

人民日报出版社

IP)数据

册/张湖德主编. —北京:人民日报

出版社,2008·10

(干部健康系列丛书)

ISBN 978-7-80208-712-5

I. 干… II. 中… III. 膳食-管理-手册 IV. R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161692 号

书 名:干部膳食管理手册

总 策 划:罗明标 廖莉敏 胡文杰

责任编辑:孙 琳 曼 熳

封面设计:罗 标

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路2号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65366136 85990095

编辑热线:(010)65369511

经 销:新华书店

印 刷:霸州市福利胶印厂

开 本:880×1230 1/32

字 数:250千字

印 张:10

印 次:2008年10月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-712-5

定 价:56.00元(两册)

前言

QIAN YAN

人,吃什么,怎样吃,吃多少是决定人体健康的一个关键因素。当代中国各种慢性疾病的发病率迅速上升,与膳食失衡,过多摄入高热量食物密切相关。中医强调:平衡膳食,辩证用膳。这是实践已证明的真理。合理膳食,当成为人们日常生活中首选的保健和医疗方式。因此,加强膳食管理,指导人们科学合理地把握摄入食物的结构和数量,是整体提高人们健康素质的重要环节。

体质与膳食,是现代中医研究的一个重要课题。本书是国内众多著名营养学专家经过二年多的实践调查和精心研究,针对广大干部的体质特点,编写的第一部干部膳食管理专著。对于怎样吃出营养、吃出健康、吃出长寿,意义十分重大。

现代营养学与中医养生学相结合是本书的一大亮点,书中较全面地论述和介绍了干部的食养、食补、食疗、食忌,并推介了上千种保健美食菜谱。内容科学实用,针对性强,亮点纷呈。我们衷心希望广大干部学会和掌握合理膳食的方法,对一些常见疾病能够自我防治。

本书编写过程中吸纳和引用了国内一些膳食营养学的最新研究成果,在此深表感谢。

张湖德

2008年10月于北京中医药大学养生院

目 录

MU LU

前言	(001)
----------	-------

一、干部营养课堂

(一)营养与健康	(001)
(二)8 种必需氨基酸的功用及食物补充来源	(004)
(三)常见维生素的功用、缺失症状及食物补充来源 ·	(006)
(四)主要矿物质的功用、缺失症状及食物补充来源 ·	(007)
(五)其它营养素知识	(008)
(六)怎样烹调才能保留食物的最佳营养	(011)
(七)世界卫生组织评选的最健康与最垃圾食品 ···	(015)

二、干部膳食管理守则

(一)大多数干部身体亚健康	(017)
(二)干部群体工作方式、职业特征、饮食习惯与健康 ...	(018)
(三)干部群体的营养干预和饮食调养	(019)
(四)参加宴会怎样把住嘴关	(028)

三、干部养生食谱

(一)平和体质者的养生食谱	(035)
(二)气虚体质者的养生食谱	(038)
(三)气郁体质者的养生食谱	(042)



(四)阴虚体质者的养生食谱	(045)
(五)阳虚体质者的养生食谱	(049)
(六)湿热体质者的养生食谱	(052)
(七)痰湿体质者的养生食谱	(055)
(八)血瘀体质者的养生食谱	(058)
(九)特禀体质(过敏体质)者的养生食谱	(061)

四、干部保健药膳

(一)防癌抗癌饮食	(063)
(二)防衰抗老饮食	(074)
(三)排毒养生饮食	(080)
(四)养颜润肤饮食	(085)
(五)养发护发饮食	(092)
(六)减肥健美饮食	(099)
(七)止咳平喘饮食	(104)
(八)健胃消食饮食	(110)
(九)润肠通便饮食	(116)
(十)强身健骨饮食	(121)
(十一)养肝明目饮食	(126)
(十二)健脑益智饮食	(131)
(十三)助眠安神饮食	(137)
(十四)壮腰健肾饮食	(143)
(十五)孕期食谱	(147)
(十六)产期保健饮食	(153)

五、干部常见疾病的饮食调养

(一)高血压病的饮食调养	(161)
(二)高脂血症的饮食调养	(167)
(三)高血液粘稠度的饮食调养	(171)

(四)冠心病的饮食调养	(173)
(五)脑血管病的饮食调养	(179)
(六)糖尿病的饮食调养	(181)
(七)痛风病的饮食调养	(189)
(八)甲状腺机能亢进的饮食调养	(192)
(九)骨质疏松症的饮食调养	(195)
(十)类风湿性关节炎的饮食调养	(197)
(十一)贫血的饮食调养	(199)
(十二)神经衰弱的饮食调养	(202)
(十三)头痛的饮食调养	(205)
(十四)感冒的饮食调养	(208)
(十五)慢性鼻炎的饮食调养	(211)
(十六)慢性咽炎的饮食调养	(212)
(十七)急性肾炎的饮食调养	(215)
(十八)慢性肾炎的饮食调养	(217)
(十九)肾功能衰竭的饮食调养	(220)
(二十)慢性乙肝的饮食调养	(223)
(二十一)肝硬化的饮食调养	(226)
(二十二)胆囊炎的饮食调养	(230)
(二十三)胰腺炎的饮食调养	(232)
(二十四)腹泻的饮食调养	(234)
(二十五)痔疮的饮食调养	(238)
(二十六)前列腺炎的饮食调养	(240)
(二十七)男性性功能障碍的饮食调养	(241)
(二十八)男子不育症的饮食调养	(245)
(二十九)女子不孕症的饮食调养	(247)
(三十)乳腺炎的饮食调养	(248)

(三十一)盆腔炎的饮食调养	(250)
(三十二)阴道炎的饮食调养	(252)
(三十三)痛经的饮食调养	(254)
(三十四)月经不调的饮食调养	(257)
(三十五)更年期综合症的饮食调养	(261)

六、饮食营养安全知识

(一)饮食安全的黄金定律	(264)
(二)有毒食物	(265)
(三)怎样清除蔬菜上的农药残留	(269)
(四)食品购买储藏加工安全中的技巧	(270)
(五)食源性疾病	(276)
(六)需要改正的习惯	(276)
(七)忌搭配的食品	(277)

七、干部饮食的忌口

(一)多吃糖比吸烟更可怕	(279)
(二)关于吃龙虾的忌口	(280)
(三)关于吃花生的忌口	(281)
(四)关于吃大蒜的禁忌	(281)
(五)关于食用味精的禁忌	(282)
(六)关于一些常吃食物的忌口	(282)
(七)吃火锅五忌	(283)
(八)关于吃牛肉的忌口	(283)
(九)关于吃鸡蛋的忌口	(284)
(十)关于吃鱼的忌口	(284)
(十一)关于吃螃蟹的忌口	(285)
(十二)关于食用白菜的忌口	(285)
(十三)关于食用西红柿的忌口	(286)

(十四)服药时的饮食禁忌	(286)
(十五)关于吃月饼的忌口	(287)
(十六)关于吃水果的忌口	(287)

八、膳食管理实用资讯表

(一)主要食物营养成分表	(290)
(二)常见食物的寒热性	(295)
(三)常见食物的酸碱性	(295)
(四)推荐的每日膳食中营养素供给量	(296)
(五)常见病饮食宜忌	(300)

一、干部营养课堂

营养是生命赖以生存的物质基础。人类为了维持身体各器官的正常活动,必须从外界摄取一定数量的食物,并经消化吸收而取得能被机体利用的各种物质,这样的物质,就称为营养素或营养物。

早在二千多年以前,我国医学的经典著作——《黄帝内经》对膳食必须具备的条件就有论述。书中说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。这一段记载,不仅说明了完全的膳食必须包括谷类、果类、肉类和蔬菜,并且指出了它们在营养中的作用有“养”、“助”、“益”、“充”之不同。

(一)营养与健康

人要吃得合理、科学,就必须懂得自身对营养的需求。那么,人必须通过饮食获取的营养物质究竟有哪些呢?主要有六类,即:蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质和水。另外,还需要从食物中获取一定量的纤维素,以刺激胃肠蠕动,有助于消化功能。

1. 生命的基础材料——蛋白质

蛋白质是一切生命的基础,也是构成人体的基础物质,人体一切细胞、脏器、组织构成都离不开它,而且还是人体能量的来源之一。人体每日的能量消耗中,约有 1/10 由蛋白质所提供。

蛋白质由各种不同的氨基酸组成,而人体组织存在着 20 种

不同的氨基酸,其中,有八种氨基酸是人体无法自行合成,必须由食物中摄取,称作“必需氨基酸”,又称作完全蛋白。人体必须从膳食中获得足够的完全蛋白,才能满足生长与组织的修复。不完全蛋白的摄取量再多,只要缺少任何一种必需氨基酸,都无法用于生长与修补。

如果人体缺乏蛋白质,处于发育期的青少年就会发育迟缓、体质瘦弱、抗病能力差;在成年人,轻者体重减轻,肌肉萎缩,疲乏无力,病后恢复慢;重则出现营养不良性水肿。

◆ 蛋白质主要存在于粮食、豆类、蛋类、肉类食品中。

2. 体内燃料库——脂肪

脂肪是能量的来源之一,它协助脂溶性维生素(A、D、E、K和胡萝卜素)吸收,保护和固定内脏,防止热量散失,保持体温。

脂肪对于人体来说,它不仅提供必须脂肪酸,还为人提供和储存热能,因而被称为“体内燃料库”。人体所需能量约有 20% 来源于脂肪。如果饮食中脂肪摄入不足,不仅会导致人体必需脂肪酸和能量供应不足,还会影响脂溶性维生素的吸收与利用。

◆ 脂肪的食物来源主要是肉类、豆类食品。

3. 生命的催化剂——维生素

维生素是一种特殊营养素,它既不参与人体组织构造,也不提供能量,其主要作用是调节人体各种物质代谢,故被称为“生命的催化剂”。维生素对人体正常生长发育和调节生理功能至关重要,是维持人体健康所必须的物质,需要量极少,但由于体内不能合成或合成量不足,必须从食物中摄取。

维生素有一个庞大的家族,通常根据其溶解性不同分为脂溶性和水溶性两类。其中脂溶性维生素有维生素 A、D、E、K,它们不易溶于水,只溶于脂肪;水溶性维生素包括 B 族维生素(有 B₁、B₂、B₆、B₁₂、尼克酸等)和维生素 C。其中任何一种维生素缺乏,



都可产生相应的缺乏症。

◆ 各种维生素主要存在于蔬菜、水果、动物内脏等食品中。

4. 人体能量的主要来源——糖类

糖类,亦称为碳水化合物。它主要为生命活动提供燃料,是人体能量的主要来源。人体活动所需的能量中,约有 70% 源于糖类。它也是组织和细胞的重要组成成分。

◆ 含糖丰富的食物主要是米、面等粮食类主食。

5. 生命活动的重要角色——矿物质

矿物质也叫无机盐。是骨骼、牙齿和其他组织的重要成分,能活化荷尔蒙及维持主要酵素系统,具有十分重要的生理机能调节作用。它在生命中也绝不可少。人们通常根据人体对它需要量的多少,分为定量元素和微量元素。需要量在 100 毫克以上称为定量元素,如钙、磷、钾、镁、钠、氯等;需要量在 100 毫克以下者叫微量元素,迄今发现的已有 14 种之多。如铁、碘、铜、锌、硒等。

◆ 各种矿物质广泛分布于日常食品中,如果偏食就容易发生某种矿物质缺乏。

6. 生命之源——水

地球上最早出现的生物产生在水里,水是生命的摇篮,是人体体液的主要成分,是维持生命所必须的,约占体重的 60%,具有调节体温、运输物质、促进体内化学反应和润滑的作用。

水虽然不像蛋白质、糖、脂肪那样直接为人体提供营养,但对生命活动来说,它又是比营养素更重要的物质。人若一时得不到食物,只要有水,靠体内营养储备,尚可维持数日或数十日。因此,水被誉为生命之源。

◆ 水来源于各种食物和饮水。

(二)8种必需氨基酸的功用及食物补充来源

食物中的蛋白质必须经过肠胃道消化,分解成氨基酸才能被人体吸收利用,人体对蛋白质的需要实际就是对氨基酸的需要。吸收后的氨基酸只有在数量和种类上都能满足人体需要身体才能利用它们合成自身的蛋白质。必需氨基酸是指人体自身不能合成或合成速度不能满足人体需要,必须从食物中摄取的氨基酸。对成人来说,这类氨基酸有8种,包括赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸和苯丙氨酸。对婴儿来说,组氨酸也是必需氨基酸。

8种必需氨基酸的功用及食物补充来源表

名称	功用	食物补充来源
赖氨酸	赖氨酸是建构人体蛋白质中极为重要的必需氨基酸,可促进生长发育、组织修复及产生抗体、激素和酶。 ①可以调节人体代谢平衡。提高智力、促进生长、增强体质。能使注意力高度集中。 ②增进食欲、改善营养不良状况。 ③改善失眠,提高记忆力。 ④帮助产生抗体、激素和酶,提高免疫力、增加血色素。可减低或防止单纯性疱疹感染(发热性疱疹和唇疱疹)的发生。 ⑤帮助钙的吸收,治疗防止骨质疏松症。 ⑥如缺乏赖氨酸,会造成胃液分泌不足而出现厌食、营养性贫血,致使中枢神经受阻、发育不良。	鱼类、牛奶、肉类、奶酪、酵母、蛋、豆制品及所有含丰富蛋白质的食物。
蛋氨酸	又叫甲硫氨酸,参与组成血红蛋白、组织与血清,有促进脾脏、胰脏及淋巴的功能 ①参与胆碱的合成,具有去脂的功能,防治动脉硬化高血脂症。 ②有提高肌肉活力的功能。 ③促进皮肤蛋白质和胰岛素的合成。	豆类、鱼类、蛋类、肉类、大蒜、洋葱、酸奶及各种植物种子

名称	功用	食物补充来源
	④在肝脏中毒时,具有保护作用。 ⑤当缺乏蛋氨酸时,会引起食欲减退、生长减缓或不增加体重、肾脏肿大和肝脏铁堆积等现象,最后导致肝坏死或纤维化。	
亮氨酸	可平衡异亮氨酸。 ①降低血液中的血糖值,对治疗头晕有作用。 ②有促进伤口及骨头愈合作用。 ③缺乏时,会停止生长,体重减轻。	奶、蛋、肉、麦、玉米、大豆、番木瓜、梨、橄榄、椰子、各种核仁
异亮氨酸	参与胸腺、脾脏及脑下腺的调节以及代谢。 ①能维持机体平衡,治疗精神障碍。 ②有促进食欲和抗贫血作用。 ③如果缺乏时,会出现体力衰竭,昏迷等症状。	奶、蛋、肉、麦、玉米、大豆、番木瓜、梨、橄榄、椰子、各种核仁
苏氨酸	有转变某些氨基酸达到平衡的功能; 缺乏时会使人消瘦,甚至死亡。	奶、蛋、花生、米、胡萝卜、叶菜类、番木瓜、苜蓿
缬氨酸	作用于黄体、乳腺及卵巢。 ①促使神经系统功能正常。 ②缺乏时,会造成触觉敏感度特别提高,肌肉的共济运动失调。	奶、芝麻、大豆、胡萝卜、莴苣、南瓜、芹菜、甜菜、欧芹、蕃茄、苹果、石榴、杏仁
色氨酸	可与维生素 B₆、烟酸(或烟酰胺)及镁一起在大脑中作用,制造血液中的 5-羟色氨酸,作为大脑与一种人体睡眠生化机制之间信息往来的神经传导。 ①缓和焦躁及紧张情绪,促进自然睡眠。 ②减低对疼痛的敏感度,缓解偏头痛。 ③减轻因酒精而引起人体中化学反应失调的症状,并有助于控制酒精中毒。 ④可作为一种无药性的兴奋剂。	小米、牛奶、肉类、鱼类、鸡肉、香蕉、花生及所有富含丰富蛋白质的食物。
苯丙氨酸	是一种作为神经传导所必需的氨基酸,是传达大脑和神经细胞之间往来信息的化学物质。在人体内会转变为去甲肾上腺素和多巴胺,两者都属于刺激的导体,可提高身体的灵敏度与活力。 ①可降低饥饿感。 ②提高性欲。 ③改善记忆力及提高思维的敏捷度。 ④消除抑郁情绪。	所有含丰富蛋白质的食物、面包、豆制品、脱脂白干酪、脱脂牛奶、杏仁、花生、南瓜子

(三)常见维生素的功用、缺失症状及食物补充来源

种类	名称	功用	缺乏症	来源
脂溶性维生素	维生素 A	保护眼睛,保护其他上皮组织,间接抵抗感染	体重不增、全身各处上皮呈角质变化,以干眼病例为多	胡萝卜、甘薯、鸡蛋黄、肝等
	维生素 D	促进钙、磷吸收和骨化	儿童易得佝偻病,成人易得骨质软化症	肝、蛋、鱼肝油等
	维生素 E	维持正常生殖机能,防止肌肉萎缩	未发现缺乏症,临床常用于习惯性流产	种子胚油、绿叶菜、豆、坚果
	维生素 K	促进正常肝脏合成凝血酶元等	阻碍凝血酶的形成,容易出血	肝、蛋、豆、青菜
水溶性维生素	维生素 B ₁ (硫胺素)	助长发育,预防神经炎,调节碳水化合物代谢及全身各系统的功能	食欲不振,增长停止,神经系统及心血管症状,水肿或消瘦	米糠、麦麸、豆类、花生、酵母
	维生素 B ₂ (核黄素)	促进细胞组织的氧化,防止皮肤、口腔及眼的炎症	口炎、舌炎、眼炎、皮炎	绿叶菜、杂粮、肝、牛奶、酸乳酪
	烟酸	为组织吸收碳水化合物代谢中的重要辅酶	腹泻,神经症状	肝、肉
	维生素 B ₆	构成氨基酸、转氨酶和脱羧酶的辅酶成分	停止生长;烦躁、惊厥;贫血;边缘神经炎、口角疮、舌炎	各种食物
	叶酸	生血	恶性贫血	各种植物绿叶、肝等
	维生素 B ₁₂	生血	恶性贫血	肝、酵母
	维生素 C (抗坏血酸)	抗坏血病,维持正常生理作用,抵抗传染病	坏血症、免疫力下降	各种水果、蔬菜,如橘、柚、番茄等

(四)主要矿物质的功用、缺失症状及食物补充来源

种类	功用	缺失症状	食物补充来源
钙	与磷相互作用，构造健康的骨骼和牙齿；帮助血液凝固，维持心脏正常收缩；控制神经感应性及肌肉收缩；缓解失眠；帮助体内铁的代谢	佝偻病、骨质软化症；肌肉酸痛、痉挛、抽筋	奶酪、芝麻、豆腐、无花果干、牛奶、坚果类、豆类、绿色蔬菜等
铁	防治因缺铁引起的贫血；促进发育，帮助成长；增加对疾病的抵抗力；帮助皮肤恢复血色	疲劳、注意力不集中、头痛、掉发、呼吸急促、指甲容易断裂、脸色苍白、食欲不振、容易感染	全麦制品、芝麻、猪肝、牛肝、牛心、猪瘦肉、羊肉、豆类、坚果类
磷	促进牙齿、骨骼的健康发育；协助脂肪及淀粉代谢，供给能量；酸化尿液，维持肾脏正常功能；减少关节疼痛痛苦	骨质脆弱、疏松；牙龈脓痂；佝偻病、生长迟缓；虚弱、疲劳、厌食；面部手足痉挛	奶酪、动物肝脏、虾、蟹、鱼类、牛肉、家禽类、蛋类、全谷类、坚果类
钠	有助于防止热衰竭和中暑；协助神经和肌肉的正常运作；平衡人体中的水分及酸碱值	碳水化合物消化不良；腹部及腿部抽筋；疲劳、恶心、呕吐、食欲不振；中暑、脱水、低血压；神经痛；注意力不集中	食盐、咸菜、腌制品、甲壳类、动物肾脏、全麦制品、胡萝卜、番茄、海带、玉米片等
铜	可将铁转换成带氧的血红素；可增强人体活力；丰润毛发、皮肤；预防心血管疾病	婴儿厌奶、生长迟缓；发色、肤色异常；骨骼疾病；脸部或四肢浮肿；可能会引起风湿性关节炎	牛肝、葵花子、虾、蟹、花生、蘑菇、全麦面包、蜂蜜、橄榄及豆类等
镁	维持心脏、肌肉、神经的正常功能；预防钙质沉淀于组织及血管壁；预防早产，缓解经前综合症状；协助抵抗忧郁症，并可改善消化不良	食欲不振、恶心、呕吐、厌食；疲劳、失眠；喜怒无常；心跳过快或心律不整；手脚颤抖、肌肉抽筋	可可、葵花子、南瓜子、全麦制品、坚果类、花生、鲤鱼、小虾、杏仁、香蕉及绿色蔬菜等

种类	功用	缺失症状	食物补充来源
锌	促进生长发育和思维敏捷;有助于对生殖能力障碍的治疗;有助于防止前列腺疾病;消除指甲上的白色斑点;加速人体内部外部伤口愈合	孩童生长迟缓, 青春期延迟;肌肤粗糙干燥;食欲不振, 视觉、味觉受损;容易感染, 伤口难愈合;前列腺肥大、性腺机能减退, 生殖功能不足;动脉硬化, 小球型低血素贫血	麦芽、牛肝、南瓜子、牛肉、羊肉、猪肾、脱脂奶粉、芥末粉等
硒	治疗女性更年期热潮红;防治头皮屑;帮助维持组织的柔韧性;增强男子的生育能力;有助于防治各类癌症;有利于降低心脏病和中风的风险	男性生殖能力不佳;肌肉疲软;未老先衰;前列腺不健康;严重缺乏会导致心脏病及心肌衰竭	鱼类、虾、葵花子、腰果、胡桃、动物肝脏、鸡肉、牛奶、洋葱、番茄、花椰菜、芹菜、南瓜等
钾	有助于脑部氧的供给;帮助处理体内废物,降低血压;有助于对过敏症的治疗;与钠共同作用,维持人体酸碱平衡	肌肉疲软、失去方向感;焦躁易怒、精神紊乱、忧郁;浮肿	番茄、菠菜、萝卜、西洋菜、木瓜、红椒、桃子、牛肉、羊肉、鸡肉、柑橘类、南瓜、葵花子等

(五)其它营养素知识

1. 不饱和脂肪酸

脂肪酸的种类很多,有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸是构成体内脂肪的一种脂肪酸,人体必需的脂肪酸。不饱和脂肪酸根据双键个数的不同,分为单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸二种。食物脂肪中,单不饱和脂肪酸有油酸,多不饱和脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。人体不能合成亚油酸和亚麻酸,必需从膳食中补充,是必需脂肪酸。

必需脂肪酸对维持机体的正常生理功能有很重要的作用,它们参与生物膜中磷脂的合成,维持胆固醇的正常代谢及降低血胆固醇水平,对X线引起的皮肤损害有促进修复作用。必需