

实 | 用 | 家 | 庭 | 养 | 生 | 方 | 法

饮食养生之道

YIN SHI YANG SHENG ZHI DAO

主编 庞保珍



集古今名医名著养生之大成，
荟现代饮食研究之成果。
合理膳食，吃出健康

中国中医药出版社

实用家庭养生方法

饮食养生之道

主 编 庞保珍
副主编 庞清洋 庞慧卿 庞慧英
编 委 庞保珍 庞清洋 庞慧卿
庞慧英

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食养生之道/庞保珍主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 9
(实用家庭养生方法)

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0267 - 9

I. ①饮… II. ①庞… III. ①食物养生 - 基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 201348 号

饮食养生之道

庞保珍 主编

责任编辑 朱定华

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.25

字 数 248 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0267 - 9

定 价 29.00 元 (全套 67.00 元)

序 一

饮食是人体生命一切功能活动最重要的物质基础。饮食足，消化吸收好，营养够，排泄正常，人才能健康长寿。但饮食的消化吸收与排泄，又必须依赖脾胃之功能健全才能完成。人体各部分组织器官无不靠脾胃的消化、吸收、输布水谷之精微，才能保持其正常的功能活动，故中医学把脾胃称为“人体气血生化之源”，“脏腑、经络之根”，“后天之本”、人体营养物质的“仓禀之官”，故养生之道十分强调重视保护脾胃。实践证明，长寿又健康的老人，都是饮食好、脾胃健的人。同时脾胃功能健全，又可增加人体的抗病能力，即免疫功能。正如《内经·五癃津液别篇》指出：“脾为之卫”。即脾与胃相连，脾胃健全，对人体又有保卫其不受病邪侵袭的功能。汉末名医张仲景亦指出：“四季脾旺不受邪”。所以历代医家在治疗预防疾病和养生保健方面，都十分重视调理脾胃。

庞保珍医师勤奋好学，始终以读书、藏书为乐。临床上，他师从多位名医，理论基础扎实，临床经验丰富，已成名家；科研上硕果累累，可谓学验俱丰。他不仅在诊治不孕不育症上有较高的学术造诣，且善于运用药膳食疗与中医外治之法，对健康长寿之道研究颇深，可谓中医临床家、养生家。他诊病之余，勤于笔耕，在连续编著出版《不孕不育中医治疗学》、《不孕不育中医外治法》、《不孕不育名方精选》之后，又精心主编《饮食养生之道》一书。

该书内容丰富，较系统全面的阐述了饮食养生保健的理论与方法，既有国学经典饮食精华，又有现代饮食研究成果，具有一定的科学性、实用性与可读性，可供同道、医学生、患者及大众养生保健参考。

该书文字通俗易懂，对于普及养生保健知识，促进人类健康水平具有重要的意义，故欣然为之序。

李振华
2011.8.24

（国医大师李振华为本书写序）

序 二

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡乃健康四大基石，合理膳食是促进人类健康长寿、提高生命质量的最佳途径之一。

庞保珍医师勤奋好学，勤求古训，博览群书，博采众长。临床上，他师从多位名医，在患者中有较高声誉；科研上也颇有建树，可谓学验俱丰，大道晚成。他长期从事妇科、男科及性科学的研究，对不孕不育、性功能障碍、前列腺炎等妇科、男科病有较深的研究，尤其在诊治不孕不育症上有较高的学术造诣，善于运用药膳食疗与中医外治之法，对健康长寿之道研究颇深。他诊病之余，勤于笔耕，在连续编著出版《不孕不育中医治疗学》、《不孕不育中医外治法》之后，又精心主编《饮食养生之道》一书。

该书内容丰富，从中西医两个角度比较系统全面的阐述了合理膳食的理论与方法，既有国学经典饮食精要，又有现代饮食研究精华，具有一定的实用价值，可供同道、医学生、患者及大众养生参考。

该书文字通俗易懂，对于普及健康长寿知识，提高人们健康水平具有重要的意义，故欣然为之序。

世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长

硕士生导师、教授 谭兴贵

2009年9月9日

前 言

健康是人类最珍贵的财富，只有健康才能更好地生存。而合理膳食是促进人类健康长寿，提高生命质量的最佳途径之一。

膳食、营养与人民生活息息相关，合理营养是健康的基础。随着我国社会经济的发展与人民生活水平的提高，人们虽然对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康已成为社会的基本需求，但目前我国居民对营养知识了解较少，营养人才严重缺乏。虽然目前关于饮食养生保健的书有部分问世，但内容上还存在一定的不足：一是专业的医学术语太多、太专业，群众很难看懂；二是虽文字易懂，但医学科学性不够，缺乏养生保健实用价值。因此，为了广泛普及营养知识，提高全民营养素质，以指导大众合理选择与搭配食物；为了倡导平衡膳食，合理营养，以减少与膳食有关的疾病，促进健康，特编著本书。本书初稿于2009年完成，初稿完成之后又先后作了多次精心修改，于2011年9月交稿于中医古籍出版社。

本书尽可能地将散在于古今中外、中西医人名名著中，有关合理膳食的精华载入其中，努力吸收国内外中西医有关的最新研究成果，尽可能全面系统地阐述合理膳食的理论与方法，既有国学经典饮食精华，又有现代饮食研究成果等。力求做到科学性、先进性与实用性相结合、且文字精炼，通俗易懂。

本书承国医大师李振华教授、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、硕士生导师、教授谭兴贵先生作序；另外，在编写过程中参考了部分学者的研究资料，在此一并致以衷心谢忱！

笔者虽欲求尽善尽美，然而书中难免还会有疏漏之处，祈望同道和读者斧正。

山东省聊城市中医医院 不孕不育专家、养生专家 鹿保珍

2011年9月9日

目 录

第一章 概述	(1)
1. 饮食养生的概念	(1)
2. 饮食养生的作用	(1)
3. 饮食调养的原则	(2)
4. 病从口入与病从口出	(6)
5. 食疗胜于药疗,食物是最好的药	(6)
6. 只有脾胃好,才能饮食好	(6)
7. 找养生专家养生,胜于找治病专家养病	(7)
8. 腾不出时间养生,迟早要腾出时间养病	(7)
第二章 营养素	(8)
1. 营养的概念	(8)
2. 食物的概念	(8)
3. 营养素的概念	(8)
4. 膳食的概念	(9)
5. 膳食指南与膳食 10 条基本原则	(9)
6. 中国居民平衡膳食宝塔(2007)(中国营养学会)	(10)
7. 膳食营养素参考摄入量	(11)
8. 蛋白质	(11)
9. 脂类	(12)
10. 碳水化物	(14)
11. 能量	(15)
12. 矿物质	(16)

13. 维生素	(19)
14. 其他膳食成分	(22)
第三章 营养缺乏与营养过量	(25)
1. 营养缺乏病的预防	(25)
2. 维生素 A 中毒的预防	(25)
3. 维生素 D 中毒症的预防	(26)
4. 地方性氟中毒的预防	(26)
第四章 营养强化与保健食品	(28)
1. 食品营养强化的概念	(28)
2. 对食品营养强化的基本要求	(28)
3. 保健食品的定义	(28)
4. 对保健食品的认识	(29)
5. 卫生部公布既是食品又是药品的物品名单(按笔画顺序排列) ...	(29)
6. 卫生部公布可用于保健食品的物品名单(按笔画顺序排列) ...	(30)
7. 卫生部公布保健食品禁用物品名单(按笔画顺序排列)	(31)
第五章 食品加工与烹饪	(32)
1. 腌渍保藏对食品的影响	(32)
2. 烟熏保藏对食品的影响	(32)
3. 冷冻保藏对食物营养素的影响	(32)
4. 合理营养的烹饪原则	(33)
5. 烹调中可能产生的有害物质	(33)
6. 烹调中可能导致食物营养素的损失	(33)
7. 烹调中减少营养素损失的措施	(34)
第六章 科学饮水,喝出健康	(35)
1. 身心健康,水是栋梁	(35)
2. 饮水不当,水能致病	(39)

3. 科学饮水,增进健康	(42)
4. 合理饮水,预防疾病	(45)
5. 科学用水,更加健康	(57)
6. 防水污染,保护环境	(60)
第七章 各类食品的营养价值	(62)
1. 食品概念	(62)
2. 食品分类	(62)
3. 粮谷类食品的营养价值	(63)
4. 豆类食品的营养价值	(67)
5. 蔬菜水果类营养价值	(72)
6. 畜禽肉类及其制品的营养价值	(87)
7. 鱼虾类营养价值	(93)
8. 奶与奶制品营养价值	(102)
9. 蛋与蛋制品营养价值	(107)
10. 油脂、坚果类营养价值	(109)
11. 其他加工食品营养价值	(113)
第八章 常用中医保健医疗食品	(120)
1. 中医保健医疗食品概述	(120)
2. 饮、露、鲜汁	(120)
3. 汤	(122)
4. 酒、醴、醪	(124)
5. 蜜膏	(126)
6. 粥	(127)
7. 羹	(128)
8. 糖果、蜜饯、糖渍食品	(129)
9. 米面食品	(131)
10. 菜肴	(131)

第九章 促进健康食品优选	(134)
1. 防癌抗癌食品优选	(134)
2. 促进心血管健康食品优选	(138)
3. 促进肠道健康食品优选	(144)
4. 促进脑部健康食品优选	(148)
5. 促进眼部健康食品优选	(151)
6. 促进女性健康食品优选	(152)
7. 促进男性健康食品优选	(154)
第十章 食品安全	(156)
1. 食品中的主要致癌毒物与预防	(156)
2. 食品中的主要重金属毒物与预防	(157)
3. 食品中的主要农药、兽药残留毒物与预防	(158)
4. 食品中的主要细菌性毒物及预防	(159)
5. 食品中的主要真菌性毒物与预防	(162)
6. 食品中的主要动植物性毒物与预防	(162)
7. 食品添加剂中的主要毒物与预防	(165)
8. 野生动物不能吃	(165)
9. 其他食品安全问题	(165)
10. 吃不吃转基因食品	(166)
11. 四种安全食品	(167)
12. 预防食品中毒手段	(169)
第十一章 合理膳食 吃出健康	(177)
1. 饮食不当易得癌症	(177)
2. 不科学的饮食习惯	(177)
3. “微饿”健康长寿	(177)
4. 早餐与健康	(178)
5. 细嚼慢咽益寿延年	(178)

6. 限制体重与热量摄入	(179)
7. 儿童与青少年应怎样饮食	(179)
8. 脑力劳动者应怎样饮食	(180)
9. 脂肪肝应怎样饮食	(182)
10. 高血压病应怎样饮食	(183)
11. 冠状动脉粥样硬化性心脏病应怎样饮食	(184)
12. 肥胖与消瘦者应怎样饮食	(185)
13. 阳痿的药膳食疗方法	(188)
14. 早泄的药膳食疗方法	(194)
15. 女性性欲低下的药膳食疗方法	(196)
16. 围绝经期性欲低下的药膳食疗方法	(200)
17. 女性性高潮障碍的药膳食疗方法	(204)
第十二章 古代名人名著饮食养生精华	(209)
1. 孙思邈饮食养生精要	(209)
2. 《寿亲养老新书》饮食养生精要	(212)
3. 《遵生八笺》饮食养生精要	(219)
4. 《老老恒言》饮食养生精要	(233)
第十三章 国医大师饮食养生精华	(252)
1. 李振华饮食有节,保护脾胃	(252)
2. 方和谦 饮食养生经验	(254)
3. 邓铁涛 养脾胃绝技	(254)
4. 朱良春 饮食有节,兼服六味	(256)
5. 张镜人 食养自疗	(256)
6. 任继学 适时而息,适食以养	(257)
7. 张灿理 饮食以清淡为主,合理搭配	(258)
主要参考文献	(259)

第一章 概 述

1. 饮食养生的概念

中医饮食养生是泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康、延年益寿的活动。“谷肉果菜，食养尽之”（《素问·五常政大论》），这是目前“食养”概念较早的记载。

营养，系指机体摄取、消化、吸收与利用饮食物或养料，以维持正常生命活动的过程。早在两千年前，中国医家就已认识到饮食对人体的重要作用。充分认为饮食是人体不可或缺的营养物质。“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。（《素问·平人氣象论》）。

合理饮食是指能达到合理营养要求，促进人体健康，预防疾病的饮食。合理饮食系合理营养的物质基础，是达到合理营养的手段。所谓合理营养是一个综合性的概念，它既要通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量及各种营养素，又要考虑合理的饮食制度与烹调方法，以利于各种营养物质的消化、吸收与利用，同时还应避免饮食构成的比例失调，某些营养素过多以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的形成。

2. 饮食养生的作用

强身防病，益寿延年。人的衰老、死亡是不可避免的客观规律，但通过合理饮食等其他养生手段，达到活得快乐，减少疾病，延长寿命，是可以做到的。



9. 饮食调养的原则

(1) 合理调配

早在二千多年前《素问·脏气法时论》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，《素问·五常政大论》谓：“谷、肉、果、菜、食养尽之”，全面概述了饮食的主要内容。其中以谷类为主食品，肉类为副食品，用蔬菜来充实，以水果为辅助。

中医将食物的味道归纳为：酸、苦、甘、辛、咸五种，统称“五味”。五味不同，对人体的作用也各有不同。五味调和有利于健康，但必须合理搭配。

①粗粮与细粮搭配

大米，面粉是人们每天吃的主食，统称细粮。要知稻谷脱去稻壳成糙米，糙米拥有高于精米十几倍的营养，小麦面粉过于精细亦不利健康。

粗粮指玉米、小米、黑米、荞麦、燕麦、芝麻等。

应食物多样化、主食粗细搭配，主吃五谷杂粮。

②蔬菜与水果搭配

水果不能代替蔬菜，蔬菜也不能代替水果，因所含营养成分各异，所以是各类新鲜蔬菜与多种水果搭配着吃为好。

吃蔬菜时不要挑食，应当多样化，绿、黄、红、白、紫，经常变换品种，水果应洗净，且品种多样化。

③牛奶、蛋类与豆类搭配

奶制品种类繁多，有全脂奶、脱脂奶、酸奶、奶粉等。

蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。蛋黄的营养价值，远远超过蛋白。鹌鹑蛋白营养价值超过所有的禽蛋。

豆类包括云豆、豌豆、蚕豆、豇豆、绿豆、小豆、芸豆等。按照豆类的营养成分含量可将豆类分为两大类，一类是大豆（黄豆、黑豆及青豆），含有较高的蛋白质与脂肪，碳水化合物相对较少；另一类是除大豆

以外的其他豆类（称为杂豆），含有较高的碳水化合物，中等含量的蛋白质、少量的脂肪，所有豆类蛋白质的氨基酸组成均较好，其中以大豆为最好。

大豆、奶、蛋类所含营养丰富，但其营养成份各异，相互不能代替，恰当搭配，恰似“锦上添花”。

④荤食与素食搭配

素食主义不可取，荤食含有人体必需的多种营养物质，只有荤素搭配方可均衡营养。

⑤酸碱食物搭配

碱性食品：

饮食中所吃的食物，如海带、菠菜、西瓜、香蕉、苹果、萝卜、梨、草莓、胡萝卜、莴苣、土豆、南瓜、黄瓜、洋葱、藕、红薯、白薯、大豆、豆腐等蔬菜、水果类以及茶叶，牛奶等，所含的碱性元素（钾、钠、镁）比酸性元素（氯、磷、硫）的比例大，在体内的最终代谢产物呈碱性，故称之为碱性食品。成碱性食物主要是蔬菜水果与奶类。

葡萄、柑橘之类水果食物吃的时候口感是酸味，这种酸是有机酸，但在人体内可完全代谢成二氧化碳及水，对体液酸碱性无大影响，原来与有机酸结合的钾、钠、镁等在人体内最终代谢为带阳离子的氧化物，体液成碱性，故仍属碱性食品。椰子、李子、桃、板栗等产生碱性成分，亦属碱性食品。尤其应注意口感是酸味的食品不一定是酸性食品。

酸性食品：

粮食谷类、禽、畜、肉类、蛋类、鱼类，还有白糖、甜食、白酒、啤酒等含磷、硫、氯等酸性元素较多，在体内经消化和代谢，其最终产物呈酸性，故称为酸性食品。

海带的成碱能力最强。蛋类的成酸性能力最强。

正常人的pH值为7.35~7.45，酸碱失衡则疾病随之而来。饮食酸碱食品搭配不当，若成为酸性体质，则可增加体内钙、镁元素的消耗，使青少年与儿童发育不良，食欲不振，容易疲劳，上课注意力不集中，出现佝偻病、龋齿、便秘、胃酸过多等；中老年人易患神经系统疾病、胃

溃疡、骨质疏松、心脑血管疾病等。若成为碱性体质，也会使人因摄入重金属过多而影响健康。

目前尤其是中小學生，大多以肉、魚、蛋类等酸性食物为主，并不注意搭配蔬菜等碱性食物，导致体液偏酸，成为酸性体质者不少。亦正是某些学生，上课注意力不集中，致成绩下降的原因之一。

⑥烹饪调料副食搭配

1) 食用油

食用油主要含脂肪。植物油的营养价值比动物油高。动物油脂肪含较多的饱和脂肪酸与胆固醇形成脂，易在动脉内膜沉积，发生动脉粥样硬化；而植物油中的不饱和脂肪酸可防治高血脂及高胆固醇血症。但过量食动物油会促使动脉硬化，引发高血压、冠心病等；而过量食植物油也会给人带来疾病。

人体每日对脂肪的摄入量为 50g，扣除所吃肉类及其他类食物中的脂肪，剩下的就是每天做菜等方面用的食用油脂量。营养学家按分子生物学研究计算，每人每天摄入 7~8g 植物油就能满足需要（不超过 1 小汤匙），过量反而有害。人体每天摄入的动物脂肪与植物脂肪的比例最为好 1:2。

烹饪时油温不宜太高。

2) 食盐

摄盐过多有害健康，如摄取过多的钠盐，是诱发高血压的重要危险因素。

世界卫生组织建议每人每天食盐用量应为 6g。

腌、熏制品含硝酸盐与亚硝酸盐，易生成强致癌物质亚硝胺，所以不吃或少吃腌、熏制品为好。

膳食少盐好，有“盐少寿多”之说。

3) 酱油

酱油是以大豆或豆饼、麸皮等为原料发酵酿制而成，味美、营养丰富，但酱油中含 18% 的盐，为控制人体食盐量，不宜摄取太多。

4) 味精

味精，化学名叫谷氨酸钠，不仅是良好的调味品，且是一种很好的营养品。

味精在70~90℃时溶解最好，在高温下（200℃以上）则能使谷氨酸钠分解成焦谷氨酸钠，而失去鲜味和营养价值，对人体还有一定毒性。所以要在菜或汤做好临出锅前再放味精。另外，可用温开水溶解后再浇入凉菜中。

味精用量多，不但会产出一种似咸非咸，似涩非涩的怪味，且过多味精进入体内，可致头痛，胸闷和不快的感觉。

味精摄取量每人每天应控制在6g以下。

5) 食醋

炒菜加醋有利于保持菜中的营养成分，与调整酸碱平衡等。

6) 食糖

正常情况下人体内并不缺糖。烹饪中应少加糖，平时要少吃糖。

7) 酒类

近有报道，少量饮酒比不饮酒者总体死亡率降低21%，使衰老速度减低80%，痴呆症发病率降低3/4，高密度脂蛋白增加，有利于减少动脉硬化，使骨硬度增加。但亦有批驳“少量饮酒有益健康”的说法。

人体需要多种营养成分，而自然界丰富多彩的食物中，每种食物所含的营养成分不同，故必须合理调配，如荤素搭配等，合理饮食，才能达到营养合理，身心健康。

(2) 饮食有节

饮食有节，是指饮食要有节制。这里所讲的节制，包含两层意思，一是指进食的量，一是指进食的时间。所谓饮食有节，即进食要定量、定时。《吕氏春秋·季春纪》指出：“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”。

(3) 饮食卫生

①宜食新鲜食物。②宜以熟食为主。③应注意饮食禁忌。④因时因

人制宜。

4. 病从口入与病从口出

饮食不当可导致多种疾病，即病从口入，如吃了不洁的食物，容易造成肠炎、痢疾，甚至食物中毒；如合理饮食，营养均衡，可以防病、治病，延年益寿，即病从口出。

5. 食疗胜于药疗，食物是最好的药

人们主要是依靠从饮食物中摄取营养，补充人体生命活动所需要的能量。故唐代著名医学家、养生家孙思邈讲：“安生之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以生存也”。说明饮食营养是人赖以生存的根本。食物不仅仅可用于供给人体营养，而且有很好的养生防治疾病的功效。古今证明饮食疗法不但效果好，而且不伤人，没有或副作用极小，值得人们去实践、挖掘、使用。唐代医家孙思邈早就明确提出：“夫为医者，当洞察病情，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药”。古代医家十分重视饮食疗法，且高明的医生防治疾病，首先重视饮食疗法，其次才是药物疗法。人们为何不学习饮食疗法，做自己的“饮食大医”，为自己的身心健康保驾护航呢？

6. 只有脾胃好，才能饮食好

饮食是人体生命一切功能活动最重要的物质基础。人体各部分组织器官无不靠脾胃的消化、吸收、输布水谷之精微，才能保持其正常的功能活动，但饮食的消化吸收排泄，又必须依赖脾胃之功能健全才能完成。只有脾胃功能正常，人的食欲才能正常。饮食足，消化吸收好，营养均衡，排泄正常，又可增加人体的抗病能力，人才能健康长寿。若脾胃功能不好，自然食欲就差，消化吸收排泄功能就会异常，故中医学把脾胃称为“人体气血生化之源”，“脏腑、经络之根”，“后天之本”、人体营养物质的“仓禀之官”。故养生十分强调重视保护脾胃，增强脾胃功能。