

How to eat for healthy

吃得对

不生病

防病从饮食开始

饮食营养听我的

做自己的营养师

编著 刘科 王辉



饮食专家带来的营养课

营养剖析+饮食宜忌+饮食调理

保健防病 专家教招 科学实用



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



How to eat for healthy

吃得对 不生病

饮食专家带来的营养课

主审 温公达
编著 刘科 王辉



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃得对不生病——饮食专家带来的营养课 / 刘 科, 王 辉编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5091-5803-6

I. ①吃… II. ①刘… ②王… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181858 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 赵晶辉 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 200千字

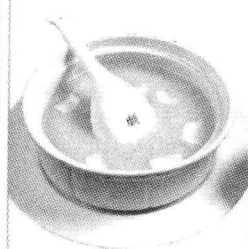
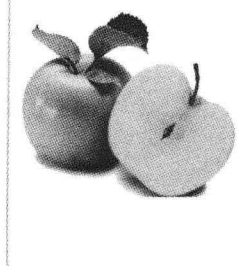
版、印次: 2012年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

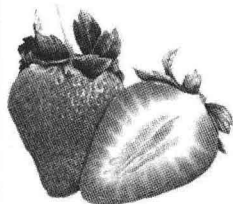
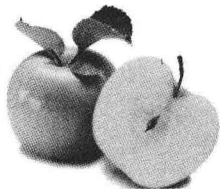
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

SUMMARY

怎么吃是一门大学问，不懂得营养搭配及不良的饮食习惯正在影响着人们的健康。人们越来越了解到吃好远比好吃更重要。本书由专业营养专家撰写，主要从食物营养、饮食习惯、常见病饮食调理三个方面，全面分析了健康饮食养生之道，告诉大家如何按照健康的饮食原则合理安排膳食，养成健康的饮食习惯，及如何通过饮食调理防病、治病。帮助大家吃好吃对、吃得聪明、吃得科学，避免因不正确的“吃法”而导致的健康问题，并获得健康。



目 录

CONTENTS



上篇 食物是天然的营养保健品

◇最常见的餐桌客——大米·····	3
◇平易的“代参汤”——小米·····	4
◇消炎粮食——荞麦·····	6
◇世界禾本科植物之王——薏米·····	7
◇最佳粗粮——玉米·····	8
◇降糖减肥良方——燕麦·····	10
◇最佳主食替代品——红薯·····	11
◇全面的抗癌食品——芦笋·····	12
◇菜中之王——卷心菜·····	14
◇餐桌上的降压药——芹菜·····	15
◇初春第一菜——韭菜·····	16
◇明目良品——胡萝卜·····	17
◇慢性疾病克星——魔芋·····	18
◇心血管的保护神——番茄·····	20
◇小人参——萝卜·····	22
◇第二面包——土豆·····	24
◇保健多面手——洋葱·····	25
◇素中之荤——黑木耳·····	27
◇物美价廉的佳蔬——茄子·····	29
◇穷人的医生——花椰菜·····	30

营 养 课 堂

水——生命之源·····	3, 5, 7
如何健康补水·····	9
什么样的水不能喝·····	11, 13
饮水选杯有道理·····	15
话说塑料杯·····	17, 19, 21
蛋白质——生命的物质基础·····	23, 25, 27
解读人体“必需氨基酸”·····	29, 31, 33
蛋白质的分类·····	35
脂肪——“能量高手”·····	37, 39
脂肪的食物来源·····	41
糖类——人类能量的重要来源·····	47, 49
走出吃糖的误区·····	51
科学吃糖五不宜·····	57
认识维生素·····	59, 61, 63
维生素的神奇功效——儿童	
体健脑聪·····	65, 67
维生素的神奇功效——中老年	
健康长寿·····	69, 71, 73, 75, 77
维生素的神奇功效——女性	
健康美丽·····	79, 81
维生素的神奇功效——维生	
素 A·····	83, 85
维生素的神奇功效——维生素 D·····	87

◇海上之蔬——海带·····	32
◇药物蔬菜——苦瓜·····	33
◇“红嘴绿鹦哥”——菠菜·····	34
◇果中皇后——草莓·····	36
◇水果之王——苹果·····	38
◇维生素C之王——猕猴桃·····	40
◇美颜健体之果——火龙果·····	42
◇最优质钙源——牛奶·····	43
◇优质植物蛋白——豆腐·····	44
◇液体黄金——橄榄油·····	46
◇完美食品——鸡蛋·····	48
◇清新“国饮”——绿茶·····	50
◇健脑益智佳品——核桃·····	52
◇干果之王——板栗·····	53
◇钙的仓库——虾皮·····	53

维生素的神奇功效——维生素E···	89
维生素的神奇功效——维生	
素C·····	91, 93
维生素的神奇功效——B族	
维生素·····	95, 97, 99, 101
维生素的神奇功效——维生	
素K、叶酸·····	103
维生素的神奇功效——叶酸、维	
生素M·····	105
维生素的神奇功效——维生素	
P、辅酶Q·····	107
矿物质——维生素的黄金搭档···	109
钙(Ca)·····	111
铁(Fe)·····	113
锌(Zinc)·····	115
硒(Se)·····	117
膳食纤维——第七类营养素	119, 121
走出膳食纤维的误区·····	125



中篇 专家支招：吃饭有讲究 饮食宜忌须知

◇健康饮食的八项原则·····	57	◇饭后不宜立即做的十件事·····	103
◇正视食品添加剂·····	63	◇巧烹饪留住营养·····	107
◇科学混搭食用油·····	66	◇春季饮食六大原则·····	112
◇远离十大垃圾食品·····	72	◇夏季饮食六大原则·····	115
◇一日三餐都重要·····	77	◇秋季饮食五大原则·····	118
◇健康饮食之男女有别·····	90	◇冬季饮食三大原则·····	120
◇饮食要有序·····	93	◇吃出美丽好肌肤·····	122
◇八类不宜空腹食用的水果·····	98	◇喝饮料，有讲究·····	126
◇女性不宜喝茶的五个时期·····	101	◇酸奶≠酸奶饮料·····	130



- ◇健康吃辣不致癌·····131
- ◇饮食有度——不宜多吃的18种食物··133
- ◇不宜与猪肉同食的四类食物··136
- ◇适宜男性食用的食物·····138
- ◇饮食补钙的十大误区·····139
- ◇蔬菜这样吃更健康·····142
- ◇你会吃海鲜吗·····144
- ◇警惕七类食物中的危险因素··145
- ◇素食主义者的饮食忠告·····147
- ◇益于瘦身的八个饮食好习惯··148
- ◇补脑的健康饮食·····150
- ◇留住果汁营养的窍门·····151



下篇 特殊人群的饮食调理

- ◇贫血·····157
- ◇营养不良·····157
- ◇骨质疏松·····158
- ◇跌伤骨折·····160
- ◇过敏性鼻炎·····160
- ◇口腔溃疡·····161
- ◇消化性溃疡·····162
- ◇咽炎·····164
- ◇胃炎·····165
- ◇肠炎·····166
- ◇支气管炎·····167
- ◇耳鸣·····168
- ◇痛风·····170
- ◇痔疮·····171
- ◇关节炎·····173
- ◇痛经·····175
- ◇月经不调·····176
- ◇肝炎·····177
- ◇肝硬化·····179
- ◇胆石症·····180
- ◇结核病·····181
- ◇肺气肿·····182
- ◇肾炎·····183
- ◇前列腺疾病·····184
- ◇尿路结石·····185
- ◇动脉硬化·····187
- ◇甲状腺功能亢进·····188
- ◇糖尿病·····189
- ◇高血压·····190
- ◇高血脂·····192
- ◇冠心病·····192
- ◇中风·····194
- ◇麻疹·····196
- ◇更年期人群的健康饮食·····197



上篇

食物是天然的营养保健品

日常生活中常见的谷物、蔬菜、瓜果、薯类、菌菇、干果、海鲜等都含有非常丰富的营养成分，对维持人体健康有着卓越的贡献。所以，维护人体健康，不必非要购买昂贵的保健品，从天然的食物中同样可以获取充足的养分。

下面我们将介绍生活中常见食物的营养功效。





最常见的餐桌客 ——大米

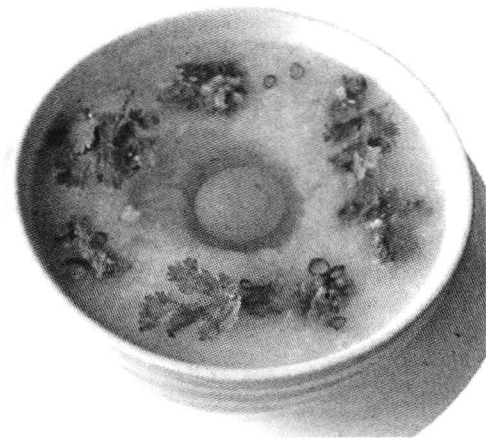


营养价值

大米，是稻子的子实脱过壳而成的。大米是中国人的主食之一，是最常见的餐桌客。大米有补中益气的功效，可以补脾养胃，所以脾胃虚寒、夜多小便者可多吃大米。

大米糠中还含有丰富的维生素B₁，能健脾胃、消肿利尿，有水肿、泄泻的人应多吃一些，病后脾胃虚弱或有烦热口渴的人群也非常适宜。

糙米中的淀粉物质被粗纤维组织所包裹，使人体消化和吸收的速度变慢，能很好地控制血糖和食量，再加上糙米中脂肪和糖的含量比较



营 养 课 堂

水——生命之源(1)

水是人体维持基本生命活动的必要物质，人对水的需要仅次于对氧气的需要。水是人体的构成成分之一，在人体所有成分中水的含量最多，约占体重的2/3。一个人短期不吃，只要能喝到水，即使体重减轻40%，也不会导致死亡。但如果人体缺水，消化液的分泌就会减少，引起食欲不振、精神不爽和疲乏无力；失水达15%以上生命就有危险，达20%人就会死亡。因此，水是生命之源，也是人类必需的七大营养素之首。

水对人体的功能体现在：

◇水参与人体内新陈代谢的全过程。水的溶解力甚强，并有较大的电离能力，可使人体内的水溶物质的溶解状态和电解质离子状态存在；又由于水具有较大的流动性能，在人体消化、吸收、循环、排泄过程中可加速协助营养物质的运送，和废物的排泄，使人体内新陈代谢和生理化学反应得以顺利进行。如果缺水，则消化液分泌减少，食物消化受影响，食欲下降；血流减缓，体内废物积累，代谢活动降低，导致体内器官衰竭致病，并加重病情。

低，所以糖尿病患者和肥胖者经常吃糙米有好处，可控制在每日半斤



(250克)左右。

除此之外，大米含有丰富的碳水化合物，对缓解女性月经前心情抑郁、焦虑、情感脆弱、易怒和乏力等经前期综合征有一定的疗效。

粳米有治诸虚百损，强阴壮骨，生津、明目和长智的功能。所以，粳米煮粥可以补中益气、健脾养胃、益精强志、强壮筋骨、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泄，是很好的补物。

专家提示

大米作粥时更易于消化吸收，但制作大米粥时，千万不要放碱。因为，大米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏大米中的维生素B₁，会导致B₁缺乏，出现脚气病。

另外，不能长期食用精米，因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以，应粗细结合，才能营养平衡。



平易的“代参汤”——小米



营养价值

中国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”美称。小米的营养价值很高：每100克小米含蛋白质9.7克，比大米还要高；脂肪1.7克；碳水化合物76.1克；一般粮食中不含有的胡萝卜素，小米每100克含量达0.12毫克；由于小米不需精制，它保存了许多的维生素和无机盐，小米中的维生素B₁可达大米的几倍，





位居所有粮食之首。小米含钾高含钠低，大米钾钠比为 9 : 1，而小米为 66 : 1，所以经常吃些小米，对高血压患者有益。

小米含铁量高，为大米的 4.8 倍；含磷也丰富，为大米的 2.3 倍，这就是小米能补血、健脑的原因。小米粥可滋阴补虚，且其味道香浓柔滑，是老、幼、孕妇最适宜的补品，常食小米粥防止消化不良，因此最适宜脾胃虚弱的人群。

小米还含有大量的糖类（旧称碳水化合物），因此对缓解精神压力、紧张、乏力等有很大的功效。另外，小米能除湿、健脾、镇静、安眠，如果经常出现失眠、抑郁等症状，多吃小米将大有裨益。

小米富含维生素 B₁ 和维生素 B₂，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

小米粥可单独煮熟，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子和百合等，熬成风味各异的营养品。

营 养 课 堂

水——生命之源（2）

◇水是细胞和体液的重要组成部分之一，人体的每个细胞及其基本单元均含有水分，人体的各种腺体分泌物均为液体。

◇水保持着人体一定的血容量。人体的血液含水量约占 80%，如果大量失水，则使血容量减少而产生低血压，从而影响着人体的各种器官，特别是心、脑、肾的功能活动，故血容量与水的含量有着密切的关系。

◇水对调节人体体温具有重要作用。在大气温度高于人体温度时，人就会大量出汗，使水分蒸发，有助于降低体温，使人体清爽。冬天时，由于水的潜热较大，外界温度变化也不会影响体温恒定。

◇人体每天要消耗多少水分呢？经营养学的方法测定，一般情况下，每天以不同方式消耗的水量如下：

通过呼吸排出水分约 400 毫升；
通过皮肤排出水分 400 ~ 800 毫升；
通过粪便排出水分约 150 毫升；
通过尿液排出水分约 1500 毫升；
以上共计 2500 毫升。

专家提示

因为小米性质是碱性的，所以烹煮时，不需要加太多的盐或不用放盐。



消炎粮食——荞麦



营养价值

荞麦的蛋白质中含有丰富的赖氨酸成分，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富膳食纤维，是一般精制大米的10倍。所以荞麦具有很好的营养保健作用。

荞麦含有丰富的维生素E和可溶性膳食纤维，同时还含有烟酸和芦丁(芸香苷)，芦丁有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。

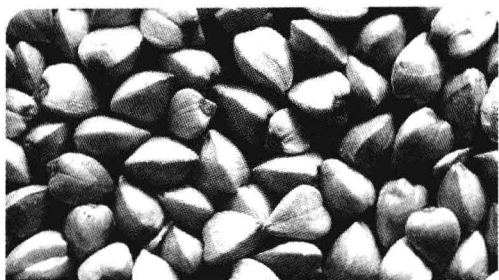
荞麦含有的烟酸成分能促进机体的新陈代谢，增强解毒能力，还具有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用。

专家提示

荞麦粉煮开的时间宜短，要做得松软易食用。汤汁里因为溶有芦丁和蛋白质，所以最好把汤也喝掉。荞麦一次不可食用太多，否则易造成消化不良。

另外，脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人不宜食用荞麦。





荞麦含有丰富的镁，能促进人体纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血块的形成，具有抗栓塞的作用，也有利于降低血清胆固醇。

荞麦的碳水化合物主要是淀粉，因为颗粒较细小，所以和其他谷类相比，具有容易煮熟、容易消化、容易加工的特点。

而且，荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此，荞麦具有“消炎粮食”的美称。另外，这些成分还具有降低血糖的功效。

中医学认为，荞麦性味甘平，有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞的功效。

营养课堂

水——生命之源（3）

因此，成人每日约要补充 2500 毫升的水。其中，约有 1200 毫升来自饮水，有 1000 毫升来自食物中所含的水（如蔬菜、水果、主食、肉类、豆类、奶类等中都含有一定量的水），其余 300 毫升水来自于体内代谢产生的水。当然，人们每日补充的水量应随气温、身体状况、劳动强度的不同而有所调整。当夏季或活动量较大时，人体的需水量可达 4000 毫升，因此不要等到口渴时才想起喝水，应每天保证充足的水量。

不过，当患有慢性肾功能衰竭或心功能不全时，应根据医生的建议适量限制饮水，防止体内存水过多而加重机体的负担。当然，饮水也要注意饮水卫生，需要防止饮用水中可能超标的氟、氯、汞、砷等对人体的危害而造成的不良后果。



世界禾本科植物之王——薏米



营养价值

薏米的营养价值很高，被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”。薏米因含有多多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担



的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品；经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。

薏米还能增强肾功能，并有清热利尿作用，因此对浮肿病人也有疗效。

薏米中含有一定的维生素E，是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色，并且它对于由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

薏米中含有丰富的维生素B，对防治脚气病十分有益。

另外，近年来经试验和临床观察，薏米仁对癌细胞有抑制作用，尤其适宜于肠、胃、肾、肺部癌患者。前些年在日本薏米已被列为防癌食品，身价倍增。

薏米可用作粮食吃，味道和大米相似，且易消化吸收，煮粥、作汤均可。夏秋季时用它和冬瓜煮汤，既可佐餐食用，又能清暑利湿。另外，薏米根具有清热、利尿功能，将它煎水代茶饮用，对黄疸肝炎、急性和慢性肾炎以及泌尿系结石者有良效。

专家提示

妇女怀孕早期忌食。

另外，汗少、便秘者也不宜食用。



最佳粗粮——玉米

营养价值

德国营养保健协会的一项研究表明，在所有粗粮中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。玉米含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、脂肪和胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。



营 养 课 堂

如何健康补水

◇早晨起床后喝一杯水，稀释血液浓度与清理肠胃。

◇晚上临睡前喝少量的水，供给睡眠时的补水需要。

◇饭前饭后半小时内不要喝水，也不要吃饭的时候喝汤，否则冲淡胃液，影响食物消化。

◇忌大量猛喝，否则可造成水中毒；也忌口渴时才喝水。

◇不喝浓茶、浓咖啡，不喝烫水和冰水，否则刺激肠胃。

◇不喝生水，不喝多次沸煮的水，不喝隔夜水，会产生有害物质。

◇不能将喝饮料代替喝水，饮料不宜大量喝。

◇发热、运动之后和盛夏之时可适量喝一些盐水，补充身体流失的水和盐分。

一天中饮水的4个最佳时间

◇第一次：早晨刚起床饮水，此时正是血液缺水状态。

◇第二次：8:00~10:00，可补充工作时流汗失去的水分。

◇第三次：15:00左右，正是喝茶的时刻。

◇第四次：睡前少量饮水，睡觉时血液的浓度会增高，如睡前适量饮水会冲淡积压液，扩张血管，对身体有好处。

玉米中钙含量丰富，几乎与乳制品中所含的钙差不多，丰富的钙可起到降血压的功效。玉米中所含较多的植物纤维素，有润肠通便之功效。它所含的碳水化合物比精白面粉低，加上其所含的膳食纤维，能够吸收水分，延缓血糖升高，降糖降脂，有利于控制糖尿病。

玉米含有天然维生素E，能够促进血液循环、降低血清胆固醇、保护皮肤、防止皮肤病变和延缓衰老，同时还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

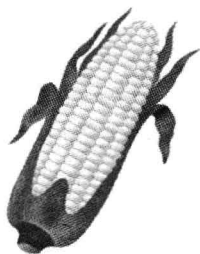
最新医学研究表明，玉米还具有抗癌作用。玉米中有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽是一种抗癌因子，这种抗癌因子在体内能与多种外来的化学致癌物质结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。粗磨的玉米中还含有大量的赖氨酸，这种氨基酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，还能控制肿瘤生长。

另外，玉米须又称龙须，对人体有广泛的预防保健用途。饮用龙须茶，可以起到凉血、泻热的功效，能够去除体内的湿热之气，并利水、消肿；玉米油能够降低人体血液中的胆固醇含量，对冠心病及动脉硬化症有辅助疗效。

专家提示

主食玉米的人，易患赖皮病，
须多配食豆类食物。

玉米发霉后能产生致癌物，所
以发霉玉米绝对不能食用。



降糖减肥良方——燕麦

营养价值

燕麦就是我国的莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。莜麦的营养价值很高，在禾谷类作物中蛋白质含量很高，且含有人体必需的八种氨基酸，其组成也平衡，维生素E的含量也高于大米和小麦，维生素B的含量比较多；脂肪和热能都很高，脂肪的主要成分是不饱和脂肪酸，其中的亚油酸可降低胆固醇、预防心脏病。

经常食用燕麦对糖尿病患者也有非常好的降糖、减肥的功效。燕麦粥有通大便的作用，很多老年人大便干，容易导致脑血管意外，燕麦能解便秘之忧。

燕麦还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力。

专家提示

吃燕麦一次不宜太多，否则会
造成胃痉挛或是胀气。

