

杨力讲

YANG LI JIANG REN TI YING YANG TIAO JIE

人体营养调节

现代人体养生手册

杨力 著

“民以食为天”。在生命的整个过程中，要有效地维持健康，不可不了解享受美食过程中“吃与烹”的学问，“养与配”的技巧，唯有如此，我们才能够安享美味、营养的佳肴，才能拥有更健康的体魄，更好地养生保健！

食物是影响健康的最重要因素

吃什么才会健康？这是营养学家告诉你的
如何吃才更长寿？这是养生专家告诉你的
想吃你就多吃点？这是美食大师告诉你的
如何吃出美味？吃得健康？

这是本书告诉你的

中国华侨出版社





杨力讲

YANGLIJIANGRENTIYINGYANGTIAOJIE

人体营养调节

现代人体养生手册

杨力 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力讲人体营养调节 / 杨力著. —北京:中国华侨出版社,2008.5

ISBN 978-7-80222-613-5

I. 杨... II. 杨... III. 营养学 — 基本知识 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 054481 号

● 杨力讲人体营养调节

作 者 / 杨 力

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 202 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-613-5/G·473

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

膳食决定健康

——代序

生命是一个轮回,但是在这个轮回的过程中,有些人健康长寿,有些人却体弱多病,甚至英年早逝,在慨叹生命短暂的同时,我们人类所能做的真是微乎其微,甚至面对生命的老去,只能对着镜中的自己哀叹“容颜易老”。事实上在这个短暂的轮回中,我们只要做到以下这些就足够:珍爱生命,关爱健康,科学膳食,提高生命的跨度!

健康是金,健康是福,健康是个人潜在的财富,因为“身体是革命的本钱”。怎样维护好这个“革命的本钱”,使之最大限度地展示自己的价值,也是我们人类目前很关注的问题。

我们不能否认,健康与否在很大程度上取决于后天的膳食情况。从某种意义上说,人吃饭并不只是为了充饥不挨饿,更重要的是通过合理饮食,获取一些保健养生的生命营养素,选择天然食物,合理烹调,从整体上提升整个机体的状态,防病保健,延缓衰老,缓解压力、苗条身材、丰胸美乳,而这些需要从根本上依赖于食物种类的选择和科学的烹调方法。

烹调是美味的载体,也是营养的前提,因为食物在烹调过程中会发生一系列生化变化,好的变化能够增进食物的色、香、味、形,更容易被人体消化吸收,同时能够使营养损失最小;相反,烹调出来的事物不但难以下咽,甚至还会在烹调的过程中引入致病致癌的因素,从而危及生命。

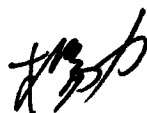
因此,我们从饮食中获取营养的有效途径就是合理而又科学地进行烹调,调出美味佳肴供人体需要,提升生命状态,达到延年益寿的保健功能。

有鉴于此,我撰写了《杨力谈人体营养调节》一书,书中有几个鲜活的亮点:

1. 涉猎广泛。不仅涉及有生命各阶段、职业分工、四季、提升机体状态、疾病,还有中华八大菜系、地方特色小吃、国外美食名吃等方面的营养调配、美食特点等,相信该书是不可多得的保健类图书。

2. 策划全面。每个小板块,不仅涉及有营养需求、膳食原则,而且还着重介绍烹调要点、饮食宜忌、美食推荐。这就是饮食、营养、烹调、美味多方面结合的特色,不仅教你吃什么,而且还教你怎么吃,怎么做着吃。

“民以食为天”。在生命的整个过程中,要有效地维持健康,不可不了解享受美食过程中“吃与烹”的学问,“养与配”的技巧,惟有如此,我们才能够安享美味、营养的佳肴,才能拥有更健康的体魄,更好地养生保健!所以我建议我们每一个人无论男女每天下厨房至少半小时。



2008.1



目录 CONTENTS

目录

第一章 营养理念:食物营养观念新解析 /1

- 营养——生命之源,健康之本 /1
- 维持生命活动的七大营养素 /2
- 不合理的营养将为健康买单 /7
- 合理营养才是健康正道 /10
- 最佳营养——机体状态 OK 的外衣 /12

第二章 烹调方式:左右饮食营养与美味 /14

- 烹调:营养美味的关键 /14
- 掌握科学的烹调过程 /16
- 烹调方式左右营养流失程度 /19

第三章 美味膳食:钦点各色佳肴正当食 /22

- 中华美食之八大菜系 /22
- 中华知名美味小吃 /29
- 国外的饮食特色 /34

第四章 烹调细节:各种配料的合理搭配 /39

- 调味料的调放时机和宜忌 /39
- 烹调的食品搭配细则 /47



掌握烹调中的鸳鸯配,才能营养美味 /50

注重烹调细节,让身体更健康 /52

第五章 营养误区:纠正不健康的摄食法 /56

不宜生吃的八种食物 /56

不宜一起储存的食物 /58

日常需纠正的饮食习惯 /58

第六章 时尚药膳:药与食巧妙烹调产物 /61

药食同源话药膳 /61

现代药膳的平衡原则 /62

根据需要进行药膳调补 /64

药膳烹调正当红 /65

地域养生保健的药膳 /67

第七章 全家食尚:量身打造家人的健康 /70

婴幼儿青少年美食营养城 /70

青年女性的营养要看透 /83

青年男性的健康直通车 /96

人到中年“挑”着吃 /104

老年金色时光美食餐 /117

第八章 因人配食:职业分工不同营养亦不同 /123

脑力劳动人群营养与配膳 /123

技能加体力工作人群营养配餐 /132

体力劳动人员营养与调配 /140

第九章 四季养生:岁岁营养美味全享受 /147

四季的膳食营养原则 /147

杨
力

讲

人
体
营
养
调
节

- 和煦春日健康美食 /148
夏季养生,膳食当先 /157
秋高气爽养生膳食 /168
冬季进补恋食正当时 /177



第十章 营养身心:提升机体状态美食篇 /187

- 合理营养,增强机体状态 /187
平衡膳食,有效美肤养颜 /206
科学饮食,吃出美体香身 /216

第十一章 祛病养生:常见病症的营养保健 /229

- 常见症状的调理和食疗 /229
常见疾病的调理与食疗 /245





第一章 营养理念：食物营养观念新解析

营养快车

营养是生命代谢的物质基础。机体本身就是一个不断同外界环境进行物质与能量交换的开放体系，因此只有不停地从外界摄入营养物质与能量，进行各种生化反应，才能保证健康，否则会引起人体的病变，这就是说合理营养是健康的关键。

营养——生命之源，健康之本

人体在生命过程中，要同外界不断地进行物质交换，这就是说人体必需从外界环境中摄取养分、呼吸空气，可见营养对于生命是十分重要的。

那么什么是“营养”？“营”就是“谋求”的意思，“养”是养身或养生，所以，“营养”的字面意思就是通过食物谋求养生。一般说来，机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料来维持生命活动的整个过程称为营养或营养作用。我国著名营养学家周启源教授给“营养”作了这样的定义：生物或使生物从外界吸取适量有益的物质和避免吸收有害的物质以谋求养生的行为或作用称为营养。

我们生命必需的营养从日常的饮食获取，因为食物不但是营养物质的载体，而且含有许多对人类有益的非营养物质——生物活性物质。这些生物活性物质大都有一定的直接或间接的营养作用和间接的防病保健功能。

食物进入人体内要进行根本的加工和处理。我们每天摄入的食物在中枢神经系统的直接影响或间接调控下，经历着非常复杂的生理、生化过程，将食物所提供的养分组合成机体所需要的物质，提供生命活动的能量以及用于调节代谢反应的速度和强度。这些成千上万种生化反应有条不紊地同时进行，一旦稍不协调，身体这部机器就会出问



题，甚至生病。

经过加工的食物，变成人体所需的营养成分，各种营养素在体内的含量不等，需要量也有所不等，但各自都有其独特的营养功能和药理作用，一次饮食不要偏废；这些经过加工的食物在体内密切联系、协同配合或相互制约，存在着错综复杂的微妙关系，并按照一定的比例保持着动态平衡，有效地发挥其重要作用，以满足人体对饮食营养的最基本的要求：

1. 提供能量，维持体温，满足生命活动和生产劳动的动力。
2. 构成身体组织，供给生长、发育、修补、更新所需的材料，并提供制造体液、激素、酶和抗体等重要物质的原料。
3. 保护器官功能，调控代谢反应，维持肌体内环境的相对稳定，使机体各部分工作得以协调地进行。
4. 具有强身、益智、怯病、防癌、维护健康、延缓衰老等一种或多种重要营养功能和药理作用。

近年来研究发现，细胞的类型和多种功能取决于各种营养的适宜摄入量。因为营养与基因的相互作用对人类的受孕、生长、发育、健康、长寿都有间接的影响，同时对某些导致死亡的疾病的发生、发展和转移起着十分重要的决定作用。这就是说营养是生命、生存的物质基础，是生命之源，健康之本。

维持生命活动的七大营养素

食物中所含的可以被人体吸收利用的有效成分叫营养素，这些营养成分有四五十种都必须取自食物，它们分属于七个大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物（糖类）、维生素、矿物质（常量元素和微量元素）、水和纤维素。这七大类营养素供给人类用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动，是生命的支柱。

水——生命的源泉

水是“生命之源”，水是所有营养素中最为重要的物质，无论是血液的流动，体温的调节，还是食物的消化和吸收，离开了水都是寸步难行的。



可以说,当我们摄取的水分不够时,我们身体内的血液会变得过于黏稠,而那些有毒的垃圾就无法被有效的清除掉,并且还会大大加重肾脏、肝脏等器官的负担。具体来说,水对人体的生理作用有如下几个方面:

首先,水是体液的主要组成部分。人体内的水液统称为体液,它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中,是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

其次,水是运送营养物质和代谢产物的载体。水作为体内一切化学反应的媒介,是各种营养素和物质运输的平台。

再次,保持稳定的体温。摄入体内的碳水化合物、脂肪和蛋白质三大生热营养素,只有在水的帮助下,利用氧气,才能代谢分解,放出热能,及保持体温。

第四,参与肌体的各种代谢。水可以帮助肌体消化食物、吸收营养、排除废物、参与调节体内酸碱平衡和体温,并在各器官之间起润滑作用。

第五,食物进入口腔、胃肠道后,要依靠消化器官分泌消化液(包括唾液、胃液、胰液、肠液、胆汁等)的作用,才能进行消化和吸收。而在这些消化液中,水的含量高达90%以上。

蛋白质——生命的基石

蛋白质在希腊语中原意是“最重要的物质”,它由20多种氨基酸按不同序列组成,被科学家称为生命的基石,人体内几乎所有化学反应都需要蛋白质的帮助,因而它是人体生长发育必不可少的营养素。如果把人体当作一座建筑物,那么蛋白质就是构成这座大厦的建筑材料。由此可见,蛋白质对人体的重要性不言而喻。

1. 蛋白质能构成、修补和更新身体组织。人体的生长发育、衰老组织的更新、损伤组织的修复,都需要用蛋白质作为机体最重要的“建筑材料”。

2. 构成人体必需的酶、激素和抗体。如果没有酶,生命活动就无法进行,这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成。

3. 调节渗透压,维持正常的血浆渗透,使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。

4. 供给人体必需的能量,在正常膳食情况下,肌体可将剩余的蛋



白质氧化分解转化为能量，补给人体所需。但这不是蛋白质的主要功能。

5. 蛋白质能够维持肌体的酸碱平衡。

6. 参与运输氧气及其他营养物质。

在日常生活中，我们每天应食用多少蛋白质为适量呢？按每公斤体重来计算摄取量比较合适，即每天每公斤体重蛋白质摄取量为1克，如50公斤体重的人，一天蛋白质摄取量应是50克。

脂肪——人体新陈代谢的燃料

脂肪是维持人体正常新陈代谢所必需的营养素，主要是用于人体新陈代谢燃烧。在饮食中摄取的脂肪，其实包括油脂（植物油和动物油）和类脂两类。油脂是日常膳食中脂肪的主要来源，也是人体内脂肪的主要成分。

生活中，人们通常在广义上把油脂和类脂这两类脂质统称作脂肪。相对于蛋白质和碳水化合物，在同等重量的情况下，脂肪产生的能量是蛋白质和碳水化合物的两倍以上。一般来说，脂肪的主要来源是各种植物油和炼制过的动物脂肪。

油脂对人体的生理起着举足轻重的作用。1克油脂脂肪可以产生9千卡热能，当人体饥饿时，就会先燃烧脂肪，以便供给人体热能，减少蛋白质的消耗；油脂脂肪还可提供脂溶性维生素，是脂溶性维生素的携带者，这类脂肪能刺激胆汁分泌，帮助人体对脂溶性维生素的吸收。

专家建议，一个人如果每天的活动量不大，那么，每天的脂肪摄入量大约为77克。每天大量活动的人，日摄入量需127克左右。

碳水化合物——人体的主要能源

碳水化合物即是糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，其中氢、氧之间的比例又和水相同，所以科学家称这类物质叫碳水化合物。碳水化合物是人的主要能量来源。碳水化合物又可划分为简单碳水化合物与复杂碳水化合物两种。

在人体中，碳水化合物的主要生理作用表现在三个方面：

1. 为人体提供热能

碳水化合物是人的生命活动和生产劳动的动力源泉，是人体最主



要的热量来源之一。人体中所需要的热能 60%~70%都来自于碳水化合物。

2. 构成肌体组织和参与细胞多种代谢活动

在所有的神经组织和细胞核中,都含有糖类物质,糖蛋白是细胞膜的组成成分之一,核糖和脱氧核糖参与遗传物质的构成。

3. 碳水化合物可以保护肝脏

肝脏是解毒器官。肝脏内糖原充足时,肝脏对由某些化学毒物(如酒精等)以及由各种致病微生物引起的有害物质有较强的解毒能力,可使肝脏免受有害因素的损害,保持肝脏的正常解毒功能。

维生素——机体代谢的催化剂

维生素有“维持生命的元素”之意,它是维持肌体健康所必需的一类有机化合物,也是人体正常组织发育所必需的一种营养物质,是人体新陈代谢的催化剂。维生素在体内既不是构成人体组织的原料,也不是能量的来源,但是对体内物质代谢却起着重要的调节作用。

当人体内维生素缺乏或吸收、利用不当时,会导致特定的缺乏症或综合症。如人体缺乏维生素 A 会引起眼部疾病、消化道及泌尿生殖系统疾病,甚至影响正常发育;缺乏维生素 B₂ 人体会出现各种皮肤炎症;缺乏维生素 D,儿童会患佝偻病,成年人则会发生骨质疏松症。

除维生素 D 外,所有维生素都不能在体内合成,必须由食物供给。维生素的食物来源比矿物质的食物来源更为广泛,它几乎蕴藏在所有的动植物食品中,如各种蔬菜、瓜果、粮食作物、菌类以及动物的肝脏等,而且大量摄取这些食物,也不必担心会出现过量中毒的现象。但值得注意的是,食物中的维生素容易随着加工、运输等大量丢失。在使用维生素药物制剂时,应注意安全用量,以免引起不必要的身体损害。

矿物质——不可或缺的材料

矿物质即为无机盐,它们一方面作为“建筑材料”构成人体组织,另一方面,维持人体正常的生理功能,是人体中必不可少的物质。

人体所需较少但又不可或缺的矿物质称微量元素,微量元素虽然人体所需甚少,但对于人体的健康却有很大影响,如果缺乏某些元素,就会导致相应的病症,如人体缺铁可引起缺铁性贫血等。以下是矿物



质对人体具有一系列重要的生理功能：

1. 构成肌体组织的重要成分

骨骼和牙齿中含有大量的钙、磷、镁，人体内 99% 的钙和 80% 的磷存在于骨骼中。

2. 维持人体内水和电解质的平衡

钠、钾和氯是维持肌体电解质和体液平衡的重要离子。它们在细胞内外和血浆中分布不同，与蛋白质、碳酸盐一起，共同维持各种细胞组织的渗透压，使得组织保留一定水分，维持肌体水的平衡。

3. 维持神经、肌肉的兴奋度和细胞膜的通透性

镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。

4. 构成肌体某些功能物质的重要成分

如血红蛋白和细胞色素系统中的铁，甲状腺素中的碘等。缺乏某种矿物质，就会引起某种生理障碍。比如血液凝固时，必须有钙的存在，否则血液就凝固不起来。

5. 参与人体代谢

磷是能量代谢不可缺少的物质，它参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分，而甲状腺素有促进新陈代谢的作用。

矿物质种类繁多，对人体的作用几乎涵盖肌体所需的各个方面，其食物来源也异常丰富，如各种蔬菜、果品、动物的肝脏以及海产品等。

纤维素——肠道的清道夫

纤维素是植物性食物中难以被人体消化的物质，在医学界被称为“第七营养素”，是人体的必需营养素的合称。它主要存在于植物和谷物中，对身体健康大有裨益，它可降低胆固醇和血压，预防心脏病和肥胖，被各国医学界专家喻为“肠道的清道夫”。

具体来说，纤维素具有以下生理作用：

1. 利于通便

纤维有很强的吸水能力，可以增加肠道中粪便的体积，促进肠蠕动，使粪便能很快排出体外，防止了便秘，从而可以减少结肠炎、直肠癌和结肠癌、直肠癌的发生。



2. 利于食物的正常消化吸收

纤维由于在口腔中咀嚼时间较长，因此可以促进肠道消化液的分泌。同时，能加速肠内食物消化过程。

3. 降低血清胆固醇和防止动脉硬化及胆石症形成

由于膳食纤维与胆囊排入肠道中的胆酸结合，限制了胆酸的吸收，使血液中胆固醇浓度降低，同时也减少了胆固醇在血管壁上的沉积，防止动脉硬化的形成。同时，加速胆汁的周转，也就避免了胆石症的形成，而且减少了次级胆汁酸的促癌作用。

4. 调节热能摄入，控制体重，防治糖尿病

纤维能增加饱腹感，使单位重量膳食中的热能值下降。同时纤维可减少胃肠道对单、双糖的吸收，延迟胃排空时间，可以使葡萄糖在小肠黏膜表面的弥散速率减慢，使餐后血糖增加，而不是骤然升高，对糖尿病病人非常有利。

5. 阳离子交换作用

由于膳食纤维中含有糖醛酸的残基，其具有阳离子交换作用，能在胃肠道中结合无机盐如钙、铁、镁、锌等阳离子。

健康指南针

脂肪过多是万病之源

脂肪是人体的七大营养素之一，但是脂肪有个最大的缺点，那就是，过多摄取容易增加人体的发病几率，如心脑血管疾病、肥胖症等。所以，脂肪不可摄入过多。正常人体的脂肪比例为：刚出生的孩子为10%，男孩一直为10%左右，女孩青春期发育以后可达到15%左右。男人大概占到15%左右，女人大概为22%左右。

不合理的营养将为健康买单

科学合理的饮食是保证生命机体正常运转的先决条件；反之，有悖于科学的饮食习惯无异于是在慢性透支身体的健康。



饮食不卫生

不合理的饮食，很重要的一点就是饮食卫生问题。饮食卫生与身体健康关系非常密切，饮食有两面性，它既能养身治病，也能伤身致病。如果菜肴的色香味形俱佳，营养素也很丰富，但是如果受到微生物、细菌以及有毒有害的物质污染，吃了不仅无益，反而有害。同时吃了受污染和腐败变质的食物，可引起胃肠道疾病，或发生食物中毒。

营养不足或失当

不合理的饮食就是营养不足或营养失当。不合理的饮食会导致营养不足和营养不当，如身体过瘦或肥胖，这些都会加快衰老的速度。虽然影响人体衰老的因素很多，包括社会压力、疾病、营养、锻炼、精神情绪、环境、气候等，但是如果膳食不合理，营养不平衡，从而影响到机体的内环境，破坏体内生物代谢的过程，就会加速机体的衰老。正所谓“病从口入”。

营养不均衡

饮食要合理，营养要平衡，要有预防为先的意识，养生保健才是对生命有效的呵护。据统计：绝大多数的老年常见病、多发病，都是由于青年时期的饮食不合理引起的。这些病往往在壮年时期就已开始，到了中年以后，机体逐渐衰老、退化，新陈代谢功能降低，各个组织器官的生理功能减退，特别是胃肠道消化功能的减弱，使得体内的新陈代谢受到饮食的质和量的影响，使营养失去平衡。如果营养过剩，不仅会引起肥胖，还会导致心血管疾病、脑血管疾病以及糖尿病等的产生。

饮食无度

饮酒过度不仅容易导致肝硬化，也能引起肝癌、胃癌、结肠癌、直肠癌等疾病；如果酗酒又加上吸烟，还能增加口腔癌、喉癌、食道癌及肺癌的发病率。所以，如能合理调整膳食结构，平衡营养，对防癌抗癌将有积极的意义。

饥饱不一，是指摄入饮食的量有多有少。家庭富裕的，饭足菜丰，可以尽情地食用；不富裕的家庭，则仅仅勉强维持温饱；贫寒的家庭，



第一章

营养理念 食物营养观念新解析

仅仅食用一些粗粮、杂粮，甚至常常没有饭可吃。一般说来，饮食充足而且好的人，他的营养良好从而体形丰满，体质较好；而饮食不足的人，营养较差，大多数体形瘦小，体质偏弱。

但是饱食无度，吃的都是所谓好东西的人，身体多数肥胖，体质也不一定很好，而且容易患上一些“富贵病”；穷人虽然吃的都是粗茶淡饭，但是粗粮却含有很多人体必需的营养物质，再加上必须为生活劳动，所以他们的体质往往还比较好，因此，饮食量的多少，应根据身体的需要而摄取，适度而止。

饮食偏嗜

饮食偏嗜是指摄入饮食的品种不全，或者喜吃的就多吃，不喜吃的就少吃或不吃。无论富贵之家还是贫贱之人，都可能偏食。因为人的五脏六腑，各有所好；脏腑之气血阴阳，需五味阴阳和合而生。若饮食长期有所偏，则可造成脏腑气血阴阳的偏盛偏衰，而形成有偏颇趋向的体质，进一步可导致脏腑机能失调。《素问·生气通天论》说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”这是指五味偏嗜而言。在日常食用的食物中，有人偏爱甜的，有人偏爱辛辣的，有人偏爱咸味重的。但是这样偏食，都容易造成身体的一定缺失，形成一些疾病。

由以上可见，不正确不科学的饮食极大地威胁着我们的健康。因此，合理科学的饮食习惯是维护健康的要义。但人的生活条件又各不相同，饮食习惯也各有差别。如因贫富而饥饱不一，因性情而偏嗜不同，因而逐渐形成相应的体质差异。

饮食与人的健康有很大关系。无节制的饮食，容易患上一些疾病；而饮食合理的人，所需的营养一般都能得到满足，从而保证身体健康。

健康指南针

合理营养，杜绝营养过剩综合症

营养学是实践性很强、造福人类的一门学问，但是营养的补充要合理，千万不要造成时下流行的“营养过剩综合症”。