



健康饮食小百科

刘敏 刘蕴 孙泽斌 隋书华 编译

中国轻工业出版社

康健饮食小百科

(日)宗象申子 著

刘敏 刘蕴 孙泽斌 隋书华 编译

※

中国轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 印张4.375 字数86千字

1991年5月第一版第一次印刷

印数1-25000册 定价:3.20元

ISBN7-5019-0989-x/TS·0662

内 容 简 介

中国轻工业出版社即将出版的《健康饮食小百科》一书，以简洁的文字和切实的道理，从饮食与营养、饮食与卫生、饮食与药用、饮食与长寿、饮食趣闻等多方面，向广大读者介绍了500多个饮食科学知识。具有较强的知识性、实用性和趣味性。

适宜广大城乡家庭和各类饭店、餐馆、食堂，也可供饮食、医疗、卫生等专业人员参考。

序 言

由于科学的发展,现在,各种各样的疾病,已多被治服。但是糖尿病和动脉硬化这样的成人疾病还尚未解决。这些随着年龄老化而出现的疾病,已成为人类大敌。预防及治疗成人疾病所采取的措施,是对人类生命的界限的挑战。然而,纠正不正确的饮食习惯,从饮食上来保证健康,则是人生都可做到的一种预防疾病的办法。

早、中、晚三餐的饮食时间,虽说每次只有30~40分钟,但对预防疾病有较大的作用。只要注意,从每时每刻做起,就会避免在病床上渡过无意义的人生。

诸位读者,您的饮食是否正掌,请您读了这本书后认真思考一下。如果本书对您的身体健康有所帮助,则是编者最大的荣幸。

编 译 者

1991年5月

作者简介:

宗象申子，1959年东京家政学院短期大学毕业；1960年女子营养短期大学专科毕业；1964年女子营养短期大学病态营养研究室研究生；1965年山王医院营养科工作；1975年半藏门医院营养部主任，帝国饭店岩本临床营养顾问。

与别人共著《高血压的家庭疗法》和《胃肠病的家庭疗法》等专著。

目 录

健康的饮食

一、人们生存所必需的营养素.....	(1)
1. 什么是营养素.....	(1)
2. 起燃料作用的碳水化物.....	(1)
3. 保证生命之源的蛋白质.....	(2)
4. 保持活力的脂肪.....	(4)
5. 更新细胞的维生素和矿物质.....	(5)
6. 维生素A.....	(5)
7. 维生素B ₁	(6)
8. 维生素B ₂	(6)
9. 维生素C... ..	(6)
10. 矿物质.....	(7)
11. 含维生素、矿物质的主要食品.....	(7)
二、膳食平衡.....	(8)
1. 健康和营养.....	(8)
2. 选择有益健康的食谱.....	(9)
3. 吃什么, 吃多少最好.....	(10)
第一组: 乳、乳制品、蛋.....	(12)
第二组: 鱼贝类、肉类、豆制品.....	(12)
第三组: 蔬菜、薯类、水果.....	(14)
第四组: 谷类、蔗糖、油脂.....	(15)
4. 一日三餐应该怎样划分.....	(17)

5. 早餐的吃法.....	(17)
6. 午饭的吃法.....	(18)
7. 晚餐的吃法.....	(18)
8. 夜餐.....	(19)
9. 牛奶的吃法.....	(19)
10. 蛋类的吃法	(20)
11. 鱼的吃法	(20)
12. 肉的吃法	(21)
13. 豆类和豆制品的吃法	(22)
14. 蔬菜、薯类的吃法	(23)
15. 水果的吃法	(25)
16. 米饭、面条、面包的吃法	(26)
17. 脂肪的作用与适当的摄取量	(28)
18. 为什么不能用糖过多.....	(29)
19. 吃盐过多对人体有害.....	(31)
20. 经常吃方便食品有害无利.....	(32)
21. 为什么饮酒要注意方法.....	(33)
22. 怎样喝咖啡有益.....	(34)

附：儿童生长期的饮食

怎样纠正不正确的饮食方法

一、饮食不都有益健康.....	(35)
1. 过分保护会减弱胃功能.....	(35)
2. 食物如何消化吸收.....	(36)
3. 食物消化所需时间的长短.....	(37)
4. 为什么人体还需要不消化的食物.....	(38)
二、喝牛奶会引起腹泻吗？	(39)

1. 喝习惯了可以治疗腹泻·····	(39)
2. 乳糖不适症的治疗方法·····	(40)
三、碱性食品净化血液吗·····	(40)
1. 酸性食品与碱性食品·····	(40)
2. 碱性食品的效能·····	(41)
3. 酸碱性食品要平衡·····	(43)
四、能因为鸡蛋含胆固醇高而不吃吗·····	(44)
1. 胆固醇是人体不可缺少的·····	(44)
2. 鸡蛋是营养价值很高的食品·····	(44)
五、蔬菜色拉真是美容菜肴吗·····	(45)
1. 为什么只食用色拉会营养失调·····	(45)
2. 美容和维生素·····	(46)
3. 如何食用色拉有益呢·····	(47)
六、吃水果就不需蔬菜了吗·····	(48)
七、食用面包好还是米饭好·····	(50)
1. 面包真比米饭好吗·····	(50)
2. 吃米饭能增加盐分的摄取量吗·····	(50)
3. 吃米饭真能胖人吗·····	(51)
4. 吃米饭能引起胃癌吗·····	(53)
5. 米饭和面包的营养成分·····	(53)
八、交替饮酒会喝伤·····	(56)
1. 什么情况会伤酒·····	(56)
2. 宿醉是怎么引起的·····	(57)
3. 宿醉的预防方法·····	(57)
九、魔芋粉和细粉条真没有营养吗·····	(58)
十、健康食品是否对身体有益·····	(59)

1. 所谓健康食品	(59)
2. 健康来自丰富的饮食	(60)
个人健康疗法	
一、喜欢肥胖的时候	(61)
1. 如何才能使身体发胖?	(61)
2. 没有食欲, 不思饮食时	(62)
3. 胃肠虚弱, 引起腹泻的人	(62)
4. 患胃下垂、心情不佳的人	(63)
5. 增加饮食, 也不发胖的人	(64)
6. 属神经质, 经常烦躁的人	(65)
二、喜欢苗条的时候	(65)
1. 防止儿童肥胖的措施	(65)
2. 成年人的肥胖防止措施	(68)
三、食欲不佳时怎么办	(69)
1. 精神状态与食欲的关系	(70)
2. 食欲不振的预防措施	(70)
四、发生贫血怎么办	(73)
1. 注意选择含铁较多的饮食	(74)
2. 为什么要积极摄取蛋白质	(74)
3. 贫血为什么要多吃蔬菜和水果	(75)
五、如果便秘怎么办	(75)
1. 迟缓性便秘及其防治方法	(75)
2. 治疗便秘的饮食方法	(76)
3. 痉挛性便秘与其防治措施	(77)
六、泻肚的时候如何注意饮食	(78)
1. 急性泻肚和慢性泻肚	(79)

2. 急性腹泻需严格限制饮食	(78)
3. 慢性腹泻要选用增加体力的饮食	(80)
七、应力有余的时候	(81)
1. 胃和应力有不可分割的关系	(81)
2. 什么叫应力刺激?	(82)
3. 战胜应力的生活和饮食	(84)
八、患感冒时的饮食	(85)
1. 抵抗力弱会引起感冒	(85)
2. 预防感冒需要多摄取维生素	(86)
3. 不同症状感冒的饮食方法	(86)
九、疲劳与苦夏	(87)
1. 恢复疲劳必须的糖分和维生素	(87)
2. 慢性疲劳时要调整饮食生活	(88)
3. 预防苦夏要注意的四点	(89)
十、饮酒时的饮食方法	(90)
1. 是“顶百药”还是“发疯水”	(90)
2. 饮酒高潮时的注意要点	(91)
3. 多吃多喝、能量过剩	(91)
十一、独身生活时的饮食	(92)
1. 独身生活, 更要注意饮食	(92)
2. 早起10分钟, 按时吃早餐	(93)
3. 在外就餐每天最多一次	(93)
十二、在外就餐较多时如何注意营养	(94)
1. 中午在外就餐	(94)
2. 在外就餐, 应注意摄取蛋白质和蔬菜	(95)
3. 吃饭时间要慢慢进餐	(95)

4. 不同饮食在外就餐时的食用方法.....(96)

主要疾病的饮食措施

一、保护胃肠的饮食.....(99)

1. 按时进食很重要.....(99)

2. 营养平衡是关键.....(117)

3. 要选择易消化的食品.....(117)

4. 饮食要注意调味.....(118)

5. 饮食不过八分饱.....(118)

6. 不吃过热、过凉的食物.....(118)

7. 吸烟、饮酒、喝咖啡要适量.....(118)

二、预防高血压的饮食.....(120)

1. 不要摄取食盐过多.....(120)

2. 要多吃蔬菜和水果.....(120)

3. 高血压患者饮食的制作方法.....(121)

三、防止动脉硬化的饮食.....(122)

1. 摄取足量的蔬菜.....(122)

2. 禁止吸烟.....(122)

四、糖尿病的饮食疗法.....(123)

1. 要限定摄取一定的热量.....(123)

2. 保证饮食时间，按时就餐.....(123)

3. 以副食为主，调味要清淡.....(123)

4. 不要忘记计量食品.....(123)

健康的饮食

一、人们生存所必需的营养素

1. 什么是营养素

我们为了生存，必须获取食物，然而仅仅知道吃饭是不全面的，不了解饮食知识，不采用正确的饮食方法，会影响健康，引起疾病。

为了保证健康的生活，必须采用科学的、合理的、正确的饮食，正确认识：我们生活和健康的根源是营养，这是非常重要的。

把食物中含有的有效成分叫做营养素。保证健康所必需的营养素大致是：蛋白质，脂肪，碳水化物，维生素，矿物质等营养素。

2. 起能源作用的碳水化物

把谷物之类的主要成分淀粉，砂糖，乳糖，果糖等的糖分的总体叫做糖质。或者叫做碳水化物。（以前也有叫做含水炭素的）。

碳水化物在体内被消化吸收后生成葡萄糖，被细胞吸收，起燃料作用产生能量来维持体内全部细胞的生命活动。

碳水化物在消化道被消化后转变成葡萄糖的单糖类，被吸收后，通过血管送到肝脏，成为糖原蓄存起来，必要时再生成葡萄糖，输运到血液中，在血液中维持一定糖的浓度——血糖值。

身体激烈活动后会感到疲劳，吃些甜的食物体力很快会恢复，这就是糖被吸收，体内产生热量的原故。

碳是最必需的营养素，但是食用过多的碳水化物会起到不良作用，超过身体利用量以上，多余的碳水化物转变为脂肪在皮下蓄存起来，过分的肥胖会带来多种疾病。

如果糖类吸收过多血糖值就上升，刺激胰脏分泌过多的胰岛素。

胰岛素是通过体内细胞膜的作用维持和促进细胞吸收血液的糖分的激素，这种作用使细胞吸收血液里过剩的糖分转变为能量（热量），将这热量又转变为脂肪。

但是胰脏受到长期过强的刺激超过胰脏的负担，总是会引起胰岛素的分泌衰弱，全身的细胞能量（热量）不足，活力减退，血糖值上升，糖分随尿排出，引起糖尿病。

食用过量的食糖，血液中的脂肪和胆固醇就增加，引起动脉硬化性心脏病和食用过量砂糖有关系，在饮食中不要食用过量的甜食。

1克糖质能产生4千卡的热量，与蛋白质同量，脂肪的一半。从事激烈体力劳动的人，以淀粉为主食来获取必要的热量，饮食量过多，胃肠负担过重，这样使蛋白质等糖质以外的营养素摄取量就少，产生营养不平衡。

为了防止上述情况，主食不要完全以淀粉为主，应以与蛋白质，脂肪营养平衡角度去安排主食是完全必要的。

糖质在细胞内被吸收（燃烧）产生能量（热量）时，消耗维生素B₁，从事激烈体力活动的时候，必须更多的摄取维生素B₁。

3. 保证生命之源的蛋白质

这些蛋白质含有20多种氨基酸，以不同的顺序结合起作用，其中这些氨基酸的一半以上在体内能合成，但有8种氨基酸在体内不能合成，必须从食物中获取，这8种氨基酸是：赖氨酸，色氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异白氨酸、苯丙氨酸。

当食物中这8种氨基酸不足时虽然其它的氨基酸齐全，体内的蛋白质的合成也会停滞的。因此维持身体发育，不可缺少氨基酸。

在人体内，将各种各样的氨基酸合成“体蛋白质”，合成的“蛋白质”，经一定时间便会分解，被分解排泄的部分又被补充，这样不断的分解补充来维持生命。

因此，维持人体的发育必须获得适量的蛋白质，必须全面保证氨基酸的供给。

蛋白质是维持身体发育的根本的营养素，对成长期和孩子健康有极大影响。

蛋白质的成分有酶和激素，来维持身体的代谢活动，是抵抗外来感染的根本保证，因此蛋白质不足、影响发育、各器官作用降低，全身的活动能力和抵抗能力减弱，会引起各种疾病。

各种不同蛋白质，所含氨基酸成分不同。一般情况，蛋、牛奶、肉、鱼等动物性蛋白质，含有人体必需的各种氨基酸，植物性蛋白质中人体必需的氨基酸含量。例如：大米和小麦的蛋白质中赖氨酸、色氨酸非常不足。

可见，米饭和面包的蛋白质的质量不好，含必需的氨基酸不足，必须用其它食品补充，才能使饮食获取含有必需氨基酸的蛋白质，在吃米饭和面包时必须增添动物性蛋白质。蛋白质。

人体内有数十万亿细胞，然而，这些细胞的主要成分是

植物性的蛋白质中,大豆蛋白质以前叫做“绿色的肉”,所含必需氨基酸与动物蛋白质接近,特别是用大豆加工的豆腐含易消化的优质蛋白质,是食用米饭时理想的付食。

4. 保持活力的脂肪

从食物中吸收的脂肪,在消化道内被分解为脂肪酸和甘油酸,在小肠中被吸收,这时在肠粘膜内将再生的脂肪合成通过淋巴管,吸收到血液中,在这些脂肪中,一部分在组织细胞内蓄存,另一部分在一般细胞内进行相应的氧化分解,并产生能量。

1克脂肪产生9千卡的热量是糖质与蛋白质的2倍,如果要保持人体一天所需的3千卡的热量食用含脂肪多的食品,需要量就少,相应的减轻了胃口的负担。

脂肪能够溶解像维生素A和维生素D那样的脂溶性维生素,并有助于吸收这些维生素。

炭水化物在细胞中燃烧放出热量时必须需要维生素B₁,脂肪燃烧时不需要维生素B₁的作用。

脂肪是由脂肪酸构成,大致有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸有硬脂酸,甘油脂等;不饱和脂肪酸有油脂酸,亚油脂酸,花生四烯酸等。

动物性脂肪如:猪油,乳类等含饱和脂肪酸多,而植物油中含不饱和性脂肪酸多。

不饱和脂肪酸中的油脂酸亚油酸,花生四烯酸等三种酸,在体内不能合成,必须从食物中获取,这些脂肪酸又叫做必需不饱和脂肪酸。

由于这些不饱和脂肪酸是构成细胞膜的材料,对大脑,神经系统有很大作用。

因此，这种不饱和酸不足会引起发育和代谢的各种障碍。

多食用含亚油酸多的植物油对胆固醇有溶解作用，对预防动脉硬化有良好效果，成年人应以食用植物油为主，这样对身体是大有好处的。

5. 更新细胞的维生素和矿物质

维生素与碳水化合物和脂肪、蛋白质提供的能量是不同的。微量的维生素具有调整人体生理机能的作用。有些维生素在体内是不能合成的，必须从食物中获取。

维生素具有能顺利的分解在细胞里的糖质，脂肪，蛋白质，促进各组织的增成，调整神经和大脑的功能等，起非常重要的作用。

维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素有：维生素B₁B₂B₆B₁₂，烟酸，汽酸，对氨苯甲酸，叶酸，维生素C等，脂溶性维生素有维生素A、D、E、K等，一般情况容易引起维生素不足的有维生素A、D、B₁、B₂，维生素C等。

维生素缺乏时，会引起各种特有的缺乏症，轻度的维生素不足会引起身体疲劳、无力、抵抗力、恢复力、持久力低下等等潜在的障碍。

在饮食中注意营养全面，避免引起维生素不足是很重要的。

下面将主要的维生素和矿物质的特性谈一下。

6. 维生素A

这种维生素与视力有关。视网膜对外来光感觉强弱与维生素A有密切关系，维生素A不足易引起夜盲症。

另外身体的粘膜是用粘液滋润的，维生素A能促进这种粘液的合成。缺乏维生素A，粘膜的抵抗力失去，皮肤就会粗糙。

含有维生素A较多的食品有：菠菜，小白菜，芹菜等有色蔬菜。应区分胡萝卜素和维生素A，肝、奶、蛋黄等。

7. 维生素B₁

脚气病是缺乏维生素B的典型疾病、是维生素B₁缺乏到一定程度引起的，维生素B₁缺乏较轻者身体会感到疲劳，对疾病的抵抗力减弱。维生素B₁与炭水化物的代谢具有密切关系，当激烈活动时需要炭水化物多，维生素B₁的需要量也必须多。

含维生素B₁多的食品有：胚菜、芹菜、猪肉、肝、强化米等。

8. 维生素B₂

维生素B₂被叫做促进成长的维生素，缺乏维生素B₂食欲自然减退，成长停止。

含有维生素B₂多的食品有：各种黄、绿色有色蔬菜，肝、脱脂乳粉，奶酪，蛋黄、黄豆等。

9. 维生素C

缺乏维生素C典型的疾病是坏血病，这种典型症状出现前，有几种潜在的症状：轻者牙齿出血，血管的脂肪力减弱，对于疾病的抵抗力减弱，容易引起感冒，各种适应能力减弱。

维生素C非常不稳定，在气温高的情况下易破坏，沸水蒸煮时维生素C被破坏，迅速烹调是很重要的。

含有维生素C多的食品有：菠菜、小白菜、萝卜、胡罗