

《吃与养生》丛书

林德南 侯庆中 编

祛病

饮食指南



人民体育出版社

●吃与养生丛书●

祛病饮食指南

林德南 侯庆中 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

祛病饮食指南 / 林德南, 侯庆中主编. — 北京: 人民
体育出版社, 1997

(吃与养生丛书)

ISBN 7-5009-1481-4

I. 祛… II. ①林… ②侯… III. 食物疗法—指南
IV. R 247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 10086 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.875 印张 140 千字 插页 1

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5, 200 册

*

ISBN 7-5009-1481-4/G·1380

定价: 8.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编：林德南 侯庆中

编写人员：容佩珍 罗庆磷 葛 茜

吴惠平 张宝凤 林德南

侯庆中

前 言

“民以食为天”，饮食作为日常生活的一件大事，人类生存的一大主题必然受到社会的广泛重视。如何使饮食营养在人类防病治病、健康长寿方面发挥其应有的合理作用，如何避免重蹈西方国家由于经济发达带来的“富贵病”的覆辙，引导人们进行合理的饮食，是营养工作者的责任和义务。因此，编写一本通俗易懂的介绍饮食与防病治病关系的书显然非常必要。这便是编写此书的目的。

本书突出简明、易懂的特点，以较多的表格方式来表达内容。全书分四章，第一章为营养与健康的基本知识，主要介绍人体所需营养素的特性及其合理的供给，热能的合理供给；常见食物的成分分析及主要介绍常见食物的内容成分及其防病治病的特性；饮食卫生知识，主要介绍饮食中容易出现的不合理问题；第二章为常见疾病的饮食疗法，主要介绍常见病，如心脏病、糖尿病等病人的治疗饮食；第三章特种人群的饮食营养，主要介绍老年人、儿童、孕妇等特种人群的合理饮食营养；第四章为营养学中当今人们较关注的几个问题，如饮食观念的更新、抗衰老与食品、膳食纤维等。

本书编写中广泛参阅了营养学及临床医学方面的杂志

和资料，并得到深圳市营养学会副主任委员、中华衰老生物学会副理事长吕维善教授的指导，在此谨表示诚挚的谢意。限于水平，书中若出现错漏之处，敬请读者和同行们批评指正。

编 者

目 录

第一章 营养与健康	(1)
第一节 人体必需的营养素	(1)
第二节 合理饮食的重要性	(7)
第三节 热能的供给	(12)
第四节 常见食物的成分分析及特性	(14)
第五节 饮食卫生知识	(66)
第二章 病人的饮食营养.....	(107)
第一节 医院常见的饮食种类.....	(107)
第二节 常见疾病的饮食治疗.....	(109)
一、冠心病的饮食治疗.....	(109)
二、高血压病人的饮食治疗.....	(110)
三、高脂血症病人的饮食治疗.....	(112)
四、肥胖病人的饮食治疗.....	(118)
五、糖尿病人的饮食治疗.....	(120)
六、急、慢性肾炎病人的饮食治疗.....	(122)
七、尿结石病人的饮食治疗.....	(125)
八、胆结石病人的饮食治疗.....	(126)
九、胃炎病人的饮食治疗.....	(128)
十、消化性溃疡病人的饮食治疗.....	(130)
十一、腹泻病人的饮食治疗.....	(134)

十二、病毒性肝炎病人的饮食治疗·····	(136)
十三、贫血病人的饮食治疗·····	(139)
十四、甲状腺病人的饮食治疗·····	(146)
十五、癌症病人的饮食治疗·····	(149)
十六、外科手术后病人的饮食治疗·····	(153)
十七、神经衰弱病人的饮食治疗·····	(155)
第三章 特种人群的营养 ·····	(158)
第一节 婴幼儿的营养·····	(158)
第二节 学龄前与学龄期儿童的营养·····	(160)
一、学龄前期 (3~6 岁) 儿童的营养 ····	(160)
二、学龄期 (6~12 岁) 儿童的营养 ····	(163)
三、儿童不宜多吃的食品·····	(167)
第三节 孕妇和乳母的营养·····	(169)
第四节 老年人的营养·····	(172)
第五节 脑力劳动者的营养·····	(174)
第六节 体力劳动者的营养·····	(178)
第七节 四季的饮食及滋补要点·····	(187)
第四章 国内外营养学新进展 ·····	(190)
第一节 饮食观念的更新·····	(190)
第二节 衰老与食品·····	(194)
第三节 如何合理的减肥·····	(196)
第四节 骨质疏松症与饮食·····	(199)
第五节 正确选用膳食油脂·····	(201)
第六节 “第七营养素”——膳食纤维·····	(203)
第七节 癌症与食品·····	(205)
参考书目 ·····	(208)

第一章 营养与健康

第一节 人体必需的营养素

人类为了维护生命健康，保证生长发育和从事劳动及各种社会活动的需要，每天必须摄入一定数量的食物，这些食物中含有人体需要的各种营养物质，这些物质即营养素。

与人体健康有关的营养素种类很多，根据它们的化学结构、理化性质及对人体的作用可分为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、水等。

一、蛋白质

(一) 蛋白质是构成生命的最基本的物质。它具有构成人体细胞组织，促进智力发育，参与物质代谢调节（各种生命活动都要有酶的参加，而酶主要由蛋白质组成），供给热量（每克蛋白质在体内可产生 4 千卡的热量），增强抵抗力（如血浆中的丙种球蛋白），调节渗透压，控制遗传信息（如含 DNA 的核蛋白是遗传物质染色体的主要

成分) 等诸功能。

(二) 氨基酸是构成蛋白质的基本单位, 食物蛋白质中含 20 多种氨基酸, 其中一部分在体内不能合成, 必须从食物中供给, 称“必需氨基酸”; 另一些可在体内合成, 可不由食物供给, 称“非必需氨基酸”。根据食物蛋白质中必需氨基酸的组成情况, 将蛋白质分为三类:

1. 完全蛋白质: 所含必需氨基酸种类齐全, 数量充足, 比例适当, 如奶类中的酪蛋白、乳白蛋白; 蛋类中的卵白蛋白、卵磷蛋白; 肉类中的白蛋白、肌蛋白; 大豆中的大豆蛋白; 小麦中的麦谷蛋白; 玉米中的谷蛋白等。

2. 半完全蛋白质: 所含必需氨基酸种类齐全, 但量不多, 比例不适, 如小麦、大麦中的麦胶蛋白。

3. 不完全蛋白质: 所含必需氨基酸种类不全, 如玉米中的玉米胶蛋白, 动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白, 豌豆中的豆球蛋白等。

(三) 蛋白质的营养价值: 取决于所含氨基酸的品种和数量, 如所含的必需氨基酸品种齐全, 比例适当, 营养价值就高; 反之则低。同时还要看蛋白质被人体消化和利用的程度。

(四) 蛋白质的互补作用: 指两种或两种以上的食物蛋白质混合食用, 能以一种食物所含的必需氨基酸弥补另一种食物中的不足, 如谷类与豆类混食后, 蛋白质的生理价值就提高, 若再混食肉类, 则生理价值提高更多。

二、脂肪

脂肪指甘油三酯和磷脂、糖脂、固醇和固醇类等类

脂。

(一) 脂肪的组成：由碳、氢、氧三种元素组成，甘油三酯是脂肪的主要成分之一，而构成甘油三酯的是脂肪酸，脂肪酸分为饱和脂肪酸，单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸三类，植物油中富含多不饱和脂肪酸，对人体防止动脉硬化有良好的作用。

(二) 脂肪的功能：具有供给热能的作用。每克脂肪在体内氧化可产生 9 千卡热能；能改善食物的感官性状，增加可口性，增进食欲，产生饱腹感；促进脂溶性物质和脂溶性维生素的溶解吸收，是人体的组织成分，是构成细胞膜、脑髓和神经组织、体内固醇类激素、前列腺素、胆碱等的成分；保护皮肤；维持体温，保护脏器等功能。

(三) 脂肪的供给量：一般以控制在不超过总热能的 30% 为宜，其中饱和脂肪酸应占总能量的 10%，多不饱和脂肪酸应占总能量的 3% ~ 7%，单不饱和脂肪酸不限量。

三、碳水化合物（糖类）

(一) 碳水化合物的分类：

1. 单糖：最简单的碳水化物。常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖，直接被人体吸收利用。

2. 双糖：由二分子单糖结合，脱去一分子水所组成。常见的有蔗糖、麦芽糖、乳糖等，进入机体后，需分解为单糖，才能被吸收利用。

3. 多糖：由数百至数千个葡萄糖分子组成，如淀粉、糊精等，在人体内经消化酶作用，分解为单糖。

碳水化合物被消化吸收后，以葡萄糖形式进入血液，然后，一部分直接用作能源，一部分以糖元形式贮存，一部分转化为脂肪。

(二) 碳水化合物的功能：具有供给热能，每克碳水化合物可产生 4 千卡热能，是人体所需热能的主要来源，是人体的组成部分，如糖脂、糖蛋白、核糖和脱氧核糖、抗体、激素、酶等的组成成分；解毒作用和保护大脑等功能。

四、无机盐

无机盐又叫矿物质，现已发现人体必需 20 多种无机盐，按人体所需要量的多少，分为常量元素如钙、钾、钠、铁等和微量元素如锌、镁、铜、硒、碘、铬等。

(一) 常量元素

1. 钙：是构成骨骼和牙齿的主要成分；传导神经冲动，肌肉收缩；调节体内酶的活动；调整心跳节律，维持酸碱平衡等。每日钙的供给量视具体而定，我国成年人每日为 800 毫克，孕妇、乳母、儿童的供给量可参阅“推荐的每日膳食中营养素供给量”表（RDA）标准（中国营养学会 1988 年修订）（见表 1—1）。

2. 钾：协同钙和镁维持心脏正常功能，维持心肌的自律性、传导性和兴奋性；参与细胞的新陈代谢，维持渗透压，维持神经肌肉正常功能，有降压作用；钾的摄入量不可过高，也不可过低，适宜的供给量，每人每日 2~3 克，儿童每公斤体重 0.05 克。

3. 钠：调节水分，维持酸碱平衡，维持血压正常，

加强神经肌肉兴奋性等。正常成人每日摄入量为6克。

(二) 微量元素

1. 碘：是合成甲状腺素的原料，摄入碘不足，可引起甲状腺肿大，小儿发生克汀病，孕妇如在孕早期缺碘，易导致胎儿中枢神经系统及听神经损害，生下小儿常有脑损害、骨骼和生长发育不良等。

2. 锌：是许多酶的成分；能促进性器官发育，促进食欲，促进组织再生和正常分化发育；保护视力及参与免疫等作用。

3. 硒：有抗氧化作用，保护心血管，保护视力和解毒作用等。碘、锌、硒的供给量可参阅表1—1。

五、维生素

维生素可分为脂溶性和水溶性两大类，前者如维生素A、D、E、K等，后者为B族维生素和维生素C、PP、叶酸等。

(一) 维生素A：又名视黄醇，具有保护视力，保护上皮细胞，增强抵抗力，促进生殖和生长及抗癌作用等功能。

维生素A缺乏可发生干眼病、夜盲症等，但维生素A过多亦可发生中毒，出现皮肤干燥而粗糙、肝肿大和毛发脱落等。

(二) 维生素B₁：又名硫胺素，是构成辅酶成分，有保护心脏功能，且可参与治疗巨红细胞贫血、乳酸尿等疾病。

(三) 维生素B₂：又名核黄素，参与组织呼吸过程，

促进生长发育，保护眼睛，白内障可能与其缺乏有关，B₂缺乏还可出现精神抑郁、情绪不稳、易疲劳等。

(四) 维生素 C：又名抗坏血酸，参与机体羟化反应和还原作用，有解毒作用，可防止动脉硬化，有去组胺作用，防癌作用。

(五) 维生素 D：促进钙磷吸收，治疗骨质软化症、佝偻病等。

(六) 维生素 E：保护细胞膜，促进生育，预防心血管疾病、抗癌、抗衰老等作用。

(七) 维生素 PP：又名烟酸，是构成辅酶成分，可降低胆固醇，维持神经系统、消化系统和皮肤的正常功能，缺乏可致癞皮病。

以上诸维生素的供给量可参阅表 1—1。

六、水

水在人体组成成分中含量最多，约占体重的 60%，对人体有重要意义：

(一) 水的生理功能：

促进营养素消化，润滑器官，调节体温，运输物质等。

(二) 人体水分的来源；

喝水是直接来源，摄入的食物在体内氧化时也可产生水。

七、饮食中容易缺乏的营养素

正常人体所需的营养素从食物中摄入不足会导致营养

缺乏，易导致缺乏的营养素为：蛋白质，某些维生素（维生素 A、D、B₁、B₂、B₆、PP、C），微量元素锌、碘、硒等，据调查表明，现我国人民普遍缺钙。针对营养素缺乏的问题建议：三大营养素按适当的百分率食用，经常搭配食用下述食物：猪肝、鱼、鸡蛋、牛奶、精白米、面中掺杂粗粮、杂粮、绿叶蔬菜、瓜菜、水果、虾皮、海带、紫菜、发菜、豆制品、炸酥鱼、核桃仁、青豆、黑豆、西瓜子、南瓜子、橄榄、荸荠、银耳、蛤蜊、榨菜、芝麻酱、花生酱、油菜、红萝卜、骨头汤等，一旦发生营养缺乏症状时应及时找营养医师诊治。

第二节 合理饮食的重要性

人体所需要的能量和多种营养素，必须通过每天的膳食不断得到补充。目前已知人体所需的物质约为 50 种左右，但没有一种食物能按照人体所需要的数量和所希望的适宜配比提供营养素。因此，为满足人体的需要必须摄入多种多样的食物，找出最好的食物配比，以达到营养素间的平衡，成为合理饮食。否则，膳食不能适应人体的营养需要，就会发生不利人体健康的影响，甚至导致某些营养性疾病。

合理饮食应达到四个平衡。即：

一、氨基酸平衡

人体所需的 20 多种氨基酸中有 8 种是人体内不能合

成而由食物提供的，它们叫必需氨基酸。包括色氨酸、丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸等。食物蛋白质营养价值的高低，很大程度上取决于食物中所含这8种氨基酸的数量，以及它们之间的比值。这是因为食物中8种氨基酸的比值与人体需要的比值接近时，才能合成人体组织的蛋白质。反之，如果这8种必需氨基酸在供给时间上有间隔，比例不适宜，造成某种过多或过低，均会影响食物中蛋白质的利用，这就是氨基酸不平衡所引起的。

二、热能营养素平衡

碳水化合物、脂肪和蛋白质均能提供机体热能，故也被称为热能营养素。只有当三者的摄入量适当时，其各自的特殊作用才能充分发挥，而提供热能方面又互相起到促进和保护作用，在这种情况下能够称为热能营养素平衡。反之，将会对机体产生不利影响。如果碳水化合物摄入过多，会引起体重增加，增加消化系统和肾脏的负担，减少摄入其它营养素的机会；脂肪的摄入量过多，则会引起肥胖症、高血压和心脏病等。

三、营养素之间的平衡

碳水化合物、脂肪和蛋白质在膳食中的比例是否适当，对维生素、无机盐也有影响，它们之间也存在着错综复杂的关系。因此，必须保证各种营养素之间的量比例平衡。各国均对不同的人群提出了各种营养素的供给量标准，我国也提出了标准（见表1—1）。

四、酸碱平衡

正常情况下的机体，由于自身的缓冲作用，人体血液中 PH 值均保持在 7.3~7.4 之间。这就是酸碱平衡。如果饮食中各种食品搭配不当，就会引起机体内酸碱失衡。一般讲，酸性食物在饮食中容易超过所需要的数量，导致血液偏酸性，这样不仅会增加铁、镁等碱性元素的消耗，引起机体缺钙症，血液色泽加深、粘度增加，还会引起酸中毒。所以，饮食中必须注意酸性食品和碱性食品的适宜搭配，尤其应控制酸性食品的比例。

表 1—2 常见的酸性、碱性食品

酸性食品	灰分的酸度	碱性食品	灰分的碱度
蛋黄	-18.8	海带	+14.6
白米	-11.7	菠菜	+12.0
牡蛎	-10.4	西瓜	+9.4
糙米	-10.5	萝卜	+9.3
鸡肉	-7.6	茶	+8.9
鳗鱼	-6.6	香蕉	+8.4
面粉	-6.5	梨	+8.4
鲤鱼	-6.4	胡萝卜	+8.3
猪肉	-5.6	苹果	+8.2
牛肉	-5.0	草莓	+7.8
干鱿鱼	-4.8	柿子	+6.2
啤酒	-4.8	莴苣	+6.3
花生	-3.0	南瓜	+5.8
大麦	-2.5	四季豆	+5.2
面包	-0.8	土豆	+5.2
干紫菜	-0.6	黄瓜	+4.6
芦笋	-0.2	藕	+3.4
		黄豆	+2.2