

【活出健康来系列丛书】

For Health

The

Food Good 一生吃好

史琳娜 马先鹤 编著

——我该如何吃？



The
Food Good
for Health

羊城晚报出版社

【活出健康来系列丛书】

For Health

The

Food Good

——生吃好

——我诚怎样吃？



ISBN 7-80651-115-6



9 787806 511152 >

ISBN 7-80651-115-6

R·20 定价：12.00元

【活出健康来系列丛书】
——生吃好
——我诚怎样吃？
手边怎样吃
马外
主编
主
城
阳
光
出
版
社

活出健康来系列丛书

一生吃好

——我该怎么吃？

史琳娜 马先鹤 编著

羊城晚报出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

一生吃好——我该怎么吃? /①史琳娜 ②马先鹤编著.
—广州:羊城晚报出版社,2002.5

ISBN 7-80651-115-6

I. 一… II. ①史 ②马… III. 食品营养—通俗读物
IV. R 151.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 000130 号

一生吃好——我该怎么吃?

Yisheng Chihao——Wo Gai Zenyang Chi?

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/湛江日报印刷厂 (广东湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编: 524049)

规 格/787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 129 千

版 次/2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/1—5 000 册

书 号/ISBN 7-80651-115-6/R·20

定 价/12.00 元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

序

吃出健康来

吃是人的本能行为，生而有之，是维持生命的最重要活动，所以，在我国民间，有“民以食为天”的说法。如刚出生的婴儿，只要妈妈把乳头放在他的嘴边，他会主动地含住奶头，使劲吸吮香甜的奶汁。所以，有很多人认为，没有人不会吃东西，吃东西根本就不用学习，是与生俱来的本能。在他们看来，饿了就吃，想吃就吃，只要吃饱肚子、吃得痛快，不用考虑别的事情。在茹毛饮血的时代，由于农业技术不发达，我们的祖先经常是吃了上顿没下顿，因而常常是找到什么吃什么，没有选择挑剔的余地。只有在食物数量和品种丰富的情况下，我们才有选择的权力，才会讲究食物的色、香、味、形，才会讲究在吃得饱的同时，又能够吃得好些。

随着医学的进步，医学家发现了不少与吃有关的学问。不同的人，在不同的情况下，怎样吃、吃什么是有讲究的。

但令人遗憾的是，有关吃的学问并不为所有的人了解。由于缺乏科学知识的指导，在食物充足的时代，有人因为大吃大喝而出现营养过剩，也有人因为饮食不当而出现营养不良。过犹不及，营养过剩与营养不良都会损害身体健康。

讲究营养、吃得科学是现代都市生活的新时尚。坚持适当的饮食，不仅可以吃出健康的体魄，还可以吃出美丽的肌肤，吃出青春活力，吃出旺盛精力，吃出非一般的感觉。讲究营养，实际上就是根据营养学知识，合理安排一日三餐。合理安排须考虑到年龄层次、身体状况、工作性质、饮食习惯、食物品种、季节变化等的差异，从而制定出既满足身体需要，又不浪费食物的饮食方案。我们应该大力弘扬中国传统的饮食文化，并将科学的饮食文化融入传统饮食文化之中。

本书主要包括两方面内容：一是针对健康人群，根据不同年龄阶段人群的生理特点和营养需要的差别，告诉他们应该吃什么、怎样吃，才能获得均衡营养，强健体魄，预防疾病；二是针对一些常见的、与饮食营养关系密切的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖等，根据其病因、病理、临床表现，指导患者调整生活方式和饮食习惯，通过选择食物，达到缓解症状、治疗疾病的目的。

真诚地希望小宝宝们吃得白白胖胖，小朋友们吃得结结实实，年轻人吃得青春靓丽，中年人吃得精力充沛，老年人吃得健康长寿。如果本书能在饮食上对您有所帮助，那就是我们最大的心愿。

编 者

【活出健康来系列丛书】

从头看到脚

——健康大扫描

一生之水

——我该怎样喝？

一生吃好

——我该怎样吃？

谈天谈地话疾病

责任编辑: 张唐生

张子秋

责任技编: 汤卓英

封面设计: 胥敬伟

目 录

序 吃出健康来	1
---------------	---

健康人吃点什么

1. 婴儿该吃些什么	3
2. 怎样安排幼儿的膳食	12
3. 学龄前儿童的饮食	15
4. 学龄儿童的饮食	17
5. 吃出青春活力来——青少年饮食原则	20
考生的饮食	23
青春期少女的饮食	25
6. 吃出精力来——青壮年的饮食	27
孕妇的饮食	33
乳母的饮食	35
白领女性的饮食	37
7. 吃出耐力来——人到中年的饮食	40
更年期妇女的饮食	44
8. 吃出健康长寿来——老年人饮食原则	47

病人吃点什么

1. 鱼肝油与太阳光——小儿佝偻病的克星	55
2. 胖不胖由你——儿童肥胖症的饮食方案	58
3. 儿童锌缺乏症	61
4. 维生素 B ₁ 缺乏与脚气病	64
5. 维生素 B ₂ 缺乏与阴囊炎	66
6. 小儿营养不良	68
7. 小儿厌食症	71
8. 维生素 C 加水——治疗感冒的良方	74
9. 选好食物 谨防哮喘	77
10. 高营养饮食防结核病	79
11. 多吃深海鱼 少得冠心病	82
12. 合理饮食让高血压低头	88
13. 吃油多 身体吃亏就多——高脂血症饮食疗法	92
14. 胃炎患者的饮食之道	94
15. “饭吃八分饱” 免于患溃疡	96
16. “进口”有方 “出口”无妨——治疗腹泻的 饮食	100
17. 吃得科学 “拉”得痛快——便秘的饮食治疗	102
18. 对抗病毒性肝炎的饮食战略	105
19. 吃软不吃硬——肝硬化病人的饮食	108
20. 合理饮食预防脂肪肝	111
21. 令人提心吊“胆”的疾病——胆囊炎、胆石症的 饮食防治	114

22. 暴饮暴食 后患无穷——胰腺炎的饮食方案	117
23. 急性肾炎患者的饮食禁忌	119
24. 慢性肾炎的饮食调配	121
25. 麦淀粉饮食——尿毒症病人的特殊食物	122
26. 洗肾患者吃什么好	126
27. 移花接木虽然妙 饮食安排要做好	
——肾脏移植后的饮食	129
28. 尿路宜疏不宜堵——尿路结石饮食方案	132
29. 贫血并非都需补铁	135
缺铁性贫血	136
营养性巨幼红细胞性贫血	138
再生障碍性贫血	140
30. 糖尿病人无须“望梅止渴”	
——糖尿病患者的饮食方案	141
31. 节食加运动 健康又苗条	
——单纯性肥胖症的饮食	145
32. 令痛风不再痛的饮食——低嘌呤饮食	151
33. 预防骨质疏松的三条防线	153
34. 平时管住嘴 中风远离你	
——中风患者的饮食方案	158
35. 癫痫患者的高脂肪饮食治疗方案	160
36. 偏头痛的饮食治疗方案	163
37. 癌症的饮食防治	165
肺癌	167

结肠癌和直肠癌	168
胃癌	169
食道癌	170
乳腺癌	171
前列腺癌	171
得了癌症后该吃些什么	172
38. “残胃”病人吃什么——胃大部切除术后的饮食	175
39. 外科手术病人的饮食营养	178
手术前饮食	180
手术后饮食	180

健康人吃点什么

1. 婴儿该吃些什么

万事开头难，婴儿是一个人步入漫长人生旅程的起点，因而，如何合理正确地喂养婴儿，是年轻的妈妈们所面临的一件非常重要的工作。

从出生到满 1 周岁这段时间，一般称为婴儿期，其中自胎儿诞生到脐带结扎满 28 天之间又称新生儿期。由于婴儿期饮食营养以母乳或替代品为主，故又称乳儿期。在婴儿期阶段，孩子生长发育迅速，是出生后生长发育最快的时期。一年内体重增加到出生时的 3 倍，身长增加到出生时的 1.5 倍，形成出生后的第一个生长高峰。婴儿的成长发育对热能和营养素的需要相对较高，但其消化系统发育仍然不完善，如不注意饮食卫生，极易引起消化不良，并影响生长发育。

从营养的角度来看，婴儿期的饮食应该以奶及其制品为主，并根据情况适当添加辅食。鼓励母乳喂养，在 1~4 个月可采用纯母乳喂养。母乳是婴儿最好的天然食物，母乳喂养是喂养婴儿最好的方法。1~4 个月的婴儿应该以纯母乳喂养为主，如母乳不足可添加婴儿配方奶粉。针对很多家庭采用人工喂养婴儿的状况，营养学界特别向母亲推荐母乳喂养的好处。

● 母乳是婴儿最理想的天然食物。母乳所含的各种营养物质最适宜婴儿消化吸收，而且有极高的生物利用率。母乳

中的蛋白质以乳清蛋白为主，容易消化吸收。人乳中的脂肪球小，且含有多种脂肪酶如乳脂酶等，有助于脂肪的消化。母乳还含有婴儿必需的丰富的脂肪酸、乳糖、卵磷脂、鞘磷脂和牛磺酸，有利于婴儿大脑的发育。人乳中的维生素含量随乳母的饮食不同而有变化，但大多能满足婴儿需要，母乳中的无机盐如钙、锌、铁吸收率高，能够较好地满足婴儿的需求。

● 母乳含有多种丰富的抗体，有利于增强婴儿的抗感染能力。人乳中含有各种免疫球蛋白，尤其是分泌型免疫球蛋白 A 量最多，分泌型免疫球蛋白 A 在婴儿的肠粘膜形成一层起保护作用的涂膜，可以防止腹泻。母乳中还含有许多免疫细胞，如中性粒细胞、T 和 B 淋巴细胞、浆细胞及巨噬细胞等，尤以巨噬细胞为多。巨噬细胞可吞噬和消化杀灭致病微生物，增强婴儿抗病能力。母乳中含有的溶菌酶、乳铁蛋白、乙型乳糖、低聚糖都能抑制致病菌生长，增加婴儿抗感染能力，尤其是呼吸道感染和腹泻。

● 母乳清洁、卫生、经济，喂养方便，并可促进母子感情。母乳几乎无菌，直接喂哺无须消毒。母乳温度适宜，吸吮速度及吸吮量可以随小儿的实际需要量增减，十分方便。通过每次哺乳时母亲的抚摸、拥抱、逗引、对视，以及与母亲的胸部、乳房、手臂等躯体的接触，婴儿都会得到良好的刺激。这种母子间日益加深的感情联系，能使婴儿获得满足感和安全感，带给孩子愉快的情感体验，这对婴儿的心理发展至关重要。另外，母乳对婴儿不会产生过敏现象，十分安全。

但是也有少数母亲分娩后，由于种种原因，出现母乳不足甚至没有母乳的情况。母乳不足的判断标准是：乳母给婴

儿授乳每天次数很少，3个月以内的婴儿每天哺乳次数不足8次，哺乳时听不见吞咽乳汁的声音；婴儿每天排尿次数不足6次，两次哺乳期间婴儿睡眠差，常常哭闹不安；2~3个月内婴儿每周体重增加不足200克，婴儿精神差，母亲乳房无胀满感。针对母乳不足的原因，如采取措施后乳量仍不增，可以考虑采取混合喂养方法。如果一点乳汁都没有就应该采用人工喂养，最好选用母乳化奶粉，也就是婴儿配方奶粉。

母乳化奶粉是将牛奶成分改变，使其接近人乳的成分，再加入各种维生素和微量元素，以适合喂哺婴儿。这种奶粉只是成分与母乳相似，但绝对不能替代母乳喂养。

母乳化奶粉的制备过程是：将鲜牛奶中部分酪蛋白去除，降低该种蛋白质含量；将鲜牛奶中大量的饱和脂肪酸去除，加入植物油以补充不饱和脂肪酸；再加入乳糖使之接近人乳；降低鲜乳中矿物质的含量，以减轻婴儿肾脏的负担；另外再加入牛奶中缺少的微量元素和维生素。因此，母乳化奶粉的营养成分接近人乳，但仍缺乏人乳所含有的有抗感染功效的抗体物质和活性酶。因其营养成分接近人乳，故比鲜牛奶或全脂奶粉更容易消化吸收，特别适合喂哺缺母乳的6个月内的婴儿。

在一些没有配方奶粉供应的地区，可选择鲜牛奶替代母乳。由于牛奶的蛋白质含量高，且以酪蛋白为主，在胃内形成的乳凝块大，再加上牛奶中的脂肪以饱和脂肪酸为主，脂肪球大，不易消化。牛奶中的乳糖含量比母乳低，提供的热能也较少。因此，在选用鲜牛奶喂婴儿时，应采取稀释措施。婴儿出生后两周内一般用3:1的奶，即3份牛奶加1份水；两周后可采用4:1的奶；满月后则可用全奶。用牛奶代