

现代饮食 与健康

陈万选 姚培元 高云升 于馨燕



中国农业出版社

现代饮食与健康

陈万选 姚培元 高云升 于曼燕

* * *

责任编辑 刘 存

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)

新华书店北京发行所发行 河北省三河市永和印刷有限公司印刷

787mm×1092mm32 开本 8.875 印张 190 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月河北第 1 次印刷

印数 1~5 000 册 定价 11.50 元

ISBN 7-109-03664-2/Z·374

写在前面

世界上，每个人都希望自己有健康的体魄，充沛的精力，去完成自己的事业。那么怎样去实现这一理想呢？除了体育锻炼外，饮食是非常重要的一个方面。

春秋时代的教育家孔子十分讲究饮食卫生，他提出了八不食：霉烂馊饭、烂鱼败肉不食；颜色坏的不食；发臭的不食；夹生饭和烹调不当的不食；不合时令的不食；肉切得不方正不食；市上买的酒和肉不食。东晋名医药家葛洪在《抱朴子》一书里指出：不饥勿强食，不渴勿强饮；不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀；要少吃，劳动勿过度。冬日早晨不空肚子，夏天早晨不吃饱。元朝医学家忽思慧在《饮食正要》中写道：“善摄者，薄滋味”。“善养性者，先饥而食，食勿令饱，先温而饮，饮勿令过，食欲数而少，不骤顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥者伤气，若食饱，不得便卧，即生百病。”

对于古代人提出的饮食观正确与否，我们不去讨论，但从他们的言论中可以看出，古人是非常重视饮食和饮食卫生的。

现代人也非常重视饮食，但往往不够全面。因而出现一些疾病，有的甚至非常严重。在我国南方曾流行一种怪病，症状是头痛、心慌、乏力。一开始按脑炎治疗，毫无结果。后经调查得知，当地农民喜食精白米，而精白米中缺乏维生素

B₁，从而导致“脚气病”。

我国有关部门对22个省市11万婴幼儿的调查发现，佝偻病发病率达32%，其中有些省竟达50%。对3万名城市儿童调查表明，患缺铁性贫血的儿童达40%。据北京市调查，儿童中超标的小胖子为儿童总数的5%。成人胖子高达31%。目前，12~15岁儿童高血压发病率为3110人/10万人，成人心血管病发病率1979年比1958年增长70%，死亡率翻一番。我国对4个城市17岁男青年调查，他们身高年平均增长为1.85厘米，而日本同龄青年年平均增长达4.7厘米，这些都与营养饮食有关。

为了使广大读者从《现代饮食与健康》一书中获益，我们特将本书分为营养与健康、食品与健康、健美与饮食、饮食疗法、饮食护理五个部分，以便有针对性地阅读。

参加本书编写的还有乔大已、谷敏二位同志。

由于我们水平所限，书中不足之处恳请广大读者批评指正。

高云升

1994年4月于天津

目 录

一、营养与健康

营养与健康·····	1
营养与发育·····	3
人体所需的营养素	
热能·····	4
水·····	7
蛋白质·····	11
脂肪·····	21
碳水化合物·····	25
维生素·····	29
矿物质·····	45
纤维素·····	59
各种营养素供给量和需要量的计算	
计算方法·····	61
平衡营养·····	63
烹调对营养素含量的影响·····	67

二、食品与健美

鸡蛋与健美·····	76
兔肉与健美·····	77
猪蹄与健美·····	79
牛奶与健美·····	80

蜂蜜与健美	81
花粉与健美	83
茶叶与健美	84
植物油与健美	87
醋与健美	89
珍珠与皮肤健美	90
番茄与健美	91
丝瓜与健美	93
黄瓜与健美	94
冬瓜与减肥	95
西瓜与美容	96
芝麻与健美	97
香菇与健美	99
桑椹与健美	100
枸杞子与健美	101
苹果与减肥	102
柠檬与美容	103
梅与健美	105
荔枝与美容	106
核桃与美容	108

三、健美与饮食

秀发与营养	110
脱发与饮食	111
秃顶与饮食	114
防止头发变黄、易断的饮食	116
少白头的饮食调治	117

头皮屑与饮食·····	120
眼睛与维生素·····	122
近视与营养·····	123
黑眼圈的饮食·····	125
蝴蝶斑与饮食·····	126
雀斑与饮食·····	128
青春疮的饮食·····	129
皱纹与营养·····	131
美容面膜·····	134
少女变声期的营养·····	136
口臭食疗·····	137
牙齿保健·····	140
酒糟鼻子与饮食调治·····	141
健美与维生素·····	142
健脑与饮食·····	143
睡眠与饮食·····	146
情绪与营养·····	149
疲劳与营养·····	150
营养与身高·····	152
运动与营养·····	153
皮肤与饮食·····	154
皮肤白皙的饮食·····	156
脂溢性皮炎与饮食·····	157
患腋臭青年饮食须知·····	158
少女乳房健美的饮食·····	160
少女月经初潮与饮食·····	161
减肥与饮食·····	163

少女乳房幼小与饮食调治·····	166
服用避孕药妇女的饮食·····	167
带节育环妇女的饮食·····	168
孕妇的生理变化与饮食·····	169
妊娠期营养不良的危害·····	171
注意饮食可减少孕吐·····	172
孕妇健康与维生素·····	173
孕妇不宜饮酒·····	174
孕妇不要吸烟·····	175
孕妇不要偏食·····	175
孕妇为何想吃酸饮食·····	176
孕妇、产妇宜吃鲤鱼·····	177
孕妇、产妇吃红糖益于健康·····	178
妊娠期贫血的饮食·····	178
孕妇手足搐搦与营养有关·····	180
预防孕妇便秘和痔疮的饮食·····	180
孕妇必胖吗·····	181
孕妇饮食注意什么·····	182
产妇“满月”后继续增加营养会不会变胖·····	184
产妇的补养·····	186
乳母的营养·····	189
产妇“月子”里的食忌·····	191
产妇吃多少鸡蛋适宜·····	193
产后饮食调治·····	194

四、饮食疗法

小儿佝偻病的食疗·····	196
---------------	-----

小儿发烧时的食疗·····	197
婴儿腹泻的食疗·····	200
小儿遗尿症的食疗·····	201
小儿癫痫的食疗·····	202
小儿过瘦的食疗·····	203
小儿过胖的食疗·····	204
小儿长牙时吃什么食物好·····	204
小儿缺铁性贫血的食疗·····	206
小儿百日咳的食疗·····	207
小儿食积和疳积的食疗·····	208
小儿支气管哮喘的食疗·····	209
婴幼儿湿疹的食疗·····	210
婴幼儿便秘的食疗·····	211
儿童近视的食疗·····	212
感冒的食疗·····	212
缺铁性贫血的食疗·····	213
心血管病的食疗·····	215
慢性胃炎的食疗·····	218
胃及十二指肠溃疡的食疗·····	219
便秘的食疗·····	221
痔疮的食疗·····	222
肥胖病的食疗·····	223
糖尿病的食疗·····	224
哮喘的食疗·····	226
急性肝炎的食疗·····	227
胆囊炎的食疗·····	229
神经衰弱的食疗·····	230

眼疾的食疗·····	231
延缓衰老的食疗·····	232
美发的食疗·····	233
声音嘶哑的食疗·····	234
口疮的食疗·····	235
咽喉炎的食疗·····	236
牙痛的食疗·····	238
慢性鼻炎的食疗·····	239
打嗝的食疗·····	240
青春期月经病的食疗·····	241
习惯性流产的食疗·····	242
女性乳头裂的食疗·····	243
子宫颈炎炎的食疗·····	244
急性乳腺炎的食疗·····	244
妊娠水肿的食疗·····	246
产后催乳·····	247
回乳的食疗·····	249
女性生殖器癌症的食疗·····	249
乳腺癌的食疗·····	250
闭经的食疗·····	251
功能性子宫出血的食疗·····	252
白带过多的食疗·····	253
中、青年头发早白的食疗·····	255

五、饮食护理

心绞痛的饮食护理·····	257
高血脂的饮食护理·····	258

心肌梗塞的饮食护理.....	260
胃和十二指肠溃疡的饮食护理.....	260
胃及十二指肠手术后的饮食护理.....	262
哮喘的饮食护理.....	263
糖尿病的饮食护理.....	263
急性肝炎的饮食护理.....	265
胆囊炎的饮食护理.....	267
胰腺炎的饮食护理.....	269
烧烫伤的饮食护理.....	270
外科病人的饮食护理.....	271

一、营养与健康

营 养 与 健 康

营养的含义

“营养”一词中，“营”指谋求：“养”是养身或养生之意，“营养”则是“用食物谋求养生”之意。人的一生始终都需要营养，营养主要是从食物中获得的。营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料，以维持生命活动的整个过程。

我国营养学家周启源教授对古今中外“营养”一词做了全面考证，并定义为：生物或使生物从外界（指动物的食料、植物的肥料）吸取适量有益的物质以谋求养生，这种行为或作用称为营养。

营养素是指供给机体生长发育、生活劳动，以及维持机体健康所必需的物质。它主要包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、纤维素、无机盐（矿物质）和水分 7 大类。

为了维持正常的生理功能，经口摄入人体内含有营养素的物料统称为食物或食料。

经过加工的食物称为食品。食品有时也被用来泛指一切食物。

健康与营养的关系

什么叫健康？一般人认为，健康就是机体生理功能正常，

没有疾病和缺陷。其实这种看法并不完全。因为健康一词不仅指生理状态，也包括人的精神和心理状态。世界卫生组织（WHO）对健康下了定义：健康“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。

日本学者过去认为健康具备三个条件：吃得快、排泄得快、睡得快。有的学者根据世界卫生组织对健康的定义又加了个“说得快”。即思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话内容和指出的问题，也就是包括了心理和社会交往方面的健康。

心理健康主要包括：有自我控制能力；能正确地对待外界影响；处于内心平衡的满足状态。

健康所包涵的意义并不是一成不变的。为此世界卫生组织在阿拉木图宣布的到 2000 年世界健康人的目标为以下几条：

1. 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔，不为小事耿耿于怀。

3. 善于休息，睡眠良好，情绪稳定，有较强的自我控制和排除干扰的能力。

4. 有较强的应变能力，能适应外界环境的各种变化，并能做出迅速的反应。

5. 能抵抗一般性感冒和传染病的侵袭，保持机体的正常状态。

6. 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调，腰板挺直，显得很有力气。

7. 眼睛明亮，炯炯有神，反应敏锐，转动灵活，眼睑不

易发炎。

8. 牙齿整洁，无齿垢，无蛀牙，牙床坚固，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，富有弹性，举止轻捷，走路感觉轻松。

营养与健康关系十分密切。合理的营养有益于健康，营养缺乏或过剩均易导致疾病。如目前我国常见的营养失调造成的疾病有：肥胖症、结石症、干眼病、脚气病、心血管疾病、糖尿病、忌食癖等等，其中肥胖症和心血管疾病已构成对人体健康的重大威胁。

营 养 与 发 育

人体的生长发育受着多方面因素的影响，其中营养是十分重要的一环。

近来科学研究发现，婴儿的畸形与母亲的营养状况有关。如果孕妇的饮食中缺少锌，不仅分娩时痛苦增加，而且还可能引起胎儿畸形。

有人证实，孕妇摄入的蛋白质不足，会影响胎儿的大脑发育。当孕妇严重营养不良时，初生婴儿脑细胞仅为正常婴儿的80%。脑细胞的数量增长是有时间性的，一般在出生后6个月完成全部数量的90%，1周岁时则基本发育成熟，以后的期间里只有体积的增加而无数量的增加。由此可见，营养状况对大脑的发育是十分重要的。

营养与身高也有密切关系。以日本为例，从1939年到1970年的31年间，日本6岁儿童平均身高从109.1厘米增加到114.5厘米，平均每人增长5.4厘米。12岁儿童增长了9.3厘米，15岁儿童增长了6.2厘米。为什么日本儿童发育

这么快呢？主要还是注重了营养。例如 1935 年日本平均每人每年吃肉 2.15 公斤，蛋 2.15 公斤，奶及奶制品 12.7 公斤，鱼虾为 9.45 公斤，油脂为 1.1 公斤。到 1971 年肉提高到 13.1 公斤，蛋为 14.95 公斤，奶及奶制品为 27 公斤，油脂为 9.45 公斤。随着营养素的增加，日本人的身高也相应地增加了。目前日本全国高中 3 年级男生（17 岁）的平均身高已超过 1.7 米，比 25 年前同龄人平均增高 5.8 厘米。

人体所需的营养素

人体为了维持各种正常的生理机能和劳动等，都需要消耗一定的能量。而这些能量大都是从食物中获得的，确切地说，是从食物中的营养素获得的。无论是动物性食物，还是植物性食物，都含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水等 6 类营养素。各类营养素之间是互相联系，互相配合，错综复杂地完成着机体的各种生理功能。

热 能

青少年是喜欢运动的，运动则需要消耗体内热能。人体必需不断地从食物中补充所消耗的能量。对于健康的成人来说，补充的热能与消耗的热量经常保持平衡状态。但对于正在生长发育的青少年来说，则需要供给的热能应比他们本身消耗的多些，以便用于构造新组织。

热能在人体内的作用

1. 维持基础代谢所需的能量 基础代谢是指机体处在完全休息的状态下，其内部生理活动，如呼吸运动、心跳、胃肠蠕动等方面的能量代谢。基础代谢受许多因素影响，如气

候、性别、年龄和身体高度等。一般地讲，基础代谢男性比女性高；青少年比成人高；身体高大比身体矮小的高；体瘦者比体胖者高；发烧比正常高；寒冷的环境比温暖环境高。

成人基础代谢率所需热量约为每小时每公斤体重 4.18 千焦。如果青年体重为 55 公斤，那么他的基础代谢率为 $4.18 \times 55 \times 24$ (小时) = 5517.6 千焦。基础代谢率一般允许有 10%~15% 的上下波动。

2. 从事脑力和体力劳动所消耗的能量 青少年的主要精力是学习和工作，并要从事体育锻炼。这些都需要消耗热能。比如，骑自行车每公斤体重每小时消耗 10.45~31.76 千焦；吃饭每公斤体重每小时消耗 1.67 千焦。其余详见表 1-1。

大脑仅占人体重量的 2%，但当进行思维时，大脑的能量代谢却占基础代谢的 25%。

表 1-1 各种劳动所需热能 (每小时公斤体重)

劳动种类	男子 (千焦)	女子 (千焦)
睡眠、安睡	3.89	3.64
静 坐	5.98	5.56
阅 诵	6.27	5.81
随便站立	6.27	5.81
注意力集中站立	6.81	6.40
穿衣、脱衣	7.06	6.56
扫 地	10.07	9.36
洗 衣	10.87	10.12
缓步 (每小时 4 公里)	11.95	11.12
速行 (每小时 6 公里)	11.89	16.68
剧烈运动	26.88	25.00
游 泳	29.85	27.75
缓和劳动	17.31	16.09

3. 补偿食物特殊动力所消耗的能量 当摄取食物后,可使机体能量代谢增高。这种由于摄取食物而引起的机体能量代谢的额外增高,称之为食物特殊动力作用。食物的特殊动力所引起额外能量消耗为 627~836 千焦,相当于基础代谢的 10%。例如某青年未进食时基础代谢为 6688 千焦。进食后基础代谢率可达 7356 千焦。所增加的 668 千焦即为特殊动力作用的结果。

4. 维持正常体温,促进生长发育 人体必须保持一定体温才能生存,否则就会影响正常的新陈代谢。如人体高烧时,基础代谢率可增加 13%。正常体温的维持,主要靠食物在机体内氧化所产生的热量。机体可以自行调节体温,免受外界温度的影响。

青少年是生长发育的重要时期。因此,要求热能供给量要大于消耗量,以满足生长发育的需要。

热能的单位与来源

营养学上将热能单位称为千焦。4.18 千焦的热能是指使 1000 克水由 15℃ 增高到 16℃ 时所需的能量。

能供给人体热能的营养素有碳水化合物、脂肪、蛋白质。每克碳水化合物供给热能为 16.72 千焦,每克脂肪为 37.62 千焦,每克蛋白质为 16.72 千焦。青少年能量的来源:碳水化合物占 60%~70%,脂肪占 16%~20%,蛋白质占 10%~14%。

人体对热能的需要量

中国医学科学院卫生研究所编写的《食物成分表》已做出明确规定:

7~10 岁儿童每日膳食热量供给量为 8360 千焦;10~13 岁儿童为 9614 千焦;13~16 岁少年女子为 10450 千焦;16~