

· 生活新概念丛书 ·

郭金荣 编著

百姓食物营养与药用指南

BAIXING SHIWU YINGYANG YU YAORYONG ZHINAN



日常食物的营养与药用
常见病的饮食禁忌
哪些食物不宜一起食用
饮食与美容
饮食问答
走出饮食的误区

同心出版社

百姓食物营养与 药用指南

郭金荣 编著

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓食物营养与药用指南/郭金荣编著.

—北京: 同心出版社, 2000.9

(生活新概念丛书)

ISBN 7-80593-473-8

I. 百… II. 郭… III. ①食品营养—指南②食物疗法 IV. R151-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 45203 号

责任编辑: 李海春

封面设计: 崔 云

同心出版社出版、发行

(北京市建国门内大街 20 号)

邮编: 100734 电话: (010) 65298830

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 9 印张

字数: 181 千字 印数: 1—5000 册

定价: 16.00 元

前 言

随着人们生活水平的不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值与保健功能。

食物，对于人类，本来是用以果腹享用，用以维持生命的，但现在人们认识到饮食营养天地大有学问，饮食营养与身体健康有着极为密切的关系，而且人们对食物的药用性能也越来越给予关注。

合理科学的营养可以增进健康，可以使人们容光焕发，可以延年益寿；营养失调可以引起疾病，可以使人面容憔悴，可以导致损体减寿。

本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析了人们生活中常见的各种食物的营养价值，并简明指出了各种食物的药用价值，向人们介绍了不少饮食中的保健知识。

可以说，这本书会成为您合理选择食物的参谋，是您调配膳食、防病治病的顾问，当然，有些病症需到医院治疗，以免贻误医治时机。

本书在编写过程中参阅了前人和有关学者的著

述，如顾婧等编著的《饮食营养 500 忌》、杨昆林主编的《家庭饮食营养 300 问》、顾奎琴编著的《食疗美容指南》等，在此一并表示衷心感谢。

编著者

2000 年 8 月

目 录

一、日常食物的营养与药用

(一) 蔬菜类

- 1 大白菜——蔬中美品…………… (1)
- 2 洋白菜——疗效甚佳的大众菜…………… (2)
- 3 萝卜——有名的佳蔬良药…………… (3)
- 4 菠菜——含胡萝卜素首屈一指…………… (5)
- 5 茄子——维生素 P 含量极高…………… (6)
- 6 胡萝卜——已被推上了防癌蔬菜的宝座…………… (7)
- 7 西红柿——既是菜又是果…………… (8)
- 8 油菜——体弱体虚者的佳品…………… (9)
- 9 茼蒿——爽口开胃…………… (10)
- 10 韭菜——通身皆有用…………… (10)
- 11 芹菜——吃杆儿也要吃叶…………… (12)
- 12 姜——烹调菜肴不可少的配料…………… (13)
- 13 大葱——佳肴的调味佐餐品…………… (14)
- 14 蒜——调味、杀菌，一举两得…………… (16)
- 15 黄瓜——一种特殊的水果…………… (16)
- 16 辣椒——红色药材…………… (18)

- 17 土豆——既是蔬菜也是粮食 (19)
- 18 香椿——人们广泛喜爱的“春菜” (19)
- 19 丝瓜——可作佳肴与良药 (20)
- 20 豆腐——“植物肉” (22)

(二) 果品类

- 1 苹果——水果之冠 (23)
- 2 梨——百果之宗 (24)
- 3 柑桔——浑身都是宝 (25)
- 4 荔枝——我国特有的珍贵水果 (26)
- 5 桂圆——大补果品 (27)
- 6 葡萄——健体的滋补佳品 (28)
- 7 菠萝——鲜嫩、味美的果品 (28)
- 8 香蕉——老少皆宜的果品 (29)
- 9 柿子——营养丰富的“铁杆庄稼” (30)
- 10 荸荠——亦果亦蔬亦良药 (32)
- 11 猕猴桃——滋补强身的上品 (33)
- 12 西瓜——热天里的万能药剂 (34)
- 13 核桃——老幼皆宜的滋补物 (35)
- 14 枣——养血健脾的好补品 (37)
- 15 山楂——治心血管病的良药 (38)
- 16 栗子——老人的滋补品 (39)

(三) 粮油类

- 1 精米细面——有利有弊 (41)
- 2 奇稻异米——粮药兼备 (42)
- 3 荞麦——降压强心食品 (43)
- 4 红小豆——既是主食又是副食 (44)

5	绿豆——药用价值很高的粮食	(44)
6	说“豆”——不可一日无	(45)
7	玉米——老的多淀粉，嫩的多纤维	(47)
8	红薯——癌症的克星	(48)
9	花生——长寿的食品	(50)
10	香油——养生家重视的食用油	(50)
11	葵花籽油——高级营养油	(51)
(四) 其它类		
1	牛奶——可代替母乳的婴儿主食	(52)
2	酸牛奶——长生不老饮料	(53)
3	羊奶——比牛奶更有营养的饮料	(54)
4	豆浆——价廉物美的营养饮料	(56)
5	汽水——防暑降温的普及性冷饮	(57)
6	矿泉水——符合科学需要的饮水	(58)
7	酸梅汤——消暑解渴的夏令饮料	(59)
8	冰淇淋——食用、医疗俱佳的冷食	(60)
9	可乐——可口可乐饮料之源	(61)
10	茶——不可缺少的饮料	(62)
11	酒——有益无害在适量	(64)
12	葡萄酒——抗病毒的好饮料	(65)
13	怎样选用葡萄酒	(65)
14	饮酒中的学问	(66)
15	海带——防治多种疾病的良药	(69)
16	鲫鱼——高蛋白低脂肪的动物性食品	(70)
17	鳖——大补食品	(71)
18	虾皮——含蛋白质很高的食品	(72)

- 19 盐——如水一样重要的调味品 (72)
- 20 醋——日日不可离的调味品 (73)
- 21 蜂蜜——天然营养佳品 (74)

二、常见病的饮食禁忌

- 1 眼病患者忌吃大蒜 (76)
- 2 近视的人忌吃甜食 (77)
- 3 脑血管病人忌吃狗肉 (77)
- 4 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋 (77)
- 5 高血压病人不宜多吃盐 (78)
- 6 心血管病人忌喝咖啡 (78)
- 7 心血管病人不宜多吃蛋黄 (78)
- 8 心血管病人忌吃螃蟹 (79)
- 9 冠心病病人不宜饱餐 (79)
- 10 冠心病病人不宜多吃糖 (80)
- 11 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料 (80)
- 12 心脏病病人应慎食菜籽油 (81)
- 13 动脉硬化病人忌吃人参 (81)
- 14 气管炎病人忌睡前饮酒 (82)
- 15 气喘病人忌多吃盐 (82)
- 16 哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物 (82)
- 17 肺病患者不宜饱食 (83)
- 18 肺结核病人不宜多吃菠菜 (83)
- 19 慢性胃炎者不宜大量喝啤酒 (84)
- 20 溃疡病患者忌饮茶 (84)

21	溃疡病患者忌饮牛奶	(85)
22	胃溃疡患者忌吃糯米食品	(85)
23	溃疡病人忌饮咖啡等饮料	(86)
24	十二指肠溃疡病人饮食五忌	(86)
25	肝脏病人忌饮酒	(87)
26	肝炎病人忌吃生姜	(87)
27	慢性肝病病人不宜吃小麦、土豆类食物	(88)
28	无症状澳抗携带者忌喝酒	(88)
29	慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性食物	(89)
30	胆囊炎患者忌吃肥肉	(89)
31	胆结石病人不宜多吃糖	(90)
32	胆石症病人忌食过酸食物	(90)
33	胰腺炎病人忌饮酒	(90)
34	尿路结石病人不宜多吃糖	(91)
35	尿路结石病人忌吃菠菜	(91)
36	肾脏病病人不宜多吃富含植物蛋白的食品	(92)
37	慢性肾衰者忌吃哈密瓜	(93)
38	肾结石病人不宜在临睡前喝牛奶	(93)
39	痛风病人忌饮啤酒	(94)
40	痛风病人忌吃黄豆	(94)
41	痛风病人忌吃含嘌呤高的食物	(95)
42	甲亢病人忌吃含碘食物	(95)
43	糖尿病病人忌饮酒	(96)
44	糖尿病病人不宜过多食用木糖醇	(96)
45	糖尿病病人不宜多吃水果	(96)
46	糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖	(97)

47	糖尿病病人不宜多吃盐	(97)
48	癫痫病人不宜多吃盐、多喝水	(98)
49	骨折病人忌食牛皮菜	(98)
50	骨伤患者忌食醋	(99)
51	骨折病人不宜多吃肉骨头	(99)
52	关节炎病人忌吃肥肉	(100)
53	关节炎患者忌吃海味	(100)
54	关节炎患者不要经常食用铁锅烧的饭菜	(101)
55	牛皮癣患者忌饮酒	(101)
56	周期性麻痹病人不宜饱食	(102)

三、常见病的食疗方法

1	感冒	(103)
2	慢性胃炎	(104)
3	便秘	(105)
4	腹泻	(106)
5	高血压	(108)
6	冠心病	(109)
7	甲状腺机能亢进症（甲亢）	(110)
8	糖尿病	(111)
9	耳鸣	(113)
10	牙痛	(113)
11	更年期综合症	(114)

四、常见病的饮食调养

1 感冒	(119)
2 细菌性痢疾、急慢性肠炎	(119)
3 肺结核	(119)
4 病毒性肝炎	(120)
5 冠心病	(120)
6 心动过速·心律紊乱	(120)
7 高血压	(120)
8 脑血管病	(121)
9 胰腺炎	(121)
10 胆囊炎、胆结石	(121)
11 胃及十二指肠溃疡	(122)
12 慢性胃炎	(122)
13 便秘	(122)
14 慢性支气管炎（咳嗽、气喘）	(122)
15 咳嗽	(123)
16 肾盂肾炎	(123)
17 急性肾炎	(123)
18 肾病综合症	(124)
19 甲状腺机能亢进	(124)
20 糖尿病	(124)
21 类风湿性关节炎	(124)
22 缺铁性贫血	(125)
23 中暑	(125)

24	功能性子宫出血	(125)
25	缺乳	(125)
26	乳腺炎	(126)
27	小儿腹泻	(126)
28	痔疮	(126)
29	荨麻疹	(126)
30	癌症	(127)

五、癌症病人的饮食治疗

1	鼻咽癌	(128)
2	肺癌	(129)
3	食管癌	(129)
4	胃癌	(130)
5	结肠、直肠癌	(130)
6	肝癌	(131)
7	乳腺癌	(132)
8	子宫颈癌	(132)
9	白血病	(133)
10	介绍几种抗癌食物	(134)
11	抗癌饮食习惯	(136)

六、哪些食物不宜一起食用

1	蔬菜类	(138)
2	肉禽蛋类	(140)

3 水产类	(141)
4 果品类	(142)
5 谷物类	(144)
6 调料饮品类	(144)

七、饮食与美容

1 美肤食疗法	(147)
2 去皱食疗法	(154)
3 去斑食疗法	(158)
4 治痤疮食疗法	(164)
5 治酒糟鼻食疗法	(167)
6 胶原蛋白与膳食	(169)
7 饮食与“黑发长存”	(170)
8 与美容有关的几种食物	(171)

八、走出饮食的误区

1 运动后不宜多吃糖	(176)
2 用维生素 C 可以替代蔬菜吗?	(176)
3 能用酒催眠吗?	(177)
4 肝炎病人不宜过量吃糖	(177)
5 肝炎病人忌吃大蒜	(178)
6 肝炎病人忌吃羊肉	(178)
7 不宜用饮酒来保暖	(179)
8 冬泳前忌饮酒	(179)

9	忌用豆浆冲鸡蛋	(179)
10	饮酒时不宜吸烟	(180)
11	酒与咖啡不宜同饮	(180)
12	酒后忌服安眠药	(181)
13	酒后不宜大量饮浓茶	(181)
14	午饭不宜吃得太饱	(182)
15	晚餐不宜太油腻	(182)
16	早餐不宜全吃主食	(183)
17	不宜在生日蛋糕上插蜡烛	(184)
18	煮奶三忌	(184)
19	喝牛奶三忌	(185)
20	不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆	(186)
21	喝豆浆四忌	(186)
22	铝锅不宜久放饭菜	(186)
23	不宜吃两头凸的罐头	(187)
24	忌吃长白膜的酱油	(187)
25	忌吃发红的咸鱼	(187)
26	吃柑橘前后不宜喝牛奶	(188)
27	忌喝反复烧开的水	(188)
28	不宜常吃汤泡饭	(188)
29	不宜吃捞饭	(189)
30	忌用锅内余油炒饭	(189)
31	忌食青色蕃茄	(190)
32	不宜多吃熏烤煎炸食物	(190)
33	补钙的误区	(190)
34	吃“鲜活”还是吃“冷冻”?	(192)

35 营养认识的误区	(193)
------------------	-------

九、该给大家提个醒儿

1 勿使食油变质	(196)
2 做菜用油并非越多越好	(196)
3 多吃蔬菜水果会强身壮骨	(197)
4 根据不同的体质、基因、血型、性别选用 食物	(198)
5 饮食中要强调的几个问题	(200)
6 提醒素食者注意的几个问题	(201)
7 少年儿童要树立良好饮食习惯	(202)
8 老人膳食，贵在求变	(204)
9 老年男性喝牛奶，老年女性喝豆浆	(207)
10 谈谈化学致癌物黄曲霉毒素	(208)
11 “傻吃”的危害	(210)
12 食物中的致癌物——亚硝胺	(212)
13 预防铅中毒	(213)
14 预防食物中毒的措施	(214)
15 肥肉烹饪得法，食之有益健康	(215)
16 水鱼——秋日进补	(215)
17 秋吃水果有讲究	(216)
18 半边果不要吃，营养品需平衡	(216)
19 注意保持蔬菜养分	(217)
20 清洗蔬菜要认真	(219)
21 每天一杯酸牛奶可防乳腺癌	(220)

22	钙镁相随易吸收	(222)
23	白色食物的负面影响	(223)
24	黑色食品与健康长寿	(225)
25	注意各种烹调方法的特点	(227)
26	几种食物的营养之最	(228)
27	饮水也有学问	(228)
28	厨房中的污染不可轻视	(231)
29	食物纤维能降低胆固醇	(232)
30	母子均不宜长期素食	(234)
31	青少年不宜只吃素食	(234)
32	中年妇女不宜多吃甜食	(235)
33	老年人不宜长期吃素	(237)
34	老年人忌常饮鸡汤	(237)
35	老年人不要多吃水果罐头	(237)
36	老年人不宜经常饮啤酒	(238)
37	老年人饭后不宜百步走	(238)
38	老年人饭后不宜马上睡觉	(239)
39	夜间忌吃含糖食物	(239)
40	睡前不宜服人参蜂王浆	(239)
41	吃饭时不宜吸烟	(240)
42	饭前忌服维生素类药物	(240)
43	切忌吃饭时训孩子	(241)
44	不要边吃饭边看电视	(242)
45	饭前饭后忌饮水	(242)
46	饭前饭后忌吃冷饮	(242)
47	饭后不宜立即干活	(243)