

食

现代家庭生活
实用百科

饮食 保健

蔡东联 主编

上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



饮食保健

蔡东联 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食保健/蔡东联主编. —上海:上海科学技术出版社, 2001. 11
(现代家庭生活实用百科)
ISBN 7-5323-6161-6

I. 饮… II. 蔡… III. ①食品营养; 合理营养
②食物疗法 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071818 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海中华印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 插页 4 字数 156 千

印数 1—5 200 定价: 15.20 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 简 介

饮食保健在提高健康水平和预防疾病方面具有特殊的重要性,在现代社会,它的作用显得越来越重要。本书从现代营养学的角度,按营养篇、食物篇、饮食篇、保健篇和防病篇,较为系统地介绍了饮食保健方面的知识。内容丰富,通俗易懂,科学实用,可供从事饮食营养保健的专业人员及广大家庭使用。

蔡东联 主编

编者 (按姓氏拼音字母顺序排列)

蔡东联 曹 翔 陈小莉 杜 鹏

胡同杰 李洁廉 李 燕 刘东莉

吕 利 闵军霞 裴振生 苏 峰

王 军 谢正秀 袁静珏 朱丽萍

出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需要了解的知识和需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者

看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001 年 11 月

前 言

食物是由营养素组成的,并由食物组成了各种各样的饮食。自古即有“民以食为天”之说,可见饮食营养是维持生命活动、民族繁衍、社会进步的物质基础。在医学模式发生变化的今天,饮食保健的作用越来越显得重要。饮食保健是利用食物中的营养素通过合理的烹调来达到提高健康水平和预防疾病的目的。通常称为“富裕型”疾病及某些与营养相关的疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、高血压、高尿酸血症等,其发病和不合理的饮食结构与饮食习惯密切相关,这已经为实验研究、临床观察和流行病学调查所证实。饮食保健预防疾病具有特殊的重要性,具有用药物不能达到的效果,可见饮食保健是疾病综合防治过程中的一个重要的组成部分,与临床的医疗、护理、药物同样重要。俗话说疾病“三分治,七分养”,正是这个道理。事实上我们的祖先利用食物促进健康。预防和治疗疾病,已经有数千年的历史,并在历代医家名著中有专门的论述,称为“饮食疗法”或“食疗”。食物中除已知的营养素之外,还有许多具有营养保健和预防及治疗疾病的非营养成分。中医认为,各种食物有其特有的营养特性,通常人体在一定范围内能自动综合调节,但患病后便有特殊的选择,而且提出当食物性质与疾病类型或与药物性味有矛盾时,食物的配伍应有所禁忌,这些和现代医学的观点基本一致。

本书根据“古为今用,洋为中用”原则,按营养篇、食物篇、饮食篇、保健篇和防病篇,较为系统地介绍了饮食保健方面的知识。内容丰富,通俗易懂,科学实用,可供从事饮食营养保健的专业人员及其广大家庭使用。

希望本书能作为家庭饮食保健的参谋。因时间匆促,加之水平有限,不足之处,敬请读者批评指正。

编 者

2001 年 7 月

目 录

一、营养篇

1. 营养素及其基本功能 (1)
2. 蛋白质 (2)
3. 脂肪 (4)
4. 糖类 (5)
5. 矿物质和微量元素 (6)
6. 维生素 (11)
7. 水 (16)

二、食物篇

1. 谷类 (19)
2. 豆类和坚果类 (23)
3. 蔬菜和水果类 (28)
4. 肉类 (52)
5. 水产类 (56)
6. 蛋类和乳类 (63)
7. 食用油脂、调味品及其他食物 (66)

三、饮食篇

1. 婴儿营养与饮食 (74)

2. 幼儿营养与饮食	(84)
3. 学龄前儿童营养与饮食	(89)
4. 小学生营养与饮食	(92)
5. 中学生营养与饮食	(100)
6. 成年人营养与饮食	(109)
7. 老年人营养与饮食	(115)

四、保健篇

1. 保健食品的功能及其种类	(123)
2. 保健食品选用	(128)
3. 常见保健食品	(130)
4. 药膳的概念及其特点	(136)
5. 药膳饮食宜忌	(137)
6. 常用药膳	(138)

五、防病篇

1. 消化系统疾病饮食宜忌	(149)
急性食管炎	(149)
慢性食管炎	(150)
消化性溃疡	(150)
急性胃炎	(153)
慢性胃炎	(154)
急性腹泻	(155)
慢性腹泻	(156)
便秘	(157)
慢性结肠炎	(158)

溃疡性结肠炎	(159)
肝炎	(159)
肝硬化	(161)
脂肪肝	(163)
胆囊炎和胆石症	(165)
胰腺炎	(166)
2. 呼吸系统疾病饮食宜忌	(168)
肺炎	(168)
支气管炎	(169)
哮喘	(170)
肺结核	(172)
3. 循环系统疾病饮食宜忌	(174)
冠心病	(174)
高血压病	(175)
心肌梗死	(177)
缺铁性贫血	(178)
血小板减少性紫癜	(179)
4. 神经系统疾病饮食宜忌	(180)
中风	(180)
癫痫	(181)
老年性痴呆	(183)
神经性厌食症	(184)
脑震荡	(185)
5. 泌尿生殖系统饮食宜忌	(186)
急、慢性肾炎	(186)
肾病综合征	(188)
肾盂肾炎	(189)

慢性肾功能不全	(191)
尿路结石	(192)
6. 内分泌系统疾病饮食宜忌	(193)
糖尿病	(193)
肥胖症	(196)
痛风症	(197)
高脂蛋白血症	(198)
甲亢	(200)
7. 皮肤病饮食宜忌	(201)
寻常性痤疮	(201)
银屑病	(202)
食物过敏	(203)
荨麻疹	(204)
系统性红斑狼疮	(205)
8. 五官科疾病饮食宜忌	(206)
龋齿病	(206)
牙周病	(207)
干眼病	(208)
夜盲症	(209)
慢性咽炎	(210)
慢性鼻炎	(211)
9. 骨科疾病饮食宜忌	(212)
骨折和创伤固定	(212)
颈椎病	(213)
腰部劳损	(215)
类风湿性关节炎	(216)

一、营 养 篇

食物成分包括营养素和非营养成分。不同食物所含营养素不同,这些营养素各自都有独特的营养生理功能,在代谢过程中又相互密切联系,共同参与和调节生命活动。除营养素外,食物中还有某些非营养成分,如食物纤维、胆固醇、核酸等,它们对人体有一定的营养或保健功能。营养素是构成食物的基本单位,任何一种食物不可能含有全部种类的营养素。因此,人必须每天进食多种食物,以保证获得足够营养素,这就是合理营养。从营养素来说,应该是种类齐全、数量充足、比例合适。食物是合理营养的物质基础,对食物而言,也应该如此。

1. 营养素及其基本功能

人体需要的营养素有 6 大类,即蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和微量元素、维生素及水。以前曾有人将营养素分为 7 类,即包括氧气在内,因为人体内的代谢绝大部分是有氧代谢。经实验研究和临床验证证实体内代谢中具有抗氧化作用的营养素,称为抗氧化营养素,通常是指维生素 A、维生素 C、维生素 E 和硒、锌等。微量营养素是指在体内含量很少的营养素,包括微量元素和维生素。而生热营养素是指在体内代谢中能产生热能的营养素,包括糖类、脂肪和蛋白质。

营养素的主要功能是作为能源物质,供应热能、维持体

温,并满足生理活动和从事生产劳动的需要,这是由糖类、脂肪和蛋白质提供。其次作为“建筑”材料,构成和修补机体组织,满足生长、发育和自我更新需要及合成抗体、激素的材料,主要是由蛋白质和类脂提供。再则作为调节物质,维持正常的生理功能,使机体活动能协调运转,以矿物质和微量元素及维生素等担当主要角色。

2. 蛋白质

人体内蛋白质由 20 种氨基酸组成,含有碳、氢、氧和氮及少量的硫和磷,是人体氮的唯一来源,是组成人体的基本成分,约占人体全部重量的 18%。一切细胞和组织都由蛋白质组成。生命的产生、存在与消亡,无一不与蛋白质有关。故蛋白质是生命存在的形式,也是生命的物质基础。

(1) 生理功用

①构成和修补人体组织的“建筑材料”,婴幼儿和青少年生长发育的主要原料。

②构成酶和激素的成分:各种有特异作用的酶,其本质都是蛋白质或是肽类,有些调节生理功能的激素也以蛋白质为主要原料。

③构成抗体:各种抗体的形成都与丙种球蛋白有关,蛋白质可提高机体对抗外界有害因素的抵抗力。

④调节渗透压:若饮食中长期缺乏蛋白质,血浆白蛋白降低,水分会渗入周围组织,引起水肿。当血浆白蛋白低于每升 35 克时,表示体内蛋白质缺乏。

⑤供给热能:机体所消耗热能,约 14% 由蛋白质供给。食物蛋白如不符合机体需要或数量过多,也会代谢变成热能。

(2) 必需氨基酸

在体内不能合成,或合成速度不能满足机体需要,必须从饮食中供给的氨基酸称为必需氨基酸,包括异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。组氨酸是婴幼儿的必需氨基酸。

(3) 分类

①完全蛋白质:所含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例合适。如奶类的酪蛋白、乳白蛋白,蛋类的卵白蛋白及卵黄磷蛋白,肉类的白蛋白和肌蛋白,大豆蛋白,小麦和玉米的谷蛋白等,均属于完全蛋白质,也称为优质蛋白质。

②半完全蛋白质:含各种必需氨基酸,但含量多少不均,比例不合适。在饮食中作为唯一蛋白质来源时,可维持生命,但不能促进生长发育。如小麦和大麦的麦胶蛋白。

③不完全蛋白质:所含必需氨基酸种类不全。在饮食中作为蛋白质唯一来源时,不能促进生长发育,不能维持生命。如玉米胶蛋白、动物胶质蛋白、豌豆球蛋白等。

(4) 蛋白质生理价值

是指蛋白质在体内保留量与吸收量的百分比,是评定食物蛋白质营养价值高低的常用方法。蛋白质生理价值越高,则其营养价值也高。日常饮食中蛋白质生理价值为 100 的食物实际不存在,因摄入的蛋白质不可能全部构成人体组织。常见食物蛋白质的生理价值,以鸡蛋最好,生理价值高达 94,牛奶为 85。凡是食物中氨基酸的种类和数量与人体的需要愈接近,蛋白质生理价值愈高;反之则低。

(5) 蛋白质互补作用

两种或两种以上食物蛋白质同时混合食用时,其中所含有的必需氨基酸取长补短,提高蛋白质的利用率,这种作用称

为蛋白质的互补作用。蛋白质互补作用应遵循这样的原则,即食物的生物学种属愈远愈好,搭配的种类愈多愈好,食用时间愈近愈好,同时食用最好。如玉米赖氨酸含量较低,蛋氨酸含量较高,而大豆则相反。两者混合食用,则氨基酸可以取长补短,提高蛋白质生理价值。

3. 脂肪

(1) 生理功用

①是产生热能最高的热源物质,是贮存热能的燃料库,占空间小,可在腹腔空隙、皮下等处大量贮存。人饥饿时首先动用体脂来避免体内蛋白质的消耗。

②构成身体组织,类脂质如磷脂、胆固醇是构成细胞的成分。

③可促进脂溶性维生素,即维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 的吸收。

④维持体温,保护体内脏器。

⑤改善食物感官性状,油多的菜肴香气扑鼻,油炸食物香脆俱佳,人人爱吃。油多的食物胃内停留时间长且耐饿。

(2) 脂肪酸分类

①饱和脂肪酸:脂肪酸中没有不饱和键的称为饱和脂肪酸,因由甘油和脂肪酸组成的酯,也称为甘油三酯或三酸甘油酯。猪油、牛油、羊油等动物油脂和椰子油主要含饱和脂肪酸。

②不饱和脂肪酸:不饱和脂肪酸只含 1 个不饱和键称为单不饱和脂肪酸,如油酸。不饱和脂肪酸含有两个或是两个以上不饱和键称为多不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)等。豆油、菜油、花生油、芝麻油等植物油和鱼油中不饱和脂肪酸