

健康 37℃ 系列 家庭营养师



领营养师回家

关爱自己的 268 堂营养课 纪康保 编著

健康是人生最大的资本。因此，你应该为健康而科学、营养地计划自己的饮食，这将证明它会是 你一生之中最为明智的投资。

做自己的营养专家

• 华文出版社 •



营养师回家

纪康保 编著

● 华文出版社 ●

图书在版编目(CIP)数据

领营养师回家 / 纪康保编著. —北京: 华文出版社,
2004. 4

(健康 37℃ 系列)

ISBN 7 - 5075 - 1660 - 1

I. 领... II. 纪... III. 食品营养: 合理营养 - 普
及读物 IV. R151.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027168 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 1/32 开本 10.25 印张 200 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 19.80 元

前 言

随着人们日常生活节奏的加快,营养拼盘也越来越成为生活中的压轴版,伴着各色营养不断登场,肥胖症、高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”也频频亮相,尽管“富贵病运动”的“参与者”不少,但不可否认,营养缺乏或营养不良成为其中的“骨干力量”。

营养学专家指出,科学补充营养可以使人健康长寿。因此,营养领域的广泛涉猎和良好营养习惯的养成,是当前每个家庭的“重头戏”。营养的核心是“因材施教”,也就是说,在不同时期,检查不同人群的状态,有的放矢,对症下药,补充人体所需养分。如果盲目营养,不考虑季节、体质等因素,不但可能会“无功而返”,甚至可能“适得其反”。

有人说,鸡鸭鱼肉是补品,吃得越多,补得越多,营养自然随之补上。也有人说,保健补品有营养,吃了自然就能补上。在这些不科学认识发挥作用的同时,受意识支配的人的活动自然会产生“误差”:有些人或者会无节制地大吃大喝,或者会盲目地大量服用某些营养品,更有人为了保持“苗条”的身材而盲目减肥,如此等等,我们不得不慎重告诫这些“营养一族”:误区勿去!

那么,怎样科学地安排营养的“天时、地利、人和”呢?怎样让营养知识真正普及,让“旧时王谢堂前燕”飞入“寻常百姓家”呢?本书给您开出了科学、可口的妙方,并注意在营养上遵循不同人群、不同体质、不同补充的原则,注重知识性、

实用性,让丰富的营养食谱和美味的食疗配方相得益彰,同时,又注重在理论上进行科学的解析。

本书在每一篇章之后安排了“营养小常识”,在您的“正餐”之外添加一道甜点、奶茶之类的营养小食品,补充正文所述食谱,更有点睛“正餐”之功效,提示您可能忽略的小细节或鲜为人知的营养小妙方,让您在轻快明朗的语言中尽情享受。

大风起于青萍之末,病症疾患大都在人们营养配方不合理时乘虚而入,在提高警惕的同时,采取必要的预防措施实为明智之举。“工欲善其事,必先利其器”,要获得“美味”舒适的生活,保证均衡的营养列车稳步运行,必须精心安排每一天的营养拼盘,本书为您提供最切身、具体和全方位的营养建议和忠告,让您的拼盘色艳味美,营养充足。

本书是关心家庭和营养人士的得力助手,一书在手,营养、美食与健康可以兼得矣。

目录 Contents

1

第一章 开门七件事——柴米油盐酱醋茶

饮食是每个人每天必做的“功课”，如何吃得健康、美味，又可以远离病痛，是每个人的期待。本章带您认识、教您采购健康的柴米油盐酱醋茶，为您做好开门七件事打下基础。

1. 健康饮食宜用保健盐 / 3
2. 科学选择健康的食用油 / 4
3. 吃米带点糠，有利于健康 / 6
4. 防癌抗癌多食酱油 / 7
5. 消暑补钾多喝茶 / 8
6. 食盐加铁防贫血 / 9
7. 莫让茶垢伤了你 / 10
8. 补脾养胃食大米 / 11
9. 低盐饮食有益健康 / 12
10. 多吃谷类保健康 / 13
11. 吃醋不当于健康无益 / 14
12. 家庭的醋食疗法 / 15

第二章 五谷杂粮保健康

我国人民的膳食中有 80% 左右的热能和 50% 左

右的蛋白质来自谷类食物,而蔬菜则是人的膳食维生素和无机盐的主要来源,水果也是人体所需的维生素和无机盐的主要来源。合理营养是健康的基石,不合理营养乃疾病温床。本章所指的“五谷杂粮”分别综述了谷类、蔬菜及水果的营养成分及特点,从而为我们提供了合理摄入营养的科学依据。

13. 巧吃苹果功效佳 / 19
14. 口渴就请多吃梨 / 20
15. 葡萄治病好处多 / 21
16. 酸甜适口话草莓 / 22
17. 菠萝味美须慎食 / 23
18. 香蕉是最合营养标准的水果 / 24
19. 化痰消瘤的紫菜 / 25
20. 食柚可降低胆固醇 / 26
21. 益胃止呕食芒果 / 27
22. 猕猴桃可防坏血病 / 28
23. 柠檬汁可杀病菌 / 29
24. 荸荠可口又治病 / 30
25. 山楂是消食降压的良药 / 31
26. 吃龙眼壮阳益气 / 32
27. 常食核桃可长寿 / 33
28. 栗子有助防治口腔溃疡 / 34
29. 每天吃红枣,一辈子不老 / 35
30. 养生保健吃花生 / 36
31. 豆腐物美价廉营养高 / 37
32. 开春竹笋营养丰富 / 38
33. 清热解毒选绿豆 / 39

34. 消肿止吐食红小豆 / 40
35. 冬食荞麦保护脑血管 / 41
36. 燕麦吃法有讲究 / 42
37. 大麦炒熟助消化 / 43
38. 黑米有药用功效 / 44
39. 常食玉米可防癌 / 45
40. 能延缓衰老的芝麻 / 47
41. 红薯可提高人体免疫力 / 49
42. 食用魔芋能治脂肪肝 / 50
43. 宜饭宜菜的南瓜 / 51
44. 菌类是多种维生素的宝库 / 52
45. 常食木耳养血驻颜 / 53
46. 常吃香菇可健体益智 / 54
47. 延年益寿话枸杞 / 55
48. 多吃菠菜可提高记忆力 / 56
49. “百菜”不如白菜 / 57
50. 美味茄子促进伤口愈合 / 58
51. 卷心菜可以治癌 / 59
52. 常食空心菜有益健康 / 60
53. 莴笋可利尿通乳 / 61
54. 药食兼优话茼蒿 / 62
55. 芹菜能促进食欲 / 63
56. 生吃萝卜好处多 / 64
57. 胡萝卜能促进人体生长发育 / 65
58. 常食韭菜补精益肾 / 66
59. 抗衰保健话土豆 / 67
60. 西兰花含抗癌元素 / 68

- 61. 黄花菜可治产后少乳 / 69
- 62. 养生保健话豆芽 / 70
- 63. 西红柿拌糖吃,生津止渴 / 71
- 64. 黄瓜能美容 / 72
- 65. 大蒜能治多种病 / 73
- 66. 常吃生姜,心绪开朗 / 74
- 67. 食葱可防病 / 75
- 68. 食用芦荟防癌抗癌 / 76
- 69. 夏季苦瓜去暑开胃 / 77
- 70. 辣椒也是防病保健良药 / 78
- 71. 补碘能手话海带 / 79

第三章 一日三餐有讲究

人,不是机器,得靠食物的供给才有能量去完成一天中想完成的事。早餐是一天活力的来源,所以吃什么很重要;午餐要补充和维持一天工作的能量;晚餐是全家人围桌相聚的温馨时刻。本章将指导您如何把一日三餐吃得更营养、更健康。

- 72. 提高早餐的食欲 / 83
- 73. 晚餐不当危害健康 / 84
- 74. 饭前喝汤,苗条健康 / 85
- 75. 饭前、饭后不要大量饮水 / 86
- 76. 每餐不宜吃得过饱 / 87
- 77. 婴儿进餐有讲究 / 88
- 78. 吃喝也有顺序 / 89
- 79. 服药期间的合理配餐 / 90

- 80. 科学饮食可养身治病 / 91
- 81. 吃自助餐需牢记 / 93
- 82. 调整膳食促进健康 / 94
- 83. 学会科学用餐 / 95

第四章 合理饮食门道多

在生活日益富裕的今天,人们在饮食上很舍得花钱,但吃得好并不意味着就能摄取到身体所必需的营养,有时,甚至会吃出许多疾病来。所以,在饮食方面,我们除了要了解食物营养方面的知识外,还要学会科学饮食,吃出健康来。

- 84. 脂肪摄入有讲究 / 99
- 85. 合理补充维生素 / 100
- 86. 卵磷脂可让你更年轻 / 102
- 87. 黑色食品功效多 / 104
- 88. 营养失调影响健美 / 105
- 89. 零食可补充三餐的不足 / 106
- 90. 饭菜热时入冰箱为好 / 107
- 91. 别把自己吃困了 / 108
- 92. 吃掉你的“火气” / 109
- 93. 有色食物帮你找回好心情 / 110
- 94. 膳食调配的要点 / 111
- 95. 水果不能代替蔬菜 / 112
- 96. 食用蔬菜注意方法 / 113
- 97. 均衡饮食健康过冬 / 114
- 98. 干嚼食物是良好的进食方法 / 115

- 99. 引起过敏反应的食物 / 116
- 100. 中年限食可长寿 / 117
- 101. 野菜营养高于家菜 / 118

第五章 家常便饭有食谱

饮食习惯是在日常饮食中形成的,因人而异。饮食习惯对人的健康有举足轻重的作用。一些人在不知不觉中就形成了不良的饮食习惯,这些习惯将影响食物的消化吸收,影响身体健康。因此我们在日常的家常便饭中也要有一套健康的食谱来指导我们的饮食。

- 102. 家常便饭定食谱 / 121
- 103. 健康选择年龄食谱 / 122
- 104. 女性食谱“一至七” / 124
- 105. 营养搭配好搭档 / 125
- 106. 夜班工作者保健 / 127
- 107. 脑力劳动者的饮食要求 / 128
- 108. 季节性锻炼对营养的需求 / 129
- 109. 补充体力劳动者的消耗能量 / 130
- 110. 男性饮食新概念 / 131
- 111. 老年人怎样饮水可延年 / 132
- 112. 妊娠呕吐的营养防治 / 133
- 113. 更年期妇女的饮食营养需求 / 134
- 114. 纯素食者适当补充营养素 / 135
- 115. 培养儿童吃蔬菜的兴趣 / 136
- 116. 电脑操作者的营养大餐 / 137

- 117. 常用电脑者如何补眼 / 138
- 118. 学会看脸色做菜 / 139

第六章 厨房里面有药方

食物是人类赖以生存的物质基础。膳食营养的好坏,不仅与人体的生长发育、体质、工作有关,与某些慢性病的发生也有密切的关系。而正确的烹调方法,对增加食欲、促进消化吸收都有重要作用。

- 119. 剩菜回锅毒更毒 / 143
- 120. 太太们的五色养生汤 / 144
- 121. 烹饪油反复使用不能超过3次 / 145
- 122. 每炒一道菜要刷一次锅 / 146
- 123. “限盐”菜也可味美可口 / 147
- 124. 铁锅炒菜,有益健康 / 148
- 125. 科学烹调提高碘的利用率 / 149
- 126. 五味调和百味鲜 / 150
- 127. 木耳忌用开水泡,黄花忌用冷水发 / 151
- 128. 如何吃出丰乳来 / 152
- 129. 瘦人如何增加体重 / 153
- 130. 膳食纤维有益于老年人 / 154
- 131. 熟食有熟食的妙用 / 155
- 132. 常吃带馅面食好处多 / 156
- 133. 吃肉要熟勿贪嫩 / 157
- 134. 反季节果蔬宜慎食 / 158

第七章 佳肴良药话益寿

家庭药膳的关键在于根据不同时期、不同人群的不同状态进行有针对性的营养补充。本章将告诉人们怎样因人、因时进行营养补充,既有实用的营养食谱和有效的食疗配方,同时又注意理论上的科学分析。

135. 能“吃”掉脂肪的食物 / 161
136. 食蜂蜜可改善心肌 / 162
137. 蜂王浆增强人体活力 / 163
138. 适量吃些巧克力于健康有益 / 164
139. 鸡蛋可治病 / 165
140. 合理蒸蛋效果好 / 166
141. 滋补壮阳食狗肉 / 167
142. 羊肉暖胃去寒 / 168
143. 牛肉强筋健骨 / 169
144. 食猪血清除人体杂质 / 170
145. 食猪蹄、猪皮能滋润皮肤 / 171
146. 美容保健的兔肉 / 172
147. 食鹅肉可止咳化痰 / 173
148. 辨体质吃甲鱼 / 174
149. 小暑黄鳝赛人参 / 175
150. 鱼的优点多又多 / 176
151. 鱼油为您的心脏解毒 / 177
152. 海藻是碱性食物之冠 / 178
153. 滋补化痰的鲍鱼 / 179
154. 夏季进补降热去暑 / 180
155. 秋季进补打好基础 / 181

- 156. 冬季进补补阳壮骨 / 182
- 157. 早婚女性要注意补血 / 183
- 158. 无机盐,孕妇的天然“补品” / 184
- 159. 喝不尽天下的补粥 / 185
- 160. 预防“青春痘”,食有所忌 / 186
- 161. 饮食防癌“十要” / 188
- 162. 高脂肪食物引发乳癌 / 189
- 163. 生食蔬菜,减少胃癌发病率 / 190
- 164. 饮食问题与健康长寿 / 191
- 165. 膳食营养因素与衰老 / 192
- 166. 食宜清淡,长寿秘诀 / 193
- 167. 女性的营养计划 / 194
- 168. 讲究营养也保肝 / 196
- 169. 降脂、降压食海参 / 197
- 170. 学会养胃保健康 / 198

第八章 别把营养遗失了

随着生活水平的提高,人们的营养观念也越来越花样翻新。提起健康饮食,谁都能说得头头是道。然而您知道菜应当怎么洗、肉应当怎么切、水果应当怎么吃才能够最大限度地吸收它们的营养吗?也许,在您不经意的加工中,营养就会白白流失掉,本章将告诉您一些实用的生活小窍门,您会发现其实道理很简单。

- 171. 给自己补充营养的技巧 / 201
- 172. 吃水果最好削皮 / 203
- 173. 蔬菜不宜久存放 / 204
- 174. 微波炉无损食物营养 / 205

175. 合理配菜提高营养价值 / 206
176. 合理吸收蔬菜中的铁质 / 207
177. 鲜蛋的储藏要点 / 208
178. 蔬菜应先焯水后烹制 / 209
179. 干海带不宜浸泡时间过长 / 210
180. 馒头比面包的营养价值高 / 211
181. 营养常在不经意间遗失 / 212
182. 大豆加工易消化 / 213
183. 急冻蔬菜营养不低 / 214
184. 散装鲜牛奶质量不可靠 / 215
185. 米面熟食不宜用冰箱冷藏 / 216
186. 发酵面食宜多吃 / 218
187. 不宜放进冰箱的食物 / 219
188. 下酒菜有讲究 / 220
189. 如何做汤有营养 / 221
190. 挂糊烹制的菜肴营养价值高 / 222
191. 使用味精要得当 / 223

第九章 吃出“性”趣盎然来

和谐美好的性生活,不仅可使双方增进感情,生活得幸福和美,还可以使人的皮肤变得鲜亮饱满,容颜不衰。正确而又恰当的营养有如性爱的润滑剂和兴奋剂,在使您享受“性趣”的同时,对增进身心健康和延缓衰老也起着重要的作用。

192. 败性食物知多少 / 227
193. 春药催情等于涸泽而渔 / 228

- 194. 滋补强壮剂勿乱吃 / 229
- 195. 偏食是女人“性趣”的克星 / 230
- 196. 女人可以吃出性高潮 / 231
- 197. 女性助性食物 / 232
- 198. 中医补肾有讲究 / 233
- 199. 日常生活中的助性食品 / 234
- 200. 对男人至关重要的五种营养 / 235
- 201. 完美性生活与饮食 / 236
- 202. 计划做父亲的饮食要点 / 237
- 203. 各类食物与性保健的关联 / 238
- 204. 茶与咖啡对性功能的影响 / 239
- 205. 治疗女性阴冷的饮食偏方 / 240
- 206. 性生活后不能喝冷饮 / 241
- 207. 巧吃水果治疗性功能障碍 / 242
- 208. 女性吃避孕药时要补充营养 / 243
- 209. 男子在蜜月中的饮食调理 / 244
- 210. 饮食失衡会导致精子畸形 / 245
- 211. 性保健十秘诀 / 246

第十章 喝出健康身体来

当今社会在喝的内容上大大增加,饮食文化发展到今天,已经从单纯追求吃的口味发展到“色、香、味、形”兼顾,吃的内容更丰富了,但同时各种健康饮品也层出不穷,喝出健康,喝出好身体,已成为当今社会生活中的时尚。

- 212. 清晨饮水益寿延年 / 249

- 213. 自来水也需再处理 / 250
- 214. 矿泉水的保健作用 / 251
- 215. 不要用橘皮泡茶喝 / 252
- 216. 不宜喝咖啡的人 / 253
- 217. 科学饮咖啡 / 254
- 218. 教你科学饮牛奶 / 255
- 219. 酸奶的聪明时尚吃法 / 256
- 220. 合理喝豆浆 / 257
- 221. 教你区分乳酸与乳酸菌饮料 / 258
- 222. 适合儿童饮用的三类饮料 / 259
- 223. 豆浆养颜 / 260

第十一章 谁把健康偷走了

营养不单指饮食,营养也应包括生活,或营养本身就是生活,生活的方方面面与营养的利用关系密切。现实生活中,不合理营养的负面影响实在太多,不良的饮食方式、习惯、行为无不在影响着我们的健康。

- 224. 绿色食品不可多食 / 263
- 225. 吃得不当睡不香 / 264
- 226. 吃香喝辣当心“小便难” / 265
- 227. 有害健康的蔬菜 / 266
- 228. 维生素 C 不可过量摄取 / 267
- 229. 当心“美味综合征” / 268
- 230. 蔬菜吃得不当会更胖 / 269
- 231. 吃菜不慎也致病 / 271
- 232. 懒于咀嚼危害大 / 272