

吃

出免疫力

钟进义 主编 青岛出版社

了解食物的营养
对病饮食

你需要什么
吃好喝好

合理与安全
的饮食

健康
1+0+0
生活



吃

出免疫力

钟进义 主编
青岛出版社

了解食物
的营养
对病
饮食
你需要
什么
样的
营养
合理
与
安全
的
饮食



鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

吃出免疫力/钟进义编著. —青岛:青岛出版社,2003.9

ISBN 7-5436-2982-8

I. 吃…

II. 钟…

III. ①食物养生 - 普及读物 ②食品卫生 - 普及读物

IV. ①R247.1 ②R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089692 号

书 名 吃出免疫力

主 编 钟进义

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5814611 - 8662 传真(0532)5814750

责任编辑 董恩滨 E-mail: deb@qdpub.com

封面设计 申尧

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2003 年 9 月第 1 版,2003 年 9 月第 1 次印刷

开 本 32 开(890mm×1240mm)

印 张 8.375

插 页 2

字 数 200 千

书 号 ISBN 7-5436-2982-8

定 价 15.80 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

营养是指人体摄入食物,吸收利用食物中的营养物质,满足人体生命活动需要的生理过程。合理膳食与营养是人体维持健康、增强体质、提高免疫力的基础。随着生活水平的提高,营养健康已成为人们十分感兴趣的话题。诸如“吃哪些食物可以提高免疫力”、“什么样的食物有营养”、“如何加工食物才能获得更多的营养”等许多营养知识,已不再是束之高阁的理论,而正在进入百姓的实际生活。

随着生活水平的提高,人们越来越关心健康,尤其对如何通过饮食提高身体的抗病能力更为关心。为帮助人们了解营养知识,做到合理膳食,以及从日常的饮食中获取适合自己的营养,以达到增强免疫力的目的,我们编写了这本《吃出免疫力》。

本书以通俗的语言和实例将现代营养学知识呈献给读者。本书共分为5大部分,近300个问题。第一部分为“了解食物的营养”;第二部分为“吃出免疫力”;第三部分为“合理与安全的饮食”。举例说明了某些食品可能存在的危害及防护措施;第四部分为“你需要什么样的营养”。主要对不同年龄、性别和生理状态的人的营养需求进行了讨论;第五部分为“对病饮食”。重点讨论了营养在相关疾病的治疗和预防中的作用。

书中每一部分及每一问题均独立成章,但又不失全书的系统性,其内容易读、易懂。由于水平有限,难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

2003年8月18日

《吃出免疫力》编委会

主 编 钟进义
副主编 刘玉娟 朱咏梅 杨苏民
编 委 董礼艳 李 蕾 丛红群
 王建华 张丽华



目 录

了解食物的营养

中国居民膳食指南八项原则	2
中国居民的膳食宝塔	3
人体需要哪些营养素	4
什么是必需氨基酸	5
蛋白质有什么营养作用	5
什么食物的蛋白质营养价值高	6
什么叫蛋白质的互补作用	6
脂肪并非那么令人讨厌	7
胆固醇的功与过	7
膳食脂肪的种类和需要量	8
碳水化合物(糖)的营养作用	9
记住膳食纤维的好	10
人体热能消耗的方式	10
缺乏维生素A会有哪些症状	11
维生素A的食物来源	12
维生素D有何营养作用	12
缺乏维生素D有哪些症状	13
到哪里找维生素D	14
维生素E有何营养作用	14
为什么会发生脚气病	15

健康

怎样预防维生素 B ₁ 缺乏	15
维生素 B ₂ 缺乏有什么表现	16
叶酸的生理功能	17
缺乏维生素 B ₁₂ 会引起贫血	17
最常说的维生素 C	18
钙的营养作用	18
影响钙吸收的因素有哪些	19
铁与健康	20
人体铁的来源和需要量	20
缺锌对儿童的危害	20
锌的食物来源及供给量	21
硒的保健功效	21
碘与健康	22
食物中的其他营养物质	23

吃好喝好

食物的种类	26
什么是酸性和碱性食物	26
为什么要多吃粗粮——谷类	27
精面营养价值并不高	27
保健食品——燕麦	28
吃鲜玉米好处多	29
方便面营养不方便	29
油条不是健康食品	31
啊！可爱的土豆	32
功高味美的红薯	32



什么样的肉最好“吃”	33
人最常吃的猪肉有什么好	34
牛羊肉的特点	34
鸡肉与鸡汤的营养价值	35
多食鱼可令你聪明、健康与长寿	36
对“吃鱼”有讲究	37
每天吃多少个鸡蛋好	38
老年人不多吃鸡蛋但也不要怕吃它	40
牛奶的营养	42
牛初乳到底有什么作用	43
酸奶的优点	44
喝酸奶的学问	45
豆类的营养价值	46
驻颜美容靠吃豆	46
不吃黄豆吃黄豆芽	47
小凉菜提高免疫力	48
豆腐不宜吃得太多	49
蔬菜、水果永远是人的最爱	49
富含胡萝卜素的蔬菜	50
富含维生素 _{B₂} 的食物	50
富含维生素C的蔬菜	51
关于蔬菜的九个营养误区	51
生吃干净、卫生的蔬菜好处多	53
菠菜——营养的脑黄金	54
“菜中之果”——西红柿	55
茄子的保健用途	56

洋葱——“蔬菜皇后”	57
吃辣椒利弊谈	58
你会吃胡萝卜吗	59
每天吃胡萝卜防肺癌	59
常见水果的营养价值	61
瓜果巧嫩肤	64
给癌症患者送什么水果好	65
对前列腺癌有作用的食物	66
水果与性功能	67
吃橘子的注意事项	68
天然维生素——红枣	69
吃葡萄不吐皮和子	70
干果的营养价值	71
花生保健功效新发现	71
菌藻类食物的营养价值	73
菇菌降脂防凉感	74
保健常吃黑木耳	75
夏季多吃苦味食品	75
防止脂肪肝的八种食物	77
水与健康,你知道多少	78
烹调油,应选哪一种	79
具有良好保健作用的食用油——橄榄油	80
精制糖不宜多吃	81
吃黑巧克力好还是牛奶巧克力好	82
蜂蜜的营养价值	82
蜂蜜的保健作用	83



淡茶养生,浓茶有损健康.....	84
你的酒量怎么样.....	85
适量饮红酒有益健康.....	86
夏日,科学饮啤酒.....	86
饮啤酒四不宜.....	88
吃荤好还是吃素好.....	88
蔬果营养何时最丰富.....	90

合理与安全的饮食

家庭如何预防食物中毒.....	92
冰箱、冰柜怎样存放食品.....	92
食品为什么不宜多次重复冷冻保藏.....	93
熏烤食品会产生哪些有害物质.....	94
警惕食品中农药残留的危害.....	95
食品铅污染的危害.....	96
不宜放味精的菜.....	97
儿童不宜多喝碳酸饮料.....	98
什么是无公害食品、绿色食品和有机食品.....	99
真假碘盐的识别有绝招.....	100
脆皮月饼质量巧鉴别.....	101
酥皮月饼质量巧鉴别.....	101
食物中毒后如何自救.....	102
安全制备食品的十原则.....	102
加工食品少食为妙.....	103
你吃的是放心肉吗.....	104
瓜果、蔬菜的清洗消毒.....	105

你买的鱼新鲜吗.....	105
什么样的猪肉是米猪肉.....	107
什么样的豆芽经过了化肥的催发.....	107
如何鉴别用姜黄粉染色的小米.....	108
如何鉴别掺入色素柠檬黄的玉米面.....	108
被农药污染的鱼如何进行鉴别.....	109
真假奶粉在感官上如何鉴别.....	109
如何鉴别皮蛋好坏.....	110
河豚鱼中毒是怎么回事.....	110
豆角中毒是怎么回事.....	111
吃青鱼慎防组胺中毒.....	111
发芽土豆中毒是怎么回事.....	112
“三看一品尝”选择合格的矿泉水.....	112
选购食品的六不买.....	113
香油掺假了吗.....	114
马路餐桌,健康大敌.....	115
快餐可散发哮喘.....	116
你买的是几级“火腿”.....	117
装食物慎用“含毒”塑料袋.....	118
如何识别劣质大米.....	119
买啤酒时你注意这些问题了吗.....	119
脱脂奶和全脂奶哪种好.....	120
酱油消费存在的五大误区.....	121
哪些食物不宜空腹吃.....	122
冷冻食品解冻法.....	123
美食不当也会伤身体.....	124



健康饮食七步走	125
食品保质期新规定	125
"绿大米"的庐山真面目	126
"瘦肉精"无异于"害人精"	127
喝豆浆有讲究	128
饮食谨防"色"诱惑	129
慎食鲜香菇	130
儿童食品的十大隐患	130
少吃膨化食品	132
慎吃鱼头和鱼子	133
食品中常见的污染物有哪些	134
吃火锅有讲究	135
不宜放在一起的食物	135

你需要什么样的营养

早孕反应时如何安排饮食	138
哺乳期间需要调整哪些营养素的摄入量	138
面对妊娠呕吐应怎样做	140
添加辅食"填"不进去怎么办	142
宝宝只爱"辅食"不爱奶怎么办	143
怎样"营养"出健壮宝宝	143
你的宝宝该补锌吗	145
哺乳的妈妈需要"忌口"吗	146
幼儿的饮食保健,你知道几何	146
幼儿的平衡膳食是何模样	147
挑食、偏食的纠正方法	148

健康

如何“营养备战”青春期·····	149
青少年吃得合理吗·····	151
科学饮食提高大脑工作效率·····	152
哪些营养素与视力息息相关·····	153
怎样才能做到“饮食”健脑·····	153
如何饮食“战痘”·····	154
“非常”苗条的“非常”做法·····	155
怎样“吃”出光洁亮丽的皮肤·····	157
你应该选择哪一种美容食品·····	158
白领女性如何科学饮食·····	158
女性经期怎样美颜健体·····	150
中年人饮食应这样安排·····	161
怎样对付中年肥胖·····	162
饮食抗衰老的要点·····	163
老年人怎样进行饮食养生·····	163
夜间工作人员的营养“收支”平衡·····	164
容易把你带入噩梦中的食物·····	165
“电脑族”在饮食上应注意什么·····	166
哪些食品有助于儿童长高·····	167
喝茶的营养学问·····	168
代乳品喂养婴幼儿的学问·····	168
吃什么有助于消除脑疲劳·····	169
眼睛近视吃东西不能马虎·····	170
用脑人的首选食品有哪些·····	171
饮食“五戒”·····	172



对病饮食

不吃肉为何也会胖	175
吃低脂食品为啥还发胖	176
减肥一族最爱的食品	176
冠心病病人的食物选择	178
高血压与食盐	179
高血压患者的饮食原则	180
巧食降血压	182
低血压的十二食疗方	183
“三高”病人的食物选择	184
食疗降脂的基本原则	185
吃什么肉不引起动脉硬化	186
饮食防治血液粘度增高	187
中风病人的饮食方法	189
中风病人的饮食选择	190
哪些食物容易诱发偏头痛	191
糖尿病食疗新概念	192
对糖尿病人饮食的六个误解	193
糖尿病和纤维素	195
糖尿病患者可用与限用的食物	196
糖尿病患者可用的甜味剂	197
糖尿病患者的饮食安排	198
糖尿病人敢否吃水果	199
糖尿病性肾病的饮食如何调整	200
甲亢患者的饮食调节原则	201

骨质疏松的五种食疗方·····	202
与饮食有关的癌症有哪些·····	203
防癌抗癌“四大金刚”·····	205
“吃”掉癌症的膳食十四条·····	207
癌症化疗后的食疗方·····	209
放疗患者的饮食调理·····	210
与乳腺癌发病有关的食物·····	211
饮食可以减少乳腺癌发生·····	212
胃癌食疗十二方·····	213
胰腺癌食疗八验方·····	215
慢性胃炎食物选择·····	216
胃及十二指肠溃疡者的饮食·····	217
溃疡病人应禁忌的饮料·····	219
急性腹泻的饮食调理·····	220
慢性腹泻的饮食调理·····	221
便秘的饮食营养治疗·····	222
痔疮病人的饮食宜忌·····	223
急性肝炎治疗的饮食原则·····	224
肝硬化病人饮食的一般原则·····	225
脂肪肝饮食自疗十八法·····	226
胆石症禁忌油脂莫走极端·····	227
贫血药膳方四则·····	228
各种眼疾患者的饮食治疗原则·····	229
预防近视的饮食·····	230
慢性咽喉炎患者的食疗·····	232
肾结石病人“五少一多”·····	233



缓解类风湿性关节炎症状的食物	233
风湿患者少吃猪牛羊肉	235
痛风病人的饮食应该注意什么	235
预防结石饮食上的注意事项	236
食物疗法消暗疮	237
需“忌口”的皮肤病	238
食疗防治前列腺肥大	239
感冒的家庭饮食对策	240
哮喘病患者的饮食疗法	241
饮食催眠	242
神经衰弱的食疗方	243
调节男性性功能的饮食	244
男性保持性功能食谱	246
防治女子性欲低下的药膳	247
女性助性食物	248

了解食物的营养

