

黄帝内经

饮食养生宝典

典藏版

第①次修订



养生之道在于饮食，饮食之法取于《黄帝内经》

“药食同源”，食物也具有“四性”“五味”

探寻《黄帝内经》中的饮食养生、防病治病奥秘

张湖德 杨凤玲 张 煜○主编

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

黄帝内经

饮食养生宝典

典藏版

第①次修订



张湖德 杨凤玲 张煜○主编

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》饮食养生宝典/张湖德,杨凤玲,张煜主编. —北京:中国科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5046-7523-1

I. ①黄… II. ①张… ②杨… ③张… III. ①《内经》—食物养生 IV. ①R221
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 117807 号

策划编辑 焦健姿 王久红
责任编辑 黄维佳
装帧设计 王新红
责任校对 马思志 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720 mm×1000 mm 1/16
字 数 325 千字
印 张 16
版、印次 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 0001~4000
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7523-1/R·2041
定 价 48.50 元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编著者名单

主 编 张湖德 杨凤玲 张 煜
副主编 王铁民 任晓燕 曹启富
编 者 刘福奇 侯云山 郭霞珍
宋一川 张 滨 童宣文

内容提要

本书的典藏版是在第4版的基础上修订而成,作者根据中医学经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述,结合现代医学、营养学、养生学理论,详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。全书共分为五讲,第一讲为总论,包括饮食养生的基础理论,食物的性味和应用,以及饮食保健的发展等;第二至五讲分述了食养、食疗、食补、食忌的相关知识,并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。本书内容贴近生活,阐述深入浅出,是一部经典、实用的饮食养生百科全书,适于基层卫生人员、饮食行业人员和城乡广大群众阅读参考。



主编简介

张湖德 山东寿张县人,北京中医药大学毕业,现任中央人民广播电台医学顾问,中国老年学会营养与食品健康专业委员会顾问,解放军音像出版社特聘专家与顾问。国际整肤医学会教授,当代著名医学科普作家。曾在几十家报纸和期刊上发表营养学方面的论著 500 多篇,并在 30 多家出版社出版过 60 余部营养学著作。

杨凤玲 北京中医药大学毕业。著名中医营养专家。擅长制作各种食疗药膳,并发表或出版十余部营养学著作。

张 煜 北京中医药大学副教授,副主任医师。作为中医养生康复专业首届毕业生,毕业后一直从事中医养生教学和临床工作。现任世中联药膳食疗研究专业委员会理事,中华中医药学会养生专业委员会委员,中国残疾人联合会中医康复专业委员会秘书长。先后参与 14 部教材及 30 余部专著的编写,发表学术论文 50 多篇。



第4次修订说明

《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》自 2003 年 1 月初版、2006 年 8 月、2009 年 9 月和 2013 年 1 月 3 次修订以来,由于贴近生活、内容实用而受到读者的喜爱,已多次印刷,累计发行 3 万余册。不少读者在赞扬本书的同时也提出了一些很好的修改建议。为此,在中国科学技术出版社的支持下,我们对本书再次进行了修订。

本书的核心内容可用 16 个字概括,即“食养、食疗、食补、食忌”“因人、因时、因地、因病”。本次修订,尽量保留了前几版的精华,同时新增了近几年来国内外在饮食营养方面潜心研究《黄帝内经》的心得体会,删除了与《黄帝内经》联系不够紧密的观点和饮食配方,在编排方面亦作了改进,内容新颖、独特,颇有见地。事实证明,中医学现存最早的经典著作《黄帝内经》中有许许多多有待挖掘、整理的丰富宝藏。可供现代人们学习、研究与应用的《黄帝内经》不仅是“医家之宗”,也是 21 世纪人们延年益寿的伟大典籍。

吃什么、怎样吃、吃多少是决定人体健康最关键的因素,当代各种慢性疾病发病率迅速上升,与膳食失衡、不合理饮食密切相关。本书不仅为读者提供了科学饮食的理论指导,而且介绍了许多合理实用、贴近生活的饮食养生方法,但愿本书能为更多的读者所喜爱。书中如有疏漏不当之处,欢迎读者指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

丁酉年春于北京中医药大学养生室



初版前言

毛泽东主席早在 20 世纪 50 年代就指出,中医学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。遵循毛主席的这一指示,2001 年中国轻工业出版社出版了由我担任总主编的《〈黄帝内经〉养生全书》,第一次从养生学角度全面总结了《黄帝内经》在中医养生学方面的光辉成就,紧接着台湾薪传出版社也出版了本套养生全书。

但美中不足的是,当时对《黄帝内经》在饮食养生方面的贡献没有涉及,原因尽管很多,但主要是《黄帝内经》饮食养生方面的内容实在太丰富了,故想另列一全书专门讨论《黄帝内经》饮食养生方面的理论原则和方法。人民军医出版社的杨磊石编审非常支持我的这一想法,表示愿为继承、发扬中医学的遗产作贡献,尤其对发掘和整理《黄帝内经》的科普著作感兴趣。于是,我迅速组织在《黄帝内经》饮食养生方面卓有成就的专家、教授们讨论,在经历了一年多的写作后,饱含辛勤汗水的《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》终于全部完稿,现奉献给广大热爱生活、热爱养生的读者们。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

壬午年秋于北京中医药大学养生室



目 录

第一讲 《黄帝内经》饮食养生总论

一、《内经》关于饮食养生的精辟论述	(1)
(一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键	(1)
(二)全面配伍	(4)
(三)饮食在疾病康复中的作用	(7)
(四)谨和五味	(8)
(五)食物的归经	(11)
(六)饮食宜忌	(12)
(七)食物在人体的消化、输布	(15)
二、食养基础理论	(18)
(一)以阴阳五行学说为指导	(18)
(二)以脏象学说为核心	(19)
(三)以经络学说为基础	(20)
(四)以治则学说为运用	(21)
三、食物的性味与应用	(23)
(一)食物的性味	(23)
(二)食物的应用	(25)

第二讲 《黄帝内经》论食养

一、食养的基本知识	(28)
(一)天人相应整体营养观	(28)
(二)寿命长与短的关键在饮食	(30)
(三)吃水果的学问	(31)
(四)食用蔬菜要科学	(35)
(五)合理搭配食物	(36)
(六)还是传统的“米麦相扶、干稀两便”好	(36)

(七)“按时择茶”好	(37)
(八)怎样认识“辟谷”	(37)
(九)饮食养生不宜忽视了发物	(38)
(十)中药泡茶常服有害	(39)
(十一)喝酒真能御寒吗	(40)
(十二)与酒相克的食物	(41)
(十三)与鸡蛋相克的食物	(41)
(十四)吃牛肉必须注意的问题	(42)
(十五)喝足水最重要	(42)
(十六)清晨起来最好喝杯水	(43)
(十七)多咽几口唾沫有益健康	(44)
二、食养的基本原则	(45)
(一)饮食有节	(45)
(二)合理调配	(49)
(三)五味调和	(51)
(四)春夏养阳,秋冬养阴	(52)
(五)食养要辨体质而施	(67)
(六)合理烹调	(70)
(七)科学进食	(74)
(八)食后养生	(77)
三、食养的基本方法	(78)
(一)健肺食养	(78)
(二)强肝食养	(80)
(三)益心食养	(81)
(四)保胃食养	(82)
(五)补肾食养	(82)
(六)抗衰老的食养	(83)
(七)养颜润肤的食养	(84)
(八)增力健体的食养	(85)
(九)增强性功能的食养	(86)
(十)延年益寿的食养	(87)
(十一)防癌抗癌的食养	(88)
(十二)减肥轻身的食养	(90)
(十三)健脑食养	(91)
(十四)增肥丰形的食养	(92)

(十五)健牙固齿的食养	(94)
(十六)乌发秀发的食养	(94)
(十七)安神助眠的食养	(95)
(十八)健鼻聪耳的食养	(96)
(十九)健骨壮腰的食养	(97)
(二十)明目美眉的食养	(97)
(二十一)固孕安胎的食养	(98)

第三讲 《黄帝内经》论食疗

一、《内经》关于食疗的基本概念	(100)
(一)生活医疗实践与食疗理论	(100)
(二)食物的四气、五味、归经与食疗	(101)
二、《内经》关于食疗的基本原则	(101)
(一)五味调和以养五脏	(101)
(二)补泻调和以养五脏	(102)
(三)寒温调和以养五脏	(102)
(四)食量、食次调和以养五脏	(102)
三、《内经》关于食疗的基本观点	(102)
(一)顺应自然按季节食疗的观点	(102)
(二)四气五味基本食性与阴阳五行相应而入五脏的观点	(103)
(三)食药一体调整阴阳的观点	(103)
四、《内经》中关于食疗的具体论述	(104)
(一)饮食之养、助、益、充	(104)
(二)五味入五脏	(105)
(三)五味相胜	(108)
(四)阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味	(108)
(五)谨察阴阳所在而调之,以平为期	(108)
五、常见病证的食疗	(109)
(一)常见外感病的饮食疗法	(109)
(二)常见内科病的饮食疗法	(112)
(三)常见妇科病及男子不育症的饮食疗法	(124)
(四)常见儿科病的饮食疗法	(127)
(五)常见外科病的饮食疗法	(131)
(六)常见皮肤病的饮食疗法	(136)

第四讲 《黄帝内经》论食补

一、概论	(140)
(一)食补的重要作用	(140)
(二)食补中的辩证思维	(149)
(三)食补的应用范围	(152)
(四)食补妄用的危害	(156)
二、食物补益	(157)
(一)“五谷”类补品	(157)
(二)“五果”类补品	(158)
(三)“五菜”类补品	(162)
(四)“五畜”类补品	(164)
三、药膳补益	(167)
(一)补气药膳	(168)
(二)补血药膳	(170)
(三)补阳药膳	(171)
(四)补阴药膳	(173)
(五)补五脏药膳	(174)

第五讲 《黄帝内经》论食忌

一、概论	(178)
(一)《内经》关于食忌的概念	(178)
(二)食忌——“无使过之”的原则	(179)
二、《内经》中食忌的辩证观点	(182)
(一)忌不辨体质、脏腑的阴阳盛衰	(182)
(二)忌不辨食物的四气五味和归经属性	(185)
(三)忌不辨食物的君臣佐使和采集加工的配伍原则	(186)
(四)忌不辨居住环境、地理位置和四时气候的影响	(189)
(五)忌不辨饮食习惯的影响	(192)
三、《内经》中关于食忌的具体论述	(195)
(一)饮食自倍,肠胃乃伤	(195)
(二)高粱之变,足生大丁	(196)
(三)热勿灼灼,寒勿沧沧	(197)
(四)阴之所生、本在五味,阴之五官、伤在五味	(199)
(五)水谷之寒热,感则害于六腑	(201)

(六)因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔	(204)
(七)因而大饮则气逆	(204)
四、常见病症与食忌	(206)
(一)常见内科病的饮食禁忌	(206)
(二)常见妇科病的饮食禁忌	(225)
(三)常见儿科病的饮食禁忌	(230)
(四)常见外科病的饮食禁忌	(234)
(五)常见皮肤病的饮食禁忌	(239)



第一讲 《黄帝内经》饮食养生总论

千百年来,中医学对于保障人民身体健康、繁衍中华民族所作出的巨大贡献,是与《黄帝内经》(以下简称《内经》)所确立的中医学理论体系分不开的,这一理论体系的建立,为中医学的发展奠定了基础。

《内经》是我国现存最早的一部医学经典著作,它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础,也奠定了中国饮食保健学发展的理论基础。其主要内容是中医饮食养生的理论基础、原则、方法以及在食养、食疗、食补、食忌等各方面的应用。

不仅如此,《内经》还对中国烹饪学的发展起到了重要作用,尤其是关于“五味”的论述对烹饪调味理论产生了很大的影响,故又被中国烹饪学作为重要的参考文献。

一、《内经》关于饮食养生的精辟论述

《内经》十分重视饮食调理,认为饮食是人体营养的主要来源,是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当,不仅可以保持人体的正常功能,提高机体的抗病能力,还可以治疗某些疾病;饮食不足或调理不当,则可诱发某些疾病。因此《素问·上古天真论》提出“食饮有节”的养生方法,维护脾胃化源,其内容包括节饮食、忌偏嗜、适寒温等方面。

(一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键

食饮有节……而尽终其天年,度百岁乃去;今时之人不然也,以酒为浆……醉以入房……故半百而衰也。——(《素问·上古天真论》)

1. 注释

(1)食饮有节:此指饮食要有节制。饮食物是人体从自然界摄取的营养物质,它是维持生命活动所必需的非致病因素。但《素问·上古天真论》却把“食饮有节”作为一条非常重要的养生方法,这又是为何呢?这是因为许多人不懂得养生之道,随心所欲,一味追求想吃什么就吃什么,什么好吃就吃什么,甚至高兴吃多少就吃

多少,想什么时候吃就什么时候吃,往往造成饮食失宜,损伤脾胃,导致多种疾病。

(2)天年:天赋的寿命,亦即自然寿命;尽终其天年,即人能活到自然寿命的最大限度,古人认为人的自然寿命是120岁。

(3)以酒为浆:浆,比较浓的液体,在这里作汤水解,即把酒作为汤水来饮用,此指饮酒太多而无节制的意思。

(4)醉以入房:入房,又称“房事”。所谓“醉以入房”,是指酒醉以后肆行房事。性生活是人类生活的重要内容之一,故亦有人将其和物质生活、精神生活一起列为人类的三大生活。确实,夫妻间的性生活,从微观来看,关系到家庭的和睦、夫妻双方的健康、孩子的优生优育;从宏观来看,关系到社会的安定、民族的兴衰、人类的发展。因此,怎样过性生活才有益于健康,这个问题越来越引起人们的兴趣和关注。诚如古人所说:“房中之事,能生人,能煞人。譬如水火,知用之者,可以养生;不能用之者,立可尸矣。”这就说明,只有正确行房事,才能有益于身心健康与延年益寿,否则损寿伤体。“醉以入房”,就是错误的性生活方式,正如唐代著名医学家孙思邈所说:“醉不可以接房,醉饱交接,小者面黯咳喘,大者伤绝脏脉损命。”“昼则以醇酒淋其骨髓,夜则以房室输其血气。”这就是说,“醉害”与“纵欲”是健康长寿的两大祸害。《寿世保元》亦云:“大醉入房,气竭肝肠。男人则精液衰少,阳痿不举;女子则月事衰微,恶血淹留。”

(5)故半百而衰:衰,指衰老,半百而衰,即当活到50岁时,就已经衰老了。其原因是注意饮食养生,经常喝很多的酒,不能控制自己的性行为,损害了人体最宝贵的物质——阴精,而《内经》认为“精者,生之本也”。

2. 按语 我国古籍中对于饮食不节的害处颇多论述,如《管子》:“饮食不节……则形累而寿损”,这就是说,若饮食不定时定量,或过饮过饱,就能引起疾病,损害健康。《黄帝内经》中的记述也很多,如《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤”。《素问·生气通天论》曰:“高粱之变,足生大丁”,意思是肥甘厚味的食物吃多了,足足能使你生疔疮。这都说明,偏食、暴食能影响人体健康。在《东谷赘言》中则反复强调多食之危害,书中说:“多食之人有五患,一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪修养,五者多患食不消化”。凡此,皆说明了饮食不节,可损脏腑,诸病丛生,折寿损命。所以,《寿世保元》强调指出:“食唯半饱无兼味,酒至三分莫过频”。饮食有节的重要意义,在我国人民群众中有大量的谚语和俗话,如“要活九十九,每餐留一口”“忧多伤食,食多伤胃”“每餐八成饱,保你身体好”。以上我们从正反两个方面说明了饮食不节是早衰的一条重要原因,若想长寿,必须节制饮食。

故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。——(《灵枢·五味》) 故平人不食饮七日而死……——(《灵枢·平人绝谷》)

接语 此论饮食不可过饥。过饥,营养物质得不到及时补充,则使人体正气衰少。现代医学认为,人体的生命活动——新陈代谢,每时每刻都在不停地进行着,它的营养物质——能量,也必然不断地消耗着。所以要想保证生命活动——新陈代谢正常地进行,就需要不断地补充养料——水和食物。如果人体不进任何饮食,也就是意味着断绝营养的来源,机体的新陈代谢就要终止,人的生命活动便完结了。

……身体日减,气虚无精,病深无气,洒洒然时惊,病深者,以其外耗于卫,内夺于荣。——(《素问·疏五过论》)

1. 注释

(1)无气:此指正气衰少。

(2)张景岳注:“及其病深,则真气消烁,故曰无气。无气则阳虚,故洒然畏寒也,阳虚则神不足,故心悸而惊也。”

2. 接语 此论之病是由于长期摄食不足,或其他病变影响脾胃运化水谷的功能,气血生化乏源,正气衰弱,抵抗力亦随之下降而造成的。旧中国许多传染病蔓延,皆是由于劳动人民长期吃不饱,穿不暖,抵抗力减弱所致。故必须保持一定数量的营养物质,不可过饥。

饮食自倍,肠胃乃伤。——(《素问·痹论》) 因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔……——(《素问·生气通天论》)

1. 注释

(1)横:放纵;解,通懈,弛缓的意思。筋脉横解,是因饮食填塞肠胃,气血缺少流通,故筋脉不能收持而出现弛缓状态。

(2)肠澼:指肠中癖积,表现为便下脓血一类疾病。

2. 接语 此论为饮食过饱所造成的危害。危害首先在于脾胃,因饮食的吸收,消化全依赖于脾。胃伤不能及时腐熟水谷,脾伤不能运化精微,而致脘腹胀满疼痛拒按,吞酸噯腐,或为便下脓血,或为痔疮;倘若食积不化,久而化热生痰,而成食积,常见于小儿手足心热、脘腹胀满、面黄肌瘦等症。同时食伤脾胃后,中气不足,营卫不和,易引入外邪而致病。如痹、厥、积聚等证,常与饱食伤脾胃有关。《素问·痹论》在论述六腑痹证时说“此亦因其食饮居处,为其病本也。”此“食饮”,是指饮食不节而言。正因如此,一个善养生的人,就应遵循《内经》“饮食有节”的教导,养成定时、定量进食的习惯,既满足机体营养的需要,又无伤脾胃之弊,从而维护脾胃功能的正常,保持后天之本的生机旺盛不衰,这对于防病抗衰老有积极意义。后

世养生家就极其重视这种养生方法,如孙思邈《千金要方》说:“不欲极饮而食,食不可过饱”“常欲令如饱中饥,饥中饱耳”。

(二)全面配伍

五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。——(《素问·脏气法时论》)

1. 注释

(1)五谷:这里指粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。五谷为养,高士宗注:“五谷所以养五脏者也,故五谷为养。”

(2)五果:这里指桃、李、杏、栗、枣。桃子具有益气血、生津液的作用,是理想的滋补果品;李子有清虚热、生津液的作用,为辅助医疗果品;栗子能补脾胃、补肾强筋、活血止血,可作为辅助医疗果品;大枣养脾和胃、益气生津,为常用的营养辅助食品;杏子能生津止渴、润肺定喘,是咳喘病者的医疗果品。

(3)五畜:这里指牛、羊、豕、犬、鸡。牛肉能补气健身,古有“牛肉补气,功同黄芪”之说;羊肉补气养血、温中暖下,为营养食疗之佳品;豕肉即猪肉,能补肾益血、滋阴润燥,可为补益食疗之品;犬肉即狗肉,能补中益气、温肾助阳,平人食之,增力健身;鸡肉温中、益气、补精、添髓,为补益食疗佳品。

(4)五菜:这里指葵、藿、薤、葱、韭。五菜为充,是说蔬菜具有充养人体的作用。

(5)气味合而服之,以补精益气。张志聪注:“此总结上文,而言谷肉果菜皆有五气五味,宜合和而食之,无使偏盛,以补益精气。”

2. 按语

(1)谷类食物是中国传统膳食的主体,随着居民生活水平的提高,人们倾向于食用更多的动物性食物,在一些较富裕的家庭中,动物性食物的消费量已超过了谷类和蔬菜的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高,而膳食纤维过低,对一些慢性病的预防极不利。提倡谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,防止发达国家膳食的弊端。日常膳食要注意精细搭配,应经常吃一些粗粮、杂粮;稻米、小麦不要碾磨太精,否则,谷粒麦层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。对于这一点,中国营养学会制订的《我国的膳食指南》第一条亦明确指出:食物多样、谷类为主。各种各样的食物所含的成分不尽相同,没有一种食物能供给人体需要的全部营养素,每日膳食必须由多种食物适当搭配,才能满足人体对各种营养素的需要。

谷类食物是我国传统膳食的主体,是人体能量的主要来源,它提供人体糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应当以谷类为主,并需注意粗细搭配。

(2)水果的营养成分,主要是含维生素和无机盐,尤其是维生素C,它是维持人体生命活动不可缺少的营养物质。有了它人体才能健康长寿,缺少它则出现各种各样的疾病症状。尤其是对于病后恢复期的患者和孕妇,更是十分必需的。

此外,水果是人体无机盐的重要来源,尤其是钾、钠、钙和镁等,它们在体内的最终代谢产物是碱性,故称“碱性食品”。这些碱性食品可以中和粮、豆、肉和蛋等食物所产生的“酸性食品”,这样才有利于维持机体酸碱平衡。

还有,水果中含有较多的纤维素、半纤维素、木质素和果胶等,这些物质不能被人体消化酶化解,但可促进肠道蠕动,有利于粪便排泄。膳食纤维还可以防止和减少胆固醇的吸收,所以多吃水果有利于预防动脉粥样硬化。国外研究发现每日进食量由150克减少到50克时,细胞癌变数量可降低一半以上,如果配合食用水果,细胞癌变数量可显著降低。

(3)动物脂肪是指由动物组织和动物源离析出来的脂肪,如猪油、牛羊油脂等。动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸,对于高脂血症、冠心病、动脉硬化等疾病有促发和加重作用。因此,人们对动物脂肪的“印象”总是不好,常常避而远之。这是一种误解,动物脂肪有以下生理功效。

①防寒保暖:“胖人不怕冷”,这是因为脂肪有良好的隔热保暖作用,不仅如此,脂肪还能促使体内热量增高。据测,动物脂肪所含的热量,约为蛋白质和糖类热量的2.25倍。当动物脂肪摄入人体后,经过氧化“燃烧”,供给人体热量,既能防寒,又能防饥。

②促进维生素吸收:维生素A、维生素D、维生素E、维生素K必须在乳糜液中才能吸收,故称为脂溶性维生素。这些维生素具有保持人体上皮细胞正常功能、预防肿瘤和骨软化病等重要功能。如果脂肪吃得太少,天长日久,会影响脂溶性维生素的吸收,给身体带来不良后果。

③女性的保健食物:新的医学研究发现,脂肪摄入不足,将直接导致性激素含量降低,进而影响性器官的成熟和发育。进入青春期的少女,如果缺乏脂肪和性激素,其乳房发育和皮肤健美将受到影响,而且,月经来潮的时间也会延迟。

④防癌新发现:美国学者近年来发现,动物脂肪中含有一种叫共轭亚油酸的物质,是一种不饱和脂肪酸。共轭亚油酸对癌细胞有良好的抑制作用,适量吃些脂肪能够提高机体的防癌和抗癌能力。专家们预言,如果能够成功地从肥肉中提取共轭亚油酸,那么预防和治疗癌症将会开辟一条新的途径。

⑤长寿食品:动物脂肪中含有一种叫花生四烯酸的物质,它能降低血脂水平,并可与亚油酸、 γ -亚麻酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素。肥肉中的双碳烯酸能够防止胆固醇堆积和血小板凝聚,从而可以防止动脉硬化、高脂血症、脑血栓等多种老年性疾病而延年益寿。

(4)江苏扬州民间有一句俗语:“三天不吃青,眼睛冒金星。”意思是:“有那么几