



做自己的 营养师

赵东凌◎主编

基本的营养知识 最新的营养观念

正确地认识营养，科学合理地运用营养知识

 江西科学技术出版社

做自己的

营养 医生

**Nutrition
Doctor**



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的营养医生 / 赵东凌主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5390-5580-0

I. ①做… II. ①赵… III. ①营养学—基本知识 IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第045342号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题代码: KX2016039

图书代码: D16008-101

做自己的营养医生

赵东凌 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 三河市德利印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 757千字

印张 27.5

版次 2016年3月第1版 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5580-0

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-99

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

有位营养学家曾经做过一个粗略的统计,一个正常人以存活 80 岁来算,其一生中要吃进:水 65 吨、碳水化合物 17.5 吨、蛋白质 2.5 吨、脂肪 1.3 吨,而一个人的饮食总量则要超过自身体重的 1400 多倍。食物中的营养成分被人体消化吸收后,不仅供给人体所需的各种营养素,提供生命活动所需的能量,还用来维护我们的身体。一个人从受精卵发育成数斤重的胎儿,再变为 100 多斤甚至可能几百斤重的成人;从一个不能走路、不能说话、只能简单思维的婴儿,到一个能跑、能跳、能够处理复杂关系的社会人,饮食起到了决定性的作用。试想,如果一个人的饮食出了问题,营养达不到身体的需求,那么健康自然也就没有了保障。所以,有人说“饮食决定健康”,是非常有道理的。

随着生活水平的提高,“吃”不再是一个简单填饱肚子的问题;而随着现代人健康问题的日趋严重,“吃”也不再是一个单纯享受美味的问题了。时至今日,我们吃的东西种类越来越丰富,营养价值也越来越高,但是却没有越吃越健康。据 2011 年 7 月由世界银行与卫生部联合发布的《创建健康和谐生活:遏制中国慢性病流行》报告显示,中国人当前的健康寿命(没有疾病和残疾困扰的健康年数)仅为 66 岁,比二十国集团一些主要成员国少 10 岁。目前,慢性病已成为主要杀手,每年全国死亡总人数约 1030 万,其中超过 80% 由慢性病所致。未来 20 年,40 岁以上的人群中,慢性病患者人数将增长 2 倍,甚至 3 倍。近年来,我国主要的慢性病,如高血压、高血糖、超重/肥胖和高血脂病等一直在迅猛上升。据测算,1975 年到 2004 年间,年龄在 18 岁以上的中国公民的高血压患病率已由 7.5% 上升至 18.1%。糖尿病患病率上升速度惊人:20 世纪 80 年代为 0.67%,1994 年为 2.5%,2001 年为 5.5%,而 2007 至 2008 年则达到了 9.7%。1992 年到 2002 年间,中国人超重和肥胖率分别增长了 38% 和 81%,达到了 22.8% 和 7.1% 的水平。据估计,目前超过 2 亿中国人超重或肥胖。值得注意的是,这些慢性病大多都与饮食直接相关。

可以说,正是不合理的饮食结构及营养摄入,造成了中国人慢性病的快速增长,不仅给国民经济造成了巨大损失(报告指出:在未来 30 年内,如果我国每年能将心血管病死亡率降低 1%,所产生的总体经济效益就相当于 2010 年中国实际 GDP 的 68%),同时

也给个人和家庭带来极大困扰。所谓“解铃还须系铃人”，要解决这个问题其实并不复杂，只要每个人关注饮食、关注营养，每天给自己制定一份科学的饮食清单，并付诸行动，完全可以拥有一个健康体魄。但是，这份饮食清单究竟该如何写呢？这本《做自己的营养医生》将告诉你答案。

我们知道，每个人的体质不同，每个人的生活环境不同，每个人健康状况也不同：有的人胖一些，有的人瘦一些；有的人是公司职员，有的人是工厂工人；有的人患有糖尿病，有的人只是亚健康……总之，每个人有每个人的状况，那么我们就需要结合自身的特点，给自己列一份合理的营养清单。这正是我们倡导“做自己的营养医生”的原因。无论你处于什么样的健康状况，处于什么样的社会环境，都可以通过本书列出独属于自己的营养清单，给自己的健康打下一个坚实的基础。

这本《做自己的营养医生》以现代营养学理论为基础，结合我国传统中医及民间关于健康饮食的一些经验，力求在科学的基础之上给大家提供最简洁、最实用、最有效的营养方案。全书卷帙浩繁，共分10章，从基本的营养知识，到最新营养观点；从日常营养细节，到不同季节的营养方案，到不同人群的营养方案，再到不同体质的营养方案；从营养五脏，再到各种疾病的营养调整，全面收纳了与营养有关的保健知识以便让读者正确地认识营养，科学、合理地运用营养，成为真正的“营养医生”。

在本书的编写过程中，参阅了国内外众多营养专家的著作，得到了诸多营养学者的指导，这里一并表示感谢。同时，由于本书工程浩大，时间紧迫，难免会有疏漏之处，还望读者朋友指出，以便于再版更正。

最后，希望本书能够给更多的人送去健康与幸福！

· 目 录 ·

第一章 营养其实很简单	1
人体健康靠营养	1
什么是营养	1
什么是营养元素	1
人体能量源自于营养	3
营养素在人体内部的运行	3
营养与人体免疫的关系	4
警惕营养缺乏的伤害	5
食物是最好的营养仓库	6
营养来自每天的饮食	6
食物的种类和营养价值分类	7
食物成分与我们的健康	8
充分发挥食物中的营养	9
烹饪方式对营养素的影响	10
食物中的各类营养素含量之最	11
食物好看不代表高营养	12
注意！食物相克会让营养受损	12
现代人缺的不是营养，而是均衡	13
什么是均衡营养	13
均衡营养，要遵循中国人的特点	14
测一下，你的饮食是否营养均衡	15
第二章 身体必需的营养元素	17
三大营养素，给生命“供热”	17
给生命提供热能的三大营养素	17
蛋白质是生命的基础	17
脂类是“能量高手”	18
碳水化合物是能量的来源	19
维生素大家族	20
个性鲜明的维生素	20
维生素成员如何命名与分类	21
维生素 A 是夜视力和角膜的保护神	22
维生素 B ₁ 是精神振奋剂	22
维生素 B ₂ (核黄素) 是修复身体的工程师	23
维生素 B ₃ (烟酸) 是癞皮病的克星	24

维生素 B ₅ (泛酸)是抗压力的维生素	24
维生素 B ₆ 是万能“吸油纸”	24
维生素 B ₉ (叶酸)是胎儿的守护神	25
维生素 B ₁₂ (钴胺素)是天然的补血方	25
维生素 C 是维生素家族中的明星	25
维生素 D 强身壮骨有功效	26
维生素 E 是抗衰老明星	27
维生素 K 止血护肝是强项	27
维生素 H 能帮你呵护秀发	28
正确认识矿物质	28
矿物质是人体不可或缺的营养素	28
钙能给你健康的骨骼	29
铁是注入人体的新鲜血液	30
锌是永葆青春的良药	30
钾可以保护你的心脏	31
铜是铁的最佳搭档	32
碘是甲状腺的守护神	32
硒是防癌“高手”	33
磷是细胞构成的重要元素	33
钠是维持血压平衡的帮手	34
水是生命之源	34
水也是一种营养素	34
培养科学的饮水方式	35
这几种水不能喝	36
喝什么水更健康	36
建立你的饮水时间表	37
膳食纤维:人体的“清道夫”	38
膳食纤维对健康的贡献	38
食用膳食纤维的三大误区	38
第三章 日常饮食的营养观念	40
进食有序你做得对吗?	40
进食顺序颠倒害处多	40
水果什么时候吃最好?	41
粥汤什么时候喝最好?	42
茶水什么时候饮最好?	43
酒水什么时候喝最好?	43
怎样健康食用零食?	44
吃零食都不健康吗?	44
合理吃零食的三大原则	45
选择零食的三个等级	46
有关零食的几个误区	48
甜食怎样吃为宜	49
甜食到底该不该吃	49
应该吃甜食的五种情况	49

甜食这么吃不发胖	50
糖尿病患者可以吃哪些糖	51
清淡就是不吃鸡鸭鱼肉吗?	52
清淡并非只吃水果蔬菜	52
清淡是口味的清淡	53
清淡饮食不是不吃盐	54
最营养的“一至七”饮食模式	55
素食者最需警惕的五大误区	55
“粗茶淡饭”,你吃对了吗?	56
蔬菜水果榨汁喝更有营养吗?	57
自制蔬果汁,留住营养的七大诀窍	57
蔬果榨汁,互补营养的搭配原则	58
三餐怎样吃才科学健康	59
不吃早餐“六宗罪”	59
理想早餐应注意	60
每日饮食午餐为主	60
理想的六种午餐食物	61
晚餐应清淡至上	62
晚餐不科学,易得八种病	63
第四章 是非分明的营养细节	64
健康饮食的黄金法则	64
从《中国居民膳食指南》说健康饮食	64
食物多样,谷类为主,粗细搭配	64
多吃蔬菜水果和薯类	65
每天吃奶类、大豆或其制品	65
常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	65
减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食	66
食不过量,天天运动,保持健康体重	66
三餐分配要合理,零食要适当	67
每天足量饮水,合理选择饮料	67
吃新鲜卫生的食物	67
七大伤“心”损“脑”食品	68
油炸食品	68
熏烤食物	69
方便面	69
罐头类食品	70
肥肉和动物内脏	71
腌制食品	71
奶油制品	72
八种不健康的饮食习惯	73
暴饮暴食	73
“口重”	74
睡前吃东西	74
大量饮酒或饮烈性酒	75

猪肉吃得多,鱼类吃得少	76
吃饭速度过快	76
剩饭剩菜接着吃	77
盲目迷信保健品	77
“好色”有益于健康	79
红色食物是养心、强体质的营养库	79
白色食物是减肥、降火的法宝	79
黄色食物是维生素的天然源泉	80
绿色食物是天然的肠胃“清道夫”	80
黑色食物是抗癌、抗衰老的先锋	80
蓝色食物是控制食欲的“高手”	81
紫色食物是人类不可或缺的营养食品	81
喝牛奶三宜四忌	82
适宜一:牛奶最好晚上喝	82
适宜二:喝全脂奶更营养	82
适宜三:喝酸奶要分人群	83
禁忌一:空腹喝牛奶	83
禁忌二:用牛奶送服药物	84
禁忌三:加糖、巧克力煮牛奶	84
禁忌四:用沸水冲奶粉	85
吃鸡蛋的诀窍	85
鸡蛋是人类理想的营养库	85
关于吃鸡蛋的五个营养误区	86
每天到底吃几个鸡蛋好	87
最有营养的鸡蛋怎么做	87
鸡蛋这样吃不可取	88
科学用油脂,健康调脂肪	89
选择健康的食用油	89
植物油不一定就健康	90
您吃的油脂量超标了吗?	91
减少吃油的十个小技巧	92
花生油,健康食用油的未来	92
食用油存放的三个注意事项	93
常见油脂的营养价值表	94
让食物更有营养	94
锁住营养的几个烹调技巧	94
蔬菜、肉、蛋、鱼的营养保留妙招	95
巧用小小调味品	96
日常生活中的营养禁忌	96
第五章 不同季节的营养补充方案	98
春季营养补充方案	98
春季三个阶段的营养方案	98
春季营养失调,补充维生素最重要	100
春季补钙,羊骨粥是最佳选择	100

大蒜锗、硒足,春季保肝防癌全靠它	101
春季多吃含钾食物,轻松防春困	102
春季多吃甘味食物,养肝又养脾	103
春季补血,多吃富含维生素 C 的菠菜	104
春季干燥易上火,可多吃点油菜	105
春季吃香椿,全面提升免疫力	106
养肝护脾胃,春季就要常喝粥	107
每天一碗药膳汤,不再有春乏	109
夏季营养补充方案	110
夏季补充营养要注意三多三少	110
夏季补足维生素,消暑促食欲	112
夏季补钾,多吃海带和紫菜	113
苦瓜维生素 C 丰富,清热解暑降血糖	114
姜中富含水杨酸,夏季降压就找它	115
夏季补水清热,就找甘甜多汁的西瓜	116
夏季一碗绿豆汤,及时补充无机盐	117
开胃健脾,不妨喝点防暑降温粥	118
富含中药成分的凉茶,帮你去暑败火	119
天热便秘,多吃富含纤维素的莴笋	120
秋季营养补充方案	121
秋季补充营养,当分三个阶段	121
秋补碳水化合物,新采嫩藕最适宜	122
秋季西兰花营养最丰富,润肺防癌两不误	123
预防秋燥,秋季补水当分三种	124
秋季常喝六款茶饮,补水防秋燥	125
滋阴润秋燥,百合、麦冬少不了	127
早盐晚蜜多补水,抗秋燥防便秘	127
秋季常吃高维生素 E 的杏仁,补肺又养颜	128
秋季多吃花生,润肺化痰补充蛋白质	129
润肺消痰,首选富含维生素的茼蒿	130
深秋天凉,喝碗猪肚汤暖暖脾胃	131
冬季营养补充方案	132
冬季的营养方案需遵循四个原则	132
低脂肪的羊肉,是人们最爱的冬季暖身菜	133
冬季鲫鱼蛋白质含量高,可增强抗病力	135
萝卜纤维素最丰富,冬天帮你排肠毒	136
冬季吃葵花子补维 E,防止肌肤冻伤	137
冬食腌白菜,谨防亚硝酸盐中毒	137
多吃含抗病毒成分的香菇,可预防冬季病	138
富含淀粉的芡实,是冬季暖身的佳品	139
冬天喝汤,全面补充营养好驱寒	140
寒冬强身抗寒的最佳营养餐——腊八粥	142
冬饮体虚怕冷,就喝点滋补强身的药酒	143
冬季吃火锅,如何减少食物的营养损失	144

第六章 不同人群的营养保健方法	146
均衡营养,做个健康孕妇	146
好营养才有好宝宝	146
孕妇十三条营养法则	147
妊娠初期饮食质量至上	148
妊娠中后期应食补	149
孕妇的七大最佳食物	151
准妈妈饮食原则:品种多样化,缺啥补啥	153
孕期摄入营养避免两个极端	153
孕妇切忌喝浓茶	154
孕妇饮食“十宗罪”	154
新妈妈的营养之道	156
月子里的营养法则	156
月子里的营养宜忌	157
合理安排产后第一餐	158
产后饮食四大原则	160
少放食盐和酱油	160
产后喝点蘑菇汤	161
产后营养片剂别多吃	161
让孩子吃出营养来	161
婴儿:母乳喂养,食品辅助	161
婴儿营养:超级宝宝的基础	163
幼儿:每日饮奶,不偏食不挑食	164
学龄儿童:吃好早餐	165
青少年:怎样吃饭最营养	166
青春期:营养均衡,控制体重	167
考生:注意营养“五关键”	167
老年人的抗衰防病营养方	169
现代老年人的营养观念要更新	169
老年人的营养特点	169
老年人膳食营养原则	170
老人饮食习惯遵照“3+3”原则	171
为老年人配份“五色餐”	171
老年人吃哪种肉才好	172
老年人饮茶要浓淡适宜	172
软烂精细食物并不适合老年人	173
老人怎样吃蔬菜营养价值更高	173
上班族的营养补充	173
上班族的营养饮食安排	173
上班族的日常膳食调理	174
过劳族的营养补充	175
电脑族的营养选择	176
职业女性急需的八种营养	177
熬夜提神,茶比咖啡好	177

饮食让你远离“过劳死”	178
时差病,调节饮食来避免	179
开车族的营养补充	180
开车族保健所需营养	180
给开车族的营养套餐	180
圆白菜,对抗开车族隐患	181
一杯营养果汁,帮你缓解疲劳	182
菠菜蜜饮,提高注意力的法宝	182
开车族的饮食注意事项	183
开车族别吃太多甜食	183
开车劳累,不宜多吃香蕉	184
第七章 不同体质,吃不同的食物	185
体质分九种,饮食大不同	185
你了解自己的体质吗?	185
让体质变化的一些因素	186
饮食不当易催生不同体质	188
辨体施食才是健康之本	189
让它来帮你进行体质定位	190
阴虚体质	195
阴虚体质的外在表现	195
阴虚体质是怎样产生的	195
阴虚体质者易得疾病	196
阴虚体质的易感人群	197
阴虚体质者的饮食宜忌	198
阴虚体质的调理方式	198
喝汤补营养,滋阴胜过良药方	199
甘蔗滋阴赛过参	200
鸭肉是阴虚人的上乘补品	200
调理阴虚体质食疗方	201
阳虚体质	202
阳虚体质的外在表现	202
我们的身体为什么会阳虚	203
心肝脾肾都可能引发阳虚	204
阳虚体质者的易得疾病	204
阳虚体质的易感人群	206
阳虚体质者的饮食宜忌	206
韭菜子是最好的起阳草	207
核桃是阳虚者的福音	208
调理阳虚体质食疗方	209
气虚体质	210
气足,才能百病不生	210
这些是引发气虚体质的元凶	210
气虚体质的外在表现	211
气虚体质者的易得疾病	211

气虚体质的易感人群	212
改变气虚体质,你要做到这些	213
气虚体质者的饮食宜忌	214
越细碎的食物越补气血	215
调理气虚体质食疗方	215
老年气虚者的营养补充方案	216
痰湿体质	217
痰与湿是怎样形成的	217
痰湿体质的外在表现	218
痰湿体质者的易得疾病	219
痰湿体质的易感人群	219
痰湿体质者的饮食宜忌	220
面色暗沉少光泽,多吃冬瓜没有错	220
黄瓜、竹笋,都是清热利水的好手	221
调理痰湿体质食疗方	221
血瘀体质	222
血瘀体质是怎样产生的	222
血瘀体质的外在表现	223
血瘀体质者的易得疾病	223
血瘀体质的易感人群	224
改善血瘀体质的妙方	224
血瘀体质者的饮食宜忌	225
芒果的行气润燥功效	226
通利血脉,葡萄酒还你好气色	226
补血祛瘀的“黑豆盛宴”	227
调理血瘀体质食疗方	228
湿热体质	229
湿热体质的外在表现	229
湿热体质是这样产生的	229
湿热体质者的易得疾病	230
湿热体质易感人群	231
湿热体质者的饮食宜忌	231
湿热体质者食薏米,食疗又美肤	232
三食法养脾,脾好告别湿热烦恼	233
调理湿热体质食疗方	233
气郁体质	234
气郁体质的外在表现	234
气郁体质者的易得疾病	235
气郁体质易感人群	235
气郁体质者的饮食宜忌	236
最能让你感觉快乐的 10 种食物	237
5 种食物帮你解除疲劳	238
想牵健康之手,就要对垃圾食品说不	239
8 种让你摆脱压力的食品	239

晚餐清淡,让你不再失眠	240
小小食物对症解决不良情绪	241
调理气郁体质食疗方	241
特禀体质	242
特禀体质的外在表现	242
特禀体质者的易得疾病	243
特禀体质易感人群	243
远离致敏源,远离特禀体质	244
特禀体质者的饮食宜忌	245
特禀体质要慎重补充维生素	245
让人不过敏的“天然饮食法”	246
教你一点一点“吃掉”过敏	246
调理特禀体质食疗方	247
平和体质	248
平和体质的外在表现	248
平和体质者的饮食宜忌	249
平和体质,阴阳平衡最可贵	250
摄入多种食物才能养护平和体质	250
平和体质者,别拿主食不当回事儿	251
平和体质者不要过量食盐	252
荠菜让你的体质永远平和	252
平和体质者的滋养食谱	253
第八章 营养固护五脏:构筑体内健康长城	255
养心护心的营养策略	255
红色食物养心,大大增强气血功能	255
太咸太甜不益心,饮食甜咸要均衡	256
每天喝点红酒,可以养护心脏	256
粗制的粮食是心脏的“守护神”	257
小麦胚芽、大麦纤维,都是养心的良药	258
富含生物碱的莲子,最是养心助睡眠	259
荷叶不仅去火,还是养心佳品	260
心悸失眠,就吃富含微量元素的桂圆	261
猪心营养丰富,多吃可增强心肌收缩力	262
补益肝脏的营养策略	263
多食绿色食物,才是养肝护肝的根本	263
要保肝明目,就来杯三七茶	264
别让酒精加重肝脏的排毒负担	265
山楂富含熊果酸,养肝又去脂	266
柴胡中的柴胡多糖可促进肝脏排毒	267
春季多吃清淡营养的春笋,有效排肝毒	268
清肝利水,就找富含氨基酸的李子	269
富含齐墩果酸的木瓜,为肝的健康护航	270
蘑菇富含硒元素,多吃可帮你远离肝病	271
每天喝点花草茶,清肝又明目	272

以肝补肝,别忘了搭配蔬菜	273
健脾益胃的营养策略	274
黄色食物富含淀粉、维生素,可滋养脾、胃	274
益气补脾,富含淀粉酶的山药当仁不让	275
茯苓富含茯苓聚糖,益脾又安神	276
香菜的挥发油,总能调动我们的胃口	277
脾胃虚弱,吃点碱性的小米补一补	278
脾胃不好,喝喝李东垣的补中益气汤	279
润肺化痰的营养策略	280
白色食物为人体提供热量、补益肺气	280
“全科医生”梨,可改善呼吸系统和肺功能	281
润肺化痰,多吃富含糖分、维生素 C 的柿子	282
生津润肺,就找富含荸荠英的荸荠	283
枇杷中含有苦杏仁苷,能够润肺止咳、祛痰	284
味甘性凉、营养丰富的橄榄,润肺又养胃	285
鹅肉中的免疫球蛋白,是颐养肺腑的宝物	286
强肾固精的营养策略	287
常食黑色食物,给肾脏最佳的营养补充	287
壮阳补肾,一定要多吃鳗鱼	287
板栗“肾之果”,吃法很重要	288
营养专家推荐的五款补肾饮品	289
第九章 营养是最好的医生	290
调理亚健康营养处方	290
失眠	290
健忘	291
头痛	292
眩晕	293
耳鸣	294
疲劳综合征	295
调治中老年常见病的营养处方	296
糖尿病	296
高血压	297
高脂血症	298
脂肪肝	299
冠心病	300
痛风	301
骨质疏松	301
缓解消化系统症状的营养处方	302
口臭	302
腹泻	303
腹胀	304
便秘	305
胃痛	305
消化不良	306

胆结石	307
缓解呼吸系统疾病的营养处方	309
感冒	309
咳嗽	310
哮喘	310
肺炎	311
咽炎	312
缓解皮肤病的营养处方	313
痤疮	313
脱发	314
太阳晒伤	315
湿疹	315
牛皮癣	316
缓解骨肌疼痛的营养处方	317
颈椎病	317
骨质增生	318
落枕	319
类风湿性关节炎	320
小腿抽筋	320
腰椎间盘突出	321
踝关节扭伤	322
第十章 打造健康的营养宝塔	324
粮谷类	324
小麦	324
大麦	325
玉米	325
大米	326
小米	327
薏米	328
荞麦	328
黑米	329
燕麦	330
糯米	330
高粱	331
蔬菜及薯类	332
菠菜	332
芹菜	333
空心菜	333
茼蒿	334
圆白菜	335
荸荠	335
大白菜	336
黄花菜	337
茼蒿	337

蒜薹	338
胡萝卜	339
茄子	340
西红柿	340
洋葱	341
苦瓜	342
黄瓜	342
丝瓜	343
冬瓜	344
南瓜	345
金针菇	346
香菇	346
黑木耳	347
土豆	348
山药	348
红薯	349
芋头	350
魔芋	350
水果类	351
苹果	351
桃子	352
榴莲	353
木瓜	353
桂圆	354
草莓	355
柿子	355
樱桃	356
山楂	357
椰子	358
金橘	359
哈密瓜	359
菠萝	360
甘蔗	361
柚子	361
梨子	362
枇杷	363
葡萄	363
橘子	364
橙子	365
柠檬	366
香蕉	367
芒果	367
火龙果	368
猕猴桃	369