

本书通过对人体必需的各种营养素的剖析，合理调配营养，并对人在不同时期对营养的需求方面进行了深入浅出的论述，同时还介绍了一些常见病的营养治病方例，旨在帮助大家更科学、更合理地摄取营养，让营养为我们的身体健康服务。

系统+全面+科学+实用

均衡营养 永葆健康

营养治病



【最新版】





家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

营养治病

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

YINGYANG ZHIBING

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社, 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

营 养 治 病

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:58930242(发行部)

传 真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 32 开

印 张:300

字 数:6720 千字

版 次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02481-1

定 价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



营 养 治 病

系统 + 全面 + 科学 + 实用





营养治病

系统 + 全面 + 科学 + 实用



前 言

事业是飞翔的天空，家庭是栖息的枝头。健康美满的家庭是人生的避风港，不健康的家庭则是港湾里的暴风雨。

当载着家庭的列车依着惯性启动向前时，若不注意更新、调养、加油、维修则可能驶入疾患丛生的地带。其结果是恐惧、痛苦和无奈。当通过营养调理、饮食保健的作用，驶入健康的地带时，带给人们的是无限的欣喜。

每一个热爱生活，珍爱生命的人都懂得“有病治病，没病防病”的道理。生活中有点小灾小病是在所难免的，若要绽放出一个健康的自己，应从平时的饮食中不断调理，因为营养是维系我们身体健康的关键。

本书先从总的方面阐述了营养与健康的关系，让大家明白营养都在哪里？又应该怎样摄取？例如肉蛋鱼、蔬菜瓜果是厨房里的常客，但是针对不同的健康状况，所做的选择也应该不同。家庭常见病时常困扰着一些家庭，“家庭常见病食疗”的章节，也许会让您的眉头舒展开来，“寓医于食”是一种非常实惠的治疗保健方法，这种简便有效的调理方式从来都备受关注。

有人说家是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园，而这一切的条件是每个人都健健康康的。

谨以此书来献给每一位渴望家人健康快乐的朋友们！



目 录

营养与健康



营

养

治

病



一、营养学基本常识	1
维生素	1
碳水化合物	3
蛋白质	5
脂肪	7
无机盐	9
二、主要食物的营养价值	10
蔬菜的营养价值	10
肉蛋鱼的营养价值	11
水果的营养价值	13
五谷杂粮的营养价值	14
调味品的营养价值	15
饮品的营养价值	15
三、家庭饮食之道	16
平衡膳食	16
饮食要有规律	18
食养的效用	19



调和性味益于健康	20
三餐安排要合理	22
因人安排饮食	23
四时饮养之道	27
饭后保健	28



各类食物所含营养与健康

一、肉蛋鱼治病先知道	30
肉类	30
鱼类	40
蛋类	48
二、蔬菜治病先知道	49
根茎类	49
茎叶类	56
瓜菜类	69
花蕊及果实类	73
菌类	77
三、果品治病先知道	82
鲜果类	82
干果类	104
果仁类	110



家庭常见病饮食疗法

一、内科常见病饮食疗法	115
感冒	115
支气管炎	123



咳嗽	126
腹泻	129
消化不良	133
痢疾	140
呕吐	142
肺结核	145
便秘	147
肝硬化	149
高血压	149
慢性肝炎	151
冠心病	153
尿频	154
糖尿病	154
二、神经科常见病饮食疗法	163
中风	163
眩晕	164
失眠	167
三、五官科常见病饮食疗法	168
眼疾	168
口腔炎	172
牙疾	173
四、女性常见病饮食疗法	173
痛经	173
月经不调	175
乳腺炎	179
产后缺乳	180
五、男性常见病饮食疗法	181
前列腺炎	181
阳痿	185
六、其他常见症状饮食疗法	188
肥胖症	188



早衰	189
益智健脑	193
美容保健	196



家庭常见病饮食宜忌

一、常见传染病饮食宜忌	203
流行性感冒	203
百日咳	204
麻疹	205
流行性腮腺炎	206
水痘	207
猩红热	207
细菌性痢疾	208
传染性肝炎	209
结核病	211
疟疾	213
蛔虫病	213
二、外科常见病饮食宜忌	215
脑震荡	215
急性腰扭伤	215
骨折	216
烧伤、烫伤	217
急性阑尾炎	219
急性乳腺炎	220
疖、痈	221
丹毒	222
前列腺增生	223
阳痿	223
痔	224



三、内科常见病饮食宜忌	225
急性气管炎	225
慢性气管炎	226
肺气肿	227
肺炎	228
支气管哮喘	228
高血压	229
低血压	231
冠心病	232
高脂血症	234
肥胖症	237
食管炎	239
急、慢性胃炎	240
胃下垂	241
胃及十二指肠溃疡	241
溃疡性结肠炎	243
胆囊炎	244
胆石症	245
肝硬化	247
脂肪肝	248
胰腺炎	248
缺铁性贫血	250
甲状腺功能亢进	251
糖尿病	252
脑动脉硬化	254
癫痫	256
神经衰弱	257
老年性痴呆症	258
神经性厌食症	260
风湿性关节炎	260
类风湿性关节炎	261
痛风病	261



营

养

治

病



四、皮肤科常见病饮食宜忌	262
湿疹	262
神经性皮炎	263
疱疹	264
接触性皮炎	265
皮肤瘙痒	265
牛皮癣	266
疥疮	267
带状疱疹	267
荨麻疹	268
粉刺	268
老年斑	269
雀斑	270
蝴蝶斑	271
冻疮	271
褥疮	272
斑秃	272
早秃	273
脱发	273
头发早白	274
五、五官科常见病饮食宜忌	274
复发性口腔溃疡	274
牙龈炎	275
龋齿	275
牙周病	277
牙髓炎	278
急性中耳炎	278
慢性化脓性中耳炎	279
急性鼻炎	280
慢性鼻炎	280
萎缩性鼻炎	281
鼻窦炎	281



咽炎	281
急性扁桃体炎	282
急性喉炎	283
结膜炎	283
角膜炎	284
麦粒肿	285
青光眼	285
白内障	286
夜盲症	287
近视	288
远视	288
六、妇科常见病饮食宜忌	289
外阴炎	289
外阴瘙痒	290
子宫颈炎	290
痛经	291
闭经	291
月经不调	292
功能性子宫出血	293
绝经期综合征	294
先兆流产	295
人工流产	296
妊娠剧吐	296
产褥感染	297
缺乳	297
回乳	298
七、儿科常见病饮食宜忌	299
小儿夏季热	299
惊厥	299
小儿肺炎	300
营养不良	301
小儿腹泻	302



营

养

治

病





小儿便秘	303
佝偻病	303
婴幼儿缺铁性贫血	304
多动症	305
遗尿症	306





营养与健康

一、营养学基本常识

家庭对营养的需要是指营养素，并不是指各种食物本身。由于机体的中间代谢不能产生或不能充足地产生机体所需要的全部营养素，所以必须从食物中摄取。每一种营养素都有其特殊的功用，因此任何一种营养素都不可缺少。下面将主要营养素的功用、需要量、食物来源等，分别介绍如下，顺便谈一下膳食平衡问题。



维 生 素

维生素是生物的生长和代谢所必需的微量有机物。已知的 20 余种维生素，大致可分为脂溶性和水溶性两类，前者包括维生素 A、D、E、K 等，后者有 B 族维生素和维生素 C。

(1) 从哪些食物中获得

维生素 A：动物肝脏、牛奶、蛋黄、菠菜、胡萝卜、辣椒、杏、柿子、苜蓿等。

维生素 D：鱼肝油、蛋黄等。

维生素 E：麦芽、植物油、绿叶菜、蛋黄、豆类、花生等。

维生素 K：肝、绿叶蔬菜：如菠菜；肠道细菌也可以制造维生素 K。

维生素 B₁：胚芽及糠皮内含量最多，各种粗粮、豆类、动物内脏、瘦猪肉中含量也比较多。

维生素 B₂：动物肝脏含量最多，其次为鸡蛋、鳝鱼、螃蟹；蔬菜中的菜叶及黄豆等。

尼古酸：动物肝中最多，其次为肾、心、瘦肉、鱼、蛋及糙米、花生、黄



豆、绿叶蔬菜等。

维生素 C：新鲜蔬菜和柑橘类、水果中含量较多；以华北特产鲜枣中含量最多，平均每 100 克含维生素 C 300 毫克，有的高达 1000 毫克。

叶酸：肝、酵母、绿叶蔬菜，肠道细菌也可合成。

(2) 人体对维生素的需要量

维生素 A：成年人每日需维生素 A 2200 国际单位，或胡萝卜素 4 毫克。

维生素 A 在肝脏中可以储存，因此，当蔬菜旺盛季节可以多吃些，特别是绿色或红黄色的蔬菜。

维生素 D：成年人每日需维生素 D 300~400 国际单位。

维生素 E：正常膳食不会缺乏，成人每日摄取 10~20 毫克，孕妇和哺乳妇女要增加 5~10 毫克。

维生素 K：成人建议日摄取量为 65~80 微克，一般正常膳食不会缺乏，偶尔新生儿及胆管阻塞，表现为凝血时间延长或血块回缩不良。

维生素 B₁：成年人每日需 1.2 毫克左右。

维生素 B₂：成年人每日需 1.2 毫克左右。

尼克酸：成年人每日需 12 毫克左右。

维生素 C：成年男子每日需 75 毫克左右，成年女子每日需 70 毫克左右。

叶酸：成人建议日摄取量为 180~200 微克。人类肠道细菌能合成叶酸，所以一般不易发生缺乏症，但当吸收不良，代谢量失常或组织需要量过多，以及长期使用肠道抑菌药物（如磺胺类）等情况下，都可造成叶酸缺乏。

(3) 女性对维生素的特殊需求

由于女性的特殊的生理活动，因而对维生素的需求也有一定的特殊性。

维生素与卵巢及其性腺的功能有密切的关系。

维生素 E：是一种“抗不孕维生素”，卵巢代谢不可缺少。如果缺乏，卵巢代谢发生某种障碍，功能失调，影响排卵，影响正常月经。在月经失调的女性中，有一部分是由维生素 E 缺乏引起的。维生素 E、维生素 C 等的缺乏可影响下丘脑及垂体促性腺激素的合成与分解，继而影响卵巢排卵，而致月经不调与不孕。

由于孕妇要同时承担自身与胎儿 2 人的发育与代谢，所以所需的维生素量也相对增多。

维生素 A：有促进胎儿生长发育及增强母体抵抗感染的能力。如果缺乏，



可能导致胎儿发育不良、流产、早产、死胎以及产褥感染等。

维生素 B 族：对孕妇有预防早期流产、脚气病、神经炎和维持正常饮食的作用。如果缺乏，早孕反应严重，可出现剧烈呕吐等，影响胎儿发育，而致发育不良、死胎、早期流产等，还可使子宫肌的张力受影响，可能导致难产等。

维生素 C：可加强铁的吸收和利用，预防妊娠贫血，坏血病和传染病，增强对疾病的抵抗能力，避免胎儿发育不良，还能起到使胎儿皮肤细嫩的作用。如果孕妇缺乏维生素 C，胎儿发育不良，很可能发育畸形，致流产或早产；产下先天性心脏病或神经器官缺陷的婴儿；新生儿易在分娩时引起颅内出血；孕妇发生贫血。

维生素 D：能帮助肠道吸收大量的钙和磷，供给胎儿的骨骼发育所需的钙，同时满足孕妇的机体需要。如果维生素 D 缺乏，孕妇出现骨骼酸痛、脚抽筋、关节疼痛等症；胎儿骨骼发育不良，出生后出现软骨症。

维生素 E：与胎儿的性腺发育及整个机体发育有关。如果孕妇缺乏维生素 E，易发生流产，也可能影响胎儿的性发育。



碳水化合物

碳水化合物也称糖类，是由碳、氢、氧三种元素组成。它所含的氢与氧的比例大多数与组成水的比例相同，这是碳水化合物名称的由来。

（1）按分子式分类

①单糖类：分为二碳糖、四碳糖、五碳糖、六碳糖等。最多的是六碳糖。单糖具有甜味，可溶于水。常见的单糖有：

葡萄糖：它是最重要的单糖。人体血糖即是葡萄糖。

果糖：果糖在蜂蜜中含量很丰富。果糖的甜味约为葡萄糖的 2 倍。果糖在体内被吸收后，可转变为葡萄糖。

半乳糖：它不能单独存在于自然界中，主要来自乳糖的水解。它的甜度低于葡萄糖，在体内被吸收后在肝脏中也转变为葡萄糖。

②双糖类：双糖的甜味和溶解度接近于单糖。常见的双糖类有：

蔗糖：在甘蔗和甜菜里含量丰富。白糖、红糖、砂糖等都是蔗糖。

麦芽糖：存在于发芽的种子中。淀粉在人体内经淀粉酶的作用可变为麦芽糖。