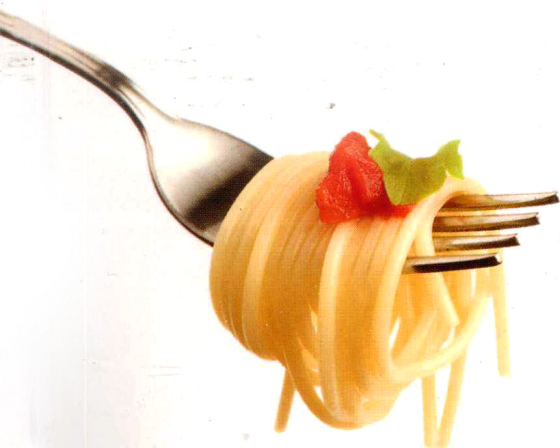




涂汉军 罗杰◎主编

**DAZHONG**  
SHANSHI BAODIAN

# 大众 膳 食

大众宝典系列科普丛书

DAZHONG BAODIAN XILIE KEPU CONGSHU

# 宝典

 湖北科学技术出版社

# 大众**膳食**宝典

涂汉军 罗杰◎主编



湖北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大众膳食宝典/涂汉军,罗杰主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2010.11

(大众宝典系列丛书/张永主编)

ISBN 978-7-5352-4592-2

I. ①大… II. ①涂…②罗… III. ①膳食-食品营养-基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 199791 号

责任编辑:熊木忠 李大林

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北睿智印务有限公司

邮编:430011

787×1092

1/16

16.75 印张

283 千字

2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

## 《大众膳食宝典》编委会

主 编 涂汉军 罗 杰

副主编 朱宗明 周 辉 黄剑云 张汉语

编 委 (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁淑萍 | 方孝梅 | 王作军 | 王高进 | 王崇全 | 兰明银 | 刘菊英 |
| 孙俊波 | 朱宗明 | 汤 敏 | 何国厚 | 何明武 | 张 永 | 张东云 |
| 张汉语 | 张建鄂 | 李 梅 | 李来友 | 李雪锋 | 沈正海 | 狄茂军 |
| 陈双郎 | 陈建华 | 周 辉 | 罗 杰 | 曾少波 | 胡怀民 | 赵 云 |
| 骆志国 | 凌国瑞 | 涂汉军 | 涂明利 | 郭怀兰 | 曹清莲 | 黄 敏 |
| 黄剑云 | 程少华 | 童 强 | 谢多双 | 谢集建 | 雷尚兵 | 熊 奎 |
| 瞿金娥 |     |     |     |     |     |     |

## 内容简介

本书为湖北医药学院附属太和医院和十堰市科学技术协会组织编写的大众宝典系列科普丛书之一。主要阅读对象是普通群众和就医患者。本书采用问答形式，详细介绍了有关膳食及营养的科学知识。

本书共分四个部分：第一部分为基础营养篇，介绍了生命赖以生存的各种营养素；第二部分为预防保健篇，介绍了合理膳食是健康长寿的基础；第三部分为疾病治疗篇，介绍了膳食调理在疾病治疗中的应用；第四部分为优生优育篇，介绍了科学营养与母婴健康的关系。

本书篇幅简洁、文笔流畅、通俗易懂，是普通群众了解膳食和营养知识，避免不科学膳食习惯的一本科普书。

## 序

相对于世界上大多数国家，中国人是最讲究和擅长饮食的，并在这方面花费了大量的时间和精力。然而，几乎是在一夜之间，大多数中国人忽然发现自己的饮食并不科学，很多人甚至觉得自己不会吃了。这是为什么呢？

2005年7月25日，中国营养学会发布了《中国居民营养膳食与营养状况变迁》系列报告，发现现代生活使膳食结构有了很大的变化。从调查结果显示，谷类摄入量尤其是粮食的摄入量明显下降，蔬菜水果类摄入大大减少，而动物性食物的摄入量无论是从数量上还是比重上都显著增加。由于饮食结构和生活方式的变化，心脑血管和肿瘤等疾病的发生率呈现明显上升趋势。因此，提出有必要通过“革命”来改变膳食模式转型后的错误认识和习惯，从而减少慢性病的发生。于是一场关于“膳食革命”的讨论一度成为热门话题，各种关于膳食和营养的书籍也陆续问世，各有说法。

2009年一位自称为“中国养生食疗专家”的张悟本写了一本《把吃出来的病吃回去》，他在书中宣称无论是治疗近视、高血压，还是癌症……，药方中不可缺少的是白萝卜、绿豆和长茄子。还声称多次用它们治好了肺癌、糖尿病、心脑血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。在一些媒体的推波助澜下，他的“绿豆治百病大法”，就像神话一样四处传播。今天人们已经知道了，那只是一个笑话。然而，真正的解法在哪里，许多人仍然不得要领。

2007年中国营养学会组织有关专家专门制订了《中国居民膳食指南》，提出了国人的膳食建议：食物要多样；饥饱要适度；油脂要适量；粗细要搭配；食盐要限量；甜食要少吃；饮酒要节制；三餐要合理。该指南作为一个框架和纲要性的文件，对于引导人们正确合理地膳食起到了极大的指导作用。不过，针对不同人群和不同情况下的膳食指导，仍然需要更加详细的说明和指导。

为了使普通群众能及时得到准确、全面、科学的健康膳食知识，我们组织部分临床和营养专家编写了这本《大众膳食宝典》，旨在从医学科普的角度，由浅到深、由一般到特殊地向人们介绍有关营养知识、营养与疾病，以及如何通过膳食预防疾病，针对不同的疾病如何膳食调理，母亲和婴儿如何合理营养等信息，从而指导居民合理膳食、保持健康。

本书在编写中力求通俗易懂、言简意赅、贴近生活，成为指导人们合理膳食的参考书。在编写过程中，编委成员查阅了大量文献，进行了多次讨论，对结构

和内容进行了多次修订，终于汇集成册。由于多数编写者均为临床一线专家，工作非常繁忙，加之我们的水平有限，错误与遗漏之处在所难免，敬请读者不吝指正，以便我们再版时修正。

涂汉军 罗 杰

2010年9月



# 目录

## CONTENTS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>第一篇 基础营养篇——生命的基石</b> .....         | 1  |
| <b>生命的原动力——能量</b> .....               | 3  |
| 如何计算食物中的能量 .....                      | 3  |
| 怎么吃才能保持健康体重 .....                     | 4  |
| 节食减肥为什么瘦不下去 .....                     | 5  |
| 米、面等主食是不是营养价值不大、只会使人长胖吗 .....         | 6  |
| <b>生命的基石——营养素</b> .....               | 8  |
| 婴儿为何变成“大头娃娃” .....                    | 8  |
| 动物蛋白与植物蛋白营养价值哪个高 .....                | 9  |
| 鱼肉等动物性食物吃得越多越好吗 .....                 | 10 |
| 血脂高者为什么要限制饭量 .....                    | 10 |
| 能否将色拉油当烹调油用 .....                     | 11 |
| 色拉油与调和油有什么区别 .....                    | 12 |
| 茶油的保健作用 .....                         | 12 |
| 植物油好还是动物油好 .....                      | 13 |
| 吃深海鱼油为什么可降血脂 .....                    | 14 |
| 动物内脏能否吃 .....                         | 15 |
| 常吃洋快餐有什么害处 .....                      | 16 |
| 健康人能不能多吃糖 .....                       | 17 |
| 什么时候该吃糖 .....                         | 18 |
| <b>生命的助燃剂——维生素</b> .....              | 19 |
| 眼睛与美容维生素——维生素 A .....                 | 20 |
| 不想患“脚气病”就吃它——维生素 B <sub>1</sub> ..... | 21 |
| 口腔溃疡，请它帮忙——维生素 B <sub>2</sub> .....   | 21 |
| 不怕的维生素——泛酸 .....                      | 22 |
| 妊娠呕吐、粉刺我不怕——维生素 B <sub>6</sub> .....  | 23 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 吃素者不可不补它——维生素 B <sub>12</sub> ..... | 23 |
| 坏血病的克星——维生素 C .....                 | 24 |
| 太阳帮忙，骨骼更强——维生素 D .....              | 25 |
| 抗自由基“三剑客”之一——维生素 E .....            | 26 |
| 凝血维生素——维生素 K .....                  | 26 |
| <b>生命的促动剂——矿物质</b> .....            | 27 |
| 出汗过多别忘了它——钾 .....                   | 27 |
| 高血压的元凶——钠 .....                     | 28 |
| 想强壮骨骼吗？加我为好友——钙 .....               | 29 |
| 钙的好搭档——磷 .....                      | 30 |
| 强骨三兄弟，记住还有我——镁 .....                | 31 |
| 女性的朋友——铁 .....                      | 32 |
| 大脖子病的根源——碘 .....                    | 32 |
| 生命之花——锌 .....                       | 33 |
| <b>生命的起源——水</b> .....               | 36 |
| 作用真不小，天天少不了 .....                   | 36 |
| 水中自有颜如玉 .....                       | 37 |
| 不能喝的水 .....                         | 38 |
| <b>健康的卫士——膳食纤维</b> .....            | 39 |
| 膳食纤维，健康必需 .....                     | 39 |
| “食不厌精，脍不厌细”是否符合现代营养理念 .....         | 40 |
| <b>第二篇 预防保健篇——长寿的秘诀</b> .....       | 41 |
| <b>亚健康状态</b> .....                  | 43 |
| 亚健康正确的应对方法 .....                    | 43 |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>中国居民平衡膳食 .....</b>  | <b>45</b> |
| 平衡膳食宝塔说明 .....         | 45        |
| 平衡膳食中注意事项 .....        | 46        |
| <b>正确认识保健食品 .....</b>  | <b>48</b> |
| 揭开益生菌的神秘面纱 .....       | 49        |
| 益生菌的保健功效 .....         | 49        |
| 正确选择益生菌产品 .....        | 51        |
| 谈谈卵磷脂的保健功效 .....       | 51        |
| 解析深海鱼油 .....           | 52        |
| 保健佳品牛磺酸 .....          | 54        |
| 低聚糖的保健作用 .....         | 55        |
| 改善生长发育的保健食品 .....      | 56        |
| 增强免疫功能的保健食品 .....      | 57        |
| 改善记忆力的保健食品 .....       | 57        |
| <b>食品安全新观念 .....</b>   | <b>59</b> |
| 谈癌色变 .....             | 59        |
| 进口保健食品的九类标记 .....      | 60        |
| 养成良好习惯，避免食品风险 .....    | 61        |
| 走出无糖食品的误区 .....        | 62        |
| <b>多彩的食品大百科 .....</b>  | <b>65</b> |
| 彩色食品之红色食品 .....        | 65        |
| 彩色食品之黄色食品 .....        | 66        |
| 彩色食品之绿色食品 .....        | 67        |
| 彩色食品之黑色食品 .....        | 68        |
| 彩色食品之白色食品 .....        | 69        |
| <b>科学营养，健康长寿 .....</b> | <b>70</b> |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 人体的三道防线 .....                                         | 70 |
| 人体内的“危险分子” .....                                      | 72 |
| 让衰老的脚步放慢些 .....                                       | 73 |
| 健康长寿能量平衡最关键 .....                                     | 74 |
| 延缓衰老蛋白质是基础 .....                                      | 75 |
| 抗衰老不可缺少的 $\beta$ -胡萝卜素 .....                          | 75 |
| 防皱抗衰老离不开的维生素 A .....                                  | 76 |
| 抗衰老必需脂肪酸不能少 .....                                     | 77 |
| 最权威的抗衰老营养素——维生素 E .....                               | 78 |
| “自由基的清道夫”维生素 C .....                                  | 78 |
| 延缓衰老锌使机体焕发活力 .....                                    | 79 |
| 硒使人长寿的秘诀 .....                                        | 80 |
| 叶酸、维生素 B <sub>12</sub> 和维生素 B <sub>6</sub> 防止衰老 ..... | 80 |
| 朝气蓬勃的植物化学物质 .....                                     | 81 |
| 延缓皮肤衰老的食物 .....                                       | 82 |
| <b>女性的美丽与健康</b> .....                                 | 83 |
| 四季饮食与美容 .....                                         | 83 |
| 女性保健金牌食物 .....                                        | 84 |
| 女性须远离的食物 .....                                        | 86 |
| 为美丽和健康加杯奶 .....                                       | 87 |
| 养颜美容茶饮方 .....                                         | 88 |
| 食物让你睡得香 .....                                         | 90 |
| 经期饮食有讲究 .....                                         | 90 |
| <b>运动与营养</b> .....                                    | 92 |
| 运动才是不老药 .....                                         | 92 |
| 三大营养物质与运动的关系 .....                                    | 92 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 春季适宜的运动及营养需要 .....      | 93         |
| 夏季适宜的运动及营养需要 .....      | 94         |
| 秋季适宜的运动及营养需要 .....      | 95         |
| 冬季适宜的运动及营养需要 .....      | 96         |
| <b>老年饮食有学问 .....</b>    | <b>98</b>  |
| 老年人饮食“十一诀” .....        | 98         |
| 老年人一日营养饮食食谱 .....       | 101        |
| 老年人一周营养食谱及食物列表 .....    | 101        |
| 老年人防病治病的药粥 .....        | 102        |
| 老年人的十大保健食品 .....        | 103        |
| 老年人吃什么食物可预防心脑血管疾病 ..... | 103        |
| 不健康的“健康食谱” .....        | 105        |
| 长生不老的秘籍——“长寿菜” .....    | 106        |
| 晚餐“四不过”开启老年人的健康人生 ..... | 107        |
| 老年人都要争“蜂”吃“醋” .....     | 108        |
| 老年病的4大饮食“神医” .....      | 109        |
| 揭秘土豆的神奇功效 .....         | 110        |
| 警惕！老人吃水果讲究多 .....       | 111        |
| 预防头发变白的饮食“功臣” .....     | 111        |
| <b>特殊环境的营养需求 .....</b>  | <b>113</b> |
| 行车安全的饮食秘诀 .....         | 113        |
| 高原环境下的膳食调理 .....        | 114        |
| 高温环境下的防“中暑” .....       | 114        |
| 高温环境下的膳食调理 .....        | 115        |
| 低温环境下的膳食调理 .....        | 116        |
| 辐射环境下的膳食调理 .....        | 117        |

### 第三篇 疾病治疗篇——膳食的调理 ..... 119

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 正确认识营养不良 .....            | 121 |
| 蛋白质营养不良 .....             | 121 |
| 蛋白质—能量营养不良 .....          | 122 |
| 远离缺铁性贫血 .....             | 123 |
| 常见消化道疾病的膳食调理 .....        | 125 |
| 胃病患者该不该“忌口” .....         | 125 |
| 患慢性胃炎的朋友，你懂得怎么吃吗 .....    | 126 |
| 慢性胃炎的饮食调理 .....           | 127 |
| 慢性胃炎患者应避免的不良习惯 .....      | 128 |
| 胃食管反流病的饮食调理 .....         | 128 |
| 消化性溃疡的饮食调理 .....          | 130 |
| 消化性溃疡应避免一些不良的饮食生活习惯 ..... | 130 |
| 服用糖皮质激素的饮食配合 .....        | 131 |
| 常见肝病的膳食调理 .....           | 132 |
| 肝炎的饮食调理 .....             | 132 |
| 肝炎的饮食疗法 .....             | 133 |
| 不同肝炎的膳食管理 .....           | 134 |
| 脂肪肝的饮食调理 .....            | 135 |
| 糖尿病性脂肪肝的饮食调理 .....        | 136 |
| 肝硬化的饮食调理 .....            | 137 |
| 常见心血管疾病的膳食调理 .....        | 139 |
| 高血压患者饮食调理 .....           | 139 |
| 冠心病患者饮食调理 .....           | 140 |
| 高脂血症的饮食调理 .....           | 141 |
| 常见内分泌系统疾病的膳食调理 .....      | 143 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 糖尿病的饮食调理 .....             | 143 |
| 糖尿病能吃糖吗 .....              | 144 |
| 走出糖尿病的饮食误区 .....           | 145 |
| 痛风的饮食调理 .....              | 146 |
| 甲状腺机能亢进症的饮食调理 .....        | 148 |
| 肥胖症的饮食调理 .....             | 149 |
| 肥胖的科学减肥方法 .....            | 151 |
| <b>常见泌尿系统疾病的膳食调理</b> ..... | 152 |
| 慢性肾脏病的营养原则 .....           | 152 |
| 慢性肾脏病营养治疗方案 .....          | 153 |
| 慢性肾脏病合理营养治疗的“黄金法则” .....   | 154 |
| 为什么慢性肾脏病患者要采用低蛋白饮食 .....   | 155 |
| 肾脏病与无机盐关系 .....            | 156 |
| 肾脏病与脂肪关系 .....             | 157 |
| 原发性肾病综合征的水管理 .....         | 158 |
| 肾病患者口渴怎么办 .....            | 159 |
| 血液透析患者的营养问题 .....          | 160 |
| 血液透析患者的饮食原则 .....          | 161 |
| 血液透析患者的生活建议 .....          | 162 |
| 血液透析治疗后如何进食水果 .....        | 162 |
| 尿毒症病人如何选用营养食物 .....        | 164 |
| 慢性肾衰竭的忌口 .....             | 165 |
| 慢性肾炎的“盐”学问 .....           | 165 |
| 慢性肾炎的识“盐”误区 .....          | 167 |
| 狼疮性肾炎病人的酸甜苦辣 .....         | 167 |
| <b>常见呼吸系统疾病的膳食调理</b> ..... | 169 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 急性上呼吸道感染的生活调理 .....      | 169        |
| 肺炎的生活调理 .....            | 170        |
| 慢性阻塞性肺疾病的生活调理 .....      | 171        |
| <b>常见外科疾病的膳食调理 .....</b> | <b>173</b> |
| 胃大部切除患者的膳食调理 .....       | 173        |
| 急性胰腺炎的膳食调理 .....         | 174        |
| 急性胆囊炎的膳食调理 .....         | 176        |
| 肝脏手术的膳食调理 .....          | 177        |
| <b>常见恶性肿瘤的膳食调理 .....</b> | <b>179</b> |
| 食管癌的膳食调理 .....           | 179        |
| 肺癌的膳食调理 .....            | 180        |
| 胃癌与营养因素 .....            | 181        |
| 胃癌的膳食调理 .....            | 182        |
| 肝癌的膳食调理 .....            | 183        |
| 乳腺癌的膳食调理 .....           | 185        |
| 宫颈癌的膳食调理 .....           | 186        |

#### **第四篇 优生优育篇——母婴的健康 .....** 189

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>准妈妈的营养 .....</b> | <b>191</b> |
| 孕前营养 .....          | 191        |
| 孕前饮食注意事项 .....      | 192        |
| 孕期营养 .....          | 193        |
| 孕妇食品选择 .....        | 195        |
| 促进胎儿智能提高的食物 .....   | 196        |
| 孕妇饮食十二“忌” .....     | 197        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 妊娠早期的营养问题 .....            | 197 |
| 妊娠早期的营养特点 .....            | 198 |
| 妊娠中期的营养 .....              | 199 |
| 妊娠晚期的营养 .....              | 201 |
| 孕期容易忽视的营养 .....            | 202 |
| 妊娠期营养平衡失调与围生期并发症风险评估 ..... | 202 |
| 多胎妊娠营养 .....               | 205 |
| 妊娠期缺铁性贫血 .....             | 206 |
| 妊娠期维生素的补充 .....            | 207 |
| 妊娠期微量元素的补充 .....           | 209 |
| 妊娠期糖尿病的营养治疗 .....          | 210 |
| 妊娠期糖尿病患者饮食指导 .....         | 212 |
| <b>哺乳期营养</b> .....         | 213 |
| 哺乳期怎样保证合理营养 .....          | 213 |
| 产褥期的合理膳食 .....             | 214 |
| 产妇应避免食用的食物 .....           | 216 |
| 哺乳期妇女的营养和膳食 .....          | 217 |
| <b>断奶的科学</b> .....         | 219 |
| 怎样选择断奶的最佳时机 .....          | 219 |
| 采取科学的断奶方法 .....            | 221 |
| 断奶抓住饮食要点 .....             | 221 |
| 母乳不足何时断奶 .....             | 222 |
| 断奶小食品制作 .....              | 223 |
| <b>新生儿健康与营养</b> .....      | 225 |
| 新生儿健康——优生是基础 .....         | 225 |
| 让“高危儿”健康成长——早期干预是关键 .....  | 226 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 新生儿健康之源——母乳喂养是保障 ..... | 227        |
| 母乳喂养成功的秘诀 .....        | 228        |
| 宝宝睡得香, 聪明又健康 .....     | 228        |
| 早产儿喂养 .....            | 230        |
| 如何提高宝宝的抵抗力 .....       | 230        |
| 新生儿为什么容易呕吐 .....       | 232        |
| 新生儿最容易腹泻 .....         | 232        |
| 新生儿黄疸 .....            | 233        |
| <b>婴幼儿健康与营养 .....</b>  | <b>235</b> |
| 婴儿期营养 .....            | 235        |
| 吃什么可以防止婴儿湿疹 .....      | 236        |
| 营养性贫血的防治 .....         | 236        |
| 佝偻病重在预防 .....          | 237        |
| 宝宝辅食添加的原则及顺序 .....     | 238        |
| 宝宝添加辅食的方法 .....        | 239        |
| 宝宝腹泻吃什么 .....          | 240        |
| 小儿发热应如何饮食 .....        | 241        |
| 让孩子有一个健美的身体 .....      | 242        |
| 营养不良宝宝的喂养 .....        | 243        |
| 小胖墩你会让他(她)节食吗 .....    | 244        |
| 食补防治小儿营养性贫血 .....      | 245        |