

饮食健康伴您行

yinshijian



banhexing

主编 车选民



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食健康伴您行

YINSHI JIANKANG BAN NIN XING

主 编 车选民

副主编 何新建 李贵堂

编 委 (以姓氏笔画为序)

马永革 车选民 朱子华 刘祈慧

李贵堂 杨玉存 何新建 张 群



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮食健康伴您行/车选民主编. —北京:人民军医出版社,
2005.6

ISBN 7-80194-643-X

I. 饮… II. 车… III. ①合理营养—基本知识②营养卫生—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 029116 号

策划编辑:焦健姿 加工编辑:海湘珍 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.75 字数:161 千字

版次:2005 年 6 月第 1 版 印次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



编著简介

车选民 1958 年 2 月生，祖籍陕西勉县，1976 年 12 月入伍，大学学历，从事医疗防病和老干部医疗保健工作多年，曾任科长、军区保健办公室主任、卫生处长等职，现从事医院管理工作。

1987 年以来发表医学科普文章、图片 70 余篇（幅），学术文章近三十篇，主编出版业务书一部，与他人合作出版专著两部。

内 容 提 要

食

物是人们生存的物质基础，也是身体健康、长寿与健美的必要条件。随着人民生活水平的日益提高，追求符合时代发展的饮食结构成为一种时尚，饮食的营养卫生、防病治病、健美及延年益寿作用，越来越受到人们普遍的重视。本书总结归纳了古今中外饮食保健的新理论、新成果、新做法，辩证地论述了饮食与健康、健美及长寿的关系。全书分为饮食与健康、饮食与疾病、饮食与药用、饮食与儿童、饮食与妇女、饮食与中毒、饮食与健美、饮食与长寿8个部分，观点明确，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，简便易行，实用性强。此书是城乡人民大众科学饮食的指导书，也是广大中老年朋友、妇女朋友及青年学生健康、健美、长寿的良师益友。

责任编辑 焦健姿 海湘珍

编者的话

随着人民生活水平的不断改善和提高,人们解决了温饱问题之后,正在追求符合时代的饮食结构,吃得卫生且要富有营养,有益于增强人体健康已成为饮食的基本要求。

唐代名医孙思邈在《千金要方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”他主张治病先从饮食入手。饮食药用,既不苦口,又不伤肤,来源丰富,一切都在正常的生活过程中完成,易被人们接受。

健康、健美、长寿是由各方面因素促成的。既有先天的遗传因素,又有后天的物质因素,既有生理代谢性因素,又有心理和环境因素;而合理的饮食则是后天的物质因素的一个重要方面。如果饮食不当,则可能引起疾病,而有些疾病又可以通过饮食调理而治愈。一般疾病在药物治疗的同时,辅以饮食调理,可以使病程缩短,有利康复,正如俗话说“三分治病七分养”,“药补不如食补”,可见治病养生过程中食疗、食养的重要性。而如何结合自身实际进行调理,《素问·藏气法时论》云:“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。”阐明了食物在人们生活中有主有从,只有合理地调配、合理运用,才能有益于人体健康。所以,广

大群众,尤其中年以上人群,对饮食药用表现出很大兴趣。

本书分编为:饮食与健康、饮食与疾病、饮食与药用、饮食与儿童、饮食与妇女、饮食与中毒、饮食与健美、饮食与长寿等共8个部分。具有知识性和科学性,深入浅出,通俗易懂。适合老年朋友及中、青年朋友和在校学生阅读。此书将是您健康、长寿、健美的良师益友。

由于编者水平有限,错误之处,敬请专家、学者、卫生界朋友和广大读者批评指正。

编 者

2004年10月于乌鲁木齐



目

录

CONTENTS

目
录

第 1 章 饮食与健康(1)

营养结构合理是健康的基础 / 3

什么样的饮食最有利于健康 / 4

科学烹调是食疗的基础 / 4

平衡膳食与健康 / 5

何谓健康膳食 / 6

你了解软食吗 / 6

饮食六宜 / 7

春天患者应“挑食” / 8

夏天要注意熟食卫生 / 9

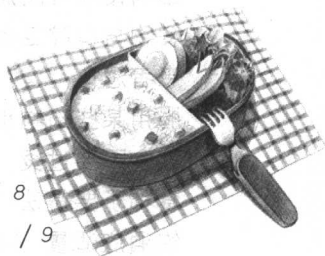
御寒的食物 / 10

脑力劳动者的合理饮食 / 12

考试前应多食哪些食物 / 13

使人变得聪明的食物 / 15

哪些食物有助于消除疲劳 / 15



- 运动员饮食点滴 / 16
- 常看电视要多吃哪些食物 / 17
- “抓饭”使人强壮 / 17
- 献血后吃点什么好 / 18
- 吃味精有益健康 / 18
- 吃煮鲜玉米好处多 / 19
- 风味米饭保健食疗 / 20
- 喝汤有益健康 / 21
- 喝水之忌与提倡 / 22
- 减肥节食不要限制饮水 / 22
- 饮酒与胃病 / 23
- 剧烈运动后不要立即喝冷饮 / 24
- 蒸锅水不能喝,天然冰不可吃 / 25
- 勿用茶水服药 / 26
- 用果汁服药要不得 / 26
- 怎样冲调营养品 / 26
- 细嚼慢咽可防癌 / 27
- 食物与口腔卫生 / 27
- 患者忌口 / 28
- 服用某些药物也应忌口 / 29
- 饮食不要过烫 / 30
- 食柿子要得法 / 30
- 饮酒应适量 / 31
- 常吃面包要注意食品搭配 / 32
- 方便食品与健康 / 33
- 牛奶豆浆煮沸后不宜久放 / 34
- 新婚期饮食卫生不可忽视 / 34
- 如何食用饼干类方便食品 / 35

- 吃葵花籽也有讲究 / 35
- 配菜配味营养好 / 37
- 蔬菜应先洗后切 / 37
- 面食做法与营养 / 38
- 使用瓷制食具要科学 / 39
- 做饭还是铁锅好 / 39
- 铝锅放菜勿过夜 / 40
- 重视餐具保管 / 41
- 食品安全新规定 / 42
- 速冻食品的选购 / 42
- 冷冻食品的解冻 / 43
- 合理饮食保健康 / 43
- 情绪与食物 / 44
- 要重视“病号饭” / 46
- 常喝绿茶可防癌 / 46
- 当心美味综合征 / 47
- 进餐十忌 / 48
- 不吃早饭有两弊端 / 49
- 吃瓜果要注意卫生 / 49
- 偏食影响健康 / 50
- 多吃糖有损健康 / 51
- 吃辣椒应适量 / 51
- 不宜多吃豆腐的人 / 52
- 合理用盐 / 53
- 蹲着吃饭不利于健康 / 54
- 饭后应做到四戒 / 54
- 噪声与饮食 / 55



第2章 饮食与疾病(57)

- 发热与饮食 / 59
- 恶心呕吐与食疗 / 60
- 水肿患者与饮食 / 61
- 便秘患者的饮食 / 62
- 老年人便秘的食疗 / 63
- 感冒患者的饮食 / 64
- 慢性支气管炎患者的饮食 / 66
- 哮喘患者的饮食 / 67
- 百日咳患者的饮食 / 68
- 高血压患者的食疗 / 68
- 原发性高血压与水果疗法 / 69
- 动脉硬化患者宜吃的食物 / 70
- 心脏病患者不宜多喝水 / 70
- 胃、十二指肠溃疡患者的饮食禁忌 / 71
- 胃、十二指肠溃疡患者的食疗 / 72
- 胃、十二指肠溃疡患者喝饮料要当心 / 73
- 胃炎患者的饮食 / 73
- 肝硬化患者的饮食原则 / 74
- 肝炎患者常吃酸奶有治疗作用 / 75
- 肝炎患者食疗方剂 / 75
- 急性肾炎患者及其饮食 / 75
- 慢性肾炎患者的饮食 / 77
- 结核患者的饮食原则 / 78
- 贫血患者的饮食原则 / 79
- 痢疾患者的饮食原则 / 79

- 饮茶可防痢疾 / 80
- 痢疾患者的食疗方剂 / 81
- 急、慢性胆囊炎患者的饮食原则 / 81
- 腹泻患者与饮食 / 82
- 伤寒患者的饮食 / 83
- 癌症患者的膳食调理 / 84
- 癌症患者吃些什么好 / 85
- 食管癌、胃癌患者的饮食 / 86
- 肝癌、肺癌患者吃啥好 / 86
- 乳癌与饮食 / 87
- 阑尾、子宫切除术后饮食特点 / 88
- 偏瘫患者的饮食 / 88
- 麻疹患者的饮食 / 89
- 中暑患者的饮食 / 90
- 偏头痛患者的饮食调理 / 90
- 皮肤病患者的饮食 / 91
- 糖尿病患者的饮食 / 92
- 糖尿病患者的食疗方剂 / 92
- 糖尿病患者在什么情况下可以吃水果 / 93
- 冷开水泡茶可治糖尿病 / 93
- 糖尿病患者食高纤维素食物有益 / 94
- 扁桃体切除术后的饮食原则 / 95
- 冻疮食疗方剂 / 95
- 神经衰弱患者的饮食调理 / 96
- 阳痿患者的食疗 / 96
- 化脓性骨髓炎患者的食疗 / 96
- 青光眼患者食疗法 / 97
- 癫痫患者不宜多进盐和水 / 98

常食豆芽对癫痫患者有益 / 98

低血压症患者的饮食疗法 / 99

科学饮食防龋齿 / 100

含服蒜片可防治口腔炎 / 101

牙齿松动食疗法 / 101

不良饮食习惯与胆石病 / 102

抑郁症患者的饮食调理 / 103

食肉不忘防病 / 104

五官疾病患者食疗方 / 105

第3章 饮食与药用(107)

冬令话羊肉 / 109

当归生姜羊肉汤 / 109

牛奶的五大用途 / 110

夏秋良药话西瓜 / 111

桑椹的药用 / 112

话杏 / 113

巴旦杏 / 114

开心果 / 114

木瓜 / 115

无花果 / 115

沙棘果 / 116

葵花籽 / 117

芦笋药用 / 118

葱油莴苣——肾炎患者的佳肴 / 119

花生的药用 / 119

芹菜的营养及药用 / 120

- 妙用豆腐 / 120
南瓜籽与前列腺炎 / 121
大蒜——家用良药 / 122
猪肉药用 / 122
猪血的营养及其药用价值 / 124
洋葱 / 124
黄瓜 / 125
蘑菇抗癌 / 126
红薯 / 127
豆芽菜能消除疲劳 / 127
姜的药用 / 128
砂糖治呃逆 / 129
醋的功用 / 129
漫话蜂蜜 / 130
苦瓜的药用 / 131
菱角的药用 / 132
蒸苹果治疗支气管哮喘 / 133
自制蜜膏能止咳 / 133
蜂蜜茶治咽炎 / 134



第4章 饮食与儿童(135)

- 天然营养品——母乳 / 137
母乳喂养时的卫生 / 138
如何给婴幼儿喂奶 / 138
如何给婴儿添加辅食 / 140
补充辅食时要注意什么 / 140
婴儿不可食用的食品 / 141

- 婴幼儿腹泻的饮食调理 / 141
- 婴幼儿吃冷饮水果要节制 / 142
- 半岁前不宜喂蛋清 / 143
- 小儿为什么容易缺铁 / 143
- 让小孩在快乐气氛中吃饭 / 144
- 孩子发育期更应注意营养 / 146
- 营养充足,为什么还会出现小儿营养不良 / 147
- 补锌能防治幼儿异食癖 / 148
- 不要吃零食 / 148
- 影响孩子智力的几种饮食习惯 / 149
- 儿童不宜多吃的食物 / 149
- 哮喘患儿饮食调配 / 150
- 孩子少食含添加剂的食品 / 151
- 薯蓣粥能治小儿腹泻 / 151
- 小孩遗尿饮食疗法 / 152
- 百日咳饮食宜忌 / 152
- 婴儿进食时父母不要吸烟 / 153
- 吃饭时不要训斥孩子 / 153

第5章 饮食与妇女(155)

- 妇女“四期”不喝浓茶 / 157
- 吃出健美的乳房 / 157
- 更年期饮食调理 / 158
- 孕娠期妇女应重视营养 / 159
- 孕妇饮食要科学 / 159
- 孕妇要注意微量元素的补充 / 160
- 孕妇不宜服用蜂王浆 / 162

- 孕妇妊娠反应的饮食特点 / 162
孕妇吸烟喝酒能伤害胎儿 / 163
产妇吃啥好 / 164
产妇产后食疗保健 / 165
产妇在月子吃些红糖 / 166
母乳喂养与婴儿黄疸 / 166
习惯性流产患者的简易食疗 / 167
妇女白带多的饮食疗法 / 167
乳汁少食疗法 / 168
预防产后肥胖症 / 169
孕妇不宜只吃素食 / 169

第6章 饮食与中毒(171)

- 这些食品不能吃 / 173
食发芽土豆当心中毒 / 173
烂白菜不能吃 / 174
吃腌菜谨防中毒 / 175
当心毒蘑菇中毒 / 176
不要吃生鸡蛋 / 176
不要吃生鱼蟹 / 177
腐败的肉烧煮后不能吃 / 178
腐烂生姜不可食 / 179
莫吃苦杏仁 / 179
糖精使用应严格限制 / 180
鸡臀尖不能吃 / 181
吃猪肉要取掉“三腺” / 181
吃狗肉要烧熟煮透 / 182



- 不要用温锅水做饭 / 183
- 用铜餐具要当心中毒 / 183
- 食物中毒预防与处理 / 184
- 如何清除体内垃圾 / 185

第7章 饮食与健美(187)

- 几种常见的健美食物 / 189
- 美容茶 / 189
- 饮食美容方 / 191
- 保护头发的食物 / 192
- 近视与营养有关 / 193
- 眼睛的保健食品 / 194
- 进补防视力减退 / 194
- 皮肤健美先从饮食入手 / 195
- 饮食与皮肤保养 / 196
- 吃肉皮可减少皱纹 / 196
- 美容佳品——西红柿 / 197
- 食花有助健美 / 198
- 蔬菜美容面罩 / 199
- 国外食品美容小偏方 / 200
- 兔肉美容效果好 / 200
- 醋能美容 / 201
- 花钱少的美容剂 / 202
- 想胖有方 / 202

第8章 饮食与长寿(205)

- 孙思邈论食 / 207