

当代外国妇女生活小丛书

饮食与健康

刘敬文 编译

辽宁人民出版社



当代外国妇女生活小丛书

饮食与健康

刘敬文 编译

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

编译者的话

健康的体魄、美丽的容姿，是您幸福的源泉。倘若您是幸福的执着追求者和有心人，您所得到的将不是一本书，而是一位可以推心置腹的朋友。她了解人类膳食生活的历史，通晓营养学家的最新研究成果，她将以古今的大量事实向您展示营养均衡的食物、健康、美的内涵及其相互之间的内在联系。其中，既有营养丰富的食品采购方法；也有不失营养价值的食物烹饪和保存方法；还有旨在摆脱令人苦恼的“过胖”和“过瘦”以及防治疾病的食物疗法。此外，关于美容饮食的方法和西方流行的“健康食品”的真伪等，亦在其囊括的范围之内。

这本书将开阔您的视野，解除您的苦恼，改变您对食物的认识，为您和您的家庭增加新的动力和旺盛的活力。

本书系《当代外国妇女生活小丛书》的第二辑，根据《当代妇女生活百科》日文版及有关资料编译而成。由于编译者水平所限，疏漏和有欠翔实之处在所难免，如蒙谅解，不胜感激。

刘敬文

1986年7月 于沈阳

目 录

一、健康的体魄源于丰富的食物	1
“食物决定体质”(1)	
食物中的营养素及其神功妙用(2)	
年龄与热量的需要量(5)	
膳食生活中的“忌讳”(11)	
二、食品采购的“营养价值观”	13
营养丰富、新鲜—食品选购的基本准则(13)	
你了解方便食品吗?(16)	
“食品添加剂”种种(17)	
三、科学的食品烹饪法和保存法	20
食品烹饪常识(20)	
电冰箱的有效利用(28)	
蔬菜的保存(31)	
水果的保存(33)	
鱼和肉的保存(37)	
四、“健康食品”果真有益于健康吗?	40
“健康食品”并不是一个科学的概念(40)	
正确地认识和使用“营养辅助剂”(42)	
食素主义者须知(45)	

五、健美饮食 47

- 健美饮食的出发点 (47)
- 两种健美节食法 (49)
- 怎样摆脱过瘦的苦恼 (56)

六、防治疾病的食物疗法 59

- 心脏病的食物疗法 (59)
- 高血压的食物疗法 (61)
- 糖尿病的食物疗法 (63)

七、健康—最富有魅力的美 66

- 食物、健康、美 (66)
- 改掉有碍健康的饮食习惯 (68)
- 健肤饮食及其它 (69)

八、饮食与健康知识问答 74

- 病人和老人的食物疗法 (75)
- 维生素与健康食品 (82)
- 减肥节食 (87)
- 一般问题 (91)

一、健康的体魄源于丰富的食物

“食物决定体质”

“食物决定体质”是一句家喻户晓的俗话。它的意思,不是说大量食用菠菜会使身体孱弱的人变成虎背熊腰的力士,或者近视眼会因为多吃了些胡萝卜而旋即丢掉伴随自己多年的眼镜,而是说,适当的饮食可以使身体组织的新陈代谢处于最佳状态。

人的身体组织是定期再生的。脸皮破了可以失而复得;指甲掉了可以重新长出;牙齿和骨头也可以因磷酸盐的新陈代谢而变得坚硬。科学家已经探明,人的身体组织大约每七年更新一次。倘若您芳龄二十八岁,那么,贵体的组织已在不知不觉中再生了四次。健全的身体机能,就是这种持续不断的新陈代谢的结果。

人体组织的新陈代谢需要食物,恰如汽车的运行离不开汽油。肌肉细胞需要驱动身体的热能:看、听、思、嗅等神经系统需要热能;就是睡觉也在消耗热能。适量、均衡的饮食,能够满足保持身体的最佳状态所需要的一切热能。

食物中的营养素及其神功妙用

所谓“均衡”的饮食，是指以营养学为基础的饮食。不同的营养素对人的身体机能起着不同的作用。首先，蛋白质是细胞生成和恢复的主要营养素。牛肉、猪肉、鸡肉、鱼、干酪、牛奶、鸡蛋等，都是含蛋白质的食物。牛肉、猪肉、鸡肉、鱼等的蛋白质含量高达其重量的百分之二十至百分之三十左右；鸡蛋为重量的百分之十，牛奶为百分之三点五。此外，面包、大米、大豆等也含有蛋白质。尽管其含量不及动物性食物，但人们日常的蛋白质需要量大约有三分之一源于植物性食物。

矿物质对细胞的生成和繁衍起着不容忽视的作用。结实的骨头、洁白健康的牙齿都离不开钙。牛奶、干酪、未去麸子的小麦及强化谷物食品等，均含有大量的钙。

由于红血球的颜色为红色及其送氧的需要，人体是离不开铁的。除了各种肉、肝、肾、心以及某种贝壳含有大量的铁而外，其他食物的含铁量都比较低。因此，我们只能从未去麸子的小麦、强化谷物食品、蔬菜、鸡蛋等食物中少量地摄取铁，以求积少成多之效。

此外，少量服用维生素，也是必不可少的。一般认为，成人每天大约需要摄取维生素 C 五十至

六十毫克。倘若缺少维生素,人的身体机能就会每况愈下。

维生素 A 有益于眼睛和皮肤。胡萝卜、芹菜、杏等绿色、橙色和黄色的水果及蔬菜中含有维生素 A。人们也可以从黄油、人造黄油以及多脂肪的鱼中摄取这种维生素。

维生素 B 有十三种之多。一般意义上的维生素 B,是指 B 复合体。这种 B 复合体可以从食物中分离出热能,从而被身体吸收。维生素 B 复合体中的成分,或是造血所需、或为健全的神经之必备。食用动物蛋白和未去麸子的小麦及强化谷物食品,可以为您提供足够的维生素 B。

维生素 C 不但是身体细胞的再生和组合组织的基本成分,而且有助于皮肤和血液的健康。柑桔、草莓、花椰菜、菠菜等,维生素 C 的含量较高。

维生素 D 和钙,是结实的骨组织所不可缺少的两种基本营养素。除了从黄油、人造黄油、鸡蛋以及金枪鱼、大马哈鱼等摄取这种维生素而外,当我们的身体接触到阳光时,紫外线便可合成这种维生素,并被血管吸收。这种由身体自行合成的维生素 D 与从食物中摄取的维生素 D 具有同样的功效。只要不是深居简出,有一定的时间接触阳光,成人所需要的维生素 D 是可以得到满足

的。但是，由于儿童、十至二十岁的青少年、孕妇正处于新的骨组织生成时期，其需要量则在一般成人以上。

维生素 E 和 K，也是较为重要的营养素。许多食物都含有少量的维生素 E，其中，植物油、麦芽、人造黄油、鸡蛋中的含量最多。有人认为，这种维生素能促进生育能力（受精率），但它的作用究竟如何还有待于进一步研究。缺乏维生素 E 的现象，是颇为罕见的。同样，缺乏具有凝固血液作用的维生素 K 的现象也不多见，因为绿色的蔬菜就含有这种维生素。

碳水化合物可全部转化为热能。糖、糖制品、马铃薯、面包、大米等都含有这种成分，但它对身体并不是绝对必要的。即便不摄取碳水化合物，身体也完全可以处于健康状态。

脂肪也是一种热源。除了黄油、人造黄油、多脂肪肉等而外，干酪、牛奶、鸡蛋中也含有这种成分。只有在脂肪性食品中才能找到维生素 A、D、E。脂肪成分之一，必须脂肪酸，是人的正常发育和健康皮肤所必须摄取的基本营养素。

上述食物加上水以及水果、蔬菜、带麸子的小麦所含不易消化的纤维素，就是“均衡”饮食所需食物的完整分析。只要我们坚持“均衡”的饮食，摄取蛋白质、矿物质和各种维生素，身体所需要的

基本营养素就可以得到满足。脂肪和炭水化合物摄取量较少的饮食虽然无碍于生存,但有些人会因此而感到虚弱。

年龄与热量的需要量

生命是新陈代谢的运动。从这种意义上来讲,人需要相同的营养素。但是,由于年龄之差、男女之别、健康状况之异,人对食物的实际需要量并不完全相同。图 2 至图 7 就是不同年龄层次需要热量的一般情况。

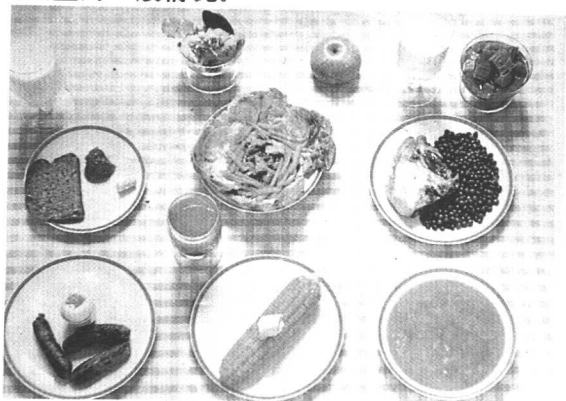
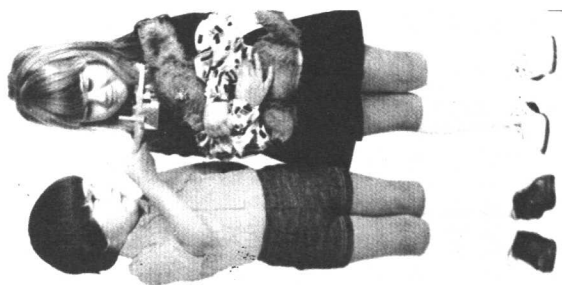
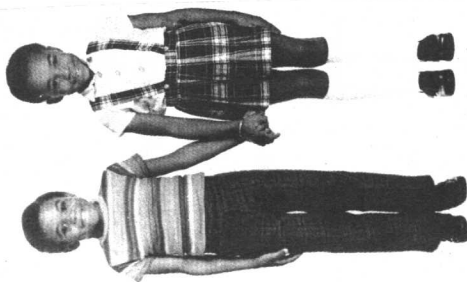


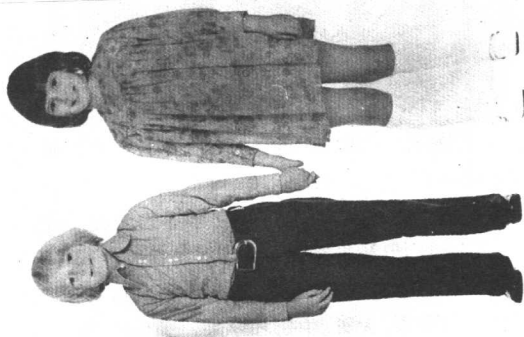
图 1 运动量大的儿童每天必须摄取足够的卡,以补充热能的消耗。该图早、午、晚的食谱,是满足三至四岁儿童所需卡的饮食实例。早餐:半熟的鸡蛋、香汤、全粉(不去麸子)面包和牛奶;午餐:切成丝状的生胡萝卜和金枪鱼色拉(凉拌菜)、一棒玉米、蕃茄汁和冰糕;晚餐:菜汤、红烧排骨加豌豆、大黄、牛奶和苹果。



2—1



2—2



2—3

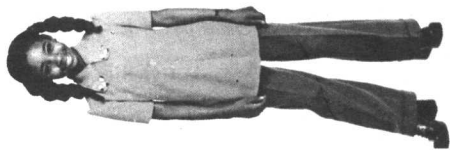
图 2-1 三岁儿童每天须摄取一千三百卡。类似图 2 的食谱,可满足其卡的需要量。

图 2-2 六岁儿童每天需要一千六百卡。图 2 的食谱所含热量为一千三百卡,余下的三百卡,可用于干酪、苏打饼干、小甜饼和饮料来补充。

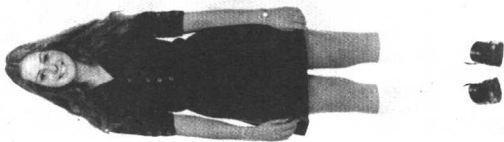
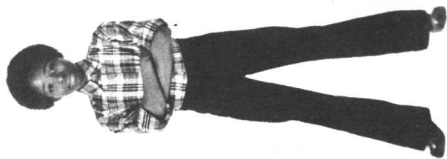
图 2-3 九岁儿童每天的需要热量为一千九百卡。在图 2 的一千三百卡之外,可从夹心面包和马铃薯中摄取不足的六百卡。



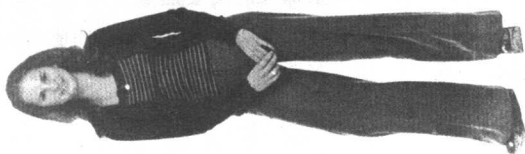
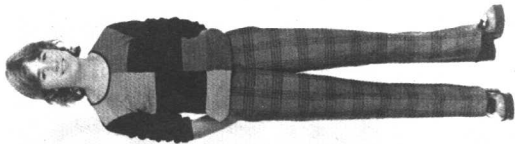
图 3 进入青春期以后,人体的发育很快。该图的食谱所含热量为二千三百卡,是青春期少男少女最基本的卡需要量。早餐:桔子、薄饼、熏猪肉,外加一杯牛奶。午餐:米饭加炸虾和云豆、色拉拼盘、果子冻和菠萝汁。晚餐:鲜笋和核桃色拉、火腿菠萝、外加可可。



4 — 1



4 — 2



4 — 3

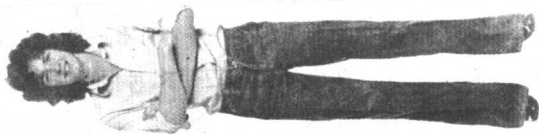


图 4-1 十二岁的少男少女每天需要热量二千四百卡。图 4 的二千三百卡加上豌豆汤,可达二千四百一十卡。

图 4-2 十五岁女孩需要的热量少于同龄的男孩。女孩每天摄取二千五百卡即可,男孩则必须达到三千卡。在图 4 的食谱之外,可加食面包、水果、干酪等作为补充。

图 4-3 女至十八岁,已到了必须注意体形的年龄。在这个时期,卡的摄取量可保持在二千三的水平上。

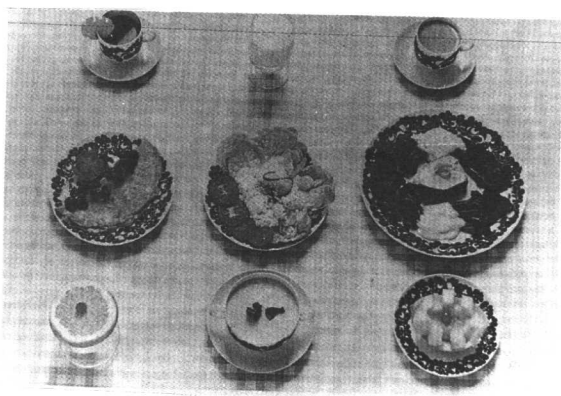
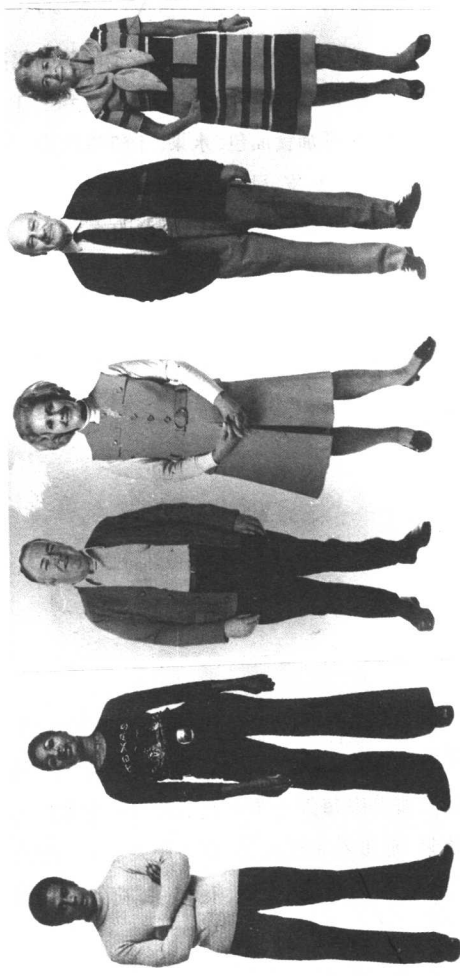


图 5 随着年龄的增长,新陈代谢的速度逐渐放慢,人体所需要的热量也随之减少。因此,必须相应地减少须食量。该图的三餐是以每天一千六百卡为目标配做的。早餐为新鲜水果、煎蛋卷和红茶;午餐为芹菜糕汤、干酪、西红柿和牛奶;晚餐为甜瓜、火腿、花椰菜、荷兰沙司加红茶。



6—1

6—2

6—3

图 6-1 三十岁男性每天需要的热量为二千九百卡,因此,可加食图 6 食谱以外的食物。女性需要的热量为二千一百卡,多吃些面包、土豆、甜点心即可。

图 6-2 五十岁男性每天需要的热量为二千六百卡。除图 6 的食物而外,还可食用一些面包、肉、土豆等。五十岁女性需要的热量为一千九百卡,可加食面包、甜点心等。

图 6-3 七十岁男性每天需要的热量为二千二百卡,食谱中可加上面包、冰淇淋、土豆等。七十岁女性每天需要的热量为一千六百卡,正好与图 6 的食谱相符。

以上说明,只是就普通现象而言。在我们这个茫茫人海的大千世界里,要想具体说明某个人究竟吃什么,吃多少才能满足其所需的热量是很困难的。例如,有的人能够有效地吸收所食食物;有的人则做不到或在某种程度上做不到这一点。这就要求我们必须根据实际情况,妥善处之。假如您自信是个体态轻盈、吃什么都不会发胖的苗条少女,那么你就可以随欲而安;反之,就要注意不要过多地摄取热量。在实际生活中,热量过剩,往往是“贪食”的结果。

膳食生活中的“忌讳”

安排好家庭的膳食生活,是一种极大的学

问。这里面有许多“忌讳”。

首先,男女食量不可强求一致。对女性来说堪称“均衡”的饮食,对男性则往往低于所需热量的标准。从事脑力劳动的男性,平均每天消耗热量二千六至二千八百卡。从事体力劳动的男性所消耗的热量就更大。要补充这种消耗,显然不是女性的平均饮食标准所能解决的。

其次,不要食用过多的甜食。如果过多地食用小甜饼等食物,少则十年,多则十五年,便可成为动脉硬化预备军的合格成员。因此,要防患于未然,应适当地食用干酪、水果等取代含糖量高的食物。

再次,不能只食不动。“均衡”的饮食,只是确保健康的条件之一。要想有一个健康的体魄,还必须在适量的饮食、定时运动和充足的睡眠之间寻找平衡。一般来说,正常人每天都要适当地运动,睡眠不能低于六小时。只有这样,才能使饮食更好地服务于您的健康。