

男性

营养与保健

NANXING YINGYANG YU BAOJIAN

主 编 李海松



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R161

LHS

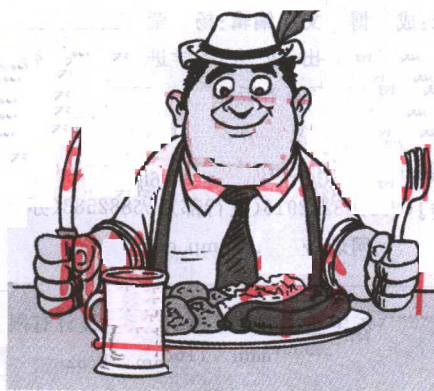
男性

NANXING

YINGYANG YU BAOJIAN

营养与保健

编著 李海松



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

男性营养与保健/李海松编著. —北京:人民军医出版社,
2005.9

ISBN 7-80194-849-1

I. 男… II. 李… III. ①男性—营养卫生②男性—保健
IV. ①R151.4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068070 号

策划编辑:成博 文字编辑:杨莹 责任审读:黄栩兵

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.pmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:206 千字

版次:2005 年 9 月第 1 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5500

定价:18.00 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 者

主 编	李海松		
副主编	贾 睿	施 斌	焦东山
	张宗圣		
编 委	马 钢	刘伟杰	李海松
	张宗圣	周鸿飞	施 斌
	贾 睿	焦东山	



内 容 提 要

本书共分6章,包括营养学基础知识、烹调技艺与健康饮食,男性生殖系统解剖生理、常见病及食疗、性奥秘、生活细节。作者从营养与健康,疾病防治与食疗两大主题入手,介绍了许多有益于男性健康的食品及其烹调制作方法,讲述了男性朋友在日常生活中应如何做好自身保健、怎样防治各种常见疾病等非常关心的问题。本书通俗易懂,科学实用,适于基层医务人员、广大男性朋友和关心丈夫健康的妻子们阅读参考。

责任编辑 成 博

前

言

PREFACE

世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:健康并不仅仅是不得病,还应包括心理健康及社会交往方面的健康,即健康是精神上、身体上和社会交往上都能保持良好的状态。

男性健康即指以男性生殖健康为基础的生理、心理、社会等方面的健康状态。

在不少人看来,男性健康从来就不是个问题。事实上,男性并非我们所认为的那样强壮。与女性相比,男性免疫力较低,耐久力较差,生命力较弱。全美健康调查中心(NCFHS)一份数据表明,男性的预期寿命要比女性短6年!即使不考虑寿命问题,男性的生命质量通常也比女性差。例如,在某些遗传疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面,男性的患病率较高;男性的心脏病发病率比女性多1倍;而男性看病的频度却比女性低28%。据专家统计,从19世纪60年代起,死于前列腺癌的人数上升了17%;男性精子的质量下降的趋势也日益成为国际关注的问题。令人不安的是,全社会却对男性健康问题十分淡漠。

为了准确描述人体的健康状况,日本学者提出了健康条件的“四快”,即吃得快、便得快、睡得快、说得快。就是说一个人食欲

好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，即可基本反映出他的身体是健康的。“四快”概括虽简单片面，却表达得明快而形象。为了使人们进一步完整、准确地理解健康的概念，世界卫生组织提出了衡量一个人是否健康的十大准则：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

有人说，现在是女人红透半边天的时代，相比之下，男人们似乎有些落寞无聊。看看书摊上各种杂志的封面，几乎清一色的美女面孔；到商场里逛逛，几乎所有时尚商品都是为女人打造的；回到家里，现代男人是需要能够下得厨房的；打开电视机，充斥荧屏的仍然是女人和围绕女人开发的广告创意，“好男人不能让女人受一点点伤”、“男人就应该对自己狠一点”——当然这些吃力讨好的活计大多是由男人们干的，给人的感觉，男人们围着女人费尽心机进行讨好，以至于日本渡边纯一在《男人这东西》这本书中断言，随着科技的迅速发展和男人女性化，未来将是女人的天下！

现代社会毕竟还是由男性主导的天下，纷纷扰扰花花绿绿的表面上，女人出尽了风头；而背后的主导力量仍然是男人。到过海

边的人更能理解我说的意思吧！当潮水涌来，最引人注目的当然是那些跳跃在水面的浪花；而事实上托起她们的，是下面不惹眼的海水暗流，涵养万千生物的也是这些“暗流”，因此，我们要大声疾呼：

其实男人也需要关怀。

谨将这本书送给需要关怀的男人们和真心关怀男人的女人们！

编 者



目

录 CONTENTS

第1章 营养学基础知识	(1)
第一节 营养与膳食结构	(1)
第二节 中国居民膳食指南	(3)
第三节 特定人群膳食指南	(7)
第四节 三大营养成分	(14)
第五节 对男性有益的几种营养成分	(20)
第2章 烹调技艺与健康饮食	(23)
第一节 中国菜肴的特点	(24)
第二节 烹调的作用和基本功	(25)
第三节 调味	(30)
第四节 烹调细节和搭配宜忌	(35)
第五节 健康从饮食开始	(38)
第六节 谷果蔬菜也防病	(45)
第七节 节庆餐饮的科学	(51)
第八节 谨慎饮食,养好习惯	(58)
第3章 男性生殖系统	(64)



第4章	男性常见病及食疗	(68)
第一节	肥胖	(69)
第二节	包皮疾病	(93)
第三节	阴茎常见疾病	(98)
第四节	前列腺炎	(104)
第五节	前列腺增生症	(118)
第六节	精囊疾病	(131)
第七节	男性不育症	(133)
第八节	阳痿	(147)
第九节	不射精症	(158)
第十节	精液相关的其他疾病	(171)
第十一节	男性更年期综合征	(175)
第十二节	男性常见癌症	(189)
第十三节	男性生殖系统其他常见疾病	(200)
第十四节	梅毒	(206)
第十五节	淋病	(211)
第十六节	尖锐湿疣与软下疳	(214)
第5章	性的奥秘	(217)
第一节	性冲动与性激素	(217)
第二节	性相关行为	(219)
第三节	男性避孕法	(223)
第四节	与性相关的几个话题	(226)
第五节	饮食与性	(232)
第6章	男性生活细节	(241)



第1章

营养学基础知识

1

民以食为天。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，我们为了身体的生存，每天都要进食大量的食物；但若仔细追究起来，我们每天都吃了些什么？这些东西又有什么作用？怎样吃才算更合理而有效？之所以有这些想法，并不是由于像某些人说的“吃饱了没事干，撑的”，而是因为合理的营养构成和良好的饮食习惯对保持身心健康具有极其重要的作用。了解一些营养学方面的常识，有利于更好地安排饮食，并通过饮食保持健康。

第一节 营养与膳食结构

一、营养

营养是指人体通过从外界摄入食物，维持与保障机体生长发育、健康和适应劳动的过程，包括人体对食物的摄入、消化、吸收和利用，是一系列动态过程。而所吸收并能有益于人体的称为“营养成分”，包括糖类、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水等6大类。食物中存在的纤维素，虽然不能被人体吸收利用，但是对人体的健康



具有重要意义,也是膳食必不可少的成分。

人类食物多种多样,各种食物所含营养成分的种类和数量不同,除了母乳外,其他任何一种天然食物都不能提供人体所需营养成分的全部,所以人体必须摄取各类食物,并且它们的量必须具有一定比例,才能满足需要。这就是所谓的“平衡膳食”。人们日常食物包括以下 5 类:

1. 谷物及薯类 主要提供糖类、蛋白质、纤维素和 B 族维生素。

2

2. 动物性食物 主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和维生素 B。

3. 豆类及其制品 主要提供蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和 B 族维生素。

4. 蔬菜水果类 主要提供纤维素、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

5. 能量食物 包括动物油、植物油、淀粉、食糖和酒类,主要提供能量。植物油还提供必需脂肪酸和维生素 E。

二、膳食结构

膳食结构就是膳食的食物组成,合理的膳食结构是平衡膳食、合理营养的基础,对维护健康和预防疾病具有重要意义。根据膳食结构中动物性/植物性食物所占比例,能量、蛋白质、脂肪和糖类的摄入量的不同,当今世界各国的膳食结构可大致分为三种类型:一种是以欧美发达国家为代表的“三高一低”膳食模式,即高能量、高脂肪、高蛋白质和低纤维素。这种模式人均年消费肉类约 100kg,奶及奶制品 100~150kg,蛋类约 15kg,谷类仅 60~70kg,虽然营养丰富,但三大营养成分不平衡,摄入能量远远超出消耗所需,导致肥胖症、高脂血症、心脑血管疾病、糖尿病及乳腺癌、大肠癌等发病率增高。另一种是以亚非多数发展中国家为代表,特点是绝大部分营养成分来自所摄取的植物性食物,能量基本能满足



人体需要,动物性食物所占比例低,量也少,蛋白质及脂肪的量也都少,在许多国家里营养缺乏依然是个非常严峻的社会问题。第三种是以日本为代表的,可以算是前两种类型之间的过渡类型,膳食结构中的动物、植物性食物比例比较均衡,能量、蛋白质、脂肪的摄入量基本符合人体的营养需求,是目前较为合理的饮食模式。

膳食结构与社会经济、生产水平和饮食习惯都有密切的关系。就我国而言,随着经济水平的提高,人民的生活也发生了较大的变化,膳食结构也随之改变了许多,尤其是在一些大城市这种变化更明显。粮食消费量呈下降趋势,动物性食物比例持续增长,从而使摄入的蛋白质的质和量都有所提高。由于地区、经济、资源、科学知识普及等和个体、家庭的差异,营养状况也有差别。据近年的调查结果显示,我国居民同时存在营养不良和营养过剩两大问题。

我国营养学家根据营养学的原则,结合我国人民的饮食习惯,制定了《中国居民膳食指南》,以指导广大居民采用平衡膳食,获取合理的营养以促进身体健康。

第二节 中国居民膳食指南

一、食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。多种食物应包括以下五大类:

第一类为谷类及薯类:谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供糖类(碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物:包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白



质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

4

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济的发展，生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗细粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分会流失到糠麸之中。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、浆果、鲜豆、食用藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红、黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜



素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质。我国居民10年来吃薯类较少,应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食,对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重要的作用。

三、常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的50%左右。我国婴幼儿维生素D缺乏病的患者也较多,这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究数据表明,给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度,从而延缓其发生骨质丢失的速度。因此,应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品,含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响,应大力提倡豆类,特别是大豆及其制品的生产和消费。

四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好,鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富,还富含维生素B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高,对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够,应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多,吃谷类和蔬菜不



足,这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,并且是某些慢性病的危险因素,应当少吃。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食,猪肉脂肪含量高,应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高,脂肪较低,产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物,适当减少猪肉的消费比例。

五、食量与体力活动要平衡,保持适宜体重

6

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量,体力活动消耗能量!如果进食过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重,久之发胖;相反若食量不足,劳动或运动量过大,会由于能量不足引起消瘦,造成劳动能力下降。所以需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的应加强锻炼,开展适宜的运动,如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入,以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现,可造成抵抗力下降,易患某些疾病,如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能,保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

六、吃清淡少盐的膳食

吃清淡少盐的膳食有利于健康,即不要太油腻,不要太咸,不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前,城市居民油脂的摄入量越来越高,这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多,平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病呈正相关,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6g为宜。膳食钠的来源除食盐



外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

七、饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒所含能量高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、卒中等疾病的危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒。青少年不应饮酒。

八、吃清洁卫生、未变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把“病从口入”关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

第三节 特定人群膳食指南

一、婴儿

鼓励母乳喂养。母乳喂养4个月后逐步添加辅助食品。

婴儿是指从出生至1周岁的孩子，这段时期是生长发育最快的一年，一年内体重增加为出生时的两倍，因此需要在营养上满足其快速生长发育的需求。

母乳是婴儿惟一理想的均衡食物，而且独具免疫物质，有利于婴儿的正常生长发育。母乳喂养也有利于母子双方的亲情和身心健康。提倡、保护和支持母乳喂养是全社会的责任。希望80%以上的婴儿获得母乳喂养至少在4个月以上，最好维持一年。