

Q2207.1

7

日常饮食保健 200 宜

RICHANG YINSHIBAOJIAN 200 YI

主 编	李兴春	王丽茹
编 者	王丽茹	李兴春
	梁淑敏	李雪梅
	李效梅	李铁民

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食保健 200 宜/李兴春,王丽茹主编. 北京:人民军医出版社,1998.7

ISBN 7-80020-824-9

I. 日… II. ①李… ②王… III. ①食品营养:合理营养
②营养卫生 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08222 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm1/32·印张:8.25·字数:176 千字

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:12.00 元

ISBN 7-80020-824-9/R·753

〔科技新书目:463-438⑧〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

(本书作者从营养保健的角度,以通俗的语言介绍了青少年、中老年、孕产妇、常见病患者及特殊环境作业人员的日常饮食问题,提示人们在上述不同情况下宜多吃或常吃哪些食物,以达到强身健体、防治疾病的目的。)全书内容丰富,科学实用,介绍的方法简便易行,是人们日常生活中的良师益友,适于广大群众及基层卫生人员参阅。

责任编辑 新纯桥

前 言

我们知道,生命得以延续,必须不断地摄取食物,但生活质量的高低、健康状况的好坏,单靠吃饱是不行的,还要吃好,也就是人们常说的科学饮食。对正常人来说,饮食搭配得好,能促进健康,预防疾病;搭配不好不但可影响健康,导致疾病,甚至影响下一代。而对那些患病的人来说,饮食就显得更加重要了。营养合理、充足、膳食平衡,有助于恢复健康,战胜病魔;若不注意合理饮食,不但对治疗疾病不利,甚至可缩短病人的生命。人在不同的生理时期,不同状态下,对某种营养素的需求是不同的,必须针对不同的特点,摄取不同的食物。而具体宜多吃哪些食物较好,正是本书要告诉您的。

本书共分青少年、中老年、孕产妇、常见病患者与特殊环境作业者等五部分人群 200 个问题,介绍了他们在日常生活中宜多吃哪些食物,才能满足各自的机体需要,促进健康。这里需要说明的是,宜多吃的食物并不是无限制地吃,或者只吃一种或几种食物,而不吃其它食物。任何东西都有一个度或量的问题,吃多了好事也会变成坏事。本书所提到的问题,无非是建议人们,哪种东西平常吃的较少时,可多吃些;或平常没吃的,可适当吃一些;或不常吃的食物,可经常吃些。旨在指导读者根据自己的具体情况合理安排饮食,达到促进健康的目的。

本书在编写过程中,吸纳了很多同道们的意见,在此深表感谢。书中观点难免有不当之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

1998 年 3 月

目 录

一、青少年的饮食保健	(1)
1. 中学生宜多吃哪些食物	(1)
2. 中学生在期末考试或参加高考前宜多吃的食物	(3)
3. 大学生宜多吃哪些食物	(5)
4. 青少年宜多吃碱性食物	(6)
5. 少女宜多吃富含蛋白质的食物	(7)
6. 少女宜多食用含钙、磷、铁、碘的食物	(8)
7. 少女变声期宜多吃的食物	(9)
8. 青年人宜多吃有利美容的食物	(10)
9. 青年人头发秀美宜多吃哪些食物	(13)
10. 青年人宜多吃防治头发早白的食物	(14)
11. 青年女性为眼睛秀丽宜多吃的食物	(16)
12. 青年人防治近视眼宜多吃的食物	(17)
13. 青年人保护牙齿宜多吃的食物	(18)
14. 油脂皮肤的青年人宜多吃的食物	(19)
15. 干燥型皮肤的青年人宜多吃的食物	(20)
16. 青年人献血后宜多吃的食物	(21)
17. 青年妇女月经期宜多吃哪些食物	(22)
18. 青年男女新婚蜜月宜多吃有利于性生活的食物	(23)
19. 长期口服避孕药的妇女宜多吃富含维生素的食物	(25)
20. 戴节育环的妇女宜多吃哪些食物	(25)
二、中老年的饮食保健	(27)
21. 中年脑力劳动者宜常食有利于健脑的食物	(27)

22. 老年人宜多吃富含八大营养素的食物	(29)
23. 老年人宜常吃抗衰老的食物	(30)
24. 中老年人多吃鸭肉可强身防老	(35)
25. 老年人常吃白薯可延缓衰老	(36)
26. 老年人多吃洋葱等蔬菜以防老年斑	(37)
27. 老年人皮肤干燥宜多吃的食物	(37)
28. 老年人浮肿宜多吃的食物	(38)
29. 妇女更年期宜多吃的食物	(39)
30. 男子更年期宜多吃的食物	(40)
31. 老年人多吃青椒能防治动脉硬化	(41)
32. 老年人多吃玉米可防治动脉硬化、冠心病等症	(42)
33. 中老年人预防骨质疏松宜多吃的食物	(43)
34. 中老年人补钙宜多吃含维生素 A、D 的食物	(44)
35. 骨关节患病的老年人宜多吃豆制品、牛奶	(45)
36. 老年人患白内障宜多吃哪些食物	(46)
37. 老年人预防老年性白内障宜多饮茶	(47)
38. 老年人预防便秘宜多吃的食物	(47)
39. 老年人患缺铁性贫血宜吃什么食物	(48)
40. 老年人哮喘宜多吃的食物	(49)
41. 老年人患多尿病宜用的饮食疗方	(51)
42. 妇女更年期护发宜多吃的食物	(52)
43. 老年性痴呆患者宜多吃蛋黄	(53)

三、孕产妇的饮食保健

44. 女性准备怀孕宜多吃富含营养的食物	(54)
45. 女性宜多吃含锌食品	(55)
46. 女性准备怀孕宜多吃含钙质的食物	(56)
47. 女性孕前、孕期宜多吃富含维生素 A、B、C 的食物	(57)
48. 女性在孕前、孕期宜多吃含叶酸的食物	(58)
49. 孕妇宜多吃含蛋白质的食物	(59)

50. 孕妇增加脂肪供给量宜多吃的食物	(61)
51. 孕妇多食含维生素的食物有利胎儿发育健全	(61)
52. 孕妇宜多吃些含铁丰富的食物	(63)
53. 孕妇宜多食用有利补锌的食物	(65)
54. 孕妇宜多吃含碘的食物	(66)
55. 孕妇宜多吃对胎儿牙齿钙化有利的食物	(67)
56. 孕妇宜多吃含铜、锰、硒的食物	(67)
57. 孕妇宜多摄入主要健脑营养素	(68)
58. 孕妇宜多吃的植物性健脑食品	(70)
59. 孕妇宜多吃的水产健脑食品	(75)
60. 孕妇宜多食用清淡植物性食物	(77)
61. 孕妇的饮食宜注意平衡营养	(78)
62. 孕妇饮食宜注意做到多样化和搭配	(79)
63. 妇女妊娠头 3 个月宜多吃的食物	(81)
64. 妇女妊娠 3~7 个月宜多吃的食物	(82)
65. 孕妇临产前两个月宜多吃的食物	(87)
66. 孕妇在临分娩前宜多吃的食物	(89)
67. 孕妇有妊娠反应宜多吃的食物	(90)
68. 孕妇浮肿宜多吃的食物	(91)
69. 孕妇发生肌肉酸痛、乏力症状时宜多吃硫胺素含量高的食物	(92)
70. 妊娠便秘与痔疮患者宜多吃的食物	(94)
71. 妊娠贫血宜多吃哪些食物	(95)
72. 妊娠下肢痉挛宜多吃补钙食物	(97)
73. 妊娠高血压的妇女宜多吃的食物	(99)
74. 妊娠糖尿病患者宜多吃的食物	(101)
75. 产妇在分娩期宜吃的食物	(102)
76. 产妇在产褥期宜多吃营养丰富和滋补性食品	(104)
77. 产妇在产褥期发生不适宜吃的膳食	(107)
78. 乳母宜多吃有利于哺乳的食品	(108)

四、常见病患者的饮食保健	(111)
79. 高血压病患者宜多吃低钠高钾食物	(111)
80. 防治高血压病宜多吃的食物——大豆、芝麻	(112)
81. 防治高血压病宜常吃的食物——蔬菜类	(113)
82. 防治高血压病宜常吃的食物——果品类	(114)
83. 低血压病人宜多吃的食物	(115)
84. 血脂过高症宜常吃哪些食物	(116)
85. 胆固醇高的人宜多吃芝麻	(118)
86. 脑动脉硬化症患者宜多吃的食物	(119)
87. 脑血栓形成患者宜常吃大蒜	(120)
88. 防治脑血栓病宜多吃的食物	(121)
89. 防治脑溢血病宜多吃的食物	(122)
90. 防治心脏病宜多吃的食物——五谷	(122)
91. 防治心脏病宜多吃的食物——肉、油脂、蛋、奶	(124)
92. 防治心脏病宜多吃的食物——水产类	(126)
93. 防治心脏病宜多吃的食物——蔬菜类	(127)
94. 防治心脏病宜多吃的食物——果品类	(129)
95. 防治心脏病宜多吃含微量元素的食物	(131)
96. 预防冠心病宜多吃的食物	(132)
97. 心血管病患者宜多食用鲜豆浆	(133)
98. 心力衰竭患者宜注意饮食调理	(134)
99. 治疗感冒宜采用的食疗方剂	(136)
100. 患呼吸道疾病的人宜多吃的保健食品	(137)
101. 治疗气管炎宜用的食疗方与膳食	(139)
102. 支气管哮喘患者宜多吃富含维生素的食物	(140)
103. 肺结核病人宜用的饮食疗方	(141)
104. 止咳宜用的食疗方和膳食	(143)
105. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——大麦、谷芽	(144)
106. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——大豆制品	(145)

107. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——韭菜、西红柿	(146)
108. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——酸奶、牛奶	(147)
109. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——果品类	(148)
110. 健胃及治疗消化不良宜吃的食物——调味品类	(149)
111. 治疗消化不良宜用的食疗方剂与膳食	(150)
112. 急性胃炎患者宜用的饮食	(150)
113. 慢性胃炎患者宜用的饮食	(151)
114. 胃及十二指肠溃疡患者宜多吃香蕉、蜂蜜	(153)
115. 溃疡病患者宜多吃具有胶体性质食物	(153)
116. 治疗胃及十二指肠溃疡宜用的食疗方	(154)
117. 治疗胃痛宜用的食疗方与膳食	(155)
118. 慢性腹泻(原发性小肠吸收不良)者宜吃的食物	(156)
119. 慢性腹泻(各种病变引发)者宜吃的食物	(157)
120. 治疗腹泻宜用的食疗方与膳食	(157)
121. 痢疾患者宜多吃的食物	(159)
122. 饮食性便秘患者宜多吃些粗粮及产气性强的食物	(159)
123. 便秘患者宜多吃香蕉	(160)
124. 便秘者宜多食用紫菜汤	(161)
125. 肠道痉挛性便秘患者宜选食精细的食物	(161)
126. 治疗便秘宜用的食疗方	(161)
127. 治疗痔疮宜用的食疗方	(162)
128. 肝炎病患者宜多吃的食物	(163)
129. 防治肝炎宜采用的食疗方	(165)
130. 治疗黄疸宜用的食物和膳食	(166)
131. 防治肝硬化病宜用的食疗方	(167)
132. 患肝昏迷的人宜多服用味精、刀豆	(168)
133. 胆囊炎与胆结石患者宜多吃的食物	(168)
134. 治疗肾结石宜多吃的食物	(170)
135. 治疗肾炎水肿宜吃的食物	(171)
136. 糖尿病患者宜多吃的食物	(173)

137. 治疗糖尿病宜用的食疗方及膳食·····	(175)
138. 患糖尿病的人宜食用蜂胶治疗·····	(176)
139. 患膀胱炎和尿路疾病宜多吃的食物·····	(177)
140. 男性前列腺增生患者宜多吃的食物·····	(179)
141. 男性性功能障碍宜多吃的补益食品·····	(180)
142. 男性生育力不佳宜多吃的食物·····	(181)
143. 患某些妇科疾病的人宜多吃的食物·····	(182)
144. 妇女痛经者宜饮用葡萄酒·····	(184)
145. 乳腺增生患者宜常吃海带·····	(185)
146. 妇女“阴冷”宜用的食疗方·····	(185)
147. 治疗关节炎病宜多吃的食物·····	(186)
148. 治疗关节炎病宜用的饮食方剂·····	(188)
149. 痛风患者宜多吃的食物·····	(189)
150. 治疗贫血疾病宜多吃的保健食品·····	(190)
151. 治疗贫血疾病宜用的方剂与膳食·····	(191)
152. 治疗出血性疾病宜多吃的保健食品·····	(193)
153. 治疗出血性疾病宜用的方剂与膳食·····	(194)
154. 咽喉及口腔疾病患者宜多吃的保健食品·····	(194)
155. 治疗咽喉疾病宜用的食疗方剂与膳食·····	(197)
156. 患口腔溃疡的人宜多吃的食物·····	(198)
157. 防治青光眼宜用的食疗方·····	(199)
158. 各种牙齿疾病宜吃的食物·····	(199)
159. 骨质疏松症患者宜多吃的食物·····	(201)
160. 骨折病人宜多吃哪些食物·····	(202)
161. 治疗夜盲症宜多吃的食物·····	(203)
162. 急性结膜炎患者宜多吃的食物·····	(204)
163. 过敏性皮肤的人宜吃哪些食物·····	(205)
164. 防治痤疮宜多吃的食物·····	(206)
165. 黄褐斑病人宜多吃的食物·····	(207)
166. 毛囊炎病人宜多吃哪些食物·····	(209)

167. 预防脱发宜吃的食物·····	(210)
168. 脱眉的人宜多吃哪些食物·····	(210)
169. 白癜风患者宜多吃的食物·····	(211)
170. 失眠人宜吃哪些食物·····	(212)
171. 患有神经衰弱的人宜多吃的食物·····	(214)
172. 患偏头痛的人宜多吃的食物·····	(216)
173. 抑郁症患者宜多吃哪些食物·····	(216)
174. 记忆力减退者宜多吃的健脑食品·····	(217)
175. 癫痫病患者宜多吃的食物·····	(220)
176. 宜多食用的防癌抗癌食物·····	(220)
177. 哪些人防治癌病宜多吃含硒的食物·····	(223)
178. 受细菌感染的人宜多吃的保健食品·····	(225)
179. 受病毒侵害的人宜多吃石花菜·····	(228)
180. 肥胖人宜多吃哪些食物·····	(228)
181. 消瘦的人宜多吃的食物·····	(232)
182. 夏令防中暑宜多吃保健粥·····	(233)
183. 冬季防寒冷宜多吃温暖御寒的食物·····	(236)

五、特殊环境作业人员的饮食保健 ····· (238)

184. 高温作业者宜多吃的食物·····	(238)
185. 低温作业者宜多吃的食物·····	(239)
186. 高原作业者宜多吃的食物·····	(240)
187. 井下作业的矿工宜多吃哪些食物·····	(240)
188. 接触铅作业人员宜补充的食物·····	(241)
189. 苯作业人员宜多吃的保健食物·····	(242)
190. 汞作业人员宜多吃的保健食物·····	(242)
191. 磷作业人员宜补充的食物·····	(243)
192. 接触放射性物质作业人员宜吃的食物·····	(243)
193. 电脑操作人员宜多吃的食物·····	(244)
194. 在粉尘环境作业的人员宜多吃的食物·····	(245)

195. 暗室工作人员宜多吃的食物.....	(246)
196. 体力劳动者宜多吃的食物.....	(246)
197. 夜班工人宜多吃些什么食物.....	(247)
198. 航空乘客宜吃些什么食物.....	(248)
199. 运动员宜注意多吃的食物.....	(248)
200. 经常看电视的人宜多吃含维生素 A 的食物	(250)

一、青少年的饮食保健

1. 中学生宜多吃哪些食物

中学生一般为 12~18 岁的青少年。这个时期,他们在生理和心理上都有一系列变化。其特点为各种器官逐渐发育成熟,思想活跃,记忆力强,是一生中长身体、长知识的最重要时期。由于学生生长发育旺盛,对营养的需要也相对高于成年人。因此,宜根据中学生的特点合理安排饮食。

(1)在膳食中宜多吃些含有蛋白质特别是优质蛋白质的食物。正在生长期的青少年,代谢旺盛,如果蛋白质供应不足,机体生长就要受阻、停滞,严重者还会出现智力障碍和营养性水肿。一个轻体力劳动者,每天约需 75 克蛋白质。正在生长中的青少年,对蛋白质的需要高于这个数字。13~15 岁的初中学生,男生每天需要摄入蛋白质 80 克,女生需要 75 克;16~19 岁的高中学生,男生每天摄入的蛋白质不能低于 90 克,女生不能少于 80 克。低于这个数字,体内就会出现负氮平衡而影响生长发育。

粮食中含的蛋白质较少,质量也差,一天的主食仅能供给 30~40 克。因此,在副食上还宜多吃些含蛋白质丰富的食物。对青少年的蛋白质供给不仅要注意数量,而且要注意质量。青少年膳食中的蛋白质应该有 1/3 至 1/2 的优质蛋白质。优质蛋白质主要来源于肉类和大豆类食品,因此宜多吃奶类、蛋类、鱼、瘦肉、动物内脏和豆制品。除主食外,最好每天吃 500

克奶、两个蛋、100 克瘦肉或鱼。

(2)宜多吃含锌的食物。锌是促进人体生长发育的关键元素。如果青少年缺锌,其生长和性发育就会停滞,出现食欲不振和味觉、嗅觉异常,甚至导致身材矮小。为了保证青春期的生长发育,应适量增加含锌的食物,如鱼、肉、动物肝肾;海产品如蛤、蚌、牡蛎以及植物食品麦芽、青菜、粗面粉、黄豆、苹果等。核桃、榛子、瓜子等坚果类也是锌的储藏宝库,也宜多吃些。

(3)多吃含铁丰富的食物。铁是人体生命活动中不可缺少的元素,它不仅铸造骨骼,而且是血液的重要组成部分。尤其是少女月经来潮后要损失一定的铁元素,每天需要补充铁 1.5~2 毫克。平时宜多吃些含铁丰富的瘦猪肉、蛋、鱼、猪血及黑色食物如黑芝麻、黑木耳、黑豆、红米等。西红柿、葡萄及各类绿叶蔬菜,也含铁丰富,也宜多吃以预防贫血。

另外,食物中天然铁是一种溶解度很小的高价铁,不能被直接吸收,只有在酸性环境中,呈溶解度高的低价铁状态,才能被胃道吸收。当胃酸分泌增多时,或者酸性的还原维生素 C 以及蛋白质的分解产物氨基酸存在时,都可以促进铁的这种转变。因此,在多食含铁的食物同时,宜增加食谱中番茄、辣椒、山楂等含维生素 C 多的食物,以及瘦肉、蛋、肝等含蛋白质高的食物。

(4)多吃含钙丰富的食物。青少年的骨骼正在发育生长期,如果缺钙,就可影响骨骼的正常发育。青少年每人每日钙的供给量应为 1000~1200 毫克。奶类、鱼、虾、排骨汤、鱼汤、虾皮、海带、冬菇、芝麻、豆类及豆制品等含钙较多。

(5)宜多吃含维生素丰富的食物,尤其是含维生素 A、D、B₁、B₂、B₁₂和维生素 C 的食物尤应多吃。维生素是对细胞进行

新陈代谢以及维持其他正常生理活动的重要物质,人体缺乏任何一种维生素都可影响细胞功能,而使机体的生长发育受到阻碍,引发疾病。新鲜蔬菜、水果等都富含维生素,宜多吃。尤其女性在月经期间更宜多吃维生素丰富的食物,以减少疲劳,防止因月经期抵抗力降低而引起感染。

近些年来,饮食专家特别提示,中小学生宜多喝豆浆和多吃大豆制品。这是因为,大豆的蛋白质营养价值很高,其蛋白质含量是瘦猪肉的2倍,并且还含有丰富的维生素和钙、铁、锌等几十种矿物质。钙、铁对青少年身体发育极为有益,锌对学生的智力发育有好处,必需营养成分在大豆中比较全面。豆浆是由大豆经研磨加工而出,其所含蛋白质和其他营养素完全与水融合,形成易于人体吸收的水溶性物质,可以全面调解代谢循环,优化儿童心血管环境,分解多余脂肪,平衡营养结构,防止发胖,有利防止心血管病和糖尿病早发。

为了充分发挥大豆对人体的效应,以改善青少年的营养状况,中国学生营养促进会提出了“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉”的口号,由卫生部、教育部等四大部门联合发文开展“大豆行动计划”。充分说明大豆在学生膳食中的作用。大豆的吃法很多,可吃豆浆、豆腐、豆片、豆芽或炒豆粒等,味道都很好,适合学生食用。

2. 中学生在期末考试或参加高考前宜多吃的食物

每次期中、期末考试及高考前,学生大都处于脑力劳动强度大、学习时间长紧张状态,因而常常会出现精力不足、精神难以集中,头昏脑胀,复习效率不高的现象。有的还出现暂时性的低血糖、失眠、神经衰弱等症状。产生这些现象的原因

之一,就是营养跟不上。那么,期末考试、高考前的学生在营养上应当注意哪些问题,多吃些什么食物呢?

(1)除了有足够的主食以提供充足的热量外,最好每天多吃些鸡蛋或瘦肉、肝、牛奶、大豆及其制品。因为上述食物不但能提供人体所需要的优质蛋白质,而且还能提供卵磷脂和胆碱。卵磷脂是构成神经组织和参加脑代谢的重要物质。根据试验,用大豆磷脂给正常人服用,精力比不服用前充沛,工作和学习的坚持力也大大增强。这是由于磷脂能提供磷酸,磷酸又是构成 ATP(三磷酸腺苷)的主要原料。三磷酸腺苷是脑细胞内能量代谢必要的高能物质。同时碳水化合物的代谢,也必须有磷酸的作用。大豆含有 1.6% 的卵磷脂,蛋黄中含有 15% 的卵磷脂,瘦肉和肝里也都含有这种物质。胆碱是乙酰胆碱的前身,而乙酰胆碱是神经细胞的重要传递物质,有增强大脑记忆力的作用。胆碱也大量存在于以上食物。从增强脑力、维持健康、使精力充沛来看,多吃上述食物是非常必要的。

(2)每天要多吃些绿色或橙黄色的蔬菜和水果。这些食物含有丰富的胡萝卜素、核黄素、硫胺素、抗坏血酸、纤维素等。硫胺素和尼克酸能通过对碳水化合物的代谢作用,影响大脑对能量的要求。纤维素则可以促进肠的蠕动,有利于粪便形成和排泄,以防止由于紧张脑力劳动出现的便秘。这类食物有胡萝卜、青菜、苋菜、大白菜、菠菜、西红柿、黄花菜、空心菜、牛皮菜、芥菜、鸡毛菜、韭菜、桔子、香蕉、橙、山楂、龙眼、草莓、鲜枣等。

(3)多吃些坚果类食物。如花生米、核桃仁、葵花子、芝麻等,它们都含有丰富的蛋白质、植物油、磷脂、维生素和无机盐等,把它们做为辅助食品,对学生大有好处。

(4)适当用一些酸性或辛香的调味品,以刺激食欲,保证