

饮食与健康

牛维和 张树相 邸淑珍

徐玉冰 刘立明 石 翔

· 编著

南海出版公司

1993·海口

琼新登字 01 号

饮食与健康

编 著 者:牛维和 张树相 邱淑珍
徐玉冰 刘立明 石 翔

责任编辑:李 琪

南海出版公司出版发行
新华书店 经 销
海南狮龙照排制版有限公司排版
北京隆昌印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.125 印张 224 千字
1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷
印数:1-4130

ISBN 7-80570-787-1/G·221

定价:5.30 元

出版说明

一、吃与喝是人生两件头等大事。谁也离不开，一天也离不开。怎样才能吃得好、喝得好，怎样才能有益于身心健康，其中有着许许多多科学道理。知道不知道这些道理是大不一样的。

本书紧密结合生活实际，通过浅显易懂的语言，把日常生活中有关吃与喝的科学，特别是我们习以为常而又没有引起重视的问题，有针对性地加以阐述和说明。

二、本书第一至第四章由牛维和（吉林省生物研究所副研究员）和徐玉冰撰写，第五至第七章由张树相（吉林省干部疗养院副主任医师）和刘立明撰写。第八章由邸淑珍（长春烧伤医院主治医师）撰写。石翔提出选题，制定了全书框架结构、增删了一些条目并对书稿进行了统纂润色。

目 录

第一章 膳食的一般知识

- 1、按营养需要选择食物 1
- 2、合理饮食是长寿秘诀之一 2
- 3、营养素的功用及来源 3
- 4、人体对营养素及热能的需要量 16
- 5、水果的医疗作用 22
- 6、蔬菜的营养价值和医药用途 25
- 7、人体需要纤维素 29
- 8、调味品的药效 29
- 9、海藻食品与保健 31
- 10、葵花籽油的抗癌作用 33
- 11、微量元素和保健 33
- 12、食物烹调与营养变化 37
- 13、食物的酸碱性 39
- 14、食物的合理烹调 40
- 15、家庭科学烹调八诀 41
- 16、炒菜勾芡有好处 41
- 17、常吃虾皮好 42
- 18、半熟鸡蛋不可食用 42
- 19、怎样烹调冷冻食品 42
- 20、常喝汤保健康 43

21、吃点苦味食物好	43
22、伏天话食	43
23、吃盐要适量	44
24、食物对人类脑功能和行为的影响	45
25、智能与营养的关系	47
26、世界现代食品新趋向	48

第二章 因人择食

27、儿童需要哪些营养素以及营养过剩带来的危害	49
28、如何给婴儿添加辅食	52
29、蔬菜与小兒牙齿的健康	52
30、培养“聪明儿童”的食品清单	53
31、儿童饮食与近视眼	54
32、营养缺乏与儿童的行为	55
33、锌对儿童身高的影响	56
34、婴儿不宜吃蜂蜜	57
35、婴儿牛奶过敏及防止法	57
36、中学生应补加什么营养	58
37、大学生的吃	61
38、怎样合理制定中年人的食谱	64
39、中年人应定量进食	69
40、中年人的饮食要点	71
41、老年人的膳食	72
42、增进老年人食欲的膳食	74
43、老年人的眼睛与纤维素	74
44、老年人饮食上禁忌什么	75
45、知识份子的膳食要求	77

46、	孕妇在膳食营养上应注意什么	79
47、	女性特别需要的营养素	81
48、	妇女更年期的营养要求	82

第三章 膳食习惯与卫生

49、	吃来的头痛	85
50、	吃肉要防毒	86
51、	煮沸过的食物会不会引起中毒	87
52、	暴饮暴食易患急性胰腺炎	88
53、	饮食致癌新看法	88
54、	警惕亚硝酸钠中毒	90
55、	为什么吃饭时不宜看书	92
56、	服药与饮食	92
57、	食用化肥“催”的豆芽是否有害	93
58、	如何科学食用蘑菇	94
59、	有毒的塑料食具不可取	96
60、	以汤水送饭是坏习惯	97
61、	白糖吃多了对人体有害	98
62、	吃水果要讲科学	99
63、	水果最好饭前吃	99
64、	饱餐后切勿饮汽水	100
65、	现代营养学与“食物相克”观	100
66、	水产品的鉴别与选购	104
67、	畜禽蛋类的鉴别与选购	105

第四章 患者膳食

- | | |
|--------------------|-----|
| 68、急性胰腺炎患者的饮食调理 | 106 |
| 69、伤寒病人的饮食疗法 | 108 |
| 70、肺结核患者的饮食营养 | 110 |
| 71、夏季腹泻患者的饮食调理 | 111 |
| 72、夏令皮炎的饮食调理 | 112 |
| 73、感冒食治 | 114 |
| 74、心肌梗塞病人康复期的营养与饮食 | 117 |
| 75、泌尿系统结石的饮食疗法 | 119 |
| 76、非子的食疗 | 120 |
| 77、燥咳药膳 | 123 |
| 78、前列腺肥大的药膳疗法 | 124 |
| 79、甲状腺机能亢进症的食疗 | 127 |
| 80、抑郁症的营养障碍及饮食 | 131 |
| 81、血栓闭塞性脉管炎的药膳调治 | 133 |
| 82、痔疮病人的饮食调治 | 137 |
| 83、哮喘患者的食疗简方 | 138 |
| 84、高血压病人的饮食 | 140 |
| 85、盗汗的食疗 | 142 |
| 86、咽喉炎的食疗简方 | 143 |
| 87、胃下垂患者饮食宜忌 | 144 |
| 88、烧伤病人的饮食治疗 | 145 |
| 89、肝硬化腹水病人的饮食治疗 | 148 |
| 90、便秘患者的饮食调治 | 151 |
| 91、解暑药粥十款 | 153 |
| 92、口腔疾病术后的饮食 | 156 |

93、急性扁桃体炎的食疗药膳	158
94、食疗固精法	160
95、结肠炎的饮食调理	162
96、尿毒症患者的饮食	164
97、干燥结合症的食治	165
98、月经先后无定期患者的食疗简方	168
99、妇女痛经的饮食疗法	170
100、分娩前常见病的饮食疗法	174
101、产后几日的食物选择	176
102、产后诸病的食疗方剂	178
103、缺奶产妇食谱	180
104、乳腺炎的食治调理	181
105、女性“阴冷”食疗回暖	185
106、小儿厌食食物治疗	186
107、百日咳的药膳疗法	189
108、老年性耳聋患者的饮食	190
109、老年高血压患者宜因症择食	191
110、中老年眩晕症食疗	193
111、老年性白内障病人的膳食	194
112、老年人尿频的食物疗法	195
113、老年性出血的饮食防治	196
114、病人与忌口	197

第五章 白酒对于健康的功过是非

115、悠久的酒文化	198
116、酒对人类健康的作用	199
117、我国的饮酒现状	201

118、酒在日常生活中的作用	203
119、一口酒精在体内的消化道路	205
120、“酒后面红耳赤的人好交”有科学道理吗?	207
121、有能使人多喝酒的药吗?	209
122、怎样才算“适量”饮酒?	210
123、饮酒速度不要过快	212
124、饮酒切莫过量	213
125、饮酒不宜空腹	213
126、不饮冷白酒	213
127、各种酒不能掺和喝	214
128、饮酒不要掺汽水	214
129、饮酒时不要吸烟	215
130、开车前绝对不能饮酒	215
131、酒后应避免着凉	216
132、酒后不要洗澡	216
133、生气和运动后不要喝酒	217
134、新婚后不宜酒后合房	217
135、服药期间切勿饮酒	218
136、酒后不要喷洒农药	219
137、生病时不宜饮酒	220
138、孕妇不要喝酒	220
139、酒后勿看电视、电影	221
140、老年人饮酒应注意什么?	221
141、从“陈酒飘香”说到新酒浓郁	222
142、男女性别在饮酒方面有差别吗?	223
143、酗酒的危害	224
144、慢性酒精中毒的种种表现	225

145、醉酒饮浓茶好吗?	226
146、怎样才能戒酒	227
147、中国名酒介绍表	228

第六章 其他酒类与保健

148、啤酒的一般知识	232
149、怎样鉴别啤酒的质量	234
150、关于黄酒	235
151、关于果酒	236
152、关于露酒	239
153、获金质奖的全国名啤酒	240
154、葡萄酒、果酒全国名酒	240
155、黄酒类获金质奖的全国名酒	242
156、露酒、滋补酒类获金质奖的全国名酒	243
157、中药酒制和药酒	243
158、如何按需自制家庭药酒	246
159、介绍几种常用的自制药酒	247
160、为什么外擦药酒能治病	253
161、说说鸡尾酒	254
162、说说国外名酒	256

第七章 饮水、饮料与健康

163、饮水是人体生命的第一需要	259
164、饮料漫谈	260
165、介绍几种自制饮料	263
166、可口可乐	266

167、最佳饮料——白开水	268
---------------------	-----

第八章 饮茶与健康

168、饮茶对人体的好处	269
169、茶叶的起源及营养成分	271
170、茶叶的种类及健身功效	273
171、饮茶与长寿、健美的关系	275
172、饮茶能抗癌	277
173、茶叶质量的鉴别、选购及保管	278
174、哪些人不宜饮茶	281
175、饮茶有哪些禁忌	283
176、饮茶的数量	285
177、饮茶的浓与淡	285
178、怎样泡茶	285
179、实用民间茶疗方	287
(1) 感冒	287
(2) 发烧	288
(3) 头痛	289
(4) 气管炎	289
(5) 支气管肺炎	290
(6) 哮喘	290
(7) 肺心症	291
(8) 高血压	291
(9) 冠心病	291
(10) 胃痛	292
(11) 腹泻	292
(12) 便秘	293

(13)	细菌性痢疾	293
(14)	肝炎	294
(15)	肾炎	295
(16)	水肿	295
(17)	肾盂肾炎	296
(18)	肾结石	296
(19)	急性扁桃腺炎	296
(20)	咽喉炎	296
(21)	口腔炎	297
(22)	牙痛	297
(23)	牙周炎	297
(24)	鼻炎、鼻窦炎	297
(25)	眼结膜炎	297
(26)	中耳炎	298
(27)	耳鸣	298
(28)	小儿腹泻	298
(29)	小儿咳嗽	298
(30)	百日咳	298
(31)	小儿肠道蛔虫症	298
(32)	小儿痢疾	299
(33)	小儿流涎	299
(34)	小儿遗尿症	299
(35)	小儿癫痫	299
(36)	婴儿湿疹	299
(37)	小儿脓疱疮	299
(38)	小儿口疮	299
(39)	小儿惊厥	300

(40)	痱子	300
(41)	药疹	300
(42)	湿疹	300
(43)	脂溢性皮炎	300
(44)	神经性皮炎	301
(45)	过敏性皮炎	301
(46)	放射性皮炎	301
(47)	牛皮癣	301
(48)	酒糟鼻	301
(49)	带状疱疹	301
(50)	阴囊湿疹	301
(51)	汗脚	302
(52)	烧烫伤	302
(53)	丹毒	303
(54)	乳腺炎	303
(55)	疝气	303
(56)	痔疮	303
(57)	胆石症	304
(58)	腰肌劳损	304
(59)	腰扭伤	304
(60)	外伤出血	304
(61)	盆腔炎	304
(62)	羊水过多	305
(63)	胎动不安	305
(64)	产后腹痛	305
(65)	产后调养	305
(66)	产后呕吐	305

(67) 子宫脱垂	305
(68) 痛经	305
(69) 月经不调	305
(70) 催乳	306
(71) 妊娠呕吐	306
(72) 神经官能症	306
(73) 失眠症	306
(74) 嗜睡症	306
(75) 健忘	306
(76) 中毒	306
(77) 晕车晕船	307
(78) 中暑	307
(79) 肥胖症	307
(80) 糖尿病	307
(81) 维生素缺乏症	307
(82) 血小板减少	308
(83) 血小板减少性紫癜	308
(84) 白细胞减少	308
(85) 腮腺炎	308
(86) 黄疸	308
(87) 肺结核	308
(88) 肝硬化	309
(89) 贫血	309
(90) 脉管炎	309
(91) 淋巴结核	309

第一章 膳食的一般知识

1、按营养需要选择食物

一个人从小到大,要从多种食物中摄取所需要的营养。营养学家把人从食物中摄取的化学物质分为六大类:蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质及水。如果人能按营养需要去摄取营养物质,吃得合理,就既有利于身体健康,又能防止疾病。反之,愿吃的多吃,不愿吃的不吃,营养素失去平衡,就会引起疾病。

例如,如果脂肪摄入量过高或糖类过多,容易得肥胖病,进而产生动脉粥样硬化和冠心病,这是不按合理营养摄取食物的结果。又如维生素 A 的缺乏,严重时就会降低机体免疫力,容易导致肺癌、胃癌、乳腺癌、直肠癌和膀胱癌等病变。食物中缺铁、钙类无机盐和维生素,热能食物就不能很好地被消化吸收。

为了合理安排膳食,就需要懂得一些营养知识。热能食物为人体提供热能营养源,是人体维持生命和进行生产劳动的能量来源。蛋白质、脂肪、糖类这三种营养素在人体内经消化吸收后,都可以产生热量。营养学家认为,一个轻体力劳动者每天需要 2400 卡热能,这些热能食物的合理搭配是:碳水化合物(即糖类)占 60~70%,脂肪占 17~20%,蛋白质占 10~15%。除此之外,还需要钙 600 毫克,铁 12 毫克,维生素 A 3333 国际单位(或胡萝卜素 6 毫克),维生素 B₁(硫胺素) 1.2 毫克,维生素 B₂(核黄素) 1.2 毫克,维生素 B₆(尼克酸) 12 毫克,维生素 C 60 毫克。

怎样膳食才算合理? 营养学家指出: (1) 营养摄入量要

合适。(2) 膳食构成要合理。蛋白质、脂肪、糖类食物搭配比例要接近 1:1.5:5, 争取做到平衡膳食。(3) 三餐比例要合适。早餐热量占一天总热量的 30%, 午餐占 40%, 晚餐占 30%。

据卫生部门调查, 现在一般人摄取糖类、脂肪类、胆固醇类偏高, 而蛋白质偏低, 这样容易产生高血压病。因此应多吃豆类和豆制品, 适当增加肉、蛋、奶等优质蛋白, 多吃植物油, 少吃动物脂肪, 降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量。另外维生素 A 缺乏的人, 应多吃动物肝和胡萝卜来补充。每人每天至少应吃 1 斤以上蔬菜, 最好是深绿色蔬菜, 成人食盐量每日最好保持在 5 克左右或更少一点。

2、合理饮食是长寿秘诀之一

日本男子平均寿命为 74.32 岁, 居世界第二位; 女子为 79.66 岁, 居世界之首。学者们认为这与日本人合理的饮食营养结构有关。日本人每日膳食中, 平均营养摄入量蛋白质 12%, 脂肪 30%, 碳水化合物 58%, 其中蛋白质主要来自大豆和鱼类, 这与西方国家不同。学者们指出, 这可能是日本人得以长寿的重要原因之一。

日本学者在这方面进行了大量研究, 得出的结论是: (1) 多食稻米或偏食稻米的地区, 人口寿命比以面粉为主食的地区要短。这是由于以米为主食者一般都口重, 吃盐多则高血压和中风的发病率高, 缩短了平均寿命。(2) 经常吃海鲜或大豆的地区, 特别是习惯吃全鱼(小鱼烹酥, 连骨带刺全吃)的人, 寿命相当高。(3) 蔬菜多, 种类丰富, 尤其是常吃胡萝卜、南瓜的地区多为长寿区。

另外专家们还发现, 吃鱼多, 同时吃蔬菜也多的人寿命长。若只多吃鱼, 但蔬菜吃得很少, 也不能长寿。这表明维

生素 C 和纤维素在饮食中的重要地位。

3、营养素的功用及来源

营养素具有供给人体热能，构成人体组织材料及调节生理机能等功用。人体所需要的营养素主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。

蛋白质

蛋白质是生命活动的基础，一切生物都由蛋白质组成，成年人体内约含 16.3%。蛋白质的主要功用是构成和修补人体的组织；调节人体的生理机能，如维持血液与组织间的水分平衡和酸碱平衡等；供给人体热能（每克蛋白质可产生 4 卡的热能）；提高人体对外界某些有害因素的抵抗力等。蛋白质缺乏时，可出现儿童、青少年生长发育迟缓，贫血，营养不良性浮肿，抗病能力减弱，器官、组织受损后修补缓慢，乳母泌乳量减少等。

蛋白质主要来源于肉、鱼虾、蛋、乳类、豆类及其制品，其中谷类中含有 8~10%。含有 8 种必需氨基酸的蛋白质称为完全蛋白质，必须从食物中摄取。肉、鱼虾、蛋、乳类及大豆蛋白质都是全蛋白质，其余大多数植物性蛋白质等都是不完全蛋白质。各类食物蛋白质含的氨基酸种类不同，搭配起来食用可以取长补短，起到互补作用。

脂肪

脂肪的主要功用是供给人体热能（每克脂肪可产生 9 卡的热能），构成人体的体脂以保护内脏器官、防止体温过分散失和润滑皮肤，溶解脂溶性维生素（如维生素 A、维生素 D 等）并促进在人体内的吸收和利用。脂肪摄入量过多时，可引起消化不良等病症。

脂肪主要来源于肉类、豆类、动植物油、花生、芝麻及