

蔡翠华 王茂山 汤卫东 主编

家有营养师 身体更健康

最好的营养师是自己



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

会吃 不吃病

健康，人生中的头等大事，
食物，身体营养最重要的来源。
健康生活从食物开始——健康饮食新主张，
专家帮你解读，认识食物；
合理营养——行动起来更新观念，
专家帮你挑对食物；
远离疾病——轻松降低健康成本，
平衡膳食，健身强体；
拥有健康——提高生命质量，快乐生活！



家有营养师 身体更健康

最好的营养师是自己

蔡翠华 王茂山 汤卫东 主编

会吃 不吃病

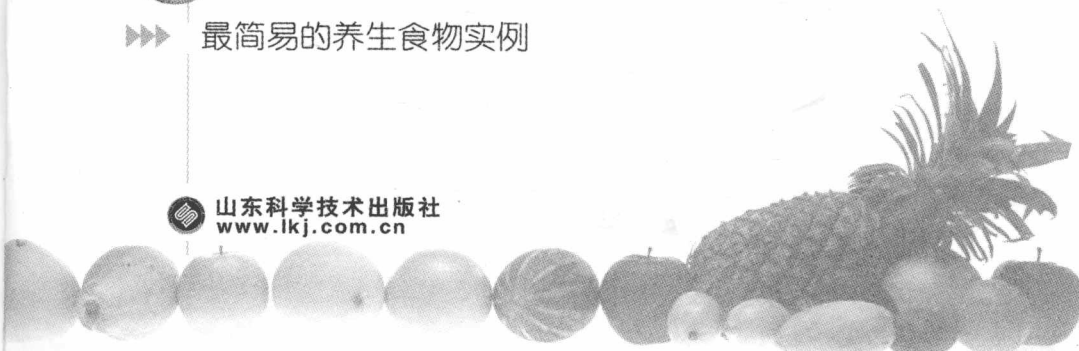
▶▶▶ 最浅显的营养养生知识

▶▶▶ 最丰富的食物营养解剖

▶▶▶ 最必要的饮食宜忌常识

▶▶▶ 最简易的养生食物实例

 山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



图书在版编目 (CIP) 数据

会吃不生病/綦翠华 等主编.—济南: 山东科学技术出版社, 2009

(我的健康我做主)

ISBN 978-7-5331-4851-5

I . 会… II . 綦… III . 营养卫生—通俗读物 IV . R15-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第159807号

最好的营养师是自己

会吃不生病

主 编 綦翠华 王茂山 汤卫东

编著者 邵清清 魏晓童 綦翠霞 郭健 王艳

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250100 电话: (0531)88260455

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 13

版次: 2009年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4851-5

定价: 19.80元



“民以食为天”，“吃”乃是人类的头等大事。“吃”人人都会，但如何“吃好”未必人人都知道。

其实，如何“吃好”并不难，只要时时有健康、科学饮食的意识，再懂一些营养学的知识，在日常饮食中稍加注意，天长日久，就会收到意想不到的效果，且受益终生。

那么，到底如何“吃好”？这就应该了解一些食物营养与养生的基本知识，知道每种食物中有哪些营养成分，它们都有什么样的作用，缺乏时会对人体产生什么危害，如何从食物中进行选择，不同食物的性味如何，如何根据自己的身体情况加以选择，等等。有了这些基本知识，才能合理地选择食物和科学地饮食，使我们的身体更加健康。

本书旨在为您合理选择食物和科学地进行饮食，并为减少患病的危险提供一些指导和参考。

编 者

前言

目 录 CONTENTS

Part 1

YINGYANGSU

食物中的营养素



1.蛋白质——生命和健康之本

蛋白质主要来自哪些食物?	2
哪些食物含优质蛋白质?	2
专家提示: 蛋白质的互补作用	2

2.脂肪——不能多不能少的营养素

哪些食物含脂肪比较多?	3
哪些人不宜食用?	3
哪些食物含脂肪比较低?	3
适宜哪些人食用?	3
什么是胆固醇?	3
胆固醇对人体有何作用?	3
哪些食物含胆固醇比较多?	3
哪些人不宜食用?	3
哪些食物含胆固醇比较低?	4
适宜哪些人食用?	4
专家提示: 为什么要多吃植物油	4

3.糖类——生命活动的主要能源

哪些食物含糖类比较多?	4
专家提示: 早餐一定要吃面食	4

4.膳食纤维——没有营养的营养素

哪些食物富含膳食纤维?	5
食用膳食纤维越多越好吗?	5
专家提示: 什么是第七营养素	5

5.水——生命的第一营养素

一天喝多少水合适?	6
水该怎样喝?	6

6.矿物质——浇筑人体大厦的物质

钙——人体的钢筋混凝土

钙对人体有哪些作用?	7
缺钙有什么危害?	7
哪些人容易缺钙?	7
哪些食物含钙量比较高?	7
专家提示: 如何选购补钙食品	8

钠和钾——身体中的“盐分”

钠和钾对人体有什么作用?	8
钠和钾缺乏有什么危害?	8
什么情况下容易缺乏?	8
钠过多有什么危害?	8
什么情况下钠容易过多?	8
哪些食物含钠较多?	9
钾的食物来源主要有哪些?	9
专家提示: 适当补钾可降低血压吗	9

铁——防止贫血的元素

铁对人体有什么作用?	9
缺铁有什么危害?	9
哪些人容易缺铁?	9
哪些食物含铁丰富?	9
专家提示: 最好食用铁强化酱油	9



锌——生命之花

锌对人体有什么作用？	10
缺锌有什么危害？	10
哪些人容易缺锌？	10
哪些食物含锌量比较高？	10

碘——增长智慧的元素

碘对人体有什么作用？	10
缺碘有什么危害？	10
哪些人容易缺碘？	10
碘的主要食物来源有哪些？	11
专家提示：孕妇如何补碘	11

硒——生命的火种

硒对人体有什么作用？	11
硒缺乏有什么危害？	11
硒过量有什么危害？	11
哪些食物含硒较多？	11
缺硒时如何补充？	11

氟——不能少也不能多的元素

氟对人体有什么作用？	12
氟缺乏有什么危害？	12
氟摄入过多有什么危害？	12
氟的食物来源有哪些？	12



7. 维生素——新陈代谢的催化剂

维生素A——夜视力的保护神

维生素A对人体有什么作用？	12
维生素A缺乏有什么危害？	12
维生素A过量有什么危害？	12
哪些食物富含维生素A？	13
专家提示：胡萝卜该怎样吃	13

维生素D——强壮骨骼



维生素D对人体有什么作用？	13
维生素D缺乏有什么危害？	13
维生素D过量有什么危害？	13
哪些食物富含维生素D？	13
专家提示：多晒太阳获取维生素D	13

维生素E——延缓衰老

维生素E对人体有什么作用？	14
缺乏维生素E有什么危害？	14
哪些食物含维生素E比较丰富？	14
专家提示：植物油应如何保存	14

维生素B₁——抵抗疲劳

维生素B ₁ 对人体有什么作用？	14
维生素B ₁ 缺乏时有什么危害？	14
哪些食物含维生素B ₁ 比较丰富？	14
专家提示：面食应如何吃才更有营养	15

维生素B₂——口角炎的克星

维生素B ₂ 对人体有什么作用？	15
缺乏维生素B ₂ 对人体有什么危害？	15
哪些食物含维生素B ₂ 比较丰富？	15
专家提示：冬季要多补充维生素B ₂ 吗	15

烟酸——抗赖皮病的维生素

烟酸对人体有哪些作用？	15
缺乏烟酸对人体有什么危害？	15
哪些食物含烟酸比较丰富？	16

维生素B₆——功能多多

维生素B ₆ 对人体有什么作用？	16
缺乏维生素B ₆ 对人体有什么危害？	16
哪些食物含维生素B ₆ 比较丰富？	16
专家提示：女性要多补充维生素B ₆ 吗	16

叶酸——胎儿和神经系统的保护神

叶酸对人体有什么作用?	16
缺乏叶酸对人体有什么危害?	16
哪些食物含叶酸比较丰富?	16
专家提示: 孕妇宜服用叶酸吗	17

维生素B₁₂——补血良药

维生素B ₁₂ 对人体有什么作用?	17
维生素B ₁₂ 缺乏时有什么危害?	17
哪些食物含维生素B ₁₂ 比较丰富?	17
专家提示: 保护听力, 补充维生素B ₁₂	17

维生素C——美丽健康

维生素C对人体有什么作用?	17
维生素C缺乏时有什么危害?	17
维生素C主要来源于哪些食物?	18
专家提示: 维生素C有美容功能吗	18

Part 2



XINGYUWEI

食物的性与味

1. 食物的性

什么是温热性食物?	20
常见的温性食物有哪些?	20
常见的热性食物有哪些?	20
哪些人宜食用温热性食物?	20
专家提示: 温热性食物可疗寒证	20
什么是寒凉性食物?	21
常见的凉性食物有哪些?	21
常见的寒性食物有哪些?	21
哪些人宜吃寒凉性食物?	21

专家提示：寒凉食物的功能	21
--------------------	----

什么是平性食物?	21
----------------	----

常见的平性食物有哪些?	21
-------------------	----

哪些人宜吃平性食物?	22
------------------	----

2. 食物的味

什么是辛味食物?	22
----------------	----

常见的辛味食物有哪些?	23
-------------------	----

哪些人宜吃辛味食物?	23
------------------	----

专家提示：选择食物要五味调和	23
----------------------	----

什么是甘味食物?	23
----------------	----

常见的甘味食物有哪些?	23
-------------------	----

哪些人宜吃甘味食物?	23
------------------	----

专家提示：甘味食物用途多	23
--------------------	----

什么是酸味食物?	24
----------------	----

常见的酸味食物有哪些?	24
-------------------	----

哪些人宜吃酸味食物?	24
------------------	----

什么是苦味食物?	24
----------------	----

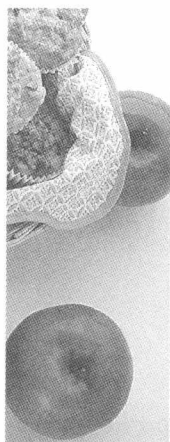
常见的苦味食物有哪些?	24
-------------------	----

哪些人宜吃苦味食物?	24
------------------	----

什么是咸味食物?	24
----------------	----

常见的咸味食物有哪些?	24
-------------------	----

哪些人宜吃咸味食物?	24
------------------	----



1.春

哪些食物适宜于春季食用?	26
哪些食物不适宜于春季食用?	26
哪些人适宜于春季进补?	26
春季进补应注意什么?	26
专家提示: 饮食宜应时	26

2.夏

哪些食物适宜于夏季食用?	27
哪些食物不适宜于夏季食用?	27
哪些人适宜于夏季进补?	27
夏季进补应注意什么?	27

3.秋

哪些食物适宜于秋季食用?	28
哪些食物不适宜于秋季食用?	28
哪些人适宜于秋季进补?	28
秋季进补应注意什么?	28
专家提示: 四季均应进补	28

4.冬

哪些食物适宜于冬季食用?	29
哪些食物不适宜于冬季食用?	29
哪些人适宜于冬季进补?	29
冬季进补应注意什么?	29
专家提示: 四季进补须知	29



1. 五谷杂粮——餐桌上的主角

小麦·····	32	糯米·····	35
专家提示：方便面食不宜常吃···	32	粳米·····	36
大麦·····	32	专家提示：淘米有讲究·····	36
专家提示：大麦与白萝卜不宜同食	33	小米·····	36
燕麦·····	33	黄米·····	37
莜麦·····	34	黑米·····	37
荞麦·····	34	玉米·····	37
专家提示：巧吃多样面食·····	34	专家提示：霉变的大米、玉米不能食用	38
常见麦类主要营养成分·····	35	高粱·····	38
大米·····	35	薏米·····	38
粳米·····	35	常见米类主要营养成分·····	39

2. 豆类及其制品——廉价营养源

黄豆·····	40	常见豆类主要营养成分·····	44
专家提示：优质蛋白质的良好来源	40	黄豆芽·····	44
黑豆·····	41	绿豆芽·····	45
豌豆·····	41	专家提示：食用豆芽注意事项·····	45
绿豆·····	41	豆腐·····	45
青豆·····	42	豆浆·····	46
专家提示：绿豆的几种最佳搭配···	42	豆腐干（皮）·····	46
蚕豆·····	42	豆腐脑·····	46
红豆·····	42	豆腐乳·····	47
豇豆·····	43	腐竹·····	47
扁豆·····	43	臭豆腐·····	47
专家提示：吃豆类有讲究·····	44	常见豆制品主要营养成分·····	48

3.新鲜蔬菜——维生素的宝库

白菜	49	竹笋	58
菠菜	49	芦笋	58
专家提示: 菠菜应如何食用	50	荸荠	59
油菜	50	魔芋	59
芹菜	50	专家提示: 鲜魔芋的储藏	59
专家提示: 蔬菜如何焯水	51	菜花	60
生菜	51	西红柿	60
圆白菜	51	茄子	60
专家提示: 不要吃隔夜菜	52	青椒	61
空心菜	52	黄瓜	61
韭菜	52	冬瓜	61
专家提示: 如何选购韭菜	52	专家提示: 冬瓜减肥小偏方	62
香菜	53	苦瓜	62
专家提示: 如何选购香菜	53	南瓜	62
茼蒿	53	专家提示: 南瓜的最佳食用方法	63
雪里蕻	53	丝瓜	63
土豆	54	佛手瓜	63
山药	54	西葫芦	63
芋头	55	专家提示: 食用蔬菜五要素	64
藕	55	苋菜	64
专家提示: 藕节食疗小偏方	56	芥菜	64
萝卜	56	苦菜	64
胡萝卜	56	蕨菜	65
洋葱	57	薄荷	65
专家提示: 洋葱并非人人宜食	57	常见蔬菜主要营养成分	65
百合	57		

4.菌藻类——微量元素的仓库

香菇	67	金针菇	68
专家提示: 老香菇的处理方法	67	双孢菇	68
平菇	67	猴头菇	69
草菇	68	黑木耳	69

专家提示:食用木耳的益处	70
银耳	70
海带	70
专家提示:海带的加工及烹调方法	71

紫菜	71
专家提示:巧喝紫菜汤	71
石花菜	71
常见菌藻类主要营养成分	72

5. 鲜干果品——营养口感俱佳

苹果	72
桃	73
梨	73
猕猴桃	73
专家提示:猕猴桃不要与奶制品同食	74
杏	74
香蕉	74
大枣	75
山楂	75
橘子	76
专家提示:吃橘子更要吃橘络 ..	76
柚子	76
橙子	77
柠檬	77
金橘	77
菠萝	78
专家提示:菠萝的吃法	78
荔枝	78
葡萄	79
樱桃	79
西瓜	79
专家提示:巧用西瓜皮	80
哈密瓜	80
木瓜	80
无花果	81
柿子	81
专家提示:吃柿子不宜过量	81
李子	82

草莓	82
杨梅	82
桑葚	83
专家提示:桑葚汁的食疗作用 ..	83
芒果	83
龙眼	84
专家提示:龙眼不可过量食用 ..	84
椰子	84
石榴	85
枇杷	85
橄榄	85
核桃	86
专家提示:吃核桃忌饮浓茶	86
山核桃	86
松子	87
杏仁	87
银杏	87
专家提示:不要生吃银杏	88
开心果	88
专家提示:巧选开心果	88
腰果	88
榛子	89
葵花子	89
莲子	89
专家提示:莲子心的功能	90
西瓜子	90
花生	90
专家提示:花生仁皮有奇效	90

南瓜子	91
芝麻	91
葡萄干	91

栗子	91
常见鲜干果品主要营养成分	92

6. 畜肉野味——优质蛋白的重要来源

猪肉	94
专家提示: 新鲜猪肉识别法	94
猪肝	94
专家提示: 动物肝脏的处理方法	95
猪肾	95
专家提示: 动物内脏的烹调方法	95
猪血	95
专家提示: 猪血的烹调方法	96
猪蹄	96
牛蹄筋	96
牛肉	97
羊肉	97

专家提示: 吃涮羊肉时一定要涮透	97
兔肉	98
狗肉	98
马肉	99
驴肉	99
专家提示: 吃肉的学问	99
蜗牛	99
蚕蛹	100
青蛙	100
蛇	100
常见畜肉野味主要营养成分	101

7. 鱼虾蟹贝——味道鲜美的营养宝库

鲤鱼	102
专家提示: 鲤鱼苦胆的位置随季节 而变	102
草鱼	102
鲢鱼	103
专家提示: 如何去除鲢鱼的土腥味	103
鳙鱼	103
青鱼	103
黑鱼	104
专家提示: 新鲜鱼的特征	104
鲫鱼	104
鲇鱼	105
泥鳅	105
鳝鱼	105
专家提示: 如何吃鳝鱼	106

鳊鱼	106
鲈鱼	106
专家提示: 鲈鱼如何吃味道最鲜美	107
鲑鱼	107
金枪鱼	107
沙丁鱼	108
专家提示: 鱼类一定要新鲜食用	108
偏口鱼	108
鳕鱼	108
鲛鱼	109
带鱼	109
专家提示: 发黄的带鱼不新鲜	109
黄花鱼	109
鲳鱼	110
银鱼	110

专家提示: 银鱼可整条食用·····	110	扇贝·····	114
鲑鱼·····	111	鲍鱼·····	114
河豚·····	111	鱿鱼·····	115
专家提示: 河豚要慎食·····	111	专家提示: 如何挑选鱿鱼干·····	115
虾·····	111	海参·····	115
专家提示: 新鲜虾的识别方法·····	112	专家提示: 海参的挑选方法·····	116
虾皮·····	112	墨鱼·····	116
螃蟹·····	112	章鱼·····	116
专家提示: 吃螃蟹的禁忌·····	113	海蜇·····	117
甲鱼·····	113	鱼翅·····	117
蛤蜊·····	113	常见水产品主要营养成分·····	117
螺·····	114		

8. 禽肉及其蛋类——人类理想的营养源

鸡肉·····	119	鹅肉·····	121
鸡蛋·····	119	鸭蛋·····	121
专家提示: 鸡蛋是最好的蛋白质来源·····	120	鹌鹑肉·····	122
松花蛋·····	120	鹌鹑蛋·····	122
乌鸡肉·····	120	鸽肉·····	122
鸭肉·····	120	常见禽肉及其蛋类主要营养成分·····	123
专家提示: 巧吃鸭肉·····	121		

9. 奶类及其制品——优良的营养保健食品

牛奶·····	123	专家提示: 终生不断奶·····	125
专家提示: 喝奶的学问·····	124	奶粉·····	125
羊奶·····	124	常见奶类及其制品主要营养成分·····	125
酸奶·····	124		

10. 滋补食品——强身健体的主力军

人参·····	126	灵芝·····	127
专家提示: 人参的服用方法·····	126	专家提示: 滋补品要用温水冲调·····	127
西洋参·····	126	冬虫夏草·····	127

燕窝	128	专家提示：如何服用蜂王浆	130
专家提示：如何挑选燕窝	128	花粉	130
鹿茸	128	枸杞子	131
海马	129	菊花	131
阿胶	129	桂花	132
蜂蜜	129	专家提示：桂花的储存方法	132
专家提示：食用蜂蜜的禁忌	130	玫瑰花	132
蜂王浆	130	槐花	132

11. 琳琅饮品——人体水分之源

橙汁	133	白酒	135
橘子汁	133	专家提示：大量饮酒的危害	135
杏仁露	134	啤酒	135
甘蔗汁	134	黄酒	136
咖啡	134	葡萄酒	136
专家提示：孕妇要慎饮咖啡	135	鸡尾酒	137
碳酸饮料	135		

12. 茶品——最健康的饮料

绿茶	137	白茶	138
专家提示：夏季宜饮绿茶	138	黑茶	139
红茶	138	花茶	139
乌龙茶	138		

13. 油脂调料——烹调好助手

食用油	140	色拉油	142
常用植物油的主要脂肪酸组成		调和油	142
和烹调应用	140	酱油	143
橄榄油	141	食醋	143