



中国农村文库
ZHONGGUO NONGCUN WENKU

有文化 懂技术 会经营

农村家庭营养与卫生

主编 刘小斌 谭璐

- 中宣部“万村书库”工程首选图书
- 中国文化扶贫委员会推荐图书
- 新农村建设“农家书屋”采购图书



四川出版集团



天地出版社



农村家庭营养与卫生

主编 王仲儒 王德明

· 本书可作为农村家庭营养与卫生的参考
· 本书可作为农村家庭营养与卫生的参考
· 本书可作为农村家庭营养与卫生的参考



中国农村出版社 北京 人民卫生出版社

农村家庭营养与卫生

主编 刘小斌 谭璐
编委 郑瑶 刘小雯
李瑛 马萍
杨耀宗 邓宗武
吴莉

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村家庭营养与卫生/刘小斌、谭璐主编. —成都:
天地出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80726 - 761 - 4

I. 农... II. ①刘...②谭... III. 营养卫生 - 普及读
物IV. R15 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 066339 号

NONGCUN JIATING YINGYANG YU WEISHENG

农村家庭营养与卫生

主 编: 刘小斌 谭 璐

责任编辑: 刘峻山

封面设计: 毕 生 武 韵等

内文设计: 华彩文化

责任印制: 田东洋

出版发行: 四川出版集团·天地出版社

(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)

网 址: <http://www.tiandiph.com>

博 客: <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

电子邮箱: tiandicbs@vip.163.com

印 刷: 成都东江印务有限公司

版 次: 2008 年 12 月第一版

印 次: 2008 年 12 月第一次印刷

规 格: 850mm × 1168mm 1/32

张: 7.75

字 数: 168 千

定 价: 13.50 元

书 号: ISBN 978 - 7 - 80726 - 761 - 4

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)

出版
子农村读物
为广大农民服务

李瑞琰
九十年十月

新版序言

徐惟诚

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。

接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。

中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入 WTO 以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第四批和第五批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。



内容简介

食物，与我们息息相关。如何吃，怎样才能吃得营养而又卫生，是人们关注的一个大问题。

《农村家庭营养与卫生》一书向我们介绍了常见食物的营养价值，以及饮食平衡、食物搭配、四季调理、儿童饮食的原则、孕妇营养的调理、中老年人如何利用食物进行保健养生、如何利用食物防止疾病和治疗疾病、一日三餐的学问……

总之，它是一本具有较强实用价值的图书。同时，它具有语言浅显、生动的特点，可读性相当强。

目 录

第一辑 饮食的学问	(1)
(81) 食物的合理搭配	(1)
(90) 合理摄入纤维素益处多	(2)
(12) 要重视吃早餐	(3)
(52) 夏日“清补”与健康	(4)
(8) 酷夏过后需补锌	(5)
(40) 夏季饮食中应注意补钾	(6)
(44) 秋令饮食的调养	(6)
(2) 冬补话羊肉	(7)
(60) 冬季食养六宜	(8)
(70) 能生吃的最好生吃	(9)
(72) 家宴六宜	(9)
(8) 饮食与健美	(10)
(85) 美丽皮肤先从饮食着手	(10)
(95) 婴儿不宜多吃蜂蜜	(11)
(99) 孩子应少吃高级食品	(11)
(118) 别让孩子多吃冰糕	(12)



安排儿童饮食的原则	(12)
青少年要多吃些含铁食物	(13)
动植物油, 青少年都要吃	(14)
青春发育期要多吃蛋白质食物	(14)
青春期少女饮食	(15)
孕妇营养调理法	(16)
孕产妇宜吃点红糖	(16)
孕妇要多吃点植物油	(17)
(1) 老年人的饮食	(18)
(1) 饮食影响性格	(18)
(2) 现代食品的讲究	(20)
(2) 饮食习惯与健康	(21)
(2) 一日三餐有学问	(22)
(2) 晚餐适量益健康	(23)
(2) 每日饭后三不宜	(24)
(2) 食温调理胃肠病	(24)
(2) 饱饿感由何而来	(25)
(2) 少吃可防止老化	(26)
(2) 营养缺乏也会胖	(27)
(2) 人体与维生素 E	(27)
(2) 多补维生素有害	(28)
(2) 花粉天然营养品	(28)
(2) 健脑与损脑食品	(29)
(2) 哪些食品防早衰	(30)
(2) 哪些食物利安眠	(31)

哪些水果忌多吃	(32)
保护眼睛的食品	(33)
橘子的疗疾作用	(33)
水果罐头营养谈	(34)
常饮果汁易动怒	(34)
多食果糖损健康	(35)
番茄的科学吃法	(35)
黄瓜的营养成分	(36)
菠菜的治病功效	(36)
芹菜的食疗作用	(37)
冬瓜的药用价值	(37)
豆角食用的学问	(38)
常吃黄豆芽好处多	(38)
未熟香蕉可防止胃溃疡	(39)
十月萝卜小人参	(39)
常用的抗癌食物	(40)
滋补强精食物	(40)
使人聪明的食品	(42)
午后进甜食有益无害	(42)
过多食糖与疾病	(43)
山药的药用价值	(44)
冬日佳蔬——辣椒	(45)
洋葱的疗疾功效	(46)
黄花菜食用科学	(47)
海藻的药食作用	(47)



葱姜蒜的治病性	(48)
玉米的治病原理	(48)
野菜的药物价值	(49)
嗜饮咖啡有损健康	(49)
饮食为何不宜咸	(50)
空腹吃糖有害处	(50)
辣味与人体健康	(51)
醋的神功与妙用	(51)
醋蛋的保健功效	(52)
鸡蛋多吃并非补	(53)
胆固醇的利弊谈	(54)
肉皮的抗衰作用	(55)
多吃鱼能长寿	(55)
乳酸菌饮料的营养价值	(56)
香油有医疗作用	(57)
黑香糯食品受喜爱	(58)
保健良药——红薯	(58)
话说红枣	(59)
大人偏食的危害	(60)
西瓜——夏令水果之王	(61)
南瓜能强身治病	(62)
夏季佳蔬——茄子	(63)
生津润燥话秋梨	(64)
美食良药——李子	(65)
初夏吃枇杷	(66)

亦食亦药话板栗	(66)
说说平菇类食物	(67)
绿豆的药用	(68)
香菇的妙用	(68)
红小豆的妙用	(69)
香瓜的食疗作用	(69)
大蒜的抗癌作用	(70)
大蒜的健脑功能	(70)
马铃薯的营养价值与药用价值	(71)
冰淇淋的营养和药用	(72)
芦笋的医疗作用	(72)
菠菜的营养及药用价值	(73)
大果子的健胃作用	(73)
葡萄的食疗作用	(74)
茶叶的药用价值	(74)
葱的药用价值	(74)
蒜的药用价值	(75)
夏季食疗饮料	(75)
水果的营养价值	(76)
五味的保健作用	(76)
瓜子的营养价值	(77)
牛肉的药用价值	(78)
绿豆芽的药用价值	(78)
豆腐的营养价值	(78)
黑木耳的营养价值	(79)



芹菜的药用的价值	(79)
鸡内金的药用的价值	(79)
乌贼鱼的药用的价值	(80)
海带的药用的价值	(80)
高粱的药用的价值	(80)
白糖的药用的价值	(81)
樱桃的药用的价值	(81)
杨梅的药用价值	(81)
香蕉的药用价值	(82)
黑豆的医疗作用	(82)
黄豆的药用价值	(83)
桃子的药用价值	(83)
鳝鱼宜现刚现吃	(83)
松花蛋不宜多吃	(84)
注意食品色素危害	(84)
暴饮啤酒有害无益	(85)
吃螃蟹要当心肺吸虫病	(86)
怎样为病人选购水果	(87)
鸡汤里面有文章	(87)
兔肉的健身作用	(88)
吃牛肉有益健康	(88)
动物肝肾忌多吃	(89)
餐具与人体健康	(89)
餐桌禁铺塑料布	(90)
食品诱发关节炎	(90)

(80) 吃螃蟹的禁忌症	(91)
(90) 合理饮食防癌症	(91)
(00) 饱餐后不宜游泳	(92)
(11) 运动后忌喝啤酒	(92)
(91) 喝酒不治腰背痛	(93)
(81) 营养药非营养品	(93)
(41) 保健药酒泡制方	(94)
(21) 服药的最佳时间	(95)
(01) 服药的最佳姿势	(96)
(01) 服药后不宜吸烟	(96)
(71)	
第二辑 食物的保健功能	(97)
(01) 合理膳食预防乳癌	(97)
(05) 柠檬与美容	(98)
(15) 食物催眠	(99)
(25) 这些食物能提高儿童智力	(99)
(35) 如何摄取铁质	(100)
(45) 人参的选购和吃法	(101)
(45) 食物与防衰老	(102)
(25) 健脑食品	(103)
(25) 食物营养问答九题	(104)
(21) 请多饮温开水	(105)
(75) 老人为什么要多喝水	(105)
(75) 老年痴呆与饮食习惯	(106)
(75) 老年膳食应量少质高	(107)



谨防菜吃人	(108)
警惕有毒的蔬菜	(109)
非药物治疗高血压	(100)
节日解酒十五招	(111)
饮酒须佳肴	(112)
几种清凉饮料的配制	(113)
哪些人不宜吃冷饮	(114)
冰冻饮料不可常饮	(115)
吃食品观颜色	(116)
花生宜炖食	(116)
盐与健康	(117)
凉开水的妙用	(118)
食物与疲劳	(119)
使皮肤健美的饮食学问	(120)
饮食与听力	(121)
人劳累后吃什么好	(122)
茶的营养成分	(122)
饮茶的作用	(123)
科学饮茶	(124)
饮茶可防治龋齿	(125)
饮茶对心脏病人有益	(125)
有益的茶外品“茶”	(125)
适量饮酒的好处	(127)
营养丰富的葡萄酒	(127)
饮用香槟须知	(127)

(02) 喝啤酒益于健康	(128)
(12) 夏饮啤酒防变质	(129)
(52) 酒掺汽水不可取	(130)
(82) 酒后少饮茶	(130)
(24) 什么情况下不宜饮酒	(131)
(42) 感冒应禁酒	(132)
(22) 饮水的科学	(132)
(22) 最佳饮水法	(133)
(02) 不渴也应喝点水	(133)
(02) 咖啡与生育有关	(134)
(72) 刮痧疗法的作用	(134)
(72) 人体天然自疗力	(135)
(72) 阴阳平衡话气功	(135)
(82) 不医而愈的疗法	(136)
(82) 失眠的自我疗法	(138)
(02) 手术后如何进补	(140)
(02) 心理护疗慢性病	(140)
(00) 眼疾病人的饮食	(141)
(00) 结核病人的饮食	(142)
(10) 痛风病人的饮食	(143)
(10) 便秘的饮食治疗	(144)
(52) 哮喘的饮食治疗	(145)
(52) 肝病的饮食治疗	(145)
(82) 心血管病的护理	(147)
(82) 脑血管病人的饮食宜与忌	(149)