



ZUO ZIJI DE
YINGYANG
YISHENG

做自己

的

营养医生

陶红亮 吕双喜 主编

 郑州大学出版社



做自己的

的

陶红亮 吕双喜 主编



郑州大学出版社

郑州



ZUO ZIJI DE
YINGYANG
YISHENG

营养师医生



图书在版编目(CIP)数据

做自己的营养医生/陶红亮,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2014.2

ISBN 978-7-5645-0967-5

I. ①做… II. ①陶…②吕… III. ①营养学—基本知识
IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209302 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66658405

全国新华书店经销

河南省天和彩印有限公司印制

开本:710mm×1 010mm 1/16

印张:12

字数:182 千字

版次:2014 年 2 月第 1 版

印次:2014 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0967-5 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委名单

主 编 陶红亮 吕双喜

编 委 (以姓氏笔画排序)

马九堂	王晓毅	王媛媛	叶永中	朱官军
刘毅	苏文斌	李宏	杨谐挺	何琬
张萍	张卫东	张雪莲	郑燕彬	赵群丽
闻雪珠	贾卫林	陶萍	崔召贵	窦丛坤



内容提要

人一辈子都离不开食物,俗话说:“药补不如食补。”食物是最好的药物。因此,做自己的营养医生,不要将自己的健康全权托付于医生,更不应该只依靠药物来包治百病。要自己掌握健康的金钥匙,通过营养膳食来调理身体。健康长寿从预防开始,而疾病的预防需以合理的饮食为发端。

本书共分八章,从日常饮食习惯、四季食谱、饮食排毒、防病健身、营养细节等方面入手,教会大家科学搭配饮食,根据不同食材的食用价值,利用饮食巧妙排毒,规划符合自身的营养食谱,将健康掌握在自己的手中。本书旨在令读者成为营养膳食的能手,学会平衡膳食,做自己健康的主导,从而健康快乐 100 岁,每天都有好心情。

最好的医生是自己,最好的药物是饮食。《做自己的营养医生》带你认识营养素的基本价值,激发你对食疗的兴趣,从而开启通达健康之路的大门。

前言

根据权威统计显示,我国居民的平均寿命已在70岁以上,但是与挪威等发达国家居民的平均寿命相比,我国居民总体健康寿命偏低。让我国居民有一个健康的身体与幸福的生活,任重而道远。随着经济水平的发展,人们可选择的食物种类越来越多,菜肴的制作越来越精美,人们摆脱了“食不果腹,衣不蔽体”的蛮荒时代,轻易就能见到或品尝到山珍美味,人们的健康状况却不乐观,各种各样的疾病在人们身边出现。如肥胖症、高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病等疾病,被人们称为“富贵病”,日渐困扰着大家的生活。科学发展了、医疗改善了、生活提高了,这类“富贵病”却有增无减,也许你不禁会问,这到底是怎么回事?

实际上,这主要是饮食出现了不合理、不平衡的现象。所谓的营养不平衡,既可能是营养不良也可能是营养过剩。平衡的营养是健康的基本保障,而合理膳食又是平衡营养的根本之道。为了帮助人们合理膳食,正确挑选和搭配食物,促进人们改变日常饮食观念,增强体质,减少病毒和毒素对人体的侵害,降低各类疾病发生的风险,我们编写这本《做自己的营养医生》供人们参考,为人们日常生活提供全面而实用的膳食指南。

人体代谢离不开营养,进食使人体获得足够的能量和必需的营养元素,人体机能才能正常运转。人体到底需要那些元素?众多的营养元素,对人体都有什么特别的作用?倘若缺少了这些营养素,身体又会出现什么异常状况?本书前两章将带大家认识人体代谢的基础物质——营养元素开始,让读者清楚了解营养元素对人体健康的重要性,并且教会大家如何科学搭配饮食,如粗细搭配、冷热搭配、酸碱搭配等,避免因不科学的饮食而导致疾病,开启健康饮食的养生之旅。

食物是营养的来源,而日常饮食犹如一把双刃剑。良好的饮食习惯是营养膳食的基础,只有清清楚楚地知道不同食物的营养价值,做到合理安排日常的饮食,方能摄取均衡而丰富的营养。若盲目进补,即便吃再多的食物,可能仍无法满足人体需要的营养素。而且,错误的饮食方法,往往是人体致病的原因。如日常饮食要注意颜色搭配,从食物颜色上来划分,可分为

清新的绿色食物、雅致的白色食物、色素众多的黄色食物以及能量十足的红色食物,只有合理地搭配,均衡地食用,才不会导致营养缺失或过剩,从而建立起一道健康的屏障。

良好的饮食习惯还需要做出恰当的选择,清楚什么样的食物该吃,什么样的食物不该吃,知道日常饮食的“宜”与“忌”,才能够避免不健康的饮食给自己带来致命的危害。本书第八章向大家详细介绍如何从饮食的细节入手。很多人都知道,营养在于细节,细节决定成败,细节成就健康。而在日常生活中,饮食细节更容易受到人们的忽视。如一日三餐的主食和副食的补充,每顿饭前饭后水果、茶饮的进食顺序,空腹进食和过烫饮食的危害,以及日常食物的选购等等。如果忽视了健康饮食的细微之处,长此以往,极有可能导致疾病缠身。重视细节,以吃出营养,更吃出健康。

在日常生活中,存在着丰富多样的食物,从山珍海味、鲍鱼龙虾,到一茶一饭、一汤一水。可以说,每一种食物都有其自身的存在价值,作为烹饪美味佳肴的原材料,如常见的橘皮,当你在吃橘子时,将橘皮存积起来,以后就能成为厨房烹饪的极佳调味食材。实质上,还有许许多多的东西,当我们学会利用它们的食用价值,便可以变废为宝,让你真正享受厨房中的人生美味。

毒素是百病的根源。如今,由于滥用食品添加剂、空气污染等,人们生活的环境越来越差,以致健康状况越来越糟,长期弥漫在空气中的毒素,加上自身聚集的毒素,便秘、色斑、痔疮等困扰很多人,饮食排毒成为人们必修的课程。因此,我们教会大家通过观察身体信号来识别毒素的存在,且知道如何利用饮食巧妙排毒,从而无毒一身轻,健康100分。

人一生生老病死,正如花开花落,一切是那么自然。有的人健康长寿,活到100多岁仍能生活自理,而有的人很早就染上顽疾,如心脏病、高血压、癌症等,最终只得接受药不离身甚至英年早逝的事实。这是为什么呢?我们应该知道,运动锻炼有助于强身健体,良好的心态有助于延年益寿,在此基础上,搭配合理的营养膳食,便可使生命更健康更长久。

俗话说:“药补不如食补。”食物是最好的药物。做自己的营养医生,不要将自己的健康全权托付于医生,更不应该觉得药物能包治百病。要自己掌握健康的金钥匙,通过营养膳食来调理身体。健康长寿从预防开始,而疾病的预防须以合理的饮食为基础。《做自己的保健医生》不能使你成为医学专家,却可以让你成为营养膳食的能手。学会平衡膳食,做自己健康的主导,每天都有好心情,健康快乐100岁。

编者
2013年7月

目录



第一章 合理营养,把健康紧握手中

个性鲜明的维生素家族	2
三大营养素供给生命能量	4
察“颜”观色,识别营养不良	7
水是生命存在的源泉	9
造成身体不健康的原因	12
营养缺乏致使免疫力下降	15



第二章 平衡膳食,科学搭配更安全

营养均衡,须科学搭配	19
好的烹调让食物更营养	21
常食但不合理的饮食搭配	24
维系人体健康的微量元素	27
膳食纤维,人体“清道夫”	29
优质蛋白增添生命活力	32



第三章 饮食好习惯,会吃才能保健康

饮食好“色”,更加健康	36
食用番茄,皮也有营养	38
秋季鲜藕,最好熟食	41
苦丁茶饮,不能乱喝	43
营养豆浆,禁忌不少	46
要“管住”自己的嘴巴	48
方便食品也能吃出营养	50
安神养气的饮食	53



第四章 四季食谱,顺应四时好养生

春季多食嫩笋佳肴	57
----------------	----

春韭助你增强免疫力	59
采食野菜,应该具备基本的常识	62
夏日炎炎,清热祛暑	64
夏日“空调病”,姜汤来防治	66
夏季饮食,宜淡不宜腻	68
夏季防胃病,重点在调理	70
秋季食润肠食物防便秘	73
调整内分泌,防治妇科病	75
冬季血糖高,严控糖尿病	77
冬季防治手脚冰凉有妙方	79



第五章 美味食材,厨房里的俏宝贝

辛香茴香,补肾又护胃	83
半个猕猴桃,营养够全天	85
百年陈皮,犹如药中贤妻	87
橘皮做调料,营养又开胃	89
红薯是保健防病的妙药	92
吃香菜,把根留住才养心	94
要补“阳光”请吃香椿	96
防治溃疡病,茄子来帮忙	98



第六章 饮食排毒,体内无毒更轻松

关注健康,谨防身体有毒	102
完美排毒要掌握黄金时间	104
营养蔬菜,排毒又养颜	106
果蔬汁给你完美肌肤	109
白开水是最佳排毒饮品	111
让养颜饮品清理毒素	113
美味花茶,喝出好气色	116
吃水果,清理体内毒素	118



第七章 防病保健,身体健康全靠养

血压偏高,食疗来降	122
神经衰弱,都市人的顽疾	124
健康饮食,远离高血脂	127

冠心病患者的营养锦囊	129
中老年人谨防骨质疏松	131
调整便秘有良“食”	134
防癌治癌的饮食之道	136
巧妙饮食摆脱重重“胃”机	139
感冒患者的饮食调理	142
蛋白质的摄取很重要	143
口腔溃疡患者的饮食疗法	144
营养饮食降低脂肪肝	147
糖尿病患者的饮食疗法	149
月经不调, 饮食来调理	151
消化系统疾病的饮食疗法	154



第八章 营养细节, 日常饮食巧安排

小小调味品, 隐藏大学问	158
不吃早餐的“七宗罪”	160
每顿七分饱, 健康缓衰老	163
细嚼慢咽是饮食健康之本	165
不宜空腹食用的食物	167
延年益寿少不了的食物	170
饭后走动有诀窍	172
营养进食, 须有条不紊	174
饮食太烫, 身体易“受伤”	177

第一章

合理营养,把健康紧握手中

著名养生专家于康认为,营养到,健康到。人体的代谢离不开营养素,包括蛋白质、脂肪、无机盐等。只有营养素的供给与人体需求相平衡,才能够维系人体健康。营养缺失便会失去自身免疫的屏障,受到毒素与病菌的侵袭。丰富多彩的饮食是维持人体营养平衡的先决条件,营养来支撑,健康长寿才能水到渠成。



个性鲜明的维生素家族

维生素有一个庞大的家族,它们各司其职,个性鲜明,共同构成维生素大家庭。虽然维生素没有蛋白质的活性功能,也没有脂肪和糖类的能量,但如果没有维生素,人体机能就会出现异常,甚至中断。

人体需要的维生素量比较小,往往以克或者毫克计算,因为人体本身不能合成维生素,只能从食物中获取。维生素在食物中的含量较低,且容易流失,因此,有不少人因为饮食习惯造成维生素的摄入不足,从而引发脚气病、佝偻病、夜盲症等维生素缺乏症。认识到维生素的重要性,那就让我们先来分析其庞大的家族成员。

维生素 A:保护视力和角膜

维生素 A 化学名称叫作视黄醇,它是构成视觉细胞内感受弱光物质的原材料,对人的暗视觉有重要的影响。倘若维生素 A 的摄入量不足,或者由于视觉细胞内感光物质大量消耗,便会导致体内的维生素 A 供不应求,从而导致夜间视力衰退,假如不及时采取治疗措施,极容易引发夜盲症。另外,维生素 A 是维持上皮组织的重要物质,若缺乏维生素 A,会引发眼干燥症、角膜软化或角膜溃疡,严重的情况下,很有可能出现角膜穿孔而失明的状况。

长期从事夜间工作的人群,或者是使用精密仪器的人群,需要有良好的视力,因此需要保护好自己的视力,而保证摄入足够维生素 A,是维持良好视力的重要前提。尤其是处于高寒、高温极端天气下生活工作的人群,更应该补充足够的维生素 A。



B 族维生素:增进免疫系统和神经系统功能

维生素 B₁ 又称硫胺素。人体对维生素 B₁ 的需求量不大,通常每天只需要 2 毫克左右即可。但又不能缺少这种元素,倘若维生素 B₁ 缺乏,往往会出现“脚气病”,这和人们常见的脚臭有很大的差异,这种疾病会更加严重。因缺少维生素 B₁ 的人,往往会出现头昏脑涨、食欲下降等症状。若不及时补充维生素 B₁,便会发展成为干性脚气病或湿性脚气病。

诸多食物都含有维生素 B₁,如谷类、豆类、坚果类、瘦肉类以及动物的心、肝、肾等当中。其中谷类的表皮部分含量最高,因此,多食用上述食物,能够增强神经系统功能。

维生素 B₂,又名核黄素。该物质的颜色呈黄色,所以,人们在食用核黄素制剂以后,排尿的颜色会变得很黄。有研究表明,每人每天摄入 2 毫克左右的维生素 B₂,便可以满足需要。若人体缺乏维生素 B₂,会造成诸多不良影响,其中最常见的是出现“烂嘴角”。在人们的传统认识中,每当出现“烂嘴角”的情况,往往会用绿豆汤来祛暑、降火,但这种情况很多时候是由于维生素 B₂ 不足造成的。当体内严重缺乏维生素 B₂ 时,是很容易发生结膜炎、眼睑炎、角膜性血管增生等疾病的。

维生素 C:需求量最大的维生素

维生素 C 是人们最熟悉的维生素种类,外观为无色晶体,因为其能够防治坏血病,又被称为“抗坏血酸”。什么叫作坏血病呢?它属于严重缺乏维生素 C 而导致皮、黏膜下出血的疾病。若出现了坏血病,容易疲劳、皮肤干燥,而且牙齿容易松动或脱落,严重的情况下会导致内脏大出血,最终导致死亡。

维生素 C 是人体需求量最大的维生素,每人每天需要量要不少于 60 毫克,维生素 C 主要来自于新鲜的蔬菜和水果,因此,要多食用青菜、韭菜、菠菜、花椰菜等食物。另外,新鲜水果,特别是柑橘类水果当中,含有较多的维生素 C。



维生素 D: 强身壮骨的好因子

维生素 D 为固醇类衍生物,具抗佝偻病作用,又称抗佝偻病维生素。维生素 D 家族成员中最重要的成员是维生素 D₂和维生素 D₃。维生素 D 的家族成员均为不同的维生素 D 原经紫外线激活后的衍生物。

维生素 D 缺乏会导致少儿佝偻病和成年人的软骨病。症状包括骨头和关节疼痛、肌肉萎缩、失眠、紧张以及痢疾、腹泻。它被用来防治儿童的佝偻病和成人的软骨病、关节痛等。患有骨质疏松症的人通过添加适量的维生素 D 和镁可以有效提高钙离子的吸收。

维生素 E: 强效的抗氧化剂

维生素 E 属于脂溶性维生素,又称生育酚,是最主要的抗氧化剂之一。溶于脂肪和乙醇等有机溶剂中,不溶于水,对热、酸稳定,对碱不稳定,对氧敏感,油炸时维生素 E 活性会明显降低。

维生素 E 和其他脂溶性维生素不一样,在人体内贮存的时间比较短,这和 B 族维生素、维生素 C 一样。医学专家认为,维生素 E 常用口服量应为每次 10~100 毫克,每日 1~3 次。一般饮食中所含维生素 E,完全可以满足人体的需要。因此,老年人长期服用维生素 E 不仅是不需要的,而且是不安全的,还能产生副作用。

三大营养素供给生命能量

能量是生命体证得以存在的基础,不论医疗技术如何先进、药物的疗效如何神奇,都不能替代营养对生命的作用。人体需要的能量,基本都需要从食物中获取。因此,平时一定要合理膳食,保证充足的能量。



现代医学研究显示,人体的正常运转,需要多种营养素,一部分由自身合成,而另一部分需要从外界获取。经过专家的统计划分,人体需要的元素可分为七大类:蛋白质、脂肪、糖类、无机盐(矿物质)、维生素、水以及纤维素。其中蛋白质、脂肪、糖类是非常重要的三大营养素,能够给生命“供热”。

脂肪是产生能量的高手

脂肪是储存与供给能量的主要营养素。相同数量的营养素中,脂肪是产生能量最多的营养素,1克脂肪能够在体内产生约38千焦的能量,比蛋白质和糖类产生的总能量还要多。脂肪是人体器官和组织的重要组成部分,机体细胞膜、神经组织与激素等的构成都需要它。

脂肪作为热的不良导体,皮下脂肪可以减少体内热量的散失,从而起到保暖隔热的作用。同时,脂肪能够阻止体外的热量侵袭体内,从而实现人体内部温度的稳定;能够保护内脏、关节以及其他身体组织;脂肪是脂溶性维生素的良好溶剂,能促进人体对脂溶性维生素吸收,倘若脂肪的摄取不足,容易导致脂溶性维生素的缺乏。

脂肪分为动物与植物来源的脂肪,都是生命必需的能量,应该搭配供应。在每天的生活中,脂肪供热量应该占总热量的20%左右。脂肪是组成生物体的重要成分,如磷脂就是构成生物膜的重要成分。

人体必需脂肪酸与脂溶性维生素,可以由脂类物质来提供。类固醇类物质如维生素A、维生素D、维生素E等,还有胆酸和固醇类激素,它们都具有营养、代谢与调节的功能。有机体表面的脂类物质,能够避免机械损伤,具有保护人体内部器官的作用。脂类作为细胞的表面物质,与细胞识别、种族特异性和组织免疫等有密切关系。

蛋白质是生命存在的基础

蛋白质是维持生命必需的营养元素,在人体当中存在着种类繁多的蛋白质,它们各自发挥着自身独特的生理功能。众所周知,细胞构成了人体的各个组织和器官,而细胞的主要成分是蛋白质。机体的生长发育和组织的修补,需要蛋白质不断提供原料,因此,人体每天需要摄入60~80克蛋白质,



才能满足人体需要。正处于生长发育的人,若体内蛋白质长期供应不足,会出现体重下降、发育迟缓等情况,严重者会导致发育停滞。

蛋白质具有调节人体生理功能的作用。人体的新陈代谢活动需要酶作为催化剂,若没有酶参与反应,生命活动就难以持续。人体内的很多激素,如胰岛素、生长素等对人体的生长发育有重要作用。

另外,蛋白质是遗传基因的主要物质基础。在遗传中占据重要地位的核蛋白、DNA 等物质,都是由蛋白质参与合成的。蛋白质有着运输营养物质的功能,它负责使细胞间液进入血液系统,使血液进入小血管,从而给细胞提供营养。蛋白质还能够调节水盐代谢与酸碱平衡。在人们极度缺乏蛋白质的时候,水便会回到血管当中,从而滞留在细胞间液,由此引起水肿。

蛋白质来源于食物,如肉、蛋、奶以及豆类均富含大量优质的蛋白质,应该多进食富含蛋白质的食物,以便身体有充足的能量。但是在食用时要合理搭配,如动物和植物平衡搭配、多类食物进行搭配,此外,还要遵循不过量供给的原则。总之,在日常生活中,要尽量凭借糖类和脂肪提供能量,避免蛋白质被过度利用,从而让蛋白质发挥更加重要的功能。

糖类是能量的来源

糖类曾称碳水化合物,在人们的认识中,糖类经常被视为血糖的制造者。其实,糖类是为生命活动提供能源的主要营养素,是生命中必不可少的部分。糖类由碳、氢、氧三种元素构成,按照结构划分,可以分为单糖、双糖与多糖。

单糖是最简单的糖类,如果糖、葡萄糖等,这类食物味道比较甜,遇水以后会快速溶化,因此,含有这类糖的食物进入人体,只需在消化液的作用下,便会分解成能为人体所用的营养成分。

所谓的双糖,实际是两个单糖结合经缩合反应后脱去一个分子的水而形成的,如蔗糖、乳糖、麦芽糖等都属于双糖。双糖与单糖一样,属于易溶于水的糖类,能为人体大量提供能量,因此肥胖者或者糖尿病患者不宜过多食用糖。

在糖类中,还有一种叫作多糖的糖类,包括纤维素、半纤维素、果胶、木



质素等。它们均属于不能被人体吸收的糖类,但同样有不可忽视的作用。非水溶性纤维素经过肠道,能够刺激消化液的产生,同时增强肠道蠕动功能,有助于排便、排毒。

糖类广泛存在于米、面、薯类与豆类当中,而这些食物在生活中都很常见。这类食物每日提供的热量应占总热量的 60% ~ 65% 为宜。除供能外,它还促进其他营养素的代谢,与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂,组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。

察“颜”观色,识别营养不良

古代中医用望、闻、问、切的方式诊断病情,所谓“望”,就是观察面相肤色,从头到脚都注意观察,不同的身体部位发出不同健康状况的信号。如面部肌肤红润、光泽细腻而且富有弹性,说明人体比较健康,营养供给充沛。

有研究表明,人们能够根据身体外表的状况来了解自己身体的状况。对于营养不良的人而言,身体没有足够的能量,内部的自然平衡就会被打破,身体的代谢就会失调,各个脏器的机能下降,人体内的病变就会表现在外表上,从头到脚都能看出一些端倪,如头发、唇部、指甲等,它们都是人体健康状况的晴雨表。

食欲缺乏、消化不良

若出现食欲缺乏的状况,可能是体内缺乏维生素,特别是维生素 B_1 不足。此时,应该进食富含维生素 B_1 的食物,如谷类、糙米、麸皮以及全麦麦片等。进行营养补充时,在主食的调配方面,一定要注意粗细搭配,尽量不要经常进食精米、精面类的食物,以避免体内维生素 B_1 受到过度消耗。在用大米煮饭时,不要过分浸泡、淘洗大米;若想使用大米煮粥,不要在粥里放碱;