

饮食与健康

范虹 欧阳涛 主编



金盾出版社

饮食与健康

主 编：范 虹 欧阳涛
副主编：彭代莲 陈雨果
编著者：范 虹 王赫然
 彭代莲 唐可之
 陈雨果 李清秀

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书针对人们非常关心的饮食健康问题,以问答形式介绍了营养与健康、饮食宜忌与健康、饮食与养生、各类人员的饮食营养、常用饮食与营养、常见病与饮食疗法、常见病与药膳疗法等知识,为读者提供了科学实用、简单易懂的方法,以帮助读者达到健康长寿的目的。

图书在版编目(CIP)数据

饮食与健康/范虹,欧阳涛主编.--北京:金盾出版社,2013.6

ISBN 978-7-5082-7772-1

I. ①饮… II. ①范…②欧阳… III. ①营养卫生—关系—健康 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152695 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:300 千字

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

自古以来，就有“病从口入”的说法。美国健康财团主席海思德博士也曾指出，包括癌症在内的90%的成年人所患的疾病多与饮食不当和化学物质有关。

世界卫生组织指出，营养过剩和生活方式已成为威胁人类健康的头号杀手。因膳食失衡、饮食不节而造成的肥胖、糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症、脂肪肝、动脉硬化、猝死等“文明病”的发病率逐年增高，令人触目惊心。发达国家每年死于此类疾病者约820万人，发展中国家近1170万人，占死亡总人数的45%左右。因此，饮食问题正越来越为世人所瞩目。对“病从口入”的理解已经不能仅仅局限于食品的清洁卫生，而是包括必须改变的不良饮食习惯，错误的饮食观念等。

营养学专家指出，应重视营养科学的普及，接受平衡膳食的主张。因为，许多疾病是可以预防的，若及时采取有效的营养措施，能大幅度降低非传染性疾病的发生率和死亡率。因此，我们不但要吃得卫生，还要吃得科学、吃得合理、吃得健康！

“吃”是一门学问。本书共分为七个部分，全方位介绍了营养与健康，饮食与健康，饮食与养生，各类人员的饮食营养，常用饮食与

健康，常见病饮食疗法，常见病药膳疗法等科学知识，对 369 个饮食问题进行了深入浅出地介绍和解答，使读者了解该吃什么？怎样吃法？怎样才能吃出健康来？本书为大家提供了科学实用，简单易懂的方法，供大家参考，希望以此帮助读者达到健康和长寿的目的。

编 者



一、营养与健康

1. 人体都需要哪些营养素? 1
2. 合理营养的要求有哪些? 1
3. 为什么说合理营养会促进健康? 2
4. 营养与吸收作用有哪些? 3
5. 营养与热量作用有哪些? 3
6. 什么是碳水化合物? 5
7. 什么是单糖? 什么是寡糖? 5
8. 什么是多糖? 5
9. 碳水化合物的作用有哪些? 6
10. 碳水化合物的营养特点有哪些? 7
11. 碳水化合物的饮食来源有哪些? 7
12. 为什么说过量摄入糖有危害? 8
13. 什么是脂类? 8
14. 脂类的构成与性质是什么? 9
15. 人体脂类的分类有哪些? 9
16. 脂肪在人体内的作用有哪些? 10
17. 人体脂肪的需要量是多少? 11
18. 食物中脂肪应如何分类? 11
19. 动物油与植物油的营养构成有哪些? 12
20. 什么是蛋白质? 13
21. 蛋白质的组成与分类有哪些? 13
22. 蛋白质的功能有哪些? 14
23. 蛋白质的营养价值有哪些? 15



24. 蛋白质对人体健康的影响有哪些?	16
25. 什么是维生素?	17
26. 维生素的分类有哪些?	17
27. 为什么说人体不可缺少维生素 A?	18
28. 为什么说人体不可缺少维生素 B ₁ ?	19
29. 为什么说人体不可缺少维生素 B ₂ ?	20
30. 为什么说人体不可缺少烟酸?	21
31. 为什么说人体不可缺少泛酸?	22
32. 为什么说人体不可缺少维生素 B ₆ ?	23
33. 为什么说人体不可缺少维生素 B ₁₂ ?	24
34. 为什么说人体不可缺少维生素 C?	26
35. 为什么说人体不可缺少维生素 D?	27
36. 为什么说人体不可缺少维生素 E?	27
37. 为什么说人体不可缺少维生素 K?	28
38. 为什么说人体不可缺少叶酸?	29
39. 为什么说人体不可缺少生物素?	30
40. 什么是矿物质?	30
41. 为什么说人体不可缺少钙?	31
42. 为什么说人体不可缺少磷?	32
43. 为什么说人体不可缺少镁?	33
44. 为什么说人体不可缺少钠与钾?	34
45. 为什么说人体不可缺少铁?	35
46. 为什么说人体不可缺少锌?	35
47. 为什么说人体不可缺少碘?	36
48. 为什么说人体不可缺少硒?	37
49. 为什么说人体不可缺少其他矿物质?	39
50. 什么是非必需营养素与生物活性物质?	40
51. 为什么说人体不可缺少核酸?	40
52. 为什么说人体不可缺少酶?	41
53. 为什么说人体不可缺少前列腺素与甲壳素?	41
54. 为什么说人体不可缺少肉碱?	41



55. 为什么说人体不可缺少番茄红素?	42
56. 什么是食物纤维?	43
57. 食物纤维的功能有哪些?	43
58. 食物纤维的种类有哪些?	44
59. 摄入食物纤维的注意事项是什么?	44
60. 食物纤维对疾病有哪些防治作用?	45
61. 人体对食物纤维的需要量是多少?	46
62. 如何增加食物的纤维?	46
63. 食物纤维的来源有哪些?	47
64. 水在人体结构中的比例是多少?	48
65. 水中的微量元素及作用有哪些?	49
66. 水的功能有哪些?	50
67. 人体对水的需要量是多少?	51
68. 饮水的时间要求有哪些?	51
69. 饮水的注意事项有哪些?	52

二、饮食宜忌与健康

70. 茶与人的健康有什么关系?	53
71. 烟、酒与人的健康有什么关系?	54
72. 营养平衡与人的健康有什么关系?	57
73. 食品安全、食品污染与人的健康有什么关系?	59
74. 在饮食上自我保护的原则有哪些?	60
75. 世卫组织对饮食安全的 10 条“黄金定律”是什么? ..	61
76. 为什么说肥胖是因饮食不当引起的?	61
77. 为什么说吃零食要合理、适当?	63
78. 为什么说偏食有害于健康?	64
79. 为什么说不吃早餐会致病?	65
80. 午餐饱到什么程度较好呢?	66
81. 为什么说晚餐不当有危害?	66
82. 为什么说剩饭剩菜要加热后食用?	67



83. 为什么说冷食与冷饮要慎吃?	68
84. 为什么说常喝咖啡会对健康不利?	69
85. 为什么说冷热交替易伤胃?	70
86. 为什么说糖吃多了有危害?	70
87. 为什么说方便面要少吃?	71
88. 为什么说吃腊味要节制?	72
89. 为什么说洋快餐要少吃?	72
90. 为什么说有些动物器官不要吃?	73
91. 哪些蔬果皮不宜吃?	74
92. 为什么烹调时不要把油烧冒烟?	75
93. 为什么说吃野生动物易染病?	76
94. 为什么说油渣、锅巴尽量不吃?	77
95. 为什么要预防“火锅综合征”?	77
96. 引起胃下垂的原因是什么?	78
97. 有害健康的饮料饮用法有哪些?	78
98. 哪些咀嚼习惯应该改变?	79
99. 正确的进食顺序有哪些?	80

三、饮食与养生

100. 食物的“五味”有哪些?	81
101. 为什么要了解食物的性味?	81
102. 温热食物的养生功效有哪些?	82
103. 寒凉食物的养生功效有哪些?	82
104. 平性食物的养生功效有哪些?	83
105. 酸味食物的养生功效有哪些?	83
106. 苦味食物的养生功效有哪些?	84
107. 甜味食物的养生功效有哪些?	84
108. 辣味食物的养生功效有哪些?	84
109. 咸味食物的养生功效有哪些?	84
110. 食物搭配的原则有哪些?	85



111. 为什么说饮食搭配要酸碱平衡?	85
112. 膳食的全面、均衡和适度包括哪些?	86
113. 为什么说食物多样要以谷类为主?	87
114. 为什么要多吃蔬菜、水果和薯类?	87
115. 为什么每天要吃奶类、豆类或豆制品?	87
116. 为什么要经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉?	88
117. 为什么要吃清淡少盐的膳食?	88
118. 为什么饮酒应适量?	88
119. 摄入膳食纤维的作用有哪些?	89
120. 主食多样化的种类有哪些?	90
121. 杂粮的种类有哪些?	91
122. 有益健康的各色食品有哪些?	91
123. 膳食均衡十个原则是什么?	93
124. 为什么说生食排毒利于健康?	95
125. 为什么说适当断食有好处?	95
126. 断食最佳适用人群有哪些?	96
127. 断食准备阶段有哪些?	97

四、各类人员的饮食营养

128. 婴幼儿时期饮食营养有哪些要求?	98
129. 儿童时期饮食营养有哪些要求?	100
130. 少年时期饮食营养有哪些要求?	102
131. 青春期饮食营养有哪些要求?	104
132. 中年人饮食营养有哪些要求?	104
133. 老年人饮食营养有哪些要求?	106
134. 新婚夫妇的饮食营养有哪些要求?	108
135. 孕妇的饮食营养有哪些要求?	109
136. 女性更年期的饮食营养有哪些要求?	110
137. 脑力劳动者的饮食营养有哪些要求?	112
138. 体力劳动者的饮食营养有哪些要求?	112

139. 夜班工作者的饮食营养有哪些要求?	112
140. 汽车司机的饮食营养有哪些要求?	113
141. 运动员的饮食营养有哪些要求?	113
142. 高温作业者的饮食营养有哪些要求?	114
143. 低温作业者的饮食营养有哪些要求?	114
144. 电脑操作员的饮食营养有哪些要求?	114

五、常用饮食与健康

145. 为什么说粗细粮搭配有益健康?	115
146. 为什么说糙米对心脏有益?	116
147. 为什么说燕麦是健康的谷类?	117
148. 为什么说小麦是理想的营养素?	118
149. 为什么说玉米具有抗衰老的作用?	118
150. 为什么说绿豆具有营养及药用价值?	119
151. 为什么说黄豆、蚕豆具有营养及药用价值?	119
152. 黑米的营养及药用价值有哪些?	120
153. 为什么说食用蔬菜能增强免疫力?	120
154. 为什么说菠菜是“蔬中之王”?	121
155. 为什么说白菜便宜又有益处?	122
156. 为什么说包心菜最养胃?	123
157. 为什么说韭菜有“起阳草”之称?	123
158. 为什么说洋葱有保健功效?	124
159. 为什么说黄花菜有多种营养及药用价值?	124
160. 为什么说土豆有营养及药用价值?	124
161. 为什么说红薯有健胃、补虚、去毒等功效?	125
162. 为什么说萝卜是“健身之宝”?	125
163. 为什么说茄子对防治高血压、动脉硬化有效?	126
164. 为什么说甜菜味道好、营养高?	126
165. 为什么说胡萝卜具有增强视力等功效?	127
166. 为什么说南瓜能预防心脏病?	128



167. 为什么说番茄能抑制癌细胞? 129
168. 为什么说芹菜可以抗高血压? 130
169. 为什么说豆腐、豆浆可以防治多种疾病? 130
170. 为什么说蘑菇能防治多种疾病? 131
171. 为什么说香菇被称为“蘑菇皇后”? 131
172. 为什么说发菜是一种名贵的菜肴? 132
173. 为什么说海带对大肠癌有明显的疗效? 132
174. 为什么说紫菜是治疗胃溃疡的最佳菜蔬? 133
175. 为什么说生姜既可调味又有药用价值? 133
176. 为什么说大蒜是绿色抗生素? 134
177. 为什么说辣椒具有多种功效? 134
178. 为什么说芝麻能防止皮肤老化? 135
179. 为什么说花生的药用价值很高? 135
180. 为什么说胡椒有健胃、祛寒的作用? 136
181. 为什么说陈醋有治疗疾病的作用? 137
182. 为什么说食盐有很好的药用价值? 137
183. 为什么说蜂蜜是“老年人的牛奶”? 138
184. 为什么说冰糖能治癣? 139
185. 为什么说蜂王浆有多种治病功效? 139
186. 家常蔬菜的科学烹制方法有哪些? 139
187. 为什么说维生素不能代替蔬菜? 143
188. 为什么说蔬菜不能代替维生素? 143
189. 肉类食品的营养和食用价值有哪些? 144
190. 为什么说牛肉的营养价值高? 145
191. 如何选择适合自己口味的牛肉? 145
192. 为什么说牛内脏居食用价值之冠? 146
193. 怎样吃猪肉才健康? 147
194. 为什么说鸡肉是健康食品? 148
195. 为什么说不同种类鸡的补养各不同? 149
196. 为什么说鸡内脏入菜入药两相宜? 150
197. 鸡蛋的营养及药用价值有哪些? 152



198. 为什么说鸭子具有利水功效? 153
199. 为什么说羊肉滋补效果好? 154
200. 为什么说羊内脏食疗价值高? 155
201. 为什么说兔肉味鲜低脂? 156
202. 为什么说驴肉治疗劳损效果好? 157
203. 为什么说鱼是老少皆宜健康食品? 157
204. 具有抗癌作用的水产品有哪些? 159
205. 为什么说河豚味美要慎吃? 160
206. 为什么说淡水鱼不能生食? 161
207. 为什么说死鳝鱼、死甲鱼不能食用? 161
208. 吃蟹有哪些禁忌? 162
209. 为什么说水果具有免疫之功效? 162
210. 为什么说常吃西瓜对肾脏有益? 163
211. 为什么说苹果有抗癌奇效? 163
212. 为什么说香蕉是“快乐水果”? 164
213. 为什么说草莓是含维生素 C 和维生素 E 的佼佼者? ... 165
214. 为什么说杏仁是心脏的益友? 166
215. 为什么说樱桃有多种食疗功效? 167
216. 为什么说大枣有五大功效? 167
217. 为什么说石榴自古是良药? 169
218. 为什么说常吃核桃更聪明? 169
219. 为什么说梨有多种药用功效? 171
220. 为什么说哈密瓜被誉为“瓜中之王”? 171
221. 为什么说栗子被称为“干果之王”? 171
222. 为什么说山楂具有降脂及降压的功效? 172
223. 为什么说柿子的药用价值特别大? 172
224. 为什么说水能助人减肥? 173
225. 喝什么样的水最好? 173
226. 饮水的最佳时机是什么时候? 174
227. 饮用软水和硬水有什么不好? 174
228. 茶的保健功能有哪些? 176



229. 茶叶的抗癌作用有哪些? 178
230. 不同的人各适合喝什么茶? 178
231. 天然减肥茶的种类有哪些? 179
232. 哪些人不宜饮茶? 180
233. 老年人饮茶要注意哪些事项? 181
234. 饮茶的误区有哪些? 182
235. 具有保健效果的果汁有哪些? 184
236. 为什么说果汁不等于水果? 185
237. 果汁的分类有哪些? 186
238. 为什么喝饮料时不要加冰块? 186
239. 家庭自制饮料的种类有哪些? 187
240. 为什么说可乐型饮料不宜多喝? 189
241. 哪类人应多喝牛奶? 190
242. 喝牛奶时要注意什么? 190
243. 哪些食物中可以加牛奶? 192
244. 科学煮牛奶的方法有哪些? 192
245. 为什么说喝酸奶有益人体健康? 193
246. 喝酸奶的注意事项有哪些? 194
247. 为什么喝牛奶可以减肥? 194
248. 为什么喝咖啡可以减肥? 195
249. 哪些人应忌饮咖啡? 197
250. 为什么说科学饮酒有益身心健康? 197
251. 喝啤酒容易使人发胖吗? 198
252. 为什么说常饮葡萄酒有益健康? 199
253. 哪些人不宜饮酒? 200
254. 饮酒时要切忌哪些做法? 200
255. 为什么说喝汤有益健康? 202
256. 哪些汤具有保健作用? 202
257. 植物营养乳的品种有哪些? 203

六、常见病与饮食疗法

- | | | |
|------|-------------------|-----|
| 258. | 感冒的饮食疗法有哪些？ | 205 |
| 259. | 咯血的饮食疗法有哪些？ | 206 |
| 260. | 慢性支气管炎的饮食疗法有哪些？ | 208 |
| 261. | 哮喘病的饮食疗法有哪些？ | 209 |
| 262. | 肺炎的饮食疗法有哪些？ | 211 |
| 263. | 肺结核的饮食疗法有哪些？ | 213 |
| 264. | 心血管疾病的饮食疗法有哪些？ | 214 |
| 265. | 高血压病的饮食疗法有哪些？ | 216 |
| 266. | 高脂血症的饮食疗法有哪些？ | 218 |
| 267. | 心肌梗死的饮食疗法有哪些？ | 219 |
| 268. | 心力衰竭的饮食疗法有哪些？ | 220 |
| 269. | 糖尿病的饮食疗法有哪些？ | 221 |
| 270. | 缺铁性贫血的饮食疗法有哪些？ | 223 |
| 271. | 血小板减少性紫癜的饮食疗法有哪些？ | 224 |
| 272. | 急性肝炎的饮食疗法有哪些？ | 225 |
| 273. | 慢性肝炎饮食疗法有哪些？ | 226 |
| 274. | 脂肪肝的饮食疗法有哪些？ | 228 |
| 275. | 胆囊炎和胆石症的饮食疗法有哪些？ | 228 |
| 276. | 胃、十二指肠溃疡的饮食疗法有哪些？ | 230 |
| 277. | 慢性腹泻的饮食疗法有哪些？ | 231 |
| 278. | 便秘的饮食疗法有哪些？ | 231 |
| 279. | 痢疾的饮食疗法有哪些？ | 232 |
| 280. | 痛风的饮食疗法有哪些？ | 233 |
| 281. | 骨质疏松症的饮食疗法有哪些？ | 234 |
| 282. | 肿瘤的饮食疗法有哪些？ | 235 |
| 283. | 甲状腺功能亢进的饮食疗法有哪些？ | 236 |
| 284. | 尿路感染的饮食疗法有哪些？ | 237 |
| 285. | 急性肾小球肾炎的饮食疗法有哪些？ | 239 |
| 286. | 慢性肾炎的饮食疗法有哪些？ | 240 |



287. 慢性肾衰竭的饮食疗法有哪些?	240
288. 阳痿的饮食疗法有哪些?	242
289. 遗精的饮食疗法有哪些?	243
290. 慢性前列腺炎的饮食疗法有哪些?	245
291. 骨折的饮食疗法有哪些?	246
292. 胆囊切除术的饮食疗法有哪些?	246
293. 胃切除的饮食疗法有哪些?	247
294. 老年性白内障的饮食疗法有哪些?	248
295. 慢性鼻炎的饮食疗法有哪些?	248
296. 青光眼的饮食疗法有哪些?	248
297. 口腔溃疡的饮食疗法有哪些?	249
298. 中耳炎的饮食疗法有哪些?	250
299. 月经先期、后期的饮食疗法有哪些?	251
300. 痛经的饮食疗法有哪些?	253
301. 闭经的饮食疗法有哪些?	255
302. 妊娠呕吐的饮食疗法有哪些?	256
303. 妊娠水肿的饮食疗法有哪些?	258
304. 乳腺炎的饮食疗法有哪些?	260
305. 宫颈炎的饮食疗法有哪些?	261

七、常见病与药膳疗法

306. 什么叫药膳疗法?	263
307. 为什么说药膳具有治疗和营养双重功效?	263
308. 药膳的应用原则有哪些?	264
309. 药膳的类别有哪些?	265
310. 药膳的烹制方法有哪些?	266
311. 如何掌握药膳的用法和用量?	267
312. 如何选择各年龄段的药膳?	267
313. 制作药膳时怎样选择补药?	268
314. 为什么说药膳配伍有禁忌?	269

315. 食物与药物的禁忌有哪些？	269
316. 药物与药物的配伍禁忌有哪些？	270
317. 服药禁忌的食物有哪些？	270
318. 治疗感冒的药膳方有哪些？	271
319. 治疗咽炎的药膳方有哪些？	273
320. 治疗咳嗽的药膳方有哪些？	275
321. 治疗哮喘的药膳方有哪些？	276
322. 治疗头痛的药膳方有哪些？	278
323. 治疗鼻炎的药膳方有哪些？	280
324. 治疗冠心病的药膳方有哪些？	281
325. 治疗糖尿病的药膳方有哪些？	283
326. 治疗高血压的药膳方有哪些？	284
327. 治疗贫血的药膳方有哪些？	286
328. 治疗中暑的药膳方有哪些？	287
329. 治疗消化不良的药膳方有哪些？	288
330. 治疗腹胀的药膳方有哪些？	291
331. 治疗急性胃肠炎的药膳方有哪些？	292
332. 治疗泄泻的药膳方有哪些？	294
333. 治疗便秘的药膳方有哪些？	296
334. 治疗痔疮的药膳方有哪些？	297
335. 治疗肥胖症的药膳方有哪些？	298
336. 治疗呃逆的药膳方有哪些？	299
337. 治疗脑卒中的药膳方有哪些？	301
338. 治疗小便失禁的药膳方有哪些？	303
339. 治疗阳痿的药膳方有哪些？	304
340. 治疗早泄的药膳方有哪些？	307
341. 治疗性欲减退的药膳方有哪些？	309
342. 治疗腰痛的药膳方有哪些？	312
343. 治疗失眠的药膳方有哪些？	313
344. 治疗盗汗的药膳方有哪些？	316
345. 治疗支气管炎的药膳方有哪些？	318