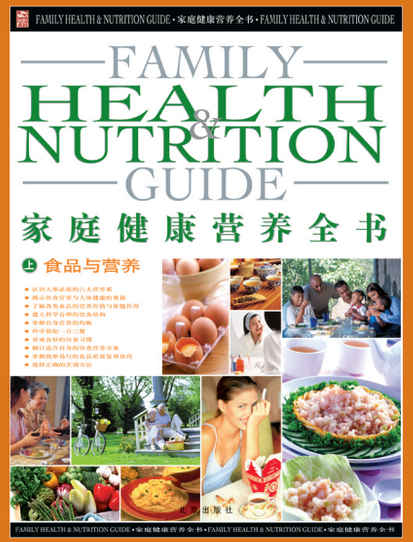
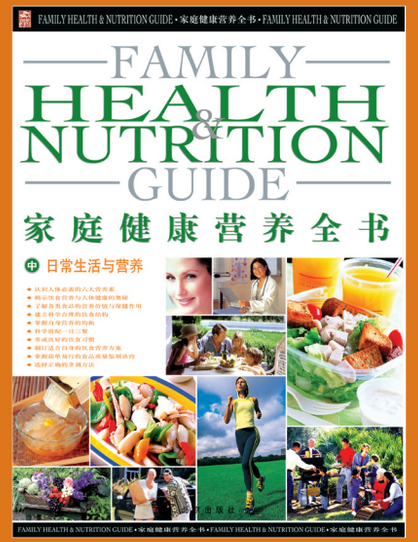
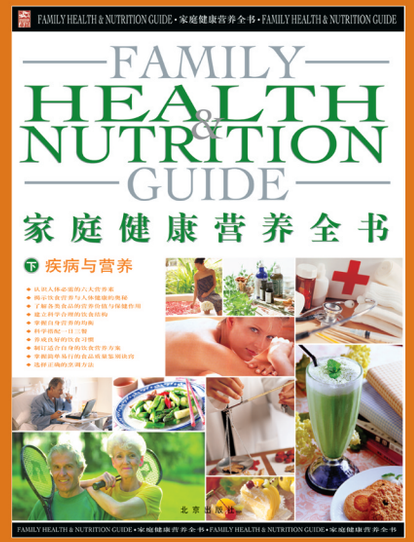
创世卓越 荣誉出品



上卷



中卷



下卷



FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书



北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900321-69-1 北京创世卓越图书有限公司设计















FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

本书以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片，系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面，面向家庭普及健康营养科学知识，体例新颖、简单实用，集知识性、可读性、实用性于一体，有助于人们建立自我保健意识，并提高生活的质量。

查询

各种营养素对人体的作用 • 食物中各类营养素的含量
人体每日营养素的需要量 • 食物与人体健康的关系
简单易行的食品质量鉴别方法

了解

人体必需的各类营养素 • 营养素的食物来源 • 食物的性味
科学合理地安排一日三餐 • 不同年龄、不同职业的营养饮食
四季保健知识 • 各种疾病的饮食疗法 • 制作简单的家庭营养小食谱

发现

营养与健康的奥秘 • 饮食对优生优育的作用
平凡而廉价的食物也有非凡的美容功效 • 食物能够治病
饮食可以延缓衰老、使人长寿



家庭健康营养全书 上

FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

上 食品与营养

- 认识人体必需的六大营养素
- 揭示饮食营养与人体健康的奥秘
- 了解各类食品的营养价值与保健作用
- 建立科学合理的饮食结构
- 掌握自身营养的均衡
- 科学搭配一日三餐
- 养成良好的饮食习惯
- 制订适合自身的饮食营养方案
- 掌握简单易行的食品质量鉴别诀窍
- 选择正确的烹调方法












北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

上卷

食品与营养






北 京 出 版 社





FAMILY HEALTH NUTRITION & GUIDE
家庭健康营养全书

总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　熊晓颖 佟　伟 宋犀堃

特约编辑　梅　扬 刘久平
责任编辑　毛白鸽
装帧设计　苏　歆
版面设计　任丽娜
图片制作　宋　欣
技术支持　任　超

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-69-1

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Xiong Xiaoying Tong Wei Song Xikun

Guest Editor:Mei Yang Liu Jiuping
Executive Editor: Mao Baige
Design Director: Su Xin
Designer: Ren Lina
Assistant Designer: Song Xin
Technical Support: Ren Chao

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-69-1





前言
FOREWORD







维护人类健康是现代科学文明发展的必然趋势。人类健康状况改善的主要因素是营养、环境和生活方式。科学合理的营养是健康的基石。营养对人体所起的作用是缓慢的、渐进的，最初是潜在性的，因而往往容易被忽略。但是营养不良（营养的缺乏、过剩或不平衡）所产生的后果，迟早会以不同类型的营养性疾病表现出来，进而影响到人类的健康水平和人口素质。

随着科学的发展，人们开始认识到营养在生命过程中所起的重要作用，认识到合理营养不但是维持身体健康所必需的，而且关系到人类素质的提高、民族的盛衰和国家的兴旺发达，是造福子孙后代的头等大事。营养健康已经成为人类生活的重要内容，营养健康学也必将成为全球范围内最受关注的学科之一。

本书内容丰富翔实，较为全面、系统地介绍了营养健康和饮食科学的各个方面，并配有大量生动而精美的图片，集知识性、可读性、实用性于一身。本书的出版，旨在普及营养健康知识，增强人们健康饮食的意识，并有助于人们掌握科学饮食的方法，养成良好的饮食习惯，从而提高生活的质量。



如何使用本书

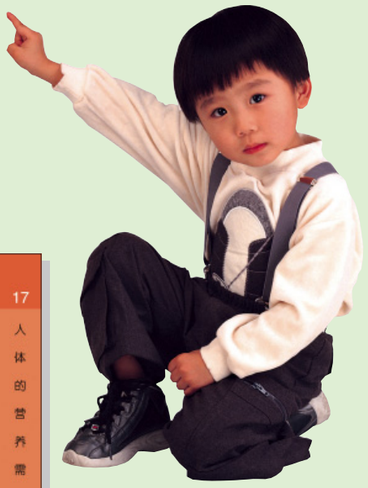


为了方便读者的使用，现将这套《家庭健康营养全书》的使用方法做一简单的介绍：本书共分为11个篇章，分别为“人体的营养需要”、“食品与营养”、“饮食营养搭配”、“食品的选购与识别”、“食品烹调与营养健康”、“日常生活与营养”、“不同时期的营养保健”、“不同季节的营养保健”、“不同人员的营养保健”、“饮食安全与营养健康”、“饮食营养与疾病防治”。每一个篇章都从不同的角度介绍了健康营养科学的知识。你可以在目录中找到感兴趣的内容，然后根据页码翻到该页。本书的每一个主题内容都配有生动而精美的图片，使你能够获得更好的阅读感受。



篇章页

每个篇章都有介绍本篇章的主要内容的文字，并辅以本篇章内具有代表性意义的图片，引导你轻松地了解与掌握全篇的内容要点。



书眉

双页码上端标出本书中文及英文名称，单页码上端标出篇章主题及英文名称。

主要标题

为你提供当页主题内容的名称。

主要内容

主要标题下的内容简介。概述了主标题，又给了你关于本页内容的清晰思路。是主要标题的说明文字，也是本页的主要内容。

辅助标题

与主要标题的内容相关的辅助性知识的名称。

引言

引出辅助标题的说明文字。

说明文字

每个辅助标题下均有一段详细的说明文字，对标题内容进行深层阐述，是主要标题内容的深入。

图片

与文字一一对应的精美图片，帮助你更加直观地理解文字表述的内容。



脂类是一大类不溶于水的化合物。它们有两个特性：一是这一类化合物均溶于有机溶剂，二是这类物质在活细胞结构中有极其重要的作用。它们可被生物体系合成脂肪链，这种链能够形成碳环结构，并可以含有不饱和键的连接，构成细胞的骨架结构。脂类在人体内的功能主要是作为细胞中能量的储存或作为细胞膜的成分。

脂类的构成与性质

脂类是中性脂肪和类脂的总称。中性脂肪主要为油和脂肪，类脂则是一类性质类似于油脂的物质。



由于生理功能不同，机体中的脂类可分为两大类：一类是作为基本组织结构的脂类，如磷脂、胆固醇、脑苷脂等，是组成细胞特定结构并赋予细胞特定生理功能的必不可少的物质。这部分脂类，即使长期饥饿也不会动用，含量相对稳定，故称定脂。另一种为储存脂类，是机体过剩能量的一种储存形式，摄入能量若长期超过需要，即可使人发胖，饥饿则会使人消瘦，由于含量变动较大，故称动脂。营养学上的脂肪主要指中性脂肪。

脂肪的分类

根据化学结构的不同，脂肪中的脂肪酸可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有几种不饱和脂肪酸是人体不可缺少的营养物质，但是在体内不能合成，必须从食物中摄取，所以我们称它们为必需脂肪酸。目前一般认为亚油酸和α－亚麻酸才能算作必需脂肪酸。脂肪酸根据碳链及双键数目的多少分成四类，即：低级饱和脂肪酸、高级饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。

脂肪的性质

脂肪一般不溶于水，但能微溶于水，易溶于有机溶剂。脂肪的相对密度小于水，故漂于水的表面。含有不饱和脂肪酸的脂肪，在室温下呈液态，如多种植物油类，因为它们的熔点较低，所以我们通常称之为油；而含饱和脂肪酸的脂肪，在室温下呈固态，如动物油类，因为这类脂肪的熔点比较高，我们通常称之为脂。



人体脂类的分类

正常人体按照体重计算，所含的脂类占14%～19%，胖人约占32%，过胖人可高达60%。绝大部分是以甘油三酯的形式储存于脂肪组织内。脂肪组织含脂肪细胞，多分布于腹腔、皮下和肌纤维间。这一部分脂肪常被称为储脂。因其可受营养状况和机体活动的影响而增减，故又称之为可变脂。一般储脂在正常体温下多为液态或半液态。皮下脂肪因含不饱和脂肪酸较多，故熔点低而流动度大，在较冷的体表温度下仍能保持液态，从而进行各种代谢变化。机体深处储脂的熔点较高，常处于半固体状态，有利于保护内脏器官，防止体温散失。类脂包括固醇类和磷脂，是组织结构的组成成分，约占总脂的5%。类脂比较稳定，受营养和机体活动的影响不大。类脂的组成因组织不同而有所差异。



构成人体组织

脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，在脑细胞和神经细胞中含量最多。一些胆固醇则是制造体内固醇类激素的必需物质，如肾上腺皮质激素、性激素等。



供给必需的脂肪酸

人体所需的必需脂肪酸是靠食物脂肪提供的。它主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分。保持皮肤微血管正常的通透性，以及对精子的形成、前列腺素的合成等方面的作用等，都是必需脂肪酸的重要功能。

增加食欲

没有脂肪或脂肪少的食物不好吃，脂肪性食物可增加风味，还可促进一些溶解在脂肪中的维生素A、B族维生素、维生素E、维生素K的吸收与利用。

脂肪在人体内的作用



脂肪的营养价值很高，是人体所必不可少的营养素之一。它对人体具有供给热能、调节体温等作用。

脂肪主要分布在人体上皮组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。其主要生理作用有：

供给热能

脂肪是体内贮存能量的仓库。体内营养过多时，过剩的糖、蛋白质等可以转变成脂肪的形式贮存起来，一般可达几千克或几十千克，越是胖人脂肪的贮存量越多。



调节体温和保护内脏器官

脂肪大部分贮存在皮下，用于调节体温，保护对温度敏感的组织，防止热能散失。脂肪分布填充在各内脏器官的间隙中，可使其免受震动和机械损伤，并维持皮肤的生长发育。

增加饱腹感

脂肪在胃内消化停滞不前，滞留时间较长，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

人体脂肪的需要量



在摄入多少脂肪的问题上，我国的营养专家提出每天摄入的脂肪产热量应占总产热量的20%～25%，也就是说，每个人每天应该摄入的脂肪和他一天摄入的总热量有关。如果一个人每天应摄入8.4兆焦(2000千卡)热量，我们又知道每克脂肪产热是38千焦(9千卡)，那么这个人一天应摄入的脂肪量是8400×25%÷37＝57克。实际上一般正常人根据摄入热量的多少，应摄入的脂肪在50～80克之间。婴幼儿和儿童摄入脂肪的比例高于成年人，6个月以内婴儿摄入的脂肪产热量占45%，6～12个月婴儿摄入的脂肪产热量占40%，1～17岁儿童以及青少年占25%～30%，成年人摄入的脂肪产热量占20%～25%。

食物中脂肪的分类

脂肪主要分为动物脂肪和植物脂肪，由于它们所含化学元素的种类、数量以及结构不同，而各有各的功能，营养价值也不同。天然食物中含有各种脂肪酸，多以甘油三酯的形式存在。一般来说，动物性脂肪如牛油、奶油和猪油比植物性脂肪含饱和脂肪酸多。但也不是绝对的，如椰子油主要由含12碳和14碳的饱和脂肪酸组成，仅含有5%的单不饱和脂肪酸和1%～2%的多不饱和脂肪酸。总的来说，动物脂肪一般约含40%～60%的饱和脂肪酸，30%～50%的单不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸含量极少。相反，植物油约含10%～20%的饱和脂肪酸和80%～90%的不饱和脂肪酸，而多数含多不饱和脂肪酸较多，也有不少植物油含单不饱和脂肪酸较多，如茶油和橄榄油中油酸含量达79%～83%。



脂类营养价值评估



脂类的营养价值评估可从脂肪消化率、必需脂肪酸含量和脂溶性维生素三个方面衡量。

脂肪的消化率

主要决定于其熔点，而熔点又与其低级脂肪酸及不饱和脂肪酸的含量有关。这些脂肪酸含量越高，熔点越低，越易消化，故比较起来植物油和奶油更易消化。熔点低于体温的脂肪消化率可高达97%～98%，高于体温的脂肪消化率约为90%左右。

必需脂肪酸含量



由于必需脂肪酸在人体中具有重要的生理功能，而人体又不能合成，必须从食物中获取，因而必需脂肪酸的含量是衡量油脂营养价值的重要依据。现在人们认为有两种不饱和脂肪酸为必需脂肪酸，它们是亚油酸和α－亚麻酸。在它们的脂肪酸长链中分别含有两三个不饱和双键，故都属于多不饱和脂肪酸。

脂溶性维生素的含量

一般脂溶性维生素含量高的脂肪营养价值较高。动物的贮存脂肪几乎不含脂溶性维生素，而器官脂肪含量多，其中肝脏含维生素A、维生素D极丰富，特别是某些海产鱼的肝脏脂肪维生素含量更多。奶和蛋类脂肪含维生素A、维生素D亦较丰富。植物油不含维生素A和维生素D，但含维生素E，特别是谷类种子的胚油含维生素E更为突出。

富含脂肪的食物

食物名称	脂肪含量（%）
纯油脂：牛油、羊脂、猪油、花生油、芝麻油、豆油	90～100
各种肉类：牛肉、羊肉、猪肉	10～50
蛋类	6～30
乳类及其制品	2～90
硬果类：榛子、核桃、花生、葵花子	30～60
黄豆类	12～20
鲜竹	24

动物油与植物油的利弊

近年来，医学界、营养界一再倡导：“尽可能食用不饱和脂肪酸，且来自饱和脂肪酸的热量，不要超出总热量的10%。”
我们先来比较一下动物油与植物油的营养构成：

动物油	植物油
主要含饱和脂肪酸。	主要含不饱和脂肪酸。
主要含维生素A、维生素D，与人的生长发育有密切关系。	主要含维生素E、维生素K，与血液、生殖系统功能关系密切。
含较多胆固醇，它有重要的生理功能。在中老年血液中含量过高，易得动脉硬化、高血压等疾病。	不含胆固醇，会植物固醇，它不能被人体吸收。阻止人体吸收胆固醇。

根据以上两种油的特点，您可以选择食用。对于中老年人以及有心血管病的人来说，要以植物油为主，少吃动物油，更有利于身体健康；对于正在生长发育的青少年来说，则不必过分限制动物油。

植物油也要限量：植物油是不饱和脂肪，如果吃得过多，很容易在人体内被氧化成过氧化脂。而过氧化脂在体内积存能引起脑血栓和心肌梗塞等病症。据科学测定，每人每天吃7～8克植物油就足够身体所需了，另外适当吸收一点动物的脂肪，对人体健康有益。

要注意用香油：香油以芝麻为原料，不仅味香、营养丰富，而且我们祖先很早以前就用芝麻作为良药，来治疗某些疾病。经研究发现，香油中含有的亚油酸、棕榈酸和花生四烯酸等不饱和脂肪酸达6%，这些物质能有效地防止动脉粥样硬化和预防心血管疾病。香油里还含有丰富的维生素E。动物实验证明：维生素E能延长寿命15%～75%。所以香油不仅可提供热量和一般的营养，而且还有抗衰老和延年益寿的作用。所以有条件的话，不妨多食用香油。

次辅助标题

从属于辅助标题，并对其进行分类描述的内容名称。

次辅助文字

对次辅助标题的内容进行详细的描述，以便生动地说明次辅助标题所要表述的深层内容。

表格

以清晰而直观的数据，对相关内容进行辅助说明，使你一目了然。

小资料

与本版面内容相关的有用资料或小常识。



目录 CONTENTS

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

第一章 人体的营养需要

营养与健康

人体需要哪些营养素 12
合理营养的要求 12
饮食营养与新陈代谢 12
合理营养促进健康 12
营养与吸收 13
营养与热量 13

碳水化合物

碳水化合物的种类 14
碳水化合物的作用 14
碳水化合物的营养特点 15
碳水化合物的饮食来源 15
碳水化合物的摄入 15
过量摄入糖的危害 15

脂类

脂类的构成与性质 16
人体脂类的分类 16
脂肪在人体内的作用 16
人体脂肪的需要量 17
食物中脂肪的分类 17
脂类营养价值评估 17
动物油与植物油的利弊 17

蛋白质

蛋白质的组成与分类 18
蛋白质的功能 18
蛋白质的营养价值 19
蛋白质对人体健康的影响 19

维生素

维生素的分类 20
生命不可缺少的维生素 A 20
最早发现的硫胺素 20
正确认识核黄素 21
维持神经系统健康的烟酸 21
保持情绪稳定的泛酸 22
维生素 B_6 与人体健康 22
最晚发现的维生素 B_{12} 23
人人需要的维生素 C 23
救助生命的维生素 D 24
延缓衰老的维生素 E 24
能止血的维生素 K 25
促进儿童生长发育的叶酸 25
促进细胞生长的生物素 25

矿物质

构筑人体的钙 26
磷是生命体的组成部分 26
生命之舟——镁 27
维持人体水平衡的钠与钾 27
人体不可缺少的铁 28
促进儿童生长发育的锌 28
能使人增长智慧的碘 28
正确认识硒 29
其他矿物质 29

食物纤维

食物纤维的功能 30
食物纤维的种类 30
摄入食物纤维的注意事项 30
食物纤维对健康的影响 31
食物纤维的需要量 31
如何增加食物纤维 31
食物纤维的来源 31

水

水在人体结构中的比例 32
水中的微量元素及作用 32
水的功能 32
水的需要量 32
人每天要消耗多少水 33
水的来源 33
饮水的时间 33
饮水的注意事项 33
烧开水的正确方法 33

非必需营养素与生物活性物质

核酸的作用与食物来源 34
酶的作用与食物来源 34
前列腺素与甲壳素 34
肉碱 34
低聚糖 35
植物多糖类 35
活性多肽与黄酮类化合物 35
番茄红素 35











第二章 食品与营养

选择营养丰富的食品

选择营养素的最佳来源 38
食物选择的对与错 38
选择食物的三种信号 39
根据性味选择食物 39
酸性食物与碱性食物 39
氧化食物与还原食物 39

谷类的营养与人体健康

谷类的营养价值 40
谷类与热能 40
常见谷类的营养特点 40
常见谷类的保健作用 41

豆类及其制品的营养与人体健康

豆类的营养价值 42
豆类的营养与保健功能 42
豆制品的营养与保健功能 43
豆浆与牛奶谁的营养价值高 43

食用油的营养与人体健康

食用油的营养成分 44
食用油的注意事项 44
食用油的营养保健功能 45
为何色拉油比食用油好 45





蔬菜的营养与人体健康

蔬菜营养的分类 46
蔬菜品种的分类 46
蔬菜类的营养价值 47
蔬菜的颜色与营养 47
蔬菜的新品种 47

食用菌类及野菜的营养与人体健康

食用菌类的营养价值 48
食用菌类的营养保健功能 48
野菜的营养价值 49
常见野菜的营养保健功能 49
食用野菜要适量 49

果品的营养与人体健康

水果的分类与成分 50
在什么时间吃水果最适宜 50
水果的营养价值 50
常见水果的营养保健功能 51
干果的营养价值 51
常见干果的保健功能 51

肉类的营养与人体健康

肉的组成 52
肉类的营养价值 52
肥肉对健康的益处 52
常见畜类肉的营养保健功能 53
常见禽类肉的营养保健功能 53

蛋类的营养与人体健康

蛋的结构 54
蛋类的营养价值 54
常见蛋类的营养保健作用 55
科学食用蛋类食品 55

奶及奶制品的营养与人体健康

牛奶的营养特点 56
牛奶的保健功能 56
饮用牛奶的最佳时间 56
羊奶的营养特点 56
羊奶的保健功能 57
酸奶的营养成分及特点 57
酸奶的保健作用 57

水产品的营养与人体健康

鱼类的营养特点 58
蟹、虾、贝类的营养特点 58
食用藻类的营养特点 59
常见水产品的营养保健功能 59







第三章 饮食营养搭配

构建合理的饮食结构

我国传统饮食结构的利弊 62
国外饮食结构的特点 62
不良饮食结构的危害 62
建立科学的饮食结构 63



如何掌握自身营养的均衡

营养平衡与健康 64
热量平衡 64
总氮平衡 64
酸碱平衡 65
电解质平衡 65
营养平衡与营养配餐 65



一日三餐的科学搭配

一天要吃三餐饭 66
三餐中食物的选择 66
早餐的科学搭配 66
午餐的科学搭配 66
晚餐的科学搭配 67
科学安排一日三餐 67
怎样自备午餐 67



科学的饮食搭配

饮食科学搭配的原则 68
饮食科学搭配的效应 68
怎样搭配好主食 68
怎样搭配好副食 69
科学配菜 69





良好的饮食习惯与营养健康

养成良好的饮食习惯 70
不良饮食习惯对营养摄入的影响 70
进餐前的注意事项 71
进餐后的注意事项 71
切忌吃饭时“狼吞虎咽” 71



第四章 食品的选购与识别



粮食的选购与识别

选购粮食的识别要领 74
如何识别粮食的质量 74
如何处理质量不好的粮食 75
如何贮存粮食 75
面粉的色泽与营养 75



食用油的选购与识别

选购食用油的识别要领 76
大豆油 76
芝麻油 76
菜籽油 77
花生油 77
变质的食用油如何处理 77
起油锅一定要冒烟吗 77



蔬菜的选购与识别

叶菜类的质量识别 78
花菜类的质量识别 79
果菜类的质量识别 79
茎菜类的质量识别 79



水果的选购与识别

苹果 80
梨 80
柑橘 80
葡萄 80
香蕉 81
西瓜 81
菠萝 81
激素水果的识别 81

肉类的选购与识别

选购肉类的识别要领 82
猪肉 82
选购活鸡的小窍门 82
牛、羊肉 83
健康畜肉与死畜肉的区别 83
鸡肉 83
健康禽肉与死禽肉的区别 83

乳类和蛋类的选购与识别

蛋类质量的识别 84
鲜蛋如何贮存 84
乳类及乳制品的质量识别 85
如何识别掺假的牛奶 85
鲜乳的贮存 85

水产品的选购与识别

鲜鱼 86
对虾 86
海蟹 86
河蟹 86
海蛰皮 87
鱿鱼干 87
紫菜 87
鱼翅 87
海带 87
如何识别受污染的鱼类 87
如何识别水产品的鲜度 87
生猛海鲜莫贪吃 87



调味品的选购与识别

食盐 88
酱油 88
食醋 88
味精 88
白糖 89
辛辣料 89
调味品的贮存 89
深色酱油并不好 89



糕点的选购与识别

蛋糕质量的识别 90
中式点心质量的识别 90
面包质量的识别 91
饼干质量的识别 91
巧克力的新说法 91



酒类和罐头的选购与识别

白酒质量的识别 92
啤酒质量的识别 92
果酒质量的识别 93
罐头质量的识别 93
常见的罐头质量问题 93
饮酒要讲科学 93



饮料和冷食的选购与识别

选购饮料的感官鉴别原则 94
饮料质量的识别 94
冷食质量的识别 95
吃冷饮须防“冰箱胃炎” 95









第五章 食品烹调与营养健康

常用烹调方法

烹调的作用 98
烹调的方法 98
烹调中火候的掌握 99
合理烹调对平衡饮食的作用 99



烹调对食物营养的影响

食物中营养素损失的原因 100
烹调对食物的影响 100
营养素在烹调中的变化 101
怎样烹调有利于碘的吸收 101



合理烹调主食

米饭的烹制 102
粥的烹制 102
面食发酵的方法 102
面食的烹制 103
科学食用方便面 103



合理烹调副食

动物类食品的烹调方法 104
合理烹调蔬菜 104
冷冻食品的烹调方法 105
降低蔬菜营养价值的错误习惯 105





厨具与营养健康

食品容器与营养健康 106
炊具与营养健康 106
冰箱的使用与健康 107
厨具的环保清洁法 107

调味与营养健康

食物的色香味形与食欲 108
食物的性味与人体健康 108
滥加调味品对健康的影响 108
常见调味品的作用 109
哪些人应忌食辛辣 109

添加剂与营养健康

食品添加剂应用的卫生要求 110
着色剂的应用 110
甜味剂的应用 110
发色剂的应用 110
防腐剂的应用 111
香料的应用 111

第一章

人体的营养需要

Human Nutrition Need

人的一生始终都需要营养，营养是生命的源泉，是健康的根本。

世界是由物质组成的，人体也是由物质组成的。组成人体的物质成分有：水、蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐和维生素。

人类为维持生命、从事劳动、繁衍生息，必须从外界摄取食物。机体摄取、消化、吸收、代谢和利用食物中的养分以满足自身生理需要的整个过程即称之为营养。食物所提供的营养物质叫营养素。

研究发现，细胞的类型和多种功能取决于营养素的适宜摄入量。营养素与基因的相互作用对人类的受孕、生长、发育、健康、长寿都有潜在影响，可能对某些导致死亡的疾病的发生、发展和转归起着决定性作用。因此，营养是生命、生存的物质基础，人类的生、老、病、死都与营养密切相关。





营养与健康

一个人的健康状况取决于多种因素，如先天的遗传、后天的生活条件、卫生状况、饮食营养、爱好习惯、体育锻炼、精神状态等。在这些因素中，最主要、最经常起作用的还是饮食营养。人类从生命刚开始，就不断地从母体摄取各种营养。出生后，除阳光和空气外，人体完全要靠食物和饮水供给营养，以保证自身正常地生长发育，保持健康和进行各种活动。

人体需要哪些营养素

食物的营养功用是通过它所含的营养成分来实现的，这些有效成分就叫做营养素。人体必需的营养素有50种左右，一般分为6类，包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物（又叫糖类）、维生素、矿物质（包括微量元素）和水。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质被称为“三大营养素”（现在把食物纤维称为第七营养素）。



营养素按人体需要的多少，可分为常量营养素和微量营养素。前者是指每日需要量在1克以上的营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质、水及钾、钠、钙、镁、磷、氯等。微量营养素指每日需要量为百分之几克至千分之几克的营养素，如铁、铜、锌、铬、锰、钼、硒、碘、氟以及某些维生素等。

合理营养的要求

❶ 食物中应该含有人体所需要的一切营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水和纤维素等。

❷ 食物要有良好的色、香、味，能促进食欲，并易于消化吸收。

❸ 饮食中不含有对人体有害的物质。

❹ 当生活、工作环境和生理条件（如妊娠、哺乳、更年期）变化时，饮食营养的供给要做相应的调整。



❺ 避免营养素供给不足或过多。

❻ 营养素的供给量要略高于身体对营养素的需要量。营养素的需要量是维持身体正常生理功能所必需的最低基本数量，供给量应该比这更充裕些。

饮食营养与新陈代谢

人体的各种组织和器官，如五脏六腑、血液、肌肉、骨骼等等，不断进行着新陈代谢活动。据研究，人体内每分钟大约有10多亿细胞在不断地新陈代谢。这就需要不断地从饮食中摄取蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。也就是说，饮食营养要不断地、有规律地进行。要有良好的饮食习惯（包括饮食卫生）。一切不良的饮食习惯都会影响人体正常生理功能的进行，因而必须纠正和克服一切不良的饮食习惯。

合理营养促进健康

促进发育、提高智力

发育是指身体各系统、各器官、各组织功能的完善。影响生长发育的主要因素有：营养、运动、疾病、气候、社会环境和遗传因素等，其中营养因素占重要地位。人体细胞的主要成分是蛋白质。新的细胞组织的构成、繁殖和增大都离不开蛋白质，故蛋白质是儿童、青少年发育所必需的重要物质。营养状况对人类的智力影响极大。婴儿、幼儿和儿童时期是大脑发育最快的时期，需要足够的营养物质，如二十二碳六烯酸、卵磷脂、蛋白质等。特别是二十二碳六烯酸，如果摄入不足，就会



促进优生、防止疾病

影响优生的因素有遗传方面的，但营养也是一个不容忽视的重要因素。在怀孕初期，孕妇就应注意到先天营养对婴儿体质及智力的影响。世界上有些地区，由于孕妇的饮食缺乏营养，结果导致胎儿畸形、流产、早产。如果孕妇的饮食中缺乏叶酸则会引起胎儿神经管畸形（例如脊柱裂、无脑胎）；缺乏维生素B_{12}，则会产生水脑现象。因此，合理营养可以促进健康，而营养不足或营养过剩都有可能引起疾病。由于营养不足所引起的疾病为营养缺乏病，如缺铁性贫血、佝偻病、夜盲症、甲状腺肿大等；由于营养过剩引起的疾病称为“富贵病”或“文明病”，如糖尿病、心血管疾病等。营养不足和营养过剩，一方面与营养摄取不当有关，另一方面也与缺乏营养知识有关。普及营养知识、合理摄取营养，对于防治疾病具有重要意义。



增强免疫功能、促进健康长寿

免疫是机体的一种保护反应，如免疫能力低下，则易受各种病菌的侵害，营养不良患者的吞噬细胞对细菌攻击的应付能力降低。而食物中的一些营养物质如维生素E、维生素A、维生素C、微量元素锌和硒、谷胱甘肽、类黄酮等物质都具有提高免疫能力的作用。人体的衰老是自然界的必然过程，长生不老的秘方虽然没有，但如果注意均衡摄取营养，则完全可以延缓衰老，达到健康长寿的目的。



营养与吸收

营养素被人体摄取后，只有得到充分的吸收，才能起到对身体的营养作用。

食物经过消化，大分子物质变成小分子物质，其中蛋白质变成氨基酸，多糖分解为单糖，脂肪分解成脂肪酸、甘油等，维生素与矿物质在消化过程中从食物的细胞中释放出来。这些营养素通过消化道壁进入血液循环的过程称为“吸收”。食物进入胃之前没有被吸收，胃只能吸收少量的水分和酒精，大肠主要吸收在小肠没有被完全吸收的水分和电解质，而营养物质的吸收主要是在小肠进行。

◎ 蛋白质的吸收

蛋白质在消化道内被分解为氨基酸后，通过小肠黏膜被吸收，吸收后经小肠绒毛内的毛细血管进入血液循环。天然蛋白被蛋白酶水解后，其水解产物大约1/3为游离氨基酸，2/3为多肽。这些产物在肠壁的吸收远比单纯混合氨基酸快，而且吸收后大部分以氨基酸的形式进入门静脉。

◎ 脂类的吸收

脂类在消化道内被分解为甘油和脂肪酸，甘油可被血液直接吸收；脂肪酸在消化道内与胆盐结合成水溶性复合物，才被吸收。脂肪酸被吸收后，一小部分进入小肠绒毛的毛细血管，由门静脉进入肝；大部分进入毛细淋巴管，经大淋巴管进入血液循环。脂溶性维生素也随脂肪酸一起被吸收。

◎ 水、水溶性维生素及矿物质的吸收

这一类物质在小肠内不经消化而直接被吸收。



◎ 碳水化合物的吸收

碳水化合物经消化吸收分解为单糖（主要为葡萄糖及少量的果糖和半乳糖）后被吸收，然后通过门静脉进入肝，一部分合成肝糖原贮存，另一部分由肝静脉进入体循环，供全身组织利用。



营养与热量

营养学上所说的热量，也叫热能或能量。人体的生长发育和维持正常的生命活动，均需要一定的能量。

能量通常用千卡来表示，卡是卡路里的简称。1卡就是使1克水升高1℃时所需的能量。国际上通用的能量单位是焦耳。1卡折合4.2焦耳（确切地说是4.184焦耳）。在我国两种能量单位均可使用。

◎ 热量的主要作用

❶ 维持人体的基础代谢。机体即使处于完全休息的状态，其内部的生理活动仍在继续进行，所以随时都需要热量。这种在完全休息状态下人体内部生理活动（如心跳、呼吸、肠胃蠕动、神经系统的活动等）所需的热量，称为基础代谢。基础代谢所需的热量，约为每小时每千克体重1千卡，如体重50千克，则基础代谢能量大致为



1 × 50 × 24 = 1200千卡。

❷ 维持肌肉的活动。

❸ 保持体温。

❹ 食物的特别动力。食物在体内的消化、吸收和代谢，均需消耗一定的热量。

❺ 生长的需要。

◎ 人体每日需要多少热量

人体所需热量因人而异。其影响因素主要是劳动强度、年龄大小、气候变化、体型与体重和健康状况。一般正常的成年人每日需要热量为2000～3000千卡。承受压力大的人或体力劳动多的人，需要热量多一些。坐办公室的人活动量少，需要热量也较少。男人和女人需要的热量也不同，一般女人身体矮小些，体力劳动轻些，需要量也少些。在生长期的儿童、孕妇或因病而消耗多的人，尤其是运动员，需要的热量就大些。年龄在20～40岁之间，需要热量多，而从41岁起，所需热量则呈递减趋势。在寒冷地区或寒冷季节生活的人所需热量多。当然，在高温环境下进行体力劳动的人，也比在常温环境下工作的人需要热量多。情况变化了，热量需要也要相应变化，应当灵活地加以调节。



◎ 如何计算食物中的热量

食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质是三种供给热量的营养素。根据各种食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质的含量，就可以计算出各种食物所能供给的热量。1克碳水化合物供给热量4千卡，1克脂肪供给热量9千卡，1克蛋白质供给热量4千卡。如一个人每日吃的食物中包含450克碳水化合物、40克脂肪和80克蛋白质，则可以得到的热量为：

(4 × 450) + (9 × 40) + (4 × 80) = 2480千卡。



碳水化合物

碳水化合物是生物界三大基础物质之一，也是自然界最丰富的有机物。碳水化合物的名称来源于此类物质多由碳、氢、氧三种元素组成，此类化合物的分子式中氢和氧的比例恰好与水相同，为2∶1，好像碳和水的化合物，因此而得名。我们一日三餐中约60%的能量来源于碳水化合物。近年来为预防慢性病的发生，鼓励增加碳水化合物摄入量、减少脂肪摄入量，这已成为许多国家饮食指南中的共识。

碳水化合物的种类



碳水化合物是多羟醛或多羟酮的环状半缩醛或其缩合物。从简单到复杂可以分为单糖、寡糖和多糖。

碳水化合物属于包括羟基、羰基的复合官能团的一类化合物，如醛、酮、醇和酸等化合物的衍生物和聚合物。从结构上看，碳水化合物是多羟醛或多羟酮的环状半缩醛或其缩合物，简单碳水化合物可以缩合成高分子的复杂碳水化合物，复杂的碳水化合物又可分解成简单的碳水化合物。从单糖开始，如葡萄糖和果糖，碳水化合物形成了一个梯度级的结构——糖单位配对地结合在一起，形成双糖、三糖或四糖，甚至有上亿个糖分子组成的复合聚合物——多糖。



◎ 单糖

单糖是所有碳水化合物的基本单位，食物中最常见的单糖是葡萄糖和果糖。人体吸收的碳水化合物大多转化为葡萄糖，细胞用来产生能量的也是葡萄糖。大多数单糖都能够迅速被消化吸收，并提供便宜的能量来源。果糖也是加到食物里的甜味剂，用于提高食品的香味和延长储存时间。

◎ 寡糖

寡糖又称低聚糖，是由3个以上10个以下的单糖分子通过糖苷键构成的聚合物，根据糖苷键的不同而有不同的名称。目前已知的几种重要的功能性低聚糖有异麦芽低聚糖、海藻糖、低聚果糖、低聚甘露糖、大豆低聚糖等，甜度通常只有蔗糖的30%～60%。

◎ 多糖

多糖主要是淀粉和纤维素，淀粉是人类膳食碳水化合物的主要形式。谷类、薯类等植物中都有充足的淀粉。纤维素与淀粉一样，也是多糖，所不同的是纤维素的结构呈直线型，而且氢键很多，相当牢固，即使在加工条件下，植物细胞壁的纤维素也不会溶解。主要的膳食碳水化合物见右表：

主要的膳食碳水化合物

分 类	亚 组	组 成
糖	单糖	葡萄糖、半乳糖、蔗糖
	双糖	蔗糖、乳糖、海藻糖
	糖醇	山梨醇、甘露糖醇
寡糖	异麦芽低聚寡糖	麦芽糊精
	其他寡糖	棉子糖、水苏糖、低聚果糖
多糖	淀粉	直链淀粉、支链淀粉、变性淀粉
	非淀粉多糖	纤维素、半纤维素、果胶、亲水胶质物

碳水化合物的作用

碳水化合物与蛋白质、脂肪是人体能量的三大支柱。碳水化合物主要是用来产生能量与贮存能量的物质。

碳水化合物是机体主要物质的组成成分。人体内的糖蛋白、核糖、糖脂等都有糖参与组成：糖蛋白是构成细胞膜的成分之一；核糖和脱氧核糖分别参与核酸RNA和DNA的构成，而DNA和RNA是机体主要的遗传信息载体；糖脂是构成神经组织和生物膜的主要成分。由此可见糖参与多种有机物质的构成，是构成人体必不可少的原料。除此之外，碳水化合物还有以下作用：

◎ 供给热能

糖类是热能的主要来源，每1克碳水化合物可提供热能16.7千焦（4千卡）。其特点是：在总能量中所占比例大，提供能量快而及时，氧化的最终产物为二氧化碳和水，对机体无害。大脑需要葡萄糖作为惟一的能源物质，若血中葡萄糖水平下降，出现低血糖，会对大脑产生不良影响。



◎ 解毒作用

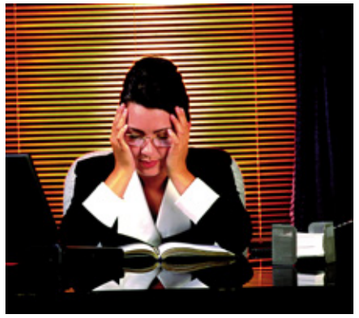
肝脏内的糖原水平在机体对毒物的抵抗力和对某些化学物质的解毒作用中有重要的意义。若人体内肝糖原丰富，则对疾病的抵抗力较强，同时对四氯化碳、乙醇、砷等的有毒物质有较强的解毒作用。

◎ 节约蛋白质

由于人体所需的能量主要由糖类供给，如果糖类供应充足，则不会致使脂肪在体内大量氧化，产生过多的酮体，引起酮症；也不会致使组织蛋白质过度分解，形成负氮平衡。吸收进入血液的各种己糖，首先在肝脏中转变成葡萄糖，通过血液循环运往各组织器官利用，若有富裕，则以糖原形式暂存于肝脏及肌肉中。体内贮存的糖类极少，仅为全天需要量的60%。因此必须按餐供给足量的含糖类食物，否则就要动用体内储备的脂肪，甚至蛋白质，来满足机体对能量的需要。

◎ 维持脑细胞的正常功能

碳水化合物是维持大脑正常功能的惟一能量来源。当血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，造成功能障碍，并出现头晕、心悸、出冷汗甚至昏迷等症状。



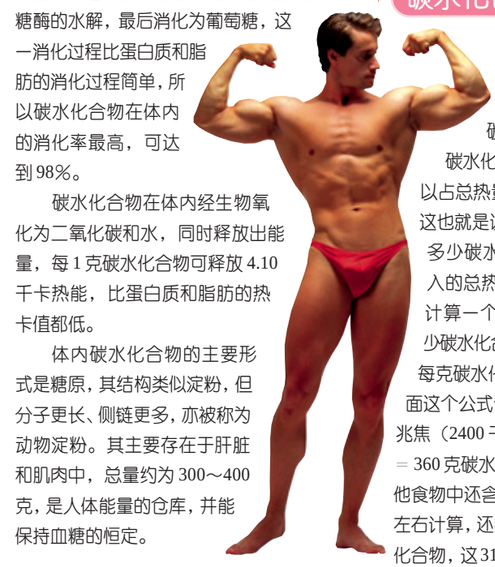
碳水化合物的营养特点

营养学上把人体不能合成的小分子营养素称为必需营养素，六大类营养素中只有碳水化合物没有必需营养素。葡萄糖单体虽然是体内碳水化合物的小分子形式，但人体可以经过一系列中间代谢得到葡萄糖，所以葡萄糖不属于必需营养素。

淀粉是由葡萄糖聚合而成的大分子，在消化道内先后经过淀粉酶、糊精酶和麦芽糖酶的水解，最后消化为葡萄糖，这一消化过程比蛋白质和脂肪的消化过程简单，所以碳水化合物在体内的消化率最高，可达到98%。

碳水化合物在体内经生物氧化为二氧化碳和水，同时释放出能量，每1克碳水化合物可释放4.10千卡热能，比蛋白质和脂肪的热卡值都低。

体内碳水化合物的主要形式是糖原，其结构类似淀粉，但分子更长、侧链更多，亦被称为动物淀粉。其主要存在于肝脏和肌肉中，总量约为300～400克，是人体能量的仓库，并能保持血糖的恒定。





碳水化合物的饮食来源

碳水化合物是机体能量最经济的来源，尤其是淀粉。植物性食物是碳水化合物的主要来源，而在植物中，谷类是人类可利用的碳水化合物最主要的来源。谷类食物中的碳水化合物是以淀粉的形式提供热量的。中国以水稻和小麦为主要粮食食品，其他一些粗粮，如玉米、小米、高粱米等也是碳水化合物来源之一。有些地区以薯类食品作为碳水化合物来源提供热量。粮食（谷类）中含碳水化合物的含量大约为60%～80%左右，薯类食品碳水化合物含量大约为15%～25%左右，水果由于含水量较大，故碳水化合物的含量比谷类少。



碳水化合物的摄入

由于每个人的具体情况不同，还无法规定一个人应该吃多少重量的碳水化合物，但碳水化合物的产热一般以占总热量的60%左右为宜。这也就是说，一个人应摄入多少碳水化合物和他摄入的总热量有关。如何计算一个人应该摄入多少碳水化合物呢？我们知道每克碳水化合物产热17千焦，可以应用下面这个公式计算：如一个人摄入总热量为10兆焦（2400千卡），10兆焦×60%÷17千焦＝360克碳水化合物。摄入的蔬菜、水果及其他食物中还含有少量碳水化合物，一般按50克左右计算，还剩余310克碳水化合物，这310克碳水化合物由粮食提供。每100克粮食中含有大约75克左右的碳水化合物，310÷75%＝413克粮食，则此人一天应摄入400克粮食。





过量摄入糖的危害

糖的用途广泛，与人们的生活关系密切。现代人的食糖量越来越多，甜饮料、甜点心、甜果品等已成为人们日常的食品，这样人们就容易在不知不觉中摄入过多的糖。



在食物中，如大米、面粉等都含有大量的糖。但这里的“糖”是以多糖形式存在的，即我们常常听到的“淀粉”一词。这种多糖是我们身体需要的，没有什么害处。而我们常常听到的“小孩不要多吃糖”等告诫往往是指“蔗糖”。下面我们介绍的摄入过多则有害处的糖，就是指蔗糖。



◎ 导致营养不足与肥胖

每天若是吃糖或甜食较多，那么吃其他富含营养的食物就要减少。尤其是儿童，若吃糖或甜食过多，会使正餐食量减少，则蛋白质、矿物质、维生素等反而得不到及时补充，导致营养不足。吃糖过多，剩余的部分就会转化为脂肪，带来肥胖的后果，而且可导致肥胖病、糖尿病和高血脂症。



◎ 导致骨折与癌症

过多的糖使体内维生素B_1的含量减少。因为维生素B_1是糖在体内转化能量时必须的物质，维生素B_1不足，就会大大降低神经和肌肉的活动能力，从而易导致摔倒发生骨折。实验证实，癌症与缺钙关系密切，而能造成缺钙的白糖，被认为是诱发某些癌症的因素之一。

◎ 减少寿命

长期吃高糖食物的人，可造成营养不良，肝脏、肾脏肿大，脂肪含量增加，他们的平均寿命将要缩短。



脂类

脂类是一大类不溶于水的化合物。它们有两个特性：一是这一类化合物均溶于有机溶剂；二是这类物质在活细胞结构中有极其重要的作用。它们可被生物体系合成脂肪链，这种链能够形成碳环结构，并可以含有不饱和键的连接，构成细胞的骨架结构。脂类在人体内的功能主要是作为细胞中能量的储存或作为细胞膜的成分。

脂类的构成与性质

脂类是中性脂肪和类脂的总称。中性脂肪主要为油和脂肪，类脂则是一类性质类似于油脂的物质。

由于生理功能不同，机体中的脂类可分为两大类：一类是作为基本组织结构的脂类，如磷脂、胆固醇、脑苷脂等，是组成细胞特定结构并赋予细胞特定生理功能的必不可少的物质。这部分脂类，即使长期饥饿也不会动用，含量相对稳定，故称定脂。另一种为储存脂类，是机体过剩能量的一种储存形式，摄入能量若长期超过需要，即可使人发胖，饥饿则会使人消瘦，由于含量变动较大，故称动脂。营养学上的脂肪主要指中性脂肪。

◎ 脂肪的分类

根据化学结构的不同，脂肪中的脂肪酸可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有几种不饱和脂肪酸是人体不可缺少的营养物质，但是在体内不能合成，必须从食物中摄取，所以我们称它们为必需脂肪酸。目前一般认为亚油酸和α－亚麻酸才能算作必需脂肪酸。脂肪酸根据碳链及双键数目的多少分成四类，即：低级饱和脂肪酸、高级饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。

◎ 脂肪的性质

脂肪一般不溶于水，但能微溶于水，易溶于有机溶剂。脂肪的相对密度小于水，故漂于水的表面。含有不饱和脂肪酸的脂肪，在室温下呈液态，如多种植物油类，因为它们的熔点较低，所以我们通常称之为油；而含饱和脂肪酸的脂肪，在室温下呈固态，如动物油类，因为这类脂肪的熔点比较高，我们通常称之为脂。



人体脂类的分类

正常人体按照体重计算，所含的脂类占14%～19%，胖人约占32%，过胖人可高达60%。绝大部分是以甘油三酯的形式储存于脂肪组织内。脂肪组织含脂肪细胞，多分布于腹腔、皮下和肌纤维间。这一部分脂肪常被称为储脂。因其可受营养状况和机体活动的影响而增减，故又称之为可变脂。一般储脂在正常体温下多为液态或半液态。皮下脂肪因含不饱和脂肪酸较多，故熔点低而流动度大，在较冷的体表温度下仍能保持液态，从而进行各种代谢变化。机体深处储脂的熔点较高，常处于半固体状态，有利于保护内脏器官，防止体温散失。类脂包括固醇类和磷脂，是组织结构的组成成分，约占总脂的5%。类脂比较稳定，受营养和机体活动的影响不大。类脂的组成因组织不同而有所差异。



脂肪在人体内的作用

脂肪的营养价值很高，是人体所必不可少的营养素之一。它对人体具有供给热能、调节体温等作用。

脂肪主要分布在人体上皮组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。其主要生理作用有：

◎ 供给热能

脂肪是体内贮存能量的仓库。体内营养过多时，过剩的糖、蛋白质等可以转变成脂肪的形式贮存起来，一般可达几千克或几十千克，越是胖人脂肪的贮存量越多。

◎ 构成人体组织

脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，在脑细胞和神经细胞中含量最多。一些胆固醇则是制造体内固醇类激素的必需物质，如肾上腺皮质激素、性激素等。



◎ 供给必需的脂肪酸

人体所需的必需脂肪酸是靠食物脂肪提供的。它主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分。保持皮肤微血管正常的通透性，以及对精子的形成、前列腺素的合成等方面的作用等，都是必需脂肪酸的重要功能。

◎ 增加食欲

没有脂肪或脂肪少的食物不好吃，脂肪性食物可增加风味，还可促进一些溶解在脂肪中的维生素A、B族维生素、维生素E、维生素K的吸收与利用。

◎ 调节体温和保护内脏器官

脂肪大部分贮存在皮下，用于调节体温，保护对温度敏感的组织，防止热能散失。脂肪分布填充在各内脏器官的间隙中，可使其免受震动和机械损伤，并维持皮肤的生长发育。

◎ 增加饱腹感

脂肪在胃内消化停滞不前，滞留时间较长，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。



人体脂肪的需要量

在摄入多少脂肪的问题上，我国的营养专家提出每天摄入的脂肪产热量应占总产热量的20%～25%，也就是说，每个人每天应该摄入的脂肪和他一天摄入的总热量有关。如果一个人每天应摄入8.4兆焦（2000千卡）热量，我们又知道每克脂肪产热是38千焦（9千卡），那么这个人一天应摄入的脂肪量是8400×25%÷37＝57克。实际上一般正常人根据摄入热量的多少，应摄入的脂肪在50～80克之间。婴幼儿和儿童摄入脂肪的比例高于成年人，6个月以内婴儿摄入的脂肪产热量占45%，6～12个月婴儿摄入的脂肪产热量占40%，1～17岁儿童以及青少年占25%～30%，成年人摄入的脂肪产热量占20%～25%。



食物中脂肪的分类

脂肪主要分为动物脂肪和植物脂肪，由于它们所含化学元素的种类、数量以及结构不同，而各有各的功能，营养价值也不同。天然食物中含有各种脂肪酸，多以甘油三酯的形式存在。一般来说，动物性脂肪如牛油、奶油和猪油比植物性脂肪含饱和脂肪酸多。但也不是绝对的，如椰子油主要由含12碳和14碳的饱和脂肪酸组成，仅含有5%的单不饱和脂肪酸和1%～2%的多不饱和脂肪酸。总的来说，动物脂肪一般约含40%～60%的饱和脂肪酸，30%～50%的单不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸含量极少。相反，植物油约含10%～20%的饱和脂肪酸和80%～90%的不饱和脂肪酸，而多数含多不饱和脂肪酸较多，也有不少植物油含单不饱和脂肪酸较多，如茶油和橄榄油中油酸含量达79%～83%。



脂类营养价值评估

脂类具有很高的营养价值。



脂类的营养价值评估可从脂肪消化率、必需脂肪酸含量和脂源性维生素三个方面衡量。

◎ 脂肪的消化率

主要决定于其熔点，而熔点又与其低级脂肪酸及不饱和脂肪酸的含量有关。这些脂肪酸含量越高，熔点越低，越易消化，故比较起来植物油和奶油更易消化。熔点低于体温的脂肪消化率可高达97%～98%，高于体温的脂肪消化率约为90%左右。



◎ 必需脂肪酸含量

由于必需脂肪酸在人体中具有重要的生理功能，而人体又不能合成，必须从食物中获取，因而必需脂肪酸的含量是衡量油脂营养价值的重要依据。现在人们认为有两种不饱和脂肪酸为必需脂肪酸，它们是亚油酸和α－亚麻酸。在它们的脂肪酸长链中分别含有两三个不饱和双键，故都属于多不饱和脂肪酸。

◎ 脂溶性维生素的含量

一般脂溶性维生素含量高的脂肪营养价值较高。动物的贮存脂肪几乎不含脂溶性维生素，而器官脂肪含量多，其中肝脏含维生素A、维生素D很丰富，特别是某些海产鱼的肝脏脂肪维生素含量更多。奶和蛋类脂肪含维生素A、维生素D亦较丰富。植物油不含维生素A和维生素D，但含维生素E，特别是谷类种子的胚油含维生素E更为突出。

富含脂肪的食物

食物名称	脂肪含量（%）
纯油脂：牛油、羊油、猪油、花生油、芝麻油、豆油	90～100
各种肉类：牛肉、羊肉、猪肉	10～50
蛋类	6～30
乳类及其制品	2～90
硬果类：榛子、核桃、花生、葵花子	30～60
黄豆类	12～20
腐竹	24

动物油与植物油的利弊

近年来，医学界、营养界一再倡导：“尽可能食用不饱和脂肪酸，且来自饱和脂肪酸的热量，不要超出总热量的10%。”
我们先来比较一下动物油与植物油的营养构成：

动物油	植物油
主要含饱和脂肪酸。	主要含不饱和脂肪酸。
主要含维生素A、维生素D，与人的生长发育有密切关系。	主要含维生素E、维生素K，与血液、生殖系统功能关系密切。
含较多胆固醇，它有重要的生理功能。在中老年血液中含量过高，易得动脉硬化、高血压等疾病。	不含胆固醇，含植物固醇，它不能被人体吸收。阻止人体吸收胆固醇。

根据以上两种油的特点，您可以选择食用。对于中老年人以及有心血管病的人来说，要以植物油为主，少吃动物油，更有利于身体健康；对于正在生长发育的青少年来说，则不必过分限制动物油。

植物油也要限量：植物油是不饱和脂肪，如果吃得过多，很容易在人体内被氧化成过氧化脂。而过氧化脂在体内积存能引起脑血栓和心肌梗塞等病症。据科学测定，每人每天吃7～8克植物油就足够身体所需了，另外适当吸收一点动物的脂肪，对人体健康有益。

要注意用香油：香油以芝麻为原料，不仅味香、营养丰富，而且我们祖先很早以前就用芝麻作为良药，来治疗某些疾病。经研究发现：香油中含有的亚油酸、棕榈酸和花生四烯酸等不饱和脂肪酸达6%，这些物质能有效地防止动脉粥样硬化和预防心血管疾病。香油里还含有丰富的维生素E。动物实验证明：维生素E能延长寿命15%～75%。所以香油不仅可提供热量和一般的营养，而且还有抗衰老和延年益寿的作用。所以有条件的话，不妨多食用香油。



蛋白质

蛋白质是人类及所有动物赖以生存的营养要素。蛋白质是细胞组织的重要组成部分，是生命的物质基础，是人体内一些生理活动性物质（如酶、激素、抗体）的重要组成部分，是维持体液酸碱平衡和正常渗透压的重要物质。当饮食中蛋白质不足时，可引起儿童生长发育迟缓或体重减轻、肌肉萎缩；成人容易产生疲劳、贫血、创伤不易愈合、对传染病抵抗力下降和病后恢复缓慢等症状。严重缺乏时，还可导致营养不良性水肿。

蛋白质的组成与分类

蛋白质主要由碳、氢、氧、氮四种化学元素组成，多数蛋白质还含有硫和磷，有些蛋白质还含有铁、铜、锰、锌等矿物质。

蛋白质内四种主要化学元素的含量为：碳15%～55%、氢67%、氧21%～23.5%、氮15%～18.6%。在人体内只有蛋白质含有氮元素，其他营养素不含氮。因此，氮成了测量体内蛋白质存在数量的标志。一般来说蛋白质的平均含氮量为16%，即人体内每6.25克蛋白含1克氮，所以，只要测定出体内含氮量，就可以计算出蛋白质的含量。氮在人体内所占比重如此之大，导致动物和植物对氮的需求量也非常大。据资料介绍，全世界的庄稼一年内要从土壤里摄取40万吨氮，因此氮被誉为庄稼生长的“三大要素”之一，这些氮直接供给植物，间接供给动物。从营养价值出发，蛋白质分为三类：

◎ 完全蛋白质

这类蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，而且各种氨基酸的比例与人体需要基本相符，容易吸收利用。完全蛋白质不但可以维持成年人的健康，而且对儿童的成长和老年人的延年益寿均有很好的保健作用。如奶类中的酪蛋白、乳白蛋白，蛋类中的卵白蛋白和卵黄磷蛋白，肉类、鱼类中的白蛋白和肌蛋白，大豆中的大豆球蛋白，小麦中的麦谷蛋白和玉米中的谷蛋白等都是完全蛋白质。



◎ 半完全蛋白质

此类蛋白质中所含的各种必需氨基酸种类基本齐全，但含量不一，相互之间比例不太合适。如果以它作为惟一的蛋白质来源，虽然可以维持生命，但促进生长发育的功能较差。如小麦和大麦中的麦胶蛋白就属于这类。



◎ 不完全蛋白质

此类蛋白质所含的必需氨基酸种类不全，质量也差。如用它作为膳食蛋白质惟一来源，既不能促进生长发育，维持生命的作用也很薄弱。如玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶原蛋白以及豌豆中的球蛋白等。

蛋白质的功能

人体的所有组织器官都会有蛋白质，蛋白质是生命的物质基础。

蛋白质是人体的主要“建筑材料”。婴幼儿靠它形成肌肉、血液、骨骼、神经、毛发等；成年人需要它更新组织，修补损伤、老化的机体。没有蛋白质的供给，人就不可能从3～4千克的新生儿长成50～60千克重的成年人，所以说蛋白质是人体生命得以延续的主要物质基础。它在人体内的功能共有6个方面：

◎ 结构功能与催化调节功能

蛋白质是构成体内各组织的主要成分，蛋白质在人体内的主要功能是构成组织和修补组织。人的大脑、神经、肌肉、内脏、血液、皮肤乃至指甲、头发等都是以蛋白质为主要成分构成的。人体发育成长后，随着机体内新陈代谢的不断进行，部分蛋白质分解，组织衰老更新以及损伤后的组织修补等都需要不断补充蛋白质。所以，人每天都要补充一定量的蛋白质，以满足身体的正常需要。人体内的化学变化几乎都是在酶的催化下不断进行的。激素对代谢的调节作用也具有重要意义，而酶和激素都直接或间接来自于蛋白质。

◎ 防御功能与运动功能

机体抵抗力的强弱，取决于抵抗疾病的抗体的多少，抗体的生成与蛋白质有密切关系。近年来被誉为抑制病毒的法宝和抗癌生力军的干扰素，也是一种复合蛋白质（糖和蛋白质结合而成）。肌肉收缩依赖于肌球蛋白和肌动蛋白，有肌肉收缩才有躯体运动、呼吸、消化及血液循环等生理活动。



◎ 供给热能与运输和存储功能

人体每日需要的能量，主要来自于糖类及脂肪。当蛋白质的量超过人体的需要，或者饮食中的糖类、脂肪供给不足时，蛋白质亦可作为热量的来源。另外，在人体新陈代谢过程中，被更新的组织蛋白亦可氧化产生热能，供给人体的需要。不论是营养素的吸收、运输和储存以及其他物质的运输和储存，都有特殊蛋白质作为载体。如氧和二氧化碳在血液中的运输、脂类的运输、铁的运输和储存都与蛋白质有密切的关系。

蛋白质的营养价值

食物蛋白质营养价值的高低，主要决定于其所含必需氨基酸的种类、数量及其相互比例是否与人体内的蛋白质相近似。

一般来说，动物蛋白质所含的必需氨基酸的种类、数量和比例，都比较合乎人体的需要。植物蛋白质则差一些，但也有完全蛋白质，如豆类蛋白质的氨基酸组成和人体蛋白质的组成接近，因此有较高的营养价值。此外葵花子、杏仁、栗、荞麦、芝麻、花生、马铃薯及绿色蔬菜中均含有完全蛋白质。例如：人体组织蛋白质每100克中含有苯丙氨酸1克、蛋氨酸1克、亮氨酸1克，这三种氨基酸组成比为1∶1∶1。如果某种食物蛋白质100克中含有苯丙氨酸1克、蛋氨酸1克，而亮氨酸只有0.5克，即这三种氨基酸组成比为1∶1∶0.5时，当该蛋白质摄入体内，经消化分解成氨基酸，并再组成人体组织蛋白质，人体只能按1∶1∶1的比例利用其苯丙氨酸0.5克、蛋氨酸0.5克、亮氨酸0.5克，即只能以这种蛋白质中含量最低的氨基酸来决定其他氨基酸的利用程度，并以此决定了这种蛋白质的营养价值，也就是说这种蛋白质仅有50%的部分被利用。



◎ 蛋白质的互补作用

多种食物蛋白质混合食用时，其所含的氨基酸之间可取长补短，相互补充，从而提高了食物蛋白质的营养价值。食物混合食用时，为使蛋白质的互补作用得以发挥，一般应遵循以下原则：❶食物的生物学属性愈远愈好。如动物性与植物性食物混食时蛋白质的生物价值超过单纯植物性食物之间的混合。❷搭配的食物种类愈多愈好。❸各种食物要同时食用。因为单个氨基酸吸收到体内之后，一般要在血液中停留约4小时，然后到达各组织器官，再合成组织器官的蛋白质，而合成组织器官的蛋白质所需要的氨基酸必须同时到达，才能发挥氨基酸的互补作用，装配成组织器官蛋白质。



◎ 多种非优质蛋白质混合作用

两种以上非优质蛋白质混合食用，或在非优质蛋白质的食品中加入少量完全蛋白质，其营养价值也可提高。所以，各种粮食混合食用，可以取长补短，提高蛋白质的营养价值。我国北方人把玉米、小米和黄豆掺合磨成“杂合面”作为主食，是提高食品中蛋白质营养价值的好方法。因此，将高质量的蛋白质与必需氨基酸含量少、而非必需氨基酸含量高的蛋白质混合，能大大提高蛋白质的生物价值。

◎ 各种氨基酸同时摄取

许多研究证明，各种氨基酸必须同时摄取，才能达到最高利用率，即使仅相隔1～2小时，其利用率也会受到影响。因此，8种必需氨基酸应当按一定比例同时存在于血液和组织中，人体才能最有效地利用它们来组成组织蛋白质。所以，在饮食安排上对蛋白质摄取要多种多样，各种食物要混合并同时食用。此外，肉类、蛋类、奶类、豆类等优质蛋白质食品也不应集中在一天或一餐内食用，要平均分配在各餐食用，这样才能更好地发挥蛋白质的互补作用，提高其营养价值。

蛋白质对人体健康的影响

由于在人体的肌肉组织中，蛋白质的含量最高，所以摄入蛋白质的多少直接影响着人体的健康。



人体的大部分是由蛋白质所组成的。如皮肤、肌肉、内脏、毛发、指甲、大脑甚至骨骼等，都是由蛋白质所构成的。蛋白质充足时，才能维持细胞正常的功能与新陈代谢。因为在人体的肌肉组织中，蛋白质的含量最高，因此只要照照镜子，就可以看出自己所摄取的蛋白质是否充足。人体的毛发与指甲是由蛋白质所构成的，所以需要充分的营养来维持它们的健康。没有光泽、缺乏弹性，甚至断裂的毛发，只要补充适度的营养，也能在几个星期内恢复健康。

◎ 精力旺盛，心情愉快

缺乏蛋白质可造成血压过低、贫血、身体机能障碍、无法产生将食物分解为能量的酶等症状，这些症状都无法在短期内得到改善。酶是主要由蛋白质所构成的有机物质，蛋白质的重要性，即在于能形成某些酶。缺乏蛋白质时，无法形成充足的酶，导致身体许多机能失调，疲劳即为其中之一。





◎ 增加机体的抵抗力

饮食中蛋白质的摄取量充足时，可以增加抵抗力。人体有各种抵抗疾病的机能，其中抗体及白血球与蛋白质的摄取密切相关。在正常状态下，肝脏会制造球蛋白或抗体，这些保卫人体健康的战士，能吞噬各种细菌及病毒，使其不能危害人体的健康。

◎ 维持消化系统的正常

充足的蛋白质也有助于消化机能的正常运作，因为分解食物的酶也是由蛋白质所构成的。酶可以将食物分解为微小的粒子，使其溶解于水，再进入血液之中。饮食中蛋白质的摄取充足时，胃壁、小肠及胰脏就能源源不断地分泌足够的酶。胃肠功能健全，就能正常地蠕动，使食物与消化液及酶混合，食物完全消化后，养分为小肠壁所吸收，再进入血液之中。



维生素

维生素是一类低分子有机化合物，它是人体生长、发育、生殖及维持生理机能所必须的营养素。它不是构成各种组织的主要原料，也不是体内能量的来源，其作用主要是调节物质代谢，许多种维生素是构成辅酶的主要成分，在调节物质代谢方面具有十分重要的作用。人体对各种维生素的需要量并不多，每日仅为若干毫克或微克，而且多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍不能满足人体需要，必须由食物供给。

维生素的分类

维生素的化学结构各不相同，性质特点也区别很大，无法按一般的方法进行分类。

维生素刚被认识时，人们发现有一些维生素能溶解于水，而另一些却不溶于水。科学家根据维生素的溶解性将其分为脂溶性维生素、水溶性维生素以及类维生素物质三大类：

◎ 脂溶性维生素

主要有维生素A、维生素D、维生素E及维生素K。

◎ 水溶性维生素

主要有B族维生素及维生素C。B族维生素包括8种水溶性维生素，即维生素B_1、维生素B_2、维生素B_3（泛酸、遍多酸）、维生素B_6、烟酸（维生素PP、尼克酸）、生物素、叶酸和维生素B_{12}。

◎ 维生素物质

机体内存在的一些物质，尽管不是真正的维生素类，但它们所具有的生物活性却非常类似维生素，因此把它们列入复合维生素B族这一类中，通常称它们为“类维生素物质”。其中包括：胆碱、生物类黄酮（维生素P）、肉毒碱（维生素B_t）、辅酶Q（泛醌）、肌醇、维生素B_{17}（苦杏仁苷）、硫辛酸、对氨基酸苯甲酸（PABA）、维生素B_{15}（潘氨酸）等。



生命不可缺少的维生素A

维生素A是一种淡黄色物质，它的前身是胡萝卜素，属于脂溶性维生素。

维生素A又叫视黄醇，是人类最早发现的维生素，是由β－紫罗酮环与不饱和一元醇所组成的，有维生素A_1和维生素A_2两种，它们纯属于动物代谢的产物。维生素A_1为视黄醇，主要存在于哺乳动物和海洋鱼类的肝脏中；维生素A_2为脱氢视黄醇，主要存在于淡水鱼中。维生素A_2的生物活性约为维生素A_1的40%。植物体中所含有的黄红色中很多属于类胡萝卜素，胡萝卜素为维生素A的前体。在动物体内胡萝卜素可以被转化为维生素A，并具有维生素A的生物活性，所以被称为维生素A原。



◎ 维生素A的功能

维生素A的主要功能是促进机体生长发育，维持表皮的完整性，促进生殖和骨骼的生长发育以及维持眼底视网膜的正常视觉反应。如：

❶ 维生素A是保护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。缺少了它们，眼睛就会黯淡无光、视力下降，出现人到夜晚即模模糊糊看不清东西的夜盲现象。

❷ 有助于祛除老年斑，外用有助于对粉刺、脓包、疖疮、皮肤表面溃疡等症的治疗。

❸ 有助于对肺气肿、甲状腺机能亢进症的治疗。

❹ 有预防和治疗呼吸系统感染的作用。每隔两年一次给予学龄前儿童维生素A20毫克，维生素E40毫克，就可维持维生素A在血液中的水平，且不会发生中毒。

❺ 保持组织或器官表层健康。

❻ 促进发育、强壮骨骼，维护皮肤、头发、牙齿、牙床的健康。

❼ 协助脂肪储存，防止肾脏、肺、膀胱和黏膜的感染。



◎ 人体需要多少维生素A

人体每天究竟摄入多少维生素A才能满足需要呢？我国全国营养调查结果显示：当人均每天摄入维生素A75微克视黄醇当量、胡萝卜素580微克视黄醇当量，把它们相加则是655微克视黄醇当量时，未出现维生素A缺乏，就可以满足基本需要了。2000年中国营养学会推荐了维生素A的参考摄入量：成年男子为每天800微克视黄醇当量，成年女子为700微克视黄醇当量。

◎ 维生素A的食物来源

动物肝脏、蛋黄、鱼肝油、黄绿色蔬菜及水果中均含维生素A。例如：牛奶、黄油、胡萝卜、甜菜、菜花、大蒜、甘蓝、芥末、桃、红辣椒、甘薯、菠菜、南瓜、芒果、番茄、木瓜、柑橘等。

最早发现的硫胺素

纯净的硫胺素是一种白色粉末，闻之有特殊的酵母气味，这是它与其他B族维生素不同的地方。

硫胺素也称维生素B_1、抗神经炎素或抗脚气病因子，它是营养学历史上最早发现的维生素之一。抗神经炎素是对维生素B_1最早的称谓，这是因为它能预防和治疗鸟类的多发性神经炎——维生素B_1缺乏引起的一种典型病变。而“硫胺素”的名字则是来源于其化学性质的特点：它的分子中含有互相联结的两个环状结构，即噻唑环和嘧啶环，前者含有硫原子，后者含有胺基，将这两个特征成分连起来读，即称硫胺素。

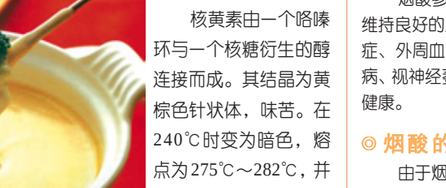


◎ 硫胺素的作用

硫胺素有助于人体的感知，并能使脑功能维持正常状态。对糖类代谢、生长发育、学习能力、增长食欲、改善精神状态起着积极的作用。它可以促进血液循环，也是肠胃、心脏肌肉所不可缺少的维生素。它还可以减轻晕车、晕船等症状，并有助于治疗带状疱疹。

◎ 缺乏硫胺素的原因

在现代医学实践中，比较轻微的硫胺素缺乏是许多国家常见的情况，因此营养学的主要任务是找到缺乏硫胺素的原因，预防这种营养缺乏状况的出现。引起硫胺素缺乏病的原因有很多：在欧洲及美国工业化国家的居民中，由于饮食摄入不足而引起的脚气病是罕见的，但是伴随着酒精中毒发生硫胺素缺乏则是常见的现象；在不发达国家，硫胺素摄入不足仍然是人们缺乏这种维生素的主要原因。



◎ 硫胺素的摄入量与食物来源

人体对于维生素B_1的需要量与糖化热能代谢有关，维生素B_1的供给应按照总热能需要量推算，每日维生素B_1的供给量应为0.4毫克/418千焦能量。目前多数国家，包括我国在内，成人的维生素B_1供给量都定为0.5毫克/418千焦能量。

中国居民膳食维生素B_1参考摄入量（DRIs）　单位：毫克/天

年龄/岁	RNI		UL
0～	0.2(AI)		
0.5～	0.3(AI)		
1～	0.6		50
4～	0.7		50
7～	0.9		50
11～	1.2		50
	男性	女性	
14～	1.5	1.2	
18～	1.4	1.3	
孕妇	1.5		50
乳母	1.8		50

硫胺素的饮食来源主要是未被精制的谷类食物，瘦肉及内脏的硫胺素含量也较为丰富。豆类、种子或坚果类食物也是硫胺素的良好来源。发酵生产的酵母制品含有丰富的B族维生素。硫胺素还来源于强化了硫胺素的谷类食物及面包类食品。

正确认识核黄素

核黄素又名维生素B_2，广泛存在于动物或植物性食物中，对人体健康有着重要的作用。



核黄素由一个咯嗪环与一个核糖衍生的醇连接而成。其结晶为黄棕色针状体，味苦。在240℃时变为暗色，熔点为275℃～282℃，并在此温度下可被破坏。核黄素可溶于水，但水中溶解度较低。在27.5℃时，每100毫升水中可溶解12毫克核黄素。它在酸性溶液中稳定，在碱性溶液中较不稳定，易溶解。游离的核黄素对光敏感而易分解，特别是在紫外线照射之下，可引起不可逆的分解，故储存这种维生素需要避光。但大多数核黄素都与磷酸和蛋白质结合为复合化合物，因此食物中的核黄素较稳定。

◎ 核黄素的作用

核黄素在氨基酸、脂肪酸和碳水化合物的代谢中起着重要的作用，可逐步释放能量供细胞使用。此外，核黄素还有激活吡哆醇的作用，在色氨酸形成烟酸的过程中也必不可少。如果没有核黄素，那么细胞的生长就会停滞，因此它对代谢的影响是不可忽略的。核黄素还与肾上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成，糖原与脂肪酸代谢，铁的吸收、储存和动员有关。因此在防治缺铁性贫血中也具有重要的作用。

◎ 核黄素的食物来源

核黄素广泛存在于植物和动物性食物中，动物性食物中核黄素的含量较植物性食物更高。肝、肾、心、乳及蛋类食物中含量尤为丰富，豆类食物中也较丰富，野菜中也含有较大量的核黄素。不同食物含量差异较大。食物因其加工、烹调方法的不同，含量也有所不同。我国大部分地区（尤其农村）人的核黄素摄取来源主要是谷类食物，但是常因加工或烹调的方法而导致核黄素含量的不同。

◎ 每天应摄入多少核黄素

核黄素的需要量被认为与蛋白质和热能的供给量有关。生长加速、创伤恢复、妊娠与哺乳期间，人对蛋白质的需要量增加，核黄素需要量也随之增加。因劳动强度、年龄、性别与生理状况的不同，人对核黄素需要量也有所不同。婴幼儿每天需要0.4～0.6毫克，儿童需要0.6～1.2毫克，成人需要1.3～1.7毫克(相当于0.5毫克／4184千焦)。1992年全国营养调查数据显示：我国人民核黄素摄入量偏低。全国城乡居民平均值仅为(0.8±0.4)毫克，低、中、高收入居民分别为(0.7±0.3)、(0.7±0.4)、(0.9±0.5)毫克，仅占每天供给量标准的(49.8±20.2)%、(51.4±23.1)%、(57.4±27.2)%。也就是说各种收入人群每天摄入的核黄素仅占标准供给量的一半左右。

维持神经系统健康的烟酸

每天进食1～2克的烟酸可以降低血液中胆固醇的水平。那些因胆固醇高而烦恼的人可以通过增加烟酸的摄入量来获得帮助。

烟酸是B族维生素家庭中的一员，以前曾被称为维生素B_3。因为它最早是从烟草中被发现的，所以被称为烟酸。用化学方法将它分离出来以后很久，人们对它的维生素的本质才有了认识，发现它对治疗癞皮病——一种因维生素缺乏而导致的皮肤病有效，因此也称它为抗癞皮病维生素、抗癞皮病因子、维生素PP（PP是抗癞皮病的缩写）等。这些名称现在已经很少使用，但可以在一些早期介绍营养学的书中看到它们的影子。



◎ 烟酸的作用

烟酸参与胆汁及胃液的正常分泌及性激素的合成，可以降低胆固醇，维持良好的血液循环，帮助神经组织维持正常的生理机能，治疗内耳眩晕症、外周血管病、头痛、偏头痛、高胆固醇、动脉粥样硬化、缺血性心脏病、视神经萎缩、精神分裂症及心理疾病，同时又可增强记忆力、保持肌肤健康。

◎ 烟酸的每日需要量

由于烟酸与人体热量的代谢密切相关，所以我们每天应该摄入的烟酸的量通常是以每消耗4148千焦热能所需烟酸的毫克数来表示。联合国粮农组织规定：饮食中每提供4148千焦的热量需要6.1毫克烟酸，这个数值包括食物中的烟酸以及来自色氨酸的等效的烟酸。我国人民每天饮食中烟酸的建议供给量为：成年人5毫克／4148千焦，儿童6毫克／4148千焦，孕妇与乳母每天供给量分别为18毫克／4148千焦与21毫克／4148千焦。



◎ 烟酸缺乏所导致的疾病

烟酸缺乏可引起癞皮病，又叫糙皮病。其典型症状是皮炎、腹泻及痴呆。此外，缺乏烟酸还可导致口疮、口腔异味、失眠、抑郁、眩晕、易疲劳、低血糖、肌无力、皮疹等疾病。

保持情绪稳定的泛酸

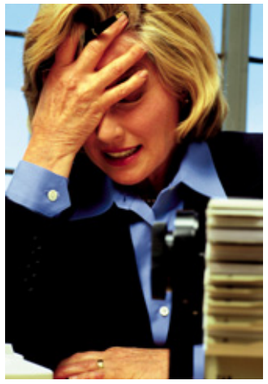
人们很少注意泛酸，甚至有的人从来都没有听说过它，更不知道它在人体中对新陈代谢的作用了。



泛酸也被称为维生素 B_5，是一种黄色的黏滞油状物，其水溶液在酸性或碱性情况下对热不稳定，容易发生水解，因此在商店或医院中一般使用泛酸的钙盐（泛酸钙）来代替泛酸。泛酸钙是无色的晶体，易溶于乙醇和水，泛酸钙对空气和光是稳定的，但在潮湿的环境中容易吸水结块。此外，泛酸的衍生物泛醇比泛酸更稳定，并且在体内可转变为泛酸，因此也常作为复合维生素补充剂的成分。

◎ 泛酸对人体的作用

泛酸参与肾上腺激素的合成，并协助其他维生素的吸收利用，帮助脂肪、蛋白质及糖类的能量转化。泛酸能增强体力、预防贫血、维护消化道的正常功能，可以消除紧张、焦虑，治疗抑郁症。



◎ 泛酸的适宜摄入量

对于正常人来说，由于食物中广泛地存在泛酸，因此缺乏泛酸的可能性极小。但由于在食物烹调和加工过程中损失较多，因此对于一些食物单调，蛋白质、脂肪和碳水化合物摄入不足的人群容易发生泛酸的缺乏，并且经常伴随有其他维生素不足的现象。

推荐的泛酸每天适宜摄入量（AL）　单位：毫克/天

年　龄		AL	年　龄		AL
婴儿	0～6个月	1.7	青少年	11岁～	5.0
	7～12个月	1.8		14岁～	5.0
儿童	1岁～	2.0	成人	＞18岁	5.0
	4岁～	3.0	妊娠(不分期)		6.0
	7岁～	4.0	哺乳(不分期)		7.0

注：AL为国际单位。下同。

◎ 泛酸的主要食物来源

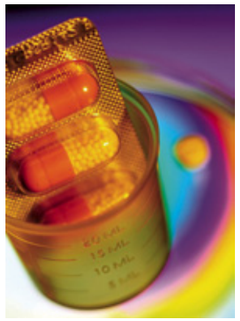
泛酸的最主要来源是肉类（心、肝、肾含量特别丰富）、蘑菇、鸡蛋、花茎甘蓝（硬花球花椰菜）和某些酵母。其中肝、肾、酵母、鸡蛋黄和花茎甘蓝的泛酸含量至少达到干重50微克／克以上。全谷物也是良好的泛酸来源，但是大部分在加工过程中就丢失了。泛酸最丰富的天然来源是蜂王浆和金枪鱼、鳕鱼的鱼子酱，它们含有相当高的泛酸（蜂王浆为511微克／克，两类鱼的鱼子酱为2.32毫克／克；人奶也含有丰富的泛酸，含量为2.2～11.2微摩尔／升（48～245微克／100毫升），牛奶有接近于人奶的泛酸含量。



维生素 B_6 与人体健康

维生素B_6虽然结构很简单，但在维持人体正常生理功能和生命活动方面具有重要意义。

维生素 B_6 又称吡哆素，是B族维生素中的一种。它是一组含氮的化合物，属于水溶性维生素，实际上包括吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺三种衍生物，它们都是白色结晶物质。在动物性食物内，维生素 B_6 多以吡哆醛及其磷酸化形式存在，而植物性食物中则以吡哆醇和吡哆胺及其磷酸化形式和糖基化形式存在。各种形式的维生素 B_6 衍生物都具有同等的生物活性，但在生理作用上主要是以磷酸吡哆醛和磷酸吡哆胺形式起作用。



◎ 维生素 B_6 的作用

维生素 B_6 是参与机体功能协调最多的一种维生素。它在人体内参加物质代谢，与蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢有密切关系，它可以帮助脑及免疫系统发挥正常的作用。细胞的增长、DNA的分裂、RNA遗传物质的形成都需要维生素 B_6 的参与。维生素 B_6 还有增强机体对癌症的免疫力，防止动脉硬化，保护心肌，预防肾结石、关节炎、哮喘等作用。此外，维生素 B_6 可以激活体内的多种酶，协助维生素 B_{12} 的吸收。

◎ 每天应摄入多少维生素 B_6

正常情况下，维生素 B_6 不易缺乏。至今我国尚未开展这方面的研究工作，参照欧美国家研究成果，考虑到我国居民饮食模式，故仅提出适宜摄入量（AL），结果见下表。在1998年，美国FNB建议维生素 B_6 的UL值：1～3岁30毫克/天、4～8岁40毫克/天、9～13岁60毫克/天、14～17岁80克/天、成人100毫克/天。参考上述建议值，提出我国儿童的UL值为50毫克/天，成为人100毫克/天。

中国居民膳食维生素 B_6 适宜摄入量（AL）　单位：毫克/天

年龄／岁	AL	年龄／岁	AL
0～	0.1	11～	0.9
0.5～	0.3	14～	1.1
1～	0.5	18～	1.2
4～	0.6	50～	1.5
7～	0.7	孕妇和乳母	1.9

◎ 维生素 B_6 过量的危害

虽然维生素 B_6 在临床上应用广泛，例如通常用来止吐、缓解肌肉痉挛及手脚麻痹、利尿等，但是如果用量过大，也会有不良反应。主要表现为神经系统症状，如感觉异常（夜间加剧），四肢尤其是上肢更为多见；骨骼有闪电、针刺样疼痛，下肢多见，个别患者表现为胸痛；感觉过敏，全身均有烧灼样或蚁走样痒感；少数患者可能并发肌无力、肌束颤抖、面部麻痹等。此外，如果大剂量注射这种维生素，轻者可能发生嗜眠，部分严重者甚至可能发生过敏性休克。长时间持续大剂量注射，则可能成瘾。如果除正常饮食外，还大剂量长时期口服维生素 B_6（每天补充吡哆醇250毫克以上），也会产生对维生素 B_6 的依赖效应。

◎ 维生素 B_6 的主要食物来源

在我们常见的食物中，富含维生素 B_6 的有：酵母、麦麸、葵花子、大豆、糙米、香蕉、动物肝脏及肾脏、鱼类、瘦肉、坚果。一般蛋类、燕麦、水果（鳄梨和香蕉除外）、各种蔬菜维生素 B_6 的含量均较低，而干酪、脂肪、糖、牛奶、白面包中只含有极其微量的维生素 B_6。

最晚发现的维生素 B_{12}

由于维生素B_{12}是迄今为止最晚被发现的一种水溶性维生素，所以它对于老百姓来说，远不如维生素C、维生素E那样熟悉。

维生素 B_{12} 是一种暗红色的针状晶体，极易溶于水，在pH4.5～5.0的弱酸性环境中最稳定，强酸、强碱及光照下非常容易被分解，持续高温也同样会对维生素 B_{12} 有一定程度的破坏。相比之下，短时间的高温对维生素 B_{12} 的破坏程度较小。比如：牛奶经巴氏消毒（60℃）2～3秒，维生素 B_{12} 损失7%；煮沸2～5分钟维生素 B_{12} 被破坏30%；120℃消毒13分钟，维生素 B_{12} 则丢失77%，而143℃消毒3～4秒仅丢失10%，可见加热时间越长、温度越高，维生素 B_{12} 损失的也就越多。



◎ 维生素 B_{12} 对人体的作用

在机体代谢中，维生素 B_{12} 主要有以下几方面的作用：

- 维生素 B_{12} 能够促进氨基酸的生物合成，特别是蛋氨酸和谷氨酸，因此对各种蛋白质的合成有重要作用，所以对于正在生长发育的婴幼儿来说，维生素 B_{12} 是必不可少的。
- 由于有促进体内遗传物质合成的作用，所以它能促进红细胞的发育和成熟，从而保证机体的造血机能处于正常状态，避免了恶性贫血的发生。

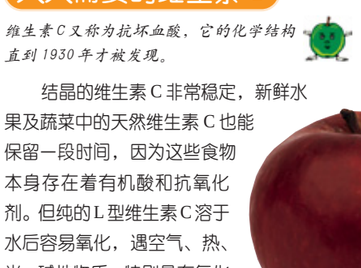


◎ 每天应摄入多少维生素 B_{12}

科学研究表明，维持成人正常功能的最低需要量为每天0.1微克。因此，联合国粮农组织（FAO）及世界卫生组织（WHO）的专家组推荐正常成人每天摄入维生素 B_{12} 1微克，为了保险起见，美国科学家于1989年建议成人维生素 B_{12} 的每天摄入量为2微克。

◎ 缺乏维生素 B_{12} 的危害

当缺乏维生素 B_{12} 时，可导致恶性贫血。还会引起消化不良、慢性腹泻、眩晕、易激惹、易疲劳、记忆力减退、神经损伤、头痛、舌炎、耳鸣、精力不集中、呼吸不均匀等病症。老年人易患消化系统疾病。



◎ 维生素 B_{12} 的主要食物来源

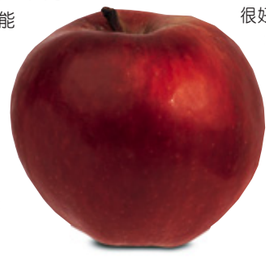
日常食物中维生素 B_{12} 主要来源于肉类及其制品，包括动物内脏、鱼类、禽类、贝壳类软体动物、蛋类、乳及乳制品，各类发酵食物中也含有少量维生素 B_{12}。维生素 B_{12} 含量丰富的食物包括动物的内脏，如牛、羊的肝、肾、心，以及牡蛎类等；维生素 B_{12} 含量中等丰富的食物有奶及奶制品，部分海产品，如蟹类、沙丁鱼、鳟鱼等；维生素 B_{12} 含量较少的食物有肌肉、海产品中的龙虾、剑鱼、比目鱼、扇贝，以及发酵食物。



人人需要的维生素C

维生素C又称为抗坏血酸，它的化学结构直到1930年才被发现。

结晶的维生素C非常稳定，新鲜水果及蔬菜中的天然维生素C也能保留一段时间，因为这些食物本身存在着有机酸和抗氧化剂。但纯的L型维生素C溶于水后容易氧化，遇空气、热、光、碱性物质，特别是有氧化酶及铜、铁等重金属离子存在时，可促进其氧化破坏进程。食物中的维生素C有还原型与脱氢型之分，两者可通过氧化还原互变，并同具生物活性。



◎ 维生素C的作用

维生素C能够促进胶原蛋白的合成，使伤口迅速愈合，具有预防感染及阻止癌症的发生、增强免疫力、防治坏血病、保护细胞膜、增进人体对铁的吸收、治疗贫血的作用。维生素C还可以降低胆固醇、预防高血压和动脉硬化、提高应激能力。维生素C还是极有效的抗氧化剂，能够保护细胞不被自由基破坏、抑制血液中胆固醇被氧化、有效预防心脏病。

◎ 维生素C的每日需要量

我国提出的维生素C供给量为：成人60毫克／天，少年男女60毫克／天，1～3岁分别为30、35、40毫克／天，5～7岁为45毫克／天，10岁为50毫克／天，孕妇则需在成人供给量的基础上增加20毫克，而乳母则需增加40毫克。有人认为吸烟者维生素C的需要量应再增加正常需要量的50%。在寒冷与高温以及应急条件下，如进行外科手术的病人，其维生素C的需要量也要增加。此外，老年人适当补充维生素C也是有益的。

◎ 维生素C的食物来源

食物中的维生素C主要存在于新鲜的蔬菜、水果中，人体自身不能合成。水果中的鲜枣、橘子、山楂、柠檬等含有丰富的维生素C，蔬菜中以绿叶蔬菜、青椒、番茄、大白菜等含量较多。根茎类蔬菜，如马铃薯等虽然维生素C的含量不高，但由于日常饮食中消耗量较大，所以也是很好的食物来源。谷类及豆类食物中几乎不含维生素C，但是豆类经过发芽后也可产生一定量的维生素C。黄瓜、白菜等含有较多的抗坏血酸氧化酶，会加速对抗坏血酸的破坏。

救助生命的维生素D

维生素D对人体十分重要，它能促进人体对钙的吸收和利用，促进钙在骨骼中的沉积。

1916年人们从鳕鱼肝油中提取到一种有抗佝偻病作用的物质，命名为维生素D。因其有抗佝偻病的作用，所以也有人称之为抗佝偻病维生素。1924～1925年，人们发现紫外线照射可以在皮下产生抗佝偻病的维生素。1966年，后续的研究者发现，维生素D在机体内需要转变为活性的代谢物后才能发挥生理作用。这一发现揭开了维生素D的作用原理，对人们深入了解维生素D具有重要意义。维生素D是一种白色晶体，能溶于脂肪。在中性及碱性溶液中比较稳定，能耐高温且不易氧化，在130℃时加热90分钟，其生理活性仍能保存，这是其他维生素所不如的，但在酸性条件下会逐渐分解。



◎维生素D的作用

它是调节人体钙、磷正常代谢的重要物质，可以加速小肠中钙、磷的吸收，促进钙化，使骨骼和牙齿正常生长。如果缺乏维生素D，儿童可引起佝偻病，成年人则会引起软骨病，特别是孕妇和哺乳期妇女更易发生骨软化症。

◎过量摄入维生素D的危害

若摄入大剂量维生素D制剂或浓缩鱼肝油丸，则极易发生维生素D中毒症。



维生素D中毒症状为食欲下降、恶心、呕吐、腹泻、头痛、多尿和烦渴。慢性病例则体重减轻、皮肤苍白、便秘或腹泻、骨化过度、钙在软组织中大量存积，并出现肾功能减退、高血压等症状，继而造成心血管异常，甚至肾钙化、心脏和大动脉钙化而导致死亡。孕妇摄入维生素D过多，会引起自发性血钙过多或血钙过多综合征，婴儿往往会出现动脉硬化、精神发育迟缓和肾酸中毒等症状。一般从饮食中摄入维生素D极少引起问题，但摄取维生素D制剂应该在医生指导下，以防止维生素D摄入过多而中毒。



◎维生素D的食物来源

食物中维生素D的含量比其他任何一种维生素的含量都少。其食物来源以动物肝脏、禽蛋、乳制品、鱼肝油为主，其中尤以鱼肝油中维生素D的含量最为丰富，而在蔬菜、谷物和水果中，维生素D的含量则比较少。部分动物性食物中维生素D的含量见下表：

部分动物性食物中维生素D的含量
（100克中的含量）

食物	维生素D含量/IU	胆钙化醇含量/微克
牛奶	2～10	0.05～0.25
鳕鱼肝油	8000～30000	200～750
奶酪	10	0.25
金枪鱼肝油	600000	15000
全蛋	40～60	1～1.5
黄油	40～80	1～2
蛋黄	160～400	4～10
人造黄油	80～360	2～9
沙丁鱼	200～1800	5～45
家禽肝脏	＜40	＜1

延缓衰老的维生素E

目前市场上销售的维生素E大多是人工合成的化合物，常应用于维生素E制剂和各种医疗产品等。

维生素E又称为生育酚。大约在1920年，有人发现酸败的猪油能引起大白鼠不育症，而当在其食物中加入莴苣和全麦粉时，就能够恢复它的生殖能力。后来发现在麦胚油中含有能促进生殖能力的“维生素”。1924年时，这种维生素被正式命名为维生素E。1936年从麦胚油中分离出结晶的维生素E，后来又称它为生育酚。到1938年正式确定了维生素E的分子结构，很快就人工合成了维生素E，并对维生素E的生物学性质有了进一步的了解。

◎维生素E的作用

维持肌肉的正常发育和生长，是机体内的强抗氧化剂，防止多不饱和脂肪酸发生过氧化作用，中断自由基循环反应，保持生物膜的正常结构和功能，并且防止产生毒性物质，因而人们认为可以防止和延缓衰老。维生素E对动物的生殖有重大作用，当维生素E缺乏时，会出现精子不能生长、受精后不能成长、已怀孕的也会发生胎儿死亡、流产以及乳汁减少、影响胎儿发育等现象，临床上用于治疗习惯性流产和不育症。



◎维生素E的食物来源

维生素E广泛地分布于动植物组织中，特别是油料种子、某些谷物、坚果和绿色蔬菜中。它在植物性食物中的含量受品种、成熟程度、季节、收获时间及方式、加工工艺和贮存时间等因素所影响。动物性食物的维生素E含量通常不高或者很低，一般受动物摄入饲养物中维生素E含量的影响。

在各种食物中，以麦胚和麦胚油维生素E的含量最为丰富，其次是植物油，如玉米油、棉籽油、橄榄油、棕榈油、花生油、菜籽油、大豆油、红花油、葵花子油和人造黄油等（椰子油除外），食用油通常是人们从饮食中摄取维生素E的主要来源。



能止血的维生素K

维生素K又称为抗出血维生素。它是肝脏中凝血酶原和其他凝血因子在生物合成中所必需的。

大约在1929年，丹麦的一名生物化学家在研究胆固醇的生物合成时，用去除了脂肪成分的食物来饲养鸡，结果这些鸡患了出血性疾病。当给予正常饲料，特别是苜蓿和鱼粉喂养时，便使出血得到了控制。后来发现在这些食物中能用乙醚提取出一种活性因子。1935年，这种新的脂溶性维生素被发现，并被命名为维生素K。到1939年，科学家们不仅能够分离出纯的维生素K，而且能够人工合成维生素K。



◎维生素K对人体的作用

维生素K与血液的凝固有关，它能促使肝脏中合成4种凝血蛋白，用来维持凝血酶原和凝血因子的活力。越来越多的证据表明：维生素K能帮助人体维持骨骼的强壮。骨钙素主要在成骨细胞中合成，生理功能与骨矿化作用有密切关系。20世纪80年代以来的工作显示：老年妇女的骨折发生率与血维生素K水平呈负相关，从所做的骨矿物质密度检查可见，骨矿物质密度值与血维生素K水平呈正相关，而与血浆未羧化骨钙素水平呈负相关。血浆未羧化骨钙素水平的升高可使骨折的相对危险度增加。一些动物研究表明：补充维生素K可以增加钙的储留、减少尿钙分泌量。还有资料显示：维生素K可以抑制前列腺素E2和白细胞介素6的合成，从而抑制了它们刺激骨重吸收的作用。

◎维生素K的适宜供给量

人体所需要的维生素K有两个来源，即从食物中摄取和由肠道细菌合成。人体需要的维生素K有40%～50%来自于食物（主要是植物性食物），其余的由肠道细菌合成。一般成人每天总的需要量为2微克／千克体重，如果其中一半由肠道细菌合成，那么从食物中所摄取的量仅为1微克／千克体重。以此推算，一个成年人每天维生素K的摄入量大约为70～140微克。



◎维生素K的食物来源

维生素K广泛分布于食物中，各种食物中维生素K的含量不同。依食物中维生素K的含量情况将食物分为丰富、良好、一般和微量4个等级，丰富来源有：苜蓿类植物和萝卜缨、绿茶、莴苣、花茎、甘蓝、牛肝、菠菜；良好来源有：芦笋、咖啡、奶酪、燕麦、黄油、猪肝；一般来源有：青豌豆、牛油、火腿、青豆、蛋类、猪里脊、桃、鸡肝、牛肉、葡萄干；微量来源有：香蕉、面包、苹果汁、玉米、玉米油、牛奶、柑橘、马铃薯、南瓜、番茄和小麦。



促进儿童生长发育的叶酸

叶酸是一种水溶性维生素。它最初是从菠菜叶子中分离提取出来的，故名“叶酸”。

叶酸还有一些其他的名字，如维生素毫、维生素B_C、维生素B_{10}等。在20世纪上半叶，分离技术不很发达，科学家们曾先后从不同生物体中发现了促进红细胞生长的“Wills因子”，治愈印度热带巨细胞性贫血的“促红细胞生成因子”，改善鸡、猴子营养不良的“维生素B_C”、“维生素M”和促进干酪乳杆菌生长的因子等。后来证明这些“因子”实际上都属于一类物质——即叶酸。1945年Lederle实验室成功地鉴定并合成了叶酸。

◎叶酸的每日摄入量

大量研究数据表明：如果每天摄入50～100微克叶酸，可以提供基础需要量，维持血浆叶酸水平正常。如果每天摄入叶酸量为每千克体重3微克，则除了可以满足需要量外，还能维持足够的储备。在这个储备基础上即使三个月内没有叶酸补充也不会出现叶酸缺乏。叶酸广泛分布于各类食物中，尤其是绿叶蔬菜、动物肝脏、大豆、蛋类、坚果、酵母中含量十分丰富。其中值得一提的是豆类食品。大豆食物营养丰富，可以提供丰富的优质蛋白质、碳水化合物、矿物质和包括叶酸在内的维生素，是很好的食物来源，并且没有像动物性食物那样的副作用。



促进细胞生长的生物素



生物素又称维生素H，属于水溶性维生素，它对预防白发有很好的功效。

生物素在自然界中主要以两种形式存在，即α－生物素和β－生物素。它们是水溶性含硫维生素，为带有戊酸侧链的噻吩和尿素所结合的并环。在自然界所存在的α－生物素和β－生物素都具有相同的生物活性。生物素为无色、无嗅的针状结晶，在水中有一定的溶解度，易溶于热水。生物素在较强的酸、碱及氧化剂的作用下易被破坏而丧失生理活性，但在室温下比较稳定，在紫外线照射下易被破坏。

◎生物素的食物来源

自然界的生物素主要来源于某些微生物自身的合成。由于这些微生物广泛地存在于动物、植物体内，因此生物素广泛地存在于天然食物中。含生物素比较丰富的食物有：肉类、奶类、鸡蛋（蛋黄）、酵母、肝脏、肾、蔬菜和某些蘑菇。

◎生物素的适宜摄入量

推荐的每天生物素适宜摄入量（AL）　单位：微克/天

年龄		AL	年龄		AL
婴儿	0～6个月	5	青少年	11岁～	20
	7～12个月	6		14岁～	25
儿童	1岁～	8	成人	＞18岁	30
	4岁～	12	妊娠(不分期)	30	
	7岁～	16	哺乳(不分期)	35	



矿物质

存在于人体当中的元素除了氢、碳、氧和氮以有机物形式存在以外，其余的各种元素，无论它在人体内的含量多少，均被统称为矿物质。从营养学上来讲，矿物质分为两类：一类是大量元素，如钙、镁、钾等元素，人体对这些矿物质的需求量远远超过其他矿物质；另一类是微量元素，如铁、碘、铜、锌等元素，这类元素的含量虽然很少，但也是人体重要的组成成分。人体中的矿物质主要储存在机体的骨骼和肌肉里。当体内矿物质缺乏时易导致多种疾病的产生。

构筑人体的钙

钙对所有生物体都是必需的，它既是生物体内重要的结构组织成分，又作为生理作用离子参与调节细胞的多种生理过程。



钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成分，在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液循环、肌肉组织、骨骼组织、泌尿、免疫等系统的正常生理功能中有着重要的调节作用。钙是构成人体的重要元素之一，它在人体内的含量仅次于氧、碳、氢、氮等几种有机元素，位居第五位，约占人体重量的2%。它是人体内含量最高的无机元素，不少科学家提出：“钙是生命之本”、“生命的一切运动都不可能缺少钙”。尽管目前的科学研究只挖掘到钙的部分功能，但已经让人惊叹不已了。



◎ 钙对人体的作用

钙能维持人体骨骼和牙齿的健康、调节心率、缓解失眠、刺激神经细胞的传达机能，并强化神经系统、促进体内铁的代谢。钙具有安定情绪的作用，能防止攻击性和破坏性行为的发生。如果在日常饮食过程中不注意调节饮食平衡，则极易造成钙流失，引起骨骼、牙齿发育不正常，骨质疏松、骨质软化、血凝不正常、流血不止、佝偻等多种病症。若钙过量，并超过了血液的溶解能力，便会在人体其他组织中沉积溶解。若沉积在关节处，便会引起关节疼痛；沉积在肌肉里便会形成坚硬结节；沉积在心脏中会引起传导障碍，导致心律紊乱。

◎ 每天需要多少钙

根据联合国粮农组织和世界卫生组织专家委员会建议，中国营养学会2000年规定了我国居民不同时期膳食钙参考摄入量，见下表：

中国居民膳食钙参考摄入量（DRIs）

单位：毫克／天

年龄	钙	年龄		钙
0～	300	14～		1000
0.5～	400	18～		800
1～	600	50～		1000
4～	800	孕妇	中期	1000
7～	800		晚期	1200
11～	1000	乳母		1200

◎ 钙的食物来源

各种食物中的钙含量差别很大。普通食物中含钙较少，平均每千克含钙量约200～300毫克，只有一些特别食物中含钙量较多，例如：乳品及其乳制品中钙含量不但高，而且钙的吸收率也较其他食物高得多，发酵的酸奶更有利于钙的吸收；可以带骨连壳吃的小鱼小虾及一些硬骨类食物，含钙也较多；豆类、绿色蔬菜类也是钙的较好来源。因此，随着人们生活水平不断提高，乳品食入量增加，钙摄入量也会逐渐增加。除了人乳，还没有任何一种食物（包括动物乳品）能够完美地供给人体钙营养。有时钙盐难解离，如贝类、虾类、螃蟹等；有的含有植酸、草酸、枸橼酸，如小麦粉、菠菜等，这些酸性物质会使钙离子化合成更难解离的钙盐。





磷是生命体的组成部分

磷是软组织的重要组成部分，人体所有的细胞中都含有磷。



磷也是人体含量较多的元素之一，稍次于钙而列为第六位。磷和钙一样，是组成人体骨骼和牙齿的重要成分。正常人体内磷的含量约占成人体重的1％，骨骼中含磷总量为600～900克，约占体内含磷总量的80%，以无机化合物形式与钙结合。其余20%的磷以有机化合物的形式存在于其他的软组织中，如很多结合蛋白质含磷，RNA、DNA含磷，细胞膜的脂质也含磷。



◎ 磷对人体的作用

- 构成骨骼、牙齿

与钙同时构成骨骼和牙齿的重要成分，其中钙磷比例为2∶1。此外，磷还是软组织的重要组成部分。人体的所有细胞中都含磷。

- DNA、RNA的组成成分

磷是DNA和RNA的组成成分，是传递遗传信息和控制机体细胞正常代谢的重要物质，同时参与体内的能量代谢、氨基酸代谢及蛋白质和磷脂的形成。

- 调节体内酸碱平衡和维持正常的渗透压

磷在血液中以酸式磷酸盐和碱式磷酸盐的形式存在，它通过从尿中排出适当的酸碱物质和适当量的磷酸盐来调节体内的酸碱平衡。

◎ 磷的需要量

食物中磷的来源广泛，不易引起缺乏。1岁以下婴儿，只要能按正常需求喂养，钙和维生素D就能满足要求，磷也能满足要求。1岁以上幼儿乃至成人，由于摄食食物种类广泛，磷的来源不成问题。有些国家规定：婴儿按钙／磷为1.5∶1供磷，1岁以上则按1∶1供磷。一般成人对磷的需求每日为1.2克，重体力劳动者1.5克，儿童为1～1.5克，孕妇和哺乳期妇女为2克。



◎ 磷的食物来源

磷在食物中分布很广，无论动物性食物还是植物性食物，在其细胞中，都含有丰富的磷。动物的乳汁中也含有磷，所以磷是与蛋白质并存的。瘦肉、蛋、奶和动物的肝、肾含量都很高。海带、紫菜、芝麻酱、花生、干豆类、坚果、粗粮含磷也较丰富。但粮谷中的磷为植酸磷，不经过加工处理，吸收利用率较低。



生命之舟——镁

镁是人体细胞液中第二种重要的阳离子，具有许多特殊的功能。



镁是酶的活动所需要的一种重要催化剂，特别是对那些与能量代谢有关的酶。在钙、维生素C、磷、钠、钾等的代谢上，镁是必需的物质，镁能够有助于它们的吸收。在血糖转变为能量的过程中，镁扮演着重要角色。人体中大约有21克镁，当人体内镁缺乏时，易表现为：失眠、烦躁、消化不良、心动过速、易怒及意识障碍，同时伴有糖尿病和多种心血管疾病。

◎ 镁对人体的作用

镁能防止身体软组织的钙化，它能保护动脉血管的内皮层。在骨骼的形成和矿物质及碳水化合物的代谢中也起着重要作用。与维生素B_6一起帮助溶解和减少肾的钙磷结石。最新的研究表明镁能防治心血管疾病、骨质疏松症和某些肿瘤、降低血中的胆固醇、防止早产和孕妊期的痉挛。

◎ 镁的需要量

成年男、女规定的镁的每天饮食推荐量（RDA）均为4.5（毫克／千克体重），19岁及以上成年男女分别是350毫克／天和280毫克／天，孕妇为320毫克／天，产妇在哺乳期的前六个月和后六个月分别是355毫克／天和340毫克／天。婴儿每天需要40～60毫克／天，随年龄的增加，7～10岁的儿童需要量约增加至每天170毫克／天，成人300～400毫克／天，孕妇与哺乳妇女为450毫克／天。

◎ 镁的食物来源

根据营养学家的推荐，一些食物既富含镁元素，其他营养素又较齐全。特别是紫菜，含镁最多，在每100克紫菜中，含镁最高达460毫克，居各种食物之首，被誉为“镁元素的宝库”。其他富含镁的食物主要有：谷类，如小米、玉米、荞麦面、高粱面等；豆类，如黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐和各种豆制品等；蔬菜，如苋菜、芥菜、辣椒干、蘑菇等；水果，如杨桃、桂圆、核桃仁等；另外还有虾米、花生、芝麻、芝麻酱等。妇女只要常食这些富含镁的食物，无痛经史的可以防止痛经的发生，有痛经史的可减轻痛经症状。

维持人体水平衡的钠与钾

钠与钾都是人体十分重要的矿物质，它们一起来控制人体的水平衡。



钠和钾是体液中的主要电解质，对机体体液的均衡分布起着重要的调节作用。如果把体液比作“海洋”的话，钠和钾等电解质就可以称作这个“海洋”中的“盐分”。因为这些电解质在体内的作用是密不可分的，所以下面将它们放在一起讨论。



◎ 钠与钾对人体的作用

钠在维持机体体液的渗透压、协调细胞内外的平衡、协助神经和肌肉的正常运作，保持其兴奋性方面起着十分重要的作用，同时，可防止因过热而产生的疲劳和中暑。钾可帮助将氧气输送到脑部，以保持清醒的头脑，同时还可促进机体的代谢，帮助处理体内废物。

◎ 缺乏钠与钾的危害

持续大量出汗、慢性腹泻、持续性呕吐及肾脏疾病会造成机体钠离子的大量流失，出现缺钠症状，包括四肢及腹肌发生痉挛、头痛、恶心呕吐，同时会使机体出现酸碱平衡紊乱而造成酸中毒。钾缺乏比钠缺乏更常见，低血钾患者常常四肢无力、精神不振、反应迟钝、缺乏食欲，甚至出现心律紊乱、心力衰竭，并可能有神经系统疾病的症状，如烦躁不安、神志不清等现象。

◎ 钠与钾的需要量

根据我国营养调查发现，我国居民人均食盐摄入量为13.6克／天（5.4克钠／天），是世界卫生组织建议值的2倍以上。为预防高血压的发生，中国营养学会在1997年颁布的《中国居民膳食指南》中明确指出“吃清淡少盐的膳食”，并采用世界卫生组织的建议值，即每人每天食盐用量不超过6克。钾的摄入量，一般建议每天最少摄入1.6～2.0克钾以维持体内正常的钾含量。钾的摄入量与食物的选择有关，食用大量水果和蔬菜的人每天摄入的钾可达到8～11克。由于钾有降低血压的作用，因此建议增加水果和蔬菜的摄入，使成人每天钾的摄入量达到3.5克。



人体不可缺少的铁



铁是人体内含量最多的必需微量元素，在体内发挥着重要的生理作用。

一般的正常男子体内所贮存的铁为3.5～4克，其中75%贮存在血液的血红蛋白中；4%贮存于肌球蛋白中；20%以铁蛋白和含铁黄素的形式贮存于肝脏、脾脏与骨髓中；不到0.5%的铁存在于大量的氧化酶中，包括线粒体、细胞色素与黄素蛋白；不到0.1%的铁与特殊的β－球蛋白即转铁蛋白相结合。肌球蛋白、线粒体、细胞色素与黄素蛋白都与能量传递有关，因此缺铁性贫血会影响体力活动和导致工作能力的降低。

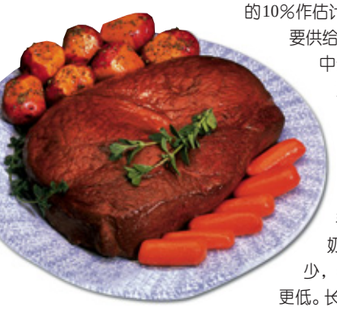


◎ 铁对人体的作用

- 铁对生物氧化过程起到了重要的作用，能够促进人体的生长发育。
- 可增加免疫功能，提高机体对疾病的抵抗力。
- 可防止疲劳，使皮肤保持红润。
- 可以预防和治疗因缺铁而引起的贫血。

◎ 铁的需要量与食物来源

铁在体内可被反复利用，排出量很少。成年男性每日损失铁约1毫克，女性特殊情况下为2毫克。考虑到食物中铁的吸收率较低，常以吸收率的10%作估计值，则每日需要供给10毫克。饮食中铁的良好来源为动物性食品，如肝脏、肾脏、蛋黄、豆类和一些蔬菜里也含有丰富的铁，但奶的含铁量较少，牛奶的含铁量更低。长期用牛奶喂养的婴儿，应及时补充含铁量较丰富的食物。使用铁锅炒菜，也是摄取铁的一个很好的途径。



促进儿童生长发育的锌



锌是生物体生长发育、营养生化代谢时所必需的重要微量元素之一。

在人体组织所有的必需微量元素中，锌的含量仅次于铁。锌在广泛存在于自然界，一般土壤中锌的含量为100～300微克／克，新鲜饮水中锌的含量通常为10微克／升。固体的锌在干燥空气中较稳定，在潮湿环境中表面可生成一层氢氧化锌膜，能防止锌的继续氧化。锌易溶于酸和碱，在溶液中它是一个小的离子(0.065纳米)，有一个局部高度集中的二价电荷（Zn_2^+）。在pH为7.4的生理盐水中易形成磷酸盐、碳酸盐等低溶解性的盐溶液。

◎ 锌对人体的作用

- 锌是合成蛋白质和胶原蛋白的重要成分。
- 锌可以维持味觉和嗅觉的灵敏度。
- 锌可以消除指甲上的白色斑点。
- 锌可减少胆固醇的积蓄。
- 锌对前列腺疾病和精神失常有预防和治疗作用。
- 锌可以用于治疗阳痿，人体内有足够的锌才能保证性欲旺盛、性功能和生殖能力正常。
- 锌能加强机体的免疫力，对预防疾病有重要的作用。
- 锌能加速人体内部和外部伤口的愈合。

◎ 锌的需要量

锌的膳食供给量（RDA）是指一定人群在一定时期平均每天应摄入的锌量。中国营养学会规定了不同人群的RDA参考值：青春期及成年男性RDA为15毫克／天，女性为12毫克／天。婴儿和儿童由于生长发育较快，所以对锌的每天相对摄入量较高。中国营养学会规定婴儿（0～1岁）的RDA为5毫克，儿童（1～10岁）为10毫克。当然，这些数值并不是意味着我们每天必须吃进去这么多的锌，而是指一段时间内的平均摄入量。



◎ 锌的食物来源

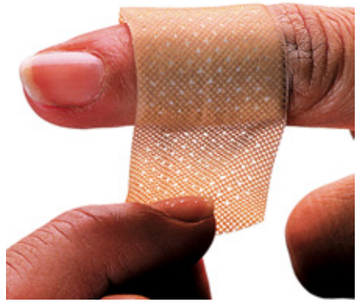
锌普遍存在于各种食物中，其中动物性食品含锌丰富，且吸收率极高。蛋黄、鱼、海带、羊肉、豆类、动物肝脏、牡蛎、南瓜子、鲜虾、大豆、禽类、谷类等，都是富含锌的食物。

能使人增长智慧的碘



虽然碘的需要量很小，但在人体正常的新陈代谢中，它却是不可缺少的重要物质。

碘是人体内重要的微量元素之一。人体内约含碘20～50毫克，其中20%存在于甲状腺中，健康成人甲状腺的含碘量约为8～10毫克。碘参与甲状腺激素的合成，是甲状腺素和三碘甲腺原氨酸的重要组成成分。食物中缺乏碘可致单纯性甲状腺肿，通常远离海洋的内陆山区发病率较高。孕妇缺碘，子女可发生呆小病，以甲状腺机能低下、甲状腺肿、智力迟钝和生长迟缓为特征。



◎ 碘对人体的作用

碘是组成甲状腺素的重要成分。甲状腺素有调节人体热能代谢及蛋白质、脂肪、碳水化合物的分解合成的作用，并能促进生长发育，从而使机体充满活力，提高反应的敏捷性，促进毛发、指甲、皮肤、牙齿的健康。

◎ 碘的需要量

中国居民膳食碘参考摄入量（DRIs）

单位：微克／天

年龄／岁	RNI	UL	年龄／岁	RNI	UL
0～	50	—	11～	20	800
0.5～	50	—	14～	150	800
1～	50	—	18～	150	1000
4～	90	—	孕妇和乳母	200	1000
7～	90	800			

◎ 碘的食物来源

海产品的碘含量大于陆地食物，因为大海是自然界的碘库，因此海洋生物的含碘量很高。含碘量最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜海鱼、蚶干、蛤干、干贝、海参等。其中海带含碘量最高，干海带中可达到240毫克/干克，其次为海贝类及鲜海鱼。但是，盐的含碘量极微，越是精制盐含碘越少，海盐的含碘量低于5毫克／千克，若每人每日摄入10克盐，则只能获得低于50微克的碘，远不能满足预防碘缺乏病的需要。陆地食品则以蛋、奶含碘量较高，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类。植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。







正确认识硒



硒是人和动物必需的微量元素之一，是一种介于金属与非金属之间的过渡元素。

近年来，微量元素硒和克山病的关系已经被确定：认为克山病是多因素（硒、钼与维生素E缺乏及亚硝酸盐摄入）的复合作用引起的地方性心肌病。硒在人体内的含量为14～21毫克，它广泛分布于人体内除脂肪外的所有组织中，其中肝、胰、肾、心、脾、牙釉质和指甲中的含量较高。人体血液中的硒浓度高低，受生活地区的土壤、水和食物中硒含量的影响。硒还分布在动物和人的毛发中，头发中的硒含量是了解人体硒营养水平的良好指标。人体缺硒可出现脱发、指甲脆、易疲劳和激动等症状。



◎ 抗氧化作用

由于人体细胞膜含有不饱和脂肪酸，使含氧较多的组织容易发生氧化反应。过氧化脂质在人体内积蓄，会导致生理机能下降，肝、肺和心血管受损，体重非正常减轻等，同时有致人衰老的作用，如“老年斑”的出现，就是表皮组织积累过氧化脂质的结果。现代科学发现，人体内的谷胱甘肽过氧化物酶能阻止或减慢体内脂类的氧化，并将过氧化脂质分解，由于微量元素硒参加谷胱甘肽过氧化物酶的组成，因此在人和动物体内起到抗氧化作用。可以说它是延长寿命、防止细胞中毒的重要营养物质。

◎ 保护心血管和心肌的健康

硒对保护心肌的健康有重要的作用。硒和维生素E对动物心肌纤维、小动脉和微循环的结构及功能均有重要作用。发生病变的机理是缺硒后脂质过氧化物酶反应增强，造成生化紊乱，引起心肌纤维坏死，心肌小动脉和毛细血管损伤。

◎ 作为部分金属的天然解毒剂

它在生物体内和重金属相结合，形成金属—硒—蛋白质复合物，从而使金属解毒和排泄。硒还可以降低黄曲霉素的毒性。



◎ 保护视觉器官功能的健全

硒是某些酶的重要组成部分。含有硒的谷胱甘肽过氧化物酶和维生素E，可以使视网膜上的氧化损伤降低，亚硒酸钠可以使一种神经性的视觉丧失得到改善。注射硒和食用含硒多的食物能提高视力，在大鼠身上实验还观察到缺硒与白内障有密切关系。

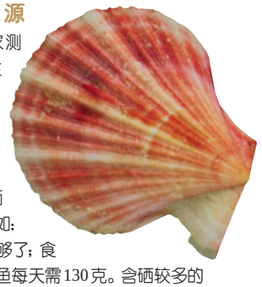
◎ 硒的每日需要量

据研究，我国成人对硒的最低安全摄入量为22微克／日。也就是说，低于此值，人体便会发生缺硒反应症。硒的安全生理需要量为50微克／日，适宜的摄入量范围为50～250微克／日。我国人民饮食以谷物蔬菜为主，城市人口的硒摄入量一般在50～200微克／日之间，因此，我国大部分地区居民日常对硒的摄入量一般都低于250微克／日。大量科学实践证实，过量的硒可引起中毒，适量的硒则是生命活动不可缺少的。人体对硒的需要量极少，而且安全范围也很大，但当人体长期生活在缺硒环境中，就能引起疾病。



◎ 硒的食物来源

根据营养学家测定，含硒较多的食物有鱼、虾、海藻、牡蛎、瘦肉、牛肝、牛肾、鸡肝、鸡肾、猪肝、猪肾、蛋黄、黄豆、普通面粉、糙米、大麦等。如：食猪肾每天30克就够了；食虾每天需80克；食鱼每天需130克。含硒较多的蔬菜有：蘑菇、大蒜、芝麻、葱头、芦笋、芥菜、紫苋菜、胡萝卜等。此外，花生、葵花子、栗子、山核桃等也含硒较多。所以，补硒应从饮食上多吃些富含硒的食物，需要时，也可适当服用硒制剂。





其他矿物质

除了上述矿物质外，还有下面一些矿物质元素虽然在人体内含量很少，但也是维持机体正常运行所不可缺少的。

- 锰：锰是重要酶的组成成分，它可促进机体的生长发育、骨骼的形成，维持甲状腺的正常功能，促进性激素的合成，调节神经的应激能力。当机体缺锰时，易表现为食欲不振、体重降低及性激素水平降低，从而影响了生殖功能。因此应多食一些坚果类、绿叶蔬菜、豌豆及未精制的谷类制品。
- 钴：钴是构成维生素B_{12}的一部分，是人体血红细胞不可缺少的物质。它能刺激人体骨髓的造血功能，对机体的生长发育及蛋白质的代谢有着重要的作用。肉类、动物肾脏与肝脏、牛奶、牡蛎、蛤类都是富含钴的食品，但人体直接摄取的钴无活性作用，只有通过摄取动物的肉类或肝脏得到维生素B_{12}时，才能获得活性钴。
- 氟：氟是构成氟化钠和氟化钙的一种矿物质。它能增强人体的骨骼，防止龋齿，但人体内摄入过多时，会使牙齿变色。只要经常饮用经过氟处理过的水和茶，或多食一些海鲜类食物，便可满足机体对氟的需求。
- 氯：氯和钠、钾形成的化合物在体内一起作用，可维持血液的酸碱平衡，并协助肝脏的机能，帮助清理体内的代谢废物，帮助消化，使机体保持柔软性。
- 钼：钼这种矿物质在人体内的总量虽然很小，但在生命的发生、发展和成熟等各阶段中都起着不可估量的作用。它是酶的重要构成要素，能使人体有效地利用铁，防止发生贫血，促进人体健康。食物中以肉类、谷类、豆类及深色绿叶蔬菜含钼较多。在正常饮食的情况下是不易缺乏钼的。





食物纤维

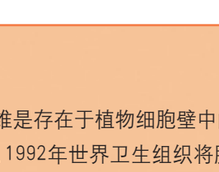
食物纤维是存在于植物细胞壁中的多种复杂的高分子化合物。1992年世界卫生组织将膳食纤维推荐为“人群膳食营养目标”。在此之前，营养学家将食物中对人体生长发育不可缺少的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和水称为人体必需的六大营养素，而把人体无法消化吸收的纤维排除在营养素之外，但现代医学和营养学研究证明，食物纤维也是人体必需的营养素之一。

食物纤维的功能

食物纤维是人类防治疾病、延年益寿所不可缺少的一种营养物质。

现代科学证明，食物纤维并不像人们传统中认识的那样，只是食物的残渣，由于它具有特殊的生理功能，所以是人体必需的营养素之一。它有利于营养物质的消化吸收，具有预防多种疾病的作用，对人体健康是有益的。根据食物纤维的性质和生理作用，主要有如下功能：

◎ 产生饱腹感和刺激作用



食物纤维进入消化道后，在胃中吸水膨胀，产生饱腹感，延缓胃的排空速度，从而降低小肠对营养素的吸收速度。食物纤维在人体胃肠内可产生一种机械的刺激作用，能刺激消化液的分泌，增加肠道蠕动，促进人体对营养物质的消化吸收。

◎ 清除毒素、降低血脂

食物纤维在肠道内好像“清道夫”，不断地清除肠道内的“垃圾”和毒素，将有毒有害物质排出体外，减少某些致病因子对大肠的刺激，同时减少大便滞留时间，减少有害物质的吸收和对肠黏膜的毒害。食物纤维能吸附和分解肠道内的胆固醇，减少脂质在肠道内的吸收，反射性地促进肝脏胆固醇的降解，降低血脂浓度，所以，食物纤维对脂肪的吸收有拮抗作用。

◎ 改良肠道菌群、延缓身体衰老

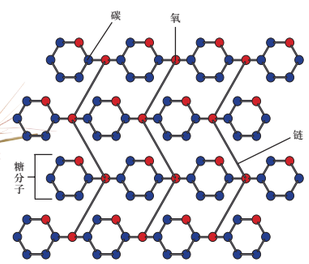
食物纤维可使有用的细菌增加，从而减少某些致癌物的产生和活化，因而降低了肠癌的发病率。还能延缓、控制糖的吸收，抑制血糖的上升，从而对糖尿病起到防治作用。食物纤维中含有抗氧化剂和异类黄酮物质，这些物质可以保护机体细胞免受氧化剂的侵害，维持细胞的正常功能。异类黄酮对身体中生长因子的活性有抑制作用，可延缓组织细胞的代谢速度。



食物纤维的种类

食物纤维绝大多数都属于糖类。食物纤维包括：纤维素、半纤维素、木质素、果胶和植物黏胶。食物纤维可分为可溶性和非溶性：可溶性纤维能够完全溶解在水中被机体吸收；非溶性纤维不能够被吸收。两者的作用不同，非溶性纤维可增加肠蠕动、加强胃肠排空、减少短链脂肪酸及胆固醇潴留，从而可预防结肠癌及高血脂症。可溶性纤维被吸收入血液后，分布在肝脏等组织中，抑制胆固醇的合成，因而可治疗高血脂症。

纤维素的结构示意图



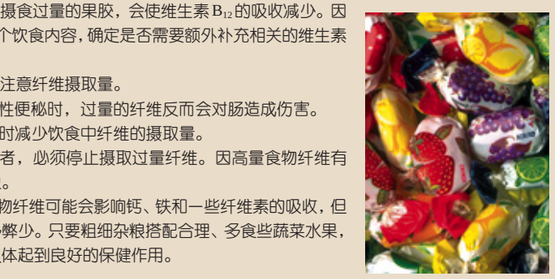
摄入食物纤维的注意事项

突然大量增加饮食中的纤维量，有时会有腹胀、腹痛，甚至腹泻等现象，应以渐进的方式增加饮食纤维。因为过量的纤维，增加了有机物在小肠内发酵的量，会降低钙、铁、锌、铜等矿物质及维生素A的吸收。若是摄食过量的果胶，会使维生素B_{12}的吸收减少。因此，必须留意评估整个饮食内容，确定是否需要额外补充相关的维生素及矿物质。

某些疾病患者需注意纤维摄取量。

- 当结肠患有痉挛性便秘时，过量的纤维反而会对肠造成伤害。
- 憩室炎患者须暂时减少饮食中纤维的摄取量。
- 曾患有小肠阻塞者，必须停止摄取过量纤维。因高量食物纤维有时会导致肠阻塞现象。

总之，过多的食物纤维可能会影响钙、铁和一些纤维素的吸收，但如果适量摄入则利多弊少。只要粗细杂粮搭配合理、多食些蔬菜水果，食物纤维素就会对人体起到良好的保健作用。





食物纤维对健康的影响

食物纤维对一些“现代病”和肠癌都有很好的预防和治疗作用。

食物纤维对人体虽没有营养价值，但它特有的功能却与人体健康的关系极为密切。尤其近十年来，食物纤维与人体健康的相关性，几乎成为广泛研究的焦点，并取得了许多研究成果，使食物纤维有了应有的“声誉”。

◎ 防治“现代病”



食物纤维在人体内有几种特性，即持水性、对有机分子的吸附作用、与阳离子的结合和交换、被微生物分解等。正由于上述这些特性，食物纤维能够调节营养物质在体内的消化和吸收，并影响体内分泌状况，从而起到降糖、降脂、减肥、通便等作用。目前所谓的一些“现代病”均与摄食低纤维、高脂肪的饮食有关。因此许多国家提倡尽量摄取糙米、全麦等未精制的谷物，改变饮食习惯。现在许多慢性病（包括癌症）的发生都与食物纤维摄入量少有关，这一观点已被愈来愈多的科学家所认同。

◎ 防治癌症

现在由于许多人以“食不厌精”的观点来选择食物，多选用精米精面，而且偏食肉、蛋、奶等食品，因而饮食中所含纤维素极少，使机体的消化、排泄功能减缓。这些食物在胃肠内停留时间延长，过剩的动物性蛋白质与有害细菌作用，产生一种有毒物质——过氧化脂质。而且蛋白质被分解后的产物“氨”，能附在肠壁上，如果大量的“氨”长期附在肠壁上，可使肠壁细胞发生不规则变化，甚至引起癌变。肠内如果有适量的食物纤维，一是排便加快，致癌物质在体内时间相对减少，而且由于食物纤维增多，大便相应增加，肠内含有的致癌物质密度从而降低；二是食物纤维能促进肠内细菌增生，其中有些有益的细菌对致癌物质有抑制作用。这样就降低了结肠癌的发病率。



◎ 防治糖尿病

高纤维的食物，还有助于糖尿病患者控制血糖。这主要是由于食物纤维能延缓糖的吸收，使血中胰岛素的消耗减少，调节胰岛素的分泌，控制血糖上升。食物纤维中的果胶对控制血糖很有效果，因为果胶能增加食糜的黏稠度，降低糖类的吸收。所以，高纤维食物是糖尿病和冠心病患者比较理想的食物。

食物纤维的需要量

每天的饮食中，至少需含有6～7克的粗纤维，即食物纤维20克。可由全谷类、全麦面包及新鲜蔬菜、水果的摄取来增加饮食中的纤维量。日常食用的豆腐，在经肠胃消化酵素作用后，也可产生很多的饮食纤维，所以并非质地粗糙的食物才含高纤维。



如何增加食物的纤维

❶ 牛奶中不妨加入全谷脆片或早餐麦片。

❷ 用糙米或不去皮的马铃薯、甘薯烹煮。面包、饼干、馒头、水饺等尽可能采用全麦或裸麦面粉、麸皮、核果、种子来制作。

❸ 黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豆干、豆腐等豆类及其制品都含有丰富的食物纤维，可以在三餐菜肴及点心中多加利用。

❹ 最好选用种子、果皮都可食用的水果，例如苹果、梨、石榴、草莓、桑椹、杏、桃子、李子、葡萄等新鲜水果，或是杏脯、无花果、葡萄干等不添加糖或盐的脱水水果。

❺ 花生、葵花子、巴西胡桃、大胡桃等核果及种子是纤维含量高的食品。

❻ 增加饮食纤维，除了食用富含纤维的食物之外，还应注意食物的制作。捣泥、捣碎、磨粉等加工方式都会破坏食物纤维。加热并不影响食物的纤维含量，而油炸、煎或蒸的烹调过程会增加食物的纤维量，但增加量是很有限的。



食物纤维的来源

中国人素以谷类为主食或兼有以薯类为部分主食的习惯，副食则以植物性食物如蔬菜为主，兼食豆类及鱼、肉等食品，水果则因地区和季节的不同而有着不同的摄入量，乳类食品则较少吃。一般食物纤维主要含在谷、薯、豆类及蔬菜、水果等植物性食品中，植物成熟度越高其纤维含量也就越多，谷类加工越精细其所含食物纤维就越少。

常见食物的纤维素含量表

类别		100克中含粗纤维平均量(克)	食物名称	100克中粗纤维含量(克)
五谷类	麸皮	9.2	麦麸	9.4
			米糠	9.1
	全谷	1.2	白米饭	0.1
			大麦	2.3
			全麦面包	1.6
			玉米	1.5
			小麦	1.5
			燕麦	1.1
			小米	0.9
			糙米	0.3
豆类	干豆类	3.5～6.5	豌豆	5.0
			绿豆	4.2
			黄豆	4.0
			红豆	3.5
			黑豆	3.6
			豆渣	1.8

类别		100克中含粗纤维平均量(克)	食物名称	100克中粗纤维含量(克)
根茎类	块茎类	1.0	芋头	1.1
			甘薯(红心)	1.2
			甘薯	1.0
			马铃薯	0.8
	根类	0.6～1.5	牛蒡	1.8
			莲藕	0.9
			荸荠	0.6
果类	核果类	1～2.2	栗子	2.7
			干莲子	2.1
			杏仁	1.0
	鲜果类	1～5	石榴	5.8
			乌梨	4.8
			油柑	2.6
			桃子	1.5
			草莓	1.3
			苹果	0.8
	干果类	2.3～4.9	柿子	4.9
			红枣	2.5
			黑枣	2.5
			橄榄	2.1

水不仅有营养，而且在人们的生活中是非常重要的。人体离不开水，一旦失去体内水分的10%，生理功能即会发生严重紊乱；失去体内水分的20%，人很快就会死亡。健康人即使不吃食物，只要有水分供给，就能维持生命一个月，最长能活59天。相反，如果不供水，只给食物（食物中的水分被除掉），人一般5天即会死亡，最长纪录只活17天。可见，水比任何营养都重要。



水

水在人体结构中的比例

水在人体中的比例如果用“人”字的结构打个比方，水应该是一撇，其他营养素是一捺。有了水和其他营养素的互相支撑，才有了生命。

水约占人体组成的70%。男性体内含水分较女性多，年轻的人较年长者多，新生儿体内所含水量约为70%～75%。在人体各组织中，水分的含量也是不同的：分布于骨骼和软骨中的水约占骨总量的10%；脂肪当中的水约占脂肪总量的20%～35%；肌肉中水的分布已高达肌肉总量的70%左右；而血液中的血浆里面，除了6%～8%的血浆蛋白，0.1%左右的葡萄糖和0.9%左右的无机盐以外，其余的成分全是水，约占血浆总量的91%～92%。



水中的微量元素及作用

根据专家的研究表明，在人类的饮用水中至少应有下列微量元素：

❶钼离子：促进细胞内氧化还原过程，特别是抑制亚硝基的致癌作用。

❷铜离子：促进细胞内碳水化合物的合成及蛋白质的新陈代谢，提高人体的抗病能力。

❸锌离子：促进细胞增殖，提高人体免疫力。

❹钾离子：促进细胞增殖，增强肾功能。

❺碘离子：有助于甲状腺分泌和肾功能的发挥，同时又有助于大脑智力的发育。

❻硼离子：促进细胞膜的稳定性，增强抗病能力及精子的活力。

❼锰离子：促进氨基酸聚肽化过程，提高氧化酶的活力。

❽镁离子：促进磷与蛋白链复制过程。

❾钙离子：与铁离子一起促进骨细胞的生成和增长，防止老人骨质疏松和儿童的佝偻病。



水的功能



人对水的需求仅次于对空气的需求，如果没有水，人只能存活几天。

水是人体含量最大、最重要的组成部分，是维持生命、保持体细胞外形、构成各种体液所必需的。年龄越小含水量越高：胎儿体内水分的含量为98%、婴儿体内含水约为75%～80%、成人体内含水占体重的60%左右。人的体液和血浆中90%是水，肌肉中72%是水，即使骨头中也有25%的水，甚至牙齿都含有10%的水。通常当机体内脂肪含量增加时，含水量则下降，因此胖人体内所含的水分比瘦人要少。除此之外，水还有以下三个主要功能：

◎ 体温调节剂

人体体温必须保持在37℃，上下波动极小。水具有较大比热，它散布在全身每一个细胞里。细胞代谢中产生的多余热量，能通过水很快排出体外。如通过出汗等皮肤表面蒸发来散热，皮肤每散发1升水，就可以散发出597.11卡的热量。在高温环境和剧烈运动时，通过排汗就可以带走大量的热。例如在高温条件下工作，经汗排出的水分可达每小时1500毫升。由于汗排出量的调节，体温得以基本保持恒定。而在外界气温降低时，水由于较大的热力储备而不至于使体温发生明显波动。另外水是非金属中最良好的导热体，因此虽然机体各组织代谢强度不一样、产热量不一样，但可通过水的导热作用来保证机体和组织器官间的温度趋于一致。



◎ 润滑剂

水的黏度小，可使体内磨擦部位润滑，减少损伤。如泪液有利于眼球的转动和湿润；唾液和消化液有助于食物的吞咽和在胃肠内的消化；滑液有利于关节的活动；黏液有助于为吸入的气体加温加湿。此外，水分还能滋润皮肤，保持皮肤的柔软、光泽及良好的弹性。

◎ 运载作用

水在体内有很大的流动性，是各种物质的溶剂。水一方面把溶于其中的氧气、营养物质、激素等运送到组织细胞，使其发挥有效的营养生理作用，同时又把代谢废物、有害物质通过呼吸、汗液的蒸发及大小便等途径排出体外，保证身体各器官的正常运行。另外，水是体内生化反应的媒介，同时水本身也参加体内的氧化还原反应，促进各种生理活动和生化反应。没有水，人体的一切代谢反应都会停止。

水的需要量

每人每天该喝多少水，和人的年龄、体重、活动量以及环境、温度等因素有关。一般而言，婴幼儿每1千克体重，每天需饮水110毫升；少年儿童每1千克体重，每天需饮水40毫升；成年人每1千克体重，每天需饮水40毫升；所以，一个体重60千克的成年人每天需饮水约2500毫升。



人每天要消耗多少水

人体每天要消耗多少水分呢？经营养学的方法测定，一般情况下，每天以不同方式消耗的水量如下：

通过呼吸排出水分约400毫升。

通过皮肤排出水分约400～800毫升。

通过粪便排出的水分约150毫升。

通过尿液排出的水分约1500毫升。

以上共计2.5升。

然而每天从食物中可以得到的水分约为800毫升，每天在体内分解氧化营养物质时（除产生能量外，还产生水分）约产生400毫升的水，其余的1300毫升水必须通过饮食（包括饮料）来补充。



水的来源

了解了水对人体的重要作用，那么补充机体水分的来源有哪些呢？

补充机体失水可通过三个途径：饮水和其他饮料，占人体水分总来源的一半以上；固体食物中水及与食物同时摄入的水分（如饭菜、水果等）占人体水分总来源的30%～40%；另外的10%来自机体内物质的生物氧化过程。

◎ 饮用水

我们日常生活中的饮用水主要来源于自来水、瓶装水、纯净水、天然泉水、汽水、蒸馏水等。此外，还包括茶、咖啡、汤和其他各种饮料。

◎ 食物水

许多固体食物中含有大量的水分，可供机体使用。它们主要存在于各种食物中，其中有一部分水以结晶水的形式存在，有一部分则以结合水的形式存在，都可以被人体吸收。各种食物的含水量相差较悬殊，例如蔬菜、新鲜水果含水量高达80%～95%，奶类多达87%～90%，肉类为60%～80%，粮食为14%～15%，因此，从食物中获取的水分随所摄取的食物的种类、数量的不同而有所不同。



◎ 代谢水

代谢水是由营养素在体内氧化反应后生成的。如每100克蛋白质完全氧化产生41毫升水，100克碳水化合物产生55毫升水，100克脂肪产生107毫升水，可见脂肪产水最多。骆驼的驼峰里储存有大量的脂肪，这与它能在缺水的沙漠中长途旅行并维持生存是分不开。

饮水的时间

清晨喝一杯温开水被认为是一种有效的保健方法。专家们研究证明，每天清晨喝200～300毫升21℃～31℃的凉开水，对人体健康有很多好处，有助于预防感冒、咽喉炎、脑溢血、动脉硬化及结石等疾病。

最佳饮水时间还有每日三餐前半小时至1小时之间。因为水在胃里暂时停留后会很快进入血液，补充到全身，以保证身体对水分的需要。同时，饭前饮水能使身体分泌出足够的消化液，以促进食欲。除饭前喝水外，进餐时也应喝一定量的汤水，这有助于溶解食物，使食物在小肠中能很快地被吸收。总之，饮水的最佳时间是早晨起床后、上午10时和下午3时左右。另外，晚上8时左右和睡前也被视为最适宜的时间，因为睡眠时血液浓度增高，饮水可以冲淡血液，加速血液循环。

饮水的注意事项

❶生水不能喝。因为生水中有很多的细菌和虫卵，饮后会引发多种疾病，所以必须喝开水。

❷蒸锅水不能喝。蒸锅水是指反复烧开的开水，反复烧开的水中亚硝酸盐的含量增多，对身体有很大的害处。

❸太烫或太冷的水不能喝，更不要冷热交替。太烫的水会损伤口腔和食道的黏膜，黏膜变质会引发癌肿。太冷的水会刺激胃黏膜，引起胃功能紊乱，造成腹泻、腹痛等。冷热交替易使牙齿受到刺激，易患牙病。

❹不要一次性过量饮水。这样会引起胃扩张，如果大量出汗，应该少量频饮淡盐水。

❺剧烈运动后或运动疲劳后不要饮水过快。否则会使血容量迅猛增长，加重心脏负荷，久之可造成心力衰竭。有心脏病的人更应该注意不要饮水过快，可以先润润喉咙，再少量频饮。

❻饭前和饭后不要大量喝水。否则会冲淡胃液，增加胃肠负担，影响食欲和食物的消化。

❼睡觉前不要喝太多的水。水喝多了会增加排尿次数，影响睡眠质量。





烧开水的正确方法

烧开水的目的是消毒灭菌，但关于如何烧开水却说法不一。有人认为水烧开5分钟好，有人认为20分钟为宜，还有人认为半小时最佳。营养师认为：烧开水以煮沸5分钟最佳，这段时间能很充分地将细菌和细菌芽孢彻底消灭，而20～30分钟就会使溶解在水中的无机盐、化学元素、重金属等浓缩而提高了它们的含量。更重要的是水中的硝酸根离子在水中煮过长的会被还原为亚硝酸根离子，它能和血液中的低铁血红高铁血红蛋白发生作用，而使血红蛋白失去携氧能力，导致血液中毒。更严重的是亚硝酸根离子可以同人体内的组胺类物质发生化学反应，产生强烈的致癌物质——亚硝酸类化合物，直接危害人体的健康。所以开水不要煮得太久，烧开5分钟即可。





非必需营养素与生物活性物质

人体所需营养素除上述七大类外，还有些营养成分对人体健康的影响也很大，如核酸、酶、激素等。另外，还有一些生物活性物质，它们对人体健康也起着重要的作用。它们主要集中在蔬菜、水果中，对它们在饮食中的地位不应忽视。

核酸的作用与食物来源

确立核酸营养新概念已经成为当代人战胜疾病、健康长寿的必然趋势。

人体内的核酸有两个来源，一是自身合成，二是食物供给。但是随着人年龄的增长，体内合成量减少，需增加食物中的摄取量。核酸营养的补充，提高了机体能量代谢，促进并激活了蛋白与酶的活性，有利于DNA、RNA的合成，有利于基因的养育与修复，从而延缓机体老化和预防各种疾病的发生。



◎ 防止和延缓衰老

核酸是细胞的重要成分，在机体的生长、发育和繁殖过程中起着重要的作用。正因为如此，核酸的功能一旦下降，就会对机体造成不良影响，其中之一就是导致机体衰老。一般来说，到了20岁，人体合成核酸的能力开始下降，使体内核酸发生变化。另外，自然界中的辐射线也加速了核酸的变化。人体每天或多或少地会受到微弱辐射线的照射，日积月累便引起人体中核酸的变化，造成身体细胞的老化。如不及早防衰，就会出现黑斑、皱纹、皮肤粗糙、视力减退和健忘等老化现象。

◎ 加速细胞新陈代谢

可以通过摄取核酸含量丰富的食品来加速细胞的新陈代谢，滋润皮肤，保持其光滑美丽，消除黑斑、皱纹，使稀疏的头发恢复粗黑，改善呼吸、消化器官的功能。核酸不仅可促进外观的改变，而且还可恢复细胞的活力，预防高血压、动脉硬化、脑中风、心脏病、糖尿病等成人病的发生。



◎ 食物来源

核酸含量丰富的食品有鲱鱼、沙丁鱼、青花鱼、鲑鱼、虾、牡蛎等海产品。在蔬菜中含核酸较多的有萝卜、洋葱、青葱、蘑菇、菜花、芹菜、豆类和芦笋等。

酶的作用与食物来源

酶是生物活细胞成分，由活细胞产生，是一种具有特异催化剂功能的特殊蛋白质，是生命活动中不可缺少的物质。人体新陈代谢过程中的化学反应绝大多数离不开酶的催化作用，尤其是具有抗氧化作用的活性酶更为重要。正常人体内酶的活性较稳定，当人体生病或受损时，某些酶被释放入血、尿或体内，如患急性肝炎时，血清转氨酶大多升高，好转后则会减低。含有活性酶的食物有香菇、山药、银杏、大枣、山楂、生姜、韭菜、青椒、茄子、大蒜、蜂王浆等。

前列腺素与甲壳素



前列腺素是人体内的特殊激素，对降低血压、预防血栓形成、保护大脑及心脏起着重要作用。迄今为止，科学家只在洋葱中发现了前列腺素。

甲壳素是从甲鱼、鳖、螃蟹等壳类动物中提取的物质，由于对人体健康至关重要，所以被称为第六生命要素。研究证明：甲壳素能增强人体免疫力，对肠道感染、食物中毒、放射线污染及放疗患者有明显的减毒作用。甲壳素可溶于胃酸，存在于血液、淋巴、各脏器及骨骼中，能活化机体细胞，对癌症、心脑血管病、糖尿病、肝病有良好的预防和辅助治疗作用，特别是对中老年人防病强身具有很高的价值。

肉碱

肉碱是食物的组成部分，广泛存在于自然界，大多数生物体都能自身合成肉碱。

肉碱虽早已被发现，但深入研究其性质和功能在近10年来才被重视。1995年10月26日，来自19个国家的60余位生化专家在纽约召开了研究肉碱的交流会。与会专家一致认为肉碱是一种人体必需的营养素，是类维生素的营养素。肉碱的体内合成需要赖氨酸、蛋氨酸、烟酸、维生素C、维生素B_6和铁的参与。肉碱分L型和D型两种，只有L型肉碱才具有生物活性，自然界只有L型肉碱。





◎ 肉碱与身体健康

大量研究表明，老年人和婴儿容易发生肉碱缺乏症。婴儿自身不能合成肉碱，主要靠母乳供应。老年人也因体内合成能力下降而需要补充肉碱。严格食用素食的人，体内赖氨酸、蛋氨酸的含量低，合成减少，所以导致肉碱缺乏。此外，许多疾病也会导致肉碱水平低下，如心脏病、高血脂症、肾病、肝硬化、甲状腺功能低下以及某些肌肉和神经疾病等。在禁食、肥胖、怀孕、剧烈运动、男性不育等群体中，也可能存在肉碱的相对不足。

◎ 肉碱的主要功能

肉碱在体内的主要功能是促进脂肪酸的氧化，以提供能量。肉碱能减少脂肪蓄积，因此，肉碱能减肥，也是抗脂肪肝的一个重要因素。肉碱可以提高运动员的运动成绩，实验证实肉碱可提高运动员的最大耗氧量和运动时的能量输出，而且明显地减少了二氧化碳的产生和血浆中乳酸的浓度。因此，运动员补充肉碱显得尤为重要。肉碱还能有效地降低血液和组织液中的游离脂肪酸，减轻心脏肥大，保护缺血心脏，具有重要的生化功能和临床应用价值。

低聚糖

低聚糖是由2～10个单糖单位聚合而成的复合物，其特点是低甜度、低热量，食后不增加血糖和血脂，难以消化吸收，有利于双岐杆菌的生长繁殖，并抑制肠胃内有害的产气荚膜杆菌的繁殖，有良好的肠胃保健作用。大豆、扁豆、绿豆、豇豆和花生等都含有低聚糖。

植物多糖类

植物多糖类（如枸杞多糖、香菇多糖、黑木耳多糖、海带多糖等）多数是蛋白多糖，具有双向调节人体生理节奏的功能。如香菇多糖是一种免疫增强剂，可以活化巨噬细胞，刺激抗体产生，并有一定的抗癌作用。枸杞多糖的生物活性在于具有降低血糖、血脂、抗疲劳和增强免疫作用。在黑木耳、金针菇、银耳等菌类食物中都含有多糖成分。

活性多肽与黄酮类化合物

活性多肽类是蛋白质水解产物，主要是2～5肽，它不仅易于吸收，而且还具有一些特殊功能。如谷胱甘肽是抗衰老因子，酪蛋白磷肽能促进钙的吸收，对补钙有一定的效果。黄酮类化合物具有清除自由基、扩张血管、降血压、防止动脉硬化、改善血液循环和避免细胞受低氧伤害的功能，还有抗化学性毒物损伤肝脏的作用，对老年性痴呆症及延缓机体衰老有较好的效果。主要存在于柑橘、柠檬、洋葱、番茄、青椒、樱桃、葡萄、茶叶等食品中。



番茄红素

番茄在维护人体健康中所显示的作用越来越重要，其中的番茄红素尤为引人注目。

番茄红素是食物中的一种天然色素成分，在化学结构上属于类胡萝卜素。它在番茄、西瓜和葡萄、柚子等食物中含量很高。这些食物所具有的红、黄颜色主要就是番茄红素造成的。由于这种食物成分具有抗氧化、抑制突变、降低核酸操作、减少心血管疾病及预防癌症等多种功能，因而日益受到营养学家的重视。





◎ 防治癌症

蔬菜和水果对多种人类癌症都有预防作用。在可能有效的多种防癌成分中，番茄红素是主要的一种。经流行病学调查和多次动物实验证明，番茄红素确实具有预防和抑制恶性肿瘤的作用。日本的一个医学研究所对4个胃癌发病率不同的地区进行调查，测定居民血浆中维生素A、维生素C、维生素E和β－胡萝卜素、番茄红素的水平，发现血浆中番茄红素的浓度越高，胃癌发病率越低。

◎ 抗氧化功能



番茄红素之所以具有上述抗癌和保护心血管的作用，与其抗氧化功能是分不开的。科学家们利用现代技术手段证明，番茄红素能够通过物理和化学方式淬火单线态氧，捕捉过氧化自由基。虽然多数类胡萝卜素都是有效的抗氧化剂，但番茄红素淬火单线态氧的活性最强。

◎ 保护心血管

一些研究人员指出，由于番茄红素能够保护低密度脂蛋白免受氧化破坏，因而有可能预防心血管疾病的发生。在动脉粥样硬化的发生和发展过程中，血管内膜中的脂蛋白氧化是一个关键因素。脂蛋白中的β－胡萝卜素、番茄红素、叶黄素和玉米黄质等在降低脂蛋白氧化方面发挥着重要作用。另据报道，口服天然的番茄红素能使血清胆固醇降至5.20毫摩尔/升或以下，可用于防治高胆固醇或高血脂症，减缓心血管疾病的发展。



第二章

食 品 与 营 养

Food And Nutrition

食物是营养物质的载体，向人类提供营养物质和热能。人类的食物种类繁多，自然资源为人类提供的食物有谷类、豆类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类等；人工加工食品有保健食品、营养食品、机能性食品、转基因食品等，而且随着科学技术的发展，食品的种类也在日新月异地变化着。

食品与人体健康的关系最为紧密和直接。从一定意义上讲，人体的健康来源于合理的饮食营养。有很多疾病，如果吃得合理可以康复；也有许多疾病，因吃得不合理而越来越严重，其原因主要在于饮食是否科学合理。因此，能否正确掌握选择食物和食品的知识，是千家万户走向饮食科学化的重要一环。





选择营养丰富的食品

在选择食物时，首先应该考虑食物本身是否具备供给人体所需营养物质的条件，在此基础上再看其所含营养成分及其含量、营养吸收率、各营养素之间的关系以及各食物之间的营养搭配，以使所选择的食物达到全面、均衡和配比合理的营养。食物种类繁多，而所含营养成分及其含量各不相同。选择食物时一般应选其所含营养量最多的品种，这样可在不增加食量的情况下摄取丰富的营养物质，对健康极为有利。

选择营养素的最佳来源

营养素蕴藏于形形色色的食物之中，在各种食物中因其所含营养素种类及量的不同，食品的营养价值也不同。一般应选其最佳来源，如氨基酸的最佳来源以苦味食品最为丰富；不饱和酸的最佳来源为海鱼；微量元素与维生素的最佳来源为蘑菇，每天吃100克干蘑菇，即可获得人体一天对全部微量元素的生理需求，蘑菇乃是“天然维生素的宝库”；核酸的最佳来源是花，其含量为动物肝脏的4倍，猪肉的40倍，其次是鱼类、洋葱、蘑菇等都是富含核酸的佳品；甲壳素的最佳来源是螃蟹，甲壳素具有增强人体细胞免疫力的作用，对肠道传染、食物中毒等疾病有医疗价值；酶的最佳来源有香菇、山药、银杏、大枣、山楂、蜂王浆、生姜、绞股兰、麦饭石以及豆角、韭菜、青椒等。





食物选择的对与错



✔鸡

鸡是最好的蛋白质来源。

✔比目鱼

比目鱼含有能使血液胆固醇降低，并能增强人体体质的不饱和脂肪酸。

✔脱脂牛奶

脱脂牛奶除含有丰富的蛋白质外，还含有钙、磷，同时又含有可互补的矿物质，所以它对人体非常有利。

✔蘑菇

蘑菇富含钾和磷，含有具保健功能的B族维生素，它是低脂肪、低热量的食品。

✔花椰菜

花椰菜含有丰富的维生素，一碟花椰菜可满足成年人维生素A的每日需要，花椰菜还能给人体必需的维生素C。

✔马铃薯

马铃薯除含有碳水化合物外，还含有镁、铁、磷、钾等。

✔干面食

干面食是极好的碳水化合物食品，是提供能量的首要食品。

✔香蕉

香蕉供给低热量脂肪，对人体很有益，并且富含对人体至关重要的钾元素。

✔柑橘

柑橘，富含维生素C，也含有大量的钙、磷及维生素A和纤维素。

✘松花蛋

因为制作时要用一定量的铅，所以经常食用会引起铅中毒，还会引起缺钙。

✘臭豆腐

在发酵过程中极易被微生物污染，还含有大量挥发性盐基氮以及硫化氢等，这些都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

✘味精

每人每日量应不超过6克，摄入过多会使血液中谷氨酸含量升高，限制了必需的二价阳离子钙和镁的利用，可造成短时期头痛、心跳加快、恶心等症状，对人的生殖系统也有影响。

✘葵花子

含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，影响肝细胞的功能。

✘菠菜

营养丰富，但含有大量草酸，食物中的宝贵元素锌和钙会与草酸结合而被排出体外，从而引起人体锌和钙的缺乏。

✘猪肝

胆固醇含量高，摄入量太多会导致动脉硬化。

✘烤牛羊肉

在熏烤的过程中会产生苯并芘等有害的致癌物质。

✘腌菜

不宜长期食用，如果腌得不好会含有致癌物质亚硝胺。

✘油条

含有铝的无机物质明矾，如果长期食用，铝很难从肾排出，从而对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引发老年性痴呆症。





选择食物的三种信号

有的营养专家提出了按“红、黄、绿灯”这三种信号来选择食物。

按“红、黄、绿灯”选择食物，这是一个很形象的比喻。其含意实质就是：“红灯”不能通行—尽量不吃，吃了对身体健康不利；“黄灯”向你提了警示—可以吃，但要尽量少吃，吃多了也会影响身体健康；“绿灯”畅通无阻—这是你必须吃的食物，而且应该每天都吃。



按此信号来选择食物，即可防止“病从口入”，走健康饮食的道路，保证身体的健康。

◎红灯食物

所谓“红灯”食物，是指含人体必需营养素的量很少，只能提供热量、糖、油脂和盐的食物，如可乐、巧克力、炸薯条等。这些食物只能是偶尔选择尝一尝，不能列入饮食生活中的必需食物。

◎黄灯食物

所谓“黄灯”食物，是指含有人体必需的营养素，但由于加工制作和烹调方法不当，含油脂、糖、盐过高的食物，如咸蛋、腊鱼、炸鸡、腌菜、奶油蛋糕等。这些食物必须限量，吃得过多对人体健康不利。

◎绿灯食物

所谓“绿灯”食物，是指含有人体必需的营养素，吃后不会对人体产生危害，是每天必须吃的食物，也是饮食中的主要食物，如米、面、蛋、低脂奶、瘦肉、鱼、虾、植物油以及蔬菜水果。

根据性味选择食物

所谓食物性味，即四气五味，四气是指寒热温凉四种食物属性，五味是甘酸苦辛咸五种滋味。

中医认为食物的性味分平补、清补、温补三大类。平补即平性的食物，为维持生命、保证健康所必需的食物。此类食物性味平和，具有健脾开胃、补益身体的作用，健康人与病人皆宜长期食用，无不良反应。清补即寒性食物，性味寒凉，具有清热、泻火、解毒的作用。此类食物含热量较低，能减缓人体代谢，增进免疫功能，消除慢性炎症，从而增强体质。温散食物即温性食物，性味辛热，具有发散、行气、行血的作用。此类食物在寒冷潮湿的地区或季节适量食之，有御寒除湿之功效。



◎粮豆类食物的性味

温性的有面粉、豆油、酒、醋等；平性的有糯米、粳米、玉米、黄豆、黑豆、豌豆、红豆等；寒性的有小麦、荞麦、大麦、绿豆、豆腐、豆浆、豆豉等。

◎瓜菜类食物的性味

温性的有生姜、大葱、大蒜、韭菜、芥子、胡萝卜、香菜等；平性的有山药、白萝卜、甘薯、马铃薯、葫芦、南瓜、番茄、蘑菇等；寒性的有苋菜、菠菜、白菜、冬瓜、黄瓜、甜瓜、西瓜、竹笋、芋头、茄子等。

◎水果类食物的性味

温性的有龙眼、荔枝、莲子、核桃、花生、乌梅、杨梅、樱桃、石榴、木瓜、橄榄、李子、栗子、橘子、桃等；平性的有枇杷、葡萄、大枣、青梅、白果、菠萝、苹果等；寒性的有梨、山楂、菱、藕、柑子、柚子、百合、香蕉、甘蔗、柿子等。

◎畜禽类食物的性味

温性的有羊肉、狗肉、鹿肉、牛肉、鸡肉、羊奶等；平性的有猪肉、鹅肉、鸽肉、牛奶、鸡蛋等；寒性的有兔肉、鸭肉、鸭蛋等。

◎水产类食物的性味

温性的有黄鳝、虾、草鱼等；平性的有鲤鱼、银鱼、大黄鱼、泥鳅等；寒性的有鳗鱼、螃蟹、甲鱼、龟、牡蛎、田螺等。



酸性食酸性食物与碱性食物

食物有酸碱性之分。

食物的酸性或碱性主要看食物中所含的是碱性元素还是酸性元素以及有机酸在体内代谢后的结果。酸性食物不是指一般的酸味食物，而是指含氯、硫、磷等酸性元素总量较高或含有不能完全氧化的有机酸、在体内氧化后最终产物呈酸性的食物，称为酸性食物。食物内含有钙、钠、钾、镁等碱性元素总量较高、在体内氧化后的最终产物呈碱性的食物，称为碱性食物。

◎哪些食物是酸性食物

酸性食物有大米、面粉、饼干、蛋糕、玉米、肉类（如猪、牛、鸡、鸭肉等）、鱼类、虾、贝类、鸡蛋、花生、酒和一部分水果（如李子、梅子、葡萄干、胡桃）等。

◎哪些食物是碱性食物

碱性食物有苹果、梨、桃子、柑橘、葡萄、西瓜、香蕉、草莓、栗子、菠菜、白菜、卷心菜、竹笋、黄瓜、牛奶、豆类、海藻类、茶、咖啡等。



氧化食物与还原食物



食物性质有“氧化”、“还原”之分，有氧化食品和还原食品。科学家发现在植物油中含有丰富的不饱和多烯酸，它们容易自行氧化成为超氧化物，这是一种自由基，能对细胞膜和遗传物质造成氧化性破坏，导致皮肤老化、血管硬化和脑细胞萎缩等严重疾病。专家把这类产生氧化的食品称为氧化食品。与氧化食品相对应的，还有一类还原食品，它拥有超氧化物歧化酶、过氧化氢酶，可以增强体内抗氧化系统的活力。它具有与氧化食品相抗衡的本领，使已经发生氧化的食物“还原”，进而抑制自由基的生成，并及时清除已形成的自由基。“还原”食品不仅能防氧化，还能调节人体酸碱平衡，使大脑清醒和正常地工作，还具有防癌、抗癌的功效，这类食品也被称为抗氧化食品。蔬菜是最好的还原食品。



谷类的营养与人体健康

谷类是植物的种子。谷类是世界大多数居民的主要食物，种类很多。在我国主要是稻米、小麦、玉米、高粱和小米。谷类食物在我国饮食构成中占有突出的重要地位，是人们日常生活中的主食，是人们赖以生存的支柱。人体每天所需热量有60%～70%来源于谷类，所需的蛋白质也有相当数量来自谷类及其制品。

谷类的营养价值

各种谷类有近似的化学组成和营养价值。谷类含糖(淀粉)最多，也含有一定量的蛋白质。谷类是世界大多数人摄入热能的主要来源，在我国人民的饮食中，有50%的热能来源于谷类，50%左右的蛋白质也是由谷类供给的。因此，我们称谷类为主食。谷类还含有相当量的钙、磷、铁、镁及某些微量元素，但也含有植酸，可以影响某些无机盐的吸收。谷类不含胡萝卜素(黄色玉米例外)和维生素C，但谷类含丰富的B族维生素，特别是维生素B_1和烟酸的含量相当丰富。除黑糯米外，其余谷类的蛋白质含赖氨酸较少，所以营养价值不如动物蛋白质高。黑糯米的营养价值较一般谷类高。据报道，黑糯米中蛋白质、脂肪及九种氨基酸的含量均比一般大米高，此外还含有多种维生素和微量元素。中医认为它有滋阴补肾、健脾益气、开胃益中等功效，适宜长期食用。

常见谷类的营养成分

名称	热能（千卡）	蛋白质（克）	缺乏的氨基酸	脂肪（克）	钙（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素 B_1	维生素 B_2	尼克酸
全麦	334	12.2	赖氨酸	2.3	30	3.5	微量	0.40	0.17	5.0
大米(去壳)	357	7.5	赖氨酸	1.8	15	2.3	微量	0.25	0.12	4.0
玉米	356	9.5	赖氨酸	4.3	12	5.0	微量	0.33	0.13	1.5
燕麦	335	13.0	赖氨酸	7.5	60	3.8	微量	0.50	0.14	1.3
小麦	343	10.1	赖氨酸	3.3	30	6.2	微量	0.44	0.12	3.5
稞麦	319	11.0	赖氨酸	1.9	50	3.5	微量	0.27	0.10	1.2

谷类与热能

谷类食物所含的热能非常高，饮食中50%的热能要由谷类食物来提供。

在我国，一般饮食中由糖类所供应的热能占总热能的60%～70%。经折算，谷类食物提供的热能应占饮食总热能的50%。以谷类为主食的饮食结构好处很多。



◎ 谷类易被氧化分解

从人体新陈代谢的特点来看，以谷类作为热能的主要来源是非常合适的。谷类中提供热能的淀粉和糖的结构简单，人体能够将其迅速地进行氧化分解，在短时间内获得大量的热能。同时，糖类在人体内氧化分解的最终产物是二氧化碳和水，这两种物质都没有毒性，人体不需对它们进行解毒，而且可以比较容易地直接排出体外。

◎ 谷类是价格最便宜的热能来源

如果我们把500克小麦所含的热能换成猪的后臀尖肉，约相当于531克猪肉。可是按照价格来计算，500克小麦粉比531克猪肉显然要廉价得多。有人按照产量算了一笔账：1亩地种小麦可收获300千克粮食，含热能1.1 × 10.6千卡，而用这些小麦来养猪仅能够获得75千克猪肉，含热能2.5 × 10.5千卡。同样的土地面积上所生产出来的热能，肉类仅有谷类的几分之一。在目前世界人口爆炸、食物供应出现危机的时刻，用产量较高的谷物作为热能的主要来源，就可以使地球上有限的耕地养活更多的人。

◎ 谷类食品食用方便、易于储存

干燥的谷物或谷物制品可以长期保存而不变质。正因为如此，自古以来，生产和储存粮食一直是关系到国计民生的头等大事。

常见谷类的营养特点

谷类的品种很多，它们各自有各自的营养特点。

谷类包括稻谷、小麦、玉米、小米、高粱、大麦、燕麦和荞麦等，其中稻谷、小麦、玉米是我国最重要的粮食，它们的营养特点也各不相同。

◎ 稻谷和大米

稻谷可分为水稻和旱稻；按生长期可分为早稻、中稻、晚稻；按稻谷粒性质可分为籼稻、粳稻和糯稻。

稻粒是由表皮、糊粉层、胚乳和胚等部分构成的。表皮主要是由纤维素和半纤维素组成，含有大量的维生素和无机盐类。糊粉层富含蛋白、脂肪和B族维生素。胚乳则含有大量的糖(主要是淀粉，是米的主要食用部分)和少量蛋白质。在胚中则富含蛋白质、B族维生素、维生素E、脂肪、可溶性糖类和大量的酶。

稻谷经适当加工后除去杂质和表皮，借以增加稻米的感官性，便于食用，易于消化吸收。由于稻谷各部分的营养成分分布不同，碾制成的精度不同，因而其营养成分的含量也不相同。





◎ 小麦和面粉

由于小麦各部分的营养成分分布不同，面粉磨制的精度不同，其营养成分的含量也不同。面粉中主要是糖类，约占70%～80%。在特制面粉(高级面粉)中，淀粉的含量多，但纤维素的含量少；而在低级面粉中，淀粉的含量少，纤维素的含量多。面粉中的蛋白质主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，这两种蛋白质是组成面粉中筋质的主要成分，它们不溶于水，但遇水后膨胀成富有黏性和弹性的面筋质，这两种蛋白质在小麦粒的胚乳部分含量最多。在面粉中还含有脂肪、B族维生素和维生素E，由于脂肪和维生素主要分布在小麦粒的胚和糊粉层中，因此，低级面粉中的脂肪、B族维生素和维生素E的含量高于高级面粉。根据面粉的上述营养成分的含量看出，标准粉和普通粉除筋力和色泽不如富强粉外，其营养价值则高于富强粉。

◎ 小米

小米的碳水化合物和蛋白质的含量与稻米相近似，脂肪含量略高于大米。蛋白质中有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白等多种，还含有多量的谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸等。小米熬粥后浮在上面的一层米油，营养特别丰富。由于小米在碾制过程中只是碾去外皮，可以保留下较多的维生素，因此小米中硫胺素和核黄素的含量很丰富，比大米、白面多好几倍。此外，小米还含有少量的胡萝卜素，钙、磷、铁的含量也比大米丰富。

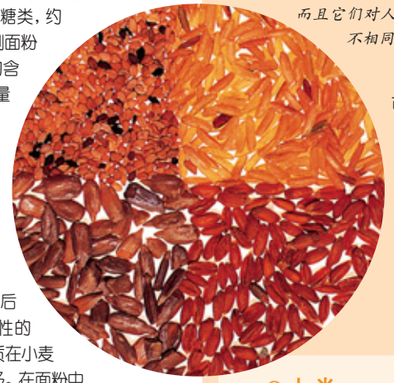
◎ 玉米

玉米的构造除与其他禾谷类相同外，在籽粒下端还有与穗轴相联接的粒帽。玉米的胚乳含有大量淀粉和一部分蛋白质。玉米的胚十分发达，除含有大量的无机盐类和蛋白质外，特别富含脂肪，玉米易于酸败变质的原因也与富含脂肪有密切关系。玉米油中的脂肪酸有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等，还含有维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素、异槲皮甙、果胶、谷胱甘肽等。玉米所含的淀粉略低于稻米，而蛋白质、脂肪却高于稻米，但由于玉米所含蛋白质为不完全蛋白质，缺乏一些必需氨基酸，故不宜长期单独食用，宜与米、麦、豆类混食。



常见谷类的保健作用

各种谷类食物不仅有各自的营养特点，而且它们对人体健康所起的作用也各不相同。



各种谷类食品不仅可以作为饮食中的主食，提供丰富的营养，而且许多谷类食品还对人体有一定的滋补作用和特殊的保健功效。

◎ 大米

有补中气、健脾胃的功效，尤其对平素不以大米为主食的体虚、中气不足者，连食数日颇有成效。如用大米煮成粥，对发热后津伤烦渴、小便短少，或泄泻后肠胃虚弱、食欲不佳者，食后有养胃生津之功效。有实验表明，糯米对腹水型肝癌的腹水生成有抑制作用，对腹腔肿瘤生长有对抗作用。

◎ 小麦面粉

不仅蛋白质含量高于大米，而且钙的含量是大米的9倍；含有丰富的B族维生素和维生素E，是保护人体各脏器组织正常功能必需的营养品；含有胆碱、卵磷脂、精氨酸等，可增强记忆，提高儿童智力；还含有助消化的淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白分解酶等。

◎ 小米

小米的营养也比较丰富，蛋白质、脂肪及维生素B_1、维生素B_2的含量均比大米高，特别是人体必需的色氨酸、亮氨酸、精氨酸的含量比其他粮食都高，其中色氨酸含量每100克高达202毫克。营养学家研究发现，人类睡眠愿望的产生和困倦程度与食物中蛋白质的色氨酸含量有关。色氨酸能促使大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的血清素——五羟色胺，可使大脑思维活动受到暂时抑制，人便有困倦感。另外，小米富含易消化的淀粉，可促进人体胰岛素的分泌，进一步提高进入脑内的色氨酸量。所以，睡前半小时适量进食小米粥，能帮助人入睡，且无药物副作用。





◎ 玉米

近年来，科学家们研究发现，玉米不仅含有极其丰富的营养物质，而且它的药用价值也很高。玉米中所含的维生素E和不饱和脂肪酸，还有谷固醇、卵磷脂等，能溶解、降低胆固醇，防治高血压、冠心病，并且具有延缓细胞衰老和脑功能退化等作用。玉米中含有大量的维生素B_2可治疗口角炎、阴囊炎等维生素B_2缺乏症。玉米中还含有较多的镁元素，能帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁，促使人体内废物的排泄，有利于机体新陈代谢的正常运行。另一方面，镁也能抑制癌细胞的发展，从而起到抗癌的作用。玉米中所含的纤维素能促进胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并减少分泌毒素的腐质在肠内的积累，把有害物质带出体外，从而减少结肠癌和直肠癌的发病率。玉米中所含的木质素，可使人体内的巨噬细胞的活力提高2～3倍，从而抑制肿瘤的发生。玉米中还含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质能控制致癌物质，使其失去活力，并从消化道把致癌物驱出体外。





豆类及其制品的营养与人体健康

按豆类的营养组成将其分为两类：一类是大豆（黄豆、黑豆、青豆），含有较高的蛋白质和脂肪，糖类的含量相对较少。另一类是除大豆外的其他豆类（豌豆、蚕豆、红豆、绿豆、赤豆等），含有较高的糖类、中等量的蛋白质和少量的脂肪，是植物蛋白的主要来源。其他还有花生、芝麻，其营养成分相类似，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

豆类的营养价值

豆类所含蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白。其氨基酸的组成接近于人体的需要，是我国人民膳食中蛋白质的良好来源。豆类所含的脂肪以大豆为最高，可达18%，因而可作食用油的原料，其他豆类含脂肪较少。豆类含糖量以蚕豆、赤豆、绿豆、豌豆含量较高，为50%～60%，大豆含糖量较少，约为25%左右。因此，豆类供给的热量也相当高。豆类中维生素以B族维生素最多，比谷类含量高。此外，还含有少量的胡萝卜素。豆类富含钙、磷、铁、钾、镁等无机盐，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。

每100克豆类、花生、芝麻的营养成分表

食物名称	蛋白质/克	脂肪/克	碳水化合物/克	热量/千焦	粗纤维/克	钙/微克	磷/微克	铁/微克	胡萝卜/微克	硫胺素/微克	核黄素/微克	尼克酸/微克
黄豆	36.3	18.4	25.3	1724	4.8	367	571	11.0	0.40	0.79	0.25	2.1
青豆	37.3	18.3	29.6	1808	3.4	240	530	5.4	0.36	0.66	0.24	2.6
黑豆	49.8	12.1	18.9	1607	6.8	250	450	10.5	0.40	0.51	0.19	2.5
豌豆	24.6	1.0	57.0	1402	10.7	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	2.7
蚕豆	28.2	0.8	48.6	1314	14.7	71	340	7.0	0	0.39	0.27	2.6
红豆	22.0	20	55.5	1373	8.2	100	456	7.6	–	0.33	0.11	2.4
绿豆	23.0	0.5	58.5	1402	4.3	80	360	6.8	0.22	0.53	0.12	1.8
赤豆	21.7	0.8	60.7	1411	6.4	76	386	4.5	–	0.43	0.16	2.1
花生	24.6	48.7	15.3	2503	6.9	36	383	2.0	–	–	–	–
芝麻	22.2	50.3	17.7	2562	–	1657	782	7.2	–	0.15	0.19	4.2



豆类的营养与保健功能



豆类食品是我国人民喜爱的食品。

豆类的营养成分极为丰富，目前还没有任何一种粮食谷类食物在营养上能与之媲美，它主要含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和B族维生素等。

◎ 大豆

❶ 大豆的营养

大豆的品种很多，根据皮色可分为黄豆、青豆和黑豆等，其中以黄豆为主。大豆是一种高植物蛋白食物，其蛋白质的必需氨基酸的组成与牛奶和鸡蛋的蛋白质相似。大豆富含蛋白质，约40%左右，为大米蛋白质含量的6倍，所以有“植物肉”及“绿色乳牛”之美誉。大豆也是一种油料植物，油脂中85%属于不饱和脂肪酸，以亚油酸最为丰富，而且油脂不含胆固醇，其中所含的亚麻油酸、亚麻油烯酸、皂草甙等均可减少体内胆固醇的含量。

❷ 大豆的保健功能

- 大豆对脑有益。大豆富含胆碱类物质，胆碱类物质在脑细胞中具有传递信息的功能。另外，脑的活动要消耗大量能量，且能量的转换过程需要B族维生素，而大豆中B族维生素的含量也较多。
- 大豆有降低胆固醇的作用。科学试验表明：食用动物性蛋白饮食会使胆固醇浓度升高，而食用大豆饮食则能降低血液中的胆固醇浓度。
- 大豆有抗癌作用。大豆中富含的异黄酮具有预防乳腺癌的作用。大豆中含有的多种微量元素也有抗癌作用，如钴、硒、钼等。常食大豆和豆腐，能明显减少患结肠癌和直肠癌的危险。
- 大豆能防治高血压、糖尿病。豆腐渣含有人体需要的纤维素和钙质，对防治动脉硬化、高血压和冠心病均有一定的作用。纤维素还可抑制体内胰高血糖素的分泌，对防治糖尿病和肥胖症有一定作用。
- 大豆有镇痛作用。实验表明：喂食黄豆的大鼠术后神经损伤造成的痛觉比没食大豆的大鼠低。

◎ 绿豆



绿豆含有丰富的蛋白质和糖类，而脂肪含量甚少。蛋白质中主要为球蛋白，还含有蛋氨酸、色氨酸、酪氨酸等。磷脂中有磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰肌醇、磷脂酰甘油、磷脂酰丝氨酸、磷脂酸等。这些成分是机体许多重要器官必需的营养物质。此外还含有少量钙、铁、磷和胡萝卜素、核黄素、硫胺素、烟酸等。

◎ 蚕豆

蚕豆含有较丰富的营养物质，蛋白质含量仅次于黑豆、大豆，糖类仅次于绿豆、赤豆，还含有磷脂、胆碱、葫芦巴碱、烟酸、维生素B_1、维生素B_2、钙、铁等。蚕豆含有一种巢菜碱甙，对此过敏者食后即可引起溶血而发生蚕豆黄病。其症状为：在食后1～4天出现发热、头痛、腹痛、呕吐的症状，随之皮肤发黄、小便呈棕红色，全身乏力，严重者可导致死亡。此病多见于生食者和小孩。如果先煎，去水后煮、炒食或经多次浸泡后再煮食，可避免引发此病。



◎ 芝麻

芝麻又称胡麻，含油量高达60%以上。芝麻除富含脂肪和蛋白质外，还是矿物质和微量元素的良好来源。每100克芝麻含钙量为946毫克，比大米的含量高157倍，是黄玉米的315倍；镁含量是大米的8倍，是马铃薯的17倍。芝麻香油富含维生素E，每100克芝麻香油含维生素E70.29毫克，还含有胡萝卜素、油酸、亚油酸、棕榈酸、卵磷脂、维生素B_1、维生素B_2等营养物质。

芝麻的保健功能主要有：

- 芝麻的主要成分为油酸、亚油酸、花生酸，具有降低血脂的作用。
- 芝麻对慢性神经炎、末梢神经麻痹、高血压有很好的疗效。
- 抗癌作用。芝麻含有多种抗氧化剂和防癌物质，如植酸、木质醇化合物、维生素E、硒、锌等，可以降低引发结肠癌的危险性。
- 芝麻中含有芝麻素和芝麻酚，对防治动脉硬化有一定的作用。

◎ 花生

❶ 花生的营养价值

花生又名“长生果”，说明它确实有较高的营养价值。花生含油量很高，蛋白质含量不亚于黄豆，并易被人体吸收。每500克花生米中所含蛋白质和脂肪的量相当于750克猪瘦肉的营养价值，另含有维生素A、B族维生素、维生素E、维生素K及钙、铁、磷、卵磷脂、蛋氨酸等。

❷ 花生的保健功能

- 花生含有的卵磷脂和脑磷脂是神经系统所必需的营养物质，因此常吃花生可增强脑功能，延缓脑力衰退。无论生吃或煮、炸、炒等熟吃，营养都不受影响。
- 花生米外面的红皮含有一种止血成分，这种成分能促进骨髓制造血小板，加强毛细血管的收缩功能，缩短出血时间，对各种出血性疾病，如再生障碍性贫血的出血、肺结核咯血、泌尿道出血、牙龈出血、鼻出血、外伤性渗血等均有止血作用。
- 花生含有儿茶素，有很好的抗衰老作用。



豆制品的营养与保健功能



豆制品是富含钙和优质蛋白质的食物，更容易为儿童及老人消化和吸收。



黄豆经过浸泡、磨细、过滤、加热等过程，可制成豆浆，在豆浆中加入硫酸钙（有的地方用卤水，含氯化镁），使蛋白质凝固，可制成豆花、豆腐干、豆腐丝、豆腐皮等。在这些加工过程中，去掉了部分粗纤维，增加了钙的含量。这些豆制品更容易为儿童和老年人消化。发酵豆制品有豆豉、豆腐乳、豆瓣酱等。这些经过发酵的豆制品，其中的蛋白质更容易消化，维生素B_2也增加了。

◎ 豆浆

豆浆是用黄豆经水磨、煮沸、过滤除去豆渣后的水溶性豆溶液。豆浆营养成分丰富、加工简单、物美价廉。豆浆中的营养成分溶于水中，食入后在体内易被人体消化吸收。每天喝一碗豆浆（250毫升）即可增加8克蛋白质。一些经济不发达的国家给儿童食用豆浆，在防治营养缺乏病上起了重要的作用。豆浆中所含的是植物蛋白，脂肪含量不高，老年人食用有利于防止肥胖和心血管疾病的发生。

◎ 豆腐



豆类的含铁量较高，而且容易消化吸收，是贫血病人的有益食品。豆类加工成豆腐后，因制作时使用卤，从而增加了钙、铁、镁等无机盐的含量，这就更加适宜于缺钙的患者。镁不仅有益于预防心脏病，而且有助于提高心脏活力。大豆加工成豆腐后，可明显提高蛋白质的消化吸收率。在制作豆腐的过程中加热，可破坏大豆中的抗胰蛋白酶因子，从而提高了氨基酸的消化率。

◎ 豆腐干

豆腐干又名白干、菜干，是豆浆点卤后加压制成的片状豆制品。从营养角度讲，豆腐干与豆腐无明显差别，但由于加工及各种调味的关系，增加了人们的食欲，更有利于人体营养素的消化吸收。胃肠功能不好的人不宜食豆腐干，因其质地较硬，不易消化。对于儿童食用豆腐干，则有益于促进口腔咀嚼功能的发育，增加钙的摄入量。

◎ 腐乳

腐乳又名红方、白方、酱豆腐。腐乳是用豆腐经接种毛霉菌发酵后腌制而成的豆制品，又可分为加红曲米汁的红腐乳和不加红曲的白腐乳。它霉香宜人、促进食欲，既可作为佳肴，也可作为配料和调料。腐乳各种营养素的含量基本与豆腐干相同，并稍有减少，蛋白质及各种必需氨基酸的含量也比豆腐干低，但有利于咀嚼功能不好的老人及病人食用。

◎ 豆芽

豆芽是黄豆经水发后生长出来的芽。干大豆几乎不含维生素，但经过发芽长成豆芽后，维生素含量明显增加。因此，在高寒地区或长期在海上航行时，可以用豆芽作为蔬菜补充供给维生素C。



豆浆与牛奶谁的营养价值高

豆浆与牛奶相比有较多优点：

- 豆浆易消化吸收：由于牛奶所含动物蛋白质消化吸收较难，故有脾胃虚弱症者不宜饮牛奶。但豆浆却没有这些副作用，诸症不忌，老少皆宜。
- 豆浆没有传染结核病或其他疾病的危险：奶牛在生长发育过程中，可能传染上一些疾病，若牛奶消毒不完全、不彻底，人饮用后则有被传染的可能性。而豆浆则不存在这种情况。
- 豆浆富含铁质：豆浆中含铁量是牛奶的4倍以上，经常依靠牛奶作为主要食物的婴儿，没有其他适宜食物来补充，很易贫血。所以，豆浆对于贫血病人的调养，亦比牛奶作用要强。
- 豆浆气味芳香：有很多婴儿及吃流质食物的人，对牛奶敏感，或不喜欢牛奶的气味。而豆浆清香爽口，更能激发婴儿的食欲。
- 豆浆价廉：牛奶相对较贵，而豆浆价廉物美，更易受到人们的欢迎。



食用油的营养与人体健康

食用油在增加食物的色、香、味方面起着重要的作用，也是人体不可缺少的营养来源之一。食用油中所含的不饱和脂肪酸是人体必需的物质，而这种不饱和脂肪酸在人体内不能自己合成，必须由食物供给。如果不饱和脂肪酸供应充足，人的皮肤就光滑润泽，头发也会乌黑发亮。如果体内缺乏不饱和脂肪酸，就会使皮肤粗糙、脱屑，头发枯脆易脱落。

食用油的营养成分

通常所说的油脂是指两种形态不同的脂肪，在常温下呈液态的称为油，呈固态的称为脂。

食用油是人们饮食中不可缺少的重要组成之一。油脂不仅能够供给人体热能及必需的脂肪酸，并且在烹调过程中，能改善食物的感官性质，使食物种类多样化。食用油脂包括食用植物油脂和食用动物油脂，常用的有花生油、豆油、芝麻油、菜籽油、棉籽油、猪油、牛油等，另外还有葵花子油、玉米胚芽油等新品种。

◎ 甘油酯

它是各种油脂的主要组成部分。每一种油脂中均含有多种甘油酸酯。因此，油脂是各种甘油酯的混合物，在天然油脂中，以三酰甘油酯为主。

◎ 磷脂

油脂中的磷脂可供药用，具有营养价值。油炸食品时，磷脂会使油冒泡，随后使油色变深变黑，影响食品的外观色泽和口味，故油脂中磷脂的含量越少越好。一般豆油含磷脂1%～3%，其他食用油脂含量在1%以下。

◎ 维生素

维生素的种类很多，但能够溶解在油脂中的只有脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E四种。植物油脂中以含维生素E为主，其他三种含量极少。动物油脂中均含四种维生素，不过由于类别不同，其含量和种类也有所不同。玉米胚芽油与米糠油中含有丰富的维生素E，能保持皮肤的健康，减少感染，促进皮肤的血液循环，维持皮肤的柔嫩与光泽，抑制各种色素斑、老年斑的生成。

◎ 固醇化合物

植物油脂中含有植物固醇，动物油脂中含有动物固醇，其典型代表为胆固醇。动物胆固醇对心血管患者不利，植物固醇对心血管患者不仅无不利影响，而且有良好的保健作用。



◎ 游离脂肪酸

任何动物油脂中均含有数量不等的游离脂肪酸。游离脂肪酸易与空气中的氧发生氧化作用，而使油脂产生哈喇味。由于游离脂肪酸是造成油脂变坏的根本原因，因此油脂中游离脂肪酸含量越少越好。植物油因含熔点高的饱和脂肪酸很少，而含熔点低的不饱和脂肪酸多，因此，植物油的吸收率比动物油高。

几种食用油脂肪酸的组成和吸收率　　单位：%

名称	熔点（℃）	吸收率	饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸	必需脂肪酸		
					亚油酸	亚麻酸	花生四烯酸
花生油	常温下呈液态	98.3	20	80	26		
豆油	常温下呈液态	97.5	13	87	53	6.0	
菜籽油	常温下呈液态	99.0	6	94	22		
芝麻油	常温下呈液态	99.8	14	86	42		
猪油	10～28	97.0	42	58	8.0	0.7	2.0
牛油	40～50	89.0	53	47	2.0	0.5	0.1
羊油	44～55	81.0	57	43	4.0		

食用油的注意事项

食用油是人体不可缺少的营养来源之一，但只有做到科学食用才能真正吃出营养、吃出健康。

我们在日常生活中必须保证食用一定量的油，不仅因为油能提高人的食欲，而且它也是人体内能量的良好来源。但并不是吃油越多越好，在平时生活中吃油时应注意以下几方面：

◎ 夏季用油

夏季容易出汗，食欲较差，消化功能相对减弱，油不易消化，故应少吃油。另外，夏季宜吃菜籽油或芝麻油，菜籽油有泻热除淤和清火去毒的作用；芝麻油微寒，有利于大肠去热和解毒。



◎ 炒菜用油

炒菜时油不要过热，因油烧得过热易产生一种硬化合物，长期食用这种油会对人体健康有害，易患低酸性胃炎和胃溃疡。炸过的油应尽快用完，万不可反复熬炼使用，以免食用了油中分解出来的有毒氧化物。另外，炒肉类食品时宜用花生油，花生油的香味可以去掉肉的腥味；炒蔬菜时可用猪油，可使菜润滑而有香味。

◎ 疾病患者慎吃油

患消化系统疾病时宜少吃油。患肝胆疾病时，胆汁分泌减少，脂肪不易消化吸收，故不宜多吃油。患痢疾、急性肠胃炎或因其他原因而导致腹泻、肠胃功能发生紊乱时，也不宜多吃油。动物性油脂含饱和脂肪酸较多，人们应限量食用。尤其是肥胖者和高血压患者，最宜食用豆油，其次是花生油、菜籽油。

◎ 科学搭配食用油

动物油和植物油搭配食用有利于健康。动物油含饱和脂肪酸较多，会增加血液中的胆固醇，使血管硬化，失去弹性，引起心血管疾病。植物油中含不饱和脂肪酸比较丰富，能抑制血液中胆固醇的增高。但只食植物油也不利于健康，不饱和脂肪酸过多会增加某些癌症发生的几率。因而在日常生活中，应以食用植物油为主（如豆油、花生油、菜籽油和葵花子油），同时适当搭配动物油，这样才能保持饮食平衡。



食用油的营养保健功能



油脂类源于植物的种子和动物的体内。植物油有豆油、菜籽油、花生油等。动物油有猪油、牛油、羊油等。

油脂是体内热能的主要来源之一，每克油脂产热约95千卡，是蛋白质及碳水化合物的2倍多。油脂能供给人体组织不能自行合成的必需脂肪酸，如亚油酸、亚麻油等。油脂除了能促进食物中脂溶性维生素的吸收，本身还含有维生素E、维生素A、维生素D等。在食品中添加油脂可改善其感官性状，增加食品热量，用油烹调食物可提高色香味和消化率，增进食欲。油脂还可延长食物在胃肠中的停留时间，使人产生饱腹感。

◎ 花生油

花生油是从花生仁中提炼出来的油，按其加工方法和精制程序不同，分为毛花生油、过滤花生油和精制花生油。花生油属于优质食用油，每100克花生油中含不饱和脂肪酸82.2克、脂肪99.9克、维生素E51.63毫克。花生油属于半干性油脂，夏季是透明的液体，冬季呈黄色半固体状态。花生油提取物给血友病患者应用，能增加抗血友病球蛋白的含量，延迟并减轻放射红斑反应。花生油还适宜冠心病、高血脂和高血压患者食用。花生油的水气蒸馏液有微弱的抑菌作用。

◎ 豆油

豆油是豆科植物大豆的种子所榨取的脂肪油。豆油较其他油脂的营养价值更高，每100克豆油中含有脂肪99.9克、胡萝卜素0.52毫克、维生素E137.19毫克。中医认为豆油甘辛温，能驱虫润肠，常用于肠道梗阻、大便秘结等症的治疗。

◎ 菜籽油

菜籽油又称菜油或芸苔油，是从菜籽中榨出来的油。菜籽油主要产于长江流域和西南各省，是我国食用油脂之一，产量居世界第一。菜籽油所含脂肪酸大部分为不饱和脂肪酸，另外菜籽油中还含有维生素E。不饱和脂肪酸和维生素E，都对高血脂病人有着良好的保健作用。



◎ 芝麻油

芝麻油是芝麻的种子榨取的油，俗称香油。中医认为芝麻油甘凉，能润燥通便、解毒生肌，常用于治疗肠燥、便秘、蛔虫积食、腹痛、疮肿溃疡、皮肤皲裂和熬制膏药等，是一种高级食用油。芝麻油有很强的抗氧化能力，因其含有天然的抗氧化剂——芝麻酚。它的不饱和脂肪酸含量高，油酸为38%，亚油酸为46%，比花生油、菜籽油的含量都高。另外芝麻油还含有棕榈酸、芝麻素、维生素E等。由于芝麻油富含不饱和脂肪酸，因而对心血管病患者非常有益。

◎ 色拉油

色拉油几乎无色、无烟、无杂质，且风味淡雅。我国市场上的色拉油大多数以菜籽油为原料精制而成，也有一部分是以大豆油为原料的。色拉油在加工时，已在高温、真空条件下除去了产生油烟的成分，也除去了异味。一般来说，大豆色拉油比菜籽色拉油的营养价值高，尤其适合中老年人食用。

◎ 猪油

猪油是从猪的脂肪组织（如板油、肠油、皮下脂肪层的肥膘）中提炼出来的动物性油脂，其中从板油熬炼出来的猪油质量最好。猪油在液态时透明清澈，而在10℃以下是固态的，呈白色膏状，具有一种清香的味道。每100克猪油中含有脂肪88.8克、胆固醇85毫克、维生素$B_2$0.01毫克、尼克酸0.1毫克。猪油的熔点比羊油、牛油都低，易被人体吸收。猪油中的胆固醇和花生四烯酸等特殊物质在植物油中是不存在的，这些物质也是大脑和神经细胞的重要成分之一。



为何色拉油比食用油好



豆油、菜籽油、棉籽油、花生油等传统食用油，是经过简单榨取，粗加工提炼出来的“毛油”，含较多的杂质和不利于人体健康的成分。有资料表明，棉籽油中含有使人中毒、致人不育的棉酚；菜籽油中的芥酸对高血压、心脏病患者极为不利；豆油中的磷脂使油在高温下冒烟并产生一定量的致癌物质。而动物油，亦因其含油脂、胆固醇易使进食者血液中脂肪浓度骤升而诱发心绞痛、脑中风等疾病。因此，更多的消费者将目光投向了精炼的色拉油这种高级烹调油。色拉油即生拌油，虽然采用的仍是花生、大豆、葵花子、玉米等植物原料，但是运用了特殊的科学方法和加工工艺，即经过脱胶脂、脱酸、脱蜡、脱色、脱臭等工序后而成。其油质清澄透明、色泽浅淡，入锅中加热不变色、不变焦，使菜肴鲜亮有美感，食之嫩黄可口。色拉油避免了那种让人产生“厌厨”心理的“醉油”现象，与传统食用油相比，其杂质挥发物也很少。



蔬菜的营养与人体健康

蔬菜是现代饮食观念中的宠儿，它含有丰富的维生素、纤维素和多种无机盐，是人类健康不可缺少的食物，任何名馔、佳肴都无法代替。蔬菜除了能提供丰富的矿物质、维生素和膳食纤维以外，还可以促进鱼、肉、蛋等食物中蛋白质的消化吸收。有研究表明，单独吃肉食，蛋白质消化吸收率为70%；肉和蔬菜同吃，蛋白质消化吸收率能达80%～90%。

蔬菜营养的分类

蔬菜种类繁多，分类方法也不尽相同。

营养学家根据蔬菜所含营养素的高低，将蔬菜分为4个等级，这个方法叫蔬菜营养分类法。

◎ 一类蔬菜

富含胡萝卜素、维生素B_2（核黄素）、蛋白质等物质，营养价值是蔬菜中的佼佼者。如小白菜、油菜、芹菜、木耳菜、雪里蕻、小萝卜缨和茴香等绿色叶菜，含有丰富的矿物质和维生素。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜，它们含胡萝卜素和维生素B_2最多（如黄色南瓜、胡萝卜等）。

◎ 二类蔬菜

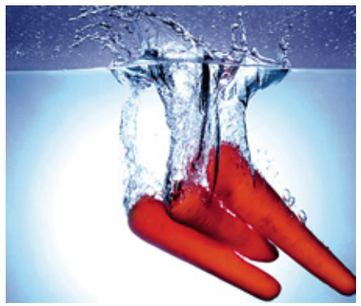
营养素次于一类蔬菜，可将其分为一、二、三号：一号蔬菜富含维生素B_2，包括所有的新鲜豆类和黄豆芽。二号蔬菜含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、番茄、甘薯、大葱、青蒜、辣椒等。三号蔬菜主要含维生素C，有大白菜、圆白菜和菜花等。

◎ 三类蔬菜

含维生素类较少，但含热量却远远超过一、二类蔬菜，如马铃薯、芋头、山药、南瓜等。

◎ 四类蔬菜

仅含有微量的维生素C，营养价值也较低，主要有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

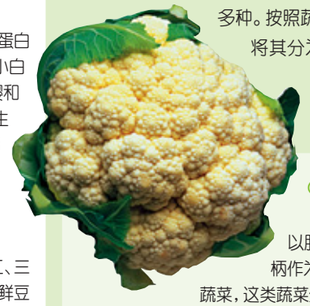


蔬菜品种的分类

我国具有良好的蔬菜栽培的自然条件和生产技术，是盛产蔬菜的国家，不仅品种多、产量大，而且品质优良。

我国的蔬菜品种多达17000多个，其中有起源于我国的蔬菜，也有从国外引进的品种，其中栽培较普遍的约有60多种。按照蔬菜的构造和可食部分，可将其分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食菌类。





◎ 叶菜类

叶菜类是以肥嫩菜叶、叶柄作为食用部分的蔬菜，这类蔬菜生长期短，适应性强，一年四季都有供应。常见的叶菜有普通叶菜，如小白菜、油菜、菠菜等；结球叶菜，如大白菜、卷心菜等；香辛叶菜，如大葱、韭菜、香菜等。



◎ 茎菜类

茎菜类是以肥大的变态茎作为食用部分的蔬菜，这类菜含水分少，适于储藏，但其中有些茎菜具有繁殖力，保管不当时常有发芽现象，须加以预防。茎菜按生长状况可分为地上茎和地下茎。地上茎，即可食部分生长在地上，如莴苣、紫菜苔等。地下茎，即可食部分生长在地下，这类又分为块茎，如芋头等；根茎，如藕、姜；球茎，如慈菇等；鳞茎，如大蒜、洋葱等；嫩茎，如竹笋、茭白等。

◎ 根菜类

根菜类是以变态的肥大根部作为食用部分的蔬菜，如萝卜、胡萝卜、马铃薯等。

◎ 果菜类

果菜类是以果实或种子作为食用部分的蔬菜，这类果菜可分为：茄果类，如番茄、茄子、辣椒等；瓜类，如黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜等，这类蔬菜耐热耐旱；荚类，如毛豆、豇豆荚等。

◎ 花菜类

花菜类是以菜的花部作为食用部分的蔬菜，常见的有花椰花（菜花）等。





含营养素较高的蔬菜品种表

营养素	蔬菜名
蛋白质	豆类、金针菜、蘑菇、木耳、竹笋
脂肪	豆类、干蘑菇
糖类	蘑菇、银耳、金针菜、马铃薯、芋头、藕、胡萝卜、洋葱、菜花、菠菜、白菜、香椿、甜椒、大蒜、竹笋干、油菜、蕨菜
胡萝卜素	胡萝卜、番茄、菠菜、白菜苔、茴香菜、荠菜、芥蓝、韭菜、芹菜、青蒜、生菜、茼蒿、空心菜、乌菜、苋菜、金针菜、香椿
核黄素	大白菜、白菜苔、菠菜、菜花、卷心菜、油菜苔、芥菜、芥蓝、萝卜缨、芦笋、乌菜、苋菜、绿菜花、香菜、香椿、苦瓜、柿子椒、辣椒、萝卜、藕
维生素C	胡萝卜、山药、竹笋、菠菜、蕨菜、萝卜缨、芹菜、香椿、绿菜花、香菜、茄子（绿皮）、葱头
尼克酸	蚕豆、刀豆、豆角、荷兰豆、豇豆、毛豆、豌豆、芸豆、慈菇、辣椒、胡萝卜、茭笋、姜、马铃薯、竹笋、白菜、白菜苔、菠菜、菜花、葱、大蒜、红菜苔、茴香菜、芥蓝、金针菜、韭菜、蕨菜、芦笋、芹菜、乌菜、苋菜、香椿、绿菜花、油菜、香菜、柿子椒、番茄
硫胺素	蚕豆、荷兰豆、毛豆、豌豆、芸豆、慈菇、胡萝卜、马铃薯、藕、竹笋、菠菜、菜花、油菜苔、红菜苔、大蒜、茴香菜、芥蓝、金针菜、韭菜、芹菜、薤菜、苋菜、香椿、绿菜花、油菜、香菜、柿子椒、番茄
维生素E	甜椒、红尖干辣椒、香菜、油菜、芹菜、苦菜、芥菜、胡萝卜缨、菠菜、慈菇、毛豆、豇豆、豆角、刀豆
钾	毛豆、豌豆、百合、慈菇、胡萝卜、马铃薯、竹笋、油菜、香菜、蛇豆、红尖干辣椒、甜椒
钠	豌豆、豆苗、胡萝卜、山药、白菜、菠菜、菜花、根达菜、茴香菜、芹菜、茼蒿、乌菜、油菜
镁	白菜、菠菜、苋菜、油菜、香菜、甜椒、红尖干辣椒
铁	蚕豆、刀豆、毛豆、白菜、菠菜、葱茎、蕨菜、油菜、香菜
锰	毛豆、白菜、菠菜、冬瓜、苋菜、金针菜、蕨菜、苦菜、油菜、香菜
锌	蚕豆、毛豆、豌豆、芸豆、白菜、菠菜、金针菜、蕨菜、油菜、香菜、红尖干辣椒
钙	毛豆、白菜、蕨菜、葱头、乌菜、苋菜、油菜、油菜苔、香菜、蛇豆
铜	蚕豆、毛豆、白菜、菠菜、菜花、葱茎、大蒜、蕨菜、油菜、香菜
磷	蚕豆、毛豆、豌豆、白菜、菠菜、大蒜、金针菜、蕨菜、香菜、油菜、香椿
硒	蚕豆、豆角、豇豆、龙豆、豌豆、葱茎、大蒜、红菜苔、油菜、香菜

蔬菜类的营养价值

蔬菜品种繁多，颜色各异，营养价值也各不相同。

营养学家分析了各种蔬菜的营养成分后发现，蔬菜中蛋白质含量仅2%左右，脂肪成分则更少，除根、茎类的薯、芋以淀粉为主外，一般蔬菜中碳水化合物含量也不多。因此，蔬菜很少提供热能，然而它却含有多种维生素和一定量的某些无机盐以及丰富的食物纤维。

◎ 维生素

一切新鲜蔬菜中都含有维生素C，尤其是绿叶蔬菜中含量更高。每天补充一定量的维生素C，可以预防感冒，增强机体对各种疾病的抵抗力。带有橙红色的蔬菜如番茄、胡萝卜、南瓜等都含有较多的维生素A。多吃富含维生素A的蔬菜可以增强抗病能力，防止出现夜盲症，尤其是胡萝卜，含有极丰富的胡萝卜素，是极好的防癌食品。



◎ 矿物质

蔬菜中含有人体必需的矿物质：含钙多的有油菜、香菜、扁豆、小萝卜、芹菜等；含磷多的有蚕豆、香椿、马铃薯、芋头、葱头等；含铁多的有芹菜、香菜、青椒、姜等。蔬菜中的矿物质不仅和人体骨骼、牙齿、神经的健全发育有关，而且由于它含有较多的钙、镁、钠、钾等成分，使蔬菜成为碱性食物，可以中和蛋白质、脂肪产生的酸性，调节人体酸碱的平衡。



◎ 纤维素

蔬菜含有较多的纤维素。纤维素虽不能被人体吸收，但能把进入肠胃的营养食物加以松动，有助于消化，同时刺激新陈代谢，特别是对过胖的人减肥有利，对活动少的老年人可以降低胆固醇，防止高血压和冠心病。

◎ 芳香油

蔬菜中含有芳香油、有机酸以及硫化物。如辣椒素、生姜中的姜油酮等，不仅吃起来有特殊风味，能促进食欲，还可以促进人体的内分泌，也有一定的杀菌、防病的作用。



蔬菜的颜色与营养

蔬菜营养价值的高低与颜色有一定关系。一般的规律是：颜色越深，所含的胡萝卜素和维生素越多，营养价值越高。

在蔬菜中，一般来说，营养价值最高的是绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、韭菜、油菜。主要含维生素B_1、维生素B_2和维生素C，以及丰富的胡萝卜素、微量元素。其次是红色或黄橙色蔬菜，主要包括番茄、胡萝卜、南瓜等，含有β－胡萝卜素，对抗癌有一定的作用。如番茄中含有番茄红素，并含有丰富的维生素C，对防癌都有积极的作用。浅橙色、浅黄色蔬菜以及白色蔬菜营养价值最低，如菜花、马铃薯、莴笋、茭白等。

同一种蔬菜，也是颜色深者比颜色浅者营养价值高，如紫红色的胡萝卜素所含的胡萝卜素就比橙黄色的多。胡萝卜在人体内可转变为维生素A，对维持眼睛的正常视力和维持血管弹性都有益，并有预防肿瘤的作用。

同一棵菜，也是深色部分比浅色部分营养价值高，如芹菜的叶子含的胡萝卜素和维生素C都比茎部高，所以我们在吃芹菜时不要扔掉叶子。

蔬菜的新品种

随着蔬菜栽培技术的改进和发展以及外国菜种的引进，蔬菜市场日渐繁荣，新品种不断涌现。当前，国际国内出现的新品种有如下几种：

无公害蔬菜

消费者选购无污染、无公害蔬菜，已经成为市场上蔬菜销售的新趋势。绿色食品并不是指绿颜色的食品，而是指安全无污染的食品。按照国家有关部门对绿色食品标准的界定，必须达到三条标准才能获得绿色食品的称号：第一，产品的原料、产地具有良好的生态环境；第二，原料作物生长过程及水、肥、土壤条件符合一定的无公害控制标准；第三，产品的生产、加工及包装、储运过程应符合国家食品卫生法的要求。

脱水蔬菜

由以色列一家公司发明的新产品，这种蔬菜在0℃的条件下可存放两年，而且新鲜度达95%。

减肥蔬菜

西欧国家培育出的一个新品种，它嫩黄软白、入口清脆、微带苦味，维生素含量高，但热量低，是理想的减肥蔬菜。

彩色蔬菜

科学家用遗传方法培育出的自然色蔬菜，不是蔬菜使用色素的结果，如粉红的花菜、紫色的卷心菜、红白相间的辣椒、红皮白肉的萝卜等等。



食用菌类及野菜的营养与人体健康

食用菌类是以无毒菌类的子实体作为食用部分的蔬菜，如蘑菇、黑木耳等。野菜生长在大自然中，如马齿苋、蕨菜、苦菜、荠菜等。野菜很少受到环境污染，多数野菜不仅味道鲜美，而且所含蛋白质、维生素、矿物质和纤维素大都超过了栽培品种。菌类和野菜中都含有能抑制癌细胞活性的天然化合物，既可食用又具有药用价值。



食用菌类的营养价值

食用菌类以独特的香气和鲜味而著称，含有大量人体所需的氨基酸、维生素、无机盐和酶类，特别是所含的特殊物质具有重要的药用价值。如香菇中的核酸类物质，对胆固醇有溶解作用，有助于防治心血管病；麦角固醇作为维生素D原可预防佝偻病；糖苷等物质具有抗癌作用。



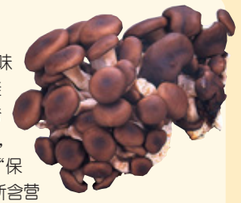
食用菌类的营养保健功能



菌类是一种高蛋白质、低脂肪又富含维生素的保健食品。

菌菇类有蘑菇菌、草菇菌、平菇菌、香菇菌等，一般都含有多种维生素。菌菇类食品含有多糖体，能增强人体免疫力、促进抗体的形成，被认为是当前世界上最好的免疫促进剂。菌菇类食品具有抗癌作用，而且食用菌在治疗癌症时没有任何副作用，这是许多抗癌药物所无法相比的。

◎ 蘑菇



蘑菇性凉味甘，素有高级佳肴之美称，被誉为“山珍”佳品，国际上称之为“保健食品”。蘑菇所含营养丰富，虽然蛋白质含量不多，但具有人体必需的8种氨基酸和含氨物质，特别是含有一般生物少有的伞菌氨酸、口蘑氨酸、鹅膏氨酸等成分。常食蘑菇可增强人体抗病能力，起到预防人体各种黏膜和皮肤发炎及毛细血管破裂的作用，还能降低血液中胆固醇的含量，预防动脉硬化和肝硬化以及体虚纳少等症病。

◎ 金针菇

金针菇含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾、镁等成分。特别是金针菇的纯蛋白含量超过了所有食用菌类纯蛋白的含量，尤以精氨酸、赖氨酸含量尤为丰富。赖氨酸、精氨酸能促进记忆、开发智力，特别是对儿童智力开发有着特殊的功能。日本人民和我国台湾人民称金针菇为“增智菇”。金针菇不但食用价值很高，而且还有很好的药用价值。据临床试验，成年人、老年人长期食用金针菇，可预防和治疗肝炎及胃肠道溃疡病，降低胆固醇。

◎ 香菇

香菇营养丰富，含有30多种酶和18种氨基酸（其中有7种是人体必需氨基酸）。香菇多糖和蘑菇多糖能提高机体的免疫功能，具有抗癌作用。香菇因被广泛应用于抗癌，而受到医学界的普遍重视。香菇中含有能降低血脂的物质——香菇素，适宜高脂血症者食用。香菇含钙、磷较丰富，可作为治疗软骨病的辅助饮食。香菇还能抗感冒病毒。



◎ 黑木耳

黑木耳是生长在朽木上的一种食用菌。黑木耳营养价值较高，含有丰富的蛋白质、木糖和少量脂肪，矿物质有钙、磷、铁等，尤以铁的含量最为丰富，为各种食品含铁之冠，还含有维生素B_1、维生素B_2、胡萝卜素。此外，还含有卵磷脂、磷脂、脑磷脂等物质。我国中医认为，黑木耳具有滋阴养胃、润肺补脑、补气益智、活血养颜、凉血止血等功效，对贫血、久病体虚、腰腿酸软、痔瘘便血、尿血、经血量过多、外伤出血、大便燥结等均有一定治疗作用。黑木耳还能减少血液的凝块，可用于冠心病的辅助治疗。

◎ 猴头菌

猴头菌是一种名贵的食用菌，被列为八大山珍之一。古有“山中猴头，海味燕窝”之说。猴头菌与鱼翅、熊掌、燕窝并誉为四大名菜。猴头菌营养丰富，每百克所含的蛋白质是香菇的2倍；含氨基酸多达17种，包括8种必需氨基酸；还含有多种无机盐及维生素。近年来，还发现猴头菌对皮肤、肌肉癌肿有明显的抗癌功能。

◎ 银耳

银耳是营养丰富的食用菌，具有滋补保健作用，历来与人参、鹿茸等同具显赫的声誉，被称为“菌中明珠”。银耳含有蛋白质和多种氨基酸，且以含较多谷氨酸和赖氨酸而著称。银耳能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血机能；临床上对于高血压病、动脉硬化、便秘及月经过多者均可作为辅助治疗食品。银耳还能清肺热、养胃阴、润肾燥，治疗肺热、咳嗽、咯血、痔疮出血、胃出血等病症。



野菜的营养价值

我国野菜资源丰富，种类很多。野菜的营养价值很高，能提供优质蛋白，还含有丰富的维生素以及人体所需的钾、钙、磷、镁、铁、锰、锌等多种无机盐类和许多微量元素。同一般蔬菜相比，有的天然野菜的蛋白质要高出约20%。

常见野菜的营养保健功能



野菜的最大优点是它们在田野山区自然生长，未经人工栽培、施肥，因而没有农药污染和化肥污染。

野菜品种繁多，有的是乔木植物的嫩尖、叶或花，有的是果实，有的是一年或多年生草本植物，有的是根茎类，还有的是蕈菇类。许多野菜在我国古代医书和食疗集中早有记载，现就市场上几种常见野菜对人体的保健作用分述如下：



◎ 蕨菜

蕨菜俗称“野蒜”，素有“山菜之王”的美称，自古以来就是我国民间喜食的时鲜野菜。日本人就将蕨菜视为“野珍”。据科学分析，蕨菜营养丰富，它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等。它具有很高的药用价值，它的根、茎、叶、苗皆能入药，具有安神、降压、利尿、解毒驱虫等功效，可治痢疾、肠炎、头晕、高血压及关节炎等疾病。但必须注意蕨菜中含有一种名为“PT”的有害物质，但含量极微。

◎ 苦菜

苦菜自古就十分受人青睐，所含营养成分相当可观，除蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷外，还有维生素及其他营养成分。苦菜具有清热解毒的功效，可入药，能治疗痢疾、肝硬化以及痔瘘等，还能治疗“苦夏症”。



◎ 刺儿菜

刺儿菜因其叶片边缘带刺而得名，学名叫小蓟。刺儿菜营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙等物质。刺儿菜全草可入药，含有生物碱、皂甙，有止血、抗菌等作用。刺儿菜性味甘凉，有凉血、祛淤、止血的功效，可治疗吐血、衄血、尿血、血淋、便血、血崩，急性传染性肝炎、创伤出血、疔疮、痈毒等症。







食用野菜要适量

野菜营养丰富，受污染少，具有保健作用。但大部分可食性野菜，如马齿苋、蒲公英等含有较多的亚硝酸盐和硝酸盐。医学界已证明，硝酸盐和亚硝酸盐对人体健康具有很大的危害。因此，不能长期大量食用野菜。灰菜、野苋菜、榆叶、洋槐花等野菜含有较多的光敏物质，可引起食用者植物神经紊乱，对光和热特别敏感，经烈日晒后易发生皮炎。为了防止因吃野菜而发生的诸多不适或中毒，在采集和购买野菜时一定要认真选择，食用前应多浸泡、煮烂、弃汤而食，或晾晒1～2天后再吃，并且食用量不宜过大。

◎ 马齿苋

马齿苋不仅滋味鲜美，滑润可口，而且营养价值也比较高。马齿苋中含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等物质。

马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有较强的抑制作用，对血管也有显著的收缩作用。马齿苋尤其对淋巴结核溃烂、脊椎结核、骨结核、肺结核、肾结核等具有一定的治疗作用。此外，马齿苋中还含有较多的对心脏病具有防治效果的ω－3脂肪酸，可预防血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓的形成，从而有效地减小心脏病的潜在威胁。

◎ 荠菜

初春的野荠，叶绿鲜嫩、味道纯美、营养丰富。据测定，荠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和无机盐类，具有清热解毒、降压、止血、兴奋神经、缩短体内凝血时间的功效。荠菜所含的胡萝卜素几乎与胡萝卜含量相等。因其含有十多种人体所必需的氨基酸，所以味道异常鲜美，烹调后能起到调味素的作用。此外，荠菜还有降血压的作用，可防止高血压中风。

◎ 发菜

发菜又称头发菜、含珠藻，因其形如乱发、颜色乌黑而得名。发菜是一种营养价值较高的食用菌，所含蛋白质十分丰富，而脂肪含量极少，故有山珍“瘦物”之称。发菜具有清热消滞、软坚化痰、消肠止痢等功效，可作为高血压、动脉硬化、慢性气管炎等病症的辅助食疗。





果品的营养与人体健康

果品有鲜果、干果之分：鲜果即水果，有鲜艳的色泽、浓郁的果香、醇厚的味道；干果即常说的硬果。果品是人类饮食中不可缺少的重要组成部分，我国古代著名医药学家李时珍对果品的作用曾作过高度概括，他说水果“熟则可食，干则可脯，丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生”。果品不但能为人体提供丰富的营养物质，而且对保持人体的健康具有重要作用。

水果的分类与成分



在一般家庭中，水果的用量越来越大，这是由温饱型向小康型生活转变的一个重要标志。

水果含有多种营养成分，可以调节体内代谢、预防疾病、增进健康。按照园艺分类法，水果可分为以下几类：

◎ 仁果类

本类水果属于蔷薇科。果实的食用部分为花托、子房形成的果心，所以从植物学上称为假果，例如苹果、梨、海棠、沙果、山楂、木瓜等。其中苹果和梨是北方的主要果品。



◎ 核果类

本类水果属于蔷薇科。食用部分是中果皮。因其内果皮硬化而成为核，故称为核果。例如桃、李、杏、梅、樱桃等。



◎ 坚果类

这类水果的食用部分是种子（种仁）。在食用部分的外面有坚硬的壳，所以又称为壳果或干果。例如栗子、核桃、山核桃、榛子、开心果、银杏、香榧等等。

◎ 浆果类

果实含有丰富的浆液，故称浆果。例如葡萄、醋栗、树莓、猕猴桃、草莓、番木瓜、石榴、人参果等，其中葡萄是我国北方的主要果品之一。

◎ 柑橘类

柑橘类包括柑、橘、橙、柚、柠檬5大品种。此类果实是由若干枚子房联合发育而成的，其中果皮具有油胞，是其他果实所没有的特征。食用部分为若干枚内果皮发育而成的囊瓣（又称瓤囊或盆囊）、内生汁囊（或称砂囊，由单一细胞发育而成）。

◎ 热带及亚热带果类

本类水果有香蕉、凤梨、龙眼、荔枝、橄榄、杨梅、椰子、番石榴、杨桃等。

◎ 什果类

本类水果有枣、柿子、无花果。



在什么时间吃水果最适宜

人们一般习惯在饭后食用一些水果，这样做是不科学的。人吃饱饭后，食物进入胃内需要经过1～2小时的消化过程，才能缓慢从胃中排出，饭后如果立即吃进很多水果，即会被食物阻滞在胃内，在胃内如果停留时间过长，就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状，天长日久，将导致消化功能紊乱。

饭前空腹吃水果，也是不科学的。这是因为苹果、橘子、葡萄、桃子、梨等水果中含有大量的有机酸，会刺激胃壁的黏膜，对胃的健康非常不利。

因此，吃水果的时间最好在饭后2小时或在餐前1小时左右。

水果的营养价值



水果的营养成分和营养价值与蔬菜相似，是人体维生素和无机盐的重要来源。

各种水果普遍含有较多的碳水化合物和纤维素，而且还含有多种具有生物活性的特殊物质，因而具有极高的营养价值和保健功能。经常适量吃些水果，可以增强体质，有益于健康。水果的营养价值主要体现在以下几方面：

◎ 维生素C的良好来源

水果中含有人体所需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，防止感冒、坏血病，促进外伤愈合，维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性和抵抗力。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处，尤其是生吃水果，维生素C不会遭到破坏。含维生素C多的鲜果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柑橘、柠檬、柚子、草莓等。



◎ 含有较多的胡萝卜素

β－胡萝卜素在体内经酶的作用可生成维生素A，它可增强人体对传染病的抵抗力，防治夜盲症，促进生长发育，维持上皮细胞组织的健康。胡萝卜素在黄绿色水果中含量较多，如蜜橘、枇杷、苹果、杏和柿子等。

◎ 供给糖类

水果中含有丰富的葡萄糖、果糖和蔗糖，能直接被人体吸收，产生热能。

◎ 含各种有机酸

如苹果中含苹果酸，柠檬中含枸橼酸，葡萄中含酒石酸等。这些有机酸能刺激消化液分泌，有助于食物的消化。

◎ 含有较多的无机盐

水果中含有钙、铁、磷等无机盐及一些微量元素。这些无机盐具有较多的生理功能，如维持体内酸碱平衡，抗肌肉疲劳等。大多数水果为高钾低钠食物，故常吃水果可以维持体内的钾钠平衡，适宜高血压和肾炎水肿患者食用。

◎ 含有纤维素、半纤维素、果胶

这些物质能促进肠蠕动，防止便秘，有利于体内废物及有毒物质的排泄。

◎ 有防治癌症的作用

苹果中的维生素C可阻断致癌物亚硝胺的合成，常吃苹果可预防胃癌；杏中的胡萝卜素、维生素C及黄酮类物质，对人体有直接或间接的防治癌症的作用；红果中含有的黄酮类物质有抗癌作用，常吃红果可防治食道癌和胃癌；橘柑中橘柑黄酮和川陈皮素有抗癌作用；猕猴桃、红枣等也有抗癌作用。

常见水果的营养保健功能



水果是我国人民的重要食品，与人体健康息息相关。

随着人民生活水平的提高和饮食结构的不断改善，水果已经成为人们日常生活中不可缺少的食品。一年四季均有新鲜水果上市，可以调剂人们的口味。水果不但种类多，而且鲜嫩味美、香甜可口，又能生食，有利于保护所含营养素，防止营养丢失，因此颇受人们喜爱。水果不仅具有营养价值，而且在维持人体正常功能、生长发育、防治疾病、延缓衰老等各方面都具有特殊的保健功能。



◎ 桃

桃子含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、铁、磷等无机盐，尤以含铁量较多，还含有维生素A、B族维生素、维生素C以及苹果酸、柠檬酸等物质。桃性温、味甘酸，具有生津、活血、消积、润肠以及益气血、润肤色的功效，适用于津伤、肠燥、便秘等症，并可用于老年体虚。

◎ 西瓜

西瓜的营养，在夏季水果中也是名列前茅的，它含有果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质及多种人体必需的氨基酸，还含有维生素A、B族维生素、维生素C和钾、钙、铁、磷等矿物质及纤维素。西瓜性寒、味甘，具有消烦止渴、解暑清热、利水下气、解酒利咽等功效，对发烧、烦躁、口渴、口疮、中暑、黄疸、水肿、血痢、咽喉肿痛、小便赤黄、风火牙痛等病症均可作为辅助治疗的食品。







◎ 柑橘

柑橘含有丰富的β－胡萝卜素，对患有夜盲症、皮肤角化和发育迟缓的婴儿均有一定疗效，有利于儿童的生长发育并可提高免疫力。柑橘中含有较多的维生素C，对坏血病有防治作用。柑橘中的某种食物纤维有抑制淀粉酶、减少中性脂肪形成的作用，因此多食用柑橘可以减肥。柑橘还可降低胆固醇，有助于动脉粥样硬化逆转的作用。

◎ 香蕉

香蕉又称甘蕉，性味甘、寒，有清热润肠、润肺解酒的功效。香蕉营养丰富，尤其含钾量是水果中最高的。钾对维持人体细胞功能和体内酸碱平衡，改进心肌功能等均有良好的作用。因此，高血压、心脏病患者，只要肾功能良好，常食香蕉有益无害。



◎ 苹果

苹果为四大水果之一，果味芳香、营养丰富，既可鲜食又可加工食用。苹果含有丰富的营养：含糖量高，其中主要是果糖、还原糖和蔗糖，容易被人体吸收利用；含有苹果酸等有机酸及芳香醇类，所以苹果香馥浓郁、甜酸爽口，可以增进食欲、促进消化，有较好的保健作用；含锌量高，故苹果有“记忆果”之称。同时，锌元素又是性成熟的重要因素，因此吃苹果对促进青少年的生长发育也十分有益。

干果的营养价值

闻起来香香、吃起来脆脆的干果，是营养价值较高的健康食品，也是众多家庭的首选年货。干果的营养十分丰富，大多数干果所含的不饱和脂肪在不同程度上多于饱和脂肪，不饱和脂肪有助于清除血液中的胆固醇，因而对健康有利。但是干果食品的热量普遍较高，吃多了容易发胖。

常见干果的保健功能

❶杏仁：杏仁是一种营养素密集型坚果，富含蛋白质、碳水化合物、食物纤维、单不饱和脂肪酸、维生素和多种矿物质。杏仁不仅不含胆固醇，而且其富含的单不饱和脂肪酸还能降低人体中所产生的“有害”胆固醇。杏仁是含抗氧化的维生素E最多的食物之一，也是坚果中维生素E含量最高的。

❷花生：花生更是全身皆宝，花生仁中含有18种氨基酸，其中8种是人体必需的，且是自身不能合成的，所以花生有植物肉的美称。

❸开心果：开心果有“木本花生”的美称，它营养丰富，富含蛋白质、植物脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素及多种微量元素。《本草拾遗》记载，其果、皮、仁、叶均具有很高的治疗保健作用，对肝病、外科、妇科、皮肤科、神经衰弱和传染病有奇特的疗效。





肉类的营养与人体健康

肉类食品包括家畜的肌肉、内脏及其制品，家畜指猪、牛、羊、兔、狗等，家禽指鸡、鸭、鹅等。它们含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素A及B族维生素。肉类食品不仅味道鲜美、消化吸收率高、易饱腹，而且具有强身抗病的作用，如鸡肉补益五脏、治脾胃虚弱，羊肉暖中补虚、开胃健身，牛肉补中益气，猪肉和血脉、润肌肤，狗肉安五脏、暖腰膝等。

肉的组成

肉包括畜体、禽体的肌肉、脂肪和结缔组织。肌肉组织是肉的主要组成部分，在各种家畜、家禽肉的体内肌肉组织大约占50%～60%。肌肉组织中富含人体必需的完全蛋白质，是最有食用价值的部分，也是决定肉质量的最重要的部分。结缔组织包括腱、韧带和肌肉脂肪的内外膜、血管、淋巴等组织，其营养价值不如肌肉组织的蛋白质，不易消化。脂肪组织一般较多地分布在皮下、肌肉间隙、腹腔内以及肾脏周围，还有一部分与蛋白质结合存在于肌肉中。



◎ 提供优质蛋白质

人体组织除了水分外，以蛋白质含量最高，蛋白质不仅是身体的基本建材，凡帮助消化吸收与调节生理作用的酶、激素、维持神经介质正常传递的物质、抵抗传染病的抗体等都要依赖蛋白质。人在生存的每一瞬间，体内蛋白质都在细胞内不断地被分解，因此必须源源不断地给机体提供蛋白质，只有人体各部分能吸收运用充分的蛋白质时，人才能健康长寿。动物蛋白质是优质蛋白质，因为其所含的八种必需氨基酸的含量和比例均接近人体需要，吸收利用率高。人体内所需蛋白质约50%应来自于优质蛋白质。及时补充优质蛋白质，对于生长发育迅速的婴幼儿、儿童、青少年和对蛋白质需要量特别高的孕妇、哺乳期母女更为重要。



◎ 预防缺铁性贫血

近十几年来人们生活水平普遍提高，但人体缺铁现象还是比较普遍，主要表现为缺铁性贫血发病率较高。其中一个原因是饮食中铁吸收率低。食物中的铁有两种形式，即血红素铁（有机铁）和非血红素铁（无机铁），而血红素铁能直接被肠黏膜上皮细胞吸收，因此利用率高。畜肉、肝、禽肉和鱼肉中的血红素铁约占食品中铁总含量的1/3，其吸收率较高。同时肉类蛋白质中半胱氨酸含量较多，半胱氨酸能促进铁的吸收。因此，饮食中有牛、羊、猪、鸡、鸭和鱼时，可使铁的吸收率增加2～4倍，可以改善缺铁性贫血。

◎ 提供丰富的维生素

无论是脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E还是B族维生素等水溶性维生素，动物性食物中均含量丰富。与贫血有关的维生素B_{12}，一般只有动物性食物中才存在。尤其是动物的肝脏，是多种维生素的重要来源。

◎ 提供多价不饱和脂肪酸

鱼类脂肪多由多价不饱和脂肪酸组成，是人体必需的脂肪酸，机体不能合成，必须由食物提供。这类脂肪酸能加速体内胆固醇的代谢，减少血凝固，减少动脉中脂肪斑块的形成，对预防动脉粥样硬化有重要的作用。多价不饱和脂肪酸是一种有益于大脑的物质，对脑细胞，特别是对脑的神经传导和突触的生长发育有重要作用，对人的智力、记忆和思维能力等也有影响。缺乏这种物质，就会影响脑细胞膜的形成，并有可能引起脑细胞的死亡。



肉类的营养价值

肉类泛指畜肉（猪、牛、羊、兔等）、禽肉（鸡、鸭、鹅、鸽等）及水产类等。



在重视食蔬、警惕心脑血管疾病和肥胖症等各种“文明病”的同时还要注意，千万不要陷入“谈肉色变”的误区。在人们的餐桌上，尤其在各种类型的宴席上，动物性食品依然占有非常重要的地位。关键是要注意选择、荤素搭配、平衡饮食，才能保证健康。



肥肉对健康的益处

一提起肥肉，人们就觉得可怕，不由自主地与高血压、冠心病、动脉硬化等联系起来。这种看法是不全面的。肥肉对身体是否有益，与烹调方法有一定的关系。用一般方法烹调的肥肉胆固醇较高，饱和脂肪酸也较多，而若将肥肉文火炖4小时后再吃就不一样了。经较长时间炖煮过的肥肉，饱和脂肪酸减少30%～50%，胆固醇降低50%以上，对人体有益的不饱和酸大量增加。日本医学专家在进行全国人口平均年龄调查时发现：冲绳县的居民一贯喜欢吃肥肉，尤其是80岁以上的老人几乎每天都吃肥肉，但他们的平均寿命远远高于全国平均寿命，这是为什么呢？原因就是采用了上述的烹调方法。长期不吃肥肉对健康是不利的。专家研究发现，长期不吃肥肉会使机体长期处于低胆固醇状态，不利于机体的新陈代谢，还可引起某些微量元素如锌和锰的缺乏，出现味觉减退、食欲不振、皮肤生病、伤口不易愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松等现象，还会增加被各种致病菌感染的危险。

常见畜类肉的营养保健功能

畜肉类食品包括家畜的肌肉、内脏及其制品。



家畜主要有猪、牛、羊、兔、狗等。畜类肉蛋白质含量丰富，是人类摄取蛋白质的重要来源。它们不仅味道鲜美，而且还有强身健体和抗病的作用。如羊肉暖中补虚、开胃健身，牛肉补中益气，猪肉和血脉、润肌肤，狗肉安五脏、暖腰膝等。



◎ 猪 肉

猪肉是我国人民常吃的一种肉类，全国猪肉消费量占肉食消费总量的80%以上。猪肉纤维细软、馨香美味，是良好的肉食佳品。猪肉营养丰富，是家畜肉食中含维生素B_1最多的食品之一。猪肉中蛋白质含量虽不算太多，但其品质很好，所含氨基酸接近人体需要。含维生素A也较多，是羊肉的5倍、牛肉的12倍。猪肉含脂肪量高，比牛、羊肉高出2.5倍，而且产热量较大，冬季食用或劳动量大、消耗热量多的人食用，是很适宜的。经常酌量食用猪肉，对促进健康是有益的，因为猪肉是人类摄取优质蛋白质的主要来源之一。

◎ 牛 肉

牛肉含蛋白质比猪肉多，脂肪比猪肉少，其氨基酸的组成比猪肉更接近人体的需要，还含有肽类、肽酸、黄嘌呤、牛磺酸、乳酸及糖原等，在无机盐中除含钙、磷、铁外，还含有较多的锌和镁，维生素中以尼克酸较多。因此，牛肉是营养十分丰富的食品。牛肉是婴幼儿生长、发育的主要营养物质，并能增强其抵抗疾病的能力。瘦牛肉对病人或施过手术的人在补充失血、修复组织和伤口愈合时食用特别适宜。此外，心血管疾病患者食用牛肉也较适宜。



◎ 羊 肉

羊肉营养丰富，蛋白质的含量高于猪肉，脂肪含量介于猪肉和牛肉之间，含有多种维生素和无机盐。羊肉不仅营养丰富，而且各种营养成分均有滋补作用，由于性温，一直被人们认为是暖身体的优良食品。羊肉在我国自汉代以来一直被作为滋补和壮阳的佳品，具有多种保健功能。羊肉有补虚益气、温中暖下、开胃健身、通乳治带等功效，可治肺气虚弱、久咳哮喘、胃寒腹痛、纳食不化、产后体虚、多汗缺乳、慢性肾炎、低血压、心率过缓、阳痿早泄、经少不孕等病症。

◎ 狗 肉

狗肉是冬季御寒强体的滋补佳品。狗肉含蛋白质多、含脂肪少，而且含维生素A多，无机盐中钙的含量较多，还含有较多的锰、锌、硒等微量元素。对体虚畏寒、年老体弱、腰痛足冷以及患风湿性疾病的人有较好的保健作用。由于狗肉能增加热量，因此可作为冬季滋补食品，增强人们的御寒能力。

◎ 兔 肉



兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品。其蛋白质含量超过猪肉、牛肉、羊肉及大虾；脂肪也远远低于这些肉类；其赖氨酸含量也很高，占氨基酸总量的9.6%，并且含有丰富的B族维生素和多种微量元素。兔肉最大的特点之一是胆固醇含量低于所有肉类。兔肉还含有丰富的卵磷脂，卵磷脂是构成神经组织和脑细胞代谢的重要物质，卵磷脂中的胆碱又有改善人脑的记忆力及防止脑功能衰退的特点，是儿童、青少年大脑和其他器官发育不可缺少的物质。对高血压患者来说，卵磷脂有抑制血小板凝聚、防止血栓形成的作用。



常见禽类肉的营养保健功能

禽类的品种较多。其中经济价值较高的主要有鸡、鸭、鹅，其次是人工饲养的飞禽，如鸽、鹌鹑、火鸡等。

从营养角度看，禽肉比畜肉营养价值高。首先禽肉蛋白质含量高，是优质蛋白质的来源之一。其次，脂肪含量低，禽肉脂肪中含有丰富的不饱和脂肪酸，例如人体必需脂肪酸——亚油酸，易被人体消化吸收。这是禽肉脂肪的一个特点。

◎ 鸡 肉

鸡肉是人们最喜爱的肉类，不仅是美味佳肴，也是营养丰富的滋养食品。鸡肉中的蛋白质含量远远超过畜肉及鱼类，而脂肪的含量却比较低，而且含有不饱和脂肪酸，其脂肪酸的构成比例也接近于人体的需要。鸡肉对老年体弱、脾胃虚弱、虚劳羸瘦、小便频数、产后乳少、腹泻下痢、畏寒虚弱、手足冰冷等均有疗效。特别是在病后、产后食用，可以滋补身体，有利于恢复健康。更有滋补价值的是乌骨鸡，历来被视为妇科滋补良药。

◎ 鸭 肉

鸭肉是营养价值很高的肉食品，我国大部地区均有饲养，以北京填鸭、南京盐水鸭最为著名。鸭肉所含蛋白质略低于鸡肉，脂肪含量高于鸡肉，维生素A和核黄素的含量比鸡肉多，铁、锌、铜的含量也多于鸡肉，因此其营养价值不可低估。鸭肉在我国历来被视为补养佳品之一，其性微寒、味甘，具有滋阴养胃、利水消肿、健脾、补虚、清暑的功效。

◎ 鹅 肉

鹅肉为常用禽肉之一，虽然味道略逊于鸭，但营养价值大致相同。蛋白质含量略低于鸡，脂肪含量高于鸡一倍多，也含有多种维生素，核黄素比鸡的含量高，其他均比鸡的含量低，无机盐中铁、锌、铜等元素的含量高于鸡肉的含量。鹅肉性平味甘，适用于脾胃虚弱、中气不足、倦怠乏力、少食消瘦、烦渴等症。

◎ 鹌 鹑

鹌鹑既有营养价值，又有药用价值。鹌鹑肉营养价值比鸡肉高，有“动物人参”之称。其味鲜美，且易消化吸收，适宜孕妇、产妇、老年体弱者食用，肥胖症、高血压病患者也可选食。另外，鹌鹑肉性味甘、平，有补五脏、益中气、清利湿热的功效。

◎ 鸽 肉

鸽肉营养丰富，营养保健作用与鸡肉类似，而且比鸡肉更易消化吸收，所以民间有“三鸡不如一鸽”之说。鸽肉含蛋白质十分丰富，含血红蛋白也较多，脂肪含量比较低，维生素E、尼克酸、核黄素等的含量都比鸡肉高。鸽肉对用脑过度引起的神经衰弱、健忘、失眠、夜尿频繁都有一定的辅助治疗作用，也适用于虚羸、消渴、妇女血虚等症，尤其对体质虚弱者和产妇有较好的滋补作用。

蛋类的营养与人体健康

蛋类是人类广泛食用的动物性蛋白食品，也是生理价值和营养价值最高的食品之一，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物和无机盐等营养成分，被誉为“理想的营养库”。蛋类主要包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋和其他禽蛋。



蛋的结构

经常食用的蛋类主要有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。

蛋由蛋壳、蛋白和蛋黄三部分构成。鸡蛋每个重40～50克，鸭蛋重50～60克，其中蛋黄约占32%，蛋清大约占57%，蛋壳约占11%。各种蛋类在结构与营养成分上大致相同。

◎ 蛋壳

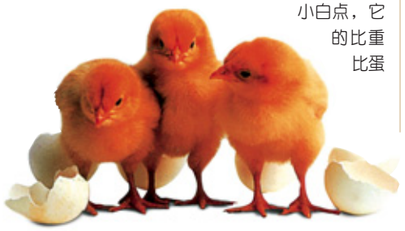
由外蛋壳膜、石灰质蛋壳、内蛋壳膜和蛋白膜构成。蛋壳上有许多微小的气孔，这些气孔是造成蛋类腐败的主要因素之一，但在蛋白加工和家禽孵化过程中，则必须有这些小气孔。蛋壳内部有两层薄膜，紧附着蛋壳的叫内蛋壳膜，附着内蛋壳膜里面的薄膜叫蛋白膜。这两种薄膜均有阻止微生物通过的作用，大多数微生物只能通过内蛋壳膜而不能通过蛋白膜，只有在蛋白膜被蛋白酶破坏后，才能进入蛋内。在刚生下的蛋里，这两层薄膜是紧密地附在一起的。蛋的内容物占有蛋壳内整个容积，随着冷却而收缩，在两层薄膜间形成气室（又叫空头），气室随着蛋内水分的蒸发而逐渐增大，因此新鲜蛋的气室小，气室的大小可鉴别蛋的新鲜程度。

◎ 蛋白

蛋白是胶体物质。蛋白稀薄不一，愈接近蛋黄的愈浓厚，可分为稀薄蛋白层和浓厚蛋白层，浓厚蛋白的多少与蛋的质量和耐贮性有很大关系，含量高者质量好，而且耐贮藏。一般新鲜蛋的浓厚层蛋白较多，陈蛋则稀薄层蛋白较多。

◎ 蛋黄

蛋黄由系带、蛋黄膜、胚胎及蛋黄内容物所构成。系带是浓厚蛋白构成的，粘连在蛋黄的两端，固定蛋黄的位置，具有弹性，随着保管时间的延长而变细，最后逐渐消失。蛋黄膜覆盖在蛋黄外，防止蛋黄与蛋白相混。蛋黄膜具有弹性，随着保管时间的延长，弹性逐渐消失，最后形成散黄。胚胎位于蛋黄膜的表面，为圆形或非圆形的小白点，它的比重比蛋黄小，所以总是位于蛋黄的上部。胚胎专为受精孵化之用，受精蛋的胚胎在适宜温度下会迅速发育，使蛋的耐贮性降低。



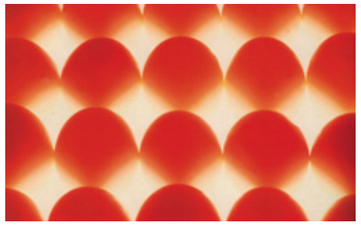
蛋类的营养价值

蛋类含有丰富的营养成分，有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等。

蛋白和蛋黄在营养成分上有较大的差异，蛋黄营养成分的种类和含量都比蛋白多。所以，蛋黄的营养价值高于蛋白。

◎ 提供优质的蛋白质

蛋类蛋白质占全蛋的12%～15%，并可提供极为丰富的必需氨基酸，其组成比例非常适合人体需要，为天然食品中最理想的优质蛋白质。在进行各种食物蛋白质营养质量评估时，一般以全蛋蛋白质为参考蛋白质。根据营养学计算，一般成年人每日摄取80～120克鸡蛋，即两个左右，就基本上可以满足8种必需氨基酸的需要。



◎ 提供脂肪

蛋类的脂肪含量约为11%～15%，主要集中在蛋黄内，蛋白中很少。蛋类脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，如鸡蛋脂肪中含58%，鸭蛋脂肪中含62%。蛋类脂肪主要由液体脂肪酸所构成，故在常温下为液体，易于消化吸收。蛋类脂肪含有多量的磷脂，其中约有一半是卵磷脂，这些成分对脑及神经组织的发育有重要作用。蛋类脂肪中胆固醇的含量较高，主要集中在蛋黄里。

◎ 提供多种矿物质

蛋中的矿物质有磷、镁、钙、硫、铁、锌、氟等。蛋白中无机盐的含量为0.6%～0.8%，蛋黄为1.1%～1.3%。蛋黄中含铁特别丰富，每100克中含有7毫克铁，利用率几乎达100%，所以贫血的人需要补充铁时，鸡蛋是很好的食品。蛋中含钙55～64毫克/100克，比牛奶低。

◎ 提供丰富的维生素

蛋中含有丰富的维生素，主要集中在蛋黄里，有维生素A、维生素D、维生素B_1、维生素B_2和尼克酸。总的来说，蛋黄的营养价值较蛋清高。皮蛋是用鸡、鸭蛋加工制成的，有人认为皮蛋没有营养，实际上它的营养成分与鲜蛋比较，改变很少（仅B族维生素和卵磷脂有所减少），氨基酸的种类和数量还有所增加，因此皮蛋比鲜蛋的味道鲜美，它质地较松，又容易消化，具有凉爽可口的独特风味。

常见蛋类的营养保健作用

一颗受过精的蛋，在温度、湿度合适的条件下，不需要从外界补充任何养料，就能孵化出一个生命体。这足以说明蛋类的营养是充分的。

蛋类含有丰富的优质蛋白质，卵清蛋白和卵黄磷蛋白都是完全蛋白质，它们不仅含有人体所必需的8种氨基酸，而且这些氨基酸之间的比例又与人体内的比例相接近，最适合人体需求，所以蛋类的营养价值很高。另外，蛋类的脂肪除中性脂肪外，还含有较多的卵磷脂和脑磷脂等，它们是大脑和神经发育所不可缺少的。

◎ 鸡蛋

鸡蛋蛋白质几乎都能被人体所吸收。它不但





含有人体所需要的各种氨基酸，而且其氨基酸组成模式与人体蛋白质的氨基酸组成模式十分相近。因此，鸡蛋蛋白质是食物中最理想的优质蛋白质。鸡蛋的卵磷脂、三酰甘油、胆固醇和卵黄素对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后，可释放出胆碱，胆碱是神经介质传递的重要物质，它通



过血液到达脑内，可避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组人群的记忆力。

◎ 鸭蛋

鸭蛋虽然不如鸡蛋味道鲜美，但鸭蛋营养也很丰富。鸭蛋内所含的无机盐和维生素A都高于鸡蛋，对人体同样有滋补作用。鸭蛋性偏凉，蛋壳呈青色者性更凉，有利于清热滋阴、补心宁肺。

◎ 鹅蛋

鹅蛋个大，表面光滑，呈白色。鹅蛋是一种营养丰富的食品，含蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素等物质。鹅蛋可治中气不足、少气乏力等症。

◎ 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋营养价值高，所含赖氨酸、胱氨酸均比鸡蛋高，特别是含有丰富的脑磷脂、卵磷脂等。因此，鹌鹑蛋具有补益气血、强身健体的作用，还能降脂降压，对贫血、妇婴营养不良、神经衰弱、气管炎、结核病、高血压、血管硬化者，都能起滋补调治的作用。



科学食用蛋类食品

蛋类营养最全面，是一种老幼皆宜的营养滋补佳品，可作为日常饮食中补充蛋白质的主要途径之一。

进食蛋类必须注意科学进食，否则不仅不能充分吸收利用其所含营养素，充分发挥其生理价值和营养价值，而且还会影响人体的健康。

◎ 蛋类不宜吃得太多

尽管鸡蛋营养丰富，也必须根据人体的需要，将动物蛋白和植物蛋白适当搭配，做到日常饮食中肉、蛋、奶、鱼以及豆类等多种优质蛋白食物合理调配。一般成人每天吃1～2个鸡蛋为宜。婴儿为了补充铁质，需要吃蛋黄，从1/4个蛋黄开始，逐渐加至半个或一个。产妇为补充其营养和增加乳汁，可吃2～3个。绝不能因为蛋的营养好，吃起来就多多益善。吃蛋过量，不仅会造成营养素的浪费，而且大量蛋白质消化不了，从粪便中排出，会加重胃肠和肾脏的负担。

◎ 鸡蛋不能生吃

鸡蛋的营养价值很高，但每次不宜多吃，尤其不能生吃。因为生鸡蛋的蛋白结构较密，80%的蛋白质不能被人体吸收利用，而且生鸡蛋中含有抗生物素蛋白、抗胰蛋白酶和沙门氏菌，吃了会有碍健康。

◎ 疾病患者慎吃蛋

❶ 发烧者不宜进食。鸡蛋含蛋白质较高，所以当发烧时，食用过多的鸡蛋，不但不能降低体温，反而使体内热量增加，不利于患者早日康复。

❷ 鸡蛋可使部分人发生过敏反应，特别是婴儿肠道免疫防御系统发育尚不完善，更容易发生过敏。

❸ 肾炎病人在发病期间，肾功能和新陈代谢率明显下降，尿量减少，体内毒素不能完全排出体外。此时如果进食鸡蛋，就会增加鸡蛋代谢产物尿素的含量，甚至发生尿毒症，有生命危险。所以，肾炎病人在急性期要绝对禁止食鸡蛋。

❹ 肝炎病人只宜食蛋清，不能吃蛋黄。蛋清内有丰富的蛋白质和氨基酸，有利于肝功能的恢复，而蛋黄所含的脂肪和胆固醇要在肝脏里进行代谢，会加重肝脏负担，不利于患者康复。

❺ 肠胃功能不佳时，如进食鸡蛋会增加消化系统的负担，导致消化不良，蛋白质不仅不能被消化吸收，而且还会异常分解，产生有毒物质。所以，此时不宜进食蛋类食物。

◎ 不宜吃的蛋

❶ “毛蛋”不能吃。所谓“毛蛋”是指鸡蛋在孵化过程中，由于受沙门菌或寄生虫的污染或者受温度、湿度的影响，使孵化的胚胎停止发育生长而死亡的蛋。另外，由于毛蛋是受精蛋，细菌可随同精液进入蛋内，致使蛋白质被分解，产生了硫化氢、胺类和粪臭素等有毒物质和致病菌。



❷ “臭蛋”不能吃。臭蛋中的胺类、亚硝酸盐等有害物质被食用后会引起恶心、呕吐等中毒症状。胺类和亚硝酸盐在人体胃酸的作用下可形成亚硝酸胺，过多的亚硝酸胺会刺激人体诱发癌症。



奶是哺乳动物腺体分泌的体液，用以喂养下一代。因此，凡是属于哺乳动物的，都有奶，如人奶、牛奶、羊奶、马奶、骆驼奶等。无论是人奶还是动物奶，几乎都含有生命活动所需的全部营养成分，只不过是人奶更适合婴儿，牛乳更适合牛犊，羊奶更符合羊羔的需要。

奶及奶制品的营养与人体健康

牛奶的营养特点

牛奶是纯天然营养饮料，是世界公认的营养佳品，是人们生活中不可缺少的重要食品。

奶类营养丰富，容易被消化吸收，是一种营养价值很高的食品，是老、幼、病、弱者的营养滋补品，特别是对儿童的生长发育具有重要意义。中国居民饮食中普遍缺钙，奶类应是首选的补钙食物，很难用其他食物代替。人们最常食用是的牛奶，牛奶中蛋白质含量比人奶多，乳糖含量比人奶少。用牛奶代替人奶时，须适当调配，使其成分更接近人奶。

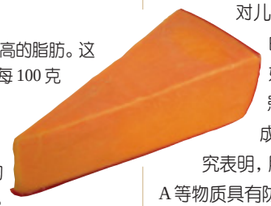


◎ 含有优质的蛋白质

牛奶所含蛋白质为优质蛋白质，其含量为 3.3%。从数字上看虽然不多，但牛奶蛋白质是完全蛋白质，它含有人体所必需的 8 种氨基酸，特别是植物蛋白质所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸极为丰富。牛奶蛋白质中40%为乳酪蛋白，其乳清蛋白含硫量的比例与鸡蛋清相当。牛奶蛋白质的生理价值仅次于鸡蛋，并且消化吸收率高达 97%。

◎ 含有 4% 的脂肪

牛奶中含有4%的脂肪。其脂肪颗粒小，呈高度分散状态，是一种消化吸收率很高的脂肪。这种脂肪由较多的低碳链和不饱和脂肪酸组成，如亚油酸等，而且胆固醇含量很低，每 100 克中仅含胆固醇 13 毫克，属低胆固醇食品。



◎ 含有丰富的钙

牛奶含有丰富的钙。每 100 克牛奶含钙 120 毫克、磷 93 毫克，它是食物中钙的最好来源，含钙量居食品之首。如果每天喝半升牛奶，可提供人体钙需要量的 40%。



◎ 含有多种维生素

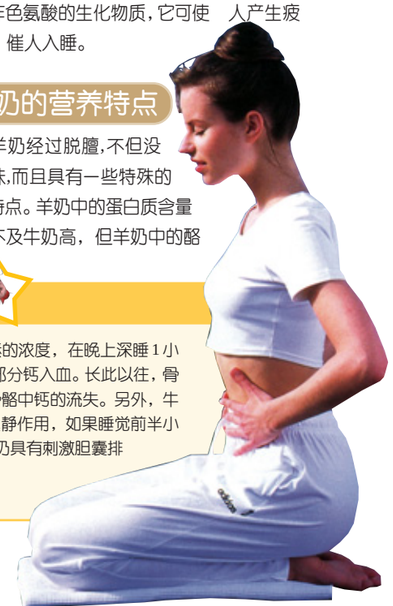
牛奶含有多种维生素。主要含有维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 D 等。如果每天喝半升牛奶，可满足人体对维生素A14%的需求量和大部分 B 族维生素的需求。

◎ 含有近 5% 的乳糖

牛奶中含有将近5%的乳糖。乳糖在消化道内分解成葡萄糖和半乳糖，是最易被人体吸收的单糖类。

牛奶的保健功能

牛奶具有补益五脏、生津止渴的功效。经常饮用可使皮肤细嫩、毛发乌黑发亮。这是因为牛奶中含有丰富的维生素 A，能防止皮肤干燥和老化，使皮肤、毛发具有光泽。所含的维生素 B_1 可以增进食欲、帮助消化、润泽皮肤、防止皮肤老化。维生素 B_2 可促进皮肤的新陈代谢，保护皮肤和黏膜的完整。喝牛奶还可补充钙质。钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。摄取足量的钙，在青春期前可促进生长发育，长大定型后，可减缓骨质流失，预防骨质疏松症。所以，摄取足量的钙，对儿童、成年人和老年人都是必要的。因此，每天都应喝一两杯牛奶。奶粉也同样有作用。胃溃疡患者常喝牛奶，可在溃疡表面形成保护膜，有利于溃疡愈合。研究表明，脱脂牛奶中的维生素C、维生素A 等物质具有防癌功能。常饮脱脂牛奶，可降低各种癌症的发病率。另外，牛奶中还含有一种叫作色氨酸的生化物质，它可使人产生疲劳感，催人入睡。



羊奶的营养特点

羊奶经过脱膻，不但没有膻味，而且具有一些特殊的营养特点。羊奶中的蛋白质含量虽然不及牛奶高，但羊奶中的酪蛋白含量占蛋白质总量的75%，而牛奶为85%。由于羊奶中的酪蛋白含量比牛奶少，并在胃中结成细嫩的乳块，容易消化，消化率可达94%以上。羊奶中的脂肪球较小，直径平均在 2 微米以下，并且大小均匀，易被肠壁吸收。牛奶的脂肪球直径平均在3微米以上，并且大小不一、悬殊较大。羊奶中含无机盐较多，这些无机盐主要是对骨骼发育有利的磷和钙。羊奶中维生素A的含量是牛奶的3.5 倍。

羊奶的保健功能



羊奶含钙量比较高，比牛奶多15%，因而生长发育旺盛的婴幼儿及怀孕、哺乳期妇女和老年人饮用更为适宜。羊奶具有医食兼优的特点。祖国医学认为，羊奶性温，具有养血、润燥、益气补虚之功效，所以常用来治疗肾虚、中风、慢性胃炎等疾病。由于羊奶偏碱性，对胃酸过多的人非常适宜。山羊奶本身是一种独特的天然抗生素，对防治肺炎及其他呼吸道疾病有较好的疗效。

饮用牛奶的最佳时间

从现代营养学的观点看，喝牛奶的最佳时间是在晚上临睡前。经医学定时测验发现，人体血浆中生长激素的浓度，在晚上深睡 1 小时后会出现分泌高峰，此时人体常处于低血钙状态。为了补足血钙，机体要进行体内营养调整，从骨骼内调一部分钙入血。长此以往，骨骼就会因缺钙变松，特别是老年人容易出现骨折。如果晚上喝牛奶，就能补充午夜后人对钙质的需求，避免骨骼中钙的流失。另外，牛奶中有一种易使人困倦的生化物——左旋色氨酸，还有一种有镇静作用的类似吗啡的物质，故牛奶有催眠、镇静作用，如果睡觉前半小时喝牛奶，将对睡眠有利。据国外医学家研究证实，睡前喝杯鲜牛奶可以有效防止胆结石的形成。其原理是牛奶具有刺激胆囊排空的作用，使胆汁不易在胆囊内蓄积、浓缩，从而可以避免胆囊内小晶体的形成，预防胆结石的发生。

酸奶的营养成分及其特点



酸牛奶在国外叫“酸乳酪”，国内则简称为“酸奶”。

酸奶属发酵型牛奶，可分为凝固型和搅拌型两种。凝固型酸奶是装入小杯中封闭发酵而成的，如普通酸奶。搅拌型酸奶是在大容器中发酵，而后搅拌（通常加入一些调味剂），再罐装而成的，如一些花色酸奶。酸奶与牛奶相比较，不仅有酸甜适口、较强的饱腹感、较长的保存期等优点，而且营养成分均有较大提高，因此成为老少皆宜的保健食品。

◎ 乳糖

奶中的乳糖在肠内较其他糖类分解缓慢，有些人甚至不能消化乳糖。经发酵后的酸奶，乳中的乳糖分解为半乳糖和葡萄糖，半乳糖是构成动物脑、神经系统中脑苷脂类的成分，并且由于发酵，消耗了一定量的乳糖。因此，酸奶适用于患乳糖不耐症的人食用。

◎ 乳酸

生奶中几乎不含乳酸，而酸奶由于经过了发酵，一定量的乳糖变成了乳酸。乳酸可抑制有害菌，促进胃内容物的排泄，减轻胃酸分泌，提高钙、磷、铁的利用率。

◎ 蛋白质

酸奶中的蛋白质由于经过乳酸菌发酵，被分解成微细的凝固奶酪和肽、氨基酸等。因此，更容易消化吸收，提高了蛋白质的消化利用率。

◎ 脂肪

奶中的脂肪以微细球状的乳浊液状态分散在乳中，酸奶中的脂肪被分解成为脂肪酸，更易于吸收。经研究证实，酸奶中游离脂肪酸和必需氨基酸含量均可达鲜牛奶的 4 倍。

◎ 钙

鲜奶中钙含量丰富，经发酵后钙和无机盐都不发生变化。但发酵后产生的乳酸可有效地提高钙、磷的利用率，酸奶中的钙更容易吸收。



酸奶的保健作用



目前吃酸牛奶的人日益增多，这是因为酸牛奶有较好的保健作用。

酸牛奶不仅完好无缺地保存了牛奶的所有营养成分，而且还增加了可溶性钙、磷及B族维生素等有益物质。在发酵过程中，牛奶的乳糖转化为乳酸，蛋白质转化为水解产物，这些都易被人体吸收利用。酸牛奶具有保健益寿的作用，俄罗斯偏僻乡村的百岁老人、保加利亚的百岁老人都有一个共同的特点：酸牛奶是其不可缺少的食物。酸牛奶除含蛋白质、钾、钙、磷外，还含有较多的铁、锌、铜、硒及维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2 等。

◎ 抑制腐败细菌

酸牛奶所含有的乳酸可以使肠道趋于酸性，酸性环境有利于细菌的增殖，同时又抑制了腐败细菌的生长，从而减轻了有毒物质对人体的侵害。酸牛奶中的乳酸菌在生长过程中还能产生某些抗生素，这些抗生素对抑制伤寒杆菌、痢疾杆菌和葡萄球菌等细菌的生长，对肠道疾病的发生有一定的防治作用。有专家认为，乳酸对预防某些消化道的癌症也有重要意义。酸牛奶的抗菌成分在发酵 48 小时后达到顶峰，然后逐渐消失，因此酸牛奶在制成后的两天内食用效果最理想。



酸奶酪



酸奶酪泥

◎ 有益消化吸收

酸牛奶中的嗜酸乳杆菌提供了乳糖酶。如果成人缺乏乳糖酶，一般在饮用牛奶后会造成小腹内胀气，引起腹痛、腹泻。但由于酸牛奶含有乳糖酶，所以饮用酸牛奶就不会引起腹痛、腹胀、腹泻。有了乳糖酶，更有益于对牛奶的消化吸收。

◎ 提高矿物质的利用率

酸牛奶中的乳酸能使钙从与酪蛋白结合的形式中游离出来，并与其结合成乳酸钙，从而有利于人体的吸收。此外，酸奶中的磷、铁等矿物质也与乳酸结合成盐类，从而大大提高了矿物质在人体中的利用率。

◎ 预防疾病

酸奶中叶酸的含量比牛奶高 1 倍，胆碱也显著增加，这对防止体内脂肪氧化和胆固醇浓度过高有明显作用。研究发现，嗜酸乳杆菌的某些菌属能在消化道中吸收胆固醇，故具有降低胆固醇的作用，从而也起到了预防心血管和脑血管疾病的作用。



水产品的营养与人体健康

水产品是鱼、虾、蟹、贝类和藻类的总称，其中以鱼类为主。我国江河、湖泊、水塘、水库众多，海岸线长，渔场面积广阔，水产资源丰富，水产品种类很多。水产品不仅能供给人体优质蛋白，具有较高的营养价值，而且具有重要的保健作用。所以，水产品是我国人民所喜爱的重要食物。

鱼类的营养特点

鱼的种类很多，按照生存和繁殖条件的不同，可分为淡水鱼、咸水鱼两大类。



淡水鱼约有500多种，咸水鱼（又叫海水鱼）约有1000多种。鱼的可食部分（是指除去头、尾、内脏、骨、皮等剩下的鱼肉部分）约占50%～65%。相比起来，鱼的可食部分比肉类略多一些。鱼类的营养成分与畜肉基本相似，其特点如下：

◎ 蛋白质的良好来源

一般鱼类含蛋白质为15%～21%，而且氨基酸的组成与人体组织蛋白相接近，是完全蛋白质，具有较高的营养价值。鱼肉蛋白质中蛋氨酸、赖氨酸的含量较多，与畜肉相比，只有甘氨酸含量较少，而甘氨酸并不是必需氨基酸。鱼类蛋白质组织松软，水分含量较多，肉质细嫩，而且结缔组织、皮膜量很少，这是鱼肉易于消化的重要原因。结缔组织、皮膜等是由胶原蛋白和弹性蛋白组成的，属于不完全蛋白，营养价值较低。

◎ 含有大量不饱和脂肪酸

鱼类一般含脂肪量较少，大约1%～10%，多数为1%～3%，但鳗鱼、堤鱼（淡水鱼）、海鲫鱼含脂肪较多，超过了10%。鱼类脂肪大部分为不饱和脂肪酸，例如黄鱼不饱和脂肪酸为62%、带鱼为61%、黄鳝为69%。因此，鱼类脂肪在常温下多呈液态，容易被消化吸收，消化率达95%左右。但鱼类脂肪很易氧化和酸败，较难保存。



◎ 含有丰富的维生素

鱼类含有丰富的维生素A、维生素D和B族维生素。鱼肉中还含有硫胺酶，能分解维生素B_1，所以鱼死后，应尽快加工烹调，及时破坏硫胺酸，以防止维生素B_1的损失。在鱼类肝脏中更富含维生素A、维生素D，特别是鲨鱼和鳕鱼，鱼肝的重量约占鱼体重量1%左右。由此可见，这些鱼肝作为生产维生素A的原料有特殊价值。

◎ 微量元素的良好来源

鱼类无机盐的含量约为1%～2%，鱼肉中一般以钾、钙、磷、镁、碘较多，尤以碘和磷的含量比家畜肉类多，其中海产鱼类含碘最为丰富。鱼类还含有人体所需的多种微量元素，如铜、铁、氟、碘、钴、硒、锌、钒等。



◎ 含有多种提出物

鱼肉磨碎加水搅拌后，各种成分即可溶出，除蛋白质、脂肪、色素以外，其他溶出物统称为提出物，包括氨基酸、低分子肽、氧化三甲胺、甜菜碱、肌苷酸、糖和有机酸等。提出物中有许多呈味物质，如谷氨酸和它的钠盐及其低分子肽、5-肌苷酸、5-乌苷酸等都是鲜味成分。氧化三甲胺为淡甜味物质，一般在海产鱼类中含量较多，由于还原酶的作用，氧化三甲胺被还原为三甲胺，这就是鱼有腥味的原因。

蟹、虾、贝类的营养特点

蟹、虾、贝类属于无脊椎动物，在江、河、湖、海中都有生长养殖。

蟹、虾、贝类也有淡水、咸水之分，其种类繁多，味道特别鲜美，是名贵菜肴。它们主要的营养特点如下：

◎ 含有较多的蛋白质

蟹、虾、贝类含蛋白质较多，鲜品一般都在10%～20%左右，干品含蛋白质更高，鲍鱼干每100克可达54.1克、鱿鱼干可达60克、墨鱼可达65.3克，其蛋白质的氨基酸组成比较全面，因此营养价值较高。

◎ 含有易被吸收的脂肪

蟹、虾、贝类含脂肪量不高，平均为1%～3%，其脂肪大部分为不饱和脂肪酸，如对虾中含有60%左右的不饱和脂肪酸，其脂肪呈液态，容易被人体吸收。

◎ 含有丰富的维生素

对虾、河蟹等含有较丰富的维生素A，维生素B_2的含量也不少。由于贝类以能合成维生素B_{12}的微生物为食，所以其维生素B_{12}的含量也较高。

◎ 含有大量的无机盐

蟹、虾、贝类均含有丰富的钙、磷、钾，尤以铁的含量较多；虾米、虾皮和螺肉含钙较高；海蟹、虾皮、虾米中含硒较多；乌鱼蛋、海蛎肉含锌较多。

◎ 含有较多的鲜味成分

蟹、虾、贝类中含有与鱼类相同的鲜味成分。贝类含有琥珀酸钠，形成了贝类特有的鲜味。蟹、虾、贝类含有甘氨酸、丙氨酸，具有甜味，因为这两种氨基酸具有很强的甜味和鲜味。此外，还含有较多的甜菜碱等。



食用藻类的营养特点

海洋蔬菜在植物学上被称为海藻，它是生长在海水中的低等植物。现已知有70多种海藻可供人类食用，如海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。由于它们营养丰富，含有多种特殊成分，所以在国内外均被誉为“长寿菜”。

海藻营养好。以海带和紫菜为例，每百克含蛋白质8.2克和28.2克，脂肪0.1克和0.2克，碳水化合物56.2克和48.5克，纤维素9.8克和4.8克，以及多种矿物质和维生素。热量为258千卡和309千卡。

褐藻类植物如海带、裙带菜、鹿角菜等都含有褐藻酸、甘露醇、纤维素等。褐藻酸有降脂、止血、抗放射线辐射及预防白血病的作用。甘露醇对急性肾功能衰竭、脑水肿、乙型脑炎、急性青光眼等都有一定的辅助治疗作用。近年来，从海藻中提取出了抗癌、抗菌、抗病毒、抗凝血的物质，可广泛应用于治疗乳腺癌、心脑血管病、糖尿病和胃溃疡等疾病。



常见水产品的营养保健功能

在我们目前的饮食结构中，单从热能、蛋白质、脂肪的每日人均占有量分析，已接近世界平均水平，但动物性蛋白质所占比重明显低于世界平均水平。

在增加动物蛋白质的比重时，提高水产品在肉类食物中的比重已成为我国饮食结构调整的发展趋势，这也是一种全球时尚。尤其当人们越来越认识到以鱼为代表的水产品食物与人体健康的关系时，更是感到增加水产品在动物蛋白质中比重的重要性。

◎ 鲤鱼

鲤鱼能利尿消肿、止咳下气、安胎通乳、清热明目、散血下血，常用于水肿胀满、脚气、黄疸、咳嗽、气逆、乳汗不通、胎动、便血等症的治疗。鲤鱼食用的部分每100克中含蛋白质17.3克、脂肪5.1克、钙252毫克、磷125毫克，另含有碳水化合物、维生素及多种氨基酸。



◎ 带鱼

带鱼又名刀鱼，鞭鱼，它是我国四大海产经济鱼之一，分布于我国的东海、南海和黄海。带鱼肉质肥嫩、细腻鲜美，是一种物美价廉的大众食品。中医认为它具有补脾益胃、补虚益血、润肤美发等功效，适用于胃脾虚弱、消化不良、皮肤干燥、头发枯黄等症。带鱼富含蛋白质、钙、镁，还含有较丰富的铁、锌、铜、锰、钴、硒、维生素A、维生素B_1、维生素B_2等。

◎ 黄鱼

黄鱼营养丰富，滋味鲜美，为海鱼之上品。黄鱼含蛋白质较多，维生素方面主要含有维生素A和B族维生素，且小黄鱼锌和硒的含量比大黄鱼的还高。黄鱼性平味甘咸，具有开胃、益气、填精、明目、安神、调中止痢等功效，可治久病体虚、少气乏力、面黄肌瘦、目昏神倦、食欲不振等病症。

◎ 海带

海带有较高的营养价值和药用功效，所以被人们称为“健康食品”、“长寿菜”。海带中含有蛋白质、脂肪、糖、无机盐等物质，尤其含碘量是食物中最高的。海带最显著的保健作用就是因含碘较多，对防治碘缺乏病有特殊的功效，能治疗甲状腺肿大和颈淋巴结肿。海带中的褐藻酸钠盐可预防白血病，海带还有预防动脉硬化、降血压、降血脂和减肥的作用。

◎ 甲鱼

甲鱼肉味鲜美，自古以来就是高级滋补佳肴。甲鱼营养丰富，蛋白质含量较高，有22种氨基酸，并含有脂肪、糖类和多种维生素，还含有钙、磷、铁、锌、硒等元素。甲鱼不仅营养成分易于消化吸收，而且产热量高。甲鱼性平味甘，具有滋阴、清热、凉血、散结、益肾、健骨、活血及补中益气之功效，可治肝肾阴虚所致病症，如头晕眼花、腰膝酸痛、潮热、盗汗、崩漏失血等。甲鱼可滋肝肾之阴、清虚劳之热、调节机体功能、增强免疫和防病能力，对老年体虚、精力衰退、肝脾肿大等症具有良好的辅助治疗作用。

◎ 蟹

蟹肉味道鲜美、营养丰富，是人们喜爱的食物，为上等名贵水产。螃蟹按养殖的水域不同，有河蟹与海蟹之分。海蟹所含的糖和无机盐中的钾、钠、钙、镁、硒等元素均比河蟹含量高，而维生素的含量比河蟹低。蟹肉的蛋白质含量与猪、牛、羊肉的含量相近，脂肪的含量与鸡肉和其他鱼类也相近，但含糖量比其他鱼类稍高。蟹多在秋高气爽的季节，即“菊花黄，蟹儿壮”时大量上市。此时的蟹膏肥体壮，食之尤佳。蟹性寒味咸，具有滋阴、清热、散血、养筋益气之功效，可用于跌打损伤、伤筋断骨、淤血肿痛以及胎死腹中、临产无力、胎儿不下等症。蟹还有抗结核的作用。



◎ 虾

虾的味道极其鲜美，而且含有丰富的营养物质，所以被称为海中“八珍”之一。虾含蛋白质较高，尤其海米和虾皮含量更高。由于虾肉中含有较多的蛋白质和游离氨基酸，因而具有特殊的鲜味。虾的脂肪含量较少，海虾比河虾的含量更低，含糖量也很少，河虾的含糖量几乎等于零。虾肉可用于治疗筋骨疼痛、全身瘙痒、麻疹透发不快等。食用虾皮，还可防止缺钙症的发生。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄肌瘦的人都可将虾作为滋补食品。

第三章

饮食营养搭配

Food Nutrition Composition

在现代生活中，人们的饮食观念要随着饮食科学的发展不断更新，在追求食物美味的同时，更要注重食物的合理选择，达到营养、卫生的要求。

人体对营养素的需要是多方面的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐类、维生素等。各种营养素之间既相互影响又相互补充。为了满足人体营养多方面的需要，必须尽量做到食物的合理搭配。

在主食上，要做到粗细粮混合、干稀搭配。这样可以从不同的食品中得到各种营养素。不仅主食要多样化，副食也同样要多样化。提倡广泛摄入各种营养：多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、豆类或其制品；经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉等等。

只有在食物搭配上达到合理、平衡的膳食结构，才能满足人体的正常需要，才能有利于人体的健康。





构建合理的饮食结构

饮食结构是饮食科学中的重要组成部分，是实现营养平衡的物质基础。没有科学合理的饮食结构，就不可能达到营养平衡。所以，从一定意义上讲，营养平衡也就是饮食平衡，营养平衡是建立在饮食平衡的基础之上的，合理的饮食结构首先是以营养平衡为出发点和落脚点的。科学合理的饮食结构，就是要在符合人体健康的前提下，把各类食品合理搭配，满足人的生育、生长、发育和生活劳动的需要。

我国传统饮食结构的利弊



《黄帝内经》中提出了“五谷为养、五果为助、五畜为宜、五菜为充”的饮食结构。

我国传统的饮食结构以粮食为主，蔬菜类丰富，肉类较少，食品多不做精细加工，糖的使用量较少，茶为大众的饮料，烹调油中荤油占有一定比例。

◎ 传统饮食结构的特点

❶以谷类为主的饮食结构正是目前西方一直推崇的饮食结构。由于谷类食品中碳水化合物含量高，而碳水化合物产生的热能占总热能的60%以上，故谷物是热能最经济、最主要的来源。

❷由于蔬菜品种丰富，食物不做精细加工等，使我们摄入了大量的膳食纤维，因此，消化系统疾病及肠癌的发病率极低。



❸豆腐、豆制品、腐乳、豆浆、豆汁的摄入，补充了一部分优质蛋白和钙。

❹饮茶、吃水果和甜食少，减少了糖的过多摄入。

❺丰富的调料，如葱、姜、蒜、辣椒等，起到杀菌、降脂、增加食欲、助消化等诸多功能。

◎ 传统饮食结构的不足

❶牛奶及奶制品摄入不足。饮食调查表明，全国范围内钙的摄入量只达到每日推荐量的一半略多。牛奶的营养价值很高，又是钙的最好来源，因此应提倡多喝牛奶，每日不少于250毫升。

❷缺乏瘦牛肉、瘦羊肉、鱼等动物性食品，导致优质蛋白质摄入不足。

❸食盐摄入过高。我国居民每人每天食盐摄入量平均13.5克，这与世界卫生组织关于防治高血压、冠心病的建议中提出的每人每天食盐摄入量在6克以下的标准相差太远。

❹白酒的消耗量过多。



国外饮食结构的特点



由于自然条件、风俗习惯等原因，不同地区的饮食结构也不尽相同。

国外的饮食结构主要分为三大类：以美国及欧洲发达国家为代表的“三高”型饮食结构、日本饮食结构和“地中海式饮食结构”。其主要特点如下：

◎ 以美国及欧洲发达国家为代表的“三高”型饮食结构

“三高”型饮食结构即高热能、高蛋白、高脂肪。他们的各类食物主要是：年粮食食用量仅为50～75千克，肉类则达到100千克，奶是100～150千克。此外，还有大量的禽、蛋、蔬菜、水果等。每人每天平均获得的蛋白质在100克以上，脂肪在130～150克，热能高达3300～3500千卡（13807～14644千焦耳）。但美国人做菜时烹调油的用量较少、放盐少、动物内脏食用量较低，这些都是值得学习的。



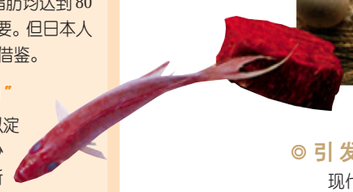
◎ 日本的饮食结构



日本的饮食结构比较合理，它融合了东西方饮食精华，取长补短。其中植物性食物占较大比例，但动物性食品仍有适当的数量，饮食中的植物蛋白与动物蛋白搭配得较为合理，动物蛋白质约占蛋白质总量的50%。平均营养水平每人每天摄入热能大约2600千卡，蛋白质和脂肪均达到80克以上，比较符合人体的正常需要。但日本人喜欢吃精米面和咸鱼的习惯不应借鉴。

◎ “地中海式饮食结构”

“地中海式饮食结构”主要以淀粉类食品和菜糊状调料为主，少量肉食加上大量的绿叶蔬菜和新鲜水果。他们常用的食物是：橄榄油、大蒜、鱼、蔬菜、野菜、谷物、水果和红葡萄酒等。



不良饮食结构的危害



近几年，随着人们生活水平的不断提高，一些人从开始的“吃饱求生存”转型到“好吃求口味”，进入了饮食误区。

营养对人体健康的影响是一个渐进的过程，人体对营养素的需要是有标准的，营养素供给量过多、不足或比例不合理，都会对机体产生一定的影响。最初是潜在性的，随着时间的推移，各种营养性疾病就会慢慢表现出来。



◎ 形成酸性体质

鸡、鸭、鱼、肉都是呈酸性食物，它们在人体内可产生乳酸、尿酸等酸性代谢废物。当这些酸性物质的含量超过人体的调节能力时，人体的内环境就开始恶化，便出现了极不健康的“酸性体质”，而只有在体液的pH正常时，人体细胞和免疫细胞才有能力吞噬和消灭癌细胞。



曾经有文章报道过，癌细胞周围的pH是6.85～6.95，偏酸性，而正常的pH则不利于癌细胞存活。另外，人体的pH每下降0.1个单位，胰岛素的活性就下降30%，从而增加了二型糖尿病发病的危险。

酸性体质是一种病态体质，易使人产生疲劳、情绪急躁、胃肠闷胀、消化不良、呼吸加快、智力减退等慢性酸中毒现象。



◎ 引发“富贵病”

现代医学已经证实，许多因为生活质量提高，大鱼大肉、糖果甜食、高脂肪、高蛋白、高热能的饮食结构和进食越来越“去粗取精”的问题所引来的“富贵病”，都与吃肉吃出来的“酸性体质”有关，比如高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、痛风等。据统计，二型糖尿病病人已接近400万人，每年我国糖尿病发病率都在不断增长。北京高血压的发病率位居全国第二位。与此同时，以前十分罕见的痛风病、脂肪肝在刚过30岁的青壮年中高发。发病率越来越高，发病年却龄越来越低，已成为一种令人担忧的发展趋势。



建立科学的饮食结构



食物是人体必需营养的最佳来源，只有建立科学的饮食结构，才能保障饮食的科学、合理。

一般来说，中国人的饮食来源比较丰富。但是由于地域的差异，中国人的饮食结构并不理想。饮食习惯中的“口味”与“嗜好”等问题决定了其饮食结构的不合理性与盲目性。只有真正了解食物的营养特点，并掌握补充营养的一定技巧，才能获得食物补益的理想效果。

◎ 食物多样化，谷类为主

各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，没有一种食物能供给人体需要的全部营养素，每日饮食必须由多种食物适当搭配，才能满足人体对各种营养素的需要。谷类食物是我国传统饮食的主体，是人体能量的主要来源，它提供人体碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应以谷类为主，并需注意粗细粮搭配。





◎ 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他活性物质。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。丰富的蔬菜、水果和薯类的饮食，对保护心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症等均有重要作用。



◎ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类除了含丰富的优质蛋白质和维生素以外，含钙量较高，利用率也高。我国居民饮食中钙含量普遍偏低，我国婴幼儿佝偻病患者也较多，这和饮食中钙含量不足有一定关系。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙以及B族维生素，加工成豆制品后更易消化。因此，应提倡常吃豆类及豆制品。



◎ 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。肥肉和荤油为高热能和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是导致某些慢性病的危险因素，应当少吃。

◎ 清淡少盐的饮食

饮食不应太油腻、太咸或食用过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。每人每日食盐摄入量以不超过6克为宜。除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品以及含钠的加工食品等，因为吃盐过多会增加患高血压病的危险。

◎ 进食量与体力活动要平衡

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食量过大而活动量不足会导致肥胖，反之则会造成消瘦。体重过高易得慢性疾病，体重过低可使劳动能力和对疾病的抵抗力下降，都是不健康的表现。应保持进食量与能量消耗之间的平衡，体力活动较少的人应适度运动，使体重维持在适宜的范围内。

◎ 饮酒要限量

白酒除能量外不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏的现象，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒增加了高血压、中风等危险。若饮酒可少量饮用低度酒。孕妇和儿童应忌酒。



◎ 吃清洁卫生、不变质的食物

应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生要求的食物。进餐时还要注意卫生，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况等方面。



如何掌握自身营养的均衡

随着生活水平的提高，人们对饮食提出了更高的要求，加之营养卫生知识的普及和自我保健意识的增强，人们已从过去的“吃饱饭”的传统观念，转变为讲营养、讲保健，把日常饮食生活和防病治病、延年益寿结合起来，因而，对营养的要求也就更高了。营养平衡理论的主要任务就是研究人体在生命活动过程中，如何通过食物和食物链来补充、调节体内元素的动态平衡，以达到提高人体健康水平的目的。

营养平衡与健康

人类生活在地球表面，通过呼吸空气、喝水、吃东西等活动，一方面来维持人体本身的生长发育和生命活动的需要；一方面使人体与地球表面进行物质交换和能量交换，达到人体与自然环境保持动态平衡的状态，同时也在提高人体对生活环境的适应性，以求得生存。这种复杂的交换、调节、适应的过程，就是人体内物质动态平衡的过程。人体通过饮食所摄取的各种营养，便是人体达到动态平衡的物质基础。人体的体温保持在37℃左右，便是人体能量交换达到动态平衡的标志。

现代医学研究证明，人类各种疾病的发生，或多或少几乎都与人体内元素平衡失调有关，如心血管病就与钾、镁、锌、硒的不足有关。所以，人体内元素的平衡即营养平衡是至关重要的。尤其当今社会科学日益发达，化肥、农药广泛使用，食物添加剂在食品加工中得到应用，高科技生物食品不断开发，保健食品的种类越来越多，食品加工越来越细，人类面临的元素平衡失调的问题日趋严重，元素平衡的意义也就显得愈来愈重要。



热量平衡

人体所需热量来自食物中的糖类、脂肪和蛋白质。这三类物质所供给的热量在总热量中所占的合理比例大致为：蛋白质占10%～15%、脂肪占20%～25%、糖类占60%～70%。热量的摄入主要靠碳水化合物食品，而且尽量从粮食中取得。控制热量的摄入，除控制碳水化合物的摄入量外，还要控制脂肪的摄入。人体每天所需热量的多少决定于三个方面：



❶ 维护基础代谢率所需热量。基础代谢率是指食物营养被吸收后处在休息状态下人体维持生命过程所需的热量。其中50%用于离子运转，其余50%用于维持基本功能，如肌肉张力、心脏搏动及血液循环、肺呼吸、肾脏功能活动、生化转变及维持体温等。

❷ 劳动所需热量。劳动强度越大，消耗热量越大，所需食物也越多。

❸ 特别动力作用。食物本身有增强热量消耗的作用，而且不同成分的食物有不同的促进作用。食物对产热量的促进作用称为特别动力作用(SDA)。蛋白质的SDA值最高达30%，糖类为6%，脂肪为4%。例如摄入25克蛋白质可产生100千卡能量，但SDA占去了30%，所以，机体可利用的热量只有70%。一般混合食物的SDA值为6%～10%。

总氮平衡

蛋白质不论其来源如何，其化学元素都含有碳、氢、氧、氮及少量的硫。

氮平衡是营养平衡的重要组成部分，它反映了蛋白质的摄入量与排泄量的对比关系，也反映体内蛋白质代谢情况的一种方法。由于直接测定食物或排泄物中的蛋白质含量有很多困难，所以用测定氮含量的办法可间接了解蛋白质含量。氮平衡随饮食中含蛋白质的多少，可出现的情况：



◎ 正氮平衡

即由食物饮食摄入的氮量多于排泄物中的氮量，称为正氮平衡。这表示机体蛋白质的合成代谢大于分解代谢，有蛋白质积存在体内。儿童生长期、孕妇及疾病恢复期间，人体都处于正氮平衡。

◎ 负氮平衡

即由食物摄入的氮量少于排泄物中的氮量，称为负氮平衡。这表示机体内蛋白质的分解量大于合成量。这种情况常见于营养不良及消耗性疾病的患者。另外，当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或不足时，都会造成体内氨基酸的不平衡，使其他氨基酸不能被利用，出现负氮平衡。

◎ 总氮平衡

即由食物摄入的氮量与排泄物中的氮量相等，称为总氮平衡。营养正常的成年人即处于总氮平衡状态，这表明机体内蛋白质的合成量与分解量基本平衡。

酸碱平衡

人体是一个酸碱相对平衡的机体。人体内各种体液必须具有一定的适宜的酸碱度，这是维持机体正常生理活动的重要条件之一。



人体在摄取的食物中有酸性和碱性物质。另外，人体细胞在代谢过程中也不断产生酸性或碱性代谢产物。机体可通过一系列的调节作用，最后将多余的酸性或碱性物质排出体外，使体液pH维持在恒定范围内，这一过程称为酸碱平衡。

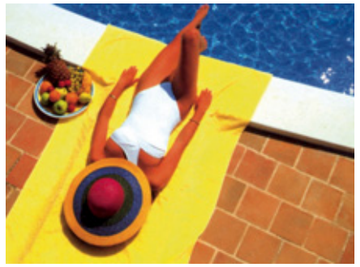


◎ 食物的酸碱性

食物按元素成分，可分成碱性食物和酸性食物两大类。含钾、钠、钙、镁等元素的食物一般为碱性食物，如豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、甘薯、蘑菇、牛奶等呈弱碱性；菠菜、白菜、卷心菜、生菜、萝卜类、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、柿子、咖啡、葡萄酒等呈碱性，还有碱性饮料等。含磷、氯、硫、非金属等元素的食物一般为酸性食物，如肉类、鱼类、家禽、蛋类、谷类、油脂、酒类等。梅、柠檬、橘子、葡萄吃起来有酸味，常被人们误认为是酸性食物，可是经人体吸收后，都变成碱性。各种食物尽管营养成分不同、滋味不同，但进入人体后，都可分为酸性食物和碱性食物，只有这两类食物合理搭配，才会对人体有利。

◎ 食物酸碱性与人体健康

食物的酸碱性与人体健康密切相关，维持机体的酸碱平衡，使机体各脏器组织有良好的、能发挥正常功能的体液环境，从而使人体更健康。在维持酸碱平衡中，应科学合理地摄入酸性食物和碱性食物，主要防止酸性食物过多而碱性食物不足的现象。当人的体液偏酸性时，即酸性体质，会引起一系列的生理改变，降低人体抵抗力。



电解质平衡

按物质的水溶液能否导电，把物质区分为两类：凡是在水溶液中能够导电的物质叫做电解质，在水溶液中不能导电的物质叫做非电解质。

电解质在人体内的生理功能极为重要，它们是构成细胞、组织和体液所不可缺少的成分，而且对维持体液渗透压、维持神经肌肉（骨骼肌）和心肌的正常兴奋性都有重要作用，还可调节酸碱平衡。

◎ 电解质在体内的分布

电解质主要分布在体液中，但各种离子在细胞内、外液中的含量有很大的差异。体内的钠约44%存在于细胞外液，是细胞外液的主要阳离子，9%存在于细胞内液，其余部分主要存在于骨骼中。体内的钾约90%存在于细胞内液中，约1.4%存在于细胞外液，其余部分主要存在于骨骼中。

◎ 影响电解质分布的主要因素

糖和蛋白质代谢的影响。糖和蛋白质代谢对钾和钠进出细胞有重要影响。

细胞外液中浓度的影响。当细胞外液钾含量升高时，钾会进入细胞内；反之，当细胞外液钾含量下降时，钾则离开细胞。

肾上腺皮质激素的影响。当体内醛固酮增多时，可发生高血钠、低血钾和碱中毒现象；反之，在肾上腺皮质功能低下引起醛固酮分泌不足时，则易发生低血钠、高血钾和酸中毒现象。



营养平衡与营养配餐

营养配餐是指按人体需要，根据各类食物中营养元素的含量，以一天或一周或一月为周期，设计相应的搭配食谱。它所包含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质以及维生素等各种营养物质，不仅种类齐全，而且比例合理，以达到饮食营养平衡的目的。

营养配餐是营养平衡理论的产物，也是实现营养平衡的最佳载体。配餐也叫套餐，它的出现在很短时间内就风靡了世界各国。它不仅出现在食品市场，而且走进了家庭，这不但是食品消费的改变，而且是饮食科学的变革，是向科学饮食的方向迈进的重要一步。

所谓营养均衡，其衡量的一个主要标准就是食物对人体热量的供给量是否适宜。缺少热能会导致血糖下降、无力，严重者甚至会影响人体免疫力，而热能过多则又易发胖，引起多种疾病。因此在配餐中确定热量的供给比例十分重要。三大营养素提供给人体总热量的百分比应该为：蛋白质10%～15%、脂肪20%～25%、碳水化合物60%～70%。这些热量在一日三餐中也应合理分配，以早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%为宜。按此比例搭配每一餐的各类食品，使其所含营养全面、比例合理，均衡地满足不同人员的需要，这对实现营养平衡具有十分重要的意义。



每日饮食中应供给的能量

年龄	劳动强度	性别	热量
18岁以上	极轻劳动（办公室）	男	2400千卡
		女	2100千卡
	轻劳动(教师)	男	2600千卡
		女	2300千卡
	中等劳动	男	3000千卡
	（学生日常活动等）	女	2700千卡
	重劳动(农业生产等)	男	3400千卡
		女	3000千卡
	极重劳动	男	4000千卡
	（搬运、采矿等）		

年龄	劳动强度	性别	热量
60～69岁	极轻劳动	男	2000千卡
		女	1700千卡
	轻劳动	男	2200千卡
		女	1900千卡
	中等劳动	男	2500千卡
		女	2100千卡
70～79岁	极轻劳动	男	1800千卡
		女	1600千卡
	轻劳动	男	2000千卡
		女	1800千卡
80岁以上老人		男	1600千卡
		女	1400千卡

注：孕妇（4～6个月）＋300千卡，孕妇（7～9个月）＋300千卡，乳母＋800千卡。

饿了就要吃饭，这是非常正常而且习以为常的事情，世界上大多数国家的居民都是一日三餐的。但是，人类为什么要把食物分成三顿来吃呢？科学家们做了大量研究后认为，人和动物一样，什么时间吃饭是由体内的生物钟控制的，一到时间它就会让饥饿的信息传达到大脑。

一日三餐的科学搭配

一天要吃三餐饭



人吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，主要是为了保证身体的正常发育和健康。



实验证明：每日三餐，食物中的蛋白质消化吸收率为85%；如改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此，按照我国人民的生活习惯，一般来说，每日三餐还是比较合理的。同时还要注意，两餐间隔的时间要适宜，间隔太长会引起高度饥饿感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间大约是4～5小时，两餐的间隔以4～5小时比较合适，如果是5～6小时基本上也合乎要求。

◎ 生物钟与一日三餐

现代研究证明，在早、中、晚这三段时间里，人体内的消化酶特别活跃，这说明人在什么时候吃饭是由生物钟控制的。

◎ 大脑与一日三餐

人脑每天占人体耗能的比重很大，而且脑的能源供应只能是葡萄糖，每天大约需要110～145克。而肝脏从每顿饭中最多只能提供50克左右的葡萄糖。一日三餐，肝脏即能为人脑提供足够的葡萄糖。

◎ 消化器官与一日三餐

固体食物从食道到胃约需30～60秒，在胃中停留4小时才到达小肠。因此，一日三餐间隔4～5小时，从消化上看也是合理的。



三餐中食物的选择

一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行调配，采用什么方法来烹调，都是有讲究的，并且因人而异。一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3∶4∶3，如果某人每天吃500克主食，那么早晚各应该吃150克，中午吃200克比较合适。

早餐的科学搭配



营养专家认为，早餐是一天中最重要的一顿饭，每天吃一顿好的早餐，可使人长寿。

早餐要吃好，是指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食物。因为人经过一夜的睡眠，头一天晚上进食的营养已基本耗完，早上只有及时地补充营养，才能满足上午工作、劳动和学习的需要。

◎ 早餐的重要性

专家经过长期观察发现，一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动缓慢，天长日久，会导致心脏病的发作。因此，早餐丰盛不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。

坚持吃早餐的青少年要比不吃早餐的青少年长得壮实，抗病能力强，在学校课堂上表现得更加突出，听课时精力集中，理解能力强，学习成绩大都更加优秀。对工薪阶层来讲，吃好早餐，也是干好基本工作的保证，这是因为人的脑细胞只能从葡萄糖这种营养素中获取能量，经过一个晚上没有进食而又不吃早餐，血液就不能保证足够的葡萄糖供应，时间长了就会使人变得疲倦乏力，甚至出现恶心、呕吐、头晕等现象，无法精力充沛地投入工作。

◎ 理想早餐的要素

一般情况下，理想的早餐要掌握三个要素：就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，因为这时人的食欲最旺盛。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。按成人计算，早餐的主食量应在150～200克之间，热量应为700千卡左右。当然从事不同劳动强度及年龄不同的人所需的热量也不尽相同。如小学生需500千卡左右的热量，中学生则需600千卡左右的热量。就食量和热量而言，应占不同年龄段的人一日总食量和总热量的30%为宜。主食一般应吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。

午餐的科学搭配

俗话说“中午饱，一天饱”。说明午餐是一日中主要的一餐。由于上午体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的40%。主食根据三餐食量配比，应在150～200克左右，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼、玉米面发糕等）中间任意选择。副食在240～360克左右，以满足人体对无机盐和维生素的需要。副食种类的选择很广泛，如：肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。一般宜选择50～100克的肉禽蛋类，50克豆制品，再配上200～250克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在高水平，从而保证下午的工作和学习。但是，中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八九分饱就可以了。





晚餐的科学搭配



营养学家和医学专家研究认为，晚餐不当易引起多种疾病。

紧张的工作、激烈的竞争、快节奏的生活使不少家庭养成了一种早餐和中餐马马虎虎、晚餐却十分丰盛的生活习惯。而晚餐过饱、暴饮暴食、多油荤、进食太晚均对健康有害。

◎ 晚餐要适量

晚餐摄入过多的营养物质会使人发胖，同时又会增加心脏负担，给健康带来不利的影响。晚餐吃得太饱，还会出现腹胀，影响胃肠消化器官休息，引起胃肠疾病。古人言：“饮食即卧，不消积聚，乃生百疾。”所以，晚餐要少吃一些，以吃含脂肪少、易消化的食物为佳。一般来说，主食100克花卷、馒头或米饭加一碗稀饭或面条汤；副食50～100克肉禽类、100克鱼类、一些蔬菜作为一份晚餐，其热量、食量和营养成分即可满足正常人的需要。但是，晚餐要少，也不能太绝对，不能一概而论，对于那些上夜班的工人、“开夜车”的学生和做文字工作的人，也应适当地加一点夜宵。如晚餐后2小时喝一杯牛奶，吃几片饼干或者吃一个苹果，都可以填补饥腹、增加热量、保持精力。



◎ 晚餐的适宜时间

晚餐还不宜太迟，晚餐过迟可引起尿结石。尿结石的主要成分是钙，而食物中所含的钙除了一部分通过肠壁被机体吸收外，多余的则全部由小便排出。人们排尿的高峰时间是饭后4～5小时，而晚饭吃得过迟，人们不再进行激烈活动，会使晚饭后产生的尿液全部滞留在膀胱中。这样，膀胱尿液中钙的含量会不断增加，久而久之，就形成了尿结石。因此，晚餐不宜进食太迟，至少要在就寝前两小时就餐。



科学安排一日三餐



一日三餐的热量，早餐应该占25%～30%、午餐占40%、晚餐占30%～35%。

正常人的一日饮食一般习惯吃三餐，怎样安排好这一日三餐是有学问的。有的家庭安排得非常合理，吃的食物五花八门，而有的家庭的饮食则简单得不能再简单，品种极为单调。总之，一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养供应，做到饮食平衡。

◎ 营养素的安排

在编制一日三餐的食谱时，首先要根据调配平衡饮食的方法和要求，把每一个人一天所需要的各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的量计算出来，再根据主、副食的不同需要，安排一日三餐菜饭的名称、数量。



◎ 主食的安排

在安排主食食谱时，可根据每人的需要量，算出月定量来，如：父亲主食定量20千克、母亲15千克、孩子11.3千克，全家每日约食主食1.5千克。而这1.5千克主食中，要调整好营养搭配，即主食中不足的营养要从副食中补齐。为了利用蛋白质的互补作用，主食也不能全是大米和白面，而要安排些绿豆、红小豆、玉米面、小米等混合着吃。

◎ 副食的安排

在副食的安排上，要考虑到蛋白质的供给。如上所说，这一家三口根据营养来计算，全家每天约需要蛋白质205克，一日三餐的1.5千克主食已提供121克，这就需要从副食中补充84克蛋白质。但在这84克蛋白质中，动物蛋白质最好能占全部蛋白质的三分之一，即68克，其他不足部分，可由豆制品来补充。另外，还要考虑维生素和无机盐的供给。由于这两种营养素大多需要每天从新鲜蔬菜和水果中获取，因此，每人每天最好能吃0.5千克新鲜蔬菜，而且最好吃绿色或黄色、红色、橙色等带色的蔬菜为好。那种平时凑合，周末或月末“打牙祭”的办法是不符合饮食营养卫生的，因为一下子吃太多的蛋白质和高脂肪食物会造成营养的浪费。

怎样自备午餐

怎样自备午餐呢？这里还有不少学问，它能使您吃得既营养、卫生，又经济、实惠。

要注意量和质

人们经过了一上午的紧张学习、工作和劳动，能量消耗较大，而下午的任务也必须支付体力，因此就有赖于午餐来供应能量。所以午餐具有补偿消耗、储备能量的双重作用，这就使午餐的数量和质量显得尤为重要。所谓数量就是要吃饱，一般午餐的热量应占全天热量的40%左右，如果一人一天吃500克粮食，那午餐就该带200克左右。质就是讲究营养和烹调方法。

- 主食要粗细搭配、花样多变。
- 副食品种多样、营养丰富，供给足够的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐。如果只考虑携带方便或怕麻烦而品种单调，长期下去则会营养不足，影响健康。

要带营养素损失少的菜

自备午餐一般都是把米饭放在饭盒里，饭在下，菜在上，中午在锅里蒸一蒸。因此，应尽量带一些营养素损失少的荤菜，如排骨、烧鱼、烧肉等，蔬菜应尽量在早晨上班之前现炒现装入饭盒。饭后可吃一些水果，也可带点能生吃的，经过清洗、消毒的蔬菜，如番茄、黄瓜、小水萝卜等，以补充维生素的不足。

要注意饮食卫生

在选择食物时要选用不易变质、可以保存几个小时的食物。有的家庭常是头天剩下什么饭菜就带什么，这是不符合卫生要求的，因为没有经过加热处理的饭菜，混合放置四五小时后，可能变质或被细菌污染。另外，夏天单位如无冰箱等冷藏设备，最好别带饭或带点不易变质的香肠、咸蛋、面包和能生吃的干净的蔬菜、水果。





科学的饮食搭配

饮食与我们的健康息息相关。在日常生活中，我们需要有健康的身体，来从事各项工作和学习等活动。机体的新陈代谢、生长发育以及工作、学习等活动需要不断地消耗体内的物质和能量，因此在饮食上要进行科学的搭配，以保证合理供给机体所需的各种营养素。

饮食科学搭配的原则

在由各种食物组成的饮食结构中，怎样搭配才算合理呢？

饮食的科学搭配原则就是使体内的各种营养素出入平衡，具体地说就是使能量代谢和物质代谢保持平衡。实际上能量的产生也是在体内物质代谢的过程中形成的，因此物质代谢与能量代谢是相辅相承的，是一个问题的两个方面。



◎ 能量代谢平衡原则

按照饮食者的年龄、性别和劳动强度，先确定一日总热量的摄入量，即找出热量供给量标准，再对三大生热营养素（蛋白质、脂肪和碳水化合物）进行合理分配。这样就使饮食者营养素摄入量适宜，所产生的能量满足机体的需要，使体内的能量代谢达到平衡。

◎ 物质代谢平衡原则

根据饮食者的年龄、性别和劳动强度，同样可以确定各种营养素的需要量。按照不同食物所含营养素的情况再进行合理的食物搭配，这样就使饮食者所摄取的营养素在数量和质量上都满足了机体的需要。饮食的科学搭配最终使人们实现平衡饮食这一营养学基本原则。



饮食科学搭配的效应

食物搭配是合理利用食物、提高饮食营养价值和饮食质量、增进人体健康的重要措施。

科学搭配饮食有利于增加营养，使营养更加全面合理；有利于营养素的消化吸收，提高营养素的利用率；有利于减少食物的副作用，达到相互协调、取长补短的目的；有利于防病治病，保持人体健康。食物的合理搭配在提高营养价值上可产生三种效应：

◎ 互补效应

各种食物所含营养素的种类和数量不同。以蛋白质为例，各种食物蛋白质的氨基酸种类和含量也不同。因此，搭配多种食物蛋白质，可彼此取长补短，互相弥补不足，提高蛋白质的利用率。如五谷杂粮各有所长，谷类食物蛋氨酸含量高，但赖氨酸含量低；大豆含赖氨酸多，但亮氨酸低；而小米富含亮氨酸，如果三种混合食用，则正好余缺互补，收到相辅相承的效应，使摄入的氨基酸更接近人体的需要。

◎ 强化效应



粮食和豆类、粗粮和细粮、豆类和肉类等混合食用，比单一吃某种食物的营养价值要高得多，而且易被人体吸收。以面粉、小米、大豆和牛肉为例，如果单独食用，它们蛋白质的生物价分别为67、57、64和76，而把四种食物混合食用，它们的生物价可提高到89，这就是强化效应。

◎ 相异相配效应

生物属性差异越大的食品互相搭配，营养价值越高。动物食品和植物食品搭配，就优于单纯的动物性或植物性食物的营养价值。因为同性蛋白质的互补作用弱或无互补作用，而异性蛋白质的互补作用强。所以，不要把同属畜肉的蛋白质搭配，这样相互配合，不但不能提高蛋白质的生理价值，甚至还会降低蛋白质的利用率。肉类最好和豆类、蔬菜相搭配，其蛋白质的生理价值可提高。另外，肉类食物中含蛋白质和脂肪，若把二者适当搭配，营养互补，就能大大提高食物的营养价值。在我国民间食物搭配中，具有民族特色和优良传统的“带馅食物”不仅营养全面，而且别有风味，如包子、饺子、馅饼、烧麦、煎包、馄饨等，都是我国人民普遍喜爱的食物，也为我国的饮食文化增添了风采。带馅食品是主副食搭配、荤素搭配的最好方法，既有肉、鱼、蛋、虾，又有各种时令蔬菜，营养全面，而且味道鲜美、易于消化，尤其适合老年人食用。

怎样搭配好主食



主食的种类很多，它们所含的营养素种类和数量却不尽相同。

只以一种粮食作为主食，长期下去就会造成其他营养素的缺乏，影响身体的健康。那么应该怎样调配主食才算科学呢？

◎ 粗细粮搭配、粮豆混食

我国民间早就有粗细粮搭配的吃法，如二面发糕（标准面粉、玉米面）、杂合面窝头（标准面粉、玉米面、豆面、小米面）、绿豆干饭、红小豆大米粥等等。粗细粮搭配、粮豆混食，不仅增加了品种风味，可口好吃，而且蛋白质的生物价值（营养价值）得到了提高。有人认为粗粮不好吃、不易消化、营养差，其实有些粗粮蛋白质的生物价值比细粮还高，如玉米的生物价值为60，而小米只有57，白面只有52。

◎ 干稀搭配

例如馒头、花卷、油条等可以和玉米面粥、绿豆小米粥、红小豆大米粥搭配。玉米面窝头、玉米面发糕可以和肉丝面汤、大米粥搭配。干稀搭配能扩大粗粮搭配的范围，还能使食物有一定的容积。



怎样搭配好副食



副食能给人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐等营养物质，对人体健康有重要的作用。

副食的种类很多，如肉类、蛋类、奶类、禽类、鱼类、豆类和蔬菜等。其营养作用也各有长短，如肉类等动物性食品和豆类富含蛋白质和脂肪，缺少维生素和无机盐，尤其是不含维生素C。蔬菜中含有极少量蛋白质，但富含维生素和无机盐，有的蔬菜含有丰富的维生素C。如果把各类副食搭配食用，能互相取长补短，人体就可以获得较为全面的营养素。

◎ 荤素要搭配好

荤素搭配是副食品搭配上的一个重要原则。荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品、面筋和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。含蛋白质丰富的食物和蔬菜搭配，除了充分利用蛋白质的互补作用外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。特别是要充分利用大豆蛋白质，大豆含蛋白质丰富，质量好，价格又便宜，是优质蛋白质的良好来源。豆制品和各种蔬菜搭配，如葱烧豆腐、腐竹炒油菜、沙锅豆腐、豆腐丝炒雪里蕻等，都受到了人们的欢迎。荤素搭配还能调整食物的酸碱失调。许多动物性食品，如鱼类、肉类、蛋类、奶类等都属于酸性食物，如果动物性食物吃得过多，会造成人体酸碱失衡。许多植物性食品，如叶菜类、花苔类、果茄类等都属于碱性食物，食之可调整体内的酸碱平衡。如豆制品和肉类搭配，再和叶菜类或花苔类、果茄类蔬菜搭配，不仅可获得全面的营养，而且还能保持酸碱平衡，有利于身体健康。

◎ 生熟搭配

这一点对蔬菜尤其重要，因为蔬菜中维生素C和B族维生素遇热容易受到破坏。经过烹调的蔬菜维生素总要损失一部分，因此吃一些新鲜的生菜，既可保持大量的维生素，也可增进食欲。尤其在夏天，可以多吃些凉拌菜，如熟肉丝拌黄瓜、粉皮，小水萝卜拌熟肉丝、粉皮，小葱拌豆腐等。当然，吃生菜时一定要注意卫生，最好先洗净、再食用。



科学配菜



配菜是整个饮食制作中的一个重要环节，也是实现营养平衡与合理饮食结构的一项重要措施。



科学配菜就是要根据食物原料的外形、结构、化学成分、营养价值、理化性质，进行合理的搭配，达到每一份菜和一席菜的各种菜肴在色、香、味、形及营养成分的配合上满足食用者的需要，这种配菜方法就是科学配菜。

◎ 要搭配好食物

两种或两种以上食物混合适当，其所含营养素之间就会发生一系列物理化学变化，产生协同、互补、强化的作用，从而提高营养价值和食用价值，这就是混合效应，也叫混合搭配。食物的搭配要把营养学的要求与烹饪学的要求两者统一结合起来，不仅要配好色、香、味、形，而且要配好营养的种类、数量和相互比例，要充分发挥各种食物在营养价值上的特点，发挥其互补作用，使食物的营养成分更加全面、合理，满足人体的需要。

我国饮食制作中有丰富的传统饮食配菜方法和经验，要认真发掘和继承，并尽量保存我国特有的菜肴风味和特色，同时也要按现代营养学的要求加以改进，使之更加科学合理，达到提高食品营养价值和食用价值目的。

◎ 要安排好食谱

为满足人体各种营养素的需要，要根据家庭成员的年龄、职业、劳动、生活及饮食习惯，按照人体补给营养的标准，选择各种适宜的食物，安排好食谱，并按早餐、午餐、晚餐各占全日热量的30%、40%、30%的标准分配食物。

◎ 要考虑季节的变化

季节的变化会引起人体生理和口味的改变，如春季人体生理作用、新陈代谢比较活跃；夏季人们食欲普遍下降；秋季人们食欲增强；冬季人体需要热量多。所以应采取不同的配菜方法。

◎ 要适应人们的饮食习惯

配菜要注意适应人们长期养成的良好饮食习惯，对不科学、不合理的饮食习惯，如偏食、挑食、单食、异食等，可以通过食物搭配来改变和纠正。



◎ 科学配菜的方法

- 数量搭配。在配合数量上要突出主要食物，以配合食物为辅，使配合食物起到补充、烘托、陪衬、协调的作用，而且主要食物与辅助食物的比例要恰当，一般为2∶1、4∶3、3∶2等。
- 质地搭配。要根据食物的性味、质地做到软配软、脆配脆、韧配韧、嫩配嫩，更重要的是着眼于营养的配合。
- 色泽搭配。不论同色或异色搭配，都要使食品色泽协调，使人喜爱，引人食欲。
- 口味搭配。一般分浓淡相配、淡淡相配和异香相配。淡淡相配要选主、辅食物都味淡，却又能相互衬托的，如“蘑菇豆腐”。浓淡相配即主要食物要选味道浓厚的，配合食物选味淡的，如“菜心烧肘子”。异香相配即主要食物要选味道较浓厚醇香的，配合食物选有特殊香的，二味融合，食之别有风味。





良好的饮食习惯与营养健康

我国传统的饮食习惯，是随着社会文明的进步而不断改进的。在我国传统的饮食习惯中，有很多科学、合理的饮食习惯，但由于缺乏饮食科学知识，也有不良的饮食习惯。在人类文明发展到今天、人类生活日益趋向健康化的时代，人们应该更加讲究科学饮食，讲究健康的生活方式，改变不科学的饮食习惯和不健康的生活方式，养成科学合理的饮食习惯，走有中国特色的饮食健康之路。

养成良好的饮食习惯



各个家庭乃至个人都有自己的饮食习惯，这些习惯几十年甚至终生不变。

良好的饮食习惯对于人的身体至关重要，而习惯是靠日积月累形成的。因此我们在日常生活中要注意以下3个方面，养成良好的饮食习惯。

◎ 不要挑食和偏食

人所需要的营养素主要来自食物，世上没有一种天然食物能提供人体所需要的所有营养素。例如：鸡蛋营养丰富，但却缺乏人体所必需的抗坏血酸；奶类营养也很丰富，但含铁量很低，婴儿如不及时补充含铁丰富的辅助食品，就会发生营养性贫血；蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，但蛋白质和脂肪却很少。所以只吃一种或几种食物，难以满足人体的营养需要。如果长期有偏食习惯，就会使身体缺少某些营养物质，影响身体健康，甚至会引起营养缺乏病。因此应提倡饮食多样化，不要挑食和偏食。

◎ 吃饭要定时定量

每日进餐的次数和间隔时间，应以胃的功能恢复和食物从胃内的排空时间来确定。根据饮食习惯，正常成人的饮食间隔应在5～6小时，因为食物要在胃内停留4～5个小时。如果两餐间隔时间太长，容易感到饥饿，影响工作。如果间隔时间太短，消化器官得不到休息，不容易恢复功能，会影响食欲和消化，所以每天进餐应该定时定量。





◎ 节制饮食

无论是逢年过节，还是喜庆的活动，都要节制饮食，不要大吃大喝、暴饮暴食。因为吃进的食物，需要经过胃的加工消化，变成与胃酸相混合的食糜，再经过胆汁、胰腺、肠液的作用，把蛋白质分解成氨基酸、脂肪分解为甘油和脂肪酸、碳水化合物分解为葡萄糖，然后通过肠壁，进入血液循环，把营养物质送到各组织细胞，为机体所吸收。但人的每个阶段的消化能力是有限度的，超过这个限度，就会破坏胃、肠、胰、胆等消化器官的正常功能。加上胃胀得很大，抬高了横膈膜，会影响心脏活动。同时胃的蠕动也会十分困难，致使整个正常的消化功能被破坏。严重的还可能造成急性胃肠炎、急性胃扩张、急性胰腺炎、诱发心脏病等。所以暴饮暴食的危害很大。



不良饮食习惯对营养摄入的影响



不良饮食习惯对人体健康的危害是不容忽视的。

营养素的摄取除了受饮食调配不当，烹调制作不合理的影响外，还和不良的饮食习惯有关。不良饮食习惯通常有以下6种：



◎ 零食

不少儿童终日瓜子、糖果等零食不断，没有正常的饮食规律，消化系统没有建立定时进餐的条件反射，使胃肠得不到休息，可导致食欲减退，影响进食。久而久之，易造成各种营养素的缺乏。

◎ 偏食

不爱吃荤菜，优质蛋白质的来源会大大受到限制。偏吃荤菜，又会导致热量过剩和各种维生素及无机盐的缺乏。

◎ 暴食

大吃大喝，不但可引起胃肠功能紊乱，还可诱发各种疾病。如急性胃扩张、胃下垂等。油腻食物迫使胆汁和胰液大量分泌，有发生胆道疾病和胰腺炎的可能。这些疾病会严重影响人体对营养素的摄取。

◎ 快食

“狼吞虎咽”不仅加重了胃的负担，而且容易发生胃炎和胃溃疡。同时，由于食物咀嚼不细，必然导致食物消化吸收不全，从而造成各种营养素的损失。

◎ 烫食

太烫的食物容易烫伤舌头、口腔黏膜和食道等，对牙齿也可能造成损害。食道烫伤留下瘢痕和炎症，也会影响对营养素的消化。

◎ 咸食

爱吃咸食的人每天食盐量大大超过正常人需要的水平，由于体内钠的潴留，体液增多，血液循环增快而使心肾负担过重，可引起高血压等症。



进餐前的注意事项



进餐前，使机体处于安静稳定的状态，保持良好的心态和情绪，有利于增进食欲。

食欲是指进食前和进食后的愉快享受感，它是一种高级神经活动形成的精神状态。现代生理学认为，食欲好坏除与饥饿感有关外，还与味觉、嗅觉和刺激、胃液的分泌及精神因素有关。因此，要有良好的食欲，必须在进食之前使机体处于良好的准备状态。应尽量做到以下几点：

◎ 进食前不宜剧烈运动

剧烈运动刚停止下来，血液仍大部分集中在四肢、骨骼和肌肉，胃肠道内血液量较少，运动中枢高度兴奋，食物中枢还处于抑制状态，此时分管消化系统的迷走神经也没有兴奋起来，胃肠活动明显减弱、食欲降低、没有胃口。在这种状态下进食，必然增加胃肠道的负担，造成消化系统的紊乱，影响消化功能的正常进行，产生各种疾病。所以，一般应在剧烈运动后半小时至一小时，身体恢复正常后再进食，这样有利于胃肠道的消化吸收。



◎ 进食前不宜大量喝水

餐前大量喝水会使胃酸被冲淡，影响消化，使胃中有胀满感，并由于胃酸被稀释，使杀菌力下降，而易感染肠道疾病。应在进餐前0.5～1小时左右饮水为宜，适量饮水后可刺激胃壁，促进胃液分泌和胃的蠕动，有利于消化。

◎ 进食前不宜多吃甜食和饮料

空腹时食糖入肚，易使食欲低下，影响各种食物营养的摄取，尤其有碍各种蛋白质的吸收。凡含蛋白质的饮料，包括牛奶、豆浆等，都不宜在空腹时饮用。只有在摄入一定量的淀粉食品后，方可饮用，所以空腹喝奶是一种浪费。

◎ 进餐前宜食蔬菜

进餐前食用蔬菜，有杀菌和防癌的作用。蔬菜中含有丰富的硝酸盐，在口腔里能转变成新的化合物。这些化合物进入胃后，可以产生具有杀菌作用的氧化氮，氧化氮不仅能杀死普通细菌，而且还可除去能在强酸环境中生存的特殊细菌，并起到防止胃癌的作用。

◎ 进餐前应擦去口红

口红的主要成分是羊毛脂、腊质、染料以及附着力较强的色素，可以吸附有害物质和病原体，极易随食物入口，危害到身体的健康。



进餐后的注意事项



良好的饮食习惯是多方面的，进餐时和进餐后都应注意。

要吃得科学，不仅在进餐时要讲究方法，而且餐后卫生保养也很重要，它不仅会影响饮食的效果，而且会影响到人体健康。

◎ 饭后不宜立即喝茶

饭后立即饮浓茶，会妨碍人体对食物中铁的吸收。因为茶中的鞣酸会和铁结合的为鞣酸铁，使铁难于吸收。更何况老年人常有轻度缺铁性贫血，饮浓茶本来便无益反损，而且鞣酸有收敛作用，饭后饮茶会使老人大便秘结，加重便秘。因此，饮茶时间应安排在餐前或餐后1～2小时比较适宜。



◎ 饭后不宜吸烟

因为饭后热量增加，人体各器官处于兴奋状态，血液循环加快。此时吸烟，人体吸收的烟中的有毒物质也会增加，会损害肝脏、脑及心脏。科学家测定，饭后吸烟的危害比平时大10倍。吸烟可使下食道括约肌张力下降，引起胃内容物向食道反流，还可使胃幽门括约肌松弛，胆汁从十二指肠向胃内反流。

◎ 饭后不宜放松裤带

由于进食过多，胃内过于饱满，胃压增大，重力下垂，如果将裤带放松，会使腹腔内压下降，胃失去依托，久之易引起胃下垂。

◎ 饭后不宜立即洗澡

饭后洗澡，可使皮肤血管扩张，本来流向胃肠道的血液被迫重新分布进入体表血液循环，使得胃肠道血液量减少，妨碍食物的消化吸收。

◎ 饭后不宜立即睡觉

饭后立即睡觉会使食物滞留在胃肠中，不利于胃肠消化。而且入睡后，人体新陈代谢降低，容易使人发胖，还有发生中风的危险。因为饭后全身血液大多集中在胃肠，这样容易造成大脑局部供血不足；如果平时血压本来就偏低，尤其是老人，饭后血压会变得更低，这时如果睡觉、静止不动，就容易因大脑缺血而导致中风。古人早有诚言，《寿世保元》中指出“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾，盖营卫不通，气血凝滞故尔”。可见，饭后立即睡觉会损害健康、导致疾病。



切忌吃饭时“狼吞虎咽”

常见有人吃饭很快，几乎是狼吞虎咽。殊不知，进餐速度太快，超过胃部饱满信息向饱腹中枢反馈的速度，饮食就易过量。调查发现，胖人多数都有吃饭过快的习惯。吃饭过快，咀嚼不够，食物嚼不烂，而且食物在口腔里停留时间过短，来不及起化学变化，吞下去必然加重胃、肠道的负担，有时还会引起打嗝，甚至发生胃炎和胃溃疡。由于食物咀嚼不细，必然导致食物消化吸收不全，从而造成各种营养素的损失。



第四章

食品的选购与识别

Selection And Identification Of Food

“民以食为天”，食品是人们生活中最基本的必需品。然而，因食品质量而引发的各类问题却日趋增多。农药残留超标，兽药残留超标，使用有害添加剂、催熟剂的各种食品危害着人们的健康。一些制做伪劣食品的黑窝点生产出来的有害食品大量流入市场，令消费者购物时极易错买和误食。

面对市场销售食品的诸多问题，广大的消费者没有任何专业检测所需的仪器和试剂，只能凭经验、凭自己的感官来识别优劣。

因此，消费者应当了解并掌握感官识别食品质量优劣的方法、要领和相关知识。这样，人们在选购食品时，就能够通过自己的感官,判断食品的表层以及内部组织状态的变化，以达到识别食品质量优劣的目的。





粮食的选购与识别

粮食由于被霉菌污染会引起变质。粮食一旦发霉变质，其中的蛋白质、脂肪和碳水化合物就会分解，不但失去了营养成分，还会产生一定的毒素，人食后会引起中毒或致癌。因此，掌握一定的鉴别知识，能识别粮食质量的好坏，对防毒入口大有好处。

选购粮食的识别要领

食入发霉变质的食物，对人体危害极大。

粮食一旦发霉变质，其中蛋白质、脂肪、糖类已经分解，所含维生素、无机盐也会遭破坏，而霉菌的代谢产物—霉菌毒素大量积聚。所以发现粮食无光泽并有气味的变化时最好不买、不吃。在选购粮食时应注意如下几个要领：

◎ 色 泽

各种粮食都有其固有的色泽，如果发生了霉变，首先会在色泽上发生变化。被不同的霉菌污染，粮食表面会出现不同的颜色：玉米、花生产生了黄曲霉菌后，表面或子粒破损处呈黄绿色；大米被青霉菌或某些霉菌污染后，表面变成黄色或黄褐色，无光泽，即平常所说的“黄变米”，也有时米粒表面呈花斑状，颜色灰暗，变成“花斑米”，还有的米粒表面出现小黑点，多少不一；小麦易受镰刀菌污染，出现麦粒颜色浅淡，有时略带青色，表皮皱缩、干瘪、空心、无光泽、常有毛状物，胚部常出现红色。各种粮食食品被霉菌严重污染后会出现块状的五颜六色的霉斑。



◎ 气 味

各种霉变粮食都会产生一些产不良气味，即霉腐味。其气味大小与霉变程度成正比。霉变严重的，一打开贮粮器皿就可闻到呛人的霉味，“黄变米”的气味不太明显，但在蒸饭过程中蒸汽里也有霉味。霉变严重的小麦可闻到一股腥味。

◎ 味 道

粮食发生霉变，会失去原有的香味。如被黄曲霉菌污染的花生米，吃起来有一种苦涩味；霉变的米饭质地松散，咀嚼起来淡而无味。





如何识别粮食的质量

◎ 玉 米

❶ 优质玉米：具有各种玉米的正常颜色、色泽鲜艳、有光泽。颗粒饱满完整、均匀一致、质地紧密、无杂质。具有玉米固有的气味和滋味，味道微甜，无任何其他异味。

❷ 次质玉米：颜色发暗、无光泽。颗粒饱满度差，有破损粒、生芽粒、虫蚀粒、未熟粒等，有杂质。微有异味。

❸ 劣质玉米：颜色灰暗无光泽，胚部有黄色或绿色、黑色的菌丝，有多量生芽粒、虫蚀粒，或发霉变质，质地疏松。有毒味、腐败变质或其他不良气味，还有酸味、苦味、辛辣味等不良滋味。

◎ 大 米

❶ 优质大米：呈清白色或精白色，具有光泽，呈半透明状。大小均匀、坚实丰满、粒面光滑、完整，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹）、腹白（米粒上乳白色不透明的部分叫腹白，是由于稻谷未成熟，淀粉排列疏松，糊精较多而缺乏蛋白质造成的）、无虫，不含杂质。具有正常的米香，且滋味微甜，无其他异味。

❷ 次质大米：呈白色或微淡黄色，透明度差或不透明。米粒大小不均，饱满程度差，碎米较多，有爆腰和腹白粒，粒面发毛、生虫、有杂质。无味或微有味。

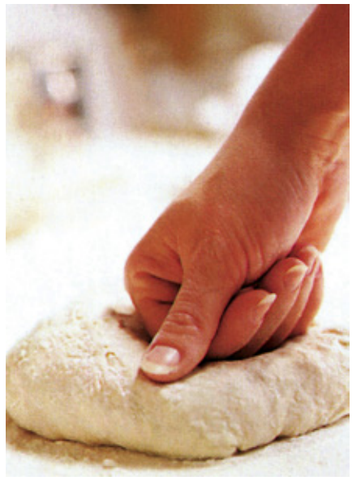
❸ 劣质大米：霉变的米粒色泽差，表面呈绿色、黄色、灰暗色、黑色等。有结块、发霉现象，表面可见霉菌丝，组织疏松。有霉变气味、酸臭味、腐败味及其他异味，还有酸味、苦味及其他不良滋味。

◎ 面 粉

❶ 优质面粉：色泽呈白色或微黄色，不发暗，无杂质的颜色。呈细粉末状，不含杂质，手指捻捏时无粗粒感，无虫子和结块，置手中紧捏后放开不成团。具有面粉的正常气味，无其他异味。味道可口、淡而微甜，没有发酸、刺喉、发苦以及外来滋味。咀嚼时没有砂声。

❷ 次质面粉：色泽暗淡。手捏时有粗粒感，生虫或有杂质。淡而乏味，微有异味，咀嚼时有砂声。

❸ 劣质面粉：色泽呈灰色白或深黄色，发暗，色泽不均。面粉吸潮后霉变，有结块或手捏成团。有霉臭味、酸味、煤油味以及其他异味。细嚼有苦味、酸味、发甜，有刺喉感。



◎ 方便面

方便面多是经过油炸后干燥密封包装而成的。由于其中含有食用油，所以如果放置时间长了，方便面中的油脂便会被空气氧化分解，生成有毒的醛类过氧化物。吃了这种变质的方便面，会出现头痛、发热、呕吐、腹泻等中毒症状。

要选购包装完好、商标明确、厂家清楚的方便面。包装破裂既容易被污染，又会加速食品氧化变质的速度。即使包装完整，食用前也必须认真鉴别，除注意是否过期外，还可以通过眼看、鼻嗅、口尝的方法来观察方便面的质量。

好的方便面呈均匀的乳白色或淡黄色，无焦生现象，正反两面可略有深浅差异。如果表面变色、生有霉菌、有虫蛀痕迹、有焦生现象，则说明面已变质，不应再食用。如果鼻嗅有“哈喇味”、霉味和其他异味时，说明油已变质，也不应再食用。

好的方便面冲水后，面条应无明显断条、并条现象，煮（泡）3~5分钟后口感不夹生，不粘牙。否则，即为质量差的方便面。

◎ 挂 面

挂面是家庭常备的方便食品。识别挂面的质量优劣，主要观察以下几个方面：

- 色泽：色泽洁白或稍带淡黄，如果面条颜色变深或呈褐色，则说明已变质。
- 气味：无霉味、酸味及其他异味，加料挂面应具有添加辅料的特殊气味。
- 包装：净重偏重不超过±1%，包装紧实、整齐美观。包装上应标明厂名、产品名称、生产日期、保质时间。
- 不整齐度：挂面的不整齐度应低于15%，其中自然断条率不超过10%的为上乘挂面。
- 卫生指标：挂面应无杂质、无霉变、无异味、无虫害、无污染。
- 烹调性：煮熟后不糊、不浑汤、口感不黏、不牙碜、柔软爽口。如果挂面不耐煮，没有嚼劲，说明湿面筋含量太少；如果面条口感太硬，说明湿面筋含量太高。

如何处理质量不好的粮食

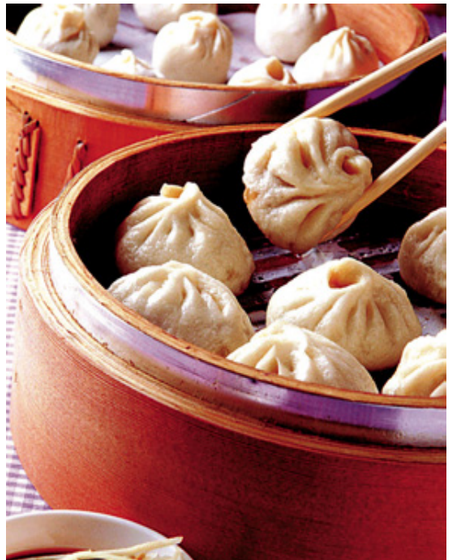
粮食是我们饮食结构中的主食，但粮食及其制品保管不当就容易吸潮变质，食用后会危害人们的身体健康。次质的粮食应按具体情况进行处理：

❶ 对于水分含量高的粮食，应及时采取适当的方式使其尽快干燥。

❷ 对于生虫的粮食应及时熏蒸灭虫。

❸ 对杂质含量高的粮食，应采取有效的物理或化学方法去除霉粒或霉菌的毒素，达到国家规定标准后方可食用。

❹ 对于去除霉粒或毒素较困难的粮食及其制品应改作饲料、制造酒精或作为非食品工业的原料。





如何贮存粮食

粮食在收获、贮藏、加工等过程中极易受到霉菌、细菌、酵母菌的污染。当条件适宜时，细菌就能迅速生长繁殖，并产生毒素，使粮食及其制品变质。因此粮食在贮存时要采取防止微生物污染的措施及控制微生物生长繁殖的手段。

微生物生长繁殖时需要适宜的温度、湿度和氧气（厌氧菌除外）。粮食贮存时湿度过大、温度过高、氧气充足，则其中的微生物就会迅速生长繁殖，致使粮食及其制品发霉或腐败变质。

因此，粮食在贮存时不仅要求其本身含水量要低（含水率≤15%），而且贮存环境亦应保持低温、干燥、通风良好。



害虫在原粮及半成品中都能生长，如仓库室温在18℃~21℃以上、湿度在60%以上时，则适于虫卵孵化繁殖。当室温在10℃以下时，害虫活动能力会减弱。仓库中主要有甲虫、螨类、蛾类等害虫。这些害虫不但会损害大量粮食，而且会使粮食带有不良气味、重量减轻、品质降低，也容易使粮堆发热。微生物进一步的作用就会使粮食霉烂变质。

为防止粮食及其制品被害虫侵袭，应改善储存条件，防止害虫侵入。必要时可用药物熏蒸以杀灭害虫和虫卵。

家庭贮存粮食也有不少办法，下面是三种防止粮食生虫子的方法：

❶ 为了防止米、面生虫，可用纱布把花椒或茴香缝成小包，放在米、面缸内（或桶内），外面的虫子不会再来，粮食里的虫子也会跑掉。

❷ 在粮食缸内放几枚螃蟹壳、甲鱼壳、大蒜头，也可防米、面生虫。

❸ 绿豆贮存时，把绿豆在开水中浸烫十几分钟后，捞出晒干，装入罐内密封起来，能长时间不生虫、不长霉。生了虫的绿豆也可以这样处理，以杀死豆子上的害虫和虫卵。

面粉的色泽与营养

长期以来，人们认为小麦面粉的色泽越白越好，这种观点是不正确的。在国家规定的面粉质量指标中有精度（面粉色泽、麸星）、蛋白质、面筋质、脂肪酸、粗细度、含砂量等几项鉴定标准。面粉色泽是否洁白与面粉粗细度、含砂量没有多大的关系，但与蛋白质、面筋质等含量有较大关系，这就需要从小麦的品种和加工情况分析。

按皮色分

白皮小麦、红皮小麦。白皮小麦色素层较薄，出面率高、粉色白，有少量麸星混入面中影响粉色；红皮小麦皮层较厚，出面率较低，只要有少量麸星混入面粉中，面粉色泽就会变深（发黑）。但红皮小麦和白皮小麦所含营养成分和面筋质等没有明显差别。

按质量分

分为硬质小麦和软质小麦两种。硬质小麦又有白皮硬质小麦和红皮硬质小麦之分；软质小麦也有白皮软质小麦和红皮软质小麦之别。硬质小麦的蛋白质含量高，出面率较高，面粉之中面筋含量多、拉力大、弹性好，但粉色深（发黑）。软质小麦与同等质量的硬质小麦相比，蛋白质含量少、出面率低、面筋含量少，但粉色浅（白）。另外，面粉储藏时间一长，面粉中的脂肪性色素（主要是叶黄素）及微量的胡萝卜素就会因面粉中所含的氧化酶的作用而变白，营养价值也随之变低。

由此可见，在通常情况下，加工工艺和小麦色泽相同时，软质小麦搭配越多面粉越白；同一质量的面粉，储存时间长就比储存时间短的白。但这两种较白的面粉，恰恰所含的蛋白质和面筋质少、弹性差、吃水量小、发酵性能弱，不利于生产面条、面包、馒头、水饺皮等。可见，在加工工艺、红白皮小麦比例及等级相同的情况下，面粉色泽深一些，营养成分及性能反而更全面一些。





食用油的选购与识别

随着人们生活水平的提高，广大消费者对食用油的需要量日趋增加，对质量的要求也越来越高。可是，目前市场上销售的食用油质量参差不齐，有的以劣充优，有的搀假卖假，严重危害了消费者的利益。因此，食用油的优劣，是人们普遍关心的一个问题。

选购食用油的识别要领

日常生活中，消费者鉴别食用油主要靠感官来识别。

一般来说，食用植物油的感官鉴别主要从看、闻、尝、听、问五个方面入手。

◎ 一看

首先看透明度，纯净的油应是透明的。在生产过程中由于混入了磷脂等其他杂质，透明度才下降。二是看色泽，纯净的油应该是无色。在生产过程中由于油料中的色素溶于油中，油才带色。三是看沉淀物。沉淀物俗称油脚，主要成分是杂质，在一定条件下沉于油的底层。购油时应选择透明度高、色泽较浅（但芝麻、小磨油除外）、无沉淀物的油。

◎ 二闻

每种油都有各自独特的气味，打开油桶盖时，鼻子靠近就能闻到。也可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢磨擦，发热时仔细闻其气味。有异味的油，说明质量有问题。掺矿物油的油，有矿物油的气味，不要购买。

◎ 三尝

用干净的筷子或用玻璃棒，取一两滴油，涂在舌头上仔细品尝其味道。口感带酸味的油是不合格产品，有焦苦味的油已发生酸败，有异味的油可能是搀假油。

◎ 四听

听其燃烧时的声音，目的是鉴别含量是否超标。取油层底部的一两滴油，涂在易燃的纸片上，点燃并听其响声。燃烧正常无响声者，水分在0.2%以内，是合格产品；燃烧不正常且发出“吱吱”声音者，水分在0.2%以上，是不合格产品；燃烧时发出“叭叭”的爆炸声，则提示油含水量在0.4%以上，严重超标，有可能是掺假产品，绝对不能购买。

◎ 五问

问商家的进货渠道，必要时索看进货发票或查看当地食品卫生监督部门的检测报告。



大豆油

纯净油脂是无色、透明、略带黏性的液体。但因油料本身带有各种色素，在加工过程中，这些色素溶解在油脂中而使油脂具有颜色。

油脂色泽的深浅，主要决定于油料所含脂溶性色素的种类及含量、油料籽品质的好坏、加工方法、精炼程度和油脂贮藏过程中的变化等。品质正常的油脂应该是完全透明的，如果油脂中含有磷脂、固体脂肪、蜡质或含量过多以及含水量较大时，就会出现混浊，使透明度降低。



◎ 大豆油质量识别标准

❶ 优质大豆油：呈黄色至橙黄色，完全清晰透明。具有大豆油固有的气味和大豆油固有的滋味，无异味。

❷ 次质大豆油：油色呈棕色至棕褐色，稍混浊，有少量悬浮物。大豆油固有的气味平淡，微有异味，如青草等味。

❸ 劣质大豆油：油液混浊，有大量悬浮物和沉淀物。有霉味、焦味、哈喇味等不良气味，还有苦味、酸味、辣味及其他刺激味气或不良滋味。

◎ 大豆油质量识别方法

油脂是一种疏水性物质，一般情况下不易和水混合。但是油脂中常含有少量的磷脂、固醇和其他杂质，能吸收水分而形成胶体物质并悬浮于油脂中。所以油脂中仍有少量水分，而这部分水分一般是在加工过程中混入的。同时还混着入一些杂质，会促进油脂水解和酸败，影响油脂贮存时的稳定性。

进行大豆油水分的感官识别时，可取干燥洁净的玻璃扦油管，斜插入装油容器内至底部，吸取油脂进行观察；如油脂清晰透明，则水分杂质含量在0.3%以下；如果出现了混浊，则水分杂质在0.4%以上；如油脂出现明显混浊并有悬浮物，则水分杂质在0.5%以上。把扦油管的油放回原容器，观察扦油管内壁油迹，若有乳浊现象、观察模糊，则油中水分在0.3%～0.4%之间。优质大豆油水分不超过0.2%，次质大豆油水分则超过了0.2%。

油脂在加工过程中会混入机械性杂质（泥砂、料坯粉末、纤维等）和磷脂、蛋白、脂肪酸、黏液、树脂、固醇等非油脂性物质。这些物质可在一定条件下沉入油脂的下层或悬浮于油脂中。

进行大豆油脂杂质和沉淀物的感官识别时，可以用洁净的玻璃扦油管，插入到盛油容器的底部，吸取油脂，直接观察有无沉淀物，还有悬浮物及其量的多少。或取油样于钢精勺内加热（不超过160℃），拨去油沫，观察油的颜色：若油色变深，则杂质约在0.49%左右；如勺底有沉淀，则说明杂质多，约在1%以上。

芝麻油

芝麻油又叫香油，分机榨香油和小磨香油两种。

机榨香油色浅而香淡，小磨香油色深而香浓。另外，芝麻经蒸炒后榨出的油香味浓郁，未经蒸炒榨出的油香味较淡。

◎ 芝麻油质量识别标准

❶ 优质芝麻油：呈棕红色至棕褐色，清澈透明。具有芝麻油特有的浓郁香味，口感滑爽，无任何异味。



❷ 次质芝麻油：色泽较浅（掺有其他油脂）或偏深；有少量悬浮物，略混浊。具有芝麻固有的滋味，但是显得淡薄，微有异味。



❸ 劣质芝麻油：呈褐色或黑褐色，油液混浊。除芝麻油微弱的香气外，还有霉味、焦味、油脂酸败味等不良气味。有较浓重的苦味、焦味、酸味、刺激性辛辣味等不良滋味。

◎ 芝麻油质量识别方法

芝麻油含水量、有无杂质和沉淀物的识别与大豆油相同，在识别掺假芝麻油时，可使用以下方法：

❶ 辨色法：纯香油呈淡红色或橙红色，机榨香油比小磨香油颜色淡。香油中掺入菜籽油则颜色深黄，掺入棉籽油则颜色黑红。

❷ 嗅闻法：小磨香油香味醇厚、浓郁、独特。如掺进了花生油、豆油、菜籽油等，则不但香味差，而且会有花生、豆腥等其他气味。

❸ 观察法：在夏季的阳光下看纯香油，可见清澈透明的液体。如掺进1.5%的凉水，在光照下呈出不透明液体状；如掺进3.5%的凉水，香油就会分层并容易沉淀变质；如掺进了猪油，加热就会发白；掺有菜籽油，则颜色发青；掺有棉籽油，就会粘锅。

❹ 水试法：用筷子蘸一滴香油到凉水上，纯香油会呈现出无色透明的薄薄的大油花，而后凝成若干个细小的油珠。掺假香油的油花小而厚，且不易扩散。

❺ 振荡法：将少许香油倒入试管中，用力振摇，如不起泡或只起少量泡沫，而且很快就消失了，这种香油比较纯正；如泡沫多、消失慢，又是白颜色泡沫，就是掺入了花生油；如出现淡黄色泡沫且不容易消失，用手掌摩擦有腥气味的，则可能掺有豆油；有辛辣味的，可能掺有菜籽油。



菜籽油

菜籽油含水量、有无杂质和沉淀物的识别方法与大豆油相同。

◎ 优质菜籽油

呈黄色至棕色，清澈透明。具有菜籽油固有的气味和特有的辛辣滋味，无任何异味。

◎ 次质菜籽油

呈棕红色至棕褐色，微混浊，有微量悬浮物。有菜籽油固有的气味，平淡或微有异味。

◎ 劣质菜籽油

呈褐色，液体极混浊。有毒味、焦味、干草味或哈喇味等不良气味，还有苦味、酸味等不良滋味。

花生油

花生油含水量、有无杂质和沉淀物的识别方法与大豆油相同。

◎ 优质花生油

一般呈淡黄至棕黄色，清晰透明。具有花生油固有的香味（未经蒸炒直接榨取的油香味较淡）和滋味，无任何异味。



◎ 次质花生油

呈棕黄色至棕色，稍混浊，有少量悬浮物。花生油固有的香味平淡，微有异味，如青豆味、青草味等。

◎ 劣质花生油

呈棕红色至棕褐色，并且油色暗淡，在日光照射下有蓝色荧光，油液混浊，有霉味、焦味、哈喇味等不良气味，还具有苦味、酸味、辛辣味等不良滋味。

变质的食用油如何处理

植物油存放的时间久了，有时出现一些变质现象，遇到这种问题怎么办呢？

❶ 油的底部堆积有颜色较深的沉淀物，这是因为生产时油脂中的饼屑或其他有形杂质未除干净。只要油没有明显的气味，可将上层清油澄出，将沉淀物弃去，仍可食用。

❷ 油中出现浅色的如云絮状的悬浮物，是因油中存在的一种低凝固点的物质未被分离干净，只要将油加温即可消失。

❸ 外界温度降低时，油脂整体凝固或大部分凝固，只要加温，再溶化成液态即可食用，这是一种正常现象。

❹ 油脂出现较严重的哈喇味，油脂变混，这是油脂的酸败现象。酸败后的油脂不经过处理是不能食用的，否则会引起食物中毒。

❺ 还有的油虽然透明，但散出一种刺人眼鼻的辛辣气味，这是因油脂中的过氧化物增高的缘故。这种油不能食用，以免引起中毒。



起油锅一定要冒油烟吗

炒菜时，先把油烧得滚热，冒出缕缕油烟，然后把菜放入锅内，这种炒菜方法已司空见惯。其实这种做法对人体健康是不利的。从营养学角度看，食用油，无论是动物油，还是植物油，都是由甘油和脂肪酸组成的。动物油的熔点一般为45℃～50℃，植物油则低于37℃。油温太高，油脂氧化迅速，油中所含的必需脂肪酸和脂溶性维生素均遭到不同程度的破坏。油锅一旦冒烟，则表示油已超过200℃。在这种温度下，油中的脂溶性维生素被破坏殆尽，各种必需脂肪酸也大量氧化。同时，下锅的菜在与高温油接触瞬间，食物中的各种维生素，尤其是维生素C，也遭到破坏。此外，油温过高可使油脂氧化产生过氧化脂质，过氧化脂质的聚合物除直接妨碍机体对油脂的吸收外，还会改变蛋白质的结构，阻碍对蛋白质的吸收，从而降低蛋白质的利用价值。过氧化脂质在胃肠道内，还会破坏食物中的维生素，降低人体吸收维生素的量。此外，将油加热至180℃以上所产生的气体，可能导致肺癌。所以，起油锅的温度最好控制在180℃以下。同时，厨房要注意通风，以降低对空气的污染程度。





蔬菜的选购与识别

新鲜的蔬菜具有较高的营养价值，在人们的日常饮食中一直是必不可少的食物，早在《黄帝内经》中就有“五菜为充”的说法，真可谓“生活不可一日无菜”。因此，如何选购新鲜而健康的蔬菜变得尤为重要。在选择蔬菜时要小心鉴别，尽量选择瓜果类蔬菜。如果选购叶类蔬菜，应先用清水多冲洗几次，食用时要尽量炒熟。



叶菜类的质量识别



叶菜类蔬菜品种繁多，质量识别也各有特点。

叶菜类蔬菜的种类多，品种也很丰富，主要包括大白菜、小白菜、甘蓝、菠菜、芹菜、葱、韭菜、茴香、芫荽等。

◎ 大白菜

大白菜又可分为贩白菜和窖白菜，对两者的质量要求有所差别。

❶ 贩白菜。贩白菜属于早熟品种的白口菜，其特点是叶白嫩而宽、包头、实心，含水量大，不耐贮藏。因此收获后需及时上市出售，故名贩白菜。

- 优质：色泽鲜亮，外表干爽无泥；外形整齐，大小均匀；包心紧实，用手握捏时手感坚实；根削平，无黄叶、枯老叶和烂叶；心部不腐烂，无机械伤，无病虫害。
- 次质：包心紧实，用手握有充实感；根削平，无烂叶，无病虫害，菜心不腐烂；外形不整齐，大小不等或少量损伤。整理得不干净，有泥土或带黄叶、枯叶、老叶。
- 劣质：包头不实，手握时菜内有空虚感；外形不整洁，有机械伤；根部有泥土或有黄叶、老叶、烂叶；有病虫害或菜心腐烂。

❷ 窖白菜。窖白菜多为中、晚熟品种的青帮菜。其特点是包心实、叶色绿、耐贮藏，窖白菜曾是北方地区冬春供应的主要蔬菜。

- 优质：叶色深绿，表面干爽无泥；根削平，无黄叶、烂叶，允许保留四五片较老的绿色外叶，外形整齐，根体大小不均匀；无软腐病，无虫害，无机械伤，菜心不失水、不干缩。
- 次质：叶色深绿，干爽；根削平，无烂叶；无软腐病、无虫害、无机械伤，菜心不干；仅是外观不整洁，棵体大小不匀或带有泥土、黄叶等。
- 劣质：包头不实，成熟度在“八成心”（八成熟）以下；外形不整，大小不一；根部有土，菜体有黄叶、烂叶；外叶有软腐病或机械伤。



◎ 葱

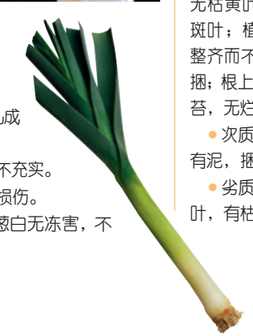
❶ 小葱

- 优质：叶色青绿，无枯尖和干枯霉烂的叶梢，不失水；葱株均匀，完整而不折断，扎成捆；干净无泥，不夹杂异物，无斑点叶及枯霉叶。
- 次质：粗细不均匀，有折断或损伤；有枯尖，葱体不干净，夹杂泥土。
- 劣质：叶子萎蔫，叶梢干枯；有黄叶、斑点叶及霉烂叶。

❷ 大葱

大葱因上市时间不同而分鲜葱和干葱两种。

- 优质鲜葱：新鲜青绿，无枯、焦、烂叶；葱株粗壮匀称、硬实，无折断，扎成捆；葱白长，管状叶短；干净，无泥无水、根部不腐烂。
- 次质鲜葱：葱株粗细高矮都不均匀，葱白较短；假茎上端松软，葱心空而不充实。
- 劣质鲜葱：葱细小，有枯、焦、烂叶；根茎或假茎有腐烂现象，有折断或损伤。
- 优质干葱：葱株粗壮均匀，无折断破裂；叶干燥，不霉烂，不抽新叶；葱白无冻害，不腐烂。



- 次质干葱：葱株不均匀，叶潮湿而不干燥，有霉叶，有新叶抽出，但茎杆比较充实。
- 劣质干葱：葱株小，叶霉烂；受冻害并有腐烂现象，茎心松软。

◎ 大蒜类



❶ 蒜苗

- 优质：叶片鲜嫩青绿（蒜黄为嫩黄色）；蒜苗茎长并且鲜嫩雪白；株棵完整粗壮，无折断；叶片不干枯、无斑点；蒜苗干净而无泥土。
- 次质：叶片松软萎蔫，但无枯叶；棵较纤细，较短；蒜苗不洁净；有泥沙。
- 劣质：叶片干枯，带有斑点；株棵不完整，有折断和损伤；有烂株或烂叶。

❷ 蒜头

- 优质：蒜头大小均匀，蒜皮完整而不开裂；蒜瓣饱满，无干枯与腐烂；蒜身干爽无泥，不带须根；无病虫害，不出芽。
- 次质：蒜头大小不均匀，蒜瓣小，蒜皮破裂，不完整。
- 劣质：蒜皮破裂，蒜瓣不完整，有虫蛀；蒜瓣干燥失水或发芽、变软、发黄、有异味。

◎ 菠菜



菠菜品质柔嫩，耐寒力甚强。分为圆叶菠菜和尖叶菠菜两种类型。

- 优质：色泽鲜嫩翠绿，无枯黄叶和花斑叶；植株健壮，整齐而不断，捆扎成捆；根上无泥，捆内无杂物；不抽苔，无烂叶。
- 次质：色泽暗淡，叶子软塌，不鲜嫩；根上有泥，捆内有杂物；植株不完整，有损伤折断。
- 劣质：抽苔开花，不洁净，有虫害叶及霜霉叶，有枯黄叶和烂叶。



花菜类的质量识别



花椰菜又叫花菜、菜花，是甘蓝的变种。

花菜类主要有雪莲花椰菜、钻石花椰菜、白阳花椰菜、雪峰花椰菜、白玉花椰菜、雪岭一号花椰菜、山水西兰花、素丹西兰花、马拉松西兰花、春绿西兰花等。

◎ 优质

花球洁白、脆嫩，色泽好；花球紧实，握之有重量感，无茸毛，可带4～5片嫩叶；菜形端正，近似圆形或扁圆形，无机械损伤；球面干净，无污泥，无虫害，无霉斑。

◎ 次质

花球色泽不洁白，球面中央淡黄或黄色；花球上有霉斑，占整个花球面积的1/10～3/10；花球不端正，有少许机械伤。

◎ 劣质

花球松散，花梗伸长有散花；花球失水萎蔫；花球上霉斑较多，占花球的3/10～5/10。

果菜类的质量识别



果菜类蔬菜供人食用的主要部分是果实或种子。

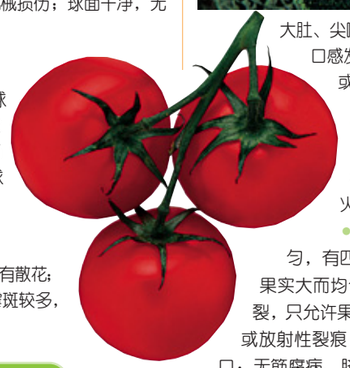
果菜类蔬菜的主要种类有黄瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、甜椒、番茄、菜豆、豇豆、豌豆、蚕豆等。

◎ 黄瓜



- 优质：鲜嫩带白霜，以顶花带刺者为最佳；瓜体直，均匀整齐，无折断损伤；皮薄肉厚，清香爽脆，无苦味，无病虫害。
- 次质：瓜身弯曲而粗细不均匀，但无畸形，或是瓜身萎蔫不新鲜。
- 劣质：色泽为黄色或近于黄色；瓜呈畸形，有大肚、尖嘴、蜂腰等；有苦味或肉质口感发糠，这说明瓜身上有病斑或烂点。





◎ 番茄

番茄又叫番柿、西红柿、洋柿子，也有人称之为火柿子、红茄等。

- 优质：表面光滑，着色均匀，有四分之三变成红色或黄色；果实大而均匀饱满，果形圆正，不破裂，只允许果肩上部有轻微的环状裂痕或放射性裂痕；果肉充实，味道酸甜适口；无筋腐病、脐腐病、日烧病和虫害。
- 次质：果实着色不均或发青，成熟度不好；果实变形而不圆整，呈桃形或长椭圆形；果肉不饱满，有空洞。
- 劣质：果实有不规则的瘤状突起（瘤状果）或果脐处、果皮处开裂（脐裂果）；果实破裂，有异味；有筋腐、脐腐等病害或虫蛀孔洞。

◎ 甜椒





- 优质：同一品种，果形、色泽良好，生长充实，果面清洁、新鲜、整齐。薄皮甜椒不可与厚皮甜椒相混淆，甜椒不可与辣椒相混淆。果实发育到应有的正常形态，只允许有轻微的弯曲、凹陷、畸形；无腐烂、异味、灼伤、冻伤、疤痕、病虫害和机械伤。
- 次质：果形发育到较正常的形状，其弯曲、凹陷、畸形未达到不正常状态；绿色或深绿色比较正常；生长充实，果面较清洁、新鲜、整齐。无腐烂，异味、灼伤、冻伤、病虫害，可有轻微的疤痕、机械伤。
- 劣质：果形发育没有过分弯曲、凹陷、畸形，品种色泽尚属正常；生长较充实，无皱缩、软烂现象；果面不附有泥土、脏斑、药迹等；果实不萎蔫；无腐烂、异味、灼伤、冻伤、病虫害，无严重的疤痕、机械伤等。



茎菜类的质量识别



日常食用的茎菜类蔬菜主要有马铃薯、姜、茎蓝、竹笋等。

茎菜类蔬菜供人食用的主要部分是茎部。茎分为地上茎（高笋、石刁柏、竹笋、榨菜、茎蓝等）和地下茎（马铃薯、姜、菊芋等）。

◎ 马铃薯

马铃薯又叫山药蛋、土豆、洋芋等。

- 优质：薯块肥大而匀称，皮脆薄而干净，不带毛根和泥土；无干疤和粗糙皮，无病薯；无虫咬和机械外伤；不萎蔫、不变软，无发酵酒精气味；薯块不发芽，不变绿。
- 次质：与良者相比较，薯块大小不均匀，带有毛根或泥土；混杂有少量带疤痕、虫蛀或机械伤的薯块。
- 劣质：薯块小而不均匀；有损伤或虫蛀孔洞；薯块萎蔫、变软、发芽或变绿；混有较多的虫害，伤残；有腐烂气味。



◎ 姜



姜又叫生姜或鲜姜。姜可分成片姜、黄姜和红爪姜三种。片姜外皮呈白色而光滑，肉黄色，辣味强，有香味，水分少，耐贮藏。黄姜外皮呈淡黄色，肉质致密且呈鲜黄色，芽不带红，辣味强。红爪姜皮为淡黄色，芽为淡红色，肉呈蜡黄色，纤维少，辣味强，品质佳。

- 优质：姜块完整、丰满、结实、无损伤；辣味强，无姜腐病；不带枯苗和泥土；无焦皮，表皮不皱缩；没有黑心、糠心现象，不烂芽。
- 次质：姜块不完整，较干瘪而不丰满，表面皱缩；带须根和泥土。
- 劣质：有姜腐病或烂芽，有黑心、糠心，芽已萌发。





水果的选购与识别

水果营养丰富、美味可口，有的能生津止渴、消暑解烦，有的能健胃消食，还有的能治疗某些疾病，是人类饮食中不可缺少的重要食物。但是水果种类繁多，如何选购水果也是一门学问。鲜果品的感观鉴别方法主要是目测、鼻嗅和口尝，即看果型、大小、成熟度和表皮，嗅果的气味，品尝果肉的质地。这些都是重要的感官鉴别方法。

苹果

◎ 一类苹果

主要有红富士、红香蕉（红元帅）、红金星、红冠、红星等。一类苹果色泽均匀而鲜艳，表面洁净光亮，红者艳如珊瑚、玛瑙，青者黄里透出微红。具有各自固有的的清香味，肉质香甜鲜脆，味美可口。

◎ 二类苹果

主要有青香蕉、黄元帅（金帅）等。青香蕉的色泽是青色透出微黄，黄元帅色泽为金黄色。青香蕉表现为清香鲜甜，滋味以清心解渴的舒适感为主；黄元帅气味醇香扑鼻，滋味酸甜适度，果肉细腻而多汁，香润可口，新鲜开胃。

◎ 三类苹果

主要有国光、红玉、翠玉、鸡冠、可口香等。这类苹果色泽不一，但均具有光泽、洁净的特点。具有本品种的香气，国光滋味酸甜稍淡，吃起来清脆；而红玉和鸡冠颜色相似，苹果酸度较大。

◎ 四类苹果

主要有倭锦、新英、秋花皮、秋金香等。这类苹果色泽鲜红，有光泽，洁净，具有本品种的香气。但这类苹果纤维量高，质地较粗糙，甜度和酸度低，口味差；一般果形较大。



梨

◎ 优质梨

果实新鲜饱满，果形端正，因品种不同而呈青、黄、月白等颜色；成熟适度（八成熟），肉质细，质地脆而鲜嫩，细胞少，汁多，有甜味或酸甜味（因品种而异）；无霉烂、冻伤、病灾害和机械伤。并且，各品种的优质梨果个大小都比较均匀适中，带有果柄。

◎ 次质或劣质梨

果型不端正，有相当数量的畸形果，无果柄，果实大小不均且果个偏小；表面粗糙不洁，刺、划、碰、压等伤痕较多，有病斑或虫咬伤口，树磨、水锈或干疤占果面1/3～1/2；果肉粗、质地差，细胞大而多，汁液少，味道淡薄或过酸，有的还会存在苦、涩等滋味，特别劣质的梨还可嗅到腐烂异味。



柑橘

柑橘类果品中市场上常见的有柑、橘、甜橙、柚、柠檬、金橘等。

◎ 柑

其感官特点是：外观果形较橘子大，且近似于球形；皮为橙黄色，皮质粗厚、表面凹凸不平而不易剥开；橘络较多，汁多而味甜，核为白色，种仁为绿色。著名品种有芦柑、蕉柑、温州蜜柑等。



◎ 橘

其感官特点是：果形小而较扁；皮呈朱红色或橙黄色，皮质细薄、平滑且无坚硬感，瓣与皮容易剥离；果心不实，橘络较少，滋味酸甜，核尖而细。我国以南丰蜜橘为上品。

◎ 甜橙

又名广柑。其感官特点是：果形中等，呈圆形或长圆形；皮稍厚而光滑润泽，皮与果肉结合较紧，难剥离；果心不实，核与种均呈白色（这一点和皮的光滑程度是从外部区别甜橙与柑的主要依据），果肉汁多，瓤瓣界限不分明，味酸甜可口，耐储藏。在我国以红江橙为上品。

◎ 柚

其感官特点是：果较大，呈不规则圆球或梨形，似葫芦状；皮质粗糙而肥厚（可达1厘米），皮与肉难以分离，成熟时多为黄色或橙色；肉质有白色和粉红色两种，核大而多，汁液少，味酸甜，有时也会稍带苦味，极耐储藏。在我国以沙田柚为上品。

葡萄

市场上常见的葡萄品种有龙眼葡萄、巨丰葡萄、玫瑰香葡萄、牛奶葡萄、玫瑰露葡萄、无核白葡萄等。选购葡萄时，必须注意以下几个方面：新鲜的葡萄果梗青鲜，果粉呈灰白色。玫瑰香葡萄皮呈紫红色；牛奶葡萄果皮向阳面呈锈色；龙眼葡萄果皮呈琥珀色。不新鲜的葡萄果有霉锈，果粉残缺，果皮呈青棕色或灰黑色，果面湿润。



香蕉



若买了成熟度不一的香蕉最好能用绳子串挂起来，拣带黑斑、较软者先吃，果皮青黄的待充分成熟后再食用。

购买香蕉时，人们往往爱拣色泽鲜黄、表皮无斑点的果实。其实这样的香蕉内部还没有完全脱涩转熟，吃起来果肉硬而带涩味，香气不能充分散发出来。如即买即食，可凭眼看和手捏来选购成熟适度的香蕉。应该挑选那些黄黑迄红、稍带黑斑，最好其皮上有黑芝麻点（人们常说的广东芝麻香蕉）、表皮有皱纹的香蕉。香蕉捏时觉得有软熟感的其味必甜，且果肉淡黄、纤维少、口感细嫩，带有桂花香。



◎ 优质香蕉

果形端正，单果香蕉形体弯曲，排列成梳状；梳柄完整，无缺只和脱落现象；果实丰满、肥状，体形大而均匀，每千克在25只以下；色泽新鲜、光亮，果皮呈鲜黄或青黄色，果面光滑，无病斑、无虫疤、无霉菌、无创伤；果皮易剥离；果肉柔软糯滑，香甜适口，不涩口、无怪味、不软烂。

◎ 次质香蕉

果实细窄而不丰满，果形一般，单只蕉体直而细，无托柄，蕉梳上脱只不整；果个小而不均，每千克都在25只以上；色泽青暗，果皮呈青绿色或发黑，果皮不光洁、不整齐，有病虫害或机械伤口，有霉斑；果皮极易剥离，果肉摊软呈腐烂状。成熟度不够的果皮不易剥离；果肉硬挺或软烂，涩味重、无香味；用手捏蕉体，可感到果实肉硬或软陷。



◎ 劣质香蕉

果实畸形，蕉只脱落，单只蕉体短小而细，形大小不均；果皮霉烂，手捏时果皮下陷，果肉软烂或腐烂，稀松外流；无香味，有怪味和腐臭味。

西瓜

◎ 优质西瓜

具有本品的基本形状和特征，无畸形果；表面光亮清新，条纹清晰；无机械伤，无病虫害和干疤，蜡粉已褪去，果柄上茸毛脱落，脐部凹陷；果肉结构松紧适度，呈均匀一致的鲜红色（也有橙黄色果肉的品种）；有清香爽快的滋味，无异味；汁多籽少，无粗纤维，好瓜有“起沙”的感觉，香甜适度。

◎ 次质西瓜

果形稍差或有畸形果；个头大小不整齐，相差悬殊，果色发污发暗，花纹不清晰，有干疤、轻度虫眼或磕伤；籽粒和粗纤维多，汁液少，缺少香甜味，虽清香但味淡薄。

◎ 劣质西瓜

瓜体不整，瓜皮渐蔫，花纹不明，瓜面破损，手拍有“啪啪”声或“嗒嗒”声，瓜瓤呈粉红色或月白色，口感极差，有腐烂臭味或其他异味。



◎ 生、熟西瓜的识别

深色瓜纹上挂有白霜，说明瓜已成熟。若白霜已被磨掉了，则要看瓜纹是否有或粗或细、似断非断的“断筋”现象，“断筋”者是熟瓜。深色瓜纹与浅底色之间的反差强，说明是熟瓜。再看瓜的两头，若向瓜体内凹陷得深，则它比凹陷浅的成熟度高。若瓜蒂（果柄）上生有许多白色茸毛，则成熟度低，若瓜蒂上没细毛，说明瓜已成熟。

用手摸瓜表皮，感到光滑，并且有点硬的是熟瓜；相反发涩、发黏或发软的是生瓜。用手轻拍西瓜，感觉“打”手的是生瓜，有震动感的则是熟瓜。

用手指弹瓜或用手拍打，发出“嘭、嘭”的清脆声响的，即是熟瓜。

菠萝

对菠萝品质优劣的判定可以依据以下标准：菠萝呈圆柱形或两头稍尖的卵圆形，果实大小均匀适中，果形端正，芽眼（果目）数量少。

成熟度好的菠萝外表皮呈浅黄色或亮黄色，两端略带青绿色，上顶的冠芽呈青褐色；生菠萝则外皮色泽铁青或略有褐色；过度成熟的菠萝通体金黄。

果肉组织切开后，优质菠萝的果目浅而小，内部呈浅黄色，组织致密，果肉厚而果心细小；劣质菠萝果目深而多，有的果目可深达菠萝心，内部组织空隙大，果肉薄而果心粗大；成熟度差的菠萝表现为果肉脆硬且呈白色。

成熟度好的菠萝外皮上稍能闻到香味，果肉则香气馥郁；生菠萝无香气或香气极为淡薄。

优质菠萝软硬适度，酸甜适口，果心小而纤维少，汁多味美；劣质菠萝果肉脆硬，有粗纤维感或者软烂，可食部分少，汁液、甜味和香气均少，有较浓重的酸味。



激素水果的识别

目前市场上出售的水果有一部分是使用化学药品催熟的。使用激素、生长素催熟的水果，对人体健康不利，特别对儿童影响更大。因此，用激素催熟的水果不宜食用。

用激素催熟的水果，可以从以下几个方面识别：

- 看外观：凡是用化学药物催熟的水果，形状特别大，有的出现畸形，外观色泽鲜艳，果肉味道则平淡。
- 看季节：凡是反季节的蔬菜、水果，几乎都是采用激素催熟的，如早期上市的长得特别大的草莓，大个方棱形的猕猴桃，把儿呈红色的荔枝，还有切开后瓤通红、瓜子不熟、味道不甜的西瓜，以及奇形怪状、长角尖嘴的番茄等。

这些蔬菜少吃为好，特别是儿童。因为长期食用激素类药物催熟的蔬菜、水果，可导致儿童发育异常（如性早熟等）。





肉类的选购与识别

随着社会的发展以及人们生活水平的提高，肉的消费量大大增加，它不再只是逢年过节之时的食品了，在日常的餐桌上，肉制品也经常出现。食肉量的增加使人们对动物蛋白质和动物脂肪的摄入量大大增加，对改善人体健康水平、提高人体素质无疑是有很大的作用的。但是，市场中常有一些不法肉贩将劣质或变质肉以次充好出售，消费者若不注意鉴别，往往会上当受骗。

选购肉类的识别要领

如何鉴别肉的质量呢？这里介绍一个“一嗅、二压、三摸、四观察”的鉴别鲜肉质量的口诀。

◎ 一嗅

即用鼻子嗅闻肉的气味。新鲜肉气味较纯正，无腥臭味；略有氨气或酸味的肉则稍次之；那些有刺鼻味的则属于腐变肉，不能食用。

◎ 二压

即用手指轻轻按压肉的表面，按压后的凹痕可迅速恢复原状的，系新鲜好肉；凹痕恢复较慢或不能完全复原，则属质次肉；毫无弹性，凹痕不能恢复者，则为变质肉。

◎ 三摸

即用手触摸肉的表面。表面微干或略显湿润，不黏手者为好肉；表面干燥，切面有黏手感者，质量次之；切面黏手严重，而表面极干燥者为变质肉。

◎ 四观察

仔细观察肉的色泽。观察时，首先要看肉皮，如牛、羊、猪肉的表面无红点，是好肉，有红点的是变质或腐坏肉。新鲜家禽肉的表面光洁、细嫩、略呈粉色，无出血点；若表面呈紫红色、无光泽，或体型干枯，或有出血点，或肛门的皮肤发灰、发绿，则为病禽或死禽。其次看肌肉，鲜肉有光泽而红色均匀，肉色稍暗的为劣质肉。注入盐水的家禽，有浮肿水泡感。第三要看脂肪，脂肪洁白、光润油腻的是鲜肉；脂肪无光泽或呈灰绿的属劣质肉。



猪肉

我国市场上常见的猪肉种类有鲜猪肉、冷却肉、冻猪肉等。



鲜猪肉是指活猪被屠宰后，经过兽医卫生检验，未经冷冻的肉品。冷却肉是为了保护鲜肉的质量做短期储存，将肉预冷，温度一般保持在0℃～10℃，经过14～20小时冷却过程的肉。冻猪肉是经过冷冻加工冷藏的猪肉。

◎ 鲜猪肉

- 新鲜猪肉：表面有一层微干或湿润的外膜，呈淡红色，有光泽，切断面稍湿，不黏手，肉汁透明；具有鲜猪肉正常的气味；质地紧密且富有弹性，用手指按压凹陷后会立即复原；脂肪呈白色，具有光泽，有时呈肌肉红色，柔软而富于弹性。
- 次鲜猪肉：表面有一层风干或潮湿的外膜，呈暗灰色，无光泽，切断面的色泽比新鲜的肉暗，有黏性，肉汁混浊；在肉的表层能嗅到轻微的氨味、酸味或酸霉味，但在肉的深层却没有这些气味；肉质比新鲜肉柔软、弹性小，用指头按压凹陷后不能完全复原；脂肪呈灰色，无光泽，容易黏手，有时略带油脂酸败味和哈喇味。
- 变质猪肉：表面外膜极度干燥或黏手，呈灰色或淡绿色、发黏并有霉变现象，肉汁严重混浊。腐败变质的肉，不论在肉的表层是深层都有腐臭气味；腐败变质肉由于自身被分解严重，组织失去原有的弹性而出现不同程度的腐烂，用指头按压后凹陷，不但不能复原，有时手指还可以把肉刺穿。
- 注水猪肉：这种肉由于含有多余的水分，致使肌肉色泽变淡或呈淡灰红色，有的偏黄，显得肿胀，从切面上看是湿漉漉的。销售注水肉的肉案上是湿的，严重的有积水。



◎ 冻猪肉

- 优质冻猪肉：肌肉色红、均匀，具有光泽，脂肪洁白，无霉点；肉质紧密，有坚实感；外表及切面微湿润，不黏手；无臭味，无异味。
- 次质冻猪肉：肌肉红色稍暗，缺乏光泽，脂肪微黄，可有少量霉点；肉质软化或松弛；外表湿润，微黏手；切面有渗出液，但不黏手，稍有氨味、酸味。
- 变质冻猪肉：肌肉色泽暗红，无光泽，脂肪呈污黄或灰绿色，有霉斑或霉点；肉质松弛；外表湿润，黏手，切面有渗出液亦黏手；具有严重的氨味、酸味或臭味。

选购活鸡的小窍门

- 健康鸡：将鸡抓住翅膀提起，鸡挣扎有力，双腿收起，鸣声长而响亮，有一定重量，则表明生命力强。在静态下呼吸不张嘴，眼睛干净且灵活有神，鼻孔干净而无鼻水，冠脸朱红色，头羽紧贴，脚爪的鳞片有光泽，皮肤黄净有光泽，肛门黏膜呈肉色，鸡嗉囊无积水，口腔无白膜或红点，不流口水。
- 病鸡：挣扎无力，鸣声短促而嘶哑，脚伸而不收，肉薄身轻，则是病鸡。在静态状况下不时张嘴，眼红或眼球混浊不清，眼脸浮肿，鼻孔有水，鸡冠变色，肛门里有红点，流口水，嘴里有病变。检查活鸡是否塞肫，可察看鸡肫是否歪斜肿胀。用手捏摸鸡肫，感觉有颗粒状的物质，则可能是事先塞的稻谷、玉米、粗沙等物。鸭、鹅肫内填了杂物，较容易鉴别，只需将其头朝下倒拎起来，食物便会从嘴里淌出来。检查鸡腹内是否灌水，可用手捏鸡腿和两翅骨下，若不觉得肥壮，而是有滑动感，多是用针筒注射了水。灌注水量较多的鸡，多半不能站立，只能蹲着不动，由此亦可参考鉴别。





牛、羊肉

牛、羊肉味道鲜美、营养丰富，是我国人民经常食用的肉类。



挑选牛、羊肉，应以色泽、气味及肉的组织，有无病菌、疾病等方面入手，其鉴别方法与猪肉类似。

◎ 鲜牛肉

❶ 新鲜肉：肌肉呈均匀的红色，有光泽，脂肪洁白或呈乳黄色；具有鲜牛肉的特有正常气味；表面微干或有风干膜，触摸时不黏手；指压后的凹陷能立即恢复。

❷ 次鲜肉：肌肉色泽转暗，切面尚有光泽，但脂肪无光泽；稍有氨或酸味，表面干燥或黏手，新的切面湿润；指压后的凹陷恢复较慢，并且不能完全恢复。

❸ 变质肉：肌肉色泽呈暗红，无光泽，脂肪发暗直至呈绿色；有腐臭味；表面极度干燥或发黏，新切面也黏手；指压后的凹陷不能恢复，并且留有明显的痕迹。

◎ 冻牛肉

❶ 优质冻牛肉：解冻后，肌肉呈均匀的红色，有光泽，脂肪呈白色或微黄色；肌肉外表微干或有风干膜或外表湿润，但均不黏手；肌肉结构紧密，有坚实感，肌纤维韧性强。具有牛肉正常的膻味和牛油香味。

❷ 次质冻牛肉：解冻后，肉色稍暗，肉与脂肪均缺乏光泽，但切面有光泽；外表干燥或稍感黏手，切面湿润、黏手；肌肉组织松弛，但肌纤维有韧性；稍有氨味或酸味。

❸ 变质冻牛肉：解冻后，肉色发暗，肌肉与脂肪无光泽或脂肪发污，切面无光泽；外表极度干燥或黏手，切面也湿润、发黏；肌肉组织软化、松弛，肌肉纤维缺乏韧性；有氨味、酸味或腐臭味。



◎ 冻羊肉

❶ 优质冻羊肉：解冻后，肌肉颜色鲜艳，有光泽，脂肪呈白色；外表微干或有风干膜或湿润但不黏手；肌肉结构紧密，有坚实感，肌纤维韧性强；具有羊肉正常的气味（膻味），无异味。

❷ 次质冻羊肉：解冻后，肉色稍暗，肉与脂肪均缺乏光泽，但切面尚有光泽，脂肪稍微发黄；外表干燥或轻度黏手，切面湿润而黏手；肌肉组织松弛，但肌纤维尚有韧性；稍有氨味或酸味。

❸ 劣质冻羊肉：解冻后，肉色发暗，肌肉与脂肪均无光泽，切面亦无光泽，脂肪微黄或淡污黄色；外表极度干燥或黏手，切面湿润发黏；肌肉组织软化、松弛，肌纤维无韧性；有氨味、酸味或腐臭味。

健康畜肉与死畜肉的区别

健康畜肉肌肉色泽鲜红，脂肪洁白（牛肉为黄色），具有光泽；肌肉坚实致密，不易撕开，肌肉有弹性；全身血管中无凝结的血液，胸腹腔内无淤血，浆膜光亮。

死畜肉肌肉色泽暗红或带有血迹，脂肪呈桃红色；肌肉松软，肌纤维易撕开，肌肉弹性差；全身血管充满了凝结的血液，尤其是毛细血管中更为明显，胸腹腔呈暗红色、无光泽。

鸡肉

鸡是大家熟悉的禽类之一，也是我们经常食用的佳肴。





在挑选鸡肉时应从眼球、皮肤、口腔、皮下脂肪等入手，其鉴别方法如下：

◎ 鲜鸡肉

❶ 新鲜鸡肉：眼球饱满，皮肤有光泽，因品种不同可呈淡黄、淡红和灰白等颜色，肌肉切面具有光泽；具有鲜鸡肉的正常气味。新鲜鸡肉表面微干或微湿润，不黏手；指压后的凹陷能立即恢复。

❷ 次鲜鸡肉：眼球皱缩凹陷，晶体稍显混浊；皮肤色泽转暗，但 肌肉切面有光泽；仅在腹腔内可以嗅到轻度不愉快气味，无其他异味；表面干燥或黏手，新切面湿润；指压后的凹陷恢复较慢，并且不能完全恢复。

❸ 劣质鸡肉：眼球干缩凹陷，体表无光泽，头颈部常带有暗褐色；体表和腹腔均有不快气味甚至臭味；表面干燥、黏手或腻滑，新切面发黏；指压后的凹陷不能恢复，并且留有明显的痕迹。

◎ 冻鸡肉

❶ 优质冻鸡肉：解冻后，眼球饱满或平坦；皮肤有光泽，因品种不同而呈黄、浅黄、淡红、灰白等色，肌肉切面有光泽；表面微湿润，不黏手；指压后的凹陷恢复慢，且不能完全恢复；具有正常气味。

❷ 次质冻鸡肉：解冻后，眼球皱缩凹陷，晶状体稍有混浊；皮肤色泽转暗，但肌肉切面有光泽；表面干燥或黏手，新切面湿润；肌肉发软，指压后的凹陷几乎不能恢复；惟有腹腔内能嗅到轻度不快气味，无其他异味。

❸ 变质冻鸡肉：解冻后，眼球干缩凹陷，晶状体混浊；体表无光泽，颜色暗淡，头颈部有暗褐色；表面干燥或黏腻，新切面湿润、黏手；骨肉软、散，指压后凹陷不但不能恢复，而且容易用指头将鸡肉戳破；体表及腹腔均有不愉快气味。

健康禽肉与死禽肉的区别

健康禽肉：切口不整齐，放血良好，切口周围组织有被血液浸润的现象，呈鲜红色；表皮色泽微红，具有光泽，皮肤微干而紧缩；脂肪呈白色或淡黄色；切面光洁，肌肉呈淡红色，有光泽、弹性好。

死禽肉：切口平整，放血不良，切口周围组织无被血液浸润的现象，呈暗红色；表皮呈暗红色或微青紫色，有死斑，无光泽；脂肪呈暗红色，血管中淤存有暗紫红色血液；切面呈暗红或暗灰色，光泽较差或无光泽，手按在肌肉上会有少量暗红色血液渗出。





乳类和蛋类的选购与识别

乳类和蛋类是人们必不可少的营养来源之一。我国是一个产蛋、产奶的大国，市场上蛋类制品和乳制品种类繁多，可谓琳琅满目，常令消费者感到无所适从。只有掌握了选购乳类与蛋类食品的诀窍，才能真正买到营养、买到健康。



蛋类质量的识别

购买蛋类可以通过看、摸、听、嗅四种方法来鉴别。

首先看外观，再用手掂轻重，然后摇晃，听蛋内振荡的声音，最后嗅其气味。具体操作要领如下：

◎ 眼看识别

先看蛋壳，即用眼睛观察蛋的外观形状、色泽及清洁程度等。蛋壳上有一层白霜，是由无色透明的胶质性黏液干燥而成的，它能防止空气中的细菌进入蛋内，对蛋起到保护的作用。

❶优质鲜蛋：蛋壳清洁、完整、无光泽；壳上有一层白霜，色泽鲜明。

❷次质鲜蛋：蛋壳有裂纹、硌窝儿现象；蛋壳破损、蛋清外溢或壳外有轻度霉斑等；蛋壳发暗。

❸劣质鲜蛋：蛋壳表面的粉霜脱落；壳色油亮，呈乌灰色或暗黑色，有油样浸出，有较多或较大的霉斑。



◎ 手摸识别

即用手摸索蛋的表面是否粗糙，掂量蛋的轻重，把蛋放在手掌心上翻转等。

❶优质鲜蛋：蛋壳粗糙，重量适当。

❷次质鲜蛋：蛋壳有裂纹、硌窝儿或破损，手摸有光滑感。

❸劣质鲜蛋：手摸有光滑感，掂量时感觉过轻或过重。

◎ 耳听识别

即把蛋拿在手上，轻轻抖动，使蛋与蛋相互碰击，细听其声；或是手握摇动，听其声音。

❶优质鲜蛋：蛋与蛋相互碰击声音清脆，手握蛋摇动无声。

❷次质鲜蛋：蛋与蛋碰击发出哑声（裂纹蛋），手摇动时蛋内有流动感。

❸劣质鲜蛋：蛋与蛋相互碰击发出嘎嘎声，蛋内有晃荡声。

◎ 鼻嗅识别

即用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气，然后用鼻子嗅其气味。

❶优质鲜蛋：有轻微的生石灰味。

❷次质鲜蛋：有轻微的生石灰味或轻度霉味。

❸劣质鲜蛋：有霉味、酸味、臭味等不良气味。

◎ 打开识别

❶优质鲜蛋：蛋黄、蛋清色泽分明，无异常颜色；蛋黄呈圆形凸起，完整并带有韧性；蛋清浓厚、稀稠分明，系带粗白而有韧性，并紧贴蛋黄的两端；具有鲜蛋的正常气味，无异味。

❷次质鲜蛋：颜色正常或变浅色分布不均匀，蛋黄部有圆形或网状血红色；蛋清颜色发绿，蛋壳内壁有黄中带黑的粘痕或霉点；蛋清与蛋黄混杂，蛋黄正常或扩大、扁平，甚至与蛋清相混，呈红色的血圈或网状血丝；蛋黄膜增厚发白，蛋清变得稀薄，蛋壳内壁有蛋黄的粘连痕迹；具有鲜蛋的正常气味，无异味。

❸劣质鲜蛋：蛋内液态流体呈灰黄色、灰绿色或暗黄色，混杂有黑色霉斑；蛋清和蛋黄全部变得稀薄混浊；蛋膜和蛋液中都有霉斑或蛋清呈胶冻样霉变；有臭味、霉变味或其他不良气味。

鲜蛋如何贮存

总而言之，保鲜办法花样翻新，其原理都是设法阻止细菌、霉菌的侵入。

鲜蛋一时吃不完可以放入冰箱中保存一段时间，以下为一些在常温状态中常用的保存方法：

◎ 谷糠贮存法

先在容器内铺一层谷糠或草木灰、稻壳、干石灰、黄豆等，蛋的尖端朝下埋在其中，每放一层蛋便铺一层糠或灰、稻壳等，装满盖好，放在阴凉地方，定期检查。

◎ 石灰水贮藏法：

按100克生石灰加入2000克清水的比例制成石灰水，加入食盐20克，除去渣，注入事先放有鲜蛋的容器内，水面高出蛋面10厘米，加盖，可以保存半年以上。

◎ 温水浸泡贮藏法

把蛋放在15℃～33℃的温水中浸泡10分钟，或在35℃～40℃的温水中浸泡5～7分钟，使蛋内最外一层蛋白质凝固，并和壳内膜连接起来，形成一层保护屏障，阻止微生物侵入。这种办法可保鲜2个月。

◎ 碱水浸蘸法

取食用碱50克，加5000克清水配成稀碱溶液，把鲜蛋浸泡一下放入浸蛋容器内，可防止微生物侵入，可保鲜2～3个月。

◎ 盐藏法

把鲜蛋逐层埋在食盐里，办法和谷糠贮存法一样，可以久藏。



◎ 涂油法

在蛋壳上涂上一层薄薄的食用油，以堵塞气孔，然后用纸包好放入容器中，放在干燥通风处。

◎ 其他方法

还可以把蛋壳洗净，用厚玻璃纸、锡纸或其他防水纸包起：也可用3%硼酸水浸泡，随吃随取；也可用草根烧成灰，浇上沸水，捣成糊状，涂在蛋壳上；在蛋壳上涂一层石蜡，也可保鲜。不管用什么办法保鲜，都必须把新鲜好蛋竖放（大头向上，小头向下），这样可以固定蛋黄，以免形成贴壳蛋或靠黄蛋。

乳类及乳制品的质量识别

◎ 鲜乳

❶优质鲜乳：优质鲜乳为乳白色或稍带微黄色；呈均匀的流体，无沉淀、凝块和机械杂质，无黏稠和浓厚现象；具特有的乳香味，无其他任何异味；滋味可口而稍甜，无其他任何异常滋味。

❷次质鲜乳：次质鲜乳色泽较优质鲜乳差，白色中稍带青色；呈均匀的流体，无凝块，但可见少量微小颗粒；乳中固有的香味稍淡或略有异味，有微酸味（表明乳已开始酸败），或有其他轻微的异味。

❸劣质鲜乳：劣质鲜乳呈浅粉红色或显著的黄绿色，或色泽灰暗；呈稠而不匀的溶液状，有凝结成的致密凝块或絮状物；有明显的异味，如酸臭味、牛粪味、金属味、鱼腥味、汽油味等；味道呈酸味、咸味、苦味等。

❹变质奶：只要将奶滴入清水中，若不化开，则为新鲜奶，否则，就不是新鲜牛奶。若是瓶装牛奶，只要在瓶子上部观察到稀薄现象或瓶底有沉淀的都不是新鲜的奶。



❺掺水牛奶：掺水牛奶的特征是奶液稀薄、发白，香味降低，不易挂杯。取一滴放在玻璃片上，乳液不成形、易流散。



◎ 奶粉

❶固体状态下的奶粉

● 优质奶粉：色泽均匀一致，呈浅黄色，脱脂奶粉为白色，有光泽；颗粒大小均匀，手感疏松，无结块，无杂质；具有消毒牛奶纯正的乳香味，无其他异味；有纯正的乳香滋味，加糖奶粉有适口的甜味，无任何其他异味。

● 次质奶粉：色泽呈浅白或灰暗，无光泽；有松散的结块或有少量坚硬颗粒、焦粉颗粒和小黑点等；乳香味平淡或有轻微异味；滋味平淡或有轻度异常滋味，加糖奶粉甜度过大。

● 劣质奶粉：色泽灰暗或呈褐色；有较硬的、不易散开的结块，有肉眼可见的杂质或异物；有陈腐味、发霉味和脂肪哈喇味等；有苦涩味或其他较重异味。

❷液体状态下的奶粉

若经初步感官鉴别仍不能断定奶粉质量好坏时，可加水冲，检查冲调后还原奶的质量。

冲调方法：取奶粉4汤匙（每平匙约7.5克），倒入玻璃杯中，加温开水2汤匙（约25毫升），先调成稀糊状，再加200毫升开水，边加开水边搅拌，逐渐成为还原奶。冲调后的还原奶，在光线明亮处，优质奶粉、次质奶粉呈乳白色，劣质奶粉呈白色凝块，乳清呈淡黄绿色。若取少量冲调奶置于玻璃器皿内观察，则优质奶粉呈均匀的胶状液，次质奶粉带有小颗粒或有少量脂肪析出，劣质奶粉胶态液不均匀，有大的颗粒或凝块，甚至水、乳分离，表层有游离脂肪上浮。

❸识别假奶粉

用手捏住袋装奶粉的包装来回摩搓，真奶粉质地细腻，发出“吱、吱”声。真奶粉呈天然乳黄色；嗅之有牛奶特有的奶花香味，细腻发黏，溶解速度慢，无糖的甜味。用冷开水冲时，需经搅拌才能溶解成乳白色混悬液；用热水冲时，有悬浮物上浮现象，搅拌时黏住调羹。假奶粉由于掺有白糖、葡萄糖而颗粒较粗，发出“沙沙”的声响。假奶粉颜色较白，细看呈结晶状，并有光泽，或呈漂白色；乳香味甚微或没有乳香味；入口后溶解快，不粘牙，有甜味。用冷开水冲时，不经搅拌就会自动溶解或发生沉淀；用热水冲时，其溶解迅速，没有天然乳汁的香味和颜色。



◎ 酸牛奶

❶优质酸牛奶：色泽均匀一致，呈乳白色或微黄色；凝乳均匀细腻，无气泡，允许有少量黄色脂膜和少量乳清；有清香、纯正的酸奶味，酸甜适口。

❷次质酸牛奶：色泽不均匀，呈微黄或浅灰色；凝乳不均匀也不结实，有乳清析出；酸奶味香气平淡或有轻微异味；酸味过度或有其他不良滋味。

❸劣质酸牛奶：色泽灰暗或出现其他异常颜色；凝乳不良，有气泡，乳清析出严重或乳清分离；瓶口及酸奶表面均有霉斑；有腐败味、霉变味、酒精发酵味或其他不良气味；有苦味、涩味或其他不良滋味。

如何识别搀假牛奶

牛奶搀假主要指掺入水、淀粉和豆浆。识别牛奶是否搀假的方法是：将煮沸的牛奶盛半碗，轻轻摇，如碗边上沾的白沫很快流下，表明掺水很多；如白沫下流很慢，则掺水较少；挂沫较多，则基本未掺水。取少量牛奶，煮沸并浓缩至一半后加入几滴碘酒，如奶样呈蓝色，就证明有淀粉；如呈紫红色，则有糊精；正常奶无颜色反应。有的搀假户为使牛奶不变稀，保持一定的比重，在掺水的同时又掺入豆浆、淀粉等物。在检查时，取一玻璃杯牛奶，用棒搅匀，静置一段时间后，倒入另一杯中。若原玻璃杯底部有沉淀及细残渣出现，则证明有掺假。牛奶掺入豆浆时，还可闻到豆腥味。



鲜乳的贮存

夏天牛奶很容易变酸，因为在这种气温下（22℃～35℃），细菌很容易繁殖生长。奶中的乳糖又最适宜乳酸菌的繁殖，再合并其他杂菌的作用，夏天的牛奶就容易发酸变质。要想奶不变质，就应该把奶先煮沸几分钟，待变凉后灌入玻璃瓶内，加盖，把瓶子放在冰箱冷藏室里。





水产品的选购与识别

水产品（鱼、虾、贝、藻等）是深受我国广大消费者喜爱的食品，水产品的食用有利于改善我国居民的消费结构。改革开放以来，我国水产品产量连续11年居世界首位，2000年达4278万吨，人均水产品占有量达33.8千克，占我国所有动物产品人均占有量的27.7%。目前水产品食用安全问题十分突出，因此，掌握学会识别水产品质量优劣的方法也变得越来越重要。

鲜鱼

在进行鱼的选购时，先观察鱼眼和鱼鳃，然后检查其全身和鳞片，并同时用一块洁净的吸水纸浸吸鳞片上的黏液来观察和嗅闻，鉴别黏液的质量。条件允许的情况下，可用竹签刺入鱼肉中，拔出后立即嗅其气味，或者切割小块鱼肉，煮沸后测定鱼汤的气味与滋味。

◎新鲜鱼

眼球饱满突出，角膜透明清亮，有弹性；鳃丝清晰呈鲜红色，黏液透明，具有海水鱼的咸腥味或淡水鱼的土腥味，无异臭味；有透明的黏液，鳞片有光泽且与鱼体贴附紧密、不易脱落（鲳鱼、大黄鱼、小黄鱼除外）；肌肉坚实有弹性，指压后凹陷立即消失，无异味，肌肉切面有光泽；腹部正常、不膨胀，肛孔呈白色、凹陷。

◎次鲜鱼

眼球不突出，眼角膜起皱，稍变混浊，有时眼内溢血发红；鳃色变暗，呈灰红色或灰紫色，黏液轻度腥臭，气味不佳；黏液多不透明，鳞片光泽度差且较易脱落，黏液黏腻而混浊；肌肉稍呈松散，指压后凹陷消失得较慢；稍有腥臭味，肌肉切面有光泽；腹部膨胀不明显，肛门稍突出。

◎腐败鱼

眼球塌陷或干瘪，角膜皱缩或有破裂；鳃呈褐色或灰白色，有污秽的黏液，带有不愉快的腐臭气味；体表暗淡无光，表面附有污秽黏液，鳞片与鱼皮脱离殆尽，具有腐臭味；肌肉松散，易与鱼骨分离，指压时形成的凹陷不能恢复或手指可将鱼肉刺穿；腹部膨胀、变软或破裂，表面发暗灰色或有淡绿色斑点。







对虾

◎新鲜对虾

虾体清洁，色泽鲜艳，外壳呈半透明并且具有光泽，虾黄呈自然色；虾体完整，甲壳与虾体连接紧密，头胸部和腹部连接膜不破裂；虾体清洁，允许渗出清水和局部渗血水；虾体肉质紧密，富有弹性；具有鲜虾固有的气味，无异味。



◎次鲜对虾

虾体呈暗灰或青灰，缺乏光泽，但虾体尚未变红，虾黄色泽稍暗；虾体基本完整，允许甲壳断节，但不脱落，头胸部和腹部的联接膜可有不完全的破裂；虾体清洁，允许渗血水，虾体肉质稍软，弹性稍差；无异常的臭味。

◎腐败对虾

虾体色泽变红，无光泽，甲壳变黑；甲壳与虾体分离，头胸部和腹部脱开，污秽不洁，虾体肉质松软。腐败对虾具有明显的腥臭或氨臭味。



海蟹

◎新鲜海蟹

体表色泽鲜艳，背壳纹理清晰而有光泽；腹部甲壳和中央沟部位色泽洁白且有光泽，脐上部无胃印；鳃丝清晰，白色或稍带微褐色。

◎次鲜海蟹

体表色泽微暗、光泽度差；腹脐部可出现轻微的“印迹”，腹面中央沟部色泽变暗；鳃丝尚清晰，颜色变暗，无异味。

◎腐败海蟹

体表及腹部甲壳颜色暗，无光泽；腹部中沟出现灰褐色斑纹或斑块，或能见到黄色颗粒状滚动物质；鳃丝污秽模糊，呈暗褐色或暗灰色。

◎其他识别法

海蟹鲜活度还可从以下几个方面来识别：

❶ 新鲜海蟹是指刚捕获不久的活蟹，肢体连接紧密，提起蟹体时，不松弛也不下垂；活蟹反应机敏，动作快速有力。

❷ 次鲜海蟹是指生命力明显衰减的活蟹，反应迟钝，动作缓慢而软弱无力；肢体连接程度较差，提起蟹体时，蟹足轻度下垂或挠动。

❸ 腐败海蟹是指完全无生命的死蟹，已不能活动；肢体连接程度很差，在提起蟹体时蟹足与蟹背呈垂直状态；足残缺不全。

河蟹

◎新鲜河蟹

是指活动能力很强的活蟹，动作灵敏、能爬行；放在手掌上掂量，感觉到厚实沉重。

◎次鲜河蟹

是指撑腿蟹，仰放时不能翻身，但蟹足能稍微活动；掂重时可感觉份量尚可。

◎劣质河蟹

指完全不能动的死蟹体，蟹足全部伸展下垂；掂量时给人以空虚轻飘的感觉。

海蜇皮

◎优质海蜇皮

呈白色、乳白色或淡黄色，表面湿润而有光泽，无明显的红点；松脆而有韧性，口嚼时发出响声；整张厚薄均匀；自然圆形，中间无破洞，边缘无破裂。



◎次质海蜇皮

呈灰白色或茶褐色，表面光泽度差；松脆程度差，无韧性；厚薄不均匀；形状不完整，有破碎现象。

◎劣质海蜇皮

表面呈现暗灰色或发黑；质地松酥，易撕开，无脆性和韧性；厚薄不均，形状不完整，易破裂。

鱿鱼干

◎优质鱿鱼干

形体完整、均匀，呈扁平薄块状，肉腕无残缺，肉体洁净、无损伤；肉质结实、肥厚；呈黄白色或粉红色，并透明，体表略有白霜。

◎次质鱿鱼干

形体基本完整、均匀，呈扁平薄块状，肉腕允许有残缺，肉体洁净但有损伤，肉质稍松软、较薄；呈肉红色或粉红色。

紫菜

◎优质紫菜

表面有光泽，片薄，呈紫褐色或紫红色；口感柔软，有芳香味；清洁而无杂质。

◎次质紫菜

表面光泽差，厚薄不均匀，呈红色并夹杂有绿色；口感芳香味差；有夹杂物。



鱼翅

◎优质鱼翅

指鲨鱼的背鳍（脊翅）和胸鳍（翼翅）。这类鱼翅形体硬大，翅板厚实干燥，表面洁净而略带光泽。边缘无蜷曲现象。其中脊翅内有一层肥膘样的肉，翅筋分层排列于肉内，胶质丰富。翼翅则皮薄，翅筋短细，质地鲜嫩。

◎次质鱼翅

指鲨鱼的尾鳍（尾翅），肉质薄而翅筋短。



如何识别受污染的鱼类

含有各种化学毒物的工业废水排入江河湖海中，使生活在这些水域的鱼类因受污染而带毒，人食用后可能引起中毒，甚至导致畸形和癌变。受污染严重的鱼形体不整齐，头大尾小，脊椎弯曲甚至畸形，皮膜发黄、尾部发青。带毒的鱼眼睛混浊，失去正常的光泽，有的甚至向外鼓出。鳃是鱼的呼吸器官，大量毒物可能积蓄在这里。有毒的鱼不光滑、较粗糙，呈暗红色。正常鱼有鱼腥味，被污染的鱼则气味异常，根据毒物的不同而呈大蒜味、氨味、煤油味、火药味等。含酚量高的鱼鳃还可能被点燃。

如何识别水产品的鲜度

对鲜度稍差或有轻度异味的水产品，可通过水煮试验嗅气味、尝滋味，结合对汤汁的观察来识别。水煮试验时，样品一般不超过500克，放水量以刚好浸没样品为宜。先将容器中的水煮沸，然后放入样品，盖严容器盖加热，直到再次煮沸时，撤掉热源。新鲜品具有本种类固有的香味和鲜美味道，肉质口感有弹性。新鲜品的汤汁清冽，带有本种类色素的色泽，汤内无碎肉。变质品无鲜味且有腥臭味，肉质糜烂，有氨味。变质品的汤汁混浊，肉质腐败脱落，悬浮于汤内。



生猛海鲜莫贪吃

近些年来，大酒店、小餐馆，无不以“生猛海鲜”招徕顾客。逢年过节或日常生活中，一般家庭也往往会购买一些水产品调剂口味。扇贝、海蛤、螃蟹、对虾等也成了家常便饭。各类水产品含有人体所必需的微量元素，如铁、铜、锌，尤其是锌，它的含量较之其他食物更为丰富。此外，维生素B_{12}在贝壳类食物中含量也很高。铁是人体造血的重要原料，缺铁会引起贫血，影响骨与脑的发育；锌的缺乏能引起不育、味觉减退，产生侏儒症，并损害皮肤，影响伤口愈合。进食贝壳类食物可补充这些营养要素，保护人体健康。有些贝壳类食物的肉质不易嚼烂，不新鲜的贝类食物，在运输、保存过程中也易被细菌污染。因此，胃肠道消化功能和咀嚼能力差的人，宜吃新鲜食品，且不宜多吃。贝壳类食物最易被沙门菌与嗜盐菌所污染，故食用时要用清水洗净、烧透，切忌贪图鲜嫩爽口，一烫便吃，更忌生食，否则就会引起中毒。有些人吃了海鲜会出现皮肤瘙痒或呼吸困难等症，这是食物过敏，主要是因为所食蛋白质与人体的蛋白质在结构比例上有较大差异，由于异性蛋白质而引起过敏反应。因此，过敏反应者更应加以注意。因生吃或半生吃贝壳类食物而引发传染性肝炎（即甲型肝炎）或其他疾病的事例国内外都有。甲型肝炎病毒在100℃沸水中煮沸10分钟才能被消灭。蛆子习惯上要用开水泡烫，但在泡烫前必须在清水中多漂养一些时间。外壳要仔细冲洗干净，开水应浸没蛆子，不可贪鲜嫩而没有泡烫即食。吃海鲜时，还可以加入一些姜末和醋，不仅能提高食物的鲜度，更重要的是可以解毒、护肠胃，防止引起食物中毒。





调味品的选购与识别

俗语说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。这七件事中，调味品占了相当大的分量。要使菜肴营养丰富、味道鲜美，除了准备丰富的肉类、蔬菜、水产品等，还要配备多种调味料，才能烹调出诱人的美食。而买到味美、合用又安全的调味品，是每一位持家者的基本功。以下就来探讨一下调味品的购买与质量鉴别之道。

食盐

❶ 优质食盐：颜色洁白；结晶整齐一致，坚硬光滑，呈透明或半透明；不结块，无反卤吸潮现象，无杂质；无气味，具有纯正的咸味。

❷ 次质食盐：呈灰白色或淡黄色；晶粒大小不匀，光泽暗淡，有易碎的结块；无气味或夹杂轻微的异味；有轻微的苦味。

❸ 劣质食盐：呈暗灰色或黄褐色；有结块和反卤吸潮现象，有外来杂质；有异臭或其他外来异味，有苦味、涩味或其他异味。

酱油



选购酱油首先要识别标签。

正规的生产企业都会按国家标准为其产品贴上“身份证明”，标签不规范的产品其质量也是值得怀疑的。规范的标签上不仅应标明产品的生产日期、生产厂家等，还应注明是“酿造”还是“配制”，是用于烹调还是用于佐餐。

◎ 袋装酱油

❶ 优质酱油：呈棕褐色或红褐色（白色酱油除外），色泽鲜艳，有光泽；澄清，无霉花浮膜，无肉眼可见的悬浮物，无沉淀，浓度适中；具有酱香或酯香等特有的芳香味，无其他不良气味；味道鲜美适口、醇厚柔和，咸甜适度，无异味。

❷ 次质酱油：黑暗而无光泽；微混浊或有少量沉淀；酱香味和酯香味平淡；鲜美味淡，无酱香，醇味薄，略有苦、涩等异味和霉味。

❸ 劣质酱油：发乌、浑浊、灰暗而无光泽；严重混浊，有较多的沉淀和霉花浮膜，有蛆虫；无酱油的芳香或香气平淡，并且有焦糊、酸败、霉变和其他令人厌恶的气味。

◎ 瓶装酱油

❶ 优质酱油：摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下的速度的快慢，优质酱油浓度很高，黏性较大，流动慢；看瓶底有无沉淀物或杂物，如没有则为优质酱油；看瓶中酱油的颜色，优质酱油呈红褐色或棕褐色，有光泽而不发乌；打开瓶盖，未触及瓶口，优质酱油就可闻到一股浓厚的酱香味和酯香味；优质酱油味道鲜美，咸甜适口，味道醇厚、柔和。



❷ 劣质酱油：劣质酱油浓度低，像水一样流动较快；有沉淀物或杂质，劣质酱油香气少或有异味。

食醋

❶ 优质食醋：呈琥珀色、棕红色或白色（种类不同所致）；液态澄清，无悬浮物和沉淀物，无霉花浮膜，无醋鳗、醋虱、醋蝇；具有食醋固有的气味和醋酸气味无其他异味；酸味柔和，稍有甜口，无其他异味。

❷ 次质食醋：色泽无明显变化；液态微混浊、有少量沉淀或生有少量醋鳗；食醋香气正常不变或显平淡，微有异味；滋味不纯正或酸味欠柔和。

❸ 劣质食醋：色泽不正常，发乌、无光泽；液态混浊，有大量沉淀，有片状白膜悬浮，有醋鳗、醋虱和醋蝇等；失去了固有的香气，具有刺激性的酸味、有涩味、霉味或其他不良异味。

味精

味精中常见的掺假物质多为食盐和白糖等。



选购成袋味精时，看袋口封得是否整齐，如不整齐，就有掺假的可能。正品味精颜色纯白、透明，颗粒规整并呈长形。而食盐颗粒不定型，无光泽，白糖色白，颗粒呈方形，手摸黏手。味精入口略有咸味，主要是谷氨酸钠的鲜味，否则就是掺假品。



◎ 优质味精

洁白光亮，含氨酸钠90%以上的味精呈柱状晶粒，含谷氨酸钠80%～90%的味精呈粉末状，无杂质及霉迹；无任何气味，味道极鲜，具有鲜咸肉的美味，略有咸味（含氯化钠的），无其他异味。

◎ 次质味精

色泽灰白，晶粒大小不均匀，粉末状者居多数；滋味正常或微有异味。

◎ 劣质味精

色泽灰暗或呈黄铁锈色，无光泽；结块，有肉眼可见的杂质及霉迹；有异臭味、化学药品气味及其他不良气味；还有苦味、涩味、霉味及其他不良滋味。





白糖

白糖主要分为白砂糖、绵白糖两种。



白砂糖是以甘蔗为原料加工而成的颗粒状食糖；绵白糖是以甜菜为原料加工而成的细小颗粒状食糖。另外还有方糖、冰糖，都是以白糖为主料加工而成的正六面体状或多面晶体状砂糖再制品。这四种糖性状基本相似。

◎ 优质白糖

色泽洁白明亮，有光泽；白砂糖颗粒大如砂粒，晶粒均匀整齐，晶面明显，无碎末，糖质坚硬；绵白糖颗粒细小而均匀，质地绵软、潮润；冰糖块形完整，颗粒均匀，结晶组织严密，透明或半透明，无破碎；方糖呈正六面体状，表面平整，无裂纹、缺边和断角，无突出砂粒，无霉斑。凡是白糖都应干燥、晶粒松散、不黏手、不结块、无肉眼可见的杂质。白糖水溶液应清晰、透明、无杂质，具有白糖的正常气味，具有纯正的甜味。

◎ 次质白糖

白中略带浅黄色；晶粒大小不均匀，有破碎及粉末，潮湿，松散性差，黏手；有轻微的糖蜜味。滋味基本正常。

◎ 劣质白糖

发黄、光度暗、无光泽；吸潮结块或溶化，有杂质，糖水溶液可见有沉淀；有酸味、酒味或其他外来气味；气味不纯正或有外来异味。

辛辣料

❶ 辛辣料包括五香粉、胡椒粉、花椒粉、咖喱粉、芥末粉等。辛香料的主要原料有八角、花椒、桂皮、小茴香、大茴香、辣椒、孜然等。



● 优质辛辣料：具有该种香料所特有的色、香、味；呈干燥的粉末状。

● 次质辛辣料：色泽稍深或变浅，香气特异滋味不浓；有轻微的潮解、结块现象。

● 劣质辛辣料：具有不纯正的气味和味道，有发霉味或其他异味；潮解、结块、发霉、生虫或有杂质。

❷ 真假八角的区别：八角又名大料或八角茴香。八角茴香的同科同属的不同种植物的果实统称为假八角。假八角茴香含有毒物质，食用后会引起中毒。常见的假八角茴香有红茴香、地枫皮和大八角。

● 真八角（八角茴香）：常由八枚青突果组成聚合果，呈浅棕色或红棕色。整体果皮肥厚，单瓣果实前端平直圆钝或钝尖。

● 红茴香：由青突果7～8枚组成聚合果。果实整体瘦小，呈红棕色或红褐色，单瓣果实前端尖而向上弯曲；气味弱而特殊，味道酸而略甜。

❸ 掺假花椒面的识别：

● 正品花椒面：呈棕褐色粉末状；有刺激性特异香气，闻之刺鼻、打喷嚏；用舌尖品尝很快就会有麻的感觉。



● 掺假花椒面：因掺入了多量麦麸皮、玉米面等，外观上往往呈土黄色粉末状，或有霉变、结块现象；花椒香味很淡；口尝时舌尖微麻或不麻，并有苦味。

❹ 胡椒粉：胡椒粉感官质量识别的方法比较简单，只要把瓶装胡椒粉用力摇几下，即可识别。

● 优质胡椒粉：摇动后，其粉末松软如尘土。

● 次质胡椒粉：摇动后，粉末若变成了小块状，则质量不好。造成这种情况的原因可能是干燥不足，也可能是掺入了较多的淀粉或辣椒粉。

调味品的贮存

在夏季，酱油、食醋等表面易产生白色的霉斑，逐渐形成白色皱膜，颜色也由白色变为黄褐色，俗称生醭。这是由于受到产膜酵母菌的污染所致。因此贮存这些调味品的容器应进行彻底消毒，并要密闭贮存，以防止被微生物污染。苍蝇可在酱油、豆瓣和食醋内产卵而生蛆，食醋也可被醋鳗、醋虱、醋蝇等小昆虫污染，因此这些调味品的贮存，一定要采取防蝇和防昆虫措施，容器加盖要严密。味精、辛辣料（粉）等在潮湿的空气中易吸潮变质，而出现结块、发霉、变色、变味等现象。因此调味品应在干燥的条件下贮存，容器封口要紧密。



深色酱油并不好

酱油是人们生活中重要的调味品，可以说烧菜或凉拌都离不开它。有人认为酱油色越深越好，其实不是这样。酱油质量的好坏，并不取决于颜色。

我国目前的酱油生产中，主要还是采用高温发酵工艺使酱油获得深色。虽然颜色深了，但这会使酱油中的氨基酸、糖分受到很大的损失。据了解，发酵温度如果提高5℃，酱油颜色深度可提高35.6%，而营养物质氨基酸却下降13.6%，糖分下降25.0%。氨基酸是人体必需的营养成分，也是酱油鲜味的主要成分。为了追求色深，而损害酱油里的营养成分，可谓得不偿失。

酱油颜色来自三个方面：一是酱油中的酪氨酸受微生物多酚氧化酶的催化，氧化聚合成黑色素；二是糖分与氨基酸或蛋白质经过一种化学反应聚合成的类黑素；三是糖分经过加热变成的焦糖。这三种物质使酱油产生了颜色。

上述三种使酱油变色的物质，有的已没有任何营养价值，例如焦糖，它是把蔗糖加到190℃～200℃时得到的一种黏稠物，它不但没有营养价值，而且在加热工艺过程中能产生一种对人体有害的四甲基咪唑。另外，采用高温发酵产生的焦糊味，也影响了酱油的醇香风味。所以深色酱油并不一定好，消费者应改变习惯的看法，而食用色泽浅，但却是营养价值高的酱油。





糕点的选购与识别

市场上的糕点品种繁多，包装形式也多种多样。好的糕点以其所具有的营养性、卫生性、方便性、经济性等特点为广大消费者所喜爱。但是目前对糕点的生产和市场的规范还不够完善，一些伪劣的糕点流入市场，严重威胁着人们的身体健康。

蛋糕质量的识别

◎ 烤制蛋糕

❶ 优质蛋糕：表面油润，顶部和侧部呈金黄色，底部呈棕红色，富有光泽，无焦糊和黑色斑块；块形丰满圆整，大小一致，薄厚均匀，表面有细密的小麻点，无破碎，无崩顶；发起均匀，柔软而具弹性，不死硬，切面呈细密的窝状，无大空洞，无硬块；蛋香味纯正，口感松暄香甜，不粘牙，具有蛋糕的特有风味。

❷ 次质蛋糕：表面不油润，呈深棕红色或灰色，火色不均匀，有焦边或黑斑；块形不太圆整，细小麻点不明显，稍有崩顶破碎；起发稍差，不细密，发硬，偶而能发现大空洞，但为数不多；蛋香味及松暄程度稍差，没有明显的特有风味。

❸ 劣质蛋糕：表面呈棕黑色，底部黑斑很多；大小不一致，崩顶破损过于严重；杂质太多，不起发，无弹性，有面疙瘩；味道不纯正，有哈喇味、焦糊味或腥味。



◎ 蒸蛋糕

❶ 优质蛋糕：表面呈乳黄色，内部为月白色；切成条块状的，长短、大小、薄厚都均匀一致，若为碗状或梅花状的，则外形圆整；有均匀的小蜂窝，无大的空气孔洞，有弹性，内部夹的果料或果酱均匀，层次分明；松软爽口，有蛋香味，不粘牙，易消化，具有蒸蛋糕的特有风味。

❷ 次质蛋糕：色泽稍差；切成的块形稍有差距，异形蛋糕则不太成形；空隙不太细密，偶见大孔洞，内夹果酱或果料不均匀；松软程度稍差，蒸蛋糕的特殊风味不突出。

❸ 劣质蛋糕：色泽发绿，表面有发花现象；切成的块形大小极不均匀，相差悬殊；内部洞大而多，杂质含量也高，有霉斑；有异味及发霉变质味。

中式点心质量的识别



◎ 白皮（酥皮类）

❶ 优质白皮：表面呈白色或乳白色，底呈金黄色或棕红色，戳记花纹清楚，装饰辅料适当；每个品种的大小一致，薄厚均匀，美观而大方，不跑糖、不露馅、无杂质；皮馅均匀，层次多而分明，不偏皮，不偏馅，不欠火，无异物；酥、松、绵，香甜适口，久吃不腻，具有该品种的特殊风味和口感。

❷ 次质白皮：表面呈金黄色，刷蛋液不均匀，戳记颜色不均匀；块形大小不一，薄厚不太均匀，稍有跑糖、露馅现象；皮与馅大小不相称，层次不多或层间薄厚不均，但都不太严重；酥松绵软的特色稍差，味道不太纯正，粘牙。

❸ 劣质白皮：有糊黑现象或变质；大小、薄厚相差悬殊，跑糖、露馅过于严重；层次不分明或粘连成一体，皮过大而馅极少，或露馅严重，杂质异物甚多；口感干涩坚硬，发霉变质，异味严重。

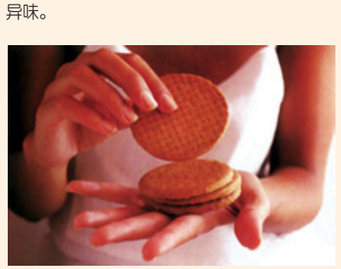


◎ 核桃酥（混糖酥类）

❶ 优质核桃酥：表面呈深麦黄色；无过白或焦边现象，底部呈浅麦黄色；为扁圆形，块形整齐，大小、薄厚一致，有自然裂纹且摊裂均匀；内部质地有均匀细小的蜂窝，无其他杂质；酥松利口不粘牙，具有该产品所添加果料的应有味道，无异味。

❷ 次质核桃酥：表面色泽变化不大，无过深或过浅现象，不糊底，不焦边；块形的大小、薄厚稍有差异，摊裂开的自然纹略小；内部蜂窝不太均匀，起发略差，无杂质；食之不爽口，产品应有的果仁果料味不突出。

❸ 劣质核桃酥：表面黑糊，底部发黑，有焦边；表面上无摊裂，块形呈蘑菇状而无裂纹；无蜂窝状结构，欠火或有杂质；有发霉变质的异味。



◎ 月饼

❶ 优质月饼：表面金黄色，底部红褐色，墙部呈白色至乳白色，火色均匀，表皮有蛋液光亮；块形圆整，薄厚均匀，花纹清晰，无大裂纹，不跑糖、不露馅；皮酥松，馅柔软，不偏皮、不偏馅，无大空洞，不含机械性杂质；甜度适当，皮酥馅软；馅料油润细腻而不黏，具有该品种应有的正常味道，无异味。

❷ 次质月饼：表面、底部、墙部的火色都略显不均匀；表皮不光亮；部分花纹模糊不清，有少量跑糖露馅现象，皮馅分布不均匀，有少部分偏皮、偏馅和少量空洞；甜度和松酥度掌握得稍差，该品种的味道不太突出。

❸ 劣质月饼：表面生、糊严重，有崩顶等现象；块形大小相差很多，跑糖露馅严重；皮和馅不松软，有大空洞，含有杂质或异物；咬之可见白色牙印，发霉变质有异味。

面包质量的识别

面包可分为主食面包和点心面包两类。点心面包根据配料和制作的差异可分为清甜型、水果型、夹馅型和油酥型等。

◎ 优质面包



表面呈金黄色至棕黄色，色泽均匀一致，有光泽，无烤焦、发白现象；圆形面包必须是凸圆的，面包应整齐，所有面包表面均向外鼓凸；切面上可观察到气孔均匀细密，无大孔洞，内质洁白而富有弹性，果料散布均匀，组织蓬松似海绵状，无生心；食之香甜暄软，不粘牙，有该品种特有的风味，而且有酵母发酵后的清香味道。

◎ 次质面包

表面呈黑红色，底部为棕红色，光泽度略差，色泽分布不均；略有些变形，有少部分粘连外，有的花纹形状不清晰，组织蓬松暄软的程度稍差，气孔不均匀，弹性也稍差；柔软程度稍差，食之不利口，应有风味不明显，稍有酸味，但可接受。

◎ 劣质面包

生、糊现象严重，或有部分发霉而呈现灰斑；外观严重走形，塌架、粘连都相当严重；起发不良，无气孔，有生心，不蓬松，无弹性，果料变色；粘牙，不利口，有酸味、霉味等不良气味。



饼干质量的识别

饼干素为人们所喜爱，是一种老少皆宜的小食品。

饼干分为甜饼干、苏打饼干、华夫饼干、夹心饼干、挤压饼干、薄馅饼干和压缩饼干七大类。也可以按照其质地归纳为酥性、韧性和苏打饼干三类。

◎ 酥性饼干

❶ 优质饼干：表面、边缘和底部均呈均匀的浅黄色到金黄色，有阴影，无焦边，有油润感；块形（片形）齐整，薄厚一致，花纹清晰，不缺角，不变形，不扭曲；组织细腻，有细密而均匀的小气孔，用手掰易折断，无杂质；甜味纯正，酥松香脆，无异味。

❷ 次质饼干：色泽不均匀，表面有阴影，有薄面，稍有异常颜色；花纹不清晰，表面起泡，缺角、粘边、收缩、变形，但都不严重；组织粗糙，稍有污点；口感紧实发艮，不酥脆。

❸ 劣质饼干：表面色重，底部色重，发花；起泡、破碎都相当严重；有杂质，发霉；有油脂酸败的哈喇味。



◎ 韧性饼干

❶ 优质饼干：表面、底部、边缘都呈均匀一致的金黄色或草黄色，表面有光亮的糊化层；形状齐整，薄厚均匀一致，花纹清晰，不起泡，不缺边角，不变形；内质结构细密，有明显的层次，无杂质；酥松香甜，食之爽口，味道纯正，有咬劲，无异味。

❷ 次质饼干：色泽不太均匀，表面无光亮感，有生面粉或发花，稍有异色；凹底面积已超过 1/3，破碎严重；杂质情况严重，内质僵硬，发霉变质；口感僵硬干涩，或有松软现象，食之粘牙，有化学疏松剂或化学改良剂的气味及哈喇味。

◎ 苏打饼干

❶ 优质饼干：表面呈乳白色至浅黄色，起泡处颜色略深，底部金黄色；片形整齐，表面有小气泡和针眼状小孔，油酥不外露，表面无生粉；夹酥均匀，层次多而分明，无杂质、无油污；口感酥、松、脆，具有发酵香味和该品种固有的风味，无异味。

❷ 次质饼干：色彩稍重或稍浅，分布不太均匀，有部分破碎，片形不太平整，表面露酥或有薄层生粉；夹酥不均匀，层次较少，但无杂质；特有的苏打饼干的味道不明显。

❸ 劣质饼干：表面黑暗或有阴影、发毛；片形不整齐，破碎者太多，缺边、缺角严重；有油污、有杂质，层次间粘连板结成一体，发霉变质；因油脂酸败而带有哈喇味。



巧克力的新说法

由于巧克力含有较多的脂肪（特别是饱和脂肪酸）和咖啡因，因此很多人都担心巧克力会引起血压的升高，增加老年人患心血管疾病的危险，也有人提出其中的咖啡因可能不利于儿童的生长发育。

巧克力是一种由可可脂、奶粉、糖等制成的高热能的食品，它不仅含有丰富的蛋白质（4.3%）、脂肪（40%）、碳水化合物（52%），还含有多种人体必需的维生素和铁、锌、铜、镁等矿物质。巧克力中虽然脂肪含量高，但其中所含油酸为单不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用。

巧克力中含有大量的天然植物化合物——多酚。实践证明，多酚是一种存在于茶、红酒、巧克力和葡萄等植物性食物中的天然化合物。巧克力中的多酚不仅赋予了巧克力特有的香味，而且可以降低血小板的活化，转移自由分子在血管壁上的沉积，是一类很强的抗氧化剂，对保护心血管系统、抗动脉粥样硬化都有一定的作用。巧克力中的多酚还具有免疫调节作用，能改善免疫功能低下者的免疫状态，提高机体对抗外来有害物质的作用。对癌症的预防有一定的积极作用。



巧克力中所含的咖啡因微乎其微，与咖啡、茶、可乐等饮料中的咖啡因相比，巧克力中所含的咖啡因含量可以忽略不计。

产妇在临产前可适量食用巧克力。这是因为巧克力所含的大量营养物质能在很短时间内被人体消化吸收和利用，热能高，而且香甜可口，吃起来也很方便。

据文献记载，巧克力有100多种调节生理功能和治疗的作用，有人将其作用归纳为三类：

- 由于巧克力是高热能食品，所以可增加体虚病人的体重。
- 刺激表情淡漠且极度虚弱的患者的神经系统，但对过度兴奋者又可表现出安神、镇静的作用。
- 促进胃肠功能，帮助消化吸收，并具有利尿作用。



酒类和罐头的选购与识别

在中国，酒的历史可以上溯到人类社会发展史的上古时期。《史记·殷本纪》中便有纣王“以酒为池，悬肉为林”，“为长夜之饮”的记载。《诗经》中也有“十月获稻，为此春酒”的诗句。而罐头是现代食品工业的产物，它使食物变得更容易运送和储存。酒和罐头在人们的日常生活中都扮演着重要的角色。

白酒质量的识别

酒是一种古老的、普通的人造饮料。

白酒质量的品评多是以感官指标为主的，即从色、香、味、酒体等几个方面来评价。

◎ 色泽与透明度

白酒的正常色泽应是无色、透明、无悬浮物和沉淀物。方法是：将白酒注入杯中，杯壁上不得出现环状不溶物；将酒瓶突然颠倒过来，在强光下观察液体，不得有浑浊、悬浮物和沉淀物。冬季如白酒中有沉淀物，可用水浴加热到30℃～40℃，如沉淀消失则视为正常。发酵期较长和贮存期较长的白酒，往往有极浅的淡黄色，如茅台酒，这是允许的。

◎ 酒花

用力摇晃酒瓶，瓶中顿时会出现酒花，一般都以酒花白晰、细碎，堆花时间长的为佳品。

◎ 酒度

白酒的酒度是以酒精含量的百分比来计算的。各种白酒的出厂商标、标签上都标有酒的度数，如60°、57°、39°等，即表明这种酒中酒精含量的百分数。一般40°以上的为高度白酒，40°以下为中低度白酒。



◎ 香气

使用大肚小口的玻璃杯，将白酒注入杯中并稍加摇晃，立即用鼻子在杯口附近仔细嗅闻其香气；或倒几滴白酒于手掌上，稍搓几下，再嗅手掌，即可鉴别出酒香的浓淡程度和香型是否正常。白酒风味各异，大约可分为5种香型：

- 清香型：酒气清香芬芳、醇厚、甘润爽口、酒味纯净，代表了传统老白干的风格，是白酒之本宗。以山西杏花村汾酒为代表，故又称汾香型。
- 浓香型：酒气芳香浓郁、绵柔甘洌、底子干净、回味悠长、饮后尤香，如五粮液、古井贡酒等都属此列。这种酒最初的代表是泸州老窖大曲，因而又称为泸香型。
- 酱香型：酒气醇香馥郁、低而不淡、香气幽雅、回味绵长。这种酒以贵州茅台酒为代表，故又称芳香型。
- 米香型：其特点是蜜香轻柔、入口绵甜、略带爽口的苦味、回味怡畅。桂林三花酒就属此型。
- 复香型（混合香型）：指那些具有两种香型以上混合香气的白酒，为一酒多香风格，凡不属上述四种香型的白酒多属此类，如董酒、西凤酒等。

白酒不应该有异味，如焦糊味、腐臭味、泥土味、糖味、糟味等不良气味。白酒滋味应醇厚，无强烈的刺激性，不辛辣呛喉，各味协调。





啤酒质量的识别

啤酒是以麦芽为主要原料，大米或谷物、酒花为辅料，经麦芽糖化，酵母发酵酿制而成的。

什么样的啤酒是优质啤酒呢？首先，酒的理化指标、卫生指标应全部达到国家颁布的11°、12°优级淡色啤酒的标准。另外，从感官上可以从4个方面来评定鉴别：

◎ 外观

酒液要清洌透明，没有明显的悬浮物和沉淀物，色泽应是淡黄绿色或淡黄色，而不是黑色或褐色。



◎ 泡沫

当酒注入玻璃杯中时，应有泡沫升起，泡沫细腻、洁白，挂杯持久，启开瓶盖后不应出现喷酒现象。

◎ 酒香

注入玻璃杯的啤酒应有酒花香味，无老化气味和其他异香。

◎ 滋味

感官中最主要的一项是滋味。要求啤酒味纯、柔和，没有馊饭味、酵母味、焦糖味及其他不正常异味。应有二氧化碳的刺激口味，使人感到愉快清爽、苦味适中、无明显的涩味，饮后有再饮的愿望。具有以上条件的啤酒均属于优质啤酒。

果酒质量的识别

果酒基本上以原来的鲜果命名，如葡萄酒、苹果酒、荔枝酒、橘子酒和杨梅酒等。果酒的酿造以葡萄为代表，其他果酒的酿造方法与葡萄酒基本相似。葡萄或其他水果的酿造过程中发生质的变化，一部分糖分变为酒精，含氮物、单宁等成分减少了，芳香物质增加了，就形成了果酒的特殊风味。

合格的果酒一般应具有原果实的真实色泽，酒液清亮透明，具有光泽，无悬浮物、沉淀物和混浊现象。果酒一般应具有原果实特有的香气，陈酒还应具有浓郁的酒香，而且一般都是果香与酒香混为一体。酒香越丰富，酒的品质越好。果酒滋味应该酸甜适口，醇厚纯净而无异味，甜型酒要甜而不腻，干型酒要干而不涩，不得有突出的酒精气味。我国国产果酒的酒精度多在12°～18°的范围内。



罐头质量的识别

不同原料的罐头，加工和调味方法也不尽相同。

肉类罐头根据加工和调味方法的不同，可分为原汁清蒸类、腿制类、烟熏类、调味类等；水产类罐头主要有油浸类、清蒸类、调味类、原汁茄汁类；果蔬类罐头主要有糖浆类、糖水类、果汁类、干果类和果酱类；蔬菜罐头主要有清水类、调味类等。



◎ 察看容器外观的方法

❶ 优质罐头：整洁、无损。

❷ 次质罐头：罐身出现假胖听、突角、凹瘪或锈蚀等缺陷之一，或是氧化油标、封口处理不良（俗称有牙齿），即单张铁皮咬合的情况以及没留下罐头顶隙等。

❸ 劣质罐头：出现真胖听、爆节、沙眼、缺口或较大牙齿等。

◎ 敲击的方法

❶ 优质罐头：声音清脆。

❷ 次质罐头：发出空、闷的声响。

❸ 劣质罐头：发出破锣声。

◎ 开听后的识别

❶ 优质罐头：具有该品种正常色泽，并应具备原料应有的光泽与颜色。具有与该品种一致的特有风味、鲜美适口、香气浓郁。汤汁基本澄清，汤中原料的碎屑较少，有光泽、无杂质。



❷ 次质罐头：比该品种正常色泽稍微变浅或加深，光泽度差；尚能具有该品种所特有的风味，但气味和滋味差，含有杂质；汤汁原料碎屑较多、色泽发暗或稍显混浊。

常见的罐头质量问题

◎ 容器生锈

罐头铁皮被锈蚀有两方面。一是罐头外壁表面的锈蚀，二是罐头内壁的腐蚀。罐外壁表面的锈蚀，主要是由于空气中水分过高引起的。内壁腐蚀，主要是指罐内壁与内部物质发生化学作用的结果，使罐头内壁涂料脱落，产生露铁点，使内容物具有金属味；若腐蚀严重，又都集中于一点，也会造成穿孔漏气，从而影响罐头的质量。



◎ 罐内物质酸败

指由于细菌污染而引起的酸败，但罐头表面不产生胖听、变形等异常表现，因而不易与正常的罐头相区别，只有在开罐后通过气味和滋味的辨别才能发现。

◎ 胖听

正常的罐头在底盖中心部位应略微凹进，如果罐头的内部压力大于外部大气压时，罐头的底盖即凸出来，这种外观上的变化叫胖听。胖听的产生在不同程度上反映了罐头食品的不良变化，严重的还可以使马口铁罐破裂漏气，使罐头腐败变质而不能食用。

饮酒要讲科学

掌握科学的饮酒方法，可以避免或减少饮酒给健康带来的伤害：

喝酒前调整精神状态，并做些准备

赴宴前半小时，最好少吃些面包，喝杯牛奶，或吃些脂肪类食物，以减慢人体吸收乙醇的速度。

提倡少饮或不饮烈性酒

亲朋相聚，以饮各种果酒和啤酒为佳。如饮高度酒，可以加水或冰饮用。

要少饮，控制好酒量

做到遇喜庆事不开怀痛饮，遇愁闷事不闷头滥喝。

注意选择酒菜

下酒菜肴尽量选择豆制品，因豆类食品中含有丰富的维生素B_1和半胱氨酸等，堪称是最佳的解酒良药。

饮酒切忌同时吸烟

饮酒的同时又吸烟，会加大致癌的危险性。这是因为烟中的尼古丁更易溶解于乙醇中，二者进入体内，随着浓度的增加，将有强烈的协同致癌作用。

酒后不宜立即洗澡

酒后立即洗澡，体内储存的葡萄糖会因体力活动和血液循环加快而大量消耗，引起血糖含量大幅度下降，并导致体温急剧下降；同时酒精还会抑制肝脏的正常活动能力，阻碍体内葡萄糖储存的恢复，易造成低血糖休克，甚至危及生命。

服药前后不要饮酒

酒精与药物中的某些成分产生协同或拮抗作用，使药效加剧或缓解，甚至发生药物中毒。因此应注意二者的间隔时间：饮酒后一般在12小时内不要服药；服药后12小时内勿饮酒。

睡前不要饮酒

有人认为，睡前饮酒有助于睡眠，其实这是不科学的。酒精进入人体后，先使中枢神经兴奋，随后由于酒精中毒加重，中枢神经受到抑制，使人昏睡，这是中枢神经受到损害的表现。





饮料和冷食的选购与识别

夏日里，丰富的美食让爱吃的人们大饱口福。但夏季的高温，又不时地影响着人们的胃口。于是，消暑降温、清凉可口的各种冷食与饮料就成为了备受人们青睐的宠儿。

选购饮料的感官鉴别原则

饮料按其成分和制造方法，可分成碳酸饮料（如汽水、可乐、苏打水等）和水果饮料（如果味饮料、果汁饮料、果汁原汁等）。



选择饮料时可参考以下方法：

◎ 看包装

饮料包装应密封不漏气，外表清洁无糖渍和污迹。玻璃瓶装饮料液面与瓶口的距离大约为6～8厘米，封盖后应能看到液面，瓶盖不锈蚀。软包装应无胀气现象，且商标内容完整，品名、厂址、容量、主要成分、生产日期和保存期限等应清晰可见。

◎ 看色泽

饮料的色泽应与品名相符。果汁原汁、果汁饮料、果味汽水应具有与鲜水果近似的色泽或习惯上认可的颜色。如果饮料出现异样色泽，如橘子水带棕灰色、铁锈色或泥土色，则说明可能已经变质或被污染了，不能饮用。近年来，饮料掺假伪造现象较为严重，如果购买饮料时，发现其颜色过于鲜艳，失之自然，可能是添加过量色素所致，不要购买。

◎ 闻香气

饮料的香气应与品名相符。香气柔和，无刺鼻感，无异臭气。如果饮料出现异味（如馊酸味等）表明已经变质。

◎ 品滋味

各种饮料应酸甜适宜，不应有异味。如果出现苦味、涩味、酒味（含酒精饮料除外）等异味时，表明已经变质。

◎ 观液汁



正常碳酸饮料和果味饮料的液汁应清澈透明、无杂质、不浑浊、无沉淀。果汁饮料若加入了果汁和乳香精，可能有一定的浑浊度，但应均匀一致、不分层、无悬浮物和沉淀。果汁原汁只允许有果肉沉淀。如果发现饮料分层，有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀，是已变质的显著标志，就不能饮用了。

饮料质量的识别

优质饮料不仅能给人体补充水分，而且能够提供一些营养素，变质饮料则会损害人体健康。



夏季的来临，饮料成为消费的热点，市场上销售的饮料品种繁多，其中也不乏一些劣质饮料，消费者选购时应该特别注意鉴别。

◎ 汽水

汽水是一种富含二氧化碳的软饮料，种类繁多，大体上分为果味汽水、果汁汽水、甜茶素汽水、咸味汽水、可乐型汽水等几种类型。

❶ 优质汽水：色泽与该类型汽水要求的正常色泽一致。清汁类汽水澄清透明，无混浊；混浊类汽水混浊而均匀一致，透明与混浊相宜；两类汽水均无沉淀及肉眼可见杂质；瓶口严密，无漏液、漏汽现象。汽水罐装后的正常液面距瓶口2～6厘米之间。玻璃瓶和标签符合产品包装要求、具有各种汽水原料所特有的气味，并且协调柔和，没有其他不相关的气味；酸甜适口，上口和留味之间只有极小差异，稍欠绵长；二氧化碳含量充足，富于杀口力。

❷ 次质汽水：色泽深浅与正常产品色泽尚接近，色调调理得尚好。清汁类汽水有轻微的混浊；浊汁类汽水混浊不均，有分层现象，有微量沉淀物存在。罐装后的正常液面距瓶口2～6厘米之间，瓶盖有锈斑，玻璃瓶及标签有不同程度的缺陷。次质汽水气味不够柔和，稍有异味。口感差，不够协调柔和，味道不够绵长；二氧化碳含量尚可，有一定的杀口力。

❸ 劣质汽水：产品严重褪色，呈现出与该品种不相符的色泽。清汁类汽水液体混浊；浊汁类汽水的分层现象严重；有较多的沉淀物或悬浮物、有杂质。劣质汽水瓶盖封得不严，漏气、漏液或瓶盖易松脱，瓶盖锈斑严重，无标签；有该品种不应有的气味；酸甜比例失调，风味不正，有严重的异味；二氧化碳含量少或根本没有。

◎ 矿泉水

目前市场上矿泉水品种很多，质量优劣相差很远，但感官识别特征上，真假优劣又相差极微，不易识别，这里仅介绍几种简单的方法，以供参考。



❶ 优质矿泉水：一般采用无毒塑料瓶包装，瓶型优美、做工精细；瓶盖采用扭断式的塑料防盗盖或铝质防盗盖，多数都有塑料内塞；表面采用全贴商标，彩印精致美观，套色准确，商品名称、厂址、生产日期均齐全，并写明该矿泉水中的各种微量元素及其含量，注有监制单位、检验单位和认证单位的全名称。优质矿泉水水体洁净，无色透明，无悬浮物和沉淀物，水体爽而不黏稠；有的有相当大的张力，注入杯中即使满出杯口也不外溢；纯净、清爽，无异味；一般都无味道，有的带有本品的特殊滋味，如轻微的咸味等。



❷ 劣质矿泉水：用塑料瓶做容器盛装，有假冒者用的是回收的矿泉水瓶子，这样，防盗盖已被扭开过，即使是用手工重新轧盖，也不容易封紧瓶口，有漏液现象。回收的塑料瓶还可能会有折痕、不硬挺或暗旧、无光泽。商标往往是自行套印的，一般都字迹模糊，图案和文字有重影，套色不准确或者色彩容易脱落。一般假冒伪劣矿泉水都不注明厂名、厂址，或有厂名却地址不详，监制单位的名称不是冒用的就是编造的，有的还欠缺生产日期和保质期。有的伪劣矿泉水灌装过满，已接近瓶塞。水体不洁净，有肉眼可见到的悬浮物或沉淀物，杂质也偶尔可见；色泽稍暗，不正，稍显混浊；口味平淡并而不爽，甚至有的就是自来水。



◎ 果汁

果汁分为原果汁、鲜果汁、浓缩果汁和果汁糖浆等四种。原果汁是新鲜果肉直接榨出来的原汁，分为澄清果汁（如葡萄汁、苹果汁和杨梅汁）和混浊果汁（如菠萝汁、柑橘汁）两种。鲜果汁是原果汁稀释后加入砂糖、柠檬酸等调制而成的；浓缩果汁是鲜果汁经脱水后，浓缩1～6倍，糖含量达到60%～70%的；果汁糖浆是原果汁或浓缩果汁经稀释后，加入糖、酸调制而成的，含糖量为40%～60%。

❶ 优质果汁：具有各种类果汁应有的天然色泽。澄清果汁应澄清透明，无混浊；混浊果汁混浊均匀一致，无沉淀和杂质，封口严密，不漏液。优质果汁应具有各品种果汁特有的果香味，甜中带酸；并具有各品种果汁特有的纯正滋味。



❷ 次质果汁：色泽稍显不纯正。澄清果汁微有混浊；混浊果汁混浊不均匀，有少量沉淀；次质果汁天然香味不浓或微有异味；滋味不纯正，稍有异味。

❸ 劣质果汁：失去了固有的天然色泽，变为其他颜色。如橘子汁变成白色或绿色，山楂汁变成棕色或褐色等；澄清果汁中出现混浊；混浊果汁出现严重分层。劣质果汁有絮状、团块状悬浮物或液面有菌膜，有大量沉淀、杂质，封口不严、漏液；有馊味、酒味、霉味等不良气味；酸味过重，有苦味、涩味或其他不良异味。

冷食质量的识别

冷食包括冰棒、雪糕、冰淇淋、冰块等。



冷食不仅能消暑降温，还含有乳、蛋、糖及淀粉等营养物质，因此具有一定的营养价值。但正是因为这个特征，它也容易滋生细菌，在制作和销售过程中容易被细菌感染。



◎ 冰淇淋

冰淇淋按其味型可分为香草、奶油、果味等类别。根据脂肪含量不同可分为高脂肪、中脂肪和低脂肪冰淇淋。

❶ 优质冰淇淋：呈均匀一致的乳白色或与本花色品种相一致的均匀色泽；形态完整，组织细腻滑润，没有乳糖、冰晶及乳酪粗粒存在，无直径超过0.5厘米的孔洞，无肉眼可见的外来杂质；具有各品种特有的香气，清凉细腻，绵甜适口，给人愉悦感。



❷ 次质冰淇淋：尚具有与本品种相适应的色泽；外观稍有变形，冻结不坚实，带有较大冰晶，稍见脂肪、蛋白质等淤积，只有一般原、辅料带进的杂质；香气过浓或过淡，稍感不适口，可嚼到冰晶粒。

❸ 劣质冰淇淋：色泽灰暗而异样，与应该具有的正常色泽不相符；外观严重变形，摊软或溶化，冻结不坚实并有严重的冰结晶和较多的脂肪、蛋白质淤积块，有头发、金属、玻璃、昆虫等恶性杂质；香气不正常或有外来异常气味，有苦味、金属味或其他不良滋味。

◎ 雪糕

雪糕的性质介于冰淇淋与冰棍之间，按成分可将其分为奶油类、咖啡可可类、水果类、果仁类等几十类。

❶ 优质雪糕：具有与各品种应有颜色相适应的均匀一致的色泽（奶油雪糕呈乳白色，可可雪糕呈棕褐色等）；组织细腻、乳化完全、形态完整、冰结坚固、无外来杂质、无冰晶、无油点、无空头、杆直而不断；具有各品种本身独有的纯正气味，无任何不良气味；具有纯正的甜味和应有的特色滋味，口感清凉爽快。

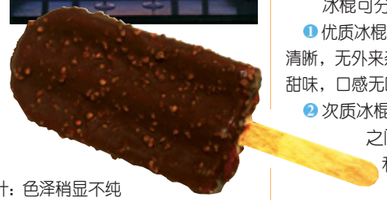
❷ 次质雪糕：基本上具有与本品种要求相适应的色泽，色泽均匀程度尚可；冻结不够坚实，有原辅料引入的一般性杂质，有少量冰晶、有少量断杆、歪杆、变形、半段、空头等缺陷；香味淡薄或浓淡不一致，甜味和固有滋味平淡。

❸ 劣质雪糕：色泽不均匀，或过深或过浅；冻结不坚实，形态不完整，有较大变形，有糖分渗出，乳化不良，有冰晶，有较多的断杆、歪杆、变形、半段、空头等缺陷，有金属、昆虫、毛发、玻璃、沙子等恶性杂质；香味不正或有其他异味，有苦味、咸味、涩味等不良滋味。



◎ 冰棍

冰棍可分为豆类、果汁类、果泥类、果味类、可可类和奶油类等几大类。



❶ 优质冰棍：呈现出与各种要求相适应的色泽，且整体颜色均匀一致；冻结坚实，形态完整，楞角清晰，无外来杂质，无空头，杆直而无断杆；具有各品种该有的正常气味；具有该品种的特色滋味和甜味，口感无咬不动的冰块感觉。

❷ 次质冰棍：色泽分布尚均匀，基本具有与该品种相一致的色泽；冻结得不够坚实，杆与冰坨之间容易滑脱，有少量杂质，有不多的断杆、歪杆、变形、半段、空头等缺陷；气味和香气浓淡不一致；固有滋味平淡。

❸ 劣质冰棍：色泽不均匀或根本不具有与本品种要求相适应的色泽；冻结不坚实，有糖分渗出，形态不完整，有再度冻结而产生的较大冰晶，有较多的断杆、歪杆、变形、半段等缺陷，有毛发、昆虫、玻璃、金属等恶性杂质；无香味或香味不正，混有其他异味。

吃冷饮须防“冰箱胃炎”

盛夏之时，冷饮常大受人们欢迎，但要注意冷饮可能会导致“冰箱胃炎”，这是一种非炎症性胃痉挛。冰凉的冷饮或冷食的刺激会导致胃黏膜毛细血管迅速痉挛收缩、胃黏膜缺血、胃酸和胃蛋白酶的分泌减少，降低胃的杀菌和免疫能力，从而产生“冰箱胃炎”。这种现象常在进食冷食或冷饮后半小时至一小时后出现。主要症状为上腹部阵发性绞痛，严重者恶心、呕吐，但一般不出现腹泻。这种“冰箱胃炎”在少年儿童及青壮年较为多见。老年人发生“冰箱胃炎”后还可能引起反射性冠状动脉缺血，诱发心绞痛或心肌梗死。预防“冰箱胃炎”的方法是不要马上饮用冰箱内取出的饮料，应在室温下放置30分钟以上再吃。幼儿和老人应少吃或不吃过冷的食物及饮料。

第五章

食品烹调与营养健康

Food Cooking And Health Nutrition

食物经过烹调，既改善了适口性，除掉了有毒物质，又便于营养的吸收。早在2000年以前，庄子就曾指出，烹调“灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理”，意思即食物经过烹调，去掉腥膻臊气，保持其鲜美的特色，又不破坏其营养价值，又增加了色香味，增加了食物的美感，更加诱人食欲。

烹调包括主食制作和菜肴烹调两个方面。烹调是保证饮食质量和提高营养水平的重要环节。各种食物只有合理搭配、合理加工、合理烹调，才能最大限度地保存食物营养素，使食物营养丰富，色、香、味、形俱佳，易于消化吸收，这样才叫做科学烹调。科学烹调的首要任务是保护食物的营养，因此，烹调营养是饮食科学的重要内容。





常用烹调方法

烹调方法和食品卫生，是保证饮食质量的重要环节，无论是家庭还是餐饮业，都值得引起高度的重视。有了好的烹调原料，不等于就能吃好。仅仅把菜米洗净，也不是食品卫生的全部。关键是对食品本身的特性要了解，烹调方法也要科学。这样才能充分发挥食物的营养功能，做出色、香、味、形俱佳的美味佳肴。

烹调的作用

世界上能够供人类食用的食物很多，凡是含有人体所需要的营养物质、能被人体消化吸收、对人体无毒无害的动植物等都可以供人食用。

绝大多数天然食品不经加工处理便生吃，虽然能被人体消化，但不易被人体吸收，会影响到食物中所含营养物质的充分吸收与利用。虽然食物本身无毒、无害，但也可能被微生物等有害物质污染，而影响人体健康。即使基本上适合人的口味，也往往还会带有一些腥、膻、苦、涩等不良气味和滋味从而影响人的食欲。因此，只有将天然食物进行加工处理而使其成为熟食，改善天然食物的属性，才能适合人的口味，易于消化吸收，成为人类可食用的食物。烹调技术的出现，在人类社会发展史上是个极大的进步。

◎ 消毒灭菌

一般来说，生的食物原料，不论多么新鲜，都不可避免地带有微生物、寄生虫卵或有毒的物质。这些对人体健康不利的物质，都是由蛋白质构成的。蛋白质加热后即变性，失去生物活性，因此，烹调可达到消毒灭菌的目的。但不同的细菌对高温的抵抗力有差别。一般肠道病菌需要80℃～100℃，甚至更高的温度才能被杀死。所以烹调方法要根据食物品种和卫生程度来选择。



◎ 促进消化吸收

食物中的各种营养成分，如蛋白质，必须经过加热，使蛋白质空间结构发生变化，形成变性蛋白质，才能被机体内的蛋白酶分解成氨基酸，进而被吸收利用。谷类中的淀粉必须吸水膨胀、遇热使淀粉糊化形成糊状淀粉，才能被人体内的淀粉酶水解成葡萄糖。脂肪在热力作用下，才能发生乳化、分解作用。食物经过烹调，就等于在人体外先对食物做了初步的消化工作，减轻人体内消化器官的负担，使食物更容易被消化吸收。

◎ 促进食欲

食物经过烹调后，除去了食物异味和腥膻等不良气味，还可以改进和提高其感官品质，形成新的风味特点，以其诱人的色、香、味、形刺激人们的食欲。



烹调的方法

饮食的烹调包括加热、调味等各个环节。“烹”是注意烹制火候的合理运用，“调”是调配适合食用者需要的良好滋味。



“烹”和“调”是密不可分的两个方面，如能正确掌握和运用烹调方法，对于提高饮食的感官性状、引起食欲、促进消化吸收都具有重要作用。我国各个地区对饮食的烹调都有着不同的要求，因此烹调方法也多种多样，下面介绍几种常用食物烹调方法：



◎ 拌

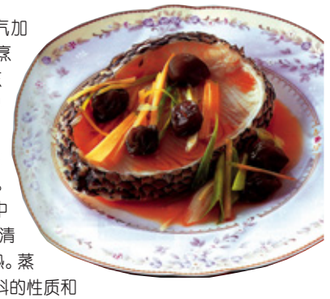
这是一种制作凉菜的方法。拌菜是将生食品或烹调食品切好后加上各种调味佐料拌匀，拌菜多以酱油、醋、盐、香油、味精等作调料。凉菜一般分生拌（如海米拌黄瓜）和热拌（如拌鸡丝、粉丝）等。

◎ 炒

这是最常用的一种烹调方法，即在锅内加入少量油，用旺火把油烧至滚热后，放入原料翻炒至熟，立即出锅。由于炒菜时间短、火候急、汁水少，可以保持鲜菜的脆嫩和色泽，且营养损失较少。炒可分为生炒、熟炒、软炒等。

◎ 蒸

这是以蒸汽加热、蒸热食物的烹调方法。这种烹调方法不但能保持食物的鲜嫩，而且也可减少食物营养的损失。食物装在器皿中加调料和汤（或清水），上蒸笼蒸熟。蒸制时间随原料的性质和烹调要求而有所不同。蒸菜根据用料不同，可分为清蒸（如清蒸鱼）、粉蒸（如粉蒸肉）、包蒸（如荷叶凤脯）、扣蒸等。



◎ 溜

分炸溜、滑溜等，以炸溜最为多用。炸溜是先将切好的生食品用调料拌渍，再用湿团粉挂糊，放入油锅内炸熟取出，然后在另一锅内放少量油，加葱、姜爆锅，再放入适当调料和汤汁，加湿团粉调浓汤汁，将汤汁淋在刚刚炸好的食物上，搅匀即成，如炸溜里脊、炸溜排骨等。

◎ 煮

是将原料放入多量水或汤汁中，先用旺火煮沸，再用温火煮到熟烂。煮肉时，应将生肉放入沸水中煮，由于肉类表面蛋白质遇热凝固，肉汤中浸出物减少，肉汤鲜味浓，且肉味鲜美。

◎ 煎

是将挂糊或不挂糊的原料，放在带有少量热油的锅内煎到两面呈金黄色，煎熟即可，这称为干煎；如果加入适当配料或佐料再进行蒸、焖，即成为煎蒸、煎焖等。

◎ 炸

是旺火多油的烹调方法，一般是锅内放多量油，火力要旺。由于油温很高，食物外层很快形成焦黄层，传热性变慢，特别是炸肉类时，若肉块太大，往往外面已焦黄变脆而里面还不熟，这是很不卫生的。所以应该把肉块切小，可以间隔重复2～3次，使之炸透。由于原料的性质和味道的要求不同，炸的方法可分为清炸、干炸、软炸等多种，炸的食物具有香酥、嫩、脆的味道，但由于含油较多而不易消化。

◎ 熬

一般用于片、块、丁、条等小型原料。先在锅内加少量油，烧热后加葱、姜爆锅，放进主料稍炒，加汤汁或水和调料，用温火煮熟即成。此法操作简单，有汤有菜，适宜于家庭做菜。



◎ 烧

是将油炸或蒸煮过的原料，再放入配料，爆锅、添汤，汤煮沸后，移到温火上煨，至快干时出锅即成。烧可分红烧和白烧，红烧是调料加酱油和糖炒色，色深至红色；白烧是调料中不加酱油和糖，只放食盐。

◎ 烩

烩菜多是将数种小型原料掺在一起，用汤和调料制成的带汤菜。一般是先用少量油加葱、姜爆锅，再将调料和汤及原料放入锅内，用旺火煮熟，最后加入粉团汁调成浓汤汁即成。这种方法多用于烩制瘦嫩的肉丝、肉片，如烩肉片、烩三鲜等。



烹调中火候的掌握

烹调中，掌握好火候很重要，因为火候直接关系到一道菜的品质。



火候不到家，菜生，难以嚼烂下肚，味道也不佳；火候过度，有的会变老，有的会过烂，色、香、味、形及营养俱差。由于烹调原料很多，变化情况又不相同，很难一一介绍，下面仅结合家庭烹调的情况做些简单介绍：



◎ 炒肉类

要讲究鲜嫩，都应先腌渍上浆，滑一下油，然后再用旺火、热油，快速炒熟出锅。所谓滑，即炒以前过一次油，但过油的油温不能太高，一般是四五成热。牛肉质老，腌渍上浆时，要加些小苏打，才能鲜嫩。鸡、鱼肉很嫩，滑油时油温要更低，只能用三四成热，这样才不会断裂、散碎。

◎ 炖肉类

在火候上，要先用旺火烧开，再用小火长时间炖。一般做法是：先用热油加白糖炒糖色（也可用酱油上色），糖色炒好，放下肉块烧，上色后加五香调料，一次加足水（要恰到好处），大火烧开，小火慢慢炖。盐要最后放，早放烂得慢。

◎ 蔬菜与肉类同炒

要采用“双炒法”，即分别用旺火、热油炒一下，然后一起回锅炒一下，迅速出锅。这样炒出的菜肴，肉和菜都鲜嫩，颜色也好看。否则，脆性的蔬菜和韧性的肉，在火候上很难调节，不是菜烂，就是肉生。



◎ 炒蔬菜

特别是炒油菜、白菜、芹菜、韭菜等，都要用旺火、热油。下锅以后，翻搅要快，时间要短，断生即应出锅。这样炒出来的蔬菜，才能色泽鲜艳、脆嫩可口。如果小火、油温低，炒的时间一长，就会出汤、变黄、烂糊。其中菠菜由于菜叶很薄，炒的时间更要短。另外，在热油中撒点盐，炒后才能翠绿清脆。炒特别脆嫩的菜，如炒豆芽等，除了火旺、油热、时间短外，还要边炒边淋些水，这是炒豆芽保持脆嫩的关键，否则，芽就发蔫不脆。而炒马铃薯丝时，除了火旺、油热外，首先要把切好的马铃薯丝在清水中洗几次，洗掉淀粉质，变为白色时再下锅。炒至马铃薯丝变色时，淋点醋、水，撒点盐，再放几个蒜片，翻炒几下出锅。这样炒出的马铃薯丝，丝丝分开、清爽脆嫩、味道鲜美。否则就会炒得黏糊、软塌塌，没什么吃头。

◎ 炒蛋品菜

如炒鸡蛋，必须先将蛋浆扩散调匀。下锅炒时，火要旺，油要热、要多，这样炒出的鸡蛋，涨发松软，色泽鲜艳，香味四溢。如煎荷包蛋，在油烧热下蛋后，要用小火煎，才能形态完整，外香脆内熟透，大火容易焦糊。

合理烹调对平衡饮食的作用

大多数食物由于经过加工、烹调和贮存，会损失一部分营养成分。因此，不但要认真地选择食物，还要进行科学合理地保存、加工和烹调，以最大限度地保留食物中的营养素。科学烹饪是保证食品色、香、味和营养的重要环节，食品加工过程中会发生一系列的物理、化学变化，有的变化能增进食品的色、香、味，使之容易消化吸收，提高食物所含营养素在人体的利用率，有的则会使某些营养素遭到破坏。因此，在烹调加工时，一方面要利用加工过程的有利因素，达到提高营养、促进消化吸收的目的；另一方面也要尽量控制不利因素，以减少营养素的损失。





烹调对食物营养的影响

食物经过烹调，既改善了适口性，除掉了有毒物质，又便于营养的吸收。早在2000年以前，庄子就曾指出，烹调“灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理”。意思即是食物经过烹调，去掉了腥膻臊气，既保持了鲜美的特色，又不破坏其营养价值，还增加了色香味、增加了食物的美感，使食物更加诱人。在日常生活中，如果不注意合理烹调，则会妨碍食物营养的吸收。

食物中营养素损失的原因

只有烹调方法合理，才能使食物发挥最大的营养效能。



食物真正的营养价值不仅取决于食物原料固有的营养成分，还与烹调过程、切洗过程中营养素的变化密切相关。另外，饮食习惯也会影响食物中营养素的变化。

◎ 切洗时的损失

食物在烹调前，必须进行清洗，由于食物外面有皮包着，所以洗涤时不致损失营养素。但经刀工处理以后，食物的外皮被切破，食物汁液内可溶性营养素可能随汁液流失。食物被切后和空气接触面增加，空气中的氧气和食物接触机会增加，食物中的维生素更易被氧化破坏。



◎ 烹调时的损失

食物内各种维生素对热十分敏感，因此在煮、煎、炸等烹调过程中，维生素容易被破坏。加热时间越长、温度越高，营养素破坏得越多。因此，食物烹调原则是，只要食物能熟，加热时间越短越好，以避免营养素损失过多。

◎ 饮食损失

饮食习惯不好，常会让食物里的营养素损失。例如：吃菜弃汤，会使可溶性营养素损失，因为汤里的营养素含量比菜多；用碱煮粥会使米中维生素B_1被破坏；采用“捞饭法”做米饭，把煮的米汤弃去，也会损失一部分营养素。

米冲洗前后的维生素含量与损失情况

（毫克/100克）

维生素 \ 冲洗前后	冲洗三次		
	冲洗前	冲洗后	损失率(%)
维生素B_1	0.1	0.04	60.0
维生素B_2	1.9	1.0	47.0



烹调对食物的影响

食物在烹调过程中的变化概括起来可分为化学变化、物理变化两种。这两种变化的程度，可因食物的性质和烹饪方法的不同而有所不同。



食物在烹调时所发生的变化是十分复杂的综合性的理化变化过程。例如食物受热后一般可发生物理分散作用、水解作用、凝固作用、酯化作用、氧化作用和其他变化等。

◎ 物理分散作用

这种作用包括吸水、膨胀分裂、溶解等。含有淀粉的食物受热后，有更大的吸水量，因而在吸水过程中，使食物膨胀，淀粉粒分离，终至破裂而成糊状，这就是淀粉的糊化现象。蔬菜和水果受热后，细胞与细胞之间的植物胶素软化，同时细胞膜破裂，细胞里的维生素和无机盐溶于水。此时食物开始由硬变软，食物的汤汁中含有丰富的维生素和无机盐。



◎ 水解作用

食物在受热过程中会产生水解，如蛋白质分解为各种氨基酸，所以食物熟后带有鲜味；肉类中的生质胶在加热后分解为动物胶，所以煮肉的汤汁冷却后成为胶冻；淀粉食物在热水中分裂为糊精以后，进一步水解为麦芽糖和葡萄糖，因而食物熟后黏性较大而且带有甜味。

◎ 凝固作用



食物中的水溶性蛋白质受热后，会产生凝固作用，尤其是在含有盐等电解质时，更易促使其凝固。所以煮肉加盐过早，会使食物表面的蛋白质凝固变硬，影响食物内部受热，延长烹制时间。



◎ 酯化作用

食物所含的脂肪在加热过程中，容易受到氧化破坏，一部分脂肪分解为脂肪酸和甘油。如果在烹调食物中加入酒或醋等调味品，即与脂肪酸化合，成为带有芳香气味的酯类。

◎ 氧化作用

食物中所含的多种维生素在加热时，容易受到氧化破坏，这是氧化作用的结果。各种维生素在含有碱性或铜、盐的溶液中加热时，更容易迅速氧化，特别是维生素C最易被氧化破坏，其次是维生素B_1、维生素B_2也易被破坏。但这些维生素在酸性溶液中却比较稳定，所以在烹调含有维生素C的食物时，不宜放碱或苏打，不宜用铜制锅、勺等炊具。



营养素在烹调中的变化



在烹调过程中，食物的蛋白质、脂肪、淀粉、矿物质、维生素等均会发生一系列复杂的物理、化学变化。



这些变化有些能增进食物的色、香、味，并使之容易消化吸收，提高食物所含营养素在人体内的利用率；有的则可能使一些营养素遭到破坏，降低食物的营养价值。因此，了解营养素在食物烹调中的变化，对科学进食、促进人体健康大有裨益。



◎ 蛋白质

蛋白质受热凝固后不再溶于水，却变得易于消化。但过度受热则变性程度加强，并开始分解，出现硫氢基或生成类黑色素，使菜肴呈褐黑色，风味变差，营养价值也降低了，如烤焦的肉、炸老的鸡蛋、煎糊的鱼等。肉类结缔组织（筋、肉膜、韧带）中的胶原，蒸煮熟软后，变为溶于热水的胶质使汤汁变黏，可被人体消化利用。胶质含有数种氨基酸，尤以精氨酸和赖氨酸为数更多。肌肉纤维受热松离，使肉质变得柔软，其他各种可溶性营养素就从肉组织间排出溶于汤中。



◎ 脂肪

鱼类、肉类等动物脂肪组织受热后一部分分离溶出，适当地加热烹调不会发生质的变化。但过度受热则会氧化分解，产生对人体有害的过氧化脂质，且油脂中的维生素A、维生素E、维生素D等也会因过度氧化而丧失营养价值。植物油富含饱和脂肪酸，如亚油酸、花生烯酸、亚麻酸等，在高温、高热下会发生聚合反应，其中的脂肪酸遭受破坏，热能供给量下降2/3左右，营养价值明显降低。因此油炸食物和烹炒食物时，油脂温度不宜过高。



◎ 淀粉

淀粉受热发生糊化，逐渐使黏性增大，易于消化吸收。糖结构中的羟基在强高热过程中可与氨基酸结合，生成赤褐色的黑色素，使糖焦化，对食物营养价值有一定影响。

◎ 矿物质

动、植物食品有都含有矿物质，受热会后随组织内部的水分一同溢出。如骨头煮后，其可溶性的钙、磷、钠、钾等，大部分溢入汤中。钙、镁在酸性条件下易被解析，遇醋酸后产生醋酸钙，可以更好地被人体吸收利用，因而糖醋鱼、糖醋排骨、醋溜白菜等，都是提高营养价值的烹调方法。

◎ 维生素

食物原料在烹调过程中，水溶性维生素所受的破坏和损失比其他营养素都大，而脂溶性维生素损失较少。在相同的加热烹调条件下，各种维生素的损失程度大致为：维生素C大于维生素B_1、维生素B_2以及其他B族维生素。维生素A、维生素D、维生素E则对热损害逐步减弱。维生素C极不稳定，易被空气、日光、碱及加热所破坏，热度越高、烹调时间越长、光照越剧烈、加碱越多，则损失越大。维生素B_1在一般烹调温度下损失不大，其损失率为10%～20%，强热或遇碱则破坏严重。维生素B_1在酸性条件下较为稳定，以水冲洗或加水烹制则流失较多，如淘米时反复冲洗、吃捞米饭等，均会使粮食中的维生素B_1流失于汤水中。维生素B_2亦可因溶于水而遭受损失，但较维生素B_1略稳定，也怕碱，遇光也会受到破坏。其他B族维生素皆溶于水，怕碱畏光，在热中损失较少。维生素A如长时间暴露在空气中易氧化，加热对维生素A影响不大，一般烹调过程中损失为10%左右。维生素D耐热不溶于水，且不怕酸、碱，所以在加热烹调中损失较少。维生素E不溶于水，也不怕热和碱，烹调中几乎不造成损失。我们知道了热对几种维生素的影响后，再掌握一些食物的烹调技术，既能增加食物的色、香、味，又能减少食物中营养素的损失。

怎样烹调有利于碘的吸收

人体碘的含量虽然极少，但它是人体必需的微量元素，是人体合成甲状腺素的重要原料。成人每日需碘量为100～150微克，其中80%～90%从食物中获得。如果体内缺碘，就会引起各种缺碘性疾病，如地方性克汀病、地方性甲状腺肿等。孕妇缺碘，可引胎儿先天性畸形、早产、死胎及新生儿甲状腺功能低下。为了弥补一些地区的水、粮食和蔬菜中含碘量的不足，我国部分地区的食盐中强化了碘。为了提高这些碘的吸收，科学烹调是十分重要的。例如：同炒一种蔬菜，出锅前放盐，碘的利用率为63.2%，炸锅时放盐，则仅为18.7%。食用不同的油，碘的食用率也不同，如用动物油炖马铃薯，炸锅时放盐，碘的利用率为2%，用豆油可增加到25%。添加某些调味品可增加碘的食用率，如炒马铃薯，炸锅时放盐，碘的利用率为24%，而加了陈醋后，碘的食用率上升到47.8%。不同的蔬菜配炒，碘的食用率也不同，如拌在出锅前放盐，碘的食用率番茄炒马铃薯为53%、番茄炒鸡蛋为62%、番茄炒黄瓜61%、番茄炒柿椒为77%。由此可见，科学烹调可提高碘的食用率，防止缺碘性疾病的发生。



合理烹调 主食

我国人民的主食主要以大米、面粉、玉米等粮食作物为主。主要采用蒸、煮、焖等烹调方法。如果主食烹调方法不当，就会造成米、面等粮食中的水溶性维生素和无机盐受到损坏和流失，从而降低了食物的营养价值。

米饭的烹制

从淘米到煮饭、从和面到成熟，每道工序都必须合理操作。

烹制米饭要合理淘洗，除去杂质和黄曲霉素，要轻洗轻搓，减少淘洗次数。因为每淘一次米，维生素B_1就要损失31%，维生素B_2就要损失25%。用水量不可过多,水温也不宜过高，以防止水溶性维生素的损失。此外，在烹制过程中还有许多注意事项：



◎ 烹制大米忌用碱

人们习惯用碱煮大米稀饭，以求黏稠适口。但是，大米中含有维生素B_1，它在中性或酸性环境中对热较稳定，而在碱性溶液中，对热极不稳定。如在pH＞7的环境（即碱性环境）中加热，能使大部分或全部维生素B_1受到破坏。同时，碱性环境会影响人体对无机盐的吸收和利用。因此，用碱煮大米稀饭或烹制大米制品时，会降低大米的营养价值，应改变这种不科学的烹制方式。



◎ 要焖饭，不要捞饭

大米中含有水溶性维生素和无机盐类，在加热过程中，这种可溶性维生素和无机盐类，极易溶于水中。例如在做米饭时，如果吃捞米饭，则维生素B_1大部分溶解在米汤中，如果将米汤弃之不用，则维生素B_1将损失掉70%～80%，而蒸饭维生素B_1仅损失10%。因此，吃蒸饭或焖饭，可以提高B族维生素的利用率。



◎ 用高压锅煮米饭

因为高压锅的水分和蒸汽可以均匀浸透到米的内部，从而使米很快分解变性，成为易被人体吸收的、较有营养的食物。因此，在日常生活中可多用高压锅来制作主食。



大米烹制方法对维生素含量的影响

食物	原料	烹调	成品水分（%）	烹饪前后维生素含量（毫克／100克）						保存率(%)		
				B_1		B_2		B_5				
				前	后	前	后	前	后	B_1	B_2	B_5
饭	特二稻米	捞、蒸	71	0.18	0.03	0.06	0.03	1.4	0.3	17	50	21
饭	标一稻米	捞、蒸	71	0.21	0.07	0.06	0.03	4.1	1.0	33	50	24
饭	标一稻米	碗蒸	69	0.21	0.13	0.06	0.06	4.1	1.6	62	100	30

粥的烹制

烹制粥的过程中要注意以下几点：

❶ 不要加碱：加碱煮粥，虽然易烂，而且黏滑好吃，但是大米中的维生素B_1、维生素B_2和维生素C却遭到了破坏。如果长期缺乏维生素B_1，会得脚气病；缺乏维生素B_2，会使口腔和阴囊发生病变；维生素C不足，易得坏血病，出现重度贫血、精神抑郁和食欲不振等现象。

❷ 要盖上锅盖：这样可以保持水溶性维生素和其他营养素不随水蒸汽流失。

❸ 不要用温锅水煮粥：用温锅水煮粥易发生中毒。

面食发酵的方法

面食制作主要通用发酵的方法。

发酵法归纳起来可分为酵母发酵、发粉发酵和调搅发酵。



◎ 酵母发酵

酵母发酵是家庭和饮食业常用的方法，是利用酵母菌在面团中繁殖，产生一种“酶”的复杂有机化合物，它能促使糖分子分解成乙醇分子和二氧化碳分子，使面团膨胀。发酵制作的面食松软可口，有特殊风味，更重要的是通过发酵使面团内酵母菌大量增殖从而增加面团中的B族维生素，同时还能破坏面粉中的植酸盐，减少了对某些营养消化吸收的不良影响，因而大大提高了食品的营养价值。目前使用的酵母有酵母厂选择纯菌培养的酵母和老面酵母两种，其中以酵母厂生产的压榨鲜酵母和活性干酵母为佳，发酵力强而均匀，使食品气味清香，味道鲜美；老面酵母又称“引子”、“发面头”，由于老酵母经过过度发酵，出现强烈酸味，必须加碱使其中和，因而易破坏食品营养成分，且发酵力差，因此不宜提倡使用。

◎ 发粉发酵

发粉发酵是一种化学膨松剂，与面团揉合，加热后产生二氧化碳气体。常用的发酵剂有碳氢钠（又名小苏打）、碳酸铵、小苏打酒石酸发粉、小苏打磷酸盐发粉以及小苏打明矾发粉等。但发粉一般只用于制作重糖、重油食品，而且有的发粉会影响食物的质量和口味。如碳酸氢钠在产生二氧化碳的同时，还生成碳酸钠，如果形成的碳酸钠过多，食品就会带有碱味；又如小苏打明矾发粉使用过多会有苦涩味道。

◎ 调搅发酵

调搅发酵是高速调搅的物理运动，使面团内充满细微空气泡沫，形成体大而膨松的发面方法。此法不破坏食品的营养素，但必须用蛋类作为解质，用于蛋糕类食品，使用范围有一定局限性。



面食的烹制

面食有蒸、煮、炸、烙、烤等加工方法。因制作方法的不同，营养素的损失程度也不同。

一般蒸馒头、包子、烙饼时，营养素的损失较少。捞面条时大量的营养素会随面汤的丢弃而损失，一般可损失49%的维生素B_1、57%的维生素B_2和22%的尼克酸，所以煮面条和水饺的汤应尽量吃掉。炸制的面食，如油条、油饼，由于温度高，可使维生素几乎全部被破坏。

◎ 做馒头

做馒头营养损失的主要原因是对发酵的面团加碱。面粉中的维生素B_1在酸性环境中比较稳定，而在碱性环境中则容易被破坏，如果加碱过多或用苏打等碱类发面剂做馒头，就会破坏面团中大部分的维生素B_1，所以做馒头最好用鲜酵母发面。酵母里有很多活酵母菌，它们不但能使面团发透、变松，而且其自身还含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁和多种维生素等。用鲜酵母蒸馒头，不但香味扑鼻、松软可口，而且富有营养、易于消化。



◎ 煮面条

在煮面条的过程中，某些能溶于水的营养素，如水溶性维生素、糖类、蛋白质等，会因溶于水而流失掉。吃汤面能避免各种营养素的损失，而吃捞面则会损失大量的营养素，如：损失49%的维生素B_1、57%的维生素B_2、22%的尼克酸及不少的蛋白质和矿物质等。为了减少营养损失，吃完捞面应适当喝些汤，这样可充分利用面汤中的营养素。俗话说的“原汤化原食”，就是鼓励人们喝这种含有大量维生素的汤，吃完饺子喝些汤也是这个道理。

◎ 炸面食

炸油条、油饼、麻花等食品时，因为碱和高温油的作用，可使面团中的维生素B_1全部破坏，维生素B_2和尼克酸各损失50%左右。

为了减少油炸面食品中营养素的损失，油温不宜过高，炸制时间也可适当延长些。此外，烤烧饼时，维生素B_1损失约30%，B族维生素和尼克酸没有多少损失。烙饼由于受高温时间短，损失比烤烧饼要少些。



面食烹制方法对维生素的影响

食物	原料	烹调方法	维生素B_1（硫胺素）			维生素B_2（核黄素）			烟酸（尼克酸）		
			烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）
馒头	富强粉	发酵、蒸	0.07	0.02	28	0.08	0.05	62	1.2	1.1	91
馒头	标准粉	发酵、蒸	0.27	0.19	70	0.07	0.06	86	2.0	1.8	90
面条	富强粉	煮	0.29	0.20	69	0.07	0.05	71	2.6	1.8	73
面条	标准粉	煮	0.61	0.31	51	0.07	0.03	73	2.8	2.2	78
大饼	富强粉	烙	0.35	0.34	97	0.07	0.06	86	2.4	2.3	96
大饼	标准粉	烙	0.48	0.38	79	0.07	0.06	86	2.4	2.4	100
烧饼	标准粉、麻酱	烙、烤	0.45	0.29	64	0.08	0.08	100	3.5	3.3	94
油条	标准粉	炸	0.49	0	0	0.06	0.03	50	1.7	0.9	52
窝头	玉米面	蒸	0.33	0.33	100	0.14	0.14	100	2.1	2.3	109

科学食用方便面

随着社会生活节奏的不断加快，传统的饮食方式开始改变。方便类食品能节省人力和时间，讲求经济而时效，已成为人民群众追求的方向。方便面正涌向每个家庭的餐桌，许多超市里的方便面已成为畅销的食品，不少地方还引进了方便面的生产线。然而，目前我们生产的方便面所含的营养成分与人体所必需的营养是不相称的，方便面除了热量可以满足人体需要外，其他如脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、纤维素等都无法满足。人体需要更多的营养，如果长期吃方便面，又没有其他副食品配合，对人体健康是不利的。为了使方便面吃得科学，即能节省时间又能保证全面营养的需要，就必须在其他营养成分上加以补充：

- 脂肪：成年人每天需脂肪10克左右，而脂肪在花生油、猪油、黄豆等物质中最多。如果每天多吃点猪肉、熟黄豆、花生仁、蛋品，就可以补充脂肪的不足。
- 高蛋白：成年人每天需蛋白质70～80克，一般方便面中高蛋白含量很低，有的仅9%左右，尤其缺少赖氨酸。因此，吃方便面的同时最好搭配鱼、肉、蛋、猪肝、豆腐、豆浆等食品。
- 水果与蔬菜：如新鲜水果及黄瓜、萝卜、番茄、莴苣、芋头等。一般成人每天所需蔬菜水果总量约500克左右，这样才能保证饮食营养的平衡和身体的健康。因此，方便面只有与其他营养食品搭配，才能保证人体所需的各种营养，真正节省人力和时间，有利于人们的健康。





合理烹调副食

合理烹调副食可减少维生素和无机盐的损失。洗菜时要先洗后切，下锅前尽量浸泡于水中，洗切与烹调的间隔时间要短。为了洗净附着在蔬菜表面的农药和寄生虫卵，可用流水冲洗。炒菜时要急火快炒，即用高温短时间炒，可以减少维生素C的损失。炒菜时不要过早放盐，否则菜不仅不容易熟，还会出现较多的菜汁，一些维生素和无机盐也会同时溶出。

动物类食品的烹调方法

肉、禽、鱼等动物类食品的烹调方法主要有蒸、煮、炖、炸、烤、炒等。肉在蒸、煮、炖的过程中，肉汁的逸出可达50%。一定量的营养素也随之进入汤汁，其中有蛋白质、维生素等。如果连汤汁一起吃掉，营养素是不会受损失的。加热对肉中各种营养素的影响不大，但是维生素B_1、维生素B_2损失率较大。炒肉对肉类营养素的影响较小。烤肉时，由于所挤出的肉汁的水分迅速蒸发，汁液中所含营养素仍留在肉的表面，蛋白质和无机盐的损失极少。烤鸡鸭时，往往在表面涂油，还可增进香味。炸与烤相类似，但因油温较高，水分蒸发较快，肉汁流失更少，而对维生素的破坏要比炒还高些。总之，肉类以炒为最好，蒸煮次之，炸和烤更次之。炒时如加少许淀粉拌匀，维生素的破坏就更小了。除用淀粉外，还可用面粉、豆粉。此方法除用于肉类食品外，也可用于蔬菜，能使维生素C的破坏减少。这是由于淀粉中含有谷胱甘肽，其中的巯基有保护维生素C的作用。炸排骨、烧鱼时，可加入少量醋以促进骨中钙的溶出，增加钙的吸收和利用，如糖醋黄鱼、松子黄鱼等。

动物类食品烹调方法对维生素含量的影响表

食物	烹调方法和处理情况		维生素B_1（硫胺素）			维生素B_2（核黄素）			烟酸（尼克酸）			维生素A		
			烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）
猪肉	炒肉丝	切成丝，用油炒1.5～2.5分钟，加酱油	0.43	0.49	87	0.20	0.20	79	3.8	2.5	55	–	–	–
猪肉	蒸丸子	绞碎加团粉、酱油及水，拌匀做成丸子，蒸1小时	0.43	0.27	53	0.20	0.17	13	3.8	2.8	70	–	–	–
猪肉	炸里脊	切成片，加淀粉、酱油及水拌匀，在油中炸1～5分钟	0.43	0.37	57	0.20	0.19	62	3.8	2.5	47	–	–	–
猪肉	清炖	切成块，加6倍量的水，适量盐，大火煮沸，后用小火煨30分钟	0.43	0.23	35	0.20	0.17	59	3.8	1.1	25	–	–	–
猪肉	红烧	切成块，用油炒3分钟，大火煮沸，后用小火煨1小时	0.43	0.29	40	0.20	0.19	62	3.8	2.6	50	–	–	–
猪肝	炒	切成片，加淀粉和酱油拌匀，用油炒3分钟，加水少许	0.23	0.3	68	3.50	3.30	99	14.9	12.1	83	13.260	7.600	59
猪肝	炒	将大块肝放入沸水中，加调味品煮约1小时	0.32	0.23	45	3.50	3.60	63	14.9	10.9	45	13.260	11.460	50
鸡蛋	炒	去壳，打匀，加盐适量，用油炒1～1.5分钟	0.10	0.08	87	0.38	0.36	99	0.10	0.10	100	–	–	–
鸡蛋	煮	将整鸡蛋放在水中，用大火煮沸10分钟	0.10	0.09	93	0.38	0.37	97	0.10	0.10	96	–	–	–

合理烹调蔬菜

蔬菜是我国人民膳食中维生素C、胡萝卜素和无机盐的主要来源。





蔬菜中的维生素C在切洗过程中，部分与空气接触被氧化而破坏，浸泡也可使维生素C和B族维生素损失。因此，蔬菜最好用流水冲洗，不可以在水中浸泡；煮菜时要使汤浓缩与菜一起进食；做汤时要等水开后再将菜下锅；焯菜要在水沸腾时放入，尽量减少菜在水中的时间，焯完的菜不要过度地挤去菜中的水分；蔬菜应现做现吃，切忌反复加热。



◎ 叶类蔬菜的烹调方法



蔬菜尤其是绿叶蔬菜，应采用急火快炒的方法，即加热温度为200℃～250℃，加热时间不超过5分钟。这样可以防止维生素和可溶性营养成分的流失。旺火速炒，锅内温度高，可使蔬菜组织内的氧化酶迅速变性失活，防止维生素C因酶促氧化而损失。据测定，叶类蔬菜用旺火速炒的方法，可使维生素C保存率达到60%～80%；维生素B_2和胡萝卜素可保留76%～94%。而且煮、炖、焖等方法烹制蔬菜，维生素C损失较大，如大白菜切块煮15分钟，维生素C损失可达45%。旺火速炒，由于温度高，翻动勤，受热均匀，成菜时间短，可防止蔬菜细胞组织失水过多，避免可溶性营养成分的损失；同时叶绿素破坏少、原果胶物质分解少，从而既可使蔬菜质地脆嫩、色泽翠绿，又可保持蔬菜的营养成分。

◎ 根茎类蔬菜的烹调方法

对于一些根茎类、新鲜豆荚类蔬菜，如马铃薯、藕、芋头、四季豆等，烧、炖的方法和热炒相比带来的营养损失要少。

蔬菜类食品烹调方法对维生素含量的影响

食物	烹调方法和处理情况		维生素C（抗坏血酸）			胡萝卜素		
			烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	保存率（%）
绿豆芽	炒	水洗，用油炒9～13分钟加调味品	10.0	5.6	59	–	–	–
豆荚	炒	切成段，用油炒23～26分钟加调味品	14.0	9.6	67	0.82	0.73	93
马铃薯	炒	去皮，切成丝，用油炒6～8分钟，加盐和酱油	20.8	11.8	54	–	–	–
马铃薯	炖	去皮，切成块，加调味品和水，用大火煮10分钟，小火煮20分钟	20.8	12.9	71	–	–	–
胡萝卜	炒	切成片，用油炒6～12分钟，加盐	–	–	–	4.75	3.20	79
胡萝卜	炖	切成块，加调味品和水，炖20～30分钟	–	–	–	4.75	4.38	93
茎蓝	炒	去皮，切成丝，用油炒15分钟，加调味品	44.1	20.0	45	–	–	–
大白菜	炒	切成块，用油炒12～18分钟，加酱油	16.5	9.1	57	–	–	–
小白菜	炒	切成段，用油炒11～13分钟，加调味品	42.8	33.2	69	1.56	1.36	94
圆白菜（洋白菜）	炒	切成丝，用油炒11～14分钟，加调味品	52.0	27.0	68	–	–	–
油菜（南方白菜）	炒	切成段，用油炒5～10分钟，加调味品	54.6	31.8	64	3.30	3.03	76
雪里蕻	炒	切成段，用油炒7～9分钟，加盐	91.3	58.8	69	2.90	1.85	79
菠菜	炒	切成段，用油炒9～10分钟，加酱油	69.5	55.6	84	3.48	2.59	87
韭菜	炒	切成段，用油炒50分钟，加调味品	12.4	5.5	52	2.42	2.57	94
番茄（西红柿）	炒	去皮，切成段，用油炒3～4分钟，加盐	13.9	13.3	94	–	–	–
辣椒	炒	用油炒1.5分钟，加盐	111.0	75.9	78	0.78	0.26	90

冷冻食品的烹调方法

有人认为，冷冻食品的色、香、味和营养价值比不上新鲜食品，担心它解冻和烹调后营养价值降低。其实不然，只要掌握合理科学的解冻和烹调的方法，冷冻食品仍然可以保持食品原来的色、香、味、形，营养成分也不会受损失。在烹调冷冻食品时应掌握适宜的方法，烹调的温度、时间要根据食品的种类、鲜嫩程度、份量等情况来决定。一般来说，烹调开始时用大火，烧至沸滚后改用小火。绿叶菜要用热锅旺火急炒，烹调时间长会使维生素C的损失增大。在冷冻制作中，经过烫漂的蔬菜，烹调时间要短，否则脆、嫩度将会受影响。另外，烹调时用水宜少不宜多。用水越多，水溶性维生素溶解就越多。大多数食品中的营养素会溶于水中，如无机盐达10%～25%，维生素达15%～25%。为了减少营养损失，可按需要在某些食品中加入适量的淀粉勾芡，使汤汁包裹在食物中，多余的汤汁最好也能充分利用。



降低蔬菜营养价值的错误习惯

由于人们烹调时疏忽大意或者沿用一些错误的方法，使得蔬菜中的大量维生素在不知不觉中遭到破坏或白白损失掉。常见的错误习惯有：

- 久存蔬菜：新鲜的青菜买来存在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时，维生素C损失达84%。若要保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。
- 丢弃了含维生素最丰富的部分：例如豆芽，有人只吃上面的芽，而将豆子丢掉。事实上，豆中所含维生素C比芽的部分多2～3倍，丢了岂不可惜！再有，做饺子馅，把菜汁挤掉，维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后先用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜，盐分进不去，馅就不会出汤。
- 先切菜再冲洗：在洗切青菜时，有人往往先切再洗，殊不知青菜中的维生素大都溶解于水，若将菜切了再冲洗，大量维生素就会流失到水中。
- 用铜锅烧菜：因为铜可促进维生素C、维生素B_1的分解，故铜被称为维生素的“敌人”。
- 烧菜时煮得过久：青菜中的维生素D、维生素B_1都怕热、怕煮。据测定，大火快炒的菜，维生素C的损失为仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失可达59%。所以烧菜要用旺火，这样烧出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。还有些蔬菜，如黄瓜、番茄等，最好生拌吃。
- 烧好的菜不马上吃：有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B_1在烧好后温热的过程中，可损失25%。烧好的白菜若温热15分钟，维生素C可损失25%，保温30分钟会损失10%，若延长到1小时，会损失掉20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟，会再损失20%，共计65%。那么，从青菜中得到的维生素就所剩无几了。







厨具与营养健康

我国人民历来使用的传统食品容器和包装多由竹、木、金属、玻璃、搪瓷和陶瓷等材料制成。而现代化的电器和厨具，如电冰箱、电炒锅、微波炉等厨房用具给繁忙的现代人的日常生活带来了方便，厨具和食品容器是人们饮食中不可缺少的组成部分，但如果不科学地使用，将对人体造成极大的危害。

食品容器与营养健康



❶ 镀锌容器不能盛放食品，尤其是酸性食品，如饮料等，因为这样会使锌溶于饮料，人食用后易发生中毒。

❷ 铅锡合金的酒壶不能用来盛酒，这样会加大酒中的铅含量，易导致铜铅中毒。

❸ 塑料容器不宜盛放食品。有些塑料制品中含有聚氯乙烯，对人体有害。塑料容器用来盛食用油，会使食用油出现腊味。

❹ 陶瓷容器含有较多的铅，盛酸醋、果汁、酒等酸性食品，也可导致中毒，危害人体健康。

❺ 金属器皿不能存放蜂蜜。这样会使营养成分遭到破坏，服用后易发生恶心、呕吐等中毒症状，因为蜂蜜中的有机酸和碳水化合物在酶的作用下，部分转变成了乙酸，乙酸会使镀锌的铁皮腐蚀脱落，增加蜂蜜中锌、铁等重金属含量，使蜂蜜变质。应用玻璃、木桶等容器存放蜂蜜。



❻ 铜器皿不能存放酸性饮料。因为铜可与饮料中的二氧化碳作用产生碱式碳酸铜，与柠檬酸作用产生有毒的柠檬酸铜，饮用被铜污染过的饮料，味觉有苦涩感，舌苔变黑，同时伴有恶心、呕吐等消化不良的症状，会危害健康。

❼ 盐、酱油、菜汤、醋等不宜存放在不锈钢的容器中。这些食物中含有多种电解质，长期盛放时，会与不锈钢起电化学反应，使不锈钢中的有毒微量元素被溶解出来，久而久之，有毒物质在体内慢慢积蓄，会损害健康。



❽ 热水瓶不宜装饮料。盛开水的热水瓶内壁会积一层水垢，水垢的主要成份是碳酸钙、碳酸镁，这些重金属盐遇到饮料中的二氧化碳及水时，会加速溶解，污染饮料。饮用后易引起慢性中毒。保温杯、旅行壶等装开水的器皿也不能用来装酒及酸性饮料。

❾ 铝锅不宜久放饭菜。如果在铝制容器里长期存放咸的菜或汤类食物，不仅会毁坏铝制品，而且汤菜里会溶进较多的铝分子。这些铝分子会和食物中的一些成分发生化学变化，生成铝的化合物。长期吃含有大量铝和铝化合物的食物，就会破坏人体中正常的钙、磷比例，影响人骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢，同时还会影响某些消化酶的活性，使胃的消化能力减弱。因此，铝制品不宜久放饭菜。

❿ 铝制品不能久存面粉。这样会腐蚀容器表面，因为面粉中的淀粉发酵后形成的有机酸对铝有腐蚀作用，所以盛放在铝制品中的面粉很容易霉烂变质。

炊具与营养健康

◎ 不宜用铜壶烧开水

用铜壶烧的开水中，亚硝酸盐的含量比生水中的高。亚硝酸盐可使血红蛋白失去携氧能力，导致机体组织缺氧，同时在胃酸环境中与胺合成亚硝酸胺，亚硝酸胺是致癌的活性物质。同时，铜也会破坏维生素C，所以铜制炊具应避免使用。

◎ 不宜经常使用铜炊具

铜制炊具虽然光亮美观，但经常使用对人体健康不利。铜本身不会使人中毒，但它会破坏食物中的维生素，加速维生素C的氧化。另外，铜在潮湿的空气中极易与空气中的二氧化碳和水发生化学反应，在炊具表面产生一层绿色的铜锈，这种物质对人体有害，会引起急性中毒。铜器与醋接触会产生一种有毒物质——铜绿，进入人体后会导致溶血、少尿、休克、中枢神经抑制，重者死亡。铜器也不能用来烹调羊肉。因此，不宜经常使用铜制炊具。

◎ 不宜用铝制品烧煮

铝餐具中的铝在烧煮过程中会溶解到食物中，尤其用铝锅炒菜时，加醋会释放出更多的铝离子，污染食品，长期食用有害健康。铝还会跟碱性溶液起反应，可生成铝酸盐，溶解后会随食物进入人体，若肾功能衰竭或肠壁功能异常，通透性增强时，对铝离子的摄入量就会加大，从而对人体造成更大的危害。

◎ 铁制炊具对营养健康的影响

铁锅坚实、耐用，受热均匀，炒出的菜味道纯正，而且部分铁会与食物结合，增加体内铁的额外来源。但使用铁锅也有禁忌：



❶ 铁锅不宜煮酸性食物，因为这样易生成低铁化合物，食用后会有中毒反应，而且影响食物营养的吸收，降低食物的营养价值。

❷ 铁锅忌煮富含鞣质的食物和饮料，如果汁、红糖制品、茶、咖啡等，因为这样会生成不溶解物质，难以消化，而且对人体有害。



❸ 铁锅不宜煮绿豆汤，因为这样易生成单价铁，影响人体对营养物质的吸收。

◎ 不锈钢炊具的正确使用

使用不锈钢锅前应注意擦干锅底。冬天煮饭或烧汤时，可加入热水，这样可减少煤气中亚硫酸和硫酸对不锈钢产生的腐蚀作用。煮饭时，水煮沸后即应拧小煤气，可大大减小黏焦现象。

◎ 铁锅铜铲是最佳搭档

铁锅因为可以补充人体对铁的吸收，所以被誉为“补血锅”。铁锅炒菜时处于高温状态，加之盐和醋的作用及铲子的摩擦和搅拌，脱落的铁质将随食物进入胃内，经胃酸作用转变为无机铁盐，补充人体血液中的铁含量，达到养生保健的作用。人体内有一种以铜为主要成分的铜蛋白酸，参与机体新陈代谢，促进生长发育，抑制某些疾病。铜铲的使用会增加这种微量元素的吸收，且不会引起铜中毒，因此在饮食营养中，铁锅铜铲是最佳搭档。



◎ 忌用涂银粉的炊具

市场上出现了各种各样的炒锅，许多铁锅表面都涂有一层银粉，以吸引消费者。银粉俗称铝粉，是由纯铝片和少量润滑剂捣成粉末，经抛光而成的。涂银粉的炊具经加热或与调味剂接触后，大量纯铝末或可溶性铝盐会混入食物中，食用后很容易引起铝中毒。因此，最好不要使用涂刷银粉的炊具。

◎ 筷子的合理使用

金属筷表面光滑，美观耐用，但导热性能强，容易烫嘴；塑料筷脆且易变形，对皮肤黏膜有一定刺激性；油漆筷质轻、美观，但是筷子上涂的漆含多种对人体有害成分，易引起中毒或具备致癌作用，而且对儿童的智力发展有影响。应选择竹制和木制等对人体无害、质轻、价廉的筷子。但应注意防霉和清洗干净。

◎ 忌用化纤布洗餐具

化纤布是用化学原料聚合成的高分子化合物。当这些细小的化学纤维附在餐具上随食物进入人体的消化道内时，容易刺激或诱发胃肠道疾病，尤其是彩色化纤布上的染料危害更大。洗餐具最好用绵纱和白色毛巾作抹布。

◎ 忌用洗衣粉洗餐具

洗衣粉的成分是具有中等毒性的化学剂，也有致癌作用。若漂洗不净，随食物进入人体后，在血液循环中会破坏细胞膜，造成肝、脾的损伤及胆囊扩大，使人体抵抗疾病的能力下降。

冰箱的使用与健康

❶ 冰箱使用1～2周后，应用浸有温水的软布擦拭。如出现异味，可在温水中加入少量的清洁剂，再用清水擦净。也可将酒精和水按7∶3的比例兑成溶液，倒入喷雾器内，边喷边擦冰箱，再用旧牙刷清除死角污垢。

❷ 水果、蔬菜及其他生的食物应洗净、沥干水后再放入冰箱内；生鱼及生鸭应先去除内脏，洗净后放入冰箱内。

❸ 冰箱内存放的食品应在保质期内食用。

❹ 生食品和熟食品不要存放在一个容器内，生吃的水果、蔬菜不要和生肉、鱼等接触，以防止细菌污染。

❺ 食品间要有足够空隙，不应紧贴冰箱内壁，以便冷空气对流。



❻ 尽量减少开冰箱门的次数，缩短开门时间，减少外界热气进入冰箱内。

❼ 醋、芥末能杀死冰箱细菌。大肠杆菌喜欢在低温下繁殖，因此放在冰箱中的食品，食用前应适当加些醋、芥末等佐料，可使大肠杆菌减少1/3以上。



厨具的环保清洁法

- 将两勺醋与200毫升温水混合，然后倒在已经铺好厨房纸巾的切菜板上，放置15分钟，切菜板的黑垢和臭味都会消失干净，还有杀菌效果。如果用海绵或者丝瓜瓤蘸点上述的混合液体清洗不锈钢操作台，就能再现原来的光泽。
- 果皮可用来对付烧水壶和锅（铝制的除外）内黏着的黑垢，可将一两个挤过的柠檬切片放在锅中，放水到盖过黑垢的地方，然后用小火煮15分钟，就可清除黑垢，铝制锅则可用苹果皮如法“泡”制。
- 将清洁液涂在菜刀上，用萝卜如画圈般轻轻摩擦刀身，用温水洗净，把水分擦干，可防止刀具生锈。
- 要除去密闭容器上的异味，可将容器在淘米水中浸泡约30分钟，再用海绵搓洗、擦干，即可除去异味。
- 如果银质餐具变黑，可将小苏打放入将沸的水中调成溶液，另在不锈钢盘内铺上铝箔纸，倒入溶液，放入餐具泡4小时即可。
- 要除去留存于杯底的茶垢，只要将常用的玻璃杯在稀释的酸醋中泡30分钟，即可光泽如新。水晶玻璃杯等精致的茶具，要用布蘸醋擦拭，细部变黑处，用软毛牙刷蘸醋、盐混合成的溶液轻轻擦拭即可。另外，将玻璃器皿用水冲净后，倒入约40℃的温水刷净，再令其自然干燥，也可以除去杯底茶垢。
- 要保持不锈钢厨具的清洁，可用萝卜或小黄瓜的横切面蘸去污粉，摩擦不锈钢厨具（萝卜的切面能吸收去污粉的粗颗粒，不会刮伤不锈钢）。待擦好后冲洗干净，即可光亮如新。





调味与营养健康

为了刺激人们的食欲，达到一定的饮食量，并适合人们的胃口，必须在食物烹调过程中进行调味。任何一种食物，如果不加以调味，是很难满足人体食欲的需要的。而且，如果饮食不经过调味，在烹制中也不能完成复杂的质变。调味是在食物被加热烹制的同时（或其前后）加入各种不同滋味、不同气味的调味品，使调味品和食物产生复杂的化学变化和物理变化，以起到除腥膻、解油腻、松软食物组织、增加美味、美化色彩等作用。

食物的色香味形与食欲

人体食欲的产生，除机体感觉饥饿引起食欲外，在体外是由于食物的色、香、味、形对人体感受器官作用的结果：一是食物刺激视、嗅神经感受器官而引起条件反射；二是由于咀嚼吞咽食物刺激消化道前驱化学感受器官和机械感受器官引起的条件反射。在人体正常情况下，色、香、味、形俱佳的食物都会使人食欲大振，分泌更多的消化液；反之，就会使人食欲大减。视觉能辨别食物的颜色，颜色可使人们产生某种特殊的感觉，通过视觉器官直接影响人们的食欲；嗅觉辨别食物的气味，嗅觉是食物的气体分子或挥发物质作用于嗅觉器官的感受细胞引起的。饮食中的嗅觉感受主要是肉类香味、饭香、菜香、酒香等，嗅到香气并刺激食欲；味觉感受食物滋味，味觉的感受器官是味蕾，主要分布在舌的背面，特别是舌尖和舌的两侧。进食时味觉感受的性质主要是酸、甜、苦、咸、辣、鲜等。味觉感受器官除味蕾外，还有口腔中大量的触觉和温度感受器官，特别是嗅觉的参与，产生了多样的复合口感。因此，在食物加工烹调过程中，要注意合理调味，做到色、香、味、形俱佳，激发进食者的食用情绪和食欲，既能使人增加食量，达到吸收足够营养的目的，又能给人以回味无穷的精神享受。





食物的性味与人体健康

人们的饮食生活总离不开酸、甜、苦、辣、咸这五味。食物各有性和味的不同，酸、甜、苦、辣、咸这五种品味又存在于各种食物之中。任何食物的任何复杂味道都是由这五种品味复合而成的。除此之外，在调味中还有香味和鲜味，以此七种味道作为调味的基本味，也称为母味。在此基础上可组合成多类复合味，如酸甜类、甜咸类、鲜咸类、辣咸类、香辣类、香咸类等。

五味与人体健康息息相关，祖国医学认为，人之饮食，各有适味。五脏各主其味：肝主酸、脾主甜、心主苦、肺主辛、肾主咸。饮食五味不可太偏，否则就会生病。如过食肥甘辛辣厚味，常可发生温热痰浊、气滞血瘀；过于吃酸的食物，就会肝气太旺，脾胃虚弱；过于吃咸的食物则伤肾气。人体对五味的需要，也不是恒定不变的。有时需要多，有时需要少，要根据身体五味的盛衰来调整。如果五味发生偏盛或偏衰，会致使人体阴阳也产生偏盛偏衰而生疾病。

我国自古在调味上就有“味贵冲和”之说，“味贵冲和”就是要合理地进行饮食调味，一方面不宜过食肥腻厚味、熏烤炙及过浓的调味品，尽量保持食物的自然冲和之味；另一方面要根据五味入五脏的原理，结合内脏功能何处失衡，用饮食五味来进行调和，帮助机体恢复平衡。如慢性肝病应适合进食酸性食品，慢性消化道疾病宜进食带甜味的食品。适当的调味有助于纠正脏器功能的失常，因此，不可偏嗜，切忌太过。

滥加调味品对健康的影响

有人为了增加口味、刺激食欲，滥加调味品，岂知调味品“超标”会有损健康。一项调查报告表明：胡椒、桂皮、茴香、丁香等调味品中，均含有一定的诱变和有毒成分，当人体免疫机能低下时，有可能改变人体正常组织细胞中的基因密码，使遗传功能发生突变，从而诱发细胞畸变并形成肿瘤或癌症。在食品中滥用调味品，还可诱发人体高血压、痔疮和胃肠病等疾患，同时对口腔、咽喉和食道等组织也有灼伤作用。如胡椒热，能动火伤气；桂皮辛甘热，能助阳动血；茴香辛温，能助火伤阴；丁香温而燥，能燥烈伤阴。因此，这类调味品对身体火旺者或天气炎热时应少用，阴虚发热及失血、津伤、液脱者皆应禁用。毫无顾忌地大量食用调味品，对人体健康是有害的。





常见调味品的作用

调味品不仅在饮食中被用来调味，以提高食欲，而且其本身含有的各种营养物质，也是饮食中不可缺少的物质。

调味品与人体健康息息相关。如食盐是人体无机盐的主要来源；味精含有谷氨酸钠成分；醋可软化植物纤维，促进糖、磷、钙的吸收，有保护维生素C的作用；糖是人体热能的主要来源，还能起到保肝的作用；葱、姜、蒜都含有蛋白质、糖、维生素等营养成分，还有抗菌消炎的作用。



◎ 食盐

盐有“百味之王”的美称。盐在烹调中的作用主要有：

- 提鲜。由于盐对鲜味物质有提鲜作用，因此，菜肴中不放盐或盐放得很少，吃起来就无味，人们常说的“咸中有味”就是这个道理。
- 保原味。为了保持原料的本味，有些食物在烹调前要用盐腌一下，如鸡、鸭、肉、鱼、虾、青笋和黄瓜等。腌去部分水分可以确保原料的基本味道不变。
- 保鲜。把食物原料洗净，切成片或块等形状，在上面撒上一些盐，可起到短期的保鲜作用。
- 杀菌防腐。盐为电解质，有较强的渗透作用，即有较强的脱水作用。食物上的细菌由于食盐的脱水作用而被杀死，从而起到防腐、防变质的作用。



◎ 酱油

酱油是人们经常食用的调味品，也是我国最先发明的传统调味品，距今已有3000多年的历史了。

酱油是以大豆或豆饼、麸皮等为原料发酵酿制而成的，具有特殊的风味，色泽呈棕褐色或红褐色，有光泽而不发黑。酱油味道鲜美，醇厚适口，香气稍有甜味。

酱油的成分比较复杂，除食盐外，还有多种氨基酸、糖类、有机酸、色素和香料。酱油以咸味为主，亦有鲜味、香味，在烹调菜肴时能增加菜肴的口味和色泽，增加食物的香味，有利于促进食欲。





◎ 糊辣椒面

糊辣椒面是把辣椒先烤熟，然后研为碎块，再捣碎制成的。糊辣椒面保持了新鲜辣椒的鲜红颜色和辣味，可长期保存。

糊辣椒面用于烹调各种佳肴和风味小吃、凉菜，也可以将糊辣椒面和其他调料与盐制成蘸汁，蘸食清汤蹄筋、清炖肘子、牛肉粉、牛羊杂粉等，既可去腥除膻，又可保持原汤原汁原味。

◎ 醋

醋性味酸、甘，有活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疗疮的功效。

醋在古代即入药，通常多作药引用，可内服也可外用，或被用来炮制中药。作为调味品，醋不仅有调味作用，而且可使胃酸增多，促进食欲，帮助消化，并有一定的杀菌作用，还可解除食物的腥味，使食物更加鲜美可口，别具风味。但醋也不宜过多食用。



◎ 糖

白砂糖为甘蔗的茎汁提炼而成的，而绵白糖则用甜菜根等提炼而成。两者在性味上都为甘、平，具有补脾润肺的功效。但白糖没有赤砂糖那样的活血化淤的功能。吃糖可增加热能，但多食会引起食欲减退、消化不良，尤其长期喜食甜食，会对健康不利。老年人及高血压、动脉硬化、冠心病患者更不宜多吃。适量食用白砂糖能益气补脾，多食则有留湿生痰的副作用。



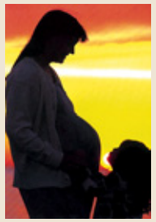


哪些人应忌食辛辣

辛辣食品有些人应当忌食，以免对身体造成伤害。

产妇

在产后5～7天之内，如果多食辣椒，可使产妇“上火”，助内热，不仅出现口舌生疮、大便秘结或引发痔疮等症状，而且内热可通过乳汁影响婴儿，使婴儿内热加重。因此，刚生完孩子的产妇饮食宜清淡。



慢性胆囊炎患者

辛辣食物有刺激性，刺激胃酸分泌增加，若胃酸分泌过多，可造成胆囊收缩，胆道口括约肌痉挛，胆汁排出困难，而诱发胆绞痛。

痔疮患者

痔疮是一种常见的慢性病，患者如果食辛辣食品，会刺激胃肠道，引起肠痉挛，使痔静脉充血、水肿、引起疼痛等。

眼疾患者

如患红眼病、角膜炎等眼疾，食用辛辣食品可使眼疾加重。

热病患者

有发热、便秘、尿短赤、鼻衄、口干咽燥、咽喉肿痛、舌质干红等热症的病人，食辛辣食物必然会加重病症，并影响清热凉血及滋阴药物的功效。



阴虚体质者

凡阴虚者大多身体消瘦、低热、手足心热、午后潮热、失眠、盗汗、舌质嫩红及少苔或无苔、大便燥结、小便黄短、脉细无力等症状，这类人若食辛辣食品，则是火上浇油，会使病情加重。

胃肠功能不好者

食辛辣食物会使胃黏膜受到刺激而充血，产生腹痛腹泻，长期食用，会使黏膜形成炎症。

此外，高血压、肺结核、皮肤病患者，也不宜多食辣味食物。



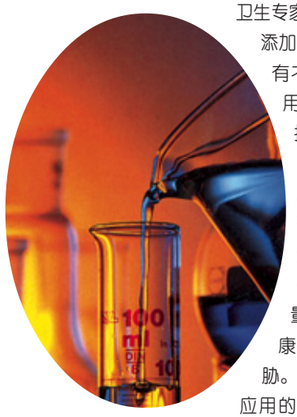
添加剂与营养健康

食品添加剂是指为改善食物品质和色、香、味以及为防腐、保鲜与加工工艺的需要而加入食品中的天然与合成的物质。目前，我国允许使用的并有国家标准的食品添加剂主要有防腐剂、着色剂、甜味剂等等。食品添加剂随食品工业的发展，应用范围不断扩大，广泛应用于罐头、糖果、糕点、饮料、奶制品、熟肉、调味品等各类食品中。

食品添加剂应用的卫生要求

食品添加剂是指食品在生产、加工、储存过程中，为了着色、加香、增甜、防腐等目的，加入和使用的少量化学合成或天然的物质。我国对食品添加剂的使用颁布了《食品添加剂使用卫生标准》和《食品添加剂卫生管理办法》。对食品添加剂的选择条件：必须是一定剂量内对人体无害的；必须不影响食品营养价值；必须具有防止食品腐败变质的作用；必须有增强食品感官性状和提高食品质量的作用。在饮料中常用的添加剂，主要有防腐剂、甜味剂、着色剂、香料等。

近年来，随着人们自我保护意识的增强，人们开始对食品添加剂的安全性产生了怀疑，尤其对人工合成的化学添加剂更为担心。食品卫生专家们认为，食品添加剂在现阶段还有不可替代的作用，但只要严格执行国家有关食品添加剂使用的规定，正确地掌握各种添加剂规定的使用范围和用量，对人体健康不会构成威胁。凡经国家批准应用的食品添加剂，其成分和含量均有十分严格的安全性要求，而且在批准前均要做定性测定、化学物质性能检验和三代动物试验，然后将动物食用安全量缩小100倍，作为人类食用标准。凡未经国家批准或违反国家质量卫生标准的食品添加剂，以及超范围、超量使用的均属查禁之列，不得擅自使用。



国家明确规定，禁止使用的添加剂有：甲醛、硼砂、β－萘酚、水杨酸、硫酸铜、黄樟素、香豆素、加铵焦糖色等。食品添加剂中的天然色素、天然香精等天然添加剂，是人们物质生活水平提高后的必然趋势。而合成添加剂虽有其短处，但是，凡用量在国家标准范围内的，其安全性与天然的是一样的。



着色剂的应用



食用色素分为天然色素和人工合成色素。

天然色素对人体较为安全，许多人工合成色素对人体有害。

◎ 天然食用色素

天然食用色素是来自动植物组织的色素，我国常用的主要有叶绿素、姜黄素、胡萝卜素、红曲、糖色等。基于人们对健康的关注，天然色素日益受到重视。人体对天然色素易吸收，很多天然色素都有些保健功能。这是因为它们都是很强的抗氧化剂，可保持食品营养成分不受破坏，延长食品的保质期。有些天然色素，如花青素、叶黄素对预防眼科疾病有重要作用。



◎ 人工合成色素

人工合成色素是以从煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料而制成的，这类色素多数对人体有害。其有害作用为：一般毒性、致泻性、致癌性。按我国颁布的《食用合成染料管理暂行办法》中的规定，只能使用苋菜红、胭脂红、柠檬黄、青靛蓝、苏丹黄等5种。其后又增加了日落黄，并停止使用苏丹黄，其容许使用量都是万分之一，并要严格按国家规定的标准使用量使用。规定中指出，凡是肉类及其加工品（包括内脏加工品）、鱼类及其加工品、调味品（醋、咖喱粉、酱油、豆腐乳等）、水果及其制品（包括果汁、果脯、果子冻、山楂糕和酿造果酒等）、乳类及其制品、婴儿食品、饼干、糕点都不能使用人工合成食用色素（但糕点上的花朵装饰可用适量）。

甜味剂的应用



目前我国允许使用的人工甜味剂只有一种，就是糖精，化学名称为邻磺酰苯甲酰亚胺。糖精的甜度很高，大约为蔗糖的300～500倍，使用时用量不能大，否则不仅有金属苦味，而且对人体健康有害。由于糖精在水中的溶解度很低，所以，商品糖精是糖精钠。糖精没有营养价值，在体内不改变酶系统的活性，也不影响维生素的利用。在国内外广泛使用糖精已有几十年，未发现引起中毒的事件。

发色剂的应用

亚硝酸盐的使用更须慎重。亚硝酸盐能抑制肉毒杆菌的繁殖，具有一定的防腐作用。在食品工业中为显色快，经常使用亚硝酸钠或亚硝酸钾。经科学研究证明，亚硝酸盐无论在体内或体外均可生成亚硝胺，而亚硝胺有致癌作用，应尽量少吃或不吃。关于亚硝胺的预防，1973年在荷兰召开的关于肉制品亚硝酸盐国际座谈会的决议中指出：

❶ 亚硝酸盐目前还是肉制品中致癌病菌（肉毒杆菌）的必不可少的抑制剂，对发色和风味形成起着关键作用，目前还没有合适的代替物。

❷ 使用维生素C能降低产生亚硝胺的危险，而不影响抗菌作用。我国规定硝酸盐的最大用量是：每千克肉不得超过0.5克；若用亚硝酸盐，则不得超过0.15克。亚硝胺在酸性条件下易分解，因此，食用含有亚硝酸盐肉食品时，要配上姜丝和醋同食，或在进食的同时，吃一些富含维生素C的蔬菜及水果，可分解亚硝胺，减少对人体的危害。



防腐剂的应用

近几年来，人们开始崇尚自然，日益偏爱天然食品。然而为了确保食品的新鲜、安全和卫生，食品加工中又不得不在天然食物中添加防腐剂。

能否既不添加防腐剂，又确保食品存放而不变质呢？在世界各国致力研究的无防腐剂食品竞争中，我国也已迈出可喜的一步。市场上已有不添加防腐剂的饮料，它们防腐的原理都是利用碳酸饮料中的二氧化碳及其酸性环境，抑制细菌（包括霉菌）的生长繁殖，但更为重要的是在加工、包装过程中，必须确保处理的水、糖浆中达到完全无菌；确保包装材料的密封性能达到防止外来微生物的侵入。把住了这两个关键性的环节，保持一定期限不变质才有可能实现。

除碳酸饮料外，其他饮料现在仍大多采用添加防腐剂的办法。我国批准用于饮料的防腐剂有6种，常用的有苯甲酸、苯甲酸钠、山梨酸和山梨酸钾等。





香料的应用



香料也分为天然香料（如丁香、桂花、玫瑰花等）和人工合成香料（即香精），天然香料一般对人体安全无害。

我国传统的烹饪香料如大料、肉桂、丁香等，具有较强的去腥膻腻味和增香作用，用它们烹调的菜肴，不但清香爽口、促进食欲，而且它们本身又是良好的医药保健品，具有增进食物营养，帮助消化和防治疾病等多种功能，因此很受人们欢迎。



◎ 大料

又叫大茴香或八角茴香，是伞形科草本植物，用其八角形的果实。因含有挥发性的茴香醛，故具有强烈的芳香气味。炖肉、烧鱼时加入大料，不但可增香解腻，而且还能去膻除腥、减少异味。



大料有温中理气、补阳散寒及开胃止呕、止咳去痰的功效。其药性辛而辣，有扩散胃肠道血管、增强胃肠蠕动、排除积气、促进全身血液循环的作用。

◎ 肉桂

常称桂皮，即肉桂树的外皮。其所含的桂皮油中主要成分是桂皮醛，有幽雅清淡的芳香味。肉桂常作为烹制肉类的调料。桂皮对胃肠道有温和兴奋的作用，因而能增强消化机能、排除腹中积气、缓解胃肠痉挛和促进血液循环。如妇女产后腹痛，可用桂皮3克、红糖12克，水煎温服。对于胃气寒痛，也可用桂皮3克、生姜5克，共研细末，用温开水送服。

◎ 丁香

又名子丁香，由于它的花蕾中含有丁香油和丁香素，因而香味浓烈，常作为烹调鸡和肉等食品的香味调料。

丁香性温味辛，具有散寒降逆的功能，是治疗胃寒呃逆、胸腹闷胀疼痛和呕吐的良药。现代医学研究还发现，丁香内服有促进胃液分泌、增强胃肠蠕动、兴奋中枢神经和增加白细胞的作用。丁香煎服则对结核杆菌、伤寒、痢疾杆菌等有明显的抑制作用。

◎ 花椒

花椒果实中含有挥发油及川椒素，既可用做香料，又是制作麻辣味的重要佐料之一，有去除异味的作用。常用来制成花椒盐、花椒面、花椒油，还常和大料、桂皮、陈皮、姜粉等一起配制成五香粉，作为菜肴、食品的调料。

花椒性热味辛，有温中散寒、燥湿杀虫和行气止痛的功能。主治脘腹冷痛、阳虚咳喘、呕吐泄泻、蛔虫腹痛等疾患。经研究证实，花椒中的有机成分，对不少细菌有明显的抑制作用，如常服花椒粉，能促进与新陈代谢有关的内分泌腺体和生殖腺体的发育，还有温阳补肾的功用。







FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

本书以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片，系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面，面向家庭普及健康营养科学知识，体例新颖、简单实用，集知识性、可读性、实用性于一体，有助于人们建立自我保健意识，并提高生活的质量。

查询

各种营养素对人体的作用 • 食物中各类营养素的含量
人体每日营养素的需要量 • 食物与人体健康的关系
简单易行的食品质量鉴别方法

了解

人体必需的各类营养素 • 营养素的食物来源 • 食物的性味
科学合理地安排一日三餐 • 不同年龄、不同职业的营养饮食
四季保健知识 • 各种疾病的饮食疗法 • 制作简单的家庭营养小食谱

发现

营养与健康的奥秘 • 饮食对优生优育的作用
平凡而廉价的食物也有非凡的美容功效 • 食物能够治病
饮食可以延缓衰老、使人长寿

家庭健康营养全书

中

FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE · 家庭健康营养全书 · FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

中 日常生活与营养

- 认识饮食营养对优生优育的重要作用
- 了解人体在不同时期的营养需要
- 学会合理搭配婴幼儿饮食
- 通过科学饮食塑造优美健康的体型
- 如何在旅游过程中调配饮食
- 了解药物对营养吸收的影响
- 掌握科学饮茶的方法
- 了解不同季节的人体生理特点和保健知识
- 利用日常饮食调节心态
- 通过饮食营养延缓衰老





















北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE • 家庭健康营养全书 • FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE • 家庭健康营养全书

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

中卷

日常生活与营养






北 京 出 版 社

目录 CONTENTS

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

第六章 日常生活与营养

运动与营养
运动对营养的需求 120
运动与健康 120
运动与营养物质平衡 120
不同运动项目能量物质的需求 121
食物、饮料与运动 121
十一项有效的营养措施 121

旅游与营养
旅游食品的选购 122
旅游中的特色饮食 122
旅游中如何选食果蔬 123
高原地区旅游的饮食要求 124
炎热地区旅游的饮食要求 124
寒冷地区旅游的饮食要求 124
旅游中的饮水卫生 125

体型与营养
肥胖的营养成因 125
肥胖的营养防治 125
消瘦的营养防治 125

衰老与营养
衰老的原因 126
衰老的营养预防 126
预防衰老的营养饮食 127
易致衰老的食品 127

睡眠与营养
睡眠与健康 128
睡眠不当的危害 128
失眠与饮食调理 129
有益睡眠的营养食谱 129

药物与营养
药物对营养吸收的影响 130
营养药的错误搭配 130
用药与忌口 131
不可滥用维生素 131

吸烟与营养
吸烟与营养的吸收 132
吸烟的危害 132
吸烟者的饮食保健 132
吸烟的戒除 133
戒烟小药方 133

酒与营养
酒的营养成分 134
过量饮酒的危害 134
减少酒精危害的营养食谱 134
醉酒与解酒 135

茶与营养
茶的营养成分 136
茶的保健作用 136
降血压的“茶” 136
科学饮茶的方法 137
饮茶的注意事项 137

咖啡与营养
咖啡的营养成分 138
咖啡的保健作用 138
科学烹制咖啡的方法 138
饮用咖啡时的注意事项 139
哪些人不宜饮用咖啡 139
饮用咖啡的最佳时间 139
特色咖啡 139

软饮料与营养
碳酸饮料的营养保健功能 140
果汁饮料的营养保健功能 140
蔬菜汁饮料的营养保健功能 140
加乳饮料的营养保健功能 141
花粉饮料的营养保健功能 141
制作蔬菜汁饮料的注意事项 141
哪些人不宜饮用软饮料 141
软饮料包装材料的卫生要求与人体健康 141

素食与营养
吃素与吃荤 142
素食与人体健康 142
素食材料的营养 142
长期吃素食的危害 143
吃素食的营养保证 143
素菜小食谱 143

花卉与营养
花卉入馔的历史 144
花卉与饮料 144
花卉的营养 144
花粉与四季 144
花卉与体香 145
食用花卉时的注意事项 145
花粉和蜂蜜 145
花卉营养小食谱 145

智力与营养
影响智力的营养素 146
有益智力的食品 146
有害智力的食品 147
益智小食谱 147

美肤与营养
皮肤的类型与饮食 148
各类型皮肤的食品护肤法 149
美容护肤小秘方 149
肤色与营养 149
蔬菜、水果、干果与皮肤健美 149

美发与营养
美发与营养平衡 150
美发与饮食 150
发疾的营养调理 150
美发营养食谱 151

心态与营养
心态对营养的影响 152
心态对食欲的影响 152
性格与营养 152
机体对食物的反应 152
营养素对心态的影响 153
科学饮食调节心态 153

就餐环境与营养
食欲与就餐气氛 154
影响就餐环境的因素 154
怎样设计家宴营养菜肴 154
创造良好的就餐环境 155
注重用餐礼仪 155

孕妇的营养保健
孕妇所需的营养素 160
孕妇呕吐的饮食安排 161
孕妇食品的选择 162
孕妇体重增加多少为宜 162
促进胎儿智能提高的食物 163
孕妇饮食禁忌 163
哪些食物助优生 163

婴儿期的营养保健
母乳喂养的优越性 164
婴儿的辅食 165
婴儿添加辅食的顺序 165
婴儿饮食注意事项 165

幼儿期的营养保健
幼儿期的饮食调理 166
幼儿期一日食谱安排 167
幼儿期的喂养方法 167
幼儿期健脑食品的种类及摄取方法 167

儿童期的营养保健
4～6周岁儿童的营养需求 168
4～6周岁儿童营养饮食特点 168
7～12周岁儿童的营养需求 169
7～12周岁儿童的饮食安排 169
儿童饮食营养禁忌 169
儿童多动症与饮食营养 169

第七章 不同时期的营养保健

受孕前的营养保健
孕前的营养供应 158
母亲的营养与宝宝的牙齿 158
孕前饮食注意事项 159
营养食谱 159

青春期的营养保健

青春期的营养需求 170
青春期少女的特点与营养 170
青春期少女每日营养需求 170
青春期少女的饮食调理 171
青春期男孩的生理特点与营养 171
青春期男孩的营养需求 171
变声期的饮食调理 171

青年期的营养保健

青年期的营养需求 172
青年期的饮食原则 172
青年期的饮食结构 173
青年期的日常饮食安排 173
男士营养新概念 173

中年期的营养保健

中年期的营养需求 174
中年期的日常饮食安排 175
更年期妇女的饮食 175
中年期与进补 175
中年期的最佳饮食 175

老年期的营养保健

老年期的营养需求 176
老年期的饮食结构 177
老年期的饮食原则 177
老年人慎吃的五类食品 177

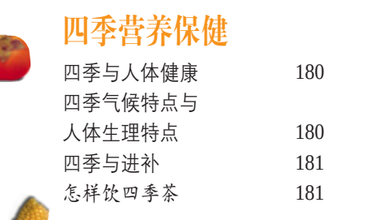












第八章 不同季节的营养保健

四季营养保健

四季与人体健康 180
四季气候特点与人体生理特点 180
四季与进补 181
怎样饮四季茶 181



春季的营养保健

春季的营养需求 182
春季饮食营养与人体健康 182
春季饮食营养调理原则 182
春季能用水果代替蔬菜吗 183
春季饮食营养与疾病的防治 184
春季的合理进补 184
春季营养食谱 185



夏季的营养保健

夏季的营养需求 186
夏季饮食营养与人体健康 186
夏季与进补 187
夏季进补原则 188
夏季疾病的饮食预防 188
夏季饮食禁忌 188
夏季月份饮食禁忌 188
夏季老年人的饮食营养保健 189
夏季营养食谱 189





秋季的营养保健

秋季饮食营养与人体健康 190
秋季饮食营养原则 190
秋季饮食佳品 190
秋季进补佳品 192
秋季疾病的饮食预防 192
秋季饮食禁忌 193
秋季营养食谱 193

冬季的营养保健

冬季饮食营养与人体健康 194
冬季营养需求 194
冬季饮食营养调理 194
冬季与进补 195
冬季进补注意事项 196
冬季滋润良方 196
冬季滋补粥品 197
冬季月份饮食禁忌 197
冬季营养食谱 197









第九章 不同人员的营养保健

脑力劳动者的营养保健

脑力劳动者的营养需求 200
脑力劳动者的饮食搭配 200

体力劳动者的营养保健

体力劳动者的营养需求 201
体力劳动者的饮食搭配 201
体力劳动者的合理饮食 201





运动员的营养保健

运动员的营养消耗状况 202
运动员的营养需求 202
运动员的合理饮食 203
我国运动员饮食营养存在的问题 204
不同项目的运动员对营养的需求 204
运动员慎服营养药物 205





中小学生的营养保健

小学生的饮食营养 206
中学生的饮食营养 206
合理安排中小学生的早餐 207
合理安排中小学生的午餐 207
合理安排中小学生的晚餐 208
考试期间学生的营养饮食 209



文艺工作者的营养保健

舞蹈演员及模特儿的营养保健 210
八种食物能养颜 210
戏曲、歌唱演员的饮食营养 210
美容保健茶饮 211



恶劣环境中作业人员的营养保健

高温作业人员的营养保健 212
低温作业人员的营养保健 213
低气压环境作业人员的营养保健 213
高气压环境作业人员的营养保健 213
井下作业人员的营养保健 213
潜水作业人员的营养保健 213



接触有害物质作业人员的营养保健

苯作业人员的营养保健 214
铅作业人员的营养保健 214
汞作业人员的营养保健 215
接触放射性物质作业人员的营养保健 215
磷作业人员的营养保健 215



不同工种人员的营养保健

夜班人员的营养保健 216
计算机作业人员的营养保健 216
暗室作业人员的营养保健 217
清洁作业人员的营养保健 217
销售人员的营养保健 217
能抗疲劳的食物 217
建筑工人的营养保健 218
航空人员的营养保健 218
如何消除“将军肚” 219
汽车司机的营养保健 219
领导者的营养保健 219

新婚夫妇的营养保健

新婚夫妇营养保健原则 220
新婚夫妇的饮食建议 220
旅行结婚时的营养保健 220
蜜月期的营养保健 221
新婚话荔枝 221
性生活前后的营养保健 222
女性性生活不适时的营养保健 222
男性性生活不适时的营养保健 222
改善男子性功能的食品 222
有益性生活的营养食谱 223
避孕女性的营养保健 223







第六章

日常生活与营养

Daily Life And Nutrition

俗语说“民以食为天”，可见从古至今，饮食营养就是人一生中最基本的需求之一。人类一切生命活动的基础都来源于饮食中的营养，它为我们提供了维系生命活动所必需的全部能源。营养，作为人们日常生活中必不可少的一项内容，其本身也有矛盾的两重性，它既能维持生命的活力与健康，也会造成病魔缠身。即所谓“物无美恶，过则为灾”，这里所说的“过”既包含了营养的过剩，也包括了营养的不足，即不均衡。

总之，营养是生活中不可或缺的重要组成部分，人们日常生活中的方方面面都与营养的吸收和利用有着密切的关系。只有学会在生活中合理地调配和摄取营养，才能使生活更加美好。





运动与营养

运动饮食，需均衡补充碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。蛋白质的主要作用是制造、修复身体细胞和组织，碳水化合物则是身体活动的主要能量来源。体内储存的脂肪相当于能量库，在糖原因长时间锻炼或剧烈运动而耗尽，或饮食中碳水化合物不足时，储存的脂肪就与蛋白质一起提供身体急需的能量。在运动中，一个成年人每小时失水约1000毫升。在炎热天气下进行剧烈运动，身体失去的水分可多达每小时2300毫升，即使游泳亦会失去水分。因此，在运动过程中不但要适量补充五大营养素食品，更不能缺少水分的大量供给。

运动对营养的需求

❶ 糖类食物。多种糖类、水果及淀粉中的糖可以提供运动所需要的热能，但要适量摄入。

❷ 蛋白质。蛋白质可增强兴奋性和灵敏性，而且对降低血脂有益。

❸ 多吃蔬菜。蔬菜可以提供丰富的维生素和无机盐，还可将肉类、乳类、蛋类和粮谷中的酸中和，有利于运动。

❹ 吃容易消化的食物，饭菜应多样化。

❺ 多吃含钙量大的食品。可以防止因运动引起的肌肉疲劳。钙的来源主要为牛奶、奶粉等。

❻ 为了补充因运动所失去的盐分，应多吃些咸肉汤、酱汤等，同时也有利于增进食欲。

❼ 多吃含铁量大的食品，可以从动物的肝脏中获取。





运动与健康

❶ 活动筋骨关节，增加肌肉对葡萄糖的摄取，从而得到锻炼。

❷ 促进血液循环，强化心脏功能，防止外科并发症的发生。

❸ 改善肺功能，增加抵抗力。

❹ 减轻体重，降低血压，增加肌肉的强度和耐力，增强机体抗病能力。

❺ 松弛神经，消除精神压力，增加体内的新陈代谢率。

❻ 增加胰岛素的敏感性。

❼ 降低血脂。运动会增加机体对血脂的利用，使甘油三酯、胆固醇有所下降。

❽ 保证良好睡眠，增进食欲，使生活规律化。

❾ 令人脑筋灵活，提高工作效率。



运动与营养物质平衡

食物种类平衡并多样化，应含有粗粮、谷类、蔬菜、水果、奶、蛋、豆类及其制品、肉类以及脂肪和糖等纯热量物质。

能量供给是依靠充足的营养物质，如碳水化合物（糖）、脂肪和蛋白质的合理搭配组成的。不同训练方法有不同的能量要求。运动员营养需求较高，应以高蛋白质、高维生素、高矿物质和适宜的脂肪和糖类组成。他们营养物质的比例就应是：碳水化合物（糖）50%、脂肪27%、蛋白质23%。这就是说，为了发展肌肉、增加力量，运动员需要较常人高得多的蛋白质，同时也提高了碳水化合物和脂肪的比重。



◎ 碳水化合物

它是神经系统必需的营养物质，也是运动中重要的功能物质。运动时，肌肉摄入的糖可为安静时的20倍，但也不宜过多，过多会导致肌肉强直、笨拙；不足时，又会引起头昏、眼花、步态不稳等。在紧张的力量负荷时，除需要充足的磷酸盐外，还有糖无氧酵解过程。因此，力量训练应增加糖原成分（如食用果糖、巧克力、葡萄糖、点心等），以便加速恢复和重建过程。

◎ 脂肪

它是最高能源的营养物质，在体内储备量高。日常食谱中可多安排一些含脂肪高的食物，确保整体负荷必要的能量储备。脂肪中含有有机体生命中必不可少的不饱和脂肪酸，它是激素调节、物质交换过程形成的重要条件。为了确保食物内必要的脂肪成分，运动员应在饮食中加黄油、动物油、奶酪、奶油和香肠等，但也要有植物性脂肪，橡葵花油等。

◎ 蛋白质

运动员的蛋白质需要量应高于正常人：一是要增加肌肉力量；二是预防运动性贫血；三是运动时，一部分蛋白质被用作能量。

不同运动项目能量物质的需求

运动项目	专项	基本营养	平均热量需求	能量比例%		
			卡／千克 体重	蛋白质	脂肪	碳水化合物
耐力性	跑／走	碳水化合物食物	75.29	15	25	60
速度力量性	跑／跳	混合食物	73.37	18	30	52
力量性	投掷	蛋白质食物	78.39	22	36	42



食物、饮料与运动

食物及饮料不仅决定健康状态，而且还能决定在剧烈运动中的耐力。

如果要在几小时后进行大运动量的锻炼，碳水化合物是最佳的食物，因为它们能迅速被消化吸收，立即为人体提供所需的能量。运动时，消化速度减慢，其原因是血液从胃肠转到了肌肉。运动前一小时进食，则容易在运动中出现反胃，因为还有食物在胃里未消化完。如果感到饥饿，或者连续五小时没有进食，不要进行大运动量的锻炼，否则会使人感到十分的饥饿。最佳的进食时间是运动前的三小时。此外运动时千万不要嚼口香糖，如不慎吸入，会堵塞气管。

◎ 足量的饮料

适量的饮料是对因出汗而失水的补充。如果连续运动45分钟，特别是在出汗较多的炎热天气里，更需要补充水分。

开始运动前半小时，喝一两杯水可防止脱水，并确保体内组织水分充足。运动30～40分钟后，应停下来休息，抓紧时间多喝点水。但是，如果所进行的运动持续一小时以上，如长时间的网球赛或马拉松赛，应每隔一段时间就喝些水。

水分的流失量并不全靠感觉口渴来表示，因此要养成长时间运动时即使不觉口渴也要喝水的习惯。一做完运动，应立即喝水，特别是已经大汗淋漓的时候。



◎ 均衡饮食的好处

活动量越大，所需摄取的热量就越多。均衡的饮食能满足身体对维生素、矿物质和其他营养的需求。许多人错误地认为，如果有规律地进行运动，就必须服用食物添加剂，以满足增加能量的需求。实际上，添加剂既不能使体力很快恢复，也不能对健康起到作用。

◎ 增加能量的食物

马铃薯、面食、豆类、谷物及谷类食品都含有大量的碳水化合物，是用来增加体内肝糖的理想食品。肝糖（又称淀粉）积存在肌肉中，运动时转换为葡萄糖以供给能量。许多专业运动员设法摄取淀粉，以增加能量的储存，这一过程叫做碳水化合物补充。首先他们通过强化训练来消耗体内的肝糖，而后，在比赛前三天大量摄取富含淀粉的碳水化合物。



十一项有效的营养措施

- 身体应习惯于规律的营养配餐，合理地吸收和消化它，而不要浪费。
- 合理安排每天饮食，注意不要暴饮暴食。
- 避免脂肪过多的食物，蛋白质、脂肪和碳水化合物的配餐比例要合理。
- 安排各种各样的营养配餐计划，饮食不单调，食物种类丰富多采。
- 注意增加维生素和糖类，多吃新鲜水果和蔬菜。
- 要使肌肉发达应摄入高质量的动物蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等食物。
- 大运动量训练后要补充糖原，多喝营养丰富的果汁。
- 训练前可适当服用肌酸、蛋白粉等，训练后要在安静状态下进食。
- 多喝水果汁等健康饮品，可加入维生素制剂和牛奶。
- 尽量少饮用茶、可乐和咖啡，因为其中所含的咖啡因是一种增加排尿、导致脱水的利尿剂。
- 淀粉积存在肌肉中，运动时转换为葡萄糖以供给能量。马铃薯、面食、豆类、谷物及谷类食品都含有大量的碳水化合物，因此是用来增加体内淀粉的理想食品。







旅游与营养

俗话说："人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。"这充分说明了食品对人的重要性。"民以食为天"的俗语更是对吃的问题作了最精辟的概括。的确，人就是通过有规律的进餐，从食物中摄取足够的物质来满足所需要的能量，以维持新陈代谢和生理功能的正常进行。科学的饮食、合理的营养是人们保持健康体魄的重要保证。在旅游这一特殊的环境和特定的氛围中，如何吃好就显得尤为重要。"吃"是旅游中的一项重要内容，吃不好，就不会旅游好，要是吃出病来就更为不值。



旅游食品的选购

人们在外出旅游之前，一般都会选购一些食品以备途中的不时之需。那么应选购哪些旅游食品比较好呢？

首先要选择富有营养的食品，因为在旅途中人的体能消耗很大，富含营养的食品才能补充所消耗掉的能量。再者要选购新鲜的食品，新鲜食品既卫生，色泽又亮丽，让人一见便垂涎欲滴。在旅游中，人的体力消耗较大，容易口干舌燥、食欲不振，而含糖量较低的汽水、富含维生素的饮料及水果等，既解渴又可以减轻旅途的疲劳。

◎ 富含营养的食品

从某种程度上说，旅游是一项较强的运动项目。在旅游过程中，旅游者的热能消耗较大，因此所带食品一方面应具备能随时补充热能、增加营养的功能，另一方面还要携带方便、保质期较长，如肉罐头、香肠、巧克力、方便面、面包和饼干等。



◎ 富含维生素的食品

旅游中由于饮食内容简单、作息时间不规律，容易引起身体抵抗能力的下降。这时，除保证供应足够的蛋白质食品外，还要补充一些富含维生素的食品，如水果、能生吃的蔬菜（如番茄、黄瓜）、维生素泡腾片等。



◎ 有风味的食品

由于旅游的劳累，往往会影响人的食欲，旅游者可根据自己的喜好选择不同风味的小食品，但不要太咸、太辣、太油腻。

◎ 有杀菌作用的食品

旅游中的卫生问题非常重要，尤其炎热的天气，非常容易引起肠道疾病的发生，故应携带一点蒜和醋。尤其是醋，除有杀菌作用外，喝一杯加醋的温开水，可减轻旅途中晕车、晕船的症状。在浴水或洗脚水中放几滴醋，还可消除长途旅行的疲劳。

◎ 解渴的饮料

旅游中的人们最容易口干身乏，因此及时补充水分是保证旅游顺利进行的关键，可选择矿泉水、带酸味及含维生素的饮料等。





旅游中的特色饮食

外出旅游，对饮食文化有所了解也是一项重要的旅游内容。若要吃出特色，只有对中国的菜系、食谱有所了解，才能有针对性地一一品尝。

由于小家庭就餐，不可能叫许多菜，所以应该选择最有代表性的菜：如北京的烤鸭、广州的龙虎斗、云南汽锅鸡、四川的麻婆豆腐等，均有地方风味。

要想在下馆子的同时了解中国的饮食文化，还得注意各民族不同的特色，如回族的烤羊肉串、蒙古族的奶茶、藏族的糌粑、朝鲜族的冷面等，都不妨尝一尝。但要注意的是，同样一道菜，出自手艺不同的厨师之手，大有优劣之分。因此，要研究下馆子的学问，必须熟悉有名的老字号饭馆，如北京的全聚德、上海的老正兴、广州的大三元、天津的登云楼等。

当然，饮食文化不仅蕴涵在大菜中，各地的传统风味小吃也是一大亮点，有许多特色小吃甚至还有动人的故事或民俗由来。再者，从俭省的角度出发，风味小吃更为实惠。总之，旅游中饮食的学问不仅限于饮食之美，还包括地域、民族、民俗等多方面的饮食文化。





旅行中如何选食果蔬

蔬菜水果营养丰富、美味可口，有的能生津止渴、清暑解烦，有的能健胃消食，还有的能治疗某些疾病。



蔬菜水果是在旅游生活中不可缺少的食品。但是怎样才能吃得卫生，吃得合乎科学呢？

◎ 选食果蔬的原则

❶ 要清洗干净。吃果蔬前，最好先消毒，在0.1%的高锰酸钾或0.2%的漂白粉溶液中浸泡5～10分钟，再用清水冲净即可。若在开水中烫半分钟左右也有杀菌作用。有的果蔬可先用冷水冲洗一下再剥去皮吃，不仅能将皮上附着的细菌去掉，而且还能避免将果皮上残存的农药吃下去。

❷ 注意"四不吃"，即：不吃不成熟的水果，因为这样的水果含鞣质多、味涩、可口性差；不要摘不认识的野果吃，因为有些野果对人体有害；不要吃腐败变质的果蔬，因为这样的果蔬中有大量细菌繁殖，食后容易引起疾病；不要随便剥食果仁，因有些果仁中含有毒物质，食后会引起中毒。还要注意果蔬的性质和治疗作用。有些酸味水果有助消化作用，如山楂、木瓜、枇杷及酸味的苹果、梨、葡萄等，宜饭后吃；还有的水果，如白果，生吃会引起中毒，必须熟吃；菠萝会使一些人产生过敏反应；吃柿子不当会发生胃结石等。



◎ 旅游中的果蔬佳品

❶ 苹果

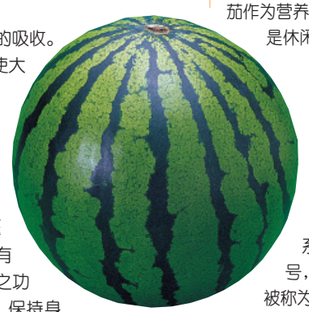
苹果营养丰富，在旅游中吃苹果除了能补充必要的营养物质外，还有其他的益处：

- 调节血糖浓度。苹果有使血糖缓慢升高的作用，与食用巧克力、糖果等食物后血糖迅速升高不同。因此，吃苹果后饱腹感强，使人更加耐饿。而且从营养学的角度讲，吃苹果比吃其他零食好得多。
- 降低胆固醇。苹果含有丰富的果胶，可有效地减少对脂肪和胆固醇的吸收。
- 减少便秘。苹果含有很高的纤维素，能促使肠蠕动、软化粪便，使大便通畅。
- 帮助消化。苹果中的多种有机酸可帮助消化，使消化系统恢复正常。
- 补中益气。中医认为苹果性甘凉，具有润肺生津、补中益气之功效，有利于恢复体力，保持身体健康。



❷ 西瓜

西瓜又名寒瓜、水瓜，为夏季消暑解渴之佳品。西瓜营养丰富、爽甜可口，瓜瓤里几乎含有人体必需的各种养分，如果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、维生素A、维生素B_1、维生素C、维生素P、谷氨酸、磷、铁和大量的水分等。"香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨生风"，闷热饥渴的旅途中，若能吃上几块清凉爽甜、味美汁多的西瓜，确是美事一桩。西瓜又有极高的医疗价值，《日用本草》记载，西瓜"味甘、寒，无毒。消暑热，解烦渴，宽中下气，利小水，治血痢"。《饮膳正要》亦谓其能"主消渴，治心烦，解酒毒"。西瓜皮和瓤皆有利尿和降血压的作用，故慢性肾炎、糖尿病、高血压患者食用尤为适宜。



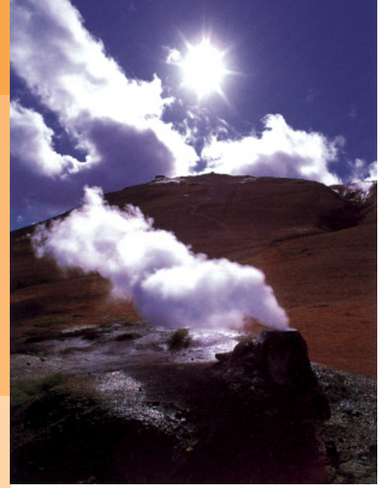
❸ 番茄

又名西红柿、洋柿子。番茄营养价值极高，除大量水分外，还含有丰富的维生素、糖和人体必需的微量元素，尤以维生素C含量为最高。由于番茄含有柠檬酸和苹果酸的成分，在储存和烹调过程中，维生素C不易被破坏，因而人体利用率也较高。番茄又有好的医疗功能，番茄中维生素P对防治高血压有一定作用；番茄中含有的番茄素，有助消化和利尿的作用，常食对高血压和肾病患者尤为有益。中医还认为番茄有生津止渴、祛暑清热、健胃消食的作用。因此，番茄作为营养丰富、酸甜适口、亦药亦食的蔬菜，确是休闲旅游必备的佳品。

❹ 香蕉

香蕉甘凉香甜，不但能解渴，且能补充人体所需要的能量，和其他水果一样，含有极易被人体吸收的碳水化合物，故被称为"高能量的快餐"。香蕉在人体内还可帮助大脑制造一种化学成分——血清素，帮助刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的讯号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为"快乐食品"。香蕉含有丰富的钾，在人体内，钾能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但它不能在体内存在很长时间，在剧烈运动后，人体内的钾水平就会降得很低。如果钾水平过低，就会发生头晕、无力、肌肉痛、心律不齐等。香蕉含有多种B族维生素、维生素C、维生素E及胡萝卜素等，且含钠量低，不含胆固醇，常食亦不会发胖。它还有助于降低血压，预防脑溢血和中风，并能润肺止咳、润肠通便。因此，香蕉亦是外出旅游、健身防病的佳品。





高原地区旅游的饮食要求

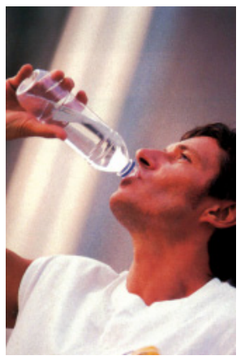
调整饮食的目的，一是要满足缺氧时身体对饮食的特殊要求；二是保证身体所需的各种营养物质能够吃进去。



初次登上高原时，会出现不同程度的恶心、呕吐、食欲不振、心悸、气短、乏力等高原反应。造成高原不适应症的主要环境因素是缺氧。而适宜的营养和饮食，有助于提高人体对缺氧的耐受能力，加速对高原环境的适应。

◎ 高碳水化合物饮食

初次进入高原区一定要吃高碳水化合物饮食。人的一切活动都需要热能，体内的热能只能来自食物中蛋白质、脂肪和碳水化合物的氧化，在产生等量热能时，只有碳水化合物在体内氧化时耗氧最少。因此，在高原低氧的环境中，多吃高碳水化合物饮食，可以代偿体内氧供应的不足，提高缺氧耐力。可选择的食品有：糖包、糖花卷、糖粥、甘薯、水果、白糖、蜜饯等。



◎ 充足的维生素

在缺氧环境中，大量的维生素可使体内的氧得到有效地利用，促进有氧代谢，产生较多的热能，供给身体的需要。多吃新鲜的蔬菜和水果，还可适量吃些肝脏。

◎ 足够的饮水

进入高原后，为了得到更多的氧气，呼吸加深加快，通气量加大。这种过度的换气，使身体丢失了很多水分，故要多饮水，包括菜汤、浓茶和各种甜饮料。

◎ 增加食欲

高原缺氧，消化功能减弱，食欲欠佳。应注意选择自己可口的食物，还可以喝些酸饮料，吃一些酸味水果和有刺激性的调味品。



◎ 蛋白质的摄入

初到高原时，暂时不要摄入高蛋白食物，这是因为蛋白质氧化时耗氧量最多。但若长时间居住，则要增加高蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶、虾等。

◎ 少量多餐

进食应少量多餐，每餐不要吃得过饱，避免食用生冷食物。

炎热地区旅游的饮食要求

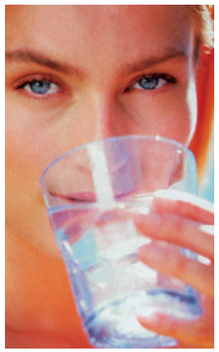
在炎热地区旅游，由于环境的变化，人体的营养需求也相应发生了变化。



炎热的环境，会使人体内各种营养素消耗量增大，水、盐代谢增加；由于血液重新分配，胃肠蠕动减慢，胃液分泌减少，食欲低下，消化吸收功能降低。因此饮食要注意以下几个问题：

◎ 蛋白质

为满足对蛋白质的需求，可适量增加瘦肉、鱼、鸡、蛋、牛奶、豆腐及豆制品的食用量。



◎ 脂肪

脂肪可以增加菜肴的香味和滋味，促进食欲，但过多的脂肪和较为油腻的饭菜，在高温的环境中更会引起厌食。

◎ 碳水化合物和维生素

多选用含碳水化合物、维生素B_1、维生素B_2、维生素C较多的食物，如面粉、小米、豆类、瘦猪肉、动物肝脏和各种新鲜蔬菜。这是因为高碳水化合物能促进人体尽快适应热环境，提高耐热能力，延缓发生疲劳。此外，维生素还能减轻疲劳。

◎ 水和盐

补充水、盐，不仅要补充饮用水，还要多进食一些汤菜，从而达到补充水、盐的目的。另外，口渴时，要先少量多次饮水，解渴后可适当多饮，但冷饮的量不宜过多。

◎ 提高食欲

调整烹调方法，改善菜肴口味，以提高食欲。

寒冷地区旅游的饮食要求

寒冷地区风光别具特色，但也对人体的抗寒能力及饮食营养提出了特殊的要求。



由于寒冷环境中，身体散发的热能增加，防寒服的负荷也使得人体的热消耗增加，因此，要调整饮食的质和量。



◎ 每餐要吃饱

饥饿时会感觉更冷，相反，吃饱后基础代谢增高，体内产热增多，能够提高人体的耐寒能力。所以，每餐都要吃饱。

◎ 脂肪和蛋白质

由于脂肪和蛋白质都能产生较多热能，有助于提高耐寒力，所以要多吃一些脂肪和蛋白质食物，如肉、鱼、烹调油等。

◎ 维生素

应有充裕的新鲜蔬菜和水果，适量选择动物的肝脏，以补充维生素的需要。



◎ 保证食物温度

食物的温度要保证，尽量供应热食。在消化道内，食物的消化过程适宜在接近体温的温度下进行，若在寒冷条件下进食凉菜饭，会影响消化，而热食则有利于消化吸收。

旅游中的饮水卫生

旅游中的饮用水最好是开水，在没有开水的情况下也可以喝生水，但必须是流动的河水、干净的井水或泉水。在万般无奈的情况下，较混浊的水也能饮用，但需加以过滤。最常用的过滤办法为：在污水旁边挖一个坑，使坑底低于水面约30厘米，这时，水洼中的积水就会从坑壁渗入坑内，淘去混水，取出清水，再放一些白矾对其加以沉淀净化，这样制成的水便可以饮用了。尽管如此，这仍属下策，能不喝生水时，尽量不喝，尤其是单身旅游者，更应注意这一点。一旦引起急性腹泻，无人照顾，不但影响旅游，而且有生命危险。在热带森林中，某些植物体内贮存着大量可饮用水，旅游者可以用它们做水源。这种水既干净又卫生，极为难得。因此，在进入森林之前，应先向当地人请教，以便可以在林中寻找饮用水源。

体型与营养

线条优美、不胖不瘦、健康匀称的体型，是每个人都盼望的。但是偏偏事与愿违，有的人体型太过肥胖，超过正常人体重的20%，而且还在不断地发胖。而有的人体型又太过消瘦，需要增胖，因为消瘦也会直接影响到人的形体美。影响体型的因素，除了先天条件外，后天的饮食营养的作用也是不容忽视。合理、健康的饮食有利于人们塑造自己优美的形体。



肥胖的营养成因

由于生活水平不断提高，加上某些人活动少、饮食过量、热量摄入超过标准，饮食结构不合理，脂肪、甜食及煎、炸食物吃的过多，因此身体逐渐发胖。而且胖的人一般越胖越不爱动，越不爱动就越胖，热量的摄入过剩，支出太少，脂肪积存在体内。

肥胖的原因有两种，一种是营养过剩，缺少劳动和体育锻炼引起。另一种是因体内内分泌失调和疾病引起。归纳起来，以下几种情况比较容易使人发胖：



❶ 比较贪吃，零食吃的多，爱吃高脂肪、高糖食物，吃后又不爱活动。

❷ 经常大量喝啤酒及经常饮酒。

❸ 用餐速度过快。

❹ 患有内分泌系统疾病，疾病使体内脂肪代谢功能紊乱，新陈代谢降低，引起肥胖，或者是女性月经数量过少。

❺ 妇女生育以后，哺乳期间。断乳后一般能恢复原来的体形，但如不控制饮食，就会一直胖下去。

❻ 有些人原来喜欢体育运动，但逐渐停止了。



❼ 妇女更年期后，月经绝经以后。

❽ 不论男女，中年以后都容易发胖。

肥胖的营养防治

怎样治疗和减少肥胖，不仅关系到人们的形体美，还是关系到身体健康的大问题。



最好的减肥方法是合理的饮食与调整饮食结构的减肥方法，这样既不伤身体，又能持久地坚持下去，还不至于担心脂肪的“报复”。因为减肥的方法如果不合理，减去的是肌肉，而胖回来是脂肪，所以也称为脂肪的“报复”。

◎ 制定合理的饮食制度

一日三餐营养素分配要合理。根据胖人一般在早上体内胰岛素分泌比较少，晚上胰岛素分泌比较多，因而吸收糖分多，引起肥胖的道理，肥胖者三餐饮食热量分配应为：早餐占全日总量的30%～35%，中餐30%～35%，晚餐25%～30%。



◎ 养成良好的饮食习惯

一日三餐按时吃，不吃或少吃零食（必要的水果还是应该吃的）、不吃夜宵、细嚼慢咽、控制食速。因为胖人一般进食速度过快，狼吞虎咽很容易导致进食过量，引起肥胖，所以一定要用各种方法控制饮食速度，降低食欲，减少进食量。

◎ 调整食物结构



按所需热量调整食物结构，采取控制主食、增加副食的饮食方法，总容量不能减少，使胃肠的扩张度和原来一样，不能有饥饿的感觉，因为一旦产生这种感觉，就会想找食物吃，使减肥失败。在控制主食的同时，还要限制含淀粉及糖分高的食物。

◎ 控制脂肪的摄入量

控制脂肪还应注意保持每天排便的正常，不能限制太紧。但要限制动物脂肪，因为动物脂肪容易沉积在血管内，如奶油、肥肉、动物皮、猪油、鸡油、烤鸡、烤鸭、烤鹅、烤乳猪、香酥点心、油煎炸食物等。

消瘦的营养防治

体重低于标准体重的15%以下即为消瘦。



过于消瘦就容易感到全身无力、疲劳、心慌、气短、头昏、头痛、食欲差，会给生活带来不便，这种情况应该引起重视。首先应检查有无疾病，如无疾病的话，则应调整饮食结构，有计划地增胖。

◎ 制定合理的饮食制度

一日三餐营养素分配合理，热量分配应该是早餐、中餐、晚餐各占三分之一，如早餐33%、中餐34%、晚餐33%，使体内热量供给均匀。

◎ 养成良好的饮食习惯

一日三餐按时吃，可少量吃点零食，但注意就餐前一小时内不宜吃零食，以免影响食欲。如无特殊的活动，晚上不宜吃夜宵，如遇特殊活动可吃夜宵，也应注意宜吃软而易消化的食物；可选择一些水果，但只能吃五分饱，以利于胃肠消化吸收。

◎ 增加脂肪的摄入量

增加的数量要以自己的胃肠道能正常消化吸收为标准，不致于引起腹泻等消化不良症状，可适当选用动物脂肪、奶油、肥肉、牛油、动物皮。

◎ 调整食物结构

按所需的热量调整食物结构，增加主食数量，减少副食数量，多食动物蛋白质，也就是鱼、肉、蛋的数量应相应增加，并可多选择含淀粉、糖分高的食物，主食的含糖量要高。另外，可多选择的食物有：毛芋头、马铃薯、藕、木薯、竹薯、山薯、蕃薯、荸荠、菱角、慈菇、果汁、果酱、蜂蜜，各种新鲜水果，特别是南方水果，如桂圆、荔枝、芒果、菠萝蜜、香蕉等。





衰老与营养

营养平衡是老年人饮食营养的关键，也是长寿的基本原则。营养饮食平衡对老年人来说，一定要结合自身机体的内在环境，建立适合自身特点的平衡关系，并在长期生活中产生良性反应，即建立起适合老年人生理特点的良好饮食习惯，不要生搬硬套别人的长寿饮食经验，盲目效法。

衰老的原因

科学家们从理论上推算出人类可以活到180岁，但人类寿命一般达不到这个长寿标准，就走向衰老和死亡。关于人类老化的学说有很多，人体衰老是生理现象还是病理现象，这个问题使学者们一直争论不休。

现代医学认为，人的寿命长短是受很多因素影响的，除先天的遗传因素外，还受社会因素、自然环境因素、生活方式、饮食营养、运动、医疗条件等多种因素的制约。世界卫生组织提出，人的健康长寿中遗传因素的关系占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。虽然有的专家认为，生命长短取决于基因，但不是所有基因都会造成器官衰老的突变。目前研究人员正试图干预衰老的过程，以达到推迟衰老、延长寿命的目的。在这一难题被攻克之前，人类延缓衰老的关键在于自我保健。



衰老的营养预防

衰老的研究成果很多，为探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了广阔的途径。

防止早衰并延年益寿的方法中，主要的一条仍是营养调理。因此，用现代医学和生物学的观点看，人类的健康长寿之道应立足于日常生活之中，寄希望于普通的饮食和全面的营养。



人类所吃的食物非常广泛，几乎涉及到一切动、植物及其合成制品。食物提供给人类的营养物质是相当全面的，古人所说的“药食同源”，表明许多药品原来就是食品。因此，抗衰老依赖于饮食营养是首要的基本条件。

◎ 保持营养的平衡

在人生的各个阶段都需要有各种丰富而又适量的营养素补充到身体中去。长寿老人体内各种营养素都比较均衡，而过早衰老的主要原因也是由于体内营养素平衡失调所致。有资料表明，不合理的营养会使寿命缩短5～7年，只有合理、平衡的营养才能有益于长寿。



现代医学研究证明，人类健康长寿最大的威胁——心脑血管病和癌症的形成均与人体内某些营养素平衡失调有关。

老年人要达到营养平衡，既要防止营养不良，又要防止营养过剩。过剩了会使人体能量代谢失去平衡，而导致肥胖、高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等，这些疾病都是促使人体衰老、危及健康与生命的重要因素。所以人体内营养平衡对于健康长寿至关重要，只有平衡才能战胜各种疾病，延长寿命。

◎ 适当节食

节食与长寿关系密切，节食可以长寿，这是古今中外科学家比较一致的认识。自20世纪30年代以来，许多科学家展开了“限食长寿”的研究，从动物实验到人类生命的研究，从限食引起人体生化和病理方面的改变和相关实验的研究成果，都证明了限制饮食可延长寿命的结论，而且从结论中发出一个警告：“人类因多食而早死。”美国科学家推论，人类如果采用“少吃”这种饮食模式，概率寿命可望延长20～30年。



节食是在保证身体基本需要的前提下，限制多余的热能摄入，既要摄取所需各种营养素，保持营养平稳，又要饥饱适中，保持胃肠正常功能。从这一原则出发，应因人而异地调整各类食物的搭配比例。一般应减少动物脂肪和糖类的摄入，增加含蛋白质多、含脂肪少的鱼类、禽类、瘦肉等，少吃含胆固醇的食品；增加新鲜蔬菜、水果及豆制食品；食用油以植物油为主，每日以20～30克为宜；限制食盐，每日不要超过6克。

◎ 提倡杂食

营养学家认为，无论是素食还是荤食，都不如杂食获得的营养全面。要荤素搭配、比例适当才能健康长寿。人类合理的饮食结构就是谷物豆类、蔬菜水果与肉食之比为5∶2∶1，即植物性食物与动物性食物最佳比值为7∶1。这种素荤食物之比的饮食结构是人类长期生活积累的实践经验，在优胜劣汰中逐步总结形成的，符合现代饮食科学的营养平衡原理。偏食、挑食或长期素食都不利于健康，也会影响人的寿命，所以素食不是长生之道，尤其对生长发育中的儿童、青年和孕妇、产妇来说，一定量的动物性食品是必要的，但对中老年人，特别是老年人来说，日常饮食中以素食为主或一周中有几次荤食，有利于健康长寿。如采用广义素食的饮食方式，即蛋乳素食，适当辅以蛋类、奶类食品，则饮食结构更为理想。





预防衰老的营养饮食

◎ 蜂王浆

蜂王浆能刺激间脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环，从而振兴渐衰的生命。

服用方法：每日早、晚空腹服用250～300毫克。

◎ 芝麻、茯苓

芝麻含有丰富的抗衰老成分——维生素E，能促进细胞的分裂，延缓人体细胞的衰老。经常食用可抵消或中和细胞内的衰老物质“游离基”的积聚，起到延年益寿的作用。茯苓可提高人体免疫功能，起到抗衰老的作用。油和鱼类中维生素E含量也很丰富。



服用方法：将芝麻炒香，研成细粉，将茯苓去皮加工成粉状，每天早餐后服20～30克，加适量白糖，在瓷瓶内密封保存。

◎ 蛇肉

蛇肉中含有增强脑细胞的谷氨酸和消除疲劳的天门冬氨酸，以及数种抗动脉老化的不饱和脂肪酸。

◎ 骨头汤

在各种动物的骨头里，含有丰富的类黏蛋白和骨胶原。常喝骨头汤，可以补充自身对这两种物质的不足。

制作：将骨头砸碎，加水用文火煮。煮好后将骨头捞出，在溶有髓液的骨头汤里，可放些蔬菜食用，也可加面条，做馄饨或做其他汤料饮用。

◎ 胡萝卜素

胡萝卜素有很强的抗癌和抗氧化作用，可以清除体内引起衰老的物质——自由基。芹菜、青紫苏、茼蒿、韭菜、白萝卜叶、海苔、海带等都含有胡萝卜素。

◎ 补充核酸

人衰老的原因是核酸不足，导致细胞里的染色体变质，而核酸可从食物中获得补充。

如：海产品、动物肝脏、牛肉、绿豆、蚕豆、扁豆、大豆。

◎ 枸杞

为冬令滋补品，含有甜菜碱、玉黍香素、胡萝卜素、硫胺素、烟酸、抗坏血酸和钙、磷、铁等成分。有降低血糖、防止动脉硬化、抗肿瘤、抗疲劳和抗衰老的作用。

◎ 百草之花

含有许多食用花粉，富含人体所需的名种营养物质，还含有一种高效的生物活性成分，能增强心血管功能，延缓细胞衰老。

◎ 海鱼、甲鱼

均含有一种二十烯戊酸，是抗血管衰老的重要物质。

◎ 黑木耳

黑木耳含有一种阻碍血液凝固的物质，可防止心血管病的发生。



易致衰老的食品

- 忌食过量脂肪，少吃牛、羊、猪的脂肪。宜食用含不饱和脂肪酸的植物油，如豆油、芝麻油、玉米油等。
- 不要摄取过氧化物，放太久的零食、放太久的鱼干、长期保存的冷冻食品均不要食用，忌用炸过食物或存放较久的油烹调菜。忌食长时间在阳光下曝晒的油脂食物，如花生、虾米、腊肉、鱿鱼等。因为以上两类食品均含有一种会导致人过早衰老的物质——过氧化脂质，故不能食用。





◎ 白萝卜、胡萝卜

含有木质素，能提高巨噬细胞的活力达三倍，增加其吞食癌细胞的本领。

◎ 双歧杆菌

双歧杆菌能清除氧自由基，抑制细胞的过氧化反应，延缓细胞衰老，有效抑制病菌在肠道内生长繁殖，减少有害物质的产生，有益于延缓衰老。

◎ 维生素

维生素A能保护皮肤、保持视力健康，鳗鱼、肝脏、蛋黄、胡萝卜和绿黄色蔬菜富含维生素A。B族维生素可以促进机体代谢作用，预防动脉硬化、角膜炎、皮肤炎及贫血等疾病，B族维生素可从肉类、根茎类、肝脏、牛奶中摄取。维生素C可以提高人体对传染病的抵抗能力，可从水果和蔬菜中摄取，如橙子、番茄、油菜、大蒜、柠檬、柚子、大枣等。维生素D能使钙和磷在骨骼中沉积出来，促进吸收利用，防治骨质疏松及软骨病。可从鱼肝油、蛋类动物内脏中摄取。

◎ 水分

水是构成人体组织的重要部分，我们所食用的糖、蛋白质、维生素、无机盐等都要先溶于水才能被吸收，新陈代谢后的废物也要溶解在水中才能被排出体外。人体缺水易导致皮肤老化干燥，失去弹性，皱纹增多。

◎ 黄花菜

黄花菜是防衰益寿而又滋味鲜美的蔬菜。黄花菜具有很强的健脑抗衰的功能，因此，可作为健脑菜。对于神经过度疲劳的人来说，应该大量食用黄花菜。黄花菜还具有显著的降低血清胆固醇的作用。

◎ 核桃

被列为世界四大著名干果之首，享有“长寿果”之称，具有卓著的健脑效果。人类大脑所需脂肪有近一半不能在体内由自身合成，可由核桃直接提供。对于未老而体衰者，最好的食补莫过于核桃。中医认为，人生命皆系肾，而核桃为补肾固精之上品，对于肾虚所致的衰老症状有良好疗效。核桃所含的微量元素锌、锰、铬等对保持心血管健康、调节内分泌、生殖功能以及增强人体内脏细胞活力都有重要作用。

◎ 白木耳

含有17种氨基酸和多种维生素以及银耳多糖，具有补脾益气、生津润肺、提神健脑等保健功效。



睡眠与营养

睡眠与营养之间的关系历来被人们所忽视。其实，睡眠时间不足、睡眠时间过长和睡眠质量不高均会引起内分泌失调以及精神萎靡不振、工作效率低下、头痛、恶心、食欲低下等不适症状。长期下去，必然严重影响食物的消化和营养的吸收。也就是说，即使摄入的食物具备人体需要的各种营养素，如果配以不科学、不合理的睡眠方式，也可能导致营养的缺乏。睡眠不好还可能会使疾病恶化。所以，从某种意义上来说，睡眠对身体不仅是必要的，而且是很好、很重要的“营养方式”之一。因此关注睡眠与关注营养具有同等重要的地位。

睡眠与健康

在所有的体息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息。一夜酣睡，可使身体得到恢复，醒来时精神饱满、体力充沛。反之，睡眠不足，就会使人疲惫不堪、无精打采、头昏脑胀、工作效率降低。

科学研究证明：良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到充分休息。醒来后，在新的一天里，可以精神抖擞地投入工作，可以很好的吸收营养物质。睡眠能促使身体各部分组织的生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以有人说：“睡眠是天然的补药”。





睡眠不当的危害



睡眠与健康的关系密不可分。

睡眠不当指的是睡觉的房间、卧具、光线、气味、声响、温度以及睡姿和睡眠习惯有妨碍睡眠的方面。睡眠不当会使人睡不安稳，甚至睡出疾病。



◎ 小孩睡在大人中间

小孩子睡在大人中间，就是给了孩子一个供氧不足、二氧化碳等废气充斥的小环境，这对小孩子的大脑发育和全身发育非常不利。

◎ 夫妻同床同被睡觉

夫妻同床同被睡觉，任何一个动作都可能影响双方睡眠；会吸入更多的二氧化碳；天冷时肩部容易受寒；肢体长时间挤压，使血流不畅、肌肉紧张、筋骨受累，对身体有损害。

◎ 蒙头睡觉

蒙头睡觉的害处有很多：被窝里二氧化碳增多、新鲜空气减少，会使大脑、心脏及身体各器官缺氧，从而引发病症；被窝里有很多织物碎屑、皮肤碎屑和多种致病菌，能诱发呼吸道炎症、肺结核等病；早晨醒来后会感到头痛、眩晕、精神不振；患心血管病的人由于呼吸不畅容易诱发猝死。

◎ 吃饱后立即入睡

老人吃饱就睡，会导致大脑局部供血不足、血压偏低，很容易中风。饭后适当走动走动，能促进血液循环、维持大脑供血，可预防中风的发生。

◎ 睡前不洗脸

睡前洗脸很重要，带着残妆睡觉不利于汗腺的自然分泌和呼吸，对皮肤也不好。

◎ 戴着乳罩睡觉

戴着乳罩睡觉，会限制血液循环，不利于健康。有统计指出，每天戴乳罩时间超过12小时的女性，其乳腺癌的患病率比不戴或少戴乳罩的女性高21倍。平日在家就应换上轻松的内衣，睡觉时一定要摘掉乳罩。

◎ 在户外睡觉

为凉爽而在户外睡觉，当夜半寒气侵袭时，可使人腹泻腹痛、浑身骨节酸痛。

◎ 在有风的环境中睡觉

为避暑而在过堂风环境中或开着电风扇睡觉，都可能使体内温度调节失衡、血液黏稠度增大，可能导致感冒、头痛、肩周炎、面部神经麻痹、中风、心肌梗死等症。

◎ 卧室环境不佳

卧室的光线较明亮、声音嘈杂、空气不新鲜、温度过低或过高，都不利于睡眠。

◎ 卧具不够舒适

床过软或过硬、被子过厚或过薄、枕头过高或过低、枕芯过硬或过软，也都不利于睡眠。





失眠与饮食调理



通过饮食调理治疗失眠，既能达到治疗目的，又无副作用。

人的困倦程度与食物中色氨酸的含量有关。色氨酸能促使脑神经细胞分泌一种血清素—五羟色氨。这种物质是困倦冲动的传递介质，能使脑神经活动暂时受到抑制，从而产生困倦思睡的感觉，而且这种物质的分泌量越多，困倦感就越强，由此可见，食物对睡眠有一定影响。

◎ 小米

色氨酸含量高的食物，具有催眠作用。在许多食物中，色氨酸含量高的应首推小米。每100克小米色氨酸含量高达202毫克，而且小米蛋白质中不含抗血清素的醇蛋白。同时，小米富含淀粉，进食后能使人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，从而提高进入脑内色氨酸的数量。我国古代医学认为，小米性微寒、味甘，有“健脾和胃、安眠”的作用。熬成稍稠的小米粥，睡前半小时适量进食，能使人迅速发困入睡。

◎ 牛奶

牛奶含有色氨酸和吗啡类物质。色氨酸可使人产生困倦感，吗啡类物质具有镇定作用。所以，牛奶有催眠作用。但牛奶中的色氨酸很难进入人的大脑，如果在牛奶中加些糖，其催眠效果就明显增加。因为糖可促进人体分泌胰岛素，色氨酸在胰岛素作用下，进入脑内，从而转变成易于催眠的血清素，使人很快入睡。

◎ 蜂蜜

具有补中益气、安五脏、和百药、解百毒之功效。每晚睡前取蜂蜜50克，用温开水冲服。

◎ 莲子



莲肉味涩、性平，莲心味苦、性寒，均有养心安神之功效。《中药大辞典》称其可治“夜寐多梦”。研究表明，莲子含有芸香甙、莲心碱等成分，具有镇静作用，可促进胰腺分泌胰岛素，使人入睡。用莲子仁20克、桂圆20克、大米50克加水煮粥，每天早餐食用，对神经衰弱引起的失眠有一定疗效。

◎ 桂圆

桂圆又名龙眼。性味甘温，归心、脾经，能补益心脾、养血安神。营养价值极高，果肉中含糖量达17%，粗蛋白15%，此外，尚含有矿物质和多种维生素，为性质平和的滋补良药。有滋补营血、安神养心的效用。对于老弱体衰、产后及大病后因气血不足而致失眠者有明显效果。



◎ 葵花子

含多种氨基酸和维生素，可调节脑细胞的新陈代谢，改善脑细胞的抑制机能。睡前嗑些葵花子，可促进消化液分泌，有利消食化滞、镇静安神、促进睡眠。

◎ 核桃

味甘性温，是一种很好的滋补营养食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。取核桃仁、黑芝麻，慢火煨成稀粥，用白糖调味，睡前食用可治失眠。用核桃仁、黑芝麻各50克、桑叶60克、粳米100克，将桑叶去渣取汁，芝麻、核桃仁研末与粳米共煮成粥，加糖调味，早晚各服一次，适用于多梦失眠。

◎ 红枣



性温味甘，具有补五脏、益脾胃、养血安神之功效，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶，用文火煨成膏，睡前食1～2调羹。

◎ 豆类

据化学分析，每100克大豆中含色氨酸462毫克，青豆含有433毫克。加水煮，睡前服用，有益于睡眠。

◎ 食醋

食醋具有催眠作用。在长途旅行引起过度劳累时，可取食醋一汤匙，兑入一碗温开水饮用。

◎ 百合

性微寒、味甘，归肺、心经。用于热病之后所出现的虚烦心悸、失眠多梦等症，起到清心安神的作用。《日华子本草》中记载，百合能“安心、定胆、益智、养五脏。治癫邪啼泣、狂叫、惊悸”。

◎ 含铜食物

铜和人体神经系统的正常活动有密切关系。当人体缺少铜时，会使神经系统的抑制过程失调，致使内分泌系统处于兴奋状态，从而导致失眠。由此可见，失眠者吃一些含铜食物有利于睡眠。含铜较多的食物有乌贼、鱿鱼、鲐鲹、蚶子、虾、蟹、动物肝肾、蚕豆、豌豆和玉米等。

◎ 荔枝



荔枝味甘甜微酸，性温和。《本草纲目》称它能“安神、益智、健身”，有养血、生津液的功效。荔枝中含丰富的葡萄糖、蔗糖、维生素C、B族维生素、维生素A以及柠檬酸、叶酸、苹果酸和游离氨基酸，是思虑过度、健忘失眠者不可多得的安神益寿果品，以鲜食为佳。

有益睡眠的营养食谱

从中医角度来看，失眠分为四种类型。针对不同的类型都有不同的食疗方法。

- 肝郁化火型：失眠、性情急躁易怒、不思饮食、口渴喜饮、目赤口苦、小便黄赤、大便秘结、舌质红、苔黄、脉弦而数。

栀子香附粥

［用料］栀子仁3～5克、粳米50～100克、鲜车前草30克、香附6克。

［制作］将车前草洗净，煎汁去渣。取汁与粳米煮粥。将栀子仁、香附研末，待粥将成时，调入粥中，煮熟即可食用。

［功效］用于治疗失眠

田基黄煮鸡蛋

［用料］鲜田基黄120克（或干品30～60克）、鸡蛋2个、木香3～5克。

［制作］将田基黄与鸡蛋入锅中加适量清水同煎，蛋熟后去壳加木香末再水煎片刻，喝汤食蛋。

［功效］治失眠。

- 阴虚火旺型：心烦不寐、心悸不安、头晕、耳鸣、健忘、腰酸梦遗、身心烦热、口干津少、舌质红、脉滑数。

菜菔冬瓜饮

［用料］瓜蒌子10克、菜菔子10克、冬瓜子30克。

［制作］将三味用清水淘洗干净，把冬瓜子、瓜蒌子打碎，三者共煎取汁。日分2～3次饮。

- 痰热内扰型：失眠头重、痰多胸闷、恶食嗳气、吞酸恶心、心烦口苦、目眩、苔腻而黄，脉滑数。

莲子百合汤

［用料］瘦猪肉250克、莲子30克、百合30克。

［制作］共放砂锅内加水煮汤饮之。每天1次，连服数天。

- 心脾两虚型：多梦易醒、心悸健忘、头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华、舌质淡、苔薄、脉细弱。

参竹粥

［用料］沙参15克、玉竹15克、粳米60克。

［制作］将沙参、玉竹用布包好，同粳米煮食。每天1次，连服数天。也可于每晚睡前用茯神15克加水两碗，煎至一碗，去渣，冲蛋黄搅匀，趁热服下。或用大枣60克、小麦50克、甘草30克，煎水一碗，睡前1次服下。



在医疗科学技术飞速发展的今天，不断有新的药品被研制开发。当人们患了某种疾病或缺失某些营养时，常常会在众多的药品前感到无从选择。供人们所服的药品比以前增多了，但大多数人都不知道，有些药品对人体产生的效果都被它对人体的副作用所抵消，而且药品常常会阻止营养的吸收或干扰细胞对这些营养的吸收。

药物对营养吸收的影响

市面上所卖的感冒药、止痛剂、抗过敏药等实际上会降低血液中维生素 A 的含量，维生素 A 可以保护和增强鼻、喉、肺等内部的黏膜。缺乏维生素 A 时，这些部位的黏膜便成了细菌繁殖的温床。若吃药治疗的话，结果反而延缓了治愈的时间。阿斯匹林不但是神奇的家庭用药，也是神奇的“维生素 C 的偷窃者”，只要很少量服用，就能使维生素 C 的排出率高达 3 倍，它还可能引起叶酸和 B 族维生素缺乏症，因而导致消化器官的疾病和贫血。肾上腺皮质激素、可的松和强的松与体内锌量的降低有关；巴比妥类药品，与体内钙含量降低有关；服用泻药和胃酸抑制剂，会妨碍钙和磷的代谢；服用过量泻药时，可能会失去大量的钾和维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K；高血压患者服用的利尿剂或抗生素会破坏钾。

对维生素有影响的药物及其导致缺乏的维生素种类表

药品名（括号内为商品名）	缺乏的营养素	药品名（括号内为商品名）	缺乏的营养素
酒精（包括含酒精的止咳药水、特效药及治疗 OTC 药如 NYQUIL）	维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_6、维生素 C、生物碱、烟酸、叶酸和钙	氯化铵（如 AMBENYL，祛痰药，镇咳糖浆）	维生素 C
抗酸剂（同类药品有 MAALOX、MYLANTA、GELUSIL、TUMS、ROLAIDS）	B 族维生素、维生素 A	抗凝剂（丙酮香豆素钠、双香豆素，PANWARFIN）	维生素 A、维生素 K
抗组织胺药（如扑尔敏，PYRIBENZAMINE）	维生素 C	阿斯匹林（APC）	维生素 A、B 族维生素、维生素 C、钙和钾
四环素（如 ACHROMYCINV，SUMYCIN,TETRACYN）	维生素 K、钙、镁和铁	苯乙哌啶酮	叶酸
三氟比拉嗪	维生素 B_{12}	氨苯喋啶	叶酸
卡那霉素	维生素 B_{12} 和维生素 K	青霉胺	维生素 B_6
甲基强的松	维生素 B_6、维生素 C、锌和钾	氨甲呋喃妥英（如 FURADANTN、MACRODANTN）	叶酸
口服避孕药（如 BREVICON、DEMULEN、LO/OVRAL、NORINYL、OVERL）	叶酸、维生素C、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 B_{12} 和维生素 E	轻泻剂（如蓖麻油、矿物油）	维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、钙和磷
青霉素	维生素 B_6、维生素 K 和烟酸	苯丁氨酮（保泰松和苯丁唑酮）	叶酸
苯妥英钠（地仑丁）	叶酸、维生素 D	强的松	维生素 B_6、维生素 D、维生素 C、锌和钾
溴化普伴东林	维生素 K		
磺酰胺（如复方新诺明）	叶酸、维生素 K 和维生素 B_{12}	磺酰胺与类固醇类(如多人黏菌素 A、硫酸多黏 B)	维生素 K、维生素 B_{12} 和叶酸
巴比妥类安眠药（如苯巴比妥，戊苯巴比妥，促丁比妥钠）	维生素 A、维生素 D、维生素 C 和叶酸	咖啡因	维生素 B_1、肌醇、生物素、钾和锌，本品可阻止钙和铁的吸收
氯霉素	维生素 K 和烟酸	乙胺嘧啶（息疟定）	叶酸
甲腈米胍	维生素 B_1	秋水仙碱	维生素 B_{12} 和钾
乙烯雌酚	维生素 B_{16}	利尿激素	B 族维生素、钾、镁和锌
氟化物	维生素 C	烟酸	维生素 B_1、维生素 C、叶酸和钙
胺苯酰铵	维生素A、维生素D、维生素E、维生素K和钾		

营养药的错误搭配

错误的时间和错误的搭配，会影响维生素的补充和吸收。比如，维生素主要由小肠吸收，若饭前空腹服用，会很快通过胃肠，很可能在人体组织未充分吸收利用之前，就从尿中排出，从而起不到最佳作用；而饭后服，可使它缓慢通过胃、肠道，尤其是与油类食物接触后可促进维生素A、维生素D、维生素E的吸收，矿物质也能起到类似作用，两者结合后，维生素也同样能促进矿物质的充分吸收。

豆类制品含丰富的钙、镁等金属离子，在服用四环素族抗生素时，不能同时摄入，因为二者结合会形成络合物，不易吸收、影响药效。食用大量的油腻食品后，也不宜服用铁剂，因为油脂能抑制胃酸分泌，影响铁离子转化。高脂食物也能降低强力霉素、四环素等药物的正常疗效，动物性脂肪最好不与降血脂药物同服。很多人知道驱虫药的禁忌食物是油脂类，但具体的原因却不见得明白。其实，主要是因为油脂可增加某些驱虫药的溶解度，从而增加在胃、肠道中的吸收，使肠道药物浓度下降，疗效降低，并且还会引起毒性反应。在我们的餐桌上，每日摄入最多的，除了主食，就是油脂类。即使是完全素食主义者，亦免不了用植物油炒菜。矛盾的是太多的常用药与油脂类相克，它们之间的相互作用不仅仅是降低疗效或



产生毒副作用，也让我们正常地从各类油脂中摄取必需氨基酸和维他命以及其他营养素的时候，产生了障碍或造成了根本破坏。

用药与忌口



营养药和疗效药这两种叫法，并不是严格意义上的药理分类，但在涉及到药物与营养的时候，我们还是应该大致地了解。

营养药只是在人体缺失了某些营养素和微量元素时，才选择性地服用，以期达到营养保健的目的。而疗效药是针对某些具体病症所采取的必要的防治手段。营养药不能治病，但只有为自己的身体提供了足够平衡的营养，才能远离疾病，因此在服用营养药时要保证适当、合理。疗效药能治疗，但相当一部分药品有副作用，也有一部分药品的化学成分与某些食物在体内合成后会淡化功效，甚至产生有害物质。以下是用药时的一些禁忌：

◎ 忌与酒同服的药

少量饮酒不碍健康，用酒浸泡中药制成药酒还可以治病。但是，在服用某些西药时则不能饮酒，更不能将西药片投入酒中作药酒，因为酒与西药容易发生化学反应，可能降低疗效，增加毒性反应。据估计，约有百种以上药物在服用期间应该忌酒。

- 如高血压病、冠心病患者在服用利血平、胍乙啶、复方降压片、优降灵、地巴唑、消心痛、速尿等时不能喝酒，因为酒后可能使乙醇的麻醉作用增强，外周血管扩张，加上降压药的协同作用，最容易发生低血压，甚至休克而危及生命。
- 睡眠不佳、多梦、心悸的病人服用鲁米那、速可眠、水合氯醛、利眠宁、安定、泰尔登、安眠



酮等中枢抑制药时，若饮酒，可能使神经反应性降低，造成中毒死亡。

- 糖尿病患者饮酒前后服用胰岛素、优降糖、甲磺丁脲、降糖灵等药物，有引起低血糖休克的危险。

◎ 忌与茶同服的药

饮茶会影响一些药物的疗效，服药时必须注意：

- 缺铁性贫血的病人和孕妇在服用硫酸亚铁、富血铁和枸橼酸铁时不能喝茶，因为茶中的鞣酸会与铁剂发生沉淀，影响铁的吸收。
- 服多酶片、胰酶片、胃蛋白酶等酶制剂时不能喝茶，因为这些药物的化学本质属于蛋白质，茶中的鞣酸可以和它们发生作用，生成不溶性沉淀，从而降低药效。盐酸麻黄素、黄连素、磷酸可待因、硫酸阿托品、地高辛、去痛片、优散痛、安痛定等在与茶水合用时也会降低药效，也不宜合服。

◎ 忌与糖同服的药

在内服龙胆酊、健胃散、龙胆大黄合剂等苦味健胃药期间，不能吃糖和甜食，因为苦味健胃药能刺激末梢神经，反射地分泌唾液、胃液等消化液，达到帮助消化、促进食欲的目的。如果在药里放很多糖，完全掩盖了苦味，结果就失去了健胃的功效。在内服扑热息痛、退热净等药物时也不能吃糖，因为糖能抑制此类药物的吸收，影响疗效。



◎ 忌与果汁同服的药

在各种果汁饮料中，大都含有维生素C和果酸，而酸性的物质容易导致各种药物的提前分解或溶化，不利于药物在小肠吸收，影响药效，有的药物在酸性环境中会增加副作用，对人体产生不利因素。如小儿发热时常用的消炎痛、安乃近、复方阿司匹林等清热止痛剂，对胃黏膜有刺激作用，若在酸性环境中则更易对人体构成危害。

◎ 忌与牛奶同服的药



牛奶含有较多的钙、铁、磷等无机盐类物质，这些物质可与某些药物成分，发生作用而影响药物的吸收，降低药效。如中成药中的黄酮、有机酸等成分，遇到牛奶中的上述成分会相互作用，有碍药物吸收，使疗效下降。化学药物在这方面的例子也很多，如土霉素、四环素等可与钙、铁结合成络合物，使这些药物的吸收受到影响，甚至达不到治疗目的。另外，牛奶中的蛋白质、脂肪等，对某些药物的吸收也有一定影响。

◎ 忌与盐同服的药

风湿病伴有心脏损害的患者，在使用水杨酸钠治疗期间，要限制病人食用大量盐（氯化钠）。因为钠可促发或加重充血性心力衰竭。使用促肾上腺皮质激素、糖皮质激素治疗的病人，要给予低盐饮食，并补钾。因为此类药物有引起水、钠潴留和排钾的作用，如食用盐过多，则可增加水、钠潴留，而致水肿。服用降压药（如利血平、复方降压素等）时，也不宜大量食用含高盐的饮食，因为盐可增加血压升高的程度，明显降低降压药的疗效。

◎ 忌与辣椒同服的药

辣椒性热，是热性食物。被中医辨证为“热证”的患者，如尿少、便秘、口干唇燥、咽喉红痛、鼻衄、舌干红等症者，食用辣椒后会增加热量，加重病情。如此时同服清热凉血药（石膏、金银花、生地等）及滋阴药（石斛、沙参、麦冬等），则会抵消其药效，起不到治疗的作用，所以服上述药时，不宜同食辣椒。

作为“寒证”患者，辣椒与温中药（如炮姜、香附、附子等）有协同作用。而且辣椒本身也有一定的发汗驱寒作用，能增加药效，故可同用。

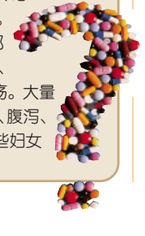
◎ 忌与水同服的药

有些固体或浓溶液药物，在服用时会对局部产生刺激作用，因此常调配成稀释液口服，避免发生副作用。相反，在服用各种润喉片、咽炎类药物及止咳糖浆时，其有止咳作用的部分会覆盖在发炎的咽部黏膜表面，以减轻对黏膜的刺激而缓解咳嗽，如用开水冲服或饮水，会使药液稀释并迅速被咽下，影响药物的治疗效果。



不可滥用维生素

有人把维生素当做补品，滥用维生素，不仅造成浪费，而且对身体也没有好处，会引起过敏反应，甚至出现严重中毒的后果。维生素D是防治佝偻病的药物，但长期大量使用就会引起低热、烦躁、哭闹、体重下降、厌食、肾脏损害、肝脏肿大、骨骼硬化等病症。大量使用维生素B_1，会引起头痛、眼花、心律失常、烦躁、浮肿和神经衰弱。过量服用烟酸以后，可引起面部潮红、皮肤瘙痒、肝功能不正常、黄疸、低血压，甚至引起胃溃疡。大量使用维生素C，还可能引起腹痛、腹泻、糖尿病、肾结石，并可降低某些妇女的生育能力。





营养与吸烟

据化验，烟草里含有20多种对身体有害的物质，其中尼古丁含毒物数量最多，是对人体危害最严重的物质。一个人每吸1支香烟，就会减少6秒钟的生命。目前，全世界每年约有300万人死于与吸烟有关的疾病，其中200万人在发达国家，100万人在发展中国家，我国是世界上最大的烟草消费大国，12亿人口中估计有3.2亿烟民，其中男性3亿、女性2000万。烟草正在威胁着人们的健康。

吸烟与营养的吸收

吸烟会影响机体对营养的吸收，吸1支烟可以破坏25～100毫克的维生素C。而所有因吸烟引起的疾病，也会影响营养的摄取。研究表明，吸烟者需要补充很多的营养素，特别是对维生素A、维生素C、维生素E、硒等抗氧化营养素的补充。

吸烟的危害



吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。

许多吸烟者认为吸烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者在中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

◎ 吸烟会影响孩子

孕妇吸烟或处于吸烟环境，烟碱可以通过胎盘危害胎儿，使胎儿的肝脏在母体内就受到烟碱的危害。胎儿因得不到足够的氧气，造成发育缓慢、体质虚弱；孕妇易发生早产、小产甚至死胎。所以，孕妇吸烟会给胎儿带来恶劣影响。

母亲如果吸烟，其子女吸烟的可能性较大，而且这一联系在女孩比男孩更为显著。孕期吸烟妇女所生女孩在成人后的吸烟率为孕期不吸烟妇女所生女孩的4倍。孕期吸烟但产后不再吸烟者，其女儿的吸烟率高于孕期不吸烟但近年开始吸烟者的女儿。研究人员认为，孕期吸烟可能对胎儿正在发育的大脑产生影响，使孩子容易对香烟成瘾。孩子生活在一个烟雾缭绕的环境下，被动地吸入很多毒素，会影响孩子的健康成长。



◎ 咽烟会降低性能力

最近的研究证实：男性吸烟过多，会降低性能力。通过动物实验，给狗注射和一支香烟所含分量相等的尼古丁后，雄性的狗会失去勃起的能力。在一对老鼠的雄鼠身上注射尼古丁，在另一对老鼠的雌鼠身上也注射尼古丁，结果发现雄鼠身上打了尼古丁的一对不易生小老鼠。

◎ 吸烟可使他人受害

人们在吸烟时，约有50%的烟碱随烟雾消散在空气中，20%的烟碱进入吸烟者体内，25%的烟碱在燃烧中被破坏，5%的烟碱留在烟头里被扔掉。而烟被点着以后所产生的烟雾，比烟草的化学成分复杂得多。从以上分析来看，处在烟雾缭绕的环境下，即使不吸烟，也将深受烟碱之害，吸入的烟碱也许并不比吸烟者少！

◎ 吸烟是健康之大敌

吸烟最直接的危害是由于对烟草有害物质的累积，导致肿瘤疾病的滋长。调查表明：肿瘤的增长率与香烟的消耗率是一致的。吸烟者比不吸烟者肺癌患病率高10～50倍。干热的烟雾可直接刺激整个呼吸道，所以，吸烟的人容易得感冒、气管炎等呼吸道疾病。据调查，每个长期吸烟的人，都会患有不同程度的慢性气管炎或支气管炎。

◎ 吸烟与糖尿病

吸烟对人体有害，对糖尿病病人的害处更大。烟中的尼古丁可刺激肾上腺素的分泌，肾上腺素能使血糖升高，直接危害糖尿病人；也可以抑制和麻痹神经，易诱发神经并发症；还能使心率加快、血压升高，促进糖尿病人并发心血管病变；吸烟对呼吸道黏膜也有刺激作用，可破坏呼吸道防御功能，易发生呼吸道感染，使糖尿病恶化。因此，糖尿病人应尽量不吸烟。

吸烟者的饮食保健



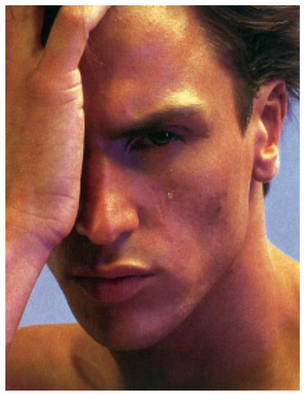
烟草最早的享用者是美洲印第安人中的巫师，印第安人发明的吸食烟草之所以迅速传播到世界各地，是由于最初人们认为它有一定的药用功能。

随着科学的进步，特别是医学研究的不断深入，人们更加认识到了吸烟的危害，越来越多的疾病被证实与吸烟有直接或间接的关系。近年来，医药科技人员对其毒性及其解毒方法进行了大量的研究，发现食品中有多种氨基酸具有中和尼古丁毒性的作用，如果调配得当，对于那些一时无法戒烟的“瘾君子”，可以作为一种权宜之计。



◎ 多食富含组氨酸、阿斯巴酸、干酪素的食品

氨基酸的组氨酸、阿斯巴酸、干酪素有降解尼古丁毒性的作用。当人吸烟之后，食用含有这些成分的食品，就可吸附位于喉、食管、胃肠道的尼古丁，并与苯并芘、亚硝胺等致癌物质相结合，改变这些有害物质的结构，使毒性降低。在100克牛奶中含组氨酸约311毫克，100克花生粉中含阿斯巴酸8.2毫克，足以中和一支香烟所含的尼古丁。豆浆、面食、淡水鱼、牛肉、兔肉、瘦猪肉、动物内脏、鸡蛋清、芝麻等食品中都含有丰富的干酪素，具有减轻尼古丁毒性的作用。





◎ 多食有色果蔬

胡萝卜素可以迅速降解血液中尼古丁的含量。胡萝卜素普遍存在于有色水果和蔬菜中，尤以绿色和黄色果菜中含量最为丰富，如胡萝卜、蕃茄、菠菜、南瓜、芹菜、韭菜、芥菜等。不过在食用时必须与有油脂的食物一起食用，如油炒、油炸，或同肉丝、肉片炒成荤菜，或用较多的香油凉拌。这样才能使更多的胡萝卜素被吸收和利用。每天抽1支烟会消耗大约25克维生素C，皮肤容易出现皱纹或开始老化、长雀斑、头发枯黄等，因此每天抽1包烟以上者，同时应服用500毫克的维生素C。多吃蔬菜、水果也能补充部分维生素C，如柑橘类水果、椒类、甜瓜和草莓等。



◎ 多食鱼类

吸烟者是肺病（尤其是肺癌）的高危人群，其患肺癌的可能性是非吸烟者的20倍以上。而食用鱼类越多，患肺病的可能性越小，尤其是深海鱼类效果更明显，每周吃4次以上，发生慢性阻塞性肺病的可能性会减少一半，支气管炎发病率可降低1/3。



◎ 多饮茶

茶叶营养丰富，能保护人体多种器官不发生癌变。日本人吸烟比例比美国人多1倍，但患肺癌死亡率只是美国人的一半，主要原因是日本人每天都喝茶。

烟雾中的主要成分及其生物学作用

烟雾成分	每支卷烟含量	生物学作用
总颗粒	15～40毫克	毒物、人类致癌物
一氧化碳	10～23毫克	毒物
尼古丁	1.0～2.5毫克	毒物
乙醛	0.5～1.2毫克	纤毛毒物
丙酮	100～250微克	纤毛毒物
氮氧化物	50～600微克	毒物
蚁酸	80～600微克	纤毛毒物
氰化氢	400～500微克	纤毛毒物、毒物
儿茶酚	140～500微克	促癌物
氨	50～130微克	毒物
苯	20～50微克	人类致癌物
丙烯醛	50～100微克	纤毛毒物
丙烯腈	3.2～15.0微克	动物致癌物
酚	60～140微克	促癌物
甲醛	5～100微克	动物致癌物

吸烟的戒除

烟草虽然有成瘾性，但是这种成瘾性与毒品相比是非常小的，因此其戒断症状也不是很严重，任何人都能忍受得住。烟草成瘾的关键在于心理作用。根据天津市卫生系统对吸烟者的调查，将吸烟的心理动机归纳为含有7个因素的3种类别：

- 烟草成瘾
- 精神调节：镇静、兴奋、享受
- 社会习俗

其中社会交际的需要在吸烟行为的心理动机中占有重要的位置。因此，在劝阻、鼓励吸烟者戒烟时，除进行正面的健康教育外，还需要积极在社会上开始控烟活动，形成一个以不吸烟为正常现象的文明环境。劝告戒烟的方式有多种，如宣传画、小册子、广播、电视及通过中小学生的劝阻来戒烟等。

戒烟常反复，有时吸烟者较难抵制尼古丁的诱惑，为了帮助戒烟，现在市场上还有许多辅助用品，如尼古丁口香糖、含尼古丁的戒烟贴等，可使吸烟者逐渐减少对尼古丁的依赖性；戒烟漱口水等可使吸烟者吸烟时口腔内产生一种令人厌恶的臭味，使之自觉放弃吸烟；戒烟香烟外形酷似香烟，但是其中不含任何烟草成分，只含有一些中草药，它既可满足吸烟者吸烟的习惯，又可通过中草药来帮助吸烟者摆脱对尼古丁的依赖。

戒烟一周后，血中的尼古丁含量接近不吸烟者，此时出现乏力、嗜睡、焦躁等生理戒断症状，采取运动、深呼吸以及使用药物或针灸等措施，可以减轻戒断症状。此时，必须使戒烟者明确认识到吸烟的危害，以增强他们戒烟的信心、决心和毅力。不管是靠家人劝阻，还是依赖戒烟制品，最主要的还是吸烟者本人充分意识到吸烟的害处，主动进行戒烟，并持之以恒，这样才能成功地戒烟。



戒烟小药方

世界卫生组织曾推荐了几个中药戒烟处方。

1. 中药戒烟汤：鱼腥草30克，地龙15克，远志15克，藿香、薄荷、甘草各10克，人参5克。水煎服，每日一剂，分四、五次饮服。
2. 中药戒烟茶：鱼腥草250克，水煎当茶饮，每天早、午、晚各饮一次。
3. 戒烟酒：鱼腥草60克，远志、甘草各20克，地龙、薄荷、藿香各15克，研碎浸于1千克50～60度的白酒内，密封10天后打开使用，早晚适当饮用。





酒与营养

自从有了农耕，人类便开始酿酒。中国是世界上最早酿酒的国家之一，其酿酒史大约有三四千年的时间，甚至更久。酒是粮食、水果等含淀粉或糖的物质经过发酵所制成的含酒精的饮料，以其特有的醇香色味而著称于世。酒主要分为蒸馏酒（烧酒、白酒）与非蒸馏酒（黄酒、葡萄酒）两大类，都含有酒精。尽管某些酒中含有多种有益的营养成分，但含量并不高。

酒的营养成分

白酒除含有酒精、酯类两种主要成分外，还含有酸类、醛类、杂醇油、铅等物质。在白酒中还可检测出微量氨基酸。葡萄酒和啤酒中含有较多的蛋白质、肽类、氨基酸、糖类和有机酸。但无论何种酒，这些物质的总含量一般都不会超过1%～5%。

以100毫升的酒计算，铁含量在0.1～2.0毫克以下，锌在0.02～0.9毫克以下。白酒的钙含量一般为1～5毫克。白酒几乎不含维生素。葡萄酒、啤酒有的含有维生素B_1、维生素B_2、叶酸和尼克酸，其含量多在0.05毫克以下。就无机盐与维生素而言，酒中含量较高的是钙与维生素B_1。但若以酒补钙，则每人每日需饮白酒1千克，才能获得日需要量的1/20；或者，需饮1千克葡萄酒或啤酒，才能得到日需要量的1/3。若以葡萄酒或啤酒补充维生素，则必须每日饮2～10千克。显然以酒补充营养是不现实的。

与白酒相比，啤酒受到更多人的欢迎，并称之为“液体面包”。其实啤酒也无更多的营养。在发酵、蒸馏等过程中，许多营养成分也大部分被破坏，真正保留在其中的营养既少也不全面。因酒精为纯热能物质，在其代谢过程中还要消耗机体内其他的营养成分，尤其当饮食不平衡时，其营养的缺陷就更为明显。





过量饮酒的危害



少量饮酒可活血通脉、助药力、增进食欲、消除疲劳、使人轻快，有助于吸收和利用营养。

长期过量饮酒能引起慢性酒精中毒，对身体有很多危害。比如，使心肌变性，增加心脏负担，降低呼吸道的防御功能，破坏肝细胞的正常结构，导致多发性神经炎、胃溃疡、胃炎、食道炎、肝硬化及呼吸中枢麻痹等疾患。这些病都会影响人体对营养的吸收。

◎ 引起体内营养素的缺乏

❶蛋白质、脂肪、糖的缺乏。其主要原因是由于长期饮酒的人约有一半以上进食不足。酒能使胃蠕动能力降低，造成继发性恶心，使嗜酒者丧失食欲，减少进食量。

❷蛋白质的消化率下降。有关专家在通过对胃的活组织检查发现，约有1/4的长期嗜酒者患萎缩性胃炎，其胃酸及胃蛋白酶也都低于正常人。

❸多种维生素的缺乏。饮酒最容易造成的是是叶酸缺乏，其次为维生素B_1、烟酸及维生素B_6的缺乏。这是由于小肠对维生素B_1、维生素B_{12}及叶酸等吸收率降低的缘故。临床表现主要有神经疾病、舌炎、贫血和血细胞减少等。

❹钙、镁、锌等元素缺乏。由于酒精影响小肠的结构和对消化腺体的损害，常可出现脂肪痢，从排便中同时损失多种无机盐，也可使无机盐从肾的排泄增多；另一方面，嗜酒者从饮食中获得的无机盐的量减少，可使血液中锌、铜、镁等的水平下降。



◎ 损害肝脏

酒精的解毒主要是在肝脏内进行的，大约90%～95%的酒精都要通过肝脏代谢。因此，饮酒对肝脏的损害特别大。酒精能损伤肝细胞，引起肝病变。连续过量饮酒者易患脂肪肝、酒精性肝炎，进而可发展为酒精性肝硬化，最后可导致肝癌。狂饮暴饮（一次饮酒量过多）不仅会引起急性酒精性肝炎，还可能诱发急性坏死型胰腺炎，严重者危及生命。

◎ 损害消化系统

酒精能刺激食道和胃黏膜，引起消化道黏膜充血、水肿，导致食道炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡等。过量饮酒是导致某些消化系统癌症的因素之一。

◎ 增高乳腺癌发病几率

有研究表明，常喝含酒精饮料的妇女，患乳腺癌的机会增多。因此，限制饮酒可能减少患乳腺癌的危险。

◎ 导致高血压、高血脂症和冠状动脉硬化

酒精可使血液中的胆固醇和甘油三酯升高，从而发生高血脂症或导致冠状动脉硬化。血液中的脂质沉积在血管壁上，使血管腔变小引起高血压，血压升高有诱发中风的危险。长期过量饮酒可使心肌发生脂肪变性，减小心脏的弹性收缩力，影响心脏的正常功能。



◎ 诱发事故和暴力行为

长期饮酒者的中枢神经系统往往处于慢性乙醇中毒状态，有的发展为酒精中毒性精神病和酒毒性动觉症。患者时有伤人、毁物等冲动行为。酒精能使人失去自控能力，有增加事故和暴力行为的危险。全世界的交通事故和工作事故1/3以上是由酗酒引起的。

◎ 导致贫血

酒精等毒性物质被吸收入血液后，能刺激、侵蚀红细胞及其他血细胞的细胞膜，会引起血细胞萎缩、破裂、溶解，从而不断减少。贫血患者体内往往缺乏制造血液的营养物质，而酒精等毒性物质又会破坏摄入的营养素。这样，就会进一步导致血细胞制造障碍，还可使红细胞、白细胞及血小板等越来越少，从而造成严重贫血。酒精还能干扰骨髓、肝、脾等造血器官的造血功能。

◎ 导致肥胖

过量饮酒可使一些人发胖。这是因为酒精发热量较高，进入人体后首先被吸收、氧化，对同时或酒后吃下的食物却不能及时地消化和利用。这些食物在体内被转化为脂肪储存起来。中老年人因运动量减少，更易发胖。



◎ 降低人体免疫力

酒精可侵害防御体系中的吞噬细胞、免疫因子和抗体，致使人体免疫功能减弱，容易发生感染，引起溶血。

◎ 诱发胎儿先天性畸形

酒精对生殖细胞（精子和卵子）有毒害作用。若这种受毒害的细胞发育成胎儿，则有可能成为智力迟钝的低能儿，将给家庭、社会造成沉重的负担。孕妇饮酒，酒精能通过胎盘进入胎儿体内直接毒害胎儿，阻碍胎儿脑细胞的分裂。酒精也是一种致畸因素，能诱发胎儿先天性畸形。



醉酒与解酒



饮酒以少饮为宜，要防止猛饮、狂饮、暴饮和酗酒。

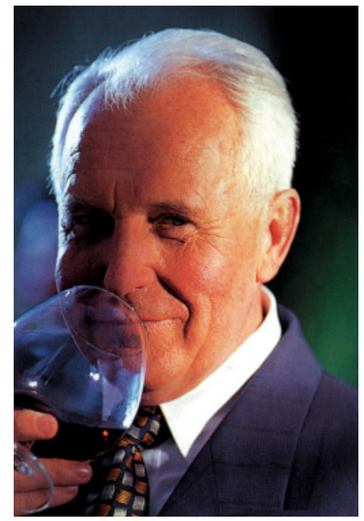
一旦饮酒过量，就会醉酒，引起急性酒精中毒。醉酒后，对中度以上酒精中毒的病人，应尽快送往医院，进行洗胃、输液等治疗，如果抢救及时，一般不留后遗症。对轻度急性酒精中毒者，应迅速采取解酒措施，减轻酒精对机体的危害。

◎ 醉酒的表现

如果饮酒过量，喝酒喝到烂醉的地步，会引起急性乙醇中毒。其临床表现可分三期：❶兴奋期：此时大脑皮层下低级中枢兴奋，面色潮红、精神兴奋、谈话滔滔不绝、哭笑无常、头晕、头痛等。血中酒精浓度可达到0.1%左右。❷共济失调期：此时，兴奋状态消失，出现反应迟钝、动作笨拙、行走蹒跚，甚至失去平衡、意识模糊、胡言乱语。血中酒精浓度可达到0.2%左右。❸昏睡期：此时大脑皮层处于高度抑制状态，可出现面色苍白、口唇紫绀、脉搏加快、大小便失禁、昏睡昏迷。此时血中酒精浓度可达0.3%左右，如果血中酒精浓度升到0.6%左右，常导致呼吸麻痹、呼吸骤停，这是醉酒最常见的死亡原因。

◎ 解酒的措施

- 使醉酒者安静睡下，冬天注意保暖，头部给予冷敷。
- 尽快催吐，可用筷子刺激咽部催吐，减轻酒精对胃黏膜的刺激。
- 可多喝水（温开水、淡盐水、糖水或蜂蜜水、绿豆汤等），降低血中酒清浓度，并加快排尿，使酒精迅速随尿液排出。
- 多吃水果，如梨、橘子、苹果、西瓜、番茄等，用果糖把乙醇烧掉。
- 可服用维生素B_1和维生素E，促进乙醇的分解。
- 醉意较浓的，可取白糖5克加食醋30毫升，待白糖溶解后，一次饮服。



减少酒精危害的营养食谱

如果在一些特定的场合必须要喝酒的时候，建议在菜谱中加上下面几种菜，其中任何一种都能减少酒精危害。

蔬菜色拉

［用料］2杯胡萝卜（切碎）、1茶匙洋葱（切碎）、2杯芹菜（切碎）、2茶匙柠檬汁、1/2杯卷心菜（切碎）、1茶匙麦芽精、盐适量。

［制作］混合各种配料，放入冰箱，待放凉后食用。

风味羊肉

［用料］1茶匙植物油、2杯羊肉汤、0.5千克羊肉（切块）、1/4茶匙海藻（切碎）、1/4茶匙青椒（切碎）、1个洋葱（切碎）、1/4茶匙姜（切碎）、2只苹果（去皮、切碎）、4片柠檬、2个熟红薯（切块）、3茶匙蜂蜜、6个李子（去核、切成两半）。

［制作］将油预热后，放入羊肉、洋葱。煎黄后沥出油，加入羊肉汤、盐、青椒、姜，烧开后用文火焖15分钟，再加入苹果、红薯、李子、柠檬和蜂蜜，焖15分钟，以苹果变软为好。





营养与茶

茶叶历来被人们视为延年益寿之品。历史上有以喝茶闻名的唐代文人卢同，他曾对饮茶的妙处作过淋漏尽致的描写：“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文学五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，惟觉两胁习习清风生。”茶具有保健作用，可以防治很多疾病。唐代医学家提出：“诸药为各病之药，茶为万病之药”，高度评价了茶的保健作用。

茶的营养成分

❶ 热能。与其他食品相比，茶叶是一种低热能食物。茶叶所含热能与其质量和种类有关。一般是茶质量越好，热能越高。就种类来看，绿茶含热量最高（达1.26～1.46千焦），其次是红茶、花茶、乌龙茶，砖茶最低。

❷ 蛋白质。茶叶中蛋白质含量相当高。且其必需氨基酸组成与鸡蛋和黄豆相比，种类更加齐全。

❸ 碳水化合物。新的资料表明：茶叶中的碳水化合物含量多在40%左右，某些优质茶叶可高达60%以上，且多为多糖类。

❹ 脂肪。茶叶所含的脂肪不高，绿茶不超过3%，砖茶中含量为8%。

❺ 维生素。茶叶中水溶性维生素可全部溶解在热水中，浸出率几乎达100%。

❻ 矿物质和微量元素。茶叶中含有的矿物质占4%～9%，其中50%～60%可溶解在热水之中，能被人体吸收利用，有益健康。茶叶中含量最多的无机成分是钾和磷，其次是钙、镁、铁、锰等，而铜、锌、钠、硫等元素较少。不同种类的茶叶中其含量稍有差别，绿茶所含的磷和锌比红茶高，但红茶中的钙、铜、钠比绿茶高。



茶的保健作用

茶叶是世界著名的三大饮料之一，被誉为“东方饮料的皇帝”。

茶叶营养丰富，所含的成分很多，将近400种。主要有咖啡碱、茶碱、芳香油、碳水化合物、多种维生素、蛋白质和氨基酸。茶叶中还含有钙、磷、铁等多种矿物质。茶叶中的这些成分，对人体大多有益。它的主要功能是止渴生津、提神醒脑、消食解腻、通便利尿、去痰止咳、明目清火等。由于茶叶中的成分对人体防病治病有重要意义，所以我国民间俗语“开门七件事”（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）中就包括了茶叶，同时还有“不可一日无茶”之说。



◎ 利尿强心

饮茶可治疗多种泌尿系统疾病，如水肿、膀胱炎、尿道炎等，对于泌尿系统结石，茶叶也有一定的排石作用。不喝茶的人群冠心病的发病率为3.1%，偶尔喝茶的为2.3%，常喝茶的为1.4%。这是因为茶叶中所含的咖啡因和茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，使血液充分地输入心脏，提高心脏本身的功能。

◎ 杀菌消炎

茶叶对大肠杆菌、葡萄球菌及病毒等都有抑制作用。因为茶叶中的儿茶酚和茶黄素等多酚类物质会与病毒蛋白质结合，降低病毒活性。

◎ 生津止渴

《本草纲目》记载：“茶苦味寒，……最能降火。火为百病，火降则上清矣。”尤其是在夏天，茶是防暑、降温、除疾的最佳饮料。



◎ 消食除腻

饮茶能去油腻、助消化。由于茶中含有一些芳香族化合物，它们能溶解脂肪，帮助消化肉类食物。

◎ 降压、抗老防衰

茶多酚、维生素C和烟酸能降脂、降血压和改善血管功能。

◎ 提神醒脑

茶叶之所以提神，是因为茶叶中含有咖啡因，而咖啡因具有兴奋中枢神经的作用。

◎ 抗癌防癌

茶叶的茶多酚等成分具有很明显的抗癌效果，茶叶的水浸出物具有阻断亚硝胺合成的作用。国内外大量的研究都表明茶叶可作为预防或治疗癌症的有效食物。美国癌症学会向社会推荐，每天饮6杯绿茶，可以预防癌症。

◎ 解痉平喘

饮茶有发汗解疲的效果，能解痉消喘，有治疗感冒、咳喘等疾患的作用。茶中的茶碱可直接兴奋呼吸中枢，呼吸衰竭时可有急救之效。

◎ 固齿强骨

茶中的氟元素可以固齿强骨、预防龋齿。口腔发炎、牙龈出血等常见的口腔疾病，常常是由于维生素C缺乏所致。茶叶中含有丰富的维生素C，饮茶可以部分补充饮食中维生素C供给的不足。

◎ 健美减肥

适量饮茶有润肤健美、祛脂减肥的功能。



◎ 解毒作用

茶中所含的鞣酸能与金属及生物碱类毒物结合。在误服上述毒物后，应尽快灌服浓茶，可延迟和减少毒物的吸收。

降血压的“茶”

- 荷叶茶：荷叶浸剂、煎剂可扩张血管，降血压，同时能减肥以及清热解暑。家庭中常用方法是将鲜荷叶洗净切碎，加水煎，代茶饮。
- 菊花茶：“目菊”（用杭州大白菊和小白菊为佳）3克，泡茶饮用，一日三次。菊花加金银花、甘草同煎水，代茶饮，可辅助治疗高血压。
- 莲子茶：莲子中间的青绿色胚芽，味极苦，可降压、清热、固精、安神、强心。用莲子心12克加水冲泡代茶饮，即可奏效。
- 玉米须茶：可降压、利尿、止血、止泻、健胃；用玉米须治疗因胃炎引起的浮肿和高血压，疗效明显。一次25克泡茶，一日数次。
- 槐花茶：槐树花蕾晒干，用开水浸泡，饮之可收敛血管、止血、降压。
- 枸杞茶：可降压、降胆固醇，防止动脉硬化，可补肝肾、润燥明目。每日9克泡水饮用。
- 山楂茶：可助消化、降血脂、扩张血管、降血压，每次1～2枚，泡服。
- 决明子茶：可降血脂、降血压、利尿、止泻健胃，每次用量15～20克。

科学饮茶的方法

只有掌握科学饮茶的方法，才能达到饮茶保健的目的。

茶叶含有丰富的营养物质和多种药效成分，要充分发挥其对人体的保健功效，必须根据茶叶所含成分及其性质，利用茶叶对人体健康的有利部分，避开茶叶对人体不利的部分。

◎ 必须选好茶叶

优质茶叶新鲜、干爽、带香而有光泽，且均齐俊挺，色香味形俱佳。

❶ 色：包括外观色泽和汤色；外观色泽鲜亮、洁净为好，杂而暗次之；冲泡后以明亮清晰为优，暗而浑为次。如绿茶青汤碧绿，黄茶汤色杏黄，白茶色浅淡黄，青茶汤色金黄，红茶汤色红艳，黑茶颜色虽深，但最上层边缘的折射光环仍金黄明亮。

❷ 香：香气以浓郁纯正为上，淡薄不正或无香气为下，有异味为劣。如绿茶清幽雅淡，红茶浓厚醇和，黑茶温和浓郁。

❸ 味：绿茶汤味以上口略感苦涩，饮后具有鲜甜回味为好。回味越久越浓越好；红茶汤味以上口即感甜爽为好，带苦涩味为次；茉莉花茶汤味以鲜爽纯为好，粗淡带涩为次。茶叶泡后应无霉味、酸味和其他异味，如有不正常异味，则说明茶叶已变质，喝后会对身体有害。

❹ 形：各种茶叶都有外形特征，特别是名茶，更是千姿百态，具有它固有的外形，有些品种还须看它白色茸毛的多少和条索的松紧：茸毛多的为好，茸毛少的为次；条索紧的为好，松的为次。另外，所含碎茶枝梗等杂质的多少，也是评定优次的标准。



◎ 必须泡好茶

❶ 茶具宜小不宜大。以陶瓷器为好，一般认为紫砂质地的茶具为上品，因为紫砂透气性好，玻璃器皿次之，不宜用金属茶具，用保温杯泡茶更不科学。因为茶中含有多种维生素和芳香油，在高温和恒温的水中，部分芳香油会挥发，香味因而减少，鞣酸、茶碱大量浸出，茶味亦苦涩，甚至还有闷沤的味道，最重要的是降低了茶的营养价值。



❷ 水质：要泡好茶，水质很重要。常言道“八分之茶遇十分之水，则茶亦十分；十分之茶遇八分之水，则茶只八分”。《茶经》上记载“山水为上，江水次之，井水为下”。如没有优质水，就难以将茶应有的色、香、味充分发挥出来。现在自来水含化学物质多，最好将水先静置一下，使氯气散失后再烧开，烧开后稍稍沉淀一下再泡茶。

❸ 水温：泡茶的水温要适宜，要根据茶叶的质量而定。要掌握“老茶宜沏，嫩茶宜泡”的原则。所谓“沏”就是用开水直接冲茶；“泡”就是将滚开水放一会，待水温度降低时浸泡。从科学的角度来说，用高温水沏茶会破坏维生素，但水温过低也难使茶中的香气散发出来，为求两全，一般就掌握在80℃为宜。高级细嫩的绿茶，水温最好是70℃～80℃，特别嫩的水温可稍低些；中低档茶可用90℃水；红茶和花茶宜用煮沸的水泡，并加盖，以免香味挥发掉。

❹ 茶量：要因茶而异，细嫩的茶叶一般含茶汁少，泡茶时要多放些；粗茶含茶汁较多，相应地要少放些。

❺ 投茶法：泡茶的方法是很讲究的，要按茶的品种不同，采取不同的投茶法。一般分为三种投茶法：

- 上投法：先将沸水冲入杯内，然后取茶投入，茶即沉底，不须加盖，此法适用于茶叶条索紧的，如碧螺春。
- 中投法：先取茶放入杯内，冲90℃开水至杯的1/3，停2分钟，待茶叶伸展后，再冲水至杯满，此法适用于茶叶条索松的，如黄山毛峰、六安瓜片等。
- 下投法：先在杯内放适量茶叶，冲入80℃左右的水，一分钟后揭开茶杯盖，时间不宜长，否则茶味会有闷热感，此法适用于龙井之类。

❻ 泡茶时间：一般冲泡时间3分钟左右，细嫩的茶，由于其有益的成分容易泡出，可适当缩短泡的时间。冲泡的次数，一般加水三次后，内质即全部泡出，不宜再泡。茶叶要经常换，不要长时间浸泡，否则会使茶叶的有毒物质浸出，对人体健康不利。

饮茶的注意事项

饮茶的学问很多，一些细节问题也是人们应该重视的。

饮茶的好处固然很多，但也并非任何时间都可以饮，必须适合时宜，否则会对身体有不利的影响。

◎ 饭后不宜立即饮茶

饭后立即饮茶，不仅会冲淡胃酸、有碍消化，而且茶中含有大量的鞣酸，它与蛋白质结合可生成具有收敛性的鞣酸蛋白质；同时，鞣酸与食物中的铁结合成不溶性的沉淀物，使铁难以被吸收，容易造成贫血；并且由于鞣酸的收敛作用，使肠管蠕动减缓，延长粪便在肠管内停留的时间，易引发便秘，还增加了有害物质和致癌物质被人体吸收的可能性，对人体有害。因此，一般主张饭后一小时再饮茶为宜。

◎ 睡觉前不宜饮茶

饮茶可引起兴奋，并大量排尿。如果晚上睡觉前饮茶，尤其是饮浓茶，则会因兴奋、尿多而影响正常睡眠。



◎ 体温高时不宜饮茶

发烧时，人体脉搏较快，血压也高，如果这时饮茶，尤其是浓茶，则茶中的茶碱会使人的体温进一步升高。茶中的鞣质、咖啡因和茶碱还会使某些降低体温的药物作用减弱乃至消失。另外，茶中的鞣酸还具有收敛作用，不利于汗液的排出，妨碍人体正常的排热。所以，发烧时饮茶，不但不能起到清热退烧的作用，反而会对身体产生不利影响。因此，发烧病人还是以喝白开水为最佳。

◎ 醉酒后不宜饮茶

有些人醉酒后，习惯喝几杯浓茶解酒，这样做对健康有害无益。因为酒的主要成分是乙醇，可在人体内被氧化成乙醛。乙醇在人体内分解过程比较缓慢，一般需3～4小时。喝浓茶后，茶中含的咖啡因、茶碱等具有利尿作用，使乙醛还来不及分解就聚集在肾脏，使肾受到大量乙醛的刺激，从而影响肾功能。



营养与咖啡

咖啡是用咖啡豆制成的饮料。因加工不同，可分成精制碎咖啡、速溶咖啡等几种。咖啡对人体主要有提神的作用，因为咖啡中的咖啡因可以兴奋中枢神经系统，能解除疲劳、提高工作效率。喝咖啡渐渐成为都市生活的一种时尚。有人称咖啡是创造美丽笑容的魔术饮料。早上醒来饮 1 杯咖啡，可使人睡意全消、精神清爽，拥有明朗的表情和开心的笑容！

咖啡的营养成分

咖啡中含有少量的营养成分。在每 100 克咖啡豆中含水分 2.2 克、蛋白质 12.6 克、脂肪 16 克、糖类 46.7 克、纤维素 9 克、灰分 4.2 克、钙 120 毫克、磷 170 毫克、铁 42 毫克、钠 3 毫克、维生素 B_2 0.12 克、烟酸 3.5 毫克、咖啡因 1.3 克、单宁 8 克。而每 100 克咖啡浸出液含水分 99.5 克、蛋白质 0.2 克、脂肪 0.1 克、灰分 0.1 克、糖类微量、钙 3 毫克、磷 4 毫克、钠 2 毫克、维生素 B_2 0.01 毫克、烟酸 0.3 毫克。把 10克咖啡溶于热水中，咖啡因含量为0.04 克、单宁含量为 0.06 克。



咖啡的保健作用

适量饮用咖啡，而且采用科学的饮用方法，对身体健康有一定好处。

❶ 咖啡所含咖啡因是生物碱的一种，是徐缓兴奋剂。它的兴奋性比茶叶更优，所含咖啡因比茶叶高出 40%～60%，能兴奋大脑神经细胞、提高脑细胞活力、促进思维联想和分析判断能力，可提神醒脑，使人精神振奋，消除疲劳和睡意，改善动作的灵活性，使人有轻松的感觉。

❷ 咖啡对心血管和支气管都有扩张和抗痉挛作用，可促进循环，提高心肌供血，促进心跳，对低血压和痉挛性支气管哮喘有一定疗效。

❸ 咖啡可促进消化腺分泌、改善消化功能、增进食欲、促进吸收、增强新陈代谢。

科学烹制咖啡的方法



咖啡是世界三大饮料之一，产量以巴西为首，占世界总产量的 1/3。近年来，咖啡在我国海南省、广东省、云南省等地区已有种植。



随着开放的浪潮，我国越来越多的人加入了饮咖啡的行列。喝咖啡应掌握科学烹制方法，生咖啡与熟咖啡要采用不同的方法烹制。此外，还应注意咖啡浓度、烹制时间及放糖的多少等问题。



◎ 生咖啡的煮制

按比例投料，一般用50克咖啡、1000克水、白糖 100 克，可煮4杯咖啡（每杯约225克）。掌握不同火候，先用大火把水烧开，投入咖啡后，改为小火，边烧边搅，煮沸3分钟左右停火，滤出咖啡渣即成。煮好后应马上饮用，因为放凉再喝,泡沫就会遭到破坏，咖啡的芳香味也会随蒸汽跑掉。

◎ 熟咖啡的冲泡

先用热水把咖啡杯烫热，再用沸水冲泡，最好用新鲜沸水，水温不低于 83 ℃；咖啡的量一般速溶咖啡一茶匙冲调一杯，其量也可随个人口味再略有增减；冲泡的时间最好在5～8分钟。无论是生咖啡还是熟咖啡，烹制好后均应达到色鲜、味香、可口；反之，色黑、无香味、有酸涩口感，则难以下咽。



◎ 忌浓度过高

有的人拼命工作和学习，常借高浓度咖啡来刺激大脑神经，以求提神驱困，这样做是有害身体健康的，一般以每杯咖啡浓度不超过 100 毫克为宜。如果饮高浓度的咖啡，会造成体内肾上腺素骤增、心跳加快、血压明显升高，并出现紧张不安、烦躁、耳鸣及肢体颤抖等异常现象。有高血压、冠心病的人，还可能诱发心绞痛和脑血管意外。

◎ 忌放糖过多

适量放糖，可增加咖啡的味道。但如果放糖过多，则会使人没精打采，甚至感到十分疲倦。出现这种现象的原因，一是咖啡进入人体后，会消耗体内某些矿物质，而这些矿物质对碳水化合物转化为葡萄糖是不可缺少的；二是加糖过多，会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞，使其分泌大量的胰岛素，而过量的胰岛素又会降低血糖，引起糖代谢紊乱，因此，饮咖啡的同时，不宜吃甜食。



◎ 忌煮时间过长

煮咖啡时间过长，会使咖啡中的芳香物质随蒸汽挥发，还会增加咖啡的苦味。

饮用咖啡时的注意事项

❶ 不宜长期大量饮用。长期饮用咖啡，会使人体对咖啡产生依赖性（上瘾），干扰大脑对刺激性物质的选择作用。一旦停饮后，会导致大脑高度抑制、血压降低、失眠、焦虑、神经衰弱等症状，有的甚至出现精神异常。

❷ 不宜无节制地滥饮。饮咖啡还要注意适量，一杯较浓的咖啡在机体内维持作用的时间为 4～5 小时。因此，既不能连续饮用，在两次饮用之间也要保持一定的间隔时间，更不宜在睡前饮用。



❸ 不宜与酒同时饮用。如果在饮酒后饮咖啡，就如火上浇油。大脑先是极度兴奋，尔后转入极度抑制，并能刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管的负担，造成对人体的损害，这种损害甚至超过单纯饮酒的许多倍。



❹ 不宜在抽烟时饮用。喝咖啡时抽烟，可导致大脑过度兴奋，而且现在有报道说，咖啡中的咖啡因得到香烟尼古丁的诱变，会使体内产生癌细胞。



哪些人不宜饮用咖啡



适量饮用咖啡，可使人体力充沛，精神焕发，工作效率增加。

饮咖啡虽然对人体有一定的保健作用，但并非人人皆宜，尤其对身体状况不佳或有某些疾病的人，饮用后反而会对身体有害。

◎ 过分疲劳者不宜饮用

在过分疲劳之时，应该及时休息，使身体消除疲劳。如果此时饮用咖啡，虽然可得到一时的兴奋、减少睡意，但兴奋过后会更加疲劳，对人体损害更大。

◎ 失眠患者不宜饮用

咖啡因对中枢神经系统有兴奋作用，会加重失眠患者的病情。

◎ 孕妇不宜过多饮用

咖啡可导致婴儿神经系统发育异常，甚至出现弱智、痴呆，还可使胎儿肌肉张力降低、肢体活动能力变差，影响胎儿的正常发育。

◎ 高血压、冠心病患者不宜饮用

因为咖啡因能升高血压、增高血脂、促使动脉粥样硬化和冠心病的加剧，所以，高血压和冠心病患者不宜饮用咖啡。

◎ 消化道溃疡患者不宜饮用

咖啡可导致胃酸等消化液分泌增加，加重对胃黏膜的刺激，影响消化道溃疡的病情。

◎ 缺钙者不宜饮用

咖啡会使体内的钙减少，增加骨质疏松的危险，是诱发骨折的原因之一。这主要是因为咖啡因会增加尿排泄中钙的含量，并阻止对钙的吸收，尤其老年人饮用咖啡，会使缺钙更为严重，加快骨质疏松的速度。

饮用咖啡的最佳时间

咖啡饮用的最佳时间应该是：夏秋季节为下午 4～6 点，冬春季节为下午 3～5 点。因为这时是人体最易感到疲倦的时刻。此时喝杯咖啡，既可振奋精神，又可增加营养，有利于工作。



晚间一般不宜喝咖啡，因为饮用浓咖啡后会促使肾上腺皮质激素的分泌增加，使大脑皮层过度兴奋而导致失眠。如果在夜间想喝咖啡，可以饮些清淡咖啡，例如可将剩下的咖啡末加水，反复煮几分钟再饮，一般不至于引起失眠。通常情况下，为了提高工作效率，清晨时可饮用浓一些的咖啡，这样可以使人在数小时之内感到精神振奋。

饭前则不宜再饮咖啡，因为这时饮咖啡，会使咖啡因吸收加快，易使人精神兴奋，从而使胃液大量分泌，而到吃饭时反而降低了食欲。长期下去，还会引起胃炎或胃部不适等症状。因此餐后饮咖啡较好。



特色咖啡

- 醉咖啡：热咖啡一杯约 8 分满，加入 10 毫升红橙皮酒，上面旋转加入一层鲜奶油，再洒玉桂粉以及切成细丁的橙皮。口感甜美滑顺，令人陶醉。
- 皇家咖啡（火焰咖啡）：经典的花式咖啡之一。将冲调好的咖啡倒于杯中，将整块方糖放于特制的汤匙上，再滴2～3滴的白兰地（BRANDY），浸入方糖，然后点燃方糖，使方糖融化，酒气挥发少许，然后一并放入杯中搅拌即成。
- 蛋黄咖啡：平底锅里放入鲜蛋黄一个、鲜奶油 10 毫升、牛奶 300 毫升，搅拌充分。加入 80℃的深度烘焙咖啡 150 毫克，将平底锅上火，搅动，不可煮沸为好。熄火，将咖啡装杯，撒上少许巧克力粉。





软饮料与营养

通常将非酒精饮料称为软饮料，除茶、咖啡、奶、豆汁外，还有其他天然饮料和人工合成饮料。由于食品工业的发展，饮料方面也不断开发出许多新品种，市场上出售的软饮料品种琳琅满目，使人眼花缭乱。自从改革开放以来，国内外各种软饮料在市场上大量出现，不仅丰富了人们的物质生活，也对补充营养和增强人们体质有所帮助。

碳酸饮料的营养保健功能

◎ 汽 水

主要成分是苏打、柠檬、糖和香料等，不含维生素，也几乎不含矿物质，除含热量高外，几乎没有什么营养。小苏打与柠檬发生化学变化产生二氧化碳，汽水进入胃后，随着二氧化碳的排出，带走人体内的热量，有凉爽舒适的感觉，所以，汽水是盛夏冷饮之佳品。汽水虽有清凉作用，但不宜大量饮用，因为小苏打是碱性物质，如果喝多了，能降低胃酸的酸度，从而降低了胃酸的消化作用，也相应地降低了杀菌作用，轻则导致消化不良，重则引起胃肠炎、痢疾等。



◎ 可乐类

可乐类属碳酸性饮料，“可乐”系由英文原名 Cola 音译而来，它是一种原产于非洲西部热带地区的梧桐小乔木的果实。“可口可乐”则创始于美国，它是用可乐果的溶液、糖浆和水混合配制而成的。可乐主要含有2.4%～2.6%的咖啡因和可乐宁等生物碱，它不但能兴奋神经、解除疲劳，而且馨香可口，是一种清凉提神的优良饮料。可乐饮料有其特殊的味道，但不宜长期饮用，特别是进口可乐类饮料，咖啡因的含量较高，尤其是患有心脏病的人，不宜多饮，如果经常大量饮用，会造成失眠。



果汁饮料的营养保健功能

果汁饮料由于品种不同，所含营养成分有所差异，因而对人体的保健作用也不尽相同。纯果汁饮料营养都比较丰富，热量不高；各种果汁饮料都含有多种维生素，含量最丰富的有维生素 C、β－胡萝卜素、维生素 E 及 B 族维生素，这是果汁饮料对人体最大的好处。果汁饮料中大部分都含有苹果酸、柠檬酸等有机酸，可以维持机体酸碱平衡、增加酸储备、促进消化液分泌、帮助消化、增加食欲。果汁中的纤维和果胶可以帮助肠蠕动、降低胆固醇，所以饮用果汁饮料对患有胃肠病及动脉硬化者都有好处。果汁中的碳水化合物基本是由果糖、葡萄糖组成的，这种糖很易被吸收，有利于新陈代谢。



蔬菜汁饮料的营养保健功能

◎ 胡萝卜汁

含有丰富的营养，其中以胡萝卜素的含量最为丰富，每 100 克中含 4.81 毫克。胡萝卜素在人体小肠中受酶的作用，转变为维生素 A。现代研究还证明，胡萝卜含有较多的叶酸(B 族维生素)。叶酸和维生素A都有抗癌作用。近年来，研究还发现，缺乏维生素 A 的人，癌症发病率要比普通人高 2 倍多，维生素 A 甚至对已转化的癌细胞也有阻止其发展的作用。另外，胡萝卜中的木质素也有提高机体抗癌的功能。胡萝卜还含有槲皮素，这是一种和组成维生素 P 有关的物质，具有改善微循环的功能，能增加冠状动脉血流量，降低血脂，因此具有降压、强心的作用。



◎ 白菜汁

其汁稍带甜味，有解热除烦、通便之功效，常服可防坏血病，减少肠癌的发病率，对胃溃疡有显著疗效。

◎ 番茄汁

所含的番茄素对各种细菌和真菌均有抑制作用，其烟酸的含量远远高于其他水果蔬菜。番茄汁具有降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的作用，还有防止血管硬化、预防高血压的特殊功效。它还有生津止渴、健胃消食和利尿的作用。

◎ 芹菜汁

含有丰富的维生素，其茎、叶含有芹菜甙、挥发油等，有降压、利尿、凉血、止血的作用，是一种天然的增食欲、助消化、降血压的饮料。现代研究还发现芹菜含有丰富的维生素 P，能够降低毛细血管通透性、加强抗坏血酸的作用。



加乳饮料的营养保健功能

随着发酵型乳酸菌饮料的问世，各种加乳勾兑配制而成的饮料也迅速兴起。此类饮料外观、口感与发酵型相似，但所含蛋白质较少，营养价值低，仅为同等量牛奶的 1/3。国家卫生部对乳配制饮料提出了要求：以鲜乳或乳制品为原料，加水、糖和其他辅料配制的饮料，成品中非脂质固形物不得低于 3%，蛋白质不得低于 1%（以鲜乳为原料的，脂肪不得低于 1%）。其他各项指标必须符合乳饮料卫生标准。目前市上乳酸菌饮料有两类，即乳酸配制型和乳酸菌发酵型。前者是未经乳酸菌发酵的，后者经过乳酸菌发酵的，其营养价值和对人体的功效均比前者好。

花粉饮料的营养保健功能

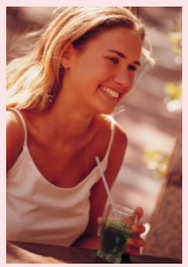


花粉是植物花朵雄蕊上的一种淡黄色花粉末物质。花粉不是药，而是一种天然高级浓缩营养食品。用花粉配制成的饮料营养极为丰富，它几乎包含了人体全部所需营养物质，是一种全能型营养食品。花粉中有一种特殊的糖甙，又称芸香甙，可防止脑溢血。荞麦、槐花的花粉中还含有芦丁、芸香甙，对血管有保护作用。如苹果花粉可预防心肌梗塞，山楂花粉可作强心剂。如果长期服用这种饮料，能提高人体免疫功能，增强对疾病预防的能力，延缓衰老。

制作蔬菜汁饮料的注意事项

蔬菜汁饮料在制作时，应注意以下事项：

- 要选择新鲜、嫩绿、多汁的蔬菜，过老、发干、打蔫的均不适宜。
- 要冲洗干净，把蔬菜上附着的泥土、污物、农药、寄生虫卵等冲洗干净。
- 不要在水中浸泡时间过长，防止水溶性维生素流失。
- 有的蔬菜汁有苦味、酸味，可适当加些鲜果汁或白糖。
- 家庭制作好的菜汁，必须当天喝完，最好是现饮现榨，以防变质。





哪些人不宜饮用软饮料

当今市场上出售的饮料，可说是种类繁多，不胜枚举。

这些饮料的问世，虽然其基本原料不同，但为了满足人们对口味的要求，有些饮料中含有糖类、枸橼酸、香精、色素或少量兴奋剂（咖啡因）等成分，这些添加剂会对人体健康带来一定影响，尤其对尚在发育中的儿童，特别是婴幼儿尤为不宜，患有下列疾病者更不宜饮用。

◎ 糖尿病

多饮含糖饮料，会使血糖值升高，增加胰岛细胞的负担。

◎ 肥胖病

多饮含糖饮料，会增加肝糖原向脂肪的转化，使身体更为肥胖，诱发脂肪肝、高血脂症。



◎ 肾脏病

饮料中的香料、色素等可使肾脏病人肾小球过滤和排毒的负担加重，影响肾功能，致使浮肿加重。

◎ 腹泻

吸收糖分过多，会加重胃肠道消化的负担，使消化不良，加重腹胀、腹泻。

◎ 精神病

饮料中的兴奋剂会影响抗精神病药的疗效，而且合成色素食用过多，会影响神经系统的传导，容易引起儿童的多动症。

◎ 影响儿童生长发育

儿童每天喝果汁饮料较多，会影响其生长发育，甚至导致身材矮小或肥胖。

软饮料包装材料的卫生要求与人体健康

包装材料的卫生已成为食品卫生的一项重要内容，必须引起重视。

由于化工合成工业的迅速发展，新型饮料包装容器和材料不断出现，这些材料和辅料很多是化学物质，有些会通过使用渗透到食品中去，可能给人体带来一定危害。

◎ 塑料制品

塑料制品使用的卫生要求：塑料制品在饮料食品包装上的应用日益广泛，其优点是易于密封、防尘、防湿、防油，能减少食品受外界影响和污染的机会。但是，有的塑料制品本身有毒；有的因受外界因素的影响（如温度、酸等）会分解出有毒物；有的在加工制造时加入了有毒的增塑剂。因此，要选择无毒且不易受外界因素影响而分解的制品。经卫生和有关部门鉴定，聚乙烯、聚丙烯可以作为饮料包装材料。

1. 聚乙烯的优点是化学性稳定、良好，耐腐蚀、不透水、耐寒、吸水率很小，对人体无害。缺点是有一定的透气性，不能高温消毒。
2. 聚丙烯的优点是质轻，加工过程中不用添加增塑剂，无毒，而且耐100℃以上的高温，能高压消毒、耐油脂。缺点是耐低温性能差、易老化。



◎ 铝制品

铝是人类生存环境中含量最丰富的金属元素。近年来，人们逐渐发现铝对人体健康有许多危害。长期食用铝过多，对脑、心、肝、肾的功能和免疫功能都有损害。对铝制罐装饮料的卫生要求是：

1. 铝制罐内层应完全喷保护性喷漆，以防铝逐渐溶于酸性饮料中。
2. 各种铝制罐装饮料应严格规定保存有效期，防止长期存放。
3. 含柠檬酸的饮料能增加铝的吸收，如柑橘果汁富含柠檬酸，过多饮用，会增加体内铝含量。



营养与素食

提倡素食是养生学家的一贯主张。多用清淡素食，少用肥腻厚味，对养生保健具有不容忽视的重要意义。尤其老年人消化吸收功能减弱，更应注意。素食养生并不是禁止肉食，而是主张以素食为主。从营养成分看，荤食中蛋白质、钙、脂溶性纤维素的含量多于素食；而素食中的不饱和脂肪、维生素和粗纤维的含量多于荤食。素食多为粗食和蔬菜，吃后使人的血液呈碱性；肉、蛋、鱼类等动物性食物多为酸性食物，吃后使人的血液呈酸性。而血液的过酸或过碱对健康都不利，所以科学合理的饮食调配是健康的关键。

吃素与吃荤

对于日常的饮食类型，有人主张吃荤，有人则主张吃素。吃荤的人认为，动物食品为机体提供优质蛋白质和脂肪，大大促进了人脑和身体的发育，因此，荤食可使人强壮，精力充沛。吃素的人则认为，素食营养容易吸收，素食令人血液清洁、心平气和，并能减少对动物毒素的吸收及延缓衰老。

从营养学的角度看，荤食和素食各有利弊：在营养成分上，荤食中蛋白质、钙、脂溶性维生素的含量多于素食；而素食中的不饱和脂肪酸、维生素、纤维素和一些碱性元素比荤食丰富。



不管素食还是荤食，都是人类不可缺少的食物。素食有素食的好处，荤食也有荤食的妙用。健康长寿的根本在于营养的合理搭配，而不在于吃荤还是吃素。重视营养的吸收与搭配是现代文明的标志，也是饮食文化的重要内容。没有必要在饮食上苛待自己。正确的饮食并不在于扬素弃荤或扬荤弃素，而应是荤素兼顾、合理搭配的平衡饮食。



素食与人体健康

素食中含粗纤维较多，它虽不是营养物质，但也是人体健康所必需的。纤维素可以吸水膨胀，使人有饱胀感，不至于饮食过量；纤维素能促进胃肠蠕动，增强消化和排泄功能，使代谢物很快排出体外，减少人体对有毒物质的吸收，减少便秘、大肠癌、直肠癌、痔瘘等胃肠道疾病的发病率。部分纤维素还能在肠道细菌的分解下合成 B 族维生素，如肌醇、泛酸，而被人体吸收利用。食物纤维还能缓解糖类的吸收，对糖尿病有预防作用。



据营养学家说，素食还可以美容，多吃蔬菜能增加植物脂肪，可以保持皮肤光润。这是因为蔬菜中的碱性物质和维生素有调节血液和汗腺代谢的功能，可加强皮肤营养。植物脂肪中的亚油酸，是理想的肌肤美容剂，其中维生素 E 能预防皮肤干燥等；素食还能使人保持头发乌亮柔润。无论夏天或其他季节，多吃素食均有裨益。但肉类也是必需的，关键在于如何合理搭配。有人提出 3∶1，即三份蔬菜、一份肉类的比例，对保健和美容都是有益的。



素食材料的营养

素食常用材料，大致可分为黄豆、小麦之类的加工品和天然蔬果原料。其营养价值分别如下：



❶ 加工品：素食加工品基本上是用黄豆、小麦磨制成粉，加入香菇、海带、魔芋等材料加工而成，并仿造各种肉类、海鲜等食物的口感、口味制造出来的，具有植物性蛋白质、维生素、矿物质等，营养丰富，而且比肉类便宜，更可减少脂肪及胆固醇的摄取（但豆类食品也不宜摄食过量，以免造成尿酸过高）。

❷ 天然蔬果：天然生长的蔬菜、水果本身不含脂肪，具有丰富的矿物质、维生素及水分，而且蔬果种类繁多，更可丰富素食菜肴的变化。例如在素菜中，常用来作搭配的胡萝卜，含有丰富的维生素 A 及钾、钙、磷等矿物质，加上食物纤维的作用，对于保持正常的血压和胆固醇都有好的影响。

长期吃素食的危害

素食含热量低，蛋白质、脂肪不足，长期以素食为主容易引起营养不良。



我国人民饮食结构以碳水化合物为主，蛋白质、脂肪摄入量远比西方国家低。调查表明，我国多数人饮食中蛋白质、钙和核黄素普遍缺乏。营养学家认为，增加蛋白质摄入量是改进我国饮食结构的重要内容。显然，这也表明了长期食素的不科学性。

◎ 缺乏蛋白质、脂肪和不饱和脂肪酸

蛋白质是建造和修补人体细胞组织的主要原料；脂肪产热量很高；不饱和脂肪酸更有“人脑的食粮”之称，对促进智力发育十分重要。经常吃素的少女往往月经来潮推迟，吃素的女运动员容易发生继发性闭经。

◎ 影响维生素的吸收

食品中脂肪缺乏会影响脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的吸收。缺乏维生素 A 容易得夜盲症和呼吸道感染；缺乏维生素 D 易患佝偻病和骨质疏松症；缺乏维生素 E 会引起溶血性贫血、脂溢性皮炎和氨基酸代谢障碍、免疫力降低；缺乏维生素 K 易引起各种自发性出血；长期食素还容易引起维生素 B_{12} 缺乏症，导致恶性贫血和神经退化。

◎ 缺乏微量元素

人体必需的微量元素，如锌、钙、铁等主要来自荤食。锌的主要来源为动物性食物，饮食中 80％的钙来自奶类，80％的铁来自肉类和蛋类。素食中锌、钙、铁含量很少，却含有较多的植酸和草酸，会阻碍锌、钙、铁等微量元素的吸收。例如菠菜中含有的草酸能结合豆腐里的钙成为草酸钙，不能被人体吸收。因此，长期食素者容易发生因微量元素缺乏而引起的一些疾病。如缺锌可引起厌食症、异食癖、性功能低下和不育症；缺钙会引起小儿佝偻病和老人骨质疏松症；缺铁会引起贫血和影响小儿智力发育。





吃素食的营养保证

素食者的饮食，主要以植物性食物为主，他们有的不吃或少吃动物性食品，而只食用植物性食品；有的不吃一类或几类肉食品。



植物性食物中蛋白质含量低，而且质量不高；无机盐含量不少，但生物利用率低；维生素含量不够全面，缺乏某些脂溶性维生素和水溶性维生素。因此，长期以植物性食物为主的素食者，如果不注意营养搭配，就容易出现营养缺乏症。素食者如何避免营养缺乏，如何才能吃出健康呢？



◎ 利用蛋白质的互补作用

自然界中食物蛋白质的氨基酸具有一种互补的现象存在，即一种食物缺乏某种氨基酸，而另一种食物中这种氨基酸含量极为丰富，将二者一起食用，就会产生取长补短的作用。在缺乏动物性食物的素食中，可用蛋白质含量高的豆类、坚果等食物作为蛋白质供给源。将几种限制性氨基酸不同的食物混合食用，利用蛋白质的互补作用，避免人体必需氨基酸的缺乏。如吃豆类的同时，吃些玉米或大米；吃花生时吃些小麦面粉。最常见的红豆饭、绿豆饭、八宝粥、包子、饺子等，都是很好的营养搭配。

◎ 补充维生素

食用适量的干果，并增加日晒时间，以补充维生素 D。对有维生素 B_2、维生素 B_{12} 缺乏征兆和已出现症状者，如口角炎、皮炎等，可在医生指导下服用一定剂量的维生素 B_2、维生素 B_{12} 制剂。

◎ 提高钙、锌的吸收率

吃些发酵食品，如馒头、啤酒等。通过发酵可以分解植物性食品中的植物酸，提高食物中钙、锌的利用率。也可在面制品中加入黑麦粗粉，因为黑麦中含有较多的植酸酶，可以分解植酸，破坏植酸与钙、锌的结合，提高钙、锌的吸收率。

◎ 选择多种食物

注意选择多种食物，食物种类越多，越容易满足人体所需的各种营养。可多吃些瓜子、茶等。还可适当补充些菇类、木耳及海带等食物，使营养摄取得全面、均衡，有利于身体健康。另外，在豆制品的制作方法上下些功夫，不仅能保留素食的特点，还可以模仿出荤菜的色香味形，增加人们的食欲。

素菜小食谱

冻豆腐金针汤

金针亦称黄花菜，含丰富的胡萝卜素、铁、维生素，是补血活血的重要食品，而其中的钾可清湿热、利尿，钙、磷可镇定安神，因此又称忘忧草。

［材料］冻豆腐 2 块、金针 50 克、榨菜 15 克、金针菇 80 克、香菜 30 克

调味料 A：素高汤 6 杯；B：盐 1 小匙；C：胡椒粉 1 小匙

［制作］

- 冻豆腐解冻，用清水洗净，沥干水分，切小块或切宽厚片；金针及金针菇去蒂，分别洗净、沥干，金针菇对切一半；榨菜切小片，香菜洗净、切小段。
- 锅中倒入 A 料，加冻豆腐煮至入味，依序加入金针、金针菇、榨菜和 B 料煮开，盛入碗中，撒上香菜和 C 料即可。





花卉与营养

在一般人的观念里，鲜花是因其所具有的无可挑剔的观赏价值而存在的，若将鲜花和营养联系起来，也许它们只能营养人们的心情和眼睛。如果真这样想就错了。鲜花本身还具有一直被人们所忽略的食用价值和营养价值，也就是说，鲜花还是一种真正的天然营养品。

花卉入馔的历史

对于食花的历史，最早的文字记载见于春秋战国时期。史事记载则是隋唐时，每到农历二月十三这天，武则天就命宫女们用鲜花和捣碎的大米制成花米糕，赐给黎民百姓，借以昭示其惜民、爱民之意。近代的《晚清宫廷秘录》中记载：慈禧太后吃腻了山珍海味，御膳房的厨师们就发明了菊花火锅，并且选用荷花、玉兰花为主料的各式小点心，慈禧特别爱吃。她因常吃花卉，所以在年过半百之后皮肤依然洁白细润、不显老态。

进入现代社会，“吃花”在国外早已不是什么新鲜事了。在日本，“吃花”更是一种高档消费。由于日本及欧美一些国家科技比较发达，可以大量培植食用花卉，因而“吃花”也非常普及。相比之下我国国内只有南方少部分地区的居民有“吃花”的经历，在北京“吃花”就很鲜见，远不及云南各族百姓对花宴的钟爱。在他们的菜市上，被认定为正式蔬菜的有芋头花、韭菜花、金针花、白花、槐花等十多种。据中国科学院昆明植物研究所民族植物研究室调查，他们常吃的花卉达160多种。但说起“吃花”的全民性，应该首推我国香港，在香港有许多鲜花宴饮。香港人吃的花的品种多达几十种，值得一提的是他们还吃各种蔬菜的花、瓜果的花，而且他们对鲜花功用的发掘、利用和再认识已经走在我国各地之前。



首先，因为花能入药，所以用花朵制成的功能性饮品也当然是首选，香港人称之为“美丽的药水”；再则，以鲜花为配料做的食品也日渐增多，除了沙拉、各种花酱之外，有一些酒楼餐厅将盛开的花果或含苞欲放的花蕾直接与肉、鱼共煮成鲜汤，色、香、味俱全，真正称得上是上乘佳肴。

食鲜花最看重的还是其所含的天然营养成分。它完全应该与蔬菜一道被请上我们的餐桌，到目前为止，经统计可食用鲜花品种已达500多种。

花卉与饮料

鲜花可以直接做成菜肴或主食糕点，但对大多数人来说，虽然由于种种原因没能吃上花宴，却已不知不觉地用另一种方式吃到了花，那就是喝花茶，饮花酿之酒。

花茶有干花茶，有鲜花茶。比较常见的是菊花、茉莉花等，可是不仅仅有这两种，还有玫瑰、百合、荷花、芦荟、玉兰花、芙蓉、紫罗兰等都可以即兴买来，摘下花瓣洗净，冲入沸水，随时代茶饮，既美容又保健。



部分地区的居民还常年喜欢饮桂花酸梅汤、金银花露、五花茶等花类饮品。说起用花酿成的酒，历史最悠久的要数桂花酒，现在也有用玫瑰花酿制的“玫瑰花酒”。

花卉的营养

花卉入馔符合食品科学要求，也符合各地人们的饮食习惯。由于花卉在生长、开放时要吸收大量必需的的有机物质和微量元素，才能完成开花结果的过程。所以花是植物精华之所在，营养学研究也证明，花朵富含的营养比根茎叶要高许多倍。花瓣细胞中含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪、糖、维生素和无机盐类，鲜花中还含有一种能增强人体体质的高级生物活性物质，并具有多种药效成分，不失为前景广阔的营养保健食品。如荷花瓣有清暑祛湿、止血的作用；桂花能清热解毒、疏风降火；野菊是一种广谱的抗菌素；荞麦、槐树花中的芦丁、芸香甙对血管有保护作用。



花卉与四季

❶ 春天，漫山遍野的映山红，是生吃凉拌的首选。想吃炒热的鲜花，可在春末采摘栀子花，先用开水烫一下，再用清水漂洗，加入自己喜欢的佐料，炒出一盘自己倾心的佳肴。

❷ 夏天，完全可以用蔬菜花代替野外的鲜花。其中南瓜花、丝瓜花和黄瓜花最好，这些蔬菜花又有一种区别于鲜花的清香，是另一种独特的鲜美味道。

❸ 秋天的桂花，可以蒸糕做羹，如果采得多，可以风干后收好，随时加到点心里或入水制成一杯清茶。芙蓉花的吃法更值得一试，加入佐料煎炒的芙蓉花，其滑嫩可口的感觉堪比新鲜的蘑菇。若用它加入肉片、海鲜做成汤，即刻会香倾四座。

❹ 冬天，尽管天寒地冻、万木凋零，但仍有一种鲜花可入口，那就是梅花，梅花一般以熬粥为最好。具体做法是先把大米熬稠，洒上梅花后熄掉炉火，加入适量的白糖，稍焖一下再食用，味道香甜可口。

花卉与体香



让“花香”从自己的身体上散发出来，是新一代“食花族”的新追求。

其实，早在唐宋年间就有服用芳香的植物使身体散发香味的记载，只是由于种种原因，没能普及。但现代人已唯“时尚”与“实惠”为先；不但追求与“花香”相融，而且还通过选择特定的“香型”来酝酿特定的体香。只要钟情于一种“花香”并确定该花可食之后，就可以将该花晒干后研成粉末久服，自然而然就会有花一样的容貌，同时连身体也会“花香四溢”。



◎ 茉莉香型体香

茉莉含香精油、芳香醇脂等物质，每次取晒干研成粉末的茉莉花5克调粥服用，可使体味呈清淡茉莉香型。

◎ 杏香型体香

用冬瓜子、无花果、白杨皮共研末，每晚用白开水冲服10克，久之体内即可有杏香味溢出来。

◎ 桃香型体香

桃花中富含铁质，以其花瓣泡茶饮或研末做成蜜丸，少女食之，可使身体散发出桃花的香气。



食用花卉时的注意事项

应该明确的是，并不是所有花卉皆可入食，如一品红、曼陀罗、五色梅、铃兰、夹竹桃等都有毒性，不可食用。另外，令人忧虑的是，与花粉食品热相伴而来的“花粉症”（即花粉过敏）呈上升趋势，这与花粉原料的选择有直接关系。目前市场上的花粉食品基本上是用蜂花粉加工而成，而蜜蜂采集花粉有很大随意性，任何树木、作物、牧草、杂草均可成为采集目标。因此，蜂花粉原料中也可能会混进有害花粉，如强致敏花粉、有毒花粉等。

花粉和蜂蜜

花粉和蜂蜜非凡的营养价值和保健功能越来越受到人们的关注。





花粉及蜂蜜有预防疾病、增强身体免疫力的功能，可刺激及再度恢复性腺活性，从而起到延年益寿的作用。

◎ 花粉



花粉是有花植物的精细胞。在花的雄蕊上方有一花药，内含的就是花粉。在花粉中包含着植物的全部生命信息和丰富的营养成分及活性物质。在世界上所有食品中，只有花粉包含人体所需要的全部营养物质，它含有22种氨基酸、16种维生素、17种常量和微量元素、多种类脂、核酸、酶等生物活性物质以及各种对人体有益的成分。正像一位科学家所说的那样，“花粉所含的营养成分从别的食物中也能获得，然而在一种食物中含有这么多全面的营养物质，除了花粉，目前世界上再找不出第二种”。花粉集如此众多的神奇物质于一身，使它成为当之无愧的营养食品之冠。花粉的效用日益受到重视。花粉具有调节人体生理功能的作用，在《本草经集注》中称花粉有“安五脏、生毛发，久服轻身延年”之功效。研究表明，长期服用花粉能提高人体免疫功能、防治多种疾病、延缓衰老。体力衰弱的人服用花粉，即可使精力恢复。花粉对脑动脉硬化症也有一定的疗效。花粉食品中的维生素对发育中的儿童大有益处。据报道，国外有许多运动员也热衷于食用花粉食品，借以增强体质。

◎ 蜂蜜

- 常饮蜂蜜可延年益寿。几千年前的古希腊人就认为蜂蜜是“天赐的礼物”，是神仙吃过的食物。在印度的《耶和——吠陀经》里也写道：人类如果能经常食用蜂蜜，可以延年益寿。《神农本草经》中亦记述，蜂蜜“安五脏之不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服强志轻身，不老延年”。
- 有利于儿童的生长发育。蜂蜜中含有儿童生长发育不可缺少的赖氨酸、组氨酸、苏氨酸等氨基酸。而且这些氨基酸在人体内的合成是很少的，必须从食物中获得。蜂蜜可补充儿童所需的必需氨基酸，有利于合成体内所需的蛋白质，从而可以促进儿童的生长发育。
- 具有增强心肌的作用。因为蜂蜜中几乎不含脂肪，故心脏病患者长期饮用对心脏功能的恢复有益。蜂蜜可以促进血管扩张，改善冠状动脉血液循环，有增强心肌功能的作用。
- 增加钙质的保留能力，这对于青春永驻十分重要。
- 蜂蜜富含的天门冬氨酸和器官再生能力有关，尤其可活化性腺功能。



花卉营养小食谱

莲花粥

〔用料〕莲花15克、适量米。

〔制作〕把莲花和米加水一起煲粥食之。

〔功效〕春天服用可以健脾止泻、美容除斑、化湿消暑。

合欢花粥

〔用料〕干合欢花30克（鲜者50克）、粳米100克、红糖适量。

〔制作〕取合欢花、粳米、红糖，加入500克水，熬至粥稠即可，睡前温服。

〔功效〕安神、美容，使人精力充沛，益寿延年。尤其对孕妇有较好的强身、镇静、安神、美容的作用，也是治疗神经衰弱的佳品。

菊花粥

〔用料〕粳米50克、冰糖适量、杭菊花60克。

〔制作〕粳米、冰糖加水一同煮粥，杭菊花装入小布包，待粥快熟时加入，煮约10分钟即可食用。

〔功效〕清热解暑、醒脑提神。



营养与智力

大脑是个新陈代谢极为活跃的器官，聪颖、敏捷、灵活而富有想像力的头脑，除取决于先天遗传外，还取决于后天的饮食营养供给的充足与合理。脂肪、蛋白质、糖、钙、维生素C、维生素E是主要的健脑营养素，它们能增强智力，提高记忆力及反应速度，并能使人精力充沛、情绪高昂，还能消除妨碍大脑正常发挥功能的不良物质，防止大脑老化。



影响智力的营养素

人的大脑是极为复杂的器官，是一切智慧和行为的物质基础。

大脑的重量虽然只占体重重量的2%～2.5%，但其所消耗的能量却占全身总消耗量的20%。大脑发育的好坏直接影响着人的智力，而大脑发育的关键在于能否摄取到大脑所需要的营养物质。

◎ 脂肪

脑成分中的50%～60%是由脂肪组成的，它是脑细胞所必须的营养物质，在支持复杂而精密的脑功能上，起着极为重要的作用。在饮食中要注意脂肪量的摄取，可多吃虾、蟹、鸟鱼、鱿鱼、牡蛎、各种鱼及猪肉、牛肉、鸡肉、核桃仁、芝麻、松子、花生米、腰果、杏仁、毛栗子等。





◎ 蛋白质

脑成分中的30%～35%是由蛋白质组成的，主宰脑的智能活动，帮助记忆与思考，控制脑神经细胞的兴奋与抑制，在运动、语言、神经传导等方面起主要作用。最好的蛋白质健脑食品有：去皮鸡肉、瘦猪肉、动物内脏、大马哈鱼、金枪鱼、沙丁鱼及黄豆、豆浆、豆腐、小豆、荷兰豆、葵花子等。

◎ 糖

是热能的来源，是脑活动的燃料。在人体中，脑是消耗热量最多的器官，脑所消耗的葡萄糖量是全身能量消耗总数的30%。小米、黄米、糯米、玉米、高粱、蜂蜜、番茄、胡萝卜、草莓、樱桃、苹果、葡萄和桃等都可以补充人体所需的糖分。

◎ 钙

可以抑制脑细胞及脑神经的异常兴奋，使脑功能保持在正常的状态上。如果脑神经和脑细胞中含钙量不足，会影响人脑的功能，会发生病态性兴奋异常、敏感、精神疲劳等症状。高钙健脑食品有：骨头、奶制品、鱼类、海带、紫菜、芝麻、豆腐、黑豆、芹菜、油菜、木耳、橄榄等。

◎ 维生素

维生素C能使脑细胞结构坚固，润滑脑细胞结构，消除脑细胞结构的松驰或紧缩。如果脑内缺乏维生素C，会影响智商。含维生素C的健脑食物有：番茄、马铃薯、菠菜、白菜、青椒、酸枣、草莓、苹果、梨、杨桃、荔枝、桂圆、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、菠萝、芒果等。因维生素C容易氧化，遇高温时易被破坏，所以炒蔬菜时不宜时间过长。而削去皮后的水果最好马上吃，以免维生素C被破坏。





有益智力的食品

合理的饮食结构对维持大脑的功能是必需的。

合理的饮食包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、各种无机物和微量元素。在日常生活中，人们可以从大米、小麦、鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、豆类及豆制品、水果等食物中摄取足够的营养来补充大脑活动的能量消耗。



◎ 牛奶

牛奶是补虚的佳品。牛奶含8种人体必需的氨基酸，尤以植物蛋白质所缺乏的蛋氨酸更为丰富。牛奶中所含的乳糖对脑髓和神经的形成与发育具有重要作用，能促进人体对钙的吸收。牛奶的含钙量也很高，奶油中还含有维生素A和维生素D，都对大脑颇有裨益，有明显的改善大脑机能的作用。

◎ 芹菜

芹菜中含有维生素C、维生素A，含B族维生素和维生素E更为丰富，还含有较多的钙、磷、铁等矿物质，这些物质对大脑都颇有益处。

◎ 鸡肉

鸡肉有补虚益智的作用，是理想的健脑食物。鸡蛋主要成分为球蛋白，包含人体必需的8种氨基酸，与人体蛋白质成分相近，进入人体后的吸收率为99.7%。鸡蛋中的蛋黄更是健脑的精品，蛋黄中含有多量的卵磷脂，被消化之后，可释放出胆碱，胆碱进入血液，很快就会到达大脑，与脑中的醋酸结合生成乙酰胆碱。乙酰胆碱是大脑在活动时所必不可少的介质。

◎ 大豆、芝麻、黑糯米、小米

大豆、芝麻、黑糯米、小米是传统的补益食品，具有益智、抗衰、美容等功效。芝麻中含有丰富的卵磷脂、B族维生素和脂溶性维生素E、维生素A、维生素D等，对补益脑髓、延缓大脑的衰老、促进脑神经的活力具有积极作用。黑糯米还有健胃、补血、乌发等多种功效。研究表明，黑糯米中的色素具有很好的营养滋补作用。小米营养丰富，含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B_1等营养成分，被人们称为健脑主食。



◎ 花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退、抑制血小板凝集、防止脑血栓形成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老。

◎ 鱼类

各种鱼对大脑功能都有促进作用。因其含有较多的不饱和脂肪酸，这些不饱和脂肪酸能够参与制造脑细胞。其较高的蛋白质、维生素和微量元素含量，可以促进大脑的活动。鱼鳞中所含的健脑成分高于鱼肉，尤其是无机元素，如钙、磷的含量更高。鱼鳞还含有较多的卵磷脂，是构成神经细胞膜的重要物质。中医认为墨鱼具有强智、滋阴、养血、养气等功能，因其铜、铁含量较多，有增强思维能力的作用。



◎ 动物肝脏和肾脏

动物肝脏和肾脏，都含有较多的铁质。铁质是组成红血球的成分，铁质供应充足，红血球运输氧的功能才能维持正常，大脑就可以得到充足的氧气，使思路敏捷、记忆力增强。



◎ 蒜

新近的研究发现常食蒜可补脑。人大脑活动所需的能量是葡萄糖所提供的，而葡萄糖转变为能量则又离不开维生素B_1的作用。研究者发现，只要把蒜和少许的维生素B_1放在一起，即可产生一种叫做“蒜胺”的物质，而蒜胺比维生素B_1的作用要强。

◎ 富含钾的食品

人体缺钾会软弱无力，影响精力的集中。富含钾元素的食物有家禽、鱼、牛奶、奶酪、粗粮、马铃薯、豆类、坚果、香蕉、荸荠、杏和柑橘类等。

有害智力的食品

研究发现，长期进食某些食品，会影响青少年的智力发育，并使中老年人反应迟缓。

❶ 当血铅浓度达5微克／100毫升至15微克／100毫升时，会引起青少年发育迟缓和智力减退，而且年龄越小，神经受损越严重。含铅食品主要有爆米花、皮蛋、罐装食品和饮料等。



❷ 铝对脑细胞也有损害。油条、粉丝、凉粉、油饼之类的食品在制作过程中都会加入含铝较多的添加剂。另外，研究表明，易拉罐装饮料铝含量也偏高。经常使用铝锅炒菜、铝壶烧水的家庭也应注意摄铝量的问题。在炒菜时加入醋、酱油等调味品后，铝壶、铝锅中铝离子溶解量也会增加。

❸ 含过氧脂质的食品对人体有害，在胃肠内会破坏食物中的维生素，阻碍和干扰人体吸收蛋白质和氨基酸，如果长期摄入还可使人体内某些代谢酶系统遭受破坏，促使大脑早衰或痴呆。含较多过氧脂质的食品主要有油温200℃以上的煎炸类食品、熏鱼、烤鸡、烤鸭类食品等。

❹ 含盐、糖精、味精较多的食品也对脑细胞有损害。青少年食盐的生理需要量为每天4克以下，吃过咸的食物，不仅会引起高血压、动脉硬化等症，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血与缺氧状态，导致智力迟钝、记忆力下降。糖精仅有甜味而却无任何营养价值，用量应加以严格的限制，否则会损害脑、肝等细胞组织。

益智小食谱

鸡蓉银耳



［用料］鸡脯肉150克，银耳50克，黄瓜、胡萝卜、鸡蛋清、牛奶、淀粉、味精、料酒、葱姜末、精盐、花生油、香油、鸡汤各适量。

［制作］

①将鸡脯肉剁成细泥，放入碗中，加入蛋清、牛奶、淀粉、精盐，打匀成蓉。银耳用冷水泡发，择洗干净，放入烧沸的鸡汤锅中，小火煨烂入味，捞出。

②黄瓜、胡萝卜切成片。

③锅置火上，放花生油烧至五成热，把调好的鸡蓉下锅，见鸡蓉凝结浮起时，捞出，用开水焯洗去浮油，将锅中的油倒出。锅中放入香油，下葱姜末煸香，放入炸好的鸡蓉、煨烂的银耳、鸡汤和各种调料。煮沸，放入黄瓜片、胡萝卜片，中火稍煨片刻，收浓汁，用水淀粉勾芡即成。





美肤与营养

皮肤可以反映一个人的生活状况和身体状况，饮食调养是否合理、睡眠是否充足、身体是否健康，这些都可以从皮肤中看出来。如果希望皮肤光滑滋润、富有弹性，就要重视饮食营养的调理，做到以内养外。

皮肤的类型与饮食



皮肤光洁、细嫩、有弹性，不仅是妙龄少女的渴望，也是不少中老年妇女梦寐以求的。

皮肤健康与否，与人体健康的关系极大。因此，保护皮肤不仅是为了美容，更重要的是保护机体，增强机体抵抗力。食物与皮肤健康的关系极为密切，中外许多保健专家通过大量的实验和调查证明，科学合理的饮食，能实现皮肤的健美。而不同类型的皮肤都有不同的饮食特点。



◎ 健康皮肤

主要特征：不油腻、不干燥、不易生粉刺和痤疮，而且有光泽、滋润、富有弹性。

皮肤健康的人只要做到不挑食，全面的摄取各种营养，保持饮食的平衡就可以了。平时多吃新鲜蔬菜与水果，提高机体及皮肤对外界的抵抗力。

◎ 油性皮肤

主要特征：油脂分泌多，看上去很光亮，即使在秋冬的干燥季节也不缺少油脂。不易出皱纹，但易生粉刺和痤疮。



油性肤质的人，饮食应以清淡为宜，多吃各种新鲜的蔬菜、水果及干果；在选食肉类食品时，最好以猪瘦肉、牛肉、鸡肉、鸭肉为宜；鱼、虾等海产品、荞麦粉、豆类及豆制品也应多吃。这些食物含丰富的维生素及纤维素，不易堵塞汗腺，有利于汗液排出，减少皮肤的油脂。纤维素能使大便保持通畅，减少脸部油脂的分泌。油性皮肤的人还应经常食用米仁，用其煮粥或煮汤食用。米仁有排毒的功效，有利于体内油脂及毒素的排出，防止生粉刺及痤疮。油性皮肤的人平时不宜吃油腻的东西，如猪油、牛油、奶油、肥肉、核桃、花生及油炸食物，这些油脂性食物容易堵塞皮肤汗腺，不利于汗液排出并增加皮脂分泌，引起痤疮。还要注意少吃甜食，以防止糖转化为脂肪，使脸部生疮。

◎ 干性皮肤



主要特征：油脂分泌不足、皮肤脱屑多、缺少光泽、缺乏自然的滋润，秋冬季节脸部有紧绷感，容易出现裂口和皱纹。

干性皮肤的人可多吃些动物油脂、奶油、蛋黄、花生、核桃、腰果、蜜枣、芝麻、玉米之类的富含油脂、胶质较多的食物，这些食物可以保护皮肤，延缓皮肤衰老。但有高血脂、有冠心病及胆囊炎的干性皮肤的人除外。还可多吃滋润皮肤的清凉食物，如绿豆、藕、竹笋、荸荠和白木耳等。

多吃胡萝卜、南瓜、番茄、菠菜、生菜、香蕉、橙子等食物，这些食物中富含维生素A，可防止皮肤干燥、脱屑及开裂，起到润滑、强健皮肤的作用。

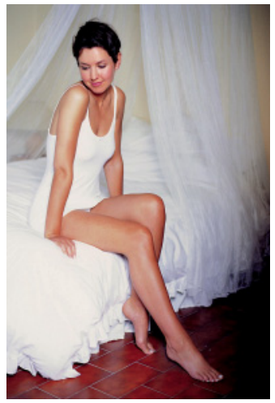
多吃动物肝脏、大豆、麦芽、芥菜及植物油，这些食物中含维生素E，可帮助皮肤代谢，保持皮肤弹性。

多吃肉皮，如猪皮等。肉皮中有大量的胶原蛋白和弹性蛋白，胶原蛋白是一种大分子的特殊蛋白质，占肉皮蛋白质的85%，在其被机体吸收后，能促进皮肤细胞吸收水分和储存水分，能有效防止皮肤干燥和起皱。弹性蛋白能使肌肤增强弹性和韧性，使血液旺盛，肌肤营养供应充足，从而使皮肤娇嫩。因此应常吃猪皮，这样不但有利于健美，还能延缓衰老。

除此之外，还应多吃新鲜蔬菜及水果，它们富含维生素，可使皮肤白嫩。

干性皮肤的人不宜多吃辣椒、大蒜、生姜、胡椒、狗肉、羊肉及油炸、烧烤类食物，这些食物热性大，在体内容易上火，损失皮肤水分，引起皮肤干燥。

◎ 过敏性皮肤



皮肤的毛孔比较粗大，油脂分泌偏多。过敏性皮肤的症状是多样的，有的是使用化妆品过敏，有的是食用过敏性食物，如洋葱、大蒜、辣椒、芥末、咖喱等。过敏性皮肤的人，饮食应偏于清淡，多选食松子、核桃、芝麻、腰果、花生等植物性脂肪含量高的食物，还应多吃各种豆类和豆制品及含维生素C、维生素E、维生素A丰富的食物。过敏性皮肤的人，平时应尽量避免食用鱼、虾、蛋、奶等容易引起过敏的食物，而且在皮肤过敏的时期也不要进食刺激性大和辛辣的食物，如鱼、虾、蟹、兔肉、蒜苗、韭菜、桃、草莓等。

◎ 老人型皮肤

主要特征：随着年龄的增长，老人型皮肤中真皮层的汗腺失去水分，腺体退化，皮脂腺及分泌物减少，皮肤缺乏滋润，皮肤表皮及皮下组织萎缩，皮肤失去弹性，变得松弛、干燥、变暗、脱屑、手脚裂口、出现皱纹，由于色素变化，出现老年斑。

老人型皮肤的人每天要摄取足够量的蛋白质，多吃蛋类、乳类、豆制品、瘦肉等食物。还要多吃鱼肝油、蜂蜜、蜂王浆、胡萝卜、番茄及各种绿叶蔬菜。鱼、虾、动物肝脏、木耳、花粉等也要多吃，这些食物中含有丰富的核酸，核酸能促进蛋白质的生物合成。在各种防治老年斑的食物中，应首推大白菜。它经济实惠，含有丰富的维生素E。维生素E能抑制造成中老年斑的过氧化脂质的形成，经常食用能减缓老年斑的出现。老人型皮肤的人不宜喝烈酒、咖啡、可口可乐、浓茶等热性较大的饮品，不宜吃咖喱、芥末、胡椒、辣椒、大蒜、洋葱等刺激性食物，这些食物会使血管收缩，影响血液循环，使血液循环变慢，引起皮肤营养供应不足，加速皮肤的老化，引起皮肤干燥，使皮肤失去光泽和弹性。



◎ 黑暗型皮肤

主要特征：肤色黑暗，缺少光泽，一般常见于消瘦型体质或消耗性疾病的人。

皮肤黑暗的人宜多吃芝麻、松子仁、毛栗子、枸杞、莲子、鸭子、鸭蛋、牡蛎、藕、荸荠、米仁、丝瓜、萝卜、黄花菜、莴苣、茄子、黄瓜、山楂、西瓜、梨、广柑、香蕉、绿豆等食物，这些食物可以弥补肾气、肝气的不足，达到滋肝补肾的作用。

各类型皮肤的食品护肤法

❶ 油性皮肤

可用西瓜皮、黄瓜皮或柠檬皮每天早晚涂脸。方法：将靠果肉的内面涂在脸上，边涂边按摩，保持30分钟左右，用清水洗净，这些可以洗掉脸上多余的油脂，使皮肤细嫩。

❷ 干燥性皮肤

- 把蛋白与蜂蜜调匀，每晚敷脸。方法：先用冷水或不超过40℃的温水洗脸，将和好的蛋白与蜂蜜涂脸，边涂边按摩，30分钟后用温水洗净。这样可以保持皮肤的弹性，延缓皱纹的产生。
- 米糠美容法。方法：将天然米糠研磨成极其细微的粉末。使用时先将装满米末的棉布袋浸水，米糠细末便缓缓渗出，然后用布袋轻拍额面等处，再用清水洗净。持续使用能强化肌肤的抵抗力。

❸ 过敏性皮肤

用西瓜皮或香蕉皮每天早晚涂脸。方法：用果皮的里面涂脸，边涂边按摩约5分钟，30分钟后用40℃以下的温水洗净，这样做可以防治皮肤过敏。

❹ 老人型皮肤

- 用新鲜蛋白每天早晚涂脸。方法：把蛋白涂在脸上，30分钟后用40℃以下的温水洗净。蛋白有黏着性，可使松弛的皮肤逐渐绷紧，长期坚持这样做，可减少皱纹，使皮脸柔润光滑。
- 每天饮1剂枸杞子三仙茶。其配方为枸杞子50克、山楂50克、泽泻15克，水煎。久服可延缓衰老，减少皮肤皱纹、老年斑，且有降低胆固醇，预防血管硬化，延年轻身的作用。

❺ 黑暗型皮肤

用新鲜淡牛奶或黄瓜皮涂脸，边涂边按摩，30分钟后再用清水洗净。这样可以增白皮肤，使皮肤光滑细嫩。

美容护肤小秘方

在日常食物中有很多物美价廉的美容品，这些天然的美容护肤食品不仅功效大，而且无副作用。

- 新鲜黄瓜捣碎取汁，涂抹在脸上，很快就会感到凉爽、滋润，对防止皮肤干燥有效。
- 皮肤干燥的人，还可用牛奶10～15毫升与黄瓜汁30～60毫升混合擦脸和颈部，15～30分钟后用清水洗去，如此坚持1个月，有使皮肤变白、黑斑消退的功效。
- 新鲜草莓挤汁擦在脸上，5～10分钟后洗去，不但对皮肤有洁白、细嫩的功效，而且坚持常用还可去雀斑。
- 西瓜皮洗净后，用其按摩面部，然后用清水洗净，具有促进皮肤新陈代谢功能，能使面部皮肤色素消褪，增加皮肤洁白、细嫩、光润。
- 对黑眼圈和浮肿的眼袋，最重要的是注意生活卫生、养成良好的生活习惯和充足的睡眠；要减少盐的摄入量；注意枕头垫高，否则会使水分聚积在眼脸部组织内，形成眼部浮肿。当出现黑眼圈时，可将茶叶用布包扎好，用凉开水泡湿后，合上双眼，将茶包放在眼脸上，保持10～20分钟，即可见效。因为茶叶含有鞣酸，能起到收敛作用，能有效地消除浮肿眼袋和黑眼圈。

肤色与营养

肤色的不同，主要取决于遗传，也与饮食有关。

肤色的深浅主要决定于黑色素细胞合成黑色素的能力。在人的表皮基层和底层细胞间分布着一定数量的黑色素细胞，含有合成黑色素所必需的酪氨酸酶，可促进黑色素的合成。黑色素生成得越多，皮肤就越黝黑，反之皮肤就白皙。



◎ 使皮肤黝黑的食物



在日常生活中，如果经常进食富含黑色素代谢必需物质的食物，或不断补充能增强酪氨酸酶活性的食品，如动物肝、肾；甲壳类动物鲍、蟹、河螺、牡蛎；水产品乌鱼、虾；豆类的大豆、黑豆、扁豆、青豆、赤豆；坚果类的核桃以及黑芝麻、牛奶、葡萄干等，皮肤的色泽就较黑。

◎ 使皮肤白皙的食物

如果想使皮肤白皙，可多吃富含维生素C的食物，如番茄、猕猴桃、柑橘、柠檬、山楂、枣等。维生素C能中断黑色素的生成过程，使皮肤减少黑色素沉着及黑斑和雀斑。



蔬菜、水果、干果与皮肤健美

蔬菜、水果中含有丰富的对皮肤有保护作用和美化作用的营养成分，如维生素、无机盐等。这些营养成分对皮肤有美容的作用。

皮肤缺水、干燥是引发面部皱纹的主要原因。黄酮类激素具有维持皮肤弹性蛋白和保持皮肤水分的作用，各类护肤润肤品中都含有黄酮类激素。而新鲜蔬菜和水果中含的维生素C则是产生黄酮类激素的基本物质。蔬菜、水果又含有丰富的水分，一般含水量都在80%以上，能对皮肤起滋润作用。维生素C还能阻止黑色素的生成，使皮肤白皙细嫩。干果（如芝麻、核桃、花生、瓜子、葵花子）中含有丰富的核酸，可减少面部皱纹，使粗糙的皮肤变得光滑细腻。干果中还含有丰富的不饱和脂肪酸，是使皮肤富有弹性的重要物质。此外，皮下脂肪减少也是皮肤产生皱纹的重要原因之一。维生素E有助于保持人的容貌美和形体美。胡萝卜素可使皮肤柔嫩、光滑、富有光泽和弹性。维生素B_1能使皮肤光滑、平展皱纹、减褪色素、消除色斑。





营养与美发

谁都希望自己有一头乌黑发亮、健康秀美的头发。秀美的头发，不但是美的标志之一，也是身体健康的标志。头发由发丝、发根、发球、发乳头四部分组成。露出皮肤表面的部分为发丝，埋藏于皮肤的部分为发根，发根基部膨大的部分为发球，发球的深部向内凹陷的为发乳头。头发具有很强的生命力，但头发的生存需要大量的营养素供应，饮食与头发的健康有着直接的关系。只有各种营养素供应全面，才能保持头发的活力和健美。

美发与营养平衡

人的头发是否秀美与日常饮食息息相关，而饮食营养平衡又是美发的关键。

在日常饮食中，铁和蛋白质缺乏时，头发就会发黄、分叉；饮食中长期缺少植物油、蛋白质、维生素A和碘时，头发就会失去光泽，且容易折断；当饮食中严重缺乏B族维生素时，头发就容易受到损害和发生脂溢性脱发；当饮食中铜元素不足时，头发就会变白，甚至出现少白头（遗传性除外）；当饮食中维生素严重不足或精神过于紧张时，头发就会突然出现脱落，形成突发性脱发。由此可见，饮食营养与美发的关系极为密切，而且营养的全面平衡至关重要。

我国中医理论认为“发者血之余、血旺自能生发”。意思是说，发的多少、是黑、是黄、是白，与血液有密切关系。所谓“血旺”，不仅指供给毛发的血液量，还包括各种营养素的充足全面。人体缺乏营养，如食物中的蛋白质、脂肪、维生素A和维生素B_6以及碘等微量元素缺乏，头发就会干枯、无光泽、易折断等。人体内营养过剩，如过多吃糖，头发就易发黄。这些都说明养发、护发的关键是人体内的营养平衡。



美发与饮食

头发滋润光亮，主要是由甲状腺素的作用所致。因此，要适当多食些含碘丰富的食物，如海带、紫菜、蛤蜊、蚶、海蜇等海产品及海藻类食物，有刺激甲状腺的功能，可使头发润泽光亮。

平时多吃些含钙、铁丰富的食物，如乳制品、豆类、虾皮、蛋黄、蔬菜等食品，有充盈毛干的作用。如果用葡萄酒美发，可在洗头后用适量的葡萄酒搽于头发上，最好能使头皮接触到葡萄酒，约10～20分钟后，用清水洗净即可。

头发乌黑主要由于毛囊内的毛母色素细胞合成黑色颗粒，充盈了发干所致。所以经常食用含钙、镁、铜、铁、磷、钼及维生素丰富的蔬菜、水果、花生、红枣、核桃、瓜子、黑芝麻等，可加速黑色颗粒的合成，促进并保持毛囊生长黑发。如黑芝麻炒熟后碾碎掺白糖，每日早、晚各食两汤匙，能使头发变黑。



发疾的营养调理

各种发疾的出现，常与相应营养素的缺乏有关。

头发生长所需要的营养素不仅包括蛋白质、无机盐和微量元素、维生素以及少量脂肪，还需要毛醣等特殊营养物质。现根据头发的各种异常变化与饮食调养的作用分述如下：

◎ 头发变黄

头发变黄，除由于体力和精神过度疲劳的因素外，主要是由于黑色素含量减少、嗜黑色素增强以及摄入糖和脂肪过多，使血液酸性增高所致。故应减少脂肪和糖的摄取量，少食油炸食品、高脂干酪、巧克力、白糖及高脂食物，多食含蛋白质、碘、钙、铁的蔬菜和豆类食物，如芹菜、油菜、胡萝卜、红苋菜等，这类食物对酸性物质有抑制作用，有利于黄发变黑。

◎ 头发干枯

饮食中蛋白质、脂肪、维生素A和维生素B_6以及锌、碘等营养物质供应不足，头发就会干枯、无光泽、易折断。除使用护发剂外，适量选食瘦肉、禽蛋、海鲜、河虾及羊奶等食物，能使头发逐渐滋润、光亮、富有弹性。

◎ 头发开叉

头发分叉，俗称“开花头发”，医学上称为“毛发纵裂症”，是头发中蛋氨酸、胱氨酸减少和丙氨酸增多引起的。有此变化者，应选食芝麻、鸡蛋、胡桃肉等食物。

◎ 头发早白

头发早白，又称“少白头”，主要是毛囊内的毛母色素充盈了毛干，妨碍细胞合成黑色颗粒所致。为使白发变黑，可常吃些铜、铁元素含量丰富的食物，如马铃薯、菠菜、番茄、柿子、豆类、黑芝麻、胡桃肉、葵花子及动物肝脏。这些食物中含有丰富的泛酸，可加速黑色颗粒的合成、促进毛囊生长黑发。



中医认为，本病是肝肾不足、气血亏损所致。在治疗的同时，可以配合饮食调理：

- 将黑芝麻25克捣碎，加适量大米煮成粥，每天食用。
- 每天空腹生食核桃仁数枚。
- 黑芝麻、黑豆、大枣、大米煮粥吃。
- 将黑芝麻、鲜桑椹各250克共捣烂，加蜂蜜少许调匀，每日三次，每次一汤匙。

◎ 头发稀少

头发稀少是因发囊中毛醣素缺少造成的。毛醣素能增进头发对角质蛋白、氨基酸等营养的吸收，加速毛细血管和发囊之间新陈代谢物质的交换。毛醣素在人体发囊中起着重要的“桥梁”作用，没有它，即使供给头发再多的营养，都无法让发干吸收。因此，发囊中毛醣素的多少，决定了头发的生长状况。毛醣素的含量及消耗与脑活动有密切关系，多数脑力劳动者发囊中毛醣素的含量相对较低；进入一定年龄结构的大多数男人和少数女人发囊开始退化，毛醣素的含量也随之减少，这样头发生长的速度跟不上脱落的速度，就会出现稀发、秃发。在饮食上要注意添加含胶质蛋白食物，如鱼皮、猪皮、猪蹄等，并多食些芝麻、花生、核桃等，能起到有效的辅助治疗作用。



◎ 脱发

脱发是一组病因复杂的全身性疾病，要想拥有靓丽的秀发，必须实行“综合治理”，除了保持良好的精神状态、加强护发和保养外，要讲究饮食平衡，要有充足的睡眠，还要戒除烟、酒。要补充足够的蛋白质，蛋白质是生成和营养头发的主要物质。要有充足的饮水，头发所含水分为15%～20%，这些水储存在蛋白质组织里，可使头发保持柔软滋润。天气干燥时，头发摄取水分少，因此要大量喝水，还要注意补充钙、维生素和适量脂肪，这些营养素对保持头发健康十分重要。

夏季是头发最易脱落的季节，这固然与夏季阳光强烈、紫外线直射头部，对头部皮肤产生很强的刺激有关，但更主要的还是在饮食上。夏天由于人们喜欢吃清淡的食物，摄入动物蛋白质相对减少，这是脱发的主要原因。夏天应注意多吃些含铁、钙和维生素A等对头发有滋补作用的牛奶、鸡蛋、鱼类、豆类及豆制品、芝麻等食品。夏天如果食冷饮过多，头发也易脱落。



青年人中脂溢性脱发者较多，在饮食上可多吃些含维生素B_6和泛酸丰富的食物。一般脱发可选食花生、黄豆、玉米、海带、蛋类、奶类和含维生素E的芝麻、莴苣、卷心菜等。

◎ 头屑

❶ 注意碱性食物的摄入。专家指出，头皮屑过多与机体疲劳有关。疲劳的产生使新陈代谢过程中一些酸性成分滞留在体内，这些酸不仅造成机体疲劳，同时也使头部皮肤的营养受到影响。而多摄入碱性食物，可使碱中和体内过多的酸，使酸碱达到平衡。这不但有利于头部皮肤的营养，而且减少头皮的脱落。碱性食物有水果、蔬菜、蜂蜜等。有头屑的人应注意多吃。

❷ 富含维生素B_2、维生素B_6的食物应多吃。维生素B_2有治疗脂溢性皮炎的作用，维生素B_6对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用。富含维生素B_2的食物有动物的肝、肾、心，蛋黄、奶类、鳝鱼、黄豆和新鲜蔬菜等；富含维生素B_6的食物有麦胚、酵母、谷类等。

❸ 少吃或不食辛辣和刺激性食物，如辣椒、芥末、生葱、生姜、酒及含酒精饮料等。因为头皮屑产生较多时，会伴有头皮刺痒，而辛辣和刺激性食物会使头皮刺痒加重。

❹ 少吃含脂肪高的食物，尤其是油脂性头屑的人更应注意。脂肪摄入多，会使皮脂腺分泌皮脂过多，从而使头皮屑形成更快，加重头皮屑的产生。

美发营养食谱

- 脱发的营养食谱

芝麻粳米粥



［用料］黑芝麻50克、粳米20克、白糖200克。

［制作］将粳米、黑芝麻炒熟，研成末，拌白糖，开水冲服，每日2剂，30天一个疗程。

［功效］补养生发。

- 少白头的营养食谱

龙眼芝麻粥

［用料］龙眼肉、黑芝麻（或白芝麻）适量。

［制作］芝麻炒熟碾末，装入去核的龙眼肉内，每日食5～6颗。或将芝麻加少许白糖同煮成芝麻糊，每日饮2杯。

［功效］具有养发、生发之功效。

乌发蜜膏

［用料］首乌、茯苓各100克，当归、枸杞子、牛膝、补骨脂、黑芝麻各30克，蜂蜜适量。

［制作］①将以上各料加水浸泡（蜂蜜除外），2小时后入锅熬煮取汁。②先以大火煎汁至沸后，改为小火，熬至汁液黏稠，加蜂蜜调匀，凉后每次1汤匙，以沸水冲化。每日2次。

［功效］益气养血、乌发润肤。





心态与营养

心理学家发现，心态与营养健康有着密切的关系。争强好胜，喜怒无常的人，各种疾病的发病率就高；而性格文静，小心谨慎的人，发病率就比较低。医学家通过临床观察发现，情绪急躁、缺乏耐心、经常以紧张心态工作和生活的人易发冠心病。《内经》曰：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。这也充分反映了我国古代劳动人民对心态与营养健康的客观认识和深刻理解。

心态对营养的影响

各种压力的增加，使许多人有精力不足、情绪抑郁、失眠多梦、食欲不振的不适表现。工作中的脑力付出过多，人们的精神和身体经常处于超负荷状态。过度的紧张使心跳加快、血流加速，人体各脏腑器官，特别是全身肌肉，在消耗比平时多出1～2倍营养素的同时，产生比平时多得多的废物。为排除这些废物，内脏器官被迫加紧工作，更增加了营养素的消耗。



长期抑郁的患者，胃中消化液分泌减少，食欲锐减。长期恼怒失眠者，内分泌系统功能失调，胃中消化液分泌过多，超过生理所需，多余的胃液长时间侵蚀胃黏膜，会引起炎症或溃疡，进而加重体内营养素的缺乏。

经常有负性情绪的人，不利于体内对蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、锌、铁、铜等营养物质的吸收，故必须重视自身保健，除注意心理调节、多参加运动锻炼外，饮食调理也是很重要的一方面。当感到身心疲惫时，宜选择性地多吃一些能恢复精力的食物，以提高机体的耐力及抗病能力。



心态对食欲的影响

因心态而影响食欲已是不争的事实。人的愉快心态能促进食欲，即使粗茶淡饭，也吃得津津有味。而愤怒、忧愁往往能抑制食欲，纵然是山珍海味在面前，也丝毫没有胃口。这是机体在心态的作用下，通过大脑皮层的相应兴奋区的变化来影响神经体液和内分泌激素的结果。



性格与营养

一个人的性格与其饮食结构有很大的关系。如果长期注意改变饮食习惯，会对性格有所改善。

机体对食物的反应

众所周知，大脑是人体的司令部，人体的各种活动只能在大脑的指挥和协调下才能完成。但大脑同时也是各种食物信号的组织者和综合者。最初，人对食物的认识信号，也即是大脑对食物的视觉、嗅觉以及对食物的想法，而后由交感神经传给机体相关的处于接收状态的系统，为食物的咀嚼、消化和吸收做好了充分的准备，使人产生进食的欲望。

进食后，这一系列的感官信号又产生饱足感，并综合这些信号，将其贮存在大脑皮层中。当再一次接触到食物，大脑的中枢神经就会调用上次贮存的信息，并结合当前的感官信号选择是否进食。



表现	原因	建议
易怒、易激动	盐分及糖分摄取过量，蛋白质及钙质不足，喜欢吃零食，口味重	降低盐分及糖分的摄取，少吃零食，多吃含钙的牛奶、小鱼、蔬菜等，一周左右会有效果
依赖性强、消极、懒惰	糖分摄取过量	节制甜食，多吃富含维生素B_1的食物，如猪、羊肉及鱼贝类、大豆制品，能增强独立性及耐力
顽固而无法变通	不爱吃蔬菜，偏爱肉类等高脂肪食品	减少肉类食品，蔬菜以绿黄色为主，减少盐分，菜汤清淡，少吃方便面和清凉饮料，坚持吃早餐
优柔寡断，拿不定主意	鱼的摄入量过多，形成了安静、平和的个性。另外，饭和面包的摄入量比菜多，没有变化性食物，氨基酸缺乏，维生素不足	改变以肉类为中心的饮食习惯，同时要大量食用蔬菜，特别是富含B族维生素、维生素C、维生素A的食物。偶尔吃点辣味食物，会有意想不到的效果
无法保持平静，常觉焦虑不安	盐分摄取过量致使水分代谢异常，早饭、晚饭常有一顿不吃，常喝咖啡等	为安定精神状态，可食用钙质、维生素B_1、维生素B_2、维生素C含量丰富的食物，注意口味别太重
猜疑，对别人不信任	素食主义者，热量摄入较低，容易紧张，对人不信任。钙质不足或糖分过量	多吃高蛋白食物，如牛肉、猪肉等。多吃乳制品
以自我为中心，任性	主要是因为偏食或暴饮暴食引起营养不良，或者忽而粗茶淡饭，忽而鸡鸭鱼肉，都易形成极端的个性	多吃绿色、黄色蔬菜及胡萝卜，不要吃过咸食物

营养素对心态的影响

据研究，饮食有可能改变人的情绪。

在日常生活中，譬如巧克力和咖啡因可能使人情绪更加沮丧，而香蕉则可能改善抑郁的心情。以下介绍一些营养素对心态的影响。

◎ 维生素B_1

维生素B_1如果摄取适当，可使忧郁的人发生良性改变，平静心态，调理情绪，起到开心化瘀的作用。维生素B_1广泛分布在酵母、米糠、全麦、燕麦、花生、牛奶及大多数蔬菜中。

◎ 维生素B_6

维生素B_6在人体内累积到一定程度，会在体内生成一种抗忧郁剂，从而起到缓解忧愁郁懑的作用。维生素B_6常见于麦芽、啤酒、大豆、动物肝脏与肾脏、糙米、燕麦、胡桃、花生等食物中。



◎ 维生素B_5

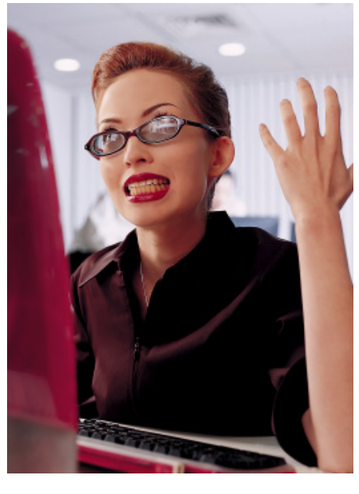
可缓和来自外界的各种压力，为机体建立起一道强有力的抗压屏障。常见于肉类、谷类制品、动物肾脏、坚果类、绿叶蔬菜等。

◎ 维生素C

维生素C能够调整大脑皮层，增强机体免疫力。它可抑制大脑皮层中植物神经的过度兴奋，缓解紧张、急躁等心态。维生素C常分布于绿叶蔬菜和水果中。

◎ 维生素B_{12}

维生素B_{12}能缓和易怒情绪，改善精神注意力，增加机体活力并维持神经系统的正常功能。富含维生素B_{12}的常见食物有动物的肝脏、牛肉、牛奶、奶酪、禽蛋等。



◎ 维生素E

维生素E能够帮助大脑细胞最大限度地获取血液中的氧气，进而促进大脑的正常活动。维生素E常见于麦芽、大豆、禽蛋、全麦、植物油、坚果类及绿叶蔬菜中。

◎ 锌

锌是人体蛋白质的主要原料，能有助于胰岛素的形成，是稳定血液黏稠度并维持机体酸碱平衡的重要物质。它能提高大脑思维的灵活性，抑制神经系统的不良反应。常见于肉类、动物肝脏、海鲜、麦芽、南瓜子等食物中。

◎ 镁

镁是维持神经系统正常机能的必需物质，有抗紧张的功能，常见于杏仁、香蕉、谷类及深绿色蔬菜中。

◎ 锰

锰是构成骨骼所必需的物质，可以缓和易怒和烦躁不安的情绪。富含锰的食物有豌豆、甜菜、谷类制品、绿叶蔬菜、坚果等。

科学饮食调节心态

❶ 焦虑不安、郁郁寡欢、情绪不稳定等均与人体缺乏B族维生素和钙元素密不可分。含B族维生素高的食物以鱼类为最佳，马铃薯和牛肉等含量也较高，多吃对调节情绪大有益处。

❷ 压力增大时经常不能正常进食，食物中的热量和营养物质不能满足机体所需，应每隔2～3小时进食一杯脱脂奶或麦片加几片面包。

❸ 精神紧张，容易患溃疡病，不宜吃柠檬、杨梅、李子、山楂等酸性水果。

❹ 香蕉味美但性寒，容易导致腹泻，虚弱者、慢性腹泻者不宜多吃。花生、腰果、杏仁、核桃等干果含有丰富的B族维生素和维生素E、蛋白质、不饱和脂肪酸以及钙、铁等，有助于脑力劳动者消除心理疲劳，恢复精力和体力。

❺ 晚餐时应多吃富含B族维生素的食物，B族维生素包括叶酸、烟酸、维生素B_6、维生素B_{12}等，它们参与新陈代谢，提供能量，保护神经组织细胞，对安定神经、舒缓焦虑也有帮助。深绿色叶菜类及豆类植物都含丰富叶酸；肝脏、鱼、全谷类、 大豆食品、蔬果中有维生素B_6或烟酸；维生素B_{12}存在于瘦肉、牛奶、乳酪中。

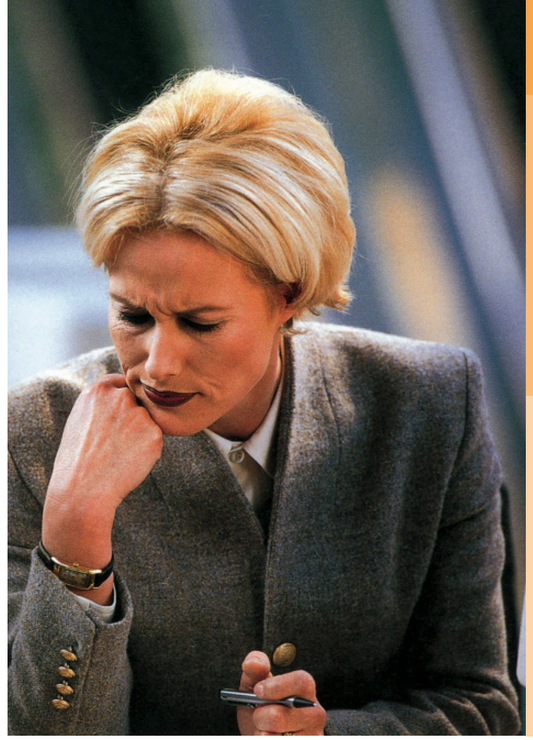


❻ 当人承受巨大的心理压力时，所消耗的维生素C将显著增加，而维生素C是人体不可或缺的营养物质，应尽可能地多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。

❼ 多吃些颜色深的蔬菜。颜色深的蔬菜比颜色浅的蔬菜所含胡萝卜素、B族维生素、微量元素镁、铁等营养素更丰富。大豆、菠菜、花生、芝麻、苋菜、海带、虾、奶类等含钙量高，宜多食用。人体缺钾会软弱无力，影响精力的集中，富含钾元素的食品，如家禽、鱼、肉、牛奶、奶酪、粗粮、马铃薯、豆类和坚果、香蕉、荸荠、杏、柑橘类等，可以改善这些症状。



❽ 钙能安神。工作中为了避免上火、发怒、争吵等激动情绪，可有意识地多吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤等，这些食品都含有丰富的钙质。





就餐环境与营养

就餐环境主要包括就餐场所、装帧布置、就餐气氛、卫生状况等方面。应选择适宜的就餐环境，即就餐场所内应该安静、整洁，让人看了感到舒服。如果环境喧闹、脏乱、嘈杂，就会影响食欲，对消化和健康不利。而优雅的环境、温馨的气氛以及轻快的乐曲，将有利于人们愉快地进餐，并且很好地消化和吸收营养。

食欲与就餐气氛

食欲的好坏与进餐的气氛密切相关。影响进餐气氛的因素主要有：

❶ 情绪波动太大后，马上进餐会加重消化器官的负担，降低食欲。

❷ 心不在焉时进餐就难以对可口饭菜产生兴趣。

❸ 疲劳过度，进餐时便会嚼而无味。因此进餐时要保持愉快、温暖而又安静的气氛，并且经常更换饭菜的种类，这样才会有良好的胃口。



影响就餐环境的因素

❶ 人们常说：“无酒不成席”，尤其是选择在餐馆进餐的时候，一定要喝酒。适量的饮酒也是健康长寿的一个条件，但有些人总是忽略了喝酒的种种禁忌：第一是为了增强热烈气氛而喝酒，结果有了气氛却损害了健康；第二便是随“无酒不成席”而来的“烟酒不分家”，即酒喝到兴处，要有烟相伴。吸烟原本就有害无益，更何况在吃饭、喝酒时，体内热量大增，血液循环加快，这时烟中的有害物质比平时更易吸收，它甚至会阻碍或代替营养素的吸收。人们选好的就餐环境、营造热烈的气氛，只为吃得开心、喝得尽兴，结果因为有了错误的调剂方式，也就错过了通过美食增加营养的机会。



❷ 古人云：食不言。但大多数人还是喜欢边吃边谈。从营养学上讲，这是不可取的，因为说话的时候会刺激唾液的分泌，而唾液的主要作用是帮助消化吸收，过多的分泌可能会加速食物的转化过程，也就影响了各种营养素的吸收，失去了一次获得营养与能量的机会。

❸ 用餐场所的环境布置也很重要。例如，餐厅装饰宜用暖色，可以设置一个专用的照亮餐桌的白炽吊灯。餐桌不宜太高，而高背餐椅看起来就令人感到舒适，再配上漂亮的餐桌布和一束娇艳欲滴的鲜花，是不是会令人胃口大开呢？

❹ 现代社会，生活节奏紧张，全家人好不容易在一起，彼此谈谈工作、生活和心情，如果有不愉快的事情，或一些有争论的事情，还应先放一放。在进餐时应保持温馨的环境和舒畅愉快的心情，尽量避免不良因素的干扰是非常重要的，这将有助于食物的消化和吸收。有不少家长常在吃饭时过问孩子的学习等情况或训斥孩子、教训孩子，弄得孩子紧张不安、闷闷不乐，甚至边吃边哭，同桌进餐者也会觉得压抑。这种情况应该尽量避免。



怎样设计家宴营养菜肴

家宴菜肴的设计既是一门技术，也是一门艺术。有特色的菜肴，不仅可以体现主人的高水准与高品味，还会增进主客之间的情谊。

在设计家宴时，最好注意以下几点：

- 依据人数和家宴的性质制定菜肴。如果是逢年过节或新婚喜庆，家宴的菜肴要丰盛些，以烘托隆重的气氛；如果是好友相聚，主人可做几道拿手的美味小菜，以显示主人的热情与诚意。除此之外，还应根据来客人数、性别、年龄、饮食习惯等情况进行考虑，这样不仅能保证主、宾在饮食口味上不冲突，而且兼顾了其他方面。
- 菜肴多样化，体现风味特色。主人请客时，应尽量采购本地闻名的土特产作为原料，再用炸、溜、爆、炒、烩等多种多样的烹调方法，配以咸、甜、酸、辣的口味，红、黄、绿、白的色彩，使菜肴丰富多彩，色、香、味俱全。
- 菜点组合应体现整体效果。菜点的组合一般包括五部分，即冷菜、热菜、甜菜、汤、点心和小吃，根据不同情况还可加些饮料和水果。凉菜一般作为开席的第一道菜，它制作得好就可以使客人的食欲大增，并提高客人的情绪，所以要精心安排凉菜的制作。菜点颜色要注意搭配，做到宴席色彩缤纷，相映成趣。
- 根据季节特点，因时配菜。在不同的季节请客，配菜的要求是不一样的，即荤素、凉热比例以及色泽、口味等要求都不同。如春夏时节应偏于清淡，秋冬时节应偏于浓重。
- 注意风俗习惯，了解宾客忌讳。在宴请时，要先了解亲朋好友的饮食爱好和忌讳，选料做菜的同时要尽量适应他们的习惯和口味。



创造良好的就餐环境

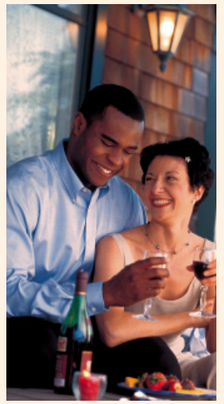


创造一个良好的就餐环境对人们的身心健康有益，值得提倡。

在一个家庭中，全家人在一起吃饭的时间主要是晚上，再就是周末和节假日了。一家人在一起就餐是家庭成员之间融洽亲情关系、促进感情交流的良好机会，同时更是家庭成员保证足够的身体所需营养、保持健康体魄的重要组成部分。因此有必要全家共同创造一个良好的就餐环境。

◎ 保持良好的情绪

良好的就餐环境首先要体现在情绪上。中医学把人的情绪概括为“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人在吃饭过程中，保持稳定乐观的情绪是十分重要的。把怒火冲天、忧心忡忡、悲悲切切、惊恐不安、惊慌失措等不良情绪带到餐桌上，都是不利于身体健康的。各种不良情绪都可以造成人体内神经系统某一部位机能活跃，同时可以造成另一部分处于抑制状态。俗话说“气饱了”、“愁得吃不下饭”等等，就是这个道理。因此，人们应善于调节情绪，保持乐观豁达的人生观，使就餐在一种愉快的气氛中进行。



◎ 保证卫生

良好的就餐环境要表现在餐桌、餐具的清洁卫生上。餐具应该洗刷干净，并用开水或用洗涤灵等消毒用品去除可能致病的微生物。

◎ 美化环境

良好就餐环境还体现在环境的美化上。人们现在就餐已不仅限于填饱肚子，而开始注重提高家庭生活的质量。在有条件的情况下，可以购买配套的餐桌餐椅，以及色调和谐的餐具，这些搭配会给人以清新、舒适的感觉，有益于增进食欲。桌面颜色和餐具颜色以淡雅的色调为好，淡淡的底色才能衬托出菜肴的色彩。



◎ 创造氛围

要根据不同的就餐场合创造不同的环境效果。如果是夫妻的结婚纪念日，可以在餐桌上体现出温情脉脉的感情色彩，也可以使环境朦胧些，关闭明亮的灯具，点燃造型美观的蜡烛，通过跳动的火焰，反映出夫妻双方浓浓的爱意。如果是老人的生日，就可以准备一个生日蛋糕，上面有为老人而做的寿字，体现对老人尊重和孝心。如果是周末，全家团聚，就可以放一段气氛热烈的音乐，增添周末聚餐的欢乐感。总之，不同的环境产生不同的气氛，不同的气氛体现家庭生活丰富内容的一个个侧面。





注重用餐礼仪



在某种意义上，用餐时的礼仪和修养能反映出人的教养程度。

在入座之后，一面做好就餐的准备，一面可以和同席的人随意进行交谈，以创造一个和谐融洽的用餐气氛。不要旁若无人，兀然独坐；也不要紧盯着餐桌上的杯盘之类，显出一副迫不及待的样子，或者下意识地摸弄餐具。当开始用餐时，特别要注意以下几点：



◎ 尊重主人

应在主人举杯示意开始时，客人才能开始，客人不应抢在主人前面。就餐结束后，在主人还没有示意结束时，客人不能先离席。

◎ 夹菜要文明

夹菜要文明，应等菜肴肴转到自己面前时，自己再动筷，不要抢在邻座的前面，一次夹菜也不宜太多。

◎ 细嚼慢咽

要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。

◎ 举止文雅

用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座，不要把盘子里的菜拨到桌上，不要把汤拨翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时“咕噜咕噜”，吃菜时嘴里“叭叭”作响，这都是粗俗的表现。用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。文雅的举止，不仅体现了一个人的良好的修养，同时也是对他人的尊重。



第七章

不同时期的营养保健

Nutrition For Different Period

在人的生命旅程中，从幼壮到盛衰，人生不同阶段的营养使命也随之改变；从孕育到垂暮，营养的呵护无时不在。处在生命过程中不同时期的人，由于生理状况的不同，所处的环境和活动情况也不尽相同，所需的饮食营养也就各有特色。

人体从胎儿期经过不同的生长发育阶段，到生长发育成熟，进入青年时期，由生长发育旺盛到稳定，而后进入中老年期，又由旺盛逐渐转衰。在这些不同的时期，根据人体的生理变化的特点，科学合理地安排饮食结构，使日常的饮食达到营养平衡，以适应机体的需要，这就是保障人体健康的关键所在。人类不论处在任何阶段，都离不开营养的关怀与呵护。





受孕前的营养保健

俗语说：“母壮父肥，其胎康健。”可见父母的健康对子女的影响。因此只有在夫妻双方身体健康的前提下，才能考虑要个孩子。双方在打算要个小宝宝之前，要注意平时的饮食调配与饮食禁忌，适当减少房事的次数，并注意房事的质量，以确保身体健康、精神愉快，为高质量的怀孕奠定基础。

孕前的营养供应



饮食与优生的关系尤其应当引起大家的重视，以便在受孕前后，采取科学的饮食，达到优生的目的。

自婚后，夫妻双方根据年龄和身体状况所选择的生育年龄、季节和易孕期，均为孕前期。在孕前，男女双方应科学调理饮食，为优孕优生创造条件。

◎要保证热量的充足供应



新婚夫妇在准备要小孩的前半个月，就应多增加营养。一个轻体力劳动者，应在每日供应2600千卡热量的基础上，再增加400～1000千卡热量的摄入，以供性生活的消耗，同时为受孕而积蓄一部分热量，这样才能使“精强、卵壮”，为优孕、优生创造必要的条件。



◎要补充足够的蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料，这对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子的活力，提高受孕几率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时，更应及时补充。海参、墨鱼、鳝鱼、章鱼、花生、芝麻、核桃、豆腐、冻豆腐等含精氨酸较多。

男女双方每天应从饮食中摄取优质蛋白80～140克。例如每天吃腐竹100克（含蛋白质50.5克）、黄豆50克（含蛋白质20克）、花生米50克（含蛋白质13.35克）、鸡蛋100克（含蛋白质14.7克），只有这样才能满足身体的需要。否则，受精的卵子也会出现营养不足的现象。

◎要注意摄取适量脂肪

脂肪是机体的高热能源，每1克脂肪所产热量是碳水化合物及蛋白质的两倍多。脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。脂肪能促进女性的生长发育和成熟，维持月经和生育能力。营养学家测算，在脂肪占体重的22%时，才能维持月经的正常，有利于排卵、受孕、生育和哺乳。因此，青年妇女切莫为了追求苗条而忽视了必要的脂肪的摄取。

◎满足无机盐及微量元素的需要

无机盐虽然不是提供热源的物质，但却是构成骨骼和肌肉的主要原料，而且是调节生理功能的重要物质。微量元素铁、锌、铜又是制造血液、保护头发及提高智力的重要物质。锌可增加血流中的性激素水平及精子的数量，促进性腺分泌。如果男子缺锌会出现性机能减退、阳痿、早泄，精子数目可下降30%～40%，甚至丧失生育能力。女子会发生阴冷、闭经，不但会影响夫妻性生活，还可能导致女性不育、胎儿发育异常、染色体畸变及胎儿畸形和流产等不良后果，均不利于优生。女性体内铜摄入不足，会影响卵泡的生长和成熟，抑制输卵管的蠕动，不利于卵子的运行，从而导致不孕。

◎要摄取足够的维生素

B族维生素和维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力，促进男女性欲。许多研究证实，体内具有足够维生素C的男性，便会有较健康的精子，男性摄入维生素愈多，防止DNA被破坏的能力就愈强，尤其对吸烟者尤为重要。因此，夫妻都要多补充含上述各种维生素的食物，如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、桂圆、核桃、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。



母亲的营养与宝宝的牙齿

四环素会引起牙齿的损害，表现为牙齿钙化不良、牙齿发黄，甚至牙齿畸形等，我们称之为四环素牙。形成四环素牙的原因就是怀孕期或婴幼儿时期滥用四环素。被身体吸收的四环素沉积在牙齿组织中并与钙结合，形成一种黄色四环素钙的复合物，影响了牙齿的正常发育。因此，孕妇及10岁以前的儿童，在注意营养的同时，还要禁止使用四环素族类的药物，以保证牙齿的正常发育。



孕前饮食注意事项

实行计划生育、优生优育是我国的基本国策，而优生又是提高人口质量、关系民族未来的大事。



俗话说：“好种出好苗、好树结好桃。”优生在很大程度上决定于精子和卵子的质量，凡是影响精卵质量的，都应尽量避免；凡是利于优孕优生的，都应积极创造条件。除积极医治生殖系统疾病、戒除烟酒等不良嗜好、避免接触有害物质、防止滥服影响受孕的药物外，还要积极采取饮食营养保健措施。

◎要保持饮食平衡

做到结构合理、荤素搭配、粗细搭配，防止长期吃素。长期食用素食会影响妇女体内性激素分泌，出现停止排卵，而且月经周期较正常间隔变短等症状，时间长了会造成婚后不孕。这是因为饮食中蛋白质较少，导致荷尔蒙分泌异常所致。

◎肾虚者可适当吃些补肾食品

中医认为新婚多虚，这里所说的“虚”指精髓消耗过多，因此应适当补肾。补肾食物很多，如鳖、淡菜、海参、燕窝等，但此类食品价格较昂贵，亦可选用植物性食品，如木耳、芝麻、核桃等，都是补肾、壮腰、益精的佳品。

◎要饮用无污染的水

饮水污染会使精子质量降低。国外有研究表明，男性精子数量、形态、活力异常，可能是由于饮水中有类似于女性雌激素的物质污染所引起的，并发现了与洗涤剂有关的雌激素样分解产物。洗涤剂分解产物对男性精子和生育能力的影响不容忽视，生活中应严防洗涤剂污染饮水，不要饮用被污染的水。



◎要戒除烟酒

酒精可导致内分泌紊乱，受到酒精损害的生殖细胞形成的胎儿往往发育不正常，出生后肢体短小、体重轻、面貌丑、发育差、反应迟钝、智力低下。长期饮酒，可造成慢性或急性中毒，使70%的精子发育不良，失去活力。吸烟也会影响生育能力，尼古丁可降低性激素分泌和杀伤精子，如果成年人每天吸30支烟，精子成活率仅有40%，同时精子畸形率增高。

◎要养成良好的生活习惯

防止过饥过饱，防止偏食、挑食、暴饮暴食，合理安排一日三餐，饥饱适中。

◎不要饮用可乐型饮料

美国哈佛医学院的专家曾对三种不同配方的可乐型饮料进行过杀伤精子的试验，结果发现男性饮用可乐型饮料会直接杀伤精子，这种受伤精子一旦与卵子结合，就会影响胎儿的正常发育，使其智力低下或患先天性疾病。女子饮用会损害卵子，受伤卵子若与精子结合，同样也会损伤胚胎。因此，准备生育的夫妇不能饮用可乐型饮料，这样才能有利于优孕优生。





营养食谱

参杞烧肚片

〔用料〕熟猪肚250克、枸杞子10克、水发木耳50克、水发笋片50克、去皮荸荠20克、鸡蛋50克、水淀粉25克、党参10克、葱丝10克、姜丝5克、酱油20克、精盐3克、味精20克、料酒10克、清汤适量。

〔制作〕①党参切片，用水煎煮取浓缩汁，枸杞子10克放入小碗内，上笼蒸熟即可。②将猪肚切片，枸杞子、鸡蛋、水淀粉加酱油少许调成料汁，将肚片放入拌匀，荸荠切片，同木耳、笋片、葱、姜放在一起。③捞出片放入热油中炸成黄色捞出，滤去余油，将配菜下锅，兑入清汤，加入酱油、盐、味精、料酒适量，在火上收汁，汁浓时下入蒸熟的枸杞子及党参的浓缩汁，随后勾芡，起锅盛在盘中即成。

〔功效〕补虚损，壮腰膝。养气血、益精明目。对肝肾不足、神经衰弱、营养不良，有较好的保健作用。



◎要避免接触有害物质

环境中的有害因素会干扰男性的生育能力，如接触农药、除草剂，易出现精子畸形，因此应忌食受污染的蔬菜、水果。有报道称，最近50年来，全球男性分泌的精子数量比过去有所下降，因而男性不孕者增加，而吃无污染蔬菜的男性，精子数多于普通人。所以科学家一直怀疑农药、化肥等化学物质对男性生殖能力存在不利的影响。

◎慎服药物

不少药品要通过生殖器官来解毒与排泄，它们对精子的活动、卵子的成熟和受精卵的发育、成长也有一定影响。如现在的“抗生素齿”多发在儿童身上，表现为牙齿畸形、脱釉，多半是因其父母在孕前或怀孕期的时候常服四环素等制剂造成的。



孕妇的营养保健

怀孕的妇女，心中充满了喜悦和期盼。养育健康聪明的孩子，是所有夫妇的期望。而健康的营养饮食不仅对胎儿的生长发育有举足轻重的作用，而且对孕妇本身的健康也大有益处。良好的饮食不仅能降低母亲发生感染、贫血和妊娠中毒等并发症的危险，还能降低婴儿早产、体重不足、死胎、脑损伤和发育迟缓的可能性。因此，在这个关键时期，孕妇首先要做到充分、全面、合理、科学地摄取营养。

孕妇所需的营养素

妊娠和分娩是女人一生中最崇高而自然的工作，也是女人一生中最难忘的时期。

由于胎儿生长发育的营养全部由母体供给，因此怀孕期妇女身体基础代谢率明显升高，需要的各种营养素也都相应增加。

◎ 热能

妊娠期间，孕妇除了维持本身热能的需要外，还要负担胎儿的生长发育，以及胎盘和母体组织增长所需要的能量。此外,还需要储备一定的脂肪和蛋白质，为以后做准备。因此，热能需要量应在极轻体力劳动者所需的9200千焦的基础上，再增加1250千焦。



◎ 蛋白质

胎儿需要蛋白质构成自己的身体组织，孕妇需要蛋白质供给子宫、胎盘及乳房的发育。因此，供给孕妇以充足的蛋白质极为重要：分娩后失血，会丢失大量的蛋白质，所以孕妇必须储备一定量的蛋白质以减少产后蛋白质的不足；充足的蛋白质可以预防妊娠毒血症等合并症，调整产褥期的生理过程，增加乳汁的分泌；蛋白质是脑细胞的主要成分之一，是脑组织生长、发育、代谢的重要物质基础；蛋白质占脑干重量的35%，是脑细胞产生兴奋与抑制过程中的主要物质，在记忆、语言、思维、运动、神经传导等方面都有重要作用；蛋白质不足还会影响胎儿中枢神经系统的发育和功能。



◎ 钙和磷

在妊娠期，胎儿的骨骼和牙齿已开始钙化。如此时孕妇钙、磷供应不足，胎儿会从母亲的骨骼和牙齿中夺取大量的钙、磷，以满足生长发育的需要，使母亲的钙代谢呈负平衡，可导致骨质软化症及产后的多种病痛。孕妇钙摄入量每日以1.5克为宜，同时还应有充足的维生素D，以促进钙的吸收和利用。

◎ 铁

是构成人体血红蛋白的主要物质之一，参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。如果铁的带氧能力被阻断或者是铁的数量不足，将对机体产生不利的影响。缺铁会造成吸氧少，导致人体心跳加快、疲倦、无力、头晕、记忆力减退和思维不集中等。如果孕妇缺铁，将造成胎儿宫内窒息、胎死宫腔、流产、早产、产后胎儿营养不良等。孕妇每日铁的摄入量应为28毫克。



◎ 碘

我国大部分地区缺碘，缺碘可引起单纯性或地方性甲状腺肿和黏液性水肿。孕妇缺碘可生出智能低下、有生长发育障碍的呆小儿。缺碘还会影响甲状腺素合成，引起甲状腺代偿性增生肥大，出现甲状腺机能减退。但是碘摄入过多，也会引起甲状腺机能减退和甲状腺肿。胎儿体内的碘，是通过母体胎盘摄入的。母亲摄入碘过多时，脐血内的促甲状腺素升高，引起胎儿甲状腺肿和甲状腺机能减退，重者可导致胎儿窒息夭折。因此补碘应在医师指导下进行。

◎ 镁

能激活体内多种酶，抑制神经的兴奋，参与体内蛋白质的合成、肌肉的收缩、体温的调节。缺镁时，可出现神经反射亢进或减退、肌肉震颤、手足抽搐、心动过速、心律不齐、情绪不安、容易激动等症状。孕妇精神紧张、情绪不稳定、易焦躁发怒，都与缺镁有关。由于孕妇镁的摄入量往往仅能满足需要量的60%，因此，孕妇每天应摄入450毫克含镁高的食物，如香蕉、硬果类、豆类、绿叶蔬菜和麦芽等。

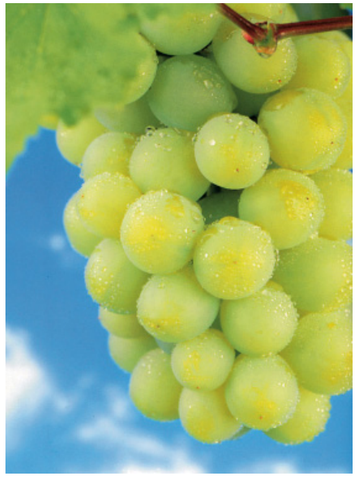


◎ 锌

锌参与人体200余种酶或激素的合成。怀孕期间，胎儿对锌的需要量迅速增加，这意味着孕妇需要额外增加锌的摄入，以保持母体锌的营养平衡。而母体补锌，也是对儿童智力发育的投资。孕妇缺锌会造成胎儿神经细胞数量的减少，这种影响是无法挽回的。缺乏锌的胎儿，有可能成为智力低下的儿童，表现为异食癖、记忆力和行为异常，常无意识咬食手指，性格孤僻、固执，对身边事物感到厌倦。缺锌还可使孕妇机体的免疫系统受到损害，使后代的免疫力下降，可导致胎儿发育畸形，出现无脑儿或软骨发育不全的侏儒。孕妇每天应摄入20毫克锌，最好从食物中摄取。饮食要多样化，多食用肉、蛋、乳，多吃粗粮、豆类，合理搭配蔬菜。可多食含锌丰富的食物，如牡蛎、硬壳果类、豆类等。

◎ 维生素 B_1

妊娠过程中母体及胎儿代谢率均增高。为维持正常的食欲、肠道的蠕动、产后乳汁的分泌，必须有足够的维生素B_1。维生素B_1如供给不足，易引起便秘、呕吐、倦怠、肌肉衰弱无力、子宫收缩缓慢及产程延长等。维生素B_1的需要量与热能摄入量成正比，一日需要量为1.8～2.2毫克。可多食含维生素B_1丰富的动物内脏，如肝、心、肾、肉类、豆类、花生及不过于碾碎的谷类等。



◎ 维生素 B_2

一般食物中维生素B_2含量都较少，我国正常人的饮食中也容易缺乏，因此孕妇应注意补充。维生素B_2推荐量为每日1.8～2.0毫克，孕妇在此基础上应增加0.3毫克。可多食含维生素B_2丰富的肝、蛋、乳、肉类及绿叶蔬菜、豆类等。





◎ 维生素 B_{12}

维生素B_{12}最重要的功能是参与骨髓的造血。缺乏时，红细胞不能正常发育成熟，易导致巨幼细胞性贫血及神经系统障碍。妇女妊娠期消化吸收功能增强，维生素B_{12}需要量增加，如营养素缺乏会造成新生儿贫血。维生素B_{12}每日需要量为3.0～4.0微克。维生素B_{12}含量丰富的食物有肝类、肉类、贝壳类、鱼、禽、蛋类，还有发酵制成的食品，如腐乳等。



◎ 维生素C

孕妇维生素C的需要量随胎儿需要量的增加而增加。胎儿迅速生长发育，骨、牙的生长、造血系统的健全、铁元素的吸收等，都需要大量的维生素C。另外，维生素C对胎儿大脑和智力的发育也有着极其重要的影响。维生素C能使细胞的结构坚固，消除细胞间的松弛或紧张状态，使身体的代谢机能旺盛。维生素C严重不足时，会造成脑和身体对刺激的反应减弱，并易引发坏血病，使牙龈、皮肤、毛发、骨骼、关节受损。充足的维生素C，会明显促进胎儿大脑的发育，使大脑灵活敏锐，还能提高儿童的智商和记忆力。

◎ 叶酸

最早认为缺乏叶酸可导致婴幼儿患大细胞性贫血，孕妇流产、早产、死产、妊娠高血压综合征、胎盘早期剥离、产后出血等。贫血主要是由于摄入叶酸不足，导致红细胞中去氧核糖核酸的合成减少造成的。只要调整食谱，添加富含叶酸的食品，即可康复。



近年优生学专家研究发现，叶酸对胎儿的发育影响极大。孕妇早期补充叶酸，可大大减少畸形胎儿的发生率，叶酸堪称优生的助手。同时充足地摄入叶酸，也是人体抵抗高血压、心脏病及癌症的有效武器。含叶酸丰富的食物有动物的肝脏、菠菜、番茄、苋菜、小白菜、油菜、禽蛋、豆类、坚果类等。此外，还要注意减少叶酸在烹调中的损失。

◎ 膳食纤维

膳食纤维包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、藻类多糖、菌类多糖等。适当摄入膳食纤维，对增加肠道蠕动、减少有害物质对肠道壁的侵害、促进孕妇大便的通畅、减少便秘及产后其他肠道疾病的发生和增强食欲，均有一定的好处。孕妇可适当选用杂粮、麦麸、豆类、蔬菜、水果及含果胶、豆胶、藻蕈类的食物以增加膳食纤维的摄入量。



妊娠呕吐的饮食安排

饮食以清淡可口为宜，忌油腻，多吃维生素、无机盐含量丰富的食物。

可吃点酸味食品，因为酸味能够刺激胃液分泌，提高消化酶的活力，促进胃肠蠕动，增加食欲，有利于食物的消化吸收，对孕妇早期恶心、呕吐的症状会有不同程度的改善。从营养学角度出发，孕妇喜吃酸味食物，还能满足母体与胎儿营养的需要。另外，孕妇吃酸味食物还有利于纠正或防止妊娠贫血。酸味食物一般都含维生素C，对胎儿形成细胞基质、产生结缔组织、心血管的生长发育和造血系统的健全都有着重要的作用。因此，孕妇吃些酸味食品，可以为自身和胎儿提供较多的维生素C。由此可见，孕妇喜吃酸味食品，既能改善妇女怀孕后胃肠道不适的症状，减少恶心、呕吐，也能增加食欲、增加营养。

但是，孕妇吃酸味食物也应讲究科学食用。如人工腌制的酸菜、醋制品，营养成分基本遭到破坏，易产生致癌物亚硝酸盐等，食后对母体、胎儿健康均不利。市场上出售的山楂片虽然酸甜可口，但会加速子宫收缩，甚至引起流产，故孕妇不可多吃。孕妇最好多选择番茄、杨梅、石榴、樱桃、葡萄、橘子、苹果等新鲜的蔬菜和水果，它们不但香味浓郁，而且营养丰富。



怀孕期的营养需要量

营养素	日需要量	营养素	日需要量
热量（千卡）	2200～3000	泛酸（毫克）	100～500
蛋白质（克）	75～90	叶酸（毫克）	1～5
钙（毫克）	2000	胆汁素（毫克）	1000
镁（毫克）	800	纤维醇（毫克）	1000
铁（毫克）	12	维生素 C（毫克）	500～1000
锌（毫克）	10～15	烟碱酸（毫克）	50
碘（毫克）	3～4	维生素 B_6（毫克）	10～20
维生素 A（国际单位）	2500	维生素 B_2（毫克）	15
维生素 B_1（毫克）	4～5	维生素 D（国际单位）	2000～2500
维生素 B_2（毫克）	55～10	维生素 E，α- 助孕素（国际单位）	200～600

孕妇食品的选择



防止偏食、挑食，这是保证孕妇饮食科学合理的关键环节。



孕妇食品的选择应根据孕妇的营养需要和生理变化，再结合季节变化和饮食习惯，选择营养丰富、对胎儿发育无不良影响、易消化、无致敏作用、有利于维持孕妇体内酸碱平衡的食物。

◎ 动物性食品

这类食品是优质蛋白、脂肪、维生素 A、维生素 B_2 和钙、铁、锌等无机盐的主要来源。包括畜肉、禽肉、鱼类、蛋类、奶类和动物内脏，其中要经常食用鸡蛋、鸡肉、牛肉、水产品猪肝等。每日要饮用牛奶 250 克、鸡蛋 2 个，尤其是多吃海鱼，有利于补充不饱和脂肪酸，可满足胎儿大脑发育的需要。

◎ 粮谷类食品

应以选食中等加工的米、面、杂粮和干豆类为主，尽量少吃精加工的米、面，多吃全麦片、小米、玉米面，粗细搭配，这有利于多摄取维生素和微量元素，防止营养缺乏症。

◎ 蔬菜食品

是孕妇饮食中的主要副食品，其中应多选食绿叶蔬菜和含蛋白质较多的鲜豆类。含锌较多的有：大白菜、萝卜、扁豆、茄子。含铁较多的有：菠菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜。含钙较多的有：油菜、芹菜、大豆及其制品。含碘较多的有：芹菜、白菜、菠菜等。含叶酸较多的有莴苣叶、菠菜、韭菜、蕹菜、油菜、大葱、马铃薯，还可多食用蘑菇、木耳、黄花菜、海带、藕等。



◎ 豆类食品

是植物蛋白的主要来源，尤其大豆蛋白质含量较高，含有丰富的亚油酸，是胎儿生长必需的脂肪酸，还含有较多的钙、铁和 B 族维生素。其豆制品种类很多，皆可食用，其中豆芽含有丰富的维生素 C，能增加血管壁的韧性和弹性，预防产后出血，含纤维素也较多，能润肠通便、防止便秘。

◎ 水果类食品

可多吃些富含维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E以及叶酸和尼克酸的食品，如苹果、香蕉、柑橘、枣、葡萄、杨梅、柠檬，这些都属于碱性食品，有助于调节体内的酸碱平衡。



孕妇体重增加多少为宜

孕妇体重的增加，不仅关系到孕妇本身的健康，而且和胎儿的发育有很大关系。有的年轻夫妇以为孕妇吃得越多，将来生出来的孩子身体就越好，因而在怀孕期不控制饮食，导致体重迅速增加，其实这是很危险的，而且危险性最大的就是妊娠 24 周后那些体重突然猛增的孕妇。体重增加过快，势必会加重心血管系统的负担，使流产、妊高症等并发症的发生率增加，难产和死胎的发生率也会增高。

美国国家科学院食品与营养委员会经研究得出的结论是：孕妇足月分娩前，体重增加 9～11 千克较为安全。足月胎儿平均重 3.5 千克，胎盘重 0.5 千克，其余均为母体增重（总血量增加 1.3 千克。其中有 0.9 千克羊水，乳房充盈 0.4 千克脂肪，作为热能贮存，以供分娩和哺乳所需）。

孕妇体重增加的速度和增加量同等重要。在怀孕头 3 个月，体重增加应为 0.5 千克，中间 4 个月增加体重为 5.5 千克，最后两三个月约为 5 千克。如果在头 3 个月中体重增加不够的话，那就看是否有失眠或厌食的症状，如果其他都正常，那就不必为体重增加不足而担心。可在一天中多次进餐，多食健康食品，适当多饮牛奶、果汁。如果在孕期体重增加过快、过多，那很可能是因为吃得过多，参加锻炼过少或怀上双胞胎的原因。因此，孕妇应经常测量体重，根据体重增加的情况控制饮食，多吃蔬菜、水果等热能低的食物，代替一部分主食，力争不要使每周体重增加量超过 0.4 千克。

母体增重分析（单位：克）

孕周		10 周	20 周	30 周	40 周
母亲	脂贮	310	2050	3480	3345
	组织液	0	30	80	1680
	血液	100	600	1300	1250
	子宫	140	320	600	970
	乳腺	45	180	360	405
	共计	595	3180	5820	7650
胎儿	胎儿	5	300	1500	3400
	羊水	30	350	750	800
	胎盘	20	170	430	650
	共计	55	820	680	4850
总共增重		650	4000	8500	12500



促进胎儿智能提高的食物

现在优生优育已受到普遍重视，谁都想有个聪明活泼的孩子，所以胎儿的智力发育已引起广泛关注。如何促使胎儿的智能提高呢？最重要的就是在孕期提供一些有利于促进胎儿大脑发育的食物。这些食物包括：蛋黄、鸡肝、猪脑、猪肾、猪心、精肉、花生、大豆、海带、去皮壳的五谷、绿色蔬菜、硬壳果类、大豆油、玉米油、牛油等。其作用主要有三方面：一是能供给丰富的必需营养物质，促进胎儿大脑发育，产生大量脑细胞；二是保护胎儿脑细胞不受伤害，预防胎儿大脑畸形；三是提高胎儿大脑神经活动能力，加速反应。

孕妇饮食禁忌

1. 忌偏食。孕妇挑食，会造成营养缺乏，导致体质下降和胎儿发育不良。
2. 忌暴食。孕妇饮食过量，会造成营养过剩而肥胖，对日后生产不利，产后体形也难以恢复。
3. 忌烟。孕妇吸烟将严重影响受精卵和胚胎的质量。孕妇吸烟还会导致早产、流产。
4. 忌酒。孕妇饮酒会使受精卵质量不高，酒精中毒可能引起孩子智力障碍，导致心脏缺陷、四肢畸形。
5. 忌生冷硬食物。此类食物难以消化吸收，易引起肠胃疾病。
6. 忌饮咖啡、浓茶。常饮咖啡、浓茶，会影响胎儿大脑神经的发育。
7. 忌多食油炸食物。多食后会导致孕妇食欲不佳，影响孕妇的身体健康、乳汁分泌及胎儿发育。
8. 忌食糖过多。食糖过多会使孕妇身体过于肥胖，产后体形难以恢复。
9. 忌食罐头过多。罐头食品在加工过程中，要加入一定量的添加剂，对孕期身体各系统的生理变化都有一定影响，会影响胎儿的发育生长，甚至造成流产、早产、死胎和胎儿畸形。
10. 忌食麦乳精类补品。麦乳精的主要成分是麦芽，孕产妇食后，会影响乳汁分泌，造成婴儿缺奶。
11. 孕妇水肿忌节盐。孕妇在妊娠 7 个月以后，下肢往往会浮肿。此时，孕妇体内新陈代谢旺盛，肾的排泄功能较强，对食盐的需要量增加，但摄入一定要适量。
12. 忌喝可乐型饮料。可乐型饮料含有咖啡因，怀孕和哺乳妇女不能饮用。





哪些食物助优生

为了保证胎儿获得全面、足够的营养，既有利于胎儿的生长发育，又有利于分娩，孕妇必须重视食物的选择。在补充各种无机盐元素时，宜选择如下食物：



- 补钙宜多吃大豆、鱼、海带、骨头汤、核桃、虾、海藻等食物。
- 补铜宜多吃糙米、芝麻、柿子、猪肉、蛤蜊、大豆。
- 补碘宜多吃海带、紫菜、海鱼、海虾等。
- 补锌宜多吃粗面粉、豆腐等豆制品、牛肉、羊肉、鱼、瘦猪肉、花生、芝麻、奶制品、可可等食物。
- 补铁宜多吃芝麻、黑木耳、黄花菜、动物肝脏、油菜、蘑菇等。
- 补镁宜多吃香蕉、香菜、小麦等。
- 补锰宜多吃粗面粉、大豆、核桃、扁豆、猪肾、香菜。
- 补磷宜多吃蛋黄、南瓜子、葡萄、谷类、花生、虾、栗子、杏等。





婴儿期的营养保健

从出生后28天到1周岁为婴儿期，是孩子生长发育最迅速的时期。一般1岁时的体重为出生时的3倍，身长为出生时的1.5倍，因此，需要大量的营养物质。但由于婴儿活动范围小、食物营养丰富，如果对婴儿进食不加控制，就会使婴儿因营养过剩而肥胖，此时期为儿童肥胖的第一个高峰期。此时肥胖到两三岁后，可以逐渐恢复正常体型，但也有一直持续到成年的。婴儿期的健康是一生健康的基础，因此，婴儿期的营养保健必须予以重视。

母乳喂养的优越性



母乳喂养是人类的天性，也是母亲的义务和婴儿的权利。

母乳具有不可代替性，不仅因为它是婴儿的天然营养食物，还由于它含有许多免疫成分，是预防婴儿许多疾病的重要物质，母乳几乎无菌，而且温度适宜、安全、卫生、方便，因此，应大力提倡母乳喂养。这对保证婴儿的营养、生长发育和防病以及母亲身体的恢复和促进母婴感情都非常重要。世界卫生组织、联合国儿童基金会对母乳喂养做出了新规定，要求所有4月龄以下的婴儿，必须用纯母乳喂养。



◎ 免疫作用

母乳中含有许多宝贵成分，许多免疫细胞发挥着重要的免疫作用。母乳的β淋巴细胞，可针对特定微生物产生抗体；巨噬细胞可在婴儿肠道中直接消灭微生物，产生溶菌酶并激活免疫系统的其他成分；中性粒细胞可将婴儿肠道中的细菌吞噬；T淋巴细胞可直接杀死感染细菌并发出化学信息以调动其他防御系统；免疫球蛋白A对保护肠道黏膜、抵抗肠道病原菌、预防新生儿腹泻病具有很大作用，这种抗体还能够抵抗一些引起中耳炎的微生物，因此，母乳喂养可防中耳炎；白细胞介素-10，也是抑制炎症的一种免疫系统因子；母乳中还含有大量的分泌型免疫球蛋白，可被婴儿吸收利用，使新生儿尿液具有抑制大肠杆菌黏附于尿道上皮细胞的作用；同时，尿液中免疫球蛋白因子浓度增加，能起到预防新生儿尿路感染的作用。



◎ 营养丰富、有利于消化吸收

母乳具有营养丰富、全面、比例适合、利于消化吸收的优点。母乳所含蛋白质为人体蛋白质，不易引起过敏，母乳所含蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的比例均十分适当。初乳是分娩后12天内的乳汁，是最为宝贵的营养品，含有丰富的优质蛋白、乳糖、脂溶性维生素、β－胡萝卜素、铁、锗、硒等，并含有特殊的生长因子，不仅能为婴儿提供宝贵营养，还能促进婴儿小肠发育，提高消化吸收能力，具有预防过敏的作用。初乳在肠道内可发挥轻微通便作用，对清除胎粪、促进胆红素的排泄颇有好处，可预防新生儿黄疸症。有研究证实，一滴初乳含有0.5～2.5毫克的免疫球蛋白，相当于成熟乳的20～50倍，所以，有“初乳如金”之说。



◎ 杀死癌细胞

母乳能杀死癌细胞。德国科学家在实验中把分裂很快的癌细胞和病菌一起放入母乳中后，出现了意想不到的奇迹，癌细胞在半小时之内全部死亡。专家们认为，母乳中存有一种α－乳白蛋白，专门攻击不成熟的癌细胞，而不损害正常细胞，保护了机体。美国一所大学进行的一项大规模调查证实，哺乳孩子的妇女在绝经前发生乳腺癌的危险比未哺乳的妇女低20%。加拿大温哥华不列颠哥伦比亚癌症研究所的研究也表明，哺乳超过2个月以上的妇女，可降低患乳腺癌的危险，但哺乳只能防绝经前的乳腺癌，对绝经后的乳腺癌无影响。

◎ 丰富的核苷酸

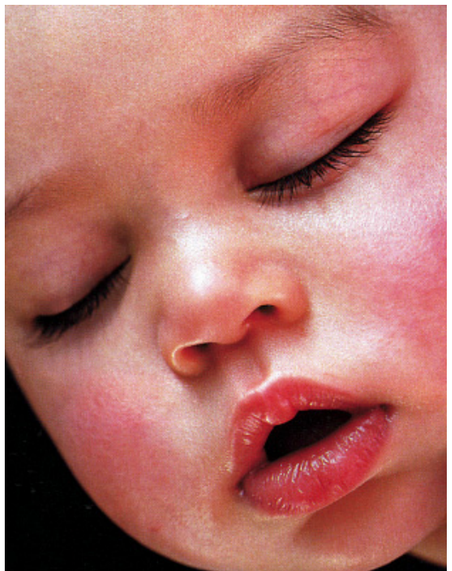
母乳中含有足够的核苷酸，能使婴儿有效地产生抵抗各种病原体与细菌感染的抗体，增加婴儿的抵抗力。核苷酸是存在于母乳和各种细胞中的一种小分子，它是参与体内许多重要代谢过程的一种营养素，更重要的是它还是构成遗传物质RNA和DNA的基础分子。现代医学研究证明，许多婴儿疾病的发生，如呼吸系统的感染、肠炎等均与免疫力低下有关。

◎ 对母体健康有益

母乳喂养不但有利于婴儿的生长发育，对母亲的身体健康也大有益处，可将体内多余营养输送给婴儿，减少脂肪蓄积，防止产后发胖。哺乳对平时有消化系统功能性疾病的母亲也是一个很好的锻炼机会，通过催乳素等内分泌素的调节，能使消化、吸收功能大为增强。睡眠不佳者，通过哺乳可提高睡眠质量。特别是精神抑郁者，通过哺育婴儿，享受到天伦之乐，这是一种心理上的满足和自慰。哺乳对一些妇科病的康复也有帮助，如患有功能性子宫出血、月经不调、痛经等疾病的人，通过妊娠哺乳，可使卵巢、子宫等器官有一个较长时间的“休整”，起到促进康复的作用。

◎ 增加智商

母乳还有增加智商的作用。英国剑桥大学营养学家对300多名7～8岁的儿童进行智商测试后





发现，吃母乳的孩子智商比代乳品哺育的孩子要高出10分。最新研究证实，母乳中含有一种脂肪酸，能促进脑细胞发育。喂母乳时间越长，孩子的智商越高。

婴儿的辅食

辅食是为了补充哺乳中某一营养素（如铁）或某些方面营养的不足（如热量）。婴儿从出生到满月，内脏器官生理功能尚不完善，胃容纳食物量很少，由于消化功能较弱，吃到胃内的乳汁需要3～4小时才能被消化。出生后的头4个月，母乳完全能满足婴儿的全部营养需要。

随着生长发育，婴儿体重增加，4个月后应增加辅食。增加辅食应根据婴儿生长发育的需要和消化功能的逐渐完善来决定辅食的品种和数量。3～4个月的婴儿消化功能仍不健全，不宜添加固体食物，可增加少量蛋黄、菜泥等。5～6个月的婴儿可用牙龈磨碎细软的食物，淀粉酶的分泌也已增加。7～8个月的婴儿已开始长牙，有了咀嚼能力，此时可以给婴儿增加固体食物，锻炼婴儿的咀嚼能力，促进牙齿生长。9～11个月的婴儿牙齿数量增多，而且有咀嚼能力，消化功能也随之增强，可增加食物内容和改变食物的形状。12个月以后，婴儿开始进入幼儿期，咀嚼能力增强，消化功能日渐完善。



婴儿添加辅食的顺序



要为婴幼儿准备营养丰富、适合其消化吸收的各类辅助的食物，不能采用成人饮食。

无论母乳喂养、人工喂养或混合喂养婴儿，都应按时于一定月龄添加辅助食物。添加辅助食物的原则有以下几点：

◎ 从少到多

可使婴儿有一个适应过程，如添加蛋黄，由1/4个开始，如无不良反应，2～3天后增至1/3～1/2个，逐渐增加到1个。

◎ 由稀至稠

如从米汤开始到稀粥，再逐渐增稠到软饭。



◎ 从细到粗

如增添绿叶菜，从菜水至菜泥，乳牙萌出后可试食碎菜。

◎ 不能同时添加几种食物

等婴儿习惯一种食物后再加另一种，不要同时加添几种食物。

◎ 健康、消化功能正常时添加

添加辅助食物的顺序应根据小儿生长发育的需要及消化吸收功能的成熟情况，按月龄顺序逐步增加各类辅食。

婴儿饮食注意事项

❶ 除非有特殊的困难，婴儿一般应喂饲人奶。人奶的营养素比牛奶或婴儿各种配方的乳品能更好地为婴儿所吸收，并可将母亲对某些疾病的免疫物质传递给婴儿。

❷ 在正常情况下，多数婴儿在4～6个月前是不喂固体食物的。6个月以后可逐渐喂固体食物。延长喂饲人奶或牛奶的时间至6个月以上。如果不及时吃固体食物或不补充铁，可能造成热量、蛋白质、铁及某些维生素的缺乏。

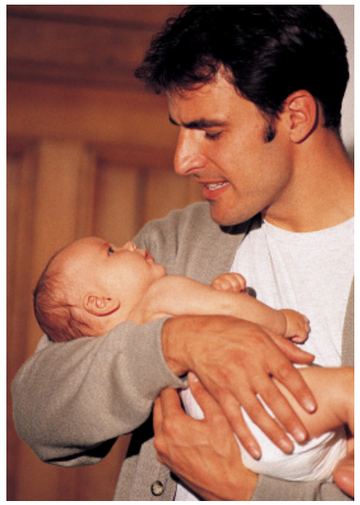
❸ 与一般传统的观念相反，盐或糖不应加入到婴幼儿的食物中，因为婴儿并不需要依靠在食物中增加盐或糖来增加口味、引起食欲。

❹ 婴儿停止吸吮并将母亲的奶头吐出口外，则表示已吃饱，无意再吃，这时不要勉强婴儿再吃。

❺ 要用简单的蔬菜、肉类与水果喂饲婴儿，不要用混合食品或市售的糕点喂饲。这些食物中可能含有某些添加剂与营养素不能为婴幼儿吸收或利用。吃这些食物对婴儿的健康不利。

❻ 在喂饲时需要提供给婴儿其他的刺激。如婴儿在每次喂饲时，除吃奶外，还需要另外增加20分钟的吸吮奶头和拥抱在母亲怀中的时间。这时若将婴儿推开，他们也会啼哭。这时的啼哭不是因为要继续吃奶而是要吸吮奶头与得到母亲的拥抱。

❼ 要让婴儿经常自由地活动他们的全身与四肢，不要将婴儿紧紧地捆绑住。鼓励婴儿经常活动能增加婴儿的能量消耗，并可使婴儿的食欲增加。





幼儿期的营养保健

从1周岁到3周岁为幼儿期，这个时期是生长发育的旺盛阶段，但生长发育速度比婴儿期慢。此时期中枢神经系统开始迅速发育，语言和运动能力也逐渐增强。在此阶段需要一种新的饮食方式。幼儿的咀嚼能力和消化功能虽然比婴儿期增强，但还不及成年人，胃肠道对粗糙食物也比较敏感，加之幼儿还不会挑食，因此家长应从这时期开始，根据幼儿生理卫生的特点，给予合理的饮食，培养其良好的饮食习惯，并要注意调理幼儿的消化吸收能力。

幼儿期的营养素供给量

营养素	1岁	2岁	3岁
热能（千焦）男	5368	5886	6852
热能（千焦）女	4856	4478	6434
蛋白质（克）	34	40	45
脂肪占热能（%）	25～30	25～30	25～30
维生素A（国际单位）	2500	2500	2500
维生素E（毫克）	4	4	4
维生素B_1（毫克）	0.6	0.7	0.8
钙（毫克）	600	600	800
铁（毫克）	10	10	10
锌（毫克）	10	10	10
硒（毫克）	20	20	20
碘（微克）	70	70	70
维生素B_2（毫克）	0.6	0.7	0.8
维生素PP（毫克）	6	7	8
维生素C（毫克）	30	35	40

幼儿期的饮食调理

幼儿的生长发育虽然比婴儿稍慢，但仍相当迅速。

幼儿体重的增加每年约为2～3千克，身长第2年增加11～13厘米，第3年增加8～9厘米。幼儿能独立行走，活动量大大增加，语言智能发育也加快。因此这时期对营养的需要仍相对较多。饮食主要特点为：从婴儿期以乳类为主食过渡到以谷类为主食，并加入蛋、肉、鱼、菜等混合食物的饮食。饮食的烹调方法及采用的食物也越来越接近家庭一般的饮食，但这种改变应与幼儿消化代谢功能的逐步完善相适应，不能够操之过急，以免造成消化吸收紊乱。一般应遵循以下原则：



◎平衡饮食

即饮食所供营养素之间的比例要适合幼儿的需要。蛋白质、脂肪与碳水化合物供给量的比例要保持1∶12∶4。如断乳后只给幼儿白粥或白饭加菜汤，则会造成蛋白质脂肪供应不足，生长发育迟缓，抗病力也低；如只注意多给蛋、乳、肉类等高蛋白食物，2～3岁小儿仍每日吃4瓶牛乳，则会造成碳水化物供应不足，往往不能保证能量需要；如很少吃蔬菜、水果，则会缺乏钙、铁等矿物质和维生素。

◎选择适当的食物

幼儿胃容量有限，必须选择营养素丰富、质优量少、易消化的食物，如瘦肉、禽、鱼、乳等，可交替选用。粮食应粗细搭配。绿色、红黄色蔬菜含维生素A、维生素C和铁较多，豆制品含蛋白质、钙、铁丰富，应多选用。食物种类的多样化和合理搭配，可起到互补作用。但硬果类食物不适宜幼儿咀嚼消化。此外还应尽量采用新鲜食品。



◎合理烹调

注意合理烹调，应保证食物新鲜，注意色香味，以促进食欲。幼儿食物应切碎煮烂，以利于幼儿的咀嚼、吞咽和消化。鱼肉去刺，禽肉除骨，有核仁的去核仁，以免幼儿被梗塞或刺伤。硬果类食物如花生、黄豆，应先磨碎，做成泥糊状喂食，以免呛入气管。尽量少用半成品和熟食，如香肠、火腿、红肠等。幼儿也不宜多食油炸食物，而宜清蒸、红煨。口味以清淡为好，不应过咸，更不宜食刺激性食物，如葱、姜、蒜、胡椒、辣椒等。食品中味精、色素、糖精等调味品也不宜多放。

◎重视饮食卫生

少吃生冷食物，不食隔夜饭菜和不洁食物，半成品或熟食应蒸透后方可食用。强调幼儿及抚养者饭前便后洗手，注意餐具清洗消毒。自幼养成定点、定时、定量进食的习惯。进食时环境应保持安静愉悦，使幼儿注意力集中，并应有固定的场所、桌椅及专用餐具，逐渐让幼儿学会使用餐具独立进食。良好的进食习惯一旦养成，将使其终生受益。





◎饮食安排

幼儿主食常用米粥、软饭、挂面、面包、馒头、包子、饺子、馄饨以及牛乳、豆浆等。幼儿大多喜食面食，米、面、麦片、小米、玉米、薯类轮流交替更为合适。辅食以菜、肉搭配为佳，如以菜肉末做肉丸、嫩菜叶炒肉丁或虾仁、清蒸鱼片、肉末蒸蛋等，易被幼儿嚼碎吞咽。菜、肉、蛋混合做煨饭、煨面也为幼儿所喜爱。此外还应多采用豆腐、干丝、百叶、油豆腐、素鸡等豆制品和鸡鸭血及虾皮、紫菜、海带等富含铁、锌、钙的海产品。点心则可选择藕粉、红枣、赤豆粥或饼干、蛋糕、面包、菜肉包子及糕点配豆浆或牛乳。饭后可进食一种时鲜水果。总体上应注意荤素平衡、干湿搭配、米面粗细粮搭配。

一般一天进主餐3次，点心上、下午各1次，晚饭后除水果外可逐渐做到不再进食，以预防蛀牙。夏季可适当喝1～2次饮料以补充水分，但不可大量饮用，以免影响正常进餐。每天可吃少量糖果甜食，但切忌饭前吃，以免影响食欲。



幼儿期的喂养方法

幼儿饮食要定时、定量。食物在胃内停留时间为4～5小时，所以每餐的间隙以4小时为宜。1～1.5岁的幼儿，每日可进餐5次（三餐两点）。1.5～3岁的幼儿，每日可用餐4次（三餐一点）。不要额外加餐或给点心，不要随意给幼儿吃糖果和零食。只要作息时间有规律，早睡早起，幼儿在清晨胃内基本排空，食欲正常，就应当用早饭，而不是“早点”，并且应该是热量充足、营养丰富的一餐饭。午餐比早餐和晚餐更要丰富一些。晚餐则宜少用高糖和肥腻的动物性食品，以免热量蓄积导致肥胖，或蛋白质过量刺激神经系统使睡眠失常，而应多用些植物性食品，特别是多吃些蔬菜、水果及每晚喝1杯牛奶，有助于睡眠。要培养幼儿吃多样化食物的习惯，避免挑食及只吃几种食物。每当给一种新的食物，要说明为什么吃这种食物并且改变花样和烹调方法，以引起幼儿食用这种食物的兴趣。如小儿不爱吃青菜，可做成包子、饺子、菜饼等。



不要在吃饭前或吃饭时责备孩子。有的孩子如果过了时间还没有吃完（一般应在30分钟左右吃完），经过多次耐心劝导，还故意拖延时间，到时可将饭菜拿走，不再让他继续拨弄。幼儿1～2顿吃不饱不要紧，这顿没吃，下顿自然会好好吃。不要因为这顿没吃好，就在正餐之外给予零食，这样就会养成正餐不好好吃、专吃零食的坏习惯。

幼儿期健脑食品的种类及摄取方法

❶ 豆类

对于大脑发育来说，豆类是不可缺少的植物蛋白质，黄豆、花生米、豌豆等都有很高的营养价值。

❷ 糙米杂粮

糙米的营养成分比精白米多，黑面粉比白面粉的营养价值高，这是因为在细加工的过程中，很大一部分营养成分损失掉了。要给孩子多吃杂粮，包括糯米、玉米、小米、红小豆、绿豆等，这些杂粮的营养成分适合身体发育的需要，搭配食用能使孩子得到全面的营养，有利于大脑的发育。

❸ 动物内脏

动物的肝、肾、脑、肚等，既补血又健脑，是幼儿很好的营养品。

❹ 其他

鱼、虾、蛋黄等食品中含有一种胆碱物质，这种物质进入人体后，能被大脑从血液中直接吸收，在脑中转化成乙酚胆碱，可提高脑细胞的功能。尤其是蛋黄，含卵磷脂较多，被分解后能释放出较多的胆碱，所以小儿最好每日吃点蛋黄和鱼肉等食品。



幼儿期一日食谱安排

早点：蛋花粥（粮50克，鸡蛋1个）。

上午9点30分：牛奶250克。

午饭：肉末碎菜面条汤（瘦肉25克，蔬菜50克，面条50克）。

下午3点：煮胡萝卜水（胡萝卜100克），饼干或面包（点心）几片。

下午5点：菜粥50克（骨头汤少许，胡萝卜25克，菠菜25克）。

晚上8点：牛奶250克。

对2岁以后的幼儿，可将粥改为烂饭，并增加食量；面食可改为馒头、小包子，并增加食量；可改为5顿饭，将晚8点的牛奶减掉；在膳食内增加豆浆或豆制品。





儿童期的营养保健

儿童期分为两个阶段，即4～6周岁和7～12周岁。4～6岁的儿童生长发育较快，语言动作能力增强，身体正在建造骨骼、牙齿、肌肉和血液。因此，营养物质需要量较大，必须有足够的热能、蛋白质、维生素和矿物质等以供生长发育的需要。7～12岁的儿童处于迅速生长发育的阶段，是第二个生长发育高峰期。此时期的儿童体力活动增多，新陈代谢旺盛，因此，对营养的要求很高。营养供给是否充足全面、比例适宜，不仅关系到儿童的生长发育和身体健康，而且与智力发育、改善学习状况、提高学习成绩的关系极为密切。

4～6周岁儿童的营养需求

此阶段的儿童每年体重增加约2千克，身高增长5～7厘米，头围增长缓慢，每年增加不到1厘米，四肢迅速加长，且活动能力加强。并且开始有了思维，能将物品按吃、穿、用、玩分开，且学过的知识不容易遗忘。语言、社交能力逐渐增强，智力发育迅速。因此这一阶段仍需要营养素的充足供应。



◎蛋白质

蛋白质是人体组织形成的重要物质基础。此时幼儿每月每千克体重需25克，并且应注意质量。高质量的蛋白质不但易于消化，而且只需少量即可。牛奶、鸡蛋等食物中含有大量优质蛋白质，最好每天都吃，同时还可再吃些鱼、肉、豆类等。

◎脂肪

脂肪是人体所必需的重要能源。幼儿期是髓鞘形成期，因此特别需要脂肪酸。往往有些人认为油脂类不易消化，易引起腹泻，因而不敢多给孩子吃。其实，如果脂肪吃得太少，导致热能不足，就只能依靠糖类来补充。这样则会因吃甜食过多而引起偏食、虫牙等不良后果。因此，幼儿不仅要吃动物油，还要多吃植物油，也可用花生酱、芝麻酱等加入幼儿的饮食中，以保证足够的能量供应。



◎碳水化合物

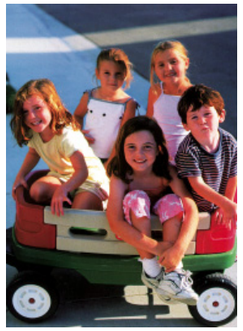
碳水化合物是人体主要的能量来源。儿童虽然不需要很多，但因正处在生长发育期，有必要为其提供全面的营养，并保证营养素之间的平衡。

◎维生素

维生素对身体组织机能的调节起着重要的作用，如果缺乏人体所必需的维生素就会产生各种病症。因此，正处在生长期的幼儿多吃些牛奶、水果、蔬菜、海藻、乳制品、蛋、肝等是很有必要的。

◎微量元素

儿童缺锌会影响骨骼生长，而且会造成皮肤粗糙、色素沉着，并出现贫血等其他营养不良的现象。这些孩子长大后会出现性功能低下、第二性征发育不全等症状。因此，儿童应常吃肝、鱼、瘦肉及牡蛎和贝类等含锌高且易吸收的动物性食物，来保证锌的供给。铬、钒、钙、磷及维生素C和叶酸都对眼球发育有所影响。钒有抗拒铬的作用，如果铬与钒的比例下降会引起眼压上升，从而形成近视。维生素C能促进铬的吸收，增强睫状肌的调节作用。维生素C还能使巩膜坚固，使眼轴不变长，并降低血液pH、减轻眼球壁扩张。钙、磷代谢也与近视的形成有关，儿童应补充足够的钙以确保身体生长发育的需要。



4～6周岁儿童营养饮食特点

4～6周的儿童大多数已上幼儿园，每天会有一定的户外活动和室内游戏，所需热量可达到1400～1700千卡。热量的摄取要注意饮食平衡，家中的饮食要同幼儿园供餐配合，互相补充，使花色品种多样化，荤素菜搭配，粗细粮交替。烹调还须讲究色香味，以引起儿童兴趣，促进其食欲。食品应温度适宜、软硬适中，这样才易被儿童消化吸收。在一定程度上“听其自然”，让小儿有选择食物的自由，使饮食中各种营养素适应儿童需要，达到平衡。还要为其创造清洁、整齐、安静、舒适的进餐环境，这对促进食欲有重要意义。培养儿童良好的饮食习惯，对发展其自信自立精神有很大作用。



4～6周岁儿童营养配餐

	第1套	第2套	第3套	第4套
早	豆浆、葱油碎菜汤面	豆浆、蒸馒头片、素鸡	豆浆、葱油花卷	豆浆、白粥、厚百叶丝炒咸菜末
午	米饭、炒肉片、豆腐、菜花、胡萝卜	鸡蛋炒饭、鸡毛菜番茄汤	米、饭粥、肉末荠菜豆腐羹	炒饭、鲜肉、香肠、青菜
间餐	鸡蛋卷	牛奶	蛋糕	肉松糕
晚	炒饭、青菜、卤肝蛋块、肉丁豌豆	蒸饺子、肉末冬瓜馅	鸡丝蛋皮丝、小白菜煮饭	米饭粥、蛋皮包肉、黄芽菜

7～12周岁儿童的营养需求

世界卫生组织制定的每日热量供给量规定：7～9岁儿童为2200千卡，10～12岁男孩为2600千卡，女孩为2340千卡。蛋白质的需要量随活动能力的增强和肌肉发育程度而增多，7～10岁为每日60克，10～13岁为每日70克，应保证获得优质蛋白质，其供热量应占总热量的12%～14%。由于骨骼生长迅速，对矿物质尤其是钙的需要量很大，其他微量元素如锌、铁、铜等及各种维生素也必须充分供给。脂肪摄入量不宜过高，其所供热量约占总热量的25%～30%，其中1/2来自植物油。如果此时儿童营养供给不足，就会出现疲劳或抵抗力降低的现象。如果蛋白质不足会导致发育迟缓、体重减轻，甚至出现智力障碍、注意力不集中等症状，所以应根据其特点合理安排饮食。适当进补可以消除疲劳、补充消耗，有利于儿童更健康地成长。

7～12周岁儿童每日营养素建议摄取量

营养素 \ 年龄	7～9岁		10～12岁	
	男	女	男	女
热量（卡）	1900	1650	2150	2100
蛋白质（克）	40	40	50	50
钙（毫克）	600	600	700	700
铁（毫克）	10	10	15	15
维生素A（国际单位）	4200	3800	4600	4600
维生素E（毫克）	8	8	10	10
叶酸（微克）	100	100	140	140
维生素C（毫克）	45	45	50	50

7～12周岁儿童的饮食安排

根据7～12周岁儿童热能和营养量的需要，在饮食安排上，必须包括如下五类食品：

- 第一类食物：以谷类为主，如米饭、馒头、面条、玉米、红薯等，主要供给碳水化合物、蛋白质和B族维生素，以提供热量。
- 第二类食物：以动物性食物为主，如肉、蛋、奶、鱼等，以供给优质蛋白质及脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。
- 第三类食物：以豆类为主，如大豆及其制品，以供给植物优质蛋白质及脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素。
- 第四类食物：以蔬菜水果为主，供给维生素、矿物质和膳食纤维。
- 第五类食物：食用油和食糖，食用油应以植物油为主，以提供热量和必需脂肪酸。



儿童饮食营养禁忌

为了保证儿童的正常生长发育和健康，有些食品儿童不宜多吃，否则会给儿童的生长发育和健康带来危害。主要有以下几种食品：

❶爆米花

含铅量高，容易造成儿童生长发育迟缓、抗病能力下降。

❷肥肉

儿童常吃、多吃肥肉，不仅会造成肥胖，而且会影响钙离子的吸收，久之可能造成体内钙的缺乏。

❸罐头食品

罐头食品在制作过程中，要加入色素、香精、甜味剂、防腐剂等添加剂。因为儿童发育尚未成熟，肝脏解毒功能还不完善，这些添加剂对儿童健康影响较大。

❹可乐饮料

含有一定量的咖啡因，对中枢神经系统有较强的兴奋作用，对人体有潜在的危害。

❺奶糖

奶糖残留在儿童牙齿间隙，经口腔细菌作用，很快就转化为酸性物质，而且奶糖一般都加进了少量的有机酸，会使牙齿组织疏松、脱钙溶解，严重时造成龋齿。

❻彩色食品

有些食品色素是用化学方法由人工合成的，这种物质会干扰人体内的正常代谢和多种活性酶的正常功能，蓄积在体内还会导致慢性中毒。过多食用还可能影响神经系统，导致儿童多动症。

❼果冻

主要成分是海藻酸钠，吃得过多会影响对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低铁、锌元素的吸收，对儿童生长发育不利。

❽泡泡糖

含有增塑剂等多种添加剂，在嘴里长时间含着，很容易把胶基咽下去，对儿童健康有不良影响。

儿童多动症与饮食营养

据分析，儿童多动症（也称为轻微脑功能障碍综合征）的病因是多方面的。例如，与母亲孕期生病、早产、难产、大脑生理生化方面的异常及遗传因素等有关。在饮食方面有以下几种因素：

- 与摄入食品添加剂（如香精）和人工色素有关。我国食品添加剂卫生管理办法规定：“专供婴儿的主辅食品除按规定可加入强化剂外，不得加入人工甜味剂、色素、香精、谷氨酸钠及不适宜的食品添加剂。”
- 与高糖饮食有关：高糖饮食可使儿茶酚胺等神经递质不足，进而导致多动症。
- 与铅摄入过多有关：美国多动症儿童高达10%，与铅摄入过多有关。铅可导致脑神经的化学及神经递质的代谢发生变化，从而使视觉运动功能、记忆、感觉、形象化思维、行为等发生改变，出现多动症症状。所以，儿童要避免使用含铅食具，少吃含铅多的食物，如爆米花、皮蛋、贝类、大红虾、莴苣及含铅（多半为污染）的蔬菜。





青春期的营养保健

通常男子的青春期是15～16岁，女子的青春期是13～14岁。青春期特征以骨骼生长、肌肉增强、大脑组织结构完善及性发育成熟最为突出，也是身高迅速生长，特别是体重增加更为显著的时期。男孩平均每年增高9～10厘米，女孩平均每年增高8厘米，经过一年多的高速增长后，逐步减速，约经历两年后，男孩至18岁、女孩至16岁时，则几乎停止生长。

青春期的营养需求

青春期是由少年过渡到成人的关键时期，是生长发育的第二高峰。



青春期引人注目的特点是：身体长高、体重增加、第二性征出现、智力发展。良好的生长和发育需要丰富而足够的营养作为基础。

◎ 丰富多样的蛋白质



人体需要蛋白质来构成新的细胞和组织，以修补旧组织，合成各种酶和激素（如性激素、甲状腺素等）。缺乏蛋白质的人生长迟缓、抵抗力差，还容易贫血。常用来补充蛋白质的食品有：乳类（酪蛋白、乳白蛋白等）、蛋类（卵白蛋白、卵黄磷蛋白等）、肉类（白蛋白、肌蛋白等）、植物类蛋白（大豆蛋白、麦谷蛋白、玉米谷蛋白等）。

◎ 足够的碳水化合物

由于体内各脏器在不断增大，功能活动在不断增加，新的组织在不断构成，因此人体就需要比童年时更多的热量。供给热量的主要来源是碳水化合物、葡萄糖、果糖、蔗糖等，尤以葡萄糖最为重要。常用的食品应包括谷类（米、面、高粱、小米等）、淀粉类（藕粉、菱粉等）、豆类、根茎类（马铃薯、红薯、芋头等），以及各种糖果和甜食。



◎ 必不可少的无机盐

钙、磷是构成骨、齿的重要材料，人体99%的钙和80%的磷都集中在骨和牙齿中。含钙、磷丰富的食品有虾皮、虾米、黄豆、豆制品、蛋黄、芝麻酱、豇豆、橄榄、西瓜子、南瓜子、核桃仁等，还有各种乳制品、鱼、肉、干豆、硬果和粗粮。碘的供给也很重要，机体的新陈代谢需要足够的甲状腺素，而甲状腺素的分泌离不开碘。含碘丰富的食品有海带、紫菜、发菜、蚶、蛤、干贝、海蜇、龙虾、带鱼等。另外，铁和锌的补充也很重要。含铁丰富的食品有肝类、肉类、豆类、麦类、鸟梅、番茄、水果等。含锌丰富的食品有谷类、豆类、麸皮、肝类、胰、鱼、肉类、蛤、蚌、牡蛎等。锌对性功能的健全也十分重要。

◎ 几种重要的维生素

维生素A能促进机体生长发育，保持正常的视力，帮助骨骼钙化，促进生殖能力，维持上皮组织的健康。青春期正是学习十分紧张的时期，如果视力减退，就会影响学习。而润泽洁净的皮肤、明亮的目光，也都是青春美的特征。含维生素A或胡萝卜素丰富的食物有肝类、蛋黄、牛奶、鱼肝油、胡萝卜、番茄、红薯、橘子、金针菜、油菜、苋菜等。另外，维生素B_1、维生素C等也应补充。

青春期少女的特点与营养

女孩子进入青春期后，生理上将会发生巨大的变化。特别是12～17岁的少女，正值青春期的初期，此时身体变化极大，体重也会增加，其外观也有很大程度的改变。一般来说，身高要增长10厘米左右，体重约增加7～8千克，除淋巴组织外，各个器官都要增大，月经要来潮，整个身体每天消耗的能量为成人的1.25倍。因此，青春期少女必须摄入大量的碳水化合物，还必须摄取足够的钙、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸等。如果这一期间营养不良，少女便会出现身体矮小、推迟发育或发育不良、月经来迟，以至弱不禁风或呈现畸形。



青春期少女每日营养需求

青春期少女好动且成长迅速，因此必然对各种营养素的需求量有所增加，每日除需要充足的碳水化合物以外，还应供应蛋白质70～90毫克、钙1～1.5毫克、铁13～17毫克、维生素A2200～2500国际单位或胡萝卜素3～5毫克、维生素$B_1$1.3～1.8毫克、维生素$B_2$1.1～1.6毫克、尼克酸13～18毫克、维生素C70～100毫克、维生素D400～800国际单位及其他维生素和矿物质等。只有摄入足够的营养素，少女的机体生长才能得到应有的保证，否则会出现营养缺乏、发育不良等症状。但是，如果少女每日摄入的营养过多，那么过多的营养就会转化为脂肪贮存在体内，从而使少女发胖，影响身体的均衡发育及形体美。



青春期少女的饮食调理



少女的饮食应该合理搭配，这样才能使身体均衡发育。

少女在饮食上应当注意要粗细均衡、干稀饭均衡、豆米合食、菜肉搭配、豆制品及水产品合食，如此安排才能取长补短，提高营养素的利用率。

◎ 供给充足的优质蛋白质

少女在青春期应多吃些优质蛋白质，如乳类中的奶酪、蛋类中的鸡蛋，还有小麦、玉米等。在这些蛋白质食物中，含有人体必须的氨基酸，且种类齐全、数量充足、比例合理，能促进少女的正常发育，提高其抗病能力。

◎ 补充钙、铁、锌、碘等微量元素

青春期的少女骨骼生长迅速，特别需要补充钙和磷。应多食富含钙、磷的蔬菜、豆类、海产品及乳类。每天喝一杯牛奶或豆浆可获得较多的蛋白质和钙，也有利于防止少女晚发性佝偻病和骨质软化症。随着少女体格的增大，血容量也在扩增，因此必须供给大量的铁，用来制造红细胞，防止缺铁性贫血的发生，尤其是月经已来潮的少女，更要增加食物中的铁含量。当少女缺锌时，会影响其生殖器官的生长发育，必须每天从动物肝脏及植物和豆类食物中摄入7～18毫克。碘缺乏时，会使少女甲状腺肿大，因此每天应多吃些紫菜、海带等海产品。其他矿物质及微量元素也应摄取足够的量，这样才能满足少女发育的需求。



◎ 补充各种维生素

少女们都希望自己皮肤健美、头发柔软黑顺。要达到这一点，除先天条件外，后天的饮食营养也十分重要。维生素A对皮肤大有益处，它多存在于动物肝脏、鱼类、乳制品、蛋类、胡萝卜和菠菜中。维生素B_1、维生素B_2可以消除皮肤斑点、减少皱纹，它多存在于谷类、动物内脏、瘦肉、蛋类中。维生素C对骨骼、牙齿、肌肉及血管的发育都十分重要，它主要来源于各种青菜和水果。而要防止“少白头”就应多吃水果、胡萝卜、葵花子、花生、芝麻、黄豆和鱼肝等。



青春期男孩的生理特点与营养

男孩的青春期一般比女孩晚两年。青春期时的男孩在第二性征上的表现尤为突出，如：喉结开始凸出，声音变粗，乳房发胀等。处于青春期的男孩，身高增长的幅度远大于同期女孩子的增长幅度，到18岁时，身高约增长20～25厘米，到20多岁时，身高增长基本停止。在这期间，骨骼中的水分减少，矿物质沉积量增加，因此，青春期的男孩必须加强饮食营养，每日摄取足够的营养素，以确保能维持正常的生理机能和满足身体不断增长的需求。

青春期男孩的营养需求

青春期男孩要想有一个好身体，除了积极地参加体育锻炼外，还必须摄取充足的生长发育所必需的营养素，以满足机体的健康成长并维持正常的生理活动。这就需要多吃一些富含蛋白质的食物，以提供整个机体所需要的能量。据研究，13～15岁的男性青年，每人每天需要85克蛋白质，16～20岁的男性青年，每人每天需100克蛋白质。

变声期的饮食调理

青少年在14～16岁时，进入变声期，表现为咽喉部充血、水肿，音调、音色逐步发生变化，变声期的完成一般需要半年至一年的时间，变声后男女音色区别特别明显。为了保证在变声期有一个好嗓子，应注意饮食调理。

❶ 摄取足量的胶原蛋白和弹性蛋白质。因为发音器官主要是由喉头、喉结和甲状软骨构成，这些器官是由胶原蛋白质构成的。声带也是由弹性蛋白质组成的。含有弹性蛋白质的食物有猪蹄、猪皮、蹄筋。

❷ 宜摄入富含B族维生素和钙丰富的食物。维生素B_2、维生素B_6能促进皮肤的发育，也有利于声音的发育。钙质还可以促进甲状软骨的发育。

❸ 应避免过多食用辛辣刺激性食物，如辣椒、大蒜、胡椒粉、烟酒，以防刺激声带黏膜，引起急、慢性喉炎和咽炎。

❹ 进食时宜细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽。吃鱼时更应注意，以防鱼刺刺伤咽喉。应多吃些软质食物和精细食物，不宜吃粗、硬食物，以防损伤咽喉。

❺ 适量饮水。饮水可减少或清除喉腔的分泌物，从而减少细菌的滋生，有力地防止了咽炎的发生。此外，在变声期切勿大声呼喊、疲劳过度或睡眠不足，更不能情绪波动过大，以防咽喉充血，从而导致声带损伤。





青年期的营养保健

青年期是精力最旺盛、工作效率最高、最能发挥才能的时期。处于这个时期的人，从事的社会劳动量大、工种复杂，且身体状况正处在一个从旺盛到稳定的过程。然而在这一时期，青年人如果不注意饮食调理，日积月累，必然会导致体质下降、营养不良、健康恶化等问题。因此，合理的营养与饮食对保证青年人以旺盛的精力投入工作以及维持健康、延缓衰老，都有着重要意义，因此青年期的饮食营养至关重要。

青年期的营养需求



青年时期要有足够的热能供给。

三大热能营养素要求保持适宜的比例，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例大致为1:0.8:7.5。饮食中这三种营养素的含量最大，代谢过程中这三种营养素的关系也最为密切，其中最为突出的是碳水化合物和脂肪对蛋白质的节约作用。

◎ 蛋白质

每日需要量一般应为65～80克，在粮食里只含有较少量蛋白质，每天主食仅能供给 30～40克。因此，副食应多吃些含优质蛋白质的食物，以动物食品和豆类食品作为蛋白质的主要来源，如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶、豆制品等。这些食品能提供人体所需蛋白质、磷脂和胆碱，不仅可以满足青年人生长发育的需要，还可以保证智力发展的需要。但有的青年日常以素食或半素食的饮食为主，其蛋白质摄入量达不到推荐量，不仅存在蛋白质不足的问题，而且维生素和矿物质的摄入也不足，这些重要营养素的缺乏必将影响青年的身体健康。





◎ 维生素

要有足够量的维生素A、维生素D以及维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}及维生素C等。应多吃些含维生素丰富的食物，如粗糙谷物、蔬菜、水果等，每天要吃蔬菜400～500克，还应多吃绿色或橙黄色蔬菜和水果，因为这些食品富含胡萝卜素、核黄素、硫胺素、抗坏血酸等。青年在紧张的工作和学习生活中，水溶性维生素B_1、维生素B_2、维生素C、烟酸等消耗增加，应注意从食物中补充维生素，以免造成维生素的缺乏。

◎ 糖

糖是人体必需的营养物质，但如果食糖过量，会导致体内缺乏维生素B_1。一旦维生素B_1缺乏，就会影响乳酸和丙酮酸的代谢，这些物质若蓄积在体内，尤其在脑组织中蓄积过多，则会干扰大脑高级神经中枢的功能，引起头晕、乏力、失眠、食欲不振等，影响身体健康。因此，营养学家告诫青年人不要嗜糖，尤其大、中学生及其他脑力劳动者，每日食糖不要超过 10 克。

青年期不同劳动强度每日所需营养供给量

类别	能量（千卡）		蛋白质（克）		脂肪（脂肪能量占总能量的%）	硫胺素		核黄素		烟 酸	
	（男）	（女）	（男）	（女）		（男）	（女）	（男）	（女）	（男）	（女）
极轻	2400	2100	70	65	20%～25%	1.2	1.1	1.2	1.1	12	11
轻	2600	2300	80	70	20%～25%	1.3	1.2	1.3	1.2	13	12
中	3000	2700	90	80	20%～25%	1.5	1.4	1.5	1.4	15	14
重	3400	3000	100	90	20%～25%	1.7	1.6	1.7	1.6	17	16
极重	4000		110		20%～25%	2.0		2.0		20	

青年期的饮食原则



❶ 食物多样化、营养全面、饮食平衡。每日应包括五大类基本食物，在各类不同品种的食物中进行科学调配，使其优势互补，并且所含营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，所供给的热量和营养物质与青壮年的生理需求和劳动特点相适应，达到收支平衡，保持适宜体重。

❷ 食物的烹饪加工要合乎营养原则，适应季节特点。做到粗细搭配、荤素兼备、干稀适度。谷类为主食，多用豆制品、鱼类和新鲜蔬菜（其中深色、绿叶菜蔬占1/2），最理想的是每天饮牛奶以补充钙质，每周能吃1次肝以保证维生素A和维生素B_2的供应。少用盐、不过分油腻。采取科学烹调，去除干扰营养素吸收利用的不利因素，尽量保存食物中的营养素，减少其损毁和流失。

❸ 合理的饮食制度、适时适量。餐次的安排应与消化器官的活动规律相协调，并与青壮年的劳动作息相适应，以维持其血糖浓度处于适宜水平而保持旺盛的精力，提高工作效率。全天能量和食物量应合理地分配于各餐中：3 次正餐和 1 次加餐或班中餐，原则是“早餐好、午餐饱、晚餐巧”，尤其要重视早餐和班中餐的质量。

青年期的饮食结构



❶ 谷薯类。主要提供蛋白质、碳水化合物及B族维生素，尤其是B族维生素和烟酸，这类食物也是饮食中主要的能量来源。

❷ 肉、禽、蛋、奶和奶制品。主要供给优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_2和维生素B_{12}。

❸ 大豆及豆制品。主要提供蛋白质、脂肪、食物纤维、无机盐和 B 族维生素。

❹ 主要提供食物纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

❺ 纯热量食品。包括动物油脂、精糖和酒：动物油脂如猪油、黄油、奶油与植物油；精糖包括食用糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、乳糖等。这些食物除了供给纯脂肪、纯碳水化合物和热量以外，不能供给维生素和矿物质，所以被称为纯热量食品。

在这五类食物中，青年人每天应从每一类中选择不同的食物进食。在人的生活中，从来没有一种单一的食物能补给身体所必需的全部营养素，因此青年人必须做到饮食多样化及饮食平衡。

青年期的日常饮食安排

预防疾病、延年益寿应从青年期开始。

青年人除选择谷薯类、肉、禽、蛋、鱼、奶及奶制品、大豆及豆制品、蔬菜、水果、纯热量食品外，还应注意饮食的规律性，做到三餐合理分配。一般早餐应占全日总能量的30%，午餐占40%，晚餐占30%。进食的量要适当，勿暴饮暴食，应以正常饮食维持正常体重为度。饮食调配要注意粗细搭配、荤素搭配，油脂要适量。



◎ 早餐

早餐应有粥、羹、牛奶、豆浆等饮品，配以面食、蒸糕、面包等干粮，使其干稀适度，不致离胃太快而来不及充分发挥其营养功能。此外，还应有优质蛋白质食物和少量时令蔬菜（或鲜果汁），既能开胃又有助于上午使血糖保持在较平稳的水平，不致因血糖过低而影响工作效率。



◎ 午餐

午餐应是一日三餐中的“重头戏”，既要补偿上午的消耗，又要为下午的工作、学习做好必要的营养储备，因此主副食应搭配均衡，荤素俱备，使所提供的能量和营养素能达到全天总需要量的 1/3 以上。如主食为米饭、馒头、花卷等，可配荤、素菜各1份。如主食为带肉馅的蒸饺、包子或馅饼，最好配些豆制品和素菜，另加水果或可冲作汤的紫菜、虾皮等汤料，构成营养平衡的一餐饭。如以米饭、馒头、烙饼为主食，配菜可选用下面任何一组菜肴配成营养盒饭（中式）。如：红烧狮子头配栗子烧白菜，干煎鱼配酸辣黄瓜，咖喱牛肉配洋葱、胡萝卜、马铃薯，烙饼配酱肉、炒素丝等。



◎ 晚餐

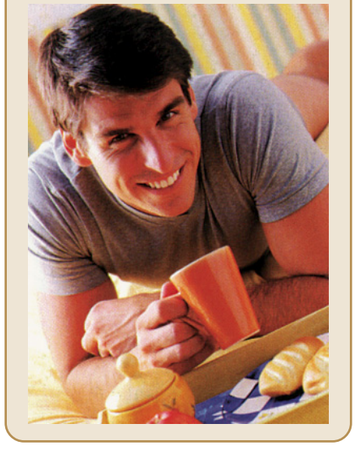
晚餐则宜选择一些易于消化的食物，能量不宜过高。因为人体的各种生理功能、代谢变化都具有一定的生理节奏。晚间活动少、能量消耗低，多余的营养物质便在胰岛素作用下合成脂肪，从而诱发肥胖。因此晚餐宜清淡些，不吃油腻、不易消化的食物，不饮兴奋性饮料，以免影响睡眠。



男士营养新概念

最好的营养之道并非是仅仅注意降低脂肪、胆固醇的摄入和增加蛋白质的摄入，讲究“营养”的男性还应具备以下新知识：

- 不必在补铁上动脑筋。男士中真正缺铁者不足1%，如出现缺铁性贫血，则可能隐藏着内脏慢性失血或造血障碍的隐患。若不寻找缺铁的原因而盲目补铁，将会延迟诊治时机。
- 增加摄入抗氧化剂。特别是维生素Ｅ，能阻止自由基损伤血管壁，从而预防胆固醇堵塞，有助于对抗冠心病。男士们应多吃粗粮、坚果、植物油、橘黄色水果及蔬菜，补充抗氧化剂。
- 补充维生素B_6和叶酸。高半胱氨酸是心脏病、脑中风的危险因素之一，维生素B_6多见于鸡、鱼、粗粮和豆科植物。叶酸大量存在于绿叶蔬菜、橘子、豆科植物和强化谷类食物中。
- 蛋白质应适量。为追求肌肉发达，多吃高蛋白质食品是当今男性饮食的时尚。实际上，除了从事大强度健美运动者，多数男士并不需要额外再补充太多的蛋白质。
- 关注锌。锌在机体内是含量不多的微量元素，却是全身酶的活性成分，对调整免疫系统、促进生长发育十分重要。男士平时应注意摄入海产品、瘦肉、粗粮和豆科植物，满足锌的需求。





中年期的营养保健

中年期是人生的“多事之秋”。人到中年，体力、精力开始衰退，有的甚至出现早衰现象。可是中年又是人生中事业的鼎盛期，正是才华横溢、成果倍出的黄金时期。一个热爱事业的人往往容易忽视饮食营养的合理供给，自恃体壮，不考虑健康养生的问题。特别是中年知识分子，很可能因饮食不合理、饮食习惯不科学，而极易导致肥胖病、冠心病、高血压、中风、糖尿病、癌症等疾病。因此，中年人讲究科学饮食、注重饮食保养对保持旺盛充沛的体力和精力、延缓老化速度、少生疾病是十分重要的。



中年期的营养需求

在中年期，合理的饮食营养不仅对身体健康有益，而且还能为延缓衰老、益寿延年夯实基础。

中年人对各类营养素需求的总原则是：应该根据生理的改变，在达到营养平衡的前提下，保持饮食结构的合理。在营养的摄入量上，该增则增，该减则减。概括地说就是：低脂肪、低胆固醇、充足的优质蛋白质、丰富的维生素和无机盐、适量的碳水化合物和食物纤维。



◎热量

应控制总热量，以维持标准体重为原则。体重偏轻的，应适当增加热能供应，主要是补充碳水化合物；体重超过标准者，应控制进食量，主要是限制动物性油脂和碳水化合物。过量进食对任何年龄的人都是不利的，对中年人危害更大。所以，中年人的饮食应保持摄取热量与消耗量大致相等。一般脑力劳动和轻体力劳动者，每日需热能2200～2400千卡，可根据体力消耗的强度适当调节，但热量不应摄入太多，否则易形成肥胖。



◎蛋白质

蛋白质供应量应适当多一些，中年人对蛋白质的利用率下降，不如青壮年，因此，供应量应略高一些。每日每千克体重应不少于1克，而且优质的动物蛋白质和豆类蛋白质约占1/3为佳。



◎维生素和无机盐

维生素和无机盐类供应要充足。维生素对中年人有重要作用，维生素A、维生素C、维生素E和B族维生素中对中年人尤为重要，可以促进机体代谢、增强机体抵抗力，而且有防治高血脂症、动脉粥样硬化、胆结石和糖尿病的作用。每日供应量：维生素A2200国际单位、维生素E30毫克、维生素C70毫克、维生素$B_1$1.2毫克、维生素$B_2$1.2毫克。无机盐方面主要是增加钙、铁的摄入，限制钠盐，以预防骨质疏松、贫血和高血压的发生。钙的摄入量应不少于800毫克，铁的摄入量为12毫克，食盐摄入量不超过5克。



◎食物纤维

食物纤维对中年人有重要作用，不仅能防止便秘，而且能增加胆固醇的排泄量，降低血液中的胆固醇含量，有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石和糖尿病的作用，因此，中年人的饮食中应适量增加含纤维的食物。做到粗细搭配，不要只吃精米、精面，也要吃糙米、粗粮，因为稻、麦子、麸皮中不仅有纤维素，而且还含有多种微量元素，如铬和锰，若加工过精，就会失去这部分营养，如果缺乏这两种元素，就易发生动脉硬化。

中年期的营养需要量

数量 / 类别 / 性别	劳动状况	热量（千卡）	蛋白质（克）	钙（克）	铁（克）	维生素A		维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
						维生素A（国际单位）	胡萝卜素（毫克）			
男	脑力劳动	2500	80	0.6	12	2200	4	1.5	1.3	75
	轻体力劳动	3000	90	0.6	12	2200	4	1.8	1.5	80
	重体力劳动	3800	100	0.6	12	2200	4	2.1	1.8	100
女	脑力劳动	2300	70	0.6	12	2200	4	1.2	1.2	70
	轻体力劳动	2800	75	0.6	12	2200	4	1.4	1.4	75
	重体力劳动	3500	80	0.6	12	2200	4	1.6	1.7	80



中年期的日常饮食安排

威胁人类健康和生命安全的主要疾病，如心脑血管疾病、糖尿病等，都与人类的不良生活方式密切相关。中年期为了预防这些疾病必须建立健康的生活方式，养成良好的饮食习惯，科学地调配饮食结构，保持营养平衡，合理安排一日三餐。

中年人早起晨练前应先喝杯温开水，以补充水分。早餐要选择营养丰富易消化的食物，如牛奶、鸡蛋、豆浆、面条、稀粥等，并应有定量的蔬菜，不要进食煎炸、干硬、油腻的食物，否则会导致食滞，引起消化不良。

中年人的晚餐必须科学进食。现代家庭中，白天上班工作繁忙，晚上全家团聚，晚餐自然比较丰盛。一日三餐的热量几乎50%都集中在晚餐里，这样会使血脂骤然升高，再加上夜晚入睡后，人的血流减缓，大量血脂容易沉积在血管壁上，造成血管粥样硬化，从而引发冠心病。另外，晚餐食品质优量多，会刺激肝脏，造成低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白把血清胆固醇运载到动脉管壁堆积起来，促使动脉硬化，诱发冠心病。大部分热量集中在晚餐的这种进餐方式，还会加速糖耐量的降低，易诱发糖尿病。



更年期妇女的饮食

- 补充优质蛋白质。在粗细粮搭配、米豆混食的基础上，应注意摄取牛肉、鸡蛋、鱼类、动物肝脏和瘦的牛、羊、猪、禽肉以及豆制品。
- 增加维生素和必需的微量元素。绿叶蔬菜和新鲜水果，如柑橘、山楂、鲜枣等，对改善生理机能、促进新陈代谢、增强抗病能力、增进造血功能非常有效。
- 经常食用具有健脾、益气、补血功能的红枣、桂圆汤、赤豆、糯米、莲子等，对改善更年期综合征大有益处。
- 伴有发胖、胆固醇增高、动脉硬化、神经系统不平衡的更年期妇女，更要注意限制饮食，油腻味厚、精制甜点心、含糖零食及含糖分高的水果、高胆固醇食物等应尽可能地减少食用。

中年期与进补

进补已经成为我国养生的传统，但进补是有一定年龄界限的，过早会影响人体正常的生长发育过程，过晚则失去进补的大好时机。传统养生学认为，男子应在40岁左右开始进补，而女子则宜更早一些，一般在35岁左右。这种说法是有根据的，《内经》中记载，男子在40岁以前，精力旺盛、肌肉饱满、筋骨健壮，到40岁以后，则开始出现“肾气衰”的现象；女子35岁前身体强壮，到35岁后，不仅精力开始不济，而且头发开始脱落，面部失去润泽。现在越来越多的资料表明，40岁是人身体健康状况发生改变的界限，因此，中年期开始进补，不仅非常适宜，而且有一定的必要。把握住这个进补的好时机，不仅利在眼前，而且有远期效益。另外，按我国中医的观点认为，中年人脾胃“主运化”的功能优于老年，这时既能进补亦能受补。当然，进补也必须根据自身的体质和健康状况，需要补则补，不需要补则不要滥补。在中年期可根据需要适量地吃一些抗衰老的食物，如大豆、鱼类、芝麻、香菇、银耳、蜂蜜、花粉等，对人体是有益的。





中年期的最佳饮食

❶ 最佳护心食物

护心食物首推鱼类，因鱼类含丰富的双碳6烯酸，坚持每天吃鱼50克，可减少心脏病发生的危险。再者是红葡萄酒，因其含有多量的水杨酸，而水杨酸有预防血栓形成和心肌梗塞的功效，但不宜滥饮，以每2天1小杯为宜。三者是马齿苋，因其含有丰富的Ω-3脂肪酸，能抑制人体内血浆胆固醇和甘油三脂的生成，而且能使血管内细胞合成的前列腺素增多，血栓素A_2（强烈的血管收缩剂和血小板凝结剂）减少，使血液黏度下降，能防止血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成，从而有效地预防冠心病。



❷ 最佳护脑食物

有菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豆角、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜叶、芹菜、核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等。因为这些食物拥有胡萝卜素以及超氧化物歧化酶等成分，可以阻止脑血管疾病的发生，从而保护大脑，是脑力劳动者的首选。



❸ 最佳水果

有关专家根据水果所含的维生素、矿物质、纤维素以及热量进行评估，确定的营养丰富的水果依次为番木瓜、甜瓜、草莓、柑橘、猕猴桃、芒果、番茄、西瓜。

❹ 最佳蔬菜

依次为甘薯、芹菜、胡萝卜、萝卜、白菜、卷心菜、菠菜、韭菜、甜椒、番茄、大葱、蒜、黄瓜、茄子、豆角、冬瓜等。

❺ 最佳汤食

各种汤中以鸡汤为最优，它可向人体提供大量优质养分，也可通过促进人体去甲肾上腺素的分泌而振奋精神，使疲劳感与不良情绪一扫而空，因此营养学家主张早餐喝鸡汤。



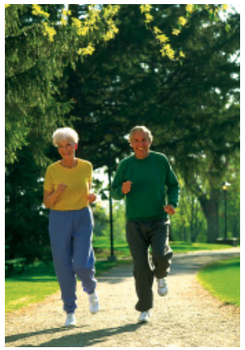
老年期的营养保健

当人步入老年期后，生理机能开始衰退，如代谢减慢，腺体分泌减少，咀嚼、消化、吸收等能力降低，肌肉活动能力减弱，机体的抵抗力下降等，从而易导致心血管疾病、新陈代谢与内分泌失调症、骨骼与关节疾病、便秘和肌肉萎缩等一些老年性疾病的发生。老年人生理功能的种种改变，促使老年人的营养和饮食要求也发生了改变。必须摄取足够的营养素，才能维持机体的正常运行。

老年期的营养需求

随着年龄的增加，人体的各种功能都会发生不同程度的退化。

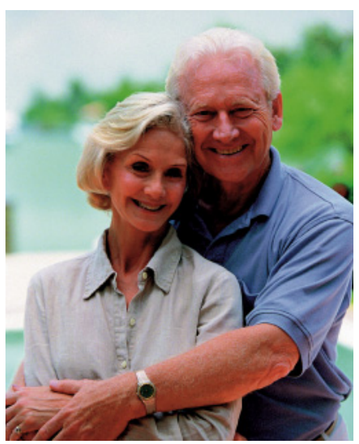




由于老年人的生理变化特点，对于营养素的需求与成年期大不相同，因此必须供给符合老年人生理状况的各种营养素。根据老年人的体质特点，在饮食方面应遵循的原则是：减少热量供应、少吃糖和盐、多吃高蛋白质食品、多吃蔬菜水果、注意补钙等。

◎ 热量

通常老年人的基础代谢率要比青壮年低10%～15%，再加上老年人体力活动减少，所以能量消耗也少，因而热量供应也要适当降低。65岁以上者总热能供给应控制在1900～2400千卡。所以，老年人要保持身体健康结实，就不要摄入过多的热能，以免其转化成脂肪存于体内，过于肥胖者易患动脉硬化和糖尿病等疾病，这会影响人的寿命。



◎ 蛋白质



老年人要保持生命活力、延缓衰老，蛋白质的供给必须充足，尤其应注意食物的用量和消化吸收率。蛋白质营养状况良好，还可以增强老年人抵御疾病的能力。老年人应多吃一点动物性食品，如肉、蛋、乳及豆制品，其蛋白质含有丰富的氨基酸，并且数量充足、比例合适、易于消化、适于老年人食用。按照我国饮食情况，老年人蛋白质的需求量一般为每千克体重1克，占饮食总热量的12%～14%，如果食用量过多，会增加肾脏的负担。



◎ 碳水化合物

碳水化合物是热量的主要来源，大米、面粉、杂粮中的淀粉和食糖是常见的碳水化合物。老年人的饮食中不宜含过多的蔗糖，因为它会促使血脂含量增高，对老年人健康不利，而且蔗糖除供给热量外，几乎不含其他营养素，若吃得过多，还会影响其他营养素的平衡。果糖对老年人最为适宜，因此，老年人应适当摄入含果糖较多的各种水果和蜂蜜。

◎ 脂肪

对老年人来说，摄入脂肪过多或过少都无益处，多则不易消化，对心血管、肝脏不利；少则影响脂溶性维生素的吸收和饮食分配。老年人每日脂肪摄入量应限制在总能量的20%～25%。应尽量给予含胆固醇较少而含不饱和脂肪酸较多的食物，多给予植物油和饱和脂肪酸少的瘦肉、鱼、禽等。尽量减少食用含胆固醇高的蛋黄、动物脑、肝脏和鱼等食物。

◎ 水分

老年人应给予适量水分，一般每日饮水控制在2000毫升左右为佳。为了给老年人补充水分，可适当的增加汤羹等食品，这些食品既助消化，又可补充水分。对于有大量饮水习惯的老年人，应适当减少饮水量，以免饮入过多水分，增加心、肾的负担。

◎ 微量元素

多补充钙、磷、铁、碘等微量元素。奶类、虾皮、海带中含钙丰富；鱼、肉、蛋、奶、豆类中磷含量较高；动物肝脏、蛋黄、鱼及水产品中铁含量较多，可根据情况选用；海带、紫菜中钾、碘、铁的含量较多，对防治高血压、动脉硬化有益。经常选用淡菜、海带、蘑菇、花生、核桃、芝麻等则可增加必需的微量元素锌、硒、铜等的摄入量，有助于防治高血压和动脉硬化。

◎ 维生素

老年人应多吃富含维生素的食物，这对维持老年人健康、增强抵抗力、促进食欲与延缓衰老有重要作用。多吃新鲜的有色叶菜或水果，每天可食物部分粗粮；此外，鱼、豆类和瘦肉能供给优质蛋白及维生素B_2等。但是，根据我国人民的饮食结构和特点，有些维生素的摄入量较难达到标准，如维生素A、维生素B_2等，可以考虑除饮食外，补充一定数量的维生素制剂。但要注意，补充维生素时，对脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E，用量不能过大，以免引起不良反应。





老年期的饮食结构

一般应包括五谷杂粮、豆类、鱼类、蛋类、奶类、海产品类、蔬菜和水果等，要注意每日食物品种的搭配和花样的更新，防止老年人因食品单调而偏食。在品种搭配时，既要保持各种营养素平衡和各营养素之间比例适宜，又要注意适合老年人的消化功能，使其易于消化吸收，形成适合老年人的科学合理的饮食结构。



在我国的饮食传统中有喜爱吃带馅食品的习惯，据营养专家研究，老年人常吃带馅的食品，如包子、饺子、馄饨等，既能增加营养，又有益于身体健康。带馅食品是由多样化食品（包括肉类、鱼类、虾类、豆类、蛋类、蔬菜及调味品等）组成的，既能防止食物品种单调，又提供了多种营养物质。带馅食品都是经过精细加工的，既有利于消化吸收、增进食欲，又适合咀嚼功能弱的老人。带馅食品中的蔬菜大多含有大量纤维素，有增加胃肠蠕动的作用，这对通便、降低血脂和血糖，防治动脉硬化及预防癌症都有益处。

老年期的饮食原则



良好的饮食营养是老年人延年益寿的法宝，不仅可以延缓老化的速度，而且可以降低各种慢性疾病发生的几率。

要做好老年人的饮食，就要根据老年人的生理特点，通过改善饮食营养，增强老年人的体质。老年人在日常饮食方面应注意以下几点：

◎ 少吃多餐

老年人进餐应定时、定量，防止“饥一顿、饱一顿”或暴饮暴食。高龄老人应少吃多餐，以防止肥胖症的发生。

◎ 软食为主

有些老年人牙齿松动或脱落，消化功能减退，故应以易咀嚼消化的食物为主，如牛奶、豆浆、稠稀饭、馄饨等。要少吃油炸食品和干硬食品，如油饼、火烧等。

◎ 多素菜、少油腻

新鲜蔬菜中含有老年人所必需的维生素和矿物质。油腻食物不仅不易于消化，而且所含脂肪高。为防止老年人高血压和冠心病的发生，最好不食油腻食物。

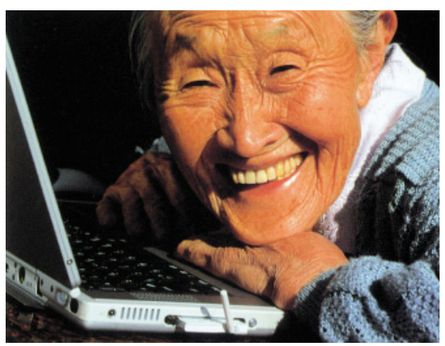


◎ 多淡食、勿过咸

老年人吃菜不要过咸，以免加重肾脏负担，还能防止高血压等症。

◎ 饮食尽量多样化

老年人不应偏食，否则将会因某种营养缺乏而导致患病。



◎ 饮食要热

老年人胃口多喜暖怕凉，故应食热食，不可过多食用冷、凉的食物。

◎ 适量饮茶、切勿吸烟

适当饮茶能增强血管弹性和渗透性，还能防止高血压。但茶不宜过浓，以防失眠。老年人往往患有呼吸系统疾病，因此还须忌烟。

老年人慎吃的五类食品

❶ 油炸类：老年人味觉明显减退，因此都喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是，这类食品含脂肪量过高，一次食入较多的高脂肪食物，胃肠道难以承受，容易引起消化不良，还易诱发胆、胰疾患的复发或加重。另外，油炸食物产热量高，老年人常吃可导致体内热能过剩，导致肥胖，对健康不利。特别应该指出的是，常食油炸的食品，可增加患癌症的危险性，因为多次使用的油里含有较多的致癌物质。

❷ 熏烤类：食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质。老年人抵抗力下降，如果经常食用熏烤类食品，则会增加患癌的可能性，特别是患胃癌的危险性。

❸ 腌渍类：腌渍食品一般含盐量高、维生素含量低（维生素C在腌渍过程中大多被破坏），不适合老年人食用。特别是一些卫生设施较差、操作不正规的加工厂所生产的腌渍食品，更容易被病原微生物污染，使老年人食用后引起胃肠道疾病。

❹ 酱制品：包括酱油和各种酱菜，它们普遍含盐量极高。老年人常食这类食品，实际上就不自觉地多摄取了盐类，从而加重了心血管和肾脏的负担，对健康十分不利。

❺ 冰镇类：在炎热的夏天，老年人有时也吃一些冷饮和冷食，其实这是很不好的。因为冰镇食品入胃后，会导致胃液分泌下降，容易引起胃肠道疾病，甚至会诱发心绞痛和心肌梗塞，对患心血管疾病的老年患者尤为不利。因此，老年人应尽可能不吃冷食和冷饮。



第八章

不同季节的营养保健

Nutrition For Different Seasons

中国人自古便强调合乎自然的生活方式，原因就在于人体的活动原本就与大自然的运行息息相关、互相呼应。因此，要维持个人身体的健康，就应该从平日的保养——即营养补充与休养生息着手，在营养与气血均充足的状态下，才能保持头脑清醒和精神安定，从而促进身体机能的顺畅运作，保持充沛的活力，这样做起事来自然更加得心应手。一年四季气候变化的特点为春温、夏热、秋燥、冬寒。如果机体在四季中新陈代谢的变化有悖于自然规律，则四时之气会伤及五脏。因此要注重日常的饮食营养，应配合季节的特点来调养，再根据个人体质及生理需要，补充所欠缺的养分，这样就可以使身体保持良好的健康状态。



四季营养保健

从饮食科学的观点来看，人体与自然界环境的统一，应根据四季气候的变化，适时进行饮食调理，关键是保持机体的营养与外界气候环境的平衡。如春季饮食应由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡；夏季饮食应以清淡平和为主，宜选用产热量小的营养食物；秋季要多选用补气滋阴、生津润燥的食品；冬季要选用保温、御寒、防燥的食品。根据气候变化，适时进行饮食调理，使生理机能与外界自然环境保持相对平衡，这就是四季饮食的关键所在。

四季与人体健康



一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然 产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏，即所谓“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于湿、冬伤于寒”。在《素问·四气调神大论》中讲道：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”这就更进一步说明了人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。



四季气候特点与人体生理特点

《黄帝内经》在谈到人如何才能长寿时，就明确指出：“智者之养生——必顺四时而适寒暑”。

必须顺从春夏秋冬四季阴阳消长的规律，适应一年寒热温凉的气候变化，人体才能保持健康，人类也才能够长寿，这是中医养生学的一个重要思想。而作为其中一个重要组成部分的饮食养生，则要根据不同季节的气候特点和人体生理病理特点，决定不同的饮食原则和要求。

◎春季气候特点与人体生理特点

春季，是指我国农历从立春到立夏这一段时间，即农历 一、二、三月，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气，其气候特点为温暖潮湿。当春归大地之时，自然界阳气开始生发，万物复苏，带来了生气勃发、欣欣向荣的景象。自然界的一切生物迅速地生长起来。但是，一些对人体有害的东西，如致病的微生物、细菌、病毒等，也会乘虚而入。各种病虫害猖獗，给人们带来了巨大的灾害，在我国南方这种情况尤为明显。尽管如此，春天仍是给万物带来生机的季节。当自然界阳气开始生发之时，“人与天地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发，其生理变化主要体现在以下几点：一是气血活动加强，新陈代谢开始旺盛。二是肝主春，肝气开始亢盛。由于气候温和，人们的户外活动逐渐增多，因此，肝脏所藏之血流向四肢。春天随着气候的转暖和户外活动的增多，人们的精神活动亦开始活跃起来。这些生理上的变化，都给春天的饮食营养提出了新的要求。



◎夏季气候特点与人体生理特点

夏季，是指从立夏至立秋的这一段时间，即农历四、五、六月，包括了立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。夏季的气候特点即炎热，是一个酷暑蒸人的季节。人类为了适应大自然的变化，在漫长的进化过程中，形成了一种能洞悉外界环境变化的能力，并能自动调节其生理活动以适应环境的变化。其生理变化主要体现在以下几点：一是气血运行旺盛，夏季主阳，是阳升之极，阳气盛、气温高，充于外表，人体阳气运行畅达于外，气血趋向于体表。二是津液外泄，夏季炎热，易使人体腠理开泄、津液外泄，出汗量（汗液是指津液通过阳气的蒸腾汽化后，从汗孔排出的液体）要远远大于其他季节。三是心通于夏，人体心脏与夏季相应，心脏的生理功能在夏季比较旺盛，具体表现在心主血脉，气血旺盛，运动畅达，汗液排泄增加，阳气充，浮于外，功能活动亦加强，精力充沛。因此，为了更好地在夏季进行饮食养生，必须把握时令与脏腑的关系，在夏季3个月里做到有目的地补充心脏所消耗的能量，以保护心气。



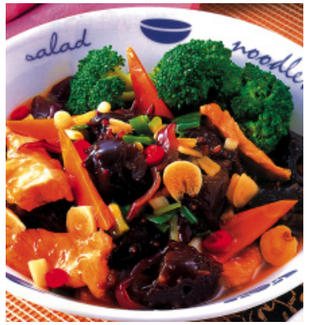


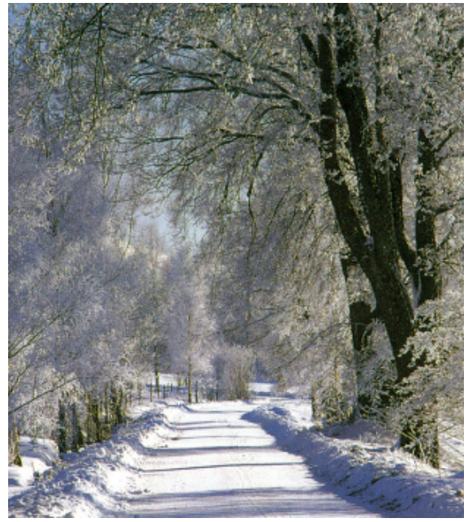
◎秋季气候特点与人体生理特点

秋季，是指从立秋到立冬这一段时间，即农历七、八、九月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季的气候特点主要是干燥，人们常以“秋高气爽”、“风高物燥”来形容它。秋季是一个金风送爽、气候宜人的季节，这是因为人们刚刚度过了炎热的盛夏，每当凉风吹来的时候，不觉为之头脑清醒、精神振奋。但由于其天气不断收敛，空气中缺乏水分的滋润而成为肃杀的气候，这时候人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥，甚至大便干结等。所以人们常把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气易伤人。由于秋季的气候特点，因此不但多见其主“燥”所引起的各种病症，还可见长夏湿邪为患所导致的多种疾病，并为冬季常见的慢性病种下病根，所以秋季饮食养生就必须针对天地变化特征和人体生理特点选择相应的饮食。

◎冬季气候特点与人体生理特点

冬季，始于农历的立冬，止于次年的立春，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气，即农历的十、十一、十二月。冬季的气候特点主要是寒冷。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，此时天寒地冷、万物凋零，一派萧条零落的景象。人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不能从体表外泄，经肾、膀胱的汽化，少部分变为津液而散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担。冬季以寒气为主，若人们不能应时增添衣被，就可能使抵抗力下降，使心、胃、肺等脏器的功能紊乱，甚至引起气管炎、胃痛、冠心病复发，使感冒、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎、高血压等病发生或加重。





四季与进补

目前，健康长寿已成为人们普遍的愿望，因此普及四季食补知识具有重要的意义。



所谓进补，就是指通过服食用具有补益作用的食物，以强壮体质、防治疾病、延长寿命。

◎四季都应进补

一年四季都可进补，本处所说的“补”，主要包涵有修补、补充、补益和滋补的意思。不论哪个季节的进补，都可根据季节的特点，并结合人的体质和食物、药物的性味等实行，以达到调整人体阴阳，使之恢复动态平衡的目的。由于人的生理功能不可一日有所停歇，所以疾病在一年四季中都可能发生，因而必须及时调理，不能机械地认为只有某个节令才能进补，以致延误身体的康复，这就是四季都应进补的原因。



◎四季食补各有侧重

《素问·四气调神大论》中全面论述了四季气候对人体脏腑气血阴阳的影响，如“春三月，此谓发陈”，阳气生发，万物复苏；“夏三月，此谓蕃秀”，阳气旺盛，万物繁茂；“秋三月，此谓容平”，阳气开始收敛，万物开始静止收获；“冬三月，此谓闭藏”，阴气极盛，万物生理功能低下，阳气、精气内藏，等等。

在进补时，一定要顺应四时季节的不同变化，“春要促其生，夏必助其长，秋须守其收，冬务保其藏”。也就是说，应充分考虑季节的特点，对饮食营养予以调节。

◎四季食补的基本特点

中医理论中的四季食补并不等同于现代医学中的“营养学”和“饮食学”，它是在中医基础理论的指导下，总结了历代食疗的宝贵经验而形成的，具有中医学的鲜明特点。归纳起来主要有以下几点：

- 预防为主

预防为主的思想是祖国医学的重要特点之一。中医的“预防”包括无病防病和有病防变两重意义，四季食物疗养也是如此。人体在未病之时或患病之后，都需注意营养卫生和调理，并以饮食作为调养身体、防治疾病加重或并发其他严重疾病的重要手段。只有在饮食疗法效果不够满意或失效时，才诉诸药物治疗。

- 贵在调和

既然食物有不同之性味，各种性味又各归于不同的脏腑，那么要想保持身体的健康，就必须讲究食物的五味调和，注意食物补养的要求和宜忌，掌握其规律，这样才能达到有病治病、无病强身以及延年益寿的目的。

- “三因”制宜

“三因”，即指因人、因地、因时。三因制宜，就是要根据病人、地域及天时的不同，灵活运用不同的饮食调理方法。这是四季食补的重要原则之一。

- 性味辨解

食物之所以具有治疗作用，是因为它们与药物一样，本身也有性味的偏胜。我们可以利用食物的不同性味，针对疾病的性质，采用正治、反治等方法，以调整人体气血的阴阳，祛邪扶正，使阴阳平衡，恢复健康。

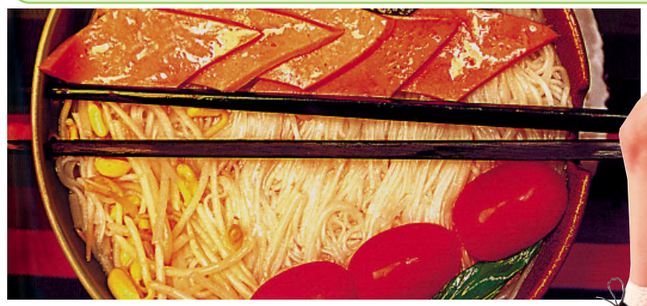
怎样饮四季茶

春季，应饮香气浓郁的花茶，以散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气的发生。

夏季，应以饮用绿茶为佳，因为绿茶性苦寒，可消暑解热，又能使口内生津。

秋季，饮用青茶最理想，此茶性味介于绿、红茶之间，不寒不热，既能消除余热，又能恢复津液。

冬季，应用味甘性温的红茶，以补养人体的阳气，红茶还有助消化、去油腻的作用。





春季的营养保健

“一年之计在于春”、“四季如春”，从这些古老的谚语中，可以看出春天在一年四季中的地位和人们对它的钟爱。春回大地，万物复苏，大自然脱掉灰暗的外衣，换上了秀美的新装。人体随着大自然的春阳之气向外疏发，新陈代谢明显加快，营养消耗相应增加，冬日的贮藏在此时也开始动用。人体由于冬日营养摄取的不足而要在春季给予明显的补充。春季还是多病期，很多疾病好发于春季。再加上人们珍惜大好春光，争分夺秒地学习、工作，所以春季的营养供给就显得十分重要。



春季的营养需求



祖国医学指出，“人与天地相应”，即人体的生理机能应与四季气候的变化密切适应。

冬季人体血流缓慢，所以脉象如“石”，脉沉于骨；而春天的血液循环又渐渐增强，所以脉象“强”、“浮”，如“鱼游水面”。因此，机体的营养结构要随着季节的客观规律相应地进行协整。总体来说，春季有以下营养需要：

◎ 维生素和矿物质

春天还是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌，特别是病菌开始繁殖，且活力增强，容易侵袭人体而导致疾病。所以，春天还要摄取足够的多种维生素和矿物质，如富含维生素C的小白菜、雪里蕻、柿子椒、番茄等深色蔬菜，以及柑橘、柠檬等水果，因为维生素C具有抗病毒的功能。还有摄取富含维生素A的胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，因为维生素A具有保护上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而能抵抗各种致病因素的侵袭。还要摄取富含维生素E的绿色卷心菜、花菜、芝麻等，因为维生素E有提高人体免疫功能和增强人体抗病能力的作用。

◎ 热量



早春时节，气温仍然较低。寒冷刺激甲状腺，可引起亢进，热量的消耗使人体的耐寒力和抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量，来稳定基础体温。所以，早春期间的营养构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品、黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。

◎ 蛋白质



寒冷还可以加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力降低而引发疾病。所以早春期间还需增加补充优质蛋白质，如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉、鸡肉、兔肉等，因为这些食物中富含蛋氨酸，而蛋氨酸具有使人体耐寒的功能。

◎ 钙和糖

多吃些食用菌，如黑木耳、蘑菇、银耳等。食用菌是春季的一种天然保健营养品，口味清淡，适于在春季食用。而且黑木耳富含矿物质钙，钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用。蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。银耳富含银耳多糖，能提高人体吞噬细胞的能力。

春季饮食营养与人体健康

春季是一年中最好的季节，是人体生理功能新陈代谢最活跃的时期，生活规律也易发生变化，健康人能很快适应，但有慢性病的人则容易旧病复发。尤其是早春，由冬季进入春季后，人体内各种生理功能正处在调节之中，在短时间内人体各系统功能尚未完全调节适应的时候，身体的抗病能力都比较低，易感染各种疾病。春季也正是蔬菜水果的淡季，人们吃的蔬菜、水果相对减少，品种也比较单调，常导致维生素摄入不足，尤其缺乏维生素A、B族维生素、维生素C，以致不少人出现口舌生疮、牙根肿痛、牙龈出血、大便秘结等内热上火症状。



春季饮食营养调理原则



春季（立春起至立夏止）是万物生长、万象更新的季节。

春季该摄取哪些营养以及怎样调整饮食呢？可以用这样一句顺口溜来概括：“春天里来日渐暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃，健康长寿有保障。”



◎ 要营养平衡

从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。

◎ 春季饮食养肝为先

按我国中医观点，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长，因此患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发。春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。因此，春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

◎ 饮食要养阳



阳，是指人体阳气，中医认为“阳气者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里亦主张“以葱、蒜、韭、蓼、蔥、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。

另一方面，由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，还应包括温养肾阳之意。春天时人体阳气充实于体表，而体内阳气都显得不足，所以在饮食上应多吃点培补肾阳的东西。目前除了蓼、蔥等野菜已较少食用外，葱、蒜、韭等都是养阳的佳品。

◎ 多食甜，少食酸

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。祖国医学认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。但春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。有鉴于此，在春季人们要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛；而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。



◎ 饮食要清淡

由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热，忌生冷。胃寒的人也可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

◎ 要多喝水



可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪冷饮。



◎ 多食蔬菜

人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调所致。因此，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，更有利于身体健康。



春季能用水果代替蔬菜吗

有的人在蔬菜少的春季，常常用多吃水果的方法来代替吃蔬菜，这种做法不可取。因为尽管水果和蔬菜确有不少相似之处（如都含有较丰富的维生素、纤维素和无机盐等），但两者之间毕竟存在区别，故水果不能代替蔬菜。

水果和蔬菜虽然都含有碳水化合物，但水果所含的多为葡萄糖、蔗糖和果糖等一类化学上称为单糖和双糖的碳水化合物，而蔬菜所含的碳水化合物则是淀粉一类的多糖。当摄入前者，胃和小肠可以不加消化或稍加消化，便很快进入血液中，如果食用过多，则会使血液中的血糖急剧上升，进而刺激胰腺分泌大量的胰岛素，使人的精神不稳定，出现头昏脑胀、疲劳乏力等症状，而且葡萄糖、果糖大量进入肝脏后，很容易转化为脂肪，使人发胖。而后者多是淀粉，需要各种消化酸帮助消化，如菠菜、芥菜、莴笋、芹菜、油菜、香椿等。

若是初春，新鲜蔬菜较少，可以充分利用冷藏、干制、腌渍、罐藏、酱渍等多种方法加工贮藏的蔬菜，如腌制的萝卜、姜、葱头、白菜、芥菜、榨菜、辣椒等，营养较为丰富，均可食用。



春季饮食营养与疾病的防治



有些疾病每逢季节交换时便发作，大都是由于自然变化的影响所致。

根据中医理论，春、夏、秋、冬四时气候的变化，与人的生命活动是对立统一的两个方面，人体必须适应四时气候的变化，才能维持正常的生命活动，否则人体节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低，即使不因外邪而致病，也会导致内脏的生理功能失调，从而产生病变。

◎ 头痛、眩晕

到了春天，肝阳上亢的人，特别容易出现头痛、眩晕。现代医学也发现，春天的气候变化容易使血压波动而升高，出现头痛、头昏、失眠等症状，应及时采取食物防治的办法。具体方法有：每日每餐食3个香蕉或橘子。亦可用香蕉皮100克，煎水代茶饮。因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子。所以，春天经常选食含钾的食物，如柠檬、梨、绿豆等，对防治高血压是有益的。如果选用香蕉皮适量，加水煎服，还可预防春季脑溢血。

◎ 胃、十二指肠溃疡

春寒还会诱发胃、十二指肠溃疡，可采用蜂蜜法预防。具体方法为：取蜂蜜100～150毫升，隔水蒸熟后，于饭前空腹1次服下，每日3次。也可用新鲜卷心菜洗净、捣烂，用消毒纱布绞汁，服时稍加温，每次服200～300毫升，每日2次，15天为1疗程。

◎ 胃下垂及胃功能紊乱

对患有胃下垂及胃功能紊乱者，可选用优质鸡内金（一定要附有黄色薄膜）若干只，制成粉末状后服用。制法：先在铁锅内置些米糠（一般炒100克鸡内金用1000克米糠），在火上炒，直至把米糠炒至黄褐色为止。然后放入鸡内金再炒，炒至鸡内金像虾片似的膨胀起来，即将铁锅从火上取下，稍冷却后，筛去米糠，将鸡内金捣研成粉霜状放入瓷瓶内备用。服法：成人每人每次服1～2克，每日3次，可用黄酒送服。



◎ 慢性气管炎

春天气温变化大，容易导致慢性气管炎复发。防治方法：急性发作时可取蓬蒿菜90克，水煎去渣，加入冰糖适量，分2次服。急性期过后仍有咳嗽者可用百合30克，蜂蜜1匙与梨同蒸，将百合、梨与汁同服。预防慢性支气管炎复发，可每晚就寝时把1～3个生胡桃肉（连胡桃的紫衣服）与1～3片生晒参片一同细嚼，嚼烂后咽下，连服3个月。

◎ 尿路结石

尿路结石患者要避免摄取高钙食物，如菠菜、苋菜、春笋、柿子椒等，还要忌饮红茶、可可茶，勿食果仁等，因为它们可引起草酸钙和磷酸钙结石。另外，要忌食肝、肾等动物内脏，鱼肉、巧克力等也要少食，否则易形成尿酸结石。



◎ 肝病

肝病者在春季应避免摄取含有醚油类物质的蔬菜，因为含有醚油类物质的食物，如扁豆、蒜头、洋葱、菠菜等，会对肝脏和胆汁产生不良的刺激，应少食或不食。

◎ 消化性溃疡者

消化性溃疡者在春季要避免摄取含肌酸、嘌呤等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼圆汤。因为上述物质有强烈的刺激胃液分泌的作用。菠菜、豆类和动物内脏也含有上述物质，会刺激胃酸过多分泌，形成气体而腹胀，增加胃的负担，故应少食。



春季的合理进补



春天，阳光普照，处处生气蓬勃、春意盎然。作为万物之灵的人类，也和自然界生物一样充满生机。

这时，人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质，供给机体活动、生长、发育的需要。所以，此时适当吃些补品或补药，对身体是极为有益的，特别是对久病将愈、病后体虚、外科手术后血气亏损者更为必要。



◎ 适宜在春季进补的人

营养学家认为，有如下症状的人，都适宜在春天选择适当的方法进补，以防病治病。

- 有早衰现象者。
- 患有各种慢性疾病而身体孱弱者。
- 腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者。
- 容易反复感冒者。
- 以前在春季有哮喘发作史而暂未发作者。
- 夏天有夏季低热者。



◎ 春季进补原则

中医认为春季养生“当需食补”，但必须根据春季人体阳气逐渐生发的特点，选择平补和清补。如果选用温性食物进补，往往会出现助阳升火的疾病。平补的饮食适合于正常人或病人。如荞麦、米仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类，橘子、金橘、苹果等水果，还有芝麻、核桃等，长期食用一般无不良影响，就是阴虚、阳虚、气虚、血虚的人也可选用。清补的饮食是指用凉性的食物烹煮的饮食，如梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺蛳等，阴虚内热者进补这些食物可以消火祛热，有助于改善体质。

◎ 春季进补佳品

春季进补，应注意季节特点，选用扶助正气生发、补益元气的补品。在这方面，人参就是最优的补气之品。



《本草经》记载，人参能“补五脏、安精神、除邪气”。它性味甘平，能大补元气、止渴生津、宁心安神，既可用于久病气虚，又可用于虚脱急症，实为补虚扶正之良药。一般来说，市售的红参、生晒参等均可选服。中医认为，脾胃气虚弱而致气短、音低、疲乏无力、胃寒者，适用红参。疲倦乏力、神疲、口干则应先用生晒参。如用西洋参，功效更好。

食用人参，最简单的服用方法是每次5克，切碎，放小半碗水，加适量糖，隔水炖好，连渣一起服用，每日1次。也可把人参切片，每次4片，每日2次吞服，或放入口中含服后嚼碎吞下。人参价格较贵，因而也可用物美价廉的党参、太子参代替，还可选服黄芪、红枣、山药等。





◎ 春季疾病患者的进补

病中和病后恢复者在春天进补一般以清凉素净、味鲜可口、容易消化的食物为主，以帮助胃气恢复。可选用大米粥、米仁粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥、海蜇、肉松等。切忌大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙及糯米食品等，否则会壅塞胃肠，损伤胃肠功能。

春季营养食谱

◎ 五香乌骨鸡

［用料］乌骨鸡、陈皮、甘草、粒状山椒、桂皮、茴香、丁香、砂糖、香油、米酒各适量。

［制作］

①先将陈皮、甘草、粒状山椒、桂皮、茴香、丁香混合制成“香料袋”。

②将“香料袋”放入锅内，加水两碗，煮至水剩一半。

③再放入砂糖、香油、米酒及乌骨鸡，用文火炖半小时。

④捞出乌骨鸡，切成薄片即可。

［备注］乌骨鸡富含维生素A，如以乌骨鸡炖汤可御寒；将乌骨鸡与枸杞炖煮可治眼疾；与人参炖煮可滋补强身；与黄芪炖煮可补中益气；与当归炖煮可治眼疾。

◎ 韭菜炒肉

［用料］猪瘦肉300克、韭菜250克、植物油50克、虾皮10克。

［制作］

①将韭菜洗净、切段、将猪肉切丝。

②将锅烧热，放入植物油，待油热至八分时，放入肉丝翻炒，肉丝将熟时放入虾皮、韭菜，翻炒几下即可出锅。

［功效］具有补肾强身之功效，韭菜还具有抗癌的作用。

◎ 酱汁肘子

［用料］猪肘子750克、葱15克、姜15克、冰糖100克、料酒10克、酱油50克、大茴香1克、丁香1克、小茴香1克、桂皮1克、肉果（草果）1克、甘草1克、花椒1克、味精2克、精盐1克。

［制作］

①将肘子刮洗干净，用清水泡浸10分钟后，放入锅中煮至3分熟时，取出洗净血沫，备用。

②将砂锅中放清水750毫升，放入肘子，加上述各种调料及香料，用武火烧开，后再用文火煨熟，取出装盘食用。



［功效］可补肾、养血、滋阴、散寒。

◎ 四神排骨汤

［用料］排骨600克、薏米、莲子、芡实各75克。A料：盐1小匙、茯苓2～3片、干山药10片、米酒1大匙

［制作］

①薏米洗净，泡水6～8小时，捞出；莲子、芡实、茯苓及干山药均洗净，沥干水分后备用。

②排骨洗净，放入滚水中烫去血水，捞出，沥干水分备用。

③所有材料放入锅中，倒入约1500毫升水以大火煮滚，改小火煮至熟烂，加入A料调匀，继续煮2～3分钟即可盛出。

［功效］此汤滋味鲜美，能补脾益肾、帮助消化，尤其在春夏之交食用更能增加抵抗力。





夏季的营养保健

夏日来临，持续的高温。从小暑至立秋，俗称“伏夏”，是全年气温最高、阳气最盛的时候。夏季的气温使人体产生了一系列生理变化，对人体健康有很大的影响。为增强人体调节机能，使各种生理机能适应高温季节的变化，在饮食调理上应引起充分的注意，以保证人体的健康。

夏季的营养需求



在夏季，要注意调节饮食、补充营养。

夏季气候炎热，人在高温环境中生活和工作，体温调节、水盐代谢以及消化、神经、循环、内分泌和泌尿系统都会发生显著变化，导致人体代谢增强，营养素消耗增加。出汗增多，导致许多营养素从汗液流失。另外，在夏季人的食欲普遍降低，消化吸收不良又会限制营养素的正常摄入。这些都可能导致人体营养素代谢紊乱，甚至引起相应的营养缺乏症或其他病症。



◎ 蛋白质

因为在高温环境中，人体组织蛋白分解增加，尿中肌酐和汗氮排出增多，从而引起了负氮平衡。因此，蛋白质的摄取量应在平常的基础上增加10%～15%，每天的供给量应达100克左右，其中以鱼、肉、蛋、奶和豆类中的蛋白质为佳，还须注重补充赖氨酸。

◎ 维生素

因为高温环境下维生素代谢增加，汗液排出的水溶性维生素增多，尤其是维生素C。所以在夏天，人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，而维生素B_1、维生素B_2、维生素C乃至维生素A、维生素E等，对提高耐热能力和体力都有一定作用。因此，在夏季，可多吃些新鲜蔬菜和夏熟水果，如番茄、西瓜、甜瓜、桃、李、杨梅等，这些都富含维生素C。另外，还需多吃些含B族维生素的粮谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉和蛋类食品，亦可适当口服些酵母片。



◎ 水和无机盐



当人体体温过高而大量出汗时，不但体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾。而缺钠可引起严重缺水，所以要补充水分和无机盐。最好是少量、多次地补充水分，这样可使排汗减慢，减少水分蒸发量。钠的补充要视出汗多少而定，一般普通人每天从食物中摄取5～6克食盐就可以了。劳动量大、出汗多的人，则需要另从饮料中补充，但饮料中氯化钠浓度不宜超过0.2%。钾盐的补充为每日50毫克钾片当量，也可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。汗液中除含钠、钾外，还含有钙、镁、铁、铜、锌、硫、磷、锰、铬等，若不及时补充，同样能引起机体水盐代谢和酸碱平衡的紊乱，影响耐热能力，容易中暑。所以，夏天一定要及时补充水和无机盐。



夏季饮食营养与人体健康



夏季由于天气炎热，人体热能消耗大，人们一般食欲不振，消化力不强，不愿吃高热量肥腻之物。

在夏季，如果不注意饮食营养的话，就会出现头昏脑胀、四肢无力、浮肿气虚等营养不良症状，使体质迅速下降。所以，在饮食调配上，应少吃些肉类，多食一些新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、绿豆、芝麻酱、凉拌菜、咸蛋等凉爽清淡之物。在调味方面，可适当加些蒜和芥末，以起到杀菌、清暑和增进食欲的作用。另外，也要注意食物的色、香、味，以引起食欲，使身体得到全面的营养。具体应如下调理：

◎ 多吃苦味食物

《吕氏春秋·本味论》曾指出：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”中医认为，人体阴阳平衡则无疾患。由于人们在饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味，往往导致人体阳有余而阴不足，所以一年四季均应适当进食苦味食品，夏季尤其应多吃一些。苦味食品所含的生物碱类物质具有消炎退热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。夏季适当吃些苦瓜、苦菜，以及啤酒、茶水、咖啡、可可等，不仅可清心除烦、醒脑提神、消炎祛暑，而且能增进食欲、健脾利胃。

◎ 制作菜肴常加醋

夏天人体需要大量的维生素C，如果在烹调时放点醋，不仅味鲜可口，且有保护维生素C的功效。此外，炎夏之季家家喜食凉拌菜、凉拌面，如果在吃菜和面时放点醋，可使人食欲大增，有助于消化，并起到杀菌、解毒和预防肠道传染病的作用。



◎ 多食粥、汤

夏季饮食一般以温为宜，早、晚餐喝点粥是大有好处的。很多粥都属凉血清暑之物，食后既能生津止渴、清热祛暑、凉血，又能补养身体。银耳粥能生津润燥、滋阴养肺，有助于治疗高血压和慢性支气管炎；黄芪粥可治水肿；豆浆粥和皮蛋淡菜粥可治疗血管硬化、高血压和冠心病；蚕豆粥能辅助治疗水肿和慢性肾炎；荷叶粥能解暑热、止渴解毒、清胃润肠，可治嗓子痛；莲子粥能健脾和胃、益气强志，对腹泻、失眠、遗精、白带过多等均有一定的疗效；赤豆粥有补肾、消水肿、治脚气的功能，肾功能较差的人多食为好；百合粥能养心安神，润肺止咳，最适合肺阴不足的老年人食用；冬瓜粥有利水消肿、止渴生津的功能，并有降低血压的作用。另外，多食点营养汤、凉拌食品、糟卤肉、清炖肉汤（鸡、鸭、鹅）、醋溜、醋渍泡菜等，既开胃又可补充营养。

◎ 天热常饮保健茶

盛夏酷暑，人们在工作之余，如果能喝上一杯甘凉可口的保健茶，顿时会觉得心旷神怡、浑身凉爽、暑热即消。常饮的保健茶很多，其中以盐茶、菊花茶最常用。



盐茶：食盐6克、茶叶5克，加开水500毫升冲泡，凉后饮之，有祛热解暑、补液止渴的作用。

菊花茶：白菊花5克，用500毫升开水冲泡，凉后饮用，可清热解毒。但须忌饥饿时和睡前饮茶及饮之过量，更忌饮隔夜茶。

◎ 多食蔬菜

夏季蔬菜种类多，不仅富含多种营养物质，而且大多有清凉祛暑的作用，所以应该多吃一些。以冬瓜而言，其味甘淡而凉，有清热解毒、利水化痰、消暑解渴之功效。冬瓜无论是炒菜、做汤或做馅，都十分清淡，味美适口。其他如番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等，都可多食。此外，在食用蔬菜瓜果前，一定要清洗干净。因为瓜果在收获、运输和贮存过程中常会遭受各种微生物致病菌、寄生虫卵的污染。因此，在吃瓜果之前，一定要认真清洗，然后再用开水烫一烫，以杀灭病菌或虫卵，防止肠道传染病和寄生虫病。



◎ 饮食要清淡

宜少吃油腻食物，夏季的饮食应以清淡平和为主。因为含脂肪多的食物，不但抑制胃酸分泌，而且刺激胃产生一种抑制自身蠕动的“胃泌素”，使食物在胃中停留时间延长，这样就会感到腹胀，不思饮食，而且由于夏季体内水分蒸发过多，消化液分泌大为减少，加之睡眠不足和夏天喜食冷冻食品等因素，胃肠消化功能减弱，如果再进食油腻食物，势必加重胃肠负担，影响消化。因此，根据夏季特点，应选择清淡、爽口、易于消化的食物。

◎ 要少吃糖

多吃糖是发生疖症的重要原因之一。血糖升高有利于金黄色葡萄球菌等化脓性病菌的生长繁殖，易诱发痱子、疖疮、痈肿等皮肤炎性病症。不少糖尿病人常并发皮肤疖肿，正是由于体内糖代谢失调、血糖长期过高所致。另外，糖在体内分解时会产生多量的丙酮酸、乳酶等代谢产物，使血液从正常的弱碱性变为酸性，形成酸性体质，酸性体质的人免疫功能低下，抗病能力弱，孳生在皮肤上的各种致病菌便可能乘虚而入，引起疖疮等皮肤疾病。

◎ 要吃些消暑食品

以减少体内积热，像西瓜、绿豆、山楂等，不但营养丰富，含有多种维生素和微量元素，而且还能止渴、利尿、祛毒、散热、开胃，是夏季防暑佳品。



夏季与进补



医学常说“补在三伏”，“三伏”为一年炎热最甚之时，酷热灼身。

人们一般认为，冬季需要进补，夏日却无关紧要。其实，人们在夏季的营养需要并不比冬天少，因为夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节，也是营养消耗量最大的季节，原因是人们出汗时，会损耗掉大量水分和营养物质。人体气随津脱，导致气津两虚，表现为身汗怯冷、疲乏懒言、食欲不佳、大便稀薄、舌淡脉弱、阴血亏虚，还可见五心烦热、心悸不眠、头晕目眩和脉细苔少等。这些情况都需要及时进补。所以，夏季也要进补。夏天的饭菜，要营养丰富、花样繁多。吃补品要以清淡、平补为主，经常吃些鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、黄豆及其制品和各类瓜果。



夏季进补原则



夏季进补应根据气候特点选择适合的补品。

夏季进补应遵循如下原则：宜清淡可口，避免食用黏腻等胃难消化的进补品；重视健脾养胃，促进消化吸收功能；宜清心消暑解毒，避免暑毒；宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗，出汗过多、气津两虚者，最宜服用西洋参，其养阴效果最佳；阴血虚者，还必须选用滋阴补血之品，如当归、石斛、熟地等。



◎ 食补佳品

莲子、蚕蛹、青蛙、荞麦、绿豆、白扁豆、荔枝、大枣、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鹌鹑肉、鲤鱼、乌龟、甲鱼、龙眼肉、蜂蜜、鸭肉、牛奶、豆奶、豆浆、甘蔗、梨等。

◎ 药补佳品

西洋参、太子参、黄芪、茯苓、石斛、地骨皮、黄精等。补益中成药有参苓白术散、复方蜂乳、参杞冲剂、人参银耳晶、双宝素、青春宝、薯蓣丸、人参养荣丸等。



◎ 粥补佳品

❶ 决明粥：决明子12克、白菊花9克煎汁、去渣与粳米100克煮成粥。适用于目赤肿痛、头昏、头痛、高血压、高血脂、便秘等症。

❷ 荷叶粥：鲜荷叶煎汁过滤后，加入粳米煮成粥。有清热解暑、凉血止血之功效，适用于夏季暑热、头昏脑胀、胸闷、赤尿等症，对高血压、高血脂、肥胖症等有一定功效。

❸ 绿豆粥：将绿豆煮得稍烂时，再与粳米同煮成粥。可清热解毒、清暑生津，有预防中暑、解热止渴的作用。

❹ 薏米粥：用薏仁米30克、粳米100克煮粥。有健脾益胃、渗湿利尿、补肺清热的功效，适用于脾虚、泄泻、下肢浮肿等症。

❺ 马齿苋粥：取鲜马齿苋50克，洗净切碎与粳米100克同煮成粥。能清热解毒，可治疗疖肿、疖疾等症。

夏季疾病的饮食预防

夏季人体常有消化力减弱和食欲不振的现象，故应多吃些清淡、易消化的食物，如豆制品、新鲜鱼类、蔬菜、水果等。补充水分和盐分时不可过多，以免增加心脏和消化系统的负担。适量饮些可解暑热，且有爽身提神功效的绿豆汤、菊花茶等，对身体大有好处。此时多喝冬瓜汤（加少许盐），对老年人有预防中暑的作用。

如有消化不良、慢性腹泻现象，可用鲜白扁豆100克，煮粥食用。喝西瓜汁，可治疗中暑发热、肾炎水肿。如果每天早上吃一、两个番茄，也会降低血压，并可治疗眼底出血。

夏季饮食禁忌

在夏季，虽然冰甜凉爽的东西既好吃，又能解渴祛暑，但是切不可吃太多，否则，近则立即诱发肠胃痉挛，引起腹痛、腹泻，远则可潜伏到秋季而导致病。还应该注意大汗之后不要过量饮用冷饮，因为冷饮饮用太多，不仅不能尽快地补充和调节体内盐类和水分的丢失，反而冲淡了胃液，降低胃液的杀菌力，致使微生物通过胃肠道引起胃炎、肠炎、痢疾等疾病。尤其是某些慢性病患者，吃冷饮更要有所选择和节制。例如冠心病、哮喘、慢溃疡、胃酸过多的患者，不宜多饮用酸味的冷饮；糖尿病患者，在自制冷饮中，应少加或不加糖，否则饮后会感到口中甜腻或胃部不适。

不可多吃冷肥之物，否则可能会导致胆结石等疾病的发生和使心血管收缩，心脏负担加重，对有血管疾病的人很不利。因此，不宜太多吃过冷食物，慎食凉性食物，尤其是对炎病初愈者、孕产妇、婴幼儿、年老体弱之人，应忌食冷肥食物。

夏季月份饮食禁忌

在夏季，根据各月气候条件和人体生理特点，要注意对食物的选取，不能吃的食物就不要吃。

❶ 农历四月

- 勿食芫荽（即香菜），伤人神。芫荽辛温香窜，其性散、耗气伤神。另外，四月时，有狐臭之人切勿食芫荽，因为芫荽含挥发物质，其气辛烈，食后能加重狐臭。
- 勿食抱鸡肉。“抱鸡”指发情中的老母鸡，其肉富含雌性激素和其他有毒物质，食之会令人作痈或漏、男女虚冷，对人体不利，因而不宜食用。

❷ 农历五月

- 勿多食韭菜。五月初夏，天气渐热，韭菜辛温，多食会令人乏力。
- 不要吃鹿肉，会伤人神。因为五月天气热，而鹿肉甘温、性暖，在热天如多吃发热之物，会使阳盛血热、阴阳失衡，从而导致疾病的发生，如肝阳上亢、心火积盛。平时有血热及阴虚阳亢者，在五月尤其忌食鹿肉。
- 五月至十月期间，勿食贝类。因为在此期间，某些海域中膝勾藻大量繁殖，膝勾藻系有毒藻，含石房蛤毒素，此时的贝类摄食青藻，形成毒贝，人食此贝肉之后，毒素会迅速释放出来，使人中毒。石房蛤毒素系神经毒，中毒严重者常在2～12小时内因呼吸麻痹而死亡。五月天气温暖，人应该趁此时节养阳以疗病，尤其平素阳虚之人，可多食温暖肠胃之物，不宜多食寒凉之物，以增疫病。



❸ 农历六月

农历六月最好不要吃羊肉，以免伤人神气。农历六月天气火热，人体阳气亦盛，而羊肉甘苦大热，是冬令佳品，在夏季不宜食用。



夏季老年人的饮食营养保健



每到夏天，很多老年人常会食欲大减，影响了身体健康。

根据老年人生理特点和胃肠功能，老人应注意尽量避免吃油腻食物，也要避免食用冷饮或生冷瓜果。应遵循两条基本原则：一是饮食要消淡，二是应选择易消化吸收之物。

◎ 主食的选择

以米饭、面食为主，早晚可喝点清淡爽口，易消化的牛奶、豆浆、绿豆稀饭等。但不宜多吃甘温滞气的糯米、马铃薯、甘薯等。



◎ 肉食的选择

可选营养丰富、滋阴补气的肉食，如猪瘦肉、牛肉、兔肉、甲鱼、鲫鱼、乌龟、泥鳅和鸭子等，最好不要吃些食性偏温的羊肉、鸡肉、鲤鱼、肥肉等。

◎ 蔬菜的选择

应选择清淡而富有营养、消暑益气的蔬菜，如豆芽、豆腐、蘑菇、木耳、海带及各种绿色蔬菜。少吃或不吃性味辛温、苦寒的生姜、辣椒等食物。

◎ 水果的选择

西瓜、番茄、梨及香瓜等可常吃，但不宜多吃李子、杏。

◎ 其他食物的选择

啤酒可适当喝一些，烈性酒不宜喝；橘子晶、菠萝晶、山楂晶可用冷开水冲饮，而最好少吃或不吃冰棒、冰水等清冰凉饮料。

◎ 夏季老年人的进补

夏季，老年人由于各种生理功能的衰退，体质逐渐虚弱，对外界气温变化的适应能力也在减退，易患中暑、消化不良、感冒等病症，也常会引起旧病复发，所以老年人注意养生进补，而且进补应注意量少、清淡而可口，避免食用过多。常用进补方法除用成药、汤药以外，还可喝药粥。夏季吃一些粥可补充体内水分，养胃护胃，若有针对性地在粥中加入一些消暑祛湿、养胃补虚的药物，制成药粥，作用更佳，如绿豆粥、黄芪粥、百合粥、薏米粥等。脾虚的老年人应选食健补脾胃、化除湿邪、性质平和的补益食品，如用红豆、薏米等煮烂后加糖食用，是很好的滋补食品。其他如冬瓜汤、绿豆汤，也是经济实惠的补品，既能解暑止渴，亦能生津凉血。



夏季营养食谱

◎ 鲜蘑炒腐竹

[用料]腐竹200克、鲜蘑菇150克、青豆50克、味精1克、花生油50克、淀粉20克、清汤200毫升、料酒5克、姜1克、精盐3克。

[制作]

①将腐竹用水泡软后，放入锅内煮熟，捞出后沥去水分，切成寸段，备用。将蘑菇洗净后，泡浸1小时，捞出，切成丝，备用。

②在锅内放油烧至八成热时，放入姜末，煸炒后，加料酒、清汤、精盐，拌炒几下，下腐竹、青豆、鲜蘑菇，小火煨入味后，加入味精，淋上淀粉，盛盘即可。

[功效]可补益脾气、清热解毒、健身宁心，且鲜蘑菇还抗癌的作用。



◎ 黄芪冬瓜汤

[用料]冬瓜400克、洋菇150克、黄芪22.5克、当归2片、枸杞7.5克、鲜香菇3～4朵、冰糖150克。

[制作]

①洋菇、鲜香菇洗净、汆烫；冬瓜洗净，去皮及籽，切成4厘米长、3厘米宽的大块备用。

②黄芪、当归放入锅中，加入4杯水烧煮30分钟，滤出药汁备用。

③冬瓜放入锅中，倒入药汁大火煮滚，改中火煮约30分钟，加入鲜香菇、洋菇及枸杞续煮5分钟，最后加入盐调味，盛入碗中即可端出。

[功效]此汤极具滋补功效，能消除疲劳、促进血液循环、利尿消肿，且无油脂，适合减重者食用。

◎ 烧茄子

[用料]茄子3个、猪肉70克、植物油50克、味精2克、汤200克、辣油3克、酒10克、砂糖10克、酱油10克、醋5克、淀粉5克、大蒜1片、葱30克。

[制作]

①将猪肉切成丝，浇上酒、酱油、淀粉拌匀；葱切成段；大蒜捣碎；将每个茄子切成4等份，将油烧至八成热时，放入茄子，炸去水分捞出备用。

②放入大蒜，炒至溢出香味，再放入猪肉、葱、茄子，旺火炒熟，加辣油、砂糖、醋、味精、汤缩汁，即可出锅食用。

[功效]有补气益肝的作用。

◎ 酸辣黄瓜

[用料]嫩黄瓜500克、虾皮25克、精盐10克、花生油50克、红辣椒4个、花椒10克、醋50克、白糖40克、味精适量。

[制作]

①将黄瓜洗净后切成段，备用。

②将花生油烧热，放入花椒及红辣椒，稍炸片刻后，随即倒入切好的黄瓜段，拌炒，并加入糖、盐、味精拌匀，炒熟后连汁带黄瓜倒入大碗中，放入醋和虾皮，腌泡24小时后可食用。

[功效]可健脾胃、助消化、生津液。





秋季的营养保健

秋季，天高气爽，夏日的酷暑开始转为凉爽，人体内的消耗开始减少。秋季以燥为特点，人们在秋季会感到咽干鼻燥、皮肤干涩、口渴欲饮。秋季是夏日人体大量耗能后的供给站，人体在夏日大量消耗的营养需要在秋季得到补充。秋季还是冬日寒冷天气来临前的准备和适应阶段。总之，秋天因其自身的特点，而不得不让我们特别注意与之相适应的饮食营养。

秋季饮食营养与人体健康

金秋季节，秋高气爽，这时的气温也冷暖适中，人体经过暑热的消耗后，渐渐趋于生理平衡，人体各系统生理相应发生变化，出汗减少了，体热的产生和散发以及水盐的代谢也恢复了相对的平衡；消化功能基本恢复常态；心血管负担减轻，人体能量代谢达到基本稳定的状态，因而，机体到了一个周期性的休整恢复阶段。但是，秋季来临，阳气日退，阴寒日升，气候逐渐转凉。入秋以后，雨水稀少，天气干燥，中医学认为“燥”为秋季之元气。秋邪伤人，容易耗人津液，以致出现口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、干咳少痰、大便干结、皮肤干裂等现象，此即医学上所说的“秋燥症”。秋季由于气温多变，秋燥、秋乏、秋寒等气候变化的影响，引起了人体一系列的生理变化，为增强人体调节机能，适应多变的气候，在饮食上应采取应变措施，以预防上述各种疾病的发生。



秋季饮食营养原则

中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。

燥邪伤人，容易耗人津液，所谓“燥胜则干”，常见口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干，甚至皲裂等症。秋季饮食究竟应怎样养生呢？

◎ 防燥养阴

秋季饮食以防燥养阴、滋阴润肺为准绳。古代最著名的营养专著《饮膳正要》中说“秋气燥，宜食麻以润其燥”，事实证明，多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用。

◎ 少辛增酸

即少吃一些辛辣的食品，如葱、姜、蒜、辣椒等，多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂、新鲜蔬菜等。因为肺主辛味，肝主酸味，以防肺气太过，损伤了肝脾功能。

◎ 经常食粥

年老胃弱的人，可采用晨起食粥的方法以益胃生津，如百合莲子粥、生地汁粥、麻仁栗子粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。



◎ 适时进补

根据秋季的特点，除可适当服用一些维生素类制剂外，还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健，如西洋参、沙参、麦冬、百合、川贝、胖大海等。原则是宜滋润，忌耗散。平素为阴虚体质的人，秋天更要注意养阴，可用中成药，如六味地黄丸、大补阴丸等。



秋季饮食佳品

秋季是一个丰收的季节，秋季的美食不仅味道可口，而且具有很好的保健作用。

秋季为燥气之令，燥伤津液，人们会感到咽干鼻燥、皮肤干涩、口渴欲饮。故秋季的饮食，应以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。以下是一些秋季饮食的佳品：



◎ 柿子

秋令佳品，首推柿子。古代医书有云，柿子能补“虚劳”，就是说它有补益作用。凡感受到秋燥之“邪气”者，会出现咽喉疼痛、口舌糜烂，甚至干咳；过去有肺病的人，有时也会咯血。对于这些情况，柿子都有很好的保健、治疗作用。它能润肺、止渴，在缺碘地区，常流行地方性甲状腺肿，多吃也非常有益。柿子的果蒂，叫做柿蒂，既具有安胎作用，又可止呃逆。有的人吃了食物后容易呃逆，用柿蒂煎水喝有较好的治疗效果。在柿子的外面，长有一层白霜，称之为柿霜，如能收集起来，也可用来治疗咽喉痛和口内生疮，即便是食品店中买的柿饼也不失为治疗咯血的辅助食物。当然，像任何其他食物一样，吃太多的柿子也不好。特别是身体虚弱、怕冷、经常腹泻、消化不良或咳痰甚多者应不吃或少吃柿子。至于民间传说的“柿子不能与蟹同吃”，今已被现代科学所证实，因此吃柿子的时候，就不要同时吃蟹。





◎ 白果

白果一般在秋季采集。生白果含有氰的成分，有毒，所以不能生吃。熟食白果，则大有补益。白果的功效很多，对各种虚证都有补益作用。对肺病久咳、气喘乏力者，有补肺定喘的作用。对体虚、白带多的女子，有补虚止带的作用。对年老力衰、小便清长、夜间尿多者，有补肾缩尿的作用。旧时妇女外出作客，怕时间久而如厕不便者，每次在出门前，服食白果，可免此烦恼。对内脏下垂、子宫脱坠者，多吃白果也有一定益处。白果作为菜肴，先要去掉壳和附在白果肉上的一层薄膜，甜、咸均不失风味。喜吃甜食的，可用白果肉煮汤，稍加糖即成。亦可与栗子、莲心等共制成甜羹。它们制作方便，最宜老年体虚者食用。每日早晚各吃1小碗，内放10粒白果，注意不要多吃，多吃会腹胀。制作咸食，可红烧，滋味甚美。与蹄筋等共煮，亦甚佳妙。平时吃素者，可以用白果、蘑菇、竹笋共炒，或者一起煮汤，味道也相当不错。不过，虽然白果是秋令补益佳品，但消化不良、腹胀，发热者不宜食用。





◎ 栗子

栗子也是补品。中医认为，栗子可以“健脾”、“补肾”，其吃法很多。作为甜食，可以单独煮汤吃。也可自制栗子粉，加糖和少量奶油、奶酪拌食，有如吃蛋糕的感觉。栗子与白果一同制作，或者再加百合，更是相得益彰。但栗子也不可多吃，否则会引起腹胀。

◎ 红菱

嫩嫩的红菱十分爽口，能清热止渴。出去秋游时，买一些生的红菱吃，可以解除口渴、消除疲劳。不过，生吃的时候要注意洗净，因为红菱的的外皮上可能附有寄生虫。将红菱煮熟后食用，中医认为有“益气健脾”的作用，对消化系统颇有好处。近年还发现红菱有一定抗癌作用。红菱还可以作为粮食，只是吃多了容易腹胀。吃剩下来的菱壳不要扔掉，而应收集起来，晒干后可以作药用。菱壳煎汤，能治疗一般性的腹泻、痔疮和脱肛等。



◎ 百合

百合是秋季特有的食物。中医认为，百合能补益心肺，有肺虚咳嗽、干咳无痰，或者因秋燥而感冒咳嗽者，都宜吃百合。晚上容易失眠、心神不宁时，也可以吃百合。百合中营养成分很丰富，有蛋白质、维生素、胡萝卜素等，其中胡萝卜素对防癌也有一定作用。吃百合的方法很多：可以当菜肴吃，如荠菜炒百合，先将荠菜切成末，与百合瓣共炒，称得上是美味佳肴，特别适宜于肺病患者食用；也可煮粥吃，如百合与糯米制成百合粥，放上一点糖，不仅可口，而且安神，有助于睡眠；还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹，当点心吃，也可补益安神。



秋季进补佳品



秋季气温转凉，秋高气爽，正是收获的季节。

人们由炎夏转入凉爽的秋天，常觉得较舒服。但中医理论认为，秋天气候较为干燥，而秋燥易伤及人的肺脏，会出现口干、咽干、唇焦、干咳或气促等症状。秋燥也易于伤阳，导致阴虚。因此秋季进补的原则即为滋阴润燥养肺，可选用下列中药和中成药因症进补：

◎ 沙参

沙参可养阴润肺、益胃生津，尤其是北沙参滋阴效果较强。可用于肺阴虚引起的干咳、咯血；胃阴虚引起的食欲不振、口干咽燥；发热或高热后伤津口干。入药水煎服，每次 10～15 克。

◎ 天冬

天冬，又名天门冬。可养阴清热、润肺补肾。用于阴虚肺燥、口干咽干、干咳少痰、咯血；阴虚低热、午后潮热、遗精盗汗、腰膝酸软。水煎服，每次 6～15 克。



◎ 石斛

石斛，味甘、微寒，入胃、肾经。可养阴清热、清胃生津。用于阴虚津亏、腰膝酸软、肾虚和视力减退。本品能促进胃蠕动和胃液分泌，帮助消化，并能降低血压、解热、镇痛。

◎ 山药

山药是一种平和之品，含有糖、蛋白质、碱、维生素 C 及多种氨基酸，其中糖蛋白水解后，有滋养作用。通常以淮山药品种为佳。

◎ 哈士蟆油

蛤士蟆油，属动物性补品，来源于雌性林蛙的输卵管，俗称田鸡油。味甘、咸、平，入肺、肾经。本品滋阴润肺、补肾益精效果良好，适用于肺结核、咳嗽、吐血、盗汗及妇女产后虚弱等。

◎ 玉竹

玉竹，味甘、微寒，入肺、胃经。可养阴润肺、益胃生津、养心。用于胃阴虚、萎缩性胃炎；肺阴虚、口渴咽干、咳嗽少痰、肺结核；冠心病、心绞痛等。



◎ 二冬膏

二冬膏是由天门冬、麦门冬、蜂蜜组成，有养阴清肺、益胃生津之功效，适用于肺阴不足、肺结核、久咳干咳、老年久咳少痰、慢性咽喉炎、萎缩性胃炎等。每日 2 次，每次 1 食匙。



◎ 茯苓

茯苓为菌类补剂，含茯苓酸、茯苓糖、麦角醇、蛋白质、卵磷脂和多种矿物质。具有健脾滋养的作用，能改善神经、消化、呼吸等生理功能，还具有抗癌作用。

◎ 石斛夜光丸

石斛夜光丸由石斛、五味子、肉苁蓉、熟地、麦冬、生地、党参等 25 味中药组成，有滋阴泻火、疏风明目之功效，主治阴虚火旺、视物模糊等症。每日 2 次，每次 6 克口服。

◎ 琼玉膏

琼玉膏，本品是由生地、茯苓、党参、蜂蜜组成的棕黑色黏稠状的半流质膏剂，有补虚健脾、滋阴养肺的作用。适用于肺虚干喘、气喘久咳、体虚瘦弱、肺结核、咯血、慢性咽喉炎、病后产后体虚。每日 2 次，每次 1 食匙。

秋季疾病的饮食预防

为增强身体的免疫力，防止疾病的发生，秋天应多食些新鲜水果和蔬菜，适当补充维生素。





秋季天气转凉，昼夜温差较大，气候变化无规律，对体弱、有病史的老年人和身体抵抗能力较差的儿童来说，很难适应，会导致旧病复发或感染伤风感冒。对于一些从事特殊行业的中青年人，也会因秋天风大干燥而感到身体不适。总之，秋天是疾病多发的季节，但如能及时防治，增强机体的抵抗力，是能防止疾病发生的。

◎ 消化不良、夜尿过多

有消化不良，或夜尿过多者，可用山药 120 克，洗净去皮并切片，加大枣 10 粒和粳米 50 克煮成粥，而后加蜂蜜调味，每天早上吃 1～2 小碗。因为山药味甘，含有脂肪、蛋白质等多种营养成分，故有滋养、强壮、助消化等功效。

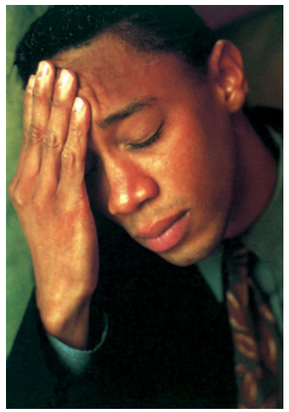


◎ 高血压、肢体麻木

高血压、肢体麻木者，可将生葛根 15～20 克，另加枣 10 粒，浸泡后切片去核，加水适量煮汤。每天服两次，每次 1～2 小碗，连枣同食，可起到治疗此疾病的作用。

◎ 慢性咳嗽、腰腿酸痛、神经衰弱

有慢性咳嗽、腰腿酸痛等症，或因用脑过度而致神经衰弱者，可将核桃仁 1000 克捣烂，加蜂蜜 1000 克调匀，用瓷瓶装好密封，每天吃两次，每次 1 匙，用温开水送服即可。因为核桃性温，有补脑、补肾、抗疲劳的功效。



◎ 失眠、记忆力衰退

可以用麦芽与面粉制成薄饼或麦芽糊食用。制法如下：用一碗干面粉加两汤匙鲜麦芽（如用干麦芽可减半），加糖制成薄饼或糊状，每天吃一两片薄饼，或一两小碗麦芽糊，均可提高人体免疫功能，并有防治失眠和防止记忆力衰退的功效。

秋季饮食禁忌

在秋季，也应该注意一些饮食的禁忌，以免生病。

❶ 七月勿食生蜜，否则易中毒。蜜蜂采了有毒植物的花，酿成的蜜也是有毒的。我国有些地区有大量的有毒植物，如雷公藤、昆明的海棠、南烛花等，来自这些植物的花蜜都含有剧毒的生物碱。而这些植物，大多在七月份开花，所以在七月不要吃生蜜，否则容易中毒，尤其是云南、四川、福建、广西、湖南等地之人。

❷ 七月勿食雁。农历七月雁要孵化幼雏，同“抱窝鸡”一样，其体内雌性激素分泌旺盛，此时的雁也比较瘦，肉也不好吃，吃了易伤人神。

❸ 八月后可食蟹，其他月份勿食。蟹味虽美，但最好在秋末冬初、下霜后吃。蟹在打霜



前有毒，但在霜后即中秋后、重阳节左右，蟹肥食饱满，且无毒，正是吃的时候。

❹ 八九月勿食姜，伤人神。姜性热、味辛辣、辛主发散。八九两月，正是中秋、晚秋，按内经“秋冬养阴”的说法，此时应食养阴润肺之物以保肺脏，若多食生姜，易生秋燥而致咳嗽，而咳嗽耗气伤神。

❺ 九月勿食犬肉，易伤神。狗肉温热壮阳，而秋冬宜养阴，但阴虚之人不宜多食狗肉，阳虚之人，但食无妨。

秋季营养食谱

◎ 沙锅豆腐

［用料］豆腐 200 克、瘦猪肉 100 克、鸡肉 50 克、口蘑 30 克、海米 10 克、玉兰片（水发）50 克、火腿 20 克、肉汤 500 克、豌豆尖 5 克、精盐 4 克，味精 2 克。

［制作］

①将豆腐上笼屉蒸 30 分钟，取出，切成长方形块，备用；将猪肉切片，将鸡肉切块，备用；将口蘑泡洗干净，备用；将玉兰片、火腿切片备用。

②将砂锅加水适量烧开，加入豆腐、猪肉、海米、鸡肉、口蘑、玉兰片、火腿片等，用文火炖 30 分钟后，加入盐、味精、豌豆尖，即可食用。

［功效］具有益气和中、生津润燥、补肾养血、补气养胃的作用。

◎ 红烧带鱼

［用料］带鱼 1 条、黄酒 30 克、酱油 15 克、植物油 250 克、姜 1 片、蒜泥少许。

［制作］

① 将带鱼去内脏、沥去水分后切成段，用黄酒、酱油、盐浸泡，备用。

②用姜片擦锅后，倒入植物油，热后放入鱼段，暂不用翻个儿。待煎成金黄色结痂时，再煎另一面，直至煎熟。随后，盛出，撒上蒜泥，即可食用。

［功效］可暖脾胃、补气血。





凉，捞出，沥干水分，盛入盘中备用。

②干贝洗净，放入腕中加水浸泡 6～7 个小时，待泡软捞出，沥干水分，再加入热水及姜片，移入蒸锅内蒸煮 20～30 分钟，取出，捞出干贝撕成丝，再连蒸汁一起倒入锅中，加入 3～4 大匙水以小火加热，加入红辣椒丝及 A 料煮匀，再加入 B 料勾芡，盛起，淋在芦笋上即可端出。

［功效］能促进新陈代谢，清除体内毒素，强化血管、降低胆固醇，维持血压正常，尤适合心血管及高血压患者。

◎ 蛤蜊鲫鱼

［用料］鲫鱼 1 条、蛤蜊 500 克、清汤 500 克、盐 2 克、葱 3 段、姜 4 片、料酒 15 克、味精 1 克、植物油适量。

［制作］

①将蛤蜊放在冷水中浸泡 12 小时后，再洗干净，备用；将鲫鱼去内脏，洗净，备用。

②将锅内油烧至八分热时，放入鲫鱼炸去水分，然后加清汤、酒、葱、姜，改用旺火烧沸后，再用文火炖煨，待汤成浓汁后，下蛤蜊、盐，炖至蛤蜊张开后，去除葱、姜，加味精后即可出锅。

［功效］具有养肝益肾、补益化湿、滋补五脏的功效。

◎芦笋干贝

［材料］芦笋 400 克、干贝 5 粒、红辣椒 1 个、姜 2 片。

A 料：盐 1/4 大匙、胡椒粉 1/2 小匙

B 料：淀粉水 1 大匙

［制作］

①红辣椒洗净，去蒂、切丝；姜去皮，切片；芦笋洗净，去根部及老皮，放入滚水中烫熟，捞出，浸入冷开水中泡





冬季的营养保健

冬季，万物生机闭藏，阳气潜伏，阴气极盛，草木凋零，昆虫蛰伏。每到冬季，气候突变，气温骤降，许多疾病威胁着人体的健康。因此注意冬季的饮食营养具有非常重要的意义：一是为了保证人体正常代谢的需要；二是为了防寒；三是为翌年春、夏季的大量耗能做好准备。



冬季饮食营养与人体健康

根据冬季寒冷干燥的季节特点，为与冬季气候相适应，在饮食调理上应以“保阴潜阳”为基本原则。所谓“保阴潜阳”是指顺乎自然，饮食要有敛阳护阴的作用。中医提出冬季饮食应保温、御寒、防燥，附加进补。保温就是通过饮食以保持体温，即增加热量的供给。御寒是通过饮食以抵御寒冷。据医学研究，人怕冷与体内缺乏矿物质有关。因此，在供给热能的同时，还要注意补充含矿物质的食品。防燥就是通过饮食以防干燥，饮食中注意补充维生素B_2、维生素C等十分必要。进补，冬季是最好的进补时机，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。

冬季的营养需求

❶ 热量

寒冷会影响人体内分泌系统，使甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，而致使人体的蛋白质、脂肪与碳水化合物三大热源营养素加速分解，增加机体的御寒能力，人体热量因此散失过多。在饮食方面，应以补充热量为主，适量摄入富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物。但为防止诱发老年人其他的疾病，不宜过量摄入脂肪。而蛋白质则应以优质蛋白质为主：如鸡蛋、鱼类、豆类、瘦肉等，因为这些食物所含的蛋白质容易消化吸收，而且富含氨基酸，营养价值较高。总的说来，蛋白质供应量应限制在常温下的需要量水平，热量增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。无机盐类供应量，应保持常温下的需要量。摄入足够的动物性食品和大豆，以保证优质蛋白质的供应，适当增加油脂，植物油应达到一半以上，蔬菜、水果和奶类供给要充足。

❷ 维生素

冬天蔬菜种类数量稀少，人们吃得相对较少，所以冬天一过，人体就会出现维生素不足的现象，如口腔溃疡、牙龈出血或肿疼、便秘等症状，这都是缺乏维生素A、B族维生素、维生素C等所致。因此，冬季绿叶蔬菜减少时，可适量吃些甘薯、马铃薯、大白菜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等等，这些菜类都含有丰富的维生素，合理搭配，可补充人体所需维生素。



❸ 无机盐

冬季，因消化吸收和体内代谢的影响，易缺乏钾、钙、铁、钠等元素，另外因排尿量增多，上述无机盐随尿液的排出量也随之增多，所以应及时补充些含钾、钙、铁、钠的食物，如猪肝、虾米、芝麻酱、香蕉等。

冬季饮食营养调理



冬季气温下降，外界阴气占主导地位，人体受外界影响，阴气也相对增加。

顺应冬季的气候特点，注重养阴，可以收到事半功倍的效果。此外，严寒的天气也使人们的代谢升高，皮肤血管收缩散热也较少。因此在冬季饮食调配上，可以多增加一些膏粱厚味，如炖肉、熬鱼、火锅等。具体来说，冬季饮食养生要点如下：



◎ 多吃高热量、御寒食品

寒冬的饮食原则，一是要有丰富、足够的营养，热量要充足；二是食物应该是温热性的，有助保护人体的阴气。在这一理论指导下，中医归纳了一些御寒食品，例如：肉类中的羊肉、牛肉、火腿、鸡肉、狗肉；蔬菜中的辣椒、胡椒、大蒜、生姜、蘑菇、香葱、韭菜；果品中的胡桃、龙眼、栗子、大枣、杏脯、荔枝、橘子、柚子、松子等，既补充足够营养，又保护人体阳气，吃了使身体觉得暖和。

◎ 多吃滋润食品

冬天虽然清爽，但是太过干燥了。当天气的湿度只有22%的时候，难免会唇干舌燥。干燥的冬天又特别容易引起咳嗽，而这类咳嗽差不多都是燥咳，治疗方法也是以润为主。总之，冬天干燥之际，任何人都宜“润一润”，如吃些煲老糖水、胡萝卜马蹄水、川贝炖苹果等。

◎ 注重食补

为了增强体质，许多人往往习惯于在冬令时服用些补品。人参、鹿茸、阿胶、黄芪之类固然对人各有益处，但如果服用不当就常会带来一些副作用，而适当地进行食补，既经济实惠又没有副作用。所以，冬令进补养生首先应遵循“药补不如食补”的原则。



◎ 多食咸、少食苦

冬季为肾经旺盛之时，肾主咸、心主苦，从我国医学五行理论来说，咸胜苦，肾水克心水，苦咸味多，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以，应多食些苦味的食物，以助心阳，这样就能抵御过亢的肾水。



冬季吃点火锅好，因为吃火锅能温补人体阳气。切忌食黏、硬、生、冷的食物，因为此类食物属阳，易使脾胃之阳受损。但脏腑热盛、上火或发烧时，可适当吃些冷食，但不宜过多、过量，以防损伤脾胃。此外，冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬养阳”的原则，多食用滋阴潜阳、热量较高的食物，如藕、木耳、胡椒等，为了避免维生素缺乏，还应多吃些新鲜蔬菜和水果。

◎ 多吃含无机盐的根茎类蔬菜

人怕冷与饮食中无机盐的缺少有关，冬季应多摄取有根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、青菜等。因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多，食盐对人体御寒很重要，可使人体产热功能增强。钙在人体内含量多少可直接影响人体心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体御寒能力，含钙较多的食物有虾皮、牡蛎、花生、鲶鲋、牛奶等。



◎ 多吃含维生素的食物

多吃些富含维生素A、维生素B_2、维生素C的食物，寒冷气候使人体氧化功能加强，机体维生素代谢也会发生明显变化。饮食中要及时补充维生素B_2，以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生，维生素B_2主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中；维生素A能增强人体的耐寒力，可多吃些动物肝脏、胡萝卜、南瓜、白薯；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力，对防治感冒、高血压、动脉硬化及心脑血管疾病有良好的辅助治疗作用，应多摄取新鲜蔬菜和水果，如白菜、油菜、菠菜、胡萝卜、豆芽以及柑橘、猕猴桃等。

◎ 适当补充含硒食物

在冬春交替之际，肝炎病毒尤其活跃，为预防肝炎保护肝脏，在饮食上应选择富含硒的食物。如动物肝、牡蛎、瘦肉、富硒茶等，不仅可提高人体硒水平，保肝护肝，对预防心血管病亦有较好的作用。

◎ 适当补充含碘食物

因为人体甲状腺能分泌一种叫做甲状腺素的激素，具有产热效应，它能加快组织细胞的氧化过程，提高人体基础代谢，增加热量，并使皮肤血液循环加快，产生暖和的感觉。足量的甲状腺素对人体抗寒起着重要作用，含碘丰富的食物有带鱼、虾、牡蛎等。

◎ 适当补充含铁食物

有试验证实，贫血妇女体温较血色素正常的妇女低0.7℃，产热量少13%，新陈代谢明显降低，较一般人更怕冷。因此，冬天应多吃些动物血、蛋黄、菠菜等含铁丰富的食物。



◎ 适当吃点生姜

人们常说“冬有生姜，不怕风霜”。常食生姜能促进血液的循环，可发汗，并有促进胃液分泌以及肠管蠕动，帮助消化，增进食欲的作用。生姜还有抗氧化作用，临床上常将生姜于用外感风寒、头痛、咳嗽、胃寒、呕吐等症的辅助治疗。



◎ 不能忽视饮水

有不少人认为冬季寒冷，人体出汗少，可以少饮水或不饮水，这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少，但组织液通过皮肤蒸发也可失去不少水分，一个成年人一天要失去约600毫升水，这种水蒸发是在不知不觉中进行的，故也称“无感蒸发”。人在呼吸时，也会失水，呼吸道在吸进氧气排出二氧化碳时，必须保持表面的湿润，每天仅此就要消耗掉500毫升水，加上排便失水，人体一天排出的水分约在2500毫升左右。冬季人体只要损耗5%的水分而未及时补充的话，皮肤就会皱缩，肌肉也会变得软弱无力，体内代谢产物滞留，人便会感到疲劳、烦躁、头痛、头晕和无力，甚至还会诱发更为严重的疾病。



冬季与进补

冬季及时进补是强身的大好季节。此时进补，养精蓄锐，有助于体内阳气的生发。冬季进补可多吃温热性食物，以提高机体御寒能力。可选富含蛋白质、维生素，而且易消化的食物，如玉米、小麦、黄豆、韭菜、大蒜、萝卜、黄花菜、羊肉、牛肉、鸡肉、鱼类、虾、水果及菠萝、橘子等。体质比较虚弱的老人，可常饮牛奶、豆浆等，以增强体质。或将羊肉切成小块，加些黄酒、葱、姜炖食，可益气、强筋壮骨。如果不适应肉腥味，加萝卜数块同煮可除膻味，如加枸杞子同煮，有兴阳温运的功效。冬季进补，最好先作“底补”，就是打基，可先选用芡实炖牛肉，或芡实、红枣、花生仁加红糖炖，以调整脾胃功能。也可炖些羊肉，加生姜制成羊肉大枣汤等，也有同样功效。在此基础上，再服补药可增加滋补效力，而且不会发生“虚不受补”的情况。

冬季进补注意事项



进补无论从中医的观点出发，或是从现代医学的观点出发，都是为了补其不足，即身体缺少什么营养成分，就进补什么营养物质。

冬季进补，这已成为民间的传统习惯，祖国医学有“冬藏精”、“秋冬养阴”的理论，认为冬季及时进补是强身的大好季节。三九严冬进补，能使营养物质转化的能量最大限度贮存于体内。而且冬至起九，正是一年中阴气极盛而阳气始生的转折点。所以，此时进补，萌育元气，养精蓄锐，有助于体内阳气的发生，为下一年开春直至全年的身体健康打下基础。



◎ 不同年龄的补益

人的一生经历不同的发育和生理变化阶段，各个阶段人体内脏的气血阴阳有不同程度的变化，而各年龄段人的生活习惯和学习、工作情况也不同，因而，进补时须考虑各方面因素进行补益。

❶小儿内脏娇嫩，易虚易实，尤其是脾胃未健，



而又往往饮食多不知节制，以致损伤脾胃，其在冬令的补益，当以健脾胃为主，可食茯苓、山药、大枣、薏米、红小豆等。

❷青年大多休息、睡眠不足，因此易心脾或心肾不足，表现为多梦、健忘、食欲不振等，其在冬令的补益可选用莲子、首乌等。

❸不少中年人身负重任，往往超负荷运转，又不注意休息，导致气血耗伤，故冬令补益以养气血为主，可食桂圆、黄芪、当归、乌鸡精等。

❹老年人冬令进补更为重要，因为老年人身体已经虚弱，再加上身患多种疾病，故老年人冬令必须进补。老年人无病时，可选用杜仲、首乌等进补；若有病，则必须辨证进补，血虚补血，气虚补气。

◎ 不同劳动强度的补益

体力劳动者和脑力劳动者进补方法也不同，对于脑力劳动者来说，常因思虑过度而耗伤心血，故要以补心为主，食用龙眼肉、莲子、牛奶等。而体力劳动者在劳动中消耗体力大，出汗较多，因此导致气阴耗损，补益气阴可选用太子参、玉竹、鸽肉等。



◎ 不同身材的补益

身体胖瘦不同补益也不同。中医认为“胖人多气虚”、“胖人多痰湿”，气虚者补气，补气需健脾，故健脾益气是虚胖之人补本的方法。湿痰重应采取健脾利湿之法，因为脾健才能运化水湿，可选用茯苓、薏米、党参、白术等。再如瘦人，中医认为瘦人多阴虚火旺，故冬令进补应用养阴、滋阴的补益方法，可选用百合、黄精、蜂蜜等。

◎ 补勿过偏

补要恰到好处，不可过偏。过偏则反而成害，导致阴阳再次失调，使机体遭受又一次损伤。例如，虽为阴虚，但一味养阴而不注意适度，补阴太过，反而遏伤阳气，致使人体阴寒凝重，出现阴盛阳衰之候。又比如。虽属气虚，但一味大剂补气而不顾及其他，补之太过，反而导致气机壅塞，出现胸、腹胀满，升降失调的症状。因此补要适度，应适可而止，千万不可过偏。

◎ 不可盲目进补

补是为了补其不足，即身体缺少什么营养成分就进补什么营养物质。因此，对于一位身体健康的人，本来体中不虚，再去进补，就失去了“补”的意义。俗话说：药症相符，大黄也补；药不对症，参茸也毒。所以，进补一定要讲究对象和方法，做到有的放矢。通常情况下，病后身体虚弱的人、刚生过小孩正在哺乳的妇女、正在成长发育的儿童和调节机能出现障碍的老人、久病体虚和手术后的病人等才需要进补。另外，进补须对症，进补时最好遵循医生的建议。该补则补，根据自己属于哪种虚症而选择相应的补品，气虚则补气，血虚则补血，不可盲目进补。

◎ 慎吃生冷、过腻的食物

在进补时，最好不要吃生冷和过腻的食物，以免妨碍脾胃消化功能，影响补药补品的吸收。进补期间，如遇感冒、发热、腹泻时，应暂时停服各类补品，以防补药恋邪，恢复健康后可再服。



冬季滋润良方



冬季虽然清爽，但是太干燥了。当天气的湿度只有22%的时候，会使人感到唇干肺燥。

干燥的冬天并不适宜进大补之剂，只宜多饮清润汤水。干燥的冬天又特别容易引起咳嗽，而这类的咳嗽差不多都是燥咳，治疗之法也是以润为主。

◎ 煲老水

这是最简单、最有益、最滋润的糖水。只需用水放入陈皮、冰糖煲约2小时即成。煲此老冰糖水，最主要的是用上好陈皮，够火候，功能除了润肺外对一切燥咳均有很好的疗效，即使是伤风咳嗽也可饮用，因为有上佳陈皮足以化痰止咳。

◎ 胡萝卜马蹄水



胡萝卜有“小人参”之称，可润肺生津。用胡萝卜加上马蹄、杏仁、蜜枣及两片陈皮煲约3小时饮用，甜润如甘露。如果小孩子口唇干燥甚至爆裂，饮此汤后两三小时，口唇马上回复滋润光泽。

◎ 川贝炖苹果

用苹果一个，将盖平切去，将苹果心挖空，放入川贝霜与苹果同吃，可治咳嗽痰多。

◎ 马蹄雪梨汁

取马蹄250克、梨250克、白糖50克。将马蹄洗净，去皮，切成长薄片；梨洗净，去皮、核，切成长薄片；一同用洁净纱布绞挤汁液。将汁液用凉开水稀释，加白糖，拌匀即成。可清热化痰。



冬季滋补粥品



粥疗在我国有着悠久的历史，在民间也有广泛的应用。

冬季天气酷寒，中医认为寒气盛则可伤人之阳气。因此，食粥宜搭配温补之品以御寒。现介绍常用的御寒粥方如下：

◎ 羊肉粥

选瘦羊肉250克与萝卜1个同炖，除去膻味，然后取出萝卜，放大米150克熬粥。羊肉系高蛋白、低胆固醇食物，矿物质含量丰富，且性温气热。冬季常食羊肉，可益气补虚、温中暖下，还能利肾强阳。最适宜肺结核、贫血、产后气血两虚及虚寒症患者食用。

◎ 韭菜粥

先把粥熬熟，再把适量韭菜切碎投入，稍煮片刻便可食用。韭菜内含有大量的维生素A、B族维生素、维生素C和钙、磷、铁等物质。熟韭菜甘而补中，经常食用韭菜粥可助阳暖下、补中通络。凡背寒气虚、腰膝酸冷者食用效果更佳。



◎ 栗子粥

取板栗15个，去壳和米煮粥而食。栗子甘温，除含糖量高外，还有不少脂肪酶。具有活血止血、养胃健脾、壮腰补肾之功效，适宜肾虚畏寒、腰膝无力者食用。常食栗子粥，还可治慢性结肠炎、内寒泄泻之症。

◎ 牛肉粥

取牛肉100克切薄片，与大米煮粥食。或将切片之牛肉调味后投入沸粥中稍煮即食，其味鲜美。牛肉蛋白质极丰富，含人体所需之各种氨基酸，对人体有补益作用。牛肉粥可养胃益脾、补气生血，对于气血不足之体弱畏寒、筋骨酸软或气虚自汗等症治疗效果较好。

◎ 核桃粥

取核桃肉50克捣碎，与大米100克煮粥食，有温补精髓的作用。核桃肉含丰富的亚油酸，有补肾、养血、健胃和强筋骨的功效。常食核桃粥可增加机体所需热量，增强御寒能力，特别适宜年老体衰、病后虚弱者食用。



◎ 人参粥

人参末5克和米煮粥，食之可补元气、生津液、暖身体、振精神。人参粥常适合于病后、产后虚以及老年人畏寒食滞、便溏泄泻者食用，也可用于神经衰弱之头晕目眩或失眠者。



◎ 鲢鱼肉粥

将去骨鲢鱼肉150克切片，拌盐、姜丝少许，投入熬熟之粥中沸煮片刻，乘热而服。鲢鱼肉味甘性温，可温中益气。鲢鱼肉粥则能温补脾胃、通络散寒，适宜脾胃阳虚或气虚者食用。

冬季月份饮食禁忌

❶十月“勿食椒，损人心，伤人脉”。

椒有多种（秦椒、蜀椒、地椒、胡椒、崖椒、蔓椒等），性味皆辛温，辛则发散，温则助阳。十月初冬，食椒宣发，有违秋冬养阴之义，尤其阴虚之人，四季皆忌。另外，椒粒皮壳中含有挥发油，油中主要成分为牛儿醇和异茴香醚，能引起血压下降、反射性心跳加快和呼吸兴奋，大量食用有轻度麻醉作用，故有损心伤脉之说。

❷十月勿食披霜生菜，否则会令人面部无光、目涩、心痛、腰疼或发心症，发作时手足十指皆青。

生菜性冷，经霜则寒，寒冷之物能损阳气，食之能引发上述病症，诱发亚硝酸盐中毒。当菜地土壤中缺钼时，许多蔬菜如莴苣、萝卜、芥菜、韭菜等能从土壤中汲取更多的硝酸盐，而且如果蔬菜保存不善，温暖潮湿，通风不良，有利于某些还原菌（如大肠杆菌、摩根氏变形菌、产气杆菌和革兰氏阳性球菌等）的生长和繁殖，从而促进硝酸盐还原为亚硝酸盐，其含量会随蔬菜腐烂而增长。所以十月应量少吃生菜。

❸十一月慎食“四季豆”。

“四季豆”品种甚多，包括扁豆、芸豆、小刀豆、豆角等，它们都含有皂甙、亚硝酸盐、胰蛋白酶抑制物和植物血液凝集素等有毒物质，“四季豆”中毒以秋末冬初下霜前后较为常见，所以，十一月应慎食“四季豆”。

❹十二月“勿食薤，令人多涕唾”。

薤，俗称“葛头”，广西、湖南、四川等地栽培最多。鳞茎可作蔬菜，一般加工制成酱菜。性味辛温而滑，含挥发物质，生食有刺激性类似葱，引人涕唾，不一定是非在十二月不吃，其他月份也尽量不要生食薤。此外，还须注意不可与牛肉同食。

冬季营养食谱

◎ 冬笋炒肉丁

［用料］嫩冬笋250克、里脊肉250克、淀粉10克、花生油50克、盐3克、酱油5克、葱花5克、味精2克。

［制作］

①将冬笋切成片状，加水煮熟后捞出，备用。

②将肉切成片状，加酱油、味精、盐、淀粉拌匀，备用。

③将锅内油烧至八分热时下肉片爆炒至肉片卷曲后下笋片（带汁倒入）、调料，用淀粉勾芡后，翻炒几下即可出锅食用。

［功效］可温补肾脏、清热化痰。

◎ 秋葵玉米笋

［用料］秋葵、鸡胸肉各200克、玉米笋、胡萝卜各100克，葱3棵。A料：盐、淀粉各1/8大匙。B料：盐1/4大匙、胡椒粉1/2小匙

［制作］

①秋葵、玉米笋洗净，胡萝卜去皮，均切斜片；葱洗净，切段；鸡胸肉洗净，切条状，用刀背拍松，放入碗中加入A料抓拌并腌15分钟备用。

②锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱段，放入鸡胸肉炒熟，盛起，锅中余油继续加热，放入秋葵、玉米笋及胡萝卜片炒熟，再加入炒过的鸡胸肉及B料炒匀，即可盛出。

［功效］本菜营养丰富，富含蛋白质、钙质、铁质、胡萝卜素、维生素C及B族维生素，适合全家人食用，可增强抵抗力、促进食欲。



第九章

不同人员的营养保健

Nutrition For Different People

随着社会的不断发展和进步，社会分工也越来越细，各种新的职业也随之不断地涌现。每一种职业因其工作内容、工作环境的不同，都有其各自的特点。而营养是一种个性的关爱，从事不同职业的人员的饮食营养也都应有其各自不同的营养个性。如夜班人员、计算机工作人员和暗室作业人员等。由于所从事的职业的不同，一些人员难免要接触到某些有毒、有害的物质。为了增强人体对外界毒物的抵抗能力，除了改善劳动条件外，还应针对不同有毒、有害物质对机体的影响，选择一些适当的食品，以减少人体对有毒物质的吸收，并加快有毒、有害物质的排泄，保护机体器官，这是非常必要的。





脑力劳动者的营养保健

与体力劳动者相比，脑力劳动者对饮食的质量要求更高一些。脑细胞工作时，需要大量的氧气和碳水化合物。大脑的主要成分是蛋白质、脂类（主要是卵磷脂）以及对大脑最有影响的维生素B_1和烟酸等。因此在满足热量的条件下，还应供给足够的蛋白质和维生素。

脑力劳动者的营养需求

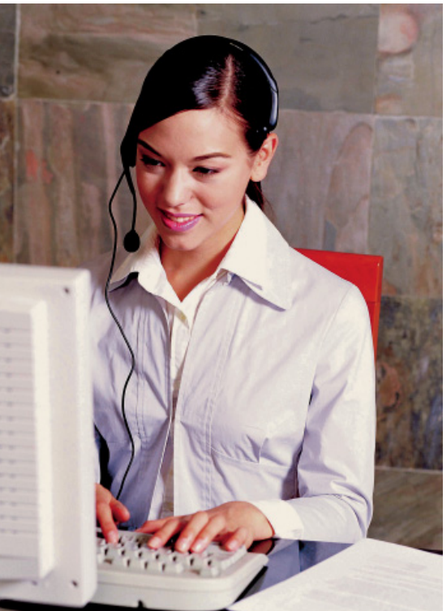
人的大脑是产生思维和意识的中枢，被誉为运筹帷幄的最高司令部。



大脑结构复杂、任务繁忙、新陈代谢十分旺盛，对能源物质的取舍也有明显的选择。在进行脑力活动时，脑细胞需要大量的氧气。虽然人脑重量不过1.4千克，但它的耗氧量却占全身耗氧量的1/5～1/4，是全身需氧量最多的“大户”，所需能量都要由碳水化合物来供给，脑本身并不能储备更多的能源。当脑力活动紧张时所需的糖量和耗氧量都相应增加。

◎ 蛋白质和氨基酸

蛋白质是构成大脑的重要物质，也是大脑智力活动与功能的物质基础。脑细胞的代谢需要靠蛋白质来维持大脑的各种运动状态。参与神经传导、负责信息传递的化学物质——神经递质也是由蛋白质的分解产物氨基酸或其衍生物所构成的。氨基酸的平衡是维持大脑正常活动与功能的重要条件。这些氨基酸在瘦肉、鱼、蛋、乳以及大豆和豆制品中含量较多。因此脑力劳动者的饮食中，上述动物性与植物性蛋白质食物含量应各占一半。而在动物性蛋白中，鱼与肉也应保持1∶1的比例，优质蛋白质宜占全日蛋白质总量的1/3以上。



◎ 脂类

脂类在大脑和神经组织的构造与功能方面具有重要意义。不饱和脂肪酸、磷脂、胆固醇等脂类是构成细胞膜的基本成分，DHA等是健脑的重要物质，磷脂代谢后分解出胆碱，后者是合成乙酰胆碱（神经递质）的重要原料。脂类可以促进脑细胞发育和神经髓鞘的形成，并保证其维持良好的功能。卵磷脂被誉为维持聪明的“电池”，有助于增强记忆力。其他富含脂质的健脑食物还有很多，如核桃、芝麻、松子、葵花子、西瓜子、南瓜子、花生、杏仁、鱼、鱼油等，都有助于维护脑功能，增强记忆力。

◎ 矿物质和微量元素



矿物质和微量元素在脑中含量的变化影响着脑和神经系统的功能。钙、镁、钠、钾等协同维持神经肌肉的应激性，钙能保证脑力旺盛、工作持久、头脑冷静并提高人的判断力。钙和其他碱性元素在一起，能维持体液的酸碱平衡，避免因饮食不当而形成酸性体质，使人感到疲倦，影响大脑的工作效率。缺钙可影响信息的神经传导，使神经、肌肉的兴奋性失调，人就会变得敏感，情绪不稳定，注意力难以集中，脑力工作不易持久。磷是脑力活动中的重要元素之一，参与生物氧化、调节能量和物质代谢。磷的化合物是体内的“储能器”，它是构成卵磷脂、脑磷脂等的重要成分，对维护大脑和神经细胞的结构与功能起着十分重要的作用。

◎ 维生素

维生素是维护身体健康，提高智力活动的重要营养素之一。如维生素C能保护生物膜，是保护脑功能的重要物质。缺乏维生素C易使细胞结构变得疏松或萎缩，导致脑功能不良，神经管很容易被堵塞或变形。维生素C可以防止其堵塞变形，使在脑力活动过程中的各种营养物质能顺利通过并及时供应，使大脑正常地发挥其功能。B族维生素尤其是维生素B_1参与碳水化物代谢，产生能量，保证神经系统的正常功能。缺乏维生素B_1可出现神经衰弱综合症及全身乏力、思维迟钝、记忆力减退等症状。维生素B_2的不足可引起视力疲劳，影响夜间视力，并可影响铁的吸收。烟酸缺乏可引起忧郁、焦虑、记忆力减退，严重者可发生精神错乱或痴呆。维生素A能维护眼睛和上皮组织的健康，增强机体抗感染、抗肿瘤的能力。维生素E能维持脑细胞活力，抵抗不饱和脂肪酸的过氧化物对脑神经细胞的毒害，并能预防脑细胞衰退及脑力疲劳。维生素B_6、维生素B_{12}和叶酸都与脑功能的健全有一定的关系。



脑力劳动者的饮食搭配



❶ 主食：每天应吃444～644克粮食，要粗细搭配、品种多样。

❷ 副食：选用大豆和豆制品、鸡蛋、鱼类、肉类；多食蔬菜，每天应该吃500克左右；多食花生仁、核桃仁、葵花子、松子、芝麻等，因为这些食物中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素和无机盐等。

❸ 脑力劳动的效率与糖、蛋白质、脂类及维生素等营养素关系密切，对饮食质量的要求相对要高些。



体力劳动者的营养保健

体力劳动的特点是以肌肉、骨骼的活动为主，体内物质代谢旺盛，需氧量多，能量消耗大。以男性为例，一个从事中等强度体力劳动的青壮年，每天要消耗2700千卡的能量；重体力劳动者每天约消耗3200千卡以上，比从事脑力劳动者多出300～800千卡。

体力劳动者的营养需求

体力劳动者是一个特殊而庞大的群体，因而有着特殊的营养需求。



体力劳动者每天消耗的能量多，物质代谢频率高，这就需要有足够的营养和热量供应。

◎ 热量



以体重65千克的成年男子为例，在劳动日，根据不同的劳动情况，约需热量3000～4000千卡左右。热量是由饮食中的碳水化合物、脂肪和蛋白质提供的，但劳动时的供能物质主要是碳水化合物和脂肪。碳水化合物的消化吸收快、氧化分解耗氧少、产能速率高，因此碳水化合物能适应人体劳动时对能量的急迫需求。脂肪的消化吸收速度则较慢，氧化分解时耗氧多，但脂肪贮存的热量较大，1克脂肪在体内产生的热量要比1克碳水化合物产生的热量高一倍多，所以，在长时间劳动时，适当吃点脂肪，对维持人体劳动耐力是较为重要的。

◎ 蛋白质

蛋白质是劳动者不可缺少的一个非常重要的营养素，对集中注意力、维持组织成分的相对恒定以及保证体内其他许多重要功能的完成都十分有益。

◎ 其他营养素

劳动时，由于机体出汗或分解代谢的加强，还会增加水、无机盐及维生素的消耗，夏天更是如此。在高温环境中，人体为了散热而大量出汗，如果机体失水超过体重的2%，这时劳动效率就会明显下降。出汗除丢失水分外，还会丢失钠、钾、钙等无机盐和维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素C等水性维生素。无机盐有调节骨骼肌的兴奋性和维持体液酸碱平衡的作用，维生素C有抗疲劳和解毒作用，B族维生素有促进体内物质代谢的作用。

体力劳动者的饮食搭配

加大饭量以获得较高的热量。主食宜粗细搭配、花样翻新，以增加食欲。多吃一些发热量高的食物。

副食应适当增加蛋白质的摄入，每天多吃些豆腐或豆制品，最好每天吃1～2个鸡蛋，再适当吃些肉类、鱼类、牛奶、豆浆等；多吃些蔬菜和水果，以供给充足的维生素和无机盐。

根据不同的工种、工时、劳动量等情况具体调配饮食。

体力劳动者的合理饮食

体内热量来源于粮食和各种食物，饭量增多了，自然会获得较高的热量。



体力劳动者消耗的热量通常要比脑力劳动者高出1000～1500千卡，因此，在安排他们的饮食上，除多安排一些高质量的食物（如肉类、蛋类、脂肪和糖类等）外，还要通过合理烹调，烹制色、香、味、形俱佳的菜肴和繁多的主食花样，以提高他们的食欲，增加他们的饭量。



◎ 热量的供给

在饮食中应有充分的谷类食品和适量的植物油。

◎ 保证蛋白质的供给

应在饮食中增加蛋类、鱼类、肉类和豆类的摄入量。在不能保证摄入足够的动物性蛋白食品时，应充分利用大豆及豆制品来补充机体对蛋白质的需要。因为大豆的蛋白质含量很高，比肉类高两倍左右，500克大豆所含的蛋白质等于2.5千克玉米、4千克水稻、6.5千克薯类的蛋白质含量。大豆蛋白质中所含氨基酸的种类比较齐全，尤其必需氨基酸含量远比其他作物多得多，因此有很高的营养价值。此外，大豆油脂的不饱和脂肪酸含量高，有防止因胆固醇升高而引起心血管病的作用。

◎ 注意钙、维生素A和维生素B_2等的供给

一方面应多吃粗制面粉、甘薯、有色蔬菜、豆类及其制品、小虾米、动物内脏（如肝）等；另一方面应改进食品加工和烹调的方法，以减少无机盐及水溶性维生素的丢失和破坏，如大米、面粉不要过分精白；淘米次数不要过多，少搓洗；煮饭不要抛弃米汤；煮粥不应加碱；制面食时加碱不可超过一定的量；蔬菜宜先洗后切，不要在水中久泡，切后不泡放；不大火快炒等。

◎ 水和无机盐的补充

在夏季炎热环境下劳动时，应注意水和无机盐的补充。饮水时应少量而多次。这样既可使出汗速度减慢，又可防止冲淡胃液而影响食欲。同时还应针对炎夏食欲差的特点，注意食品的色香味形和多样化，吃点凉拌菜、酸辣菜或辣味菜以增进食欲。

◎ 其他注意事项

按时就餐，避免过饱或饥饿劳动，避免在天冷时吃凉的饭菜，以防胃病的发生。





运动员的营养保健

运动员在运动的时候，机体代谢水平升高，热能消耗增加，激素效应、酶反应过程活跃，产生了大量酸性代谢废物堆积在体内，使机体内环境受到破坏。要想排出这些废物就必须利用饮食中的营养素，如多喝水可加速代谢产物排出体外。所以，适宜的营养供给有助于保证运动员的健康及运动能力的提高；能促进对训练的适应性和消除疲劳；对不同项目的运动员身体组成成分极为重要。

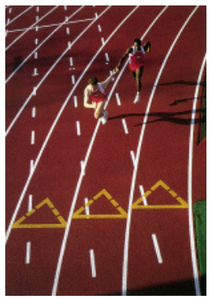
运动员的营养消耗状况

◎ 热能

运动员热能代谢快,特别是在训练期间,运动员的热能消耗是一般劳动强度者的10倍多,这主要是因为运动量的骤然增大和常伴有缺氧运动造成的。一般劳动强度的热能消耗为每分钟为0.07～0.3千卡，而短跑时每分钟可消耗3千卡的热能。

◎ 蛋白质

在运动状态下，运动员体内蛋白质的分解和合成代谢增加，蛋白质的消耗自然大增。这是因为运动时器官肥大、酶活性提高、激素调节活跃造成的。由于蛋白质食物的特别动力作用强，蛋白过多可使机体代谢率增高，并增加水分的需要量，所以运动前蛋白质摄入不宜过多。





◎ 脂肪

脂肪是运动中热能的主要来源之一。在运动状态下，机体对脂肪的利用显著增加，特别是在寒冷条件下的运动项目更是如此。

◎ 碳水化合物

碳水化合物也称糖类，是运动时热能的主要来源之一，它在运动中的利用程度决定了运动员是否能具备良好的耐久力，从而顺利完成规定的运动强度。由于碳水化合物易消化、耗氧少，代谢的产物主要是水和二氧化碳，在运动时会随时被排出，如果补充不及时，就会形成供需脱节，在没有及时补充而又继续运动的情况下，对碳水化合物的大量需要只能来自体内贮备的糖原，从而造成糖原枯竭，对于运动员来说这可能是致命的。

◎ 水

水的耗费是通过大量出汗实现的，出汗有调节体热平衡的功效。出汗的多少与运动项目以及气温、热辐射强度、气压、温度、单位时间运动量及饮食中的含盐量有关。



◎ 矿物质和微量元素

在运动中，体内矿物质和微量元素的代谢均可能发生变化。如运动量大时，尿中钾、磷和氯化钠排出量减少，而钙的排出量增加。如果运动员对负荷的运动量适应，体内矿物质的变动幅度将降低。



◎ 维生素

在运动时，体内物质代谢过程加强，对维生素的需要量也会增加。维生素的需要量与运动量、机能状态和营养水平有关。剧烈的运动可使维生素缺乏症提前发生或症状加重，并且由于运动员对维生素缺乏的耐受力比正常人差，所以更应补充维生素。

运动员的营养需求

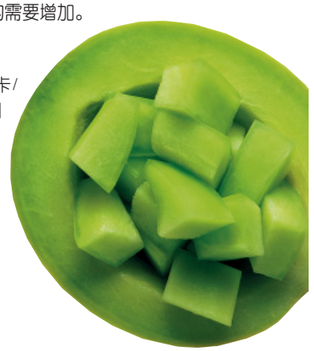


运动员所从事的训练和比赛与一般体力劳动有着明显的区别，运动时强度极大，机体在单位时间内的能量消耗明显高于一般体力劳动。

教练员、运动员懂得运动营养卫生知识是颇为重要的。运动训练或比赛时，运动员体内会发生一系列的变化，如热能消耗、大脑活动紧张、肾上腺皮质和髓质及其他内分泌机能提高，酶系统活跃，酸性产物在体内堆积等，从而使运动员对各种营养素的需要增加。

◎ 摄取足够的热能

多数运动员每天热能消耗为3500～4200千卡，按体重为50～60千卡/千克。有些项目，如乒乓球运动则消耗较少。除了在较冷的冬天进行训练应多吃些脂肪外，一般运动可多吃蛋白质和碳水化合物。因为脂肪不能及时提供大量热能，而且易产生酸性物质，对运动不利。通常运动员饮食中的蛋白质、脂肪及碳水化合物的比例应按1∶1∶4为宜，但登山等缺氧运动的需要量一般按1∶0.7～0.8∶4为宜。总热量的比例，应以蛋白质15%、脂肪30%和碳水化合物55%为宜。





◎ 合理摄取蛋白质

运动员的蛋白质需要量与运动项目、生理状况和运动有关。特别是对技巧性和爆发性运动的运动员来说更为重要，因为它可以增强运动员的兴奋性和机敏性。蛋白质的摄取，各国要求不一，我国要求保证足量供给，质量应含有30%左右的优质蛋白质。蛋白质的摄入量不宜过多，过多可加快代谢率，并增加水分的需要量。尤其是在控制水分的条件下，蛋白质过多会使机体失水，从而加重肝脏负担，使酸性代谢物增多，对运动有不利影响。蛋白质摄入量也不能过少，否则大运动量时，会发生运动性贫血。如果蛋白质摄入量达2克／千克时，可预防运动性贫血的发生。在摄取蛋白质时，应注意多用豆制品，多摄入植物蛋白质，必要时也可采用强化赖氨酸的食品。当然，不同的运动对植物、动物性蛋白质有不同要求，应合理、科学地安排。

◎ 补糖

糖是机体所需热能的重要来源，它容易被消化吸收，可通过血液循环很快被送到脑和全身肌肉。在补糖时，一要多糖，如淀粉，它可以比较稳固地供给热量，不像单糖容易使血糖骤然升高或降低，影响运动员的身心。二是要吃多种糖类，既进食淀粉，也进食水果和糖。这样可以保持肝脏、血液、肌肉之间的糖类平衡，有利于运动的需要。

◎ 补充维生素

运动员缺乏维生素，会出现运动能力低下、疲劳和免疫功能降低等症状。天然食物中，各种营养素的比例较为适宜，如果食物中的蔬菜水果供应供充足，则不必另外补充维生素；蔬菜和水果供给不足可以适当补充维生素制剂，以防止维生素缺乏。

运动员的合理饮食



运动员的营养饮食供需量应与运动员的实际需要相符合。

对运动员来说，由于运动时比常人所消耗的能量物质多，因此就需要得到更多、更全面的营养才能满足运动的需要，更应注意食物的搭配合理。

◎ 合理安排营养素

在运动员耗供平衡的前提下，应合理安排蛋白质、碳水化合物和脂肪在食物中的比例。以热量的摄取为例，一般蛋白质占总热量的15%，脂肪占总热量的30%左右、碳水化合物占总热量的55%左右较为适宜。蛋白质的摄取也应根据不同运动条件，合理安排动、植物蛋白的摄入。水、碳水化合物、脂肪等其他营养素的摄取也应如此。



◎ 注意热量的平衡

由于运动员在训练或比赛中消耗能量较多，只有给予及时补充，才能满足他们的正常需要和保护充沛的运动能力及必要的能量贮备。然而过多的热量可导致体脂肪增多、身体发胖、运动能力降低。所以，运动员的饮食安排一定要合理，要因人并因项目而异。



◎ 合理的饮食制度

饮食制度包括饮食质量、饮食分配和进食时间。进食时间要与训练和比赛相适应。最好在进餐2.5小时以后再进行训练或比赛，否则剧烈运动会使参与消化的血液流向肌肉和骨骼，影响胃肠部的消化和吸收。饭后立即剧烈运动还会因胃肠震动及牵扯肠系膜而引起腹痛和不适感。训练或比赛后也应休息40分钟后再进餐，否则也会因进入胃肠的血液减少，胃液分泌不足而影响消化吸收功能，长此下去还会引起慢性胃肠疾病。



◎ 注意热源质的合理比例

运动员的热源质应以碳水化合物为主，脂肪要少。对大多数运动项目的运动员来说，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例应为1∶1∶4；耐力项目的比例则应为1∶1∶7，一定要做到高碳水化合物低脂肪。

◎ 正确选择食物、合理烹调加工

正确选择食物是保证饮食质量的关键。运动员对各种营养素的需要由运动项目的强度和身体条件来决定。所强调的是蛋白质的质量，蛋白质摄取不足可引起运动性贫血，这在赛前强化期尤需注意。赛前的调整期要增加碳水化合物的摄取，比赛当日碳水化合物应为主要食物。选择食物要讲究营养，应选那些有营养、易消化、符合运动员需要的食物，主食不宜过于精细，品种要多样化，米、面应合理搭配，充分发挥食物的互补作用。副食不能单从价格出发，因为昂贵的食物不一定营养丰富。烹调时应尽量保持食物的营养成分，还要注意色香、味，以增进运动员的食欲。

◎ 高热能饮食

这一原则的确定，是为了减轻运动员的肠胃负担，力争在体积较小、重量较轻的食中获得身体所消耗和所需求的热能供给，一般每天食物总量不宜超过2500克。

◎ 充足的维生素

维生素是维持生命和调节代谢不可缺少的营养素。维生素缺乏会造成机体活动能力减弱、抵抗力降低，运动能力也随之下降。运动时代谢旺盛、激素水平增高、排汗增加，对维生素的需要量也因项目不同而不同。一般来说，耐力项目对维生素B_1、维生素C的需要量较大。如果蔬菜水果供应充足，则无需另外补充维生素。

◎ 饮食多样化

这一原则的提出，一是为了运动员胃口的需要，二是为了获取充分营养的需要。也就是说，这样有助于运动员避免偏食、挑食的不良饮食习惯。当然，在多样化的前提下，如果没有食物良好的色、香、味的配合，没有合理、适当的营养素的搭配，多样化的目的是达不到的，并且会因营养摄入不足而影响身体。这里所说的多样化是在良好的色、香、味和“营养”的前提下的多样化饮食。

◎ 少食多餐

少食多餐是为了减轻运动员

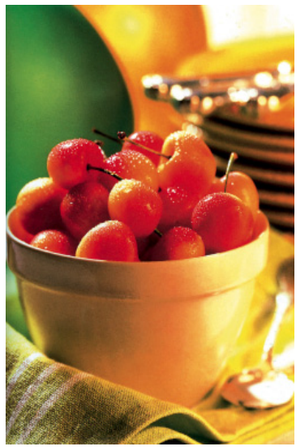




的肠胃负担，为了适应高强度运动的要求，也是为了及时补充各种体内因运动而耗费的营养。如果少餐多食，会给肠胃增加负担，从而影响运动员的身心状态，对运动水平的发挥、运动成绩的提高及以后体能的恢复都是有害无益的。

◎注意酸碱平衡

饮食的酸碱搭配不仅与运动员的健康有着密切的关系，而且也直接影响到运动后体力的恢复。一般来说，白面、玉米等谷类食物，以及花生、核桃、肉类、蛋类、糖及酒类，含磷、硫、氯等元素较多，在人体内被氧化后，会产生带阳离子的酸根，使体液出现酸性倾向。大豆、绿豆、水果、海带、牛奶、蔬菜等含钾、钠、钙、镁等元素，在人体内氧化后则生成带阴离子的碱性氧化物，会使体液出现碱性倾向。如果食酸性食物过多，就会使运动员的血液呈酸性，这不仅会增加体内钙、镁的消耗，易引起疲劳，而且还会使血液的黏滞度增高，对运动是极为不利的。因此运动员饮食要求酸碱相对平衡，酸碱食物要合理搭配。



◎多食蔬菜

蔬菜对运动员来说也是及为重要的，因为它可以提供丰富的维生素和无机盐。

1. 蔬菜中的胡萝卜对增强视力是重要的，它含有丰富的维生素A，一些用眼较多的运动项目如射击、驾驶等都需要增加维生素A的摄入。
2. B族维生素是许多酶的辅酶，B族维生素中的维生素B_1、烟酸不足都会影响能量代谢，使供能不足，影响运动员的体力和精神。
3. 无机盐中钾、钠、钙、镁、氯等对调节神经、肌肉的兴奋性和心跳速率有极大作用，因此对运动员有直接影响。
4. 蔬菜大多属于碱性食物，它能把吃的肉、乳、蛋和粮谷食物产生的酸中和，有利于运动。

◎其他注意事项

应吃易消化的食物，饭后不能立即运动，运动后不能立即进食，也不要吃了便睡。这样对肠胃不利，还影响消化吸收，易感染疾病。此外，注意饮食卫生也很重要，如不要挑食、不要狼吞虎咽、不要汤泡饭、运动中不要大量喝水，饭后不要马上洗澡，临睡前不要进食等。此外，烟酒更应该予以禁止。





我国运动员饮食营养存在的问题

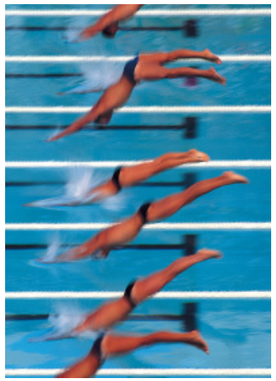
目前我国运动员饮食存在着肉类过多、动物脂肪过多及运动员吃得过多的“三多”现象，同时存在着蔬菜少、水果少、营养成分少的“三少”现象。另外由于烹调时间过长，食物中维生素破坏严重，虽然运动员吃得很多，但真正能利用的营养物质却很少，因而在训练中显得体力不足。造成上述情况的主要原因是一些有关人员缺乏营养知识，他们错误地认为伙食好坏的标准是以肉类多少来衡量，并不考虑和研究运动员的需要，更不考虑各种不同项目运动员的营养需要。因此，今后运动员的饮食中肉类应适当减少，尽量用植物油炒菜，在饮食中适当增加蔬菜与水果，烹调时间也不宜过长。

不同项目的运动员对营养的需求



运动员的营养供给要根据其身体素质的特点对号入座，否则不仅不能满足其需要，而且也是一种浪费。

力量性运动的运动员体内含氮物的代谢速度较快，且由于力量性练习（举重、投掷、摔跤、柔道等）使肌肉对蛋白质的需要求大大增加，因此要特别注意蛋白质的供给量，蛋白质的发热量要占总发热量的15%。速度性运动项目的运动员要注意饮食中碳水化合物、蛋白质及磷的供给。耐力性项目的运动员（马拉松、竞走、自行车、长距离游泳、滑雪等）除了要保证足够的能量储备外，还要增加维生素的摄取。而灵敏性项目的运动员应摄取足够的磷及维生素。



◎田径运动员的营养需求

田径运动包括40多个项目，这些运动项目对运动员机体的要求有很大的不同。例如短跑运动员不仅要速度好，而且要具备较高的灵敏性。而撑竿跳则既要求速度，又要有力量，还得有很好的灵敏性，所以各个项目对营养的要求也不尽相同。

短跑运动员的饮食必须含有丰富的蛋白质和碳水化合物，同时还要有足够的磷。跳远、撑竿跳、跳高项目的运动员的饮食与此类似。

投掷运动员所摄入的蛋白质、糖和脂肪的量要高于短跑等运动员。

马拉松、长跑、竞走等项目的运动员的饮食必须含有较高的糖、维生素B_1、维生素C和铁、钾、钠、钙、镁等元素，适当摄入脂肪和蛋白质。这些项目的运动员运动时能量消耗大，体内必须保持充足的糖元贮备，对心血管和呼吸系统要求较高，血红蛋白应维持在较高水平上。



◎体操、技巧运动员的营养需求

此类项目要求运动员动作复杂而多样化，并要具有较强的灵活性、协调性和良好的速度，对神经系统的要求较高，同时由于技术的要求，运动员还必须控制体重。因此对饮食的要求是：体积小，发热量高，且脂肪摄入入不宜太多，蛋白质、维生素B_1、维生素C、磷、钙的供给量应特别充足，蛋白质的发热量应占总发热量的15%左右，维生素C每日150～200毫克，维生素B_1不少于每日4毫克。

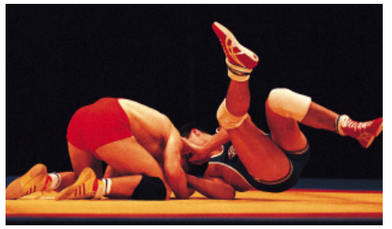
◎冰雪项目运动员的营养需求

由于长时间在寒冷地区进行运动，蛋白质和脂肪消耗较多，所以必须摄取足够的糖和脂肪来予以补充。同时要摄取一定的维生素B_1、磷及氯化钠。



◎举重、摔跤、柔道运动员的营养要求

由于进行举重、摔跤、柔道运动时消耗的能量较多，饮食的产热量也必须较高。所以运动员对碳水化合物、蛋白质和脂肪均有较高的需求，同时还要注意钾、钠、钙等元素的补充。这些项目的运动员如果在训练初期，饮食中应增加动物蛋白的数量，以达到增加肌肉质量和力量的目的。如果运动员在控制体重期间，则主要应减少碳水化合物和脂肪的摄入，而蛋白质数量不应减少，还应增加蔬菜和水果的摄取量。



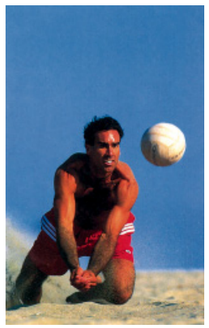
◎游泳运动员的营养需求

由于游泳运动是在水中进行的，所以机体散热较多，短时间游泳要求速度、力量和灵敏性，长距离游泳要有较好的耐力。所以除供给必需的碳水化合物和蛋白质以外，还要有足够的脂肪和维生素B_1、维生素C以及磷等。

◎球类运动员的营养需求

由于球类运动对运动员的身体要求较全面，对力量、速度、耐力、灵敏性等素质均有较高的要求，所以在食物中，碳水化合物、蛋白质、维生素B_1、维生素C、磷等一定要充足。足球运动员的消耗要多于其他球类项目，所以摄取的食物发热量也要相应增多。球类训练或比赛的间歇期，要给运动员增加一些含电解质及维生素丰富的饮料。





◎登山运动员的营养需求

登山运动是一种在高山气候条件下进行的负担较重的运动，由于大气压力和氧分压较低，所以运动员的新陈代谢发生了重大的变化，耗氧较多，给脂肪和蛋白质代谢造成了一定的困难，维生素C及磷的消耗也大大增加。有鉴于此，登山运动员的饮食要以含碳水化合物的食物为主，辅以适量蛋白质，由于脂肪代谢时耗氧较多，所以一定要减少其摄取量。维生素，尤其是维生素C的供给一定要充足。





◎射击、射箭、击剑运动员的营养需求

由于这些运动对视觉要求较高，所以在饮食中要求有保护视力的营养物质。维生素A是形成视紫质的必需原料，又对眼结膜和角膜上皮有保护作用，所以对射击、射箭、击剑等项目一定要增加维生素A的供给。

◎棋类运动员的营养需求

棋类运动员是以脑力劳动为主的一项运动。人脑在利用能源物质方面完全依靠血糖供给能量。当血糖降低时，脑的耗氧量就会下降，随之会产生一系列不适感，直至昏迷，因此棋类运动员一定要满足对糖的需要。棋类运动员还对蛋白质、卵磷脂、维生素B_1、维生素B_2提出了特殊的要求，因而供给也要充足。

运动员慎服营养药物

运动员由于大运动量的训练，体内的营养物质较常人消耗要多，运动后适当地予以补充是无可非议的，但是如不问青红皂白滥用营养药物则是弊多利少了。

众所周知，维生素是人体内生命的物质，服用得当可起到良好作用，但如果服用过量则会起到不良后果。例如维生素C服用过量会使身体内产生依赖性，一但停止服用，反而会引起坏血病，过量服用还会导致腹泻、尿道发炎、食欲不振、恶心呕吐、消化不良，还会抑制神经肌肉冲动传导速度，破坏视觉与运动器官之间的协调关系，使运动员无法完成精确的技术动作。过量服用维生素D可引起胆结石和肾功能衰退、心率不齐。过量服用维生素E可引起恶心、头痛、头晕、腹泻、胃肠不适、肠痉挛、易疲乏、荨麻疹、凝血时间延长、心绞痛、免疫能力下降等。过量服用维生素A和维生素K也会成为人体潜在的毒素。过量服用矿物质也是有害的，例如钠、钙过多就可引起肾钙化。过量服用铁剂可损害胃及肝细胞。





人参被认为是古往今来的珍贵补品，服用得当可补气固脱、生津安神，但服用不当会出现烦躁不安、鼻出血、下肢无力等症状，有时还会发生意想不到的严重后果。

作为青少年运动员来说，正处于生长发育时期，更不能滥服营养药物，而应以正常的饮食为主来补充运动所造成的消耗，只要注意饮食营养成分丰富多彩、合理调配，是完全可以满足需要的。







中小学生的营养保健

对于中小学生来说，不论是各个学习阶段的智力发展状况，还是精神与心理状态的表现；不论是身体素质的提高，还是免疫力的增强等，营养都是极其重要的“建筑材料”。在学生的每个发育阶段，如果不重视营养或者稍有疏忽，都必将对健康成长造成不利影响和不良后果。因此，对于中小学生的饮食营养应给予特别的关怀，以保证他们能够正常地生长和发育。

小学生的饮食营养

小学生系指7～12岁，在小学学习的儿童。





7～12岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学生后期进入生长突增期，对营养要求很高。课堂教育要求注意力集中，相对比入学时脑力劳动加大，游戏活动则日趋减少，因此，这个时期的饮食应注意以下几点：

◎饮食多样化

饮食要多样化，量要充足且应平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配，荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。



◎适当安排餐饮

适当安排餐饮，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐20%～25%、午餐35%、点心10%～15%、晚餐30%。早餐必须丰富而质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，学生可能在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的干食，如面包、蛋糕、包子类食物，最好能吃一定量的荤食（50～100克），如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆，肉松、火腿、酱肉等，还可以增加课间点心，以供给充分的营养和能量，有利于脑力活动。午餐也应充分重视，学校和家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一定在家进餐，双职工家庭往往晚餐最为丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠和休息，晚饭后最好不再进食。

◎注意饮食习惯及饮食卫生

培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗干净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。



◎一日食谱举例

- 早餐：牛奶220毫升（加糖10克）、豆沙包（面75克、豆沙20克）。
- 中餐：米饭100克、胡萝卜、柿椒鸡丁（胡萝卜50克、柿椒50克、鸡丁50克）、番茄蛋汤（番茄25克、蛋25克）。
- 加餐：小蛋糕2个（面50克、蛋30克）。
- 晚餐：虾仁肉菜馄饨（面100克、肉末75克、虾仁20克、青菜75克），甜橙75克。

中学生的饮食营养

进入中学的青少年，脑力和体力活动均处于旺盛时期，身体也处于迅速发育阶段，对营养要求也较高。



此时期如营养供给不足，不仅影响身体正常的生长发育，还可出现消瘦、贫血、易疲劳、视力下降、记忆力差等现象，并可能因抵抗力下降而感染疾病。因此，合理安排中学生的饮食是至关重要的。

◎充足的热量

中学生对热量的需求比成人高，每天应保证足够的主食，一般每餐应达150～200克，可吃些产热量高的馒头、烧饼、米饭、油条、糕点、芝麻酱等；还应增加副食，每天可吃蔬菜500克、肉100克、豆制品100克及牛奶、鸡蛋、水果等。



◎丰富的蛋白质

最好50%的蛋白质来自动物蛋白质或豆制品，以满足快速生长和智力发展的需要，并提高抗病能力。富含优质蛋白质的食物有瘦肉、鱼肉、牛奶、蛋类、豆制品。

◎补充钙、铁、碘、锌等元素

这几种元素是中学生在青春发育期需要较多也最易缺乏的。人的骨骼主要由钙和磷组成，中学生在快速长高的过程中，需要大量的钙、磷，应多食用含钙、磷的蔬菜、豆类、海产品和乳类，每天喝一杯牛奶或豆浆可获得较多的钙和蛋白质。青春期是人的一生中最易患贫血的时期，主要是缺铁造成的。因此，应该多吃些含铁和维生素C丰富的食物，如瘦肉、鸡蛋、肝、动物血、鱼、蔬菜、水果等食物。青春期性腺器官发育达到高峰，碘和锌是生长发育必需的微量元素，海产品、动物内脏、肉类含量比较丰富，可经常食用。





◎补充各种维生素

中学生用眼多，维生素A供应充足，既有助于保护视力，又可预防呼吸道感染；B族维生素与补充能量消耗有关；维生素C可促进铁的吸收，又是许多酶的辅酶，均须充分供给；寒冷季节还应考虑维生素D制剂的补充，以提高钙的吸收。

◎其他注意事项

- 青少年喜结伴行动，互相模仿，在饮食习惯上也常相互影响，容易发生饮食无节制、暴饮暴食、偏食、忌食、挑食、爱吃零食以及节食怕胖等行为，应帮助他们改掉这些不良的饮食习惯。
- 很多中学生可能在学校或居民区搭伙，故应重视管理集体伙食，注意做到饮食平衡，保证营养素的充足供给。
- 家庭饮食要量够质优，菜谱应多样化，每日供应肉蛋类荤菜100～159克、牛奶或豆浆1瓶、粮食500～750克、蔬菜为300～500克。三餐不足时可补充点心，如富含热量和蛋白质的肉包子、蛋糕等，但不宜多吃零食，如糖果、话梅、瓜子等。

◎一日食谱举例

早餐：豆浆220毫升、菜肉包子2个（面100克、肉20克、青菜50克）。
加餐：蛋糕50克（面25克、蛋25克）。
午餐：米饭150克、茭白炒猪肝（茭白100克、猪肝50克），番茄蛋花汤（番茄50克、蛋50克）。
加餐：绿豆粥（大米50克、绿豆25克、白糖10克）、西瓜200克。
晚餐：绿豆芽肉丝拌面条150克、肉100克、绿豆芽150克、橘子1个（75克）。

中小学生各类食物摄取量参考表（每人每日，单位：克）

年龄	主食(谷类)	豆制品	鱼肉	禽蛋	蔬菜	植物油	糖	食盐
7岁	350	50	100	50	300	10～15	15	4
10岁	400	100	100	50	400	10～15	15	5
13岁	450	100	100	75	500	10～15	15	5
15～16岁	500	150	100	100	500	10～15	15	6



合理安排中小学生的早餐

对于担负着繁重的脑力劳动又处在生长发育阶段的中小学生，更应重视早餐的营养。



安排好学生的营养早餐，应当以合理营养和平衡饮食为指导，并根据不同年龄阶段学生的消化吸收特点和兴趣口味特点，同时注意以下几点：



◎营养素的供给量

按照我国学生每日饮食营养素供给量的基本要求，一般早餐中的各种营养素含量应占全天供给量的30%左右。但根据学生的生理活动和学习情况的需要，对在中、晚餐中可能供给不足的营养素如热量、维生素B_1等，其供应量可增加到35%。

◎合理营养、平衡饮食

要按照“五谷搭配、粗细搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则，将每个营养早餐食谱的设计，尽可能达到合理营养和平衡饮食的要求。同时还应考虑多样食物的搭配合理化，如主食的米、面与杂粮、杂豆的搭配，应使蛋白质中8种必需氨基酸的组成比例达到基本平衡。

◎种类多样化

营养早餐应由粥面类、面点类、冷菜类等三部分组成，在餐后可加一份瓜果以补充维生素。根据传统早餐的食欲感官衡量，粥面类以容腹饱肚为主，面点类以调整食欲为主，冷菜类以调味解腻为主。

◎制作简便、利于消化

制作简便易行，可由一般家庭主妇在较短的时间内制作完成，并有利于正在生长发育阶段的学生消化吸收。

◎营养早餐举例

❶ 肉末菜粥、豆沙包、芹菜豆腐干。

肉末菜粥：粳米、糯米、肉末、菠菜、胡萝卜。

豆沙包：面粉、赤豆沙、果脯、猪油。

芹菜豆腐干：芹菜、豆腐干丝、茭白丝、香菇。

❷ 肉骨头粥，五仁包、银牙蛋丝。

肉骨头粥：粳米、肉骨头、菠菜、海带。

五仁包：面粉、枣泥、核桃、松仁、果脯、黑芝麻。

银芽蛋丝：绿豆芽、鸡蛋丝、青椒丝等。

合理安排中小学生的午餐

作为后天之本的营养，主要体现在一日三餐上，而在这一日三餐中，最为重要的理所当然是午餐。

午餐对于儿童和青少年来说，不仅要满足他们一整天的能量和各种营养素的消耗，还要顾及到生长发育和智力发展的特殊需要。要是孩子的午餐营养摄入量未能达到应有的供给量，长期下去必将影响他们的健康。

◎营养素的供给

午餐营养素的供给量应占全天供给量的35%～40%，并且各种营养素的供应量要有所不同，应以补充能量等增强学生活动能力的营养素为主，如碳水化合物、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等。



◎ 食物的供给

食物供给应包括瓜果蔬菜、大豆及其制品和鱼肉禽蛋奶三类食物，并且所占比重分别为 65%、10%、25%左右较为适宜。

◎ 种类多样化

食物种类应在 6 种以上，但不包括葱姜蒜等调味料。各种食物质量以新鲜大众菜为主，力求不断翻新，每个月里不重复同一菜谱。



◎ 合理搭配

要重视菜谱色、香、味、形、质的合理搭配。由于每个菜谱往往是由多种食物配制的，故应至少设计为一主一副，并在主菜和副菜的安排上，都应重视对主料和配料（或点缀料）的合理搭配。从而既使色、香、形、质俱全，又起到营养互补的作用。



◎ 物美价廉、营养丰富

要善于做些价廉物美又营养丰富的菜肴，如豆制品、猪肝、海带、肥肉、胡萝卜等食物，要注意在加工烹调上多做些文章，通过不断改换加工方法和烹调方法，提高菜肴的花式品种和色香味形质的品位，以提高学生的食欲和兴趣。

◎ 营养午餐举例

❶ 芹菜肉丝、素什锦

- 主菜：鲜肉 50 克、芹菜 60 克、香菇丝 20 克。
- 副菜：茭白 60 克、豆腐干 25 克、胡萝卜 20 克、油面筋 10 克。

❷ 圆椒肉丝、素什锦

- 主菜：鲜肉 50 克、圆椒 30 克、香干 20 克。
- 副菜：莴苣 80 克、胡萝卜 20 克、油面筋 10 克、黑木耳 15 克。

❸ 海带肉丝、素什锦

- 主菜：鲜肉 55 克、浸海带 50 克、榨菜 20 克、青椒 15 克。
- 副菜：芹菜 60 克、西兰花 20 克、油面筋 10 克、水发肉皮 15 克。

合理安排中小学生的晚餐



儿童和青少年的生长激素分泌最多的时间是在晚上，只有在晚餐供给足够的营养，才能满足他们生长发育的需要。

晚餐营养对儿童青少年的生长发育尤为重要。有人认为，重视午餐的饮食营养，是为了顾及全天的劳动、学习、生活等，而晚餐要是吃得好一点饱一点，将要影响肠胃消化和睡眠。因而，要求晚餐后2小时以后才能睡觉。事实上，中小学生晚餐后至睡觉的间隔时间大都在 2 小时以上。正常情况下，食物入胃后 5 分钟就开始消化运动，并逐渐排空。饭后 2～3 小时的能量代谢已达最大值（安静状态下）。因此要是晚餐饮食营养不够，可能产生饥饿感，从而影响睡眠质量。

◎ 营养素的供给

中小学生晚餐的营养素应占全天供给量的 35%～40%，但其各种营养素的需要量不同于午餐，应以补充有益于促进生长发育的营养素为主，如钙、铁、维生素A等可占全天的40%，其余为 35%左右，对于蛋白质应以供应优质蛋白质的食物为主。

◎ 食物的供给

营养晚餐的食物供给量，应包括瓜果蔬菜、大豆及其制品和鱼禽蛋奶三大类食物，所占比重分别为 60%、10%、30%左右较为适宜。

◎ 种类多样化

营养晚餐的食物种类应在 6～10 种，甚至更多（不包括汤菜料、葱姜蒜调味料）。各种食物的质量以新鲜大众菜为主，并尽可能考虑优质蛋白质的供应。菜谱力求不断翻新，每个月里尽量不重复出现一道菜。





◎ 合理搭配

要重视菜谱色、香、味、形、质的合理搭配。并且每个菜肴都有一定的烹调特色，使组合在一起后更为色彩丰富、营养全面。

◎ 营养丰富

要注意晚餐特色菜肴的营养作用，由于学生晚餐往往是在家庭用餐的，所以家长应设计制作一些在学校不易吃到的营养菜谱，如花式春卷、水面筋嵌肉等。还可购买一些市场少有但营养丰富的食物，如鱼子、各种水产品等，都是廉价又富含优质蛋白质的佳品，可以经常注意购买制作一些这样的菜肴。

◎ 有针对性

要善于做些有针对性的营养菜肴，如有的学生已经很肥胖又特别贪吃肥肉，家长即可在烹调肥肉上做文章，可把肥肉用文火慢炖2小时以上，并加入海带或萝卜，这样可使饱和脂肪酸大大降低而不会致胖。有的学生一点肥肉也不沾，家长可将肥肉绞成末，混入瘦肉中做成各种风味馅，就可使学生爱吃了。另外，如学生不爱吃鱼、动物肝、海带等，都可通过不断改进加工和烹调的方法，来圆满解决学生挑食这一难题。



◎ 营养晚餐举例

❶ 清蒸小黄鱼、炒素片

- 主菜：小黄鱼 50 克、香肠 10 克、葱姜适量。
- 副菜：圆椒 30 克、胡萝卜 20 克、豆腐干 20 克、冬笋 50 克。

❷ 葱姜鱼子、蘑菇小白菜

- 主菜：鱼子 40 克、蘑菇 30 克、葱姜适量。
- 副菜：小白菜 80 克、蘑菇 20 克、豆腐皮 10 克。

❸ 圆椒墨鱼花、白菜油豆腐

- 主菜：墨鱼 50 克、圆椒 30 克、胡萝卜 20 克、冬笋 20 克。
- 副菜：白菜 80 克、油豆腐 20 克、虾皮 5 克。

❹ 四色虾仁、塌菜花生米

- 主菜：虾仁 30 克、鲜豌豆 20 克、鱼肉丁 30 克、胡萝卜 10 克。
- 副菜：塌棵菜 80 克、花生米 10 克。



考试期间学生的营养饮食



临考前许多学生热总是临阵磨枪，常常“开夜车”。这更加重了机体对维生素、蛋白质和热量的需要，家长要适时适量地给以加餐。

学生临考期间，要适当增加主食的数量，但不可增加糕点、甜食、糖等代替主食提高热量。过多的糖会使人烦躁不安、情绪激动。同时，还要注意多给学生选择牛奶、鸡蛋、鸡、鸭、鱼、肉、虾及豆制品等食物，以提供充足的蛋白质供应机体的超负荷需要。最后，多给孩子吃些新鲜水果，有利于维生素的补充。饮食和生活规律是心理和精神有条不紊的前提，当精神高度紧张和疲劳时，就可能导致胃肠功能紊乱、消化酶分泌不足，严重影响营养素的消化和吸收。如饮食不能定时定量，则会加重这些变化，进而造成学生的烦躁不安和心理负担。





考试期间，要特别注意以下几种营养的摄取：

◎ 蛋白质

备考学生应特别注意蛋白质的补充，可从多种动物体中摄取营养素。鱼肉细腻，蛋白质含量高，又含不饱和脂肪酸；鱼脑是很好的健脑保健食品；豆腐、豆制品也应常食。

◎ 钙

钙可以帮助人的大脑持续地工作，同时它还可以调节人体的微循环系统，使人体不易疲劳。虾皮、芝麻酱、海带、豆制品等也是很好的补钙食品。鲫鱼、带鱼等做成酥鱼，连骨带肉一齐吃进去，可以起到补钙的作用。



◎ 维生素A

维生素A是眼睛的保护神，对大脑和人体其他部位的机能也起到了调节作用。食物中的维生素A主要来自动物的肝脏、瘦肉、植物中的红黄色蔬菜、水果中的β－胡萝卜素等，对于食欲差、食量小的学生，可以给他们吃些维生素A含量高，又易消化吸收的鸡肝。

◎ 糖

学生应注意从五谷杂粮等主食中摄取多种复合糖类，保证为大脑提供足够的能量。

◎ 铁

由于学习紧张、食欲差，学生极易出现缺铁性贫血。而贫血症的直接后果是造成他们精神涣散、注意力难以集中以及听课效果差等。猪、牛、羊的瘦肉、动物内脏和蛋黄都可以补铁，黑木耳的含铁量居所有食物之首。但在吃这些食物时，一定要让学生吃些富含维生素C的蔬菜和水果，食物中的铁必须在维生素 C 的帮助下才能被人体消化吸收。

◎ 膳食纤维和B族维生素

饮食中应适量增加粗粮、蔬菜和水果，这样的食物既可以补充B族维生素的缺乏、调节食物的酸碱平衡，又可以使大便通畅，不致便秘，保证人体摄入与排出平衡，使人体处于一种良好的平衡状态。





文艺工作者的营养保健

文艺工作者主要包括舞蹈演员、戏曲演员、歌唱演员、影视演员和模特儿等。由于职业的特殊需要，文艺工作者一般都拥有良好的外在条件：姣好的面容、苗条匀称的身材和优美动听的声音。人体的自然美不仅来自于先天，后天的维持也很重要。除了日常的锻炼外，饮食营养也是保持美丽的关键。

舞蹈演员及模特儿的营养保健

由于工作的特殊性，舞蹈演员及模特儿职业对身高、体质、形体、关节等都有特殊的规定和要求。

舞蹈演员及模特儿是对体形有着特殊要求的职业。他们匀称的四肢、乌黑的秀发、红润的面色，体现了健康、优美、潇洒的自然形态与不凡气质，让人羡慕不已。有了与生俱来的优美形体，关键还要维持。而维持人体的自然美，离不开两大要素，一是锻炼，二是营养。舞蹈演员及模特儿必须有一个良好的、合理的饮食方案，才能保持迷人的外形，让美好的事业、靓丽的青春更为长久。在选择食物上，要注意以下几个方面：

◎多食既补充热量又防止身体发胖的食物

应以各种含优质蛋白质（如鸡、鱼、肉、蛋等）和不饱和脂肪酸的食物为主，多吃新鲜蔬菜、水果。因为蔬菜含有碱性矿物质和维生素，它能调节血液和汗腺的代谢，加强皮肤营养。不饱和脂肪酸中的亚油酸是理想的皮肤美容剂。碘可防止头发干燥，而使头发光泽秀丽。

◎多食具有补益作用的食物

多食用补肾强骨、舒筋通络、中和酸碱、消除疲劳、加快康复的食品，特别是含胱氨酸、色氨酸的食物，如牛奶、胡萝卜、橘子、核桃、菠菜、鱼子及动物的内脏等。

◎多食具有美容作用的食物

在给予足量优质蛋白质食物的同时，还应补充富含维生素、矿物质的食物，特别是含有亚油酸和维生素的食物，如各种花粉、黄豆、葵花子、芝麻、花生、核桃、橘子、甜橙等。它们能改善皮肤微循环，增加皮肤血流量，使皮肤保持光泽红润。



◎多食养心安神、改善睡眠的食物

可用莲子、百合、红枣、首乌、桂圆肉等作点心或菜肴。下列食品也可供选择：

- 芝麻：能补益气血、养发润肠、填补肝肾。它含有大量不饱和脂肪酸和蛋白质，能去除附在血管壁上的胆固醇，并含抗氧化的维生素E，可防止脂质对人体的危害，减少黑斑的形成。
- 苹果：苹果中的苹果酸，可促进体内堆积的脂肪分解，防止体态过胖，有助于减肥。苹果中的微量元素铁，可增加血红蛋白，使皮肤变得白嫩红润。
- 蜂蜜：相传古代人经常用蜂蜜来美容。蜂蜜的多种养分能刺激细胞生长，促进新陈代谢，改善皮肤营养，消除面部色素沉着。
- 葵花子：含有大量不饱和脂肪酸和维生素E，能改善皮肤新陈代谢，防止褐色素在皮肤中沉着，起到养肤美容的作用。
- 竹笋：含纤维素多，有吸附油脂的能力，能促进食物发酵、分解、消化，有助于排泄，还含有人体所必需的氨基酸和维生素B_{12}，常食可使皮肤秀美，红润有光泽。



八种食物能养颜

有八种美容养颜食物，常吃不但能使青春永驻，还可保健。

- 水：平时宜多喝白开水，水是大自然最好的润肤食品。
- 草莓：富含维生素C，100克草莓中所含的维生素C足够一天的需要。
- 芒果：含有丰富的维生素A，能使肌肤平滑润泽。
- 豆类：含有人体所需纤维素，使皮肤不致因便秘而干燥。
- 裸麦面包：含有丰富的B族维生素，避免因焦虑造成的内分泌失调。
- 小麦胚芽：是维生素E最好的来源，能促进血液循环，使脸色红润。
- 包心菜：含有丰富的钙质，可补充女性所需的矿物质。
- 牡蛎：能保持皮肤的光泽和弹性。

戏曲、歌唱演员的饮食营养

戏曲和歌唱演员除了不俗的外表，还拥有美丽的嗓音。

作为一个以唱为主的戏曲或歌唱演员，形体美对他们固然重要，但保护发声器官和发声机能却更为重要。为了永保嗓音的艺术青春，注意饮食选择，并合理调配是十分重要的。

◎辣椒、大蒜宜少吃

一提到保护嗓子，人们便会想到忌吃辣椒、大蒜和大葱等有刺激性的食物，其实营养物质是保护发声器和发声机能的物质基础。演员必须饮食多样化，并合理调配，才能保证营养的供给。大蒜、辣椒可以开胃，促进食欲。新鲜辣椒含丰富的维生素，可祛湿治病。大蒜含大蒜素，有杀菌作用，能防治肠道疾病和其他一些疾病。在戏曲和歌唱演员的饮食中，适当吃一些辣椒、大蒜是可以的，但切勿过多，过多则会口干舌燥。辣椒素还能刺激喉部黏膜及声带，使声带充血，甚至出血。





◎饮食要清淡

戏曲、歌唱演员要想身体好，同时又要保持形体美，宜选择营养全面的清淡饮食，忌油腻厚味的高脂肪饮食。平时多选取食大豆制品及黑豆。

- 豆腐，不但味道好营养价值高，而且不含胆固醇。它含豆固醇，可以使血液中的胆固醇游离出来，有利其排出体外，从而降低血中胆固醇的含量。中医认为，豆腐性甘、凉，可入药治病，清凉可口，又可增加体力。
- 黑豆，北方又称“科豆”。它有滋阴润燥、延年益寿的功效。据中医记载，黑色可以循喉咙、挟舌本，久服有益气、养双阴（肾阴、血阴）、润咽喉之功效。用黑豆加红糖蒸煮后吃，可以补气，对于气血不足的虚弱者，实为一种价廉物美的良好食品。
- 蔬菜、水果中含大量维生素，瘦肉、鱼、虾、鸡蛋含大量蛋白质和无机盐，应经常选食。油腻厚味的饮食含大量脂肪，宜少吃。因为这种饮食除了会使人发胖外，还容易引起喉部分泌物增多，影响嗓音。已经肥胖的演员也不要很快地节食减重，否则，容易引起发声障碍。

◎饮食忌骤冷骤热

为保护嗓子，还要避免骤冷骤热的饮食。过热的饮食会使声带肿胀，严重者会充血甚至出血。骤冷也是有害的，冷对喉部黏膜的刺激，会使喉部肌肉产生不正常的收缩、血管痉挛，造成血液循环障碍，特别是静脉回流障碍，损伤喉黏膜、喉肌。所以，应以温食为宜，演唱前后两个小时左右不宜冷饮。天热更不要贪凉，切勿为一时痛快而忘记保护嗓子。

◎忌“饿唱”

演唱时，要有良好的呼吸运动，才能做到嗓音宏亮、持久、委婉动听。演唱前吃得过多，胃内容物增加使膈肌运动受限，自然影响呼吸，从而影响了演唱时声带振动所需的动力。当然演出前不吃也不行，饥饿时血中葡萄糖含量降低，不但气力不足，还会虚脱。因此一般演出前2小时左右可适量吃些可口而不油腻的食品，待临场前半小时许，也可少量吃些水果。这样既无饥饿感，又可清润咽喉。



◎不宜吸烟

吸烟，除对喉部能产生化学刺激外，还能很快蒸发喉部黏膜表面的黏液，声带表面发干后，煤焦油物质会直接刺激娇嫩的声带，引起声带肥厚、粗糙、息肉样变、角化等。



◎不利于声带发音的食品

经调查发现，对嗓音影响较大的食物依次为：酒、葱、烟、蒜、炒花生、炒葵花子、臭豆腐、肥肉和过咸的食品。而辣椒、大油、酱豆腐、甜食、韭菜、蒜苗、鱼、虾、羊肉、醋、芥末对嗓子的影响也不可忽视。

美容保健茶饮

◎何首乌茶

［药材介绍］

- 何首乌：属蓼科植物，入药用其根。性温、味苦、甘苦、甘涩。治贫血、神经衰弱、坚肾、补肝、添精、益髓、养血、祛风、强筋骨、乌鬓发、能润肠。
- 红糖：性寒、味甘。主和中、益脾、润心肺、缓肝气。

［用料］

何首乌15克、红糖适量。

［制作］

①将何首乌研磨成粉，用200克温开水冲泡。

②再加入适量红糖调匀，即可饮用。

［功效］

何首乌能营养神经及血细胞，促进细胞更新及发育，而且能调理须发早白、筋骨不健及失眠等症状。根据医学报告，何首乌能降低胆固醇、预防动脉硬化等症状，对老年体弱、有贫血现象的人有一定的滋补作用。



◎美容茶

［药材介绍］

- 薏米：味甘淡，性微寒，利尿健胃、消水肿、祛风湿、治脚气、止消渴。
- 蜂蜜：味甘、性平。润脏腑、镇咳通便，主益气补中、滋养脾胃、调和营卫，治五脏不足、肠胃燥结。

［用料］

薏米10克、蜂蜜适量

［制作］

①将薏米研磨成粉末。

②每次饭前，取约10克薏米粉，用150克热水冲泡加入蜂蜜调匀，即可服用。

［功效］

薏米的根、叶和果仁对人体的健康有很大帮助，除了维生素、氨基酸之外，大量的有机酸能促进新陈代谢。根煮成汁，可治腹部胀痛；叶煮水饮用，不仅清爽可口，而且还可以缓和胃部的不适。

◎橄榄绿茶



［药材介绍］

- 胖大海：味甘淡、性寒。主清火消毒，治一切热症、暑热、红眼、风火牙痛、痔疮漏管、干咳无痰、疗诸疮毒。
- 橄榄：是属橄榄科植物，入药为橄榄树之果实。味酸、甘、涩，性温。有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、开胃降气、除烦醒酒等功效。
- 绿茶：属山茶科植物，入药用其叶。味苦甘、性微寒。主下气消食、去痰热、除烦渴、清头目，能解酒食油腻、利大小便，多饮可消脂。

［用料］

橄榄6克、绿茶6克、胖大海3颗、蜂蜜1匙。

［制作］

①先将橄榄放入适量清水中，沸煮。

②然后放入绿茶、胖大海焖盖片刻，待凉后，加入蜂蜜调匀。

［功效］

绿茶具有抗癌的作用，可抑制细胞癌化或肿瘤细胞的生长，并加强细胞的去毒和抗氧化功能，以增强免疫能力。此外，绿茶所含的大量维生素C能美白肌肤。橄榄能清热、解毒，并含大量矿物质，能调节人体的机能。



恶劣环境中作业人员的营养保健

由于职业的要求，一些特殊的人员必需在相对于其他职业而言更加恶劣的环境中从事自己的工作。他们是一个特殊的人群，因而在饮食营养上也需要特殊的关爱。例如：高温作业人员应补充大量的水和无机盐；低温作业人员应补充热量；井下作业人员应补充维生素D等。只有保持一个良好的体魄，才能更好地投入工作。

高温作业人员的营养保健

高温作业的种类很多，如炼钢、炼铁、金属铸造、金属热处理、造纸、陶瓷、玻璃的烧制以及夏季的野外作业等。



无论是哪一种类型的高温作业者，在高温环境下，他们的生理功能，尤其是体温调节、水盐代谢以及消化、循环等功能，均会出现一定的变化，从而引起体内许多物质代谢的改变。因此，对于高温作业者的营养与饮食必须做到合理的补充和调整，以保证身体的健康。



◎ 水和无机盐

在高温环境中，机体为散热必然要出汗，一般人在夏天每天可出汗1000毫升左右，而高温条件下的工作者出汗量比一般人高4～10倍。汗液中水分占99.2%～99.7%。大量出汗，不仅丢失了体内大量水分，而且还丢失了大量的无机盐。据分析，每100毫升汗液中含氯化钠450～500毫克，若以一个工作日出汗5升计算，高温作业者每天约损失氯化钠22.5～25克，与此同时，钾、镁、钙、铁等无机盐也随汗排出。若不及时补充水和无机盐，机体内的水盐代谢就会失调，从而导致肌肉痉挛或中暑。体内长期缺钾的人，耐热力更低，容易引起中暑。高温作业者应随时补充水分，补水量不应少于3～5升。



补水的方法应为少量多次，缓慢补充，切忌暴饮。大量出汗后暴饮淡水，将引起热痉挛。饮水时应饮温开水，水温以8℃～12℃为宜。氯化钠的补充可根据出汗量的多少来决定。但最好每天控制在30克以下，一般以20～25克为宜。

补盐的方法为：12～15克加在一日三餐的饭菜中，余下的8～10克可以加在饮水中，与其他成分配制成含盐饮料，如盐茶水，既补充了水和盐，茶叶里的鞣酸还能促进唾液腺分泌，起到解渴的作用。

钾可以从各种豆类食品中获得，如黄豆、绿豆、红小豆、蚕豆、豇豆、青豆、红薯、马铃薯、芋头、菠菜、苋菜、海带、柿饼和香蕉等食物。钙、镁则可以从蔬菜、豆制品和动物肝脏中得到补充。

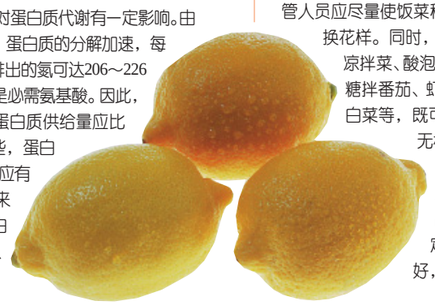
◎ 维生素

随汗液排出的物质中还有一些水溶性维生素C、维生素B_1和维生素B_2等。一般来讲，高温作业者每天从汗液中排出维生素C50毫克、维生素$B_1$0.7毫克。因此，高温作业应补充维生素C150～200毫克、维生素$B_1$5毫克、维生素$B_2$3～5毫克。炼钢工人还应补充维生素A5000国际单位。

维生素的补充方法主要是多吃新鲜水果和绿叶蔬菜，如柑橘、枣、番茄、猕猴桃、小白菜、辣椒、蒜苗等。但是，大量的维生素单纯从饮食中获得是不大可能的，可以由饮料中加以补充。有人曾将磷酸盐、重碳酸盐、咖啡因、维生素B_1、维生素C和山楂等配成饮料给高温作业人员饮用，效果较好。

◎ 蛋白质

高温环境对蛋白质代谢有一定影响。由于出汗和失水，蛋白质的分解加速，每小时从汗液中排出的氨可达206～226毫克，其中1/3是必需氨基酸。因此，高温作业者的蛋白质供给量应比平常人稍高一些，蛋白质的质量要好，应有50%的蛋白质来源于动物蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶等。



◎ 热能

在高温环境中作业，人体内基础代谢率升高，比一般人要高出10%～15%。所以，高温作业者每天约需3300～3600千卡热量方能满足劳动的需要。但是，高温环境下人们的消化功能降低，唾液、胃酸、肠液、胰液分泌减少，大多数人均无食欲，热量的补充有一定困难。所以高温作业者除了尽量多吃一些主食外，还应多吃些肉、糖、蔬菜，争取从副食中获得一些热量。





◎ 合理饮食和烹调

高温作业者的合理饮食应该是在营养全面的基础上，增加维生素、无机盐和蛋白质含量丰富的食品。为了保证高温作业者有良好的食欲，炊、管人员应尽量使饭菜种类丰富多采，并且经常变换花样。同时，还可多做一些清洁卫生的凉拌菜、酸泡菜，如芝麻酱大蒜拌黄瓜，糖拌番茄、虾皮拌粉丝、凉拌豇豆、酸白菜等，既可开胃，又可增加维生素、无机盐的摄入。另外，吃饭时间最好能放在上班前和下班后的1～2小时内，此时，高温作业者已经休息了一定时间，再吃饭时食欲更好，有利于食物的消化吸收。

低温作业人员的营养保健



由于低温环境的特殊性，工作者所需的热量会大大增加，为适应寒冷地区人群所出现的特殊生理变化，在饮食中应注意：

❶ 保证充足的热量，提高蛋白质的摄入量，以提供必需的氨基酸来增强机体的耐寒能力。

❷ 增加维生素C的摄取量，补充因寒冷刺激后肾上腺所造成的维生素C含量的下降。同时，也要注意其他维生素的及时补充。

❸ 补充钙和钠。钙和钠在寒冷地区最易缺乏，由于寒冷地区蔬菜和水果较少，很容易造成矿物质缺乏。同时寒冷的天气会迫使机体消耗钙和钠来加强产热的功能。

❹ 多吃蛋、鱼、奶及豆制品，给机体补充蛋白质。

❺ 多吃新鲜蔬菜和水果，以补充维生素。

低气压环境作业人员的营养保健

在高空或在高原地区的工作者长期处于低气压的环境中，由于长期缺氧，引起机体生理机能、心血管机能和生理氧化发生改变。初到高原的工作者宜少量多餐，特别是晚餐不宜过饱，食物应易消化，且营养丰富。长期在高原工作的人，每天热量的供给不应少于4000千卡。应供给优质蛋白质，包括动物蛋白质和植物蛋白质，以增强抗病能力。适量供给新鲜蔬菜和水果，以补充维生素。大量的维生素C可以预防高原病，以每日200毫克为宜。维生素A应大于3毫克，钙1000毫克以上，还应适当补充维生素B_1，维生素B_2、维生素B_6。高原工作者的饮食中油脂应少一些，并应禁酒。因为酒会使代谢旺盛，增加氧耗量，而且酒后热量散发易患感冒。



高气压环境作业人员的营养保健

在高气压环境中，会使人感到胸闷、气短和机体压迫感。由于空气氮分压相对增高，血中氮也增高，因此不可减压过快，否则溶于血中的氮气骤然析出会造成气栓，导致严重的高气压病。

高气压环境下工作的人员，每日应保证足够热量供给，并给予足够的蛋白质以补充体力活动的高消耗。由于压缩空气产生的高温会使作业人员丢失大量水、盐及水溶性维生素，故应补充，但要注意食物不要选择多纤维、易产气和不易消化的蔬菜和水果。可选些高蛋白的食品，油脂应控制在100克左右。可选择营养丰富又不含兴奋剂的饮料，如牛奶、豆浆、麦乳精等。

井下作业人员的营养保健

井下采掘作业是采矿中的主要劳动作业，是特殊环境下的特殊作业，在营养代谢和饮食供应方面均有其特殊性。

❶ 井下作业劳动强度大，能量消耗多，应及时供应充足的能量。除了正餐之外还需在井下作业时供应一顿班中餐以补充热量和各种营养素。



❷ 针对矿井中可能接触到的有害物质，在营养上要采取相应措施：给铅矿工人补充维生素C，不仅可防止铅引起的维生素C不足，而且还可促进体内铅的排泄。煤矿和一些金属矿的空气中含有矽尘，应在饮食调配上给予较多的瘦肉和蔬菜等食物，以增加蛋白质、维生素和尼克酸的供应，从营养上加强对矽肺的预防。对于汞矿作业者，应多给予含果胶丰富的食物。含果胶丰富的食物有各种蔬菜和水果，其中毛豆、胡萝卜、柿子椒、豌豆、苹果含果胶较多。铀矿井下作业者应多食用牛乳、鸡蛋以及含B族维生素和维生素C丰富的食物，它们均有较好的防护保健作用。



❸ 长期不易见到阳光的井下作业者应安排一定的紫外线照射，亦可给予维生素D。

❹ 应多安排含维生素A和胡萝卜素较多的食物。出汗较多时须注意通过饮食和饮料补充水分、无机盐和水溶性维生素。

潜水作业人员的营养保健

潜水作业的特点是在水下高压环境中进行，这对人体营养代谢有特殊的影响，也使得潜水员的营养有特殊的要求。

❶ 饮食应能提供充足的热量、丰富的蛋白质、碳水化合物、适量的脂肪以及相当于一般成年人需要量的无机盐和充足的维生素。除粮食外，应当选择肉类、鱼类、蛋类、乳类和新鲜蔬菜等富含蛋白质和维生素的食品。

❷ 潜水作业期间不要给予易产气的食物，如豆类、萝卜、韭菜、芹菜、黄豆芽、汽水、啤酒等。

❸ 合理安排潜水前后的饮食。潜水前2小时内严禁过分饱食，过饱不仅会造成潜水作业中消化道的负担，引起不适，而且在寒冷和体位多变的情况下，可能刺激胃肠，产生种种不良影响。同时也要防止在饥饿状态中潜水，而在潜水过程中导致血糖下降。潜水之后尤其在低水温的水中潜水后，应给予热的饮料或汤，使潜水员受寒的身体迅速暖和起来并感到舒适。

❹ 严禁饮酒。由于酒能麻醉中枢神经，使潜水员判断力减退，反应变迟钝，并引起动作失调。

接触有害物质作业人员的营养保健

由于所从事的职业的不同，一些人员难免要接触到某些有毒、有害的物质。为了增强人体对外界毒物的抵抗能力，除了改善劳动条件外，还应针对不同有毒、有害物质对机体的影响，选择一些适当的食品，以减少人体对有毒物质的吸收，并加快有毒、有害物质的排泄，保护机体器官，这是非常必要的。

苯作业人员的营养保健

苯是一种最简单的芳香族碳氢化合物，在工业上应用很广泛。

苯蒸汽是一种神经细胞毒素，可使血管壁发生脂肪变性，同时也使骨髓受到损害，并对造血系统有破坏作用。长期接触苯的工作人员，如果不注意营养调理与预防，就易引发某些疾病。

◎ 增加优质蛋白质的供给

在保护合理营养需要的基础上增加优质蛋白质的供给量，脂肪按一般标准摄入，不宜过多。蛋白质不但可以增强机体的一般抵抗力，而且蛋白质中含较多的硫，能促进苯的氧化和增强肝脏的解毒功能。可多吃动物性食物和豆类食物。



◎ 多补充维生素

多补充维生素，适当提高铁的供给量，以预防贫血，并补充一定量的B族维生素和维生素K。摄入大量维生素C可以缩短其出血时间和凝血时间。由于苯易造成人体维生素的缺乏，因此接触苯的工作人员每天应额外供应维生素C160毫克和铁15毫克。B族维生素中的维生素B_1、维生素B_6和尼克酸对治疗苯中毒有良好的效果。维生素K对苯中毒时氧化还原过程的恢复有显著的促进作用。应多食新鲜蔬菜和水果，多用植物油，少用动物脂肪。

◎ 多吃有补益作用的食品

多吃些有滋补五脏、强壮益气、坚实筋骨、耐寒暑的动物性食品。可用牛肉、鹌鹑、鸽肉、鹿肉、鹅肉、甲鱼、禽类的肝脏等配合少量中药，辨证施治。

◎ 限制脂肪的摄入量

苯属于脂溶性有机溶剂，摄入脂肪过多可促进苯的吸收，增加苯在体内的蓄积，并使机体对苯的敏感性增加，因而苯作业人员饮食中脂肪的含量不宜过高。

◎ 增加碳水化合物的摄入

碳水化合物能提高机体对苯的耐受性，因为碳水化合物代谢过程中可以提供重要的解毒剂—葡萄糖醛酸，葡萄糖醛酸在肝、肾等组织内可与苯结合，并随胆汁排出。

◎ 合理烹调、增进食欲

苯作业人员常会感到食欲不振，因此在饮食调配和烹调方法上应尽量做到色、香、味俱全，以增进食欲。

铅作业人员的营养保健

铅是一种多亲合性毒物，可与人体中蛋白质、酶、氨基酸的机能团结合。

环境中的铅可经过各种途径进入人体，其中最主要的是随食物进入消化道。铅在体内蓄积到一定程度时，可引起神经系统、循环系统和消化系统发生病理改变，并导致慢性铅中毒。如能合理调配饮食，人是可以避免或减轻铅在体内蓄积的。

◎ 增加优质蛋白质的供给

增加优质蛋白质的供给，多摄入肉类、鱼类、奶类和蛋类中的蛋白质。

◎ 增加抗坏血酸的供给

增加抗坏血酸的供给，一般认为要比正常成人每日需要量再额外增加154毫克，对改善铅中毒症状和生理功能的恢复有较好的效果。

◎ 食用少钙多磷的食物

有控制地食用少钙多磷的饮食，钙磷比例应为1∶8，并最好与正常饮食、高钙高磷饮食或多钙少磷的饮食交替食用。急性铅中毒，主要是因为供应多钙少磷或多钙正常磷的呈碱性饮食，使铅在骨骼沉积造成的。急性铅中毒期已过时，则应改用低钙多磷或低钙正常磷的呈酸性饮食为主，使铅进入血液并被排出体外。通常从事铅作业的人员可以每天供应一餐少钙多磷的饮食作为保健餐，促使铅由体内排泄。

◎ 多吃新鲜蔬菜和水果

新鲜蔬菜和水果中所含的B族维生素可防止铅中毒。它们中的维生素C可与铅合成抗坏血酸盐，它是一种不溶解物质，可随粪便排出，从而减少对铅的吸收。维生素K和维生素B_{12}可减少铅对神经系统和造血机能的损害。大蒜的有机成分能结合并除去铅离子。水果中的果胶类物质可使肠道中的铅沉淀。



◎ 多吃低脂食物

低脂高糖饮食可抑制铅的吸收并保护肝脏。动物实验表明，饲料中脂肪过高，接触铅的动物食入后，会加重肝脏的损害。

◎ 多吃酸性食物

铅有溶于弱酸的特点，机体内环境的酸碱度对铅在体内能否存留起到了重要的作用，偏酸性体液可促进铅的排泄，因此饮食中应多安排酸性食物，如鱼、肉、禽、蛋等。

汞作业人员的营养保健

汞对人的危害比较严重，在生产环境中吸入高浓度汞蒸气，或因不恰当使用含汞药作为熏蒸剂而吸入高浓度汞蒸气都会引起急性中毒。

汞矿井开采工和制造温度计、压力计的工人常接触汞。少量金属汞经口腔进入胃肠道，自粪便排出，无中毒危险。汞蒸气吸入血液后与蛋白质的巯基具有特异的亲和力，巯基是许多重要生物活性酶的活性中心，汞与巯基结合可使酶失去活性，因而对神经系统有明显的毒害作用，还可表现为口腔炎。

◎ 补充蛋白质

汞作业人员应补充足量的蛋白质。应多提供动物蛋白质，如蛋、奶、鱼、瘦肉等。因为动物蛋白质中含蛋氨酸较多，在体内可转变成含巯基的胱氨酸和半胱氨酸，与汞结合可使体内含巯基的酶免受其害。

◎ 补充维生素C

多补充含维生素C的食物，可保护口腔黏膜，防止由汞造成的口腔疾病。

◎ 补充B族维生素

多补充富含B族维生素的食物，可增加食欲、改善造血功能、促进神经系统功能的恢复。

◎ 多吃蔬菜水果

多供给含维生素C丰富的新鲜蔬菜和水果。每日应比常人多增加维生素C154毫克左右，这对保护口腔黏膜和防治汞中毒性口腔病变有一定效果。

◎ 合理烹调

在饮食烹调方面，饭菜食应细软可口，易于消化吸收，还要注重色、香、味，以引起人的食欲。

◎ 忌食含类脂质的食物

汞作业人员应忌食含类脂质的食物，这是因为汞易溶于脂质，它可以通过含有类脂质的细胞膜作用于内脏和神经系统。如动物肝脏、肾脏、脑、肺等食品都应忌食。



◎ 减少脂肪的摄入

长期接触放射性物质的人员还应压缩饮食中的脂肪含量，并提高脂肪中不饱和脂肪酸的比例。平时要多吃玉米胚油、花生油、棉籽油、豆油，也可常食紫菜、海带等含碘丰富的食物，以保持甲状腺的功能。

◎ 多喝绿茶

放射性物质环境下的作业人员还应多饮绿茶，以加快体内放射性物质的排泄。

接触放射性物质作业人员的营养保健

放射性物质，或放射性器械在应用中所产生的γ射线、β射线、α射线、X射线等，都对机体有直接的损伤作用。



射线的能量能直接破坏机体组织的蛋白质、核蛋白及酶等，还可造成神经内分泌系统的调节障碍，使机体物质代谢紊乱。如果射线作用于高级神经中枢，还能产生机能调节的异常，使蛋白质的分散代谢增加，抑制酶的活性，破坏酶蛋白的结构等。由于射线的危害，使得长期接触它的作业人员经常出现头痛、头昏、恶心、呕吐、白血球下降和贫血等症状。

◎ 补充优质蛋白质

为了增强放射性物质作业者对放射性物质损害的抵抗能力，对这类人员必须供给高蛋白餐，尤其是优质蛋白质，如鸡蛋、大豆、牛奶、瘦肉、动物内脏等食物，这样才能使机体处于蛋白质营养良好的状态，从而增强机体对射线的抵抗力，同时，也可以及时补充因放射性损害所引起的组织蛋白质的分解。

◎ 补充维生素

补充足量的维生素，尤其是补充含维生素B_1、维生素B_6、维生素C和维生素A丰富的食物，如柑橘、山楂、猪肝、枣及油菜等绿叶蔬菜，可促进细胞间质的形成，稳定体内酶系统的功能，对抵抗射线的影响亦有较好效果。

◎ 磷作业人员的营养保健

磷有剧毒，0.1～0.5克即可使人致死。无机磷可破坏机体细胞内的酶，引起广泛的内脏损害。主要损害肝脏，而使体内物质代谢发生紊乱。长期接触磷的工作人员易发生有机磷急性中毒。磷中毒主要表现为肝功能损害，机体氧化功能降低与新陈代谢障碍、蛋白质分解加速、尿液中氨排泄量增高、血中碱贮备降低、肝糖原消失加快、乳酸增加、血糖降低和肝脏脂肪变性。体内钙磷比例失调，会使骨组织脱钙，造成神经传导系统障碍，同时其他系统的功能也会受到影响。磷作业人员在日常饮食中应注意以下几点：

❶ 补充蛋白质。优质蛋白质可供机体组织细胞的更新与修复。每日应供应90克以上，可选择的食物有奶类、蛋类、瘦肉或豆制品。

❷ 高糖、低脂饮食有助于保护肝脏。

❸ 富含维生素的新鲜蔬菜和水果也应多吃一些。磷作业人员易出现硫胺毒、核黄毒和维生素C的缺乏。大量的维生素C可促进磷在体内氧化成酸性化合物，减轻中毒的程度，有助于保持体内的酸碱平衡，硫胺素还可促进磷在体内的氧化作用。



随着社会的不断发展和进步，社会分工也越来越细，各种新的职业也随之不断地涌现。每一种职业因其工作内容、工作环境的不同，都有其各自的特点。而营养是一种个性的关爱，从事不同职业的人员的饮食营养也都应有其各自不同的营养个性。



不同工种人员的营养保健

夜班人员的营养保健



夜班作业工作多在人工照明或光亮度低的环境中从事生产、工作或生活，比如报社夜班编辑，印刷、纺织业的工作人员等。

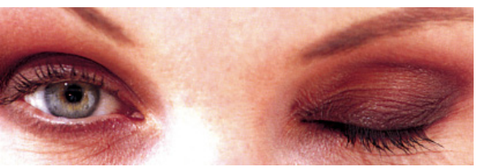


有些夜班人员由于体内生物钟（昼夜周期）的改变，不能适应新的时间节奏，会感到睡不香、浑身无力、精神萎靡、吃东西没胃口。因此，在饮食安排上需要动一番脑筋，改善饭菜质量，以保证夜班工作者吃饱吃好，满足其能量的消耗。

◎ 充足的热量

营养学家认为，营养合理首要的一条，就是摄入的总热量必须满足需要量。成年人每日基本热量的需要量为2400千卡，一般工作者（男性，体重65千克）大约需3000千卡左右，而体力劳动者如钢铁工人（男性，65千克），则每日热能供应需3600千卡。夜班工人除了早、午、晚餐外，还要吃一顿夜餐，为了刺激和增进食欲，在主食品种方面要多换花样。蔬菜烹调用油应以素油为主，因为荤油太腻会影响胃口。适量增加含优质蛋白质的瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品的供应。还可增加一些酸辣菜以刺激食欲和调剂胃口。

◎ 多供给富含维生素A的食物



上夜班眼睛容易疲劳，而维生素A参与调节视网膜感光物质——视紫质的合成，能提高人体对昏暗光线的适应能力。维生素A大多存在于动物性食物中，特别是动物的肝脏中含量最多，其次是蛋黄、鱼子、鱼肝油、牛奶。植物性食物如胡萝卜、韭菜、菠菜、南瓜、黄豆、红薯、番茄等所含的胡萝卜素被人体摄入后，在小肠黏膜和肝脏胡萝卜素酶的作用下可转变为维生素A。此外，夜班工人对于维生素B_1、维生素B_2、维生素C的需要量也较多，应适量补充。缺乏维生素B_1，可引起食欲不振、呕吐、易疲劳、注意力不集中等，谷类、果皮和种子胚中含有丰富的维生素B_1。缺乏维生素C，可使身体抵抗力下降，容易疲倦、急躁，出现牙齿出血、体重减轻等症状。要多吃新鲜蔬菜、水果以补充维生素C。

◎ 补充蛋白质

夜班工人劳动强度高，能量消耗大，应注意蛋白质的补充。动物蛋白最好能达到蛋白质供应总量的一半，因为动物蛋白质中含有多种人体所必需的氨基酸，这对保障夜班工人的身体健康和提高工人的工作效率都是很重要的。

◎ 合理安排用餐时间

以夜班时间为晚上10点到次日清晨6点为例，早餐的时间可安排在6：30～7点，午餐的时间为11～12点，晚餐的时间为下午4～5点，夜餐的时间为子夜12～12：30。有些工人因贪睡而放弃午餐是不合理的。

计算机作业人员的营养保健

计算机工作人员是特殊的脑力劳动者。

他们长期坐在计算机前，不仅身体因机器辐射而受到伤害，而且由于长时间注视电脑屏幕，眼睛也会受到不同程度的损伤，视力受到影响。由于工作的原因，从事计算机工作的人精神总是高度紧张、大脑疲劳。因此，在饮食安排上，一定要通过食物营养来增进他们的身体健康，以下几点应引起注意：



◎ 选食高磷脂食物

可选食含磷脂高的食物，如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等，这些食物能使人提高工作效率。

◎ 选食健眼食物

选食健眼食物，如动物肝脏、猪腰、牛奶、奶油、花生仁、核桃仁、胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、黄花菜、生菜、空心菜、芥菜、枸杞、番茄等，经常食用这些食物会缓解用眼疲劳，有助于提高视力、保护眼睛。



◎ 注意饮食营养的基本平衡

据我国权威机构介绍的成人合理饮食构成的指标，平均每人每天应摄入的热量为2400千卡，摄入蛋白质70克左右，可使饮食营养基本保持平衡。应多吃些瘦肉、鸡、鱼、蛋类食品。

◎ 多食含纤维素高的食物

许多计算机工作人员总是精神紧张、情绪易激动，因此，体内维生素消耗较快，所以要多食用维生素含量高的食物，如胡萝卜、芹菜、干果、果脯、菠萝等。

◎ 多吃含氨基酸的食物

氨基酸能使精力充沛、理解力增强、注意力集中。要补充氨基酸，可以吃牛奶、鱼、蛋等食品。

◎ 少食含脂肪和糖过多的食物

这些食物不仅会使人发胖，还会引发心血管疾病，应尽量少吃。

暗室作业人员的营养保健



暗室作业人员因工作环境的不同也可以分为不同的工种，但在饮食营养调理方面，共同的一点就是注意保护视力。

工作性质的特殊也决定了暗室作业人员必须要有良好的视力基础，并且在此基础上，通过定向的营养素摄取来保证视力维持在正常的水平上。因此，保证下列营养素的足量摄取，对暗室工作人员来说是非常重要的。

◎ 蛋白质

眼球视网膜上的视紫质由蛋白质合成，如蛋白质缺乏，就会导致视紫质合成不足，进而出现视力障碍。因此，平时应更多地摄取高蛋白食物，如瘦肉、鱼、乳、蛋和大豆制品等。

◎ 维生素

❶维生素A是构成眼感光物质的重要原料，如果维生素A不足，会引起角膜上皮细胞脱落、增厚和角质化，甚至会引发夜盲症、白内障等疾病。富含维生素A的食物有动物肝脏、水果和胡萝卜等。

❷维生素B_1、维生素B_2是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质，当维生素B_1、维生素B_2缺乏时，眼睛会出现干涩、结膜充血、发炎、怕光、视力模糊、易疲劳等症状，甚至发生视神经炎。含维生素B_1较丰富的食物包括米糖、麦麸、粗粮、豆类及花生等，因此，选择主食不必过精，淘米次数不宜过多。维生素B_2的来源主要是肝、蛋、乳和蔬菜。

❸维生素C是眼球晶状体的重要营养成分，摄入不足易患晶状体混浊性白内障和角膜炎。富含维生素C的食物有柚子、番茄、枣、猕猴桃及绿色蔬菜等。

◎ 微量元素

微量元素在人体内含量虽少，但作用极大。其中有4种微量元素对眼睛的影响极大。

❶锌能增加眼睛神经的敏感度，锌摄入不足时，锥状细胞的视素质合成就会出现障碍，从而影响眼睛分辨颜色的能力。食物中牡蛎含锌量最高，肝、奶酪、花生也是锌的丰富来源。

❷硒是维持视力的一种重要微量元素，含硒较多的食物有鱼、家禽、白菜、萝卜、韭菜、蒜苗等。

❸钼能保证眼睛看清景物。大豆、扁豆、萝卜缨中含钼较高。

❹铬能影响胰岛素的调节功能，预防近视的形成。含铬丰富的食物有糙米、牛肉、蘑菇、葡萄和蔬菜等。

❺钙和磷可使巩膜坚韧，如钙和磷缺乏，眼睛就容易疲劳、注意力分散，易形成近视。含钙和磷丰富的食物有排骨、肉、乳品、豆类、新鲜蔬菜和鱼、虾、蟹等。

清洁作业人员的营养保健



清洁人员的劳动环境较差，粉尘、垃圾较多，每天消耗的能量多，需氧量也多，物质代谢频率高，需要有足够的营养和热量供应，所以清洁工人的饮食要注意以下几点：

❶从食物中多补充热量。

❷清洁工人由于接触粉尘的几率多，所以应多吃清肺的食物，如胡萝卜、木耳、豆浆、蜂蜜等。

❸常喝绿豆汤、酸梅汤、蔬菜，有利于清热解毒。

❹安排好进餐时间，避免在刚动劳后食欲较差时进食，最好在上班前和下班后经过充分休息后再进食，这样有利于食物的消化吸收。

❺多吃肉类、蛋类、脂肪和糖类等高质量食物，这样可补充劳动时损耗的热量。

销售人员的营养保健



当今社会，销售人员忙碌的身影随处可见，他们整日奔波，经常是舟车劳顿、餐不定时，甚至废寝忘食。时间一长，极易引起营养不良，从而诱发各种慢性病。为些，推销员在饮食应注意以下几点：

❶增加能量的摄入，推销员的体力和脑力活动均在消耗大量的能量，应及时补充，可多吃些热量高的食物。

❷补充优质蛋白质，以动物性蛋白为主，多食些动物肝脏、瘦肉、鸡、鱼、蛋、奶、乳类及豆制品。

❸多吃含淀粉和纤维丰富的食物，如豆类、马铃薯、米、面、水果及蔬菜等。

❹宜食含B族维生素丰富的食物，以维持神经系统的正常功能，并促进消化，预防头痛眩晕，保护记忆力，可多食用玉米、麦片、小米、香菇、牛奶、瘦肉、绿色蔬菜及水果等食品。

❺要少喝酒、少吸烟。

❻避免吃过咸的食物。

❼注意及时补充水分。可适量吃些生津止渴的水果，如橘子、苹果、香蕉等。



能抗疲劳的食物

营养学家通过研究发现，多吃以下几类食物能使人消除和缓解疲劳：

- 富含维生素C和B族维生素的食物：这类营养素能把人体疲劳时所积存的代谢物尽快处理掉。富含维生素C和B族维生素的食物有鲜枣、柑橘、番茄、马铃薯、肉类、动物肝肾及乳类等。
- 碱性食物：疲劳是由于人体内环境偏酸而引起的，多食碱性食物能中和酸性环境，使人消除疲劳。碱性食物有柑橘、苹果、海带以及新鲜蔬菜等。
- 含咖啡因的食物：咖啡因能增加呼吸的频率和深度，促进肾上腺素的分泌，兴奋神经系统，消除疲劳。含咖啡因的食物有茶叶、咖啡和巧克力等。





建筑工人的营养保健



建筑工人因分工的不同，其营养需要也各有特点。

建筑工人属于重力体力劳动者，他们劳动强度大，能量消耗多，需氧量高，物质代谢比较旺盛。

◎ 露天建筑工人的营养保健

砖工、砌瓷片工、钢筋混凝土工、搭棚工等多在露天场所作业，特别是夏天，常在高温环境下劳动，机体的基础代谢率增强，热能消耗增加，摄入的蛋白质分解代谢加速，体内的氯化钠、钾、镁及水溶性维生素、水等也随之消耗。唾液、胃液、肠和胰液分泌减少，食欲下降。因此，必须注重饮食营养调理，以满足机体的需要。



- 要补充足够热量，主食应以大米、面、粗粮等为主，同时食用含富蛋白质的食物，如瘦肉、禽类、鱼类、蛋类、奶类、豆类及其制品。
- 多食新鲜绿叶和红色蔬菜（如胡萝卜、番茄）、海带、禽蛋及水果等富含钾、钙的食物。饮食以清淡易于消化为主，饮食品种应多样化，并具有良好的色香味，以增进食欲。
- 要科学地补充水分，补充的水分最好分多次饮，只有这样，才可以使排汗减慢，防止食欲减退，并可减少水分蒸发。
- 适当选食清热解暑的食物，如冬瓜薏仁汤、绿豆海带粥、荷叶清热粥、胡萝卜马蹄饮、芦根茶、竹叶茶、菊花菜及西瓜等。

◎ 受噪音影响的建筑工人的营养保健

打桩工人接触高频噪声，噪声不但能引起听觉损害，还会对神经系统、心血管系统和消化系统造成不良影响。可出现头昏、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、易激动、耳鸣、耳痛、心悸、心律不齐、食欲不振等症状。严重者可导致职业性噪声性耳聋。打桩工人要提高抗噪声能力，因此，这类人的饮食营养也很重要。

- 平时应多摄入富含蛋白质的食物，如鱼类、肉类、蛋类、禽类，每日可选食一两种，还可选食豆类（黄豆、绿豆、红豆）或豆制品。
- 多食富含维生素C的水果，如柑、橙、草莓、猕猴桃、山楂、刺梨和新鲜蔬菜以及富含B族维生素的胡萝卜等。
- 适当饮用含咖啡因的茶、咖啡、可乐等，这类饮料有保护听觉系统的作用，可减轻噪声对听力的影响。

◎ 在粉尘中工作的建筑工人的营养保健

搅拌工、水泥混凝土工接触水泥、粉尘，长期吸入水泥、粉尘可导致慢性鼻炎、咽炎、慢性支气管炎，严重的可发生水泥尘肺。要减少水泥、粉尘的危害必须注意饮食营养。

- 多吃富含β－胡萝卜素的果菜，如胡萝卜、南瓜、木瓜、西兰花、芹菜等。
- 多食猪血、黑木耳、发菜、海藻、紫菜和银耳等有助于防止水泥、粉尘的危害。
- 多食含维生素A较丰富的动物肝脏、蛋类，可保护呼吸道细胞少受粉尘的危害。



航空人员的营养保健



合理的饮食营养，对维护航空人员的身体健康、增强体质、提高飞行耐力、延长飞行时间和保证飞行安全有重要意义。

在高空高速飞行中常遇到缺氧、低气压、加速度、噪声和振动等复合作用，对机体消化和代谢功能会产生一定影响。表现为消化腺分泌减少、胃排空时间延长、味觉异常及胃肠胀气。高空缺氧时，热量代谢增加，而以前的热量供给标准偏高，使很多飞行员发生肥胖、高血脂及心脑血管疾病，影响飞行员的健康、飞行耐力和飞行年限。

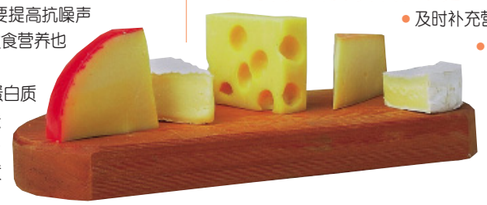
◎ 营养调理

- 适量的蛋白质和B族维生素供给，可提高飞行耐力。
- 飞行前摄入脂肪不宜过多，因为飞行中胆汁减少，脂肪消化会受到影响。
- 飞行员饮食宜选择高碳水化合物、低脂肪和适量蛋白质。高碳水化合物饮食可提高机体对低压和缺氧的耐力。
- 避免空腹飞行以防止飞行中发生低血糖和反应性低血糖。
- 补充一定量的维生素，如维生素B_1、维生素B_2、维生素C等，能提高缺氧时细胞内酶的活力，加强组织呼吸功能和对氧的利用率，提高飞行耐力。
- 控制进食量。乘机前不可不吃，但不能大吃大喝，以减少和预防晕机现象。
- 少吃含纤维素和产气多的食物，如豆制品、薯类、韭菜、芹菜等。
- 不宜吃油腻食物，如炸鱼肉、烧鸡、烤鸭等，这些食物富含高脂肪、高蛋白，食后不易消化，会增加胃肠负担，应尽量少吃或不吃。
- 可适当吃些清淡可口又富含糖、蛋白质的食品，如面包、点心、面条、绿叶蔬菜、瘦肉、蜂蜜等。当飞机升降时，可在口中含些像巧克力、苹果、山楂、橘子之类的小食品，可使耳朵鼓膜两侧气压保持平衡，改变不适状态。



- 食物应易于消化，要少而精，以增进食欲。
- 非飞行日可为三餐制，飞行日为四餐制。
- 合理安排进餐时间。通常早餐在飞行前1～1.5小时开饭，午餐应在二小时前开饭，禁止空腹或饭后立即飞行。

◎ 长时间飞行的营养保健



- 及时补充营养和水分。
- 补充高碳水化合物、低脂肪、适量蛋白质和丰富维生素。
- 食物要易消化且不易腐败变质。

◎ 夜间飞行的营养保健

夜间飞行因视觉紧张和生活作息制度改变，容易引起疲劳、食欲减退和工作能力下降。

如何消除“将军肚”

“将军肚”不但影响健康，而且给行动带来许多不便。要想消除“将军肚”必须注意以下两个方面的问题：

- 要合理饮食。如果身体摄入的热量超过消耗的热量，多余的热量就会作为脂肪储存下来。因此应多食用一些冬瓜、赤小豆、黄瓜、萝卜、木耳、山楂等食物，以防脂肪的积累、储存。
- 要坚持合理运动。增氧健身运动是消耗脂肪的基础，它能加速新陈代谢。最好的增氧健身运动包括爬楼梯、慢步走、跑步和骑车。在增氧健身运动结束20～30分钟内，人体的热量消耗速度仍比平常快得多，这和运动能最快地使腹部脂肪减少。

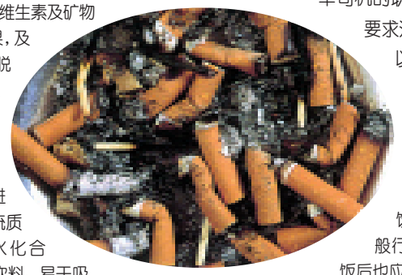
- 饮食要高维生素、高碳水化合物，富含优质蛋白质。但蛋白质量不宜过多，以免影响休息。
- 如飞行超过4～5小时，飞行结束后要补充夜餐。
- 食物要易消化，以半流质饮食为宜。



◎ 战斗飞行营养保障

战斗飞行的工作人员神经经常高度紧张，生活不规律，饮食不按时，情绪易激动，常影响食欲，因此必须调理饮食营养。

- 饮食要营养丰富，量少质精且易于消化。
- 选择含丰富维生素及矿物质的蔬菜、水果，及时保证供给。脱水蔬菜、罐头也可。



- 合理安排用餐时间。
- 如无时间进餐，可食用半流质饮食或高碳水化合物、多维生素饮料、易于吸收的糖果类或小型压缩干粮。
- 备好口粮，多带压缩饼干和救生用水。

◎ 高空飞行营养保障

- 禁食不易消化及食物纤维含量高，或易产气的食物，以预防饮食性胀气。
- 注意生热营养素的比例，增加维生素的供给。
- 可吃些能刺激胃液分泌的食物，如肉汁、浓茶以及鲜柠檬、咖啡和茶等。

汽车司机的营养保健

随着工农业生产的飞速发展，交通运输日益繁忙，越来越多的汽车驾驶员肩负着艰巨而紧张的任务，因而他们的饮食营养也应引起人们的重视。

汽车司机在驾车过程中，神经系统常处于高度兴奋紧张状态，势必影响消化液的分泌，而汽车司机的工作姿势通常是长时间地坐数小时，这样容易使全身血液循环减慢，导致肝脏、胃肠等消化器官血流不畅或供血不足，影响消化功能。同时，汽车司机常工作繁忙，常忽略正常的进食时间，就餐无规律，加之运输途中，不加选择地进食，能引起食欲下降、消化不良。

综合上述因素，汽车司机长期这样，不但会导致胃肠功能紊乱，影响营养素的摄取，而且会引起头痛、失眠、多梦、烦躁、记忆力下降等神经衰弱症状。如果是空腹行车，还会导致眼花、头晕、注意力不集中、工作能力下降，而且容易因此而发生交通事故。因此针对汽车司机的职业特点而引起的生理变化，要求汽车司机必须注意合理饮食，以确保身体的健康和交通的安全。

◎ 养成良好的饮食习惯

汽车司机应养成良好的饮食习惯，定时、定量进餐。一般行车两三小时以后要休息片刻，饭后也应有一定的休息时间，以利于食物的消化吸收，一定要避免早晨起床后空腹行车。

◎ 合理饮食

汽车司机属于中等体力劳动者，应尽量多吃一些高能量、易消化的食品和一些生物活性物质丰富的副食品。如主食以馒头和豆类食品为主，可适量吃点米饭，副食要提倡多吃水果、蔬菜、花生、核桃等，以增加体内的维生素和无机盐，应避免高脂肪饮食，但蛋类、瘦肉、鱼虾、猪肝、羊肝、牛肉等不妨多吃一些，以补充蛋白质和维生素A。司机家庭的主妇应尽量把饭菜做得细软可口、容易消化。司机外出执行任务，应适量饮用一些果汁、牛奶、酸奶及其他饮料，这要比饮用茶、咖啡等刺激性强的饮料更利于消化吸收。

◎ 烟酒适度

在一天紧张繁忙的驾车行驶归来，适量喝一点低度酒可促进血液循环、消除疲劳，但大量酗酒和酒后开车是绝对禁止的。许多司机有吸烟嗜好，尤其喜欢饭后吸烟，认为这样可以镇静提神。殊不知，长期大量吸烟，可以引起血管狭窄，使血液循环发生障碍，影响胃肠功能，而且吸烟能影响视力，造成视功能衰退，这对从事司机职业的人来讲，无疑是致命的危害。

领导者的营养保健

随着时代的发展与经济的腾飞，无论处于何种环境中的领导者，他们的工作都变得越来越繁忙，他们的大脑无时无刻不在思考，长期这样下去，如果不注意饮食营养，大脑就会疲劳，身体也会困乏，以致不能以充沛的精力投入工作。因而，领导者必须合理饮食，适当选用一些食物，以保持高昂的情绪，防止大脑的老化，增加青春活力。

❶ 补充优质蛋白质。蛋白质是制造大脑组织、酶、神经传递素和其他多种化学物质所必需的，因而领导者应多食一些富含蛋白质的食物，如去皮鸡肉、瘦猪肉、动物内脏、沙丁鱼、豆腐、豆奶等。

❷ 多食鱼类脂肪。大脑的健康不在于摄入脂肪的多少，而在于摄取什么样的脂肪。鱼类脂肪是最健脑的，因而领导者应多食一些鱼类食品。



❸ 多食水果和蔬菜。蔬菜和水果含有抗衰老的维生素和抗衰老的矿物质及纤维素。领导者多食这种食物可以保持大脑平静，这类食物有绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜、南瓜、草莓、樱桃、苹果、杏、橘子、葡萄和桃等。



❹ B族维生素有助于脑力活动，碳水化合物可以使大脑反应敏锐。





新婚夫妇的营养保健

结婚是人生的一件大事，也是人生的一个重要转折。新婚生活是幸福甜蜜的，此时此刻的新婚夫妇青春炽热、情绪高涨，由于婚后性生活的频繁，使体力和营养素的消耗都大大增加，所以新婚期间应注意科学、合理地调配饮食，及时补充所需的营养素，以提供身体的需要，减轻疲劳症状。这不仅有利于夫妻双方的身心健康，使婚后生活和谐愉快，而且对优生也有重要的作用。

新婚夫妇营养保健原则

❶供给机体足够的热量以满足生活和工作的需求。

❷供给机体充足的优质蛋白质和脂肪，以满足生长发育、组织修补和更新的需要。

❸供给机体各种无机盐，用以构成身体组织和调节生理功能。

❹供给机体足够的维生素，用来调节生理功能，维持正常代谢，增进机体健康。

❺供给机体适量的纤维素，用以维持正常的排泄及预防各种疾病。

❺各营养素之间比例适当，以便充分发挥各营养素的功效。各种营养素的比例如下：

- 蛋白质、脂肪及碳水化合物的重量比应为1：0.8：7.5。
- 理想的食物蛋白质，必需氨基酸与非必需的氨基酸的比例为4：6。
- 氮、钙、磷比例为12：0.66：1。



新婚夫妇的饮食建议

营养专家建议，新婚夫妇一日饮食总量最好达到下列标准：标准面粉250克、大米200克、油50克、油豆腐100克、豆浆300毫升、鸡蛋100克、肉类250克、牛奶200克、各种蔬菜500克。同时适当吃些花生、核桃仁、水果等零食，以补充多方面营养的需要。如经济条件允许，还可多吃一些具有食疗保健作用的食品，如黑木耳、蜂王浆、桂圆、枸杞子、蛇肉、甲鱼、骨头汤、香菇、芝麻、百合、扇贝、酸奶、黑豆、大枣、大豆、山楂、蜂蜜、狗肉、羊肉、莲子、鹌鹑、麻雀、牡蛎、大虾、海参等。此外，为提高性生活质量，可在性生活前的晚餐中选食一些令人心情愉快和提高性兴奋水平的食物。而在性生活后的第二天，宜多食用些具有固肾益气、消除疲劳的食品。

旅行结婚时的营养保健



旅行结婚方式倍受青年人关注，新婚夫妻都非常喜欢在风景迷人的大自然中度过人生中最浪漫的时期，留下永不褪色的记忆。

旅行结婚充分表现了新人渴望像大自然一样青春永驻、爱情不老的真挚情怀。然而，旅行期间活动量大、气候不适、饮食居住不当都会给旅行结婚的新人带来不便，所以计划旅行结婚的人应在婚前安排好住所及旅行期的饮食。良好的饮食调配可以缓解旅行中的身心疲劳，补充体内营养素的大量消耗，为即将开始的新生活打下良好的基础。



◎营养保健原则

旅行结婚期间，当天消耗掉的营养素，不容易在当天补上，所以新婚夫妇要尽可能多吃含热量、蛋白质、维生素高的食物，少食油腻的食物。每天饭后吃些容易买到的红枣、桃、橘子等水果，不仅可以生津止渴，还可以补充体内缺乏的维生素和无机盐等。



由于旅行在外，饮食上不可能尽如所愿，所以夫妻双方要互相体贴，照顾对方的口味，多吃些新鲜水果、鲜奶，以保证维生素A、维生素C的供给，并且一定要注意饮食卫生，以免患病，为旅途带来不必要的麻烦。

◎营养食谱

旅行结婚期间容易缺乏维生素A、维生素C、



维生素E三种营养素，最好在食谱选择中多加入含这种物质丰富的食物，如鸡蛋两个、牛羊肉100克、花生米50克、豆制品、牛奶等均可满足机体营养素的需要。下面是几个普通实用的食谱：

羊肝排叉



〔用料〕羊肝200克、豆腐皮100克、花生油500毫升、面粉30克、精盐3克、花椒3克。

〔制作〕

①将花椒炒焦，碾成细末和精盐混合在一起；羊肝切成片状；面粉用清水15毫升调成稠糊；豆腐皮切成6厘米长、3厘米宽的长方形。

②把豆腐皮铺平，把面糊均匀地涂在上面，再铺上羊肝片，把余下的面糊分别铺在羊肝片上压成羊肝排叉。

③待油锅烧到六、七成热时，把羊肝排叉放进油锅内，炸时不要翻动，以免羊肝溢出，至豆腐皮呈金黄色时，捞出上桌。

〔功效〕补血养阴，健脾生血。

炸牛里脊

〔用料〕牛里脊肉100克、鸡蛋4个、姜末5克、味精、料酒、花椒、盐各少量、面粉40克、植物油60毫升、干淀粉15克、香油10毫升。

〔制作〕

①将牛里脊肉切成薄片，鸡蛋、干团粉、面粉和适量清水一起调成鸡蛋糊。

②把牛肉片放入碗中，用少许花椒、盐、葱花、姜末、味精、料酒和部分香油调好佐料，腌上30分钟。

③待入味后把牛肉片放入调好的蛋糊中，用筷子拌匀，一片片地放入旺火热锅中，炸三分钟后停火，稍等一会再炸。

④如此炸两次，避免油温过高，等肉片炸至呈金黄色时，即可捞出。控油后，装入盘中撒上余下的花椒、盐、香油，即可上桌。

〔功效〕滋养脏腹、益肝明目，并可补充维生素A。

鱼香肝片

〔用料〕猪肝150克、葱花25克、姜末5克、精盐5克、酱油5毫升、白糖5克、猪油50毫升、辣椒10克、干团粉3克、高汤15毫升。

〔制作〕

①把干淀粉加水调匀。



②猪肝切成薄片，将其放入料酒、精盐及2/3的水淀粉内浸泡。

③待猪肝入味后放入已烧热的油锅内，随即将姜末、蒜末及葱花、辣椒末加入，急炒至肝变色时将调好的白糖、酱油、高汤及剩余的水淀粉的溶液倒入勾芡，待熟后即可装盘上桌，佐餐食用。

〔功效〕养血生血，补益五脏。

蜜月期的营养保健



在新婚燕尔之时，夫妻双方生理上都发生了特殊的变化。

蜜月期间，夫妻房事频繁发生，有的每天一次，甚至多次，从而使身体消耗掉了很多的营养素。因此，蜜月期的饮食营保健尤为重要。总地来说应该注意以下几点：

◎补充蛋白质

蛋白质是构成生命的重要物质。当缺乏蛋白质时，就会影响人体的正常机能和健康，容易生病、衰老、甚至短寿。新婚夫妻的体内缺少优质





赖氨酸也会影响性生活及精子或卵子的质量，因而新婚夫妇在蜜月期间要及时补充优质蛋白质。多吃高蛋白食物，可使处女膜破裂失血后的创伤迅速愈合。

◎补充维生素

维生素是维持机体新陈代谢不可缺少的物质。维生素E能调整性腺功能，并能增加卵子的活力。维生素C能增强机体免疫能力，消除疲劳，而且有抗病解毒的能力。对于新婚男女来说，维生素的供应更为重要，缺乏维生素C、维生素E等都可以导致抵抗力降低、耐受能力下降及受孕能力低和不育症等。故而，新婚蜜月期间应当多吃一些新鲜蔬菜、水果、动物肝脏和植物油等。



◎补充无机盐和微量元素

无机盐和微量无素虽然在体内含量很少，但它们是构成机体不可缺少的必需物质，并有帮助血液凝固、维持正常的心肌活动、参加氧化过程、调整新陈代谢、维持酸碱平衡、解除机体疲劳等作用。在蜜月期间多吃海带、木耳、骨头汤、红糖等食物，可补充因房事造成的无机盐的损失，缓解机体的疲劳。

◎多吃补肾的食品

中医认为新婚多虚，即指新婚性生活较频繁，肾精随之消耗，易出现肾虚，这里说的“虚”并非是病症，故以食补为宜，且以补肾为主。女子补肾可食鳖、淡菜、海参、燕窝、鲍鱼之类。某些植物性食物亦有补肾滋阴的功效，如木耳、芝麻、桃核肉等。婚后干咳、肺肾两虚者，可用银耳炖烂加冰糖调服；婚后带下不止、腰膝酸软者，可用山药、米仁加白糖煮烂，随意服用。新婚女子热结膀胱、小便热痛，可食用荔枝或柿饼。

新婚话荔枝

荔枝含果胶、苹果酸、柠檬酸、游离氨基酸、葡萄糖、果糖、铁、磷、钙、胡萝卜素以及维生素B_1、维生素C及粗纤维等成分。

中医以为，荔枝味甘、性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌润肤等功效。既是健身益颜的保健水果，又可用于治疗病后津液不足及肾亏梦遗、脾虚泄泻、健忘失眠等症。

现代医学研究发现，荔枝有改善人体消化功能和人体血液循环的作用，能润肌美容；食之可改善人的性功能，适用于治疗遗精、阳痿、早泄、阴冷诸症；可改善机体的贫血状况，以及肾阳虚而导致的腰膝酸痛、失眠健忘等。



体瘦肤黑、阳痿早泄者，取荔枝干10个、五味子10克、金樱子15克，用水煎服，每日一剂，久服可强身健体、治疗疾病。但荔枝性温，不能多食，内热及肝火旺者更不宜吃荔枝。

◎多吃补气的食品

人的中气充足，全靠饮食提供足够的能量。蜜月应多吃些鸡、鱼、肉、蛋等，以弥补劳累对中气的损耗；维生素E能调节人的性腺功能，微量元素锌是夫妻生活的调节剂，多吃绿叶蔬菜、动物肝脏和植物油，可以补充锌的不足。



性生活前后的营养保健



养生学者指出“已醉勿内，已内勿醉，已饱勿内，已内勿饱，已饥勿内，已内勿饥，已劳勿内，已内勿劳……”，告诫人们在性生活前后不能醉酒，不能过饥过饱和过累。

有些人对性生活前后的饮食不太注意，这在某种程度上，会影响身体的健康，甚至导致难以治愈的慢性疾病。中医学认为，男性属“阳”，女性属“阴”，两性相交，即可损失阴液（男方指精液，女方指分泌液），又可损耗阳气。乏力的出现即表明了身体耐力的降低，此时再去劳累，或是吃冰冷的食物，岂有不伤害身体的道理？另外，中医所说的房事所患阴寒之症（男性生殖器官内缩、女性阴道抽痛）就是因为行房时和房事后受凉或吃凉食造成的，不少男女的不孕症也与这些因素有着密切的关系。食物与人的性功能有着重要关系，选择具有特殊功效的饮食可以达到强精、壮阳、补肾强身的目的。从维持和调节性机能的角度来说，在日常饮食中应注意以下原则：



◎ 合理饮食

在性生活前后应多吃热食，房事之后最好喝一杯牛奶，吃片面包再去睡觉。

◎ 摄入充足的优质蛋白质

蛋白质含有多种氨基酸，它们参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成，如精氨酸是精子生成的重要成分，具有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆食品，尤其是冻豆腐中含有丰富的精氨酸。优质蛋白质的来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白质及豆类蛋白质。

◎ 供给适量的脂肪

近年来，大多数成年男子担心摄入脂肪和胆固醇会导致肥胖症、心脏病等，所以有为数不少的人，畏惧脂肪而吃素。但从维持性功能的角度来看，应适当摄入一定的脂肪。因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期食素会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。另外，脂肪中含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅会影响精子的生成，而且会引起性欲下降。适量食用脂肪，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，尤其是动物内脏本身就含有性激素，因此应适量选择食用。





◎ 补充酶类

酶是一种在体内具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢，对健康有益。如果体内缺乏酶类，就可能出现机能减退，包括性机能减退，甚至丧失生育能力。酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，可以用炸、烤、煎等烹调方法，以免使酶受到破坏。

女性性生活不适时的营养保健

有少数女性在首次同房后由于处女膜破裂导致出血过多、阴道出血过多时会发生腰酸、小腹坠胀、消化不良、恶心、呕吐、腹泻、便秘等症状。发生这类情况时，除立即去医院诊断外，还要分床一个时期。

应让女方多吃一些含有丰富蛋白质的大豆、牛奶和瘦肉制品，以满足机体蛋白质的需要，起到修补破伤组织的作用，多吃一些含有维生素C、维生素K及B族维生素的食物，以增加机体的抵抗力，增加凝血功能，促使伤口早日愈合。还可以吃些含铜、锌、铁较多的食物，如羊肝、牛肝、菠菜、大枣、红糖等，以补充生血、养血的原料。

比较方便的方法是喝红枣糖水，每100克红枣含蛋白质3.3克、铁1.6毫克、维生素C12毫克，每100克红糖水含铁40毫克。

男性性生活不适时的营养保健

一些男子在同房后会出现腰痛、心慌等现象。产生此症状者绝大多数是由于一向体虚、饮食调配不当或性交过于频繁、缺乏养生知识所致。男子一次排精（包括精子和精液）量约在5～25毫升左右。而精液的产生大约需要48～96个小时。所以对健康的人来讲，每次同房后休息2～4天，才能使身体恢复元气。产生不适症状后，首先应当暂停性生活，只要充分休息，一般来说不用治疗也会很快恢复的。另外，尚可多吃一些滋阳补肾、填髓增精的食物，如动物肾脏、核桃仁、花生米、狗肉、羊肉、牛肉和兔肉等。每天最好能吃2～4个鸡蛋、100～150克花生米、250克牛羊肉及100克大豆制品和足量的绿叶蔬菜及多汁水果，米面等碳水化合物食物也应当有所增加。此外，每天吃一顿菟丝子饭，也可以防止腰痛、心慌等现象的发生。



改善男子性功能的食品

❶ 动物内脏。含有较多的胆固醇，而胆固醇是合成性激素的重要配方。此外，还含有肾上腺素和性激素，能促进精原细胞的分裂和成熟。因此适量食用动物内脏，有利于提高体内雄激素水平，增加精液分泌量，提高性功能。

❷ 含锌食物。锌对于男子生殖系统的正常结构和功能的维护有着重要作用。缺锌会使精子数量减少，并影响性欲，使性功能减退。含锌量最高的食物首推牡蛎肉，其他如牛肉、牛奶、鸡肉、鸡肝、蛋黄、贝类、花生、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖中都含有一定的锌。

❸ 含精氨酸的食物。精氨酸是精子形成的必要成分，常吃富含精氨酸的食物有助于补肾益精。此类食物有冻豆腐、鲇鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、蚕蛹、鸡肉、紫菜、豌豆等。

❹ 含钙食物。钙离子能刺激精子成熟，含钙丰富的食物有虾皮、鸡蛋、乳制品、大豆、海带、芝麻酱等。

❺ 富含维生素的食物。维生素A、维生素E和维生素C都有助于延缓衰老和避免性功能衰退，它们大多存在于新鲜蔬菜和水果中。

有益性生活的营养食谱



性生活是婚后家庭生活中重要的组成部分，甚至是不可缺少的一部分。

健康和谐的性生活，会给家庭增添幸福和光彩。夫妻之间应该做到互相尊重、平等相待、互相体贴、互相照顾、密切配合。有条件的情况下，不妨为对方自制补品，以增进夫妻感情。如菟丝子饭、淡菜腰花、鱼香肝片、番茄牛肉等，都是很好的进补食品，注意摄取营养补品能给夫妇带来更美好的性生活。以下是一些有益性生活的营养食谱：



◎ 黄金狗肉

［用料］狗肉200克、葱5克、姜5克、辣椒2克、精盐2克、酱油5克、清汤适量，白糖适量、胡椒面1克、食油30克。

［制作］

①将狗肉洗净，用沸水烫一下，切成小块，入油锅炸至金黄色捞出沥油。

②砂锅中先投入葱、姜、辣椒略炒，随后放上狗肉块，再加精盐、酱油、清汤，武火浇沸，文火炖约半小时，续入适量清汤再炖熟，加入白糖适量，撒入胡椒面即可食用。

［功效］补脾胃、养气血，适用于久病气虚、脾胃虚寒、胸腹胀满者。狗肉还具有强腰膝、补肾气、暖下元之功效。腰膝酸软、阳痿遗精、肾虚下寒患者也宜食用。

［备注］狗肉性湿热，冬季食用为宜，不宜多食，内热者慎用。

◎ 虫草炖雀

［用料］虫草5克，麻雀10只，姜片、盐各适量。

［制作］麻雀入沸水汆烫，和虫草、姜片放入砂锅，加水适量，小火炖至肉烂，即可食用。

［功效］补肾填精，促进性欲。



避孕女性的营养保健



避孕是当代社会出现的一个不容忽视的问题。

在当代社会，由于事业或其他的原因，越来越多的新婚夫妇并不急于生育下一代，而选择采取避孕的措施。针对女性的避孕方式主要有安置避孕环、口服避孕药等。

◎ 带环妇女的营养保健

为了更好的安排自己的生活、工作和学习，带上不锈钢避孕环，既经济简便，又安全有效。使用避孕环对广大育龄妇女的内分泌一般没什么影响，只有很少一部分妇女带上后，由于神经因素的影响及异物的长期刺激，会出现经期延长、排血量增多的现象，若不注意饮食调配，时间一长，极易引起缺铁性贫血。同时，这也是目前我国妇女缺铁性贫血增多的原因之一。尽管带环对很少一部分妇女会产生不同程度的副作用，但实践证明，只要调理好带环期间的营养饮食，这点副作用是完全可以轻松避免的。

健康人体内含铁量约3克左右，量虽少，但它却是人体内合成血红蛋白的重要物质，在组织呼吸和生物氧化中也起着极为重要的作用。人体内的铁大约70％贮存于血红蛋白中，由于铁在体内能被重复利用，而且每日排出量甚少，所以健康成年人如每天能补充12毫克铁（相当于180克猪血、50克猪肝、150克鸡蛋），就可满足机体的需要。



带环妇女在经期由于生理原因，每天要损失一部分血液，所以日供铁量应不少于15～18毫克。补铁不是单纯的补铁，因为铁须和其他营养素一起，才能更好地被人体吸收，食物中的有机酸、维生素C及蛋白质等可以协助铁的吸收。因此妇女在带环期间应多吃各类肉制品、动物内脏、大豆制品、海带、木耳、海白菜、鸡蛋、芝麻酱、红枣、红糖、绿色蔬菜、水果等含蛋白质、维生素C和铁丰富的食物。这些食物能开胃提气、补血添髓，并减轻经期的一系列不适感和劳动后的疲劳。

◎ 服避孕药妇女的营养保健

❶ 避孕药与营养：研究表明，服用避孕药的妇女耐糖量可能受到损害。这说明这些妇女的碳水化合物代谢受到了影响，从而导致体重增加，且葡萄糖、胰岛素的水平升高（升高程度不等），特别是服用高雌激素复合避孕药的妇女更容易出现这些症状。服用低剂量避孕药和食用有益健康的食物，可有助于降低葡萄糖和胰岛素的水平。

❷ 营养调配的必要性：避孕药可使服药妇女的营养需求发生变化，这种变化可能引起某些并发症和副作用，如头晕、恶心及卵巢囊肿、贫血等。所以在服用避孕药期间，应尽量维持有益健康的平衡饮食，以满足服药期间机体对维生素C、维生素B_2、维生素B_{12}，特别是维生素B_6和叶酸的需要量。

❸ 营养调配原则：妇女在服用高雌激素避孕药后，应尽快补充营养，因为服药头几个月内会发生代谢变化，会大量消耗体内的营养素。医生建议最好在6个月后做一次身体检查和血液化验，并在一开始服药时，应多吃新鲜水果、蔬菜等含碳水化合物高的食物。如已患上了贫血等病症，可多吃一些动物肝脏及肉类食品，以保证蛋白质、维生素等营养素的供给，保持健康状况并为以后的生育奠定基础，必要时也可服用营养药品。



◎ 营养食谱

猪皮大枣烩蹄筋

［用料］猪皮500克、大枣100克、蹄筋50克、葱5克、姜5克、蒜5克、大料2克、酱油5克、料酒10克、盐5克、鸡汤200克、干辣椒1克。

［制作］

①猪皮洗净刮去油质、毛质，挂阴凉处晾干，剁成小块入锅，温油炸透即可。

②蹄筋入水中煮熟捞出剁成小块。

③炒锅中放少许油，烧热放葱、姜、蒜、大料、酱油、料酒、盐、干辣椒、鸡汤，倒入蹄筋、肉皮，旺火炖煮20分钟。然后把已去核煮熟的枣倒入蹄筋中，再煮20分钟即可。

［功效］益气健胃，补肝养血。





FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

本书以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片，系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面，面向家庭普及健康营养科学知识，体例新颖、简单实用，集知识性、可读性、实用性于一体，有助于人们建立自我保健意识，并提高生活的质量。

查询

各种营养素对人体的作用 • 食物中各类营养素的含量
人体每日营养素的需要量 • 食物与人体健康的关系
简单易行的食品质量鉴别方法

了解

人体必需的各类营养素 • 营养素的食物来源 • 食物的性味
科学合理地安排一日三餐 • 不同年龄、不同职业的营养饮食
四季保健知识 • 各种疾病的饮食疗法 • 制作简单的家庭营养小食谱

发现

营养与健康的奥秘 • 饮食对优生优育的作用
平凡而廉价的食物也有非凡的美容功效 • 食物能够治病
饮食可以延缓衰老、使人长寿

ISBN 7-200-05068-7

9 787200 050684 >

ISBN 7-200-05068-7/Z · 337　定价：68.80 元

家庭健康营养全书 下

FAMILY HEALTH AND NUTRITION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE · 家庭健康营养全书 · FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

下 疾病与营养

- 掌握各类食品的贮藏方法
- 怎样清除果蔬上残留的农药
- 如何预防和处理食物中毒
- 树立自我保健意识
- 揭示饮食营养与疾病的奥秘
- 通过科学的日常饮食防治疾病
- 了解各类疾病患者的饮食禁忌
- 针对不同病症制订合理的饮食方案
- 学会制作美味健康的家庭菜肴
- 掌握食品与食具的消毒方法



北京出版社

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE • 家庭健康营养全书 • FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE • 家庭健康营养全书

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE

家庭健康营养全书

下卷

疾病与营养






北 京 出 版 社

目录

CONTENTS

FAMILY HEALTH & NUTRITION GUIDE
家庭健康营养全书

第十章 饮食安全与营养健康

食品的污染与防护

生物性污染和防护 232
化学性污染和防护 232
放射性污染和防护 233
清除蔬菜残留农药的方法 233

食品的腐败变质与防护

食品的腐败变质 234
食品的保藏 234
为何扯黏丝的馒头不宜再吃 235
食品的保质期 235
食品防腐剂的应用 235

食品的中毒与防护

细菌性食物的中毒与防护 236
化学性食物的中毒与防护 237
有毒动植物食品的中毒与防护 237
慎吃街头烤白薯 238

食品与食具消毒

低温高压灭菌 239
水中高压灭菌 239
高温灭菌 239
静电灭菌 239
微波灭菌 239
高锰酸钾消毒 239
煮沸消毒 239
蒸汽消毒 239
漂白粉溶液消毒 239
洗烫、撒盐消毒 239

第十一章 疾病与营养

饮食营养与疾病防治

饮食与疾病的关系 242
食物的治疗作用 242
食物的滋养作用 243
食物的五味与治疗 243
食物的属性与治疗 243

呼吸系统疾病与营养防治

感冒 244
生姜——感冒患者的最佳选择 244
慢性支气管炎 245
咳嗽 245
哮喘 246
肺结核 246
咯血 247
肺脓肿 247
肺炎 248
肺病患者不宜饱食 248
非典型性肺炎 248
肺气肿 249
胸膜炎 249
呕吐 249

消化系统疾病与营养防治

胃炎 250
胃下垂 251
胃肠神经官能症 251
胃及十二指肠溃疡 252
上消化道出血 252
食欲不振 253
消化不良 253
便秘 254
细菌性痢疾 254
腹泻 255
痔疮 255

肝胆疾病与营养防治

病毒性肝炎 256
脂肪肝 257
肝硬化 257
胆囊炎 258
胆结石 259
胆石症患者宜吃核桃 259

泌尿系统疾病与营养防治

肾炎 260
慢性肾功能衰竭 261
肾结核 261
膀胱炎 262
尿路结石 262
慢性前列腺炎 263
肾炎病人的低盐、无盐、低钠饮食有哪些区别 263
前列腺增生 264
尿毒症 264
“吃腰补腰”的误区 264
尿频 265
血尿 265

血液疾病与营养防治

贫血症 266
菠菜不是好的补铁品 266
血友病 266
血小板减少症 267
白细胞减少症 268
常见的增加白细胞的食物 268
高血脂症 268
高黏度血症患者的自我保健 269

循环系统疾病与营养防治

动脉硬化 270
冠心病 271
红葡萄酒防治动脉硬化 272
高血压 272
心力衰竭 274
人参 274
肺心病 274
肺心病患者安全越冬的注意事项 275
急性脑血管病 275
中风不同症状的食疗验方 276
血栓性静脉炎 276
静脉曲张 277
常食海鱼为何不易得冠心病 277
扁桃体炎 278
苦菜也治扁桃体炎 278
急性淋巴结炎 278
颈部淋巴结核 279
低血压 279
预防血栓宜多吃大蒜 279

内分泌疾病与营养防治

糖尿病 280
甲状腺功能亢进症 282
甲状腺机能减退症 282
肥胖症 283
减肥清脂茶饮 284
慢性肾上腺皮质机能减退症 285
胰腺炎 285
皮质醇增多症 286
痛风 286
不同食物的嘌呤含量 286
周期性麻痹 287

神经系统疾病与营养防治

帕金森症 288
神经痛 288
癫痫 289
偏头痛 290
头晕 291
晕动症 291
脑炎 291
维生素 B_2 可治偏头痛 291
流行性脑膜炎 292
神经官能症 292
神经衰弱 292
老年性痴呆症 293
治脑炎小偏方 293







癌症与营养防治

癌症与营养素的关系 294
癌症患者营养不良的原因 294
癌症患者的饮食调理 295
抗癌改良食品 296
放疗、化疗后癌症病人的饮食调理 296
肺癌 297
食道癌 297
胃癌 298
肝癌 298
鼻咽癌 299
睾丸肿瘤 299
乳腺癌 300
宫颈癌 300
胡萝卜要低温烹饪 300
结肠与直肠癌 300

外科手术与营养防治

术前营养饮食原则 301
特殊病人术前的营养调理 301
术后营养饮食 301
胃大部切除后的营养调理 302
小肠切除后的营养调理 302
肝胆手术后的营养调理 303
直肠及肛门手术后的营养调理 303
喉咙手术后的营养调理 303
口腔手术后的营养调理 303
四肢手术后的营养调理 303
腹部一般手术后的营养调理 303

皮肤疾病与营养防治

痈 304
疖 304
雀斑 305
痤疮 305
盐可美容 305
皮肤粗糙 306
丹毒 306
烧伤 306
冻伤 307
晒伤 307
神经性皮炎 307
荨麻疹 307
外用小偏方 307
带状疱疹 308
湿疹 308
白癜风 309
牛皮癣 309
酒渣鼻 309

肌肉、骨骼、关节疾病与营养防治

关节炎 310
骨质疏松症 310
骨质增生 311
吃肉皮补骨头 311
骨折 312
椎间盘突出 312
骨折病人为何要少食白糖 312
肌肉、关节的拉伤、扭伤 313
颈椎病 313
进补佳品——猪蹄 313
滑囊炎 313
肌肉抽搐 314
纤维组织炎 314
背痛 314
足跟痛 314
佝偻病、骨软化症 315
指甲疾病 315











眼睛疾病与营养防治

青光眼 316
白内障 316
云翳 317
桑叶能明目 317
近视眼 317
干燥性眼炎 318
母乳明目 318
飞蚊症 318
眼疲劳 318
急性结膜炎 319
夜盲症 319
维生素A与眼睛 319
失明 319

口腔疾病与营养防治

口臭 320
口腔溃疡 320
口味测病 320
磨牙癖 321
治“口疮”小偏方 321
龋齿 322
牙周病 322

耳部疾病与营养防治

耳聋 323
耳部感染 323
中耳炎 323

鼻部疾病与营养防治

鼻出血 324
鼻息肉 324
治鼻出血小偏方 324
鼻窦炎 325
过敏性鼻炎 325

男性疾病与营养防治

阳痿 326
早泄 326
遗精 327
狗肉治阳痿早泄 327
不育症 327

妇女疾病与营养防治

月经不调 328
女性月经六忌 328
痛经 329
闭经 329
白带异常 330
乳腺增生 330
盆腔炎 331
子宫脱垂 331
不孕症 331
乳房纤维囊肿 332
子宫肌瘤 332
当归 332
外阴瘙痒 332
宫颈炎、宫颈糜烂 333
子宫内膜炎 333

儿童疾病与营养防治

小儿肥胖症 334
小儿感冒 334
儿童电视肥胖症不可轻视 334
百日咳 335
小儿肾病 335

第十章

饮食安全与营养健康

Food Safety And Nutrition

饮食安全卫生是预防医学一个重要的分支，也是饮食科学中的重要组成部分，饮食安全卫生与人体健康密切相关。只有搞好饮食安全卫生的问题，才能使人们得到合理的营养，养成良好的饮食卫生习惯，从而有效地预防各种疾病和食物中毒，增强人们的体质。

然而，随着工农业生产的发展，农药、“三废”等化学有害物质使食品受到了污染。此外，细菌、毒素和食品运输过程中的污染，都会损害食品中的营养成分，使人体的健康受到危害。

俗话说“病从口入”，虽不能一概而论，但有很多疾病的确是因吃进了被致病菌和有害物质污染的食品造成的。溯本求源，都是由于没搞好饮食卫生造成的。因此抓住饮食安全卫生这个关键，就可以大大降低发病率，确保身体的健康。





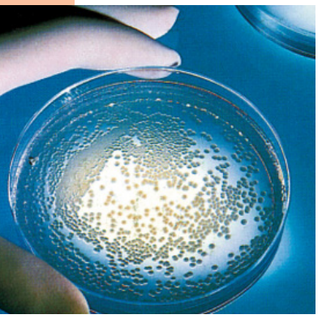
食品的污染与防护

随着工农业生产的发展，农药、“三废”等造成食品被化学有害物质污染，还有细菌、毒素和食品运输过程中的污染，都会危害人体的健康。食品污染的主要途径是环境污染，从作物的生长到收获，从生产、加工、贮存、运输、销售、烹调到食用，整个过程的各个环节，都可能使食物遭受各种有害物质和病原菌的污染，不仅使食物的营养价值和卫生质量降低，而且会引起各种食源性疾病和传染病。污染食物的有害物质依其性质主要分为生物性、化学性和放射性三类污染。

生物性污染和防护

生物性污染包括微生物、寄生虫、虫卵和昆虫对食物的污染。

微生物污染主要有细菌与细菌毒素、霉菌与霉菌毒素。在食品中的细菌包括能引起食物中毒、人畜共患传染病以及其他以食品为传播媒介的致病菌，还有能引起食品腐败变质的非致病菌。寄生虫和虫卵往往是污染食品而使人致病的，如蛔虫、绦虫、中华枝睾吸虫以及旋毛虫等，主要是粪便或土壤污染了饮水或食品。昆虫污染主要包括粮食中的甲虫、螨类、蛾类以及动物性食品和某些发酵食品中的蝇蛆等。



◎ 微生物污染

微生物污染的菌源主要包括细菌及细菌毒素、霉菌及霉菌毒素等。这些微生物污染食品后，在适宜的条件下可大量生长繁殖，使食物的感官性质恶化、营养价值降低，甚至引起严重的腐败、霉烂和变质，产生各种危害人体健康的毒素，而引起各种疾病和食物中毒。

- 黄曲霉毒素

黄曲霉毒素是黄曲霉菌产生的一种代谢产物。黄曲霉菌广泛存在于自然环境中，其中大约有30%～60%的菌株能产生黄曲霉毒素（以黄曲霉毒素 B_1 为代表）。受污染的食物主要有粮食、花生、豆类、食用油、发酵食品等，其中以玉米、花生和花生油最易霉变而产生黄曲霉毒素。黄曲霉毒素耐高温，一般加热烹调破坏不了它的毒性。黄曲霉毒素为致癌物质，食用后可发生肝癌等疾病。我国食品中黄曲霉毒素的标准允许量如下表：

品种	黄曲霉毒素允许量（微克／千克）
玉米、花生油、花生及其制品	不得超过 20
大米、其他食用油	不得超过 15
其他粮食、豆类、发酵食品	不得超过 5



防止黄曲霉毒素污染食品，应加强粮油食品的检查，检验合格，方可使用；要搞好食品储存中的防霉工作，经常检查储存的粮油，做到保持干燥、防止霉变；发现霉变食品，要及时进行除霉去毒处理。对花生油的去毒可采用白淘土吸附法、日光照射法等，可除去毒素。烹调时，待锅内的油加热冒烟后，加入少量食盐，可除去部分毒素。

◎ 寄生虫和虫卵污染

寄生虫和虫卵污染食物，污染源主要为病人、病畜及水生物。污染方式多为病人、病畜的粪便污染水源或土壤，从而使家畜、鱼类及蔬菜受到感染或污染。危害人类健康的寄生虫主要有蛔虫、绦虫、蛲虫、肺吸虫、肝吸虫、旋毛虫等。

◎ 昆虫污染

昆虫污染食物是通过昆虫卵污染的，在温度、湿度适宜时，各种害虫可迅速繁殖，如粮食中的甲虫类、蛾类、螨虫类；鱼、肉、酱、腌菜中的蝇蛆；腌鱼中的干酪蝇幼虫等。干果、枣、栗及含糖多的食品易受侵害。昆虫污染食物的特点是：食物被大量破坏，感官性质恶化，营养质量降低，甚至完全失去食用的价值。

◎ 生物性污染的预防措施

为防止食物遭受生物性污染，必须认真贯彻《食品卫生法》，加强食品卫生管理，落实好食品生产、加工、运输、贮藏、销售过程中预防生物污染的各项措施。有关部门要认真做地好食品卫生检验监督工作，一旦发现被污染的食品（包括进口食品），需及时抽样送检。严重污染的食品不得销售、食用，应进行焚毁或掩埋，可食部分必须严格进行消毒。要加强对食品有关人员的卫生管理，认真执行《食品加工、销售、饮食企业卫

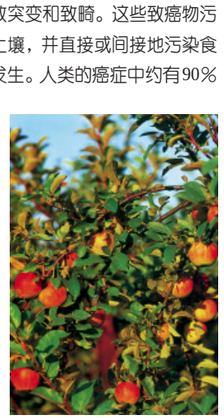


生五四制》。从事生产经营饮食的商业人员，必须持有卫生防疫部门颁发的健康证，禁止传染病患者参与生产、经营食品的工作。

化学性污染和防护

一种或几种化学污染物持续不断地随食品进入人体，在体内蓄积，经过相当长的时间才能显露出来的危害为慢性危害。

化学污染物的远期危害主要指“三致”作用，即：致癌、致突变和致畸。这些致癌物污染了空气、水、土壤，并直接或间接地污染食物，导致癌症的发生。人类的癌症中约有90%是由化学物质引起的，其中35%左右与饮食有关。某些化学污染物质能引起生物体细胞的遗传信息和遗传物质发生突然改变，使分裂后的子细胞具有新的不同于母细胞的遗传特性。有的化学污染物能够通过胎盘进入胎儿体内，导致胎儿畸形。



◎ 有机磷污染

有机磷化合物是一类高效、广谱杀虫剂，广泛用于农业、林业的就有60多种，主要品种有对硫磷、内吸磷、乐果、敌百虫、敌敌畏、杀螟松、马拉硫磷、甲胺磷等，其中大部分为油状液体。中毒原因主要是有机磷农药污染了食物。如：用装过农药的空瓶子盛放酱油、酒、食用油等；用同一车辆运输食品和农药；将农药和粮食或其他食品混放于同一仓库保管而造成误食；将刚喷洒过农药（尚未到安全间隔期）的蔬菜、水果投放市场，引起食用者中毒。

◎ 砷化物污染

砷化物大多数为白色粉末或结晶，如砒霜（三氧化二砷）和稻脚青（甲基砷酸锌）等。其外观与食盐、面碱、小苏打、淀粉等相似，容易误食。因此中毒原因主要是误食。如：误食拌过砒霜的种子、喷过砷剂的蔬菜和水果；用盛过砷化物的容器盛装粮食和其他食品；食入过量的含砷水生物（大虾含砷40毫克／千克，龙虾含砷高达170毫克／千克）等。

◎ 铅污染

铅被广泛用于油漆、颜料、涂料、塑料、橡胶以及农药等，其生产废弃物会使大气、水、土壤和农作物受到不同程度的污染。铅中毒的主要污染源有以下几方面：

1. 含有铅的废水灌溉农田，使谷物中含铅量过高。
2. 在被铅污染的水域养殖鱼、贝类。
3. 食品加工机械的管道内壁用不纯的锡料或热酒的锡壶中含铅量过高。
4. 食品容器表面有含铅涂料，劣质陶瓷的釉含铅过高。
5. 彩色印刷食品包装材料用的颜料，含铅量可达425～2300毫克／千克。
6. 用墙壁涂料或其他含铅量高的涂料加工的儿童玩具。



◎ 亚硝酸盐污染

亚硝酸盐是一种白色或淡黄色结晶，味稍苦且咸，外观颇似食盐。它能使血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。人摄入0.2～0.5克即能引起中毒，3克便使人致死，是一种剧毒品。某些叶菜类蔬菜（如菠菜、小白菜）、新腌制蔬菜、苦井水中均含有较多的硝酸盐，大量食用后，某些肠道细菌（大肠杆菌、变形杆菌、沙门氏菌、枯草杆菌等）会将硝酸盐还原成亚硝酸盐，便可引起急性中毒，即“肠原性青紫症”。

中毒原因主要有以下几种：

1. 误食。多发生在建筑工地，潜伏期短，为20分钟至3小时，病死率高。
2. 污染。用盛过亚硝酸盐的器具装面粉。
3. 天然食物变质。新鲜蔬菜、海产品、剩菜剩饭放置时间过长，被细菌污染后可产生大量的亚硝酸盐。蔬菜腐烂后8天，其亚硝酸盐含量可达146毫克／千克。煮熟了的稀饭4小时后亚硝酸盐含量开始增高，在存放一日后可达184毫克／千克。

◎ 化学性污染的防护措施

防止食品受化学有害物质污染的主要防护措施：有关部门要加强食品卫生检验，未经检验合格的食品不准进入市场销售；对农产品的化肥、农药的使用要加强监督管理，要采用高效、低毒、低残留的农药，严禁滥用、乱放；要严格控制“三废”的排放，不得使用污染的水源灌溉农作物或养殖水产品；要严格控制食品生产中添加剂的使用，必须使用时要控制使用范围和用量；严禁用有毒的包装材料包装和保存食品；如发现有特殊外观、气味和颜色的食品（包括进口食品），应及时抽样检验，查找原因，如化学有害物质污染超过允许量时。未经消除处理，不得食用。

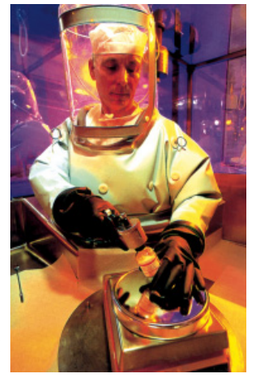
放射性污染和防护

在和平时期，食品放射性污染来源，一是来自于宇宙线和地壳中的放射性物质；二是来自于原子能和平利用所产生的放射性物质。



放射性污染的程度取决于放射性强度以及食物表面的黏合能力，可通过废水、土壤等途径污染的动、植物食品。由于食品的种类、吸收、浓缩作用不同，污染程度也不同。对人体健康影响最大的是半衰期长、能量大、易被人体吸收并能在一定器官存留的放射性物质，如锶^{90}和铯^{137}等，特别是锶^{90}，不仅半衰期长、能量较大，而且还能蓄积于人体骨组织，影响造血器官，又不易排出，对人体健康有严重危害。





防止食品受放射性物质污染的防护措施：在和平时期主要是加强卫生监督，严格检查食品的污染剂量。如发现食品有放射性污染，可根据污染的程度，按国家规定标准分类处理。受到轻度污染，但在允许浓度以内的食品，可以正常食用；污染超过允许浓度，但经除污染后还可食用的食品，需经过严格的除污染措施，确保安全时方可食用；污染超过允许浓度，没有食用价值的食品，应做废弃处理。

清除蔬菜残留农药的方法

- 水洗法：先用清水洗3～5遍，然后在淡盐水中再泡一遍。对包心类蔬菜，可先将其切开，放在清水中浸泡1～2小时，再用清水洗净。
- 碱洗法：在水中放一小汤匙碱粉（无水碳酸钠），将其搅拌后放入蔬菜，浸泡5～6分钟，倒掉水，接着用清水漂洗干净。如没有碱粉也可用小苏打代替，但是要延长浸泡时间，一般需15分钟左右。
- 洗洁精洗涤法：用洗洁精与水配成溶液（1∶300），先清洗一遍，再用清水冲洗1～2遍，可除去蔬菜的病菌、虫卵及残留农药。
- 去皮法：蔬菜表面有一层蜡质（如马铃薯、番茄），很容易吸收农药。因此，对能去皮的蔬菜应先去皮再食用。
- 开水汆除法：有的蔬菜冲洗后可用开水汆一下，以加速农药溶解，然后再进行烹调。



食品的腐败变质与防护

食品的质量随着时间的延长和储存条件的变化而变化，不可能永久不变。当食品的质量变化到对人体有害的程度时，即称为变质食品。食品变质的原因很多，主要是食品本身的性质和外界的影响，两者互为因果。腐败变质的食品对人体是有害的。因此，应当妥善保藏好食品，防止食品腐败变质，而已变质、变味的食品则不要食用。

食品的腐败变质

食品的腐败变质主要是食品本身的性质和外界的影响两者相互作用的结果。

从食物自身的原因来说，主要是因为动、植物食品本身都含有丰富的酶类，酶在适宜的条件下会起催化作用，如鱼、肉等食品由于分解酶使其产生自溶现象，这种现象继续发展则可为微生物提供生长、繁殖的良好条件，以致引起腐败。



从外界的影响来看，食品在生产、加工、运输、保管、销售过程中，由于卫生条件不好或受到环境的影响，食品在微生物的作用下变质。由于食物的化学成分不同，引起腐败变质的微生物种类也不相同。引起动物性肉类食品变质的，大多为能分解蛋白质、脂肪的细菌；引起植物性食品变质腐败的大多为霉菌、酵母菌，尤其是黄曲霉菌，它不仅会使食物发生霉变，而且还能产生一种毒性很强的致癌物黄曲霉毒素。

食品的保藏

食品保藏是搞好食品卫生管理的重要环节，也是防止食物变质的关键措施。



防止食物腐败变质，就要认真贯彻《食品卫生法》，严格食品质量检查，不符合食品质量标准的食品不准生产、销售。消费者要认真检查，鉴别食品的质量和真假，不符合感官鉴别标准的食品不要买。家庭一般不宜过多储存食品，尤其是蔬菜，应以吃鲜菜为宜，粮、油也不宜久存。对已变质、变味的食品则不要食用；剩下的食品要妥善保藏，防止食品腐败变质。保藏方法主要有生物保藏法、化学保藏法、物理保藏法等。



◎ 生物保藏法

生物保藏法是经过发酵变酸后，抑制微生物的生长、繁殖，达到食品保藏的目的。如家庭里用酸发酵法制成酸豆角、酸菜、泡菜等。

◎ 化学保藏法

化学保藏法一般适用于食品制作加工厂使用，常用的化学防腐剂有苯甲酸及其钠盐、山梨酸及其钾盐等。

◎ 物理保藏法

物理保藏法有干制、盐腌、糖渍、酸渍、高温灭菌和低温冷藏等方法。

❶ 干制食品是排除食品中的大量水分，使之不利于微生物的生长繁殖。干制品降低了营养价值和原有风味，但如果适当调味也别有风味，如干菜笋等。

❷ 盐腌法是利用盐的渗透压作用而使食品中的水分溢出，如食盐含量占贮藏物12%以上时，微生物不能繁殖，占15%以上时，可以较长期地保存。盐腌保藏食物可增加食品风味，但对维生素破坏较大，而且应在低温下进行，防止腐败菌繁殖。此法常用于肉、鱼、蛋和蔬菜的保存，这种方法对食品制作加工单位和家庭都适用。

❸ 糖渍法多用于保存水果，如蜜饯果脯等；酸渍法：多用于保存蔬菜，如糖醋蒜、醋渍黄瓜等。

❹ 高温杀菌法适用于罐头食品工业，高温加高压杀死微生物和细菌芽胞，达到保存食品的目的。饮食店和家庭中将熟食回笼加热，可高温灭菌。

❺ 低温冷藏是食品工业、饮食业和家庭普遍使用的一种保藏法。低温冷藏食品，不仅能抑制或杀死微生物，而且能最大限度地保存食品的原有性状、风味、营养价值和新鲜度。冷藏食品也不能长时间存放，一般鲜蛋可冷藏4～5周，熟蛋可冷藏一周；牛奶可冷藏5天，酸奶可冷藏7～10天；牛、羊、猪肉可冷藏1～2天，冷冻3个月；香肠可冷藏2～3天，冷冻2个月；鸡肉可冷藏2～3天，冷冻1年；鱼肉可冷藏1～2天，冷冻3～6个月；苹果可冷藏3周，瓜类、柑橘可冷藏1周。

❻ 地窖保藏法是寒区、高原地区冬季保藏蔬菜的方法，可以防止蔬菜冻结腐烂。适于窖藏的蔬菜有大白菜、萝卜、胡萝卜、马铃薯、洋葱、大蒜、大葱、卷心菜等。地窖应选在向阳、干燥、地下水位低的黄土地上，设有通风孔，保持空气流通，温、湿度适宜。

◎ 蔬菜的保藏

为了防止蔬菜的腐烂变质，可把蔬菜放进塑料袋内，把袋口扎紧，置于阴凉干燥处，用此法一般能使蔬菜保鲜7～10天，此法对保存黄瓜、莴苣、辣椒、香菜、番茄效果较好。鲜葱扎捆好后，根朝下放在阴凉的地方，也可将葱栽在低温干燥的土壤中，都可使葱较长时间地保鲜。韭菜一时吃不完，捆好后，菜根朝下，放在水盆内，能存放较长时间；保存鲜姜，可将坛、盆里放少量黄沙，把鲜姜埋在里面，久藏不坏，也不会干掉。马铃薯等含淀粉较多的食品，应以低温（1℃～3℃）贮藏为宜，如果温度高于5℃时，马铃薯则易发芽，使淀粉含量降低，并会产生有毒物质龙葵素。



◎ 粮食的保藏

防止粮食发霉、变质，主要应控制含水量，一般粮食的含水量在13%以下不易发生霉烂，所以，储存粮食应晾干。家庭贮存小批量大米，可采取密闭保管的方法，把新鲜干燥的大米贮存在肚大口小的缸、坛中，用厚软盖（棉絮做的）压封，存放在阴凉、通风、干燥的地方，不宜用塑料薄膜袋装大米过夏，因为塑料薄膜传热快，很难达到密封效果，反而易发生霉变而生虫。

◎ 辐照消毒保藏



随着食品保鲜、保藏技术的不断提高，我国食品出现了采用辐照消毒保鲜贮藏的先进技术。辐照技术是利用放射性物质辐射出的高能量射线杀灭食品中的病原菌及部分微生物，起到消毒保鲜作用，是比日晒、阴干、盐腌、酸发酵、冷藏等传统保鲜方法更加方便、高效、价廉，而且不会损耗食品中的营养成分。随着我国放射技术的发展，辐照食品日益增多，现在市场上主要有大米、马铃薯、洋葱、大蒜、苹果、香蕉、蘑菇以及鱼类、肉类等，其接受辐射量在0.1～0.3千戈瑞之间，对人体无毒、无害，而且经过辐照的食品好保存，如水果经过辐照可延长1～2个月的保鲜期。



食品的保质期

为了保证消费者能买到新鲜保质的食品，国家对市场上销售的食品规定了保质期和保存期。

保质期与保存期同为保证食品质量的期限。保质期是“指在任何标签上规定的条件下，保证食品质量的日期，在此期间，食品完全适宜出售，并符合标签上或产品标准中所规定的质量，但超过此期限，食品仍然可能是可以食用的”，即超过保质期的食品，其营养价值、色泽、风味等可能会发生变化，但卫生指标仍然符合产品的食品卫生标准，故还可以食用。食品保存期是“指在任何标签上规定的条件下，食品可以食用的最终日期，在此之后，该食品不再适于食用”。也就是该食品销售期限结束的日期。在此日之后，该食品不再具备消费者所期望的品质特征，因此不能再食用了。

◎ 对食品保质期的规定

❶ 鱼、肉、禽类罐头24个月。

❷ 果类罐头15个月；油炸干果、番茄酱12个月。

❸ 汽水玻璃瓶装及聚酯瓶装3个月，易拉罐装6个月；果汁、蔬菜汁玻璃瓶装6个月；植物蛋白饮料玻璃瓶装3个月。

❹ 11°、12°熟啤酒（获省优、国优的产品）4个月；普通啤酒2个月；14°啤酒3个月；10.5°以下熟啤酒50天。

❺ 葡萄酒、果露酒玻璃瓶装6个月；汽酒、黄酒3个月。

❻ 镀锡铁罐装饼干3个月；塑料袋装2个月。

❼ 塑料袋装方便面3个月。

❽ 夹心巧克力3个月；纯巧克力6个月；糖果根据生产企业情况自定，但不得少于3个月。

❾ 乳制品、奶粉（塑料袋装）4个月，玻璃瓶装9个月、镀锡铁罐装12个月；炼乳玻璃瓶装3个月、镀锡铁罐装9个月；麦乳精镀锡铁罐装12个月、玻璃瓶装9个月、塑料袋装4个月。

◎ 对变质、伪劣食品的规定

为了防止市场上销售失效、变质和伪劣食品，国家技术监督局对什么是伪劣商品做了明确规定，即属下列情况者（包括食品）即为伪劣食品：

❶ 失效、变质的。

❷ 危及安全和人身健康的。

❸ 所标明的指标与实际不符的。

❹ 冒用优质认证和仿造许可证标志的。

❺ 掺杂使假、以假充真或以旧充新的；国家有关法律、法规明令禁止销售的。

为何扯黏丝的馒头不宜再吃

有的馒头放得时间较长，掰开时可看到白色的缕缕黏丝。这是什么原因呢？大多是因为馒头里寄生了腐败杆菌的缘故，如普通马铃薯杆菌、黑色马铃薯杆菌等。这些腐败杆菌普遍寄生在面粉、面肥、容器中，通过接触再转而寄生到生面坯中。在蒸馒头过程中，这些杆菌大部分会被杀死，但居于馒头中心部位的杆菌会有部分幸存下来或以芽孢形式继续生存。在温度、湿度适宜的条件下，残存的杆菌可再次繁殖，而使馒头变得发黏、发软、发黑，继而转变为黏稠的胶结产物。这样的馒头已经变质，不宜再吃。

食品防腐剂的应用

防腐剂是用来保持食品原有品质和营养价值的食品添加剂，它能抵抗和抑制微生物活动，防止食品腐败变质，从而延长食品保质期。由于防腐剂大多是人工合成的，超标准使用会对人体造成一定损害。因此，我国对防腐剂的使用有着严格的规定。明确防腐剂的使用必须符合以下标准：

❶ 合理使用对人体健康无害。

❷ 不影响消化道菌群。

❸ 在消化道内可以降解为食物的正常成分。

❹ 不影响药物抗生素的使用。

❺ 对食品处理不产生有害成分。

我国到目前为止，按照上述规定只批准了32种食物防腐剂，其中最常用的是山梨酸和苯甲酸。山梨酸及其盐类抗菌力强、毒性小，防腐效果好，是一种不饱和脂肪酸，可参与人体正常代谢，最终转化为二氧化碳和水，对食品口味无不良影响，已越来越受到人们欢迎。苯甲酸毒性比山梨酸强，而抑菌效力仅为山梨酸的1/3，但因苯甲酸及其盐类价格较低，在我国仍作为食品的主要防腐剂使用，主要用于碳酸饮料和果汁。





食品的中毒与防护

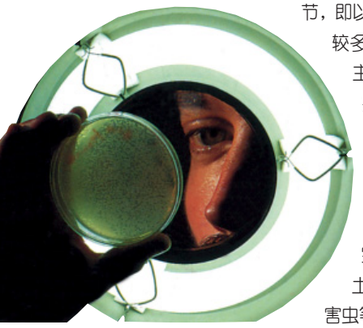
食物中毒是由于吃了含有某种毒物或被某种毒物污染的食物而引发的一类急性中毒性疾病。食物中毒可分为细菌性食物中毒，有毒动、植物食物中毒和化学性食物中毒。总之，凡是吃了有毒食物，都会损害人体的健康。食物中毒在日常饮食生活中时有发生，对人类健康的威胁较大。因此，食物中毒是饮食安全卫生中应引起广泛重视的一个重要问题。

细菌性食物的中毒与防护

食物在食用前加热不彻底或加热后又受到细菌的污染，进食后就有可能发生食物中毒。

食物可能会在生产、加工、运输、销售、保管、烹饪制作等过程中受到致病性微生物的污染。致病菌主要有沙门菌、副溶血弧菌、条件致病菌和细菌毒素。其中以沙门菌引起的食物中毒最为常见，葡萄球菌肠毒素次之，副溶血弧菌食物中毒一般沿海地区较为多见。

细菌性食物中毒多发生在气温较高的季节，即以夏秋发生较多。病菌的主要来源是病人、病畜等带菌者及排泄物，可通过食具、空气、水、土壤及病媒害虫等途径，使食物遭受污染，甚至完全失去食用价值。引起细菌性食物中毒的食物主要是肉类、鱼类、奶类、蛋类，其次是豆类食品和面粉发酵食品，以及剩饭、剩菜、凉拌菜等。



◎ 沙门菌

❶ 污染来源

沙门菌食物中毒多由动物性食品引起，如肉、禽、蛋、鱼、奶类及其熟制品。患病或带菌牲畜的肠道内含有大量的沙门菌，血液和内脏的带菌率更高，如食用病死牲畜肉或在宰后由被污染的水源污染的肉类，或冷荤、熟肉等未经彻底加热等，会使沙门菌随食物进入人体，这是引起沙门菌食物中毒的主要原因。

❷ 中毒症状

沙门菌进入肠道大量繁殖，除使肠黏膜发炎外，大量活菌释放的内毒素同时引起机体中毒，所以病人有急性胃肠炎症状及早期菌血症。中毒初期表现为头痛、恶心、食欲不振、全身乏力、寒颤，继而腹痛、呕吐、腹泻和发热。腹泻一日数次至数十次，呈水样便，少数黏液带血。体温多在38℃～39.5℃之间，甚至超过40℃。轻者3～4天症状消失，重者如不及时抢救可因循环衰竭而死亡，病死率在0.5%左右。

❸ 预防措施

预防沙门菌食物中毒主要是在以下3个环节：

- 防止食品被沙门菌污染。不食用病死牲畜肉，加工冷荤熟肉一定要做到生熟分开。
- 控制沙门菌的繁殖。低温冷藏食品，控制在5℃以下，如做到避光、断氧，效果更佳。
- 高温杀灭沙门菌。如肉块过大，肉内部温度低，达不到消毒目的。禽蛋煮沸8分钟，壳内的细菌才能被杀死。煎鸡蛋时应防止外焦里生的现象。



◎ 葡萄球菌肠毒素

❶ 污染来源

葡萄球菌在空气、土壤、粪便、污水及食物中广泛存在，主要来源于动物及人的鼻腔、咽喉、皮肤、头发及化脓性病灶。健康人的咽部带菌率可达40%～70%，手部达56%。该菌主要污染奶类、糕点和熟肉制品。葡萄球菌可产生多种毒素和酶类。引起食物中毒的主要因素是能产生肠毒素的葡萄球菌，其中以金黄色葡萄球菌致病力最强。食品的酸碱度、温度、盐的浓度、放置时间等都对产毒有直接影响。当食品为中性（pH6.8～7.2），温度在16℃～43℃的范围时适宜产毒。只食入活菌或没有产生肠毒素能力的葡萄球菌，不会引起中毒。

❷ 中毒症状

葡萄球菌肠毒素引起的中毒症状较轻，如恶心、呕吐等，一般不会造成死亡。

❸ 预防措施

- 食品加工者或消费者都要养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。
- 严格禁止皮肤患有化脓性病灶的人员继续从事餐饮业。
- 带奶油的糕点及其他奶制品要低温储藏，防止被产毒葡萄球菌污染。

◎ 副溶血性弧菌

❶ 污染来源

该菌是一种海洋细菌，在海水中可存活47天以上（故又称嗜盐菌），淡水中可生存2天。主要来源于鱼、虾、蟹、贝类和海藻等海产品，如墨鱼、带鱼、黄鱼、梭子蟹、海蟹、鲐及对虾等。尤其是夏季，海产品的平均带菌率高达94.8%。渔民或肠道病患者的带菌率要比一般健康人高出100倍。咸带鱼和苍蝇也是带菌者。



❷ 中毒症状

副溶血性弧菌食物中毒多发生在高温季节，海产品大量上市时。潜伏期一般在10小时左右，主要是急性胃肠炎症状，重者出现黏血便，吐泻严重者失水过多可引起虚脱并伴有血压下降，需与霍乱病区别。

❸ 预防措施

- 本菌对低温抵抗力强，对高温抵抗力弱，75℃时5分钟或90℃时1分钟即可死亡，因此加工海产品一定要烧熟煮透。
- 副溶血性弧菌对酸敏感，在普通食醋中1分钟即可死亡。烹调或熟制海产品时加适量食醋既美味又安全。
- 加工过程中生熟用具要分开，熟的食品放置时间不宜过长，宜在低温下储藏。



◎ 致泻性大肠杆菌及其肠毒素

❶ 污染来源

大肠杆菌是健康人畜肠道中数量最多的正常菌群，能合成维生素B和维生素K，被人体吸收利用，一般不会致病。根据抗原结构的差异，大肠杆菌被分为不同的血清型别，其中部分血清型菌株与婴儿腹泻有关，并可引起成人腹泻或食物中毒的爆发。已经发现的致泻性大肠杆菌被分为以下5种：产肠毒素性、侵袭性、致病性、黏附性和出血性。

❷ 中毒症状

顾名思义，致泻性大肠杆菌引起的中毒症状主要是腹痛、腹泻。大肠杆菌$O_{157}:H_7$型则可因污染牛肉馅饼（汉堡包）或生牛奶而引起人的出血性肠炎。临床症状为出血性腹泻、剧烈腹痛和发烧等。婴幼儿、老年人或体弱者比健康的成年人更易感染，并引起死亡。

❸ 预防措施

- 保证食品原料、加工用水的卫生和生产、销售的安全性。
- 存放直接入口的食品要低温冷藏、生熟分开，防止交叉污染，剩余饭菜要彻底加热。
- 养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，避免接触性传播。

化学性食物的中毒与防护

我国化学性食物中毒每年约占食物中毒总数的1/3左右。

化学性食物中毒是指健康人经口摄入了正常数量的、在感官上并无异常，但含有某种或某几种“化学性毒物”的食物，随这种食物而进入人体之内的毒物对机体组织器官发生异常作用，从而破坏了正常生理功能，引起功能性或器质性病理改变的急性中毒过程。

◎ 化学性食物中毒的主要发病特点

❶ 发病快、潜伏期短，多在数分钟至数小时。



❷ 中毒程度严重、病程长，发病率及死亡率高。

❸ 季节性和地区性均不明显，中毒食物无特异性。

❹ 误食混有毒性的化学物质或食入被有毒化学物污染的食物。

◎ 化学性食物中毒的预防

❶ 严格农药的保管、使用。无论是集体或农户，都要有专人保管、专库（专橱）存放、专车运输、专用容器盛装，防止与食品交叉污染。

❷ 严格控制农药使用量，选用高效、低毒、低残留的品种，减少对人畜及周围环境的污染。

❸ 施用农药后一定在安全间隔期满后，方能收获农作物以供应市场，尤其是蔬菜和水果。

❹ 禁止用加工粮食的磨、碾子磨压农药制剂。粮仓灭虫时，严禁药剂与一般粮食接触。



❺ 凡是有毒化学品，一定要在包装上注明“有毒”等明显的标志，经农药处理过的粮食种子应有专仓专人保管，严防因误食而中毒。

❻ 从市场上购回的蔬菜要用清水短时间浸泡并反复冲洗，水果宜洗净后削皮食用。



有毒动植物食品的中毒与防护

误食含毒的动物或植物、烹饪制作方法或食用方法不当都可能引起中毒。

由于各种有毒物质侵害机体的部位不同，因此所呈现的临床症状也各不相同，但一般都有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、头晕和轻重不同的神经症状。最突出特点的是发病急，比细菌性食物中毒发病更快，一般在进食后1～3小时内发病，最快的30分钟内即可发病，潜伏期长的也不会超过48小时。

◎ 常见的有毒鱼类和贝类中毒

我国有毒鱼类约有170余种，按含毒部位和毒素的性质将有毒鱼分为8类：屯毒鱼类、含高组胺鱼类、胆毒鱼类、肌肉毒鱼类、肝毒鱼类、卵毒鱼类、血清毒鱼类和黏液毒鱼类等。

❶ 屯毒鱼类主要在卵巢、肝脏、血液、眼睛、鳃、皮肤中含有毒素，如河豚毒素。人食用未去除内脏的鱼或误食可引起末梢神经和中枢神经发生麻痹，因呼吸中枢神经被抑制而死亡。

❷ 含高组胺鱼类，如蓝园参、鲐鱼、金枪鱼、沙丁鱼等，可引起人的类过敏性症状，如脸红、头晕、心跳、呼吸急促、血压下降等。主要因鱼质腐败、腌制不透或未去内脏而引起，组胺中毒恢复较快，偶有死亡。



❸ 胆毒鱼类，包括青鱼、草鱼、鲢鱼等。其胆汁中含有胆汁毒，可导致食入者的肝、肾损害，还有神经系统及循环系统症状。主要由吞食鱼胆而引起，胆毒中毒发病快、病情重，一般在8～9天内死亡。

❹ 贝类毒素中毒，主要由其肝脏和胰腺内含有蛤蚌毒素或贝类毒素而引起，可导致人出现神经麻痹或肝脏中毒等症状。中毒预后不良，多有死亡。

◎ 河豚毒素中毒

❶ 中毒原因

河豚鱼肉质鲜美、营养丰富，一向为沿海居住人群所喜爱。然而河豚鱼的内脏、卵巢、血液、鱼皮、鱼头等部位皆含剧毒，加工处理不当或误食后常可致命。

❷ 中毒表现

河豚鱼中毒多为误食，潜伏期短，食后10～45分钟发病。症状为口唇

部、舌端感觉麻木，接着腕部、四肢感觉钝麻，出现运动障碍，不能发声、下咽困难、血压下降、心率不齐。重症者意识不清，因呼吸停止而死亡。

❸ 预防措施

- 不可随意食用沿海地区捕捞的认识不清或未吃过的鱼类，确认为无毒鱼种后方可食用。
- 严禁饭店、酒店自行加工河豚鱼。
- 捕获的河豚鱼，不得流入市场销售。
- 要合理加工鱼类。卵巢及肝脏等部分要完整地去除，不可割破。
- 注意烹调方法，放适量的醋或山楂等。

◎ 毒蘑菇中毒

❶ 中毒原因

我国有毒蘑菇百余种，因没有可靠的鉴别方法常被误采、误食而引起中毒。毒蘑菇中含有多种毒素，主要的毒素有肠胃毒素、神经毒素、血液毒素、原浆毒素以及其他未知毒素。常见的毒蘑菇中毒类型分为速发型和迟发型。

❷ 中毒表现

一种毒蘑菇可能含有几种不同的毒素，而一种毒素又可能在不同种类的毒蘑菇中存在。因此，误食后的中毒表现较为复杂，通常表现为胃肠炎症状、神经症状、溶血症状、实质性脏器受损症状及类植物日光性皮炎症状等。特别是迟发型中毒，常在胃肠症状之后出现假愈期，然后突然加重，出现肝、肾等脏器损伤的症状。因此，对同时进食而未发病者应视为发病者来对待，以免发生意外。

❸ 预防措施

熟悉并掌握各种毒蘑菇的形态特征和内部结构，广泛吸取民间群众积累的丰富经验，提高鉴别毒蘑菇的能力，防止中毒的发生。

◎ 马铃薯中的龙葵素中毒

❶ 中毒原因

马铃薯是人们常用的一种食物，由于保存不当多在春季发芽，其幼芽及芽眼部含有龙葵碱（龙葵素）。龙葵碱对胃肠道黏膜有较强的刺激作用，对呼吸中枢也有麻痹作用，并能引起脑水肿和充血。人食入 0.2～0.4 克即可引起中毒。





❷ 中毒表现

中毒初期，先有咽喉抓痒感及烧灼感，其后出现胃肠道症状，如剧烈地呕吐、腹泻。重者可因心脏衰竭、呼吸麻痹而死亡。

❸ 预防措施

- 马铃薯应该贮藏在低温、无阳光直射的地方，或用沙土埋起来，防止生芽。
- 不要吃生芽过多、皮呈黑绿色的马铃薯。
- 加工发芽的马铃薯，应彻底挖去芽、芽眼及芽周围的部分。
- 龙葵碱遇酸分解，烹调时可加少量食醋。

◎ 菜豆中的红细胞凝集素中毒



❶ 中毒原因

菜豆，又称豆角、芸豆、扁豆等，是人们喜爱的一种蔬菜。菜豆中的含毒成分尚不十分清楚，可能与红细胞凝集素有关。中毒者多因进食未烧透的菜豆而引起。

❷ 中毒表现

菜豆中毒以胃肠炎为主要中毒症状，少数病人有胸闷、心慌、出冷汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒等症状。该中毒病程短、恢复快，一般无需特殊治疗，一日内即可恢复健康。预后良好，尚无死亡病例。

❸ 预防措施

菜豆中毒多因未熟透即食用而引起。因此，加工菜豆宜炖食，充分加热可破坏毒素，不宜水焯后做凉菜或面码。即使炒食，也不要贪脆或颜色好看，应彻底加热炒熟，方安全可靠。

◎ 蔬菜中的日光过敏物质中毒

❶ 中毒原因

在蔬菜中如苋菜、灰菜、刺菜、马齿苋等也含有较多对日光过敏的物质——紫质及其衍生物，会引起植物日光性皮炎。

慎吃街头烤白薯

街头烤白薯是用燃烧的煤炭烘烤而成的，烘烤过程不仅受到燃烤煤炭中有毒物质的污染，而且烤后摆到炉上，又没有防尘卫生设施，再一次受到多种因素的污染。煤在燃烧时会产生大量二氧化硫和二氧化碳，还能产生多种有害物质，有的地方生产的煤含硫量高达7%，有的煤还含有放射性物质和砷等有毒有害物质。人们吃了这些烤白薯，会导致慢性砷中毒，严重者会损害消化、呼吸系统。

❷ 中毒表现

食入这些植物中毒后，多在被太阳照射的部位，如颜面、手、颈等裸露部位出现发痒、麻木、潮红、疼痛、肿胀、小水泡或血泡，严重时可出现发绀、发冷、咽喉肿胀、呼吸困难等症状。

❸ 预防措施

对上述含有日光过敏物质的蔬菜应加热煮熟后才能食用。

◎ 生黄豆中的皂素及抗胰蛋白酶中毒

❶ 中毒原因

生黄豆中含有皂素及抗胰蛋白酶，这两种有毒物质食用后可引起中毒。抗胰蛋白酶可抑制体内蛋白酶的作用，并对胃肠有刺激作用；皂毒素可破坏红细胞。

❷ 中毒表现

生食黄豆后会引起恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。



❸ 预防措施

这两种有毒物质在高温下均易被破坏，所以煮熟吃就不会中毒。同样，饮用生豆浆或“假沸”豆浆，也会引起中毒。所谓“假沸”，即豆浆由于皂素作用，当加温至80℃时，便出现了泡沫，以后泡沫越来越多，使人以为豆浆已经烧开了，其实此时有害物质并未被破坏。因此煮豆浆要高温煮沸，待豆浆全沸后，泡沫全部消失，然后再煮10分钟，豆浆中的耐热的有毒物质才会被完全破坏，饮用时就不会发生中毒。



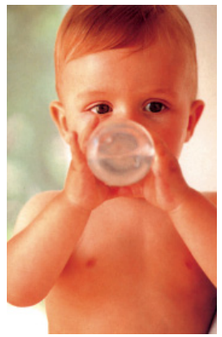
食品与食具消毒

食品和食具的消毒是加强食品卫生管理的重要环节，是消灭病原体、切断传染病的传播途径、防止食物污染、预防食物中毒和肠道传染病及其他疾病的重要措施。消毒工作要想做得合理有效，必须正确选择消毒方法和处理方式。食品消毒既要达到消灭病菌的目的，又不能破坏食品的营养价值和食用价值；还要对人体无害、简便易行。目前的新技术食品杀菌法与传统的食品杀菌法相比，不仅避免使用高温，而且还增强了杀菌的效果。

低温高压灭菌

将食品放在25℃的条件下，使用6000个标准大气压力处理20分钟，可杀死芽孢杆菌，又不破坏食品的组织状态。

水中高压灭菌



在耐高压的容器中装水后，将装有果汁的塑料袋沉入水中，然后加大压力，当压力达2500个大气压时，大肠杆菌即可被杀死；当压力增到4000个大气压时，其他病菌、霉菌等也被杀死，而果汁的成分和味道却不会改变。

高温灭菌

采用高温或高温加压可杀灭病菌和芽孢，以达到消毒的目的。这种杀菌方法多用于罐头等食品工业，饮食店和居民家庭可使用熟菜回笼加热的方法。

静电灭菌

用高压静电所产生的离子雾和臭氧处理食物，可取得良好杀菌保鲜效果。研究表明，臭氧能够杀灭残存于食物、水果、贮藏袋（或瓶）上的病菌或霉菌，杀菌速度比氯气快15～30倍。



微波灭菌

这种灭菌的方法是利用微波内极其微小的温度差异，对在运输中的食品进行巴氏消毒，适用于包装好的面包片、果酱、香肠等食物。

高锰酸钾消毒

将蔬菜、水果用清水冲洗干净后，放入配制浓度为0.1%～0.2%的高锰酸钾溶液中浸泡5～10分钟，可杀灭痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等，浸泡后再用冷开水冲洗即可。

煮沸消毒

食具的清洁卫生状况直接影响饮食卫生，与人体健康息息相关。煮沸消毒是一种简便而有效的食具消毒方法。大多数病原菌在100℃的沸水中，数分钟内即可被杀死，一般从水沸开始持续10～30分钟就能达到消毒目的。应先将食具冲洗干净，再进行煮沸。如果在水中加入0.5%～1%的碱，可使食具上的污物溶解，提高水的沸点，增强杀菌效果。

蒸汽消毒

蒸汽消毒是一种受热快、穿透力强、效果可靠、应用广泛的食具消毒方法。蒸汽消毒分为流动蒸汽和高压蒸汽两种。流动蒸汽即在常压下蒸汽温度为100℃，消毒时间为10～30分钟，其效果与煮沸消毒相同。此种方法适用于家庭和设备简陋的小餐馆。高压蒸汽，当压力增高，水的沸点升高，蒸汽温度也随之增高，如蒸汽压力为0.4千克／平方厘米时，蒸汽温度为110℃；1千克／平方厘米时，蒸汽温度为120℃。这种压力高于正常气压、温度高于100℃的蒸汽，称为高压蒸汽。它不仅能杀死非芽孢菌，还能杀死芽孢菌和真菌，适用于玻璃、陶瓷、金属器皿等食具。用高压蒸汽消毒时必须先将食具冲洗干净。

漂白粉溶液消毒

漂白粉具有很强的杀菌力，各种病原体和芽孢菌都能杀死。它的主要成分是次氯酸钙，在水溶液中释放出次氯酸，与细菌的酶系统相互作用，破坏酶的活性，从而使细菌死亡。杀菌作用决定于有效的氯的含量，通常漂白粉有效氯的含量为23%～35%。对食具消毒可用0.2%～10%的澄清液。一般用5克新鲜漂白粉溶解在10千克的温水中，先将食具冲洗干净后，放入漂白粉溶液中浸泡5～10分钟即可达到消毒目的。但因其有强烈的氧化、腐蚀和刺激作用，所以不能用来消毒金属器皿和有色的食具。



洗烫、撒盐消毒

菜板的消毒不可忽视，据卫生防疫部门的检测，有的家庭、饭店以及食品加工单位的菜板，常可检测出细菌和寄生虫卵，直接影响食品卫生，威胁人体健康。因此，要做好菜板的日常消毒。每次使用后，务必将菜板上的残渣余汁刮去，每日用清水和硬刷将菜板刷洗一遍，再用开水烫一遍，即可达到消灭细菌的目的。此外，每周在菜板上撒盐一次，也可消除菜板上的污物。



第十一章

疾 病 与 营 养

Diseases And Nutrition

饮食营养是影响人体一切活动的基本因素。合理的饮食营养可以促进发育，增强体质和抵抗力，使人们保持旺盛的精力，达到健康长寿的目的；不合理的饮食营养则会导致疾病的发生。人体所必需的各种营养素在体内发挥着巨大的生化作用。它们不但能维护身体的健康，而且还能调节机体代谢和促进生长发育，一旦缺乏某些营养素或临界缺乏，便会使生命系统的正常运作发生障碍。因此，营养是维持人体健康的关键。在罹患疾病后，用医药治疗的同时，最好能配合饮食营养的调理，对症加以食疗。用日常饮食营养来辅助药物及手术治疗，对疾病恢复将大有益处，有时甚至会取得事半功倍的效果。





饮食营养与疾病防治

人的生命活动需要从饮食中摄取营养。只有把饮食营养与疾病的防治结合起来，实行科学配膳，才有利于人的健康和长寿。在我国，人们通过饮食营养治疗疾病的历史十分悠久。“食疗”是祖国传统医学的一个组成部分，素有“食药同源”之说。战国时的名医扁鹊就提出了食疗的理论，他说：“为医当细察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”由此可见，古代就很重视利用饮食营养治疗疾病。

饮食与疾病的关系

不少学者对这个问题进行了大量的研究和调查，发现饮食与疾病的关系较为密切。

❶在心血管疾病方面的研究表明：平均饮食摄入脂肪、平均血清胆固醇水平和缺血性心脏病之间的关系很明显，摄入脂肪超过需要标准者，发生冠心病的几率就比摄入脂肪少者高得多。

❷在人群中的调查表明：脂肪浓度的降低也可使动脉硬化逐渐消退。所以，只要人们采用含低胆固醇、低饱和脂肪酸的饮食，即使存在高血压等其他重要的危险因素，出现严重的动脉硬化或早发性缺血性心脏病的几率还是较低的。

❸在高血压方面，调查发现血压与体重的关系密切。体重越重，血压越高；体重越轻，动脉压也随之降低。且肥胖者多系摄入过量的人，所以要预防高血压，就应该控制饮食、控制体重。

❹在食钠（盐）方面，调查一些孤立的原始社会人群，发现很少甚至没有高血压的出现。而这些地区的居民大多摄入的食盐很低，每天少于4克，总的能量摄入也很低，时有食物的短缺并且经常要参加较强的体力劳动。另外调查某些每天摄入食盐不超过3克的地区的居民，也发现其平均血压均较低，而且随着年龄的升高，血压也不会明显上升。但是，这些地区的居民迁居至每天摄盐7～8克的地区后一段时间，血压就会逐渐地相应升高。

❺通过研究调查发现维生素A、胡萝卜及绿叶青菜在预防肿瘤的发生方面有着重要的作用。如维生素A缺乏，常可增加机体对化学致癌物质的易感性。

❻在免疫学方面，已经认识到免疫功能与衰老有密切的关系。为延长人的寿命，必须防止影响免疫系统活性的可能性和矫正免疫系统的故障，提高免疫功能。在这方面，尽管医学科学工作者做了大量的工作，但收效仍不明显。目前有人提出从营养处理方面来解决这一问题，主张限制摄入过高的能量，安排合理的饮食，才能真正起到延长寿命、提高免疫功能的作用。



食物的治疗作用

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”、“味”、“归经”等内容。

食物和药物一样，都有治疗疾病的作用，但是，食物人们每天都要吃，而且味美可口，所以历代医家都认为“药疗”不如“食疗”。从现代医学的角度来看，饮食营养在临床中的治疗作用可归纳为以下几点：

◎增强机体的抗病能力

所有的疾病都会增加人体组织的消耗，尤其是一些慢性病，如结核、肿瘤等消耗性疾病更是这样。结核所导致的长期低烧、肿瘤后期的癌性发热，均可增加机体消耗，平均体温每升高1℃，基础代谢率即增高13%。营养缺乏可导致人体的免疫机能下降，容易使人感染疾病，而疾病会使机体的免疫机能进一步被破坏。如此恶性循环，就会导致机体的免疫能力下降，不利于疾病的治疗。因此，患者需及时补充能量以及必需的营养素，以增强抗病能力。

◎治疗疾病

一些疾病和并发症的发生，与营养有着直接而明显的关系。通过调整饮食，采用增加或减少热能及某些营养素的供给达到治疗目的。如临床上因缺乏蛋白质引起的水肿病，即可通过调节饮食进食蛋白质含量丰富的食物而达到预防和治疗目的。

◎保证机体代谢平衡

营养物质的新陈代谢是生命活动的基础。一种或几种营养物质长期代谢异常，必将导致全身代谢的紊乱。因此，必须通过合理饮食摄入一定的营养素，以保证机体代谢的平衡。

◎补养脏腑

中医把人体组织器官和整体机能低下导致的疾病状态称之为“正气虚”，属于虚症。五脏均可亏损，可有心虚、肺虚、脾虚、肾虚、肝虚。中医提倡用血肉之品来补养身体，扶正补虚。如产后体虚、血亏，可多食鸡汤、当归生姜羊肉汤、胎盘粉等。





◎泻实祛邪

中医把外邪侵袭人体或内脏功能紊乱和亢进所导致的疾病称为“实”，即“邪气实”。治疗此类疾病应该“祛邪安脏”。如山楂消食积，多用于肉积；藕汁清热凉血，可治疗热病之吐血、衄血；赤小豆解毒消肿，适用于疮痈、肿毒、痄腮等。

◎调整阴阳

“阴平阳秘”是人体的正常状态，即阴阳协调。饮食具有维持阴阳调和的作用，并且可以利用食物的性味来调节阴阳失调所致之疾病。调整





阴阳，可以有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等多种方法。如羊肉、狗肉、羊乳、雀肉、鳝鱼属温性，可以补益阳气，阳虚之人应多食之。而牛奶、甲鱼、银耳、蛋黄、葡萄等多属凉性或平性，具有滋阴生津之效，阴虚之人适宜。

食物的滋养作用

食物是人体赖以生存的基础，其中的营养素几乎全部可以转化成人体组织的能量，以满足生命运动的需要。

从现代医学的角度来看，食物中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种维生素、无机盐和微量元素，这些都是人体进行各种生理活动所必不可少的营养物质。

而中医学则认为，食物对人体的滋养作用是从整体出发的，根据食物的四气五味归经理论，认为食物可以调节全身阴阳、补益脏腑肢节，不同食物分别入不同的脏、腑，有不同的归经，从而达到滋养的目的。

食物的五味与治疗

五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。它是中药学基本理论的组成部分，是中医用来解释、归纳中药药理作用和指导临床用药物理论根据之一。同理，食物的五味也是解释、归纳食物效用和选用食疗方法的重要依据。

药物的酸、苦、甘、辛、咸五味，分别有收、降、补、用、软的药理效用，食物的五味亦具有同样的功效。了解不同食物所具有的性味，有助于正确地选用食疗方中的食物，以达到预期的效果。

食物的属性与治疗

一般说来，食物有寒、热、温、凉四种不同的属性，在中医学上叫作四性，也叫四气。

由于不同属性的食物其药用功效也不同，故在配置食疗方时就要重视食物属性，选择防治疾病所需要的食物，以达到治疗效果。

中医有一个重要治疗原则，就是“疗寒以热药，疗热以寒药”，此原则也同样适用于食疗：治疗属寒的病症，要选用属于热性的食物；治疗属热的病症，就要选用属于寒性的食物。寒性病症食用寒凉食物，热性病症食用温热食物，结果只能是雪上加霜，使病情加重。

由于食物中温与热、凉与寒只是程度上的不同，而温或热、凉或寒难以截然分开，为简便起见，通常仅归纳为寒热两类，将寒凉属性的统称为寒，温热属性的统称为热。而在寒热之间增加了平性，也就有寒、热、平三性的划分。



◎寒凉的食物

寒和凉同属一种性质，仅是程度上的差异。寒凉食物具有清热泻火、解毒的作用，医学上常用来治疗热症和阳症。凡是表现为面红目赤、口干口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔燥、脉象数的病症，都可以选用。

常用食物中属凉性的有茄子、萝卜、冬瓜、丝瓜、青菜、菠菜、苋菜、芹菜、大麦、绿豆、豆腐、小麦、苹果、梨、枇杷、橘子、菱、薏米、茶叶、蘑菇、荞麦、鸭蛋等；属寒性的有豆豉、马齿苋、苦瓜、莲藕、蟹、甘蔗、番茄、柿子、茭白、荸荠、紫菜、海菜、海藻、海带、笋、西瓜、香蕉、桑葚、黄瓜、田螺等。

◎温热的食物

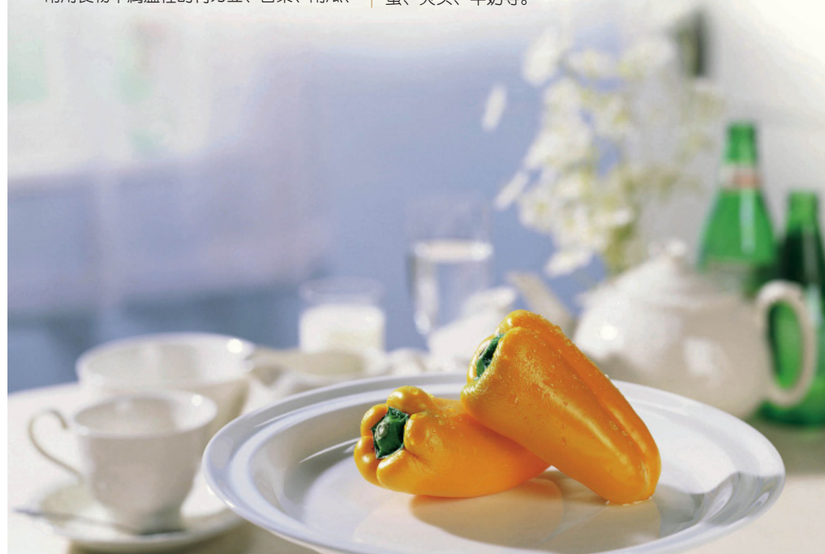
温与热同属一种性质，都有温阳、散寒的作用，医学上常用来治疗寒症和阴症。凡表现为面色苍白、口中发淡、即使口渴也喜欢喝热开水、怕冷、手足四肢冰冷、小便清长、大便稀溏、舌质淡、脉沉迟的病症，可以选用。

常用食物中属温性的有刀豆、香菜、南瓜、桂圆肉、杏、桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、核桃肉、麻雀、鳝鱼、虾、鲢鱼、海参、鸡肉、猪肝、猪肚、火腿等；属热性的有韭菜、葱、蒜、生姜、小茴香、辣椒、羊肉、狗肉、花椒等。

◎平性食物

平性食物，既不偏寒，也不偏热，介于两者之间，通常有健脾、开胃、补益的作用，多用于一般病症，而由于其性平和，故一般热症和寒症都可配合食用，尤其对那些身体虚弱，或久病阴阳亏损，或病症寒热错杂，或内有温热邪气者，较为适宜。

食物中属于平性的有粳米、糯米、黄豆、蚕豆、赤豆、黑大豆、玉米、花生、豌豆、扁豆、黄花菜、香椿、胡萝卜、白菜、莲子、芝麻、葡萄、橄榄、猪肉、鲫鱼、鸽蛋、芡实、牛奶等。





呼吸系统疾病与营养防治

呼吸系统疾病是人们所熟悉的病种之一，诸如感冒、咳嗽、支气管炎、支气管哮喘等多为常见病和多发病。呼吸系统疾病发生在人体呼吸道（包括咽喉、气管、支气管和肺部）内，以咳、痰、喘、炎为其共同的特点，而炎症则是疾病的起因，咳、痰、喘是继发的症状。这些症状会影响病人的休息和健康，如果长期不愈，还可能发展成肺气肿、支气管扩张及肺源性心脏病等。因此，在临床治疗的同时，还要注重饮食营养的调理，这是十分重要的。

感冒



普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬二季较为多见。

普通感冒常由细菌或病毒引起；流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过1周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗或休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。



◎ 营养成因

有的人由于偏食、厌食，使机体抵抗力下降，容易引发感冒。剧烈运动后，食入一些生冷食品和饮料也易引起感冒。炎热的夏季或淋雨后不注意饮食的调节，就会诱发感冒。过度劳累，不注意营养的补充，也会增加患感冒的几率。

◎ 主要症状

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

❶ 风寒感冒的临床症状为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、鼻塞流涕、声重、喉痒咳嗽、痰白清稀、四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表、宣肺散寒。

❷ 风热感冒的临床症状为发热重、恶寒轻、咽红肿痛、咳嗽痰黄、口干欲饮、身楚有汗，苔白而燥，脉浮。治宜辛凉解表、宣肺清热。

❸ 暑湿感冒的临床症状为发热较高、头晕且胀、心中烦热、身倦无汗、口渴喜饮、时有呕恶、小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。

◎ 营养防治

❶ 宜多饮开水：感冒者多伴有发热、出汗，因而体内丧失水分较多。大量饮水可以增进血液循环加速体内代谢废物的排泄，使体温得到及时的散发。因此，宜多饮水，每天摄入量为2500～5000毫升为宜。没有胃病的感冒者，饮用淡绿茶水，则效果更好。茶叶有很好的利尿作用，并兼有发汗、健胃的功效，还能清消内热。



❷ 饮食宜清淡、稀软、少油腻：因感冒时患者有腹胀、腹泻、便秘等胃肠功能失调的症状，故应进食易于消化吸收又可减轻脾胃负担，还能增进食欲、满足营养需要的食物。如白米粥、牛奶、玉米面粥、米汤、烂面、蛋汤、藕粉糊、杏仁粉糊等，还可配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。高热、食欲不好者，适宜流食、半流食，如米汤、蛋花汤、豆腐脑、豆浆等。流感高热、口渴咽干者，可进食清凉多汁的食物，如莲藕、百合、荸荠等。

❸ 饮食宜少量多餐：如退烧后食欲较好，可改为半流质饮食，如面片汤、清鸡汤、龙须面、小馄饨、菜泥粥、肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。

❹ 多食蔬菜、水果等富含维生素C、维生素E及红色的食物：这样可补充由于发热所造成的营养素损失，增强抗病能力。蔬菜、水果能促进食欲、帮助消化，同时可补充大量人体需要的维生素和各种微量元素，补充因感冒食欲不振导致的能量等供给不足。风寒感冒，可多食生姜、葱白、冬瓜、丝瓜、黄瓜等。邪热稍平时，则宜多食番茄、藕、柑橘、苹果、杏、鸡蛋、枇杷、甘蔗、荸荠等。



❺ 忌饮食不节：饮食不节不仅对感冒不利，还会使感冒迁延难治。风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮。风热感冒发热期，应忌用油腻荤腥及甘甜食品；风热感冒恢复期，也不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛热的食物；暑湿感冒，除忌肥腻外，还忌过咸食物如咸菜、咸带鱼等。

生姜——感冒患者的最佳选择

- 功效：散寒、止呕、化痰，常用于风寒感冒、咳痰、喘嗽、腹胀，以及解菜毒和鱼、蟹肉毒。
- 营养价值：姜是常用的调味品，含有芳香和辛辣成分，能刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化，有健胃的作用。受风寒或受雨淋后的感冒患者，用生姜煮红糖水热服能驱风散寒，也可用于感冒的预防。姜皮有利尿作用，少尿病人可多食用。
- 家庭应用

1.生姜5片、红枣5枚、葱白少许，以水煎服，可治风寒感冒。

2.生姜、茶叶各5克，以水煎服，可治寒湿引起的腹泻。

3.生姜、紫苏叶各15克，外加红糖适量，以水煎服，可治过食鱼蟹引起的消化不良。

- 说明：生姜可生吃、熟食、酱渍、醋浸，又可以用盐、蜂蜜调和食用。但内热盛、目赤、失血、盗汗者少食为佳。



慢性支气管炎



支气管炎分为急性与慢性两种，属于中医学“咳嗽”的范畴。急性支气管炎多属于外感咳嗽，慢性支气管炎多属于内伤咳嗽。

慢性支气管炎多由急性支气管炎未能及时治疗转变而成，临床以咳嗽、咯痰、喘息为主要症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期症状加重，可长年存在。随着病情的进展，可并发肺气肿、肺源性心脏病。



◎ 营养成因

❶ 蛋白质不足：慢性支气管炎病程较长，反复发作，蛋白质消耗增多。蛋白质不足会影响受损的支气管黏膜的修复，体内抗体和免疫细胞的形成以及机体的新陈代谢活动。

❷ 维生素缺乏：维生素A和维生素C能增加支气管黏膜上皮细胞的防御功能，维持正常的支气管黏液分泌和汗毛活动。如果维生素A和维生素C缺乏，会使防御功能降低、支气管纤毛活动减弱，易加重感染。

◎ 营养预防

❶ 补充蛋白质：瘦肉、豆制品、山药、鸡蛋、动物肝脏、绿叶蔬菜等食物中含优质的蛋白质，应多吃。

❷ 补充维生素：为增加机体免疫功能，减轻呼吸道感染症状，促进支气管黏膜修复，应补充足够的维生素A和维生素C，故应多吃一些新鲜蔬菜和水果。

❸ 增加水的摄入量：大量饮水，有利于痰液稀释，保持气管通畅，每天饮水量应不少于2000毫升。

❹ 清淡、低钠饮食：清淡、低钠的饮食能起到止咳、平喘、化痰的功效。常见的食品有：梨、莲子、柑橘、百合、核桃、蜂蜜、菠萝、白果、鲜藕、大白菜等。同时，这类食物还可增加维生素和无机盐的摄入量。



❺ 适当进食葱和蒜：葱和蒜中含栎精和芥末油，能抑制脂肪氧化酶，减少机体释放炎症介质，对过敏体质的人较好。

❻ 依据病情的寒热选择不同的食物：如属寒者用生姜、芥末等；属热者用白菜、茼蒿、萝卜、竹笋、柿子、梨等；体虚者可用枇杷、百合、胡桃仁、蜂蜜、猪肺等。

❼ 忌生冷及咸食：忌食各种生冷瓜果、冰淇淋、冰镇汽水、凉拌菜等。这类冷食有碍脾胃，对水湿运化不利，可聚湿生痰，从而使慢性支气管炎症状加重；咸食可使体内水钠潴留，加重支气管黏膜水肿充血，加重咳嗽、气喘等症状。

❽ 忌食腥发及肥腻之物：腥发之物，特别是海腥类，如带鱼、黄鱼、虾、蟹等，除助湿生痰外，还可引起过敏；油炸排骨、烤羊肉串、肥肉、动物内脏、动物油等，多食损伤脾胃，易助湿生痰。



❾ 忌辛辣刺激性食物：辛香湿燥之品，易于化燥，增加痰液黏度，可伤及肺阴，对慢性支气管炎的恢复不利。故应禁食辣椒、咖喱、胡椒、羊肉、狗肉、大葱、白酒等。

◎ 食疗方法

❶ 红糖100克、豆腐250克、生姜10克，水煎，每晚睡前吃豆腐饮汤，连服7天。适用于慢性支气管炎。

❷ 大蒜20头，瘦猪肉100克，精盐、酱油、食油各适量。将大蒜去皮、洗净，猪肉切片，锅内加油置于旺火上，油热后放入猪肉片煸炒，下蒜瓣再炒片刻，放入调料翻炒即成。适用于支气管炎咳嗽，小儿食用量可酌减。

❸ 大米500克、贝母30克、枇杷叶30克、冰糖10克。先将贝母去心，与枇杷叶共同研末，每次取15克和冰糖一起加入大米粥中调匀服食。适用于慢性支气管炎。

❹ 鲜百合30克、荸荠100克、大米100克、蜂蜜适量。先将前3味加水煮成粥，然后调入蜂蜜服食，适用于慢性支气管炎等。

咳嗽



作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物和进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果是持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。

咳嗽是常见病、多发病，许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。所谓咳嗽，即指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。治疗方法以消炎止咳为主。

◎ 成因及症状

中医认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等。风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频繁、剧烈、气粗、咽痛、痰稠等。内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。



◎ 食疗方法

❶ 罗汉果、猪瘦肉各适量，加水炖服。适用于肺燥咳嗽及大便秘结。

❷ 咸橄榄20颗，豆腐皮50克，水煎，去渣饮服。适用于干咳。

❸ 鲜姜10克，鲜芥菜80克，盐适量，加水煎汤，当日分2次服完，连服3天。适用于风寒性咳嗽、头痛、四肢酸痛等症。

❹ 生姜汁、梨汁、白萝卜汁各30克，鸡蛋清1个，调匀后用沸水冲服。适用于久咳不止。

❺ 花生米、大枣、蜂蜜各50克，水煎服食，每日2次。适用于久咳不止。

❻ 生萝卜150克，葱白6根，生姜15克，加水煎服。适用于寒性咳嗽。

哮喘



支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。



哮喘可发于任何年龄，但以12岁以前发病者居多，发病季节以秋冬两季最多，春季次之，夏季最少。

◎ 发病原因

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到身体内外某些因素，如过敏、感染、劳累过度以及精神因素所致。

◎ 主要症状

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆症状，如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现哮喘、干咳或咯白色泡沫样痰液，甚至出现紫绀。



◎ 营养防治

❶ 年老体弱者，宜食用补肺益肾、降气平喘的食物，如老母鸡、鸟骨鸡、猪肺、甲鱼、菠菜、南瓜、栗子、白果、枇杷等。平时亦可用冬虫夏草蒸肉，白果炖猪肺，或山药、萝卜煮粥，都可减轻症状，增强体质。

❷ 饮食宜少量多餐，细嚼慢咽，不宜过饱。由于哮喘反复发作，机体缺氧，使胃肠功能减弱，少量多餐可减轻胃肠负担，细嚼慢咽有利于消化吸收。哮喘病人吃得过饱，一则不利于消化吸收，增加胃肠负荷；二则使腹压增高，易诱发哮喘。故哮喘病人不应吃得过饱，而应采取少量多餐的进食习惯。

❸ 饮食忌过甜、过咸。甜食、咸食能生痰热，不仅可以诱发哮喘，而且可以引发哮喘病。所以，哮喘病人应少吃甜食和过甜食物。少吃咸食和过咸食物，如咸菜、酱菜、咸笋干、咸肉等制品，应尽量少吃或不吃，因为这些食品的含盐量较高。

❹ 不喝冷饮及含气饮料。雪糕、冰砖、冰棒等冷饮易诱发哮喘。此外，哮喘患者，也不宜喝含气饮料，包括汽水、啤酒等。

❺ 避免吃刺激性食物和产气食物。刺激性食物有辣椒、花椒、茴香、芥末、咖喱粉、咖啡、浓茶等，过多食用这些食物，可能诱发哮喘，所以应少量食用。产气食物有芋头、马铃薯、韭菜、黄豆、面食等。它们进入机体后，在消化过程中会产生大量气体，在未排出前，使腹部胀气，对肺通气不利，还可诱发哮喘，故哮喘病人不宜食用产气食物。

❻ 禁忌吸烟、喝酒。吸烟可诱发哮喘，饮酒能助火生痰，对哮喘不利。

❼ 过敏性哮喘者，应忌食易引起过敏的食物，如鱼、虾、鸡蛋、羊肉、巧克力等，以免诱发哮喘，哮喘病人应少吃或不吃味精。

❽ 哮喘病人受反复发作之累，多出现消瘦、



抵抗力降低等症状。这时应对病人给予足够的蛋白质饮食，以满足痰症康复和新陈代谢的需要。

❾ 哮喘患者食入过多食物时，会使胃压迫膈膜，加重肺部负担，从而诱发哮喘。故哮喘病人饮食宜少量多餐、细嚼慢咽，不能过饱。

◎ 食疗方法

❶ 海蜇皮50克，洗净切碎，猪血100克，加火炖服，每日1次，连服10～15天。适用于支气管哮喘。

❷ 核桃肉1000克，捣烂，加蜂蜜1000克调匀，用瓶装好，每次1匙，开水送服，每日2次。适用于体弱虚喘。

❸ 无花果捣汁半杯，开水冲服，每日1次，连续服用，直至病愈。适用于支气管哮喘。

❹ 鲜柑树叶1500克，洗净后放入砂锅内，加水1500克煎汤，去渣，加入红糖500克，制成糖浆1000克，每次取30克，开水冲服，每日3次。适用于支气管哮喘，服用期间忌食刺激性食物。

肺结核



肺结核是一种具有传染性的慢性疾患，其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病，其中痰中排菌者称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源，主要由患者咳嗽排出结核菌并经呼吸道传播，在人体抵抗力降低时，较易感染发病。本病可发生于所有年龄段，但以青壮年居多，男性多于女性，近年来老年人发病率有增加的趋势。



◎ 营养防治

由于营养不良、吸烟、酗酒、钙及维生素的不足，或因其他疾病（如糖尿病）而使免疫功能下降，极易感染肺结核病。因此，应在日常饮食中进行防治。

❶ 食品多样化：肺结核患者多由于营养不良引起，而任何一种食物都不可能包含所有的营养素，只有食品多样化，才能充分、全面地补充人体所需营养，才更有利于身体健康。另外，还应注意色、香、味和荤素搭配，以增进患者食欲。

❷ 补充含铁的食物：肺结核患者往往会伴有咯



血，甚至可能出现贫血，故应注意多吃一些肝、动物血、绿叶蔬菜等富含铁的食物。

❸ 不宜食用过多的脂肪：脂肪虽能供给较多的能量，但过多的脂肪会增加消化系统的负担，特别是肝脏的负担，从而影响食欲。有消化功能障碍者，更应限制脂肪的摄入。一般脂肪供给量每日每千克体重不得超过1克，且以植物油为佳。

❹ 多吃富含维生素的食品：维生素C能增加机体抵抗力，B族维生素可促进机体代谢过程，维生素A能增强上皮细胞抵抗力，维生素D可帮助钙的吸收，故应多吃蔬菜、水果和含维生素A、维生素D丰富的食物，必要时可服用鱼肝油。

❺ 增加饮食中钙、磷的含量，以促进病灶愈合：多食用乳制品和海产品，如牛奶、新鲜的无糖酸奶、海带、海虾等；常喝骨头汤，熬汤时加少许醋，有利于钙的溶解；选用骨粉，以补充钙、磷。

❻ 选用丰富的优质蛋白质：患有结核病的患者应选用丰富的优质蛋白质，以补充因组织破坏而造成的蛋白质的损失。由于结核病人的蛋白质消耗较多，而蛋白质又是供给细胞生长、修补以及制造抗体的来源，因此供给应充足，一般以每日每千克体重1.5～20克为宜，其中优质蛋白质最好达1/2，可选用肉类、家禽、鱼类、蛋类、豆类及其制品等。牛乳除酪蛋白含量丰富外，还含有较多的钙，也是结核病患者较理想的食品。



◎ 食疗方法

❶ 银耳3克，冰糖20克，鸽蛋1个。先将银耳用清水浸泡20分钟后揉碎，加水400毫升，大火烧沸后加入冰糖，文火烧烂；然后将鸽蛋打入小碗中，文火蒸3分钟，再放入炖烂的银耳羹中，煮沸即成。适用于肺结核干咳。

❷ 雪梨1个，菠菜根、百合各30克，百部12克。将雪梨洗净切块，菠菜根洗净切段，与百合、百部一同入锅，加水煮沸，文火炖40分钟即成。每日1～2次。

❸ 糙糯米适量，薏米50克，红枣10枚，煮粥服食。适用于肺结核、贫血、神经衰弱等各种慢



性虚弱病。

❹ 鸡蛋1个，打入碗内搅匀，调入白芨粉5克，每日清晨用沸水冲服，连服10日。适用于肺结核之痰中带血。

咯血



咯血是指血自上消化道经口咯出或吐出。

咯血是由于炎症或溃疡等原因导致器官黏膜破损、血管损伤而产生出血症状。临床表现为血色多为黯红，并常夹杂食物残渣，还可表现为头晕、眼花、神疲乏力、腹痛腹泻、心跳过速、面色苍白、出冷汗等症状。

◎ 成因

儿童及青少年营养失调，老年人由于饮食不当及呼吸道防御功能降低，都可导致机体抵抗力降低，极易患呼吸道感染疾病，成为日后并发咯血的潜在因素。另外，饮酒能导致慢性营养不良、维生素缺乏，使血管脆性增加，易诱发咯血。

◎ 营养防治

❶ 改变饮食习惯：青少年在生长发育期间，应改变不良的饮食习惯，养成早吃好、午吃饱、晚吃少，三餐饭的量与质合理分配的习惯。并适当增加蛋白质、维生素及含热量高的饮食。到了中老年期则应限制脂肪、高胆固醇、高糖饮食，饮食宜清淡新鲜，以防血管硬化。一旦动脉血管粥样硬化，损伤破裂后出血则难以制止。

❷ 多吃含维生素C、维生素K的食物：维生素C缺乏，易使结缔组织形成不良，以致毛细血管壁不健全，易发生出血。而维生素K可促凝血酶原的合成，故有出血倾向者，可多吃含维生素C、维生素K的食物。它们广泛分布于各种蔬菜、水果中，尤其以橘、柚、柠檬、番茄及绿叶蔬菜（如苜蓿类食物及菠菜）中含量最为丰富，动物内脏如肝、肾等含量也较多。

❸ 咯血后的饮食：咯血之后，饮食应清淡、软烂、易于消化吸收，且富有营养（主要是蛋白质和维生素类）。蔬菜中如荠菜、丝瓜、豌豆苗、芹菜之类都有清肺火的作用，可常吃。水果中的梨、荸荠、枇杷、藕、柿饼等有滋阴生津、清热降火、治咯血的作用。

❹ 咯血禁忌食物：有咯血病史者应忌食一切辛辣、香燥、刺激动火之物，如洋葱、韭菜、辣椒、胡椒及酸醋腌咸之食物。海腥发物如虾、螃蟹，容易动血，亦不宜进食。油煎炙熏之类的食品应少吃，以免生痰动火。咯血病人也不宜吃木耳，这是由于木耳中有一种嘌呤核苷物质，具有抗血小板凝聚的作用。

◎ 食疗方法

❶ 鲜芝麻茎叶100克，白糖30克。将芝麻茎叶洗净切碎，与白糖一起放入茶壶中，以沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

❷ 向日葵花盘连蒂1个，水煎去渣，加蜂蜜调服。适用于胃出血、产后腹痛、疝气。

❸ 豆腐500克，红糖100克，加水煮食。适用于胃出血。

❹ 柿饼3个，焙焦研末，每服3克，每日3次，开水送服。适用于消化道溃疡出血。

肺脓肿



肺脓肿，属于中医学“肺痈”的范畴。

肺脓肿是由肺组织坏死而产生的局限性有脓液的空洞，同时伴有周围肺组织炎症的一种疾患。以厌氧菌感染引发的肺脓肿，主要表现为腐败性恶臭痰。而以需氧菌感染引发的肺脓肿，则主要表现为非腐败性痰液。但总以咳嗽胸痛、吐痰腥臭，甚至咳吐脓血、乍寒乍热为特征。本病多发生于青壮年，男性多于女性。

◎ 成因

中医学认为，肺脓肿的主要成因是外感风热之毒，熏蒸于肺，肺受热灼，清肃失常，热壅血淤，郁结成痈，血败化脓；或因原有痰热，过食辛热煎炸，温热蕴结日久，再因外感风热，内外合邪，更易发病。





◎ 食疗方法

❶ 鲜芦根100克，冬瓜子90克，水煎取汁，代茶饮用，每日1剂。本方有清肺化痰、利湿排脓之功效。

❷ 田鸡250克，南瓜500克，大蒜60克，葱15克。将田鸡去皮和内脏后洗净切块，大蒜去衣洗净，南瓜洗净切块，一同放入开水锅内，大火烧沸后，改用文火烧30分钟，加葱末调味即成。本方有排脓化痰、清热解毒之功效。

❸ 精瘦牛肉250克切块，生姜25克，加水600毫升，清炖至8成熟。将南瓜500克去皮切块，加入牛肉汤中同炖，用食盐、味精等调服，每剂分数次服用。

❹ 紫菜6克，研末，开水冲泡，加适量蜂蜜冲服，每日2次。适用于肺脓肿、咳嗽、咯吐臭痰。

❺ 香瓜子50克，捣烂研细，加适量白糖，用温开水冲服。适用于肺痈及肠痈。

肺炎



肺炎属于下呼吸道感染。按肺炎病因的不同，一般分为典型性肺炎和非典型性肺炎。

典型性肺炎通常是指由肺炎球菌等常见细菌引起的大叶性肺炎和支气管肺炎（又称小叶性肺炎）。症状比较典型，如发热、胸痛、咳嗽、咳痰，实验室检测血白细胞增高等，抗生素治疗有效。

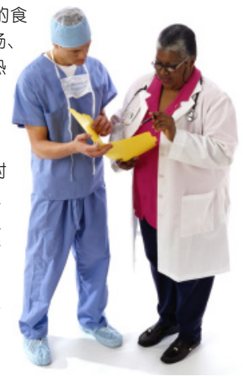
◎ 营养成因

肺炎多见于各种原因导致的呼吸道防御功能下降及咳嗽反射减弱的患者，也可由于误吸而引起。刺激性的物质，如食物、胃内容物、污油等吸入下呼吸道后也能引发吸入性肺炎。情绪激动及精神紧张容易导致食物返流，引起肺炎。另外，淋雨、受寒、疲劳、饥饿、醉酒等也是诱发因素。维生素A是呼吸道健康的必需物质，缺乏时可导致呼吸道易感染性增强，引发肺炎。

◎ 营养防治

❶ 补充矿物质：肺炎患者的体内往往会出现水分、电解质及酸碱平衡失调。应给予含铁丰富的食物，如动物的肝脏、蛋黄等；还有含铜量高的食物，如牛肝、麻酱、猪肉等；也可给予虾皮、奶制品等高钙食品。

❷ 高热者饮食：高热病人宜进食清凉素淡、水分多、易吸收的食物，如果汁、米汤、绿豆汤等。退热后，体质虚弱，但无呕吐、腹泻的病人，可给予流质饮食，同时增加瘦肉、猪肝、新鲜蔬菜、水果，以加强营养；食欲渐好者，可给予半流质饮食，如粥、软面、菜泥等。



肺病患者不宜饱食

饱食不仅使人感觉不适、消化不良，还会导致智力下降、急性胃扩张或急性胰腺炎等病症发生。研究表明，饱食对肺病患者危害更大，可以导致气喘、呼吸困难，甚至心脏停止跳动而危及生命。吃得太饱时，胃部充盈，就会把横膈往上推，压迫肺部。而肺病患者本来已得不到足够的氧气，这样一来，就会促使呼吸更加困难，加剧病情的发展。另一方面，吃得过饱时，消化食物也需要大量的氧气，从而影响了心脏、大脑等重要器官对氧气的正常需求。患有肺部疾患的病人，饮食上应注意以七分饱为宜，无论何时都应切忌饱食。



❶ 禁忌食物：肺炎高热期，患者应忌食坚硬、高纤维的食物，以免引起消化道出血。此外还应禁食生葱、大蒜、洋葱等刺激性食品，防止咳嗽、气喘等病情的加重。

◎ 食疗方法

❶ 桑白皮大米粥

桑白皮20克，大米50克，冰糖少许。桑白皮洗净煎汁，在汁中加入大米熬制，熟时入冰糖稍煮即成。每日1剂，分早晚2次食用，连服3天。可清肺消痰，降气平喘。

❷ 鸭蛋蜂蜜汤

鸭蛋1个，蜂蜜适量。将锅内放入适量水，烧开后打入鸭蛋，再加入蜂蜜，稍煮即成。每日2次，早晚空腹服用，吃蛋饮汤。此方可补虚润肺，适用于肺炎恢复期。



非典型性肺炎



非典型性肺炎是相对典型性肺炎而言的，有类似肺炎的临床特点，但症状、肺部体征、验血结果没有典型性肺炎感染那么典型和明显。

非典型性肺炎本身并不是新发现的疾病，它多由病毒、支原体、衣原体、军团菌、立克次体等病原引起，其中病毒性肺炎对抗菌药物治疗无效。非典型肺炎的发病特点是有隐匿性的，疾病过程通常短于1个月，经过治疗后多数病例预后较好，除军团菌肺炎的病死率要高些外，其他病因的患者很少因此而死亡。

◎ 主要症状

非典型性肺炎的主要症状是高烧（38℃以上）、干咳、气短或呼吸困难。X光胸片还显示有肺炎的改变。非典型性肺炎还有其他症状，包括发冷、头痛、食欲不振、身体不适、皮疹和腹泻等。

◎ 营养防治



❶ 食物要多样化，以谷类食物为基础，补充足够的能量及B族维生素。

❷ 多食蔬菜：摄入足够的各种维生素。适当注意提高维生素B_6的摄取，维生素B_6是核酸和蛋白质合成以及细胞增殖的必需物质，因而维生素B_6缺乏对免疫系统所产生的影响可能比其他B族维生素缺乏所造成的影响更为严重。含维生素B_6丰富的食物有马铃薯、胡萝卜、坚果类、大米等。

❸ 多食水果：特别是富含维生素C的水果。维生素能增强白细胞活性，直接与病毒结合而使病原体失去致病力。富含维生素C的水果有：柑橘、桃、杏等。

❹ 多食红黄色食物：红黄色食物富含丰富的胡萝卜素，能增强人体免疫系统的细胞活力。如红辣椒、甘薯、红枣、红苹果、胡萝卜、山楂、草莓、番茄等。

❺ 要保证每日饮水量，一般情况下，包括食物中的水分，每日饮水应达2000毫升。

◎ 防治非典的中药处方

❶ 一般健康人群服用的中药

- 处方一：鲜芦根20克、银花15克、连翘15克、蝉衣10克、僵蚕10克、薄荷6克、生甘草5克，水煎代茶饮，连续服用7～10天。
- 处方二：苍术12克、白术15克、黄芪15克、防风10克、藿香12克、沙参15克、银花20克、贯众12克，水煎服，一日2次，连续服用7～10天。
- 处方三：贯众10克、银花10克、连翘10克、大青叶10克、苏叶10克、葛根10克、藿香10克、





苍术10克、太子参15克、佩兰10克，水煎服，一日2次，连续服用7～10天。

❷ 与非典型性肺炎病例或疑似病例有接触的健康人群在医生指导下服用的中药处方：生黄芪15克、银花15克、柴胡10克、黄芩10克、板蓝根15克、贯众15克、苍术10克、生苡仁15克、藿香10克、防风10克、生甘草5克，水煎服，一日2次，连续服用10～14天。

肺气肿



肺气肿是终末细支气管以下的气腔永久性扩张并伴有组织破坏但无显见的肺纤维化的一种病症。

绝大部分肺气肿是在慢性支气管炎的基础上逐渐加重形成的，也有少部分是哮喘发展而来的。慢性支气管炎和哮喘患者本质上都有肺虚、脾虚和肾虚，三脏亏虚的时间较长之后，引起血脉通行不畅，血聚成淤，淤与痰在肺道之中胶结，使气道不通的症状进一步加重，长此以往，导致了肺气肿。

◎ 主要症状



患者会出现咳嗽痰多、疲劳易汗、气喘、胸闷如塞、性欲明显低下等症状。病人在这一阶段往往开始购买各种不同名目的平喘药，服后症状有所改善，但常年就离不开这些药了，而且病情一年比一年加重，严重损害了患者的身心健康。在此阶段如果患者能够服用中药治疗，还能达到痊愈的目的，不过疗程相对要长些。

◎ 营养饮食原则

❶ 饮食宜清淡，不宜过饱、过咸；戒烟酒，慎食辛辣、刺激性食物，少用海鲜鱼虾及油煎品，以免刺激气道，引起咳嗽，使气促加重。

❷ 肺气肿继发感染时，应多喝水，进半流质饮食，有利于痰液稀释咳出。

❸ 肺气肿痰多清稀，气短喘息时，可多吃些温性的食物，如富含营养的鸡汤、猪肝汤、瘦肉、豆制品等，以便补肺益气。

❹ 肺气肿日久、喘息加重者，宜选择滋阴生津的食物，如梨、话梅、苹果、山楂、鳖等。

❺ 避免食用含镁多的食物，如豆类、汽水、马铃薯、香蕉等，以免加重气喘。

◎ 食疗方法

❶ 蒸窝雪梨

雪梨1个，燕窝4克，冰糖12克。雪梨洗净，在梨柄处切开去核。将沸水泡过的燕窝及冰糖加入梨内，用梨柄封好，竹签插牢入碗，隔水炖熟可食。可益气补虚，止咳化痰。



❷ 黄精炖猪肉

黄精51克，瘦猪肉150～200克。将黄精和瘦猪肉置于砂锅内，加适量水，隔水炖熟。调味后吃肉喝汤，佐餐用。可补中益气，滋阴润肺，适用于肺结核及病后体虚。

胸膜炎

由于胸膜炎早期易导致蛋白质的丢失，或者是其他全身性疾病而未注重营养的调节，从而加重胸膜炎的病情，因此，患者应注意饮食的调理。

❶ 多食大蒜。大蒜有散寒化湿、杀虫解毒的功效，蒜头含有蒜辣素，对结核杆菌有很强的杀菌作用，可防止结核性胸膜炎的形成。可作为调味品煮熟吃，亦可作成糖蒜、咸蒜，当菜肴服用。

❷ 以易消化、富有营养的清淡食物为宜。有胸水时，应当限制食盐量，进食低盐、低脂肪、高蛋白的食物，如肉类、蛋类、豆腐、黄豆、豌豆等。

❸ 给患者高热量、高蛋白、全维生素的饮食。通常要在早餐增加鸡蛋或鸭蛋1只，午、晚餐各加肉类100～150克，为保证足够的热量可在正餐外加2～3次点心，如牛奶、蛋糕、饼干等。

❹ 多吃些绿色蔬菜，如大白菜、卷心菜、菠菜、空心菜等。



❺ 多吃牛肉、牛奶、蛋类、动物内脏、家禽和豆制品。

❻ 多吃些水果，如橘、柑、梨、苹果、香蕉等。

呕吐

呕吐是将食物及痰涎等胃内容物经口腔排出体外的一种病症。

呕吐是机体的保护性反应，而频繁剧烈的呕吐可引起电解质紊乱及营养障碍。呕吐常见于西医学中的神经性呕吐、胆囊炎、胰腺炎、肾炎、幽门痉挛或梗阻以及某些急性传染病等。

◎ 成因

中医学认为，呕吐乃胃失和降、气逆于上而致发，并有实证与虚证之分。实证多由外邪、饮食所伤，虚证多为脾胃功能减退所致。而二者又相互夹杂，实中有虚，虚中有实，故临床多运用扶正祛邪的方法以期达到治疗的目的。



◎ 食疗方法

❶ 萝卜叶捣烂取汁，用开水送服或加红糖水冲服，治呕吐。

❷ 甘蔗汁1小杯，生姜汁1汤匙，混匀后加热饮服，每日2次。适用于反胃吐食或干呕不止。

❸ 柿饼1～2个，捣成泥状，每次15克，开水送服，或蒸熟连服数日。适用于反胃呕吐。

❹ 核桃1个，烧成灰，研成细末，治呕吐，胃寒者用姜汤送服；胃热者用黄芩20克煎水送服；气郁者用黄酒送服。

❺ 大蒜头1～2个，烧熟，用开水冲蜂蜜送服。适用于呕吐。



消化系统疾病与营养防治

消化系统疾病主要包括食管、胃、肠、肝、胆、胰等器官的器质性和功能性疾病。其病因一般有感染、外伤、物理化学因素、大脑皮质功能失调、营养缺乏、代谢紊乱、吸收障碍、肿瘤、自身免疫、变态反应、先天性畸形和遗传因素等。主要表现有嗳气、反酸、吞咽困难、厌食或食欲不振、恶心、呕吐、胸痛、腹痛、腹胀、腹泻、便秘、黄疸等。

胃炎



胃炎是指胃黏膜发生的炎症性或萎缩性病变。

这是一种常见病，可分为急性和慢性两种类型。急性胃炎常见的为单纯性和糜烂性两种。前者表现为上腹不适、疼痛、厌食、恶心和呕吐；后者以上消化道出血为主要表现，有呕血和黑粪。慢性胃炎通常又可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎。一般仅见饭后饱胀、泛酸、嗳气、无规律性腹痛等消化不良症状。慢性胃炎病程迁延，大多无明显症状和体征，主要依赖胃镜检查和胃黏膜活组织检查。



◎ 急性胃炎的饮食调理

❶ 大量的呕吐及腹痛剧烈者应禁食并且卧床休息。

❷ 急性发作时最好用流质饮食，食物应细软、少渣、少油腻、易消化，如米汤、杏仁茶、清汤、淡茶水、藕粉、去皮红枣汤。应以流食为主，待病情缓解后，可逐步过渡到半流食，尽量少食用产气及含脂肪多的食物，如牛奶、豆奶、蔗糖等。

❸ 严重呕吐腹泻者，宜饮糖盐水，补充水分和钠盐。若因呕吐失水以及电解质紊乱时，应静脉注射葡萄糖盐水等溶液。



❹ 腹痛剧烈时，应禁止饮水，使胃肠充分休息，待腹痛减轻时再酌情饮用。禁用生冷、刺激性食品，如醋、辣椒、葱、姜、蒜、花椒、浓茶、咖啡、可可等。烹调时，以清淡为主，少用油脂或其他调料。

◎ 慢性胃炎的饮食调理

❶ 多吃些高蛋白食物及高维生素食物，保证机体内各种营养素的充足，防止贫血和营养不良，如瘦肉、鸡、鱼、肝肾等内脏以及绿叶蔬菜、番茄、茄子、红枣等。每餐最好吃2～3个新鲜山楂，以刺激胃液的分泌。

❷ 注意食物酸碱平衡。当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化。要避免食用引起腹胀气和含纤维较多的食物，如豆类和豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。当患有萎缩性胃炎时，宜饮酸奶，因为酸奶中的磷脂类物质能对胃黏膜起到保护作用，增加胃内的酸度，抑制有害菌分解蛋白质产生毒素，同时使胃免遭毒素的侵蚀，有利于胃炎的治疗和恢复。

❸ 当口服抗菌素治疗某些炎症性疾病时，也应同时饮用酸奶，这样可以补充营养，避免抗菌素对人体产生的副作用，保护了胃黏膜。

❹ 以少吃多餐、增加营养、减轻胃部负担为原则，同时要忌烟酒。胃炎患者一定要忌食花生，特别是新花生，否则会引起严重的消化不良，使症状加重。

❺ 慢性胃炎者不宜大量喝啤酒。饮用一定量的啤酒，病人会比较普遍地感到上腹胀满，烧灼感加重，嗳气频繁，食欲减退；萎缩性胃炎患者饮后症状尤为明显。

◎ 饮食禁忌

❶ 忌食生冷食品。过食生冷食品，可致脘腹受凉、气血凝滞，呕吐清水或酸水，胃痛加重。忌饮用汽水、可乐和进食辛辣刺激性食物。

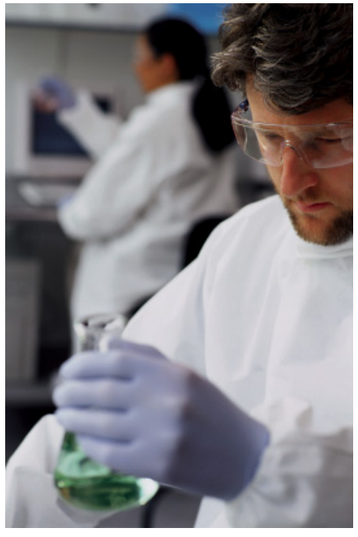
❷ 忌大鱼大肉以及油煎炸食品，饮食宜清淡可口。因为大鱼大肉，脂肪过量，不易消化吸收，易诱发胃痛。

❸ 忌烟酒。若急剧过量饮酒能使胃黏膜充血、水肿，甚至糜烂，可产生急性胃炎。长期饮用烈性酒，对胃黏膜细胞会有严重损伤，可使慢性胃炎的发病率明显增高。烟草中的有害成分能引起胃酸分泌增加，对胃黏膜产生刺激。过量吸烟还可导致幽门括约肌功能紊乱，引起胆汁返流，使胃黏膜受损。据调查，每日吸烟20克以上者，有40%会发生胃黏膜炎症。

◎ 食疗方法

❶ 老柚皮15克，细茶叶10克，生姜2片，水煎服。适用于急性胃肠炎。

❷ 姜汁适量，大米100克。先将大米用水浸泡后，用麻纸5～6层包好，烧成灰，研细末，早晚2次服完，饭前用姜水冲服，轻者1剂，重者连服3剂，服药后1周内以流食为主，勿食生冷油腻之物。本方对慢性胃炎有较好疗效，尤其对病情轻、病程短者疗效更佳。





胃下垂



胃下垂是指胃器官的位置下降至生理最低线以下的一种慢性病症。

一般认为，本病多是由于长期饮食失调或劳累过度，致使中气下降、升降失常所引发的。



◎ 主要症状

本病患者多有腹胀、恶心、嗳气、胃痛无周期性及节律性，疼痛性质与程度变化很大等症状，亦可偶有便秘、腹泻，或交替性腹泻及便秘。本病患者多为瘦长体型，同时还可伴有眩晕、心悸、乏力、直立性低血压、昏厥、食欲减退等症状。

◎ 饮食调理

❶ 增加饮食营养，宜多食用有补益作用的高蛋白、高热量、多糖、低脂肪饮食。多食易消化吸收的食物。

❷ 避免暴饮暴食，宜少食多餐，以减轻胃的负担。饭后若感不适，可做短时间的平卧休息。饭后不宜剧烈运动。

❸ 忌吃生冷与刺激性强的食物，忌烟、酒。忌大量饮用水及各种饮料，忌过多食用体积大的食物。经常食用对胃有益的食品，如卷心菜、胡萝卜、猴头菇、酸奶、山楂等。

❹ 多吃一些温补的食物，如红枣、杏仁、鲜藕汁、羊肉、狗肉、生姜等，可以使胃气升温，调理脾胃寒气，减轻症状。

◎ 食疗方法



❶ 榛子60克，山药60克，党参30克，砂仁15克，陈皮15克，共捣烂，研成粉末，拌入少 许白糖，每次取适量用开水冲服，每日3次。

❷ 猪肚1只，黄芪30克，龙眼肉30克，砂仁50克，加调料煮熟后分次食用。

❸ 鲫鱼500克，黄芪50克，枳壳30克，加调料烹制食用。

❹ 猪肚250克，白胡椒15克。将猪肚洗净切片，加水与白胡椒同煮熟，当日分2次食用。适用于胃下垂及胃寒疼痛。

❺ 鸡蛋1只，打入碗内，不要搅散，隔水蒸至蛋白凝固、蛋黄未熟时（一般用2～3分钟）放入桂圆肉10余片，再蒸10分钟，即可食用。每日1次，连续服至病愈。

胃肠神经官能症



本病可因腹泻、便秘和腹痛而严重地影响工作和生活，造成患者沉重的思想负担，长期下去，就会有营养障碍、体重减轻和脱水等现象。

胃肠神经官能症，又称胃肠道功能紊乱，系高级神经活动障碍导致植物神经系统功能失常，主要为胃肠的运动与分泌机能失调，无组织学器质性病理改变，不包括其他系统疾病引起的胃肠道功能紊乱。本病以青壮年为多。若根据病人情况调整饮食结构，改变饮食习惯，进行有规律的锻炼，并补充所需的营养，多数患者能够康复并正常生活。

◎ 发病原因

❶ 精神因素为本病发生的主要诱因，如情绪紧张、焦虑、生活与工作上的困难、烦恼、意外不幸等，均可引起胃肠道的功能障碍。

❷ 暗示或自我暗示是重要的发病因素，例如由于某种草率的诊断意见、无关紧要的化验结果或医生的举止和表情不当而造成的所谓医源性疾病，以及患者因亲友患严重疾病如胃肠道癌肿而产生的自我暗示等，均可引起本症。

❸ 此外，胃肠道器质性疾病痊愈后，少数可后遗胃肠神经官能症。

◎ 主要症状

❶ 主要表现为胃肠道症状，如厌食、拒食、呕吐、腹痛、腹胀、肠鸣、腹泻和便秘等。

❷ 多伴有心悸、气短、胸闷、面红、失眠、焦虑、注意力涣散、健忘、神经过敏、手足多汗、多尿、头痛等植物神经紊乱的表现。

◎ 营养饮食原则

❶ 如便秘可食用高纤维饮食，腹泻宜改用少渣饮食，避免刺激性饮食。

❷ 多食新鲜蔬菜和水果，并大量饮水，这对控制本病很重要。

❸ 忌饮酒及吸烟，因为烟酒中的有害物质会对胃和结肠黏膜有刺激。

❹ 胃肠不适时应选择温和的饮食，如婴儿食品。



❺ 忌食动物脂肪、黄油、碳酸饮料、咖啡、糖果、巧克力、油炸食物、冰淇淋、橘子、葡萄、柚子等，这些食物会刺激肠黏膜，阻碍营养的吸收。

❻ 睡觉前不要进食，进餐后应在1～2小时后就寝。

◎ 食物选择

食物类别	限制食物	可食食物
五谷、根茎类	经油煎、炸、爆、炒后的成品，例如炒饭、炒面、煎包、凉面、煎饼等	米粉、马铃薯、芋头、馒头、软米饭、面条、面包
蔬菜及水果类	酪梨、橄榄、蜜饯及任何加奶油的制品	均可
肉类	1.肥肉、五花肉、猪皮、牛尾、猪肠、牛腩、肉松、肉罐头、火腿、香肠 2.鸡、鸭、鹅的翅膀、皮、肠等	1.猪、牛、羊的瘦肉、里脊肉 2.去皮、去皮的家禽肉类 3.鱼类、鱼浆 4.鸡蛋（蛋羹或煮鸡蛋）
奶类	全脂奶及调味奶、乳酪、鲜奶油、冰淇淋、黄油	脱脂奶及其制品

◎ 营养食谱

胡椒炖肚

〔用料〕猪肚1个，白胡椒13克，姜、葱、大茴香、料酒、精盐适量。

〔制作〕猪肚洗净，用开水烫内膜，刮洗干净；白胡椒捣碎填于猪肚内，并在肚内留适量水分，将肚的切口用线缝好，投入锅内，加适量水、姜片、葱段、精盐、大茴香、料酒，用文火炖熟即成。

〔功效〕温中化湿，行气止痛。适用于脘腹胀满、腹中雷鸣、不思饮食、脘腹冷痛、不消化、呕吐等症。



胃及十二指肠溃疡



胃及十二指肠溃疡是常见的消化道疾病，具有病程长、并发症多、容易复发的特点。

胃及十二指肠溃疡多与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有密切的关系，发病部位多在胃和十二指肠。本病为一种多病因疾患，可因遗传、地理环境、精神刺激、饮食习惯及药物等因素而致病，多见于青壮年。此病中医称之为胃脘痛，认为发病的主要原因是饮食不调，故饮食自疗在治疗上有重要意义。

◎ 主要症状

本病的症状为长期周期性发作的节律性上腹部疼痛，同时还可伴有泛酸、恶心、呕吐、嗳气、便秘及消化不良等，并发症常可出现穿孔、大出血、幽门梗阻、癌变。

◎ 饮食调理

❶ 烹调要恰当：以蒸、烧、炒、炖等方法为佳。煎、炸、烟熏等烹制的菜不易消化，在胃内停留时间较长，影响溃疡面的愈合。

❷ 不吃刺激性大的食物：禁吃刺激胃酸分泌的食物，如肉汤、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、酒、浓茶等，以及过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬的食物。甜食可增加胃酸分泌，刺激溃疡面加重病情；过热食物也会刺激溃疡面，引起疼痛，甚至使溃疡面血管扩张而引起出血；辛辣食物刺激溃疡面，使胃酸分泌增加；过冷、过硬的食物不易消化，可加重病情。另外，溃疡病人还应戒烟，因烟草中的尼古丁能改变胃液的酸碱度，扰乱胃幽门正常活动，诱发或加重溃疡病。



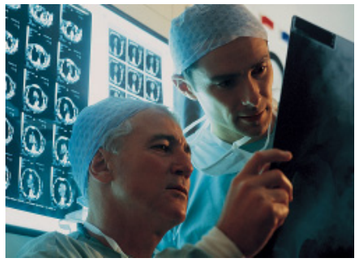
❸ 加强营养：应选用易消化、含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物。如稀饭、细面条、牛奶、软米饭、豆浆、鸡蛋、瘦肉、豆腐和豆制品；富含维生素A、B族维生素、维生素C的食物，如新鲜蔬菜和水果等。这些食物可以增强机体抵抗力，有助于修复受损的组织和促进溃疡愈合。

❹ 限制多渣食物：应避免吃油炸食物以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜、豆芽、火腿、腊肉、鱼干及各种粗粮。这些食物不仅粗糙不易消化，而且还会引起胃液大量分泌，加重胃的负担，但经过加工制成菜泥等易消化的食物后则可以食用。

❺ 制订合理的饮食制度：吃饭定时定量，细嚼慢咽，少说话，不看书报，不看电视，保持精神愉快。在溃疡活动期，以进食流质或半流质、易消化、富有营养的食物为好。

❻ 多吃润肠食物：为避免病人大便干燥，还需要吃些琼脂、香蕉、蜂蜜等能润肠的食物，这对溃疡病人很重要。

◎ 食疗方法



❶ 鸡蛋1个，打入碗中，用筷子搅匀，用滚烫的开水冲熟后即可食用。开水冲鸡蛋质地柔软，容易被胃消化吸收，可大大减轻胃的负担，有利于溃疡病灶愈合。鸡蛋黄中含有卵磷脂，可在胃黏膜表面形成一层疏水层，对胃黏膜有很强的保护作用和抵抗有害因子入侵的防御作用。



❷ 取2千克马铃薯，去芽眼，切碎，捣成泥，装入布袋，放在1000毫升的清水中反复揉搓，生出一种白色粉质液体，把液体倒入铁锅熬干，使浆汁变成一种黑色膜状物，取出研末，每次饭前服3克，每日3次。适用于胃溃疡。

❸ 新鲜卷心菜适量，洗净捣汁，每次150毫升，日服2次。适用于胃溃疡未出血时。

❹ 红茶10克，开水冲泡，加入蜂蜜、白糖各适量，代茶饮用，每日3次。适用于胃及十二指肠溃疡。

❺ 取番茄汁、马铃薯汁各150毫升，混匀后服下，早晚各1次。适用于胃溃疡。



上消化道出血



上消化道出血主要表现为呕吞和黑便。

引起上消化道出血最主要的原因就是平日饮食不当。如消化性溃疡和慢性胃炎患者，大多有饮食不节、饥饱失常、冷热不调或过食肥甘、辛辣食物及喜食生冷食物的病史。长期饮食不当，会影响胃的功能，损害胃黏膜的防御屏障，使胃黏膜产生病变。中医认为，饮食不节、饥饱失时、冷热不调，均能使脾胃受伤，运化失常，从而使燥热内生，灼伤血络，引起吐血、便血之症。

◎ 不同时期的营养饮食

❶ 出血期

- 消化道大量出血，尤其是上消化道出血时，应暂时禁食，迅速由静脉输液。严重休克时，则应准备输血。
- 少量出血时，以进流质饮食为宜。条件许可时，应在短期内以牛奶为主要食物。牛奶能中和胃酸，有利于止血。流质饮食除牛奶外，还可用豆浆、米汤、藕粉等。

❷ 恢复期

一般在出血停止24小时后，方可开始给予少量的流质饮食，并密切观察有无再度出血。若情况稳定，由逐渐增加流质饮食数量，并酌情改为半流质饮食和软食，直至正常饮食，恢复期的流质饮食可参考本病宜忌食物部分所附的上消化道出血的流质食物选择表。

◎ 饮食调理

❶ 经常喝牛奶可预防上消化道出血。溃疡病所致的上消化道出血，多因酸性胃液销蚀胃壁，损伤血管所致，为防止晚间胃酸分泌高峰期分泌过多胃酸，临睡时喝杯热牛奶，可保护胃黏膜并中和胃酸，并可有效地预防反复发作的胃出血。



❷ 宜多吃新鲜蔬菜和水果。凡有出血倾向者，宜多吃含维生素C、维生素K的食物，绿叶蔬菜中维生素C的含量很丰富，柑橘、柚子、番茄、柠檬中维生素C的含量也很高。菠菜、卷心菜、花菜、油菜和植物油中维生素K的含量较高。多吃含维生素C、维生素K的新鲜水果和蔬菜，能改善毛细血管的渗透性，降低血管的脆性，有利于止血。还可多进食花生衣、白木耳、荠菜、金针菜、百合、藕汁、乌贼骨等，有止血作用的食物。

◎ 饮食禁忌

❶ 忌食酒、烟、浓茶、咖啡：经常饮用烈性酒，对胃黏膜有较大刺激，上消化道出血患者应禁饮。长期嗜酒，对肝脏的损害也较大，会影响凝血因子的合成，极易诱发上消化道出血。

烟叶中的有害成分对消化道黏膜有较大的刺激作用，易使消化道黏膜发炎，造成幽门及食道下端括约肌功能紊乱，以致胆汁及胃内容物返流，加重病情。对有上消化道出血病史的患者，禁烟尤为重要。

浓茶、浓咖啡可强烈刺激胃酸分泌，不利于消化道炎症的消退和溃疡面的愈合，因而有消化道出血病史的患者不宜喝浓茶和浓咖啡。

❷ 禁忌辛辣及刺激性食物：辛辣、香燥、油煎等食品性热动火，另外海腥发物刺激性较大，可损伤胃肠黏膜，引起出血。

上消化道出血可选择的流质食物

食　物	食物举例
五谷、根茎类	米汤、奶米粉及藕粉等；冲泡的米乳、面茶、糯米、小米
蔬菜类	马铃薯、瓜类、绿叶蔬菜等煮烂后打成汁，再加以过滤
水果类	各种新鲜水果制成的果汁，或是罐头果汁均可
豆制品	豆浆、豆花、冷豆腐
蛋　类	蒸蛋羹、蛋花汤、蛋花米汤等，或是将蛋花加入汤中
肉　类	猪肉、猪肝、鸡、鸭、鱼、牛肉等，绞碎做成浓汤（可加少量小鱼干一起熬，以增加鲜味）；或婴儿食品的肉类罐头
奶　类	全脂奶、脱脂奶、低脂奶、果汁奶、高蛋白奶粉、冰淇淋、乳酸饮料、乳酪（液态）

◎ 营养食谱

三七藕蛋羹

［用料］鲜藕450克，鸡蛋1个，三七粉1.5克。

［制作］①藕洗净切碎，用纱布包住，榨取藕汁1杯，三七粉、鸡蛋放入打匀。②藕汁加适量清水煮沸后，加盐调味，再以淀粉勾芡即成。

［功效］健胃止血。

白术陈皮鲈鱼汤

［用料］鲈鱼500克，白术50克，陈皮5克，胡椒粉少许。

［制作］①鲈鱼去鳞，剖杀后去肠杂，洗净。②白术、陈皮洗净，一齐放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入鲈鱼，改小火煲2小时，下胡椒粉、盐调味即可。

［功效］补气健脾，和中开胃。

食欲不振

◎ 营养预防

- 平时应多吃粗粮，忌食肥腻不易消化的食物，不偏食、挑食。
- 多食用鳄梨、香蕉、酸奶、全麦面包等，这些食物易于消化吸收，可增加食欲，改善味觉。





- 多食用含B族维生素的食物，可增加食欲。
- 正餐前后，可适量增添零食，多次少量地摄入食物可以增加食欲。
- 戒烟。因为吸烟是丧失食欲的主要原因。

◎ 营养饮食原则

- 合理调配食物：根据不同原因和疾病进程，合理调配食物，当原发疾病加重，食欲减退时，以保护性食物为主，如肉类、牛奶、鸡蛋、绿叶蔬菜、鲜果、豆制品类。如疾病缓解或消除，食欲不恢复，则应以供给热能为主，可选用含碳水化合物的米、面、粗粮、糖和油等，辅以保护性食物。
- 合理烹调：选用合适的烹调方法，以保证饭菜的色、香、味以促进食欲，有利于食物的消化吸收，如做成汁、羹、饭等。
- 选择易消化的食物：选用助消化、增食欲的食物，如藕粉、山楂、水果。山楂带酸味，能增强消化作用。各种鱼类，如鲫鱼、青鱼等营养丰富，鱼肉较细，易于消化。水果能供给丰富的矿物质、维生素及有机酸和食物纤维，有机酸能刺激胃液分泌，食物纤维可促进肠蠕动，有助于消化和排泄。



消化不良

◎ 饮食调理

- 消化不良者，应多吃高纤维食物，如新鲜水果、蔬菜和全谷食物。
- 宜多吃新鲜木瓜、菠萝，这些食物是消化酶的最好来源。
- 避免烧烤、煎炸食品、咖啡、碳酸饮料、橘汁、脂肪食品、面食、胡椒、马铃薯片、番茄以及辛辣食品。
- 勿食乳制品、垃圾食品或加工食品，以免胃液分泌过多，引起蛋白质消化不良。
- 进餐时忌饮水，以免稀释胃液，妨碍消化。
- 平时宜多饮稀释的柠檬汁，特别是在早晨起空腹饮用，治疗效果更佳。
- 消化不良者的饮食宜温和、无刺激。食欲不佳者，应少量多餐。目的在于减少肠胃的负担，且能摄取足够的营养。

◎ 营养食谱

山楂肉粥

［用料］山楂30～40克，粳米60克，红砂糖10克，猪瘦肉末60克。

［制作］先将山楂煎取浓汁，去渣后加入粳米、猪肉末一同煮成粥，食用时加红糖，空腹食用效果更佳。

［功效］消食降气。



便秘

便秘是指大便次数明显减少，或排出困难，也指粪便坚硬或有排便不尽的感觉。

一般来说，如粪便在肠内停留过久并超过48小时以上者，即可认定为便秘。根据有无器质性病变，可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。器质性便秘可由多种器质性病变引起，如结肠、直肠及肛门病变以及老年营养不良、全身衰竭、内分泌和代谢疾病等均可引起便秘；功能性便秘则多由功能性疾病如肠道易激综合征、滥用药物及饮食失调、排便、生活习惯不良所致。

◎ 发病原因

中医学认为，便秘多与大肠的传导功能失常有关，并且与脾胃及肾脏的关系也较为密切。其发病的病因可分为燥热内结，津液不足；情志失和，气机郁滞；以及劳倦内伤，身体衰弱，气血不足等。

◎ 主要症状

便秘的临床表现除有大便秘结不通以外，还可见腹胀、腹痛、食欲减退、嗳气反胃等症状。



◎ 营养防治

❶ 高纤维饮食：多吃新鲜蔬菜，每天加食糠皮、麦麸等，可增加饮食中纤维的摄取量，以扩充粪便体积，促进肠蠕动，减少便秘的发生。

❷ 大量饮水：尤其在食用高纤维食品时，每日至少要喝8杯水。特别是晨起喝一杯淡盐开水，对保持肠道清洁通畅、软化粪便大有益处。

❸ 适量食用产气蔬菜及有软化作用的果胶食品：适量食用产气蔬菜，如马铃薯、萝卜、洋葱、黄豆、生黄瓜等，气体在肠内鼓涨能增加肠蠕动，可下气利便。食用果胶含量多的食品，如苹果、香蕉、胡萝卜、甜菜、卷心菜、柑橘等可软化大便，减轻症状。

❹ 常食用蜂蜜、淀粉：经常食用蜂蜜和淀粉会减少便秘的发生，蜂蜜对肠道有润滑作用，淀粉可吸收水分使粪便软化。

❺ 增加B族维生素食品：增加B族维生素食品的供给，尽量选用天然、未经加工的食品，如粗粮、豆类、酵母等，以增强肠道的紧张力。

❻ 不宜选择哪些食物：避免食用刺激黏液腺分泌的食物，如乳制品、含脂肪高的食物和加香料的食物。



◎ 食疗方法

❶ 桂花糖10克，荸荠500克，枣泥馅150克，加面粉、淀粉、白糖各适量，制成饼状，入花生油中炸成金黄色食用。适用于轻度便秘。

❷ 白萝卜500克，洗净，切碎，加水煎汤，服用时兑入适量蜂蜜。适用于习惯性便秘。

❸ 将新鲜的马铃薯捣烂，加入适量冷开水挤汁，每日早晚各服1杯，连服2～3周。适用于习惯性便秘。

❹ 猪里脊肉60克，洗净切丝，加香油略炒后，加入粳米100克，加水适量煮粥，待熟后加入调味品食用。

❺ 新鲜茭白120克，旱芹菜60克，加水煎服，每日1次。

❻ 胡萝卜适量，洗净榨汁，兑蜂蜜适量，每次80毫升，早晚各1次。

❼ 细嫩竹笋100克，去皮，切片，与猪瘦肉100克同煮熟，加精盐、味精、葱末、姜丝等调味，每日1次。

便秘患者食物的选择

食物类别	限制食物	增加食物
五谷、根茎类	精制的谷物，面包、面条等	尽量选用糙米、小米、玉米、燕麦片，以及全麦或裸麦面包 若食用白米，可添加麸皮或豆类一起食用 莲藕、牛蒡、慈菇、甘薯、荸荠、芋头、马铃薯（连皮一起食用）
蔬菜类	过滤的蔬菜汁	每天至少3份蔬菜，其中一份必须是含丰富维生素A的深绿色或深黄色蔬菜 尽量选用含粗纤维多的蔬菜，例如：金针、豌豆荚、丝瓜、豇豆、甘薯叶、山芋茎、雪里蕻、毛豆、青椒、南瓜、芹菜、四季豆、苦瓜、芥兰等
水果类	过滤的果汁，以及煮过的罐头水果	每天至少4份水果，其中一份必须是含丰富维生素C的水果，例如橘子、柳丁、番石榴 选用粗纤维含量多的水果，例如：梨、柑橘、苹果、桃、杨梅、菠萝等
豆类及其制品	少用加工过的豆制品，例如豆浆、豆腐、豆干	各种未经加工的豆类，例如刀豆、豌豆、绿豆、竹豆、黄豆、花豆、黑豆、红豆，以及豆渣、栗子、莲子等
肉　类	无	各种肉类、蛋
奶　类	无	牛奶、低脂奶、脱脂奶、乳酸饮料、各种调味奶、乳酪等皆可食
其　他		爆米花、核果类、紫菜、海带

细菌性痢疾



在夏秋季，细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一。

由于在炎热的夏季，胃肠功能容易失调，一旦痢疾杆菌入侵就容易失去对病菌的抵抗力，而使痢疾杆菌在肠道中生存繁殖，并产生毒素，发生本病。本病主要表现为腹部不适或疼痛、呕吐、腹泻，每日大便十余次或二三次，大便夹有黏液甚至脓血等。严重者会出现发热、肢冷、昏迷等。

◎ 不同时期的营养饮食调理

❶ 急性期：急性期肠道症状严重，腹泻频繁，开始时应禁食，继之食用清流质饮食，主要补充水分，可供给米汤、藕粉、淡果汁、淡茶、菜汁等。忌食牛乳、豆浆等。如有呕吐等症状而不能经口摄入时，则应静脉输液，以维持机体内水与电解质的平衡。

❷ 稳定期：病情稳定、腹泻次数减少后，可采用低脂流质饮食和基本无渣、少油的饮食，增食牛乳、豆浆、米汤、蛋花、蒸嫩蛋等。但流质饮食营养不足，不宜长期食用。

❸ 恢复期：恢复期腹泻停止，宜采用少渣、低脂、半流质饮食。可食粥、烩软面片或面条、无油肉松、鱼片、炒嫩蛋、豆制品等，以补充能量及营养素的摄入。随着病情的好转，要进食少渣、低脂饮食，少食多餐，选食清蒸鱼、碎嫩瘦肉、软饭、挂面等。菌痢对肠部损害一般较浅，如果患者食欲良好，症状消失，即可恢复一般的正常饮食。此外，患者还应增加B族维生素及维生素C的摄入。



菌痢病人食物选择表

主要营养素	限制食物	推荐食物
糖	硬冷米饭、炒饭、炒面、麦粥、黑面包、油炸面	软米饭、粥、米汤、藕粉汤、白面包、面条、甘薯类
蛋白质	肥牛肉、肥猪肉、熏制品、章鱼、贝类、大豆、煎鸡蛋、冷牛奶	小鸡肉、瘦猪肉、鸡蛋羹、豆腐、脱脂奶粉、奶酪、牛奶、鹌鹑肉
矿物质、维生素	生菜、莲藕、韭菜、芹菜、水果、腌菜、泡菜、酸菜、酒、汽水类、咖啡、可可、冷饮、醋	萝卜、胡萝卜、菠菜、番茄汁、柠檬汁、橘子汁、苹果泥、煮过的水果、淡红茶、乳酸饮料

◎ 营养食谱

鲫鱼羹

［用料］鲫鱼1000克，大蒜2头，胡椒10克，砂仁10克，陈皮10克，葱、盐各适量。



［制作］将鲫鱼去鳞、腮和内脏，把以上调料放在鱼腹中，入锅加水适量，炖为羹，空腹食用。

［功效］理气、温脾、消炎，适用于虚寒泄泻。

黑豆甘草饮

［用料］黑豆50克，甘草6克。

［制作］将黑豆、甘草用水煎服，每天1剂，分3次服用，连服5～7天。

［功效］清热、解毒、止痢。可治急、慢性痢疾。

腹泻



正常人一般每天排便1次，个别人每2～3天排便1次或每天2～3次，且粪便成形，不应称为腹泻。

腹泻是消化系统疾病中的一种常见症状，指排便次数多于平时，粪便稀薄，含水量增加，有时脂肪增多，带有不消化物，或含有脓血。在一般人意识里，腹泻不是病，也许只是有些受凉或是其他原因，随便吃点止泻药即可。其实不然，很多时候腹泻是其他病症的表现，讳疾忌医，不仅掩盖了病情，而且会使病情加重。

◎ 营养治疗

❶ 给予高蛋白高热量饮食：慢性腹泻病程长，常反复发作，影响食物消化吸收，并造成体内热能过度消耗。为改善营养状况，应给予高蛋白高热量饮食，可采用逐渐加量的方法。如增加过快，食物中的营养素不能完全吸收，反而加重了胃肠的负担。每天可供给蛋白质100克左右，热量2500～3999千卡。

❷ 宜供给低渣饮食：使用低渣饮食的目的是尽量减少食物在消化后给肠胃消化道留下的残渣量，从而减少粪便量，并排除机械性的刺激，以及任何刺激物质，以减少肠胃道的蠕动，使其获得休息，使病人早日康复。

◎ 不同时期的营养饮食调理



❶ 发病初期，饮食应以能保证营养而又不加重胃肠道病变部位的损伤为原则，一般宜选择清淡流质饮食，如浓米汤、淡果汁和面汤等。

❷ 急性水泻期需要暂时禁食，脱水过多者需要输液治疗。

❸ 缓解期排便次数减少后可进食少油的肉汤、牛奶、豆浆、蛋花汤、蔬菜汁等流质饮食。以后逐渐进食清淡、少油、少渣的半流质饮食。

❹ 恢复期腹泻完全停止时，食物应以细、软、烂、少渣、易消化为宜。如食欲旺盛，就少食多餐。少吃甜食，因糖类易发酵和胀气。肠道发酵作用很强时，可吃些淀粉类食物。每天都应吃些维生素C含量丰富的食物，还可饮用强化维生素C的果汁，以保证足够的维生素C供应。



◎ 宜忌食物

食物类别	限制食物	可食食物
蔬菜类	荠菜、韭菜、芹菜、洋葱、丝瓜、青椒、毛豆、生菜、榨菜、金针菜、四季豆、苦瓜	蔬菜嫩叶、菜泥、马铃薯、冬瓜、黄瓜、莴菜、油菜、香菜
水果类	番石榴、梨、菠萝、杨桃、柿饼、生冷瓜果	香蕉、葡萄、西瓜、橘子、经过滤的果汁
肉　类	经油煎、油炸的肉类、蛋、火腿、香肠、腌肥肉	鸡、鱼、牛肉、嫩猪肉、动物内脏、蛋
五谷、根茎类	黑面包、麸皮面包、玉米、糙米饭、芋头等	大米及其制品、面粉及其制品
其　他	含粗纤维的核果、干果、烈酒、油煎炸食物、过甜糕点、果冻	盐、糖、蜂蜜、茶、豆浆、豆花、米汤

痔疮



如果在大便时出血，感觉有东西脱出肛门外，或肛门外有肿物疼痛，分泌物增加，就可能是得了痔疮。

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮下的静脉丛扩大、曲张形成的柔软静脉团，临床以便血、脱血、肿痛为主要表现，以成年人多见。致病原还不太清楚，但应与多种因素有关，祖国医学也早有研究，如我国著名医学经典《黄帝内经》就指出，痔疮的发生与饮食不节、起居不时、感受湿热等有关。

◎ 饮食调理

❶ 增加含纤维高的食物。高纤维素饮食可使大多数患者的症状缓解或消失，有类似括约肌切开和肛门扩张的效果。

❷ “食不厌粗”。粗加工的食品，含有较多的营养素和食物纤维，适合便秘或痔疮患者食用，有利于大便通畅。

❸ 纠正不良饮食习惯。长期饮酒不但对肝脏有损害，而且也可促进痔疮的形成，痔疮患者应戒酒，同时避免辛辣刺激性的食物。

❹ 治疗原发病。对患有全身性慢性疾病的患者，注意营养素的补充和治疗，可以减少痔疮的发生。

❺ 痔疮病人应选择的食物：

- 五谷、蔬菜类：竹笋、甜菜、卷心菜、胡萝卜、绿豆、韭菜、芹菜、茭白、豌豆苗、马铃薯，未经加工的谷类，粗粮、麦麸面包、黑绿叶蔬菜、油菜、荷兰豆、莴苣 。
- 水果类：苹果、巴西果、橘子、猕猴桃、葡萄、西瓜、香蕉、草莓。
- 肉类：猪、牛、羊的瘦肉，里脊肉，鱼肉，鸡、鸭、鹅肉。

◎ 营养食谱

无花果炖猪肉

［用料］无花果（干品）100克，猪瘦肉200克。

［制作］以上二者加清水适量，砂锅盛，隔火炖熟，调味即可，每日2次。

［功效］健胃理肠，消炎解毒。可辅助治疗痔疮以及慢性肠炎。



肝胆疾病与营养防治

常见的肝胆疾病主要有肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆结石等。营养是维持肝脏正常结构与功能的物质基础，肝脏作为参与物质代谢最活跃的器官，对营养的要求也最高。结构完善、功能精细的肝脏还是充分发挥营养效能的重要条件。因此，在肝胆疾病的防治措施中，合理营养具有特殊意义。

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种常见的消化道疾病。

肝炎病毒主要分甲型、乙型和丙型三种，根据临床表现可分为急性肝炎和慢性肝炎。急性肝炎表现为急性黄疸型肝炎和急性无黄疸型肝炎。慢性肝炎一般指肝脏炎症达6个月以上而未痊愈的肝脏疾病。



◎ 主要症状及传播途径

本病初起症状不明显或无症状，一般是在验血或体检时才被发现。急性肝炎，主要表现为食欲减退、恶心、乏力、腹胀、肝脾肿大等，出现黄疸者称为急性黄疸型肝炎。慢性肝炎更多由急性肝炎转变而来，其中尤以慢性迁延性肝炎为多见，其症状轻微，主要表现为肝部疼痛、腹胀、食欲不佳、乏力，肝脏轻度肿大，有压痛、质软，脾脏多无肿大。本病患者和病毒携带者为主要传染源，病毒可通过病人的排泄物或血液，污染食品、水、食具和手，而经口传染。本病一年四季均可发生，任何年龄都可能感染此病。

◎ 营养防治

食用高蛋白质、适量的糖类及热量的饮食，有利于肝炎疾病的恢复。其营养治疗的要求是：

1. 热量。若无发热及并发症时，成人每日热能宜2000千卡左右。若有发热等情况时可供给热量2400千卡左右。肥胖者应根据具体情况适当限制热量、控制饮食，避免影响肝功能的恢复及脂肪肝的发生。
2. 蛋白质。肝炎患者宜供给高蛋白质饮食，每日每千克体重1.5～2克，全日蛋白质100～120克，蛋白质占总热能的15%～18%。如有腹水而并无血氨增高的患者，每日每千克体重供给蛋白质2～3克。
3. 糖类。宜占总热能的60%～70%，不宜过多。除饮食之外，不宜加服过多的葡萄糖和水果糖，特别是肥胖者。
4. 脂肪。每日脂肪量为60克左右，或占总热量的20%以内。
5. 维生素。当肝脏遭受损伤而发生肝炎时，常使许多维生素的吸收、代谢受到影响。故饮食中应注意供给维生素含量丰富的食物和含有多种维生素的食物。
6. 宜选择清淡、易消化的半流质食物或软饭。食用减少胀气的食物。烹调方法宜多用蒸、煮、汆、烧、烩、焖、炖、卤等。

◎ 全日食品量及饮食举例

第1餐：大米50克，面粉50克，肉松20克，豆油2克。

第2餐：苹果150克。

第3餐：面粉150克，瘦猪肉150克，荠菜150克，豆油5克。

第4餐：豆浆250克，白糖20克。

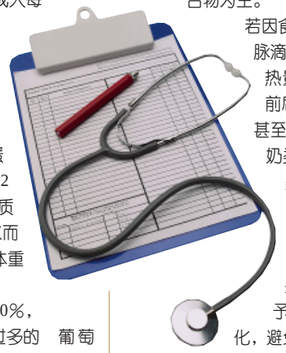
第5餐：大米150克，瘦牛肉150克，胡萝卜50克，马铃薯50克，豆油10克。

总计：蛋白质99.74克，脂肪54.96克，糖类372.92克。总热量：2385.20千卡。



◎ 不同症状的饮食调理

1. 急性肝炎的饮食调理：早期应以适合患者口味、营养丰富的清淡菜肴和水果为宜，以碳水化合物为主。



若因食欲差而摄入不足者，可静脉滴注10%的葡萄糖溶液补充热量。黄疸达高峰开始下降前后，一般病人食欲会好转，甚至亢进，这时应选择瘦猪肉、奶类、虾、鲜鱼、豆制品、蛋类等含蛋白质较为丰富的食品，根据个人生活习惯和消化能力适当食用。腹胀病人，豆制品类食物宜少食或不食。恢复期可给予普通饮食，食品应多样化，避免偏食、暴食，并应戒酒。

2. 慢性肝炎的饮食调理：慢性迁移性肝炎患者一般食欲尚可，宜给予易消化、可口美味的普通饮食，荤素适当搭配，保证营养需要即可。

慢性活动性肝炎活动期往往食欲不佳，所以应按急性期患者饮食进行调配。如病情好转，食欲改善，可以根据条件调配食谱。



3. 重型肝炎的饮食调理：重型肝炎消化道症状严重，甚至不能进食，应严格限制蛋白质的摄入。经综合治疗，病情好转后，以给予急性期饮食为宜，但在质和量上要严格把关，应少食多餐。

◎ 食疗方法

1. 大头菜菜籽适量，研成细末，米汤水送服，每次10克，每日2次。适用于急性黄疸型肝炎。
2. 鸡蛋2个，猪瘦肉100克，鸡骨草30克，山栀子根30克，加水煎服，于当日分2次服完，隔日1剂。适用于慢性肝炎。
3. 海带适量，洗净泡发后晒干，研末，温开水冲服，每次5克，每日3次，连服2～3个月。适用于急、慢性肝炎。

脂肪肝

脂肪肝是指肝脏的脂肪含量过大，中性脂肪占肝脏总量的30%以上（正常人脂肪量约为3%～5%），另外磷脂和胆固醇都有不同程度的增加。



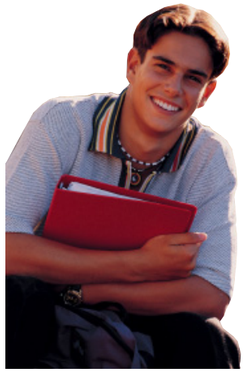
现在患脂肪肝的人很多，尤以中老年人更为多见，其发病原因为肥胖、糖尿病、高血脂症、肝炎及经常饮酒等。脂肪肝的发生与不良饮食习惯有密切关系，主要是过多的高脂饮食和过量饮酒所致。患脂肪肝的人不一定会有症状，也可出现食欲不振、乏力、腹胀、肝肿大等。脂肪肝如及时发现，去除病因，肝内脂肪可完全消失，能够治愈；如果不予以重视，肝细胞会慢性纤维化，发展为肝硬化，医学上又称为“营养性肝硬化”。对脂肪肝的治疗要针对不同的病因进行治疗，而合理的饮食调理就显得十分重要。

◎ 营养饮食原则

1. 高蛋白饮食：适当提高蛋白质的质量，有利于减轻体重，以每天不低于120克为宜。
2. 供给适量热能：热能过高会使脂肪合成增多，加速脂肪肝病变，应适当控制热能，使体重逐渐下降，有利于肝功能的恢复。
3. 低碳水化合物：控制碳水化合物的摄入比降低脂肪更有利于减轻体重和治疗脂肪肝。应给予低碳水化合物饮食，特别要禁止食用蔗糖、果糖、葡萄糖和含糖多的糕点等。
4. 供给适量脂肪：脂肪中的必需脂肪酸对预防脂肪肝有利，但食入过多的脂肪可使热能增高，不利于病情改善。因此，应给予适量脂肪。植物油不含胆固醇，且所含必需脂肪酸有较好的去脂作用，可阻止或消除肝细胞的脂肪变性，对治疗脂肪肝有益，所以烹调时应使用植物油。
5. 补充足够的维生素：肝脏贮存多种维生素，而有肝病时贮存能力降低，如不及时补充，就会引起体内维生素缺乏。为了保护肝细胞和防止毒素对肝细胞的损害，应供给富含多种维生素的食物，如含B族维生素和维生素C、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及叶酸丰富的食物。
6. 补充食物纤维及矿物质：饮食不宜过分精细，主食应粗细粮搭配，多吃蔬菜、水果及菌藻类，以保证摄入足够数量的食物纤维。这样，既可增加维生素、矿物质的供给，又有利于代谢废物的排出，对调节血脂、血糖水平都有良好作用。

◎ 不同病症的营养饮食调理

1. 肥胖性脂肪肝：在保证营养素全面摄入的前提下，适当减少脂肪、糖类及总热量的摄入，限制高胆固醇食物。多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、兔肉、黄豆及豆制品等。多吃蔬菜和水果，供给充足的无机盐和维生素，如冬瓜、赤小豆、黄瓜、萝卜、竹笋、木耳、茶叶、荷叶、山楂等。若长期减食疗法效果不明显，可改用低热量食疗（600～1200千卡／日）或超低热量食物（少于600千卡／日），前者需定期检查并适当补充所需的各种营养素；后者应严格选择或住院治疗。
2. 糖尿病性脂肪肝：部分轻型病例单纯控制饮食即可有效，重型病例在药物治疗的同时，应严格进行饮食治疗。在糖尿病饮食的原则上严格控制脂肪的摄入，胆固醇也应限制。应增加膳食纤维和B族维生素以及钙、磷、锌、铜、碘等微量元素的补充。



选择含糖量低的蔬菜及水果，如芹菜、西葫芦、冬瓜、韭菜、油菜、蘑菇、苦瓜、萝卜、南瓜等。

3. 酒精性脂肪肝：严格忌酒，同时摄入高蛋白、高热量（超重者除外）、高维生素饮食，以补充营养。适量限制脂肪（不超过总热量的15%～20%），并尽量减少不饱和脂肪酸的摄入。

◎ 营养食谱

洋葱绿芽菜

［用料］绿豆芽150克，洋葱半个，油、盐、味精适量，酱油、黑胡椒各1汤勺。

［制作］绿豆芽去头尾；洋葱洗净切丝。油旺火预热2分钟，拌入洋葱，旺火爆炒2分钟。再放入豆芽、调料，加盖旺火烹调4分钟，中途翻动1次。

［功效］降脂补气，适合酒精性脂肪肝。

鲜菇牛肉丸



［用料］蒸熟的牛肉丸150克，鲜菇200克，葱段12克，江米2克，油25克，绍酒10克，精盐1.5克，味精2.5克，蚝油10克，上汤100克，湿淀粉12.5克，胡椒粉0.05克。

［制作］先将鲜菇煨过，压去水分。用油15克起锅，把鲜菇放在锅中，调入绍酒、精盐、味精、蚝油爆炒，注入上汤，放入牛丸，用湿淀粉打芡，加上胡椒粉和匀即可。

［功效］高蛋白、低脂肪，特别适合肥胖性脂肪肝的患者。

肝硬化

肝硬化是致病因素长期反复损害肝脏导致肝脏细胞变性、坏死、失去再生能力，进而大量纤维组织增生，到了晚期便形成肝硬化。



为了促进肝组织功能的恢复，改善肝硬化的症状，阻止和延缓病情发展，应通过合理的饮食加强营养，进行饮食调理。由于肝硬化患者多有不同程度的营养障碍，故适当补充营养，增强身体的抵抗力，促进机体恢复健康是很重要的。

◎ 营养成因

动物实验证明，食物中长期缺乏蛋白质、B族维生素、维生素E和胆碱等易诱发肝硬化。缺乏这些物质，脂肪可在肝细胞内存积，体积增大，使肝窦内血流受阻，肝细胞因营养不足而坏死，如果脂肪变性坏死范围增生，肝小叶周围纤维组织增生，则形成肝硬化。

◎ 饮食营养调理

1. 蛋白质的摄入量。一般每日每千克体重摄入量不低于1克，若肝硬化病人血浆蛋白低，有腹水和水肿时，每日应供给蛋白质100～120克；有肝功衰竭、肝昏迷倾向、血氨偏高时，蛋白质供给量应减少，给予低蛋白或无蛋白饮食。
2. 适当增加高糖饮食。由于肝硬化病人调节血糖的能力降低，容易出现空腹低血糖，所以，除正常三餐外，中间应添加两餐点心，且应是细软易消化、少纤维、产气少的食物。
3. 适量摄入脂肪。每人每日摄入脂肪40～50克比较合适，除因胆汁因素应采用低脂肪、低胆固醇饮食外，都不宜摄入脂肪过多或过少。
4. 要限制食盐量。有轻度腹水者应采用低盐饮食，每日供给量不超过3克；严重水肿时，应采用无盐饮食。



5. 饮食的烹调应尽可能多样化，做到量少而富于营养、品种多而易于消化。
6. 肝硬化患者要注意食物禁忌，稍有疏忽就有可能危及生命：
   - 绝对禁止饮酒，以及饮用含酒精的饮料。
   - 忌用辛辣及刺激性食物及调味品，避免油炸食品。
   - 少吃或不吃含大量纤维的食物，如芹菜、韭菜、黄豆芽、笋干等。

◎ 营养食谱

麦冬蛋丁

［用料］枸杞子30克，麦冬10克，鸡蛋4个，猪前腿肉30克，黄酒、淀粉、盐、糖少许。

［制作］①麦冬洗净入沸水中煮熟捞出备用，枸杞子洗净备用。②鸡蛋打入碗内搅匀，隔水蒸熟，待冷后切成丁。③猪肉洗净，切成肉丁，加黄酒及淀粉拌匀。④将肉丁入油锅拌炒至熟，倒入枸杞子、蛋丁、麦冬一同翻炒，调味可食。每日1剂。

［功效］滋阴养血、益肾保肝，适用于慢性肝炎。

泥鳅豆腐

［用料］泥鳅400克，豆腐200克。

［制作］将泥鳅去鳃及内脏，洗净后加食盐少许；腹水明显者不加盐，加水适量，清炖至五成熟；加入豆腐200克，再炖至鱼熟烂即可，吃鱼和豆腐，喝汤。

［功效］有补中益气、清利湿热的功效，适用于伴有黄疸和腹水的肝硬化患者。

胆囊炎

胆囊炎可分为急性和慢性两种。



急性胆囊炎指胆囊管阻塞后胆汁或胰液等化学刺激和细菌、寄生虫感染引起的胆囊急性炎症，好发于中年人和肥胖者，女性发病率比男性高2～3倍；慢性胆囊炎是由于长期的慢性炎症及反复的急性发作，使胆囊纤维化萎缩或增生肥厚、囊腔缩小、功能丧失，70%是由胆囊结石引起的，少数为慢性非胆石性胆囊炎，如胆囊运动障碍、感染、胰液反流等所致，可由急性胆囊炎反复发作迁延而来，也可慢性起病，在老年人中多无临床症状，被称为无症状性胆囊炎。

◎ 主要症状

❶ 急性胆囊炎

起病急，中上腹部或右上腹持续性疼痛，阵发性加剧，疼痛可放射到右肩，多发生在夜间，以饱餐和高脂肪餐为诱因。如伴有结石并梗阻在胆囊管，可有间断性胆绞痛。可发生恶心呕吐，严重者呕出胆汁，并造成脱水。当发生化脓性胆





囊炎时，可出现高热、烦躁、谵妄等。右上腹有明显压痛，腹部可触到肿大、压痛的胆囊。可发展成为慢性胆囊炎、胆囊积脓和毒血症；若胆囊壁出现坏死、穿孔，可形成弥漫性腹膜炎。

❷ 慢性胆囊炎

症状、体征不典型，多数表现为胆源性消化不良，厌油腻食物、上腹部闷胀、嗳气、胃部灼热等，与溃疡病或慢性阑尾炎近似；有时因结石梗阻胆囊管，可呈急性发作，但当结石移动、梗阻解除，即可迅速好转。



◎ 不同病期的营养饮食调理

❶ 急性期

急性发作期应禁食，使胆囊得到充分休息，以缓解疼痛。这时可由静脉补充营养，可多饮水，在饮料中补充钠和钾盐，以利于疾病的治疗。疼痛缓解后，可根据病情循序渐进地调配饮食。宜吃清淡流质饮食或低脂肪、低胆固醇、高碳水化物的流质饮食，如米汤、藕粉、豆浆等食物。病情好转后可食用低脂半流质饮食或低脂少渣的软饭，如豆腐脑、软面条等。

❷ 慢性期

- 慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪食物。高脂肪饮食可使胆囊收缩，引起疼痛及加重病情。因此，慢性胆囊炎病人不宜吃肥肉、猪油和油煎、油炸食品以及油多的糕点。
- 慢性胆囊炎病人忌吃高胆固醇食物。富含胆固醇的食物，如动物心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋、鱼子、巧克力等都不宜食用。
- 慢性胆囊炎病人忌吃辛辣刺激性食物。辛辣刺激的调味品，如辣椒、辣油、五香粉、咖喱粉、花椒面以及烟、酒、咖啡、油茶等，慢性胆囊炎病人也忌食用。因为这些食品均有刺激胃酸分泌的作用，胃酸分泌过多可造成胆囊收缩，胆道口括约肌痉挛，使胆汁排出困难而诱发胆绞痛。

◎ 营养食谱

蒲公英粥

［配方］蒲公英40～60克（鲜品用量为60～90克），粳米50～100克。

［制作］将蒲公英洗净，切碎，煎药取汁。将药汁加入淘净的粳米中，同煮为粥，以稀薄为佳。

［用法］每日2～3次，3～5天为1疗程。温服。

［功效］消热解毒，补中益气，利湿。

玉米须炖蚌肉

［配方］玉米须50克，蚌肉200克，盐、味精各适量。

［制作］将玉米须洗净沥干水，蚌肉洗净，二者同入砂锅中，加水适量，盐适量，炖至蚌肉烂熟为止，加入少量味精即可。

［用法］隔日服1次，食肉饮汤。可佐餐服，也可单独服食。

［功效］清热解毒，滋养肝肾，利胆泄热。

玉米须粥

［配方］玉米须鲜品30克（干品15克）。

［制作］将玉米须洗净切断，用刚烧沸的水冲泡，加盖焖10分钟后过滤取汁，再用开水冲泡1次，两次汁合并。粳米30克，加水适量，煮至米开花后，将玉米须汁兑入粥内，稍煮片刻即成。

［用法］日服2次，趁热食用。

［功效］理气止痛，适用于右胁下隐痛、嗳气的气滞胆囊炎。

栀子仁粥

［配方］栀子仁5克，粳米100克。

［制作］将栀子仁碾成细末，先煮粳米为粥，待粥熟时，放入栀子仁末稍煮即可。

［用法］每日服1剂，分2次食完。

［功效］适用于湿热型慢性胆囊炎。

黄紫地丁粥



［配方］黄花地丁（蒲公英）、紫花地丁各30克（鲜品各60克），粳米100克。

［制作］将黄花地丁和紫花地丁加水煮，过滤去渣取汁，以汁煮米为粥，可以加白糖调味。

［用法］每日1～2次，1周为一疗程。

［功效］适用于湿热型胆囊炎。

鲤鱼赤豆陈皮汤

［配方］鲤鱼1条，赤小豆120克，陈皮6克，盐、味精各适量。

［制作］将鲤鱼刮鳞去内脏，洗净。赤小豆淘净沥干水。陈皮用清水洗去灰尘，沥水。将三者共入锅，加清水适量，盐适量，煮至鱼熟豆烂时停火，加适量味精。

［用法］每日1～2次，可佐餐服用，或单独服食。

［功效］健脾益胃，理气解毒。



胆结石

胆囊炎常伴有胆囊结石，结石可阻塞胆囊管而引起炎症。

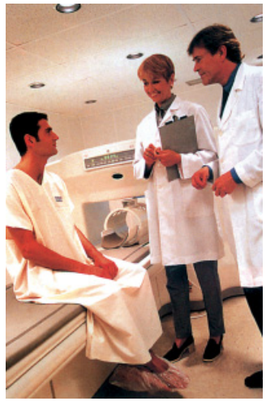


胆结石是由胆汁内无机盐等杂质沉淀形成的小固态物，沉积于胆囊、肝内和肝外胆管中，往往导致胆管的某一部分梗阻而引起疼痛。

◎ 营养成因

胆石症的发病原因尚不十分确切，目前已知有许多因素与其相关，其中重要的一个致病因素就是饮食营养。

❶ 长期高脂饮食。高脂饮食，特别是含高胆固醇的食物，如动物脑、肝、肾及蛋黄等，可导致血液和胆汁中的胆固醇升高，极易产生胆石。此外，长期高脂饮食易使人肥胖，加之不好运动，导致胆囊肌肉张力下降，胆囊排空延缓，胆汁淤积，形成结石。



❷ 长期低脂饮食。低脂饮食会影响机体对营养的吸收，造成胆汁缺乏及营养不良，也会引起胆石症。

❸ 喜爱甜食或过量摄取含糖量高的食物。精制的大米、面粉等会加速胆固醇的累积，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间比例失调。过多的糖分又会转化为脂肪，使人发胖，增加形成结石的危险。

❹ 长期饮酒。长期饮酒可导致肝纤维化、肝硬化、脂肪肝等病变，使得胆汁排空受阻淤积，这也是胆石症的诱因之一。

❺ 饮食习惯不合理。长期不吃早餐者易患胆石症。因不用早餐，空腹时间长，胆汁分泌减少，易在胆囊中沉积，久之，便可形成胆囊结石。

❻ 饮水过少。饮水少会导致血黏、胆汁稠，久之会生成胆石。

◎ 主要症状

❶ “无症状”的胆囊结石（安静结石）：所谓无症状即没有胆绞痛，几乎无症状，甚至终生不被发觉。有时仅有轻微上腹闷胀、隐痛、不适、嗳气等，进食油腻后症状更明显，易被当作“肝炎”、“胃炎”。查体右上腹轻压痛、无肌紧张，当胆囊积水时可被触及。

❷ 胆绞痛：右上腹部剧烈绞痛，向肩、背放射，伴有恶心、呕吐。为结石嵌顿所致，有时因体位改变，嵌顿解除而症状消失；否则会继发感染、化脓、坏疽、穿孔而出现发热、腹膜炎、休克等症状。胆绞痛多于饱餐或进食油腻后发作，少数病人在夜间发作。

❸ 黄疸：结石落入胆总管或嵌顿于胆囊颈部的结石压迫胆总管均可造成梗阻性黄疸。



◎ 女性易患胆结石的原因

胆结石是一种常见病，尤其在20至25岁的年龄段发病率较高。胆结石病还有一个特点是“重女轻男”。据有关资料统计，妇女胆结石的发病率是男性的2到4倍。造成胆结石“重女轻男”的主要原因有：

❶ 喜静少动。许多女性特别是中年妇女往往呆在家里的时间多，运动和体力劳动少，天长日久其胆囊肌的收缩力必然下降，胆汁排空就会延迟，这就容易造成胆汁淤积，使胆固醇结晶析出，为形成胆结石创造了条件。

❷ 体质肥胖。许多女性平时爱吃高脂肪、高糖类、高胆固醇的饮品或零食，这一爱好的直接后果就是发胖，而肥胖是患胆结石的重要基础。研究表明，体重超过正常标准15%以上的人，胆结石发病率比正常人高5倍。

❸ 不吃早餐。现代女性中不吃早餐的恐怕要比吃早餐的多，而长期不吃早餐会使胆汁浓度增加，有利于细菌繁殖，容易促进胆结石的形成。如果坚持吃早餐，可促进部分胆汁流出，降低一夜所贮存的胆汁的黏稠度，降低患胆结石的危险。

❹ 多次妊娠。女性在妊娠期间胆道功能容易出现紊乱，造成平滑肌收缩乏力，使胆囊内胆汁潴留，加之妊娠期血液中胆固醇相对增高，容易发生沉淀，形成胆结石的几率大大增加。

◎ 饮食调理

饮食治疗的目的是达到抑制结石的生成和缓解结石梗阻引起的疼痛。饮食治疗的原则是：

❶ 热量供给要满足生理需要，但要防止超量，一般为1500～2400千卡。

❷ 限制脂肪，避免刺激胆囊收缩以缓解疼痛。手术前后饮食中的脂肪应限制在20克左右，随病情好转可略为增加，以改善菜肴色、香、味而刺激食欲。忌用油腻、煎、炸以及脂肪多的食物，如肥猪肉、羊肉、填鸭、肥鹅、黄油、油酥点心、奶油蛋糕等。

❸ 控制食用胆固醇高的食物，以减轻胆固醇代谢障碍，防止结石形成。

❹ 补充蛋白质。充足的蛋白质可以补偿损耗，维持氮平衡，增加机体免疫力，对修复肝细胞损伤，恢复正常功能有利。每日蛋白质供给量为80～100克，宜选择的食物有鱼、虾、瘦肉、兔肉、鸡肉、豆腐。

❺ 补充维生素和无机盐。选择富含钙、钾、铁的食物。补充维生素C和B族维生素以及脂溶性维生素也很重要。

❻ 多食富含纤维的蔬菜、水果，可减少胆结石形成。

❼ 戒食一切辛辣食物和刺激性强的调味品。

◎ 营养食谱

鸡内金粥

［配方］粳米100克，鸡内金6～10克，白糖适量。

［制作］先将鸡内金洗净灰尘，沥干，置锅内以文火炒至黄褐色，研为细粉。再将粳米淘净，放入锅内，加水800毫升，文火煮至米开汤未稠时，加入鸡内金、白糖同煮，煮沸后待粥稠汤黏时即可停火，不宜久煮。

［用法］每日2次，可作早、晚餐食用。以温热为宜，忌冷服。

［功效］补中益胃，缓急止痛，化石排石。



胆石症患者宜吃核桃



医学研究发现，食物中的黏蛋白与人体胆汁中钙离子和非结合型胆红素结合成胆石支架的晶核，从而形成胆结石。

在核桃仁中含有一种丙酮酸物质，它能阻止黏蛋白和钙离子、非结合型胆红素的结合，并能使其溶解、消退和排泄。

因此，多吃核桃有利于防治胆石症。平均每天吃四个大核桃或十几个小核桃，不要间断，胆石症病人在服用3个月后症状可明显减轻。半年后可以康复。胆石症病人不妨试试。



泌尿系统疾病与营养防治

泌尿系统是人体完成排泄的重要系统，机体新陈代谢过程中所产生的代谢最终产物以及不需要或过剩的物质，经血液循环，由泌尿系统向体外排出。泌尿功能对维持机体内环境的相对稳定及人体健康有十分重要的作用。常见的泌尿系统疾病有肾炎、肾功能衰竭、尿道感染、膀胱炎、尿结石等。泌尿系统疾病不仅反映本系统器官的变化，还反映了很多泌尿系统以外的疾病和机体其他系统的变化。对于泌尿系统的疾病，除对症治疗外，饮食调理也十分重要。

肾炎



肾炎是指两侧肾脏非化脓性的炎性病变。肾因肾小体受到损害而出现浮肿、高血压、蛋白尿等现象，是肾脏疾病中最常见的一种。

急性肾炎是机体内因感染后引起抗原存在，因而造成肾脏持续性免疫损害而发病。慢性肾炎除部分由急性肾炎转变而来外，还可由其他多种原因引起。慢性肾炎可分为普通型、肾病型、高血压型三种。急性肾炎的主要临床表现为浮肿、高血压、少尿、血尿和蛋白尿等。慢性肾炎是以水肿、高血压、蛋白尿为其主要临床表现的，三种类型各有其独特的症状，但不是绝对区分的，可以互相转化。

◎ 急性肾炎的饮食调理

急性肾炎饮食中蛋白质的摄入应根据病情而定。发病初期，尿少、有氮质潴留者，应限制蛋白质的摄入量，每日摄入量应限制在20～30克，应供给易消化吸收的优质蛋白，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。当病情好转，尿蛋白减少时，饮食中的蛋白质可逐渐增加至正常摄取量。饮食中可保持高糖、低脂，以维持机体的热能供应。糖类除从主食（面粉、大米）中摄取外，可适量补充些蜂蜜、果汁等。要低脂肪，而且要控制动物脂肪，但生长期的儿童一般不应限制过严，以保证热量的需要。



要摄入足够的维生素，多吃新鲜蔬菜、水果等碱性食物，以调节体内酸碱平衡（因患者尿液pH偏酸），有利于机体恢复健康。在急性肾炎的早期，有浮肿、少尿、高血压或心力衰竭时，要严格限制盐和水的摄入。待浮肿减轻，尿量、血压恢复正常后，可进低盐饮食，每日食盐量不宜超过2克；每天进水量应限制在1000毫升以内，待浮肿完全消失，就可逐渐过渡到正常饮食。如患者少尿时，应限制钾盐，每日钾盐量应少于500毫克，含钾高的食物，如牛肉、鸡肉、瘦肉、马铃薯、韭菜、苋菜、芹菜、油菜等，应尽量少吃。

急性肾炎患者为减轻肾脏负担，应限制刺激肾脏细胞的含嘌呤高的食物，如菠菜、芹菜、小萝卜、豆类及其制品等。



◎ 慢性肾炎的饮食调理

慢性肾炎多由急性肾炎演变而来，病程较长。由于肾小球的慢性炎症逐渐损害肾脏导致肾功能不全。病人可出现疲劳乏力、食欲不振、水肿、贫血、高血压等症状，严重的可发展至肾小球功能衰竭而死亡。饮食控制的原则与急性肾炎基本相同，但肾功能减退者，其控制应更为严格。

◎ 全日食品量及饮食举例

❶ 急性肾炎

大米275克、面粉50克、瘦猪肉50克、鱼75克、鸡蛋40克、青菜150克、卷心菜150克、菠菜100克、干粉丝10克、苹果150克、豆油25克、食盐2～3克。

总计：蛋白质50.39克、脂肪60.48克、糖类295.82克，总热量：1857.20千卡。

❷ 慢性肾炎

谷类（大米、面粉、小米、玉米、红小豆、绿豆）250～400克，肉类（猪肉、牛肉、鸡、鱼、虾）及蛋、豆制品150～200克，蔬菜500克，水果500克，牛奶200克。

总计：蛋白质58～80克，脂肪59～67克，糖类257～410克，食盐2～3克。总热量1791～2563千卡。

◎ 食疗方法

❶ 大葱5根，黑鱼1条，赤小豆30克，冬瓜1500克。将黑鱼去鳞及内脏，洗净，加水5碗与另3味一起煎至3碗，吃鱼喝汤后盖被取汗。每日1剂，连服7～8剂。适用于风热型急性肾炎。

❷ 冬瓜500克，赤小豆50克，大米100克。将冬瓜去皮去瓤，洗净切块，加水与赤小豆、大米共煮粥服食。每日1剂，分2～3次服完。适用于急性肾炎之浮肿尿少，慢性肾炎者忌服。

❸ 姜皮6克，冬瓜皮、车前草各15克，水煎服，每日2剂。适用于风热型急性肾炎，颜面浮肿，并伴有恶寒发热，咳嗽，头晕，小便不利等症。



❹ 香菇适量，水发、洗净、去蒂，加冰糖共炖，温服。每日1剂，连服10～15天。适用于急、慢性肾炎。

❺ 鹅肉500克，精盐、味精、料酒、酱油、姜丝、葱末各适量，一同下锅烹制菜肴，趁热服食，当天分数次吃完。

❻ 槟榔果皮15克，鲜荸荠草50克，加水煎服，每日1剂。适用于急、慢性肾炎。

❼ 鲜生姜9克，桂枝6克，大枣6枚，粳米60克，加水煮粥，供早晚餐服食，可常服。

❽ 鲜荠菜60克，车前草60克，加水煎服，每日1次，15天为1个疗程。

❾ 赤小豆洗净，加水煎服，熟后兑入白糖调服。每日1剂，分2次服完。适用于慢性肾炎。



慢性肾功能衰竭



各种原发或继发的肾脏疾病可导致肾的实质进行性毁损，最终可发展为慢性肾功能衰竭。

慢性肾功能衰竭（简称慢性肾衰）又称慢性肾功能不全，是指各种原因造成的慢性进行性肾实质损害，致使肾脏明显萎缩，不能维持其基本功能，临床上以代谢产物潴留，水、电解质、酸碱平衡失调，全身各系统受累为主要症状，也称为尿毒症。

◎ 饮食调理

❶ 适量饮水。早期无水肿、尿量多时应多饮水，以利于排出尿素等蛋白质代谢产物。晚期尿量少、有水肿时，应按每天排出量增加500毫升，以免加重水肿。

❷ 保证充足的热量。进食多糖、多维生素、低蛋白、无盐或低盐食物。常见的食物有：米、面、粉皮、藕粉，也可以不同方式进食葡萄糖、蜂蜜、果汁、果糖、蔗糖等。

❸ 全面补充维生素，促进毒物代谢。宜选择B族维生素和维生素C、维生素E含量多的食物，以及含钾和磷低的蔬菜水果，如白菜、芹菜、菠菜、卷心菜、葡萄、西瓜、番茄等。

❹ 选用生物价值高的动物蛋白食品。奶类、蛋类、鱼、禽、瘦肉等食品，既可保证必需氨基酸的供应，又可减少体内废物的堆积。

❺ 减少镁的摄取量。肾功能衰竭时常有镁滞留体内，应少吃富含镁的食物，如豆类、坚果、全谷类、深绿叶蔬菜、巧克力等。

❻ 限制含钾高的食物。肾功能衰竭后期可出现体内钾的滞留，而钾太多会引起心跳骤停，故应避免食用富含钾的食物，如香蕉、小麦、黄豆粉等。

❼ 限制食盐。忌食咸菜、海味、腌制品等，以减轻肾脏负担。

◎ 营养食谱

葵菜羹

［用料］冬葵（或落葵，也叫皇宫菜）100克，盐、味精各1克，淀粉3克。

［制作］①葵菜叶洗干净、细切，放入锅内。

②加清水2杯、盐和味精，煮至汤汁浓稠，用淀粉加适量水调匀倒入勾芡即可。



［服用］每日1虚之人不宜服食。

［功效］清热利窍，通利小便。

红糖芋头

［用料］芋头1000克，红糖250克。

［制作］芋头洗净后切片，锅内煅灰研末，与红糖和匀。

［食用］每次50克，日服3次，可经常食用。

［功效］利水消肿。

肾结核



结核病是结核杆菌引起的慢性传染病。肾结核是全身结核病的一部分。

绝大部分肾结核菌来自肺结核，是由肺结核病灶经血液传播扩散至肾脏后所发生的继发性感染；少部分来自骨关节结核或肠结核。

◎ 主要症状

肾结核早期，因病变仅局限于肾实质外层，可能无任何临床症状，仅在查尿时出现微量蛋白和少数白细胞，并可查出结核杆菌。当发展到肾实质内层时，除出现低热、盗汗、消瘦、贫血等结核中毒症状外，还可出现下列症状：



❶ 膀胱刺激症状：如尿频、尿急、尿痛等，可在78%左右的患者中出现，是因膀胱内含有脓液和结核杆菌的尿对膀胱的刺激、结核性溃疡及膀胱广泛纤维挛缩、容量缩小所致。小便次数一天可达几十次甚至无法计数，或者尿滴涓涓流出呈失禁现象。



❷ 血尿：多为显微镜下血尿，少数为肉眼血尿。一般是“终末血尿”，是因膀胱三角区的结核性溃疡在膀胱收缩时出血所致。有时亦可出现全程血尿。

❸ 脓尿：因肾结核的干酪样坏死物质脱落到肾盂，从尿中排出所致。轻者仅在显微镜下可见脓细胞，重者尿液浑浊如米汤样。

❹ 腰痛：轻度腰部酸痛或叩击痛。

❺ 晚期肾结核可出现恶心、呕吐、食欲不振、贫血、水肿等慢性尿毒症症状。

◎ 饮食调理

❶ 高蛋白质饮食。以蛋类、动物内脏、鱼、虾、瘦肉、豆腐作为蛋白质的主要来源。并多选用牛奶及奶制品，因牛奶中酪蛋白和钙含量丰富，能促进结核病灶钙化，有利于机体恢复。

❷ 适量脂肪。结核病人常会厌食，食欲不佳，故烹制饮食时，应以少油饮食为宜，如米粉、麦片、红豆、绿豆、鱼类、蜂蜜等。



❸ 补充含钙、铁丰富的食物。钙可促进结核病灶的钙化愈合，故应常吃牛奶、奶渣、虾皮、豆腐、绿色蔬菜等含钙丰富的食品。若结核病患者有咯血时，应增加含铁丰富的食物，如动物血、肝脏、绿色蔬菜等。

❹ 糖类供给量。按正常生理需要量即可。但结核病患者病情加剧时，每日可给予糖类20～35克左右，以尽可能满足机体需要量。

❺ 饮食中应含有丰富的维生素。维生素对结核病患者有促进康复的作用，特别是维生素A、维生素C、B族维生素。维生素A、维生素C有增强机体抵抗力的作用，常见的有：胡萝卜、蛋类、花生、燕麦等。B族维生素可提高体内各代谢过程，增进食欲，如动物肝脏、谷类及绿叶蔬菜。维生素D可促进钙的吸收利用，如鱼肝油、菠菜、大豆、植物油等。



❻ 服抗结核药时，如果吃茄子可能诱发过敏，出现瘙痒、烦躁、红斑、恶心、血压下降等症状，因此应少吃或不吃茄子。

◎ 营养食谱

羊肉红枣糯米粥

［用料］羊肉100克，糯米100克，红枣7枚，生姜3片。

［制作］将羊肉切碎，与糯米、红枣一起炖煮，加姜末调味。

［功效］治盗汗、自汗。

桂圆红枣浮小麦汤

［用料］浮小麦50克，桂圆肉7个，红枣7枚，生姜2片。

［制作］水煎汤，吃桂圆和枣，饮汤，每天1剂。

［功效］敛虚汗、治自汗。





膀胱炎



膀胱炎是泌尿系统最常见的疾病，尤以女性多见。

本病在大多数情况不作为一个独立的疾病出现，而是泌尿系统感染的一部分或是泌尿系统其他疾病的继发感染。正常膀胱对细菌有很强的抵抗力，细菌很难能通过尿路上皮侵入膀胱壁，尿道远段内的细菌一般也不能进入膀胱，即使进入膀胱，在正常情况下，也会随着尿液披排出体外，使细菌在膀胱内不能停留、繁殖而引起感染。但在上尿路感染、下尿路梗阻和膀胱本身对病变抵抗力降低时，正常的膀胱黏膜抗感染屏障容易遭到破坏，这样膀胱就极易引起感染。膀胱的炎症可分为急性与慢性两种，两者又可互相转化，急性膀胱炎得不到彻底治疗可迁延成慢性，慢性膀胱炎在机体抵抗力降低或局部病变因素加重时，又可转化成急性发作。

◎ 急性膀胱炎

女性多见于新婚期、妊娠期，男性多继发于前列腺炎及肾感染。其特征是起病突然，尿频（排尿次数增加），严重者 10 多分钟解 1 次小便，尿急及尿末痛，解完时出现烧灼痛，可有终末血尿，急性出血性膀胱炎可出现全程血尿，感染严重还可出现脓尿。但全身症状一般都不明显。女性应注意阴部卫生，性交后排尿可减少本病的发生。

◎ 慢性膀胱炎

常是上尿路感染或下尿路病变（前列腺增生、膀胱结石等）的继发性疾病，由于长期反复感染，使膀胱壁纤维化导致容量缩小。症状与急性相似，但稍轻。治疗原则主要是处理原发性病灶，一般治疗措施与急性相同。

◎ 营养成因

膀胱炎的形成因素虽以膀胱感染为主，但日常生活中的一些不良习惯也是一个诱发因素。如长期使用铝制烹饪锅，成癌性食用咖啡、碳酸饮料、巧克力、酒等对膀胱有害的食物均可导致膀胱发炎。

◎ 营养防治

1. 多吃利尿性食物，如西瓜、葡萄、菠萝、芹菜、梨等。
2. 田螺、玉米、绿豆、葱白可帮助缓解尿频、尿急、尿痛等症状。
3. 多饮水，保持每日至少 1500 毫升以上的排尿量。
4. 忌食酸辣刺激性食物，如烈酒、辣椒、原醋、酸味水果等。
5. 避免食用柑橘，因为柑橘可导致碱性尿的产生，有利于细菌的生长。
6. 咖啡因能导致膀胱颈收缩而使膀胱产生痉挛性疼痛，故应少喝咖啡。



◎ 营养食谱

车前叶粥

［用料］新鲜车前叶 30～60 克，葱白一根，粳米 1～2 两。

［制作］煮粥吃。

［功效］有利尿、止血作用。

多味饮

［用料］生苡菜、白茅根各30克，肉苁蓉 20 克，西瓜皮 60 克。

［制作］水煎，加适量白糖。每日服 2～3 次。

［功效］凉血、清热、利尿。



荠菜豆腐羹

［用料］鲜荠菜 300 克，豆腐 300 克，淀粉 20 克，麻油适量，A 料：盐、味精、白糖各 1 克。

［制作］①将荠菜洗净，放入沸水中汆烫一下，立刻捞起用冷水浸凉，再挤干切碎。②锅内放清水4杯煮沸，豆腐切丁，和荠菜末、A 料一起加入，煮沸。③淀粉加适量水调匀倒入勾芡，淋上麻油即可。

［食用］每日1～2剂，可常食。

［功效］清热解毒、利尿通淋。适用于尿路感染、皮肤水肿、小便灼痛等。

尿路结石



关于尿路结石的形成原因，目前医学界还没有直接而明显的答案。

尿路结石又称为尿石症，包括肾结石、输尿管结石、膀胱及尿道的结石。临床上将肾和输尿管结石合称为上尿路结石，膀胱和尿道结石合称为下尿路结石。目前病因尚未明确，但一般认为，可能与自然环境、种族遗传、代谢异常、高尿钙、高草酸钙等、营养失调及饮食习惯、泌尿系疾病、感染、异物或尿淤积等因素有关。



◎ 主要症状

本病多见于青壮年，患者可长期无症状，但若活动的结石突然阻塞时，则可有绞痛，并常伴有尿频、尿急、尿痛或血尿等症状，同时患者还可出现面色苍白、大汗淋漓、恶心、呕吐、腹胀等症状，病情严重者可导致肾积水和肾功能不良。

◎ 营养成因

泌尿结石形成的原因很多，专家们认为，饮食营养与结石的形成有密切关系。如尿的钙含量增高，或由于大量服用维生素 C，使尿液酸化，形成结石；饮食中缺乏维生素A，使肾盂上皮细胞角化脱屑，形成结石的核心；还有高钙饮食以及饮食中含草酸多等因素，均可诱发尿路结石。

◎ 饮食调理

1. 补充维生素 A、维生素 C：当食物和水中的钙、磷等无机盐含量较高而维生素 A、维生素 C 摄入过少时，易发生结石。因此，应多吃新鲜蔬菜和水果，增加维生素 A、维生素 C 的摄入。
2. 低钙低磷饮食：每天供给钙700毫克，磷1300毫克以下，忌食含钙丰富的食品，如牛奶、黄豆、豆腐、绿叶蔬菜等。含磷高的食物有动物蛋白、动物内脏及脑髓等，应少吃。
3. 合理选择酸性、碱性食物：改变尿液中的化学成分，可减少结石形成的条件。例如改变尿液的酸碱度，以增加盐类的溶解。若是在碱性尿液中形成的，则应改变其尿液成分使之呈酸性。这时就应多食用米、面等呈酸性食物，以减少磷酸盐及碳酸盐结石的发生。



4. 禁食高嘌呤食物：常见的高嘌呤食物有：猪肉、牛肉和猪肝、猪肾等动物内脏以及各种肉汤。蔬菜类包括豌豆、扁豆及其他豆类、菜花、龙须菜及蕈类等。酒类和含酒精的饮料、浓茶、咖啡、可可，以及强烈的香料及调味品等，均不宜食用。
5. 尿结石病人饮水应适量：保证体内足够的水分，是预防尿结石的重要措施之一，饮水量一般每天2500毫升足够了，饮用太多易增加泌尿系统的负担。



◎ 结石病人饮食禁忌

1. 睡前不宜喝牛奶

近年来，提倡晚间喝牛奶的人很多，原因在于牛奶中含有色氨酸，有助于睡眠。这对于一般健康者来说无疑是适宜的，但对肾结石患者或已治愈者来说就不同了。因为人在睡眠之后，尿量减少，尿中各种有形物质增加，可使尿液变浓。由于牛奶中含钙较多，而结石形成的最危险因素就是尿中钙浓度短时间突然增高。饮牛奶后 2～3 小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，就易形成结石。因此，肾结石患者不要在临睡前饮牛奶。



2. 忌吃菠菜

据分析，尿路结石中，最主要的成分为草酸钙。我国尿路结石病人的结石成分为草酸钙者约占 87.5%。在平时，一个正常成人每天从尿中排出草酸盐12～40毫克。这些草酸盐一部分来自食物，如果食物中草酸盐摄入量过多，尿液中的草酸钙又处于过饱和状态，多余的草酸钙晶体就可能从尿中析出而形成结石。在食物中，含草酸盐最高的是菠菜，所以尿结石病人不宜再吃菠菜，因为他们尿中的草酸钙本身已处于过饱和状态，若再食用，就可能加重病情。如果尿路结石病人通过手术已除去了结石，忌吃菠菜就可预防复发。健康人食用菠菜时多饮水，可以稀释尿液，降低尿草酸浓度。



5. 不宜多吃糖

尿路结石病人吃糖过多，不但有碍治疗，而且会促进尿结石进一步形成。实践证明，服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加。钙和草酸均可促进结石形成，三者同时增加更易形成结石。

◎ 食疗方法

1. 大金钱草干品30克，大米50克，冰糖20克。先煎大金钱草，去渣，加入大米煮粥，快熟时投入冰糖，再稍煮即可。每日 2 次，连续服用，直至结石排出。适用于膀胱结石、肾结石、胆结石等。



2. 车前子 30 克，绿豆60克。将车前子用纱布包好，与洗净的绿豆一同入锅，加水适量，煮至豆烂，去药袋即可服食。适用于尿路结石、尿路感染。
3. 荸荠 500 克，荠菜、冬瓜各 120 克，水煎服。适用于尿路结石之小便不畅，尿道刺痛。
4. 金钱草30～60克，玉米须30～60克，绿茶5克，共阴干研成粗末，用沸水冲泡20分钟，代茶频饮。每日1剂。适用于尿路结石、肾结石、肝胆结石等。
5. 绿豆芽1000克，白糖100克。将绿豆芽洗净，绞汁，兑入白糖，调匀即可。每日1剂，分数次服完。适用于尿路结石。
6. 冬瓜皮 60 克，黑豆 12 克，生姜 12 克，水煎服，每日 2 剂。适用于膀胱结石、肾结石。
7. 鲜梨汁200毫升，冰糖50克，加凉开水至2000毫升，随渴随饮。适用于肾结石等。

慢性前列腺炎本身并无严重后果，不影响生命和工作，但伴随其出现的性功能与生殖障碍（如阳痿、早泄、不育等）所引起的精神负担，往往超过疾病本身。实际上，前列腺液是精液的重要组成部分，并由前列腺导管排出，但前列腺有数十条导管，慢性炎症时只有几根导管发生炎症，对前列腺液的排出影响不大，很少引起不育，所以有些慢性前列腺炎患者生育功能都很正常，对性功能的影响可能与炎症刺激导致交感神经（腹下神经）经常处于兴奋状态有关，长期抑制副交感神经，引起性功能减退，但这种性功能减退可随炎症的减轻和消除而好转。

◎ 主要症状

主要表现为排尿不适、有灼热感，或有尿频、尿急、尿痛等症状，排尿终末或大便时尿道可能有白色分泌物滴出，同时伴有腰骶部酸痛，小腹及会阴区坠胀不适，病重者可致使性欲减退、阳痿、早泄、遗精，并有周身乏力、失眠多梦、情绪低落等症状。



◎ 成因

中医学认为，慢性前列腺炎多因体质虚弱、肾气不足，或嗜食醇酒和膏粱厚味，而致使气血凝滞、湿热内蕴，又因房事不节、肾阴亏耗、阴损及阳，使肾的阴阳失调所致。

慢性前列腺炎



慢性前列腺炎是成年男性生殖系统疾病中最常见的感染性疾患之一，多发于20～40岁的青壮年，据统计，35 岁男性发病率达 35%～40%。



◎ 食疗方法

1. 猕猴桃 60 克，洗净，切碎，捣烂，用温开水调匀后饮服，每日 2 次，1 个月为 1 个疗程。
2. 杨梅 60 克，去核捣烂，温开水兑服，每日 2 次，连服 1 个月。

肾炎病人的低盐、无盐、低钠饮食有哪些区别

有轻度水肿的肾炎病人可进食低盐饮食，钠量限制在每天 2 克以内；水肿稍重时，宜选用无盐饮食，钠量限制在每天 0.5～1.0 克以内；水肿很明显时，宜选择低钠饮食，钠量限制在每天 0.5 克以内。

- 低盐饮食：需要禁用一切咸食，如咸菜、火腿、香肠、腊肉、烧肉、肉类罐头等。烹调时加盐 2～3 克或酱油 10～15 毫升，但可不加入菜内，而应在吃时用菜蘸着调味。
- 无盐饮食：除禁用一切咸食外，烹调时亦不再加盐或酱油。
- 低钠饮食：要求比无盐饮食限制更为严格，凡是含钠量高的食品，如用碱制的馒头、用发酵粉或起子粉做的蛋糕、饼干、松花蛋、油饼、挂面、切面以及某些蔬菜如菠菜、芹菜、蕹菜等均不能食用。

前列腺增生



前列腺增生是中老年男性的常见病。

前列腺肥大是逐渐发生的，大多是因感冒、忍尿、劳累、饮酒或性生活过频等因素造成已增大的前列腺突然充血、水肿，从而导致尿道阻塞，成为急性尿潴留。发病初起，表现为排尿次数增多，尤其以夜间为甚。随后可感到排尿无力，尿线变细，有排尿不尽感或尿末滴沥，也可伴有血尿，以至最后膀胱越来越大，失去收缩能力，发展为尿潴留。此时，病人非常痛苦，如不及时治疗，病程继续发展会影响到肾功能，严重者导致贫血、高血压、尿毒症。因此，前列腺肥大症的早期诊断与治疗是很重要的。

◎ 发病原因

根据流行病学调查的结果，除年龄因素与前列腺增生发生率密切相关外，还有其他许多因素



可能与前列腺增生的发生有关，如种族、饮食、吸烟、性生活、社会经济地位、教育程度、高血压和糖尿病等，但它们与前列腺增生发生的确切关系还未确定。北京医科大学泌尿外科研究所对1000多例城乡男性的前列腺情况进行调查，发现城乡男性的前列腺大小具有显著差异，而且城乡居民间的蛋白质摄入、蔬菜摄入、吸烟、饮食等情况也明显不同。由此推断，前列腺增生的发生可能与饮食、生活习惯有关。

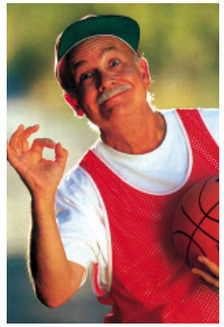
◎ 主要症状

❶ 尿频。尿频是指排尿次数增多，尿频时每次的排尿量减少。尿频是前列腺增生的早期症状，最初表现为夜尿次数增加，随之白天也出现尿频，夜尿次数的多少通常与前列腺的增生程度相关。



❷ 排尿困难。排尿困难指排尿费力、排尿不畅及排尿延迟的现象。发病通常较缓慢，难以引起老年人的注意。

❸ 尿潴留。尿潴留指膀胱内充满尿液而不能排出，患者有强烈的憋尿感而尿液却不能排出，痛苦不堪，需要紧急救治。



❹ 尿失禁。下尿路长期的梗阻可以导致膀胱逼尿肌不稳定而出现不自主的收缩，表现为尿急或急迫性尿失禁，尿液自动从尿道口流出。

❺ 血尿。增生的前列腺毛细管充血、小血管扩张并受到增大腺体的牵拉，当膀胱收缩时，可出现镜下或肉眼血尿。偶有大量血尿，需紧急处理。

❻ 泌尿系统感染。常见感染为前列腺炎、膀胱尿道炎、阴囊炎、肾盂肾炎等。

❼ 膀胱结石。下尿路梗阻而导致尿滞留，尿液中结石盐沉积，继之形成膀胱结石，前列腺增生合并膀胱结石的发生率可达10%以上。

❽ 肾功能损害。当老年男性患者出现原因不明的肾功能不全时，应首先考虑到前列腺增生的可能。

◎ 饮食营养原则

前列腺增生是老年男性的一大常见病症，对于前列腺增生患者来说，膏粱厚味、辛辣甘甜的饮食，常易引起湿热内生，阻抑气血运行。因此，患前列腺增生症的人应注意饮食清淡，多食青菜水果，戒烟少酒，慎食辛辣，并保持大便通畅。

◎ 食疗方法

❶ 桂浆粥：肉桂5克，车前草30克，粳米50克，先煎肉桂、车前草，去渣取汁，再加入粳米煮熟后加适量红糖，空腹服用。有温阳利水之功效。

❷ 利尿黄瓜汤：黄瓜1个，瞿麦10克，味精、盐、香油适量。先煎瞿麦，去渣取汁，煮沸后加入黄瓜片，再加调料，待温时食用。有利尿之功效。

尿毒症



肾脏仿佛是一只“过滤器”，一刻不停地过滤流经它的血液，将各种废物和多余的水分一起制造成尿液排出体外。

正常情况下，成年人每昼夜排出的尿量约为1000至2000毫升，如果由于某种原因导致肾脏病变，使肾功能大部分丧失，尿液不足，不能排出，患者有强烈的憋尿感而尿液却不能排出，痛苦不堪，需要紧急救治。

◎ 发病原因

各种肾病变未能彻底治疗最终都能引起本症，其中以慢性肾小球肾炎引起者最为多见。此外，慢性肾盂肾炎、肾小动脉硬化症以及系统性红斑狼疮也是常见的病因。其他如多囊肾、肾结核、泌尿系统结石梗阻、肿瘤等也可导致本症。

◎ 饮食调理

尿毒症的饮食调理应着重于减轻肾脏负担，减少血液和组织中有毒物质的蓄积，维持机体的需要，供给高糖、高维生素和无机盐。

❶ 根据病情轻重，蛋白质供给量每日维持在20～30克为宜。蛋白质食品必须是生理价值高的优质蛋白，即少而精的蛋白质，以满足机体蛋白



质之所需，如乳、蛋、鱼、肉、禽、尽量减少必需氨基酸的摄入，以减轻氮质血症。

❷ 为满足热量供应，在不宜多食脂肪的情况下，要相应增加碳水化合物类的摄入，含碳水化合物类食物最好用含淀粉多的甘薯、马铃薯、南瓜、藕粉和白糖、蜂蜜、水果等，不会增加肾脏负担。病情较重者，可用“马铃薯鸡蛋膳”的方法，每日2～3个鸡蛋、1500克马铃薯，煮熟后制成马铃薯鸡蛋泥，分6～8次进食，停食其他食物。

❸ 供给充足的维生素和无机盐，尤其要多摄取具有解毒作用的维生素C和有利于代谢的B族维生素，以及可改善体内电解质平衡的各种无机盐类。因此，要多吃新鲜蔬菜和水果。

❹ 对食盐和水的摄入，应根据病情而定。一般尿毒症病人，如果浮肿不严重、尿量尚多、血压基本正常，对食盐和水的摄入无须严格限制，因为缺盐少水将使血容量减少，进而影响肾的血流量，加重代谢废物的滞留。如果病人尿量很少（24小时尿量不足800毫升），则要采取无盐和限盐的饮食。有血钾偏高的患者，要限制含钾食物，如蘑菇、海带、菠菜、花生、甘薯、豆类及肉类等。

“吃腰补腰”的误区



所谓“吃腰补腰”，即把猪肾视为补肾佳品，这其实是错误的。猪肾中含有较高的尿酸和嘌呤，吃多了，这些有害物质在健康人的肾内也不易排出，会引起尿结石和痛风。肾脏有病的人，多吃猪肾反会加重肾脏负担，有害无益。至于有的人“肾虚”，无器质性病变，而且肾功能良好，用某些中药加少量猪肾，可使病人的腰酸、腰痛等症状有所缓解，这在临床上常见，但也不能进食过多。

尿频



尿频是指排尿次数增多。

正常成人每天日间平均排尿4～6次，夜间就寝后0～2次；婴儿昼夜排尿20～30次。如排尿次数明显增多，超过了上述范围，就是尿频。

◎ 发病原因

❶ 尿量增加：当尿量增加时，排尿次数亦会相应增多。在生理情况下，如大量饮水、吃西瓜、喝啤酒，由于进水量增加，通过肾脏的调节和过滤作用，尿量增多，排尿次数亦增多，便出现尿频。在病理情况下，如部分糖尿病、尿崩症患者饮水多，尿量多，排尿次数也多，但均无排尿不适的感觉。

❷ 炎症刺激：膀胱内有炎症时，尿意中枢处于兴奋状态，产生尿频，并且尿量减少。因此，尿频是膀胱炎的一个重要症状，尤其是急性膀胱炎、结核性膀胱炎更为明显。其他如前列腺炎、尿道炎、肾盂肾炎、小儿慢性阴茎头包皮炎、外阴炎等都可出现尿频。在炎症刺激下，往往尿频、尿急、尿痛同时出现，被称为尿路刺激症，俗称“三尿症”。



❸ 非炎症刺激：如尿路结石、异物，通常以尿频为主要表现。

❹ 膀胱容量减少：如膀胱占位性病变、妊娠期增大的子宫压迫、结核性膀胱挛缩或较大的膀胱结石等。

❺ 精神神经性尿频：尿频仅见于白昼，或夜间入睡前，常属精神紧张或见于癔病患者。此时亦可伴有尿急、尿痛。

◎ 营养防治

❶ 适当控制食盐的摄取量，以利于肾脏保持水分。

❷ 可喝淡盐开水、低浓度糖水，不要大量饮用高热量饮料，以防热量摄取过多引起体重急剧增加。

❸ 尿频者，体内失钾较多，应补充含钾丰富的食物，如香菇、白菜、豆类、花生、核桃、西瓜、香蕉等。

◎ 营养食谱



猪肾刀豆

［用料］鲜猪肾2个，刀豆2枚。

［制作］鲜猪肾洗净去膜，每个肾塞入1枚刀豆，加水适量，微火炖熟，放少许盐。

［食用］早晚空腹连汤各服肾1个。轻者服2～4天，重者服4～8天。

［功效］主治尿频、遗尿、肾虚。

乌龟炖子鸡

［用料］乌龟肉500克，小公鸡肉适量。

［制作］两者共炖熟后食用。

［功效］主治老人多尿，小儿遗尿，夜尿增多。

血尿



血尿是泌尿系统疾病常见的症状。

血尿可为一般病变引起，也可为泌尿系恶性肿瘤的惟一表现，而全身性疾患如出血性紫癜也可产生血尿，故对血尿的病因及出血部位的诊断极为重要。正常情况下尿中不含有红细胞，但在剧烈运动、劳累过度后，或少饮多汗而尿量低于800毫升／24小时的情况下，每3～5个高倍视野可有0～2个，或离心后每高倍视野有0～3个红细胞内。若尿液中含有的红细胞多于正常值，即为血尿。

◎ 发病原因

❶ 全身性疾病：血液病及出血性疾病，心血管病变，全身感染性疾病，变态反应性疾病，内分



泌及代谢障碍性疾病，异体肾移植后排异反应。

❷ 尿路邻近组织器官病变：如急性阑尾炎、结肠炎、输卵管炎、盆腔炎、盆腔脓肿及盆腔肿瘤等，偶见血尿发生。

❸ 泌尿生殖系统疾病：包括肾内科和泌尿外科疾患。肾内科疾病如肾小球疾病、药物损害、中毒等；泌尿外科疾病几乎均可出现血尿，仅出血程度及出血时间早晚不同而已。

❹ 其他原因：运动性血尿，特发性血尿等。

◎ 饮食宜忌

❶ 忌食辛辣刺激性食物，如葱、姜、大蒜、辣椒等。

❷ 不宜食用烤炙食物、油腻食物及海产品。

❸ 温性食物宜少食，应多食用凉血、止血的食物，如马兰头、荠菜、鲜藕、荸荠、冬瓜、西瓜、莲子等。

❹ 柿及柿饼、苹果、梨、橘子宜多食。

❺ 龟、鳖、鲍鱼、河蚌、田螺、蚶子、淡菜、海参、海蜇等食品均有一定的治疗作用，可多选食。

❻ 要戒烟、酒、咖啡。

◎ 营养食谱

阿胶糯米粥

［用料］阿胶12克，糯米100克。

［制作］先将阿胶捣碎，待将糯米煮成粥后，再放入阿胶稍煮，搅拌令其烊化后即可食用。

［功效］此方具有养血止血、滋阴润肺之功效，适用于便血、尿血、吐血、咯血等多种出血症。



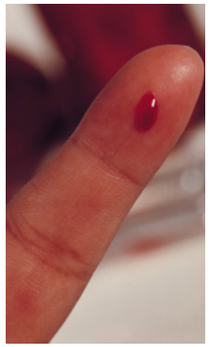
血液疾病与营养防治

血液疾病以贫血、出血、感染发热为主要特征，严重威胁着人类的健康和生命安全。常见的血液疾病有贫血症、血友病、白血病、高血脂症等。血液的生成是在骨髓中，也就是说，骨髓是人体的造血器官。影响血液生成的两大因素主要是造血功能和造血原料，造血原料主要来源于饮食，因此调理好日常的饮食营养对防治血液疾病是十分重要的。

贫血症



贫血是一种综合征，可出现于许多疾病。



人体血液中红细胞数目或血红蛋白低于正常值时，称之为贫血。贫血分为缺铁性贫血、叶酸缺乏性贫血及再生障碍性贫血。

◎ 发病原因

可能引起缺铁性贫血的因素有下列之一或几个：

❶ 体内储铁不足。如母亲的铁营养状态，尤其是妊娠前期3个月，影响体内胎儿的铁的营养状态，母亲缺铁将导致新生儿体内储铁量不足。

❷ 铁摄入不足或吸收不良。有些食物中铁的生物利用率低，如存在于植物性食物内的草酸盐、植酸盐、磷酸盐等会影响铁的吸收。在疾病状态下，如萎缩性胃炎因胃酸缺乏引起铁的吸收障碍等。

❸ 铁的需要量增加。处于生长发育期的少年儿童、因月经失血的妇女和妊娠及哺乳期的妇女，对铁的需要量增加。

❹ 丢失或消耗增多。如慢性消化道出血、月经过多等。



◎ 营养成因

缺乏铁、叶酸、维生素B_6和维生素B_{12}等都可引发贫血。恶性贫血是一种严重型贫血，因维生素B_{12}缺乏所致。

在旧社会，人们生活水平低下，营养不良是导致贫血的重要根源。在新世纪的非洲，饥饿使许多人患有镰刀状红细胞贫血。医学界人士已发现了许多可能引发贫血的因素，但只要人体内不缺乏必需的营养，贫血症状是不会发生的。

◎ 营养预防

采用含铁丰富且铁的生物价值高的饮食。铁的来源主要有：动物血、肝脏、肾脏、瘦肉、蛋类、水果、糖等。

增加优质蛋白质的摄入量，使其能满足合成血红蛋白及产生红细胞的需要。优质蛋白质主要来源有：肉类、鱼类、奶类及蛋类。

多补充富含维生素C的水果和蔬菜，因为维生素C可促进食物中铁的吸收和利用。

婴幼儿可食用铁强化的食物，例如强化铁的谷物。

缺乏铁、叶酸、维生素B_6和维生素B_{12}就会导致贫血，所以我们在日常生活当中应多吃含铁、叶酸等丰富的食物。

儿童厌食、挑食亦可引发贫血。做过胃切除手术的人更会引发贫血，在增加营养摄入量时应请医生明示，是否需要特殊处理。

◎ 饮食禁忌

❶ 少吃含草酸的食物，因为草酸会干扰铁的吸收。富含草酸的食物有：豆类食品、大多数坚果、甜菜、菠菜、杏仁、巧克力、可可、汽水。

❷ 禁食啤酒、乳制品、冰激凌及软包装饮料，因为这些食物会干扰铁的吸收。

❸ 纤维类食物会加速含铁食物从消化道中排出体外，所以在食用含铁食物时，纤维类食物就不要吃了。



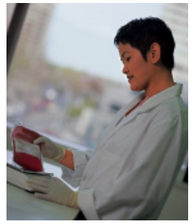
◎ 营养食谱

花生米

［用料］花生米500克，调料适量。

［制作］花生米洗净加水煮至酥烂，按个人口味添加调料，分3次食用，每日数量不限。

［功效］生血补血。



鸡血豆腐汤

［用料］豆腐200克，鸡血1块。

［制作］两者放入水中，加调味品少许煮熟，每日服用。

［功效］此汤味美价廉，具有丰富的营养，是贫血者的理想食品。

樱桃桂圆羹

［用料］桂圆10克，樱桃30克，红糖5克，淀粉适量。

［制作］①洗净桂圆、樱桃，加适量水煮至膨胀。②放入红糖调味。③加入适量淀粉令其黏稠即可。

［食用］可经常食用。

［功效］适用于缺铁性贫血。

血友病

血友病是一种遗传性的血液凝结方面的疾病。

人体依靠血液的凝结来阻止受伤后的出血并帮助康复。正常的血液凝结可以在受伤后防止淤血，而且可以阻止日常生活中轻微伤害所引起的出血深入肌肉和关节。正常的血液凝结是血液中很多物质共同作用的结果，其中一些物质就叫作凝血因子。如果一种凝血因子数量缺乏就可能发生出血时间延长的现象。血友病患者的凝血因子比正常人要少。血友病甲是这种疾病中最常见的一种，它是由于缺乏一种叫作第八因子的凝血因子而造成的。血友病乙则是缺乏第九因子。血友病病人的出血速度并不比正常人快，但是出血时间比正常人长得多。

◎ 营养治疗

❶ 饮食应以高蛋白质、高维生素C和少渣、易消化的食物为主，这对增强体质，防止出血，提高凝血因子数量有益。如苜蓿、菜花、蛋黄、菠菜、肝脏及所有新鲜的绿叶蔬菜，不但可以补充促凝血物质、减少出血机会，还能促进人体健康。



❷ 因为胃肠道容易发生出血，对一些粗纤维及带有机械性刺激的食物，如带皮玉米、竹笋、鱼刺、肉骨头等应避免食用。

❸ 中医学认为，本病属气血亏损之症，因此，饮食不宜偏热性、辛辣、厚味之类的食物，如羊肉、狗肉、辣椒、肥肉以及烟酒之类。因为此类食物可诱发出血而损伤脾胃。

❹ 体质虚弱、气血两亏的患者可服用牛奶粥、人参粥、大枣粥、山药粥、木耳粥、黄芪粥、鸡汁粥等；如出血不止可服用木耳粥、柿饼粥、荠菜粥、荷叶粥等。

◎ 营养食谱

粳米粥

［用料］粳米200克左右，藕200克，带衣花生50克左右。

［制作］三者洗净放入水中，文火煮至熟烂，加红糖或蜂蜜调食。

［功效］养血止血。

猪皮冻

［用料］猪皮半斤，大红枣30枚。

［制作］两者洗净切碎，入水熬至猪皮熟，再放入冰箱冷藏成胶冻便可食用。

［功效］本食谱不仅适用于血友病，还适用于其他出血疾病。

桂圆红枣粥

［用料］桂圆肉20枚，大红枣10枚，粳米适量。

［制作］三者加水适量炖熟，经常服食。

［功效］益气养血，止血。



血小板减少症



被称为血小板的血细胞在身体的止血过程中扮演了很重要的角色。

如果患有血小板减少症，血液中的血小板含量就比正常数量少了约1/3左右。其结果是，如果由于任何原因而造成内部出血或体外出血，流血时间就会比正常流血时间要长。

◎ 发病原因

发生血小板减少症，通常是由于身体所形成的抗体（通常是有防护作用的生化物质）攻击自身的血小板所致。健康的血小板遭到破坏，随后以极快的速度从血流中被排除。这种血小板减少症叫作特发性血小板减少症紫癜。这种病的起因不明。服药治疗别的疾病，也会引起血小板减少症。接受放射性疗法或癌症化学疗法的人发生此症的情况也相当普遍。



血小板减少症也是诸如白血病等血液病的一种症状。此外，在短时间内接受太多输血（例如在动大手术期间），或在患其他疾病时发生异常出血及凝血，血小板数量也会减少。

◎ 饮食宜忌

❶ 本病患者平时宜多食花生（包括花生衣）、红枣、核桃、桂圆、扁豆、茄子等食物。

❷ 因食用鱼类或虾类、蛤类、蛋类、鸡肉、牛奶等而引起紫癜者，应禁食这些食物。

❸ 机体对某种食物发生变态反应，而引起毛细血管的渗透性和脆性增高，致使发生紫癜，应避免食用此种食物。

❹ 患病期间，忌食油腻生硬食物，酒酿、酒糟、海味等“发物”，亦应忌食。

◎ 营养食谱



蒸猪肝

［用料］猪肝200克，云耳20克，冲菜两片，调料适量。

［制作］将猪肝切薄片，用小苏打粉水腌2小时，再洗去苏打味，抹干。云耳热水烫后，过冷水。冲菜切小条。将三样混合调味后蒸熟。可常食。

［功效］利于肝血生成，促进血小板的功能。

黄芪乌骨鸡

［用料］乌骨鸡1只，黄芪、冬笋、火腿各适量，佐料适量。

［制作］将鸡洗净，用沸水烫一下捞出，然后放入砂锅内，并放入黄芪、冬笋片，盐、葱、姜少许，先用大火，后改为小火炖至熟烂。如入葱、姜片、味精、火腿片、盐等佐料，再煮沸时即可食用。

［功效］益精填骨髓，大补气血，对血小板减少症有较好的疗效。

［备注］肝阳上亢、头晕目眩、咳痰浓稠者禁食。

大枣藕节汤

［用料］藕节250克，大枣1000克。

［制作］藕节水煎至黏稠状，再加入大枣煎熟，去藕节，吃大枣，每次10枚，每天2～3次，连服2～3个月。

［功效］可治疗血小板减少性紫癜。

菠菜不是好的补铁食品

菠菜含有丰富的铁，能滋阴润燥、养血止血，适用于津液不足引起的肠燥便秘、贫血、便血、面赤头痛、目肿，但它并不是好的补铁食品。

人体对食入铁的吸收及利用率，并不取决于食物中铁的含量，而是取决于铁的存在形式及其理化性能。只有那些能在肠道中溶解的铁，才能供人体吸收利用。菠菜中能被吸收的铁仅占1%，其中99%的铁与草酸等物质形成不能溶解的复合物，失去了营养价值。因此，人体对菠菜中铁的吸收率，比铁吸收率低的谷物还要低得多。如小麦的铁吸收率为5%，大豆为2.6%，而牛肉、肝和鱼肉中铁的吸收率比菠菜分别高22倍、18.5倍和11倍。其他蔬菜如芹菜的铁吸收率也比菠菜高。此外，菠菜还干扰锌的吸收，影响钙的吸收。由此可见，菠菜并不宜用来补铁补血，不宜作为治疗缺铁的辅助蔬菜，尤其是不宜给小孩多吃。



白细胞减少症



外周血白细胞计数持续低于4X10⁹/升时称为白细胞减少症。

患白细胞减少症后一般有头晕、乏力、四肢酸软、食欲减退、低热、失眠等非特异性症状，少数无症状，部分病人则反复发生口腔溃疡、肺部感染或泌尿系统感染。病人会感到疲劳，易患感冒、支气管炎，甚至患肺炎。

◎ 营养预防

维生素B_4、维生素B_6、维生素B_{15}、维生素P，还有叶酸都有利于白细胞的生成。所以，为了预防白细胞减少症可以食用含维生素丰富的食物，如紫菜、水果等。

此外，还应定期检查自己的白细胞水平。若有某些炎症久治不愈，且伴有疲乏无力等表现，均应检查白细胞，视情况采取相应措施。

在使用可能引起白细胞减少的药品时，如氨基匹林、氯霉素、保泰松、消炎痛、磺胺类、抗肿瘤药、抗甲状腺亢进药等，患者均应定期检查白细胞，以便随时调节剂量或立即停服。

◎ 营养治疗

白细胞减少症的患者因抵抗力下降，饮食应该以富含热量、蛋白质、维生素的食物为主。因为高蛋白质食物可提高机体的免疫力，增强白细胞的生长发育能力。中医学认为该病的发生主要是因为肝肾不足，阴血不能化生所致，所以，选用补肝肾的食物也可促进血液的生成，促进白细胞的生长发育。可选食物有禽蛋类、瘦肉、动物肝肾、奶类、豆类等。新鲜蔬菜、花生等富含维生素B_4、维生素B_6、维生素B_{15}、维生素P及叶酸，这些营养成分也有促进白细胞生长发育的作用。



如果已感染上其他疾病，应积极治疗，阻止白细胞减少症进一步恶化。同时还要特别注意加强口腔护理，饭后漱口。

◎ 营养食谱

当归羊肉汤

［用料］当归20克，羊肉500克。

［制作］将羊肉用沸水洗去膻味、切条；将当归洗净。同入砂锅，放适量水及生姜调味煮沸，除去汤面上的泡沫，用文火炖1小时，待羊肉熟后，便可食用。

［功效］补血暖脏。

香菇牛肉粥

［用料］水发后的香菇60克，牛肉30克，粳米50克。

［制作］①将水发香菇去梗洗净，挤干切丝；牛肉洗净切丝；粳米淘洗干净。②将香菇、牛肉、粳米共同放入锅内，加水适量，用小火熬至肉烂粥熟。③加调料再煮3分钟即可。

［食用］每日1剂，早晚空腹分食，连食半个月；亦可隔日1剂，1个月为1疗程。

［备注］火热生疮者不宜食用。

［功效］益气养血，用于贫血及白血球减少等症状。

常见的增加白细胞的食物

- 蜂王浆：蜂王浆具有滋补、强壮、健脾的功效，尤其适宜癌症治疗后白细胞减少的病人食用。
- 大枣：大枣有补脾、益气、养血的功效，凡血虚、贫血、血小板减少、白细胞减少者，均宜食用。对肿瘤病人经放疗或化疗后引起白细胞减少者，民间习惯用红枣同赤小豆、糯米煮粥服食。
- 香菇：据报道，从鲜香菇中提取的多糖类，对白细胞减少症有明显疗效。一般家庭可用鲜香菇适量煮食或做菜常食。香菇还有提高自身免疫功能的作用，可以用来增强恶性肿瘤病人化疗、放疗的效果，预防由此所致的白细胞下降等免疫功能低下症。
- 人参：人参能大补元气、强壮身体，对表现为气虚及阳气不足、体虚气短、怕冷乏力的白细胞减少症患者尤为适宜。
- 花生米：花生米有“长生果”的美誉，是家庭日常待客的果品之一，它营养丰富，药用价值也不容忽视。最新实验研究表明，食用花生能增加白细胞，尤其是对肿瘤病人因放疗、化疗引起的白细胞减少症有明显的疗效。



高血脂症



高血脂症是全身动脉粥样硬化的危险因素。

血脂包含血浆脂质和脂蛋白两大部分。

❶ 血浆脂质：血浆中有许多脂溶性物质，如胆固醇、甘油三脂、磷脂、游离脂肪酸、脂溶性维生素以及固醇类激素。

❷ 脂蛋白：含高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、小颗粒的致密的低密度脂蛋白和乳微粒。

高血脂是导致冠心病和中风的主要原因之一，但在临床上只重视降血压，却不重视降脂。为了引起大家对降脂的重视，1997年中华心血管病学会公布的血脂异常防治建议指出，有冠心病危险因素的高血脂症患者降脂治疗的目标值为：胆固醇不高于2000毫克/升、低密度脂蛋白胆固醇不高于1200毫克/升；冠心病患者的降脂目标值为：胆固醇不高于1800毫克/升、低密度脂蛋白胆固醇不高于1000毫克/升。

◎ 成因



根据血脂的来源及高血脂形成的原因，大家都会发现血脂的高低与代谢、饮食有一定关系。当肝脏的脂肪代谢功能正常时，可以保持血脂浓度平衡。当各种原因使脂肪在体内的代谢发生了障碍，就会引发高血脂症或其他疾病。如果进食含脂肪、胆固醇高的食物，还会引起高胆固醇血症。所以，在日常生活当中，一定要注意饮食的合理安排，以免导致血脂的升高。此外，长期处于紧张、苦闷、吸烟、饮酒过量的人以及患有糖尿病、甲状腺机能减退、肝病、肾病、中风、肥胖的人更易患高血脂症。

◎ 营养预防

减少脂肪、胆固醇含量高的食物的摄入量，多吃蔬菜水果和其他含纤维多的食物。水溶性可食性纤维素在降低血清胆固醇方面有重要作用，多存在于大麦、豆类、糙米、水果、燕麦中。燕麦和糙米是最好的降胆固醇食物。纤维素可吸收食物中的部分矿物质，所以需额外补充矿物质。要预防高血脂症，必须减少动物性食品（肉、奶等）的食用量，因为其中含胆固醇较高，特别是牛油制作的汉堡、鸡、鱼和薯条，这些食品不仅含脂肪高，且制作过程中形成了自由基，易产生反式脂肪酸，同饱和脂肪一样可以引起血液中胆固醇的升高。预防高血脂症必须禁酒、忌烟。因为长期大量饮酒，会使血液中低密度蛋白的浓度增多，而引起高血脂症。吸烟会使血液中氧含量降低，血管痉挛和收缩，易引起高血脂症。

◎ 营养治疗

由于脂类代谢紊乱和饮食有直接关系，所以饮食治疗是治疗本病的基础。虽然不同类型的高血脂症其饮食治疗方法不同，但是总的治疗原则是相同的。

❶ 必须控制饭量。因为过量的碳水化合物也可以转化为脂肪，所以每餐的主食应定量食用。

❷ 控制脂肪的摄入量。老年人脂肪摄入量应占总热量的2%以下，少吃高脂肪食物，如动物油、肉类等。



❸ 控制胆固醇的摄入量。老年人一天内胆固醇的摄入量不应超过300毫克，可少食动物肝脏、蟹黄、鱼子等。

❹ 增加不饱和脂肪酸的摄入。因为不饱和脂肪酸在人体中有降低胆固醇的作用，所以多吃富含不饱和脂肪的食物是有好处的，如各种植物油、深海鱼油等。

❺ 多食豆类食物。豆类食品可以使低密度脂蛋白明显降低，减少动脉硬化的形成几率。

❻ 多吃含纤维素、维生素高的食物。如粗粮、大蒜、芹菜、粗燕麦、苹果、葱、茄子、海带、香菇、山楂等食品，可以促进胆固醇的排泄，降低血脂，有预防动脉硬化的作用。

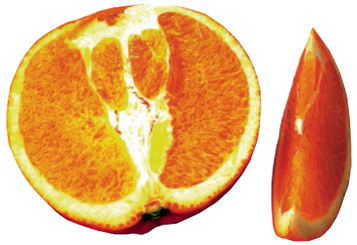
❼ 高血脂病人不宜饮咖啡。大量的咖啡可使血中的胆固醇含量增高，使心脏病发作的危险性增加。

◎ 具有降血脂作用的常见食品

❶ 大豆：研究人员发现，每天吃115克豆类，血胆固醇可降低20%，特别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低明显。

❷ 茶叶：茶能降血脂，茶区居民血胆固醇含量和冠心病发病率明显低于其他地区。

❸ 大蒜：大蒜可升高血液中的高密度脂蛋白，对防止动脉硬化有利。



❹ 茄子：茄子在肠道内的分解产物，可与体内过多的胆固醇结合，使之排出体外。

❺ 香菇及木耳：能降低胆固醇和甘油三脂。据研究，其降胆固醇的作用比降血脂药物的疗效更好。

❻ 洋葱及海带：洋葱可使动脉脂质沉着、减少；海带中的碘和镁，对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

❼ 鱼类：鱼中含有大量高级不饱和脂肪酸，对降低血胆固醇有利，渔民冠心病发病率低于内陆居民就是证明。



❽ 植物油：含有人体必需的不饱和脂肪酸，能降低血胆固醇，尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

◎ 营养食谱

首乌红枣粥

［用料］何首乌50克，粳米适量，红糖适量。

［制作］将首乌洗净放入砂锅煎后取汁，以药汁与粳米、红枣、红糖同煮成粥，早晚长期服食。

［功效］适用于贫血患者及高血脂患者。

玉米降脂粥

［用料］粳米100克，玉米粉50克。

［制作］先将粳米放入锅内加水500～1000毫升，煮至米开花后，放入玉米粉，同煮成粥。

［食用］每日3餐均可食用。

［功效］常服可取得良好的降脂功效。

黑芝麻降脂粥

［用料］黑芝麻30克，大米40克，桑椹30克，白糖10克。



［制作］先将黑芝麻、大米、桑椹一同捣碎，再放入砂锅中加清水1000毫升，煮成糊状。

［食用］加入白糖即可食用。

［功效］降脂、软化血管，适用于高血脂病人食用。



高黏度血症患者的自我保健

对于高黏度血症患者，除了在医生指导下用药物治疗外，平时做好自我保健也是恢复健康的一个重要措施。

- 多饮水。血液浓缩、血液黏度增高，流速减慢，促使血小板在局部沉积，易形成血栓。多饮水有利于冲淡血液，缓解血液黏稠的程度，保持体内血液循环顺畅。
- 多吃新鲜蔬菜与水果。蔬菜与瓜果，除含有大量水分外，还含有丰富的维生素C及粗纤维。维生素C具有降血脂的作用，粗纤维在肠道可以阻止胆固醇的吸收，有利于降低血液黏稠度。山楂、苹果、梨、猕猴桃、柑橘等均有一定的降脂作用。
- 多吃大豆食品。大豆含有丰富的卵磷脂，有利于脂类透过血管壁为组织所利用，可使血液中的胆固醇下降，改善血液的黏稠度，避免胆固醇在血管内沉着，有利于防治高黏度血症及高血脂症。
- 多吃清淡的食物，以素食为主，粗细粮搭配，少吃动物内脏、动物脂肪及甜食，还应合理调剂饮食，如晚餐不宜多食荤腥味厚的食物；少吃甜食，以免血液中的甘油三酯升高，血液黏稠度增加，促使病变加快。
- 坚持锻炼身体。散步、慢跑、打太极拳、打羽毛球、爬山、游泳等，以促进血液循环，有利于体内脂类的代谢。
- 勿吸烟，应戒酒。
- 在医生指导下，选用一些活血化淤的药物。
- 定期做血液流变学测定，观察血液黏度指标，做到心中有数。





循环系统疾病与营养防治

循环系统的主要机能是把机体从外界摄取的氧气和营养物质运送到全身各部，供给组织进行新陈代谢之用，同时把全身各部组织的代谢产物，如CO_2、尿素等，分别运送到肺、肾和皮肤等处排出体外，从而维持人体的新陈代谢和内环境的稳定；它还将为数众多的与生命活动调节有关的物质（如激素）运送到相应的器官，以调节各器官的活动；同时淋巴系是组织液回收的第二条渠道，既是静脉系的辐助系统，也是抗体防御系统的一环。

动脉硬化



动脉硬化是引发心肌梗死和脑中风的原因。

血管是非常富有弹性的，为了使血液流动顺畅，所以内壁很柔软。但是形成动脉硬化的血管，则会增厚与变硬，内壁出现粉瘤（粥状硬化巢），这是因胆固醇、血小板附着所造成的隆起。于是，血管内腔变窄，使得血液循环不顺畅，继续恶化下去就会完全堵塞，导致心肌梗死与脑中风。



◎ 营养成因

❶ 动脉硬化的危险因子——胆固醇：大量摄入油腻性食物和富含胆固醇的食物，是动脉硬化发生的主要原因。胆固醇在体内是细胞膜、脑及神经组织的重要成分，与荷尔蒙、维生素D的形成有关，具有特别的生理功能，不可缺少。但如果摄取过量，血清中胆固醇的含量就会超出正常范围，久而久之，就会诱发动脉硬化，危害健康。临床研究发现，血液中胆固醇含量过多，是发生冠状动脉硬化及心脏血管病的重要危险因素之一。

❷ 油脂饮食与动脉硬化关系密切：日常饮食中，一般都含有一定量的油脂，如果平时喜欢吃肥腻食物而又不注意其他矿物质的摄取，就会使过多油脂沉积于血管壁上，诱发动脉硬化和其他心脏血管病变。

◎ 饮食调理

合理的饮食可防治动脉硬化，因为血脂升高是动脉硬化的主要病因，所以饮食防治的目的是有效地控制血脂。合理饮食原则可归纳为以下几个方面：

❶ 适当控制总热量：可使体重保持在正常标准范围。超重和肥胖者，应控制好每天的进食量，但控制饮食应逐渐进行，可结合运动疗法，每月体重减轻0.5～1千克即可。糖和含糖量较高的糖果、糕点应尽量少吃。



❷ 少吃高胆固醇食物：高胆固醇食物如动物内脏、皮蛋等应尽量少吃，特别是血浆胆固醇升高者，更应严格控制，但要保证足够的蛋白质摄入量。蛋黄虽然含胆醇较高，但其中含有卵磷脂，对动脉硬化有防治作用，可以适当食用，但每天不宜超过2个。

❸ 少吃动物油（猪油）：防治动脉硬化应多吃不饱和脂肪酸，要以植物油为主。因为动物油中主要为饱和脂肪酸，所以应尽量少吃，但也不能完全不吃动物油，否则会给全身带来一些其他的不良影响，一般应使动物油和植物油的比例在1∶3左右为宜。

❹ 多食含维生素和纤维素较丰富的食物：多种维生素都具有降低胆固醇、防止动脉硬化的作用，在饮食中可多吃些含维生素和纤维素较丰富的食物，如新鲜水果、豆类、蔬菜，主食不要吃得太精，因为谷类的胚芽中含有较丰富的维生素E等有益成分。

❺ 多吃富含钾、碘、铬的食物：目前是认为钾盐可保护心血管，而钠盐会增加心脏负担，因此动脉硬化病人，食物不宜太咸，同时要多食含钾丰富的食物，如蘑菇、豆类（黄豆、绿豆、赤豆、蚕豆）、菠菜、紫菜、莲子、苋菜等。碘能降低血中胆固醇，对防治动脉硬化有好处，所以，含碘丰富的食物，如海鱼、海参、海虾、海带、海菜等应多吃。经常食用含铬较高的食物，如豆类、鸡肉、贝类等，也有防治动脉硬化的作用。

❻ 少吃多餐、禁烟酒、常喝茶：进食次数多些有利于降低机体的低密度脂蛋白，在保证每天进食总量不变的情况，可安排一天4～5餐。此外由于烟酒会影响心血管系统功能，故动脉硬化患者应戒除烟酒，但适量饮用红葡萄酒能防治动脉硬化。经常喝茶是可以预防血管硬化的，因为茶叶中含有的儿茶酸，能减轻血清胆固醇浓度和胆固醇与磷脂的比值，有增加血管柔韧性、弹性和渗透性的作用，能预防血管硬化。

能降低胆固醇的食物

类　别	代表食物	作　用
谷类	燕麦、荞麦、大麦、玉米	降低血清胆固醇
豆类	黄豆、绿豆、鹰嘴豆、豆制品	同上
植物油类	红花油、芝麻油、豆油、玉米油、米糠油	同上
鱼油类	鲸鱼、海豹、其他鱼油	能使人体内的某些酶发生变化，产生抗高血压、抗凝血作用
蔬菜类	芹菜、花菜、黄瓜、大蒜、洋葱、生姜、胡萝卜、茄子	皆有降低血清胆固醇的作用，其中大蒜还有抑制血小板凝集的功能
菌类	香菇、花菇、口蘑、灵芝、木耳、银耳	不仅有降低血清胆固醇的作用，而且对动物肝脏脂肪和固醇也有降低作用
海藻类	海带、紫菜	降低血清胆固醇
蜂产品	花粉、蜂王浆	同上
奶类	脱脂牛奶、酸奶	同上
茶类	乌龙茶、沱茶	同上
水果类	中华猕猴桃、刺梨、山楂	同上

◎ 营养食谱

洋葱炒肉丝

［用料］洋葱200克，猪前腿肉100克，色拉油50毫升。A料：姜末、盐、味精、淀粉、酱油各少量。

［制作］①将洋葱去老皮，洗净，切成丝备用。②将猪肉切丝，加A料拌匀。③将炒锅烧干，加入油后，立刻倒入肉丝炒过油，待肉丝一变色即铲起，余油留在锅中。④大火烧热余油，加入姜末和盐，倒入洋葱丝，大火炒至自己喜欢的软度，再放入肉丝均匀加入各调味料即可。

［功效］益气养血，降脂开胃，具有降低血胆固醇、预防动脉硬化的作用。

［备注］发热痰多者不宜食用。

粳米绿豆粥

［用料］粳米100克，薏米15克，绿豆50克，砂糖酌量。

［制作］粳米用水浸约3小时，绿豆用水洗净。煲内盛适量清水，薏米和绿豆一起放入，煮至烂熟后加糖搅匀，煮片刻便成。

［功效］可预防动脉硬化，降压降脂。

［备注］病人在患病期间，为防止内热过盛，饮此汤最为适宜。



冠心病

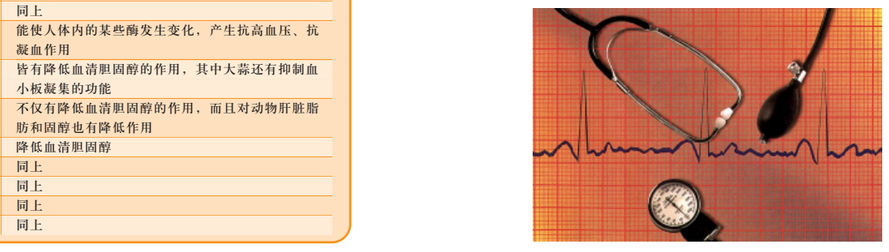


冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病。

它是由于心脏的冠状动脉发生粥样硬化，造成动脉管腔狭窄或阻塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。冠心病对健康和生命的威胁很大，突然发病有可能使人因心脏骤停而猝死。冠心病的发生率在近些年来呈增加的趋势，是当今人类死亡的第一号杀手。冠状动脉的粥样硬化与体内脂质代谢失常有关，饮食是影响脂质的一个重要方面。因此，合理调整饮食是预防和治疗冠心病的重要措施之一。

◎ 营养成因

❶ 脂肪有不可推卸的责任：流行病学调查结果表明，饮食脂肪摄入总量与动脉粥样硬化症的发病率和死亡率成正比。摄入脂肪占总热能40%以上的地区，居民动脉粥样硬化发病率明显升高。饮食脂肪总量又是影响血中胆固醇的浓度的的主要因素，因此，脂肪的过量摄入是导致冠心病发生的重要因素。



❷ 胆固醇是引发冠心病的危险因素：冠心病患者血清胆固醇浓度明显高于正常人。临床研究发现，冠心病多发地区的居民血清胆固醇浓度比低发地区人群要高得多，饮食中的胆固醇摄入量与动脉粥样硬化症发病率成正比。因此摄入胆固醇的量越高，人体吸收的量就会相应增加，诱发冠心病的几率也随之增大。

◎ 饮食调理

❶ 供给适量热能：中年以后随着年龄的增长，体力活动和其他活动相对减少，基础代谢率也随之下降。所以，每天所需的热能也相应减少。若体重超标，应减少热能的供给以降低体重，维持理想体重是饮食营养预防冠心病的目标。许多冠心病患者常合并有超重或肥胖，所以应通过限制食物中热能的摄入或增加能量消耗，使体重控制在理想范围内。

❷ 控制脂肪的摄入量：通常每天的脂肪摄入量应占总热量的30%以下。适当增加不饱和脂肪酸的供给，减少饱和脂肪酸的摄入，食物中胆固醇每天应控制在300毫克以下，可使血清胆固醇水平有一定程度的下降，并可以预防血液凝固。



❸ 限制胆固醇的摄入：高胆固醇对冠心病来说是一个强大的诱发因素。若不限制饮食胆固醇的含量，不但会加重症状，还会诱发其他疾病。作为预防饮食时，每天不超过300毫克，治疗饮食每天不超过200毫克，禁用含胆固醇高的食物。河鱼或海鱼含胆固醇都较低，如青鱼、草鱼、鲤鱼、甲鱼、黄鱼、鳝鱼、带鱼等。

❹ 供给适量碳水化合物：尤其是伴有肥胖或高血脂症的患者更需注意。应选用多糖类，如食物纤维、谷固醇、果胶等，可降低胆固醇。肥胖者应限制主食，可多吃些粗粮、蔬菜、水果等含食物纤维高的食物，对防治高血脂症、冠心病等均有益处。

❺ 补充矿物质和维生素：多食用新鲜绿叶蔬菜，特别是深色蔬菜，这些食物都富含胡萝卜素和维生素C。水果含维生素C丰富，并含有大量果胶。山楂富含维生素C和胡萝卜，具有显著的扩张冠状动脉和镇静的作用。海带、紫菜、发菜、黑木耳等富含蛋氨酸、钾、钙、碘，均有利于冠心病的治疗。另外蔬菜含大量纤维素，可减少胆固醇的吸收。



◎ 冠心病人的食物选择

- 山楂：山楂具有降低血清胆固醇和降压的作用，还有促进气管纤毛运动、排痰平喘的功效。
- 藻类：海带、紫菜、海蜇、石花菜等，均含有丰富的矿物质和多种维生素，具有降压作用。
- 胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养，可增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素分泌，具有降血压、强心等功效。
- 大豆和花生：大豆及豆制品含有皂草碱类纤维素，具有减少体内胆固醇的作用。花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸，经常食用，可防止冠状动脉硬化。
- 洋葱：洋葱能够扩张血管，降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力。
- 生姜：生姜中主要含有姜油，姜油中的有效成分能够阻止胆固醇的吸收，并增加胆固醇的排泄。另外生姜中的姜醇、姜烯可促进血液循环。
- 玉米：玉米具有抗血管硬化的作用，脂肪中亚油酸含量高达60%以上，还有卵磷脂和维生素E等，具有降低血清胆固醇，防治高血压、动脉硬化，防止脑细胞衰退的作用，有助于血管舒张，并维持心脏的正常功能。



- 荞麦：荞麦中含有芦丁、叶绿素、苦味素、荞麦碱以及黄酮物质。芦丁具有降血脂、降血压的作用，黄酮类物质可以加强和调节心肌功能，增加冠状动脉的血流量，防止心律失常。
- 芹菜：芹菜主要含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。
- 韭菜：韭菜含有丰富的纤维素、挥发性精油和含硫化合物，能够促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收，并具有降血脂的作用。



- 菇类和食用菌：蘑菇和食用菌富含蛋白质，脂肪含量低，几乎不含胆固醇，具有明显的降脂降压

作用。黑木耳能够防止血栓形成，防止动脉硬化和冠心病。

● 甘薯：甘薯含有丰富的糖类、维生素C和胡萝卜素，这类物质能够有效地维持人体动脉血管的弹性，保持关节腔的润滑，防止肾脏结缔组织萎缩。常吃甘薯能够防止脂肪沉着、动脉硬化等。



◎ 营养食谱

天麻甲鱼汤

［用料］甲鱼1只（约250～500克），天麻10克，熟火腿20克，盐适量。A料：姜、黄酒、高汤各适量。

［制作］甲鱼去除内脏，剁去头和脚爪，洗净后斩成6块，放入锅里。加水适量，用大火煮沸后，再煮2～3分钟捞出，除去表面衣膜，洗净，再放入大碗中。加入天麻、火腿和A料，上笼用大火蒸90分钟，直至甲鱼肉酥烂。拣去姜片，加盐调味即可。

［食用］1～2天内分次食完。不可连续大量食用，尤其是一次食用过多，会影响肠胃的消化功能而导致伤食。

［功效］益肾补元，滋阴填精。适用于老年人肾阴亏虚者，对兼患有高血压、冠心病等心脑血管病症的患者尤为合适。

银杏蜜枣汁

［用料］五味子250克，银杏叶250克，蜂蜜1000克，红枣250克，冰糖50克。

［制作］将五味子、银杏叶、红枣洗净，银杏叶切碎，红枣皮肉撕开，加水浸泡2小时。用中火煎沸后改用小火煎约1小时，滤出药汁，加水再煎第二次，去渣取汁，合并药液用小火先煎30分钟，使药液变浓，再加入蜂蜜和冰糖，不加盖熬炼30分钟，离火，冷却后装瓶，备用。

［食用］日服2次，每次服20克，饮时用温开水调服，3个月一个疗程。

［功效］养五脏，助心气。主要适用于冠心病、动脉粥样硬化等。

红葡萄酒防治动脉硬化

好的红葡萄酒，外观呈现一种凝重的深红色，晶莹透亮，犹如红宝石。打开瓶盖，酒香沁人心脾，啜一小口，细细品味，只觉醇厚宜人，满口溢香。缓缓咽下之后，更觉惬意异常，通体舒坦。

从医学的最新研究结果看：红葡萄酒能使血中的高密度脂蛋白（HDL）升高，而HDL的作用是将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢，所以红葡萄酒能有效地降低血胆固醇，防治动脉粥样硬化。另外，红葡萄酒中的多酚物质，能抑制血小板的凝集，防止血栓形成。虽然白酒也有抗血小板凝集的作用，但几个小时之后会出现“反跳”，使血小板凝集比饮酒前更加亢进，而红葡萄酒则无此反跳现象，在饮用18个小时之后仍能抑制血小板凝集。

高血压



高血压是一种以血压持续升高为主的全身慢性疾病。长期高血压极易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的危及生命甚至招致残疾的并发症。



正常人的血压在不同生理情况下有一定的波动，根据高血压联盟组织1999年编著的《中国高血压防治指南》中的定义，若收缩压超过18.7千帕，或舒张压等于或超过12千帕，即为高血压。高血压是当今人类死亡的第二号杀手，与冠心病一样，高血压的治疗措施也是综合的，饮食的调理是治疗的一个重要方面。

◎ 发病原因

高血压的病因至今并尚未十分明确，但可能与长期精神紧张、缺少体力活动、遗传因素、肥胖、食盐过多等因素有关。一般认为，高级神经中枢功能障碍在发病过程中占主导地位，此外，体液因素、内分泌、肾脏等也参与了发病过程。



◎ 主要症状



除血压升高外，还可伴有头痛、眼花心悸、失眠、脚步轻飘、注意力不集中、容易疲倦等症状。高血压晚期可并发心绞痛、肾功能减退、中风等疾病。本病多见于中、老年人。

◎ 营养成因

❶ 过量摄入钠：经常过量食用含钠较高的食物，会引起水分在体内滞留，同时促使体内血容量相对增加，钠在体内蓄积也可引起动脉管径变小，导致心脏将血液注入血管的阻力变大，从而引发高血压。

❷ 其他元素与高血压的关系：氯、钾、钙、镁、镉对血压都有影响。氯的作用跟钠差不多，是盐的另一成分，应少摄取。而钾、钙、镁的摄入量充足对血压的降低很有意义，相反则会使血压升高。过分摄入镉也会使血压增高。

❸ 脂肪与高血压：过多摄入动物脂肪或内脏会使血压升高，而存在于植物食品中的不饱和脂肪则能降低血压。

❹ 高纤维饮食与高血压：大量摄入高纤维饮食可降低血压，相反则会增加血压。这是因为食物纤维能促进胆固醇代谢，抑胆固醇吸收，从而有利于血压的降低。



❻ 酒精、咖啡、香烟和高血压：这三种物质都会导致血压的升高，也是高血压患者在饮酒、吸烟、饮咖啡的人群中较为多见的原因。

◎ 饮食调理

❶ 控制热量，降低体重，保持理想的标准体重。控制体重要注意热量摄入，可根据劳动强度而定，建议每千克体重供给25～30千卡的热量或更低一些。



❷ 脂肪限量，减少动物脂肪的摄取，并减少摄取含丰富胆固醇的食物，如蛋黄、肥肉、动物内脏、鱼子及带鱼等（胆固醇小于300毫克/天，脂肪占总热量30%以下，饱和脂肪酸占总热量10%以下），对高血压的防治很有积极意义。应多摄入不饱和脂肪，常吃新鲜水果、蔬菜。

❸ 摄入钾、钙、镁：低钾、低钙、低镁也是高血压发病因素之一。分析研究表明，新鲜食物含钾高，而人工食品一般含钾低，所以应多进食新鲜蔬菜和水果，少吃盐腌制品等。如在高钠饮食中加入钙，或多吃一些含钙的食物，那么血压会有所降低。多吃含镁的食物，如坚果、大豆、豌豆、谷物、海产品、深绿色蔬菜和牛奶，也可降低血压。

❹ 防止胰岛素分泌的增加：防止暴饮暴食，减少碳水化合物的摄入，勿过度饥饿等，以防进食后诱发胰岛素分泌增加而导致高血压。



❺ 饮食宜清淡：饮食清淡有利于降低血压。有利于自疗的食物有豆类、胡萝卜、芹菜、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、白木耳、食用菌、花生、葵花子、芝麻、核桃、香蕉、柚子、苹果等。少食一些高脂肪、高胆固醇的食品，如蛋黄、奶油、猪肝、猪脑等。

❻ 戒烟、限制饮酒：研究证明，尼古丁可迅速增加动脉血压。吸烟者的恶性高血压和蛛网膜下腔出血的发病率较高，吸烟者冠心病和猝死的危险性可增加1倍以上，吸烟还会降低某些降压药物的疗效。经常饮酒并使体内酒精含量超过一定浓度后可导致血压升高，所以提倡戒烟和限制饮酒（每日饮酒最多不可超过50毫升）。

❼ 无盐饮食：外国医学机构研究认为：人们日常食物中，钠的摄入量已足够维系人体对钠的需要。食盐只应作为一种调味品，而国人每日平均摄入盐量为6～25克，这可能是国内高血压患者较多的原因之一。但仅降低盐类摄入量是不够的，应从饮食中把盐类完全除去。仔细阅读食品包装说明，避免含有“盐”、“苏打”、“钠”或带有“NA”标志的食品。而对于无高血压的人，食盐摄取量应限制在5克以内，这是比较安全的。

◎ 全日食品量及饮食举例



谷类（大米、面粉、小米、玉米、绿豆）200～250克；肉类（瘦猪肉、牛肉、鱼、虾）、蛋、豆制品150～200克；蔬菜500克；水果250～500克；牛奶200克；植物油2汤匙；食盐3～4克，总计：蛋白质56～70克，脂肪50～58克，糖类230～267克，总热量1594～1870千卡。

◎ 宜食食物

❶ 食用高纤维素食品，补充大量纤维素。应多食用谷类，如糙米、荞麦、小米和燕麦，但是补充纤维素时要与其他补养品和药品分开服用。

❷ 多食水果和蔬菜，如：苹果、芦笋、香蕉、甘蓝、茄子、香瓜、大蒜、柚子、绿色蔬菜、豆类、瓜类、葡萄干和甘薯等。



❺ 饮用新鲜果汁、新鲜蔬菜汁，如甜菜汁、芹菜汁、胡萝卜汁、黑加仑汁、柑橘汁和西瓜汁。

◎ 限制与禁忌食物

❶ 尽量少摄取动物脂肪，如猪肉、牛肉、鸡肝、肉汤、腌牛肉、乳制品、香肠、烤肉和加工肉食等都应避免。

❷ 避免酒精、咖啡及香烟等刺激性物质。

❸ 禁食长期存放的奶酪、肉、鱼类、鳄梨、巧克力、蚕豆、腌鲱鱼、雪利酒、葡萄酒、酸奶等。

❹ 服用单胺氧化酶抑制剂时，应避免使用高酪胺及其前体酪氨酸，两者联合会导致高血压及中风。含有高酪胺的食品有：杏仁、香蕉、鳄梨、牛肉、鸡肝、啤酒、奶酪（包括自制奶酪）、巧克力、咖啡、鲱鱼、蚕豆、腌制品、花生、菠萝、葡萄干、南瓜子、香肠、芝麻、酸奶油、葡萄酒、大豆酱油、酵母精（包括啤酒酵母）、酸奶等。

❺ 长期贮存、腌制、发酵或经过类似加工的高蛋白食品都应避免食用。

❻ 忌长期、大量吃胆醇含量高的食物。因为长期摄入高胆醇食物，可引起血脂升高，血脂升高则导致动脉弹性减低，引起舒张压升高。

◎ 食疗方法

❶ 番茄250克，洗净切块，牛肉100克，切成薄片，加入油、盐、酱、糖各适量。

❷ 鹌鹑蛋适量，煮熟后剥壳，用酱油、精盐、料酒腌40分钟，捞出，沥干水分，放入热油锅中炸，至略黄时捞出；水发黑木耳适量，洗净，放入热锅中翻炒5分钟，加入已炸好的鹌鹑蛋，加水、精盐、料酒、芹菜，煮至芹菜熟时点入味精即成。

❸ 银耳5克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量，制成银耳羹。适用于阴虚型高血压。

❹ 取菊花3克，山楂片、决明子各15克，放入保温瓶内，用沸水冲泡，盖焖半小时后饮用。

❺ 胡萝卜适量、洗净榨汁，每次100毫升，每日2次，30天为1个疗程。

❻ 新鲜荸荠120克，旱芹菜60克，加水煎服，每日1剂。

❼ 莴笋、粉皮各适量，加精盐、味精、米醋、姜末等调味，拌匀后食用。

心力衰竭



心力衰竭是指由于心肌收缩减弱，使心脏排血量减少，静脉回流受阻，动脉系统供血不足，而呈现全身血液循环障碍的一系列症状和体征的综合征。

心衰早期常常是一侧心脏发生衰竭，因此可分为左心衰和右心衰以及发展到后期的全心衰竭。左心衰竭主要临床表现为疲乏无力，呼吸困难，夜间睡眠常须垫高枕头，否则就感到憋气，甚至熟睡时突然憋醒。右心衰竭最常见的症状为右上腹部饱胀、便秘、食欲不振、恶心呕吐、夜尿增多或减少、双下肢浮肿。全心衰竭的临床症状是左、右心衰的综合表现。

◎ 营养成因

过去人们一直认为，心脏不会饥饿和营养不良，这种错误的认识延续了近一个世纪。事实上心脏与其他器官一样，没有足够的营养供给，就会出现纤维化、软弱无力、萎缩等症状。心力衰竭常继发于其他疾病，常因其他问题，如疾病本身以及中枢神经系统功能障碍的治疗而被掩盖，没有引起对心脏的重视，导致不同程度的营养不足而诱发心力衰竭。

◎ 饮食调理

❶ 限制钠盐的摄入：选用低盐、无盐、低钠饮食以预防和减轻水肿。低盐饮食即每天摄入食盐2克以下，全天的主副食含盐量应低于1400毫克。无盐饮食即烹调时不添加食盐及酱油，全天主副食中含盐量低于600毫克。低钠饮食除烹调时不添加食盐及酱油外，全天主副食品含钠量低于500毫克 。服用大量利尿剂时，可适当增加食盐的摄入量。



❷ 少量多餐、不宜过饱：应少量多餐，每天5～6餐，避免过饱而引起胃肠过度充盈，增加心脏的负担，诱发心律失常或心绞痛等不良后果。

❸ 适量供给脂肪：脂肪热能高，影响消化，在胃内停留时间长，使其胃部饱胀不适。过多的脂肪还会抑制胃酸分泌，影响其消化。肥胖者腹部脂肪过多，横隔上升，压迫心脏使胸部感到闷胀不适，因此肥胖者更应控制脂肪的摄入量。

❹ 适量摄取蛋白质：全天总量为50～75克，心衰较严重时，每天宜按体重0.8克/千克摄入蛋白质。因为蛋白质食物的特殊动力作用较高，可能增加机体的代谢率，影响心衰的恢复，应不同程度地限制蛋白质的摄取。

❺ 补充丰富的维生素及矿物质：多食用鲜嫩蔬菜、山楂、梨、香蕉、草莓、橘子等，以补充足够维生素，保护心肌功能，增强身体抵抗力。注意补充钾及镁，因慢性心力衰竭，用排钾性利尿剂和洋地黄药物时，会使胃肠淤血，食欲减退。钾盐摄入量减少，所以应选择含钾较多的食品，如川冬菜、紫菜、干蘑菇、荸荠、红枣，以及谷类等含钾丰富的食物。



◎ 饮食禁忌

❶ 禁食含钠丰富的食物。

- 用苏打、发酵粉、碱制成的馒头、面包、饼干等。
- 肉松、香肠、咸鱼、咸菜、火腿、腐乳等腌制品。
- 各种含钠饮料及调味品如汽水、味精、番茄酱、啤酒等。
- 挂面、海味、奶油、猪肾、乳酪、松花蛋、香豆干等。
- 糖果、巧克力、葡萄干、果仁等。
- 含钠高的蔬菜是有芹菜、青萝卜、油菜、茼蒿菜及瓜茄类。

❷ 禁食刺激性大、产气多的食物，如浓茶、烈酒、蒜、葱、鱼汤浓汁等，以免刺激心脏，诱发心力衰竭。

◎ 营养食谱

虫草紫糯粥

［用料］紫糯米100克，冰糖50克，冬虫夏草粉10克。

［制作］①将紫糯米淘洗后，加水3杯，小火煮成粥。②加入冰糖和冬虫夏草粉，小火焖煮15分钟后熄火。③将锅盖严，焖5分钟即可。

［功效］可益气养阴，适用于心律失常、胸闷心悸。

人参

人参是一种很好的强心剂，可提高心肌的兴奋性，增加心脏的应激能力及心肌的收缩力，并能调节血管，降低血液黏稠度，减少外周的阻力。

- 红参或白参约6～10克，加冰糖适量，隔水蒸熟后改小火蒸约1小时，服食即可，每日一剂，服用一周。
- 取红参或白参50克，母鸡一只，洗净，将人参切片后放入鸡肚内，加冰糖约半斤，黄酒适量，清水适量，隔水蒸至熟烂，即可食用。

肺心病



肺心病是慢性肺源性心脏病的简称。

肺源性心脏病主要是由于支气管、肺组织、胸廓或肺动脉血管病变导致肺动脉高压引起的心脏病。根据起病的缓急和病程长短，可分为急性和慢性两类，临床多见慢性肺源性心脏病，它是由肺、胸或肺血管病变导致肺循环阻力增高、肺动脉高压、右心室肥大，最终引起心肺功能衰竭的一种心脏病。是中老年人的常见病、多发病。

◎ 营养治疗

❶ 肺心病为慢性消耗性病症，病程较长，且易反复发作，病发时患者体内蛋白质及热量消耗很大，使患者体质逐渐降低。故应给予患者高蛋白、高纤维素、高热量而又容易消化的食物，同时应适当多进食补肺脾肾的食物，如杏仁、核桃仁、莲子、豆浆、茯苓、薏米等。

❷ 肺心病患者咳痰清稀时，应多吃些温性食物，如骨头汤、猪肺汤、排骨汤、瘦肉、鸡汤、肝汤、蛋羹、豆制品等；久患肺气肿者，宜选用滋阴生津的食物，如梨、山楂、话梅、杏子、杏仁、苹果、鳖、老鸭等。

❸ 体重正常的病人应给予平衡的饮食，以增强呼吸道的抵抗力；体重低于正常值者，应给予高热能高蛋白饮食，以利于受损伤的支气管组织修复。

❹ 适量限制奶类：因奶制品易使痰液变稠，使感染加重。

❺ 维生素A和维生素C亦可增强机体免疫力，促进支气管黏膜的修复，应注意补充。

❻ 增加液体摄入量：大量饮水，有助于痰液稀释，保持气管通畅。

❼ 忌食刺激性食物：如过冷、过热及其他刺激性食物，可刺激气管黏膜，引起咳嗽。



◎ 营养食谱

萝卜柿霜饮

［用料］白萝卜500克，饴糖150克，柿霜9克，川贝6克。

［制作］将白萝卜绞汁，盛入碗内，加入饴糖，蒸化，趁热临服时将柿霜、川贝粉调入，一并服下。

［食用］每日服2～3次。

［功效］润肺化痰，主治阴虚肺热肺燥，久咳痰黏。

冬瓜鲤鱼汤

［用料］冬瓜300克，鲤鱼一条（约500克），油、葱、黄酒等调料适量。

［制作］①将冬瓜洗净切成块，将鲤鱼洗净切成段。②将鲤鱼块放入热油锅内煎至微黄，再加适量水，撒去浮沫，然后加入调料及冬瓜块，煲煮至成汤即可出锅食用。

［功效］利水化痰，益气养心，适用于肺心病患者。



肺心病患者安全越冬的注意事项

- 加强身体锻炼，增强抗病能力。病人可根据自身状况，选择合适的体育锻炼方法，如打太极拳、散步、打乒乓球、做健身操、慢跑等。也可坚持冷水洗脸、冷毛巾擦脸，进行耐寒锻炼。



- 加强自我保健，注意防寒保暖。病人在冬季要增强自我保护意识，注意收听天气预报，及时增减衣服。特别要注意脚的保暖，睡前用热水洗脚，入睡前可用电热毯或热水袋将被窝预热，平时要勤晒被褥，勤换衣服，讲究个人卫生，避免过度疲劳，保证充足睡眠。
- 合理增加营养，增强身体素质。冬季热量消耗多，散热快，宜适当进食高热量、高蛋白饮料。饮食中要富含维生素C和维生素E，多吃水果、蔬菜、猪肝等。瘦肉、鸡蛋宜适量，应忌食辛辣过咸食物，肉类不宜吃得过多。
- 力戒吸烟饮酒，保持空气新鲜。抽烟喝酒可使肺心病加重，有此嗜好者当忍痛割舍。病人还要避免接触有害气体，如煤、油烟的刺激。要注意室内空气流通，经常开窗换气，保持空气新鲜，厨房内要装排气扇或抽油烟机。

急性脑血管病



急性脑血管病发病率高、病死率高，致残率高，是当今社会严重威胁人类生命健康的疾病之一。

急性脑血管病又称为中风或脑血管意外，可分为出血性和缺血性两大类。前者包括脑出血、珠网膜下腔出血，后者包括动脉硬化性脑梗塞、脑栓塞和短暂性脑缺血发作。本病大多发生在中年以上，尤其是高血压患者，是老年患者主要死亡原因之一，在临床上以动脉硬化性脑梗死及脑出血最为常见。



◎ 营养成因

流行病学调查发现，脂肪摄入过多（占总热能40%）的地区，脑缺血、脑梗死发病率明显多于其他地区，而低脂肪、低蛋白质、高钠饮食地区，脑出血发病率也高。研究证实血清胆固醇过高，易发生粥样硬化性血栓，而高血压同时胆固醇过低，会增加动脉壁的脆性，易发生出血。营养失调不仅仅是主要营养素数量之间的比例失调，在一定程度上，质量比数量更重要。若饮食为高钠、低钙、低钾，易发生原发性高血压和中风。脂肪中的不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比例失调，也会破坏细胞膜，影响胆固醇的降低。



◎ 营养饮食原则

❶ 禁止过量饮食，防止肥胖，食盐每天不超过5克为宜。

❷ 多食蔬菜，因蔬菜中含有丰富的钾，尤其在菜汤中含有大量钾，摄入足量钾能增加钠的排出。蔬菜中还含有大量维生素C，有提高血清钙离、防止血液凝固、止血及增强血管功能的作用，叶绿素对所有器官和组织都有刺激作用。

❸ 多吃大豆及大豆制品等植物性蛋白质，少量吃动物性蛋白质和脂肪。

❹ 少吃白糖，忌烟酒，适量饮用淡茶。

◎ 营养治疗

❶ 重症患者营养饮食调理：重症或昏迷患者在起病时如有呕吐、消化管出血则应禁食，并从静脉补充营养。三天后开始鼻饲，起初以米汤、蔗糖为主，每次不超过250毫升，每天4～5次。在耐受的情况下，可给予混合奶，以增加热能、蛋白质和脂肪，可吃牛奶、米汤、蔗糖、鸡蛋、少量植物油。对昏迷时间较长，又有并发症者，应供给高热量、高脂肪的混合奶。鼻饲速度要慢些，防止返流进入气管内。

❷ 普通患者营养饮食调理：

- 宜多进食含蛋白质高的鱼类、家禽、瘦肉等，豆类每天不少于30克。
- 脂肪不超过总热能的30%，胆固醇应低于每天300毫克。应尽量少吃含饱和脂肪酸高的肥肉、动物油脂以及动物的内脏等。
- 含碳水化合物食物以谷类为主，要粗细搭配，品种多样化。
- 限制食盐的摄入，每天在5克以内，如使用脱水剂，或是利尿剂，可适当增加摄入量。
- 为保证获得足够的维生素，每天应供给新鲜蔬菜。
- 进餐应定时定量，少量多餐，每天4～5餐，晚餐应清淡易消化。

◎ 营养食谱

健脑粥

［用料］粳米100克，核桃仁25克，百合10克，黑芝麻20克。

［制作］四者加水适量煮粥食用。

［功效］经常食用可促进人体的代谢，改善血液循环，降低血清胆固醇含量，消除血管壁沉积的胆固醇，并能减轻原发性高血压、动脉硬化的症状。

人参枸杞粳米粥

［用料］人参2克，枸杞子10克，红枣7枚，天麻5克，粳米、冰糖适量。

［制作］①将人参研为细粉，红枣去核，枸杞子洗净，粳米洗净。②将粳米、人参粉、红枣、枸杞子、天麻一起加入清





水中煮至成。此时将天麻夹出，放入冰糖，待冰糖溶化即可。每日1剂，早晚服用，常食即可。

〔功效〕益气温中、定静补虚、息风化痰。对治疗脑血管疾病有良好效果。

炒大白菜

〔用料〕大白菜250克，酱油5克，花生油10克，精盐2克。

〔制作〕①大白菜去掉老叶，洗净沥干，切成3厘米长的段。②炒锅中放入花生油，烧至八成熟，下大白菜，大火快炒至半熟，加入酱油和精盐，再炒至熟透。

〔食用〕每天吃1次，单食或用于佐餐，肺寒咳嗽者忌食。

〔功效〕清热除烦，通利肠胃，解渴利尿。适用于口干烦躁，大小便不畅及冠心病、脑血管病和高血压。



中风不同症状的食疗验方

- 眩晕头痛、面红耳赤、口苦咽干者。此类患者饮食以清淡甘寒为主，如绿豆、芹菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、蚌或珍珠母粥。

珍珠母粥：用蚌或珠母约100克，粳米50克，先将蚌或珍珠母用水煎煮，取其汁与粳米共煮成粥即可食用。

- 痰多、便秘、舌苔厚腻黄者。此类病人宜多食用萝卜、丝瓜、冬瓜、梨、香蕉、芹菜、竹沥粥、冬瓜子饮。

竹沥粥：竹沥20毫升，小米50克共煮成粥可食。

冬瓜子饮：将冬瓜子适量捣烂，加红糖开水冲服。

- 易汗、乏力、气短、手足肿胀、舌质淡胖者。此类人可服用益气利水的药膳，如人参汤、黄芪赤小豆粥、茯苓粉粥、黄芪粥等。

黄芪赤小豆粥：黄芪50克，水煎取汁，并与赤小豆100克共煮成粥可食。

- 头晕、耳鸣、手足心热、足痿不行，舌质红、少苔或无苔者。此种病人可服用养阴生津、补肾通络的药膳，如甲鱼汤、淡菜汤、生地黄粥、麦冬粥、枸麦饮等。

枸麦饮：枸杞子30克，麦冬30克，二者加水适量共煮，待汤沸时再小火煮约10分钟，可代茶饮用。

血栓性静脉炎



血栓性静脉炎为一常见的周围血管病，属中医“脱疽”的范畴。

血栓性静脉炎多与职业有关，如售货员、售票员、纺织工人及教师等长期从事站立或受寒冷潮湿机会较多的工作人员，易患此病；也有部分病人因静脉输入有刺激性液体；注射硬化剂、砷剂，以及手术后、妊娠、产后等长期卧床的病人亦易患此病。此病发展迅速，如治疗及时，则预后较好，反之若治疗失当，则可能反复发作、迁延不愈。

◎ 主要症状

血栓性静脉炎多发生于下肢静脉。临床表现可有下肢肿胀及行动困难，局部有烧灼感、涨满感、沉重感。可有发热及全身不适，局部有红肿片块，类似丹毒样红斑，如手掌大小，尤其在红斑片块中央有皮肤硬结、压痛，结节的上下均有条索状结节的静脉血栓形成，常在静脉曲张的患者中并发。红色斑片逐渐变为紫红或暗紫色斑片，愈后留有色素沉着。



◎ 营养饮食原则

1. 饮食宜清淡多汁，容易消化且营养丰富，忌食辛辣、肥腻之物，如辣椒、花椒、大蒜、胡椒等。
2. 经常食用大量新鲜水果、蔬菜、生坚果、植物籽、大豆制品及全谷食物，以满足机体对各种营养素的需要。
3. 宜多食用生姜，可促进血液循环、净化血管、稳定血压。
4. 多喝银杏茶水，可以改善微循环及大脑功能，具有抗氧化作用。
5. 禁止食用任何乳制品、煎炸食物、盐腌食物及加工食品。
6. 忌食生冷之物，如冰棍、汽水、凉菜等。



◎ 营养食谱

清蒸鲈鱼

〔用料〕鲈鱼1条，火腿（方形）3片，香菇3朵，姜6克。A料：酒1汤匀，盐2克，葱4根。

〔制作〕①将鲈鱼洗净，从腹下剖开，两侧各划斜刀3刀，用A料抹上鱼身待用。②香菇泡软去蒂，对半切；火腿切成3毫米厚片状，再对切成三角状。③将香菇片、火腿片分别塞入鱼刀口肉缝后，将鱼立放在盘中，铝箔纸包起尾部，鱼周围淋上酒，加盖，旺火蒸8分钟，去铝箔纸即可。

〔功效〕营养丰富，温寒补气。

树蛙肉饼

〔用料〕树蛙（斑腿树蛙）肉150克，猪瘦肉50克，生姜6片，香菇5克，淀粉、酱油、精盐、味精各少量。

〔制作〕①将树蛙剖腹去内脏，洗净，剁去嘴尖及脚爪。猪瘦肉洗净、沥干。生姜刮去外皮。香菇润软剪去菇柄。四料一起共剁成肉蓉。②将肉蓉放于大碗中，加入酱油、淀粉、味精及精盐，搅拌均匀，腌渍入味，再注入适量清水，置于锅中隔水蒸熟。

〔功效〕消炎止痛，促进血液循环。

静脉曲张



静脉曲张就是静脉的异常扩张。在西方发达国家，四十岁以上人群的罹病率约为5%，尤其是女性，约三分之二以上都有不同程度的静脉曲张。

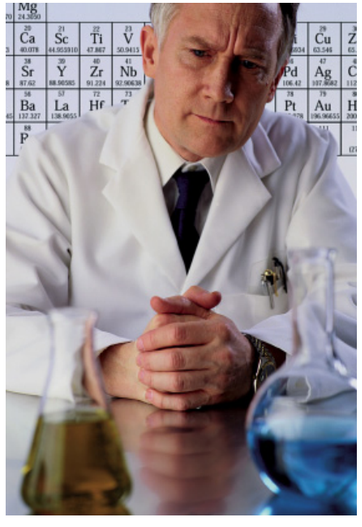
静脉曲张是临床常见病，尤其是体力劳动者，由于长期从事站立工作，使下肢静脉压力增高，影响下肢静脉血液回流，并损伤静脉瓣膜，出现下肢沉重、胀痛、足踝部浮肿，休息抬高肢体后减轻。病人常不予以重视，但日久可并发小腿色素沉着、湿疹样皮炎、小腿溃疡 。

◎ 主要症状

静脉曲张在发生之初，往往没有明显的症状。有人会觉得小腿皮肤痒、腿部肿胀、酸痛、疲劳、腿部有沉重感，特别是女性在经期刚要来时最严重，尤其是站一整天下来，小腿特别酸痛、脚踝肿胀，把脚抬高就比较舒服。当静脉曲张越严重，疼痛就越明显，甚至发生脚部血液淤积，脚踝变紫色。更严重者，血液不易回流会发生色素沉淀、湿疹样皮肤炎，并可能产生郁积性溃疡。有时静脉破裂会出血。有时也会沿着静脉壁产生血块发炎，即血栓性静脉炎，表皮会沿着静脉呈现红肿、疼痛的症状，甚至可摸出非常疼痛的结节。若血栓跑到肺脏，就有可能发生致命的肺栓塞症。

◎ 营养成因

在日常饮食中，如果长期缺乏维生素C和生物黄素类物质，就会使血管的柔软度和柔韧性降低，同时动脉和静脉都会受氧化剂的损害，四肢及末梢血液循环变差。如果饮食单调而又缺乏营养素的补充，就会在某一致病因素的作用下，继发静脉曲张。



◎ 预防方法

静脉曲张尤其需要及早提防，因为它一旦在小腿出现，就很难根治，而最简单的预防方法，就是令腿部得到足够的休息，促进血液循环，方法包括：

1. 避免长时间站立或长期呆坐，平常应多散步，以舒展筋骨。
2. 避免穿紧身衣物或鞋袜，改穿长筒弹力袜以防静脉外向膨胀。
3. 坐下时把下肢稍微抬高，可促进血液循环。
4. 睡觉时将脚微微垫高，可促进血液循环。
5. 避免身体处于高温状态，例如桑拿。
6. 治疗会令腹内压升高的疾病，例如便秘。
7. 避免过度肥胖，增加双脚压力。



◎ 营养防治

1. 新鲜蔬菜和水果不能少：新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素及矿物质，可以改善组织的氧化作用，增加血液循环，提高机体免疫力。如新鲜水果中含有大量维生素C，可以通过降低血凝倾向，改善血液循环，促进康复，预防淤伤。新鲜蔬菜含有丰富纤维素，能避免便秘，保持肠道清洁，改善肛周围的血液循环，预防末梢静脉曲张和痔疮的形成。
2. 要有足够的蛋白质：要多吃含蛋白质丰富的食物，如鱼、牛、羊肉等，大豆以及豆制品也含有丰富的植物蛋白，也应多吃。充足的蛋白质可以维持体内所有营养物质的平衡，增强免疫力，保护细胞，还可以乳化脂肪，促进血液循环。
3. 含维生素E丰富的食物：多吃含维生素E的食物，可以改善血液循环，减轻腿部的沉重感。含维生素E丰富的食物有：洋白菜、菠菜、甘蓝、麦芽、坚果类、大豆、全麦、粗粮、蛋等。

◎ 营养食谱

黑豆活血粥

〔用料〕黑大豆、粳米各100克，红糖适量，苏木15克，鸡血藤20克，玄胡面5克。

〔制作〕先煎苏木、鸡血藤，取汁煮黑大豆、粳米、玄胡面为粥，加红糖食用。

〔功效〕软化血管，促进静脉曲张的恢复。

龙眼莲子粥

〔用料〕龙眼肉5枚，莲子15克，糯米30克。

〔制作〕将糯米洗净，与龙眼肉、莲子一同煮成粥食用。

〔功效〕养血活血，增强免疫力，促进静脉曲张恢复。

罐焖仔鸡

〔用料〕雄仔鸡1只，鸡血藤、当归各20克，桂枝、桃仁各10克，生麻黄3克。

〔制作〕将上述材料一同放入罐中，加水适量，文火焖熟食用。

〔功效〕营养丰富，可增加局部血液循环。



常食海鱼为何不易得冠心病

早在20世纪70年代，一位曾经获得诺贝尔奖金的美国科学家，发现了这样一个秘密：同样是爱斯基摩人，因居住的地点不同，健康状况就不一样。生活在丹麦领地格陵兰的爱斯基摩人，以捕鱼为生，饮食以海鱼、海豹等海洋生物为主，他们几乎不患冠心病，也不易患哮喘、牛皮癣，糖尿病更是闻所未闻。而生活在北美的爱斯基摩人以狩猎为主，他们的饮食的以肉类为主，这种西方人典型的高脂肪、高胆固醇的饮食，导致了众多人患冠心病。

为什么食海鱼的人不太容易患冠心病之类的心血管疾病呢？经这位科学家通过深入的研究，终于揭开了这个谜：原来，海产鱼中含有丰富的两种高度不饱和脂肪酸，即二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），被人体摄入后，便可产生降血脂、抑制血小板聚集和延缓血栓形成的作用。



扁桃体炎



扁桃体炎一般是指腭扁桃体的非特异性炎症，可分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。



扁桃体炎大多在机体抵抗力降低时感染细菌或病毒所致，起病急，以咽痛为主要症状，伴有畏寒、发热、头痛等症状，是儿童和青少年的常见病。慢性扁桃体炎是由于急性扁桃体炎反复发作所致，表现为咽部干燥，有堵塞感，分泌物黏，不易咳出，口臭，若反复发作可诱发其他疾病，如慢性肾炎、关节炎、风湿性心脏病等，因此须积极治疗。患者平时要锻炼身体，增强体质，注意口腔卫生，及时治疗附近组织的疾病，饮食宜清淡，不吃辛辣刺激性食物，戒除烟酒。

◎ 营养成因

营养不良是发生扁桃体炎的主要原因，长期低蛋白、低碳水化合物的饮食，会造成人体抵抗力下降，细菌或病毒就极易侵袭机体，引发扁桃体炎。

◎ 营养治疗

❶ 急性期的营养饮食调理：急性期患者会出现咽喉疼痛、吞咽困难、声音嘶哑、头痛、鼻塞，有时可伴有恶心、呕吐、发热等症状。这一时期饮食宜清淡、爽口，多采用流质饮食，可食用米汤、藕粉、豆浆、面条汤等，多吃西瓜、葡萄、梨、柑橘等水果，多喝水或各种果汁饮料，补充机体所需的水分。病情好转后，多进食营养丰富且易消化的软食，如蛋羹、绿豆粥、清蒸鱼羹等。

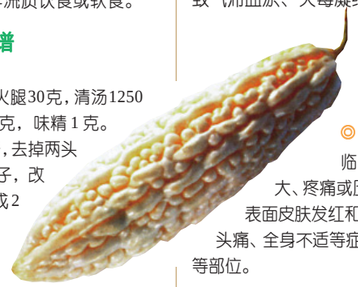


❷ 慢性扁桃体炎的营养饮食调理：慢性扁桃体炎多由急性扁桃体炎发展而来，在急性期没有及时治疗，长期反复发作而转成慢性。患者常有咽喉疼痛不适，颌下淋巴结肿大、头痛、耳痛等症状。这时，宜食清热解毒的食物，如绿豆汤、赤小豆粥、白菜、白萝卜、鲜黄花菜、丝瓜、马齿苋粥，多饮纯净水以及鲜水果汁。一定忌食油腻、炸、烤及辛辣食物，忌烟酒。

❸ 扁桃体切除术后的饮食调理：扁桃体切除是临床常见手术，如果用局部醉麻，术后4小时即可给予冷牛奶、藕粉、冰淇淋等。多饮冷开水，以保持口腔和咽部清洁。若用全身麻醉者，应待清醒后，方可进食。应进流食，食物宜清淡且易于消化。禁食过咸、过酸的流食，因其易刺激创面，引起疼痛。也不宜进食过热的食物，以免使伤口血管扩张而不利于止血。一般手术后1～2天可改为半流质饮食或软食。

◎ 营养食谱

清汤苦瓜



［用料］苦瓜500克，瘦火腿30克，清汤1250克，胡椒面1克，精盐2克，味精1克。

［制作］①先把苦瓜洗净，去掉两头的尖，一剖两半，挖去瓤子，改切5厘米长的段，再顺切成2厘米宽的片。火腿切成丝，用250克清汤加入少许盐、味精待用。②烧开水，把苦瓜下水汆熟，捞到有盐的凉清汤内泡半小时。③余下的汤，加入盐、味精、胡椒面烧开。此时把苦瓜捞出，控去汤，放在碗中，加入烧开的清汤即可。

［功效］爽口利咽，清热解毒。

苦菜也治扁桃体炎

苦菜又名苦荬菜。李时珍说：“苦菜即苦荬，家栽者呼为苦苣，实一物也。其茎中空，折之有白汁，茎上之叶抱茎，开黄花如初生野菊，结子后有白毛随风飘扬，落地即生。”它是菊科草本植物，幼苗形如蒲公英，易和蒲公英混淆，但蒲公英不抽茎，仅抽出一花茎，可以此识别。

- 功效：有消炎解毒的作用。适用于阑尾炎、肠炎、子宫炎、乳腺炎，以及咽喉、扁桃体炎等。
- 成分：含有蛋白质、脂肪及多种维生素。
- 家庭应用：治疗扁桃体炎、急性咽炎、上呼吸道感染，可用苦菜2两、野菊花5钱，以水煎服。



急性淋巴结炎



急性淋巴结炎是由金黄色葡萄球菌或链球菌等化脓菌沿淋巴管侵入淋巴结所引起的急性化脓性炎症。

本病相当于中医学“疔疮”、“胯腹痈”等范畴。其病因是脏腑积热，复经外伤感染风邪，致气滞血淤、火毒凝结为患；或因饮食不节，脾运化失职，水湿停于肌腠，郁而化热，热伤脉络而发病。

◎ 主要症状

临床早期表现为淋巴结肿大、疼痛或压痛，淋巴结黏连成硬块，表面皮肤发红和水肿，常伴有畏寒、发热、头痛、全身不适等症状。病变常见于颈、腋窝等部位。

◎ 营养防治

急性淋巴结炎治疗的重点是积极处理原发病灶。注意休息，局部可采用湿热敷和外敷药物治疗。饮食宜清淡可口、易于消化，多吃一些清热解毒的食物。如绿豆汤、马齿苋粥、西瓜皮粥、丝瓜、芹菜等。多饮一些清热的菊花茶、金银花茶、秋梨膏等。忌食辛辣燥热的食物，如韭菜、辣椒、葱、姜及烟酒，也忌食海腥、羊肉等发物。





◎ 营养食谱

瓜皮粥

［用料］西瓜皮、冬瓜皮、黄瓜皮、绿豆各80克，粳米100克。

［制作］①将三种瓜皮洗净，与绿豆一同放入锅内加水，文火煮10分钟。②再将洗净的粳米放入锅内一同煮成粥，食用。

［功效］清热解毒，消肿痛。

冬菇菜干汤

［用料］菜干100克，冬菇6个，红豆25克，姜2片，红枣数粒。

［制作］①红豆、红枣分别洗净，红枣去核，待用。②将菜干和冬菇（去蒂）浸软，一同洗净，沥干留用。③将菜干、冬菇、红豆、红枣及姜片同时放入汤煲内，注入适量清水，煲滚，再用慢火煲至汤浓，加入调味料即成。

［功效］有清热、消肿、利尿、解毒、排脓、养胃、健脾和养血之功效，适用于热毒所致之病。

颈部淋巴结核



颈部淋巴结核由结核菌感染而致，常为全身结核的一部分。

结核菌多从扁桃体、龋齿入侵，或继发于肺部结核。其表现是颈部淋巴结肿大，常位于胸锁乳突肌的前、后缘。初期肿大淋巴较硬、无痛、可推动。病变发展，形成淋巴结周围炎，使淋巴结与皮肤及周围组织粘连；淋巴结之间互相粘连，融合成团，形成不易推动的结节性肿块。晚期，淋巴结发生干酪样坏死、液化，形成寒性脓肿（无发热、疼痛等急性炎症的表现）。脓肿溃破，流出豆渣样或稀米汤样脓液，形成经久不愈的窦道或慢性溃疡。



◎ 营养防治

中医认为本病发病原因主要是肝气郁结，脾失健运，痰火凝结，积聚成核。所以患了颈部淋巴结核后，患者一定要注意饮食和情绪，可以多食用如佛手一类具有舒肝理气、降火祛痰作用的蔬菜。饮食要营养丰富，可选择高蛋白、高热量、高维生素、适量矿物质的平衡饮食。适当多吃肉类、鱼类、蛋类、乳制品及养阴益气的食物，如瘦猪肉、木耳、芋头、冬瓜、苹果、藕、番茄、豆制品等。忌食辛辣刺激、煎炒油腻的食物及腥味食物，并戒烟戒酒。

◎ 营养食谱

荔枝汤

［用料］荔枝肉适量，海藻、海带15克。

［制作］将三味用热水煎后服食。

［作用］适用于气血两虚的患者。



低血压



一般认为成年人肱动脉血压低于12/8千帕则为低血压。

低血压有急慢性之分：

❶ 急性低血压是血压由正常水平或较高的水平突然明显下降，主要表现为晕厥与休克两大类临床综合征。

❷ 慢性低血压又分为体质低血压和体位性低血压两种，前者常见于体质弱者，女性较多，并有家庭遗传倾向，多半没有自觉症状，其低血压只在体检中偶然发现，没有重要的临床意义。一些患者有头晕、头痛甚至晕厥、心悸等类似神经官能症的表现，通常是因某些慢性疾病或营养不良所致；后者是从平卧位突然转变为直立位，或长时间站立时发生低血压，严重者可引起晕厥，其典型症状是直立时血压下降，有衰弱感，但无汗，发病机理可能是植物神经系统功能失调，引起直立时小动脉收缩功能障碍所致。由此可见，贫血和低血压在临床上是无任何因果关系的两大类不同的疾病。



◎ 饮食调理

治疗低血压病，饮食疗法也是治疗本病的有力措施之一，可逐渐提高患者的身体素质，改善心血管功能，增加心肌收缩力，增加心脏排血量，提高动脉管壁紧张度，从而逐步使血压上升并稳定在正常水平，消除低血压带来的种种不适症状。低血压病人的饮食选择包括下列几点：



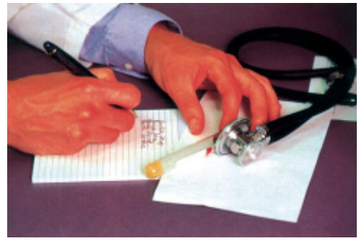
❶ 晕素兼吃，合理搭配饮食，保证摄入全面充足的营养物质，使体质从纤弱逐渐变得健壮。

❷ 如伴有红细胞过低，血红蛋白不足的贫血症，宜适当多吃富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B_{12}、维生素C等“造血原料”的食物，诸如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾、贝类、大豆、豆腐、红糖及新鲜蔬菜、水果。

❸ 莲子、桂圆、大枣、桑椹等果品，具有养心益血、健脾补脑之功效，可常食用。

❹ 宜适当食用能刺激食欲的食物和调味品，如姜、葱、醋、酱油、糖、胡椒、辣椒、啤酒、葡萄酒等。

❺ 与高血压病相反，本病宜选择适当的高钠、高胆固醇饮食。氯化钠（即食盐）每日需摄足12～15克。含胆固醇多的脑、肝、蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食物，适量常吃，有利于提高血胆固醇浓度，增加动脉紧张度，使血压上升。



❻ 常吃生姜，能促进消化、健胃、升高血压。可将姜末撒于菜汤中或用姜末泡水代茶。

❼ 少吃冬瓜、西瓜、芹菜、山楂、苦瓜、绿豆、大蒜、海带、洋葱、葵花子等具降压效应的食品。

◎ 食疗方法

❶ 乌骨鸡1只（约重1500克）。将鸡去毛剖肚洗净，在鸡腹肚中放入当归头60克、黄芪50克、红糖150克、米酒50克，再将鸡肚皮缝紧，入锅隔水蒸熟，吃肉喝汤，每半月吃一次，连吃两月。

❷ 红枣15枚去核，栗子150克，净鸡1只，鸡切成块状，大火煸炒，后加佐料，煮至八成熟，加红枣、栗子焖熟食之。

❸ 鲫鱼1条，糯米60克。将鱼洗净（不要去鳞）与糯米共煮成粥，每周用2次，连服两月。

❹ 嫩母鸡1只，黄芪30克，新鲜天麻100克（干品15克）。鸡洗净入沸水中焯一下，用凉水冲洗。将天麻、黄芪切片装入鸡肚内。将鸡放入沙锅中，加葱、姜适量，盐、酒、陈皮15克，水适量，用文火炖至鸡烂熟，加胡椒粉2克，即可食用。

❺ 红枣20克，沙参15克，生熟地各10克，加水适量用炖盅隔水蒸3小时后，加蜂蜜适量，每日分两次吃完，连服15天。

预防血栓宜多吃大蒜

据研究，大蒜、洋葱、胡葱等具有使血液流畅、不易出现血栓的作用。血栓是因血小板凝聚而发生的。在正常状态下，人体内的血小板凝聚因子（TXA_2）和阻碍血小板凝聚的生理活性物质（PG_{12}）绝妙地保持着平衡。但是，一旦到了老年期，就会失去这种平衡，PG_{12}的生成受到抑制，从而容易发生血栓。研究人员调查了葱类蔬菜抑制血小板凝聚的能力，从作用特强的大蒜中又发现了三种新物质；从洋葱中也发现了多种活性物质，其中一种比较有代表性的消炎剂消炎痛和阿斯匹林还具有更强的抑制血小板凝聚作用。这种活性物质就是我们在切大蒜、洋葱时散发出的那种刺人眼鼻的物质。此外，菠菜、菜椒、番茄和甜瓜等蔬菜瓜果和一些调味品中，也含有这种活性物质。





内分泌疾病与营养防治

内分泌是人体重要的调节手段，其作用影响到全身的每一个组织和器官。内分泌疾病涉及内、外、妇、儿各科，由于人们不了解它，往往容易误诊和漏诊。临床常见的内分泌疾病包括：糖尿病、甲亢、尿崩症、垂体腺瘤、柯兴综合征、肥胖病、特发性水肿、原发性醛固酮增多征、痛风、周期性麻痹、更年期综合征、色素病等等。可以说，凡是稀奇古怪难以诊断，同时出现多系统症状的疑难杂病几乎都与内分泌疾病有关。随着社会的发展，人群疾病谱也发生了巨大的变化，内分泌代谢病的重要性也越来越引起人们的重视。



糖尿病

糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病。

其基本病理生理改变是由于胰岛素绝对或相对不足，引起人体内糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发的维生素、水、电解质代谢紊乱。临床上分为一型和二型。病人出现多尿、多饮、多食、消瘦等症状，严重时可发生酮症酸中毒。常见的并发症有急性感染、肺结核、动脉硬化、肾病、视网膜等微血管病变以及神经病变等。

◎饮食营养与糖尿病的关系

近年来，糖尿病在各国发病率都有所增高，从流行病学的调查来看，本病主要是由于身体活动不足和摄入营养过多引起的，现代生活方式是引起糖尿病患病率迅速增高的主要原因。



我国1995年召开的第二届全国糖尿病防治研讨会上，专家们一致的意见是：糖尿病的发病与人们生活水平的提高和生活方式的改变有着密切的关系。现代人摄入的动物蛋白、脂肪和糖越来越多，饮食的总热量不断增加，劳动强度减轻，导致身体发胖。因此，通过对饮食的控制以及相关方面的限制来阻止发胖、防止体重增加，依然是控制糖尿病的关键。

◎饮食治疗的目的

饮食治疗的目的是采用科学的饮食，供给病人足够的营养，以维持机体正常的生理需要，有利于控制体重、血糖、血脂和尿糖；有利于减轻胰岛素的负担，纠正代谢紊乱；有利于防止出现各种并发症；配合药物和锻炼等，形成综合治疗，维持患者身体健康，提高患者生活质量、劳动能力并延长寿命。

◎饮食治疗原则

糖尿病饮食治疗的核心问题是能量平衡，即对人体主要供能物质葡萄糖进行调节与控制。因此，糖尿病的饮食治疗具有三条基本原则：总的能量平衡、营养素平衡及食物分布的平衡。制订饮食计划也得考虑三个基本问题：总热能需要量，所需热能中糖类、蛋白质和脂肪这三大营养素所占比例，以及病人一天中食物的分配方式。



◎保持总的能量平衡

糖尿病人因临床上要限制糖类与热能的需要量，所以，每日热能的需要量与正常人是不同的。

成年糖尿病人每日热能需要量与体重的关系

营养状况	热能需要量（千卡／千克体重）			
	卧床休息	轻体力劳动	中等体力劳动	重体力劳动
肥胖	15	20～25	30	35
正常	10～20	30	35	40
消瘦	20～25	35	40	40～45

以上表中所列为成年糖尿病患者每日热能需要量，儿童、孕妇、哺乳期妇女、营养不良及消瘦者应酌情增加。而对于二型患者中的肥胖者，决定其热能需要量的出发点是减轻体重。正常活动时，饮食中的总热能要求男性为1500千卡，女性为1200千卡，按此标准能有效地减轻体重。

◎保持三大营养素平衡

糖尿病人每日每人饮食中蛋白质、脂肪、糖类的生热比与正常人不同，如表所示：

不同健康状态下三大生热营养素的生热比

营养素	健康人	糖尿病人
蛋白质	10%～12%	15%
脂肪	20%～25%	25%
糖类	60%～70%	60%

❶糖类。一定量的糖类对于平衡而缓和地调节血糖是必需的。糖类中的淀粉、面粉等所提供的热能应达40%。谷物、面粉、蔬菜及其他淀粉中，含有的纤维素能影响多糖成分的吸收率，因此，增加纤维素的摄入量是控制血糖水平的一个重要措施。而对于单糖、双糖，现在认为，糖尿病患者饮食中可以有少量的蔗糖及果糖，但要小心控制，并与其他食物混合食用。



❷蛋白质。所供能量应占15%～20%，才能满足儿童患者身体生长发育的需要以及成年患者维持身体组织结构完整性的需要。要多选用含必需氨基酸丰富的完全蛋白质，如鸡蛋、瘦肉等。

❸脂肪。所供能量不超过总热量的25%～30%，其中饱和脂肪应少于一半。高脂肪饮食可使糖尿病患者合并冠心病及其他心血管疾病的危险性增加。

◎保持食物分布平衡

❶合理分配餐次，以利于调节血糖并使之处于稳定状态。三餐热能分配为1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3；四餐，则为1/7、2/7、2/7、2/7、五餐，则为2/10、3/10、1/10、3/10、1/10。热能的分配应照顾患者饮食习惯，并根据其体力活动强度及胰岛素应用情况随时调整。

❷平时进食的各类水果和零食，亦应计算其热能的含量，然后扣除主食相当热能的用量。

❸应不断调换食物，以调动病人的食欲，保证各种营养素的摄入量能满足人体的需要。

❹全日的食品量及饮食举例：主食225克，瘦肉100克，牛奶250毫升，豆腐干25克，蔬菜600克，植物油28克，水果1个。

总计：糖类216克，蛋白质60克，脂肪44克。

◎宜忌食物

❶食用含胆固醇低的优质蛋白质食物，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类等食品。

❷米、面、薯类、粉条等含淀粉高的食物在总热能比不提高的情况下可任意选食。烹调及食品加工时以低热能的糖精、野菊甙等甜味剂代替糖类。

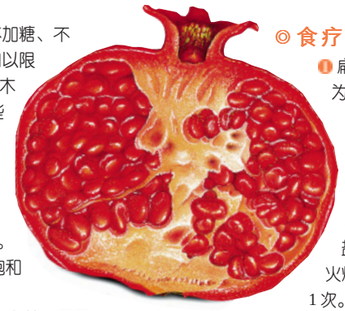
❸增加膳食纤维的摄入，除粗糖、含纤维高的蔬菜和水果外，还可食入豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

❹保证新鲜蔬菜、水果的供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼等。

❺禁用含碳水化合物过高的甜食，如葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、蜂蜜、甜点心、红糖、冰糖、冰淇淋、糖果、甜饼干、糕点、蜜饯、杏仁茶等含纯糖的食品。

❻糖尿病饮食烹调原则应为不加糖、不用糖醋的烹调法，姜等调料不加以限制。如患者想吃甜味食品，可用木糖醇、糖精或甜叶菊酯调味，这些甜味剂不供给热能，不含营养素，而且甜味很强，是蔗糖的300～500倍。

❼糖尿病患者应少吃动物内脏、鱼子、肥肉、猪油、牛油、羊油等。少吃油炸食物，因高温可破坏不饱和脂肪酸。



❽糖尿病患者不宜饮酒。酒精代谢并不需要胰岛素，因此少量饮酒是允许的。但是一般认为糖尿病患者还是不饮酒为好，因为酒精除供给热能外，不含其他营养素，长期饮用对肝脏不利，易引起高血脂症和脂肪肝。有的病人服用降糖药后饮酒易心慌、气短，甚至出现低血糖。

❾糖尿病病人不宜多吃水果。水果中含有较多的果糖和葡萄糖，而且能被机体迅速吸收，引起血糖增高。为预防低血糖的发生，病人应在



医生指导下，于两顿饭之间或运动后食用少量水果，但应注意血糖和尿糖的变化。如果病人病情比较稳定时，可吃少量水果，但要减少主食的量。总之，糖尿病病人最好少吃水果，特别是含糖量高的水果，如香蕉、葡萄、柿子、橘子等，最好不吃。



◎食疗方法

❶扁豆浸泡后去皮，磨为细浆，以天花粉汁同蜜和成药丸，每服20～30粒，每日2～3次。

❷洋葱200克，猪瘦肉100克，精盐、味精等适量，上火炒熟，做菜吃，每日1次。

❸绿豆200克，南瓜400克，将南瓜洗净切碎，与绿豆加水同煮，煮至绿豆烂熟，即可服食。经常食用。

❹黄豆适量，洗净晾干后浸入米醋中，10日后每次服30粒，每日4～6次，长期食用。

❺新鲜芹菜500克，洗净，切碎、捣烂，取汁，煮沸后饮服，每日1次。

❻山药200克洗净去皮，切成碎块待用。往开水锅内放入洗净的糯米150克，煮到5成熟时再放入山药块，煮熟即成。每日1剂，2次分服。

❼黑木耳、白扁豆各100克，共捣碎，研为细末，每次取9克，开水冲服，每日2～3次。

❽豆腐100克，加食油、精盐、味精、姜丝、葱末等炒熟，1次服下，每日2次。

❾新鲜蘑菇50克，猪瘦肉50克，精盐、味精、姜丝、葱末等各适量，加水煮汤，趁热温服，每日1次。

❿带壳干豇豆60克，加水煎煮，喝汤吃豆，每日1次，连服2～3个月。

⓫每日用鲜石榴250克，榨汁，温水冲服，饭前服用，日服3次。



甲状腺功能亢进症



甲状腺功能亢进，简称“甲亢”，是一种十分常见的内分泌疾病。

甲亢是指由各种原因导致甲状腺功能增强，分泌甲状腺激素过多或因甲状腺激素在血液中水平增高，所导致的机体神经、循环、消化等系统的一系列高代谢及高兴奋症状。

◎ 营养代谢特征

❶ 热能消耗多、需求加大：甲亢患者怕热、多汗、体重下降，工作效率低。这是因为甲亢患者基础代谢率明显升高造成的。

❷ 蛋白质加速分解：少量甲状腺素可促进蛋白质合成，但甲状腺素分泌过多时，蛋白质分解加速，排泄增加，呈负氮平衡，肌肉组织被消耗，导致患者疲乏无力、体重下降。

❸ 脂肪消耗多、胆固醇偏低：大量甲状腺素可促进脂肪消耗，加速脂肪氧化和分解，并加速胆固醇的合成，促使胆固醇转化为胆酸排出体外，增加胆固醇的利用。故甲亢患者其胆固醇不仅不高，反而偏低。

❹ 碳水化合物大量被吸收容易诱发糖尿病：甲状腺素可促进肠对碳水化合物的吸收，使葡萄糖进入细胞内被氧化，刺激肝糖原和肌糖原分解，加速糖原异生。造成糖耐量降低，容易加重或诱发糖尿病。甲亢患者血糖通常有升高的倾向，但由于氧化加速，升高并不明显。

❺ 水盐代谢加速：大量甲状腺素有利尿排钾作



用，可促进骨质疏松，钙、磷转运率加速，尿中排泄增加，但血中浓度仍正常或稍高。

❻ 维生素消耗空前，最容易缺乏维生素：甲亢患者B族维生素和维生素C的消耗量多，容易发生维生素缺乏。

◎ 营养治疗

甲亢属于超高代谢综合征，患者基础代谢率增高，蛋白质分解代谢增强，须借助营养治疗供给高热能、高蛋白、高碳水化合物、高维生素饮食，以补偿其消耗，改善全身的营养状态。

❶ 保证热能供给：热能需要量应结合临床治疗的需要和患者进食量来确定，一般较正常者增加50%～70%，每人每天宜供给3000～3500千卡。避免一次性过多摄入，适当增加餐次，除正常三餐外，另外应加副餐2～3次。临床治疗开始时，应及时根据病情，不断调整热能及其他营养素的供给量。

❷ 增加碳水化合物：应适当增加碳水化合物的供给量，通常占总热能60%～70%；蛋白质应高于正常人，可按每天1.5～2.9克／千克供给。不宜多补给动物蛋白质，因其有刺激神经系统兴奋的作用，应占蛋白质总量33.3%左右。脂肪供给量可正常或偏低。

❸ 适当增加矿物质和维生素：适当增加矿物质的供给，尤其是钾、钙及磷等，如有腹泻更应注意，多选用含维生素B_1、维生素B_2及维生素C丰富的食物，适当多食动物内脏、新鲜绿叶蔬菜，必要时补充维生素类制剂。



❹ 限制食物纤维：应适当限制含纤维素多的食物，甲亢患者常伴有排便次数增多或腹泻的症状。所以，对食物纤维多的食品应加以限制。应少吃糠麸、卷心菜、苹果、胡萝卜等含食物纤维多的食物。

◎ 宜忌食物

❶ 禁食乳制品至少3个月。禁用咖啡、茶、尼古丁和刺激性饮料食品。

❷ 甲亢患者可常吃花生、苏子等具有抑制甲状腺素合成的食物。火盛者可用西瓜、菜豆、芹菜、金针菜等凉性食物。阴虚者可用有滋阴功能的食物，如木耳、桑椹、甲鱼、鸭等。脾虚者可用健脾止泻的食物，如山药、芡实、苹果、大枣、芥菜等。

❸ 应多吃含钾高的食物，也应食用富含钙和磷的食物。

❹ 患者除要忌单用含碘高的食物外，甲亢以火盛为主者，饮食中要忌温热、辛燥的食物，如辣椒、桂皮、生姜、羊肉等。又因甲亢为自身免疫性疾病，故亦忌吃有“发”性的食物。

◎ 甲亢病人饮食举例



- 早餐：大米50克，面粉100克，鸡蛋40克，豆腐干50克，植物油10克，盐2克。
- 上午（9:30）：牛奶220克，白糖20克。
- 午餐：大米150克，瘦猪肉50克，带鱼100克，茭白75克，青椒75克，植物油10克，盐4克。
- 晚餐：大米150克，青菜150克，鸭100克，嫩豆腐100克，瘦猪肉25克，植物油10克，盐4克。
- 晚（20:30）：香蕉200克。

三大营养素分别为：蛋白质109.03克，脂肪86.77克，糖类484.32克。总热能3154.4千卡。



◎ 营养食谱

桂皮香豆

［用料］黄豆250克，桂皮及八角茴香各10克，盐、糖适量。

［制作］将黄豆洗净，清水泡发后放锅内炒至水分收干。将桂皮、茴香及盐、糖放入锅中，并加入适量清水，用小火焖约1小时，待水干后再翻炒黄豆至完全干燥时即可出锅食用。

［功效］利水消肿，益气宽中，适用于甲状腺功能亢进者。

川贝海带粥

［用料］川贝、海带、丹参各15克，薏米30克，冬瓜60克，红糖适量。

［制作］川贝、丹参先煎汤后去渣，然后放入其他用料共煮粥吃。每日晨起空腹温服，连服15～20天。

［功效］用于甲状腺肿大、恶心、便溏等症。

甲状腺机能减退症



甲状腺机能减退症简称为“甲减”。

甲状腺机能减退症是由于甲状腺合成或分泌甲状腺素不足或周围组织对甲状腺激素不应性引起的一种内分泌疾病，任何年龄均可发病。在胎儿期、新生儿期及幼儿期甲状腺机能不足时，会出现基础代谢率低，生长发育缓慢、骨骼短小、身体矮小、智力低下、怕冷迟钝，称为呆小症（克汀病）；成人期，以畏寒肢冷、乏力懒言、反应迟钝、皮肤干燥、厌食、腹胀等为基本表现。





肥胖症



肥胖是人类健康的大敌，将成为21世纪的主要疾病。

过去有人认为发胖了就是“富态”，从现代医学角度看，肥胖并非是“富态”，而是一种病态。世界卫生组织的营养和卫生专家警告说，体重过重和肥胖就是病，它对健康的危害不亚于烟草中毒的危害。据有关统计资料，随着改革开放和人民物质生活条件的改善，我国肥胖病患者正逐步增加，尤以大城市发病率为高，全国估算肥胖病患者已超过7000万人。因此，肥胖病发展的趋势已成为灾难，是人类健康的大敌。

◎ 肥胖症的定义

肥胖症是人体进食热量多于消耗量，致使体内脂肪堆积过多，形成体态臃肿，体重明显超出正常人的一种病症。人的标准体重可用下列公式计算：男性的标准体重（千克＝身长厘米－100）；女性的标准体重（千克＝身长厘米－102）。一般认为，在排除了肌肉特别发达与水肿等情况下，超过标准体重10%者为超重，超过20%者则为肥胖。



◎ 主要症状

肥胖症的临床症状以肥胖、体重增加为主要表现。男性患者脂肪分布以颈及躯干部为主，四肢较少；女性患者脂肪分布以腹部、四肢和臀部为主。轻度肥胖者无症状，或仅有少动、欲睡、易疲乏、腹胀便秘等。女性患者可出现月经量减少，男性患者则可出现性功能减退，甚至阳痿等。中、重度患者由于脂肪堆积，体重过大，活动时耗氧量增加，对心肺造成影响，易出现心慌、气促，甚至心肺功能不全等，并常可伴发高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石等病症。



◎ 营养成因

❶ 碘代谢紊乱：碘是甲状腺合成的原料，缺乏碘会使得甲状腺激素合成不足，从而导致甲减的临床症状。碘在体内有保护作用，缺碘可直接影响大脑组织的发育，也可导致胎儿甲状腺功能低下而间接影响大脑发育。缺碘可导致甲状腺肿大，但长期食用含碘高的食物，也可能引起甲状腺肿大。

❷ 引起甲状腺肿的物质：缺碘地区的卷心菜、白菜、油菜等蔬菜类食物，含有引起甲状腺肿的物质成分。此外，木薯、核桃等食物也是引起甲状腺肿的因素之一。如因摄入某种物质造成甲状腺肿，当停食该物质，甲状腺功能便可自行恢复。

❸ 蛋白质缺乏：蛋白质营养不良时，甲状腺功能有低下的趋势。如果要降低甲状腺的发病率，除了保证食物中碘的供给之外，还应供给足够的蛋白质和热能，才能改善甲状腺功能。

◎ 饮食防治

❶ 限制脂肪摄入：脂肪是体内供给热能和帮助脂溶性维生素吸收的物质。甲减时血浆胆固醇排出缓慢，因此血浆胆固醇的浓度很高。应限制脂肪的摄入量以降低血浆胆固醇的浓度。

❷ 补充碘盐：国内通常采用每2～10千克盐加1克碘化钾，以防治甲状腺肿大，使甲减发病率明显减低。这种碘盐极适用于地方性甲状腺肿流行区。生育期妇女更应注意补充碘盐，以防后代因母体缺碘而患克汀病。但有的甲减患者是因摄入碘过多造成的，不应一概而论，一定要辨证施治。补充碘盐，除了从碘盐中摄取，还可从碘酱油和加碘面包以及含碘丰富的海带、紫菜中摄取。避免食用卷心菜、白菜、油菜、木薯、核桃等食物，以免引起甲状腺肿大。

❸ 供给足够的蛋白质：每人每天供给的优质蛋白质的量至少应超过20克，才能维持人体内蛋白质的平衡。一旦出现蛋白质降低，即应补充必要的氨基酸，供给足量蛋白质，以改善病情。故应多食用蛋类、乳类、肉类、鱼肉等，并注意植物性蛋白与动物性蛋白的互补。

◎ 成因

肥胖的原因很多，有遗传、病理、药物诸因素等。现代医学认为，肥胖同进食过多，饮食所含热量过高，超过了人体代谢、生长发育、生育哺乳以及生产劳动等能量消耗的需要有关。因此，科学家们在认识上较为一致的看法是营养失去平衡，摄取过多脂肪和产热量高的食物，不仅是某些营养素过剩可引起肥胖，而且营养不良或微量营养素不足也可引起肥胖。总之，肥胖的原因虽然很多，但都与饮食有着密切关系，而且许多不良饮食习惯如偏食、嗜酒等，都是易造成肥胖的原因。

◎ 合理控制热量的摄入

人体在正常情况下，热量的摄入与消耗保持平衡。为了减肥，首先必须控制热量的摄入，减少脂肪的摄入量。脂肪是产热量最高的能源物质，1克脂肪经充分氧化燃烧，可释放出9卡热量，是糖和蛋白质的两倍。根据医学家的观察，肥胖人的食物中脂肪量总是比其他热源性营养素多。由此可见，减少脂肪摄入量在减肥中的重要作用。当摄入脂肪过多时，多余的脂肪会在体内储存起来，这种储存越多，人也就越胖，所以减肥过程中必须控制过量摄取脂肪，要限制动物脂肪、肥肉和油炸食品。但完全拒绝脂肪的摄入，对人体也是有害的。摄入适量的脂肪是必要的，而且不会造成肥胖。

◎ 适量摄入糖

营养学家还认为，富含糖类食品的优点在于，它比富含脂肪的食品能更迅速地给人以饱胀的感觉。同时也指出，糖虽是必需的，但用量要适度，尤其肥胖病人更应适当加以限制，特别是单糖分子易被吸收，容易在体内转变成脂肪，如果糖、蔗糖、麦芽糖等。我们平时吃的水果糖、巧克力、甜点心就属于这一类，肥胖的人要少吃或不吃这类甜食。对于多糖类的淀粉，如米、面、薯类的摄入也应适量，食入过多也可使热量超出，引起肥胖。





◎ 减肥食谱

山楂决明瘦肉汤

［用料］猪瘦肉 150 克，草决明、山楂各 50 克。

［制作］①将山楂、草决明洗净；猪瘦肉洗净、切片。②把山楂、草决明放入锅内，加清水适量，武火煮滚，放入瘦肉，改文火煲至山楂、草决明烂熟，调味后即可食用。

［功效］健脾清肝，清积减肥。

鲜拌三皮

［用料］西瓜皮 200 克，黄瓜皮 200 克，冬瓜皮 200 克。

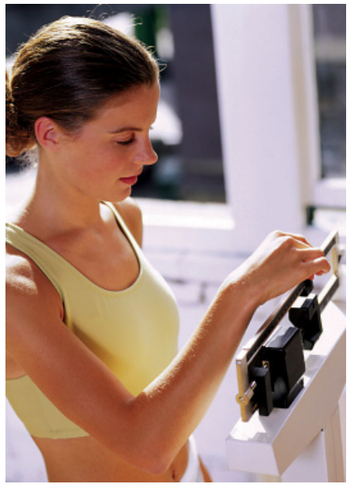
［制作］将西瓜皮刮去蜡质外皮，冬瓜皮刮去绒毛外皮，与黄瓜皮一起，在开水锅内焯一下，待冷却后切成条状，放入少许盐，味精，装盘食用。

［功效］经常食用，具有清热利湿、减肥之功效。

◎ 适度节食

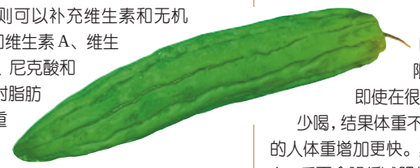
节食是减肥的措施之一。要科学地节食，不能盲目地节食。首先要调整好心态，防止因节食而使心理和情绪受到影响，对吃饭失去兴趣，尤其在饥饿时，想吃又不敢吃的矛盾心理，会使心情烦躁、焦虑、不安，这样不仅难于坚持，影响节食效果，而且还会因节食不当导致健忘症。因此，要善于控制情绪，调理好心理承受能力，以愉快的心情来对待节食，这是节食是否能成功的关键。节食量不可过大，不可急于求成，绝对不可能将超出正常人20%以上的体重在几天之内降下来。因此，节食是一种缓慢渐进而较长期的饮食行为，关键在于坚持下去。一般每周减轻体重 0.5～1 千克为好。如果吃得过少，反而会引起饥饿，既对身体不利，又难以持久。





◎ 多吃蔬菜

多吃蔬菜一则可以补充维生素和无机盐、微量元素，如维生素 A、维生素 B_6、维生素 B_{12}、尼克酸和铁、锌、钙等，这对脂肪的分解代谢起着重要作用。日本东京大学两位著名营养学家通过反复研究认为，有些人肥胖的原因是因为饮食中缺乏能使脂肪转变为能量的营养素，这些营养素就是维生素 B_2、维生素 B_6、烟酸等，只有在日常饮食中增加富含这些营养素的食物，就能促使体内脂肪代谢，收到减肥的效果。二则蔬菜中含有食物纤维和一些活性物质，能促进脂肪、糖类代谢，起到减肥的作用。尤其当肥胖病人进食量减少时，人体的新陈代谢速度降低，易使人疲劳、情绪低落和紧张不安。如果多吃些蔬菜，可以消除饥饿感，新陈代谢的速度也不会下降，而且摄入的热量也较少。



◎ 改变不良饮食习惯

减肥者应合理安排一日三餐，每餐定时定量，吃好早餐，午餐适当增加，晚餐少吃，不得在睡前进食，要控制零食，养成正常人一样的生活方式；要纠正挑食、偏食、暴饮暴食的不良习惯；要粗细搭配、干稀搭配、荤素搭配，适量吃点鱼、肉、蛋，不要回避面食和谷类食品，要多吃杂粮、粗粮；食物要多样化，不要局限于吃某一种减肥食品，防止食物单调或简单模仿他人的进食。

◎ 饮水要充足

有些肥胖者错误地认为喝水多了会使人发胖，不仅限制饮食，喝水也加以控制，即使在很渴的情况下，仍坚持不喝或少喝，结果体重不但没减轻，反而比正常喝水的人体重增加更快。其实，胖人减肥限制水的摄入，反而会降低减肥的效果。现代科学研究发现，人体如果水分摄入不足，肾脏的正常生理机能就不能维持，就加重了肝脏的负担，会影响肝脏对脂肪转化功能的发挥，使脂肪代谢减慢，造成脂肪堆积，体重增加。在减肥过程中，因脂肪代谢活动加强，产生的各种废物增多，需要更多的水分来排除废物。在正常情况下，每人每天需要饮水 2000 毫升左右，而肥胖者每超过理想体重 13.5 千克，则需增加饮水 500 毫升。充分喝水可使代谢运转正常，体重更易得到控制，所以，强调减肥时应适当增加饮水量，每天至少要饮 8 杯水。

减肥清脂茶饮

三花减脂茶

［材料］玫瑰花、茉莉花、凤仙花各 3 朵，川芎、荷叶各 10 克。

［药材介绍］

- 玫瑰花：属蔷薇科，入药用其花。味微苦甘、性温。含少量挥发油及黄色结晶性质等，有利气、行血、治风痹、散淤止痛等功效。
- 茉莉花：属木犀科植物，入药用其花。味辛、性热。有润燥、香肌、利湿作用。
- 凤仙花：属凤仙花科，种子、花叶、根茎皆可入药。味甘、辛温。有活血、消积的作用。
- 川芎：属伞形科植物，取其根入药。味辛、性温。为顺血及清血药，有行气开郁，入肝理血之功效。主治头痛及妇女气郁、血郁。





［制作］将所有材料剪碎搅拌均匀。再装入小布袋，以250克滚水冲泡，每日一次，7 天为一疗程。

［功效］玫瑰花、茉莉花和凤仙花，形成了这一道美丽且香味浓郁的养生茶。此3种花合用，有利水消肿、活血养胃、降脂提神的作用。药性甘平，不寒不热，很适合减肥者饮用。

慢性肾上腺皮质机能减退症

慢性肾上腺皮质机能减退症又称为阿狄森病。



本病是由于双侧肾上腺皮质因病变导致严重破坏或双侧肾上腺大部或全部切除而引起，多见于成年人。

◎ 成因及症状

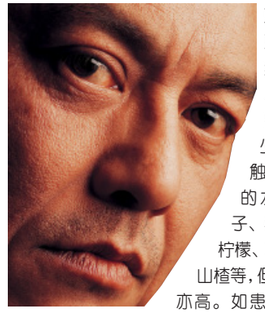
常见病因为肾上腺结核、特发性肾上腺萎缩、自体免疫反应，主要表现为衰弱无力、色素沉着、血压下降、胃肠及神经系统的功能紊乱等引起的代谢紊乱。当本病患者继发感染，创伤、手术、分娩、腹泻、失水或中断治疗、或大量出汗、或过度劳累时，均可引起疾病的发作，表现为高热、恶心、呕吐、腹泻、失水、血压下降、脉细微、精神失常、低血糖，继而昏迷，如不及时抢救，会危及生命。



◎ 营养饮食原则

❶ 补充食盐或盐水溶液：由于肾皮质激素的不足以致肾小管重吸收钠不足，钠从尿中大量排出，水分亦随之丢失，这种失钠失水使得血容量不足而导致血压降低；胃肠也会因失水而产生厌食、恶心等症状，患者每天应摄入食盐 10～15 克左右。所以患者应及时补充食盐或盐水溶液，在饮食方面应多食用高钠低钾类食物。

❷ 进食富含维生素C的食物：维生素C可防止黑色素生成。富含维生素 C 的食物有新鲜蔬菜，如大白菜、小白菜、鲜柿椒、辣椒、番茄、鲜藕、豆芽及新鲜豆类。但维生素 C 易被破坏，烹调时间要短，尽量减少与空气的接触。含维生素C的水果有：橘子、橙子、柚子、柠檬、草莓、酸枣、山楂等，但其中含钾量亦高。如患者有高血钾时，则应慎食。



❸ 进食补肾食物：本病多与“肾”有关，服用补肾药对该病有益，可使色素沉着减退，体力得到恢复和改善。补肾的食物多以羊肾或猪肾煮汤，还可加米煮粥食用。但以阴虚为主的宜用偏凉性食物，而忌用热性食物，可用猪肾煮粥而不能以羊肾煮粥。

❹ 禁忌食物：避免酒精、咖啡因和烟草，这些物质对肾上腺和其他腺体有很大的毒性。不要食用脂肪、油炸食品、火腿、猪肉、高度加工食物、熏肉、苏打、糖等食物。



胰腺炎

急性胰腺炎多见于青壮年，女性高于男性（约为2:1），其发病率仅次于急性阑尾炎、肠梗阻、急性胆囊炎和胆石症。



在人体上腹部深处有一个非常不显眼的小器官，它就是胰腺。胰腺虽小，但作用非凡，可以说，它是人体中最主要的器官之一。之所以说胰腺是人体最重要的器官之一，是因为它是一个兼有内、外分泌功能的腺体，它的生理作用和病理变化都与生命有关。说它是一个重要的外分泌腺体，是因为它能分泌出人体重要的消化液，包括淀粉酵素、脂肪酵素、腹肽酵素、糜蛋白酵素、弹性硬蛋白酵素、血管舒缓素等。在分泌方面，虽然胰腺体积细小，但含有多种功能的内分泌细胞，如分泌高糖素、胰岛素、生长抑素、胃泌素、胃动素等等。这些细胞分泌激素除参与消化吸收物质之外，还负责调节全身生理机能。如果这些细胞病变，所分泌的物质过剩或不足，都会出现病变。

◎ 营养成因

现在都市里的人都怕胖，所以很多人都怕吃肥腻食品，但却时常吃很多高蛋白食物。蛋白质是人体必需的重要营养成分之一，尤其是动物蛋白，然而如果在一次进餐时摄入大量的蛋白质，就有可能引致严重的急性胰腺炎。如果在吃大量蛋白质食物的同时，又过量饮酒，则引起急性胰腺炎的机会更大。因此，假如在短时间内一次吃大量蛋白质及脂肪类食物，就会刺激胰腺急速分泌大量的胰液，胰管一时渲泄不了这么多胰液至十二指肠，加上如果原来胰管就不太畅通，胰液即会泛滥，倒流入胰组织内。若再加上酒的刺激，这就加重了胰液泛滥的情况。假如大量胰液倒流入胰组织，胰蛋白酶抑制剂的数量就不足以抑制全部蛋白酶元和糜蛋白酶元变活，此时，只要有一小部分酶元变活，就会引起链式反应，很快全部酶元变活，这将导致胰脏本身消化，重则导致死亡，轻者部分胰腺也会受到不可逆转的损害。

◎ 营养预防

❶ 饮食应有节制。以清淡为主，多吃水果蔬菜，忌食生冷、油腻之物，不可暴饮暴食。

❷ 以低脂流质或半流质饮食为主，以高碳水化合物、低脂肪、多维生素的新鲜饮食为佳，宜多食水果、蔬菜。

❸ 少食脂肪和糖。

❹ 戒除烟、酒。因为研究表明，胰腺炎和吸烟有直接关系。



◎ 营养食谱

鸡内金粉

［用料］鸡内金或鸡肫 250 克。

［制作］焙黄研末吞服，每次 6～10 克，每日 3 次。

［功效］治慢性胰腺炎。

猪胰腺煮花生

［用料］猪胰腺、花生各适量。

［制作］将猪胰腺加花生米炖熟烂食用，每日 1 剂。

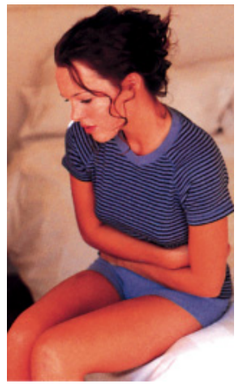
［功效］对慢性胰腺炎有良好疗效。



皮质醇增多症



皮质醇增多症又称为柯兴综合征。



皮质醇增多症是由于肾上腺皮质功能亢进、分泌过多的皮质醇所引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。其主要表现为满月脸、向心性肥胖、下腹部紫纹、痤疮、血糖升高、骨质疏松、肌肉软弱等，常见眩晕乏力，女性月经减少甚至闭经，并可见胡须、全身毛发增多及阴毛呈男性分布，血压升高，有些病人出现心悸失眠、烦躁等精神异常。本病首先应考虑根据病因治疗，采用手术、放疗等方法去除肾上腺的肿瘤或增生，或者进行药物治疗。同时还要保证病人蛋白质和维生素的供给，注意防止低血钾。

◎营养饮食原则

❶低盐饮食：每日只可用3～5克食盐。日常饮食应选择含钠较低的食物，如豆类及豆制品、蔬菜类、果类等。

❷进食含钾高的食物：含钾高的食物有：鲜香菇、黄瓜、柑橘、甜玉米、糯米、马铃薯、桂圆、葡萄、椰子、柿子、西瓜、芒果等。



❸多食碱性食品：碱性食品有：豆类、蔬菜、水果、栗子、百合、奶类、藕、蛋清、海带、茶叶等。

❹高蛋白饮食：高蛋白食物有：黄豆、蚕豆、豌豆、花生、牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、内脏、鸡蛋、奶粉等。

❺高维生素饮食：葡萄、菠萝、芒果、香瓜、樱桃、绿豆芽、四季豆、青椒、花菜、芹菜、苦瓜、木耳、毛豆、南瓜等。

❻低胆固醇食物：米、麦、玉米、米粉、面包、蔬菜、水果、豆类、奶粉、花生等食物的胆固醇含量低。而肉类、蛋类、水产类、蛋类食物胆固醇含量很高，宜少食。

❼低糖饮食：远离甜食，避开各种糖类食物。应多食五谷类、根茎类、新鲜蔬菜等，这些食物对血糖转换速度较慢。

痛风



由于痛风症与一些食物中蛋白质所含的嘌呤分解后的产物密切相关，因此食疗是医治痛风症、减轻疼痛、缩短病程的重要措施。

在老年人中，常常发生因指趾突然剧烈疼痛难忍而到医院就诊的情况，经医生检查确诊为痛风症。这种病经常反复或急性发作，时间往往为3～10天左右，过去较为少见。近年来，在中老年男性、脑力劳动者中此种病人屡见不鲜。痛风症的反复发作给患者带来很大的痛苦，尤其老年人更甚，它可以加重或促进老年人肾功能衰竭及心血管病。

◎主要症状

主要临床特点是体内尿酸产生过多或肾脏排泄尿酸减少，引起血中尿酸升高，形成高尿酸血症以及反复发作的痛风性急性关节炎、痛风性慢性关节炎和关节畸形等。痛风常累及肾脏而引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。

◎成因

痛风分为原发性痛风和继发性痛风两大类。原发性痛风除少数由于遗传原因导致体内某些酶缺陷外，大都病因未明，并常伴有肥胖、高血脂症、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病及甲状腺功能亢进等。继发性痛风是继发于白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、溶血性贫血、真性红细胞增多症、恶性肿瘤、慢性肾功能不全等。某些药物如速尿、乙胺丁醇、水杨酸类（阿司匹林、对氨基水杨酸）及烟酸等，均可引起继发性痛风。此外，酗酒、铅中毒及乳酸中毒等也可并发继发性痛风。临床诊疗工作中习惯把“原发性”省略，即通常所说的“痛风”一般都指原发性痛风而言。







◎营养防治

❶调节饮食：少吃糖类，应不超过总热量的50%～60%。蛋白质要限制在每日每千克体重1克左右，含蛋白质高的食物应少吃为佳。因为蛋白质在体内经过代谢，也可产生嘌呤，而使病情加重。应多吃盐、新鲜蔬菜和水果，它们可以中和尿酸。另外慈菇有降尿酸的作用，对疾病的恢复与预防有很好的作用，所以宜多食用。多食碱性食物，如海带、白菜、黄瓜、茄子、萝卜、香蕉、苹果、杏等。

❷宜多饮水：多饮白开水和碱性饮料，保持每日尿量在2000毫升以上，有助于尿酸的排泄。肾功能不全时饮水应适量。

❸忌食高嘌呤食物：如动物心肝、肾、脑、鱼卵、贝类、菠菜、蘑菇、豆类、猪肉、牛羊肉、禽类、豆荚类发酵的食物。这些食物中嘌呤含量很高，不利于疾病恢复。嘌呤的摄取量，应限制在每日150毫克以下。

❹宜多食维生素B和维生素C较多的食物以及含钾多含钠少的碱性食物。如芥菜、花菜、海带、白菜、白萝卜、番茄、黄瓜、茄子、洋葱、马铃薯、桃、杏、梨、香蕉、苹果、面包、面粉、山芋。因为B族维生素和维生素C能促进组织内的尿酸溶解。因尿酸在酸性环境中容易结晶析出，在碱性环境中容易溶解，故应多食含钾多含钠少的碱性食物。

❺忌辛辣刺激食物：生姜、胡椒、辣椒、葱、蒜、浓茶、咖啡等辛辣食物应少吃。忌烟、酒，因为这些食物能使血乳酸增加，乳酸对肾小管尿酸排泄有抑制作用，而且这些食物对神经系统有刺激作用，食之易导致疾病反复发作，因此均应限制。

❻忌服人参：因为对于其他疾病而言，人参有很好的补益作用。但是痛风患者体内尿酸过多，会破坏人参所含的人参皂甙等活性成分，使其中的有效成分失去滋补功效。因此，痛风病人食用人参其实是一种浪费。

❼忌饮啤酒：啤酒含大量嘌呤及核酸类物质。饮一瓶啤酒，可使血中尿酸浓度增加一倍左右，这就可能诱发痛风急性发作。因此，痛风病人不宜饮啤酒。

◎营养食谱

慈菇汤

［用料］慈菇100克。

［制作］①将慈菇去蒂，用沸水洗烫干净。②加水适量，炖熟成汤，加入适量调味料即可食用。

［功效］有降低尿酸的功效。

凉拌莴苣丝

［用料］海带丝300克，莴苣200克，盐、麻油、胡椒粉各适量。

［制作］①将海带丝洗净后，用沸水汆一下，备用。②将莴苣洗净，去皮后切成细丝。③将二者混合后淋上麻油，撒上胡椒粉、盐、拌匀即可食用。

［功效］软坚消肿，清热利水，对痛风患者有补益作用。



不同食物的嘌呤含量

- 嘌呤含量少或不含嘌呤的食物：精白米、玉米、富强粉、精白面包、馒头、面条、通心粉、苏打饼干、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、莴苣、刀豆、南瓜、西葫芦、番茄、萝卜、山芋、马铃薯、泡菜、咸菜、桂圆、卷心菜、各种蛋类、牛奶、炼乳、酸奶、麦乳精、各种水果及干果类、糖果、各种饮料（包括汽水、茶、巧克力、咖啡、可可等）、各种油脂、花生酱、花生、杏仁、核桃、果酱等。
- 每100克食物中嘌呤含量低于75毫克的食物：芦笋、菜花、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、麦片、鲱鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎、鸡、火腿、羊肉、麦麸、面包等。
- 每100克食物中嘌呤含量在75～150毫克的食物：扁豆、鲤鱼、鳕鱼、比目鱼、鲈鱼、梭鱼、青鱼、贝壳类水产、熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、鸡汤、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、野鸡、兔肉、羊肉、鹿肉、火鸡、鳗鱼、鳝鱼。

周期性麻痹



周期性麻痹是以周期性发作的松弛性肌肉瘫痪为特征的疾病。

本病发作间期肌肉多为正常，仅少数频繁发作的患者有肌肉萎缩。因发作时大多伴有血清钾含量的改变，故一般将此疾病分为低钾性、高钾性和正常血钾性。最常见者为低钾性麻痹，首次发作常在儿童期或少年期，诱因有饱餐、剧烈运动、寒冷及其他应激情况，多于夜间发病而晨起时发觉，麻痹呈对称性，多累及髋关节和肩关节附近的肌肉，患者常出现上厕所时蹲下后难以起身，梳头时两只手臂难以抬起的现象，少数严重者还可能造成呼吸肌瘫痪或心律失常。高钾性麻痹症状与低钾性相似，正常血钾性麻痹则十分罕见。

◎适宜饮食



❶低血钾性周期性麻痹宜选用高钾饮食，如瘦猪肉、猪肝、猪腰、猪肚、肉松、咸肉、羊肉、鸡肉、鱼、干贝、虾米；黄豆、青豆、黑豆、赤豆、绿豆、豌豆、蚕豆、豆制品、花生、莲子、百合、慈菇、竹笋、蘑菇、紫菜、榨菜、白菜、苋菜、菠菜以及各种水果。

❷高血钾性周期性麻痹宜进食低钾食物，如鸡蛋、鸭蛋、松花蛋、猪血、猪肠、海参、南瓜、菜瓜、凉粉、藕粉、鸡头米、甘蔗等。

❸正常血钾性周期性麻痹，宜多进食含钙食物，如豆类、花生、奶类、海带、虾皮等。

◎饮食禁忌

❶高血钾病人应禁食高钾食物，少用味精、酱油等。

❷低血钾病人则应少吃低钾食物，以及有排钾利尿作用的食品。

❸正常血钾的患者则应忌高糖和生冷食物，不要突然减少食盐的用量，以免诱发宿疾。





神经系统疾病与营养防治

人的思维意识、语言、肢体活动、各内脏器官内分泌等一切功能都受神经系统的支配和控制，中枢神经系统还接受全身传来的感觉，当神经系统患病后，可产生多种多样的症状。神经系统由两大部分组成：一个是脑，另一个是脊髓。它们支配不同的脏器，执行不同的功能，它们有病变时产生的症状也不同。神经系统疾病的患者除药物治疗外，营养治疗也很重要。

帕金森症

帕金森症又称震颤麻痹，是中老年人的一种常见疾病。

虽然我国帕金森症的发病率和西方国家相比较低，在55岁以上的人群患病率是1%，但是患者总数并不少。医学专家们正在努力寻找根治此病的有效方法。他们认为，该病病情发展的快慢在很大程度上取决于患者本身的心理素质和家庭关怀，有帕金森病人的家庭要保持乐观心情，加上良好的家护理和合理治疗，病人的病情是可以得到控制的。

◎ 主要症状

- 震颤：多从一侧肢体开始的节律性抖动，静止休息时更明显，睡眠时消失。随着疾病的发展，另一侧肢体及下颌、口唇、舌部也会出现颤抖。
- 强直：肢体与躯干肌肉僵硬，面部表情刻板，眨眼动作减少，称为“面具脸”。
- 动作缓慢：日常生活中的各种动作如穿衣服、系鞋带等动作缓慢，字越写越小，行走时两步之间距离缩小，讲话声音低沉、语音单调，后期可能出现吞咽困难、进食呛咳。
- 姿势障碍：病人站立时头颈与躯干前倾，膝关节微曲；行走时，身体前倾，容易跌倒。
- 其他可能还有皮肤油脂溢出、排便困难、情绪低落以及智能减退等症状。

◎ 发病原因

帕金森症的发病机理还不十分清楚，其病理变化主要为脑内的黑质、尾状核、壳核中的多巴胺含量减少。神经元的老化、环境中的有害物质、感染、一氧化碳中毒以及遗传倾向等，都被认为与本病的发生有关。



◎ 营养预防

由于本病的病因不十分明确，预防比较困难，因而要注意避免接触各种化学物质和有毒的气体；使用抗抑郁药品时要谨慎；平时饮食上要注意选择低脂、低胆固醇食物，以预防高血压、动脉硬化的发生。此外，本病的发生与慢性酒精中毒有一定的关系，所以应避免饮酒。

◎ 饮食调理

1. 避免过多摄取含维生素B_6的食物，因为维生素B_6会影响左旋多巴等抗震颤麻痹药进入脑内。此类食物主要有：豆类、薯类、荞麦、葵花子、香蕉、花生等。
2. 早、中餐适当限制饮食中蛋白的质量，晚餐时补齐。由于蛋白质中的大型中性氨基酸可与左旋多巴竞争血脑屏障，影响药物进入脑内。因此，在服药期间，早、午餐尽量不吃蛋白质丰富的食物，如牛奶、鸡蛋等，人体所需蛋白质可于晚餐补齐。
3. 左旋多巴这类药物需在酸性环境中溶解。因此服此类药时，可适当饮用酸性饮料，如柠檬汁，以利药物吸收，提高疗效。
4. 咖啡、茶等饮料可适量饮用。咖啡碱、茶碱都能抑制睡眠。帕金森症患者，特别是老年患者整天处于困倦状态，使用多巴胺受体激动剂，更易出现嗜睡状态。因此，喝茶、咖啡对克服这些现象有益，可适量饮用。巧克力和含咖啡因的饮料也有助于帕金森症的预防。
5. 饮酒，由于震颤麻痹患者存在姿势反射障碍，大量饮酒会影响平衡功能，极易引起颤抖，但少量饮酒，尤其对有抑郁症者，可以提神并促进食欲。



◎ 食疗方法

1. 天麻炖猪脑。取天麻10克、猪脑花100克，放入沙锅内，加水适量，以文火炖1小时左右，调味后喝汤食猪脑花，每日服用一次或隔日服用一次。
2. 天麻炖鹌鹑。鹌鹑一只，去毛及内脏，洗净后将天麻15克填入其体内，用线捆住，加适量水炖熟，以食盐、味精调后，取出天麻，吃肉喝汤，隔日一次。
3. 枸杞蒸羊脑。将枸杞250克、羊脑花1个，放入容器，加水适量，加料酒、葱姜、食盐等调料，隔水蒸熟后即可食用，每日分2次吃。
4. 核桃黄酒泥。核桃仁5个、白糖50克，捣成泥状，放入锅中，加黄酒50毫升，以文火煎煮10分钟，每日食用2次。



神经痛

周围神经病变引起并放射至该神经支配范围内的疼痛，称为神经痛。

病因不明者称为原发性神经痛，有明确病因者称为继发性（或症状性）神经痛。病变部位可在神经根、神经丛或神经干。常以病变所涉及的周围神经来命名。其他局部病变刺激末梢感受器引起的局部疼痛和中枢神经系统感觉传导通路病变所导致的躯体痛，一般不属于神经痛的范畴。

◎ 营养饮食原则

1. 应注意食物热量的含量，勿摄取过多的高热量食品。
2. 饮食要尽量定时，少量多餐为进食的原则。
3. 太冷太热的食物应当忌食，不可偏食、暴食。
4. 以摄取易消化食物为原则，但不要总吃易消化的食物。多吃含纤维质的蔬菜以免发生便秘。要常运动，以促进肠胃功能，摄取充分的营养。
5. 可以生吃的食物应尽量生吃，以利于营养的充分吸收。
6. 多吃黑豆、马铃薯、小黄瓜、芹菜等，有利于本病的治疗。

◎ 不同病因的饮食营养治疗

1. 因血液酸度增加而致者

- 避免摄取过多的动物性蛋白，少吃肉多吃蔬菜。特别是50多岁的人应更加引起注意，要多摄取植物性蛋白。
- 不要过多的摄取糖、盐，以免引起肥胖，特别是年长者。
- 在食用含动物性脂肪及动物蛋白质的食品时，需加食碱性蔬菜，予以调和，以降低血液的酸度，减少患病的可能性。

2. 因寒证而致者

- 如果寒证是由于脂肪、淀粉质摄取量过多，造成皮下脂肪增加，血液达不到表皮而导致的寒冷，就应该调整饮食习惯，多进食低脂肪、低淀粉的食物，如蔬菜、水果。
- 如果寒证是因为脂肪、淀粉质摄取过少，或因为吃素、热量不足的原因造成的，就应该摄取高热量的食物，如肉类、豆类、鸡蛋、牛奶等。

3. 因便秘而致者

发生便秘时，滞留在肠中的物质会发酵，会使身体发病。便秘的形成与饮食习惯有关系。应尽量食用含纤维素多的蔬菜。另外，酸味较强的水果也有清肠作用，能防止肠中积物发酵，如柠檬。

4. 因老化现象而致者

- 应尽量避免摄取动物性蛋白，应多食植物性蛋白。
- 多食蔬菜，尤其是南瓜、胡萝卜、芋头、青椒及菠菜，更应多吃。
- 多吃含钙多的食物，如小鱼干、牛奶及海藻等。
- 不要偏食，要均衡的摄取各种营养素。
- 如因缺维生素B_1、维生素B_2而导致的老化，应多吃大豆、豆腐、火腿等。

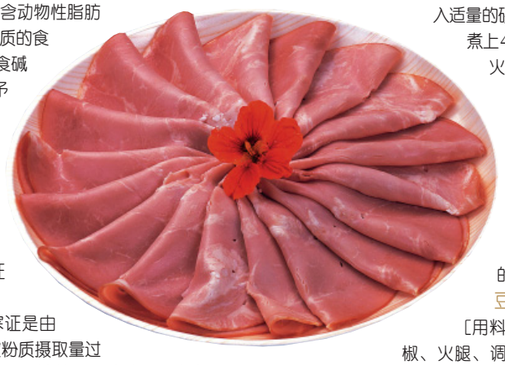
◎ 营养食谱

炒茄子

［用料］茄子、调料适量。

［制作］①茄子去蒂，一切为二。②以刀在茄子表皮划上斜纹，浸入稀盐水中。③沥干水分，放进油锅，以大火快炒。④炒至快焦时，加入适量的砂糖及酱油，以中火煮上4~5分钟。然后再将火调小，继续煮，待菜汁只剩原来的1/3时，加入调料即可熄火。⑤将煮好的茄子盛入碗中，撒一些白芝麻，即可食用。

［功效］有一定的止痛作用。



豆芽沙拉

［用料］豆芽、洋葱、青椒、火腿、调料等适量。

［制作］①热水加点盐，将豆芽放进去烫一下，立即取出备用。②将火腿、青椒切成细丝，并用开水烫一下，取出撒些盐。③洋葱切成薄片，浸水，然后取出，沥干水分。把以上各料放在盆中，加醋拌匀，即可食用。

［功效］补充营养，适合于神经痛患者食用。







癫痫

癫痫俗称为“羊癫风”。

癫痫是指一时性大脑功能紊乱引起的阵发性全身或局部肌肉抽搐的综合病症，可分为原为性（原因不明）和继发性两类，后者可由大脑发育不全、脑炎、脑膜炎、脑寄生虫病、脑血管、脑肿瘤和脑外伤等病变引起；也可因尿毒症、血糖过高或过低等疾病所致。过度疲劳、饥饿或过饱、强烈的情绪刺激和酗酒等均可诱发。

◎ 营养影响

可由营养障碍引起发作：癫痫病因复杂，急性酒精中毒、水中毒、低血钙、低血糖、维生素B_6缺乏等营养障碍都可能成为癫痫发作的原因之一。营养障碍可使神经元的兴奋性升高、膜电位不稳定、膜内外电解质的分布和运转发生变化，造成神经元同步异常放电。同样，在饮酒、摄入高糖饮食及浓茶、浓咖啡等刺激性食物时，也可诱发癫痫。

可引起营养失调：如癫痫发作频繁，特别是在癫痫持续状态时，由于高热、呕吐、缺氧、脱水、酸中毒，营养素消耗增加，而发作后进食过少，使得营养摄入不足，而导致营养失调。

◎ 癫痫的预防

1. 饮食宜清淡，不吃或少吃辛刺激性食物，如辣椒，酸菜等。
2. 多吃些新鲜蔬菜，如黄瓜、萝卜、芹菜、白菜等。
3. 多吃些新鲜瓜果，如香蕉、梨、桃、西瓜等。
4. 少饮或不饮咖啡、汽水、柠檬汁。
5. 忌烟、酒。

◎ 日常饮食调理

1. 适当限制碳水化合物的摄入量。癫痫病人所需要的热能和蛋白质与正常人相同，而碳水化合物就不需要太多，以每天不超过300克为宜；适当增加脂肪的供应量，宜占总热量的60%左右；限制水分，每天不超过1000毫升；盐每天不超过3克；充分供给维生素与矿物质，尤其是铁、钙等元素；禁止食用含糖多的食物和刺激性食物。
2. 限制钾的摄入量。脑外伤引起的癫痫病人和长期服用镇静药物的病人容易脱水、贫血、白细胞减少、营养不良等，严重患者可出现电解质代谢紊乱（高血钾症）。当饮食中含钾过多，就会增



加患者的血钾含量，所以癫痫患者钾的摄入量每天不应超过3克。

含钾盐低的食物有油菜心、小红萝卜、白萝卜、芹菜、南瓜、番茄、茄子、葱头、黄瓜、冬瓜、丝瓜、西葫芦、鸭梨、苹果、葡萄、菠萝等。

3 癫痫病人应增加镁的摄入量。癫痫患者经常会缺乏镁，尤其是需要长期药物治疗的病人，如长期服用苯妥钠时，易引起骨质疏松，除给予高钙饮食外，还应注意镁的摄入。成年人体内含镁20～25克，大约有一半集在中骨骼内，骨骼中的镁不能供给身体细胞使用。如果缺镁时，除影响骨骼的成骨外，还可导致肌肉颤抖、精神紧张。

含镁丰富的食品有小米、玉米、红小豆、黄豆、豆腐干、绿色蔬菜、芹菜、牛肝、鸡肉等。成年男子每日需要350毫克，才能维持镁平衡。

4 癫痫病人不宜多吃含锌高的食物。对癫痫病人进行血锌浓度测定，发现几乎所有的癫痫病人血锌平均含量都比正常人明显增高。经长期的抗癫痫药物治疗后的病人，血锌浓度比用药前明显下降，有的甚至出现某些缺锌症状。这说明癫痫的发生与体内特别是脑内锌含量增高有密切关系。专家认为抗癫痫药物或其他代谢产物能有效地与锌离子发生络合反应，降低癫痫病人的血锌浓度，从而控制癫痫发作。因此，癫痫病人除重视药物治疗外，在日常生活中应尽量少吃或不吃含锌的丰富的食物。



5 避免食用诱发癫痫的食物。羊肉、狗肉、雄鸡、野鸭、鲤鱼等“发物”均不宜多食用；烈酒、浓茶、咖啡应绝对禁止；胡椒、辣椒、芥末、大葱、大蒜等辛辣调味品也应适当限量。

◎发作期饮食调理

癫痫严重发作或频繁发作期间，会使神经兴奋性增高，容易发生碱中毒或血钙降低，所以应该补充含钙丰富的食物，钙能镇静中枢神经系统、抑制神经细胞的兴奋性。含钙丰富的食物有芹菜、雪里蕻、油菜、小白茶、荠菜、榨菜、红果、干酸枣、炒杏仁、炒南瓜子、榛子、猪肾、牛奶、干酪、咸鸭蛋、蛋黄、小黄鱼、田螺、青蛤、海参、虾皮、芝麻酱等。

◎治疗期的饮食调理

治疗期间的食谱可参考普通饮食安排。但在此基础上，应减少碳水化合物，提高脂肪量，限制水分。可以选用食物有：小米、芝麻、小麦、大枣、黑豆、刀豆、胡桃、猪心、蜂蜜、山药、鳖甲、鸡蛋、绿色蔬菜、绿豆、胡萝卜、豌豆。

◎营养食谱

羊脑枸杞子汤

［用料］羊脑1副，枸杞子30克，酱油、味精各适量。

［制作］二味加清水与调料，用文火炖煮至熟，一次食完。

［功效］治癫痫、血虚头痛及眩晕症。

橄榄膏

［用料］鲜橄榄（即青果）2500克。

［制作］：将橄榄去核，捣碎，用文火煮5～6小时，去渣，再熬至膏状即成。早晚各服1汤匙，用白开水冲服。

［功效］可治羊癫风。



偏头痛

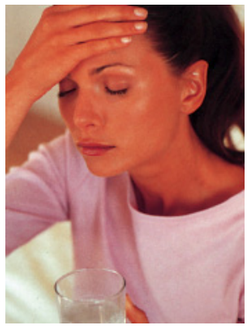


偏头痛是一种常见的非器质性头痛，其病因及发病机理尚不明确。

头痛大多偏于一侧。疲劳、受凉、生气、紧张、受惊等都可成为引发偏头痛的诱因。此病患者以青年人居多，至今尚无特效药物治疗。据研究，在患者中实施饮食调理，可减轻缓解患者的偏头痛。

◎营养饮食原则

一些食物可诱发偏头痛，若患者经常食用巧克力、柑橘类水果、酒精（特别是葡萄酒），以及任何熏制、腌制、酸性、发酵和过期的食物，极易引起偏头痛的发作。此外，由于患者血小板内单胺氧化酶不被分解，反而促进前列腺素的合成，而导致颅外血管强烈舒张和炎症反应，使症状加重。故本病患者在饮食上应遵循以下原则：



1 少吃奶酪、熏鱼和巧克力等食物。如果偏头痛只是因为进食这些食物造成的，便应该严禁食用这些食物。

2 不吃辛辣刺激性食物，戒烟戒酒。避免酒精性饮料、阿司匹林、味精（MSC）、硝酸盐和香料等。

3 饮食以清淡为宜。避免油炸食物及油腻食物。还应少进食产酸性的食品，如肉类、谷类、面包、腌制的或过咸的食品。

4 采用低糖、高蛋白质的饮食。少食多餐以稳定血糖浓度，并避免食用变质食品，包括熟肉、甘蓝、罐装鱼、乳制品、茄子和马铃薯等。

◎营养食谱

核桃仁

［用料］核桃仁15克。

［制作］煎15～20分钟，加白糖适量，调匀后即可服用。每日2次，连续服5周。

［功效］补血生精，治疗虚性偏头痛。

向日葵茎汤

［用料］向日葵茎100克，花盘（干品）100克。

［制作］将花盘、向日葵茎捣碎，加水500毫升，文火煎煮20分钟，用纱布过滤去渣留汁，内服，每日1剂，早晚分服。

［功效］化痰、通络、止痛，治疗气滞痰阻及偏头痛。

头晕



头晕是十分普通的症状，除耳髓不平衡外，它的成因众多，如药物影响、心律失常等。

遇有头晕，除了尽量休息外，饮食方面还应少食多餐及避免油腻的食物，皆有助于舒缓不适，大部分患头晕的人都会伴有作呕作闷、食欲不振甚至呕吐大作等症状，这时要留意自己的饮食。



◎营养饮食原则

1 如头晕是高血压引起的，就应减少饮食中食盐的摄入量，减少烈性酒、浓茶、咖啡的饮用，但可喝少量黄酒或葡萄酒。

2 不要乱服补品。补品可能对贫血患者或低血压患者引起的头晕有所帮助，但对其他的情况未必有效。

3 饮食宜清淡、易消化，如出现恶心呕吐，应少食多餐。

4 保证安静的环境和充足的睡眠，避免过度用脑和精神紧张。

◎营养食谱

鸽芪参汤

［用料］鸽子1只，黄芪30克，党参30克。

［制作］三料共煮，饮汤食肉。

［功效］适用于脑部血液供应不足而引起的眩晕。

桂圆红枣汤

［用料］桂圆肉10克，炒枣仁10克，红枣10枚，冰糖适量。

［制作］将上述用料同煮、炖汤，每天临睡前服用。

［功效］适用于气血两虚性眩晕。

芝麻大米粥

［用料］炒熟黑芝麻30克，大料50克，白糖适量，大米适量。

［制作］熟芝麻磨碎待用。大米加水煮粥，待煮沸后，调入芝麻。焖2～3分钟后，再放入白糖。早晚温食。

［功效］适用于肾虚性眩晕。



四彩汤

［用料］茶菊花15克，枸杞子10克，甘草5克，决明子10克。

［制作］以上四种料加水适量煎汤，当茶饮。

［功效］适用于高血压性眩晕。

晕动症



晕动症的症状因人而异，轻者微觉头昏，重者恶心呕吐、出冷汗甚至昏倒。

晕动症即指乘车、船、飞机时，由于交通工具的加、减速，或颠簸震动，刺激人的前庭迷路而出现头晕、头痛、恶心、呕吐，甚至虚脱、休克等症状，伴有面色苍白、出冷汗、心动过速或过缓、血压下降以及眼球震颤、平衡失调等。本病主要发生于乘车、船、飞机途中或其后，可因情绪抑郁、精神紧张、过度饥饿、过度疲劳及嗅吸异常气味而诱发。

◎营养预防

1 生姜可预防恶心和胃部不适，旅行前、旅行中都应进食。

2 薄荷茶可缓和胃部不适，在舌头上滴一滴薄荷油可缓解晕动症状。

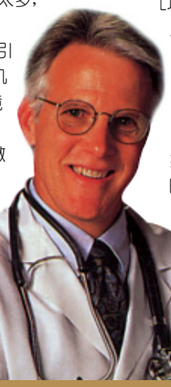
3 旅行前1小时服用适量的维生素B_6，可以缓解症状。

4 尽量进食自己喜欢的食物，少吃自己不喜欢的食物。食物中含香料、脂肪不宜太多，油炸食品也应不吃，以防恶心。

5 避免酒精，不宜抽烟，避免可引起恶心的任何气味，如汽车发动机烟雾等。尽可能使自己所处的环境干净、清爽。

6 带一点有橄榄油的饼干。因橄榄油有减少唾液分泌的作用，可防治恶心。

7 旅行途中忌食味重、高脂肪食物，特别是油炸食品，以防恶心。

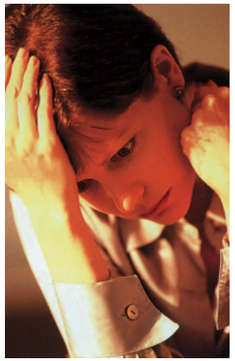


脑炎



脑炎是指脑实质受病原体侵犯而引起的炎性反应。

脑炎按病原体分类，可分为病毒性，细菌性，真菌性，寄生虫性等。



◎营养食谱

香酥核桃仁

［用料］核桃仁500克，白糖200克，麻油，盐各适量。

［制作］①将核桃仁放沸水中浸淹后去其皮膜。②将白糖和核桃仁放入锅中，加少许清水，用小火煮至水分蒸开，糖汁全部包在桃仁上为止。③将核桃仁放入热油锅中，用小火炒至金黄色，撒上少许盐，拌匀后即可出锅食用。

［功效］益肾补脑，填精养血，同时具有降血脂的作用。

莲花粥

［用料］莲花6克，粳米50克。

［制作］莲花放于背阴处阴干，研成细末备用。将粳米按常规煮成粥，待粥做好时，撒莲花末调匀，再煮沸取下。空腹食用。每日1～2次。

［功效］清心散热。适用于脑炎热盛神昏。

［备注］采莲花宜在6～7月，以含包苞未放的花苞或正开放的花为最好。

维生素B_2可治偏头痛

国外有关研究发现，口服大剂量维生素B_2（核黄素），可减少偏头痛发生频率和持续时间。临床应用表明，大剂量维生素B_2其效果好于治疗偏头痛的常用药物盐酸氟桂嗪，而且副作用小。维生素B_2的治疗作用，可能是因为它能提高细胞线粒体的潜能。因此在饮食上也可以选择一些富含维生素B_2的食物，如动物内脏、肝、肾、乳类、蛋类、牛肉、豆类、菌藻类、酵母、绿叶蔬菜、葵花子、鳝鱼等。



流行性脑膜炎



流行性脑膜炎（简称“流脑”）大约每3～5年出现一次小流行，每8～10年发生一次大流行，形成一种周期性流行的现象。

流脑是由脑膜炎球菌引起的急性传染病，从出生后几天的新生儿到70多岁的老年人均可受感染，而以15岁以下的儿童发病较多。流脑主要发生在冬末春初，尤其是2～4月份。原因是此时气候多变，日夜的气温变化相差很大，人们的鼻咽部抵抗力弱，病菌容易侵入呼吸道，加上天寒地冻，人们在室内活动增多，病菌借咳嗽飞沫传播，更增加传染机会。病菌进入人体后，发病与否，取决于人体与病菌斗争的。如果身体健康，有免疫力，就不会发病。

◎ 营养饮食原则

1. 保持充足营养，戒烟忌酒，避免过度与强烈的精神创伤。
2. 吃番木瓜和菠萝。番木瓜有助于消化，菠萝可减轻炎症。
3. 避免食用促进黏液分泌的食物，如：动物蛋白及其副产品，咖啡因、乳制品（酸奶除处），加工食品、盐、糖和面粉制品。
4. 一旦疾病进入恢复期，应均衡饮食，可食用新鲜水果、蔬菜、谷物、植物籽、酸奶和其他酸性食物。
5. 在光线微弱的室内休息，应喝大量的水。

◎ 营养食谱

莲花粳米粥

［用料］莲花10克，粳米100克，蜂蜜适量。

［制作］莲花阴干，研末备用。先将粳米煮作粥，将熟时放入花末，蜂蜜调匀，空腹食用。



［功效］有助于流行性脑膜炎病人康复。

银耳红枣汤

［用料］银耳30克，红枣10枚。

［制作］炖服，每日1次。

［功效］有助于流脑的治愈。

核桃红枣汤

［用料］核桃仁100克，红枣12枚，冰糖适量。

［制作］把两者加冰糖炖服，每日1剂，直至痊愈。

［功效］补脑益智，有助于疾病的恢复。



神经官能症



神经官能症又称神经症。

多数学者认为本症系由精神因素和遗传因素（易感素质）共同作用所致。具有易感素质者易患此病，较轻的外部刺激就可能诱发本症。神经官能症包括神经衰弱、焦虑症、癔病、强迫症、恐惧症和抑郁症等类型。1982年中国对12个地区的调查表明，本症患病率为22.2%。随着工业化、都市化的发展，快节奏的生活，高密度的居住，拥挤的交通、刺耳的噪音以及激烈的竞争，都有可能使神经官能症患病率上升。

◎ 主要症状

发作时可表现为脑力和体力的不足，头痛、失眠；或表现为莫名的、广泛的焦虑、紧张、厌世、意志消沉；也可能失去自信并被疑虑所困扰，或者反复出现明知不合理而又无法摆脱的观念、意向和行为；或者对某种特定事物或境遇怀有强烈的恐惧等等。患者对疾病状态有良好自知力，常主动要求诊治，并能适应社会生活，与外界保持良好的接触。



◎ 食疗方法

猴头菇鸡肉汤

［用料］鸡肉300克，猴头菇100克。

［制作］鸡肉切成块状，猴头菇洗净切片，共煮汤，调入调料食用，连服数天。

［功效］鸡肉含丰富蛋白质，味道鲜美，易为人体吸收。猴头菇含有多种氨基酸及维生素，以及多肽、多糖和脂肪族的酰胺物质，可治神经官能症。身体虚弱，特别是伴有胃及十二指溃疡的患者食用更佳。

红枣枸杞煮鸡蛋

［用料］红枣7枚，枸杞子20克，鸡蛋2个。

［制作］三者同煮，蛋熟去壳再煮片刻，吃蛋喝汤，连续服用。

［功效］健脑益智，适合失眠、健忘者食用。



桑椹汁

［用料］鲜桑椹1000克，糖适量。

［制作］水煎30分钟取出煎液，再加水适量，共取出2次煎汁，混合起来，再用小火熬至浓稠，加糖适量，煮沸，待冷却后装瓶备用。每天早晚各1次，每次1汤匙，温开水冲服。

［功效］调节神经，安神健脑。

豆豉炒猪心

［用料］猪心一个，豆豉20克，调料适量。

［制作］①将猪心洗净，切片备用。②将豆豉入锅，加入清水煮约20分钟，再加入猪心，待猪心熟时捞出，加入调料拌匀即可食用。

［功效］补心安神。适于心血不足，心神失养、惊悸忧烦等症。

神经衰弱



西医认为是超负荷的体力或脑力劳动引起大脑皮层兴奋和抑制功能紊乱征产生了神经衰弱综合征。中医认为七情，即：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等不良情绪会诱发此病。

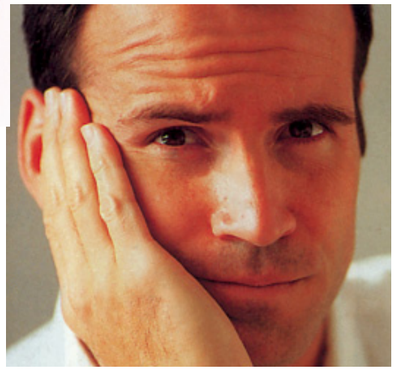
神经衰弱是一种大脑神经功能失调而造成的精神和身体活动能力减弱的疾病。神经衰弱在临床上一般表现为：脑力不足、精神倦怠、对内外刺激敏感、情绪波动、缺乏忍耐性、失眠、多梦、心理生理障碍等，这严重影响了现代人的生活质量。

◎ 营养饮食原则

1. 饮食一定要定时。养成良好的生活规律对于肠胃及整个身心十分都有利。
2. 不要过饥过饱，不要常吃冷食物，这样会伤害脾胃。
3. 进食营养丰富的食物，多食莲子心（清心降烦）。

- 脂类食物：蛋黄、花生、羊脑、猪脑、核桃等。
- 蛋白质食物：瘦肉、牛羊肉、鸡、鱼、蛋、水果等。
- 含糖食物：白糖、蜂蜜、面粉、大枣、水果等。
- 含维生素B_1、维生素E的食物：酵母、肝、豆类、糙米、燕麦等。
- 含微量元素食物：动物肝、肾、牡蛎、粗粮等。

4. 不吃或少吃辛辣性食物，尤其是在晚上不能喝浓茶、咖啡或含咖啡因的饮料。睡前可饮牛奶，有助于睡眠。
5. 注意劳逸结合，保证良好的心态，这些对本病的恢复很有帮助。



◎ 营养食谱

桑椹冰糖饮

［用料］桑椹100克，冰糖10克。

［制作］加水共煎煮，用糖调饮。

［功效］治神衰失眠。

薏米红枣粥

［用料］糯米100克，薏米50克，红枣10枚。

［制作］按常法煮做粥食用，每天1次。

［功效］益气安神，治神经衰弱症。

莲子猪心汤

［用料］莲子40克，猪心1个（约200克），柏子仁20克，调料适量。

［制作］将猪心洗净，切成片状后，连同柏子仁、莲子一起放入锅中，并加适量清水共煮，待莲子熟烂时加放调料，拌匀即可出锅饮食。

［功效］养心安神、益气定静。适用于心气虚弱、心神不宁、神经衰弱、失眠自汗等症。

老年性痴呆症



老年性痴呆症和抑郁症是近年来老年精神疾病中患病率增长最快的。

随着人们生活水平的不断改善，老年人口的数量和所占比例的不断提高，老年人脑健康问题也受到社会的关注。据不完全统计，65岁以上人群中患重度老年痴呆的比例达5%，而到80岁，比例就上升到15%～20%。老年痴呆的平均生存期为5.5年，因此该病已成为现代社会老年人的主要致死病之一。

治脑炎小偏方

- **水牛角、石膏、板兰根**

［用料］水牛角120克，石膏60克，板兰根40克。

［制作］将三者入锅加水500毫升，待水煮至250毫升即可。

［用法］长期用，每日2～3次。

［功效］清热凉血，解毒止血。可治乙脑高热、鼻衄、便血等症。

- **大蒜、野菊花**

［用料］大蒜瓣60克，野菊花30克。

［制作］将大蒜与野菊花放入砂锅中，加入适量的水，煎成浓药汁，用汁漱口，每日数次，连用数日。

［功效］清热解毒，可预防流行性脑炎。



◎ 营养成因

有人认为此病与神经递质生物合成酶的活性降低有关，也有人认为是神经组织过氧化、自由基产生过多导致细胞病理性老化所致。营养因素被认为是痴呆发病的环境因素之一，伴随着年龄的增加，人体器官功能降低，腺体分泌减少，代谢、免疫功能下降，如果所需要的营养素（蛋白质、维生素、微量元素等）补给不足或不当（脂肪过多），老化的进程就会加快。

◎ 营养预防

1. 大量摄入维生素B_{12}和叶酸，有利于预防最常见的早发性痴呆。血液中维生素B_{12}含量在正常范围的1/3以下者，患老年性痴呆的可能性增加3倍以上；而叶酸含量同样低者，患此病的可能性增加2倍。这是因为维生素B_{12}缺乏，可使体内转钴胺素的结构和作用改变，导致免疫球蛋白生成衰竭，抗病能力减弱，严重损害神经细胞。因而，要特别注意从食物中补充足够的维生素B_{12}和叶酸。

富含维生素B_{12}的食物有雏菊、香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵的豆制品（如酸奶）；叶酸丰富的食物包括绿叶蔬菜、柑橘、番茄、菜花、西瓜、菌类、酵母、牛肉、动物肝肾。经常摄入适量上述食物，对预防本病有一定作用。

2. 卵磷脂。老年人记忆力减退，其原因与乙酰胆碱含量不足有一定关系。乙酰胆碱是神经系统信息传递时必需的化合物，人脑直接从血液中摄取磷脂及胆碱，并转化为乙酰胆碱。如果长期补充卵磷脂可减缓记忆力衰退的进程，预防与推迟老年性痴呆的发生。
3. “核酸食品”随着年龄增长，体内延缓衰老的“核酸”逐渐减少，需要从食物中补充。含核酸丰富的食物有鱼虾类、蘑菇类、木耳、花粉、水果和新鲜蔬菜等。
4. 增加蛋白质供给：为保证人体对蛋白质的需求，食物中的动物性优质蛋白应占蛋白质总量的50%，如果以素食为主，则应补充黄豆及其制品，每天不应少于60克。
5. 戒烟酒：吸烟不但会增加老年病发生率，也会减弱镇静药、安眠药的作用，影响抗抑郁药的疗效。过量饮酒，不但会使起肝、脑细胞损害，也易促发动脉硬化，还可使大脑由兴奋转向抑制，诱发疾病或加重病情。

6. 其他：适量增加钙、铁、锌等的供给量，减少钠盐的摄入。少量多餐。不能自己进食者，应用易于消化的流质、半流质饮食喂养，或以鼻饲供给。



◎ 营养食谱

首乌粥

［用料］何首乌50克，大米250克。

［制作］何首乌，洗净，水煎30分钟，取汁去渣，加入洗净的大米，煮成咖啡色的粥，味略甜，较可口。

［功效］益肾健脾，补脑降脂。何首乌有降脂作用，能抑制胆固醇和脂肪在肠内的吸收，同时还含有卵磷脂，能促进脑细胞营养代谢。

蘑菇鹌鹑蛋

［用料］鲜蘑菇50克，鹌鹑蛋3只。

［制作］两者加水200毫升，一起煮汤，加入调料，连鹌鹑蛋同蘑菇汤一并食用。

［功效］能补脑益智，降脂稳压，是老年性痴呆食疗的理想食品。



癌症与营养防治

人体内营养缺乏、营养过剩和营养失调都会造成人体营养障碍，因而可能引发肿瘤。目前认为人及实验动物肿瘤发生有关的营养有脂肪、维生素、微量元素、蛋白质、热量、纤维等。可能受营养影响的肿瘤主要有食道癌、胃癌、肝癌、结肠癌、乳腺癌及肺癌等。在我国24个省市抽样调查表明：血浆中硒、维生素C、胡萝卜素等含量高，则癌症死亡率低；血中总胆固醇、尿中亚硝胺含量高，则癌症的死亡率高，这些都说明了饮食与癌症关系密切。大量调查资料也表明，胃癌多发于以糖类为主食的人群；肠癌多发于以高蛋白、低纤维为主食的人群；乳腺癌与高脂肪饮食有关等，种种现象说明，营养与癌症关系密切。

癌症与营养素的关系

癌症在我国疾病死因排序中排在第一位，是一种严重危害人民健康的疾病。





癌症的发病原因十分复杂，有遗传因素、病毒感染因素、环境因素等，其中最主要的是环境因素影响，在环境因素中，饮食因素不可忽视。

◎ 热能

国外的科学家在几十年前就发现，体重超重或肥胖的人比体重正常的人更易有患肿瘤的危险，但是近年来也有学者的研究反向提示，如果成年人热能摄入不足，同时蛋白质、脂肪、碳水化合物的量也不能满足需要，导致消瘦，会使低抗力下降，使胃癌的发病率增高。因此，热能供给应以能维持理想体重或略轻于理想体重为标准。

◎ 脂肪

脂肪与肿瘤的关系十分密切，流行病学资料表明，高脂肪膳食可使结肠癌、乳腺癌的发病率增加，脂肪在其中的作用机理尚在研究中。

◎ 维生素

维生素A可维护上皮组织的健康，增强对疾病的抵抗力，能阻止、延缓或使癌变消退，抑制肿瘤细胞的生长和分化。维生素C与维生素E都是抗氧化剂，可清除过氧化的有害物质——自由基，保护组织细胞。

◎ 膳食纤维

膳食中含有丰富的膳食纤维，能减少结肠癌的发生，非溶性的膳食纤维可增加肠道内粪便的体积，加快粪便排出，缩短粪便在肠道停留的时间，于是减少了致癌物质与肠壁接触的时间。



◎ 微量元素

硒、锌、碘、钼具有防癌、抗癌作用，硒是人体内生物氧化过程中重要的酶——谷胱甘肽过氧化酶的重要组成成分，可清除自由基，保护细胞结构，硒还能增强与抗肿瘤有关的免疫反应。钼缺乏可增加食道癌的发病率，我国河南林州市土壤中缺钼，是食道癌的高发区，当施以钼盐后，食道癌的发病率显著降低。在地方性甲状腺肿的流行区，甲状腺癌的发病率较高。

◎ 糖

糖是癌细胞的生活能源，主要依靠糖酵解作用而生。血液中的血糖约有57%被肿瘤消耗掉，因此，有人断言“癌细胞最喜欢糖”。糖还会对机体免疫系统产生有害的影响，会使白细胞吞噬能力降低。尤其是精白糖，不但缺乏维生素和矿物质，而且会消耗掉体内矿物质和B族维生素。食糖过多，可削弱人体内白细胞抵御病毒进攻的能力，使人体免疫功能减弱。有调查资料分析，食糖过多者的癌症发病率比吃糖少者高4～5倍。

◎ 钠盐

随着钠盐摄入量增加，胃癌、食道癌、膀胱癌的发病率都会增加。我国研究人员指出，高盐低钾的膳食结构是诱发胃癌的重要原因。食盐是胃癌的“催化剂”。

癌症患者营养不良的原因

癌症患者容易发生营养不良。

严重的营养不良可导致机体抵抗力下降，给治疗和康复带来不利影响。发生营养不良的原因主要有以下几个方面：

◎ 疾病本身的影响

部分癌症患者体内基础代谢率增高，需要的热能增加，体内蛋白质的分解增加、合成减少；头颈部的肿瘤妨碍食物的咀嚼、吞咽；胃肠道的肿瘤引起胃肠道的不全或完全梗阻，导致呕吐，不能进食；肿瘤的代谢产物进入血中，引起患者味觉和嗅觉改变，有些过去产喜欢的食品，患病后感觉不是原先的味道了，由此导致厌食。

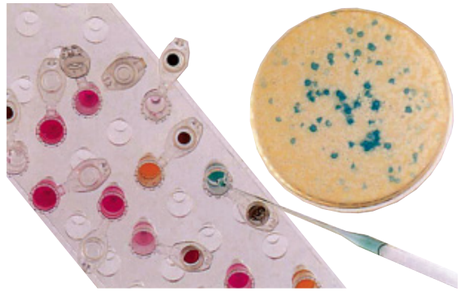
◎ 手术治疗的影响

如胃部肿瘤行胃大部切除术后，胃容积变小，不能容纳较多食物，食量减少，同时对铁、维生素B_{12}、叶酸等吸收能力下降；大部分小肠被切除后影响食物的消化 、吸收；手术后往往有一段时间不能用口吃东西，需要由静脉输液或下胃管灌注营养液。

◎ 放疗、化疗的影响

头颈部肿瘤的放疗可导致口腔黏膜干燥、溃疡、疼痛,使进食受到影响；肠道肿瘤放疗后可引起放射性肠炎，导致腹泻等。化疗药物引起的胃肠道反应也较常见，如厌食、恶心、呕吐、腹泻等。





◎ 食物中致癌或促癌的因素

❶ 食物被污染。农作物由于储存不当最容易受到黄曲霉素的污染，容易被污染的食物有花生、稻米、薯类、豆类、肉类等。另外被环境中的化学污染，如工业废水、农药等也会使农作物、牲畜受到污染。

❷ 某些食品添加剂使用不当，如亚硝酸钠作为使肉色鲜红的发色剂，常用于香肠、腌肉、火腿等。另一种是人工色素，用量超标易致癌。

❸ 不适当的加工方法。在高温条件下煎炸食物的油多次反复使用，会发生裂解产生致癌物——多环芳烃等。食用油加热到270℃时，其油烟可致癌。

❹ 不良生活习惯。如酗酒，酒精能增加某些肿瘤发生的危险性，如鼻咽癌、食道癌、胃癌、胰腺癌、肝癌；长期吃食盐腌制的食品和膳食中食盐含量高的人，胃癌的发病率也较高。



癌症患者的饮食调理



癌症的发病原因是多方面的，现在众说纷纭，至今也没有圆满的解释。

因内外许多流行病学调查资料认为，饮食不合理是引起癌症的重要原因，约占癌症发病的原因40%～60%。受饮食营养影响的癌症主要有食道癌、胃癌、肝癌、结肠癌、乳腺癌、肺癌、膀胱癌、直肠癌、口腔癌等。因此，科学合理的饮食营养是预防癌症的重要措施。

◎ 保持营养平衡、控制热量摄入

要保持人体健康，从营养学角度讲，既不能营养不足或缺乏，也不能营养过剩，而且各种营养素之间要保持适当的比例，这就是营养全面、平衡。为了预防癌症，在营养平衡中要着重防止摄入热量过多，控制高脂肪，供应充足的维生素、无机盐和微量元素，适当增加食物纤维，尤其膳食中要有足够的优质蛋白、维生素A、维生素C、维生素E和B族维生素与微量元素硒等。控制热量和高脂肪，选用低热量、低脂肪饮食，这是预防癌症的基本饮食原则。高热量、高脂肪可使人肥胖，体重超重者比体重正常的人更易患癌症，按营养需求，每天应补充足够的蛋白质，尤其是优质蛋白和人体必需的氨基酸，对增强体质、免疫防癌十分有利。



◎ 多吃抗癌食品

在粮食上应为粗细搭配，少吃细粮、多吃粗粮、杂粮，如燕麦、荞麦、小米和豆类等；多吃新鲜蔬菜、水果，特别是含有丰富的食物纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素E及B族维生素，每天进食蔬菜量约为400～500克，水果200克。大量吃蔬菜、水果的人比少吃的人患癌症的机会要少50%。现在营养学家对蔬菜、水果中所含的各类抗癌、治癌的物质，不仅是注意其中各类营养素，而且研究发现了很多有抗癌作用的植物化学物质，如异鹰爪豆碱、萝卜硫素等。这些物质比维生素、纤维素防癌、抗癌效果更好，而且比维生素稳定，在烹饪过程中不易被破坏。

◎ 多吃高纤维食物

多吃含高纤维的蔬菜、水果，各种粗粮、杂粮。肠内如果有适量的食物纤维，一是排便加快，减少了致癌物质在体内停留在时间，且由于食物纤维增多，肠内含有致癌物质密度因而降低；二是食物纤维能促进肠内的细菌增生，其中有益的细菌对致癌物质有抑制作用。粪便（内含致癌物和诱变剂）停留在肠道的时间愈短，发生肠癌的机会就愈少，从而降低了结肠癌的发病率。所以人们称纤维素为肠道内的“防癌卫士”。

◎ 不吃或少吃可能引起癌症的食品

这主要包括高脂食品，如动物性脂肪、油炸食品、含油脂多的糕、饼、点心等尽量少吃；低纤维食物，如精米、精面尽量少吃；烧烤烟熏食品，如烤鸡、烤鸭、烤羊肉串等烧烤食品，煎炸焦糊的食品尽量少吃或不吃；腌制食品尽量少吃或不吃；含有添加剂和防腐剂的食品尽量少吃；污染不洁、发霉、腐烂、变质的食品不能吃；



◎ 忌烟酒

大量饮酒是导致喉癌、食道癌、胃癌、乳腺癌、肝癌的重要原因，尤其是大量饮高度酒、酗酒，更易引发癌症。吸烟可致癌，如果饮酒的同时吸烟，则烟草与酒精有协同效应，对口腔癌、食道癌和上呼吸道癌有协同致癌作用。

◎ 养成良好的饮食习惯

按平衡膳食的原则，食物要多品种搭配，主食以谷类为主，粗细搭配；副食以素食为主，荤素搭配，不偏食、不挑食、不专吃同一种食物、不暴饮暴食、不过饥过饱；食物宜现做现吃，多吃新鲜食品，少吃贮存过久的食品；不要常吃夜宵，夜宵食物长时间地停留在胃内，可促进胃液的大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久而久之，导致胃的抵抗力减弱，进而导致胃癌。



抗癌改良食品

天然食品有其独特的抗癌作用，但由于天然食品抗癌成分含量甚微，而且天然食品品种繁多，所起的抗癌作用也不一。有的食品仅对某几种癌症有抑制作用，对其他癌症则可能毫无作用。因此，往往疗效不甚确切。人们希望通过改良农业耕作方法、动物饲养方式以及食品加工技术，生产出具有确切抗癌效果的强化食品。目前有以下几种食品可供选择：

生命蛋

生命蛋是含有特殊成分的鸡蛋。因为微量元素硒与癌症关系密切，如果人体内硒含量长期过低，就有可能引起癌症。而生命蛋是选用含有硒成分的中药饲养母鸡，产下的蛋中有高含量的蛋氨酸、胱氨酸，能有效地把硒保留在血液里，从而使血清硒进入正常值。

高硒含量蒜头

蒜头内含硫化丙烯，若用含硒肥料培植蒜头，通过硫化丙烯的作用，可使蒜头内硒量增加。这种高硒蒜头比普通蒜头抗癌作用明显增强，而且这类硒具有较快排泄率，可以减少长期服用硒出现的毒性。

含高亚麻油酸的肉类

现已发现的具有抗癌作用的食物为蔬菜、水果，如果在肉类食品中开辟抗癌途径，不仅能补充蛋白质，而且能提高抗癌能力，这也有利于人体营养的均衡。目前发现，肉类中反刍动物不仅有丰富蛋白质，而且亚麻油酸含量都较丰富，其脂肪内亚麻油酸含量可达 9 毫克 / 克。亚麻油酸可用于对抗二甲苯芭引起的乳腺癌等。

放疗、化疗后癌症病人的饮食调理



目前治疗癌症的常用化疗药物均有毒性，可致脱发、损伤白血球，影响食欲。有的在治疗某种癌症的同时，还有引发其他癌症的作用，增加患第二种癌症的危险性。



据报道，我国有关专家就此对 4 种维生素进行了检测和动物试验后，发现维生素 C、维生素 B_6、烟酸对肿瘤化疗药物丝裂霉素 C、平阳霉素、氟脲嘧啶、顺铂、阿糖胞甘及盐酸氮芥的诱发性有明显抑制作用；维生素 K_3 对丝裂霉素 C、氟脲嘧啶、顺铂、阿糖胞苷的诱变性有抑制作用。因此，癌肿化疗病人服用上述维生素制剂外，在饮食上应多选择富有上述维生素的食物。

◎ 化疗病人

病人接受化疗后，都需要有足够的营养补充，这对机体提高免疫力、增强抵抗力、减少化疗的不良作用都有帮助。在饮食调理上要注意补充足够的优质蛋白，动物蛋白以低脂肪的鸡、鱼、奶为好，是吃含植物蛋白丰富的豆类食品，可选用人参、西洋参、黄芪、红枣、膳鱼、甲鱼、桂圆等，以促进细胞增殖；化疗病人常有贫血的倾向，应给病人含铁的食物；癌症病人每天需 5～10 克维生素 C，以支持白血球和红血球的功能，并预防化疗药物产生的副作用，要多食富含维生素的食物，最好将含维生素 C 多的蔬菜、水果榨汁饮用；为了防止呕吐，饮食以清淡而富有营养易于消化的食物为主，可多吃些新鲜蔬菜、水果，采取少吃多餐的方法。化疗期间多饮绿茶，可增强化疗药物杀死癌细胞的效用，而且不会增加毒副作用。



◎ 放疗病人

接受治疗的病人，首先应注意保护照射部位的皮肤。保持皮肤清洁、干燥、禁用肥皂擦洗、不涂酒精、碘酒等有刺激性的药物；避免硬质粗糙衣服摩擦皮肤；避免烈日曝晒，忌用热水烫洗。由于放射治疗的部位不同，饮食选择亦有差异：头部放疗后，应多服滋阴生津、清热降火的食品，如苦瓜、胡萝卜、番茄、莲藕、海蜇等，主食以半流汁或软烂食物为好。如发生口腔黏膜干燥、味觉改变，要多饮水，保持黏膜湿润，忌烟、酒及一切有刺激性的食物。胸部放疗后，可发生放射性纤维变性，肺功能减弱，出现气胸、胸闷、咳嗽，应多服滋阴润肺、补气养血、止咳化痰的食品，如冬瓜、丝瓜、核桃仁、白木耳、香菇、燕窝等。如有乏力、精神不振及食欲减退、恶心呕吐等症状时，可给病人清淡易消化食物，少量多餐，一般清晨反应最轻，应鼓励病人早餐多进食。腹部放疗后，应多健脾和胃、养血补气的食品，如薏仁粥、山楂、鸡蛋、猪肝、鲜鱼等。如果出现腹泻、大便带血等症状，病人应吃少渣食物，不喝牛奶及奶制品，腹泻次数多的病人，就应注意补助液使电解质平衡，可饮用糖盐水。



◎ 防癌守则

癌症是全球性的重点防治疾病，世界卫生组织呼吁世界各国要重视癌症的防治工作。世界癌症研究基金会曾邀请了 8 国（包括我国）许多著名专家，研究了全球最新饮食与癌症预防方面的科研成果，提出了预防癌症的饮食原则。1999 年美国癌症研究协会按照这一饮食原则，公布了《国际防癌守则十五条》，这是全世界第一份防癌指南。

1. 食物以植物食品为主，每天的食物中蔬菜、水果、谷类、豆类，应占食物总量的 2/3 以上。
2. 保持适当体重，避免过轻过重。
3. 经常适当锻炼，最好每天应快走 1 小时或类似运动。每星期要进行游泳或慢跑 1 小时。
4. 多吃蔬菜、水果、黄绿色及水果含大量维生素 A、维生素 C、维生素 E 及 β - 胡萝卜素，可防癌。
5. 多吃谷类、豆类、根菜类，每天至少摄取 600 至 800 克。
6. 最好不饮酒或限制饮酒，男性每天两杯，女性每天一杯为限。
7. 限制肉类食品，牛、羊、猪肉每天摄取 80 克以下，多吃鱼和鸡肉。
8. 控制动物脂肪摄取量，适当摄取植物脂肪。
9. 少吃盐，成人每天摄取食盐 6 克以下，调味料以香料为主。
10. 多吃生鲜食品，少吃罐头食品。食物贮藏要防霉，不要在常温下存放时间过长。
11. 食物要保证新鲜，食品应冷冻、冷藏保存，食品不可藏放过久。
12. 注意食品安全，只有食品中的添加剂、污染物及其他残留物含量低于国家所规定的限量时，才是安全的。
13. 烹调方法要科学，不吃烧焦的食品。烧焦的鱼、肉都可产生致癌物质。
14. 少吃营养剂、补品。
15. 戒烟。吸烟者患喉癌的为不吸烟者的 30 倍以上，肺癌约 4.5 倍，吸烟年龄越低，吸烟越久，患癌症的几率越高。

肺癌

1. 肺癌病人，伴有咳嗽的，宜食用萝卜、山药、芝麻、杏、枇杷、梨、柿、橘子、金橘、荸荠、罗汉果、冰糖及猪肺、胖头鱼、鸭子、蛤蜊、海蜇、泥鳅等化痰止咳、软坚散结之品。
2. 肺癌病人，伴有咯血的，宜食用藕、百合、莲子、红枣、黑木耳、白木耳、荸荠、淡菜、海参、豆浆等。
3. 术后宜供给山药粉、大枣、桂圆、藕、瘦肉等。
4. 化疗时应食用鲤鱼汤、燕窝。
5. 放疗时宜食用杏仁露、枸杞、罗汉果、海蜇等。

◎ 营养食谱

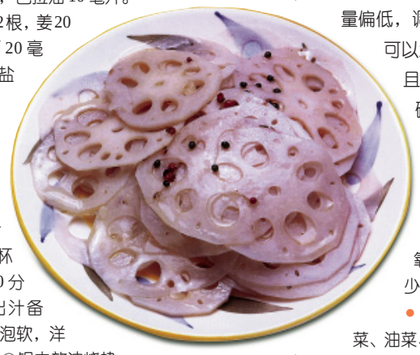
双菇鲫鱼汤

［用料］白花蛇舌草 30 克，香菇、洋菇各 33 朵，鲫鱼 2 条，色拉油 10 毫升。A 料：葱 2 根，姜 20 克，黄酒 20 毫克；B 料：盐 20 克，味精 1 克，糖 2 克。

［制作］①白花蛇舌草加水 6 杯煎煮约 10 分钟，滤出汁备用。香菇泡软，洋菇洗净。②锅中放油烧热，把鲫鱼放入锅中，用小火两面煎黄，再加 A 料、药汁一起煮沸。③加入香菇、洋菇，小火煮至鱼熟汤浓，加入 B 料调味，再煮片刻即可。

［功效］清热解毒、消痛，适合于肺癌患者食疗。





食道癌

经临床调查发现，经常摄入某些食物，患食道癌的几率非常高。

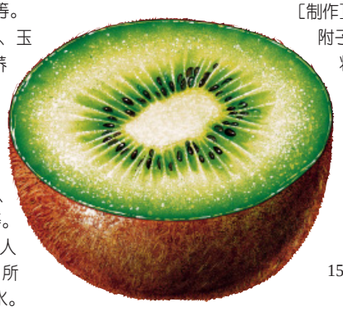
一般认为饮食粗糙、质硬、进食过烫、过快，饮用浓茶、烈酒，摄食辣椒、蒜、醋等刺激性食物及吸烟可能和食管癌的发生有关；缺乏动物蛋白质、脂肪、新鲜蔬菜与水果等也与食管癌的发生有关；维生素 A、维生素 C、维生素 E、核黄素、烟酸摄入不足也会诱发食道癌。

有些地区长期喜欢吃霉变食物，如酸菜、萝卜干、薯干、玉米面、霉花生等，这些霉变食物含有大量真菌，可以转化为致癌物亚硝胺。经临床调查研究发现，喜欢吃这类食物的人群，患食道癌的几率非常高。

此外，还有资料研究表明食道癌高发区水土中的钼、硒、锌、镁、钴、锰等微量元素含量偏低，调查证明缺乏这些微量元素不但可以增加食物中的亚硝胺的形成，而且会引起食管上皮角化，增加亚硝胺致癌的发生率。

◎ 营养预防

1. 多吃新鲜蔬菜、水果：因新鲜蔬菜、水果含有丰富的维生素及矿物质，特别是维生素 C 具有抗氧化作用，可阻断亚硝胺合成，减少食道癌的发生。
   - 蔬菜类：菜花、萝卜、芥菜、苦菜、油菜、胡萝卜、丝瓜、扁豆、韭菜、洋葱、姜、大蒜、茄子、芦笋、苦瓜、番茄、黄瓜、芹菜、魔芋、葱、青蒜苗、南瓜、黄豆芽等。
   - 水果类：无花果、大枣、猕猴桃、柑橘、杏、山楂、桂圆、菱角、百合、枇杷、酸梅、莲子、胡桃仁等。
2. 禁吃过烫、粗硬、辛辣刺激的食物：因这些食物易刺激和损伤食道，引起食道病变，增加患癌机会。
3. 禁烟、酒，不吃霉变食物：烟、酒及霉变食物都可能诱发食道癌，所以，一定要远离它们。
4. 多选择以下食物
   - 海产品类：鲨鱼、带鱼、沙丁鱼、鲍鱼、海参、海带、海藻、牡蛎、蚌肉、蛤肉、龟、鳖、蟹、鱼油、鱼皮、鱼肚等。
   - 粮食类：粗制面粉、玉米、小米、麦片、黑米、荞麦面、薏米、大豆、绿豆等。
   - 其他类：香菇、蘑菇、银耳、木耳、牛奶、酸奶、牛肉、奶酪、禽蛋、动物肝脏、茶叶、食醋等。
5. 日常生活中，水是人体代谢不可缺少的介质。所以，预防癌症还应多喝水。





◎ 营养治疗

由于病变在食管，常发生吞咽受限，或是完全不能进食。因此，食道癌患者常有营养不良。因此给患者提供合理、科学的营养饮食是非常重要的。

1. 临床治疗前的营养调理：在决定给患者进行化疗或是手术治疗的同时，应有效地给予营养治疗。如不能进食，可采用肠外营养。如果患者能够进食，可给予软食或要素饮食。饮食中应增加维生素和矿物质，保证足够的热量，以满足代谢的需要，并改善术前的营养状况。常用的营养饮食有蛋羹、鱼汤、牛奶、豆浆，还可以吃一些易消化的软食，如面条、米粥等。
2. 临床治疗期及治疗后期的营养调理：如需要做手术治疗，应采用静脉营养输液。如放疗或化疗，会引起局部水肿，常有进食困难。这时应给予流食或半流食，或食用对局部无刺激的软食。治疗结束后，饮食配方可根据病情及时调整。常用的营养饮食有萝卜羹、鱼羹、挂面汤、银耳冰糖粥，还可以多饮西瓜汁、藕汁、绿豆汤、黄瓜汁等，可防咽干，治吞咽不利。

◎ 营养食谱

薏米菱角瘦肉汤

［用料］薏米 12 克，菱角 12 克，田七 3 克，瘦肉适量。

［制作］菱角去壳，田七捣碎，将三者与瘦肉置煲中，加水煲至瘦肉烂，隔天食 1 次。

［功效］本品含丰富蛋白质，又具有抗癌作用，适用于食道癌治疗期间作为辅助饮食。

半夏附子饮

［用料］半夏 30 克，附子 5 克，栀子 15 克，白糖 20 克。

［制作］①将半夏、附子、栀子洗净。附子放入瓦锅内先煮 30 分钟。②将半夏、附子、栀子同放瓦锅内加水适量，置于武火烧沸。再用文火煎煮 30 分钟，过滤，去渣，在汁液内加入白糖搅匀即成。

［功效］除烦止呕，食道癌患者饮用尤佳。

［食法］每日 3 次，每次饮 150 克。

胃癌



胃癌的病因尚未明确，但与饮食因素关系密切。

食物被污染、烹调或保存不当均可以致癌；油炸食品、发霉食物都有致癌性；饮酒、吸烟对胃癌发病也有一定关系。流行病学证实，世界上某些吃盐腌制食品（如腌酸菜、咸鱼、咸肉）以及烟熏食物较多的地区，患食道癌及胃癌的几率较高。

◎ 营养预防

❶ 少吃盐渍、烟熏、腌制、煎烤、霉变的食物以及含有硝酸盐或亚硝酸盐的食品，如咸鱼、酸菜、香肠等。

❷ 多吃新鲜的蔬菜水果，特别是富含维生素 C 的蔬菜水果。

❸ 戒除烟酒不良嗜好，尤其当空腹时不宜饮用烧酒、咖啡等刺激饮料。

❹ 切勿忍饥挨饿，或暴饮暴食，饮食要有规律，并且做到饥饱适度。

❺ 有胃癌阳性家族史者，更要提高警惕，定时进行健康检查。

◎ 营养治疗

❶ 温和的食物，宜含适量饮食纤维，应依个别患者的具体情况，加以选择食物及调味。

❷ 烹调时，味道不宜太浓、太刺激，以清淡为宜。

❸ 烹调方法应采用蒸、煮的方式，例如蒸蛋，避免经常吃油炸或是烘烤太硬的食物。

❹ 制作肉类时，可加少许淀粉、蛋汁等，使其不易硬化。

❺ 整个饮食中，食物宜多样化，以确保摄取均衡、足够的营养素。

❻ 胃癌化疗期间多吃新鲜葡萄可减轻化疗药物带来的副作用。

❼ 胃癌手术后，宜食用牛奶、豆浆、藕粉、蛋羹、桂圆汤、果汁等，以补充丰富的营养，还可以减少复发的可能。

胃癌患者的食物选择

食物类别	限制食物	可食食物
五谷	油酥、甜的点心。	精细五谷类及其制品，例如饭、白米粥、白面、面线、面条等。
蔬菜类	蔬菜的梗部、茎部和老叶等粗纤纤维的蔬菜，例如竹笋、芹菜、韭菜等。	蔬菜的嫩叶、瓜类和果实类蔬菜。
水果类	含皮、子纤维多的水果，例如番石榴、杨桃、草莓、番茄等酸味较强，以及甜度较高的水果，如桂圆、荔枝、菠萝等。	去皮、去籽的熟鲜水果，或罐头水果及果汁。
豆类及核果类	未经加工的豆类，例如蚕豆、红豆、绿豆等。尤以腰果、核桃、瓜子、花生等核果类。	经加工后的豆制品，例如豆干、豆浆、豆腐、豆花。
肉类 牛肉、	含筋，且过老的肉类，例如牛筋、蹄筋及肥肉。	不含筋的嫩肉，例如鱼、嫩猪肉、鸡、鸭
奶类	无	奶类（不宜加糖）及其制品，乳酪、优酪乳、鲜奶油（不宜过多）。
油脂类	无	均可，但绝不可过量。
调味品	芥末、辣椒、胡椒、咖喱、沙茶酱等。	味精、醋、盐、酱油等。
其他	烟、酒、咖啡、浓茶。	果冻。



◎ 营养食谱

党参老鸽汤

［用料］党参 20 克，红枣 6 粒，老鸽 1 只，枸杞 15 克，瘦肉 200 克。

［制作］将老鸽杀死洗净，去除内脏，其他用料也洗净，瘦肉原块使用。用清水 5 碗，用料一起放入，煮约 4 小时，调味便可饮用。

［功效］此汤能补胃气，滋阴和益智宁神。

陈皮肉末粥

［用料］陈皮 5 克，猪瘦肉 25 克，粳米 50 克。

［制作］先将陈皮与粳米煮粥至熟，去陈皮加入瘦肉末，再煮至熟烂。

［功效］行气健脾，适宜于腹部胀痛，呕吐。





肝癌



患了肝癌后，一定要树立战胜疾病的信心，保持乐观态度。



戒烟酒，饮食应以高蛋白、高能量、高维生素，且易消化吸收的食物为主。若有腹水应限制食盐和水的摄取量。被黄曲霉素污染的食物应禁止食用。

◎ 营养成因

❶ 霉变食物是肝癌的罪魁祸首。被霉菌污染的食物，含有大量的黄曲霉菌，用黄曲霉菌做动物试验，发现它可以诱发肝癌。据调查发现，在粮油食品受黄曲霉菌素污染严重的地区，肝癌死亡率较高。我们日常食用的玉米、花生、大米、小麦、豆类等粮食霉变时均可产生致癌的黄曲霉菌。

❷ 熏腊食品、腌泡咸菜与肝癌关系密切。调查研究发现：亚硝胺化合物是强烈的化学致癌物质，大剂量可以引起肝癌，小剂量能引起食管癌。我们食用的熏腊制品、腌菜、泡菜以及烟草、酒精等都含有多少不等的亚硝胺，长期食用，极易诱发肝癌。

❸ 长期饮水污浊、营养不良易形成肝癌：经调查发现，肝癌流行区的居民，大多长期饮用河水、塘水、水源被污染毒化的自来水，土壤被污染的浅井水等水质污浊的水。

❹ 长期营养不良，特别是大量缺少蛋白质成分和 B 族维生素的饮食与最终导致肝癌有一定的关系。

◎ 营养预防

❶ 避免食用霉变食物，特别是被黄曲霉素污染的稻米、面粉、大豆、玉米、豆制品、花生及花生油。

❷ 保护水质，大力提倡饮用井水、自来水，禁用河水、浅塘水。

❸ 不吃或少吃咸鱼、香肠、酸菜或泡腌咸菜。

❹ 保证营养全面均衡，多摄取含蛋白质丰富的食物，多食用含维生素丰富的新鲜蔬菜水果，应限制脂肪性食物和糖分。

❺ 戒酒，以防止慢性肝脏中毒。

◎ 不同时期的饮食调理

❶ 放、化疗期的饮食调理：在放、化疗过程中，病人往往会出现一系列胃肠道反应，表现为恶心、呕吐、食欲减退等。饮食应以开胃、增加食欲为主。

饮食宜清淡、滋味鲜美、营养丰富。在放疗后期要增加养阴生津类的食品，如冰糖萝卜、西瓜、水果汁、蜂蜜水等。食物应选软、烂面食为主。

❷ 放、化疗结束后的饮食调理：放、化疗结束后，病人白细胞减少，机体抵抗力减弱，这时应以补益气血为主，如鸡、鸭血汤，鲤鱼汤等。除此之外，营养应全面均衡。提高体质，防止转移或复发。

❸ 晚期的饮食调理：肝癌晚期的饮食应精、细。选择富含高蛋白、高维生素食品。在能够消化吸收的情况下，尽量鼓励患者进食，宜少量多餐，保证足够的营养素供给。若腹水明显则应限制食盐和水的摄取。

◎ 营养食谱

肝片汤

［用料］熟地、枸杞子各 10 克，旱莲草、炒酸枣仁、当归各 6 克，川芎 3 克，白芍 8 克，羊肝 200 克，水发木耳 20 克，金针 10 克，调料：高汤 1 杯。A 料：黄酒、酱油、淀粉、盐各适量。B 料：盐、猪油、胡椒粉各适量。

［制作］①所有中药材冲洗干净，一同放入砂锅，加清水 3 杯煎煮 30 分钟，滤取药汁。②将羊肝洗净，撕去表面薄膜，切成薄片，放沸水中汆烫，捞起，加 A 料拌匀备用。③木耳切小片，金针去蒂打结，加入药汁、高汤，煮沸后，将肝片放入煮熟，加入 B 料调味即成。

［功效］养肝补血，明目安神。

翠衣番茄豆腐汤

［用料］西瓜翠衣 30 克，番茄 50 克，豆腐 150 克。

［制作］将三种食品切成细丝作汤食。

［功效］清热解毒。

［备注］虚寒体弱者不宜多食。

半枝莲饮

［用料］半枝莲15克，当归15克，黄芪 20 克，金银花 10 克，白花蛇舌草 30 克，大黄 10 克，黄芩 10 克，炙栀子10克，生茜草 10 克，白糖 30 克。

［制作］①将配方药物放入炖锅内，加水适量，用中火煮佛，文火煎煮 25 分钟，滤去渣，留汁液。②在汁液内加入白糖搅匀即成。

［功效］活血祛淤，清热解毒，补气消肿。对肝癌患者饮用尤佳。

［食法］每日 3 次，每次饮 100 克。

鼻咽癌

◎ 营养防治

中医认为鼻咽癌多因肺热痰结、肝郁痰结、火毒炽盛、邪困正虚等因素造成，所以在饮食营养防治上宜宣肺清热、化痰散结；宜清肝泻火、消肿散结；宜清热解毒、熄风通络；宜补益脾肾、扶正祛邪。应多吃些清润而富含营养的饮食，禁烟酒、辛辣、烧烤等刺激性食物，以减轻吸烟对鼻咽腔的刺激。另外，要注意饮食卫生，忌食发霉和有毒食品。尽量少食或不食腌制品。还应经常食用有防癌、抗癌作用的食品，如胡萝卜、大枣、蘑菇、豆芽菜等。加强营养，提高身体抵抗力。



◎ 营养食谱

香菜牛肉丝

［用料］牛肉200克，香菜 150 克，植物油、姜末、麻油、味精各适量。

［制作］牛肉切丝，加姜末、味精拌匀。入油锅翻炒至熟，加香菜即可。

［功效］发汗透疹，芳香通窍。

青果萝卜汤

［用料］鲜白萝卜 1个，青果10个，冰糖少许。

［制作］将三者加清水入锅中煎煮成汤当茶饮。

［功效］清热消肿，治咽喉炎，防鼻咽癌。

腌海带

［用料］水发海带 500 克，白糖 200 克。

［制作］将海带洗净切丝，放锅中加水适量煮熟，捞出放在小盆里，加入白糖腌渍 1 天后食用。

［功效］润喉利咽，治慢性咽炎，防鼻咽癌。



睾丸肿瘤

◎ 营养治疗

- 每天摄入适量的新鲜蔬菜和水果，其中丰富的维生素、叶绿素，有很强的抗癌作用。
- 金针菇，富含多种氨基酸和核苷酸，有明显的抗癌作用，应多食。
- 果胶和海带、海藻中含有海藻钠，易和致癌物质结合而排出体外，有较强的防癌作用，宜常食。
- 多食用大蒜，其富含的硒元素有明显的抑制泌尿生殖系统肿瘤的作用。
- 多食用富含精氨酸的食物，如山药、银杏、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼。
- 多食胡萝卜、卷心菜、青瓜、豌豆、银耳、黑木耳及豆类，有利于机体抑制癌。

◎ 营养食谱

马鞭草蒸猪肝

［用料］马鞭草 30 克，猪肝片 60 克。

［制作］马鞭草洗净切段，与猪肝片加调料共蒸熟烂食。

［功效］清热解毒，活血散淤。

［备注］脾胃虚寒者慎用。

薜荔果炖猪肉

［用料］薜荔果 1～2 个，猪瘦肉 100 克，冬瓜 100 克。

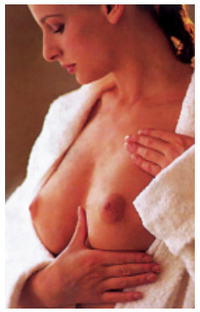
［制食法］先净薜荔果对半劈开，加入猪瘦肉、冬瓜同炖汤。

［功效］活血补血，清热解毒。



乳腺癌

近年来，乳腺癌的发病率逐渐增高，严重危胁着女性的健康。



雌激素的不正常变化是致癌的主要因素，体内长时间雌激素含量较多，是诱发乳腺癌的重要危险因素。此外，研究证明，乳腺癌与生活习惯有关。长期饮用酒精饮料可增加乳腺癌的发病率。经常食用含铁的食物、高脂肪饮食及维生素A、维生素E低于正常水平均易诱发乳腺癌。

◎ 营养防治

❶ 摄取含抗氧化剂的食物：β－胡萝卜素、维生素C、维生素E中均含抗氧化剂，此类食物有：胡萝卜、甘薯、山芋、核桃、豆油、洋白菜等。

❷ 限制含铁的食品：限制对铁的摄入量，铁有可能被癌组织吸收，促进癌细胞的生长。常见富含铁的食物有：菠菜、空心菜、韭菜、小白菜、猪肝、小米、文蛤等。

❸ 补充纤维素：纤维素能阻止毒素进入血液循环，服用时须与其他补品和药物分开。纤维素类食品有：甘薯、芹菜、苦瓜、梨、桃、紫菜、肉类等。

◎ 营养食谱

桂花糖芋

［用料］芋头600克，糖桂花25克，白糖150克。

［制作］将芋头洗净加水煮熟，捞起去皮切块后再入锅加白糖，用小火熬煮至糖溶化，加糖、桂花搅均可食。

［功效］软坚消结，化痰散淤。



海蜇荸荠汤

［用料］海蜇皮40克，荸荠30克，盐适量。

［制作］①荸荠去皮洗净，切片备用。海蜇皮切丝。②将荸荠片和海蜇丝入锅加盐及清水适量，烧煮至熟。即可食用。

［功效］清肺化痰，软坚散结。

宫颈癌

◎ 营养饮食原则

低热能饮食：高热能可导致体重过重或肥胖，从而诱发宫颈癌。实验表明，限制热能可使瘤的成活与生长速度减慢，减少肿瘤的发生。所以应限制饮食中的碳水化合物和脂肪。

新鲜蔬菜和水果：新鲜蔬果中含有大量的维生素A，且所含的β－胡萝卜素是一种抗氧化剂，可明显降低宫颈癌的发病率。

◎ 营养食谱

香菇炖鸭

［用料］香菇30克，老鸭1只。

［制作］将鸭去毛洗净，加水炖煮，至鸭熟烂入香菇，少沸后加入少许食盐、葱花调味，分次食用。

［功效］有利于子宫颈癌的治疗。

结肠与直肠癌

◎ 营养防治



❶ 减少饮食中油脂的摄取：饮食与癌症的关系，其中被研究最多的是油脂，包括饱和脂肪和不饱和油脂。饮食中的油脂可促进癌细胞的生长，还可使正常细胞早期变异，而演变成肿瘤。无论是动物性脂肪或植物性油脂，都尽可能减少。过多的油脂，尤其是动物性脂肪可在小肠内刺激胆酸分泌。肠内胆酸量过高时，易变成致癌物，而助长癌细胞生长。由此可见，高脂肪的饮食与直肠癌肿的发生关系非常密切。

❷ 增加饮食中纤维素的摄取：食物中的纤维主要功用是使肠子蠕动正常，增加粪便的体积，并减少粪便停留在直肠内的时间。结肠内所存在的粪便，会使细菌活跃，并可能产生致癌物质。当饮食中缺乏纤维，结肠内的粪便会变得干硬，再加上通过速度迟缓，腹壁肌肉变弱，使得排空时间延长，若时间过久，则患结肠癌的几率就会相对提高。许多研究证实，食物中的纤维可稀释油脂中可能致癌的物质，还可以加速致癌物质通过消化系统排出体外的速度。

◎ 营养食谱

黄芪猪肉红藤汤

［用料］黄芪50克，大枣10枚，猪瘦肉适量，红藤100克。

［制作］将黄芪与红藤加清水1000毫升，大火煮沸，然后用小火煎30分钟，取汗与大枣及猪肉同炖至烂，食肉喝汤。

［功效］补气和中，和胃健脾，益气生津，清热解毒。适用于肠癌腹痛胀，大便频繁等。

银花藤粥

［用料］银花藤50克，白花蛇舌草100克，龙葵50克，半枝莲50克，大米100克，白糖30克

［制作］①将银花藤、白花蛇舌草、龙葵、半枝莲洗净，放入瓦锅内，加水500毫升，煎煮25分钟，停火，过滤，取药液。②大米淘洗干净，放入锅内，加入药液，水300毫升，置武火上烧沸，再用文火煮35分钟，加入白糖即成。

［功效］清热解毒，散结消肿。对直肠癌患者食用尤佳。

［食法］每日1次，每次吃粥100克，正餐食用。



胡萝卜要低温烹饪

我国研究人员报告，认为胡萝卜等蔬菜之所以能抗癌，是因为含有一种能抗细胞癌变和抗病毒感染的干扰诱生剂。在人体内正常细胞中存在着的干扰素基因，一旦受到诱生剂的刺激，这种基因就能产生干扰素，干扰素能有效地干扰癌细胞和病毒生存。动物实验也已经证实，这种物质可以抑制恶性肿瘤的生成。实验也表明，胡萝卜中所含的干扰诱生剂是不耐热的，在100℃以上时就变得不稳定。因此，要想通过服用胡萝卜来有效地发挥防癌抗癌作用，在烹调时的温度不宜超过100℃。胡萝卜的抗癌作用还由于它含有叶酸、生物素及胡萝卜素。叶酸和生物素可以预防肺癌。胡萝卜素是维生素A的前体，进入人体后在肝及肠壁中转化为维生素A，起到抗癌作用。

外科手术与营养防治



一般手术都会出现失血，术后有发热、感染、代谢紊乱、食欲减退、消化吸收功能下降、大便干燥等症状，甚至发生严重并发症。因术中的失血和蛋白质丢失以及术后分解代谢增加，机体易出现负氮平衡。因此要求及时补充热能、蛋白质和其他营养。通常营养良好的患者在轻度外伤或一般手术后，因具有较充分的营养贮备，治疗都能顺利进行。但患者如长期得不到合理的营养供应，则可能发生严重营养不良，影响治疗效果，甚至危及生命。所以，外科病人不可忽视术前营养和术后营养。

术前营养饮食原则

❶ 高蛋白饮食：外科病人必需摄取足够的蛋白质。如果饮食中缺乏蛋白质，就会引起营养不良性水肿，对术后伤口愈合及病情恢复不利。高蛋白饮食，就可以纠正因某些疾病引起的蛋白质过度消耗，减少术后并发症，使病人尽快康复。

❷ 高热能高碳水化合物饮食：高碳水化合物饮食可供给足够的热能，减少蛋白质消耗，防止低血糖，还可以保护肝细胞免受麻醉剂损害。此外，还可增加机体抵抗力，增加热量，以弥补术后因进食不足时热能的消耗。

❸ 补充足够的维生素：维生素C可降低毛细血管通透性，减少出血，促进组织再生及伤口愈合。维生素K主要参与凝血过程，可减少术中及术后出血。B族维生素缺乏时，会引起代谢障碍，伤口愈合和耐受力均受到影响。维生素A可促进组织再生，加速伤口愈合，因此，术前一定要多吃富含维生素的水果、蔬菜。





特殊病人术前的营养调理

❶ 合并糖尿病患者：糖尿病病人除给胰岛素外，术前应调整饮食供给，做到少量多餐，多吃含蛋白质丰富的食物，多喝开水，使血糖接近正常水平。尿糖定性转阴后，方可手术。

❷ 合并高血压患者：高血压病人术前除药物治疗外，还应注意饮食的调理。应给予低盐、低胆固醇、低热能饮食，多吃新鲜蔬菜、水果，选用优质蛋白质，适当增加钾的摄入量，选用具有降低血压和血脂的食物，多进食质软而且易于消化的食物。忌用酒、咖啡、浓茶、以及强烈的调味品，少量多餐，待血压较稳定后再手术。如果血压没有稳定在安全水平就实施手术，会导致术中出血过多，引起严重的并发症。

❸ 合并肠病患者：有胃肠疾患需手术的病人，术前2～3天一定要给予少渣半流质饮食，手术前一天给予流质饮食，可在术前五天开始给予要素饮食，以保证热能及各种营养素的供给，还可避免进食流质饮食引起的营养不足。

术后营养饮食

外科手术对机体是一种创伤，它不仅对于手术器官有影响，而且对全身都有影响。

外科手术会造成创伤，创伤可引起内分泌及代谢过程的改变，这些改变会导致体内营养物质高度消耗，因此，必然要求给予合理的营养。合理的营养特别重要，它关系到手术成败及手术后伤口和体质的恢复。

◎ 高热能、高蛋白饮食

无论手术大小，均可导致热能消耗，因而患者必须增加热能供给。蛋白质是更新和修补创伤组织的原料。因术后伤面渗出蛋白质及术手分解代谢增加，如果不注意蛋白质的摄取，就会引起血容量减少，血浆蛋白降低，伤口愈合能力减弱，免疫功能下降的现象。因此，术后一定要供给高热能、高蛋白的饮食。

◎ 补充足够的碳水化合物

补充足够的碳水化合物：碳水化合物是热能的主要来源，占总热能的60%～70%；如果术后不注意碳水化合物的摄入，则饮食蛋白质可作为热能被消耗掉，对患者康复不利。此外，碳水化合物易于消化吸收，对术后消化功能欠佳者尤为适宜。

◎ 维生素和矿物质不可缺

维生素和矿物质不可缺：维生素与创伤及手术伤口愈合有密切关系。营养状况良好的患者，术后水溶性维生素比正常需要量要大2～3倍，而脂溶性维生素供给无需太多。维生素是合成胶原蛋白的原料，伤口愈合所必需。B族维生素与碳水化合物代谢有密切关系，对伤口愈合有极大影响。骨折患者应适当补充维生素D，以促进钙、磷代谢，有利于骨折愈合。矿物质是维持正常生理机能和代谢不可缺少的物质。手术会使尿氮丢失，一些元素的排出量增加，因而术后及康复期患者应特别注意补充矿物质。





胃大部切除后的营养调理

无论是何种胃肠手术，术后体重降低是主要的营养并发症，胃大部切除后其发生的概率更大。



目前认为摄入营养素不足是主要原因，患者常因进食后不适而限制进食量，从而导致体重降低。此外，患者常出现厌食，也易导致营养不足。另外，胃大部切除术后患者对食物的消化吸收也受到阻碍，同时，还有不同程度的脂肪和蛋白质丢失，也都可能引起体重降低。胃大部切除术后，饮食不足、饮食中的铁缺乏，或术后胃酸过低，使铁剂在十二指肠上段吸收有障碍，都会引起缺铁性贫血。胃大部切除术手偶尔会发生巨幼红细胞性贫血，这主要是胃切除后内因子分泌减少，盐酸缺乏，使维生素 B_{12} 吸收发生障碍所致。此外，胃大部切除1～2年后易发生骨软化和骨质疏松，这主要与胃、十二指肠吸收钙、磷障碍有关，另外，饮食不足或饮食中缺乏钙、磷的补充对此也有一定的影响。

◎ 长期饮食调理很重要

饮食宜营养丰富，搭配合理，做到全面、均衡的营养摄取。要少量多餐，每天5～6餐，不宜过饱，应先给予全流质饮食，再渐改为稠流质饮食。待病情好转后，可改为少渣半流质饮食。应定时定量进餐，这样有利于消化吸收。必要时要间歇给予静脉补充营养或给予要素饮食。这样长期饮食调理不但对术后恢复有益处，而且还可以预防因营养不足而导致的其他疾病。

◎ 充足的热能供给

决定胃切除术后能否顺利恢复的关键就是热能的总摄入量。胃切除术后，早期热能摄入不足，就会出现负氮平衡及体重下降，应静脉补充营养。随着患者胃肠功能的恢复，再逐步口服饮食。

◎ 高蛋白饮食

胃切除术后由于胃酸及胰液分泌相对减少，造成胰蛋白酶的缺乏，加之肠蠕动加速，因而部分蛋白不能被吸收，致使血浆蛋白下降，伤口愈合能力减弱，甚至发生手术切口裂开，吻合水肿感染等。因此，胃切除病人应补充高蛋白饮食，选择易消化、必需氨基酸含量高而且种类齐全、生理高的食物，如鸡蛋、鱼、虾、瘦肉、豆制品等。

◎ 适量摄入脂肪

如果术后无腹泻，供给易于消化吸收的脂肪，如植物油、奶油、蛋黄等，一般不易引起腹泻。有少数患者在手术后，脂肪的消化吸收发生障碍，引发脂肪痢，这时应减少脂肪的摄入量。

◎ 多食用含铁高的食物

胃大部切除之后，机体对铁等矿物质元素的吸收受到阻碍，因而，术后患者可多选含铁高的食物，以预防贫血。如大豆、动物内脏、新鲜蔬菜等。严重贫血者可选用药物治疗。





◎ 多食用含钙高的食物

对于术后出现代谢性胃病的患者，除增加含维生素丰富的高蛋白质的食物外，还应多食用含钙量较高的食物，如牛奶、鱼类等，以治疗代谢性胃病。

◎ 鼻饲营养灌法

近年主张术后早期肠内营养灌注，不仅能使患者更早地通过消化道补充营养，而且可避免由于较长时间静脉营养输注引起的不良反应。最新看法认为，术后即可以采用此种方法，开始时每小时 2 毫升，12小时后逐渐加量。一般三天后可满足机体所需要的所有营养素。

◎ 选择合适的营养饮食

根据病人的耐受情况，一般在术后72小时之内可选择口服饮食，但一定要注 意少量多餐，选择黏稠性的、排空较慢的、少渣易消化食物，以延长食物通过小肠的时间，有利于食物的消化和吸收。如要食用汤类或饮料，应注意尽量在餐前或餐后30～45分钟进食，干稀分开，以预防食物过快排出而影响消化吸收。进食时可采取平卧位，进餐后可侧卧位休息，以延长食物的排空时间，使其能完全消化吸收。



小肠切除后的营养调理

小肠是吸收营养素的主要场所。



广泛肠切除术后出现的消化吸收障碍是因切除大部分小肠后，食物在肠内停留时间缩短，营养素没有足够的时间被吸收就排出体外造成的。如果切除小肠上部1/2以上或下部2/3以上，就会出现蛋白质和矿物质消化吸收率下降。切除小肠上部或下部1/2以上，就会使脂肪消化吸收率下降。若切除小肠 75%时，碳水化物消化吸收率仍能维持正常水平。

◎ 重视术后饮食习惯

一般术后消化功能紊乱，肠蠕动快，食物消化吸收不完全，再加上约有1～2 周的腹泻，此时以静脉营养为主。待 4～6 周后腹泻逐渐减轻时，可经口摄入食物。这时，蛋白质、脂肪吸收均有不同程度的障碍，口服饮食应少量多餐，每天 6～7 餐为好，以减轻肠负担，一般经过一年后，小肠才会发生适应性改变，出现代偿机能，但也有恢复不完全者，饮食稍不注意就会使病情恶化，需要终身治疗。所以，一定要重视术后饮食习惯，以防发生不测。

◎ 高热能高蛋白饮食

广泛小肠切除术后一定要保证足够的营养素，供机体吸收利用。饮食应给予高热能、高蛋白、高碳水化合物、低脂肪少渣的食物。开始应先给予流质饮食，病情好转后，逐渐改为半流质饮食或软食。



◎ 补充维生素和矿物质

广泛小肠切除术后，一般维生素和矿物质均发生不同程度的吸收障碍，血钾常不稳定，最觉见的就是发生低钾血症。因此，饮食要特别注意补充钾、钙、铁、镁、磷等矿物质及维生素A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和维生素 B_{12} 等营养素。

◎ 严格控制脂肪的摄入

饮食中，严格控制脂肪的摄入量，尤其是切除小肠下部后，脂肪吸收障碍更为显著，会出现脂肪痢，所以，应严格控制脂肪供给。

◎ 近端空肠切除后的营养饮食

空肠绒毛多，吸收面积大，大部分肠消化酶都在此产生，但在空肠能吸收的物质在回肠都能被吸收，因此近端空肠切除术后如无明显的并发症，通常只需要接受静脉输入液，2～3天后一旦肠功能恢复，即可经口进食。早期应食用易消化、高蛋白、高脂肪、高维生素饮食，以后逐渐过渡到正常饮食。



肝胆手术后的营养调理

肝胆是人体最大的消化腺。



肝胆手术会严重影响人体的消化与内泌，给予良好的卫生及饮食照顾，是每一位患者康复的前提。

◎ 术后的营养影响

肝胆手术后会使肝功能下降，有胆汁分泌减少，脂肪代谢系乱，消化吸收受影响等现象。肝叶切除以后，肝功能受损，还会出现代谢紊乱。通常术后第一天即有改变，5～7 天时达高峰。临床称为危险阶段，此期间能给予合理营养，及时有效的监测和处理，一般可较平稳地进入恢复阶段。胆道术前的患者常有感染或梗阻，食物的消化、吸收和利用都受影响。一般可出现贫血、体重降低和骨质疏松等现象。胆道术后暂时性或永久性的胆汁外露，除引起水、电解质丢失之外，还有胆盐损失，影响营养素在肠内吸收。如果腹腔或肝内感染时，对患者的消耗和负担则更为严重。



◎ 营养治疗

手术创伤较少的，术后三天左右胃肠功能即可恢复，此时可停止静脉营养而改用经口的肠内营养。手术对脂肪消化吸收影响最大，故应控制脂肪摄入量。此外，术后早期对植物油也应限制，否则可引起腹泻。因此，应给予清淡流质饮食，以碳水化合物为主，补充蛋白质及含脂肪低的食物，如蛋清汤、肝泥汤、米汤、藕粉、桂圆汤等。当肝胆施行较复杂的手术时，会引起胃肠功能紊乱，此时宜选用静脉营养，使胃肠得到休息。待病情好转后，给予低浓底要素饮食，可选择口服、鼻饲或空肠造瘘滴注，并根据情况逐渐增加浓度和剂量。身体恢复后，再给予低脂半流质饮食，同时减少要素饮食用量，以后逐渐过渡到完全口服饮食。

直肠及肛门手术后的营养调理

直肠和肛门手术前 4～5 天应采用少渣或无渣饮食，可用米、面、瘦肉、鱼虾、鸡肉、鸡蛋、豆腐等，以减少粪便中的残渣，有利于术手伤口愈合。术后第二天给予无渣流质饮食，一般用米汤、藕粉、麦乳精、豆腐脑、蛋羹等，这些可以使患者大便减少，以保持伤口清洁，避免感染及疼痛，有利于伤口愈合。术后4～5天可给予少渣半流质饮食或软食，多喝开水，预防便秘引起的伤口疼痛或出血。一星期后，可恢复正常饮食，但不宜食用辛辣及刺激性食物。开始时应少量多餐，切忌暴饮暴食。

喉咙手术后的营养调理

术后应鼻饲营养，可给予混合奶、豆浆饮食及要素饮食。每天保证供给足够的热能及蛋白质。一般鼻饲饮食二周左右，可拔除鼻饲管，鼓励患者进行口服饮食的锻炼。因全喉切除术后易出现误咽及吞咽困难，通过数月的进食锻炼，一般大多数患者能恢复吞咽功能。进食锻炼时，宜食细软易消化食物，避免油煎炸及坚硬的食物。

口腔手术后的营养调理

❶ 流质饮食：主要用于颌面外伤，骨折及术后不能张口的患者。进流质饮食时间较长，应注意补充热能及营养。若营养供给不足时，可增加牛奶、奶粉、豆浆或要素饮食。

❷ 半流质饮食：适用于张口受限、口腔溃疡、扁桃体切除后及拔牙患者，是口腔疾患常用的饮食。一般应用时间较长，需足够的热量，充足的蛋白质，脂肪不用限量。每天应4～5餐，食品应多样化，细软易消化，如菜泥、肉泥、碎面条、蛋花粥、蛋羹、豆腐脑等。

❸ 软食：适用于拔牙患者或老年人。常用的有面条、烂米饭、粥、馄饨、肉丸、蛋炒饭、鱼丸、牛奶等。不宜吃硬饭、大块肉类、肥腻食物、粗纤维及刺激性食物。每天应供给足够热能及蛋白质。

四肢手术后的营养调理

一般常见的四肢手术包括断肢再植和骨折，其饮食原则基本相同。饮食营养治疗目的是能促进断肢再植成活，骨折及早愈合。术后一般均需卧床休息。由于断肢再植或骨折在修复需足量的钙，因此饮食必须供给丰富的蛋白质及钙。每天除正常饮食外，可增加牛奶、豆制品、鸡蛋、骨头汤等食物。其他含钙较丰富的食物如虾皮、海带、芝麻等。禁喝咖啡、禁烟酒。



腹部一般手术手后的营养调理

腹部手术后应根据手术种类、大小、有无并发症以及时间长短等来调理饮食，有些手术对饮食影响不大，有些则与饮食关系密切。一般常见的腹部手术有阑尾切除、子宫切除等，对胃肠影响较小。术后2～3天即可进半流质饮食，但尽量少食牛奶、豆浆及过甜的流质饮食，以免加重腹胀。腹部手术后，都需卧床休息。术后肠蠕动减慢，因而不宜吃产气食物，如白萝卜、豆角、洋葱、大豆等。易引起肠胀气，增加伤口疼痛及不适。手术 3 天以后可以恢复正常饮食，食物应营养丰富，且易消化吸收。



皮肤是人体最大的器官之一。它是一种柔软而富弹性的组织，能保留住水分及体温。皮肤、毛发与指甲位于身体外层上，因此它们的外观如有改变，你会很快注意到。与皮肤、毛发及指甲疾病有关的症状通常是发痒、肿胀，或偶尔会有疼痛。皮肤、毛发及指甲疾病会令人坐立不安，十分难受。由于外观难看，这些病也会使人觉得很尴尬。在极少情况下，可能会发生癌症或严重疱疹等皮肤病。不过，大多数的皮肤病只会使人觉得窘困与不适，但由于皮肤病会使人相当烦恼，所以也不可轻视其影响作用。

皮肤疾病与营养防治

痈

本病多见于成年人，糖尿病患者尤为易发。

痈是发生于皮肤和皮下组织的化脓性炎症，是由金黄葡萄球菌引起的多个相邻毛囊和皮脂腺的急性化脓性感染。痈为多头疖，常发生于颈项、背、腰等处，因而有颈痈、背痈、腰痈之称。



◎ 主要症状

本病初起局部皮肤肿胀不适，表面有粟状脓头，继而脓头变多，疼痛剧烈，逐渐向外扩大，形成蜂窝，色红紫，最后中心坏死，并向深处发展，流出稠厚黄白色脓液。如脓栓、坏死组织脱净，可逐渐愈合。常伴有发热、恶寒、头痛、乏力、食欲减退等全身症状。

◎ 发病原因

中医学认为，本病多因湿热火毒内蕴，复感毒热之邪，而致毒热壅阻经络，气血凝滞、壅塞不通，红肿灼痛。一般多由于过食膏粱厚味，湿热毒火内生；或因肾水亏损，阴虚火盛，复感外邪而发病，故中年、老年及糖尿病患者较易患上本病。



◎ 食疗方法

❶ 葱60克，干姜15克，桂枝30克，捣和熬膏，加醋120克、淀粉120克，调匀。视患处大小，膏用多大，连敷7日即消。适用于痈疽发背、乳岩结毒、湿患疔疮。发背已破溃者忌用。

❷ 马齿苋10克，黄芩50克，煎汤熏洗患处，每日2次。

❸ 万年青根、叶适量，先用冷开水洗净，捣取汁，去渣，瓶贮备用。凡对口、发背已溃未溃均可用，红肿部位均搽上此汁，每日3～4次，未溃者即消，已溃者能消炎止痛收口。

❹ 鸡舌草全草适量，加米饭粒捣敷患处；另用1把加酒同水煎服，连服3次。适用于对口、发背的治疗。

❺ 鳖甲1个，用醋100毫升煅酥，研极细末，以香油调搽患处。适用于对口、发背。

❻ 野菊花、蒲公英、紫地丁、金银花各等量，加适量白酒，炒热后装入布袋，热熨患处，每天2～3次，每次20分钟。

❼ 扁柏叶1把，加红糖或蜂蜜适量捣烂涂敷患处。适用于对口、发背的治疗。

❽ 新鲜茄子蒂14枚，生何首乌100克，水煎服，或水煎后加黄酒1杯服下。连服2～3剂后，则未破即消，已破透脓生肌。适用于对口的治疗。

疖

疖又称疖疮，是皮肤毛囊或皮脂腺的急性化脓性感染。本病患者以小儿为多见，且多发生于酷热的夏季。



中医所谓之疖，相当于西医的深毛囊或毛囊周围炎，甚至于还包括一些特殊部位的外伤感染，如手指疖疮等。

◎ 主要症状

身体任何部位都可以出现病变，但多见于头、面、颈、腰、背及腋下、臀部等皮肤娇嫩之处。其临床表现为色红、灼热、疼痛，突起根浅，肿势局限，范围多在3～6厘米左右，溃脓后即愈。一般很少有全身症状。因本病多发于夏季，故又称暑疖、热疖，若反复发作，日久不愈者称疖病。

◎ 发病原因

本病多因夏秋季节、气候炎热或在强日光下曝晒，感受暑毒所致；或者可因天气闷热，汗出不畅，热不外泄，暑湿热毒蕴蒸肌肤，引起痱子，反复搔抓，破伤染毒而生。所以注意清洁卫生，尤其是夏季里勤洗澡、勤换内衣裤，可减少本病的发生。中医学认为，本病是由于热毒感染而致。

◎ 营养治疗

❶ 可食加锌食盐或葡萄酸锌，其他食物如大豆、葵花子、麦麸、酵母片、红糖等。

❷ 宜食性味清淡、寒凉之食物，如马兰头、马齿苋、冬瓜、红白萝卜、苦瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、百合、菊花脑、芹菜等。

❸ 忌食生姜、胡椒等辛辣刺激的食品，以及芥菜、黄鱼、虾、蟹、鸡头、鹅肉、猪头肉等发物。应避免食用油煎炸食品及肉类罐头。

◎ 食疗方法

❶ 葱白7根，白矾9克。将二者同捣极烂，分作7份，每份用热酒100毫升送服，服后用厚被盖卧，再喝葱白汤600毫升。本方对疔疮及诸恶毒初起，但未成脓者，有很好的疗效。

❷ 隔年洋葱、生蜜各适量。先将疮周围用竹针刺破，然后用二者一起研成膏于疮上摊之，用弱绢盖覆。如人行20里觉疔出，然后以热醋汤洗之。适用于疔疮肿毒，有助于疔毒之排散。

❸ 将适量桑枝或桃枝放入盆中点燃取烟，用漏斗反罩，漏斗中对准患处熏，每日1次。适用于热疖。

❹ 新鲜大蒜、醋各适量。将大蒜捣成糊状，包入消毒沙布中绞汁，同等量的米醋放入锅内，文火煎成膏状，外敷患处，每日换1次。轻者3天，重者7天为1个疗程。本方一般在疔疮未化脓时效果较佳，但也可治疗已化脓的疔肿。



❺ 面粉适量，鲜香椿叶250克。先将香椿叶洗净切碎，加入面粉中用水调匀，做成饼，油煎食之，适用于热疖。

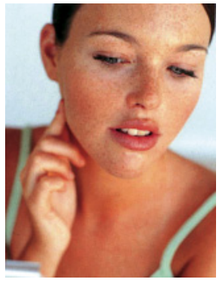


雀斑

日光的暴晒或X光线的过多照射可促使本病的发生或加重，有时室内荧光灯也可诱发本病。

雀斑是发生于面部的一种棕色点状分布的色素沉着症。多数患有遗传的原因，为常染色体遗传，在白色人种中更为多见。雀斑可见于5岁左右的儿童，以女性较多。表现为面部从针头到米粒大小不等的色素沉着点，数目从十几个到几百个不等，每个都独立存在，相互不融合。也有个别患者发生于手背、颈部、肩部等。

◎ 营养治疗



❶ 注意皮肤营养，避免日光曝晒，外出时注意防护，或涂防晒霜，不得滥用外涂药物；忌过敏性药物及食物，以防伤害皮肤。

❷ 多食含维生素A、维生素C、维生素E的食物，如胡萝卜、菠菜、黄豆、豌豆、鲜枣、柠檬、芒果、牛奶、卷心菜、番茄、山楂、柑橘、草莓等。有利于消除雀斑和预防雀斑的形成。

❸ 多吃含硒食物，如加硒的盐。提供给皮肤微量元素，延缓雀斑形成。

❹ 如果吃不到蔬菜和水果，可适量服用维生素C片剂。

◎ 营养食谱

多味果汁

［用料］胡萝卜50克，芹菜50克，苹果半个，柠檬1／6个，雪梨1个。

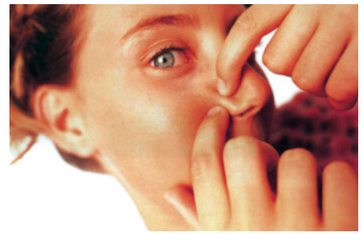
［制作］先将胡萝卜、芹菜、苹果、雪梨放入榨汁机中搅汁，再将柠檬加入，即可饮用。每周3～5次。

［功效］补充皮肤所需营养。

痤疮

痤疮相当于中医学的“肺风粉刺”。

痤疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症。是在颜面部及胸背等处发生的炎症性丘疹，挤之有米粒碎样白色粉质，因而俗称“粉刺”。本病多发于青年男女，青春期过后一般可自然愈合。其病因复杂，至今尚未明确，但一般认为，主要与以下4种因素有关：雄激素与皮脂腺功能亢进、毛囊皮脂导管的角化异常、毛囊皮脂单位中微生物的作用、炎症及宿主的免疫反应。



◎ 营养治疗

❶ 多吃含锌丰富的食物，如瘦肉、肝类、玉米、扁豆、豌豆、绿豆、萝卜、茄子、大白菜等。

❷ 宜多食富含维生素A的食物，如胡萝卜、豆类、豆制品、牛奶、鲫鱼等。

❸ 多食富含维生素B_2、维生素B_6的食物。

❹ 少选用含碘量高的食物，如海带、紫菜等，因可促使皮肤毛囊口角化，使病情加重。

❺ 少吃甜食，因为进食过多甜食，可使体内的脂肪异生作用加强，从而使皮脂的排泄量增加，促使痤疮的皮疹增多。

❻ 少吃高脂肪类食物，因为高脂肪饮食使体内脂肪含量增多，促进皮脂腺的排出，可加剧痤疮的病情发展。

❼ 饮食宜清淡，多选用蔬菜类食物，如绿豆芽、马齿苋、荸荠、大白菜、小白菜、鸡毛菜、大头菜、包心蔓菜、竹笋、莴苣及叶、马铃薯、芋艿、慈菇、番茄、茭白、胡萝卜、冬瓜、苦瓜、丝瓜等；水果类，如梨、柿、柚、苹果、香蕉、无花果、枇杷、山楂、桑椹、甘蔗、西瓜等食物。

❽ 应少吃或不吃辛辣刺激性食物，戒烟酒。

◎ 食疗方法

玉竹煮猪心

［配方］玉竹30克，猪心1只，料酒6克，盐3克，味精3克，鸡油25克。

［制作］①将玉竹洗净，浸泡，切成4厘米长的薄片；猪心洗净，用沸水汆去血水，捞起沥干水分，切成薄片。②将猪心、玉竹、料酒、鸡油同放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮25分钟，加入盐、味精即成。

［功效］滋阴，宁心。痤疮患者食用尤佳。

［食法］每日1次，吃玉竹、猪心，喝汤。

菊花粥

［配方］菊花6克，枇杷叶10克，生石膏20克，大米100克，白糖30克。

［制作］①菊花洗净；枇杷叶刷去背面毛茸，洗净；生石膏捣碎。②将菊花、生石膏、枇杷叶放入纱布袋内扎紧口；大米淘洗干净，去泥沙。③将药包、大米同放锅内，加水适量置武火上烧沸，再用文火煮30分钟。除去药包，加入白糖搅匀即成。

［功效］清热，消肿。对痤疮患者食用有益。

［食法］每日1次，每次吃粥150克。

白果粥

［配方］白果30克，大米100克，白糖30克。

［制作］①将白果去壳、去心，洗干净；大米淘洗干净，去泥沙。②将白果、大米同放锅内，加入清水，置武火上烧沸，再用文火煮30分钟，加入白糖即成。

［功效］生津，止渴，清热。痤疮患者食用尤佳。

［食法］每日1次，每次吃粥150克。

◎ 治痤疮小偏方

淘米水治痤疮

［用料］淘米水。

［制作］每天早晚用淘米水（大米、小米均可）洗脸，坚持半年。

［功效］此水含多种维生素及养料，洗后面部油脂减少，不再过分光亮，粉刺也就逐渐消失。



盐可美容

- 护齿：早晚用淡盐水漱口，可防龋齿；每隔三天用浓盐水刷牙，有洁齿消毒之功效。
- 去臭味：每天坚持用淡盐水漱，可除口中臭味；有腋臭的人，可用淡盐水洗腋下；易出脚汗并异味较大者，常用盐水洗双脚可除臭。
- 洁肤：杏仁粉60克，盐面儿一茶匙，加水调成糊，每周两次敷于面部，可使皮肤白嫩。
- 治粉刺：食盐一茶匙，白醋半茶匙，开水半杯，溶好后用棉花蘸之洗面，每日一次。
- 去面斑：食盐一茶匙，白芷粉六茶匙，菊花粉三茶匙，白醋半茶匙，混合加水成糊状，敷于面部斑迹之处，隔日一次。



皮肤粗糙



当体内的维生素A和B族维生素缺乏时易导致皮肤粗糙。

如果日常饮食中脂肪酸的摄入过少、各种水果的摄取不足或饮水不够等都易造成维生素、水分和油脂的摄取不足，从而导致皮肤粗糙。

◎ 营养治疗

❶局部使用芦荟有极佳的平滑、修复和滋润效果，它还能帮助去除死皮细胞。

❷多吃蔬菜、水果、谷物、植物籽、果仁等营养均衡的食物。

●大蒜、洋葱、蛋类、芦笋富含硫磺，有助于皮肤光滑细嫩。

●橘子和胡萝卜等黄色蔬菜，富含β－胡萝卜素，可补充维生素A，能加强和保护皮肤组织。



●苹果、牛奶、甘蔗、柑橘类果实、番茄、葡萄、黑刺莓等，可以滋润皮肤，去除死皮细胞，促进细胞再生，从而治疗皮肤粗糙。

●黄豆、枣、葵花子、蜂蜜、芝麻能润泽皮肤，补充多种维生素，增强皮肤的抵抗力，长期食用，可防治皮肤粗糙。

❸少吃糖、巧克力、薯片等食品。忌食有刺激性和致敏性的食品——如酒类、咖啡、浓茶、葱、蒜、辣椒及虾、蟹等。



◎ 营养食谱

当归黑芝麻糊

〔用料〕当归250克，黑芝麻250克。

〔制作〕芝麻炒熟，与当归共研成细粉。每次饭后1勺，每日吃3次，连吃两个月。

〔功效〕可使人面色红润，皮肤光滑、细嫩。

花生红枣汤

〔用料〕花生米50克，红枣10枚。

〔制作〕两者煎汤，每日一次。

〔功效〕益气生血，养血助颜。



丹毒



如本病反复发作，可导致淋巴管阻塞，皮肤增厚，形成象皮病。

丹毒是由β－溶血性链球菌通过皮肤或黏膜的破损，如足癣、刺伤等侵入，引起皮内网状淋巴管的急性感染性疾病。可发于身体任何部位，但多见于头面及下肢，如不彻底治愈，常可反复发作。中医学认为，丹毒多因血分有热，火毒侵犯肌肤，或由于皮肤黏膜破伤染毒而发病。若兼感湿邪，郁蒸血分，经常复发，缠绵不愈。发于头面上肢者多为热毒，发于下肢者多兼湿热。

◎ 主要症状

其临床表现为起病急，出现寒战、头痛、疲乏、关节酸痛。继之发热，体温在39℃～40℃之间。皮肤局部出现片状红疹，色鲜红似玫瑰，形状不规则，与正常皮肤界限清楚，边缘稍隆起，有时可发生水泡，压之褪色，去除压力后颜色很快恢复，有烧灼感。同时中央区红色变浅、脱屑，转成棕黄色，逐渐痊愈。

◎ 食疗方法

❶生姜9克，蜂蜜少许。将生姜焙干研细末，与蜂蜜调匀涂擦患处。本方有祛风燥湿之功效，主治风热、湿热之邪发为丹毒。

❷紫苏叶、葱白、鲜凤仙花各50克，煎汤熏洗患处，每日2次。

❸鲜油菜叶60克，大米100克，煮粥服食，常食有效。

❹干姜末适量，用蜂蜜调匀涂之立愈。本方适用于五色丹毒遍身散行。

❺新鲜南瓜藤连花150克，捣汁内服，每日2次。

❻豆腐250克，鲜丝瓜根120克，炖汤服食，连服3～5天。



❼芙蓉叶适量，晒干，研极细末，以菜油调敷患处。

❽板蓝根适量，捣烂如泥，外敷患处。

❾冬青树叶适量，捣烂取汁，涂敷患处。

❿夏枯草200克，加水煎汤，熏蒸患处。

⓫扁柏叶适量，捣烂如泥，以鸡蛋清调敷患处。

烧伤



烧伤后，体内会有大量的热能消耗，创面有大量的蛋白质渗出，体重会随之下降。这时，及时合理的营养治疗显得极为重要。



供给患者适量的蛋白质及热能、矿物质和微量元素、维生素、水分等，可减慢体重下降的程度，改善全身营养状况，加速伤口愈合和疾病恢复。同时可预防和减少并发症。

◎ 营养饮食原则

❶根据病情和病程，供给适量的营养素，做到饮食上的平衡。

❷须根据食欲和消化吸收功能进食。

❸注意根据烧伤部位，确定食物类型。

❹注意患者的饮食习惯和口味，给予适当的饮食。

❺有机磷化学烧伤的患者，每天可给予绿豆汤，每天2次，连续7天，有较好的解毒效果。磷烧伤后忌进食牛奶和含脂肪较高的食物。

◎ 营养配餐

❶烧伤饮食食谱组成举例

第一餐　藕粉9克，白糖10克

第二餐　鸡蛋白20克，白糖10克

第三餐　粳米汤10克，盐1克

❷烧伤流质饮食食谱

第一餐　牛奶220克，白糖20克

第二餐　猪瘦肉20克，豆腐脑250克，豆油2克，盐1克

第三餐　橘子100克，鸡蛋40克，白糖30克

❸混合奶食谱组成举例

牛奶100克，全脂奶粉100克，鸡蛋120克，巧克力30克，黄豆粉30克，富强粉30克，麦乳精50克，白糖140克，青菜汁200克，盐1克。（有机磷烧伤的患者不要用此食谱）

❹半流质饮食食谱组成举例

第一餐　粳米粥50克，富强粉60克，猪瘦肉泥20克，鸡蛋40克，豆油10克，盐1克

第二餐　鲤鱼100克，生粉15克，盐1克

第四餐　橘子100克，白糖30克，生粉9克

第五餐　富强粉100克，青菜泥50克，鸡丸100克，豆油5克，盐2克

❺软饭饮食食谱组成举例

第一餐　粳米50克，富强粉100克，猪瘦肉30克，鸡蛋80克，豆油5克，盐2克，白糖15克

第二餐　鸡肉30克，鸡蛋80克，豆油5克，盐1克

第三餐　粳米150克，青菜100克，青鱼150克，牛瘦肉60克，土豆100克，豆油5克，盐3克

冻伤



◎ 营养外用方

蛋黄油

〔用料〕鸡蛋数枚。

〔制作〕将新鲜鸡蛋煮熟，取蛋黄放在铁勺上，用文火煎熬，使蛋黄油析出，去渣后冷却备用。先用茶水清洗患处，然后敷上鸡蛋黄油，外用纱布包扎。3～5天冻疮伤口即可愈合。

〔功效〕用鸡蛋黄油外敷可治疗溃烂冻疮。

蜂蜜活蟹

〔用料〕蜂蜜适量，活蟹一个。

〔制作〕活蟹烧成灰，研成细末，以蜂蜜调匀涂于患处，每日2次。

〔功效〕治冻疮溃烂不敛。

晒伤

◎ 营养防治

●注意对皮肤的营养保护，采用高蛋白饮食能使受到伤害的皮肤组织恢复。



●酒后不宜晒太阳，因为酒后皮肤发热，这时晒太阳，无疑是火上加油，易促成晒伤。

●大量饮水能预防阳光灼伤而引起的脱水。

●晒伤后，可多吃偏凉性食物，比如绿豆粥、鲜竹叶熬汁做汤等；可吃些凉性水果，如苹果、梨等。这时，忌食辛辣、油腻及海腥发物等。

◎ 营养食谱

竹叶绿豆粥

〔用料〕粳米、白糖适量，竹叶一把，绿豆适量。

〔制作〕以竹叶、绿豆下锅加水熬，烧开片刻后把竹叶捞出，放入适量粳米，煮熟即可食用，粥味美可口，依个人口味，可加入适量白糖。

〔功效〕能消火清肺，有助于治疗晒伤。

金银菊花饮

〔用料〕金银花、蒲公英、白菊花、冰糖各少量。

〔制作〕前三料加水熬汤，汤成后放入冰糖，凉后作为茶饮。

〔功效〕消暑解热，有助于防治晒伤。

神经性皮炎



皮肤神经功能失调所致的一种慢性皮炎。患者常伴有植物神经功能紊乱的一系列症状。

发病初期先有瘙痒感，其后在挠抓的皮肤面上出现针头大小、不规则三角形或多角形的扁平丘疹，最后，互相融合形成大小不等的苔藓样变损害，并伴有剧烈的瘙痒感。

◎ 营养治疗



少吃糖、甜食、海产品、高脂肪食物、辛辣刺激性食物，不饮酒。宜多食蔬菜水果，注意合理的饮食营养和饮食的规律性。具体地说，需注意以下三个方面：

❶适量碳水化物与低脂肪饮食，不宜进食高脂肪和高碳水化物饮食，尤其是脂溢性皮炎患者。

❷寻找引起变态的原因及食物，要接受食物变应原激发试验，尽量找出对何种食物有变态反应，并应注意避免。

❸尽可能不用可引起变态反应的食物，先天性变态反应性皮炎患者，若在儿童期食入牛奶、鸡蛋、鱼类、虾等发生变态反应较为明显，应加以避免。

◎ 营养食谱

莲心红小豆粥



〔用料〕莲心10克，红小豆50克，白糖40克。

〔制作〕将莲心、红小豆洗净入锅，加水适量，用小火焖至熟烂。加白糖可食。

〔功效〕养心安神，利水除湿，消肿解毒。



荨麻疹



荨麻疹是在皮肤上突然出现的暂时性水肿性风团，一般在24小时内消退。

临床主要表现为：皮肤突然出现风团，形状大小不一。颜色为红色或白色，迅速发生，瘙痒剧烈。患者常有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、咽部发紧、声哑、胸闷、呼吸困难等症状，甚至有窒息的危险。

◎ 发病原因

本病分为急性和慢性2种。急性荨麻疹多因体质关系，又因食鱼、虾、蟹、蛋等荤腥不新鲜食物；或因饮酒；或因内有食滞、邪热，复感风寒、风热之邪；或因平素汗出当风，风邪郁于皮肤腠理之间而诱发。也有因为服药、注射药物引起过敏而诱发。慢性荨麻疹，多因情志不遂，肝郁不舒，郁久化热，伤及阴液，或因有慢性病如肠寄生虫、肾炎、肝炎、月经不调等。

◎ 食疗方法及偏方

❶韭菜150克，大葱50克，白酒30毫升，加水煎服，每日2次。

❷木瓜30克，加水煎服，当日分2次服完，每日1剂。

❸桂花10克，加水煎服，每日2次。

❹绿豆，黄豆各100克，共研细末，加水煮开，白糖调服，每日1剂。

❺杜鹃花鲜叶适量，洗净煎水，一半内服，一半外洗患处。

❻荸荠200克，鲜薄荷叶10克，白糖10克。将荸荠洗净去皮，切碎搅汁，鲜薄荷叶加白糖捣烂，放入荸荠汁中，加水至200毫升，代茶频饮。适用于血热生风证荨麻疹。

❼冬瓜皮20克，黄菊花15克，赤芍12克，蜂蜜适量。将冬瓜皮、黄菊花、赤芍放入锅内加水煎汁，取汁调入蜂蜜当茶饮。每日1次，7天为1个疗程。本方有祛风清热之功。

❽米醋100毫升，木瓜60克，生姜9克。将3味共置砂锅中煎煮，醋干后，取出木瓜、生姜。每日1剂，早晚分服，7天为1个疗程。本方有疏风散寒之功。

❾桂圆12枚，薄荷30克，水煎服。每日1剂，分2次服下，3剂见效。

外用小偏方

苦丝瓜叶鱼胆油

〔用料〕苦瓜叶、丝瓜叶、青鱼胆汁、菜油适量。

〔制作〕前两者晒干，切碎并研成细末，先与青鱼胆汁拌和，再与菜油调匀搽于患部。

〔功效〕可治疗干燥型皮炎。

甘草茶

〔用料〕茶叶、甘皮、甘草。

〔制作〕取三者共煎或某一种煎水洗搽患处。

〔功效〕可治疗脂溢性皮炎。

酸枣皮汤

〔用料〕酸枣树皮和樟树皮等量。

〔制作〕水煎后清洗患处。

〔功效〕止痒。

带状疱疹



本病可发生于身体的任何部位，以侧胸部及腹部为多见，且多为单侧发病。

本病一般2～3周左右即可消退，春秋季发病率高。带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒感染所致的皮肤科疾病，疲乏、感冒、肿瘤及某些药物也可成为诱发因素。

◎主要症状

本病的临床特征为：皮疹出现前，可有发烧、倦怠、食欲不振及区域性知觉过敏或针刺样等前驱症状。数日后沿一定的皮神经分布区域内出现红斑，上有集簇性或散在性小水疱，呈带状分布。水疱呈半球形，内容透明，数日后逐渐混浊，干燥结痂，痂脱落后，不留瘢痕，仅有暂时性色素沉着。有的水疱内容为血性；有的水疱基底部坏死，结黑色痂，中心稍凹陷，周围炎症显著，愈后遗留瘢痕。此种症状多见于老年人或体质虚弱的患者。局部显著疼痛为本病的特点，个别病人于皮疹消退后疼痛仍顽固不退。



◎食疗方法及偏方

❶生姜适量，捣烂取汁于铜锅内熬浓，涂于患处至觉有热辣感，每日涂擦1～2次。

❷独头蒜适量，捣烂，敷于患处，如带状疱疹已溃烂者不可用此方。

❸仙人掌去刺捣烂，拌入少量糯米粉外敷患处，干则更换。

❹生百合、白糖各等量，捣烂外敷患处。

❺无花果叶数片，洗净捣烂，加少许醋拌匀，外敷患处。

❻老茶树叶适量，晒干，研成细末，以浓茶水调和。涂搽患处。每日2～3次。

❼鲜甘薯叶适量，冰片少许。将甘薯叶洗净，切碎，同研细的冰片共捣烂，敷于患处。

❽鲜柿叶适量，捣烂取汁，涂于患处，干后再涂，每日3～4次。

❾菊花叶适量，洗净捣烂取汁，以白酒调涂患处。

❿青蒿250克，加水煎汤，外洗患处。每日3～4次。



⓫鲜侧柏叶适量，捣烂取汁，外搽患处。

⓬柚子叶适量，晒干，烧灰为末，用茶油调敷患处。

⓭葵花梗晒干，烧灰研末，用桐油调敷患处。

⓮蜡树叶120克，白糯米适量，加水捣烂，外搽患处。

⓯金樱子嫩叶1把，捣烂，用米泔水浸1夜，外搽患处。

⓰韭菜连根1把，洗净后煎汤，外搽患处。



湿疹



湿疹是一种变态反应性皮肤病，临床比较多见。

其主要特点是多形损害、对称分布、自觉瘙痒、反复发作和趋向慢性化等。

◎发病原因

湿疹的发病原因很复杂，一般认为是由于内在刺激（如消化不良、某些食物过敏、肠寄生虫、服用某些药物等）或外来刺激因素（如寒冷、毛织品、肥皂、花粉、昆虫等）作用于机体而引起的皮肤变态反应性炎症。在日常生活中，人们接触多种刺激因素的机会很多，但是否发生湿疹，主要取决于机体的内在因素，机体敏感性高者易发生湿疹，而过敏质又与遗传及生活、工作环境等因素有关。中医学认为，湿疹的发生多因体质关系，或饮食失节，脾失健运，内蕴湿热；或素患他病（如肾火、肝炎、溃疡病、习惯性便秘等）日久耗伤阴血，在此基础上或过食荤腥及发物；或因接触刺激物（如动物、植物、化学原料等过敏物质）；或外感风湿热邪而诱发。



◎饮食禁忌

患病后，应忌辣椒、毛笋、虾、蟹、糯米、茄子、肉、葱、蒜、胡椒、蘑菇、韭菜、蚕豆、咖喱、咖啡、烟、酒、可可、海腥等。少吃荤菜。

◎食疗方法及偏方

❶核桃仁适量，捣碎，炒至焦黑出油，研成粉状，冷却后外敷患处，每日换药1～2次。适用于湿疹、皮炎。

❷将新鲜苦瓜叶洗净捣烂后，外敷患处，每日换药2～3次。

❸嫩苦瓜适量，洗净，连皮、瓤一起捣烂，敷于患处，每日换药2次。适用于湿疹、痱子。

❹绿豆、海带各50克，加水煎汤，代茶频饮。

❺紫荆叶适量，阴干，研末，麻油拌匀，涂擦患处。

❻紫甘蔗皮适量，烧成炭，研末，搽患处或用麻油调敷。适用于湿疹，口腔炎，疖痈。

❼用黄鳝血涂患处，可治湿疹顽癣。

❽每日用芒果皮煎水外洗患处，可以治疗湿疹及神经性皮炎。

❾新鲜橄榄适量，加水煎汁，湿敷患处，每日换药2次。适用于湿疹、皮炎。

❿新鲜卷心菜适量，洗净，捣汁，涂擦患处，每日数次。

⓫鲜马齿菜洗净，捣烂，煎水涂擦患处，每日3～5次，适用于湿疹、皮炎。

◎营养食谱

红豆薏米粥

［用料］红豆15克，薏米30克，玉米须15克（布包）。

［制作］红豆、薏米和玉米须共煮熟食。每天1次，7天为1个疗程。

［功效］适用于各种湿疹，如耳部湿疹、阴囊湿疹、肘窝湿疹等。

桑椹百合饮

［用料］桑椹30克，百合30克，大枣10枚，青果9克。

［制作］将诸味共煮汤饮用。每天1次，2周为1个疗程。

［功效］能养血祛风，适用于各种湿疹。



白癜风



白癜风是一种后天性色素脱色的皮肤病。病因不明，可能与自身免疫或黑色素代谢紊乱等有关。

白癜风的主要表现为：皮肤上的白色、乳白色斑界限清楚，大小形态不一，白斑处毛发可变白。色斑皮肤无萎缩、硬化及脱屑等变化。多见于面、颈、手背等部位。无自觉症状。

◎营养治疗

❶尽量避免服用维生素C，少吃或不吃富含维生素C的蔬菜和水果。如青椒、番茄、柑橘、柚子等。

❷多吃含铜丰富的食品，若体内铜离子含量增高，黑色素的生成亦增加。故应多吃田螺、河蚌、毛蚶等含铜食品。



❸黑木耳、海带、海参、芹菜、茄子、香椿芽、胡桃仁、甲鱼、苋菜、韭菜、发菜、黑米饭、榆树叶均有防治癜风的作用，可经常食用。忌食草莓、杨梅、酸辣食物及鸡、羊、是等发物。

❹平时多吃一些含有酪氨酸及矿物质的食物，如肉（牛、兔、猪瘦肉）、动物肝脏、蛋（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）、奶（牛奶、酸奶）、新鲜蔬菜（萝卜、茄子、海带等）、豆（黄豆、豌豆、绿豆、豆制品）、花生、黑芝麻、核桃、葡萄干、螺、蛤等贝壳类食物。

◎营养食谱

芝麻胡桃膏

［用料］胡桃仁500克，黑芝麻300克，白糖适量。

［制作］将胡桃仁、黑芝麻磨成泥状，搅匀，贮存备用。每次食用取50克加入500毫升豆浆，煮沸后加适量糖服用，早晚各一次，常服有显著疗效。

［功效］补充微量元素。

砂锅黄鳝

［用料］黄鳝2条，黑木耳30克，红枣五枚。

［制作］将黄鳝去内脏洗净，切成小段，将黑木耳水发后洗净，三料共入砂锅，加清水适量，用文火煨煮，分次食用。

［功效］补充多种营养素，用于白癜风患者。



牛皮癣



牛皮癣又名银屑病，是常见的慢性炎症性皮肤病。

基本病损为红色丘疹或斑块，上覆银白色鳞屑。可发生于任何部位，但以四肢和头部较多。任何年龄都可以发病，以青年发病者居多。病程长，经过极为缓慢，夏季减轻或消退，冬季加重。

◎发病原因

本病病因目前尚不清楚，但一般认为，可能与遗传、感染、代谢障碍、免疫功能紊乱、内分泌失调及精神因素等有关。此外，外伤、手术、月经、妊娠和食物等可为诱发因素或使皮损加重。

◎营养成因

❶白蛋白在肝内合成受影响。患者血清总蛋白、白蛋白减少，有61.3%的患者肝功能不良，影响白蛋白在肝内合成。

❷维生素缺乏。患者血清中维生素B_1和维生素C的含量降低，血清中叶酸的含量也低于正常。

❸脂肪代谢障碍。患者血清内类脂质、胆固醇及磷脂含量大多增高。

❹糖代谢障碍。约有25%的病人患糖尿病。

❺硫及无机盐代谢障碍。患者的角质层中硫氢基含量增多，血清钾在活动期及皮损中的含量均显著增高。

❻过食荤腥与辛辣动火之物，可生内热，血热日久易血燥，导致肌肤出疹，起白屑而瘙痒，诱发牛皮癣。

◎营养治疗

❶蛋白质每天的摄入量约100～200克，可食用鸡蛋、牛乳、瘦猪肉、鱼类、大豆及其制品等。

❷低脂肪饮食。每日脂肪摄入量低于50克，应不吃肥肉及动物油脂以及含胆固醇高的鱼子、内脏等。

❸增加多种维生素的摄入量，如：

- 维生素A可促进糖蛋白的合成，增强免疫功能，保护上皮细胞，有治疗银屑病的作用。
- 维生素B_{12}能提高叶酸的利用率，增加蛋白质的合成。叶酸又是脂肪代谢中不可缺少的辅酶。
- 维生素B_6有利脂肪代谢及降低胆固醇，维生素C、维生素E对治疗银屑病也有一定辅助作用。

❹宜食清淡、凉润及富有维生素的食物，如粳米、豆类、南瓜、苦瓜、胡萝卜、小白菜、油菜、苜蓿、山楂、苋菜、苹果以及各种动物肝脏、鱼肝油、奶油、鲜鱼等。

❺另外，可适量食用果汁、蔬菜汁、鲜猪肉、猪皮冻、海参等养阴润肤之品。

❻应戒酒，不宜食用有刺激性、过于辛辣的食物。

❼对脓泡型银屑病患者，还注意供给含钙丰富的食物。

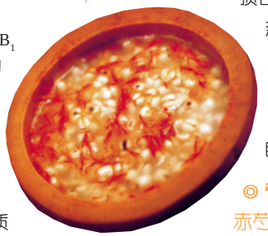


酒渣鼻



酒渣鼻俗称红鼻子。

主要特征是鼻部发生暗红色斑片，其上有毛细血管扩张和丘疹脓疱，以中年女性多患。好发于颜面中部，即鼻部、两颊、前额及颏部，损害初为阵发性红斑，遇冷热及情绪激动时显著，日久，则可见毛细血管扩张，皮脂溢出，并伴发丘疹及小脓疱。一般无自觉症状。



◎营养药膳：

赤芍老葱饮

［用料］赤芍11克、老葱3根、川芎15克、桃仁20克、红枣25克、生姜15克、白糖30克。

［制作］①将赤芍、老葱、川芎、桃仁、红枣、生姜、洗干净，放入炖锅内，加水适量。②将锅置武火上烧沸，再用文火煎煮25分钟，停火，过滤去渣，留汁液，在汁液内加入白糖搅匀。

［功效］活血，化淤，补气，止痒。对酒糟鼻有效。

［食法］每日2次，每次饮150克。



肌肉（骨骼肌）是骨骼运动功能的动力装置。肌肉与骨骼失调可引起各种疾病，例如关节疾病、骨质疏松、骨关节炎、类风湿关节炎、下背部疼痛、脊椎功能失调、四肢末端严重损伤、儿童致残性疾病和畸形性病变等，其中以关节炎最为常见，目前全世界大约有3.55亿人患有各种关节疾病。导致骨关节疾病的原因多而复杂，除外伤、炎症和肿瘤等疾病外，全身性疾病如营养代谢和内分泌等疾病也可引起骨骼的病变。



肌肉、骨骼、关节疾病与营养防治

关节炎



关节炎是一种常见病，即中医所说的痹症。



关节炎是机体一处或多处关节发炎，特征是关节疼痛、肿胀、僵硬、变形或活动范围受限。任何部位的异常都会导致关节炎，而关节炎可以突然发生也可渐渐发生，可表现为剧烈的烧灼样痛或碾磨样疼痛。

◎营养治疗

关节炎不但种类繁多，而且病因和诱发因素各有不同，给预防和治疗都带来较大的困难。但如果在日常饮食上多注意一些，积极而有效地配合临床治疗，一定能减轻关节炎患者的痛楚，促进患者早日康复。

1. 多食含硫的食物，如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱。因为骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料，同时硫也有助于钙的吸收。
2. 多食含组氨酸的食物，如稻米、小麦和黑麦。因为许多关节炎患者体内积聚大量的铜和铁，而组氨酸有利于清除机体过剩的金属。
3. 经常吃新鲜的菠萝，可减少患部的感染。
4. 保证每天都吃一些富含维生素的食物，如亚麻籽、稻米麸、燕麦麸等。
5. 少食或不食花椒、茄子、番茄、土豆等茄属蔬菜，以防这些食物的茄碱干扰患者的酶，而造成疼痛不适。
6. 禁服铁或含铁的复合维生素。因为铁与疼痛、肿胀和关节损伤有关。
7. 关节炎患者不要经常使用铁锅烹饪。习惯用铁锅炒菜和类风湿风性关节炎病很容易旧病复发，发病后血清中的铁含量下降。

◎有益于关节炎的健康食品

1. 葡萄籽精华素所含的天然维生素C和OPC（葡萄籽中含有的一种被称为“原花色素”的物质。）是天然的抗氧化剂，对关节退化引起的慢性炎症有良好的效果。
2. 芹菜籽油可以治疗关节疼痛，这是因菜籽油中的成分中含有对关节软骨有益的营养物质，而这种物质能够缓解关节疼痛，起到防治关节炎的作用。
3. 氨基葡萄糖取自海产品，如虾、蟹的外壳，它对骨关节炎有正面的效果，对膝关节退行性病变有抑制退化、促进修复的功效。另外，三文鱼油与月见草油也被证实对关节炎患者相当有益的健康食品。

◎营养食谱



胡椒蛇肉汤

［用料］蛇肉250克，胡椒根60克。

［制作］以蛇肉调汤，水开后，下胡椒根，小火炖40分钟，调味可食。

［功效］助阳除湿，通风利节。

薏米粥



［用料］薏米、粳米。

［制作］把薏米研为末，和粳米一起加水适量煮粥食用。

［功效］适用于风湿引起的关节炎。

骨质疏松症



骨质疏松症可分为两种：原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。

骨质疏松是把骨质的有机成分生成不足，造成钙盐沉着减少的一种低骨含量、骨组织结构破坏较多、骨脆性增加、骨折发生率高为特征的全身性骨骼疾病。

◎营养成因

如果人体摄入的钙、磷、蛋白质含量不足，或氟、镁、锌缺乏，都会引发骨质疏松。年轻人生命机能旺盛，对营养的吸收好，加上经常运动，一般不会发生骨质疏松。而中老年人随着年龄的增长，骨组织逐渐萎缩，骨质变薄，骨髓变宽，腔内脂肪、血管、纤维组织等发生量的变化，加上内分泌、代谢功能减退，蛋白质合成减少等一系列变化均可造成营养不足，而诱发骨质疏松。在日常生活中，饮食习惯在很大程度上决定骨质疏松形成的早晚。钙不足是重要的，但影响机体内钙代谢和骨髓质量的饮食更重要。多食用动物蛋白、盐、糖含量多的食物，会使骨髓中的钙游离出来，参与它们的代谢，造成钙流失。同时，摄入过量的含镁和磷的汽水或加工食品，能使体内无法正常吸收钙，因为这些矿物质在血液和骨髓中与钙发生竞争吸收，引起骨基质减少，渐渐的便形成骨质疏松。长期饮食咖啡也易引起骨质疏松症。

◎营养治疗

1. 在饮食中添加骨骼所需的营养

首先，我们应选择含钙、蛋白质高的食品，如排骨、蛋、豆类及豆制品、虾皮、奶制品，还有海带、海菜、乳酪、芹菜、木耳、柑橘等。

其次，适当补充维生素D，或增加日光照射及运动量。如果脾胃功能衰弱的人，可以选用中药补脾健胃，保证脾胃功能正常。

再次，应多吃蔬菜、水果，保证足够的维生素C。



改变日常不良的饮食习惯。主要是减少动物蛋白、盐、糖的摄入量，尽量少用含太多镁、磷的饮料和加工食品，同时，咖啡因、香烟、酗酒也造成钙流失，所以在日常生活当中应尽量避免。

2. 需要添加维生素D和其他营养素来帮助钙的吸收

除了上面必须补充的营养素外，还在补充其他营养素。如在食物中要含有蒜、葱头等含硫多的食品，因为硫能使骨骼发育得更健康。维生素D在补钙过程中起着非常重要的作用，为了吸收钙，胃中必须有充足的维生素D和盐酸，尤其老年人常常缺乏胃酸。乳酸钙是最佳的食品。

3. 摄取适量的钙以满足人体的需要

至今没有一个准确的数值，因为对于上了年纪的人来说，即使补充了大量的钙，但沉着在骨骼上的钙还是不如流失的钙多。所以老年人补钙是一个长时间的、经年累月的过程。而对于儿童来说，补太多的钙会使骨骼强化过早，反而会影响骨骼的生长发育，所以儿童补钙一定要诊断明确了再决定补钙的方式剂量。

◎营养食谱

牛肉粥

［用料］牛肉100克，糯米200克，佐料适量。

［制作］牛肉洗净，切成小块，加水及调料煮熟。再放入粳米，加水煮粥。待肉烂粥熟，加佐料煮沸即可。每天早餐热食。

［功效］滋养脾胃，强筋壮骨。

骨质增生



骨质增生是骨骼的一种退行性变化，又称为骨刺，很难治愈，好发于中老年人。

骨质增生其实在全身多处骨骼均可发生，如果发生在负重关节周围，如颈椎、膝关节、跟骨等处就会出现明显症状。

◎营养成因

对于中老年来说，骨质增生和头发脱落，皱纹增多、皮肤松弛一样是机体衰老的标志，不可避免地迟早会出现。而合理调整饮食结构，及时补充营养素能有效地延缓衰老。由于中老年人体内存在的血钙调控激素的改变、营养的不足、室外活动的减少等因素，使得机体内血钙含量下降，血清甲状旁腺素含量增加，与此同时降钙素的含量也增加，前者可以促使骨质溶解，骨钙入血，使血钙升高，从而加剧了骨质疏松；后者则促进成骨活动，加速新骨的形成。但是，由于新骨形成常常局限在关节部位，而且这种代偿性的骨质增生远远不能增补骨质的溶解性丢失，所以对老年人来说，常常是骨质疏松与骨质增生同时存在，骨质增生在不当的部位引起了压迫神经的症状，就形成了骨质增生症。



◎人体出现钙缺乏的原因

钙元素在正常成年人的体内，约含有1200克，其中约有99%在骨骼和牙齿中，1%以游离或结合的离子状态存在于软组织、细胞外液及血液中。这两大部分的钙元素在进行更新交换，随着年龄的增长而有所减慢，同时人体骨骼中的无机盐物质逐渐减少，尤其是钙元素。钙元素在肠道中的吸收很不完全，约有70%～85%随粪便、体液排出。而且食物中的草酸、脂肪酸等又极易与钙元素结合成不溶性的钙盐而严重影响钙的吸收。所以，钙元素容易缺乏。

◎营养治疗

应进食含钙丰富的食物，钙主要分布于水产品、奶类、禽蛋类以及植物性食物中，以绿叶蔬菜和豆类为主。我国人民常用酥鱼、熬骨头汤、醋煎排骨等补钙方法。但应注意谷类和菜叶中所含的植物酸、草酸等会影响人体对钙的吸收。

每100克常见食物含钙量表

单位：克/百克

名称	含量	名称	含量
海带	1.179	紫菜	0.343
全脂奶粉	1.086	腌雪里蕻	0.214
虾皮	2.090	大头菜	0.351
虾米	0.889	柑橘	0.189
干银鱼	0.764	炒西瓜子	0.287
芝麻酱	0.870	青果	0.284
牛奶巧克力	0.328	炒南瓜子	0.282
白木耳	0.386	干酸枣	0.289
黑木耳	0.358	核桃仁	0.808
香椿	0.110	南豆腐	0.248
金花茶	0.160	北豆腐	0.278
荠菜	0.428	油豆腐	0.158
芹菜茎	0.169	豆腐丝	0.384
香菜	0.174	腐竹	0.280
苋菜	0.180	白扁豆	0.136
太古菜	0.160	芸豆	0.147
春油菜	0.180	豇豆	0.100
玉兰片	0.146	芝麻	0.564

◎营养食谱

荠菜鱼卷

［用料］大黄鱼肉200克，面皮50克，猪肥肉25克，荠菜25克，荸荠25克，调料适量。

［制作］洗净荠菜，切成细丝，加入葱、姜末及鸡蛋清和干淀粉，调成细糊。另将肥肉、黄鱼肉、去皮的荸荠切成细丝，然后加入鸡蛋清混合成肉馅。再把面皮切成两半，在每一半上都堆上一半制好的肉馅，卷成长卷后外面抹上细糊略放一下，切成3～5厘米的小段，放入已热的油锅中，逐个炸至金黄色，即可。

［功效］补充胶质、钙、蛋白质等营养素。



发菜虾排

［用料］鲜海虾肉150克，发菜45克，青菜250克，猪油、调料适量。

［制作］把洗净的虾肉控干，放入由料酒、味精、精盐拌匀的混合液中腌30分钟；洗净青菜，切成3厘米段。发菜用清水洗净沥干，放入干锅里用微火焙约10分钟，并随时用筷子不断地搅动，再慢慢地淋上少许香油，直焙到又酥又香为止。

将已腌的海虾4～5个排成一排，把已焙的发菜夹挤在虾与虾的排缝中，用竹签将海虾串成虾排后，涂上淀粉，下热油锅中去炸2～3分钟，炸至金黄色时，捞出控油沥干，抽出竹签，照原样排列在盘中即可。

［功效］补充钙、磷等营养素。

吃肉皮补骨头

因为皮肤的真皮层主要是由胶原（一种纤维状蛋白质）组成，所以肉皮中所含蛋白质85%是以胶原形态存在。而骨头的主要成分也是胶原。此外骨头中还有少量的磷酸钙和碳酸钙，使骨头既具有弹性又具有硬度。胶原具有弹性，又叫弹性蛋白，如果骨头缺少胶原，弹性会降低。钙少了硬度低，胶原与钙盐的巧妙结合使骨头具有了硬而不脆的特点。胶原是有机物，钙是无机物，通常随着年龄的增长有机物减少，无机物增多，所以青年的骨头具有韧性，老年人骨头具有松脆性，比较容易骨折。骨有软骨和硬骨之分，上面说的是硬骨。至于软骨的成分，几乎全是胶原，钙的含量可以说是相当的微少。椎间盘的建筑材料就是胶原。健康的椎间盘有时承受巨大的压力而被压歪，因为有弹性，还可以恢复原位。椎间盘长时间不归位，就会钙化，后果非常严重。容易骨折也好，容易椎间盘突出也好，都是骨弱的表现。补骨一定要蛋白质、维生素和钙三管齐下。因为无论是硬骨还是软骨都是以胶原为原料的，而胶原要靠蛋白质和充分的维生素C来制造，所以吃肉皮可以补钙。



骨折

骨折是指骨骼的断裂，如果骨骼上的皮肤保持完整，称为闭合性或简单性骨折；如果骨折的时皮肤破损，则称为开放性或混合性骨折。

骨折常引起骨折部位剧烈疼痛、不适、肿胀，甚至造成骨骼突出或组织出失、失去知觉、刺痛或骨折部位麻痹。重要部位的骨折，如上肢或下肢，常出现骨折部位脉搏虚弱，不能负荷。

◎ 营养成因

1. 维生素D缺乏。维生素D不仅促进钙、磷在肠道的吸收，还作用于骨骼组织，使钙、磷最终成为骨质的基本结构。
2. 营养不足。老年人食欲较差，进食量减少。又由于胃肠功能减退，消化吸收功能也很差，容易引起蛋白质缺乏，从而造成骨质疏松。

◎ 营养饮食原则

1. 骨折初期宜食三七、山楂、薤白、荠菜、韭菜、螃蟹等活血化瘀、消肿止痛的食物。
2. 骨折中期宜食补肝肾、续筋接骨的食物，如枸杞子、杜仲等。
3. 如骨折久不愈合者，可食紫河车、桂圆肉、黑豆、鹌鹑等补益气血、滋补肝肾类食物。
4. 限制食用柑橘类水果和番茄，以防其限制钙的吸引。
5. 应在饮食中包含乳酸钙和磷酸钙，注意摄取有充足的维生素 D 的食物。
6. 要多食用含钙的食物。应睡前服用，这是钙吸引最佳时间，还有助于睡眠。



7. 骨伤患者忌食醋。醋中含有3～4%的醋酸，而醋酸由有软化骼及脱钙的作用。不少骨伤患者食醋后，第二天伤处感觉酸软，疼痛加剧，甚至更加肿胀。可见食醋确能影响骨折愈合。因此，骨折病人，在治疗期间，避免食醋。

◎ 手术后的营养治疗

骨折术后患者因对热能及蛋白质的需要量大增，但患者进食量却有所减少，容易造成营养缺乏。对于这类患者应给予积极有效的营养治疗，以保使积极创伤早日恢复。

1. 较轻骨折患者的固定术后早期即可经口摄取食物。但选择食物时要求高蛋白、高脂肪、高碳水化合物，并富含维生素和矿物质，以有利于骨折的修复和愈合。
2. 较重骨折患者表现为多处骨折，或出血较多的开放性骨折，或伴有较为严重的软组织挫伤。患者消耗明显增加，也可影响胃肠功能。可考虑给予静脉营养治疗，有利于创伤愈合和控制并发症，待病情好转稳定后可逐步过渡到经口进食，并减少肠外营养制剂的用量，直至最终停用。
3. 术后患者由于活动减少，食欲减退，消化功能减弱，经口摄入食物应根据患者的口味和饮食习惯进行调整，并尽量做到供给易于消化而富含营养素的饮食。
4. 骨折等创伤固定术后，组织的修复和生长将消耗较多的钙、镁、锌等矿物和微量元素，应注意从静脉或食物中给予补充。



◎ 饮食禁忌

1. 不宜多吃骨头

骨的再生主要依靠骨膜、骨髓的作用。而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下，才能更好地发挥作用。而骨头的成分主要是磷和钙。骨折后如果摄入大量磷和钙，就会使骨质内无机质成分增高，造成骨质内有机质与无机质比例失调，阻碍骨折的早期愈合。

2. 不宜吃杏仁

杏仁中含有大量的草酸。草酸在人体内遇到钙时，产生一种不易溶解的盐类物质——草酸钙。这种物质不但阻上食物中的钙被吸收和利用，而且还使骨骼中的钙发生溶解，使患难者更加缺钙，从而影响骨折愈合。

◎ 营养食谱

三七蒸鸡

［用料］ 鸡肉250克，三七粉15克，冰糖（捣细）适量

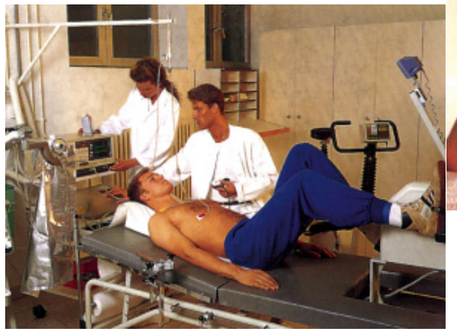
［制作］ 将三七粉、冰糖与鸡肉片拌匀，隔水密闭蒸熟。1日分2次食用。

［功效］ 活血养血、养筋止痛，用于骨折初期。

椎间盘突出

椎间盘是由含水分很高的浆状体和富于弹性的软骨组织。

人到中年，椎间盘的纤维就逐渐失去弹性，还会发生退行性改变，再加上外力因素的损伤，所以很容易导致椎间盘突出症的发生。



◎ 主要症状

有无明显诱因情况都可能出现腰部广泛疼痛，主要表现为持续性钝痛，偶尔也会出现急骤、抽筋样剧痛。在腰痛先后或者同时，下肢会产生沿臀部、大腿及小腹后侧至足跟或背呈放射性刺痛或电击样痛，多发生于一侧肢，极少情况出现双下肢痛。下肢出现发凉、发冷的异常感觉。下肢肌肉萎缩、力量减弱、间歇性跛行，甚至出现瘫痪。如椎间盘突出较大，且较突然，会压迫马尾神经，女性会出现尿失禁，男性出现阳痿症状。

◎ 营养饮食原则

1. 避免进食生冷食物。
2. 保证一日三餐的均衡，确保机体对钙的吸收和利用，服用制剂的同时要兼服维生素 D，以促进钙在肠内的吸收和骨组织的钙化。
3. 限制食盐的摄入量，菜宜清淡。

◎ 营养食谱

腰花粥

［用料］ 猪腰子1副，粳米65克，葱白、姜、味精、黄酒、盐各适量。

［制作］ ①将猪腰子洗净去筋膜切成小块，入沸水汆汤。另将粳米洗净，加水适量，小火熬成粥。②加入腰花及葱白、姜等调料。煮沸可食。

骨折病人为何少要食白糖

骨折后的修复过程需要多量的钙质，骨折病人过多摄取白糖后会产生丙酮酸、乳酸等代谢产物，使机体呈酸性状态。机体就会动员钙、镁、钠等离子去参加对酸性产物的中和作用。这样势必会消耗较多的钙质，对骨折的修复不利。另外，过多进食白糖，在糖转化为能量的过程中需要维生素 B_1 参加，这也就会消耗更多的维生素 B_1。由于维生素 B_1 不足，继而也会降低神经和肌肉的活动能力，对骨折的康复也不利。故骨折病人不宜过多食用白糖。

肌肉、关节的拉伤、扭伤

拉伤多发生在肌肉过度紧张、肌肉上压力过大、肌肉使用时间过长而未得到休息时。



拉伤可出现肌肉痉挛，松弛后形成硬结，运动时局部疼痛、肿胀而失去运动能力。如果过度扭拉韧带，韧带会发生撕裂，造成扭伤。扭伤常因病变部位无意识的活动或重摔而发生。扭伤常见部位是踝关节、膝关节和腕关节。

◎ 营养治疗

肌肉、关节的位伤、扭伤一般能够自愈，但患部痛得厉害，或是肿得很严重，要及时看医生。并辅以相应的营养治疗，促进患者恢复健康。

1. 推荐使用钙制剂，因为钙是修复结缔组织的主要成分。常见含钙丰富的食物有豆类、豆制品、奶类、水产品等。
2. 多食富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。并注意合理的烹调方法，防止维生素 C 过度损失。
3. 禁食辛辣刺激的食物，如辣椒、姜等。

◎ 营养食谱

常见食物含维生 C 含量表

单位：克 / 百克

名称	含量	名称	含量
鲜枣	0.540	芥菜	0.080
辣椒	0.185	青蒜	0.077
红柿子椒	0.195	荸荠	0.055
柑橘	0.117	太古菜	0.085
青柿子椒	0.089	春油菜	0.051
山楂	0.089	香椿菜	0.056
菜花	0.088	芥菜头	0.044
金花菜	0.085	茎菜头	0.041
雪里蕻	0.083	小白菜	0.040
香菜	0.041	干椒辣	0.028
蒜苗	0.042	芹菜	0.029
草莓	0.035	小红萝卜	0.027
菠菜	0.089	苋菜	0.028
圆白菜	0.038	藕	0.25
心里美	0.034	韭菜	0.039
甘薯	0.030	白萝卜	0.030

羊肉粳米粥

［用料］羊脊骨1副，羊肉60克，羊肾2个，葱白5根，粳米60克。

［制作］将羊肉切丝，羊肾去筋去膜；用五大碗清水煮羊骨至三大碗，入羊肾、肉、葱白、粳米煮粥，调味食用。

［功效］健筋补骨。

蝼蛄螃蟹

［用料］生螃蟹3个，生蝼蛄3个，生土鳖3个，红糖30克，白酒60毫升。

［制作］蝼蛄去翅与螃蟹、土鳖、红糖放碗中共捣烂，再加入白酒，将酒点燃后搅拌，火熄后内服。

［功效］活血祛淤，通络止痛。

颈椎病

颈椎病是中老年较为常见的一种疾病。

它是由于颈椎增生，刺激或压迫神经根、脊髓、椎动脉或交感神经而引起的。人到了30岁以后，颈椎间盘骨髓中的水分逐渐减少，纤维组织及软骨增生，有的钙化变为骨刺，骨刺压迫临近的脊髓、神经根、血管，则出现相应的症状表现。

◎ 营养饮食原则

1. 宜进食滋养筋脉、充益气血的食物，如蹄筋、鱼唇、鱼鳔、海参等。但不可过量，以防助痰生湿反而增加病痛。
2. 宜服食偏温性的蔬菜水果，如韭菜、香菜、胡萝卜、山药、桃子、葡萄、橘子、杏仁、核桃仁等。
3. 少食油腻及煎炸类食品。

◎ 营养食谱

红烧慈菇



［用料］香菇60克，慈菇（水生）150克，威灵仙10克，白糖、盐适量。

［制作］将香菇泡软，去蒂洗净，慈菇去皮洗净备用。另将威灵仙入锅加水煎汁。将慈菇入油锅翻炒至熟，再加香菇、威灵仙汁及白糖煮熟，加盐调味即可食用。

［功效］软坚通络，舒筋止痛。

葛根红小豆粥

［用料］红小豆40克，葛根10克，桂枝6克，生姜6克，红枣10个，白糖40克。

［制作］①把红小豆洗净加清水浸泡，另将葛根、桂枝、生姜加水旺火煎至汁浓。②将红小豆洗净放入药汁，文火煮至豆酥枣烂，加糖可食。每日1早晚分食。

［功效］利水消肿，解肌舒筋。

红枣蹄筋汁

［用料］蹄筋（鹿、牛、猪蹄筋任选）100克，鸡血藤50克，红枣10枚，盐少许。

［制作］先将蹄筋用清水浸1夜，第二日用开水浸泡4小时，再用清水洗净，但可与上述各物一起放入砂锅，加开水两碗半煎煮，沸后中火煮至仅剩半碗水，加盐调味，饮汤吃筋。

［功效］强筋活络，祛风除湿。





进补佳品——猪蹄

猪蹄营养十分丰富，含蛋白质、脂肪和维生素A、B族维生素、维生素E及钙、磷、铁等成分，对肾虚腰痛、关节炎、贫血、老年性骨质疏松症、血栓闭塞性脉管炎等症，有一定疗效。猪蹄可填肾精而健腰脚，滋胃液以润皮肤，长肌肉而愈疮疡。猪蹄皮和猪蹄筋中，含有一种合成蛋白的成分，它进入人体后，能以水溶液的形式，贮存于器官组织内，有改善细胞营养，延缓组织萎缩，减少皮肤干皱等抗衰老作用。猪蹄中的胶原蛋白质具有一定的防癌功效。老年人适当多吃猪蹄，有延老益寿的好处。

烹调举例：猪蹄与香菇、虾米等红烧，或加花生米、薏米等清炖。

滑囊炎

◎ 营养饮食原则

1. 宜食活血化淤、芳香开窍的食物，如三七、山楂、藿香、薤白、荠菜等。
2. 多食新鲜蔬菜、水果、豆类。
3. 病程后期宜食补气益血、滋补肝肾等含营养的食物，如葡萄、黑豆、枸杞子、桂圆、龟肉等。
4. 避免如油炸、烧烤、过咸、过甜的食物。
5. 忌食麻辣、腥膻等厚味及烟酒刺激之品。

◎ 营养食谱

桃仁粥

［用料］桃仁10～15克，粳米30～60克。

［制作］将桃仁捣烂如泥，加水碾汁去渣，以汁煮粳米为粥，每日2次空腹温食，连服7～10天。

［功效］活血祛淤。

熟地猪肠汤

［用料］猪大肠500克，熟地100克，胡桃肉200克，红枣5个。

［制作］①胡桃肉用滚水烫，去衣；熟地、红枣（去核）洗净；猪大肠洗净。切小段。②把全部用料放入清水锅内，武火煮熟后，改文火煲3小时，调味食用。

［功效］活血祛淤，养筋壮骨。

肌肉抽搐



肌肉抽搐在日常生活中并不鲜见。

肌肉抽搐常发生在腿部，特别是小腿肌肉和脚，多发于夜间，此类抽搐常见于老年人，儿童出现腿部肌肉痛时，常叫作“生长痛”。

◎ 营养治疗

❶ 适量食用富含镁的食物

病情严重者，建议每天摄取适量的镁补充剂。如种子、坚果、小麦胚、豆类、蜂蜜、绿叶蔬菜、可可粉和巧克力等。接受透析者或服用利尿剂者由于大量流失这种矿物质，因此需要补充2倍的分量。如果出现不明原因拉肚子的现象，即表示摄取量过高需稍做调整。对于孕妇来讲，镁补充剂可能对胎儿有害，因此不适合孕妇服用。

❷ 多吸收钙质

孕妇和年轻人多吸收钙质，我们每日需要的钙质，全部从食物中吸取，乳类是含钙质比较多的营养品，每日饮几杯牛奶是最自然的吸收钙质方法。

◎ 营养食谱

素拌豇豆

［用料］豇豆200克，胡萝卜50克，精盐15克，酱油15毫克，香油5毫克，芝麻酱5克。

［制作］把加工整理好的豇豆用开水焯熟，放入凉水中浸后拿出，切成段，装在盘中。然后在豇豆上面放入芝麻酱，酱油、盐及香油即可。

［功效］补充所需的维生素、微量元素。

核桃仁酪

［用料］牛奶250毫克，糯米200克，核桃仁50克，红枣适量，水750毫克。

［制作］核桃去皮，把糯米及红枣用水泡好，剥去红枣的外皮及内核，核桃仁一起捣碎，加入750毫克的水及牛奶，同煮成粥，等七成熟时放入白糖，熬熟即可。

［功效］补充蛋白质、钙等营养素。



纤维组织炎

◎ 营养饮食原则

❶ 饮食宜清淡营养丰富。

❷ 多食新鲜水果和蔬菜，以维持机体的维生素和矿物质平衡。

❸ 忌辛辣刺激性食物，如姜、辣椒等。

❹ 忌烟酒。

◎ 营养食谱

冬瓜炖鸭



［用料］青头雄鸭1只，冬瓜500克。

［制作］将鸭去毛洗净，与冬瓜一起炖煨熟烂，加少许食盐、葱调味，即可食用。早晚各1次，每次1碗。

［功效］祛风除湿，补充维生素。

背痛

背痛与姿势不良、肌肉运动过度及其他疾病有关系，也与心理情绪联系密切。按摩是一种缓解背痛常用的方法，应酌情用之。

资料表明，近80%的成年人都曾有过某种不同程度的背痛，而人体的骨骼、肌肉、内脏器官（如肾脏）的疾病均可引起背痛。背部的疼痛可能形成慢性病。现在人们认为，机体肌肉收缩过程中产生的酸和酮酸是导致背痛的主要原因，如果乳酸等产物过量堆积，将刺激肌肉产生疼痛。

◎ 发病原因

❶ 身体某组织受伤，放出有害化学物质而产生疼痛。

❷ 当运动超过一个极限时，如姿势不当、运动过度，就会产生疼痛。

❸ 没有组织结构上的异常，但出现疼痛的症状，大部分原因不明，很可能是心理因素造成。

❹ 怀孕、肥胖、不佳的静态及动态姿势、焦虑可造成背痛。

◎ 营养治疗

❶ 多食含钙丰富的食物，如奶类、水产品、蛋类、豆类和绿叶蔬菜等。

❷ 维生素D能辅助钙、镁的吸收。多食富含维生素D的食物，如动物肝脏、禽蛋、鱼肝油等。

❸ 维生素C可用于修复组织，减轻背部肌肉紧张。常见的豆芽、辣椒、新鲜绿叶蔬菜及水果都富含维生素C。

❹ 当背痛发作时，立即饮两杯水有利于减轻疼能。正常机体每天至少需要8杯水，以免酸类废物过量堆积。

◎ 营养食谱

乌鸡生地汤

［用料］乌鸡1只，生地120克，饴糖120克。

［制作］将鸡去毛和内脏，洗净，入生地及饴糖于鸡腹内，用水炖至鸡熟烂时，去生地吃肉。每月2只。

［功效］益肝肾，强腰背。

母鸡熟地粥

［用料］黄母鸡1只，熟地90克，杏仁10个，粳米60克，酒60毫升。

［制作］将鸡去毛及内脏，切块后加水四大碗，煮剩两碗半，下米煮粥；另将熟地切碎，与杏仁、酒同入粥中，再煮片刻，待粥熟后调味食用。

［功效］补养气血，壮骨养筋。



足跟痛

足跟痛又叫跟骨刺，骨刺是因为钙质在体内不断沉淀而引起的尖形小突起，多发生于40岁至60岁之间的中老年人和体重超重的人。

◎ 营养防治

❶ 补充维生素B_6，可帮助钙质吸收和预防骨刺的形成。维生素B_6多分布在肉、蛋、奶类和蔬菜中。

❷ 补充维生素C，维生素C具有抗火功效，对胶原蛋白质结缔组织有利。维生素C在新鲜蔬菜和水果中含量丰富，动物的肝脏中也有一定的含量，但烹调时要避免久煮和接触铜和碱。

❸ 多食含钙的食物，钙主要分布于水产品、奶类、蛋类及豆类中。

❹ 多食含镁的食物，如蔬菜、谷类、肉类、豆类及豆制品。

❺ 避免食用酒精、咖啡、糖类食品，以防止机体恢复过程中发生的障碍，保护体内矿物质的平衡。

◎ 营养食谱

米仁根赤豆汁

［用料］生米仁根、赤小豆各30克，土牛膝12克，木瓜、牡丹皮各9克。

［制作］将上述材料加水煎服。

［功效］舒筋活络，可用于足跟痛。

葡萄根饮

［用料］鲜葡萄根60克。

［制作］将葡萄根加水煎服。

［功效］祛湿止痛，补充微量元素。

◎ 外用小偏方

白芷白术防风液

［用料］白芷10克，白术10克，防风10克。

［制作］上药用1块棉布包好，放入清水中浸泡10分钟。另取砖头1块，在其上拓出1个凹窝，放到炉火中烧热，热后向砖内的凹窝内倒食醋100毫升，再把药袋放到醋内，随即将患部踏在药袋上约20分即可。

佝偻病、骨软化症



缺乏维生素D，对机体的影响是全身性的，其突出的表现是佝偻病或骨软化症的发生。

由于机体维生素D的摄入量不足或是阳光照射不足（阳光可以促进人体皮肤合成维生素D），造成机体对钙、磷的吸收率下降，严重破坏机体的矿物质平衡，进而导致了佝偻病、骨软化症等骨骼疾病。

◎ 营养治疗

❶ 补充维生素D、钙剂，口服或注射。日常的鱼类、肝脏、蛋黄及动物性食物中含量较多。

❷ 适量高钙饮食，如牛奶、鸡蛋、豆类、干果、虾皮、蔬菜等到。

❸ 多吃水果和蔬菜、坚果及植物籽。

❹ 避免多糖及碳酸饮料。





❺ 多食富含磷的食物，如鱼类、禽蛋、豆类及豆制品。

◎ 营养食谱

炸肉茄盒

［用料］茄子200克，猪肉100克，香油3毫升，姜末2.5克，葱末2.5克，酱油10毫升，白糖3克，精盐5克，植物油50毫升，面粉50克，鸡蛋50克。

［制作］猪肉洗净、剁碎放入适量的酱油、香油、葱末、姜末，拌匀成馅；茄子洗净去皮，切成片，两片间相连一点儿，在两片之内夹上适量的肉馅，外涂以用鸡蛋调好的糊，放入热油锅内，炸至焦黄，再往锅里倒入余下的酱油、白糖和少量的清水，熟后即可。

［功效］补肾健脾，清热降火，清肝益目，活血化淤。适合于软骨病、佝偻病。



指甲疾病



指甲在一定程度上反映了身全的健康状况。

健康指甲是粉红色的，有充足的血液供应。指甲的变化或异常，如指甲断裂、膨胀剥离和变色指甲软化症、指甲白癣、指甲周围炎等，往往是营养缺乏或其他潜在症状造成的。

◎ 营养成因

如果机体缺乏营养素将使指甲产生下列变化：

❶ 缺乏蛋白质、叶酸、维生素C会造成肉刺。

❷ 蛋白质缺乏会使指甲出现白条纹。

❸ 缺乏维生素A、钙造成指甲干燥及易裂。

❹ 缺乏B族维生素将使指甲脆弱，并出现纵横的突脊。

❺ 缺乏维生素B_{12}导致过度干燥，指甲末端呈圆弧形，颜色变黑。

❻ 如果体内良性菌（乳酸杆菌）不足，细菌易在指甲附近形成。

❼ 缺锌导致指甲出现细小的白点。



◎ 营养治疗

❶ 高蛋白饮食是维持健康指甲所必需的。如谷物、豆类、燕麦、坚果和植物籽。对于血中胆固醇含量正常者，蛋黄是蛋白质的良好来源。

❷ 饮食中应有新鲜水果和蔬菜，以提供必需维生素、矿物质和酶。

❸ 吃富含硫和硅的食物，如硬花甘蓝、鱼类、洋葱、海菜。同时也要吃富含维生素H的食物，如啤酒酵母、大豆粉、全谷物。

❹ 为了恢复指甲的颜色和结构，用蜂蜜、鳄梨油、蛋黄、微量盐以均衡的比例做成混合物，涂在指甲的角质层上半小时，然后洗去。每天重复，大约两周后，指甲会有所改变。

❺ 喝大量的水。机体缺水时指甲易断裂。

❻ 每天饮用鲜胡萝卜汁，它富含钙、磷，有助于增加指甲硬度。

❼ 适量食用柑橘类水果、葡萄。过量食用导致蛋白质和钙平衡失调，对健康指甲产生负面影响。

❽ 饮食中应有富含必需脂肪酸的蜂蜜，富含氧化硅、锌、B族维生素的海带，可促进指甲变硬。

◎ 营养食谱

荷包鲫鱼

［用料］活鲫鱼250克，瘦猪肉75克，雪里蕻25克，冬笋15克，调料适量。

［制作］①将瘦肉切成小丁；一半冬笋切成小丁；另一半切成薄片；雪里蕻切成小段。②然后将瘦肉丁、笋丁和少许白糖、酱油及料酒调成肉馅，塞进鲫鱼肚子内，并在鲫鱼身上切成十字花纹。旺火煎鱼，煎成深黄色时取出控油。③将锅内加少许植物油烧热，下葱、姜煸炒，随即把炸好的鱼放入，加入料酒、白糖、雪里蕻、笋片、生猪肉丁、精盐及少许清水，在旺火上烧开，洒上猪油，移在微火上煨烤，待鱼熟汤少时，把鱼捞出装在鱼盘上，再将调好的团粉汁浇在鱼身上，即可食用。

眼睛疾病与营养防治

俗话说："眼睛是心灵的窗户。"不言而喻，拥有一双健康、美丽的眼睛，对一个人来说是多么地重要。但是白内障、沙眼、青光眼、夜盲症、视网膜病变等各种眼病正在威胁、困扰着每一个人，给人们的生活带来了诸多的不便。提高爱眼、护眼意识，预防眼部疾病的发生已经迫在眉睫。导致眼病的因素多种多样，其中营养摄入不均衡，使得视神经、眼底得不到足够的养分也是引发眼病的一个重要原因，应当引起人们的重视。

青光眼



医学上通常把青光眼分为急性青光眼（也叫闭角青光眼）和慢性青光眼（也叫开角青光眼）。

青光眼是由眼压升高引起眼内组织损伤的一种常见的易致盲性眼病，眼压升高的主要原因是眼内房水流出受到阻碍，眼压升高过久即可使视神经萎缩，视力减退，严重者还可造成失明。青光眼发病原因常与情绪波动、失眠、疲劳或者误用阿托品类药物散瞳等因素有关。

◎ 营养防治

在饮食上，宜吃利水、舒肝、解郁、宁神的食物，并以之配成药粥、药膳，经常食用方可奏效，如赤豆苡仁粥、莲子百合汤、荠菜粳米粥、小麦大枣汤等。夏天可多食清热利水的食物，如绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤、西瓜等。

另外，青光眼病人的食品，最好是含有眼组织正常代谢所必需的营养物质，如维生素A、维生素E、维生素B_1、维生素B_2等，故应多吃豆类、花生、鸡蛋、植物油、糙米、肉类、肝类等食物。

忌食动物性脂肪及含胆固醇高的食物，要少吃肥肉和煎炒炙煨食物。不宜食辛辣食物，忌饮浓茶和咖啡，少饮酒类等刺激性饮料。

◎ 营养食谱

丝瓜汤

［用料］丝瓜2个，精盐少量，花生油、小葱适量。

［制作］将丝瓜去皮切成片，待锅内油烧至八分热时，放少量盐入锅，再加少量水，入锅中煮沸，然后把丝瓜放进锅煮熟，将汤盛碗中，撒上点小葱粒即可食用。

［功效］清热、利水。

黄花红豆汤

［用料］红小豆、黄花各50克，蜂蜜适量。

［制作］将红小豆与黄花分别洗净共同放入锅中，加入适量的水，大火烧煮，待水沸时改用小火煮，待红小豆煮至熟烂时可放入蜂蜜，搅匀后即可出锅食用。

［功效］养血止血，清热利水。主治慢性青光眼。



白内障



白内障以老年性白内障居多。



眼睛的晶状体变厚、混浊，同时有阴翳出现，有不透明区域，不能正常地聚焦或使光线进入，这种病症就是白内障。引发白内障的因素通常有先天性、青年性、并发性、外伤性、中毒性、代谢性、后发性等七类因素。

◎ 营养治疗

中医认为，白内障多由于肝肾两亏或由脾肾虚弱以致精气不能上荣于目所致。此外也与老年退行性病变、内分泌失调、营养缺乏等因素有关。症属肝肾两亏者，治宜滋补肝肾；症属脾肾虚弱者，治宜补益脾肾。

在饮食方面要注意以下几点：

1. 喝优质水，最好是蒸馏水，有利于防止白内障，不要喝含氟和氯的水，即使深层井水也不安全。
2. 不要食用乳制品、饱和脂肪、熟调或加工加热的脂肪或油脂，这些物质可促进自由基的形成，损害晶状体，故应只食用低温榨的植物油。
3. 禁止吸烟。吸烟产生的自由基会使体内的氧化剂含量增高，极易引发白内障。
4. 多食胡萝卜、薯类、绿叶蔬菜及动物肝脏，以获得足够的维生素A。
5. 多食豆类、谷类、酵母发酵品、动物内脏、瘦肉，以获得足够的B族维生素。
6. 多食鱼、虾、奶、蛋以补充维生素E、锌等。
7. 少食油腻及高胆固醇类食物，以减缓眼球血管的硬化。
8. 少食辛辣。若大量进食葱、蒜、辣椒或油炸辛燥之物，会耗损阴精，加重双目失明，不应多食。
9. 不宜喝酒。酒对视力有很大损害，可导致火旺痰凝，加重晶体混浊和视力模糊，使病情加剧，尤其是老年性白内障隐患者，应严禁喝酒。
10. 保证维生素C的摄入量。膳食中维生素C的摄入是否充足，也可影响晶体的透明度。如果维生素C不足，就可降低可溶性蛋白——谷胱甘肽的活性，引起透明度下降，这也是老年白内障的主要致病原因之一。



◎ 营养食谱

肝脾双补粥

［用料］菟丝子、夜明砂各8克，淮山药60克，糖50克，粳米80克。

［制作］①将菟丝子、夜明砂、淮山药三者用布包好，加清水适量煎煮，成浓汁去渣留汁。加粳米入汁，小火焖煮。②粥熟时加糖，即可食用。

［功效］补肝健脾，明目去翳。适于老年性白内障。

猪肝菠菜汤

［用料］猪肝150克，菠菜250克。

［制作］将猪肝洗净后切成片，放入已调好味的锅汤中淡煮，然后再将菠菜洗净放入锅中，稍煮一下就可起锅食用。

［功效］补肝明目，治视力减退，老年性白内障等症。





云翳



云翳是眼科常见疾病，临床特征为白睛赤痛，黑睛混浊，继则黑眼珠上出现细颗呈翳或云状翳片，颜色呈灰白或淡黄。

营养防治云翳就是要改善全身营养，改善饮食，讲究用眼卫生，积极预防和治疗感冒、结核、风湿、梅毒等与此有关的疾病，就会减少云翳的发生或减轻病情。



◎ 营养防治

1. 增加对维生素的摄入量，尤其是维生素A、维生素C等。维生素A可促使某些白斑的消失，可促进眼内细胞的新陈代谢；维生素C是一种有效的抗病毒物质，可减轻角膜溃疡程度。可多吃动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜、蛋类、奶制品、番茄、马铃薯等食物而使这两种维生素得以补充。
2. 平衡饮食，适当补充热量、蛋白质，锰、硒、锌等矿物质也不能缺少，这些都能提高机体的免疫、抗病毒功能。还应多吃坚果类、豌豆、甜菜、海产品、肉类、以及未精制的谷类制品。
3. 患病后不要食用辛辣之品，尤其是红辣椒、生姜、蒜等。
4. 控制吸烟和严禁饮酒，尤其是治疗期间严禁饮用烈性白酒。



◎ 营养食谱

车前菊花饮

［用料］菊花20克，车前草12克，金银花20克，桑叶20克。

［制作］将上四料用水煎煮，代茶饮用。

［功效］主治急性眼病。



◎ 外用小偏方

1. 桑叶12克，侧柏叶12克，芙蓉叶12克，人乳20克。将上物捣烂，外敷贴眼部。主治急性眼翳。
2. 茶叶6克，桑叶12克，竹叶心20克，履盆子叶12克，将上物煎后，外用擦洗眼部。主治慢性眼翳。
3. 茜草叶6克，山青菜叶6克，荷叶10克。将上物捣烂，调拌鸡蛋清，外敷贴患处。主治慢性眼翳。
4. 枸杞子捣汁，日点3～5次。主治目赤生翳。

桑叶能明目

桑叶为桑科植物桑的叶，又名铁扇子。味甘，性寒；有疏风、清热、凉血、明目功效。可治外感风热、目赤肿痛、咳嗽、风疹、吐血、外伤出血等症。

桑叶能明目，对老年性白内障、视物模糊有疗效。其处方如下：

- 桑叶15克，菊花10克，枸杞子15克。水煎汤，代茶饮之。
- 冬桑叶、夜明砂各6克，菊花10克，枸杞子30克，羊肝100克，熟地20克。先将五味煎煮，去渣取汁，用汁煮羊肝至熟，可任意服食饮汤。

近视眼



近视眼分为真性近视和假性近视。真性近视多为先天遗传因素造成。假性近视通常多为长期近距离工作、照明不良、工作时间过长以及平时阅读习惯不良造成。

近视眼居眼屈光不正之首，当眼的调节处于静止状态时，平行光线进入眼内，经眼屈光系统聚焦后，焦点在视网膜之前形成，因而造成远距离目标不能在视网膜清晰成像的状态，称为近视眼，俗称"近视"。

◎ 发病原因

近视的发病原因目前尚不十分明了，除部分高度近视眼与遗传因素有关外，绝大多数的近视主要是后天用眼的不良习惯和环境因素所造成。特别是青少年时期，不注意眼的卫生，诸如照明不良、姿势不正、看书写字距离太近等都是造成近视的直接原因。

◎ 营养影响

矿物质元素不足，钙、铬等矿物质元素是保证儿童视力正常的一个重要条件，钙元素在维持眼内晶体正常压力，铬元素在保持眼睛屈光度等方面都有不可替代的作用。故应多吃一些牛奶、蛋类、贝类、动物肝脏等含这两种矿物质元素的食物。此外，吃一些粗粮有益于视力健康。甜食对孩子有较强的诱惑力，但甜食为酸性食物，吃甜食太多，一方面大量消耗体内的钙元素，另一方面升血糖，改变晶体渗透压，是导致近视眼形成的又一祸根，故应少吃为妙。

◎ 营养治疗



如果人的机体虚弱、营养不良，造成的心脾、肝肾虚弱、气滞血淤等，就极易患上近视眼。所以近视眼的饮食防治原则多为补肾益精、养肝明目、补气养血。

1. 可多吃些富含优质蛋白、钙、磷、维生素的食物，如猪肝、羊肝、鸡肝、猪腰等。
2. 多吃新鲜蔬菜，如胡萝卜、菠菜等。另外，瘦肉、鸡蛋、大米等也须多吃。
3. 食谱上宜配用些红枣、枸杞子、龙眼、桂圆等食物。
4. 还有也可用谷精草煮汤，菊花煎水洗眼等方法进行防治。

◎ 营养食谱

人参枸杞酒

［用料］熟地100克，枸杞子300克，人参片20克，冰糖100克，白酒2500毫升。

［制作］①熟地切成小块，同人参、枸杞子一同浸入酒中10～15天。②待人参、枸杞子味淡色薄，滤去药渣。加冰糖饮服。每日1～2次，每次10毫升。

［功效］滋补肝血、明目。适用于肝血不足引起的近视眼。

烧猪腰

［用料］枸杞子30克，猪腰1对。

［制作］将猪腰去腰臊，切成薄片，同枸杞烧炒食用。

［功效］养血明目。



干燥性眼炎



生活中多补充维生素A，增强体质，少生疾病就可减少干眼病的发生。

干燥性眼炎主要是由于患者的食物中缺乏维生素A，喂养不当，吸收不良，慢性腹泻，或患者有其他消耗性疾病，如患麻疹、肺炎时，病程迁延，未注意补充维生素A等造成的。所以，营养不良极易导致此病。

◎营养治疗原则

由于此症由营养不良造成，所以在饮食上应合理调配饮食，增加富含维生素A的食物，同时须考虑烹调、喂养方法、食量、食欲、消化方面的合理性。

❶对婴幼儿来说，首先要保证母乳中有足够的维生素A供应。断奶前后，饮食上要维持蛋白质、热能及各种维生素的综合平衡，尤其是维生素A的补充。

❷成人如有干眼症状，要立即吃富含维生素A的食物，多吃动物肝脏和植物性食物。

◎食物选择

❶富含维生素A的食物，如动物肝脏、奶类、动物油、奶油、黄油、酥油。

❷胡萝卜素摄入后在肠内经催化酶作用一半左右可转变为维生素A，因此，可多吃些含胡萝卜素的食物，如：胡萝卜、甘薯、南瓜、菠菜、韭菜、芹菜等。水果可吃杏、柿、红果、芒果、扁桃、枇杷等。



❸多吃鱼、肉、蛋类，有利于营养素的综合平衡，如黄鳝、鸡蛋等。

◎营养食谱

猪肝胡萝卜汤

［用料］猪肝400克，胡萝卜250克，盐、葱花适量。

［制作］将猪肝切成片，胡萝卜切成粗丝，同入锅中放清水和少量盐煮熟，出锅盛碗后在汤里撒上葱花即可。

［功效］补肝、养血、清热明目。

飞蚊症



飞蚊症即玻璃体浑浊。

正常玻璃体为无色透明之胶状物，因各种原因造成的玻璃体发生浑浊，即为本症。多为炎症、出血、外伤及某些全身性疾病引起。其症状，重者眼前有较明显的黑影或不同程度的视力障碍。本病最常见于高度近视的老年人，还与眼内炎性渗出物、出血、金属异物以及眼球震荡、超声放射、热灼（包括光凝和透热凝固）等有关。

◎主要症状

眼前黑影，形态不定，深浅不一，或多或少。轻者不影响视力，重者视力有不同程度的下降，甚至失明。出血性浑浊，可为红色或黑红色影动；寄生虫性浑浊，可见虫体自主活动。



◎营养防治

❶要有足够的维生素。维生素A是眼部必不可少的一种营养素；维生素C、维生素E能破坏自由基，提高眼部免疫机能，防止视力下降；B族维生素可促进眼内细胞的新陈代谢，对眼疾患者很有帮助。像动物肝脏、蛋类、干豆类、肉类、蘑菇、新鲜蔬菜和水果中都含有大量的维生素，应多吃。

❷多吃些海鲜类、未精制的谷物类、鱼类食物。这些食物对眼睛很有帮助，因为它们当中多含锌、硒等矿物质，能够缓解眼部疲劳，防止视力下降。

❸少喝含咖啡因的饮料，烟酒最好不要沾染，以免造成视力模糊，加重眼病。

❹饮食宜清淡，少食辛辣刺激性食物。

❺饮食上宜多配些能补肝益肾，补气养血的食谱，对近视眼患者极有疗效。

◎营养食谱

红枣猪心汤

［用料］猪心1个，党参50克，红枣5个。

［制作］①将猪心剖开，切去肥脂，洗除血水。②把全部用料放入清水锅内，武火煮沸后，改用文火煲2小时，加盐调味供用。

［功效］补益气血，养心安神。

黑芝麻糊

［用料］黑芝麻粉1汤匙，豆浆或牛乳1杯，蜂蜜1匙。

［制作］把黑芝麻粉冲入1杯豆浆或牛乳中，加蜂蜜调服。

［功效］益气明目。





眼疲劳



眼疲劳也称视力疲劳，是眼睛持续看近处时，睫状肌长期处于紧张状态的结果。

患者感觉眼内发胀、发酸、灼热，严重时可有头痛、头晕，注意力不集中，甚至有恶心现象。很多眼病和某些慢性疾病都会引起眼疲劳。

◎营养防治

❶禁烟酒、咖啡。少抽烟喝酒和饮用含咖啡因的饮料，因和咖啡因可影响视觉。

❷多补充维生素。维生素A可维持正常的视觉功能，有助于治疗各种眼疾。在食物方面可吃动物肝脏、蛋黄、绿色蔬菜、水果等。B族维生素可促进眼内细胞的新陈代谢。维生素B_2有助于缓解眼部疲劳。干豆类、蘑菇、野菜和苜蓿中含维生素B_2多，可多吃。维生素B_5（泛酸）抗紧张，可减少眼部疲劳。肉类、麦芽与麸子、坚果类、鸡肉等中含泛酸多，要注意补充。维生素C和维生素E可破坏自由基，降低眼内压，缓解疲劳，故应多吃一些豆芽、大豆、柑橘、山楂等含维生素C、维生素E较多的食物。

❸补充硒、锌、钙等矿物质。硒能破坏有损害眼睛作用的自由基，缓解疲劳。可吃海产品、番茄、菜花等富含硒的食物。锌能防止光线损害，减少眼部疲劳。故应多吃含锌丰富的肉类、海鲜、芥末粉等食物。钙参与人体各种神经的冲动，神经细胞（包括视神经）缺钙，容易出现视力疲劳和注意力分散。

◎营养食谱

黑豆核桃泥

［用料］黑豆、核桃仁各500克，牛奶、蜂蜜各适量。

［制作］①将黑豆淘洗干净，放锅中用小火炒熟，待冷后研为细粉。②核桃仁小火炒至微焦，用手把表皮搓落，待冷后研为细粉。③将上述两品混合，放入牛奶、蜂蜜并搅拌均匀，存入密封罐中。

［食法］每日食用。

［功效］补肾润燥，解表清热，活血明目，适于眼疲劳患者。

菊苗粥

［用料］菊花苗30克，粳米60克。

［制作］将嫩菊花苗切碎，加盐少许与粳米煮粥食用。

［功效］清肝明目，主治肝火旺盛，头痛眩晕。

母乳明目

母乳，性味甘平。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁，还含有微量元素铜、锌、镍、钴等。乳汁是诸乳中营养最丰富的，有补血、润燥、润肤泽肌之功效。它是使人健美、延年益寿、驻颜耐老的美容佳品。清代医学家王孟英把乳的作用概括为："补血、充液、填精、化气、生肌、安神、益智、长筋骨、利机关、壮胃养脾、聪耳明目。"



急性结膜炎



急性结膜炎俗称"红眼病"，多流行于春夏季。

急性结膜炎是由细菌、病毒感染引起，所以在饮食预防方面要讲究饮食卫生，少与患者接触，不要吃患者用手触摸过的食物。要合理调节饮食，多补充维生素A、维生素C和锌，因为维生素A、维生素C和锌能提高免疫能力，对病毒性结膜炎尤其重要，但锌不宜补得过多。

◎营养治疗原则

中医认为急性结膜炎是因风热之邪，突从外袭，客于肺经（白睛属肺）以致肺气不宣，清肃失司，上攻于目，猝然而发此病的，故治疗在饮食上须遵循如下原则：

❶如患者风重于热，在饮食上宜吃散风为主、清热为辅的食物。可用车前草、薄荷叶煎汤洗眼或服用。

❷如因热重于风引起，饮食上宜清热为主，散风为辅。

❸如患者风热并重的，在饮食上宜表里双解法治疗。

◎适宜饮食

❶多吃些具有清热、利湿、解毒功效的食物，如马兰头、枸杞叶、荸荠、冬瓜、苦瓜、绿豆、萝卜、香蕉、西瓜等。

❷忌食葱、韭菜、大蒜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣、热性刺激食物。

❸最好不要吃带鱼、鳗鱼、虾、蟹等海腥发物。

◎营养食谱

绿豆菊花汤

［用料］绿豆60克，白糖20克，冬桑叶15克，杭菊花15克。

［制作］将绿豆与二味中药加清水3碗煎汤，当汤煎至剩一碗时，去掉药渣，加白糖调味即可食用。

［功效］治急性结膜炎，红肿刺痛，畏光怕亮等症。

绿豆糯米藕

［用料］糯米、绿豆各50克，藕3节。

［制作］①将糯米、绿豆洗净，用清水浸泡1天，削去藕皮，洗净。②把藕节一端切下，捞出绿豆、糯米塞入藕孔，加水适量，焖煮至熟透。

［食用］藕切厚片食，日1剂。

［功效］清热明目，凉血止血。



夜盲症



本病是因为维生素A缺乏而引起的眼病。

防治本病应多吃一些维生素A含量丰富的食品，如鸡蛋、动物肝脏等。要科学安排营养，特别是对婴儿和发育时期的青少年，提倡食品多样化，除主食外，副食要吃些鱼、肉、蛋、豆类、乳品和动物内脏以及新鲜蔬菜。其他方面可多做些户外活动，多接触阳光，注意各方面卫生。



◎营养治疗

一般疗法：补充大量的鱼肝油或维生素A。

饮食疗法：着重增加富含维生素A的食物，相应供给各种维生素，做到合理营养、平衡饮食。

◎营养食谱

蒸雄鸡肝

［用料］雄鸡肝1副，蜂蜜一小杯。

［制作］雄鸡肝不用水洗，直接加蜂蜜蒸熟，每日服1个。

［功效］滋补肝肾，主治夜盲症。

煮羊肝

［用料］羊肝、醋。

［制食法］把羊肝切片，煮熟后加淡醋蘸食。

［功效］治目暗，黄昏不见物。

猪肝汤

［用料］猪肝、鸡蛋、葱白、豆豉。

［制作］将猪肝洗净，切片，加水适量，以小火煮汤，肝熟后加豆豉、葱白，再打入鸡蛋。喝汤，吃猪肝、鸡蛋，可经常食用。

［功效］治夜盲症，营养性弱视。

维生素A与眼睛

维生素A具有维持眼睛角膜正常，不使角膜干燥、退化以及增强在无光中视物能力的作用。人体内如缺乏维生素A就会影响视紫质的合成速度，还可使泪腺上皮细胞组织受损，分泌物减少，还会引起干眼病。动物内脏、蛋黄、黄油、强化维生素A牛奶中含有丰富的维生素；黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、卷心菜、南瓜；红黄色水果，如杏、柿子及甜心甘薯中都含有胡萝卜素，被人体吸收后可转化为维生素A。维生素A为脂溶性维生素，因此应采用煎、炸、油炒的烹调方法以提高其利用率。

失明

◎营养治疗

●多食富含维生素的食物。如：豆类、绿色蔬菜、新鲜水果、蛋类、坚果类等食品。

●补充矿物质。像海鲜类、肉类、未精制的谷物等，应多吃。

●营养要充足，膳食要平衡，高热量、高脂肪、高碳水化合物也要适当摄入，不能缺乏。

●饮食宜清淡，少食刺激性食物和油腻、煎炸及高胆固醇食物。

●不吸烟，不喝酒，不暴饮浓茶和咖啡，以防眼压升高，使疾病加重而失明。

●多选食含维生素B_1的食物。维生素B_1能保护视神经，维持正常视力，防止视神经退化，预防白内障及其他眼病。含维生素B_1丰富的食物主要是动物肝、肾、瘦猪肉、蛋黄、粗米、粗面、黄豆、绿叶蔬菜等。

●还应多选食清肝明目的清凉食物，如鸭肉、鸭蛋、绿豆、藕、荸荠、冬瓜、茭白、黄瓜、薄荷、生菜、苦瓜、海藻、香蕉、梨、柿子等。

◎营养食谱

鱼香肝片

［用料］猪肝150克，葱花25克，精盐5克，酱油5毫升，姜末5克，蒜末5克，香醋2毫升，白糖50克，料酒22毫升，辣椒10克，猪油50毫升，奶肉汤15毫升，淀粉3克。

［制作］在干淀粉内加入少量水调匀；猪肝切成薄片，将其放入料酒、盐及三分之二的水淀粉内浸泡，待入味后放入已烧热的油锅，接着将姜末、蒜末及葱花、辣椒末加入，急炒几下，等肝变色后将调好的白糖、酱油、香醋、汤及剩的水淀粉的溶液倒入勾芡，待熟即可装盘上桌。

［功效］养血生血，清心明目，补益五脏。适合于失明患者。





口腔疾病与营养防治

口腔疾病是人类最常见的疾病之一。每个人在任何时期都有可能罹患口腔疾病。虽然我国居民口腔疾病的患病率很高，但却约有70%的人不知道自己患有口腔疾病。根据调查，在我国龋病、牙周疾病、错合畸形、口腔黏膜病、唇舌疾患、口腔癌的患病率都很高。口腔疾病与全身系统性疾病是一个局部与整体的关系，不少代谢性疾病与内分泌疾病都可能引起口腔疾病。此外，营养缺乏也是导致口腔病变的一个重要原因。

口臭

口臭也与身体内部的一些疾病有关。

口臭是一种临床症状，主要表现为口中有异味，多由肺胃蕴热、阴虚火旺、宿食停积、口齿疾患以及口腔不洁等引起。一般常见的口臭以口腔不洁和肠胃热盛引起的为多，如饭后未及时漱口，又不注意刷牙而造成的口腔细菌感染以及各种牙痛引起口臭。

◎营养成因

如果饮食不当，不注重营养调配，造成身体机能下降而引发的疾病，像肠胃疾病，肝脏疾病等都会引起口臭。另外，吃某些辛辣食物，如大蒜、葱、韭菜、臭豆腐，亦能产生口臭。



◎营养预防

❶注重饮食卫生，进食不宜过饱，尤其晚餐应适量，以免脾胃受损，消化不良。

❷做到饮食有节，不吃或少吃辛辣食物，如葱、蒜、臭豆腐，某些已有腐酸臭味的泡菜等。

❸避免吃易塞牙、坏牙的食物，诸如：肉类、蔬菜纤维、黏性糖。

◎营养成因

❶少吃脂肪类食物，多吃蔬菜、水果。

❷多咀嚼薄荷，或是饭后嚼一块荷兰芹是治疗口臭的好方法，因为荷兰芹富含叶绿素，而叶绿素是许多清新口气薄荷糖的重要成分。

❸喝新鲜的柠檬水对清肠禁食有益处，可防治口臭。

❹口腔干燥时可以吃点无糖的硬糖果，可以用来刺激唾液腺制造口水，也可防治口臭。

❺多使用叶绿素漱口水。

❻口臭往往是由于结肠和血液不净所造成的，如每次服用500～100毫克苜蓿片剂或1匙液剂（加入水中），每日3次，可以防治口臭，因为苜宿可提供叶绿素，而叶绿素能清理血液和肠道。

❼每天放几片茶叶在口中不断咀嚼，使口中经常保持清香。

❽减轻“鱼腥味综合征”口臭症状方法是少吃会被分解成三甲胺的食物，如海鱼、豌豆、蛋黄和乳制品。



◎营养食谱

老丝瓜汤

［用料］老丝瓜1条，盐少许。

［制作］将丝瓜洗净，连皮切断，加水煎煮半小时，放盐再煮半小时即成，每天喝两次。

［功效］清热降火

口腔溃疡

口腔溃疡尤其是阿弗它溃疡的发生与机体的免疫功能、内分泌失调或某些微量元素、维生素代谢失常有关。

口腔溃疡是口腔黏膜疾病中常见的溃疡性损害，好发于唇、颊、舌缘等部位，有周期性复发的特点。本病可见于任何年龄，以女性为多，一年四季均能发生。溃疡有自限性，一般7～10日可自行痊愈。

◎发病原因

其病因目前尚不清楚，一般认为，胃肠功能紊乱、情绪紧张、精神刺激、过敏反应、内分泌失调、急性传染病以及过食辛辣香燥之物等是引起本病的常见病因。



◎主要症状

口腔溃疡的主要临床症状为口腔黏膜反复出现圆形或椭圆形小溃疡面，可单发亦可多发于口腔黏膜的任何部位，有剧烈的自发性疼痛。全身症状不甚明显。发现本病时多在溃疡期，溃疡面直径约2～3毫米，底线，边缘整齐，周围有红晕，溃疡面被黄白色纤维性渗出物覆盖，有剧烈的烧灼样疼痛，如遇冷、热、酸、咸等刺激使疼痛加重，说话、饮食均感困难。愈后不留任何疤痕，但可以随天气、情绪、劳累等因素而反复发作。本病可迁延数年、甚至数十年不愈。

◎营养治疗原则

❶如因脾胃积热引起，在饮食上宜吃清热泻火，凉血通腑之物。

❷如心火上炎，宜吃清心降火，凉血利尿食物。

❸如因肝郁气滞与情绪、有经相关的，饮食上宜舒肝理气，调理冲任。

口味测病

除口臭外，其他口腔异味也可提示某些疾病的存在，常见的有：

- 口淡：自觉口发淡而无法尝出食物滋味，多属于脾胃虚寒。多见于消化系统疾病、内分泌疾病、长期发热等消耗性疾病，还可见于营养不良、维生素及微量元素锌缺乏者。这类疾病可使舌味蕾的敏感度下降而造成口淡无味。
- 口甜：口中自觉有甜味，多为脾胃功能失常所致。常见于消化系统功能紊乱和糖尿病患者。因为消化系统功能紊乱时，各种消化酶的分泌异常，尤其是唾液中的淀粉酶含量增加，因此，就会感觉口甜；糖尿病患者血糖升高，唾液中糖分亦增多，可感口中发甜。
- 口苦：即口中有苦味，多属胃、肠热和胆热症，多见于急性炎症，以肝、胆炎症为主。常与胆汁的代谢有关。
- 口酸：即自觉口中有酸味，多属肝热导致脾胃气弱。常见于胃炎、胃及十二指肠溃疡患者、其他胃肠疾病，若有胃酸分泌过多也可导致口酸。

❹如患者有阴虚火旺，宜吃滋阴降火之物调理。

❺如因脾虚湿困引起，饮食治疗宜多吃具有益气健脾、芳香化湿的食物。

❻有脾肾阳虚的，治宜温补脾肾，散寒化湿。

◎饮食宜忌

❶多食含锌食物，以促进创面愈合，比如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、核桃等。

❷多吃富含维生素B_1、维生素B_5、维生素C的食物，有利于溃疡愈合。故应多吃新鲜蔬菜和水果，如番茄、茄子、胡萝卜、白萝卜、白菜、菠菜等。

❸忌食辛辣、香燥、温热、动火食物，如葱、姜、韭、蒜、辣椒、胡椒、牛羊狗肉。

❹忌用烟、酒、咖啡及刺激性饮料。

❺多喝开水，尽可能避免刺激。

❻饮食要稀软、易消化，重者可给予半流质饮食。

❼避免过多食用酸、碱、辣或烤炸的食物。

❽多吃新鲜清淡菜肴，忌食膏粱厚味之物。

◎营养食谱

糖煮荸荠

［用料］大荸荠20个，冰糖适量。

［制作］把大荸荠洗净削皮后放到干净的搪瓷锅里捣碎，加冰糖和水煮熟。

［功效］睡前饮用，可治口腔溃疡。

昆布海藻蚝豉羹



［用料］蚝豉250克，昆布、海藻各150克，陈皮10克，红枣3个，马蹄粉50克。

［制作］①将蚝豉洗净切碎，把昆布、海藻、陈皮浸软，陈皮刮白；红枣去核洗净；把马蹄粉用水调溶待用。②把除马蹄粉外的各种用料放入滚水煲内，用大火煮沸，改慢火煲2小时，搅入马蹄粉，煲滚调味即成。

［功效］清热化痰，软坚散结。用料含锌多，治口腔溃疡。

磨牙癖

睡眠时习惯性磨牙或清醒时无意识地磨牙，均称为磨牙癖。本病与精神因素、身体疾病、职业因素等有关。



磨牙癖大多与营养缺乏方面的因素有关，但不注重饮食与饮食卫生而引发的寄生虫病也会有磨牙现象。防治磨牙癖，在饮食方面要注重加强营养，注重摄取多种维生素、矿物质，如维生素B_1、维生素B_5、维生素C、钙、镁、铬、锌等。B族维生素对维持神经官能正常有益，可以减少精神紧张；维生素B_5、维生素C也可减少紧张，激发肾上腺功能；磨牙与钙不足也有关，所以也要适当补充钙质，有助于治疗肌肉的不随意运动。

◎营养防治

❶睡前六小时内不食用甜点，如果饥饿，可食用富含蛋白和纤维的小吃。

❷不摄入酒精饮料，以防症状加重。

❸采用低糖饮食，即富含纤维和蛋白的饮食，包括新鲜蔬菜、水果、豆类、生坚果、植物籽、无皮火鸡、熟鱼肉、全谷物。适量食用含淀粉的蔬菜和甘甜水果。



❹不食快餐、油煎类食物、成品食物、红肉、饱和脂肪及精制乳制品：不食含人工香精、色素、防腐剂和其他化学物质的食品；可食用炼乳、酸乳酒和未加工的奶酪。

❺少食多餐。

❻磨牙癖是可以完全治愈的，患此病的患者要减少顾虑增强信心，除了借药物和疗效性食谱之外，每天补充营养素也是一种治疗手段。如维生素C、钙、镁、维生素B_5都有助于治疗磨牙癖。这些虽是人体必需的营养素，每日都应或多或少的摄入，但对于磨牙癖患者来说必须足量地摄入，才会促进痊愈。



◎营养食谱

白鳝汤

［用料］白鳝150克。

［制作］先将白鳝放在水中禁食两天，锅内加水烧开，然后把活鳝鱼下锅速加盖煮熟，不加盐及调料。肉汤并食，可分两次吃完。

［功效］治疗蛔虫性腹痛及虫病日久，脾胃损伤所致的面黄肌瘦，睡中咬牙等。

双豆瘦肉汤

［用料］瘦肉200克，蚕豆100克，扁豆20克，莲子15克。

［制作］①将蚕豆、莲子和扁豆洗净用水浸泡1小时。②将瘦肉切成薄片。③然后将所有用料一齐放入清水煲内，用大火煲沸后，改用慢火煲约3小时，下盐调味即可出锅食用。

［功效］除肠胃湿热积滞，能预防磨牙发生。



治“口疮”小偏方

- 冰糖：长“口疮”时，在口里含几块冰糖，对“口疮”有一定疗效。
- 维生素C片：取维生素C药片适量，用一纸对折，把药片夹其中，用硬物对外挤压成面，把药面涂在“口疮”患处，一两次就有效。
- 云南白药：用云南白药涂患处，连续涂3天可痊愈。
- 二锅头酒：在口中含一口二锅头酒，用气将酒顶向“口疮”的部位，两三分钟后，咽下或吐掉都可以，一天2～3次，第二天疼痛消失，再治一两天“口疮”就会痊愈。
- 花椒香油：用香油炸的花椒油涂于患处可治“口疮”。
- 葱白皮：从葱白外用刀子削下一层薄皮，把有汁液的一面向里，粘于患处，一日2～3次，三四天后可愈。
- 蜂蜜：晚饭后用温开水漱口后，用一勺蜂蜜（最好原汁蜂蜜）敷于溃疡面处，含1～2分钟后再咽下，连用2～3次，可减轻疼痛。连治两天基本可愈。
- 六味地黄丸：从六味地黄丸上取一小块放在患处，把嘴闭紧约10分钟，两三次后，“口疮”可减轻。
- 吃栗子：常食栗子，生的更好，可治口腔溃疡。



龋齿



要防治龋齿一定从饮食着手。龋齿早期预防可以收到很好的效果，重点应放在儿童和少年。

龋齿的发生多与平时饮食卫生和饮食习惯有关，因为它可影响牙齿的发育与修复功能。营养不良不仅可导致牙齿发育障碍，还可增加牙齿对致龋菌的敏感性而易患龋齿病。



◎ 营养防治

❶ 在胎儿时期，就须注意孕妇的营养，供给足够的维生素和钙、磷等矿物质。这些成分是胎儿发育阶段中所必需的，也能为他日后长出健康的牙齿打下良好的基础。

❷ 少食糖类。蔗糖与龋病的关系非常密切，它对龋病的发生起了决定性的作用。从儿童起，应注意控制进食糖量，不允许临睡前再吃糖果点心，甚至养成口中含着糖果睡觉的不良习惯。

❸ 平衡饮食。特别是孕妇、婴幼儿以及患各种营养不良、慢性消耗性疾病的患者，更应注意补充足够的高蛋白、高脂肪、丰富的钙、磷等矿物质、B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等，特别是新鲜水果、瓜果要多吃，以提高抗龋病的能力。因高蛋白饮食阻龋，脂肪护齿，可减少龋病的发生。



❹ 多吃含氟或其他矿物质的食物。氟进入牙组织后，能增强釉质（牙冠最外一层，俗称珐琅质）的抗酸性能，起到防龋作用。含有氟化物的食物有牛奶、胡萝卜、鸡肉、蛋、鲭鱼、莴苣、薯类、茶叶、麦粉等，但补氟不宜过量，因为氟过量可引起氟斑牙，危及牙齿、骨关节和全身的健康。

❺ 多食粗糙性食物。这是因为食用粗糙食物需要较大的咀嚼力，磨掉牙面上的裂沟，容易将牙面洗刷清洁，使细菌和食物残渣不易停留或依附在牙面上，减少了龋齿的发生。因此，提倡多食粗糙食物和纤维丰富的耐磨食物，可以预防龋齿的发生。



❻ 多食含纤维性食物，少食肥甘厚味之品，以增强牙齿的自洁作用。

❼ 建议不要饮用碳酸软饮料，因其含有磷酸，可减少牙釉质的钙含量。另外，也不要使用维生素C含量高的咀嚼营养品，以防腐蚀牙釉质。

◎ 营养食谱

胡萝卜炒鸡丝

〔用料〕胡萝卜200克，鸡肉350克，蒜、姜、精盐、植物油、味精适量。

〔制作〕①将鸡肉切成细丝，把胡萝卜切成粗丝。②把姜、蒜分别切成小细丝状备用。③把炒锅置火上，烧热后加入植物油，待油烧至六分热时，加入姜、蒜，然后把鸡丝倒入锅中翻炒。④待鸡丝炒至六分熟时，把胡萝卜丝也倒入锅中加盐翻炒至熟，起锅时撒上少量味精翻匀即可。

〔功效〕胡萝卜含维生素A、氟元素，鸡肉也含氟元素，氟元素能补充身体营养，起抗龋作用。

牙周病



牙周病多为不注意口腔卫生和饮食卫生造成的。

牙周病是发生在牙龈、牙周韧带、牙骨质和牙床部位的慢性破坏性疾病，是口腔内科的常见病、多发病。牙龈发生炎症和水肿，牙周袋（牙齿与牙龋分离似一只袋）形成，牙齿松动，咀嚼功能下降，最终造成牙齿脱落，就是牙周病。

◎ 营养影响

❶ 矿物质。钙、磷缺乏，或钙磷比例不平衡，增多可引起牙槽骨质疏松，或使正在矿化的骨质停止矿化。

❷ 维生素。维生素D缺乏，可引起牙槽骨骨质疏松，牙周韧带纤维松弛，甚至消失，有牙齿松动、牙龈出血等症状。

❸ 蛋白质。营养不良可使牙周疾病严重，如供给含高蛋白质饮食后，可使临床症状减轻，使得龈沟变浅，炎症消退，牙齿松动程度变轻。

❹ 此病还与患者的饮食习惯有关，比如过多食用软性食物，使牙齿和牙龈缺乏磨练机会，使牙龈充血，骨质软且易出血，也可出现疼痛。酗酒过度常会引起此病，吸烟者易发生牙周炎和牙齿脱落，还有吃粗纤维及肉类食物时常嵌塞，或常用一侧咀嚼也易造成牙齿损伤。



◎ 营养预防

牙周病应早防早治，预防方面就是要注意口腔卫生，合理调节营养，养成良好的饮食习惯。要加强营养，增强人体机能的抗病能力。平时可经常食用粗纤维食品，充分咀嚼，刺激血液分泌，冲刷污物，发挥按摩作用，强健牙周组织。食物不宜过于精细松软，要养成双侧咀嚼习惯。另外，要积极治疗某些原发病，像糖尿病易引起牙周病。

◎ 营养治疗

❶ 高蛋白饮食。补充丰富的高蛋白饮食，可以增强机体抵抗力及抗炎能力，提供损伤组织修复所必需的原料。

❷ 足量维生素。供给多种维生素，尤其是B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E和叶酸等。B族维生素有助于消化，能保护口腔组织；维生素C可促进牙龈出血复原。

❸ 补充矿物质。要特别注意矿物质的摄入，尤其是钙、磷、锌的摄入量及其比例关系。锌可以抗感染，增强愈合。

❹ 具体饮食。少食油炸煎熬油腻食品以及糟货、海货、大蒜、韭菜、烟酒等刺激性食品，多食含有丰富蛋白质的食品，如豆制品、鸡蛋、牛奶、绿豆、麦片、米仁和新鲜蔬菜和瓜果等，时常吃些肉食和全谷物，少吃糖和精制糖，因为糖类导致菌斑形成并阻止白细胞消灭细菌。



◎ 营养食谱

石膏粳米汤

〔用料〕生石膏60克，粳米60克，水3大碗。

〔制作〕将生石膏、粳米入锅中加3大碗水煮至米熟烂，煮至汁剩约2碗时即可趁热食用。

〔功效〕清热泻火消炎。

耳部疾病与营养防治

耳朵是一个非常奇妙的器官，它分为外耳、中耳和内耳3个部分。人们的肉眼所能看到的部分是外耳，由耳廓和外耳道组成。中耳包括鼓膜、鼓室和听小骨等。内耳在人的颅骨内隐藏着。外耳收集声波，将声波汇集到中耳，中耳再把声波传到内耳。内耳将声波转换为神经脉冲，向脑传递。内耳还包含有使你保持平衡的机理。如果耳部有疾患的话，就会影响听力及平衡系统，所以应及时治疗，不要拖延。

耳聋

◎ 营养防治

耳聋患者有肝气郁结者要注意精神调理，使心情舒畅；对痰火郁结者，要注意少食肥甘饮食，以防积滞成痰，加重病情；对肾虚者，尤要注意养息，减少房劳，减少温燥食物；脾虚者则要注意饮食调理。尤其老年人，要注意饮食营养，防止耳聋的发生。防治耳聋，在饮食方面，有以下几点建议：

- 要避免食用饱和脂肪酸食物以防产生过多的耳垢。
- 控制酒精和糖的摄入量，以防刺激酵母生长，尤其对患有反复性耳感染且正服用抗生素治疗的患者。
- 降低胆固醇含量。老年人体内胆固醇含量高更易患耳聋。
- 孕妇更要注意饮食营养，保护胎儿，减少胎儿患先天性耳聋的发生。
- 在药物和饮食上，可吃些银杏叶精、辣椒、黄春菊、姜、姜黄和薯草。银杏叶精有助于缓解头晕，可改善与血流量减少有关的耳聋，其他几种有助于血液循环和血液流到耳部。

◎ 营养食谱

羊肉苁蓉粥

〔用料〕精羊肉100克，肉苁蓉20克，大米60克。

〔制作〕①将肉苁蓉加水煎煮十分钟左右，然后捞出肉苁蓉。②把羊肉切成块状加入苁蓉汁中，把大米也加入锅中煮成粥，加调料服食。

〔功效〕益肾阳，通耳窍，适用于耳聋患者的辅助治疗。



耳部感染



耳部感染是一种极为常见的疾病，多见于外耳感染和中耳感染两种。

外耳感染也叫“游泳耳病”，是一种由上呼吸道感染或过敏引起的急性感染，表现为外耳道（从鼓膜开始向外延伸的部分）红肿、低烧，耳内液体流出、重度抽搐样疼痛，碰触或拉动耳垂时疼痛加重。中耳感染由中耳炎造成，另外，食物过敏也有可能引起中耳感染。



◎ 营养防治

❶ 补充锰、锌等矿物质。锰是一般耳疾患者易缺乏之物，应及时补充。含锰的食物有坚果类、豌豆、甜菜、绿叶蔬菜、未精制的谷类制品。锌能加快免疫反应，帮助减少感染，可多吃些海鲜类、肉类、蛋类等富含锌的食物。

❷ 多补充维生素。维生素A有保持组织或器官表层健康的作用，可多吃胡萝卜、动物肝脏、新鲜蔬菜和水果；B族维生素、维生素C可增强免疫能力，因而可多吃些大豆、甘蓝菜、糙米、花生、胡桃、蛋黄、牛奶等。

❸ 建议禁食致敏食物。小麦、乳制品、玉米、橘子、花生酱和所有的单糖应禁食。水果、果汁等也应少食。为了减少可防止过敏，另外也不要频繁地反复吃某一种食物。

❹ 少吃辛辣刺激性食物。

◎ 营养食谱

杏仁粥

〔用料〕杏仁20粒，粳米50克，白糖少许。

〔制作〕先将杏仁去皮，然后把粳米加水适量煮粥，将熟时加入杏仁，煮至粥熟，最后加白糖少许调味。

〔功效〕祛痰润燥，止咳定喘，对耳疾患者有一定疗效。



中耳炎



中耳炎，俗称“烂耳朵”，有急性与慢性之别。

急性化脓性中耳炎是指中耳黏膜因急性致病菌感染所致的化脓性病变，好发于儿童，以上呼吸道感染后病菌经耳咽管进入中耳的病因较为多见。

◎ 主要症状

❶ 急性化脓性中耳炎多发生于外感风热或时疫之际。初起耳内作痛，或轻或重，重则跳痛难忍，咳嗽，打喷嚏，吞咽时疼痛加重。脓汁外溢后，则疼痛减轻，多伴有恶寒、发热等全身不适症状。治宜清热解毒，疏风解表。

❷ 慢性中耳炎临床表现为长期或反复耳内流脓，或流黏液，或有恶臭，听力障碍，每遇外感则症状加重，常伴有耳鸣，耳痛，头痛，低热，眩晕等全身症状。治宜滋阴降火，清利肝胆。



◎ 食疗方法

❶ 将白矾15～20克，装入1个猪胆内，阴干，待白矾将全部胆汁吸净后，取出研细过筛。用双氧水冲洗外耳道后，吹适量药粉入耳中，每日1～2次。

❷ 大蒜1瓣，蒸馏水10毫升。先将大蒜洗净捣烂，取汁与蒸馏水混匀，滴入耳内，1次数滴，每日3～5次。

❸ 鲜芦苇杆或芦笋1节，洗净，削去两头，用火烧中段，其沥水从两头滴下，以瓶收贮。用时滴耳内。

❹ 鲜薄荷适量，捣汁滴入耳内，亦可用薄荷油滴耳。

鼻部疾病与营养防治

鼻科常见疾病，若按病因分类，则有炎症性（包括急、慢性）、外伤性、肿瘤性（包括良性、恶性），变态反应性及先天性疾病等；按起病的急、重、轻、缓可分为急性或慢性疾病；按病变部位又可分为外鼻、鼻腔和鼻窦等处的疾病；按病变性质可分为功能性和器质性。有时，病变虽在鼻子局部，但可能是全身性疾病的一部分，而有些则是邻近器官病变累及鼻部。

鼻出血



鼻出血，旧称鼻衄，是很多疾病的常见症状之一。

出血部位大多发生在鼻中隔前下方的易出血区，因此处有黏膜下血管吻合网，易受外伤出血。儿童出血几乎全部发生在鼻腔前部。青年人虽以鼻腔前部出血多见，但也有少数严重的鼻腔出血发生在鼻腔后部。40岁后鼻腔前部出血减少，鼻腔后部出血则显著增多，可能系老年人患动脉硬化与高血压病增多之故。

◎ 主要症状

轻者仅为涕中带血，较重者，鼻血渗出或点滴而下；严重者出血如泉涌，更甚者鼻口俱出。常为一侧出血，亦有两侧鼻腔同时出血者。反复多量出血者可引起贫血，突然大出血者出现脉快而细弱，烦躁不安，口渴，出冷汗及胸闷等休克症状。



◎ 处理措施

鼻出血患者心情多较烦躁、紧张，应尽量保持镇静，解除思想顾虑及恐惧感，以配合止血治疗。根据病情采取坐位或半卧位，疑有休克时，应取平卧头低位。患者应将流入口中的血液尽量吐出，以免咽下物刺激胃部而引起呕吐。

另外，鼻出血患者宜多饮清凉饮料，多食蔬菜水果，饮食宜清淡，忌食辛辣燥热之品。

◎ 营养治疗



❶ 实证鼻衄患者，多服清热凉血之品。不要过食辛辣及煎炒熏炙等一般所谓“火气”重的食物，包括烈性酒、热性补药等，以免资助火热，加重病情。

❷ 虚证鼻衄患者，多服滋阴养血之品，忌食生冷饮食。

❸ 宜多吃新鲜蔬菜、水果。

❹ 戒烟、忌酒。

❺ 在天气干燥时可多饮清润饮料。

❻ 多吃些维生素C及维生素C含量丰富的食物，可促进治愈。

◎ 营养食谱

蚕豆花

［用料］蚕豆花 6～9 克。

［制作］将蚕豆花煎汤内服，或用鲜蚕豆花捣汁内服。

［功效］止血效果颇佳。

蜂蜜藕粉团

［用料］藕粉 60 克，蜂蜜 60 克。

［制作］用水将二者搅匀，然后放锅里炖熟即可食用。

［功效］有止鼻血功能。

双耳芹菜

［用料］木耳、银耳各 15 克，芹菜 300 克、味精、盐、麻油、黄酒各适量。

［制作］①木耳、银耳用温水泡开洗净、去根、撕成碎片。芹菜洗净，去根叶后切成小段。②将三者入沸水汆烫，加味精、麻油、黄酒及盐拌食。

［功效］适用于肺燥而引起的鼻出血患者。



治鼻出血小偏方

- 大蒜：大蒜 1 头，去掉蒜皮捣烂如泥。若是右侧鼻出血，则将蒜泥敷于左脚底心；若左侧鼻出血，可将蒜泥敷于右侧脚底心。每次敷约 1 小时即可，对治疗鼻出血效果不错。
- 韭菜：韭菜适量洗净，捣烂后塞入鼻孔。每 1～2 分钟换 1 次，换数次即愈。对治疗鼻出血效果良好。

鼻息肉



鼻息肉多见于成年人，男女均可能发生，儿童极少见。

鼻息肉是由于鼻腔和鼻窦黏膜极度水肿，受重力作用而逐渐下垂所形成的肿物，其形状像肿瘤。鼻息肉可有单发性或多发性，可发生于一侧，亦可两侧均患之，多数患者为多发性及双侧性。治疗应采用综合的方法，尤其是对来自筛窦及上颌窦的鼻息肉，合并有慢性鼻炎、过敏性鼻炎及鼻窦炎，应积极防治。本病病程缓慢，较少出现急症。若为多发性或巨大息肉所致严重鼻塞，可立即行鼻息肉摘除术，以解除鼻塞，改善鼻腔及鼻窦通气引流。手术后一周鼻腔敷药，以减少息肉复发。



◎ 主要症状

病程长年累月，以鼻塞及流黏浓涕为主要表现，可伴有嗅觉减退、闭塞性鼻音、睡眠时打鼾、呼气时鼻阻塞感。若鼻息肉阻塞咽鼓管口，可引起咽鼓管阻塞症状。

◎ 营养治疗

中医认为鼻息肉多因肺经湿热壅结鼻窍所致，所以在饮食营养治疗方面宜清肺宣气，泻湿散结。另外由于鼻息肉与过敏性鼻炎、慢性鼻炎及鼻窦炎关系密切，所以要预防鼻息肉发生，就要积极治疗慢性鼻炎、鼻窦炎，以减少发生的几率。在饮食预防方面，应多吃些能治疗上述疾病的食物，少吃油腻肥厚之物，避免过食生冷、鱼虾等腥荤之物，戒除烟酒，忌食辛辣刺激性食物，多吃蔬菜、水果、动物肝脏等食物。

◎ 营养食谱

西瓜藤汤

［用料］西瓜藤 30 克。

［制作］将用料加水煎煮成汤，饮汤即可。

［功效］治萎缩性鼻炎，防鼻息肉产生。

赤小豆炖猪唇

［用料］赤小豆 120 克，猪嘴唇 1 个。

［制作］将二者加水炖煮至熟食之。

［功效］治鼻出血，对鼻息肉也有疗效。

辛夷花鸡蛋汤

［用料］辛夷花 30 克，鸡蛋 2 个。

［制作］将辛夷花、鸡蛋加水共煮至蛋熟后即可食用。

［功效］治慢性鼻炎，可防鼻息肉发生。



鼻窦炎



鼻窦炎可分为急性和慢性两种。

鼻窦炎是鼻窦黏膜受细菌或病毒感染而引起的化脓性炎症，它常因感冒引起的急性鼻炎治疗不及时、不得当，或鼻黏膜因外伤破坏感染，或在鼻塞时用力擤鼻涕，以及在脏水中游泳感染等引起。不同年龄、性别均可发病。

◎ 主要症状

❶ 急性鼻窦炎

- 前额或面颊持续疼痛，弯腰、躺下、咳嗽、乘坐飞机或潜水时大气压力的改变等，都可使疼痛加剧。
- 感冒后超过 10 天仍有鼻涕流出，并带血丝和呈绿黄色。
- 鼻窦发炎会使脸部红肿，按压发炎的鼻窦骨时感到疼痛。受影响一侧的鼻腔阻塞，味觉和嗅觉减弱。
- 体温升高。



- 双眼疲倦及多泪水。
- 牙痛。

❷ 慢性鼻窦炎

- 长期鼻塞，一侧或两侧鼻孔有含脓鼻涕排出。
- 前额或面颊持续疼痛，在弯腰、躺下或咳嗽时疼痛加剧。
- 嗅觉减弱。

◎ 营养防治

❶ 禁食辛辣刺激性食物，戒除烟酒。

❷ 食用无盐食品，减少摄盐量。

❸ 禁食乳制品，以防黏液增加，但可食用低脂酸食品，如酸奶酪和家制奶酪。

❹ 每日饮大量蒸馏水和新鲜蔬菜汁、果汁及汤、中药等热饮料，有助于黏膜分泌通畅，缓解堵塞鼻窦压力，加红辣椒和生洋葱后症状减轻较快。

❺ 多吃生食。

❻ 食谱中多用亚麻籽油，可减轻疼痛，控制炎症，增强机体功能。

❼ 多吃些含多种维生素，矿物质的食品，尤其是含维生素 A、维生素 E 多的食品，可增强免疫功能，预防感冒（流感）及其他感染，促进循环，可减少鼻窦炎发病率，也可加速本病恢复。

◎ 营养食谱

炒刀豆

［用料］老刀豆、酒。

［制作］将老刀豆用文火焙干，然后再把它切成小碎末，最后重置锅中，放点酒（不放盐）进行翻炒一下即可。

［功效］对防治鼻窦炎有很好疗效。

薄荷双花饮

［用料］新鲜薄荷叶 10 克，金银花、菊花各 10 克。

［制作］将上三者共放入锅中，加适量清水煎煮取汁。代茶饮用。

［功效］清热解毒，排脓通窍。对治疗急性化脓性鼻窦炎，脓涕淋漓，鼻塞不通有良效。

瓜藤肉片汤

［用料］丝瓜藤（最近根部位的）2～3 米，瘦猪肉 60 克，盐少许。

［制作］将丝瓜藤洗净切成数段，把猪肉切成薄片，将二者同放锅内加水煮成汤，饮汤吃肉（加少量盐调味）。

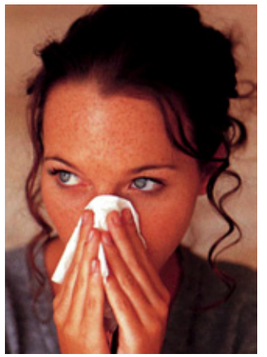
［功效］主治鼻炎，对鼻窦炎的治疗也有一定疗效。

过敏性鼻炎



过敏性鼻炎俗称“干草热”，一般在春夏季多发。

过敏性鼻炎是在空气中传播的变应源刺激物（花粉、尘土、皮毛、牛奶、鸡蛋、鱼虾、染料等）接触身体后，分泌的血胺使鼻道、鼻窦、眼睑及眼的表层脆弱黏膜发炎，并有液体分泌物产生。



◎ 主要症状

过敏性鼻炎具有典型的4大症状，即鼻痒、喷嚏、流清水样鼻涕和鼻堵塞。较轻的鼻痒鼻内有蚁行感，重时则难以忍受，而需不时揉摸鼻部，并有连续的打喷嚏，常常连续数个或十数个，同时伴有大量清水样鼻涕，严重时终日流涕不止，鼻堵塞可为间断性或持续性，单侧性或双侧性。



部分病人有嗅觉减退或缺失。儿童患者可能不会如此详细地诉说症状，这就需要家长、教师或医师的仔细观察，鼻痒的儿童经常不时作“鬼脸”，由于鼻堵塞经常会不自主的用手掌向上推鼻尖以改善鼻堵塞，久之于鼻背皮肤可见到一横纹；由于鼻堵塞而需张口呼吸，长期后可能出现“痴呆”样面容；加之鼻堵塞可引起面部静脉回流受阻，双侧下眼睑皮肤着色，形成黑眼圈。本病也可伴有全身不适感，如疲倦、头部沉重感等。

◎ 营养成因

过敏性鼻炎形成的原因与食物过敏有关系。一杯奶、一个鸡蛋、一些海鲜类食品，都可能导致过敏性鼻炎。食品添加剂中的亚硫酸盐，易引起过敏反应，它广泛存在于各种食物和饮料之中。如果一个人的免疫功能较低，遇到冷空气极易诱发过敏性鼻炎，这就需要注重营养的补充了。



◎ 营养防治

❶ 宜吃一些暖性食物，如姜、蒜、韭菜、香椿、香菜等，可防止过敏性鼻炎。

❷ 进食温补肺阴的食物，如糯米、山药、大枣、桂圆、红糖等。

❸ 研究发现，每天食用酸奶可大大降低过敏性鼻炎的发病率，尤其对花草过敏者。

❹ 忌食腥冷肥腻食物，如鱼、虾、海味、肥肉，少食瓜果、冷饮。

◎ 营养食谱

姜草汤

［用料］炮干姜 10 克，炙甘草 20 克。

［制作］将两味药用水煎煮，饮服，每日 1 剂，早晚各半。

［功效］温性助阳，有增强免疫力的作用。

红枣汤

［用料］红枣 10 枚。

［制作］水煎服，每日 3 次。

［功效］滋补肺阴，通鼻窍。

男性疾病与营养防治

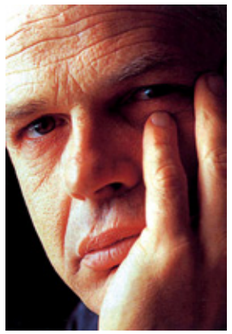
快节奏的现代社会给男士们带来了很大的压力，拥有成功的事业和温馨的家庭是每个男人的目标。当今的男人不仅需要内心的充实，还需要一个健康的体魄。男性的健康问题日益受到人们的关注。男性疾病一般是指阳痿、早泄、男性不育、前列腺及男性生殖器官疾病的统称。现实生活中有20%以上的成年男性存在不同程度的男性疾病，而不育男性人数更可达到15%。

阳痿



阳痿可分为原发性旧痿和继发性阳痿两种。原发性阳痿，即一开始就存在的阳痿；继发性阳痿，即有过正常性生活，后来出现勃起障碍。

阳痿是指男子虽有性欲，但阴茎不能勃起或勃起不坚，并持续3个月以上不能完成性交，导致性感不能满足的一种病症。偶尔暂时的不能勃起属正常现象，多见于疲劳、焦虑、不安、醉酒、急性病所致，但不能作为诊治的依据。经常出现的阴茎勃起障碍则为病态。



◎ 发病原因

阳痿可由器质性病变或精神心理因素造成。一般认为，器质性病变引起的阳痿仅占10%～15%。这种阳痿往往属于原发性阳痿，表现为阴茎在任何时候都不能勃起。造成的原因很多，包括生殖系统疾病、全身性疾病、药物因素、血管疾病等。由此可见，阳痿与勃起机制直接相关的神经、血管和内分泌疾病损伤均有联系。

精神心理因素引起的阳痿，又称为功能性阳痿，这是最常见的一种性功能障碍，占85%～90%。这种阳痿属于继发性阳痿，病人经检查并没有引起性功能障碍的器质性疾病。精神性阳痿常与某一次精神创伤有关，常以突然发病为特点，有的刚接触配偶时能勃起，但企图性交时却又立即萎缩，有时发病为一过性或暂时性，经过治疗多数可恢复。这种阳痿是由于大脑皮层抑制作用增强，使大脑性中枢得不到足够的兴奋所造成。造成原因很多，包括精神因素。如过度紧张、疲劳、悲痛、忧愁、恐惧、焦虑、抑郁以及夫妻感情不和等、婚后纵欲过度或婚前长期无节制的手淫、鳏夫综合征以及生活和药物因素如大量吸烟、酗酒、长期服用镇静安眠药物等。

◎ 营养成因

临床研究表明：长期酗酒易导致性功能障碍，多食肥腻、过甜、过咸的食物，容易导致阳痿；此外，脾胃功能减弱，消化吸收不良，也与阳痿有密切的联系。

◎ 营养治疗

❶ 饮食以软食为主，适当地进食滋养性食物，如蛋类、骨汤、莲子、核桃等。

❷ 宜进食壮阳食物，如麻雀、狗肉、鸡肉、海虾、海马、羊肾、乌龟、泥鳅、河虾、鹌鹑蛋、麻雀蛋、海参、金樱子、韭菜、生姜、蛇床子等。

❸ 宜补充锌，含锌较多的食物如牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋、花生米等。

❹ 宜多吃动物内脏。

❺ 宜常吃含精氨酸较多的食物，如山药、银杏、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼等。

❻ 不要酗酒。

❼ 禁食肥腻、过甜、过咸的食物。

◎ 食疗方法

❶ 麻雀2只，小米60克，黄酒300毫升，葱白2根。将麻雀去毛、去内脏，洗净炒熟，放入黄酒稍煮，再加水放入小米煮粥，熟后放入葱白、精盐等调服，每日1次。适用于肾虚阳痿、腰膝酸软、小便频数。

❷ 苦瓜种子适量，焙熟研末，每次9克，黄酒送服，每日2～3次。

❸ 海参、狗肉各适量，共切片煮汤，加生姜、精盐等调服。

❹ 小公鸡1只，去毛、去内脏，洗净切块，置于食盆中，加入白酒200毫升，隔水蒸食。适用于阳痿或举而不坚、早泄。

❺ 猪腰1对，枸杞菜250克。将猪腰洗净切片，用麻油炒熟，加水适量，放入枸杞菜熬汤，熟后加入精盐、胡椒粉调服。

增强性功能的食物

谷、谷类	粳米、小米、荞麦、刀豆、蚕豆、扁豆、白豆、葫芦子、黑大豆、马料豆等
肉食	牛髓、牛肾、羊骨、火腿、野马阴茎、鸡、鸡肝、鸡内金、鸡肠、雪鸡肉、鸭肉、石燕肉、鸽、狼肉、獐骨、鹿胎、鹿肉、鹿髓、鹿血、鹿角、鹿鞭、鹿茸、麋肉、鹿尾、麋角等
水产	鳗鱼、黑鱼、塘鲤鱼、鲶鱼、鲈鱼、黑鲢、鲤鱼、金钱鱼、泥鳅、黄鳝、鲳鱼、海鹞鱼、黄鱼、乌贼、鱼鳔、鳖肉、蛤蜊、乌龟肉、魁蛤、淡菜、鲍鱼、海燕、海牛、海参、海狗肾、海龙、龙涎香、裙带菜等
昆虫	蜗牛、蟋蟀、九香虫、蚂蚁、龙虱、雄蚕蛾、蚕蛹、蝗虫、蜻蜓、灰花蛾、桂花蝉、枸杞虫、青蛙、芝麻虫等
果品	覆盆子、金樱子、葡萄、枸杞子、五味子、乌梅、龙眼、荔枝、樱桃、花红、石榴、桑椹、沙枣、枣、乌饭果、凉粉果、托盘果、白果、核桃仁、栗子、橡实、莲子、莲须、莲子心等
蔬菜香料	甘蓝、油菜籽、韭菜籽、萝卜籽、五加皮、香椿头、胡萝卜、芋头、山药、马铃薯、甘薯、肉苁蓉、芝麻、肉桂、黄精根、花椒、丁香、茴香、胡椒、葱、蒜等
菌类	白木耳、石衣、石花、地耳、冬虫夏草等
其他	咖啡、人乳、羊乳、酒、茶、胎盘、燕窝、蛤蟆油、花粉、蜂蜜、蜂乳、蜂王浆、酪、奶酥、醍醐等



早泄



中医认为早泄是由于肝经湿热、阴虚阳亢、肾气不固或心脾两虚所致。

所谓早泄，是指在男方还没有和女方性交，或者刚刚开始性交即阴茎插入阴道之时和刚插入之后，立即出现射精现象，致使阴茎立即软缩，性生活不能继续进行下去，而导致的性功能障碍。

◎ 营养治疗

❶ 选用有温肾壮阳或滋补肾阳的食物，如鹿肉、羊肉、猪腰子、狗肉、河虾、小公鸡、龙虾、虾仁、胡桃肉、麻雀肉、麻雀卵、鹿鞭、田鼠、韭菜等。

❷ 忌食辛辣、刺激性食物，如胡椒、辣椒、生姜等。

◎ 营养食谱

苁蓉虾仁

［用料］肉苁蓉25克，虾仁200克，淀粉50克。

［制作］肉苁蓉洗净切末，淀粉加清水调成糊。另将剁细的虾仁与肉苁蓉末拌匀调入淀粉糊，挤成小球，入油锅炸熟即可，每日1剂。

［功效］温肾壮阳，养精补虚。

莲子焖米饭

［用料］大米500克，莲子50克，芡实50克。

［制作］将洗净的大米、莲子、芡实用温水泡发，一起入锅，加水适量，煮熟可食。

［功效］治遗精、早泄。



遗精



遗精是青春期后男性常见的生理现象。

中医将精液自遗现象称遗精或失精。有梦而遗者名为"梦遗"，无梦而遗，甚至清醒时精液自行滑出者为"滑精"。未婚青年大概每2周遗精1次，属于精满自溢，是正常现象。如果遗精次数很频繁，而且在遗精后感觉精神萎靡、头晕、腰膝酸软等不适的感觉，就属于病理性遗精，需要请医生进行治疗，同时自己也应当进行一些必要的饮食营养调理。

◎ 营养饮食原则

❶ 饮食可以偏于补益的食物，如猪肾、鲫鱼、龟、水鸭、核桃、枸杞、五味子等。

❷ 宜食玉米面、栗子面、黑豆、莲子、油菜、白菜等。

❸ 少食辛辣、动火、刺激性的食物，如狗肉、雀肉、羊肉、辣椒、胡椒、生姜等。

狗肉治阳痿早泄

狗肉味甘、咸，性温，具有益脾和胃、滋补壮阳的作用。《本草纲目》载：狗肉有"安五脏，轻身益气，益肾补胃，暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉"等功效。用黑豆烧狗肉，食肉饮汤，可治疗阳痿早泄。狗肉性温热，多食可上火。凡热疡及阳盛火旺者，不宜食用。

◎ 营养食谱

菟丝子粥

［用料］菟丝子30克，粳米60克，白糖适量。

［制作］将菟丝子洗净后捣碎，加水煎煮去渣取汁，入米煮粥，粥将熟时加入白糖，稍煮即可。每日分2次空腹服食。

［功效］补肾固精，养肝明目，益脾止泻。主治腰膝酸软，阳痿，遗精，早泄。

山药面条

［用料］面粉1000克，山药粉500克，黄豆粉100克，鸡蛋5个。

［制作］将面粉、山药粉、黄豆粉一同入盆拌匀，打入鸡蛋，另加清水适量，和成面团。按常法做成面条，做正餐食用。

［功效］适用于气虚而致的遗精和小便频数。

五味炖鸡

［用料］锁阳、金樱子、淮山药、菟丝子、五味子各15克，小公鸡1只。

［制作］将鸡开膛去内脏杂物，洗净，连同上五味药物一并放入大炖盅内，加水适量，盖上盅盖，隔水炖熟，分次食用，吃肉喝汤。

［功效］固肾止遗，治疗肾虚、遗精、早泄、阳痿等症。



不育症



一般认为，结婚三年以上，未使用避孕措施而有正常的性生活，女方仍不妊娠，就可诊为不育症。

因男子性功能障碍引起不育的约占男性不育者的1%～5%。除去这个因素，男子不育症病因一般可分三大类，垂体或下丘脑病变引起继发性性腺功能低下；睾丸间质病变引起原发性性腺功能低下或曲细精管病变引起生精障碍；精道炎症、梗阻、先天性输精管缺如、逆行射精、尿道畸形以及免疫反应等均可导致不育症。

◎ 营养成因

临床研究表明，酗酒的男子会使精子缺乏活力去寻求、穿透卵子。而研究人员发现，维生素C能帮助精子恢复活力，但人体却无法储存维生素C。研究表明，男子缺锌会导致精子数量下降。另外，长期吸烟也是造成男性不育症的重要原因之一，烟雾中存在一种抑制精子活动性的物质，从而导致精子活动力降低，影响受孕。

偏食、挑食会造成营养不良甚至失调，不仅影响体质，而且食物中缺乏钙、磷、锌、维生素A等物质，会影响到精子的质量数量，而导致不育。

◎ 营养治疗

近年来，国内外学者通过大量的临床实践和研究发现，男子不育与饮食有密切的关系。适量食用下列食品有助于增加精子数量并提高精子活性。

❶ 动物内脏。动物内脏中含有较多的胆固醇，而胆固醇是合成性激素的重要原料，动物内脏中还含有10%左右的肾上腺皮质激素和性激素，能促进精原细胞的分裂与成熟。因此，适量食用肝、肾、肠、肚、心等动物内脏，有利于提高体内雄激素的分泌，增加精子数并促进生殖功能。

❷ 富含精氨酸的食物。精氨酸是精子组成的必要成分，食物有：鳝鱼、鲇鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、蚕蛹、鸡肉、冻豆腐、紫菜、豌豆等，这类食物有助于精子的形成和质量的改善。

❸ 宜食用含锌食品。锌是人体必不可缺的一种微量元素，它对男子生殖系统的正常结构和功能维持有重要作用。富含锌的食物有牡蛎、牛肉、鸡肉、肝、蛋黄、花生米、猪肉等。

❹ 多食含钙食品。钙离子能刺激精子成熟，改善男子生殖能力。如虾皮、咸蛋、乳类、蛋黄、大豆、海带、芝麻酱等含钙较多。

◎ 营养食谱

炖羊肉

［用料］羊肉500克，茴香、桂皮、花椒、生姜、胡椒各5克，盐适量，黄酒20毫升。

［制作］将羊肉及调料入锅，加水煮熟可食。

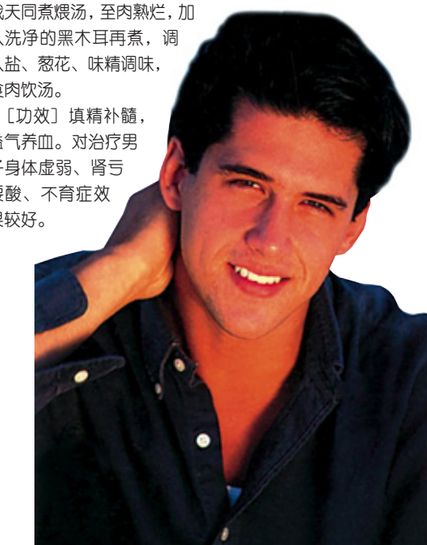
［功效］主治男子不育症。

苁蓉乌骨鸡

［用料］乌骨鸡1只（宰杀去毛及杂物，洗净），枸杞子30克，黑木耳50克，苁蓉30克，巴戟天30克。

［制作］将乌骨鸡、枸杞子、肉苁蓉、巴戟天同煮煨汤，至肉熟烂，加入洗净的黑木耳再煮，调入盐、葱花、味精调味，食肉饮汤。

［功效］填精补髓，益气养血。对治疗男子身体虚弱、肾亏腰酸、不育症效果较好。





妇女疾病与营养防治

常见的妇科病有月经不调、痛经、盆腔炎、卵巢囊肿、子宫内膜炎宫颈炎、阴道炎、宫颈癌、乳腺增生等。妇科病没年龄界限，只要是女性，都有患病的可能。统计资料表明，95%的女性患有不同程度的妇科病，其中5%由于病情严重而永远失去了生活和工作能力。女人对自己的关爱要从身体开始，自我监测、自我保护是最为基本和迫切的需要。因此日常的饮食营养调理就显得尤为重要。

月经不调



月经不调的女性应保持愉快的心情，注意经期的卫生，避免着凉，以利于气血通调。

月经不调主要是指月经周期，持续时间，月经色、量、质发生异常的一系列妇女疾病的总称。主要包括月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少、经期延长、崩漏等病症。其中包括西医的功能性子宫出血、流产后引起的各种月经病。

◎ 主要症状

❶ 月经先期：月经周期提前7天以上，甚至10余日一行，连续两个周期以上者。



❷ 月经后期：月经周期延后7天以上，甚至40～50天一行（大于35天，小于3个月），连续两个周期以上者。

❸ 月经先后无定期：月经提前或错后超过7天，连续两个周期以上者。

❹ 月经过多：月经量较以往明显增多，一般周期基本正常者。

❺ 月经过少：月经周期基本正常，经量明显减少，甚或点滴即净或经期缩短不到2天，经量也少者。

❻ 经期延长：月经周期基本正常，行经时间超过7天以上，甚或淋沥半月才净者。

❼ 崩漏：非经期，子宫大量出血或淋漓不断地出血。

◎ 营养成因

造成月经不调的原因很多，如气候、环境变化、过度劳累、精神状态等。日常饮食不当也是导致月经不调的一个重要因素，如食用生冷食物、辛辣食物及偏食引起的营养不良等均可导致月经不调。吸烟与月经不调有关，成年女性吸烟过多可造成月经稀少或闭经，严重的可能影响受孕。长期吸烟还会使绝经期提前到来，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

◎ 不同时期、不同症状的不同营养需求



❶ 月经先期：忌食辛辣动火之品，宜食瘦肉、猪肝、黑木耳、鲜牛奶、藕等，平时宜食土豆、红枣粥以加强营养。

❷ 月经后期

- 加强营养、以滋阴、补血食品为宜。食欲良好者可食鳖甲、黑鱼、淡菜、瘦肉等食品；食欲欠佳者，则应以素食为主，可食冬菇、木耳、新鲜蔬菜等，忌辛辣、油腻之食品。
- 平时饮食以温热为宜，即使夏日经行期，亦须忌食生冷瓜果。
- 忌食阻碍气体运动之物，如豆类、山芋等物。

❸ 月经先后不定期

- 在食欲良好的情况下，多食滋补肾阴之品，如鳖甲、猪腰、禽蛋类及新鲜蔬菜等。
- 食欲欠佳者，饮食宜多样化，应做到色、香、味俱佳以增进食欲。

❹ 月经过多

- 经色红、质黏稠者，饮食以清热补血之品为主，如瘦肉、猪肝、藕片或藕汁、藕粉，均为止血凉血佳品，可多食用，忌食辛辣动火之品。
- 月经过多、色淡质稀者，饮食以补气为主如桂圆、大枣、鸡汤等。
- 色质紫黑有血块者，忌食生冷、酸涩性食物。

❺ 月经过少

- 量少色淡、无血块者，小腹痛时，可食用红糖、当归、白芍汤以养血止痛。同时应加强营养，多食瘦肉、禽蛋类以及新鲜蔬菜、红枣、赤豆粥等。

◎ 营养食谱

豆浆韭菜汁

［用料］豆浆1碗，韭菜汁半碗。

［制作］两料调匀后空腹服下，疗效甚佳。如每天坚持饮用红糖豆浆，也可使月经正常。

［功效］适用于气血不足的患者。

乌鸡蜜膏

［用料］乌骨鸡1只（约800克），蜂蜜300克，黄酒适量。



［制作］①乌骨鸡洗净后入锅，加水及黄酒，用大火煮沸，撇去浮沫，改用小火炖烂。②过滤取汁，撇去汁的表面浮油，加热浓缩至稍呈黏稠状。③加入蜂蜜，边煮边搅拌至黏稠，熄火放凉，装瓷瓶中，密封备用。

［服用］每次1汤匙，以温水冲化，空腹服用，每日2次。

［功效］养血滋阴，温中调经。

女性月经六忌

- 忌饮酒和食生冷瓜果、冷饮及酸辣食物。
- 忌过分劳累和参加剧烈运动，如举重、长跑、跳绳等。
- 忌生活邋遢，不讲卫生，使用不洁不净的物品充当卫生巾。
- 忌经期同房过性生活。
- 忌洗冷水澡、游泳或用冷水洗涤，以免受凉和感染。
- 忌月经异常羞于张口，不去看病，贻误诊治。



痛经



痛经又称经行腹痛，是妇女常见疾病之一，青年女性尤为多见。

痛经是指经行前后或经期出现下腹疼痛，或痛至腰骶部，甚至剧痛错厥的一种症状。痛经可分为原发性和继发性。原发性痛经是指盆腔内不伴有器质性病变，常见于月经初潮后6～12月内。

◎ 发病原因

主要由于排卵周期刚建立，前列腺素分泌过多或不适，从而引起子宫痉挛性收缩，峡部失去正常松弛性，子宫血流减少而致痛经。原发性痛经和神经、精神因素关系密切。一般随着年龄增加，子宫内膜合成前列腺素的自生调节，神经精神因素的缓解可使痛经得到进一步缓解。继发性痛经是指盆腔内器质性病变，常见于月经初潮建立后。这多是由于子宫发育不良，子宫过于前倾或后居，子宫颈管狭窄，常见于子宫内膜异位症、子宫肌腺病、盆腔炎等。



◎ 主要症状

本病可表现为全身怕冷，小腹坠痛、发胀，痛及外阴、肛门和腰骶部，经量少或经行不畅，色较紫黯，有时伴有血块、严重者伴有恶心、呕吐、腹泻、腹痛、烦躁、四肢发冷、面色苍白等全身症状。原发性痛经患者，一般症状较轻，随着自身调节功能的增加（包括神经、精神因素），症状会逐渐缓解。继发性痛经患者，一般症状较重，而且有逐渐加重的趋势，并伴有不孕症。

◎ 营养治疗

痛经患者在月经来潮前3～5天内饮食宜以清淡易消化为主。应进食易于消化吸引的食物，不宜吃得过饱，尤其应避免进食生冷食品，以免诱发或加重痛。

月经已来潮，则更应避免一切生冷及不易消化和刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。经期病人可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，酸味食品有缓解疼痛的作用。此外，痛经者无论在经前或经后，都应保持大便通畅，尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、甘薯等，因为便秘可诱发痛经和增加疼痛感。痛经病人可适量饮酒以通经活络，扩张血管。如经血量不多可适量地饮些葡萄酒，能缓解症状，在一定程度上还能起到治疗作用，情志抑制引起痛经者适当适时喝点儿葡萄酒，能舒畅情志，疏肝解闷。另外，葡萄酒味辛甘，性温，对寒湿凝滞的痛经症，可以散寒祛湿，活血通经；对气血虚弱而致的痛经，能起到温和补血、缓急止痛的效果。痛经患者平时饮食应多样化，不可偏食，应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜水果，如芥菜、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。身体虚弱、气血不足者，宜常吃补气、补血、补肝肾的食物，如鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、动物肝肾、豆类等。

◎ 营养食谱及茶饮

山楂桂枝红糖汤

［用料］山楂肉15克，桂枝5克，红糖30～50克。

［制作］将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎剩1碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。

［功效］温经通脉，化淤止痛。主治妇女寒性痛经症。

姜枣红糖水

［用料］干姜、大枣、红糖各30克。

［制作］将前两味洗净，干姜切片，大枣去核，加红糖煎。喝汤，吃大枣。

［功效］温经散寒，适用于寒性痛经及黄褐斑。

红花酒

［用料］红花30克，米酒1瓶。

［制作］①将红花放入玻璃瓶中，加米酒浸泡。②每日振摇1次，1周后可饮。

［服用］每次10毫升，每日1～3次，加红糖调服。孕妇忌用。

［功效］活血通经，祛淤止痛。适于妇女经行腹痛，月经不畅，产后淤阻腹痛等症。

玫瑰花茶

［用料］玫瑰花15克。

［制作］沸水冲泡代茶。

［功效］活血散淤，理气解郁，适用于经期腹痛、胀痛。



姜枣茶

［用料］生姜3片，大枣5枚（捣碎）。

［制作］以沸水冲泡代茶饮用。

［功效］散寒以痛，适用于痛经下腹冷痛者。

当归茶

［用料］6克，川芎2克。

［制作］沸水冲泡代茶。

［功效］补血活血，适用于经期腹痛、体质虚弱者。

闭经



闭经虽多是由某种疾病造成的，但偏食、过度减肥或患精神性厌食症者，也会因营养不良而闭经。

女性在建立月经周期后，再出现3个月以上无月经者称为闭经，此为继发性闭经。还有的女性从未有过月经，此为原发性闭经。无论是原发性或继发性均是由于生殖系统局部病变或全身性疾患引起的闭经，应经医生诊治，有许多饮食方法，对闭经有一定效果，可配合治疗。

◎ 营养防治

❶ 加强营养，宜食高糖、高蛋白、高维生素食物。

❷ 宜食有补血作用的食物，如蛋类、乳类、豆类及其制品、瘦肉、新鲜绿叶蔬菜、水果等。

❸ 肥胖病人应适当限制食盐及饮食量的摄入。

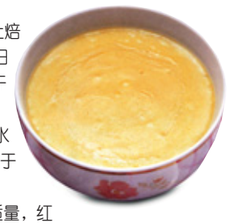
❹ 气滞血淤闭经，多食理气之品，如柑橘类、金橘饼、丝瓜、山楂、桃子，鲜藕等。

❺ 气血亏虚闭经，多食营养价值较高而稍偏暖性的食品，如羊奶、豆浆、瘦肉、肝汤、红枣汤、桂圆汤、黑木耳、金针菜、红糖等。

❻ 闭经忌食生冷、滑腻、寒凉、黏滞食物，如冷饮、生菜、肥肉、蟹、螺、海螺、海鱼、海带、豆酱、腌腊制品。

◎ 食疗方法

❶ 墨鱼肉50克，鹌鹑蛋2只，加水同煮，用精盐、味精等调服，每日1次，连服7～10天，适用于血虚型闭经。



❷ 胎盘1个，洗净后于瓦上焙干研为细末，每服10克，每日2次，开水或酒送服，适用于血虚型闭经。

❸ 黑豆30克，红花5克，水煎，加红糖30克调服。适用于血淤型闭经。

❹ 山楂糕30克，薏米粥适量，红糖1匙。将山楂糕切成小块，拌入薏米粥内，加红糖调服。

❺ 绿茶25克，白砂糖100克，共置杯内，用沸水冲沏，浸泡1夜，次日饮服。每日1剂，温热顿服。适用于月经骤停，并伴有腰痛、腹胀等。

❻ 木槿花30克，水煎去渣，打入鸡蛋2个，搅匀即可服食。适用于血淤经闭、大便秘结。

❼ 山楂、鸡内金各30克，粳米100克，煮粥服食。每日3次。适用于血淤闭经、小腹痛等。

❽ 山楂9克，鸡内金9克，共研细末，每日1



剂，早晚分服，开水冲服，连服数日。适用于血淤型闭经。

⑨ 大枣60克，生姜15克，红糖60克，加水煎汤，代茶频饮。适用于血虚型闭经。

⑩ 乌鸡肉150克，丝瓜100克，鸡内金15克，共置锅内，加水煮汤，食盐少许调服。适用于因体弱血虚所致的经闭，月经量少等症。

⑪ 丹参、红糖各60克，水煎去渣，代茶饮用。每日早、晚各1剂。适用于阴血不足所致之闭经，症见血色淡黄，精神疲倦，头晕耳鸣等。

⑫ 芥菜子60克，研为细末，每服6克，热黄酒送下，饭前服用，每日2次。适用于经闭不行1年者。

白带异常



此病常由妇女生殖系统各种炎症引起，而且过度的阴道灌洗、口服避孕药、缺乏B族维生素等也易诱发此病。

白带异常是妇科常见病之一。健康妇女阴道流出少量透明、黏滑、色白或黄色的黏液称为白带。它是由子宫颈、子宫内膜及阴道黏膜分泌出来的，为正常的分泌物。当生殖道有炎症，或局部异物刺激，或某些慢性病引起的内分泌失调，出现白带的量、颜色、黏稠度发生异常变化，即为白带异常，又叫带下病。对白带异常除针对原因施行不同治疗外，进行饮食调理也可起到辅助治疗作用。对白带异常病人的饮食应以清淡而富于营养的食物为宜，如小米、荞麦、山药、扁豆、豆制品、蚕豆、莲子、核桃、淡菜、螃蟹、韭菜、芹菜等。按我国中医的辨证施治，白带异常可分为脾虚型、肾虚型、湿毒型等，分述如下：

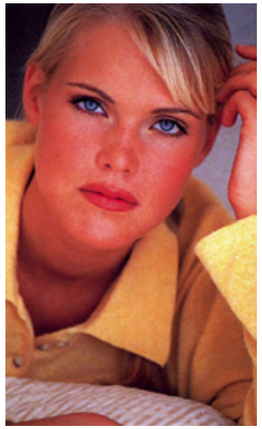
◎ 脾虚型

白带色白或淡黄、黏稠、无臭味，而且身感疲惫，食欲减退或伴有面浮足肿者，此为脾虚型。可食山药莲子汤，将山药（去皮）、莲子（去心）、薏米各30克，糯米60克，洗净后下锅，加水500毫升，用文火煮熟即可，一日分两次服完，5～7天为一疗程。或用扁豆山药糯米汤，扁豆15克、山药30克、糯米60克，洗净后下锅，加水700毫升，文火熬粥，一日多次服完，7天为一疗程。

◎ 肾虚型

白带稀薄、量多、绵绵不绝，而且小便频数、大便溏泄、腰酸腹冷者，此为肾虚型。可食淡菜煮韭菜，韭菜120克、淡菜60克用油炒拌后，加水350毫升，煮至淡菜熟透后，放入适量黄酒和调味品，即可食用，7天为一疗程。

◎ 湿毒型



白带量多、色黄绿如脓、气秽，或带有血液、或浑浊如米泔、阴中瘙痒或小腹痛，此为湿毒型。可用芹菜汤，芹菜250克，洗净切断，放锅中加水700毫升，煮沸后即可，酌加调味，分2～3次食完，10天为一疗程。或用冰糖炖冬瓜子，冬瓜子30克（洗净捣成末）与冰糖30克用放入碗中，加入开水300毫升，用文火隔水炖熟，日服2次，7天为一疗程。

乳腺增生



乳腺增生也称乳房囊性增生病，它是一种非炎症、非肿瘤的腺内组织增生。

本病常见于25～40岁的妇女。症状出现多与月经周期有一定的关系。因此，一般认为本病的发生与卵巢功能失调有关。本病虽为良性增生性疾病，但约2%～3%的病人可能发生恶化。

◎ 主要症状

乳房胀痛，少数为刺痛，乳房中有块状或呈结节状，质硬或硬而不坚，肿块及胀痛随月经周期的变化而改变，也随情绪变化而变化，伴有乳头疼痛、乳房瘙痒或溢液。

◎ 营养饮食原则

❶ 忌食酸冷油腻及辛辣食物。

❷ 多食理气食品，如柑橘类、丝瓜、桃、鲜藕等。

❸ 饮食宜清淡易消化，多吃新鲜水果、蔬菜，如黄瓜、蕃茄、面汤、稀饭等。

❹ 多食豆制品。豆制品中的植物雌激素进入人体内可抑制人体雌激素的分泌，对乳腺的组织有一定的保护作用，并可防止乳腺癌的发生。

◎ 营养食谱

益母草煮鸡蛋

［用料］益母草15～30克，鸡蛋2个，红糖适量。



［制作］将益母草与鸡蛋放入适量水中同煮，待鸡蛋刚熟时剥去蛋壳，加入红糖，复煮片刻。吃蛋喝汤。

［功效］活血通经。

桃仁粥

［用料］桃仁10～15克，粳米30～60克。

［制作］将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，以汁煮粳米为稀粥。每日2次，空腹温食。

［功效］祛淤止痛，活血通经。

红花酒

［用料］红花30克，米酒1瓶。

［制作］将红花放入玻璃瓶中，加酒浸泡。每日振摇1次，1周后即可饮用。每次10毫升左右，可依酒量适当增减，每日1～3次，也可兑凉开水稀释后饮用，也可加红糖饮用。

［功效］活血通经，祛淤止痛。

［备注］孕妇忌用。



盆腔炎



引起盆腔炎的病原体有葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、厌氧菌等。

盆腔炎是指女性内生殖器及其周围的结缔组织和盆腔腹膜的炎症。病变随部位及程度的不同而分为子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎、盆腔腹膜炎和盆腔结缔组织炎等。



◎ 主要症状

本病可分为急性和慢性两种。急性盆腔炎的临床表现有发热、腹痛、乏力、食欲不振、白带增多等症状，同时还可伴有尿频、尿急、尿痛等。慢性盆腔炎多由急性盆腔炎未经治愈而引起，其主要症状有下腹隐痛、坠胀、月经不调、白带增多等，并可因劳累、性交及月经而加重。

◎ 营养治疗

❶ 宜选用清淡饮食，忌食生冷、辛辣刺激的食品。

❷ 补充营养，多吃高热量、高蛋白、易消化的食物，如黄豆、豌豆、花生、豆腐、豆浆、面筋、动物肝脏、鱼类、胡桃、甜瓜、燕麦等。

❸ 急性盆腔炎患者应多饮水，给予半流质饮食，如米汤、藕粉、葡萄汁、苹果汁、汽水、酸梅汤等。



◎ 营养食谱

槐花瓜仁“二米”粥

［用料］槐花9克，薏米30克，冬瓜子仁20克，粳米60克。

［制作］先把槐花、冬瓜子仁加水煎汤，去渣后再放入薏米、粳米同煮成粥。每天1剂，共服7～8次。

瘦肉枸杞当归汤

［用料］枸杞、当时各20克，猪瘦肉适量。

［制作］上三料加水共煮，食肉饮汤。

［功效］适用盆腔炎患者的补养。

子宫脱垂



中医称之为“阴挺”、“阴菌”、“阴脱”等。

子宫脱垂是指子宫由正常位置沿阴道下降或脱出阴道口外的一种妇科常见病，常发生于劳动妇女，以产后为多见。本病患者自觉会阴处有下坠感，阴道内有肿物脱出，并伴有腰痛、尿频或尿失禁等症状。脱出物常因摩擦而逐渐发干、变硬、增厚，或破溃而有脓性及血性液体渗出。本病多因身体素虚，分娩时用力太过或产后没有适当休息，过早参加体力特别是重体力劳动所致。

◎ 饮食禁忌

❶ 忌食寒性易引起下坠的水产品。蚌肉、田螺、蛏子等水产品性寒，食用后会伤脾气，进一步加重病情，使子宫脱垂难以恢复。其他如螃蟹、蛇、甲鱼等均有寒性下坠的作用，易造成子宫虚冷下垂。

❷ 忌食滑利之蔬菜。冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、茭白、茄子、苋菜、白菜、菠菜等蔬菜，性味寒凉而滑利，食用后会造成脾胃虚弱，使子宫下滑，难以回缩。

❸ 忌食寒凉水果。梨、西瓜、柚子、柠檬、甜橙、柿、香蕉、杏子、酸枣、山楂、香瓜等水果性质寒凉，食用后会损伤脾胃阳气，加重子宫脱垂。

❹ 忌食伤气之物。子宫脱垂的原因是由于虚弱疲劳、营养缺乏，而白萝卜、咸菜、竹笋、大头菜、茶叶、醋等食物会伤气，损耗营养，使虚弱的身体因得不到足够的营养而更加衰弱，从而导致子宫回缩无力。

❺ 忌食损伤脾胃的副食品。百合、绿豆虽为消暑解热之品，但同时又有损伤脾胃的作用，尤其是脾胃虚弱的人，食用后会出现身体虚弱无力，甚至会造成大便稀溏、子宫脱垂、回缩无力。

◎ 宜食食物

❶ 多食高蛋白食物，如母鸡、鸡蛋、瘦肉、猪肝、鲤鱼、海参、豆制品等，最好做成羹汤食用。

❷ 多食富含维生素、无机盐及纤维的食物，如番茄、豆芽菜、卷心菜、油菜、柑橘、荔枝、桂圆、大枣等。

◎ 食疗方法

❶ 鲫鱼200克，黄芪20克，炒枳壳8克。将鲫鱼开膛去杂，洗净备用。先以水煎黄芪、枳壳30分钟，放入鲫鱼再煎至鱼熟，吃鱼饮汤。

❷ 鸡蛋2只，何首乌30克，小米50克，白糖少许。将何首乌用纱布包好，与小米同煮粥，快熟时打入鸡蛋，并加白糖，调匀即成，弃何首乌，喝粥。每日2次。

❸ 老母鸡1只，宰杀后去毛及内脏，洗净，将20克何首乌纳入鸡腹内，加水适量煮至肉烂，用精盐、味精调味，吃肉饮汤。适用于子宫脱垂、痔疮及脱肛。

❹ 丝瓜络48克，烧成灰，研为细末，分成4份，每日早晚饭前各服1份，用黄酒送服。7日为1个疗程，间隔5～7日可再服第2个疗程。

❺ 猪大肠250克，黑芝麻100克，升麻9克。先将猪大肠洗净；升麻用纱布包好，同黑芝麻一起放入肠中，置入砂锅内加水炖至烂熟，去升麻，加精盐等作料，当日分2次吃肠喝汤，每周2～3次。

❻ 甲鱼头5～10个，洗净切碎，置锅内炒黄，研末，每晚睡前服3克，用米酒或黄酒送服。

❼ 荔枝1000克，黄酒1000毫升，共浸7日后，每日早晚各空腹饮酒30毫升。

❽ 棕树根500克，水煎4～6小时，去渣饮汁。每日1剂，分3次服完。适用于本症早期患者。

❾ 老丝瓜壳30克，烧成灰，每服10克，每日3次，白酒送服。

不孕症



不孕症临床上可分为原发性不孕和继发性不孕。

夫妻同居3年以上，如配偶生殖功能及性生活正常，未避孕而不受孕者，称为不孕症。女子婚后从未受孕者，称为原发性不孕；曾有生育及流产后，2年以上再未受孕者，称为继发性不孕。根据引起不孕原因的不同，可伴见月经失调、痛经、带下异常、盆腔炎症及内分泌失调等症状。

◎ 营养成因

每当提起不孕，大家就会想到是由身体某方面的疾病引起的，但都不会想到生活中的饮食也会影响怀孕。研究指出，常食含咖啡因的食物，如咖啡、茶、可乐、巧克力等，会减少受孕几率。男性缺乏锌会使精子数降低，而女性的卵子也需要锌。因此女性也必须从食物中摄取锌，每日约15毫克。如果锌摄入不足，可能会从环境中吸收较多的铅，使受孕几率降低。



◎ 营养防治

❶ 禁烟忌酒。

❷ 少食用含咖啡因的食品，如茶、可乐、巧克力、咖啡。

❸ 饮食中摄入适量的锌，以增加受孕的几率。常见的食物有：牡蛎、动物肝脏、肉类、麦芽、南瓜子等。

❹ 营养不良者，多吃些牛奶、蛋类、瘦肉、绿叶蔬菜等富含营养的食品。

❺ 维生素E可平衡激素生成，携带更多的氧到性器官，增加受孕机会。

◎食疗方法

❶ 鹌鹑2只，菟丝子15克，艾叶30克，川芎10克。将鹌鹑宰杀，去毛，去内脏，洗净。将药材加水煎汤，去渣后将药汁与鹌鹑同置大碗内，隔水蒸熟，饮汤吃肉。适用于体质虚损、宫冷不孕。

❷ 精羊肉250克，粳米100克。先将羊肉洗净煮烂，切块备用；加水适量，放入粳米煮粥，快熟时加入羊肉块，再稍煮即可服食。适用于宫冷不孕。

❸ 粳米100克，加水煮粥，熟后加入鹿角胶15克、姜末、精盐少许调服，每日1次，3～5天为1个疗程。适用于宫冷不孕。

❹ 杏花、桃花各等份，阴干研末，和清晨汲取的井水调服3克，每日3次。

❺ 茶树根、凌霄花根、小茴香各15克。于月经来时，将前两味药同适量黄酒隔水炖2～3小时，去渣加红糖和服。月经干净后的第2天，将后1味药与老母鸡同炖，加少许米酒和食盐调服。每月一剂，连服3个月。适用于痛经及不孕症。

❻ 苡蓉15克，水煎取汁，与猪瘦肉100克、大米100克同煮粥，加姜、葱、盐等调服。适用于肾虚阳衰之女子不孕、性冷淡等。

❼ 鸡蛋1只，开一小孔，放入藏红花末1.5克，搅匀，用湿纸封口，隔水蒸熟。于月经来潮后第1天开始食用。每日1剂，连服9剂为1个疗程。持续用药3～4个月。适用于因子宫发育不良所致的不孕症。

乳房纤维囊肿



大约50%以上的成年妇女患有乳房纤维囊肿病，一般多呈良性。

经研究表明，食用高脂肪食物可以导致纤维囊性乳腺病。人体在合成雌激素时需要脂肪的帮助，而雌激素能促进细胞的繁殖，尤其是乳房内细胞的繁殖，如果减少脂肪的摄入，就可以降低雌激素的分泌而防止乳房纤维囊肿的发生。另外，微量元素硒和维生素E对乳房纤维囊肿能起到防病治病的作用，应多补充此类食物。

◎营养防治

❶ 饮食以低脂肪、高纤维素为主。多吃生食，包括植物籽、坚果及谷物，且坚果不要加热。保证饮食中包括以下几种食物，如：苹果、香蕉、葡萄、植物籽、新鲜蔬菜及酸奶。全谷物和大豆必不可少。

❷ 食用含锗量高的食物，例如：大蒜、蘑菇、洋葱。

❸ 避免食用咖啡、茶（特别是药茶）、可乐及巧克力。因为咖啡中含咖啡因，茶中含茶碱，巧克力含可可碱等，这些食物中所含的物质会导致病情加重。尽量避免酒类、动物产品（特别是肉类和动物脂肪）及煎炸食品和糖等。



❹ 多吃含维生素E的食物，如豆油、花生油、核桃等。维生素E有抗氧化作用，能保护乳房组织。

❺ 微量元素硒对乳房纤维囊肿有防治作用，常见的食物有蘑菇、黄鱼、牡蛎等。

◎营养食谱

番茄牛肉

［用料］牛肉100克，番茄150克，卷心菜150克，料酒3毫升，味精1克，精盐4克。

［制作］把番茄、卷心菜、牛肉都分别洗净，除番茄切成方块外，其余两样都切成薄片，放在已加水的锅内，用旺火烧开后，把浮在上层的白沫撇去，放入料酒、精盐，烧至牛肉快熟时，再把番茄、卷心菜倒入，炖熟，再加入味精，略炖片刻，即可食用。

［功效］活血化淤，调理气血。

板栗白菜

［用料］大白菜500克，板栗25克，熟胡萝卜丝10克，海带细丝1克，植物油30毫升，高汤360毫升，精盐2克，料酒4毫升。

［制作］用刀在板栗柄端先划开一口，放入开水中煮熟，除其壳和内皮，太大者切为两块，另将白菜洗净去筋，切成方块。最后，将油放入锅中，待油热倒入白菜，稍炒一下，放入适量高汤，投入板栗、料酒、精盐，撒上胡萝卜丝、海带丝，熟后即可食用。



［功效］补气养血，活血通络。

子宫肌瘤



子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤。

据资料统计，35岁以上的妇女约20%患有子宫肌瘤，但多数患者因肌瘤小、无症状，而未能及时发现。子宫肌瘤的确切病因不明，但可能与体内雌激素水平过高，长期受雌激素刺激有关。

◎营养饮食原则

加强营养：多食鱼类、肉类、禽蛋类、蔬菜和散积软坚之品，如海带、蘑菇等，忌食辛辣刺激性食物。

补充铁质：如果月经量过多，要多吃富含铁质的食物，以防缺铁性贫血。此类食物有豆类、猪肝、瘦肉、蛋黄、燕麦、牡蛎等。

◎营养食谱

白果黄豆鲫鱼汤

［用料］白果五钱，黄豆100克，活鲫鱼250克，生姜4片。

［制作］①白果（去壳）、生姜洗净；黄豆洗净，用清水浸泡1小时；活鲫鱼去鳞、鳃、肠杂，洗净。②把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲2小时，调味供用。

［功效］祛湿止带。

田七蒸鸡

［用料］田七15克，料酒20克，母鸡1只（重约1200克），生姜10克，葱20克，精盐3克，味精0.5克，花生油10克。

［制作］①鸡宰杀后，去毛剖腹去内脏，洗净沥干。田七切片，放入锅中炸至色黄而不焦，六成熟，取出碾成粉，填入鸡腹中绑好。生姜洗净捣碎，葱洗净切成段。②将整理好的全鸡放于汤中，腹面向上，姜块、葱段摆在上面，加入料酒和精盐，注入清水约500毫升，上笼用大火蒸至鸡肉酥烂，去笼，拣出姜块、葱段，将全鸡翻扣于汤中，下味精，调匀。

［食用］分2～3次食用。趁热食肉喝汤。

［功效］适用于体虚贫血、妇女月经不调。

外阴瘙痒



本病一般仅发生于生育年龄或绝经后的妇女。

一般来说某些阴道疾病（如念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等），不注意清洁外阴，长期穿不透气化纤内裤，妊娠期、经期外阴局部充血，对肥皂、避孕套等化学制品过敏均可导致外阴瘙痒。

当归

当归含挥发油、水溶性生物碱、蔗糖、烟酸、脂肪油、棕榈油、维生素E、维生素B_1等成分。

当归能抗贫血，促进淋巴细胞的转化功能。对子宫具有双向调节作用，其挥发油部分能抑制子宫肌而使子宫迟缓；其水溶性、醇溶性成分则能兴奋子宫肌而使其收缩增强，使子宫组织增生，可谓妇科良药。





◎主要症状

主要症状为外阴和阴道瘙痒不适，有的可波及整个外阴，有的可局限于某部或单侧外阴，有时可累及肛周，常呈阵发性发作，也可为持续性，一般夜间加剧，痒痛难忍，坐卧不安，有的伴有白带，色黄、质稠、有味。

◎营养饮食原则

❶ 忌烟酒，少食辛辣过敏食物。

❷ 多进食营养丰富的食物，如鸡肉、牛奶、豆腐、豆类等。

❸ 适当补充维生素A、维生素B_2及叶酸，如鱼肝油、胡萝卜、动物肝脏、鱼类、杏、全麦、南瓜等食物。可减轻瘙痒症状，但不宜过量。

◎营养外用方

大蒜糊

［用料］大蒜1头。

［外用法］将大蒜捣成糊状，蘸纱布塞入阴道，15分钟后取出。如觉辣得厉害，可以适当冲淡大蒜糊后再用。

［功效］杀虫止痒。

椿树叶洗

［用料］椿树叶100克。

［外用法］水煎后清洗外阴，每日2次。

［功效］解毒杀虫。

生萝卜汁

［用料］生萝卜汁半杯。



［外用法］把纱布（莫用棉花）浸萝卜汁后，塞入阴道中，2小时换1次。

宫颈炎、宫颈糜烂



宫颈炎及宫颈糜烂均是妇科常见病。

宫颈炎分为急性宫颈炎和慢性宫颈炎。急性宫颈炎可由致病菌直接感染宫颈引起，也可继发于子宫内膜或阴道的炎症；慢性宫颈炎发生于急性宫颈炎之后，或由于分娩、流产或手术操作宫颈后发生。宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种病变类型。此类病多由分娩、流产、手术操作或月经过多、经期过长等感染引起，进而导致发炎、糜烂。

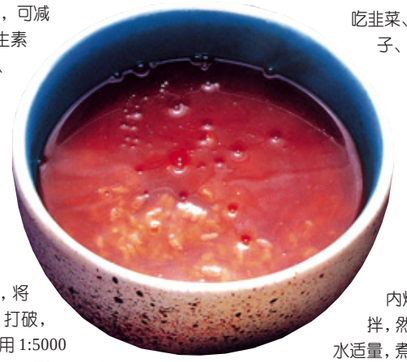
◎营养治疗

❶ 少食辛辣油腻的食物。

❷ 脾虚患者应多吃红豆、绿豆、扁豆、薏米。

❸ 细菌易在含糖的环境中繁殖，故应少吃糖、巧克力及其他甜食，以防止感染。

❹ 补充B族维生素，可减少白带。富含B族维生素的食物有动物肝脏、牛奶、花生、蛋类、绿叶蔬菜等。



◎营养外用方

鸡蛋清

［用料］鸡蛋1个，低浓度的高锰酸钾溶液适量。

［制用法］鸡蛋1个，将鸡蛋用消毒水洗净，打破，取蛋清备用。将阴道用1:5000高锰酸钾溶液冲洗后，用药用纱布蘸蛋清涂抹阴道。每日更换1～2次。

［功效］主治宫颈糜烂。

紫草香油

［用料］紫草200克，香油750克。

［制作］取紫草筛土除杂质，入香油内炸枯过滤取油，装瓶密封备用。治疗时以干棉球轻拭宫口分泌物，用紫草油涂擦宫颈及阴道上端。每隔1日涂1次，10次为一个疗程。

［功效］主治宫颈糜烂。

［备注］治疗时禁止性生活，行经期停药。

猪胆白矾

［用料］鲜猪胆1个，白矾9克。

［制作］将白矾放入猪胆汁内，阴干或烘干，研末，过箩筛细，备用。一般轻者上药5次即愈，重者上药10次可愈。

［功效］主治子宫颈炎。

子宫内膜炎



子宫内膜炎分为急性与慢性两种。

子宫内膜炎是盆腔炎的一种，病因多与以下因素有关：剖宫产手术后如有少量胎膜或胎盘残留，会引起子宫内膜炎；宫内节育器的刺激也可引起子宫内膜炎；宫腔内有黏膜下肌瘤或息肉等，子宫内膜易受到细菌感染而发生炎症；老年人因激素水平低下，子宫内膜较薄，易受细菌感染而发生子宫内膜炎。

◎营养饮食原则

加强营养，多食蛋白质和维生素含量高的膳食，可吃鸡肉、瘦肉、虾、牛奶、豆腐、豆类等；少食脂肪和糖；口味要淡些，少食盐。



多食含纤维多的蔬菜水果，如香蕉、甘薯、芹菜等。

白带增多者，可多吃韭菜、扁豆、小米、豆腐、莲子、核桃、白果等食物。

忌辛辣、烟、酒等刺激性食品及调味品。

◎营养食谱

淡菜煮韭菜

［用料］生油15克，韭菜120克，淡菜60克，黄酒适量。

［制作］将生油倒入锅内烧熟，快速倒入韭菜炒拌，然后投入洗净的淡菜，加水适量，煮至淡菜熟透，放入适量黄酒，即可服用。每天1剂，7天为一个疗程。

［功效］补充营养，适用于白带多者。

莲子枸杞灌肠

［用料］莲子、枸杞子各30克，鸡蛋2个，猪肠一段。

［制作］将莲子、枸杞子浸润洗净，用鸡蛋拌匀，加适量调味品后，灌入洗净的猪肠内，两端用线扎紧，放入锅内加清水煮熟，切成片后服食；每天1剂，10天为一个疗程。

［功效］补养肝肾，适用于肝肾亏虚型患者。

银杏豆浆饮

［用料］银可10枚，杏浆300毫升。

［制作］银杏去壳后捣碎，冲入豆浆，放水炖煮1小时后即可饮用。每天1次，7天为一个疗程。

［功效］补充营养，适用于白带过多的患者。





儿童疾病与营养防治

资料表明，发展中国家5岁以下儿童的主要死因为急性呼吸道感染、腹泻、麻疹和营养不良。而且由于儿童抵抗力较差，大多数患儿常常是这几种疾病合并感染，因此儿童疾病的治疗常因需要同时治疗几种疾病而变得复杂。所以要重视孩子的日常饮食，注意各种营养素的合理配比，提高饮食的营养质量，从而提高儿童对疾病的抵抗能力。

小儿肥胖症



儿童即使体重超重，也应该加强锻炼，不要过于严格控制饮食。

小儿肥胖症除了环境、遗传、生长发育、疾病等原因外，绝大多数与进食过多有关，很多患儿喜欢吃甜食及油腻的肉类食物。这样的饮食易造成能量过剩、脂肪堆积，形成肥胖。

◎ 营养治疗

❶ 治疗小儿肥胖的根本措施是控制饮食。每日摄取的热量要低于身体需要量，这样可从体内脂肪中消耗一定的热量，这需要几个月的长期饮食控制才能收到一定疗效。

❷ 严格限制含脂肪和糖多的食品，少吃精米和精面粉，多吃粗纤维食品，如蔬菜、水果；保证饮食中蛋白质的含量，可以吃瘦肉、鸡肉、鱼肉和各种豆类食品；进食速度应比平时慢。



◎ 营养食谱

青菜豆腐

〔用料〕青菜100克，豆腐200克。

〔制作〕豆腐切成小丁，入热水煮15分钟。青菜切成大片，放入豆腐锅里煮沸后，加入食盐、味精调味后即可。

〔功效〕补充蛋白质、纤维、维生素等。

水果沙拉

〔用料〕苹果、梨各1个，柠檬汁、食盐各适量。

〔制作〕苹果、梨洗净切成片，依口味放入柠檬汁、少量食盐调味即可。

〔功效〕提供维生素、微量元素等。

小儿感冒



即使是感冒，在小儿可以比较严重，加迁延不愈，也可以发展为支气管炎、肺炎等。

小儿感冒是最常见的多发病之一，是由病毒或细菌等引起的鼻、鼻咽、咽部的急性炎症。因为小儿形气不足，卫外不固，容易感受外邪，所以本病尤为常见。小儿感冒是以发热、咳嗽、流涕为主症。其突出的症状是发烧，而且常为高烧，甚至出现抽风。中医学认为，风寒、风热是小儿感冒的主要病因。由于小儿体质娇嫩，御邪能力不足，如寒热失调，风寒、风热侵袭肺部，使肺气失于宣达，故见咳嗽、鼻塞、流涕；使气血失调，故发热恶寒、无汗或微汗。小儿阳气偏盛，感受外邪后极易化热，所以在外感表证同时，常伴有里热症状；如遇小儿素有滞热，又感外邪，表邪外来，里热不能发越，积郁于里，则里热症状更为突出。所以在辨证时，应弄清楚表邪与里热何轻何重，以便正确用药。此外，小儿感冒常易出现夹痰、夹滞、夹惊，治疗时须随症加减。

◎ 营养防治

幼儿营养不良，抵抗力弱，容易受病毒侵袭而生病，所以应将孩子与传染源隔断。还应注意给幼儿提供均衡的饮食，注意饮食中的营养素含量，并注重饮食卫生。为了积极预防小儿感冒，还应注意以下食物的摄取：母乳、富含维生素A的食物、富含锌的食物、富含维生素C的食物、富含铁质的食物。



◎ 饮食调理

❶ 可多吃葱白、生姜、菊花等食品。

❷ 多饮新鲜果汁，如：西瓜水、苹果汁，同时也要多饮开水，能防伤津。

❸ 饮食宜清淡、易消化，高热能、高维生素，宜吃流质或半流质食物，如小米粥、百合粥、豆浆等。

❹ 经常服用红枣粥、黄芪蒸瘦肉等益气补脾的药膳。

❺ 选用优质蛋白质食物，如患儿食欲较好，可增加蛋白质量。

❻ 少食多餐，每日6～7次为宜。

❼ 忌食石榴、乌梅、杨梅、青梅等酸涩食品。

❽ 忌食辛燥、油腻之品。



◎ 营养食谱

西瓜番茄汁

〔用料〕西瓜瓤、番茄适量。

〔制作〕将西瓜瓤去子，番茄洗净，用沸水泡洗，去皮，分别用洁净沙布包裹后绞挤汁，将两汁液合并即成，代水随饮。

〔功效〕清热解暑、生津止渴、健胃消食。

生姜粳米粥

〔用料〕生姜20克，粳米50克。

〔制作〕取生姜洗净，切成薄片，粳米洗淘后放入铁锅内，小火炒黄，将生姜片与炒米一起放入锅内，加水适量煮成粥。一次或分次食，食时可加少许食盐调味，吃粥不吃姜。

〔功效〕温中散寒。

儿童电视肥胖症不可轻视

儿童电视肥胖症是由于长期长时间坐着看电视，缺乏活动，加上营养过剩或相对性营养不良（主要是偏食、异食等造成的维生素及蛋白质不足），使内分泌的调节失衡所致。家长们应对此引起高度重视，不要让孩子长时间看电视，严格控制看电视的时间，特别是学龄前的儿童每天看电视的时间最好不超过2小时，并且不要边疆看，鼓励孩子多做一些室内外的活动。家长要主动参加孩子的游戏，让孩子做一些力所能及的家务劳动，如扫地、倒垃圾、收拾自己的用物及衣被等，培养孩子热爱劳动，锻炼孩子的动手能力，这些均有利于孩子的生长发育。

百日咳



百日咳流行较广，一年四季都可发生，但以冬末春初多见。

任何年龄的儿童都可罹患本病，尤以1～6岁为多。百日咳是小儿常见的急性呼吸道传染病，冬、春两季多见。它是由百日咳嗜血杆菌感染引起，这种细菌是通过飞沫直接传播的（一般在距离人2.5米的范围内），患儿从发病前1～2天到病程6周后，均有传染性。

◎ 主要症状

百日咳的临床症状以咳嗽逐渐加重，继而有阵发性痉挛性咳嗽，咳毕有特殊的鸡啼样吸气性回声为主要特征，病程可拖延2～3个月以上。



◎ 防治

❶ 应多吃新鲜蔬菜、水果，如菠菜、萝卜、丝瓜、冬瓜、鲜藕及橘、梨、枇杷等。

❷ 适当佐入清肺润肠之品，保持大便通畅，如香蕉等。

❸ 对本病有疗效的食品有：豆腐、大蒜、猪胆、牛胆、鸡苦胆、猪小肠、核桃仁、麻雀肉、罗汉果、栗子、刀豆等。

❹ 饮食应清淡、易消化，应以牛奶、米粥、汤面、菜泥等流质、半流质饮食为主。

❺ 如咳后伴有呕吐，应注意补充营养，可采取少量多餐的方法，可吐后再食。

❻ 不能吃辛辣、肥厚、油腻的食物，以免助热生痰。

❼ 不要吃过咸、过甜及燥热之食物。

❽ 酸性食物也应尽量少吃或不吃。

◎ 食疗方法

❶ 鲜萝卜汁50毫升，薄荷霜0.4克。将薄荷霜研为细末后投入萝卜汁内，搅匀即可。每日早晚各服1次，每次25～50毫升，凉服。适用于肺热性百日咳。

❷ 冬瓜子仁15克，红糖20克，捣碎研末，开水冲服，每日2次，连服5～7天。

❸ 新鲜丝瓜200克，鲜丝瓜藤30克，洗净切碎，加水煎汤，用冰糖调服，于当日分2～3次服完。

❹ 胡萝卜100克，红枣12枚，加水3碗煎至1碗，当日分3次服完，连服15天。

❺ 芹菜全株500克，洗净，切碎，捣汁，加精盐少许，隔水蒸熟，早晚分服，连服3～5天。

小儿肾病



中医学认为，湿热毒邪为小儿急性肾炎的主要病因。

小儿急性肾炎为儿童常见病之一，是一种以肾脏病变为主的全身性感染免疫性疾病，多发于5～10岁的儿童，常于扁桃体炎、脓疱疮、急性咽喉炎感染后1～4周起病。由于本病是一种感染后免疫反应引起的肾病病变，所以预防感染对本病的发生有直接重要的意义，特别是对急性扁桃体炎、猩红热、脓皮病等感染应及早治疗。

◎ 主要症状

患儿发病时除可有低热、头昏、恶心、呕吐、食欲减退等一般症状外，突出的表现有浮肿、尿少或血尿等特征。



◎ 营养防治

❶ 低蛋白质饮食。蛋白质供给量据病情而定，以减轻肾脏负担。低蛋白质饮食时间不宜过长，以防止发生贫血。可适当选用优质蛋白，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等；忌用豆类及其制品。

❷ 限制钠及水分。为消除水肿，须限制钠及水分。应根据病情、尿量及水肿情况，给予低盐、无盐或少钠饮食。

❸ 控制钾摄入。少尿或无尿时，应严格控制钾供给量，水分限制在每天500毫升以下。避免食用蘑菇、香菇、红枣、贝类、豆类、蔬菜及水果类等含钾高的食物。

❹ 足量碳水化合物和适量脂肪。饮食热能大部分由碳水化合物供给。补充足够碳水化合物，以防止热能不足，由食物供给的少量蛋白质完全用于组织修复和生长发育。宜增添粉皮、甜点心、凉粉等。

❺ 适量供给热能。严重者需要卧床休息，降低热能消耗，活动减少可使食欲降低，所以每天供给热能不必过高。

❻ 多选食呈碱性食品。患急性肾小球肾炎时尿液偏酸，食物酸碱性可调节尿液pH。供给呈碱性食物，使尿液近中性，有利于治疗。

❼ 供给足够维生素。多用新鲜的绿叶蔬菜及水果。新鲜蔬菜能增进食欲，除非是在少尿期须限制钾需要和严格限制蔬菜。否则，应多供给时鲜蔬菜。恢复期可多供给山药、红枣、桂圆、莲子、银耳等有滋补作用的食物。B族维生素、维生素A、维生素C和叶酸、铁等营养素，均有利于肾功能恢复及预防贫血，应足量补充。

◎ 食疗方法

❶ 鲤鱼1条（250克），冬瓜50克，赤小豆30克。将鲤鱼去鳞、内脏，洗净；冬瓜去皮洗净切块，加水同煮，趁热服食，每日2次。适用于小儿肾炎水肿。

❷ 绿豆50克，白菊花5克，桑白皮30克，加水煎服，每日1剂，分2次服完。适用于小儿急性肾炎。

❸ 黑豆60克，鲜浮萍90克。先将浮萍洗净，用冷水浸泡1～2小时，取出后加水同黑豆一同煮汤，去渣饮汤，每日1剂，分2次服完，连服5～7天。适用于小儿急性肾炎。

❹ 蓖麻子70粒，大蒜3个，共捣烂，外敷足心涌泉穴，每12小时换药1次，连用7天。适用于小儿急性肾炎。

常见食物的酸碱性

鳗鱼	－6.6	牛肉	－5.2	猪肉	－5.6
芦笋	－0.2	花生	－3.0	紫菜	－0.6
干鱿鱼	－4.8	大麦	－2.5	牡蛎	－10.4
鸡肉	－7.6	面包	－0.8	糙米	－10.6
蛋类	－8.8	白米	－11.7	虾	－1.8
啤酒	－4.3	面粉	－6.5	鲤鱼	－6.4
萝卜	＋9.3	豆腐	＋0.2	藕	＋3.4
大豆	＋2.2	苹果	＋8.2	葱头	＋2.4
南瓜	＋3.8	柿子	＋6.2	胡萝卜	＋8.3
扁豆	＋5.2	草莓	－7.8	牛奶	＋0.3
菠菜	＋12.0	海带	＋14.6	黄瓜	＋4.6
莴苣	＋6.2	梨	＋8.4	土豆	＋5.2
西瓜	＋9.0	香蕉	＋8.4	茶	＋8.9

“＋”表示呈碱性程度（代表呈碱性食物）。 “－”表示呈酸性程度（代表呈酸性食物）。