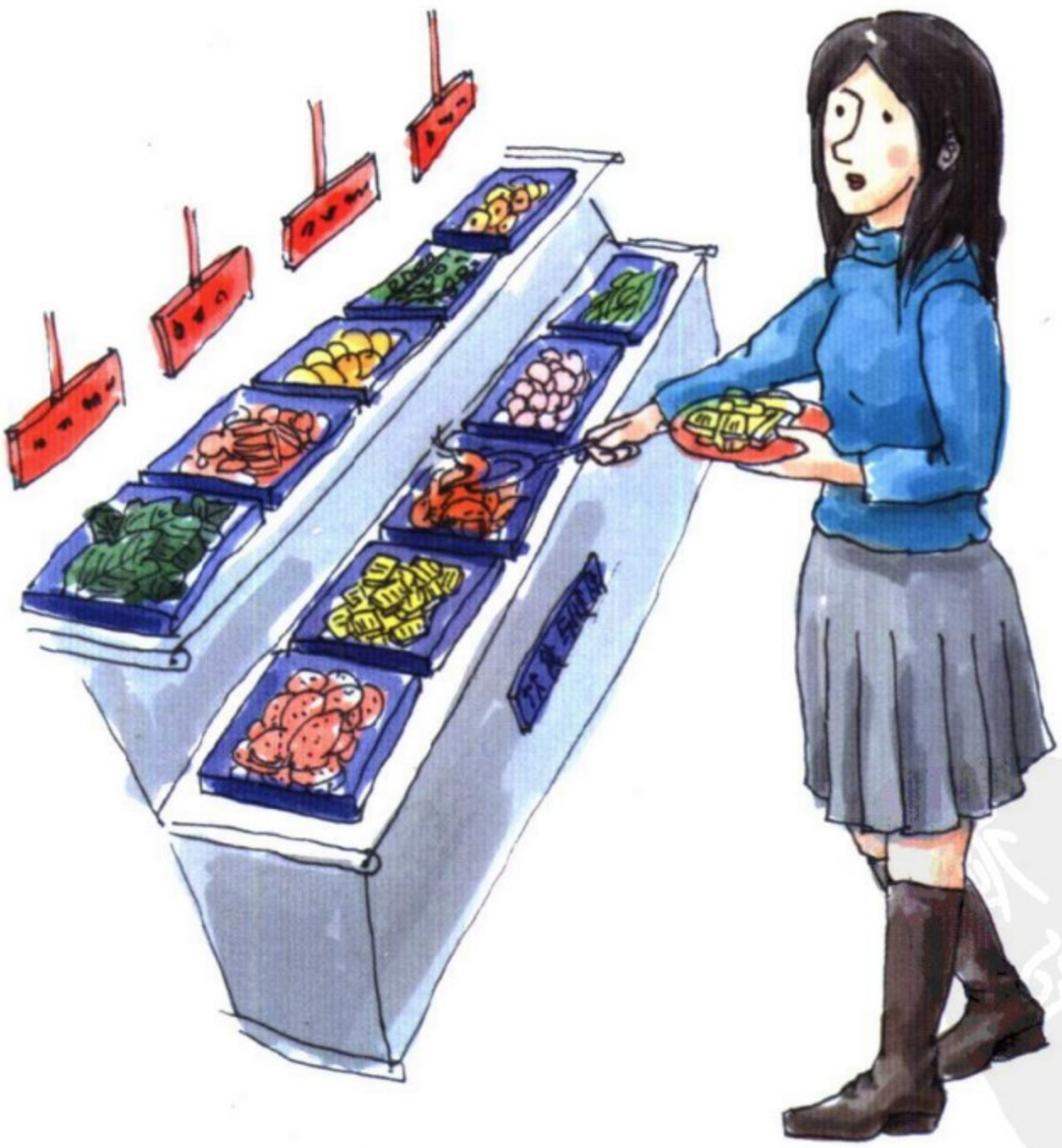
献给21世纪人们科学的生活方式

饮食与健康

营养常识，饮食疗法，
合理烹调的技艺，家庭自制药酒、药膳的方法

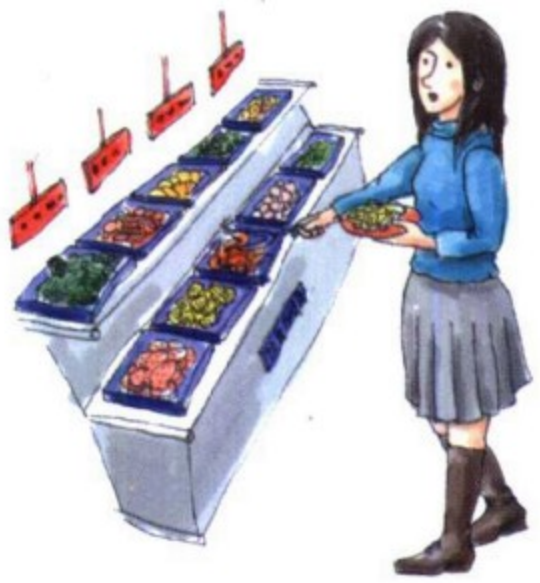
王振国　等编著



人民卫生出版社

http://aibook1314.blog.163.com

献给21世纪人们科学的生活方式



心理与健康

习惯与健康

季节与健康

情趣与健康

饮食与健康

ISBN 7-117-05391-7

9 787117 053914 >

定 价：18.00 元

责任编辑·孙雪冰
再 学
封面设计·赵京津
版式设计·魏红波

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

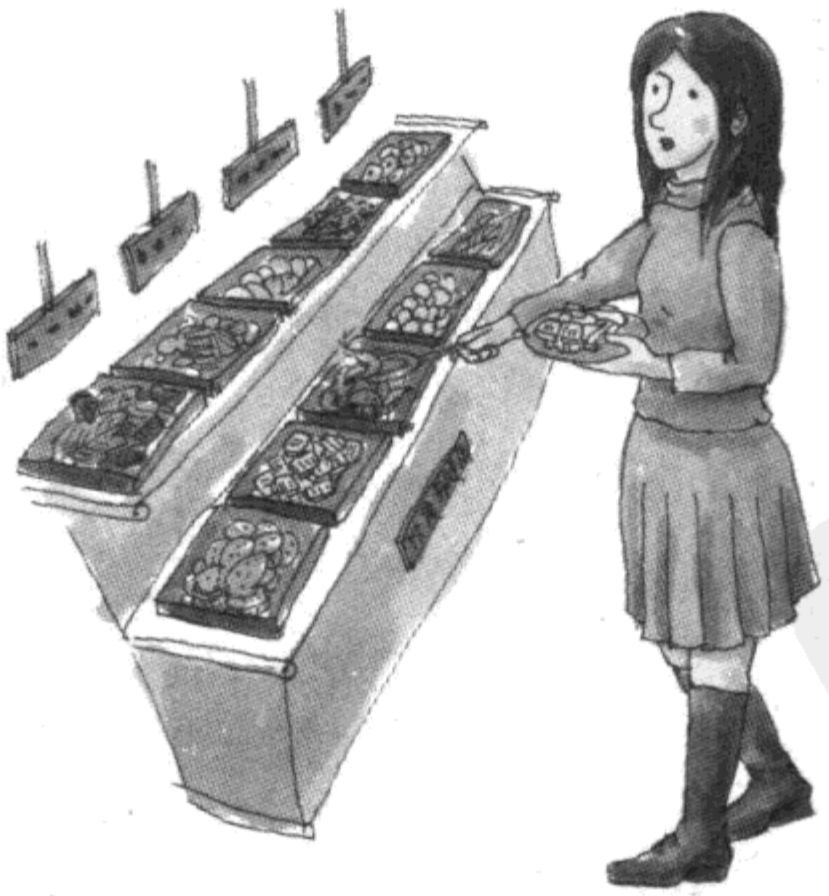
献给21世纪人们科学的生活方式

饮食与健康

编 著

王振国　张思超　王均宁

王晓君　金秀梅



人民卫生出版社

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

图书在版编目（CIP）数据

饮食与健康/王振国等编著. －北京：
人民卫生出版社，2003
ISBN 7-117-05391-7

Ⅰ.饮… Ⅱ.王… Ⅲ.营养卫生-关系-健康
Ⅳ.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 008416 号

饮 食 与 健 康

编　　著：王振国 等
出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)
地　　址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网　　址：http://www.pmph.com
E - mail：pmph@pmph.com
印　　刷：北京人卫印刷厂(尚艺)
经　　销：新华书店
开　　本：850×1168　1/32　　**印张**：10.75
字　　数：213 千字
版　　次：2003 年 4 月第 1 版　2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 7-117-05391-7/R·5392
定　　价：18.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究
（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

前　言

两千多年前，我们的先辈就说:“饮食男女，人之大欲存焉。”(《礼记·礼运》)吃，是人与生俱来的本能，是人类基本的生理需求，是人类生存之本，发展之基。俗语“民以食为天”，将饮食对于人的极端重要性最准确，同时又是最通俗地反映了出来。食物是维持生命最基本的物质条件，人体的一切生理活动和体力活动，都需要消耗能量，而能量的主要来源即是饮食。食物的来源丰富与否，又是反映一个国家经济水平和人民生活质量的重要指标。我国有关部门曾经进行过一系列抽样调查表明，因膳食结构不合理、营养不平衡而造成的儿童营养性疾病以及中青年疾病、老年疾病均不同程度地存在。随着21世纪的到来，人们日益注重自身的健康，而饮食恰恰是健康之本。

但是，在物质已经十分丰富，我们的生活已由过去的温饱型转向小康的今天，人们不再为吃发愁。孔夫子主张的“食不厌精，脍不厌细”(《论语·乡党》)，也不是什么奢望。21世纪，人们更注意健康的生活方式。我们该问一问，为什么吃？吃什么？怎么吃？随着人们文化素养的提高和物质生活的改善，吃的内涵已经发生了很大的变化。饮食已不仅仅是为了裹腹，也不是单纯地为了获取生理的满足，饮食与

http://aibook1314.blog.163.com

健康的关系将成为大家最为关注的话题。人们更渴望通过科学合理的饮食，在满足“吃”这一最原始的生理需求的同时，达到强身健体、延年益寿的目的。

饮食与健康的关系，既涉及到中国传统的烹调、传统的饮食习俗，更与传统食疗学、现代营养学有密切的关系。中国自古以来就是一个烹饪王国，饮食文化世界闻名。而在我国传统医学中，不但有“药食同源”的思想和丰富的饮食养生理论，而且创制了许多行之有效的饮食养生保健方法。食疗学既是中医学的一个分支，也是中国饮食学的一个重要组成部分。食疗学就是掌握各类食料的性能，通过饮食达到治疗和预防疾病的目的，所谓“三分治，七分养”是也。正如《千金要方·食治》所说：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”如何将传统食养理论与当代的营养学知识结合起来，将中国传统的饮食文化与现代科学知识结合起来，让越来越多的人在21世纪建立科学的饮食与营养观念，让古老的饮食文化和中医饮食养生保健方法发扬光大，这正是我们希望在这本小书中探讨的问题。

本书以一题一义的方式，就饮食与健康的一些话题进行了讨论。我们力求通俗易懂，简便易行。书中包括了一般的营养常识、饮食疗法、合理烹调的常识以及一些家庭自制药酒、药膳的方法等。由于我们的水平所限，其中可能有疏漏乃至错误之处，敬请方家不吝指教。

（本书插图由袁泽铭绘制）

编　者

http://aibook1314.blog.163.com

目　录

中国人的健康膳食应当遵循什么原则…… 1
健康饮食有哪些新观念…… 5
食疗药膳为何流行世界——从“冰箱病”
　的治疗说起…… 8
食疗、药膳防病治病有什么道理 …… 11
你知道食补的品种与功效吗 …… 15
民间“四季进补”有什么讲究 …… 18
什么是蛋白质和氨基酸，有什么作用 …… 21
什么是膳食中的碳水化合物 …… 23
什么是食物中的脂肪 …… 25
食用脂肪亦健康 …… 26
发达国家饮食方式的利与弊 …… 28
“亚健康状态”的人如何饮食调理 …… 30
生食与防病抗癌 …… 32
三天不吃青，两眼冒金星 …… 34
食用蔬菜前，注意把三关 …… 35
合理食用蔬菜 …… 37
苦味瓜蔬的奇特药效 …… 38
你吃醋了吗——女性白领新时尚 …… 40
糖精的利弊 …… 42
深色酱油并不好 …… 44

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

谨防吃出“富贵病” …… 45
饮食的误区，你知道多少 …… 47
如何根据血型选饮食 …… 49
地瓜也是“保健食品” …… 52
老年欲体健，三餐有学问 …… 53
你知道长寿地区的饮食八忌吗 …… 55
老年防耳聋，饮食有作用 …… 58
老年人多吃洋葱有什么益处 …… 60
饮食可防止老年斑的形成 …… 62
为什么中老年人宜多进富钾膳食 …… 63
孩子发烧时，饮食怎样好 …… 65
儿童饮食三不宜 …… 66
儿童食“三多”，营养会失衡 …… 69
什么是儿童的合理膳食 …… 71
孕妇多食蛋白质，有利于胎儿发育 …… 73
孕妇适宜多食含锌食物吗 …… 76
产妇饮食有何禁忌 …… 77
断奶期的婴儿饮食要注意什么 …… 79
妇女更年期饮食怎么调理 …… 81
你知道乘坐飞机前的“饮食三项注意”吗 …… 83
吃鸡蛋的讲究 …… 85
食用真菌，餐桌珍品 …… 88
治疗失眠的十种食物 …… 90
欢度佳节日，饮食应有节 …… 93
吃饭莫嫌粗，杂粮多营养 …… 94
听说过蛋白质也会使人中毒吗 …… 97
为什么把纤维素称为“第七营养素” …… 98
考试期间吃什么好 …… 101

http://aibook1314.blog.163.com

美容食品十一种…… 104
改善情绪的十种食品…… 107
中国坚果——花生…… 109
无花果有何药用与食用价值…… 111
黄豆好营养，搭配质更高…… 112
形形色色的大豆制品…… 114
豆腐何以有“小宰羊”之称 …… 116
豆浆营养胜牛奶…… 117
新婚燕尔话饮食…… 119
几种常见瓜类果蔬的保健作用…… 122
对照体质选水果…… 125
哪些食物能迅速恢复体能…… 127
十三种食物治病的新认识…… 129
国外流行的饮食减肥法…… 132
饮水与健康…… 134
常食蜂蜜，有益健康…… 137
别只想着“味道好极了”——重质轻味选饮料…… 139
常饮香茗益健康…… 140
饮茶应注意什么…… 146
海带的保健功能…… 148
通腑排毒的饮食…… 150
便秘有什么饮食疗法…… 151
提高食欲十法…… 153
为什么发达国家流行吃麦麸…… 155
夜班工作者如何进行饮食调理…… 156
猪蹄猪肤有什么药用…… 158
碱性食品，调精养神…… 160

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

吃什么能使你更聪明…… 162
饮食可使头发美…… 164
东篱把酒醉黄花——菊花入餐，美味保健…… 167
玫瑰花有哪些药食价值…… 169
饮用牛奶要注意什么…… 170
碧天荷叶，医食佳品…… 171
亭亭玉立芹菜美，降压减肥妙用多…… 173
“核酸饮食”对人体有什么好处 …… 175
哪些食物易过敏…… 176
大枣为什么被称为“脾之果”…… 177
物美价廉的“小人参”——胡萝卜 …… 179
冬令补益佳品——羊肉…… 181
菠菜的新发现…… 182
杏仁对心血管病患者有益…… 183
米食营养价值高…… 185
莫贪生猛海鲜，味美须知隐患…… 187
正确食用黄花菜…… 189
补肾壮阳的肉食…… 190
近视眼的饮食宜忌…… 192
能理气的食物…… 195
五味平衡，有利健康…… 196
每日早餐有什么讲究…… 198
疗效神奇的卷心菜…… 201
千果之王——板栗…… 202
佳蔬良药——茄子…… 204
轻身益气话薏米…… 205
兔肉美容又解毒…… 206
内热失眠食莴苣…… 207

http://aibook1314.blog.163.com

强身健体的芦笋…… 208
亦蔬亦果吃荸荠…… 209
什么人不宜吃冷饮…… 210
餐桌上就有降脂良药…… 212
蔬菜中的抗菌物——大蒜…… 214
调味佳品，厨房良药——大葱…… 216
怎样保持大白菜的营养…… 217
透视食物中的有害因素…… 218
哈喇味食品损健康…… 221
细嚼出美味，防病又健身…… 222
嗓音亮，饮食养…… 224
绿色佳蔬——韭菜…… 226
抗老防痴话豆豉…… 227
蔬菜中的水果——番茄…… 229
食用羊肾疗阳痿…… 230
动物鞭类补肾阳…… 232
秋来鲜藕美佳肴…… 233
梨汁何以被称为“天生甘露饮”…… 234
清暑解毒的佳品——绿豆…… 235
畜禽血的食疗作用…… 236
饮食不当致早衰新说…… 238
当心“饮食综合征” …… 241
餐具的隐患…… 244
糖尿病患者饮食的误区…… 247
舞蹈演员及模特儿饮食要注意什么…… 249
葡萄食疗作用多…… 252
银耳有哪些营养功能…… 253
餐桌上的色彩与营养…… 254

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》(http://aibook1314.blog.163.com)，仅用于分享知识，学习和交流，请勿用于商业用途。

药食两用的肉苁蓉…… 256
吃猪肝有什么禁忌…… 257
从孔夫子“食不语”说起——进餐前后
十项注意…… 259
枇杷药效佳，保健亦相宜…… 262
幼蝉的食疗价值…… 263
野菜为什么成了餐桌新宠…… 264
肝炎患者的饮食问题…… 265
骨折的合理饮食…… 268
微量元素与骨质疏松症…… 270
什么情况下食物易消化…… 271
艳丽背后防中毒…… 273
伤食还需食物疗…… 274
滋补人体的枸杞…… 275
什么情况下不宜饮啤酒…… 276
不要食太白的馒头…… 278
当心餐桌上的致病菌…… 280
防病长寿的酸牛奶…… 281
萝卜可防癌…… 284
餐前吃水果，瘦身益处多…… 285
饭前喝汤有助健康…… 286
关于咖啡的新发现…… 288
鱼头补脑，增智延年…… 290
吃水果就不需吃蔬菜了吗…… 292
高血压病的饮食治疗…… 294
中学生要重视脑营养…… 298
吸烟者的饮食保健…… 301
餐桌上的抗癌防癌良药…… 303

http://aibook1314.blog.163.com

膳食结构与大肠癌有什么关系…… 307
合理膳食可以防癌吗…… 309
旅游中的果蔬佳品…… 310
哪些食物能抗衰老…… 313
饮酒与健康…… 317
健美的饮食误区…… 320
胆石症病人饮食卫生要注意什么…… 321
谈谈肾病患者的饮食疗法…… 322
尿石症需从饮食防…… 324
胃肠病怎样进行饮食调理…… 327

http://aibook1314.blog.163.com

中国人的健康膳食应当遵循什么原则

1997 年 4 月 25 日，中国营养学会召开新闻通报会，公布了新修订的《中国居民膳食指南》。中国营养学会有关负责人指出，这一指南是通用性的健康膳食指南，适用于健康成人和 2 岁以上儿童。如果能够自觉遵守指南中所列的各项原则，居民营养状况必将得到改善。全指南共有八条，摘录如下：

1. 食物多样，谷类为主：人类的营养是由多种多样的食物提供的。只有通过平衡膳食，才能满足人体对各种营养素的需要，达到合理营养、促进健康的目的。

多种食物应包括以下五大类：第一类为谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮。薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。这类食物主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。第二类为动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。它主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。第三类为豆类及其制品。它主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。第四类为蔬菜水果类。包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等。它主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。第五类为纯热能食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，它主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

一日三餐要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维会大部分流失到糠麸之中。

http://aibook1314.blog.163.com

2. 多吃蔬菜、水果和薯类：蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至差别很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。它们是胡萝卜素、维生素 B_2、维生素 C 和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜丰富。但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的极好来源。我国近年来开发的野果，如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质。我国居民近 10 年来吃薯类较少，应该鼓励适当增加一些。多吃蔬菜、水果和薯类对保护心血管健康，增强抗病能力，减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

3. 每天吃奶类、豆类及其制品：奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量也较高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病发病率较高，这和膳食中的钙不足可能有一定的关系。大量的研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高骨质密度，从而延缓发生骨质疏松的年龄，给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此应大力发展

http://aibook1314.blog.163.com

奶类的生产和消费。豆类是我国人民的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量和防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

4. 经常吃适量鱼、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。动物性蛋白质和氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用率比较高。鱼类尤其是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B_{12}、叶酸等。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管疾病不利。目前我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是某些慢性病的致病因素，应当少吃。目前猪肉仍为我国人民的主要肉食。猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的热能量远低于猪肉，应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重：进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而

http://aibook1314.blog.163.com

活动量不足。多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，久而久之便会发胖；相反，如果食量不足，劳动或运动量过大，会由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。对于脑力劳动者和活动量较少的人来说，应当加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。对于消瘦的儿童应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。

体重过高或过低都是不健康的表现。可造成抵抗力下降，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。此外，一日三餐摄入能量比例要合理，早、中、晚餐分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

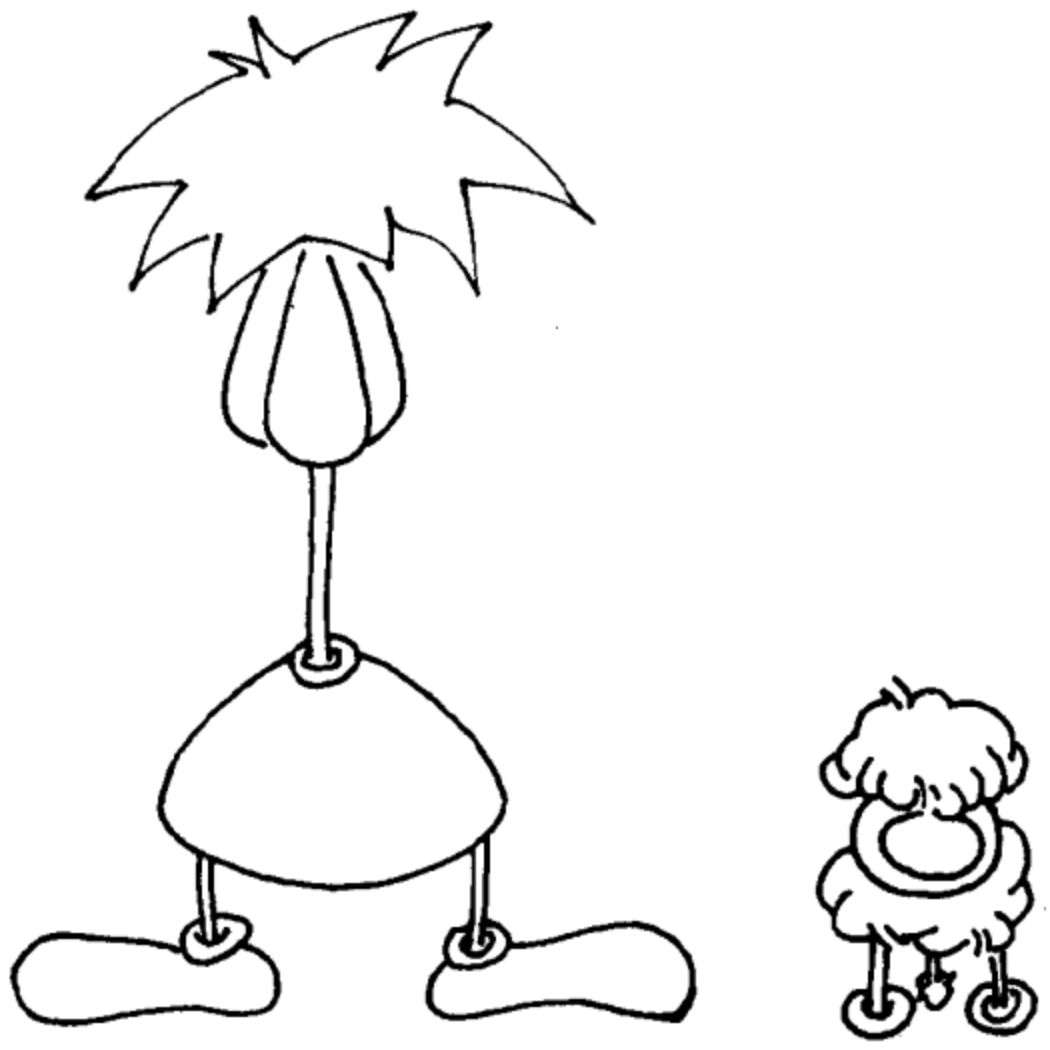
6. 吃清淡少盐的膳食：吃清淡膳食有利于健康，既不要太油腻，也不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，我国居民食盐摄入量是世界卫生组织建议值的2倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而每人的食盐摄入量以不超过世界卫生组织建议的6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品。应当从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

7. 饮酒应限量：高度酒含能量高，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，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，可少量饮用低度酒，青少年不

http://aibook1314.blog.163.com

应饮酒。

8. 吃清洁卫生、不变质的食物：在选择食物时应当选择外观好、没有污泥、杂质、没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把“病从口入”关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。



两个小精灵——健健和康康将带您
走进《饮食与健康》的世界

健康饮食有哪些新观念

改革开放二十年来，我国人民的生活发生了天翻地覆的变化，人们由过去的吃饱开始渐渐地注重起饮食的“营养”问题。然而人们对于“营养”二字多数只停留在“吃好”上，认为鸡鱼肉蛋虾等物才是

http://aibook1314.blog.163.com

高营养之品，忽视粗粮和蔬菜。这就势必造成膳食中的热量和脂肪含量过高，维生素和矿物质缺乏，对人体健康极为不利。不良的饮食结构带来了一系列的营养性疾病，如肥胖症、高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤及营养不良等。目前严重威胁中老年的前四位疾病，心血管病、脑血管病、肿瘤、糖尿病与平时饮食密切相关。饮食与健康的关系已越来越引起人们的高度重视。那么，现代人的健康饮食应遵循哪些原则呢?

在营养学年会上，上海市营养学学会理事长赵洁教授提出了“膳食结构的金字塔方案”。该方案将日常食物分成五大类，第一类是粮豆类，每人每天摄入量为 400～500 克，粮豆之比为 10∶1；第二类为蔬菜水果，摄入量为 300～400 克，二者之比为 8∶1；第三类，奶与奶制品的摄入量为 200～300 克；第四类，肉鱼蛋为 100～200 克；第五类为油盐糖。五类食物按重量排列恰似金字塔，塔尖为适量油盐糖。此方案以植物性食物为主，动物性食物为辅，能量来源以粮食为主，克服了蛋白质数量不足及质量欠佳的弊端。

各类食物的主要营养成分各不相同，谷物及大豆主要提供碳水化合物、蛋白质和维生素；蔬菜水果主要提供膳食纤维、维生素 C 和胡萝卜素；奶类肉类主要提供蛋白质、脂肪、矿物质及维生素 A 等等。营养学家强调平衡膳食，就是在日常饮食中注意各类食物的合理搭配，以达到营养供给平衡的目的。

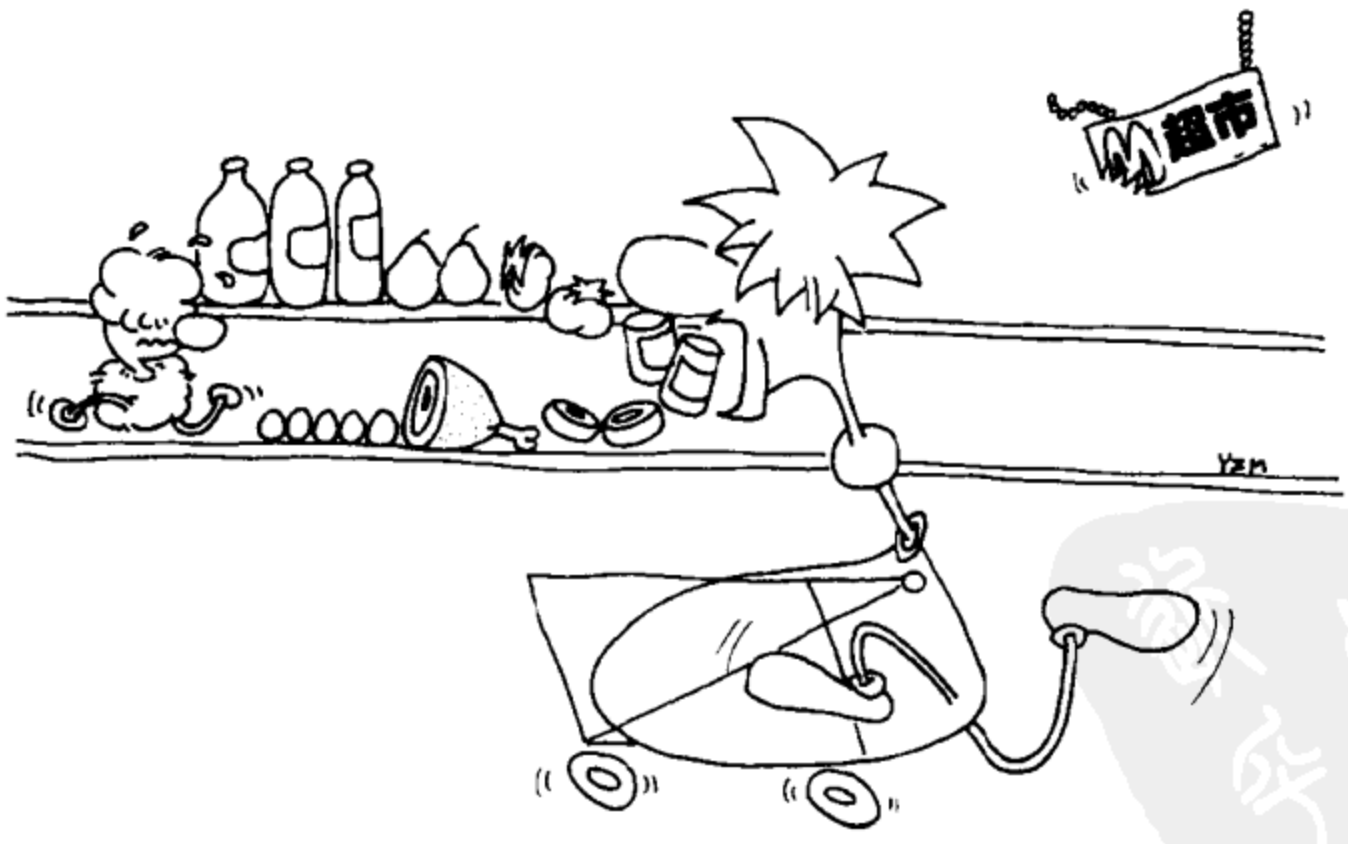
饮食与肿瘤的关系近年来备受人们的关注，目前认为至少有 1/3 的癌症与饮食方式及习惯有关。为防止癌症发生，专家建议应不酗酒，不吃霉变食物，少

http://aibook1314.blog.163.com

吃熏、烤、腌、腊和过咸、过烫、过硬食物，少吃动物脂肪，多吃粗纤维食物和新鲜蔬菜水果，多吃豆制品等。

上述“金字塔方案”和防癌饮食建议是根据我国人的饮食现状提出的指导性建议。下面我们不妨也看一下美国人是怎样看饮食与健康的。

在最近发表的《美国健康饮食指南》载文道，要多吃低脂肪食物，富含碳水化合物的食物，包括谷物、蔬菜和水果等。这一观点与我们的金字塔方案是一致的，这份报告针对美国人的饮食结构存在“三高一低”（高脂肪、高蛋白、高热能、低纤维）的缺陷而制定的。营养学家在报告中首次宣称，素食有助于健康，并强调应限制高脂肉食的摄入量，平日烹调也只能少量使用各种动物油及植物油。每天由脂肪提供的热卡不超过30%，其中从饱和脂肪中获得的热



——嗨！健健，悠着点儿，什么都往肚里收拾，可不符合健康要求！

http://aibook1314.blog.163.com

卡也只能为10%。建议有节制地食用腌制食品，少吃盐可降低患高血压的危险。认为良好的饮食可降低因心脏病、各种癌症、中风及糖尿病导致早死的危险。尤其酗酒危害极大，科学研究表明，每星期喝酒超过两次会使人变老，能影响脑细胞，并引起抑郁、忧虑和凶暴行为。适度饮酒能对血块引起的心脏病发作和中风起一些保护作用。喝葡萄酒的人远比喝其它各种含酒精饮料的人的死亡率要低。

不难看出，尽管东西方的饮食结构存在很大的差异，但如今关于健康饮食的观点却颇为相似，这不能不引起我们的注意。

食疗药膳为何流行世界——从“冰箱病”的治疗说起

随着经济的发展和科学技术日新月异的进步，冰箱、彩电、洗衣机、电饭煲等等，已经成了老百姓家庭日常生活不可或缺的东西了。要说到和人们一日三餐关系最密切的，莫过于电冰箱了。但是，有利往往也会有弊。冰箱给予人们生活带来巨大方便，可同时也出现了一些意想不到的麻烦。由于人们生活节奏越来越快，时间紧张，很多人长期、大量食用冰箱冷藏的食品，久而久之，便闹出了毛病，食欲不振、腹痛或者泻泄。总之，消化系统出现一系列不适的表现，有人称之为“冰箱病”。而且常常久治不愈，给患者带来不少烦恼。

《中国中医药报》曾经报道，一位名中医出访新加坡，正巧有位朋友患了“冰箱病”，请他治疗。老中医没有让他用那常见的膏丹丸散，而是留下了个用

http://aibook1314.blog.163.com

鸡加药料的方子，名“酒烧鸡”。说来配料倒也不稀奇：鸡洗净切块，加红枣、当归、淮山药、枸杞、砂仁等料，用高度数的米酒炖制。患者食了几次，果然觉得不同凡响，温中暖胃，吃肉饮汤，宴席之间，久治不愈的症状涣然而释。因为这一方子，既作菜肴，又能疗病，而且治的又是常见的“冰箱病”，很快便传入市肆和摊档。后来又为台湾人发现，全盘搬入台湾市场，受到欢迎。再后来，居然又从中国台湾传回了内地，真正是“出口转内销”的名菜了。

科学技术的日益发达，给人们的生产、生活带来了极大的进步，同时也带来了一些弊端。而国际医药界对药物疗法的不景气现象也颇有感慨。面对着现代文明带来的疾病，现代医学“先进的诊断手段，落后的药物疗法”，对纷至沓来的各种各样的新病症缺乏满意的治疗方法。还有，化学药物和抗生素的滥用，也引起许多“药源性疾病”，如自身免疫性、过敏性、中毒性疾病等。一批又一批化学药品进入淘汰之列。因此，“自然疗法”在世界各地方兴未艾。食疗和药膳是近年来风靡世界的自然疗法之一。

“自然疗法”属于“天然医学”的范畴。它包括了针灸、按摩、气功和饮食疗法等。富于中国传统特色的保健膳食、御膳餐馆，作为“天然医学”的一个分支，如雨后春笋般出现在世界各地。从港澳地区、东南亚各国，乃至欧洲、美国、日本等发达国家，到处都可以看到食补、食疗和药膳的足迹。食疗和食补技术进入到医疗、护理、航天、疗养、保育等各个方面，取得了不少科研成果。美国前总统罗德纳·里根先生曾因患结肠癌而作过手术。据说他手术

http://aibook1314.blog.163.com

后的抗癌食谱，就是药膳，其中菊花、薄荷、苜蓿等，都是传统的中国药膳中经常应用的药物。

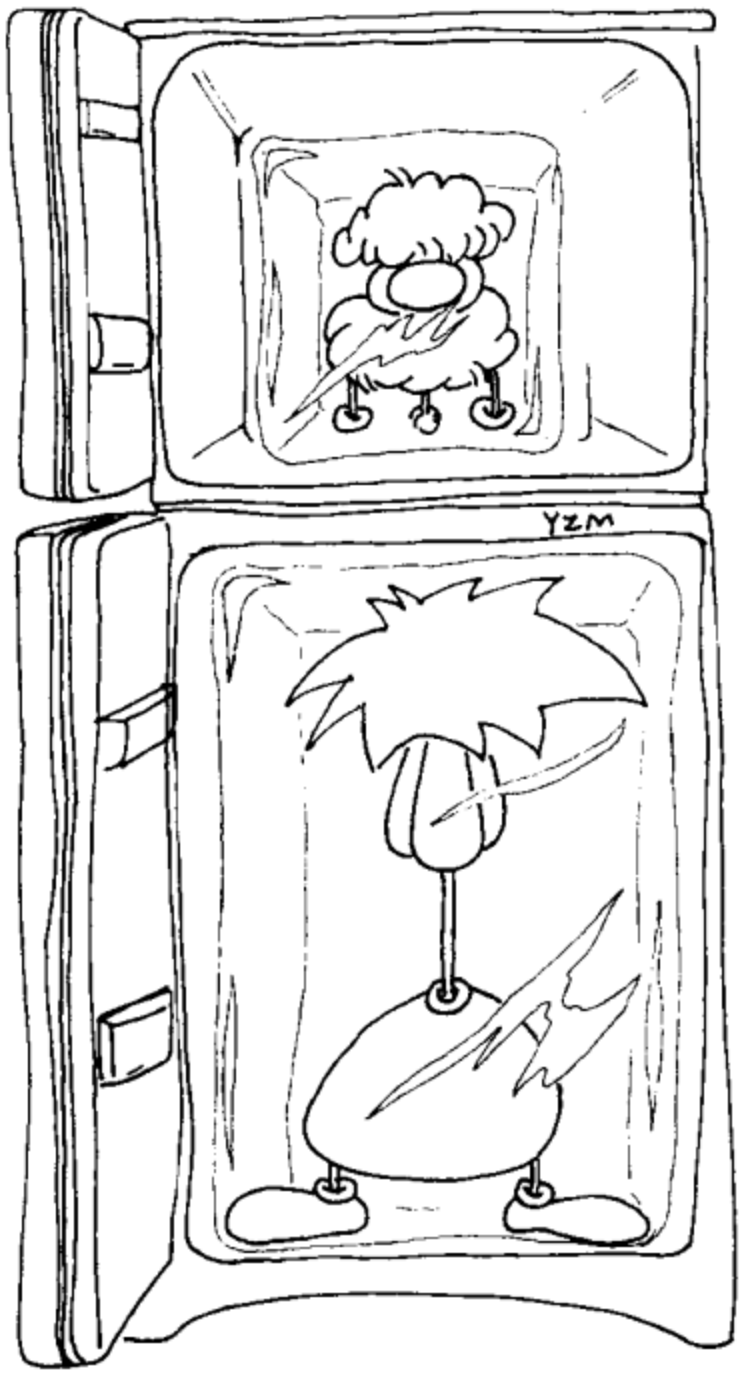
中国食补、食疗的源远流长，为这种“自然疗法”的发展，提供了一个取之不尽的宝库。就以开头提到的用鸡制作的药膳为例，从名闻全国的德州扒鸡到符离集烧鸡、三门峡烧鸡等，不仅是久享盛誉的美食，而且各自都有独特的药物配方。只不过平时大家不大注意它们的食疗作用罢了。

譬如说，合肥有名的逍遥鸡，又叫曹操鸡。在加工中要加入天麻、杜仲等18味香料和中药，还要用古井贡酒一起煨制，不但美味可口，还能治很多的病症。据说，曹操患有顽固性头痛，就是因为吃了这种鸡后，得到了缓解。以后，他经常命厨师如法炮制，所以才有了“曹操鸡”这个名字。上海的“糊涂鸡”，也有一个和治病有关的传说：宋代宰相李源的爱姬患了厌食症，无论多么美味的菜肴也不能引起她的食欲，使医生十分为难。有一天，厨婢在炖鸡的时候，误投到药罐之中。不想这种鸡吃来香美异常，竟连这位爱姬久治不愈的妇科杂症也治好了。从此，这种“糊涂鸡”便流传开来。烹制这种鸡，要用28种药物，其中的白芷、砂仁、茴香等，又是药物，又是香料；其中许多滋补药物，有开胃醒脾，补益气血的功用。此菜后来曾盛行于明清两朝，一度曾隐没。经过现代人的挖掘研究，现在又重新出现在大家的餐桌上了。

在众多的常用香料中，八角、桂皮、豆蔻、良姜、砂仁、白芷、丁香等，都是常用的药物，具有温暖脾胃、驱寒解毒的作用。

http://aibook1314.blog.163.com

食补、食疗和药膳，在一日三餐之中，在品尝美味佳肴的同时，既能治好头痛、厌食等疾病，又能治好现代文明带来的“冰箱病”。这样的药膳，怎么能不受欢迎、流行世界呢！



——天天吃冰冻食品，我大概是得了“冰箱病”了。
——快吃点药膳吧！

食疗、药膳防病治病有什么道理

食疗，也就是饮食疗法。药膳，则是将某些食药两用的中草药加入到膳食中，以达到健体疗病的目

http://aibook1314.blog.163.com

的。中医学认为，饮食五味是人类赖以生存的重要物质保证，五脏的精气都是由食物的五味来供给的。正是基于这种认识，中医把食物的多种多样的特性和作用加以概括，建立了食物的性能概念，并在这一基础上提出了中国传统的食疗理论。药膳的治疗保健作用，除了食物的“食性”外，还有其中所添加的药物的作用，就是“药性”。“食性”与“药性”一样，也有其独特的四气五味、升降浮沉、归经等。

1. 四气：也称“四性”，是指食物有寒、热、温、凉等不同的性质或气质。除此四种之外，有时还要区分出一种介乎寒与热、温与凉之间的平性食物。因此，食性其实不过三种，即寒、热、平。

寒性或凉性：具有清热、泻火、解毒等作用，适用于热性体质或阳证、热病的食物，就属于寒性和凉性的食物。如：西瓜，适用于有发热、口渴、心烦、小便黄赤、大便燥结等征象的人；梨可治疗咳嗽、胸痛而干咳、咽燥或吐黄稠痰的病症；芹菜对肝阳上亢型的眩晕有一定的治疗作用。这些食物，都属于寒凉性的食物。

热性或温性：具有温阳、救逆、散寒等作用，适用于寒性体质的人或阴证、寒证的食物，即属于热性或温性食物。如腹痛、呕吐，喜欢喝温、热饮料；用姜、红糖等可以缓解或治愈；感冒风寒，出现发热、恶寒、鼻流清涕等征象，可以用生姜、葱白治疗。像姜、红糖、葱白等，都是具有温热性的食物。

平性：介于寒凉与温热之间，具有健脾、开胃、补肾、补益身体等作用，适合于一般的体质，寒证、热证都可应用。尤其素体虚弱，或久病使阴阳俱虚，

http://aibook1314.blog.163.com

或寒热错杂等情况下，平性更为适宜。牛奶、苹果、山芋、黄豆等，都属平性的食物。此外，古代的中医书中记载的食性，有大热、热；微温、温；寒、微寒、大寒等，都是表明这些食物性能的差异程度，其间并没有截然的界限。

2. 五味：五味，即酸、苦、甘、辛、咸。食物的五味是从药物的五味借用的。食物因为有了不同的味道而具有不同的作用。五味和五脏的关系非常密切，《内经》说:“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”应用的食物或药膳适宜，会对五脏起滋补或治疗作用。食物的性味不同，以及五脏对五味的喜好有别，食用之后，吸收的先后也不同。

五味并不都代表食物的真实味道，而是对食物疗效的归纳和概括。酸味（包括涩味）有敛汗、止喘、止泻、涩精等作用。乌梅、山楂、石榴、柿子等都是具有酸味的食物。苦味有清热、泻火、燥湿、解毒等作用，苦菜、公英、茶叶、杏仁、醋、佛手都是苦性食物。甘味有补益正气、缓解疼痛等作用。如蜂蜜、饴糖、土豆、萝卜、南瓜等蔬菜，各种豆类、谷类、乳类，西瓜、苹果、柑橘等水果，各种肉类、蛋类，大多是属于甘味食物。辛味也就是辣味，有发散、行气、活血作用，如葱、姜、芥菜、花椒、茴香、陈皮、肉桂等，都是辛味食物。咸味有泻下、软坚、散结等作用。食盐、紫菜、海带、蟹、海参、龟肉、紫河车等即属咸味食物。

其实，食物的性味并不是截然分开的。四气五味常在一种食品中兼而有之。如粳米、黑豆、莲子、木

http://aibook1314.blog.163.com

耳是性味甘平的食物；南瓜、荔枝、大枣、龙眼肉则是性味甘温热的食物；绿豆、藕、竹笋、菠菜、菊花、黄花菜又是性味甘寒凉的食物，等等。

3. 升降浮沉：主要是指食物在人体内产生作用的四种趋向。升，上升之意；浮，发散之意。共同点是向上向外，有升阳、发表或散寒、催吐作用。降，下降之意；沉，泻利之意。共同点是向下向内，有潜阳、降逆或者泻下、利尿等作用。

升浮：凡是质地轻薄，气味芳香如花叶之类，或性温热，味辛甘者主升浮。如香菜，具有发散、宣通、开窍的功效；薄荷有轻清宣散，解表透热的功能；菊花、绿茶有清利头目的功效等。凡是病位在上在表，或是病势下陷者，都可以用升浮食物。

沉降：凡是质地沉实，如种子果实之类，或气味浓厚雄烈的食物、药物主沉降。如西瓜有清热、止咳、利尿、补益作用，治暑热烦渴；甲鱼滋阴退热，可治阴虚火旺证等。凡是病位在下在里，病势上逆者均可用沉降药食。

4. 归经：食物的“归经”也是食物性能的一个主要方面。归经就是把食物的作用和人体的脏腑经络联系起来。表明某种食物对人体某些脏腑经络的重点选择性。如，梨有清肺止咳的作用入肺经；人乳、大豆健脾开胃入脾经等。食物的归经和“五味”也有一定关系，如辣味归肺经，甘味归脾经，酸味归肝经，苦味归心经，咸味归肾经等。

通常食用之品，以入脾胃经的为多，但每一种食物都有自己的偏性。如梨、甘蔗、香蕉都属甘寒的水果，但梨入肺经，清肺热最好；甘蔗入胃经，清胃热

http://aibook1314.blog.163.com

尤佳；而香蕉则善于清大肠热。

知道了这些，您也不妨对照一下自己的身体与膳食状况，在家庭中适当试试食疗方法，那时候，一定会感受到，良药也未必苦口啊！

你知道食补的品种与功效吗

食补，即主要是利用食物，如谷、肉、果、菜之类，通过饮食的形式来补益身体，维护健康，并作为药物或者其他疗法防治疾病的辅助手段，适应范围广，简便易行。中医学的理论著作《黄帝内经》中提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的搭配原则，开了食补之先河。具备了一定的食补知识，不出家门即可自选材料，取材便利，四季常备，安全无毒，自己烹调，自我疗治。当然，从“药食同源”的角度看，一些药物同时也是食物，如山药、芡实、莲子、百合、羊肉、龙眼肉等。

在我国食疗历史上，不但广大劳动人民喜闻乐用，历代皇亲国戚、王公大臣也十分重视。有史料记载，清代的慈禧太后，中年以后常患脾虚便溏，但又不喜欢服药，御医便给她开了粥方，用黄芪一药，和山药、莲子熬粥常用，可以健脾益气。患口渴下泄时，则用绿豆、鲜青果、竹叶、橙子煎汁服用，能生津补胃。

一般的人平时并不注意食补的问题，只是在患病之后身体虚弱，或者产后、手术后才想到食补。当然，病后体虚应当进补，但一般的病人在生病之后的一段时期内，往往身体虚弱，脾胃的运化吸收功能也处于比较低下的状态，不能进食过多，或者虽然吃下

http://aibook1314.blog.163.com

去了却不能够消化吸收，反而达不到补虚的目的。从这一个角度看，在平时的生活中，在无病的时候注意食疗，养生补虚，增强体质，预防为主，防患于未然，更符合《内经》“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的原则。因此，食补可以分为平时的食补和病后的食补两大类，二者不可偏废。

不管是平时的食补还是病后的食补，都应该讲究“辨证施治”，也就是根据人的体质、年龄、性别、生活环境、疾病情况、饮食习惯等各个方面的具体情况，结合食物的四气五味、补益效用等，选择补益用的食物。所以，大家都应当了解一些食疗的常识。一般说来，人体的虚弱证包括四个方面，即：气虚、血虚、阴虚、阳虚。

气虚：多表现为头晕目眩，气短懒言，神色疲惫，语声低微，全身乏力，常自汗出，或者食欲不振，食后腹胀不能消化，或者容易感冒，舌色淡，脉虚无力等，活动时诸症加剧。这些，都是脏腑的功能衰退所表现的证候。凡具有上列症状表现的，就可以用补气类食物，如糯米、粳米、黄米、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹌鹑、牛血、狗肉、花生、莲子、荔枝、黄鳝、鲫鱼、海参、青鱼等。

血虚：主要由于血之不足，不能濡润和营养脏腑经脉而出现的症状，如面色苍白或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻；对妇女，则常常表现为月经量少，或经期推后，甚至出现闭经，舌质淡，脉象细弱无力。凡是具有以上表现的，应该用补血类食物，如鸡肝、牛筋、羊肝、猪心、龙眼肉、桑葚、黑木耳、胡萝卜、猪肉、甲鱼等。

http://aibook1314.blog.163.com

阴虚：凡形体消瘦、口咽干燥、午后发热、低热、手心足心发热、盗汗、双目干涩、眩晕失眠、大便秘结、舌红少苔、脉象细弱等，皆属阴虚的表现。可用滋阴类食物，如银耳、小麦、梨、葡萄、桑葚、燕窝、鳖肉、蛤蜊肉、蜂乳、鸡蛋、羊奶、猪脑、猪皮等。

阳虚：阳虚不足者表现为怕冷喜暖，神疲乏力，上肢发凉，喜欢吃热的饭菜，饮温的饮料。另外，少气懒言，喜欢睡眠倦卧。常用的有助阳作用的食物，有虾、胡桃肉、羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀肉、韭菜、丁香、鸽子蛋、鳝鱼、淡菜等。

实际运用时，不能机械地区分。例如，气虚体质的人，当然以益气为主。因脾胃为气血生化的源泉，所以补气健脾是补气的重要途径。另外，气与血可以相互化生，因此，又常常以补气为主，而以补血为辅。阴虚体质者，宜常用滋阴养液为主的食物；阳虚体质者，则宜温补阳气为主。再从年龄上看，小儿因为脏腑娇嫩，脾胃功能还不健全，饮食又不懂得节制，因此，在选择食补方法的时候，必须注意避免偏于壮阳助火的食物，而应以运化脾胃、帮助消化为主。青壮年大多生机旺盛，一般无须补益，或只用滋养清补。老年人的食补是一个难点。因为老年人肾气逐渐衰退，肝肾虚弱，耳鸣耳聋等，故应多食补益肝肾的食物；也有的老人气血虚弱，皮肤干萎、头晕眼花，容易感冒，应该补益气血。老年人的便秘常常是一种普遍发生的病症，也可以通过食疗来调节。蜂蜜、核桃肉、鸽子肉、海参都是老年人常用的食补食疗的食物。

http://aibook1314.blog.163.com

妇女有许多与男性不同的生理状态，如月经、怀孕、产后等。中医理论中说：女人少年治肾、中年治肝、老年治脾。我们也可以根据这一特点选择妇女的食疗方法。少女时期，肾气未充，食补应以补肾益精血为主，黑豆、动物肝脏、大枣等为常备的食疗佳品。青壮年妇女虽肾气充盛，但月经、妊娠、生产、哺乳等生理过程，会使她们出现肝血不足的情况，或者由于家务繁重，工作艰苦，以致肝气不舒，或肝火旺盛，因此应以补肝血、养肝阴、清肝火的食品为主。老年妇女生机衰退，脾胃运化和造血的功能减低，饮食减少，食欲下降，芝麻、龙眼肉、猪肝等，都可成为食补的有效配方。当然，如果自己不清楚该如何选择的话，最好向医生请教。

民间“四季进补”有什么讲究

我国是一个季节分明的国家，四季气候的变化，会影响人体的生理改变。为使人的身体适应这种变化，保持健康，必须研究四季的科学饮食方法，使人能够通过调节饮食来改变身体状况，克服因气候变化对人体带来的不利影响。

1. 春季进补，以升为主。春为万物生发之始，阳气发越，气候温暖，人体腠理疏松开泄，各组织器官功能活跃，所以饮食除注意清淡外，还需补充大量的营养物质，以供机体活动、生长发育之需要。根据春季特点，应适当选一些扶助正气、生发补益元气的食品，以开发人体之阳，强壮精力。尤其是对久病刚愈、病后或年老体虚、手术后失血亏虚，或儿童体质素弱者，更为必要。

http://aibook1314.blog.163.com

在饮食上应该由冬季的厚味转变为平淡。冬季蔬菜品种相对较少，人体摄入的维生素往往不足。因此，在春季膳食调配上，应多采用一些新鲜蔬菜，如各种绿叶蔬菜、春笋、菠菜、芹菜等。在动物性食品中，应少食肥肉等高脂肪的食物，可以增加蛋、牛奶等含蛋白质丰富的食物，用来调补身体。还可以吃些青壳螺蛳、鲫鱼等，以补中益气。在味道上，春季应少吃辛辣刺激性强的食物。尽量不喝或少喝烈性白酒。

2. 夏季进补，以清为主。夏季气候炎热而又多雨，由于暑热往往与湿气相伴，常使脾胃受困，食欲不振。再加上气候炎热，使人喜欢吃生冷寒凉之物，且稍不注意，就可能因食之太过而伤及脾胃。所以在炎暑季节，切忌过食生冷，更不可多食油腻厚味。夏季各种病原菌繁殖很快，因此一定要注意食品的清洁，以防痢疾、泻泄等的发生。夏季的饮食应以甘寒清淡、利湿清暑之品为宜。象西瓜、冬瓜、绿豆汤、酸梅汤、薄荷汤、绿茶等均为清热祛暑、利湿养阳之品，应当常备一些。

夏天气温高，细菌十分活跃，一些含蛋白质、脂肪等丰富营养的食物极易腐败变质。加之，人在此季节食欲较低，因此，应以清补为宜。清补应以植物性主食及多种绿叶蔬菜、水果等为主体。火腿冬瓜汤、绿豆粥、百合红枣汤等，有清暑止渴，生津凉血作用。夏天暑湿当令，食欲不佳，可运用赤豆、薏米等药食两用佳品，性质平和、补而不腻，可以健补脾胃、化除湿邪。又由于出汗多，损耗掉大量水分和营养物质，要及时加以补充。

http://aibook1314.blog.163.com

秋季进补，以平为主。秋季万物收敛，凉风初起，燥气袭人。霜露乍降，早晚容易受凉，引起咳嗽或气喘复发。此季人们食欲大增，同时，人们在夏季消耗的体力要靠此季节增加营养来补充，因此，秋季里饮食宜用甘润平和之品，即“平补”。忌用辛辣煎烤等燥热食物，也应注意少食生冷寒凉之物。可常食萝卜、梨、枇杷、芝麻、白果、银耳、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、核桃等。此外，还有许多食物既含丰富的淀粉、蛋白质、维生素，又具健补脾胃作用，如山药、扁豆等；具养阴润燥，益中补气作用的燕窝、银耳、百合等。这个时期瓜果、豆荚类的蔬菜种类很多，鱼类、肉类、禽类、蛋类也不少，根据身体情况进行平补，有着非常大的选择余地。

冬季进补，以滋为主。自古以来，我国人民最重视冬季进补。因为冬季天寒地冻，万物伏藏，人体受外界气温影响，阴增阳减，需要较多的热能以维持体温；且此时最易感受寒邪，所以冬季食补应该顺应自然，选择温热性的益气补阳食物及“血肉有情”之品，才能增强机体抗御风寒和外邪的能力。另外，严寒天气，人体的代谢相应减慢，皮肤的血管收缩，散热少了。在饮食调配上，就要增加一些厚味，如炖肉、熬鱼、火锅等。在调味品上可以选用一些辛辣食物，如辣椒、胡椒、姜、蒜等。争取多吃一些绿色蔬菜，如白菜、芹菜、绿豆芽等。肉类方面可食用牛肉、羊肉、狗肉等。冬季是人进补的大好时机，滋养脏腑、增加营养往往都靠这个季节。

一年四季，各有各的进补特点。只有因人、因时、因地而宜，恰当地选择合乎自己身体特点的进补

http://aibook1314.blog.163.com

食品，才能获得强体健身的效果。盲目滥用人参、鹿茸大补之品，可能会适得其反。

什么是蛋白质和氨基酸，有什么作用

我国著名营养学专家于若木指出："我国青少年缺少蛋白质，特别是农村孩子的蛋白质严重不足，光靠动物蛋白来解决是不现实的。"并说："营养意识应是政府行为。"为了解决我国在校学生的营养问题，教育部拟在全国实施"学生豆奶计划"。

提到食物的营养，涉及最多的就是蛋白质和氨基酸这些名词。对于普通百姓来讲，这些概念可不是都能说出个一二三的。现将这些概念介绍给大家，读了以后，对于正确选择食品，以及了解食物的结构对人体营养的意义，会很有好处。蛋白质这个词最早来源于德国，是卵白或蛋清的意思，像蛋清那样的物质，就是蛋白质，来源于"蛋"，而且都是"白"色的，故称为蛋白质。蛋白质的种类很多，人体的器官、组织都含有不同的蛋白质，并有不同的生理功能。蛋白质也不都是白色的。例如，血液中的"血红蛋白"，绿色植物中的"叶绿蛋白"都是蛋白质。蛋白质并不只是来源于蛋，所有动、植物性食物乃至生物体内都含有蛋白质。虽然如今蛋白质的元素组成、化学结构已经十分清楚了，可蛋白质一词沿用已久，约定俗成，也就只好继续这么叫下去了。

"Protein"，是英文蛋白质名称，在希腊文表示"第一"的意思，说明人体生命活动中的第一重要的物质是蛋白质。现代研究证明，生命的物质基础是蛋白质。人体内的物质新陈代谢，以及调节新陈代谢的

http://aibook1314.blog.163.com

激素，也都是蛋白质和蛋白质的衍生物，蛋白质能为人体提供热能，供给大脑和中枢神经系统。蛋白质与人体内酸碱平衡的维持，水分在体内的正常分布和信息的正常传递、物质的运输等都有关系。生命的产生、发展和死亡都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命。

现代研究表明，蛋白质的结构非常复杂。它是由碳、氢、氧、氮四种主要元素组成的，有的蛋白质还含有硫、磷、铁、碘、钴等元素。当这些元素首先按照一定的比例和结构结合时，就组成了氨基酸，许多氨基酸再按一定的方式连结成蛋白质。所以，蛋白质和氨基酸的关系是：氨基酸是组成蛋白质的基本单位。

氨基酸是由氨基（—NH_2）和羧基（—COOH）组成的酸，所以叫氨基酸。人体合成蛋白质的原料来源于食物蛋白质中的氨基酸。人从食物中摄入蛋白质后，先在消化道内经过消化酶的作用分解成氨基酸，然后吸收到体内，再按一定的样板或模式装配成自身的蛋白质。

从一些营养品广告中，我们常听到其中含有多少种必需氨基酸。那么，通常所说的必需和非必需氨基酸是怎么回事呢？原来，食物蛋白质中的氨基酸，有一部分在人体内不能合成或合成速度不够快，不能满足需要，必需由食物直接供给的，称为“必需氨基酸”；另一部分可以在人体内合成，称为“非必需氨基酸”。必须指出的是，非必需氨基酸也是人体重要的氨基酸，切不可误以为不必要，只是可以在体内合成，食物中缺少了问题也不大，不像必需氨基酸一样

http://aibook1314.blog.163.com

靠食物供给罢了。现已知道，成年人的必需氨基酸有8种，即异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸，婴幼儿还需要组氨酸。

什么是膳食中的碳水化合物

什么是食物中的碳水化合物呢？简单地说，碳水化合物就是糖，是由碳、氢、氧三种元素组成。它是膳食中热量的主要来源，人体所需的总热量约有70%～80%是由碳水化合物供给的。糖进入人体后，除部分合成糖原贮存在于肌肉和肝脏、一部分转化为脂肪外，主要直接供给组织细胞氧化，产生能量，满足生命活动的需要，所以它也是机体必需的营养素之一。生命活动都依赖它提供能量。儿童和青少年的新陈代谢比成人旺盛，需要量还要多些。碳水化合物又是人体生长发育的必需物质，人体的各种组织的构成，如神经组织及细胞中都含有碳水化合物。碳水化合物还有防止酸中毒、解毒、促进排便的重要作用，糖在人体内通过不断的消耗和补充，保持动态平衡。

碳水化合物是由植物的叶绿素，借阳光的光合作用，利用空气中的碳及氧、土壤中的水分合成的，所以在米面、小米等谷类以及藕粉、菱粉、淀粉类中含量较多。动物性食物中含量却较少。成人每日对碳水化合物的需要量大约每公斤体重4～6克，即正常人每日从饮食中摄取300～500克糖，考虑到糖类不可能全部被消化吸收，每日的供应量应适当地高于上述数字，且应因人而异。糖尿病、单纯性肥胖病和高脂血症等病人，应不同程度地减少供应量。

http://aibook1314.blog.163.com

碳水化合物一般分为单糖类、双糖类、多糖类。

单糖指不能再水解的最简单的碳水化合物，无色，易溶于水，有甜味，不经消化液的作用，就可被人体直接吸收，葡萄糖、果糖、半乳糖，都属于单糖类。尤其是葡萄糖，为生物体内最重要的一种单糖，是存在于人体血液中的主要糖类物质。

双糖即由两个单糖分子借助糖苷键连接而成，受消化酶及胃酸的影响，分解为单糖后方能被人体吸收。双糖类包括蔗糖、麦芽糖、乳糖。蔗糖在甘蔗和甜菜中含量多，加工后可制成白糖、红糖、砂糖；麦芽糖存在于发芽的种子中，淀粉食品受到唾液中消化酶的影响可变成麦芽糖；乳糖含在动物乳汁中。

多糖由多个单糖分子组成，多无味，大都不溶于水，包括淀粉、糊精、糖原、果胶、纤维素、半纤维素、木质素。其中前三者可以被消化吸收，尤其淀粉为人体补充糖类物质的最广泛、最主要的来源；后四者可概称为粗纤维，进入人体后不受消化酶的影响，难以水解为单糖，多不能消化吸收。淀粉存在于谷类中，某些根茎类，如马铃薯、山药、胡萝卜中含量也比较多。淀粉在加热后，受消化酶的作用，最后变为麦芽糖、葡萄糖，被人体吸收。糖原存在于肝脏和肌肉中，是由动物性食物提供的，故称动物淀粉。

碳水化合物经唾液、胃液、肠液消化后，最后变成葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露蜜糖，经小肠吸收入静脉血到肝脏，以后由血液运到全身各部分，供氧化或分解。碳水化合物在人体内的代谢过程，可受到一些激素的影响，所以人体内血糖是在不断变化的。

http://aibook1314.blog.163.com

什么是食物中的脂肪

脂肪由甘油和脂肪酸构成，是生物体内的贮能物质，也是重要的营养物质，在体内还肩负着对组织器官进行保护和支持的作用。不同食物含有不同类别和数量的脂肪，不同人体所需要的脂肪类别和数量各有差异。要了解饮食营养学，就不能不对脂肪的有关知识有所了解，以正确地安排膳食中的脂肪比例。

脂肪一般分为两种：

饱和脂肪酸：此种脂肪常温下多呈固体状态，一般称为脂，常存在于动、植物性脂肪中。这些脂肪酸虽为人体所需要，但也可从蛋白质等物质转化而成。

不饱和脂肪酸：此种脂肪常温下多呈液体状态，一般称为油，常含于植物性脂肪中。有些脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等不饱和脂肪酸，人体不能合成，必需从饮食中摄取，故称为“必需脂肪酸”。因此，不饱和脂肪酸更为人体所必需。

脂肪主要存在于猪油、菜油、麻油、豆油、花生油等食用油中，其次则含于猪、牛、羊及家禽等肉类食品中，当这些脂肪进入消化器官后，经过一系列的理化变化，为人体提供和贮存能量，修补和更新组织，用良好的皮下脂肪保护和支持器官。脂肪还有一个重要功用，就是促进脂溶性维生素的吸收。比如维生素 A、D、K、E 等，只有溶解在脂肪里才能被人吸收。由于脂肪在胃中停留时间较长（约 3.5 小时），可抑制饥饿感的产生。脂肪摄入持续不足，会导致形体消瘦，四肢无力；摄入过多，可出现肥胖，诱发高血压、冠心病、胆石症乃至癌症等。

http://aibook1314.blog.163.com

食用脂肪的基本原则，是动、植物脂肪适当搭配供应。脂肪营养价值的高低，主要取决于所含维生素A、D的多少。此外，还要看它们所含脂肪酸的种类和消化率的高低。在动物油脂中，奶油由于富含维生素A、D，且消化率高，故是脂肪中最好的。猪油的消化率比不上奶油，而且不含维生素，所以营养价值较差。牛油和羊油比猪油又差了一些。植物油比动物油容易消化，且能溶解维生素A、D、E，所以，营养价值较高。营养学家认为，提高植物性脂肪在饮食脂肪供应比例，有助于人体的身体健康。特别是对于患动脉硬化、冠心病的患者，更有必要多吃含必需脂肪酸多的食物。

食用脂肪亦健康

脂肪是人体的重要营养物质，是人体的“燃料库”，可以为机体提供大量能量。但脂肪又是诱发动脉硬化、冠心病、癌症、肥胖病乃至中风等多种疾患的因素之一。近年来，由于上述疾病的增多，人们往往谈“脂”色变，把脂肪看得如洪水猛兽一般，这是不对的。从营养学的观点来看，脂肪是一种人体所必需的营养素。如果食用得法，不仅不会引起心血管疾病，而且还有益于身体健康。是非功过，全看如何食用了。

脂肪食物可分为三类：第一类可增加人体胆固醇的脂肪，如多种畜肉、奶油及奶酪；第二类则对胆固醇的影响甚微，而且提供种种有益于保健的特殊脂质，如鸡肉、蛋类、鱼、甲壳类食物；第三类不仅不使胆固醇升高反而下降的脂肪，如橄榄油、玉米油和

http://aibook1314.blog.163.com

大豆油等。

我们日常所吃的猪油、牛油、羊油、花生油、豆油、菜籽油等都称为脂肪。那么作为一种人体不可缺少的营养素，它都有什么功用呢？

脂肪是细胞的必需成分，尤其是必需脂肪酸最为重要，若是缺乏必须脂肪酸，可以导致人体严重的代谢紊乱，甚至导致死亡。日本医学专家进行全国人口平均年龄调查时，发现冲绳县的居民平均寿命远远高于全国平均寿命，而该县的居民一贯爱吃肥肉，尤其是80岁以上的老人几乎每天都吃，且吃之前，将肥猪肉用火炖4小时。有关专家学者对北京40名百岁老人饮食及生活习惯调查发现，大多数长寿老人除了爱劳动、爱活动外，30多人偏爱吃炖烂了的红烧肉。现已证实，肥猪肉经过较长时间的炖煮（2.5～4小时），其饱和脂肪酸可以减少30%～50%，胆固醇可以降低50%以上，而对人体有益的不饱和脂肪酸却能大量增加。这说明脂肪通过正确的烹调后，对人体是有益的。另外，还有人猜测，脂肪中可能存在有人体必需的长寿物质。德国专家发现，那些完全不吃脂肪的人，比每星期吃30～50克鱼肉者的心脏病发生率与死亡率，反而高出30%～50%。营养学家研究证实，若是人们在日常饮食中长期不食脂肪，不仅会使机体长期处于低胆固醇状态，热能不足，不利于机体正常的新陈代谢，而且会导致某些微量元素如锌和镁的缺乏。临床上表现为味感觉减退、食欲不佳、疮口难以愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松等症，还会增加感染致病菌的危险性。

近年来，很多专家认为食用含必需脂肪酸多的植

http://aibook1314.blog.163.com

物油，有降低血脂和预防冠心病的作用。这提示我们应尽可能多地摄取谷类、豆类、坚果或蔬菜内含不饱和脂肪酸多的脂肪，避免过量食用肉类或含动物脂肪的其他食品。概而言之，食用脂肪的基本原则是将动物脂肪与植物脂肪混合使用，并以植物脂肪为主。

脂肪的摄入量，没有一个统一的标准。各国居民吃进的脂肪量，因气候条件、饮食习惯等不同，彼此有着很大的差异。一般正常人每天必须摄入 30 ~40 克脂肪，才能保持精力充沛。欧美多数居民每天吃进的脂肪热量占总热量的 40% 或更多，而东方国家及热带地区居民吃进的脂肪热量仅占总热量的 10% 或更少。在我国，营养学家建议的脂肪摄入量所产生的热量占总热量的 20% ~25%。总之，我们对脂肪食物的科学态度应是：掌握烹饪方法，拒食不如择优。

发达国家饮食方式的利与弊

据《中国消费者报》介绍：国际食品沙龙、国际民意调查中心不久前对美、英、法、德、意、西班牙和日本等国家 1000 多名年龄在 15 岁以上的人进行了一次饮食状况的全面调查，结果显示，当今人们的饮食方式伴随时代的变迁正在发生巨大的变化，从营养学角度分析，变化有利有弊，应一分为二地看待。

1. 人们吃饭的速度比以前快多了。以早餐为例，由于妇女参加工作的人数增多，使得平均做饭时间大大缩短，因此做得快、吃得快成为当今饮食方式的一大特色，今天人们用早餐的时间平均只有 15 分钟。这对于健康有害无益，长期狼吞虎咽，高度紧张，势必影响胃肠的消化，易致消化性溃疡及消化不良等胃

http://aibook1314.blog.163.com

肠病

2. 用餐在家庭之外进行。据调查，越是年轻人越不爱在家中吃饭。其后果一是造成传染病的传播，一些细菌或病毒可能通过口而传播；二是长期在外吃饭，会很大程度上失去家庭的温馨气氛，使父母越来越难了解孩子的内心世界。

3. 年轻人中吃零食的人也逐渐增多。美国年轻人有 80% 承认他们离不开小零食，法国年轻人也有 47% 的人爱吃零食。吃零食只要合理，亦有益于健康，所谓合理性，是既能供给养分又不使人增胖，据此来衡量，梅干、葡萄干可谓最佳。研究表明，这两种食品含有人体十分需要的多种维生素、微量元素和矿物质，既强体又抗病，而且其鲜味与营养又能长期保存，热量比较低，故男女老幼皆宜。如果吃零食不合理，一方面可以导致肥胖，影响体形健美；二则可能造成胃肠功能紊乱。

4. 饮食与健康及环境之间的关系，也是人们越来越注重的方面。北欧人在保护生态环境上做得最好，他们在饮食上也最为敏感，特别重视食品是否受污染，是否施了过多的化肥等。

5. 素食的逐年增多成为世界最新饮食趋势。此外，现在人们还提倡吃营养全面的食物。如：吃面包要吃黑面包，吃米饭要吃糙米饭等。

总之，今天发达国家，人们对饮食的要求越来越苛刻，所需饮食要求既能防病健身，又不破坏生态平衡。中国作为发展中国家，随着经济的繁荣，21 世纪人们的生活将会越来越好，对发达国家有益的饮食方式应该引起重视，消除不良的饮食习惯，减少现代

http://aibook1314.blog.163.com

文明病的发生。

“亚健康状态”的人如何饮食调理

近年来，“亚健康”这个词越来越频繁地出现在我们的视野中。“亚健康状态”又称第三状态，是介于健康与疾病之间的一种既不像健康人那样生机勃勃、精神振奋，又不像疾病状态下的那种长期卧床、精神萎靡的一种“似病非病”的状态。这种状态的人多由工作高度紧张、事务繁忙、饮食起居等不良的生活方式引起。稍一工作，可能出现疲乏无力、头晕目眩、失眠多梦、急躁易怒等复杂症状。随着生活节奏的加快，这种状态的人越来越多，如不注意，可能发展成疾病状态。若生活中重视饮食调理，会大大改善或消除这种状态。

1. 吃好早餐：据研究发现，产生“亚健康状态”的最主要原因之一，就是这些人不重视早餐，由于中国人的上班时间和饮食习惯，许多人不进早餐，或是简单吃一点，然后就匆匆上班、上学。工作繁忙，学习紧张，能量消耗就大。若不进早餐，造成机体入不敷出，日久影响工作或学习。因此，早餐要吃好、吃饱，干稀、荤素搭配好，尤其要多吃富含蛋白质的食物。

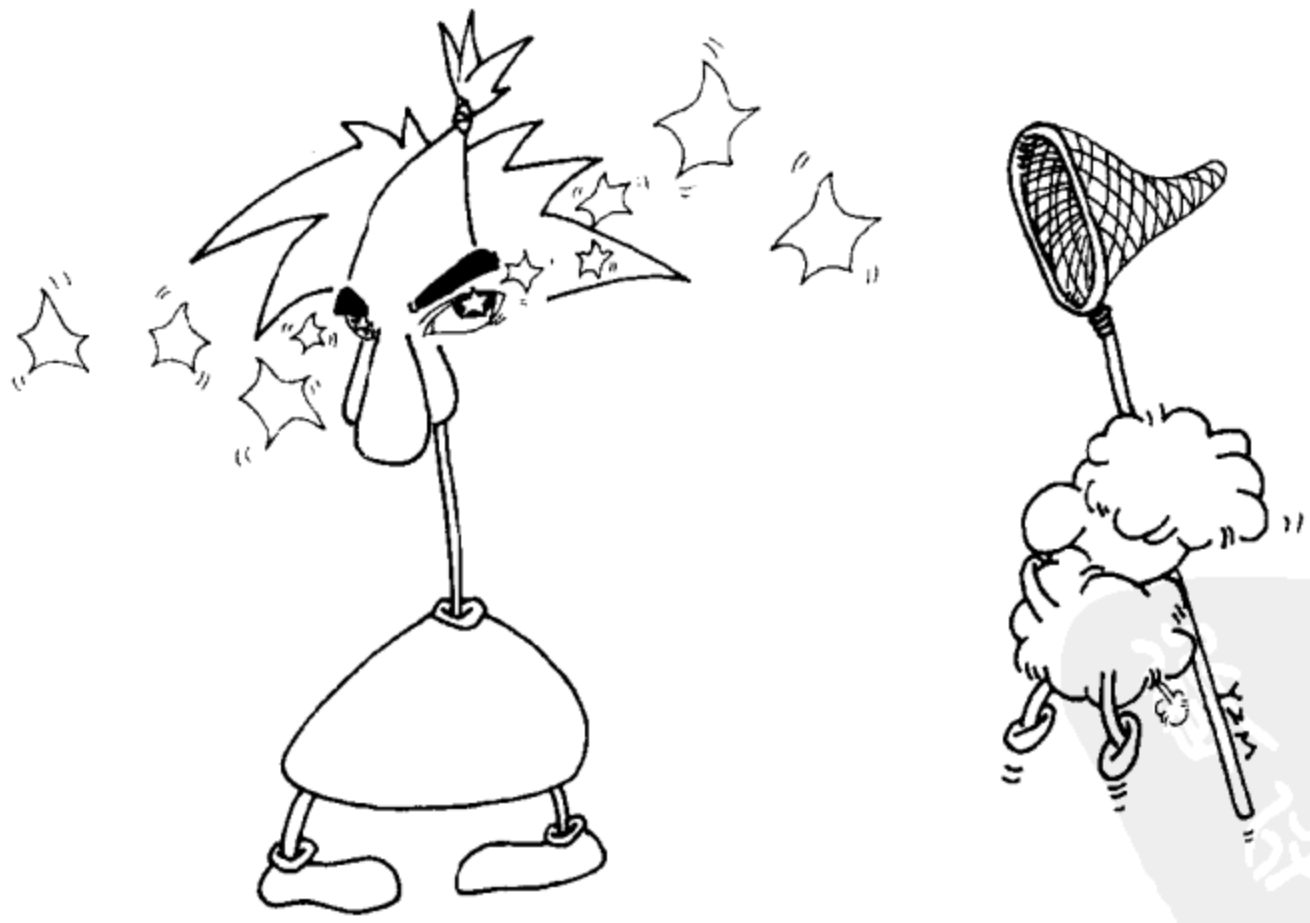
2. 多吃抗疲劳食物：当人体代谢过程中，体内乳酸堆积过多时，会导致肌肉中的酸度增加，人们会感到腰膝酸软、疲乏无力，而处于“亚健康状态”的人往往此症状最突出，整日为自己低下的工作能力和创造力苦恼。如果多食用含维生素 B_1、B_2 及 C 的食物如蔬菜、水果、动物肝脏、青椒、西红柿等，它

http://aibook1314.blog.163.com

们所含的维生素能将机体中的乳酸排出体外，增强机体活力，有助于消除疲劳。

3. 补充微量元素：锌是人体必需的微量元素之一，与人体的神经系统密切相关，它参与脑细胞的能量代谢与氧化过程。缺铜会使神经系统的内抑制失调产生兴奋，导致失眠。体内锌、铜元素缺乏，会引起神经衰弱、头晕、心烦等症状。平时宜多吃些牡蛎、鲱鱼、瘦肉、栗子、核桃之类的食物，以补充微量元素。

4. 补充维生素 A、D 等：维生素 A 有维持眼睛正常功能，防止其干燥退化的作用，又可使皮肤滋润；维生素 D 和钙可以保护视网膜和角膜。如果“亚健康状态”的人出现耳鸣目干、眼涩流泪等症状时，要多吃些含维生素 A、B、D 和钙丰富的食物，



——我怎么眼前直冒金星？
——这好像是“亚健康状态”。

http://aibook1314.blog.163.com

例如动物肝肾、菠菜、胡萝卜、南瓜、干果类、鸡蛋、花生等。

5. 多吃减肥食物：体质肥胖的“亚健康状态”人平时应少吃高脂肪食物，多吃新鲜蔬菜，尤其是豆芽水分多，被身体吸收后产热少，不易形成脂肪堆积皮下，可以常吃。韭菜含纤维多，有通便作用，能帮助排出食物中过多的营养。黄瓜中的丙醇二酸，能抑制碳水化合物在体内转化成脂肪。白萝卜能促进脂类物质新陈代谢，防止身体过分肥胖。

生食与防病抗癌

生食法又称“自然饮食法”，古时候，因为没有炊具，没有火种，人们只能生食。自从发明了用火加工食物以来，人类就远离了“生吞活剥”、“茹毛饮血”的生活。熟食具有味香美、除腥气、易消化、杀病菌等特点。但20世纪90年代以来，在人们拥有最科学的燃料和最先进烹饪工具的时候，世界上却兴起了生食之风。特别是在欧美，这种“返朴归真，回归自然”的饮食方式渐成时尚。四时水果，消费量大增，饮用果汁，蔚然成风。

有研究发现，生食更有利于防病抗癌、延年益寿。据报道，美、德、法、俄、日等国家都有不少口腔癌、食道癌、胃肠癌等癌症患者，经过每天适量的食用新鲜蔬菜，如各种萝卜、番茄、黄瓜、茄子、葱、生姜、辣椒、丝瓜、豆芽、葫芦、卷心菜、洋葱、芹菜、花菜等等，逐渐恢复了健康。如美国自然疗法学院创办人安慧格尔，50岁时发现晚期癌症，在药疗无效的情况下，经过生吃蔬菜、水果，几年

http://aibook1314.blog.163.com

后，癌症居然消失，活到近 80 岁时才去世。生食为什么具有如此奇效，道理何在？

首先，在新鲜蔬菜中含有一种“干扰素诱生剂”，它可以刺激人体组织细胞产生干扰素，这种干扰素能使人体细胞产生一种抗病毒蛋白，它几乎对所有的病毒都有抑制其蛋白质合成作用，从而使癌细胞停止生长。

其次，生食还有调节人体免疫功能作用。生食中的维生素 C、胡萝卜素、木质素、挥发油、酶等，被人体吸收后，可以激发机体免疫系统的巨噬细胞、淋巴细胞、白细胞等，促进其免疫和监视功能，增强人体的抗病能力。

最后，生食食品中不含人为投入的调味剂和食品添加剂、色素等，食品受“污染”的机会减少。

可见，食物对人体健康的影响作用是巨大的，在平日生活中只追求营养，不讲究进食方法也是不可取的。你的主食若是米饭、馒头时，副食就应该少吃些大鱼大肉，多吃些新鲜蔬菜和水果。这样不仅可以调节身体的酸碱平衡，避免酸性体质病的发生，而且还可以增加机体抵抗力，发挥其防病抗癌的生物效应。

生吃固然有许多好处，但并非所有生吃都有补益作用。有些则不宜生吃，吃后不但无益，反而会惹起许多弊端，甚至是危险的。宜生食的蔬菜水果，一定要洗净消毒，除去附在蔬菜水果上的残留农药和其他污染物。一般先用清水冲洗所食之物，然后加入蔬菜水果洗洁剂洗泡 5～10 分钟，再用清水冲洗干净，最后用清水浸泡 5～10 分钟后洗净盛盘食之；动物性食物忌生食，“生吃螃蟹活吃虾”的旧习惯，一方面易

http://aibook1314.blog.163.com

致腹痛、腹泻，另一方面为一些寄生虫进入人体而导致疾病提供了条件，应尽量避免；对有些蔬菜，如扁豆、蚕豆等含有植物凝血素、皂角素，生吃后可损伤胃肠粘膜；淀粉颗粒大，细胞壁坚硬的马铃薯、芋头等，生食时很难消化，还是少生食为好。

三天不吃青，两眼冒金星

俗话说："三天不吃青，两眼冒金星"，意思是不吃或少吃绿色蔬菜，人体就会内生火热，导致头目眩晕、眼冒金花，甚至出现口舌生疮等等。当然，"三天"是个概数，意在强调经常食用蔬菜的重要性。人每天都要吃一些蔬菜，是因为蔬菜中含有人体不可缺少的营养成分，是保证人体健康的需要，不仅充饥，增加营养，中医学还认为蔬菜能调理气机，防止郁滞。明代李时珍就说蔬菜能"辅佐谷气，疏通壅滞也"。

人体正常细胞的生理活动所需的营养，依靠日常饮食中摄取的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。而维生素和矿物质主要存在于蔬菜中，像绿叶蔬菜中的油菜、青菜、菠菜、青椒、苦瓜等含有丰富的维生素 C，人体缺少它易患坏血病，并会出现齿龈出血、皮下出血等现象；胡萝卜、红辣椒、南瓜等蔬菜中含有较多的维生素 A，人体缺乏它则易患夜盲症，降低抗病能力。蔬菜中还含有较多的钙、镁、钠、钾等微量元素，使蔬菜成为碱性食物，可中和因吃动物食品如肉类、鱼类和谷面类食物所产生的酸性，能保持体内的酸碱平衡。防止因酸性食物过多，而出现的疲乏无力、肌肉酸痛等症。

http://aibook1314.blog.163.com

另外，蔬菜中还含有较多的纤维素和果胶。它虽不能被人体消化吸收，但它可促进胃肠蠕动，有助于食物的消化，减少有毒物质的吸收，保证人体正常的新陈代谢，防止因大肠便秘，毒性物质积聚而出现的癌症、心脑血管病等。

有些蔬菜所含的芳香油、有机酸以及一些特殊的成分，构成了这些蔬菜的特殊风味，像葱、蒜中的硫化物、辣素，生姜中的姜油酮等，能刺激食欲，促进人体的内分泌功能活动，在杀菌防治疾病等方面，也具有一定的作用。

蔬菜还提供大量的酶、叶绿素等，对人体的生理功能极为重要，同时对某些癌症及贫血有预防作用。

许多营养专家认为，多吃蔬菜也可防蛀牙，因为蔬菜纤维多，吃时需要细嚼慢咽，细嚼食物能充分利用牙齿，增加唾液分泌，并可中和口中所产生的乳酸菌，这样可以防止牙患，同时也可清洗口腔中牙齿，无论哪一种年龄的人，纤维摄取量越少，蛀牙会越多、越严重。

食用蔬菜前，注意把三关

蔬菜是人们生活中不可缺少的食物，几日不食，就会出现便秘、口舌生疮等上火表现。但如何根据自己的体质选择蔬菜及如何减少蔬菜农药污染，要把好“三关”。

一是蔬菜的性味关：人的体质简单的讲有怕冷、怕热两种。有的人不能吃热东西，而另外一部分人则不能吃凉东西。这就要求在购买蔬菜时，要了解蔬菜的寒热温凉特性，才能合理地食用蔬菜，促进健康。

http://aibook1314.blog.163.com

属寒性的蔬菜有：白菜、薤菜、竹笋、茭白、荸荠、藕、番茄、苦瓜、地耳；属凉性的蔬菜有：芹菜、苋菜、菠菜、油菜、马兰头、黄花菜、莴苣、竽头、萝卜、茄子、黄瓜、冬瓜、丝瓜、蘑菇；属平性的蔬菜有：青菜、卷心菜、洋葱、山药、胡萝卜、马铃薯、葫芦、扁豆、豌豆、黑木耳、香菇、银耳；属温性的蔬菜有：韭菜、芥菜、葱、蒜、姜、芦笋、南瓜等；属热性的蔬菜有：辣椒。有病时根据病症的寒热，而采取性味相反的蔬菜，有利于疾病的康复。

二是蔬菜的种类关：蔬菜在生长过程中，因为使用农药、化肥或自然肥浇灌等，会不可避免地造成蔬菜污染。有资料表明，番茄和黄瓜在整个生长期间，需连续喷施杀菌剂 6～10 次，有的幼果还大量涂抹生长激素类药物，花椰菜、甘蓝需喷施杀虫剂 8～10 次，并间隔使用杀菌剂 2～3 次，即使是按周期生长的韭菜，每一茬施用杀菌剂的次数也不少于 3 次。如何选购尽量少污染的蔬菜呢？一般情况下，生在地下的藕、马铃薯、山药等较少有化学农药污染；冬瓜、南瓜、茄子、辣椒、丝瓜、扁豆等受污染较轻。对一些叶菜类蔬菜，如韭菜、芹菜、菠菜、小白菜、油菜类蔬菜要谨慎选择，以免带来不应有的麻烦。

三是蔬菜的清洗关：购买回来的蔬菜食用前应认真清洗，做到先冲洗，后用洗涤液冲洗，再浸泡，再冲洗的方式进行。有研究证实，经过清水浸洗和洗洁精搓洗，可除去相当许多蔬菜上的残留农药的 1%～47%，其中对叶菜类的清除率可达 43.65%。不同浓度的洗洁精对蔬菜中残留农药的除去率可达 72.54%。研究发现，淘米水对残留蔬菜上的农药有

http://aibook1314.blog.163.com

很好的清洁作用。因为我国菜田目前所用化学农药以有机磷居多，这些农药遇到碱性物质就会失去毒性，而淘米水正好呈碱性。因此，有条件者，可先用淘米水冲洗蔬菜一下，再按上述过程进行。

合理食用蔬菜

蔬菜是人们日常生活中的副食品，种类繁多，营养价值高，在人体生理中起着不可小视的作用。它能够帮助机体吸收蛋白质、糖和脂肪，还能刺激消化腺体的分泌，促进人体对食物的消化吸收。蔬菜又能起到减肥作用，可降低血液胆固醇，这对预防心血管病大有好处。蔬菜各有千秋，食用时应合理搭配。

绿叶菜，如小白菜、苋菜、菠菜、芥菜、茼蒿菜、豌豆苗、小葱、油菜、香菜、韭菜等，含丰富的维生素和无机盐，水分充足，味道鲜美。绿叶菜的营养丰富，而且在青菜盛季经济实惠。粮食、肉类食品配合绿叶菜，营养素就会更全面、合理。

黄色蔬菜（颜色不一定都是黄的）所含维生素和矿物质虽然较少，但含其它营养成分却很高，黄色蔬菜常见的有胡萝卜、番茄、山芋、南瓜、玉米、豆类、卷心菜、黄芽菜、芹菜、菜花等。

“无色蔬菜类”，如黄瓜、茄子等，含维生素较少，不宜天天吃，应与黄叶、绿叶类蔬菜以及粮食类食品配合，可大大提高营养价值。

蕈类味道鲜美可口，是佐餐的佳品，含蛋白质、脂肪、糖及各种无机盐类。但要注意防止误食毒蕈中毒。

根据以上各种蔬菜类所含营养素成分的特点，吃

http://aibook1314.blog.163.com

菜必须进行合理的搭配，这样才能互相补充营养，对人体有利。

苦味瓜蔬的奇特药效

苦味菜带有一股浓淡不一的特殊苦涩味，它不但能刺激人的味觉神经，增强人的食欲，还可促使胃肠蠕动，利于消化，并能利水消暑，清热解毒，具有良好的保健功能。

苦瓜　又名锦荔枝、癞葡萄、凉瓜等，是盛夏时南方人喜欢吃的一种瓜蔬。苦瓜以肉苦得名，其性寒凉，能清热泻火。其实苦瓜虽苦，但苦得有特色，有人评价:“苦瓜之苦，是自己苦，别人不苦”，“少年苦，老来不苦。”苦瓜的营养价值较其他菜蔬毫不逊色，除含蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含较多的粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B、烟酸等，特别是维生素 C 含量较高，而且还含有多种氨基酸、苦瓜甙、5-羟色胺等，均为人体不可缺少的营养物质。实验证明，苦瓜含类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用，可用来治疗糖尿病，苦瓜蛋白质成分有提高免疫功能，使免疫细胞具有歼灭致病物质的作用，因而苦瓜有可能成为治疗癌症的新药。美国科学家近来还从苦瓜中提取出三种蛋白质，具有杀灭艾滋病病毒的能力。另外，从苦瓜中提取出的奎宁精，能提高免疫系统功能，有利于人体皮质的新生和伤口愈合。所以常吃苦瓜还能增强皮层活力，使皮肤变得细腻健美。苦瓜是价廉物美，疗效显著的药材，《随息居饮食谱》记载:“苦瓜青（嫩）则苦寒涤热，明目清心，可酱可腌。鲜则烧肉，先洗去苦味。熟

http://aibook1314.blog.163.com

（老）则色赤，味甘性平，养血滋阴，润脾补肾。”吃苦瓜有增进食欲、提神、清热消暑之功效，民间常用它来治疗多种疾病。如鲜苦瓜捣烂绞汁，开水送服，可治痢疾腹痛；去瓤切碎水煎服，能解烦热口渴；苦瓜煅末，用开水或灯心草汤送服，可治目痛、胃痛；苦瓜干切细，与绿茶同泡以代茶饮，可治疗中暑发热，小便不利。

莴苣　又名莴笋。味苦甘，微寒，《日用本草》载能“利五脏，补筋骨，开膈热，通经脉，去口气，白齿牙，明眼目。”《随息居饮食谱》指出又能“利便，析醒，消食”。胸部烦热、咳嗽痰多，脘闷食少、乳汁不通、大小便不利者，食后都有良效。如小便不下，可以把莴苣捣成泥，作饼贴脐中；治小便尿血，也可用莴苣捣烂敷脐上；若产后无乳，可用莴苣3枚，研成泥，好酒调服，即有通乳之效。

芹菜　性味甘苦、微寒，具有清热利湿，平肝凉血的作用。芹菜含有丰富的维生素 B_2、维生素 P、胡萝卜素、钙、磷和挥发性芳香油，可用开水烫后凉拌，也可炒食，有一股奇特的香苦味。芹菜具有一定的镇静、降低胆固醇、保护血管和降血压的功效，用新鲜芹菜水煎服，或用鲜芹菜以开水烫后绞取汁服，对高血压、动脉硬化、冠心病、神经衰弱等都有辅助治疗作用。对咳嗽多痰、牙龈肿痛、火眼目痛者也有一定的疗效。

芜菁　又名大头菜、台菜，食用部分为其根茎，一般都是腌制后作为下粥菜。性味苦甘辛平，有开胃下气，利湿解毒之效，功用略同萝卜。《食疗本草》载能“下气，治黄疸，利小便。根，主消渴，治热

http://aibook1314.blog.163.com

毒风肿。冬月作菹煮作羹食之，能消宿食，下气，治嗽。”治疗疮痈肿毒疼痛，可用大芜菁根削去外皮，捣烂，加醋调成糊状，煮开，敷在患处；若乳痈（乳腺炎）疼痛寒热，可用芜菁根叶，以盐捣烂，敷乳上，热再换之；若阴囊肿大，睾丸肿痛者，可用其根捣烂敷上。

你吃醋了吗——女性白领新时尚

“你吃醋了吗?”已是许多白领女性见面时的时尚问候语。有人把这批白领丽人称为“新生健康主义者”，而她们最推崇的健康饮品，就是醋。当然，她们吃醋也别出心裁，与众不同：用适量的红醋兑入碳酸饮料，名曰“酸甜仙女”；适量的白醋兑以红葡萄酒，名曰“红粉佳丽”；适量陈醋兑上白葡萄酒，叫“蜜雪知己”；适量的老陈醋兑矿泉水，叫“朦胧美人”。当然，也不乏什么饮料、酒水也不兑，要的就是那种原汁原味的感觉。

醋，古代又名“苦酒”，在我国至少已有近三千年的历史。日常生活中的应用广泛，除了调味之外，中医一直用作重要药物。《本草备要》说醋“酸温散瘀解毒，下气消食，开胃气，散水气，治心腹血气疼，产后血晕，症结痰癖，黄疸痈肿，口舌生疮，损伤积血，谷鱼肉菜蕈诸虫毒。”

醋中主要含有1%～5%醋酸，此外还含有乳酸、葡萄酸、琥珀酸、氨基酸、糖分、甘油、醛类化合物和盐类等，也含有微量的酒精。因此，醋能产生少量的热能。炒菜时加点醋可减少蔬菜中的维生素免受损失，醋还能溶解植物纤维和动物骨质，烧鱼时放些

http://aibook1314.blog.163.com

醋，既可除腥味，又能使肉烂味香。醋浸食物，不仅增加了食物风味，还有防腐作用，因为许多微生物不能在酸中生存，故而春冬季节煎醋熏蒸，可预防流感、肺炎、急性气管炎等。据调查资料表明，酿醋工人得呼吸道疾病的人很少，道理就在于此。

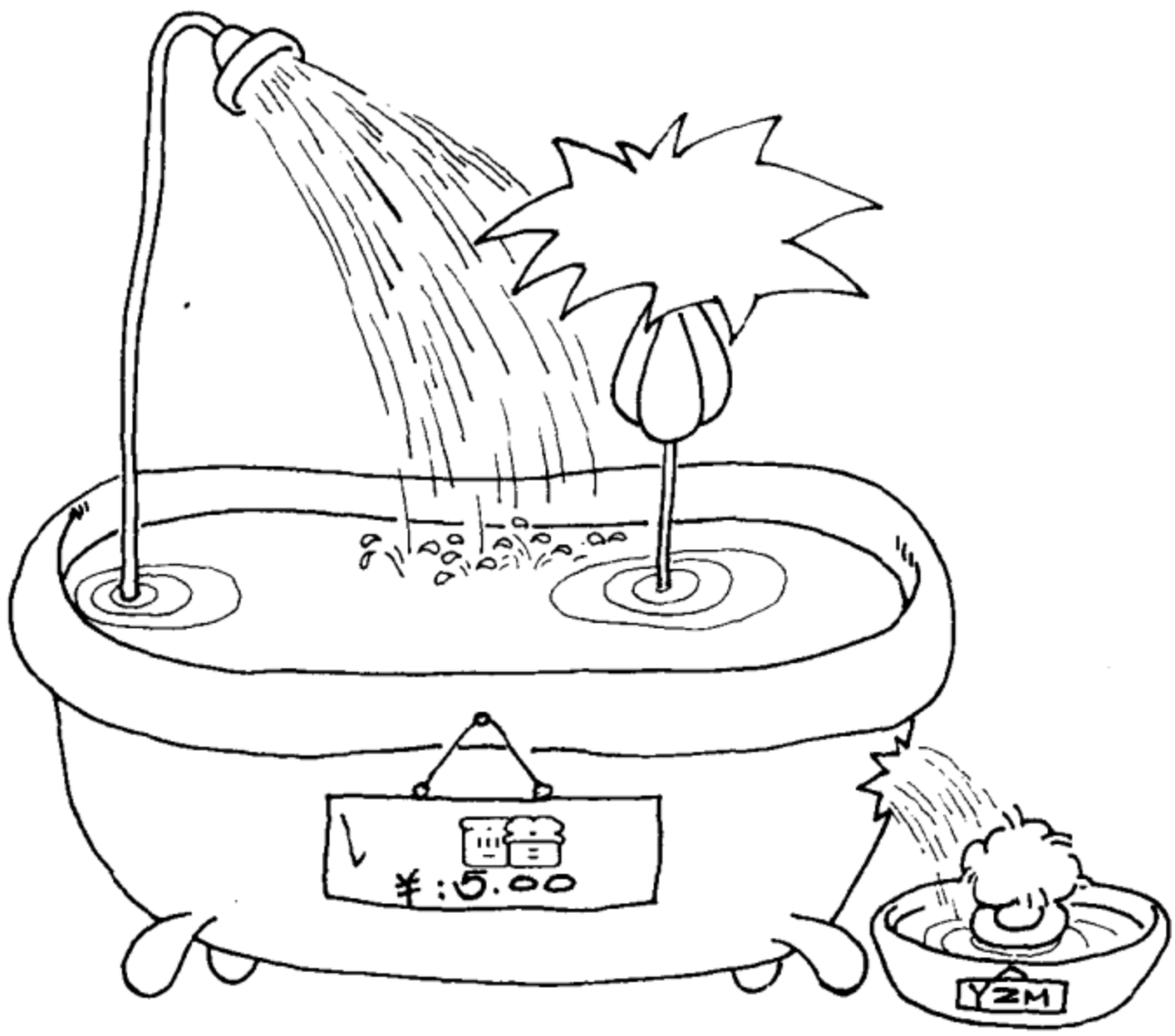
除了调味作用外，酸味的醋可使胃液增加，促进食欲，帮助消化。我国民间常用醋浸泡花生米，坚持每天食用几十粒，对降低血压、软化血管、减少胆固醇的累积都有一定益处。有人用醋浸薏米 10 天后，每天饮醋液一汤匙，发现能改善皮肤的粗糙、晦黯现象。其他如醋浸海带、醋浸香菇等也有多方面治疗效用。醋不仅可以灭菌治病，还可以通过降低过氧化脂质，促进表皮细胞的新陈代谢，抑制皮肤老化，消耗多余的脂肪，起到美容瘦体作用。此外，适量喝醋还可以消除、分解使人感到疲劳的物质——乳酸，迅速从疲劳中恢复过来，并缓解肩酸背痛头晕等办公室综合征。

近些年来，吃醋之风已经风靡全球。美国的医学科学家调查了一个著名的长寿地区，发现那里的人们普遍喜欢饮用含醋的饮料。研究进一步证实，醋有增强肝肾功能、降低血压、防止衰老的作用。日本把“少盐多醋”列为长寿要诀。比较起来，我国每人每年醋的消费量还是太低了。

需要注意的是，烹调用的器具不能用铜制的，因为醋能使铜溶解，引起“铜中毒”。另外，食醋后应随时漱口，以免损伤牙齿。另外，并不是所有的人都可以吃醋。胃酸过多、胃溃疡患者不宜食醋。因为食醋会增加胃液的酸性成分，加重胃酸过多者的症状，

http://aibook1314.blog.163.com

而且醋对胃粘膜有一定的腐蚀作用，可能加重溃疡。服药期间也不宜食醋，许多药物会受到醋的影响，降低治疗效用。低血压患者不宜食醋。食醋可能使血压更低，出现眩晕、昏厥等不良反应。哮喘病人食醋要多加小心。因为食醋挥发的酸性成分可能会诱发哮喘。



——听说白领丽人中流行食醋美容呢！
——不知道洗澡水中加点醋会是什么效果？

糖精的利弊

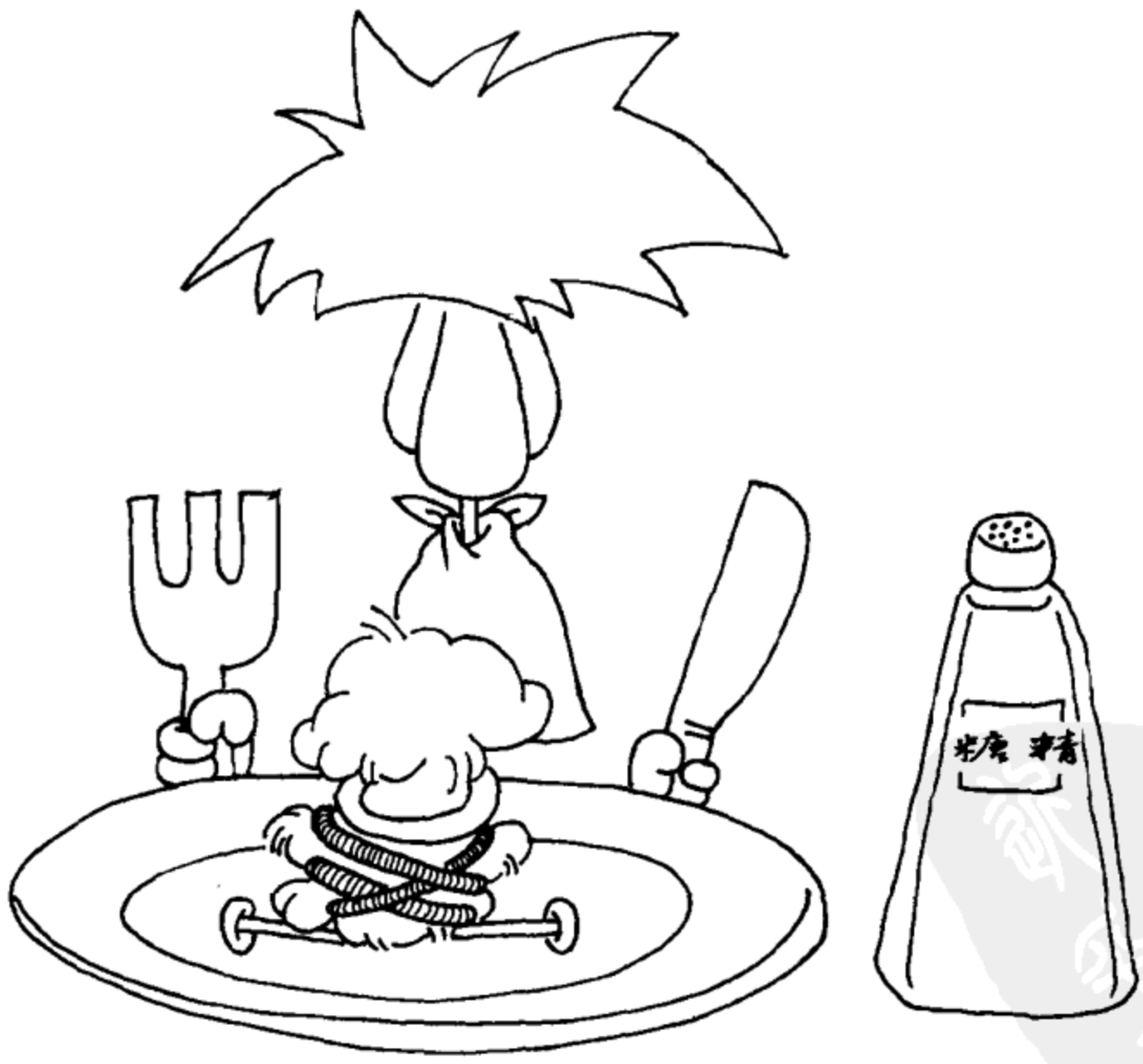
糖精不是糖，但甜度极高，具有比蔗糖高 300～500 倍的甜味。糖精虽然特别甜，但本身并没有营养价值，由于它能使食物变成甜味，所以有增加食欲的

http://aibook1314.blog.163.com

作用。糖精是我国允许食用的一种人工甜味剂，应用十分广泛。

糖精的代谢过程非常简单，当糖精随食物一同进入人体后，经肠道吸收入血，但不参加人体内的新陈代谢，亦不被吸收利用，最后经肾脏随尿排出体外。虽然从肾中排出，但糖精对肾脏并无损害作用，也不改变体内各种酶的活性，不影响人体对其它营养素如维生素的吸收和利用。从这一特点来说，糖尿病人或肥胖者食用加入糖精的甜味食品，可能有一定的好处，因为用它代替食糖，不至于加重病情。

关于糖精是否有毒的问题，正反两个方面的资料报道很多，到目前仍无肯定的结论。但在动物身上做



——糖精，不要加得太多噢！

http://aibook1314.blog.163.com

实验表明，糖精具有一定的毒性和致癌性，但并未发现糖精与肿瘤之间有什么明显直接关系。尽管如此，因它并无营养价值，多数人主张在主食中还是最好不用或少用糖精，尤其婴幼儿食品更不能应用。但在某种情况下，少量使用也是可以的，如酱油、冷饮、糕点等食品中可加入适量糖精，但我国规定所加入的糖精量最大不超过1/万。

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。如何选购酱油，有的人认为酱油色越深越好，其实不是这样。酱油质量的好坏，并不决定于颜色。

我国目前的酱油生产中对颜色的改变，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。以上三种产物使酱油产生了颜色。但在颜色变深的同时，酱油的营养成分也受到不同程度的损失，这种舍本求末的做法是不可取的。

http://aibook1314.blog.163.com

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℃时得到的一种粘稠物，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，而食用色泽浅的，但却是营养价值高的酱油。

谨防吃出“富贵病”

每个人都希望自己健康，在影响人类健康的诸多环境因素中，最关键的还是营养环境。营养素的摄入，主要是通过“吃”，所以“吃什么”与“怎么吃”就显得十分重要了。“病从口入”，不仅是指饮食不洁造成某些传染病和食物中毒的原因，而且包含着由于缺乏营养学知识，营养不科学、不合理所造成的对人体的危害。据调查，中国人的死因构成中来自生活方式的原因高达47%，其中“不良的消费类型”占89.1%，现代人多吃少动，“想吃什么就吃什么的”饮食观念，给富贵病的爆发流行提供了物质基础，热量摄入过多而运动太少，导致了人的肥胖。据文献报道，肥胖病患者得糖尿病的可能性是非肥胖者的4倍，有比正常人多4倍的心脑血管病发生几率、多出10倍的中风危险、多出17倍患尿毒症的可能、多出25倍的致盲几率。40%的肥胖症患者由于脂肪代谢异常，脂肪合成增加，分解变慢，而致血管硬化，导致高血压、冠心病的发生。因此，富贵病已成为人类健康的隐形和潜在杀手，而防治高脂血症则是

http://aibook1314.blog.163.com

预防肥胖症的有效方法，预防肥胖将使自己免除百病隐患。“无病食养，有病食治”，合理、科学的膳食调配，建立营养科学的新观念，把住“吃”即入口这一关。

中医学认为，食物有酸、苦、甘、辛、咸5种味道，五味对人体的作用各不相同，必须讲究食物的搭配，注意五味调和，做到合理平衡的营养与膳食。早在《黄帝内经》中，就已指出:“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”又说:“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”现代营养学认为，在保持饮食热量平衡的同时，生理上保持酸碱平衡是很重要的。各类食物，除含有水分，碳水化合物、蛋白质、脂肪等有机成分外，还含有无机盐和矿物元素。一般说来，人们吃的果蔬粮谷类，通常称为素食，属于碱性食物；大部分肉类、鱼类、禽蛋等动物食品，多称为荤食，属于酸性食物。若长期荤食，血液就容易积累酸性物质而被“酸化”，血液酸化就会影响人体的新陈代谢。更令人担心的是，过量的肉食，会因为体内酸性过多，纤维素缺乏，胆固醇过多，脂肪堆积而引起肥胖，引发动脉硬化、高血压、冠心病等。素食得到的粗纤维，有助于清除血管壁上胆固醇的沉积和促进肠蠕动，以便及时排出代谢废物。因此，合理、科学的荤素调配，既可克服素食所提供的营养素，特别是蛋白质、磷脂和某些无机盐的质量不足以满足人体生长发育的需要的短处，又可调节酸碱平衡，取长补短，更有利于健康。以下具有降脂作用的素食，能调节体内的脂质代谢，可作荤素调配时之参考。①玉米，含有丰富

http://aibook1314.blog.163.com

的卵磷脂、亚油酸、维生素 E，这些物质具有降低血中胆固醇的作用。②大豆，大豆及其制品，含人体必需的 8 种氨基酸、多种维生素、豆固醇等，可降低血胆固醇。③洋葱，含有的二烯丙基硫化物和含硫氨基酸，是降低血脂的有效成分，洋葱不论生吃、水煮、油煎都不会破坏抗动脉硬化的有效成分。④牛奶，含有 3-羧基-3 甲基戊二酸，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，从而抑制胆固醇的合成。⑤大蒜，含有的大蒜精油，可减少血清中胆固醇的含量，并可溶解血液中低密度脂蛋白和维持高密度脂蛋白含量，长期食用有较好的降血脂作用。⑥生姜，含有油树脂，具有降低血脂的作用。⑦黄瓜，含有的细纤维素，具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。⑧香菇，含有的核酸类物质，能降低血清胆固醇，防止动脉硬化和血管变脆，是预防心血管疾病的理想食物。

此外，木耳、茶叶、海带、芝麻等食物均有降血脂的作用，皆是餐桌上的降脂良药。

饮食的误区，你知道多少

生活中有许多不良的饮食习惯，习以为常了，大多数人也不觉得有什么不对的地方，但从营养学角度考虑，这些看起来似乎符合情理的饮食观，对人体健康极为不利，应该及时纠正。

1. 口渴才饮水：口渴，表明身体已经缺水。方法是：每天除饭菜、汤、水果外，应补充 1500～2000 毫升的温开水。

2. 过热的油炒菜：烧得过热的油容易生成硬脂化合物，对人体有害，同时易患低酸性胃炎和胃溃

http://aibook1314.blog.163.com

疡。

3. 吃茄子去皮：我国的蔬菜中，茄子所含维生素 P 最高，而茄子中维生素 P 最集中的地方是在其紫色表皮的肉质连结处，因此茄子应连皮吃。

4. 饭后一杯茶：大量茶水入胃，会冲淡胃液，妨碍消化，茶水中的鞣酸，易与胃内食物中的蛋白质结合成不易被消化的凝固物，影响蛋白质消化与吸收。

5. 饭后马上吃水果：水果中含有单糖等物质，易被饭菜堵塞在胃中，而腐败产气致胃部不适。吃水果宜在饭前 1 小时或饭后 2 小时较为适宜。

6. 糖拌凉菜：有种喜甜的粉螨，常生活在砂糖、绵白糖里，这种糖如未经加热，螨虫就会随食物进入肠胃，刺激肠壁发生痉挛、腹痛。

7. 熬粥加碱：实验证明，400 克米中加 0.1 克碱熬成的粥，维生素 B_1 损失 96%，加碱量越大，损失越多。此外还会破坏维生素 C 和维生素 B_2。

8. 牛奶冰冻：牛奶冻结时，游离水先结冰，而奶中的蛋白质、脂肪、钙等干物质不结冰，随着冰冻时间延长，干物质含量相应增多，牛奶解冻后，蛋白质易沉淀、凝固而变质。

9. 鸡蛋久煮：鸡蛋久煮后蛋黄表面会变成灰绿色，这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为硫化铁所致，此物质很难被人体吸收，从而降低了蛋的营养价值。

10. 炒青菜加醋：青菜中的叶绿素在酸性条件下加热，其分子中的镁离子可被酸中氧离子取代，营养价值会大大降低。

http://aibook1314.blog.163.com

11. 黄豆煮不透：黄豆中含有会妨碍人体健康的胰蛋白，对人体不利。

12. 煮蛋放茶叶：煮蛋时如放茶叶，茶叶中的生物碱、酸化物质，会与鸡蛋中的铁元素相结合，不利于胃的消化与肠胃的吸收。

13. 菠菜炒猪肝：猪肝中含有丰富的铜、铁等金属元素，一旦与维生素 C 含量较高的菠菜结合，金属离子易使维生素 C 氧化而失效。

14. 土豆烧牛肉：很多人喜欢土豆烧牛肉，其实二者不宜搭配，由于这两种食物所需胃酸浓度不同，使食物滞留的时间延长，日久可引起胃肠功能紊乱。

15. 炒鸡蛋放味精：鸡蛋本身就含有与味精相同的谷氨酸，炒鸡蛋放味精不仅不能增加鸡蛋的新鲜味道，反使其受到影响。

16. 豆浆冲鸡蛋：有人认为豆浆冲鸡蛋是营养加营养，其实不然，把豆浆冲入鸡蛋，鸡蛋中的粘液性蛋白与豆浆的胰蛋白结合，使其失去了原有的营养成分。

如何根据血型选饮食

不同血型的人，在饮食方面各有宜忌。同一种富有营养的食物，对某一种血型的人食后有益，而对另外血型的人可能并非如此。所以，有些研究营养与体质的专家主张，根据人的血型制定食谱，使之更符合人的体质，将会大大提高营养的有效利用。最近，长期从事血液研究的美国专家彼德·达达姆认为，人的血型决定人体如何利用所摄入的食物。故不同血型的人，在饮食方面应有区别。爱斯基摩人和某些印第安

http://aibook1314.blog.163.com

部落的人以肉食为生，不常吃瓜果和蔬菜，但患有心血管病症和癌症的机会很少，从血型上分析，他们都是O型血的人，血型决定了他们的饮食习惯。他解释说，约在10万年前，地球上大部分地区只有O型血的人群，他们以狩猎为生，其特点是适应高蛋白饮食，但对谷物吸收极差。

1. O型血：O型血出现最早。这种血型人的性格一般有坚定的自信心，顽强的意志力，精力充沛，精神饱满。但是，其缺点是具有善变的个性。O型血的人可以通过吃瘦肉、动物肝脏、海鲜和绿叶蔬菜来达到健康和控制体重的目的，但玉米、谷物、卷心菜、土豆等食物对减轻体重并无功效。

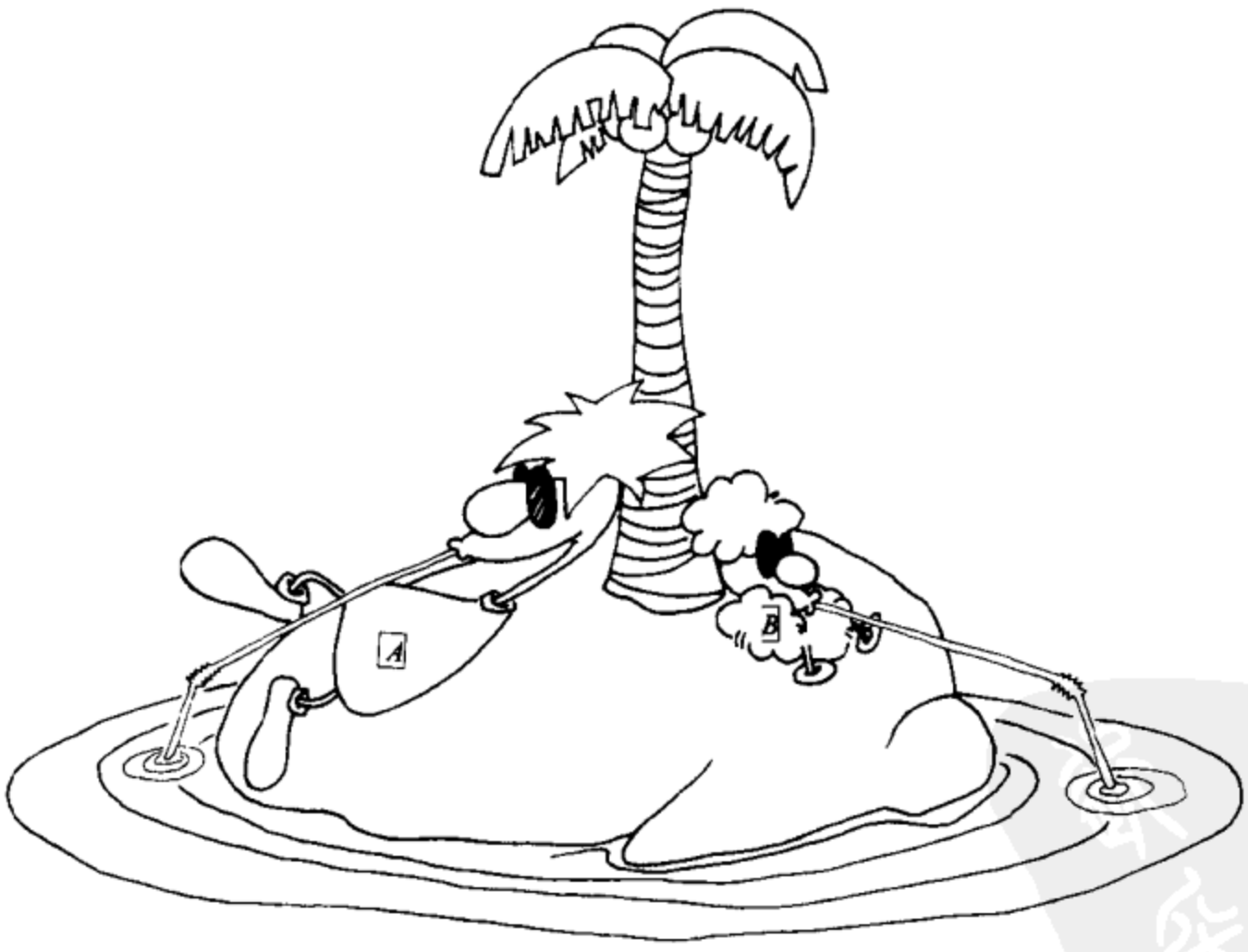
2. A型血：A型血的祖先是从事农耕的，比O型血出现稍晚，是第二种常见的血型。A型血的人，具有较强的适应环境能力、忍耐性和责任感，但心细胆小，谨慎从事，是勤勉型的人。由于此血型的人自尊心太强，易误解他人，也易被别人伤害，这种血型的人平时适合以蔬菜为主的饮食。常吃些植物蛋白质，如大豆蛋白质对他们来说是最佳的健康食品，对性格的成熟有利，也可降低心血管病和癌症的发病率，同时也有利健美。A型血的人减肥的最好方法是控制饮食，同时配合适量的运动。

3. B型血：B型血最早出现于游牧民族，比A型血要晚。B型血的人对于周围的事物好像“漠不关心、我行我素”，但最大特点是活泼好动。B型血的人适合食用肉类和乳类食品，但鸡肉、玉米、番茄、坚果和种子类等食物，对他们来讲并不是健康食品。B型血的人如果要减肥的话，最好方法是诱导自己产

http://aibook1314.blog.163.com

生自觉的减肥兴趣，因为这种血型的人对别人的直言劝告可能当成耳旁风，但很容易接受别人的暗示。

4. AB 型血：AB 型血出现最晚，在人群中也较稀少，所占比例不超过 5%。这种血型的人，其性格特点，既有部分 A 型血又有部分 B 型血的性格，易复杂多变，具有明显的“不勉强自己”的倾向。AB 血型的人既适应动物蛋白，也适应植物蛋白，其消化系统较为敏感。饮食不必一日三餐，可少量多次。常吃鱼类、豆腐、绿叶蔬菜、乳制品等，能促进身体健康。AB 血型的人如要减肥，应采取中期的减肥方法，对长期的减肥法容易生厌，而短期集中方式也不容易达到理想效果。



——我是 A 型血，你是 B 型血，为什么和我选择一样的饮料?

http://aibook1314.blog.163.com

地瓜也是“保健食品”

地瓜学名“甘薯”。甘薯的别名很多，福建、浙江叫番薯，河南叫红薯，北京叫白薯等。过去很长一段时间，曾一度成为人们的主要食粮。至今仍有许多老人一提起地瓜，便认定它是一种只可果腹、不含营养的代粮物。其实，这种认识是不正确的。随着人们对地瓜的研究，发现地瓜是一种保健佳品，上等食物，可以说“甘薯一身都是宝，香甜可口味道好”。

地瓜是一种世界公认的健身长寿食品。据《本草纲目拾遗》记载：“甘薯补中和血暖胃，肥五脏。白皮白肉者，益肺气，生津。”研究证实，甘薯含有独特的并有很高保健价值的粘液蛋白，这是一种不能从鸡鸭鱼肉中获取的多糖和蛋白质的混合物，对人体的血管、关节、消化、泌尿、生殖管腔有特殊的保护作用。甘薯有防癌抗癌效果，对各种癌症尤其是乳腺癌有明显抑制作用，主要是因为它含有脱氢麦雄甾酮，有人称它为“激素”，这种物质能够刺激人体的免疫系统，使人体免疫细胞的杀伤能力加强，从而可防癌治癌。此外，地瓜还含有其它丰富的营养物质，据有关资料介绍，每公斤甘薯含糖类256克，蛋白质15克，钙156毫克，磷174毫克以及多种维生素，甘薯所含胡萝卜素、维生素C较其他粮食丰富得多。地瓜又含有较多的淀粉和纤维素，进入人体后能在肠道内大量吸收水分增加粪便体积，既可以预防便秘，减少肠癌的发生，又有助于防止血液中胆固醇的形成，预防冠心病的发生。此外，地瓜属于碱性食品，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调

http://aibook1314.blog.163.com

节人体的酸碱平衡，对维持人体健康也有着积极意义。

地瓜尽管是一种老少皆宜的健身食品，但须科学食用。《本草纲目拾遗》中还说："中满者，不宜多食，能壅气。"就是说脘腹胀满者，不宜多吃，食之往往更腹胀，这是因为它含有氧化酶和粗纤维，在人肠胃内会产生大量二氧化碳气体；再者，其含糖量较高，吃多了会在胃内产酸，引起肚胀、烧心等症状，素有胃、十二指肠溃疡者慎食。如何预防吃甘薯烧心、腹胀？一是将甘薯蒸熟煮透；二是要少吃，和米面搭配吃，吃点咸菜；三是适当加工，用少量明矾及食盐溶于清水中，将切开的甘薯放此水中浸泡 10 分钟，然后用清水冲。

冬天吃地瓜是最佳季节，此时地瓜特别香甜可口，营养丰富。吃法种类甚多，如烤地瓜、蒸地瓜、煮地瓜、地瓜豆包、炸地瓜片等都是绝好的食品，还可加工成淀粉、粉条、饴糖、酒、醋等，还可做菜，如炒甘薯丝、拔丝白薯等。如果在寒冷的冬季常煮地瓜粥喝，既御寒又可吸取多方面的营养，可谓一种难得的"粥疗"。我国明代医家李时珍指出："海中之人多长寿，而食甘薯故也。"当今长寿之国的日本营养学家已将甘薯列为人类食物中的"长寿食品"与"健康食品"。

老年欲体健，三餐有学问

随着人年龄的增长，全身生理发生变化，胃肠消化器官功能也逐渐减退，饮食稍有不慎，不仅可直接造成消化系统病变，而且更重要的诱发心脑血管疾

http://aibook1314.blog.163.com

病，糖尿病等，因而中老年一日三餐，合理饮食，对延年益寿有重要作用。

1. 饮食原则：多吃含优质蛋白质的食物，如豆浆、牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼虾、瘦肉；要限制脂肪，老年人要少吃动物油，植物油也不宜过多，每天除吃定量的鱼、蛋外，植物油每天不超过 17 克；碳水化合物要适量，应避免多吃纯糖如蔗糖、糖果等；要补充丰富的维生素，如维生素 C、A、E 等，维生素对于延缓衰老及治疗多种疾病有明显作用，因此平时宜多食新鲜有色的蔬菜和水果；不要忽视无机盐及水，平时宜多食含铁质的食物，多饮水，食盐量每日不超过 10 克，若长期食物过咸，可导致钠潴留，日久易患高血压及脑血管病变。

2. 三餐分配：

（1）早餐：俗话说：“早餐像王子”，即早晨吃饭要像宫中的王子一样，“多”而“贪”。意思是说，早餐对于中老年人非常重要，一定要吃饱。长期不吃早餐的人，易诱发胆结石，糖尿病。美国科学家最近研究表明，胆结石病人往往与长期不进早餐有关，因为空腹过久，胆酸含量过少，胆固醇含量不变，形成高胆固醇胆汁，胆固醇过高就会在胆囊中淤积，形成结石核心的物质。早餐应以豆浆、牛奶、米粥、鸡蛋、面包、水果为宜，并保证水量充足，水液吸收后，促进因晚间细胞代谢所停留的废物的排泄，改善血液循环，加速新陈代谢。

（2）午餐：俗话说：“午餐像皇帝”，即午餐吃饭要像宫中的皇帝一样，讲究吃好，饮食搭配合理，蔬菜、蛋白、水果、饮料均应食用。

http://aibook1314.blog.163.com

（3）晚餐：俗话说:“晚餐像乞丐”，意即晚餐吃饭要像马路上的乞丐一样，“不食或少食”。由于中国传统上的饮食习惯，加之白日工作在外，早餐、午餐无时间顾及吃好，只晚上时间充裕一些，往往改善一番，容易造成人们饮食过饱。入睡后，胃内容物过多使膈肌位置上移，影响心肺的正常收缩和舒张，加之消化食物需要大量血液集中到消化系统，使冠状动脉供血减少，容易诱发心绞痛和心肌梗死。尤其是中老年人过节或生日之时，因饮食不节而致心脑疾病死亡者，临床常常可以见到。所以，中老年人，特别是有心血管疾病者，晚餐不宜过食，以七成饱为宜，并且以容易消化，富含维生素、人体必须氨基酸的饮食为主，荤素搭配，切忌暴食。正如《千金翼方》中说“夜饱损一日之寿”。

你知道长寿地区的饮食八忌吗

我国新疆和广西巴马县是世界上著名的长寿地区，长寿的原因是多方面的，但科学家发现饮食营养却是最重要的一个因素。以下八点，就是综合分析他们的饮食营养经验后，得出的结论。

1. 忌长期精食：中老年人的主食应粗细搭配，一般细食占80%，粗杂粮占20%，粗杂粮要多样化，玉米、小米、燕麦、荞麦、豆类、薯类等应经常调配食用。中老年人不吃糙米粗粮，只吃精米、精面是不妥当的。因为在稻麦谷皮中，含有多种重要的微量元素及植物纤维素，如铬和锰，若加工精制后，这些对人体有益的营养素就会大量减少，如果缺乏这两种元素，就容易发生动脉硬化。植物纤维素能增加胆固醇

http://aibook1314.blog.163.com

的排泄，使血液中胆固醇降低。食物太精细，纤维素必然很少，食后不容易产生饱腹感，往往造成过量进食而发生肥胖。这样，血管硬化、高血压的发病率就会增高。所以，中老年人不宜长期吃精食。

2. 忌过食肥甘厚味：中老年人饮食清淡有利于健康，食物不要太油腻，不要太咸，不要吃过多的油炸、烟熏食物。中老年人过多食用含胆固醇高的食物，可引起血脂升高。喜欢甜食，糖分摄取太多，过剩的部分就会转化为脂肪，血脂也会增高，冠状动脉发生血栓的机会也多。另外，糖能使肝脏合成脂类的作用增强。据测定，正常人吃高糖食物 3 周后，血中甘油三酯升高 1 倍。因此，中老年人切忌过食肥甘厚味。

3. 忌吃高蛋白食物：多年来，高蛋白膳食一直被奉为迅速减肥、保持健康的要素。实际上，蛋白质过量较蛋白质缺乏，给予人们带来的难题更多。众所周知，蛋白质是构成生命细胞的基本物质，存在于血液及其它体液之中，所有蛋白质均由许多较小的氨基酸分子联结而成，构成蛋白质的多数氨基酸，可由机体通过其它途径获得，但其中的 8 种氨基酸，必须由食物供给，因此称之为必需氨基酸。食人过量的蛋白质以后，多余的氨基酸便被机体转变成其它代谢产物，继而经肾脏排出体外。需要排泄的氨基酸代谢物越多，肾脏的负担越重。显而易见，滥食高蛋白可损害肾脏。因此，中老年人为健康长寿，应忌贪吃高蛋白食物。

4. 忌长期吃素：中老年人由于热量消耗减少、食欲减退，或者出于减肥和防治高血压的目的，而禁

http://aibook1314.blog.163.com

荤吃素。这实际上是不明智之举，对心脑血管健康有害。因为人体衰老、头发变白、牙齿脱落、骨质疏松及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足有关。缺锰不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾病。因此，中老年人切莫长期吃素。

植物性食物中所含的锰元素，人体很难吸收，而肉类食物虽然含锰元素较少，但容易被人体利用。所以，吃肉是摄取锰元素的重要途径。

5. 忌常喝鸡汤：中老年人体弱多病者或处于恢复期的病人，都习惯用老母鸡烧汤喝，甚至认为鸡汤的营养比鸡肉好。其实，鸡汤所含的营养比鸡肉要少得多。据研究，高胆固醇血症、高血压、肾脏功能较差者、胃溃疡者、胆道疾病患者，不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，对身体有害无益。因此，中老年人要忌常饮鸡汤。

6. 忌长期大量吃水果罐头：罐头里的水果，大多数泡在含糖量很高的糖水中，有的含糖浓度几乎达到饱和程度。中老年人常吃水果罐头，等于吃进大量的食糖，除易引起肥胖外，还易诱发高血压、高血脂等心血管系统疾病。此外，罐头在加工过程中，已损失了部分维生素，如长期吃水果罐头，而不吃新鲜水果、蔬菜，还容易使老年人患维生素缺乏症。

7. 忌经常饮啤酒：啤酒是富含营养的饮料，素有液体面包之称，颇受人们欢迎。但是在啤酒酿造和运输过程中，金属容器中的铝极易混入啤酒中。铝是对人体有毒的元素。英国皇家南安普顿大学弗里医院，在 24 个城镇对 700 名 40～60 岁男人进行了调

http://aibook1314.blog.163.com

查，发现经常饮啤酒的人，血液中含铝量增加。丹麦学者也证实了这个调查结果。中老年人代谢功能减低，排毒能力较差，铝易于在体内蓄积，引起慢性蓄积性中毒，从而影响大脑的功能，使人出现痴呆和精神异常。因此，中老年人不宜经常饮用啤酒。

8. 忌偏食素油：一般人都认为，吃荤油可使人发胖，引起高血压、冠心病，而吃素油为好，尤其老年人更是如此。其实，这种认识未必完全正确。因为素油的绝大部分是不饱和脂肪酸。人体一旦缺少这种物质，其皮肤、粘膜将会失去正常功能，发生干瘪、黑瘦等症状，会导致胃下垂、肾下垂等病。而人体内如果有充足的不饱和脂肪酸，就能刺激肝脏产生高密度脂蛋白，用以防止动脉硬化，消除胆固醇。

荤油所含的都是饱和脂肪酸，很容易被人体的酶水解变成甘油三酯等物质，是人体能量的重要来源，也是人体各组织细胞新陈代谢必不可少的物质。但是，荤油对高血压血脂过高的患者是很不利的。据国外学者研究认为，素油虽不是致癌物质，但偏食素油，却能助长癌细胞的生长。如果偏食荤油，则易患冠心病，动脉硬化等。因此说，身体尚好的中老年人，还是不偏食，荤素油都吃为好。

老年防耳聋，饮食有作用

人到60岁以后，听力逐渐减弱，严重者甚至听力丧失，给日常生活带来许多不便。据统计，65岁以上的老年人，患耳聋者高达30%～50%。一般认为，这完全是一种生理性的变化，主要与老年人耳部微小血管退化、耳蜗病变以及全身功能减退密切相

http://aibook1314.blog.163.com

联。但有关专家经过多年研究后指出，除了生理原因外，老年耳聋与后天饮食失于调理有关，如果能尽早注意饮食调节，可以有效地预防老年性耳聋的发生。

1. 多吃富含铁食物：英国学者研究发现，人在步入花甲之后，血清铁含量明显低于正常人，人体的血液系统发生改变，耳部微血管狭窄、失去弹性、血流不畅，红细胞本身亦会逐渐变硬。变硬的红细胞容易阻塞微血管，导致耳部微循环障碍，加之体内铁元素缺乏，红细胞输送氧气的能力减退，耳内听觉细胞失去营养，容易导致老年性耳聋的发生。进一步研究发现，补铁质可以扩张微血管，软化红细胞，保证耳部的血液供应，能有效地防止听力减退。英国学者建议，从中年时期就应注意补充含铁丰富的食物，如黑木耳、动物肝脏、瘦肉、芹菜、菠菜等，对于预防老年性耳聋有一定作用。

2. 多吃含锌食物：锌元素在人的听力中起着非常重要的作用。专家研究发现，正常人耳蜗内锌的含量明显高于身体任何其它部位。人到 60 岁以后耳蜗内锌的含量明显降低，从而使耳蜗的功能活动受到障碍，导致听力减退。因而，人到中年以后，也应重视锌元素的摄入。鱼类、大豆、白菜、萝卜、各种海产品等含锌丰富的食物，都是很好的选择。

3. 补充维生素 D：维生素 D 的代谢异常也直接影响老年人的听力。美国专家对 56 例老年性耳聋患者进行检测，发现他们的血清钙都低于正常水平，进而发现，造成血清钙降低的根本原因是体内维生素 D 不足引起。对部分此病人用维生素 D 治疗观察 6～10 个月后，听力明显改善。维生素 D 主要有维生素 D_2

http://aibook1314.blog.163.com

和 D_3，需溶解在油脂中才能被人体吸收。菌类食物如蘑菇、香菇、平菇、银耳、猴头菇等含有一定的维生素 D_2；维生素 D_3 在海鱼肝中含量最丰富，禽畜肝脏、蛋类也含有维生素 D_3。人的皮肤和脂肪组织中含有一种 7-脱氢胆固醇，经阳光中的紫外线照射后即可形成维生素 D_3，故接受一定的日照亦可获得维生素 D_3，因此，中老年人要经常晒太阳。

4. 少量饮食：有关研究认为合理地节制进食不仅可以延长寿命，而且对老年耳聋也有明显的预防作用。专家用小白鼠进行了动物实验，如给小白鼠隔日喂食，使小鼠体重明显下降后，统计发现，小鼠的平均寿命延长 40%，而且耳蜗电图结果也比对照组好。这一结果表明，限食可以延缓老年性耳聋，这可能与少食后，机体负担减少，尽可能排出体内的有毒物质有关。

5. 多吃降低血脂食物：血脂增高是中老年人常见的一种现象，多由于久食、多食鸡鱼肉蛋等肥腻之品而致。血脂增高影响老年人的听力，有人观察了 341 位老年人，其中患有高脂血症者，其老年性耳聋的罹患率明显高于血脂正常者。动物实验也表明，血脂增高的兔，也容易出现听力的障碍。这主要是由于高血脂影响了内耳的血液循环，以及内耳过氧化物增多所致，故降低血脂有助于防治老年性耳聋。有鉴于此，改变饮食中的不良习惯，多吃一些新鲜蔬菜和水果，对于预防老年性耳聋是有益的。

老年人多吃洋葱有什么益处

洋葱又名玉葱，具有强烈的香气，是人们常吃的

http://aibook1314.blog.163.com

蔬菜之一，也是民间常用的药材。老年人经常食用，有一定的防病治病功效。

中医认为，洋葱性平，味甘、辛。有温暖中焦、下气消谷、化痰解毒、杀虫等功效。现代医学证实，洋葱有刺激胆汁分泌，降低血压、血脂、血糖的作用，并能加速创伤愈合，可以用于治疗蝎子蜇伤、感冒等多种疾病。有记载说，在美国南北战争时，军队由于遭受痢疾和其他疾病的困扰，战斗力下降。北伐军总司令培兰特曾给陆军部告急："没有洋葱，我不能调动军队。"结果第二天陆军部送去了三列车的洋葱，解决了以上问题。洋葱还被证明有预防血栓和减缓血管壁粥样硬化的疗效，且具有明显的降脂、降胆固醇、降血糖和降血压作用。健康男子服 60 克油煎洋葱，能抑制高脂肪饮食引起的血浆胆固醇升高。若用洋葱头 100 克，洗净，开水泡，加入适量酱油调味，每天 2 次，经常食用，能够减轻糖尿病症状。洋葱中含有多种营养素，惟独脂肪较少。其降脂效能，与其所含的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸有关。这些物质除降脂外，还有杀菌及阻止动脉硬化，对动脉血管有保护作用。动物实验也证明洋葱能使动脉粥样斑块明显减轻。洋葱还含有激活溶纤维蛋白的活性成分，这些成分具有较强的血管舒张功能，能减轻外周血管和冠状动脉阻力，改善冠状动脉循环，也能对抗人体内儿茶酚胺的升压作用，从而预防冠心病、稳定血压。日本学者发现，坚持吃洋葱或用洋葱煎水服，连用 1 年以上，对高血压有很好的疗效。美国的一些生物化学专家经过研究，认为洋葱的降压作用是由于含有与人类肾脏分泌物相同的激素—前列腺素

http://aibook1314.blog.163.com

A。据测定，一个中等大的洋葱，约含 0.25 毫克前列腺素 A。前列腺素 A 是较强的血管扩张剂，能增加肾血流量和尿量，促使钠、钾的排泄，这对血压下降是十分有利的。

此外，洋葱中还含有较多的半胱氨酸，这是一种抗衰老物质，能有效地延缓细胞的衰老过程，能提高胃肠道张力、增加消化道分泌。最新研究表明：洋葱还含有微量元素硒，能使人体产生大量的谷胱甘肽，当这种物质的浓度升高时，癌症的发生机会就会减少。所以说，洋葱又是有抗癌作用的食物。

洋葱分泌出的挥发物质能杀死多种腐败细菌和病菌，如果嚼生洋葱 3 分钟，就能把口腔的病菌杀灭。洋葱能治风寒感冒，如恶寒头痛、无汗、四肢酸痛、鼻塞流涕、咽痒声嘶、咳嗽痰白清稀，可加红糖、生姜煎水服。我国民间还应用洋葱治疗失眠，其方法是取适量洋葱，捣烂后装入瓶内盖好，临睡前放鼻子边吸其气味，一般 15 分钟左右可入睡。葱头切细和水煮粥，连食数日，可治痢疾。将新鲜洋葱捣烂成泥敷患处，还能治疗一些皮肤病和滴虫性阴道炎。

饮食可防止老年斑的形成

人到了老年，面部及手背等部位的皮肤上，往往生成一些棕褐色的斑点，医学上称之为老年色素斑。这些斑块大小不一，但是，并没有其他不舒服的感觉。其形成主要是人体细胞代谢功能减退，体内脂肪容易发生氧化，产生老年色素，这种色素是细胞不能排出体外的废物，日久沉积老化而形成老年斑。随着人们年龄的增长，这些产物堆积越来越多，进而普遍

http://aibook1314.blog.163.com

存在于人体所有组织中，人的神经细胞、心肌纤维以及肝脏、肾脏等重要器官的组织内，也会有肉眼看不见的斑点出现。老年斑是衰老的表现，人体功能下降的标志。如果中老年人，在饮食方面调整好，不仅可以预防老年斑的形成，更重要的是可以延缓衰老。主要的措施是：

1. 少吃脂肪：老年人每日摄取脂肪 50 ~ 60 克，就可以满足机体需要。如果身体已属于肥胖的，平时脂肪食量还应适当减少。

2. 多食含维生素 C、E、B、A 的食物：多食含维生素 C 较多的水果，如枣、柑橘、柚子、柠檬等，还应多食绿叶蔬菜类，可以阻止黑色素的形成过程，使皮肤的色素沉着减轻。维生素 E 具有强抗氧化性，能减少氧自由基对细胞重要成分的改变和破坏，减少和防止脂褐质的产生与沉积。可多食花生、芝麻、莴苣、瘦肉、乳类、蛋类等。维生素 B 族有使皮肤光滑、展平褶皱、减退色素、消除斑点的作用，豆类、谷类、苋菜等都是可以选择的食物。

3. 其他：多吃植物油，少吃动物油，少食或不食阳光暴晒过的油脂食物和存放过久及反复煎炸过的油脂，还要少吃腊肉、腊肠、腌熏卤制食物以及有哈喇味的食物。

为什么中老年人宜多进富钾膳食

钾对中老年人的常见疾病如高血压、脑血管疾病的防治十分有益。对减少肾结石的发生也有重要作用。这在最近一次关于高血压的国际学术会议上，已被专家们的研究证实。专家建议，常吃富含钾食物，

http://aibook1314.blog.163.com

对于中老年人防治上述疾病有积极的作用。

1. 富钾食物有利于降血压：美国心血管病学者玛丽斯博士领导的研究小组认为，钾可以使血管阻力减少，可以舒张、松弛血管，对大动脉的血液流动改善最明显，这对降低高血压，减少并发症有重要的意义。经过对91名中度高血压患者进行对照研究发现，服碳酸氢钾胶囊16周后，有69%的病人血压明显下降，但氯化钾胶囊则无明显降压作用，表明碳酸氢钾是钾的理想载体。含钾丰富的新鲜水果、蔬菜在消化吸收后也可以获得碳酸氢钾。研究人员对美国马里兰州等3个州的2000名中年人的调查发现，高血压患者大多伴有尿钾减少，尿钠增加。表明高血压患者的膳食中钠摄入过多、钾摄入不足。

2. 富钾食物有利于防止中风：研究人员对加州老年妇女膳食中钾含量与中风的关系进行了调查。调查发现，膳食中钾的含量与中风的发病率呈负相关，也就是说膳食中钾含量低的人，中风发病率明显增加。美国加利福尼亚大学的一位教授，通过对800多名50～79岁的人进行监测，最后得出结论：每天多吃些含钾多的食物，比如香蕉、橘子等新鲜水果和土豆及绿叶蔬菜，有预防脑卒中的效果。他发现吃大量含钾食物的人，比钾摄入量少的人发生脑卒中的危险性小得多，而且钾摄入量较高的人群中，死于脑卒中的可能性只是一般人的1/3～1/5。

3. 富钾食物有利于防止肾结石：肾结石的发生虽然与水质、地区有关，但据美国《科学新闻》的报道，医学专家们在调查中发现，食物中的钾是导致肾结石的重要一环。饮食中含钾量比较丰富的男性，

http://aibook1314.blog.163.com

患肾结石的危险性比起摄入钾很低的男性来要低50%左右。据分析，这是由于钾在肠道内可以和草酸结合成草酸钾排出；如果草酸在肠道内吸收入血，到肾脏后和钙结合成草酸钙结晶，就容易引起肾结石。

含钾丰富的蔬菜和水果有香蕉、橙子、甜瓜、辣椒、苋菜、菠菜、油菜、马铃薯、蘑菇、紫菜、海带等。花生、豆类及粗粮含钾也十分丰富。要注意选择食用，特别对中老年人的健康十分有益。

孩子发烧时，饮食怎样好

发热属于儿科四大病“热、咳、喘、泄”之首，是临床常见的症状之一。很多疾病都会出现不同程度的发烧症状，如患呼吸道、胃肠道感染以及一些传染病时，大多会有发烧相随。在孩子发烧期间，除药物治疗外，及时调理孩子的饮食，对增强抵抗力，恢复健康是十分必要的。

1. 饮食要注意营养丰富且易于消化。孩子发烧的时候，新陈代谢加快，营养物质的氧化和消耗增加，体内水分消耗也明显增多。同时，由于消化液的分泌减少，胃肠蠕动减慢，使消化能力减弱。此时应当多食富有营养且易消化的食物，特别是流质食物为好。如大米或小米稀粥、豆浆、牛奶、肉末、鱼汤、绿豆汤、青菜羹、蛋羹等，都在可选之列。

2. 要注意补充水分。孩子发烧期间由于出汗过多、呼吸急促，往往消耗体液，水分丢失较多。尤其是急性肠胃炎呕吐、泄泻引起的发热不退，更要注意补充水分，以防止因脱水而导致休克等并发症。多喝水还可以促进血液循环，使小便增多，从而将体内有

http://aibook1314.blog.163.com

毒物质迅速排出，有利于降低体温。饮水以温开水为宜，若喝冷饮，容易使全身特别是胃肠壁的毛细血管收缩，影响营养成分和药物的吸收、分布，血中难以达到有效浓度，致使抵抗力进一步减弱，机体组织未能及时得到营养与药力，细菌和病毒可因此趁机繁殖，加重患者病情。

3. 补充大量维生素和无机盐。出汗失去较多盐分，会使体内的渗透压失去平衡，此时补充水分应该饮些盐水。也可食用含维生素比较丰富的新鲜水果，如退热的西瓜汁，清热润肠的香蕉，止咳化痰的橘子，养阴止渴的梨等。从中医的角度讲，这些水果都有清热养阴作用，能够较好地补充津液，且有明显的退热效果。特别是西瓜，若有发热不退时，可用西瓜瓤，取汁饮服，或用西瓜皮适量，水煎服，有清热养阴利尿之功效，服后可使小便量增多，将热邪随小便排出。

发烧期间不要突然增加孩子过去没有吃过的食物，以免引起胃肠的不适。孩子食欲不好时，也不要勉强喂食，只需适当地补充一些水分就可以了。中医有“肥甘生热”、“食肉即复”等说法，就是告诫家长，当小儿大病初愈时，切不可过食肥甘油腻之物，以免因食物不当使疾病死灰复燃。如鸡蛋，发热时就不宜食用，因为鸡蛋为完全蛋白质，在进入机体分解后产生一定量的“额外”热量，如同火上浇油，不利于发热治疗。

儿童饮食三不宜

儿童是祖国的花朵，寄托着人类的希望和未来。

http://aibook1314.blog.163.com

年轻的父母总希望自己的孩子健康活泼，聪颖智慧。要保证儿童的健康成长，除先天因素外，后天的合理营养是很重要的决定条件。但有些家长对于儿童的饮食调配方面还存在一些误区。

1. 不宜过食巧克力：有些家长误认为巧克力是一种营养品，常常给孩子吃。其实，巧克力除了含有丰富的糖和脂肪之外，所含其他营养素的比例并不适合儿童生长发育的需要。儿童生长发育需要丰富的蛋白质、无机盐、维生素等，而这些在巧克力中的含量却较少。虽然巧克力中脂肪的含量较高，却不容易被儿童消化吸收。另外，巧克力不含纤维素，不能刺激胃肠的正常蠕动，儿童吃太多的巧克力，还容易反酸产气，引起腹痛。吃巧克力后产生的饱腹感，会打乱儿童正常的进餐习惯，长期下去会影响身体发育。因此，儿童不宜多吃巧克力。吃巧克力也应在饭后，少量吃一点以增加热量，千万不应把巧克力当作营养品进补儿童。

2. 不要挑食和偏食：清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中曾说“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”人体所需要的各种营养素都是由食物供给的，若饮食不当，往往可致营养失衡，影响健康。通过长期生活实践，人们认识到，没有一种天然食品能包含人体所需要的各种营养素。即使是牛奶、鸡蛋这些公认的营养佳品，也难免有美中不足。例如赖以生存的奶类，含铁量较低，半岁婴儿如不适时增补含铁丰富的辅助食品，就会发生营养性贫血。又如鸡蛋，可谓营养丰富，但缺少人体必需的维生素 A、C。又比如蔬菜，虽然含有丰富的维生素和无机盐，但脂

http://aibook1314.blog.163.com

肪和蛋白质则很少。所以，从营养学的角度看，单靠一种食品，不管营养怎样丰富，也不管吃的数量多大，都不可能满足人体的需要。如果长期挑食、偏食，就会使身体缺乏某些营养物质，进而影响健康，甚至引起营养缺乏病。正如元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》一书中所说："饮食百味要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之宜，温凉寒热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致病。"因此，儿童膳食要合理调配，取长补短，才有利于健康。

3. 不可迷信"补品"：什么是"补品"？民间往往认为只有特别滋补作用或珍稀昂贵的食品，如燕窝、鱼翅、海参、人参、鹿茸、阿胶等等才是补品。其实，凡是营养丰富，对人体有益的物质，就可称作"补品"。如金元名医张子和说："五谷、五菜、五果、五肉皆补养之物。"就是说，只要把普通食品按营养成分调配得当，就会得到对人体最高的补养，成为最好的补品。燕窝、鱼翅、海参等虽然名贵，但其主要成分和普通食物差别不大，有的甚至还不如一般的乳品、蛋类和肉类的营养价值高。据分析，燕窝含量最多的是糖，约占 30% 左右，蛋白质虽占 50% 左右，却是一种不完全蛋白质，质量并不好。鱼翅是鲸的鳍脚，它含蛋白质数量确实很高，可达 83% 以上，但是它的蛋白质中缺少一种生理价值高的色氨酸，所以也是一种不完全蛋白质，其营养价值并非像人们想象的那么高。这一类食品，其实不能叫做补品，只是因为稀少难求，价格较高，于是被人们误认为是高级营养品或补品。

http://aibook1314.blog.163.com

儿童食“三多”，营养会失衡

21 世纪的中国家庭，经济收入日渐增加，生活水平不断提高，而且在很多家庭中，是 421 结构，父母、爷爷、奶奶、外公、外婆们守着一个孩子，众星托月一般。为了孩子，从不吝啬。他们舍得花钱给孩子买大量“营养品”。儿童食品的生产厂家也掌握了消费者的这种心理，各种五花八门的新食品不断问世，时时更新。在儿童中间，出现了食用高脂肪、高蛋白、高糖类“三多”食物的普遍社会现象，长此以往，会产生严重的营养失衡，对孩子的生长发育十分不利。

1. 蛋白质摄入过多：蛋白质是维持人体新陈代谢的基本营养素，也是大脑从事复杂智力活动的基础物质。但是，由于儿童肠胃娇嫩，功能脆弱，每天都以较多奶蛋肉类相伴者，可能患消化不良甚至厌食症。若遇高温、发热、吐泻等失水情况，还会出现高氮血症，除尿少、嗜睡外，甚者会出现惊厥、昏迷等危急症候。人工喂养婴儿尤应注意，以每天每公斤体重摄入 4 克为限。

2. 脂肪摄入过多：幼儿期的孩子，对质软味美的富脂食物特别喜爱，且对其油腻不敏感，超量食用的情况往往在不知不觉间发生。因为体内脂肪堆积而造成的“胖墩儿”，我们经常在街上时常看到。据国外研究资料，5 周岁以前的幼儿，过多吃富脂食物发胖后，有近 50% 的孩子在成长过程中很难保持正常体重，成年后患心脑血管疾病的危险性会比常人高出 10 倍。因此，专家提出预防心脑血管疾病，应从幼

http://aibook1314.blog.163.com

儿期开始。其中一项重要措施，就是对富脂食物的摄入进行适当控制。

3. 糖分摄入过多：糖是人体新陈代谢必不可少的物质，它能给人体提供所需总热量的 40% ~50%。如果过量进食甜食会造成许多弊端。它可使体内大量维生素被消耗，某些维生素缺乏后，口腔内唾液、胃肠消化液就会减少，以致食欲更差。尤其是饭前吃较多甜食，会引起血糖升高，使儿童失去饥饿感，到吃饭时更不愿吃东西。研究证实，甜食与人体免疫力有密切关系。在正常情况下，人体血液中一个白细胞的平均吞噬病菌能力为 14，吃了一个甜馒头后变为 10，吃了一块糖点心之后变为 5，吃了一块奶油巧克力之后变为 2。可见甜食对免疫力有一定的影响。再者，吃过多甜食对睡眠也有不良影响。研究人员曾对 1000 例睡眠障碍者进行调查，竟发现有 87% 以上的病人嗜甜食。即使健康儿童，多吃甜食也会影响食欲，易患龋齿等等。

我国现有的儿童食品，多沿袭发达国家早期儿童食品的特点，采取以糖取胜的老路。这种食品味甘适口，成为幼儿摄入糖分过多的最重要因素，对儿童健康有害无益。幼儿期摄入糖分过多的另一原因，是由于采取母乳喂养者数量锐减，使孩子自出生之日起便与糖类结下不解之缘。近年来国外提出的“嗜糖性精神烦躁症”，在我国儿童中也有不断增加的趋势。这些儿童的通常表现，情绪激动，爱啼哭，常摔书损物，精力不集中，学习成绩下降等，应当引起家长的注意。

http://aibook1314.blog.163.com



胖墩儿，不能再这样吃了！

什么是儿童的合理膳食

儿童正处在生长发育期，在身体和心理上都会出现很大的变化，营养则是保证儿童生长发育的物质基础。新世纪的父母，都应掌握科学的营养学知识，合理地安排儿童的膳食，使孩子健康成长。

1. 平衡营养：

粮食类：多食大米、白面、玉米、小米、高粱米、红小豆、绿豆等五谷杂粮。这些可以提供热量和其他的营养素，应调换搭配混合食用。

瘦肉、鱼、禽、蛋类：这些食物富含蛋白质，对儿童的身体和智力发育至关重要。一般每天吃 50 ~

http://aibook1314.blog.163.com

100 克的肉鱼禽类食品和 1 个鸡蛋，就可满足儿童一天的蛋白质的需要。

奶类：含较多的钙，对儿童身高的增长尤为有利。保证儿童每日喝 250 克牛奶，也可用豆浆代替。

蔬菜水果类：每天吃 500 克蔬菜水果，其中一半为绿叶蔬菜，可为孩子提供足够的矿物质和维生素。

烹调油类：应以植物油为主，可提供必需的脂肪酸和脂溶性维生素。

每天的主食应粗细搭配，副食要荤素结合。吃的种类越多，其营养成分越丰富。日本提出每个儿童每天至少应吃 30 种以上的食物品类。当然，应当根据家庭情况，量力而行，尽量做到品种多一些，应该是没有问题的。

2. 改善饭菜的视觉：菜肴的色、香、味直接影响孩子的进食量。对儿童而言，饮食不仅要营养丰富，而且还要改善食物外观，这是吸引孩子的关键。儿童好奇心大，兴趣重于理智，食物色香味好，大脑就会通过神经作用，增加消化液的分泌，引起食欲。现在许多儿童对蔬菜不感兴趣，尤其是白菜、胡萝卜、豆腐等，而这些恰恰是营养的好食品。为此，做父母的在烧菜时要尽量改变花样，提高菜的质量，用丰富的菜色、外观来吸引孩子，增加孩子的食欲。

3. 限制零食：形形色色的儿童食品已经充斥在孩子们日常生活中，任何一个儿童一口气都能说出多种自己所喜爱的食品。有的小食品确有一定的营养，如花生、核桃、瓜子等，可以帮助提供一些主食中不足的人体必需的营养素。在两餐之间适量的吃些零食，可有益于儿童健康，但在餐前吃大量的零食，肯

http://aibook1314.blog.163.com

定会影响吃正餐时的食欲，日久，可能导致儿童厌食。如果形体肥胖，更应减少或不食零食，特别要改变睡前吃零食的坏习惯。

4. 不吃含铅食物：铅是一种对人体有毒的重金属。人体摄入过多的铅，其毒性会伤害神经系统、造血系统和消化系统，轻者可导致儿童生长发育迟缓、抵抗力降低，重者可表现为烦躁不安、注意力不集中、食欲减退、便秘或腹泻。平时应注意少吃爆米花，因为传统的爆米花机的铁罐内有一层铅，当铁罐加热时，一部分铅变成了铅蒸气和铅烟，直接污染了里面的米。在最后“爆”的一瞬间，铅烟中的铅均匀地附在所有的疏松的米花上，食后易中毒。另外，松花蛋也不宜多吃。松花蛋制作过程中，需要使用含铅的原料做辅料，有部分铅透过蛋壳进入蛋内。一般成年人一次少量食用后，能通过肝脏解毒，不会引起明显问题，但对正在生长发育阶段的儿童来说，因其肝脏解毒功能低下，如果进食含铅量过多的松花蛋，容易引起慢性铅中毒，影响儿童的健康成长。另据美国科学家研究得出结论，有些罐装饮料含铅量也较高，世界卫生组织建议饮水中的铅最高浓度为 7.4 微摩尔/升，但目前的罐装饮料含铅量都远远超过这个标准，所以，一些科学家建议要尽量少喝罐装饮料。

孕妇多食蛋白质，有利于胎儿发育

蛋白质是组成人体细胞及保证正常发育的基本营养素，对胎儿大脑及四肢肌肉的发育至关重要，这是保证优生的先决条件，是人类提高自身素质的一个重要手段，因此，孕妇多食蛋白质食物，有利于胎儿的

http://aibook1314.blog.163.com

发育和成长。

1. 可避免出生低体重儿：据专家统计，目前世界上每年出生约2200万名体重低于2500克的婴儿，多数都在经济不发达国家，而这些国家的含蛋白质食物食用者缺乏，造成营养低下，胎儿不能获得充足营养而使体重下降。在2200万名低体重的婴儿中，只有100万出生于发达国家，这些国家多采取高蛋白饮食，胎儿在母体能充分吸收营养。这就从一个方面说明了蛋白质食物对于优生的重要性。所以专家建议，在妊娠期间，孕妇应比平时摄入更多的蛋白质，以满足胎儿生长发育的需要。随着胎儿的生长发育，蛋白质的需要量也逐渐增加。如果在这一时期蛋白质摄入量过低，会影响胎儿发育，造成新生儿体重下降，出现低体重婴儿。而低体重儿的患病率和死亡率是比较高的，一般认为围生期间死亡的胎儿中74%是低体重儿。

2. 可提高智力：孕妇在孕期的饮食不仅与孕妇本身健康和胎儿发育有着密切的关系，而且对胎儿的智力有着重要的影响。许多医学家研究认为，人大脑发育的关键时期，是胎儿期与婴儿期。妊娠期间的蛋白质营养水平决定了脑细胞数，以后的营养条件只是改变细胞的大小，对智力的改善无决定性作用。植物性蛋白质较肉类蛋白质在脑细胞发育方面更重要。吃植物性蛋白，能使胎儿的大脑皮层皱纹增多，纹沟更加粗犷，脑细胞发达，胎儿出生后聪明。多吃动物性蛋白的孕妇所生的新生儿，由于肥胖会使大脑皱纹紧紧靠在一起，大脑皮层平滑。故专家建议，孕妇所食蛋白质食物应采取动、植物蛋白交替食用方法。因

http://aibook1314.blog.163.com

此，要想得到聪明的孩子，孕妇也必须有足够的蛋白质供给。

我国要求妊娠孕妇的蛋白质供给量应为每天80克，妊娠7~9月间，蛋白质摄取量应在常量的基础上每日增加25克以上，这样可以避免因蛋白质缺乏而生出体重不足婴儿和智力障碍婴儿。富含蛋白质的食物有粮食类：标准粉、小米、玉米面；豆类：黄豆、绿豆、红小豆、豇豆；蔬菜类：韭菜、芹菜、菜花、茴香等；蕈藻类：口蘑、香菇、紫菜；干果类：炒花生仁、炒西瓜子、炒葵花子、炒南瓜子；肉类：猪排骨、猪肝、牛肉、兔肉、鸡肉；乳类：全脂奶粉、代乳糕；鱼虾类：大黄鱼、带鱼、青虾、虾皮、海蟹；调味品：芝麻酱等。



准妈妈只吃青菜、水果可不行啊！

http://aibook1314.blog.163.com

孕妇适宜多食含锌食物吗

锌是人体必需的微量元素之一，能参与母体内100多种酶的合成与激活，能参与细胞的生长和发育，可预防胎儿畸形、脊柱裂及隐睾等疾病的发生。生理情况下，成年妇女体内锌含量为1.3克，怀孕期间增加至1.7克。孕妇对锌需要增加，一方面是由于自身的需要，另一方面是提供胎儿生长发育的需要。

孕妇在妊娠期间，孕妇血清锌含量下降的原因很多，一方面由于血浆容量增加和胎盘激素的影响，锌从尿中排出。另一方面，是胎儿的需要。此时，作为孕妇，应多吃含锌的食物，如果孕妇不能及时从膳食中摄取足够的锌，会影响胎儿的生长发育。还可造成胎儿中枢神经系统、骨骼系统及内脏的畸形。孕妇缺锌还易造成自然流产、妊娠中毒等。为了保证孕妇和胎儿健康，世界卫生组织建议孕妇锌的需要量每天应为20毫克，目前，我国一些地方人群摄取锌还不足15毫克。为此，建议孕妇多吃含锌丰富的食物，象牡蛎和鲱鱼，每克食物锌含量超过1毫克，其他水产品每克含锌0.3毫克左右，肉类、鸡蛋、谷类、蔬菜也都含锌较多。

微量元素锌在孕妇分娩中起重要作用。有研究表明，如果孕妇在分娩时体内血浆锌含量过低或缺乏，就会降低子宫肌肉的收缩功能，使产妇增加疼痛，或者产时出血量过大，乃至产生其他危险。

国外专家研究发现，孕妇在整个孕期，血浆锌含量不得低于每升60毫克，否则就要注意分娩时危险。孕妇在整个孕期内血浆锌含量在下降，而且从妊娠开

http://aibook1314.blog.163.com

始至足月，血浆锌含量下降越来越多。还发现，自然顺产的产妇含锌量最高，产钳助产含锌量次之，剖宫产的含锌量最低，这也说明锌的含量多少，与分娩是否顺利关系极大。研究人员在给孕妇口服硫酸锌后与不服硫酸锌的相比较，发现服硫酸锌的产程短，出血量少，并发症少，有利于产妇和婴儿的安全和健康。以上种种情况，说明孕妇含锌量与分娩关系密切。

孕妇补锌的办法除口服锌药外，生活中要多食些含锌丰富的食物，如各种动物瘦肉、鸡蛋、奶、干酪、花生酱、黄豆、玉米、小米、小麦、大白菜、白萝卜、紫皮萝卜、茄子及苹果等。人们所喜爱吃的大白菜中，每公斤就含有锌 42.2 毫克，黄豆每公斤含锌 35.1 毫克，是孕妇补锌可选的食物。

产妇饮食有何禁忌

产妇生下孩子不久，体内气血不足，身体较虚弱，加之需要母乳喂养婴儿，关系到两个人的“世界”，因此，母亲的饮食适宜与否就显得非常重要。

1. 产后滋补忌过量：产妇分娩，消耗体力较大，同时也要为婴儿提供充足的奶水，因此产后往往需要补养。但有的产妇饮食常常过于滋补。农村家庭生孩子后多是红糖成篓，鸡蛋成筐，城市人则补品成箱，罐头满仓，有些产妇天天喝鸡汤，顿顿吃鱼虾，表面看来是补充营养，其实有损健康。一是容易患肥胖症，不但影响体型健美，而且之后有可能引发冠心病、糖尿病等。二是由于产妇营养过于丰富，其乳汁中的脂肪含量增加，对婴儿的胃肠不利。如果婴儿胃肠能够吸收，则易导致肥胖，若消化能力差，对母乳

http://aibook1314.blog.163.com

中的高脂肪难以充分吸收，就会出现脂肪泻。一般来说，产妇的饮食比常人好一些即可，适当吃一些有利增加乳汁的食物。在副食上要荤素搭配，肉菜齐全，在主食上要稀干兼有，粗细结合。

2. 忌辣凉咸硬之品：辛辣食品刺激性大，易影响产妇胃肠功能，并可造成便秘，对婴儿的生长发育也不利，宜忌食；如果夏季产妇，室内温度较高，往往想吃些冷凉食品，如雪糕、汽水、饮料等，但这些冷品对产妇牙齿不利，对胃肠消化也有影响；过咸之品，盐中的钠要引起水钠潴留，严重时会造成浮肿，宜少吃盐；产妇由于身体虚弱，运动量小，肠胃功能较差，如若食用过硬之品，不利于消化。一旦出现腹泻疾病，很难治疗，易转成慢性。

3. 忌过多吃蛋：我国人民有一个传统习惯，就是“坐月子”期间，鸡蛋成为产妇的主要饮食。有的产妇每天吃 10 多个鸡蛋，这对于身体不利。一方面产妇吃了过多鸡蛋，体内蛋白质过剩，而其它营养则会缺乏，结果造成机体生理功能失调，严重时会导致某种营养缺乏症；另一方面，消化不了的蛋白质在肠中代谢，易产生有毒物质，对人体有害。一般来说，产妇每天需要蛋白质 90 克左右，一个鸡蛋的蛋白质含量大约 8 克左右，如果产妇每天吃 4～5 个鸡蛋就能得到所需优质蛋白质的 1/3 以上，再加上其他食物的补充，产妇就不会缺少蛋白质了。

4. 忌过量食用味精：味精是较好的调味品，但产妇食之对婴儿健康不利。谷氨酸钠是味精的主要成分，过量的谷氨酸钠对婴儿，尤其是 12 周岁以内的婴儿发育有严重影响，它能与婴儿血液中的锌发生特

http://aibook1314.blog.163.com

异性结合，生成不能被机体吸收的谷氨酸锌，并随尿排出。过多的味精被乳母摄入后，谷氨酸钠就会通过乳汁进入婴儿体内，从而导致婴儿缺锌，缺锌后，不仅会出现味觉差、厌食，而且可造成智力减退、生长发育迟缓等不良后果。

5. 忌吃麦乳精和饮啤酒：忌吃的目的主要是保持母乳的充足。麦乳精中含有麦芽糖和麦芽酚，这两种成分会使乳汁减少甚至回乳，中医有用麦芽煎水服作为回乳的方法，确实十分有效，道理即在于此；啤酒中含有酒花，酒花中成分复杂，其中大麦芽也有回乳的作用，乳母喝啤酒会使乳汁减少。另外乳母吸烟也可使乳汁减少，并使婴儿造成被动吸烟，其危害极大。

6. 忌多吃巧克力及饮茶：有的产妇为了增加营养，便大量吃巧克力，这是不正确的做法。因为巧克力的可可碱会通过母乳进入婴儿体内并蓄积，能影响婴儿的神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，结果使婴儿消化不良。如果饮茶，茶中的咖啡因可使婴儿肠痉挛、肠激惹类似症状，婴儿可因腹痛或胃肠其它不适而表现为无故啼哭、精神过于兴奋、不能安睡等症，从而影响正常发育。

断奶期的婴儿饮食要注意什么

“断奶”是婴儿必需经过的一种过程，是慢慢地，而不是突然地停止母乳喂养。这个过程是用非母乳的食物，由流体食物逐渐过渡到固体食物，供给婴儿的营养需要，并最终全部代替母乳。断奶期一般是指 1 岁左右，最迟不超过 1 周岁半时期的婴儿。此期

http://aibook1314.blog.163.com

婴儿如能得到充足的、富含各种营养素的食物，并保证食物清洁、卫生、易于消化，小儿就能健康成长。如果缺乏或得不到各种合适的食物，则不利于小儿的生长发育，通常表现为生长缓慢、体质和智力的发育受阻，易患各种营养缺乏病及传染病。

1. 断奶要循序渐进：逐步用辅助饮食代替母乳，并最终全部以食物代替母乳。人工喂养小儿在1岁以后也应减少一些流质的牛奶量，增加一些较浓缩的、含营养素较丰富的固体食物。为了使孩子适应新的饮食方式，一般在婴儿3个月时就要加些米汤，消化功能好的可以加烂米粥；4～5个月应逐渐添加蛋黄、菜泥等；6～8个月可减少1次喂奶，以食物代替，如全蛋羹、肉末、豆腐、鱼肉泥等，以后可以逐渐减少母乳，食物逐渐加多。10～12个月左右就该断奶了，最迟也不能超过1岁半。孩子1岁时就可以吃烂饭、碎菜、碎肉、小丸子等。这样，婴儿比较容易适应。

2. 适当选择食品：断奶期的婴儿咀嚼能力较差，脾胃功能不足，消化功能尚弱，故应注意食品的细、软、烂、碎。如蛋黄要研碎，同米汤或粥拌匀，蔬菜切细切碎。还可以给孩子做一些有助于消化器官和消化功能发育的食物，如6～7个月的孩子，可以给烤馒头片、面包片、饼干，以锻炼其咀嚼能力，而且有帮助出牙的作用。可以食用肉泥、肝泥、豆腐、骨髓酱、菜泥、水果泥、果汁等，来补充易缺乏的营养素，如蛋白质、维生素B_2、钙、铁、锌等。孩子的饮食品种，应逐渐更换，不宜由一种饮食突然改换成另一种饮食，如由喂养牛奶突然换成豆粉，常常会出

http://aibook1314.blog.163.com

现腹泻、呕吐等症状。为了提高婴儿的食欲，在食物的制作上要尽量清淡并保持食物的色、香、味和多样化。

3. 培养良好饮食习惯：婴儿对饮食的自控力较差，即俗话说的“不知饥饱”，在遇到“可口”的饮食时往往嗜食不已。喂养者应根据婴儿情况适当调整饮食量，不能“多多益善”，否则易导致消化不良或形成疳积症。民间有句俗话说:“若要小儿安，常带三分饥与寒”，主张婴幼儿的饮食“宁缺一口，不多一口”，就是这个道理。另外婴儿的神经髓鞘形成不完全，容易兴奋，吃饭时如果受到外界因素的干扰，便会停止吃饭，去做别的活动。因此，刚断奶的孩子吃饭时，周围环境应整洁、安静，使孩子感到吃饭愉快、注意力集中，按顿把饭吃完。有的父母怕孩子不好好吃饭，便用玩具或讲故事哄着吃，这样做不但建立不起良好的饮食习惯，反而会影响孩子的消化吸收。

随着婴儿出牙的增多，可食的食物品种不断增加，只要合理调配，断奶期的婴幼儿同样可以摄入足够的营养素，而且还可培养婴幼儿脱离母亲的独立心理和正确的饮食习惯。

妇女更年期饮食怎么调理

妇女到了更年期，就意味着开始了向老年期过渡的进程。这一时期，卵巢功能渐退，雌激素和孕激素分泌量日渐减少，会发生月经不正常、胃肠功能紊乱、神经功能紊乱以及各种疾病的发生。因此要特别注意饮食调理。

http://aibook1314.blog.163.com

1. 多吃富含矿物质和维生素的食物以预防贫血发生。我国更年期妇女的饮食中矿物质及维生素 A、B、C 供应普遍不足，必须补充。由于更年期月经紊乱，经常出现月经频繁、经量大、经期延长，可导致贫血。因此饮食中要注意多补充富含铁、铜、锰、维生素 A、维生素 C、维生素 B_{12}、叶酸的食物。如动物肝脏、肾、排骨、血、瘦肉、墨鱼、牛奶、豆类、绿叶菜和水果、黑木耳、紫菜、桂圆、大枣等。

2. 多吃易消化的食物以健脾养胃。妇女处在更年期，易发生胃肠功能紊乱，食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻、便秘等是其常见症，平时宜常吃些有健脾养胃作用的食物，如牛羊肉、鲫鱼、大枣、桂圆、莲子、赤小豆、糯米、蜂蜜、山药、白扁豆等。最好多吃粥类饮食，如白扁豆山药粥、黄芪薏米粥、赤豆粳米粥、猪肝粳米粥等。

3. 多吃富含维生素 B 的食物以调节神经。处于更年期的老年妇女，易发生神经功能紊乱，头晕耳鸣、忧郁焦虑、失眠健忘、心慌多汗、血压升高等，这种情况宜多吃富含维生素 B 族的食物。如小米、玉米渣、燕麦片、蘑菇、香菇、瘦肉、牛奶、青菜、水果等。多吃一些酸枣和红果制品，对镇静安神有较好效果。如百合薏米粥、山药莲子粥等，可改善忧郁焦虑状态。要避免刺激性食物，如烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒、胡椒等。还要减少盐和白糖的摄入量。

4. 多吃含蛋白质的食物和摄入适量的脂肪以调理代谢功能。更年期后，蛋白质供给量标准和成年人相同。蛋白质摄入量应占总热量 12% ~ 14%。由于更年期代谢紊乱，体内需要及时得到充足的蛋白质来

http://aibook1314.blog.163.com

补偿组织蛋白的消耗。宜多选用高质量的优质蛋白，如鸡蛋、牛奶、鱼类、瘦肉和大豆制品。最近研究表明，豆制品如豆腐、豆豉及其它大豆制品有助于减少妇女更年期的不适感以及患乳腺癌和骨质疏松的危险性，每周吃3～4次。脂肪也应适量摄入，脂肪所含热量高，可减少消化器官负担，它对于促进脂溶性维生素的吸收，节省维生素的消耗，对维持大脑功能很重要。但摄入过多会引起肥胖，血脂增高，故脂肪的摄入以控制在总热量的20%以内为宜。良好的脂肪来源于玉米油、菜油、豆油、葵花籽油等。如果身体发胖，应多吃富含纤维的食物，如玉米面、杂粮及含纤维素丰富的蔬菜，少吃白糖、糕点等甜食。

更年期是内分泌、代谢功能发生变化的一个阶段，从饮食来说，要遵循以上原则，饮食要求合理、平衡、清淡而富有营养。使身体保持正常体重，不宜太胖、太瘦。更年期自测体重方法可用下面公式计算：更年期体重估计值（公斤）=[身高（厘米）－105] ×0.92。偏差在加减5%以内属正常体重；低于10%为减重；低于20%为消瘦；超过10%为超重；超过20%为肥胖。我国更年期妇女可按下列较理想的一日膳食分配：粮食（最好是粗粮）300克，黄红色或绿色蔬菜400～500克；牛奶或豆浆250克；鱼、鸡、鸭或瘦肉100克；豆腐100克；水果、瓜、茄100克；烹调食油10～20克；仁果类少许。

你知道乘坐飞机前的“饮食三项注意”吗

随着我国社会经济的发展，商务洽谈及出门旅游将成为新世纪的一大特点。飞机以它的方便、快捷与

http://aibook1314.blog.163.com

舒适，越来越受到人们的青睐。越来越多的人选择乘飞机旅行。但有些人乘坐飞机时，往往出现腹胀、头晕、恶心、呕吐等“飞行病”，给整个旅途带来许多不愉快，如若乘坐飞机前调理好饮食，就可避免此类现象的发生，要注意以下几条：

1. 切忌过饱：饮食过饱，在空中可使食物在体内产生大量的气体，一方面容易造成恶心、呕吐、腹胀等晕机病；另一方面可加重心脏和血液循环的负担，容易出现心悸、憋气等。素有心脏疾患者，更宜注意。

2. 忌食纤维素较多和易产生气体的食物：人在高空，气压下降，体内的气体就会膨胀，如果上机前食用了含纤维素及产气的食物，就会加重胸闷、腹胀的感觉，因而上机前，不要进食或少食下列食物：汽水、薯类、黑面包、豆类及其制品及含粗纤维蔬菜的黄瓜、生菜、胡萝卜等。

3. 忌食高脂肪高蛋白食物：如果在上机前 1～2 小时食用了高脂肪、高蛋白食物，即使食用量不大，也可因其在胃内难以排空而使胃肠膨胀，另外，人在高空，胃液分泌减少，胃肠蠕动减弱，这些高脂肪、高蛋白食物就更难以消化，不仅使人在飞行时极为难受，而且在下机后也可能出现消化不良等种种反应，如腹胀、打饱嗝等。

那么上机前应吃些什么样的食物呢？最好进食易消化高热量的食物。因为人在高空中，消化能力减弱，加上空中气温低，飞行时人体要消耗一定的能量，因此，饮食中应注意摄取热量高、易消化的食物。下面推荐几种适于在上机前和飞行中吃的食物。

http://aibook1314.blog.163.com

米面类：白面包、麦面包、各种米面点心、饼干、肉饼等。

乳类：干酪、奶油、酸牛奶、乳皮等。

蛋类：蛋糕、蛋花汤等。

蔬菜类：绿叶菜制的菜泥、嫩菜心等。

肉类：各种瘦肉、动物肝脏等。

甜食类：各种蜜饯、甜果汁、果子酱、巧克力、水果糖、蜂蜜等。

水果类：苹果、梨、樱桃等。

吃鸡蛋的讲究

鸡蛋营养丰富又易于消化吸收，是人们最常食用的食物，被誉为“人类理想的营养库”。鸡子白性味甘、凉，固形物中90%是蛋白质，其中主要为卵白蛋白、卵类粘蛋白等，蛋白质中含所有的人体必须氨基酸，含脂类甚少，故在营养上是优良的。鸡子黄性味甘、平，含脂类30%，主含卵磷脂，又含蛋白质、胆甾醇糖类、无机盐及多种维生素等。鸡蛋营养全面，吃法多种，不论是炒蛋、煎蛋、煮蛋、炖蛋、蛋糕和蛋汤等，原则上是既要可口，又不破坏或影响营养的消化吸收。所以，吃鸡蛋也要注意讲究科学，并要符合饮食卫生的要求，纠正在食用鸡蛋方面的一些误区。

1. 不宜生吃：生吃鸡蛋，不管是民间还是城市，都极为普遍。一些人认为，生吃鸡蛋可以清火、安神、健身，营养也不被破坏。这种观点是不正确的，长期生食对人体有害无益。这是因为蛋清中有一种抗胰蛋白酶，能阻止胰酶对蛋白质的利用和消化，蛋清

http://aibook1314.blog.163.com

中的另一种蛋白质能同蛋黄中的铁结合而阻止铁的吸收。另外，据统计蛋壳表面有 400～500 万个细菌，多时可达 14000 万～9 亿个。这些细菌都是腐败菌或是病原菌，极可能进入蛋黄内，人们生食，对人体健康是有害的，一定要注意加工，以免引起食物中毒。同时生鸡蛋还有股腥味，不但难以消化，还会影响食欲，有时还能引起呕吐。吃煮鸡蛋比较好，煮鸡蛋容易消化，可使营养在肠道内充分吸收。油炸鸡蛋方法欠佳。因为油温过高，可使鸡蛋内的部分蛋白质焦糊而失去营养价值，并且食后也不易消化。开水冲鸡蛋的方法也不太好。因为鸡蛋没有经过高温煮沸、消毒，蛋黄还没有充分凝固，这样不仅不够卫生，也不利于消化吸收。

2. 变质不吃：吃蛋要吃新鲜蛋，营养价值高，如果蛋中有黑色物质出现，说明已有硫化氢等有毒物质产生，这样的蛋就不能再吃了。

3. 不宜多吃：鸡蛋营养丰富。但鸡蛋一次不能多吃，每日不超过 2 个为宜，蛋吃多了，一部分不能消化掉的蛋白质，在肠道细菌的作用下，会腐败生成对人体有毒的物质，如胺、吲哚等，被人体吸收后，进入血液循环，容易产生其它疾病，尤其是肝病患者，可诱发肝昏迷，更应注意。

4. 不宜饮茶：吃蛋后，不宜立即饮茶，因为茶中的单宁会阻碍蛋白质、铁、钙等营养物质的吸收。

总之，食用鸡蛋的烹调方法很多，哪些方法比较好呢？这需要根据不同的情况及喜好而定。如：婴儿及体弱的病人吃蒸鸡蛋、蛋花汤比较好，吃煮鸡蛋

http://aibook1314.blog.163.com

（嫩一点）也容易消化。此外，鸡蛋还可以熘、炒、蒸、摊、卤、腌，这些方法都很好；还可以和肉、蔬菜、豆腐及豆制品等一起烹调，如木樨肉、番茄鸡蛋、烧鸡蛋豆腐、烧蛋饺等都是广大群众喜食的佳肴。只要懂科学吃鸡蛋的道理，就可以随心所欲地进行烹调食用。



——听说鸡蛋生吃更有营养！
——不对！还是加工后更符合卫生要求。

http://aibook1314.blog.163.com

食用真菌，餐桌珍品

食用菌目前成为人们必不可少的无色蔬菜，极富营养并有防病治病作用，被推为餐桌佳品，常见的有蘑菇、香菇、草菇、平菇、金针菇、黑木耳、银耳、竹荪等。

1. 蘑菇：被称为“蛋白蔬菜”。它含有丰富的蛋白质、多种维生素，味道鲜美，菜汤均宜，是一种理想的抗衰老食品。因为在蘑菇中含有蘑菇多糖，它是一种免疫激活剂，常吃蘑菇，能提高人体的免疫力，能健体强身，延年益寿，同时对病毒和癌细胞有一定的抵抗作用，还可降低血压。

2. 香菇：被誉为“厨房上品”。又叫冬菇，它的肉质脆嫩，味道鲜美，是食用菌中的上品。我国近百种名菜配料都离不开香菇，尤其在国外的中国餐馆更把香菇列为不可缺少的辅料。香菇营养丰富，蛋白质含量高于普通水果和蔬菜数倍。常吃香菇能预防感冒、肝硬化，还能消除血液毒素，降低胆固醇，预防小儿佝偻病等。最近，国内外专家还发现香菇中含有能抑制癌细胞生长的物质，叫“β-葡萄糖苷酶”，这种物质有明显的加强机体抗癌的作用；还含有一种干扰素的诱导剂，能诱导体内干扰素的产生，从而达到治癌的目的，正常人或癌症患者平时可取香菇25克，粳米100克，加水熬粥，调味服食。因此，香菇的身价越来越高。

3. 草菇：谓“植物鸡肉”。它是一种高级食用菌，烘干时有浓郁的芬芳香味，所以又有“兰花菇”的美称。草菇体肥肉嫩，鲜美可口，并含有氨基酸、

http://aibook1314.blog.163.com

蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种维生素，人们称它为“植物鸡肉”。草菇不但营养丰富，而且还有一定的医疗价值，对高血压、慢性胃炎等都有较好的疗效。

4. 平菇：被称为“保健素菜”。平菇属于木腐菌，野生在枯死的树桩上，有很强的生命力和适应性。平菇个大肉厚，含有丰富的蛋白质、糖及维生素，不仅是一种美味食品，同时又是治病的良药，常吃平菇能增强人的体质，减少血液中的胆固醇，且能舒筋活络，治疗腰腿痛诸病。

5. 金针菇：金针菇形态优美，如同婀娜多姿的少女，亭亭玉立，色泽黄褐、乳白相间，阵阵清香扑鼻，肉质脆嫩滑溜，味道鲜美，含有多种人体必需的氨基酸，有助于儿童的记忆力和智力发育，还可预防和治疗肝脏疾病及胃肠道溃疡。

6. 黑木耳：可“食药兼用”。黑木耳香脆爽滑，鲜嫩可口，是一种很受人们欢迎的食药兼用的真菌。它含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养成分，常作为烹调高级荤素菜肴的作料；还具有滋润强壮、清肺益气、补血活血、镇静止痛等功效，是我国传统的药用食品。据载，黑木耳可化结石，因为黑木耳所含发酵素和植物碱物质，具有促进消化道与尿道腺体分泌的特性，有助于润滑管道，使结石易于排出。同时黑木耳中的多种矿物质，也能对各种结石产生强烈的化学反应，剥脱、分化、侵蚀结石，使结石不断脱落缩小，经尿道排出。因此常吃黑木耳对结石有辅助治疗作用。

7. 银耳：被称为“药用真菌”。银耳，又称白木

http://aibook1314.blog.163.com

耳，色白如银，个大似碗，形状像一朵朵盛开的菊花。它含有丰富的蛋白质、氨基酸、胶质、磷、铁和多种维生素。具有滋阴、补肾、润肺、强精、补血、生津、清热、壮身、提神等功效。常服银耳汤，对嫩肤美容也颇有功效。自古以来，人们把它作为珍贵的滋补品，与人参、鹿茸一样，被人们称为“山珍”、“菌中明珠”，并把它作为多种疾病辅助治疗的理想食品。近来医学家又发现银耳多糖有抗肿瘤的作用。银耳一旦变质，就不应再食用，否则会引起中毒。

8. 竹荪：竹荪属于腐生真菌。清嫩可口，香气浓郁，是一道有中国特色的世界名菜。竹荪又是药用的保健佳品，对高血压、高胆固醇、糖尿病等疾病有较好的疗效；还有减肥、防腐的特殊功能。因为它的体态优美素雅，做成菜肴色、香、味、形四绝，有人赞誉它是“真菌皇后”。

治疗失眠的十种食物

现代人由于工作上的压力增加，人际关系的日趋复杂，以及生活中各种刺激越来越多，许多人晚上失眠，睡不好觉，第二天困倦乏力，无精打采。因失眠而苦恼的人越来越多。睡眠是整个神经系统乃至全身最彻底的一种休息。良好的睡眠除了睡眠环境和睡眠习惯以外，饮食与睡眠也有着重要的关系。科学家们经过研究发现，下列食物，可帮助人们尽快进入梦乡。

1. 葵花子：葵花子含有亚油酸、多种氨基酸、钾、维生素及多种养分。葵花子中丰富的维生素 B_2 能调节人脑细胞正常代谢，提高神经中枢抑制功能。

http://aibook1314.blog.163.com

每晚嗑一把葵花子有安眠作用。

2. 荔枝：荔枝味甘甜微酸，性温和。《本草纲目》称它能“安神、益智、健气”，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、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。

3. 莲子：莲子味甘甜，性平和，入脾、肾、心经。能补益脾胃、养心安神，素有“脾果”之美称。莲子中心的青嫩胚芽部分叫莲子心，味微苦，性偏寒，主要含有莲心碱、荷叶碱、木犀甙等，具有清心除烦、强心安神、交通心肾的功能。取莲子心适量水煎，放盐少许睡前服，对眩晕、心悸、失眠、多梦者疗效显著。

4. 核桃：核桃营养价值很高，500 克核桃仁的营养可以和 2500 克鸡蛋或 4500 克牛奶相媲美，其中脂肪、钙、磷含量在果品中均名列前茅。每晚睡前吃几粒核桃仁，能安神益智、纳气平喘。

5. 酸枣：酸枣有健脾养心，安神开胃效果，其仁治失眠疗效更佳，可用酸枣仁 30～50 克，捣碎，加水煎浓，取汁 100 毫升，分早、晚分服，对于神经衰弱、失眠多梦，疗效较好。

6. 牛奶：牛奶中含有丰富的色氨酸，为人体 8 种必需氨基酸之一。它能使人脑分泌催眠血清素，一杯温牛奶中的色氨酸对人体的作用与一片 2.5 毫克的安定相同。鲜牛奶中还含有吗啡，镇静作用更好，神经衰弱和经常失眠的人，睡前饮一杯热牛奶，催眠作用尤为明显，半小时后即可入眠。试验还证明：一般

http://aibook1314.blog.163.com

安眠药物作用逐渐减弱，而牛奶的催眠作用则逐渐加强，特别是下半夜睡得更甜，这对半夜醒来后难以入睡者更为合适。

7. 桑葚：性味甘寒。入肝、肾经。《本草纲目》载，桑葚能“安魂镇神，令人聪明”。民间传统喜欢用桑葚治疗由肝肾亏损引起的头晕眼花、耳鸣目涩、神经衰弱。平时失眠的人多吃些桑葚，可起到安神益智的作用。

8. 小米：小米性微寒，味甘，入脾、胃、肾经，其功用在于健脾、和胃、安眠。科学家研究认为，小米中色氨酸和淀粉的含量都很高，食后可促进胰岛素的分泌，提高进入脑内的色氨酸含量，故能起到助眠作用，要是在睡前吃碗小米粥，既能生津、快胃、暖腹，又能使人早入梦乡。

9. 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，尚有矿物质和多种维生素，为性质平和的滋补良药。《神农本草经》载其能“主安志，厌食，久服强魂魄，聪明。”有滋补营血、安神养心的效用。用于老弱体衰、产后、大病后，由气血不足而致失眠者有明显效果。一般可单用或与白糖蒸熟同吃。煎汤时可用10～50克。

10. 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，起到清心安神作用。《日华子本草》说百合能“安心，定胆，益智，养五脏。治癫邪啼泣，狂叫，惊悸。”将百合剥皮去须，洗净切碎，每次30克，水煎代茶饮或熬粥食用，分早晚餐温热服用，20天为一疗程。

http://aibook1314.blog.163.com

欢度佳节日，饮食应有节

新春佳节、中秋月明或家人生日之时，家庭餐桌势必膳食丰富，饮食结构较平日发生改变。老人、孩子如不注意饮食调理，轻则引起不适，重者可能引发较严重疾病。因此，节日之时更应注意饮食有规律，莫因贪图胃口一时之快而遗患终生。

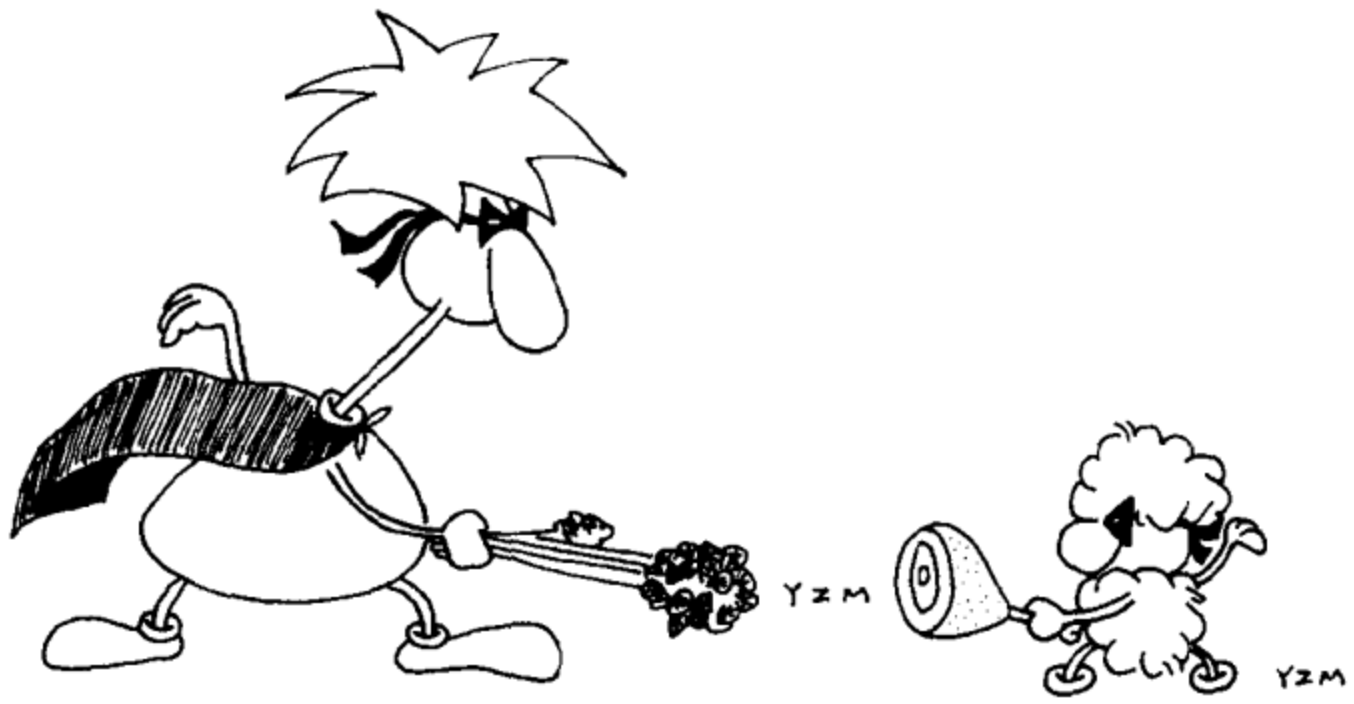
1. 荤素搭配，营养平衡：节日里家庭的餐桌上鸡鱼肉蛋丰富，加之人逢喜事精神爽，食量也比平时增多。大量高蛋白、高脂肪、高糖的精细食物进入消化道，肠道负担加重，积于肠中化热而致便秘。因此节日要多食用新鲜蔬菜、水果、豆类及豆制品。食物不宜太咸，食盐过多会引起体内钠和水的潴留，引起高血压。一般每人每日食盐量可控制在5克以内。应少吃甜食。脂肪食品也应适当控制，如肥肉、黄油、动物内脏要少吃，鱼类、玉米和大豆中的植物脂肪能软化血管，适当吃一些，有益于健康。在节日里，饮水也是一个不可忽视的问题，特别是早晨、晚上睡前各饮一杯，有利于人体新陈代谢，可减少疾病的发生。

2. 举杯相庆，且莫狂饮：《养生要集》中说："酒者，能益人，亦能损人。"佳节之际，亲朋欢聚，一杯美酒，能加深感情，提神开胃。但美酒不可过量。世界卫生组织专家们忠告，酒精可刺激中枢神经系统，使人易于兴奋，可使心跳加快，血压波动，心肌供血减少，耗氧量增多，易导致心肌缺血缺氧，而诱发冠心病或使病情加重。同时贪杯可损害肝功能和胃肠粘膜，引起酒精中毒性肝炎和出血性胃炎、急性胰

http://aibook1314.blog.163.com

腺炎等疾病。因此不要酗酒，最好不喝烈性酒。如节日确需饮酒，也应以低度酒或葡萄酒为宜，且万万不要过量。

3. 少吃零食，讲究卫生：节日期间，不但三餐丰富，糖果、花生、瓜子、核桃、蛋糕、点心等零食也很多。但一定注意食用要有分寸，切忌不知停歇地吃。儿童在吃坚果时，尤其要注意不能大笑，更不能做跳跃等剧烈活动，以免异物呛入支气管。聚餐时，还要注意讲究卫生，有病者应实行分餐。



——荤素搭配好，才有战斗力。

吃饭莫嫌粗，杂粮多营养

粮食是人类的主食，是人类生存最基本的营养物质，是人体营养成分的主要来源。人体所需热量80%～90%由粮食中摄取。粮食还供给人体矿物质和多种维生素。五谷杂粮各有各的营养，吃粮上不要偏食，俗曰:“吃饭不要偏，五谷杂粮保平安”及“五谷杂粮，各有所长，偏食营养单，杂食营养全”。

小米：小米营养价值高，容易消化，是北方人

http://aibook1314.blog.163.com

民喜爱的粮食之一。中医认为小米性甘微寒，有健脾、除湿、安神等功效，李时珍《本草纲目》中，记载小米可以“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。如果服用了对肠胃有刺激的药物，喝小米粥可保护胃气，小米粥对消化性溃疡的患者更为适宜，因为它既营养丰富，又有抑制胃酸的作用。妇女分娩后，坐月子喝小米粥，可补肾气，益腰膝。小米中维生素 B_1 的含量为所有粮食之首，为稻米的 5 至 6 倍，小米中人体不可缺少的色氨酸、蛋氨酸含量也较高，全谷制成的食品，是 B 族维生素的重要来源。

玉米：是世界公认的“黄金作物”。纤维素比精米、精面粉高 4～10 倍。纤维素可加速肠部蠕动，可排除大肠癌的致病因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。玉米的脂肪含量仅次于大豆，蛋白质的含量高于大米，玉米缺少豆类中“必需氨基酸”，所以玉米、豆类混合吃可大大提高玉米的营养价值。玉米中含有较多的谷氨酸，它能帮助和促进脑细胞进行呼吸，并有丰富的不饱和脂肪酸及卵磷脂，以健脑降脂而著称。现代医学认为，玉米中含有其他谷类和豆类粮食中所少有的胡萝卜素。胡萝卜素可转化为维生素 A，据研究具有阻止细胞发生癌变的作用。一些学者发现，中美洲印第安人几乎没有高血压病，研究者认为，这与当地居民多食玉米有关，玉米中含有大量钙，钙能帮助降低血压。

大豆：大豆包括黄豆、黑豆和青豆，有人把大豆称为“植物肉”、“绿色的牛乳”。大豆所含蛋白质不

http://aibook1314.blog.163.com

但数量多，而且质量好。大豆的蛋白质含有人体所必需的氨基酸，种类全，属于“完全蛋白质”，易于吸收。大豆所含赖氨酸较多，并含有丰富的钙、磷、铁等矿物质。中医认为其性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的作用，可用其辅助治疗疳积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、毒疮肿痛、外伤出血等症。黄豆中的磷对大脑神经非常有利，黄豆中的矿物质对预防小儿佝偻病及易患骨质脱钙的老年人很是相宜，对神经衰弱和体虚者也大有裨益。黑大豆其色黑，能入肾，故称为“肾之谷”，古人认为，服食黑豆，令人长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，延年益寿，长生不老。黑豆能美容，《本草纲目》认为黑豆有去黑斑，润肌肤，泽皮毛的功效。1996 年 10 月，农业部、国家教委、卫生部等针对我国在校学生的营养问题，在吉林、山西、河南等省 11 个县市 22 所中小学进行试点，6000 余名学生经过 1 年半喝豆奶表明，男生服豆奶组比未服组身高多增长了 0.3 至 0.9 厘米，体重也有增加，对防治贫血效果明显。

绿豆：明代李时珍对绿豆给了很高的评价，称绿豆为“济世良谷”、“食中要物”、“菜中佳品”。蛋白质含量比鸡肉还多，热量是鸡肉的 3 倍，钙是鸡肉的 7 倍，维生素 B_1 是鸡肉的 17 倍。绿豆味甘性寒，有利尿消肿、安神润肤、清热解毒和清凉解渴的作用。人们常把绿豆汤、绿豆茶当作清凉饮料，俗曰：“家有绿豆汤，清热赛神方。”另外，民间验方也颇有奇效，如催乳：绿豆、红糖适量，煎汤代茶饮；预防小儿痱子：绿豆、荷叶同煮，食豆喝汤；小儿消化不良：绿豆、赤小豆、黑豆煎汤饮食。

http://aibook1314.blog.163.com

荞麦：荞麦曾是一种不被重视的“粗粮”，但随着生活方式的改变和新的疾病的出现，近年来却被视为“益寿食品，保健佳品”，颇受青睐，身价倍增，颇有些供不应求。它含有其它谷物所不具有的“芦丁”等成分。其维生素 B_1、维生素 B_2 比小麦多 2 倍，烟酸是 3 ~ 4 倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物，具有软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效。荞麦外用还可治疗毒疮肿痛，有显著的杀菌、消炎的功效，被称为“消炎粮食”。

赤豆：性味甘平，有利湿、健脾、清热、解毒、止血、通便功效。用赤豆煮稀粥，一日三餐当饭吃，可治便秘，一般一周见效，连续两周即可治愈。赤豆有“久服令人肌肤枯燥”、“久食瘦人”之说，因赤小豆性善下行，通利水道，有利尿作用，故不宜长食。

听说过蛋白质也会使人中毒吗

世界上形形色色的生物机体，都是由蛋白质构成的。人的血液、肌肉、内脏，甚至皮肤、指甲、头发，都含有蛋白质。人体必须每天食用一定数量的蛋白质，全身的细胞才能正常活动，才能促进新陈代谢，假如缺少蛋白质，就会体弱多病，容易衰老，甚至影响寿命。

在人类的食物中，有些食品含有较多的蛋白质，象豆制品、瘦猪肉、鸡蛋、鱼、虾等，平时成为人们很好的营养食品。蛋白质是人体所必需的，但并不是吃蛋白质越多越好，尤其是一些病人，多吃含高蛋白

http://aibook1314.blog.163.com

质的甲鱼、海参、老母鸡等，反而不利恢复健康。

1945 年 6 月，一部分被关在希特勒集中营里的人自由了，出营后，受到盛宴款待。由于他们长时间忍受饥饿，当看到丰盛的酒菜，就狂饮大吃起来，结果，不少人因暴食而丧命。经过专家研究分析，发现是由于多吃了高蛋白食物，引起“蛋白中毒”的缘故。

高蛋白食物进入人体后，要靠人体里的胃蛋白酶等消化酶的催化，才能把蛋白质分解成氨基酸，送到身体的各部分去，构成新组织蛋白质；老组织蛋白质“自动让位”，分解成氨基酸。不管哪种氨基酸，又都会分解出一些有毒的氨来，健康人的肝脏有分解毒氨的功能，所以一般不会中毒。但如果较长时间没进饮食，或患有肝病、肾病和尿道疾病的人，吃了大量的高蛋白食物，使血液中的氨特别多，大大超过了肝脏的解毒能力，就会出现中毒症状。如果氨随着血液进入脑组织，会使脑组织缺乏能量，造成全身代谢停止，轻则使人昏迷，重则造成死亡。

为什么把纤维素称为“第七营养素”

碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、水和维生素被称为人体六大营养素。以往人们“食不厌精，脍不厌细”，除了注重六大营养素外，往往在加工中将纤维通通除去。不管是吃竹笋、甘蔗、还是吃青菜、玉米，总是把纤维当作毫无价值的废物。最近研究发现，纤维素是人体生理功能活动中必需的重要物质，其作用不可小视。目前，纤维素已被人称为“第七大营养素”，其作用已成为广泛研究的焦点。

http://aibook1314.blog.163.com

由于人们生活水平的提高，有一些人的饮食不厌其精，食物纤维素的含量越来越少，但随之而来的是诸如糖尿病、肥胖病、大肠癌等所谓的“现代病”的产生。其中相当一部分是膳食结构不合理，“吃”出来的。北京医学专家的调查材料说，北京人膳食的弊端，就在于脂肪食盐过多而维生素和纤维素过少。60 年代北京人每人每天平均摄入豆类、豆制品 79.4 克，到 1992 年仅为 12 克。另据专家调查研究证实，现代病在经济落后的第三世界国家，在亚洲、非洲地区只是城市和上流社会的人所患，在广大的农村见不到这种疾病。原因是这些国家人的饮食，大部分吃的是米面、地瓜、土豆和其它高碳水化合物和食物纤维多的食品，摄取的脂肪、蛋白质成分较少。而现代病发病率高的西欧人的食品，许多纤维成分都被清除掉了。T·R·阿林逊博士说：“食物中的纤维素成分一旦不足，不仅要发生便秘，而且还会发生痔以及静脉瘤等疾病”。

现已知纤维素可以调节血液中胆固醇和血糖的水平，有助于控制体重，而且对于癌症的预防也有一定作用。现代医学研究证明，食物中的纤维素对清洁肠道，预防大肠癌的发生起重要作用。医学专家向人们提出忠告，如果经常吃豆科植物，包括青豆、豌豆、小扁豆，以及土豆、玉米、蔬菜和苹果、梨、李、莓等，大量食用五谷杂粮，如麦类和保麸面粉等含纤维的物质，对心脏病、肥胖症、慢性便秘、痔疮等有预防和治疗作用。国外报道，有一位患糖尿病三年的老人，由于常吃有上述含丰富纤维素的食物，半年之后，老人的病情有了明显好转，基本不要打针吃药

http://aibook1314.blog.163.com

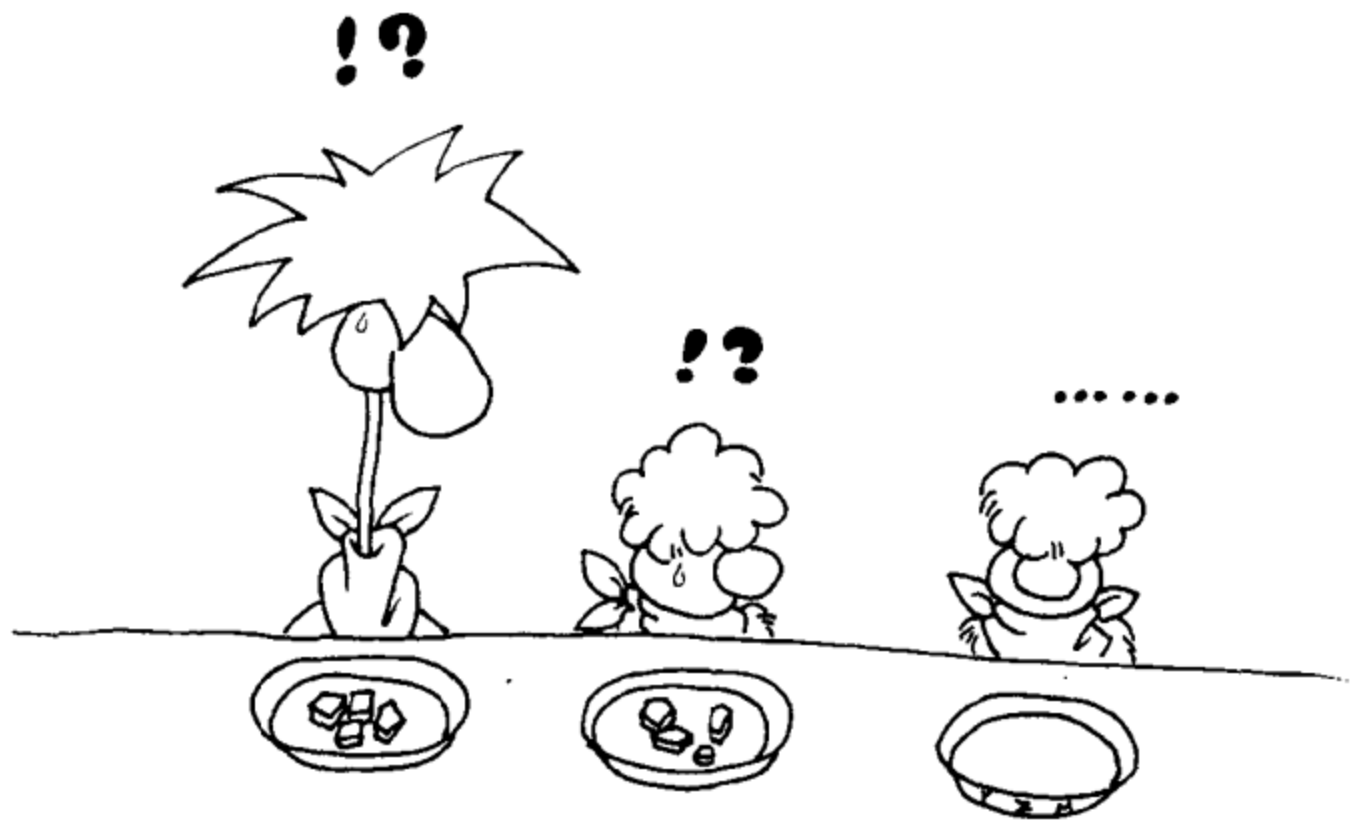
了。最近的研究指出，一种高纤维的饮食有助于糖尿病患者控制血糖，其效果要比过去所使用的饮食更好。在高纤维饮食的基础上，病人对胰岛素的需要量常会下降。纤维控制血糖的能力对于正常的健康人也是十分有益的，一顿低纤维的饮食会使血糖水平迅速上升，然后突然下降。结果会发生头痛、饥饿和烦躁。纤维可以预防血糖水平的剧烈起伏，从而避免上述症状的发生。

纤维素既不溶于水，又不溶于乙醇等一般溶剂。食物中的纤维素，进入人体后，一般也是难以消化吸收的，食物经过胃的初步研磨，向下运行，推入小肠，小肠中的纤维素能帮助及时带走人体内有害物质，把脂肪、胆固醇等“排挤”开，使小肠尽量少吸收脂肪和胆固醇。如果经常吃含纤维素多的食物，就会使大便畅通，对便秘、痔疮、糖尿病等也有预防和治疗作用。但是有胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病的人，应少吃纤维素食物。

要吃多少纤维才够？有些专家建议每天摄入纤维30～40克，这并不意味着你的饮食中所有谷物都必须是整粒的，也不意味着你所选择的每一种水果、蔬菜都必须是高纤维的。在你的饮食中大约有半数谷物为全粒的就行。我国的玉米面、莜麦面、荞麦面、高粱米、小豆、绿豆、豇豆、薯类、柿子椒、青蒜、韭菜、空心菜、苋菜、油菜薹、黄豆芽、竹笋等粮食、蔬菜含纤维较多，大白菜、小白菜、油菜、莴苣、萝卜等各种蔬菜，都是纤维的来源。多吃些粗粮和蔬菜，是满足纤维需要量的重要途径。最近研究证明，在保持肠道内容物正常状态及维持消化道正常生理功

http://aibook1314.blog.163.com

能上，谷物中的纤维素比水果和蔬菜中的纤维素有效性更高。



——它是谁呀?
——听说是营养素家族的新成员——“第七营养素”

考试期间吃什么好

学生在考试复习期间，由于集中精力学习，脑力及体力的消耗均较大，往往出现睡不好，吃不香，精力不足，头昏脑涨，复习效率不高等现象。为了使身体能适应繁重的脑力劳动，使大脑思维功能保持敏捷的状态，学生复习和考试期间调理好饮食，多摄取既营养丰富又易于消化的食物，对复习考试至关重要。

1. 规律饮食：我国人民的饮食方式是一日三餐，它符合营养学规律。学生在复习迎考期间，埋头读书，废寝忘食，在饮食方面有时饥饱失宜，破坏了三餐规律，对身体不利。有些人恐怕营养不够，往往一日三餐吃的肚腹溜圆，大量的血液带着氧气流向消化

http://aibook1314.blog.163.com

道，使胃肠循环血量增加，而脑组织的血液供应则有所减少，会影响脑细胞的新陈代谢，使人产生昏昏欲睡的感觉。另一方面，由于贪吃，可能使大脑内负责消化吸收的神经经常处于兴奋状态，而大脑皮层的语言、记忆、思维等中枢神经的活动受到抑制。同样，就餐次数减少，食量不足，糖类缺乏，脑细胞所需的营养不够，对大脑的智力、记忆、分析都有影响。因此，考前吃饭要定时定量，不要忙于复习而饥一顿或饱一顿。

2. 食用优质蛋白质：由于用脑过度，大脑工作负荷增加，脑功能活动正常的神经介质是由氨基酸组成的蛋白质，比如5-羟色胺的先质是色氨酸、儿茶酚胺的先质是苯丁氨酸。同时中枢神经活动也需要酶的参与，而酶也是蛋白质。因此，宜多吃些猪肉、牛肉、羊肉、牛奶、鱼、蛋类、豆类（大豆中含有大脑所需要的优质蛋白质和8种氨基酸，有助于增加脑血管功能）等。此外，还应多吃些含卵磷脂与胆碱的食物，如鱼子、动物肝脏、蛋黄等。各种动物的脑髓也可适当食用，因为动物的脑髓都含有大量的脑磷脂和卵磷脂，其中的鱼脑髓被营养学家称为“补脑汤”，对脑组织的营养价值极高。通过补充含卵磷脂及胆碱的食物，为大脑提供三磷腺苷能量及增强大脑的记忆力，起到健脑补脑的作用。

3. 多摄入含维生素、矿物质的食物：补充维生素A、B_1、B_2、C等，有利于消除或延缓神经疲劳，这些营养素在复习和考试期间是不可少的。如维生素A可构成视觉细胞内的感光物质，以维持暗光下的视觉功能，当维生素A缺乏会造成夜盲症，影响学习。

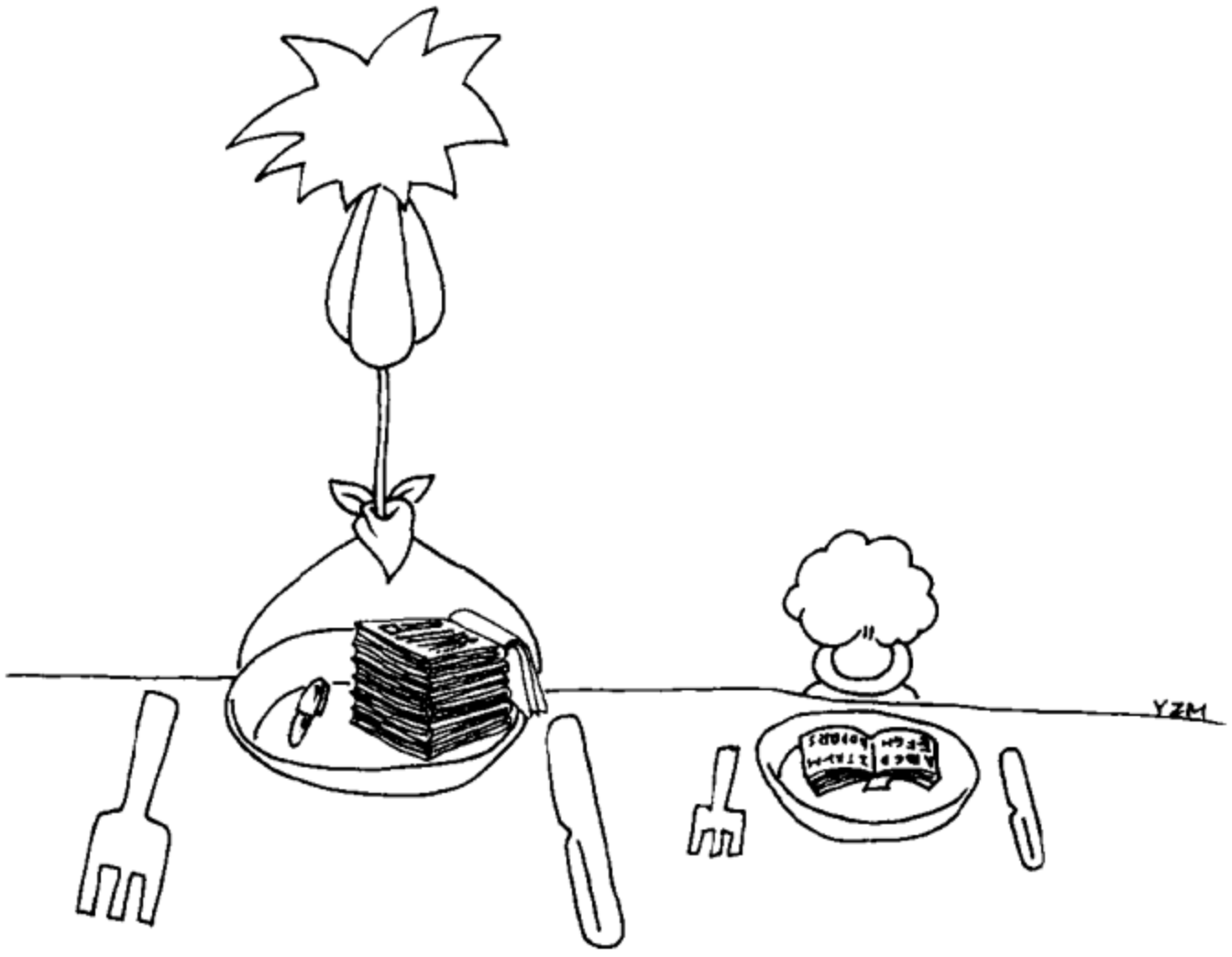
http://aibook1314.blog.163.com

心急容易上火，往往出现口疮等，这与缺乏维生素 B 及 C 有关。考生应多食用新鲜水果，如草莓、橘子、香蕉及各种新鲜蔬菜，也可饮一些酸性饮料，如酸梅汤等。还有一种方法，就是将水果或菜做成粥食，即增加营养，又有助消化。如糯米大枣桂圆粥：糯米 60 克，红枣 20 个，桂圆肉 10 个，加水文火煮熟；糖水百合：用生百合 60 克，文火煎煮 30 分钟以上，再加适量白糖，分 2 次吃，其中睡前服 1 次。这些食疗处方对考生养心安神、调节情绪有一定良效。

4. 适当增加含糖食物：大脑及全身代谢所需的能量，50% 来自食物中的糖。糖充足，机体肝糖原的贮备量增加，就能提供足够的热量，这样有利于保护心脑细胞的正常功能活动，以提高学习效率，延迟和减轻疲劳程度。在保证食物质量的前提下，供给足够的含糖食物是必要的。如谷类、面、小麦、藕粉、马铃薯、红薯以及各种糖果、糕点和甜食等。

5. 考试当天饮食安排：早中餐进食时间不宜太早或太晚，考试前 1 ~ 1.5 个小时左右用完餐即可。饮食量要足，但不宜过饱，否则，大量的血液积蓄在消化道内参与消化，脑供血减少，会影响大脑的思维活动。食物的质量要高，一定要卫生、易消化，不可食用马路边或不洁净小摊上的食品，特别是夏天，熟肉食品最好不吃，以免食物中毒。如果上午或下午考两门课，可在两场考试之间适当吃一些零食，如点心、巧克力和果汁等。既可以补充体内的热量，预防低血糖的发生，又可兴奋大脑神经，有利于大脑保持最佳的工作状态，发挥出应有的学习水平。

http://aibook1314.blog.163.com



——想当年我高考的时候可是死啃书本！
——你那是老皇历了。如今可是讲究营养的时代！

美容食品十一种

好的皮肤不仅体现人的健康，而且是人体美的象征。美从饮食来，已成为人们的共识。然各类食物的营养不同，对皮肤的影响也有各自特点。有些女性皮肤缺乏美感或身体不健康可能就是因为饮食调理不当所致。以下推荐十种可以护肤养颜的食品。

核桃：核桃是人们喜爱的果品，营养价值甚为丰富，被誉为“润肤强身果”。核桃仁除含有大量植物脂肪和蛋白质外，还含有胡萝卜素和维生素 A、B、C、E 及钙、铁、磷、锌、铬、锰、镁等人体不可缺少的微量元素。自古以来就是补肾润肤美容佳品，

http://aibook1314.blog.163.com

《开宝本草》说:“食之令人肥健，润肌，黑须发。”《食疗本草》也谈到“常服令人能食，骨肉细腻光润，须发黑泽，血脉通润”。《普济方》中的美容良方“纯阳红妆丸”，就是以核桃为主药。美容的关键在于养血滋润，由于核桃仁富含油质，有养血滋肾，润肤养颜泽发之效。现代营养学认为，核桃仁所含脂肪中的亚油酸是人体理想的肌肤美容剂，人体如果缺乏亚油酸，皮肤就会干燥增厚，粗糙没有光泽。核桃中含有的多种维生素和微量元素，可以增强皮肤的抵抗力，起到光润皮肤、乌发养发，延缓皮肤衰老和毛发衰老的作用。

冬瓜：冬瓜内含有的丙醇二酸，是一种能抑制糖类转化为脂肪的化合物，可防止人体内脂肪堆积，具有减肥、降脂、美容的功效。《本草纲目》载，冬瓜能益气除烦，“欲得体瘦轻健者，则可常食之”，故人们常作为一味减肥良药而食用。

鸡肉：鸡肉含有高蛋白、磷、维生素 B_1、B_2，脂肪较少，且易消化与吸收。常食则可使皮肤细腻，而又不必担心发胖。

鱼肉：鱼富含高质量的蛋白质和能使血液胆固醇降低且增强人体的不饱和脂肪。蛋白质是人体细胞生长所必需的物质，多吃鱼类，头发浓密光泽，皮肤细腻红润。

肝脏：动物的肝脏是最好的维生素 A 及铁元素来源。缺铁会使人神情倦怠，面容青白，毛发稀薄而暗淡无光。维生素 A 防止皮肤干燥、粗糙，使皮肤更滑润。但肝脏含有很高的胆固醇，不宜多吃，一般以一星期一次为宜。

http://aibook1314.blog.163.com

豆腐：豆腐含高蛋白、钙、铁和维生素 B 族，维生素 B 可展平皱纹，消除斑点，使人体皮肤更显丰润和洁白，且脂肪很少，热量很低，所以它是很好的健美食品。它不但对眼睛和皮肤有利，而且对肥胖者具有减肥作用，常吃、多吃可使人健康而身轻。

豆类：豆类含有大量的蛋白质、维生素 B 族以及钙、磷、铁等矿物质，营养价值很高。它还含有粗纤维，有助于肠胃的蠕动，对美肤、明目都很有益。

菠菜：菠菜的维生素 A 和 C，以及蛋白质、磷的含量，比一般蔬菜都高。所含铁质也很丰富，对皮肤和牙齿都有保健的作用。

牛奶：牛奶是钙的最佳来源。钙有助于人的牙齿健康，骨骼强健，能保证人体肌肉功能，牛奶还富含人体新陈代谢所必需的磷。妇女需要大量的钙与磷，脱脂牛奶又可避免脂肪的过量摄入。

草莓：草莓含有丰富的维生素 A 和 C，其维生素 C 的含量特别丰富，据研究，4 个草莓即可提供一日所需的维生素 C 摄入量，并含有钾元素，对头发、眼睛具有保护作用，草莓是防治皮肤黑色素沉着的良药，对防治皮肤黑色素沉着、痣和雀斑有效，故能使皮肤嫩滑而富有弹性。

蜂蜜：蜂蜜和各种植物花粉含有蛋白质和氨基酸，并含有多种生物活性酶、维生素等成分。它们不仅能调节人体功能，而且还能改善皮肤组织、抑制色素沉着、延缓皮肤的衰老、具有使皮肤白嫩、细腻、光滑等作用。

http://aibook1314.blog.163.com

改善情绪的十种食品

一个人的情绪变化受到多方面的影响，如工作环境、家庭生活、社会因素、人际关系等。要保持乐观愉快良好的心境，除了上述各方面的影响外，个人的修养也十分重要。此外，近几十年来，国内外专家研究发现，许多食物能改善人们的情绪，这些食物主要通过影响脑化合物的生成，而直接影响到人们的内心、精力、工作效率和行为举止。想做一个健康活泼、身心愉快的人，就充分利用身边的食物吧！

1. 全谷物面包：全谷物食品，含有丰富的氨基酸，特别是色氨酸。大脑的功能活动需要许多氨基酸的参与，尤其是色氨酸。每一种食物大都含有不同的氨基酸，如果在传递信息过程中，色氨酸首先到达大脑，则能控制大脑的功能活动，使情绪保持稳定。所以当情绪不佳时，吃些全谷物面包，有助于色氨酸信息的传递，使人感到轻松愉快。

2. 牛肉：牛肉含有丰富的微量元素铁。铁元素可维持人体细胞携带充足的氧，以供给人体所必需的能量，人因此感到精力充沛。铁元素缺乏，能量不足，会产生疲倦和沮丧感。由于牛肉含有胆固醇较多，因而有许多人完全禁食牛肉等红色肉类，日久可能导致铁缺乏。国外专家证实：每天只需要食用3盎司（相当于一只小汉堡包）者即可大大提高人体对铁质的吸收，从而使人的情绪处于最佳状态。

3. 火鸡：火鸡为低脂肪的蛋白食物源，富含一种人体所必需的叫酪氨酸的氨基酸，酪氨酸可提高脑内化学物质多巴胺和去甲肾上腺素的水平，进而促进

http://aibook1314.blog.163.com

人的积极性，提高反应速度。美国军事研究已经证明，酪氨酸可以增强人的精力，帮助机体更好地对付外部压力。

4. 水：当人们旅游或工作劳累时，脱水是司空见惯的现象，但通常人们没有意识到这是致使疲劳的原因。人体一旦脱水，流向器官的血液就会减少，人体反应就会随之变得迟缓。如果每日饮入足够的水，即可防止出现倦怠、昏昏欲睡之感。倦怠、昏睡并不取决于口渴感。千万不要等到口渴时才饮水。大多数的成年人每天应摄入 8 ~ 10 杯水。应当指出的是，含咖啡因的软饮料和咖啡具有利尿剂的作用，会使脱水加重，不能代替饮水。

5. 香蕉：香蕉中富含有镁元素。营养专家认为，那些易激动的人在食谱中增加诸如香蕉之类的含镁食品，会改善人的情绪和精神状态。研究人员还发现，增加镁摄入可缓解焦虑症状，并改善睡眠质量。如果你不喜欢吃香蕉，则可食用其它富含镁的食物，如坚果、豆、绿叶蔬菜和麦芽等。

6. 橙子和柚子：维生素 C 为人体必需的营养素，可提高体内功能性的去甲肾上腺素的水平。科研人员发现，即使是轻度缺乏维生素 C，人体也会有易怒和忧郁感，同时维生素 C 不足还会抑制人体对铁的吸收能力，因为铁是抗疲倦所必需的。德国的科研人员研究发现，每日摄取维生素 C 高于 150 毫克，则会使人更加活泼乐观。

7. 干果类：干果富含硒等多种矿物质。专家认为，微量元素硒能改善人的情绪。英国威尔士大学于 1991 年对 17 名男性和 33 名女性进行了研究，连续 5

http://aibook1314.blog.163.com

周每天让这些受试人员摄入100微克的硒，相当于一至二只巴西干果。与服用安慰剂的受试者相比，前者情绪稳定，感到快乐、精力充沛，焦虑症状减轻。含硒的其它食物包括海产品、牛肉和全谷物面包。

8. 巧克力：许多人喜欢吃巧克力，特别是女性，患有经前综合征烦躁不安或面临精神压力时，尤为如此。一些专家认为，巧克力可能有安慰、平息愤怒或抑制焦虑作用；而另一些专家认为，巧克力中的咖啡因和类似物质可能具有兴奋剂的作用。如果没有别的什么原因，则你吃巧克力的全然享乐就是改善情绪。

9. 咖啡：早晨饮一杯咖啡的确可以使你精神焕发地开始一天的工作。最新研究表明，1～2杯咖啡中的咖啡因的含量可使头脑清晰、精力充沛达3小时之久。饮咖啡量若每天超过2～3杯，则可使你易怒和焦虑。

10. 辣椒：喜欢吃辛辣食物的人，可能不只是被其味道所吸引。根据宾夕法尼亚大学研究人员的观点，辣椒素可以使嘴神经末梢产生灼热效应。为此，大脑释放的内啡呔即天然镇痛剂可以暂时达到最高点。摄取的辣椒粉越多，镇定效果就越明显。

中国坚果——花生

花生是一种营养丰富美味可口的食品，民谚有“常吃花生能养身，吃了花生不想荤”的说法。一些欧洲国家至今称花生为“中国坚果”，深受欢迎。

美国专家对花生营养价值曾作过一次考察，他们在报告中指出：花生仁所产生的热量略高于火腿，比牛奶高200%，比鸡蛋高400%；蛋白质含量和火腿

http://aibook1314.blog.163.com

一样高，比牛奶和鸡蛋高 200%；糖类胜过等量的香蕉和马铃薯；维生素 B_2 与鸡蛋黄一样，比牛奶高 300%；比牛肉高 100%；钙略高于鸡蛋，比鸡肉高 3 倍，比猪肉高 11 倍；铁比牛奶高 25%。可见，花生确实是一种理想的高营养食品。花生所含蛋白质是完全蛋白质，易被人体吸收，其含有的人体必需的 8 种氨基酸，消化系数为 90% 左右。花生的赖氨酸的有效吸收率达 99%，花生蛋白质中还含有较多的谷氨酸、天门冬氨酸，这两种氨基酸能促进脑细胞发育，对增强记忆力有良好的作用。花生所含脂溶性维生素 E 及卵磷脂、脑磷脂，与生育和长寿关系密切，具有防止过早衰老、抗老化的功效，是脑力劳动者的保健食品，人称花生是长寿果、长寿食品是有道理的。同时它含有维生素 B_2、钙、磷及多种维生素。钙的含量丰富，比牛肉含量高 11 倍，对儿童发育有利，儿童常食花生可提高记忆力。

花生不仅具有滋补益寿，使人长生不老之功，而且具有一定的医疗价值。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中记述花生“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之。”同时又有“悦脾和胃、润肺化痰、滋养润气”等作用。说明花生对改善消化功能有一定疗效。现代医学认为，花生有降压、止血、降低胆固醇的作用，花生仁皮中含有维生素 K，能加强毛细血管的收缩功能，可用于治疗出血性疾病。动脉硬化、冠心病患者宜长期食用。据报道，花生壳及花生叶制成的药品，对治疗高血压病、血清胆固醇增高有良好效果。

中医药书籍记载花生能治多种病证。如治哮喘：

http://aibook1314.blog.163.com

花生仁、冰糖、霜桑叶各 15 克，同煮至花生烂，去桑叶食之。治高血压：花生米浸入醋中，7 日后食用，每日空腹吃 10 粒，两周为一疗程。通乳：花生仁、黄豆各 60 克，猪蹄 2 只，同炖食之。

花生生食、熟食均可。生花生性凉，食之能生津润燥，护肠通便，而熟花生性温润，与生花生健身功用不尽相同。注意不要吃发霉的花生，因为其污染多是黄曲霉菌，它的代谢产物为致癌物质，可引起肝癌。有胆囊摘除的人不宜食用花生。跌打损伤有瘀血者也不宜吃花生，这是因为花生具有凝血作用，对消除瘀血不利。大便泻泄者，食用花生后易出现滑肠现象。

无花果有何药用与食用价值

无花果属于桑科“家族”，是落叶小乔木，高 4～10 米，全树能分泌白色乳汁，能催奶，故又叫“奶浆果”。在西方许多神话中，都提到了无花果，被称为“圣果”。我国新疆的阿图什，素有“无花果之乡”的美称，新疆的一些地区，无花果又被视为是长寿的象征。古人认为无花果是无花而实，事实上这是一种误解，无花果有许多小花，都包裹在肉质花托里，外面看不见花，只看见果，因此，得名“无花果”。秋初之时，无花果由绿变紫，渐渐成熟，软而无核，多汁甘甜。无花果不仅味道甘美，而且营养十分丰富，含糖量高达 20%，每 100 克果肉中，含葡萄糖、果糖、蔗糖 20 克，蛋白质 1 克，钙 49 毫克，磷 23 毫克，铁 0.4 毫克，钠 2 毫克，维生素 A 0.5 毫克，维生素 C1 毫克等。其中维生素 C 含量是

http://aibook1314.blog.163.com

橘子的2.3倍，梨的2.7倍，桃子的8倍，还含有18种氨基酸，其中8种是人体必需的氨基酸，2种是儿童必需的氨基酸，以及帮助消化的淀粉酶、脂肪酶、蛋白酶和植物生长激素等。

无花果色、香、味俱佳，果软甜似蜜，又名“蜜果”、“品仙果”，除供食用外，还供药用，现代《中医辞海》记载：无花果可以健胃清肠、消肿解毒，可用于治疗肠炎、痢疾、便秘、痔疮、喉痛以及痈疮疥癣等。

现代药理研究还发现，无花果具有抗癌效用，法国科学家报道，人们常吃无花果的地区，患癌症者比较少见。英国专家认为，无花果中含有一种天门冬氨酸，对白血病有一定作用。而日本科学家最近从无花果中提取出一种抗癌新药，能阻滞癌细胞增长，使癌细胞转化为正常细胞，服后无副作用，对多种前、中期癌症有明显疗效。我国江苏省肿瘤防治研究所和南京农业大学一项联合研究表明，无花果具有抗癌防癌、增强人体免疫功能的作用。对腹水癌、肉瘤、肝癌和肺癌的抑瘤率分别为53.3%、41.8%、44.4%和58.5%，而且无毒性反应。无花果的果胶及纤维素吸水膨胀后，能在肠道内吸附多种有害物质排出，净化肠道，促进有益菌类在肠道的增殖，起到抑制血糖上升，维持正常胆固醇含量的作用。

黄豆好营养，搭配质更高

黄豆是人们普遍喜食的豆类，享有“植物肉”和“绿色的乳牛”的美誉。《新英格兰医学杂志》曾载文指出，豆制品能减少人体内有害的胆固醇，有利

http://aibook1314.blog.163.com

于减少心脏病发作的危险。另有研究报告说，大豆制品还有利于预防某些癌症和减轻妇女更年期的痛苦症状。营养学家发现，黄豆及其制品与其他食品科学搭配食用，更能提高其营养保健价值，对改善人的体质大有帮助，是同粮谷类食品和动物性食品搭配混食，提高蛋白质互补的理想食品。

1. 黄豆与玉米混食：国内外的营养学家最新研究显示，将 1 份黄豆与 4 份玉米混合在一起，磨成粉，将其熬成粥或制成各类豆制品，生物学价值就得到提高，几乎可与牛肉媲美。黄豆、玉米混食，其营养物质丰富而全面。因为黄豆蛋白质的碳键（C—C）比较长，吸收率不高，将其磨成粉后，可增加吸收率；玉米中较为缺乏的赖氨酸在大豆中含量较高，故大豆、玉米混食，可相互补充。此外，黄豆和玉米都含有较多的纤维素，摄食后能增加肠壁自身的蠕动，有预防大肠癌的作用。

2. 豆腐配海带：日本盛行豆腐与海带配吃，他们认为这是“长生不老”的妙药。整粒大豆的蛋白质消化率仅为 65.3%，但加工成豆腐可提高到 92% ~96%。此外，制作豆腐的大豆含有的皂角苷，能阻止容易引起动脉硬化的过氧化脂质的产生，抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解。但皂角苷能促进排碘，配吃海带就解决了这个缺欠。所以科学家们说，豆腐与海带合吃是完美无缺的佳肴。

3. 黄豆排骨汤：我国民间喜欢用黄豆和排骨煨制浓汤，作为老、弱、病、孕妇及产妇的调理和滋补食品。它香气扑鼻，味美可口，也是一种营养丰富的热食佳肴。黄豆蛋白质中的赖氨酸含量较高，蛋氨酸

http://aibook1314.blog.163.com

含量较低；而排骨蛋白质中的蛋氨酸含量较高。两者同煮食之，蛋白质中的氨基酸即可取长补短，互相补充，以提高蛋白质的营养价值。黄豆中铁含量丰富，易被体人吸收利用，排骨中也含铁，两者同食对补铁也有益。黄豆还富含磷脂，对中枢神经系统有滋补作用。

形形色色的大豆制品

大豆的营养成分极为丰富，目前还没有任何一种粮谷食物在营养上能与之媲美。它主要含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和 B 族维生素等。

黄豆的蛋白质不仅含量高，而且质量也较好，蛋白质的氨基酸组成接近人体的需要，其组成比例类似动物蛋白质，虽蛋氨酸含量较低，但核氨酸含量又较丰富。500 克黄豆的蛋白质含量相当于 1000 多克瘦猪肉或 1500 克鸡蛋或 6000 克牛奶，故有“植物肉”、“绿色的乳牛”之称。

黄豆含有优良脂肪，其脂肪组成以不饱和脂肪酸居多，高达 86.1%，并含有 1.64% 的磷脂。因其营养极高，又可减少胆固醇的增高，防止血管硬化、高血压和心脏病的发生，故常被推荐为防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。正是基于大豆的营养保健功能，美国食品和药物管理局已将大豆列入健康食品的名单。

大豆的优点虽多，但也有短处。大豆中含有对人体有害的物质，如胰蛋白酶抑制物、血细胞凝集素、皂角素等，它们影响营养物质的吸收。因此，生大豆的蛋白质利用率较低。但这些有害物质遇热即遭到破

http://aibook1314.blog.163.com

坏，我们的祖先在创造了种类繁多的豆制品的同时，在制作过程中不但消除了大豆的有害物质，还去掉了大豆的豆腥味和苦味。

1. 豆浆：以大豆加工成的豆浆，味美可口，营养丰富。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为65.3%，但加工成豆浆可达84.9%。大豆的碳水化合物在体内较难消化，其中有些在大肠内成为细菌的营养素来源，由于细菌在肠道内生长繁殖过程中产生过多的气体而引起肠胀气。豆类加工成豆浆后，这些难消化的成分大大减少，豆类的营养价值亦随之明显提高。来自各方面的消息表明，中国传统食品豆浆正在悄然进入美国市场，在生产上也在豆浆内加入了香草味、巧克力味和草莓味，使之更适应消费者的口味。

2. 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；镁不仅有益于防止心脏病，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。豆腐在制作过程中加热，破坏了大豆中的抗胰蛋白酶因子，可提高氨基酸的消化率。豆腐经过冷冻，能产生一种酸性物质，这种酸性物质能代谢人体的脂肪，同时冻豆腐具有孔隙多、弹性大、产热量低等特点，食后易产生饱腹感，肥胖者经常吃冻豆腐，有利于减肥。

3. 豆芽：干大豆几乎不含维生素，但经过发芽做成豆芽后，其含量明显增加。因此，北方冬季蔬菜缺乏时，可以用豆芽作为蔬菜补充供给维生素C。豆制品花样繁多，有些既可生吃又可熟做，民间有

http://aibook1314.blog.163.com

“鱼生火，肉生痰，豆芽豆腐保平安”的俗谚，可见豆制品是男女老少皆宜的保健食品。

豆腐何以有“小宰羊”之称

豆腐是用黄豆经水泡磨成浆，煮沸用石膏或卤水点成。据传是汉代淮南王刘安创制豆腐，至今两千余年长盛不衰，依然是我国人民餐桌上不可缺少的食品。因为其营养十分丰富，古代有人称豆腐为“小宰羊”。唐代法师鉴真每餐少不了麻辣豆腐，在他的斋室里贴着他亲笔写的诗：“清淡素雅延高寿，一缸豆腐敌八珍”。道出了豆腐之所以广受欢迎的原因。

目前，中国豆腐已盛行世界各地。许多欧美国家的人把食用豆腐作为健身之良策。有“植物肉”之称的豆腐，经测定，每百克豆腐中含蛋白质7.4克，且豆腐中的蛋白质可以被人体完全吸收，非常适合老年人补充蛋白质食用。豆腐中钙的含量也相当丰富，每百克含量高达1200毫克。豆腐中还含有人体自己所不能合成而又是人体所必需的氨基酸。此外，豆腐中还含有多种微量元素，如镁、铁等，这些微量元素对骨骼和造血系统均有特殊的意义。

豆腐历来就是医治疾病良品，它具有益气和中、生津润燥、清热、利尿解毒的功能。对女性更年期的治疗有明显效果。以色列医学专家的研究报告说，更年期会产生种种不适，如潮热面红、夜间盗汗、心悸烦躁、忧郁失眠等等。更年期时会造成本身的痛苦和家庭的紧张，而运用食用豆腐和其它豆制品的方法可减轻不适。他们将接近更年期或停经不久的妇女分成两组，一组每天食用4块豆腐以及400毫升豆浆，另

http://aibook1314.blog.163.com

一组只食传统的以色列食物。3 个月后，第一组的妇女更年期症状明显减轻，其程度大约改善了 50% 左右。尤其是发热面红、心悸的改善最为明显。

豆腐不仅含有人体必需氨基酸和微量元素，而且含有防癌抗癌的植物性雌激素，并能减少心血管疾病、骨质疏松症的发生。如果经常食用豆腐，血液中的植物性雌激素会增加，可抑制乳腺癌以及男子前列腺癌的发病率。又由于豆腐中含的植物脂肪及酶等滋润皮肤、消除雀斑等美容功效，故民间有“豆腐店里出西施”之说。著名营养学家杨文琪先生曾在他编著的《中国饮食民俗学》书中说:“豆腐嫩，色白，多吃会使人皮肤又白又嫩。豆腐店主的女儿多吃豆腐，所以长得很漂亮。”

豆浆营养胜牛奶

在大力提倡多食豆制品的今天，豆浆的作用越来越引起人们的重视，很多营养学家研究发现，新鲜豆浆和牛奶一样具有丰富的营养，而且有许多牛奶比不上的优点。不远的将来豆浆与牛奶将形成平分秋色之势。

豆浆所含营养成分丰富，尤其是豆浆中的氨基酸成分对人体极为有益。它含有人体所需的各种氨基酸，富含大豆磷脂及不饱和脂肪酸。鲜豆浆与牛奶相当，而某些氨基酸，如天冬氨酸、丙氨酸和胱氨酸的含量均高于牛奶，尤其是对中年男性大有补益的精氨酸含量，高出牛奶 3 倍。由于不含胆固醇，故豆浆对患有高血压、心脏病、动脉硬化等病的患者非常有利，对有些因不耐牛奶的气味而无法食用牛奶且须补

http://aibook1314.blog.163.com

益的人更为适宜。

豆浆又含有丰富的蛋白质，其含量高于牛奶，豆浆是植物蛋白，牛奶是动物蛋白，植物蛋白质比动物蛋白质更利于吸收和消化，且不易产生肠道的过敏反应。豆浆中的脂肪、碳水化合物低于牛奶，对于发胖的人更为合适。

豆浆具有补虚润燥、清肺化痰的功效，其医疗作用早就被注意到了。《药性考》说豆浆可以“清肺补胃，润燥化痰”。明代赵学敏的《本草纲目拾遗》“甜浆粥”一方，以豆浆煮粥吃，可以治虚弱消瘦，少气乏力等症，有补虚损、益肺胃、生津润肠的功效。《日华子本草》说豆浆也可治疗呕吐、痢疾、皮肤发黄等病症，老人尤宜。现代医学认为，豆浆可用于治疗急性妊娠中毒，疗效明显。由于它含盐少，含维生素 B_1 和烟酸多，故对高血压和水肿等病症可起到降血压和利尿的作用。

总之，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，故有脾胃虚弱证，表现为泻泄、食欲不振、腹胀、口中甜腻或口吐清水痰涎者，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它病的危险：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，人饮用后则有引起传染的可能性，而豆浆则不存在这种情况。

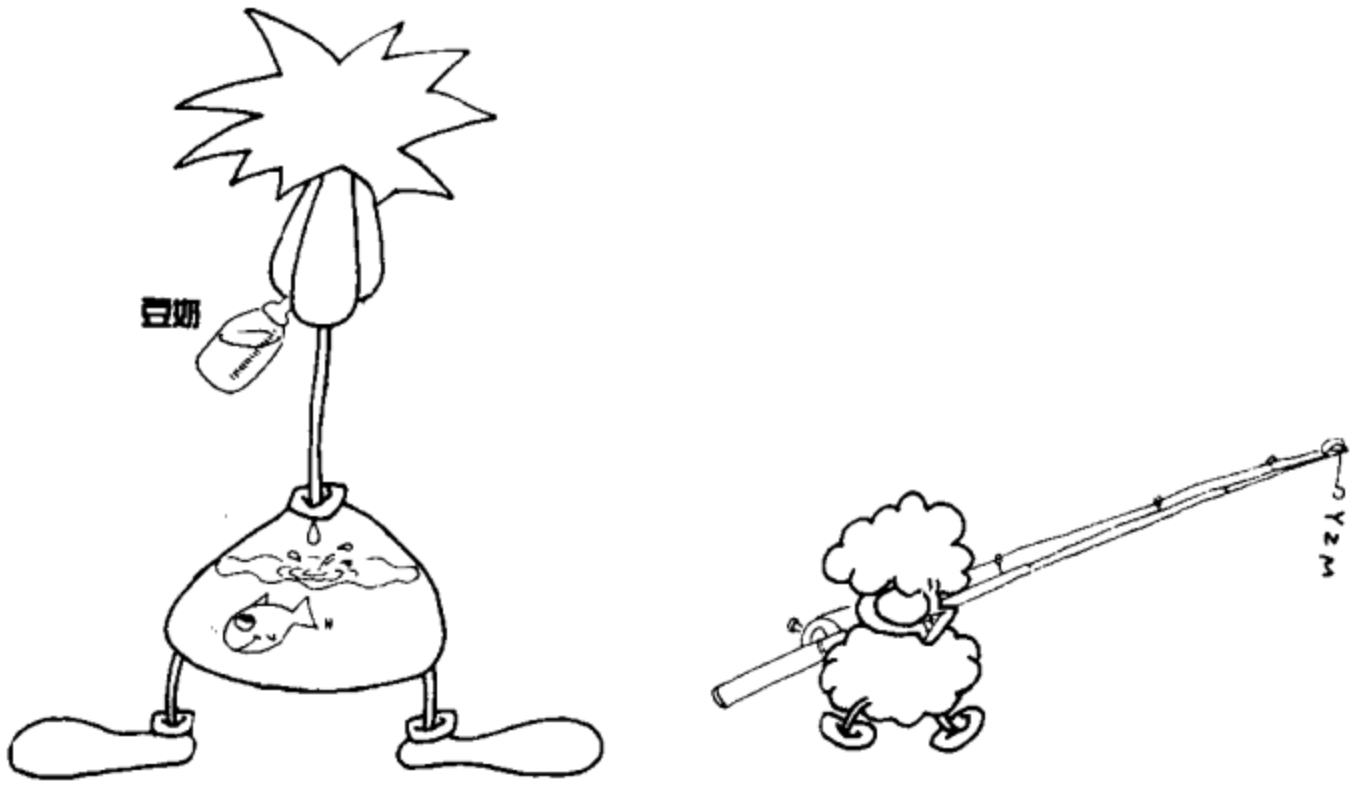
豆浆富含铁质：豆浆中含铁量是牛奶的 4 倍以上，经常依靠牛奶作为主要食物的婴儿，没有其他适

http://aibook1314.blog.163.com

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，而豆浆的清香爽口，却能激发婴儿的食欲。

豆浆价廉：牛奶较贵，而豆浆价廉物美，更易受人们欢迎。



——豆奶的营养怎么样呀？
——看看我的肚子里就知道了！

新婚燕尔话饮食

新婚燕尔，情意绵绵。由相爱到结婚，是生活历程中的一大转折。一方面夫妻性生活频繁，另一方面，由于新婚前后，操劳过度，往往食欲欠佳，体质下降，睡眠不足。如何提高性生活质量和防止因性生活过度而出现的不适感，增强体质，保持身心健康与优生优育，注意饮食至关重要。

1. 宜补充富含蛋白质、脂肪的食物：蛋白质是

http://aibook1314.blog.163.com

生命的物质基础，其所含的20多种氨基酸是人体新陈代谢不可缺少的。补充足够的脂肪与蛋白质，可提供充足的能量，维持人体的正常生理活动，促进细胞生长、繁殖和自我更新，有利于营养物质的运输、代谢等，使人精力旺盛，体力充沛，能够迅速从疲劳中恢复过来。也能保持女子体重，防止因体重偏低而影响生育能力或导致不育症的发生。脂肪类食物含有可合成激素的胆固醇、卵磷脂，对男子肾阳肾精都有滋补强壮作用。所以，新婚夫妻宜多吃含蛋白质、脂肪的食物，如瘦肉类、乳制品、禽类、鱼类、大豆及豆制品等。

2. 宜补充多种维生素：维生素与人体生殖系统有密切关系。如维生素A缺乏时，女子可致月经过多，经补充维生素A后，92%的妇女月经正常，怀孕的几率增加。男子可致精子发育不成熟，出现精少、畸形等现象，同时性欲降低，日久可致阳痿。B族维生素有助人体神经、肌肉的功能调节，增强人体免疫力，可预防女子月经不调和婚后受孕防止胎儿畸形等。维生素C可防治男子非特异性精子集聚症，防止精子聚集，增强精子活力，延长存活期，提高受孕几率。维生素E能调节性腺功能，使女子少患不孕症，也可增强精子活力。食物中的多种维生素来源主要有动物内脏、乳类、蛋黄及黄绿色蔬菜、新鲜的水果等。

3. 宜补充必需的微量元素：锌、铜、锰等是人体必需的微量元素。尤其是体内缺锌，可影响脑垂体分泌促性腺激素，从而引起性欲低下、性交能力减弱、睾丸萎缩、精子数目减少、生殖器官发育不全、

http://aibook1314.blog.163.com

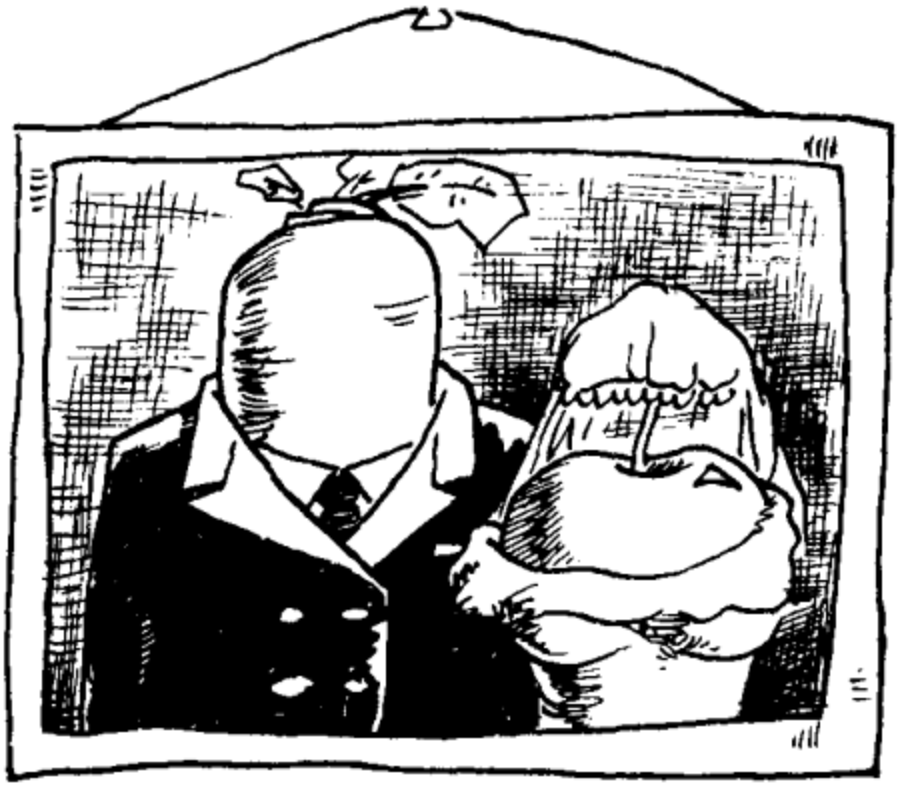
女性闭经或痛经等。含锌丰富的食物有牡蛎及其它海产品，羊、牛肉和牛肝、鸡肝、鸡蛋、花生、核桃、蘑菇、芝麻、乳制品、粗粮、大白菜等。

4. 宜吃补肾壮阳食物：中医学中的肾，并不是解剖学上泌尿系统的肾脏，而是对人的功能系统的概括。肾藏精，主水，主生殖，内藏有真阴与真阳，是先天之本。性生活的美满与肾功能有密切关系。中医强调补益肾精和肾阳，可促进性功能，使琴瑟和谐。常用的食物有：鹿肉、狗肉、牛肉、韭菜、核桃等可补肾阳；淡菜、海参、鲍鱼、木耳、百合等可补肾阴。另外，动物内脏，可增强肾上腺皮质激素和性激素，对增加性功能有效。不过，新婚夫妻，阳盛体壮，在补肾之时，总宜补肾阴为先，稍佐助阳之品，以免耗阴动火，更伤阴精。

5. 忌烟酒等辛辣刺激之品：俗曰“酒为湿热之最，烟为辛热之魁”，是说烟酒有伤阴动火之弊，不可多用。有些人认为，饮酒可增强性兴奋，其实是错误的。酒精对性功能有抑制作用，可以成为中枢神经系统的抑制剂，干扰性兴奋激起的反射传递途径。若大量饮酒会丧失性交能力。临床表明：酒精中毒者中，男性约有 1/2 患者有性功能障碍，其中约 40% 有阳痿，5% ~10% 有射精障碍；女性约有 1/4 患有性功能障碍，其中约 30% ~40% 存在性兴奋困难，约 15% 表现为性高潮丧失，或性高潮次数、强度减弱。男子若过度吸烟，可造成阴茎血液循环不良，影响阴茎勃起，严重的可致阳痿，并使精子畸形。女子嗜烟，不仅使卵子受损，而且易发生宫外孕等。如果婚后要子，必需忌烟酒，否则可能产生低智能儿、畸

http://aibook1314.blog.163.com

形儿等。



结婚了，饮食可不能马虎呀！

几种常见瓜类果蔬的保健作用

1. 苦瓜：苦瓜因味苦而得名。在用苦瓜炒鱼焖肉之时，这种苦味从不传给其他菜，所以有的地方称它为“君子菜”。苦瓜味虽苦，但营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、维生素和铁、钙、磷等矿物质。其维生素 C 含量比较高，每百克苦瓜有 84 毫克的维生素 C，比番茄高 7 倍，比苹果高 17 倍，确为药膳佳品。苦瓜的食法有多种，既可生吃亦可熟食，生吃可用糖拌，食之甜脆清香，味美可口；熟食可作主料、作料或单独入肴，一经炒、烧、蒸、煎、焖等，即成美味。如用苦瓜烧肉、炒鱼，其味甚美，夏日生食，具有清热解暑作用。

苦瓜既是佳蔬，又是良药。生则性寒，熟则性温。李时珍《本草纲目》谓苦瓜有“清心明目，益气解热”之功。可用于防治中暑、喉炎、胃肠炎、

http://aibook1314.blog.163.com

痢疾、赤眼痛等症。印度科学家发现，在苦瓜中含有一种称为多肽-P 的化学物质，对糖尿病的治疗如同胰岛素一样有效。日本专家又证明苦瓜蛋白对癌症也有效果，将苦瓜蛋白注入罹患淋巴癌的大白鼠体内，淋巴癌奇迹般地消失。印度尼西亚的医学家则在动物身上证实，苦瓜中含有避孕功效的物质可使大白鼠避孕。可见传统医学中，告诫准备生孩子者，不宜食用苦瓜，确实是有道理的。

2. 西瓜：西瓜是夏令瓜果佳品，深受男女老幼欢迎。盛夏备觉西瓜好，夏日炎炎，燥热难耐、口干舌燥之时，吃上一两块西瓜，会立刻感到清凉解渴，暑意全消，是一种不可多得的享受。西瓜在所有瓜果中，果汁最为丰沛，含水量高达 96.6%。西瓜的含糖量在各种瓜果中并不高，据分析仅为 4%。它含有人体所必需的维生素 A、B、C 和蛋白质及葡萄糖、果糖、苹果酸、谷氨酸、瓜氨酸、胡萝卜素、纤维素以及钙、磷、铁等多种营养物质。

西瓜的药用价值极高。祖国医学认为，它有止渴、解毒、消炎、利尿、润肺、健肾等功效。发热体温增高，可用西瓜皮适量，切碎，煮水代茶饮；尿道有灼热涩痛，小便黄赤者，可食用西瓜以治之。

吃西瓜过量，会冲淡胃液而引起消化不良或肠道抵抗力下降。尤其是肾功能不完全者切记不可过食西瓜。

3. 南瓜：南瓜味甘适口，既当菜，又代粮，农民称为“饭瓜”。它含有丰富的蛋白质、脂肪、腺嘌呤、精氨酸、天门冬氨酸、胡萝卜素、维生素 B 族和 E、果胶、葡萄糖、蔗糖及钙、磷、镁、铁、钾

http://aibook1314.blog.163.com

等。如果将南瓜榨汁饮，对加快肾结石和膀胱结石的溶解有良好作用；南瓜中的果胶能和体内的多余胆固醇粘结在一起，对预防和治疗动脉粥样硬化有一定作用；同时，果胶还可保护肠胃粘膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合。南瓜中的果胶还有极好的吸附性能，能粘结和消除体内细菌和铅、汞等重金属及放射性元素。熬煮的南瓜肉可作为胃病和十二指肠溃疡病患者的食疗佳品；吃新鲜南瓜粉能促进胆汁分泌，加强肠胃蠕动，对于经常便秘的人，可谓食药兼备。南瓜中含人体必需的微量元素锌和钴，钴是构成红细胞的成分之一，常吃南瓜，可以补血，促进生长，改善食欲。日本保健专家预测，南瓜及其制品将成为世界公认的特效保健食品。祖国医学认为南瓜性温，有润肺、益气的功能。吃法很多，可以炒食，可以煮粥，也可做成南瓜干、南瓜粉、南瓜脯、南瓜饼干等。但也要注意，南瓜虽好，过量食用，也会引起其他问题，尤其是胃热气滞湿阻的人多食易发脚气、黄疸。如连续食用 2 个月以上，皮肤会发生黄染性的柑皮症，这是由于胡萝卜素随汗液排泄沉积于皮肤所致，停食后即会自行消失。

4. 冬瓜：肉质细嫩，性寒，味清淡，因能利尿消肿，故能把体内多余水分排出体外，对于形体肥胖者可达到减轻体重之效。又因富含 B 族维生素，故能改变食物中淀粉和糖类，使之不转化为脂肪在体内蓄积，有明显减肥作用，故冬瓜目前广泛用来治疗肥胖病。《食疗本草》说冬瓜“欲得体瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜与其他瓜菜不同的是不含脂肪，含钠量低，不但肥胖者常食可以减

http://aibook1314.blog.163.com

肥，对肾脏病、浮肿病、糖尿病也大有益处，是这些患者的理想蔬菜。

5. 黄瓜：脆嫩多汁，微甜，有清香味。黄瓜含有柔软的细纤维素，能增进胃肠蠕动，降低血液中的胆固醇含量。同时，鲜黄瓜含有抑制糖类物质转化脂肪的丙醇二酸，肥胖者常食有助防治肥胖，生熟食皆可。不过，生食要注意卫生，洗净后用开水烫一下更好，凉拌时加上大蒜和醋。因为，黄瓜在生长、采摘、运输和出售过程中，受病菌污染的机会比较多。据调查，市售的黄瓜 70% ~80% 带有大肠杆菌，还经常查到痢疾杆菌、伤寒杆菌和蛔虫卵。



西瓜白菜，各有所爱

对照体质选水果

人们对水果非常喜欢吃，患病时医生要病人多吃水果，亲友探视病人时，也经常带些水果。但是，不同的体质或患有不同的疾病时，要根据不同季节、个

http://aibook1314.blog.163.com

人体质、患病的性质和健康情况来决定，吃了不适宜的水果会加重病情。因此，吃水果也是大有学问的。

咳嗽、咽喉病者，适当吃些雪梨、鸭梨，橄榄。能润肺、利尿、解热、消痰、止咳，对咳嗽多痰者极为有利。

口腔疾患，宜吃西瓜、香蕉，忌食橘子。

哮喘病患者，宜吃梨、荔枝。

大便干燥、便秘痔疮患者，宜食用香蕉、无花果。

心肌梗死患者，宜食香蕉、橘子。如果大便不通会加重病情，甚至危及生命。不宜吃含有鞣酸、有收敛作用的苹果、柿子、花红、莲子，以免引起便秘。

心力衰竭和水肿严重的人，不宜吃水分含量高的西瓜、椰子和菠萝。

冠心病、高脂血症或老年性心脏衰弱的人，常吃山楂有益健康。

糖尿病患者应控制进食含糖量高的香蕉、荔枝、无花果、苹果、梨子等水果。

溃疡病或胃酸过多的人，不宜多吃杨梅、李子、青梅、酸梨、柠檬等酸度较大的果品。

痢疾、腹泻病人，常吃苹果、柿子、山楂有治疗腹泻的功能。

神经衰弱患者，宜常吃有补益作用的荔枝、龙眼等水果。

肝炎患者，宜吃梨、香蕉、苹果、西瓜、柠檬、干果、大枣。

肾炎患者，宜吃果汁、果酱、红枣、黑皮西瓜。

根据不同职业选择不同水果：

http://aibook1314.blog.163.com

从事重体力劳动者与运动员，多吃含维生素 C 的猕猴桃、柑橘、山楂、枣。

从事矿业开采人员，接触阳光少，可食维生素 A、D 含量高的果品，如杏、柿、山楂等。

从事高温作业者，宜多食柑橘、草莓、板栗、梨。

从事有毒环境作业者，应补充 B 族维生素与维生素 C，可防止有毒物质的积蓄。

从事脑力劳动者，宜多吃花生、核桃仁、葵花子，有健脑益智作用。

总之，吃水果要注意适量，对症选择，才能发挥营养健身、增强体质的食疗作用。

哪些食物能迅速恢复体能

生命在于运动，适当的体育锻炼能增强人的体质，促进抗病能力。当运动员或体育爱好者剧烈活动后，如何尽快地恢复体力，保持旺盛的精力，饮食的调理恢复极为重要。正如美国运动营养学家南茜·克拉克所说："知道挑什么食品吃可以增强体力和耐力，这才是好的领队和教练。"

1. 面包：面包富含碳水化合物，它是糖的很好来源，吸收后以糖原的形式储存在肌肉和肝脏中，它随时听从机体调遣，这一点不像脂肪和蛋白质。糖供能速度快、耗氧少、代谢完全、无增加体液酸性的弊端。运动员在运动时肌肉摄糖量为安静时的 20 倍以上。近年来研究认为，运动员比赛期间及比赛前宜采取高糖膳食，每日供应量一般可在 500 克左右，以使糖供能量达每日总供能量的 70% 左右，休整期间则

http://aibook1314.blog.163.com

应相应地削减糖的供应数量。若在两餐之间或体力下降时，吃些小面包当零食，能随时补充碳水化合物，提高血液中血糖的浓度，为身体肌肉细胞提供能量。

2. 多食菠菜、香蕉、草莓、番茄等：这些食物富含维生素及矿物质。所有运动员当食富含维生素 B_1 及 C 之类的食品，因为这两种维生素具有使肌肉增加耐力、提高应激性、加速疲劳恢复等作用。然在休整期间，又应多食富含矿物质的蔬菜、水果，以中和因剧烈运动而堆积于肌肉中的酸性代谢产物。研究者认为，镁元素对大多数妇女，尤其是承受剧大精神压力或从事激烈运动的女性来说，往往摄入不足。镁摄入不足易使人感到疲劳，机体体能恢复较慢。因此专家建议，从事剧烈体育活动的人，尤其是女性要多食含镁食物，如菠菜和香蕉。另外，香蕉还含有钾，可补充因出汗丢失的钾，使肌肉与神经功能活动正常，防止肌肉与神经过热，以减轻肌肉酸痛、心慌、头脑混乱等。

3. 豆类：铁质亏乏可出现精神萎靡、四肢乏力，容易患感冒等症。豆类含铁质丰富，铁能保证全身肌肉组织、脏腑器官细胞的氧气供应，使机体保持旺盛的工作效率和大脑的敏捷的思维能力。除豆类外，瘦肉也是铁质的较好来源。因此运动后，可适当食用豆浆、豆腐等豆制品。

4. 鱼类：蛋白质能提高神经兴奋性，并能不断地修复、更换在运动中被损耗、破坏的组织，而且可供青少年运动员生长发育的正常需要。若脑细胞只摄取碳水化合物而不摄取蛋白质，可致脑细胞营养障碍，出现昏昏欲睡，同时，肌肉复原的速度会减慢。

http://aibook1314.blog.163.com

鱼类主要提供人体所需要的蛋白质，鱼类被人们称为“脑粮”，因此，运动后吃些鱼，可提供大脑所需的酪氨酸，这种氨基酸经过消化，可大大促进去甲肾上腺素和多巴胺等脑神经介质的增强，使人精神愉快，注意力集中。

5. 低脂酸乳酪：酸乳酪之类的食物含钙丰富。钙的作用非常广泛，在运动方面，能影响平滑肌与激素分泌量。最新研究表明，当妇女在月经期感到疲倦不舒时，经给予酸乳酪等含钙较多的膳食后，疲乏无力、经期疼痛、尿潴留、精神不振等现象明显好转。

总之，运动员有不同的运动项目，有力量、速度、耐力等不同型，在恢复体能时，要根据运动项目的特殊性进行不同的膳食安排，力量型运动员应注意供给足量优质高蛋白食品；速度型运动员应注意营养素的全面平衡；耐力型运动员应注意有充裕合理的能量营养素摄入和水及无机元素的平衡。

十三种食物治病的新认识

近年来，食疗在国外也形成了新热点，实践证明，中国传统医学的“药食同源”说，有很深的科学理论和实践基础。较肯定的食物有：

1. 大蒜可降胆固醇：大蒜富含黄酮素，这种物质能把附着在动脉上的脂肪迅速驱除。一天吃一瓣蒜，血中的脂肪，包括胆固醇在内，都会明显地减少。新西兰研究人员发现，若大蒜配合红酒食用，其抗胆固醇作用更明显。

2. 蜂王浆可治关节炎：英国科学家对 200 名关节炎患者进行研究后得出一个新结论：每天服用一次

http://aibook1314.blog.163.com

蜂王浆的关节炎患者，有一半疼痛减轻，关节灵活度也改善了17%。这可能与蜂蜜中含有的一种类似溶菌酶成分有关，此成分对多种细菌有杀灭和抑制作用。

3. 牛奶可疗气管炎：美国学者研究发现：吸烟而又患慢性支气管炎的人，有31.7%是从来不喝牛奶的；而每天饮牛奶的吸烟者中患支气管炎的人却低于20%。因为牛奶中所含的大量维生素A可保护气管壁，使之减少发炎的机会。

4. 生姜抗衰老：姜中含有多种活性成分，其中的姜辣素，有很强的消除体内自由基的作用，比人们熟知的维生素E抗衰老能力还要强得多。人体内的自由基是一种衰老因子，它作用于皮肤可产生老年褐斑，作用于脏器形成类似的“体锈”。生姜可及时消除体内致衰老因子的自由基，使人保持健康。

5. 菠菜与视网膜退化：美国哈佛大学最近研究表明：每周吃2～4次菠菜，可降低视网膜退化的危险。菠菜保护视力的关键是类胡萝卜素，这种物质能防止太阳光对视网膜的损害；而视网膜退化正是65岁以上人士丧失视力的主要原因。

6. 南瓜子与前列腺病：美国研究人员指出：中老年男性每天坚持吃50克左右南瓜子，可预防、治疗初期前列腺肥大，并可使第二期症状恢复到初期，明显改善第三期病情。因为南瓜子中的活性成分可消除前列腺初期的肿胀，同时还有预防前列腺癌的作用。

7. 饮料与肾结石：美国哈佛大学公共卫生学院研究证实：一个人每天喝0.5磅水，患肾结石的危险

http://aibook1314.blog.163.com

性就会下降4%，每天喝同等量的咖啡、茶水、啤酒及葡萄酒等饮料对肾结石的降低率分别是10%、14%、21%、39%。

8. 蔬菜与肺癌：美国夏威夷的一个科学家小组对332名肺癌患者和865名健康居民的饮食比较后发现：饮食中蔬菜摄入量多的人不容易患肺癌，并且蔬菜的这种防肺癌作用不是来自某种蔬菜或已知的蔬菜成分如纤维素、维生素等，而是来自种种蔬菜的综合效果，故多吃蔬菜可防肺癌。

9. 钾类食物与中风：脑血管疾病中医称为中风，引起原因颇多，但高血压和动脉硬化是其主要原因。医学家动物研究表明，经常食用富含钾的食物如香蕉、柑橙、马铃薯，可以大大减少人们患中风和肾性高血压的可能性，从而预防中风的发生。

10. 红茶与流感：日本科学家用比一般红茶水浓度淡4倍的红茶液在病毒感染区浸泡5秒，该病毒就会失去感染力。为此，科研人员提出：在流感高发季节，人们应常饮红茶水或坚持用红茶水漱口来预防流感。

11. 淀粉类食物与肠癌：英国剑桥大学的研究表明，澳大利亚人结肠癌发生率是中国人的4倍，其主要原因之一就是前者摄入淀粉少，每日在100克以下，而后者每日在370克以上。专家们指出，绿色香蕉、土豆、豌豆等富含淀粉类食物能直接抑制大肠细菌繁殖，是癌细胞生长的强有效抑制物质。

12. 富维生素A食物与神经性耳聋：实验证明：维生素A有促进内耳神经细胞再生的特殊功能，给实验动物用三天维生素A后，即有听觉神经细胞再

http://aibook1314.blog.163.com

生，7 天后听力明显回升。专家们由此奉劝神经性耳聋患者应常吃田螺、牡蛎、鸡肝、鸡蛋、萝卜等富维生素 A 食物。

13. 维生素 B_6 与糖尿病：法国、意大利及日本均有报道，维生素 B_6 低于正常值的糖尿病患者，每日供给 100 毫克维生素 B_6，6 周后疼痛及四肢麻木等症状会减轻或消失。平时多吃糙米、面粉、蛋、白菜、干酵母等富含 B_6 的食物，同样对防治糖尿病有效。

国外流行的饮食减肥法

近年来，随着生活水平的提高，肥胖人群成倍增加。关于减肥的药物广告铺天盖地而来，充斥着我们的生活。但效果到底如何，也只有发布广告的人最清楚。许多人依然在为自身肥胖而烦恼，并四处寻找有效的减肥方法。国外不少学者对控制饮食减肥进行了研究，并提出了不少行之有效的减肥方案。

1. 少食多餐法：这是目前一些西方国家流行的饮食方法。医学专家认为，本法不仅节省时间，而且由于空腹时间缩减，减少饥饿感，由于每次进食量少，故可减少脂肪积聚的机会，有利于减肥和防病保健。

2. T 要素饮食法：此法系美国范德比尔特大学减肥中心主任马丁·凯泰所创。过胖的人总是重视控制食物的热量。其实只要控制脂肪量而不必少吃，就能达到减肥目的。此法旨在减弱“热效应”。在减少脂肪摄入量的同时，必须补充蛋白质和碳水化合物的摄入以满足身体的需要。由于含脂肪的食物比较可口而且易饱，刚实行此法时会使人感到乏味易饥，但不

http://aibook1314.blog.163.com

必担心，慢慢地就会适应。需注意的是，摄入脂肪量减少了，补充的碳水化合物也不应过量，因为过量的碳水化合物也能转化为脂肪。

3. 流食减肥法：流食减肥法亦称“极低热量餐”减肥。用这种方法减肥的人在16个星期或可能更长时间之内完全不吃固体食物，每天喝几杯调味的蛋白质液，总热量为400～800千卡的流食。第一星期体重会减掉2～4公斤，此后每周可减2公斤左右。

4. 早餐减肥法：此法系法国医学家发现，他们认为在饥饿之前进食是减肥的一种有效方法。若在饥饿之前吃东西，常常可以控制胰岛素的分泌。而胰岛素与体内糖类的吸收以及食物转化有一定的作用。另外，正餐前提前进食，可使人在正餐时食欲大减，从而减少各种食物的摄入量。

5. 慢食减肥法：减慢进食的速度，以达到减肥的目的，这是日本玛利娜医学大学营养教研室学者中村丁次通过研究后得出的结论。细嚼慢咽所以能减肥，原因在于食物进入人体，血糖就会升高，当血糖升高到一定水平时，大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号，人就会有吃饱的感觉，从而停止进食。若进食过快，当大脑发生停止信号时往往已经吃了过多的食物，造成营养过剩。若减慢进食的速度，则能有效地控制食量，达到减肥目的。

6. 分食减肥法：此法系德国营养学家研究出来的一种减肥方法。这种减肥法就是要求减肥者在一餐中不能同吃某些食物。例如，人们在吃高蛋白、高脂肪的荤菜时，可以食用一种蔬菜，但不能喝啤酒，吃面包、马铃薯等碳水化合物食品。原理是人体脂肪是

http://aibook1314.blog.163.com

由多种营养素组合而成的，人们在食用高蛋白食品时，不食用碳水化合物，这样脂肪就不会被合成，从而达到减肥的目的。

饮水与健康

人体组织3/4是由水分构成的，每个活动细胞、每个组织内部的基本成分都离不开水。水是生命之源，是维持人体生理活动与新陈代谢的重要物质，也是人体必需的营养物质之一。水能够运送营养物质、排除废物、参与化学反应，又是润滑液的重要元素，能够保护眼睛、关节和消化道。人一周不吃饭尚可生存，但不喝水则可能死亡。

科学饮水，能促使皮肤光洁，富有弹性，人体健美。早晨饮水一杯可清理肠胃，晚上睡觉前饮一杯水，可安宁消化系统，防止便秘形成。上床前不要喝水，以免睡眠时水液得不到充分流通，存积于上部，次日早晨起床后，可出现眼皮水肿。生活中怎样饮水才合理呢？

1. 饮水足量：不常饮水的人，液体吸收不足能引起多种健康问题，如口臭、肤色粗糙、便秘、尿路感染，甚至还能形成肾结石。饮水足量，就可以解除肝、肾、脾脏和尿道功能的失调，减少产生心脏病的危险和降低高血压等，避免上述问题的发生。人一天该喝多少水适宜，一些科学测定：在气温35℃以上，空气湿度较小的情况下，从事室外作业或大部分时间在室外度过的人，每昼夜饮水一般应为6.5升；从事室内作业，或大部分时间在室内度过的人，一般每天饮水约3升左右。当气温低于35℃，非重体力劳动

http://aibook1314.blog.163.com

者，每天饮水以2.5～3.5升为宜。哺乳期妇女要分泌奶水，每天要多喝1000毫升的水。

2. 宜饮温开水：开水不仅能够杀死细菌、病毒，提高水质，而且传统医学认为开水有助阳气，通经络的功效。《本草纲目》称开水为“热汤”、“百沸汤”、“太和汤”等，并记载了多个用开水治病的成功病例。医疗实践证明：常饮水温在20～30℃的温开凉白水，进入体内后最容易透过细胞膜，促进新陈代谢，调节体温，能增加血液中血红蛋白含量，增进机体免疫功能，有助于预防感冒、咽喉炎、心脑血管疾病等，也是解渴的最佳选择。

3. 不要口渴时才饮水：口渴说明人体已经轻度脱水，是身体发出的一种信号，正像田地因干旱而出现龟裂一样，如果此时才想到浇水，为时已晚。因此，不要等到口渴时再饮水。

4. 忌暴饮：暴饮容易冲淡胃液，降低食欲。一次饮入大量的水，积于胃中，可致急性胃扩张，出现胃脘疼痛、呕吐等。

5. 忌饮有水垢的水：因日常使用的水壶或保温瓶之类的盛水容器，底部与内腔结上一层黄白色沉淀物，主要是碳酸钙和一些重金属元素，如镉、铝、砷、汞以及致癌物亚硝酸盐等，对人体健康有害，易导致神经、消化、泌尿以及造血系统病变发生。如果用此暖瓶盛茶水、牛奶、果汁、啤酒等，化学成分就会溶解。

6. 忌饮蒸饭水：广大农村一些地区，仍然习惯于饮用蒸饭蒸肉后的水。这对人体健康是极为有害的。这种水亚硝酸盐易增多，亚硝酸盐与人体内的血

http://aibook1314.blog.163.com

红蛋白结合，会变成高铁血红蛋白，导致血液运氧困难，特别是婴儿、幼儿更应注意。

7. 据体质饮用矿泉水：矿泉水含有人体必需的元素，有的含硫酸镁，有的含硫化氢，有的含氯化钠等。但人体对此类元素的需求是有限量和有选择的。营养学家认为，一般健康人从饮食中就能够足以摄取人体所需各种微量元素，饮水只是补充体内丢失的水分。如果过多的饮用矿泉水，会影响胃液的分泌、胆汁的分泌，各种微量元素之间的相互干扰，甚至会影响人体的酸碱平衡。因此，饮用矿泉水之前，最好明



哪能渴成这样了才知道喝水！

http://aibook1314.blog.163.com

白其所含何微量物质，以正确地选择适于自己饮用的矿泉水，才能有益健康。

8. 忌长期饮用纯水：纯净水不含矿物质，长期饮用再加上饮食偏食，可能会缺乏某些元素，引起人体体液改变，导致机体抵抗力下降。故营养学家建议，青少年不宜长期饮用纯净水，最好与矿泉水交替饮用。

常食蜂蜜，有益健康

蜂蜜是高度复杂的糖类化合物，它甜而不腻，养胃不生湿不助满。蜂蜜含有的葡萄糖和果糖以及丰富的酶、矿物质、有机酸和各种维生素，都是人体必需的营养物质。什么样的蜂蜜较好呢？一般来说，最好的是养蜂者从封盖的蜜房里取出的蜜，称为天然封盖蜜，这样的蜂蜜不含水分，比较纯。

食用蜂蜜的方法多种多样，但不管哪种吃法，都不应该采取高温加热方法。蜂蜜怕高温，用开水冲调或者高温煮沸，所含的许多氨基酸、维生素都将受到不同程度的破坏，而且会影响它原有的色、香、味。吃蜂蜜时，早晚各服蜂蜜一匙，用温开水调服，这样能被人体迅速吸收，起到滋阴润脏腑的作用，服后效果较好。

蜂蜜的药食价值，中医古代书籍早有记载。如《神农本草经》中说蜂蜜可“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”。近代科学家对 100 多位百岁老人进行调查，发现老寿星中有 80 多人常食蜂蜜。这虽然不能说明一切，但蜂蜜确有极高的保健价值。

http://aibook1314.blog.163.com

1. 含有人体易吸收的单糖：蜂蜜中的主要成分是葡萄糖和果糖，约占65%～80%。这两种糖均属于单糖。单糖不需要消化，可被人体直接吸收。

2. 含人体必需的氨基酸：蜂蜜中含有丙氨酸、精氨酸、谷酰胺等16种氨基酸，其中有6种是人体必需氨基酸。

3. 含有丰富的矿物质：主要是铁、铜、钾、钠、镁、锰、磷、铝、镍等。蜂蜜中的这些矿物质的含量与人体血液中的矿物质含量颇为相似，符合人体生理。蜂蜜为碱性食品，能中和人体酸性成分，能迅速消除疲劳。

4. 含有对人体代谢起重要作用的酶：蜂蜜中含有多种酶，如转化酶中的蔗糖酶、淀粉酶、葡萄糖转化酶等。这些酶类在人体新陈代谢过程中起着非常重要的作用。

蜂蜜中不仅含有多种人体所必需的营养品，而且还具有较高的药用价值。对治疗心血管病、高血压病、肝炎、胃及十二指肠溃疡病、神经衰弱、贫血等都有一定辅助作用。蜂蜜水饮用方法：每次饮水时，加入2～5匙蜂蜜，拌匀即可，方便实用。

此外，做甜味食品或某些需要加糖的汁液饮品时，如做面包、蛋糕、豆浆、牛奶等，可加入适量蜂蜜。用蜂蜜代糖冲食藕粉，有清除虚热，润肺止咳的功效。若婴儿是人工喂养，可在所食用的食物如牛奶、豆浆、奶糕等中加入蜂蜜，以代替糖和葡萄糖。小孩服用苦味药时，也可用小量蜂蜜加入适量水和匀，口服，既可改变口味，又能减少对口腔、肠胃的刺激性。蜂蜜具有良好的保健作用，经常食用蜂蜜，

http://aibook1314.blog.163.com

对口腔内的细菌病毒有杀灭作用，这对于经常有口腔、咽喉部感染的病人，有很好的治疗和预防效果。蜂蜜不像其它糖类食品那样有损伤牙齿的副作用，并能清除口腔异味，防止口臭的发生。

别只想着“味道好极了”——重质轻味选饮料

五花八门的饮料越来越多地进入了我们的生活，妇女和儿童构成了饮料消费的主要群体。最近北京一项调查表明，这两个群体在外出就餐、公共场所和家中饮用饮料的频率与消费额，比其他群体高出 1～3 倍。当人们在喝某种饮料时，总要习惯性地问一句：“味道怎么样?”许多人会不约而同地说:“味道好极了”。

消费者常常仅以饮料的味道来衡量某一种饮料的优劣。饮料专家认为，这种认识是片面的。实际上，饮料质量的高低不等于饮料味道的好坏，味道好的饮料其营养价值不一定高。因为，要想使味道满意实在很容易，只要在饮料配方中将糖精、香精、色精（有些人称饮料为“三精水”）放得恰如其分、比例适当，就能很好的改善饮料口味。但如果饮料中不添加任何调味剂，又要使味道合口，的确很难办到。

目前，饮料种类很多，产品质量参差不齐。有许多消费者在得意于“味道”的同时，却忽视了饮料的营养成分。就拿所谓的“果汁”来说，按食品标签法规定，10% 以下叫“果汁水”，10% 以上才称“果汁饮料”，100% 的纯果汁才被称为“果汁”。如果以此衡量市场上的各种饮料，很难达到这个标准。

http://aibook1314.blog.163.com

据报载，不少冠以“果汁”称号的饮料，实质是香料、香精、色素、防腐剂加大量水分和某些果汁调制成的。长期摄入色素、防腐剂等化学物质，对人体健康有害。因此，为了健康，为了更好地吸取饮料中的营养，应当提倡喝没有任何添加剂的天然饮料。

中国科协的食品专家认为，决定饮料消费的主要因素是口味、营养和价格，这三者之中，又应以营养为重，在消费能力许可的情况下，像中老年肥胖者、糖尿病患者、儿童应选用100%的果汁为好。这种饮料虽然价格高一些，但不含有害的化学添加剂，含糖低，营养丰富，酸度较高，对防止发胖，尤其对减轻肥胖者心血管疾病负担过重有益。过于肥胖的人喝含高糖的饮料显然是不合适的；缺糖的人若以含糖量高为由，拒绝高糖分饮料也是不明智的。过分追求“味道”的可口与淳厚，可以说是“营养盲”的一种表现。

常饮香茗益健康

“欲将西湖比西子，从来佳茗似佳人”，悬挂在杭州西湖茶舍的这副楹联，是集北宋大文豪苏东坡的两句诗而成的。茶以人兴，人伴茶名，我国数千年来，人与茶结下了牢固而长久的不解之缘，俗话说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，宋代诗人苏轼认为经常饮茶能胜过服药。他有诗曾云：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”，认为酷爱喝茶的唐代文人卢仝的茶，远胜于各种仙丹灵药。饮茶已成为人们生活中不可缺少的一件事，在我国少数民族中，有“宁可三日无粮，不可一日无茶”之说。饮茶不仅是

http://aibook1314.blog.163.com

人的饮食需要，也是一种精神需求、文化享受。

茶香气馥郁，入口甘甜，回味醇厚，轻爽滑口，是人类最理想的日常饮料。“芬芳沁人心脾，甘洌令人神怡；盛夏能使溽暑消，寒冬却觉胃肠暖”。明代顾元庄所著《茶谱》中说：“人饮真茶，能止渴，消食，除痰，少睡，利尿道，明目，益思，除烦，去腻，人不可一日无茶。”茶叶中富含有利于人体健康和保健医疗功效的化学成分，现代生物化学和医学研究证实，茶叶的化学成分中，有机化合物约有450种以上，无机矿物营养元素不少于15种。如多酚类（即单茶宁）、咖啡碱、氨基酸、维生素、芳香物质及矿物质等。饮茶对人体有以下益处：

1. 止渴解热：绿茶性苦寒，叶绿汤清，有清凉感，氨基酸含量较多，故能消暑解热降温。《本草别说》载茶叶能“治伤暑”，《日用本草》也说能“除烦止渴”。

2. 强心降压（防治心脑血管疾病）：儿茶酚属于类黄酮系列化合物，是茶叶的主要成分，因而被称为茶类黄酮。儿茶酚是强抗氧化剂，有增强微血管壁弹性的作用，对免疫系统/血小板凝聚及许多酶系统均有利；茶叶中含有的维生素P，亦能增强血管壁的弹性，并能调节血管壁的通透性；咖啡碱又是一种强心和血管扩张剂。故饮茶可促进血液循环，增强心血管功能，这些都有利于软化血管，降低血压，减少心脑血管疾病发病的危险。老年人易患高血压、动脉硬化等病症，若能常饮绿茶，对预防和减轻上述病症有一定作用。

3. 提神解乏：《千金要方·食治》记载茶叶能

http://aibook1314.blog.163.com

“令人有利，悦志”，《随息居饮食谱》亦说能“清心神，凉肝胆”。茶叶中含有很高的咖啡碱，占干茶叶的2%～4%。它是一种兴奋剂，能兴奋人的中枢神经，所谓“破眼见茶效”，即咖啡碱的功能。故喝茶能振奋精神，消除疲劳。当精神疲惫，头昏脑涨时，泡饮一杯清茶，可顿感神清气爽，精神倍增。这是因为茶叶中的咖啡碱、茶碱、可可豆碱等成分刺激中枢神经系统，并能加快血液循环，促进新陈代谢，使人解除疲劳。

4. 解脂去腻：茶碱能帮助分解脂肪，有消食解腻之功，单宁酸能解油腻，助消化。吃了油腻食品后，喝杯香茗，有利于消食。丰餐盛宴之后，茶叶中的咖啡碱能兴奋中枢神经，促进胃液分泌和食物消化。茶叶中的肌醇、叶酸、泛酸以及蛋氨酸、半胱氨酸、卵氨酸等，有调节脂肪代谢的功能。所以，饮茶可以防止油腻积滞。近年来日本掀起中国“乌龙茶”热，争相通过饮茶减肥健体，就是因为茶叶中一些芳香族化合物能溶解脂肪，经临床证实，饮茶有明显减轻体重的效果和降β脂蛋白、胆固醇和甘油三酯的作用。

5. 杀菌消炎：《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”说明早在1000多年前，我国人民就认识到茶叶能解毒了。现代科学研究表明，茶叶中含有的儿茶酚，能凝固蛋白质而有杀菌作用，对大肠杆菌、链球菌、肺炎菌都有抑制作用，对霍乱、伤寒、痢疾、慢性肝炎和风湿性关节炎等病症，均有一定疗效。茶叶中尚含有一种茶酸，当其遇到流感病毒时能和病毒表面的凸起部分结合，抑

http://aibook1314.blog.163.com

制病毒对人体的损害，故可预防流行性感冒。

6. 解毒利尿：茶碱有利尿作用，因其能通畅小便，故可促进体内有毒物质及时排泄。对尿道感染、肾炎、泌尿系统结石等患者，饮茶有利尿、消炎、排石，减轻尿道及膀胱刺激症状的作用。

7. 补充维生素和微量元素：现代化学分析，茶叶中含有多种维生素及许多微量元素，有很高的营养价值。经常饮茶，可在相当程度上满足人体对维生素及微量元素的需要，起到增强体质的功效。茶叶中不仅含有维生素 A 和 B，还有维生素 C、维生素 P。维生素 C 的医用价值已为世人所知，它不仅可能防治坏血病，而且还能防治砷、汞、铅、苯的慢性中毒，在改善心肌和血管代谢方面，有重要作用。维生素 P 能够保持毛细血管的抗力，增强血管弹性，降低血脂。常用于高血压脑溢血和糖尿病视网膜出血的治疗。茶碱能加强心脏功能，扩张冠状动脉，提高房室传导阻滞病人的心率，对心血管疾病有改善作用。

8. 平喘止咳：茶叶中含有茶碱。而在 400 年前，李时珍就用茶碱治疗喘病了，现在临床用于治疗咳喘的药物氨茶碱，就是茶碱和乙二胺的合成物。

9. 生津止渴：茶叶中的化学成分如多酚类、氨基酸等与唾液发生化学反应，可使口腔得以滋润，产生清凉感觉，加上咖啡碱可以控制体温中枢，调节体温。

10. 除臭爽口：患有口腔溃疡的病人，经常饮茶或用茶漱口，可促进溃疡愈合，消除口臭。食生大蒜、洋葱引起的异味臭气，嚼食茶叶少许，即可减轻。茶叶中含有氟化物，可增强牙冠钙质，预防龋齿

http://aibook1314.blog.163.com

和牙周炎。

11. 改善胃肠功能：茶叶中的鞣酸和其他成分，对改善胃肠道功能，调整身体白细胞的吞噬能力有显著效果。对沙门菌和金黄色葡萄球菌感染、慢性肠炎、胃肠炎、消化不良、慢性肝炎等患者，饮茶均有好处。茶叶中的鞣酸等成分与细菌蛋白质相结合能抑制细菌。

12. 抗衰老作用：老年人心血管疾病与微量元素钴的缺乏有一定关系。茶叶中含有丰富的钴，因而对老年人心血管疾病有良好的防治功能。另外，茶叶中的鞣酸是一种强抗氧化剂，其抗衰老的作用比通常应用的维生素 E 超过 18 倍之多。饮茶还能降低血脂，减轻动脉硬化症状。

13. 解毒：绿茶中的儿茶素和红茶中的茶黄素，可与人体中有害的镉、汞等重金属相结合而沉淀，然后排出体外，使人体免受毒害。茶叶中的多酚类物质，能使蛋白质凝固沉淀。故民间常用浓茶治疗痢疾等症。

我国茶的种类繁多，按制法不同，可分为绿茶、红茶、花茶、紧压茶、乌龙茶 5 大类。从保健的角度讲，喝绿茶最好。因为绿茶加工后基本上保持了鲜茶叶中的有效成分，而红茶、花茶在加工中都使原来的有效成分受到了一些破坏。

但是，饮茶也要据个人情形而定。被誉为“东方医药巨典”的《本草纲目》辩证的论述了茶的药用价值和饮茶的利害，“茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五，火有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多

http://aibook1314.blog.163.com

盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼酒食之毒，使人神思闿爽，不昏不睡，此茶之功也。若虚寒及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚，成痰饮，成痞胀，成痿痹，成黄瘦，成呕逆，成洞泄，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，此茶之害也。”因此，茶叶虽是一种有益健康的饮料，但饮用不当，也会有副作用。

身体虚弱之人不宜多饮和常饮，因为茶叶中的鞣酸可使蛋白质凝固成颗粒使之难以吸收。另外，服药时不宜饮茶，因为茶叶中的成分能中和某些药力，特别是在服用治疗缺铁性贫血的药时一定不要喝茶，因为治贫血的药中一般都含有氧化亚铁类物质，这类物质与茶叶中的酸化物生成的铁盐刺激胃，使人感到不适。

饮茶要适量。通常正常人每天喝二、三杯中等浓度的茶是有益的，但喝浓茶过多，会降低食欲，引起便秘。患有心脑血管疾病者不宜饮浓茶。产妇喝浓茶可使乳汁减少。失眠的病人，午后及晚上不要喝茶，以免不能入睡。

茶虽能助消化，但吃荤食后莫立即饮茶。因为茶叶中含有大量的鞣酸，鞣酸与蛋白质结合后易形成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延缓粪便在肠道内的滞留时间，不但易造成便秘，而且增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，有害人体健康。因此进食高蛋白饮食后，活动 15 ~ 30 分钟后再饮淡茶。

http://aibook1314.blog.163.com



欲将西湖比西子，从来佳茗似佳人。

饮茶应注意什么

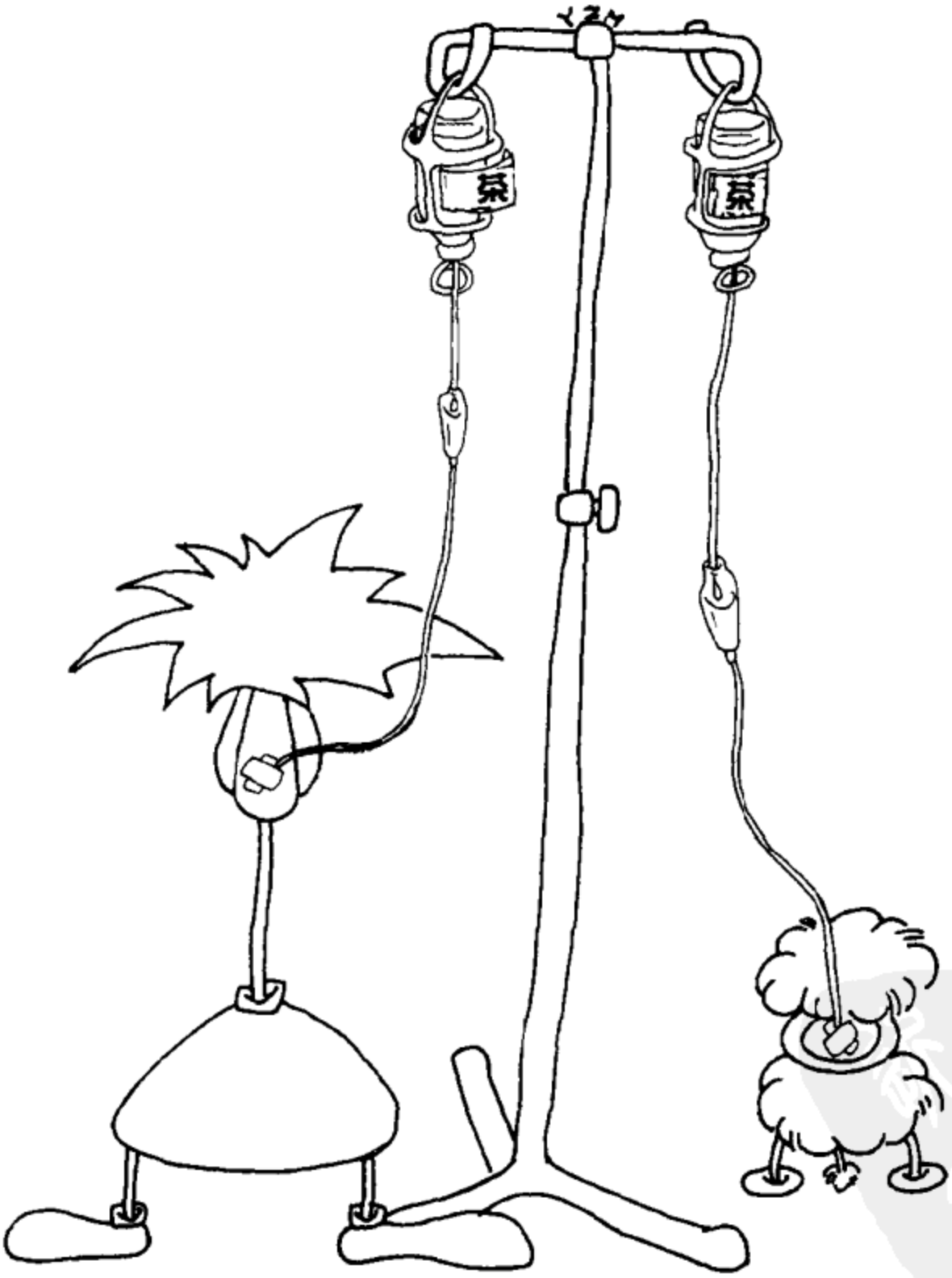
饮茶有益健康，好处很多，但饮茶也要适量。饮用浓茶过度，使茶碱大量蓄积于人体内，可致神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用，可使肠粘膜分泌功能下降，发生便秘。茶叶中含有化学成分400多种，有些化学成分多了对人体健康不利。因此，不要饮浓茶或过量饮茶。

饮茶要注意选择泡茶用水。根据水中所含矿物成分的多少，可分为硬水和软水。用软水泡茶，才能使茶色明亮，香味俱佳。现已公认，以泉水泡茶为最好，自来水次之。因自来水中为了灭菌消毒，含氯气较多。改善的办法是，将自来水贮于水桶中，静置一昼夜，使其中的氯气自然逸散，净化之后再泡茶为好。

泡茶用水要注意温度适宜。水温不足，造成茶叶浮于水面，茶中成分不能充分浸出，茶味淡薄。一些高级茶和名茶，由于茶叶特别细嫩，冲泡用水不可太烫，一般可在80℃左右为宜。一般主张把开水冲入热水瓶中，稍过片刻再用来泡茶。

http://aibook1314.blog.163.com

除了上述注意事项外，还应提醒饮茶者，一是不要喝隔夜茶。因隔夜茶浸泡时间太长，茶碱大量泡出，不仅会使茶水变色，而且对身体不利。二是不要用茶水服药。茶叶中含有大量鞣酸，如果用茶水服药，鞣酸同药物中的蛋白质、生物碱及金属盐等发生化学反应而产生沉淀，影响药物疗效，甚至失效。三是服用镇静安神、催眠等药物时，不可饮茶，因为茶



——茶可是最理想的饮料！
——那就多用点呗！

http://aibook1314.blog.163.com

叶具有兴奋中枢神经的作用。四是睡前不宜饮茶。茶中的咖啡因等成分，具有强心、兴奋脑神经中枢的作用，临睡前饮茶会引起失眠。

海带的保健功能

海带被人们称为“海里的庄稼”，是一种药用与食用价值均很高的海产品。我国海域辽阔，海带产量高，质量好，价格便宜，特别是近年来各种经过加工的高级海带产品进入市场，给食用者提供了很大的方便。海带不但质柔味美，并且含有多种有机物和碘、钙、磷、铁等十多种矿物质，以及丰富的维生素 A、B 族、D 和烟酸等。不仅营养价值高，而且有防病治病，延年益寿之功。

1. 抗癌：据日本的媒体报道，冲绳岛的居民患癌发病率最低。科学家经十年研究发现，这些居民在全日本食海带最多，可能是癌症发病率低的重要原因。实验证实，海带的水提取物有明显抗肿瘤活性，对肿瘤的抑制率达 94.8%。还证实，海带中含有一种 U—岩藻多糖，能够诱导癌细胞自杀，进而起到抗癌作用。日本妇女患乳腺癌的比例比美、英等国的妇女低，而且得乳腺癌的人存活期也比较长，这与日本作为一个海岛国家，妇女较多食用海带有着密切的关系。

2. 补碘：海带含碘十分丰富，每 100 克海带的含碘量达 240～280 毫克，常吃海带可防治甲状腺肿大。由于海带含有丰富的碘化物，食后还能促进炎症渗出物的吸收，对一些慢性炎症有好处。营养学家认为，吃大豆类食品多的人应多吃海带，因为大豆中的

http://aibook1314.blog.163.com

某些成分虽然能够阻止动脉硬化和促进脂肪的分解，但其缺点是能增加碘的排除，引起缺碘，多进食海带就可得到碘的补充。

3. 降脂：海带中的牛磺酸可降低血脂、血压，可防治胆结石，还可抑制血中脂质的吸收，促进血脂的排泄。由于海带所含成分的综合作用，在含动物脂肪的膳食中掺点海带，会使脂肪在人体内的蓄积趋向于皮下和肌肉组织，而不会在心脏、血管和肠壁上积存；同时，可使血中胆固醇的含量降低，因而对血管硬化、冠心病、高血压和肥胖症有一定的预防和辅助治疗作用。

4. 排毒：海带对放射性物质有特别的亲和力，其胶质能促使体内的放射性物质和体内有毒物质随同大便排出人体，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生率。日本北里大学教授山本一郎进行了一个实验，即以海带精制粉剂饲养小白鼠，发现有较好的抗癌作用。这可能与海带中的纤维素促进了肠管中致癌毒物的排泄有关。

5. 催乳：我国朝鲜族妇女至今保留生孩子之后要吃海带的习惯。在当地被称为“产妇菜”。产妇食用海带不仅可以催乳，而且还可排出体内污血。又由于含碘和铁较多，能防止产妇和婴儿发生甲状腺肿，防止产妇和婴儿发生缺铁性贫血。

6. 减肥：海带是一种低热食品。在节食减肥中，往往有饥饿感，若采用海带作为饱腹剂，可在不减少摄食量的情况下，减少热量的供给，而必需氨基酸也能得到满足，这是其他植物性食品所不及的。因此，海带可以作为减肥与健美的食品推广。在国外，由于

http://aibook1314.blog.163.com

海带的减肥美容作用，被广泛用于化妆品，如化妆液、浴液、生发剂、护发素、护肤剂等的生产。这一办法也适用于糖尿病的控制饮食。

值得注意的是，食用海带的安全性问题。据北京市卫生防疫部门对北京地区市售干海带测定，发现砷含量高达每1公斤35～50毫克，而国家食品卫生标准规定的每公斤食物砷含量不得超过1毫克。砷的化合物大都是有毒的，摄入过多可引起急、慢性中毒。但是，经过实验证明，海带经水浸泡24小时后，其含砷量可大大减少，基本不超过食品卫生标准规定的限量。因此，家庭自发海带，只要用水反复浸泡，就可完全放心食用了。

通腑排毒的饮食

在中医学理论体系中，大肠被称为“六腑”之一，其职责是“传导之官”。大肠的蠕动能将体内糟粕浊毒排出，减少肠中血液对有毒物质的吸收，有利于健康。随着工业的发展，化学污染日益严重，人类患上了不少“现代病”。外界污染物通过呼吸道、消化道侵入人体，如重金属铅、汞、铝以及农药、杀虫剂等，这些毒素和废物使人体组织器官受到损害。一日三餐食物在体内代谢后，会产生很多废物。因此，经常从肠道中清除体内污染物，排出“体内垃圾”，对预防疾病有一定的作用。

1. 常饮鲜果汁、鲜菜汁：鲜果汁和不经炒煮的鲜菜汁，是人体的良好“清洁剂”，能化解体内蓄积的毒素和废物。因为当一定量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，便会使血液呈碱性，将积蓄在细胞

http://aibook1314.blog.163.com

中的毒素溶解，再经过排泄系统排出体外。如胡萝卜含大量果胶，可与汞结合而排出体外。

2. 常食大蒜：大蒜中的特殊成分可使体内铅浓度下降，对工作或生活环境中铅含量比较高的人有一定益处。

3. 常吃海藻类食物：海藻类食品如海带、紫菜等都含有胶质，能促使体内放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性疾病的发生。

4. 常喝绿豆汤：绿豆是传统的解毒良药，中医学经典记载绿豆能解百毒，用途广泛。常饮绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

5. 常吃畜禽血：如猪血，猪血中的大量血浆蛋白，经过人体消化酶分解后，会产生一种解毒和滑肠作用的物质，可与侵入胃肠的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，生成一种难以溶解的新产物，变为不易被人体吸收的废物排出来。所以，接触尘埃比较频繁的职业，如司机、教师、矿工、粉碎工、清洁工等，在日常生活中，常吃些猪血是大有益处的。

6. 常吃黑木耳、菌类植物：黑木耳中的特殊成分可帮助消化纤维类物质，可减少棉、麻、毛纺织业人员的职业病。黑木耳、菌类植物又有良好的抗癌作用，并且能清洁血液和解毒，经常食用，可有效地消除体内污染物质。

便秘有什么饮食疗法

在日常生活中，便秘患者不少，人得了便秘，既苦恼又伤身体，还会直接诱发痔疮、肛裂、脱肛，会加剧高血压、冠心病的症状。因为粪便潴留，食物残

http://aibook1314.blog.163.com

渣在肠内停留时间长，被细菌分解为粪毒素与致癌物质，这些有害物质一经肠粘膜吸收，进入血液循环后，将会出现头痛、头晕、腹胀、腹痛、失眠乏力、口苦口臭，严重者甚至有患结肠癌或其它癌症的危险。

便秘的原因很多，如较长时期的不规律排便，或年老肠蠕动功能减退等。但很大一部分便秘患者，是由于饮食不当造成的。目前有些人片面强调营养，只注意饮食精米白面、鱼肉蛋乳等高糖、高脂、高蛋白的食品，忽视对瓜果蔬菜、五谷杂粮的摄入。久而久之，可能会导致便秘。

通过饮食调节预防便秘，有“四多二少”的原则。四多，即多食纤维素含量高的食品，多食有机酸的食品，多食能产气的食品，多饮水。二少，即少食高蛋白、高脂肪的鱼肉与粉制食品，少食辛辣刺激性食品。具体措施是：

每天早晨起床后，饮用适量豆浆或牛奶、蜂蜜水、果汁，可以刺激肠壁，增加肠蠕动，且水分也具有软化粪便、润滑肠壁的功效。

添加含纤维素食物：青菜、豆芽、竹笋、水果、五谷杂粮、豆类等，含有一定数量的纤维素，能使粪便体积增大，含水量多，毒素的浓度稀释，这样既可减少毒素对肠壁的毒害作用，又能预防大肠癌的发生。有关专家建议每天吃青菜 250 ~ 500 克，有条件的每天吃适量香蕉、梨或苹果，均有很好的防治便秘的作用。食物中的糠麸对预防和治疗便秘也有明显效果，便秘者每天煮饭做粥时，可加用 2 ~ 3 汤匙糠麸。

食用油类以多吃豆油、菜油、芝麻油为宜，因为

http://aibook1314.blog.163.com

这些不仅可直接润滑肠道，其分解所产生的脂肪酸还能刺激肠蠕动。动物油会使粪便中胆盐产生过多而可能诱发结肠癌，故不宜多食。

摄入产气食物：为了刺激肠蠕动，加速粪便的排出，可多吃些洋葱、豆类、蜂蜜、菜花、葱、菠菜、红薯、啤酒、牛奶等能够“产气”的食物。尤其是红薯，它是一种治疗便秘的双效食品，既含大量纤维素，又能在肠道内产气，能迅速改善便秘症状。

便秘患者均应忌食辛辣刺激性食品，包括少饮酒、少喝浓茶。大量饮酒，可抑制胃酸的分泌，易导致胃肠功能失调，加重便秘。茶叶，不论是红茶还是绿茶都含有大量的鞣酸，它能收敛止泻，可使大便干结，更加难排。其它水果、蔬菜类如苹果、栗子、莲子、山药、胡萝卜、生姜、辣椒等，便秘时不宜食用。这些食品能促使肛门隐窝部充血，使肛门有坠胀性灼热感，从而给排便带来更大的困难。

提高食欲十法

民以食为天，俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。每天保持良好的食欲，是健康的前提。但有些人可能有这样那样的原因，出现食欲不振或低下。尤其是处于生长发育期的儿童，食欲不好，直接影响到身体的正常发育和健康成长。有人总结了提高食欲的 10 个方面：

1. 吃饭定时：定时吃饭会形成固定规律的胃肠蠕动与消化液的分泌，食欲也必然在吃饭时达到高峰。进食没有规律的人常造成饥饿时狼吞虎咽，而到正常吃饭时反而没有食欲，不想进食，久之自然影响

http://aibook1314.blog.163.com

食欲。

2. 情绪平和：无论紧张、忧愁、悲伤、生气或者大喜、大笑等情绪激动状态，都可通过神经反射强烈抑制消化液的分泌，从而抑制食欲。所以，吃饭时或吃饭前，务必努力克制自己，不要思考甚至争论任何影响情绪的不快之事，对儿童，不要在就餐时教训他们，这不仅对孩子本身，而且对餐桌旁的任何一位就餐者都没有好处，影响就餐气氛。

3. 环境协调：进餐时营造“赏心悦目”的和谐环境与气氛，餐桌位于清洁、通风良好、光线充足之处。若伴随轻快乐曲与音响的感应更会兴奋胃肠神经，使胃更好的消化吸收。人们在轻松、愉快的环境中吃饭才会吃得舒服，吃得香。若餐桌离厕所很近、室内卫生较差、附近有蓬头垢面之人或有病人等，食欲自然骤减。

4. 控制零食：无论小孩或成人，有时补充一点零食是必要的。但零食过多必定挤占胃纳空间，而且，大量零食也必然耗损消化液，加重胃的负担，造成正餐时的食欲低下。

5. 丰富主食：老是单调的大米、白面能不吃腻？应适当搭配些豆类或粗食。若是大米，也有多种做法，不能老是大米干饭，可以调换着捞水饭、做粥、蛋炒饭等。白面除做馒头、饼外，还可吃包子、馄饨、烧麦，也可换吃挂面、面包等。

6. 荤素结合：常吃素淡食物，不仅不能及时补充人体必需的蛋白质、脂肪，而且影响食欲，尤其是儿童，正处于生长发育时期，体内所需蛋白质等营养素较多，往往对荤味有极大的兴趣，经常食用肉类、

http://aibook1314.blog.163.com

海鲜等有助于改善他们的食欲。

7. 常下厨房：别人所做饭往往不一定对自己的胃口。如果可能的话，亲自下厨房很有必要。想吃什么就做什么，自然会提高食欲。

8. 菜样翻新：同一种蔬菜，有几种做法，即使最普通的大白菜，巧手厨师也能做出色、香、味俱全的名菜。如果只会炖白菜、炒白菜、白菜汤等，肯定会影响食欲。

9. 区别对待：一个家庭有数口人，其口味和喜爱可能存在差别，俗话说“萝卜青菜各有所爱”。做饭烧菜时，应考虑每个人的喜好特点，区别对待。如在家庭中，有的爱吃辣椒，有的爱吃肥肉等，而另一些人可能对此没食欲。家人普遍爱吃的东西，可经常烧制。有儿童或老弱病残者，应首先照顾他们。

10. 多做运动：运动增强食欲，早起锻炼的人，早餐食欲大增。不爱活动的人不仅容易增肥，而且对上顿所吃的饭也不易消化，餐时肯定会降低食欲。

为什么发达国家流行吃麦麸

二十世纪五六十年代，中国多吃全谷小麦，自七十年代以来，人们逐渐将小麦中的麸皮去掉而食纯精粉，把麸皮当做“副产品”用于饲料。麸皮自八十年代来，却被发达国家视为保健食品而风靡全球，其原因何在？

麸皮富含被称为“第七营养素”的纤维素，虽然有不易消化引起腹胀的缺点，但能吸附有害物质并将其排出体外。许多国家将麸皮制成各种可供人食用的“点心”。如日本市场上出售的食用麸皮是经过加

http://aibook1314.blog.163.com

热精制后的产品，既处理了原来麸皮中的微生物和植物酶，又提高了二次加工食品的适用性，使制出的食品既别有风味，又达到卫生标准。如果经常食用添加麸皮纤维的功能性食品，能降低胆固醇，防止动脉硬化，吸附胆汁酸，抑制脂肪的形成，有美容、减肥的功效。

陈丽萍在《中国保健营养》中报告：用麸皮和面粉以3:2混合，加适量油、蛋和蔬菜，拌和蒸熟代饮食，治疗13例中、重型糖尿病患者获得显著疗效。有每日单用15～30克麸皮蒸后食用，配合治疗糖尿病也有效。麦麸可使葡萄糖耐量曲线变低，恢复胰岛素分泌功能，改善碳水化合物代谢。麸皮也能促进胆汁的分泌，防止胆汁淤积，使胆囊功能恢复正常，故对胆囊炎、胆石症有效。麸皮能促进大肠蠕动，排出有毒物质，对缓解中老年便秘有明显疗效。国外学者报告，对130名伴有便秘的大肠功能性疾病患者，用含食物纤维的麦麸进行饮食治疗后，80%的患者大便恢复正常。

夜班工作者如何进行饮食调理

在许多服务性行业工作的人员，如医生、护士、电信小姐等，需要经常上夜班。夜班工作打乱了人们的正常生活规律，使人容易感到疲倦，胃口不佳。长期处于这种状态，就会影响健康。因此，除了应该注意安排好白天的睡眠外，根据夜班的工作特点合理调理自己的饮食就显得十分重要。

若夜晚需要添加食物，应注意吃夜宵原则：上夜班前不宜吃含淀粉多的食物，否则易瞌睡，理想的夜

http://aibook1314.blog.163.com

宵要有丰富的维生素和蛋白质，不含过多热量，容易消化。如菜粥、蛋花汤、馄饨等。切忌上床睡觉前过于饱食。

1. 多食含维生素 A 的食物：医学研究表明，夜班工作者对于维生素 A 有特别的要求。视力好坏是由视网膜上的色素细胞所决定的，色素细胞的营养与维生素 A 紧密相关。长期夜班或摄入维生素 A 不足，人对黑暗环境的适应能力就会降低，甚至出现近视、视物模糊和夜盲症，从而有可能影响夜班工作。因此，应该注意多吃些含有维生素 A 的食物，如动物的肝脏（以鸡肝中含量最为丰富）、肾、牛奶、蛋类。植物性食物含维生素 A 原较多的主要有胡萝卜、菠菜、红心白薯、番茄、南瓜等。维生素 A 原可在人体内转化成维生素 A。维生素 A 和胡萝卜素是脂溶性的，所以每餐中应摄入一定量的植物油才能促使维生素 A 的吸收。

2. 多食含 B 族维生素的食物：人体缺乏 B 族维生素，容易感到疲劳，不能集中注意力。因此，经常上夜班者可适当吃一点糙米、带麸皮的面粉、动物内脏、瘦肉和蛋黄，并且要注意补充新鲜蔬菜和水果，以防维生素 C 缺乏引起的身体抵抗力下降。

3. 多食含锌食物：维生素 A 平时多以维生素 A 脂蛋白形式存在于肝内，只有当体内需要时，才分解后通过血液运输以供应眼组织、视神经。锌元素直接影响维生素 A 的运转，并保持其在血液中的正常水平。人一旦缺锌，可引起视神经细胞对视色素的合成障碍。富含锌的食物有：牡蛎、瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、粗粮大豆及坚果类等。

http://aibook1314.blog.163.com

一般而言，上夜班时体力消耗比白天少，但是，精神紧张度比白天大，因此，吃的食物要以精为主。白天休息时也要注意，不要因为睡眠而不吃中午饭，否则，对身体的自然节律影响更大。如果白天睡眠不好，不妨在早上下班后饮服一些有助睡眠的食物，如桂圆、百合、莲子、大枣、牛奶、甜品等。

猪蹄猪肤有什么药用

猪蹄营养丰富，美味可口，历来被称为保健佳品。中医认为，猪蹄味甘咸，性平，归脾、胃经，具有健脾益气、补肾填精、开胃消食、通乳下气等功效。清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中记载猪蹄能“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补”。现代医学认为它不仅含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，而且含有钙、磷、镁、铁及维生素 A、D、E、K 等成分。

1. 治失眠：猪蹄富含胶原蛋白，而胶原蛋白是由众多的氨基酸组成。食用猪蹄后在小肠中胶原蛋白可被消化分解为大量甘氨酸。甘氨酸不仅能在人体内参与合成胶原蛋白，而且它在大脑细胞中是一种中枢神经抑制性递质。因此食用炖猪蹄对减轻中枢神经过度兴奋是有作用的。对焦虑状态及神经衰弱、失眠等有改善作用。

2. 治抽筋：对于肌肉神经异常所导致的腿肚抽筋或肢体麻木的人来说，多吃些猪蹄或汤有治疗缓解作用。若有风寒湿邪阻于关节，出现疼痛、发凉、不可屈伸等，可用薏米 50 克，猪蹄 1 对，同炖服食。

http://aibook1314.blog.163.com

这是根据中医传统认识中的“以筋治筋”原理而采取的食疗方法。

3. 催乳：这也是中医传统的下乳方法，在民间应用极其普遍。主要用于产后气血不足，乳汁缺乏的产妇。具体方法是，猪蹄1对，少佐通草3克，加水1500毫升，煮烂，稍凉后喝汤吃蹄，每天喝1次，连服3～5天即可见效。如在喝汤时加服胎盘粉每次2克，效果更好。

4. 美容：猪蹄中富含胶原蛋白质和弹性蛋白，具有改善人的皮肤组织细胞的贮水功能，使皮肤不易皱缩。弹性蛋白可使皮肤保持弹性。常食之可减少皮肤皱纹，延缓皮肤细胞的衰老，使皮肤光泽、柔润、细腻。

5. 补血：猪蹄配合健脾益气的中药或食物，可以用于贫血、血小板减少及白细胞减少等病所表现的气血不足证。常用的方法如：用猪蹄1对，花生50克，大枣10枚。三者同炖熟烂后服食，有补气生血之功。若有痛经、经来量少等，可配合牛膝20克，黄酒50克，煮熟同食。

猪肤即“猪皮”。如服用得当，可起养颜防老的佳效。前几年，在美国曾掀起了一阵“猪皮热”，据说起因是美国前总统老布什是最喜欢吃猪皮的食客。一时间，到处可吃到猪皮餐，什么“肉皮风味软糖”、“炸肉皮总统快餐”、“肉皮沙拉”等遍布市场。

猪皮用于食疗，最早见于东汉张仲景的《伤寒论》。书中有一个“猪肤汤”，其主药就是猪皮。该方可用来治疗咽痛、下痢、心烦等症。中医认为，猪肤归肺、脾、肾经。有补肺气、益脾胃、填肾精的功

http://aibook1314.blog.163.com

能。而肺、脾、肾三脏位于人体上、中、下三处，在水液代谢、精微物质的输布、废物的排出方面起着重要的作用。

现代医学研究发现，猪肤所含蛋白质为猪肉的2.5倍，含碳水化合物则为猪肉的4倍，而脂肪的含量，却只有猪肉的一半。猪肤中蛋白质的主要成分为胶原蛋白和弹性蛋白，其中胶原蛋白占85%，研究表明，老年人体内的细胞蛋白质分子与水交叉结合，会产生一个“冻结区”，使细胞可塑性出现衰退状态，从而造成多种器官的萎缩，弹性降低，皮肤及粘膜干燥，出现皱纹等“脱水”状况。而贮存水及改善水代谢的最佳营养物质，就是胶原蛋白。猪肤就是这种胶原蛋白的最好来源。因而常食猪肤，可使人体贮水功能低下的组织细胞得到改善。猪肤中所含大量的胶原蛋白，又是皮肤细胞生长的主要原料，它可滋润皮肤，使人的皮肤丰满，细嫩，使头发柔顺，有光泽，并能舒展和消除皱纹。

碱性食品，调精养神

食物分酸性、碱性和中性三大类。酸碱性在化学中指溶液的氢离子浓度，用pH值表示，它对生命机体，有着极重要的意义。健康人血液的酸碱度通常保持在pH 7.35～7.45之间，平均为7.4，为弱碱性。食物中，营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机成分、维生素和水六大部分，其中无机成分虽然很少，但其对构成人体各部分组织和维持人体正常的生理活动有着不可估量的作用。食物的酸碱性并非由是否“酸味”而定，而是由无机成分决定。属于金属

http://aibook1314.blog.163.com

元素的钠、钾、钙、镁等，通过体内代谢过程，其最终代谢产物的性质是碱性的，故含有这些带阳离子金属元素较多的食物在生理上称为碱性食物。如较多的蔬菜、瓜果、奶类、豆类等就属碱性食物。反之，属于非金属元素含量较多的磷、硫、氯等食物，如糖、谷物（大米、面粉）、肉类（猪、牛、鸡、鸭）、蛋类、鱼类、糖、花生、啤酒等都是酸性食物。

我国传统膳食中，谷类食物约占膳食总热量的60%～75%，蔬菜和薯类约占15%～30%，鱼、肉、蛋及豆类占10%～15%。因此，我国传统膳食的特点是以植物性食物为主，动物性食物为辅，这种食物构成使各种营养素比例较恰当，粗纤维含量十分丰富，这对均衡营养是十分有利的。但有的地区也有谷物摄入量过多，动物性食物和豆类食物的摄入量太少，奶类食品摄入太少情况。由于所进酸性食物较多，血液酸性增加，就易患动脉硬化、胃溃疡、脑出血、神经疼痛、神经衰弱、龋齿、便秘、软骨病等疾病。如果人们在日常饮食中注意科学地搭配食物，针对酸性偏高的原因，多吃些碱性食物，对调养精神，健脑美容都极为重要。碱性食品有什么作用呢?

补脑增智：英国科学家研究发现，人体大脑体液呈现碱性时智商高，酸性偏高时智商低。因而提出了多吃碱性食品，以提高智力水平的设想。科学家建议，儿童饮食要少吃大鱼大肉，多吃豆制品和乳类；少吃油性食品，多吃蔬菜、水果；少吃甜食，多吃海产品，这种饮食习惯的培养有利于提高智力。

减肥美容：日常生活中的食物为生理性酸性，生理酸性食物会使体液和血液中乳酸、尿酸含量增高。

http://aibook1314.blog.163.com

当有机酸不能及时排出体外时，就会使白嫩细腻的皮肤失去弹性，变得粗糙。因此，应吃些生理碱性食物以中和体内酸的成分。

促进康复：有些疾病如发热、各种感染、外伤、烧伤、抽搐、失血、脱水、呼吸系统疾病、糖尿病、肾病、肝病、胃酸增多的胃溃疡等，为防止疾病过程中出现的酸性产物积聚，可食用碱性食品，对治疗十分有益。

青菜、水果、豆类、胡萝卜、土豆、南瓜、黄瓜、海带、蜂蜜、蘑菇、牛奶及茶叶等，都是能使血液变碱性的食物。如何判断食物的酸碱性，可以用食物中钙、磷的含量比例这一方法来判断：以钙来代表碱性物质，磷来代表酸性物质，食物中含钙量高于含磷量则是碱性食物，反之，则是酸性食物。根据营养学观点，酸碱性食物搭配必须合理，食碱性食物过多，也易导致碱中毒。主食与副食相互配合，才能使人体血液酸碱正常，从而维持良好的新陈代谢，保持机体旺盛的生命力。

吃什么能使你更聪明

人的工作学习和思想活动都离不开大脑，而“聪明”的大脑则离不开“吃”。美国波士顿大学医学院教授史蒂文·察塞尔博士说：“我们的食物对我们的脑力有着深远的影响，那是不容置疑的。”近年来，据有关对大脑生理学方面的研究，发现食物的营养确实对提高大脑功能有显著的效果。

在具体决定吃什么之前，首先在注意饮食习惯，忽略早餐是影响大脑发育的一方面。早餐的数量和质

http://aibook1314.blog.163.com

量，不仅关系着人们的生长发育，而且与思维能力及智能的发展密切相关。研究表明：吃够占全天热量1/3并含有优质蛋白质早餐的人，在工作或学习中的最佳思维期较长，也能更好地发挥独立思考的能力。早餐吃得少或干脆不吃早餐的人们，以及虽然吃早餐，但只吃粥和泡饭等碳水化合物的人，其思维活动明显不及前者，智力发展也受到一定的影响。因此，在吃饱吃好早餐的前提下，应选取下列健脑食物。

1. 蛋类：鸡蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等，是大脑新陈代谢不可缺少的物质。另外，鸡蛋还含有较多的乙酰胆碱，也是大脑完成记忆所必需的。因此，每天吃一两个鸡蛋，或者吃几个鹌鹑蛋，对健脑有好处。

2. 动物肝、肾：肝、肾富含铁质，铁质是红细胞的重要组成成分。经常吃些动物肝、肾，可使体内铁质供给充足，红细胞携氧能力提高，可以向大脑输送足够的氧气，就能够有效地提高大脑的工作效率。

3. 鱼类：因为鱼类含有丰富的优质蛋白质，极易被吸收利用，所以，鱼是健脑的最佳食品。鱼肉中还含有丰富的牛磺酸，它可使人的眼睛变得明亮有神，增强对暗光的适应能力。另含有钙、磷、维生素B_1、维生素B_2等。这些均是构成脑细胞及提高其活力的重要物质。故常吃鱼肉，有利于智力发育和身体健康。

4. 大豆和豆制品：大豆含有约40%的优质蛋白质，可与鸡蛋、牛奶相比。同时大豆和豆制品还含有较多的卵磷脂、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2等，是理想的健脑食品。

http://aibook1314.blog.163.com

5. 小米、玉米：小米含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B_1 等营养成分，并有防治神经衰弱的功效。玉米也富含维生素 B_1。这些食物可与精粮交替食用，以提供充足的卵磷脂、维生素 B、叶酸等。

6. 硬果类食品：包括花生、核桃、栗子、南瓜子、葵花子、芝麻、松子、榛子等，均含有大量蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐、维生素和锌，经常食用对改善脑营养、脑供血大有益处。

7. 新鲜水果：苹果、葡萄、香蕉、橙、梨、山楂、枣等水果，可提供大量的维生素 C 以及其他大脑所需的营养物质。尤其是大枣中含有丰富的维生素 C，对健脑有重要作用。

8. 黄花菜：黄花菜富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B_1，均为大脑代谢所需物质，被称为“健脑菜”。

以上这些食物对健脑非常有利，但一日三餐，也要合理分配，才能达到平衡膳食的要求。

饮食可使头发美

中国人以乌发为美，拥有一头飘柔、乌黑、亮丽的头发，往往标志着人的营养状况和精神状态极佳。中医学认为“发为血之余”，头发可以反映身体的气血是否充足。有的人在青年时期或刚刚进入中年，头发就开始出现干燥、枯焦、无光泽、易折断、发黄或变白等现象，这往往是气血不足，身体不健康的表现。所以，除了保持精神愉快外，调整饮食，改善营养对头发的秀美具有明显的促进作用。

http://aibook1314.blog.163.com

1. 多吃含蛋白质食物：健康的人每昼夜要脱落30～40根头发，这是正常的。因为头发的寿命是几个月到几年不等。如果头发脱落过多，或色黄无光泽等，说明其营养不足。头发的基本成分是角蛋白，它占头发全部成分的90%以上。人体必须得到足够的蛋白质供应，以便产生角蛋白。有许多青春期男女，为保持体形盲目减肥节食，也有的中老年人害怕胆固醇过高，不敢摄入蛋白质，以致体内蛋白缺乏。这不但使毛发生长缓慢，而且毛发寿命也缩短，头发变得干、脆，易于折断或脱落。因此，要注意蛋白质的补充，多食富含蛋氨酸和胱氨酸的食物。羊肉和牛肉里含有特别丰富和高质量的蛋白质，其他如大豆及其制品、鸡、鱼、虾、蛋类、奶及其制品等也含丰富的蛋白质。人们在食用这些蛋白质食物时，可以多吃些酸味水果，以增加胃酸，蛋白质才能更好地吸收利用。

2. 多吃含维生素食物：头皮屑多，与维生素A缺乏有关。宜多吃动物肝脏、蛋黄、胡萝卜等能够补充维生素A的食物，以改善毛囊腺的血液供应。维生素B参与人体辅酶代谢，不但能防止脱发、减少白发，且可使头发乌黑发亮有光泽。平时宜多食用糙米类、瘦肉、肝、乳类、香蕉、豆类等。维生素C可以促进血液循环，防止毛囊角化、萎缩，是一种天然的抗氧化剂，应多食用新鲜蔬菜和水果，如青椒、白菜、西红柿、芹菜、鲜枣、橘子、猕猴桃、山楂等。同时头发发黄变暗与血液中酸性物质有关。正常人的血液是微碱性的。甜食和肉类过多，这些物质在体内经氧化分解后，会形成多种酸性产物，易使头发变黄发暗。蔬菜和水果含有多种维生素及矿物质，可

http://aibook1314.blog.163.com

以中和体内多余的酸性物质，使血液保持正常的酸碱值。

3. 多吃含锌、铁的食物：头发的正常生长与锌元素密切相关，能够使对头发颜色起作用的一些酸发挥最大的作用。各种瓜子、芝麻、白菜和新鲜蔬菜等都含有锌。饮食中缺铁时，人的头发就会发黄、分叉，没有光泽。平时宜补充猪血、猪肝、蛋黄、木耳、豆类、油菜、芹菜等含铁食物。因缺铁严重而引起的脱发，大约占秃发病人的30%。铁在酸性条件下易被吸收，所以应同时吃些酸性食物，诸如山楂、酸枣、酸



——饮食可使头发美?
——怪不得你的发型这么新潮!

http://aibook1314.blog.163.com

菜等。此外，还应多食西红柿、枣等富含维生素C的食物，因为这些食物也可以促进铁质的吸收。

4. 多吃含碘的食物：微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，而甲状腺素有益于保持头发的光泽与滋润。含碘较多的食物有海带、紫菜、海参等。可将黑芝麻500克炒熟，碾成细末，加入250克海带混合拌匀，再加适量蜂蜜调服，每日服1～2汤匙即可。

5. 多吃含铜食物：当饮食中所含的铜元素不能满足人体需要时，头发就会变白，甚至出现少白头。所以，人们平时还应吃一些富含铜食物，如豆类、黑芝麻、葵花子等。

东篱把酒醉黄花——菊花入餐，美味保健

菊花色彩缤纷、千姿百态，既可供人们观赏，又可给人以美味，是一种不可多得的佳肴。早在战国时代，菊花入餐已十分普遍。屈原在《离骚》中写道："朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。"秋菊落英，就是菊花。目前，在世界各地，花卉佳肴和食品越来越受人们的欢迎，各式各样的"花卉宴"层出不穷。特别是菊花，有健脑、减肥、美容、抗衰等作用，成为花卉入馔的首选。

以菊为食历史悠久。《神农本草经》中即记载了菊花有"利气血、轻身、耐老、延年"的功效。据《清宫医案研究》披露，清宫御医曾专门制作"菊花延龄膏"，为梦想长生不老的慈禧太后享用。菊花含有菊甙、氨基酸、胆碱、维生素A及B族维生素，对大肠杆菌、链球菌和金黄色葡萄球菌等多种病原菌有杀灭作用。还能降低血液中脂肪和胆固醇含量，扩

http://aibook1314.blog.163.com

张冠状动脉，增加冠脉血流，改善心肌营养，并有降压作用，还能通过抑制毛细血管的通透性而起到抗炎作用。《本草便读》指出，菊花可“平肝疏肺，清上焦之邪热，治目祛风，益阴滋肾”，是治疗肝、肺、肾及头面诸疾的良药。对于高血压、高血脂、白内障、青光眼、冠心病患者来说，更是理想的保健食品。

菊花有多种食用方法。例如：

菊花茶：菊花 10 克，开水浸泡 5 分钟，代茶饮，有疏风清热、清肝泻火、益阴明目作用，可治疗高血压而致的头晕、眼花，病毒或细菌导致的目赤红肿、迎风流泪，老年人青光眼，慢性咽喉炎等，正如俗话所说“常饮菊花茶，老来眼不花”。

菊花粥：干菊花 15 克，烘干研末，或菊花 30 克煮水滤汁，再加粳米 30～60 克，文火煮粥，早晚空腹服用，能滋肝养血、美容明目，对单纯性肥胖、妇女面部色素沉淀、皮肤皱纹、粉刺等症都有一定治疗作用。

菊花延龄膏：鲜菊花瓣适量，蜂蜜适量。先将菊花水煎，去渣浓缩，再加入蜂蜜收炼而成。白开水冲服，每次 10 克每天 1～2 次。据《慈禧光绪医方选议》载：此方为慈禧晚年常服之药，有聪耳明目，润泽肌肤之效。

菊花种类较多，根据不同病证，应采取不同菊花。善焕《牧竖闲谈》有“真菊延龄，野菊泄火”之说。如果疏散风热，治发热感冒，解毒疗疮，可用黄菊花；如果平肝明目，用于高血压、老年眼疾等宜用白菊花。

http://aibook1314.blog.163.com

玫瑰花有哪些药食价值

玫瑰花为蔷薇科灌木植物玫瑰初放的花蕾，与月季、蔷薇并称“蔷薇园三杰”。玫瑰花花色鲜艳、香气袭人。玫瑰花在4～6月份花蕾即将开放的时候分批采摘。采摘后，用文火迅速烘干，其色、味俱佳。若是晾晒而干的，色、味较差。

中医学认为，玫瑰花性温，味甘、微苦，归肝、脾经。具有疏肝理气，活血散瘀，止痛的功能。明代赵学敏的《本草纲目拾遗》中说玫瑰花可以“和血行血，理气，治风痹、噤口痢、乳痈、肿毒初起、肝胃气痛。”主要用于肝胃有气滞而导致的一些疾病。如胃脘胀痛、吐血咯血、痛经、月经不调、胁痛、痢疾、乳腺炎等多种疾病。玫瑰花可以煎服，可以代茶饮，也可以做各种点心馅。入药入食，两得其宜。

如治生气后所致的肝胃胀痛：玫瑰花研成细末，每次5～10克，用开水冲服或用玫瑰花泡茶饮；跌打损伤：玫瑰花10～20克，黄酒100毫升，煎服，可以活血化瘀；风湿性关节疼痛：玫瑰花15克，再配合中药红花、当归10克，水煎服，若咽中如有物梗阻，吐之不出，咽之不下，但不影响饮食，是中医学所谓“梅核气”的表现，用玫瑰花10克，加香附、厚朴、半夏各10克，水煎服，如果精神抑郁，不思饮食者，可将玫瑰花用糖渍后，做成馅，可以做各种小点心经常食用；月经量多，黑黯有块，用玫瑰花15克水煎代茶，乳腺炎或其它肿毒初起者，用玫瑰花5～10朵，加蒲公英20克，水煎代茶饮。

除了入药、入食、代茶外，玫瑰花也可外用，能

http://aibook1314.blog.163.com

洁发去垢，美容养肤，可治黄褐斑、头发稀疏易落等，久用能使皮肤红润，头发秀美。

饮用牛奶要注意什么

医学之父希波克拉底曾经说过，牛奶是一种接近完善的食品。它营养价值高，容易被消化与吸收。牛奶中的化学成分被测定过的至少有250种，特别是其中含有多种生物活性物质。每100克牛奶中含有蛋白质3.5克，碳水化合物5.0克，钙120毫克，磷93毫克，维生素A140国际单位，维生素B_1 0.04毫克，维生素B_2 0.13毫克，烟酸0.2毫克，维生素C 1毫克。中医认为，牛奶味甘性平，具有补虚损、益脾胃、生津润肠的功能。牛奶是蛋白质与钙的最好来源，对儿童、老人是最为适宜的食品。饮用牛奶时，应注意以下问题：

1. 不宜与酸性水果、饮料同时饮用：牛奶进入肠胃后，先在胃液中的胃蛋白酶和胰蛋白酶的作用下消化，然后进入小肠吸收。如果此时吃进酸性水果或饮料，就会使牛奶中的蛋白质与有机酸及维生素C凝结成块，二者同食不但会影响消化吸收，而且会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此，最好饮用牛奶后1小时左右再吃酸性水果或饮料。

2. 煮牛奶时不宜加糖：煮牛奶时如果加入糖，牛奶中含的赖氨酸就会与糖中的果糖在高温下形成一种果糖基赖氨酸，使牛奶的营养大为降低。要想饮用甜牛奶，应在煮后稍凉再加糖。煮牛奶的火候也十分重要，煮沸时间，不宜过长，经加热到100℃沸腾时再煮10秒钟为宜。

http://aibook1314.blog.163.com

3. 不饮变质牛奶：市场销售的牛奶品种较多，鱼目混珠者有之。饮入不新鲜的牛奶，极易引起腹泻、呕吐，甚至中毒。

4. 有些疾病不宜饮牛奶：如有溃疡性结肠炎、反流性食管炎、胆囊炎、胰腺炎及做了胃切除手术的病人，不宜饮用牛奶。这是因为牛奶较之普通饮食更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡的发病率与牛奶摄入量成正比。贫血病人在服用补血药时，不宜与喝牛奶的时间相隔太近，因牛奶中的钙质与磷酸盐会使铁沉淀，妨碍铁的吸收。

5. 喝牛奶最佳时间：人们习惯早晨喝牛奶，这是不好的。因为排空的胃肠会把牛奶很快挤入大肠，这些来不及完全吸收的牛奶堆集大肠时，牛奶中的蛋白质就会在大肠内的细菌作用下，成为腐败的有毒物质。从营养学来讲，喝牛奶的最佳时间宜在晚上晚饭以后。因为牛奶中含有一种能使人产生疲倦的物质L-色氨酸，一杯温牛奶可以起到催眠作用。

碧天荷叶，医食佳品

“毕竟西湖六月中，风光不与四时同，接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”碧鲜的荷叶，不但赏心悦目，在炎炎夏日带来无限清爽与丝丝凉意，入馔更可以做成美食，是极好的保健食物。

荷叶色青气香，民间特色小吃常常用到它，如“荷叶饭”、“荷叶鸡”、“荷叶粥”等，味道清香不腻，既可口又开胃，别有风味，深受欢迎。

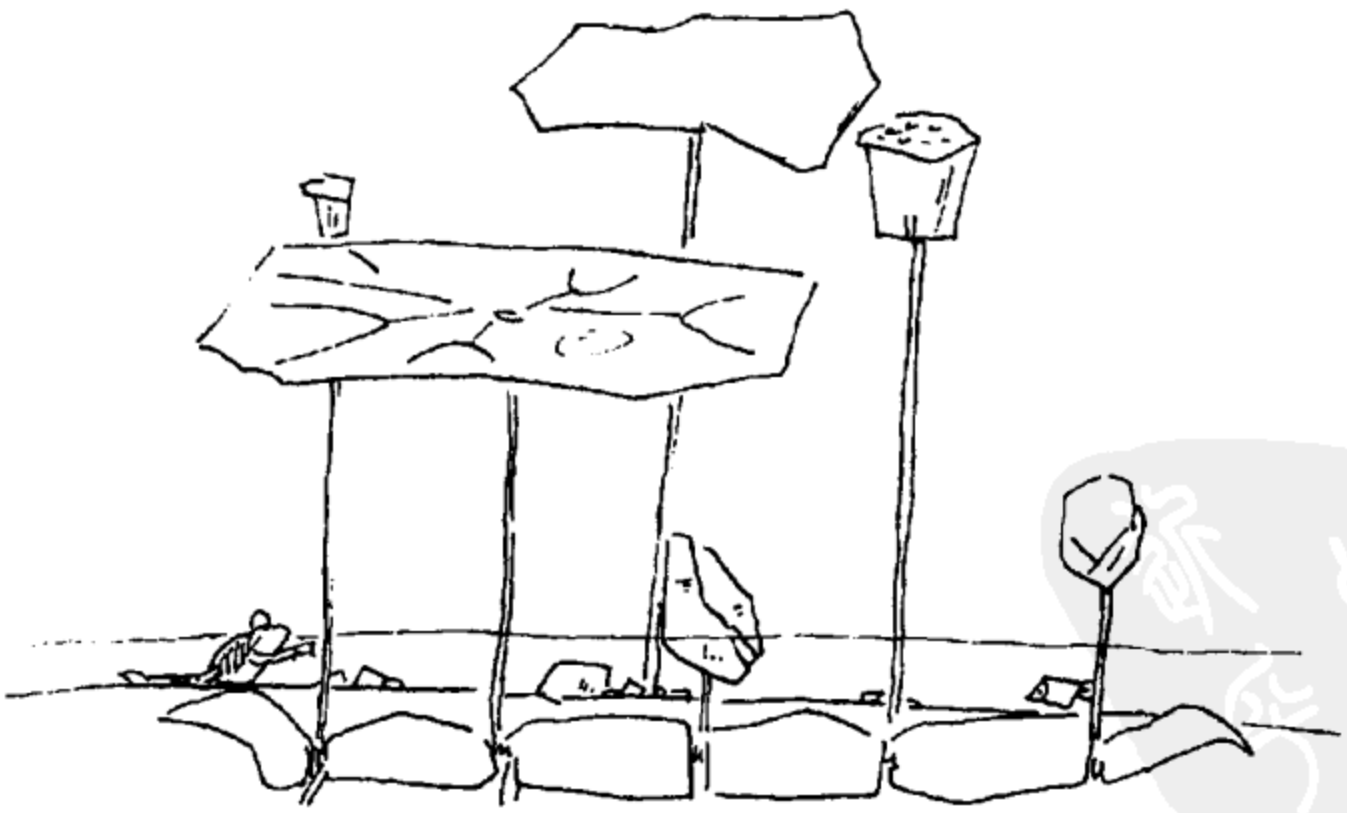
根据中医天人相应观点，认为夏天所生之物，能解暑清热。荷叶得夏天之气而生，天虽赤日炎炎，但

http://aibook1314.blog.163.com

荷叶仍能青翠柔润。若用鲜荷叶适量，煎汤代茶饮，可解暑、清热。荷叶“出污泥而不染”，有祛水除湿功效。若因夏天湿邪阻于脾胃，表现为脘腹胀满、不思饮食、肌酸肢重、苔腻口粘，用鲜荷叶适量煮水喝，可调理脾胃，除湿消满。如果配合中药泽泻，升降结合，祛湿作用更著，用于脂肪肝效果明显。干荷叶更能生发元气，助脾开胃。清代名医王孟英《随息居饮食谱》中记载，凡是属于脾虚中气下陷，不能运化以致腹泻者，可将荷叶加入到培补中气的方药中，荷米煎即是代表方之一。古代用荷叶煮饭，也是此意。

现代的研究证明，荷叶具有扩张血管，降低胆固醇的作用，有的医生用荷叶煎剂服 20 天治疗高脂血症多例，其降胆固醇的总有效率达91.3%。

长期饮用荷叶茶，可影响体内的脂肪摄取与形成，达到减肥目的。中医古籍中有记载说“服荷叶



接天莲叶无穷碧

http://aibook1314.blog.163.com

过多，令人瘦劣”，可见其减肥效果非同一般。荷叶之所以能减肥，是因为其中有一种荷叶生物碱在起作用，其特点是专减脂肪不减水分。民间也有用荷叶30克研末，每天早晚服一次，每次3克，米汤送服，治梦遗泄精，有很好疗效。

亭亭玉立芹菜美，降压减肥妙用多

在蔬菜中，芹菜四季常青，有适应春、夏、秋、冬四季的能力，而且经过人工培育，株肥、脆嫩、渣少，是人们常食的蔬菜之一。唐朝著名诗人杜甫赞美芹菜“香芹涧羹，皆美芹之功。”孟子也说“置芹于酒酱中香美”。可见芹菜作为美味佐料，早已为人们所熟悉与使用了。

芹菜，荤素皆宜，既可炒食，又可凉拌，亦可作馅。芹菜内含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素A、B、C、P和钙、磷、铁等物质。又富含果胶、藻胶等多糖物质，而且还含有有益于心脏的化合物，且热量低，既是减肥食品，又能降低血脂，预防心脏病。常吃芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。芹菜中还有含有元荽甙挥发油、甘露醇、环己六醇。不仅具有较高的营养价值，而且有健神醒脑、润肺止咳、除热祛风、甘凉清胃和降低血压、软化血管、明目利齿功能。《本草纲目》记载芹菜能“止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食。”芹菜茎主治“女子赤沃，止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”；“饮汁，去小儿暴热，大人酒后热，鼻塞身热，去头中风热，利口齿，利大小肠”。清代的《随息居饮食谱》认为芹菜性甘凉，

http://aibook1314.blog.163.com

能“清胃、涤热、祛风，利口齿、咽喉、头目。”

经常食用芹菜，不仅能增加纤维素，而且还可作为神经衰弱、缺铁性贫血、高血压等病的食疗用药，特别是对高血压病，现代临床研究证明，芹菜有降压作用和中枢镇静作用，对治疗高血压有着较好的疗效。可用鲜芹菜250克洗净切细绞取汁液，每次服20毫升，每天2次，几次就可见效。此外，多吃芹菜还能除热、利肠通便，芹菜捣烂后，加茶油调敷患处可治小儿腮腺炎。

芹菜还可用于治疗便秘及由便秘引起的失眠、头痛等症。因为芹菜中的粗纤维含量较高，对于肠中有热，经常便秘者，长期食之，可清肠中郁热，调畅大便，使腑气通利，减少有毒物质在肠中的积聚。如治失眠，可用芹菜根100克，酸枣仁10克，水煎服；治头痛，取芹菜根适量捣烂，与鸡蛋同炒，每日2次。中医认为，芹菜性凉，能够清热，尤其善清肺热。用于上呼吸道感染、肺炎等病导致的咳喘，有清肺化痰之功。如治疗冠心病，可取鲜芹菜60克，大枣30克，加水适量煎汤，每日服2次，2个月为1疗程。

芹菜有水芹、旱芹之分，药用以旱芹为佳。现在市售的芹菜，有青芹、白芹两种。青芹通体全绿，白芹叶绿茎白。水芹挥发油有兴奋中枢神经、升高血压、促进呼吸、提高心肌兴奋性，加强血液循环的作用，可用于血压过低，心功能不全的病人。因此，高血压患者应注意，煎煮时间要长些，以不留挥发油为宜。

http://aibook1314.blog.163.com

“核酸饮食”对人体有什么好处

一般认为，蛋白质是人体中最主要的营养素。但据美国科学家佛兰克博士的最新研究，如果离开核酸，蛋白质将不能发挥其效用，人摄入的动物蛋白质或植物性蛋白质，需要消化分解成小分子的各种氨基酸，才能被吸收利用，而这些氨基酸在人体内要合成各种组织的蛋白质，都必须依靠核酸的指令才能完成。体内如果缺乏核酸，即使摄入再多的蛋白质，也不能被机体吸收利用，而只能是一种蛋白质的浪费。佛兰克根据自己 20 多年的研究，提出了“核酸饮食”的概念，认为核酸是最重要的人体必需的营养素，它在人体内的作用远高于其它营养素。“核酸饮食”迅速风靡美、欧各国。

那么，什么是核酸呢？核酸是存在于组织细胞核内的一种酸性的、决定生物特性和蛋白质结构和功能的物质。人体内的核酸，来源于机体自行合成和从含核酸的食物中摄取。人体细胞的健康有赖于核酸。如果核酸充足，人就能有效地延缓衰老，延长寿命。一些人之所以提前衰老或发生退化性疾病，大多是由于缺乏核酸引起的。人到 20 岁以后，机体内合成核酸的能力逐渐减退，因而随着年龄的增长，机体就出现衰老现象和发生老年性疾病。

含核酸比较丰富的食品主要是海产品，其中沙丁鱼所含核酸非常丰富，可为人体提供优质的蛋白质，而且它所含的胆固醇也低。此外，蟹、鲟鱼、鲑鱼、鳗鱼、龙虾、生牡蛎等也含有丰富的核酸。而传统认为营养丰富的食物却不一定有丰富的核酸。如大部分

http://aibook1314.blog.163.com

水果、蔬菜的核酸含量就不高，而牛奶和鸡蛋含丰富的蛋白质，却偏偏不含核酸。

为了补充核酸，延缓衰老，减少疾病，营养学家建议：

1. 每天吃一种海产品。

2. 每星期吃 1 ~2 次鸡肉或牛肉。

3. 每星期吃一次动物肝脏。

4. 每星期吃 1 ~2 次豆类，如大豆、绿豆、蚕豆等。

5. 每天吃一种下列蔬菜：萝卜、洋葱、蘑菇、菠菜、韭菜、芦笋、芹菜、甘蓝菜。

6. 每天喝一杯菜汁或果汁。

7. 每天至少喝 4 杯水。如果能按上述食谱进食，并能持之以恒，对健康长寿必将大有裨益。

哪些食物易过敏

由于人的体质的不同，往往食用某些食物后，会出现恶心、呕吐、皮疹、瘙痒等不同症状，这就是食物过敏造成的。据统计，美国大约有三百万人患此病。我国食品种类繁多，食物过敏也不在少数。哪些食物易过敏呢？

水果类导致的过敏现象发生较多，常见的有：菠萝、桃、橘子、杏仁、荔枝（荔枝会引起外源性低血糖症，出现心慌、乏力、头晕、抽搐等症状，严重者如不及时抢救，会致死亡）、梨、李子、山楂、西红柿、核桃等。如近来许多报道，有对菠萝过敏者。菠萝中有一种菠萝蛋白酶，食用后可出现腹痛、恶心、呕吐、皮肤瘙痒、潮红等中毒症状，严重时发生

http://aibook1314.blog.163.com

荨麻疹与过敏性休克，因此，吃菠萝忌空腹食用，也不可大量暴食。牛奶、鸡蛋、羊肉、海水鱼、淡水鱼、虾、蚕蛹等，也偶有食之过敏的病例发生。

个别蔬菜如蒜、辣椒、葱、芹菜等，也可产生食用过敏。

从我国致敏食谱来看，以油料作物占首位。豆类食物抗原性有一定交叉性，如花生、大豆、扁豆同属豆科植物，都可发生过敏。如果一个病人对花生过敏，则很可能对大豆也过敏。同类食物的交叉性问题对提供病人的安全食谱有指导意义。婴幼儿食牛奶、鸡蛋等常会引起过敏，但不同季节、食品种类和数量的致敏差异很大，且随地区不同变化，对鸡蛋过敏的儿童有的只对蛋清过敏对蛋黄无反应。有的食品生食过敏，而有的食品要煮熟后才致敏。甚至有的病人闻吸到某种气味也发生过敏。

从致敏食物来看，同一食品不同成分致敏情况不同，某些病人对苹果皮过敏，削去后可安全食用。有人仅对国光苹果过敏，食用其它苹果则无妨。有的过敏则发生过敏性休克，有的却发生变应性鼻炎。说明国光苹果有区别于其他品种苹果的变应原特异性，煮熟的国光苹果无过敏发生，说明食物经过煮沸，可破坏其抗原性。据报道，食物通过胎盘可使胎儿过敏，若父母双方或一方有牛乳过敏者，母孕期即应避免进食牛奶。

大枣为什么被称为“脾之果”

明代医药学家李时珍在《本草纲目》中说：“《素问》言枣为脾之果，脾病宜食之。谓治病和药，枣

http://aibook1314.blog.163.com

为脾经血分药也。”意思是说，对于脾胃病患者，食枣或以枣入药，可补养脾胃，增进食欲，强壮身体。中国民间有“一日食三枣，百岁不显老”，“若要皮肤好，煮粥加红枣”的说法。曾经有报道说：一位医生在虚弱患者中进行对比实验，经常吃枣子的，其健康恢复速度比单纯服多种维生素药物快几倍。因此，他称大枣为“活维生素丸”。

大枣的营养非常丰富。大枣内含较多的糖（鲜枣含糖量达20%～36%，干枣高达80%以上，比甘蔗、甜菜还要高）、蛋白质、脂肪、淀粉、维生素A、B_2、C、P（维生素C含量在水果中名列前茅，比苹果、桃等高100倍左右，维生素P含量为百果之冠）及胡萝卜素、单宁、硝酸盐、有机酸和磷、钙、铁等物质。有提高体内单核吞噬细胞系统的吞噬功能，保护肝脏，增强肌力和增加体重等作用。大枣不但口感好，并且滋补入药，对人体有着很好的养颜益寿、祛病延年的保健价值。中医认为，大枣味甘性平无毒，向来把它当作清润补品。道家也把枣作为养生佳品。许多中医名方中，都有大枣，可以起到生津液、悦颜色、通九窍、润心肺、补中气、调营卫、和百药之功。由于大枣中含有丰富的营养物质，尤其有较多量的、为造血不可缺少的营养素——铁和磷，因此，民间常用红枣加红糖煮水，吃枣喝汤作为补血剂，以治疗产后贫血、营养性贫血或气血虚弱及体弱、产后的调养品，如再加鸡蛋或瘦肉适量同炖，功效更大。若失眠心悸、过敏性紫癜、血小板减少、肝炎等病，经常食用大枣，也有辅助治疗作用。如祖国医学治妇女脏躁所表现的神志不安、失眠多梦、焦虑心悸等症，

http://aibook1314.blog.163.com

常用的名方叫甘麦大枣汤，就是以大枣配甘草、小麦，煮粥食疗有明显效果。

但是，食大枣也有需要注意的地方。《本草纲目》就曾指出“中满者勿食甘，甘令人满。”就是说大枣味甜性腻，容易生湿生痰，故有脘腹胀满、苔腻等现象时，就以少食为佳了。

物美价廉的“小人参”——胡萝卜

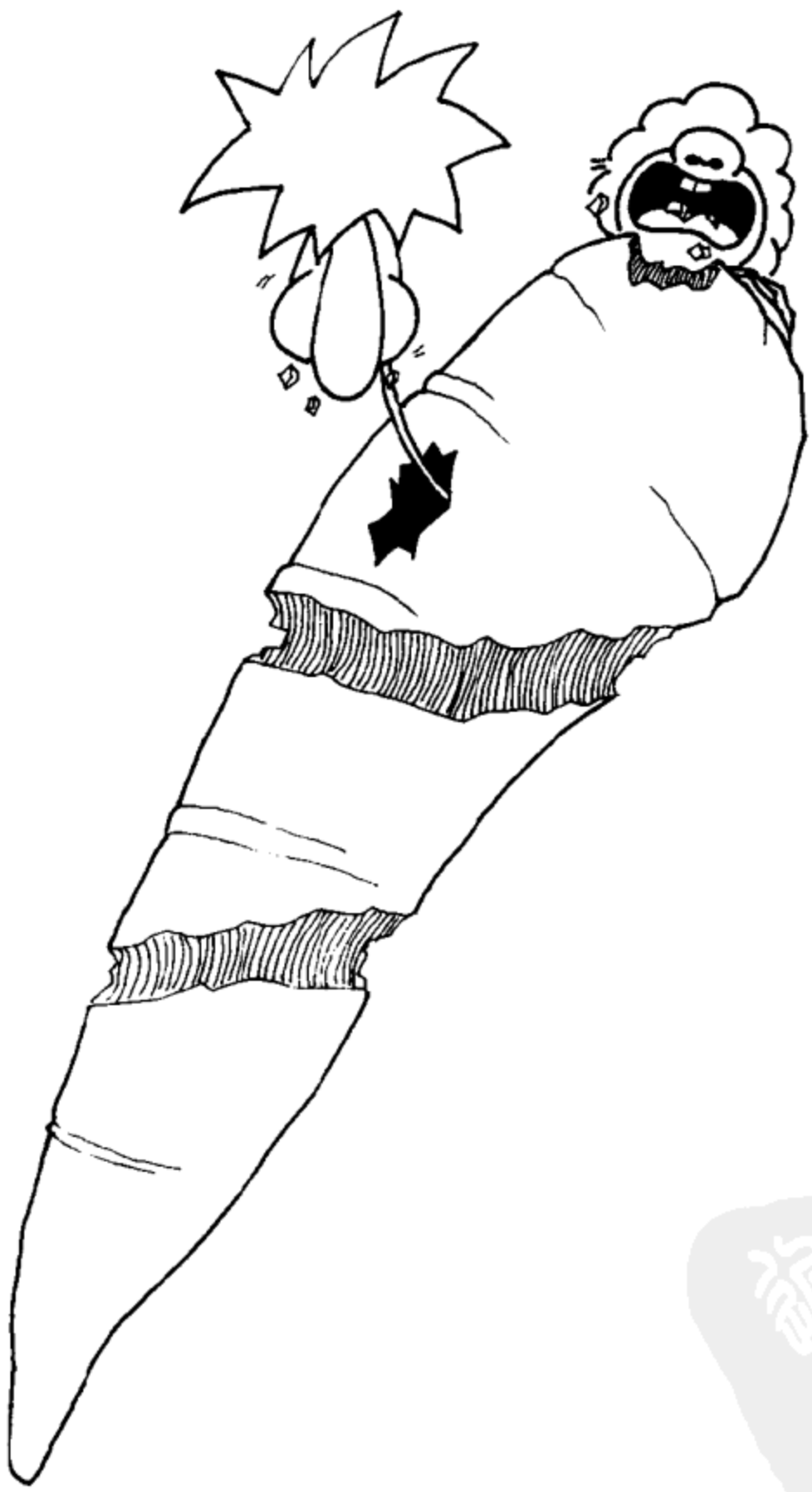
我国民间，把胡萝卜誉为“小人参”，首先是胡萝卜的外形同人参颇有几分相似，更重要的原因，是胡萝卜的营养丰富，物美价廉，有很高的药用价值，可与人参媲美。

胡萝卜有二个重要特点：一是含糖量高于一般蔬菜；二是含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的主要来源，这种物质经消化吸收后，有利于眼睛的视觉功能，能防止眼睛干燥，预防夜盲症，防止老年白内障的形成，可使肌肉丰满，脏腑功能旺盛。胡萝卜对维护上皮细胞组织的正常结构，促进正常发育，提高机体免疫都有重要作用。如果维生素 A 缺乏，上皮组织细胞就会发生角化，皮肤变得粗糙、抵抗力降低、弹性减退；粘膜易发生糜烂或溃疡，甚至发生恶性病变。此外，科学家还证实，体内维生素 A 含量低的人比有较高维生素 A 水平的人患癌症的危险性高两倍。在西方一些国家里，人们为了防癌，把含维生素 A 的胡萝卜系列食品，当作每日必食的补品。

胡萝卜除有较丰富的维生素 A，还含有九种氨基酸、十几种酶及许多人体必需的矿物质，其中钙、磷是组成骨骼的主要成分；铁和铜是合成血红素的必备

http://aibook1314.blog.163.com

物质；氟能增强牙齿的抗腐能力等。胡萝卜中的粗纤维能刺激胃肠蠕动，有益于消化。现代医学研究发现，胡萝卜还有降压、强心、抗炎和抗过敏作用。胡萝卜花中的槲皮素还能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成。



——啃胡萝卜的感觉好爽啊！
——我觉得还是吸胡萝卜汁好！

http://aibook1314.blog.163.com

还须知道的是，胡萝卜不宜生吃。因为生吃会使92%的胡萝卜素成为人体的“过客”而被排泄掉，起不到营养作用。烹调时加些油脂或肉类，这样胡萝卜素易溶解在油脂中，才能更好地被人体所吸收。煮胡萝卜时忌放酸，因为酸性物质对胡萝卜素有破坏作用。

另外，要提醒您，胡萝卜虽好但也不宜多吃，否则影响肝脏代谢。血液中胡萝卜素过多，可使皮肤发黄。

冬令补益佳品——羊肉

我国大部分地区的人们都喜食羊肉，羊肉是民间传统冬令进补的佳品之一。《本草纲目》中记载，羊肉能补中益气、开胃健力，金元四大名医之一李东垣也指出：人参能补气，羊肉可补形。

羊肉含有大量蛋白质、脂肪、维生素 B_1、B_2 以及钙、钾、铁、磷等，营养价值远在其他肉类之上。中医认为，羊肉甘温，归脾、肾经。能温阳散寒，补益气血，强壮身体，使肌肉健美。经常炖服，疗效可与参茸媲美。之所以是冬季滋补佳品，是因为羊肉所含热量比牛肉还高，冬天吃羊肉可促进血液循环，可改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等等症状。羊肉中铁、磷等物质含量比其它肉类多，适于各类贫血者服用。妇女、老人气血不足、身体瘦弱、病后体虚等，不妨多吃羊肉，可养气血、补元阳、益肾气、疗虚弱、安心神、健脾胃、御寒气、健体魄。

对于肾虚所致的阳痿、早泄、妇人阴冷等，可用羊肉 500 克，煮熟后，加调味品少许食之；对于心脾

http://aibook1314.blog.163.com

气虚所致的心悸、气短、乏力、失眠等，可用羊肉适量加入生姜 20 克，山药 100 克，调味品煮沸食用。若有血虚寒凝所致的血栓闭塞性脉管炎、妇女痛经、产后身痛或腹痛等，《金匮要略》中的“当归生姜羊肉汤”是一个方便而又实用的方子，煮羊肉时加入当归、生姜，对治疗上述病证有良效。

总之，凡身体瘦弱或病后体虚、年老体衰、或气血不足者经常吃些羊肉，特别是在冬季进补之前或进补季节，多吃些羊肉，不但能增加热量，抵御风寒，补养气血，还能增强机体的抵抗力。凡外感时邪或有内热内火者，则不可多吃。

菠菜的新发现

菠菜，据考证，来源于西亚，被阿拉伯人称为“菜中之王”。菠菜色碧绿，质地厚嫩，营养丰富。菠菜每 100 克中含维生素 C 为 39 毫克，胡萝卜素含量也比较高，每 100 克达 3.87 毫克，略高于胡萝卜，它可在人体中转化为维生素 A。试验证明，菠菜中的胡萝卜素在人体中利用率极高。一项新的研究显示，菠菜可以防止 65 岁以上的老年患眼疾，主要与菠菜中所含的类胡萝卜素有关。此外还含有大量的铁，是补充人体铁离子的食物之一。菠菜如果同肉类同食用，还可以提高铁的吸收率。其含钙、磷等矿物质也很丰富。

菠菜特别适用于儿童及病人。这是由于它含有蛋白质、果糖、葡萄糖、蔗糖、维生素 C、B、D、K、P 和胡萝卜素。100 克菠菜可满足机体一昼夜对维生素 C 的需要，两昼夜对胡萝卜素的需要。菠菜所含

http://aibook1314.blog.163.com

的酶对胃和胰腺的分泌功能起良好作用。对高血压及糖尿病大有益处。患有贫血、胃肠失调、呼吸道和肺部疾病的人，都可多吃些菠菜。

另外，吃菠菜应适当。中医认为，菠菜性味甘凉而滑利，有润肠通便之功能，能减轻痔疮疼痛、出血等症状。所以患有痔疮者应多吃些菠菜，以利于粪质变软，从而减轻排便痛苦。老年人及儿童则应适当吃些菠菜以增加维生素及铁质。并且还可促进儿童生长发育，保护皮肤、眼睛健康。但由于菠菜中含有较多的草酸，有些涩味，草酸能与人体内的钙形成不溶性的草酸钙。所以老年人及儿童若过多食用菠菜，将严重影响钙质的吸收，易于造成脱钙而导致骨质疏松。因此在食用菠菜时，最好先用开水煮一下，或烫一下捞出，使部分草酸溶解在水里，既去涩味，又减少草酸含量，然后再炒、烩、拌或和豆腐共煮，能比较多地保全其营养成分。需要注意的是，菠菜味甘性凉滑肠，腹泻的小儿不宜食用。

杏仁对心血管病患者有益

杏仁是蔷薇科植物杏仁或山杏的核仁，另有一种巴旦杏，又叫甜杏仁。杏仁属于四大干果之一。杏仁有甜杏仁和苦杏仁的不同，甜杏仁供食，苦杏仁入药。新鲜的苦杏仁有毒，中毒表现可在食后1～2小时发生，先有口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心呕吐、心悸，重者意识不清，全身抽搐。徐青山《瓜果小品》提醒:“新鲜的苦杏仁是不能作药用的，因为它里面含有一种苦杏仁素和苦杏仁酶，如果吃到胃里，就和胃酸发生化学作用，产生很毒的氢氰酸；只

http://aibook1314.blog.163.com

要有极少量的氢氰酸，就会致人死命呢。”笔者在临床上也见到一男孩，因食新鲜杏仁7个而中毒死亡。

杏仁的营养价值很高，含有大量的蛋白质、脂肪和磷，巴旦杏仁的营养成分更是超过杏仁，其含磷量每500克竟达2200毫克之多。作为食品中的一种，经过人们的烹调加工，诸如杏仁浆、杏仁茶、杏仁粥、杏仁豆豉、杏仁豆腐等充满市场，使人尝到了杏仁的清香美味。

杏仁入药，历史已久，至今成为中医方药中的治病上品。作为药用，杏仁一般用于止咳平喘，当肺气失于宣发肃降，表现有咳嗽、气喘时，杏仁为治咳喘的重要药物。然北京医科大学经过一年多的实验，发现杏仁具有新的药用价值，它可降低人体血脂水平，对于高脂血症和冠心病具有明显疗效。北大儿童青少年卫生研究所戴尧天研究员观察了杏仁露对血脂和动脉粥样硬化的改变，发现不同年龄的男性，在连续3个月饮用杏仁露后，血清总胆固醇平均降低6.2%，血清甘油三酯降低22.8%，动脉硬化指数也呈下降趋势。停喝杏仁露3个月后，血清总胆固醇仍维持在降低后水平。

杏仁性温，其气芳香，化湿作用显著。笔者用杏仁为主配合组方治疗风湿性心脏病、房颤病人有湿邪停留者，对改善食欲、减轻水肿、消除胀满、心率减慢有良好效果。这些病人的特征一般有舌苔白腻或白厚腻、不同程度的水肿、食欲不振等。服用含杏仁方药后，舌苔很快消退，心脏病症状也随之明显好转。因此，心脏有病并有形体肥胖，痰湿体质者，可吃些杏仁，有利于改善病情。

http://aibook1314.blog.163.com

米食营养价值高

米食热正迅速在国外兴起，米食食品如米果、米糖浆、米粉点心、快餐米、快餐粥等，也颇受人们的欢迎。特别是在美国和日本，他们一改过去的多糖、高脂肪、高蛋白质、高胆固醇饮食，而对于米食青睐有加。营养学家认为，多食富含多醣类碳水化合物及纤维素的食品，对人体健康非常有利，少吃甜食及高脂肪食物，可减少“现代饮食文明病”的发生。近几年来，美国人为了健康的理由已改食米食，现在日本也已由 20 世纪 70 年代崇尚西方饮食方式开始越来越重视米食营养。米食为何引起人们的关注呢?

1. 米富含高碳水化合物、低脂肪。据中国医学科学院卫生研究所分析，稻米中含食糖类 75% 左右，蛋白质 7% ~8%，脂肪 1.3% ~1.8%，并含有丰富的维生素等。这些营养成分非常符合我国人的体质。米作为主食，虽然摄取的热量多，但不易发胖。以米食为主食有助于饮食油腻的矫正、促进饮食的均衡及中老年慢性疾病的防治。美国心脏病学会曾建议碳水化合物的摄取量应占总热量的 50% ~60%，而米食便能满足此项需求。

2. 糙米含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素及纤维素，每百克糙米饭中约含 5 克膳食纤维。越来越多的研究资料证明，近来大肠癌的发生与饭食越来越精制化而缺乏膳食纤维有关。通过观察，这种“现代饮食文明病”，若每人每天摄取 20 ~30 克的纤维素，对促进消化，防止大肠癌的发生极为有效。

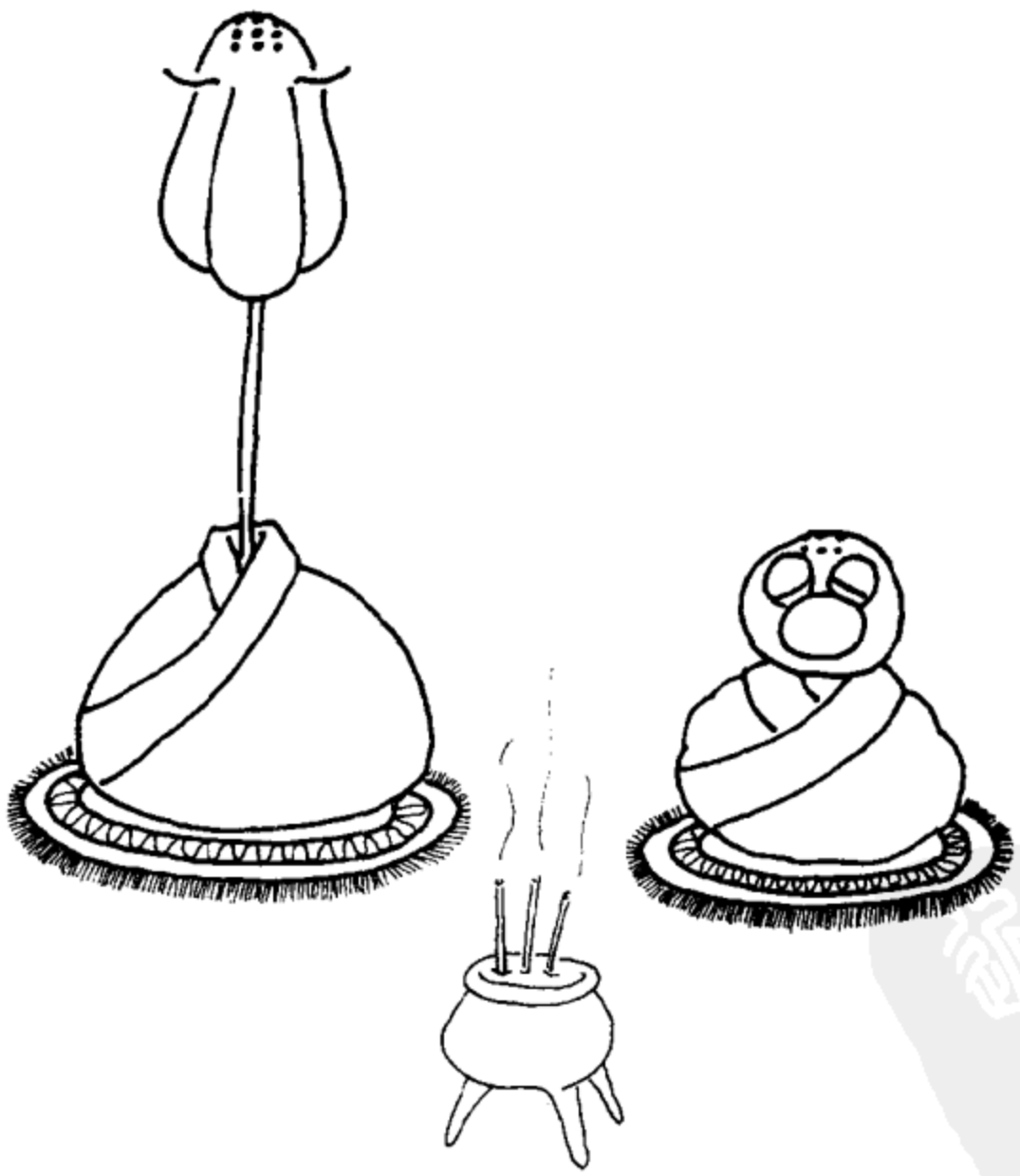
3. 米的蛋白质营养价值高。和面粉相比，可以

http://aibook1314.blog.163.com

降低非必需氨基酸的摄取。面粉一般在 10.01 ~ 14.08%，而精白米的蛋白质约为 6.5%，但利用率较高，约为面粉的 1.5 倍。若是肾病患者，吃米食亦较吃面食有利，因米食增加的非必需氨基酸较少，不会增加病人的肾脏负担。

4. 米食容易消化。米食在体内 1 小时就能够完全消化吸收，可以减轻肠胃负担，预防肠道疾病的发生。大病初愈后，吃些米食食物如米稀粥等，可养脾胃。因而最适合幼儿及老人食用。

5. 米为低钠食品，亦不含胆固醇，适合高血压及心脏病人食用。



——听说适当素食对健康很有好处呢！
——那我们也斋戒几天如何？

http://aibook1314.blog.163.com

6. 米的铁含量较面粉为高。

7. 米糠及米糠油具有降低胆固醇的作用。米糠中含有高含量的肌醇，大多以植酸盐的形式存在。肌醇可以去除肝脏内的脂肪，并影响胆固醇的代谢作用，可用于动脉硬化、肝硬化、冻伤及癌症的治疗。

8. 稻米还是传统的中药。如陈谷米能健脾养胃，止渴除烦，涩肠止泻。主治脾胃失运而致的呕吐泻泄、小儿吐乳、脘腹胀满、食欲不振等症。

莫贪生猛海鲜，味美须知隐患

近些年来，“生猛海鲜”这个词可以说是“火爆极了”。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，一般家庭也往往购买一些以调剂口味。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，还可引起白化病；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。

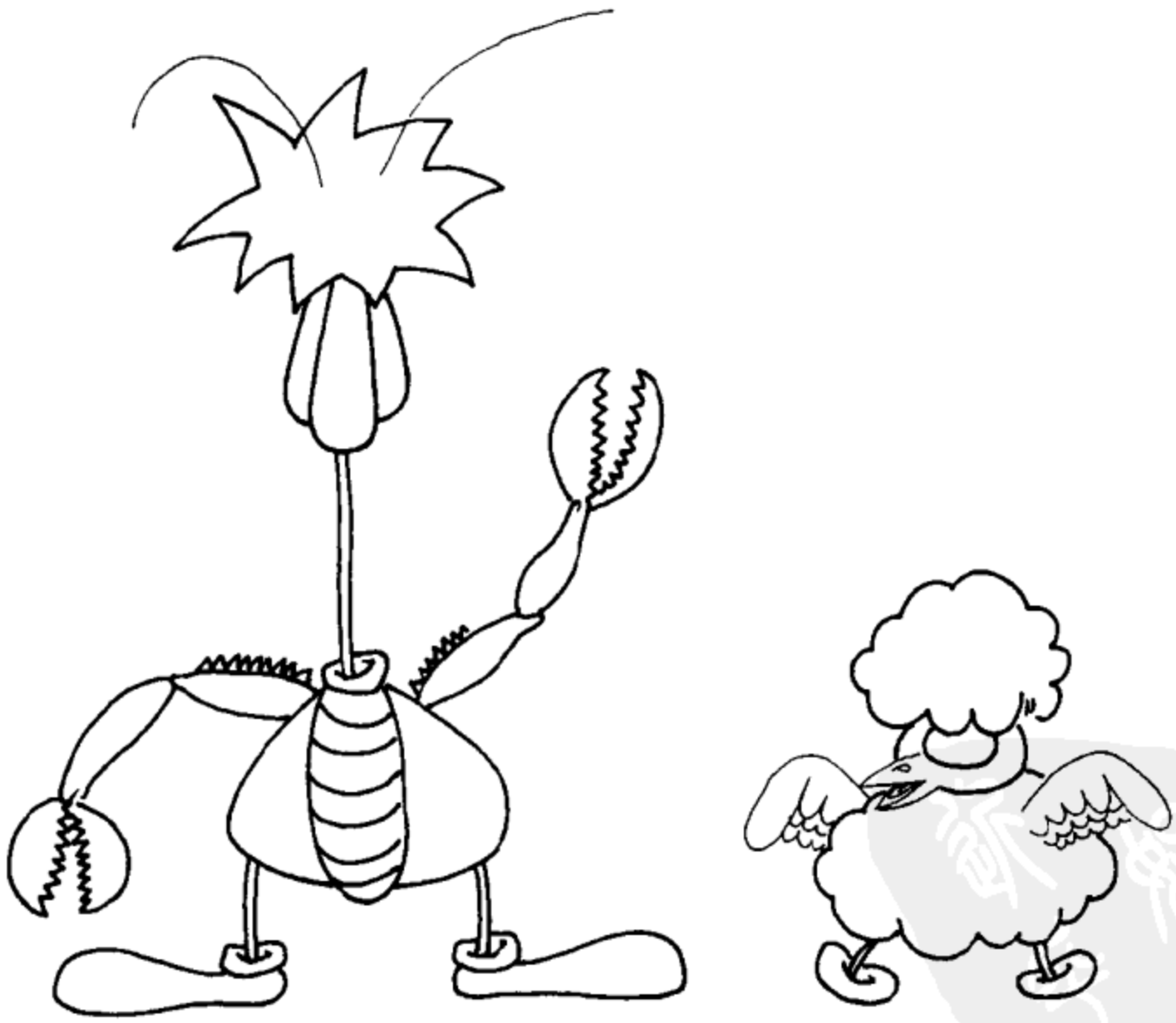
有些贝壳类食物的肉质不易嚼烂，不新鲜的贝类食物，在运输、保存过程中也易被细菌污染。因此，胃肠道消化功能差的人，幼儿与老人咀嚼能力差的，宜吃新鲜食品，且不宜多吃。贝壳类食物最易污染沙门菌与嗜盐菌，故食用时要用清水洗净、烧透，切忌贪图鲜嫩爽口，一烫便吃，更忌生食，否则就会引起

http://aibook1314.blog.163.com

中毒。

有些人吃了海鲜会出现皮肤瘙痒或喘不动气等症，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，易由于异性蛋白质而引起过敏反应。因此，有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）或其它疾病的事例国内外都有。甲型肝炎病毒在100度沸水中煮沸10分钟才能消灭。蚶子习惯上要用开水泡烫，因烧煮后，肉坚硬嚼不烂，但在泡烫前必须在清水中多漂养一些时间，外壳要仔



喂！你怎么成了这副样子了？
——“生猛海鲜”吃多了呗！

http://aibook1314.blog.163.com

细冲洗干净，开水应浸满蚶子，不可贪鲜嫩而没有泡烫即食。

吃海鲜时，可以加入一些姜末和醋，不仅能提高食物的鲜度，更重要的可以解毒，护肠胃，防止引起食物中毒。

正确食用黄花菜

黄花菜又名金针菜，与香菇、木耳、竹笋并列为“席上珍品”，是日常生活中的保健食品。黄花菜性平，微凉，味甘，有去湿利水、除热、止渴、宽胸等作用。它所含的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等为菠菜的1.5倍，比卷心菜中维生素含量高10倍，矿物质含量高3倍以上。实验证明，黄花菜具有较好的健脑、抗衰老功能。日本科学家饭野节夫教授在其专著中列举了8种健脑副食，黄花菜居于首位。他说：“金针菜具有获得营养平衡的健脑效果，因此，也可以把它叫做健脑菜……对于神经过度疲劳的现代人类说来，应该大量食用。”现代医学研究还证明黄花菜对降低动物血清胆固醇有着很好的作用，而胆固醇增高是引起中老年人常见疾病的原因。因此，不妨把黄花菜作为日常的蔬菜来食用，对智力衰退的老年人、孕妇、产妇，更具有食疗价值。对防治高脂血症、脑溢血、心脏病、动脉硬化等也有益处，对神经衰弱者有镇静安眠作用。

值得注意的是，鲜黄花菜中含有一种叫水仙碱的物质，它会变成有毒的氧化二秋水仙碱，产生一系列严重刺激作用，使人中毒。其症状表现为头昏、头痛、恶心、呕吐、咽喉发干，严重者还会出现腹痛、

http://aibook1314.blog.163.com

腹泻、尿血、便血等症状。成年人吃进0.1～0.2毫克秋水仙碱就会引起中毒，而50～100克的鲜黄花菜中就可达到这个含量。因此，吃鲜黄花菜前一定要用开水浸泡，经过20分钟高温就可破坏其毒素，只要烧熟、煮透就不会有什么危险，平时食用的干黄花菜是经过加热处理的，故食用安全。

黄花菜的食用方法很多，炒、煮、熘、烧、做汤等均可，但要想充分发挥黄花菜的补益作用，与其它强壮滋补食物同用，效果更好。如用黄花菜炖猪蹄，加佐料服用，有健脾养胃、补血通乳、补气强精、除湿利水、增进食欲的作用。金针炒木耳，具有止血养血活血功效。黄花配大枣、糯米煮粥，有健脾益气、增进食欲作用。黄花炖豆腐，具有补肾、养血、通乳功效等。

补肾壮阳的肉食

人到中年，或因先天不足，或因劳累太过，往往会出现腰膝酸软、男子阳痿早泄、女子月经不调及脘腹冷痛等一系列的阳虚怕冷症状，中医谓之“脾肾阳虚”。如何消除这些症状，朝气蓬勃投入生活？对于大多数人来说，也许并不需要服药，平时注意通过饮食调养，就能得到改善。常见补肾壮阳的肉食有：

1. 驴肉：俗话说“天上龙肉，地上驴肉”，历来为我国人民所喜爱。驴肉是一种高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的肉类。有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦等功效。对体弱劳损、气血不足和心烦者，有较好的疗效。

http://aibook1314.blog.163.com

2. 狗肉：狗肉是一种味道醇香的美味佳肴，正如俗话所说："狗肉滚一滚，神仙站不稳"。狗肉性温，味甘，其肉质细腻、鲜嫩，滋补营养价值很高。《本草纲目》说狗肉"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"。狗肉除含有较丰富的蛋白质、脂肪外，还含有嘌呤类、肌肽及钾、钠、氯等物质。据研究，狗肉中的多种氨基酸和脂类，可产生较高的热量，确有很好的补益作用。如果用狗肉半斤，炖烂食肉饮汤，每天1次，连服1~3个月，对阳痿早泄有良好的治疗作用。因狗肉性热，凡热病及阳盛火旺者，不宜食用。

3. 鹌鹑肉：鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，向来被列为野禽上品。鹌鹑蛋白质含量高达24.3%，另有多种无机盐以及卵磷脂、激素和多种人体必需的氨基酸。所以它是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。鹌鹑是极佳补品，对体弱者有补阳滋阴，强身健体之功。常食之，可补肾阳、壮腰膝、疗阳痿、治遗泄等。

4. 麻雀肉：俗话说"补肾壮阳，麻雀最强"。说明麻雀是补益肾阳的上品。《随息居饮食谱》记载：雀肉性甘温，可"壮阳，暖腰膝，缩小便，止崩带。但宜冬月食之。阴虚内热及孕妇忌食。"因此，中医学将雀肉用为补精壮阳的佳品，适用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰痛、小便频数等症。可以炸食或煮食。雀肉大热，春夏季及患有各种热病、炎症者不宜食用。

5. 虾肉：虾性甘而温，入肝、肾经，《本草纲

http://aibook1314.blog.163.com

目》记载虾能“壮阳道”,“下乳汁”，为补肾壮阳之佳品。日常食之既可补肾壮阳，又能滋阴养血、通经下乳。适用于肾虚阳衰、形瘦体弱以及无病强身者食用。若肾虚阳痿，可单用炒食，或配合韭菜、猪肾同用。通乳须多食才有效。本品性属发物，多食易发风动疾，生食尤甚。有阴虚火旺、皮肤疮疡者不宜食。

近视眼的饮食宜忌

近视眼的发病率在青少年中相当高，如不及时治疗和注意生活调理的话，直接影响以后的工作和学习。近视眼的原因，长期以来，人们认为是遗传、工作学习环境造成的，而今天的研究结果却改变了这种看法。医生们发现许多眼病和饮食有密切关系，因此，生活中注意饮食的调理对防治近视眼有重要作用。

运用饮食防止近视，所选用的食品主要是补充眼内睫状肌与巩膜必需的营养物质，增强睫状肌的肌力，使其恢复原有功能。同时加强巩膜的坚韧性，防止其继续扩张。可补充下列营养物质。

1. 蛋白质：蛋白质是人体生命活动的基本物质，由 20 余种氨基酸组成，这种营养物质对眼睛的保护非常重要。巩膜虽然有一定坚韧性，但在某些部位仍比较薄弱，如果本身抵抗力较差，再受到外力的影响，就会被迫伸展，使眼球逐渐变长。这是近视形成的重要原因。巩膜能成为眼球的坚韧外壳，就是由于含有多种包括异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸等必需氨基酸蛋白质等构成了坚固的纤维组织。各种食物的蛋白质含量不同，所含的氨基酸也不同，比如肉、鱼、

http://aibook1314.blog.163.com

蛋、奶等动物性食物不仅蛋白质含量丰富，而且含有全部人体必需氨基酸。

国外有人对近视儿童给予高动物蛋白膳食，另以原有膳食作对照，经观察 1 年，发现试验组的近视程度发展较慢，其中少数吃动物蛋白最多的儿童近视度减低。

我国人民以谷类食物为主食，蛋白质的含量较少，所含氨基酸的种类也不全，因此，饮食必须由多种食物搭配，才能起到相互补充的作用而提高营养价值。儿童青少年的饮食内容必须多种多样，偏食、挑食对身体不利，对近视眼更不利。

2. 钙质与磷质：钙质与磷质不仅是构成骨骼的主要成分，也是构成巩膜的主要成分。若食物中含钙和磷较高，能增强巩膜的坚韧性作用。国外有人通过研究提出：儿童发育时期，须要供给大量可以利用的钙质，同时要充分供给维生素 D 以促进钙的吸收与利用。平时多吃含钙质、磷质丰富的食物，对增强儿童发育、预防青少年近视有重要作用。食物中的各种动物骨肉，如牛骨、猪骨等所含的钙质丰富，容易被人体吸收和利用。其他如乳类、豆类产品、蛤蜊、螃蟹、虾米、鸡蛋、荠菜、油菜、小白菜、花生米、大枣等食物的钙含量亦较高；而乳、蛋、鱼、肉、蔬菜、粗粮及紫菜、豆类、核桃肉、南瓜子等食物的磷质含量比较丰富。

3. 锌与铬：锌与铬也是人体必需的微量元素，特别是微量元素锌对眼内组织的改善具有重要作用。元素铬能参与糖的代谢，对眼的作用机制研究较少。近来报道，近视眼患者普遍存在着缺锌缺铬现象，所

http://aibook1314.blog.163.com

以对他们补充含锌与含铬丰富的食物，对防止近视眼的形成实属必要。食物中如黄豆、燕麦粉、杏仁、紫菜、海带、羊肉、牛排、黄鱼、牡蛎、茶叶含锌量较多；酵母、牛肉、谷类、肉类、肝类与干酪等含铬量较多，可以选服。

4. 维生素类：维生素是维持正常生长发育、调节机体生理功能的重要营养素。据报道维生素治疗近视有效，并能防止近视的发展。治疗近视眼主要应用维生素 A、B_1、C、D 及 E，因为这类维生素能改善眼内视网膜、视神经等组织的营养与代谢，对增强巩膜坚韧性与睫状肌的肌力也有一定作用。其中维生素 D 能促进钙质和磷质的吸收，保持机体中钙质和磷质的比例平衡。维生素 E 能防止维生素 A 的氧化，改善眼肌代谢。维生素不能在体内合成，必须依靠食物供应，动物肝脏、乳类、蛋黄、鱼肝油等维生素的含量较高，新鲜水果含有大量维生素 C。

5. 补益肝肾的食物：中医学理论认为，肝开窍于目，近视眼与肝阴不足有关。肝藏血，肾藏精，精血同源。所以肝肾不足、气血亏损，目失其养会逐步发展成近视。因此，近视者平时可选用具有补益肝肾作用的药物或食物。如肉类、蛋类、肝、肾、鲫鱼、黄鱼、墨鱼、淡菜、海参、虾、甲鱼以及桂圆、荔枝、葡萄、核桃肉、桑葚、大枣等。

近视者要少吃糖果和高糖食品。食糖过多，会使血中产生大量的酸，酸与机体内的盐类，特别与钙相中和，在血液中还原，造成血钙减少，会影响眼球壁的坚韧性，使眼轴延长，助长近视眼的发生和发展。

http://aibook1314.blog.163.com

能理气的食物

由于情绪不佳或饮食不节，往往会出现脘腹胀满、纳呆欲呕等症。若症状较轻或服药治疗时，配合吃些理气类食物，常常收到意想不到的效果。理气类食物是指以疏畅气机，解郁降气，调整脏腑功能为主要作用的一类食物。日常生活中常见的如下：

1. 橘：性温，味甘酸，归胃、肺经。有调畅气机、开胃进食、醒酒解毒之效。运用于气机不畅而致的食欲不振、脘腹痞满等症。除食用橘肉外，还可应用橘皮、橘络沸水冲泡代茶或煮粥作调味品。

2. 荞麦：性凉，味甘，归脾、胃、大肠经。荞麦有“净肠草”的别名，为下气净肠食品。日常食之可下气通畅、清洁肠胃、去除污浊。若有嗜肥腻而致的腹满、厌食等症，可作荞麦面炒黄，水调食。也可做粥、做饼等。有脾胃虚寒者不宜食用。

3. 豌豆：性平，味甘，归脾、胃经。多用于脾胃气滞体质以及产妇、老年人食用。具有理脾胃、调中气之功。可煮食或煮粥食。

4. 玫瑰花：性温，味甘、微苦，归肝、脾经。多用于肝气郁滞而致的胸胁胀满、胃脘不适。另有和血调经作用。可单用冲水代茶饮或煮食，常用量为3～10克。

5. 茉莉花：性温，味辛、甘。具有理气和中作用。适用于胃、肠气机不畅出现的胸腹痞满、下痢腹痛等症。可泡茶或煮食。用量3～6克。

6. 萝卜：有白皮、红皮、青皮红心以及长形、圆形等，味道甘美，既可生吃，又可熟食。性甘、

http://aibook1314.blog.163.com

凉，味辛，有通气行气、宽胸舒膈、健胃消食等功能。这主要是因为萝卜含有芥子油，吃起来有种辛辣味，能刺激肠胃蠕动，帮助消化。

五味平衡，有利健康

“味”是指食物中的主要味道。中医认为，食物有不同的味道，即甜、酸、苦、辣、咸五味，五味对五脏有不同的亲和性，由此产生了五味各入一脏的理论。据《素问·宣明五气篇》说:“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾，是为五入。”因此，五味与人的健康有十分密切的关系。

日常饮食的五味，若能正确合理地运用，对预防疾病，增进健康和益寿延年有一定的益处。若五味过于偏嗜，五味所入脏腑功能就可能导致偏胜或偏衰，阴阳失去平衡而产生疾病。

甜：中医认为，甜味的食物具有能补虚扶正，益气养血，缓解肌肉痉挛而达到止痛作用，如蜂蜜、饴糖、红糖、桂圆肉、米类食品等。甜味的食物入脾，过食甜则产生肌骨疼痛、齿坏发落，甚至伤肾等不良后果。现代医学研究认为，甜食吃得过多会引起血糖升高，血液中胆固醇增加，并使身体发胖，故肥胖者应少食甜食，儿童多食糖易出现龋齿等。

酸：中医认为，酸味的食物能收敛，可治疗晚上盗汗、久泄不已、久咳不已等，如乌梅、山楂、柿子、石榴等。酸味的食品入肝，食之可增强肝脏功能，对防治某些肝脏病症有益。根据中医五行观点，多食酸则伤脾。酸食过多还会引起消化功能紊乱，尤其是筋脉病患者应少食酸味。

http://aibook1314.blog.163.com

苦：中医认为，苦味能泄除内热、除湿和胃作用，如苦瓜、苦杏仁等。苦味的食物入心，适量食之，可清心火胃热。过食苦味，日久可导致皮肤枯槁，肌肤不荣，严重者毛发脱落，也可导致消化不良等症。

辣：中医认为，辣味能走能散，通达全身。吃适量辣食可消除体内气滞、血滞等病症，增加食欲，如姜、葱、辣椒、花椒、胡椒等。辛辣的食物入肺，多食辛辣，日久则筋脉拘急，爪甲失去光泽。还由于辣味有较强的刺激性，过食会生内热，产生痔疮、肛裂、胃溃疡、便秘和神经衰弱等症。

咸：中医认为，咸味食物能软化体内的肿块，如盐、海带、紫菜、海蜇、龟肉等。适量食些，可防止因剧烈呕吐、腹泻和大汗不止所导致的脱水，补充淡盐水可防止体内微量元素的缺乏。但由于咸味的食物入肾，多食咸日久则伤肾，易出现血脉不畅而凝滞。故现代医学认为，某些心脏病、高血压患者的饮食则不宜过咸而以淡食为宜。

此外，还有淡味，中医把它归属于甘味范围。有利小便、祛除湿气等作用。如西瓜、冬瓜、黄花菜、薏米等。

人体是一个有机的整体，食物的五味对人体各有利弊，食用时应注意适量和均衡，切不可因自己一时所好，偏嗜一种。老子曾说过："五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。"意思是说，正常的色、音、味是人体所必需的，但过分偏嗜，反而容易伤身，应该引以为戒。近年来，国内外一些科学家以为辛辣味利少弊多，建议以"鲜"代"辣"。如日本

http://aibook1314.blog.163.com

教授河村指出：鲜味是一种独立性的味道，与甜、酸、咸、苦同属基本味。专家们认为，鲜味是以咸为主的复合味，在天然食品中，海味食品含量最高，食用味精含量当然很高，但食用量每天最好不要超过6克。总之，不论是甜、酸、苦、辣、咸“五味”，还是甜、酸、苦、鲜、咸“五味”，都应保持平衡，人不能偏嗜某类食物，也不能只凭口味评价食物。

每日早餐有什么讲究

俗话说：“一年之计在于春”，有人提出：“一日三餐在于晨”。吃好早餐对于维持机体新陈代谢，保持旺盛精力是非常关键的。因为上午是学习工作的重要阶段，上午的精神状态、体力情况与学习、工作效率关系密切，所以从营养学的角度来看，在一日三餐安排上，早饭吃饱、吃好，是极为重要的。现代科学证实，吃低质量早餐的人，时间一长注意力、理解力均下降，还使人体血糖降低，使脑细胞受到损害。因此，科学而又合理的早餐应引起人们的重视。在早餐的调配上，总的原则要做到“干稀搭配”，如粥、馒头、油条、豆浆、面包的搭配；“米面混食”，如面条、炒饭、烧饼等混食；再适当吃些蛋白质及维生素丰富的食品，如牛奶、鸡蛋、水果等。

随着人们生活水平的提高和有关饮食营养知识的普及，加之医生和营养专家的一再忠告，人们对早餐也越来越讲究：

1. 讲究营养。早餐应提供较充足的蛋白质和碳水化合物，促使人体消化吸收的平衡。面食类包括面包、蛋糕、馒头、速冻点心食品、烧饼、油条等；荤

http://aibook1314.blog.163.com

类常食鸡蛋、肉松等；早餐不宜单食固体物，应多喝些汤水，以补充晚间新陈代谢所丢失的水分，同时也能清洁肠道，可交替喝些米汤、牛奶、豆奶、豆浆、果汁等，做到干稀搭配。

2. 讲究卫生。许多家庭早餐在外购买，这就有可能造成因食不卫生的食品而出现腹泻、呕吐等食物中毒症状。对无证摊贩的食品、马路边食品等应避而远之。或买回后，用微波炉重新加热一下。对于自己家的前晚剩饭，也一定要加热煮沸，尤其是夏天更应如此。

3. 讲究花色。早餐品种宜丰富多彩，且交替食用，轮流变换花样吃，这样做才能吃好吃饱，提高早餐的食欲。以多品尝各种不同食品与地方土特产的风味为原则。如小笼蒸包、馄饨、饺子、汤圆、八宝饭、粽子等。也可以采取药膳疗法，做一些绿豆粥、莲子粥、红枣粥、肉末粥等。

4. 讲究便捷。对于上班族和上学的孩子来说，无论如何早餐时间毕竟是不宽裕的，尤其是冬天更觉紧张，因此方便快捷也是吃好早餐的必要条件。可早点起床外出购买，也可将速冻食品放入冰箱，晨起后即可蒸煮。

具体到不同年龄、不同工作的人，早餐的配餐又各有不同：

1. 儿童早餐：儿童生长发育旺盛，活泼好动，肌肉系统发育特别快，所以对热能、蛋白质的需求很高。在蛋白质中的赖氨酸对生长发育更有直接作用。由于儿童的咀嚼和消化能力远不如成人，所以儿童的食物就应质地细软易于消化，主副食品合理搭配，力

http://aibook1314.blog.163.com

求平衡营养。所以，应特别注意进食蛋白质和含钙食物，少吃含糖较高食物。早餐一般以一杯豆奶或牛奶、一个鸡蛋或一片面包为佳，面包有时可用饼干和馒头代替。通常可饮一杯牛奶、一个鸡蛋和一个小面包（饼干、馒头也可）为最佳，牛奶可与果汁交替饮用。

2. 青少年的早餐：青少年骨骼的发育往往落后于肌肉，特别需要足够的钙、维生素 A 和 C 等营养素，尤其要保证充足的能量供应。早餐可为一杯牛奶、一个鸡蛋、二两面点、一个新鲜水果。面食由于富含碳水化合物，能为人体提供足够的能量。有些双职工父母，早晨急于上班，对子女早饭质量不够重视，有的孩子吃的量很少，或质量较差，或品种单调，甚至有人认为可吃可不吃，结果上午主课多，脑力和体力消耗很大，热能入不敷出，出现饥饿感，心慌、头晕、注意力不集中、记忆力下降，理解能力降低等现象，这时就要动用体内原来贮存的能量，消耗身体的糖原和蛋白质，天长日久，就会引起营养不良，日渐消瘦，甚至发病。

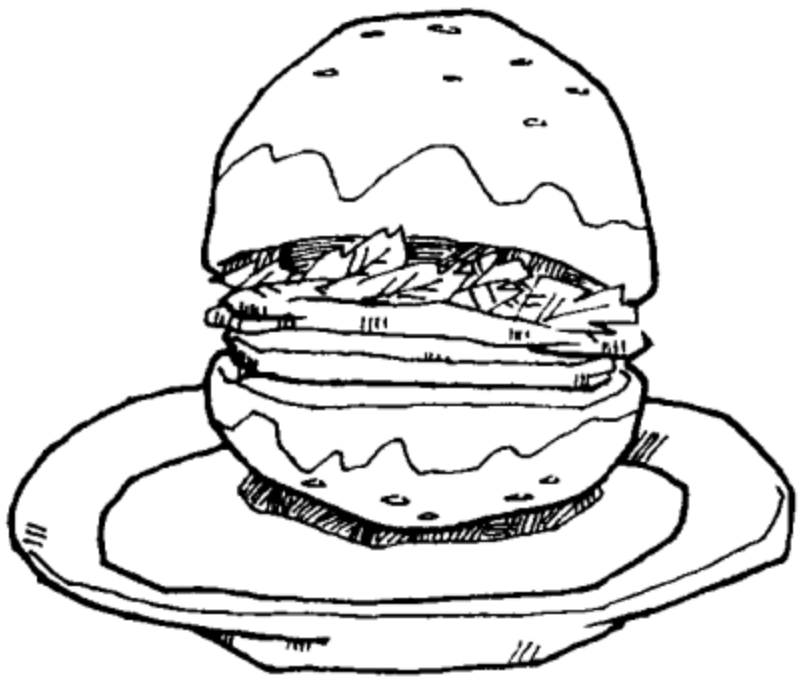
3. 中年人的早餐：人到中年，为减缓衰老，其饮食要含有丰富的蛋白质、维生素、钼、磷等，又要保持低热量、低脂肪，应适当控制碳水化合物的摄入。理想的早餐为一个鸡蛋、一碗稀饭和适量干点。

4. 老年人的早餐：老年人要特别保证钙质的供应，老年人早餐除了牛奶外，还可吃些稀饭、肉松和面条等易消化而又富有营养的食物。

总之，吃好早餐可使上午乃至一天工作时精神饱满。早餐以占全天营养摄入量的 30% 为好，长期不

http://aibook1314.blog.163.com

吃或少吃早餐会诱发胃炎、胃溃疡、低血糖、胆结石等多种病症，并影响智力。因此，不吃早餐的老习惯可以改了。



早餐有了我，营养足够了。

疗效神奇的卷心菜

卷心菜为十字花科植物甘蓝的茎叶，其叶大而厚，是营养价值很高的蔬菜。古希腊数学家毕达哥拉斯认为卷心菜能使人精神饱满、身心愉快。每百克卷心菜中含维生素 C 60 毫克，其维生素 C 比橘子的含量多 1 倍，比西瓜多 20 倍。同时含较多的维生素 P、B_1、B_2，葡萄糖、芸苔素、多种氨基酸、胡萝卜素、铁、磷、钾等矿物质。中医认为卷心菜性平，味甘。可补肾强骨、填髓健脑。小儿先天不足、发育迟缓或久病体虚、四肢软弱无力，耳聋健忘等症宜多吃卷心菜。卷心菜对胃痛、食欲减退、腹胀满等症也有明显的治疗作用。由于菜中含有丰富的维生素 U 样物质，对胃及十二指肠溃疡的病人可促进溃疡愈合达到迅速止痛的效果，对胆绞痛的患者也有不同程度的止痛作

http://aibook1314.blog.163.com

用。近年来还发现，卷心菜中含有较多的微量元素钼，它可抑制人体内对亚硝胺的吸收与合成，因而常吃卷心菜，有一定抗癌作用。尤其菜中含有的不易消化的聚糖、果胶及纤维素，对预防直肠癌、结肠癌大有裨益。国外有关研究者指出，生吃卷心菜或榨汁饮，其中的叶酸有利于造血系统的代谢功能的恢复，对血液病患者的唐复有益。卷心菜对老年人病症效果更突出，能够降血脂、降低胆固醇。又因其含热量较少，故有减肥作用，这对肥胖患者及动脉粥样硬化的人来说，常食大有好处。国外对卷心菜的研究很多。在俄罗斯，人们常用卷心菜汁来治疗咽喉炎及牙龈炎等口腔炎症，把菜叶和米糠混合后在牛奶中煮熟来治疗皮肤湿疹等；法国医生发现，卷心菜中的果胶、纤维素能使肠内胆固醇及多余碳水化合物排出体外。让病人食用新鲜卷心菜，发现对控制冠心病及心脏局部缺血症以及糖尿病病人症状十分有利。更令人欣慰的是，法国医生还用卷心菜中的有机酸来治疗青少年的近视眼，为青少年近视提供了很好的蔬菜疗法。

卷心菜吃法较多，可绞汁，略加温，饭前服，1日2次，对胃病有预防和治疗作用。也可炒肉片、做卷心菜汤、酸辣卷心菜等。直接生食卷心菜叶时，要洗净。卷心菜是营养价值极高的蔬菜，但并非所有的人都能食，它比大白菜含的粗纤维多而粗糙、质硬，因而，婴儿及消化功能差的人不宜食用。

千果之王——板栗

板栗是我国的特产，在陕西半坡村发现的新石器时代遗址中，就有栗子的化石，表明在距今6000多

http://aibook1314.blog.163.com

年前，我国人民就已经采集、食用和贮存野生栗果了。栗子素有“千果之王”的美称，栗可代粮，与枣、柿并称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”。栗子不仅是富有营养的滋补品，而且是防病治病的良药，它可与人参、黄芪、当归媲美，善补人体气血，调养脾胃，补肾填精。尤对肾虚病人有良好的疗效，故又称“肾之果”。可见常食栗子不仅可增强体质，促进健康，还可却病延年。

栗子性温，味甘，可补肾壮腰、强筋健骨，历代医家与修道之人都把栗子当作服食养生的佳品。梁代陶弘景谓栗子有“益气，厚肠胃，补肾气”之功，可治肾虚所致的腰膝酸软、腿脚不遂、小便多等症，唐代药王孙思邈对栗子更是推崇备至，称栗子为“肾之果也，肾病宜食之。”若中老年人每日早、中、晚各食数枚栗子，细加咀嚼，对肾虚之症有明显治疗作用。栗子熟食可健脾养胃，治脾胃虚寒引起的慢性泻泄。另外栗子又有活血、止血、消肿之功，治外伤骨折、瘀血肿胀、筋骨疼痛、皮肤生疮等，多生用。宋代大文豪苏辙（子由）在谈到自己服食栗子的妙处时，有诗一首：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”

栗子含蛋白质 5.7% ~ 10.7%、脂肪 2% ~ 7.4%、碳水化合物、灰分、淀粉 63% ~70%、钙、磷、铁、钾、矿物质等，特别是维生素 C、B 和胡萝卜素的含量较一般干果都高。现代医学认为，栗子含不饱和脂肪酸和多种维生素，有对抗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的功效。因此，栗子是老年人良好的保健食品。

http://aibook1314.blog.163.com

在众多的果品中，要数栗子的吃法最多。它鲜食可以当水果，甜而爽脆，可止血解毒，但不宜多食，防止不消化。风干便成了干果。煮熟可烹调作菜肴。炒熟后香甜可口，还是一种极好的休闲食品。磨粉煮粥，则粘稠清香味甘。可算得上是一种老少皆宜的果品。

佳蔬良药——茄子

茄子为夏秋季节的主要蔬菜之一。如今，即使在冬春季节，也可吃到温室大棚培植的鲜茄子了。

茄子的品种很多：圆茄，顾名思义其果为圆球形，皮黑紫色，且有光泽，果肉呈浅绿色，肉质细嫩致密，做红烧茄子最好，煮食或凉拌次之，6～10 月上市。灯泡茄，形似灯泡，皮黑紫色，肉质略松，含籽少，凉拌较好，比圆茄上市较晚。线茄，果为细长条形或略弯曲，皮较薄，紫或黑紫色，肉质细嫩松软，不易老，含籽少，7 月到霜降上市。

茄子含有丰富的营养物质，除维生素 A、C 含量低于番茄外，其各类维生素、脂肪、磷、铁和糖类，都非常接近，而所含的蛋白质、钙量高于番茄 3 倍，热量高出 1 倍。除此以外，它还含有胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2，还含有异亮氨酸、赖氨酸等 8 种氨基酸，都是人体所需要的。

茄子性寒，味甘，归脾、胃、大肠经。具有活血散瘀、清热解毒、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能，可治肠风下血、热毒疮疡、皮肤溃烂等症。所含的皂甙，又能降低血液中的胆固醇含量，常食对预防冠心病等有很大的作用。现代医学还测得茄子含有

http://aibook1314.blog.163.com

葫芦巴碱、水苏碱及胆碱等，对降低胆固醇有独特之功，在美国被列为“降低胆固醇的十二法”之一。另外还含有维生素 P，其中以“开紫花，结紫茄”的紫茄子含量最高。500 克紫茄中含维生素 P 高达 3600 毫克以上，在蔬菜及水果中出类拔萃。维生素 P 能增强人体细胞间的粘着力，提高微细血管对各种疾病的抵抗力，并可预防小血管出血，对毛细血管具有保护作用，对动脉硬化、高血压、咯血、紫癜、坏血病等患者有辅助治疗作用。

茄子性凉而滑利，有虚寒滑泻者不宜食用；又本品妇女多食能伤子宫，故妇女不孕、习惯性流产及孕妇也不宜食用。

轻身益气话薏米

薏米又有薏苡仁、米仁、薏仁等不同名称。薏米是一种优良的营养品，它可以作粥饭、点心，亦可酿酒，同时又是一味常用中药。

薏米中的蛋白质、脂肪含量为大米的 2～3 倍，并含有少量的维生素 B_1 和薏苡素、薏苡酯、薏苡仁油等。薏米性微寒，味甘而淡，归脾、胃、肺经。有健脾、利水渗湿、除痹、清热排脓等作用，可治疗脾胃虚弱并有湿邪阻滞而导致的食欲不振、脘腹胀满、呕吐泻泄、舌苔腻等症，尤以舌苔腻（白腻、白厚腻、黄腻、黄厚腻等）为主要症状。中医认为，见到此舌象，即为内有湿邪停留现象，可单用薏米10～30 克水煎服，也可与其它米类同煮做粥食用。由于薏米又有除痹作用，所以用于治疗风湿身痛发热、肢体关节拘挛、水肿等症有良好效果，正如《本经》

http://aibook1314.blog.163.com

中说薏米能“主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气。”这与薏米中的脂肪油有解热、镇静、镇痛及阻止或降低横纹肌挛缩作用有关。本品清肺肠之热，排脓消痈作用也较显著，用于治疗因肺脓疡出现的咳嗽痰多、或痰呈米粥样，部分患者痰有腥味以及阑尾炎表现的腹痛、化脓等症。薏米中的薏苡酯对癌细胞有阻止成长及破坏作用，故国内外均有以薏米煮粥食辅助治疗癌症的做法，既能减少胃肠负担，也利于体质虚弱的癌症患者的肠胃吸收。若有癌症患者或术后体虚，或出现放疗、化疗所致的白细胞下降等，皆可作为癌症辅助性食疗方法之一。由于薏米利湿作用明显，服后使湿热之邪可从小便而解，故能畅通尿道，若泌尿系统出现尿频、尿急、尿痛、尿道灼热感、尿道流脓水，可用本品清热通淋。尿结石病者，常服也有改善症状、消除结石的作用。

食用薏米时，如果用于泻泄，可将薏米炒黄后水煎服用。若是用于关节疼痛、肿胀或尿路感染等，可生用。由于薏米对子宫有兴奋作用，故孕妇慎食用，以免造成流产。

兔肉美容又解毒

兔肉滋味虽逊于猪、牛肉，但营养价值较高。兔肉既能美容，又能凉血解毒。兔肉含丰富的蛋白质，较多的糖类，少量脂肪，低胆固醇及硫、钾、钙、铁、卵磷脂等成分。因其肌纤维细腻疏松，水分多，肉质细嫩，食后易消化，吸收率高，吃兔肉既能增强体质，又不至于使身体发胖，因此对肥胖症、老年人、糖尿病患者非常有益，是他们的理想食品。

http://aibook1314.blog.163.com

我国兔肉95%以上都是家庭饲养，吃蔬菜长大，故其肉质细嫩，保持自然风味。这使得发达国家对高蛋白、低脂肪的兔肉更加青睐。我国生产的兔肉远销西欧、北美和亚洲许多国家。

兔肉性凉，味甘。有补中益气、凉血解毒的功效，主治脾虚胃弱或营养不良，体倦乏力，消渴羸瘦，及胃肠有热、呕吐、便血，且能润肤泽肌。许多肉类如羊肉、狗肉等多为温性之品，而兔肉却性属寒凉，故食之有清热解毒之效，不会因食用肉食而导致体内积热等。现代研究表明，常食兔肉可使人体血液中磷脂含量增加。抑制低密度脂蛋白的有害作用，有助于避免冠心病、动脉粥样硬化、高血压等疾病的发生和发展。

内热失眠食莴苣

莴苣又名莴笋、青笋、莴菜等。其味鲜美，有一股特殊的清香，既可炒、烧，又可凉拌生食，吃起来“崩而脆，鲜而香”，素有“蔬中娇娘”的美称。此外，还有重要的药用价值，而且价格低廉，深受普通百姓喜欢。

莴苣含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素，及维生素B_1、B_2、C、烟酸等，这些物质在人体代谢过程中起着重要作用。莴苣叶的营养素含量比茎高，蛋白质的含量比茎多6倍以上；糖类的含量比茎多10倍；维生素C的含量比茎高15倍之多；胡萝卜素的含量比茎高20多倍。

莴苣叶中还含有一种味甘微苦的乳白色浆液，汁液里含有多量的菊糖类物质，据现代医学研究，它有

http://aibook1314.blog.163.com

镇静和安眠的功效。这种浆液的镇静安神作用类似鸦片，但无毒性，当睡眠不佳时，喝上一些莴苣浆液汁，具有良好的催眠作用。可将一小匙浆液汁溶于杯水中，稀释后再服。因此，吃莴笋既要食茎，又要啖叶，才能吸收其全部养分，切不可吃茎丢叶，舍本求末。

传统医学认为，莴苣其性寒凉，味甘苦，有清热、凉血、利尿、通乳的功效，常用于湿热所致的小便短少，尿血、乳汁不通等症。如把莴苣切丝，以食盐、黄酒调拌，佐餐食用，连食数天，可治目痛、小便不利或尿血。以适量鲜莴苣捣泥，敷脐上，可治小便尿血，或小便不利；用好酒调开内服，治产后无乳。

莴苣的吃法较多，茎切片或丝，加糖、醋、味精、麻油拌匀，清淡爽口，或莴笋尕汤，也别有风味。不管何种吃法，总以清淡为宜，不可放盐太多，以免破坏其味道。正如清代《调鼎集》记载："食莴苣……必以淡为贵，咸则味恶矣。"

强身健体的芦笋

芦笋，又名龙须菜，文山竹，是百合科天门冬属多年生草本植物。芦笋肉质细腻，鲜嫩清香，口感极好。常见的芦笋是白笋，生长时，在土下的部分成白色，故称白笋，长在土外的部分由于受到光合作用的影响，呈现绿色，故称绿笋。两种颜色的笋都可食用，以白色的质量较好，药食效果较佳。

芦笋含有丰富的维生素、蛋白质、氨基酸、芦丁及微量矿物质等营养成分。长期食之，可增强人体体

http://aibook1314.blog.163.com

质，改善乏力状态，能够益气养阴，镇咳化痰。用于辅助治疗心力衰竭、糖尿病、泌尿系结石、膀胱炎、高血压等疾病所导致的四肢无力、心悸失眠、小便量少刺痛、头痛头晕等都有很好的效果。尤其是含有的门冬酰胺酶、核酸、叶酸、硒等成分，能有效地抑制肿瘤因子的生长繁殖，促进细胞生长的正常化，促进组织的新陈代谢，增强机体免疫功能，所以，近年来很多医生推荐本品作为防癌治癌的辅助食品。

芦笋过去最常见被做成罐头运输和贮存。罐头在制作过程中，由于其营养成分有不同程度的丢失，且口感较差，因而，曾远销北美、西欧和日本的芦笋罐头，销量明显下降。近来，各种以芦笋制成的保健品或口服液受到了人们的欢迎。据报道：对于慢性病人、肿瘤患者（尤其是肺癌、淋巴瘤患者）、心血管病人、体质虚弱者、外周血白细胞数量低下者以及经常失眠的人，食用芦笋或饮服其水提液 1～3 个月以上能取得良好的效果。国内外都有用芦笋治愈晚期肿瘤患者的报道。对于水肿病人，连续食用芦笋半个月，就能起到明显的利水消肿效果。

亦蔬亦果吃荸荠

荸荠，又称马蹄、地栗、乌芋。它肉质白嫩，甜香脆口，既可作水果生食，又可加料烹调作成可口菜肴，还可制成荸荠粉或蜜饯，对人体有较高的保健和药用价值，受人喜爱。

荸荠含有多量淀粉、少量蛋白质、烟酸以及脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、B、C 等。中医认为荸荠性寒、味甘。《随息居饮食谱》记载它能清热、消

http://aibook1314.blog.163.com

食、醒酒。由于能清热生津、化湿祛痰，所以一方面用于热病口渴、咽喉肿痛、口疮、目赤、大便带血者的食疗；另一方面用于治疗黄疸、痢疾、咳嗽痰多等症。荸荠还能消食健胃、行痞消胀，治疗伤食停食、脘腹胀满效果较佳。最近，从荸荠中发现一种不耐热的抗菌成分，它对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有抑制作用。如用鲜荸荠120克绞汁，连服数次，可治咽喉肿痛，小儿口疮。鲜荸荠汁400毫升，分2次与维生素C空腹同服，可治疗铅中毒。常食荸荠也能降血压。近代有一个名方叫“雪羹”，用荸荠、海蜇头各30～60克，煮汤，每日服2～3次，有降压和化痰作用。以荸荠汁液外用，可治疗寻常疣、脚鸡眼、妇女乳头裂痛等病，有良好效果。如治寻常疣，把荸荠切开，用其白色果肉磨擦疣体，每日3～4次，每次磨至疣体角质层软化、脱落，微有痛感并露出针尖大小的点状出血为止，连用7～10天，可愈。

由于荸荠性寒，大量食之有碍脾胃，故脾胃虚寒者慎用。又因荸荠的生长过程是在水塘、沼泽中，极易受病原体侵染，附着于荸荠表皮。如果食入不洁的荸荠，会危害人体健康。食用时，宜剥皮食用，如不喜欢熟食，则应经充分浸泡后刷洗干净，再用沸水烫过，削皮再吃，切忌不经处理随便生食。

什么人不宜吃冷饮

盛暑炎夏，能消暑解渴的冷饮食品深受青睐，但是，以下几种人却不宜吃或不宜多吃冷饮。

1. 患有消化系统疾病者：因为冷饮对胃肠粘膜

http://aibook1314.blog.163.com

有刺激作用，患有十二指肠溃疡、慢性胃炎、结肠炎、胆囊炎等消化系统病症者，应当注意。若上述病症发作期有腹泻、腹痛出现时，更不宜食用，以免加重病情。

2. 有牙病者：患有龋齿、牙本质过敏的人也不宜吃冷饮，否则易诱发牙痛，给咀嚼带来困难。

3. 饭前不宜吃冷饮：饭前吃冷饮，容易引起胃肠粘膜血管收缩，胃酸及消化酶分泌减少，结果导致消化不良、食欲减退或肠胃功能紊乱。一般以饭后一小时或午睡后再吃为宜。

4. 剧烈活动后不宜吃冷饮：劳动或运动后不宜立即吃大量冷饮食品。因为此时胃肠道血液暂时减少，若大量吃冷饮食品，会造成胃肠道血管的突然收缩，引起生理功能紊乱，影响人体对食物的消化和吸收，导致腹痛、腹泻等病症。

5. 患有心脑血管疾病者：高血压、冠心病、动脉硬化的病人，不宜大量吃冷饮食品。胃肠突然受刺激，可使血管收缩，血压升高，加重病情，甚至诱发脑溢血。

6. 患有咽喉及气管疾病者：咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘的病人，受到冷饮的刺激，可使咽喉部炎症加重或诱发咳嗽。

7. 患有高血脂、糖尿病者：冷饮食品中含有较多的糖、脂肪和蛋白质等营养成分，如食入过多，可使血糖骤然升高或降低而加重病情。

8. 人刚睡醒时：机体组织仍处于“迷蒙”状态，新陈代谢缓慢，若在此时喝冷饮，会导致咽喉、气管、胃等脏腑的痉挛、缺血，造成粘膜内部组织损

http://aibook1314.blog.163.com

伤，而且易在日后出现食欲不佳，严重者出现消化不良。

餐桌上就有降脂良药

高脂血症是现代常见病之一。此病是由各种原因引起人体脂类代谢异常，造成血浆胆固醇或甘油三酯等成分高于正常所致。患有这种病的许多中老年人，对饮食中的胆固醇和荤油戒心很重，吃鸡蛋不敢吃蛋黄，吃肉不敢沾肥肉和荤油，害怕引起血脂升高和动脉硬化。因此，在日常生活中如何选食，吃哪些食物有助于降血脂，是老年人尤其是患有此病的老年人迫切关心的问题。

其实，自然界里有不少食物，都有很好的抗血脂升高的效果。只要适当加以搭配，食物的范围是大大可以放宽的。近年来，经我国营养工作者研究发现，以下几类食物具有降血脂作用：

1. 豆类：豆类含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素 E 和卵磷脂，三者均可降低血中的胆固醇。大豆所含的某些成分能有效地降低血脂，具有减肥和预防动脉硬化的作用。可常吃大豆、各种杂豆、大豆制品。例如大豆、毛豆、豆浆、豆腐、豆腐干、豆芽、芸豆、绿豆、红小豆、豌豆、蚕豆等。其中尤以大豆、豆芽、绿豆效果更好。用量如以大豆计，每月 1 公斤左右即可，吃的方法可自由选择。

2. 杂粮：如玉米、燕麦等。玉米含有丰富的钙、镁、硒等矿物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素 E，均具有降低血清胆固醇的作用，它们协同作用效果更大。中美洲印第安人中很少患有高血压病、高脂血

http://aibook1314.blog.163.com

症、冠心病，主要得益于他们以玉米为主食。燕麦含丰富的亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%～52%，维生素E含量也很丰富，而且燕麦中含有皂甙素，可以降低血浆胆固醇浓度。北京20余家大医院经过多年的临床研究证实，燕麦确有明显的降低血清总胆固醇、甘油三酯的作用，并能升高血清高密度脂蛋白，不论是对原发性还是继发性高脂血症，都有很好的疗效。

3. 某些油料作物类：如花生、芝麻、核桃等。主要通过它们含丰富的不饱和脂肪酸、磷脂、维生素E及微量元素铬起降血脂、提高高密度脂蛋白的作用。

4. 菌藻类：如鲜蘑菇、香菇、木耳、海带等。其中尤以香菇降血脂与胆固醇作用更明显。食木耳有利于阻止血栓的形成。

5. 某些水产：如大黄鱼、对虾、鲫鱼、甲鱼、鱿鱼、淡菜等。主要通过对血脂代谢具有特殊生理功能的花生四烯酸等不饱和脂肪酸及铬的作用。其降血脂的功效是植物油的2～5倍，据科学家研究发现，生活在北冰洋格陵兰岛的爱斯基摩人的心血管病发病率几乎低到0，日本和荷兰渔民也很少有心脏病患者，皆因多食鱼类的缘故。

6. 含挥发性香气的菜类：如洋葱、小葱、姜、蒜等。现已证明洋葱与蒜中的挥发成分对预防饮食性高血脂及抗血栓形成非常有效。英国科学家研究发现，新鲜大蒜能够大大降低血液中有害胆固醇的含量。实验发现，将几滴蒜素加入牛奶，牛奶中的胆固醇大为降低。洋葱除降血脂外，还可预防动脉硬化，

http://aibook1314.blog.163.com

对动脉血管有保护作用。生姜内含有一种类似水杨酸的有机化合物，该物质的稀溶液对降血脂、降血压、防止血栓形成有很好的作用。

7. 其它：新鲜蔬菜、苹果、蜂王浆等。苹果含极为丰富的果胶，能降低血液中的胆固醇浓度，还具有防止脂肪聚集的作用，有报告指出，每天吃 1～2 个苹果的人，其血液中的胆固醇含量可降低 10% 以上。

蔬菜中的抗菌物——大蒜

大蒜不仅是一种味道鲜美、营养丰富的蔬菜和调味品，而且还是天然的药剂，它能杀灭多种病原微生物，被人们誉为“地里长出来的青霉素”。大蒜作为药食很早就已盛行。《本草纲目》中总结了历代本草对大蒜功用的记录，认为大蒜能除风邪、杀毒气、除风湿、疗疮癣、健脾胃、治肾气、止霍乱腹痛、杀诸种虫毒。大蒜在古埃及被认为是力量的象征与源泉，战争中，将领们让士兵食用大蒜，以增强战斗力。

现代研究证明，大蒜所含的大蒜素，为一种植物杀菌素。大蒜的挥发油、浸出液及大蒜素对多种致病细菌、真菌、阿米巴原虫及阴道滴虫等具有明显的抑制或杀菌作用。科学家们发现，大蒜汁能在 3 分钟内杀死培养基里的全部细菌；即便在 1∶15 的大蒜液中，各种病菌在 5～10 分钟内也全部死亡；如果嚼食几瓣大蒜，可将口腔中的全部细菌消灭。第二次世界大战中，英国药品短缺，于是买了数十吨大蒜，用于治疗士兵的创伤。可见其消毒抗菌作用明显。

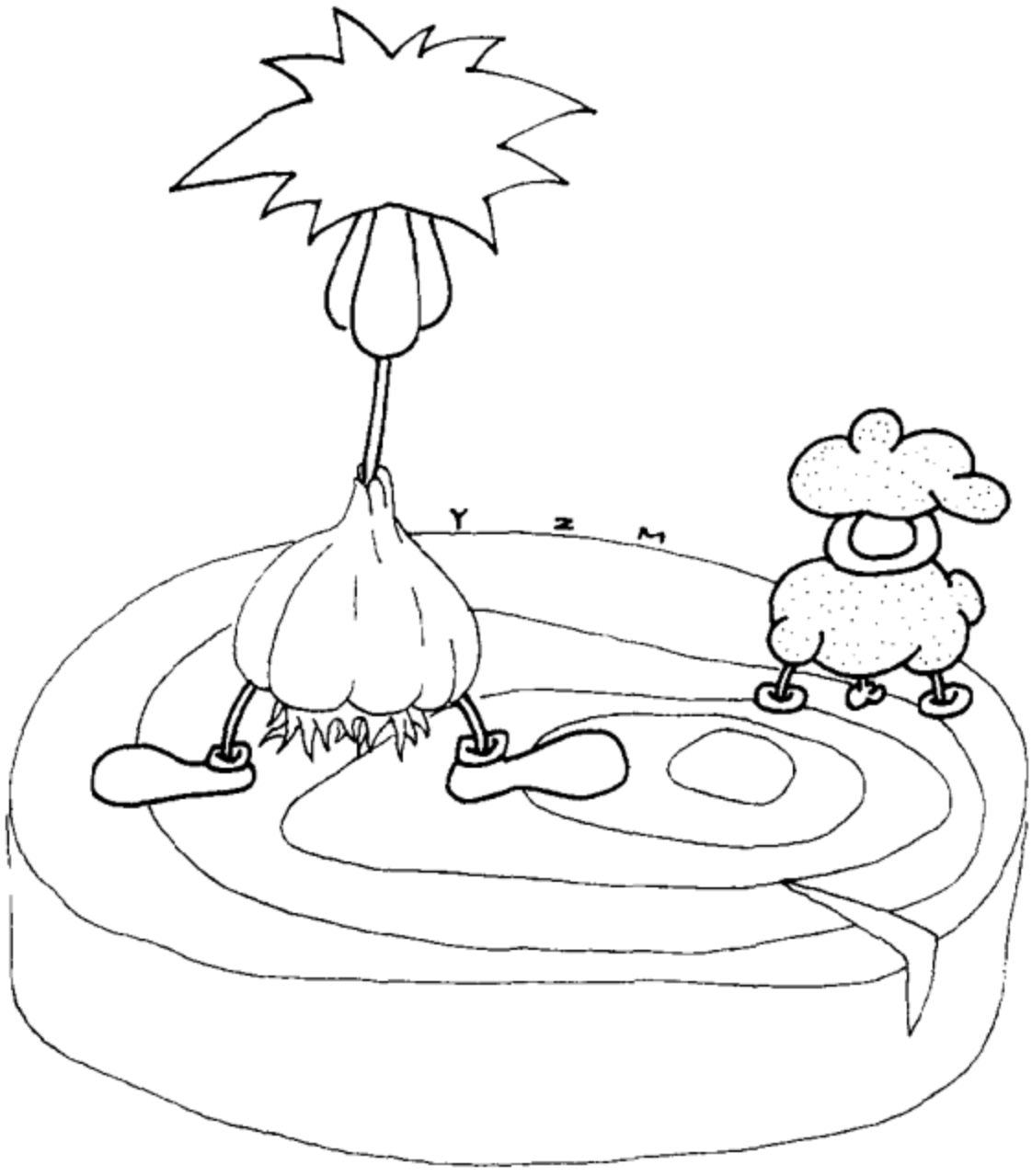
大蒜的医疗作用并不仅限于消炎、杀菌，还有其

http://aibook1314.blog.163.com

它广泛效用。如降脂、降压、降血糖等，这在国内外均有很多报道。如联邦德国学者研究发现，大蒜有降低人体胆固醇的作用，常吃大蒜可减少心脏病的发生。英国一些医生宣称：大蒜有溶解体内瘀血的能力，可以治疗心脏冠状动脉血栓形成，因为大蒜里有几种成分似乎能减低血小板的“粘性”，血小板是血液的成分之一，会聚集在一起形成血块，可能引发心脏病。大蒜还可促进胃酸分泌，若有胃酸减少和胃酸缺乏患者宜常吃大蒜。大蒜是一种多功能的抗癌食物。因为大蒜中有丰富的锗，这种物质具有很好的抗癌能力，在通常情况下，每人一天吃 10 克（约 4 瓣）鲜蒜，就可阻断亚硝胺在体内合成，而亚硝胺是强烈的致癌物质，它普遍存在于环境中，并可在人体内外合成。我国山东省苍山县胃癌死亡率为 3.45/10 万，是长江以北地区胃癌死亡率最低的县，该县是著名的大蒜之乡，当地居民常以大蒜佐餐，有些乡村每人每日平均食生大蒜 20 克。大蒜对结肠癌、直肠癌、食道癌、胃癌、前列腺癌等均有不同程度的防治效果。

大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分可激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而增加机体的抵抗力，生食大蒜此作用更明显，医用价值高。但也要根据自己的体质不同而服用。孕妇应不吃或少吃大蒜，以防止流产。据研究证明，大蒜具有促进分娩的作用。大蒜对眼疾不利，应忌食，俗话说“蒜有百益独损于目”即是此义。患有腹泻、肾炎、胃溃疡的病人不宜食用大蒜，因它有较强的刺激性，会加重病情。其它因阴虚火旺而致的舌、喉、口齿诸疾均不宜服用。

http://aibook1314.blog.163.com



——大蒜和生姜，在厨房里可是一对形影不离的伙伴。
——在保健方面，我们的本事也不相上下！

调味佳品，厨房良药——大葱

葱和蒜、姜、辣椒共称为“四辣”，既是厨房不可缺少的调味品，又是作用广泛、效果绝佳的药品。

大葱蔬药兼优，在日常生活中，荤素烹调不可或缺。葱的辛香味，能促进人的消化液分泌量增加，从而提高食欲，促进消化。葱的白、叶、须等不同部分其成分也不尽相同，其基本成分均含有蛋白质、糖

http://aibook1314.blog.163.com

类、挥发油、烟酸、胡萝卜素、苹果酸、维生素 B、C、磷、铁等，尤其是维生素 C、磷含量丰富。葱对白喉杆菌、结核杆菌、葡萄球菌、链球菌有抑制作用，对皮肤真菌也有抑制作用。现代医学认为，葱具有发汗解热、利尿、健胃、祛痰作用。由于本品辛散温通，其性走窜，能达表入里，有发汗解表散寒之功。对于风寒感冒症情较轻者，常以葱与生姜同煮水喝，往往一汗而愈。此外，大葱辛温，能“通达上下阳气”。人体阳气不通，表现有肢冷麻木时，可食葱以治疗。葱白外敷有散结通络下乳之功，可治乳汁淤滞不下，乳房胀痛等症。葱头所含的前列腺素 A 还有舒张小血管而减少血液循环之阻力的作用，有助于防治高血压，对脑力劳动者尤为适宜。据研究，若将烤肉与葱白同食，能消除因肉烤得过分所产生的致癌物质。毛豆和葱合吃，可使葱内的蒜素对毛豆内所含的维生素 B_1 效用提高 10 倍以上。

怎样保持大白菜的营养

多少年来，大白菜一直是北方百姓生活中的主要蔬菜，被人们称为“当家菜”。如今，一到冬季，全民动手大量贮存大白菜的景象，已被商场内琳琅满目的应时鲜菜所取代。不过，在鸡鱼肉蛋的膳食中，偶尔吃点大白菜，使人顿感清香爽口，利胃保肠。大白菜所含营养物质丰富，除含有维生素 C、钙、磷、铁以外，还含有一定量的蛋白质、脂肪、糖和维生素 B_2。要想让这些营养素充分被人体吸收利用，知道烹饪大白菜的方法最为关键。

先洗后切：一般蔬菜在烹饪之前，都是先洗后

http://aibook1314.blog.163.com

切，以保证营养成分不被丢失，烹调大白菜时也是这样。由于白菜里的维生素 C、维生素 B_2 都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失。

烹调加醋：在烹饪大白菜时适当放点醋，无论从味道上，还是从保护营养成分上，都是必要的。醋可以使白菜的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体的吸收。醋还可使白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。

开水一焯：平时人们做白菜，有时用热水烫，有时不烫。研究者发现，烹饪大白菜时用开水一焯，对保护其中的维生素 C 很有好处。如果是用热水烫最好是用开水，因为白菜通过加热可产生一种氧化酶，它对维生素 C 有很强的破坏作用，这种氧化酶在温度 65℃时活动力最强，而在 85℃时就被破坏了。所以用热水烫白菜一定要用沸水，不能用温水，这样才能保护白菜中的维生素 C 不被破坏。白菜中的维生素 C 是相对稳定的，但是熬白菜也不要时间过长，醋可以晚些放。

大白菜营养丰富，而且具有很多的药用价值，经常食用对预防老年性动脉硬化和心血管疾病大有好处。白菜中的维生素 U，对胃及十二指肠溃疡也有一定的治疗作用。

透视食物中的有害因素

食物中含有人体必需的营养素，也存在着一些有害因子。人体在吸收营养的同时，还会食入一些影响消化吸收的特殊成分。了解这些食物中的抗营养因子，对防病治病有重要意义。

http://aibook1314.blog.163.com

1. 胰蛋白酶抑制剂：胰蛋白酶抑制剂能够抑制胰蛋白酶的活性，胰蛋白酶对蛋白质的消化、吸收起重要作用。若食用了含有胰蛋白酶抑制剂的食物，可导致蛋白质吸收率下降，并对肠胃有刺激作用。如大豆、豌豆、马铃薯等就含有这种成分。小麦、稻谷和玉米的胚芽中也含有少量的胰蛋白酶抑制剂，因此受雨浸过发芽的食物不宜食。因为这类物质耐高温，需要较高的温度才能被破坏，所以，必须彻底做熟方可食用。

2. 红细胞凝集素：红细胞凝集素进入血液会破坏红细胞的免疫反应，引起急性溶血性贫血。它主要存在于蚕豆和蚕豆花粉中，特别是新鲜的嫩蚕豆中。如生食蚕豆，可致“蚕豆病”，表现为：全身黄疸、贫血、血红蛋白尿、发热、腰背酸痛等症状，严重时可出现血压降低、休克、尿闭以及肾功能衰竭，甚至死亡等。凡有蚕豆过敏史及患痔疮出血、消化不良、慢性结肠炎、尿毒症等疾病病人不宜吃蚕豆。儿童更不可食鲜嫩蚕豆。食用蚕豆前应先用清水将其浸泡几小时，把泡蚕豆变黑的水倒掉，再将蚕豆高热加工处理后，方可食用。

3. 芥子甙：芥子甙存在于油菜、甘蓝、芥菜等十字花科植物种子中。影响食欲的芥子油苷，水解时产生毒性很强的硫氰酸盐，并被人体吸收，它可使甲状腺分泌减少，蛋白质存留率降低。精炼后的菜籽油芥子甙含量较少，未精提炼的菜籽油以不吃为好。

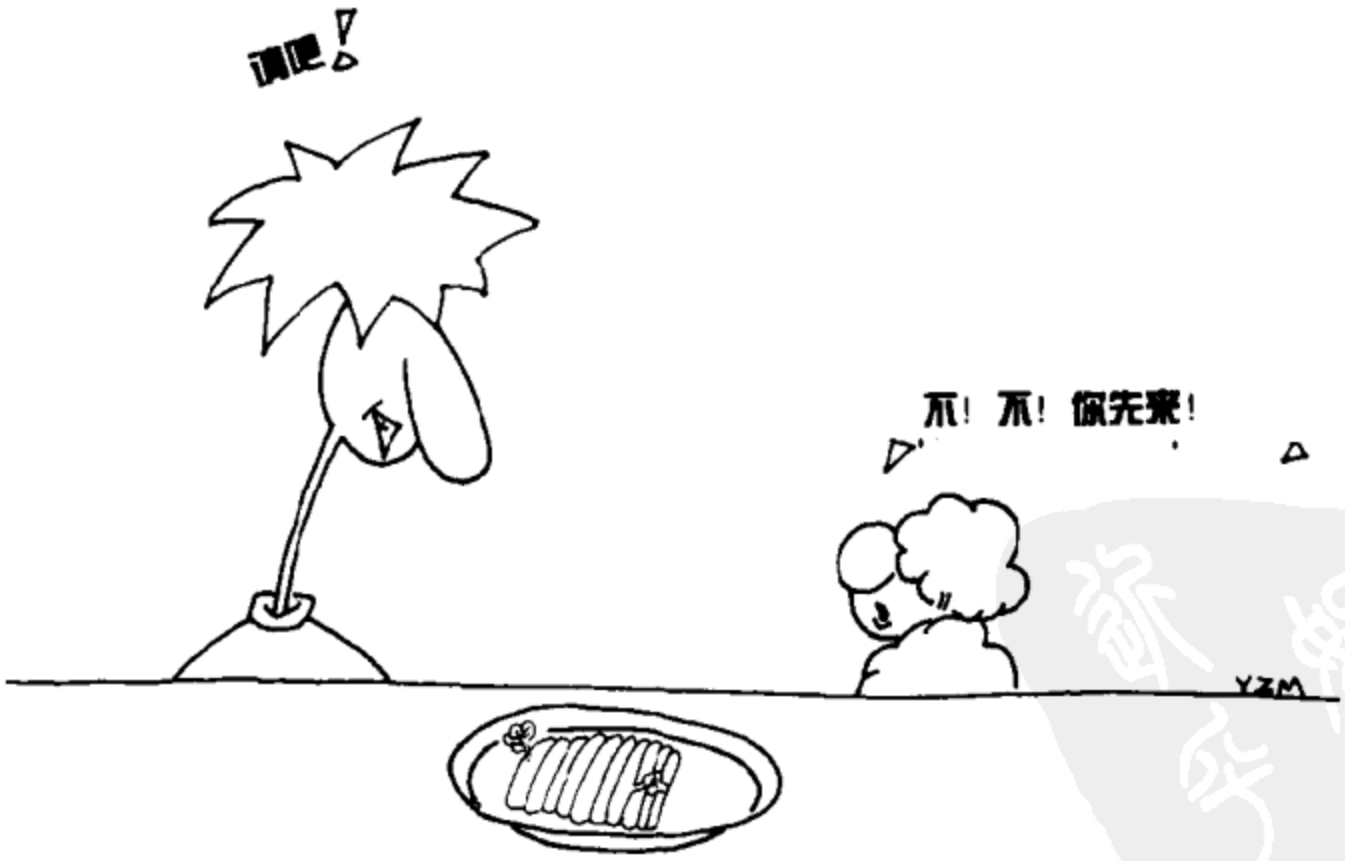
4. 棉酚：棉酚存在于棉籽油中，目前我国某些农村仍在食用。棉酚是一种色素，口感较差，它同铁或赖氨酸结合，会影响铁和蛋白质的代谢。另外，医

http://aibook1314.blog.163.com

学专家研究认为，棉酚可杀伤精子，使精子存活率下降，易导致男子不育症。根据这一发现，我国科研工作者研制成功了有效的棉酚制剂，用于计划生育工作中。

5. 丹宁：丹宁（鞣酸类）是一种多酚类物质，能与蛋白质结合而随粪便排出。它存在于多种植物如咖啡、可可、橡子和柿子中，在高粱中含量最多。丹宁能使食品变涩，且食用后能使肠液分泌减少，并引起便秘。食用高粱时，应尽可能多地碾去皮层，提高精度。

6. 龙葵素：又叫茄碱，是一种胆碱酯酶抑制剂。马铃薯含有这种有毒物质，尤其是发芽或青皮的马铃薯，人畜食用过量均能引起中毒。因此，食用马铃薯时，应洗净剥皮，削去芽眼，然后在清水中浸泡 1～2 小时，可大大减少毒素的含量。



——听说这菜可含有毒素！
——那，还是请你先尝尝再说。

http://aibook1314.blog.163.com

哈喇味食品损健康

日常生活中用油脂做成的食品很多，新鲜吃时美味可口、香气袭人。然含有油脂的食品存放过久会产生一股食之口苦舌麻、刺鼻梗咽的味道，这种情况叫做油脂变质，俗话说“哈喇味”。哈喇味多见于含油脂较多的油类、糕点、鱼肉类的干腌制品和核桃、花生、瓜子等食物。20 世纪 70 年代，在日本曾出现一起因吃快餐而中毒者，经检验发现，中毒原因是由于快餐面中的油脂变质产生的过氧化脂质引起。因为，油脂存放时间较长，可以产生酸败作用，而酸败产物过氧化脂质在烹调中不会被破坏，也没有简单的办法可以消除。所以，哈喇味的食物，不论直接吃还是烹调加工后吃，都有可能引起食物中毒或损害食用者的健康。

哈喇味食品中毒主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化系统症状，长食此类食物也可诱发消化道溃疡病、脂肪肝等病。专家还指出，酸败产物中的过氧化脂自由基可以破坏人体内的重要酶类，从而使人体新陈代谢发生紊乱，表现为食欲不振、失眠健忘、倦怠乏力、头晕心慌等症。

近年来研究发现，酸败食品中的过氧化脂的自由基能与人体细胞中核酸的碱基发生反应，诱发致畸作用。也能诱发细胞膜和细胞器上的磷脂过氧化，容易引起动脉硬化、心脑血管疾病。其它诸如糖尿病、支气管哮喘、青光眼、白内障、老年斑等老年性疾病，也都与过氧化脂的长期毒害有密切关系。

既然哈喇味食品有如此毒性，因而，一旦发现食

http://aibook1314.blog.163.com

品已经变质酸败，就应弃而不食。平时要避免油炸食品和含油多的食品存放时间过长；煎炸食品用的油脂要新鲜，不要反复、长时间地高温使用。

细嚼出美味，防病又健身

我们在说读书人不加分析，一古脑儿接受时，常用成语“囫囵吞枣”。不加品味，不加咀嚼，就难得其真味。食之美味，离不开嚼。细嚼慢咽，方知味厚气浓。小小的咀嚼动作，对人体的健康和长寿实在起着举足轻重的作用。但是许多人对此不以为然，有些人为自己快速而省时的用餐习惯而得意，也有的把这种不良的习惯强加于孩子。细嚼慢咽，好处多多，养生者知此，可防病健身。

1. 健齿：咀嚼活动不断刺激颌骨，促进了颌骨的生长发育，增加其宽度，使牙齿有足够的生长空间，可避免牙列畸形。由于咀嚼不断地对口腔软组织发生摩擦，尤其是对牙龈的摩擦，可加速血液循环，促使牙周组织最大限度地吸取血液中的营养，提高牙龈的抗病能力，对预防牙龈炎、牙周炎有重要的意义。研究发现，我国某些常食煎饼地区的人，其牙病患病率较低。

2. 促进消化：人们每天都要进食，进食的目的是为了吸取营养，而食物在口腔内一般要经过牙齿的咀嚼和舌头的搅拌，再加上唾液的混合才能吞咽。咀嚼运动可以促进唾液的分泌，进而增强胃肠的消化、吸收功能。唾液中含有抗体，在咀嚼中，唾液与食物进行充分的混合，就能去除食物中的许多有害成分。唾液中的蛋白质能提高味觉的敏感性，由于唾液中含

http://aibook1314.blog.163.com

有一定的淀粉酶，能使食物中的淀粉分解成麦芽糖，所以，我们吃饭时便体会到，食物越嚼越甜。咀嚼的频率不够，唾液分泌便会减少，这些好处也就无从谈起。日久，会增加胃肠的负担，易引起胃病。

3. 健脑：咀嚼运动与健脑，似乎风马牛不相及。但根据人的生理特点分析，细嚼慢咽确能促使脑子反应灵敏。咀嚼运动是受大脑支配和协调的。咀嚼接受大脑指挥，并反过来不断给予大脑以良性刺激，因而勤于咀嚼的人脑子可变得更灵活，甚至减少了日后患老年痴呆症的可能。动物实验表明：经常咀嚼的白鼠比不咀嚼的白鼠脑子反应灵敏。

4. 防癌：有学者研究认为，咀嚼可以防癌。如日本医学家西岗经过研究发现，唾液中的过氧化酶是致癌物质的克星。由于细嚼慢咽能增加唾液分泌，所以较多的过氧化酶可使这些致癌因子迅速失去活性，从而保证了人们的健康。实验还证明：将致癌物质如黄曲霉素、苯并芘、亚硝酸盐等，放入提出的唾液中，大约30秒后几乎所有的致癌物质都破坏了。所以，有专家把唾液誉为“天然的防癌剂”。

5. 减肥：细嚼慢咽可减肥。因为唾液中的淀粉酶在将食物中的淀粉水解成糖的同时，由于血糖的升高，往往使人们迅速感到饱腹，于是不想再吃了，达到节食的效果。日本医学家观察发现，大多数肥胖者，食量增大，简单咀嚼便狼吞虎咽。如果肥胖者采取细嚼慢咽办法，肥胖的男子在19周后体重减轻了4公斤；肥胖的女子经过20周后体重减轻了4.5公斤。这对减肥者，无疑是便利又实惠的好办法。

6. 美容：由于细嚼不断地使咬肌运动，从而带

http://aibook1314.blog.163.com

动了整个面肌的活动，这就使得面部血液循环增加，血流量增多，面部会变得红润而亮泽。美国一位神经科专家研究发现，每日咀嚼口香糖 15～20 分钟，连续嚼几星期后，能使面部皱纹减少，面色红润。

在讲求效率和速度的现代社会中，人们无时无刻不在追求快速高效，而惟独这吃饭和咀嚼是万万快不得的。日本人曾经提出，若一口饭嚼 30 次以上，就可起到防癌、固齿、解毒等作用，并因此在日本形成了“一口嚼 30 次”的保健运动。现在为了您和孩子的健康，不妨从即日开始，改变自己或孩子快速吃饭的做法，养成一个细嚼慢咽的良好习惯。

嗓音亮，饮食养

谁都希望自己有副“金嗓子”。从事广播、电视的播音人员或教师、歌唱家，甚至一些妙龄少女，更是希望自己清亮的嗓音永驻。保养嗓子，主要是保养声带及咽喉局部，平时除注意科学、合理使用嗓子外，饮食的调理和安排极为重要。

1. 多食含胶原蛋白和弹性蛋白的食物：人体的发音器官主要是由喉头、喉结和甲状软骨组成，这些器官是由胶原蛋白质和弹性蛋白质构成的。声带也是由弹性蛋白质薄膜构成。为此应吃些富含胶原蛋白质和弹性蛋白质的食物。如红烧猪蹄、猪皮豆酱、黄焖蹄筋等。

2. 多食软质、精细食物：软质精细食物能够顺利通过咽喉，减少对咽喉损伤的机会。不食或少食炒花生仁、爆米花、锅粑、坚果类及油炸类粗、硬、干燥的食物，以免对咽喉部造成区域性损伤。

http://aibook1314.blog.163.com

3. 多食 B 族维生素及钙质：B 族维生素能促使皮肤的营养。钙质可以促进甲状软骨的发育。这些发音器官可协同作用，使发音有力，声音洪亮。

4. 少食辛辣食物：酸、辣、苦味食物会刺激声带粘膜，使血管扩张，饮食稍不慎，可损伤咽喉局部血管，引起急慢性喉炎、咽炎，从而影响发音。象辣椒、大蒜、韭菜、生姜、胡椒粉、烟酒等应少用。

5. 细嚼慢咽：切忌快速进食，囫囵吞枣，应将食物充分嚼烂再下咽，特别是煎、炸、粗、硬食品更应如此。尤其要防止食物中的砂粒、鱼骨刺伤咽喉部。同时细嚼也可丰富口腔肌肉血液供应，使肌肉发达，长时间发音不致疲劳。

6. 适量饮水：长时间演讲或唱歌骤停时，应先慢慢喝些温茶水或温白水，可减少或清除咽喉、口腔分泌物，避免继发感染，以防止咽喉炎出现。不宜立即喝冷饮或太热的水。因为此时声带四周血运尚未复原，太冷或太热的水可致局部血管收缩或扩张，反而觉得咽喉更有堵塞感。

长期工作，用嗓过度，声带疲劳，除结合饮食调理外，了解一些简便易行的调理方法是很有意义的。音哑咽痛，可用胖大海每次 2～3 个、沙参 10 克、玄参 10 克，沸水泡茶饮，1 日 1 剂；失声，可用青果 5 个、绿茶叶 5 克、竹叶 3 克，水 500 毫升煮后调冰糖饮，也可用黄花菜 50 克，水 500 毫升，煮 10 分钟，调蜂蜜，慢慢咽下。教师、演员等易患职业性咽喉炎、声音沙哑，用鸡蛋 2 个、制半夏 5 克、米醋 5 匙。将蛋清、半夏（研碎）、米醋拌匀，煮沸含咽。

http://aibook1314.blog.163.com

绿色佳蔬——韭菜

韭菜为百合科植物韭菜的茎叶，又名长生韭、起阳草、扁菜等。韭菜颜色葱郁、味道辛香鲜美，自古就是我国人民喜食的菜中“五辛”之一。特别是初春嫩韭，集鲜、嫩、香于一身，最为佳蔬。正如《随息居饮食谱》中说:“韭以肥嫩为胜，春初早韭尤佳。”

韭菜其性辛温。叶、根都有活血散瘀、止血止泻、温中补肾等功能。中医常用于跌打损伤、肠炎腹泻以及吐血、鼻出血、胸痛等症。而韭菜籽则有补益肝肾、助阳固精和强健腰膝等作用，可治疗尿频、遗尿、遗精、带浊等症。明代李时珍的《本草纲目》中写道：“韭，叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，入足厥阴经，乃肝之菜也。”还说：“韭之为菜，可生可熟，可菹（作酸菜）可久（储藏），乃菜中最有益者也”。

韭菜含有碳水化合物，植物蛋白质、脂肪、钙、磷、胡萝卜素、铁、维生素 A、B、C 及对人体大有裨益的植物性芳香挥发油等。此外，在韭菜中还含有硫化物、甙类、皂素等生物碱与大量纤维素。这些成分，有助于胃肠道的正常蠕动，保持大便通畅以及进行肠道内的消毒杀菌。对扩张血管、稳定血压、预防动脉硬化和冠心病的发生等也大为有益。韭菜还是恶性肿瘤的天然对头。因为人体摄入韭菜中所含的丰富纤维素，就可以预防肠道癌症的发生；而韭菜中所含的胡萝卜素，又正是预防多种上皮细胞癌变的妙药；用韭菜挤汁饮用，可缓解食道癌症状。

http://aibook1314.blog.163.com

韭菜食疗时，可以单用，也可以配合其他食品共用。例如用韭菜炒鲜虾，可壮阳益精、健脾补肾，治疗腰膝无力、盗汗、遗精、尿频等症。用韭菜炒墨鱼，烹制时加入少量的黄酒，可以治疗腰部损伤的气滞血瘀性疼痛。用韭菜炒猪肝或猪肾，或韭籽 30 克，稻米 50 克，煮粥食，能治疗肾虚所致的耳鸣耳聋、眼目昏花、遗精、盗汗、迎风流泪以及腰肌劳损、食欲不振等。以韭菜适量，生姜少许，切碎挤汁，加白糖少许，以适量水冲服，可治疗妊娠呕吐。韭菜捣汁滴入鼻中，可治夏天中暑昏迷。韭菜同甘草各 16 克煎服，可以治疗风疹。韭菜炒鸡蛋则可以温中养血，对肾虚性哮喘、痰饮等症有较好的疗效。

韭菜虽美，也有不足。《本草纲目》中就曾指出:“韭菜春食则香，夏食则臭，多食则昏神暗目；酒后尤忌。”中医认为，阴虚生内热、虚火上炎、胃热嘈杂、消化不良者、不宜多食韭菜。此外，由于韭菜含有大量粗纤维，特别是夏日的韭菜含纤维更多，所以，胃肠道有病、消化功能较差，尤其是患有胃或十二指肠溃疡病的人，最好少吃或不吃韭菜。即使偶尔品尝，也应选新鲜嫩韭为宜。

抗老防痴话豆豉

豆豉是中国豆制品中的一大特色佳食，是用黄豆蒸熟后发酵制成的调味品，鲜香味美。豆豉若与其它作料如生姜、花椒、杏仁、茄子等配合作成的调味咸菜，风味独特，如山东临沂八宝豆豉，就全国闻名。在人们常吃大鱼大肉之时，吃一些豆豉，能醒脾开胃、增进食欲、帮助消化。豆豉不仅营养丰富，而且

http://aibook1314.blog.163.com

防病治病，特别适合老年人食用，对促进人体新陈代谢，增强脑功能，提高肝脏解毒能力及预防老年性痴呆症都有重要的作用。

据测定，豆豉含多种营养素，每100克含蛋白质31.2克，脂肪19.9克，碳水化合物22.8克，粗纤维4.5克，钙331毫克，铁13.7毫克，磷603毫克，维生素$B_2$0.61毫克，还含维生素C、B等。美国一营养学家研究后宣称："常吃豆豉可以防止老年痴呆"，因为豆豉中含有大量能溶解血栓的尿激酶，同时还含有能产生大量B族维生素和抗生素的细菌，而老年性痴呆症的形成与脑血管栓塞有相当大的关系。所以，这位专家提倡美国人在日常饮食中多吃些中国豆豉，可清除血中毒素、净化血液，对减少血中胆固醇、降低血压也有一定帮助。

中医认为，大豆的成熟种子经蒸罨加工发酵以后，具有味辛之性，辛味能走能散，入肺、胃经。《本草从新》中说豆豉可"发汗解肌，调中下气，治伤寒寒热头痛，烦躁满闷，懊恼不眠"。在中医学方药中，豆豉常用于感冒病，治疗发热、头痛、咳嗽、流涕等症。对于胸中烦热、心烦失眠、不能安卧等症，也有治疗作用。但须注意的是，入药用的豆豉，是淡豆豉，与日常用为调料或开胃小菜的豆豉制法与功用都不相同。

刚加工后的豆豉为淡豆豉，其吃法很多，无论荤素都可应用。许多名菜往往需佐以豆豉才能做出地方风味，如川菜的麻辣豆腐、水煮牛肉等。平日烧菜时，如炒辣椒、炒鸡、烧鱼等，加入豆豉，汁浓味厚，味香色艳。正如《随息居饮食谱》所说：豆豉

http://aibook1314.blog.163.com

“和胃，解鱼腥毒，不仅为素肴佳味也。”

蔬菜中的水果——番茄

番茄，即西红柿，其祖籍据说在南美洲的秘鲁一带，当时人们认为它有毒，称为“狼桃”，没有人敢吃。直到十八世纪，有位法国画家冒险尝了“狼桃”的滋味，觉得味道蛮好，从此才开始被人们认识。现在它已成了我们生活中常食的主要蔬菜之一。中医认为，番茄味甘、酸，性微寒。入胃、肝、脾经。有生津止渴、健胃消食、清热解暑、凉血利尿、平肝补肾等功用。可治疗高血压、肾炎、夜盲症、牙龈出血、胃热口苦、烦渴厌食等病症。它营养丰富，被誉为蔬菜中的水果，它的营养成分，遇上酸、碱和高热均不易被破坏，既可熟食也可生食。

番茄具有丰富的营养素，其中维生素 C 为西瓜的 10 倍，是苹果的 2 倍，它还含有可以治疗高血压的维生素 P 及促进幼儿生长发育的钙、磷、铁等矿物质。此外，蛋白质、脂肪、烟酸、胡萝卜素、B 族维生素等含量也不少。由于含碳水化合物较少，是理想的低热量营养果品。以色列科学家研究表明，番茄中含有一种与红葡萄酒相类似的抗氧化剂，能抑制胆固醇的氧化，可降低胆固醇，预防心脏病的发生。近年来，科学家们还发现番茄中含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，它可以促使体内某些致癌因子通过消化道排出体外。当人体内的谷胱甘肽浓度上升时，癌症的发病率明显下降，并有推迟某些细胞衰老的作用。美国哈佛大学专家曾对 47000 名男子经 6 年时间的观察结果证实，凡是经常食用大量番茄菜肴和

http://aibook1314.blog.163.com

面食的男子，患前列腺癌的机会比不吃番茄的人要减少45%左右。

煮番茄汤也有科学的方法，要先将水煮开后，再放下番茄，这样可保持番茄营养价值不致丧失。此外，番茄去皮切成块状，用油炒3～4分钟后加盐适量，可保持94%的维生素C。患有高血压、夜盲症或牙龈出血、眼底出血症患者，每日早晨空腹时生吃1～2个番茄，15天一个疗程，对上述病症有良好辅助治疗作用。

番茄虽营养丰富，但吃法不当，对人体健康则有害无益。①未成熟的不能吃。未成熟的番茄含有大量的有毒性的番茄碱，吃后易出现头晕、恶心、呕吐和全身疲劳等症状。成熟后番茄碱的含量才会自然减少。②空腹不能吃。番茄含有大量的胶质、柿胶酚、可溶性收敛剂等，这些物质与胃酸起化学作用，形成不易溶解的块状物，阻塞于胃，引起腹痛。如果在饭后吃番茄就不会发生这种现象了。因为胃酸已和食物混合，胃内的酸浓度已大大降低。③未洗净不能吃。近年来市场上出现了许多用催熟剂喷洒催熟的番茄，一般的清洗不能彻底清除附在其表面上的催熟剂。不少人生吃这种番茄后出现呕吐、腹泻等症状。故生吃时宜将番茄先用开水浸泡后去皮再吃。④肠胃虚寒者不能吃。中医认为番茄性寒，肠胃虚寒者食之可出现腹痛、泄泻等不良症状。

食用羊肾疗阳痿

羊肾一般指山羊或绵羊的肾脏，也就是“羊腰子”。中医认为，羊肾有补肾气、益精髓等功效，是

http://aibook1314.blog.163.com

肾阳虚而致的男子阳痿等症的食疗佳肴。

阳痿是男科常见的疾病之一。男子未到性欲衰退时期，临房时阴茎不举或举而不坚者称为阳痿。出现这种情况，原因很多，但多与用脑过度、精神紧张、思虑悲伤、房事不节、劳累过度，或服用镇静、安眠、降压等药有关，中医认为属于肾气不足，精血虚寒者为多。正如明代《景岳全书·阳痿》篇所论及的阳痿原因："火衰者十居七八"。

阳痿治法颇多，有精神疗法，单纯药物疗法等。但功效不一，且多不能持久。若采取食疗方法，平时多食用一些羊肾，可缓解阴茎不举之症。羊肾含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、B 族、C、烟酸和性激素等丰富的物质。中医认为羊肾性温、味甘，归肾经。专于补肾气，益精气及强壮之用。羊肾苁蓉汤是最常用的食疗方之一：羊肾 1 对、肉苁蓉 30 克，香菜及调味品适量，煮熟后吃肉喝汤。若再配合枸杞子 10 克、巴戟天 12 克、山药 15 克、熟地 10 克同煲，每天 1 次，疗效会更快而持久。如能于阳痿解除后经常服用，疗效更佳。

羊肾不仅适于男性，对于妇女和儿童的贫血体弱，也可食用治疗。民间用羊肾配黑枣浸酒 1 个月后，每天服 2 次，每次 15 毫升，有补血强壮之效；对妇女月经不调，手足冷，小儿夜尿也有一定疗效。

另外，山羊或绵羊的睾丸称为羊外肾，其性味、归经同羊肾，若同羊肾一块同食，疗效倍增。

总之，羊肾物美价廉，能补肾气、益精血，强壮身体，特别对年老或肾虚体弱者，实为一种良好的经济滋补之品。由于其性温而热，素体有内热者不宜食

http://aibook1314.blog.163.com

用。

动物鞭类补肾阳

动物鞭为雄性动物的阴茎，有些动物也包括睾丸在内，是传统的大补肾阳药物。

1. 常见动物鞭及功效

黄狗鞭：为犬科动物黄狗的阴茎和睾丸。其味甘、咸，性温。有补肾壮阳、益精填髓之功。可用于肾阳虚衰所致的男子阳痿、妇人阴冷、宫寒不孕、畏寒肢冷、腰痛膝痠、夜尿增多、小便淋漓等症。《神农本草经》说狗鞭“主治阴痿（阳痿）不起，令强热大，生子，除女子带下。”

猪鞭：为猪科动物猪的阴茎和睾丸。其味甘、咸，性温。功可温肾壮阳，补肺益气、纳气平喘。可用于肾阳虚衰的阳痿、腰膝痠软及肺脏疾病所表现的咳嗽、气喘等症。

牛鞭：为牛科动物牛的雄性外生殖器。味甘、咸，性温。功能温阳益肾、生精补髓。用于肾虚腰痛、阳痿、精冷、妇女不孕等症。

驴鞭：为马科动物驴的雄性外生殖器。味甘、咸，性温。功能益肾强筋。用于阳痿、筋骨痿软、骨结核、骨髓炎、妇女乳汁不足等症。

鹿鞭：为鹿科动物梅花鹿或马鹿的阴茎和睾丸。味甘、咸，性温。鹿鞭可补肾壮阳、益精充髓之功。用于肾虚耳鸣、阳痿、遗精、妇女宫冷不孕腰痠腿软等症。

2. 食用方法

（1）鲜用煮汤：将动物鞭洗净，去掉周围的

http://aibook1314.blog.163.com

肉和脂肪，切条或切块，调味品适量，加水煮熟后食用。也可配合人参、鹿茸、枸杞、核桃等同用。

（2）鲜用熬膏：将动物鞭洗净处理后，加入冰糖、人参、桂圆肉、冰糖等，煮开后，冷却成膏。每日3次，每次1～2汤匙，温开水送服，自立冬之日起开始服食。

（3）晾干研末：将动物鞭晾干或烘干，用砂炒后研细末，备用，每次3～5克，1日2～3次，水冲服。或用蜜为丸。

（4）晾干泡酒：取动物鞭1个，白酒500毫升，将鞭泡软，切片，再置白酒中浸泡7日后饮服，每日2次，每次20～30毫升。

3. 食用注意　各种动物鞭均属温热之品，有暖阳补肾之功，适应证为阳虚有寒证，表现为怕冷、小便清长、阳痿、精凉、宫寒、舌质淡苔白等症。若见有阴虚阳亢体质，如口干咽干、口渴烦躁、大便干结、面红目赤、吐痰黄稠、舌红苔黄等症时，不宜食用，以防动火伤阴。

秋来鲜藕美佳肴

立秋过后，鲜藕上市，成为人们家宴的必备菜之一。

藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。白花藕肥大，外表细嫩光滑，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁。藕含多种营养及天冬碱、精氨酸、戎芦巴碱、干酪基酸、蔗糖、葡萄糖等。鲜藕含有20%的糖类物质和丰富的钙、磷、铁及多种维生素。鲜藕既可单独做菜，也

http://aibook1314.blog.163.com

可做其他菜的配料。如藕肉丸子、藕香肠、虾茸藕饺、炸脆藕丝、煨炖藕汤、鲜藕炖排骨、凉拌藕片等，都是脍炙人口的家常菜肴。“糯米蒸藕”、“桂花蜜藕”则是江南一带的特色藕肴。“椒盐藕酥夹”、“香酥藕合”是湖北等地的地方名肴。藕也可制成原汁、藕蜜汁、藕生姜汁、藕葡萄汁、藕梨子汁等清凉消暑的饮料。藕还可加工成藕粉、蜜饯和糖片，是老幼妇弱及病患者的良好补品。

梨汁何以被称为“天生甘露饮”

每当金秋来临，各种各样的梨便大量上市，此时的梨清甜可口，香气宜人，它不仅是人们喜食的多汁水果，而且也是治疗疾病的药物之一。在清代温病四大医家之一王孟英所著食疗著作《随息居饮食谱》中，将梨汁称为“天生甘露饮”。

梨85%以上为水分，另含有果糖、葡萄糖、蔗糖、钙、铁、维生素C等营养成分，故有较高的营养价值。中医学认为，梨性凉，味甘、酸，入肺、胃经，有生津止渴，利咽润喉，止咳化痰，清热降火，养血润燥，清肺通肠，醒酒解毒的功效，最适宜于热病烦渴、肺热咳嗽、痰多，小儿风热、喉疼失声、眼赤肿疼、大便秘结等症。生梨可清六腑之热，熟者可滋五脏之阴，对治疗肺结核、急性或慢性气管炎和上呼吸道感染的患者出现的咽喉干痒，声音嘶哑，痰多而稠，大便燥结，小便黄少等症状，均有疗效。有上述疾患的人，在服药的同时吃些梨，可以帮助缓解病情，促进病愈。如治喉咙干痛，可用梨与蜂蜜同炖；治久咳少痰，可用梨与川贝同煮；治恶心呕吐，可与

http://aibook1314.blog.163.com

丁香同蒸；治早期高血压，可与西红柿同食。

现代医学研究认为，梨有清热镇静的作用，对于降低血压有一定帮助。高血压、心脏病的病人如有头晕目眩、心悸耳鸣，可以常食梨以助调理。梨含有丰富的糖分和多种维生素，有保肝和帮助消化的作用，所以对肝炎、肝硬化患者来说，常吃梨可作为辅助治疗的措施。中医有一个很有名的方剂叫“五汁饮”，该方取梨汁、荸荠汁、藕汁、芦苇汁、麦冬汁各等份，调匀凉服或温水冲服，可治疗各种热病、津液不足、酒后烦渴等症，疗效颇为满意。另外中成药中还有雪梨膏、梨膏糖等，都是镇咳止嗽的良药。

由于梨性寒凉，使用不当或食之过多，一是易损脾碍胃，二是由于味甘而甜，能助湿生内满，致脘腹痞胀，故有脾胃虚寒及慢性肠炎的患者，都应少量食用。

清暑解毒的佳品——绿豆

一提到解毒祛暑，人们首先想到的，往往是绿豆。绿豆味甘，性寒。有清热解毒、消暑止渴、利小便、除浮肿、醒酒等功效。可治暑热烦渴、水肿、泄泻、疮疡肿毒以及药物中毒等症。酷热湿闷的盛夏季节，人们出汗多，新陈代谢旺盛，消耗体力大。工作之余喝一碗绿豆汤，自能神清气爽，烦渴尽去，暑热全消，大有心旷神怡之感。绿豆除了有清热、解暑、利尿等作用外，因其含有大量蛋白质、B 族维生素及钙、磷、铁等矿物质，正好是人体的有益补充。绿豆汤既可冷饮，又可热饮，能适应不同人的口味，简单实惠，深受欢迎。

http://aibook1314.blog.163.com

绿豆在解毒方面，也有不少独到之处。中医古代文献中记述绿豆能解酒毒、野菌毒、砒霜毒、丹石毒、药物毒和食物中毒等。如《随息居饮食谱》中说，绿豆生研之后绞汁口服，“解一切草木金石诸药、牛马肉毒”。治疗腮腺炎，可用绿豆100克置小锅内加水适量，煮至将熟时，加入白菜心2～3个，再煮约20分钟即可，每日1～2次，小吃或佐餐食用。治糖尿病，可用绿豆120克，煮服。肝硬化腹水，用绿豆、黄花菜、大枣适量，水煎服。轻度有机磷农药中毒，可用绿豆500克、食盐50克，捣碎加冷开水2升，浸泡10分钟后，过滤饮用，一般中毒饮后24小时，病状可消失。治铅中毒，每日取绿豆四两煎汤，分两次配合维生素C 300毫克内服，每日1剂，连服2周可愈。煤气中毒恶心呕吐时，可取绿豆粉30克，沸水冲服。酒醉呕吐，可饮绿豆汤或用绿豆叶捣烂内服。

另外绿豆还有消肿止痒、收敛生肌、明目退翳等功效，被前人称之为“济世之良谷”，是不可多得的食药兼用的佳品。

畜禽血的食疗作用

猪、羊、牛、鹅、鸭等畜禽的血液，往往作为“下货”被人忽视。实际上，畜禽血营养丰富，且具有很好的食疗价值。近几年来，日本、美国、德国等国家对猪血、牛血、鹅血等研究较多，对其抗癌机制非常重视。他们从猪血中分离出一种名叫“创伤激素”的物质，这种特殊的激素已被国际医学界用于治疗癌症、心脏病，尤其对高龄人的动脉硬化、冠心

http://aibook1314.blog.163.com

病、恶性肿瘤的生长有一定抑制效果。

猪血：味咸，性平。归心、肝经。有养血补心安神，健脾益胃强身之功。若有贫血、产后气血亏虚等，可用猪血300毫升，白胡椒少许，鲫鱼200克，煮熟后食用。若有脾胃虚寒而致的胃脘冷痛、腹泻时，可用鲜猪血200克加入辣椒粉20克，食盐少许，炒熟后食用，此方有温中祛寒、和胃止痛作用。如有肺虚咳嗽，可用豆腐与猪血配合同食。现代研究认为，猪血含脂肪少，含磷脂多。常吃猪血不会有肥胖之忧，反而能使人体血液中的磷脂含量增多，抑制低密度脂蛋白的有害作用。是中老年人及高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病患者的理想食品之一。

羊血：味咸，性平。归心、脾、肝经。功可止血、祛瘀。可用于吐血、衄血、大便下血、妇人崩漏等出血证人的食疗。《随息居饮食谱》谓羊血的作用是："生饮止诸血，解诸毒。熟食但能止血，患肠风、痔血者宜之"。

牛血：味咸，性平。归心、肝、脾经。可养血、补中、通便。若患血虚液亏之便秘，可用牛血400克，等待凝固后，将其切块，清水煮熟，调入食盐、味精等适量，即可服食。本方有很好的养血通便之功。《本经逢原》称其"能补脾胃诸虚，治便血、血痢，一切病后羸瘦，咸宜食之。"

鹅血：味咸，性平。有补血、活血、解毒之功。开郁力量较强，可用于噎膈、反胃、经闭等症。若有妇女血虚经闭，经量过少，骨蒸潮热等，可选用鲜鹅血，每次服10～50毫升，本方有补血活血之功。鹅血活血化瘀作用显著。有人用鹅血粉治肝脾肿大等，

http://aibook1314.blog.163.com

方法是用鹅血200毫升，待鹅血凝固后，焙干研末备用，每次服10克，日服1次。用鹅血治食道癌在我国已有相当长的历史，治疗时用针管抽取鹅翅下血5～15毫升，趁热徐徐饮下，起到和胃、降逆、解毒之效，此法曾被中医界广泛应用，目前也有多家医疗单位临床使用鹅血制剂治疗各种癌症，有效率已达65%。其机制，正如《本经逢原》中指出“鹅血能涌吐胃中瘀结，开血膈吐逆，食不得入，乘热恣饮，即能吐出病根。”研究发现，鹅是家禽中抵抗力较强的动物，其免疫系统较完善。鹅血清中球蛋白含量较高。并含有某种抗癌因子，此因子不会被消化系统的酸、碱、酶所破坏。鹅血进入人体内，能激发与调动人体内的网状内皮系统，提高机体抗病能力，以达到治癌、抗癌的目的。

鸭血：味咸、性寒。归脾、胃、心经。有养血补血、清热解毒之功。用于劳伤吐血，血毒痢疾等症。若小儿下痢，痢下似鱼冻者，可选用鲜鸭血150毫升，以滚酒泡服之，有清热解毒止痢之效。若妇人经来潮热，胃气不苏，不思饮食等症，可选用鸭血适量，以酒调服，有清热凉血开胃之功。《本经逢原》谓其“能补血解毒，劳伤吐血，冲热酒调服。”

总之，动物血食药两用。但应注意，一般不要饮鲜血，更不可强饮。饮时一定进行必要的消毒。并可先用鲜生姜绞汁，频频呷服，有降胃气止呕作用。

饮食不当致早衰新说

关于人体衰老的原因专家提出了多种学说，如中毒说、伤害学说等。然而最近，加拿大、日本和澳大

http://aibook1314.blog.163.com

利亚等国科学工作者，又提出了新的致衰老学说——饮食因素。

1. 饮水不足：水是生命之源。饮水并非为了解渴，而是为了人体器官旺盛的正常生理活动，尤其是大脑。加拿大著名的精神科医学博士阿·霍发提出的“摄取水分不足将导致脑的老化”的学说，在医学界引起了人们的重视。他认为，人的味觉和嗅觉随着年龄的增长而渐趋迟钝。这一现象是众所周知的，但人们往往忽略了口渴感的改变，老年人由于不常感口渴，便很少喝水，造成体内水分补给的不足。饮水不足，最先受其影响的是大脑，天长日久，可导致脑的老化。因此，老年人即使自己不感到口渴，也要适时、适量地饮水。

2. 维生素 B_{12}缺乏：维生素 B_{12}参与体内蛋白质和核酸的合成过程，如果体内维生素 B_{12}不足，神经组织细胞萎缩，可导致老年性痴呆。最近，日本东北大学医学院的松泽一教授对86名被确诊为老年性痴呆的患者进行研究后发现，这些患者体内都缺乏维生素 B_{12}，给予补充维生素 B_{12}之后，有80%的患者病情得到改善，脑萎缩减轻。研究者建议老年人平时多吃一些富含维生素 B_{12}的食品，如动物肝脏、心脏、肾脏、蛋黄、乳类和酵母等，对防止早衰有重要意义。

3. 食用酸败食品：酸败食品主要因含油脂多的食物放置太久而致，食之有一种哈喇味。过食这些食物，可以促使脂褐色素沉积即老年斑的形成。医学试验证实，脂褐色素沉淀到神经和骨髓细胞里，会影响细胞的分裂，也会引起 DNA 突变和使蛋白质、酶等

http://aibook1314.blog.163.com

变性，加速细胞衰老。而脂酸的过氧化物，主要来源于油脂和含油脂的食品中。如鱼干、猪油、饼干等食品在空气作用下，极易酸败而产生过氧化物。如果人们长期食用这些酸败的食品和炸过鱼虾的油，就容易在体内聚积过多的过氧化物，促使人体早衰。

4. 不吃早餐：孙思邈《千金要方》中说："饮食以时，饥饱得中"。讲的就是吃饭要定时定量。现在，由于生活节奏的加快，工作的繁忙，许多人因为要上班，加之起床又晚，往往来不及吃早餐，有些妙龄少女则因为爱美怕胖，干脆不吃早餐。这种做法日久不仅损伤肠胃，使气血生化不足，人体各组织失去营养，皮肤变得干燥、易皱，于是看起来"显老"。

5. 经常饱餐：饱餐使胃难以适应，造成不良后果。孙思邈《千金翼方》说："食不可过饱，饮不欲过多"即是此义。最近，日本学者研究发现，经常饱餐，尤其是晚餐吃得过饱，因摄入的总热量远远超过机体的需要，致使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。此外，饱餐使胃肠道循环血容量增加，大脑供血相对不足，以致影响脑细胞的新陈代谢。因此，中年人为防早衰，应提倡吃八分饱。否则，"一日暴，十日寒"，给身体造成的危害是难以弥补的。

6. 嗜酒成性：大量或经常饮酒，使肝脏发生慢性酒精中毒，造成肝脏发炎、肿大、肝细胞硬化。酒精还可使男性精子畸形，性功能减退、阳痿；女性则出现月经不调、停止排卵、性衰等一系列早衰现象，继而导致人的面容与整体都呈早衰。

http://aibook1314.blog.163.com

当心“饮食综合征”

1. 美味综合征：本征首先由美国内科医生赫曼·考察克发现并命名。20 世纪年代初期，赫曼发现当人们节日过后，许多病人往往会出现表现相同的症状，如头晕乏力、四肢麻木、下肢抽动、眼球突出、心悸烦躁等，并因此到医院就诊。通过问病史，医生发现，这些奇怪的症状都发生在饮食美味佳肴之后，肯定和饮食有关。近年来，这种美味综合征越来越多，引起了人们的重视。赫曼认为，上述症状的产生，主要是因食品中的味精含量太多。味精的主要成分是麸酸钠，过量的麸酸钠在体内分解为谷氨酸和酪氨酸，酪氨酸在肠道细菌的作用下，由血液吸收到达脑组织后，脑细胞的正常生理活动受到抑制，从而出现上述症状。研究证实，人若一次摄入的麸酸钠达 5 克时，即可出现轻度反应，摄入超过 10 克以上，可出现重度中毒症状。预防的办法，一是不要一次吃含谷氨酸钠较多的鸡鸭鱼肉等美味食品，烹调时少放味精；二是多吃些绿叶蔬菜，饭后吃些水果或喝杯浓茶，以促进胃肠蠕动，使食物中的毒素尽快排出。

2. 夜餐综合征：在大部分人都是“日出而作，日入而息”的时代，人们形成了一日三餐的传统习惯。随着经济的发达和城市夜生活的繁荣，许多人晚餐之后，因工作需要或是习惯爱好，夜间 10 点以后食用夜餐。也有些是晚餐时进行交际活动，进餐时间延长至深夜。久而久之，人体的生物节律就会被打乱，其结果是晚上睡觉时失眠，早餐不思进食，身体逐渐发胖，次日工作乏力，精神不集中，有人称之为

http://aibook1314.blog.163.com

“夜餐综合征”。从生理来讲，夜间，胰岛素分泌较多，即使是同等量的进食，夜餐者消化较完全，合成脂肪较多，所以容易引起发胖及心血管疾病。因此，定时定量用餐，晚餐不过饱，夜间少进食，以“粗茶淡饭”为宜，是治疗这一综合征的惟一途径。

3. 醉茶综合征：茶能清利头目，提神养精。但有些人饮用新茶后，出现头晕眼花、发热失眠、四肢无力、胃脘疼痛、脘腹胀满等一系列症状。专家们称此为“醉茶综合征”。究其原因，主要是新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质含量较高所致。这些因子可使中枢神经系统兴奋，对神经衰弱、心脑血管病人十分不利。另外，新茶中未经氧化的多酚类、醛类、醇类含量也较高，这些物质对胃肠粘膜都有强烈的刺激作用。若有胃肠疾病者，饮用新茶更易出现胀满、便秘、疼痛等症。因此，专家建议：购买的新茶不宜立即饮用，将茶存放一段时间后，新茶中的多酚类、醛类等物质含量降低后，饮用才比较安全，更有利于人体健康。

4. 醉油综合征：醉油综合征主要发生在厨房的厨师中。下过厨房烧菜做饭的人，都有这样的体会，吃饭时自己对自己所做的美味佳肴并无食欲，并且有咽喉胀痛、眼睛干涩、体软无力等症状，而别人吃的却津津有味。虽然厨师们食欲不振，吃的很少，但体重却逐渐肥胖。这是为什么呢？专家分析认为，罪魁祸首是高温下油烟中的丙烯醛。我们所吃的食用油主要由甘油三酯组成，它在高温条件下，可分解为甘油和脂肪酸，而甘油经脱水氧化为丙烯醛，它是使人醉油的主要因子。预防醉油综合征的方法，除了安装排

http://aibook1314.blog.163.com

气扇、抽油烟机，将油产生的有毒物质排掉之外，还要注意油在锅中不要久烧。

5. 旅游饮食腹泻综合征：21 世纪，旅游将成为人们生活的一个重要方面。旅游项目中的一项重要内容就是“吃”。在旅游中，游客发病率较高的主要是饮食不洁，感染各种细菌和病毒而出现腹泻，专家称其为“旅游饮食腹泻综合征”。如贾第虫病在我国城市广为流行，人群感染率在北京为 3.3%，上海为 6.0%，沈阳为 12.5%，有些城市高达 20%。游客多是因食入被贾第虫包囊污染的食物或水而感染。因此，游客在外，饮食一定要注意卫生。一旦出现腹泻，应立即去医院诊治。

6. 快餐综合征：方便面、盒饭、火腿肠、罐头等快餐食品，由于其方便、快捷、省时、经济的优点，已成为广大消费者饮食的一个重要组成部分。然而，长期、大量食用快餐食品，可能导致“快餐综合征”。其表现为头晕乏力、眼花目眩、口腔溃疡、食欲降低、恶心呕吐等。因为这些食品全面营养较差，其主要成分是碳水化合物，并不完全具备蛋白质、脂肪、矿物质等人体必需的营养物质。日久会引起营养不良、缺铁性贫血等病。专家们曾做过调查，在长期食用方便食品的人群中，有 60% 的人营养不良，54% 的人患缺铁性贫血症，23% 的人患维生素 B_2 缺乏症，16% 的人缺锌；同时还发现，方便食品的包装不能完全隔绝外界病原微生物的进入，使方便食品变质，食后对人体极为不利；另外，方便食品中多加入防腐剂，以阻止食物的酸败进程，所以这些食品对人体的危害，既有防腐剂的毒害作用，又有食品

http://aibook1314.blog.163.com

酸败后产生的毒素，这些有害物质进入人体，能破坏身体的重要酶系统，促使人早衰或发生病变。

7. 火锅综合征：火锅以其鲜美的味道和独特的情趣受许多人的青睐，寒冷的冬天吃火锅，更别有一番滋味。但是人们吃过火锅二、三天后，往往会出现咽喉肿痛、牙龈红肿、口舌生疮、关节疼痛、腹泻、呕吐，甚至还会出现消化道出血等症状。医学专家称其为“火锅综合征”。其原因是，火锅的麻、辣、烫食品对身体虚弱的人并不合适，尤其是脾胃虚弱，患有消化道溃疡的人，食用火锅食物，会刺激或损伤消化道、咽喉部组织粘膜。火锅的配料多是肉类、海鲜和青菜类材料混合在一起煮后再形成的，浓汤中含有一种浓度极高的叫“卟啉”的物质，这种物质经过化学分解后，经肝脏代谢生成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，而引起痛风病，出现关节痛，尤其以脚大拇趾为甚。另外，火锅以吃鲜为特点，许多食物如海鲜、牛羊肉等，未煮熟即入口，也是导致上述症状出现的一个原因。再者，有些不法店主，为了使海鲜食物色泽美观，往往加入色素以改变外观。为了吸引顾客，在食品中非法加入罂粟壳，造成被动吸毒，嗜火锅成瘾。因此，为防止火锅综合征发生，应根据自己的体质、酒店的信誉和卫生而用餐。

餐具的隐患

餐具，一日三餐，必不可少。现代科学研究证明，餐具的重要性并不亚于对食品种类、质量的选择。美观卫生的餐具对提高食欲、保证健康有重要作

http://aibook1314.blog.163.com

用。但在日常生活中，人们往往忽略对餐具的正确选择与使用，致使有害物质侵入人体而致各种疾病的发生。因此，正确选用餐具已成为饮食健康的重要一环。

1. 瓷制食具：具有光洁、坚固、耐用特点，洗涤、消毒都很方便，不易沾染污垢和病菌。瓷食具的缺点，是其表面的一层釉的配方中含铅，如烧瓷温度较低，铅离子就易被食品溶出而危害身体。因此，使用前必须把铅除掉。除铅的简易方法，便是把新买的碗、碟用醋酸加 10 倍水煮 2～3 小时，这样铅便可溶出。

2. 搪瓷餐具：具有耐用、轻便、美观特点，不像金属餐具那样容易生锈。但由于外面涂的是珐琅质，它含有硅酸铅之类的化合物，也不利于健康。因此，有掉了瓷的、裂纹、孔隙或珐琅涂镀不均的搪瓷餐具，最好不要再用作餐具，以防带来污染。

3. 铝制食具：水壶、铝锅、饭盒等家庭餐具以铝制为多，具有轻巧、传热快等特点。随着铝制品的广泛使用，医生们发现，现代人体内含铝量已悄然上升到过去的数倍。国外研究认为，人的衰老与铝在体内的含量成正比。由于铝很容易被空气氧化而产生氧化铝薄膜，且易溶解于酸、碱、咸性溶液中，因此，用铝容器盛放酸、碱食物或含盐、酱烧的菜、汤等时，人们就有可能摄取铝。凡经铲刨、刀刮掉下的食物碎屑更不宜食用。近年来世界卫生组织的营养学家向人们发出忠告：少用铝、铝合金或不锈钢为材料的餐具，而多用铁锅煮饭做菜。这是因为大量的医学调查资料表明，尽管人们常食鱼、肉、蛋等食物，但患

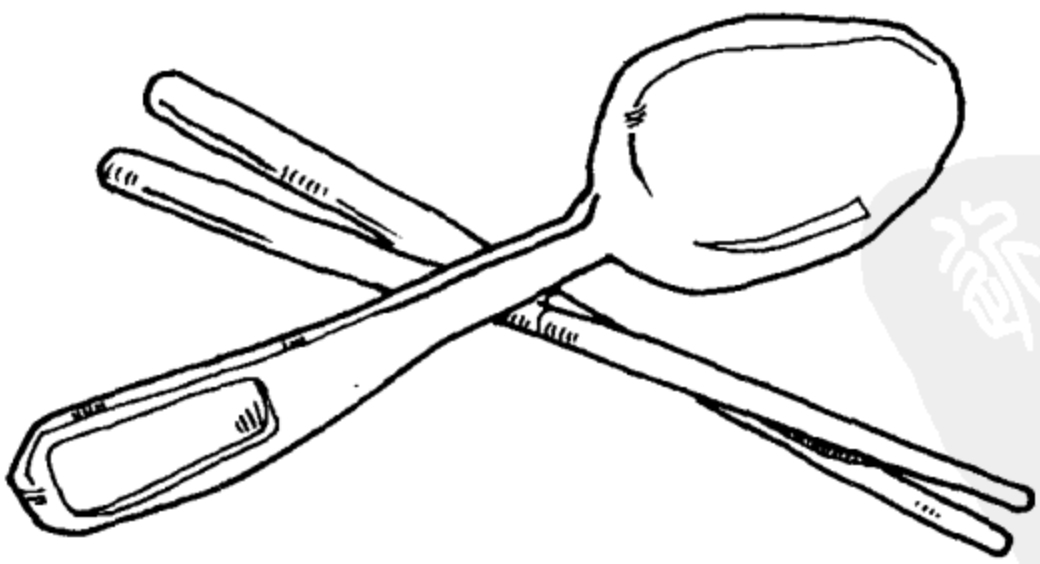
http://aibook1314.blog.163.com

缺铁性贫血的人仍然很多。这与人们经常使用铝餐具，减少了铁锅中铁质的吸收有关。

4. 塑料餐具：是日常生活中人们较喜爱的餐具品类，具有重量轻、不易损坏的特点。制作塑料餐具的主要材料是聚乙烯、聚丙烯、聚苯乙烯，它们大多对人体无毒，但在市场上也有售由聚氯乙烯制成的餐具，这种餐具对肝脏有害，不宜使用。区别它们的方法是：如摸上去有润滑感，火烧易燃有黄色火焰伴石蜡气味的为无毒塑料制品，而摸上去有粘腻感，遇火难烧，绿色火焰伴呛鼻怪味的则为有毒塑料制品。

5. 保温杯：茶叶中有大量鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素。茶在 70 ~ 80℃ 的开水中冲泡，营养及口感最好，如用保温杯沏茶，使茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中，茶中的维生素就会被破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱被大量浸出，大大降低茶的营养价值，使茶叶无香味，苦涩，有害物质增多。日久可能导致消化、心血管和造血系统的多种疾病发生。保温杯不宜当作茶壶来泡茶。

6. 筷子：筷子种类很多。特别要注意外面刷漆



餐具选择有讲究

http://aibook1314.blog.163.com

的筷子。这种筷虽然精细、美观，但极易形成漆“脱皮”，被人体误食后，可影响健康，因油漆含有多种有毒物质，特别是旧漆筷应放弃使用。

糖尿病患者饮食的误区

饮食控制是治疗糖尿病，尤其是老年性糖尿病的一项基础治疗措施。轻症糖尿病有时单纯饮食调理即可控制症状。糖尿病患者大多对饮食控制方法有一定了解。但是，在临床中发现，也有不少病人在饮食调理方面存在着误区。

1. 以血糖的高低控制饮食是不妥的。有些人误认为血糖高时需要采取饮食控制，而血糖下降则可随便进食。对糖尿病患者来讲，血糖增高是其主要特点，不论病情轻重或有无并发症，也不论是否应用药物治疗，都必须强调饮食控制，并终生坚持。只有如此，才能减轻机体负担，纠正代谢紊乱，维持正常体重，预防并发症。

2. 误以为控制饮食，就是“不吃甜食，少吃或不吃主食，多吃瘦肉、牛羊肉，多吃豆制品、蔬菜”。碳水化合物包括单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖）、二糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）、多糖（淀粉、纤维素）三种类型。人们习惯所指的糖是糖果、甜食、甜饮料等，最主要的是指蔗糖；但在不少情况下，往往将淀粉类食物，如米饭、面食、山芋等称之为糖，单糖和二糖由于可直接变成葡萄糖形式进入血液，如不加限制地摄入，会加重胰岛的负担，不利于糖尿病的控制。多糖类食物在总热量不变的条件下，并不会增高血糖，相反糖耐量还可得到改善。总热量

http://aibook1314.blog.163.com

要根据每个病人的具体情况和各主要营养素的需要量确定。这就要求在饮食中，一要做到每天必须吃4大类食品，即谷类（米、全谷面和玉米）；肉、禽、鱼、乳、蛋及豆类；蔬菜水果类；油脂类。二是必须搭配合理，营养素平衡（蛋白质占总热量的12%～20%，脂肪20%～30%，碳水化合物50%～60%）。另外，要避免进食动物性脂肪特别是含高胆固醇的食物（如动物内脏、鱼子、蛋黄粉等），每日的胆固醇摄入量控制在300毫克以下。做到主食粗细搭配，副食荤素均有。

3. 不吃早餐可降血糖的认识是错误的。许多糖尿病人都不吃早餐，或吃早餐但仅吃牛奶、鸡蛋，不吃主食，以为这是限制热量的好办法。其实这是不正确的。由于糖尿病患者自身胰岛素分泌绝对或相对不足，不仅要求限制每天的总热量，而且更要限制每餐的热量，三餐的热量必须平衡，有条件的还可在三餐之外加二到三餐（在不加总热量的前提下，从每餐中匀出25克主食量作为加餐），效果会更好些。

4. 误解食物的称量标准。一般我们所说的食物重量是指生的食物的可食部分，这样计算才能准确称量。以熟的食物来称重不符合糖尿病饮食重量标准。

5. 关于食物换份法的问题。医生指导病人饮食调理时，往往以食物的多少份来衡量进食的多少。如要食物换份一般应在同类食物之间进行，才能保证适合生理需要营养素的供给。否则营养素的配比就要失调。主食换成肉类，牛奶换成粥等，这种不同类食物的换份是不正确的。过多的蛋白质可加重肾脏的负担，而过多的饱和脂肪则是诱发冠心病的因素之一；

http://aibook1314.blog.163.com

蛋白质摄入不足、碳水化合物太多，又会使血糖控制不好，所以病人应正确运用换份法。

6. 吃水果可提高血糖的观点不完全正确。中医认为，糖尿病的发生是阴亏燥热，必然出现口渴、食多等症，某些水果具有滋阴清热作用。现代研究证实，水果中的丰富维生素、矿物质、纤维素等成分，对糖尿病病人是有益的。水果中的果糖在代谢时不需要胰岛素参加，果胶是纤维素的一种，对降血糖有好处。所以在严格控制总热量的原则下，适当进食水果是允许的，但必须扣除相应的主食量。一般减主食25克，可进食猕猴桃、苹果、梨、橘子、柚子、西瓜等水果150～200克。若有血糖不稳，可暂不进食水果。

舞蹈演员及模特儿饮食要注意什么

舞蹈演员及模特儿是对体形有着特殊要求的职业。她们匀称的四肢、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。由于工作的特殊性，对身高、体质、形体、关节等都有特殊的规定要求。

有了与生俱来的优美体形，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合理的饮食方案，才能保持迷人的丽质，让美好的事业、靓丽的青春更长久。在选择食物上，要注意以下几个方面。

1. 多食既能补充热量，又能防止身体发胖的食物。应以各种动物的优质蛋白（如鸡、鱼、肉、蛋等）和不饱和脂肪酸的食物为主，多吃新鲜蔬菜、

http://aibook1314.blog.163.com

水果。因为蔬菜含有碱性矿物质和维生素，它能调节血液、汗腺代谢，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。

2. 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、色氨酸的植物蛋白，如牛奶、胡萝卜、橘子、核桃、菠菜、鱼子油及动物的内脏等。

3. 多食用养血活血润肤的美容食品。在给予足量优质蛋白质食品的同时，应补充富有维生素、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、葵花籽、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。

4. 可多食养心安神、稳定情绪、改善睡眠的食物。如用莲子、百合、红枣、首乌、桂圆肉等作点心或菜肴。下列食品也可选择：

芝麻：能补益气血、养发润肠、填补肝肾等。含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。

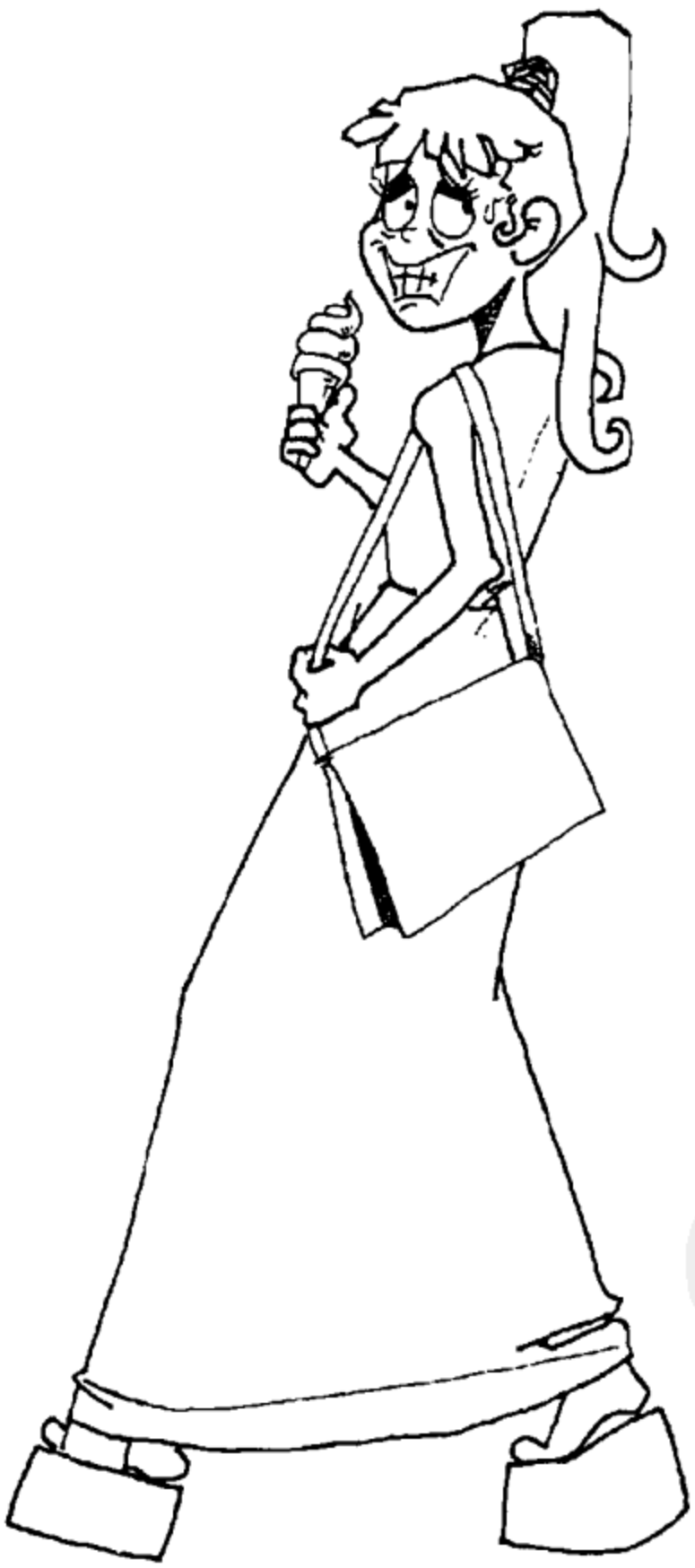
蜂蜜：相传古代人们经常用蜂蜜来美容。蜂蜜的多种养分，能刺激细胞生长，促进新陈代谢，改善皮肤营养，消除面部色素沉着。

葵花籽：含有大量不饱和脂肪酸和维生素 E，改

http://aibook1314.blog.163.com

善皮肤新陈代谢，能防止褐色素在皮肤中沉着，起到养肤美容效果。

竹笋：含纤维素多，有吸附油脂的能力，促进食物发酵分解、消化、有助于排泄。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，红润光泽。



http://aibook1314.blog.163.com

葡萄食疗作用多

葡萄味美汁多，甜而微酸，能除烦解渴，是有很高营养价值的水果。新鲜葡萄中的含糖量高达15%～30%（其中以葡萄糖为主），有机酸0.1%～1.5%，蛋白质0.15%～0.2%，果胶0.3%～0.5%，矿物质（钙、磷、钾、铁等）0.3%～0.5%。此外，还含有胡萝卜素、卵磷脂、维生素及多种氨基酸。

中医学认为，葡萄性平、味甘酸、无毒。入肺、脾、肾经。具有滋阴养血、补气生津、强健筋骨、利尿通淋等作用。《随息居饮食谱》中记载葡萄可“补气，滋肾液，益肝阴，养胃耐饥，御风寒，强筋骨，通淋逐水，止渴安胎。”可用于气血虚弱，热病伤阴或肝肾阴虚之腰腿痿软及风湿痹痛，小便不利，浮肿等证。据说魏文帝大宴群臣时曾就葡萄的妙处发表了一番高论：“葡萄当夏末涉秋，尚有余暑，醉酒宿醒，掩露而食。甘而不饴，酸而不酢，冷而不寒，味长汁多，除烦解渴。又酿为酒，甘于曲蘖，善醉而易醒，他方之果，宁有匹之者乎。”

现代研究证实，葡萄含有天然聚合苯酚，能与细菌或病毒中的蛋白质结合，使其失去致病能力。如治热淋症，表现为小便灼热感、涩痛、小便量少等症，可用葡萄汁100毫升，饭前服用40毫升，若配合藕汁，效果更佳。治细菌性痢疾：用新鲜葡萄、生姜适量洗净，取汁50毫升，口服。

葡萄汁含可抑制血小板聚集、防止血栓形成的化合物，对预防动脉硬化、冠心病、脑血栓形成等病的发生，有一定作用。葡萄中所含维生素A对于维持

http://aibook1314.blog.163.com

良好视力，增强粘膜抵抗力，防止口腔、咽喉、鼻子及消化道受细菌感染，促进骨骼生长，健齿固齿，都有助益。所含维生素 B 可维持消化系统及神经系统的正常功能活动。

葡萄还是酿酒的最好原料，用优质葡萄加工而成的葡萄酒含有丰富的维生素，比鲜牛奶高 1 倍以上；含有人体需要的 13 种矿物质；1 公斤葡萄酒含有 1000 千卡的热量。常饮葡萄酒可滋补脾肾、益气健胃、养心安神、舒筋活血。红葡萄酒对斑疹伤寒杆菌、痢疾杆菌具有致死作用，这对防治从口而入的消化道疾病非常有利。葡萄酒中还含酒石酸氢钾 0.2% ~0.3%，它能促进胆汁的分泌，同时有明显的利尿作用。另外，有机酸抑菌作用很强，酒石酸、乳酸、醋酸在胃肠道内，可以抑制病菌的生长繁殖。尤其是乳酸有助于人体合成多种维生素，并促进食物营养在体内吸收，减少胆固醇在体内的积蓄，从而预防动脉硬化症发生。

银耳有哪些营养功能

银耳又称白木耳，是一种营养丰富的食品，常作为补品用于体弱多病者的补养。据测定，银耳含有丰富胶质，多种维生素，无机盐和 18 种氨基酸。自古以来，许多医学家都认为它有滋阴、补肾、润肺、生津、止咳、强心、健脑、提神、补血、补气等功能。而且，据当代一位中医学家说，银耳有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，确实是润肺益阴的一味重要药物。因此，是中老年人和体质虚弱者，特别是肺结核咳嗽、咯血患者之佳品良药。近年来，经国内

http://aibook1314.blog.163.com

外药学家研究发现银耳内含有酸性异多糖，能增强体液免疫功能，可起到“扶正固本”的作用，还发现银耳能增强机体巨噬细胞的吞噬功能，能促进 T 细胞和 B 细胞的转化，从而抑制了癌细胞的生长。它还能增强慢性支气管炎患者痰液中溶菌酶的活力，提高机体对外界致病因子的抵抗力。增强机体对原子辐射的保护作用，促进骨髓的造血功能，可作为肿瘤患者在接受放射治疗时的营养食品。因此，银耳的保健作用正日益受到重视。

银耳食用方法，一般是用水泡膨胀后漂洗干净，放置锅内蒸或煮烂后食用，或同粳米、大枣做银耳粥等食疗方服食。

银耳吸水性强，夏季不能放置于潮湿地方，保管不当易发霉变质，颜色变深黄或黑黄，或变红、变绿。嗅之有霉味或酸味臭味等异味，切不可食，以防中毒。

餐桌上的色彩与营养

中国餐饮向来讲究色、香、味俱全，色彩是美味食品重要的一方面。配色好的菜肴不仅给人以美感，而且刺激得人垂涎欲滴。然而，从营养角度看，配色不仅仅为了美，更重要的是营养搭配，合理平衡膳食。这在营养学上称之为“色彩营养学”。色彩营养学将食品划成五种基本颜色——白、红、绿、黄、黑。

白色主要包括大米、面粉等谷类食物，这类食品可以提供碳水化合物、蛋白质等营养素，是供给能量的主要食物。其中，糙米口感虽差，但含 B 族维生素及微量元素远比精白米为多，普通面粉亦比粗白粉

http://aibook1314.blog.163.com

有益身体健康，喝粥比吃干饭容易消化吸收，对老人尤为适宜。

红色包括畜禽肉、鱼虾、蛋等荤腥食物，这类食品含有丰富的动物蛋白，能为人体提供优质蛋白质、无机盐及微量元素、维生素。红色蔬菜中，以番茄营养价值最高，既能降脂减肥，又能美肤润色。

绿色主要指蔬菜、水果等，这类食品富含各种维生素和纤维素，是人体生理功能不可缺少的。对促进新陈代谢，维持血管的弹性度，减少有毒物质的吸收都有重要作用。

黄色主要指大豆、大豆制品、花生等干果类食物，这类食品多含高级脂肪酸、优质蛋白。

黑色主要指黑米、黑木耳、黑芝麻、黑豆、香菇、海带、紫菜等。黑色食物富含维生素及微量元素最多，并有某些特殊物质和延缓衰老的抗氧化成分，能消除低密度脂蛋白和不饱和脂肪酸等。

色彩营养学将蔬菜分为红、绿、黄、白、黑等五种颜色。蔬菜中含维生素量的多少决定了它价值的高低，其中，维生素含量最高的是绿色蔬菜，其次则是红、黄、黑色蔬菜，再次则是白色蔬菜。同一种蔬菜，色泽不同营养素含量亦不同。例如，紫茄子中维生素 P 含量比较丰富，白茄子却含量颇少；红色胡萝卜较黄色胡萝卜维生素 A 原更多。同一株蔬菜，其不同色部分营养素含量亦不同，如葱、蒜、小白菜等，其绿色部分维生素 A 含量比白色的茎多 1 ~ 10 倍；芹菜叶比梗维生素 A 原多 6 倍，维生素 C 多 4 倍。

人在日常生活、工作、学习等各项活动中，不断

http://aibook1314.blog.163.com

地消耗体内的热量和各种营养物质，为了维持人体内部的营养平衡，就要通过食物不断地向人体提供营养物质。而任何一种食品不可能包含人体所需的全部营养，任何单一食品都无法满足人体健康所需。“五色”食物上桌，说明营养素搭配全面，色泽单一则可能预示着营养素不全。但愿我们的餐桌上每天都色彩斑斓，充满生机。

药食两用的肉苁蓉

肉苁蓉为列当科一年生寄生草本植物带鳞叶的肉质茎，长相奇特古怪，外形圆滚滚的，全株没有叶绿素，不能进行光合作用。它多寄生在胡杨、柽柳、盐爪爪和沙拐枣等根上，更喜欢寄生在梭梭的根上。每年春天采挖，由于刚挖出来的肉苁蓉水分含量较多，挖出一株就有 5～10 公斤，是当地牧民的主要经济收入。肉苁蓉在土中寄生生长时间很长，有 3～5 年之久，出土后生长时间很短，只有 1 个月左右。刚刚出土的肉苁蓉鲜嫩甜脆味美，是名贵的食品，既可当水果生吃，又可做菜吃，炒、汤、羹、炖食皆可，鲜美可口，其味无穷。常用的滋补吃法有：将肉苁蓉和羊肉一起炖吃；将肉苁蓉、山芋、羊肉一起作羹吃；将煮熟的肉苁蓉切片，和大米一起煮粥吃；将肉苁蓉用水煎服，每次 15～30 克，作茶饮等。

除食用外，肉苁蓉也是我国沙漠地区特有的名贵药材，它性温，味甘、咸。具有养阴作用，但养阴滋而不腻，也有壮阳效果，但补阳温而不燥、补而不峻；既能壮阳，又能补阴，为平补阴阳之品，若老年人和病后体弱者表现有头晕、眼花、腰膝痠软、四肢

http://aibook1314.blog.163.com

无力，便秘、口干形瘦等症，可用肉苁蓉滋补阴阳。无病服之，能却病延年，精神气爽。故人们称肉苁蓉为“沙漠人参”，实不为过。正如《本草汇言》中说肉苁蓉乃“养命门，滋肾气，补精血之药也。男子丹元虚冷而阳道久沉（即肾阳虚阳痿），妇人冲任失调而阴气不治（肾阳虚不孕），此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”

现代研究认为，肉苁蓉含有生物碱、列当素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、酵素等。动物实验表明：肉苁蓉水浸液有降低血压作用，可促进小鼠唾液分泌；有抗家兔动脉硬化的作用；有一定程度的抗衰老作用；能显著提高小鼠小肠推进度，缩短通便时间，同时对大肠的水分吸收有明显抑制作用。上述实验内容说明了肉苁蓉有多方面作用，尤其能改善便秘状态。若有肠燥便秘，或老年人肾阳不足，精血亏损而致的大便排出困难，可用肉苁蓉 30 克水煎服用，通便效果很好。若男子阳痿不育或女子宫冷不孕者，可用肉苁蓉 30～50 克水煎食用，或配合中药当归、熟地、紫河车等药，效果更佳。

吃猪肝有什么禁忌

猪肝有补血明目，养肝调神的作用。尤其当体内缺乏维生素 A 及患有贫血时，食猪肝可调节改善贫血病人造血系统的生理功能。猪肝含铁量是猪肉的 10 多倍，还含蛋白质、肝糖、肝素、维生素 A、B_{12} 等。经常适量食用猪肝可防止缺铁性贫血和佝偻病。孕妇常吃猪肝可满足胎儿生长发育的需要，哺乳期妇

http://aibook1314.blog.163.com

女常吃猪肝可提高乳汁质量。

1. 猪肝不宜食用过多：猪肝富含胆固醇，每100克新鲜猪肝中含胆固醇高达400毫克以上，从人体生理、营养学角度考虑，一个人每天从食物中摄取的胆固醇不应超过300毫克，食用含胆固醇过高食物，易导致动脉硬化和冠心病的发生，若素有高血压及心脏疾病者，宜少食猪肝。

2. 不宜与维生素C同服：猪肝中铜含量也较高，每100克猪肝中含铜2.5毫克，猪肝如果与维生素C同食的话，由于维生素C容易被氧化破坏，特别是遇到金属离子铜时，氧化速度极快，使维生素C失去原来的功能。

3. 猪肝忌与酶制剂同用：有些胃病消化不好时，往往服用胃蛋白酶、多酶片等，猪肝中的铜元素可以抑制酶制剂活性，从而降低药效。

4. 煎炒猪肝不宜过嫩：猪肝既可凉拌也可炒食，但一定要煮熟煮透。有些人喜欢吃嫩猪肝，认为带血吃美味可口，但这种吃法是不科学的。因为猪肝中的病菌及寄生虫卵较多，煮不熟的猪肝，不能有效地去除毒菌。

5. 吃猪肝忌不去毒：肝脏是动物体内最大的解毒器官，由于猪在圈养过程中，会食入许多致病菌和毒物，肝脏需要一一解毒，被解毒的物质由大小便排出体外。同时猪肝本身也可患肝炎及肝癌等肝病。因此，新买回来的猪肝要反复冲洗10分钟，再浸泡30分钟以上，以除去肝血窦中的毒物。

http://aibook1314.blog.163.com

从孔夫子“食不语”说起——进餐前后十项注意

人们每天都要吃饭。进餐气氛与健康有着十分密切的关系。对养生颇有研究的孔夫子曾强调“食不语”，也就是说，在进餐时言谈嬉笑、甚至打闹都不利于健康。一日三餐的前、中、后，确实有一些值得重视的健康保健问题。有人总结为“十项注意”：

1. 不要带气用餐：有些人吃饭时生闷气，有的是一边吃一边发脾气，动肝火，有的是边吃边教训孩子，更甚者，摔碗筷，推桌子。人的精神状态直接影响食物的消化吸收，因消化器官的运动和消化腺的分泌活动受大脑的控制。不管是忧愁还是愤怒，是喜悦还是痛苦，人的精神过于兴奋，情绪过于激动，都会影响进食的欲望，影响胃肠的消化吸收功能。

2. 饭前、饭后不要剧烈运动：饭前剧烈运动，容易引起人兴奋激动；饭后剧烈运动，则影响正常的消化吸收，且易患疾病。正如《寿世保元》所言，“食饱不得速步走马，登高涉险，恐气满而激，致伤脏腑。”

3. 用餐时不要分心：进餐时看书、思考或交谈，会使大脑抑制消化腺分泌活动，以致唾液腺、胃肠液腺和胃肠蠕动功能减弱，从而降低了食欲，影响消化与吸收。边吃边看书，往往是注意力不在吃饭，吃起饭来就漫不经心，不是把就餐时间拉长，就是食之过急，结果食物咀嚼不细，消化不完全，久而久之，会出现营养不良，甚至引起慢性胃肠疾病。边吃边看对大脑本身也不利，因为大部分血液进入消化器官，供

http://aibook1314.blog.163.com

给大脑的就不充足，会感到头晕眼花。同时，饭前、饭后看书和思考问题，也是有害无益的。因为消化液并非说来就来，只有脑子想吃饭时，才开始大量分泌出来，食欲才会来临，吃下去的食物容易消化。如果饭前一直看书，撂下书本就吃饭，肯定会影响消化液的分泌。饭后看书更不是时候，因为这时胃内有大量食物存在，胃肠血液丰富，消化加速。如果此时看书，血流入大脑的血液就会增多，出现消化不良。

4. 用餐时不要高谈阔论、大声谈笑：用餐应当在轻松愉快的气氛中进行，但也要有一个“度”。有些人在进餐时，高声谈论，或者妙语幽默、笑话逗乐，惹人喷饭，不仅影响他人食欲，更容易使食物误入气管，造成意外事故。儿童进食时更应注意。《论语·乡党》中强调“食不语”,《千金要方》中说“食勿大言”，均是告诫这种情况。

5. 不要狼吞虎咽：青少年由于学习工作较紧，尤其是学生为了抢时间上学，恨不得一口把饭吃完。不细咀嚼，唾液不能充分与食物混合，进胃以后要加重胃的负担，容易得胃病，据不完全统计，狼吞虎咽式吃饭的人，各种胃病的患病率比一般人高 3 ~4 倍。

6. 饭后不要立即睡觉：饭后马上上床休息，一是影响胃肠的正常活动，容易得消化不良病；二是人在睡眠时新陈代谢比较慢，由于脑部血流相对减少，会加重脑局部的供血不足。

7. 饭后应立即漱口：进食后常有食物残渣遗留于牙齿间隙中，如不及时除去，就会伤害牙齿。坏牙还会作为一个病灶，使致病微生物繁殖，造成消化和呼吸道疾病。

http://aibook1314.blog.163.com

8. 不要饭后一支烟：有人说:“饭后一支烟，赛过小神仙。”抽烟本身对身体有害，饭后抽烟，害处更甚。因为饭后胃肠蠕动加快。过多吸烟，烟中所含的烟碱素尼古丁会影响胃液分泌，不利于健康。据有关试验测定，饭后 1 支烟的中毒量要比平时吸 10 支烟的中毒量还要多。

9. 饭后不要马上喝茶：因茶中含大量鞣酸，进入胃肠后，会使食物中的蛋白质变成不易消化的固体物质，从而妨碍人体对蛋白质的吸收。

10. 不要饭后立即大便：饭后解大便，腹腔压力增加，胃肠道血流减少，影响食物的吸收消化；饭后胃酸消化酶分泌多，胃的蠕动能力增强。在排便时腹内压力骤然加大，胃酸、消化酶反流至食道，日久可



——孔夫子：嘘！吃饭的时候不要说话！

http://aibook1314.blog.163.com

能形成反流性胃炎、食管炎等。

枇杷药效佳，保健亦相宜

枇杷是夏令佳果，金黄圆润，柔甜多汁，肉厚爽口，老少相宜。枇杷含有丰富的糖类、维生素 C、B，以及脂肪、蛋白质、钠、钾、铁、磷等对人体新陈代谢有益的营养物质。中医学认为，枇杷性味甘、酸、凉，具有镇咳祛痰、下气和胃、润肺生津等功效。

枇杷叶也是一味润肺止咳、和胃的常用中药。据测定，枇杷叶中含有苦杏仁甙、皂甙和维生素 B，有镇咳、祛痰以及抑制流感病毒的效用，中外畅销的“川贝枇杷露”、“枇杷膏”都是以枇杷叶为主药，配以中药沙参、贝母等制成，有止咳化痰、生津润肺之效，是治疗上感咳嗽的良药。

中医认为枇杷经历“秋萌、冬华、春实、夏熟”四个阶段，备受“四时之气”，是能“润五脏”的佳果。因此，枇杷备受历代医家的重视，常被用作润肺和胃的健身补品。在枇杷成熟的时节，除了尝试它那柔软多汁、甘酸适口的风味之外，还可尝试几种润肺止咳、清热利咽的食疗方法。

1. 润肺生津、止咳化痰、和胃降气。可选枇杷粥：取枇杷 6 只，去皮、核；大米 50 克，清水浸泡 30 分钟。一起入锅，加清水 600 毫升，煮沸转文火慢熬成粥，调入白糖即成。

2. 清热利咽润肺。可选枇杷汤：鲜枇杷 100 克，洗净去皮留核，冰糖 15 克，炖半小时，吃果肉喝汤，每天饮服 2 ~3 次。

3. 肺热肺津不足咳嗽咯血。可选枇杷膏：鲜枇

http://aibook1314.blog.163.com

杷 2000 克，去皮、核榨汁。枇杷叶 100 克、枇杷核 200 克（打碎）包煎取汁。两汁混合加冰糖 100 克，文火熬成膏。

4. 胃津不足的烦渴口干、呃逆。可选枇杷芦根：鲜枇杷 100 克，去皮留核，鲜芦根 30 克。加水煎汤，吃果肉喝汤，每日 3 次。

5. 用于大便秘结，日久经治无效者。可选枇杷叶 30 克、麦冬 15 克，水煎服，可一剂而通。

幼蝉的食疗价值

幼蝉，俗名“知了猴”，可炸食也可煎煮，是有名的虫类餐桌食品，有些人因害怕其不美的外形，而不敢食之。其实幼蝉食品，味道鲜美，营养丰富，而且具有广泛的药用价值。

国内外营养学家认为，幼蝉含大量甲壳质、蛋白质、氨基酸、有机酸、脂肪和碳水化合物等。营养价值是鱼肉禽蛋无法比拟的，其氨基酸含量居所有动植物食品之冠，而且含有 18 种人体所必需的矿物质微量元素。

幼蝉不仅营养丰富，而且也具有广泛的药用价值。我国第一部药物学专著《神农本草经》载：蚱蝉能治“小儿惊痫夜啼，癫病寒热。”幼蝉在化为蝉的过程中蜕下的外皮是一味常用中药，名为蝉退。性味甘寒，归肺、肝经。有疏散风热，透疹止痒，明目退翳，止痉之功。适当配伍可用于治疗风热感冒、麻疹不透、小儿夜啼及破伤风等病。如治小儿因惊吓后，出现晚上睡眠不安、经常啼哭，可用蝉退 5～10 克、钩藤 3～5 克，水煎饮用。治疗机制与蝉的生理

http://aibook1314.blog.163.com

特性有关，雄蝉夏日白天鸣声响亮，而一入夜鸣声乃止，故可以用其治疗小儿夜哭。治疗小儿抽风，可用蝉退配中药牛黄同服。有高血压、头痛、头晕、目赤流泪等，可以幼蝉配合菊花同食，疗效更著。咽喉疼痛、咳嗽咽干或声不出者，用蝉退 10 克煎水频服，能止咳清嗓。又由于蝉退可祛风透疹止痒，故有皮肤病表现瘙痒者，可多食本品。过敏体质者常食，也有脱敏作用。食用幼蝉时，应细嚼慢咽，防止蝉皮或足梗喉，小孩食用时，宜去除外皮和足。

野菜为什么成了餐桌新宠

野菜生长在路旁、田野、河边等地方，由于在生长过程中，不像庄稼或蔬菜那样经常喷洒浓药或施用化肥，化学污染较少，因此，人们称这些蔬菜为绿色食品。

我国人民历来有进食野菜的习惯，野菜和蔬菜一样，含有人体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、微量元素和食物纤维等营养物质。如扫帚菜、苦苣菜、龙须菜、野苋菜等，蛋白质的含量比菠菜、白菜等所含的蛋白质高出好几倍。野菜中也含有丰富的维生素，如胡萝卜素、维生素 B 和维生素 C。而大部分野菜的维生素含量比一般蔬菜都高得多，例如野菜紫花地丁，每 100 克所含的胡萝卜素可达 7.14 毫克，维生素 C 高达 320 毫克，分别是胡萝卜的 5 倍多和 7 倍。野菜中还含有多种人体必需的矿物质，其中钾、钙、镁、铁、锰、锌等含量较高。如每 100 克野苋菜含钙高达 577 毫克，每 100 克蕨菜含铁高达 37.9 毫克，也比一般蔬菜要高。

http://aibook1314.blog.163.com

许多野菜除了食用供给人体营养之外，还有较好的药用价值。如荠菜除味道鲜美、营养丰富、食法多样外，还具有和脾利尿，止血明目的作用。现代医学证明，荠菜可降低血压，利尿，并有较好的止血作用。马齿苋含大量去甲肾上腺素、多量钾盐及生物碱等，有清热利湿、止痢止泻作用，可抑制各型痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等，对某些致病性真菌也有一定的抑制作用。用鲜品马齿苋，拌上大蒜泥，是夏季治疗急性肠炎、痢疾的有效方法。苦菜虽然味道稍苦，但它的乳白色浆液里含有橡胶、树脂、糖类、蛋白质、无机盐等，且苦味能刺激消化器官，有助于增进食欲和帮助消化。内服可清热泻火，外用可解毒消肿，是一味不可多得的佳品。一般来说，吃野菜都是吃它的幼苗或嫩茎叶，含有丰富的膳食纤维，能促进胃肠道蠕动，帮助食物消化，防治便秘，对高脂血症、结肠炎、肥胖病等也都有预防作用。

肝炎患者的饮食问题

肝炎是肝炎病毒、细菌毒素或各种化学物质引起的肝细胞弥漫性炎症。肝炎病人在服药治疗期间，还要注意饮食调理，注意饮食适宜，以利病情好转与康复。

1. 食用油脂问题：肝炎病人在急性期，肝功能低下，胆汁分泌障碍，对脂肪的消化能力较差，这时适当限制脂肪食物，吃些清淡的饮食是必要的。但是，不区别肝炎的病期和病人的食欲情况，长期绝对忌油，并不合适，这样会影响身体的恢复。各种植物油，如花生油、豆油、香油、生菜油等都含

http://aibook1314.blog.163.com

有亚油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸，是人体不可缺少的营养成分。人体自身不能合成不饱和脂肪酸，所以只能从食物中获得补充，每日需20克以上。脂肪是供给人体能量的重要营养物质，按照我国人民现在的一般饮食结构，脂肪含量并不高，因此，除个别肝炎病人之外可不必限制脂肪饮食，肝炎病人每天也可进食40～60克脂肪，如病人食欲较好，还可多一点。这样不仅可以保证机体热量的来源，满足某些脂肪酸的需要，而且有利于维生素A、K等脂溶性维生素的吸收。

2. 饮酒问题：不同类型的肝炎，都有不同程度的肝实质性损害，使肝脏代谢和解毒作用减弱。当病人饮酒以后，酒的主要成分乙醇在胃肠道迅速被吸收，2%～10%从肾脏、肺脏排出，90%以上要在肝脏内代谢，经过胞质乙醇脱氢酶催化而生成乙醛。而乙醇、乙醛都有直接伤害肝细胞的作用，可使肝细胞变性或坏死，解毒功能大大下降，即使少量饮酒，包括饮用葡萄酒、啤酒等低度酒，也会加重负担，影响肝功能恢复，甚至可导致肝脏坏死，危及生命。另据研究发现，乙肝表面抗原阳性虽属肝功能正常，但肝脏已有不同程度的损害，对乙醇、乙醛的解毒功能明显下降，即使少量饮酒也会加重肝脏损害。因此，这类带菌者也不宜饮酒。

3. 吃糖问题：糖通过胃肠吸收后，可使进入肝脏的糖分浓度迅速增高，并转化为肝糖原贮存于体内。肝糖原具有保护肝脏、解毒的功能，同时还可防止肝细胞继续受损害。同时糖也是供给人体能量的主要来源。故每日补充一定量的葡萄糖等，有利于促进

http://aibook1314.blog.163.com

肝细胞的修复。但是，肝炎患者食糖也要适度。如果大量吃糖，反而有害。据研究证实，过多的葡萄糖在体内贮藏，会使甘油三酯增高，血液流动的速度减慢，血液粘稠度增加，小血管可能发生阻塞，引起心血管疾病。另一方面，肝炎病人多卧床休养，活动较少，而补糖过多，会导致脂肪肝的形成。同时，肝炎病人由于食物代谢过程障碍，食欲不振，消化不良，加上高糖饮食，会进一步影响食欲，产生厌食，影响机体对必需营养素的摄取，不利于病人的康复。一个健康成年人每日约需糖 300～400 克，糖完全可由一日三餐中获得（500 克米或面可供给 370 克糖），因此，若食欲很好，饭量正常的话，不必额外补糖。

4. 蛋白质食物的食用：蛋白质是构成肝细胞的主要物质，为了活跃肝脏功能，促进坏死细胞的再生，蛋白质是不可缺少的。所以肝炎病人早期饮食可以食用牛奶、蛋类、肉、鱼、贝类以及豆腐等，以提供丰富的优质蛋白。肝炎病人可按每公斤体重补充 1.2～1.5 克蛋白质。但病情严重时或后期出现肝硬化时，多吃蛋、甲鱼、瘦肉等高蛋白饮食，不仅难以消化吸收，还会引起消化不良和腹胀。过多的蛋白质在肠道腐败而产生的毒素，也会刺激肝脏，不利于肝炎的恢复。蛋白质过多，在肠中腐败所产生的氨被人体吸收后，进入大脑，可诱发肝昏迷，若原有肝昏迷者，可使病情加重。因此，肝炎病人一旦出现肝昏迷，应当忌用或少用蛋白质类食品。对于肝硬化病人来说，上消化道出血是肝硬化的常见并发症和死亡原因。沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼和金枪鱼体内的鱼脂富含二十五碳五烯酸，其代谢产物能够抑制血小板聚

http://aibook1314.blog.163.com

集。而肝硬化病人凝血因子生成障碍，血小板数低，如果进食了富含此物质的鱼类，就容易引起出血。

5. 维生素及矿物质：多吃新鲜蔬菜和水果，不但可获得大量维生素和无机盐，所含的食物纤维还能促进肠蠕动，保持大便畅通，有利于肠道内的毒素排泄，减少回流至肝脏血液的毒素，以减轻肝脏“解毒”工作的负担。另外，专家认为肝炎病人不要摄入过多的高铜饮食。肝炎病人由于肝功能下降，不能很好的调节体内铜的平衡，铜易在肝脏内积聚。铜在肝脏内积聚过多，可直接导致肝细胞坏死，引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水及肝昏迷，甚至死亡。此外，体内铜过量，还会沉积于肾脏，引起神经症状和肾功能不全。因此，肝炎病人不宜多吃富含铜的食物，比如玉米、豆类、芝麻、海蜇、乌贼、蛤蜊、虾、蟹、田螺、动物肝、血等，不用铜制食具，减少铜的摄入，以防加重肝炎病情。

总之，肝病饮食疗法的关键问题在于如何促进食欲。选择新鲜的食物材料和采取多种烹调方法，认真搭配，使食品的色、香、味俱全，增进食欲。香辣调料可稍用一些，但不宜多量，否则会影响消化吸收。此外桂皮、丁香油、肉豆蔻、大葱、大蒜、花椒等都可促进消化液的分泌，各种食品的调味要经常变换花样，一般为苦、辣、酸、甜、咸五味。少吃快餐食品，如腊肠、火腿、方便面等。

骨折的合理饮食

骨折之后，坚硬的骨质愈合时间比较长。民间有“伤筋动骨一百天”的说法。一般在医院对好位置，

http://aibook1314.blog.163.com

理行固定以后，常须在家休养一个比较长的时间。为了使骨折尽快地愈合，除做好家庭护理外，合理饮食是非常重要的一环。

1. 多食保持大便通畅的食物：骨折早期因忧思少动，气机郁滞，加上卧床不起，活动量减少，往往大肠的运动乏力，常见大便秘结难排现象，小便也十分不便。时间一久，易发生尿路感染或结石。此时宜多吃一些含纤维素多的新鲜蔬菜和水果，如香蕉、梨、西瓜，并多饮些蜂蜜水。

2. 补充含锌、铁、锰、钙等的食物：这些微量元素，有的能参与组成人体代谢活动的酶；有的是合成骨胶原和肌红蛋白的原料。尤其是锌元素在骨折的愈合中起着重要作用。动物肝脏、海产品、黄豆、葵花子、蘑菇中含锌较多，动物肝脏、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、小麦中含铁较多；麦片、芥菜、蛋黄、乳酪中含锰较多。在骨折早期适当补充这些元素，有利于骨折尽快愈合。骨骼异常坚硬，主要由有机物和无机物所构成，无机物占比例最多的是钙，人体内 99% 的钙集中在骨骼内，受伤发生骨折后，多吃些钙质，也有利于愈合。目前补钙的药物或保健品甚多，可以选择使用，传统的骨头汤补钙的办法也可采用。

3. 选用一些验方辅助治疗：如猪脊降香汤：猪脊骨 1 具洗净，加水适量，武火炖熟，文火煮透，加红枣 100 克、莲子 30 克、降香 10 克，加水熬取药液，取药汁加入煮透之猪脊骨汤中，加姜、盐调味，稍热即可吃肉、饮汤，每日 2 ~3 次。接骨鸡：洗净的乌鸡 250 克、三七 6 克、丹参 30 克、川芎 10 克，将后 3 味药布包后和乌鸡一同煮食，有续筋接骨、活

http://aibook1314.blog.163.com

血止痛作用。

微量元素与骨质疏松症

我们常常发现这样一种现象：小孩子不知一天摔多少跤儿，什么事儿也没有。可是上了年纪的人，有时轻轻摔一下，甚至抬腿的幅度大一点，都可能造成骨折。这是什么原因呢？答案是，这和骨质疏松有关。人到中年以后，骨质在逐渐地发生变化，骨的硬度减弱，出现骨质疏松症。骨质疏松是老年人普遍存在的一种常见生理现象，只不过病情有轻有重罢了。如何保持良好的骨质，减少骨质疏松症的发生？研究发现，许多微量元素如钙、铜、锌、锰、硼、钾等缺乏与本病的发病有关。平时饮食注意摄入含有这些微量元素的食物，有助于骨质的改善。

钙：钙是组成骨骼的基础，而骨骼是人体的钙库，中老年人由于代谢的改变，一般都有不同程度的缺钙发生。因此，老年人宜补充含钙食物，如牛奶等。

铜：医学专家研究发现，人体缺铜，是导致骨质疏松症的主要原因。白鼠动物实验表明，服用微量元素铜的白鼠，实验期限满后，骨质坚硬，而服用铜量小者，表现为骨质疏松、椎骨变细，股骨头也软化。因此，对于中老年人，常食含铜食物，有预防老年骨质疏松症的作用。这些食物包括：动物肝脏、海产品、小麦、大豆、牡蛎等。

锌：补充锌不仅对儿童生长发育极为重要，对中老年人的健康也非常有益。专家研究认为，锌元素在骨质代谢过程中，能使骨细胞分裂加快和促进骨质钙

http://aibook1314.blog.163.com

化。对骨质疏松的人，经补充锌后，骨骼生长加快，代谢旺盛。日常生活中可多食动物肉、海产品、牡蛎等含锌食物。

锰：锰元素在骨骼中的作用主要是促进软骨的生长，若缺少锰会引起硫酸软骨素的合成障碍，使成骨细胞活动受到限制，引起骨质疏松，老年妇女更易受害。据测定，人体所需的锰元素量，成人每天至少需锰3.8毫克。食物中含锰较多的有麦麸、菜叶、菠菜等，但人体吸收率较低；鱼虾贝类、动物肝肾脏等虽然含锰较低，但极易被人体吸收。因此，两类食物应合理搭配食用。

硼：硼元素可维持血液中活性钙、雌性激素及骨骼代谢的各种化合物的含量。如果人体缺硼，可诱发骨质疏松症。对骨质疏松症的病人经给予足量补硼治疗后，骨质疏松状态可明显好转。美国医学专家通过对绝经妇女实验后，发现经补硼的人，骨钙的流失明显减少，雌激素增加一倍。因此，专家建议，中老年人，可食用一些含高硼元素的食物，如梨、葡萄、桃、绿叶菜、黄豆、花生等。

钾：有利于骨骼基质的形成，可以降低骨的脱矿物质作用，有利骨质疏松症的预防。含钾丰富的蔬菜和水果有香蕉、橙子、甜瓜、辣椒、苋菜、菠菜、油菜、马铃薯、蘑菇、紫菜、海带等。花生、豆类及粗粮含钾也十分丰富。

什么情况下食物易消化

食物经过咀嚼进入胃，在胃内经胃液的消化，然后下推到小肠，小肠将精微物质吸收，浊物经由大

http://aibook1314.blog.163.com

肠、膀胱排出体外。因此，容易消化的食物，应当是进入体内后，在胃里停留的时间短，容易经过化学变化而被人体吸收，不会造成胃肠的负担。

碳水化合物类食物，如谷类、豆类及某些蔬菜根茎类等，必须将其煮熟烧透，这样食物进入胃肠后容易磨碎，并且和体内的各种消化液接触，就能充分消化和吸收。

用适量的油炒菜可增加菜肴的美味，形成条件反射，能刺激唾液分泌，有助于消化。但油脂在烹饪中不能用得太多，因为它们离开胃最慢，停留时间较长，会使胃的负担增加。如果把油脂与糖同拌或者调在蛋白质食物里，做油饼、油蛋糕、油炸等，就更难以消化了。

蛋类烹煮要掌握火候，有些人愿意吃煮硬的鸡蛋，因为口感好，嚼之有味，但这种烹饪方法不仅损害了蛋的营养价值，而且导致蛋白质凝固，食入后，难以消化。所以烹煮蛋白质食物，如肉类和鸡鸭，应该用文火缓慢烧煮，既不破坏蛋白质的营养价值，也容易被人体消化。

消化功能强弱一方面取决于食物的特性，另一方面也与人体体质有关，同一种食物可造成不同的消化道反应，因此，所说的易消化的食物也应因人而异，区别对待。做菜时，尽量将菜做的色、香、味、美，这是决定胃口好坏的一个重要条件。比如一盘西红柿炒鸡蛋，一看黄红色很鲜艳，就感到有滋味了，当人嗅到这股香气，嘴里就会分泌唾液，胃也会分泌胃液，一切就为消化食物做好了准备，吃下去自然就消化吸收得快。

http://aibook1314.blog.163.com

一般说，熟食较生食易消化。有些食物可以生吃，这样省事，也不损坏维生素，但这样不利于消化，而且也不卫生。把食物煮熟了吃，能增加香味，更容易消化。所以，除了水果和部分蔬菜可以生吃以外，大部分动物性和植物性食物，都应该做熟了吃。

艳丽背后防中毒

由于高科技的进步，化学工业的发展，使得食品越来越丰富多彩。仅从外观上，就对人产生很大的吸引力，许多人面对如此五颜六色的食物，早已是馋涎欲滴。但是，鲜艳美丽的食品背后，却潜伏着对人体有害的物质——食品色素，或称着色剂。

着色剂有天然和化学合成两种。天然的着色剂，来源于食物本身的颜色，是食品本身固有的，可经过一定的无毒加工过程从动植物中提取，如从菠菜中提取的绿叶素铜和叶绿素钠，从红花中提取的红花黄色素，从姜黄中提取的姜黄色素等，这些色素叫做天然色素。这种色素不仅外观美丽，有的还具有一定的营养价值和医疗作用，一般来说是无毒无害的。但是，有些天然色素由于用一些化学物质加工提取，比如酱油，近年来有些工厂使用铵盐类化学物质做催化剂，使颜色加深，加工虽然方便了，但却产生了有毒物质。人如果长期食用这样的酱油，身体就将受到损害。

随着食品着色用合成色素的日益增多，食品行业中的化学污染已引起了专家和消费者的重视。人工合成的染色素的优点是，色彩鲜艳、成本低、着色力强、性质稳定等。然而，其成分很复杂，有的含有

http://aibook1314.blog.163.com

砷、汞、铬、锑、铜等毒性物质，有的还含有致癌物质。用有毒的化学物质色素作为食品的着色剂，对人体可能有多方面、长期的危害。动物试验发现，有些化学合成色素有降低生育力、导致畸胎的作用。

天然色素量少，提取难度较大，故在食品生产中也允许运用人工合成的化学食用色素。如果生产部门能按国家的严格规定使用色素，一般是不会造成危害的。因此，人们在食用带色素的食品时，应选取正规厂家生产、标识明确的合格产品。

伤食还需食物疗

饮食不节或不洁，饥饱失宜，损伤脾胃，运化失调，往往导致因食物不能消化而积留于肠中，表现有脘腹胀满、恶心呕吐、食欲不振、嗳气带有酸腐气味、有的大便次数增多、泄下不易消化的东西、舌苔厚腻等。每当节日过后，伤食更为常见。由于儿童易暴饮暴食，故伤食多见于孩子们。伤食虽然是由饮食不慎所致，但某些食物也可治疗伤食，使病情好转。

过食油腻而致积滞腹胀者，吃橘子 1 ~2 个，能开胃消食。

过食肉类食物而出现食物难消，胃脘不适者，用山楂 50 ~100 克，煎水饮。或用鸡内金 5 ~10 克，水煎服用。鸡内金消食作用广泛，可用于一切米面薯芋肉食造成的食滞证，病情轻者，单用研末服就有效，重证，可与山楂、麦芽、橘子皮、萝卜子等同用。

过食米面薯芋而致伤食者，可用麦芽（能促进淀粉性食物的消化，单用就有效）、神曲各 10 克，水煎服。因麦芽有回乳作用，哺乳期妇女禁用。或用

http://aibook1314.blog.163.com

萝卜子10克，微炒捣碎，煎水代茶饮。也可用大米或小米饭锅巴适量，煎汤喝。或用谷芽10～30克，水煎服，但力量较麦芽缓，可与麦芽同用。

过食豆制品，导致食物积滞肠胃者，用生萝卜适量，捣汁，分次饮用。

过食生冷瓜果、饮料而致的伤食症者，用生姜3～5片，煎水代茶饮。

过食蛋类、鸡肉出现胃肠消化不良者，用好醋1汤匙，兑米汤喝。

过食鱼腥类食物而胃部不适者，用生姜适量，捣烂加醋调食。

佛手瓜有行气导滞、调和脾胃的作用，可用于伤食所出现的脾胃气滞证。槟榔果皮有行气导滞作用，每次用5～10克，水煎服，可治食积气滞所致的脘腹胀满、嗳气吞酸、大便不爽等。

滋补人体的枸杞

枸杞子为茄科落叶灌木植物枸杞的成熟果实，以宁夏产的质量较好。杞子味甘多液，性平，含有甜菜碱、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、烟酸、钙、磷、铁、脂肪油等，具有升高外周白细胞、增强网状内皮系统吞噬能力，增强细胞与体液免疫的作用，对造血功能有促进作用，还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖等。许多人吃补品，多喜欢加入枸杞子同炖。

中医认为，枸杞味甘，性平，具有补肾养肝、养血明目的作用。久服能益寿延年，聪耳明目，轻身润肤。《本草备要》说杞子能“润肺清肝，滋肾益气”。

http://aibook1314.blog.163.com

指出了枸杞是一味滋补全身，营养价值极高的食物和药品。

糖尿病轻症者：枸杞子适量蒸熟，嚼碎吃，每次3克，每日2~3次。

视物昏花，玻璃体混浊者：可用枸杞子150克，研成细末，每天早晚空腹用温开水送服12克，经常服用。

贫血所导致的头痛、眩晕及癫痫等病，枸杞子30克，羊脑1副，加清水适量，隔水炖熟，调味服食，每天1次，可控制或减轻症状。

体弱多病、腰膝酸软、阳痿遗精、早泄等，可用枸杞子30克，另加猪、牛、马鞭等，加水炖熟，吃肉饮汤，可调养脾肾，增强体质。

头发稀疏、易落、发黄，可用枸杞子10克，泡茶饮，每日服用。

形体肥胖，四肢乏力，可用枸杞子10~20克，泡茶喝，有减肥作用。

什么情况下不宜饮啤酒

啤酒营养丰富，含有蛋白质、维生素、矿物质和多种氨基酸，素有“液体面包”之美称。啤酒虽好，但不可狂饮，特别患有某些疾病时，更应注意，否则会使病情加重。因此，有下列情况的应不要饮啤酒：

痛风患者：痛风是人体内嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病。其发病特点为急性关节疼痛、红肿。食物是人体内嘌呤类物质的主要来源，啤酒中则含大量的嘌呤及核酸类物质。据实验，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。

http://aibook1314.blog.163.com

慢性胃炎：喝啤酒会减少胃粘膜合成前列腺素E。而前列腺素E能抵抗胃酸对胃粘膜的刺激，使胃粘膜保持正常的功能。因此，慢性胃炎患者饮啤酒可造成胃粘膜的损害，引起病人上腹胀、烧灼感加重，嗳气频繁，食欲减退，尤其是慢性萎缩性胃炎，喝啤酒对胃损伤更明显。

哺乳期妇女：啤酒是以大麦等为主要原料酿制而成。祖国医学认为大麦芽具有回乳作用，用大麦酿制成的啤酒会抑制乳汁的分泌，所以哺乳期妇女饮啤酒会影响母乳喂养婴儿。再则啤酒中也含有一定的酒精，通过哺乳进入婴儿体内，影响婴儿的健康。

泌尿系结石：德国医学专家通过研究发现，在酿造啤酒的麦芽汁中，含有钙和草酸等物质，可以促使尿路结石发生。

肝病患者：啤酒中的酒精经胃肠吸收到达体内后，需经过肝脏等组织器官的代谢，最终将其大部分分解成二氧化碳和水，肝病患者其肝脏功能不健全，不能及时发挥其解毒的功能，容易发生酒精中毒，而且酒精还会直接损伤肝细胞。

用啤酒解暑：啤酒真的能解暑吗？不是的。啤酒虽然含酒量少，但是如果一次喝上几瓶，人体的酒精量也与喝白酒差不多。国外研究者认为，夏天天气炎热，人们出汗多，消耗大，易于疲乏，如果再饮用啤酒，其身体出汗将更加严重，思维能力、工作效率都受到影响，甚至会造成工作中的差错事故。

心脏病人：啤酒中含有大量水分，经常大量饮用啤酒者，会增加心脏负担，日久导致心肌肥厚扩张，会诱发心力衰竭，若素有心脏病者，会使病情加重。

http://aibook1314.blog.163.com

服药时：在饮用啤酒时，会增加酸度使药物在胃中迅速溶解，还能影响某些药物在体内的分解与吸收，从而影响药物的疗效。



饮啤酒过量有害健康

不要食太白的馒头

小麦经多次研磨过筛后，可得精粉，用它蒸出来的馒头色白细腻，味道纯正。然而随着化学制作原料的发展及对馒头加工工艺的改进，市场上的馒头变得越来越白净、松软和细腻。有些馒头简直白得像涂过白色颜料似的，许多人对这些馒头不敢问津，销路并

http://aibook1314.blog.163.com

不好，这是什么原因呢?

馒头的加工主要原料是小麦面粉，根据我国有关规定，在加工馒头的过程中，允许使用适量的增白剂，这种增白剂叫做氧化苯甲酰，它是一种强氧化剂，对面粉可起增白作用，但添加浓度须严格控制在3/万以下。如果添加过量，虽然制作出来的馒头非常白净、好看，但其营养较差，因为增白剂可使面粉中的某些营养素如胡萝卜素遭到破坏，人食用后，可能导致疾病的发生。

增白剂有许多种，工业用增白剂甲醛——次硫酸氢钠（俗称吊白块），对人体危害极大，是我国规定严禁用于食品加工的。但是有少数面粉厂和馒头加工者，为了使面粉洁白、细腻，擅自加入有害人体的上述工业用增白剂。这是违反法规的行为，是绝对不允许的。因为工业用增白剂有强烈的还原作用，使用后食物上会残留甲醛，甲醛能使核酸失去活性，从而影响人体的生理代谢功能，产生疾病，对健康不利。日本曾经报道，婴儿食用的牛奶中加入1/万的甲醛后，婴儿连服20天而导致死亡，成人若过量食用残留有甲醛的食物后，也会引起胃痛，呕吐，呼吸困难，肾脏损害等不良反应。

因此，平时应少食或不食太白的馒头。食用时应区别是否馒头用了过多的增白剂或工业用增白剂。下面几点区别方法可供参考：特别白的馒头，甚至白中稍透灰色，这种馒头不是好馒头；食之没有馒头特殊的香味，可能增白剂添加较多；咬之干涩，缺少韧劲或有异味，当考虑是否使用增白剂。另外，在购买面条、馄饨皮、饺子皮时，也须要仔细挑选。

http://aibook1314.blog.163.com

当心餐桌上的致病菌

俗话说“不干不净，吃了没病”，这是不正确的。细菌或病毒在我们的周围几乎无处不在，稍不留意，就会进入我们的体内，影响健康。尤其是厨房内的各种器具或其它餐桌用品，感染细菌的机会更多。尤其是夏秋季，多种细菌容易生长繁殖，若不加注意，往往细菌由口腔进入肠道，导致肠道传染病的发生，引起呕吐、泄泻等。为防止致病菌从口而入，减少肠道传染病的发病率，大家应重视下列物品的使用。

切菜案板：切菜板是造成食品污染不可忽视的根源，生熟食品交叉污染是发生食物中毒的主要原因。因此，平时要注意切菜板的清洁卫生，做到经常冲洗，生熟食分切。目前，广大农村或一部分城市居民，仍使用一块案板去切生肉和熟食，这是极不卫生的。据检验，若案板使用 7 天以后，在案板上的葡萄球菌每平方厘米高达 200 多万个，大肠杆菌 400 多万个，若不及时清洗消毒，随着时间的推移病菌还会大量繁殖。

食用碗筷：碗筷是直接与口接触的食具，碗筷的卫生情况直接影响人的健康。据检验，我们平时使用的碗筷在未煮沸消毒时，每只碗和每双筷子上约有细菌 1600～3100 个。因此，平时应该做到定期煮沸消毒，或采取其它方式如微波炉消毒、高压消毒、消毒液消毒等等。

餐桌抹布：许多人往往不重视小小的餐桌抹布，有的一块抹布使用较长时间，又黑又脏，甚至有的餐桌抹布却是平时打扫卫生用的同一块抹布，这种不良

http://aibook1314.blog.163.com

习惯有利于细菌的扩散和繁殖。据检测，一块普通的洗碗抹布上，每平方毫米竟有细菌 1000 万个以上，而且用的越久的抹布含菌数越多，以洗碗抹布为传染媒介而导致的传染性疾病，几乎占家庭传染病总发生率的 1/4 以上，因此洗碗抹布要经常用药液清洗或煮沸消毒并做到定期更换。

防病长寿的酸牛奶

酸牛奶是在新鲜的全脂牛奶中加入乳酸菌后，经发酵而成的一种特殊带酸味的饮料。酸牛奶具有很高的营养价值，不仅含有鲜牛奶的全部营养成份，而且有很好的保健医疗作用，男女老少四季皆可饮用。

1. 酸牛奶营养丰富，易于消化吸收：酸牛奶能提高食欲，促进消化和新陈代谢功能。其所含的营养成分比鲜牛奶还要丰富，它除含有脂肪、蛋白质、糖类、维生素 A、B、C、D、E、钙、磷、铁等人体必需的营养成分外，还含有乳糖酶和活性乳酸菌等。鲜牛奶经过发酵后，改变了原来的结构因素，蛋白质、脂肪等营养物质更容易被机体消化吸收，特别是更有利于中老年人及婴儿胃肠的吸收。许多成年人喝了鲜牛奶后肚子咕咕作响，又痛又胀，还常伴有腹泻等症状。这是因为奶类食物都含有乳糖，乳糖要经过人体内的乳糖酶分解，才能补充消化利用。随着年龄的增长，乳糖酶活性就越来越低。而酸牛奶乳糖却减少了 1/5，且富含乳糖酶，能自我分解，所以容易被机体消化吸收，特别适合于体内缺乏乳糖酶的人饮用。乳酸菌所产生的乳酸，可以刺激胃壁蠕动，促进胃液分泌，使消化功能增强，不但对胃液分泌不足的慢性胃

http://aibook1314.blog.163.com

炎者有治疗作用，而且还能促进粪便的及时排泄，对治疗中老年便秘有效。对婴幼儿消化不良性腹泻亦有治疗作用。乳酸与钙、磷、铁等无机盐形成乳酸盐，从而使其利用率大大提高。

2. 酸牛奶能增强机体抗病能力：酸牛奶中的乳酸菌能改善肠道中的细菌状态，降低肠道内的酸碱度，有利于肠道内有益菌的生存，使人肠粘膜的天然免疫屏障不被破坏，能增强人体的防病抗病能力，并能抑制肠道内其他腐败细菌生长，减少这些致病菌在肠道内产生毒素。

3. 酸牛奶有防癌作用：癌症发生多是致癌因子破坏了人体正常细胞的功能，使细胞癌变。通常先是造成细胞遗传基因的脱氧核糖核酸（DNA）损伤，如果这种损伤不能被修复，就会发生癌变。通过研究发现，酸牛奶具有促进受损伤的脱氧核糖核酸迅速获得恢复的作用，因而具有明显的抗癌效果。据报道，日本研究者已经研制出用乳酸杆菌来杀伤癌细胞的治癌方法。

酸牛奶对癌症放疗化疗病人极为有利。许多癌症病人在接受放疗化疗时，往往副作用明显，如出现呕吐、食欲不振、口舌生疮等。而酸牛奶中含有一种酸，可抗御化疗和放疗产生的毒副作用。

4. 酸牛奶可延年益寿：按重量计算，人体所携带的细菌有 1270 克，而在肠道内就有 1000 克，这些细菌分有益菌和有害菌两类，正常情况下微生态平衡，人们不会得病。当某种原因引起肠道功能异常时，细菌的平衡遭到破坏，从而产生疾病。酸牛奶有维持肠道菌群平衡的作用，可防止腐败菌等分解蛋白

http://aibook1314.blog.163.com

质所产生毒素的堆积，避免了机体对有害物质的吸收，减轻了机体中毒，因而可减少疾病的发生，起到防病保健作用。同时，乳酸菌还可以协助机体合成多种维生素，如维生素 B、E、K 和肌醇、叶酸等。牛奶中的“牛奶因子”能阻止胆固醇的吸收，降低胆固醇，因而有降血脂功能，对高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病有预防和治疗作用，所以，营养学家将酸牛奶誉为“长寿饮料”。

但应注意，过期变质的酸牛奶不能食用。正常的酸牛奶呈乳白色或者淡黄色，凝块结实稠密、没有气泡，有一股淡淡的乳酸味香味。而变质的酸牛奶，有酸臭味，凝块破碎，乳汁和水分呈分离状态。变质的酸牛奶是不能饮用的。否则，会引起胃肠道疾病，出



食用酸奶要注意什么?

http://aibook1314.blog.163.com

现腹痛、腹泻、呕吐、甚至发热。因此，在市场上购买酸牛奶时，要辨清优劣，否则对身体有害无益。

酸牛奶也可以自己配制，其方法很简单：将新鲜牛奶煮开，然后冷却在40℃左右，这时放进少许酸牛奶，搅匀加盖放在30℃以上的地方，经过12小时即可变酸，成为酸牛奶。

萝卜可防癌

萝卜清脆爽口，香辣诱人，种类很多，价廉，是我们生活中常吃的蔬菜。萝卜有白萝卜、青萝卜等许多品种。在山东有一句民谣，叫做“烟台苹果莱阳梨，比不上潍坊的萝卜皮”。说的是潍坊的萝卜个大，汁多，又脆又甜，既是蔬菜，又像水果，生吃尤妙，熟食亦可。

萝卜不仅具有丰富的营养价值，而且更重要的是有抗癌作用。中国预防医学科学院病毒学研究所，经过十几年的研究发现，各种十字花科萝卜都有明显的抗癌防癌作用。若每日或隔日生吃细嚼100～150克萝卜，对健康大有好处。

研究者认为，萝卜中含有一种抗肿瘤抗病毒的活性物质，这种活性物质的有效成分为双链核糖核酸，它能刺激细胞产生干扰素。有数据表明，一个分子双链核糖核酸进入细胞，即可使这个细胞释放出全部干扰素。实验证明，此物质对人的离体食管癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等细胞均有显著的抑制作用。在小白鼠动物身上进行实验发现，通过给小白鼠皮下注射上述干扰素后，鼠的网状细胞肉瘤的生长被抑制，对乙脑病毒感染后的小白鼠也有很强的保护作用。

http://aibook1314.blog.163.com

针对上述研究结果，有关专家建议，在肿瘤高发区，特别是胃癌、食管癌高发区应该大力倡导生吃萝卜。同时指出吃萝卜时要做到细嚼慢咽，才能使萝卜细胞中的有效成分充分释放出来，最大可能地被机体利用，并注意服后半小时不要进食其它饮食物，以防其有效成分被其他食物稀释。

餐前吃水果，瘦身益处多

水果含有丰富的维生素及人体所必需的各种营养成分，但吃法不当，往往会导致诸般不适，甚至引发疾病。以前的研究认为，吃水果一般宜在饭后，既能改变因进食油腻食物出现的“腻胃感”，又能帮助消化。但最近研究结果与过去观点大不相同，最适宜吃水果的时间宜在饭前 1 小时，这样更有利于人体减肥及保健。

美国一科研小组研究发现，餐前 1 小时吃一些水果，能有效地减肥，并且这种减肥方法简单易行，可操作性强。因为水果中的粗纤维能给胃一种“饱胀”感觉，从而缓解了肌体旺盛的食欲，对饮食中的高脂肪和高蛋白质需求量减少。而水果中的粗纤维在体内无法吸收，这就是饭前吃水果能够有效减肥的奥秘所在。同时，餐前吃水果，能使水果中丰富的葡萄糖、果糖迅速地在肠道吸收，将营养输送到细胞内，补充身体因体力、脑力劳动而消耗的热量，能够尽快消除疲劳。

台湾有一科学家研究发现，每天用餐前 1 小时吃一些水果不仅能保持优美的体形，而且对强身健体、延年益寿大有好处。其道理在于水果属生食，吃生食

http://aibook1314.blog.163.com

后再吃熟食，体内就不会产生白细胞增高等反应，从而有利于保护人体的免疫系统，增强防病抗癌能力。

相比之下，饭后吃水果有其不利之处。因为饭后胃内食物较多，食物一般要经过1～2个小时经胃初步消化后才能下推到肠道。而水果属单糖类食物，极易被机体吸收，并不需在胃中久留，因所含果糖不能及时进入肠道，导致在胃中发酸产生有机酸，引起腹胀，腹泻或便秘等症，日久可能导致消化功能紊乱。因而，专家提醒大家：饭前1小时吃水果对身体更有益。但是吃柿子则要饭后吃，因为空腹吃柿子，柿子里所含的柿胶酚与红鞣质就会遇胃酸凝结成硬块，形成“柿石”症，会引起胃痛、恶心、呕吐等。

饭前喝汤有助健康

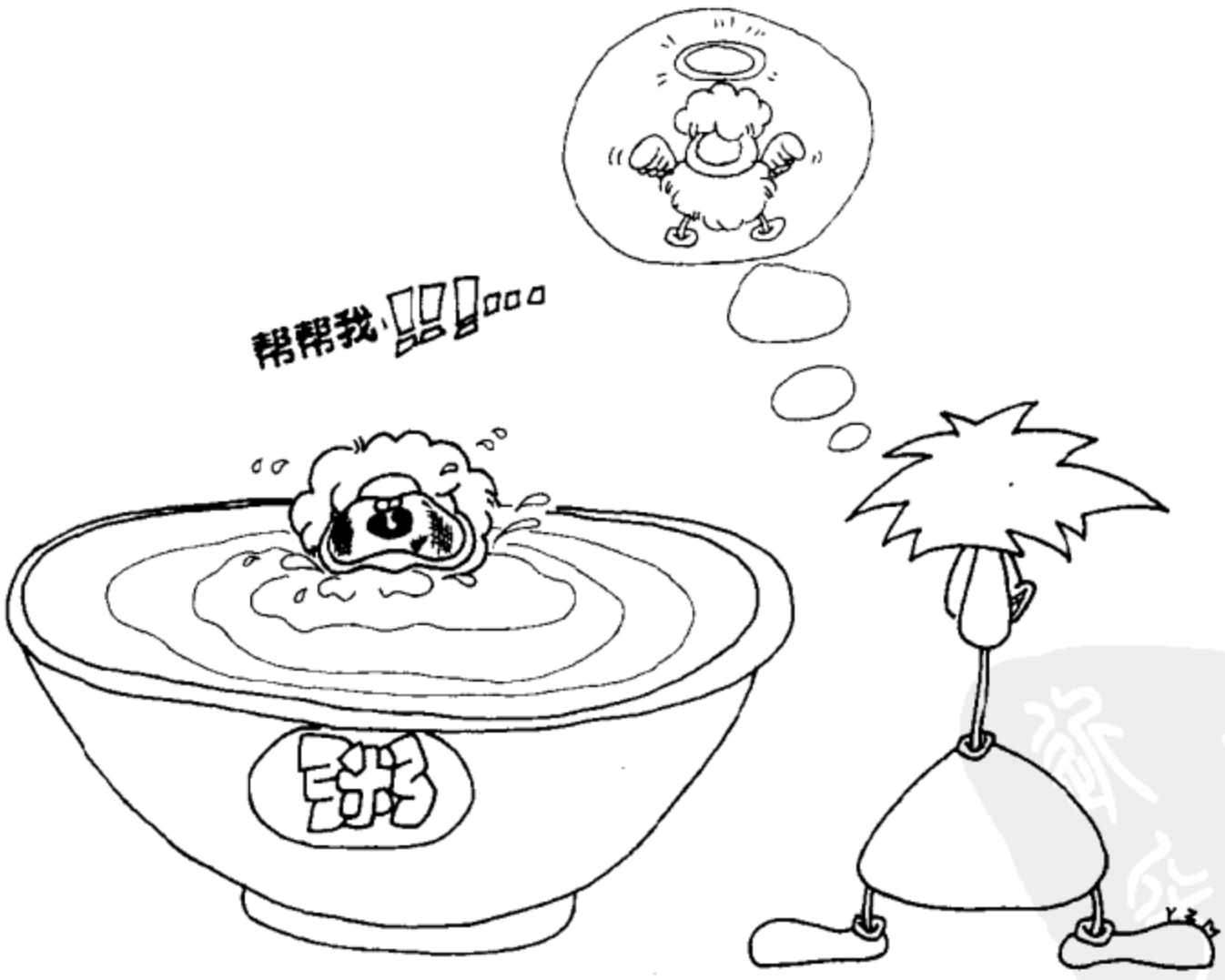
吃饭时，我国人的一般生活习惯是先吃饭、后喝汤，而西方人的用餐习惯则是先喝汤，再吃饭。这两种不同的用餐习惯哪一种更科学呢？研究者认为，后者对身体较为有利。

从养生学的观点来看，先喝点汤后吃饭，有利于机体保持最佳功能状态。人体的消化管腔要不断地有水液濡润，才能使食物顺利下行。所以中医认为，许多食管癌的发生，就是因为食管干涩所致，因而在治疗上非常重视养阴法则。从口腔、咽喉、食管到胃部犹如一条传输通道，吃饭之前，先喝上几口汤，就等于给这一通道加进了“润滑剂”，补充了水分，能够使食物顺利下咽，还可以防止干硬食物刺激消化道粘膜。另外，空腹马上吃饭，食物对胃的刺激性较大，时间长了，容易引发胃病或消化不良症。如果吃饭前

http://aibook1314.blog.163.com

先喝点汤，就会减轻空胃时突然受到的严重刺激，对胃的保护有一定好处。这正如运动之前做些准备活动一样，能使整个消化器官动作起来，使消化腺分泌足够的消化液来消化食物，也更有利于对食物养料的吸收利用。

在吃饭的过程中不时地喝点汤，对身体也是非常有帮助的，因为适量的汤液有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌，使体液丧失过多而产生口渴的感觉，这时再喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的消化吸收，所以营养学家特别指出，养成饭前和饭中喝汤的习惯，可以大大减少食管炎、胃炎和其它消化道疾病的发生。



——多喝点粥好。没听古人说，“食粥可以致神仙”吗？

http://aibook1314.blog.163.com

喝汤虽好，但要根据一日三餐情况分别对待。早餐，可多喝些汤类，因为人体经一夜睡眠后水分损失较多，由于刚起床，血液流动较慢，这时若多喝点汤，可增加新陈代谢，促进血液循环。中晚餐前以半碗汤为宜，因为中餐应以固体食物为主，以弥补消耗太大的体力，晚餐进汤过多对心脑肾疾病也不利。

关于咖啡的新发现

国外流行的咖啡饮料逐渐进入了中国人的日常生活。关于咖啡的是是非非，研究资料很多，也不断地有一些新的发现。不同体质的人或患不同的疾病，在饮咖啡时都要注意。

心脏疾病：20 世纪 80 年代，许多报道认为，男性若饮咖啡过量易致心脏病的发生。如果一位男性每天饮用 5 杯或更多咖啡，患心脏疾病的几率增加。然而，最近却有关于女性与咖啡的报道说，女性患者饮用咖啡对心脏并没有明显影响。研究发现，妇女每天饮用 5 杯咖啡，患心脏疾病的危险性没有增加。即使先前患有动脉栓塞或心律不齐，那些每天饮用 6 杯或者更多咖啡的人患心脏病的危险性也没有增加，这说明适当饮用咖啡对心脏并没有明显副作用。

癌症：过去的资料认为，癌症与饮咖啡有关。其实，这种观点并不正确。哈佛大学的研究者对 12170 名护士进行观测发现，饮用咖啡的人比不饮用咖啡的人患乳腺癌的发病率还低。波士顿大学的研究者也对 5138 名癌症患者进行了调查，也得出了类似的结论，多饮咖啡的人患结肠癌和直肠癌的发病率更低。若每天饮用咖啡 5 杯以上的人患结肠癌的比率将降低

http://aibook1314.blog.163.com

40%。

妊娠：许多专家都建议，妊娠妇女最好不饮或少饮咖啡，即使饮用也应把量控制在每天1杯以内。美国食品与药物管理局通过对12000名孕妇的研究发现，每天饮用4杯以上咖啡可导致早产或新生儿体重不足。加拿大的一项研究也证明大剂量的咖啡因能减缓胎儿的生长速度。另外，许多研究资料都证明，咖啡因也可延缓妇女受孕，并能增加流产的危险性。故孕妇及不孕症者，应不饮咖啡。

骨质疏松：过多饮用咖啡对人体骨骼有一定影响。骨骼的主要成分为钙，饮咖啡后，能增加钙的排出。如果同时运动并吸烟的话，那些饮用含咖啡因饮料的人与不饮用含咖啡因饮料的人相比，尿里面会排出更多的钙，容易患骨质疏松症，稍遇外力或活动不慎即可能出现骨折。对于这一点，老年人更应引起注意。哈佛大学的一项研究证实，绝经后妇女饮用咖啡因饮料，患髋部骨折的危险性增加。统计表明，那些饮用大量含咖啡因饮料的人群中，患髋部骨折危险性的比率要比那些非饮用者高3倍。

控制体重：咖啡中的咖啡因对减轻体重具有一定的作用。饮用咖啡后，使人兴奋，可以增加人体内的热量消耗，由咖啡中的咖啡因刺激引起的兴奋所消耗的热量甚至高于运动所消耗的热量。国外一项研究发现，100毫克的咖啡因（大约相当于1杯咖啡），可以使体内新陈代谢的速度提高3%～4%，体内咖啡因的含量越高，新陈代谢速度越快。咖啡中的咖啡因还可以维持人体的正常活动。加拿大的一项最新研究表明，即使适量饮用咖啡，也会具有潜在的运动效

http://aibook1314.blog.163.com

果，咖啡因有助于脂肪的消耗，能不断增加和补充肌肉运动所消耗的能量，从而延长有效劳动时间，减缓疲劳感的到来。

鱼头补脑，增智延年

人脑，60%以上是由脂肪构成的，其中二十二碳六烯酸（DHA）是主要成分，此成分被称为“脑黄金”。它对人的智力、健康和长寿都有着极为重要的作用，因而引起了世界各国营养学家的重视。人类普遍缺乏此物质，但是鱼类 DHA 含量较多，尤其是冷水性海鱼。据日本专家测定，金枪鱼科鱼类的含量最丰富。比如，鲣鱼眼窝脂肪中含 DHA 高达 50% 以上，付金枪鱼为 30%，黄鳍金枪鱼为 29%，金枪鱼为 25%，竹荚鱼为 15%，远东沙丁鱼为 12%。其它鱼类，如鲛鱼、鳝鱼等，也都含有较多的 DHA。营养学家发现，这些对人极为重要的成分多存在于很少利用的鱼头中。

1. 增智明目：科学家们认为，“神童”之所以聪明，是因为他们大脑内的 1000 亿个大脑细胞能形成最佳组合，充分发挥作用。儿童时期求知欲特强，这种不断的外界刺激使大脑神经细胞不断发育。此时期，大脑发育过程中 DHA 最关键，如果没有足够 DHA，儿童的大脑发育就会受到影响。只有摄入足够的 DHA，才可使儿童的脑细胞之间的联系不断加强，思维敏捷，记忆力增加。鱼头中含有丰富的 DHA，但以往在吃鱼时，人们往往把鱼头当作废物扔掉了。近年来，鱼头鱼眼成了最时髦食物，身价日增。据报道：日本为了弥补市面上货源不足，与我国

http://aibook1314.blog.163.com

台湾高雄的几家鱼罐头品厂签订了合同，以2美元1公斤的高价购买当作废物或猪饲料的金枪鱼头，空运到日本后，开发出许多新型保健食品，如鱼眼饼干、鱼眼酱、鱼眼胶丸、鱼眼罐头等。一些望子成龙的家长为了子女高考，争相购买这些鱼眼食品，目前，一些中小学已把这类“有益大脑”、“有益视力”的鱼眼食品列入了学校午餐菜谱中。英国脑营养学研究所的克罗特教授认为，日本儿童的智商之所以比欧美儿童高，这不仅因为日本儿童从食物中摄取了大量的DHA，而且他们在哺乳期又从母亲的乳汁中获取了足够的DHA。日本铃木平光教授《吃鱼健脑》一书说，日本妇女每100毫升乳汁中DHA的含量为22毫克；澳大利亚妇女的含量为10毫克；美国妇女乳汁中仅含7毫克。据说我国文学巨匠叶圣陶先生在饮食上有爱吃鱼头的习惯，不论何种鱼头都爱吃，吃时还非吃掉鱼脑和鱼眼不可。所以，他直至暮年，脑力依然超人。无独有偶，棋圣聂卫平的餐桌上也少不了鱼头。

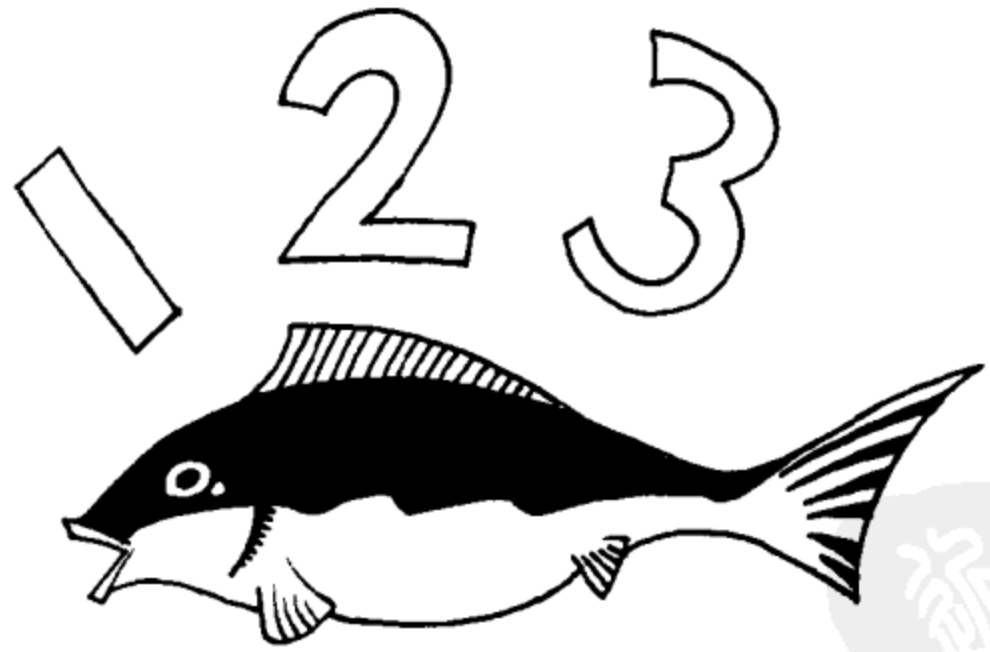
鱼眼中含有微量元素硒，而硒与人的视力关系密切。人体缺硒，就会影响视力。这是因为人眼细胞中，含有谷胱甘肽过氧化酶，这是一种含硒的酶，它能催化并清除对眼睛有危害的自由基物质，从而保护眼睛的细胞膜。另外，瞳孔的收缩和眼球的活动所引起的肌肉收缩等，都离不开硒的作用。硒还有一个特点，就是它和蛋白质常结合在一起。膳食中如果蛋白质不足，就会影响硒的摄入，而鱼头特别是鱼眼中不仅含有微量元素硒，而且含有丰富的蛋白质及其它营养素。所以多吃鱼头，不仅有益大脑，有益眼睛，也

http://aibook1314.blog.163.com

会对身体产生一种综合性的有益影响。

2. 保健：据日本有关专家的研究结果表明，海鱼的鱼眼和鱼脑，还有抗肿瘤、降低血液胆固醇、防止动脉硬化、治疗心血管疾病以及延缓衰老等许多功效。所以，现在日本知识界的一些专家学者也开始青睐这些食品。日本科学家最近通过试验证实，DHA对迄今仍无特效药物治疗的早期老年性痴呆症具有较好的疗效。

DHA主要存在于鱼的油脂中，相比之下，牛和猪的脂肪都是饱和脂肪酸，不含DHA，谷物、薯类、淀粉、植物油、黄豆、豆类、奶类、蔬菜、水果等也几乎不含DHA。由于DHA会不断的消耗，而人体本身又不能合成，只能从外界饮食中摄取，因此，经常吃鱼头（包括鱼脑、鱼眼、鱼肉等有营养部分），这是其它食品不能替代的。



为什么人们偏爱吃鱼头?

吃水果就不需吃蔬菜了吗

蔬菜及水果是人们生活中的主要副食，现在的市

http://aibook1314.blog.163.com

场水果极为丰富，有的人认为水果食用方便，营养价值高，一日三餐不离水果，很少吃蔬菜。也有的人因水果价格较高，以蔬菜代水果。总认为水果与蔬菜的营养成分很相近，都含有维生素，可以相互代替，其实这种想法是不正确的。

水果和蔬菜虽然都含有维生素 C 和其他多种矿物质，但二者在含量上有所不同。蔬菜，尤其是绿叶菜中维生素 C 和矿物质钙、铁、磷等的含量较多；而水果中除了山楂、鲜枣等含维生素 C 比较多外，其他水果维生素 C 及矿物质的含量都低于蔬菜。

大多数水果中都有各种柠檬酸、有机酸等，而这些在蔬菜中却不含有。所以吃些水果有助于消化，这是因为柠檬酸、有机酸能刺激消化液的分泌。

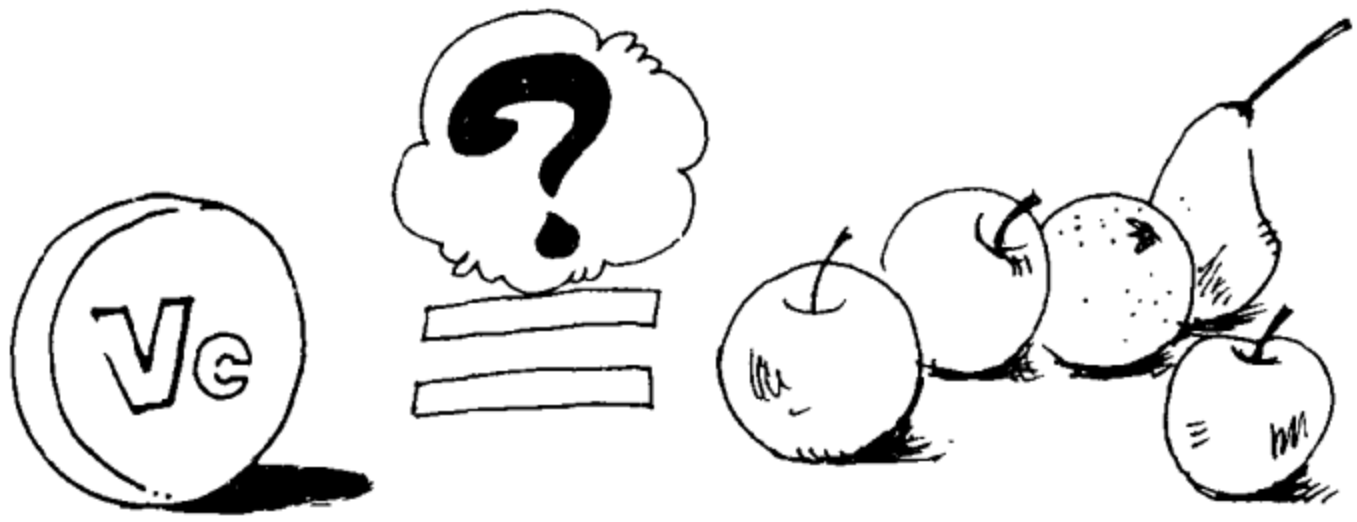
多数水果中所含的碳水化合物主要是葡萄糖、果糖、蔗糖等单糖和双糖；而多数蔬菜里所含的碳水化合物主要是多糖。从生理作用来看，葡萄糖、蔗糖一类在小肠中可以不经消化或稍加消化就能够被吸收；而多糖则需要在各种消化酶的作用下，在消化道慢慢消化水解成单糖，才能缓缓地被吸收。因此，从人体的消化吸收功能来讲，水果与蔬菜的营养摄取量也是有所不同的。

多数蔬菜的主要成分是粗纤维，它能刺激胃肠的蠕动，帮助消化，促进排便。而水果所含粗纤维一般较少。

日本研究者调查发现，以食用黄色绿色蔬菜为主的地区和苹果、橘子产地的中心区域，以吃水果为主而很少吃蔬菜的地区进行比较，还是吃蔬菜地区的人们平均寿命长得多，这说明，水果不能取代蔬菜，平

http://aibook1314.blog.163.com

时还是多吃些新鲜蔬菜较好。



维生素片能否取代水果、蔬菜?

高血压病的饮食治疗

高血压病是危害人们生命健康的常见多发病，在我国发病率约占5%左右。其病因除遗传因素和精神因素外，还与饮食中某些营养素的摄入有关。有些高血压病人，虽多无明显症状，或仅感头晕、头痛，但心、脑、肾等重要器官却在不知不觉中遭到损害，并最终可导致冠心病、脑卒中、尿毒症等严重并发症而致死。因此，凡明确为原发性高血压者，在长期坚持药物治疗的同时，必须加强自我保健。其中，合理的饮食是高血压病预防与治疗的关键。

1. 饮食原则：

（1）保持低盐饮食。钠盐在某些内分泌素的作用下，能使血管对各种升高血压物质的敏感性增强，引起小动脉痉挛，使血压升高，并可促使肾小动脉硬化过程加快。钠盐又有吸附水的作用，食用钠盐过多，容易使水钠在体内潴留，而引起水肿。每天进食盐量以不超过5克为宜，即三口之家每月食盐用量不超过500克。由于味精中含有钠，亦应尽量少用。

http://aibook1314.blog.163.com

（2）节制饮食，控制体重。对于肥胖的高血压者来说，减轻体重就可使血压下降，应设法将体重控制在标准体重水平。

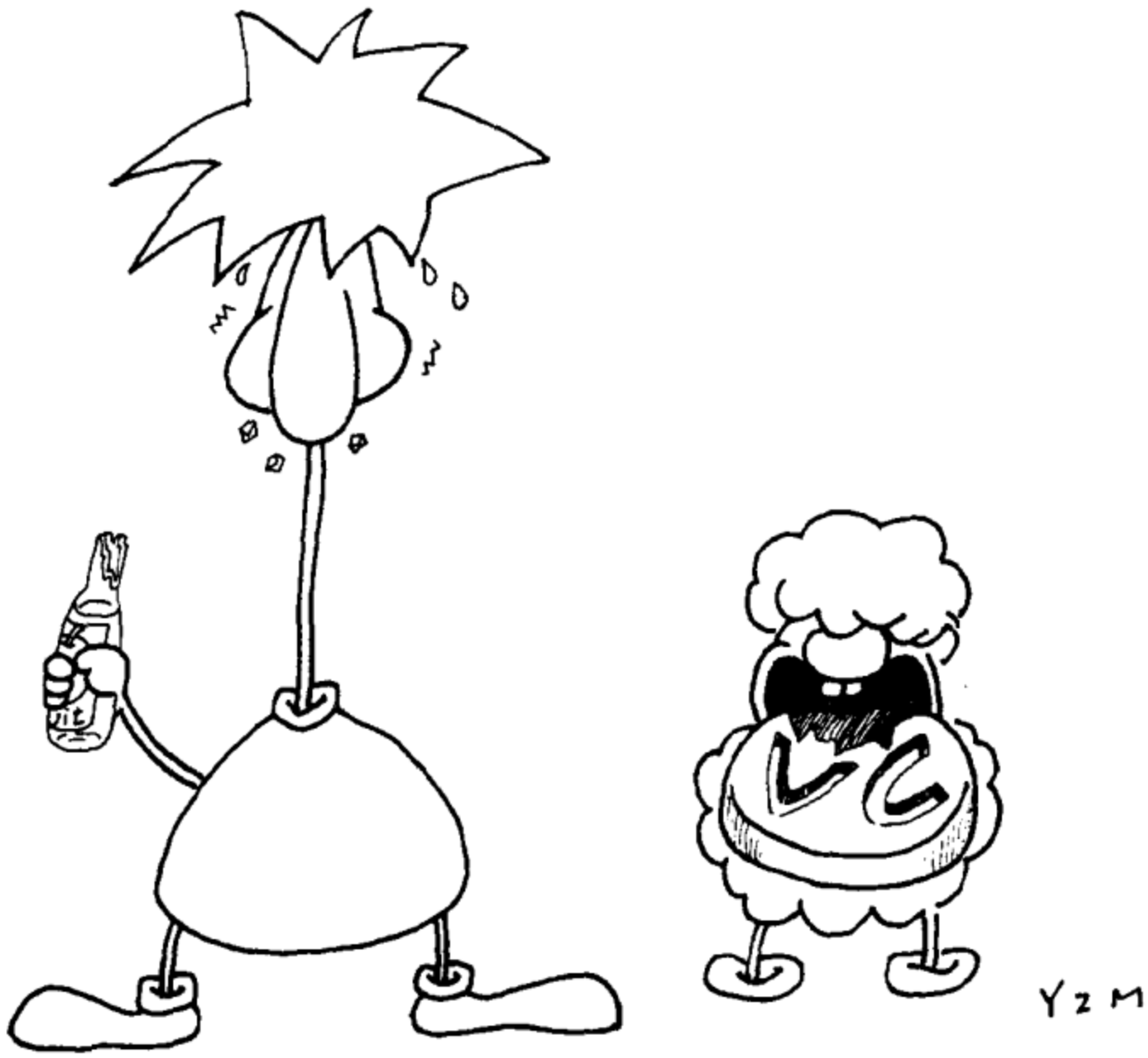
（3）低热量、低脂、低胆固醇饮食，宜粗细搭配，荤素适当。动物性脂肪具有升压作用，植物性脂肪有降压作用，主要取决于不饱和脂肪酸含量。控制脂肪总量和胆固醇的摄入量，胆固醇每天应在150毫克以下，饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸之比在1∶1左右。

宜多食杂粮、豆类食物及豆制品。杂粮比大米、面粉更有保健作用。燕麦和荞麦有较明显的降低血清胆固醇的作用，小米次之。豆类如黄豆、青豆、毛豆、绿豆、芸豆以及豆制品豆奶、豆腐等，不仅富含蛋白质，并具有丰富的氨基酸和维生素，含钙量亦较高，能够更充分地被人体吸收和利用。如常食豆类制品，不仅可维持正常的营养平衡，还可全面调节内分泌系统，分解多余脂肪，降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管。

（4）多吃新鲜蔬菜和水果及富含维生素B、维生素C的食物。维生素与高血压的关系不可忽视，B族维生素参与机体的各种酶促活动，维生素C参与血管壁胶原的形成。一项对641名成年人的血液进行化验后发现，血液中维生素C含量越高的人，其动脉的血压越低。因此研究人员认为，维生素C有助于血管扩张，每天多吃些蔬菜、胡椒、柠檬和其他酸味水果，有利于降低血压。

（5）多吃有降压作用的食品如大蒜、芹菜、荞

http://aibook1314.blog.163.com



——好美味的果汁，这下维生素 C 可够充足的了。
——我觉得维生素 C 片的味道也不错。

菜、菠菜、茼蒿菜、胡萝卜、茭白、木耳、西瓜、海带、海参、海蜇、鱼等。每天吃 2～3 瓣大蒜，是降压的最简易办法。对 1 组 415 人的研究调查表明，食用 600～900 毫克的蒜泥，平均降压 11 个毫米汞柱。大蒜可帮助体内一种酶的适当数量而避免出现高血压。

2. 饮食禁忌：

（1）忌烟酒，少喝咖啡。根据杜克大学的一项研究，1 天之内，若口服相当于 2 杯咖啡的咖啡碱药丸，人的血压就会上升 2～3 个毫米汞柱。咖啡碱可

http://aibook1314.blog.163.com

使血管收缩，导致血压上升。

（2）不要把面粉类食品作为晚餐的主食。小麦面粉将增加体内的胰岛素分泌，而后者在数小时内就可使血压升高。有研究发现，血液中含胰岛素高的人患高血压的可能性是普通人的3倍。

3. 食疗验方：

（1）鲜芹菜500克，洗净，捣烂绞汁服。亦可加蜂蜜50毫升调匀饮服。

（2）黑木耳6克，洗净泡透，放锅内蒸1～2小时，加冰糖适量，睡前服。坚持服用有效。

（3）绿豆100克，海带切碎100克，大米150～250克，煮粥食，每天1次。15天为1疗程。

（4）鲜山楂200克，捣碎，加冰糖适量，水煎服。山楂有扩张动脉血管、改善心脏活力、降低血压和血脂的作用。

（5）新鲜菠菜置沸水中烫约3分钟左右，以麻油拌食，日食200～400克，15天为1疗程。

（6）糖醋大蒜，每天早晨空腹吃2个，半月为1疗程。亦可平时炒菜常吃。

（7）新鲜西红柿1～2个，洗净，每日早晨空腹吃。

（8）胡萝卜汁不拘多少，分次饮用。

（9）鲜茭白、鲜芹菜各60克，水煎服，每日1次，半月为1疗程。

（10）海蜇头（漂去盐味）200克，萝卜丝250克，加适量食醋、白糖调匀食用，每日1次。常用有效。

（11）淡菜30克，皮蛋1个，大米50克，加水

http://aibook1314.blog.163.com

煮粥，粥稠后加盐及味精少许，调匀服食。

（12）鲜海带 30 克（干品 20 克），用淡水浸泡半日，洗去咸水，切细，加粳米 50 克，加水煮粥，适当加油盐调味。每日早晚服食，或隔日服食 1 次。

（13）银耳 10 克（或黑木耳 30 克），粳米 100 克，大枣 3 枚，白糖或冰糖适量。先以水将银耳浸泡半天，粳米、大枣加水煮粥，待煮沸后，再加入银耳煮成稠粥，加白糖或冰糖调匀服食。

中学生要重视脑营养

上海一项营养状况调查显示，尽管家长舍得在孩子的吃上花大钱，但上海学生营养不良率高达 24%，其中男生为 20%，女生为 28%。统计表明，上海学生平均每人每年要吃掉 6000 元左右。为什么花了大钱仍有这么多的营养不良？上海营养学家分析了三条主要原因：一是膳食结构不合理。目前上海 90% 以上的学生在学校用午餐，但学生食堂的伙食或学生营养午餐大多热量偏低，矿物质和维生素摄入量常常不足。二是不良的饮食和卫生习惯，比如偏食、挑食现象比较严重，女生普遍爱吃零食从而影响正餐食欲。三是家长安排食物不当，营养搭配不尽合理，有时花大钱买一些营养价值不高的食物给孩子增加营养。

人的大脑重量只有 1400 克左右，却要消耗掉吸收营养的 20%。尤其是中学生大脑营养消耗更大，如不能合理地补充必要的营养，不但会使人精神疲乏，而且可引起神经衰弱。

优质蛋白质的摄入对保护脑力至关重要。蛋白质是大脑细胞的主要成分之一，占脑干重的 30% ~

http://aibook1314.blog.163.com

40%。大脑对于蛋白质缺乏是非常敏感的，尤其是处于大脑发育阶段时（指婴幼儿期和青春期）。蛋白质积极参与人脑的智慧活动。中学生的智力活动需要大量活性物质参与，如乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺及各种氨基酸等，它们不能在体内自然合成，必须从外界的食物蛋白质中摄取。我国饮食以植物类为主，可以多食些豆制品，大豆含有高达40%的优质蛋白质，如果稍加些肉类、蛋类和鱼类混合食用，其营养价值更高。这是获取优质蛋白最经济的方法。大豆还含有1.64%的卵磷脂，这是一种营养极高的类脂，是构成神经组织和脑代谢的重要物质。此外，大豆中含有的维生素 B_1、维生素 B_2 和钙、磷、铁也很丰富，都是人体比较缺乏而对脑有着重要作用的营养素。粗磨玉米面中含大量氨基酸，能刺激脑细胞，增强人的脑力，有益于健康；比精米白面高出5~6倍的玉米油，有增强神经传递，增强思维和记忆的有效成分—DHA 和 EPA 的前体物质—空麻油酸，它就是电视广告常说的“脑黄金”的主要成分。另外，核桃含有较多的优质蛋白质和脂肪酸，对脑细胞生长有益；栗子含有丰富的蛋白质、卵磷脂和锌，有助于提高思维的灵敏性。花生含有人体所必需的氨基酸，可促进脑细胞的新陈代谢，提高智力。另外，为了养脑益智，在经济条件允许的情况下，可适当增加优质蛋白质的摄入量，如牛奶、鱼类、瘦肉、禽蛋类。

脂肪也是生命的能源，人体是离不开脂肪的。大脑的细胞除了蛋白质外，主要由脂肪构成，这种脂肪主要是亚油酸脂肪和α-亚油酸，人体不能自行合成，

http://aibook1314.blog.163.com

必须从食品中摄取。如果缺乏这两种脂肪酸，不仅大脑的正常生长会受到影响，而且还会降低智力。各种食油中都含少量亚油酸脂肪酸，但只有豆油、菜油兼含有α-亚油酸。黄豆含有丰富的卵磷脂，这种植物性脂肪能在人体内释放乙酰胆碱，是脑神经细胞间传递信息的桥梁，对增强记忆力大有益处。对于学习比较紧张的中学生来说注意摄取这两种脂肪酸的食品，以增加智力，提高学习成绩。

大脑更离不开糖。大脑是大量消耗葡萄糖的器官，是身体内头号消费热量“大户”。糖能顺利通过大脑的各道屏障进入脑组织而被吸收，可提高人的学习和工作效率。中学生的大脑每小时要消耗4～5克糖，用以维持正常的功能。如果糖不足将明显降低中学生的思维和记忆能力。我国以含淀粉的米面为主食，糖类通过一般普通的饮食即可获得。但要注意的是，我们平时所吃的糖，有白糖、红糖之别，从养生健脑的角度出发，过量食用白糖对大脑有害，而食用红糖则较佳。

此外，要使中学生的大脑正常发挥作用，各种维生素是不可缺少的。许多对脑的健康在益的食品也是含维生素较多的食品。B族维生素可促进神经系统发育、神经递质的合成和增强记忆。维生素C、E能延缓脑细胞老化，维生素E还可保持脑的活力，恢复精力，并促进血液循环，强壮神经末梢。而维生素D对于提高神经细胞的反应灵敏性是不可或缺的。一般说来，只要每天保证足够的蔬菜、水果，即可满足大脑对维生素的需求量。而在动物肝脏、鳝类、禽蛋类、芝麻、小麦胚芽、糙米胚芽中含有维生素E较

http://aibook1314.blog.163.com

多，可适当进食。另外，常吃胡萝卜有助于加强大脑的新陈代谢。菠萝含有很多维生素 C 和微量元素，而且热量小，有助于提高记忆力。

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。烟草具有特殊的香味，有兴奋和镇静的双重药理作用。而烟草传入我国是在明嘉靖末年至明万历初，到了清代，医家张璐对烟草的危害表示出了极大的关注，它在《本经逢原》中指出："始自闽人吸以祛瘴，向后北人借以辟寒，今则遍行环宇。岂知毒草之气熏灼脏腑，游行经络，能无壮火散气之虑乎？"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。现知烟草烟气中至少含有 380 种成分，经动物致癌实验及国际癌症研究专家小组鉴定，证明烟气中的"肯定致癌物"不少于 44 种。短时间大量吸烟容易发生急性心肌梗死和心室纤颤。吸烟对男性性功能绝对有害。吸烟对人的听力、视力都有损害，还可导致缺氧，使人体衰老和产生皱纹。近年来，医药科技人员对其毒性及其解毒方法进行了大量研究，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。

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

http://aibook1314.blog.163.com

食品，就可吸附位于喉、食管、胃肠道的尼古丁，以及苯并芘、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、芝麻等食品中含丰富的干酪素，也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丰富，如胡萝卜、西红柿、菠菜、南瓜、芹菜、韭菜、芥菜等。不过在食用时必须与带有油脂的食物一起食用，如油炒或油炸，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，故每天抽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。

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，尤其是深色鱼类效果更明显，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，主要是鱼体内脂肪酸在起作用。此外，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

http://aibook1314.blog.163.com

要原因是日本人每天都喝茶。

餐桌上的抗癌防癌良药

合理膳食能防癌抗癌吗？答案是肯定的。专家研究认为，癌症的病因除遗传因素外，与饮食结构失调有关。据统计，由于热量过高而形成肥胖的人，癌症的死亡率高于体重正常或偏低的人，素食人群的癌症死亡率较低。膳食组成单调，副食品少，新鲜蔬菜特别缺乏，烹调方法不科学等是高危因素之一。

1. 玉米：美国医学界经过长期研究和临床验证，粗磨玉米对治疗癌症有一定作用。粗磨玉米面中含有的赖氨酸，足以加速体内过氧化物的分解，使肿瘤得不到分子氧的供应而难以为祸，故对抑制癌症有显著效果。玉米中含有极丰富的硒，目前硒已被国际公认为是一种抗癌的微量元素。玉米中的谷胱甘肽，在硒的参与下生成谷胱甘肽氧化酶，能使化学致癌物质失去活性。

2. 大豆：大豆至少含 5 种抗癌物质。其中之一与一种通常被用来治疗雌激素依赖型乳腺癌的药物作用相似。夏威夷癌症研究中心的研究表明，女士常吃豆制品可防子宫癌。研究结果发现，以豆类和豆腐等富含植物雌激素食物为主要食物的妇女，患子宫癌的可能性要比其他妇女低 54%。研究报告说，经常食用热量低的豆类（尤其是大豆）、含水量丰富的饮食，可降低妇女患子宫癌的危险。动物实验表明，大豆通过抑制癌细胞的分裂和生长，可以抑制结肠癌和皮肤癌。另外，绿豆、扁豆、黑豆等也具有抗癌作用。

http://aibook1314.blog.163.com

3. 红薯：红薯的抗癌作用与它所含的营养成分是分不开的。它含有的赖氨酸，比大米、白面要高得多，还含有十分丰富的胡萝卜素（每百克红薯含13.1毫克），可促进上皮细胞正常成熟，抑制上皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物质同细胞核中的蛋白质结合，提高人体免疫力，因而对防治某些上皮性癌有明显作用。

4. 胡萝卜：胡萝卜富含胡萝卜素，每100克胡萝卜含3.62毫克（换算成维生素A相当于2015国际单位），大大超过了刀豆、青菜、辣椒等蔬菜的含量。常吃胡萝卜不仅有益于健康，而且在防治癌症方面有奇妙的作用。美国和前苏联科学家都提出了一项新科研成果——胡萝卜可防癌，并认为这主要是胡萝卜素的功劳。

5. 葱属蔬菜：包括大蒜和洋葱等。这类蔬菜能预防结肠、胃、肺和肝等脏器的癌症。大蒜中的一些成分甚至能干扰癌细胞的扩散。另外，大蒜中所含的硫化物能激活人体的免疫功能，从而有助于战胜癌症。洋葱中含有较多的硒，能使人体产生大量的谷胱甘肽，当这种物质浓度升高时，癌症发生率就会大降。因此洋葱亦是人体抗癌的药用食物。

6. 绿色蔬菜：深绿色蔬菜具有防癌作用，如菠菜、莴苣、青菜等，它们含有丰富的抗氧化剂，包括叶酸、叶黄素等。科学家据此提出，蔬菜的颜色越深，抗氧化剂含量越高，抗癌作用越强。蔬菜中含有的纤维素能在肠道内吸附致癌物质，减少致癌物质对人体的影响，对结肠、直肠、乳腺癌待有较好的预防作用。对于绿色蔬菜的解毒、排毒作用，早在中医本

http://aibook1314.blog.163.com

草典籍中即有记载，如《本经逢原》说:“凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠薐冷滑尤甚。”《本草求真》亦说:“菠薐既滑且冷，而味又甘，故能入胃清解，而使其热与毒尽从肠胃而出矣。”

7. 西红柿：西红柿中含有一种能够降低癌症发病率的合成物——番茄红素。这种物质在杏仁和西瓜中也可找到。

8. 香菇：蘑菇是一种有益健康并具有抗癌作用的食品，其中最突出的是香菇。香菇中所含香菇多糖具有很强的抗癌作用，它对小鼠肉瘤的抑制率达到98%。原因是香菇多糖能增强细胞免疫和体液免疫功能。香菇含的1,3-β-葡萄糖苷能提高机体抑制癌瘤的能力，间接杀灭癌细胞，阻止癌细胞的扩散。各种癌症患者手术后若能每天坚持服用10克干品香菇，可以防止癌细胞的转移。我国民间用香菇与米煮粥常食，对消化道癌症、肺癌、宫颈癌、白血病等有一定的辅助治疗作用。癌症病人免疫功能受到抑制，食用香菇则能使免疫功能增强。

9. 大枣：《神农本草经》载大枣:“主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足。”历来是滋养补虚，扶正祛邪，药食皆宜之佳品。每100克大枣含维生素C约400～600毫克，比以富含维生素C而著称的柑橘高10倍以上，比苹果高70倍以上；维生素P的含量也非常丰富，比含维生素P较多的柠檬还要高，故大枣有“活维生素丸”之美誉。最近中国台湾的一项研究显示，红枣内含有的几种有效成分，可以抑制肝癌细胞的生长。大枣不仅有抑制癌细胞增殖作用，还有解毒

http://aibook1314.blog.163.com

能力，其中桦木酸、山楂酸连续给予7日（25毫克/每天），对5%～35%的艾氏肉瘤增殖有抑制效果，比5-氟尿嘧啶的抑制率还强。大枣中的环磷酸腺苷具有调节细胞分裂繁殖的作用，可使癌细胞的分裂向正常细胞转化。因此，大枣不仅是理想的补品，而且是癌症患者理想的抗癌防癌食疗佳品。

10. 山楂：既是传统的助消化中药，又是老少皆宜的开胃果。《日用本草》说山楂能“化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块。”实验证明，山楂所含的黄酮类化合物、山楂酸、牡荆素等有显著的抑癌功能，山楂中的维生素C和胡萝卜素含量都很高，位居水果中第3位，钙和B族维生素列水果榜首，具有显著的抗癌防癌作用。

11. 猕猴桃：富含糖、蛋白质、类脂、维生素E、有机酸及多种矿物质，营养相当丰富，其中维生素C是西红柿含量的30倍。具有解毒、抗癌的神奇功效，是著名的防癌水果。

12. 无花果：无花果含丰富的维生素A和B，故可阻断亚硝胺的形成，并能分解人体中的亚硝胺，起到防癌作用。实验表明，有抗艾氏肉瘤、淋巴肉瘤的发展并使其退化的作用，还可延缓移植性腺癌、白血病等疾病的发展。

13. 芦笋：芦笋含丰富的天门冬酰胺，对乳腺癌有较好的抑制作用。美国著名生物学家卢茨曾致力于芦笋抗癌作用的研究，他指出，芦笋富含蛋白、叶酸、核酸，这些物质都与细胞的某种功能有关，因而断定芦笋具有特性。卢茨还进行了大量的临床调查，证实芦笋确有抗癌效果。食用芦笋治癌，一般是将鲜

http://aibook1314.blog.163.com

芦笋煮熟后服用，连汤饮。罐头芦笋取出后可再加工成泥状，贮存在冰箱中，每天食用2次，每次4汤匙，也可加水释稀，冷饮热饮均可。

膳食结构与大肠癌有什么关系

随着生活水平的提高，人们的膳食结构也发生着很大变化。研究专家认为，合理的膳食结构可以减少大肠癌的发生率，而高脂肪饮食、低纤维素饮食是引起大肠癌的重要因素。

1. 高脂肪餐与大肠癌：大肠癌在西方发达国家患病率较不发达国家患病率明显增高，研究结果发现，西方膳食中主要以高脂肪、高蛋白、低纤维素等动物性食物为主。这些两高一低的饮食结构，不仅导致了诸如心脑血管疾病、糖尿病等所谓的“现代文明病”的发生，而且也是结肠癌发生的祸根。脂肪进入消化道后，由于高脂肪刺激胆汁分泌，使胆酸和胆固醇增多，这些物质在肠内厌氧菌作用下，可转化成一种非饱和的多环烃类致癌物质，长时间作用于结肠粘膜而发生结肠癌。而低脂肪饮食，胆酸分泌明显减少，有利于需氧菌生长繁殖，抑制了厌氧菌，也就减少了致癌物质的产生。

膳食中脂肪的高低，以其产热的百分比来衡量。如美国人主要是高脂肪饮食，其热量40%以上来自脂肪。我国传统膳食结构中，主要是低脂肪饮食，热量平均只有10% ~15%来自脂类。但有报道说，30年来，北京人的脂肪摄入量已由1960年的平均每人每天31克上升到现在的87.2克，脂肪提供的热量由14.9%上升到31.5%。美国有一个“长寿中心”，专

http://aibook1314.blog.163.com

门从事低脂肪膳食的研究，发现脂肪的热比为7%～10%时，人的生理功能发挥最佳状态，可减少许多现代文明病的发生，而这种热比基本符合我国传统的饮食结构。

2. 低纤维素与大肠癌：芬兰人与美国人的膳食结构中，其脂肪比例相当，但在芬兰，患大肠癌的病人较少，只有美国的1/3。研究人员通过分析调查发现，芬兰人在食用高脂肪的同时，还食用大量纯谷物高纤维素食物。就是说，高纤维素饮食可明显减少大肠癌的发生率。因为高纤维素的饮食，一方面能增加肠蠕动，缩短了粪便在大肠内的时间，减少了有害因素对肠壁的刺激；另一方面，纤维素本身为酸性，不利于厌氧菌增殖，从而减少了致癌物质的产生。

美国人已认识到纤维素的重要性，故美国癌症研究所要求美国人从目前每人每天摄取12克食物纤维，增加到20～30克，以预防大肠癌等的发生。以谷类为主食的中国人，应当认识这种传统的长处，认识中国的膳食结构的合理性，不要盲目效仿西方饮食方式。

3. 多食杂粮和含钙食物可降低大肠癌的发生：矿物质和维生素不仅是人体生理所需要的重要营养素，而且可能影响癌症的发病。其中最重要的是钙。一位美国胃肠道癌症专家说，大量摄取富钙饮食，会减少患大肠癌的危险性。如果每人每天摄取1.2克钙，会明显降低结肠癌的发病。因此，平时宜多食含钙及维生素丰富的食物，如牛奶、蔬菜等。

http://aibook1314.blog.163.com

合理膳食可以防癌吗

日前世界癌症研究基金会（WCRF）向公众推荐了10条防癌的膳食建议，可使当前人类的癌症发病率减少30%～40%，我国每年则可减少48万～64万癌症患者。

1. 合理安排饮食。膳食中应有充分的营养，并且要多样化，以植物性食物为主，每顿饭应占2/3以上。植物性食物主要指各种蔬菜、水果、豆类和粗加工的谷类等，每天吃400～800克各种蔬菜、水果，可使癌症危险性降低20%。

2. 多吃淀粉类食品。每天吃600～800克的各种谷类、豆类、植物类根茎，人工加工的食物吃得越少越好，要限制精糖的摄入量。食物中淀粉有预防癌症的作用，而高纤维素的饮食也有可能预防癌症的发生。

3. 一般不饮酒。经常饮酒会增加患癌症的危险。即使要饮酒，男性一般1天不超过2杯，女性不超过1杯。

4. 慎吃红肉。如果喜欢吃肉，红肉摄入量每天应少于90克，最好用鱼和家禽或野味替代红肉，因为红肉会增加患癌症的危险性。

5. 少吃盐。限制腌制食物的摄入并控制烹调盐和调料盐的使用。高盐饮食会增加患癌症的危险，世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量应在6克以下。

6. 食物贮藏。不要食用在常温下存放时间过长、可能受真菌或细菌毒素污染的食物。

7. 慎待食品添加剂。食物中的添加剂、污染物

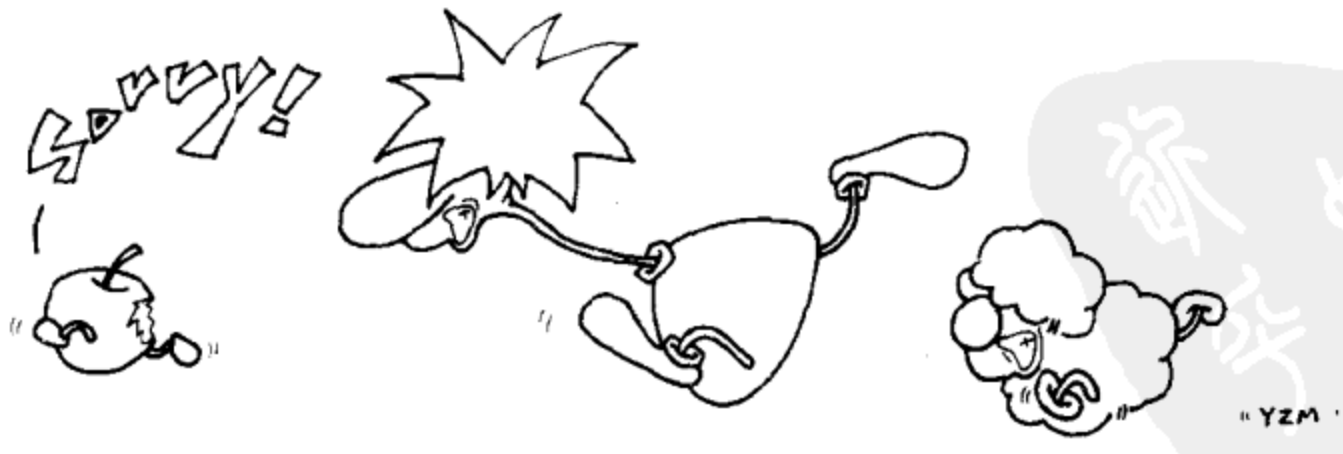
http://aibook1314.blog.163.com

和其他残留物有严格的法规规定，它们的存在无害，但乱用或使用不当会影响健康。

8. 烹调方法。不吃烧焦的食物，烤鱼、烤肉时应避免肉汁烧焦。直接在火上烧烤的鱼、肉及熏肉只能偶尔食用，最好煮、蒸、炒食物。

旅游中的果蔬佳品

苹果：苹果营养丰富，在旅游中吃苹果除能补充必要的营养物质外，尚别有益处，主要是：①调节血糖浓度。苹果有使血糖缓慢升高的能力，与食用巧克力、糖果等零食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。②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。③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。④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。⑤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，有利于恢复体力，保持身体健康。



——苹果！我们外出旅行还得带上你呢！

http://aibook1314.blog.163.com

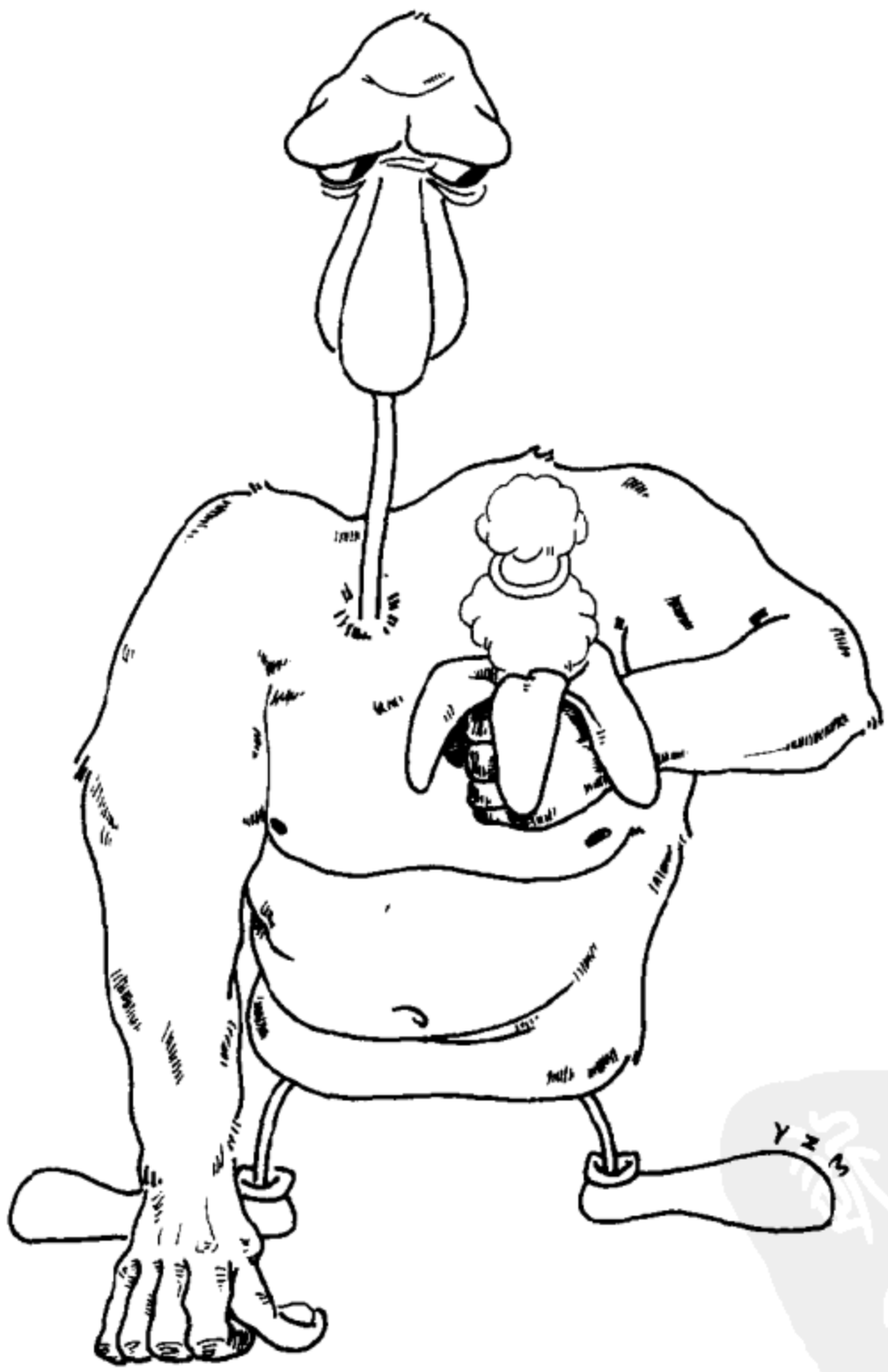
西瓜：西瓜又名寒瓜、水瓜，为夏季消暑解渴之佳品。西瓜营养丰富，爽甜可口，瓜瓤里几乎含有人体必需的各种养分，如果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、维生素 A、B_1、C、P、谷氨酸、磷、铁和大量的水分等。“香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨生风”，闷热饥渴的旅途中，若能吃上几块清凉爽甜、味美汁多的西瓜，确是美事一桩。西瓜又有极高的医疗价值，《日用本草》记载西瓜“味甘、寒，无毒。消暑热，解烦渴，宽中下气，利小水，治血痢”。《饮膳正要》亦谓其能“主消渴，治心烦，解酒毒”。西瓜皮和瓤皆有利尿和降血压的作用，故慢性肾炎、糖尿病、高血压患者食用尤为适宜。

番茄：又名西红柿、洋柿子。这种既可当蔬菜，又可作水果的果蔬，营养价值极高，除大量水分外，并含有丰富的维生素、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，常食对高血压病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，亦药亦食之果蔬，确是休闲旅游必备的佳品。

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

http://aibook1314.blog.163.com

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。香蕉含有多种维生素 B、C、



——你怎么用这种眼神看着我?
——我越看你越像美味的香蕉。

http://aibook1314.blog.163.com

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。

哪些食物能抗衰老

营养是保证人体健康的物质基础，人类的饮食与人类寿命究竟有多大关系？几千年来，为了揭开这个秘密，人们从多方面对衰老进行了不懈的探索，并通过大量的事实证明，机体衰老的出现迟早及表现程度，受各方面多种因素的影响，其中膳食状况是极其重要的影响因素之一。通过合理的膳食调配，可以达到祛病延年，抑制衰老，中医学称之为“饮食疗法”。当然，并不是所有的食品都能祛病延年，此处所列是目前公认比较好的益寿延年的食品，供大家选用。

1. 鱼类：鱼肉中富含一种特殊的多链不饱和脂肪酸，既容易消化（吸收率可达95%），而且能降低血脂，抑制血小板聚集。因此，常吃鱼不但能增加营养，又能预防脑血栓、脑卒中和心肌梗死的发生。鱼中还含有聚合不饱和脂肪酸，能预防乳腺肿瘤、神经性偏头痛及冠心病。

2. 萝卜：是多功能食品，富含果胶、胆碱、淀粉酶和无机盐。具有顺气化痰，补虚利尿，促进胃肠蠕动，帮助消化的功能。《随息居饮食谱》谓萝卜“熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，已带浊，泽胎养血”。萝卜中含有的酶类，能分解亚硝胺，使致癌物质失去作用。萝卜还含有杀菌素，能抵

http://aibook1314.blog.163.com

抗传染病的侵袭。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”的谚语。

3. 奶类：奶类包括牛奶、马奶和羊奶等。奶类除不含纤维素外，几乎含有人体所需要的各种营养素。奶类中胆固醇含量不多，而且奶中含有乳清酸，能降低血清胆固醇。奶中所含的乳糖，有调节胃酸，促进胃肠蠕动和消化腺分泌的作用，还能助长乳酸杆菌的繁殖，并抑制腐败菌的生长。《本草经疏》记载牛奶能“养血脉，滋润五脏，故主补虚羸，止渴。”酸奶是普通牛奶加酸奶因子（乳酸菌）、白糖发酵而成，酸奶不仅保留了牛奶原有的全部营养成分，而且比牛奶营养丰富，蛋白质、脂肪更加容易被消化吸收，钙、磷、铁的利用率也大为提高。罗马尼亚的免疫学专家试验，每人每天吃 1 杯酸奶，4 周后比不吃酸奶的人血液里含有的抵抗细菌的免疫成分提高 2 倍半。美国的研究人员发现，酸奶能减少人体结肠里致癌物质的活动。来自日本科学家的试验证明，酸奶对肿瘤的生长有轻度的抑制作用。酸奶不仅是长寿食品，而且是强身健体不可缺少的伴侣。

4. 豆制品：大豆尤其是黑豆是非常好的保健食品，突出的优点是蛋白质含量高、质量好，每百克高达 45～50 克，并含有不饱和脂肪酸、磷、铁及胡萝卜素、烟酸、B 族维生素等。《名医别录》载黑豆“久食，好颜色，变白不老”。因其营养极高，又可减少胆固醇的增高，防止血管硬化、高血压和心脏病的发生，故常被推荐为防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。

5. 蜂蜜：是传统的延寿佳品，在《神农本草经》

http://aibook1314.blog.163.com

中列为上品，能“安五脏诸不足，益气补中，止痛，解毒，除众病，和百药。久服强志轻身，不饥不老”。蜂蜜中含有脑细胞活动所必需的能源葡萄糖和果糖，常食能提神补脑，聪耳明目，抗衰养颜。

6. 黑木耳：具有滋补强壮，清肺益气，补血活血，清涤肠胃之功效，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，以及胡萝卜素、烟酸、多种维生素、磷脂等多种营养素，还有对人体有益的植物胶质，它不仅是一种天然的滋补剂，而且有排除肠道中的毒素，减少血液凝块，防止高血压、动脉粥样硬化和冠心病的作用，肥胖症、糖尿病、高血压病人食之非常有益。

7. 核桃：是人们喜爱的坚果，营养价值甚为丰富，被誉为“润肤强身果”。核桃仁除含有大量植物脂肪和蛋白质外，还含有胡萝卜素和维生素 A、B、C、E 及钙、铁、磷、锌、铬、锰、镁等人体不可缺少的微量元素。核桃自古以来就是补肾抗衰益寿佳品，《开宝本草》说：“食之令人肥健，润肌，黑须发。”《食疗本草》也谈到“常服令人能食，骨肉细腻光润，须发黑泽，血脉通润”。核桃中含有的多种维生素和微量元素，可以增强皮肤的抵抗力，起到光润皮肤、乌发养发，延缓皮肤衰老和毛发衰老的作用。核桃肉对大脑有益，是神经衰弱的辅助治疗剂。常食核桃还可降低血清胆固醇，防治心、脑血管疾病，对尿路结石和老年性慢性气管炎也有良好疗效。

8. 芝麻：《神农本草经》谓芝麻“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老”。唐代名医孙思邈在其所著《千金要方·食治》

http://aibook1314.blog.163.com

中亦说芝麻“久服轻身不老，明耳目，耐寒暑，延年”。《本草纲目》称“服黑芝麻至百日能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生”。芝麻作为食疗品，有益肝补肾，养血润燥，乌发美容作用，是极佳的保健食品。芝麻的神奇功效在于它含有的抗氧化剂维生素 E 及卵磷脂等抗衰老物质，居植物性食品之首。维生素 E 能促进细胞分裂，推迟细胞衰老，常食可抵消或中和细胞内衰老物质“自由基”的积聚，起到抗衰老，延年益寿的作用。

9. 香菇：含有丰富的维生素、矿物质及丰富的纤维素，还含有 30 多种酶和 18 种氨基酸、核酸类等，不但味道鲜美，而且可以抑制血清和肝脏中胆固醇上升，可防治动脉硬化，高血压病、高脂血症、冠心病、肥胖病、糖尿病、肿瘤等病症。其含有的干扰素诱导剂，能诱导人体产生一种干扰病毒的干扰素，从而提高机体的免疫力，增强防病、抗病能力。

10. 紫菜：含有多种营养成分及微量元素，如碘、钙、碳、铁、胡萝卜素、维生素 B_2、维生素 C、维生素 B_{12}、叶绿素、自由氨基酸等。紫菜中的维生素 B_1 的含量比蔬菜多，维生素 B_2 的含量比牛奶高，维生素 C 的含量是橘子的 3 倍，3 张干紫菜中维生素 A 的含量相当于 1 串烤鳝鱼片中维生素 C 的含量，它的蛋白质含量比大豆还要高。紫菜不但具有非常高的营养价值，而且也有良好的保健和抗衰老作用。紫菜含有的维生素 U，具有预防消化性溃疡和促进溃疡面愈合的作用，经常食用紫菜，能够促进消化功能的正常运行。紫菜又能增强免疫功能，提高人体抵抗各种疾病的能力，延缓人体的衰老过程。自然界中存在着

http://aibook1314.blog.163.com

大量的辐射物质，不同程度地影响着人们的健康，甚至与癌症的发病有关。经常食用紫菜、海带等海产品，可以防止或减轻辐射物质的危害。

饮酒与健康

“酒逢知己千杯少”，酒是一种使人产生美好联想的饮料，世界上几乎所有的民族都有饮酒的习俗，我国也是如此。中医学认为，适量饮酒，有治疗疾病，益身健体的功用，早在《黄帝内经》就有专篇论及用酒制剂疗疾养生的记述。历代医家公认，酒能活血脉，通经络，振精神，驱寒邪，止痹痛，《本草拾遗》谓酒能“通血脉，厚肠胃，润皮肤，散湿气”，《随息居饮食谱》载酒能“消冷积，御风寒，辟阴湿之邪，解鱼腥之气。”中医药学著作中有关药酒的方剂不计其数，市场上的药酒种类亦很多，但这些是以“适量”为前提的。

多饮酒则生祸害，中医认为烧酒纯阳，消烁真阴，酿湿聚热，渍筋烁骨，如《千金·食治》引用名医扁鹊的话告诫嗜酒者，“久饮酒者腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿。”《本草纲目》亦说：“痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”酒的主要成分是酒精，化学名叫乙醇。它是一种原生质毒物，能损害口腔、胃、肠粘膜。长期嗜酒，会造成慢性酒精中毒。胃肠粘膜常受刺激，便会形成慢性炎症，影响消化功能，从而会引起营养缺乏病，并诱发胰腺炎、胃及十二指肠溃疡，肝脏也因脂肪变而形成肝硬化。狂喝滥饮，是对身体的极大摧残，容易使人患病，促使衰老，缩短寿命。诚如《养生集要》所说：“酒者，能

http://aibook1314.blog.163.com

益人，亦能损人。节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。宜慎，无失节度。”

1. 损害神经系统：酒中的乙醇，能麻醉和刺激人的神经，使其受到抑制或兴奋而失去正常功能，影响重要脏器的协调运行。长期过量饮酒，可损害脑细胞，能引起神经衰弱，智力迟钝，记忆力减退，视力减退，注意力不集中，工作效率下降。这是由于酒中还含有甲醇、杂醇油、醛类等杂质，这些杂质虽含量少，但毒性比乙醇大，代谢过程又比乙醇慢。

2. 损害肝胆：肝脏是人体解毒的重要器官，酒精过量吸入，加重肝脏氧化分解的负担，造成肝脏受损，肝细胞变性，纤维组织增生，肝组织硬化，即所谓“酒精肝”，甚至继发癌变。有肝病的人，更应禁酒。

3. 加重心脑血管疾病：饮酒后，由于酒精的刺激，使人兴奋，可使血压、血脂升高，胆固醇含量增加，加重心脏负担，心肌功能减弱，动脉粥样硬化，引发高血压病、冠心病、脑中风。高血压、冠心病及脑动脉硬化的病人更应禁酒。

4. 损害生殖细胞：酒精能损害生殖细胞，使精子、卵子活力降低，甚至变形，夫妻酒醉后同房，一旦受孕，可能会影响胎儿的正常发育，导致胎儿畸形，或流产，或出生后发育不良，智力低下。怀孕期间，孕妇过量饮酒，将会影响胎儿生长发育，使新生儿发育不良，智力低下，甚至白痴。

5. 损害胃肠消化功能：酒精能刺激胃肠，使其减少消化液的分泌，或损伤胃肠粘膜，导致消化不

http://aibook1314.blog.163.com

良，引发胃炎、胃溃疡，以及胃粘膜脱垂、出血。

6. 促使衰老：长期嗜酒，酒精长期刺激肾上腺皮质，使其功能逐渐衰退，促使人加快衰老，缩短寿命。

总之，酒虽能健体，亦能致病伤身，饮酒应以适量为度，正如《本草纲目》所说：“面曲之酒，少饮



——醉酒的感觉如何？
——呵！不是飘飘欲仙，是头痛的不得了！

http://aibook1314.blog.163.com

则和血行气，壮神御寒。若夫沉湎无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧躯殒命，其害可胜言哉?”

健美的饮食误区

“窈窕淑女，君子好逑”，亭亭玉立的健美身材，是女士特别是姑娘们梦寐以求的愿望。为了苗条，女士们都有过成为半仙的一段时日，她们不吃不喝节食闹“革命”；为了苗条，女士们节衣缩食拼命购买各种能减肥的药品，上吐下泻不惜花容失色。而这一切并不能给女士们带来健康和美丽。想健美，就应保持正常饮食，同时配合适当的体育锻炼，在身体各个部分正常发育的基础上，达到形体健美而不失苗条秀丽。但有相当一部分人，在饮食方面还存在着一些误区，必须予以纠正。下述3种观点是常见的错误认识：

1. 节食可使形体健美：长期过度节食，会造成营养不良，从而造成氮的负平衡，导致生长发育迟缓，形体消瘦，皮肤粗糙，智力发育也会受到一定影响，成为一种病态的苗条而非健美。

2. 吃植物油使人苗条，动物油使人发胖：不论动物油还是植物油，被人体吸收后都能产生热量。值得注意的是，大多数动物油的吸收率都比植物油低，例如猪、牛、羊油的吸收率分别为94%、89%、91%，而植物油的吸收率都在98%以上，同样是10克油，猪、牛、羊油在人体内产生的热量分别为84、80、82卡，而植物油在人体产热为80卡，差别不是很大。因此，没有理由据此说动物油比植物油容易使人发胖。

http://aibook1314.blog.163.com

3. 不吃早餐可减肥：有人认为不吃早餐可以减肥，其实这是一种误解。人在空腹时，身体内贮存能量的保护功能增强，而再进食时，食物就很容易被吸收，也容易变成皮下脂肪，造成皮下脂肪积聚，使身体发胖。

胆石症病人饮食卫生要注意什么

胆石症是发生于胆道系统任何部位的结石症，其形成与胆汁淤积，类脂质代谢障碍及胆道感染等有关，胆囊结石多无症状，相对的胆管结石则症状较多，伴有胆管梗阻或胆囊炎时，症状明显。临床上以上腹部绞痛，波动性黄疸和不定发热为本症的三大主要症状。本症发作或缓解时，饮食卫生尤其重要。

1. 定时定量，忌过饥过饱：要改变早晨不进饮食的习惯，科学家认为，长期不食早餐，易形成胆结石症。大量节食可使体重迅速下降，但减肥过快会引起胆汁中的胆固醇呈高度饱和状态而形成胆固醇结石。平时多吃纤维素和维生素含量丰富的食物，使大便通畅，保证足够的营养，以提高机体免疫。夏天吃凉拌菜可加些蒜泥或醋，以杀灭菜中的虫卵，防止胆结石的进一步形成，医学专家认为，我国胆石症的高发区，70% 的胆石症是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的，一旦成为结石的核心，又可使胆道引流不畅。另外，胆结石症病人平时可常服核桃仁、白糖、香油混合捣搅成的羹，这是一种价廉味美，方便有效的食疗方法。

2. 根据病情，荤素同吃：胆结石症病人往往不敢进食油腻、高蛋白食物，视此为金科玉律。但最新

http://aibook1314.blog.163.com

研究结果表明：长期忌食油脂和高蛋白，胆汁的需要量会随之减少，胆汁的分泌和胆囊的收缩也会减弱，胆囊内的胆汁排出不畅，胆囊壁就会大量吸收水分，而使胆汁进一步浓缩，胆汁的粘滞度增加，这样不但不利于原有结石的排出和治疗，并且可能以原有结石或结石碎片为中心，继续增大或形成新的结石；其次，由于长期忌食油脂、蛋白质，人体蛋白减少，机体免疫力降低，会继发体内感染，因此专家指出，胆石症病人可根据自我感觉，适当调整和进食蛋白食物，会有利于结石症的恢复。有胆石症的人，甜食也不可食之过多，过量的糖分会增加胰岛素的分泌，加速胆固醇的积累，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间的比例失调。过量的糖分还会自动转化为脂肪，促使人体发胖，进而引起胆固醇分泌增加，从而促使胆石症的发生。

3. 胆道梗阻，忌食油腻：胆结石并发胆道梗阻时，应忌食高脂肪、高蛋白食物，否则会因胆汁的进一步淤积，使腹痛加重。

4. 疼痛发作，不食少食：胆石症病人疼痛发作时，可暂时不进食或进少量饮食，但以清淡为宜，忌油腻炙烤；发作停止后，仍宜防止饮食过量，暴饮暴食，饮酒等。如有发作先兆，应忌脂肪食物，但植物油可不限，应控制动物脑、肝、蛋黄等含胆固醇高的食物。

谈谈肾病患者的饮食疗法

肾病即肾小球疾病，本症除药物治疗外，还要重视应用药膳、药粥等进行调理。由于肾病患者特殊的

http://aibook1314.blog.163.com

生理病理，体内所需营养成分不足，如果有效地将食物进行补充和调整，对肾功能不全进程的延缓、控制具有重要的临床治疗意义。

1. 无盐或低盐饮食：肾功能不全时，水盐摄入量的管理是重要的。中医认为，“咸入肾”、“肾主水”。当有水肿和高血压者盐应严格限制，在利尿消肿后可适当放宽，在临床缓解后一段时间内，仍应低盐饮食，每天 1 ~3 克。有水肿、或血压增高、心功能不全者，钠盐摄入每天从 1 克开始，3 ~5 天后可根据每天的体重、水肿程度、血压情况，以及心功能不全的变化调整剂量。无水肿、血压增高、心功能不全者，钠盐摄入每天 6 克，并根据情况调整。

2. 当肾病出现贫血时，则要注意饮食的清淡和富有营养：若有怕冷、乏力，食欲不振的水肿患者，多与长期的饮食失调、营养障碍密切相关，选用莲子、大枣、黄豆、花生、扁豆、山药、鱼类，性味适宜，食之可口，利于调养脾胃，且这些食物富含锌、锰、铁等微量元素，对肾病患者极为有益。

3. 限制水入量：少尿并有明显水肿者，应“量出为入”，当天摄水量为上一天的总出量（尿、粪便、呕吐量）加 500 毫升。

4. 脂肪的摄取：肾病综合征常伴有高脂血症，因此限制动物脂肪是有益的，特别对富含胆固醇的食品如鱿鱼、虾、蟹、肥肉、蹄筋、动物内脏等，应予控制。但对某些药物治疗敏感、估计在短期内可获缓解者，则不必限制过多，以照顾患者食欲，利于保证其他营养物质的摄取。

5. 肾功能不全是肾脏病后期的表现，低蛋白饮

http://aibook1314.blog.163.com

食可减轻慢性肾衰的进程，低蛋白食谱是，含必需氨基酸丰富的动物蛋白应占50%～70%，如何判断蛋白摄入量的高低呢？一般认为：以蛋白含量6%（或每日0.6～0.8克/公斤）作为低蛋白饮食的标准，蛋白含量17.5%～20%作为正常蛋白饮食，蛋白含量20%以上（每日2克/公斤以上）作为高蛋白饮食的标准。碳水化合物和脂肪是供给热能的主要物质，故尽量选择含蛋白质低的淀粉类食品，如马铃薯、藕粉、山药、芋头、南瓜等，豆类含蛋白质更高，应予禁食。低磷饮食对于尿毒症有明显改善作用，可使尿毒症的血肌酐明显下降。控制磷摄入量有两点应注意，一是实行低蛋白饮食，因为食物磷含量与蛋白质含量成正比；二是避免食用含磷高的动物内脏、脑。

6. 最近国外学者发现牛肉虽属蛋白食物，但牛肉有明显增加肾小球滤过率的作用，其所含的人体所必需的氨基酸如精氨酸、丙氨酸、甘氨酸要比其它肉类高，对肾病乏力、水肿有一定食疗效果。

尿石症需从饮食防

尿路结石又称尿石症，其临床表现取决于结石的大小、部位、引起梗阻的程度以及有无继发感染等，如结石处于静止状态，可长期无症状，但大多数可有不同程度的腰腹痛和血尿。本病好发于20～50岁，男女之比约为3:1。尿路结石是指在泌尿系统中（包括肾盂、输尿管、膀胱、尿道等处）有尿石形成和滞留。是一种人体病理矿化性疾病，其发生与水源、地理、生活习惯等因素有关。我国尿路结石的发病以南方诸省多见，尤以广东珠江三角洲地带为最高，其

http://aibook1314.blog.163.com

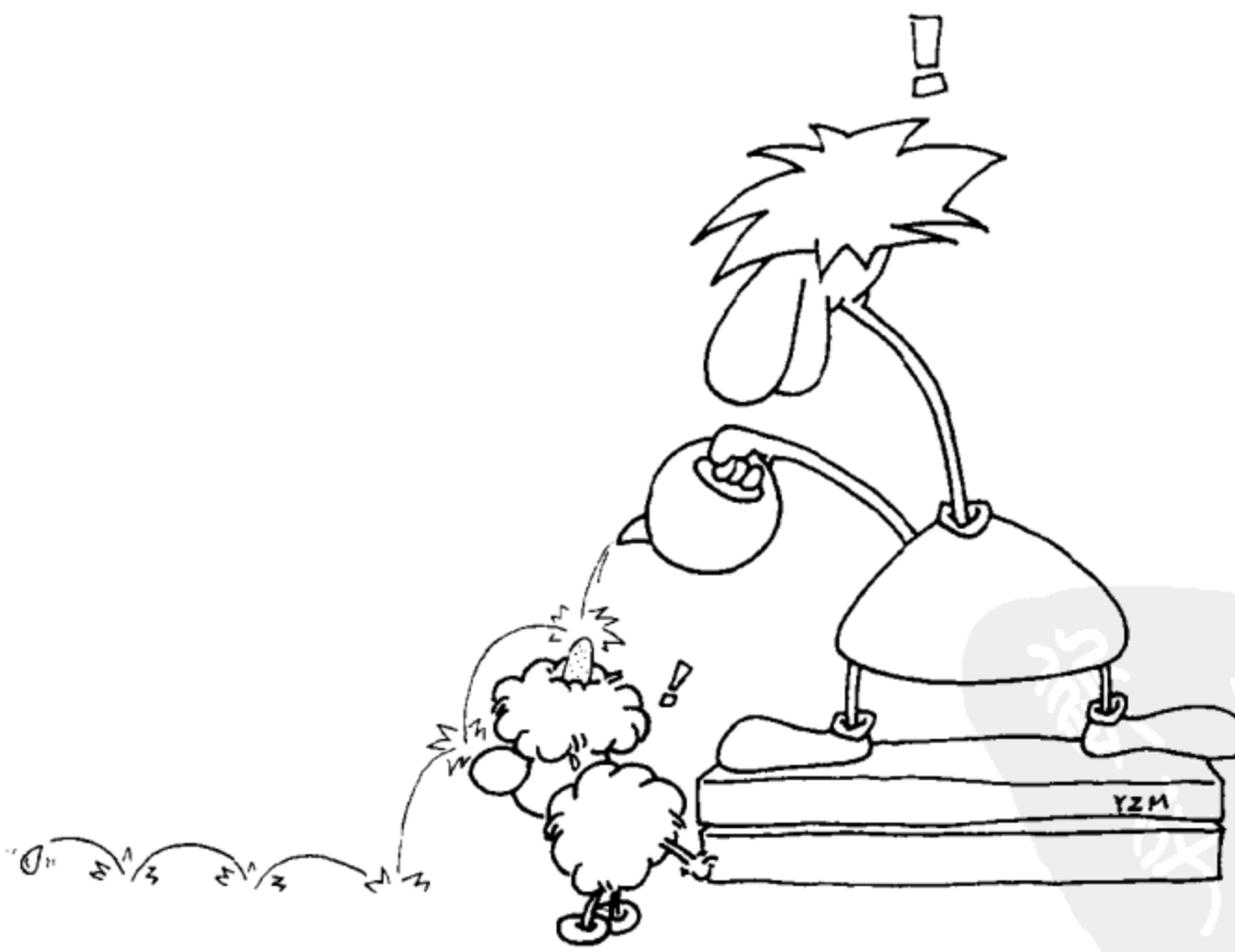
次是湖南、福建、浙江、江苏、贵州、台湾等地。结石的位置与社会生产发展及营养水平有密切的关系，贫困国家或地区下尿路结石多发，其中主要是小儿的膀胱结石，社会经济发展、营养水平高的国家和地区，上尿路结石较多。许多学者认为这是由于人类生活水平的提高和饮食条件改变的结果，因而及时调理饮食，注意食物结构变化，可防止尿石形成或减轻发作时的症状。

1. 优选水质：水是人体生命的根本，水质的好坏直接与结石的形成有关，之所以尿石症有其特殊的地域发病，关键是与此地的水质有密切联系。进入21世纪，人们对水的净化要求越来越高，水的种类也有许多，如纯净水、矿泉水、磁化水等等。有结石倾向或已患结石的病人，平时宜饮用纯净水，少饮矿泉水，可减少水中钙的含量，预防结石发生。也可将水磁化后饮用，其优点为磁化后水分子由长链结构变为短链结构，其溶解力、渗透力大大增强，使体液对草酸钙、磷酸钙等成石物质溶解度增加，减少结石的发生和继续生长机会。

2. 饮水足量：足量饮水，可排泄体内有毒物质及有机盐类，对肾、输尿管、膀胱、尿道等器官具有清洁、冲洗作用。随着人们生活节奏的加快，许多人整日在外疲于奔波，或烈日炎炎下旅游观光，饮水量不足，体内有毒物质不能排出，淤积于尿路，日久可形成尿石症或诱发结石病。因而，平时养成多饮水的习惯，每日的饮水量应不少于3000毫升，这不仅对于结石病有预防作用，而且对于身体其它脏器也有益无害。

http://aibook1314.blog.163.com

3. 特殊食品：根据尿路结石的种类和易复发的特点，尿路结石患者调节饮食，注意饮食宜忌，对于疾病康复有重要意义。草酸钙结石的病人，应注意限制外源性草酸的摄入，尽量少吃或不吃含草酸较多的食物，如可可、菠菜、苋菜、竹笋、甜菜、龙须菜等。适当多吃苹果、梨、芹菜等食物，以促进体内草酸的排出。如为磷酸盐结石，就应多吃酸性食物，如乌梅、梅子、核桃仁等，尤其是核桃仁中含有一种丙酮酸，能破坏对人体有害的粘蛋白和钙离子，为治尿石症常用食物，经常食之，可预防和治疗结石病，对结石有排泄、消退、溶解功能。中医认为核桃有补肾、温肺、润肠之功，每日可食 10～30 克，排石时宜食油炸酥或捣如膏状服用。少吃含钙及高磷食物，如豆腐、毛豆、土豆、香菇、马铃薯、奶粉、巧克力



——怪不得会得尿石症，原来水质这么硬！

http://aibook1314.blog.163.com

等。尿酸盐结石则相反，由于它在酸性尿中容易形成，而在碱性尿中则易溶解，故要尽可能少吃动物内脏、海鱼、虾类、花生、红茶等，多吃新鲜蔬菜和水果。

胃肠病怎样进行饮食调理

胃肠病是临床常见病、多发病，饮食调理是首选的方法。中医经典《内经》中提出要“谨和五味”、“食养尽之”，就强调这一方法的重要性。对胃肠病人加强饮食调理，不但要保证病人有足够的营养，而且还要更好地配合治疗，此外也包括了“食养”和“食疗”两个方面的积极作用。具体方法如下：

1. 适量饮食：中医学早就认识到“生病起于过用”的道理，历代医家常常告诫“饮食自倍，肠胃乃伤”。临床上因暴饮暴食导致急性胃肠病的发生甚或酿成重症顽疾者也屡见不鲜，都是因为食积胃肠，纳运转化功能失常所致。过嗜烟、酒、浓茶、肥甘、辛辣等，久之亦可伤损胃肠。中医有“饮酒过量，腐肠烂胃”，“辛辣助火”，“肥甘生痰”等说法，就是提醒大家注意嗜酒及过食辛辣肥甘的危害，有肠胃病者食之更应慎重。

2. 软硬冷热相宜：总的来说，胃肠病人宜进易消化、富有营养的食物，根据病情分别给予流质、半流质、普通饮食。药粥疗法尤适宜慢性胃肠病病人。但要注意的是，一般的慢性胃肠病病人饮食不要长期太精细、软烂，以免影响病人的食欲，对胃肠病的预防和治疗不利。最重要的是根据病人多年的经验与习惯，总结一套适合自己的合理食谱。食物的过冷过

http://aibook1314.blog.163.com

热，都可能对胃肠产生不良的刺激。一般地说暴饮过冷或长期贪食生冷，都可遏伤脾阳，以致寒气内生，发生胃脘痛、腹痛、泄泻诸疾；长期嗜食辛辣热烫煎炒之品，可使肠胃积热而致大便干燥或出血。

3. 饮食清洁：俗话说：病从口入。饮食不洁会引起多种胃肠疾病或食物中毒，饮食清洁对于预防胃肠病的发生是十分重要的。此外，现代医学研究证实，慢性胃炎、消化性溃疡病的发生与幽门螺旋杆菌感染密切相关，而这种细菌正是通过粪-口传播而侵入人体的。所以，和患有这类病的人共同生活时，要注意采取分餐等预防措施，避免通过胃肠道传染。

4. 积极配合食疗："以食代药"，使良药不再苦口。对于胃肠病病人来说，特别要注意饮食合理搭配，多采用一些食疗方法。如脾胃虚寒之人，平时有脘腹冷痛，喜热饮，遇寒甚等症状者，宜食生姜、胡椒等温中散寒的调料；胃阴不足之人，如有口干、便秘、胃灼痛等症者，宜食百合、梨、藕、蜂蜜、牛奶等甘润生津之品；气滞不和表现胀满者，可多用萝卜、金橘饼、橘皮等；脾胃虚弱的患者，平常有少气乏力，食欲不振症，宜以红枣、山药、莲子肉等品为辅助。总之对胃肠病病人进行食疗时，宜结合病人的体质因素、疾病的寒热属性，配合药物治疗辅之以适应的饮食疗法，达到"寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之"的治疗目的。

5. 注意脾胃功能强弱和保护胃气：当脾胃运化功能较弱时，即使是相宜的食物，也不要强食，食之不能消化，反损脾胃。还有一些胃肠病重症在恢复期，胃功能初复，或湿邪未净，此时如贪图口福或急

http://aibook1314.blog.163.com

于求补，均可导致“食发”。此即明代大医家张介宾在《景岳全书》所说的:“不欲食者，不可强食，强食则助邪，新愈之后，胃气初醒，尤不可纵食。”因此，在疾病的后期一定要仔细观察病情，视脾胃功能恢复情况谨慎配膳食调养。

6. 运用食疗时应注意有一些食物能诱发或加重病情，俗称“发物”，一些胃肠病人对这些食品尤为敏感，少食为宜，若食后产生腹痛、腹泻症状或加重者，更应注意禁忌。在急性胃肠病之腹痛、吐泻、出血等症状剧烈之时，常需禁食，根据病情掌握适用范围和时机。一般说来，只要肠道腑气通畅，腹部舒适，病情缓解时，就应尽早恢复进食，初始以米汤、果汁等流汁最宜，出血病人更宜藕粉糊，既能止血，又能保护胃气。

http://aibook1314.blog.163.com