

# 营养自助手册

YINGYANG ZIZHU SHOUCHE

生 活 百 科  
青苹果电子图书系列

# 营养自助手册

朱军红 编著

# 《营养自助手册》编委会

主编 朱红军

编委 潘鸿生 吴 斌 王 文

许 朋 吴 欣 彭 丽

李 强 许正成 夏小丽

张名君 周少鹏 刘 宜

迟双江 凌俊飞 张 沁

杨 崎

# 前 言

食物是人的生命得以存活的必需品，正所谓“民以食为天”，离开了食物，人就无法进行正常的社会活动。

在中华大地，这个拥有五千多年历史的文化古国里，美食占有重要的地位。长期以来，人们都以吃的饱为满足，吃的好为享受。但是，随着现代科学文化的发展，以及人们物质生活水平的提高，对食物的要求已不再是吃饱吃好的问题了，而是在此基础上，把如何吃的科学，吃出营养，有益于健康长寿，作为一种新的追求了。

人必须从食物获得营养。生命活动的每一瞬间都离不开营养物质。本书从营养的基本知识、营养的平衡、不同人的营养健康、饮食调理、食品卫生与营养健康、以及良好的饮食习惯等六个方面，对营养饮食进行了科学地、系统地讲述，告诉你如何能吃的科学，吃出营养，吃的健康。

本书的问世，将给每一位读者带来一位营养大师、一位饮食顾问、一位食医，并使其在饮食结构和饮食质量等方面有个质的飞跃。

# 目 录

第一章 营养你是何方神圣.....	1
第一节 饮食新概念——吃出个营养来.....	1
第二节 营养七兄弟.....	3
一、蛋白质.....	3
二、脂肪.....	5
三、糖类.....	6
四、维生素.....	8
五、无机盐.....	13
六、水.....	31
七、食物纤维.....	50
八、各种营养素的相互关系.....	53
第三节 营养你从何而来.....	57
一、蔬菜的营养价值.....	57
二、肉类食品的营养价值.....	63
三、蛋类食品的营养价值.....	66
四、水产品的营养价值.....	67
五、农产品的营养价值.....	73
六、水果的营养价值.....	79
七、调味品的营养价值.....	86
第二章 营养平衡木.....	93

---

第一节	你知道营养平衡吗.....	93
第二节	让你了解营养平衡.....	96
一、	营养怎样平衡.....	96
二、	五项基本原则.....	97
第三节	各类营养素平衡.....	98
一、	人体内的热能平衡.....	98
二、	人体内的酸碱平衡.....	101
三、	人体内的总氮平衡.....	106
四、	人体内的钙、磷平衡.....	108
五、	人体内的电解质平衡.....	109
第四节	你了解膳食结构吗.....	113
一、	三种膳食结构.....	113
二、	膳食的结构调整.....	115
第五节	你会吃吗.....	120
一、	粗细搭配.....	120
二、	荤素搭配.....	122
三、	生熟搭配.....	128
四、	干稀搭配.....	130
五、	多品种搭配.....	132
第六节	吃的要合理.....	133
一、	吃的学问.....	133
二、	不要乱吃.....	139
第三章	不同人群的营养饮食.....	144
第一节	小宝宝的营养饮食.....	144
一、	哪些母亲不宜哺乳.....	144

---

二、乳母服药对孩子有影响 .....	145
三、婴儿的辅食添加 .....	146
四、提倡母乳喂养 .....	147
五、产后喂奶时间 .....	148
六、如何喂奶 .....	148
七、儿童需要的营养素 .....	149
八、该不该给婴儿喂水喝 .....	151
九、没长牙能吃固体食物吗 .....	152
十、注意儿童行为与营养缺乏 .....	153
十一、婴儿能吃油吗 .....	154
十二、人工喂养，喂什么 .....	155
十三、牛奶要加糖和水 .....	157
十四、如何用奶瓶喂养 .....	158
十五、孩子多吃甜食好吗 .....	159
十六、小儿饮食过量有害吗 .....	160
第二节 青春期学生的营养饮食 .....	161
一、每天三餐的科学营养 .....	161
二、注意学生的营养问题 .....	169
三、怎样调整复习、考试期间的饮食 .....	172
四、营养保健品不能当饭吃 .....	173
五、营养过多也不是好事 .....	174
六、喝啥，都不如喝白开水 .....	175
第三节 妇女的营养饮食 .....	176
一、青春期女孩应该控制饮食吗 .....	176
二、妊娠早期吃不下饭怎么办 .....	177

---

三、孕妇在膳食上的注意事项 .....	178
四、孕妇怎样加强营养 .....	180
五、孕妇偏食害处多 .....	181
六、患糖尿病的妇女妊娠以后如何控制饮食 .....	181
七、产后饮食的安排 .....	183
八、产后的保健食品 .....	184
九、妇女更年期的饮食 .....	185
第四节 中老年的营养饮食 .....	188
一、中老年人要注意营养不足 .....	188
二、老年人应学会自己调理饮食 .....	190
三、中老年人的营养标准 .....	192
四、中老年人的饮食烹调怎样注意营养 .....	193
五、如何调节老年人的饮食 .....	194
六、老年人营养的特点 .....	195
七、少食盐能长寿 .....	197
八、老年人更需要补钙 .....	198
九、食用保健品应注意的原则 .....	200
十、老年人喝咖啡应注意什么事项 .....	201
十一、老年人饮食 7 忌 .....	203
十二、老年人不宜多吃葵花籽 .....	205
第五节 职业与饮食健康 .....	205
一、接触放射性物质的人的饮食健康 .....	205
二、运动员的饮食健康 .....	206
三、高温作业人员的饮食健康 .....	208
四、高寒作业人员的饮食健康 .....	208

---

五、飞行人员的饮食健康 .....	209
六、航海人员的饮食健康 .....	211
第四章 自我饮食调理 .....	214
第一节 内科食疗 .....	214
一、感冒 .....	214
二、咳嗽 .....	217
三、哮喘 .....	221
四、肾炎 .....	224
五、肾虚 .....	225
六、肺气肿 .....	229
七、肺结核 .....	230
八、冠心病 .....	234
九、结肠炎 .....	236
十、糖尿病 .....	238
十一、阳痿早泄 .....	243
十二、风湿痹痛 .....	248
十三、高血压病 .....	251
十四、急慢性胃炎 .....	256
十五、传染性肝炎 .....	260
十六、急慢性肝炎 .....	261
十七、急慢性咽喉炎 .....	262
十八、胆囊炎和胆石症 .....	265
十九、前列腺炎及前列腺肥大 .....	267
二十、夏季腹泻患者的饮食调理 .....	268
第二节 外科食疗 .....	271

---

一、疟疾.....	271
二、便秘.....	271
三、痔疮.....	275
四、水痘.....	278
五、冻伤.....	278
六、脱发.....	279
七、烫火伤.....	282
八、手足皲裂.....	284
九、痤疮防治.....	284
十、夏令皮炎、湿疹.....	286
第三节 妇科食疗.....	288
一、缺奶.....	288
二、闭经.....	289
三、带下.....	292
四、流产.....	293
五、产前安胎.....	296
六、产后调养.....	297
七、产后腹痛.....	301
八、妇女痛经.....	302
九、女性“阴冷”.....	305
十、更年期综合症.....	307
第四节 儿科食疗.....	310
一、麻疹.....	310
二、百日咳.....	311
三、小儿厌食.....	311

---

四、小儿遗尿 .....	314
五、小儿虚汗 .....	317
第五节 其它疾病的食疗 .....	320
一、抑郁症 .....	320
二、口腔病症 .....	321
三、流行性腮腺炎 .....	323
四、甲状腺功能亢进症 .....	324
五、外科手术前后 .....	326
六、放疗化疗后食疗 .....	329
七、美容养颜 .....	331
第五章 食品卫生与营养健康 .....	338
第一节 小心食品污染 .....	338
一、农药的危害 .....	338
二、有毒金属的毒性 .....	339
三、食品容器的卫生 .....	340
四、食品添加剂 .....	341
第二节 注意你的饮食卫生 .....	342
一、水果蔬菜 .....	342
二、肉禽蛋奶类食品 .....	357
三、水产品 .....	366
四、调味品 .....	369
五、茶水饮料 .....	374
六、其他食品 .....	396
第六章 你的饮食习惯正确吗 .....	405
第一节 养成良好的饮食习惯 .....	405

---

一、“吃饭七分饱，延年又防老”。 .....	405
二、你的一日三餐合理吗 .....	406
三、怎样吃饭 .....	408
四、食后感觉与疾病 .....	410
五、分餐制 .....	411
第二节 改正坏的饮食习惯 .....	412
一、切勿挑食和偏食 .....	412
二、荤素并重 .....	412
三、汤肉同食 .....	414
四、饮食习惯 8 忌 .....	415
五、空腹 6 忌 .....	416
六、注意暴饮暴食 .....	417
七、不要吃的太饱 .....	418
八、酒是不是好东西 .....	418
九、补品真的很补吗 .....	420

# 第一章 营养你是何方神圣

## 第一节 饮食新概念——吃出个营养来

如果从现代人的角度出发，我们应该如何讨论“吃”这个概念呢？恐怕只能提出“科学”两个字了！“科学”的作用实在的太大了，甚至连我们的吃饭问题都离不开它。

很多科学问题都是以最简单的方式开始的，如果把这一观点用到饮食问题中，首先应该从这个问题开始——人为什么要吃饭？

一般人最直接的反应应该是：为了填饱肚子。还有呢？再想一想，多数人可能会说：为了维持生命。俗话说：人是铁，饭是钢，人离不开食物，那么食物究竟能起到哪些作用呢？

第一，食物供给我们维持体内和体外活动所需的能量，人的一切生命活动，如心跳、呼吸、消化等都离不开能量，这些能量都来自于食物。

第二，食物为机体组织提供所需的原料，人从小到大，身体的各个组织都在不断的生长发育，即使是成年人，其体内组织也在不断地进行着更新，这些所需要的原料也都来自于食物。

第三，食物为生理机能提供所需要的物质，人体的新陈代谢和各项生理功能的实现离不开许多物质，这些物质虽然不产生热量，也不参与机体组织的构造，但对维持正常的生命活动却至关重要，而这些物质无疑也来源于食物。

如果说吃饭是为了填饱肚子，这只是认识到其表面现象，也只是一种表观上的满足，从根本上讲，吃饭是为了维持一切人体正常的生理活动，再简单一些，就是为了维持生命。

科学一点的解释应该从人体的构成开始，构成人体的物质主要有水分 55~68%、脂类 13~24%、蛋白质 14~18%、无机物 4~6%、糖类 1% 以下，此外还有维生素和许多微量元素。人体的这些成分不是一成不变的，而是在不断地进行着新陈代谢。

因此，我们每天都要摄入一定量的物质，同时将代谢产物排出体外。而这些物质都是从日常饮食中得到的。人体所需要的这些物质或者说构成人体的这些成分，是维持生命活动和身体健康所必需的物质，我们称之为营养。

人的一生中，始终都需要营养。营养是生命的源泉，是健康的根本，是保证人体正常生活和劳动的重要条件。那么，何谓营养呢？

营养是指：食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。而食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分，便称为“营养素”。

营养素通常可分为六类，即碳水化合物（又称糖类）、脂肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质（又叫无机盐）

和水。

因此，虽然我们每天都在吃饭，可人体需要的却是这些营养物质，无论我们吃的是什么食物，它们最终的作用就是为人体提供这些必需的营养物质，从这一观点出发，我们吃的是“营养”。

总的来说，各种营养成分在体内具有以下三方面基本作用：供给热量和能量，维持生命活动的需要；构成身体组织，提供各组织代谢更新所需要的原料；维护器官机能，调节代谢反应，保证身体生理活动的正常进行。

每种营养成分的作用各不相同，都具有自身特殊而重要作用，以下分别就几种营养成分的主要作用作以阐述。

## 第二节 营养七兄弟

### 一、蛋白质

蛋白质是构成生物体的主要营养素，是生命活动的物质基础。

在人体细胞中的原生质、腺粒体、微粒体及细胞膜等均均以蛋白质为主要原料。

蛋白质约占人体体重的 20%。它在人体细胞中的含量只比水少，比其他各种物质都多，大约占干细胞重的 50% 以上。

蛋白质之所以对人体具有特殊的重要意义，不仅是因其含量高，而且还在于它与生命本质有密切的联系，是调节生理机能的主要物质。

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。其

主要生理功能如下：

### 1. 构成机体、修补组织

食物中的蛋白质是供给人体蛋白质生物合成所需要的各种氨基酸及人体组织生长、修补和更新的原料。如人的头发、指甲、肌肉等都是由蛋白质组成，人体从诞生到死亡，各种器官和组织的细胞都不断衰老、死亡和更新，这些都需要从食物中摄取蛋白质来修复组织。

### 2. 促进儿童生长

儿童的健康生长，需要有充足的蛋白质，否则会患“金孩症”，即小孩面部无表情，出现水肿、毛发变黄脱落、肝脏肿大等症状。

### 3. 供给热能

蛋白质在体内氧化产生热能，1克蛋白质产热量为16.74千焦耳，是人体热能来源之一。

### 4. 能增强机体的抵抗能力

充分的蛋白质，可使人体产生抗体和白血球，以减弱和吞噬病原体，防止其对人体的侵害。

### 5. 调节生理功能，维持渗透压和体内酸碱平衡

蛋白质参与体内各种酶、激素和血红蛋白等的组成，从而调节人体有关生理功能的正常进行，对血红蛋白运载、维持血液渗透压和酸碱平衡等均起着重要作用。

蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、家禽、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻、花生、各种瓜子、鱼、虾、海味类。谷类蛋白如米、面粉等是我国人们膳食中蛋白质的主要来源。糖和油脂不含蛋白质。

## 二、脂肪

脂肪是由碳、氢、氧等元素组成的。它是由一分子甘油（丙三醇）和三分子脂肪酸组成，故脂肪又称为甘油三酯。脂肪一般不溶于水，比重小于水，所以常浮于水面。

脂肪是人体内含量较多的营养物质，成年男子的脂肪含量约占体重的 10~20%，女子稍高，但体内脂肪含量受营养状况和体力活动等因素的影响而有较大的变动，故有可变脂肪之称。

人体内的类脂约占体重的 5%，含量相当稳定，故有基本脂之称。

脂肪是一种富含热能的营养素，也是人体重要成分之一，主要生理功能有：

### 1. 供给人体热能，维持体温

每克脂肪可释放 37.67 千焦耳热能供肌体利用。脂肪在人体内相当于贮存能量的“燃料库”，遇上饥饿或需强体力时，首先动用体内脂肪，以避免机体蛋白消耗。

### 2. 组成机体细胞

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞组织的重要成分。

### 3. 固定和保住内脏

脂肪贮存在腹腔空隙、皮下、肌肉间隙和内脏周围，这样，无形中对内脏起到固定作用，避免互相磨擦和移位，起到保护内脏的作用。

### 4. 促进脂溶性维生素的吸收

人体所需要的维生素 A、D、E、K 均不溶于水，只溶于

脂肪，故称脂溶性维生素。

膳食中的脂肪自然成了这些维生素的溶剂。而正是溶于脂肪的这类维生素才能为人体所吸收，加上脂肪中往往已含有这类维生素，如此更能促进脂溶性维生素的吸收。

#### 5. 增进饱腹感，改善食物感官性质

膳食中油脂多些，耐饿、增进饱腹感，油多菜香，增进食欲。

#### 6. 提供必需脂肪酸，生理机能

脂肪中的必需脂肪酸是人体合成磷脂前列腺素的原料，有抗血小板粘结、减少血栓形成的作用，有利于对冠心病的防治。必需脂肪酸还能促进儿童发育，维持皮肤和毛细血管的健康。特别对 X 射线所致皮肤损害有保护作用，还有促进乳母分泌汁的作用。

脂肪的主要来源有：植物油，如芝麻油、花生油、菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花子油、花籽油等，这些油中含有较多的必需脂肪酸；动物油，如猪油、牛油和奶油等；其他一些干果（如核桃等）及鱼、肉、禽类中也含有脂肪；蔬菜、水果中含量甚少。

### 三、糖类

糖类旧称醣，是自然界中最丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。

糖类主要以各种不同的淀粉、糖、纤维素的形式存在于粮、谷、薯类、豆类以及米面制品和蔬菜水果中。

在植物中约占其干物质的 80%，在动物性食品中糖很少，约占其干物质的 2%。糖是人体三大主要营养素之一，也是

人体主要能源物质。

人体对糖的需要量，主要是根据人体每天需要的热量来确定的，因为糖是人体热能的主要来源，约占人体所需总能量的 70%，而脂肪仅占总热量的 20%，蛋白质仅占总热量的 10%。

糖类对人体的生理功能主要有如下几方面：

#### 1. 供给人体热能，维持体温

人体像机器，只有供给足够的热能，才能活动和工作。而人体所需要的热能来源，其中 60%~70%是来自碳水化合物。

特别是神经系统，除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。一旦血糖降低时，人便会出现昏迷、休克甚至死亡。所以糖类的最大生理功能是供给热能，维持体温。

#### 2. 构成神经组织和细胞

人体内所有的神经组织和细胞都含有糖类，糖和脂类结合形成糖脂，是组成神经组织和膜的成分。

糖和蛋白质结合成糖蛋白，糖蛋白中的粘蛋白类是构成人体内软骨、骨骼和眼球角膜等结缔组织的基质成分之一。

#### 3. 避免酸中毒

辅助脂肪的氧化，防止其产生酮体，以免过多酮体引起人体酸中毒。

#### 4. 保持肝脏正常的解毒功能

人体吸收的糖除供给热能外，多余的便合成为肝糖原贮存在肝脏里，既能增强肝细胞的再生力，促进肝脏的代谢，还可保护肝脏本身免受一些有害的侵害，如对某些化学毒物

(酒精、四氯化碳、砷等)及细菌感染均有解毒作用。

#### 5. 有节约蛋白质的作用

当供给人体充足的碳水化合物时，便可避免把蛋白质作为机体的能量而消耗，从而使蛋白质能用于最需要的地方，这就是糖类对蛋白质的节约作用。

#### 6. 帮助肠蠕动，促进消化，防止便秘和结肠癌

碳水化合物中的纤维素、果胶虽不为人体所水化吸收，但它能促进胃肠道蠕动和消化液化的分泌，故有助于正常消化和排便功能，从而防止便秘和结肠癌。

碳水化合物主要来自粮食和薯类，其中食物纤维和果胶主要来自蔬菜和水果。

### 四、维生素

维生素是一类低分子有机化合物，它是人体生长、发育、生殖及维持生理机能所必需的营养素。它不是构成各种组织的主要原料，也不是体内能量的来源，其作用主要是调节物质代谢，许多种维生素是构成辅酶的主要成分，在调节物质代谢中具有十分重要的作用。

人体对各种维生素需要的量并不多，每日仅为若干毫克或微克，而且多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍不能满足人体需要，必须由食物供给。

当食物摄入量不足，或食物中维生素含量不足，或因食物的贮存、烹调不当，使维生素受到损失或破坏，都会造成维生素缺乏，导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常生理功能，甚至引起种种维生素缺乏症。

维生素大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者可溶于脂肪，有维生素 A、D、E、K 等；后者可溶于水，有 B 族维生素和维生素 C 等。

### 1. 维生素 A

适量维生素 A 为人体所必需，它不仅可促进体内组织蛋白的合成，加速儿童生长发育，并能维护夜视功能，防止夜盲症。

还可维护上皮细胞组织，如呼吸道、水化道、泌尿道的粘膜及泪腺、唾液腺、汗腺等腺体组织，以及眼角膜和结膜等的健康。

近年来，还发现维生素 A 具有防止正常细胞发生癌变的作用，可见维生素 A 对维护人体健康很重要。

但是不是服用维生素 A 越多越好呢？事实证明，服用维生素过多，不仅对身体无益，反而有害，因过多会引进中毒。

维生素 A 是脂溶性维生素，若长期不断过量吸收后，可在体内，特别在肝脏里大量贮存，必然引起慢性中毒，首先出现食欲不振，而后出现毛发脱落、体重不增、口角皱裂、肝肿大、骨质增生等。

平时一般饮食不会引进维生素 A 过多症，如果食了狗肝、沙鱼肝或熊肝，便有可能引进中毒。因此，服用维生素 A 丸时，应遵医生嘱咐，不要过多服用。

### 2. 维生素 B

维生素 B 的营养作用：

治疗脚气病。这种病的主要表现是浮肿，多发性神经炎，厌食，呕吐，便秘，烦躁，气短，低血压等。

调节代谢。维生素 B 是人体内许多重要种酶的组成成分，酶是调节糖代谢的重要物质，参与生物氧化酶体系，能维持身体健康，促进生长发育，主要促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢，维护皮肤和粘膜的完整性。

维持机体正常功能。维生素 B 可维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能。

促进消化。增进食欲，维持良好的消化功能，增强胃肠的蠕动，从而改善便秘状况。

促进乳汁的分泌。因此乳母的需要量要比正常人高。

治疗某些婴儿病症治疗婴儿消化不良、腹泻、烦躁、突然尖叫等症状。

对眼的感光过程具有重要作用。维生素 B 缺乏时眼睛就会发生干燥、畏光、迎风流泪、发痒、发热、视力下降，眼睛疲惫。

促积激素和红细胞形成。维生素 B 对上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成有促进作用。

此外，维生素 B 在酸性溶液中比较稳定，但易为碱性溶液所破坏，因此烹调含维生素 B 较多的食物时不要加碱。维生素 B 是水溶性物质，烹调后有部分会溶于米汤或菜汁中，因此应食用汤汁。

### 3. 维生素 C

维生素 C 不仅能抗坏血病，而且对人体具有多方面的功能。主要有如下几方面：

可以促进外伤愈合。尤其骨折等外伤，多供给病人含维生素 C 的食物，作品愈合就会加快，平时也不易骨折。

能避免上出血及牙龈出血。当人体缺乏维生素时，微血管易破裂，牙龈易肿胀和出血。及时补充维生素 C 后，便可防止皮下出血和牙龈出血。

能增强对疾病的抵抗力。加大维生素 C 的摄入量，可以提高白细胞吞噬细菌的作用，有助于治疗及预防疾病。

能帮助人体对铁的吸收。具有防治缺铁贫血的作用。

具有解毒的作用。可以缓解一些重金属毒物、砷化物、苯以及细菌毒素的毒性。

有防止动脉粥样硬化的作用。维生素 C 可以促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁上的沉积，还可使已沉积的粥样斑块溶解。

能发挥肾上腺的功能。供给大量的维生素 C，可加快肾上腺素生成的速度，从而可随时发挥肾的应急功能。

有防癌作用。维生素 C 能阻断亚硝酸盐和促胺形成致癌物亚硝胺，加上维生素 C 参与胶原蛋白的合成，维持细胞音质同的正常结构，因此，起到防止恶性肿瘤生长蔓延的作用。

维生素 C 还有抗氧化和节约其他维生素等作用，所以说维生素 C 是一种多功能维生素。尽管如此，还是不能无止境地加大其用量，否则会在体内生成大量草酸，容易得结石病。

#### 4. 维生素 D

维生素 D 只有在人体内转化为活性的代谢物后才能发挥生理作用。它的主要生理是促进钙、磷在肠道的吸收，以促进骨组织的钙化，这一点很重要。

骨质疏松时补了钙，如果维生素 D 跟不上，钙的吸收和

发挥作用就难以实现。儿童的佝偻症、成人的软骨病、孕妇和乳母的血钙下降都与维生素 D 补给不足有关。

维生素 D 有一种特性，在烹调或加热后，食物中的维生素 D 一般不被破坏，这是其他维生素所不如的。

人体不可缺乏维生素 D，也不能过多。成年人一般不需要补充，靠日照即可。儿童、孕妇、乳母每天补充 300~400 国际单位即可。过多会出现厌食、恶心、腹泻、多尿、烦渴等。

吸收铁和防止缺铁贫血中起重要作用。

维生素 D 以海鱼肝油含量最为丰富，动物脏器类食品，特别是肝脏、禽蛋、黄油等。无论成人或儿童，只要经常照射阳光，即不会产生维生素 D 缺乏症。

## 5. 维生素 E

维生素 E 的功能：

用于治疗不育症和流产。国外资料介绍，连续流产四次、五次的妇女，在给予维生素 E 后获得治愈。

是高效的抗氧化剂。能保护生物膜免受过氧化物的损害。作为抗氧化剂，也能防止维生素 A、C 及“ATP”的氧化，从而保证它们发挥正常生理作用。

延缓衰老。维生素 E 的基本功能是保护细胞和细胞内部结构的完整，防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。因而维生素 E 可以延缓衰老过程。

人体组织衰老可出现脂褐质，并随年龄增长而增多。服用维生素 E 可减少脑组织细胞中的脂褐质，改善皮肤弹性，使性腺萎缩减轻，从而防止衰老。许多抗衰老药中多有维生

素 E。

### 6. 维生素 K

维生素 K 的功能：预防新生儿出血症。在美国，婴儿出生前给予母亲维生素 K 已作为常规处理，一般从预产期前一个月开始，每天供给 1 毫克，对防止新生儿出血症有显著作用；参与机体氧化还原反应。缺乏时 ATP 活力下降；增强胃肠道蠕动和分泌机能。

维生素 K 的来源：动物肝脏，蛋黄等；植物中苜蓿、绿叶蔬菜；水果中苹果、葡萄每 100 克含 0.07 ~ 2.01 毫克；植物油中黄豆油含量最高。

## 五、无机盐

自然界的各种物质是由 100 多种化学元素组成的。人体也是由许多最基本的元素组成的。组成人体的元素中，除氧、碳、氢、氮主要以有机化合物的形式出现外，其余各种元素，无论体内含量多少，可统称为无机盐。

无机盐又叫矿物质，是无机化合物中盐类的总称，包括金属与非金属的化合物。

营养学上是指机体所必需的无机盐类。这一类元素是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的各种元素，它分常量元素和微量元素两大类。常量元素有钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫等，这些元素在人体内含量较多，需要量也较大，含量约占体重的 3.94%。

另一类是人体需要量很少，在人体内含量也较少，它们仅占人体体重的 0.046%，这就是人们常说的微量元素。必需微量元素，是指人体生命活动所必需的元素。

人体中的微量元素虽然还不到体重的千分之一，但是它们所起的作用却不可忽视。其中有不少是必需微量元素，它们在体内与酶、激素、维生素、核酸等一起保持生命的代谢过程。电解质钠、钾、氯对维持体内的水盐代谢和酸碱平衡等起着重要作用。

### 1. 铁元素

肤色红润是身体健康的五个标志。面色萎黄、苍白、皮肤皱缩，头发稀疏，是患有疾病的征兆。

这些征兆可能与多种因素有关。但体内铁的含量不足是一个不容忽视的直接而重要的原因。

我们知道，铁是红血球内血红蛋白的重要成分，又是血红蛋白中氧的携带者。

在人的血液里，含有足量的铁，才能促使血红蛋白跟氧密切结合，血液变得鲜红。这时，人的肤色也就红润了。

相反，血液中若缺少铁，就会引进缺铁性贫血，皮肤会变得苍白干燥，引起皱缩。

现代科学已证明，铁是人体内必需的微量元素之一，是人体功能活动必不可少的成分。

如果说，血就是生命，那么，可以说，铁就是血。没有铁，血的主要功能就会丧失。从这个意义上说，铁是生命的重要依赖者。

铁元素在人体里的含量并不多，它只占体重的 0.004%，支持着人体的健康。据调查，缺铁性贫血是世界上最常见的一种贫血。有人对 18 个国家 40 岁以下的妇女进行过调查，结果她们普遍缺铁。

专家们认为，我国婴幼儿儿童缺铁性贫血情况相当严重。据统计，青春期的少年男女，只有40%的血象正常，10%的有缺铁性贫血，50%有缺铁症。

上海市90年代初的调查表明，在6个月到3岁的小孩子中，缺铁率高达35%~40%。这说明，缺铁已成为一个值得人们关注的问题。

千万体内缺铁的原因是很多的。患有痔疮、溃疡病、钩虫病等，能造成慢性失血，从而引起缺血铁；妇女月经、妊娠、分娩能引起血的损失；哺乳期有铁损失；儿童偏食容易引起缺铁。在正常情况下，从汗、粪便中也要排出少量的铁。一般说来，一个人每天失血量超过6~8毫升，就会造成缺铁性贫血。

患有缺铁性贫血的人，容易出现疲劳、乏力、心慌、头痛、耳鸣、四肢发冷等症状，有的人甚至会出现舌炎、口角炎等病，或者有吞咽困难，染上吃冰或土块的异常嗜好。

青春期缺铁性贫血会影响神经系统，特别是脑的功能。因为脑子里的神经组织，比其他部位的含铁量都多。

脑神经组织一旦缺铁，传递神经兴奋的物质便会受到影响，注意力和集中力便随之下降。从理解力降低，记忆力减退。

值得特别一提的是，在婴儿时期长期缺铁的孩子进入小学以后则注意力涣散、小动作过多，学习成绩低下的发生率比正常孩子为多。智能测试结果也比正常孩子明显较差。

这说明，缺铁不仅影响孩子的健康，还能较长时间影响他们的行为。

值得注意的是，有的青年血色素虽然不低，但血清铁却减少，这就是通常所说的缺铁症。

少女的缺铁症如果不能及时纠正，结婚后的妊娠、分娩和哺乳期，就很容易发生贫血。青春期贫血虽然不能直接威胁生命，但是对于下一代的健康则有着严重的不良影响。

人们对铁的需求量并不多。一般说来，男性每天能得到1毫克铁，女性得到1~5毫克铁就可以维持体内铁的平衡。

可是，人产胃肠道对铁质的吸收率只有10%左右，食物中的含铁量要比实际需要量增加10倍左右才行。

也就是说，对男子来说，每天食物的含铁量需要10~12毫克，女子需要12~17毫克。

铁的补充靠膳食的合理搭配。在我们日常的摄食中，有许多含铁丰富的食物。据测定，每100克食物的含铁量，标准粉为4.2毫克，黄豆11毫克，2.1毫克，芹菜8.6毫克，咸萝卜干14毫克，带鱼1.1毫克，瘦猪肉2.4毫克，鸡蛋2.7毫克，黑木耳185毫克，海带150毫克，紫菜32毫克。

从这里不难看出，能经常食用一些含铁丰富的海带、黑木耳，对于补充体内的铁含量是大有有益的。

现在，对于从饮食中补充铁已经引起人们的重视。在美国，为了增加铁的摄入量，有34个州已法定每磅面包要加进8到12.5毫克的铁。

瑞典人的膳食中有42%的铁是另外加入的。智利推广铁强化食品以后，使人群中缺铁的发生率降低80%。

目前我国有少量铁强化的婴幼儿食品问世，合理使用这些铁强化食品对防治小儿贫血有非常明显的作用。

食用含铁量较高的食物是补充铁的重要一环。一般说来，动物性食品含铁较多，吸收率可高达 11% ~ 22%，植物性食品含铁较少，且吸收率也只有 1% ~ 5%，母乳的铁吸收高达 50%，远比吸收率只有 10% 的牛奶好。

由此不难看出，选择食品是重要的。然而，讲究摄食方法也是不容忽视的。

据试验，用蛋白质丰富的食物，能促进铁的吸收。在酸性环境中，铁的吸收比较容易，进食时，能适当增加一些醋，或口服 30 毫克维生素 C，便可以使铁的吸收增加一倍。把动物和植物食品混合食用，也可大大提高铁的吸收率。

实验还证明，把大米与肉、肝、绿叶菜搭配食用，铁的吸收率可增加 10%。蛋黄与绿叶蔬菜同食，铁的吸收率也大大提高。

相反，一些不良的饮食习惯却要影响铁的吸收。我们知道，小麦的铁质极少。食用某些多钙多磷的食物也会降低铁的吸收。

吃水果的时候喝茶，对铁的吸收是很不利的。因为水果中含有不同量的铁，而茶叶则含有鞣酸，鞣酸跟铁结合，生成鞣酸铁。鞣酸铁不易被人体吸收。而鞣酸铁过量增加了，还往往引起腹痛、腹泻等疾病。

## 2. 锌元素

生活中有一些怪事情：有的人吃佳肴而不知其美味，入花丛而不闻其芳香；有些地区的居民，生长极度缓慢，生殖机能低下；有的青年男女，生殖器官并没有疾患，性功能也是正常的，可结婚多年，竟然不育。

这种种疑难，曾使医生们一筹莫展。后来，在实验中逐渐认识到，人体的这些失常现象，与微量元素锌有着千丝万缕的联系。

锌是一种白色的柔软金属，在人体内它是促进生长发育的重要物质，享有“婴儿生长素”的美称。儿童在发育阶段如果严重缺锌，身体就长不高，成为侏儒。

科学家曾在埃及考察发现，那里的一些居民生长极度缓慢，生殖机能下降。检查结果表明，是因为饮食中含锌量不足。

有的医生采用在饮食中补充锌的方法，治疗了9个侏儒症患者，结果每人每年平均长高12厘米。

严重缺锌的母亲会生出畸形的下一代，有的神经系统发育不全，有的眼睛头部和骨关节变形。

对动物进行实验也得到证实，母鼠严重缺锌则导致90%的幼鼠发生先天性畸形。

有人认为，有些妇女怀孕初期，发生味觉异常和厌食等症状，也是体内缺锌的一种反应。

锌与智力的好坏有着密切的关系。智力较强，学习成绩较好的学生，体内含锌量都较低。

锌还影响人的味觉和食欲。病态国科罗拉州大学医学中心发现，含锌量少一半的儿童，其中50%的没有正常味觉，70%的食欲不振。给他们服用锌制剂以后，味觉恢复正常，食欲也好起来了。

锌能促使体内淋巴细胞的增殖，提高活动能力，维持上皮和粘膜组织的正常功能，使病菌难以入侵。如果体内缺少

了锌，皮肤易生痤疮，皮肤粘膜则会出现水泡、溃疡和糜烂的现象，伤口也不易愈合。

锌与性的功能还有着神秘的联系。现已发现，人和动物的精液中，含有高达 20‰的锌。肌体内缺锌时，青年男子的性机能便会减退，中年男子的睾丸也会受到不良影响。若长期缺锌，精子数量便会下降，多摄入一些含锌的食物，性功能会恢复正常。难怪，有人称锌为“夫妻和谐素”。

锌在胰岛素中的作用也是很明显的。据研究，胰腺里的锌降为总量的一半时，就有患糖尿病的危险。

锌在人体中的作用越来越被人们认识，临床上也开始应用锌制剂治疗某些难治之症。

美国乔治顿大学医疗中心汉金博士估计，美国约有 1000 万人食欲不佳，其中 1/3 是由于体内缺锌造成的。他曾对一名缺锌患者进行观察，在补充锌制剂 12 天后，患者的食欲便恢复了正常。

美国一位医生用到锌治疗手术后的空军人员，恢复期缩短一半。国外还有人用锌制剂治疗性机能减退性侏儒，患者的身高每年可增长 5 英尺。

口服锌制剂还可使肝硬化患者的肝功能恢复正常。此外，对治疗心绞痛、脑缺血、类风湿关节炎及在感冒等都有良好的效果。

实践表明，服用锌制剂是一种安全有效的方法。锌在医学上的成功利用，被认为是现代医学的重要突破。

一般说来，正常人体内的含锌量约为 2~3 克，若每天随食物进入人体的锌能达到 10~20 毫克左右，就能保证体内

锌的动态平衡。饮食正常的人，从食物中便可得到满足。

身患某些疾病导致对锌吸收不良，如慢性失血、大量出汗、妊娠和创伤愈合期、心肌梗塞、手术以及服用皮质类、固醇类药物，都能引起缺锌。

体内含锌的多少可从血液和头发中体验出来。即使不做检验，也可以人身某些变化上提到。有些人的指甲上长着白斑，便是缺锌的征兆。

如果发现体内缺锌，应进食含锌丰富的食品。据化验，柿子的含锌量特别高。此外，鱼、虾、蟹等大多数水产品，也都含有丰富的锌。动物肝、肾的含锌量也较多。小麦、黄豆、白萝卜、大白菜、茄子等，也都含有一定的锌。

值得特别一提的是，某些缺锌地区生产的粮食和蔬菜往往含锌量不足。过分精制的食品也容易造成锌的缺乏。

据测定，精制的面粉损失了小麦中 80% 左右的锌，精制的白糖损失高达 98%。为了维持体内的正常含锌量，膳食不应过分精细。

另外，白兰地、威士忌和普通的酒及咖啡等，含有对人体有害的微量元素镉，经常饮用这些饮品，就会降低体内的锌镉比，对身体带来不良影响。

### 3. 铜元素

近亲婚配，殃及后代。这已经是人们熟知的常识了。可是，这殃及后代的恶果又是怎样引起的呢？科学工作者研究发现，恶果的出现与体内的铜代谢有着千丝万缕的联系。

近亲婚配的新生儿，有的时间不长，肝脏便发生硬变；有的患有精神错乱症。

经研究，这些病主要是体内的铜代谢发生紊乱引起的。铜在人体内的运输功能受一个隐性基因管辖着，父母双方都带有缺陷基因时，生下的孩子就会发生铜代谢紊乱，引起严重的疾患。

近年来，国内外医学家和营养学家发现，当摄入铜元素量不足或缺乏时，会影响妇女的生育功能。

临床观察表明，对有不孕症的妇女从膳食中补充含铜的食物后，其中 80% 的可以受孕而生育。

还有，孕妇体内缺铜，还会降低羊膜的韧性和弹性，容易引发羊膜的破裂而导致胎儿早产或流产。即使能够生育，也可能引起胎儿畸形或先天性发育不良症，或者导致新生儿体质减弱、智力低下以及患缺铜贫血症等。

铜是一种活化剂，能够调节铁的代谢，如果体内铜的含量不足，便影响铁的吸收、利用，延迟细胞的成熟。有些患贫血症的儿童，同时伴有白血球减少和骨骼缺损，严重的甚至损害中枢神经系统和大脑的发育，这大多是因为体内含铜量不足，影响造血机能引起的。

科学家在实验中发现，体内缺铜的幼小动物有大脑空洞和局部萎缩的病变，同时，还伴有运动失调的症状。据此有人怀疑某些先天性癫痫也与缺铜有关。

缺铜还严重影响结蒂组织的形成，妨碍软骨发育，导致关节变形，还能使血管组织失去弹性，引起心力衰竭，导致主动脉和大血管的突然破裂，造成急性死亡。

有的人面部或身上的皮肤出现一块块白斑，严重的甚至全身变成白色，人们称它为白化病。究其根源，这种病也与

体内缺铜有关。

有一种少年白发病，也是体内代谢障碍引起的。因为铜是合成黑色素的重要材料，缺铜时，黑色素的合成就会被迫停止。

铜是生长素，特别是对学生的生长影响尤为明显。科学家曾对不同地区的 300 多名学生食物中铜的含量与其身高做了比较。

结果表明，超过平均身高的儿童其铜的摄入量也高，而低于均匀身高的儿童，其铜的摄入量也相对的低。一般说来，后者的铜摄入量要比前者少 50% ~ 60%。

科学家还对铜参与脊素细胞和造骨细胞的过程进行了分析研究，得出的结论是：当铜缺少时，会降低酶在这些细胞里的活性，减缓蛋白质的代谢速度，进而，抑制和阻碍了骨组织的生长。

铜与癌之间还有着极其微妙的关系。调查发现，英国北威尔士的胃癌、南非的食管癌和波兰的白血病等高发地区，饮水和土壤中都缺铜。

我国太行山是食管癌高发地区，那里的铜含量比低发区低 3/4。邻近阆中、盐亭盛产铜的彭县，全县中只发现两个食管癌患者。许多至今仍然使用铜锅、铜碗的少数发族地区，食管癌则极少发生。专家们认为，体内缺铜是发生食管癌的重要原因。

铜主要是通过摄入进入人体的。食物中的铜被肠胃吸收以后，很快就进入血液，贮存在肝脏、肾脏和脑组织中。正常人体的含铜量约为 80 ~ 200 毫克，成年人每天从食物中摄

入 5 毫克铜就可以保持正常含铜量。

含铜丰富的食品有贝壳灰，动物内脏以及豆类、芝麻、菠菜等。牛奶中的含铜量是很少的，如果单纯使用牛奶哺育婴儿，就容易引起铜的缺乏，从而导致贫血和发育不良。代乳粉中含有比较丰富的铜，用它和牛奶给婴儿搭配食用，能弥补牛奶的缺陷，维持体内铜的动态平衡。

#### 4. 锰元素

锰是一种灰白色的金属，质脆而硬。一般的钢铁，只要加锰冶炼，就会大大提高坚硬度。但是，人们可曾知道，这种品性坚硬的金属元素，还是人体的重要组成成分呢。

在人体里，锰主要集中在脑、肾、胰和肝的组织中。脑下垂体里含量最多。脑垂体是活动的控制中心，锰是这个中心的重要组成者。在锰的作用下，体内复杂而又激烈的反应才表现得十分和谐而有节奏。所以有人把锰比做生命交响乐团中的指挥。

体内缺锰，智力显著低下；母体缺锰，对新生儿的智力影响更大。运动失调和畸变的发病率也较高。对骨骼的影响更为明显。

据观察，死胎和小儿惊厥等也与缺锰有关。锰的多与少还直接影响着生育的能力。有人用缺锰的饲料喂养雄性动物，发现动物的睾丸退化，性功能低下，最后导致了雄性不育症。同样，用缺锰的食物喂养雌性动物，则发现它产仔较少，死亡率较高。

据研究认为，锰的缺乏能降低体内性激素的合成，从而导致一系列机能低下的症状。

锰与糖尿病有着极其微妙的联系。化验证实，糖尿病患者血中的锰含量比健康人低。有人用 20 微克锰给糖尿病患者注射，发现血糖浓度很快就下降了。尤其是对那些使用胰岛素治疗无效的患者，用补充锰的方法进行治疗，效果特别显著。据此，科学工作者认为，锰的缺乏很可能是引起糖尿病的重要原因之一。

美国的一位生物学家最近还发现，血液中的锰含量与骨质疏松症还有着密切的关系。他们对 14 名患骨质疏松症的妇女与同龄骨质正常妇女的血液标本进行了比较，发现，在检查的 25 种元素中，只有锰表现出显著的差异，患骨质疏松症的妇女的血锰含量，只及正常妇女的一半。

锰广泛存在于自然界中。它是许多岩石、土壤以及植物的组成成分。也是动、植物生长发育的必需微量元素。植物的叶绿素只有在锰的参与下才能制造出来。正因为这样，在绿叶和种子中锰的含量都比较高。

在茶叶和硬壳果类里，锰的含量也比较丰富。事实表明，常以谷类和绿叶蔬菜为主食的人，一般不会发生锰的缺乏。而乳品、肉类和鸡蛋中的锰含量虽少，但其生物利用率却较高。它是补充人体中锰的重要来源。

其实，对于一个正常的人来说，体内的需锰量并不太多。每天只要补充 7 毫克左右，体内经常保持 12~30 毫克左右，就可以保持锰代谢的动态平衡。

## 5. 铬元素

近年来，近视眼患者越来越多了，特别在青少年中情况更加严重。

科学工作者经过大量的研究发现，长时间阅读和近距离工作引起眼睛疲劳，容易得近视眼；过量进食糖和其他精制碳水化合物，容易得近视眼；新陈代谢反常和钙质吸收紊乱，也能引起近视眼；当然遗传也是引起近视的原因之一。

美国纽约大学莱恩博士发现，体内缺铬和食物中蛋白质含量过高，与大量发生的近视眼有着极为密切的关系。这是因为体内缺铬影响肌体对眼液压的调节，特别是血糖增高时，容易减低血液的渗透压，导致晶状体和眼房水渗透压改变。

当房水的渗透压低于晶状体的渗透压时，房水便会经过晶状体囊而进入晶状体内，促使晶状体变凸，增加曲光度，从而导致近视。

莱恩的发现初步提示了形成近视眼的整体因素，为大规模地防治近视眼提供了颇有价值的理论依据。

科学工作者还发现，大西洋的两岸，心血管的发病率相差十分悬殊。在北美洲，因心血管病死亡的人数占死亡总人数的50%。发病人数并有逐年增加的趋势。而非洲地区，患心血管的人甚少。

原因何在呢？从社会因素、生活习惯以及劳动强度等多方面因素进行调查，没有找到明显的致病因素。

后来，有人从血液检查中发现，大洋两岸人的血液里，铬的含量差异很大。于是，有人指出，心脏病的发病率相差悬殊的根源可能与铬有关。

有人分析对比了北美洲和非洲人的尸体各脏器中微量元素的含量，结果表明，非洲人心中铬的含量要比北美洲人高4倍，而主动脉中的铬含量竟高出7倍之多。这一对比数

据，正好跟大西洋两岸心血管病发病率相对应。

动脉硬化是因为血液中胆固醇的含量增高而引起的。在这个过程中，微量元素铬起着微妙的作用。它促使胆固醇分解和排泄，降低血液中胆固醇的浓度，起到预防动脉硬化的作用。

一些学者认为，缺铬是引起动脉硬化的主要原因之一。

铬是人体必需的微量元素，是胰岛素发挥作用不可缺少的辅助成分。它调节人体内糖的代谢，并能促进脂肪和蛋白质的合成代谢，对人体的生长、发育和血液的制造有很大作用。

人体内一旦缺铬，胰岛素的作用就会明显降低，引起血内脂肪，特别是胆固醇的含量增加，以至于出现动脉硬化性病变。严重缺铬时，还能发生动脉硬化和糖尿病综合症。

人体对铬的需要量并不太多，成年人每天需铬量为 5~10 微克，这样少的铬，有些人也常常进入人体的，有些人需求。这是什么原因呢？

因为铬主要是通过摄食进入人体的，有些人偏食，或者经常食用含铬量较低的食物；长期食用动物脂肪、高蛋白食品、精制食品等，加速铬的排泄，也会引起体内缺铬；体内血糖增高，铬从体内较多排泄出去，也会引起体内铬的缺乏。

为了使体内的铬保持正常含量，必须经常地摄食一些含铬的食物。已经知道，动物的肝及和牛肉，铬的含量比较容易被人体吸收。小麦、玉米、稻谷、红糖葡萄汁、鱼贝类和鸡等食品，含铬也较为丰富。

为了保证饮食中铬的含量，食品的加工不易过于精细。

现已发现，精细加工的小麦，铬含量会降低  $2/3 \sim 5/6$ ，玉米则损失  $7/10$ ，脱脂奶粉损失  $1/2$ 。

世界卫生组织发现，以精白米、精白面、动物脂肪为主食的国家，冠心病的发病率比较高。而以五谷杂粮为主食、经常吃粗制糖的国家，冠心病的发病率非常低。

要避免近视和心血管系统的疾病，就要少吃经过提炼的糖和含有这种精糖的食品，少吃精面粉，少吃肥肉、猪油等动物脂肪。

## 6. 钙元素

我们常常看到这样的现象，有的儿童牙齿迟迟长不出来；有的儿童虽然长出牙齿，却齿体细小，参差不齐；也有的儿童胸骨突出，两腿内弯，关节不灵活。有的老年人，非常容易骨折；有的老年人身体逐渐变得矮小了，身姿出现变异现象。

医学科学工作反复研究发现，这些异常现象，都是跟饮食中钙的含量不足有关。

钙在人体里的比重是比较大的。正常人的含钙量约达  $100 \sim 1400$  克左右，其中约有  $99\%$  的钙存在于骨骼和牙齿中，约  $1\%$  的钙则以离子的形式分布在体液中。

在人体体液中的钙虽然数量不多，但对健康的影响却有着异乎寻常的影响。它能使血液凝固，参与神经肌肉与心肌的正常节律活动，维持细胞的正常通透性。

钙还是人体许多细胞正常活动的参与者。缺少它，许多酶便失去活力，许多细胞的正常代谢功能便会发生变化，糖尿病、神经过敏、湿疹、皮肤瘙痒、无精子症等均与不同程

度的缺钙有关。由此可见，足够数量的钙是生命的支柱。健康长寿的基础。

在人体内，钙的含量贵在适量。研究认为，正常人 100 毫升血液中含钙 9 ~ 10 毫克较为适宜。如果 100 毫升血液的含钙量低于 7 毫克，便会出现一连串的缺钙症状：儿童会发生佝偻病，孕妇会发生肌肉痉挛，严重的甚至会导致骨软化；老年人则会发生骨折、下肢肌肉痉挛等骨质疏松症。

引起体内缺钙的原因固然很多，但摄食中缺钙则是不容忽视的重要方面。一般变来，一个成年人每天需要从摄食中补充 600 毫克钙；儿童则需钙较多，每天要补充 600 ~ 1000 毫克；孕妇、乳母的需钙时更多，每天要补充 1500 ~ 2000 毫克。

过去，有人认为缺钙主要是儿童，实则不然。科学工作者经过大量调查发现，老年人缺钙的也是很多的。

据国外调查，40 岁以上的人都有不同程度的骨组织减少，特别是绝经后的老年妇女，常常患有骨质疏松症，那就是一种缺钙的症状。

在我国，50 岁以上的妇女患有骨质疏松症者达 30% ~ 40%；而上海一项调查表明，60 岁以上的老人骨折发生率高达 15.6%。

有人认为，老年人的骨质疏松症是不可避免的老化现象，儿童缺钙了是在所难免。

其实，这些见解都是没有科学道理的。只要及时进行预防和治疗，不管是儿童还是老年人，都可以避免缺钙。

最简便的方法是注意选择和调配饮食 增加钙的供应量。

现已知道，500克豆浆含钙250毫克，鸡蛋含铁和钙的成分极高。产妇、婴幼儿以及老弱病者经常吃鸡蛋，不仅可以保证体内的其他营养供给，而且能保证钙的补充。

值得特别一提的是貌不惊人的小虾皮。每百克干品中含钙量高达2000毫克，含磷量高达1005毫克。钙磷比接近2比1，易被人体吸收。它实为补钙的良好食品。

其他一些鱼虾等海产品，以及大豆、绿叶蔬菜的含钙量也比较丰富，经常选食这些食物，对补充体内的钙是很有益的。

## 7. 碘元素

近几年来，优生的知识大普及。可是，低能儿仍然为数不少。这不能不引起人们的关注。

近亲结婚、营养不良等是产生低能儿的重要原因。而饮食缺碘更是不可忽视的重要原因。

在山区、丘陵、高原地带以及个别的平原上，常常可以看到一些身材矮小、智力迟钝、又聋又哑的人。

这些人患的病，医学上称为地方性克汀病，也有人称它为呆小病。究其发病原因，多是母亲怀孕期间饮食缺碘引起的。

成年人缺碘，会发生俗称大脖子病的甲状腺肿。孕妇缺碘，会影响胚胎和新生儿的大脑发育，婴儿一出生，就会患有痴呆矮小的克汀病症。

调查表明，在缺碘地区，除了克汀病以外，还大量存在着体格、智力比较差的人。

非洲扎伊尔、拉丁美洲的安第斯山区和东南亚的一些地

方，有 5% 的人因缺碘发育显著差。

我国贵州有一个缺碘地区的小学，33 名一年级学生，算术及格的只有 6 人，语言及格的只有 9 人，有 5 人连续上两三年一年级，学习仍然很吃力。

碘对人体的生长发育真的有如此神通广大的影响吗？回答是肯定的，碘是合成甲状腺激素的必需原料。甲状腺激素能调节体内的基础代谢，维持人体的生长发育。

如果摄碘不足，必然导致甲状腺激素的减少，从而降低甲状腺的功能，影响中枢神经及人体的发育，导致智力迟钝。

动物实验表明，甲状腺功能低下的动物，脑重量比对照组减轻，脑皮质内的神经轴突显著减少。

据研究认为，一个体重为 70 千克的健康成年人，体内含碘约有 50 毫克。其中，在甲状腺中含量多达 10 毫克。碘主要是通过食物进入人体的，一个成年人每天需要摄食 0.1 ~ 0.2 毫克的碘。强体力劳动者、孕妇、乳母、以及正确在生长发育的青少年，碘的供应量应增加一倍。

在食物中，海产品的含碘量都比较高。特别是素有海上蔬菜之称的海带，含碘尤其丰富。

据测定，每千克海带含碘约为 240 毫克；每千克紫菜含碘 18 毫克；每千克海鱼含碘 0.83 毫克；每千克猪肉却仅含碘 0.045 毫克。

碘在地壳中的分布不很均匀。沿海地区土壤中含碘较多，又常有海产品食用，人们一般不会缺碘。

可是，在离海洋较远的内陆，特别是在一些高原山区，土壤的含碘量比较少，人们也很少吃到海产品，往往出现缺

碘的现象。

对缺碘地区的人，进行体内补碘，除了选食一些含碘丰富的海产品外，还要长期坚持食用加碘食盐。这样，能确保体内经常补充足量的碘。

## 六、水

水是生命之源，是人体的重要组成成分。人体除氧以外，对维持生命最为重要的物质就是水。水也是人体内含量最多的一种物质。

新生儿体内水占体重的 75~80% ,成人则占体重的 65%。人体的各种生理活动，如消化、吸收、输送、合成、分解、排泄等一切新陈代谢过程都需要有水。所以，水是生活第一要素。

水是一切物质都无法代替的资源。在历史的进程中，伴随着社会的进步，人类饮水的水质不断提高。

但随着工业化的不断发展，生态环境的破坏，工业废水和生活废水的排放和污染，水资源受到污染，因比而引发许多疾病。

因此如何选择、保护水资源，保障饮水安全卫生，普及科学饮水知识，是关系着人民健康的大事，应引起广大人民群众的高度重视。

### 1. 合理饮水

为了满足人体生理上对水的需要，每天摄取的水量应能补充机体所需的水，才能保持机体内水的平衡。

因此，在饮水时，必须根据人体的生理需要，做到适量、适时、优质、卫生，这就是合理饮水的基本要求。

### 饮水适量

要做到适量饮水，首先必须了解人体在正常情况下，每天从机体内排出体外多少水。

根据生理学的实验，在正常情况下，人体每天排出体外的水，约有 2500 毫升。排出的途径有以下四个方面：

呼吸蒸发。人体在呼吸时，以水蒸气的形式丢失一定量的水，成人每天呼吸蒸发的水分约 350 毫升。

皮肤蒸发。皮肤排汗有两种方式，一种是非湿性出汗，即水的蒸发，成人每天由皮肤蒸发的水分约 500 毫升。

另一种是湿性出汗，出汗的多少与环境温度及劳动强度有关，在高温环境下作业的人，剧烈劳动和运动时，汗的分泌大量增加。

经消化道排出。每天由消化道系统分泌出大量消化液，约有 800 毫升左右，在正常情况下，这些消化液绝大部分都在胃肠内被重吸收，只有约 150 毫升左右的水分随粪便排出。如果发生呕吐、腹泻丧失大量水分时，可以引起严重脱水。

经肾脏排出。肾脏是排水的主要器官，对机体水平衡有重要调节作用，成人每天由肾脏排出的代谢废物约有 40~50 克，主要是非蛋白氮和电解质，这些物质至少要有 500 毫升的尿才能将它溶解排出。

成人每天尿量约为 1000~2000 毫升，平均为 1500 毫升，尿量受饮水量和上述三个排水途径的排水量的影响，如出汗多时，尿量就减少，尿量少于 500 毫升时，就可认为是少尿，会出现代谢产物滞留在体内而导致氮质血症。

从以上体内水分排出情况看，人体每天不摄入水，仍然

会不断地经呼吸、皮肤、粪便以及肾脏（按每天必需排出的最低尿量 500 毫升）排出的水分共约为 1500 毫升，这是人体每天必然丢失的水量。

根据机体内水平衡的原理，每天水分的摄入量 and 排出量要基本相等，保持相对平衡状态。

摄入的水包括食物水、代谢产生水和饮水。各种食物含水量不同，成人每天从食物摄取水约 1000 毫升；代谢产生水主要是指蛋白质、脂肪、糖等营养物质在体内氧化时所产生的水，一般每天约产生 300 毫升。

饮水随季节气候、体重、年龄、活动量以及生活习惯而不同，一般成人每天至少要饮水 1200 毫升（这是一般气候条件下，从事轻体力活动时），如果少于 1200 毫升，就可能发生脱水。

美国著名营养学家唐纳德·罗伯特逊指出，一个健康的成年人，每天应喝 8~10 杯水（每杯约 200 毫升），要是天热和运动量大时，饮水量还要增加。

#### 成人每天水的摄入与排出量

摄入量（毫升）		排出量（毫升）	
食物水	1000	呼吸蒸发	350
代谢产生水	300	皮肤蒸发	500
饮水	1200	粪便排出	150
		尿	1500
总量	2500	总量	2500

注：代谢产生水，100 克蛋白质氧化可产生水 410 毫升，

100 克脂肪氧化可产生水 107 毫升，100 克糖氧化可产生水 55 毫升。

成人每天需水量按 2500 毫升计算，则每千克体重为 40 毫升。婴幼儿需水量为成人的 2~4 倍，因为婴幼儿代谢旺盛，肾脏功能和内分泌系统发育尚不完善，调节机能较差，排尿较多，因此，对婴幼儿体液的平衡要给予足够的重视。

老年人由于机体发生许多生理性变化，在水的代谢方面，老人肾脏的滤过率增大，浓缩尿液的能力降低，每天的尿量增多，体内水分丧失增加。

而且 60 岁以上的老年人比青年时代水在体内的含量少 30~40%，并且随着年龄的增长，体内水分呈减少的趋势，这是一种老年性慢性脱水的现象。

老年人大脑中的口渴感受中枢反应逐渐迟钝，对口渴感反应不明显，加之饮食量减少，使水分摄入不足，所以经常处于缺水状态。

因此，老年根据自己身体状况，即使口不渴的时候，也应养成适时饮水的好习惯。一般每天应坚持饮水 1500 毫升为宜，确切地说按体重计算，每千克体重每天需要水 30 毫升。

### 饮水适时

什么时候饮水？人们日常生活习惯的回答是：以口渴感来决定是否饮水。实际上这是不科学的，因为口渴表明人体水分已失去平衡，细胞已开始脱水，此时喝水为时已晚，往往不能满足正常需要。

因为人体正常的生理活动必须有稳定的内环境，而内环境的稳定，又决定于体液及其成分的正常。

人感到口渴时，细胞脱水已达到一定程度，口渴中枢神经才发出要求补充水分的信号，所以口渴了才喝水如同地干裂了才浇水一样，长此下去会对身体健康不利。

所以养成适时饮水的良好习惯，改变等口渴了才喝水的不良习惯，对人体健康十分重要。

美国一些医学院与研究机构共同制订出一项《长寿守则》，其中有一条提出适时饮水的要求，就是“饭前半小时到一小时之间与清晨饮水”。

医学家谢尔敦博士的临床实验报告指出，饮水必须合时而适度，才可保持消化系统健康。

他说，最理想的方法是：假如饭前渴而喝水，应隔一刻时间再进餐；吃水果之后，应相隔半小时才可饮水；吃富含淀粉的食品之后，最好隔两小时才饮水；吃肉食之后，最好隔3小时之后才饮水。

我国许多医学生理专家认为，饮水的最佳时间是：早晨起床后，晨练之前；上午10时左右；下午3时左右；就寝前。

关于早晨起床后饮水的好处主要有以下几方面：

清晨饮水，能及时补充一夜丢失的水分，恢复体内水平衡，可以促进新陈代谢，增强免疫功能。

清晨饮水，能预防心脑血管疾病的发生。因为机体经过一夜的睡眠，不仅丢失不少水分，而且血流缓慢，血压下降，血液粘度增加，就容易产生血栓，尤其老年人血管硬化，更容易出现血液“凝固”趋势，从而引起血栓形成，这种现象最易在早上起床后3小时内发生。

因而，起床后饮水，能很快吸收进入血液循环，稀释血

液，既可降低血粘度，又能使血管扩张，有助于降低血压，预防脑中风及心肌梗塞的发生。

清晨饮水，可以起到“内洗涤”的作用。何谓“内洗涤”？就是在机体内代谢过程中，不断产生一些有毒物质，这些毒性物质堆积体内，妨碍人体细胞正常功能的发挥，容易促使机体衰老。

清晨饮水后，可以加快机体内液体的流动，洗涤体内毒物，使其排出体外。所以提倡清晨饮水，就是基于这一理论作出抗衰老的对策。

清晨饮水，有助于食物消化吸收。清晨空腹饮水后，在胃内停留时间短暂，绝对不会影响胃酸浓度，而且对胃肠道是一次很好的冲刷，使胃肠道（特别是肠道）保持清洁。

同时，由于饮水对胃肠粘膜的刺激促使消化液的分泌增加，这大大有助于当天食物营养的消化吸收，对便秘者也有良好的排便作用。

我国养生学家认为，若要长寿，肠中常清，看来这是很有科学道理的。

清晨饮水后进行晨练，是一种很好的“振动运动”，起到净化机体的作用。由于晨练时，四肢活动、吸收加快、腹肌收缩，喝水不仅增加胃肠蠕动，有利于水分在胃肠内的冲刷，而且出汗量增加，加速体内代谢有毒物质的排出，从而净化机体，达到强身健体、延年益寿的目的。

清晨饮水还能提高机体各脏器脱氢酶的活性，有利于降低积累于肌肉中的“疲劳素”——乳酸，消除疲劳，使机体尽快恢复体力，焕发精神，朝气蓬勃。坚持长期清晨饮温开

水(关于温开水的功效在饮水选择部分有详细叙述),还有美容作用,能使皮肤保持足够的水分,而显得柔软、细腻、有光泽、富有弹性。

日本医学家在一次老年病防治调查中发现,有460名65岁以上的老年人,5年多的时间内,坚持每天早晨喝一杯温开水,有81%的老年人面色红润,精神饱满,牙齿不松,他们当中从未有人得过大病。所以,近年来,日本很快推广了晨起饮杯温开水,出现了神奇的益寿之功。

关于饭前饭后饮水问题。水停留在胃内的时间,仅有五分钟左右,所以,一般认为饭前半小时到一小时饮水为宜。这样进食时,水不仅不会影响胃酸浓度,而且水份已遍及全身组织细胞,可以保证分泌足够的消化液,促进消化功能,增加食欲。

尤其小儿由于受生理发育的限制,消化液分泌较成年人少,胃不能吸收更多水分,如饭前半小时饮水,待进餐时,消化液分泌正旺盛,有利于帮助消化吸收。

饭后饮水一般应相隔1~2小时后才能饮水,并切忌在用餐时饮水或用餐后立即饮水,避免饮水冲淡胃酸,夺去消化液中的酶,而酶是消化食物所不可缺少的,如被冲淡或减少都会影响对食物的消化吸收。

关于睡觉前饮水。睡觉前饮水可以增加血容量,稀释血液,降低血粘度,使血液循环流畅,防止夜间血流缓慢时形成血栓,这对预防心脑血管病有好处。老年人睡前也要饮水,切勿因害怕夜尿而不饮水。

其实,老年人膀胱萎缩,容量减少,不饮水照样要起床

排尿。而且老年人由于肾功能减退，夜间尿量增多，导致体内缺水，血液粘稠，容易引发心脑血管病，因而老年人尤其有心脑血管病的人，半夜增加一次饮水很重要。但对患有心衰和心功能不全的患者，睡前不宜大量饮水，否则，会增加心脏负担。

总之，适时饮水的原则是根据机体的需要，及时补充水分，不是等口渴了才饮水，而是养成有规律的良好饮水习惯，采取一日多次，一次少量慢饮的方法，既要防止暴饮，更不能长时间的忍渴，做到白天和晚上、上午和下午均匀饮水，每次饮水的时间以不影响消化为原则，这样才能保持体内经常处于水平衡状态，满足生理需要，对身体健康极为有利。

## 2. 饮优质水

饮水质量与人体健康息息相关。因此，饮用什么样的水对健康最有利，是每个人面临的重要选择。

随着社会发展和科学进步，人类饮用水的质量也不断提高，经历了饮用雨水、河水、泉水，而后饮用井水，到现代饮用自来水，从饮自然水到现在饮用经过科学加工的纯净水，是不断提高饮水纯度的发展过程。

据了解，先进发达国家早已从 80 年代开始饮用膜分离技术工艺制取的纯净水，到 90 年代中期，欧美地区饮用纯净水的人口达到了 80%，在美国纯净水的销量是矿泉水的 70 倍，在港、台、东南亚地区，饮用太空水已经成为一种时尚。

目前，为改善饮水质量，伴随着人类饮水观念的更新和科学技术的发展，各种新型饮用水不断推出，为人类健康做出了贡献。然而，究竟哪种水最利健康？应该选用哪种水作

为常用饮水呢?现将市场上出售的各种饮用水分述如下:

### 自来水

目前我国约70%的人以自来水为常用饮水。在水厂净化时,主要是加氯气灭菌,余氯和水中未除去的有机物化合而产生对人体有害的三氯甲烷等物质。

在饮用前依然沿袭着几千年来烧煮消毒灭菌的传统净化方法。自来水由于选用的水源不同,其水质亦有差异,一般只要求水源水量充足,水质良好,经过水厂消毒净化处理后,都能基本达到水质的卫生要求。而且自来水使用方便,比较经济,适合广大居民饮用。

### 蒸馏水

蒸馏是把水烧开,冷却而获得的干净水,这种水大部分细菌病毒已被杀死,大部分异物被除掉,但蒸馏水也有缺点:一是因高温烧开,水中溶解氧没有了,水变成了“死水”;二是蒸发仍不能去掉水中很多化学污染物,如三氯甲烷,另外,在蒸馏过程中有益的矿物质亦被分解,且饮用时口感差,制造过程耗费大,不宜广泛推广使用。

### 电离水

又称离子水,是把两个电极插入水中所得的酸性或碱性水,一般饮用的是碱性水。现代医学研究报告指出,碱性体质者身体的抵抗力较强,相对的酸性体质容易致病。

至于酸性体质是如何产生的呢?主要是日常饮食偏酸,在饮水方面,就是饮用不干净的水以及偏酸的水。

为了避免人体成为酸性体质,因此,在饮水方面,许多医务工作者建议最好多饮用碱性水。而目前自来水因为含氯

等原因而导致偏酸，所以就研究开发碱性水。

在日本已广泛开始饮用碱性水，而且成效良好，尤其一些厂商开发出饮用水的离子水机器（电离子生成器）之后，更是形成了一股热潮。

根据日本饮用碱性水对身体健康的研究报告，发现饮用碱性水后，可以排除身体的毒素，不但对于糖尿病、肝脏病、高血压、胃肠病等治疗有益，也发现一般人在饮用碱性水后，身体抵抗力增强。

但这种水在水质的净化上，只能去掉部分异物和味道，能把水软化，所以，长期饮用对身体有害，必要时，可根据医疗上某种目的短期饮用。

### 磁化水

水是抗磁性物质，它是不能被磁化的。因此，称磁水杯中的水为磁场处理水，简称为磁水。磁场处理水对人体究竟有多少作用，这在医学界一直在探索，尚无定论。

据联合国环境计划署、国际劳工组织和世界卫生组织共同推荐的磁场卫生标准中，他们认为低强度磁场对生殖、新生儿出生前后发育、神经活动、心血管及血液免疫、细胞生长、生理节律和行为等九大类生物学功能不会产生显著影响。

我国同济医科大学和哈尔滨磁化厂曾作过磁化杯生物效应的试验，他们的试验报告中指出，经磁化杯处理的水，可使谷氨酸脱羧酶的活性增强 34%，使葡萄糖氧化酶的活性增强 32.1%，这试验结果认为磁化水的医疗保健作用，主要来源于酶的活性强化。

理论物理学家何祚庥说：水是一种反磁体，或称抗磁体，

在磁场的作用下，水本身的磁化是很有限的，而且一旦脱离磁场，磁化很快就消失了。有人说磁化杯水可除水垢，这有一定道理”。

因此，磁化水与人体健康的关系尚待进一步研究，目前尚不能神化磁化水的作用。

### 矿泉水

矿泉水有天然矿泉水和人造矿泉水（矿化水）两种，天然矿泉水是指含有一定量的对人体有益的微量元素、矿物质或游离二氧化碳气体的地下深层未受过污染的水。

这种矿泉水是地下水在特定的地球化学环境中，在地壳较深部位循环时与围岩发生作用，经历了极其复杂的化学变化，富集了某些矿物成分而形成的。

矿泉水一般含有 30~40 种以上矿物质，矿泉水不单只含对人体有益的元素，同时也含有无益甚至有害的元素，而且净化难度大。

天然矿泉水内各种物质含量比较稳定，不加任何化学消毒剂，且因水处于运动状态，不易孳生细菌。

国家规定矿泉水必须达到《饮用天然矿泉水国家标准》方可饮用。

据报道天然矿泉水由于采自地质深层，深层地质构成称为岩石层，岩石中含有一种放射性物质——氡，矿泉水在地质深层循环的过程中，岩石中的氡就会释放溶解到水中。

如果长期饮用新鲜的矿泉水，则矿泉水中的氡就会在胃肠内形成对人体的轻微辐射，损害人体健康。轻则引起倦怠、记忆力下降；重则诱发白血病及各种肿瘤；如果是孕妇甚至

会引起胎儿畸形。

经科学研究人员测定，瓶装矿泉水中氡的含量随着存放时间的延长而降低，放置一天，氡浓度下降至 84%，放置四天，可降低 50% 的浓度，存放一个月，可降至 0.4%。

因此，科学家们建议，瓶装矿泉水出厂后一个月再喝为宜。

天然矿泉水是含有许多矿物质的泉水，一般主要含有碳酸氢钠、二氧化碳、钙、镁、铁、铜、锌、硒、锰、钴、镍、硅、钼等矿物质和微量元素。合格的饮用矿泉水，对人体具有一定的保健作用。

首先，矿泉水具有促进食欲和增强消化的作用，特别是含有碳酸氢钠的矿泉水，在胃中会分解出二氧化碳，从而刺激胃肠蠕动，促使消化液分泌，增强消化力。

其次，矿泉水含大量矿物质，在体内呈碱性，当人体内摄入肉、蛋等酸性食物时，矿泉水可调节体内酸碱平衡。

第三，矿泉水中含有多种微量元素，有利于人体健康，如硅酸矿泉水对动脉硬化有软化作用；锶矿泉水是牙齿和骨骼的正常组成成分，可降低某些类型的心血管病的死亡率；锂矿泉水对中枢神经有调节作用，并能改善造血功能，提高人体免疫机能；锌矿泉水对婴儿、儿童的生长发育十分重要，它能增强机体免疫力；硒矿泉水是人体心肌健康的必需物质，对血压、心肌、肾脏等有保护作用，并可防癌抗癌。

由于矿泉水中所含各种矿物质和微量元素都必须是在含有一定量的情况下，才会对人体产生有益的作用，而且各种矿物质和微量元素对人体的作用各不相同。

因此，对矿泉水选择要根据年龄、体质、疾病的需要，有针对性的选择，尤其是作为治疗辅助用，一定要在医生指导下饮用，无论是成人还是儿童，切忌滥饮矿泉水。

人工矿泉水关键在于用污染少且含有有益微量元素多的天然矿物原料，组成模拟地层，像围岩一样让净化了的自来水在其充分循环，置换出有益的矿物成分，这种通过“矿化器”的滤料、矿化、消毒装置作用后成为类似矿泉水的饮水，应该叫矿化水。

这种水是靠人控制的，矿石使用时间长短不一，水流速度快慢不定，都会影响水中矿物质含量的稳定性，还有使用的化学消毒材料以及防止细菌污染等方面的措施，必须严密，因此，矿泉壶只有在用得当时，才能起到应有的作用。

德国帕德恩大学体育医疗教授利森的研究结果指出，矿泉水是运动员的最佳饮料，因为运动员出汗后，会失去大量的镁、钙、钠等矿物质和微量元素，从而削弱免疫系统功能，这可能造成运动员易感染疾病，使新陈代谢减慢，体能下降，易于受伤。

利森教授认为每升矿泉水中应含 200 毫克镁。镁对于神经和肌肉的协同作用很重要。

此外还应含有 600 毫克的钙、100 毫克的钠和适量的锌、铜、锰。唯有此类矿泉水，才能很好的补充运动员从食物中无法得到的矿物质及微量元素。

现代生理化学研究提示，即使合格的矿泉水，也并非对人人都有益。因为机体内微量元素的生理需要量与中毒量很接近，如果微量元素过量，比不足对人体更为有害。

许多保健专家一再指出，微量元素不可滥补。如果常饮矿泉水，造成微量元素过多，就会沉积在血液、细胞里，形成人体垃圾，对人体有害。如心脏病病人不能饮用氯化钠的矿泉水；腹泻病人不能饮用硫化氢矿泉水，如此等等。

有的医学家还指出妊娠妇女、肝硬化患者应禁饮各类矿泉水。

营养学家早就指出，健康人在各种食物已摄取到足够的必需元素，没有必要再过多的摄取微量元素。

如果过多饮用矿泉水，不但会影响胃液的分泌和胃的消化机能、胆汁的形成和分泌，还会使人体酸碱平衡失调，同时矿物盐会刺激肾脏和膀胱，特别钠盐对慢性肾炎、高血压、心脏病伴有浮肿者危害更大。

因此，切忌无节制地饮用矿泉水。对于体内缺乏某种必需元素而患病的人，根据年龄、体质和疾病在服用量上应有区别，以减少对胃的刺激。所以，根据病情治疗的需要，在医生指导下服用为好。

### 纯净水

目前采用现代高科技技术的“膜分离反渗透”方法，制取纯水，可使水的纯度达到98%以上的水，称为纯水，又称超滤纯水，或称活性水，因宇航员饮用此水，也称太空水。

纯净水是模仿植物的生理现象——渗透现象原理，将含有各种杂质的水，加压通过反渗透膜滤得的水，几乎筛去水中所有的杂质，不但可以过滤细菌、病毒、化学污染物，还把绝大部分矿物质也过滤掉，但保留了溶解氧。

饮用这种纯水，能迅速补充人体水分，保持体内水动态

平衡；由于水的活性增强，能活化细胞，促进人体新陈代谢；由于有良好的溶解能力，能使体内有毒物质溶解排出。但纯净水不仅生产难度大，而且成本高。

据介绍，发达国家早已从 80 年代开始饮用膜分离技术的纯水，欧美地区饮用纯水的人口达 80%；在东南亚、日本等地区纯水已占领了饮料市场，在我国香港也以喝纯水为时尚；上海也有不少人喝纯水，这种喝纯水的势头，正在向各大城市蔓延。

当前，美国医生提倡心血管病、冠心病、肝病、肾病的患者饮用纯水，因为自来水摄入体内，不被吸收的物质将通过肝、肾等脏器排出，从而使这些脏器承受额外负担。

针对纯水有益论，也有不少专家提出一些值得商讨的问题。

纯水具有极强的溶解力，大量饮用后，体内一些必需的微量元素、营养物质也会被迅速溶解、排出，因此，主张纯净水可以在排泄毒物治疗时饮用，不宜作为常规的饮用水。

纯水在除去水中杂质的同时，也将一些对人体有益的元素摒除，如镁、钙、锌、硒等矿物质。所以，长期饮用纯水就会缺乏某些必需元素，而造成营养失衡。

据美国安全饮水委员会资料，饮用含钙离子、镁离子过少的水的人群，心血管病死亡率比饮用富含钙、镁离子水的人群高 15~20%。如果长期饮用纯水，就必须调整食物结构，但从目前的饮食结构来看，有些微量元素很难从食物中获得。如果只是偶尔饮用，尚不会对人体带来负面影响。

就纯水本身而言，长期饮用，也会对人体健康带来一定

影响。据上海某医院专家介绍，长期饮用纯度过高的水，会削弱机体免疫力，而且一旦改变饮用别的水，会产生过敏反应。

另据天津某医院临床发现有几名儿童肌肉哆嗦、眼皮发抖的症状，经专家仔细检查发现这些儿童均为大量饮用纯净水造成体内缺乏微量元素所致，因此，婴幼儿不宜将纯净水作为常规饮用水。

目前市场上出售的纯水有一种桶装密封的纯水，这种纯净水一旦启封与空气接触，如果不马上用完，在 24 小时之后，就会孳生细菌；如果再因保管不当，会造成二次污染。因为纯水对细菌毫无抵抗力，而自来水则有一定量的余氯，可抵制细菌生长。

营养学家认为，从补充人体体液的需要来看，白开水是补充人体体液的最好物质。

美国著名化学家、两次诺贝尔奖获得者林纳·波林，已 92 岁高龄，他总结养生术中有一条是每天喝大量白开水。

因此，人们要想身体健康，活得好，每天最好多喝白开水。

近年来，我国许多医学生理学家和一些养生专家推荐饮凉开水。美国、日本等国对凉开水功效的研究报告很多。

原苏联的科学家把凉开水誉为“复活神水”。所谓凉开水，就是把水烧开之后，装在杯里，盖上盖，等冷却到 20~25 时，饮用最为适宜。凉开水的特性及其功效如下：

凉开水在沸腾后放置冷却的过程中，溶解在水中的气体比煮沸前少了 50%，凉开水的内聚力增大，分子间更加紧密，

表面张力加强等，具有独特的生物活性，这些性质与生物细胞内的水十分接近，有很大的“亲合性”，因而，很容易渗透细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中的血红蛋白的含量，改善免疫功能，可以预防感冒及咽喉炎等。

经常喝凉开水的人，体内乳酸脱氢酶的活性较高，使肌肉组织中的乳酸代谢充分，可以消除疲劳，使人尽快恢复体力，焕发精神。

经常喝凉开水，不仅能迅速调节脱水细胞的水平衡，还可收到“内洗涤”效果。内洗涤能改善内分泌腺及心、肝、肾的生理功能。

凉开水的美容作用，已受到许多国家的美容专家重视。由于凉开水易渗透到皮肤使皮下脂肪呈“半液态”，经常用凉开水洗浴，能够让皮肤有足够的水分，使皮肤柔软、细腻、有光泽并富有弹性。

凉开水不能在空气中暴露过久，一般冷却至一定温度时，就即饮用。如暴露时间过长，会使气体再度溶入水中，其生物活性失去了，就不能对人体产生特殊的功效。

### 3. 夏季如何饮水

夏季饮水与健康关系极为密切。在盛夏，烈日炎炎，酷暑难熬，人体出汗较多，体内水、盐失去平衡，血液中氯离子减少，胃酸浓度降低，再加之胃蠕动减弱，人体的消化吸收功能也有所减退，从而使食量明显减少，体重下降，有些人会出现疲乏、精神萎靡等“苦夏”现象。因此营养专家提出夏天的防病关键在于保持机体的水和营养平衡。

夏季随着气温的升高和人体活动量加大，出汗和水分蒸

发的量也随之增加，尤其当气温超过人的体温时，人体几乎完全依靠出汗散热。在汗液中含有氯化钠（一般汗液中含氯化钠为 0.2~0.5%），由于大量出汗造成水、盐失去平衡，如果不及时补充水和盐，就会危害身体健康。

夏季饮水的基本要求：饮水莫等口渴，要养成提前饮水的良好习惯。这样能使体内水分经常保持平衡，对机体生理功能的维护和新陈代谢是有益的，尤其在剧烈活动之前应提前饮一定量的水，出大汗时，更要及时饮水。

德国赫尔穆特·罗特卡医学教授认为“夏天出汗很容易使人体一下子多失去 1000~2000 毫升水”。如果按一般的活动量，夏天炎热时出汗量也可达 500~1000 毫升，因此，夏季每日补充水分可在 2000~3000 毫升左右。

饮水时间正常情况下，除清晨和睡觉前照例饮水外，可安排在上午 10~11 时，下午 15~18 时，晚上 20~21 时。如果出汗较多时，可及时补充水分。在炎热天气或劳动中出汗较多时，可适当补充些稀盐水，一般含盐量为 0.2~0.3%。

为什么要喝淡盐水呢？因为人体在出汗时，在汗液中含有一定量的盐分，这样在失水的同时，也出现了电解质平衡被破坏，饮进的水无法在组织和细胞内停留，水会随汗液又排出体外，相应又要带走一部分盐分，口渴感更严重，此时，如果喝白开水喝得越多，体内钠离子丢失也就越多，体液也不能保持平衡，口渴也得不到解决，严重时，还会出现乏力、恶心、不思饮食等症，如果大量饮用白开水后，还会增加胃肠负担，出现闷胀感。

因此，出大汗时，饮水应饮淡盐水，这样既解渴，又能

恢复电解质平衡，对身体有益。

夏季是血粘度最高的时期，为防止因血粘度增高而发生心脑血管疾病，最简单有效的方法是早、中、晚各饮一杯淡茶水或凉白开水。

对于身体健康的人来说，单纯饮水法就能预防血粘度增高，对于老年人或有心脑血管病的患者，除了饮水之外，还需要在医生指导下服用降低血粘度的药物。

夏季出大汗时，切忌狂饮、暴饮。有的人天热口渴时，不顾一切的开怀畅饮，造成反射性出汗，使体内水分丧失更多。

夏季在出汗较多的情况下，科学的饮水方法是：先用水漱口，让口腔、咽喉和食道上端的粘膜先湿润一下，然后再喝一点淡盐水，过一段时间后再饮水，其饮水量也不宜饮得太多，因为我们身体只需一定量的水，过多也只会通过小便排出体外，而且短时间大量饮水，会加重心、肾负担，出现心慌、气短、出虚汗等现象。

夏季为预防中暑，可适当饮用一些有利于消暑解热的饮料，如茶水、菊花茶、绿豆汤等，这些都是夏季的最佳饮料。

此外，还可选用一些山楂、决明子、西瓜、新鲜蕃茄等，餐前、餐后可适量饮用酸梅汤、桔汁、橙汁等含酸饮料，不仅能增加食欲，有利于消化，还可及时补充维生素C等，可防止中暑，维持机体的正常代谢。

夏季老年人由于对环境的适应能力降低，不能通过辐射、对流散热，加上汗腺功能衰退，使体内热量蓄积，不能及时调节而易中暑，或因植物神经功能紊乱，失去大量盐分和水

溶性维生素，使中枢神经功能紊乱而发生中暑。

因此，在盛夏酷暑季节应特别注意老年人的饮水和食品的调理，经常食用既富营养又易消化的健身汤。如山药汤、百合汤、山楂汤、莲子汤等。山药汤有滋阴补肾的健胃止泻之功效，凡身体虚弱、烦热失眠、食欲不佳者均可食用；百合汤有清凉去热和消暑之功效，大便秘结，小便赤热的老人可选用；山楂汤有开胃化积和收敛痢疾的作用，对心血管也有保健作用；莲子汤有滋阴养神、清热去暑的功效，对老人烦热失眠起一定的改善作用。

## 七、膳食纤维

膳食纤维是存在于植物细胞壁中多种复杂的高分子化合物。1992年世界卫生组织将膳食纤维推荐为“人群膳食营养目标”之后，国际上开始公认其为“第七营养素”。

在此之前，营养学家将食物中对人生长发育不可缺少的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和水称为人体必需的六大营养素，而把人体无法消化吸收的纤维排除在营养素之外，但现代医学和营养学研究证明，和上述六种营养素相同，膳食纤维也是人体必需的营养素之一。

### 1. 膳食纤维的种类

膳食纤维除了个别例外，所有纤维都属于糖类。膳食纤维包括：纤维素、半纤维素、木质素、果胶和植物粘胶。膳食纤维可分为可溶性和非溶性，可溶性纤维能够完全溶解在水中被机体吸收；非溶性纤维不能被吸收。

两者的作用不同，非溶性纤维可增加肠蠕动，加强胃肠排空，减少短链脂肪酸及胆固醇滞留，从而可预防结肠癌及

高脂血症；可溶性纤维被吸收入血后，分布在肝脏等组织中抑制胆固醇合成因而可治疗高血脂症。不论是可溶性或非溶性纤维都对防治疾病起着重要作用。

## 2. 食物纤维的需要量与来源

食物纤维广泛存在于谷物、豆类、蔬菜、水果等食品中，由于食物纤维是人体所必需的营养素，而且完全靠从膳食中摄取，所以，在膳食结构中必须含有一定比例的食物纤维。

目前，人类食物日趋精细，食物中纤维素含量减少，成为发生“现代病”的原因之一。

据国内外许多研究报道，认为“现代病”如糖尿病、心脑血管病、癌症、肥胖病等发病率大幅度增加与食物中纤维素减少有关，所以世界卫生组织曾建议民众增加纤维素摄入量，以防治“现代病”。

1980年美国农业部发表了新的饮食指南，建议吃“含有适当淀粉与纤维的食品”，美国平均每人大约吃20克食物纤维。

英国政府批准了农业部、卫生部合编的《健康饮食八准则》中第四条提出的“多吃富含淀粉和纤维的食物”。

日本厚生省根据科研资料发现日本人平均每天缺乏5克纤维素，于是号召全国每人每天至少补充此量。

我国营养学家研究发现，我国平均每人每天缺5~8克食物纤维，因此，多数营养学家的意见是每人每天食物纤维供给量不应低于10~15克。

我国大多数人的膳食构成以植物性食品为主，尤其是农民的膳食不会缺少食物纤维。

城市市民一般来说，一个人每日进食 400 克粮食和 500 克蔬菜，摄入的食物纤维也可满足人体生理需要。

但由于年老体弱、消化能力差、进食量少以及其他原因进食谷物、蔬菜少的人，摄入的食物纤维就可能偏低。

在选择富含纤维的食品时，由于不同纤维素的作用机制不同，水溶性与非水溶性纤维素在心血管病和癌症上的错综复杂的关系，因此不能过分追求一种类型的食物纤维，例如为了避免心血管疾病而多吃含水溶性纤维素的食物，它们虽然能降低胆固醇，但对无心血管病者却不利，因此，健康人、老年人和患有各种慢性病的人都要根据自身身体情况的需要，正确掌握合理膳食结构、营养平衡的原则，不要顾此失彼，防止追求营养时出现片面性。

富含食物纤维的食品，主食中有大麦、燕麦、荞麦、玉米、粳米、薯类、黄豆、绿豆、赤小豆、蚕豆、芝麻、花生等；在果品中有橄榄、枣、杏、草莓、山楂、葡萄、苹果、梨、石榴、柿子、椰子、莲子、甘蔗等；在蔬菜中有芹菜、韭菜、苋菜、卷心菜、茭白、蘑菇、香菇、黑木耳、扁豆、豌豆、土豆、蕃茄等；海产品中有海带、紫菜等。其中豆腐渣是一个理想的食物纤维来源，当把豆腐渣水分干燥到 5% 时，其食物纤维的含量高达 55.27%，其中纤维素占 20.7%、半纤维素 33.5%、非结构性水溶性糖 2.2%、木质素 0.32%。豆腐渣所含热量很少，蛋白质却很多（含 19.5%），对于限制饮食的人，食之能减轻空腹感，对糖尿病的治疗也有积极作用。

摄取膳食纤维，应从新鲜蔬菜、水果以及谷物中获得，

还可从天然膳食纤维制剂中补充。如纽崔莱果蔬纤维素嚼片，这种片剂是从 10 多种果蔬中提取的天然纤维，以均衡的比例调配非水溶性与水溶性膳食纤维，有助胃肠的正常消化功能。

## 八、各种营养素的相互关系

人体所需的各种营养素，各有其不同的功能，各自发挥其作用，但各种营养素之间又是相互联系、相互协同、相互制约，共同完成人体的各种生理功能。

各类营养素必须齐全、比例合理，如果缺乏某一种营养素或某一种营养素过多或过少，不仅丧失了该营养素应有的作用，而且还影响其他营养素的作用，尤其各种营养素在人体内新陈代谢过程中还有着错综复杂的关系。

### 1. 生热营养素之间的关系

生热营养素有糖类、脂肪、蛋白质，这三者根据人体的需要应各自保持适当的比例，才能更好地发挥各自的作用。

在正常情况下，蛋白质代谢过程中，有一部分氨基酸经脱氧基作用，分解为含氮部分和不含氮部分，不含氮部分可合成糖类和脂肪，贮存在体内；当肝脏和肌肉中储存的糖元过高时，则部分糖元可转变为脂肪产生热能，节省蛋白质的消耗，所以，糖对蛋白质有庇护作用。

糖的中间产物亦可合成脂肪，所以，体内脂肪除从饮食中获得外，还可利用体内糖、蛋白质合成。而脂肪在体内的完全氧化，需要借助糖类供应热量，如体内糖供给不足，脂肪就不能完全氧化为二氧化碳和水。

糖类是生热的主要营养素，也是最经济的生热营养素；脂肪是生热量大的营养素，补充了糖类和脂肪，实际上就能

满足机体的热量，因此，可减少蛋白质单纯作为产生热量而被分解，这有利于改善氮平衡，增加体内氮储量，可提高蛋白质的利用率。

若糖类和脂肪供给不足，则蛋白质分解加强，以补充机体热能的需要，不仅会造成蛋白质的浪费，而且不能有效地改善氮平衡，蛋白质不能得到有效利用。

若蛋白质供给不足，单纯增加糖类和脂肪，则会使体内的氮平衡遭到破坏；若蛋白质过量，脂肪、糖类供给不足时，蛋白质亦可作为热能供给。

另外，人体新陈代谢过程中，被更新的组织蛋白，亦可氧化产生热能，供给人体需要。

若糖类供给充足时，可以减少脂肪和蛋白质供给热能的作用；当糖供给不充足时，脂肪和蛋白质分解加强，以补充机体需要的热能。

## 2. 生热营养素与维生素、无机盐之间的关系

维生素与三大生热营养素在消化吸收和新陈代谢中有着密切关系。

有多种维生素参与三大生热营养素的代谢，如维生素 A 可提高氮的利用率，促进体内组织蛋白的合成；维生素 B<sub>1</sub> 可促进糖的代谢，可使糖代谢的中间产物丙酮酸氧化为二氧化碳和水，如果缺乏维生素 B<sub>1</sub>，则能量产生减少，丙酮酸在脑组织和血液中积存过多，会出现神经功能障碍，所以，食用高糖食物时，需要更多的维生素 B<sub>1</sub>，而且过量的糖还会影响维生素、无机盐的摄入。

维生素 B<sub>2</sub> 是多种氧化还原酶的组成成分，与能代谢有

关，一般每供给 4180 千焦能量需 VB<sub>2</sub>0.5 毫克；维生素 B<sub>6</sub> 缺乏可抑制氨基酸的代谢，能抑制小肠对脂质的吸收，因此，食用高蛋白食物，需要更多的维生素 B<sub>6</sub>。

维生素 C 参与体内各种营养素的氧化还原过程，还参与胶原蛋白的合成；维生素 H 与体内各种物质代谢关系密切，尤其对脂肪合成十分重要。

另外，脂溶性维生素 A、D、K、E，其吸收与脂肪关系密切，食物中脂肪可增加脂溶性维生素的吸收率。

无机盐与三大生热营养素在新陈代谢中也有着相互依存的关系，铁是构成血红蛋白、肌红蛋白和其他酶系统的主要成分，如果体内缺铁，则势必影响血红蛋白输氧功能。

钙的吸收也受蛋白质的影响，膳食中蛋白质缺乏时，机体对钙的吸收也差，如高蛋白食物中可有 15% 的钙被吸收，低蛋白质的食物中则仅有 5% 的钙被吸收。

脂肪含量过高，也可影响镁的吸收，减少钙的吸收；过多的糖会增加镁的排出；磷参与葡萄糖、脂肪和蛋白质的代谢。

必需微量元素中的锌、锰、硒、铬、镍等直接影响蛋白质、脂肪、糖的正常代谢，如铬是三大营养素合成、吸收、利用不可缺少的高效促进剂，它可加强脂肪代谢，降低甘油三酯和胆固醇，铬还可提高胰岛素的敏感性，降低血糖。铬还是葡萄糖耐量因子的中心活性成分，可促进葡萄糖的利用。肝脏调节胆固醇的功能，也是建立在铬元素参与的基础之上的，如果缺铬，肝调节胆固醇的功能就失调。

钴是维生素 B<sub>12</sub> 的组成成分，使氨基酸合成蛋白质，加

速血红蛋白的合成。

锰也参与三大营养素的新陈代谢，能以氧化促进剂的作用，提高蛋白质在体内的吸收利用，它还能激发多糖聚合酶和半乳糖转移酶的活力，促进糖的代谢；硒有促进细胞摄取糖的功能，所以，防止糖尿病要注意摄取含硒的食物；乳糖、葡萄糖、果糖、半乳糖、蔗糖等都可提高钙在回肠的吸收。

### 3. 各种维生素之间的关系

在已知的 20 余种维生素中，大多有相互协同和制约的作用，因此，膳食中各种维生素之间在数量上保持相对平衡，这对保持人体的正常生理功能非常重要。

水溶性维生素过量时，往往会打乱维生素之间的平衡，引起其他维生素缺乏。如长期大量服用维生素 C，可减少机体对维生素 B<sub>12</sub> 的吸收；维生素 B<sub>1</sub> 缺乏时，可影响维生素 B<sub>2</sub> 在体内的正常利用；大量维生素 C 有阻止发生维生素 B<sub>2</sub> 缺乏症的作用。

维生素之间也有相互协同的作用，如维生素 C 和维生素 PP 不仅共存于天然食物之中，而且在维持血管正常脆性和渗透性上，二者协同作用的效果好；维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 都能帮助体内合成维生素 C。

### 4. 无机盐之间的关系

人体内无机盐元素种类很多，由于各种化学变化，所以各种元素之间的关系极为密切，可以相互协同或制约，如补铁过量会影响锌的吸收；过量的锌又会影响铁和钙的吸收；铁、镁、钙（尤其是钙）过量会抑制锰的吸收，但如果钙来源于蛋白质食物，则对锰的吸收无影响，钙、镁、铁过多还

会妨碍磷的吸收；硼的含量增加，可减少骨骼钙的流失；氟可减少钙的排泄，改善骨骼的组

### 5. 维生素与无机盐之间的关系

有的维生素可促进或妨碍无机盐的吸收，如维生素 C 可促进铁的吸收；维生素 D 可促进钙、磷的吸收；维生素 B<sub>6</sub> 可促进铁、锌的吸收；维生素 C 可妨碍铜的吸收，对铅、苯、砷等化学毒物有一定的解毒作用；过量锌也会破坏硒的抗癌作用；锰可催化维生素 B<sub>1</sub>、维生素 PP 在体内代谢，等等。

## 第三节 营养你从何而来

### 一、蔬菜的营养价值

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

据全国蔬菜种质资源调查，我国的蔬菜品种多达 17000 多个，其中有起源我国的蔬菜，也有从国外引进的品种，其中栽培较普遍的约有 60 多种。

#### 1. 白菜

我国是白菜的故乡，有着悠久的种植历史。在西安新石器时代遗址半坡村曾出土过白菜籽。在古代，白菜称为菘。

现在我国各地都有大量栽培，品种繁多，其中以山东省的胶州大白菜最为著名，河北产的“青口菜”也为上乘品种。

白菜，汁白味美，棵大心紧，帮薄渣少，口味清雅，用作炖、炒、熘、作馅、配菜及凉拌等吃法都非常适口。

值得一提的是，大白菜于秋末冬初收获，结球紧密，水

分不易挥发，耐储藏。它是北方地区居民整个冬季和初春蔬菜淡季的主要蔬菜。

大白菜的营养是丰富的。在每 100 克可食部分中含蛋白质 1.1 克，脂肪 0.2 克，糖 2.1 克，热量 63 千焦，粗纤维 0.4 克，灰分 0.6 克，钙 61 毫克，磷 37 毫克，铁 0.5 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.3 毫克，维生素 C 20 毫克。

值得一提的是，白菜中的维生素 C 含量比较高，对防治坏血病和增强身体的抗病能力非常有益。

白菜中微量元素锌的含量不但在蔬菜中是屈指可数的，而且比肉和蛋类的含量还要高。体内经常补充锌，能够促进幼儿的生长发育，提高性功能。

通常，人们称锌为“幼儿的生长素”、“夫妻的和谐素”，正是这个道理。

此外，锌还能促进外伤愈合，还可能与抗癌、抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老有关。

大白菜中含量丰富的铜和锰，则对提高中枢神经活动机能，促进人体造血具有重要的意义。

白菜中含量丰富的钼，则能阻断体内亚硝胺的形成，可起到防癌、抗癌的作用。

## 2. 韭菜

韭菜，是我国特有的蔬菜之一，已有 3000 多年的栽培历史。

韭菜，四季常青，终年可供食用。它一生中被反复割剪，也生而不衰。由于培育方法不同，品种繁多：如盖韭、青韭、

冷韭、嫩韭、黄韭等。其中有的淡辣，有的浓辣，有的香辣，风味各有千秋。当然，若论起味道来，则应首推韭黄。

韭菜味道鲜美，营养也丰富。据化验，在每 100 克可食部分中含：蛋白质 2.1 克，脂肪 0.6 克，糖 3.2 克，热量 112 千焦，粗纤维 1.1 克，灰分 1 克，钙 48 毫克，磷 46 毫克，铁 1.7 毫克，胡萝卜素 3.21 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 0.9 毫克，维生素 C 39 毫克。适量食用，不仅能增加营养，还能开胃肠胃，促进食欲。

### 3. 萝卜

萝卜，既可当水果生吃，又能做蔬菜烹调。它是我国劳动人民喜食的好食品。

萝卜是我国最古老的一种蔬菜。因栽培萝卜是从菜菔植物的野生萝卜进化而来的，过去则称萝卜为菜菔。

萝卜为十字花科草本植物，品种颇多。享有盛名的要属北京的心里美萝卜。它青皮紫心脆嫩多汁，甜而不辣，素有赛鸭梨的美誉。

南京春季的杨花萝卜，如颗玛瑙，红艳艳，水灵灵，是凉拌或做泡菜的顶好原料。

萝卜浑身都是宝。据测定，每 100 克心里美萝卜中，含蛋白质 1 克，粗纤维 0.5 克，钙 44 毫克，磷 40 毫克，维生素 C 34 毫克。需要指出的是，萝卜所含的维生素 C 比梨和苹果高 8~10 倍。它所含的核黄素及钙、磷、铁也比梨和苹果多。显然，多吃些萝卜特别是在冬春水果和蔬菜的淡季，多吃些萝卜对促进健康是非常有益的。

吃萝卜时，常有一种辛辣味。那是萝卜中的芥子油引起

的。它和萝卜中的酶相互作用，则能促进胃肠蠕动，增进食欲，促进消化。

特别是吃过肉类等油腻食物后，再吃点萝卜更为有益。萝卜中含有多种酶，能消除致癌物质亚硝胺的危害；萝卜中含有的木质素，能提高巨噬细胞的活力，把癌细胞吞噬掉。这就是人们通常所说的萝卜的抗癌作用。

萝卜可熟食，也可生吃。尤以生吃受益更多。这是因为萝卜中的淀粉酶不耐热，遇到 70 的高温便被破坏；维生素 C 也怕热，生吃则有利于保存营养。

#### 4. 黑木耳

木耳，又名黑木耳，因其形似人耳，色泽黑褐而得些名，黑木耳又称黑菜、耳子、去耳等诸多别称。

木耳味鲜、并富有营养，富含较高的蛋白质、矿物质、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，含铁量高是其一大特点，比肉类高 100 倍。常食黑木耳能增加身体抵抗力。

木耳已成为日常菜肴中的珍品，烹饪前将木耳涨发后饌，可荤可素，适应多种烹法。

#### 5. 冬瓜

冬瓜为葫芦科植物冬瓜的果实。又名白瓜、白冬瓜、东瓜、枕瓜、水芝。全国各地均有栽培。

冬瓜为老幼皆宜的家常之蔬，是众瓜蔬中唯一不含脂肪的果品。它含蛋白质、纤维素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及 C、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素及烟酸等。它所含丙醇二酸、可抑制糖类物质转化为脂肪，能防止人体同脂肪堆积，既是美容佳品，又可使人体瘦轻健。

营养学家告之，冬瓜因含钠量低，故是冠心病、高血压、肾脏病、浮肿病患者的佳品。冬瓜偏凉，故虚寒滑泄者忌食。

## 6. 黄瓜

黄瓜，又名胡瓜。原产在印度热带潮湿的森林地区。在我国，已有 2000 多年的栽培历史了。黄瓜的味道甘凉清脆，是人们喜食的一种蔬菜。

黄瓜的品种较多。按其外形分类，大致可分为刺黄瓜，鞭黄瓜和秋黄瓜三种。刺黄瓜的表面有突起的纵棱和果瘤，瘤上生白色刺毛。它肉质脆嫩，味道清香。

鞭黄瓜形如长鞭，无果瘤和刺毛，品质稍次于枣黄瓜。秋黄瓜，表面有小棱和刺毛，深绿的皮色富有光泽。它肉厚汁富，味道鲜美。

黄瓜作为一种精细的蔬菜，食用方法很多。它既能热炒，又能凉拌，还可加工成酱瓜、糖瓜。黄瓜的营养也较丰富。

每 100 克可食部分中，含蛋白质 0.6 克，脂肪 0.2 克，粗纤维 0.3 克，钙 19 毫克，磷 29 毫克，维生素 C 6 毫克。

值得一提的是，黄瓜中的纤维素非常娇嫩。这对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇都有一定作用。鲜黄瓜中还含有丙醇二酸，能抑制糖类物质转变成脂肪。因此，多吃黄瓜可达到减肥的效果。

黄瓜中还含有一种叫做脲化酶的物质，可以促进人体内蛋白质食物的消化吸收。

黄瓜还有一股独特的清香味。这主要是一些醇、醛化合物散发出来的。

事实表明，黄瓜作为蔬菜烹调的同时，也可作为水果食

用。它能解渴疗饥，生津滋液。

### 7. 番茄

为茄科植物番茄的新鲜果实，又名西红柿、洋柿子、李子，相传它原产南美洲的秘鲁一带。我国栽培番茄历史已有2000年，现大部分地区都生产。

番茄既是蔬菜、又具有水果的特征，国外有“金苹果”“爱情果”之美称。从其形状、色泽、营养成分等方面衡量，可堪称为菜中之果。

新鲜的番茄酸甜适口，人们常把它作为水果生食。若将它和鱼、肉、蛋搭配做菜肴、做汤，那味道十分鲜美。

番茄富含维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素、钙、磷、铁、烟酸、微量元素及柠檬酸、多种酶等。其中烟酸含量堪称果品之冠，维生素含量竟比莴笋高达15倍，硫胺素含量是苹果的3倍。

### 8. 菠菜

菠菜，又叫波斯菜、波棱菜、赤根菜、鹦鹉菜等。它是一种营养丰富、味道鲜美的佳蔬。

菠菜叶绿根红，细嫩柔软，吃法很多。可凉拌，可炒食，还可做汤，或制成菜泥供幼儿食用。

菠菜好吃，营养也丰富。100克菠菜中含蛋白质2.5克。这相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。100克菠菜中含胡萝卜素3.4毫克。这比萝卜本身的含量还高。

经食用试验，菠菜中的胡萝卜素特别容易被人体吸收，在人体中可转化成维生素A。100克菠菜含维生素C 3.8毫克，比大白菜的含量高2倍，比白萝卜高1倍。每天，成人食用

100 克菠菜便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。

菠菜所含的酶对改善胃和胰腺的分泌功能起良好作用。有的学者认为，菠菜特别适用于儿童和病人的饮食。因为菠菜中富含蛋白质、碳水化合物、维生素 C、B、K、D 和胡萝卜素。这些营养对儿童的生长发育和病人恢复健康都是很有益的。

## 二、肉类食品的营养价值

肉类是屠宰的家畜、家禽经过加工整理后的整个肉体。肉类分为家畜肉和家禽肉两类。肉类食品有丰富的营养成分，味道鲜美，食用广泛，是人类重要食品之一。

肉全被消化吸收。

人体在生长发育和代谢过程中，每天都需要大量的优质蛋白和必需的脂肪酸，这对人体组织的生长、建造与修补，具有重要意义。

### 1. 猪肉

猪肉是人们生活中食用较多的肉品。它味道鲜美，香味诱人，确为日常饮食不可缺少的美味佳肴。

人们喜食猪肉，还因为它的营养丰富。在 500 克瘦肉中，含蛋白质 84.5 克，钙 55 毫克，类食品能为人体提供脂肪，供给人体的热能和必需脂肪酸，而且肉类食物消化率高，可达 98% 以上。

平时在正常的消化状态下，所食的肉类，几乎完磷 850 毫克，铁 12 毫克，维生素 B<sub>1</sub>2.65 毫克，维生素 B<sub>2</sub>0.6 毫克，尼克酸 21 毫克，热量 6800 千焦。

需要指出的是，猪肉中的蛋白质、脂肪等营养物质的多少，跟肉质的肥瘦有密切关系。瘦肉含蛋白质多些，肥肉含蛋白质少些。而脂肪的含量是肥肉多瘦肉少，肉越肥含脂肪越多，供给的热量也就越多。

值得特别一提的是，猪肉烹调后，有一部分蛋白质可浸于肉汤中，也有一部分水解为氨基酸溶于肉汤中。使肉汤鲜美而又富于营养。因此，在吃肉时，一定不要忘记了喝汤。

猪肉是人类经常食用的重要食品之一，也是人们摄取动物性蛋白质的主要来源之一。在吃肉时，能注意搭配一些谷类、豆类等植物蛋白混合食用，则可互相补充，提高营养价值。

但是，作为身体正常的人，吃猪肉过多也是不好的。这是因为，吃猪肉过多，摄入蛋白质过多，在体内产生的尿素等氮废料也相应增加。这样，会加重肾脏的排泄负担。

同时，过多食用猪肉还会增强大肠里的细菌的腐败作用，产生较多的胺、酚等有毒物质，若不及时排出体外，对身体也是有害的。

## 2. 牛肉

牛的品种很多。在我国，一般分为黄牛、水牛和牦牛三种。目前，我国已开始菜牛的饲养，但数量较少。

牛肉的营养很丰富，是一种高蛋白的肉食品。蛋白质的含量高达 21%，比猪肉、羊肉的含量都高。牛肉的脂肪含量较低，为 10.2%，比猪肉、羊肉的含量都少。

此外，每 100 毫克牛肉中，还含钙 7 毫克，磷 170 毫克，硫胺素 0.07 毫克，核黄素 0.15 毫克，尼克酸 6 毫克，热量

700 千焦以及维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等营养成分。

牛肉含的蛋白质不仅数量多，而且质量高。它含有构成人体组织而又不能在人体内合成的高价氨基酸。

牛肉是向人们提供动物蛋白的重要来源这一，牛肉中含的脂肪较少，人们多吃一点，既无油腻之感，又不必有发胖之忧。特别是患有冠心病、糖尿病及血管硬化的人，吃牛肉比猪肉要好。

### 3. 羊肉

羊肉的营养较全面。每 100 克羊肉中含蛋白质 13.3 克，脂肪 34.6 克，糖 0.6 克，热量 1510 千焦，钙 11 毫克，磷 129 毫克，铁 2 毫克，维生素 B<sub>1</sub> 0.07 毫克，B<sub>2</sub> 0.13 毫克，烟酸 4.9 毫克。

从羊肉的成分中不难看出，羊肉不仅营养价值高，而且含热量很高。难怪人们都喜欢在冬天吃羊肉，原来它能给人体带来御寒的热量呢！

羊肉对人体有大补防寒之功。历来被当作冬季进补的重要食品之一。

### 4. 兔肉

兔肉有较高的食用价值。兔肉含蛋白质达 21.5%，含量比牛肉、羊肉、猪肉都高。它是一种完全蛋白质的食品。因它的肌纤维细腻疏松，水分较多，肉质细嫩，易于被消化吸收。

兔肉的脂肪含量仅为 3.8%，约为猪肉的 1/16，羊肉的 1/7，牛肉的 1/5。至于胆固醇的含量，不仅低于常见的肉类，就是比某些鱼类也低得多。

因此不难看出，兔肉属于高蛋白低脂肪低胆固醇肉食。更为可贵的是，它的消化率，可达 85% 以上。在这一点上，又是具有同等特征的鸡肉无法比拟的。

此外，兔肉中还含有多量钙、磷、铁等矿物质，不饱和脂肪酸，卵磷脂以及多种维生素。

因此，经常吃兔肉可获得较全面的营养，而又不会使人发胖和患动脉硬化。

值得注意的是，兔肉的烹调要得法。如果烹调不当，吃起来往往有股酸味，影响人们的食欲。烹调时，可先用葱、姜、酱油炆锅，然后加水和少量糖炖开，再改用温火炖烂。这样味道就更加鲜美。

### 三、蛋类食品的营养价值

蛋类是人类广泛食用的动物性蛋白食品，也是生理价值和营养价值最高的食品，被誉为“理想的营养库”。蛋类包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋和其他禽蛋。

蛋类含有丰富的营养成分，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等。蛋白和蛋黄在营养成分上有较大的差异，蛋黄的营养成分的种类和含量都比蛋白多，所以，蛋黄的营养价值高于蛋白。

#### 1. 鸡蛋

鸡蛋为雉科动物家鸡的卵。鸡蛋是人们公认的滋补品。

鸡蛋的吃法很多，煎、炒、烹、炸、煮、卧、蒸，各具特色，为儿童、老人、病弱者及孕产妇的理想食品。

鸡蛋的组成和质量是诸食物中最理想的。含有理想的蛋白质、必需氨基酸、脂肪、卵磷脂、卵黄素、维生素 A、B<sub>2</sub>、

B<sub>6</sub>、D和磷、钙、钾、镁、钠、硅等矿物质。营养学家认为，鸡蛋与大豆、蔬菜、牛奶等共食，可以大大提高鸡蛋的营养价值，使鸡蛋的营养更趋全面。

## 2. 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋为雉科动物鹌鹑的卵。鹌鹑蛋堪称名贵补品，也是良药。

鹌鹑蛋含蛋白质和脂肪与鸡蛋相近，而维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、卵磷脂、铁等均高于鸡蛋，而胆固醇含量低于鸡蛋，还含芦丁、脑磷脂、激素等。

## 四、水产品的营养价值

水产品是鱼、虾、蟹、贝类和藻类的总称，其中以鱼为主。我国江河、湖泊、水塘、水库多，海岸线长，渔场总面积广阔，水产资源丰富，水产品种类很多。

水产品不仅能供给人体优质蛋白，具有较高的营养价值，而且具有重要的药用保健作用。所以，水产品是我国人所喜爱的重要食物。

### 1. 鲤鱼

鲤鱼又名赤鲤鱼，鲤拐子。我国黑龙江、黄河、长江、珠江流域及云南、新疆等湖泊水库中均有产出，以河南黄河鲤鱼较出名。现全国各地已人工饲养。

鲤鱼营养丰富，味鲜美，可制作多种菜肴。鲤鱼自古被列为食经上品，梁代医学家陶弘景誉它为“诸鱼之长，为食品上味”。

鲤鱼含丰富蛋白质和多种游离氨基酸，还含脂肪、钙、磷、铁、肌酸、磷酸肌酐、多种维生素、挥发性含氮物质、

挥发性还原性物质、组胺和组织蛋白酶 A、B、C 等。

## 2. 鲫鱼

鲫鱼，又名鲊鱼，属鲤鱼科鱼类，产于淡水湖中。其中以白洋淀鲫鱼最享盛名。

鲫鱼的营养属高蛋白低脂肪的类型。每 100 克鲫鱼肉中含蛋白质 13 克，脂肪仅 1.1 克，此外，还含有钙 54 毫克，磷 203 毫克，铁 2.5 毫克，维生素 B<sub>1</sub> 0.06 毫克，B<sub>2</sub> 0.07 毫克，烟酸 2.4 毫克。

非洲鲫鱼较普通鲫鱼蛋白含量高 10% 左右，脂肪含量高 1 倍左右。

鲫鱼体形扁宽，肉嫩味美。最适合汆汤和做酥鱼，也可以炖或者红烧。

## 3. 黄花鱼

又叫石首鱼，是我国沿海著名的海鱼。分大黄鱼和小黄鱼两种。外貌很相似，只是形体大小有所不同。它那金黄的肤色，细嫩鲜美的肉质，赢得了人们的喜爱。

黄花鱼是我国人民食用最多的鱼类这一，也是国际市场上畅销的一种海味。它味道鲜美，营养丰富。在每 100 克大黄鱼的可食部分中，含蛋白质 17.6 克，脂肪 0.8 克，钙 33 毫克，磷 135 毫克，铁 1 毫克。

从这里可以看出，500 克大黄鱼中所含的蛋白质约等于 850 克猪肉中的含量。此外，它还含有维生素 A 和 B 等其他一些营养物质。

值得特别一提的是，黄花鱼肉质细嫩，其中的营养成分很容易被吸收。黄花鱼的吃法很多。油炸、红烧均属美味，

清蒸味道更鲜，而且易于保存营养。

#### 4. 带鱼

是我国人民食用的主要鱼种之一。它的体型狭长，头尖而小，浑身闪烁着银白色的光辉。看上去颇象一把利刀。因此，又有人称它为刀鱼。

带鱼属高脂鱼类，每 100 克带鱼内含脂肪 7.4 克。这比鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、胖头鱼的含量都高。每 100 克带鱼中还含有蛋白质 18.1 克，这仍比上述鱼类的含量都高。此外，还含有钙 24 毫克，磷 160 毫克，烟酸 1.9 毫克。

带鱼，肉质细嫩，味道鲜美。不论是红烧，清炖，还是糖醋，暴腌，都非常可口。

#### 5. 墨鱼

墨鱼的学名叫乌贼。实际上，它不是鱼，而是跟陆上的蜗牛、海里的牡蛎一样，属于软体动物类。因其漏斗管附近有贮水的墨囊，每遇危机时，即放出墨汁，故又称为墨鱼。

墨鱼的营养价值较高。据分析，每 100 克鲜品中含蛋白质 17 克。此外，还含有钙 85 毫克，磷 198 毫克，铁 1.1 毫克，维生素 A 100 国际单位，硫胺素 0.2 毫克，核黄素 0.1 毫克，发热量 357 千焦。它的营养价值完全可以跟带鱼，大小黄鱼相媲美。而且它的可食部分的比例较带鱼，黄鱼要多。

干制墨鱼的营养也较多。每 100 克干品中含蛋白质高达 68.4 克，钙 190 毫克，磷 776 毫克，铁 5.8 毫克，此外，还含有丰富的碘质。

墨鱼肉酸平无毒。经常食用能益气强身。近年来，科学工作者还在墨鱼肉中发现了抗病毒物质。从而，墨鱼的食用

价值愈来愈引起人们的关注。

## 6. 螃蟹

螃蟹，素有“蟹将军”的绰号，约有 300 种左右。在淡水里生活的唯有几种，其他大都生活在海洋线。

螃蟹的味道鲜美，营养也丰富。每 500 克海蟹中含蛋白质 49.6 克，脂肪 9.3 克，碳水化合物 27.2 克，磷 1.088 毫克，铁 33.6 毫克和维生素 A、钙等。

由此不难看出，在螃蟹的营养中，最突出的特点是含蛋白质丰富。无疑，经常酌量食用，对增进健康是十分有益的。

螃蟹好吃。可是，食用不当，食入又会中毒，拉肚子。要确保食用卫生，首先，不可食用螃蟹的胃、肠、腮。这是因为，螃蟹进食极不讲究，臭鱼、烂虾、腐肉它都不放过。这样，不少有毒物质就进入胃里。误食这些有毒物质，很容易引起中毒。

还有，在海蟹的体内，带有一种嗜盐菌。嗜盐菌的存活能力强，繁殖也很快。且不说吃了变质的蟹子会引起中毒，就是新鲜的蟹子煮的时间短了，蟹子体内的嗜盐菌有可能没有全部杀死。这时，如果存放时间长了，嗜盐菌也会迅速繁殖起来。吃下这样的蟹子也会引起中毒。

嗜盐菌的弱点是怕热怕酸。煮海蟹时，只要煮沸 15 分钟以上，就能够杀死嗜盐菌。吃的时候，把蟹肉放在 1% 的醋溶液里浸泡一会儿，嗜盐菌也是难以安身存命的。一些有经验的人在吃蟹子时总要蘸一些姜、醋。这既可以调味，又能够杀菌，真是一举两得。

至于河蟹，只能食用鲜活的。否则，也易引起中毒。

## 7. 鳖和龟

鳖为鳖科动物，俗称老鳖、王八，又名甲鱼、水鱼、团鱼、圆鱼。分布于我国南北各地。

鳖在一年中的春、秋季最肥实，最滋补。它的肉味鲜美，鳖的最佳部分是它四周上垂的柔软部分——“鳖裙”。

龟为龟科动物龟的肉。又名乌龟、金龟、元绪等。龟的种类很多，分为水龟、秦龟、山龟、摄龟、绿毛龟、海龟等。几乎全球，江河湖海均有它的踪迹。

龟肉虽不为常人喜食，但营养价值较高，古人认为吃龟肉可以长寿，并有良好的药用功能。

鳖肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、硫酸素、核黄素、烟酸、维生素 A 等多种营养成分。

现代医学研究，鳖能抑制肿瘤细胞的生长，提高机体的免疫功能，还能抑制肝脾的结缔组织增生，提高血浆蛋白质水平，治肝脾肿大及肝炎及贫血、球蛋白倒置。

龟含有蛋白质、胶质、动物胶、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及维生素 B 族等。龟和鳖一样，临床应用最多的是龟的腹甲，称为龟板，用它熬制的胶称龟板胶。龟板胶的溢补力比龟板好，

## 8. 海带

海带，又叫昆布。被人称为海里的庄稼。它原产于日本、朝鲜北部的寒冷海域。现在，我国沿海各地都有大面积的人工养殖。

海带是一种大型食用藻类。它质柔味美，营养成分多而杂。在 50 千克海带中含碘 250 克左右，它是含碘量最多的食

品；它带含有露醇 1000 克左右，以及蛋白质、褐藻胶、碳水化合物等多种物质。

此外，每 100 克干品中尚含胡萝卜素 0.57 毫克，维生素 B<sub>1</sub>0.09 毫克，B<sub>2</sub>0.36 毫克，烟酸 1.6 毫克，钙 1177 毫克，铁 150 毫克，磷 216 毫克，钴 22 微克等。

海带含有丰富的碘。这些碘质是人体甲状腺素的主要成分。常吃海带可防治甲状腺肿大（俗称粗脖子病）；同时，还能暂时抑制甲状腺机能亢进的新陈代谢率，使病状得到缓解。

就是身体健康的人，每天也需碘 100 ~ 150 微克。妇女的需碘量较男人还要多一些。因此，在正常情况下，酌情食用一些海带，对增进身体的健康是很益的。

## 9. 紫菜

紫菜为红毛菜科植物甘紫菜的叶状体。又名索菜、紫莢。我国沿海诸省均有生长，过去为野生，从 60 年代开始人工养殖。

紫菜自古被视为珍贵海味之一，是调制汤羹的佳品，也是具有多用途的药材。人们普遍认为，常食紫菜可延年益寿，国外曾对日本的“长寿林”调查发现，村中居民几乎有常食紫菜、海带等海藻类食物的习惯。

古紫菜蛋白质含量极高，位居海藻类之首，与大豆含蛋白质量相近。其他含少量脂肪、多种氨基酸、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素。多种维生素中的 A 和 B 族维生素的含量，可以俗称维生素宝库的动物肝脏相媲美，维生素 U 含量亦高，几乎是卷心菜的 70 倍，钙及核黄素等含量也较高。干紫菜含碘量较高，每百克含碘 1800 微克。

## 五、农产品的营养价值

我国人民膳食结构中是以谷类食物为主食。谷类的营养价值取决于所含营养素的种类、数量和质量。谷类的主要营养成分为糖类、蛋白质、维生素、无机盐，还含有少量脂肪及大量食物纤维。

### 1. 大米

大米，是稻子的子实脱壳而成的。

我国是世界上栽培水稻历史最悠久的国家之一。据考证，在六七千年前，我国即开始栽培水稻。目前，我国的稻谷产量居世界之首。

粳稻，米粒粗而短，人们习惯叫它圆粒大米。米粒硬度大，加工时破碎较少，出米良较高。它虽出饭较少，但粘度大，口味好。很受食用者欢迎。

在籼稻与粳稻之中，又有糯稻和非糯稻之分。区别二者的主要标志是稻米的粘性大小。不粘的为籼米，粘性较强的为粳米，粘性最强的为（即江米）。糯米粘性的大小与出饭多少成反比这就是说，籼米不粘而出饭多，糯米粘而出饭少，粳米则居中。

大米的主要营养成分是淀粉，约占70%左右。大米中所含的淀粉有两种，一种叫支链淀粉，一种叫直链淀粉。支链的分子比直链淀粉大，也比较粘。在消化过程中比直链淀粉慢得多。平时，我们都感觉到，糯米比粳米耐饥，道理正在这里。

稻米中的蛋白质虽然含量并不多。糙米平均含8%左右，精米均匀含7%左右，但质量较好。这是因为，稻米中的蛋

白，主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，且人体容易吸收消化。

稻米中的脂肪含量一般在 2% 左右。大部分集中在皮层中。糙米碾白时，皮层大都被碾去。正是因为这样，精米中脂肪含量极少，而米糠中含脂肪较多。

此外，在稻米的皮层中还含有维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 纤维素、以及钙、磷、铁等矿物质。

事实表明，不同等级的稻米的营养成分差别不大，而不同精度的稻米的营养成分都有较大的差别。即糙米比精米更富有营养。这说明，人们食用的大米，不必加工得过于精细。

如果经常以精白米为主食，又不能用其他食物很好地调配，往往会引起维生素 B<sub>1</sub> 缺乏症——脚气病。严重的甚至会出现两腿发麻、发软和肿胀等现象，影响身体的健康。

## 2. 小米

谷子加工碾制去壳后即為小米。

生产中主要栽培的是粟谷。这类品种的米为硬性，产量也高。秫型谷子的栽培也较广泛。米呈糯性，品质较好。

小米是群众喜爱的、营养丰富的食用粮。据分析，每 500 克小米中含蛋白质 48.5 克，脂肪 8.5 克，维生素 B<sub>1</sub> 2.95 毫克，维生素 B<sub>2</sub> 0.45 毫克，尼克酸 8 毫克，维生素 A 1600 国际单位。

此外，它还含有甲硫氨酸，色氨酸，苏氨酸等多种人体必需的氨基酸。由此不难看出，小米中的蛋白质含量比大米、玉米、高粱都多；氨基酸的含量也高于玉米、大米、高粱和面粉。

小米营养丰富，不论是煮饭或熬粥都易于被人体吸收。它是产妇及老、弱、病、婴儿的良好滋补食品。

### 3. 小麦

小麦，是我国北方人的主要粮食之一。我国食用小麦的历史是很悠久的。

小麦的籽粒是由麦皮、胚、胚乳三部分构成。人们食用的部分主要是胚乳，也就是人们通常所说的麦心。

小麦籽粒中含有丰富的淀粉、脂肪和蛋白质。小麦的蛋白质含量在谷类作物不能比拟的。小麦籽粒中的含氮物和无氮物的比例，很适合人体生理上的需要。

此外，小麦中还含有淀粉、脂肪、糖、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E 和淀粉酶、蛋白质分解酶、麦芽糖酶、卵磷脂和矿物质等。

值得特别一提的是，长在麦粒背部下端的小麦籽粒的精华——麦胚。虽然重量只占小麦籽粒的 3.24%，但所含营养成分的浓度却很高。麦胚中的蛋白质含量高于面粉和大米，也高于肉、蛋奶。

而且，它还含有人体不能合成的 8 种必需氨基酸，含量比鸡蛋还高。其中，能促进幼儿生长发育的赖氨酸的含量尤多，约为鸡蛋的两倍。

麦子胚中还含有丰富的维生素。其中，维生素 E 的含量尤高。我们知道，在人体中维生素 E 担负着氧的补给和输送，有助于血液循环及各种器官运动。对提高人体的生理功能有着重要的意义。

通常，人们称它为防老的维生素和返青的维生素。

此外，麦胚中还含有镁、钙、钾、锌、锰、铜、钠等矿

物质。这些矿物质对人体健康都有着重要的意义。

在我国北方，小麦是主要的细粮。小麦主要是磨成面粉供人食用的。面粉的成分及食用品质与加工的精度密切相关。

一般说来，加工精度越高，面粉的弹性和延伸性越强，也就是说，它的食用品质越好。但是蛋白质，脂肪和维生素的含量却越低。从摄取营养的角度来说，食用的面粉不应加工得过于精细。

#### 4. 花生

花生又称落花生、土漏子、地果、唐人豆。因其还有滋身益寿的作用，故有“长生果”的美称。花生为豆科植物落花生的种子。

花生营养价值很高，它的成分与大豆相似，蛋白质比大豆少，但脂质比大豆多，民间有句俗语：“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”。故有“植物肉”之称。

花生含油量高达 50%，是大豆的两倍多，比油菜籽还高 20% 以上。花生含的蛋白质，虽然比大豆低一些，但是，没有一种粮食比得上它，含量 30% 以上，相当于小麦的两倍，玉米的 2.5 倍，大米的 3 倍。

花生中的蛋白质和大豆一样，是一种很好的蛋白质，极易被人体消化吸收，吸收率 90% 左右。

花生的营养价值不但比粮食类为高，而且被称为高级营养品的一些动物性食品如鸡蛋、牛奶、肉类等，在花生面前也不得不甘拜下风。

就其主要营养成分来分析，花生米的产热量高于肉类，而牛奶、鸡蛋更是无法和花生媲美，花生比牛奶高 200%，

比鸡蛋高 400%。其他如蛋白质、核黄素、钙、磷等也比奶、肉、蛋为高。

花生中还含有各种维生素（A、B、E、K 等）、卵磷脂、蛋白氨基酸、胆碱和油酸、花生酸、硬脂酸、棕榈酸等。可见，花生的营养成分非常丰富而又较为全面。

### 5. 黄豆

又名大豆，在豆类中素有“伟大之豆”美称。

黄豆营养价值极高，平均蛋白质量为 40%，脂肪 19% ~ 20%，碳水化合物 25%。蛋白质所含必须氨基酸较全，且按一定比例组成，在量和质上均可与动物蛋媲美。

实验证明，黄豆有降低胆固醇的作用，凡胆固醇高及动脉硬化的人，宜常吃黄豆。平常食用黄豆、不宜炒豆、爆豆吃，因为黄豆在有一种胰蛋白酶抑制剂，起妨碍人体内胰蛋白酶的消化作用。

### 6. 玉米

玉米名称很多，东北叫苞米，叫棒子，山西叫玉茭，四川叫苞谷，此外，还有叫御麦、番麦、珍珠米等，名称不下 50 个。

玉米，又被称为“黄金作物”。这个美誉是因它有较高的营养价值赢来的。据分析，玉米籽粒中含淀粉 72%，含蛋白质 9.6%，含脂肪 4.9%，含糖分 1.85%，此外，还含有 1.92% 的纤维素和 1.56% 的矿物质元素。

事实证明，玉米籽粒中的蛋白质含量高于大米。维生素 A 的含量高于稻米和小麦。玉米的热量较高。每 100 克籽粒中含热量 1510 千焦，高于大米、大麦、高粱等主要粮食作物。

黄玉米中的维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>、烟酸和铁质等，高于大米的 2~4 倍。玉米中还含有不少谷氨酸，经常食用有一定的健脑作用。

玉米与豆类、大米、白面相比较，缺少氨酸、色氨酸等一些人体必需的氨基酸。要弥补这个缺陷，玉米最好同豆类、米面等食物混合些，这样可大大提高玉米的营养价值。

有人实验，人们单纯食用大米，蛋白质的利用仅达 58%。如果在 2/3 的大米中，加进 1/3 的玉米，那么，蛋白质的利用率可提高到 71%。这是食物的互补作用具体应用的结果。

## 7. 甘薯

甘薯是我国最主要的薯类粮食作物。它的种植面积广泛，各地的名称也不一样。北京叫白薯，河北叫山药，河南叫红薯，山东叫地瓜，江苏叫山芋，福建、广东叫番薯，四川叫红苕，植物学上的正式名字叫甘薯。

甘薯味道甘美，营养丰富。每 500 克甘薯中含糖 145 克，蛋白质 10 克，脂肪 1 克，粗纤维 2.5 克，维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 和尼克酸的含量都比其他粮食高。

此外，它还含有钙、磷、铁等矿物质。甘薯营养的重要特点是：热量和维生素的含量都比米、面高，至于胡萝卜素和维生素 C 的含量更为米、面所不及。有的鲜甘薯，500 克里含的胡萝卜素比成人一天的需要量还多一倍。

甘薯最突出的特点是供给人体大量的粘液物质。它对人体的消化系统，呼吸系统和泌尿系统各器官的粘膜有特殊的保护作用。

人体如果缺少这种粘液，各器官就很容易产生炎症和癌

变。这些对生命活动具有重要作用的胶原和粘液物质，从鸡鸭肉鱼类食物中都不能获得，而甘薯却能大量的供给。

甘薯还是维持酸碱平衡的食品。一般说来，健康的血液是弱碱性。经常食用肉类等酸性食品，血液则容易变为酸性。酸度过高时，甚至会引起中毒。甘薯是碱性食品。

用一些酸性食品后，又能酌量食用一些甘薯，就可以保持人体血液的酸碱平衡，减轻人体代谢的负担。这对增进人体的健康是非常有益的。

甘薯的好处很多。可是，有的人吃后常常感到烧心、吐酸，甚至肚子胀。为了消除这些不良影响，做饭时，可把甘薯蒸熟煮透：即先把水烧开，再把甘薯上笼或下锅，待蒸气上来后，改用小火蒸煮 40 分钟即可。这样可把大部分气酸化破坏，减少二氧化碳气体的产生。

另外，吃甘薯时，一次也不要吃的太多。最好跟米、面搭配着吃，并吃点咸菜或喝点咸汤。

## 六、水果的营养价值

果品有鲜果、干果之分，鲜果即水果，有鲜艳的色泽、浓郁的果香、醇厚的味道；干果即常说的硬果。

果品不但可为人体提供丰富的营养物质，而且对人体健康具有重要作用。

### 1. 苹果

苹果，古代叫做“柰”，或“频婆”。原产于我国西北部。

苹果口味清爽，营养丰富。特别是含糖较高。其中，含糖 6.5% ~ 11.2%，含葡萄糖 2.5% ~ 3.5%，含蔗糖 1% ~ 5.2%。苹果中蛋白质的含量是梨的 4 倍，脂肪的含量是梨的

5 倍。

在每 100 克可食部分中，含钙 11 毫克，磷 9 毫克，铁 0.3 毫克，并含有一定量的胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及维生素 C。

此外，还含有苹果酸、酒石酸等有机酸、芳香醇类、果胶物质及矿物质钾等。

平时，人们都习惯在饭后吃一个苹果，这样对促进消化是非常有益的。另外，苹果本身的营养有补脑养神的功效，这对青少年的发育成长和老弱病人恢复健康都是有好处的。

处在妊娠反应期的孕妇多吃些苹果，一方面可补充维生素等营养物质，同时，又可调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐引起酸中毒的症状。

## 2. 梨

梨，是人们喜爱的美味果品之一。素有“百果之宗”的美称。古时也称它为“宗果”。

梨的果肉脆嫩，甜香可口，果实中含有丰富的营养物质。据分析，梨含 85% 左右的水分，6% ~ 9.7% 的果糖，1% ~ 3.7% 的葡萄糖，0.4% ~ 2.6% 的蔗糖。

在百克可食部分中，约含钙 5 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克，维生素 C 4 毫克。

此外，梨也含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 及苹果酸等。梨可供生食，也可用来制作梨膏、梨脯、酿酒、制醋。食用方法多种多样。

## 3. 桃子

桃子，是我国人民普遍喜爱的果品。它色彩鲜艳，芳香

诱人，汁多味美，素有仙果、寿果的美誉。

桃的营养很丰富。据测定，每 100 克鲜桃含糖 7 克，蛋白质 0.8 克，脂肪 0.1 克，维生素 C 5.7 毫克。

此外，还含有维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、PP 及钙、磷、锰等矿物质。尤其是铁的含量，在诸多水果之上。

美味的桃子，可生食，也可加工成罐头、桃脯、桃酱及桃干等。鲜桃好吃，但不宜吃得太多。

#### 4. 柑橘

柑橘是一个庞大的家族。包括橘子、柑子、柚子、橙子、柠檬等。在果树学中，柑橘是泛指这类水果的。

柑橘可鲜食，也可加工成罐头、果汁、果酱、果酒等，供常年食用。用橘子加工成橘饼，更是甜美可口，被视为食品中之佼佼者。

橘皮是提取香料的原料之一，还可用它做成蜜饯，提取芳香油和果胶等。

芳香油可用来制作糕点、糖果和饮料。果胶可做出光泽透明的果冻、软糖及果酱等。

就是平常做饭，橘皮也能排上用场。炖牛、羊肉时，放进一点橘皮，肉的味道更加鲜美；蒸馒头时，掺入点橘皮丝，可使馒头增加一股香味。用橘皮沏水加入适量白糖代茶饮，既可理气消胀，又可生津润喉。

柑橘好吃，营养也很丰富。

在 100 克可食部分中，它的蛋白质含量是梨的 9 倍，钙的含量是梨的 5 倍，磷的含量是梨的 2.5 倍，胡萝卜素的含量是梨的 5.5 倍，维生素 B<sub>1</sub> 的含量是梨的 8 倍，维生素 B<sub>2</sub>

的含量是梨的 3 倍，尼克酸的含量是梨的 1.5 倍，维生素 C 的含量是梨的 10 倍。

柑橘中的维生素和有机酸能有效地调节人体新陈代谢等生理机能。老年人及心血管病患者经常食柑橘更为有益。

### 5. 西瓜

西瓜亦叫寒瓜、夏瓜、水瓜等，为葫芦科植物西瓜的果瓢。原产非洲，经西域流入我国，现全国各地有栽培。

西瓜果肉中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、苹果酸、果胶物质、甙类等营养成分，

西瓜中的配糖体有降低血压的作用。它所含有的少量盐类，对于肾脏炎有显著疗效。

西瓜的中果皮经暴晒后即为中草药“西瓜翠衣”，有清热、利尿的功能。

西瓜的汁、瓢、皮、籽都可以入药，凡一般热性疾病，服用西瓜都有一定的疗效。

西瓜为夏令的主要瓜果，所以又称为“夏瓜”；西瓜汁多水份大，又叫“水瓜”；西瓜性寒，能清热解暑，所以又有“寒瓜”之称。

西瓜除吃瓜瓢外，瓜汁、瓜皮还可制作保健饮食和菜肴。

### 6. 葡萄

每 100 克可食部分所含主要营养成分：

含糖量为 15 克~30 克，含酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等 0.5 克~1.4 克，蛋白质 0.15 克~0.9 克，矿物质 0.6 克~0.5 克；

还含有各种花色素的单葡萄糖甙和双葡萄糖甙及钼、磷、

铁、胡萝卜、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C 等。

葡萄能补益气血、强筋骨、通经络、通淋消肿、利小便。葡萄根、叶也是中药原料。

## 7. 柿子

柿子，原产于我国。据《上林赋》记载，在汉武帝时已有栽培，迄今至少有 2000 年的历史。

柿子是一种营养丰富的水果。它含有葡萄糖、果糖、甘露醇、丹宁、胡萝卜素等成分，还含有转化糖 16%；游离酸 0.3%。

每 100 克柿肉中还含有维生素 A330 国际单位，维生素 B<sub>1</sub>0.03 毫克，烟酸 0.5 毫克，维生素 C30 毫克，钙 147 毫克。此外，还含有果胶等。

柿子含糖量高，含酸量低，在水果中甜味居于首位。人们称它是最甜的金果子。

它可鲜吃，也可加工成柿饼、柿粉，还可加工成柿酒、柿醋、柿茶等。还有的地方，喜欢用 500 克糯米，跟 50 个大干柿子一起磨成粉，然后用枣泥拌和，做成柿糕，味道很美。

柿子虽好吃，但吃法要得当。因为柿子中含有单宁物质，具有较强收敛作用。

吃得多了，会引起肠壁收缩，减少肠液分泌。降低消化吸收功能。特别是空腹吃没削皮的柿子，胃里容易形成不易消化的食物团，时间久了就引起胃结石。中医称它为柿石症。这种病症一般能引起腹部胀痛，严重时会引起消化道出血或肠梗塞。

另外，柿子不可与蟹子同吃。饮酒也不易吃柿子。否则，

也往往会引起腹痛，吐泻等不良后果。

### 8. 荔枝

荔枝，又名丹荔、大荔、荔支、离支、火山荔、丽荔、勒荔等，原产我国南部，为亚热带常绿乔木，是我国特产珍果。以广东、福建栽培最盛，广西、四川、台湾、云南等地有少量分布。

每 100 克鲜荔枝果肉含有：

葡萄糖 66 克、蔗糖 5 克，蛋白质 0.8 克，粗纤维 0.3 克，无机盐 0.4 克，磷 35 毫克，铁 1 毫克，核黄素 0.1 毫克，维生素 C 30 毫克。

荔枝有健脾（用于脾虚所致的泄泻）、养血（血虚症、贫血症）的功效，荔枝核理气止痛，用于治疗疝气和肝胃气痛。

### 9. 枣

枣是枣树所结的果实。枣晒干后，皮色较红，通常称为红枣或大枣。

枣，原产于我国。自古被列为“五果之一”。

枣，经过千百年的培植，已发展到 300 多个品种。品质优良的名枣数不胜数。山东乐陵的金丝枣，核小肉细，味道甜美。

更为奇特的是，掰开半干的枣肉，缕缕金丝延绵不断，素有枣王的美誉。山东茌平加工的乌枣，枣色深紫而又油润，枣肉肥美而又细腻，而且富有一种特殊的香味，是远近闻名的名贵补品。

枣，既是大众化的食品，又是优良的强壮滋补品。它的营养是很丰富的，其突出特点是含糖量较高。鲜枣的含糖达

20% ~ 36% ; 干枣则在 55% ~ 80% 之间。这个数量比制糖的原料甜菜、甘蔗的含量还高。

枣还有活维生素 C 丸之称,每 100 克鲜枣中维生素 C 的含量达 380 ~ 600 毫克。

通常,人们都公认柠檬是富含维生素 P 的代表,可是跟枣比起来,含量竟相差十几倍。

此外,每百克鲜枣中还含蛋白质 1.2 克,脂肪 0.2 克,铁 0.5 毫克,钙 14 毫克,磷 23 毫克,以及单宁、酒石酸等。

民间有句俗话:日日吃三枣,一辈不见老。说的是经常吃枣能起到延年益寿的作用。事实上,这也是言之有理的。

## 10. 核桃

核桃,原产于欧洲东南部和亚洲西部。大约在汉朝,张骞出使本域,把核桃引入我国。因此,核桃又有胡桃之称。

核桃树是落叶乔木,所结果实称之为核桃。核桃仁是深受人们喜爱的食品。可供生食,可制作糕点、糖果,也可用于烹调做菜。

核桃仁的营养是很丰富的。脂肪含量高达 60% ~ 70%。其中主要是亚油酸甘油酯。它对减少肠道吸收胆固醇的数量有一定作用。特别适合动脉硬化,高血压和冠心病患者食用。

此外,还含有蛋白质 15.4%,碳水化合物 10%,以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、尼克酸等。据测定,0.5 千克核桃仁相当于 2.5 千克鸡蛋或 4.5 千克牛奶的营养价值。

核桃是良好的滋补佳品。年老体弱者,每天早晚能吃上一、二个核桃,可收到保健祛病之效。

核桃对大脑神经更有补益,神经衰弱患者,每天早晚各

吃几个核桃仁，则能收到良好的治疗效果。

桃壳外面的绿色果皮，中医称为“青龙衣”，用它可治顽癣。

## 七、调味品的营养价值

中国美食讲究的就是一个吃字，调味品更是做中国菜所必不可少的。它的品种很多，像什么葱、姜、蒜的，都是调味品。不但可以调和味道，还促进人的食欲，而且还有一定的营养价值。

### 1. 辣椒

辣椒又名番椒、秦椒、辣虎、辣茄、鸡嘴椒等，属茄科一年生草本。茎高 50 厘米左右。叶片卵圆形。花白色或淡紫。浆果未熟时呈绿色，成熟后为红色或橙黄，长圆锥形、灯笼形或扁球形。种子扁圆淡黄，小而多。

众所周知，维生素 C 是人体必需的一种维生素，缺乏维生素 C，则易导致坏血病，如皮肤出现紫斑、牙龈肿胀，龋齿。维生素 C 缺乏还导致抗病能力低下、容易感冒、血胆固醇升高、哮喘病发作等。

维生素 C 不足还为各种癌病的侵袭打开方便之门，这是因为维生素 C 不但能巧妙地阻碍亚硝酸胺这种强致癌物质的合成，而且可以提高细胞表面的环磷酸腺苷的水平，使已经发生轻度癌变的细胞恢复正常等等。

维生素 C 虽对人体健康长寿如此重要，但在人体内却不能合成，完全靠人们从日常饮食中却摄取。而辣椒中每 100 克就含维生素 C 185 毫克，显著高于其他日常食物，一个人每天只要吃 100 克鲜辣椒，就可以满足身体对维生素 C 的需

求，因此，辣椒是最理想的维生素 C 补品，素有“维生素 C 大王”之美称。

辣椒除含有大量维生素 C 外，还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，以及辣椒碱、挥发油等，是营养丰富的蔬菜之一。

## 2. 花椒

花椒为芸香科植物花椒的果皮。又名秦椒、蜀椒、巴椒、川椒、大椒。以四川、陕西省居多，全国大部地区均有栽培。

花椒的果皮中含有挥发油，主要为柠檬烯、枯醇等，所含挥发油具有局部麻醉及止痛作用，并有杀虫作用，可作驱蛔剂。含矿物质铁、磷极为丰富。

花椒对多种杆菌和球菌都有明显的抑制作用。花椒以其具有特殊而持久的强烈香气和麻辣味，刺激味蕾，增进食欲，增强胃肠运动，并促进肠道吸收，而有利于大量摄入和吸收利用各种营养物质。

花椒因性温热，故多食易生火助热，阴虚内热者忌食，孕妇慎用。

## 3. 酱油

酱油是我国传统调味品，它是在酱油的基础上派生出来的。据记载，早在西汉就以豆做酱，古语有“圣人不得酱不食”。

酱油性味咸甘，入胃、脾、肾三经。有除热解毒功效。治蜂蚕虫伤，汤火伤等症。

例如治手指肿痛：酱油加适量蜂蜜，混合加温后，将患指浸入；治汤伤：急用酱油涂抹，可起止疼解火毒作用。

酱油营养丰富，富含蛋白质、多种氨基酸、多种糖类、酸类、有机物及无机物等。

现代制做酱油时加入其他材料，不仅增加酱油的口味，而且更增加酱油的营养价值，如味精酱油，大蒜酱油、冬菇酱油、蘑菇酱油、酸辣酱油等等。

#### 4. 醋

醋是以淀粉类的粮食为主料，以谷糠、稻皮、酒糟等为辅料酿成含有乙酸的液体。全国各地均产，以味纯、气香、陈久、米酿者为佳。

醋，味酸、苦，性温。有止血，解毒，杀虫，调味的功效。用于产后血晕、黄疸、黄汗、吐血、衄血、大便下血、阴部骚痒、痈疽疮肿等症。

醋是菜肴中一味重要的酸性调味品，烹调菜肴可增加鲜甜及香气。酸味是经一系列酵分解后产生大量醋酸所致。

此外，醋中还有乳酸、琥珀酸等多种有机酸，使得醋酸得浓醇香美。醋中曲霉分泌蛋白酶，使原料中蛋白质分解为各种氨基酸，使菜肴具有鲜味。

配料用醋，可增加酸味香气，解药、食的腥膻气味，与糖合用增加酸甜味，使药膳更加可口，增进食欲。

我国人民已将醋作为日常调味品，人们在做菜时放些醋，可以杀菌、去腹，提味，醋与糖混合后是烹调菜肴的上好调味品，如糖醋鱼、糖醋藕、糖醋里脊等，均是人们喜食的佳肴。

人们生拌凉菜总要放点醋，这在增进食欲，提高风味和保持卫生等方面，正可取到一举数得的功效。

醋还有一定的解药、食毒能力。

### 5. 白糖

白糖为禾本科植物甘蔗的茎汁经精制而成的乳白色结晶体。又名白砂糖、糖霜、石蜜、白霜糖。主要产于南方广东、广西等诸省，以色白、无杂质为优。

市场上出售的绵白糖，一般是以东北等地的甜菜根等提炼而成，与白糖性味，功效上基本相同。

白糖味甘，性平。有补中，润肺，生津，调味的作作用。用于中虚脘痛、肺燥咳嗽、口渴、咽干等症。

白糖含糖类 99% 以上，主要为葡萄糖和果糖。此外尚含微量的蛋白质，多种氨基酸、钙、磷、铁和多种维生素等。白糖能增加人体热量。除可增加甜味外，还可提鲜味，降咸味，使菜肴美味可口，增加食欲。

### 6. 葱

葱，为百合科多年生草本植物——葱的鳞茎和叶，既是人们四季常食的调味品，又是营养丰富的应时蔬菜，在烹饪中使用最为广泛。民间有无葱不炒菜之谓。全国各地均产，以清香、气浓、新鲜者为佳。

在葱的细胞里含有大量的挥发性精油，有特殊的香辣味道。在烹调时，适当放一些大葱，则能起到去腥解膻，改善滋味，促进食欲的功效。

葱还有杀菌的作用。特别是葱的茎部，俗称葱白，含有杀菌素比葱叶高 5 倍以上。中医处方多用葱白，其奥秘可能就在这里。

大葱的营养物质是很丰富的。每 500 克大葱含蛋白质 3.6

克，脂肪 1.1 克，糖 22.4 克，粗纤维 1.8 克，胡萝卜素 4.26 克，硫胺素 0.28 毫克，核黄素 0.18 毫克，尼克酸 1.8 毫克，维生素 C 50 毫克，钙 43 毫克，磷 163 毫克，铁 2.1 毫克，热量 478 千焦。葱的这些营养都是人体所必需的。

## 7. 大蒜

大蒜，又名胡蒜、独蒜，是一种百合科多年生草本植物。原产于亚洲西部，我国引种已有 2000 多年的历史。

大蒜自古以来就是民间的健身佳品。它既能调味，又能助消化和促进食欲，还是神奇的良药。

近年来，大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分，有激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而提高机体抵抗力；它还能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。此外，大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质，所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

大蒜又有“土生土长的青霉素”这一美名，其神奇药效的秘密在于它含有一种辛辣含硫的挥发性植物杀菌素——大蒜素。大蒜中所含的蛋白质、无机盐、糖类、氨基酸和维生素 B1、维生素 C 等成分，对人体健康都非常有益。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜 1~2 头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含 2~3 瓣生蒜，每天更换 3~4 次，也有疗效。

大蒜在我国是家庭中的常备食品，且对人体健康和防病

治病有很多好处。但是，食大蒜一次不宜过多，特别是患有胃及十二指肠溃疡的病人及慢性胃炎、肾炎、肝炎病人，不宜食用大蒜。空腹时也不宜生食大蒜，以免使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎。

此外，因大蒜含有大蒜素，食用后有难闻的气味，如在食用大蒜后，吃几颗红枣或花生米，或嚼几片茶叶，口含或喝咖啡，蒜味即可消除。

### 8. 姜

姜为姜科多年生草本植物——姜的根茎，是优良的调味品，还是做酱菜、腌制佳品。主产于四川、广东、山东、陕西等地，以块大、丰满、质嫩者为佳。

姜有发汗解表，温肺止咳，温中止呕，调味的作用。用于感冒风寒、呕吐、痰饮、咳嗽、食滞、腹泻等症。

配料用姜，可以增加香辣味，消除腥膻味，开胃，增进食欲。

姜的种类较多。若按姜芽的颜色来分。一般分为红爪姜和黄瓜姜。著名的品种有山东平度大姜。其形如手掌，每块重约 250 克，味道辛辣而香气较浓。

浙江的黄瓜子姜，则以肉黄如蜡，质细香浓而著称。广东产的大肉姜又具有块大、细嫩、纤维少、辣味轻的特点，适宜用来做菜和加工糖姜片。

### 9. 花椒

花椒为芸香科灌木或小乔木植物——花椒的果皮，主产于四川、陕西等地，色红、气香、味麻、无枝叶杂质者为佳。

花椒味辛，性热，小毒。有温中，止痛，杀虫的功效。用于脘腹冷痛，呕吐，腹泻，蛔虫病，外治皮肤骚痒。

## 第二章 营养平衡木

### 第一节 你知道营养平衡吗

随着生活水平的提高,人们在饮食上提出了更高的要求,加之营养卫生知识的普及和自我保健意识的增强,人们已从过去的“吃饱饭”的传统观念,转变为讲“营养”、讲“保健”,把日常饮食生活和防病、治病、延年益寿结合起来,因而,对营养的要求就更高了。

在自然界里,各种物质都是由一定的化学元素组成的,人体也是由一些最基本的元素组成的。

生命活动的每一瞬间都离不开营养物质。经国内广大科学工作者的大量分析和反复测定所得出的组成人体各种数据,便是营养平衡理论的依据。

经科学家测定证实,人体内平均含有氧 65%、碳 18.3%、氢 10%、氮 2.7%、钙 1.4%、磷 0.8%、钾 0.27%、钠 0.26%、硫 0.2%、镁 0.04%、铁 0.04%,其余元素中锌和硅只含万分之几,溴、铜、氟、碘和锰只含 10 万分之几,砷、硼、钛等含量更少,只有百万分之几。

现代医学研究证明,人类各种疾病的发生,几乎或多或少、或轻或重都与人体内元素平衡失调有关,如心血管病与

钾、镁、锌低而铜高有关；高血压与钠高钾低、镁不足有关；脑血管病与钙、镁、锌、硒不足有关。所以，人体内元素的平衡即营养平衡是至关重要的。

在当今科学日益发达，化肥、农药的广泛使用，食物添加剂在食品加工中的应用，高科技生物食品的不断开发，保健食品的种类越来越多，而且食品的加工越来越精细，因而当今人类面临着元素平衡失调日趋严重，元素平衡的意义也就愈来愈显得重要。

营养平衡理论是贯穿于饮食科学中的一条主线，任何饮食行为离开了这条主线都会给人体健康带来危害。这一理论的提出和完善主要有如下特点：

营养平衡理论是着眼于人的整体，以整体观念为指导的。人体是一个有机的整体，无论那一个环节发生障碍，都会影响生命活动的正常进行，整体考虑不外乎人与自然的关系和体内各脏器组织的相互关系；人在自然界生存，就不能脱离自然，而且必须适应自然，只有达到人与自然相适应，体内脏腑、气血才能达到平衡统一。

我国中医认为，根据所处地区不同、季节不同以及个人身体不同来调配饮食，这就是通过营养平衡来调整人与自然的关系，使饮食顺应自然。营养平衡必须着眼于人的整体，以整体观念为指导。

营养平衡理论是建立在生活规律的基础上的。生活要有规律，这其中就包括饮食规律，这个规律是符合人体生理的规律，也符合自然规律。

生活规律是人体保持正常新陈代谢和维持机体正常功能

的重要条件。当人们生活无规律、起居无常的时候，必然打乱饮食规律，造成新陈代谢紊乱，破坏营养平衡。

当人们起居有常，定时、定量进食，并且劳逸结合较好的时候，这种有规律的饮食生活促进了条件反射的形成，各种条件反射促使人体生理活动富有节律性、稳定性，使“生物钟”能够保持正常的周期，这是养成有规律的生活习惯、维持营养平衡、保证身体健康的因素之一。

营养平衡理论是真正意义的“顺其自然”。

顺其自然就要正确认识自然。自然本身是有其客观规律的，并非乱杂无章的。规律是客观存在的，规律是不能违背的，违背规律，必然受到惩罚。

顺其自然，不是自然的奴隶，而是自然的主人，要根据自身情况和客观条件的变化，寻找适合自身的结合点，达到不逾规矩的科学境界，这才是达到了真正意义的“顺其自然”。

在饮食面前也要把握好“顺其自然”这一点，切不可好吃的吃个够，不好吃的拒之不吃，应当避免时而限制饮食，时而过多进食的作法。天性和食欲并不能使我们保持营养需要的规律性，更不能达到营养平衡。

营养平衡理论的主要任务就是研究人体在生命活动过程中，如何通过食物和食物链来补充、调节体内元素的动态平衡，以达到提高人体健康水平的目的。

## 第二节 让你了解营养平衡

### 一、营养怎样平衡

怎样才能维持人体内营养平衡，是人类在不断地追求的一个永恒的课题。这是一个世界难题，因为人体有几十种元素，按这些元素的化学变化，可组成几十、几百甚至上千个组合，而且每个人从食物所摄取的各种元素的量不同，每个人的消化吸收率不同，因而各种元素在人体内发挥的功能效益不同，元素的平衡状态也不同。

另外，人体在各个生长阶段的需要量也不同，如锌的需要量在各个时期不一样，半岁前的婴儿需要 3 毫克，半岁至 1 岁需要 5 毫克，人体内发挥的功能效益不同，元素的平衡状态也不同。1~11 岁需要 10 毫克，因而按人体需要摄取的食物量也就不同。

同样，由于每个人的体质、活动量、工作种类以及性别的不同，对各种元素的需要量也不同，要解决这些不同的需要，只能在平衡理论指导下，来调节营养的供应量，满足人体对营养的需要，才能保持人体的健康。

人体内营养的平衡，总的来说是量的平衡，而且随着人体活动的不断变化，这种平衡必须与人体需要相适应。所以，这种平衡只能是相对动态平衡。

在平衡内容上应该包括三个方面：

是根据人体的需要，各种营养素在体内必须保持一定

的适宜量，过多过少都会对人体健康不利；

是人在摄取各种营养时，必须保持供给量与消耗量的相对平衡；

是各种相关营养素在人体内必须保持一定的比例，才能相互协调维持机体的正常功能，通过这三个方面的量变来维持机体的正常运转。

因此，营养平衡的基本原则就是指饮食中所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当以及饮食中所供给的与机体的需要量能保持平衡，具体说应满足下述各项基本要求：

供给足够的热能（包括三大生热营养素），满足生理、生活、劳动的需要；

供给充足的优质蛋白，全面平衡人体必需的八种氨基酸，以满足机体的生长发育、组织修补和更新的需要；

供给各种无机盐（包括微量元素），以满足构成机体组织和调节生理功能的需要；

供给足够的维生素，用以满足调节生理功能，维持正常新陈代谢，增进机体健康的需要；

供给适量的食物纤维，用以维持正常的排泄及预防某些疾病的需要；

各种相关营养素之间的比例适当，以便充分发挥各种营养素之间的协调效能。

## 二、五项基本原则

平衡营养是通过饮食来实现的，其实质就是平衡膳食。在平衡膳食中，根据各种食品所含营养素的多少及对人体健康的影响，概括起来，现代合理膳食有五项具体原则：即少

油、少糖、少盐、限量、多食。

#### 1. 少油

总的要求是减少脂肪的摄入量，少吃含高脂肪食品，如油炸食物；肉类宜选瘦肉、鸡、鸭、鱼肉等；蟹黄、内脏、鱼子等含胆固醇高的不宜大量食用；富含油脂的汤应除去上面的油脂。

#### 2. 少糖

少喝加糖的汽水、饮料，少吃含糖量高的点心等食品。

#### 3. 控制低盐

少吃腌制食品，如香肠、腊肉、火腿等，做菜时少放盐、酱油、豆瓣酱、面酱等调味品。

#### 4. 限量食品

应依个人的需要，适量进食动物性食品，含热量高的食品应适当控制，对淀粉质高的食物，如精粉、精米不宜多吃；对酒类、零食等应有节制。

#### 5. 适当多吃的食品

应根据个人的需要，尽可能多的选择绿色的新鲜蔬菜和水果。

## 第三节 各类营养素平衡

### 一、人体内的热能平衡

人体所需热能来自食物中的糖类、脂肪、蛋白质。这三类供给能量在总能量中所占的合理比例大致为：蛋白质占 10~15%，脂肪占 20~25%，糖类占 60~70%，所以，热量

的摄入主要靠碳水化合物食品，而且尽量从粮食中取得。

控制热量的摄入，除控制碳水化合物的摄入量外，还要控制脂肪的摄入。

人体每天所需热量的多少决定于三个方面：

是维持基础代谢率所需能量。基础代谢率（BMR）是指食物营养在吸收后休息状态下人体维持生命过程所需的能量。

其中 50%用于离子运转，其余 50%用于维持基本功能，如肌肉张力、心脏搏动及血液循环、肺呼吸、肾脏功能活动、生化转变及维持体温等。

是劳动所需能量。劳动消耗能量，劳动强度越大，消耗能量也越大，所需食物也越多。

是特别动力作用。食物本身有增强能量消耗的作用，而且不同成分的食物有不同的促进作用。

食物对产热量的促进作用称为特别动力作用（SDA）。蛋白质的 SDA 值最高达 30%，糖类为 6%，脂肪为 4%。

例如食入 25 克蛋白质可产生 418 千焦能量，但 SDA 占去了 30%，所以，机体可利用的能量只有 70%。一般混合食物的 SDA 值为 6~10%。

在正常情况下，人体基础代谢所消耗的热能为：成年男子大约是每千克体重每小时 4.18 千焦，假如体重 60 千克，那么他的基础代谢所需热量为  $60 \times 24 = 1440$ ；女子比男子约低 5%。

目前一般认为以 20~39 岁进食热量为 100 为基准，40~49 岁应减少 10%，50~59 岁应减少 15%，60~69 岁应减少

20%，70~79岁应减少30%。

根据中国营养学会于1998年10月修订的推荐每日膳食中应供给的能量如下表：

年龄	劳动强度	性别	热量
18岁以上	极轻劳动(办公室)	男女	10032千焦 8778千焦
	轻劳动(教师)	男女	10868千焦 9614千焦
	中等劳动(学生日常活动等)	男女	12540千焦 11286千焦
	重劳动(农业生产等)	男女	14212千焦 12540千焦
	极重劳动(搬运采矿等)	男女	16720千焦
60~69岁	极轻劳动	男女	8360千焦 7106千焦
	轻劳动	男女	9196千焦 7942千焦
	中等劳动	男女	10450千焦 8778千焦
70~79岁	极轻劳动	男女	7524千焦 6688千焦
	轻劳动	男女	8360千焦 7524千焦
80岁以上老人		男女	6688千焦 5852千焦

注：孕妇(4~6个月)+1254千焦，孕妇(7~9个月)+1254千焦，乳母+3344千焦。

科学合理营养的首要条件就是满足人体的能量需要。少食则摄入能量不足，消耗体内结构成分，发生消瘦；多食则能量过剩，体内存贮脂肪，发生肥胖；偏食则营养不平衡，影响健康。

当然，这并不表示任何人在任何一天内都必须保持平衡。

通常在 5~7 天内摄食的食物应保持摄入量与消耗量之间的平衡。

如果长期摄入能量不足以致消耗体内脂肪和随后消耗体内结构蛋白质，造成严重营养不良，这种现象称为能量——蛋白质营养不良。

热量和食量虽然有关系，但食量并不等于热量，这是两回事，如果只减少食量，而吃热量高的食物，也是不可能减肥的。蔬菜水果热量小，虽然多吃了一些，也不会增加热量使人发胖。

由于食物进入体内所产生的能量略低于在体外燃烧时所产生的能量，如糖少 3%，再者由于食物在体内的消化吸收都不完全，故食物营养成分供给的能量低于按体外燃烧结果所计算的能量。

在除去这些因素的影响后，每克糖、脂肪、蛋白质所供能量列表如下：

营养素	总热量 (千焦/克)	吸收率 (%)	净得热量 (千焦/克)
糖	17.138	98%	16.72
脂肪	39.501	95%	37.62
蛋白质	23.617	92%	16.72

注：净得热量是由总热量乘以吸收率 (%) 而得的净热量

## 二、人体内的酸碱平衡

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

条件之一。人体在摄取的食物中有酸性和碱性物质，另外，人体细胞在代谢过程中也不断产生酸性或碱性代谢产物。

机体可通过一系列的调节作用，最后将多余的酸性或碱性物质排出体外，使体液 PH 值维持在恒定范围内，这一过程称为酸碱平衡。

体内的各种体液的 PH 值略有差异。细胞内液的 PH 值略低于血浆，正常人的血浆的 PH 值在 7.35~7.45 之间，平均为 7.40。由于血浆与其他各部分体液相互沟通，所以，血浆 PH 值可间接反映其他各部分体液的酸碱平衡状态。PH 值改变超过正常范围，不仅改变神经肌肉的兴奋性，而且由于影响酶的活性，恒所有细胞的代谢活动和生理机能都受到影响。

体液的 PH 值是由什么来决定的，又是怎样维持相对恒定的呢？在进食和代谢过程中，不断地有酸性或碱性物质进入体内。

食物有酸性和碱性之分，所谓食物的酸碱性，是指食物在体内消化吸收后，产生酸性物质还是碱性物质，并非带酸味的食物就是酸性，带碱味的食物就是碱性食物。例如有酸味的山楂、西红柿等，其实这些东西是典型的碱性食物。

体内酸性物质主要来源于糖、脂类、蛋白质及核酸的代谢产物，其次，是饮食和药物中的成酸性物质及少量酸性物质。

以糖、脂肪、蛋白质为主要成分的食物称为成酸食物，糖、脂肪、蛋白质产酸的主要化学变化是：

在体内完全氧化，产生  $\text{CO}_2$  和  $\text{H}_2\text{O}$ ， $\text{CO}_2$  和  $\text{H}_2\text{O}$  化合生成  $\text{H}_2\text{CO}_3$ 。碳酸通过肺部时又能分解成  $\text{CO}_2$ ，由肺部呼出；

在分解代谢中产生一些有机酸，如丙酮酸、乳酸、乙酰乙酸、——羟丁酸和尿酸等，还产生一些无机酸，如硫酸、磷酸等，这些酸不能由肺呼出，过量时必须由肾脏排出体外，所以，将这些酸称为固定酸。

肉、蛋、禽、鱼以及米面等食物，由于含硫、磷等较多，在体内经过代谢转化后，形成的硫酸、磷酸等酸性物质，可使体液 PH 值趋向酸性。

体内的碱性物质主要来源于某些食物和致碱性药物。如蔬菜、水果等含有有机酸钾盐或钠盐，如苹果酸盐、柠檬酸盐等，有机酸在体内氧化成  $\text{CO}_2$  和  $\text{H}_2\text{O}$ ，剩下的  $\text{Na}^+$  和  $\text{K}^+$  与  $\text{HCO}_3^-$  结合成碳酸氢盐。

如果体内  $\text{NaHCO}_3$  或  $\text{KHCO}_3$  增多，使体液 PH 值升高，所以蔬菜、水果类食物为碱性食物。

在正常饮食情况下，一般体内酸性物质的产生多于碱性物质，因此，机体内对酸、碱的调节作用是以对酸的调节为主。

体液 PH 值的相对恒定是靠体内酸碱调节系统的作用，它主要包括血液缓冲体系、呼吸调节和肾的调节。

这三种调节能力对维持血液的 PH 值相对稳定起着重要作用，当有大量的酸性或碱性物质进入体内或由于某种疾病使体内的新陈代谢发生障碍时，体内积累酸性或酸性物质过多，以致不能自行调节时，血液的 PH 值就会发生明显改变，造成酸中毒或碱中毒。

但是，它们的调节能力是有一定限度的，特别是肺、肾功能损伤后，这种调节功能就大大下降了。发生酸碱失常，

主要类型有：呼吸性酸中毒、呼吸性碱中毒、代谢性酸中毒、代谢性碱中毒等。

正常的血浆 PH 值改变只允许有 0.05 的变动，在 7.35~7.45 之间，如果低于 7.35 将会发生酸中毒；如果高于 7.45 将会发生碱中毒。

食物按元素成分，可分成碱性食物、酸性食物两大类。

含钾、钠、钙、镁等元素的食物一般为碱性食物，如豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、黄瓜、蘑菇、牛奶等呈弱碱性。

如菠菜、白菜、卷心菜、生菜、萝卜类、竹笋、马铃薯、海带、海藻类、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、草莓、栗子、柿子、咖啡、葡萄酒等呈碱性，还有碱性饮料等，也呈碱性。

含磷、氯、硫、非金属等元素的食物一般为酸性食物，如肉类、鱼类、家禽、蛋类、谷类、油脂、核桃、巧克力、酒类等。梅、柠檬、桔、葡萄吃起来有酸味，常被人们误认为是酸性食物，可是经人体吸收后，都变成碱性。

各种食物尽管营养成分不同、滋味不同，但进入人体后，都可分为酸性食物和碱性食物，只有这两类食物合理搭配，才会对人体有利。

食物的酸碱性与人体的健康密切相关，维持机体的酸碱平衡，使机体各脏器组织有良好的发挥正常功能的体液环境，从而使人体更健康。

在维持酸碱平衡中，科学合理地摄入酸性食物和碱性食物，主要防止酸性食物过多而碱性食物不足的现象。

当人的体液偏酸性时，即酸性体质，会引起一系列的生

理改变，降低人体抵抗力，引起经常性感冒、胃病、神经衰弱、动脉硬化、血粘度增高、皮肤病、严重腹泻、肾功能衰竭、高热、厌食、糖尿病、重度肺气肿等，以致引起新陈代谢下降，甚至发生障碍。

科学研究认为，人的老化过程实际上就是人体酸化过程。临床上发现患糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、癌症、动脉硬化等症的老年人，他们血液都明显的偏酸性。

我国老年医学研究人员，专门研究分析了老年人的血液酸碱性问题，研究结果表明，老年人血液 PH 值是随年龄的增加而降低的。

研究中还发现同等年龄的老人，他们的血液 PH 值是不一样的。

那些体弱多病衰老的老年人其血液明显偏酸性，而那些身体健康的老人其血液 PH 值多在正常范围内。

因此，医学研究人员告诫人们，为了防止疾病和老化，最基本的是多吃碱性食物。

最近，英国科学家发现，人体大脑体液的酸碱性与智商有关。在体液酸碱性的允许范围内，酸性偏高时，智商低；碱性偏高时，智商高。

科学家以 42 名年龄在 6~13 岁的男孩为测试对象，他们发现，大脑皮层中的体液 PH 值大于 7.0 的比小于 7.0 的智商高出一倍，科学家们把这一发现称为智力水平的“化学标记”。

由于体液的酸碱性是可以通过饮食来调节的，因此，科学家进而提出了改善饮食结构，多吃碱性食物提高智力的设想。

科学家建议儿童饮食要少吃肉，多吃豆制品和乳制品；少吃油性食品，多吃蔬菜水果；少吃甜食，多吃海产品。这种饮食习惯可以防止大脑体液酸性，有利于儿童智商的提高。

所以，人们选择食物，不仅要从食物的营养价值考虑，还要注意食物的酸碱搭配，做到科学合理搭配膳食。

### 三、人体内的总氮平衡

氮平衡是营养平衡的重要组成部分，它反映蛋白质的摄入量与排泄量的对比关系，也是反映体内蛋白质代谢情况的一种方法。

由于直接测定食物或排泄物中的蛋白质含量有很多困难，所以用测定氮含量的办法间接了解蛋白质的含量。

蛋白质不论其来源如何，其化学元素都含有 C、H、O、N 及少量的 S。因为蛋白质在生物组织中占含氮化合物的绝大部分，并且大多数蛋白质的含氮量相当接近(15.0~17.6%)，平均为 16%，故测定任何生物样品中的含氮量再乘以 6.25 ( $100 \div 16 = 6.25$ ) 即可得出其中蛋白质的大致含量。

一般情况下，食物蛋白质是机体蛋白质的唯一补充来源，但食入的蛋白质未必全部为机体吸收利用，其中未被吸收部分会随粪便排出，所以，机体每日的蛋白质摄取量应该是每日从食物中摄取的蛋白质量减去每日由粪便排出的蛋白质量。

另一方面，机体蛋白质又不断地进行分解代谢，其代谢废物主要以尿素氮等形式随尿排出。

因此，只要测出每日食物食入氮量，减去由粪便和尿液中排泄的氮量，就可以大致了解蛋白质的收支情况。氮平衡

随饮食含蛋白质的多少，可以出现如下情况：

### 1. 总氮平衡

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

### 2. 正氮平衡

饮食摄入的氮量多于粪、尿排泄的氮量，称为正氮平衡。这表示机体蛋白质的合成代谢大于分解代谢，有蛋白质积存在体内。儿童生长期、孕妇及疾病恢复期间都处于正氮平衡。

### 3. 负氮平衡

即食物摄入的氮量少于粪、尿中的氮量，称为负氮平衡。这表示机体内蛋白质的分解量大于合成量。这种情况见于营养不良及消耗性疾病患者。

另外，当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或不足时，则会造成体内氨基酸的不平衡，使其他氨基酸不能被利用，出现负氮平衡。

人体在一定限度内对氮平衡有调节作用。正常成年人若每日进食的蛋白质有增加或减少时，则体内蛋白质的分解速度及随粪、尿中排出的氮量也会增加或减少。

若长期吃低蛋白质的饮食时，体内蛋白质仍然要进行分解，则出现负氮平衡；若食进的蛋白质大量超过维持氮平衡的需要，不仅机体利用不了，反而加重消化器官，肝脏与肾脏的负担，对机体并没有好处。

反之，如果摄入的蛋白质远不足以维持机体的氮平衡，体内分解代谢就会大于合成代谢，结果身体消瘦，抵抗力降

低。

在营养平衡中，蛋白质的平衡极为重要。蛋白质的营养实际上是氨基酸营养，在 20 多种氨基酸中，尤以 8 种必需氨基酸是人体内不能合成的，必须从饮食中摄取。

当饮食中缺少这些氨基酸时，正常生长发育就会受到抑制，只有摄入的氨基酸多于消耗的氨基酸时，才能正常生长发育，这就是正氮平衡。

当摄入的氨基酸少于消耗的氨基酸时，将出现营养不良、腰酸背痛、头昏目眩、体弱多病、代谢功能衰退，则出现负氮平衡。

所以，人体保持健康的重要手段之一，就是保持总氮平衡或正氮平衡，避免或防止负氮平衡。

#### 四、人体内的钙、磷平衡

人体内无机盐以钙、磷含量最多，钙和磷是构成骨骼的主要成分。钙在正常成人体内，总含量约为 700~1400 克，磷总量为 400~800 克，其中约有 99.7% 的钙和 87.6% 的磷形成骨骼。

在正常情况下，成骨作用与溶骨作用保持动态平衡（新骨不断生成，称为成骨作用；旧骨不断吸收，称为溶骨作用），这种更新过程称为骨的重建。

在骨骼发育成长时期，成骨作用大于溶骨作用，成人阶段仍有 3~5% 的骨质处于重建之中，在老年时期则溶骨作用显著增加。

此外，通过骨盐的沉积与溶解，使血钙与骨钙相互转化，骨骼与血液之间的钙、磷保持着动态平衡，这样即保证了骨

骼的生长，又维持了血钙浓度的相对稳定。

食物中钙与磷的比例适宜时，有利于吸收。当食物中含有过多的磷，会降低钙的吸收利用；同样，食物中钙离子过多则妨碍磷的吸收。

食物中钙与磷的适宜比例为 1 : 1.5，儿童为 1 : 1。若钙与磷比例高时，则产生过量的磷酸钙，不利于钙的吸收。

食物中的钙因受诸多因素的影响，大约只有 40 ~ 50% 可被吸收，因此，在选配食物时，要考虑影响钙的吸收因素，如少食用含草酸多的蔬菜，多选用含草酸少的蔬菜（如小白菜、大白菜、小青菜、甘蓝等）。磷易为人体吸收，而且几乎所有食品都含磷，所以，一般不缺磷，因此，在调整钙与磷的平衡中，重点是增加钙的摄入与吸收。

## 五、人体内的电解质平衡

按物质的水溶液能否导电，把物质区分为两类：凡是在水溶液中能够导电的物质叫做电解质，酸（如盐酸、醋酸等）、碱（如氢氧化钠等）、盐（如食盐、氯化铜等）都是电解质；凡是在水溶液中不能导电的物质叫做非电解质，如葡萄糖、甘油等。

人体内的电解质主要有钠（Na）、钾（K）、钙（Ca）、镁（Mg）、氯（Cl）、碳酸氢根（ $\text{HCO}_3^-$ ）和磷酸氢根（ $\text{HPO}_4^-$ ）等无机离子。血中电解质浓度过高或过低都能影响生理机能。

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

兴奋，促进心肌收缩；钾离子抑制心肌的兴奋性，使它舒张；钠离子是维持心肌兴奋性的必要条件，这几种离子含量必须保持一定的浓度和比例，才能维持心肌的正常兴奋性。

在维持神经肌肉正常的兴奋性中，钾、钠离子增强神经肌肉的兴奋性，而钙、镁、氯离子则起抑制作用。它们互相依存、互相制约，共同维持神经肌肉正常的兴奋性。

在维持体液的渗透压中，钠和氯是维持细胞外液渗透压的主要离子；钾和磷酸氢根是维持细胞内液渗透压的主要离子。当电解质浓度发生改变时，细胞内外液的渗透压亦发生变化，因而影响体内水分的分布。

体内水与电解质具有相互依存的关系，水与电解质平衡是在神经和激素的调节下，主要由肾来实现的。

大脑下部一神经垂体分泌的抗利尿素和肾上腺皮质球状带分泌的醛固酮可调节肾小管的重吸收作用，维持水与电解质的平衡，使体液溶量和渗透压保持相对恒定。

水与电解质的平衡失常时，常两者相伴发生。如机体缺水时，常兼有缺钠，但以缺水为主；缺钠时亦兼有缺水，但以缺钠为主。

电解质在体内的分布，主要分布在体液中，但各种离子在细胞内、外液中的含量有很大的差异。

体内的钠约 44% 存在于细胞外液，是细胞外液中的主要阳离子；9% 存在于细胞内液，其余部分主要存在于骨骼中。

体内的钾，约 90% 存在于细胞内液中，约 1.4% 存在于细胞外液，其余部分主要存在于骨骼中。细胞外液的主要阴离子是  $\text{Cl}^-$  和  $\text{HCO}_3^-$ ，而细胞内液中的主要阴离子是  $\text{HPO}_4^-$

和蛋白质离子。

影响电解质分布的主要因素：

糖和蛋白质代谢的影响。糖和蛋白质代谢对钾和钠进出细胞有重要影响。

细胞外液中， $K^+$ 浓度的影响。当细胞外液钾含量升高时，钾进入细胞内；反之，当细胞外液钾含量下降时，则钾离开细胞。

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

钠、钾是维持机体电解质和体液平衡的重要阳离子。正常情况下，每日钠、钾、氯的摄入量和排出量基本相等，从而使它们在体内的含量保持动态平衡，由钠与钾的共同作用来维持体内正常的渗透压、酸碱平衡以及保持体内正常范围内水分含量。

体内钠的来源，绝大部分来自食盐（ $NaCl$ ），每天需要量约 5~10 克氯化钠，正常情况下每日的排出量接近摄入量，钠摄入量多，尿排钠就增多；钠摄入少，尿排钠也少；如果 3~4 天不吃盐，尿中不再排出钠。当体液大量丢失，如严重呕吐、腹泻、大量出汗或大面积烧伤时，不仅要补充水，而且要补充钠盐。

体内钾的来源，主要从食物中摄取。食物中钾的含量很丰富，尤其植物性食物（如大豆、米、面、蔬菜、水果等）含量很多。

正常情况下，摄入量与排出量基本相等（约 3~4 克氯化钾），可维持体内钾含量的相对恒定。

钾与钠排泄不同的是：正常人即使不摄入钾，每天也会有一部分钾离子与钠离子交换而由肾排出，因此，人体比较容易发生缺钾，对进食比较少的病员，要特别注意钾的补充。

在发生呕吐、腹泻时，钾随消化液大量丢失，应及时补充钾。

发生缺钠性脱水时，细胞外液呈低渗，一方面细胞外液水移入细胞内，细胞呈现水肿，无口渴感觉；另一方面，抗利尿素分泌减少，尿量不少。

严重时，一方面由于血容量减少，抗利尿素分泌增多，出现少尿或无尿；另一方面由于血压降低，肾素分泌增多，尿钠减少，并且由于血压显著降低，可发生循环衰竭；少尿或无尿可导致氮质血症。

钾的摄入量不足或排出量增加，或钾自细胞外液大量移入细胞内液，均可导致低血钾。低血钾的主要表现是四肢软弱无力、倦怠、腹胀、尿潴留、呼吸困难、心律失常。钾输入过多、排泄障碍、或细胞内的钾转移到细胞外均可引起高血钾。

高血钾的主要表现是极度疲乏、肌肉酸痛、肢体湿冷、面色苍白、嗜睡、心动过缓等。

## 第四节 你了解膳食结构吗

### 一、三种膳食结构

目前世界上，由于地区性、民族习惯以及各国经济状况的不同，在饮食结构上也各有不同，大致有三种膳食结构：

#### 1. 以日本为代表的

动植物食品及热量、蛋白质、脂肪摄入量比较适中，基本符合营养标准的均衡消费型。

#### 2. 以欧美发达国家为代表的

以动物性食物为主高蛋白质、高脂肪、高热量的“三高”型，食物质量好，但易引起“富裕病”。

3. 以印度、泰国、巴基斯坦等发展中国家为代表的  
热量基本满足需要，动物性食品不足，蛋白质、脂肪缺少的类型。我国基本上属于发展中国家的类型。

世界各国和地区由于饮食的差异，对人体健康和寿命的长短带来了很大影响，据世界卫生组织和国内外专家对长寿之乡饮食习惯和特点进行深入广泛地调查，发现了寿星饮食的秘诀，为人类提供了极为宝贵的经验，值得借鉴。

我国两个“长寿之乡”广西都安、巴马两个县，90岁以上的长寿老人有86人，其中100岁老人23人。长寿老人以玉米为主食，辅以豆类、红薯和大米，大量进食水果、蔬菜（包括野菜、野果），肉食较少，豆类为食物中蛋白质的主要来源。以富含亚麻油酸的火麻仁油为其主要食油。

新疆的南疆是 100 岁老人集中的地区（占新疆老人的 87.05%），主食以玉米为主，辅以小麦，较多吃牛、羊肉、奶油，多饮牛奶、酸奶，一年四季都有新鲜水果。

保加利亚南部的斯莫利安村有百岁老人 65 人，气候温和宜人，老人户外活动时间较长，在饮食上多为新鲜水果蔬菜，不吃罐头食品；吃盐很少，其中 54% 的老人不吸烟，78% 只喝少量自己酿造的葡萄酒。

在饮食习惯上，老人每次饭后必饮 30 毫升左右酸奶。著名生物学家麦奇尼科夫早在 1908 年就指出，酸奶可使人长寿。

原苏联赫·伊·穆斯塔耶夫对达格斯居民中 100 岁以上的寿星饮食的观察结果看出：他们食用的蛋白质很多，一昼夜高达 110 克，每星期吃 1~2 次肉食；每日不超过 2~3 块糖果，碳水化合物主要取于面食、大米、马铃薯、豌豆；在脂肪方面他们食用黄油、羊油和牛油；常食蜂蜜、饮牛奶和酸牛奶及酸奶酪、乳渣；不饮酒、不饮咖啡、不吃巧克力、熏肠和腊肉类。

在南美洲的厄瓜多尔的一个宁静的小村庄，819 名居民中就有 9 人活到 100 岁以上，最老的 142 岁。

据分析，该村居民的饮食所摄取的热量比较低，并且主要是吃蔬菜、水果和未精炼的糖，每人每周所食肉量约为 0.45 千克。

据报道，日本山梨县东端的一个小山村的长寿老人饮食秘诀在于“固守长寿五原则”，即：主食米、面各半或面、胚芽米各半；副食以豆制品、鱼为主；多吃新鲜蔬菜；

多吃微生物发酵食物，如酸奶酪、发面的豆馅包；每天进食海带、海藻类食物。

从上述几个长寿之乡的调查看，长寿者并无统一的长寿饮食谱，但从中不难看出他们的特点是：饮食多样化，营养比较全面，膳食基本以素食为主，荤素搭配，多食新鲜蔬菜水果，多饮牛奶与酸奶，少食刺激性的食物。

由于不同地区、不同人的遗传因素具有不同的代谢类型，这是人类长期适应环境的结果，从这一观点出发是很难制定统一的“长寿饮食谱”的，我们应从中吸取其特点，科学地安排我们的膳食结构。

## 二、膳食的结构调整

随着经济的发展，人民生活水平的提高，我国城市营养问题出现了不合理的趋势，主要是饮食结构尚有某些不合理，在日常饮食中存在着种种误区，一方面造成营养过剩，另一方面还存在着某些营养素不足。

其中城市居民膳食有日益明显的西方化趋势，集中表现是三高膳食（即高热量、高脂肪、高蛋白），也是造成“富裕疾病”的重要原因。

专家们针对我国膳食结构的现状，提出应吸取西方国家膳食结构与疾病演变的教训，提倡和坚持以谷类、蔬菜素食为主，适当辅以荤食的中国传统膳食结构，强调食物的多样化和平衡膳食。

联合国卫生组织和联合国粮农组织为了推动人类饮食科学的发展，提高人类饮食质量和安全性，改变因饮食不当给人类健康造成危害的严重状况，于1992年12月5日至11日

在罗马召开了国际营养问题会议，这次会议是全人类第一次超越现实中的饥饿与生存问题，进一步研讨人类的营养与健康问题的会议。

会议的《世界宣言》中呼吁全世界各国政府和人民同心协力，行动起来，迎接营养问题给人类带来的挑战，将营养问题放在人类发展的重要位置，改善人类的营养状况，最终消灭饥饿与营养不良。

《宣言》提出，获得令人满意的生活（包括食物）是《世界人权宣言》赋予人类的权利，《宣言》和《行动计划》敦促全世界各国政府及各阶层组织和人民共同努力，关心和帮助贫苦及营养不良者，提高食品的质量及安全性，提倡健康的饮食和生活方式，并将营养问题列入各国的发展计划中。

在罗马会议之前，联合国粮农组织和世界卫生组织进行了广泛的调查研究，草拟了《营养与发展——全球的挑战》的纲领性文件。

《宣言》中指出，营养良好应当是人类进步的指标，《宣言》号召各国政府更广泛地承担消除饥饿和减少营养不良发生的义务，保证尽最大努力在未来 10 年中：减少饥饿和饥荒；制止慢性饥饿的蔓延；减少营养不良，特别是儿童、妇女和老人的营养不良；减少微量元素缺乏，特别是铁、碘和维生素的缺乏；控制与食物有关的传染病和非传染病；消除母乳喂养的障碍；减少不安全饮用水的饮用。

我国政府十分重视人民膳食结构的发展与调整，于 1993 年 6 月 12 日经国务院批准正式颁布了《九十年代中国食物结构改革与发展纲要》。

《纲要》要求按照“营养、卫生、科学、合理”的原则，继承中华民族饮食习惯中的优良传统，吸收国外先进适用的经验，改革调整我国食物结构和人民消费习惯，经过不断努力，使我国人民食物消费与营养的整体水平有较大的提高和改革，走出一条符合中国国情的食物发展道路。

《纲要》根据我国到 20 世纪末实现小康目标的基本要求，2000 年我国人民食物消费和营养的基本目标是：“人均每日主要营养素供给量达到世界平均水平，其中热量 10868 千焦、蛋白质 72 克（优质蛋白约占 1/30）、脂肪 72 克”。

要求“人均全年主要食物消费水平有较大提高，在坚持植物性食物为主，动物性食物为辅的食物模式的同时，重点提高动物性食物的消费水平，具体是：口粮 213 千克（其中豆类 8 千克）、肉类 25 千克、蛋类 10 千克、奶类 6 千克、水产品 9 千克、水果 23 千克、蔬菜 120 千克、食用植物油 8 千克、食糖 8 千克”。

《纲要》还根据我国地区经济发展的差异性，确定不同地区食物发展目标。“到 2000 年，城乡人民食物中热量和蛋白质都将基本满足需要，但城市居民与农村居民食物发展目标的重点将有所不同：农村居民动物性食品的比重增加得更快一些，城市居民食物发展重点则是食物结构的改革。

城乡主要食物消费差距要求有所缩小，城乡居民人均每日的主要营养素供给水平要分别达到：热量 10533.6 千焦和 1099304 千焦，蛋白质 74 克和 71 克，脂肪 81 克和 68 克；主要食物人均全年消费量要分别达到：口粮下降到 150 千克和 230 千克，肉类 34 千克和 23 千克，蛋类 12 千克和 9 千克，

水产品 12 千克和 8 千克，蔬菜 140 千克和 115 千克，水果 33 千克和 14 千克”。

《纲要》还对不同类型区域的发展目标，如沿海经济发达地区和大中城市、贫困地区以及一般地区分别提出了不同要求。

在《纲要》制订之前，中国营养学会于 1989 年制订了《中国居民膳食指南》，营养学会理事长沈治平教授将这一指南概括为八项原则，即“食物要多样、饥饱要适当、油脂要适量、粗细要搭配、食盐要限量、甜食要少吃、饮酒要节制、三餐要合理”。

《指南》的制订既符合饮食科学的要求，又体现了我国传统的良好饮食习惯。

在《纲要》制订之后，中国营养学会于 1997 年 4 月 25 日又公布了新修订的《中国居民膳食指南》。

新《指南》是根据最新全国营养调查和卫生统计资料提供的信息以及我国人民突出的营养问题，经中国膳食指南专家工作委员会深入细致的研究，并经过中国营养学会常务理事会议讨论通过的。

新《指南》共有 8 条：食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、豆类或其制品；经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；吃清淡少盐的膳食；饮酒应限量；吃清洁卫生、不变质的食物。

中国预防医学科学院营养学家们根据《纲要》和《指南》的要求，将我国膳食结构形象地提出了“食物金字塔”模式，

深入浅出地对《指南》作出了具体指导。

“食物金字塔”是由四层组成:第一层是谷类食物(如米饭、馒头、面包、面条),每天应该吃的最多;第二层是蔬菜和水果,每天要吃得多一些;第三层是由肉、蛋、奶、家禽、鱼、豆类构成,每天要吃的适量;第四层是油、盐、糖,每天吃的量最少。

为了保证我国人民的营养平衡和膳食结构的合理,根据《纲要》和《指南》,我国人民的膳食组成必须多样化,即谷、肉、果、蔬无所不有,具体安排膳食结构,必须把食物大致分成如下五类:

粮食、薯类、干豆(不含大豆)及含脂肪少的坚果类。这类食物主要供给淀粉,其次供给蛋白质、无机盐和维生素,并且是膳食纤维的主要来源,能量供给也主要来自这类食物。

肉、鱼、禽、蛋及大豆(包括脂肪含量较高的坚果类)。这类食物主要供给优质蛋白和脂肪,并供给一部分无机盐和维生素,所供脂肪可补充必要能量。这类食物为每日膳食中不可缺少的食物,老年人则应以大豆食品为主,辅以鱼、蛋。

蔬菜、水果类。这类食物主要供给维生素、无机盐以及膳食纤维,是维生素C、无机盐、植物纤维的主要来源,它们能增加膳食的体积,促进肠蠕动,有助消化、吸收及排泄;减少胆固醇的吸收,促进胆固醇的分解和排泄。

乳及乳制品。这类食品主要供给优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和钙,为婴儿的主食和幼儿的重要辅助食品。

油脂类。这类食品主要供给热能、不饱和脂肪酸和部分脂溶性维生素。其中以植物油为主,动物脂肪完全可由第

二类食物供给。植物油是人体必须脂肪酸——亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸的主要来源，又是烹饪调味的必备辅料。

按照平衡营养和平衡膳食的要求，以上各类食品所占比例为：粮食类占膳食总量的 41%；动物性食品（包括肉、禽、蛋、奶、水产品）和豆类食品约占 16%；蔬菜、水果类食品约占 41%；油脂类约占 2%。

在日常生活中，人们应根据上述膳食结构的原则，按进食者的具体情况，确定热能和各种营养素的需要量，并根据采购食品的客观条件，计算出每日主副食的需要量和食品所能提供的热量和各类营养素量，再与营养供给标准相对照。如果差数不超过 10%，就合乎要求，否则，应进行适当调整。

计算出一日膳食的营养量之后，以后就不必每天计算了，可按各类食物所含营养素量酌情调换品种，采取以粮换粮、以豆换豆、以菜换菜的原则进行调配，使每日膳食既保证营养平衡，又能膳食多样化，避免膳食单一重复。

## 第五节 你会吃吗

### 一、粗细搭配

我国民间有“吃米带点糠，长年保健康”之类的民间谚语。

近年来，我国人民生活水平普遍提高，尤其城镇居民在主食方面走入了“食不厌精”的误区，单纯追求精米精面，造成粗粮比重大幅度下降。

其主要原因：一是人民生活由“吃饱”转向“吃好”，当

减少主食消费时，主要择细粮而食；二是粗粮供应不能满足需要，有些地区杂粮品种减少；三是粮食加工中也有重细粮轻粗粮的现象，导致细粮更细，粗粮更粗的两极分化。

粮食由于加工精细程度不同，所含营养成分也有很大差异，即加工越细，损失的营养素越多，因为稻米和麦粒的营养（蛋白质、脂肪、B族维生素和钙、磷、镁、铁、钾以及粗纤维等）大部分在稻谷和麦粒的麸皮、精糊层、胚乳这三部分，占谷粒大部分的胚乳（即米仁或麦仁）主要成分是淀粉，所含营养素比粗米粗面明显减少。

由于粮食加工过细造成很多有益的无机盐元素、微量元素和维生素浪费，粗粮全喂牲口，形成了人吃碳水化合物，牲口吃维生素和有益的无机盐、微量元素的怪现象，这是单纯追求味觉享受的误区。

杂粮在我国品种甚多，人们习惯称之为粗粮。

常食的杂粮有玉米（面）、高粱米（面）、小米、莜麦面、荞麦面、糜子面以及豆类、红薯、土豆等。

现在市场上出售的方便食品，有不少是杂粮食品，如速溶豆粉、速溶燕麦片、玉米粥、八宝粥等。

杂粮营养丰富，与细粮相比，其中豆类、莜麦面、糜子面所含蛋白质比富强粉、精白粉、精米要高2~4倍。

豆类、莜麦面、玉米面、小米所含膳食纤维要比富强粉、精米高4~10倍，尤其是维生素B族，大多数杂粮比精米精面含量要高出10~20倍左右，所以经常吃些粗粮，不仅能调剂口味，提高食欲，而且可以避免因长期单纯吃精米精面造成营养缺乏所引起的疾病，如便秘、口腔溃疡、唇炎、舌炎、

结膜炎、皮炎、阴囊炎、白内障、脚气病等。

粗细粮合理搭配，可增添食品风味，增加维生素和微量元素，提高食物蛋白质生理价值，有些粗粮蛋白质的生理价值比细粮高，而且粗细粮搭配可以使氨基酸互补，提高蛋白质的营养价值。

我国传统饮食中有爱吃杂合面的习惯，如玉米面、小米面混合；豆粮混合，大米、小米、绿豆粥，豆馅包子、红豆粥等，这些都是粗细搭配的最好办法。

据营养学家提倡粗细粮搭配，其道理也是在营养互补，提高其营养价值。

## 二、荤素搭配

膳食结构有以素食为主者，也有以荤食为主者，还有荤素杂食者，还有由于一味追求口味、嗜食某一两种食物，而拒绝其他食物的严重偏食现象，因而造成一部分营养素过剩，而另一部分营养素不足的失衡现象。

关于膳食的荤素之争在国内外长期以来争论很多，近年来，国内外随着“富裕病”的逐渐增多，人们对素食越来越感兴趣。

认为素食健康长寿者多，常说和尚长寿的多，这是由于他们血液中胆固醇和血脂含量低，因而患心脑血管病少的原因。

素食论者认为，一切疾病都是由于过食动物性食品造成的。在非洲和东南亚的一些国家里，有不少人热爱于素食，如南亚有的人，即使快要饿死，也不喝牛奶，不吃鱼、蛋，更不用说吃肉了。

素食也一度风靡欧洲，19 世纪后半叶，素食在欧洲特别盛行，出现了许多素食者协会。在前苏联也有人拥护这一理论。有一本烹调专著《我啥也不吃》，书中建议人们只吃诸如鲜黄瓜加蜂蜜之类的菜肴，俄罗斯文豪列夫·托尔斯泰和大画家伊里亚·列宾都是忠实于素食的，他们都活到 82 和 84 岁，可谓长寿者，这一事实似乎更有力的说明素食论是正确的。

在美国，近年来有许多研究报告提出“人类非常适合素食”的论点，刮起了一股提倡吃素食的“新素食主义”风潮。

其主要依据是人类的生理构造，在消化系统和其他生理构造方面，与吃蔬菜动物或食草动物非常相象，却与肉食动物差别很大；人类没有尖锐突出的犬牙，只有平坦的臼齿可以磨碎食物；人类消化腺分泌的消化液特别有利于对素食进行消化；人类的胃酸与肉食动物的胃酸相比，在数量、浓度、强度上只有肉食动物的 1/20；人类肠道的长度是身长的 12 倍，比肉食动物的肠道长两倍以上。根据这些报告，人类适合素食。

美国学者发现素食者患呼吸、口腔、肝脏、膀胱等脏器的癌症发病率比荤食者明显低。这是因为素食有消脂的作用，素食中纤维素可减少肠内腐败物的滞留时间，从而减少了致癌机会。

素食中的不饱和脂肪酸能分解胆固醇，降低了胆固醇和饱和脂肪酸，防止过多的胆固醇进入血液，从而减少冠心病、高血压的发病率。素食中蔬菜、瓜果、海藻类食物多为碱性，能中和过多的蛋白质、脂肪，消化分解产生的酸性物质，调

整人体的酸碱平衡。素食比荤食体积大，易使人产生饱腹感，有利于限制食量，对减肥有利。

素食中的素油（植物油）的不饱和脂肪酸含有亚油酸，可促使皮肤润滑细腻，素食的蔬菜、水果中含维生素、无机盐能够调节血液、汗腺的代谢功能，加强皮肤的营养，有防止皮肤干燥，增强皮肤抵抗力的作用。

亚太地区继欧美“素食主义”的影响之后，在日本、新加坡等国也兴起了吃素风。新加坡素食者主张尽量放弃肉食，日常饮食以蔬菜、谷物及不杀生取食的非动物产品为主，这些素食可分为“蛋类素食”、“乳酪类素食”、“菌类素食”及“纯蔬果类素食”等。

最新研究表明，素食能养生，却不利于强身健体。由于食物单调，素食者机体中参与食物消化的酶系统的功能逐渐遭到破坏，最后导致物质交换失调，疾病丛生。国内外许多专家的见解是：只能在特殊情况下，素食制才可作为某些不得已的临时性饮食调配措施。

众所周知，植物性食品中含有丰富的维生素、无机盐和有机酸等，而缺少造血的微量元素钴、锰、铁和铜等。植物性食品除油料外，脂肪含量极少，但人每机体每昼夜至少需要 60~70 克脂肪，要想满足这些脂肪的需要量，就要吃 5 千克的植物性食品。

值得注意的是，植物性蛋白是代替不了动物性蛋白的。如果长期素食，蛋白质得不到充足的供给，其后果是记忆力下降、精神萎靡、反应迟钝。

临床医学发现，蛋白质不足是消化道肿瘤和胃癌的一个

重要原因。

据国外科学家调查发现，长期素食的妇女，不仅骨质密度低，月经量少，而且月经不规则发生率高达 26.5%，比非素食者高 5~6 倍，因为月经的正常性与蛋白质和胆固醇的摄取呈正相关，与膳食中纤维、镁呈负相关。膳食中的营养直接影响体内循环、中性类固醇，继而影响月经。

人脑的形成、发育所需的大部分营养成分，必须从动物性食物中摄取，如构成脑组织 60% 的脂质是一种长碳链的聚不饱和脂肪酸，它在体内不能合成，只能从动物性食物中摄取，若缺乏可导致人脑退化、人未老脑先衰或导致痴呆症的发生。

有“记忆素”之称的“加压素”，是由七种氨基酸组成，这些氨基酸只有从含优质蛋白质的动物性食品中得到。

长期素食可导致缺锌，缺锌的人会增加肿瘤的发病率。人体缺锌会引起食欲减退，容易患皮肤病，尤其是女性，如果只吃素食，由于锌和热量不足，容易给下一代带来先天性疾病。

长期素食还可能患维生素 B<sub>2</sub> 缺乏症。素食中所含维生素 B<sub>2</sub> 要比动物性食物少得多，而维生素 B<sub>2</sub> 缺乏会引起口角炎、唇炎、舌炎等。

美国医学家经过长期研究发现，单纯素食者可使精神健康受到损害，因为素食中无法得到只能从荤食中才能获得的维生素 B<sub>12</sub>，如果机体缺乏维生素 B<sub>12</sub>，可导致精神和生理上的缺陷，如反应迟钝、表情痴呆、记忆力下降、舌头肿痛、吞咽困难、人易疲劳等症，这在老年人中表现尤为明显。

一般都认为，吃全素食者未摄取动物性脂肪，就不会因高脂肪、高胆固醇症进而引发冠心病，但新近研究的结论却相反，认为吃全素食反倒易患心血管病。

澳大利亚皇家墨尔本科研所教授辛克莱尔在血脂及动脉硬化研究中，发现全素食者的血液中脂肪酸虽然含量低，但血栓素与血小板凝集素与胱氨酸的代谢物质都较其他三组高。

血液中的血栓素、血小板凝集素等，能促使血小板凝集，加速血栓形成和冠状动脉粥样硬化，是潜藏患心血管病的危险因素，所以，想要靠吃素预防心血管病的人要考虑到这一危险因素。

日本富士山附近的野原乡曾一度享有世界长寿的美誉，后来却变成了“短命村”，究其原因，是由于过分宣扬他们的“少肉多菜”的长寿经验，使一些人对肉类食品产生误解，形成人人怕吃肉，偏食蔬菜，不少人患上了营养不良症，造成人体抵抗力下降，导致各种疾病发生。

近年来，国内外有研究报道，发现多吃动物性蛋白可预防中风。国外研究人员发现，吃鱼多的渔民比以粮食为主的山区农民中风发病率低。

以日本人为例，30多年来，由于日本人动物性食品摄入增加，植物性食品相对摄入减少，中风的发病率逐渐下降。

我国河北省医学科学院进行的一项研究发现，城市居民中风的发病率比农村低，就是因为动物性蛋白摄入多。

调查发现，城市居民平均每天摄入动物性蛋白 27 克，占总热量的 4%，农村居民平均每天摄入动物性蛋白 7 克，占总热量的 1.1%。

化验结果证明，城市居民的血清总蛋白、白蛋白及 10 多种氨基酸水平也比较高。现代医学研究认为，高血压能使颅外动脉内膜

肥厚和增生，使颅内动脉中层平滑肌细胞营养不良，发生退行性变性和形成空洞、灶性坏死，在此基础上发生血管破裂出血或血小板聚集导致脑梗塞，动物性蛋白能改善颅内动脉营养与结构，有抗高血压引起的不良作用，从而起到预防中风的作用。

专家们建议预防中风应多吃蛋白质，每日摄入总量要占总热量的 15%，其中动物性蛋白要占一半。

当然，摄取动物性食品过量，特别是含胆固醇和脂肪多的食物会使人体营养过剩，能量失去平衡，导致高血压、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等多种疾病，而且这些疾病使人早衰和危及生命，但也不能因怕某一种营养素过量而完全拒绝这种营养素，而且这种营养素又是人体所必需的，这种因噎废食的做法也是有害的。

现代营养学认为，荤食、素食各有利弊，无论是荤食还是素食都不如杂食获得营养全面，偏食荤食或偏食素食都会对人体健康不利。

按照平衡膳食的原则，把植物性食品和动物性食品按合理的比例结合起来，多吃素、少吃荤，做到荤素食合理搭配，达到营养全面平衡，就不必担心因吃动物性食品会得“富裕病”。

中国营养学会在制定的《中国居民膳食指南》中指出：“食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，经常吃适

量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油”。

按照营养学家制定的 2000 年人均每年平衡消费量为：粮菜 400 千克，豆类 18 千克，水果 24 千克，蛋类 10 千克，奶类 15 千克，鱼 14 千克，肉 24 千克，归类计算每人素食年消费量为 442 千克；荤食年消费量为 63 千克，二者之比恰好为 7:1。

因此，合理膳食结构是：谷物豆类、蔬菜水果类与肉食之比为 5:2:1，归纳起来，植物性食物与动物性食物最佳比值为 7:1。

7:1 这种荤素食物之比的膳食结构，是人类在长期饮食生活实践中逐步积累完善所形成的比例。

### 三、生熟搭配

近年来，“自然生食”观念正在西方国家盛行。所谓“自然生食”是指不添加人工调味品、化学添加剂、不经烹调、直接摄取具有原汁原味的新鲜生蔬菜、水果等。

持生食观点的认为，食物的烹调，无论采用炒、烧、熘、炖、炸、蒸中的任何一种方法，都会使食物中的维生素、无机盐等营养成分因受热遭受不同程度的损失。

科学家们研究表明，生食既保留了大量的维生素，还有未被高温破坏的干扰诱生素，这是一种有效的抗癌物质。

提倡生食者还认为生食是回归自然，可以有效地保护免疫系统。但在生熟之争中，主张熟食者认为生食是倒退，熟食利于大脑的发育，人才有进化。

营养学家认为，在以熟食为主的情况下，搭配生食，这样既有利于保留大量维生素，还可有利于防治疾病。所以我

们日常生活中，能生吃的食物尽可能生吃，但生食也要讲科学。

营养学家建议：坚持每天饮用自制的新鲜果汁和蔬菜汁；将新鲜蔬菜凉拌；不易消化的蔬菜，如红萝卜、包心菜等可通过绞碎、发酵产生活性酶后再食用。

生食要特别注意饮食卫生：

蔬菜要新鲜；

要认真冲洗干净，最好消毒，在开水中焯一下；

要现加工现吃，不宜存放时间过久；

可适当加调料调味，蘸食生菜是我国一种饮食习惯，如大葱蘸酱，很受人们喜爱，常用蘸食配料有甜面酱、豆酱、麻辣酱、芝麻酱等，为预防胃肠病，一般多用炸酱，一则消毒灭菌；二则增加香味。

注意选食那些易消化而又能生食的蔬菜，可采摘各类可食的蔬菜、野菜的细芽、幼苗、叶子、茎、杆，又嫩又鲜、质地脆嫩，色鲜、味清香，营养丰富，不仅爽口、开胃、增进食欲，而且调节人体生理功能，增强体质，尤其含有黄碱素的生蔬菜，有抗癌保健功能；如嫩绿的小葱、萝卜缨、茼蒿叶、青蒜苗、嫩黄瓜、水萝卜、白菜心等；

变质、污染、含有有毒农药的蔬菜不能生吃；

生食蔬菜和生鱼要谨防寄生虫病，如蔬菜根部要当心囊虫，生鱼片要当心异尖线蛔虫。

生食海产品要谨防致病性嗜盐菌（副溶血性孤菌），往往因生食海鲜（鱼、虾、贝或凉拌菜）而引起中毒。为防中毒，对生食的海鲜应低温保存（在 10℃ 以下即停止生长，2~

5 逐渐死亡);由于嗜盐菌怕酸性,生食凉拌海产品一定要放醋,如醋浸泡海蜇 10 分钟,即可杀死细菌。

有些蔬菜不能生食:

含淀粉量很多的,如马铃薯、甘薯、芋头、茨菇等,因含淀粉分子颗粒大,结进入的外层都有纤维素包着,厚而坚硬,很难消化吸收,还易引发疾病,不宜生食。

有些蔬菜本身就含有某些抗营养因子,在未煮熟时,不利于人体消化吸收,甚至还带有毒性,如四季豆、扁豆、豇豆、蚕豆等,这些豆类含有植物凝血素、毒蛋白和皂角素等,凝血素直接与人体细胞结合,会引起细胞生长迟缓,甚至死亡,毒蛋白和皂角素对消化道粘膜有刺激作用,故不宜生食。

#### 四、干稀搭配

主食干稀搭配,不仅有利于消化,而且富有营养。

我国自古就有以粥治病的传统,“药粥疗法”经过民间的长期实践,证明确有一定疗效。白粥清淡,流质食物,容易被消化吸收。

清代流传下来的“神仙粥”,至今仍在民间传食,主治风寒感冒、暑湿头痛以及胃寒呕吐等病症。

做法很简单:糯米 100 克,淘净放入砂锅煮沸后,加生姜 5~7 片(约 6~9 克)、葱白带须 5—7 根(约 6~9 克),待粥煮熟时加醋 10~15 克,乘热食粥,接着盖被睡卧,以出微汗为佳,并避风寒。“神仙粥”的制法和功用可概括为:“一把糯米煮成粥,7 根葱白 7 片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保平安”。

本方适用于恶寒发热、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏、头痛身痛、风寒感冒等症，对于高热烦渴、恶热不恶寒或不甚恶寒的不宜选用。

近年来，人民生活水平不断提高，保健意识增强，不少人已将粥视为保健补品，并已养成每天早餐必须喝粥的习惯。

粥之所以日渐受人喜爱，不但是因其好吃、易消化，而且营养丰富，应该提倡天天都喝些粥。

粥之所以营养丰富，是因在煮粥过程中，用的是小火慢熬，米里的一些营养素易溶于米汤里，营养很少损失，而且比干饭容易消化吸收，这对于消化功能较弱的老年人、脾胃功能较虚弱的病人、产妇和幼儿都是一种营养佳品，可强身益气、延年益寿。

我国传统的饮食结构中有喝汤的习惯，汤的主要作用是滋润胃脾，帮助消化，促进食欲。按我国中医观点，汤还有正本清源的作用。

生活环境污染严重，食物中含有诸多人造色素等，都会对人体造成一定影响，这种影响积累到一定程度，人就会生病。

平时有针对性的常饮一些汤水来滋补人体，有一定的食疗作用。汤能理想地代替水，对那些体液缺少水的病人，汤比水更能起到补液的作用。

日本一位专家对 2600 人进行长达 17 年的研究后，得出结论，经常喝汤能防止胃癌。有报道，罗汉果猪肉汤对支气管炎、扁桃体炎等特别有效。

另外，汤水减肥作用也不能忽视，有研究证实，午饭喝

汤比吃别的营养丰富的菜，摄入的热量要少 209 千焦，因此对节制饮食的人来说，喝汤更为有益。

## 五、多品种搭配

人体对养分的需求是多种多样的，单靠某一类或某几种食物来满足人体需要的营养素是不可能的、而且至今还没有一种食物能够全面地满足人体对营养的需要，因此，需要从多种食物中摄取营养。

有的营养学家提出一个人每天应吃 40 多种食物，至少要吃 14 种，不仅要有多类食物，而且同一类食物也要选择不同品种；不仅主食一日要有米、面、杂粮，而且副食也要多品种搭配。

食用蔬菜的品种愈多愈好，最好每天有 3~5 种搭配安排一日三餐。

我国蔬菜品种甚多，而且各类蔬菜所含营养素不同，叶菜类主要含有维生素 C 和胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 以及钙、铁、钾等元素，叶酸和胆碱含量也较多。

茎菜类富含淀粉，也含有胡萝卜素和 B 族维生素及维生素 C，还含有多量的钾等。

根菜类含有大量糖分、胡萝卜素、维生素 C 及钙、磷、铁等元素。

果菜类中瓜果类和荚果类含有丰富蛋白质和糖类外，其他瓜果类主要富含维生素 C、类胡萝卜素、B 族维生素、无机盐以及有机酸等。

花菜类含有少量蛋白质，主要含有维生素 C、胡萝卜素以及维生素 B、无机盐等。

食用菌类含有大量人体所需的氨基酸、维生素、无机盐和酶类，还含有重要药用价值的特殊物质，如核酸类物质，麦角醇、糖苷等物质。

此外，还有水产品中的海藻类等营养也极为丰富。在选择蔬菜时，每天应有一半绿色叶菜类，其他黄、橙、红色蔬菜也要搭配。

在有鲜豆的季节，可多采用鲜豆类，缺乏新鲜蔬菜的地区和季节，可多吃豆芽，以补充维生素 C。只有多品种搭配，才能博采养分，维持体内营养平衡，任何偏食、挑食的习惯都不利于健康。

## 第六节 吃的要合理

### 一、吃的学问

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

食物的搭配要把营养学的要求与烹饪学的要求两者统一结合起来，不仅要配好色、香、味、形，而且要配好营养的种类、数量和相互比例，要充分发挥各种食物在营养价值上的特点，发挥其互补作用，使食品的营养成分更加全面、合理、满足人体的需要。

我国膳食制作中有丰富的传统膳食配菜方法和经验，我们要认真发掘和继承，并尽量保存我国特有的菜肴风味和特

色，同时也要按现代营养学的要求，加以改进，使之更加科学合理，达到提高食品的营养价值和食用价值。

首先要编制好食谱，为满足人体各种营养素的需要，要根据家庭成员或每个人的年龄、职业、劳动、生活及饮食习惯，按照人体补给营养的标准，选择各种适宜的食物，制订好食谱，并按早餐、午餐、晚餐各占全日热量的 25 ~ 30%、40%、30 ~ 35% 分配食物。

在选配食物时要重视维生素和微量元素的补充，尤其要重视易缺乏和易损失的营养素。

要考虑季节的变化，由于季节的变化引起人体生理和口味的改变，应采取不同配菜方法，如春季人体生理作用、新陈代谢活跃；夏季人们食欲普遍下降；秋季人们食欲增强；冬季人体需要产热量多的特点选配食物。

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

近年来，我国随着食品工业的发展，推出了许多“伴侣食物”，这是食物搭配的新名词，指的是某些食物结合在一起，使两者的成分产生互补作用或增强作用，这种食品对防病强身、延年益寿大有裨益。

我国近几年在许多大城市还推出了“营养配餐”（又叫套餐），营养配餐就是营养平衡学说的具体实施办法。这在国外已十分普及，提倡和推广营养配餐，对保持人体健康具有十分重要意义。

营养配餐是按照人体的营养需要、根据食品中各种营养

物质的含量设计每顿乃至每天或一周的食谱，使人体摄入的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和食物纤维等几大类营养素，不仅品种齐全，而且比例适当，达到膳食结构合理，营养全面、平衡。

营养配餐有普通配餐、特殊人群配餐、保健配餐等三大类，每种配餐不仅膳食搭配多种多样，谷、肉、果、菜皆有，而且还能根据不同人群的需要搭配主副食，使每天三餐搭配合理，饭菜花样翻新，营养素品种齐全，比例适当，符合饮食科学的要求。

为了更好地发挥食物的搭配效应，在配菜时应注意如下原则：

应用平衡营养、合理膳食结构的原则，达到总热量和各种营养素的平衡；

搭配的食物品种愈多愈好，在以植物性食物为主的基础上，荤素搭配，最好每天有3—5种食物，达到食品多样化、合理化；

搭配的食物种类愈多愈好；

配菜应以每餐为单位，达到食物同时吃，才能收到搭配的效果。如各种氨基酸只有在同时消化时，才能构成蛋白质。

配菜的选择，要依据食物的营养成分、食物的性味、适合人们的饮食习惯的原则，合理搭配；

食物搭配要注意主副食的质量，提高食用价值。

配菜的方法：

数量搭配。在配合数量上要突出主要食物，以配合食

物为辅，使配合食物起到补充、烘托、陪衬、协调的作用，而且主要食物与辅助食物的比例要恰当，一般为 2:1 或 4:3、3:2 等。

**质地搭配。**要根据食物的性味、质地做到软配软、脆配脆、韧配韧、嫩配嫩，更重要的协调，使人着眼于营养的配合。

**色泽搭配。**不论同色或异色搭配，都要使食品色泽喜爱，引人食欲。

**口味搭配。**一般分浓淡相配、淡淡相配和异香相配。淡淡相配要选主、辅食物都味淡的，又能相互衬托，如“蘑菇豆腐”；浓淡相配，主要食物要选味浓厚的，配合食物选味淡的，如“菜心烧肘子”；异香味相配，主要食物要选味道较浓醇香，配合食物选特殊香的，二味融合，食之别有风味。

我国民间在长期的生活实践中积累了食物合理搭配的丰富经验，有很多已被科学研究所证实，并被普遍接受，如蔬菜与肉类的搭配，人们在日常生活中普遍运用。

肉类是含硫、磷、氮较高的食品，代谢产生酸性物质，应配以含钙、钾、钠等碱性离子较高的蔬菜，如韭菜、芹菜、白菜、青菜、萝卜等，这样可达到体内酸碱平衡。

在蔬菜与肉类的搭配中，要注意选含维生素 B 较多的食物，如白菜、豆角、豌豆等，因为维生素 B 可促进蛋白质代谢，从而可增加蛋白质的吸收利用。我国民间食物合理搭配的例子很多，略举数例如下：

**豆腐配海带。**大豆含有皂角苷，可阻止过氧化脂质的生成，并有抑制脂肪吸收和脂肪分解的作用，但皂角苷有促

进碘的排泄作用，如果人体内碘的含量减少，易发生甲状腺机能亢进。

因此，在吃豆类食品时加配含碘丰富的海带食用，就能弥补这个欠缺。

常吃豆腐配海带的食品，能预防肥胖、高血压、动脉硬化、心脏病等病症，对急性肾功能衰竭、急性青光眼病，也是一种有效的食疗方法。

豆腐配萝卜。豆腐属于植物蛋白，多食会引起消化不良，萝卜，特别是白萝卜有助消化，若与豆腐伴食，有助于豆腐营养物质被人体吸收。

鸡肉配栗子。鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血功能也会随之增强。老母鸡煨栗子效果更佳。

鸭肉配山药。鸭可补充人体水分又可补阴，并可清热止咳；山药补阴之力更强，与鸭肉伴食，可消除油腻，补肺效果更佳。

羊肉配生姜。羊肉补阳取暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒痛，为冬季之佳食。

百合配鸡蛋。百合具有清痰火、补肾气、增气血之功，而鸡蛋具有补阴血之效，两者煮熟之后，加调味品食之，可有养阴润燥，清心安神的作用，对老年体弱者尤为适宜。

芝麻配海带。放在一起同煮，能起到美容、抗衰老作用。因为芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，其中亚硝酸能调节人体胆固醇含量，维生素E可防衰老；海带含有碘、

钙，能对血液起净化作用，促进甲状腺素的合成，两者合一，效果倍增。

韭菜配鸡蛋。韭菜益阳，温中下气，补虚，调和肺腑；鸡蛋则益气，若将两者混炒，则相得益彰，可起到温补肾阳，行气止痛的作用，还可治疗阳痿、尿频、肾虚。

豆腐配鱼。豆腐煮鱼可谓是营养佳肴，除营养价值高外，还别有风味。

豆腐中含有 8 种人体必需氨基酸，但蛋氨酸和赖氨酸含量较少，而鱼类含有大量的赖氨酸和蛋氨酸；鱼类相对含苯丙氨酸比较少，而豆腐中又比较多；豆腐含有大量的钙，而鱼含有丰富的维生素 D，可促使对钙的吸收，因此，如果豆腐和鱼搭配起来吃，则可以互相取长补短，相辅相成，提高蛋白质的利用价值，增加钙的吸收。

肉食品配蒜。俗话说“吃肉不吃蒜，营养减一半”，这是有一定科学道理的。

肉和蒜确实应相伴而食，在肉食品中，尤其是瘦肉中含有维生素 B<sub>1</sub> 成分，维生素 B<sub>1</sub> 在体内停留时间很短，会随小便大量排出，如果肉中的维生素 B<sub>1</sub> 能合大蒜中的蒜素结合，就会产生协同作用，不仅可使维生素 B<sub>1</sub> 的含量提高数倍，还能使它由原来溶于水变为溶于脂，从而延长维生素 B<sub>1</sub> 在人体内的停留时间，这样对促进血液循环、提高维生素 B<sub>1</sub> 的吸收和利用，以及尽快消除身体疲劳，增强体质起着重要作用。

正因为这一原因，所以，当您吃肉的时候，千万别忘了吃几瓣大蒜，而且会胃口大开。

## 二、不要乱吃

世界上一切事物都是在相互联系中存在的，食物与食物之间，既有统一协调的一面，也有对立排斥的一面。

你是否听说过“食物相克”的说法，意思是说两种以上的食物放在一起食用，如搭配不当，易产生有害身体健康的作用，导致发生疾病或中毒。

各种食物所含营养物质不同，如果相互间组合不当的话，就会使食物的营养价值降低，如谷类、肉类、蔬菜类大都含有铁质，如果在吃这些食物的同时饮用含有单宁酸的咖啡、茶叶等，就会降低人体对铁质的吸收。

牛奶、酸乳和乳酪等是含有丰富钙质的食物，不宜和黄豆、菠菜等一齐进食，因为菠菜等含有丰富的食物纤维，会阻碍人体对钙质的吸收。

铜是身体制造红血球的重要物质，可从鱼类、硬壳果、动物肝脏及鸡蛋等食物中吸取；如果把它们和含锌量很高的食物，如瘦肉等混合食用，就会减少人体对铜元素的吸收。

此外，含维生素 C 的食物，如柑橘、橙子、番茄等，也会抑制人体对铜元素的吸收。

因此，为了避免这些相互抑制和阻碍营养素吸收、错误组合而导致营养吸收能力降低，应该将具有相克性的食物分开进食，不得相互搭配或混食，而且进食有相克性的食物，中间应该间隔 2~3 小时，以便食物中的营养素能全部吸收。

在水果的家族中许多也不能同时进食，例如酸性强的柚和橙，便不能与含糖多的葡萄和桃同时吃。

为了避免水果影响其他食物营养素的消化吸收，所以，

吃水果的最佳时间是饭前 30 分钟或餐后 2 小时，使胃内食物有足够的消化时间。

海味中的鱼、虾、蟹、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含鞣酸较多的水果，如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使鞣酸与蛋白质结合成一种新的不易消化的物质，而且因鞣酸有收敛作用，还能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使人出现腹痛、呕吐、恶心等症。

含鞣酸的水果与红薯同食也不适宜，因为红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃内产生大量胃酸，柿子中的鞣酸和果胶与胃酸相遇会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块——胃柿石，胃柿石因排不出去，刺激胃肠导致出血、胃炎或胃溃疡，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命，因此柿子忌与红薯同食。

同理，饭后也不宜立即饮茶，尤其吃高蛋白质饮食，即肉、蛋、鱼、奶、海味等。

过去惯于立即饮茶以助消化，经科学家研究发现，这种做法是不科学的，因为茶叶中的鞣酸可使食物中蛋白质凝固成颗粒，难于消化吸收，而且食物中的微量元素也容易与茶中的酸、碱物质发生反应，形成不溶性盐类，妨碍食物营养成分的吸收利用。

在我国传统的食物搭配中，多注重色、香、味、形等方面的搭配，有些认为是美味佳肴的食品，而从营养的角度来看，是与人体无益的，甚至是有损的，这种错配鸳鸯的现象几乎在日常生活中随处可见。

如豆浆冲鸡蛋，鸡蛋中的粘液性蛋白能与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而使蛋白质失去营养价值；还有茶叶煮蛋，茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

还有红白萝卜混吃，这在配菜中常见，也会影响营养素的吸收，因为白萝卜含维生素极高，但红萝卜中却含有一种对抗坏血酸的分解酵素，可破坏白萝卜中的维生素 C。

不仅如此，在与含维生素 C 的蔬菜配合烹调时，红萝卜充当了破坏者。红萝卜只有单独或与肉类一起烹煮，才能获得充分的营养。

牛奶是含营养素全面的高蛋白食品，但由于与某些食物搭配不当，降低了营养价值，甚至对人体有害。

如牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用，不但毫无益处，反而有害于健康。因为牛奶富含蛋白质和钙，而巧克力含有草酸，如若同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸，就会结合成草酸钙，影响消化吸收，若长期同食，可造成缺钙和生长发育缓慢，因此，牛奶与巧克力不宜同时食用，但间隔开分别食用则无妨。

有人还认为牛奶和豆浆混合煮后食用，可起到互补作用，提高营养价值。

其实，这并不科学，因为豆浆中含有胰蛋白酶抑制因子，能刺激胃肠和抑制胰蛋白酶的活性，这种物质，需在加温至 100 的环境中，经数分钟才能被破坏，否则，未经煮沸的豆浆，食后易使人中毒，而牛奶若在持续高温中煮沸，则会破坏奶中的蛋白质和维生素，降低牛奶的营养价值。

因此，牛奶和豆浆不宜共煮。但分开加热，同时饮用，可起到营养互补的作用。

还有牛奶忌与果酸较高的水果同食，如桔子含果酸较高，若与牛奶同食，则奶中蛋白质与果酸及维生素 C 发生复杂的生化反应而凝固成块，这不仅影响牛奶和水果中营养物质的消化吸收，而且还会出现腹胀、腹痛及腹泻，所以，桔子忌与牛奶同食。

根据我国人民长期生活实践经验和现代科学研究证明，有许多食物如果搭配不当或同时进食，有的会降低营养价值；有的会影响食物中营养素的消化吸收；有的会产生对人体健康不利的因素，甚至会引起各种疾病或中毒。根据有关报道综合如下：

**肉食类。**猪肉忌与菱角搭配或同食；牛肉忌与栗子搭配或同食；羊肉忌与西瓜搭配或同食；猪肉忌与绿豆搭配或同食；鸡肉忌与芹菜搭配或同食；鹅肉忌与鸡蛋搭配或同食。

**鱼类。**甲鱼忌与苋菜搭配或同食；鲤鱼忌与甘草同食。

**蛋类。**鸡蛋忌放糖精；松花蛋忌与红糖同食；炒蛋忌放味精；煮蛋不宜放茶叶；豆浆不宜冲鸡蛋。

**蔬菜类。**洋葱忌与蜂蜜同食；萝卜忌与黑木耳同食；花生忌与黄瓜同食；豆腐忌与蜂蜜同食；黄瓜不宜与西红柿搭配或同食；红萝卜忌与白萝卜搭配或混食；菠菜忌与豆腐搭配。

**水果类**主要有：海味不宜与水果同食；红薯不宜与含鞣酸的水果同食；白酒忌与柿子同食；马铃薯忌与香蕉同食；香蕉忌与芋头同食；桔子忌与萝卜同食；桔子忌与牛奶同食。

酒类主要有:酒不宜与咖啡同饮;啤酒与白酒不宜同饮;啤酒忌与汽水同饮;酒不宜与胡萝卜同食;酒后忌大量饮浓茶。

## 第三章 不同人群的营养饮食

### 第一节 小宝宝的营养饮食

#### 一、哪些母亲不宜哺乳

我们提倡母乳喂养，但有些母亲因为种种原因不适宜给孩子喂奶。一般来说，凡有以下情况时，母亲不宜或应暂时停止喂奶：

母亲患病毒性肝炎、伤寒、痢疾和活动性肺结核等传染病。

母亲患有严重的心脏病、肾脏病、糖尿病和慢性消耗性疾病，如恶性肿瘤等。

母亲发热、患乳腺炎、病毒性感冒等疾病时应停喂奶，待疾病痊愈后再恢复喂奶，必要时可将吸奶器吸出的奶煮沸消毒后再喂给孩子吃。

母亲因患病而服用对婴儿有影响的药物时。

母亲患有精神病时不宜喂奶。原因是：患精神病的母亲在病情尚未控制时，不能控制自己，且易伤害孩子；即使在恢复期，母亲使用的药物可通过乳汁排出，影响宝宝的健康及智力的发育；喂奶致使母亲过度疲劳，易精神病复发。

需要指出的是，假如母亲在喂奶期间患了轻度的感冒、

气管炎、腹泻和皮肤病等，一般不需停喂母乳，只要做好隔离工作。如母亲喂奶时戴上口罩等。

## 二、乳母服药对孩子有影响

有的哺乳的母亲发现孩子面色潮红、口唇干燥、烦躁不安，去医院看病，医生说，孩子的这些症状与母亲服用阿托品有关。为什么乳母服药会对孩子有影响呢？

原来，药物进入体内要经代谢而排出，大多数药物经代谢后通过肾脏从尿中排泄，但也有一部分药物可经乳汁排出。

目前已知，凡能进入母亲血循环的药物，都有可能从乳汁中排出，这是否会影响乳儿，则与药物的种类以及浓度有关。

由于新生儿对药物敏感，有些药物能在体内积蓄，所以，对乳儿会造成很大影响。如乳母口服甲基硫氧嘧啶，乳汁中药物含量很高，乳儿吃了这种奶可能产生疹或白细胞减少；乳母口服四环素后可影响乳儿的牙齿发育；乳母口服氯霉素可影响乳儿骨髓造血功能；乳母服用大剂量阿托品后，会使哺乳的婴儿发生阿托品中毒。

此外，乳母服用也不宜使用含有雌激素和孕激素的避孕药，以免使乳汁的分泌减少。

总之，哺乳期的妇女用药应谨慎，要在医生的指导下合理选用药物。

常见的能从乳汁中排出的药物有红霉素、氯霉素、四环素、链霉素、磺胺类、异烟肼、硫氧嘧啶、冬眠灵、苯巴比妥、阿托品、苯妥英钠、苯海拉明、阿斯匹林、安定、利血平、咖啡因、大黄、番泻叶类药物。

如果哺乳期妇女必须应用这些药物时，在服药期间应停喂母乳，但必须定期将乳房内的乳汁吸空，以保证乳汁的持续分泌，便于停后再继续哺乳。

### 三、婴儿的辅食添加

不论是母乳还是人工喂养，在婴儿 1 个月时应开始

生后 1 个月内，应在两次喂奶之间喂些温开水，生后添加各种辅食，以补充营养的不足，并为断奶做准备。两周加浓缩鱼肝油每天 1 次，3~5 滴，逐渐加至每天 2 次（即 5~10 滴）。

2~3 个月时，可补充一些菜汤、米汤、水果汁或西红柿水，开始每天 1~2 匙，两个月后可增加至 3~4 匙。

4~5 个月时，应补充蛋黄、米糊、稀粥、菜泥和鱼泥。

6 个月到 7 个月时，婴儿开始长牙，可喂些饼干，煮鸡蛋和碎菜、馒头片等，让孩子练习咀嚼东西，以磨练牙齿，提高胃肠道的消化、吸收能力。

8~10 个月可喂些肝泥、肉末、豆腐，以此取代 1~2 次母乳。

11~12 个月时可以吃些烂饭、饼干、馄饨及多种碎菜，尽量使食品多样化。

1 岁以后就应以饭为主食，逐步将母乳全部断掉，多喂些烂饭、挂面、豆制品、蔬菜、鱼肉等。

总之，辅食添加应由少到多，由稀到稠，由细到粗，由一种到多种。添加辅食最好在喂奶前，因饥饿时比较容易被婴儿接受。在孩子有病时，可暂缓加新的食物。要切记注意食品卫生。

#### 四、提倡母乳喂养

母乳是婴儿最理想的食物，热量高，适合小儿的消化能力及需要，有以下的优点：

母乳中的蛋白质、脂肪、糖的比例适合婴儿的生理要求，蛋白质大部分是一种凝块小的乳白蛋白，容易消化。脂肪的颗粒小，不饱和的脂肪酸含量多，容易吸收。

糖，以乳糖为主，容易溶解于乳汁中，且含有一种粘多糖，能抑制小儿肠道中的大肠杆菌繁殖，使婴儿不易患消化不良。

母乳中钙、磷比例合适，容易患消化不良。母乳中有维生素及多种消化酶，有助于消化。母乳中含免疫球蛋白等抗体，可增加婴儿的抵抗力。

母乳喂养可增加母子间的相互感情。

鉴于以上的优点，乳母的饮食要注意：

应吃富于蛋白质的食物，如蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等。食物应富于钙质，如骨头汤，青菜、豆腐、粗粮，必要时可用些骨粉加于粥或汤中。

食物应富于种种维生素，如新鲜蔬菜、粗米、玉米面、黄豆面、花生米、西红柿、萝卜、豆芽菜、红枣、水果等。

食物应注意适量的水分，如骨头汤、菜汤、鸡汤、鱼汤等。

产后第一天从乳房里就可挤出极少量色淡、稀薄的液体，过去人们常认为是无用之物而将它挤掉，其实是十分可惜的，因为这是营养价值极高的初乳。初乳中蛋白质的含量较多，大部分是球蛋白，含糖及脂肪少，恰好适应新生儿的消化力

和生长发育的需要。

初乳有轻泻作用，可以帮助新生儿将胎粪排泄出来。同时初乳里含有大量抗体，能抵抗疾病，使新生儿不易传染麻疹、风疹、猩红热、白喉等传染病。

初乳还有抗过敏作用，新生儿吃后对一些药物及刺激性物品很少有过敏反应。因此，要让每一个做妈妈的知道：“初乳是个宝，婴儿少不了”。

### 五、产后喂奶时间

通常的情况下，在产后 6 小时就可以开始喂糖水，8~12 小时喂初乳最好。因为较早地让新生儿吸吮奶头可刺激乳汁分泌，即使奶水不多，也要让新生儿吸吮，定期反复不断地吸吮动作有如打井水一样，可以使奶水源源不断地产生。

同时，吸吮动作还可反射性地刺激子宫收缩，产后子宫收缩好了，可减少出血，减少产后感染的机会，产后恢复也会好。另外，喂进大量初乳，可以增加新生儿的抵抗力。

因此，喂奶时间宜早不宜迟。如果产妇身体不好，患有慢性病，喂奶影响休息或睡眠，则喂奶时间可适当推迟。婴儿如果是手术产，不宜喂奶，也可向后推迟几天。总之，可根据产妇及婴儿的具体情况而定。

### 六、如何喂奶

为了婴儿的健康和防病，母亲要合理安排喂奶时间，需注意以下几点：

定时喂奶。婴儿的胃和成人一样，要合理地运动，不能无计划。不根据需要，一哭就喂，使胃不停地接受奶汁，会影响消化。因此，新生儿必须每 3~4 小时喂一次奶，两个

月后逐渐撤去夜间 1 次，每次喂奶 15 分钟左右。

喂奶前，母亲要首先给婴儿换尿布，然后洗净双手，用专用毛巾、温开水洗净并揩干奶头。

母亲喂奶时坐卧位要舒适，坐位时脚最好踩一个脚垫或木凳，将婴儿抱在胸前。

喂右侧乳房奶时，右脚踩高些；喂左侧乳房奶时，将左脚抬高些，这样可使婴儿呈斜卧位堵住婴儿鼻孔。

两乳房轮流吸吮，吸空一只再吸第二只，然后将婴儿轻轻抱起，靠在母亲的肩部，排出被吸入的空气，放下婴儿时应注意侧卧，少动，以防吐奶。

母亲如有上呼吸道疾病，应戴上口罩，以防传染婴儿。两次喂奶间适量喂糖水，夜间不必喂糖水。

观察婴儿的大便，根据不同情况决定处理：

大便中混有泡沫、酸味重，有时伴有胀气，这是由于水中糖量多了引起的，应减少糖。

大便中有奶块样硬结，粪臭味较浓，这是由于蛋白质过多，消化不良，应适当加水。

大便量少，绿色，次数少，婴儿哭闹，可能奶量不足。

大便有粘液，脓性，腥臭味，同时新生儿有腹胀、呕吐、不安，可能为肠道感染，应及时请医生诊治，带大便作化验。

## 七、儿童需要的营养素

儿童在生长发育阶段，身体要不断长高长大，就需要增加许多新的细胞，构成这些新细胞的材料就是食物中的营养素。

营养素是促进生长发育不可缺少的物质。由于儿童生长

育快，新陈代谢旺盛，因此所需种种营养素和热能相对要比成人多。

### 1. 蛋白质

母乳喂养的婴儿，每日每千克体重蛋白质 2.0~2.5 克；牛乳喂养需要 3.0~4.0 克；如果小儿以植物蛋白（黄豆、米面制的代乳品）为主要食物，则需要蛋白质的量应比人乳或牛乳稍高。1 岁以上小儿要靠吃蛋、瘦肉、鱼以及豆类食品来补充蛋白质的需要。小儿由蛋白质所供的热量约占每日总热量的 15%。

### 2. 脂肪

脂肪的主要功能是供给热能及脂溶性维生素，防止体热散失和保护脏器有受损伤。婴儿每日每千克体重约需脂肪 4 克，6 岁以上的约需 3 克。

脂肪所供给的热量约占每日总热量的 35%，母乳喂养的婴儿，脂肪所供热量约占每日总热量的 50%。

### 3. 碳水化合物

在儿童营养上占重要地位，约占人体总热量的 50~60%。供给足够的碳水化合物，可以减少蛋白质和脂肪的消耗。它又是大脑和神经系统等主要器官的养料，还有强大的去毒和利尿作用。

五谷杂粮、蔬菜以及水果等凡是含淀粉或糖较多的食物，都含有大量的碳水化合物。母乳喂养婴儿，每日每千克体重约需 12 克，两岁以上约需 10 克。

### 4. 矿物质

与儿童营养方面关系较大的有钙、磷、铁、钠、钾、铜、

锌、氟、碘等9种。矿物质是机体组织和维持机体正常生理活动所必需的物质，如钙、磷、镁、氟是骨髓和牙齿的重要部分。钠、钾、钙则是细胞内液及细胞间液的重要成分。

含钙、镁、钠、钾较多的食品，将这两类食品适当配合，方能维持人体酸碱平衡。如铁是构成血红蛋白的成分之一，缺铁，血红蛋白就不能合成，会发生缺铁性贫血。碘是甲状腺的必要成分，缺碘，会发生甲状腺肿大。锌参与胰岛的合成，缺锌容易引起小儿食欲不振。

### 5. 维生素

维生素是维持生命所必需的有机体化合物，也是调解生理作用的重要营养素。维生素分为脂溶性和水溶性两大类，主要靠食物供给。

当人体长期缺乏某种维生素时，就会引起体内代谢的紊乱及维生素缺乏症，从而降低了机体抵抗力，容易患各种疾病及传染病。

## 八、该不该给婴儿喂水喝

常听医生说婴儿要多喝水，应该在两顿之间给婴儿喂些果水或菜水。也有的医生认为不需要喂水。究竟要不要喂水呢？

是否需要喂水，要看孩子是喂什么奶，是牛奶还是母乳？如果是牛奶喂养就是要喝水；如果是母乳喂养就不用喂水，因为母乳中的水分已足够婴儿的需要。

为什么喂牛奶的小儿需要喂水呢？首先从牛奶的成分看，牛奶中的矿物质即钙、磷、钠、钾、氯等物质，要比母乳中大3倍之多，这些矿物质即吸收到体内后，多余的矿物

质就需要通过肾脏由尿中排泄。为了保证体内矿物质的供需平衡，就要求肾脏多排泄多余的矿物质。

另一方面从婴儿的肾脏功能来说，婴儿的肾脏功能还没有发育成熟，要让肾脏排出多余的矿物质，需要有一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就难以完成任务，如果勉强它，就会使肾脏受损。

明白这个道理以后，就清楚为什么医生对用牛奶喂养的小儿，要强调多喂水了。

### 九、没长牙能吃固体食物吗

常常有些家长说：“我的小孩看见大人吃饭时，两个眼睛直盯着看，似乎很想吃，我们不敢吃，我们不敢喂，因为他没有长牙”。

难道没有长牙齿就不能喂食物吗？不是这样的。婴儿吃固体食物有一定的关键年龄，4~6月以后，单纯吃奶已不能满足小儿生长的需要，因此必须添加辅食。

此时，牙齿开始萌出，食物及牙齿促使咀嚼运动的发育，反复不断地咀嚼反过来又刺激了牙齿的萌出，所以，4个月以后的婴儿，可以吃一些半固体食物，从吸吮到咀嚼，需要一个适应及练习过程。

如果因为小儿没出牙，就只给进食流质食品，牙齿的萌出将延迟，也很难学会咀嚼。

因此，一开始可给他们吃点饼干、烤面包片、苹果及梨片等较硬的食物，逐渐添加一些如面条、碎菜等需要咀嚼的食物，为小儿正常发育创造条件。

## 十、注意儿童行为与营养缺乏

许多常见的儿童行为总是与儿童饮食中缺乏某些重要的基本营养物质有关。

经研究证明：与儿童行为有关的营养物质是铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 C、镁和锌。

缺铁产生贫血。然而，贫血尚未表现出来以前，体内已发生许多变化，包括大脑内主要神经递质多巴胺被阻滞。

因此一般临床检验查不出来的铁缺乏可以使儿童注意力集中时间缩短，产生运动性烦躁以及总的智力活动下降。

缺少铁的早期症状主要是儿童过度活动的症状。铁可间接影响儿童行为，当儿童饮食缺铁时，铅的吸收就会增加，而铅中毒导致的儿童过度活动可在其他中毒症状之前出现。

以下是常见的营养物质缺乏导致的症状以及引起的行为问题。

### 1. 缺铁

导致无力、头痛、苍白、没有精神、烦躁、学习障碍、厌食、淡漠。

### 2. 维生素 B<sub>1</sub> 缺乏

导致精神错乱、供给失调、食欲减退、烦躁、睡眠障碍、疲倦、周身不适。

### 3. 维生素 B<sub>2</sub> 缺乏

导致抑郁，癔症、精神病态行为、懒散、疑病证（自疑患病）。

### 4. 烟酸缺乏

导致烦躁、焦虑性抑郁症、头痛、失眠、记忆力减退、

情感不稳定。

#### 5. 维生素 B<sub>6</sub> 缺乏

导致烦躁、失眠、无力、精神抑郁、疲倦、头痛。

#### 6. 维生素 C 缺乏

导致瘰疬、抑郁、无精打采、厌倦、无力、不愿工作、疑病症、躲避社交。

#### 7. 缺锌

会引起儿童食欲不佳、生长停止、烦躁、情感不稳定、精神懒散。

### 十一、婴儿能吃油吗

人们都知道，少吃脂肪，多食纤维素对健康有利。小儿从小养成少食脂肪的饮食习惯，可以预防冠心病，这有一定的道理。但对于婴儿来说，低脂饮食是有害的。这是因为：

脂肪（即油）是重要的热能来源，在婴儿期尤其重要。1克脂肪释放 37.5 千焦热能，比糖及蛋白质均高，能量是婴儿生长发育必不可少的物质。

婴儿大脑发育十分迅速，脑重量从出生时的 390 克到 9 个月时已达到 660 克，而脂肪和类脂类（胆固醇、脑磷脂、卵磷脂）是神经细胞发育和增殖的基本物质。

脂肪还能溶解大量的脂溶性维生素，并促进其吸收，脂溶性维生素的缺乏，尤其是维生素 A、D 的缺乏，婴儿会出现角膜溃疡、夜盲症、多汗、夜惊、骨骼及牙齿发育障碍，并容易感染其他疾病。

另外，脂肪还是体内贮存热量的场所，具有保暖、隔热作用，并能保持内脏器官不受损伤。有一种腹泻是由于忌油

饮食引起的，称为“结肠激惹综合症”，补充食油即能治愈。

因此，合理的婴儿喂养需要适当一些含脂肪的食物，蔬菜、豆腐等制作的辅食中应加一些黄油、植物油等，婴儿切忌食脱脂奶粉，这样婴儿才能按正常的发育规律成长。

## 十二、人工喂养，喂什么

母乳很少，或因其他原因不能采用母乳喂养的婴儿，只能完全用其他乳食喂养，这种方法叫人工喂养。

人工喂养的婴儿，应选用哪种代乳品为好，应根据需要和条件，因地制宜，既能满足婴儿生长发育的需要，又简便价廉的食品。

首先选择的是动物乳，常用的是牛奶和羊奶，以牛奶更为理想。牛奶所含热量与人乳相近，100 毫升人乳热量 285 千焦，100 毫升牛奶为 276 千焦。牛奶内的乳糖 4.8%，较人乳为少（人乳为 7.5%）。

蛋白质牛奶（3.5%）高于人乳（1.2%），但牛奶中的酪蛋白占的比重较大。这种蛋白质在胃内形成的凝块大，不容易水化，可通过煮沸使酪蛋白凝块变小，加水稀释也可使酪蛋白的浓度降低。

在使用时，应根据婴儿消化吸收情况，可加水或不加水。从目前应用的情况看，满月以后可以不加水，喂全奶。

有些地区用羊奶，其营养价值与牛奶相近，但含铁和叶酸较牛奶为小。这两种物质均是组成血红蛋白的重要原料，所以用羊奶喂养的孩子容易发生贫血。

在农村或山区没有鲜牛奶或羊奶时，可以选用奶粉。市场上出售各种不同的牛奶制品。

### 1. 全脂奶粉

全脂奶粉是鲜牛奶经过加热用喷雾法制成，有利于消化。稀释时可按 1 容量奶粉加 4 容量水，一般可以按 1 汤匙奶粉加 4 汤匙水（共记约 6 毫升水）。按此比例稀释后的奶粉即相当于全奶，再经过煮沸加糖后即可服用。

### 2. 脱脂奶粉

脱脂奶粉的脂肪含量低，能量也低，适用于消化不良的婴儿短期食用，对健康婴儿不能作为长期主食。

### 3. 蒸发乳

蒸发乳为鲜牛奶蒸发至原量的一半而成，使用时可加等量的水即为全脂牛奶，因已经过高热处理，易于消化。炼乳因含蛋白质和脂肪比例低，婴儿不适宜单用炼乳喂养。

### 4. 代乳粉

市场出售的代乳粉种类繁多，多数以大米粉、大豆粉为主要成分，再加上蛋黄、糖钙、磷、维生素等，具体比例及含量各有不同，可按照说明稀释后服用。

### 5. 豆浆

豆浆是较好的代乳品，含有丰富的蛋白质和必需氨基酸，不次于鲜牛奶，含铁量也较多。但糖类及脂肪量不足，钙含量低，热量也低。若在补充不足的成分后，可以代替人乳或，作为喂养婴儿的较好代乳品。

### 6. 其他代乳品

其他的代乳品有麦乳精等。麦乳精的主要成分为炼乳、奶粉、可可粉、麦精、糖等，蛋白质质量低，必需氨基酸的种类和含量不完善，均不宜单独用于喂养婴儿。

### 十三、牛奶要加糖和水

对于新生儿来说，除了母乳以外，牛奶是较为理想的营养品。

但是，牛奶毕竟是为牛犊所“设计”和“制造”的，蛋白质含量虽高但难以吸收，含糖量低。这种营养成分的组成对水化功能较强的牛犊很合适，但对新生儿并不完全合适。

因此，牛奶必须经加水稀释、加糖和煮沸等处理，使其符合新生儿的需要。

#### 1. 稀释

牛奶加水或米汤稀释，可使牛奶中的酪蛋白浓度降低，凝块变小，容易消化。早产或生后 1~2 周内的新生儿，胃肠功能弱，若给予不经稀释的牛奶，会引起消化不良。

过浓的牛奶会引起严重的疾病，但过于稀释，营养物质不足，又会引起营养不良。

因此，早产儿或生后 1~2 周内的新生儿宜吃 2:1 (2 份牛奶 + 1 份水) 或 3:1 的牛奶，以后逐步过渡，1 个月后再给吃全牛奶。若足月新生儿的胃肠功能强，也可喂不兑水的牛奶。

#### 2. 加糖

牛奶含蛋白质高而含糖量偏低，提供的热量不足，因此必须加糖。一般每 100 毫升牛奶中加糖 5~8 克比较合适，基本上符合新生儿的需要。

#### 3. 煮沸

尽管目前市场出售的牛奶都是经过严格消毒的，但由于运输、储存以及配制过程中可能会受到污染，故给新生儿吃

牛奶，最好先煮沸 5 分钟。其目的一是消毒灭菌，二是使牛奶中的蛋白凝块变小，容易水化吸收。

总之，经上述三个步骤的处理后，基本上可纠正牛奶的不足，使之适合新生儿的食用。

#### 十四、如何用奶瓶喂养

母乳不足或无奶时需用牛奶喂养。用牛奶喂养孩子离不开奶瓶和奶头，而奶瓶的选择和奶头的开孔很有讲究。如果不能正确的使用奶瓶及不掌握奶头开口的方法，会影响宝宝吃奶，甚至危害健康。

##### 1. 奶瓶选择

要选用结构简单、易清洗、能消毒的奶瓶，一般以小的直立玻璃奶瓶比较合适。奶瓶刻度一般为四或八大格，每格表示 25 ~ 30 毫升。医院用的 250 毫升的盐水瓶就是一种较为理想的奶瓶。

奶头的孔眼过大，乳汁流速快，易呛着新生儿；过小，奶汁不易外流，新生儿吸奶费力、影响哺乳。

因此，奶头开孔大小要合适，开口时可用烧红的缝衣针在奶头上扎二对三个小孔，孔眼大小以倒转奶瓶后乳汁一滴一滴流出为宜。也可用锐利的尖头剪刀，在奶头随吸吃力的大小而伸缩，可自动调节奶流量。

还可用火柴棍自奶头内向外顶出，然后剪去顶出端的火柴棍，这样使孔的大小合适。

##### 2. 奶汁温度

把奶汁在成人手背上滴几滴，或把奶瓶紧贴在脸上，以感到不烫为度。千万不能由成人先吃上几口再喂孩子，以免

污染了奶头。

### 3. 奶瓶消毒

奶瓶及配奶的各种用具应每天早晨统一煮沸消毒。因为乳汁是细菌生长繁殖的良好培养基，所以吃剩的奶也要在煮沸后再食用。

### 4. 托奶瓶姿势

喂奶时，家长用手托高奶瓶的底部，使乳汁充满奶头，防止孩子吸进空气，造成腹胀及漾奶。奶瓶口不要紧贴宝宝的上颌或下颌，以免影响其上颌或下颌的发育，甚至造成畸形。

## 十五、孩子多吃甜食好吗

多数孩子爱吃甜食，这也许是从一出生开始吃东西就是带甜味所养成的嗜好吧。而家长也怕孩子的热量不够，经常给孩子吃些巧克力、糖果、甜点心、甜粥、喝葡萄糖水、桔子水、白糖水，以为这样可以增加孩子的营养，增强抵抗力。

的确，糖可以供给热量，但对于正处在迅速生长的婴儿来讲，不只需要足够的热量，更重要的是需要多种营养素，特别是蛋白质。

有些孩子由于长期吃甜食，往往食欲不好，吃饭不香。这是因为身体所需的热量，几乎均由糖类来供给。总的热量已经足够，当然就不需要蛋白质和脂肪来分担了，所以也就不想吃更多其他的食品。

甜食吃得多的孩子，有时从外表看长得胖乎乎的，体重甚至还超过正常标准，其实这样是虚胖，身体并不是真正的

强壮。甜食吃得多，容易引起虫牙，不仅影响乳牙的生长，还会影响到将来的恒牙。

中医也认为甜食容易伤脾胃，以致胃纳不佳，所以孩子多吃甜食并不好。

## 十六、小儿饮食过量有害吗

有些家长不怕孩子吃得多，就怕孩子吃得少，岂不知，过量饮食也是有害的。过量饮食增加了胃肠的负担，时间久了会得胃病。在大量进食时，特别是大量进食高蛋白、高脂肪、高碳水化合物的“美餐”时，常常加重肝、胆、胰等重要水化腺体的负担，尤其是暴饮暴食后可能引起急性胰腺炎，出现剧烈腹痛、高热、昏迷、甚至死亡。

正常人消化吸收是有一定限度的，在过量饮食的情况下，消化液便不够用，加之胃肠在大量食物的扩张之下，机械的水化功能受到限制，食物在胃肠中运动和搅拌不均匀，结果消化不完全，吸收也不完全，这样多余的营养素就在胃肠中发酵、腐败、产生毒素和气体，于是出现呃逆、噯腐臭气，以致腹痛腹泻。

小儿进食过多，会使孩子长得过胖。据近年来的科学研究证明，肥胖不仅是成年人的不祥之兆，而且是小儿健康不良的表现，超过生理的标准太多，能影响智力、肌肉、心血管方面的健康发育。有人认为小儿过于肥胖是千万将来患高血压、冠心病等病的原因之一。所以，饮食过量是有害的。

## 第二节 青春期学生的营养饮食

### 一、每天三餐的科学营养

#### 1. 早餐要吃好

“一天之计在于晨”，早餐是起床后的第一顿饭，一顿营养丰富的早餐可以提供身体所需要的热能和营养素，还能让人一天都有好心情。

但是，在日常生活中大家对早餐的重视往往不够，甚至忽视，“早餐凑合”的现象很普遍。最近的一项调查发现，小学生中约有 10%，中学生中约有 20% 都不吃早餐。

上午的学习任务比较紧张，学生要做大量的脑力劳动，而学习的效率高低就取决于大脑细胞能否获得稳定的血糖供应所产生的能量，早餐在供应血糖方面起着重要的作用。

早餐摄入的能量不足时，大脑的兴奋性降低，出现心慌、乏力、注意力不集中，使学习效率大大降低，从而影响学习成绩。经常中吃早餐不仅会影响学习成绩，而且还会对健康产生一系列的危害：

影响学习成绩。大脑工作需要的能量来血糖，不吃早饭或早饭中的能量不够，血糖的浓度就低，大脑细胞得不到充足的血糖供应，就会影响学习的效率，从而影响学习成绩。

不吃早餐和早餐质量不好的学生，上午第 1、2 节课就出现精力不集中、疲劳、思考问题不积极，第 3、4 节课时以上现象更加明显，不吃早餐或不重视早餐的同学中有三分之一

的文化课不及格；早餐吃得好的学生，则精力充沛、思考积极，文化课不及格的学生明显比不吃早餐和早餐吃得不好的学生少。

早餐吃的好的学生参加标准考试的成绩明显优于早餐质量差或不吃早餐的学生；不吃早餐或早餐吃的不好的学生中迟到、缺课现象也比较普遍。

营养摄入不足，严重时导致营养缺乏症。早餐提供的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有重要地位。

早餐摄入的能量和营养素不足很难从午餐或晚餐得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。

不吃早餐的学生全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、镁、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 A、叶酸等营养素的摄入低于吃早餐的学生。

吃早餐可以明显改善学生某些营养素及钙、镁、铁、铜、锌、维生素 A 等的摄入。经常不吃早餐，会引起营养素的不足如钙、铁、锌的不足，严重时可以出现营养缺乏症，如营养不良，缺铁性贫血等。

导致肥胖。不吃早饭，到中午的时候，会出现强烈的空腹感，吃起来狼吞虎咽，不知不觉之中就吃下去太多的食物。多余的能量在身体内转化成脂肪堆积在皮下，使身体发胖。

引起胃炎、胆结石等疾病。经常不吃早餐，影响消化系统的功能，容易诱发胃炎、胆结石等消化系统的疾病。

调查学生不吃早饭的原因发现，没有时间、不饿或不想吃是两个主要的原因。究其根源是没有养成良好的吃早餐的习惯。

早餐对学生的学习和生长发育起着极其重要的作用，在认识了早餐的重要性以后，除了每天吃早餐外，还要注意早餐的营养。

那么，怎样准备营养丰富的早餐呢？

在准备早餐时，每个家庭经济条件、口味、饮食习惯各异，不可能要求大家来统一。但准备早餐时，要用均衡膳食的原则进行。早餐中最好能有谷类（如馒头、面包等），动物性食物如（肉类、蛋、豆制品等），奶或奶制品，蔬菜、水果类。

一顿营养丰富的早餐应该四类食物都有，如果只有其中3类则这顿早餐的营养较差。家长在购买食物和准备早餐时，要注意合理搭配。尽可能让孩子每天清晨能吃到上述4类食物。

下面是几种家庭制作的早餐，供大家来参考：

玉米奶粥：玉米粥内对入鲜奶、奶粉即可。

皮蛋瘦肉粥：皮蛋、瘦肉切碎，和大米一起煮成粥。

什锦炒饭：先将鸡蛋炒熟盛出，再炒胡萝卜和火腿丁，最后加入米饭和炒熟的鸡蛋炒热即可。也可以用黄瓜丁、洋葱丁、芹菜丁等蔬菜代替胡萝卜丁。

自制汉堡包：可以用馒头、小圆面包或方面包，切片以后在火上烤1~2分钟，然后将炸荷包蛋夹在中间或火腿肠、新鲜的蔬菜夹在一起，就制成了美味可口的汉堡包。

另外，早餐不宜吃干食。经过一夜的睡眠，早晨起床后，胃肠功能尚未由夜间睡眠时的抑制恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差一些，此时若只吃干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就不能满足整个上午学习活动和脑力劳动的需要。

此外，夜晚体内也消耗了一定量的水分，亦须在早餐时得到补充，以利机体正常工作。所以，早餐需要吃些含水分多的食物，如牛奶、豆浆等饮料，不宜全吃油条、面包或饼干。

很多处在青春期的学生早餐只吃两个鸡蛋，这是不科学的。早餐要提供全天所需热量的 25% ~ 30%，而两个鸡蛋提供的热量，只占应摄入量的 18.4% ~ 22%。由于热量供给不足，鸡蛋中的优质蛋白质就会被用来弥补热量，在体内“燃烧”掉，这是非常可惜的。

## 2. 课间加餐视具体情况而定

该不该开展课间加餐是家长们普遍关心的问题之一。目前，在许多中小学校中都开展了课间加餐，有的是统一规定，所有的学生都要参加，有的是自愿参加。

加餐用的食物来源、品种也都各异。可以说，由于学校课间加餐没有一个统一的管理办法，多种形式并存，难免鱼目混珠，食品中毒的事件也时有发生。

因此，如果早餐吃得好，能量和营养素摄入充足，就没有必要在学校吃课间餐了，在这种情况下，吃课间餐反而会影响午餐的进食。

但在学生不吃早餐或早餐摄入的热能和营养不足的情况

下，课间给学生喝上一杯香喷喷的新鲜豆奶，吃些营养丰富、卫生的食物作为课间加餐会有利于学生的学习和生长发育。

另外，有条件开展课间加餐的学校可以进行课间加餐；学校在开展课间加餐时，确实要从改善学生营养状况的角度出发，确保食品来源正规和食用安全。在开发课间加餐时要注意以下几点：

时间上。课间加餐时间应该在早饭和午饭之间，一般在上午 10 点钟左右比较合适。加餐时间太早，早饭吃的食物还没有消化吸收，学生没有胃口吃。加餐时间太晚，会影响午餐时的食欲。

品种上。课间餐的品种要多样，营养要丰富，要选择容易消化吸收、不油腻的食物。可以选择牛奶、豆奶等，不要选择油炸的食物，如炸羊肉串等。

分量上。课间餐吃的量不要过多，以免影响午餐。有的学校加餐时给学生一个面包，吃下去后，到午饭时，根本没有食欲。

质量上。选择卫生的食品，切勿使用超过保质期的食品。

行动上。教育学生注意个人卫生，吃课间餐前要洗手。

### 3. 午餐营养要全面

午餐是一日三餐中最重要的一环，大部分营养元素和能量都是在午餐中获取的。

许多学校都没有食堂，有的学校虽然有食堂，但连起码的卫生条件都保证不了，更谈不到提供营养午餐了。学生的午餐已经成为影响学生营养摄入及正常生长发育的一个问

题。

学校营养午餐是指根据学生在生长发育期间对各种营养素的需要，通过营养工作者的指导和计算，由学校或厂家提供给学生的一顿全面、均衡的午餐。学校营养午餐中提供给学生能量和各种营养素应达到一天供给量标准的40%。

推广学校营养午餐有以下几点好处：

可以提供均衡全面营养。保证学生均衡、全面营养的供给，改善他们的营养状况。

可以纠正不良的习惯。培养良好的饮食和卫生习惯。开展学校午餐，学生们在一起就餐，可以纠正学生挑食、偏食等不良的习惯。

可以培养学生的集体主义感和服务精神。学生集体就餐，排队打饭菜等增强了学生的生活处理能力，养成了饭前洗手、进餐时细嚼慢咽的良好用餐习惯，饭菜吃多少打多少，培养了学生爱惜粮食的好思想。

可以学习营养知识。开展学校午餐，学生在就餐过程中增加营养知识。

增进师生情意。教师和学生共同进餐，可以增进师生之间的感情，活跃学校生活。

可以保证学生吃上卫生、合格的食品。

解决了家长的后顾之忧。特别是避免了学生中午放学回家途中意外事故的发生。

#### 4. 快餐不宜经常吃

近几年来，快餐特别是西式快餐作为一种消费时尚，很快为青年人接受，学生在节假日、生日、同学聚会时更是

经常光顾快餐店，西式快餐店醒目的招牌、新颖的销售方式、轻松的就餐环境、就餐时赠送的小礼品吸引着学生。

许多家长在孩子的请求下来吃快餐，就餐的们在享受快餐带来的快、洁、新的时候，并没有想到经常吃快餐会影响到自己和孩子的健康。

快餐食物的制作以炸为主，因此快餐食物含的热量多，一份西式汉堡包中所含的热量相当于一个成年人一天所需要的热量，但其中所含的营养素如维生素、矿物质等相对却很低，快餐中饮料大多是含糖高的饮料，几乎不含什么营养素。

经常吃快餐，热能的摄入会超过身体的需求，多余的热量会转化为脂肪在人体贮存起来，从而引起肥胖。而肥胖会增加患心脑血管疾病、糖尿病的危险性。

因此，为了健康，处在青春期的学生不要经常到快餐店吃快餐。

### 5. 零食合理选择

吃零食是学生中一种普遍的饮食行为。1994年在北京市开展的调查发现，有 1/4 处在青春期的学生经常吃零食。小学生经常吃的零食有冰棍、膨化小食品、巧克力、饼干、糖果等，中学生经常吃的零食是冰激凌、糖果、酸奶、话梅、巧克力等。那么，该不该让孩子吃零食吃？

处在青春期的学生正处在生长发育的阶段，对能量和各种营养素的需要量相对来说比大人多，三餐之外，吃些有益健康的零食，能为身体提供一定的能量和营养素，他们可以从吃零食中得到一定的享受。所以，可以适量地让他们吃些零食。

由于零食中含的营养素远不如正餐食物均衡、全面，零食中糖的含量明显高于正餐中糖的含量，零食中含的能量也高但营养素不全面。经常吃零食会引起龋齿、营养素摄入不足等问题。所以，不能用零食代替正餐，应当让孩子从一日三餐中获得他们生长发育所需要的营养物质。

调查发现，处在青春期的学生主要是从家附近的小卖部、商店和学校小卖部中购买零食。零食主要由家长和学生自己购买。吃零食的大部分时间是在家和学校，因此家长在购买零食时要注意其营养价值，在家中准备一些营养丰富的零食，供孩子选择，校方有责任让学校的小卖部提供营养丰富、卫生的食物。

家长要正确引导孩子，让他们学会选择营养相对均衡、全面的零食，使他们从中既能享受到吃零食的乐趣，又能获得一定的营养补充。在进行指导时应该采取正面教育、正面强调的方式，告诉他们应该选择什么样的食物作零食，什么时间吃零食合适。合理安排吃零食的时间很重要，在时间上要注意以下几点：

接近正餐时不要吃零食可以在两顿饭之间吃，不要在接近正餐时间吃，从而影响正餐时的食欲。

临睡前不宜吃零食。临睡前吃零食，会增加胃肠道的负担，不利于食物的消化吸收，也不利于睡眠。睡觉之前吃零食，如果不注意刷牙，留在牙齿间的食物残渣不利于牙齿健康，长期下去会引起龋齿。

看电视时不要吃零食。边看电视边吃零食，在不知不觉中会吃下去许多零食。看电视时间长的孩子容易得肥胖症，

其中与吃零食有一定的关系。

吃零食的量不要太多，以免影响吃饭时的食欲。

## 二、注意学生的营养问题

### 1. 缺铁性贫血

铁缺乏时，可引起缺铁性贫血。缺铁性贫血主要表现为全身无力，易疲劳、头晕，爱激动，易烦躁，食欲差，注意力不集中，学习成绩下降，脸色苍白，易感冒，长期贫血还会影响智力和体格的发育。

铁是人体必需微量元素中量最多的一种，在人体中主要存在于红细胞的血红蛋白中，担负着许多重要的生理功能。

虽然我国学生膳食中铁的摄入量不少，但缺铁性贫血的发生率仍然很高。这一方面是由于我国膳食中铁的吸收率有关，另外是由于饮食不合理，挑食，偏食。青春期的女生，由于月经来潮，更容易发生贫血。

合理膳食是防治缺铁性贫血的关键，动物的肝脏、血、瘦肉等含有丰富的易为人体吸收的铁质，要经常食用。同时要常新鲜的蔬菜水果，因为新鲜的蔬菜和水果富含维生素 C，维生素 C 可以促进铁的吸收。

### 2. 钙摄入不足

我国学生钙的膳食摄入明显不足，每天钙的平均摄入量为 341~474 毫克，仅达到供给量标准的 39%~52%。

奶和奶制品是钙的良好食物来源。不喝牛奶是我国学生钙缺乏的主要原因。

钙是人体必需的一种元素，钙对人体的骨骼和牙齿的健康非常重要。青春发育期的儿童处于少年生长发育的关键时

期，对钙的需要明显增加。

为了改善缺钙的状况，要养成喝奶的习惯，每天至少喝上一杯奶，另外，虾皮、海带、芝麻酱、豆制品也含有丰富的钙，要经常吃。

### 3. 锌摄入不足

锌被称为生命之花，在人体的正常生长发育中起着重要的作用，锌是性器官和性机能正常发育所必需的，锌还可以促进食欲，增强机体的免疫功能。

锌缺乏可以表现为生长迟缓，食欲不振，出现“异食癖”，皮肤创伤不易愈合，性器官、性机能发育延缓等。

从1992年全国营养调查结果来看，城乡的中学女生锌的摄入量偏低，达供给量标准的74.2%~76.9%。

锌主要来源于动物性食物，含锌较高的食物有肝、猪肉、海产品等。

### 4. 维生素 A 摄入不足

维生素 A 又名视黄醇，与人体的正常生长发育、生殖、视觉、抗感染、抗癌有关。

维生素 A 缺乏时，可以引起夜盲、干眼病，严重者可导致失明，还会出现皮肤粗糙、干燥，对传染病的抵抗力下降，并且影响儿童少年牙齿和骨骼的正常发育。

我国学生维生素 A 的摄入量普遍不足，城市仅达到供给量标准的62.9%~75.7%，农村为48.2%~57.2%。

动物性食物尤其是肝脏、禽蛋、奶类是维生素 A 的良好来源。深绿色蔬菜和水果中含有胡萝卜素，胡萝卜素在人体内可以转化为维生素 A，这类蔬菜、水果有胡萝卜、菠菜、

辣椒、杏、柿子等。

#### 5. 核黄素摄入不足

核黄素,又称维生素 B<sub>2</sub>,广泛存在与植物与动物食品中,动物性食品中含量比植物性食品高,肝、肾、心脏、乳及蛋类中尤为丰富。

我国学生维生素 B<sub>2</sub>的摄入量普遍不足,城市仅达到供给量标准的 59.1%~75.0%,农村为 51.3%~56.4%。

不要以为人体每天对维生素 B<sub>2</sub>的需要量少,就不重要了,维生素 B<sub>2</sub>缺乏可以引起睑缘炎、流泪、口角炎、唇炎、舌炎、皮炎等,还会影响正常生长发育。

#### 6. 肥胖症

肥胖是指人体内的脂肪所占的比例过高,过多的脂肪组织在体内堆积。人体是由肌肉、骨骼、内脏和脂肪等组织和器官组成,肥胖确切地讲是指体内脂肪过多。

肥胖症的发生与遗传等多种因素有关,但它与进食过多含脂肪的食物和活动少有密切的关系。

儿童少年时期肥胖其脂肪细胞不但肥大而且增加,这就为今后成年时的肥胖打下了基础。

肥胖的儿童少年成为肥胖成人的比例比正常体重儿童少年成为肥胖成人的比例要大的多。

此外,肥胖对健康有以下影响:增加负担,使人感到活动不方便;增加心脏负担,造成缺氧;肥胖的人行脂肪肝、心血管疾病、某些癌症的危险性明显大于体重正常的人;引起心理问题。

肥胖一旦发生,减肥是很困难的,预防肥胖的发生是最

好的方法。肥胖症的预防应该从小做起。

但是，患了肥胖症的同学，在减轻体重时，一定要采用科学的减肥方法，即合理饮食加上锻炼，不要采取饥饿疗法、喝减肥茶、吃减肥药等方法。

在饮食上应该注意：各类食物搭配着吃，做到平衡膳食；少吃含热量高的食物，如油炸食物、快餐食品；白开水是最好的饮料，少喝或不喝含糖饮料，不喝含酒精的饮料；吃饭时喝一些水，可以增加饱腹感。

### 三、怎样调整复习、考试期间的饮食

如何让孩子获得充足、均衡的营养，考出好成绩，是家长们普遍关心的话题之一。

复习、考试期间，“望子成龙”的家长们比考生还要紧张、着急，唯恐孩子营养不够，影响临场发挥，考不出好成绩。他们设法为孩子补充营养，但是由于营养知识缺乏或不全面，在孩子饮食的安排上，走进了许多误区，有的给孩子顿顿大鱼大肉，有的则像伺候“小皇帝”一样，孩子想吃什么、喜欢吃什么，就买什么，完全不考虑营养的均衡、全面；有的干脆把希望寄托在健脑品上，完全忽视一日三餐的合理安排。

复习、考试期间，学习任务重，人的高级神经活动处于紧张状态，在这种情况下，一些营养素如蛋白质、维生素 A 和维生素 C 的消耗增加。因此，要注意这些营养素的补充，如鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物中就含有丰富的蛋白质和维生素，新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素 C 和矿物质。

在饮食安排上要遵循“均衡膳食”的原则，由于一类或两类食物中所含的营养素并不能满足人体需要的各种营养素，因此，要做到食物多样，三餐合理。

上午的学习任务比较重，营养丰富的早餐有助于学习效率的提高。晚上不要睡的太晚，以免早上起不来，没有时间吃早餐。午餐不要凑合、要尽量丰盛一些，晚餐不要过于油腻，最好保证每天一杯奶，每天一个水果。

除了注意均衡营养外，还要注意饮食卫生，不要在街头小摊上买东西吃，少吃或不吃生、冷的食物和饮料，以免引起胃肠道疾病，影响复习和考试。白开水是解渴消暑最好的饮料，家中自制的绿豆汤等也是适合孩子的饮料。

复习、考试期间正值酷热的夏季，加上学习压力大、精神紧张，这些都会影响到考生的食欲和胃肠道的消化功能。考生要调整好心态，放下包袱，轻松上阵。

复习、考试期间不要忘了进行适宜的锻炼。锻炼是积极的休息方式，它可以促进健康，提高学习效率，适度的锻炼可以增进食欲。不要因为复习、考试时间紧，就放弃锻炼。

#### 四、营养保健品不能当饭吃

随着生活水平的提高，人们已不再满足于简单的吃饱，而且开始讲求食品的营养、保健作用。于是，琳琅满目、种类繁多的营养保健品便应运而生，争先恐后地进入了寻常百姓家。

尤其是现在的家庭结构，大多数只有一个孩子，家长们对孩子都特别呵护，关心孩子的营养和健康。为了使自己的孩子聪明、健康，往往很舍得投资去购买各种各样的“营养

保健品”。

那么，保健品究竟怎样呢？首先，从前面给大家介绍的食物分类中我们没有发现“营养保健品”的位置，我们需要的是一日三餐的科学安排，不是天天吃“营养保健品”。

2000年，国家技术监督局对十大城市市售的两百多种营养口服液进行抽样检查，发现60%以上的产品质量不完全符合明示担保的内容，如明示产品含多种氨基酸和维生素，经检验含16种氨基酸，且每100克产品中仅含7毫克，检验的7种维生素，维生素A、B、C、D、E和胡萝卜素均未检出。

另外还发现，有的企业在卫生、技术指标方面作虚假明示担保，如标明不含防腐剂，但检验结果却表明这些产品均含有不同程度的防腐剂。同时还发现部分产品卫生指标问题严重细菌与霉菌数无法计数，严重超标。

保健食品是指表明具有特定保健功能的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。

要知道，均衡、充足的营养应当来自一日三餐的合理安排，过份依赖保健食品，说明走进了饮食的误区。

## 五、营养过多也不是好事

现在父母唯恐孩子营养跟不上，于是拼命给孩子吃这喂那，甚至滥用营养药物。

其实营养过剩弊病更多。蛋白质是人体需要的营养素之一。但愿过量食用易在体内形成酸性体质（脂肪、糖类过量食用亦如此）。人体血液本应保持弱碱性，酸性体质的人常出现一系列渐进性症状，如莫名其妙地精神萎靡、头昏头痛、

思维及判断能力降低等，同时还会增加毒副产物。

蛋白质在人体内的分解产物较多。其中氨、酮酸、铵盐、尿素等在一定条件下可能对人体产生毒副作用。这不仅会增加肝脏负担，而且易引起消化不良症。长期下去，可影响肝、肾功能，造成形体消瘦和免疫力下降。

资料表明，长期蛋白质缺乏的人如果暴食高蛋白质的食物，会因毒副产物过多，造成蛋白质中毒甚至死亡，还会增加患癌危险。

有关研究表明，心脑血管疾病的原因可追溯到 10 岁左右。由于食用动物性蛋白质，诸如蛋类、奶类、肉类等过多，到成年或老年时则易诱发心脑血管疾病。

儿童每天每千克体重只需 2 克蛋白质即可，蛋虽是富含蛋白质的优质食物，但光吃蛋也不行，它既缺乏碳水化合物，也缺乏维生素 C，而缺乏维生素 C 能使人抗病能力降低。

蛋白质尚且如此，其他重要的营养如若过剩也会产生各种危害，如脂肪过剩除易引起肥胖症，还会引起心血管疾病。

特别值得警惕的是滥吃营养药物会引起中毒。如婴幼儿大量服用高浓度鱼肝油及制品，可以发生厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥、蓬发等症状。如果一次服用 30 万国际单位，则可引起急性中毒。

另外，最新发现：孕妇长期服用高剂量的维生素 A，对胎儿有致畸作用。营养过剩和滥服营养药还可造成儿童性早熟和诱发性堕落等各种社会问题。

## 六、喝啥，都不如喝白开水

水是生命之源，人对水的需求仅次于空气。一个人不吃

饭，只要能喝到水，可以活十几天，但如果不喝水则只能活几天。所以说水是人体赖以维持基本生命活动的物质，无论营养素的消化、吸收、运输和代谢，还是废物的排出，或是生理功能及体温的调节等等，都离不开水，尤其在学生阶段，对水的需要量更大，更需及时补充水分。

一般来说，学生每天约需水 3000~4000 毫升，其中一部分可通过平时吃的饭、菜、水果以及喝的奶中得到，但仅仅依赖这部分水远远不够，每天至少应喝 1500 毫升水才能满足机体的需要，如在炎热的夏季或上体育课后更应及时补充水分。平时要养成多喝水的习惯，不要等到很渴了才喝水。

那么，喝什么样的水好呢？随着人们生活水平的提高，各种饮料的广告不绝于耳，商店里包装不一的饮料琳琅满目，让人目不暇接，不知道该给孩子选择哪种饮料才好。

其实，家中白开水是学生们最好的饮料，因为它最解渴，进入人体后可立即发挥新陈代谢功能，调节体温，输送养分。

研究发现，煮沸后自然冷却的凉开水最易透过细胞膜，促进新陈代谢，增进免疫功能，提高机体抗病能力。

习惯喝白开水的人，体内脱氧酶活性提高，肌肉内乳酸堆积少，不容易产生疲劳。

### 第三节 妇女的营养饮食

#### 一、青春期女孩应该控制饮食吗

如今的父母都害怕自己的女儿将来长得太胖，总担心她们吃得太多。其实，在女孩的青春期的，由于生长需求，饭量

应该大增。

据统计，12~18岁的女孩子体重大约要增加8.7千克，身高大约增长10厘米，再加上这年龄的女孩活泼爱动，对能量的要求甚至比成年人还要高。

家长如怕女孩长胖而盲目控制饮食，有可能使她们因营养不足发育不良，身材矮小，甚至月经迟发或闭经。

医学上认为，女孩月经来潮时至少得拥有17%的脂肪，若想维持月经的正常与稳定，要有22%脂肪。女运动员的月经失调，就是因为运动时脂肪消耗过多，体内脂肪太少所致。显然，过分控制饮食是不可取的。

在青春期除了需要给女孩供应足够的营养，多吃蛋白质、脂肪以维持足够的热量之外，丰富的碳水化合物、维生素也是维持正常代谢所必需的。因此，不能养成偏食的恶习，食物要多样化。

## 二、妊娠早期吃不下饭怎么办

孕妇在妊娠早期出现的食欲减退、恶心呕吐等早孕反应，与孕妇的神经类型、精神状态有密切关系。

如果情绪稳定、精神愉快、意志坚强就会反应轻，比较容易保持情绪乐观，了解这是正常现象，很快就能过去。

为了满足母婴的营养需要，还要少食多餐，即使吃了全吐，能吃一些总比不吃好。

但是应该尽是吃些含蛋白质丰富的食物，如鸡蛋和奶制品。孕妇吃些略带酸味的食物如蔬菜、水果等，可刺激胃液分泌，促进食欲，但不宜多吃肉类油腻食物。

早孕期虽然反应严重，只要检查尿中没有出现酮体（一

种对人体有害的代谢产物),耐心地渡过前3个月,一般都能好转,而且胎儿的身体和智力发育也不致受影响。

只有当呕吐严重或反应时间较长时,才需要就医。特别是如果尿中出现酮体,说明代谢已经发生紊乱,有酸中毒现象,应该及时给予静脉点滴葡萄糖溶液或给少量苏打液纠正酸中毒,再配合用维生素B<sub>6</sub>镇静剂,这样很快可以恢复。

有人因为妊娠反应重而行人工流产术,这是因噎废食。至于有人怀孕后喜欢吃酸或吃辣,这和个人平时的口味有一定的关系。所谓“酸儿辣女”说法,是没有科学根据的。

### 三、孕妇在膳食上的注意事项

妇女结婚后怀孕是一种正常的生理现象。由于胎儿在母体内生长发育,会产生一系列的生理变化。如心血管方面,孕妇的全身血液量增加左右;到怀孕后期虽然血液量增加,但红细胞并不增多,因此,血液比平常稀薄。所以孕妇的肤色显得苍白,出现生理性贫血,孕妇的心脏和肾脏的负担也由此加重。

由于怀孕,多数孕妇早期会出现胃肠道妊娠反应,如恶心、呕吐等,人称“害喜”;怀孕中、后期由于肠胃受胎儿增大的压迫、活动能力减弱,消化和吸收都比较差,这样吃进去的少,自身和胎儿的营养需要量又大,如不注意膳食,就不能满足身体的需要,而影响母亲和胎儿的健康。

如果对孕妇的营养供应不足,胎儿会夺取母体的营养而影响孕妇健康。继续下去,胎儿的生长发育也会受到影响。同时,孕妇营养不良,不但容易引起流产、早产、死胎和胎儿畸形,也可使胎儿在子宫内发育不良、体重偏低、出生后

抵抗力差、容易生病。由此可知，孕妇的营养非常重要和优生优育也有着十分密切的关系。

孕妇在膳食上应注意以下几点：

### 1. 蛋白质和脂肪的选择

孕妇每天约需蛋白质 80~90 克，特别是在怀孕末期，更需要丰富的蛋白质，以备产后的乳汁分泌。含蛋白质和脂肪丰富的食物是肉类、蛋类、乳类和豆类。有条件的可常吃鸡、鱼、肉、蛋、奶等；条件差的多吃些豆类及其制品、花生、芝麻酱、鸡蛋等，同样可获得充分的蛋白质，可以根据孕妇的胃口、喜爱来适当搭配，经常改换品种，以增加摄入量。

### 2. 糖类的供应

米、面、杂粮、薯类等主要成分就是糖，它是人体热量的来源。有人以为细米、细面营养好，其实相反，米面越精细，营养成分越不完全。因此，孕妇宜多吃五谷杂粮，这样可以获得更多的营养。平均每天吃 400~450 克粮食就够了。

### 3. 维生素和矿物质的摄入

维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

脂溶性维生素如维生素 A、维生素 D，对孕妇的需要量比平时大 20% 以上。它们在牛奶、动物肝、蛋和鱼肝油中的含量最高，可以多吃这类食物。皮肤经日光照射后，体内自己能够造出维生素 D。

水溶性维生素，如维生素 B 族和维生素 C 也很重要。维生素 B 族含量较多的是在米、麦、肉类和蔬菜中，维生素 C 多含在蔬菜和水果中，含维生素 C 最多的是桔子、山楂、鲜枣、蕃茄、菠菜、菜椒等。

#### 四、孕妇怎样加强营养

孕妇的营养对母儿的健康都很重要。胎儿的发育需要营养，胎儿附属物如胎和肋、胎膜、脐带等也需要营养。孕妇营养充足，全身情况好，胎儿发育也好。

一切营养都是从食物中摄取的，孕妇除了摄取自身所需要的那一份外，还要把腹中胎儿所需的那一份也加上。要加强营养，首先应加强营养的计划和管理，并非一定要吃大量的鸡、鸭、鱼、肉，一般食物如选择和调配得当，是能满足孕妇营养需要的，具体做法如下。

##### 1. 多吃粗粮，少用精制米面

玉米、小米、土豆等所含维生素和蛋白质比大米、白面高，还含有微量元素。

##### 2. 多吃新鲜蔬菜和瓜果

新鲜蔬菜和瓜果可以满足身体所需的维生素 A 和 C、钙、铁等。

##### 3. 多吃豆类、花生和芝麻酱等

因这类食物里含有较丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B 和 C、铁、钙，发芽豆还含丰富的维生素 E。

##### 4. 多吃鱼、肉、蛋、奶

鱼、肉、蛋、奶可以供给大量所需的蛋白质，特别是牛乳及鸡蛋中含有大量的钙和磷脂质，可供胎儿骨骼生长及神经系统发育。

总之，孕妇食物要多样化，米面混合，粗细并用，劳素搭配，蔬果兼有，才能起互补作用，保证孕妇所需的全面营养。

## 五、孕妇偏食害处多

有些人偏爱吃某些口味的食物，对另一些食物从不过问，这就是偏食。女性偏食现象比男性多。如果孕妇原先就有偏食的习惯，那么怀孕后，这种偏食情况就会更严重，这对母、胎两方面都是不利的。

正常的饮食结构应该包括蛋白质（主要是鱼、瘦肉、蛋和豆类食物、碳水化合物（主要是谷类和薯类）、脂肪（包括动物脂肪和植物脂肪）、矿物质（如钙、磷、铁及一些微量元素和维生素类。前3种是人体热量的主要来源，后两种与胎儿的正常生长发育密切相关。

有些偏食的孕妇只注意高蛋白食物，以为这样胎儿可以长得健壮。其实，过量的高蛋白饮食会导致胎儿生长过大，造成孕妇自然分娩困难，甚至不得不做剖宫产。相反，一些孕妇害怕胎儿过大会造成难产，过分限制饮食，又会造成营养不良引起其他疾病。

有些孕妇不爱吃蔬菜，食物过精过细，这常会导致维生素不足。还有的孕妇吃得太咸，这样会造成体内水、电解质的平衡失调。

营养不良的孕妇，胎儿发育放入比较迟缓，同时胎儿死亡率也高，出生的新生儿体重放入偏低，而且脑积水、脊柱裂等神经管缺陷的发生率也增高。

## 六、患糖尿病的妇女妊娠以后如何控制饮食

多吃、多喝、多尿是糖尿病患者最常见的三大症状。糖尿病对孕妇的影响，取决于疾病的严重程度以及病情是否能得到有效的控制。

一般来说，糖尿病患者的胎儿趋向于体重过高，并有可能在妊娠的最后 2~3 周出现胎儿宫内死亡。因此，常需要引产、手术产及剖宫产。

又由于患糖尿病时易发生感染，由手术引起并发症的机会增多。在患糖尿病的孕妇中，妊娠高血压综合症、羊水过多的发病率均较高，并易发生子宫收缩乏力、产程进展慢和引起产后出血。

由于糖尿病可以有以上各种危害，所以孕妇一定要控制饮食，以免病情恶化。

糖尿病是由于胰岛素缺乏，血糖不能得到正常的氧化利用，以致血糖升高，糖从尿中排出所形成。

因此，饮食控制的关键即是控制糖的摄入，使血糖维持在 110~140 毫克，尿糖 + ~ + + 之间，这样既可以弥补尿中丢失的糖，又能供应胎儿的生长。控制方法如下：

### 1. 热量

正常体重的妇女一般每日约需要热量 8300~9200 焦，妊娠晚期随着胎儿的生长，可达到每日 10500 焦。

### 2. 蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例

每千克体重每日需蛋白质 1.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物约为 2~4 克，要少吃些粮食而多吃些豆类、瘦肉、蛋及鱼类。

### 3. 其他营养

为了维持正常的代谢，还需要补充足量的钙剂、铁剂及维生素，特别是维生素 B 类。

理想的控制饮食结果是，除了能维持上述血的变化来调

节，既要防止酸中毒又要注意别发生低血糖。因此，一定要在医生指导下使用药物。

## 七、产后饮食的安排

提到产后饮食，多数产妇及家属会认为，要吃得好。于是，鸡、鸭、鱼肉、蛋等一起上，似乎多多益善。有些地方的传统习俗还规定，产妇一天要吃十几个蛋，整个“坐月子”要吃十余只鸡等。其实，这是不科学的。

产妇确实需要大量营养，以补充孕期和分娩期的消耗，恢复身体健康，哺育婴儿。产褥期妇女每天约需 13500 千焦热量，均来自食物中的蛋白质、脂肪和糖类，而且，蛋白质还是组织修复不可缺少的营养成分。

另外，矿物质和维生素也是人体必不可少的。虽然如此，产妇的饮食也决不是越多越好，更不是一定要吃多少鸡、多少蛋，而是要从生产后实际情况及营养成分的搭配来合理摄入。

产后 1~2 天，由于劳累，产妇消化能力较弱，应食用些容易消化、富有营养而又不油腻的食物，如牛奶、豆浆、藕粉、粥面、馄饨等；产后 3~4 天里，不要太多汤，以免产生乳胀；乳汁分泌后，则要多喝些鸡汤、排骨汤、蹄膀汤、鲫鱼汤、黄豆汤、香菇肉片汤、瘦肉蛋汤、桂圆红枣汤等，这些汤类含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等，不但容易吸收，而且可促进乳汁分泌，不失为是产妇的一种理想饮食。

产妇除每日三餐外，可适当加 2~3 次点心，但不要吃得过饱，以免消化不良和体重增加过多。不要吃变质的食物，

以免食物中毒，最好不吃酸、辣等带刺激性的食物。

饮食要多样化，粗细粮搭配，动物蛋白类食物（鸡、鸭、鱼、肉、蛋、动物内脏等）和植物蛋白类食物（豆类、豆制品类、花生等）搭配，多吃新鲜蔬菜和水果，不偏食，更不要忌口。

## 八、产后的保健食品

由于整个孕期和分娩期的劳累和消耗，一般产妇的身体都比较虚弱，应该及时对产妇以给予调理以恢复和增加体力，防止患病。猪蹄黄豆汤、炖骨头蔬菜汤、豆腐汤、鲫鱼汤、虾米皮青菜汤、赤豆汤、蒸鸡蛋、炖鸡汤等都是产后好的保健食品。

乳母由于分娩时出血和产后恶露等损失了大量的营养物质，需要及时补充，而此时她们还需要用自己的乳汁来哺育新生儿，即一个人的营养素要满足两个人的特殊需要。所以，应加强营养。

### 1. 多吃蛋白质

分娩时的失血、组织器官的修复和小宝宝的生长发育都需要大量的营养物质，其中最主要是蛋白质。因此，乳母应多吃些动物性食物，如猪肉、牛肉、鸡鸭肉、鱼、动物内脏、牛奶和豆类等富有蛋白质的食物，而且这些食物中钙和铁也多。

### 2. 保证足够的热量

乳母每天所需的热量较平时要高1倍。因此，每餐要吃饱，以保证有足够的糖。此外，适当吃些红糖，不仅能提供大量的热量，而且含有乳母十分需要的钙、磷、铁、锰和锌

等多种元素，还有助于产后恶露的排出。

### 3. 多喝汤水

如鸡汤、鱼汤、猪骨汤、排骨汤、猪脚汤、牛奶和豆浆等，这些物质不仅味道鲜美，而且能刺激胃液分泌，帮助消化，并促进乳汁的分泌。但应注意不要吃得太咸，也不宜过于油腻，以免乳母消化不良。

### 4. 维生素不可少

乳母要多吃含维生素的食物，尤其是多吃一些能促进乳汁分泌的 B 族维生素，如粗杂粮、西红柿、胡萝卜、豆类、豆制品和新鲜的水果。

乳母营养的好坏，不仅会影响母体的健康，也会直接影响乳汁的质量，影响宝宝的生长发育。因此，乳母的饮食选择是很讲究的。

## 九、妇女更年期的饮食

每个妇女的身体素质不同，生活条件差异较大，身体会发生明显的变化。为了顺利度过更年期，搞好饮食调理是十分重要的。进入更年期的表现便各有不同，所以，饮食调理应当对症施治。

有的妇女进入更年期，月经频繁，经血增加，出血时间延长。这样，血液损失过多，往往引起贫血。

对于这种情况，除了对症治疗以外，在饮食上应选择一些生理价值高的蛋白质食物。我们平常吃的鸡蛋、瘦肉、动物内脏、牛奶等，都是比较理想的蛋白质食物。

常吃这些食物，不仅能保证人体必需的氨基酸，还能补充维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、和 B<sub>12</sub> 等。特别是猪肝，含有丰富的

铁、维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸，对治疗贫血非常有益。多吃一些含铁和铜较多的绿叶和水果也是必要的。

享有盛名的甘蓝、西红柿、胡萝卜等，除含有供给造血的铁和铜之外，还含有叶酸、抗坏血酸、抗坏血酸和维生素 A 原。

叶酸和 B<sub>12</sub> 配合在一起，能增加治疗贫血的效果。维生素 A 原和抗坏血酸能刺激铁的吸收和利用。

事实表明，只要饮食调理得当，更年期贫血的现象是不难纠正的。

妇女进入更年期以后的另一个重要特别是，卵巢的作用逐渐减退，以至最后消失。

在这个过程中，雌激素的分泌减少，常常出现植物神经系统功能紊乱和大脑皮层功能失调的现象。

于是，血压升高、头昏、心慌和失眠等症状相继发生。

这时，除了服用必要的药物以外，在饮食可进食一些含 B 族维生素丰富的食物，如小米、麦片、玉米面等粗粮和香菇、蘑菇等蕈类，瘦肉、牛奶、水果及绿叶蔬菜等。

除此之外，还应适当增食酸枣、红枣汤、桑椹蜜等安神降压的食品。经常食用这些食品，能促进消化系统的功能，维持神经的正常功能，防止头痛、头晕和记忆衰退。

雌激素下降，也会引起身体发胖、胆固醇含量增加、血管硬化等症。据统计，年轻妇女与男性相比，这些病症较少；可妇女到了更年期，这些病症就明显增加。

为了避免这些病症，膳食中需减少脂肪和胆固醇的摄入量。要选食芝麻油、菜籽油等植物油，以及蔬菜、水果、瘦

肉和鱼类等含胆固醇较少的食物。

豆腐、豆浆等豆制品是优良的蛋白质食物，经常食用，也有利于血胆固醇的降低。

还有，食用萝卜、豆芽菜、海藻类、黄瓜、青椒等蔬菜的纤维素，以及苹果、桔子的果胶有助于增强消化液的分泌和胃肠的蠕动，促进胆固醇的排泄。

洋葱、大蒜有良好的降脂作用，香菇、木耳含有降脂、降胆固醇的有效成分，富含维生素 C 的鲜枣、山楂、猕猴桃、酸枣等对高胆固醇血症都有一定的疗效，酌情选用，必有益处。

处在更年期的妇女还常常发生骨质疏松症，有的甚至引起关节肿痛、坐骨神经痛、颈项痛及背痛。这些，都是骨组织的合成代谢水平下降引起的症状。

更年期妇女出现这些症状以后，要特别注意多吃一些含钙的食物。虾米、虾皮、豆制品，黑木耳、瓜子和干果等，都含有丰富的钙，特别是山楂，钙含量居众水果之首，经常食用，对于改善更年期妇女骨质疏松症是极为有益的。

处在更年期的妇女由于内分泌系统的改变，还可能引起水肿。遇到这种情况，要注意进食低盐食物。

总之，认真调理饮食，适当增加营养，对于在更年期的妇女具有特殊的意义。只要因人制宜，合理安排饮食，就能顺利度过更年期，焕发出新的青春。

## 第四节 中老年的营养饮食

### 一、中老年人要注意营养不足

在中老年人的不正常营养状态中，分营养不足与营养过度两种类型。即使在家中，营养不足仍然是一个重要的问题。常见的中老年人不正常营养状态，主要有以下几种：

#### 1. 单纯性营养不足

中年人多因劳动强度大、消耗多所致，老年人则主要因为缺乏照顾，特别在老人的寡居生活中，饮食过于简单，或者病魔缠身、食欲下降，或者因患有高血压病、糖尿病、心脏病、肝病等，而受到医生对饮食的种种限制，以致不能满足身体的需要，从而发生单纯性营养不足。

治疗时，首先要保证病人有足够的能量，同时要调剂好饮食，设法提高病人的食欲。

#### 2. 蛋白质不足

外表健康的老年人，体内常表现为负氮平衡，也就是说机体组织蛋白的分解常大于蛋白的合成。人体内对氨基酸的需要，随着年龄变化而改变。有些学者还认为，老年人对某些氨基酸的需要较成人高。因此，老年人应补充较多的蛋白质。

#### 3. 贫血

中老年人多患萎缩性胃炎，由于胃酸过低以致不能吸收铁，或食物中缺少铁，或胃肠道慢性出血（患有水化性溃疡、

痔疮等),均可使贫血发病增多。应全面检查身体,治疗其病因,增加含铁的食物。

#### 4. 钙质缺乏症

钙是骨髓的重要成分,而且与心脏、神经和肌肉的活动、血液的凝固密切相关。

由于老年人对钙的吸收、排泄、代谢紊乱,加上支持身体重量的脊椎骨、骨盆和下肢骨等容易脱钙和缺钙,因而容易造成骨质疏松、弯曲或折断。

而在不需要钙质的地方,钙质却容易沉积,形成骨质增生。在防治的方法中,首先应食用含钙丰富的食物,以保证必需的钙。

#### 5. 肥胖

自中年后期(50~59岁)开始,如果不注意饮食的选择及限制食量,体重的增加就会很明显,很容易出现营养过度状态(肥胖)。

标准体重的测量多选用下列公式:

身高(厘米) - 105 = 体重(千克)

如果超过标准体重的20%,即应为肥胖症。当然,造成肥胖的原因很多,但对大多数肥胖者来说,营养过度仍是主要的因素。

营养过度使体内脂肪贮存过多,血脂酸及胆固醇含量增高,其结果易于发生冠心病、糖尿病、高血压病、痛风、动脉粥样硬化等,甚至可并发心、脑、肾血管的各种意外。

防治的方法主要是适当控制饮食,并辅助以必要的运动。目前,对药物治疗效果尚不能肯定。

## 二、老年人应学会自己调理饮食

人生长发育成熟以后，随着年龄的增长，身体的结构和功能便开始表现出种种衰退变化的现象，这就是人们通常所说的衰老。

一个人进入老年之后，体力活动减少，基础代谢和物质代谢都比较适应身体的这些变化，摄食的热量应相对减少。热量减少的多少，可根据不同的体质、胖瘦待具体情况而定。一般说来，50~60岁的人比正常成年人减少10%~15%，70岁以上的人可减少25%~30%。

如果体重超量，就应当减少高热量的食物。米、面以及油炸食品产生的热量是比较多的，身体超重以后，应该少吃这类食品，多选食一些精制的玉米等粗粮和热量较少的副食品。

老年人的代谢是以分解代谢为主要形式的。它需要较丰富的蛋白质及时补充组织蛋白的消耗。

要维持老年人肌体的正常代谢，一般说来，蛋白质摄入量的一半以上。这些优质蛋白质主要来自鱼、蛋、瘦肉、奶类等。经常酌量选食这类食品，就能满足老年人特殊的生理需要。

应当指出的是，在补充人体的蛋白质需求时，切切不可忘记大豆食品，它是植物蛋白中含优质蛋白质的来源之一。但在进食过程中常常随之摄入一些动物脂肪，这其中有一定数量的胆固醇，多吃对血管系统不利。

相反，大豆中所含的植物固醇，则能使人体抑制胆固醇的吸收。大豆含的脂肪，不饱和脂肪酸占总量的80%，不饱

和脂肪酸对老年人常见的冠心病、脑血栓等有着重要的防护作用。并且还可减缓皮肤皱纹的过早出现，保持皮肤的色泽。人称大豆为抗衰老食品。

过去，许多人认为，经常摄食脂肪会发胖，这是没有根据的，经研究，脂肪在老年人体内直接进入脂库的数量并不多。对于老年人来说，不是不能吃脂肪，而是吃的数量要适当。

一般老年人每日每千克体重摄入脂肪量不宜超过 1 克。脂肪吃得过多，对心血管系统和肝脏不利；脂肪吃得过少，又不利于营养的吸收。

老年人摄入的脂肪应尽量选择含不饱和脂肪酸较多的植物油脂，如豆油、玉米油、米糠油、菜子油、香油、花生油等。

减少膳食中饱和脂肪酸和胆固醇的含量，对于保护心血管系统的正常机能，比单纯限制膳食中脂肪供应量，更为有益和必要。

老年人骨质疏松，极易骨折。这是缺钙引起的。对老年人来说，增食钙质食品有特殊意义。在老年人的膳食中，应保证每日至少摄入 600 毫克钙。

在奶和奶类食品中，钙质丰富，且易吸收，老年人应该每天都食用。虾米、虾皮、芝麻酱、大豆等，含钙较多，也要适当食用。

老年人耐糖功能较差，应控制甜食。为了弥补老年人循环机能较差的弱点，应选食铁丰富的食品，增加血液中血红蛋白的含量。

缺铬的老年人易患糖尿病，因此，老年人要摄入足够铬，这不但可以防病，还可延长寿命。

美国营养学者研究测定，老人每日铬的供给量应是 0.05 ~ 0.02 毫克。含铬丰富的食物是啤酒酵母、肉制品、乳酪及全谷。

此外，微量元素锌和硒也要供给充分。为了增强抵抗力，还应多吃富含维生素的食品。

### 三、中老年人的营养标准

中老年人的营养标准，因生活环境、生活习惯、工作性质及个体差异的不同而不同。每一个中老年人对营养成分的需要也不一样。

目前，尚无关于老年人营养标准的完整资料，社会上也没有多少人按照标准去考虑进食成分，即使有人考虑食物的品种，但食品的产地、加工方法等对营养成分的影响也是很大的。

然而，不了解中老年人基本的营养标准，就无法去讲究中老年人的营养，保证进食的合理性。

中年人由于身强力壮，劳动量较大，通常根据参加劳动的不同程度考虑其基础总热量。中年男子（体重 65 千克），中等强度的体力劳动则需要 12600 千焦，重体力劳动需要 15000 千焦，极重体力劳动则需要 19000 千焦；一般的女子（体重 55 千克），中等强度的体力劳动，每天需要 11700 千焦，重体力劳动 14300 千焦。

中老年人每天的蛋白质需要量约为 50 ~ 100 克，每天的脂肪需要量约为 50 ~ 60 克，糖类饮食则根据蛋白质、脂肪及

总热量的供求而相应地变动。

中年人随着增龄变化，分解代谢性食物为主，蛋白质的含量偏低，应逐步改变饮食结构，适当增加豆类及动物性蛋白。

当前，预防动脉粥样硬化的宣传比较深入人心，已有不少人不敢进食动物脂肪，造成糖类饮食大大增加，结果仍然会加重动脉粥样硬化的形成，这也是值得注意的新问题。

在通常情况下，在老年人能有正常的普通饮食，是不会缺少维生素及矿物质的。当发生疾病或出现特殊情况时，应及时补充维生素及矿物质。

近年来，发现在人体中的含量不到人体重量的千分之一的微量元素（它是人体中酶、激素、维生素等活性物质的核心成分），对人体正常代谢和健康起着重要作用。人体必需的微量元素有铁、铜、锌、钴、锰、铬、钼、镍、氟、硼、硅、钒、硒等。

#### 四、中老年人的饮食烹调怎样注意营养

我国的烹调技术，在世界上享有崇高的声誉。早在殷商之际，烹调技术已经相当完善，我国烹调技术的完臻，是中华民族的光荣。

选择营养优良食品原料，能否加工成营养价值高，又适合每个人饮食口味的食品，这是人们生活中的一件大事。搞好饮食的烹调，已为人们普遍关心和重视。

根据中老年人的生理特点，一般地说，“色宜美，味宜鲜，多选素油，少放盐分，主食多蒸煮，副食少煎炸”，这是对中老年人饮食烹调的基本要求。

就烹调与营养的关系来讲，一般饮食烹调时的营养要求，也同样适用于中老年人的要求。

大米中的 B 族维生素，在淘米时可能损失 1/4；有些地区制做捞饭（先将米煮一次，再捞起来蒸），B 族维生素可损失 50%，应予避免。

提倡饮用面条汤、饺子汤，这样的食品中含有 30%~40% 的不溶性维生素。油条、炸糕很香，但其中的维生素 B<sub>1</sub> 差不多都被破坏了，如果脂肪加热到 500~600 时，还会产生致癌烃。

有些人建议用 75% 的玉米面混合 25% 的黄豆面蒸窝窝头，维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸（维生素 PP）则几乎无损失，可以试用。

蔬菜的烹调最好用急火，如果炒菜时加点肉汤或淀粉，既鲜美，又对蔬菜中的维生素 C 具有稳定作用。

肉类食品和烹调一般有清炖和快炒两种。人们知道，老母鸡适于煨汤、童子鸡适宜清炖。

如果从保存食品的维生素着眼，清炖损失维生素 B<sub>1</sub> 损失约 45%，快炒损失仅为 13%，因此，做荤菜时，可尽量采用急火快炒的方法。

骨头做汤时，应设法拍碎并加少许醋，以促进钙的溶解。如上所述，中老年人的饮食烹调，既要讲究营养，又要根据生活习惯、地区风俗、时令季节、劳动强度以及每个人身体的具体情况，分别制定烹调技术要求，切忌千篇一律。

## 五、如何调节老年人的饮食

老年人生理机能衰退，牙齿松动脱落，咀嚼能力降低，

胃肠道消化功能及机体代谢机能都有不同程度的减弱,因此,对营养素的要求也有所改变。

### 1. 饮食应柔软

60岁以上老人的主食应以软食为主,各种粥,如大米、小米粥、豆粥、玉米粥、枣粥等最为理想。鸡汤面、肉丝面、荷包蛋面可以调配食用。每天以4~5餐合适。

### 2. 食品应有营养且易消化

选择易消化且营养价值较高的食品。如豆制品、牛奶、蛋类、瘦肉等,以清淡素食为主,荤素搭配,从而提高蛋白质的生理价值。

### 3. 注意维生素的补充

充足的维生素A、B、C、E,对于维持细胞代谢,营养神经、保持心血管是十分必要的,故应多吃维生素丰富的食物。

西红柿、黄瓜、柿子椒、蒜瓣、萝卜、酸枣、柚子、山里红、橘子、柠檬等含有大量维生素E,这些食物都适合老年人食用。

多吃些绿叶蔬菜、水果、海产品。这样可以补充钾、镁、锌、铁、铜、硒、碘等元素,对防治贫血,增强骨质,心脏功能大有好处。

此外,适量摄食谷类等粗粮,能促进肠道蠕动,防止便秘,对老人健康也是有好处的。

## 六、老年人营养的特点

老年人的营养供应,要考虑老年人的生理特点。老年人有哪些生理特点,要求什么样特殊的营养呢?

首先，老年人的物质代谢比较低，体力活动少，消耗热量也较少，因此，要求摄入的热量就少些，否则就会因为营养过剩而引起老年性肥胖。

人到老年，体内新陈代谢的特点是分解多于合成，组织蛋白消耗较大，所以要注意补充蛋白质，多吃乳、蛋、鱼、豆、肝等食物。

此外，老年人的消化不足则与热量摄入不足、营养素缺乏有关。体重不足除表现了体形消瘦、乏力外，还会导致机体抵抗力下降，容易感染疾病。

体重下降常见于 60 岁以上的老年人。其原因可能由于有些老年人存在着精神障碍，食欲减退，或由于牙齿脱落，或由于某种不良饮食习惯、偏食，或由于腋营养搭配不合理以及由于经济条件较差，以致不能吃到足量的食物所致。

事实上，胖人减体重难，而瘦人欲增加体重也绝非易事。据观察，每周增加 1000 克体重，每天要多摄入 2100 ~ 42000 千焦的热量。

因此，要改善老人体重不足，使其增加体重，应采用高热量膳食，具体原则如下：

### 1. 平衡膳食

营养要合理，荤素、粗细、干稀搭配符合卫生要求，全天热量应供给 12600 千焦以上，其中蛋白质占总热量的 12%，脂肪占 30%，碳水化合物 58%。

### 2. 注意烹调方法

选择适合老年人咀嚼和消化功能的烹调方法，如余、炖、煮、熬、蒸等。食物宜多样化，在刀工上应多用丝、末、片

等。

还应选用能刺激胃液分泌、增加食欲的调味品。

### 3. 养成良好的饮食习惯

饮食要定量、定时，进餐时要细咀嚼慢咽，保持愉快的心境，以利于食物的消化吸收。一般应在三餐之外加餐二次。

不要在饭后马上睡眠。老年人大多有动脉血管硬化，尤其是肥胖的人。高脂血症容易引起动脉血管硬化，脑动脉血管硬化，常可造成脑供血不足。

进餐后，消化道的血循环旺盛，脑部血流相对减少，加上睡眠静止不动，就易加重脑局部供血不足。

### 4. 要有科学的食物构成

每日食谱中可供给谷类 300~400 克 粗杂粮、薯类 100~200 克，禽肉类 100~150 克，牛奶或豆浆 300~500 克，鸡蛋 1~2 个，豆制品 100~150 克，蔬菜 500~750 克，水果 100 克~200 克，植物油 40~50 克，糖 25 克，食盐 6~8 克。以上膳食原则，仅供参考，可根据个体情况随时进行调整，但一定要保证充足的热量及各种营养之间的平衡。

## 七、少食盐能长寿

盐是“百味之王”是人们生活中不可缺少的重要调味品，也是人体内氯和钠的主要来源。但因氯和钠广泛存在于诸如肉、鱼、蛋、蔬菜和水果等动植物食品中，所以正常膳食中一般很少缺钠。

据美国科学院食品与营养委员会估计，成年人每日钠的适宜摄入量为 1100~3300 毫克，这样，每日从天然食物中摄取就足以满足人体对钠的需要，即能维持机体中钠的正常代

谢，而不需要再加食盐了。

由于人们在日常生活已习惯用盐，完全不用盐也不现实，问题是目前人们的用盐量已远远超过了生理需要。

据我国全国营养调查结果和流行病学的调查，我国居民每日盐的摄入量平均约为 10~15 克，并发现食盐的摄入量与高血压病率有一定关系。

食盐过多，对老年人和患有心脏病、肾脏病、高血压、肝硬化或伴有腹水的人会带来不利影响。

因此，营养学家建议，每人每天储盐供给量约为 8~10 克，而美国长寿学会则建议还可降低 2~4 克。由于长期的饮食习惯，造成人们的口味有“轻”有“重”，但这并非生理需要。

老年人为健康长寿着想，应根据个人情况，自我控制食盐，如患有心、肾、肝病者，可根据医嘱和营养师的指导，采用少盐饮食，即每日只食用 2~4 克盐；或采用无盐饮食，即膳食中不加盐；或采用低钠膳食，即限制食用某些含钠高的食物，如酱菜、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、芹菜、苋菜等。

总之，少吃盐对预防高血压、心肌损害等病症有益处。因此，少盐益寿的说法，是有一定科学道理的。

## 八、老年人更需要补钙

补钙，对老年人来说很重要。因为骨在生成后仍在继续不断地新陈代谢。人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

骨质疏松是老年人常见的疾病。40 岁以上的中老年人中，大约有 15% 患有骨质疏松症。年龄越大，发病率越高。

但此病发生的迟早及速度，与从食物中摄入的钙有很大关系。若每天能保证人体正常钙的需要量，骨质疏松的病症就不会发生。日常生活中人们摄取的钙质，一般都未达到实际需要量（每天 800 ~ 1000 毫克）。因此，需要经常补充钙质，同时也应补充维生素 D。

老年知识分子，由于长期坐办公室，缺少日照，容易发生直肢酸痛、乏力，进而渐渐发展全身骨痛，腰背痛等。

因此，除应从食物中补充一定数量的钙和维生素 D 外，还应多进行户外活动，多晒太阳，并应选食富含维生素 D 的食物，如鱼肝油、动物肝脏、蛋黄等。

老年人补充钙质，除能增强体质，防治骨化和骨质疏松外，在防治其他疾病方面也有实际意义。

世界上已有多次研究证实，钙的降血压作用明显可靠，可用来防治高血压，对于边缘高血压更有裨益。每天摄入 1000 毫克的钙，可使妇女的舒张压下降 6%，男子下降约 9%，并能预防动脉硬化和其他疾病。

钙离子还可维持神经、肌肉的兴奋性。血钙过低可使神经、肌肉的兴奋性增高，神经细胞过度敏感，使人容易冲动，因此，缺钙者难制怒。

正处于更年期的中老年人，受体内激素的影响，情绪不稳定，若体内不足更会加重情绪波动，增加精神痛苦，所以，人到中年以后就需多供给含钙丰富及易于吸收的食物。这类食物有乳类、豆类、水果及蔬菜、海带、紫菜、虾皮、芝麻

酱等。每天钙的供给量不宜低于 1000 毫克。

## 九、食用保健品应注意的原则

合理选用保健食品，对于防治老年常见病、多发病，增强体质，延年益寿，有十分重要的作用。

但若食用不当也会事与愿违，反而对机体造成不当影响，因此，老年人食用保健食品应掌握以下几条原则。

### 1. 适合个人特点

由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会产生不同的要求，因此，选择保健食品不能千篇一律。

同样的食品对一些人理想的营养食品，但少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻。

### 2. 根据所患疾病的性质、表现选食

按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。对疾病，则应根据其轻重缓急的不同，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则。

“标”是疾病的临床表现和症状，“本”是疾病发生的机理和病体，一般慢性疾病多从治本着手，急性病则多先治其标再治其本或标、本同治。

### 3. 注意饮食中的性味

食物的性，指寒、热、温、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

一般寒凉食物有清热泄火、解毒消炎的作用，适合于春夏季节或患温热性疾病的人食用，这类食物有粮谷、绿豆、赤小豆、梨、香蕉、柿子等。

温热食物则有温中、补虚、除寒的作用，适合于秋冬季节或患虚寒性疾病的人食用，这类食品有糯米、肉类、鲫鱼、黄鳝等。

不同味的食品也有不同作用。辛能宣散滋润，疏通血脉，运行气血，强壮筋骨，增强机体抵抗力，常用食品有葱、姜、蒜、胡椒、花椒、萝卜、各种酒类等；甘能补益和中，缓急止痛，常用食品有大枣、糯米、动物肝脏、鸭梨、椰子、豆腐、蜂蜜、白糖等；酸有收敛固涩作用，与甘味配合能滋阴润燥，常用食品有食醋等；苦能泄火燥湿坚阴，与甘味配合有表热利尿，祛湿解毒的作用，如苦瓜、茶叶等；咸有软结散结泻下作用，如海产品、猪腰子、鸽子肉等。

#### 4. 因时因地灵活选食

一年四季，春湿、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化，对人体重量和机能会产生一定影响。在医学认为饮食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血，使“正气存内，邪不可干”。

一般认为春季气候温暖，万物盎然，宜食清淡，可食麦子凉之，应多吃些菜粥，如荠菜粥；夏季气候炎热，多雨湿重，可食菽凉之，宜食甘凉之物，如绿豆汤、荷叶粥、薄荷汤、西瓜、冬瓜等；秋季气候转凉干燥，宜食能生津的食品，如藕粥等；冬季寒冷，食品宜温热，可食八宝饭、涮羊肉、桂圆枣粥等，以温神机体精气。

地理环境不同，对食物结构也有较大影响，如饮食不当，会水土不服，所以也应加以注意。

#### 十、老年人喝咖啡应注意什么事项

咖啡是世界上消费量最大的一种饮料。近年来，我国也

悄悄地出现了“咖啡热”。一些老年人，养成了喝咖啡的习惯。

咖啡中含有咖啡因，饮后能使人振奋精神，消除疲劳，提高脑的活动能力，并能增进食欲，促进消化等。

经常适量饮用咖啡，还有减肥、提高运动能力、提高学习效率等作用。但老年人如饮咖啡不当，也会对身体健康产生不利影响。因此，应注意以下几点：

### 1. 老年人所饮咖啡，不宜过浓

浓咖啡能使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影响休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。

患有动脉硬化、高血压、冠心病的老年人，最好不要喝咖啡

美国科学家研究表明，心脏病患者平均每天饮用 1~5 杯咖啡，发生心肌梗塞的机会要比不喝咖啡者增加 50% 左右；平均每天饮用 6 杯以上者，其发病机会，还要增加 1 倍。

日本学者研究也证明，喝咖啡的人饮后 2 小时，其血液中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都升高，这是因为咖啡因有升高血脂的作用。

### 2. 老年人不宜多饮咖啡

由于老年人的饮食受限，体内钙缺乏较为普遍。老年妇女对钙的需要量就更多，据有关统计资料表明，60 岁以上的妇女中，约有 25% 的人患有骨质疏松症。

因此，如果老年人嗜好饮咖啡，就会加剧体内钙的缺乏，造成骨质疏松，骨硬度下降，活动时稍不注意，极易发生骨折。

因此，常饮咖啡的老年人，每天需同补充 100 毫克的钙，

或喝牛奶 1~2 杯，也可吃豆类、黄白花菜、芝麻酱、虾皮、海带等含钙丰富的食物，以弥补因喝咖啡引起的钙损失。

此外，老年妇女多饮咖啡会增加患心脏病的危险。美国巴尔的摩的霍普金斯医学院曾对 1000 名常饮咖啡的人进行长达 25 年的观察发现，每天喝 5 杯或 5 杯以上咖啡的人，比不喝咖啡的人患心脏病的可能性大两倍。

### 3. 患有溃疡病的老年人不宜喝咖啡

因为咖啡有刺激胃酸分泌的作用，而胃酸又可引起溃疡病的加重，导致疼痛、出血等。

### 4. 老年人酒后不宜喝咖啡

因为咖啡因能增加酒精引起的损害。酒后用咖啡醒酒，对健康很不利。

## 十一、老年人饮食 7 忌

老年人随着年龄的增长，生理机能有了不同程度的衰退，因此，在饮食方面要多加注意。

### 1. 忌多

应少吃多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究表明，少吃多餐是防止肥胖的好方法。

### 2. 忌硬

人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食过硬和油炸或过干食物。

### 3. 忌偏食

老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发

生骨骼脱钙和骨质疏松。

#### 4. 忌寒

老人体多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

#### 5. 忌陈腐

老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良及消化道其他不适。

#### 6. 忌长期吃素

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，而禁荤吃素。这实际上是不智之举，对身心健康有害。

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。缺锰还会出现思维迟钝、感觉不灵。

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

#### 7. 忌用铝制餐具

老年期痴呆症的发病原因，主要是铝元素在人体特别是在大脑皮层内沉积所致。主要表现为智能障碍、精神错乱、步态共济失调、意识混沌、言语颠倒等等。

因此，老年人应尽量不使用铝或铝合金餐具，特别不要用铝制餐具长时间存放咸、酸、碱性食物及菜肴，以减少铝元素的摄入量。

## 十二、老年人不宜多吃葵花籽

葵花籽含有丰富的营养素，有人称葵花籽是美容食品。葵花籽虽然好吃，但老年人不宜食用过多。

因为葵花籽含大量不饱和脂肪酸。如果食用过多，会消耗许多体内的胆碱，从而造成体内脂肪代谢失调，使过多的脂肪蓄积在肝内，从而引起肝功能障碍，诱发肝坏死或肝硬化。

此外葵花籽在加工过程中使用桂皮、大茴、花椒等调味品。这些调味品对胃有一定的刺激，而且桂皮中所含的黄樟素已被证实是致癌物质。

另外，葵花籽加工时加入大量食盐，摄入食盐过多，容易发生水分在体内滞留，引起高血压。

因此，老年人不宜多吃葵花籽。

## 第五节 职业与饮食健康

### 一、接触放射性物质的人的饮食健康

放射性物质对机体的内照射或外照射都可引起组织细胞的损伤、坏死或增生，对造血功能的影响就更大，血液中白细胞的减少很快。

膳食的合理供给可以减低由于辐射对机体的损害和组织细胞的增生，并促进已进入体内的放射性物质自体内迅速排出，这是综合性辐射防护措施中的一个不可缺少的部分。

肝类、乳类、蛋类及其制品等动物性蛋白质，能减少电离辐射对机体的不良影响，新鲜蔬菜、水果和富有不饱和脂

肪酸的油脂怪预防外照射引起的放射病也有良好的作用。

因此这些食物可以起到增强体质，防治放射病的作用。

在三餐之间，加用高质量的点心或饮料（乐口福、麦乳精、果汁、西红柿及新鲜菜汁等），并配合服用维生素 C、维生素 P、B 族维生素（包括 B<sub>4</sub>、B<sub>6</sub>、复合维生素 B、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等）钴、铁等元素也很重要。

另外，水果中一般都含有较丰富的维生素，用它可补充因放射性物质的作用引起维生素代谢紊乱而造成的维生素的损失。

水果大都含有多种有机酸，如苹果酸、柠檬酸等，这些有机酸对一些放射性物质有强烈的结合作用，有利于这些物质从体内排出。

此外，某些维生素对造血、止血、止吐等方面也有一定的作用，对放射病的治疗是有益的。

## 二、运动员的饮食健康

运动员的营养状况主要是通过合理膳食取得的。任何其他“营养补品”都不能取而代之。

膳食的构成与调配必须建立在运动员对营养需要的基础上，使运动员在生理极限奋力运动时，有相应的物质代谢保障。

### 1. 运动员的膳食基本要求

运动员的膳食除充分注意色、香、味形外还必须满足运动员对营养素的需要，必须考虑营养素的质、量，全面性及其相互间的比例。还应结合运动员的训练、竞赛以及气温等情况予以恰当的调整。

目前提出的运动员平衡膳，其三大营养素按热能分配比为：蛋白质 12~15%，脂肪 22~33%，碳水化合物 50~60%；按重量比依次为：1:0.7~1.3:3.7~4。

进行不同运动项目的运动员营养需要不同，膳食应各有特殊性。力量型运动员要注意供给足量优质高蛋白质食品；速度型运动员应注意营养素的全面与平衡；耐力型运动员应注意有充裕合理的能量营养素摄入和水与无盐元素的平衡。

## 2. 运动员膳食

除按运动项目安排膳食外，同类型运动项目也应因训练或竞赛的各个阶段安排相应的膳食。

虽然高碳水化合物膳可增加运动员肌糖元的量，但长时期采用高碳水化合物膳对运动员是不合适的。一般在日常训练阶段以混合膳为主。如果运动量主要集中在上午，则早餐的膳食分配比应相应地提高。

赛前准备阶段，除全面加强营养素的供给外，临赛前 2~3 天可安排高碳水化合物膳，以增加运动员的糖元贮备。

比赛期间适当的高碳水化合物膳比较合适，因碳水化合物还有易消化吸收、代谢产能快、特殊动力作用小、代谢产物简单等多方面有利因素。

赛后恢复期要尽快纠正与电解质平衡，补足热能，注意种种营养的补充，促进体力恢复，逐步过渡到混合膳。

瓜果、蔬菜类食物的代谢物偏碱性，可中和一部分因剧烈运动而产生的大量酸性产物，有利于体内环境稳定，以维护运动能力，应供给运动员适量的瓜果与蔬菜。

### 三、高温作业人员的饮食健康

人在 35℃ 以上环境工作，就属高温环境作业。如工作在舰船的某些舱室、曝晒的甲板上、在热区军训、高温车间作业等。

高温环境，大量出汗。随汗丢失大量盐和水溶性维生素，体内蛋白质分解加强，消化系统功能减弱和食欲下降，这些体内代谢的变化对营养供给提出了要求。

为了满足高温环境下机体的需要，首先应补充足够水分，并鼓励少量多次饮水，谨慎地适量补盐。热量应提高 10% 左右，供给充足的优质蛋白质，多量的水溶性维生素。

尽可能地提高食欲，如提高烹调技术，使饭菜多样化，增加色香味，适当用凉拌菜和调味品。劳动后的食欲较差，也可以调整就餐时间等。

### 四、高寒作业人员的饮食健康

高原地区空气稀薄，气体中的氧气比平原地区少，所以新到高原的人，常因供氧不足而出现缺氧的高山病。

但经锻炼后即可适应这个环境。高原地带气温较低，在寒冷条件下人体丧失的热量较多，身体为了适应这种情况，往往以增加代谢减少体热丧失。

生活在寒冷或高原地区的人在膳食上有何要求呢？首先要有充足的热能。当然确定热能的供给量主要取决于劳动强度，而在同样的劳动强度条件下，生活在寒冷或高原地区的人供给的热能应较生活在平原或温暖地区的人增加约 10%。其中蛋白质供给量应占总热能 10% 以上，而且应含有优质蛋白质。

寒冷地区应适当增加脂肪含量，并供给充足的维生素。

在寒冷时人们常饮酒使身上感到暖和，但饮酒后可使身体热的丧失增加。

有人观察到，寒冷中饮酒后皮肤温度及直肠温度均显著降低，而且出现了低血糖的症状。若在酒中加葡萄糖可使热的丧失减少，也可不发生低血糖的症状。

在高原地区供给的膳食中，要含有丰富的碳水化合物。我国的膳食中一般碳水化合物含量皆为总热能 60% 以上，适合高原地区人们的要求。

在维生素的供给上，要特别注意供给充足的抗坏血酸，以促进铁的吸收，多供给含铁量多的食物。

由于初进高原人的食欲下降，因此要注意调配膳食，保证供应热的饭菜，饭菜可口，特别注意提供可口的汤，避免油腻。

有人发现胡萝卜与苹果等可以增加对高原缺氧的耐受力。还有人提出供给酸的、甜的饮料可以补充水分，还可减轻疲劳。

## 五、飞行人员的饮食健康

飞行人员从事着高速、高空和高度机动的飞行工作。飞行人员的营养和膳食不仅要符合营养卫生的一般要求，还必须考虑加速度、温度、缺氧、低气压、噪声、震动、颠簸、紫外线和装备等因素对人体的综合作用，以增强身体素质，保障飞行安全，提高飞行耐力。

飞行人员的膳食必须与机体的需要，飞行劳动的具体情况相统一。

### 1. 飞行人员的膳食的基本要求

飞行中低气压可引起高空胃肠胀气，故飞行前的食物应该精细质优，避免体积过大和易于产气的食物，如：粗杂粮、韭菜、芹菜、萝卜、黄豆芽、干豆类及含碳酸盐的饮料（如汽水、啤酒等）。某些食物可选用。

飞行时消化机能受影响较大，易于消化，富含化学刺激的饮食将有助于改善消化情况。浓肉菜汤、酱肉、香肠、熏鱼、咸蛋等均属此类。

饮酒应予禁止。酒精作用于中枢神经系统，导致精神、神经系统的机能紊乱，精细动作失调。在高空情况下，酒精会加重缺氧的作用，严重时甚至丧失飞行能力。

### 2. 合理的饮食时间

空腹或过饱飞行是有害的。餐后时间过长，超过胃的排空时间继续飞行，易出现低血糖症状，降低飞行能力。

饱餐后胃肠器官的血流量增加，飞行时易感困倦，耐力下降。过多的食物可产生大量气体，引起腹痛、腹胀甚至呕吐。经常性的餐后飞行会引起胃肠功能紊乱。故就餐时间一般为飞行前1~2小时。

### 3. 不同飞行情况时的膳食安排

高空飞行：高空飞行突出的情况是缺氧、低气压及低温。除增加热能、维生素诸营养供给外，要着重注意预防饮食性胀气。

在飞行前一日就应避免易产气和不易消化的食物。考虑到代谢上的特点和胆汁分泌减少，膳食脂肪比例要减少，增加较精细的碳水化合物食物。

夜间飞行。夜间飞行视觉处于十分紧张的状态，飞行员必须有良好暗的适应能力。要注意维生素 A、B<sub>2</sub> 的补充，增加膳食碳水化物的量。

维生素 A 宜于飞行前 15 天开始补给，每日 2~3 毫克。飞行结束后给予半流质饮食，以减轻消化道负担，易于入睡休息。

长时间飞行：长时间飞行体力消耗大、易困倦。提供空中餐，做好飞行前后的膳食调配是十分必要的。

空中进餐的食物应富含营养素、易于消化吸收，体积小、残渣少、便于食用和携带。可为固体、液体或半流质。飞行时间达 6~10 小时以上者宜备热餐、热饮料。

飞行前的一餐要有足够的热能，一般推荐可为全日热能的 1/3。飞行结束时稍予休息，供给可口的热餐。

夏季飞行：在热环境下飞行员易失水和无机盐，消化机能也受影响。膳食应爽口而易于消化。增加冷盘、凉拌菜与点心。供给合适的含维生素和矿物质和饮料，少量多次饮用。

冬季飞行：低温使飞行员的热能消耗增加。膳食的营养素供给量要相应增加。脂肪可适当增加，一般安排在晚餐以避开飞行时间，宜供给点心快餐。饭菜和饮料均应该是热的。

## 六、航海人员的饮食健康

要满足航海人员的营养需要，必须要有一个合理的膳食。这个合理的膳食要求：

### 1. 量要足

各种营养素(包括无机盐和微量元素)都要达到需要量;要吃得合理,比例得当,否则也会由于缺乏重要的营养成分而患营养不良症;更要改善膳食,促进食欲。

人们用种种办法促进食欲,如增加活动量以加大消耗,改进烹调技术,调配花色品种,使用调味品,增加食品色香味等。

重视“夜点”,美国海军观察到,航行期间,进食正餐的次数不断减少,而进食快餐次数和量都增加,“夜点”成为海上最受欢迎的正餐。

## 2. 食谱要体现出各种航行条件的特点

例如,苏联是这样供应的:热带海域航行时 多供应凉拌菜、汤类和稀饭;特别炎热时 减少脂类食品,如猪肉不超过总量的10%,尽量多贮存海员喜爱的食品。

暴风雨天航行和舰船强烈摆动时 海员食欲减退,供应各种冷盘和汤类;应注意到日间气温的影响,做到早餐有热菜(早晨气温较低),午餐有冷盘(中午气温高),每天供应四餐(早、午、晚、夜点)。各餐热量分配为25~26%、31~34%、29~23%、15~17%。

晕船的饮食应予重视。据统计,风力0~12级,船摇摆度最大41度条件下,在航海人员中,出现轻度、中度和重度晕船的各为65、20、10%。已证实、海员受船体摇摆作用后,胃酸生成机能降低,胃液酸度下降。

因此,食品应偏重于瘦肉、汤水类。上船3年左右的海员,其酸度下降比上船不足1年者要少,可见加强适应性锻炼是有益的。

对晕船严重又不能进食者，应用强化食品、氨基酸液以及开发不经消化又直接吸收的水解食品，是一个方向。由晕船引起的维生素 蛋白质代谢紊乱时，必须补充各种维生素，特别是 B 族维生素。

## 第四章 自我饮食调理

### 第一节 内科食疗

#### 一、感冒

感冒是常见病，一年四季都可能发生。大体上可以分为风寒感冒和风热感冒两大类，其中还可以有挟湿，挟暑和体虚等情况。

感冒一般可以通过食物治疗而获痊愈。对于症状较重者，除食物治疗外，再配以药物治疗，会收到更好的效果。

#### 白菜绿豆饮

取白菜根一个，切片，加绿豆 30 克，煎汤饮用，也可加适量糖。

轻牛蒡根、菊花、桑叶、薄荷等，都属辛凉，均有发散风热的作用，是治疗风热感冒的常用药物。

白菜根、绿豆具有清热发散作用，也可治疗风热感冒。其中牛蒡粥、薄荷糖，还有良好的清热透疹作用，在小儿麻疹早期食，也较适宜。

暑湿感冒，主要症状有：发热、头痛、困倦乏力、不思饮食、时欲作呕、面色黄白、舌淡红、舌苔白腻、脉濡滑。治拟疏风解表，祛暑化湿。

### 荷叶粥

粳米 50 克，鲜荷叶 1 张，以常法煮熟。煮时将茶叶盖于粥上，或将茶叶切碎，另用水煎汁，调入粥内，加糖适量。

### 藿香饮

鲜藿香叶 10 克，砂糖适量，水煎，时时饮用。

### 绿豆饮

绿豆 50 克，熬汤，加白糖适量，随时饮用。

### 玫瑰茄饮

干玫瑰茄 35 枚，开水沏泡，加白糖适量饮用。

### 鸡苏饮

六一散 10 克，薄荷 3 克。先以水煎六一散 10 分钟，再加入薄荷，煮沸即成，去渣饮用。

以上荷叶、藿香有芳香化湿、辟秽祛暑之功，六一散，绿豆有清热得湿祛暑的作用，玫瑰茄甘酸微寒冷，可清热祛暑。用这些药物与米煮粥，或制成饮料，可治夏日的暑湿感冒。

总之，患感冒时，一般饮食宜清淡，以食稀粥，挂面、藕粉为宜，忌食粘腻厚味，以免生湿助火。此外宜适当食用蔬菜，水果，但应忌食冷食。

### 五神汤

荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 30 克。将荆芥、苏叶洗净，与茶中叶、生姜一并放入砂锅内煎沸，再加入烧不沸的红糖水即好，可代茶服用。

### 姜糖苏叶饮

取生姜 3 克，苏叶 3 克，红糖 15 克。将生姜洗净切丝，

同洗净的苏叶放入茶杯内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡 5~10 分钟后，加入红糖搅匀即成。趁热服。

### 葱豉黄酒汤

取生葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净的葱（带须）放入，继续煎煮 5 分钟；然后加黄酒，立即出锅，趁热服用。

### 紫苏粥

粳米 50 克，紫苏叶 6 克。先将粳米以常法煮粥，再用水适量另煎紫苏叶。煮开 1 分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖服。

以上生姜、葱和紫苏，均为辛温之品，可以发散风寒，发汗解表。粳米甘平，有补脾和胃益气之作用，与上述药物煮粥食用，在散寒解表治感冒的同时，还可和胃益脾而健胃。

风热感冒，主要症状有：头痛发热，鼻塞流浊涕，咳嗽痰稠，口干咽红肿痛，舌尖红，舌苔薄白或微黄，脉浮数。治拟疏散风热。

### 桑叶薄荷饮

取桑叶 5 克，菊花 5 克，薄荷 3 克，苦竹叶 30 克，白茅根 3 克。将桑叶、菊花、苦竹叶、白茅根、薄荷洗净，放入花壶内，用开水泡 10 分钟即成，可随时饮用。

### 薄荷糖

取薄荷粉 30 克、红糖 500 克。制作时将红糖放入铝锅内，加水少许，用文火熬稠；加入薄荷粉，调匀，再继续熬制至拉起丝状（不粘手为度）即停火。将薄荷糖倒在涂有熟菜油的搪瓷盘内稍冷，先切成条状，再切成小块即成。可随时食

用。

### 双花饮

取金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。将金银花、山楂放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸。3 分钟后，将药液滗入小盆内，再熬一次滗出药液。将两次药汁合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。可随时服用。

### 牛蒡根粥

取粳米 50 克，牛蒡根 30 克。先以粳米煮粥，再另用水煎牛蒡根，煮开后 5 分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖，温食凉食均可。

## 二、咳嗽

倘若饮食起居不注意，肌体则容易受燥热影响而犯病。最多见的为燥热伤肺所致的咳嗽，常常是干咳不止，痰少或无痰，鼻干咽痒；甚至鼻燥唇裂出血，咽喉干痒，咳嗽胸痛等。对于燥热咳嗽，如能采取清火润燥、滋阴养肺的药膳疗法，往往能获得满意的效果，且方法简便，患者乐于接受。

### 松子泥

将松子 50 克，胡桃仁 50 克，芝麻 50 克，川贝粉 5 克，一同捣烂为泥，加豆沙馅 100 克、白糖 50 克，诸物以水淀粉聚合，切块上笼蒸熟。食后有滋阴润燥养肺止咳的作用。

### 白鸭羹

白鸭 1 只去毛及内脏，瘦猪肉 10 克，切成小块，南沙参 15 克，百合 15 克，川贝母 10 克，加水将诸物炖熟，食肉喝汤。其祛燥养阴，止咳化痰的效果颇好。

### 甘蔗汁

将甘蔗汁 30 克，生梨汁 15 克，生荸荠汁 10 克，生藕汁 10 克，一同放入碗内隔水炖，每日饮 1 剂。适宜秋燥干咳无痰或痰少及咽喉干燥、便秘的患者选用。

黑木耳 10 克水以洗净，鸭蛋 1 个，冰糖少许，入碗加水，上笼蒸或隔水炖熟。每日服食能治阴虚肺燥、咳嗽、痰少咽干、口渴诸症。

猪肺 1 具洗净，白萝卜 1 个切块，同杏仁 10 克文火炖至烂熟。食肺饮汤，治久咳不愈效果颇好。

#### 鲜藕枇杷百合羹

鲜藕、枇杷、百合各 50 克，白糖、淀粉、水各适量。将百合洗净，枇杷除去皮、核、藕洗净并切成 2 厘米左右长小片。然后把百合、枇杷和藕片共同入锅，加水适量置武火煎煮，水沸后改为文火煨至熟软时，加入淀粉、白糖再煮沸即成。佐餐食用，每日 1~2 次，连食 7 日。

滋阴润肺，止血止咳。适用于肺热燥咳，痰中带血以及胃热燥渴呕逆等症。

#### 燕窝滋补平喘羹

燕窝 3 克，冰糖 30 克，水 250 毫升。先将燕窝用温水浸泡使其松软，并用镊子拣尽其中杂毛，捞出洗净，撕为细条。然后置锅加入水和冰糖，用文火炖煮，待冰糖溶化后滤取滤液放入净锅，加入燕窝煮沸即成。1 次顿食，每周 2~3 次。

滋阴润燥，补中益气。适用于虚损劳积、经常咳嗽及久虚者。

#### 枸杞炖银耳羹

枸杞子 250 克，水发银耳 100 克，冰糖 200 克，核桃仁

适量。将枸杞子洗干净，浸水泡软，上笼蒸 15 分钟，取出沥干水分。水发银耳摘去粗硬杂质，洗干净。锅内加水和冰糖，烧沸，撇去浮沫，加银耳、枸杞，用文火炖约为 20 分钟，撒入切成薄片的核桃仁即成。冬季热食，夏季凉食，空腹随意服食。脾虚寒泻者不宜食此羹。

滋补肺肾。适用于肺肾阴虚所致的潮热盗汗、咯血、妇女赤白带下、虚烦为眠、眩晕、心悸以及高血压、血管硬化之属于阴虚型者。

### 参菠羹

北沙参、百合各 9 克，菠萝 50 克，银耳 6 克，冰糖和水适量，盐少许。将北沙参、百合洗净，百合去皮和北沙参共切成片。菠萝去皮、刺后先放淡盐水中浸渍 2~3 分钟，并切成小块。银耳用温水泡发后去除黄蒂、杂质、洗净，撕成小朵后放入瓷碗或盆中。加入少许清水浸北沙参、百合、菠萝和冰糖，然后将碗（或盆）入锅，隔水蒸至熟软即成。羹药共食，每日 1 次，晨起或睡前服用，连服 5 日为 1 个疗程。

补虚润肺，祛温利尿，止血止咳。适用于肺燥干咳痰少或痰中带血、手足软弱无力者。

### 剑花蜜枣猪肺汤

猪肺半个，剑花 100 克，蜜枣 5 个，陈皮 1 小片。剑花、陈皮用清水浸软；剑花洗净切 2 至 3 段；陈皮洗干净，放入滚水中煮 5 分钟，捞起过冷水。将全部用料一齐放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。佐餐食。

润肺止咳，理气化痰。适用于肺燥或外感燥邪、干咳、

咽干口渴等。

### 萝卜牛百叶汤

新鲜牛百叶 250 克，萝卜 500 克，陈皮 1 小片。萝卜洗净利，切成角块；陈皮浸软去白；新鲜牛百叶放入水中泡 3 分钟，取出刮去黑衣，洗净，切块。将陈皮放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入其他全部用料，改慢火煲至萝卜蔫，加盐调味即可。若平素胃寒者，可加适量胡椒粉食用。

润肺化痰，降气止咳。适用于肺燥咳嗽之咯痰不易、呃干呛咳等。

### 百部红枣麻雀汤

麻雀 2~3 只，炙百部 12 克，红枣 4 枚。将炙百部，红枣（去核洗净）；麻雀活杀，去毛爪、肠脏，洗净。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮汤后，文火煮 1 小时，调味即可。随量饮用。

温润肺气，化痰止咳。适用于咳嗽、喘症。

### 无花果荸荠瘦肉汤

猪瘦肉 250 克，无花果 30 克，荸荠 60 克。将无花果、荸荠（去皮）洗净，切片，猪瘦肉洗净。将全部用料一齐放锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

清热化痰，利咽止咳。适用于肺阴虚而有热咳嗽。随量饮汤食肉。

### 罗汉果煲柿饼

罗汉果半个，柿饼 3 个，冰糖少许。将罗汉果、柿饼同放入沙锅内，加清水 700 毫升，煎至 400 毫升，去渣、取汁、入冰糖，煎至沸。1 天内分 3 次服完，连用 3~5 天。

清热润燥，化痰止咳。适用于支气管炎肺有热痰者。

#### 百合花生羹

取百合 10 克，花生米 30 克，冰糖适量。慢火水煎至百合与花生米熟透时服用。每日 1 剂，连服 3~5 日。

适用于秋燥久咳不止，若干咳见血则加藕节 15 克同煎煮。

#### 鸭梨羹

将大鸭梨 1 个挖去梨核，放入川贝母粉 5 克、白糖少许，盖好梨盖，用牙签插定，隔水炖熟，每日食 1 个。

适用于咳痰稠、咽燥、便结的治疗。

#### 银鱼蜂蜜羹

银鱼 50 克（干品 10 克），蜂蜜 20 克。加水拌和，上笼蒸熟而食。可治干咳、痰少、口燥已久及心烦失眠诸症。秋季经常食用。对于燥热咳嗽还有较好的预防作用。

#### 生芝麻水

生芝麻 15 克，每日取芝麻水煎服，对久病咳嗽、干咳无痰、咽干等均有较好的治疗作用。

#### 木耳南沙米粥

白木耳 10 克水浸洗净，南沙参 15 克、大米 100 克。文火煨粥，加白糖适量调味。常食对阴虚燥热所至的干咳、口渴、少痰等治疗效果很好。

### 三、哮喘

哮喘往往于寒冷时节发作或加重，多以突然发病，呼吸急促，喉中哮鸣，胸闷气粗，以致不能平卧为特征。

病人除应根据发病原因，进行必要的药物治疗外，还可

根据哮喘的虚、实、寒、热，有针对性的选用以下食疗方法进行治理。

### 核桃人参汁

核桃肉 25 克（不去皮），人参 6 克（或党参 25 克），生姜 3 片，加水同煎。取汁 200 毫升加冰糖少许调味，每日临睡前吃 1 次。

### 鹤鹑蛋羹

鹤鹑蛋 3 个，每日晨用沸开水冲了，长期食用。

### 白果汤

白果 15 克（炒后去壳），加水煮熟，放入适量的冰糖或白糖连汤服，每日 1 次。

### 红萝卜羹

红萝卜 150 克，陈皮 9 克，加冰糖适量，水煎内服，日服 2 次。

### 雄鸡羹

雄鸡 1 只，去毛及内脏，将去皮柚肉置鸡膛，加水炖之，饮汤食肉，每周 1 次，连服 6 次左右。

另外，从寒热症来看，还可提供下述食疗方法试用：

### 百合羹

鲜百合 50 克，杏仁 10 克（去皮尖，打碎），粳米 50 克，生姜 2 片共煮稀粥，加白糖适量温服。

### 胡椒蛙羹

白胡椒 10 克，放入 1 只青蛙口内。用针缝合后放在杯内，加水适量，隔水炖熟，饮汤及食部分蛙肉，2 天 1 次，连服 9 次。

### 生姜糯米粥

新生姜 9 克切成末，大枣 3 枚，糯米 150 克同煮粥食用。

### 葶苈大枣汤

葶苈子 9 克炒黄，研末。大枣 30 枚，同加水 500 毫升，煎服 200 毫升，加葶苈末后再煎 10 分钟，连汤服下，日服 1 剂。

### 猪胆蜂蜜汁

取鲜猪胆汁 100 克放在碗内，加入蜂蜜 210 克后用筷子调匀。置于蒸锅内蒸约 90 分钟取出，每日早晚各服 1 汤匙。

### 五味子汁

北五味子 250 克，新鲜鸡蛋（红壳）10 个。先将五味子煮汁，待冷却后将鸡蛋放入浸泡 7 天，每晨用沸开水或热黄酒冲服，服时加适量冰糖。

### 萝卜猪肺羹

萝卜 200 克，猪肺 250 克，杏仁 10 克。将萝卜洗净去皮滚刀块，猪肺洗去血水切核桃大的块，同放入锅内加水烧开，打去沫，加姜末少许，改文火（不盖锅盖）煮至肺酥烂，加杏仁再烧开后起锅，凉温热加精盐，味精即可服用。

### 胎盘汤

人胎盘一个，洗净切碎，加水煮烂饮汤食用；或将胎盘焙干研末，每日 6 克，分 3 次饮后服用。

### 金瓜汁

金瓜 1 个，切开顶盖去瓢，加入姜汁少许，冰糖蜂蜜适量，盖好顶盖，隔水炖 2 小时，分服。

## 四、肾炎

### 黄芪鲫鱼汤

黄芪 7 克，鲫鱼 1 条。将鲫鱼去鳞及内脏，洗净，与黄芪一同煮汤。每日 1 剂，分 2 次服。

适用于肺肾气虚型慢性肾小球肾炎。

### 荷叶药仁鸭子汤

荷叶 50 克，鲜鸭肉 500 克，药仁 100 克。将鲜鸭肉洗净切碎成块，同药仁荷叶放在一起，加水煮至肉烂，不放盐和其他调味品。每日 2 次，每次 250 毫升左右，连服 10~14 天。

有利尿、消肿、补血行水之效。适用于急慢性肾小球肾炎。

### 双皮汤

葫芦壳 50 克，冬瓜皮 30 克，红枣 5 枚。把上述各味药共加水 400 毫升，煎至 150 毫升，去渣留汁。每日 1 剂，服至浮肿消退为止。

适用于浮肿者。

### 赤小豆冬瓜葱头煲乌鱼

赤小豆 250 克，冬瓜 200 克，葱白 5 根，乌鱼 150~200 克。乌鱼剖肚去内脏，将冬瓜洗净连皮切碎，连同赤小豆一起放入鱼腹，加葱白、水、武火烧开，改文火煲熟烂。每日 1 次食用，连用 7 日。

温补脾肾，利尿消肿。适用于急慢性肾炎水肿。

### 鲤鱼芡实大蒜汤

鲤鱼 1 条，芡实 100 克，大蒜 20 克。先将鲤鱼去鳞及内

脏，和芡实、去皮大蒜煮熟。食肉饮汤，2日食1条鱼，连服数次。

健脾利水。适用于脾湿型肾炎。

### 赤豆冬瓜汤

赤豆30克，带皮冬瓜60克。将带皮冬瓜切碎，与赤小豆同入锅内，加水适量煮汤，至豆熟即可。每日1剂，分2次服。

清热利湿消肿。适用于湿热内蕴型急性肾小球肾炎。

## 五、肾虚

### 猪肾羹

猪肾1对，红米100克，葱白半握，酱油、食盐、姜丝各适量。将猪肾去脂膜，洗净，切成薄片。红米淘洗干净。葱白切碎。

先用水煮熟猪肾，去白沫，下红米再煮，待米熟后，加入姜丝、葱末、酱油、食盐等原料，作成羹。随量温食，每日2~3次，3~5次为1个疗程。

补虚益肾。适用于产后虚热、汗多、下利、出血不止等症。

### 生薯药羹

生薯药、薤白各500克，豉汁、五味调料各适量。将生薯药去皮洗净，切成小块。薤白去须切碎。二味同入豉汁中，文火久煮熟烂，起锅前加五味调料作成羹。每次空腹食150克，每日2次，连食15天为1个疗程。

补肾益气，通阳散寒。适用于下焦虚寒而致的小便频繁、畏寒肢冷、体虚等症。

### 海参龟板猪脊髓汤

猪脊髓 4 条，海参 200 克，龟板 50 克，牛膝、巴戟天各 25 克，胡桃肉 100 克。海参用水浸发好，洗净，切丝；猪脊髓洗净，除去血筋，过水。

龟板、牛膝、巴戟、胡桃肉洗净，与猪脊髓放入清水煲内，大火煲滚后 1 小时，再下海参，慢火再煲 1 小时，加入调味品即可。佐餐常食。

补肾益精，强壮腰膝。适用于肾气不足，精血亏损，阳痿滑泄，小便频繁，腰膝瘫软，头晕耳鸣等。

### 杜仲猪尾汤

猪尾（连骨）1 条，杜仲 50 克，怀牛膝、花生各 100 克，蜜枣 5 个。取连尾骨的猪尾，刮净毛，切去肥肉，洗净，斩件；杜仲、怀牛膝、花生（去壳）、蜜枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，加盐调味即可。佐餐常食。

补益肝肾，强壮筋骨。适用于肝肾不足，腰膝酸软疼痛，肢体乏力，腰椎骨刺增生等。

### 杞枣煲鸡蛋

南枣 10 枚，西枸杞 30 克，鸡蛋 2 只。将枸杞、南枣洗净后加水适量，文火炖 1 小时后打入鸡蛋，再煮片刻，做成荷包蛋即成。每日 2 次，饮汤吃蛋。

适用于滋肝补肾。

### 补髓汤

甲鱼 1 只，猪骨髓 200 克，葱、姜、味精适量。甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头爪；将猪骨髓洗净，放入

碗内。

鳖肉放锅内，加调料，大火煮沸，小火净鳖肉煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精制成。佐餐食用。

滋阴补肾，填精补髓。适用于各种肾虚症状。

### 茴香炖猪肾

茴香 15 克，猪肾 2 个，葱、姜、盐、黄酒各适量。将猪肾洗净，在凹处切一口子，将茴香、盐装入猪肾剖口内，用白线缝合，放入沙锅内。加葱、姜、黄酒、清水适量，文火炖熟。食肉喝汤。

益肾精，温血脉。适用于肾虚腰痛。

### 菟丝子羊脊骨汤

羊脊骨（连尾）1 条，肉苁蓉 25 克，菟丝子 18 克。将菟丝子酒浸 3 日，晒干，捣末；肉苁蓉酒浸一宿；羊脊骨洗净、斩块。

把肉苁蓉、羊脊骨放入锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，调入菟丝子末，调味即可。空腹酌量服食。

补肝肾，益精髓，强筋骨。适用于肝肾不足之腰椎肥大。

### 杜仲鹤鹑汤

鹤鹑 3 只，杜仲、山药各 30 克，枸杞子 15 克，生姜 5 克，红枣 10 枚，食盐适量。鹤鹑去毛、内脏，与杜仲、山药、枸杞子、红枣同煮 2~3 小时，加盐调味即可。每日分 2 次服食。

补益肝肾，强壮筋骨。适用于肝肾不足之腰膝软弱无力。

### 燕窝汤

燕窝 3 克，冰糖 30 克。燕窝温水泡后择去燕毛后，切成

细条备用。

清水 250 克，倒入冰糖屑，小火烧开后溶化，以纱布滤去杂质，再倒入锅内。放入燕窝，烧至沸后，盛碗即可。可间断食用。

适用于虚损劳积。

### 羊肾黑豆汤

羊肾 2 只，黑豆 100 克，小茴香 5 克，杜仲 15 克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

将羊肉去腺腺，切片，同上 3 味一起煨汤，加料酒、葱、姜，煨 30 分钟，加盐，味精调味。喝汤，吃羊肾、黑豆。

补精填髓。适用于肾气不足症。

### 羊头羹

何首乌 30 克，熟地、黑芝麻、山药各 10 克，天麻 2 克，当归、丹皮、泽泻、菟丝子各 3 克，黑豆 15 克，羊头 1 个，羊骨 500 克，葱、生姜、白胡椒、味精、盐各适量。

将羊骨、羊头打破，放入锅内（羊骨垫底）。将黑芝麻、黑豆淘洗干净，与其他各药用纱布袋装好扎口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒。

加适量清水。将锅置炉上，先用武火将汤烧开后，撇去浮沫，捞出羊肉切片后，再放入锅中。

用文火炖 1 小时，待羊肉炖至熟透去骨，将药包捞出不用。然后加入食盐、味精即成。吃肉喝汤，随意食用，或佐餐食。

滋阴补虚，乌发美须。适用于肾虚，发须早白。

### 芝麻粉莲子羹

芝麻 15 克，莲子、白糖各 20 克，水适量。将芝麻筛选，洗净，炒香研碎。莲子去皮、心后入锅。加适量水，武火烧开后改为文火煨 1 小时，加入白糖、芝麻粉搅匀即成。每日 1 次，连食 15 天。

补肝肾，润五脏，养心脾，健胃肠。

## 六、肺气肿

本病大多由慢性支气管炎或支气管哮喘所致，在临床上以“痰”、“咳”、“喘”为主要症状。

根据症状的发生情况，临床上有可分为急性发作期、慢性迁延期和临床缓解期。本病呈渐进性发展，严重可出现呼吸衰竭而有紫绀、头痛、嗜睡、兴奋、神志恍惚等表现。

### 四仁鸡蛋汤

白果仁、花生仁各 12 克，甜杏仁克，瓜蒌仁克，鸡蛋 1 个。

将白果仁、甜杏仁瓜蒌仁花生仁置锅中，加入适量水，用小火慢煮，烧沸约 30 分钟后，打入鸡蛋，待熟后即可。食鸡蛋饮汤，趁热服食，每日 1 剂，连续服食 5~7 日。

滋阴清热，宣肺止咳。适用于肺肾阴虚型慢性支气管炎。

### 海蜇马蹄汤

陈海蜇 50 克，鲜马蹄 150 克（去皮切成薄片）。煎汤代茶。经常饮。

具有清热化痰、养阴生津之功效。治疗肺热咳嗽、痰稠黄腻有较好效果。

### 沙参百合猪展汤

猪展 350 克，沙参、百合适量，云耳 15 克，密枣数粒，

姜 2 片，盐适量。将沙参、百合分别冲净，略浸。浸软云耳，去蒂，洗净出水，猪展飞水后，洗净沥干，切大件。将用料一同放入煲内，加水适量，煲滚后改用慢火煲 2 至 3 小时，加盐调味即可。佐餐食。

清肺火。适用于治久痰及肺痿，是解燥润肺秋日滋补之汤水。

## 七、肺结核

结核病是严重危害人类健康的传染病之一，祖国医学将本病归属于“肺癆”的病症范畴，认为因气血亏虚，正气不足，感受癆虫所致，病变主要在肺，而与脾肾密切相关。病理性质以阴虚为主，并可导致阴虚火旺或气阴两虚。

### 鳗鱼末

鳗鱼（又名鳗鲡）数条，将鳗鱼烤焦存性，研末装瓶内。每日 2 次，每次 5 克，疗程不限。

### 羊胆末

新鲜羊胆若干个，将羊胆洗净后烘干，研成细末装入瓶内。每日 3 次，每次 0.5 克，疗程不限。

### 鲫鱼汤

活鲫鱼 1 条，陈皮、生姜适量。剖杀鲫鱼，取出内脏，加陈皮、生姜少许，加水文火炖至汤如乳汁。喝汤，每周 3 次。

适用于咳嗽咯白痰者。

### 胎盘羹

胎盘 1 个，淮山药 30 克，补骨脂 15 克，红枣 10 枚，生姜 9 克，白糖适量。先将胎盘洗净，擦盐，入开水中煎透片

刻，再用冷水漂洗数次，切块，入锅加白糖、姜汁炒透，再移至瓦锅内加水与诸药炖至烂熟。调味后分2次服食。每周1~2次，连服10次。

清热温肺。尤适于慢性支气管炎。

#### 鱼腥草猪肺汤

鲜鱼腥草60克，猪肺250克，食盐少许。将猪肺洗净切块，用手挤洗去泡沫，与鱼腥草同放沙锅内，加清水适量煮汤，汤成后加入食盐调味。每日1次，饮汤，食猪肺，连用3~5日。

清肺化痰。适用于支气管炎肺有热痰者。

#### 罗汉果猪肺汤

罗汉果10个，猪肺250克。将罗汉果洗净，打碎；猪肺洗净，入沸水烫一下。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1~2小时，调味即可。随量饮汤。

清热润肺，化痰止咳。适用于慢性支气管炎、百日咳属肺中燥热者。

#### 沙参麦冬瘦肉汤

猪瘦肉250克，北沙参30克，麦门冬18克，蜜枣4枚。将北沙参、麦门冬、蜜枣（去核）洗净，猪瘦肉洗净切块。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即可。随量食肉饮汤。

滋养肺阴，润肺止咳。适用于慢性支气管炎、肺结核。

#### 百合雪耳瘦肉汤

百合、雪耳各30克，猪瘦肉250克。将百合洗净；雪耳用清水浸发，洗净；猪瘦肉洗净，切块。把全部用料一齐放

入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。随量食肉，饮汤。

润肺止咳。适用于支气管炎属肺燥者。

#### 荸荠川贝汤

鲜荸荠 30 克，川贝母 12 克，海蜇皮 50 克。将鲜荸荠洗净，去皮，切成片；海蜇皮用清水浸泡、漂淡，洗净后切碎；川贝母打碎。将全部用料放沙锅内，加入适量清水，置火上武火烧沸后，再改用文火煎煮，煮沸约 20 分钟后即可服食。食荸荠、海蜇，饮汤，温热服食。温热服食。每日 1 剂，分 2 次食完，连续服食 3~5 日。

清热生津，化痰止咳。适用于肺阴虚型慢性支气管炎。

#### 绿豆薄荷汤

绿豆 20 克，薄荷 6 克。水浸泡煎汤，一滚即取离火，待稍温即服。

清热解毒。对急性支气管炎患者有效。

#### 花生黑枣汤

花生米、黑枣各 30 克，冰糖适量。上物共炖服。清热祛痰。每天 1 剂，分二次服，连服 3~5 天。

对慢性支气管炎有效。

#### 海蜇马蹄汤

海蜇 50 克，马蹄 100 克。两物同煮汤。可常食。

补虚，祛痰。适用于慢性支气管炎患者。

#### 冬瓜子豆腐汤

冬瓜子 30 克，豆腐 500~1000 克。将豆腐切成块，与冬瓜子同入沙锅内，加适量水煮 20 分钟即可。食豆腐，饮汤。

化痰止咳。适用于咳嗽多痰、慢性气管炎。

### 龙猪枣汤

五爪龙、大枣、瘦猪肉各适量。将山 3 味共煮为汤。饮汤，食肉、枣。

健脾补肺。多用于消化不良、慢性支气管炎、肝硬变腹水等症。

### 牡瓦鸡肝汤

生牡蛎、瓦楞子各 15 克，公鸡肝 1 具。先将牡蛎、瓦楞子研碎、煎煮 30 分钟；在将鸡肝切开，入锅中煮 30 分钟即成。食肉，饮汤。

补肝益肾、消积化痰。适用于慢性咳嗽、低热，以及慢性肺结核的辅助治疗。

### 冬笋雪菜黄鱼汤

冬笋、雪菜、肥肉各 30 克，黄鱼 1 条（约 500 克），葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、食盐、味精各适量。先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净，冬笋发好，切片，把雪菜洗净，切碎；猪肉洗净，切片备用。

将花生油下锅烧热，放入鱼两面各煎片刻。锅中加入清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄鱼和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧 15 分钟，再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。佐餐食用。

补气开胃、填精安神。适用于体虚食少和肺结核，以及手术后病人的营养滋补。

### 黄鱼鱼肚汤

黄鱼肉 250 克，干黄鱼肚 150 克，熟火腿末 25 克，熟猪

肥膘 30 克，葱末、花生油，肉汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。将黄鱼肉洗净，斜刀切片；猪肥膘切片备用。

锅中下花生油烧热，放入干黄鱼肚，约 2 分钟捞起（能折断即可），入冷水中浸至回软，再入沸水锅略煮片刻，捞出，洗净，切块备用。

锅内下猪油，放入鱼片略爆片刻，加葱、料酒、肉汤和盐少许，再把鱼肚、肥膘倒入，煮沸，加入味精，淋上香油，盛入汤盆，撒上火腿末、葱末和胡椒粉即成。食肉，饮汤。

填精、大补元气、调理气血，适用于消化性溃疡、肺结核、肿瘤等症。

### 鱼鳞糖桔膏

新鲜鱼鳞 500 克，桔饼 60 克，冰糖 125 克。不论何种有鳞鱼，只要体重在 500 克以上的鲜鱼鳞皆可。先将鱼鳞取下，用清水搓洗干净，与桔饼同装入大砂罐内，加适量水，用文火慢煎约 2 小时，过滤取汁，滤渣再加水煎，过滤取汁，先后共 3 次，去渣取汁约 1000~1200 毫升，文火浓缩呈胶水状，加入冰糖使溶，搅拌后倾入瓷罐中，待其冷却，即凝成“凉粉”状药膏，贮藏于阴凉处备用。此膏需要在冬季或早春寒冷时配制，否则不能成膏，且易腐败，有冰箱者不受此限。

每日早、晚饭前各服 10~20 毫升，口中温化，温开水送服。一料药膏可服 30~40 天，服完再制，续服。一般 3~4 个月见效。小儿酌减。

适用于外邪犯肺，燥热伤肺等症。

## 八、冠心病

冠心病虽然多发生于 40 岁发后，但其形成过程往往需要

几年甚至几十年的时间。冠心病的高因是错综复杂的，包括遗传因素、血浆脂质代谢紊乱及血液高凝状态等。

引起冠心病的主要危险因素有高血脂症、高血压、糖尿病、吸烟等。此外，肥壮、缺乏体力活动、精神高度紧张等因素亦可使冠心病的发生率增加。

### 薤白葱汤

干薤白 10~15 克(鲜者 30~60 克),葱白 3 根。先把薤白、葱白洗净切碎,同时入锅内,加水适量煮。每日分 2~3 次温服。

行气宽胸。适用于冠心病胸闷、心前区疼痛。发热患者不宜用。

### 大枣冬菇汤

红枣 15 枚,干冬菇 15 个,生姜、熟花生油、料酒、食盐、味精各适量。先将干冬菇洗净泥沙;红枣洗净,去核;然后将清水、冬菇、红枣、食盐、味精、料酒、姜片、熟花生油少许,一起放入蒸碗内,盖严,上笼蒸 60~90 分钟,出笼即成。佐餐食用。

适用于治疗各种虚症,如冠心病、胃、十二指肠溃疡等病症。

### 葱姜黄瓜汤

生姜 15 克,黄瓜 150 克,葱白 3 根。将生姜、葱白用水煎 15 分钟,黄瓜洗净,切成小块,用葱姜汤冲泡 10 分钟。每日 1 次,喝汤吃黄瓜。

通阳行气,宽胸消脂。适用于冠心病

### 双耳汤

白木耳、黑木耳各 10 克，冰糖 30 克。将黑、白木耳用温水泡发洗净，放于碗中，加入冰糖及适量清水，共煮至木耳熟烂。吃木耳喝汤，每日 1 次。

养血活血。适用于冠心病

## 九、结肠炎

慢性结肠炎是一种顽固性疾病，一般多发病于青壮年。此病起病缓慢，反复发作，短则几个月，长则几年不愈。

其症状表现为：排便次数增多，大便溏稀，常伴有脓、血、阵发性腹痛，给患者造成很大痛苦。此病除对症用药治疗外，还可通过饮食来调治。

### 柿干桂圆蜜饯

柿饼 500 克，桂圆 20 枚，党参 15 克（有条件者可用西洋参 15 克），生芪 15 克，山药 20 克，莲子 20 克，蜂蜜、红糖各适量。

柿饼切 4 瓣，桂圆剥地去核，莲子剥去心；党参，生芪捣碎，鲜山药去皮切块或片，将上述原料全部装入瓷罐中，加入适量蜂蜜、红糖、少量水和香精，上锅用文火蒸 2~3 小时，若有汁汤则再以文火煎熬，浓缩至呈蜜饯状，凉后即可食用。每日 2~3 匙，长期服用，效果颇佳。

功效是补益心脾，温中止泻。适用于心脾两虚型。

### 山楂荞麦饼

荞麦面 1000 克，鲜山楂 500 克，桔皮，青皮、砂仁、枳壳、石榴皮、乌梅各 10 克，白糖适量。

先将桔皮、青皮、砂仁、枳壳、石榴皮、乌梅加适量白糖，用水 1000 毫升煎煮，30 分钟后滤渣留汁。鲜山楂煮熟

去核碾成泥状待用，荞麦面用药汁和成面团，将山楂泥揉入面团中，做成小饼或点心状，以小火烙成饼或入烤箱内烤熟，以便于贮存。每日2次，1次1块即可。

功效是理气舒肝，扶脾止泻。适用于脾虚肝郁症。

### 黄鳝汤

黄鳝 200~300 克，调味品适量。将黄鳝洗净，切丝。放入锅中炒至香味溢出，加适量水煮开，放调味品。一般每周2~3次。

补脾胃、除温浊。适用于腹中冷痛、肠鸣泄泻、痔血脱肛等症。

### 绿豆马苋瘦肉汤

瘦肉 100 克，绿豆 150 克，马齿苋 200 克，蒜仁少许。瘦肉洗净切片；马齿苋洗净切段；绿豆洗净待用。先将绿豆放入清水煲内煮约 15 分钟，再放入其他用料。大火煲滚后，改慢火煲约 1 小时，下盐调味即可。喝汤，食肉。

适用于热痢疾。

### 藕节黑豆塘虱鱼汤

塘虱鱼 1 条（约 150 克），藕节（鲜品）120 克，黑豆 30 克，党参、龙眼肉各 15 克。将塘虱鱼洗净，去鳃及肠杂；藕节洗净、切块；黑豆洗净，先用温水浸泡 2~3 小时；党参、龙眼肉洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮 3~4 小时，调味即可。每日 1 次，随量饮用。

健脾益气，养血止血。适用于脾虚型溃疡性结肠炎。

### 椒姜羊肉汤

生姜 14 片，花椒、大料各少许，羊肉 250 克。煮汤饮用。食肉饮汤。

温中散寒，祛湿止泻。适用于因寒湿引起的慢性肠炎。

### 八宝薯蓣糕

新山药 250 克，赤小豆 150 克，芡实米 30 克，白扁豆、去茯苓各 20 克，乌梅 4 枚，果料及白糖适量。

先将赤小豆制成豆沙，加适量白糖待用，将云茯苓、白扁豆、芡实米研成细末，加少许水蒸熟；鲜山药蒸熟去皮，加入茯苓等蒸熟的药粉拌匀成泥状。将其在盘中薄薄铺一层，再将豆沙铺一层，如此铺成 6~7 层成千层糕状；最外层及上层点缀上适当果料，上锅再蒸，待熟取出。以乌梅、白糖熬成浓汁，浇在蒸熟的糕上既可食用。

功效是消食和中，健脾止泻。适用于脾胃虚弱型结肠炎。

### 烤五香鹅

肥鹅肉 750 克，切块，干姜 6 克，吴茱萸 3 克，肉豆蔻 3 克，肉桂 2 克，丁香 1 克共研细面。另备酱油、黄酒、白糖、味精等。

将药面涂抹在鹅肉块表面，放入适量酱油、黄酒、糖、味精中浸泡 2~3 小时。将浸好入味的鹅块烤箱内，文火烤 15 分钟，翻过来再烤 15 分钟，待熟后既可食用。

它的功效是温补脾肾、苦涩止泻。适用于脾肾阳虚型

## 十、糖尿病

糖尿病是由于体内胰岛素分泌相对或绝对不足及胰岛素在机体中不起作用，引起人体内葡萄糖、蛋白质及脂肪等代谢紊乱，而致血糖增高和排泄糖尿（尿中含有糖分）的一种

慢性疾病。

本病在在医中属“消渴”范畴。多由嗜食醇酒厚味，损伤脾胃，使动化失调，酿成内热，蕴结化燥，从而消谷耗精；或素体阴虚，复因情志失调，劳欲过度，导致肾阴虚损，肝郁化火，肺、胃燥热，病延日久，消烁津液，使阴阳两虚，发为消渴。

### 雉羹

野鸡 1 只，五味调料适量。将野鸡治净，去头，脚及内脏，入水中用武火煮沸，撇去浮沫，再以文火煮至烂熟，去骨，加入五味调料作羹。每日 2 次，每次 1 小碗，空腹温食。

补中益气。适用于虚痢、消渴、小便频繁。

### 羊肚羹

羊肚 1 具，梗米、胡椒、生姜、豆豉、盐、生葱各适量。将羊肚刮去脂膜，洗净，煮至半熟，老起切成薄片。生姜，葱均洗净切成细丝。

先以水煮羊肚片，水开后加入淘洗干净的糯米，加胡椒末，生姜，葱，豆豉，盐等原料，煮拌好即成羹。温热食用，每日 2 次，随意食。每周食羊汤肚 2 只，2 周为 1 个疗程。

虚老羸瘦，裨虚纳少。适用于消渴，盗汗，神疲乏力，大便稀薄等症。

### 花粉樱桃羹

鲜樱桃 100 克，莲子 20 克，天然花粉 2 至 3 克，蜜玫瑰 15 可，白糖，冰糖各 3 克，水 500 毫升。

莲子除去皮和心后洗净，放入锅中，加入冰糖和水煮沸至可饮。鲜樱桃洗净和白糖，蜜玫瑰一起放入锅中，再用文

火煮沸片刻，加入花粉，搅匀。离火片刻至冷，置冰箱冷冻1小时即可饮用。随意饮食，每日1至2次，10日为1个疗程。

补气养心，驻颜泽肤。适用于糖尿病，肾结石，肝炎，贫血，失眠，神经衰弱，心血管病之属于气液两亏者。

### 苦瓜蚌肉汤

苦瓜150克，蚌肉100克。将活蚌用清水养二天以去除泥沙，然后取出蚌肉同苦瓜煮汤，加适量调料。喝汤，吃苦瓜和蚌肉。

有降血糖作用。适用于糖尿病及高血压病症。

### 猪胰海参汤

猪胰1具，海参1个（泡发），鸡蛋1个。三物按常法煮汤，加适量调料。佐餐食。

有降糖止渴的作用。适用于糖尿病。

### 淮山药绿豆羹

淮山药50克（鲜品150克），绿豆50克。两物同煮至羹状。随量饮取。

健脾清热降，有降低血糖、糖尿作用。适用于糖尿病各期。

### 鸡丝冬瓜汤

鸡脯肉100克，冬瓜片200克，党参3克，盐、黄酒、味精各适量。将鸡肉切成细丝，与党参同放在沙锅中，加水500克，以小火炖至八成熟。余入冬瓜片，调加盐、黄酒、味精适量，冬瓜熟透即可。佐餐吃肉喝汤，每日1次。

健脾利水。适用于糖尿病属脾气虚弱者。

### 鳖鱼滋肾汤

鳖鱼 1 只（300 克以上），枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。将鳖鱼放沸水锅中烫死，剥去头爪，揭去鳖甲，掏去内脏，洗净切成小方块，放入锅内。

再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，改用文火炖熬至鳖鱼享透即可。佐餐分次食用，每日 1 次。

滋补肝肾，养血明目。适用于糖尿病并发眼病者。

### 蘑菇木耳生姜汤

蘑菇 50 克，木耳、生姜各 10 克，盐 3 克。蘑菇、木耳、生姜放入锅内，加水 250 毫升煮汤，汤熟加食盐调味。每日 2~3 次，喝汤吃木耳、蘑菇。

健脾胃，活血脉。适用于糖尿病。

### 猪胰淡菜汤

猪胰 1 具，淡菜 80 克，调料适量。淡菜洗净，浸泡片刻，煲汽 10 分钟后，加入猪胰同煮至熟透，调味。佐餐食，每日 1~2 次。

养阴滋肾。适用于糖尿病患者的辅助治疗。

### 枸杞子炖兔肉

兔肉 250 克，枸杞子 15 克。把兔肉切块，将上两物加水炖熟，加调料。饮汤食肉。

消渴、降糖，补气健肾。适用于糖尿病患者。

### 淡兔汤

兔子 1 只，黄酒 2 匙，酱油适量。将兔子宰杀，剥皮、去爪，剖腹去内脏，洗净，切大块，放入沙锅内，加冷水至使肉块浸没。

先用中火烧开，加入黄酒，再用小火炖煮4小时，至肉烂骨离即成。饮汤，食肉。每日3~4次，每次1大碗。

清补脾肺、养胃利肠、解热止渴。适用于糖尿病。

### 猪肚羹

肥猪肚1个，葱白、豆豉、食盐各适量。

将猪肚洗净，放入锅中，在加适量水，置火上，待猪肚煮熟后，用葱白、豆豉、食盐调味即成。空腹饮汤，食肚。

补脾益气。可辅治糖尿病。

### 二冬汤

冬菇30克，冬笋60克，料酒，食盐，味精，花椒，水，水淀粉，香油，鸡汤各适量。

先将冬菇用水泡发好，择净杂质，洗净，对剖为两半。冬笋洗净，入沸水锅中余透，切片备用。

在锅中加入鸡汤、料酒、味精、盐、花椒水和姜片，用武火烧开后，取出姜片，放入冬菇、冬笋继续烧开后，改用文火烧5分钟，用水淀粉勾稀欠，出锅淋上香油即成。佐餐食用。

补中益气、生津止渴、清热利水、延年益寿。适用于治疗脾胃气虚或胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎等病症。

### 南瓜汤

南瓜1000克。将南瓜切块，加水适量，煮汤。随饭饮用。富含维生素，能降低糖尿病人的血糖，并能增加饱腹感。

### 天山降糖羹

天花粉（栝楼根）12克，山药30克，白糖、水各适量。将山药、天花粉洗净，切成薄片，共入锅，加适量水。

武火煮沸后，改用文火后再煮，同时加入白糖搅匀，继煮沸即成。每日1次，连服2周为1个疗程。

清热，补脾胃，滋肺肾，生津止渴，降血糖。适用于糖尿病患者。

### 冬瓜羹

冬瓜250克，鼓心50克，葱白半握，米粉，无味调料各适量。冬瓜去皮、瓤，切成大小均匀的小方块。葱白洗净切成细段。

锅中加入清水500毫升，烧沸后依次加入米粉、冬瓜、鼓心、葱白，煮作羹，下五味调料起锅。空腹随意食，或佐餐食。

清热除烦，生津润燥。适用于糖尿病、心烦不安等症。

## 十一、阳痿早泄

### 麻雀壮阳汤

麻雀5只，陈皮3克，料酒、花椒、胡椒、盐、味精各少许，水适量。将陈皮洗净，切片；麻雀宰杀去毛肠杂洗净，与料酒、陈皮、花椒、胡椒、盐等共入锅。

加水，用旺火煮沸后改文火煨熟，加入味精即成。每日1次，食肉饮汤，连服半月为1疗程。

具益气、和胃、壮阳之效。适用于阳痿、早泄者食用。阳虚火旺者忌食。

### 羊外肾汤

鲜羊外肾1对，猪骨头汤1碗，猪脊髓1副，花椒10粒；胡椒末少许，姜末5克，葱白2根，芫荽末3克，食盐适量。

先把羊外肾剖开，去筋膜，冲洗干净，切成薄片；再把熬好的骨头浓汤，加入花椒、胡椒末、食盐、姜末、葱白一起放入锅内，用文火烧沸。

把切成 3.3 厘米一段猪脊髓投入，约煮 15 分钟，再投入羊外肾片，然后改用武火烧沸 3 分钟，倒入碗内，撒上芫荽末即成。随意服，吃肉、骨髓，喝汤。

补肾益精。适用于肾精不足之阳痿。

### 泥鳅虾汤

泥鳅 200 克，虾 50 克，料酒、姜、盐、味精各适量。将泥鳅放清水中，滴几滴植物油，每天换清水，让泥鳅吃油及清水后，排去其肠内粪物。

把泥鳅和虾共煮汤，加料酒、姜片，煮至泥鳅熟，加盐和味精调味即可。随意服用。

温补肾阳。适用于肾虚所致的阳痿。

### 枸杞煨甲鱼汤

甲鱼 1 只约 500 克，枸杞子 50 克，生姜、葱段各 10 克，料酒、食盐各适量。将甲鱼烫死，剖开洗净，与枸杞子、生姜、葱段、料酒同放入沙锅内。

加水适量，置大火上烧沸，改小火炖至甲鱼熟烂，放食盐适量。常佐餐食用。

滋肾补精。适用于肾精亏虚引起的阳痿、早泄。

### 海虾豆腐汤

鲜海虾 30 克，豆腐 200 克，葱、姜末、盐、味精各适量。将豆腐切成小块，虾洗净，共放入锅内煮 30 分钟，入葱、姜末、盐、味精调味。佐餐食。

补肾壮阳。适用于肾阳虚弱引起的阳痿不举、面色无华、腰膝酸软者。

### 雪花鸡汤

党参 150 克，雪莲花 30 克，峨参 15 克，薏苡仁 1000 克，鸡肉 10 千克，生姜、葱白各 50 克。前 3 味择净后，党参、雪莲花切成节，峨参切成片，用纱布包好。薏苡仁用清水淘洗后，另用纱布包好。生姜、葱白洗净拍破。

将鸡宰杀后，焯净毛桩，剖腹去内脏洗净，放入锅中，加入清水约 40 千克，然后将包好的药袋和生姜、葱白下入锅中，先用武火将汤烧沸后，再移文火上炖 2~3 小时。

捞出鸡肉，剁成 2~3 厘米见方的块，按定量放入碗中；将煮熟的薏苡仁捞出，解开抖散，分撒在碗中，再灌入药汤，用食盐略调味即成。去药渣，食肉喝汤。

祛赛壮阳，补中益气，消水肿，化痹湿。适用于肾阳亏虚型阳痿。

### 猪肾胡桃汤

猪肾 1 对，胡桃肉 15 克，山萸肉 12 克，生姜 10 克，食盐等调味品适量。

将猪肾去筋膜，剖开洗净，切成腰花，与余药加适量水一同煨炖，至熟烂后调味服食。食腰花，核桃，饮汤，每日 2 次。

补肾助阳，强腰益精。适用于肾气不固型早泄、阳痿。

### 海参瘦肉汤

海参、猪瘦肉各 250 克，生姜 18 克，大蒜、葱、食盐、味精各适量。将海参、生姜切片；瘦肉切块，加适量水和食

盐煨炖，至熟烂后调味服食。饮汤，食肉。

补益精血，益虚健体。适用于阴虚火旺型早泄、阳痿。

#### 东风螺汤

东风螺 200 克，巴戟天、北芪、当归、枸杞子、桂圆肉各 150 克，盐、葱、姜、味精各适量。

将螺洗净，放清水中使其吐清肠中泥沙；将巴戟天、北芪、当归纱布包，与东风螺、枸杞、桂圆共炖汤，加盐、葱、姜、味精炖至螺肉熟即可，去药包。随意服食。

滋补肾阴，益气壮阳。适用于肾虚之阳痿、遗精、四肢酸软、困倦乏力、腰困等症。

#### 羊肾杜仲五味汤

羊肾 2 枚，杜仲 5 克，五味子 6 克，料酒、葱、姜、味精、盐各适量。将羊肾洗净，去掉臊腺，切碎；杜仲、五味子用纱布包扎，与羊肾同放沙锅内，加水适量及葱、姜、料酒。

炖至熟透后，加入盐、味精调味。空腹服。

温阳固精，补肝肾，强筋骨。适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、伴腰膝酸软、筋骨无力等症。

#### 巴戟海龙瘦肉汤

瘦肉 500 克，海龙 30 克，巴戟天 100 克。将海龙、巴戟天洗净；瘦肉洗净。将全部用料放入清水煲内。

大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，调味即可。孕妇及阴虚火旺者不宜食用。

补肾壮阳。适用于肾虚阳痿，性欲减退，早泄遗精，腰膝瘫软等。

### 味补汤

海参、燕窝、淡菜、鳗鱼各等份，鲜紫河车（胎盘）1具。将海参、燕窝、淡菜、鳗鱼共为粗末；紫河车洗净切碎，加水与前物共煮至极烂。取汁备用。任意服之。

健脾益肾，补精温阳。适用于营养不良、阳痿不举、不能射精、精液稀少、精子缺乏者。

### 冬虫虾仁汤

冬虫夏草9~12克，虾仁15~30克，生姜少许。将上3味入锅加适量水，煎煮至水沸30分钟即可。取汤温服。

滋肾助阳。适用于肾虚阳痿等症。

### 鸡肝菟丝子汤

雄鸡肝1~2具，菟丝子10~15克。上述两种原料一同入锅，加水适量同煎为汤。饮汤，食肝，常服有效。

补肾气，壮肾阳。适用于阳痿、遗精、早泄、小便频繁等症。

### 狗肾汤

黄狗肾（阴茎和睾丸）1具，羊肉500克。将狗肾、羊肉洗净，切块，放入锅中，加水适量，置火上共炖熟，以食盐调味即可。食肉，饮汤，可佐餐食用。

温补肾阳。适用于肾虚阳痿、性功能减退、腰膝酸软等症。

### 鹿桃二肉汤

鹿肉、胡桃肉各适量，食盐少许。将鹿肉洗净，切成小块，与洗净的胡桃肉同入锅，加适量水共煮至熟，加食盐调味即可。食肉，饮汤。

补肾阳，强腰膝。适用于肾阳不足、腰膝酸软、阳痿、遗精等症。

### 海狗肾炖鸡

海狗肾（中药鳔脐）50克，鸡肉500克，淮山药，枸杞子各25克，杜仲、巴戟各15克。

将海狗肾切片，放白酒中慢浸1夜，然后与鸡肉，淮山药、枸杞，杜仲、巴戟共入瓷盆内。加水封盖，小火炖约4小时即成。佐餐食。

培元补精。适用于阳痿早泄等症。

### 三子泥鳅汤

活泥鳅200克，韭菜籽、枸杞子、菟丝子各20克，水600毫升，盐、味精各少许。将泥鳅沸水烫杀，剖腹去内脏、肠杂；韭菜籽、枸杞子、菟丝子均洗净，韭菜籽与菟丝子装入一纱布袋，口扎紧，然后将泥鳅、枸杞子、纱布袋共入锅。

加入水，用旺火煮沸后再改文火煨至水剩余300毫升左右时，取出布袋，加入盐及味精即成。食肉饮汤，每日1次，连服10日为1疗程。

具暖中益气，补肾壮阳之效。适用于阳痿、早泄、贫血者食用。

## 十二、风湿痹痛

### 独活黑豆瘦肉汤

独活200克，黑豆100克，瘦肉150克。瘦肉洗净切片；黑豆、独活洗净待用。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2至3小时，下盐及少许米酒调味即可。佐餐食。

祛风湿，通经络，适用于风湿痹痛等症。

### 黄豆凤爪汤

黄豆 250 克，凤爪 250 克。黄豆用水浸泡约 3 小时；凤爪洗净备用。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下盐调味即可。佐餐食。

祛风理湿、通络。适用于风湿和脚气肿痛等。

### 黑豆猪手汤

黑豆 200 克，猪手 2 只，防己 25 克。黑豆洗净，用水浸泡约 1 小时；猪手洗净去毛，斩段。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下盐调味即可。喝汤，吃猪手。

去湿利尿。适用于风湿等。

### 胡椒猪肚汤

猪肚 1 个，胡椒 15 克，蜜枣 4 个。猪肚洗净，切去肥脂，用少许盐擦洗一遍，并用清水冲洗净，再用生粉、盐擦洗内外，以清水冲洗净，放入滚水中过水后，除去浮油及泡沫。

将胡椒放入猪肚内，以线缝合，与蜜枣放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 至 3 个小时，汤成去胡椒，加盐调味即可。佐餐饮，每日 2 次。

温中健脾，散寒止痛。适用于脾胃虚寒，腹胀呕吐，食欲不振，四肢不温，形寒怕冷，胃溃疡、十二指肠溃疡等。如胃寒偏虚者，要酌加党参。胃热食滞者不宜食用。

### 木瓜羊肉汤

木瓜、羊肉各 1000 克，草果 3 克，豌豆 300 克，米 500

克，白糖 200 克，食盐、味精、胡椒面各适量。

将米、草果、豌豆淘洗干净，木瓜取汁待用。将羊肉洗净切块，放入铝锅内，加入米、草果、豌豆、木瓜汁。

加水适量，先置武火上烧沸，后改用文火炖之，至豌豆烂、肉熟，放入白糖、食盐、味精、胡椒面即成。食肉及豆等，饮汤。

健脾除湿。适用于脾湿下注之腿足肿痛、麻木不仁等症。

#### 辣椒根煲猪瘦肉

辣椒根 60 克，猪瘦肉 100 克，油、盐各适量。辣椒根洗净，与猪肉同煲，肉煲烂后调味。饮汤食肉，每天 1 次，连用 7 天。

温经散寒止痛。适用于寒邪引起的关节疼痛。

#### 木瓜汤

木瓜 4 个，白沙蜜 1000 克。先将木瓜蒸熟，去皮，捣烂如泥，白沙蜜拣净，然后将二者和匀，放入洁净容器内即可。每日清晨空腹用滚开水冲服，每次 1~2 匙，10~15 日为 1 个疗程。

通痹止痛。适用于因湿热阻滞经脉而致之筋、肌痹痛等症。

#### 三丝蛇羹

毒蛇 3 条，小鸡脯肉 150 克，熟火腿、冬笋各 100 克，鸡蛋清少许，料酒、精盐、胡椒粉、味精、白兰地酒、玉米粉、奶汤、鸡油、葱、姜、香油等适量。

左手紧攥蛇的头部，右手握紧蛇皮向下捋至腹部，去头及内脏。洗净后用清水煮熟，捞出，放入冷水中浸凉，遂将

蛇肉撕成丝。

煮蛇的汤过漉。将少许鸡蛋清、玉米粉浆好，再用沸水余熟。冬笋切细丝，熟火腿切细丝。

汤锅置火上，加入煮蛇的原汤和适量的奶汤，沸后，下入蛇丝、鸡丝、用玉米粉勾成薄芡，淋些香油，撒上葱、姜丝即成。佐餐食。

清热养阴，益气补虚，祛风除湿。适用于阴虚内热、风湿痹痛等症。

### 十三、高血压病

本病属祖国医学“眩晕”、“头痛”、“中风”的病症范畴，多由于情志失调、饮食不节、内伤虚损等因素，使人体阴阳消长失调，气血功能不和，而形成上实下虚之症。上实为肝气郁结，肝火、肝风上扰，气血并走于上。下虚为肾阴虚损，水不涵木，肝失去滋养，而致肝阳偏盛。

原发性高血压的发病机理尚未完全阐明，目前认为与遗传因素、高钠饮食、精神紧张、肾血管疾病和肾上腺病变等因素有关。

原发性高血压起病缓慢，早期一般可无症状，到40岁以后逐渐出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力等症状。随着病程进展，血压持久升高，就会出现心脏肥大、肾功能不全以及脑溢血等并发症。

控制食盐、忌高热量食物，中药中应尽量避免损劫肝肾阴精的药物，如附子、肉桂、鹿角、麻黄、细辛等燥热之品。家清淡养阴之品，膳食注意高蛋白、低脂肪、低盐、多维生素。

常吃新鲜蔬菜对降低血压会有好处。如芹菜、菠菜、茭瓜、番茄、萝卜、荠菜、大蒜、菊花脑、马兰头、鲜竹笋等；海产中如海带、紫菜、海蜇、海藻类都很好。

伴有心脑血管的高血压患者，为了预防血块凝结、缓解动脉硬化症状，可以常吃黑木耳，如果加点鲜笋片和少量榨菜作汤，或者将木耳发后加葱蒜炒了吃都行。银耳亦具有上述作用，可以加桔片、甜橙、莲子、雪梨、西米等做成羹、但不宜过甜。

伴有高血压脂、高胆固醇的高血压患者，膳食宜清淡，最好选用植物油烹调各种菜蔬，尽量少吃或不吃动物脂肪，若能以玉米油、芝麻油、葵花籽油、花生油交替炒菜则更佳。

#### 海蜇皮荠芹汤

海蜇皮 80 克，荠菜 200 克，芹菜 100 克。将海蜇皮洗净，切成细条，用凉水浸泡片刻，捞出挤干。荠菜洗净切段，入沸水中煮 15 分钟，去渣取汁，与海蜇、荠菜共入锅中。加水适量，煮汤，调入白糖，稍炖即可。每日分 2 次服食，连用 7 天。

清热生津，化痰消食，利尿降压。适用于阴虚阳亢型高血压病。

#### 海蜇马蹄汤

鲜海蜇 50~100 克，马蹄 100~150 克。马蹄洗净去皮，切成薄片，与鲜海蜇一同煎汤。喝汤，每日 3 次。

降血压。适用于高血压病。

#### 决明海带汤

海带 100 克，草决明 30 克。或海带 30 克，冬瓜 100 克，

薏米、白糖共煮成汤。清肝泻火。每天1次，连服4~5天。

适用于肝炎上炎型高血压。

#### 荠菜荠菜汤

荠菜、芥、芹菜各100克。将芹菜、荠菜洗净，切碎；芥洗净、去皮。以上三物共入锅，加水适量，煎煮。食菜饮汤，可常食。

清热平肝，生津化痰，降压降脂。适用于高血压、高血脂。

#### 红花海鲜汤

藏红花2克，海参30克，鲍鱼20克，鲜虾仁25克，白菜150克，素油30克，葱10克，盐适量。红花洗净，海参发好、洗净去内脏，切条状。白菜洗净切4厘米长段。

锅置火上烧热，加油烧七成熟，入葱、海参、鲍鱼、虾仁、白菜，加水适量，盐少许，煮熟即成。隔日1次，吃菜喝汤，佐餐食用。

活血祛瘀，通络舒脉。适用于高血压有瘀血者。

#### 绿豆蒜汤

大蒜瓣50枚（50岁以下者以1岁1枚计算），绿豆100克，冰糖适量。大蒜剥去外皮，绿豆洗净，同放入锅内加水500毫升，用武火烧沸，改文火炖熟，加冰糖使之溶化。每日1剂，分数次饮用，疗程不限。

清肝火，降血压。适用于高血压面赤、头痛、眩晕、爱发脾气者。

#### 苦瓜芹菜汤

苦瓜60克，芹菜200克。将芹菜洗净、切段，与苦瓜共

入锅，加水煎服。每日 1 剂，可连服 10 天。

清热凉血，平肝明目，降脂降压。适用于高血压、高血脂患者。

### 葱头银耳汤羹

葱头（洋葱）250 克，银耳 50 克，水 500 毫升。将葱头剥去皮切成细丝，银耳清水泡软去除杂质，撕成小朵。

上物共入锅，加水用中火烧开后，改用文火煨至银耳软糯，加入冰糖待其溶化即成。每日 1 次，连用 2 周为 1 个疗程。

强心补脑，清热和血，补气提神，舒张血管及降低血压、血脂。适用于高血压、高脂血症、心脏病患者。

### 银耳贝杞羹

银耳（水发好）枸杞子各 10 克，干贝 15 克（先发透），鲜汤调料、水各适量。银耳、枸杞子、干贝放入锅中，加水适量，并加鲜汤调料，用中火共烩煮成羹。1 次食完，连食 10 日为 1 个疗程。

滋肾养阴，疏通脉络。适用于肝肾阴虚型高血压患者。

### 清脑羹

银耳、杜仲各 10 克，冰糖 50 克。将银耳放入盆内，加温水适量，浸泡 30 分钟，然后拣去杂质、蒂头、淘去泥沙，撕成片状。

将冰糖放入锅内，加水溶化后熬至微黄色时，滤去渣待用。杜仲放入锅内，加水煮熬 3 次，取药液 1000 毫升。

将药液倒入锅内，加银耳片和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧沸 3~4 小时，另少许猪油，使银耳羹更加滋润可

口。可早晚随量服食。

补肝肾，壮腰膝。适用于肝肾阴虚引起的头昏头痛、腰膝酸软症。

### 黄瓜藤天麻猪脑羹

黄瓜藤 500 克，天麻 10 克，猪脑 1 个，食盐少许。将黄瓜藤洗净，切成 1 厘米左右长的短节，用挤压机绞挤弃渣，取汁备用。天麻用淘米水泡 4 小时左右，取出洗净切成薄片。

然后将天麻和黄瓜藤汁入锅，用武火煮沸后改用文火煨 1 小时，加入猪脑、食盐、再煮沸即成。每日分 3 次食完。连服 3 日为 1 个疗程。

健脑，清热，止咳，祛湿，活血，降压，降脂，减慢心律。适用于神经衰弱，神经性偏头痛，气管炎，高血压病，高血脂症等。

羹中猪脑即猪髓，猪髓为补髓健脑的要药，善治头风，止眩晕，益虚劳，养阴液，抗衰老；天麻甘平，归肝经，平肝熄风，祛风定惊，主治头晕目眩、肢体麻木、小儿惊风、癫痫、高血压、偏正头痛等病症。

### 芹菜红枣汤

芹菜 500 克，红枣 100 克。锅中放入以上 2 味后，加水适量煎煮成汤。每日分 3 次服用。

### 和中养血

### 银耳杜仲清脑羹

银耳、炙杜仲各 10 克，枸杞子 6 克，冰糖 50 克，猪油少许。将银耳放入温水内浸泡 30 分钟，随后去杂质、蒂头，淘去泥沙并撕成片状。冰糖先放入锅加少许水，用文火熬至

微黄色时滤去渣。

枸杞子洗净。炙杜仲用锅加 500 毫升清水，中火煎煮 20 分钟，取出滤汁（约 300 毫升）。渣再加清不煎熬，如此 3 次，将 3 次汁混合，弃渣。

最后将杜仲重新入锅，并加入银耳、枸杞子及适量清水，用旺火煮沸后转用文火煨 3~4 小时，直至银耳呈烂熟时，加入冰糖液调匀即成。起锅时，再加少许猪油，以使羹更为滋润可口。

清热醒脑，泄火降压。适用于阳亢型高血压症。

#### 核桃炖蚕蛹

核桃 100~150 克，蚕蛹 50 克。蚕蛹略炒，核桃仁研碎，同放于炖盅内，隔水炖 1 小时。每周食用 2 次。

补阳益阴，活血通络。适用于高血压有瘀血者。

#### 十四、急慢性胃炎

急性胃炎的主要临床表现在上腹部不适、疼痛、厌食、恶心呕吐、急性水样腹泻等，严重者可有发热。

慢性胃炎则主要表现在消化不良症状，如饱胀、嗝气，少数有食欲减退、恶心。

萎缩性胃炎可有贫血、消瘦、腹泻；肥厚性胃炎症状有时与消化性溃疡相似。

急、慢性胃炎在祖国医学中属“胃脘痛”、“腹痛”范畴，分为头痛、热痛、实痛、虚痛。寒痛是由于过食生冷或寒邪犯胃所致；热痛主要由于肝气、热邪郁结于内，日久化火，灼痛胃脘；实痛主要由饮食停滞所致；虚痛则是由于胃痛日久伤阴，或脾胃气虚弱。

### 山楂羹

山楂、茯苓、山药各 100 克，白糖适量。将山楂净，去核取肉。茯苓、山药洗净，切薄片。将山楂肉、茯苓、山药同入锅中煮熟，待药物成糊状时加入白糖拌匀作羹。每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。

健脾止泻，消食开胃。适用于脾虚泄泻，消化不良。

### 杂果羹

莲子、白扁豆、薏米、白糖各 20 克，桂花或玫瑰花 5 克。莲子浸软，去皮心。白扁豆浸软去皮。薏米淘洗干净。以上三物各等量，放入碗中（不可太满），再加入白糖与开水，稍加些糖渍桂花或糖渍玫瑰花，入笼蒸至极烂。

取出后翻碗，盛入瓷盆中，用拌好的糖和芡粉浇之，即成果羹。每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。正常人则随意食用。

健脾益气，祛湿利尿。适用于脾虚泄泻、水肿，妇女白带过多以及暑湿内蕴之呕吐、腹泻等症。

### 八宝羹

荸荠、白果、菱角、板栗、红枣、莲藕、糯米、白糖各适量。

上述前七种食物，洗干净，有壳者去壳，然后同入锅中，加适量清水文火煮熬，熟后加白糖和匀即成。每日 2 次，随量食用。

益气健胃，化痰祛湿，生津利尿。适用于脾虚泄泻、水肿、妇科疾病等症。

### 山金胡萝卜汤

山药 30 克，内金 10 克，新鲜胡萝卜 200 克，红糖少许。将胡萝卜洗净切片，放锅内与山药、内金同煮 30 分钟，加红糖少许即可。饮汤，食胡萝卜、山药、内金。

补中健胃，助消化。适用于脾胃虚弱之消化不良、纳呆、食后腹胀等症。

### 山药羊乳羹

山药 50 克，新鲜羊乳 500 毫升，白砂糖或蜂蜜适量。将山药在锅中炒至微黄，轧碎为细末。将羊乳烧沸，加入山药末和白砂糖，搅匀即成。佐餐食用，每日 1 次。

益气养阴、补肾健脾。适用于慢性肾炎、慢性胃炎等病症及气阴不足之症。

### 春砂乳鸽汤

乳鸽 1 只，淮山 50 克，春砂仁 20 克，胡椒 15 克，生姜 4 片。乳鸽洗净，抹干血水；起油锅用姜片爆乳鸽至微黄。喝汤，食鸽肉。

淮山、胡椒洗净，与乳鸽放入清水煲内，大火煮滚，改慢火煲 2 小时；然后下春砂仁（打碎），再煲 15 至 20 分钟，调味即可。

温中健脾，行气止呕。用于脾胃虚寒，胃脘隐隐作痛，暖气腹胀，反胃，口淡等。砂仁不宜久煎，免影响其功效。

### 莲藕牛腩汤

牛腩 500 克，莲藕 500 克，红豆 50 克，生姜 4 片，蜜枣 4 个。选鲜牛腩，洗净，切大块，割去肥脂，过水后再过冷河，漂洗干净，滴干水；莲藕洗净，刮皮去节，拍成大块；红豆、生姜、蜜枣洗净。将全部用料放入清水煲内，大火煲

滚后，改慢火煲3小时，加盐调味即可。佐餐食。

此汤健脾开胃。适用于久病脾虚，气血不足，面色萎黄，头昏眼花，四肢乏力，食欲不振，舌淡苔白等。肠胃湿热、外感热病者不宜食用。

### 塘蒿鱼头汤

鳙鱼（大鱼）头2个，塘蒿500克，生姜4片，胡椒粉10克。取鲜大鱼头洗净，去鳃，抹干水。起油锅用生姜爆至微黄，香气大出，溅入少许米酒，加清水适量，大火煲滚，改慢火煲40分钟。塘蒿洗净，待鱼头汤煲好后，下塘蒿再煲10分钟，下胡椒粉，调味即可。喝汤食鱼。

温中健胃。适用于脾胃虚寒，食欲不振，恶心欲吐，体倦乏力等。肠胃湿热之泄泻者不宜食用。

### 西洋菜鲜陈肾汤

西洋菜500克，蜜枣4粒，鲜鸭肾1个，腊鸭肾3个，陈皮1小块，瘦肉150克。西洋菜洗净摘好；鲜肾用少许盐搓擦洗净，与腊鸭肾一同出水过冷河。陈皮浸软，刮去瓢，洗净；瘦肉放落滚水中煮5分钟，取出洗净。将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲3小时，汤成下盐调味。佐餐食。

除积滞，滋润生津。适用于各类急慢性胃炎。

### 包菜饴糖汁

鲜包菜、饴糖适量。将包菜用凉开水洗净后捣烂，置消毒纱布中绞汁，分成2份。每日早、晚饭前各加温1份，加入适量饴糖，饮服。10天为一疗程。

适用于溃疡病早期，对于慢性胃炎或十二指肠溃疡患者，

疗效稍差。

### 马铃薯汁

鲜马铃薯 50 克，蜂蜜适量。将马铃薯用凉开水洗净，带皮切碎、捣烂，置消毒纱布中挤汁，加入适量蜂蜜。每日早晨空腹饮用，疗程 20 天。在治疗期间避免吃刺激性食物，如辣椒、大蒜、浓茶、醋、酒等。

清热醒胃。适用于各类急慢性胃炎。

### 猪肚羹

猪肚一个，胡椒籽 30 克，花生米适量。将猪肚洗净，另将胡椒籽装在小布袋内和适量花生米一起放锅内，加适量水煮，至猪肚熟后，取出胡椒籽（晒干后下次再用），加食盐调味，分数次食完。隔数日再如上法食之，疗程不限。

适用于十二指肠溃疡。

### 花生牛乳羹

花生米 50 克，鲜牛乳 200 毫升，蜂蜜 30 毫升。先将花生米浸在清水中，30 分钟后取出捣烂。将牛乳倒入小锅内煮开，加入捣烂的花生米，再煮开，取出待凉，加入蜂蜜。睡前食用，每日一次，疗程不限。

## 十五、传染性肝炎

### 酸梅膏

活泥鳅 2000 克，先把泥鳅放清水中养一天，待其排尽肠内废物。次日放干燥箱内（100℃ 为宜）烘干，如无干燥箱可放在过滤贮陶瓷锅中，置炭火上蒸发水份，浓缩如饴糖状，待冷却即凝成胶状，装瓶备用。取酸梅膏 3~5 克，溶于温水中，饭前饮服，每日 3 次。小儿酌减，可加白糖调味。

### 茶姜末

茶叶 100 克，生姜 50 克。将上述二味焙干后，共研成细末，装瓶备用。每日 3 次，每次 3 克，温开水送服。

### 扁豆末

扁豆（又名白扁豆）250 克，焙干研成细末，装瓶。每日 3~4 次，每次服 10~15 克。还可用扁豆 30~60 克，回适量水，煎成浓汁，分 2~3 次饮服。

## 十六、急慢性肝炎

### 西瓜皮绿豆汤

西瓜皮、绿豆各 50 克。水煎，取汤去皮，煮绿豆数沸，待微温时连汤带豆一起吃下。每天 3 次，连服数天。

适用于急性肝炎。

### 山药鳖汤

鳖 1 只（去脏头），淮山药 50 克。共煮汤，去药渣，加调味，饮汤食鳖。分 2 天服用，连服 8~10 天。

对慢性肝炎有效。

### 酸枣汤

酸枣 50 克，白糖适量。将酸枣 50 克，加水 500 克，文火煎 1 小时，加白糖适量。每日服 1 次，随量饮。

适用于急慢性肝炎、转氨酶高、心烦不安患者。

### 鸡骨草煲田螺

鸡骨草 60 克，田螺 400 克。先用清水养田螺 48 小时，换水除泥土，用刀斩去田螺兜少许，与鸡骨草一起煲汤。饮汤，一般每日 2 次，连服 3 天。

清热解毒，利湿退黄。适用于传染性黄疸肝炎、慢性肝

炎、早期肝硬化。

### 紫珠煲鸡蛋

鲜紫珠草 120 (干品 60 克), 鸡蛋 4 个。紫珠草、鸡蛋同放锅中, 加水将蛋煮熟, 去壳后再放药汤中煮泡 6~8 小时, 使蛋发黑。每次吃 1 个蛋, 每天 2 次, 连续吃蛋 10 个为 1 个疗程。

祛瘀消肿。适用于慢性肝炎有瘀血者。

### 金针泥鳅汤

金针菜 30 克 (或金针菇 50 克), 泥鳅 100 克。共煮汤调味服食。每天 1 次, 连服数天。

对急性肝炎有效。

### 薏米豆腐羹

鲜豆腐 100 克, 薏米 50 克或米仁根 150 克。加水煎服。每天 2 次, 连服 3~5 天。

适用于急性肝炎。

## 十七、急慢性咽喉炎

中医认为急性咽喉炎多为实证。是由于气候失常, 冷热不均, 或起居不慎, 外邪乘机侵入, 结于咽喉而发病; 或由平素嗜好酸辣烟酒, 造成肺胃积热, 复感外邪所致。慢性咽炎多为虚症。由于身体虚亏, 又反复感染, 导致阴液不足, 虚火上炎, 故迁延不愈。

急、慢性咽喉炎患者, 平时宜多饮水, 吃水分多的菜及瓜果, 吃软而清淡的食物。如清蒸、汤类的菜肴, 香蕉、蜂蜜、西瓜、黄瓜、生梨等都有益于病人。

### 什锦紫菜瘦肉汤

紫菜 1 张，瘦肉 150 克，鸡蛋 1 只，粉丝 25 克，红萝卜丝少许，清水适量。先将粉丝浸软，滴去水分，备用；瘦肉剁碎，加盐、生抽、糖、麻油和生粉适量略腌，做成肉丸子；鸡蛋打开拌匀；紫菜冲净，撕成小块。

烧开适量水，加入肉丸子煮至肉丸子浮面熟透，加入调味品即成。佐餐食。

能减轻咽喉痛。

### 大枣百合汤

大枣 10 枚，百合 60 克，冰糖适量。

将大枣洗净，去核；百合洗净，撕散鳞片。将上 2 味共入沙锅煮烂，加水冰糖适量调匀即可。饮汤，食大枣、百合。每日 1 次，5~7 日为 1 个疗程。

补中益气，润肺止咳、健脾养胃。适用于慢性咳嗽。

### 三雪蚌花瘦肉汤

瘦肉 250 克，雪梨 4 个，雪耳 100 克，雪哈膏 50 克，蚌花 100 克。

雪哈膏放入清水中，浸 5 小时，发至白色，拣去污物，洗净，放滚水中煮 5 分钟，捞起沥干水；瘦肉洗净；雪梨洗净，连皮切 4 块，去核；雪耳用清水浸开，洗净，摘小朵，蚌花洗净。

将雪梨、雪耳、蚌花、瘦肉放入清水煲内，加清水适量，大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，然后放入雪哈膏，再煲 1 小时，加盐调味即可。

清补润肺，化痰止咳。适用于燥热伤肺，咽干痰黄稠或干咳无痰。寒湿痰咳者不宜食用。

### 金银花粥

金银花、粳米各 30 克。先将金银花洗净，加水煎浓汁，去渣后与粳米一同加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。每日早、晚温热服用。

清热解毒。适用于各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等。

### 荸荠粥

荸荠、粳米各 50 克。先将荸荠去皮，切片；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。每日 3 次，温热服用。

清热，化痰，消积。适用于热淋、目赤、咽喉肿痛、咳嗽等。凡虚寒血虚者忌用。

### 苦菜猪肉粥

苦菜、粳米各 100 克，猪肉末 50 克，盐、味精、猪油各适量。

先将苦菜去根入锅，加适量水，用旺火煮沸；然后加入猪肉末、盐熬成粥；再加入猪油、味精、苦菜稍煮即成。每日 1 剂，分数次服用。

清热，凉血，解毒。适用于咽喉火、扁桃体火等。凡脾胃虚寒者忌用

### 萝卜橄榄汤

萝卜 100 克，橄榄 50 克。煎水代茶饮。每天 1 剂，连服 5~7 剂。

有清热消炎的作用。适用于急性咽喉炎症。

### 银花绿豆饮

绿豆 30 克，银花 6 克。水煎取汤。冲服饮用，一日数次。有清热解毒的作用。适用于急性咽喉炎症。

#### 燕窝银耳羹

燕窝 6 克，银耳 9 克，冰糖 15 克。先将燕窝、银耳用清水泡发，择洗干净，放入冰糖，隔水炖熟服食。每周 2~3 次，连服 30 天。

有清肺化痰的作用。适用于慢性咽喉炎症。

#### 天门冬萝卜汤

天门冬 20 克，胡萝卜 250 克，猪瘦肉 100 克，调料适量。将天门冬加水煎取药汁适量；而后在锅中加水一大碗，再放入猪瘦肉。

等煮熟后放入胡萝卜丝、天门冬汁和葱花、胡椒粉等，沸后即便可食用。食肉，饮汤。

止咳去痰、滋补强壮。适用于疲劳过度，精力不足、皮肤粗糙无华、痰多咳嗽等症。

### 十八、胆囊炎和胆石症

近年来，由于饮食结构的改变，胆囊炎和胆结石症的发病率逐年上升，现已成为消化系统最为常见的疾病之一。

胆囊炎和胆石症的发生主要和细菌感染、胆汁成分改变及体内胆固醇代谢失调有关，其中后二者与饮食营养有不可分隔的联系，由此看来，饮食的宜忌对于胆囊炎和胆石症病人来说是日常生活中的大事。

治疗胆结石多主张手术治疗，但体内形成结石的原因不除，结石还仍然生成，有的患者虽经多次手术，但仍有结石生成，不能根治本病。

为此，治病需求源，调整饮食结构，设法改变胆汁成分和调节体内胆固醇含量，使机体代谢恢复正常，就有可能断绝生石之源，如再以疏肝利胆之品食之，胆囊炎和胆石症是可以防治的。

### 豆腐炖泥鳅鱼

豆腐 200 克，泥鳅鱼 250 克，调料少许。将泥鳅去腮、肠、内脏，加入豆腐，一同炖汤，加入调料少许。吃鱼、豆腐，并饮汤。

有消炎散肿解毒的功能。适用于急性胆囊炎。

### 冬瓜汤

冬瓜 60~150 克，或冬瓜皮 60 克。加水浓煎。每次饮一大碗，日饮 3~4 次。

有清利湿热的作用。

### 二金玉枣瘦肉汤

郁金、鸡内金各 15 克，玉米须 30 克，大枣 5 枚，猪瘦肉适量。原料同入沙锅内，加清水适量煎汤。去渣取汤，每日分 2 次饭后饮用。

消食利胆。适用于胆囊炎和胆石症患者。

### 金钱银花炖瘦肉

金钱草 80 克（鲜者 200 克），金银花 60 克（鲜品 150 克），猪瘦肉 600 克，黄酒 20 克。将金钱草与金银花用纱布包好，同猪肉块一同加水浸没，武火烧开加黄酒，文火炖 2 小时，取出药包。饮汤食肉，每次 1 小碗，日服 2 次。过夜煮沸，3 日内服完。

清热解毒，消石。适用于胆囊炎与胆管炎，预防胆结石。

### 蚯蚓葱白汤

蚯蚓 15 克，葱白 30 克。将蚯蚓去除内脏，洗净，与葱白同煎汤。每日 2~3 次。

适用于胆囊炎

### 十九、前列腺炎及前列腺肥大

前列腺炎和前列腺肥大在祖国医学中属“癃闭”范畴，多由肾气亏损、膀胱气化失常或痰湿壅滞尿道，导致水液代谢失调。

本病多见于老年人，常为虚中挟实证，故治疗要虚实兼顾，急则治标，用活血利水通窍之法，缓则宜补肾健脾。

### 栗子煲乌鸡

乌鸡一只，栗子十数个。将乌鸡去肠杂、毛，切块，洗净。栗子剥皮。鸡与栗子仁、海马及盐、姜同放锅内，加适量水蒸熟。分 2~3 次吃完。

补益脾肾。适用于前列腺炎。

### 益气补中汤

党参 24 克，黄芪 30 克，茯苓、王不留行各 12 克，莲子 20 克，车前子 15 克，肉桂 6 克，白果、甘草各 9 克，吴茱萸 5 克。将以上各药洗净，水煎，去渣取汁。每日 2 次，连服 7 天为一个疗程。

益气健脾，温补肾阳。有补中益气，升清降浊，活血祛瘀，温肾利水之功效。适用于前列腺肥大。

### 白兰花猪肉汤

猪瘦肉 150~200 克，鲜白兰花 30 克（干品 10 克），食盐适量。将猪肉洗净，切小块，与鲜白兰花加水煲汤，加食

盐少许调味。饮汤食肉，每日 1 次。

补肾滋阴，行气化浊。适用于前列腺炎。

### 葵菜羹

葵菜叶 200 克，食盐、味精、淀粉适量。将葵菜叶洗净，煮沸加入淀粉少量作羹，另以食盐、味精调味即成。空腹食，每日 2 次。

消炎解毒，清热利湿。适用于慢性前列腺炎。

### 绿茶通草汤

绿茶 1~2 克，通草 5~10 克，小麦 25 克。先将通草和小麦放锅内加水 400 毫升煮 15 分钟，用汁沏茶。分 3 次服用。

顺气化瘀。对前列腺炎小便不通者有效。

### 蛤蜊坤草汤

鲜蛤蜊肉 150 克，坤草（益母草）嫩苗 500 克，牛膝 30 克。先将坤草与牛膝煎汤去渣，再将蛤蜊放入汤中煲熟，加适量调料。喝汤食蛤蜊肉，可久服。

活血通闭。对肥大的前列腺有软化作用。

## 二十、夏季腹泻患者的饮食调理

气温高，温度大的夏季，各种食品极易腐烂变质，一些致病菌很容易在这些食品上繁殖。如不注意饮食卫生吃了这些食品，常常会发生痢疾、肠炎、细菌性食物中毒等肠道疾病。

患有腹泻的病人除了要抗生素药物和注意休息外，不要特别注意饮食调理，以使症状减轻迅速恢复体力。患者一般是肠道粘膜大量脱落，出现不少溃疡面，有的地方破溃出血。

另外，由于呕吐、腹泻，人体会失去大量水分，钠、钾、

氯离子损失也很多。对此，患者应当吃流质饮食，如牛奶、藕粉、菜汁、果汁、鸡蛋汤、软面片等。这些食物脂肪含量低且易于消化吸收。

若患者长时间腹泻，可吃些烤糊的馒头片，这样又称碳末，可将肠道中的细菌和毒素阻留在碳化物体的空隙中，便于排出体外，以达清洁肠道的作用。

鸡蛋羹进入肠道后亦能起收敛作用，它可保护肠粘膜和溃疡面。茄泥、土豆、红果、西红柿等食物含有多量的鞣酸，不仅可以止泻，又能及时补充维生素 B、维生素 C。

患者如呕吐、腹泻严重、失水过多，就要及时补充水分和电解质，可采取口服“补液”的方法：取氯化钠 3.5 克、氯化钾 7.5 克、碳酸氢钠（小苏打）2.5 克、葡萄糖 20 克，放入 1000 毫升热水中，可随时温饮。此法即补充了患者的脱水也补充了氯、钠、钾离子等电解质。

患者处在恢复期进食也要注意，要先稀后稠，食量逐渐增加，不能马上吃油腻食物、炒菜和坚硬的难于水化食物，特别是不要吃粗米、玉米面和纤维素多的韭菜、芹菜等，避免促使肠道蠕动加快，而不利于肠粘膜的溃疡面的全愈，以至影响肠道功能的恢复。

### 马齿苋羹

马齿苋 300 克，豆豉汁、生姜、米醋、香油各适量。马齿苋洗净切碎，生姜洗净切成碎末。先用水将马齿苋煮熟烂成羹。冷却后与食盐、豉汁、姜丝、醋、香油各适量拌匀，即可食之。空腹凉食，每日 2~3 次，连食 2~3 日。

清热解毒，散痢止疾。适用于湿热痢疾、下痢赤白脓血、

水谷不化、腹涌或腹泻等症。

### 鲫鱼汤

鲜鲫鱼 500 克，大蒜 2 头。将鱼去鳞和内脏后切片，大蒜去外皮，同煮汤调味服食。杀菌解毒。每天 1 次，连服 3~5 天。

对各种菌痢有效。

### 砂仁鲫鱼

砂仁小茴香各 6 克，大鲫鱼 1000 克，胡椒、辣椒、陈皮、芫拨各 3 克，葱 50 克，生姜 20 克，食盐 10 克，蒜 2 块，花生油 1000 克（耗油 100 克）。将鲫鱼去鳃、鳞、鳍，剖腹去内脏，洗净。将胡椒略碎，同辣椒、陈皮、砂仁芫拨、小茴香、葱段、姜片、蒜片用食盐合匀，装入鱼腹内。

将锅中放花生油，待油长成熟时，将鲫鱼下油中煎制，待鱼色黄至熟，捞出沥去油。将锅内放熟油少许，煸姜、葱，注入清汤，调好味后，将煎熟的鲫鱼下汤内略煮，待汤沸后，即可起锅。佐餐食。

健脾燥湿，行气利水。适用于地虚湿盛引起的腹泻。

### 佛手煮鸡蛋

佛手 15 克，鸡蛋两个。加适量清水，下佛水与鸡蛋，同煮 15 分钟即可。每次吃 2 个鸡蛋，每日 1 次。

疏肝理气，醒脾固肠。适用于肝气乘脾型泄泻。

### 酸辣汤

焦山楂 60 克，胡椒粉 6 克，红糖 30 克。焦山楂水煎取汁，入胡椒粉、红糖搅匀。代茶频服。

健脾开胃，温中散寒。适用于寒湿型痢疾。

## 第二节 外科食疗

### 一、疟疾

疟疾是感受疟原虫所引起的一种传染病，通过蚊子传播，好发于夏秋季节，在岭南云贵高原等地，一年四季都流行。发间歇性寒热、高热、出汗以及脾脏肿大、贫血为临床特征。

#### 乌龟羹

乌龟（约500克左右）一只。杀后加适量水煮熟，食盐调味，吃肉喝汤，每日一次，治愈为度。

适用于三日疟，尤其在劳动后疟疾发者效果良好。

#### 野鸭羹

野鸭一只，生姜10克，大枣15克，酒、盐、油适量。将野鸭杀后，去羽毛及内脏，和生姜（切片）、大枣及少量油、盐、酒一起炖熟，分数次食之。隔数日食一只。

适用于久疟不愈者。

#### 饭豆煮鲤鱼

红饭豆100克，鲤鱼250克，红枣10枚，生姜30克。同煮汤后调味服食。每天1剂，连服3~4剂。

清热祛邪。适用于瘴症患者。

### 二、便秘

#### 银耳大枣羹

银耳3~6克，冰糖25克，大枣10枚，共同水炖。早晨空腹食，每天1次。

润肠通便，止泄。适用于腹泻、便秘等。

#### 豆皮汤

黄豆皮 200 克。加水水煎。分 2 次服，每天 1 剂，连服数日。

健脾宽中、润肠，通便去火。适用于大便秘结、习惯性便秘等症。

### 乳蛋羹

牛乳 500 毫升，鸡蛋 1 只，胡桃仁 1 枚，冰糖适量。将鸡蛋敲入碗中，打散。胡桃仁研级细末。冰糖研细。

以上三味共加入牛乳中，调匀，蒸熟即成。空腹食，或佐餐食。

滋阴润燥。适用于老人肠燥便秘、小儿便秘以及肺虚久咳等症。常人亦宜食。

### 桑椹苁蓉汤

桑椹 30 克，肉苁蓉 15~30 克，黑芝麻 15 克，炒枳壳 9 克。将山 4 味药放入锅中，加水适量煎煮 1 小时，去渣取汤即可。饮服，每日 1 次。

滋阴润肠、理气通下。适用于阴虚血少之便秘。

### 蜜糖牛奶芝麻羹

蜜糖 30 克，牛奶 200 毫升，芝麻 15~20 克。先将芝麻炒熟研为末，在将蜂蜜和牛奶煮沸后调入芝麻即可。晨起空腹饮服较佳。

滋阴润肠，通便。适用于阴虚肠燥的便秘和老人便秘。

### 蜂蜜香油汤

蜂蜜 50 克，麻油 25 克，开水约 1000 克。将蜂蜜放入碗内，搅拌后起泡沫时，边搅动边将麻油缓慢地渗入蜂蜜中，再共同搅拌均匀。

蜂蜜、麻油搅匀后，将温开水约 100 克，徐徐加入，再搅匀，搅至开水，麻油、蜂蜜成混合液状，即可服用。代茶饮。

肠燥便秘者，食之立效。

#### 党参麦冬瘦肉汤

瘦肉 500 克，党参 100 克，生地、麦冬各 50 克，红枣 20 个。党参、生地、麦冬、红枣（去核）均洗净；瘦肉洗净，切块。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，加油盐调味即可。脾虚湿盛、痰湿内结者不宜食用。

增液润燥，养胃生津。适用于热病伤津、口渴、舌干红、便秘等。

#### 藤菜瘦肉汤

瘦肉 250 克，藤菜 500 克。藤菜洗净，摘叶；瘦肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟。将藤菜放入滚水煲内，煮滚片刻，放入肉片滚至熟，调味即可。脾虚便稀及虚寒性痢疾者不宜食用。

润燥滑肠，清热凉血。用于胸膈烦热、肠燥便秘等。

#### 杏桃猪展汤

猪展肉 500 克，甜杏仁 100 克，胡桃仁 150 克。甜杏仁、胡桃仁用滚水烫，去皮；猪展肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。湿痰咳喘、脾胃湿盛者不宜食用。

滋补肺肾，润燥滑肠。适用于阴血虚亏、老人气虚血弱、大便干结等。

### 熟地肉苁蓉猪腰汤

猪腰 2 个，当归 10 克，熟地 100 克，肉苁蓉 50 克，红枣 5 个。猪腰洗净，剖开，去白脂膜，切片，用醋、酒、生粉拌匀；当归、熟地、肉苁蓉、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 至 2 小时，加盐调味即可。

滋肾益阴，养血濡肠。适用于肾阴不足、肠失濡润、大便干结等。大便稀薄者不宜食用。

### 木耳海参炖猪肠

木耳 20 克，海参 30 克，猪大肠 150 克，调料适量。将猪大肠洗净后，切成段，与木耳、海参共炖熟，调味即可。佐餐食，每日 1~2 次。

滋养、润肠、通便。适用于阴虚肠燥引起的便秘。

### 黄酒核桃泥汤

核桃仁 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

将核桃仁、白糖放在蒜罐或瓷碗中，用擀面杖捣成碎泥，再放入锅中，加黄酒，用小火煎煮 10 分钟。每日食用 2 次。益气润肠。适用于气虚引起的便秘。

### 番泻鸡蛋汤

番泻叶 5~10 克，鸡蛋 1 个，菠菜少许，食盐、味精各适量。鸡蛋盪入碗中搅散备用。番泻叶水煎，去渣留汁，倒入鸡蛋，加入菠菜、食盐、味精，煮沸即成。佐餐食。

泄热导滞。适用于肠胃实热型便秘。

### 凤髓汤

松子仁核桃仁各 50 克，蜂蜜 500 克。将松子仁、核桃仁

用水泡过，去皮，烘干研为细末，与蜂蜜和匀即成。每次 50 克，每日 3 次。

养阴润肠。适用于血虚肠燥型便秘。

### 葱蜜阿胶汤

葱白 3 要，生蜂蜜 15 毫升，阿胶（研末）3 克。葱白洗净，加水适量煎煮 10 分钟，调入蜂蜜、阿胶，稍加热使之烊化。每日 1 次，温服。

润肠通便。适用于血虚引起的便秘。

### 番茄枸杞玉米羹

鲜玉米 400 克，枸杞 30 克，香油 20 毫升，白糖 100 克，鸡蛋（2 个）50 克，蜂蜜 50 毫升，鲜番茄（去皮、子）400 克，水 500 毫升。

将鲜嫩玉米磨成细浆与绞烂的鲜番茄、枸杞、鸡蛋混和，再加入蜂蜜、白糖和水，用文火煮沸，均匀搅拌至熟，即可食。欲冷饮，可置冰箱冷藏室，冷冻一段时间，饮用时加入适量香油。佐餐食，每天 2 次。

润肠通便，止泄。适用于治疗腹泻、便秘。

## 三、痔疮

痔疮简称“痔”，是一种比较常见的慢性疾病，成年人均容易发病。

痔疮是因痔静脉曲张而形成结节，这种结节又称“痔核”，是由于经常便秘，长期腹泻的人，或生育过多的女同志以及缺少体育锻炼者，使痔静脉丛的血液回流缓慢，瘀血阻滞，逐渐形成痔疮。

根据痔疮发生的部位特征，临床上把它称为外痔、内痔

和混合痔 3 种。除了少数患者需要手术治疗外，多数病人应采用保守疗法。因此，平时要做好自我保健和合理地调治饮食。

合理调配饮食。多吃蔬菜，水果，粗粮等富含纤维素的食物。纤维素可在肠中吸收水分，使自身体积膨胀，大便量增加，粪便稀软。纤维素的另一个作用是促进肠蠕动，缩短粪便在肠内停留时间，有利于排便，防止便秘。

便秘是痔疮患者的大敌，大便干结，排便须用力，直接加重了痔静脉的压力，使本来已曲张的痔静脉进一步扩张充血，甚至造成大出血。

烹调菜肴时，可适当多用些植物油，既可增加食物的香味，增进食欲，又有润滑肠道软坚通便的作用。

大便数量和次数的多少与饮水有密切关系。为了使肠腔内有足够软化大便的水分，保持大便通畅，每天应尽可能地多喝一些开水和汤类饮料。如有习惯性便秘，每天早晨可空腹饮 1~2 杯淡盐水或蜂蜜水，或晚睡前喝一杯酸牛奶。这些措施对润滑肠道、促进肠蠕动，软化大便均有一定的疗效。

痔疮发炎或出血时应及时治疗。此时可多吃些白木耳、黑木耳、大枣等以滋补身体。另外，在饮食方面应少食多餐，细嚼慢咽，吃一些容易消化，富于营养的食品。

刺激性调味品可刺激胃肠道，引起肠痉挛，使痔疮静脉充血、水肿，引起疼痛。

#### 核桃芝麻末

核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克，共捣细，每日早、晚各服 1 匙，温开水送下。长年便秘者连继续服用有效。

### 芝麻松子末

芝麻、核桃仁，松子仁各 25 克，共捣烂，加蜂蜜调服，早晚空腹各 1 次。

### 无花果炖瘦猪肉

无花果（干品）60 克，猪瘦肉 10 克，食盐适量。无花果洗净切丝，猪肉切碎，同放入沙锅内。

加清水适量，大火煮沸，改小火炖 1 小时，用食盐调味。每日 1 次服食，可常用。

清热利湿，补气养血。适用于湿热型痔疮出血。

### 白糖炖鱼胶

鱼胶 20 克，白砂糖 30 克。将鱼胶放入炖锅内，加白糖及适量清水，隔水炖 1 小时即可。每日 1 次食用，连服 3~5 日。

益精止血。适用于血虚，痔疮出血。

### 槐花煲牛脾

槐花米 15 克，牛脾脏 250 克。槐花、牛脾同入锅中加水适量炖熟即可。不加盐，饮汤吃牛脾。

清热除湿，凉血止血。适用于痔疮出血、疼痛。

### 蚕豆叶汤

鲜蚕豆叶（或荚壳）100 克，红糖适量。将蚕豆叶或其荚壳洗净，加水煎汤后，入红糖调服。每日早晚餐食用。

健脾益气，补血止血。适用于脾虚气弱之痔疮便血。

### 苋菜煲猪肠

刺苋菜 10 克，猪大肠 150 克，食盐少许。猪肠洗净切碎，与刺苋菜一起煮 2 小时，去渣取汁，加盐适量调味。每日 1

次，饮汤食肉。

润肠止血化瘀。适用于痔疮兼便秘、出血者。

#### 四、水痘

##### 萝卜芫荽汁

胡萝卜（俗称黄萝卜、红萝卜）100克，芫荽60克。将胡萝卜及芫荽洗净，切碎，加适量水煎，去渣，代茶饮。每日一剂。

##### 马料豆汁

马料豆。（又名鲁豆）60克，赤小豆60克。将以上二味加适量水煎，去渣，代茶饮。每日一剂。

#### 五、冻伤

##### 辣椒汁

辣椒5只。将辣椒切碎加适量水，煎汁约1000毫升，擦洗患处，每日2次。

##### 蜂蜜猪油膏

蜂蜜70毫升，熟猪油30毫升，混和，拌成油膏状，涂患处，每日数次。

##### 樱桃酒

新鲜樱桃、白酒各适量。选质好的樱桃，用凉开水洗净，放入瓶中，加入白酒至浸没樱桃为度，加盖用蜡密封，埋于背阴处约1.5~2尺深地下，到冬季冷冻时取出，将樱桃和酒分别装瓶（樱桃酒宜近滤至澄清）备用。

1~2度冻伤，用樱桃酒轻擦患处，一日数次。3度冻伤可将樱桃去核去蒂，剖开果肉或将果肉放在乳钵中研成泥状，敷患处，每日2~3次。

## 六、脱发

脱发是以头发部分或全部脱落为主的一种病症，由多种病因引起。主要症状为头发突然成片脱落或经常脱落，日久头顶及两额逐渐稀疏，甚至秃顶，常伴有头痛、耳鸣、头皮发亮、头部微痒、腰膝酸痛无力，口干心慌等。

宜食清淡蔬菜、少吃荤菜；虚症可饮桂圆汤、莲子汤、枣子汤等。忌食辛辣、热性之刺激品，晚餐宜少食，油腻、油炸品亦应少食。

### 何首乌粥

何首乌 50 克，入砂锅，煎取浓汁，弃渣，放入 100 克淘洗净的粳米及大枣 3 枚煮粥，快熟时调入适量冰糖，续煮片刻即可。日食 1 剂，可作早晚餐。

具有补血益肾、养肝抗老功效。适用于阴血不足而致脱发，头发早白，老年肝肾不足，贫血，神经衰弱，老年性高血脂等症。大便溏薄患者忌食，服药期间忌食葱、蒜、猪羊肉。

### 桑椹饮

新鲜桑椹 30~60 克，洗净入砂锅，加适量清水煎汤。此方源于福建民间经验，宜温热饮汤，日饮 1 剂，常饮有效。

具有补益肝肾、养血滋阴功效。适用于阴血不足型脱发。主要症状为舌红少苔，头发油亮屑多，经常脱落，头皮发痒，腰酸耳鸣，膝软无力等。此方对心肾衰弱失眠及习惯性便秘疗效亦好。脾虚便溏者不宜服用。

### 黑芝麻粥

黑芝麻 25 克，捣碎，与 50 克淘洗净的粳米共入砂锅，

加适量清水同煮成粥。日食 2 次，可佐餐食用。

具有滋润五脏、补益肝肾功效。适用于脱发、须发早白、皮肤干燥等症。久食可强身健体，延年益寿。腹泻患者忌用。

### 鲜牛乳饮

鲜牛乳 250 克，入锅煮沸，放入适量白糖搅匀即可。此方源于传统经验，宜趁热饮服，日饮 1 剂，常饮有效。

具有生津润肠、补虚损、益肺胃功效。适用于气血两虚型脱发。主要症状为舌淡苔白，头发干燥细软无光泽，呈均匀脱落，神疲乏力，食少便溏等。此方对病后老年体弱、老年性骨质疏松亦有良好疗效。

### 牛乳粥

粳米 100 克，洗净入砂锅，加适量清水煮粥，快熟时加入鲜牛乳 200 克，续煮至粥熟。宜温热服食，可作早晚餐。

具有补虚损、润五脏功效。适用于气血两虚型脱发、头发干枯、老年体弱等症。服食期间，忌食酸性食品，老年肥胖症、痰多湿盛者忌食。

### 三鲜饮

鲜藕 200 克，鲜荸荠 200 克，洗净去皮，切成片状，鲜茅根 200 克洗净，三者共入砂锅，加适量清水大火烧沸，再改小火煎 20 分钟，弃渣取汤。可代茶频饮，日饮 1 剂，连饮 15 日为 1 疗程。

具有清热化痰、凉血散瘀功效。适用于血热生风型脱发。主要症状为舌红苔黄，头发突然成片脱落，头皮光亮，局部微痒，常伴有小便短黄，心烦口渴等。

### 黑豆红花饮

黑豆 30 克，洗净，与 5 克红花，适量红糖共入砂锅，加适量清水煮 40 分钟即可。日饮 1 剂，分 3 次热饮，常服有效。

具有益气补血功效。适用于瘀血阻滞型脱发。主要症状为舌有瘀斑，头发部分或全部脱落，口唇发紫，面色晦暗等。此方对神经衰弱、贫血、皮肤干燥、须发早白亦有良好疗效。脾虚腹胀便溏患者忌用。

### 黄精粥

黄精 20 克，洗净后入砂锅，加清水煎取浓汁，去渣，与 100 克淘洗净的粳米共煮粥，粥熟后调入适量白糖即可。日食 2 次，连食 3 日为 1 疗程。

具有补精髓、健脾胃、养心肺功效。适用于头发脱落、未老先衰、须发早白、病后及老年体虚等症。气滞腹胀及大便溏泄者忌用。

### 羊脊骨粥

大羊脊骨 1 具，切碎，洗净入锅，加入煎煮，去渣取汁，放入洗净青小米 100 克煮粥，粥熟后调入适量食盐搅匀。宜温热服食，可作早晚餐。

具有养阴补髓、润肺泽肤功效。适用于皮肤干燥脱皮，毛发脱落憔悴，虚劳体弱等症。感冒发热者忌食，炎热夏季不宜选用。

### 龙眼肉粥

龙眼肉 15 克，与 50 克洗净的粳米共入砂锅，加适量清水，大火煮沸，再改小火慢熬成粥。早晚餐温热服食。

具有安神养心、补血健脾功效。适用于气血虚亏，头发干枯脱落或早白，心悸失眠，贫血等症。健康者服食可增强

记忆力。风寒感冒、恶寒发热、舌苔厚腻者禁用。

## 七、烫火伤

烫火伤分为烫伤和烧伤两种。

宜多食营养丰富、水分充足、性偏清凉食品，如西瓜、黄瓜、萝卜、芋艿、豆浆、牛奶、蜂蜜、蛋类、桔子等。菊花脑、茼蒿有清热解毒作用，宜多食。

忌食大蒜、辣椒等辛辣热性食品，忌食生硬、干燥食物及猪头肉、鱼、虾、蟹等油腻品和海腥发物。

常用食疗方如下。

### 香油干豆皮

取干豆腐皮适量焙烧存性，捣碎成末，加适量香油调和，搽涂患处，常搽有效。

具有清热解毒功效。适用于烫火伤及小儿全身起罗网蜘蛛疮。

### 豆浆汁搽

陈豆酱汁适量，反复搽敷患处。

具有清热解毒功效。适用于烫火伤未成疮。

### 马铃薯汁

新鲜马铃薯适量，洗净磨成汁，搽涂患处。

具有消炎清热功效。适用于烫火伤未成疮。

### 龙眼壳桐油搽

龙眼壳适量，煨烧存性为末，用适量桐油调和，搽涂患处。

具有消炎解毒功效。适用于治疗烫泡伤，治愈后无斑痕。

### 南瓜瓢

夏季老南瓜 1 个，取瓢及籽装入瓶内存放，时间愈久愈好，用时涂敷患处。

适用于烫火伤、鼠咬伤等。

南瓜蒂末

南瓜蒂适量，焙烧存性研末，用麻油或茶油调和，搽涂患处。

具有消炎清热功效。适用于烫伤及各种疮。

西瓜瓢汁

7~11 月份熟透的大西瓜 1 个，去瓜子，取瓢连汁密闭在干净玻璃瓶内，放置 3~4 个月，待有似酸梅汤气味产生时，过滤取液。先将患部用冷开水洗净，用消毒脂棉蘸西瓜液搽涂患处。1 日数次，一般一、二度烫伤 7 日可愈，三度者 15 日可愈。

适用于各类烫伤。

米醋外涂

米醋适量，搽洗患处，日搽 3 次。

具有清热热毒功效。适用于各种烫火伤。

蛋清蜂蜜

蜂蜜 100 克，煎熬后放凉，加入鸡蛋清 1 个搅匀，搽涂患处，常搽有效。

具有润燥止痛解毒功效。适用于烫火伤。

消毒蛋清

新鲜鸡蛋 1 个，置于 75% 酒精中消毒 15 分钟，按无菌操作在鸡蛋两端各打一小孔，让蛋清流入消毒碗内；患部经清创处理（如剪掉水泡），用消毒棉球蘸蛋清液涂布。第一天

2~3次，一般6~15小时创面形成淡黄色痂膜，疼痛减轻，体液渗出减少。如果痂膜形成不完整，可再涂蛋清。

具有清凉收敛功效，蛋清痂膜可减痛防污染。适用于烧伤。

## 八、手足皲裂

### 黄花鱼鳔

黄花鱼鳔一条，洗净，放开水中烫数分钟，按皲裂大小剪成条块，贴敷患部，待贴敷上的鱼鳔脱落时再换（无鲜品，也可用鱼鳔干放锅内加水炖，待鱼鳔干开始溶化时取出，贴敷患部）。

### 鹅油

鹅一只，将鹅宰后，取鹅脂熬炼成油，去渣，装瓶内。涂擦患部，每日2~3次。

### 猪脑碎末

猪脑（牛脑也可）一个。用凉开水洗净压碎，涂擦患部，每日一次。

## 九、痤疮防治

### 慈姑茯苓瘦肉汤

慈姑250克，土茯苓150克，瘦肉250克，生姜2片。慈姑洗净切片；土茯苓洗净切块；瘦肉洗净切片。将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2小时，调味即可。喝汤，食肉。

清风热，去湿毒。适用于皮肤毒疮、面疤等。

### 绿豆芽排骨汤

绿豆芽500克，排骨400克，姜2片。绿豆芽洗净，滴

干水，白锅炒片刻铲起，使去腥味。排骨洗净，斩件，放落滚水中煮5分钟，取起洗净。

将用料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2小时30分钟至3小时，下盐调味即可。喝汤，吃排骨、绿豆芽。

清热去湿毒，利水降火。适用于痤疮等。

### 山楂荷叶汤

山楂60~120克，荷叶1张，生甘草3克。将山楂、荷叶、甘草放入沙锅中，加水适量，置火上煎煮成汤即可。代茶频饮。

清热解毒利湿。适用于湿热型痤疮。

### 海带绿豆汤

海带、绿豆各15克，甜杏仁10克，玫瑰花瓣6克，红砂糖适量。将玫瑰花用纱布包好，与海带、绿豆、杏仁同置沙锅内。

加水适量，煮至绿豆熟烂，去玫瑰花，放入红砂即可。

每日1次，喝汤，食绿豆等物，连用20~30日。

活血清热，软坚解毒。适用于久治不愈，反复发作之痤疮。

### 荸荠银花汤

鲜荸荠500克，金银花50克，白砂糖适量。将荸荠洗净，与银花同煮沸1小时，去渣取汁。代茶频服。

清热解毒消肿。适用于痤疮囊肿或继发感染者。

### 百合菊花汤

百合30克，白菊花10克，冰糖20克。百合洗净，与白菊花同加水500毫升，煮沸15分钟后加冰糖溶化，去渣取汁。

代茶频服，连用 5~7 天。

清肺解毒。适用于肺热偏盛之痤疮。

## 十、夏令皮炎、湿疹

夏令皮炎、湿疹好发于四肢，尤以两下肢胫前发病最为多见，是一种由于炎热气候作用于机体所引起的变态反应性的皮肤病。这种病症剧痒难忍，严重时还会继发感染。不少人在改变饮食习惯、合理调整膳食后，皮肤症状很快好转。

祖国医学认为，夏令皮炎、湿疹多为感受暑热所致，患者常内蕴温热。因此，患者在饮食上要注意多食用一些能祛暑、利湿、清火、生津的食物。新鲜蔬菜如：芹菜、油菜、苋菜、菠菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、生藕、绿豆芽、莴笋；水果如桑椹、西瓜；动物食品中的兔肉、乌鱼、鸭肉，以及银耳、莲子、百合、蘑菇、豆腐、豆浆、紫菜、海带等食物，均具有清热或生津的作用，患者可经常选用。

相反，凡性味甘厚温热辛辣的食品，如酒、狗肉、鸡肉、羊肉、虾、芥菜、南瓜、韭菜等则不宜食用，特别是辛辣而有刺激性的辣椒、芥末、咖啡、浓茶、巧克力等食物对皮肤的激发作用较大，最易诱发或加剧瘙痒症状，要注意禁食。

此外，富含组织胺、食品添加剂和水杨酸的食物，如鱼类（尤其不新鲜的鱼）蟹、黄鳝、香肠、番茄、罐头等，食用较多时也会因出现皮肤过敏而加重病情或导致复发，因而应尽量少吃或不吃。

民间流传的不少药膳方对此类症状均有较好的辅助治疗作用。

荷叶粥

取鲜荷叶半张，入米粥中同煨。茶叶粥能清热凉血滋阴，有良好的生津消炎止痒作用，坚持服用能预防皮炎复发。

### 绿豆茶

绿豆 100 克、生薏仁 10 克，水煎后加入少许绿茶叶。每日当茶饮。可大大缓解病情，减轻瘙痒。

### 红枣汤

红枣 20 枚、银耳 10 克、竹叶 5 克、冰糖适量，加水煮汤。每日一剂。食用红枣汤能凉血生津、息风止痒。

### 莲心银耳汤

银耳 50 克，莲心 15 克，百合 30 克，冰糖适量。银耳用温水泡发，掰成小块，与莲心、百合同放锅中。

加清水适量，熬至熟烂，加冰糖调味。每日 1 次服食，常用。

清热滋阴除烦。适用于慢性湿疹伴阴虚烦热患者。

### 二红汤

红萝卜，红枣 20 枚。红萝卜洗净、切片，红枣去核，同置锅中，加清水适量，煮沸 30 分钟，去渣取汤。每天分 2~3 次饮下，常用。

健脾生津。适用于慢、急性湿疹伴口干纳少者。

### 桑百枣果汤

桑椹 30 克，百合 30 克，大枣 10 枚，青果 9 克。共同煎服。每天 1 剂，连服 10~15 剂。

祛邪扶正。适用于慢性湿疹。

### 马齿苋汁

鲜马齿苋 250~500 克。洗净切碎，煎汤服食。每天 1 剂，

连服 5~7 剂。

解毒祛邪。适用于急性湿疹。

海带鱼腥绿豆汤

绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白糖适量。将海带、鱼腥草洗净，同绿豆煮熟，喝汤，吃海带和绿豆。每天 1 剂，连服 6~7 剂。

解毒祛湿。适用于急性湿疹。

归竹蛇汁

乌梢蛇（干）15 克，当归 9 克，玉竹 15 克。蛇去头宰杀后，同当归、玉竹共煎汤服。每天一剂，连服 10~15 剂。

解毒祛湿。适用于慢性湿疹。

泥鳅红枣汤

泥鳅 30~50 克，红枣 70 克，食盐少许。泥鳅洗净，与红枣同煮，泥鳅熟烂后加食盐调味即可。每日 1 次服食，连用 10 天。

通血、润肤、去痒。适用于血虚生风之风疹瘙痒。

### 第三节 妇科食疗

#### 一、缺奶

母乳是婴儿的最好食粮，然而有许多产妇生下“宝宝”后却无奶可哺乳或奶水不足，只得以牛奶、米汤、米糊等流质或半流质食物取代或补充。这样下去不能完全满足婴儿生长时所需营养。

我国民间历来有用饮食疗法催乳的习惯，缺奶产妇如能

在哺乳期采用以下食谱，可收到满意的催奶效果。

### 羊奶煮猪蹄

猪蹄 1 只，以 1000 ~ 1500 克为宜，羊奶 500 克。将猪蹄上细毛除净洗清放小火上炖烂，再倒入羊奶，煮 3 ~ 5 分钟即成。既可作正餐又可作点心，每次食 1/5 量为宜。通常情况下，食后 3 天奶水便可充足。

### 金针根红糖鸡蛋汤

金针（黄花菜）根 200 克，红糖 50 克，鸡蛋 2 个（1 次量）。把金针根洗净、切碎，加清水 250 ~ 300 克放文火上煎汁，待其汁液滚沸时，倒入打散的鸡蛋，煮 1 分钟，加入红糖，轻搅即成。每日 1 ~ 2 次，饭前、后均可食用，尤以早晨空腹吃效果最佳。

### 花生仁鸡蛋

新鲜花生仁 200 克，鸡蛋 2 个。先将花生仁加水 250 克，放文火上炖烂，然后将鸡蛋破壳打入锅内，煮几分钟即成。每日食 2 ~ 3 次。吃时可适量加入盐和食油。

### 酒酿溏黄蛋

糯米酒酿 50 克，糯米酒 50 克，红糖 30 克，鸡蛋 2 个（1 次量）。把酒酿和糯米酒兑水 200 克，用中等火煮开，然后将鸡蛋破壳整个打入汁锅中，稍煮，待鸡蛋白基本凝固，蛋黄呈半流状态（溏黄蛋）时，把红糖加入，轻轻搅匀即可。每日 2 ~ 3 次，可代早点、午点或夜宵。

## 二、闭经

中医将本病的病因归结为“虚、实”两类。凡已逾常人初潮年龄尚未行经，或月经逐渐稀少以至停经，并伴有他虚

弱症象者，多属虚症。

虚症的主要病因为先天禀赋不足、肾气未盛、精气未充、肝血虚少；或因多产、堕胎、房劳过度，以至精血匮乏、无血可下，而成闭经，或因寒凉生冷导致气血凝滞，使胞脉瘀阻，经水阻断；或肥胖之人，痰湿壅塞，阻滞胞脉，使经血无下行之道而成经闭之症。

#### 鳖鱼煮猪肉

鳖 1 只，瘦猪肉 500 克左右。去壳取肉，与猪肉同煮熟食用。连服数只。

补骨髓、滋肝阴、养筋活血。适用于身体亏虚、血虚血瘀所致经闭。

#### 白鸽炖血竭

白鸽一只（去内脏和毛），将中药血竭 30 克焙干研粉。将血竭装入白鸽腹内，用针线缝合，放入黄酒、清水各半斤，煮熟。吃肉喝汤。

温补气血，通经活血。适用于妇女气血未充之经闭。

#### 桃仁牛血汤

桃仁 10~12 克，鲜牛血（血已凝固）200 克，食盐少许。将牛血切块，与桃仁加清水适量煲汤，食时加食盐少许调味。常饮。

具有破瘀行血、理血通经、美肤益颜之功效。适用于闭经，血燥，便秘等症。

#### 乌豆双红汤

乌豆（黑豆）50~100 克，红花 5 克，红糖 30~50 克。将前 2 味置于炖盅内，加清水适量，隔水炖至乌豆熟透，去

红花，放入红糖调匀。随意饮。

具有滋补肝肾，活血行经，美容乌发功效。适用于血虚气滞型闭经。

#### 当归鸡蛋汤

当归 9 克，鸡蛋 2 个。将当归洗净，切成片状，与鸡蛋同入瓦煲中，加水 3 碗同煮，待蛋熟后去壳，用针在蛋周围刺 10 多个孔，放回煲中再煮 15~20 分钟即成。每日 1 次。

具有益气补血，调经养容功效。适用于妇女血虚气滞型闭经症。

#### 鸡血藤煲鸡蛋

鸡血藤 30 克，鸡蛋 2 个，白砂糖少许。鸡血藤和鸡蛋加清水 2 碗同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，煮成 1 碗后加白糖少许即可。每日 1 次，趁热服下。

活血补血，舒筋活络，美颜功效。适用于月经不调，闭经，贫血，面色苍白等症。

#### 金针木耳汤

金针菜 60 克，黑木耳 30 克，冰糖适量。共炖熟烂后食用。每日 1 次，连服 10~20 天。

养血补虚，滋润活血。适用于血虚经闭。

#### 金针黑豆猪肉汤

黄花菜根 24 克，黑豆 24 克，瘦猪肉适量。共煮烂熟，吃肉喝汤。连用 5~7 天。

补血，益肾，滋阴。适用于消瘦虚弱之经闭

#### 墨鱼桃仁汤

墨鱼一条，桃仁 6 克。加水适量共煮食。佐餐食。

养血滋阴，益胃通气。适用于虚弱经闭。

### 三、带下

敛肺定喘，收涩止带。适用于妇女白带清稀、过多。

#### 莲荷粥

莲子（去芯）芡实各 60 克，鲜荷叶 50 克，糯米适量。将以上各物洗净后共煮粥，加白糖调味服食。食莲子，喝粥。

补肾止带。适用于虚寒引起的白带清稀带者。

#### 莲子红枣糯米粥

莲子 30 克，红枣 10 枚，糯米适量。将莲子、红枣、糯米洗净后共煮成粥。食莲子、红枣，喝粥。

健脾补肾止带。适用于虚寒引起的白带清稀者。

#### 白鳝羹

白鳝 150 克，莲子 30 克。先将白鳝肉切片；然后将莲子用温水浸泡，去皮、心；接着将肉片、莲子一同浸泡 20 分钟后入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬汤即成。每日 1 剂，早、晚餐温热服用。

补虚祛湿。适用于脾虚体弱以及脾虚型白带等。脾虚泄泻者忌用。

#### 鱼胶粥

鱼胶 30 克，糯米 50 克，油、盐、味精各少许。先将鱼胶与糯米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，加入少许油、盐、味精即成。每日 1 剂，温热服用。

补中益气，补肾益精。适用于妇女脾肾虚弱、腰酸、白带过多等。

#### 银杏腐皮粥

腐皮 75 克，银杏 7 克，粳米 50 克。将银杏去壳、心后，与粳米、腐皮一同煮成稠粥即成。适用于湿毒型、脾虚型带下等。每日 2 次，温热服用，1 周为一疗程。

#### 鳖甲胶汤

鳖甲 20 克，鹿角胶 35~40 克，鸡汤 200 毫升，生姜 3 片。先煎鳖甲 30~50 分钟，取汁去渣，加入鸡汤稍炖后，放入鹿角胶、生姜同煮至熟。

【功效】补肾、益精、止带。

【用法】每日 1~2 次温服，3~5 日为 1 个疗程。

【应用】适用于肾气虚带下清稀者，湿热带下者不宜用。

#### 四、流产

妊娠于 28 周前终止，胎儿体重不足 1000 克者，称为流产。停经后出现少量阴道出血，量比月经少，呈鲜红、粉红或深褐色，伴有下腹疼痛下坠，腰酸现象者称为先兆流产，中医称为胎动不安，由肝肾不足、气血虚弱、血热及跌撞闪挫等因引起，最终可发展至流产。流产连续发生 3 次或 3 次以上者称为习惯性流产，即中医所称“滑胎”，主要由肝肾不足、气虚不固所致。

宜多食营养价值高且易于消化之食品，如动物内脏、牛乳、豆浆、瘦猪肉、鸡蛋、南瓜等。

忌食或少食辛辣刺激性食物及肥厚油腻品，忌烟酒，严禁剧烈运动，保持平心静气，防止情绪有太大波动。

#### 南瓜粥

南瓜 50 克，洗净切丁，与 50 克淘净粳米共入砂锅，加适量清水煮粥，快熟时调入适量白糖搅匀，续煮片刻即可。

日食 1 剂，温热服食。

具有补气安胎功效。适用于胎动不安、先兆流产及肺痈等症。脚气黄疸、时病痞症、下痢胀满、气滞湿阻、产后痧痘患者忌食。

#### 米酒炖黑豆

黑豆 100 克，用清水洗净入砂锅，加米酒 60 毫升并清水适量，大火煮沸，改小火炖至豆烂，调入白糖少许即可。宜温热服食，日食 1 剂，食豆饮汤，5 日为 1 疗程。

具有利水解毒、活血下气功效。适用于血热流产。

#### 山芋莲子粥

莲子肉、山芋肉各 50 克，用水浸泡，与 50 克淘净的糯米共入砂锅煮粥，待米烂莲子熟时调入白糖搅匀，续煮片刻即可。每日早晚温热服食，连食 7 日为 1 疗程。

具有补肾安胎功效。适用于胎动不安、先兆流产、孕妇腰痛等。外感前后、大便燥结者忌食。

#### 阿胶鸡蛋汤

阿胶 10 克，用 250 毫升温水溶化，鸡蛋 1 个打碎搅匀加入阿胶水中煮成蛋花汤即可。日食 2 剂，常食有效。

具有益气养血功效。适用于气血虚弱流产。

#### 黄芪川芎粥

黄芪、川芎各 50 克入砂锅，加清水适量煎煮 30 分钟，弃渣取汁，放入 100 克洗净的粳米同煮成粥。日食 1 剂，分 3 次温热服食。

具有活血止痛、安胎益气功效。适用于气血虚弱胎动流产及腹痛下血等。

### 艾叶煮鸡蛋

取鸡蛋 2 枚洗净，与 12 克艾叶共入砂锅煮熟，去掉蛋壳后再煮片刻即可。孕后第 1 个月每日 1 剂连食 7 日；孕后第 2 个月，每 10 日服 1 剂；孕后第 3 个月每 15 日服 1 剂，孕后第 4 个月至妊娠足月每 20 日服 1 剂。

具有固肾安胎功效。适用于肾虚滑胎。

### 糯米阿胶粥

取糯米 100 克洗净煮粥，快熟时放入 30 克捣碎的阿胶，边煮边搅匀，片刻后调入红糖即可。此方源于《食医心鉴》，日食 1 剂，早晚温热服食，3 日为 1 疗程，间断服用。具有滋阴补虚、安胎养血功效。适用于血虚胎漏、胎动不安及虚劳咳嗽、吐血、妇女月经过少、崩漏等症。脾胃虚弱者忌用。

### 火腿煨猪肚

取猪肚 1 个洗净，加入 250 克火腿肉，共煨至熟烂即可。此方源于民间经验，可经常佐餐食用。

具有补气养血及安胎功效。适用于气血虚弱胎漏，胎动不安。

### 鲤鱼糯米粥

活 500 克鲤鱼 1 条去鳞、鳃及内脏，洗净后入砂锅煎汤去渣骨；另取苈麻根 15 克洗净煎煮去渣留汁；将糯米 100 克淘净后与鱼汤、药汁同煮成粥。宜温热服食，日食 2 次，3 日为 1 疗程。

具有消肿利尿、止血安胎功效。适用于肾虚流产。主要症状为舌淡苔白，妊娠期腰酸腹痛，胎动不安或见阴道下血，头晕取鸣，小便频数甚至失禁，或多次流产。

### 山药苳麻粥

鲜山药 60 克，刮去皮洗净切成小丁，放入锅内；将杜仲 6 克、苳麻根 15 克用洁净的纱布包好放入砂锅内，加入淘净的糯米 50 克和清水共煮粥，待熟后去杜仲、苳麻根，加入白糖拌匀即可。日食 1 剂，连食 7 日为 1 疗程。

具有补肾益气、消肿利尿功效。适用于肾虚流产，腰腹痛。

## 五、产前安胎

### 荔枝红枣汤

荔枝干 7 个，红枣 5 个，红糖适量。荔枝去壳与红枣洗净作一剂，加水焖煮成汤，加红糖作点心食用。每日 1 剂，连食数天，有补血作用。

补脾益肝、悦色生血功效。适用于体虚贫血的孕妇。

### 二莲鸡子黄汤

鸡蛋 2 个，百合、莲子肉各 30 克，莲须 12 克，红枣 4 枚。莲子（去芯）红枣（去核）百合、莲须洗净。

把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，然后把鸡蛋打破，取蛋黄放入汤中，蛋黄刚熟即可。饮汤食蛋。

养心除烦，安神固胎。适用于阴血不足、虚火内扰引起的胎动不安、心烦不眠者。

### 参芪砂仁瘦肉汤

猪瘦肉 500 克，党参 15 克，黄芪、淮山药各 30 克，砂仁 6 克。猪瘦肉洗净，放入开水中略煮后，取出过冷水。党参、黄芪、淮山药洗净，与猪瘦肉一起放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，然后加入砂仁，再煲20分钟，调味供用。去药渣，食肉饮汤。

补益气血，和胃安胎。适用于气血亏虚引起的胎气不固、易于流产者，或胃气不和引起恶心欲呕者。

### 海参煲鸡

海参1条（约100克），母鸡1只（约250克），盐、味精各适量。将海大浸泡洗净、切块，鸡宰后去内脏，切块，同放瓦煲内，加水适量，文火煲烂，入调味品后即可。分次食用。

健脾补肾，益血固胎。适用于胎动不安。

### 章鱼煲花生

章鱼、花生各100克，大枣7枚。将各食品洗净，放煲内加水适量，煲至烂熟，调味后食用。1日分2次食完，可常服。

健脾补肾，益血固胎。适用于脾肾两虚之胎动不安。

### 寄生党参猪骨汤

猪脊骨（或猪胫骨）1000克，桑寄生、党参各30克，红枣5枚。猪骨洗净，斩段。桑寄生、党参、红枣（去核）洗净，与猪骨一起放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，调味即可。去药渣，饮汤。

补气养血，保产育胎。适用于气血不足引起的胎儿发育不良或胎动不安。

## 六、产后调养

中医认为，由于分娩时耗气失血，以致阴血骤虚，营卫

不固，故产后最易受病，此期的调摄尤为重要。

### 雪耳猪脚汤

猪脚一个，雪耳 50 克，青木瓜 1 个，红枣 5 个。猪脚洗净，木瓜去皮、核，洗净，切角块；雪耳用水浸开，洗净，摘小朵；红枣（去核）洗净。

将猪脊骨、木瓜、红枣放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，放入雪耳，再煲 1 小时，加盐调味即可。佐餐常食。

此汤清燥润肺，健胃生津。用于燥热伤津、口渴咽干、干咳无痰者。

### 猪心羹

猪心 1 只，枸杞叶 50 克，豉汁、盐各适量。猪心洗净后切细片。枸杞叶洗净切碎。

将猪心、枸杞同入豉汁（约 500 毫升）中煮烂熟，加盐等调味品作羹。空腹温食，喝羹，食猪心，1 次食完，连食数日。

清热祛风，安神养心。适用于虚劳烦热，惊悸怔忡，产后伤风等症。

### 猪蹄羹

母猪蹄 2 只，木通 30 克，生姜、茴香、盐各适量。先将木通加水 5000 毫升，煮取 4000 毫升，去木通取汁待用。

猪蹄洗净切块，放入木通汁中，酌加生姜、茴香、盐等调料，文火煲汤，至汤成乳白色、肉烂成羹时即可。分 2 次温食，食肉喝汤。

通经，补虚，催乳。适用于产后体虚乳汁不通或乳少症。

### 太和羹

山药、芡实、莲肉、茯苓各 60 克，早米、糯米各 200 克，茶汤或酒适量。将芡实、山药、莲肉、茯苓、早米、糯米俱炒熟，研为粉末，调匀，以茶汤或酒调成羹。

健脾益肾，滋阴固精，适用于产后调养安神。

### 莲藕猪脚章鱼汤

猪脚 2 只，章鱼 60 克，莲藕 500 克，红豆 30 克，红枣 5 枚。猪脚刮毛去甲，洗净，斩件，放入开水锅内，武火煮 10 分钟，取出用清水漂洗干净。莲藕刮皮、去节，洗净、切块。章鱼浸洗干净。红枣（去核）、红豆洗净。

把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 3 小时，调味即可。喝汤，吃猪脚、莲藕、章鱼、红豆、红枣。

补血通乳。适用于产后血虚乳汁不能或稀少者。

### 归参鳝鱼汤

当归、党参各 5 克，鳝鱼 500 克，料酒、葱、生姜、蒜、味精、食盐、酱油各适量。将鳝鱼剖背脊后，去骨、内脏、头、尾，切丝备用。将当归、党参装入布袋内扎口。

将鳝鱼丝置锅内，放入药袋，再放料酒、酱油、葱、生姜、蒜、食盐，加水适量。

将锅置炉上，先用武火烧沸，撇去浮沫，再用文火煎熬 1 小时，捞出药袋不用，加入味精即成。

醇香可口，大补气血。适用于产后补益气血。

### 花生鱼头汤

大鱼头 1 个，花生米 100 克，枝竹 1 条，红枣 10 枚，生

姜 2 片。花生米洗净，清水浸半小时。枝竹洗净，浸软，切小段。红枣（去核）洗净。鱼头洗净，从中斩开，下油起锅略煎。把花生、红枣、生姜片放入锅内。

加清水适量，武火煮沸后，文火煲 1 小时，放入鱼头、枝竹再煲 1 小时，调味即可。食花生米、红枣，饮汤。

益气养血，清补脾胃。适用于产后脾胃虚弱、气血不足引起的乳汁稀少者。

### 母鸡炖山药

母鸡 1 只，黄芪 30 克，党参 15 克，山药 15 克，红枣 15 克，黄酒 50 克。将母鸡去毛皮及内脏，在腹腔内放入诸药，外面上黄酒，隔水蒸熟。在 1~2 天内将鸡肉食完。

温补，通乳。适用于产后身体虚弱、消化不良、瘀血腹痛等症。

### 当归生姜羊肉汤

羊肉（去脂肪）250 克，生姜 20 克，当归 20 克，红糖适量。羊肉原块放沸水锅内焯 3 分钟，去净血水。然后捞出，晾凉沥干，横切成 4 厘米左右大小的块。生姜洗净，连皮用，对切开，用刀背拍松。当归洗一下，用清水浸 20 分钟。

将当归连同所浸之水倒在沙锅内，加放羊肉、生姜，并加足量的水、盖好，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂，放红糖，再稍炖一下即成。食羊肉及汤。

祛寒健胃，活血补血。适用于产后恶露不净、产后腹痛、产后贫血等。

### 煮黄鳝

鲜黄鳝 1 条。开水烫死，剖肝去内脏及鳝血，放入少量

的水，煮熟后放少许盐。佐餐食。

补脾，益气，理血。适用于产后虚弱、胃口不开、恶露淋漓不尽等。

## 七、产后腹痛

产后腹痛也是常见的妇科多发病症，常用的食疗方如下。

### 蚕豆梗苗汁

蚕豆梗苗 250 克，水煎取汁，加米酒饮服。

### 桂皮汤

红糖 20 克、桂皮 10 克，水煎服。

### 生姜汤

红糖 100 克、鲜生姜 10 克，水煎服。

### 桃仁米粥

桃仁 10 克，捣烂如泥，加水研汁、去渣。加大米 30 克，煮成稀粥服食。

### 蒸母鸡

母鸡 1 只，去毛及内脏，洗净。黄芪、山药、党参、大枣各 30 克装入鸡腹内，隔水蒸熟后，分 2 天吃完。

### 山楂汁

焦山楂、红糖各 30 克，益母草 50 克，水煎服，1 日 3 次，每天 1 剂。

### 姜粉水

干姜粉 1~2 克，红糖水冲服，每天 2 次。

### 芥菜汁

干芥菜（连根茎叶）100 克，水煮取汁，加红糖、米酒适量，空腹慢慢饮服。

## 八、妇女痛经

痛经是妇女的常见病、多发病。在临床常可见到一些女同志因为痛经而无法上班，影响学习和工作。怎样治疗呢？除了月经前要避免劳累，受惊、情绪紧张等因素外，最简便易行的方法就是在饮食上加以调理。

### 调经草炖肉

肥瘦猪肉 60 克，调经草 60 克，熟豆油、盐、糖、料酒各少许，葱姜、八角、茴香各 5 克。将猪肉切成 2 厘米见方，调经草及八角茴香装料袋。炒锅内加熟豆油 10 克，投入猪肉块，煸炒至水气散出。

加高汤 1000 毫升，放入盐、糖、料酒及调经草料袋。等汤开后移至文火炖 90 分钟，去料袋既可食用。

活血止痛。适用于寒凝胞宫型痛经。

### 羊肉山药羹

绵羊肉 60 克，洗净入砂锅中，加水 2000 毫升，烧开后打净浮沫，下入包有小茴香 10 克，黑附子 5 克，桂枝 10 克，白芍 10 克，当归 10 克的药料包，再加生姜 20 克，以文火煨炖 2 小时，弃料包，再加放鲜山药（去皮）150 克，炖至山药烂熟。入盐调剂口味，既可分食。

理气散寒，除湿通血。适用于阳虚内寒所致痛经。

### 鱈鱼干姜汤

鱈鱼 500 克（如无鱈鱼可用鲢鱼代替），去掉鳞、鳃、肚腹、以热油煎至鱼身两面微黄、加入干姜 8 克，胡椒 10 粒，肉桂 5 克，桃仁 10 克，高汤 1000 毫升，中火煎煮 20 分钟。熟后加少量盐、味精、撒上香菜末出锅，食肉饮汤。

温肾补虚，驱寒下气。此方适用于寒湿内伤胞宫所致痛经。

### 六味红枣粥

上好圆粒大米 60 克，洗净备用。银柴胡 10 克，马齿苋 25 克，赤芍 10 克，元胡 10 克，加水 1000 毫升。大火煮开，改用文火煮 30 分钟，弃药留汁。药汁中下入大米及红枣 10 枚，至粥熟。食时加山楂条 10 克、白砂糖 10 克。

清热凉血，解毒利湿。适用于湿热下注型痛经。

### 汽锅白鸭肉

嫩鸭半只，约 500 克，洗净后剁成 5~6 块，以料酒、盐、胡椒粉适量涂擦，静置 2 小时。郁金 10 克浸软洗净，生山楂 10 克，金针菜（黄花菜），加盐少量，灌入清汤，旺火上笼蒸约 90 分钟至鸭熟，稍加味精调味。

清热利湿，凉血破瘀。适用于气血虚弱型痛经。

### 青鱼虫草馄饨

将青鱼肉 250 克（去鳞、鳃、鳍、刺、头尾、肚腹），以刀背砸成鱼泥，加鸡不汤、胡椒粉、绍酒、盐、葱、姜汁少许，用筷子向顺时针方向用力搅打至粘稠。南瓜肉 60 克擦丝，加盐稍拌，挤去水，与鱼泥拌成馄饨。猪棒骨洗净敲开，与冬虫夏草 10 克共入锅中炖煮 60 分钟，弃猪骨，下入馄饨煮熟即可。

补益气血。适用于体虚久病、月经不调、痛经。

### 乌豆蛋酒汤

乌豆（黑豆）60 克，鸡蛋 2 个，黄酒或米酒 100 毫升。将乌豆与鸡蛋加水同煮即可。佐餐食。

具有调中、下气、止痛功能。适用于妇女气血虚弱型痛经，并有和血润肤功效。

#### 玄胡益母草煮鸡蛋

玄胡 20 克，益母草 50 克，鸡蛋 2 个。将以上 3 味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮 20 分钟左右即可。饮汤，吃鸡蛋。

具有通经、止痛经、补血等功效。适用于气血虚弱型痛经。

#### 姜枣花椒汤

生姜 25 克，大枣 30 克，花椒 100 克。将生姜去皮洗净切片，大枣洗净去核，与花椒一起装入瓦煲中。加水 1 碗半，用文火煎剩大半碗，去渣留汤。每日 1 剂。

具有温中止痛功效。适用于寒性痛经。

#### 山楂葵子红糖汤

山楂、葵花子仁各 50 克，红糖 100 克。以上用料一齐放入锅中，加水适量同煎或炖，去渣取汤。此汤宜在月经来潮前 3~5 日饮用。

具有补中益气、止痛功效。适用于气血两虚型痛经症。

#### 益母草香附汤

益母草、香附各 100 克，鸡肉 250 克，葱白 5 根。将葱白拍烂，与鸡肉、益母草、香附加水同煎。饮汤，食鸡肉。

健脾益胃。适用于痛经。

#### 桂皮山楂红糖汤

桂皮 6 克，山楂肉 9 克，红糖 30 克。于月经来潮前水煎。理气祛邪。温服。

适用于气滞血瘀或寒湿凝滞之痛经。

#### 鸡蛋红糖汤

鸡蛋两个，红糖适量。红糖水冲鸡蛋煮食。代水常饮。

补气血。适用于虚寒性痛经。

#### 枸杞炖兔肉

枸杞子 20 克，兔肉 250 克，调料适量。枸杞洗净，兔肉切块，同放于沙锅中，加水适量，大火烧沸后改小火炖熟，加调料调味。佐餐用，每日 1 次。

滋养肝肾，补益气血。适用于肝肾亏虚之痛经。

#### 酒糟蛋

鸡蛋 8 个，酒糟 30 克，川芎 5 克，香附 10 克，桃仁 10 克。将鸡蛋煮熟后剥壳，锅中另换开水 1000 毫升，放入鸡蛋、酒糟、川芎、香附、桃仁料袋，盐 10 克，八角茴香若干，以文火煮 60 分钟，诸料皆透即可。每日早晚各服鸡蛋 1 个，饮少量汤，连服 3 天。

散瘀止痛。适用于气滞血郁型痛经。

## 九、女性“阴冷”

女性对性生活缺乏快感以致漠然、厌恶，称为“阴冷”。出现这种情况的原因很多，卵巢机能不足，肾上腺皮质和脑垂体等分泌腺功能的失调固然可为病因，但大多数是由于情绪抑制、恐惧、性生活不协调等心理原因造成的。

祖国医学则认为阴冷是下元虚冷，寒气凝结所致。

阴冷的治疗主要是解除对性生活的紧张和厌恶情绪，这需要双方配合密切，互相体谅。在有经验的医师指导下，以心理治疗和性生活的指导为主，适当配以饮食疗法，是可以

治愈的。

现将有关能提高女性性功能的饮食疗法介绍如下：

#### 豆腐炖虾

虾 15 克，豆腐 3 块（约 600 克），加葱、姜、盐炖熟食用。

此外也可用虾肉 50 克，用水呛软，锅中放油加热后，与切好的韭芽 250 克同炒熟，加盐调味食用。

#### 酒浸海狗肾

海狗肾用酒浸后，捣烂，与糯米、酒曲酿酒，每次 2 汤匙，1 日 2 次；或海狗肾 1 具，人参 15 克，淮山药 50 克。先将海狗肾用酒浸呛后，切片，用 1 千克米酒或白酒浸。1 个月后饮服，每次 2 汤匙，1 日 2 次。

#### 冬虫夏草鸡汤

冬虫夏草 4~5 枚，鸡 500 克左右共炖，不能吃鸡者也可用瘦肉共炖，煮熟后食用；或用冬虫夏草 4~5 枚（10~15 克），鲜胎盘 1 个，隔水炖熟吃。

#### 枸杞炖乳鸽

枸杞子 30 克，乳鸽 1 只，去毛及内脏后放炖盅内加适量水，隔水炖熟，吃肉饮汤。

此外，也可用枸杞子 30 克，牛外生殖器 1 具，加水炖熟，吃肉饮汤。

#### 八味拌羊肉

肥羊肉去脂膜，蒸熟或煮熟，切片。加大蒜、姜、豆豉、葱、酱油、茴香、五香粉等调料拌食。

此外，也可用羊肾一对，去筋膜，加肉苁蓉（酒浸切片）

枸杞各 15 克，共煮汤。加入葱白、盐、生姜等调味饮用。

### 黑豆煮狗肉

狗肉 250 克，黑豆 50 克，调以盐、姜五香粉及少量糖，共煮熟食用；或狗肉，加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和盐调味，同煮熟食用。

### 酒炆雀肉

麻雀 5 只，去毛及内脏、与菟丝子、肉苁蓉各 15 克，用 1 千克米酒或白酒浸沅，15 天后饮用。

此外，也可用麻雀 3~5 只，去毛及内脏，切碎、炒熟，与大米同煮粥，加盐和葱调味，空腹食。

## 十、更年期综合症

妇女在 45~55 岁期间，月经逐渐自然闭止，这个时期称为更年期。此前后因卵巢功能减退而出现月经不调，植物神经功能紊乱的症状称为更年期综合症。主要症状为心绪不宁，烦躁易怒，失眠头痛，阵发性出汗，肢麻腹胀，面目及下肢浮肿，头痛心悸，便秘等。此症属中医“心悸”、“眩晕”、“脏躁”等症范畴，主要由肾阴亏虚、肾阳不足、肝气郁结及气血双亏所致。

宜食清淡而富有营养的食物，如蔬菜，豆类、猪肝汤、猪肾汤、猪心汤、鸡汁等；经常以煨莲心、桂圆肉，大枣作点心或煨汤饮，夜间心悸多汗者宜睡前饮汤。

忌食一切辛辣刺激品及甘肥厚味之食物，忌烟酒及浓茶。

### 枣仁枣皮粥

枣皮 15 克，洗净，与 15 克酸枣仁共入砂锅煎汤，弃渣留汁，加入 100 克淘净的粳米煮粥，粥熟后调入白糖即可。

日食 1 剂，分 2 次温食，10 日为 1 疗程。

具有养心安神，补肝益肾功效。适用于肾阴亏虚所致更年期综合症。

### 枸杞蒸甲鱼

甲鱼 1 只，去内脏洗净，将 15 克枸杞放入甲鱼腹内，加入葱、姜、蒜、食盐等调料，放入锅内清蒸至熟。可常食。

具有益阴补血、固肾补虚功效。适用于肾阴虚更年期综合症、阳痿、夜尿多及虚劳失血咯血等症。

### 疏肝粥

香附 30 克，用清水煎汁，弃渣，放入 50 克淘净的粳米及 30 克红糖煮成稀粥。常服。

具有解郁宁神，舒肝理气功效。适用于肝气郁结所致更年期综合症。

### 莲子汤

莲子 20 克，荸荠 50 克，海蜇 30 克，洗净，共入砂锅煎汤，熟后调入白糖即可。日食 1 剂，连食 7 日为 1 疗程。

具有舒肝理气、安神宁心功效。适用于肝气郁结更年期综合症及遗精夜尿、胎漏等。

### 百合粥

鲜百合 30 克，剥皮去须切碎（或干百合 20 克研粉），与 50 克淘净的糯米同入砂锅煮粥，熟后调入冰糖搅匀。宜温热服食，日食 1 剂，20 日为 1 疗程。

具有安神宁心、润肺止咳功效。适用于更年期综合症、肺燥咳嗽、痰中带血及热病后期余热未清等症。风寒感冒咳嗽及脾胃虚寒者忌用。

### 桂圆莲子汤

莲子肉 50 克，桂圆肉 50 克，红枣 20 枚，共入锅内，加清水适量，大火煮沸，改小火煎汤。日食 1 剂，常食为佳。

具有益气补血、养心安神功效。适用于气血双亏所致更年期综合症。

### 红枣小麦粥

红枣 15 个，洗净，与 100 克洗净的小麦共入砂锅煮粥，熟后调入红糖搅匀即可。宜趁热服食，日食 1 剂，常食为佳。

具有益气补血安神功效。适用于气血双亏更年期综合症及虚劳烦闷失眠。

### 山药小麦糯米粥

干山药片 30 克，与洗净的小麦、糯米各 50 克共入砂锅，加清水煮粥。粥熟时调入适量白糖搅匀。宜温热服食，可作早晚餐。

具有补肾固精、安神理气、健脾养胃功效。适用于肾阳不足型更年期综合症。

### 枸杞羊肉栗子汤

羊肉 50 克洗净切块，与 20 克栗子共入砂锅，加入枸杞子 15 克及姜末、葱、食盐适量，一起炖熟即可。日食 1 剂，趁热饮汤食肉及栗子，连服 3 日为 1 疗程。

具有补肾固精、安神理气功效。适用于肾阳不足所致更年期综合症。

### 枸杞粥

30 克枸杞子与 100 克粳米，分别洗净，共入砂锅内，加清水煮成粥。宜温热服食，可作早晚餐。

具有养阴补肾、益肝明目功效。适用于肾阳不足更年期综合症及老年性糖尿病等。脾胃虚旨，经常泄泻者忌服。

## 第四节 儿科食疗

### 一、麻疹

祖国医学认为麻疹主要是受麻毒时邪所致，在疾病发展过程中，有顺症和逆症之分，顺症是指麻疹点依正常顺序透发，病情轻快而预后良好；逆症是指不按一般发病过程，在病中出现复杂而危重的症状，如治疗不当，会危及生命。

麻疹的一般疗法为：出疹期宜辛凉透表为主。出疹期宜清热解毒，佐以透发。收疹期宜养阴清热，兼调脾胃。

#### 丝瓜汤

生丝瓜一条。切丝或切片煮汤，加适量调料。作为菜汤饮用。

清热解毒。可催疹透发，又可预防麻疹。

#### 羊肉芫荽汤

羊肉 50 克，芫荽（香菜）25 克。先将羊肉放于锅中，加适量水，倒入几滴白酒，煮约一个小时，再将切细的芫荽放入，煮 3~5 分钟即可，放适量调料。分二次饮汤。

清热解毒。适用于体温不高，疹出不透者。

#### 芫荽表疹汤

鲜芫荽（即香菜）10 克，胡萝卜、荸荠、甘蔗各 60 克，冰糖适量。上四物共煎汤，去渣，加少量冰糖。代水常饮。

清热，解表，透疹，生津。适用于清除外感病毒及内感

毒素。

## 二、百日咳

### 鸡胆汁

新鲜鸡胆一个，白糖适量。将鸡胆洗净剪开，取出胆汁，加白糖调成糊状备用。一岁以内者，每次服总量的三分之一。1~2岁者，每次服总量的二分之一。2~4岁者，每次服一个。以上均每日服一次，连服3~5天。

### 刀豆羹

刀豆（又名挟剑豆）籽15克，蜂蜜适量。取刀豆籽加适量水煎，去渣后加适量蜂蜜（或冰糖）饮服。每日一剂，连服5天。

### 猪胆汁

新鲜猪胆（牛胆也可以）一个，蜂蜜适量。猪胆用凉开水洗净，切开取出胆汁，按1:4加入蜂蜜拌匀，装瓶备用。

一岁以内者，每次服2.5毫升。1~2岁者，每次服5毫升。2~5岁者，每次服10毫升。每日3次，3~4天为一疗程。

### 大蒜汤

大蒜籽10克，剥去外衣，捣烂后另加凉开水50毫升，浸半天。分3次口服。

### 冬瓜桔羹

冬瓜糖15克，桔饼15克。切碎，加适量水炖，食之（一岁以内者分2~3次）。每日一次，5天为一疗程。

## 三、小儿厌食

如今，随着独生子女的增多，小儿厌食症有增无减。罹

此难者多为 1~6 岁的学龄儿童。他们被家长视为掌上明珠，常常纵情口腹，进食大量高营养滋补零食，诸如巧克力、糖果、糕点、牛奶、冷饮等。大量的营养滋补食品的滥食超越了小儿的消化吸收功能，使这些孩子长时期见食不贪，食欲减退或缺乏，甚至呕食，这就是医学上称之的“小儿厌食症”。

现代医学认为缺少微量元素锌是引起本症的主要原因。锌的缺乏可妨碍核酸和蛋白质合成，使味蕾多损，味觉素分泌减退而厌食。体内含锌不足，还可使体内的低羧基肽酶 A 活动下降，明显影响消化功能，致使小儿消化功能减退，吸收能力下降，营养不良而不思饮食。

中医将此症称为“小儿恶食”，“小儿纳呆”，并认为小儿脏腑清灵，雅阴雅阳，易虚易实，若加之饮食不节、喂养不当，必损伤脾胃，使脾不运化，胃不受纳，而得本症。对于本症治疗，除了补锌外，若采用饮食疗法可收到互促的效果。常用的食疗方有：

#### 山楂苍术粥

焦山楂 10 克，漂苍术 10 克，鸡内我金 6 克，陈皮 3 克，加粳米 100 克共煮粥，每日早晚各食粥适量。

适用于厌食伴有腹部胀满、大便干结、面色萎黄、舌苔薄腻或厚腻等症。

#### 药米健脾粉

山药、薏仁米各 250 克，芡实 200 克，均炒成淡黄色；中稻米 600 克，淘净晒干，炒成微黄，共研成粉末。每日早晚取 1 汤匙，以沸水冲泡成糊状，即食。

适用于食欲不振伴有便溏久泻，气短乏力，浮肿身重，

腹部胀满等症。

#### 鸭肫山药薏仁粥

腊鸭肫（或鲜品亦可）1个，切碎，怀山药、薏仁米各10克，粳米100克，文火煮熬成稀粥，每日以此为食。

适用于因小儿消化功能差的厌食，如大便夹有不消化之食物，腹膨腹胀，消瘦乏力等症。

#### 西红柿汁

西红柿数个，洗净后用沸水泡5分钟，剥皮去子。再用纱布绞汁，滤出汁液，不可放糖。每次饮服50~100毫升，日服2~3次。

此汁有健脾开胃、生津止渴作用。适用于厌食并伴有口渴口干，烦躁，潮热盗汗，大便干结，舌干红少津，苔少光剥皮症。

#### 葡萄干

葡萄干若干，每日早晚可吃15~20粒。也可选用新鲜葡萄若干，洗净后晒干，用纱布绞汁。每次服10毫升，1日3次。

此汁有健胃养阴，益气助食之功。适用于发育迟缓，头发稀少的厌食患儿。

#### 姜醋茶

生姜若干，洗净后切成薄片，用醋浸泡一昼夜。用时取生姜3片，加红糖适量，以沸水冲泡，当茶饮之。

适用于因寒湿积滞肠胃腹胀腹痛、便溏腥臭，舌苔白腻的厌食患儿。

#### 鸡淮粉

鸡内金若干，用小火焙黄，研成细粉；再将淮山药研粉，二者各取等量拌匀。日服3次，每次1~1.5克，以温开水吞服。

此粉健脾和胃，消食导滞。适用于脾虚又兼积食的厌食患儿食用。

#### 梨粥

鲜梨3个，洗净后连皮切碎去核，加适量水，文火煎煮30分钟，捞出梨块，再放入洗净的粳米100克。

此粥生津、清热养胃。适用于治疗胃津不足的厌食症。

此外，注意饮食的节制和规律是治疗厌食的关键。饮食切忌劳多素少、甜多咸少、零食多而正餐吃得少。还可以让孩子多吃些牡蛎、花生、豆米、豆芽和发酵食品。这类食物能使蛋白质分解成氨基酸，可使植物盐分解，利于锌吸收，有助改善厌食现象。

### 四、小儿遗尿

遗尿俗称“尿床”，是指3周岁以上的小儿，睡眠中小便自遗，醒后方觉，或白天不随意排尿的一种病症，轻者数夜1次，重者1夜数次，遗尿时有时无，有的可持续数年。如因白日劳累后夜晚遗尿，或没养成按时排尿习惯而遗尿，均不为病态。

中医认为本病多因肾气不足，下元虚冷，不能制约水道；或脾肺气虚，上虚不能制下，无权约束水道；可肝经郁热，疏泄太过，膀胱不藏而引起。

阳虚者宜多食羊肉、虾、雀肉等补元气食物，少食生冷瓜果。气虚者宜食猪膀胱、梭鱼等补肾气食品。

### 韭菜根粥

鲜韭菜根 25 克，洗净，用洁净纱布包好，绞取汁液；另取粳米 50 克淘净煮粥，水沸后加入韭菜根汁续煮成粥，调入白糖搅匀。日食 2 次，温热服食，10 日为 1 疗程。

具有壮阳止遗、温中补肾功效。适用于小儿下元虚寒遗尿。症状为舌质淡，遗尿每夜 1~2 次或更多，面色苍白，畏寒肢冷，小便清长而频数，腰酸膝软等。此方对虚寒久痢疗效亦好。

### 韭菜炒鲜虾

新鲜韭菜 250 克，洗净切段，鲜虾 250 克洗净去壳，油锅烧热，放入葱节爆锅，倒入虾仁和韭菜，放入黄酒及姜末少许，炒熟。佐餐食用，常食为佳。

具有壮阳止遗、益肾补虚功效。适用于小儿下元虚寒遗尿。

### 黑豆炖狗肉

狗肉 150 克，洗净切块，黑豆 20 克洗净，共入锅内，加清水适量，大火烧沸，改小火炖至极烂，调入食盐及味精即可。日食 1 剂，分 3 次食用，15 日为 1 疗程。

具有温肾助阳、补中益气功效。适用于小儿下元虚寒遗尿、虚寒疟疾、脾胃冷弱等症。阴虚内热者忌用。

### 梭鱼煲粥

取梭鱼 250 克去鳞、内脏及头，洗净入锅，放入淘净粳米 50 克及姜末、葱白，同煮成粥。日食 2 次，温热服食。

具有健脾益气、固肾缩尿功效。适用于小儿脾肺气虚遗尿。症状为舌质淡，遗尿频而尿量少，食少便溏，睡眠出汗，

消瘦乏力等。

### 火锅羊肉汤

将适量清水入火锅烧沸，放入葱、姜、盐和味精及火锅调料，煎煮 30 分钟后放入羊肉片 100 克，煮熟即可。

具有补肾温中、健脾益气、壮阳止遗功效。适用于小儿下元虚寒遗尿、小儿脾肺气虚遗尿等。

### 银杏膀胱粥

取猪膀胱 1 个，切开清洗干净，银杏肉 20 克放入猪膀胱内，入锅，与 50 克淘净的粳米慢火久煮成粥，调入白糖搅匀。每日早晚服食，3~5 日为 1 疗程。

具有固肾气、止遗尿功效。适用于小儿脾肺气虚遗尿、妇人产后遗尿等症。

### 银杏羊肾粥

羊肾 1 个，去腺脂膜，洗净切成细丁；葱白 3 克洗净切成细节；羊肉 50 克洗净切碎；银杏肉 10 克，粳米 50 克淘洗净；再将它们共入砂锅煮成粥。日食 2 次，温热服食。

具有补肾益气、温中壮阳功效。适用于小儿下元虚寒遗尿，小儿脾肺气虚遗尿等。阴虚火旺者忌食。

### 槐花车前子膀胱汤

猪膀胱 1 个，切开清洗干净，槐花、车前子各 25 克用洁净纱布包好，三者共入砂锅煮熟，调入少许食盐即可。日食 1 剂，食肉饮汤，5 日为 1 疗程。

具有清热利水、舒肝解郁功效。适用于小儿肝经郁热遗尿。症状为舌苔薄黄，夜间遗尿咬牙，急躁，唇红，手足心热，小便黄臭等。

### 海蜇皮拌芹菜

水发海蜇皮 150 克，洗净切丝；鲜芹菜 500 克去叶、粗筋，洗净切段，入开水中烫 1 分钟，取出与海蜇皮混拌，调入醋、食盐和味精即可。可佐餐常食。

具有清热利水、通经化痰功效。适用于小儿肝经郁热遗尿、高血压、高血脂等症。

### 金樱子芡实粥

取金樱子 20 克入砂锅煎汤，弃渣留汁，放入洗净芡实米 50 克煮粥，熟后调入白糖搅匀。日食 2 次，温热服食。

具有固肾缩尿功效。适用于小儿遗尿、肾虚久痢、脾虚腹泻等症。感冒发热期间停药。

## 五、小儿虚汗

小儿虚汗是指在安静状态下，小儿全身或身体某些部位出汗很多或汗出不止的病症。多发生于 2~6 岁体质虚弱的儿童，分为自汗和盗汗两类。不管睡或不睡，随时出汗者称为自汗在睡眠中出汗，醒后汗止者称为盗汗。中医认为气虚不固、营卫不和、阴虚内热、乳食积滞是本病的致病原因。

宜多食红枣、桂圆、百合、萝卜、豆腐等益气血食品。忌食生冷瓜果和辛辣刺激之物。

### 三黄小麦粥

黄芪、生地黄、熟地黄各 15 克与 30 克洗净的浮小麦共入砂锅，加清水煎汤，去渣留汁，放入淘净粳米 30 克及去核红枣 5 枚，共煮成粥。日食 2 次，温热服食，5 日为 1 疗程。

具有固表益气、养阴涤热功效。适用于气虚不固型小儿虚汗。症状为舌淡苔白，自汗为主，面色不华，稍动则汗出，

头颈及肩背汗出明显，气短神疲，易患感冒等。

### 黄芪红枣汤

黄芪 15 克，与去核红枣 20 枚共入砂锅，加清水适量，大火烧沸，改小火煎煮 1 小时即可，日食 1 剂，分 2 次食枣饮汤，15 日为 1 疗程。

具有益气固表、清热敛汗功效。适用于气虚不固型小儿虚汗、高胆固醇血症、虚劳烦闷不寐等症。

### 浮小麦羊肚汤

羊肚 50 克，洗净切块，浮小麦 30 克洗净用布袋包好扎肾，二者共入砂锅，加清水小火熬至肉烂，调入食盐、味精即可。日食 1 剂，分 2 次食肚饮汤，5 日为 1 疗程。

具有补虚健脾功效。适用于气虚不固型小儿虚汗、胃虚消渴等症。

### 浮小麦黑豆粥

浮小麦 20 克，洗净煎汤，弃渣留汁，放入洗净黑豆 20 克、糯米 50 克共煮成稀粥。日食 1 剂，分 2 次温热服食。

具有止汗除虚热功效。适用营卫不和型小儿虚汗。症状为舌淡苔白，自汗为主，汗出全身，四肢不温，惧风怕冷，易感冒，饮食减少等。

### 黑豆桂圆红枣汤

黑豆、红枣各 30 克，桂圆肉 10 克洗净共入砂锅，加适量清水，大火烧沸，改小火煨 1 小时即可。此方源于民间经验，日食 1 剂，分 2 次食完，15 日为 1 疗程。具有健脾和胃功效。适用于营卫不和型小儿虚汗、妇人产后浮肿、脾虚泄泻等症。

### 桂圆红枣小麦粥

桂圆肉 10 克，红枣 5 枚，小麦 25 克，糯米 50 克，洗净入砂锅，共煮成粥。日食 1 剂，分 2 次温热服食。

具有补虚敛汗功效。适用于营卫不和型小儿虚汗、妇人产后浮肿等症。

### 黄芪桂圆粥

黄芪 15 克，煎汁去渣，放入洗净的桂圆肉 15 克，糯米 30 克，红枣 3 枚，共煮成粥。日食 1 剂，分 2 次温服。

具有益气补血、养心安神功效。适用于营卫不和型小儿虚汗。风寒感冒及湿热症忌用。

### 碧桃百合汤

碧桃干 15 克，与百合 50 克共入砂锅，加清水煮至百合熟透，取出碧桃干，调入冰糖汁即可。日服 1 剂，分 2 次食百合饮汤。10 日为 1 疗程。

具有润肺止咳、清心安神功效。适用于阴虚内热型小儿虚汗。症状为舌红少苔，以盗汗为主，手足心及胸腹汗出明显，心烦少眠，咽干低热，两颧发红等。此方对肺热燥咳、咯血等症亦有良好疗效。

### 谷芽山楂煎

稻谷芽 10 克，略炒，与洗净的生山楂 10 克共入砂锅，加清水煎汁取液。日服 1 剂，分 3 次饮服，5 日为 1 疗程。

具有消食化滞功效。适用于乳食积滞型小儿虚汗。症状为舌干苔薄黄，时时自汗，四肢汗出明显，饮食减少，口渴欲饮但饮水不多，腹部胀满，大便不调，时有发热等。

### 萝卜豆腐汤

白萝卜 100 克，洗净，切成小块，与豆腐 100 克共入砂锅，加清水煮熟，调入食盐、味精即可。日食 1 剂，常食。

具有消食化痰，降气行滞功效。适用于乳食积滞型小儿虚汗、翻胃吐食、咳嗽咯血等症。

## 第五节 其它疾病的食疗

### 一、抑郁症

抑郁症是临床上常见的精神病型精神障碍之一，它以精神抑郁为主要特征。而食欲不振，体重减轻则是抑郁症的主要症状。根据临床经验和国内外有关文献，抑郁症患者出现营养妨碍时的食疗原则归纳如下：

以高热量易消化的食品为主。可选用牛奶、豆浆、藕粉、糕点、果酱抹馒头、肉末炖蛋的食品。

避免刺激性食物。辣椒、酒、葱、姜和醋等应忌食，特别在夜间失眠时，更要控制咖啡、茶等兴奋性饮料。

常饮果汁。由于植物神经系统障碍及药物副作用，常可引起口渴，应常以果汁，牛奶，豆浆的富含营养为饮料。

白天食前 30 ~ 60 分钟静注 5 个单位的胰岛素和 20% 葡萄糖液，以引起食欲。

除上述外，由于抑郁症有轻重之分，病情不一，其饮食的宜忌也应引起注意：

轻、中度抑郁症患者当缺乏食欲，消瘦明显时，要顺其口味，可将进餐环境布置舒适，设法使其对进食产生兴趣。每次少量进餐，两餐间备有糕点及不含酒精的饮料，如果汁，

汤汁等。对于厌恶普通饮食者应劝以富有营养的流质食物，如牛奶、豆浆、蛋汤、枣子汤、赤豆汤等。

重度抑郁症患者是指完全没有食欲，长期拒食而致身体消瘦衰竭的患者。可选择下列三种配方：

#### 牛奶鸡蛋汤

牛奶 1500 毫升，鸡蛋 6 只（300 克），糖 225 克，盐 10 克。

每次饮用 300~400 毫升。日饮 4~5 次。中间加喂果汁或菜汤 4~5 次。每次 100~200 毫升。全日总量为 2400 毫升。这样可得到蛋白质 75 克，脂肪 84 克，糖 300 克，热量 8862 千焦。

#### 牛奶米面羹

牛奶 900 毫升，米汤 300 毫升，蛋黄 6 只，炒面粉 60 克，麻油 42 克，糖 240 克，盐 5 克，菜水 200 毫升，总量 2400 毫升，分 5~6 次服食。这样的营养素配比也较合理，可得到蛋白质 45 克，脂肪 107 克，糖 357 克，热量 10794 千焦。

#### 奶蛋粉

奶粉 50 克，糖 50 克，葡萄糖 150 克，蛋 2 个（100 克），牛奶 1000 毫升，巧克力 30 克（相当于可可粉 15 克），总量 2000 毫升，分 4~5 次/日。可得到蛋白质 61.8 克，脂肪 74.6 克，糖 288.5 克，热量 8520 千焦。

## 二、口腔病症

牙周病是由萌出不全的智齿、急性病毒或细菌感染，以及过食辛辣刺激等物引起的牙周病变。本病随病情进一步发

展，炎症扩散，可引起颊部肿或扁桃体周围脓肿，甚至引起脓毒败血症。

本病祖国医学属“牙咬痛”、“合架风”；“牙痛”、“牙衄”等病症范畴。智齿冠周炎，多由风热之邪袭少阳，或风热外乘，湿热蕴蒸；或阴亏络空，少阳胆少火循经上逆而成。急性多发性龈脓肿，多由阳明胃经火毒上蕴而成。牙龈出血是肠胃积热化火，阴虚火动，肾亏火炎而致。

#### 发菜蚝豉汤

猪瘦肉 500 克，蚝豉 250 克，发菜 100 克，眉豆 200 克。将发菜浸软，用生油数滴搓后洗净；蚝豉浸软；猪瘦肉、眉豆洗净。将眉豆放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入蚝豉、猪瘦肉再煲滚改慢火煲 1 小时，放入发菜再煲 1 小时，调味即可。喝汤，食肉。

健脾滋肾，清退虚热。适用于阴虚内热，牙痛，口舌生疮，咽干颊肿，脾虚胃弱，眼睑肿等。感冒发热者不宜食用。

由牙龈病、口腔粘膜等疾病引起的口有臭气，称为口臭。它是由一种症状，也可见于鼻咽喉疾病中。出现此症应找出原发病灶，及时治疗，控制感染，不然难以治愈。

#### 萝卜薄荷汤

萝卜 20 克，薄荷 10 克。前一味水煎，待烂加后一味一滚即取下，去渣喝汤。每天 1 次，连服 3 天。

适用于风湿侵袭型的口臭病人。

#### 薏仁山药汤

薏苡仁 30 克，山药 30 克，二药水泡同煎。每天 1 剂，连服 3~5 天。

清热养阴，利湿，排脓，消肿。适用于急性多发性牙龈脓肿。

#### 龙胆山药汤

龙胆草 3 克，生梨二个（切片），淮山药 30 克，三味水浸，煎汤吃。每天 1 剂，连服 5 天。

适用于肝旺克土型的口臭。

#### 白耳蜜

白木耳 30 克，蜂蜜 10 毫升。白木耳煎汤，冲服蜂蜜。每天 1 剂，连服 7 天。

适用于肾虚火浮型口臭。

#### 莲藕羹

莲芯 20 克，藕 30 克二味水浸煮烂服食。每天一剂，连服 5~7 天。

适用于肝火上冲引起的口臭。

#### 莲芯荷叶汤

莲芯 30 克，荷叶一张。莲芯浸水煮，烂后加荷叶再煎，滚后待温服。代水多饮。

清热消炎。适用于急性多发性牙龈脓肿。

### 三、流行性腮腺炎

#### 赤小豆末

赤小豆 50 克，浸在清水中，30 分钟后取出少许，捣烂敷患处。另煎汤内服。每日一次。

#### 黄花菜羹

鲜黄花菜（又名金针菜）50 克（干品 20 克）。加适量水煎，食盐调味，喝汤吃菜。每日一次。

### 丝瓜末

丝瓜 500 克。将丝瓜切碎焦存性，研末，水调成稀糊状，涂患处。每日 3 次。

也可用丝瓜茎或叶捣烂，置纱布中绞汁涂患处。

### 大蒜泥

大蒜籽 10 克，米醋 10 毫升。将大蒜籽剥去外衣，加入米醋同捣如泥，敷患处。每日 2 次，随捣随敷，至肿消退止。

## 四、甲状腺功能亢进症

本病属于中医学的“瘿气”范畴，与“消瘦”、“心悸”等也有联系。其病因与情志失调和素体阴虚密切相关。长期精神抑郁，则肝气滞痰凝之症；素体阴虚之人，郁火伤阴，更易出现心、肝、肾阴亏虚的表现，甚至发生阴竭阳脱的危候。

### 夏枯草煲瘦肉

夏枯草 30 克，猪瘦肉 100 克。夏枯草煎汁，入猪瘦肉煮至熟烂即可。饮汤食肉，每日 1 次，可常服。

清肝散结。适用于单纯性甲状腺肿大。

### 蚝豉海带汤

蚝豉 100 克，海带 25 克，发菜 15 克。将蚝豉、海带、发菜洗净，放入锅内，加水适量煮汤。每日分 2 次服完，可连服数日。

清热化痰，软坚消肿。适用于青春期甲状腺肿大。

### 紫菜瘦肉汤

紫菜 30 克，猪瘦肉 60 克。猪肉切片，与紫菜同煮汤。每天 1 次食肉饮汤，常用。

散结消癭。适用于地方性甲状腺肿。

#### 紫菜萝卜汤

紫菜、陈皮各 15 克，白萝卜 250 克，食盐少许。萝卜切丝，与陈皮、紫菜同放沙锅内，加清水适量煮熟，盐调味。每日 1 次服食，常用。

理气化痰消癭。适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

#### 萝卜海带汤

海带 50 克，生牡蛎 30 克，海蛤壳、陈皮各 10 克，白萝卜 250 克，食盐少许。

将海带、牡蛎、海蛤壳、陈皮放消锅内，加水同煎 30 分钟，去渣取汁，以药汁煮萝卜，熟后调味。每日服食 1 次，常用。

理气化痰。适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

#### 西红柿豆腐汤

豆腐 4 块，西红柿 150 克，木耳、冬笋、豌豆各 15 克，湿淀粉 9 克，生油 9 克，葱、盐等调味品适量。上物共烩汤服食。隔天 1 次，连服数次。

输筋理气。适用于心热症。

#### 鲫鱼豆腐汤

豆腐 4 块，鲫鱼 500 克，油、盐、姜、葱、酱油、味精调味品各适量。共炖汤服食。每天 1 次，连服数天。

祛痰通气。适用于甲状腺亢进等症。

#### 龙牡汁

龙骨、牡蛎各 30 克，竹菇 15 克，桔梗 9 克，淡菜 15 克，红糖适量。加水煎服。每天 1 剂，连服数剂。

通肝理气。适用于心热症、精神亢奋等。

## 五、外科手术前后

外科手术前后的饮食忌对手术的成功与否及疾病的康复有着重要的意义。手术对人体造成创伤、失血、感染、麻醉等常常会发生代谢紊乱、水电解质愈合及疾病的恢复。因此，合理的饮食、适当的忌口和补充营养在外科手术中占有极其重要的地位。

手术后由于经历了创伤、失血的过程，导致气血两亏，故应大补元气，促进患者的康复。饮食上应以富于营养，易于消化为原则。

### 归芪鸡汤

母鸡 1 只（去毛及内脏），当归 20 克，黄芪 100 克。上三物同煮成鸡汤，加适量调料。佐餐饮汤。

补气血。适用于术后调理。

### 党参茯苓八宝鸡汤

鸡肉 500 克，瘦肉、杂骨各 150 克，党参、茯苓、炒白术、炙甘草、熟地黄、白芍、当归、川芎各 15 克，葱、生姜、食盐少许。

将党参等用料用纱布袋装好扎紧口，先用清水浸洗。将瘦肉、鸡肉分别洗净，放滚水锅中略煮，冲洗干净；骨洗净敲碎；生姜洗净拍碎；葱洗净。将用料同放入煲中，加水适量，用大火烧滚。

去浮沫，加入生姜、葱，用慢火煲 3 小时至鸡肉烂熟。将汤中各物捞起，弃布袋、生姜、葱不用，鸡肉和瘦肉稍凉，切成条，汤可加盐少许调味。佐餐食。

调补气血。适用于气血两虚、面色萎黄，食欲不振，四肢乏力等。

### 鸽芪汤

鸽子一只（去毛及内脏），生黄芪 25 克。上二物同煮成汤，加适量调味品饮用。佐餐常食。

有生肌长肉的作用。

### 参枣冬菇瘦肉汤

瘦肉 500 克，党参、冬菇各 75 克，红枣 6 个，生姜 4 片。瘦肉洗净；冬菇浸发，剪去蒂；党参、生姜、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。脾胃寒滞或外感发热者不宜食用。

补气健脾。适用于手术后体弱、脾胃气虚、食欲不振、形体虚羸、神疲乏力等。

### 人参汤

人参 3~5 克，陈皮 10 克，砂糖 30 克。将二味熬汤取汁，调入砂糖即成。代茶频饮。

益气健脾化痰。适用于脾气虚弱之倦怠乏力等症。

### 山参鹌鹑汤

山药、党参各 20 克，鹌鹑 1 只，精盐适量。将鹌鹑洗净，切块，放沙锅中加入山药、党参及适量精盐、清水，用文火炖煮 30 分钟即可。食肉，饮汤。

健脾益胃、强壮身体。适用于体质虚弱、脾胃不足的食欲不振、消化不良、四肢倦怠等症。

### 山药鱼片汤

鱼肉 250 克，山药 20 克，海带丝、豆腐、调料等适量。将鱼肉切片，山药研成粉末。在锅中加水，放入海带丝和山药粉。

煮开后放入豆腐块和鱼片及适量盐，煮熟后加入葱花、胡椒粉等即可。佐餐食用。

健脾益胃、滋补强壮。适用于脾胃虚弱、消化不良、病后无力等症。

### 百合乌龟汤

百合瓣 30 克，大枣 10 余枚，净龟肉 50 克，调味品各适量。将乌龟肉切块，大枣去核；3 味共放沙锅中加入调味品及清水适量，以文火炖煮至龟肉烂熟即可。食肉，饮汤。

补肾养心，滋阴生血。适用于心肾阴虚所致的心烦失眠、心悸怔忡等症。

### 鱿鱼补益汤

鱿鱼 2 尾，调料适量。将鱿鱼洗净入锅，加适量水入生姜、胡椒等炖至鱼熟即可。佐餐食用。

补元气、益脏腑。适用于脏腑不足、元气虚弱等症。

### 八鲜八补汤

人参 3 克，干贝、熟火腿各 20 克，冬笋 50 克，水发海参、猪肉、鸡肉各 100 克，海米 15 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量。

将人参用温水湿焯切成薄片，用白酒浸泡 5~7 日（每日晃动 1~2 次），纱布滤取药液，取药液约 25 毫升，人参片留用。

干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉

切成小块；海参切小丁，控去水分备用。

锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿，冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂，加入海参丁、人参药酒再煮 10 分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味。佐餐食用。

大补元气。对身体虚弱者可增强体质。

#### 牛肉返本汤

牛肉 250 克，山药、莲子、小茴香（布包）、大枣各 30 克。将牛肉切块，与其他药物一同加水适量，小火炖至烂熟，酌加食盐调味。饮汤吃肉（除茴香外，均食之）。

补脾益气。适用于脾胃虚弱、气血不足、虚损羸瘦、体倦乏力等症。

#### 栗子猪展汤

猪展肉 500 克，栗子 200 克，淮山 100 克，陈皮 2 片。栗子去壳，用滚水拖过，去衣；陈皮浸软，刮白；淮山洗净、猪展肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，调味即可。脾胃寒湿、外感发热者不宜食用。

补气健脾，厚肠止泻。适用于脾胃气虚，体倦乏力，食欲不振等。

## 六、放疗化疗后食疗

#### 白果发菜汤

白果 20 枚，发菜 25 克，鸡丝、鸭丝、猪肉丝各 20 克，盐、味精各适量。白果煮烂，去外壳内皮。将发菜与鸡丝、

鸭丝、猪肉丝、白果、盐同煮汤，汤熟加味精即可。佐餐服食。

滋阴补阳，软坚散结。适用于化疗后气阴两亏之患者。

#### 鹅血山药汤

鹅血 100 克，山药 50 克，黄芪 30 克。先将鹅血放入碗中，隔水蒸熟，切成小块。山药、黄芪洗净，入锅加水，煎煮半小时，去渣留汁，加入鹅血块，再煮 10 分钟即成。分 2 次饮服，当日服完。

益气补虚抗癌。适用于放疗、化疗病人肺脾两虚，头昏、乏力、气短、白细胞下降。

#### 胡萝卜马蹄竹蔗汤

胡萝卜、马蹄各 250 克，竹蔗 1 条。将胡萝卜去皮，洗净，切厚片；马蹄去皮，洗净，切两半；竹蔗削皮，斩段，破开。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时即成。每次 100 毫升，每日 3 次。

滋润解热，生津止渴。适用于各种癌肿放化疗期间热盛伤津者。

#### 番茄豆腐鱼丸汤

鱼肉 120 克，番茄 150 克，豆腐 1 件，葱 1 根。将番茄洗净，切块；豆腐洗净，切小块；葱去须，洗净，切葱花；鱼肉洗净，沥干水剁烂，调味，搅起胶做鱼丸。

把豆腐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放番茄，再煮沸几分钟，放鱼丸、葱花，煮熟调味即可。佐餐随量饮用，每日 1~2 次。

清润生津，开胃消食。适用于癌症放疗、化疗期间及治疗后胃津不足者。

### 花旗参广柑羹

鲜广柑（去皮、子、膜）150克，花旗参片5克，冰糖120克，食用橘子香精适量，水1000毫升。将去皮、膜、子的鲜广柑瓣与冰糖加水煮沸，花旗参放冰糖碗中蒸30分钟，混合后放冷，置冰箱冷冻。饮用时加入适量水果型香精。

根据爱好，还可选用柠檬、橘子、菠萝、香蕉、樱桃、荔枝、龙眼等水果，做成各种不同的鲜果羹。

清甜可口，大补气津。适用于病后、术后补气生津。

### 阿胶芝麻核桃羹

阿胶、核桃肉各150克，黑芝麻250克，桂圆肉50克，冰糖2000克。将阿胶烊化，加冰糖、芝麻、核桃肉、桂圆肉同放入蒸锅内，隔水蒸2~3小时，成膏状即可。每次服食30克，每日早晚各1次。

滋养肝肾，补血安神。适用于化疗后肝肾不足之患者。

### 海参茯苓羹

枸杞、茯苓各25克，水发海参250克，食盐少许。枸杞子、茯苓加水煎汁，去渣取汁炖煮海参至熟烂，加盐调味。佐餐食用。

滋补脾肾，益气生血。适用于化疗后脾肾阳虚之患者。

## 七、美容养颜

中医学认为皮肤健美与脏腑功能活动密切相关。脏腑功能活动正常，气血津液充足，皮肤得以滋养则健美，否则将导致面色无华或萎黄，面容憔悴，皱纹早现等。若加之温蚀

停聚，气血瘀滞，热毒侵淫，将会引起一些皮肤病而影响美容。

饮食保健原则是：

禁烟酒；忌食辛辣刺激食物，如辣椒、葱蒜、胡椒、洋葱等；少吃或不吃油炸、烧烤、烟熏食物；不吃非菜、虾、猪头肉、公鸡、狗肉等发物；宜食新鲜蔬菜、水果等清淡之品。

### 红颜汤

大白菜心 2 个（约半斤）红枣 8 个，牛奶半杯，鸡蛋 1 个。将白菜心洗净切成约 5 厘米长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水两碗熬半小时。

当余一碗水时，将配料放入，待滚沸时再放进白菜心，再滚沸时打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。顿服。

补血养颜，润肤。

### 乌发汤

熟地、怀山药、菟丝子、核桃仁各 3 克，丹皮、泽泻、天麻各 1.5 克，枣皮 2 克，当归、红花、侧柏叶各 1 克，制首乌、黑芝麻、黑豆各 5 克，羊肉、羊骨各 500 克，羊头 1 个，葱、生姜、白胡椒、味精、食盐各适量。

将羊骨、羊头打破。羊肉洗净，入沸水中氽去血水，同羊骨、羊头一起放入锅内（羊骨垫底）。将以上药物用纱布袋装好扎紧口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒，加水适量。

将锅置炉上，先用武火烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片再放入锅中，用文火炖 1.5 小时，待羊肉炖至熟透，将药包

捞出不用。服用时，可加入味精、食盐等调料。吃肉喝汤，每日2次。

滋肝补肾，补血养气，乌须发。适用于肝肾不足、血虚风燥的脱发、头发早白等症。

### 羊脏羹

羊肝1具，羊肚1具，羊肾1具，羊心1具，羊肺1具，芫荽50克，草果2个，陈皮10克，猪油50克，胡椒50克，生姜10克，葱10克，豆豉150克，食盐，料酒，味精各适量。

将羊肝、羊心、羊肺、羊肾洗净，除去血水，切成2厘米见方的小块，放入羊肚内；将芫荽、草果、陈皮（去白）、胡椒、生姜、豆豉装白布袋扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合。

将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐、料酒、味精。

将锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成小块，再放入汤中烧开。食用时，可佐餐，也可单食。

补五脏，益精气，美容颜。

### 银杞明目汤

银耳15克，枸杞15克，鸡肝100克，茉莉花24朵，水豆粉、料酒、姜汁、食盐各适量。

将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉，料酒，姜汁，食盐拌匀待用。银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用；茉莉花择去花蒂，洗净，放入盘中；枸杞洗净待用。

将锅置火上，放入清汤，加入料酒，姜汁，食盐和味精，随即下入银耳，鸡肝，枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。每日二次，佐餐食。

补且益肾，明目美颜。适用于阴虚所致的两眼昏花、面色憔悴等。

### 猪心肺汤

首乌、沙参、生苡仁各 15 克，玉竹 20 克，猪心肺 1 副，味精、食盐各适量。将首乌、沙参、玉竹、生苡苡装入纱布袋子内，扎紧口，再将猪心、猪肺洗耳恭听净、切块。

以上共入沙锅内，加水适量，武火煮沸，去浮沫，改用文火炖煮至猪心肺熟，弃药袋，加少许味精、食盐即成。第次适量食之，常服。

养阴润燥，被虚润肤。适用于阴血虚少面色无华者。

### 章鱼炖猪蹄

章鱼 200 克，猪蹄 2 只，料酒、精盐、胡椒粉、葱末、肉汤各适量。

先将章鱼洗净，用开水浸泡 10 分钟，脱去黑皮，切条；再将猪蹄毛去尽，洗净后放入沸水锅余一段时间捞出，最后将章鱼、猪蹄、料酒、精盐、胡椒粉、葱末、肉汤混合。

烧沸后，文火炖至肉熟烂，盛出即成。佐餐食用，每日 1 次。

益气养血，滋润皮肤。适用于气血虚少、面部皮肤粗糙无光泽者。

### 玉米须炖蚌肉

蚌肉 150 克，玉米须 100 克，葱白、姜、盐、味精、黄

酒各适量。玉米须用水冲一下放入纱布袋中包好。蚌肉洗净切片或小块。葱切段姜切片备用。

沙锅中加水足量，下蚌肉、葱、姜、盐，先用大火烧沸，改小火慢慢炖，炖10分钟后，放入玉米须。是肉炖熟即可。每日早晚餐食用，饮汤食肉。

利水通便，平肝清热，美颜华面。适用于肝经郁热、面紫暗者。

### 美肤菜花鲜贝肉

鲜贝2个，绿菜花1/2个，绍酒2大勺，盐4克，鸡汤30克，胡椒少许，葱丝、胡萝卜丝各适量。

用刀切去鲜贝上面的白色坚硬部分，然后切成5毫米厚的薄片，两面粘上淀粉。绿菜花掰成小块，放在盐开水锅中煮3分钟。

植物油下锅烧至八成熟，下鲜贝略炸一下起锅。将绍酒、盐、胡椒粉、鸡汤下锅，用水淀粉色芡。再将鲜贝和绿菜花下锅，迅速翻炒几下，淋上鸡油。

将鲜贝盛于盘中央，上面撒上葱丝、胡萝卜丝，绿菜菜围于鲜贝四周即成。佐餐食，每日1次。

滋润皮肤，美容养颜。适用于皮肤粗糙无光泽者。

### 金针鸡丝汤

鸡肉150克，金针菜60克，冬菇3个，木耳30克，葱1根。先将金针菜、木耳、冬菇用清水浸软，洗净，冬菇切成丝；鸡肉洗净，切丝，用调味料拌过；葱洗净，切葱花。

把金针菜、冬菇、木耳放入开水锅内，文火煲沸几分钟，再放入鸡肉丝煲至熟，放葱花，调味供用。佐餐食用。

补血和血，健美养颜。适用于血虚面色欠荣润者。

### 西洋参鸡片汤

鸡片 300 克，西洋参 5 克，冬笋片 50 克，嫩黄瓜 250 克，水发木耳 10 朵，银粉丝 15 克，猪油 25 克，盐 5 克，酒 8 毫升，葱丝、姜丝、胡椒粉各少许，水 2000 毫升。

先将鸡片用开水煮一下，去其腥味。银粉丝用水泡软、洗净。冬笋、黄瓜洗净切成薄片。木耳、西洋参洗净，将西洋参切碎。

将锅置旺火上，加入猪油，烧热后放入葱丝、姜丝、鸡片，煸炒后加入水及西洋参，不加盖，直煮至水量约减半时再放入粉丝、酒、盐。

调味后再加入冬笋、黄瓜、木耳，继续煮至笋、耳熟软，起锅前加入胡椒粉搅匀，再稍煮片刻即成。佐餐食，吃肉喝汤，每日 1 次。

滋养五脏，被精添髓，养颜美容。适用于精髓虚少面色无华者。

### 人参鸽蛋银耳汤

人参粉 3 克，鸽蛋 12 克，银耳 25 克，熟火腿 30 克，水发科菇 10 克，鸡汤 750 克，精盐 3 克，熟猪油 10 克。

将银耳去净脏污，用温水浸泡稍软，再换 70~80℃ 热水发胀。剪去蒂，用 60℃ 温水洗净，入碗内上笼蒸 10 分钟至松开取出。

滗去水，放入有热鸡汤的锅内烫一下捞起。选用直径 10 厘米的碟子 2 只，抹上熟猪油，每个碟子内打入鸽蛋一个。将火腿、冬菇分别切成直径 1 厘米的取出稍凉后，用竹片沿

着鸽蛋的边拨一圈，入汤碗内，倒入热水，漂去油腻，滗水待用。

炒锅置旺火上，舀入鸡汤，加盐水烧开，去净浮沫，倒入银耳烧开。食用时盛在大汤碗内，将鸽蛋摆在汤面即成。

滋阴润肺，益肾被气，驻颜。适用于肾气虚面部欠润者。

#### 冬瓜薏米瘦肉汤

猪瘦肉 250 克，冬瓜 1500 克，薏米 60 克，陈皮 1 片。先将冬瓜（连皮留瓜）瓜洗净，切块；薏米、陈皮洗净；猪文火煲 2 小时，调味借用。食肉、冬瓜、薏米、陈皮，喝汤。

祛湿除斑，养血益颜。适用于油性皮肤。

## 第五章 食品卫生与营养健康

### 第一节 小心食品污染

#### 一、农药的危害

农药对防治作物的病、虫、杂草危害以及控制人畜传染病有着重要作用。

由于抗药性和毒性问题，老的农药逐渐被淘汰，新的农药不断进入市场，还从国外进口大批新农药，所以农药使用不当的情况常有发生，由此带来环境和食品的污染。在国外农药污染曾作为当代公害之一而为公众所关注。

从食品卫生角度，重要的是农药使用后，或多或少地在农作物，特别是粮、油、菜、果以及畜禽食品上产生残留。

农药残留还包括在生产、贮存、运输、销售或制造食品时防止害虫所用的农药；此外也包括用于防治畜禽体内或体表寄生虫或螨类的农药。

大部分农药属于化学性农药。由微生物及其产物抗生素构成的农药称为生物性农药，如白僵菌、井冈霉素等。

化学农药根据防治对象不同，常将防治害虫的农药称为杀虫剂；防治红蜘蛛的称为杀螨剂；防治病菌的称为杀菌剂；防治杂草的称为除草剂；防治鼠类的称为杀鼠剂；调节作物

的称为植物生长调节剂等。

由于农药特性、使用方式、剂量以及生物学稀释作用的不同，食用作物上可有或多或少的残留。残效期长的农药一般施药次数少，施药间隔长，而残效期短的农药则施药次数多，但施药间隔期短。

农药的毒性与残效期长短没有直接关系。对不同的农作物施用的农药，其剂型、剂量和次数各有不同。连续收获的蔬菜类，如黄瓜、西红柿、四季豆等常在施药后较短时间内采摘上市，容易发生农药残留偏高问题。

为此，对这类作物不允许施用高毒农药。采用超高容量喷雾时，往往由于药液浓度过高，如果一旦药械工作不正常或操作不当时，容易产生农药雾滴分布不匀而致农作物局部残留过高。

## 二、有毒金属的毒性

自然界的土壤和岩石中存在着许多种金属元素，人们在生产或生活活动中也会接触到不少的金属物质，它们均会通过各种途径，使一部分可溶性金属元素或其化合物溶入水中，移入食品，再移行至人体。

一般地说，钾、钠、铁等元素是人体所需要的金属元素；有些金属元素如锡、铝、硅等对人的生理作用不详，在常量的接触条件下不会出现不适合反应。

还有一些金属元素对人中可引起明显的毒性作用，如汞、镉、铅、砷等，叫做有毒金属元素或金属毒物。

有毒金属元素污染食品的途径有：

农业药剂和工业排放

农用化学药剂的使用和工业三废的排放，使有毒金属元素或其化合物污染了食品。

### 自然界污染

岩石或土壤中的可溶性有毒金属盐类广泛存在于天然水中，有的通过作物根系吸收入食用植物，有的通过饮用如茶、咖啡或其他饮料、或摄食如米饭、面包、馒头等进入人体。

### 流通环节

所用的金属机械、容器，管道及工艺需要加入的某些添加剂所含的有毒金属元素，通过各种形式进入食品。

## 三、食品容器的卫生

食品容器包装材料根据卫生学特性可以分成三大类，各有其不同的卫生问题。

### 1. 传统材料

竹、木、纸、布等传统材质的主要特点是表面不光洁，质地疏松，渗水性强，因而增加微生物污染的机会。

### 2. 搪瓷、陶瓷类

金属和含有金属盐或金属氧化物的搪瓷、陶瓷等，质地坚硬，表面光洁，不渗水，因而主要卫生问题是有害金属溶出到盛装的食物中。

### 3. 高分子材料

高分子化合物在食品容器包装材料上应用，包括了三大类高分子物质，即树脂或塑料、合成橡胶、化学纤维。高分子化合物构成的材质，分子量越大，越难溶、化学反应性越趋向于惰性，因而生物学活性，毒性越弱。

因此一般来说，充分聚合的高分子化合物本身难于移行到食品中，而且毒性也不成问题。

但是在塑料、橡胶、化纤等材料中，还有一些低分子化合物，即未参与聚合的游离单体，聚合不充分的低聚合度化合物，添加剂或加工过程中残留的化学处理剂，低分子降解产物。

探讨高分子化合物食品容器、包装材料的主要眼点就是研究这些低分子化合物的毒性和向食品中迁移的可能性。

#### 四、食品添加剂

食品添加剂系指在食品生产、加工、保藏等过程所加入和使用的化学合成或天然物质。这些物质在产品中必须不影响食品营养价值，并具有防止食品腐败变质，增强食品感官性状或提高食品质量的作用。若能合理使用，对食品的生产加工和人们健康都有好处。

但也必需指出，食品添加剂必竟不是食品的天然成分，在一定范围内使用一定剂量，虽然对人无害，但如无限制地使用，也可能引起各种形式的毒性表现。因此必须对食品添加剂进行严格的卫生管理，发挥其有利作用，防止其不利影响。

随着食品工业和化学工业的发展，食品添加剂的种类和数量必然越来越多，因而它们对人们健康的影响应该特别注意。

加之，随着食品毒理学研究方法的不断改进和发展，原来认为无害的食品添加剂，近年来又发现可能存在慢性毒性，致癌作用、致畸作用及致突变作用等各种潜在危害，因而更

加不能忽视。

食品添加剂本身原则上是经过规定的《食品安全性毒理学评价程序》证明在使用限量范围内对人无害，也不应含有其他有毒杂质；对食品的营养成分不应有破坏作用。

食品添加剂在进入人体后，最好能参加人体正常的物质代谢；或能被正常解毒过程解毒后全部排出体外；或因不能被消化道吸收而全部排出体外。

食品添加剂在达到一定加工目的后，最好能在以后的加工、烹调过程被破坏或排除，使之不能摄入人体，则更安全。

食品添加剂应有严格的质量标准，有害杂质不能超过允许限量。

不得使用食品添加剂来掩盖食品的缺陷或作为伪造的手段。

目前，我国允许使用并制订有国家标准食品添加剂有防腐剂、抗氧化剂、发色剂、漂白剂、酸味剂、凝固剂、疏松剂、增稠剂、消泡剂、甜味剂、着色剂、品质改良剂、抗结剂、香料乳剂及其他等 15 类。

## 第二节 注意你的饮食卫生

### 一、水果蔬菜

#### 1. 皮色鲜艳的水果忌吃皮

科学研究表明，凡是果皮颜色鲜艳（如红、黄、蓝、绿）的水果，均应去皮后再食用。

因为，颜色鲜艳夺目的花果含有类黄酮，为这类花果提

供了植物色素。类黄酮这种化学物质，在人体肠内经细菌分解就会转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，具有很强的抑制甲状腺功能的作用，从而引起甲状腺肿。

所以，在吃果皮颜色鲜艳的水果时，应去皮后再吃。

## 2. 忌过食荔枝

古人佳句：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”不过，你可知道，荔枝时节要谨防荔枝病！

荔枝病是在荔枝收获季节较常见的急性疾病，可见于华南盛产荔枝的地区。病者通常为4岁以上的儿童，个别是成年人，发病前有连续多天食大量荔枝的历史。一般多在清晨发病，常以出汗、肢冷、乏力、腹痛、轻泻等为前驱症状，其后突然抽搐、昏迷。若不救治，可于数小时内死亡。

为什么会发生荔枝病呢？是不是荔枝含有对人体有害的？

经过科学分析，荔枝所含的成分，大部分是水分，占85%；其次是糖类，占13.3%；其余是少量蛋白质、脂肪和无机盐等。目前还未发现荔枝含有对人体有害的物质。

荔枝所含的糖类属于单糖，主要在小肠上段被吸收。各种单糖被吸收的速度是不同的。荔枝所含的单糖绝大部分是果糖。

果糖被小肠吸收的速度只有葡萄糖的43%，换言之，果糖比葡萄糖难消化吸收；加上荔枝所含的大量水分可以稀释胃液等消化液，所以，过多吃荔枝，会使病者正常饮水量大为减少，甚至有完全不进食者。

于是，病者血糖比正常大大降低。果糖被机体吸收后还

不能直接被组织细胞氧化利用，而要经过一系列酶的催化，才能转变为葡萄糖供能或转变为糖原贮存。因此，荔枝病实际上是低血糖引起的一种急性疾病。

脑组织耗能较多，但自身贮存的糖原又很少，其代谢消耗的能量，主要由血糖直接补充、氧化提供。

因此，低血糖时机体受影响，以脑组织首当其冲，脑组织因缺乏能源而发生功能障碍，出现头晕、心悸、出冷汗等症状。若血糖继续下降，低于 45 毫克时，可出现低血糖昏迷，甚至危及生命。

当然，我们也不必因荔枝病而望荔生畏，只是吃荔枝要适可而止，尤其是荔枝产区的儿童，不可饱食代饭。

### 3. 不宜吃发苦的柑桔

柑桔果实中含有各种糖苷，其中柚皮甙和新橙皮甙是柑量较高，大量食用这种带苦涩味的未成熟柑桔，对身体有一定的不良影响。成熟后的柑桔，由于各种酶的作用，柚皮甙和新橙皮甙逐渐转化，水果的苦涩味也就逐渐消失。

但是，柑桔在 0 左右的低温下贮藏时，柑桔内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味便不易减弱。

与此同时，受冻结冰的柑桔的原生质脱水，蛋白质及胶体产生不可逆的凝固作用，失去对微生物的抵抗能力，这时细菌，特别是霉菌等腐败菌极易侵入果体繁殖，使柑桔的苦味加重。

这种因受冻而发苦的柑桔营养价值大大降低，又不卫生，因此，这类发苦的柑桔就不能再吃了。民间流传的“烂柑不

烂味”的说法是极不科学的。

#### 4. 霉变的甘蔗不能吃

甘蔗既是生产食糖的主要原料，又可以生食，味甜爽口，很受小孩子的喜爱。但如果食用霉变的甘蔗，则易引起中毒。

一般食后两、三小时，出现恶心、呕吐、腹泻，有的还有头痛、头晕、视力模糊等症状。中毒轻者可不治很快自愈；中毒重的，会进一步引起阵发性抽搐、昏迷不醒，甚至死于呼吸衰竭。

有的孩子即使转危为安，因脑细胞受损，可能落下痴呆等终生残疾。

甘蔗中毒多发生在冬末春初时节。这是由于秋季甘蔗收割后，贮藏时间过久，尤其是在受冻、过潮的不良贮运条件下，很容易造成甘蔗阜孢霉、串珠镰刀菌的生长繁殖，产生大量毒素，食后使人中毒。

如果甘蔗在未充分成熟时收割，因含糖低，贮存不当或过久，更促使霉菌生长繁殖，使甘蔗发霉变质。

霉变甘蔗的特征是：蔗皮灰暗、光泽差，甘蔗顶部和断面有白絮状或绒毛状菌丝。切开后，剖面呈浅黄色或棕褐色甚至灰黑色，并有酸味、酒精味或辣味。属这类霉变甘蔗，不要购买和食用，以免发生中毒。

#### 5. 白果不能生食

白果，也叫银杏，呈椭圆形，表面黄白色或淡黄色，平滑，一端稍尖，另端钝，无臭，味甘而微苦。每当白果成熟的季节，常常发生儿童因吃了生白果而中毒的现象。

白果中主要含有银杏酸和银杏酚，生吃常引起恶心、呕

吐、出现头痛、惊叫、抽搐，重者意识丧失，昏迷。如抢救不及时，1~2日可死亡。

据调查，小孩食入20个生白果就有中毒的可能，所以要教育儿童，不要生吃白果或变质的白果。

质量好的生白果，要去壳用水煮熟，抽出里面芯再吃。有时熟白果吃多了，也可发生中毒。白果用火烧着吃，也有中毒的可能，这大多是忽视了去芯的缘故。

#### 6. 杏仁和桃仁不宜食用

经常遇到有的孩子因为吃杏仁或桃仁发生中毒，这是怎么回事呢？因为杏和桃子的核仁里含有一种叫氰甙的东西。氰甙进入体内后，经过酶的作用，分解放出氢氰酸，被吸收后，氰和细胞色素氧化酶的铁相结合，使酶失去了活性，组织呼吸不能正常进行而发生中毒。

中毒症状常在吃杏仁、桃仁以后1~2小时，开始出现口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸等症状。严重者，意识不清、甚至死亡。

因此，一旦发现中毒应迟早采取急救措施，首先是催吐，将孩子的嘴张开，用筷子或手指伸到他的咽部，抠几下咽后壁，以引起呕吐，将毒物吐出，有条件的可用1:1000高锰酸钾水，让孩子喝下，再吐出。

平日要教育儿童千万不要吃杏或桃的核仁。如果用苦杏仁治病，必须遵照医嘱。如将苦杏仁等磨成浆加热，氢氰酸遇热蒸发就不会中毒了。也可将苦杏仁用水浸泡，剥去黄色内皮，然后再用清水浸泡数日，每天换水几次，直到苦味完全除去，再煮熟或炒熟吃，也可防止中毒。

## 7. 忌过多食用干果

过多食用干果，有以下几方面的害处：

维他命流失。由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维他命 C 立刻跑掉。

易吸收过量糖分。同等分量的干果，所含的热量和糖分远高于鲜果。以杏为例，一把杏脯肉（约四个杏），热量约为 550 焦；而一把鲜杏（约两个），热量只有约 140 焦。值得一提的是，大部分干果的热量，有七成来自糖分。

含化学物质。为了方便储存，一些干果在制做过程中，加了大量的防腐剂，如亚硫酸盐等，可能引发气管疾病。部分干果还会加进味精和糖，增加身体的负担。

糖分易蛀牙。干果中的糖分容易坏牙。因为干果会黏在牙齿，造成蛀牙。

## 8. 儿童不宜吃水果代替蔬菜

蔬菜和水果，是人产日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，在膳食中占有重要的位置。

人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用。纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是儿童不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便，儿童喜欢吃的特点。

有些家长误认为吃水果可以代替蔬菜，特别是对于挑食不爱吃蔬菜的孩子，更容易将水果代替蔬菜。这种认识是不对的。

一方面只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素 C 损失得多。

另一方面，任何一种食物都不可能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素。因此，既要吃水果又要吃蔬菜。

#### 9. 肾病患者忌吃哈密瓜

慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临床上常出现少尿或无尿现象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。

由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内滞留而引起高钾血症。

钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓、传导阻滞、心房纤颤，甚至导致心脏突然停搏而危及生命。

哈密瓜中的钾离子含量相当高，每 100 克瓜肉中含有 250 毫克左右的钾。由于肾衰竭者肾小球滤过效率下降及肾小管功能降低，处理钾的能力减退，如食用高钾食品，便易促发心血管疾患，甚至导致意外的情况的发生。

所以，肾衰者不宜食用哈密瓜。

#### 10. 感冒初期忌食西瓜

无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里

热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

### 11. 病人吃水果禁忌

医生常要病人多吃水果，亲友探视病人时，也常带些果类。所以水果可以不经选择，只要病人吃了就能有助于身体健康，其实，吃水果也是一门学问，也有些病人吃了不合理的水果会加重病情。

医学专家认为，水果同药物一样，也有性味、功效和宜禁的不同。

红枣甘温，具有补脾健胃、润肺安神之功效，但多食则生痰、助热损齿，食积、哮喘和高血压等病人不宜多吃；

梨子甘凉，有调肺止咳、消热化痰、止渴、通肠等多种功效，但多食则损伤脾胃，体弱、消化不良、慢性腹泻的人也不宜吃；

桃子甘温，多食生热，还可引起痛疮等病症；

李子甘凉，多食则生痰助热，痰饮病症如痰嗽、胀满及女子停经均不宜食；

西瓜是盛夏的佳品，有解暑除烦，止渴醒酒之功，能沉咽喉肿痛、口舌生疮等症，但其性甘寒，产后、病后及腹泻之人均不宜吃。

此外，大便秘结对心肌梗塞病人不利，水果应选择鞣酸含量少的，以免鞣酸的收敛作用加重便秘，如苹果、柿子、花生、莲子等水果可造成便秘，故心肌梗塞病人不宜食用，而香蕉、橘子具有通便作用，宜于心肌梗塞的病人吃；

胃及十二指肠溃疡的病人，如果胃酸过多，不宜吃杨梅、柠檬等；

心力衰竭病人不宜食用西瓜、椰子等水分多的水果，以免加重心脏负担；

糖尿病人不宜食用含糖量高的水果，如香蕉、苹果、梨、龙眼；

吃菠萝、荔枝容易发生过敏反应，过敏体质者不宜吃。

#### 12. 冰冻西瓜不宜时间过久

夏天炎热，人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。殊不知长时间冰冻后的西瓜，对人体健康是有影响的。

因为切开后的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓤吸收。食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌、味觉神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃、引起咽喉炎。

儿童消化机能较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。

因此，冰冻西瓜不宜时间放久。

#### 13. 吃西瓜忌多食

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

#### 14. 有些水果不宜与海味同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养

物质，但如与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等，因此，这些水果不宜与海味同时食用。

#### 15. 吃桔子不宜喝牛奶

吃桔子前后 1 小时不宜喝牛奶。

因为牛奶中的蛋白质遇到桔子中的果酸即会凝固，从而影响消化和吸收。若饭前或空腹时吃桔子，桔子汁中的有机酸会刺激胃壁的粘膜，从而引起胃炎或胃蠕动异常，同时也会影响食物的消化。

#### 16. 柿子不宜空腹食用

柿子不仅营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰止咳的药理作用。但空腹吃柿子是有害的。

因为柿子含有较多的柿胶酚、单柠酸和胶质。这些物质遇到胃酸会形成不溶解的沉淀物。空腹时，胃酸浓度高，沉淀物易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不适，严重者可形成“结石”。

因此，柿子不宜空腹食用。

#### 17. 桔子不宜多吃

金秋十月，又是吃桔子的季节了。桔子汁多味美，营养丰富，人人受吃。但是，不论大人、小孩，一次食量过多，往往会嘴唇生疮、口舌干燥、咽喉疼痛，大便干结等症状，俗称之为“上火”。

中医认为，桔子性温味甘，能补阳益气。但易引起躁热，据现代营养学家测定，桔子中糖和维生素 C 等营养合成的含量，在水果中是较高的，每斤桔子能产生 2915 千焦热量，和 200 克米饭或 125 克猪肉产生的热量差不多。

食用大量桔子后，所产生的热量既不能转化为脂肪贮存在体内，也不能及时消耗掉，于是积聚而引起“上火”。

“上火”会使成人、小孩的抵抗力降低，容易引发口腔炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。若已“上火”，可用海带 50 克洗涤切碎，煎水代茶饮，能够“消火”。

#### 18. 柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食

红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃里产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块——胃柿石。

得了胃柿石使人胃肠道不适，在的胃柿石因排不出，刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命。因此，柿子与红薯切忌同食。

螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。因此，螃蟹不宜与柿子同食。

香蕉与柿子，这两种水果不能同时食用。因为柿子含的单宁与香蕉结合在一起，也会形成“柿石”，对人体健康有碍。如果要吃，两者之间须相隔 4 小时以上。

#### 19. 空腹时戒吃的水果

水果是饭前吃好还是饭后吃好？过去众说纷纭。现在营养专家经科学试验证明，以下一些水果在空腹时戒食用：

番茄。含大量的果胶、柿胶酚和有机酸，可与胃酸结合成难以消化的块状物，引起医学上称之为“胃柿结石症”的疾病。

山楂。其果实含有机酸较多，虽有水化作用，但空腹时使胃酸浓度更高，会引起严重的胃不适。

橘子。有机酸和糖分的含量都较高，空腹食用会刺激胃粘膜，使胃胀闷、嗝酸。

#### 20. 菠萝戒削皮后立即食用

菠萝削皮后立即吃，会出现腹痛、呕吐、口唇和四肢麻木、出荨麻疹甚至休克。

菠萝里有一种菠萝蛋白酶，能引起消化道变态反应。所以，菠萝去皮后应切成片，先用淡盐水浸泡一段时间，把蛋白酶破坏后再吃。

#### 21. 戒饭后马上吃水果

饭后马上吃水果，可能会造成胀气，日久会导致便秘。通常需要 1~2 小时，加上幽门口径比较小，吃饭后马上吃水果很容易被挡在胃中。水果属于单糖类，容易被小肠吸收，但被堵塞在胃中就容易因腐烂而形成胀气，时间长了就会引起便秘。尤其是瓜类最容易腐烂。

饭后吃水果对健康有益，这一般来说是指饭后 2~3 小时再吃，或饭前 1 小时吃。

#### 22. 南瓜忌久存

南瓜瓜瓤含糖量较高，保存时间久了会产生一种不易发

现的化学变化，产生有毒物质，人吃后就会引起中毒，出现头晕、疲倦及呕吐、腹泻等症状。

### 23. 萝卜忌与橘子、葡萄同食

萝卜是十字花科蔬菜，被摄取后，可迅速产生一种叫硫氨酸的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质~硫氨酸。

此时，人体若同时摄入含大量植物色素的水果，如橘子、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟苯乙酸及阿魏酸，可以加强硫氨酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，吃萝卜后，不要大量食用橘子等水果。

### 24. 绿叶蔬菜忌焖煮

绿叶蔬菜都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间长，硝酸盐可还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液，与低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而失去运送氧气的功能。其初期出现皮肤、粘膜青紫，组织缺氧，产生窒息，严重者可致死亡。

### 25. 不宜食鲜木耳

黑、白木耳都含蛋白质 10%左右。碳水化合物约 65%、脂肪 1%，还有钙、磷、铁等元素。不仅营养丰富，味道鲜美，而且有补气活血、提高人体免疫力的作用。

因此，很受人们的重视和欢迎，但是，需要注意的是，切勿直接食用鲜木耳。

有的人吃了鲜木耳以后，头面部、手足等暴露部位浮肿，布满鲜红色丘疹，中间常有手搔抓的条状痕迹，严重的可有水泡或血泡、呼吸急促、流鼻涕、流眼泪等一些过敏症状。

这是鲜木耳(灰菜等野菜也如此)可引起日光性皮炎的缘故。因为鲜木耳或野菜)含有一种光感性物质——卞啉类。食用后,再经阳光照射就可发病。用抗过敏药进行对症治疗,症状即可缓解。

所以一定要将鲜木耳晒干,使其中的卞啉类物质跟着水分蒸发掉,就不会引起过敏反应了。

## 26. 戒吃鲜黄花菜

黄花菜又叫金针菜,在夏季大量上市,如不经过加工处理,直接食用鲜黄花菜,往往会引起中毒。其主要症状是头昏、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,中毒严重的还可能出现血便、血尿甚至导致死亡。

吃鲜黄花菜之所以会引起中毒,是因鲜黄花菜中含有一种叫水仙碱的化学物质。它本身虽然无毒,但经胃肠吸收之后,在代谢过程中被氧化可转化为二秋水仙碱——一种剧毒物质。

成年人如果一次摄入水仙碱 0.1~0.2 毫克(相当于吃鲜黄花菜 50~100 克),0.5 小时~4 小时即可出现中毒症状;如果摄入量达到 3 毫克以上,就会深度中毒甚至导致死亡。

鲜黄花菜采摘下来以后,经过蒸煮、晾晒、不仅便于贮藏、运输,还可以在加工过程中使秋水仙碱受到破坏,吃前再经过水泡,即可防止食后人体内产生二秋水仙碱剧毒物质。

如果不经蒸煮处理,食用鲜黄花菜,为做到安全无害,必须注意两点:

一次食用要少,不能超过 50 克。

利用秋水仙碱易溶于水的特性,吃前必须经水浸泡两

小时以上，或用开水烫后除去汁液，彻底炒熟后再食用。

### 27. 做馅不宜挤汁

蔬菜是含有维生素 C 的主要食品。根据我们的膳食习惯，蔬菜是我们获得维生素 C 的主要来源。然而维生素 C 是最不稳定的，易溶解于水，极易氧化而失效，加热时很容易破坏，所以，烹调方法很重要。

根据一般的习惯，人们做馅时往往是将菜洗净用水烫过，然后再切碎将菜汁挤掉，这样做会丢失大量的维生素 C。

因此，做馅不宜挤汁。

### 28. 贮青菜不宜先用水洗

“菜以水为净，菜以水为鲜”。其实，这是一种误解。

因为青菜吸收水分主要靠根部而不在茎叶。青菜使水之后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如果水不清洁，又增加了青菜污染的机会。

因此，贮存青菜不宜先用水洗。

### 29. 蓝紫色的紫菜不宜食用

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。商品紫菜系红藻干制品，呈黑紫色而发亮光，其蛋白质含量达 35.6%，含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。但是，如果保管贮存不善，极易发生霉变。

另外，某些与紫菜为邻的藻类，如蓝绿藻、双鞭甲藻类等，也会分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质而污染紫菜，使紫菜的色泽褪为蓝紫色。这些毒素对热稳定，即使烧煮也不能解毒。

因此，紫菜一旦变成蓝紫色后，就不宜食用了。

### 30. 不宜用热水发木耳

怎样发制木耳呢？一般家庭大多是用热水泡发，觉得涨得快，便于急用，其实这种方法并不好。

因为木耳是一种菌类植物，生长时含有大量水分，干燥后变成鞣质，在发制时，用凉水浸泡，是一种渐渐地浸透作用，可使木耳恢复到生长期的半透明状。所以凉水发木耳，每千克可出 3.5 千克~4.5 千克，且脆嫩、吃起来爽口，也便于存放；热水发木耳，每千克只能出 2.5 千克~3.5 千克，且口感绵软发粘，不易保存。

如果不是急需使用，一般提前 3~4 小时，用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，这样发制的木耳，一定会使你满意。

## 二、肉禽蛋奶类食品

### 1. 不宜空腹喝牛奶

有的年轻父母每天让小儿空腹喝上一杯牛奶，认为这对孩子的健康大有好处。其实情况并非如此。

牛奶确实是一种含有丰富蛋白质、脂肪等营养物质的食品，小儿常喝牛奶对其生长发育有很大帮助。

不过如果不注意喝牛奶的时间，那么牛奶就不能充分发挥其营养作用，反而会失去它的营养价值。如在空腹时喝牛奶，喝进去的牛奶如同流水一般，在胃肠内的停留时间减少，因而只能够作为能量被消耗掉，这样很不经济。

那么，何时喝牛奶才合适呢？最好是先给孩子吃一些淀粉类的食物，如面包、饼干、馒头等，然后再让他喝牛奶，这样使牛奶在胃内能够停留较长时间，与胃液发生充分的酶

介作用，牛奶中的营养成分可以得到很好的消化、吸收，这对孩子的身体健康是大有益处的。

### 2. 煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

### 3. 酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而生产的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的环境下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变色。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和

色香味均会受到影响，因此酸奶不宜热饮。

#### 4. 忌生吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，生理价值高，不但是人们日常生活中的理想副食品，也是婴幼儿、孕产妇和年老体弱者的优质滋补品。

据测定，每 100 克鸡蛋中（去壳）含蛋白质 14.7 克，脂肪 11.6 克，碳水化合物 1.6 克，胆固醇 0.68 克，钙 55 毫克，磷 210 毫克，铁 2.7 毫克，胡萝卜素 1.44 毫克，硫胺素 0.16 毫克，核黄素 0.31 毫克，尼克酸 0.1 毫克；另外，鸡蛋还富含卵磷脂、胆碱，以及维生素 D 等营养素。

鸡蛋经煮熟或料熟吃，对人体确实很有补益作用。但是，若生吃鸡蛋，不但上述营养成分难吸收，而且还会使人体受到损害。为什么呢？

生鸡蛋的蛋清部分含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。

这种抗生物素蛋白，在肠道能与生物素紧密结合成为一种复合物，这种复合物非常稳定，没有活性，人体无法吸收。

当大量的鸡蛋清进入人体，产生了较多的复合物，阻碍了人体对生物素的吸收，人体便可能患生物素缺乏症。

而生物素是人体内羧化酶的辅酶，参与体内重要的代谢反应，为人体所必需。

人体一旦缺乏生物素，表现为全身乏力、食欲不振、恶心呕吐、感觉过敏、皮屑性皮炎、嘴唇鳞状上皮细胞脱落、脱眉等症状。然而，鸡蛋经加热处理后，这种抗生物素蛋白即被破坏，不再具有妨碍生物素吸收的作用。

生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收，这是因为生鸡蛋的蛋白质结构致密，在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，加以生鸡蛋含抗胰蛋白酶，能抑制蛋白水解酶——胰蛋白酶对食物蛋白质的催化水解作用。而肠道只能吸收蛋白质水解后的产物氨基酸，不能直接吸收蛋白质，于是生鸡蛋中绝大部分蛋白质只在消化道通过一下，便排出体外。

鸡蛋经加热处理后，情况就大不一样了。原来结构致密的蛋白质，由于分子内部某些化学键（如氢键、盐键、疏水键等）发生断裂，结构变得松散而不规则，这就有利于胰蛋白酶对其催化水解；再加上抗胰蛋白酶受热变性，失去对胰蛋白酶的抑制作用；终于使大分子的蛋白质变成小分子的氨基酸而被吸收利用。

食用生鸡蛋，容易得胃肠炎。鸡蛋生下后，难免有一些病原体（如沙门氏菌）侵入。鸡蛋外壳，肉眼看起来似乎不透风，不会有什么东西通过，但在显微镜下，外壳充满小孔，这些小孔比致病菌要大几十倍甚至几百倍。

因此，鸡蛋里随时都可能有病原体侵入。如果食用含病原体的生鸡蛋，就会出现发热，恶心、呕吐，腹痛腹泻等症状。鸡蛋煮熟后，病原体被杀死，就不会出现胃肠道症状了。

食用生鸡蛋，可增加肝脏负担。大量未经消化的蛋白进入消化道，在大肠下部受到细菌所含的酶的催化，会发生腐败，产生较多的有毒物质，如胺、酚、氨、吲哚、甲基吲哚、硫化氢等。这些有毒物质虽然一部分随粪便排出体外，但还有相当部分被肠道吸收，经静脉进入肝脏，由肝脏进行解毒处理。

如果食用生鸡蛋者原来就有肝功能损害，这时就可能发生中毒，出现头痛，头晕，甚至血压下降或升高等症状。而鸡蛋煮熟后吃，大部分蛋白质被消化吸收，产生的有毒物质大大减少，这样肝脏负担也就相对减轻了。

生鸡蛋还具有特殊腥味，这种腥味可抑制中枢神经，使得消化液分泌减少。食用熟鸡蛋，就可以避免这些不良作用。

可见鸡蛋富有营养，但一定要都熟后吃。

#### 5. 鸡蛋不宜久煮

鸡蛋煮着吃，能较多的保质其营养成分，但煮的时间不宜过长。

因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是因为蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收作用。这样就降低了鸡蛋的营养价值。

因此，煮鸡蛋的时间不宜过长，通常以水沸后再煮5分钟为宜。

#### 6. 脏鸡蛋不宜用清水冲洗

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“白霜”，能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“白霜”脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，不宜用清水冲洗。若鸡蛋脏了，以干抹布轻轻擦拭为宜。

#### 7. 熟蛋不宜用冷水冷却

新煮的鸡蛋，人们习惯用冷水冷却，理由是剥皮容易。

殊不知，这样鸡蛋容易变质。

生蛋由于蛋壳表面的角粉质、蛋壳、蛋膜等层层设防，细菌不易侵入，而且蛋膜和蛋白含有溶菌酶，即使细菌侵入，也能抵抗一阵。

但是熟蛋中的溶菌酶已不活跃，而蛋壳气孔在加热时扩大，当烫手的热蛋投入冷水后，蛋在冷缩过程中产生气潭，真空的气潭势必将含菌的冷水吸入，细菌作怪，熟蛋容易变质。

因此，熟蛋不宜用冷水冷却，冷却后更不宜用冷水保存。

#### 8. 忌吃病死猪肉

目前有些地方的农贸市场，少数不法商贩贩卖死猪肉，严重地危害了广大群众的经济利益与身体健康。为了避免上当受骗，了解一下吃病猪肉的害处和掌握识别病死猪肉的方法，是十分必要的。

生了疾病的、病死的、毒死或死因不明的猪，经过屠宰、解体所得的肉称为病死猪肉。人吃了病死猪肉后，很容易发生人畜共患的疾病中毒。

在正常情况下，猪的胃肠中隐存有为数众多的细菌。如沙门氏菌、链球菌、葡萄球菌、变形杆菌等。当猪只生病机体抵抗力下降时，这些细菌经淋巴管进入血液循环，使细菌在内脏和肌肉组织内大量繁殖，并且产生毒素。

这些病死猪肉由于发生变质，蛋白质被破坏、凝固，又极不容易煮透。如果不经高温、高压灭菌，人吃了以后就会因感染而发病。

譬如，当吃了因受沙门氏菌感染而病死的猪肉，人就会

受沙门氏菌感染而发生急性肠炎，出现呕吐、腹泻、腹痛、高烧以及其他并发病。倘不得及时治疗，便会危及生命。

### 9. 忌吃“豆猪肉”

“豆肉”也叫“米心肉”，是由于猪囊尾蚴寄生在猪体内所致。猪囊尾蚴外观呈半透明白色囊胞，胞上有一个白点（囊虫头），囊胞有如米粒。人若吃了未煮熟的囊虫猪肉后，囊虫在人的小肠中发育为有钩绦虫，绦虫长达1-2米，乳卵节片可随粪便排出。若含有孕卵节片粪便被猪采食，虫卵在猪肉肠内孵化成幼虫，穿过肠壁进入血液，到达全身各部，在肌肉或脑中发育成囊虫。人与猪之间就是这样互相传染的。

目前，猪肉的供应渠道较多，除了国营主渠道外，还有其他。有些个体商贩逃避了检疫和检验，使病猪肉注入市场，危害人民身体健康，因此要提高人们对病猪肉的识别能力。

在购买猪肉时（或在切肉时），对猪肉要进行感观检查。健康猪肉颜色为粉红色，有弹性，有稍带腥味的芳香气味。如果发现红色的肌肉中有白色、米粒大的囊胞就要提高警惕。下一步是用手指按一下，如果有虫囊则硬度与肌肉不同，稍硬于肌肉；如果是肌肉间脂肪粒，则稍软于肌肉。如果发现了虫囊或是对肉有怀疑，不能食用，要马上送卫生防疫部门鉴定。

### 10. 不宜多吃香肠

香肠是新鲜猪肉做成的，为了使其保鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中需要加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠，而亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌

物。

不过，如能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后吃点桔子、鲜枣、番茄等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的危害。这是因为在蔬菜和水果中，维生素 C 的含量极为丰富，而维生素 C 能阻断亚硝酸钠与胺的结合，从而可避免强致癌物在消化道内形成。

### 11. 烧肉不宜放盐过早

有的人烧肉时习惯先放盐，认为盐溶解在肉中，菜的味道好。其实，烧肉放盐过早并不好。

因为盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠易使蛋白质发生凝固。

一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，肉或鲜鱼应在即将煮熟时放盐为好。

### 12. 鲜猪肉忌热水浸泡

猪肉的肌肉组织中和脂肪组织中。含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白极易溶于热水中。猪肉在热水中浸泡，大量的肌溶蛋白就会溶于水中。在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分。这些物质被浸出后，就大大影响了猪肉的风味。

### 13. 吃烤羊肉串应细嚼慢咽

烤羊肉串是新疆的风味食品，肉香可口，肥而不腻，很受人们欢迎。但是烤的羊肉串里含有一种较强的致癌物质，

它是烤羊肉时用的焦炭在燃烧时产生的。

科学实验早已证明，任何肉只要暴露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物质。实验还证明，烤羊肉时脂肪落在炭火上燃烧而引起的烟中，也含有致癌物质。

但近年医学研究发现，人们的口腔里有一种“过氧化物酶”，这种酶能消减食物中致癌物质的毒性，但需将食物在口中多次反复的咀嚼，做到细嚼慢咽，才能发挥“灭毒”作用。所以吃羊肉串一定要细嚼慢咽。

#### 14. 豆浆不宜冲鸡蛋

豆浆素有“经济牛奶”之称，每100克豆浆含蛋白4.4克。鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好上加好。

蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

#### 15. 臭豆腐不宜多吃

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每千克含有4.9克。同时，还含有硫化氢，平均每千克含有16.5毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

### 三、水产品

#### 1. 鲜海蜇不宜直接食用

海蜇口味清脆爽口，是凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。人食后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒粘蛋白后方可食用。

#### 2. 不吃生鱼胆

胆在开剥大鱼时能够看到，处于靠近鱼肝脏的褐绿色小囊。内有胆汁，味苦、有毒。所以家庭收拾鱼时，如果想留肝，一定要把鱼胆剪去。

吃生青鱼胆引起中毒的原因，目前尚不清楚。有人认为，主要是因鱼胆的胆汁中存在某种胆盐成分，有很强的毒性，可破坏人体组织的细胞膜，从而引起生理病变。

一般食后 1~5 小时，即可出现中毒症状：开始恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血，有的人还可能出现低热、头晕、头痛、抽风、嗜睡、神志不清。过三、五天后，病情会进一步发展，使肝功能受损，表现肝肿大、黄疸和谷丙转氨酶的活力增高，起初少尿或无尿，继而逐渐多尿。病情严重的，可因急性肾功能衰竭而死亡。即使幸免一死，也会久治不愈，且留下严重的后遗症，使人痛苦一生。

#### 3. 忌吃死鳖和死鳝鱼

在食物的蛋白质里含有一种人必需的氨基酸叫组氨酸。

鳖、鳝鱼是含蛋白质很高的营养品，在它们的蛋白质构成中自然也含有很多级氨酸。鳖、鳝不同于其他鱼类一离水就死，它们生命力强，捕获后还要存活一段时间。

在存活期间，因为离开了天然的适应环境，生命力逐渐减弱以至于濒死状态。这时身体蛋白质结构开始崩解，体内外的细菌开始向它们肌肉深处伸展生长。

一旦它们死后它们的蛋白质崩解得更快，细菌也更快地进行破坏。其中有些细菌专门袭击级氨酸，劫取其中的养分为己所用。并将组氨酸转化为组胺，这是一种有毒物质。

经过不长时间，当组胺数量到达一定浓度后，人吃了就会发生组胺中毒。

一般吃后几分钟到几十分钟内发病，轻则头晕、头痛、心慌、胸闷，重则呼吸急迫、心跳加速、血压下降。有的还有哮喘、恶心呕吐、腹泻、口舌四肢发麻和起风疹快。

由此可见及时宰杀的鳖、鳝体内并没有什么组胺，即使刚死的鱼体组胺也很少，都是可以吃的，不会发生中毒的。组胺是在死后产生的，濒死状态为产生组胺准备了有利条件。问题作为消费者很难知道已经死了多长时间，所以还是不吃死鳖、死鳝为好。

海里的鲭鱼、青枪鱼、鲐鱼、鲅鱼也很容易引起组胺中毒。它们的共同特点是皮青肉红，含组氨酸较多。有人测定过，每 100 克这些鱼肉中（死后 66 小时，环境温度 27℃）就含组胺 160 ~ 320 毫克。

在同样条件下，皮青肉白的鱼只含组胺 20 毫克。而皮不青肉不红的鱼则含组胺很少。一个成年人大约一次吃进 100

毫克组胺就可以发生中毒症状。所以皮青肉红的鱼捕获后如果不及时冷藏制止细菌繁殖，是容易引起组胺中毒的。

#### 4. 忌生食龙虾

南方一带有一种叫“龙虾”的虾，售价低廉，味道鲜美，因此群众喜食。但如果食用不注意卫生，却能使人感染肺吸虫病。

其实，市售的“龙虾”不是真正的龙虾，是一种冒名的大头虾，为水陆两栖动物。在我国沿海和长江三角洲的河网地带均有生长。它是肺吸虫病的中间宿主之一。

据报道，在一只“龙虾”体内可带 1016 个肺吸虫的幼虫——尾蚴。尾蚴可在“龙虾”体内形成囊蚴。若食用生的或半生不熟的龙虾后，囊蚴会在人体内变成幼虫，最后在肺脏中发育成成虫，使人患上一种类似肺结核病状的肺吸虫病。当虫体进入脑部，便成为脑型肺吸虫病。

为了预防吸虫病，一定要做到不吃生的或半生不熟的龙虾。当然，煮熟烧透了吃，是可以避免肺吸虫感染的，不必禁忌。

#### 5. 海鲜好吃莫过量

新春佳节，亲朋好友聚在一起，喜食火锅。羊肉吃腻了，人们就开始转向不甚滑腻的海鲜。殊不知，海鲜食品中常含有丰富的“嘌呤”成分。

研究证实：经常过量地摄入这类“高嘌呤”会引起尿酸、急性肠炎反应、关节软骨退行性病变，甚至关节僵硬和畸形。

上述症状多发生在 40 岁以上的男子，男女比例为 20:1，肥胖者明显。大部分病例中伴有不同程度的高血压；90%的

患者于拇、跖、趾节出现突发性难以忍受的剧烈疼痛，数小时内症状发展至高峰。患者发病时来的突然，去的迅速。

因此，臭豆腐不宜多吃。

#### 四、调味品

##### 1. 忌胃病患者食辣椒

一般南方人爱吃辣椒，这与我国南北地区不同的地理气候和生活习惯有密切的关系，同时也和辣椒的性质和作用有关。南方气候潮湿。由于辣椒味辛，性热，所含大量辣椒碱可以刺激心血管系统，使心跳加快，血液循环加速，吃后可使人感到身上发热，常吃可以起到祛温除寒的作用。

我国南方民间流传的“菜当三分粮，辣椒吃了当衣裳”的话。就证实了辣椒的这个作用。所以南方好几个省都有吃辣椒的习惯。

有些人担心：常吃辣椒，会不会刺激胃粘膜，引起胃病呢？

食用辣椒是否会引起胃病，主要取决于进食辣椒的量，也有各人胃的适应能力。一般以调味量不超过2克(指干品)，吃完又无不适感为度。

当然，这个量也是因人而异的，我们曾见到有些南方人的每餐所吃辣椒的量已超过2克，也没得胃病。这是他们受遗传因素影响，食辣已成习惯，对辣椒已有较强适应能力的缘故。如果没有吃辣椒习惯的人，一下吃那么多，对胃就会有伤害。

一般人如果没有胃病，少量吃一些，是不会引起胃病的，而且对健康有益。因为，鲜辣椒里含大量维生素A、C及胡

萝卜素，是营养丰富的蔬菜之一，所含的辣椒碱还能刺激消化腺，增加唾液和胃液的分泌，促进食欲，改善消化功能。干辣椒虽然维生素损失很多，也仍具有一定的调作用，能促进食欲。

但是，对于已患有胃病的人，不论是急性的还是慢性的，再吃辣椒就都是有害无益的了。常见的急性胃炎有：急性单纯性胃急性腐蚀性胃炎、急性感染性胃炎、急性出血性糜烂性胃炎；慢性胃炎有：表浅型胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎、慢性糜烂性胃炎、胆汁返流性胃炎、消化性溃疡、胃及十二指肠炎症、胃粘膜脱垂症，统称“胃病”。

因为上述“胃病”的病理改变都是胃粘膜充血、水肿，粘液增多或糜烂、溃疡、而辣椒的辣椒碱等成人可直接刺激胃粘膜及溃疡面，使胃内局部的血管发生充血扩张，激惹神经末梢产生疼痛，有时还会引起胃出血。因而已患“胃病”的人应该禁忌辣椒。

## 2. 烧豆腐不宜放葱

豆腐营养好，人人爱吃，有些人在烧豆腐时往往要放些葱以求味道可口，其实，这是不科学的。豆腐中的钙质与葱中的草酸结合，生成草酸钙，人体不易吸收。

## 3. 煮鱼不宜早放姜

一般家庭煮鱼时总习惯待油烧沸后立即把生姜同鱼一起放入锅内爆炒，其实这样煮鱼效果不一定好。因为这样除腥反而除不净。

鱼体被加热后，其浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以，下油后应先放鱼，待鱼被加热，其蛋白质凝固

后再放入生姜。这样，生姜就能充分发挥去腥作用。

#### 4. 腹泻应忌食大蒜

腹泻是由于受凉或饮用不干净的食物而引起的，此时肠内粘膜组织代谢功能紊乱，大量异物刺激肠壁而产生腹泻。

此时，整个肠壁均处于“过饱和”的紧张状态，如果再进食大蒜，会增加对肠壁的刺激，促使血管进一步充血，进而水肿，使更多的组织液涌入肠内，加剧了腹泻。

因此，腹泻应忌食大蒜。

#### 5. 眼病患者忌吃大蒜

大蒜是不少人偏爱的一种食物，还常被用来防治某些疾病。但是，若长期大量地吃大蒜，尤其是眼病患者，是有害的。

有些人平时爱吃大蒜，到了五六十岁，感到眼睛模糊、视力下降，耳鸣，头重脚轻，记忆力减退，殊不知这是吃大蒜造成的不良后果。还有些人患了近视眼或其他眼病，虽服了中药治疗，但未忌大蒜，结果疗效不佳。

中医对忌口是比较讲究的，眼病患者在治疗时必须忌五辛，即忌大蒜、小蒜、洋葱、生姜和辣椒等刺激性食物，否则影响疗效。

在夏季时吃大量大蒜，对眼的影响最大。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。

因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意。

#### 6. 酸碱食品不宜添加味精

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌出锅，

可提高菜肴的鲜味。但使用味精温度不能过高，时间不宜过长，也不能是菜就添加味精，特别是酸性或碱性食品中均不宜添加味精。

因为在碱性条件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下或同时加热时，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，而且对人体有害。

因此，酸、碱食品不宜加用味精。

#### 7. 酱油不宜生吃

酱油以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过发酵，再经高温消毒后制成的调味品。每 100 毫升酱油中含有蛋白质 3.8 克，糖 20.4 克，有的还含有少量的钙、铁及维生素 B2 等。菜肴中加入适量酱油调味，有增进食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的感官质量。

一般来说，酱油不经加热也可以食用，但由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生不良而被污染，甚至被侵入传染性肠道致病菌。

科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 日，痢疾杆菌能生存 2 日。有很多人喜欢用不经加热的酱油做凉拌菜吃，这就有染病的危险，特别是肠道传染病。

因此，酱油最好先加热烧熟再吃。

#### 8. 食用调味品的禁忌

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

油。植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低

某些治疗及降低血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油以利增强降脂药物的功效。

盐。盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

酱。酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

醋。由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属碱性药物时，食醋会使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时防须忌食醋。

糖。有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物元素和维生素在人体内的吸收。

又因中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。

另外糖分还可作用分解某些药物，如糖分会使马钱子失去治疗效果。

所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

## 五、茶水饮料

### 1. 生泉水不宜饮用

泉水，有“仙水”之美称，清彻清净，旅游者常乐于品尝，甚至痛饮，实际上喝生泉水是有害的。

因为生泉水貌似清洁，实际污染相当严重。据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验，发现泉水中的细菌总数及大肠杆菌都不同程度地超过了生活用水水质检准，污染相当严重。

饮用生泉水，将引起急性胃肠炎。生泉水污染来自于各方面，如周围居民的粪尿，鸟兽排泄物，生活废水，雨水冲刷，土壤尘埃等，

因此，生泉水不宜饮用。旅游者应自备茶具和饮料。

### 2. 切勿暴饮

有些人的饮水习惯不科学，一般情况下滴水不进，想喝水时一口气灌个“水饱”，还连叫“痛快”，其实这是拿身体开玩笑。

人体内的水主要分布于血液、间质液和细胞液里，它在体内必须维持相对稳定。

人体的细胞膜是半透膜，水可以自由渗透。如果体内水分大量增加，血液和间质液被稀释，渗透压降低，水就会渗入细胞内，使细胞肿胀，发生水中毒，出现头痛、呕吐、疲乏、视力模糊、嗜睡、呼吸心率减慢、错迷、抽搐等症状。

幸好人体肾脏具有调节体内水量的功能，通过排尿减少

过量的水分，以维持平衡。但如果长期暴饮，势必增加肾脏的工作量，加速其衰老。

另外，暴饮还会加重胃肠负担，使胃液稀释，降低了胃酸的杀菌作用，并妨碍对食物的消化。胃内水量过多，重量过大，还容易患胃下垂。心脏病病人暴饮，会因心脏负担过重而诱发心衰。

可见，喝水也要讲究适度，要一次少饮，多次饮，暴饮则伤身。

### 3. 喝水戒随意

一般来说，最好是喝冷却后的白开水。研究显示，开水自然冷却到 25 至 20 时，溶于其中的气体比煮沸前少 1/2，这些水的内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强。这些物质与和生物细胞内的水十分接近，有很大的亲和性，故饮用后易被皮肤吸收渗透到皮肤内，有利于美肤。

对于喝水数量，当然也并非多多益善，每天以 5 至 6 杯为宜，喝水时间可在早、中、晚餐前饮用为最佳。饭后、睡前不宜多喝水，因为它除导致胃液稀释、夜间多尿外，还会诱发眼睑水肿和眼袋生成。

饮水，除白开水外，还可适当饮用鲜果汁、茶水、矿泉水等。但咖啡、多糖及含酒精的饮料宜少喝，因为这些添加剂会使皮肤水分蒸发加快，促使表皮细胞脱水，不利于皮肤保持水分，起不到美肤的效果。

### 4. 夏季饮料以白开水最好

时下，市场上各种饮料如汽水、果汁、酸奶等五花八门、琳琅满目，于是有人专门喝饮料不喝开水，这样做对身体不

利。

饮料中含有糖或糖精、合成色素、香精和防腐剂，在体内排泄慢，会加重胃肠道和肾脏的负担。饮料中含糖越多，渗透压也越高，就越不易为人体细胞吸收，反面会带走细胞中的水分，加重身体的缺水。

一些奶类饮料含有一定的蛋白质、糖及盐分，在体内氧化分解时要消耗一些水分，不仅不能解渴，反而引起口渴。所以说，饮料并非补充体液的理想饮品，补充体液还是白开水最理想、最好。

一般认为，盛夏补充水分，以 35℃ 左右的温开水最好，且每天应喝 1500 至 2000 毫升。另外，因盛夏出汗多，还应适当喝些淡盐水，才能维持体内水液代谢的平衡，满足身体的需要。

#### 5. 四种开水不宜喝

不喝生水是对的，但并不是所有的开水都能喝。至少有以下几种开水不宜饮用：装在温水瓶里已经好几天的温开水；经过反复煮沸的残留开水，特别是开水锅炉里的；开水锅炉中隔夜重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

为什么这些开水不宜喝？一是这些开水中，所含的微量成分增高了，二是亚硝酸盐增多。饮用这几种开水，对人体健康是一种潜在的慢性危害。饮用开水，最好是煮沸 5~10 分钟的，并且要盛在保温性能好的热水瓶内，每天更换。

#### 6. 剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水

剧烈劳动或运动后，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分血液集中到劳动时紧张的肌肉中。如果此时大量饮水，胃

肠道的吸收能力很差，水分就容易在胃肠道里积聚起来，人会觉得闷胀，不好受，并会引起消化不良。

同时，劳动刚完毕，心脏正需要休息，如果此时大量饮水，心脏要进行强有力的收缩，这样反而增加了心脏的负担。

#### 7. 不宜用饮料取代白开水

在生活条件比较宽裕的今天，有的人常常以各种甜饮料代替开水解渴，以为这样能增加营养，其实这种做法是错误的。国外一些营养学家经过研究指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其他冲制饮料都含有较多的糖或糖精以及大量电解质。这些物质不能象白开水那样很快离开胃，长期作用会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。

同时还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量引起肥胖。

在通常情况下，甚至包括剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。

为此专家们提出，不要用饮料代替开水，偶尔用饮料时也最好将之用水冲淡，这对每个人尤其儿童更是特别重要的。

#### 8. 产妇不宜久喝红糖水

按我国的民间习俗，产妇分娩后，都要喝些糖水，只要适量对母子都是有益的。

因为产妇分娩时，精力体力消耗很多，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物的铁质。红糖既能补血，又有供应热量，是较好的补益佳品。

但是有不少产妇喝红糖水对产妇子宫复原不利，因为产后 10 天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。

因此，产后喝红糖水的时间，一般以产后 7~10 天为宜。

### 9. 茶叶不宜嚼食

饮茶对人体健康有益。但有些人在饮茶后嚼食茶叶却是有害的。

因为空气和土壤受化肥和农药的污染日益严重，同时茶叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶受到污染而含多环芳香烃物质——苯并芘。这是难溶于水的致癌物。如若嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会在人体内留下隐患。

因此，茶叶不宜嚼食。饮茶之后，将茶叶倒掉，不管茶叶多么鲜嫩，也不宜嚼食。

### 10. 发烧时不要喝茶

要知道茶叶里含有 100 多种化合物。不论哪一种对人体都十分有益。因此，很多病人适宜喝茶水。一般的家庭都习惯给伤风感冒的病人多喝热而浓的茶，想以此来发汗退烧。实践证明，这样做是不对的。

据目前所知，茶叶所含的化学成分主要是茶碱即：咖啡碱和鞣酸。茶碱具有兴奋中枢神经的作用，它可使大脑长时间保持兴奋状态，还可使脉搏加快，血压升高。

人体在发烧的时候，机体处于兴奋阶段，脉搏较快，饮茶水以后会再次刺激心肌，等于有病的肌体更增消耗，不但不能退烧，相反还会使体温升高诱发其他疾病，对发烧病人

非常不利。

茶叶中的鞣酸具有收敛作用，中医认为不利于肌表的邪气外散，这一切对于感冒引起的发烧也是不相宜的。

另外，发烧还是一个最常见的症状，有许多疾病都可能出现发烧，都必须要经诊断后，根据不同情况而分别施用药物。

此时如果喝茶或以茶水送服药片，会大大影响药物的溶解和吸收，从而降低药效，尤其是喝浓茶妨碍性最大，因此发烧的病人还是暂不饮茶为好。

#### 11. 溃疡病患者不宜饮茶

对健康人说来，茶是有益的饮料。但是，溃疡病患者饮茶是有害无益的。

因为茶作用于胃粘膜后，可以促使胃酸分泌增多，尤其是十二指肠溃疡患者，这种作用更为明显。胃酸分泌过多，抵消了抗酸药物的疗效，不利于溃疡的愈合。

因此，为了保证身体健康，溃疡病患者最好不饮茶。

#### 12. 贫血病人不宜饮茶

贫血是常见病，尤其是缺铁性贫血者最多。人体缺铁，影响体内血红蛋白的合成，病人会出现面色苍白、头晕、乏力、气促、心悸等症状。贫血病人饮茶，会使贫血症状加重。

因为食道中的铁，是以3价胶状氢氧化铁形式进入消化道的。经胃液的作用，高价铁转变为低价铁（2价铁），才能被机体吸收。茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸易与价铁结合。形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收，使贫血病情加重。

因此，贫血病人不宜饮茶。

### 13. 吃狗肉后戒喝茶水

在朝鲜族居住地区的人非常喜欢吃狗肉、喝白酒。有一种说法：吃狗肉喝白酒后，再慢慢喝茶水。似乎这是养生之道，其实这对健康极不利。

据医书论证，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶中又含有较多的鞣酸，如果吃狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，使大便里的水分减少，从而使大便中的一些有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，对人体造成伤害。

### 14. 饭后不宜喝茶

许多养成放下饭碗就饮茶的习惯，这是不符合科学的。

因为刚吃完饭，胃内充满食物，胃液被分泌出来，大量的茶水入胃以后会起到冲淡胃液的作用，影响消化。同时，亦增加了胃的负担，使腹的压力过大，对心脏就产生不利。国外专家最近指出，饭后饮浓茶更为不利。

因为茶叶中含有一定数量的咖啡因和鞣质，咖啡因会起到兴奋剂的作用，兴奋神经，鞣质可导致失眠。鞣质与食物中的铁结合成不溶性沉淀物，使铁难以被吸收。而铁又是人体许多生理过程不可缺少的物质，人体内若缺乏铁，血红蛋白的合成减少就会发生缺铁性贫血、食欲不振、烦躁、乏力、头晕等症状。

另外鞣质与蛋白质结合，会形成不良消化的凝固物质，影响蛋白质的消化和吸收。

因而，饭后不要立即喝茶。

## 15. 饮茶戒铝害

人们常说，饮茶有百利无一害。但是，近年来科学家研究发现，茶叶含有微量的铝元素，加上家庭使用铝质容器烧水沏茶，使得一些习惯饮茶的人摄入过量的铝。铝若进入人的脑海组织中，会引起老年性痴呆。

茶叶含铝元素，是因为茶叶植物对金属具有较高的亲和力，尤其是铝元素，加上施用含铝的肥料，这样，茶叶就不可避免地含有铝。

如果使用铝质容器烧水沏茶，会使所泡出的茶水内含铝量大大增加，因为饮用水中常含氟，而氟在加热中会促使加热的铝质容器上的铝向水中离析，这就使水中的铝含量骤增。

在正常情况下，人体脑组织内没有铝积蓄。但是，当体内铝元素过量时，就可能穿过血脑屏障进入脑中，从而影响人脑的活动，如思维能力、记忆能力、语言能力、视觉功能等。

## 16. 饮茶 10 不宜

不宜饮头遍茶。在茶叶的生长和加工过程中，茶叶表面或多或少地会残留些微细杂物或农药。头遍开水冲泡，可以起到“洗茶”的作用。

不宜用滚沸水或保温水沏茶。一般来说，茶叶宜用 95 左右的开水冲泡。茶叶含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚沸水并用保温杯，茶叶处于高温、恒温环境，维生素等有效成分会被大量破坏。若长期用此法泡茶，非但不利于健康，反而会导致多种疾病发生。

茶叶不宜多次冲泡。饮茶 3~4 次冲泡为宜，而不宜再

多。

茶叶不宜久放再用。否则容易被污染或变质。

不宜喝冷茶。特别是在炎夏季节暴饮数大碗，喝起来挺痛快，实际上却无清火化痰之功，反有滞寒聚疾之弊。

不宜空腹饮茶。因为空腹会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、乏力、腹饥，甚至站立不稳，走路蹒跚。

发烧时不宜饮茶。

每日饮茶量不宜过多。

不宜饮用劣质茶。茶叶若受潮发霉、变馊变味，切不可饮用。

脾胃恶寒或老弱气虚者每日不宜饮茶过多。

#### 17. 煮咖啡忌时间长、浓度高

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间沸煮。因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。

据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。长此以往，会严重影响健康。

如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，

喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。

假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡会加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不越过 100 毫克为宜。

#### 18. 酒后不宜饮咖啡

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞。喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量同样可以造成中毒。只要有 10 克咖啡因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并且刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

#### 19. 喝酒戒吃凉粉

凉粉滑润、爽口，人们长期以来一直认为凉粉是下酒的好菜。其实，用凉粉下酒是很危险的。

凉粉中含有明矾，它有减慢肠蠕动的作用，使刚喝下的

酒在胃肠中停留时间延长，不但增加了人体对酒精的吸收，更会增加对胃肠的刺激作用。

同时，明矾也能减缓血流速度，生长血液中所溶酒精滞留时间，积蓄后使人中毒。

所以喝酒时不宜吃凉粉。

### 20.3 种人戒饮啤酒

有泌尿系统结石病的人。在酿造啤酒的麦芽汁中，不但含有钙、草酸，而且含有鸟核苷酸，它们都可能促进肾结石的发生。

患有慢性胃炎的人。啤酒进入体内，造成胃粘膜损害，可引起病人食欲减退、烧灼感加重、上腹胀满等症状，对萎缩性胃炎更为明显。

哺乳期的妇女不宜喝鲜啤酒。因为大麦芽有回乳作用，对产妇的出乳量有限制作用。

### 21. 不要过多饮啤酒

经常喝啤酒的人，往往心脏增大，这被称作“牛心”或“啤酒心”。因为啤酒中虽然酒精含量不高，但长期习惯于大量喝啤酒的人，心脏也会受到酒精的持续损害，心肌组织中会出现脂肪细胞，使心脏的收缩功能减弱，因而可引起心动过速。

另一方面，由于喝啤酒过量，这些多余的流质也会增加心脏的负担，使心肝工作比平时多几倍，这也可以造成心肌肥厚，心脏增大、心脏扩大。以及长期负担过重，就会发生心肌损害，如果不能及时恢复，会加速心脏衰老，全身出现供血不足，呼吸困难，心动过速，肝肿大和肝硬化。

由于啤酒含热量相当多，又可以增进食欲，加上饮啤酒时多进食高脂肪类食物，长此以往，就会造成体内脂肪堆积，使人大腹便便，高血压、冠心病、动脉硬化等疾病也就更容易发生。

总之，喜欢喝啤酒的人，饮量也应控制，一般以 1~2 杯为宜，不要放量纵饮。

## 22. 啤酒内不宜兑饮料

在酒宴餐桌上，人们常为那些酒量小的客人备一些汽水饮料兑在啤酒中，认为这样既喝着醇甜可口，又稀释了酒精，不易醉酒。其实，当人们喝下兑过饮料的啤酒后，反而更容易醉。

这是因为汽水饮料中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水饮料，便可促进肠胃粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。啤酒中原本含有少量的二氧化碳，再兑入饮料后，过量的二氧化碳便更加促进肠胃粘膜对酒精的吸收。

特别是酒过三巡、稍有酒意时，再饮上一二杯汽水饮料，醉意就更浓了。

因此，劝君切莫在啤酒中兑汽水饮料，否则会事与愿违。

## 23. 饮酒禁忌

大家知道，大量饮酒会造成酒精中毒。酒精中的化学物质乙醇直接通过胃粘膜进入血液，并很快通过血脑屏障进入大脑组织；酒精是一种亲神经物质，有神经毒性作用，它能直接杀伤脑细胞，长期过量饮酒者脑细胞死亡速度明显加快，脑萎缩也会更加严重。

大量饮酒，会扰乱理性和神志，削弱自控能力，使饮酒者不同程度地表现了激情性、攻击性等轻度犯罪行为。

为了避免走入饮酒误区，应提倡科学、合理地饮酒：在饮酒前后，一定要吃一些主食，饮酒前吃主食比饮酒后用餐更好，吃主食的同时要食用菜肴，可避免营养缺乏。

饮白酒时，最好加热到 40 ~50 后饮用，因白酒含有较多微量杂醇，其中危害最大的是甲醇，随着加热可使甲醇挥发出去。

另外，饮酒时要注意以下几点：

避免借酒浇愁。人在内心苦闷的时候，对酒精解毒的能力减弱，喝闷酒容易伤身。

最好不饮用混合酒类。不同酒类原料化学反应产生的物质易伤害脑神经，经常造成酒量未到人已醉了。

酒后不宜过量饮茶。因为浓茶在影响脂肪和蛋白质吸收的同时，还强烈刺激大脑神经。

#### 24. 忌酒后立即看电影、电视

现代科学证实，酒精中含有很少量的甲醇，甲醇是一种视神经毒素，它能使视神经萎缩，严重者使视神经中毒导致失明。酒后看电视、电影易引起眼睛疲劳，由疲劳会导致抵抗力的下降，再加上神经毒，其后果显而易见。

若偶尔酒后看电视或电影尚无大影响，但如果常年如此，其害叠加，后患严重。因而饮酒后最好休息 1~2 小时后再看电视、电影。

#### 25. 御寒不宜饮酒

饮酒后全身温暖，有发热的感觉，可以御寒，但这是暂

时的。从长时间看，喝酒反而会使抗寒功能减弱，或者发生意外。

因为饮酒后，皮肤血管扩张，血液量增加，皮肤温暖，但同时由皮肤散发的热量增多并增快了。其结果，发热过后，体温很快下降，畏寒的感觉相继发生，容易引起头痛、感冒或冻伤。

因此，御寒不宜饮酒。

#### 26. 低度酒不宜久存

“酒越陈越香”。这对白酒或黄酒相对说来有一定的道理。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说就不是如此了。

因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。同时，酒分子和水分子产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香。

低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，易致微生物繁殖，使酒变质，产生酸味，所以贮存期有一定限度。

因此，低度酒不宜久存。一般瓶装啤酒可保存 4~5 个月，散装鲜啤酒只能保存 2~3 天。

#### 27. 肝脏病人忌饮酒

一般说来，医生都不赞成有肝脏病的人喝酒。这是因为：酒里的主要成分酒精对肝脏有直接的损害作用。例如大量饮用酒后引起急性酒精性肝炎，肝硬化病人饮酒后迅速出现肝功能衰竭都是常见的现象。

酒精可促进肝内脂肪的生成和蓄积。长期过量饮酒的人常常发生脂肪肝。对于原有肝炎的患者更容易发生。

肝炎发病者中，有一部分会有血糖升高、出现糖尿等症状。这部分人在肝炎治愈后仍有约 10% 的人遗留下这种糖尿病的症状。酒精在体内能使糖的新陈代谢发生紊乱，引起血糖升高。所以肝炎病人喝酒后有可能诱发或加重肝炎后糖尿病。

根据以上一些理由，所以有急性肝炎（包括慢性肝炎急性期）、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病等比较重的肝病病人是绝对禁忌喝酒的，当然也不能喝含有酒精的啤酒。

至于肝炎恢复期和慢性迁延性肝炎，在肝功能基本正常的情况下，酌量喝点啤酒倒也无妨，不过要注意不能过量。

营养学家认为，一个体重 60 千克的健康成年人，一天喝 1 升啤酒对肝脏不至于发生损害，当然慢性肝病人要在这个基础上打个折扣。一天不超过半升比较恰当。

因为啤酒有促进消化液分泌、增进食欲的作用，同时啤酒里还富含多种氨基酸和 B 族维生素，因此适量的啤酒对改善慢性肝脏病人食欲不振与营养不足会有好处。

当然还要根据各人的具体情况，以喝后感到舒适为度，切不可恃量豪饮。

## 28. 煮奶不宜用文火

用文火煮牛奶，奶中的维生素营养物质会遭到破坏，从而降低营养价值。

因为用文火煮奶，煮奶的时间长，奶中的维生素营养物质易受空气氧化而被破坏。因此，煮奶不宜用文火。科学的方法是旺火煮奶，奶开后离火，落滚后再加热，如此反复 3~4 次，既能保持牛奶的养分，又能有效地杀死奶中的细菌。

### 29. 牛奶忌久煮

牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白微粒会发生变化。由溶液状态变为凝胶状态，从而出现沉淀。另外，牛奶加热到 100 左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道变质。

### 30. 夏季不宜饮凉牛奶

夏天，不少人贪图方便和凉快，喜欢饮凉牛奶，其实是有害的。

因为牛奶中营养成分丰富，所含蛋白质以酪蛋白为主，其次有白蛋白和球蛋白。由于夏季气温高，牛奶是细菌的良好培养基，煮沸后的牛奶，降温后数小时，细菌就会污染、繁殖，饮用后会引起肠道疾患。

因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是热奶好。热奶不仅细菌被杀灭了，而且牛奶中的蛋白质发生变性，更有利于人体的消化和吸收。

### 31. 牛奶不宜冰冻保存

夏季为了防止牛奶变质，有人喜欢将牛奶放在冰箱内冰冻保存。这样，不但破坏了牛奶营养价值，而且加快了牛奶的腐败变质。

当牛奶冻结时，牛奶由外向里冻，里面包着干物质如蛋白质、脂肪、钙等。

随着冰冻时间延长，里面干物质含量相应增多，干物质不结冻。这时奶块外层色浅，里层色深，解冻后，奶中蛋白质易沉淀、凝固而变质。

因此，牛奶不宜冰冻保存。保存牛奶最适宜的温度是 2~3

。

### 32. 牛奶与巧克力不宜同时食用

牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用不但毫无益处，反而有害于健康。

牛奶富有蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，含有草酸。如若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙。若长期使用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等。

因此，牛奶与巧克力不宜同时食用。但间隔分别食用是可以的。

### 33. 戒用牛奶服药

有人用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶明显影响人体对药物的吸收，牛奶易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。在服药前后1小时最好不要喝奶。

### 34. 煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

### 35. 3种人戒饮用牛奶

患有溃疡性结膜炎、返流性食管炎、胆囊炎、胰腺炎及胃切除手术后的病人不能饮用牛奶。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。

从事铅作业的人不能喝牛奶。因为牛奶能促使铅在人体内的吸收与积存，易导致铅中毒发生。

缺血病人在服用铁补血药时，不能与喝牛奶的时间相隔太近。因为牛奶中的钙质与磷酸盐会使铁沉淀，妨碍铁剂的吸收。

### 36. 酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而产生的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的环境下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变质。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和色香味均会受到影晌，因此酸奶不宜热饮。

### 37. 溃疡病患者戒喝牛奶

牛奶和啤酒一样，都能够引起胃酸的大量分泌。牛奶进入胃内后，能稀释胃的浓度，缓胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但片刻过后，牛奶又成了胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，病情会进一步恶化。因此，溃疡患者不要饮牛奶。

### 38. 戒用豆浆冲鸡蛋

有人认为用豆浆冲鸡蛋，会锦上添花，更富有营养，岂不知这是错误的做法。

豆浆中含有一种叫胰蛋白酶的抑制物质，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。这种物质比较耐高温，需要加热到很高的温度才能被破坏。

在生鸡蛋的蛋白质中也含有一种粘性蛋白，它也能和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。如果用豆浆来冲生鸡蛋，就会大大影响蛋白质的吸收和使用。

在鸡蛋黄中还有一种生物素，它属于维生素 B 一类的营养物质。用豆浆来冲鸡蛋，鸡蛋半生不熟，生的鸡蛋白中有一种抗生物蛋白质即与蛋黄中的生物素结合，肠不能吸收它，故有碍人体健康。

### 39. 喝豆浆 5 忌

豆浆对人体有助补作用，但喝豆浆不讲究科学也能由益变害，具体讲有“五忌”：

忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的蛋白质结合产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。

忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白

质结合，产生变性沉淀物，而用白糖无此反应。

忌不煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮得不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

忌装湿瓶。豆浆中有除掉温瓶中水垢的物质，时间长了细菌繁殖，使豆浆变质，对人体造成不良后果。

忌喝超量。一次喝豆浆过多容易引起过食性蛋白消耗不良，出现胀满、腹泻等症。

#### 40. 忌饮用未熟豆浆

豆浆含有丰富的蛋白质，其蛋白质的质量也好。豆浆的营养价值并不亚于鲜牛奶，而且其铁的含量还多于鲜牛奶。

但是，必须把豆浆烧煮熟透，否则就会引起中毒，一般在食后半小时至一小时内发病，开始出现食道及胃有烧灼感，并伴有恶心、呕吐、腹胀、腹痛等及头晕、头痛，少数病人有腹泻。严重的可引起全身虚弱、痉挛。

引起中毒的原因是：生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。

此外还可能含有一种破坏红细胞的毒素。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80~90℃，此时皂素等毒素均未被破坏。

因此，豆浆初步沸腾后应改为小火继续烧透，必须煮到 100℃ 继续数分钟，方能破坏毒素。

#### 41. 胃溃疡病人戒多喝汽水

溶解于汽水的碳酸氢钠，能够产生大量的二氧化碳气体从而增加胃肠内的压力，对严重的溃疡患者，则更是容易造成胃和十二指肠球部前壁穿孔。

柠檬酸饮用过量会不断增加胃酸的浓度，抑制胃粘膜液的分泌，使其失去对胃粘膜的保护作用，不利于溃疡面的愈合。

#### 42. 蜂蜜忌开水冲服

现代医学研究表明，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占 30%~35%，果糖占 40%左右，此外还含有维生素 B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、K 和胡萝卜素；蜂蜜中也含有多量的淀粉酶、脂酶、氧化酶等，这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的许多重要代谢过程。

用蜂蜜的方法有二：一用冷开水冲服，蜂蜜中的维生素 C 和氧化酶不会破坏，夏天冲服有消暑解毒作用；二是用温开水冲服，能起补中益气作用。

不过，许多人往往用开水冲服蜂蜜，这样会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏。

另外用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。

因此，服用蜂蜜时最好用温开水，水温低于 65℃。

#### 43. 忌喝隔夜的银耳汤

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，其营养成分便会减少，并产生有害成分。这是因为不论室内袋栽银耳，还是露天锻木栽培的银耳，都含有较多的硝酸盐类，经煮透后，如放时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

人喝了这种银耳汤，亚硝酸就会自然地进入血液循环，

使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧气的 ability，引起中毒，发生肠原性青紫症的一系列症状。

因此，隔夜的银耳汤不宜喝。

#### 44. 忌用镀锌的白铁桶盛放饮料

夏季，常见某些饮食店或个人，把饮料装入镀锌白铁桶内在大街上出售。这样做很不科学，也极不卫生。

因为锌有一个特性：难溶于水，易溶于酸性溶液中。清凉饮料一般都含酸，像柠檬水、橘子水、酸杨梅汤等酸度都很高。

有人做过实验，把自来水、柠檬水分别装到镀锌桶内，一定时间后取出化验，自来水中每升含锌 5 毫克，而柠檬水中高达 1141 毫克每升。1 次吃 80~120 毫克锌便可引起急性中毒。

儿童对锌很敏感，更容易引起中毒。中毒后的主要表现是胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等，还可伴有全身不适、眩晕。个别严重者可出现脱水、酸中毒，若不及时处理会危及生命。

镀锌铁桶，虽不宜装清凉饮料及其他酸性食品，但可以装水和干食品。

#### 45. 饱餐后不宜多喝汽水

人在一餐之后，往往会感到口渴，这是一种正常的生理现象，但许多人饮大量的汽水，这是有害无益的。轻则会出现胃腹胀，重则可能酿成突发性胃破裂的大祸。

人在饱餐之后，胃粘膜分泌出较多的盐酸，此时若饮汽

水，汽水所含的碳酸氢钠就会与胃中的盐酸化合，而生成大量的二氧化碳气体。

由于进食后食物充满胃脏，往往会把贲门和幽门的上下通道阻塞。而喝下大量汽水，产生大量的二氧化碳气体也积聚在胃内，当胃超过其所能承受的压力时，就有可能造成胃破裂。如果有溃疡病的患者，这种危险性就更大了。

市场上出售的汽水和各种含饮料大都含有碳酸氢钠，所以要防止其危害性。

## 六、其他食品

### 1. 不吃黄曲霉素易污染食品

黄曲霉素是黄曲霉和寄生曲霉的代谢产物，主要污染粮油及其制品，如花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。

非洲某些国家的花生和玉米被污染得较严重，如有的国家，15%的花生中黄曲霉素含量超过1000微克/千克，有2.5%的花生中黄曲霉素含量超过10000微克/千克。

在一些国家自制的发酵食品中，曾发现过黄曲霉毒素。因此上述食品如果发霉，最好不要吃。

### 2. 凉拌菜要注意卫生

夏季，不少人喜欢食用凉拌菜。这是一种良好的饮食习惯。

凉拌菜有独特优点。它能保持蔬菜中的维生素和其他营养成分，能保持瓜菜原有的色、香、味，吃起来清爽可口，增加食欲。

可是，凉拌菜也不是完美无缺的。我们知道，瓜果蔬菜在地里生长的的时候要施肥。收摘以后，运输、储藏和销售。

在这个过程中，有一个环节弄不好，就会被污染。

卫生机构对拌黄瓜、西红柿、猪头肉等进行过检验，发现在这些食品中，有的痢疾杆菌、伤寒杆菌、葡萄球菌、蛔虫卵等致病细菌及寄生虫卵，有的还有残留的农药。吃下这种凉拌菜，就很容易引起肠炎、痢疾等肠道病和寄生虫病，从而引起农药的慢性中毒。

最新的研究还发现，饮食不洁是引发胆石病的重要原因之一。专家们在我国胆石病的高发地区调查发现，70%的胆结石是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的。

究其原因，是饮食不洁把蛔虫卵吞入消化道引起蛔虫症。蛔虫逆流进入胆道等处产卵或死亡均可形成结石。一旦形成结石核心，又使胆道引流不畅，加上虫体带入大肠杆菌引起的胆道感染。这就更容易形成胆结石。

怎样吃凉拌菜才能既保持丰富的营养，又干净卫生呢？

一般说来，凉拌多是采用拌、炆、卤三种方式进行加工。拌是把加工成丝、条、片、块的原料用调味品拌制。

炆是把加工好的原料用沸水稍烫，然后用花椒油、花椒面等调味品拌制；卤是把原料放进配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽。前两种方法制出的菜称为冷制凉吃菜。它加热的时间极短，或者不加热，营养素的存留率较大。

后一种方法制出的菜叫做热制凉吃菜，原料中部分维生素、矿物质溶于卤汁中或受到破坏。但用这种方法制做的凉拌菜香气浓郁，口味独特，颇受人们喜爱。不管用什么制作凉拌菜，在切制存放的过程中使用的刀、板、盆、碗都要生熟分开。

合理选用调味品也是保证凉菜卫生的重要方面。醋、大蒜、酱油等都有一定的抑菌、杀菌功能，用量要适度。据试验，乙型副伤寒杆菌、痢疾杆菌在食醋中只能存活 20~30 分钟。致病性大肠杆菌在食醋中也只能活两小时。大肠杆菌在大蒜中只能存活 8 小时左右。乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌在大蒜中只能存活一天。痢疾性大肠杆菌在酱油中只能存活 2~3 天。

实践证明，只要坚持做到洗净、烫好，适度用好调料，凉拌菜就既能保持丰富的营养，吃起来味美可口，又能够预防肠道传染病。

### 3. 谨防腌菜中毒

在农村，妇女们常常用坛子腌制咸菜，吃起来味美可口，储存时间很长。腌菜是饮食中不可缺少的副食品。

适量食用腌菜，对健康有益；如果食用得不当，也要出现问题，有人食用腌菜几个小时后，口唇、指甲和舌头发紫，同时还伴有头痛，心跳加快，呼吸急促，大小便失禁一些症状。科学工作研究发现，这是硝酸盐和亚硝酸盐中毒引起的。

我们知道，蔬菜生长要吸收土壤中的硝酸盐，进行光合作用，土壤中大量施用氮肥，蔬菜就会吸收过量的硝酸盐。收获以后的蔬菜，因为保管不善，或者存放时间过长，也会增加蔬菜中的硝酸盐、亚硝酸盐。100 克的变质腌萝卜叶中含硝酸盐 30.98 毫克，含亚硝酸盐 239.10 毫克。

在腌制蔬菜的过程中，如果食盐用量不足，或者温度过高，极易被细菌污染。这样，不仅增加硝酸盐、亚硝酸盐的含量，还能使硝酸盐、亚硝酸盐转变成强致癌物质亚硝胺。

如果用卤水、苦水等硬度较大的水腌制咸菜，也容易增加硝酸盐和亚硝酸盐的含量。

亚硝酸盐进入人体以后，会使血液红细胞中携带氧的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，高铁血红蛋白不能携带氧，血液就丧失了向人体各部分组织供氧的功能，造成缺氧中毒。硝酸盐和亚硝酸盐又是强致癌物质亚硝胺的前身，对人体健康会造成严重威胁。

要避免腌菜的污染，首先要选用新鲜、成熟的蔬菜，使用的水要符合饮用水的卫生要求，要加入足量的食盐，菜体要全部浸没在水下，防止露出水面被细菌或霉菌感染。

如果发现腌好的果菜上有细菌或霉菌生长时，应用清水洗净，在阳光下曝晒几小时，待亚硝胺分解和破坏后，进行加热处理，再做食用。

食用腌菜的同时，最好适当增食含维生素C的绿色青菜。维生素C能阻止亚硝胺在体内合成，防止腌菜可能带来的灾难。

#### 4. 慎吃焦化、烟熏食品

你大概吃过熏鱼、烤肉一类的食品吧！那深棕色的色泽，那香辣的风味，想起来就叫人满口唾津。

然而，请你不要贪食。科学工作者提醒我们，那些经过高温煎炸、焙烤者烟熏的食品，会产生对人体有害的化学物质。

这是怎么回事呢？

还是让我们从食品的成分说起吧。食品的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物。这些物质中含有碳、氢、氧、氮、

硫、磷等多种元素。

食品在高温加工的过程中，它们就会发生复杂的化学反应，生成许多新的化合物，其中，不少是有毒的化学物质。

维生素 C 在加热条件下常常处于不稳定的状态。当温度达到 80 左右，它就会受到破坏。特别是在浅油中慢炸，维生素 C 更容易受到破坏。维生素 B<sub>1</sub> 在受热条件下也是容易被破坏的。

据测定，经油炸的食品，维生素 B<sub>1</sub> 的损失率可达 40% ~ 50%。

食品焦化后产生的有毒物质，最多的要属 3,4-苯并芘了。它主要是在糖和脂肪焦化，即不完全燃烧时产生的。

据测定，每千克熏鱼成品中可含 3,4-苯并芘 3.3 ~ 6.7 微克。其他熏烤的食物，如熏红肠、熏火腿，也含有不同程度的 3,4-苯并芘。

国际癌症机构发表的分析数据还表明，焙烤淀粉类食品，当温度达到 370 ~ 390 时，每千克可产生 0.07 微克的 3,4-苯并芘；当温度升高到 650 时，3,4-苯并芘的产生量可高达 17 微克。加工食品的温度不断升高，食品表面逐渐焦化，3,4-苯并芘的产生量就会随着增加。

就是油脂本身，在高温状态下也会发生化学反应，分解出对人体有害的物质。暴露在空气中的油脂，在高温下会被氧化，产生氧化物，引起油耗臭。

同时，必需脂肪酸和维生素也会遭到破坏。降低油脂的营养价值。长期反复使用的油脂，还会产生某些对人体有毒性作用的物质。

有人用高温加热过的油脂饲养动物。一段时间后，发现动物生长停滞，肚脐肿大。饲养大白鼠，几个月后普遍出现胃溃疡和乳头状瘤，并有肝癌、肺癌和乳腺癌等。

至于烟熏，问题就更加严重。因为在加工过程中，食品跟烟气直接接触，更容易被烟气中的3,4-苯并芘污染。

### 5. 忌嚼食喂孩子

常见有些妈妈把食物放到自己嘴里，仔细嚼烂后用舌头递到婴幼儿口中。这样喂孩子以为可以帮孩子咀嚼，有助于消化。其实，这是多余的细心，而且是有害无益的。

婴幼儿的消化系统是通过进食过程而发育成长的，孩子吃东西的时候，同成年人一样，由唾液腺分泌出含有消化酶的唾液来调和食物，清洁口腔，并通过唾液淀粉酶，把食物中的淀粉分解为麦芽糖，经过胃肠进行消化。如果只吃嚼过的食物，那么孩子口中的唾液分泌物就会逐渐减少，日久会引起消化功能减退，降低食欲。

另外，这种做法也很不卫生，如果妈妈患有某种疾病，通过口哺食物，病菌或牙垢上的杂菌就会直接进入孩子体内，成为传染疾病的直接原因。

### 6. 不要经常食用砂锅菜

普通砂锅是以粘土为主，加入长石、石英，经过高温烧制而成的，用其烹制食物具有独特的风味。

但是，使用砂锅炖制菜肴，由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

用砂锅炖制的菜肴，原料中营养素的平均损失率较高，

尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高，维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 平均损失率高达 89% 左右，维生素 C 损失率达 100%。

另外，使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质也很难逸出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸，还存在于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析；长石、石英等无机物也会脱溢，即使长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

#### 7. 不宜经常食用油炸食品

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到了破坏，而且还产生多种有害物质，危害人体健康。

因为油的沸点为 210℃，反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等。这些物质对人体酶系统有破坏作用，使人中毒。若长期蓄积人体内，还可诱发癌症。

因此，油炸食品不宜经常食用，而且炸食品的油，使用不得超过两次。

#### 8. 不宜多吃甜食

在生活中，有些人饮食营养丰富，且体力劳动不强，休息、睡眠也很好，但起床却感到疲劳、四肢无力。对这种现象，现代医学研究认为：大多数是由于吃甜食过度，导致酸性体质的结果。

在人体内，存在着酸性和碱性两种物质，在生理机构的调节下，两种物质通常能够保持相对平衡。

但这种平衡容易摄入食物性质所影响，如果食入酸性食物过多，平衡被破坏，体质呈酸性，身体就会表现出疲劳的症状。

但不要以为带酸味的食物才是酸性食物，我们日常生活的主副食品，包括米、面、肉类、鱼类、糖类，它们所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪等均能在体内分解，产生酸性代谢物，尤其是甜食，如糖果、奶制品、糕点、饮料、甜水果等，它们含糖量都很高，是典型的酸性食品，应适当控制摄入量。

蔬菜和不太甜的水果属碱性食品，特别是蔬菜，多吃会有助于体内的酸碱平衡，使人保持旺盛的精力。

#### 9. 不宜多吃多味瓜子

多味瓜子在加工制作时，加有香料、食盐、香精、糖精等调味品，若食用过多，对人体健康是有害的。

因为天然香料，如茴香、花椒、桂皮、八角等，都含有黄樟素。黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质。若摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中，使用人工合成香料。人工合成香料，是从石油或煤焦油中提炼的，也具有一定的毒性。糖精是毫无营养价值的甜调味品，人体如果摄入过多，可以诱发膀胱癌。

因此，多味瓜子不宜多吃，也不宜经常食用。

#### 10. 不宜常吃汤泡饭

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”。汤和饭混在一起吃，是个不

好的习惯。时间久了，会使消化机能减退，引起胃痛。

我们吃进的食物，首先要在口腔中进行初步消化。坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小粉末和颗粒，同时唾液腺不断分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶使淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。

人吃固体粉状食物时，咀嚼时间长，唾液分泌量也多，有利于润滑和吞咽食物。

汤和饭混合在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦可少，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。

这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，肝和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日久天长，就会引起胃病。

所以，不宜经常吃汤泡饭。

## 第六章 你的饮食习惯正确吗

### 第一节 养成良好的饮食习惯

#### 一、“吃饭七分饱，延年又防老”。

节制饮食就是饮食要有“度”，保持一种饱而不甚的状态。常说饮食以“七分为度”，即七分饥就食，七分饱即止。

##### 1. 适当限食能长寿

限食可使机体免疫力在老年时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。另外，限食可降低导致衰老的自由基的反应水平。根据科学家们大量的科学实验证明，节食对人体可产生如下效应：

##### 1. 节食可增强免疫机能

节食可延缓免疫系统的衰老速变，由于机体处于半饥饿状态，免疫系统受到冲击，调动了机体本身的调节功能，从而使机体增强免疫功能。所以，节食能使老年期人体免疫力仍能保持年轻化，免疫中枢——胸腺的定时紊乱被推迟，从而机体的衰老也被推迟。

##### 2. 节食可改善代谢功能

由于机体不会因多食而被迫做过量的消化吸收、代谢活动，节食可使机体各种功能可以推迟衰老期而处于“年轻状

态”。

研究表明，限食大鼠能较好地适应低浓度葡萄糖与胰岛素的环境，在此情况下有效地利用葡萄糖，并具有更大的合成、储存、代谢肝糖元的能力，改善代谢功能，延缓衰老。

### 3. 节食可影响内分泌系统

实验中发现限食的大鼠对某些激素有明显的影响，这种影响有利于预防动脉粥样硬化和肿瘤的发生，也有利于免疫功能的调节。

### 4. 节食可使体温降低

据美国加利福尼亚大学医学博士罗尔·伍尔福特的实验，限食可使体温下降2~3℃。因此，可减少人体组织器官的消耗，也有助于延长寿命。

## 二、你的一日三餐合理吗

安排好一日三餐，是很有讲究的。这是养成良好饮食习惯的一个重要方面，它的重要意义不仅是要做到定时定量，更重要的是保证具备营养平衡和合理膳食结构的重要条件。

安排一日三餐的时间，根据人们日常工作、学习的安排，在早、中、晚为就餐时间较为适宜，而且在此时间进餐，体内的消化酶特别活跃，此时进餐容易消化。

安排一日三餐，不仅要定时，而且要定量，更重要的是要能保证全日的营养供应，达到营养平衡。

根据人体的消化生理和一日热能消耗的需要与作息时间的安排，提倡“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”的原则，改变城市中早餐可有可无、午餐凑凑合合、晚餐大吃大喝的不科学、不合理的不良饮食习惯。

这既有利于食物的消化吸收，又对人体健康有益，这也是生物在长期进化过程中形成的生物节律，也符合我国传统的饮食习惯。因此，建立一日三餐制是比较科学合理的。

### 1. 早餐吃好

机体经过一夜的代谢，食物在胃肠已消化殆尽，急需从早餐中补充营养，如果继续空着肚子，就必须消耗体内组织来供应机体活动的需要，所以不吃早饭的人，自然容易疲劳，身体也较虚弱。而且上午 8~12 点是一天中的黄金时段，是工作和学习的重要时间，人体需要大量的营养素，尤其需要足够的热能才能保持体力旺盛、精力充沛，提高工作和学习效率。机体在早上比任何时候都更需要补充营养和能量，以便维持正常生命活动和生理功能，所以吃好早餐非常重要。

### 2. 午餐吃饱

午餐是一日中主要的一餐，要吃饱，而且要讲究质量。

一般午餐的热能应占全天热量的 40% 左右，营养素应提供全日的 50% 左右，因为人们经过上午的紧张工作和学习，能量消耗较大，而且下午要继续工作、学习，有赖于午餐补充能量，这就要求午餐具有补偿消耗、储备能量的双重效应，使午餐的数量和质量显得更为重要。

如果一个人一天吃 500 克粮食，那么午餐就该吃 200 克左右，而且要粗细搭配，在副食上不仅要营养丰富，而且要品种花样多、荤素搭配、生熟搭配，供给足够的蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐等。

### 3. 晚餐吃少

晚餐为什么不宜多吃？因为晚餐后，通常是休息、娱乐，

即使学习，也是脑力活动，而且晚餐至第二天早餐，虽然时间较长，但主要进入睡眠状态，体力消耗少。晚餐吃得过饱是肥胖的原因之一，因为吃得过饱，血糖、血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高，从而促使胰岛素大量分泌，而晚上热能消耗少，多余的热量在胰岛素作用下，大量合成脂肪，逐渐使人发胖。

晚餐如果摄入热量过多，可引起血胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在动脉管壁，成为诱发动脉硬化和冠心病的又一原因。所以晚餐摄入热量不能超过 30%。晚餐应尽量吃得清淡些，如果晚餐太油腻，会造成血脂猛然升高，加上睡眠时人的血流速度明显减慢，大量血脂易沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化，引起高血压、冠心病。

据上所述，晚餐量不宜多，而且以低热量食品为主，以素食清淡为宜，不宜吃大油大肉。食物中除蔬菜品种多些，可适量吃点豆类食物，还应常食含膳食纤维的食物，佐以水果，它可帮助清除附在肠壁上的脂肪，尤其是老年人长期坚持下去，对健康大有益处。

在一日三餐的膳食安排中，当前推行营养配餐（套餐），这是营养平衡的具体实施办法，这在国外已十分普遍。随着人民生活水平的提高以及营养知识普及，提倡营养配餐，保障人体健康，具有十分重要意义。

### 三、怎样吃饭

#### 1. 要细嚼慢咽

咀嚼是消化的第一步，把食物咬碎研细的过程，是机械性消化。充分咀嚼好处多。细细咀嚼可使食物的美味和味蕾

充分接触，既可品尝出食物的味道，又能增进食欲，促进消化液分泌和胃肠蠕动。

食物咀嚼越细，越能减轻胃肠的负担，又能与消化液充分混合，提高营养的吸收。

食物在口腔内咀嚼的时间越长，唾液分泌越多，越有利于消化。唾液还含有溶菌酶、氧化酶和来自毛细血管的白细胞，它们对细菌有杀灭作用，使人少患胃肠道疾病；多咀嚼，尤其对一些较硬的食物，可对牙齿和牙龈产生较大的摩擦，从而起到清洁牙齿和按摩牙龈、促进局部血液循环的作用。

咀嚼时，牙齿所受的压力频频传给颌骨，这种生理性刺激，可以促进颌骨的发育。

细嚼慢咽还能够促进面部肌肉的运动，改善局部血液循环，提高颜面皮肤和肌肉的新陈代谢，减少皱纹。

如果吃饭太快，咀嚼不细，唾液与食物混合不充分，必然影响食物消化和营养的吸收。

尤其老年人进餐时，易发生噎食，这是因为老年人有牙病或牙齿缺少，咀嚼不细，常常囫囵吞枣，再加上老年人咽部反射性迟钝，吞咽动作不协调等原因，容易使食物梗塞在咽部。因此，老年人更要细嚼慢咽。

## 2. 要有好气氛

良好的进餐气氛，应该是愉快、温暖而又安静的氛围。进食时，欢乐的情绪、和睦的气氛、良好的心态，能增进食欲，有促进消化吸收的效果。人们常说“心情舒畅，喝粥也胖；心里苦闷，吃肉也不香”，这说明进食时的情绪、气氛与食物的消化吸收和对人体健康有密切关系。

相反，在进餐时，情绪低沉、苦闷不乐、怒气冲冲、忧思多虑，则会降低味觉神经的敏感度，食而无味，食欲不振，不思饮食，消化系统功能紊乱，易引起胃肠道不适和各种疾病，损坏身体健康。

#### 四、食后感觉与疾病

许多疾病与饮食紧密相关。饮食后的感觉除了直接反映与饮食有关外，还有由于饮食的刺激间接引发原有疾病的感受，这些异常感觉，往往预示着某些疾病的存在。

因此，当进食后，切不可忽视自己的感觉。

食欲正常，但体重逐渐减轻，并伴有乏力、怕热、多汗、易怒、急躁、面红、眼球稍向外突出等，要警惕甲状腺机能亢进的可能。

食欲旺盛，甚至亢进，越吃越想吃，进食后常感口干，平时饮水多，小便亦多，但体重却不断减轻，这是糖尿病的特有症状。

经常食欲不佳，大便稀薄，次数增多，稍吃油腻食物便会腹泻，这多由于胃肠功能减退，可能患胃肠疾病。

进食后不久又感饥饿，上腹时有隐痛，并吐酸水，进食后这些症状有所减轻，有这些感觉者可能有早期胃炎或胃溃疡。

进食后，腹胀加重，平卧后稍能减轻，常有嗝气，有时便秘或腹泻，身体较为消瘦，很有可能是胃下垂的表现。

进食后，肠蠕动亢进，有肠鸣音、有便意感、有时表现为吃一顿饭要大便一次，这很可能是胃肠功能紊乱或慢性肠炎。

进食后，上腹饱满，食欲减退，进行性消瘦，可能有胃癌。

吃油腻食物后，感到右上腹部胀痛，并放射到右侧肩背部者，很有可能患有胆囊炎或胆道结石疾病。

进食后，吞咽感到困难，甚至只能喝水或吃稀饭，身体逐渐消瘦，可能与食道癌有关。

暴食后出现低血糖昏迷，这多见于有 II 型糖尿病的人，因进食过多，血糖增高刺激胰岛素细胞分泌，血糖越高，相应胰岛素分泌越多。而 II 型糖尿病胰岛素分泌延迟，造成胰岛素分泌高峰与血糖不同步，所以出现低血糖昏迷。

## 五、分餐制

分餐制看来只是小小餐桌上分开碗筷的小问题，但却关系到家人的健康和民族身体素质的大问题。无论从营养角度，还是从卫生角度上讲，分餐比合食要科学。

从古至今，我国传统的进食习惯不论是家庭进餐，还是亲友筵席，都是合餐制。

过去在合餐制与分餐制的优缺点方面议论很多，但从人类饮食逐步走向文明和科学的方面发展，分餐制是社会发展的必然大趋势。

分餐制不仅作为筵席改革的重要内容之一应予以重视，就是家庭进餐也应推广。

传统的合餐制，因为“同桌吃饭，同盘下筷”，极易引起进食者之间各种传染性疾病的交叉感染和蔓延，很不符合卫生要求。

虽然是一家人，但健康状况各不一样。如果一家人中有

一个“带菌者”就可能通过进餐，接触筷勺的机会传播开，这样会把病菌传播给家人，特别是抗病能力较弱的婴幼儿，很容易成为成人疾病的继承者，如病毒性肝炎、结核、胃病等。

## 第二节 改正坏的饮食习惯

### 一、切勿挑食和偏食

人体所需要的各种营养素都是由食物供给的。通过长期生活实践使人们认识到，没有任何一种天然食品能包含人体所需要的各种营养素。即使牛奶、鸡蛋这些公认的营养佳品，也难免有美中不足。

因此，单靠一种食物，不管营养怎样丰富，也不管吃的数量多大，都不可能维护人体的健康。如果长期挑食、偏食，就会使身体缺乏某些营养物质，影响健康，甚至引起营养缺乏病。

### 二、荤素并重

究竟吃素好呢，还是吃荤好？

有些人认为吃素食可以祛病延年，使人长寿；而另有些人则认为吃荤食可以使人体格健壮，精力充沛。其实是各有千秋，不可偏爱。

素食多是粮谷蔬菜类，多为碱性食物，所以吃素食者人体血液也呈弱碱性；吃荤食者的血液往往呈现酸性，这是因为长期荤食血液就容易因积累酸性物质而被“酸化”。血液呈现酸性会影响人体的新陈代谢。

另外，素食的脂肪多为植物性不饱和脂肪酸，不易因胆固醇造成血管增厚变脆，而罹患心脏病、高血压等病。此外，素食可以得到更多的粗纤维，有助于清除血管壁上胆固醇的沉积和促进肠蠕动，以便及时排除废物。这是主张吃素食者的观点。

而主张吃荤食的人们则认为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和维护健康的需要，因此认为荤食比素食好。那么，究竟怎样对待荤素之争呢？还是让我们从素食和荤食在所含营养素的区别上来分析吧。

首先，素食与荤食的最大不同，主要是蛋白质质量上的差别。肉类、蛋类、奶类的蛋白质都是完全蛋白质，含有人体需要的必要氨基酸，是优质蛋白质。而素食中的植物性蛋白质除大豆外，其他素食所含必需氨基酸都不完全，质量较差。所以素食蛋白质不如荤食蛋白质质量好。

其次，动物性食物所含的钙比植物性食物要好。例如，奶类含钙量不仅丰富，而且容易被人体吸收利用，是一切钙类最好的来源。

素食中的植物多含维生素 C 和胡萝卜素，而荤食中往往缺乏；而荤食中的鱼类、肝类、蛋类则含有素食中所缺少的维生素 A 和 D。另外，荤食含粗纤维很少，而素食却很丰富。

从以上比较可以看出，荤食中蛋白质、钙、磷、脂溶性维生素优于素食；而素食中不饱和脂肪酸、维生素和粗纤维又优于荤食，两者各有所长，又各有所短。所以，荤食、素食应当搭配，取长补短，才有利于健康。

### 三、汤肉同食

鸡汤补，还是鸡肉补呢？由于鸡汤、肉汤，味道之鲜美，超过用来煮汤的鸡或肉，所以有人以为肉的精华都在汤里，以为汤比肉营养丰富，为了滋补，就只喝汤而不吃肉。

其实，这是个不小的误会。那么，究竟是鸡汤营养好，还是鸡肉营养好（其他的肉汤和肉也一样），怎样看待汤和肉呢？这要从它们所含的营养成分说起。

在炖鸡或肉汤时，肉里的一些含氮化合物，如肌酸、肌酐、嘌呤硷等，都溶在汤里；另外，汤里还溶有很少量的氨基酸。这些都是使鸡汤、肉汤鲜美的东西，叫做“含氮浸出物”，它们有刺激消化液分泌的作用，有助于营养物质的消化吸收。

除此之外，汤里还溶有少量水溶性维生素，如维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和尼克酸等。汤里的无机盐以钾盐较多，也可能还含有点铁，这要看做鸡汤肉含铁的数量，如为红色瘦鸡肉煮汤则比白色的鸡肉煮汤含铁多些。

至于蛋白质，由于遇热凝固，只有很少一部分水解为氨基酸溶在汤里，绝大部分则仍留在肉里。所以，为了多得些优质蛋白质，还是既要喝汤更要吃肉为好。

至于有些病人，消化吸收能力极差，如刚刚动过胃、肠、胆道手术，或者胃、肠、胆道、胰腺等消化器官的炎症尚未恢复，这时进食大量蛋白质、脂肪类食物，消化器官力不胜任，也只能以汤为主，不足营养素可由其他方式补充。

而有些病人，消化吸收功能尚可，只是食欲不振或者食量较少，他们喜欢鲜美的鸡汤，而不愿意多吃鸡肉。为了增

加这些病人的营养，一方面应当改进烹调技术，提高食品的颜色、香、味，以引起他们的食欲。

另一方面，可把鸡肉剁成碎块，让肉末煮入汤中。或用压力锅或蒸鸡锅，把鸡肉、鸡骨中的营养素压入或蒸入鸡汤中，以提高鸡汤的稠度，增加鸡汤的营养。

其他的肉类、鱼类等食物，也可采用类似的加工方法进行加工。尽量设法使肉与汤同时食用。

#### 四、饮食习惯 8 忌

##### 1. 忌零食

常吃零食，会破坏胃肠道消化活动的规律，容易引起胃病。

##### 2. 忌“蹲食”

蹲着吃饭，腹部受挤压，胃肠不能正常蠕动，会影响食物消化吸收。

##### 3. 忌暴食

常吃过饱，消化液的分泌供不应求，容易产生消化道疾病。

##### 4. 忌咸食

食物过咸，会使体内水分潴留和心脏排血量增加，易引起肾脏病和高血压。

##### 5. 忌甜食

常吃甜食和糖果，容易造成龋齿，引起缺钙、肥胖、糖尿病和心脏病等。

##### 6. 忌快食

吃饭过快，唾液分泌不足，影响水化和营养成分的吸收。

### 7. 忌边看边食

边吃边看，影响五味和消化液的分泌，久而久之会造成胃肠消化不良。

### 8. 忌走路和嬉笑打闹时吃东西

边吃边走，既不文明又不卫生，空气中的尘土、微生物及有害气体不利健康。边吃边笑易引起呛咳、窒息。

## 五、空腹 6 忌

### 1. 忌饮酒

空腹饮酒会刺激胃粘膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等多种病变；空腹饮酒还容易造成急性酒精中毒。

### 2. 吸烟

空腹吸烟会促使胃酸分泌增加，增加饥饿感；还容易引起“烟醉”，出现头昏、乏力、心悸、头痛等不适症状。

### 3. 忌饮茶

空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，且容易引起“茶醉”，导致头昏、心慌、四肢无力、精神恍惚等。

### 4. 忌喝牛奶、豆浆

因为牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有在摄入一定量淀粉食品后饮用，才能起到滋补身体的作用。

### 5. 忌吃柿子

柿子中含有柿胶粉、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在空腹食用时，如遇较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

### 6. 忌吃糖

空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用，有损于对各种蛋白质的吸收，导致动脉粥样硬化症，影响肾与血液循环的正常机能。

## 六、注意暴饮暴食

日常生活中我们常常看到这样的现象，逢年过节，大吃大喝。其实，这不是一个好习惯。当然，这里并不反对在喜庆佳节的日子里适当改善伙食，用以助兴。而是说不要大吃大喝、暴饮暴食。

那么，为什么暴饮、暴食会成为突发病症的诱因呢？

人们一日三餐吃进的食物，必须经过胃的加工消化，变成与胃酸相混合的食糜，再经过小肠的胆汁、胰液、肠液的化学作用，把不能吸收的大分子蛋白质分解为可吸收的氨基酸；脂肪分解为甘油和脂肪酸；碳水化合物分解为葡萄糖，然后通过肠壁，进入血液循环，把营养物质输送到各组织细胞，补充身体需求。

但每个阶段的能力都是有一定限度的。例如，一个成年人每天分泌胃液为 1500~2500 毫升，胰液 700~2000 毫升，胆汁 600~700 毫升，小肠液 1000~3000 毫升。超过这个限度，就会破坏胃、肠、胰、胆等脏器的正常功能；加上胃胀得很大，抬高横膈膜，影响心脏活动；同时胃的蠕动也十分困难，整个正常的消化功能被破坏了。

严重者则会造成急性胃肠炎、急性胃扩张，急性胰腺炎、诱发心脏病等，如果抢救不及时就会发生生命危险。

虽然暴饮暴食未必都会引起这样严重的后果，但是这个问题应该引以为戒。

另外，从蛋白质互补作用来看，膳食中的蛋白质只能有30%的被身体吸收利用，而70%将被浪费。所以，还是不要暴饮、暴食。古人说，“中满不消，而脾胃大伤矣”！俗话说：“吃饭少一口，活到九十九”，“若要身体好，吃饭不过饱”，这些话是有一定道理的。

## 七、不要吃的太饱

许多长寿老人的经验之一是吃饭不宜十分饱。现代医学认为，经常饱食，会使肠胃负担过重，消化的分泌供不应求，容易发生消化不良，还会使血液过多地集中在胃肠，而使心脏、大脑等重要器官相应缺血，使人感到容易困乏，工作效率低下，甚至还会引起冠心病病人心绞痛的发作，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

营养学家告诫人们，饮食过饱会损害大脑的功能，使大脑迟钝。不少人在饭后常会感到困倦，这是由于进餐后大量血液集中胃肠系统。

学者们进一步研究还发现，一种叫纤维芽细胞生长因子的物质，餐后在脑中含量要比饭前增加数万倍，并认为这种因子是脑动脉硬化的原因之一。人们在进餐后，体内会调节这种生长因子，使它从增高状态恢复到正常水平。

但是，如果长期饮食过饱，这种因子就会在大脑中逐渐积累，促使脑动脉硬化，而脑动脉硬化又与老年性痴呆症密切相关。

为此，饮食以七八成饱为宜。

## 八、酒是不是好东西

酒，是一种富有魅力的饮料。酒对身体的利弊，总的说

来是少量的益，过量有害。比如在节假日里，亲朋欢聚，少量饮酒可以提神助兴；平时少量饮酒，可以暖肠胃，御风寒，活血通络，增加食欲。

现代科学研究还证明，啤酒中含有麦芽糖、葡萄糖、少量氨基酸和 B 族维生素等。啤酒中的酒花，味微苦，有健胃消食、清热利湿、抗细菌和病毒的作用。啤酒中的二氧化碳喝进胃里以后，在排出体外时，能将体内的一部分热带出来，使人有凉爽的感觉。

葡萄酒中也含有多种维生素和其他营养物质，特别是含有丰富的维生素 B<sub>12</sub>，适量饮用，有补血作用。少量饮酒还有助于安眠。在中医治疗中，酒可以配合药物来治病。但过量饮酒，不论是一次大量还是长期过量，都会损害身体健康。

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、胃和十二指肠溃疡。肝脏也可因脂肪变性而逐渐形成肝硬化。

酒精可使心脏和血管发生病变，使心肌功能减弱，血管硬化，形成高血压。酒精对肺也有损害，长期嗜酒会降低呼吸道的御能力，容易得气管炎、肺结核。

酒精能损害神经组织。长期过度饮酒，能引起神经衰弱，智力迟钝，记忆力减退，视力模糊，工作能力下降等。这是因为酒中除了酒精外还含有甲醇、杂醇油、醛类等杂质，这些杂质含量虽然很少，但毒性比酒精大，代谢过程又比酒精慢。

酒精能致癌和致畸。据调查，有许多癌症与饮酒有关，

例如喉癌、食道癌、胃癌、和肝癌等，嗜酒的人比不喝酒的人得癌的机会多。夫妻酒醉后同房，一旦受孕，可能使胎儿畸形，或出生后智力迟钝。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。

至于醉酒（即急性酒精中毒）对人体危害更大。严重者会麻痹呼吸、循环中枢，使呼吸、心跳停止。古今中外，因饮酒过量而造成死亡的事例，屡见不鲜。

由于饮酒对健康害多利少，所以一定要适可而止。如偶尔饮少量柔和、含酒精量少的啤酒、葡萄酒、黄酒等。但不要一次过量，也不要天天饮、餐餐饮，形成嗜好。如果偶尔饮烈性酒，更应少量，细品慢饮。不要空腹饮酒，以防酒精直接刺激胃粘膜，并过快地吸收进入血液。

啤酒的酒精浓度较低，容易多饮，而致发胖。常饮啤酒者，为防止造成“啤酒肚子”，应减少饮量，每次两杯啤酒，应减少 50 克粮食。患心脏病、肝脏病、肾脏病、胃溃疡、肥胖症等疾患者，应严格禁酒。

## 九、补品真的很补吗

什么是补品？有人认为凡是营养丰富，对人体有补益的物品，就可叫补品。如金元名医张从正说：“五谷、五菜、五果、五肉皆补养之物”。从营养学观点，这种看法是正确的，只要把普通食品营养成分调配得当，就会成为很好的补品。

民间则往往认为特别滋补作用或希罕昂贵的物品，如燕窝、鱼翅、海参、银耳、阿胶、人参、鹿茸、黄芪等才是补品。因此，有些人把自身的健康寄托在这些价格昂贵的补品

上了。

价格昂贵的物品不一定是补品。例如燕窝含蛋白质虽然高达 50%左右，但却是不完全蛋白质。再如鱼翅，含蛋白质更高，高达 83%以上，但缺少色氨酸，也是一种不完全蛋白质。它们的营养价值并不象人们所想象的那么高。这一类物品，其实不能叫补品。

在价值昂贵的物品中，确实有些具有特殊的功用，例如阿胶有生血作用，含蛋白质在 93%以上，其中赖氨酸又很多，可以与谷类发生互补作用，提高膳食中蛋白质的利用率。所以在营养上、补血上确实是一种很有价值的物品。

再如海参，含蛋白质很高，达 61.6%；脂肪则很低，仅为 0.9%，而且不含胆固醇；另外，铁、碘、钒等微量元素都很丰富。钒是人体必需微量元素之一，与脂肪代谢有关。身体缺钒，血脂会升高。由于海参不含胆固醇，脂肪含量又很低，钒又能降血脂，所以是高血症和冠心病患者的理想食品之一。

近年来发现海参内脏可以治疗癫痫、胃及十二指肠溃疡和小儿麻痹。国产的刺参、梅花参还可以治疗肾虚、便秘、结核、再生障碍性贫血等疾病。

海参中含有大量粘蛋白，其中包括硫酸软骨素。硫酸软骨素的减少与肌肉早衰有关，所以一般认为吃海参有延迟衰老的功效。

近年来还发现，从海参中提出一种物质，叫“海参素”，据研究，它有抑制某些癌细胞生长的作用。如此等等，有些价格昂贵的物品，确系宝贵的补品，应当研究挖掘它们的营

养作用和药理作用。

但毕竟价格昂贵，况且有些如燕窝、鱼翅并非人们所想象那样的补品，所以一般健康人还是应当立足于选择利用自然界的多种食品，调配成平衡膳食，满足营养需要。而没有必要的一味追求补品。